ရန်ကုန်မြို့

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

[illegible]ယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း

အငယ်တန်း သင်ခန်းစာ

၁၁

ရန်ကုန်မြို့

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း

အငယ်တန်း သင်ခန်းစာ

၂၆၁၄၈

မာတိကာ

ရန်ကုန်မြို့
ပဏ္ဍိတာရာမရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း
အငယ်တန်း ရှင်ကျင့်ဝတ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	မိတ်ဆက်စာလွှာ	.....
၁။	ကလေးများ သရဏဂုံ ယူနိုင်ပုံ	၁
၂။	သရဏဂုံ ငါးပါးသီလ တောင်းခံပုံပါဠိ+မြန်မာ	၂
၃။	ဘုရားရှိခိုး ပါဠိ+အနက်	၃
၄။	သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ+မြန်မာ	၃
၅။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ+မြန်မာ	၄
၆။	ငါးပါးသီလအကျိုးအပြစ်လက္ခာများနှင့်အဓိပ္ပာယ်	၅
၇။	ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ+မြန်မာ	၁၀
၈။	ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ+မြန်မာ	၁၁
၉။	ကိုးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ	၁၃
၁၀။	ဆယ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ	၁၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁။	သီလ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးလက်ာ	၁၅
၁၂။	ပစ္စဝေက္ခဏာ လင်္ကာ	၁၅
၁၃။	လိင် ၁၀-ပါး	၁၆
၁၄။	ဒဏ် ၁၀-ပါး	၁၈
၁၅။	၃၂-ကောဋ္ဌာသ (မြန်မာ)	၂၀
၁၆။	သေခိယ ၇၅ - ပါး	၂၁
၁၇။	ခန္ဓကဝတ် ၁၄-ပါး (အကျဉ်း)	၂၃
၁၈။	ခန္ဓကဝတ် ၁၄-ပါး (အကျယ်)	၂၉

အငယ်တန်း ပရိယတ် (ပထမပိုင်း)

၁၉။	သြကာသ ကန်တော့ခန်း	၃၂
၂၀။	ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ် ကျေးဇူးတော်	၃၃
၂၁။	ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်	၃၃
၂၂။	ဘုရားဖြစ်တော်စဉ်	၃၃
၂၃။	မြတ်စွာဘုရား၏ နေ့ထူးနေ့မြတ် ခုနစ်နေ့	၃၆
၂၄။	ရတနာ သုံးဂုဏ် တို့လွှမ်းခြုံကဗျာ	၃၈
၂၅။	ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး ပါဠိ + အနက်	၃၉
၂၆။	တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး ပါဠိ	၄၁
၂၇။	သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးပါး ပါဠိ	၄၁

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

အငယ်တန်း ပရိယတ် (ဒုတိယပိုင်း)

၂၈။ ကံအကျိုးပေးကွဲပုံ လင်္ကာ ၄၂
၂၉။ အကျိုးနှင့်ကံ ဝေဖန်တတ်မှု ကဗျာ ၄၃
၃၀။ ဒုစရိုက် ၁၀-ပါး ၄၃
၃၁။ သုစရိုက် ၁၀-ပါး ၄၅
၃၂။ ဥပါသက ဖြစ်ပုံပြ ကဗျာ ၄၆
၃၃။ ပုညကြိယာဝတ္ထု ၁၀-ပါး ၄၆
၃၄။ တရား အစစ်, အတု ကျင့်ကြံရကျိုးကဗျာ ၄၇
၃၅။ ဒါန၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကဗျာ ၄၇
၃၆။ မေတ္တာပွားပုံ ၄၈

အငယ်တန်း ပရိယတ် (တတိယပိုင်း)

၃၇။ မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ-မြန်မာ ကဗျာနှင့်အဖွင့် ၅၀
၃၈။ အပြစ်ရှိသော အရပ် ၆-ပါး ၅၂
၃၉။ သင့်တော်သော နေရာ ၅၃
၄၀။ မင်္ဂလာအဓိပ္ပာယ် ၅၄
၄၁။ ၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာ ၅၄
၄၁။ လူမိုက် ၅၅
၄၂။ ပညာရှိ ၅၅

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၃။	ပူဇော်ထိုက်သူ ၁၁-မျိုး	၅၆
၄၄။	ပူဇော်ခြင်း ၂ -မျိုး	၅၆
၄၅။	သင့်လျော်သော အရပ်ဟူသည်	၅၇
၄၆။	ကောင်းမှုသည်သာ ကိုယ့်ဥစ္စာ	၅၈
၄၇။	လူတော်လူကောင်းဖြစ်လိုလျှင်ကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုပြင်	၅၉
၄၈။	စက်လေးပါး	၆၀
၄၉။	ဗဟုသုတရှိသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ	၆၂
၅၀။	ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မြတ်ပညာ	၆၃
၅၁။	ဝိနည်းဆိုတာ ဘာလဲ	၆၃
၅၂။	ဝိနည်း ၂-မျိုး	၆၄
၅၃။	စကားအရာ အင်္ဂါ ၄-တန်	၆၅
၅၄။	မိဘကျေးဇူး	၆၆
၅၅။	ချီးမြှောက်နည်း ၄-မျိုး	၆၇
၅၆။	သူ့မှုကိစ္စ မရှုပ်ထွေးစေရ	၆၈
၅၇။	ဒါနအကျိုး ၅-ပါး	၆၉
၅၈။	ခမ္မဆိုတာ	၇၁
၅၉။	မကောင်းမှု ပြုသူများမှာ	၇၁
၆၀။	အပြစ်မရှိတဲ့ အလုပ်ဆိုတာ	၇၂

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၆၁။	စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပုံ (အာရတိ)	၇၄
၆၂။	ကိုယ်, နှုတ်တို့ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပုံ	၇၄
၆၃။	သေရည်အရက် သောက်ရာ၌ အပြစ် ၆-ပါး	၇၅
၆၄။	ရှိသေထိုက်သူများ	၇၆
၆၅။	လောကရေးနှင့် ဓမ္မရေး	၇၆
၆၆။	ရခဲသူ နှစ်ယောက်	၇၇
၆၇။	တရားနာရကျိုး ၅-ပါး	၇၈
၆၈။	ရဟန်းတော်များကို ဖူးတွေ့ရ၍ မင်္ဂလာဖြစ်ပုံ	၇၉
၆၉။	အမှန်တရား ၄-ပါး	၈၀
၇၀။	ဖုဋ္ဌဿ မင်္ဂလာ၌ လောကဓံတရား ၈-ပါး	၈၁
၇၁။	နိဂုံးချုပ် ချီးကျူးချက် (ပါဠိ+မြန်မာ)	၈၂
၇၂။	ဒါရကောဝါဒလင်္ကာ	၈၄

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုအခြေပြုသင်တန်း

အငယ်တန်းသင်ခန်းစာ စာအုပ်အတွက်

ဦးအောင်ဘ+ဒေါ်နွယ်နွယ် (မြို့မကွန်ပျူတာမိသားစု) က

ကွန်ပျူတာစာစီမှု ဓမ္မဒါနပြုပါသည်။

မိတ်ဆက်စာလွှာ

သစ်ကောင်းတစ်ပင် ဖြစ်စေချင်

သစ်တစ်ပင်သည် မျိုးစေ့, မြေ, ရေ, ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှုစသော အင်္ဂါရပ်များ အသီးသီး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံပါမှ သန်မာထွားကျိုင်းသော သစ်ပင်ကောင်းတစ်ပင် ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။ မျိုးစေ့ ဘယ်လောက်ပင် ကောင်းစေကာမူ မြေက ညံ့နေပါလျှင် မသန်မာ မထွားကျိုင်းနိုင်၊ မျိုးစေ့, မြေ, ရေတို့က ကောင်းနေသော်လည်း ရေ လုံလောက်စွာ မရနိုင်ပါက ရှင်သန်ကြီးထွားမှု မဖြစ်နိုင်၊ မျိုးစေ့, မြေ, ရေတို့က ကောင်းမွန်နေစေကာမူ ထွန်ယက်စိုက်ပျိုးခြင်း, ပေါင်းမြက်သုတ်သင်ခြင်း စသည့် ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှု အားနည်းနေပြန်လျှင်လည်း ဖွံ့ဖြိုးသန်မာသော သစ်ပင်ကောင်းတစ်ပင် ဖြစ်မလာနိုင်ပေ၊ မျိုးစေ့, မြေ, ရေ, ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှုတို့ အားလုံး အားနည်းချို့တဲ့နေလျှင်မူကား ထိုသစ်ပင်၏ သန်မာထွားကျိုင်းဖို့အရေးမှာ မျှော်လင့်ချက် ဝေးရတော့၏။

သားသမီးတစ်ယောက်သည်လည်း ရှေးကုသိုလ်ကံ, မိဘ, ဆရာ, မိဘဆရာတို့၏ ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှု စသော အင်္ဂါရပ်များ အသီးသီး ကောင်းမွန်ပြည့်စုံပါမှသာ ယဥ်ကျေးလိမ္မာသော အမျိုးကောင်း သားသမီးတစ်ဦး ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်၊ ရှေးကုသိုလ်ကံက ဘယ်လောက်ပင် ကောင်းခဲ့စေကာမူ လက်ဦးဆရာဖြစ်သော မိဘတို့က သွန်သင်ဆုံးမမှု ညံ့နေလျှင် ယဥ်ကျေးလိမ္မာမှု မသန်မာ မထွားကျိုင်းနိုင်၊ ရှေးကုသိုလ်ကံနှင့် မိဘတို့က ကောင်းနေစေကာမူ နောက်နောက် ဆရာတို့က လုံလောက်သော သွန်သင်ဆုံးမမှု မပြုနိုင်ပြန်လျှင်လည်း ယဥ်ကျေးလိမ္မာမှု ရှင်သန်ကြီးထွားခြင်း မဖြစ်နိုင်၊ ရှေးကုသိုလ်ကံ မိဘ, ဆရာတို့က ဆုံးမသွန်သင်မှု ကောင်းနေစေကာမူ ဆက်လက် ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှု အားနည်းနေပြန်ပါက ယဥ်ကျေးလိမ္မာသော အမျိုးကောင်း သားသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်မလာနိုင်ပါ၊ ရှေးကုသိုလ်ကံ, မိဘ, ဆရာ, မိဘဆရာတို့၏ ပြုစုပျိုးထောင် စောင့်ရှောက်မှုတို့ အားလုံး အားနည်းချို့တဲ့နေလျှင်မူကား ထိုသားသမီး၏ ယဥ်ကျေးလိမ္မာမှု သန်မာထွားကျိုင်းဖို့ အရေးမှာ မျှော်လင့်ချက်ဝေးရတော့၏။

သုံးချောင်းထောက်စားပွဲ ပမာပြုလို့

ကျေးဇူးရှင် ဩဝါဒစရိယ ဆရာတော်ဘုရား မိန့်ကြားဖူးသော ဩဝါဒတော် စကားတစ်ခွန်းကို ကြားယောင်နေမိပါ၏၊ "သုံးချောင်းထောက် စားပွဲဟာ ခြေ တစ်ချောင်း ကျိုးပျက်သွား

လျှင် ပုံမှန် မရပ်တည်နိုင်တော့ဘူး၊ နှစ်ချောင်း သုံးချောင်း ကျိုးပြီဆိုရင်တော့ အထူးပြောစရာ မလိုတော့ဘူး၊ အဲဒီလိုပါပဲ၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ရရှိထားတဲ့ ကလေး တစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ရာ ကလေးရယ်, မိဘရယ်, ဆရာရယ် ဒီသုံးဦးလုံး အရေးကြီးတယ်" တဲ့။

အနည်းငယ်ချဲ့၍ ရှင်းပါရစေ၊ ရှေးဦးစွာ မိဘနှစ်ဦးက ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ရရှိထားပြီး ဖြစ်ရမယ်၊ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ရရှိထားတဲ့ မိဘနှစ်ပါးမှ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ သားသမီးသည် မိဘထံမှ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အငွေ့ဓာတ်ကို ရရှိတော့၏၊ မိဘက ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အလေ့အထလေးတွေကို သူ့အရွယ်နဲ့သူ တန်အောင် သားသမီးတွေကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရပါ၏၊ ထိုမှတစ်ဆင့် မိဘက သားသမီးလေးတွေကို ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသည့် ဆရာတော်များထံ အပ်နှံပေးကာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အရသာတွေကို ကိုယ်တွေ့ခံစားခွင့် ရစေပါ၏၊ ဆရာတော်များကလည်း ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုများကို ကလေးတို့အား စာတွေ့မှသည် ငါတွေ့ဆီသို့ရောက်အောင် သွန်သင်ဆုံးမပေးတော်မူကြရပါ၏၊ ဤသို့ ကလေးရော, မိဘရော, ဆရာရော ခြေသုံးချောင်းလုံး ထောက်ထားမှ သားသမီးငယ်တို့၏ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု စားပွဲသည် မယိုင်မလဲ ခိုင်မြဲစွာ တည်နေနိုင်ပါ၏။

မြန်မာပြည်မှာ သာသနာ ရှည်စွာ တည်စေလို

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အပြည့်အဝ ရရှိထားသော သားသမီးတို့က အရွယ်ရောက်၍ အိမ်ထောင်ကျကာ သားလေးသမီးလေးတွေ ရလာပြန်လျှင် မိဘဖြစ်လာသော သူတို့က သူတို့၏ သားလေးသမီးလေးတို့အား ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အငွေ့မာတ်, အလေ့မာတ်, အတွေ့မာတ်တွေကို လက်ဆင့်ကမ်းပေးထားခဲ့ကြရပေမည်၊ ဤနည်းအားဖြင့် မျိုးဆက်ကောင်းလေးတွေ အဆက်မပြတ်အောင် ဆင့်ပွားဆင့်ပွားထားခဲ့ပါလျှင် မြန်မာပြည် အနာဂတ် သာသနာ အတွက် အားရစရာ ကောင်းသော အခြေအနေ ရှိနေပါလိမ့်မည်၊ ထိုသို့မဟုတ်ပါလျှင် မြန်မာနဲ့ သာသနာ, သာသနာနဲ့ မြန်မာ မကြာခင် လမ်းခွဲကြရပါလိမ့်မည်၊ သို့ဖြစ်၍ အနာဂတ်သာသနာ အတွက်လည်း အမြော်အမြင်ရှိ, ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း၏ ကျေးဇူးကိုလည်း ကျကျနန သိရှိခွင့်ရကြသည့် မိဘတို့သည် မိမိတို့၏ သားငယ်, သမီးငယ်လေးတွေကို နွေရာသီ ကျောင်းပိတ်ရက်၌ ဤဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု ၁-လ သင်တန်းသို့ မရောက် ရောက်အောင် ပို့ခဲ့ကြသည်၊ ပို့နေကြသည်၊ နောင်လည်း ပို့ကြလိမ့်ဦးမည်၊ သားငယ်, သမီးငယ်တို့ကလည်း သာမဏေ-သီလရှင် အဖြစ်ဖြင့် သင်တန်းကို တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်၊ ယခုလည်း တက်ရောက်လိုနေကြသည်၊ နောင်လည်း တက်ရောက်ကြပေလိမ့်မည်၊

အကျော်အမော် ဆရာတော်တို့၏ သုံးမအပုံပုံ

ဤယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း၌ အတန်း ၄-တန်း ရှိ၏၊ အငယ်တန်းနှင့် အလတ်တန်း, အကြီးတန်းနှင့် အထူးတန်းတို့ ဖြစ်သည်၊ ဤအတန်း ၄-တန်း၌ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်, သင်္ဂဇာဆရာတော်, လယ်တီဆရာတော်, တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်, ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး, သပြေကန် ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ် ဆရာတော်နှင့် ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ ဩဝါဒါစရိယဆရာတော် စသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ ရေးသားချက်, အဆုံးအမ ဩဝါဒစသော တန်ဖိုးဖြတ် မရနိုင်သည့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဆိုင်ရာ တရားတော်များ စုံလင်စွာ ပါရှိ၏၊ အတန်း ၄-တန်း၌ ရှင်ကျင့်ဝတ် ဘာသာနှင့် ပရိယတ် ဘာသာဟူ၍ ၂-ဘာသာ ခွဲထား၏၊ ရှင်ကျင့်ဝတ်ဘာသာ၌ သေခိယနှင့်အညီ သွားပုံ, လာပုံ, နေထိုင်ပုံ, စားသောက်ပုံ, သင်္ကန်း ဝတ်ပုံ, ရမ်းပုံ, ရုံပုံတို့ကို ကျနသေသပ်စေရန် လက်တွေ့ လုပ်ဆောင် သင်ယူကြရ၏။

ပရိယတ် ဘာသာ၌ကား သရဏဂုံ သီလအကြောင်း, ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တော်, ဘုရားဖြစ်စဉ်, ကံအကျိုးပေး ကွဲပုံ, ဒုစရိုက်, သုစရိုက်, ပုညကိရိယဝတ္ထု, ဝိပဿနာရှုနည်း, မေတ္တာပွားနည်း, မင်္ဂလသုတ်, သိင်္ဂါလောဝါဒ, ဒါရကောဝါဒ, အခြေခံ အဘိဓမ္မာ, ဓမ္မစကြာ, သလ္လေခသုတ်, သက္ကပဉှသုတ် တရားတော်တို့ကို သင်ယူကြရသည်။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု တံဆိပ် ခတ်နှိပ်ပေးထားကြ

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် မိဘတို့သည် မိမိတို့၏ သွေးသားကလေးများ နှလုံးသား၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု တံဆိပ်ကို ငယ်စဉ်ကပင် ခတ်နှိပ်ပေးထားကြရမည်၊ သို့မှသာ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်ကာ သေသွားသည့်အခါတိုင်အောင် သူတို့၏ နှလုံးသား၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အဆီအနှစ်သည် စွဲတည်ရစ်ပေလိမ့်မည်၊ အိုးလုပ်သမားသည် အိုးကို မဖုတ်ခင်ကပင် အိုး၌ ကိုယ်လိုချင်သည့် ပုံစံတံဆိပ်ကို ခတ်နှိပ်ထားရ၏၊ အိုးဖုတ်ပြီးသောအခါ ထိုခတ်နှိပ်ထားသော တံဆိပ်သည် အိုးပင် ကွဲသွားစေကာမူ မပျက်ပြယ်ဘဲ အမြဲတစေ တည်ရှိနေပေလိမ့်မည်၊ ထို့ကြောင့်ပင် ကျေးဇူးတော်ရှင် တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီးက-

