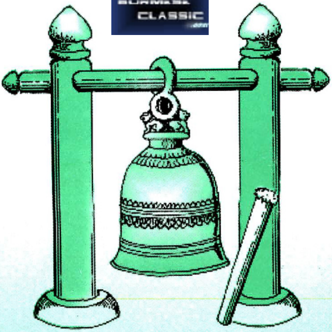
www.burmeseclassic.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်(၂၂)

ဓမ္မကျောင်းတော်

Dhamma School

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ အပိုင်း (၁)



သောဠသမအကြိမ် (တစ်ဆယ့်ခြောက်ကြိမ်)

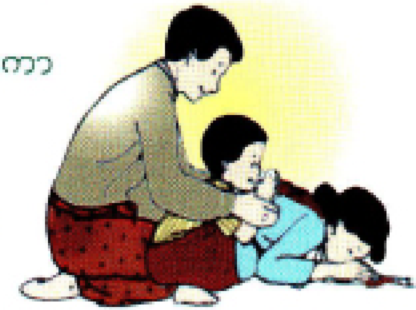
အရှင်ခေမာနန္ဒ(ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)မှ စုစည်းပြုစုပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

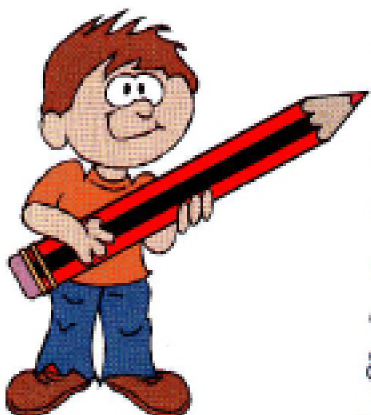
စိတ်ကောင်းတစ်ခု

ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ ရှိသေကြ
နှိမ်ချ ဆက်ဆံမှု။
သက်တူရွယ်မျှ လေးစားကာ
ပေါင်းဖော်ကြစေရာ။
ကူညီပါ ချစ်သနား
ကိုယ့်ထက် ငယ်သူများ။
နှလုံးသား သန့်ဖြူစင်
အားလုံးက ချစ်ခင်။
ထာဝစဉ် ပယ်စေကြောင်း
စိတ်ထား တစ်ကိုယ်ကောင်း။



ကဗျာဆရာသူရဇော်

လှူကလေးနှင့်ခဲတံ



ဟိုနားက ကျွန်တော်လေ
ခဲတံကောက်ရပေ၊
သေသေချာချာ ကြည့်လိုက်မှ
မောင်ထွေးခဲတံဗျ။
လှလှကလေး ဒီခဲတံ
ကျွန်တော်လိုချင်ပြန်၊
ကျကျန်ခဲ့တဲ့ မောင်ထွေးတော့
ငိုလို့နေမှာပေါ့။
သော့သော့ကလေး ကျွန်တော်ပြေး
သူ့ကိုသွားလို့ပေး။ ။

ကဗျာဆရာမြင့်တလှ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆုံးအမ

လူ့ခြေတိတ်လို့ အိပ်ရာဝင်
တို့မေမေက သင်၊
စကားဆိုလျှင် ချိုသာဖို့
ယဉ်ကျေးပါစေလို့။
နေခြည်ဝင်းလို့ မိုးကင်းစင်
တို့ဖေဖေက သင်။
အရာရာတွင် ဖြောင့်မှန်ဖို့
ရဲရွှမ်းပါစေလို့။
ခေါင်းလောင်းသာလို့ ကျောင်းမှာဝင်
တို့ဆရာကသင်၊ ပညာရေးတွင် ထူးချွန်ဖို့
ဇွဲကောင်းပါစေလို့။

အတုယူပါ

ညီထွေးလေး ချစ်စရာ
ယဉ်ကျေးပါလို့ လွန်လိမ္မာ။
ရှိသေစွာသာ ခေါင်းကိုငုံ့၊
လူကြီးရှေ့ဆို ခစ်ကျုံ့ကျုံ့။
မိဘ ဆရာ ဆွေသဟာ
ဆုံးမပါက နာယူကာ
ခွန်းတုံ့ပြန်သာ သူမငြင်း
မှတ်သားနာယူ နှလုံးသွင်း
လူကြီးသူမ တွေ့တဲ့ခါ ဆီးကြိုသမှု သူပြုကာ
မင်္ဂလာပါ နှုတ်ခွန်းဆက် ယဉ်ကျေးမှု မပျက်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် အမှတ်(၂၂)

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ် = ရွှေနိုင်ငံ (၀၅၇၄၅) အမှတ်(၉၀)စီ၊ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ = ဦးမောင်မောင်လှ (ရွှေနိုင်ငံ–၀၄၁၉၃)

ဖြန့်ချိရေး = ရန်ကင်းတောင်စာစဉ်
နေပြည်တော်
ဖုန်း–၀၉–၄၃၀ ၇၅၇၀၄၊ ၀၉–၄၂၀ ၇၁၂၇၅၈၊ ၀၉–၈၃၀ ၄၄၄၆
ရန်ကုန်
ဖုန်း–၀၉–၅၁၇၀ ၉၇၉၊ ၀၉–၇၃၀ ၇၀၇၈၁၊ ၀၁–၆၄၅ ၈၉၄
သစ္စာမဏ္ဍိုင်ပိဋကစာပေ (ရွှေတိဂုံဘုရားတောင်ဖက်မုခ်)
ဖုန်း –၀၉–၇၃၀ ၉၆၈၉၈၊ ၀၁–၃၈၇၈၄၉

တန်ဖိုး = ၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် =

ပထမအကြိမ်	၂၀၁၁	နိုဝင်ဘာလ	(၄၀၀၀)
ဒုတိယအကြိမ်	၂၀၁၂	ဇန်နဝါရီလ	(၁၀၀၀၀)
တတိယအကြိမ်	၂၀၁၂	ဖေဖော်ဝါရီလ	(၁၀၀၀၀)
စတုတ္ထအကြိမ်	၂၀၁၂	မတ်လ	(၁၀၀၀၀)
ပဉ္စမအကြိမ်	၂၀၁၂	မေလ	(၂၀၀၀၀)
ဆဋ္ဌမအကြိမ်	၂၀၁၂	ဇူလိုင်လ	(၃၀၀၀၀)
သတ္တမအကြိမ်	၂၀၁၂	အောက်တိုဘာလ	(၂၀၀၀၀)
အဋ္ဌမအကြိမ်	၂၀၁၂	နိုဝင်ဘာလ	(၂၀၀၀၀)
နဝမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဇန်နဝါရီလ	(၁၀၀၀၀)
ဒသမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဖေဖော်ဝါရီလ	(၅၅၀၀၀)
ဧကာဒသမအကြိမ်	၂၀၁၃	မတ်လ	(၅၀၀၀၀)
ဒွါဒသမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဧပြီလ	(၅၀၀၀၀)
တေရသမအကြိမ်	၂၀၁၃	မေလ	(၅၀၀၀၀)
စုဒ္ဒသမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဇွန်လ	(၅၀၀၀၀)
ပန္နရသမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဩဂုတ်လ	(၁၀၀၀၀၀)
သောဠသမအကြိမ်	၂၀၁၃	ဒီဇင်ဘာ	(၁၅၀၀၀၀)

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း" (CIP)

၂၉၄. ၃

ခေမာနန္ဒ၊ အရှင်၊ ဓမ္မကျောင်းတော် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ
အပိုင်း(၁)/ အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ–သပြေပင်)။
–ရန်ကုန်၊ ရွှေနိုင်ငံစာပေ(သောဠသမအကြိမ်)၊ ၂၀၁၃။
၁၀၄–စာ၊ ၁၂.၇ × ၁၇.၇၈ စင်တီ။
(၁) ဓမ္မကျောင်းတော်အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ အပိုင်း(၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အစွန့်ရှည်ကြာ တည်တံ့၍ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ ဝိမုတ္တိသုခကို ရရှိခံစားနိုင်ကြပါစေသော်(ဝ်)

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ-သပြေပင်)

ရဟန်းစာဆို ဆရာတော်အရှင်ခေမာနန္ဒသည် ဝိသုံဂါမသိမ်ကို မင်းအစိုးရထံ လျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာစာအုပ်၊ မြန်မာနိုင်ငံအတွင်း ဒေသအလိုက် အရဏ်တက်ချိန် မတူသည်ကို အရှေ့လောင်ဂျီတွဒ်မျဉ်းဖြင့် ခွဲခြားဖော်ပြသည့်စာအုပ်၊ ယနေ့ ခေတ်မီ ဆေးပညာကြောင့် သားသမီးများ ပဋ္ဌာနန္တရိယကံထိုက်သည့် သာဓကများဖြင့် ရေးသားထားသည့်စာအုပ်၊ လူတို့နှင့်ဆိုင်သည့်ရဟန်းဝိနည်းဆိုင်ရာစာအုပ်၊ ဝိပဿနာ ဆိုင်ရာ စာအုပ်များသာမက လူငယ်များအတွက်လည်း စာအုပ်များစွာ ရေးသား တော်မူခဲ့ပါသည်။ သာသနာတော်အတွက် အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်စေနိုင်မည့် စာအုပ်စုစုပေါင်း (၂၃)အုပ်ရေးသားခဲ့ပြီး စောင်ရေခုနစ်သိန်းနီးပါးကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

ထို့အပြင် ဘာသာရေးမဂ္ဂဇင်းများ၌ ဓမ္မဆောင်းပါးများ ရေးသားပါသော်လည်း မဂ္ဂဇင်းတိုက်မှ လှူဒါန်းသည့် ဥာဏ်ပူဇော်ခကို လက်ခံတော်မမူ၊ ရေးသားပြုစုတော်မူသည့် စာအုပ်များစွာအတွက်လည်း ဥာဏ်ပူဇော်ခများကို ပယ်မြစ်တော်မူပါသည်။

အရှင်မြတ်၏ စာအုပ်များ၌ ဖော်ပြလေ့ရှိသည့် အထက်ပါ ဆုတောင်း ဆန္ဒနှင့်အညီသာ ဆောင်ရွက်သည်ဟု အနီးနေ အဝေးနေ တပည့်များက မိမိတို့ ထင်မြင်ယူဆသမျှကို စာဖတ်သူများအားတင်ပြအပ်ပါသည်။

ရန်ကင်းတောင်စာစဉ် ကပ္ပိယကာရကများ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ဓမ္မကျောင်းတော်ဖွင့်လှစ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းပုံ

ပြည်ထောင်စုမြန်မာနိုင်ငံတော်တစ်ဝှမ်း ရပ်ကွက် ကျေးရွာများရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ရုံးပိတ်ကျောင်းပိတ်သည့် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း နွေ မိုး ဆောင်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဓမ္မကျောင်းတော်များ ဖွင့်လှစ်ကာ ပို့ချသင့်ပါသည်။ နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်မောင်မယ်တို့အား ဓမ္မကျောင်းတော် ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းသို့ ရောက်လာခြင်းအားဖြင့်

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်မောင်မယ်များ ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝကပင် ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းများနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ရှိလာနိုင်ပါသည်။

၂။ သာသနာတော်၏ဗဟိဒ္ဓအသွင်အပြင် ဖြစ်သည့် ဘုရားကျောင်းကန်စေတီ ပုထိုး စသည်တို့ကို ဖူးတွေ့ရဖန်များလာလျှင် ငယ်ရွယ်သည့် လူငယ်များ၏ ရင်ထဲ ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်ကို ချစ်မြတ်နိုးစိတ်များ နိုးကြားလာနိုင်ပါသည်။

၃။ ဓမ္မကျောင်းတော်ကို တက်ရောက်လာကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်တို့သည် ဆရာတော် သံဃာတော်များထံပါးမှ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏အနှစ်ဖြစ်သည့် ဩဝါဒ စကားများကို အပတ်စဉ် နာကြားခွင့် ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဓမ္မစကား ကြားဖန် များက စိတ်ထားဖွေးလက်ပြီး အသိဉာဏ် ထက်လာနိုင်ပါသည်။

၄။ သင်ကြားပို့ချပေးမည့် ဆရာ၊ ဆရာမများအဖို့လည်း သင်ကြားရင်း၊ ပို့ချရင်း၊ လေ့လာရင်းဖြင့် ဘာသာသွေး ရဲလာနိုင် ပါသည်။

၅။ ဆရာ၊ဆရာမများ၌ ယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ ပို့ချမှု၌ အခက်အခဲတစုံတရာ ကြုံတွေ့ လာပါက ဆရာတော်များမှ ချက်ခြင်း ကူညီပြသ ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ သင်ခန်းစာပို့ချမှု၌ ထေရဝါဒမူနှင့်မကိုက် ညီသည်များ အမှတ်မထင် တစုံတရာ ပါရှိလာပါကလည်း ဆရာတော်ဘုရားကြီးများမှ အချိန်မီ ပြင်ဆင်ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

၇။ သင်ခန်းစာပို့ချပြီးချိန်၌ ဆရာ၊ ဆရာမ များမှ ဆရာတော်များထံပါး ဩဝါဒခံယူနိုင်မည်ဖြစ်သဖြင့် ရှေ့တစ်ပတ် သင်ခန်းစာ အတွက် ပြင်ဆင်ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

၈။ သင်တန်းတက်ရောက်လာသည့် လူငယ် များအား အလှူရှင်၊ စေတနာရှင်များမှ အစာ အာဟာရ ကျွေးမွေးရာ၌လည်း အစဉ်အလာအရ ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းများ၌ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ရသဖြင့် ပြည့်စုံ လွယ်ကူမှု ရှိနိုင်ပါသည်။

၉။ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် ကံဆိုးမိုးမှောင် ကျ၍ ကျောင်းနေခွင့် မရှိရှာသဖြင့် စာသင်ကျောင်းသို့မသွားဝံ့တော့သည့်ရပ်ရွာမှကလေးသူငယ်များရှိကြပါသည်။ ဘုန်း တော်ကြီးကျောင်း၌ ဖွင့်လှစ်သည့် ဓမ္မကျောင်းတော်ကို သူတို့တက်ရောက်ခွင့် ရရှိလာနိုင်တော့မည်။

၁၀။ ရပ်ရွာများမှ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ အနေဖြင့် မိမိတို့၏ဆွမ်းဒါယကာ၊ ဒါယိကာမတို့၏ ရင်သွေးငယ်များကို လိမ္မာ ယဉ်ကျေးလာစေရန် ဆုံးမ သွန်သင်ခွင့် ရှိနိုင်လာပါမည်။

ရပ်ကွက်၊ ကျေးရွာ ဓမ္မကျောင်းတော် ဖြစ်မြောက်ရေး အဖွဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ

ဩဝါဒါစရိယ ဆရာတော်များ

နာယကလူကြီးများ

ဥက္ကဋ္ဌ

အတွင်းရေးမှူး	အာဟာရ ကျွေးမွေးရေး	စာပေနှင့် ပညာရေးရာ	စာရင်းစစ်	ဘဏ္ဍာရေး

(က) ဩဝါဒါစရိယ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ရဟန်းရှင်လူတို့ လေးစားအပ်သော ဆရာတော်ကြီးများကို ဩဝါဒါစရိယဆရာတော်အဖြစ် ခန့်အပ်ထားရမည်။ ဩဝါဒါစရိယ ဆရာတော်တို့သည် ဓမ္မကျောင်းတော် ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့် ပတ်သက်၍ လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို လမ်းညွှန်ဩဝါဒများ ပေးရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ခ) နာယကလူကြီးများ ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