"အိုးမဖုတ်ခင်, အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်, အိုးတွင် နှိပ်ခတ်, တံဆိပ်မှတ်ကား, မပြတ်မစဲ, အိုးပင်ကွဲလည်း, အမြဲတစေ, တည်ရှိနေသို့, ထွေထွေသွေးသား, ကလေးများ၌, ဘုရားတံဆိပ်, ဘာသာစိတ်ကို, ခတ်နှိပ်နိုင်မှ, သက်ဆုံးကျအောင်, ဗုဒ္ဓဝါဒီ, စွဲ၍တည်မည်, ကိုယ်စီခတ်နှိပ်စေသတည်း" ဟု ဩဝါဒပေး၍ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဆရာကိုင်စာအုပ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့

ဉာဏ်ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်းကို ဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေးခဲ့သည်မှာ ၂၀-ကြိမ် ရှိခဲ့ပါပြီ၊ အထူးအစီအစဉ်ဖြင့် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားခဲ့သည်ကား ၈-နှစ်မျှသာ ရှိပါသေးသည်၊ ထို ၈-နှစ်တာကာလတွင်လည်း ရှေ့ ၄-နှစ်တာ ကာလ၌ အထက်ပါ အကျော်အမော် ဆရာတော်ကြီးတို့၏ ရေးသားချက်, အဆုံးအမ ဩဝါဒတော်များကို သက်ဆိုင်ရာ စာအုပ်အသီးသီး ကိုင်ဆောင်ကာ သင်တန်းပြဆရာတို့ သင်ပြပေးခဲ့ကြရပါသည်၊ နောက် ၄-နှစ်တာကာလ၌ကား အငယ်တန်းဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာအားလုံးတို့အတွက် စာအုပ်တစ်အုပ်, အလတ်တန်း, အကြီးတန်းတို့၌လည်း ထိုနည်းအတူတူ တစ်အုပ်စီ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားခဲ့သဖြင့် ဆရာကိုင်စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ပါသည်။

ဆရာကိုင်မှ စာသင်သားကိုင်သို့

ဆရာကိုင် စာအုပ်အဖြစ်သို့ ရောက်သောအခါ သင်တန်းပြဆရာတို့မှာ ကိုယ်သက်ဆိုင်ရာ အတန်းအတွက် သက်ဆိုင်ရာ စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုသာ ကိုင်ဆောင်ကာ လွယ်ကူချမ်းသာစွာဖြင့် သင်ပြနိုင်ခဲ့ကြပါသည်၊ သို့သော် စာသင်သာမဏေလေးများနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သိက္ခာရှင် (သီလရှင်)လေးများမှာမူ ရှေးနှစ်

တွေတုန်းကလိုပင် ဘောလ်ပင်ကိုယ်စီ, ဗလာစာအုပ်ကိုယ်စီဖြင့် ကူးရမှတ်ရတုန်းပင် ရှိပါသေးသည်၊ ထို့ကြောင့် သူတို့လေးတွေက လည်း ဆရာတွေလိုပင် စာသင်သားကိုင် စာအုပ်လေးတွေ ကိုယ်စီနှင့် သင်ယူလိုကြကြောင်း တောင်းဆိုနေခဲ့ကြပါသည်။

တောင်းဆိုလည်း တောင်းဆိုသင့်ပါသည်၊ စာသင်သားကိုင်စာအုပ် ရှိပါလျှင် ဤတစ်လသင်တန်း ပြီး၍ အိမ်ပြန်သွားသည့်အခါ၌လည်း သင်ပြီးသားစာများကို အလွယ်တကူ ပြန်ကြည့်နိုင်, ကျက်နိုင်မည်ကိုလည်း သူတို့ သဘောပေါက်ထားကြပါသည်၊ ရှေ့နှစ်တွင် တက်ရမည့် အတန်းအတွက် စာအုပ်ကိုလည်း ကြိုတင်ဝယ်ယူကာ ကျက်နိုင်မည်ကိုလည်း သူတို့ ကြိုတင်တွက်ထားကြပါသည်၊ ထို့ကြောင့် သူတို့လေးတွေ စာသင်သားကိုင် စာအုပ်လေးတွေ ကိုယ်စီနဲ့ သင်ယူလိုကြကြောင်း တောင်းဆိုမည်ဆိုကလည်း တောင်းဆိုသင့်ပါသည်၊ သူတို့လေးတွေ ထိုသို့တောင်းဆိုလာသောအခါ အနာဂတ် သာသနာတော်အတွက် အမြော်အမြင်ကြီးမားသည့် ဆရာသမားများနှင့် စေတနာရှင်ဒကာ, ဒကာမများက သာမဏေလေးများ, သာသနာ့နွယ်ဝင် သိက္ခာရှင် (သီလရှင်) လေးများ၏ ထိုဆန္ဒမွန် လိုအပ်ချက်လေးကို ဖြည့်တင်းပေးလိုက်ပါသတည်း။

သာမဏေကျော်

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

ရန်ကုန်မြို့။

ပဏ္ဍိတာရာမ ရွှေတောင်ကုန်းသာသနာ့ရိပ်သာ

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း

အငယ်တန်း – ရှင်ကျင့်ဝတ်

ကလေးများ သရဏဂုံ ယူနိုင်ပုံ

ကလေးများသည် ဘုရား, တရား, သံဃာတော်များ၏ ဂုဏ်တော်များကို မသိသော်လည်း သရဏဂုံ ကိုးကွယ်မှုစိတ်ထား ဖြစ်နိုင်ပါသည်၊ ဗောဓိမင်းသား၏ မယ်တော်သည် မင်းသားကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဘုရားရှင်နှင့် ဖူးတွေ့၍ “တပည့်တော်၏ ကိုယ်ဝန်သူငယ်သည် ဘုရား, တရား, သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏”ဟု ကိုယ်ဝန်အတွက် သရဏဂုံ ယူဖူး၏၊ ထို့နောက် ဖွား မြင်ပြီး၍ အထိန်းတော်သည် မင်းသားကလေးနှင့်အတူ ဘုရား အထံ ရောက်သောအခါ “ရင်ခွင်၌ရှိသော ဗောဓိမင်းသားသည် ဘုရား, တရား, သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏”ဟု လျှောက်ပြန်၏၊ ဤဝတ္ထုကိုထောက်လျှင် ဂုဏ်တော်ကို မသိသော်လည်း သရဏဂုံ ယူသော ရှေးထုံး ရှိ၏ဟု သိနိုင်ပါသည်။

(ဗုဒ္ဓ ၁၅-၁၆)

သရဏဂုံ-ငါးပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ-မြန်မာ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား .... တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ငါးပါးသီလခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း.... တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ငါးပါးသီလခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း.... တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ငါးပါးသီလခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား။

သီလပေးတော်မူသော သံဃာတော်က "ယမဟံ ဝဒါမိ၊ တံ ဝဒေထ"ဟု ဆိုသောအခါ "အာမ ဘန္တေ" ဟု ဆိုရမည်။

(ယမဟံ ဝဒါမိ- အကြင် စကားကို ငါ ဆို၏၊ တံ ဝဒေထ- ထိုစကားကို လိုက်၍ဆိုကြ၊ "ငါ ဆိုတာကို လိုက်ဆိုကြ"၊ "အာမ ဘန္တေ- မှန်ပါ အရှင်ဘုရား"။)

ဘုရားရှိခိုး ပါဠိ-အနက်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အရဟတော- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ- အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖောက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော၊ တဿ ဘဂဝတော- ထိုမြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော- ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ-မြန်မာ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ - ၂-ကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ၂-ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ၂-ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ၃-ကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ၃-ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ၃-ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

(ဗုဒ္ဓ - ၁၅)

* သီလပေးသော သံဃာတော်က "သရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ" ဟု ဆိုသောအခါ "အာမ ဘန္တေ"ဟု ဆိုရမည်။ "သရဏဂမနံ- သရဏဂုံသည်၊ ပရိပုဏ္ဏံ- သင့်သန္တာန်မှာ ပြည့်စုံပြီ၊ "သရဏဂုံ တည်ပြီ"ဟု ဆိုလိုသည်။

ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ - မြန်မာ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းဖောက်ပြန်စွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(လိမ်လည်လှည့်ပတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည်အရက်ကို သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ငါးပါးသီလ အကျိုး၊ အပြစ် လင်္ကာများ

(၁) လင်္ကာ။ ။ ပါဏာတိပါတ်၊ သူ့အသက်သတ်က၊ ချို့တတ်
အင်္ဂါ၊ မွဲပြာရုပ်သွင်၊ အားအင်ယိုယွင်း၊ လျင်ခြင်း
လည်း ဝေး၊ ဘေးကို ကြောက်တတ်၊ အသတ်ခံရာ၊ အနာများ
လျက်၊ ခွေရံပျက်၍၊ အသက်တိုလျ၊ ပြစ်များစွာသည်၊
ရှောင်က အပြန် အကျိုးတည်း။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကြည့်ရှုရန် အစိပ္ပာယ်

ပါဏာတိပါတ ပြုလျက် သူ့အသက်ကို သတ်လို့ရှိက -

၁။ မျက်စိ , နား, နှာခေါင်း အင်္ဂါခြေလက် ချို့ယွင်းတတ်ခြင်း။

၂။ ဖြစ်ရာဘဝ၌ အရုပ်အသွင် မှဲ့ပြာ ခြောက်ညှိုး၍ စိုစိုပြည်ပြည် မရှိတတ်ခြင်း။

၃။ အားအင် ယိုယွင်းခြင်း။ (အားနည်းခြင်း)

၄။ လျင်မြန်ဖျတ်လတ်ခြင်းလည်း ကင်းဝေးခြင်း။

၅။ ဘေးရန် ပေါ်ပေါက်လျှင် ကြောက်ရွံ့တတ်ခြင်း။

၆။ သူများအသတ်ကို ခံရတတ်ခြင်း, ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အဆိပ်စသည် စားလျက် သေရတတ်ခြင်း။

၇။ အနာရောဂါ များတတ်ခြင်း။

၈။ အခြွေအရံ ပျက်စီးတတ်ခြင်း။

၉။ အသက် တိုတတ်ခြင်း။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် အပြစ်တွေ များလှလေ၏။

(၂) လင်္ကာ။ ။ အဒိန္နာဒါ, ခိုးမိပါမူ , ဥစ္စာနည်းမွဲ, ဆင်းရဲငတ်ဘိ, လိုရှိ မရ, ဘောဂ ပျက်စီး၊ ရေ မီး သူခိုး, မွေခံဆိုးနှင့်, မင်းဆိုးအပြား, ရန်မျိုးငါးကြောင့်, ပျက်ပြားဥစ္စာ, ပြစ်များစွာသည် ရှောင်ခါ အပြန် အကျိုးတည်း။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကြည့်ရှုရန် အဓိပ္ပာယ်

အဒိန္နာဒါနကို ပြုမိသူသည် -

၁။ မွဲတတ်ခြင်း။

၂။ ဆင်းရဲတတ်ခြင်း။

၃။ ငတ်မွတ်ခြင်း။

၄။ အလိုရှိသော အရာကို မရနိုင်ခြင်း။

၅။ ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု မတတ်ခြင်း စသည်တို့ကြောင့် စည်းစိမ် ပျက်စီးတတ်ခြင်း။

၆။ ရေ, မီး, သူခိုး, အမွေခံ သားသမီးဆိုး, မင်းဆိုး ဟူသော ရန်သူမျိုးငါးပါး၏ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် ဥစ္စာပျက်ပြားရခြင်း။ ဤမကောင်းမှု အကျိုးများကို ရတတ်၏။

(၃) လင်္ကာ ။ ။ မိစ္ဆာစာရ, လွန်ကျူးကလည်း, မုန်းကြသူများ, ရန်သူ ပွား၍, ရှားပါး လာဘ်တိတ်, ချမ်းသာ ဆိတ်၏၊ ဣတ္ထိ ပဏ္ဍုက်, မျိုးယုတ်ခါခါ, မျက်နှာ မလှ, အရှက် ရ လျက်, လက္ခဏာကြွေ, ယွင်းသွေ ချို့သိမ်, စိုးရိမ်များစွာ, ချစ်သူ ကွာသည်, ရှောင်ခါ အပြန် အကျိုးတည်း။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကြည့်ရှုရန် အစိပ္ပာယ်

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ အားကြီးသောသူသည် -

၁။ မလိုမုန်းထားသူ ပေါများခြင်း။

၂။ မုန်းရုံမက ရန်သူလည်း ပေါများခြင်း။

၃။ လာဘ်ပစ္စည်းများ ရှားပါး တိတ်ဆိတ်ခြင်း။

၄။ ချမ်းသာမှု ကင်းဆိတ်ခြင်း။

၅။ မိန်းမ ဖြစ်ရခြင်း။

၆။ မိန်းမ မဟုတ်, ယောကျ်ား မဟုတ် ပဏ္ဍုက် ဖြစ်ရခြင်း။

၇။ ယောကျ်ားဖြစ်လျှင်လည်း အမျိုးယုတ်၌ ဖြစ်ရခြင်း။

၈။ မျက်နှာပျက်၍ အရှက်ကွဲရတတ်ခြင်း။

၉။ အင်္ဂါလက္ခဏာ ကြွန္ဒေ ယွင်းချို့ သေးသိမ်ခြင်း။

၁၀။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ အားကြီးရခြင်း။

၁၁။ ချစ်သူနှင့် ကွေကွင်းကွဲကွာရခြင်း။

ဤမကောင်းမှုအကျိုးများကို ရတတ်၏။

(၄) လက်ာ။ ။ မုသားစကား, ပြောဆိုဖြားမှု, စကားမပီ, သွား မညီတည်း၊ ပုပ်ညှီပါးစပ်, ခြောက်ကပ်ကိုယ်ရေ, ကြွန္ဒေနောက်, ပုံယွင်းဖောက်၏၊ မရောက်သြဇာ, နှုတ်လျှာ ကြမ်းထော်, လျှပ်ပေါ်လော်လီ, စိတ်မတည်သည်, ရှောင် ကြဉ် အပြန် အကျိုးတည်း။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကြည့်ရှုရန် အမိပ္ပာယ်

ရှေးက မုသားအားကြီးသူသည် -

၁။ ယခုဘဝ၌ စကားပီပီသသ မပြောတတ်ခြင်း။

၂။ သွားများ မညီမညွတ်ရှိခြင်း။

၃။ ခံတွင်းပါးစပ် ပုပ်ညှီခြင်း။

၄။ ကိုယ်အရေအသား ပူရှိန်ခြောက်ကပ် စိုစိုဖတ်ဖတ် မရှိခြင်း။

၅။ မျက်စိ, နား စသော ဣန္ဒြေများ နောက်ကျုကျုရှိခြင်း။

၆။ ပုံဟန်မလှဘဲ ဆိုးဝါးချွတ်ယွင်း ဖောက်ပြန်ခြင်း။

၇။ သူတစ်ပါးအပေါ်၌ သြဇာအာဏာ မရှိခြင်း။

၈။ အပြောအဆို နှုတ်လျှာများ ထော်လော်ကြမ်းတမ်းခြင်း။

၉။ စိတ်မတည်ဘဲ လျှပ်ပေါ်လော်လီတတ်ခြင်း။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် အပြစ်များ၏။

(မုသားပြောသူသည် ဘယ်ကိစ္စ၌မျှ မယုံကြည်ရသောကြောင့် အကြီးအကဲ မဖြစ်နိုင်။)

(၅) လင်္ကာ။ ။ သေရည်သောက်လင့်, သင့်, မသင့်၌, ရှေးခွင့်မသိ, ပျင်းရိမေ့ရူး, ကျေးဇူး မဆပ်, ဟိရောတ္တပ်ကင်း, ခပင်းများထို, အကုသိုလ်ကို, မငြိုလွယ်စွာ, ပြုကျင့်ရာသည်- ရှောင်ခါ အပြန် အကျိုးတည်း။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကြည့်ရှုရန် အဓိပ္ပာယ်

သေရည်အရက်စသည်ကို သောက်စားမိလျှင် -

၁။ အရေးအခွင့် သင့်, မသင့်ကို မသိတတ်ခြင်း။

၂။ ပျင်းရိခြင်း။

၃။ မေ့လျော့မှုးရှုးတတ်ခြင်း။ (နောင်ဘဝ အဆက်ဆက်၌ အရူး အနှမ်းလည်း ဖြစ်တတ်ခြင်း။)

၄။ သူများက ပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို မသိတတ်ခြင်း။

၅။ ဟိရီ-ဩတ္တပ္ပ ဟူသော အရှက်အကြောက်မှ ကင်းခြင်း။

၆။ သေရည်အရက်ကို သောက်မိလျှင် မည်သည့် အကုသိုလ်မှ မရှောက်ကြဉ်ဘဲ အလုံးစုံသော အကုသိုလ်ကို ပြုမိလွယ်ခြင်း ဤသို့ စသည်ဖြင့် အပြစ်များ၏။

ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ-မြန်မာ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ ..... မေ - ဘန္တေ - စသည် ဆက်ဆို။

အရှင်ဘုရား-တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ အဂ်ီရှစ်ပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ရှစ်ပါးသီလ ခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား။

ဤသို့ စသည်ဖြင့် ငါးပါးသီလ၌ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သိရာ၏၊ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ တိုင်အောင် မထူးပါ၊ "အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော"ဟူရာ၌ "ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ" စသော သိက္ခာပုဒ်ရှစ်ပါးကို "အင်္ဂါရှစ်ပါး" ဟု ဆိုသည်။

ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ-မြန်မာ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)
၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(နေ့လွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၇။ နစ္စ, ဂီတ, ဝါဒိတ, ဝိသူက, ဒဿန, မာလာဂန္ဓ, ဝိလေပန, ဓာရဏ, မဏ္ဍန, ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(အကုသိုလ်များကြောင်း မကောင်းမှုဖြစ်သော ကခြင်း, သီဆိုခြင်း, တီးမှုတ်ခြင်း, ဘုရားအဆုံးအမတော်၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း, ပန်းပန်ခြင်း, နံ့သာပြစ်ကို နိမ့်ရာအရပ်သို့ ဖို့သိပ်ခြင်း, နံ့သာရည် နံ့သာမှုန့်တို့ကို လိမ်းကျံ ခြယ်လှယ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၈။ ဥစ္စာသယနမဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မြင့်မြတ်သော နေရာ၌ အိပ်ခြင်း, နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

(၁-၂-၄-၅) သိက္ခာပုဒ်များ၏ မြန်မာပြန်ကို ငါးပါးသီလ၌ ပြခဲ့ပြီး)

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ ပြီး၏။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ကိုးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ နဝင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား-တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါကိုးပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ကိုးပါးသီလ ခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား၊

ဒုတိယမ္ပိ- တတိယမ္ပိ စသည်ကို ဆက်၍ ဥစ္စာသယန မဟာသယန တိုင်အောင် ရှစ်ပါးသီလအတိုင်း ဆိုပါ၊ ထို့နောက် "ယထာဗလံ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗာဝန္တံ လောကံ ဖရိတွာ ဝိဟရာမိ"ဟု ဆောက်တည်ရာ၏။

(စွမ်းနိုင်သမျှ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် သတ္တဝါတို့အပေါ်၌ ဖြန့်၍ နေပါမည်။)

ကိုးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပြီး၏။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ဆယ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသင်္ဂသမန္နာဂတံ သီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ . . . . စသည် ဆက်၍ ဆိုပါ။

အရှင်ဘုရား- တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ လူတို့၏ ဆယ်ပါးသီလကို တောင်းပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် ဆယ်ပါးသီလ ခံယူနည်း ပေးတော်မူပါဘုရား။)

ဝိကာလဘောဇနတိုင်အောင် ရှေ့သိက္ခာပုဒ် ၆-ပါးကို ၈-ပါးသီလအတိုင်း ဆိုပါ။

၇။ နစ္စဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူကဒဿနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၉။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၁၀။ ဇာတရူပရဇတပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(ရွှေငွေကို ကိုင်ခြင်း, ခံယူခြင်း, စီမံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)

ဆယ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပြီး၏။

သီလ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးလင်္ကာ

သီလရနံ့ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ
သီလဆင်တိုင်း ရှုတိုင်းလှပါ၊
သီလစောင့်ပြား မလားပါယ်ရွာ၊
မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

(မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သီလရနံ့သည် တောင်ဇလပ်ပန်း၊ စန္ဒကူးတို့၏ အနံ့ ထက် မွှေး၏၊ ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ သီလတန်ဆာကို ဆင်ထားလျှင် ရှုတိုင်း လှ၏၊ သီလစောင့်သောသူသည် အပါယ် မလားနိုင်၊ နတ်ပြည်သို့ လားရ၏၊ သီလသည် စိတ်ချလက်ချ ယုံယုံကြည်ကြည် ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်၏။

ပစ္စဝေက္ခဏာ လင်္ကာ

အသက်ရှည်စွာ၊ ဘေးရောဂါတို့၊ ကိုယ်မှာမကပ်၊ ပရိယတ်နှင့်၊ ပဋိပတ်ရေး၊ မျှော်ထောက်တွေး၍၊ ဤဆေး ဤဆွမ်း၊ ဤသင်္ကန်းနှင့်၊ ရှင်လန်းဖွယ်ကောင်း၊ ဤစံကျောင်းကို မှီအောင်း သုံးစွဲပါသတည်း။

(မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်)

အသက်ရှည်ခြင်း, အနာရောဂါကင်းခြင်း, ကျန်းမာခြင်း, စာပေပရိယတ် သင်ကြားနိုင်ခြင်း, ဝိပဿနာတရား အားထုတ်နိုင်ခြင်း အကျိုးငှာ ဆွမ်း, သင်္ကန်း, ကျောင်း, ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးကို မှီဝဲသုံးဆောင်ပါသည်။

လိင် ၁၀-ပါး

လိင်ကျခြင်း။ ။ ရှင်သာမဏေ၏ အသွင်ကို ပါဠိလို "လိင်္ဂ"ဟု ခေါ်၏၊ သူ့အသက်ကို သတ်မှု စသော ပြစ်မှု ဆယ်ပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို ပြုကျင့်သော သာမဏေသည် ထိုရှင်သာမဏေအသွင်ဖြင့် (သင်္ကန်း ဝတ်လျက်) မနေကောင်း၊ ထိုသာမဏေအသွင်ကို ဖျက်၍ လူဝတ်လဲပေးရသည်၊ ထိုသို့ လူဝတ်လဲရလောက်အောင် ပြစ်မှုကျူးလွန်မိခြင်းကို "လိင် ကျသည်"ဟု ခေါ်သည်။

ပြစ်မှု ၁၀-ပါးကား

၁။ *ပါဏာတိပါတ*။ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်း။ (ပိုးကောင်လေးများကိုသော်လည်း မသတ်ရ။)

၂။ *အဒိန္နာဒါန*။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးခြင်း (မြက်တစ်ပင်ကိုသော်မျှ လိမ်၍ ညာ၍ လု၍ မယူရ။)

၃။ အဗြဟ္မစရိယ= မေထုန်အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း။ (တိရစ္ဆာန်မနှင့်သော်မျှ မကျင့်ရ။)

၄။ မုသာဝါဒ= မုသားပြောခြင်း။ (ပြောင်လှောင်ကျီစားလို၍သော်မျှ မပြောရ)

၅။ သုရာမေရယ= သေရည်အရက်ကိုသောက်ခြင်း။

၆။ ဗုဒ္ဓဿ အဝဏ္ဏဘာသန = ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အပြစ်ကို ပြောခြင်း။ (ဘုရား မဟုတ်ဘူး, အလုံးစုံကို မသိနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် မပြောရ။)

၇။ ဓမ္မဿ အဝဏ္ဏဘာသန= တရားတော်၏ အပြစ်ကို ပြောခြင်း။ (ဤတရားအတိုင်း ကျင့်လို့ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်နိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် မပြောရ။)

၈။ သံဃဿ အဝဏ္ဏဘာသန= သံဃာတော်၏ အပြစ်ကို ပြောခြင်း။ (အရိယာ ဖြစ်ပြီးသော သံဃာတော်ကို "ကောင်းမွန်စွာ ကျင့်သူ မဟုတ်ဘူး" စသည်ဖြင့် သံဃာတော်ကို ထိခိုက်၍ မပြောရ။)

၉။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ= မိစ္ဆာအယူ ရှိခြင်း။ (ကံ ကံ၏အကျိုးကို မယုံခြင်း၊ "မည်သူမဆို ဤဘဝမှ သေလျှင် ဘဝ ပြတ်တော့၏၊ နောက်ထပ် မဖြစ်ရ" ဟု ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ စသော အယူရှိခြင်း။)

၁၀။ ဘိက္ခုနီဒူသက= ဘိက္ခုနီမနှင့် မေထုန်ကျင့်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဤပြစ်မှု ဆယ်ပါးမှ တစ်ပါးပါးကို ကျူးလွန် လျှင် ရှင်သာမဏေ အစစ်မဟုတ်တော့၊ ရှေးက ယူထားသော သရဏဂုံ ပျက်တော့၏။

(ရှပ်ပုံ-၂၆-၂၇)

လိင် ၁၀-ပါးပြီး၏။

ဒဏ် ၁၀-ပါး

ဒဏ်ပေးခြင်း။ ။ "ရေဆယ်ခေါက် ထမ်းရမည်၊ သဲဒဏ် ငါးခေါက် ထမ်းရမည်၊ ကျောင်းဝိုင်းအတွင်း၌ အမှိုက်ရှင်း ရမည်" စသည်ဖြင့် နောက်မပြုဝံ့အောင် အပြစ် ပေးမှု နှိပ်ကွပ်မှုကို "ဒဏ် ပေးခြင်း"ဟု ခေါ်၏။

ဒဏ်ထိုက်ခြင်း။ ။ ထိုရေဒဏ် သဲဒဏ်စသည် ပေးခံရလောက်အောင် ပြစ်မှု ကျူးလွန်မိခြင်းကို "ဒဏ်ထိုက်ခြင်း"ဟု ခေါ်၏။

ဒဏ် ၁၀-ပါးကား

၁။ ဝိကာလဘောဇနသိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း။
၂။ နစ္စဂီတသိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း။
၃။ မာလာဂန္ဓ သိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း။

၄။ ဥစ္စာသယန မဟာသယန သိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း။

၅။ ဇာတရူပသိက္ခာပုဒ်ကို မစောင့်ရှောက်ခြင်း။
(ဤငါးပါးသည် ဆယ်ပါးသီလတွင် ပါဝင်သော သိက္ခာပုဒ်များတည်း။)

၆။ ရဟန်းတော်များကို လာဘ်မရအောင် အားထုတ်ခြင်း။
(ဆွမ်းသင်္ကန်း စသည်ကို မလှူချင်အောင် မဟုတ်မမှန်သော အပြစ်ကို လုပ်ကြံ၍ လူတို့အား ပြောဆိုခြင်း။)

၇။ ရဟန်းတော်များကို နေမြဲကျောင်း၌ မနေနိုင်အောင် အားထုတ်ခြင်း။

၈။ ရဟန်းတော်များကို အကျိုးမဲ့ (အကျိုး မရှိ) ဖြစ်အောင် (ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်အောင်) အားထုတ်ခြင်း။

၉။ ရဟန်းတို့ကို ဆဲခြင်း, ရိုက်မည် နှက်မည် စသည်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။

၁၀။ ရဟန်းတော်ချင်း ကွဲပြားအောင် (မတည့်အောင်) ကုန်းတိုက်ခြင်း, ရန်တိုက်ခြင်း။

မှတ်ချက်။ ။ ဤဆယ်ပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို ကျူးလွန်သော ရှင်သာမဏေကို "ဤကျောင်းသို့ မလာနှင့်"ဟု တားမြစ်သောအားဖြင့် လည်းကောင်း, သဲဒဏ် ရေဒဏ် ပေးသောအားဖြင့် လည်းကောင်း နှိပ်ကွပ်ဆုံးမရမည်၊ *(ရုပ်ပုံ ၃၈-၃၉)*

ဒဏ် ၁၀-ပါး ပြီး၏။

၃၂ -ကောဋ္ဌာသ (မြန်မာ)

ဆံပင်, အမွေး, လက်သည်း, ခြေသည်း, သွား, အရေ။
အသား, အကြော, အရိုး, ခြင်ဆီ, အညို့။
နှလုံး, အသည်း, အမြှေး, အဖျဉ်း, အဆုတ်။
အူမ, အူသိမ်, အစာသစ်, အစာဟောင်း, ဦးနှောက်။
သည်းခြေ, သလိပ်, ပြည်, သွေး,ချွေး, အဆီခဲ။
မျက်ရည်, ဆီကြည်, တံတွေး, နှပ်, အစေး, ကျင်ငယ်။
(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်, အစေး, နှပ်, တံတွေး, ဆီကြည်, မျက်ရည်။
အဆီခဲ, ချွေး, သွေး, ပြည်, သလိပ်, သည်းခြေ။
ဦးနှောက်, အစာဟောင်း, အစာသစ်, အူသိမ်, အူမ။
အဆုတ်, အဖျဉ်း, အမြှေး, အသည်း, နှလုံး။
အညို့, ခြင်ဆီ, အရိုး, အကြော, အသား။
အရေ, သွား, ခြေသည်း, လက်သည်း, အမွေး, ဆံပင်။
(ပဋိလုံ)
(မဟာစည် ဝတ်ရွတ်စဉ်-၄)

၃၂-ကောဋ္ဌာသ ပြီး၏။

သုတေသနစာကြည့်တိုက်
သာသနာတော်ထွန်းကားပြန့်ပွားရေးဦးစီးဌာန ၂၅
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။
သေခိယ ၇၅-ပါး

သေခိယ ၇၅-ပါး

(၁) ပရိမဏ္ဍလဝဂ်

၁။ သင်းပိုင်ကို ညီညီ ဝတ်ရမည်။

၂။ ဧကသီကို ညီညီ ရုံရမည်။

၃။ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ လည်ပင်း, လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို ဖုံး၍ သွားရမည်။

၄။ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ လည်ပင်း, လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို ဖုံး၍ နေရမည်။

၅။ ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်း၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ သွားရမည်။

၆။ ကိုယ်ကို စောင့်ထိန်း၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ နေရမည်။

၇။ လေးတောင်မျှ ကြည့်လျက် မျက်လွှာချ၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ သွားရမည်။

၈။ လေးတောင်မျှ ကြည့်လျက် မျက်လွှာချ၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ နေရမည်။

၉။ သင်္ကန်းကို ပင့်လျက် မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၁၀။ သင်္ကန်းကို ပင့်လျက် မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

(၂) ဥဇ္ဇဂ္ဃိကဝဂ်

၁။ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ အကျယ်ကြီး ရယ်၍ မသွားရ။

၂။ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ အကျယ်ကြီး ရယ်၍ မနေရ။

၃။ တိုးတိုးသာယာစွာ စကားပြောဆို၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ သွားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ "တိုးတိုး"ဟူသည် ၆-တောင် ကွာမှ သဲသဲကွဲကွဲ ကြားရုံ၊ ၁၂-တောင် ကွာမှ မသဲမကွဲ ကြားရုံ ဖြစ်သည်။

၄။ တိုးတိုးသာယာစွာ စကားပြောဆို၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ နေရမည်။

၅။ ကိုယ်ကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၆။ ကိုယ်ကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

၇။ လက်မောင်းကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၈။ လက်မောင်းကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

၉။ ဦးခေါင်းကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၁၀။ ဦးခေါင်းကို လှုပ်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

(၃) ခမ္ဘကတဝဂ်

၁။ ခါးကို ထောက်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၂။ ခါးကို ထောက်၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

၃။ ခေါင်းမြီးခြုံ၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

၄။ ခေါင်းမြီးခြုံ၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မနေရ။

၅။ ခြေဖဝါး အစွန်းအဖျားဖြင့် နင်း၍ မြို့တွင်း, ရွာတွင်း၌ မသွားရ။

၆။ ဒူးနှစ်ဖက်ကို လက်ဖြင့် ပွေ့ပိုက်၍ဖြစ်စေ, အဝတ်ဖြင့် ဖွဲ့၍ ဖြစ်စေ မထိုင်ရ။

၇။ ဆွမ်းကို ရိုသေစွာ (လေးလေးစားစား သတိပြု၍) ခံရမည်။

၈။ ဟိုဟိုဒီဒီ မကြည့်ဘဲ သပိတ်ကို သတိပြုလျက် ဆွမ်းကို ခံယူရမည်။

၉။ ဆွမ်းနှင့် ဟင်း မျှတရုံ ခံယူရမည်။

မှတ်ချက်။ ။ ဆွမ်းလေးပုံ ဟင်းတစ်ပုံ ခံယူလျှင် မျှတ၏။

၁၀။ ဆွမ်းကို သပိတ်အတွင်း နှုတ်ခမ်းနှင့် ညီရုံ ခံယူရမည်။

(၄) သက္ကစ္စဝင်

၁။ ဆွမ်းကို ရိုသေစွာ လေးလေးစားစား သတိထား၍ စားရမည်။

၂။ သပိတ်ကို သတိထားလျက် ဆွမ်းစားရမည်။

၃။ ဆွမ်းကို မိမိထိုင်ရာဘက်မှစ၍ အစဉ်အတိုင်း စားရမည်။

၄။ ဆွမ်းကို ဟင်းနှင့် မျှရုံ စားရမည်။

၅။ ဆွမ်းကို အလယ်မှ ထိပ်မှ နှိပ်၍ မစားရ။

၆။ ဟင်းကို များများ ရရန် ဆွမ်းဖြင့် မဖုံးရ။

၇။ ကျန်းမာလျက် ဟင်းကိုလည်းကောင်း, ထမင်းကိုလည်းကောင်း တောင်းမစားရ။

၈။ ကဲ့ရဲ့လို၍ သူတစ်ပါးသပိတ်ကို မကြည့်ရ။
၉။ ဆွမ်းလုတ်ကို မကြီးလွန်း, မသေးလွန်း မိမိပါးစပ်နှင့် သင့်ရုံ ပြုလုပ်၍ စားရမည်။
၁၀။ ဆွမ်းလုတ်ကို ညီညီညွတ်ညွတ်ပြု၍ စားရမည်။

(၅) ကဗဠဝဂ်

၁။ ဆွမ်းလုတ် မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ကြိုတင်၍ မဟရ။
၂။ ဆွမ်းစားစဉ် လက်များကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ရ။
၃။ ပါးစပ်ထဲ ဆွမ်းရှိစဉ် စကားမပြောရ။
၄။ ဆွမ်းလုတ်ကို မြှောက်၍ မစားရ။
၅။ ဆွမ်းလုတ်ကို (တစ်ပိုင်းတစ်စ) ကိုက်ဖြတ်၍ မစားရ။
၆။ ဆွမ်းလုတ်ကို မျောက်ကဲ့သို့ ပါးစောင်၌ ထား၍ မစားရ။
၇။ လက်ကို ခါ၍ မစားရ။
၈။ ဆွမ်းလုံးများကို ကြဲ၍ မစားရ။
၉။ လျှာကို ထုတ်၍ မစားရ။
၁၀။ ပျတ်ပျတ် အသံမြည်အောင် မစားရ။