လူပညာရှိများကို နာယကအဖြစ်တင်မြှောက်ရပါမည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နာယကဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ၍ အများလေးစား ယုံကြည် ရလောက်သော ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ရပေမည်။

နာယကသည် ဓမ္မကျောင်းတော်ဖြစ်မြောက်ရေး အလုပ်အမှုဆောင် အဖွဲ့ အစည်းအဝေးများတွင် အခါအခွင့်သင့်တိုင်း ပူးပေါင်း ပါဝင်နိုင်ရမည်။ အဖွဲ့အစည်း၏ လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်ပတ်သက်၍ လိုအပ်လျှင်လိုအပ်သလို အကြံဉာဏ်များ ပေးနိုင်ရမည်။ ဓမ္မကျောင်းတော်များ အဆက်မပြတ် ကာလရှည်ကြာ မိမိတို့ရပ်ကွက် ကျေးရွာများ၌ ဆက်လက်ရပ်တည် နိုင်စေရန် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ရပါမည်။

(ဂ) အလုပ်အမှုဆောင် ရွေးချယ်ခြင်းနှင့် လုပ်ငန်းတာဝန်များ

ဓမ္မကျောင်းတော်များ ဒေသအနှံ့ပျံ့နှံ့စေလိုသော စိတ်ထားရှိသော လုပ်ငန်းခွင်တွင် လိုအပ်ပါက အချိန်ပေး လုပ်ဆောင်နိုင်သော အနစ်နာခံလိုသော ကိုယ်ကျိုးကိုမရှည်မျှော် အများအကျိုးကို ပြုလုပ်ရန် စိတ်အားထက်သန်သော သင်ကြားရေးတွင် စိတ်ဝင်စားသော စည်းရုံးရေးတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်နိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များကို အလုပ်အမှုဆောင်အဖြစ် ရွေးချယ်ရပါမည်။

(ဃ) ဓမ္မကျောင်းတော်၏ ကျောင်းအုပ်

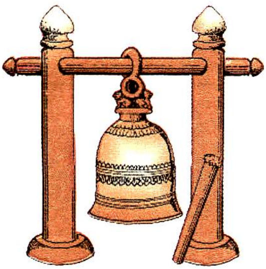
ရပ်ကွက်ကျေးရွာများရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ဖွင့်လှစ်မည့် ဓမ္မကျောင်းတော်များ၏ ကျောင်းအုပ်တာဝန်ကို ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်မှ လည်းကောင်း (သို့) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်မှ တာဝန် ပေးအပ်သည့် သံဃာတော် တစ်ပါးမှ လည်းကောင်း တာဝန်ယူရပါမည်။

(င) ဓမ္မကျောင်းတော်၌ ပို့ချပေးမည့် ဆရာ ဆရာမများ

ဓမ္မစကူးလ်၏ ဆရာ၊ ဆရာမအဖြစ် တာဝန်ပေးအပ်ခြင်း ခံရသူသည် (Volunteer) လုပ်နိုင်သူဖြစ်သင့်ပါသည်။ တာဝန်ပေးအပ်မည့် ဆရာ၊ ဆရာမ များအား ရက်တိုသင်တန်းများ တက်ရောက်စေသင့်ပါသည်။ ထိုဆရာဖြစ် သင်တန်းဆင်းပြီး ဆရာ၊ ဆရာမကိုအသိအမှတ်ပြု(Certificate)တစ်ခုစီပေးအပ်သင့်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



သင်သေသွားသော်

ဩော် .....

လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘဝကား
အိုရ နာရ သေရဦးမည်
မှန်ပေသည်တည့်။
သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော်
သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်
အခြေတိုးမြှင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်၏မျိုးသား၊ စာစကားလည်း
ကြီးပွားတက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်ဦးချ၍၊ အမှုဝေရာ စေတီသာနှင့်
သစ္စာအရောင် ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း
ပြောင်လျက်ဝင်းလျက် ကျန်စေသတည်း ...။

ဆရာဇော်ဂျီ

ဘိုးဘွားတို့မွေးဖွားရာ မြန်မာ့မြေပေါ်မှ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတိုင်းတွင် အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့များ၌ ဓမ္မကို သင်ကြားပေးသည့် ဓမ္မကျောင်းတော်များ လျင်လျင်မြန်မြန် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဖွင့်လှစ်ပေးသင့်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာလူငယ် မောင်မယ်များ ဘာသာသွေးရဲဖို့ ယခင့်ယခင်ကထက် ယနေ့ ပို၍အရေးတကြီးလိုအပ် နေသည်ကို ဉာဏ်အမြော်အမြင် ကြီးမားတော်မူကြသည့် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိ အများ သိရှိကြပြီး ဖြစ်ပါသည်။

လူငယ်ထုကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဖြင့် ပြုစုပျိုးထောင်မည့် အစီအမံကောင်းများ ဆထက်ထမ်းပိုး ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်မှသာ မြန်မာနိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင် ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအပေါ် ယနေ့လူကြီးမိဘများ တာဝန်ကျေပွန် တော့မည် ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ=သပြေပင်)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
*	ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ဓမ္မကျောင်းတော်ဖွင့်လှစ်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းပုံ	ဃ
၁။	စကားဦး	၄
၂။	နိဒါန်း	၆
၃။	ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး	၉
၄။	ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း	၁၅
၅။	သြကာသကန်တော့ချီးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ	၁၆
၆။	သီလရှိသူကျိုးငါးပါးရသည်	၂၇
၇။	သီလပျက်က ပြစ်ငါးပါးရသည်	၂၇
၈။	ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၃
၉။	ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၄
၁၀။	ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၅
၁၁။	ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၅
၁၂။	အမျှဝေ	၃၆
၁၃။	ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပါယ်)	၃၈
၁၄။	တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အဓိပ္ပါယ်)	၄၁
၁၅။	သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပါယ်)	၄၃
၁၆။	မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ၊ မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်)	၄၅
၁၇။	ဒုစရိုက် (၁၀)ပါး၊ သုစရိုက် (၁၀)ပါး၊ ပုညကြိယာဝတ္ထု(၁၀)ပါး	၆၀
၁၈။	အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း	၆၅

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၉။	ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း	၆၈
၂၀။	လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း	၇၀
၂၁။	ကစားစဉ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း	၇၂
၂၂။	ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း	၇၃
၂၃။	အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း	၇၅
၂၄။	သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	၇၉
၂၅။	ပါရမီ (၁၀) ပါး	၈၂
၂၆။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ကဗျာ	၈၄
၂၇။	ရည်ညွှန်းကိုးကား ကျမ်းညွှန်းများ	၉၀
၂၈။	တနင်္ဂနွေဓမ္မကျောင်းတော်၏ ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် သင်ရိုးမာတိကာဇယား	၉၂

ကျေးဇူးဥပကာရတင်မော်ကွန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ ဓမ္မကျောင်းတော်စာမူကို သာသနာ့တာဝန်များပြားသည့်အပြင် မပြည့်စုံသော ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နေရာမှ အပင်ပန်းခံကာ အချိန်ပေးပြီး စိစစ် တည်းဖြတ်ပေးတော်မူသည့် ကျေးဇူးရှင် မော်ဘီသာသနာ့ဝန်ဆောင် ပဓာန နာယက ဆရာတော် ဦးစန္ဒသိရီ (ဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒူ)နှင့် စာမူစုစည်း ရွေးချယ် စီစဉ်ပေးတော်မူသည့် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ရန်ကင်းတောရ) သပြေပင်တို့အား ကျေးဇူးဥပကာရ တင်ရှိပါသည်ဘုရား။

ဤစာအုပ်အကြောင်း

ဤစာအုပ်ကို တိုတောင်းသည့်အချိန်ကာလအတွင်း အုပ်ရေများစွာ ပုံနှိပ်နေရပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်နှင့်တပြေးညီ ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပေးနေသည့် ပုံနှိပ်အပိုင်း၏ မမျှော်လင့်သည့် အခက်အခဲများ ကျော်လွှားနိုင်ရန်နှင့် နိုင်ငံတစ်ဝန်း ဓမ္မကျောင်းတော်များ၌ လက်တွေ့ သင်ကြားပို့ချနေသည့် ဆရာဆရာမတို့၏ အတွေ့အကြုံများအရ သင်ကြားရာတွင် ပို၍ ထိရောက်မှုရှိစေရန် ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် မူလသင်ရိုး စာသားမပျက် ပြင်ဆင်မှုများကို ဉာဏ်မီသမျှ အကောင်းဆုံး ဆောင်ရွက်နေရသဖြင့် စာမျက်နှာ အနည်းငယ် အပြောင်းအလဲရှိနေသည်ကို စာဖတ်သူများမှ နားလည်ခွင့်လွှတ်ပေးပါရန် တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဓမ္မကျောင်းတော်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စကားဦး

မြန်မာနိုင်ငံ၏ ဆယ်စုနှစ်ပိုင်းအတန်ကြာကာလမှစတင်၍ လူငယ်လူရွယ်များရင်ထဲ၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု၏ လွှမ်းခြုံစိုးစွတ်မှုအင်အားမှာ သိသိသာသာကြီး အားနည်းလာသည်ကို မြင်တွေ့နေရသဖြင့် ဉာဏ်ပညာအမြော်အမြင် ကြီးမားတော်မူကြပြီး နိုင်ငံနှင့် လူမျိုးအပါအဝင် ဘာသာတရားကို ချစ်မြတ်နိုးတော်မူကြသည့် ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိအများစု၏ ရင်ဝယ် သောကပိုနေကြပါသည်။ အနာဂတ်အတွက် ဆိုးကျိုးရလဒ်ကို မြင်ယောင်၍လည်း ရတက်မအေး ဖြစ်နေကြရပါသည်။

မိဘတိုင်းသည် မိမိတို့၏ သားသမီးများကို ယဉ်ကျေးလိမ္မာစေလိုကြသကဲ့သို့ တိုင်းပြည်နိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်ကြသည့် မင်းအစိုးရတိုင်းလည်း အနာဂတ်တိုင်းပြည်၏ Human Resource ဖြစ်သည့်လူငယ်မောင်မယ်များကို လိမ္မာယဉ်ကျေးကာ ထူးချွန်ထက်မြက်စေလိုကြပါသည်။

သို့သော် မိသားစုတာဝန် များပြားလှသည့် မိဘများအဖို့ သားငယ်သမီးငယ်များကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်ကြားပေးရာ၌မူ မအားလပ်၍လည်းကောင်း၊ မကျွမ်းကျင်၍လည်းကောင်း ကာလများစွာကပင် ပျက်ကွက်၍လာခဲ့ပါသည်။ မိမိတို့ ယုံကြည်ရာ ဘာသာတရားကို လွတ်လပ်စွာ ယုံကြည်ကိုးကွယ်ခွင့်ရှိပြီး တိုင်းရင်းသားလူမျိုးပေါင်းစုံ စုစည်းနေထိုင်ကြသည့် အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်ဖြစ်သောကြောင့် အစိုးရစာသင်ကျောင်းများ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကို ကျောင်းသင်ဘာသာရပ်အဖြစ် သီးခြားသင်ကြားရန် အခက်အခဲရှိမည်ဟု ထင်ပါသည်။

သို့ဆိုပါလျှင် ဤကွက်လပ်ကို မည်ကဲ့သို့ဖြည့်မည်နည်း။ နည်းလမ်းက မခက်ခဲလှပေ။ မြန်မာနိုင်ငံတစ်နိုင်ငံလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များနေထိုင်ရာ ရပ်ကွက် ကျေးရွာတိုင်း၌ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၊ ဓမ္မာရုံများရှိပြီး ဖြစ်ပါသည်။ ရပ်ကွက်ကျေးရွာတိုင်းနီးပါး၌ အစိုးရမူလတန်းကျောင်း အလယ်တန်းကျောင်းများလည်း ရှိပြီးဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရပ်ကွက်ကျေးရွာများမှ ဆရာတော်သံဃာတော်များထံတော်ပါး သို့လည်းကောင်း၊ ထိုထိုကျောင်းများမှ ဆရာဆရာမများအားလည်းကောင်း၊ ဘာသာသာသနာ၌ ကျွမ်းကျင်နှံ့စပ်ပြီး စွမ်းဆောင်နိုင်သည့် လူပုဂ္ဂိုလ်များ အားလည်းကောင်း တောင်းပန်ပင့်ဖိတ်ကာ နွေ၊ မိုး၊ ဆောင်း တစ်ပတ် လျှင်တစ်ကြိမ်၊ ရုံးပိတ်၊ ကျောင်းပိတ်သည့် တနင်္ဂနွေနေ့များ၌(၂)နာရီ ခန့် လူငယ်လူရွယ်များအား ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာကို သင်ကြား ပေးနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်းနစ်ရှည် သင်တန်းများကို မိမိတို့၏ ရပ်ကွက်ကျေးရွာများရှိ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန်လည်း လူငယ့်အရေးကို သွေးမအေးနိုင်ကြသည့် ဆရာတော် သံဃာတော်များ အပါအဝင် ရပ်မိရပ်ဖ ဆရာ၊ ဆရာမများမှ ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။

ဓမ္မကျောင်းတော်ဖြစ်မြောက်ရေးအဖွဲ့၊ ရန်ကင်းတောရ ပရိယတ် ပဋိပတ်ဌာန လယ်ဝေးမြို့နယ်၊ နေပြည်တော်၊ ဓမ္မရောင်ခြည် ရန်ကုန်မြို့နှင့် ဟိတဓရဖောင်ဒေးရှင်း မဟာမြိုင်ပရိယတ္တိစာသင်တိုက် မော်လမြိုင်မြို့တို့ အနေဖြင့်လည်း ရပ်ကွက်ကျေးရွာများ၌ ကျောင်းများ ဖွင့်လှစ်နိုင်ရန် သင်ရိုး စာအုပ်စာတမ်းများ လှူဒါန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း စာရေးကိရိယာများ လှူဒါန်းခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ဆရာဖြစ်သင်တန်းများကို ပို့ချခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

နောက်ကျပြီဟုမဆိုသာပါ၊ အမိမြန်မာနိုင်ငံတော်၏ ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းတိုင်း၌ ဤကျောင်းမျိုးများ ဖွင့်လှစ်နိုင်မည်ဆိုလျှင် မိဘများအတွက် သားကောင်း သမီးမွန်များ ဆရာဆရာမများအတွက် တပည့်ကောင်းများ၊ နိုင်ငံတော်အတွက် တိုင်းပြည်အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် ထူးချွန် ထက်မြက်သည့် လူရည်ချွန်များ ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး ဖြစ်ပေတော့မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဒါန်း

ယနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်မောင်မယ်များသည် မိမိ ယဉ်ကျေးမှုထက် တိုင်းတစ်ပါး ယဉ်ကျေးမှုကိုအထင်ကြီးကာ အတုခိုးနေကြခြင်း၊ ခေတ်ပညာတတ် လူငယ်မောင်မယ်များသည်ပင် အမျိုးသားရေး စိတ်ဓာတ် အခြေမခိုင်ခဲ့သဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ပိုင် ယဉ်ကျေးမှုအပေါ် တန်ဖိုးထားမှု လျော့နည်းလာခြင်း၊ လူကြီးမိဘ ဆရာသမားတို့အပေါ်၌ ရိုသေလေးစားမှု ခေါင်းပါးလာနေခြင်း၊ ရိုးသားကြိုးစားမှုကို တန်ဖိုးမထားတော့ဘဲ အကျင့် စာရိတ္တပျက်စီးပြီး ရိုင်းပြကြမ်းကြုတ်လာနေခြင်း၊ ကျောင်းသားလူငယ်များသည် စာသင်ချိန်၌ပင် အရက်သေစာ သောက်စားတတ်လာခြင်း၊ ကလေးငယ်များ ရာဇဝတ်မှုခင်းများ၌ ပါဝင်ပတ်သက်မှုများလာခြင်း၊ အသက်(၁၀)နှစ် အရွယ် ကလေးငယ်များပင် (Homosexual) ၌ လွန်ကျူးမှုရှိနေခြင်း၊ (Living together)ကို အကျင့်ကောင်းတစ်ခုအဖြစ် ပြောင်ကျကျ ကျင့်သုံးလာနေခြင်း၊ မြန်မာမိန်းကလေးငယ်များသည် အမျိုးသား ယဉ်ကျေးမှု၏ အထွတ်ဖြစ်သည့် သင်္ကြန်ကာလ၌ပင်အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ကာ လူ့ဘုံအလယ် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်ဆန့်ကျင်သည့် အပြုအမူ အနေအထိုင်တို့ကို အရှက်အကြောက်ကင်းမဲ့စွာ သတိလက်လွတ် ပြုမူနေကြခြင်း၊ စသည် စသည် အပါအဝင် လူငယ်တို့၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှု မှအစ အနေအထိုင် အပြောအဆိုတို့သည် မြန်မာ့ ယဉ်ကျေးမှုနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်သို့ အံ့သြဘွယ် တမဟုတ်ခြင်း အလွန် လျင်မြန်သော အဟုန်ဖြင့် ပြောင်းလဲလျှက် ရှိနေပါသည်။

နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ် မောင်မယ်များ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းမွန်ပြီး ယဉ်ကျေးလိမ္မာကာ တာဝန်ကို ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်မည့် နိုင်ငံ့သားကောင်း

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရတနာများ ဖြစ်လာစေရန် တိုင်းပြည်ခေါင်းဆောင်ကြီးများနှင့်တကွ မိဘ ပြည်သူတစ်ရပ်လုံးက မျှော်လင့်ထားကြပါသော်လည်း ယနေ့ လူငယ်များမှာမူ (Globalization) ယဉ်ကျေးမှု၏ လှိုင်းလုံးများကြား ဝယ် နစ်မြုပ်နေကြပါသည်။

ဤသို့ဖြစ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှန်မှာ ယနေ့ ဗုဒ္ဓ ဘာသာဝင် လူငယ်၊ လူရွယ်တို့သည် ဥပုသ်နေ့တိုင်း ကျောင်းကန် ဘုရားမသွားကြတော့ပါ။ ကျောင်းကန်ဘုရားနှင့် စိမ်းလာကြသဖြင့် ဘာသာတရားတော်နှင့်လည်း တိမ်းလာကြပါတော့သည်။

ယင်းသို့ ဥပုသ်နေ့မှန်း မသိခြင်း၊ ကျောင်းကန်ဘုရားတို့နှင့် စိမ်းလာခြင်းတို့သည် မည်သူတို့၏ တာဝန်ပါနည်းဟု မေးခဲ့သော် ယနေ့လူကြီး မိဘတို့၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်ဟု အမှန်အတိုင်း ဖြေရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ယနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူကြီးမိဘအများစု တို့သည် မိမိတို့၏ သားငယ်သမီးငယ်များ ကျောင်းကန်ဘုရား သွားဖို့ကို ကျူရှင်သွားရေးလောက် အရေးမကြီးဟု ထင်မြင်ယူဆ လက်ခံလာကြဟန်တူပါသည်။

လူငယ်များ ကျောင်းစာတော်ကြပါသည်။ တက္ကသိုလ် စာများတတ်ကြပါသည်။ စာမေးပွဲကို ဂုဏ်ထူးများစွာဖြင့် အောင်မြင် နေကြပါသည်။ သို့သော် စာရိတ္တနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအပိုင်း၌များစွာ ယိုယွင်းအားနည်း၍ လာနေပါသည်။

ထို့ကြောင့်ပင် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဒုတိယသမ္မတကြီး ဒေါက်တာစိုင်းမောက်ခမ်းသည် (၂၇-၆-၂၀၁၁) နေ့တွင် တောင်ကြီး တက္ကသိုလ်ခန်းမ၌ တာဝန်ရှိသူများအားတွေ့ဆုံ ရာတွင် "ကျောင်းသား ကျောင်းသူများ ပညာရေး နယ်ပယ်တွင် ထူးချွန်သူများ ဖြစ်ရုံသာမက အားကစား ထူးချွန်သူများ၊ ပြည်သူ့ နီတိကို ခေတ်နှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်သူများ ဖြစ်လာအောင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးကြစေလိုကြောင်း'' နှင့် (၂၇-၇-၂၀၁၁) ရက်နေ့တွင် မန္တလေး အ.ထ.က (၂၆)နှင့် အ.ထ.က(၁၆) တို့မှ တာဝန်ရှိသူများအား ''မြန်မာ့လူ့အဖွဲ့အစည်း၏ ယဉ်ကျေးသော လူနေမှုပုံစံများ ပျောက်ပျက်မသွားစေရေး အတွက် စာရိတ္တပညာရပ်၊ ပြည်သူ့နီတိ ပညာရပ် များကိုလည်း အလေးထားသင်ကြားရန် လိုအပ်ကြောင်း'' လမ်းညွှန်မှု ပြုခဲ့ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံတော်သည် အနော်ရထာမင်းမြတ်မှသည် ယနေ့ နှစ်ပေါင်း (၁၀၀၀) နီးပါးကာလ တိုင်တိုင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဖြင့် နိုင်ငံတော်ကို တည်ဆောက်ခဲ့ကြသကဲ့သို့ လူမှုဘဝကိုလည်း ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဖြင့်ပင် ဖော်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုးကွယ်သည့် ဘာသာနှင့်လူမျိုးကို ပေါင်းစပ်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာမြန်မာလူမျိုးဟု မော်ကွန်းတင်သည့်အထိ ဗုဒ္ဓ၏ယဉ်ကျေးမှု လွှမ်းခြုံကာဘိုးဘေး ဘီဘင်မှသည် မိဘများတိုင် သိမ်မွေ့ခဲ့ကြပါသည်။ ယဉ်ကျေးခဲ့ကြပါသည်။

ယနေ့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်မောင်မယ်တို့ကိုလည်း ရှေးအခါ ဘိုးဘေးများနည်းတူ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းသို့ အမြန်ရောက်ရှိကာ မင်္ဂလာသုတ်မှ သည် ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမများ ကို နာယူမှတ်သားရေးအတွက် ယနေ့လူကြီးများမှ ဆောင်ရွက် မပေးနိုင်ပါက ဘာသာသာသနာ ယဉ်ကျေးမှုနှင့်တကွ တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်ရေးကို ပုခုံးပြောင်းတာဝန်ယူမည့် လူငယ်တို့ အပေါ် တာဝန်ကျေပွန်တော့မည်မဟုတ်ပေ။

ထို့ကြောင့် ယနေ့ လူငယ်မောင်မယ်တို့၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တ ခိုင်မာရေးအတွက် ရပ်ကွက်ကျေးရွာတိုင်း၏ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ (ဓမ္မစကူးလ်) ဓမ္မကျောင်းတော်များ အချိန်မီ အခြေချပေးမှသာလျှင် Globalization ယဉ်ကျေးမှု၏ လှိုင်းလုံးများကြားဝယ် နှစ်မြုပ်နေကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လာကာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းမွန်သည့် နိုင်ငံသားကောင်း သမီးမွန်များ ဖြစ်လာပေတော့မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

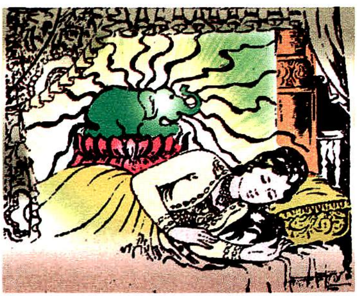
ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

၁။ သန္ဓေတော်ယူသောနေ့

သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ်ပြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **ကြွက်မင်းနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဖို့-ကိန်းပါကို။ **(မ)**

စကားပြေ

လူသုံးပါးတို့၏ မြတ်စွာဘုရားကို အကျွန်ုပ်ရှိခိုးပါ၏။ ဘုရားလောင်းသည် တစ်သောင်းသော စကြဝဠာမှ နတ်ပြဟ္မာတို့က ညီညီညာညာစုရုံးတောင်းပန်မှုကြောင့် အချိန်အခါရ ပင်ကိုယ်သဘာဝအားဖြင့် ရွှန်းရွှန်းစိုဝေနေသော ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့တွင် ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူစွာ ပဋိသန္ဓေယူပါသည်။ ဤသို့ ပဋိသန္ဓေ ယူသည်မှာ နတ်လူအများ ငြိမ်းအေးဖို့ ကိန်းခန်းကြုံလာခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



ဘုရားလောင်း နတ်သား . . .
သေတကေတု၊
သန္ဓေရှင်မယ်တော် . . .
မာယာဒေဝီ၊
ခမည်းတော် . . .
သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၊
တိုင်းပြည် . . .
ကပိလဝတ်၊ (ကပိလဝတ္ထု)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီဌ၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့-လမ်းပါကို။ ။(သီ)

စကားပြေ

သန္ဓေယူပြီး၍ ဆယ်လကြာသော အခါ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့၌ ချမ်းမြေ့စရာ အစုံစုံစီရရီ ရှိနေသော လုမ္ဗိနီအမည်ရှိ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ မြေကြီး တုန်လှုပ်ကာ ဖွားမြင်တော်မူလာပါသည်၊ ဤသို့ ဖွားမြင်တော်မူလာ သည်မှာ နတ်,လူတို့၏ အောင်မြို့ နိဗ္ဗာန်လမ်းစပင် ဖြစ်ပါသည်။

၃။ တောထွက်တော်မူသောနေ့

ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ (ကြ)

စကားပြေ

ဘုရားလောင်းသည် ဖွားမြင်ပြီး၍ ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ် နုနယ်ပျိုမျစ်ချိန်၌ ရွှေနန်းသုံးဆောင်ကို သိမ်းယူပြီး ဆယ့်သုံးနှစ်ကြာ အောင် ဘုန်းကံကြီးမားစွာ စံမြန်းတော်မူပါသည်၊ နုပျိုပြည့်ဖြိုးဆဲ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အသက် နှစ်ဆယ့်ကိုးနှစ် အရွယ်တွင် နတ်များက နိမိတ်ကြီးလေးပါး ထင်ရှားပြသောကြောင့် ရွှေစိတ်တော် မချမ်းမသာဖြစ်ရပါသည်၊ (သင်္ခါရ တရားတို့နှင့် ပတ်သက်၍) ထိတ်လန့်သော စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးဝါဆို လပြည့်ည တနင်္လာနေ့မှာ တောထွက်တော်မူပါသည်၊ ထိုအခါမှ စ၍ တောမြိုင်လယ်ရှိ သစ်ပင်ရိပ် ကျောင်းသခ်မ်းတွင် နေပါတော့သည်။

၄။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့

တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **ဆင်မင်းနေ့**ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဘော်လူတို့-ငြိမ်းပါကို။ ။(လျှင်)

စကားပြေ

ဘုရားလောင်းတော်သည် တောရပ်မြိုင်အတွင်း ဒုက္ကရစရိယာ ခြောက်နှစ်ကျင့်ပြီး၍ ဘုရားအဖြစ် ပွင့်ချိန်တန်သည့် ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ မြင့်မြတ်သော မြေအပြင်ရှိ ပလ္လင်တော်အထက်က ထီးကဲ့သို့ မျက်နှာကြက် ဖြန့်မိုးကာနေသော ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မညည်းမညူ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့စွာ ထိုင်နေတော်မူပါသည်။ ထိုစဉ် (ပလ္လင်တော်ကို လိုချင်၍) လာရောက်တိုက်ခိုက်ကြသော မိုက်မဲသူ မာရ်နတ်နှင့်စစ်သည်အပေါင်းကို ပယ်ဖျောက်ကာ အောင်မြင်တော်မူပါသည်။ မိုးသောက်ယံမှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ၍ စကြာဝဠာ တစ်သောင်းလုံး ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားတော်မူပါသည်၊ ဤသို့ ဘုရားဖြစ်လာသည်မှာ လူသုံးပါးတို့ ငြိမ်းအေးဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့

ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **စနေနေ့**ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရား နတ်စည်-ရွှမ်းတယ်ကို။ ။ **(တွေး)**

စကားပြေ

ဗုဒ္ဓသည် ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးသောအခါ မိဂဒါဝုန်တောသို့ ခြေလျင်ကြွသွားတော်မူ၍ ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးပါးနှင့် စကြာဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ ချဉ်းကပ်ရောက်လာကြသော နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့အား ထိုနှစ် ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့တွင် ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို အထူးတလည် ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ထိုသို့ တရားဟောကြားသည်မှာ နတ်တို့၏ စည်ကြီး ရိုက်တီးခတ်သကဲ့သို့ပင်ဖြစ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၆။ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့

တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်း တိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ် လူ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **အင်္ဂါနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှမ်းဆူ သောင်းလုံး–ကျော်တယ်ကို။ ။(ဆ)

စကားပြေ

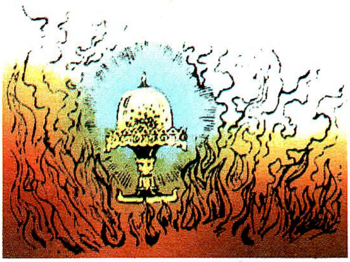
မြတ်စွာဘုရားသည် နတ်တို့၏စည်ကြီးကို ဆော်ရွှမ်းတီးခတ်သကဲ့သို့ တရားဒေသနာတော်ကို လှည့်လည်ဟောကြားကာ ဘုံသုံးပါးနှင့် စကြဝဠာပေါင်း တိုက်တစ်သောင်းမှ လူ, နတ်, ဗြဟ္မာသတ္တဝါအများကို နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်တော်မူပါသည်၊ ဤသို့အားဖြင့် ဝါတော်လေးဆယ့်ငါးဝါရှိ၍ သက်တော်ရှစ်ဆယ်ပြည့်ပြီး မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈–ခုနှစ်သို့ ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ မလ္လာမင်းတို့၏ ကုသိနာရုံမည်သော အင်ကြင်းဥယျာဉ် အတွင်း၌ ထို ၁၄၈–ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါသည်၊ ထိုသို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူချိန်တွင် စကြဝဠာတစ်သောင်းရှိ ကမ္ဘာမြေကြီးသည် လှုပ်ခါလျက် ကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနေ့

နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊ သိင်္ဂီရွှေလှော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြံ့၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်ဇောညာဏ်စက်၊ ဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက် ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်၊ မွေတော် ရုစ်စိတ်–ကြွင်းတယ်ကို။ ။(ဦး)



စကားပြေ

ဗုဒ္ဓ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီးသည့်အခါ ကြည့်ရှု၍ မငြီးငွေ့နိုင်လောက်အောင် ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါဝင်းသော အလောင်းတော်ကို ထိုနှစ်ကဆုန် လဆုတ် တနင်္ဂနွေနေ့တွင် အခိုးအငွေ့မပါ သန့်ရှင်းသော တေဇောမီးဓာတ်က လောင်ကျွမ်းပူဇော်ပါသည်၊ ဗုဒ္ဓ၏ အဓိဋ္ဌာန်ချက်အရ ဤသို့ လောင်ကျွမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်၊ ဤသို့ လောင်ကျွမ်းပြီး နောက် မွေတော်ရုစ်စိတ် ကြွင်းကျန်ရစ်ခဲ့ပါသည်။

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဒါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း–ကြွယ်စေသော်။

(မ) ကြာသပတေးနေ့ = သန္ဓေယူတော်မူသည်။
(သိ) သောကြာနေ့ = ဖွားမြင်တော်မူသည်။
(ကြ) တနင်္လာနေ့ = တောထွက်တော်မူသည်။
(လျှင်) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ = ဘုရားဖြစ်တော်မူသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(တွေး) စနေနေ့ = ဓမ္မစကြာတရားဟောတော်မူသည်။
(ဆ) အင်္ဂါနေ့ = ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသည်။
(ဦး) တနင်္ဂနွေနေ့ = တေဇောဓာတ်လောင်တော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း

၁။ လူအမည်	= သိဒ္ဓတ္ထ၊
၂။ ဘုရားဘွဲ့တော်	= ဂေါတမ၊
၃။ မိဘအမည်	= သုဒ္ဓေါဒနမင်းနှင့် သီရိမဟာမာယာဒေဝီ၊
၄။ ကြင်ယာတော်	= ယသောဓရာ (ဘဒ္ဒကစ္စာနာ)၊
၅။ ရင်သွေးတော်	= ရာဟုလာ၊
၆။ ယောက်ဖတော်	= ဒေဝဒတ်၊
၇။ မိထွေးတော်	= ဂေါတမီ၊
၈။ နေပြည်တော်	= ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မဇ္ဈိမဒေသ)
၉။ ဖွားရာဌာန	= လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်
၁၀။ ဖွားမြင်သည့်နှစ်	= ဘီစီ - ၆၂၄
၁၁။ နန်းစံနှစ်	= ၁၃-နှစ်ကြာ (၁၆နှစ်မှ၂၉နှစ်အထိ)
၁၂။ နိမိတ်ကြီးများ	= သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း
၁၃။ ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝ	= သုမေဓာရသေ့ဘဝ၊
၁၄။ ဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရား	= ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၊
၁၅။ ပါရမီဖြည့်ဖက်	= သုမိတ္တာအမျိုးသမီး (ယသောဓရာအလောင်း)
၁၆။ ပါရမီဖြည့်ရာ ကာလ	= လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ (သုမေဓာဘဝမှ ဝေဿန္တရာဘဝအထိ)
၁၇။ ပါရမီဖြည့်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	= သတ္တဝါများ၏အကျိုးဆောင်ရွက်ရန်၊

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၈။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ	=	ဥရုဝေလတော၊
၁၉။ ဒုက္ကရစရိယာ	=	ခဲယဉ်းစွာ ပြုရသောအကျင့်
၂၀။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ်	=	၆နှစ်
၂၁။ တောထွက်တော်မူသောအရွယ်	=	၂၉ နှစ် (ဘီစီ-၅၉၅)
၂၂။ ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော်	=	၃၅ နှစ် (ဘီစီ-၅၈၉)
၂၃။ ဘုရားပွင့်ချိန်သက်တမ်း	=	၁၀၀ တမ်း
၂၄။ အလုပ်အကျွေး	=	ပဉ္စဝဂ္ဂီ၅ဦး (ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခိုက်)
၂၅။ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅ ဦးအမည်	=	ကောဏ္ဍည၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်၊ အဿဇိ
၂၆။ တရားဦးစဟောသည့်နေရာ	=	ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်တော
၂၇။ ပထမဦးဆုံး သာဝကများ	=	ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅-ဦး
၂၈။ နောက်ဆုံး သာဝက	=	သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်
၂၉။ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက	=	အရှင်သာရိပုတ္တရာ
၃၀။ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက	=	အရှင်မောဂ္ဂလာန်
၃၁။ အဆုံးအမ သာသနာ	=	ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ
၃၂။ ကျင့်စဉ်သိက္ခာ	=	သီလ, သမာဓိ, ပညာ
၃၃။ ချမှတ်သော လမ်းစဉ်	=	မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)

ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

ရှိခိုးဦးချပုံ

ဘုရား တရား သံဃာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုးဦးချသောအခါ "**ခြေ-လက်-နဖူး၊ တံတောင်-ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ**" ဟူသည့်အတိုင်း ထိခြင်း ငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချရမည်။

ထိုသို့ ရှိခိုးဦးချသောအခါ-

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ	= ဗုဒ္ဓံ	–	မြတ်စွာဘုရားကို၊
	ပူဇေမိ	–	ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
ဓမ္မံ ပူဇေမိ	= ဓမ္မံ	–	တရားတော်မြတ်ကို၊
	ပူဇေမိ	–	ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
သံဃံ ပူဇေမိ	= သံဃံ	–	သံဃာတော်မြတ်ကို၊
	ပူဇေမိ	–	ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
			ဟူ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချပုံ (အစီအစဉ်)

ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၅) ပါးလုံးဖြင့် ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

၁ ၂ ၃ ၄ ၅

(အစီအစဉ်) = (၁) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် (ခြေ)
(၂) လက်ထောက် (လက်)
(၃) ဒူးချ (ဒူး)
(၄) တံတောင်ချ (တံတောင်)
(၅) နဖူးချကာ ဦးချပါ။ (နဖူး)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဩကာသ ကန်တော့ချိုး

၁။ ကန်တော့ရန်

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ၊ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးတို့မှ၊ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကိုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ဤဩကာသဆိုရိုးမှာ နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယက အဖွဲ့က တစ်ပြည်လုံးအတွက် တစ်စံတည်း ဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသော ဆိုရိုး ဖြစ်ပါသည်။

သီလပေးမည့် (ဆုပေးမည့်) သံဃာ မရှိလျှင် ဤဆုတောင်းကို ဆက်ဆိုပါ၊ ရှိပါက ဆက်ဆိုရန် မလိုပါ။

သီလပေးသော သံဃာက ဆုပေးသောအခါ ''ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏'' ဟု ဆိုရမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သရဏဂုံသီလ တောင်းရန်

သရဏဂုံ ခေါ်ပုံ

စစ်မှန်သော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတော်များသည်သာ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ပေသည်ဟု ယုံကြည်သော သဒ္ဓါ၊ သိသောဉာဏ် ထိုနှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ၊ တစ်မျိုးဖြစ်စေပါရှိသော စိတ်ကို "သရဏဂုံ" ဟု ခေါ်သည်။

သရဏဂုံတည်သူခေါ်ပုံ

သရဏဂုံစိတ်မပျက်ဘဲ အမြဲတည်နေသော ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာမကို "သရဏဂုံတည်သူ" ဟုခေါ်သည်။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရကျိုးလင်္ကာ

သုံးပါးရတနာ ဆည်းကပ်ခလို့ နတ်ပြည်ရောက်ကြ နတ် ထိုထို၊
သက်-ဆင်း-ချမ်းသာ ခြံရံမျိုးနှင့်၊ အစိုးရမှု သူ့ထက်ပို၊
ခံစားစရာ အာရုံငါးလည်း၊ ပြည့်စုံပေါများ လွန်သကို၊
ဒါကြောင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ရှိသေလေးစားဆည်းကပ်ဆို။

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

(ဒုတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ ...။

(တတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ ...။

(မြန်မာပြန်) အရှင်ဘုရား... သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တော်မြတ်ကိုတပည့်တော်က တောင်းပါ၏။ အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်ကို ငဲ့ညှာ ထောက်ထား ချီးမြှောက်သော အားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သံဃာတော် -"ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ"။

လူအများ -"အာမ ဘန္တေ"။

ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(၃-ခေါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = ဘုရားရှင်တော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

(ဒုတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ. . . ။

(တတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ. . . ။

သံဃာတော် - "တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ"။

လူအများ - "အာမ ဘန္တေ"။

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

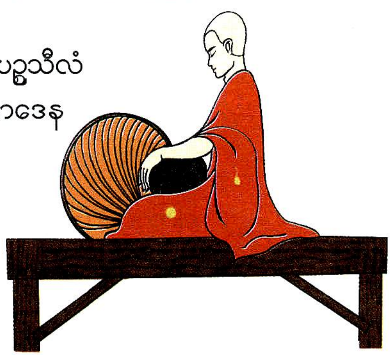
၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သံဃာတော် –
"တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ
သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန
သမ္ပာဒေထ"

လူအများ –
"အာမ ဘန္တေ"



ဩကာသကန်တော့ခန်း – ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ

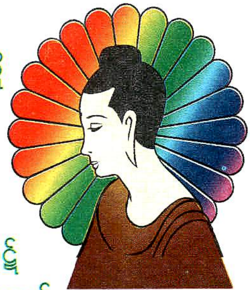
ဩကာသ – ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့် တောင်းခြင်းကို 'ဩကာသ' ဟု ခေါ်သည်။ (လေးနက်စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျံ့နှံ့စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း ဩကာသကို သုံးကြိမ် ဆိုရပါသည်။)

ကံသုံးပါး – ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှုကို **ကာယကံ**၊ နှုတ်ဖြင့် ပြောသောအမှုကို **ဝစီကံ**၊ စိတ်ဖြင့်ကြံသော အမှုကို **မနောကံ**ဟု ခေါ်သည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရတနာ – နှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် ရတနာဟု ခေါ်သည်။



ဘုရား – တရားဥဿုံ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ဘုရားဟု ခေါ်ပါသည်။

တရား – အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့်တရားဟုခေါ်ပါသည်။

သံဃာ – အယူသီလ တူမျှခြင်းဖြင့် ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် သံဃာဟု ခေါ်ပါသည်။

အရိုအသေ – ကိုယ်, နှုတ်, စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ညွတ်တွားကိုင်းရှိုင်းခြင်း။

အလေးအမြတ် – တကယ်အဟုတ် စိတ်ပါပါနှင့် လေးစားမြတ်နိုးခြင်း။

ရှိခိုး – ရှိခိုးခြင်းမှာ ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုး ရှိသည်။

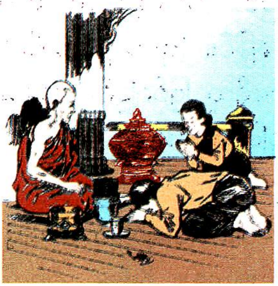
ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း ဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အာရုံပြု၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းကို ခေါ်သည်။ **နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း** ဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ **စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း** ဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စိတ်ထဲမှာ အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပူဇော် = ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ၂ မျိုး ရှိသည်။

ဖူးမြော် = ပကတိမျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ် မျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း။



မာန်လျှော့ = မိမိသန္တာန်၌ရှိသော မာန်မာနတရားများကို လျှော့ချဖယ်ရှားခြင်း (ရတနာသုံးပါးကို မြင့်မြတ်ရာ၌ထားခြင်း) ကို မာန်လျှော့သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။ (မာန်လျှော့ခြင်းမှာ နိဝါတ မင်္ဂလာ ဖြစ်ပါသည်)

ကန်တော့= အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းကို ကန်တော့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့တောင်းပန်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟု ၂-မျိုး ရှိသည်။

အပါယ် ၄-ပါး = ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခွင့်မရသော အရပ် ကို အပါယ်ဟု ခေါ်သည်။ (ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်)

ကပ် ၃-ပါး = ငတ်မွတ်ဘေး (ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်)၊ လက်နက်ဘေး (သတ္ထန္တရကပ်)၊ ရောဂါဘေး (ရောဂန္တရကပ်) တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို ကပ်ဟုခေါ်သည်။

ရပ်ပြစ် ၈-ပါး =မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည်ကိုစွဲ၍ မကောင်းသော အရပ် မနေအပ်သော အရပ်ကို အပြစ်ရှိသောအရပ် (ရပ်ပြစ်) ဟု ခေါ်သည်။

ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ၌ (၁)ငရဲ၊ (၂)တိရစ္ဆာန်၊ (၃)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြိတ္တာ အသူရကာယ်၊ (၄) ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော (အသညသတ်) ပြဟ္မာ၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသော (အရူပ)ပြဟ္မာများဖြစ်ရခြင်း၊ (၅) ပစ္စန္တရာဇ် တိုင်းစွန်နယ်ဖျား ဇနပုဒ်၌ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆) မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိ အယူအဆ မှားယွင်းသူ ဖြစ်နေခြင်း၊ (၇)တရားတော်ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသူ ဖြစ်ရခြင်း၊ **ဘုရားမပွင့်သောအခါ၌ (၈) လူဖြစ်ရခြင်း။**

(ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၇-ပါး

ဘုရားမပွင့်သောအခါ ၁-ပါးပေါင်းရပ်ပြစ် ၈-ပါး)[၁]

ရန်သူမျိုး၅ပါး = ရေ၊ မီး၊ မင်း(မင်းဆိုးမင်းယုတ်)၊ ခိုးသူ၊ အမွေခံသားဆိုးသမီးဆိုး။[၂]

ဝိပတ္တိ ၄ပါး = ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းကို ဝိပတ္တိဟု ခေါ်သည်။ (ဂတိ၊ ဥပဓိ၊ ကာလ၊ ပယောဂ)[၃]

ဗျသန ၅-ပါး = ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ရောဂါ၊ အယူ၊ အကျင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ဗျသနဟုခေါ်သည်။ (ဉာတိ၊ ဘောဂ၊ ရောဂ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ သီလ)[၄]

မဂ် = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို မဂ်ဟုခေါ်သည်။ (လောဘစသော ကိလေသာများကို ပယ်ဖြတ်တတ်သောတရား)

၁။ ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ နှာ(၂၁၉)
၂။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ (နှာ-၉၁)
၃။ ပါထိကဝဂ္ဂပါဠိ နှာ(၂၁၉)
၄။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ (နှာ-၉၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖိုလ် = မဂ်၏အကျိုးတရားကို ဖိုလ်ဟုခေါ်သည်။ (လောဘစသော ကိလေသာများ ငြိမ်းအေး စေသောတရား)

နိဗ္ဗာန် = ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့၏ ကင်းရာ၊ ဒုက္ခ အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ ငြိမ်းအေးမှု ခာတ် သဘောကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။[၁]