(၆) သုရုသုရုဝဂ်

၁။ ရှုတ်ရှုတ် အသံပြု၍ မစားရ။
၂။ လက်ကို လျက်၍ မစားရ။

၃။ သပိတ်ကို ခြစ်၍ မစားရ။
၄။ နှုတ်ခမ်းကို လျက်၍ မစားရ။
၅။ ဆွမ်းဟင်းတွေ ပေနေသော လက်ဖြင့် သောက်ရေခွက်ကို မကိုင်ရ။
၆။ ဆွမ်းလုံးပါသည့် သပိတ်ဆေးရေကို မြို့ထဲ, ရွာထဲမှာ မသွန်ရ။
၇။ ကျန်းမာပါလျက် ထီးကိုင်နေသူအား တရားမဟောရ။
၈။ ကျန်းမာပါလျက် တုတ်, တောင်ဝှေးကိုင်ထားသူအား တရား မဟောရ။
၉။ ကျန်းမာပါလျက် ဓားကိုင်ထားသူအား တရားမဟောရ။
၁၀။ ကျန်းမာပါလျက် လက်နက်ကိုင်ထားသူအား တရား မဟောရ။

(၇) ပါဒုကဝဏ်

၁။ ကျန်းမာပါလျက် (သဲကြိုး မပါဘဲ ဘုတတ်ထားသည့်) ခြေနင်း စီးထားသူအား တရားမဟောရ။
၂။ ကျန်းမာပါလျက် ဖိနပ်စီးထားသူအား တရားမဟောရ။
၃။ ကျန်းမာပါလျက် ယာဉ်စီးနေသူအား တရားမဟောရ။
၄။ ကျန်းမာပါလျက် အိပ်ရာပေါ်၌ နေသူအား တရား မဟောရ။
၅။ ကျန်းမာပါလျက် ဒူးကို လက်, ပုဆိုးတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထိုင်နေသူ အား တရားမဟောရ။

၆။ ကျန်းမာပါလျက် ဆံစကို မပေါ်အောင် ခေါင်းပေါင်းထားသူအား တရားမဟောရ။

၇။ ကျန်းမာပါလျက် ခေါင်းကို ခြုံထားသူအား တရားမဟောရ။

၈။ ကျန်းမာပါလျက် နေရာ၌ ထိုင်နေသူအား မြေမှာ နေ၍ တရားမဟောရ။

၉။ ကျန်းမာပါလျက် မြင့်ရာ၌ နေသူအား နိမ့်ရာမှ နေ၍ တရားမဟောရ။

၁၀။ ကျန်းမာပါလျက် ထိုင်နေသူအား ရပ်၍ တရားမဟောရ။

၁၁။ ကျန်းမာပါလျက် ရှေ့က သွားသူအား နောက်မှ နေ၍ တရား မဟောရ။

၁၂။ ကျန်းမာပါလျက် လမ်းပေါ်မှ သွားနေသူအား လမ်းဘေးမှ နေ၍ တရားမဟောရ။

၁၃။ ကျန်းမာပါလျက် မတ်တပ်ရပ်၍ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ် မစွန့်ရ။

၁၄။ ကျန်းမာပါလျက် စိမ်းသော မြက်, သစ်ပင်ရှိရာ၌ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်, တံတွေး မစွန့်ရ။

၁၅။ သုံးစွဲနိုင်သည့်ရေ၌ ကျင်ကြီး, ကျင်ငယ်, တံတွေး မစွန့်ရ။

သေခိယ ပြီး၏။

ခန္ဓကဝတ် ၁၄-ပါး (အကျဉ်း)

၁။ *အာဂန္တုကဝတ္တ*-	ဧည့်သည် ရဟန်း၊ သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၂။ *အာဝါသိကဝတ္တ*-	ကျောင်းနေ ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြုလုပ်ရာသောဝတ်လည်းကောင်း၊
၃။ *ဂမိကဝတ္တ*-	ခရီးသွားမည့် ရဟန်း, သာမဏေ တို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊
၄။ *အနုမောဒနဝတ္တ*-	တရားဟောရာ၌ ပြုရာသော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၅။ *ဘတ္တဂ္ဂဝတ္တ*-	ဆွမ်းစားရာဌာန၌ ပြုရာသော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၆။ *ပိဏ္ဍစာရိကဝတ္တ*-	ဆွမ်းခံ ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြု ရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊
၇။ *အာရညိကဝတ္တ*-	တောနေ ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြု ရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊
၈။ *သေနာသနဝတ္တ*-	ကျောင်း၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်း ကောင်း၊

၉။ ဇန္တာဃရဝတ္တံ-	ရေချိုးအိမ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊
၁၀။ ဝစ္စကုဋိဝတ္တံ-	ကျင်ကြီးအိမ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊
၁၁။ ဥပဇ္ဈာယဝတ္တံ-	ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ၌ အတူနေတပည့်တို့က ပြု ရာ သော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၁၂။ သဒ္ဓိဝိဟာရိကဝတ္တံ-	အတူနေ တပည့်တို့၌ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာက ပြု ရာ သော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၁၃။ အာစရိယဝတ္တံ-	ဆရာလေးပါးတို့၌ တပည့်လေးပါးတို့က ပြု ရာ သော ဝတ် လည်းကောင်း၊
၁၄။ အန္တေဝါသိကဝတ္တံ-	တပည့်လေးပါးတို့၌ ဆရာလေးပါးတို့က ပြု ရာ သော ဝတ် လည်းကောင်း၊

ခန္ဓကဝတ် ၁၄-ပါး (အကျယ်)

၁။ ***အာဂန္တုကဝတ္တ***- အာရာမ်အတွင်းသို့ မဝင်မီ ဖိနပ် ချွတ်ခြင်း, ယီးရုပ်ခြင်း, ဦးခေါင်းခြုံကို ဖွင့်ခြင်း, ဦးခေါင်း၌ တင်အပ်သော သက်န်းကို ပခုံးသို့ ချခြင်း, အာဝါသိက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်းစသော အာဂန္တုက ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၂။ ***အာဝါသိကဝတ္တ***- အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို မြင်လျှင် ခရီးဦး ကြိုဆိုခြင်း, သပိတ်, သက်န်းကို လှမ်းယူခြင်း, အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်း, ခြေဆေးရေ, ခြေဆေး အင်းပျဉ် စသည်တို့ကို အနီး၌ ထားခြင်းစသော အာဝါသိက ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၃။ ***ဂမိကဝတ္တ***- သစ်ဘဏ္ဍာ မြေဘဏ္ဍာစသည်တို့ကို သိမ်းခြင်း, တံခါးမ, လေသာတံခါးတို့ကို ပိတ်ခြင်း, ပန်ပြော၍ သွားခြင်းစသော ခရီးသွားအံ့သော ရဟန်း, သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၄။ ***အနုမောဒနဝတ္တ***- မထေရ်ကြီး တရားဟောခြင်း, မထေရ်ကြီးက တိုက်တွန်းမှ ဟောခြင်း, ပန်လျှောက်၍ ဟောခြင်းစသော တရားဟောရာ၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၅။ ***ဘတ္တဂ္ဂဝတ္တ***- တရားဟောခြင်း, ရဟန်းတို့ကို တိုးဝှေ့၍ မနေတိုင်ခြင်း, ရဟန်းငယ်တို့ကို နေရာဖြင့် မတားမြစ်ခြင်းစသော ဆွမ်းစားဇရပ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၆။ ***ပိဏ္ဍစာရိကဝတ္တ***- သစ်ဘဏ္ဍာ၊ မြေဘဏ္ဍာ စသည်တို့ကို သိုမှီးခြင်း၊ သပိတ်ကို ရေကျင်းခြင်း၊ ခါးပန်းကို ဖွဲ့ခြင်း၊ သင်းပိုင် ကိုယ်ဝတ်သင်္ကန်းတို့ကို အဝန်းညီစွာ ဝတ်ရုံခြင်း၊ သေခိယနှင့်အညီ သွားခြင်း၊ မနေးမလျင် ရွာတွင်းသို့ ဝင်ခြင်း၊ မရှည်မကြာ ရပ်ခြင်း စသော ဆွမ်းခံ ရဟန်း၊ သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၇။ ***အာရညိကဝတ္တ***- သောက်ရေ သုံးရေ တည်ထားခြင်း၊ မီး ပွတ်ခုံ၊ ပွတ်ကျည်၊ တောင်ဝှေး ထားခြင်း၊ အရပ်လေးမျက်နှာ တာရာနက္ခတ်တို့ကို မှတ်သားခြင်း စသော တောနေ ရဟန်း၊ သာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၈။ ***သေနာသနဝတ္တ***- ညောင်စောင်း၊ အင်းပျဉ် အိပ်ရာ နေရာတို့ကို တံမြက်လှည်းခြင်း စသော ကျောင်း၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၉။ ***ဇန္တာဃရဝတ္တ***- ပြာကို စွန့်ခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း စသော ချွေးဇရုံးအိမ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၁၀။ ***ဝစ္စကုဋိဝတ္တ***- ချောင်းဟန့်ခြင်း၊ သင်္ကန်းတန်း၌ သင်္ကန်းကို တင်၍ မနေးမလျင် ဝင်ခြင်း၊ သင်းပိုင်ကို ပင့်၍ မဝင်ခြင်း၊ ကြမ်းသော ကနုတံ စသည်ဖြင့် မသုတ်ခြင်း၊ သန့်သက်ရေ ဆေးခြင်း၊ နင်းခုံ၌ နင်းလျက် သင်းပိုင်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း စသော ကျင်ကြီးအိမ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၁၁။ ***ဥပဇ္ဈာယဝတ္တ***- နံနက်စောစော ထ၍ ကိုယ်ဝတ်ကို လက်ကန်တော့ တင်၍ မျက်နှာသစ်ရေ, ဒန်ပူ ကပ်ခြင်း, ယာဂုဆွမ်းကပ်ခြင်း, သပိတ်ခွက်ဆေးခြင်း, ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို သုတ်သင်ခြင်း, နေလှမ်းခြင်း, တံမြက်လှည်းခြင်း, နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ၌ သဒ္ဓိဝိဟာရိက တပည့်တို့က ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၁၂။ ***သဒ္ဓိဝိဟာရိကဝတ္တ***- သင်္ကြိုဟ် ထောက်ပင့် ချီးမြှင့်ခြင်း စသည်ဖြင့် သဒ္ဓိဝိဟာရိကတပည့်တို့၌ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာက ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၁၃။ ***အာစရိယဝတ္တ***- နံနက်စောစော ထ၍ ကိုယ်ဝတ်ကို လက်ကန်တော့ တင်၍ မျက်နှာသစ်ရေ, ဒန်ပူ ကပ်ခြင်း, ယာဂုဆွမ်းကပ်ခြင်း, သပိတ်ခွက် ဆေးခြင်း, ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာတို့ကို သုတ်သင်ခြင်း, နေလှမ်းခြင်း, တံမြက်လှည်းခြင်း, နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဆရာလေးပါးတို့၌ တပည့်လေးပါးတို့က ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

၁၄။ ***အန္တေဝါသိကဝတ္တ***- သင်္ကြိုဟ် ထောက်ပင့် ချီးမြှင့်ခြင်း စသည်ဖြင့် တပည့်လေးပါးတို့၌ ဆရာလေးပါးတို့က ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း။

အငယ်တန်း ရှင်ကျင့်ဝတ် ပြီး၏။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း

အငယ်တန်း - ပရိယတ်

(ပထမပိုင်း)

၁။ ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ, ဩကာသ, ဩကာသ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာသမား)တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် (၄)ပါး, ကပ် (၃)ပါး, ရပ်ပြစ် (၈)ပါး, ရန်သူမျိုး (၅)ပါး, ဝိပတ္တိတရား (၄)ပါး, ဗျသနတရား (၅)ပါး, အနာမျိုး (၉၆)ပါး, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂)ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ် ကျေးဇူးတော်

၁။ ဘုရားရှင်တော်,မပွင့်ပေါ်လျှင်, လူတော်အများ, စိတ်ကောင်းထားလည်း, ဤကား ကုသိုလ်, အကုသိုလ်နှင့် ထိုထိုဘုံဘဝ, မသိရ, များလှအပြစ်တွေ။

၂။ ဘုရားရှင်တော်, ပွင့်ထွန်းပေါ်၍, ဟောဖော်ညွှန်ကြား, မြတ်တရားကြောင့် ဤကား ကုသိုလ်, အကုသိုလ်နှင့် ထိုထိုဘုံဘဝ, သိကြရ, များလှ ကျေးဇူးတွေ။

(ဗုဒ္ဓ-၁)

၃။ ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်

အိုးမဖုတ်ခင်, အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်, အိုးတွင် နှိပ်ခတ်, တံဆိပ်မှတ်ကား, မပြတ်မစဲ, အိုးပင်ကွဲလည်း, အမြဲတစေ, တည်ရှိနေသို့, ထွေထွေသွေးသား, ကလေးများ၌, ဘုရားတံဆိပ်, ဘာသာစိတ်ကို, ခတ်နှိပ်နိုင်မှ, သက်ဆုံးကျအောင်, ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်, ကိုယ်စီ ခတ်နှိပ်စေသတည်း။

၄။ ဘုရားဖြစ်တော်စဉ်

(က) ပဋိသန္ဓေယူခန်း

သုံးလူ့ရှင်ပင်, ကျွန်းထိပ်တင်, သောင်းခွင် စကြဝဠာ, နတ် ဗြဟ္မာတို့, ညီညာရုံးစု, တောင်းပန်မှုကြောင့်, ရတု

နဂိုရ်၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်-နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို။

(ခ) *ဖွားတော်မူခန်း*

သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီဥ၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည် - နတ် လူအောင်မြို့ လမ်းပါကို။

(ဂ) **တောထွက်တော်မူခန်း**

ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်ဥ၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရိပ်လှုံသည် - စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခမ်းမှာကို။

(ဃ) *ဘုရားဖြစ်တော်မူခန်း*

တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ် ကျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဇိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်သူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊

အလျှင်းပယ်ဖျောက်, အလင်းပေါက်က, ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်, သောင်းလုံးကျော်သည်- သုံးဖော်လူတို့ ငြိမ်းဖွယ်ကို။

(င) *ခမ္မစကြာ တရားဦးဟောခန်း*

ဘုရားဖြစ်ခါ, မိဂဒါသို့, စကြာရွှေဘွား, ဖြန့်ချီသွား၍, ငါးပါးဝဂ္ဂီ, စုံအညီနှင့်, မဟီတစ်သောင်း, တိုက်အပေါင်းမှ, ခညောင်းကပ်လာ, နတ်ဗြဟ္မာအား, ဝါဆိုလပြည့်, စနေနေ့ဝယ်, ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်, စမ္မစက်ကို, မိန့်မြွက်ထွေပြား, ဟောဖော်ကြားသည်- တရားနတ်စည် ရွှမ်းတယ်ကို။

(စ) *ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူခန်း*

တရားနတ်စည်, ဆော်ရွှမ်း လည်က, သုံးမည် ဘုံသိုက်, တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်, ကျွတ်ထိုက်သသူ, နတ် လူ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါကို, ခေမာသောင်သို့, ဖောင်ကုတို့ဖြင့်, ဆောင်ပို့ပြီး ခါ, ဝါ လေးဆယ့်ငါး, သက်ကားရှစ်ဆယ်, စုံပြည့်ကြွယ်က, ရာလေးဆယ့်ရှစ်, သက္ကရာဇ်ဝယ်, နယ်မလ္လာတိုင်း, စံနှိုင်းမယုတ်, ကုသိနာရုံ, အင်ကြင်းစုံ၌, ကဆုန်လပြည့်, အင်္ဂါနေ့ဝယ်, ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ စံတော်မူသည်- ဝှန်းဆူသောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို။

(ဆ) **တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူခန်း**

နိဗ္ဗူစံပြီ, ရှုမအီသား, သိင်္ဂီရွှေလျော်, အလောင်းတော်ကို, ထိုရော်ကဆုန်, လဆုတ်ကြုံ၍, ဂဠုန်နေ့ဝယ်, ခိုးငွေ့မနှော,

ခတ်တေဇောလျှင်, ရှင်စောညဏ်စက်, မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်, လျှံတက်ကော်ရော်, မီးပူဇော်သည်, မွေတော်ရှစ်စိတ် ကြွင်းတယ်ကို။

(လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဓာတ်တော်နှင့် မွေတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အရိုးတော်များကို ဓာတ်သဘောများ ဖြစ်သောကြောင့် "ဓာတ်တော်"ဟု ခေါ်ဆို၍ ဘုရားရှင်က ကိုးကွယ်ဖို့ရာ အမွေပေးခဲ့သောကြောင့် "အမွေတော်"ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ နေ့ထူးနေ့မြတ် ခုနစ်နေ့

၁။ ပဋိသန္ဓေ ယူတော်မူသောနေ့ -

မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၂။ ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့ -

မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၃။ **တောထွက်တော်မူသောနေ့ -**

မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ **ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့-**

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၅။ **ဓမ္မစကြာတရားတော် ဟောသောနေ့ -**

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ **ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့-**

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

၇။ **တေဇောဓာတ် လောင်သောနေ့-**

မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် ၁၂-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့ ဖြစ်ပါသည်။

(မဟာဗုဒ္ဓဝင် ပဌမတွဲ - ၅၅၀)

အကျဉ်းဆောင်ပုဒ်

မသိကြလတ်၊ တွေးဆအပ်၊ နေ့မြတ် ခုနစ်ထွေ
သန်ဖွားတော်ပွင့်, စက်စုသင့်, ရှင်ပင့်သာကီနေ။

၅။ ရတနာသုံးဂုဏ် တို့ လွှမ်းခြုံ

အိပ်ရာဝင်သော်, သတိရလို့, ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာရယ်၊
ကိုးကွယ်ပါတယ်, စိတ်မှာ ညွတ်လို့, နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန်, တစ်ဖန်ထပ်၍, မှန်မှန်မပြတ်, ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ်, ရန်စွယ်ကင်းလို့, ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