သီလတောင်းခံခြင်း = သီလတရားဟူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံမှ ရရှိသောတရားဖြစ်သည်၊ တောင်း၍ယူ၍ ရသော တရားမဟုတ်၊ သို့သော် ရိုသေလေးစား သော အားဖြင့်လည်းကောင်း၊ သီလစင်ကြယ် တော်မူကြသော ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာ သမားတို့ကို အသိပေး သက်သေထားသော အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ 'အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန' စသည်ဖြင့် သီလတောင်းခံခြင်း ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း = ငါးပါးသီလစသည်တို့ကို မဆောက်တည်မီ မြတ်စွာဘုရားကို ဦးထိပ်ထား၍ 'နမောတဿ' ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ဖြစ်သည်။

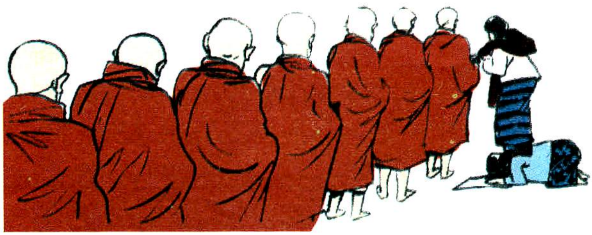
သရဏဂုံသုံးပါး = ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာကို ရောက် စေတတ်သောကြောင့် သရဏမည်တော်မူ၏၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးကွယ်အားထားရာ

၁။ ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဖြစ်သောကြောင့် သရဏမည်တော်မူ၏၊ ကိုးကွယ်ရာဟု သိသောစိတ်ကို သရဏဂမန (သရဏဂုံ) ဟု ခေါ်၏၊ (သရဏ- ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍၊ ဂမန-သိသောစိတ်) ထိုသရဏဂုံ စိတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု နှုတ်မြွက်၍ ဆောက်တည်သောသူကို သရဏံဂတ ကိုးကွယ်ရာသို့ ရောက်သူ (သရဏဂုံ တည်သူ) ဟု ခေါ်၏။



ငါးပါးသီလ = ကာယကံ ဝစီကံ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကို သီလ ဟုခေါ်သည်၊ လူသားတို့ အမြဲတမ်း စောင့် ထိန်းအပ်သော သီလသည် ငါးပါးရှိသော ကြောင့် ငါးပါးသီလ ဟုခေါ်သည်။

ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပါယ်

(၁) သူ့အသက်လည်း မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

(၂) သူ့ဥစ္စာလည်း မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) ကာမဂုဏ်လည်း မမှားဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
(၄) လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
(၅) သေအရက်လည်း မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
(မူးယစ်ဆေးလည်း မသုံးဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

သီလရှိသူ ကျိုးငါးပါးရသည်။

၁။ သီလပြည့်စုံသူသည် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆနေလေ့ ရှိခြင်းကြောင့် အသုံးအဖြုန်း မများနိုင်သဖြင့် များစွာသော စည်းစိမ်ကို စုဆောင်း မိနိုင်၏။

၂။ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက်ဟု နာမည် ကျော်ကြား ထင်ရှားနိုင်၏။

၃။ မည်သည့်ပရိသတ်၊ မည်သည့်အစည်း အဝေးမဆို မျက်နှာမပျက်ရဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ သွားနိုင် ဝင်နိုင်၏။

၄။ သေခါနီး ရောက်သော်လည်း သတိ မပျောက်ဘဲ မတွေမဝေ ကြည်ကြည် လင်လင် သေရ၏။

၅။ သေပြီးနောက်လည်း ကောင်းသော ဘဝ သို့ ရောက်ရ၏။

သီလပျက်က ပြစ်ငါးပါးရသည်။

၁။ သီလပျက်သူသည် မေ့မေ့လျော့လျော့ အနေများခြင်းကြောင့် ဥစ္စာစီးပွား ဆုံးရှုံးတတ်၏။

၂။ ဆွေဂုဏ်မျိုးဂုဏ်ပျက်အောင် မကောင်းသတင်း ထွက်လာတတ်၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၃။ မည်သည့်ပရိသတ် မည်သည့်အစည်းအဝေးမဆို မျက်နှာညှိုးလျှက် သွားရတတ်၏။

၄။ တွေတွေဝေဝေ သေဆုံးရတတ်၏။

၅။ သေပြီးနောက် အပါယ် (၄) ပါးသို့ လားရောက်ရ၏။

ကံအကျိုးပေး ကွဲပုံ

၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်, 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, စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်၊
၈။ ဆိုးတာပြုက, ဆိုးတာရ, ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်၊
၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်, ကံစီမံ, ခံ, စံကြရသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

လူချင်း တူပါလျက် တချို့မှာ အသက်တို၍ တချို့မှာ အသက်ရှည်ခြင်း အစရှိသော လူတိုင်း မျက်မြင်တွင် ထူးခြားနေသည့် တစ်ဆယ့်လေးချက်သော ပြဿနာတို့ကို သုဘလုလင်က လျှောက်ထား သဖြင့် ဘုရားရှင်က ဖြေဆိုတော်မူပုံမှာ –

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ သတ္တဝါတို့၌ ကြင်နာမှုကင်းကွာလျက် ရက်စက်စွာ သတ်လေ့ရှိသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့ သေလျှင် ငရဲ ရောက်ရတတ်၏။ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း အသက်တိုတတ်လေသည်။

သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကို မသတ်သောသူ သေလျှင်ကား နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ပြန်လျှင်လည်း အသက်ရှည်စွာ နေရလေသည်။

၂။ ခဲ, တုတ်, ဓား စသော လက်နက်တို့ဖြင့် သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းဆဲလေ့ရှိသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့ သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရတတ်၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း အနာရောဂါများစွာ ဖြစ်ရလေသည်။

သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲသူ သေလျှင်ကား နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ပြန်လျှင်လည်း ကျန်းမာ ရွှင်လန်းစွာ နေရလေသည်။

၃။ ဒေါသကြီးသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့ သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန် ဖြစ်ရလေသည်။

သည်းခံသောသူ သေလျှင်ကား နတ်ပြည် သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း ရုပ်ရည် အဆင်းလှပခြင်းကိုရလေသည်။

၄။ မနာလို ဣဿာ အားကြီးသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း ခြွေရံသင်းပင်း နည်းပါးရလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မနာလို ကြသော မရှိသူ သေလျှင် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း များစွာသော ခြွေရံသင်းပင်းကို ရရှိလေသည်။

၅။ မပေးလှူလေ့ရှိသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့ သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရတတ်၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ပြန် လျှင်လည်း ဥစ္စာနွမ်းပါး ဆင်းရဲရလေသည်။

ပေးလှူလေ့ရှိသောသူ သေလျှင်ကား နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း ဥစ္စာ ကြွယ်ဝ ချမ်းသာရလေသည်။

၆။ ရိုသေထိုက်သူတို့ကို မရိုသေသောမိန်းမ, ယောကျ်ားတို့ သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရတတ်၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း ယုတ်နိမ့်သော အမျိုး၌ ဖြစ်ရလေသည်။

ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေလေ့ရှိသူတို့ သေလျှင် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရ၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လည်း မြင့်မြတ်သော အမျိုး၌ ဖြစ်ရလေသည်။

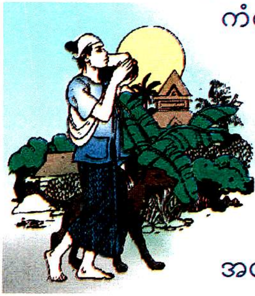
၇။ ပညာရှိတို့ထံ ချဉ်းကပ်၍ ကုသိုလ် ဖြစ်, မဖြစ်၊ အပြစ် ရှိ,မရှိ စသည်တို့ကို မေးမြန်းလေ့ မရှိသော မိန်းမ, ယောကျ်ားတို့သေလျှင် ငရဲသို့ ရောက်ရတတ်၏၊ လူ့ပြည်သို့ ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း အသိလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာ ကင်းဝေးသူ ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုင်းမှိုင်းသူ ဖြစ်ရလေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပညာရှိတို့ထံ ချဉ်းကပ်၍ စုံစမ်းမေး မြန်းလေ့, နာယူလေ့ရှိသောသူတို့ သေလျှင် နတ်ပြည်သို့ရောက်၏၊ လူ့ပြည်သို့ရောက်ရပြန်လျှင်လည်း အသိလိမ္မာဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်သူ ဖြစ်ရလေသည်။

၈။ ''ဘယ်သူမပြု မိမိမှု'' ဆိုသကဲ့သို့ မိမိတို့သည် အကုသိုလ်ကံကို ပြုမိပါက ဆိုးပြစ်ကို ခံစားရပေမည်၊ ကောင်းသည့် ကုသိုလ်ကံကို ပြုမိပါမူ ကောင်းကျိုးကို ခံစားရပေမည်။



၉။ ကောင်းကျိုးနှင့် ဆိုးပြစ်နှစ်ခုကိုကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံ နှစ်ပါးက စီမံသည့်အတိုင်း သတ္တဝါတွေ ခံ, စံနေကြရလေသည်။

ချမ်းသာစေဖို့ပြုပြင်စို့

သူများအသက်သတ်သည့်အတွက် အသက်တိုယ့်မှာတို။
မသတ်ရှောင်ရှား ထိုသူများ ရှည်လျားအသက်ကို။
သေအောင်မသတ် နှိပ်စက်တတ်၊ များလတ်ရောဂါဆို။ ညှာတာစိတ်သွင်း
မနှိပ်နင်း ကင်းရှင်းရောဂါကို။
ထန်ပြင်းဒေါသကြီးတတ်က အလှပျက်မည်ဆို။
ဒေါသကင်းစင် မေတ္တာယှဉ် ကြည်လင်လှသကို။
မနာလိုပြန် ဣဿာထန် ခြံရံကင်းမည်ဆို။
ဣဿာမထား ဝမ်းမြောက်ငြား ပေါ်များခြွေရံကို။
မလှူမဒါန်း မပေးကမ်း ခြောက်ခမ်းဥစ္စာဆို။
စွန့်ကြဲလေတုံပြုပါကုန် ကုံလုံကြွယ်ဝပို။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မာန်မာနကြွယ် ထိုသူဝယ် မျိုးနွယ်ညှံ့မည်ဆို။
ထိုက်သူရိုကျိုး မာန်နှိမ်ချိုး အမျိုးမြတ်သကို။
သိဖွယ်ဟူသမျှ မမေးက ဖျင်းအ ပညာဆို။
ကြားမြင်များအောင် မေးလေဆောင် ခု, နောင်တတ် သိလို။

၇။ ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ

(ဩကာသနှင့် ဆုတောင်း နည်းတူ)

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

ဒုတိယမ္ပိ .... တတိယမ္ပိ ....

(နမော တဿနှင့် သရဏဂုံဆိုရန်)

ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှစ်ပါးသီလ အစိပ်ပွါးယ်

၁။ သူ့အသက်လည်း မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၃။ မမြတ်တာလည်း မကျင့်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၄။ လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၅။ သေအရက်လည်း မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၆။ နေ့မွန်းတိမ်းလွဲ၊ ညစာလည်း၊ မစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၇။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မပြုဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ – အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှားသဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ**– အဆင်း အနံ့ အရသာနှင့်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယံ**- ဤဆွမ်းခဲဖွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ်အရသာကို၊ **သက္ကစ္စံ** - ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**- နိဗ္ဗာန် ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဦး။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။

အနက်။ မေ- တပည့်တော်၏၊ **ဣဒံ ပုညံ**- ဤကောင်းမှုသည်၊ **အာသဝက္ခယာဝဟံ**- အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်၊ **ဟောတု**- ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ- အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**- ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ** - သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**- ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**- ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿ စေတီ ပရိဘောဂ စေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ သမ္ပန္နံ**- အဆင်းအနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပုပ္ဖံ**- ဤပန်းကို၊ **သက္ကစ္စံ**- ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဦး ။ ဣဒံ မေ ပုညံ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။

အနက်။ (အထက်ပါအတိုင်း)

ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ- အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ- ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ- လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ- သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ- ရည်မှတ်၍၊ စေတိ ယဿ- ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂ

စေတီတော်မြတ်အား၊ သုဒ္ဓ သီတလ ပသန္နံ- သန့်ရှင်း အေးမြကြည်လင်လှသော၊ က္လမံ ပါနီယ ပရိဘောဇနီယံ- ဤ သောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို၊ သက္ကစ္စံ- ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဆုတောင်းပါဠိ ။ က္လဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။ အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ- အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ- ပြည့်စုံတော်မူသော၊ သဗ္ဗညုတာ နာဝရဏာဉာဏေဟိ- သဗ္ဗညုတဉာဏ် အနာဝရဏာဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်၊ တိလောကေ- သုံးပါးသော လောက၌၊ အဝိဇ္ဇာအန္ဓကာရံ- အဝိဇ္ဇာတည်း ဟူသော အမိုက်မှောင်ကို၊ ဝိဓမိတွာ- ပယ်ဖျောက်၍၊ ဇလံ ဇလန္တော- ထွန်းလင်းတောက်ပတော် မူစေနိုင်သော၊ ဗုဒ္ဓံသက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ- ရည်မှတ်၍၊ စေတိယဿ- ဓာတုစေတီ

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ ပဘာ ဝဏ္ဏောဟိ- အရောင် အဆင်းတို့ဖြင့်၊ အန္ဓကာရံ- အမိုက်မှောင်ကို၊ ဝိနာသကံ- ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ ဣမံ ဒီပဇာလံ- ဤဆီမီးလျှံကို၊ သက္ကစ္စံ- ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ- နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏၊ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ- နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။ အနက်။ (အထက်ပါအတိုင်း)

အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကြူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင် တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။ မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ် လည်း မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။ မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွား က,စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူး မှတ်၍၊ အမြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။ သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင် မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝ နှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။ ထိုကုသလ၊ မြတ်ပုညကို

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသောဝ်၊ ဝသုန္ဒရေ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊
သက်သေအမှု တည်စေသော်။
အားလုံး (အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။)[၃]
(သာဓု - သာဓု - သာဓု)[၃]

ဆွမ်းလှူကျိုး ၅-ပါး
သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား
ပညာများ ... ငါးပါး ဆွမ်းလှူကျိုး။

ပန်းလှူကျိုး ၃-ပါး
ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရုပ်ရည်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံစော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊
ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

ရေလှူကျိုး ၁၀-ပါး
လျင်မြန်, သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်းနှင့်၊
လွတ်ကင်း မွတ်သိပ်၊ မဆိတ်ခြံရံ၊
ဒီဃံ သက်ရှည်၊ ရုပ်ရည် ဆင်းလှ၊
သုခ ခွန်အား၊ ပညာများ၊
ဆယ်ပါး ရေလှူကျိုး။

မီးလှူကျိုး ၂-ပါး
ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လှူဒါန်းသောသူ၊
စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိ ဉာဏ်ကြီးသူ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ –

၁။ အရဟံ၊
၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊
၄။ သုဂတော၊
၅။ လောကဝိဒူ၊
၆။ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊
၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ၊
၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊
၉။ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ အရဟံ

ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ

သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော

အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ သော မြတ်စွာဘုရား၊ (ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏ တရား ၁၅ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ သုဂတော

ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူ တတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊ (ဝါ) ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိ, ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြား တော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဒူ

သတ္တလောက, ဩကာသလောက, သင်္ခါရ လောကတည်း ဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၆။ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ

မယဉ်ကျေးကြငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ

လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူအစစ် ဖြစ်တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၈။ ဗုဒ္ဓေါ

သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင် မြင်၍ များပြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ

ကြွသရိယစသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီ ပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား (ဝါ)

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းတော် မူခြင်းတည်းဟူသော ကြွသရိယဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရား တည်းဟူသော ဓမ္မဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပျံ့နှံ့ ကျော်စောရခြင်း တည်းဟူသော ယသဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်း တည်းဟူသော သိရီဘုန်းတော်၊

www.burmeseclassic.com

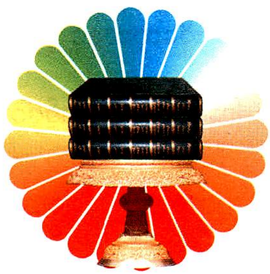
www.burmeseclassic.com

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်းတည်းဟူသော **ကာမ**ဘုန်းတော်

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော်တည်း ဟူသော **ပယတ္တ** ဘုန်းတော်၊ ဤဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (ပါဠိ)



၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊

၃။ အ,ကာလိကော၊

၄။ ဧဟိပဿိကော၊

၅။ ဩပနေယျိကော၊

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ သွာက္ခာတဂုဏ်တော်

စ, လယ်, အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဂုဏ်တော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော်

ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စက္ခ၌ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တွင် တွေ့မြင်ခံစားရသော ဂုဏ်ကျေးဇူးအထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၃။ အကာလိကဂုဏ်တော်

ကာလမရွေ့ ကျင့်သည့်နေ့ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်ရသော ကောင်း ကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၄။ ဧဟိပဿိကဂုဏ်တော်

လာရောက်ရှုမြင် ကျေးဇူးတင်မြဲဖြစ်၍ လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု မပါ,ပါအောင် ခေါ်ဆောင်သွတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၅။ ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်

မိမိကာလ အဇ္ဈတ္တတွင် ရရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့ မြောက်အောင် ကပ်၍ဆောင်ထိုက်သော ဂုဏ်ထူး ဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်တော်

ပညာရှိသူ ရှင်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့သန္တာန်၌ ချမ်းသာလေစွ ကောင်းလေစွဟု ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ခံစား သိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(၃) သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ)

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ၊
ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၅။ အာဟုနေယျော၊
၆။ ပါဟုနေယျော၊
၇။ ဒက္ခိဏေယျော၊
၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော၊
၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **လွန်ကောင်းမြတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **လွန်ဖြောင့်မတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **လွန်သင့်မြတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်

အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် ရှိသေအပ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၅။ အာဟုနေယျဂုဏ်တော်

လက်ဆောင်အလို့ငှာ ယူ၍လာသော အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၆။ ပါဟုနေယျဂုဏ်တော်

အာဂန္တုအား ရည်ရွယ်၍ထားသော အလှူဝတ္ထု မျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၇။ ဒက္ခိဏေယျဂုဏ်တော်

နောင်နောင်ဘဝ အကျိုးရဖို့ ပျိုးချတုံလတ် မြတ်သော အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိ ဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ သော ဂုဏ်တော်။

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယဂုဏ်တော်

လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ လက်အုပ်ချီခြင်းကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တ ဂုဏ်တော်

အတုမရှိ မြင့်မြတ်သော ကုသိုလ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးချရာ လယ်ယာ မြေကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မင်္ဂလသုတ်ပရိတ်ရွတ်ဖတ်နည်း

ရ ကောက်ကို အင်္ဂလိပ်အက္ခရာ (R) နှင့်ထပ်တူလျှာလိပ်သံဖြင့် အမြဲဖတ်ပါ။

ရ-ကောက်ကို ယ-ပက်လက်သံဖြင့် ယ-ဟုအသံမထွက်ရပါ။

(-) ဤသင်္ကေတတွင် ခွဲဖတ်ပါ။

(*) ဤခရေပွင့်သင်္ကေတတွင် နားဖတ်ပါ။

မင်္ဂလသုတ် (မင်ဂလသုတ်)

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ (ယံ မင်ဂလံ ဒွါဒသဟိ)

စိန္တယိံသု သဒေဝကာ
(စိန်တယိမ်သု သ-ဒေဝကာ)
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊
(သွတ်ထာနံ နာဓိ-ဂစ်ဆန်တိ*)
အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။
(အတ်ထ-တိမ်သင်စ မင်ဂလံ*)

၁။ နတ်နှင့်တကွသောလူတို့သည် တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်အောင် ကြံစည်တွေးတောပါသော်လည်း အရေအတွက်အားဖြင့် (၃၈)ပါးရှိ၍ ကြီးပွားခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရား၏ အဓိပ္ပါယ်ကို မသိနိုင်ကြပါကုန်။

1. Men, together with deities. tried to find out for twelve years what blessing was, But they could not find out the blessings which number thirty eight, that are the cause of happiness.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
(ဒေသိတံဒေဝဒေဝေန၊ သတ်ဗ-ပါပ-ဝိနာသနံ*)။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ (သတ်ဗ-လောက ဟိတတ်ထာယ)၊
မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။ (မင်ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ*)။

၂။ နတ်တကာတို့ထက်မြတ်သော ဝိသုဒ္ဓိနတ် ဘုရား မြတ်သည် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ အလုံးစုံသော မကောင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော မင်္ဂလာတရားကို ဟောတော်မူခဲ့ပါသည်။

အို---သူတော်ကောင်းတို့၊ ထိုမင်္ဂလာတရားကို ကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဆိုကြပါကုန်စို့။ ။

2. Oh, Good People! Let us recite those blessings which were taught by the Deity of the Deities (the Buddha) for the benefit of beings and which destroy all evil.

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ။ (အေဝံ မေ သုတံ)
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ
(အေကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ်ထိယံ)
ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ (ဝိဟရတိ ဇေတ-ဝနေ)
အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
(အ-နာထ ပိန်ဍိကတ်သ အာရာမေ*)
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ (အထခေါ် အင်ညတရာ ဒေဝတာ)
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ (အဘိတ်ကန်တာယ ရတ်တိယာ*)
အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ (အဘိတ်ကန်တဝဏ်ဏာ*)
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
(ကေဝလ-ကပ်ပံဇေတ-ဝနံအောဘာ-သေတ်တွာ*)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ [ယေန ဘဂဝါ, တေနုပ-သင်ကမိ*]
ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ
[အုပ-သင်ကမိတ် တဝါ ဘဂဝန်တံ အဘိဝါဒစ်တဝါ]
ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊ [အေက မန်တံ အတ်ထာသိ*]
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါသာ ဒေဝတာ
[အေကမန်တံ ထိတာ ခေါသာ ဒေဝတာ*]
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ-
[ဘာဂဝန်တံ ဂါထာယ အဇ်ဈဘာသိ*]

၃။ အကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည် မင်္ဂလာတရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရား၏ မျက်မှောက်တော်မှ ဤသို့ကိုယ်တိုင် ကြားနာခဲ့ရပါသည်။

အခါတပါး မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ် သူဌေး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းသော ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်း သုံးနေထိုင်တော်မူပါသည်။

ထိုစဉ် အခါကမထင်ရှားသော နတ်သား တစ်ပါးသည် သန်းခေါင်ယံအချိန်၌ ဇေတဝန် တစ်ကျောင်းလုံး နတ်သား၏ ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါဖြင့် ထွန်းလင်းတောက်ပစေလျက် မြတ်စွာဘုရားရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်လာပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်လာသော နတ်သားသည် သင့်လျော်ရာ၌ မတ်တပ်ရပ်လျက် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိသေစွာ ရှိခိုး ပြီးလျှင်ဂါထာဖြင့် ဤသို့လျှောက်လေသည်။

3. Thus, have I heard.

At one time the Blessed One was dwelling at the monastery of Anāthapindika in Jeta's Grove near the city

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

of Savatthi.

Then a certain deity in the late hours of the night surpassing splendor, having illuminated the entire Jeta's Grove, came to the Blessed One.

Drawing near, the deity respectfully paid homage to the Blessed One, and stood at a suitable place; standing there, the deity addressed the Blessed One in verse:

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာစ၊ (ဗဟူ ဒေဝါ မနုတ်သာစ)
မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။ (မင်ဂလာနိ အ-စိန်တယုံ*)
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ (အာကင်ခ မာနာ သွတ်ထာနံ)
ဗြူဟိ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (ဗြူဟိ မင်ဂလ-မုတ်တမံ)

၃။ မြတ်စွာဘုရား---များစွာကုန်သော နတ်နှင့်လူတို့သည်၊ စင်ကြယ်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်တောင့်တကုန်၍ မင်္ဂလာတရားတော်တို့ကို တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်တို့ ကာလပတ်လုံး ကြံစည်တွေးတောပါသော်လည်း မသိနိုင်ကြပါကုန်၊ ထိုမင်္ဂလာတရားတော်ကို ရှင်းလင်းဟောကြားပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

4. " Many deities and men, desiring what is good, have pondered upon just what blessings were. Pray tell me what the highet blessing is."

ဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ ၃ ပါး

၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ (အ-သေဝနာ စ ဗာလာနံ)
ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။ (ပန်ဒိတာနင် စ သေဝနာ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ (ပူဇာစ ပူဇ-နေယာနံ*)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ)

* လူမိုက်ကို မဆက်ဆံ မပေါင်းသင်းခြင်း
* ပညာရှိကို ဆည်းကပ်ပေါင်းသင်းခြင်း
* ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ခြင်း
ဤသုံးပါးသည်ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

5. Not to associate with fools,
to associate with the wise and
to honor those who are worthy of honor.
This is the highest blessing.

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့် ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး

၆။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ (ပတိရူပ ဒေသ-ဝါသော စ၊)
ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။ (ပုတ်ဗေစ ကတ-ပုန်ညတာ*။)
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ (အတ်တ-သမ်မာ ပဏိဓိ စ၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* သင့်လျော် လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ နေရခြင်း,
* ရှေး၌ပြုဖူးသော ကောင်းမှု အထူးရှိခြင်း,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်း။
ဤသုံးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

* To live in a suitable place,
* to have done meritorious deeds in the past, and
* to keep one's mind and body in a proper way.
This is the highest blessing.

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကိုကောင်းအောင်ထိန်းလို့ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပညာရေးမင်္ဂလာ ၄ ပါး

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ (ဗာဟုတ်သစ်စင်စ သိပ်ပင်စ၊)
ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော။ (ဝိနယော စ သု-သိတ်ခိတော*။)
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ (သု-ဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* အမြင်အကြား ဗဟုသုတများခြင်း,
* စက်မှု လက်မှု တခုခု၌ တတ်ကျွမ်းခြင်း,
* လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြားခြင်း,
* အပြော အဆို ချိုသာ ယဉ်ကျေးခြင်း,
ဤလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* To have much learning,
* to be skilled in crafts,

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

* to be well-trained in moral conduct and
* to have speech that is well-spoken.
This is the highest blessing.

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင်ဝမ်းစာရေးနှင့်၊ အသက်မွေးဖို့အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေးချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မိသားစုရေးမင်္ဂလာ ၃ ပါး

၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ (မာတာ ပိတု ဥပတ်ထာနံ၊)
ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။ (ပုတ်တ-ဒါရတ်သ သင်ဂဟော*။)
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ (အနာကုလာစ ကမ်မန်တာ၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးခြင်း,
* သားသမီးနှင့် ဇနီးခင်ပွန်းတို့အား တရားနှင့်အညီ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်း,
* အနှောင့်အယှက်ကင်းသော အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း, ဤသုံးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* Caring for one's mother and father,
* supporting one's spouse and children and
* having work that cause no confusion.
This is the highest blessing.

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာ ၄ ပါး

၉။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ (ဒါနင်စ ဓမ်မ-စရိယာ စ၊)
ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။ (ညာတကာနင်စ သင်ဂဟော*။)
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ (အန-ဝဇ်ဇာနိ ကမ်မာနိ၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း,
* သုစရိုက်တရားတို့ကို ကျင့်ခြင်း,
* ဆွေမျိုးသားချင်းတို့အား ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း,
* အပြစ်ကင်းသောအလုပ်ကို လုပ်ခြင်း,

ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* Giving,
* practice of what is good,
* support of one's relatives and
* blameless actions. This is the highest blessing.

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပစ်မထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ ၄ ပါး

၁၀။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ (အာရတီ-ဝိရတီ-ပါပါ၊)
မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။ (မစ်ဇ-ပါနာ စ သံယမော*။)
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ (အပ်ပမာဒေါ စ ဓမ်မေသု၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

- ✻ မကောင်းမှု မဖြစ်အောင်, စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း,
- ✻ မကောင်းမှု မဖြစ်အောင် ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါးဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း,
- ✻ မူးယစ်သေစာ မသောက်စားခြင်း,
- ✻ ကုသိုလ် တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်း,

ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

- ✻ Abstention from evil in mind,
- ✻ abstention from evil in body and speech,
- ✻ abstention from intoxicants and
- ✻ non-negligence in meritorious acts.

This is the highest blessing.

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

ရိုသေလေးစားရေးမင်္ဂလာ ၅ ပါး

၁၁။ ဂါရဝေါစ နိဝါတော စ၊ (ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊)
သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။ (သန်တုတ်ထိ စ ကတင်ညုတာ*။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ (ကာလေန ဓမ်မတ်သဝနံ၊)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ (အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* ရိုသေထိုက်သော သူတို့ကို ရိုသေခြင်း,
* မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း,
* လောဘအလိုမလိုက်ပဲ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း,
* ပြုဖူးသော သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိခြင်း,
* သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း,
ဤငါးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* Respectfulness,
* humbleness,
* contentment,
* gratitude and
* listening to the Dhamma on suitable occasions.
This is the highest blessing.

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချအမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊ နာကြား မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

သည်းခံရေးမင်္ဂလာ ၄ ပါး

၁၂။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ (ခန်တီ စ သော ဝစတ်သတာ၊)
သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။ (သမဏာနင်စ ဒတ်သနံ*။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊
(ကာလေန ဓမ်မ-သာကစ်ဆာ*။)
ဧတံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။
(အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။)

* သည်းခံခြင်း,
* ဆုံးမစကားကို နာလွယ်ခြင်း,
* ရဟန်းသံဃာ တို့အား ဖူးမြော်ခြင်း,
* သင့်တော်သောအခါ တရားစကား ဆွေးနွေးခြင်း,

ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* Patience,
* obedience,
* sight of the holy persons.
* discussing the Dhamma on suitable occasions.

This is the highest blessing.

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်ဝွန် ဆုံးမစကားကို ပြောကြားလာကနာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး၊ မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာ ၄ ပါး

၁၃။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ (တပေါ စ ဗြန်မ, စရိယင်စ၊)
အရိယ သစ္စာန ဒဿနံ၊ (အရိယ သစ်စာန ဒတ်သနံ၊)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ |နိတ်ဗာန သစ်ဆိ ကိရိယာ စ၊|
တေံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ |အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။|

* ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်း,
* မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း,
* သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်ခြင်း,
* နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း,
ဤလေးပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

* Practice that consumes evil states,
* living a holy life.
* seeing the Noble Truths and
* realization of Nibbāna.
This is the highest blessing.