(ဗုဒ္ဓ -၁၁)

၆။ ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး ပါဠိ

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာစရဏ-သမ္ပန္နော သုဂတော လောကဝိဒူ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး ပါဠိ - အနက်

၁။ ***အရဟံ*** -

လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ်, ပညာဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူ တော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ ***သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ*** -

သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတစ်ပါးအထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် အဟုန်အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ***ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော*** -

ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး သုံးပါး, ဉာဏ်ထူးရှစ်ပါး, စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ ***သုဂတော*** -

သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ** -

လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** -

ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြား သွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** -

ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ်အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** -

တရားအလုံးစုံကို အကုန် သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** -

ဘုန်းတော်အနန္တ, ကံတော်အနန္တ, ဉာဏ်တော်အနန္တ, တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်, ဆယ်ပါးသောဂုဏ်တော်, အနန္တဂုဏ်တော်, ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

၇။ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးပါဠိ

သွာက္ခာတော ဘဂဝတော ဓမ္မော သန္ဒိဋ္ဌိကော အကာလိကော ဧဟိပဿိကော ဩပနေယျိကော ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၈။ သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးပါး ပါဠိ

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ အာဟုနေယျော ပါဟုနေယျော ဒက္ခိဏေယျော အဉ္ဇလိ ကရဏီယော အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

အငယ်တန်း ပရိယတ်

(ဒုတိယပိုင်း)

ကံအကျိုးပေး ကွဲပုံ

၁။ သူ့ကို သတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ် အသက်ရှည်။

၂။ ညှဉ်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနား ကျန်းမာသည်။

၃။ ဒေါသမီးလျှံ၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံ လှပသည်။

၄။ မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။

၅။ မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါကြွယ်သည်။

၆။ မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်။

၇။ မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်း ဉာဏ်ကြီးသည်။

၈။ ဆိုးတာ ပြုက၊ ဆိုးတာ ရ၊ ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်။

၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံစံကြရသည်။

(မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

အကျိုးနှင့်ကံ ဝေဖန်တတ်မှု ကဗျာ

ဗုဒ္ဓကြောင်းရာ ကောင်းစွာ သိမှ, ဗုဒ္ဓကိုလည်း ကြည်ညိုမည်၊
ကြည်ညိုသူက ဟောညွှန်ပြမှ, စိတ်က နှစ်ခြိုက်လိုက်ကြသည်။
ဂုဏ်တော်တန်တန် မှန်မှန်ရလို့, ခဏခဏ ရွတ်သင့်သည်။
အကျိုးနှင့်ကံ ဝေဖန်တတ်မှ, ကံကောင်းကံမြတ် ပြုလိမ့်မည်။
(ဗုဒ္ဓ - ၁၁)

ဒုစရိုက် ၁၀-ပါး

ဒု=မကောင်းသော + စရိတ= စရိုက် (အကျင့်) မကောင်းသော အကျင့် (မကောင်းသော ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု, စိတ်မှု)ကို "ဒုစရိုက်"ဟု ခေါ်၏၊ ထိုဒုစရိုက်သည် ၁၀-ပါး ရှိ၏။

ဒုစရိုက် ကာယကံ ၃-ပါး

၁။ ***ပါဏာတိပါတ***- သူ့အသက် သတ်မှု။
၂။ ***အဒိန္နာဒါန***- သူ့ဥစ္စာ ခိုးမှု။
၃။ ***ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ***- ကာမဂုဏ်တို့၌ ကဲ့ရဲ့ထိုက်စွာ ယုတ်ယုတ်မာမာ ကျင့်မှု။

ဒုစရိုက် ဝစီကံ ၄-ပါး

၄။ ***မုသာဝါဒ***- မုသားပြောမှု၊

၅။ *ပိသုဏာဝါစာ*- ချောပစ်ကုန်းတိုက်မှု၊ (ချစ်သူနှစ်ဦး ကွဲသွားအောင် သို့မဟုတ် မိမိအား ချစ်လာအောင် ချစ်သူ ၂-ဦးကို ရန်တိုက်ပေးမှု)

၆။ ***ဖရုသဝါစာ***- အယုတ်တမာ ဆဲဆိုမှု၊

၇။ **သမ္ဖပ္ပလာပ**- ပိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုမှု၊

(စပါးပိန် စပါးဖျင်းသည် အတွင်း၌ အနှစ်အဆံ မရှိသကဲ့သို့ အနှစ်လည်း မဖက်၊ အနက်အဓိပ္ပာယ်လည်း မဟုတ်မမှန်၊ ဒဏ္ဍာရီဝတ္ထုသွား ရွှေယုန်နှင့် ရွှေကျားတို့ သက်ကယ်ရိတ် သွားရောတဲ့"စသော စကားမျိုးတည်း၊ ဥပမာ သဘောမျိုးဖြင့် အကျိုးရှိအောင် ပြောဆိုရေးသားမှုမျိုးမှာ "သမ္ဖပ္ပလာပ" မဟုတ်။)

ဒုစရိုက်မနောကံ ၃-ပါး

၈။ **အဘိဇ္ဈာ** - သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို "ငါ့ဟာဖြစ်လျှင် ကောင်းလေစွ"ဟု မတရားကြံစည်မှု။ (တောင်း၍၊ ငှား၍၊ ဝယ်၍ ယူမည်ဟု ကြံစည်မှုမှာ အဘိဇ္ဈာအပြစ် မရှိ။)

၉။ **ဗျာပါဒ**- သေကြေပျက်စီးသွားလျှင် ကောင်းလေစွဟု သူတစ်ပါးကို ပြစ်မှားမှု။

၁၀။ **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** - အယူမှားမှု။ (ကံ၊ ကံ၏ အကျိုး မယုံမှု။)

သုစရိုက် ၁၀-ပါး

သု=ကောင်းသော + စရိတ=စရိုက်(အကျင့်)= ကောင်းသော အကျင့်ကို "သုစရိုက်"ဟု ခေါ်၏၊ ဤသုစရိုက်လည်း ၁၀-ပါး ရှိ၏။

သုစရိုက် ကာယကံ ၃-ပါး

၁။ ပါဏာတိပါတပိရတိ - ပါဏာတိပါတမှ ရှောင်မှု၊
၂။ အဒိန္နာဒါနဝိရတိ - အဒိန္နာဒါနမှ ရှောင်မှု။
၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရဝိရတိ - ကာမေသုမှ ရှောင်မှု၊

သုစရိုက် ဝစီကံ ၄-ပါး

၄။ မုသာဝါဒဝိရတိ - မုသာဝါဒမှ ရှောင်မှု။
၅။ ပိသုဏာဝါစာဝိရတိ - ပိသုဏာဝါစာမှ ရှောင်မှု။
၆။ ဖရုသဝါစာဝိရတိ - ဖရုသဝါစာမှ ရှောင်မှု။
၇။ သမ္ဖပ္ပလာပဝိရတိ - သမ္ဖပ္ပလာပမှ ရှောင်မှု။

သုစရိုက် မနောကံ ၃-ပါး

၈။ အနဘိဇ္ဈာ - အဘိဇ္ဈာကို မပြုခြင်း။
၉။ အဗျာပါဒ- ဗျာပါဒကို မပြုခြင်း။
၁၀။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ကောင်းသော အယူကို ယူခြင်း။

(ဗုဒ္ဓ ၅၃ မှ ၅၅ ထိ)

ဥပါသက ဖြစ်ပုံပြကဗျာ

သရဏဂုံ တည်ရုံမျှဖြင့် ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ လုံခြုံကြဖို့ ငါးပါးသီလ ပဥ္စသီ။
ဒုစရိုက်တွေ ရှောင်သွေခွဲလို့ သုစရိုက်လည်း စုံအညီ။
ဆွမ်း ပန်း ရေတော် မီးတော် ကပ်၍, နေ့စဉ်မလပ် ပြုသင့်သည်။
(ဗုဒ္ဓ -၁၂)

ပုညကြိယာဝတ္ထု ၁၀-ပါး

ပုည= ကောင်းမှု + ကြိယ= ပြုထိုက်သော= ဝတ္ထု= စီးပွားချမ်းသာ၏ တည်ရာ။

ယခုဘဝ၌ စိတ်ကောင်းခြင်း၏ တည်ရာ, နောင်သံသရာ၌ စီးပွားချမ်းသာ၏ တည်ရာအကြောင်းဖြစ်၍ စင်စစ်ပြုထိုက်သော ကောင်းမှုများကို "ပုညကြိယဝတ္ထု"ဟု ခေါ်၏။

၁။ ဒါန = စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းမှု။

၂။ သီလ = ဆိုင်ရာ သီလများကို စောင့်ထိန်းမှု။

၃။ ဘာဝနာ = ဘုရားဂုဏ်တော်စသည်ကို အာရုံပြုနေမှု။ (ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်မှု)

၄။ အပစာယန= ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေမှု။

၅။ ဝေယျာဝစ္စ = သူတစ်ပါး၏ ကုသိုလ်ကိစ္စ၌ ကူညီမှု။
၆။ ပတ္တိဒါန = မိမိကုသိုလ်တို့ကို အမျှပေးဝေမှု။
၇။ ပတ္တာနုမောဒန = သူတစ်ပါးက အမျှဝေလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်မှု။
၈။ ဓမ္မဿဝန = တရားစကားကို နားထောင်မှု။
၉။ ဓမ္မဒေသနာ = ပစ္စည်းလာဘ် မငဲ့ဘဲ တရားဟောမှု။
၁၀။ ဒိဋ္ဌုဇုကမ္မ = အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာ ယူမှု။ (ကံ, ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်မှု)

(ဗုဒ္ဓ ၆၅-၆၆)

တရား အစစ် အတု ကျင့်ကြံရကျိုး ကဗျာ

တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြံကြမှ, ချမ်းသာသုခ ရနိုင်သည်။
တရားတုတွေ ကျင့်နေကြလို့, ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရသည်။
ယခုတဖန် အမှန်လမ်းကို, အမြန်လှမ်းဖို့ ချိန်တော်ပြီ။
သို့မှ တိုင်းပြည် ဘာသာရေးကြောင့်, သာယာအေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။

ဒါန၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးများ

ချမ်းသာ အပေါင်း ရကြောင်း မှန်စွာ,
စည်းစိမ်ဘောဂ မြစ်မ တည်ရာ၊

အောက်တန်းမကျ ကယ်မသူမှာ,
မြတ်ဒါန စိတ်ချ ကိုးကွယ်ရာ။
(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

မေတ္တာပွားပုံ

၁။ ယခုရောက်လာ, တို့ သူ ငါ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၂။ ရှင်လူများစွာ, တို့ သူ ငါ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၃။ ဂုဏ်တော် အနန္တာ, မြတ်ဆရာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၄။ မိဘနှစ်ဖြာ, ဂုဏ်နန္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၅။ တို့ကျောင်းတွင်းမှာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၆။ တို့မြို့တွင်းမှာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၇။ တို့နယ်တွင်းမှာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၈။ ရဟန်းသံဃာ, အားလုံးမှာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၉။ ပစ္စည်းလေးဖြာ, ဒါယကာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၀။ မင်းစိုးရာဇာ, နယ်တကာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၁။ ခိုးသူ တိုက်သူ, လိမ်ကောက်သူ, တို့တူ ကိုယ်စိတ် ချမ်းသာစေ။
၁၂။ တို့စကြဝဠာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၁၃။ အနန္တစကြဝဠာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၄။ အပါယ်လေးရွာ, များသတ္တာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၅။ လူ နတ် ဗြဟ္မာ, အားလုံးမှာ, ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၆။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အလုံးစုံ, အကုန် ချမ်းသာကြပါစေ။

(မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

အယေ်တန်း ပရိယတ်

(တတိယပိုင်း)

မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ - မြန်မာ ကဗျာနှင့်အဖွင့်

က) ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ, စိန္တယိံသု သဒေဝကာ၊
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ, အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။
ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန, သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ၊
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ, မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ရှေးဆရာတို့သည် မင်္ဂလာတရားတော် အဖိုးတန်ကြောင်းကို ချီးမွမ်းလို၍ အမွန်းတင်အနေဖြင့် ဤ ၂-ဂါထာကို ရှေးဦးစွာထည့်ထားခဲ့လေသည်။

ဆိုလိုရင်းမှာ

အို. . သူတော်ကောင်းတို့ နတ်နှင့်တကွသော သူတို့သည် ၁၂-နှစ်လုံးလုံး စဉ်းစားကြသော်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာကို မသိခဲ့ကြရပေ။

နတ်တို့ထက် အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် မကောင်းမှုပျောက်၍ ကောင်းမှုရောက်ရာ ၃၈-ဖြာမင်္ဂလာကို တစ်လောကလုံး၏ အစီးအပွားအလို့ငှာ ဟောတော်မူအပ်ပြီ၊ ထိုမင်္ဂလာတရားတော်ကို ငါတို့ ရွတ်ကြပါကုန်စို့။

(၁) **ဧဝံ မေ သုတံ။**

အရှင်မဟာကဿပ. . ဘုရားတပည့်တော်သည် မင်္ဂလသုတ် တရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရား၏ မျက်မှောက်တော်၌ ဤအတိုင်း ကြားနာမှတ်သားလိုက်ရပါ၏။

(၈) **ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။**

အခါတစ်ပါးမှာ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိမြို့တော်၏တောင်ဘက်ရှိ အနာထပိဏ်သူဌေး လှူဒါန်းအပ်သော ဇေတဝန် ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူပါသည်။

(ယ) **အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တ ဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ။**

ထိုအခါ အ မျိုး အ မည် မ ထင် ရှား သော နတ်သားတစ်ယောက်သည် ညဉ့်ဦးယံ လွန်ပြီးသော သန်းခေါင်ယံအခါ၌ အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် အဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍ ဇေ-

တဝန် ကျောင်းတိုက် ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခွင်လုံးကို ကိုယ်ရောင်ဖြင့် ထိန်လင်းစေလျက် မြတ်စွာဘုရားရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်၍ (ရှိခိုးပြီးနောက်) သင့်တော်သော နေရာ၌ ရပ်တည်နေပါသည်။

အပြစ်ရှိသော အရပ် ၆-ပါး

လောက၌ အလေးပြုအပ်သူများထံ ချဉ်းကပ်သောအခါ နေရာ (ထိုင်ရာ)၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ပညာရှိတို့သည် -

၁။ ဝေးလွန်းသော အရပ်။
၂။ နီးလွန်းသော အရပ်။
၃။ လေညာ (လေ အထက်ကျသော) အရပ်။
၄။ မြင့်မောက်ရာ အရပ်။
၅။ ရှေ့တည့်တည့် အရပ်။
၆။ နောက်တည့်တည့် အရပ် ဟူသော အပြစ်ရှိသော အရပ် ၆-ခုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်၍ သင့်တင့်သော နေရာ၌ နေလေ့ရှိကြသည်။

ဆောင်ပုဒ်

ဝေး၊ နီး၊ ရှေ့၊ နောက်၊ မြင့်မောက်၊ လေညာ၊
ဤခြောက်ဖြာ နေရာ အပြစ်တည်း။

သင့်တော်သော နေရာ

အဝေးဆုံးနှင့် အနီးဆုံး အရပ်ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ဆိုသဖြင့် မနီးမဝေး အရပ်ကို 'သင့်တော်သော နေရာ'ဟု ယူရမည်ဖြစ်၍ ထိုသင့်တော်သော နေရာဟူသည် မြတ်စွာဘုရား၏ လက်ယာပုဆစ်တော်၏ ရှေ့ဘက်အနီးရှိ ဆရာတပည့် နှစ်ဦးလုံးတို့၏ ဆန့်တန်းလိုက်သောလက်ချင်း ထိမိလောက်ရုံ အရပ်ကို 'သင့်တော်သော နေရာ'ဟု ယူရမည် ဖြစ်သည်။

(င) **ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။**

သင့်တော်သော အရပ်၌ နေသော ထိုနတ်သားသည် မြတ်စွာဘုရားကို ဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားလေသည်။

(စ) **ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာစ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ၊**
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

သင့်တော်သော အရပ်၌ ရပ်တည်နေပြီးလျှင် ထိုနတ်သားက "နတ် လူများစွာတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာကို လိုလားတောင့်တ သိလိုကြပါကုန်သည် ဖြစ်၍ မင်္ဂလာတို့ကို ကြံစည်ခဲ့ပါကုန်ပြီ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာကို ဟောတော်မူပါ အရှင်ဘုရား"ဟု လျှောက်ထားလေသည်။

မင်္ဂလာ အဓိပ္ပာယ်

"မင်္ဂလာ"ဟူသော စကားသည် မင်္ဂလ-ဟူသော ပါဠိမှ ဆင်းသက်လာသော (ပါဠိသက်)မြန်မာစကား ဖြစ်သည်၊ သတ္တဝါတို့၏ တိုးတက်ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် မင်္ဂလာမည်၏။

၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာ

၁။ **အသေဝနာ စ ဗာလာနံ** -

လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းခြင်း။

၂။ **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ** -

လူလိမ္မာတို့ကို ပေါင်းခြင်း။

၃။ **ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ** -

ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း။

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ - ဤ သုံး ပါး သည် ကောင်း မြတ် သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွဲလို့, မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ၊
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့, မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်, ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ၊

ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး, မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

လူမိုက်

လူမိုက်ဟု သိနိုင်သော အမှတ်အသားများမှာ မကောင်းသော အကြံကို ကြံခြင်း၊ မကောင်းသော စကားကို ပြောခြင်း၊ မကောင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဤလက္ခဏာသုံးပါး ရှိသူအား အမျိုးမြတ်သူပင် ဖြစ်စေ, ကြွယ်ဝသူပင် ဖြစ်စေ, အစိုးရသူပင် ဖြစ်စေ မည်သူမဆို ဗာလ (လူမိုက်)ပင် ဖြစ်ပေသည်။

(ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်-၇၃)

ပညာရှိ

ကောင်းသော အကြံကို ကြံခြင်း၊ ကောင်းသော စကားကို ပြောခြင်း၊ ကောင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း၊ ဤသုံးပါးကား ပညာရှိဟု သိရန် အမှတ်အသားများ ဖြစ်ပါသည်။ (သတ္တိဂုမ္ဗဇာတ်ကို သာဓကပြုနိုင်သည်)

(ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ်-၇၃)

ပူဇော်ထိုက်သူ ၁၁-မျိုး

၁။ ဘုရား၊ ၂။ သံဃာ၊ ၃။ ဆရာသမား၊ ၄။ အမိ၊ ၅။ အဘ၊ ၆။ ယောက္ခမ အမိ၊ ၇။ ယောက္ခမ အဘ၊ ၈။ အစ်ကိုကြီး၊ ၉။ အစ်မကြီး၊ ၁၀။ အသက်ဂုဏ်ကြီးသူ၊ ၁၁။ လင်ယောကျ်ား။

ပူဇော်ခြင်း ၂-မျိုး

ပူဇော်ထိုက်သူများကို ပူဇော်ရာ၌ ပူဇော်ခြင်း နှစ်မျိုးရှိရာ ၎င်းတို့မှာ-

(၁) အာမိသပူဇာ = ပစ္စည်း၊ ဝတ္ထုဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊

(၂) ဓမ္မပူဇာ = အကျင့် ပဋိပတ္တိဖြင့် ပူဇော်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ပဋိရူပဒေသဝါသော စ-

သင့်တော်သောအရပ်၌ နေခြင်း။

၅။ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ-

ရှေးရှေးဘဝက ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခဲ့ခြင်း။

၆။ အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ-

မိမိကိုယ်, မိမိစိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း။

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ- ဤ သုံး ပါး သည် ကောင်း မြတ် သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့, သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ၊
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်, ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ၊
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ထိန်းလို့, မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး, နေထိုင်ရေး, မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ . . . "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

သင့်လျော်သော အရပ်ဟူသည်

၁။ ပရိသတ်လေးပါးတို့ နေထိုင်ရာ အရပ်ဖြစ်ခြင်း၊

၂။ ဒါန-အစရှိသော ပုညကြိယဝတ္ထုတို့ကို ပြုခွင့်ရသော အရပ်ဖြစ်ခြင်း၊

၃။ သာသနာအရောင် ထွန်းလင်းသောနေရာ ဖြစ်ခြင်းဟူသော ဤအင်္ဂါသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရပေသည်။

တစ်နည်းအားဖြင့် စီးပွားရေး, ပညာရေး, ကျန်းမာရေး, ချမ်းသာရေးနှင့် ပြည့်စုံသော အရပ်ကို "သင့်လျော်သော အရပ်" ဟု ခေါ်သည်။

ကောင်းမှုသည်သာ ကိုယ့်ဥစ္စာ

ဤလောက၌ သတ္တဝါသည် ကောင်းမှု, မကောင်းမှု နှစ်မျိုးကို ပြု၏၊ ထိုကောင်းမှု, မကောင်းမှုသည်သာလျှင် ထိုသူ၏ ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ထိုဥစ္စာကိုသာလျှင် (တမလွန်ဘဝသို့) ယူ၍ သွား၏၊ အရိပ်သည် အစဉ်လိုက်သကဲ့သို့ ထိုကောင်းမှု, မကောင်းမှု နှစ်မျိုးသည်လည်း အစဉ်လိုက်၏၊ ထို့ကြောင့် တမလွန်ဘဝ၌ အကျိုးရှိ၍ ဆည်းပူးသင့်သော ကောင်းမှုကို ပြုရာ၏၊ ကောင်းမှုတို့သည် တမလွန်လောက၌ သတ္တဝါတို့၏ တည်ရာ ဖြစ်ကုန်၏။

ယခုဘဝ၌ ပစ္စည်းဥစ္စာ ကြွယ်ဝချမ်းသာခြင်း, ပညာတတ်ခြင်း, ရုပ်အဆင်းလှခြင်း, အစိုးရခြင်း, အခြွေအရံ ပေါများခြင်း စသော ပြည့်စုံမှု မှန်သမျှမှာ ရှေးကောင်းမှုကြောင့် ဖြစ်၏၊ ထိုအချက်များမှ တစ်ချက်ဖြစ်စေ, ထို့ထက် အလွန်ဖြစ်စေ ပြည့်စုံသူကား ကောင်းမှုရှင်ပင် ဖြစ်သည်။

ဆင်းရဲမွဲတေခြင်း, ဉာဏ်ပညာကင်း ညံ့ဖျင်းခြင်း, အရုပ်ဆိုးခြင်း, သူ့အစေအပါး ဖြစ်ရခြင်း စသည်မှာ ကောင်းမှု မရှိခဲ့၍ ဖြစ်ရသော ကျက်သရေမဲ့မှုများပင် ဖြစ်၏၊ ဆိုခဲ့ပြီး ပြည့်စုံမှုများမှာ တကယ့် ဂုဏ်ကျက်သရေများပင် ဖြစ်ပါသည်။

(ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ်-၈၆)

လူတော် လူကောင်းဖြစ်လိုလျှင် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ပြင်

"ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း"ဆိုသည်မှာ ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ပြုပြင်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်၊ မိမိတွင် သဒ္ဓါ မရှိလျှင် သဒ္ဓါ ရှိအောင်, သီလ မရှိသေးလျှင် သီလ ရှိအောင်, မစ္ဆရိယ (ဝန်တိုမှု)ဖြစ်နေလျှင် စာဂ(လှူဒါန်းခြင်း)ဖြစ်အောင် ပြုပြင်ပေးခြင်းကို အတ္တသမ္မာပဏိဓိ (ကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း) ဟု ခေါ်သည်။

ထို့အပြင် မကောင်းသော အကြံ၊ အပြုအမူ၊ အပြောအဆိုများ မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်လာလျှင်လည်း ပယ်ရှား၍ စိတ်ထား, အပြုအမူ, အပြောအဆိုများကို ကောင်းအောင်ပြုမှုကို အတ္တသမ္မာပဏိဓိ (ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ကောင်းစွာထားခြင်း)ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

(ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ် - ၉၁)

လောကဖက်က ကြည့်လျှင် ကျန်းမာရေး ပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ခြင်း၊ စီးပွားရေး ခိုင်မြဲအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ပညာရေး တိုးတက်အောင် ကြိုးစားခြင်း၊ ပျင်းရိမှုကို ဖယ်ရှားခြင်းတို့ဖြင့် အတ္တသမ္မာပဏိဓိမင်္ဂလာကို ဖြစ်စေရာ၏။

စိတ်ကို ပြုပြင်နည်းအမျိုးမျိုးတွင် ဝိပဿနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့် ပြုပြင်ပေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးသော ပြု

ပြင်နည်း ဖြစ်ပေသည်၊ စိတ်ကို ပြုပြင်၍ နိုင်နင်းစင်ကြယ် သွားပါလျှင် ကိုယ်အပြုအမူလည်း ကောင်း၍, နှုတ်အပြောလည်း ချောမောသွားတော့သည်သာ။

မနုဿ(လူ)ဟု ခေါ်ဆိုရခြင်း၏ ပင်ရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူဟု ဖြစ်ရာ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာ ကူးစက်၍ တစ်ဖွဲ့နှင့်တစ်ဖွဲ့ သဘောထားခြင်း ရောင်ပြန်ဟပ်လျက် အချင်းချင်း လည်ဖက်ကာ သတ္တလောက သာယာရေးကို အလေးပေးရမည်ပင် ဖြစ်သည်။ တိရစ္ဆာန်များတွင် မနာလိုခြင်း, ဝန်တိုခြင်း, ကြီးနိုင်ငယ်ညှဉ်း လွှမ်းမိုးခြင်းများရှိရာ ထိုစိတ်ထားများ နည်းပါးနိုင်သမျှ နည်းပါးအောင် ကိုယ်ကျင့်တရားကို ထိန်းသိမ်းပြီးလျှင် တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုး, ဘာသာ, သာသနာအတွက် အဖက်ဖက်မှ တိုးတက်ရှင်သန်လာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော လူတော်လူကောင်းကလေးများ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမည်။

(ရာဟုလောဝါဒ မှန်ဥပမာကို သာဓကပြုနိုင်သည်။)

စက်လေးပါး

ဤမင်္ဂလာသုံးပါးတွင် သူတော်ကောင်းတို့ကို မှီခိုခြင်းကို ထည့်၍ စက်လေးပါးဟု ခေါ်သေးသည်၊ မှန်၏-

၁။ သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေခြင်း။

၂။ ရှေးကောင်းမှု ရှိခြင်း။

၃။ သူတော်ကောင်းတို့ကို မှီခိုရခြင်း။

၄။ မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်းဟူသော ဤလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူမှာ ဤဘဝ၌ ကောင်းကျိုးများ ပြည့်စုံသကဲ့သို့ နောင်ဘဝ၌လည်း အဆက်မပြတ် စက်ရဟတ်ကဲ့သို့ ပြည့်စုံမှုကို ရတတ်သဖြင့် စက္က(စက်)ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

၇။ **ဗာဟုသစ္စဉ္စ**

အကြားအမြင် အတွေ့အကြုံ များခြင်း။

၈။ **သိပ္ပဉ္စ**

လက်မှုပညာကို တတ်ခြင်း။

၉။ **ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော**

ကိုယ်ကျင့်ဝိနည်းကို ကောင်းစွာ သင်ခြင်း။

၁၀။ **သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ**

စကားကို ကောင်းစွာ ပြောဆိုခြင်း။

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

ဘတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို, ကြားမြင်သုတ, ရှိပါစေ၊
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့, အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ၊

လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို, ကောင်းစွာ သင်ကြား
နားလည်စေ၊
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး, ဆိုရေးတတ်ပါစေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

ဗဟုသုတ ရှိသူဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ

ဗာဟုသစ္စဥ (အကြားအမြင်)ဆိုသည်မှာ သင်ယူလေ့လာထားသော စာပေပညာ တတ်မြောက်မှုပင် ဖြစ်သည်၊ သုတ္တန်စာအုပ် တစ်အုပ် နှစ်အုပ်ကိုမျှ မသင်ကြား မနာယူဖူးသူသည် ပညာနည်းသူ မည်၏၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းနည်းကို သင်ယူ၍ တရား အားထုတ်နေသူသည်ကား ဗဟုသုတများသူပင် ဖြစ်သည်။

"ပညာ နရာနံ ရတနံ - ပညာကား လူတို့၏ ရတနာ ဖြစ်သည်"ဟု ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသည်၊ လောကုတ္တရာဘက်တွင် သုတ္တ, ဂေယျ စသော ပိဋကတ်သုံးဖြာ ဘုရားဟောဒေသနာကျမ်းစာတို့ကို တတ်မြောက်ရ၏။ လောကီဘက်တွင် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၏ အထောက်အပံ့ဖြစ်သော လက်မှုပညာ၊ နှုတ်မှုပညာ၊ ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးပညာ၊ ဆေးပညာနှင့် စာပေ၊ ဂီတ သုခုမ ပညာမျိုးစုံတို့ကိုလည်း လောကကြီးပွားရေးအတွက် တတ်

မြောက်ရမည်ပင် ဖြစ်သည်၊ စာပေပညာ ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝမှသာ လျှင် လောကရေး, ဓမ္မရေး၌ နည်းလမ်းမှန်ကန်စွာ သိ၍ ဘေးကင်းရန်ရှင်းစွာနှင့် ချမ်းသာကို ခံစားရပေမည်။

ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မြတ်ပညာ

လူတိုင်း လူတိုင်းသည် ပညာ တတ် မှ သာ ဖြစ် မည်၊ အကြောင်းရင်းမှာ ပညာရှိသူမှာ ရတနာဆင်ထားသကဲ့သို့ ထင်ရှားတင့်တယ်ခြင်း, အများမှီခိုရာ ဖြစ်ခြင်း, ကျော်စောခြင်း, အခြွေအရံ များခြင်း, ဥစ္စာစည်းစိမ် ရခြင်း စသော လောကအကျိုး ခံစားရသည့်အပြင် ပညာဖြင့် သိရသော လိုက်နာဖွယ်, ရှောင်ရှားဖွယ်များကို လိုက်နာရှောင်ရှားခြင်းဖြင့် သုဂတိဘဝ ရောက်ရခြင်း စသော တမလွန်အကျိုးလည်း ခံစားရ၏၊ ထို့ကြောင့် ပညာသည် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ဖြစ်ပေသည်။ (ဧကနိပါတ် သာလိတ္တကဇာတ်-၄၄၂) ကို သာဓက ပြုနိုင်သည်။)

(ပရိတ်ကြီး နိဿယသစ်-၉၆)

ဝိနည်းဆိုတာ ဘာလဲ

ကိုယ်, နှုတ်တို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် လူကျင့်ဝတ်၊ ရဟန်းကျင့်ဝတ်များကိုပင် "ဝိနည်း" ဟု ခေါ်သည်။

ဝိနည်း ၂-မျိုး

ထိုဝိနည်းသည်လည်း -

၁။ လူ့ဝိနည်း
၂။ ရဟန်းတော်ဝိနည်းဟု နှစ်မျိုး ရှိလေသည်။

၁။ "လူ့ဝိနည်း"ဆိုသည်မှာ အကုသလ ကမ္မပထ (ဒုစရိုက်) တရား ၁၀-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်၊ မိဘကျင့်ဝတ်, သားသမီးကျင့်ဝတ် စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည်လည်း လူ့ဝိနည်းများကို ကျင့်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

၂။ "ရဟန်းဝိနည်း"ဆိုသည်မှာ အာပတ်ခုနစ်မျိုးတို့ကို မသင့်ရောက်စေခြင်းပင် ဖြစ်သည်၊ စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလသည်လည်း ရဟန်းဝိနည်းပင် ဖြစ်သည်။ (ကိုရင်ဝိနည်းဆိုသည်မှာ ရှင်ကျင့်ဝတ်များပင် ဖြစ်ပါသည်။)

လူ, ရှင်, ရဟန်းတို့၏ ဤဝိနည်းတို့ကို သင်ခြင်း, ကျင့်ခြင်းဖြင့် လောကီ လောကုတ္တရာ အကျိုးစီးပွားတို့ကို ရွက်ဆောင်တတ်သောကြောင့် မဂ်လာ မည်၏။

စကားအရာ အင်္ဂါ ၄-တန်

ဘုရားရှင်နှင့်တကွ ရှေးရှေးသူတော်ကောင်းတို့သည်-

၁။ သုဘာသိတ = ကောင်းသော စကား၊

၂။ ဓမ္မ = တရားစကား၊

၃။ ပိယ = ချစ်ဖွယ်စကား၊

၄။ သစ္စ = အမှန်စကား

ဟူသော အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ညီညွတ်သော စကားမျိုးကိုသာ ပြောဆိုဆုံးမတော်မူကြသည်။

၁၁-၁၂။ **မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ** =

အမိကို လုပ်ကျွေးခြင်း၊ အဖကို လုပ်ကျွေးခြင်း၊

၁၃။ **ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော** =

သားသမီးနှင့် ဇနီးတို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း၊

၁၄။ **အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ** =

မရှုပ်မထွေးရအောင် ရှင်းရှင်း အလုပ် လုပ်ခြင်း၊

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ = ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို, ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ၊
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့် မယားကို, မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ၊
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့, အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကို ပေး ပြုစုရေး, မျှော်တွေး လေးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မဂ်လာတွေ။

မိဘကျေးဇူး

မိဘတို့သည် မြေပြင်မှာ ကစား၍ မြူအလိမ်းလိမ်း ကပ်လာသော်လည်း မြေမှုန့်တို့ကို ပုတ်ခါပေး၍ သားသမီးတို့ကို အလွန်မြတ်နိုးစွာ နမ်းရှုပ်ကုန်၏၊ သားသမီးတို့၏ အညစ်အကြေးများကို သုတ်သင်၍ သိသင့် သိထိုက်သည်တို့ကိုလည်း တစ်စ တစ်စနှင့် သင်ပေးလာခဲ့၏၊ ထို့ကြောင့် မိဘ ၂-ပါးတို့သည် -

၁။ ပြဟ္မာကြီးဟူသော ဂုဏ်ထူး၊
၂။ လက်ဦးဆရာဟူသော ဂုဏ်ထူး၊

၃။ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်-ဟူသော ဂုဏ်ထူး ရှိကြသူများဖြစ်၍ ဂုဏ်ရည်တူစိတ်ထားနှင့် ပြစ်မှားခြင်းငှာ လုံးဝ မသင့်ပေ၊ မိဘတို့အား ရှိခိုးလျက် ထမင်းဖျော်ရည်, အဝတ်, အိပ်ရာစသည် ပေး၍ ခြေဆုပ်လက်နယ်နှင့် တယုတယပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်၊ ထို့အပြင် မိဘတို့အား ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုစေခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ရဟန်းပြုပေးခြင်းဖြင့် ပြုစုရခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးသော လုပ်ကျွေးခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ချီးမြှောက်နည်း ၄-မျိုး

သားသမီးနှင့် ဇနီးတို့ကို ချီးမြှောက်ရာ၌ အောက်ပါနည်းလေးမျိုးဖြင့် ချီးမြှောက်ရာ၏။

၁။ ဥပုသ်ရက်များတွင် ကုသိုလ်ဘက်သို့ လိုက်စားနိုင်ရန် အစာရိက္ခာ လုံလောက်စွာ ပေးရခြင်း။

၂။ ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲတို့ကို ယုယပိုက်ထွေး၍ ပြသပေးရခြင်း။

၃။ နာမည်မှည့်မင်္ဂလာ၊ ပုခက်တင်မင်္ဂလာ၊ ကျောင်းအပ် မင်္ဂလာ၊ ရှင်ပြုမင်္ဂလာ စသည်တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊

၄။ ပစ္စုပ္ပန်, တမလွန် အကျိုး ဖြစ်ထွန်းရန် ဉာဏ်ရှိသမျှ သွန်သင်ဆုံးမပေးရခြင်း။

လူမှုကိစ္စ မရှုပ်ထွေးစေရ

လောကတွင် လူမှုကိစ္စများ များပြားလှသဖြင့် အချိန်အခါကို မေ့လျော့၍ ပေါ့ပေါ့ဆဆ ပြုလုပ်ပါလျှင် နေ့လုပ်ရမည့် အလုပ်သည် ညဘက်သို့ ကူးစက်၍ ယနေ့ ပြုလုပ်ရမည့် အလုပ်သည် နက်ဖြန်သို့ ကူးစက်ပြီး ပစ္စည်းပျက် ကြွေးထူကာ လူမှုကိစ္စများ ရှုပ်ထွေးပွေလီလာမည်သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ မဖြစ်ရအောင် အောက်ပါ စည်းကမ်းချက်များကို လိုက်နာသင့်သည်။

၁။ အချိန်ကို သိ၍ သူ့အချိန်နှင့်သူ မှန်မှန် ပြုလုပ်ခြင်း။
၂။ သင့်လျော်အောင် အချိန်ကာလ၊ အရပ်ဒေသ စသည်တို့ကို ရွေးချယ်၍ ပြုလုပ်ခြင်း။
၃။ မပျင်းရိခြင်း။
၄။ လုံ့လ ရှိခြင်း။ (အလုပ်ထဲ၌သာ စိတ်ဝင်စားရခြင်း)
၅။ မပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆောင်ပုဒ်

ချိန်ခါသိမှု, လျော်အောင် ပြု၍, ပျင်းရိ မမူ, လုံ့လကူ လျက်၊
မပျက်အောင်ပြု၊ ဤငါးခု၊ လူမှု မရှုပ်ရာ၊

၁၅။ **ဒါန ၄ -**

စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊

၁၆။ **ဓမ္မစရိယာ စ** =
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ခြင်း၊
၁၇။ **ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော** =
ဆွေမျိုးတို့ကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊
၁၈။ **အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ** =
အပြစ် မရှိသော အလုပ်တို့ကို လုပ်ခြင်း၊
ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ =ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင် စေ၊
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ၊
ဆွေမျိုးတွေကို ပစ်ပယ်မထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနှင့် ချီးမြှောက်လေ၊
သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုအကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

ဒါန၏ အကျိုး ၅-ပါး

၁။ *လူအများ ချစ်မြတ်နိုးခံရခြင်း။*
(တိရစ္ဆာန်များပင် ပေးသူကို ချစ်ခင်ကြ၏။ လူများမှာ ဆိုဖွယ်ရာ မရှိ၊ ဤအကျိုးမှာ အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားခြင်းဖြင့် ရအပ်သော အကျိုးပင်။)

၂။ ***သူတော်ကောင်းများ အလှူရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ရောက်လာခြင်း။***

(မလှူသူထံ မည်သူမျှ မလာလိုကြ၊ သူတော်ကောင်းများ လာခြင်းလာလျှင် အလှူရှင်ထံသာ ရောက်လာမြဲတည်း၊ သူတော်ကောင်းများ ရောက်လာခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ဖြစ်ခြင်း, အဖိုးတန် တရားလက်ဆောင်များ ရခြင်းဖြင့် အကျိုးများလှပေသည်။)

၃။ ***ကောင်းသတင်း ကျော်စောခြင်း***

(သူများ ကောင်းစားအောင် အကျိုးဆောင်သူမှာ မိမိက ဂုဏ်လုပ်ဖွယ်, ပကာသနာပြုဖွယ် မလိုပါ၊ အများကပင် ဖော်ထုတ် ဂုဏ်တင်လျက် ရှိကြ၍ အစဉ်သတင်းမွှေးလျက် ရှိရသည်။)

၄။ ***မည်သည့် ပရိသတ်ထဲသို့မဆို ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဝင်ရောက်နိုင်ခြင်း။***

(မကောင်းမှုပြုထားသူမှာ မိမိအပြစ်ကို တွေး၍ ရွံ့တတ်, လန့်တတ်သော်လည်း သူတစ်ပါး အချိုးမွမ်း, အချစ်အခင်ခံရသော ကောင်းမှုရှင်မှာ တွေး၍ ရွံ့စရာ လန့်စရာ မမြင်သဖြင့် အစဉ်ရဲဝံ့လျက် ရှိလေသည်။

(ဤအကျိုး လေးပါးကား မျက်မှောက်အကျိုးများတည်း။)

၅။ ***သေသော် နတ်ပြည် ရောက်ရခြင်းတို့တည်း။***

ဆောင်ပုဒ်

အများ ချစ်အပ်၊ သူမြတ်တို့ ချဉ်း၊ ကောင်းသတင်းကြွယ်၊ ပွဲလယ်ဝင်ရဲ၊ ခန္ဓာစဲသော်၊ ရောက်မြနတ်ထံ, ဤငါးတန်၊ ရရန် လှူကျိုးတွေ။

(ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ် - ၁၂၈)

ဓမ္မဆိုတာ

ဓမ္မစရိယမင်္ဂလာ၌ "ဓမ္မ"ဆိုတာ ကုသလကမ္မပထတရား ၁၀-ပါး ဖြစ်သည်ဟု (အဋ္ဌကထာ)၌ ပြသည်၊ ဤကုသလကမ္မပထတရား ၁၀-ပါး ကောင်းမှုများကို ပြုခြင်းသည် ပြုသူအား အနာကင်းခြင်း, အသက်ရှည်ခြင်း စသော ကောင်းကျိုးများကို ရစေသည့်ပြင် နောင်ဘဝတွင်လည်း နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် မင်္ဂလာမည်၏။

မကောင်းမှု ပြုသူများမှာ

၁။ အတ္တာနုဝါဒဘေး - မိမိကိုယ်ကို စွပ်စွဲသောဘေး။
၂။ ပရာနုဝါဒဘေး - သူတစ်ပါးက စွပ်စွဲသောဘေး။
၃။ ဒဏ္ဍဘေး - မင်းပြစ်မင်းဒဏ် သင့်သောဘေး။
၄။ ဒုဂ္ဂတိဘေး - အပါယ်ရောက်ရသည့် ဘေးဟူသော မကောင်းကျိုးများနှင့် ကြုံရတတ်၏။

ဆောင်ပုဒ်

ကိုယ့်ကိုယ်စွပ်စွဲ၊ သူလည်း ပြစ်တင်၊ ဒဏ်ဝင်တွယ်ငြား၊
အပါယ်လား၊ လေးပါး ဘေးကြီးရှောင်။

(ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်-၁၃၂)

အပြစ်မရှိတဲ့ အလုပ်ဆိုတာ

သတ်မှု၊ ခိုးမှုစသော မကောင်းမှုများသည် လောကတွင်လည်း မင်းပြစ်မင်းဒဏ် သင့်နိုင်၊ နောက်ဘဝတွင်လည်း အပါယ်ရောက်ရသောကြောင့် အပြစ်ရှိသော အလုပ်များ ဖြစ်၏၊ ဤဘေးဒဏ်များ မရနိုင်သော ကောင်းမှုများသည် အပြစ် မရှိသော အလုပ်များ ဖြစ်၏။ ယင်းအလုပ်များမှာ-

၁။ ၈-ပါး၊ ၉-ပါးစသော ဥပုသ်သီလကို စောင့်သုံးခြင်း၊

၂။ ရတနာသုံးပါး၏ အမှုကိစ္စနှင့် မြို့ပြသန့်ရှင်းရေး၊ ကျေးရွာသန့်ရှင်းရေး၊ လူထုကယ်ဆယ်ရေး စသော ကိစ္စတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၃။ တရားအားထုတ်ရန် ကျောင်း၊ ဝင်းခြံနှင့် အများသုံးရန် ဥယျာဉ်ခြံစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

၄။ တံတားခင်းခြင်း၊ လမ်းပြင်ခြင်း၊

၅။ အများ အရိပ်ခိုနားရန်နှင့် ရာသီဥတုကောင်းရန် သစ်ပင်စိုက်ပျိုးခြင်း၊

၆။ ရေတွင်းရေကန် တူးခြင်း၊

အစရှိသော ကောင်းမှုများသည် အပြစ်မရှိသော အလုပ်များပင် ဖြစ်သည်။ (မာဃလုလင်အကြောင်း သာဓက ပြုနိုင်သည်။)

၁၉။ **အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ=**

မကောင်းမှုမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း *(အာရတီ)*

ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း *(ဝိရတီ)*

၂၀။ **မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော=**

သေရည်သေရက် သောက်ခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း၊

၂၁။ **အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု=**

ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့ခြင်း

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ = ဤသုံးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ၊
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းလေ၊
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ၊
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား, တရားမမေ့စေ၊
အဲဒါမှ . . . "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပုံ (အာရတီ)

မကောင်းမှုမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (အာရတီ)ဆိုသည်မှာ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်တရားတို့ကို စိတ်ကူးကြံစည်မိသောအခါ ယင်းစိတ်ဆိုးစိတ်ညစ်များ ဆက်လက် မဖြစ်ပွားစေရန်အတွက် အားကစား လုပ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, စာဖတ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း, ပုတီးစိတ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာ ဘာဝနာတရားကို ရှုမှတ်ပွားများ၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း စသည်ဖြင့် တားဆီးကာကွယ်နည်း အမျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ပေးသင့်သည်။

ကိုယ်, နှုတ်တို့ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ပုံ (ဝိရတိ) ၃-မျိုး

၁။ သမ္ပတ္တဝိရတိ = လွန်ကျူးဖို့ရန် တိုက်ဆိုင်လာသော်လည်း မိဘဆွေမျိုးဂုဏ်, ဆရာသမားဂုဏ် စသည်ကို ထောက်ထား၍ ငါလိုလူ ဤအမှုမျိုးနှင့် မထိုက်တန်ဟု နှလုံးသွင်း၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၂။ သမာဒါန ဝိရတိ= ငါးပါးသီလ အစရှိသည်ကို ဆောက်တည်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၃။ သမုစ္ဆေဒ ဝိရတိ = စိတ်ကို နိုင်နင်းပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ မဂ်နှင့် ယှဉ်သော ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ၃-မျိုး ရှိသည်။ (အကျယ်ချဲ့ ရှင်းပြ)

သေရည်အရက် သောက်ရာ၌ အပြစ် ၆-ပါး

၁။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်း၊
၂။ ခိုက်ရန် ပွားများခြင်း၊
၃။ ရောဂါအမျိုးမျိုး ဖြစ်စေတတ်ခြင်း၊
၄။ ဂုဏ်သတင်းကျော်စောမှု မရှိခြင်း၊
၅။ ဖုံးကွယ်ထားသော ကိုယ်အင်္ဂါများကိုပင် ဖော်ပြတတ်ခြင်း၊
၆။ ပညာဉာဏ်ကို အားနည်းအောင် ပြုတတ်ခြင်း၊

၂၂။ **ဂါရဝေါ စ** =
ရိုသေလေးစားထိုက်သူကို ရိုသေလေးစားခြင်း၊
၂၃။ **နိဝါတော စ** =
ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း၊
၂၄။ **သန္တုဋ္ဌီစ** =
တင်းတိမ်ရောင့်ရဲခြင်း၊
၂၅။ **ကတညုတာ** =
သူ့ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း၊
၂၆။ **ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ** =
သင့်လျော်သောအခါ တရားနာယူခြင်း၊
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ = ဤငါးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက, ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေလေ၊
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့, ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ၊
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့, ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ၊
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး, အထူးသိတတ်စေ၊
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား, နားကြားမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

ရိုသေထိုက်သူများ

၁။ ဘုရား	၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ
၃။ ဘုရားတပည့်သားသံဃာ၊	၄။ ဆရာသမား
၅။ မိဘ ၂-ပါး	၆။ အစ်ကို အစ်မ

လောကအရေးနှင့် ဓမ္မရေး ခွဲခြားနားလည်ပါ

ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းဆိုသည်မှာ စားဝတ်နေရေးတို့၌ "သူ့အိုးနှင့် သူ့ဆန် တန်ရုံ"ဆိုသကဲ့သို့ ရရှိသမျှနှင့် တင်းတိမ်ကျေနပ်ခြင်း ဖြစ်သည်။ 'ခု ဆီထမင်း၊ ခု စာလေးကြော်' ဆိုသကဲ့သို့ ကောင်းနိုးရာရာကိုသာ မျှော်လင့်၍ အတော်အသင့်နှင့် အားမရသူတို့သည် အမြဲတမ်း ဆင်းရဲနေသူများသာ ဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်၊

ကမ္ဘာပေါ်၌ သက်တမ်းရာကျော်သူများသည် များသောအားဖြင့် ရောင့်ရဲနိုင်သူများသာ ဖြစ်သည်ဟူသော ခေတ်စာပေ မှတ်တမ်းများကိုလည်း တွေ့နေရပေသည်၊ နီတိဆရာတို့ကလည်း "ရောင့်ရဲမှုနှင့် တူသော အခြားဥစ္စာ မရှိ"ဟု ဆိုကြ၏။

အချို့က ပညာရေး၊ စီးပွားရေးတို့၌ ဒီလောက်ဆို တော်ပါပြီဟု ခပ်ပေါ့ပေါ့ ဆိုတတ်ကြ၏၊ လောကရေးနှင့် ဓမ္မရေးကို အတူ မသုံးသပ်ထိုက်ပေ၊ လောကရေးဝယ် "ငါ မသေတော့"ဟု သဘောထား၍ အိမ်ထောင်စုတာဝန်၊ ဆွေမျိုးတာဝန်၊ တိုင်းပြည်တာဝန်စသည် ထမ်းဆောင်ရမည်သာ၊ တရားရေးအတွက် အားထုတ်နေသော ယောဂီသည် "ထွက်သက်၊ ဝင်သက် တစ်ကြိမ် ရှူရှိုက်စဉ်အတွင်းမှာပင် သေရမည်လောက် အောက်မေ့၍" တရားကိုသာ အားထုတ်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ရခဲသူ နှစ်ယောက်

၁။ *ပုဗ္ဗကာရီ* = ရှေးဦးစွာ ကျေးဇူးပြုတတ်သူ၊

၂။ *ကတညူ ကတဝေဒီ* = သူပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို သိ၍ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်တတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်။

(တိကနိပါတ်၊ မဟာကပိဇာတ်ကို သာဓက ပြုနိုင်သည်။)

တရားနာရကျိုး ၅-ပါး

၁။ မကြားဖူးသည်ကို ကြားနာရခြင်း၊
၂။ ကြားဖူးပြီးသည်ကို စင်ကြယ်စေခြင်း၊
၃။ ယုံမှားကို လွှန်မြောက်ရခြင်း၊
၄။ အယူကို ဖြောင့်မှန်အောင် ပြုတတ်ခြင်း၊
၅။ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ်

မကြားဖူးကြား၊ ကြားဖူးစင်တုံ၊ ယုံမှားပျောက်တတ်၊ ယူဖြောင့်မတ်လျှင်၊ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်၊ ကျိုးငါးအင် လိုလျှင် တရားနာ။

(ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ် - ၁၆၇)

၂၇။ **ခန္တီ စ** -

သည်းခံခြင်း၊

၂၈။ **သောဝစဿတာ** -

ပြောဆိုဆုံးမရာ၌ နားထောင်လွယ်ခြင်း၊

၂၉။ **သမဏာနဥ္စ ဒဿနံ** -

ငြိမ်သက်သော ရဟန်းတော်များကို ဖူးမြင်ခြင်း၊

၁၀။ **ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ** =
သင့်တော်သောအခါ၌ တရားစကားကို ဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း၊

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ = ဤငါးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း, စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ၊
ကျိုးကြောင်းပြည့်စွန် ဆုံးမစကားကို, ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ၊
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို, မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ၊
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ၊

ရဟန်းတော်များကို ဖူးတွေ့ရ၍ မင်္ဂလာဖြစ်ပုံ

ရဟန်းတော်များကို ဆည်းကပ်ရခြင်းဖြင့် တာဝန်သိသော ရဟန်းတော် ဖြစ်လျှင် လောက, ဓမ္မ နှစ်ဌာန ကြီးပွားကြောင်း တရားကောင်းများ ဟောကြားညွှန်ပြမည်ဖြစ်ရာ ရတနာကဲ့သို့ အကျိုးရှိသောကြောင့် မင်္ဂလာ ဖြစ်ပါသည်။

၃၁။ **တပေါ စ** ။

ဣန္ဒြိယသံဝရ အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊

၃၂။ **ဗြဟ္မစရိယဉ္စ** ။

မေထုန်မှုမှ ရှောင်ခြင်း၊

၃၃။ **အရိယသစ္စာန ဒဿနံ** ။

အရိယသစ္စာကို မြင်ခြင်း၊

၃၄။ **နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ** ။

အရဟတ္တဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ ။ ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ကဗျာ

လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မူးလို့, အပျော်မကျူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ၊
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့, သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ၊
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့, အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ၊
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း, အလင်းပေါက်နိုင်စေ၊
အဲဒါမှ . . . . . "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

အမှန်တရား ၄-ပါး

အရိယသစ္စာန ဒဿနမင်္ဂလာ၌ အမှန်တရား ၄-ပါးမှာ-

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ- ဆင်းရဲ အစစ်အမှန်။

၂။ သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်။
၃။ နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်။
၄။ မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကောင်း အစစ်အမှန်တို့ ဖြစ်သည်။

၃၅။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ= လောကဓံတရားတို့နှင့် တွေ့ထိနှိပ်စက်ခံရလျှင်
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ= စိတ် မတုန်လှုပ်ခြင်း၊
၃၆။ **အသောကံ** = ဝမ်းမနည်းခြင်း၊
၃၇။ **ဝိရဇံ** = မမက်မောခြင်း၊
၃၈။ **ခေမံ** = ဘေးမရှိခြင်း၊
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ = ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

ဖုဋ္ဌဿ မင်္ဂလာ၌ လောကဓံတရား ၈-ပါး

၁။ လာဘ - လာဘ် ရခြင်း။
၂။ အလာဘ - လာဘ် မရခြင်း။
၃။ ယသ - အခြွေအရံ ပေါများခြင်း။
၄။ အယသ - အခြွေအရံ မရှိခြင်း
၅။ နိန္ဒာ - ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း။

၆။ **ပသံသာ** - ချီးမွမ်းခံရခြင်း။

၇။ သုခ - ချမ်းသာခြင်း။

၈။ ဒုက္ခ - ဆင်းရဲခြင်း။

ကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ, တွေ့ကြုံနေကြ လူတိုင်းပေ၊
ကောင်းဆိုးနှစ်ဟန် အစုံတွဲလို့, တလဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
လောကဓံကြုံ မဖြုန်တမ်းပေါ့, မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ၊
သောကကိုထိန်း ရမွက်သိမ်း, အေးငြိမ်းချမ်းသာစေ၊
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

နိဂုံးချုပ် ချီးကျူးချက် (ပါဠိ)

ဧတာဒိသာနိ ကတွာန, သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိတာ၊
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ, တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

နိဂုံးချုပ် ချီးကျူးချက် (မြန်မာ)

ဤမင်္ဂလာတို့ကို ပြုကျင့်ကြပါလျှင် ရန်သူအားလုံးတို့တွင် မည်သည့်ရန်သူကမျှ အနိုင်မရဘဲ (မိမိကသာ အောင်နိုင်၏) နေရာအားလုံးတို့၌ ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကြရ၏၊ ထိုမင်္ဂလာရှိသူတို့၏ ၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတည်း။

နိဂုံးချုပ်ကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို, လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ၊
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့, ကောင်းကျိုးစီပွင့် တဝေဝေ၊
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါလို့, စိတ်ရော ကိုယ်ရော ချမ်းသာ
မလေ၊
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ, အောင်ရမည်ကိန်းသေ၊
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ, မင်္ဂလာ့ပန်းခိုင်တွေ။

မင်္ဂလသုတ် နိဂုံး

ဤမင်္ဂလသုတ်ကို ထိုနတ်သားအား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူပြီး နောက်တစ်နေ့ အရှင်အာနန္ဒာအား သင်ပေး၍ ရဟန်းများကို ပို့ချပေးရန် မိန့်တော်မူ၏၊ အမိန့်တော်အတိုင်း မိမိသင်ယူထားသော မင်္ဂလသုတ်ကို ရဟန်းတို့အား သင်ပေးခဲ့၏၊ ဤသို့ဖြင့် ဆရာအဆက်ဆက် သင်ကြားမှတ်သားခဲ့သော မင်္ဂလသုတ် ဒေသနာတော်မှာ ယနေ့တိုင် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံး၌ အထင်အရှား တည်ရှိရပေသည်၊ ထို ၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာတရားသည် တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ တိုးတက်ထွန်းကားပါစေသတည်း။

မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ-မြန်မာ ကဗျာနှင့် အဖွင့် ပြီး၏။

မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမဆရာတော် သုတ်သင်ပြင်ဆင်အပ်သော

ဒါရကောဝါဒလင်္ကာ

၁။ ရတနာသုံးပါး, ထွန်းမြတ်ဖျား, ဝပ်တွားဦးနှိပ်ကာ။

၂။ ဒါရကောဝါဒ, ဆိုမိန့်ဟ, ချိုဆိမ့်ကြ နားမှာ။

၃။ ပညာမရှိ, မိုက်ခေါင်ထိ, မသိ အရာရာ။

၄။ ပညာသုတ, ရှိပါမှ, သိရ အဖြာဖြာ။

၅။ ပညာရှိအောင်, သတိဆောင်, အမောင် ကြိုးစားပါ။

၆။ လိမ်လိမ်မာမာ, အရာရာ, ပညာရှေ့သွားပါ။

၇။ ဘုရားဟောကြား, မြတ်တရား, ကြိုးစား သင်ကြပါ။

၈။ ရတနာသုံးပါး, မိဘများ, ဝပ်တွားရိုသေကြ။

၉။ မထီမဲ့မြင်, ဘ မိခင်, မင်းလျှင် မပြုနဲ့။

၁၀။ လူကြီး သူမ, ဆိုသမျှ, မင်းက မလှန်နဲ့။

၁၁။ ခေါ်လျှင် မကြာ, ဗျာ ခင်ဗျာ, ထိုက်ရာ ထူးပါကွယ့်။

၁၂။ ခင်ဗျား ကျွန်တော်, လူကြီးပေါ်, ကောင်းကောင်းနေကွယ့် ပြောပါတဲ့။

၁၃။ ကိုယ့်ထက်နည်းနည်း, ကြီးကလည်း, ခေါ်လည်း ခင်ဗျာထူး။

၁၄။ ရဟန်း ကိုရင်, ခေါ်ပြန်လျှင်, အရှင်ဘုရားထူး။

၁၅။ အင်း-ဗျို-ဝူ-ဝေ, ဘာတုံးဟေ, အေးဟေဟူ၍ မထူးနဲ့။

၁၆။ ဘာလဲ ခင်ဗျာ, ဘယ့်နှယ်ဟာ, ဘာပြုမယ်လို့တုံး။
၁၇။ ဤသို့ နှုတ်လှန်, လူကြီးထံ, ပြန်၍ မင်းက မအော်နဲ့။
၁၈။ ဘာတုံး, နင်, ဗျို့, အေး, ငါကို ပြောဆိုမရိုင်းကြစေနဲ့။
၁၉။ နွားကျောင်းသားလား, မင်းကျောင်းသား, စိတ်ထားပြောဆိုယဉ်စေကွယ့်။
၂၀။ မင်းအောက်သူငယ်, မင်း နိုင်တယ်, မကျယ်လေနဲ့ကွယ့်။
၂၁။ ကိုယ့်အောက်ငယ်သော်, 'မောင်'ထည့် ခေါ်, ကြီးသော် 'ကို' ထည့် ခေါ်ပါကွယ့်။
၂၂။ အိမ်သို့ ပြန်သွား, လမ်းအကြား, ကစား၍ကွယ့် မနေနဲ့။
၂၃။ အိမ်သို့ ရောက်က, မိနှင့်ဖ, ဝပ်ချရှိသေ ရှိခိုးလေ။
၂၄။ အမေမိဘ, မှာသမျှ, မှတ်ခဲ့ကြကွယ့် မမေ့နဲ့။
၂၅။ ကျောင်းထဲဝင်လာ, ပုဆိုးဟာ, ပြင်ကာ ဝတ်ခဲ့ ကောင်းကောင်းကွယ့်။
၂၆။ ခါးတောင်းကျိုက်လျှင်, ကျောင်းဝိုင်းပြင်, ကွင်းကာ ရှောင်ကွယ့်, မမိုက်နဲ့။
၂၇။ ငယ်လှကိုရင်, တွေ့လေလျှင်, သံဃာတော်တဲ့ ရိုသေကွယ့်။
၂၈။ လမ်း၌ သံဃာ, တွေ့သောအခါ, အသာ လက်အုပ်ချီလိုက်ကွယ့်။
၂၉။ ဝပ်မချသာ, လမ်းသွားရာ, တိမ်းကာရှောင်ကွယ့် လက်အုပ်နဲ့။
၃၀။ ရဟန်း ကိုရင်, အိပ်ရာပြင်, ဝင်၍မတက်ကြလေနဲ့။
၃၁။ ရဟန်းသံဃာ, အနီးမှာ, လက်အုပ်ချီကာ ခစားကွယ့်။

၃၂။ လက်ကန်တော့ဆင်, စံပယ်တင်, ဦးလျှင် သုံးကြိမ်ချနေကွယ့်။
၃၃။ သွားဆိုကာမှ, ဦးနှိမ်ချ, သွားကြလေကွယ့် နောက်ဆုတ်တဲ့။
၃၄။ သင့်ရာကျတည့်, မျက်နှာလှည့်, ကြည့်ရှုလိုရာသွားလေကွယ့်။
၃၅။ မကုန်းမတ်တတ်, နီးမကပ်, သိတတ်စေကွယ့် မရိုင်းနဲ့။
၃၆။ ဧည့်ပရိသတ်များ, ရှိခဲ့ငြား, တခြားမှာကွယ့် မနေနဲ့။
၃၇။ လက်ကန်တော့တင်, ဝတ်ပြီးလျှင်, အနီတွင်ကွယ့် နေပါတဲ့။
၃၈။ တို့ဆိတ် 'ဟာကွယ်', ဆောက်ျိစယ်, မြေဝယ်ခြစ်ချုပ်မနေနဲ့။
၃၉။ တစ်စုံတစ်ရာ, လျှုဒါန်းလာ, လဲလှယ်ပါကွယ့်, ကြည့်၍တဲ့။
၄၀။ 'မင်းသွား မောင်သွား', သည့်နှယ်များ, စကားတွက်၍ မနေ
နဲ့။
၄၁။ ကောင်းကောင်းထပြီး, လဲ၍ပြီး, အနီးတွင်ကွယ့် နေပါတဲ့။
၄၂။ ဆွမ်း ကွမ်း စသာ, ကပ်လိုပါ, ဒူးတုပ်ကာကွယ့် ကပ်ပါတဲ့။
၄၃။ ရေတည်ခွက်တွင်, ရေထည့်လျှင်, ထွေးအင်နဲ့ကွယ့် ထည့်ပါ
တဲ့။
၄၄။ လက်သုတ်ပဝါ, အနားမှာ, ထားပါလေကွယ့် တံပူနဲ့။
၄၅။ အနီးအပါးတွင်, လက်အုပ်ဆင်, ကုန်လျှင် လိုက်ကွယ့် ဆွမ်း
ဟင်းတဲ့။
၄၆။ ကပ္ပိစရာ, ရှိခဲ့ပါ, အသာဆိတ်ကွယ့် ပြတ်ရုံတဲ့။
၄၇။ ကပ္ပိယံ ကရောဟိ, ဆိုလို့ရှိ, ကပ္ပိယံ ဘန္တေ ဆိုဆိတ်လေ။
၄၈။ ပရမ်းပတာ, သူ့ထက်ငါ, လုယက်ကာကွယ့် မစားနဲ့။
၄၉။ ထမင်းစားရာ, တစာစာ, များစွာ စကား မပြောနဲ့။

၅၀။ ငြိမ်သက်သားနား, သတိထား, ကောင်းကောင်းစားကွယ့် ဖိတ်စေနဲ့။

၅၁။ စား ပြီး သော ခါ, စင်ကြယ်စွာ, ဆေးကြပါကွယ့် ကောင်းကောင်းတဲ့။

၅၂။ လက်ရမ်းကိုင်တွယ်, ထရံကွယ်, ပုန်းကွယ်၍ကွယ့် မဆော့နဲ့။

၅၃။ ထောင့် ကြို ထောင့် ကြား, ဟို အ နား, စကား ဆူ လောင် မပြောနဲ့။

၅၄။ နှစ်ယောက်တစ်ပြုံ, သုံးယောက်တစ်တွဲ, ဟိုခန်းထဲ, ရယ်ပွဲခင်း၍ မနေနဲ့။

၅၅။ သုံးရေ သောက်ရေ, မရှိချေ, ရေကို ငင်ကွယ့် မတွက်နဲ့။

၅၆။ အတက်အဆင်း, ဖြည်းဖြည်း နင်း, ကြမ်းနင်း မပြင်းကြစေနဲ့။

၅၇။ ဆရာသမား, ကျိန်းစက်ခြား, စကားများ၍ မနေနဲ့။

၅၈။ ဒိုးဒေါက်ညိုးညံ, ဗလောင်ဆန်, ကျိန်းပြန်လျှင်ကွယ့် မဆော့နဲ့။

၅၉။ ထိုးခေါက်ပုတ်ခတ်, ရိုက်နှက်တတ်, သတ်ဖြတ်ခိုက်ရန် မဖြစ်နဲ့။

၆၀။ ဆဲရေးတိုင်းထွာ, ဖရုသာ, ဘယ်နေရာမှ မပြောနဲ့။

၆၁။ လက်ရေး ရေးကာ, ကိုယ့်ထက်သာ, ခံကာရေးကွယ့် မပေါ့နဲ့။

၆၂။ အပေါ်လက်ရေး၊ ကြည့်၍ရေး၊ ကောင်းကောင်း ရေးကွယ့် မသော့နဲ့။
၆၃။ လက်ရေး ရေးရင်း၊ အချင်းချင်း၊ အဖျင်းကိုကွယ့် မပြောနဲ့။
၆၄။ လက်ရေး စာများ၊ ရေးပြီးငြား၊ နှုတ်ဖျားရအောင် ကျက်ပါကွယ့်။
၆၅။ မပျင်းမရိ၊ လုံ့လရှိ၊ စာကို ထိအောင် ဖတ်ပါကွယ့်။
၆၆။ လုံလရှိမှ၊ ပညာရ၊ မှချမှတ်ကွယ့် တပည့်ရဲ့။
၆၇။ ကျောင်းအောက် ဆင်းသွား၊ ဟိုအနား၊ ကစား၍ကွယ့် မမေ့နဲ့။
၆၈။ တပိုတပါး၊ ဆရာသွား၊ တခြားမှာကွယ့် မနေနဲ့။
၆၉။ အရပ်တစ်ပါး၊ ရောက်ပြန်ငြား၊ ကစားဆော့အော် မနေနဲ့။
၇၀။ ဆရာခေါ်က၊ အမြန်ထ၊ လာခဲ့ကြကွယ့် အနီးကိုတဲ့။
၇၁။ အနီးရောက်လျှင်၊ လက်အုပ်ဆင်၊ ဦးတင်၍ကွယ့် နေပါတဲ့။
၇၂။ ဆရာသံဃာ၊ မေးသောခါ၊ ရိုသေစွာကွယ့် လျှောက်ပါတဲ့။
၇၃။ တင်ပါ မှန်ပါ၊ ဦးတင်ပါ၊ "ပါ" တစ်လုံးကို သုံးပါကွယ့်။
၇၄။ "ဘူး" "တယ်"ကို ဖျောက်၊ "ပါ"ကို လှော်၊ လျှောက်တတ်စေကွယ့် တပည့်ရဲ့။
၇၅။ ဆရာပြသ၊ ဆိုသမျှ၊ မင်းက ပြန်လို့ မပြောနဲ့။
၇၆။ ပညာရှိလို၊ ဖြည်းငြင်းဆို၊ သူ့ကို မင်းက မတင်းနဲ့။
၇၇။ စကား ဘောက်ဆတ်၊ ပြောဆိုတတ်၊ မုန်းတတ်တယ်ကွယ့် ရန်စကားတဲ့။

၇၈။ ချိုသာလည်ပတ်, ပြောဆိုတတ်, ရန်ပြတ်စေတဲ့ စကားကွယ့်။

၇၉။ ရေရေရာရာ, ချက်ချက်ချာချာ, လိမ္မာစေကွယ့် ပါးစေကွယ့်။

၈၀။ ပညာသတိ, ရှိစေဘိ, သိတတ်စေကွယ့် တပည့်ရဲ့။

၈၁။ အရာရာတွင်, လိမ္မာလျှင်, ကြာခင်ဘူးကွယ့် ကြီးပွားရဲ့။

၈၂။ စည်, ကုလားတက်ခေါက်, ဝတ်တက်ရောက်, နောက်ကျရင်တဲ့ ဒဏ်ထမ်းကွယ့်။

၈၃။ နံနက် အများတူ, မထမူ, ထို့တူဒဏ်ကို ထမ်းဆောင်ကွယ့်။

၈၄။ ဆရာသမား, နိုင်လိုဗြား, ကြိုးစားလို့တဲ့ ဝတ်ပြုကွယ့်။

၈၅။ ဆရာသခင်, မေတ္တာဝင်, ကြာခင်ဘူးကွယ့် တတ်လိမ့်မယ့်။

၈၆။ ထို့ကြောင့် ကြိုးစား, ငါ့ချစ်သား, အားပါးထုတ်၍ သင်ကြားကွယ့်။

၈၇။ စကားခေါ်ရယ်, ချေသမ်းကျယ်, ကျယ်ငါးပါးကို, ပယ်ကြရမည်။

၈၈။ ကျောင်းသို့ ရောက်လျှင်, ဆရာရှင်, အလျင်ဦးချကြရမည်။

၈၉။ ဦးချကာလ, ပတိဋ္ဌိတ, အင်ငါးဝလုံး စုံရမည်။

၉၀။ ဆရာသမား, ပြောစကား, ကြားချပ်ဖြတ်သန်း ကင်းရမည်။

၉၁။ သောဝစသာ, မင်္ဂလာ, များစွာ နှလုံးသွင်းရမည်။

၉၂။ မျက်မှောက်တစ်သွယ်, မျက်ကွယ်တခြား, အကျင့်များ, ရှောင်ရှားစွန့်ပယ် စွန့်ကြရမည်။

၉၃။ တရားဟောရာ, ရိုသေစွာ, လက်အုပ်ချီကာ နာရမည်။

၉၄။ ဂါထာရွတ်ပြီး, နက်ပေးပြီး, ကောင်းချီး သာဓုခေါ်ရမည်။

၉၅။ "အရှင်ဘုရား", ထိုစကား, များများ သုံးနိုင်ကြရမည်။
၉၆။ ဤလိုဆုံးမ, သြဝါဒ, အရကျက်၍ ဆောင်ရမည်။
၉၇။ တစ်သက်ပတ်လုံး, ဤနည်းထုံး, နှလုံးထား၍ ကျင့်ရမည်။
၉၈။ တပည့်ကျင့်တမ်း, ဆုံးမခန်း, နည်းလမ်း ဤတွင် ပြီးတော့သည်။

ဒါရကောဝါဒလင်္ကာ ပြီး၏။

❀ ❀ ❀

အငယ်တန်း သင်ခန်းစာ ပြီး၏။

J