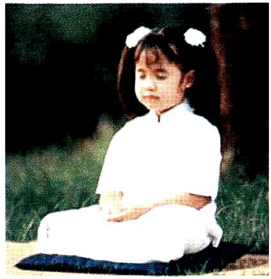
လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မူးလို့၊ ပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်သိလို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ထားခိုင်ခံ့ရေး မင်္ဂလာ ၄-ပါး

၁၄။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ |ဖုတ်ထတ်သ လောကာ့ ဓမ်မေဟိ၊|
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။ |စိတ်တံ ယတ်သ န ကမ်ပတိ*။|
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ |အ.သောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊|
တေံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။ |အေတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ*။|

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com



လောကဓံတရားနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ

* စိတ်မတုန်လှုပ်ခြင်း,
* မစိုးရိမ် မပူဆွေးခြင်း,
* ရာဂစသော မြူမရှိခြင်း,
* ဘေးရန်မရှိခြင်း ဤလေးပါးသည်

ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

When confronted with worldly condition

* The mind of a person (Arahant) does not flutter,
* sorrowless,
* stainless and
* secure. This is the highest blessing.

ဆင်းရဲ ချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊ တလဲစီလှည့် အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၅။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ (ဖုတ်ထဿ လောကဓမ္မေဟိ၊)
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။ (စိတ်တံ ယဿ န ကမ်ပတိ။)
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ (အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊)
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။ (ဧတံ မင်ဂလ-မုတ်တမံ။)

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။ (မင်ဂလ-သုတ်တံ နိတ်ထိတံ။)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဤသုံးဆယ့်ရှစ်ပါးသော မင်္ဂလာတရားတို့ကို လိုက်နာပြုကျင့်သူသည် သွားလေရာ ရောက်လေရာ ဘယ် အရပ်မှာမဆို ရန်သူ ဟူသမျှ အနိုင်ရ၍ ချမ်းသာစွာ နေထိုင်ရပေသည်။ (၃၈)ဖြာ မင်္ဂလာ တရားတော်သည် နတ်လူတို့အတွက် အမြတ်ဆုံးသော မင်္ဂလာမည်ပါပေ၏။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

Having fulfilled such things as these,
beings are invincible everywhere and
gain happiness everywhere.
That is the highest blessing for them".

Mangala-suttam Ntthitam
End of Mangala-sutta

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့ ကောင်းကျိုး စည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊
စိတ်ရော ကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ၊ ဆင်ကြ၊ မင်္ဂလာ ပန်းခိုင်တွေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကန်တော့ကြမယ်

ပူဇော်ထိုက်သူ ပူဇော်ကြဖို့
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓဟောခဲ့တယ်။
သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ
မင်္ဂလာတရားကို
တို့များလေးစား
လိုက်နာမယ်။
မင်္ဂလာပန်းကို
ဆင်ကာမြန်းမယ့်
မူလတန်းက တို့လူငယ်။
မိဘဆရာကို ရိုသေမှုနဲ့
ဂါရဝပြု ကန်တော့ကြမယ်။
မရိုမသေ မထိလေးစား
ပြစ်မှားသူများ အမျိုးယုတ်တယ်။
ပူဇော်ကန်တော့သူ သက်ရှည်ဆင်းလှ
သုခဗလ ပြည့်စုံကြွယ်။
ကန်တော့ကြမယ်၊ ကန်တော့ကြမယ်။

ကဗျာဆရာ မောင်ကျေးရှုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး

(ဒု-မကောင်းသော+စရိတ-စရိုက်(အကျင့်)၊ မကောင်းသော ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှု၊ စိတ်မှု)ကို ''ဒုစရိုက်''ဟုခေါ်၏။

ဒုစရိုက် (၁၀)ပါးရှိပါသည်။

၁။ ကာယဒုစရိုက်(၃)ပါး

၂။ ဝစီဒုစရိုက်(၄)ပါး

၃။ မနောဒုစရိုက်(၃)ပါး။

ဆောင်ပုဒ် ကာယ သုံးလီ၊ ဝစီ လေးပါး၊ သုံးပါးမနော၊ အားလုံးနှော၊ မှတ်လော ဒုစရိုက်အကျဉ်း (၁၀)ပါးတည်း။

ကာယဒုစရိုက် (၃) ပါး

၁။ ပါဏာတိပါတ = သူ့အသက်သတ်မှု၊

၂။ အဒိန္နာဒါန = သူ့ဥစ္စာခိုးမှု၊

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ = သူ့သားမယား ကျူးလွန် ပြစ်မှားမှု။

ဆောင်ပုဒ် သက်သတ် ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခုကာယကံ။

ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါး

၁။ မုသာဝါဒ = မုသားပြောမှု(လုည့်စားမှု)၊

၂။ ပိသုဏာဝါစာ = ချောပစ်ကုန်းတိုက်မှု၊

၃။ ဖရုသဝါစာ = အယုတ်တမာဆဲဆိုမှု၊

၄။ သမ္ဖပ္ပလာပ = ပိန်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုမှု။

ဆောင်ပုဒ် လှည့်စားရန်တိုက်၊ မိုက်မိုက် ကန်းကန်း၊ နှုတ်ကြမ်းလေခြင်း၊ ပိန်ဖျင်း စကား၊ ပြောဆိုငြား၊ လေးပါးဝစီကံ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မနောဒုစရိုက် (၃) ပါး

၁။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မိမိပိုင်ဖြစ်အောင် မတရား ကြံစည်မှု၊

၂။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးကို သေကြေ ပျက်စီးရန် ကြံစည်မှု၊

၃။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး မရှိဟု အယူမှားမှု။

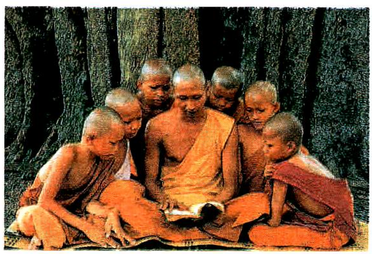
ဆောင်ပုဒ် သူ့ဥစ္စာမှန်၊ မတရားကြံ၍၊ ဖောက်ပြန် သေကြေ ပျက်စေလိုငြား၊ အယူမှား သုံးပါးမနောကံ။

ဒုစရိုက်အကျယ် (၄၀)

ဆောင်ပုဒ် ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း၊ စိတ်တူ၊ မြှောက်ပွားမှု၊ မှတ်ယူ ဒုစရိုက်၊ အကျယ်(၄၀)တည်း။

သုစရိုက် (၁၀) ပါး

သု-ကောင်းသော+စရိတ-စရိုက်(အကျင့်) ကောင်းသော အကျင့်ကို ''သုစရိုက်''ဟုခေါ်၏။



ထိုသုစရိုက်သည်လည်း (၁၀)ပါး ရှိ၏။

၁။ ကာယသုစရိုက် (၃)ပါး

၂။ ဝစီသုစရိုက် (၄)ပါး

၃။ မနောသုစရိုက် (၃)ပါး။

ဆောင်ပုဒ် ကာယသုံးလီ၊ ဝစီလေးပါး၊ သုံးပါးမနော၊ အားလုံးနှော မှတ်လော သုစရိုက်အကျဉ်း (၁၀)ပါးတည်း။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ကာယသုစရိုက် (၃) ပါး

၁။ ပါဏာတိပါတ ဝိရတိ = သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
၂။ အဒိန္နာဒါန ဝိရတိ = သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ ဝိရတိ = သူ့သားမယားကိုကျူးလွန်ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု။

ဆောင်ပုဒ် သတ် ခိုး ကာမေ၊ ရှောင်ကြဉ်နေ၊ မှတ်လေ
ကာယသုစရိုက်။

ဝစီသုစရိုက် (၄) ပါး

၁။ မုသာဝါဒ ဝိရတိ = လှည့်စားခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မှု၊
၂။ ပိသုဏာဝါစာ ဝိရတိ = ကုန်းတိုက်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မှု၊
၃။ ဖရုသဝါစာ ဝိရတိ = ဆဲရေးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မှု၊
၄။ သမ္ဖပ္ပလာပ ဝိရတိ = အဖျင်းပြောခြင်းမှရှောင်ကြဉ်မှု။

ဆောင်ပုဒ် မုသား ပိသု၊ ဖရု သမ္ဖာ၊ ဤလေးဖြာ မိစ္ဆာဝါစာတည်း၊
မိစ္ဆာဝါစာ၊ ရှောင်ကြဉ်တာ၊ မှတ်ပါ ဝစီသုစရိုက်။

မနောသုစရိုက် (၃) ပါး

၁။ အနဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ကိုယ့်ဥစ္စာပြုလိုမှု၊ ရှေးရှုကြံခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
၂။ အဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးကို ပျက်စီးစေလိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
၃။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ကောင်းသောအယူကိုယူမှု။

ဆောင်ပုဒ် အနဘိဇ္ဈာ၊ အဗျာပါဒ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သုံးခုရှိ၊
မှတ်ဘိ မနောသုစရိုက်။

www.burmeseclassic.com

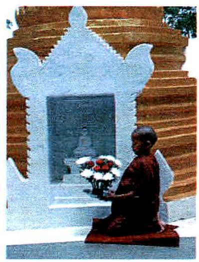
www.burmeseclassic.com

ဆောင်ပုဒ် ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း၊ စိတ်တူ၊ မြှောက်ပွားမှု
မှတ်ယူ သုစရိုက် အကျယ်လေးဆယ်တည်း။

ပုညကြိယာဝတ္ထု (၁၀) ပါး

ပုည= ကောင်းမှု + ကြိယာ= ပြုထိုက်သော + ဝတ္ထု= စီးပွားချမ်းသာတည်ရာ၊ ယခုဘဝ၌ စိတ်ကောင်းခြင်း၏ တည်ရာ၊ နောင်သံသရာ၌ စီးပွားချမ်းသာ၏ တည်ရာ အကြောင်းဖြစ်၍ စင်စစ် ပြုထိုက်သော ကောင်းမှုများကို "ပုညကြိယဝတ္ထု"ဟုခေါ်၏။
၎င်းတို့မှ –

၁။ ဒါန = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းမှု၊
၂။ သီလ = ဆိုင်ရာသီလများကို စောင့်ထိန်းမှု၊
၃။ ဘာဝနာ = ဘုရားဂုဏ်တော်စသည်ကို အာရုံပြုနေမှု၊ (ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်မှု)
၄။ အပစာယန = ရိုသေထိုက်သူကိုရိုသေမှု၊
၅။ ဝေယျာဝစ္စ = သူတစ်ပါး၏ ကုသိုလ်ကိစ္စ၌ ပါဝင်ကူညီမှု၊
၆။ ပတ္တိဒါန = မိမိကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှ ပေးဝေမှု၊



၇။ ပတ္တာနုမောဒနာ= သူတစ်ပါးက အမျှ ပေးဝေလျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်မှု၊
၈။ ဓမ္မဿဝန = တရားစကားကို နားထောင်မှု၊
၉။ ဓမ္မဒေသနာ = ပစ္စည်းလာဘ်လာဘ မငဲ့ဘဲ တရားဟောမှု၊
၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = အယူကိုဖြောင့်မှန်စွာယူမှု၊ (ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဆောင်ပုဒ် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာနှင့် အပစာယနာ၊
ရှိသေစွာ၊ ဝေယျာဝစ္စဖြင့်။ ပတ္တိဒါန၊ အမျှပေးဝေ၊
ခေါ်လေသာဓု၊ ပတ္တာနုမော၊ ဟောလေသမျှ၊
နာယူက၊ ဓမ္မဿဝနနှင့်။
ကိုယ်တိုင်ဟောပြ၊ ဓမ္မဒေသနာ၊ ဖြောင့်စွာယူမှု၊
ဒိဋ္ဌိဇုကမ်၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် အဆင့်ဆင့်။

ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း စိတ်တူ၊ မြှောက်ပွားမှု၊ မှတ်ယူ
ပုညကြိယာဝတ္ထု အကျယ်လေးဆယ်တည်း။

ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ ယဉ်ကျေးမှုသည်များစွာ အရေးကြီးပေသည်။ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်းကို အလိုရှိအပ်၏။

၂။ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းခြင်းနှင့် အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်းသည် မတူညီကြချေ။ အချို့သောသူတို့သည် ခေတ်ပညာ တတ်၍ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းကြပါလျက် အမူအရာ အပြောအဆို ယဉ်ကျေးမှု မရှိခြင်းကြောင့် အကျိုး ရှိသင့်သလောက် မရှိရုံမျှမက တစ်ခါတစ်ရံ အကျိုးယုတ်ခြင်းနှင့်ပင်

တွေ့ကြုံရတတ်ပေသည်။ ပညာအရည်အချင်း တူပါလျက် ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံတတ်သူက ယဉ်ကျေးခြင်းမရှိသူထက်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အဆင့်အတန်းများစွာ သာလွန်ကာ အကျိုးခံစားနေရသည်များကို များစွာ တွေ့မြင်နိုင်ပေသည်။ ယဉ်ကျေးခြင်း အမူအရာသည် ဝမ်းတွင်းပါ သဘောတရား မဟုတ်ချေ။ သင်ကြားပြသ အတုယူခြင်းဖြင့် ပြုပြင်၍ ရကောင်းသောအရာများ ဖြစ်ချေသည်။

၃။ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းပြီး ယဉ်ကျေးခြင်းကိုပါ ထပ်လောင်းပါက အလွန်အဖိုးတန်လာပေလိမ့်မည်။

၄။ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံတို့သည် လူမျိုးအသီးသီးအလိုက် ခြားနားခြင်းရှိသော်လည်း လူမျိုးတစ်မျိုးထံမှ တစ်မျိုးက အတုယူသင့် သောအချက်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အချက်များလည်း ရှိကြပေသည်။

၅။ ယဉ်ကျေးမှုအရပ်ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားသင့်ပေသည်-

(က) အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း။

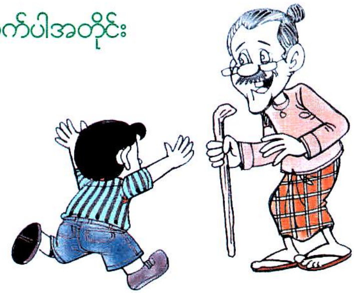
(ခ) ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း။

(ဂ) လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း။

(ဃ) ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း။

(င) ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း။

(စ) အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း။



အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ မိမိနှင့်သင့်လျော်သောနေရာတွင် နေရာ၏။

၂။ လူကြီးများ၊ ဧည့်သည်များထံသို့ မခေါ်ဘဲမသွားရာ။

၃။ ရွှင်ပျသောမျက်နှာထား အမူအရာရှိအပ်၏။

၄။ ကျယ်လောင်စွာစကားမပြောရ။ ဆူညံခြင်းမရှိစေရ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၅။ လူငယ်အချင်းချင်း သင့်တင့်စွာနေရာ၏။

၆။ လူကြီးများ၏အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှကူညီရာ၏။

၇။ အိပ်ရာကိုသန့်ရှင်းစေရာ၏။ မကြာမကြာနေလှန်းရာ၏။ အိပ်ရာမှ ထလျှင် ခြင်ထောင်ကိုတင်၍ စောင်၊ ခေါင်းအုံးတို့ကို နေရာတကျ ရှိစေရာ၏။

၈။ အိပ်ခန်းမှမထွက်မီ နေရာတကျရှိမရှိ ကြည့်ရှုစီစစ်ရာ၏။

၉။ သူများမနိုးမီ သင်နိုးလျှင်၊ အသံ ကျယ်လောင်စွာမပြုနှင့်၊ အိပ်နေသောသူများ မနိုးအောင်သတိပြုရာ၏။

၁၀။ ခေါင်းအုံးသည် မမြင့်လွန်းစေရာ၊ မြင့်လွန်းက အသက်ရှူမမှန်ဖြစ်တတ်၏။

၁၁။ တစ်စုံတစ်ရာကို လူကြီးများကပေးလျှင် လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ခံယူရာ၏။ မိမိက ပေးလျှင်လည်း လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ပေးရာ၏။

၁၂။ တံခါးရှိသော ခြံဝင်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ အခန်းအတွင်းသို့ဖြစ်စေ၊ ဝင်သည့်ထွက်သည့်အခါတိုင်း တံခါးကို ပိတ်ရာ၏။ ဤသို့ပိတ်သည့်အခါ အသံမမြည်အောင် ဖြည်းညင်းစွာပိတ်ရာ၏။

၁၃။ အိမ်သို့ဝင်သောအခါ ဖိနပ်တွင်ပါသော ဖုန်၊ အညစ်အကြေးတို့ကို သင့်လျော်ရာတွင် သုတ်ခါ၍ပစ်ခဲ့ပါ။ ဖိနပ်ကို ချွတ်သင့်သော နေရာတွင် ချွတ်၍ထားရာ၏။

၁၄။ မိမိအိမ်သို့ရောက်လျှင် စိုသောဖိနပ်၊ ခြေအိတ်စသည်တို့ကို ချက်ချင်းချွတ်၍ ထားရာ၏။ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ရာ၏။

၁၅။ အစာစားသောအခါ အချိန်မှန်စွာ စားရာ၏။ ဖြည်းဖြည်းစား၍ ညက်ညက်ဝါးရာ၏။

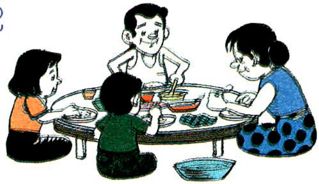
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၆။ အလျှင်စလိုမစားရာ။

၁၇။ ထမင်းလုတ်မကြီးစေရ၊ ထမင်းလုတ်နှင့် စကားမပြောရ။

၁၈။ ထမင်းလုတ်အနီးသို့ မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ၍ မထားပါနှင့် ပျတ်ပျတ်မြည်အောင် မစားပါနှင့်။



၁၉။ ဟင်းရည်သောက်လျှင် မမြည်စေရ၊ ဇွန်းနှင့်သွားကို မထိစေရ။

၂၀။ ဟင်းခပ်သောအခါ ဇွန်းကို ဘယ်ဘက်လက်ဖြင့် ကိုင်ခြင်းသည် နည်းကောင်းဖြစ်၏။

၂၁။ ထမင်းနှင့်ဟင်းကို လူမြင် မကောင်းအောင် ရော၍ မနယ်နှင့်။

၂၂။ လက်ကို ဟင်းရည်မပေစေရ၊ ထမင်းလုံးမကပ်စေရ၊ ဟင်းခွက်ကို လက်နှင့်မနှိုက်ရ။

၂၃။ ထမင်းစားပြီးလျှင် သွားကို မစုပ်နှင့်၊ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်၏။ သွားကြားထိုးစရာရှိလျှင် သူတစ်ပါး မမြင်ရာသို့ သွားပါလေ။

၂၄။ ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် လက်မတင်ရ။

၂၅။ တည့်တည့်ထိုင်၍ စားရာ၏။

၂၆။ တစ်စုံတစ်ရာကိုအလိုရှိလျှင် အနီးဆုံးလူကို တိုးတိုးတောင်းရာ၏။

၂၇။ သူတစ်ပါး ထမင်းစားနေစဉ်တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲသလိပ် ဟတ်ခြင်းတို့ မပြုအပ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၂၈။ ထမင်းစားပွဲပေါ်ရှိ အရာများကို ဟိုရွှေ့ သည်ရွှေ့ မလုပ်ရ။ (ကန္ဒြေမရသော အပြုအမူ ဖြစ်သည်)။

၂၉။ လူကြီးမိဘများ ဧည့်သည်များသည်၊ ဘာကိုအလိုရှိသနည်းဟု သတိနှင့်ကြည့်ရာ၏။ သိလျှင် အသံ မကြားစေရဘဲ ဖြည်းညင်းစွာ ပြုလုပ်ပေးရာ၏။

၃၀။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက်သောအခါ အောက်ခံ ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ထည့်၍ သောက်ခြင်းသည် မယဉ်ကျေးဟု အချို့က ယူဆကြ၏။ ၎င်း ပန်းကန်ပြားသည် ဖိတ်၍မကျန်ရန်၊ မပေရန် အောက်ကခံသော အရာဖြစ်၏။

၃၁။ ဖွဲ့၍စားနိုင်သောအရာကို ဖွဲ့၍စားပါ။ ကိုက်၍မစားပါနှင့်။

၃၂။ ထမင်းစားစဉ် စကားများများ မပြောရ၊ ရွှင်ပျသောမျက်နှာ ထားရာ၏။ နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာ ပြောရာ၏။

ကျောင်းသို့ရောက်လျှင်

ကျောင်းသို့ရောက်လျှင်၊ စာကိုပင် သင်ယူမှတ်သားပါ။
စာသင်သောခါ နားစိုက်ပါ၊ ပညာတတ်ဖို့ရာ။
ပညာမရ၊ ကြီးဒုက္ခ၊ မုချ တွေ့မည်သာ။
ထို့ကြောင့် ပညာကြိုးစားပါ၊ နောင်ခါ ကောင်းဖို့ရာ။

ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ စာသင်ခန်းသို့ အချိန်မှန်စွာ ရောက်ရာ၏။ နောက်ကျ၍ ရောက်လျှင် နောက်ကျခြင်းကို ခွင့်ပြုပါမည့် အကြောင်း ဆရာအား ခွင့်တောင်းရာ၏။

၂။ အတန်းထဲတွင် စာကျယ်ကျယ်မဖတ်ရ။ စကား မများရ။

၃။ အခြားကျောင်းသားများအား မည်သို့မျှ အနှောင့်အယှက် မပြုရ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၄။ စာအုပ် စာရေးကိရိယာများကို ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ညစ်ညမ်းအောင် ပျက်စီးအောင် မပြုလုပ်ရာ။

၅။ စာအုပ်ကိုဖွင့်လျှင် တံတွေးဆွတ်၍ မဖွင့်နှင့်၊ စာရွက်ထောင့်က အသာကိုင်၍ ဖွင့်ရာ၏။

၆။ စာရွက်ကို ချိုး၍ မမှတ်နှင့်၊ စာအုပ်ကို မှောက်၍ မထားနှင့်၊ စာရွက်အလွတ်တစ်ခုဖြင့် ညှပ်၍ထားရာ၏။

၇။ စာဖတ်နေစဉ်၌လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း ပါးစပ်ထဲသို့လက်ကို မသွင်းနှင့်၊ လက်သည်းကို မကိုက်နှင့်။

၈။ မိန်းကလေးများသည် နီးစပ်ရာစုပေါင်း၍ တစ်ယောက်ယောက်ကို မခေါ်မပြော ဝိုင်းပယ်သောအကျင့်ရှိတတ်၏။ အပယ်ခံရသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲရသောကြောင့် ထိုအပြုအမူကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၉။ အချင်းချင်း နာမည်တုဖြင့် ပြောင်လှောင်ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသည် ရိုင်းပြသော အမူအကျင့်ဖြစ်၏။

၁၀။ တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ပြောင်ခြင်း၊ လှောင်ခြင်း၊ သရော်ခြင်း၊ ရန်စခြင်း မပြုနှင့်။ တစ်ဦးတစ်ယောက်က ပြုလုပ်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သတိပေးရာ၏။

၁၁။ ရန့်ကြမ်းသောစကား၊ ဆဲရေး တိုင်းထွာခြင်းတို့ကို အလျဉ်းမပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ (မခံချင်ဖွယ်စကား၊ ရန့်ကြမ်းသောစကား၊ နားမချမ်းသာဖွယ်သော စကားများကိုပြောခြင်း၊ စကားနိုင်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပြောခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြေပြစ်သိမ်မွေ့သောစကား၊ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။)

၁၂။ ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီရာ၏။ ငယ်သော ကျောင်းသားကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရာ၏။

၁၃။ ကျောင်းသူကလေးများနှင့် ရော၍နေရပါလျှင် မိမိနှမကဲ့သို့ သဘောထား၍ စောင့်ရှောက်ရာ၏။

၁၄။ သူတစ်ပါး အတုယူလောက်အောင် အကျင့်စာရိတ္တအပြုအမူ ယဉ်ကျေးသော လူငယ်တစ်ယောက်ဖြစ်သည်ဟု စံနမူနာ ယူလောက်သူဖြစ်လာစေရန် အစဉ်မပြတ် သတိပြုပါ။

လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ လမ်းသွားစဉ် ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ၊ (ညအချိန် လမ်းလျှောက်စဉ် ကျယ်လောင်စွာ သီချင်းဆိုခြင်းမပြုရ)။

၂။ လမ်းတွင်ရပ်၍ စကားပြောလျှင်လွတ်ရာသို့ ရှောင်၍ပြောရာ၏။

၃။ လမ်းသည် လူအများ သွားလာရန်ဖြစ်၏။ မိမိတို့ကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အပ်ပေ။ မြို့ကြီးများတွင် လမ်းဘေးစင်္ကြံမှ သွားလာခြင်း၊ အခြားကန့်သတ်နေရာများမှ သွားလာခြင်းစသော ကန့်သတ်ချက်များ ထားတတ်၏။ ကန့်သတ်သည့်အတိုင်း လိုက်နာရန် သတိပြုရာ၏။

၄။ ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သူအိုများ၊ မိန်းမများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို မိမိကလမ်းဖယ်၍ ပေးရာ၏။

www.burmeseclassic.com

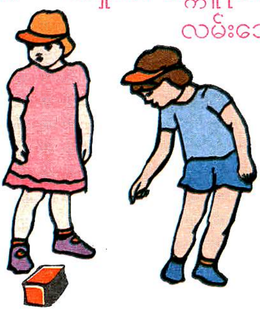
www.burmeseclassic.com

၅။ ထီး၊ တုတ်စသည်တို့ကို ယူဆောင်သွားပါက အချွန်ကို အောက်ဘက်သို့စိုက်ကာ ကိုင်ဆောင်ရာ၏။

၆။ လမ်းပေါ်တွင် သစ်သီးခွံများကို ပစ်မထားပါနှင့်။

၇။ မီးရှိသော ဆေးလိပ်တိုကိုလည်း လမ်းပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်၊ နင်းမိသူ အပူလောင်တတ်သည့်အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

၈။ အမှိုက်၊ စက္ကူစုတ် စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်၊ လမ်းဘေးရှိ အမှိုက်စွန့်ရာပုံးများထဲသို့ ထည့်ပါ။



၉။ လူကိုဒုက္ခပေးနိုင်သော ခဲ၊ ဆူး၊ ခလုတ်၊ ပုလင်းကွဲ စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် တွေ့ရှိပါက ဖယ်ရှား ပစ်ရာ၏။

၁၀။ ဝန်အလေးများ သယ်ဆောင်လာသူများအား မိမိက ရှောင်ဖယ်ရာ၏။

၁၁။ လမ်းကိုဖြတ်ကူးလျှင် မော်တော်ကား၊ ရထား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီးစသည်တို့၏ အန္တရာယ်ကို သတိထား၍ ကူးရာ၏။

၁၂။ လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ "လက်အုပ် ကြာငုံ၊ ရင်မှာထားသည့်" လေးမြတ်စွာ ဂါရဝပြု နှုတ်ခွန်း ဆက်သင့်သူကို လက်အုပ်ရင်မှာ ချီ၍ လည်းကောင်း၊ "ဦးညွှတ် နှုတ်ဆက်" တန်သူကို ဦးညွှတ်၍ လည်းကောင်း၊ "ပြုံး၍ နှုတ်ဆက်" တန်သူကို ပြုံး၍ လည်းကောင်း နှုတ်ဆက်ရာ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

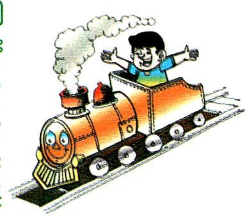
၁၃။ မြို့ကြီးများတွင် အလုပ်ကိစ္စများ၍ အလျင်လိုသည် ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းကို သတိပြု၍ ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ရာ၏။

၁၄။ တစ်ဦးတစ်ယောက် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအတွက် တောင်းပန်ရန်ဖြစ်စေ ရှိခဲ့လျှင်သင့်လျော်ရာ ယဉ်ကျေးသော စကားအသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းပန်ရမည်၊ မိမိအား တောင်းပန်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည် ပြောဆိုရာ၏။

ကစားစဉ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရာ၏။ သူတစ်ပါးအား ထိခိုက်နစ်နာစေခြင်း မရှိ စေသင့်၊ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုးများကိုသာလျှင် ကစားရာ၏)။

၂။ ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံတတ်သော စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်စေသောကြောင့် ထိုကစားနည်းမျိုးကို အားပေးရာ၏။ (တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းထက် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတညီညွတ်စွာ ကစားခြင်းကို ပြုရာသည်)။



၃။ အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံးကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာန မထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ ကစားရာ၏။

၄။ ကစားရာ၌ ဝမ်းသာဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှားမပြရာ။ (နိုင်သောပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသောပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစားရာ၏)။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

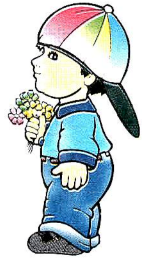
၅။ အငြင်းအခုန်ဖြစ်လျှင် တစ်ဘက်သားဆန္ဒ ပြောဆိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှုနားထောင်ပါ၊ အငြင်းမသန်ပါစေနှင့်။

၆။ ဒိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေမတက်ဘဲ အမိန့်ကိုရိုသေစွာ နာခံရမည်။

၇။ ဒိုင်လူကြီးမရှိလျှင် အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။

၈။ ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့်၊ တမင်လုပ်သည် မဟုတ်ဟု ယူဆပါ။

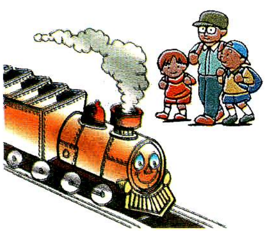
၉။ မိမိကလည်း မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ပြုလုပ် မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။



၁၀။ ကြမ်းတမ်းသောစကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူတို့ကို အလျဉ်းမသုံးပါနှင့်၊ (ရှုံး၍ရမ်းခြင်းသည် အလွန် ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော အပြုအမူ ဖြစ်၏။)

ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ ရထားဖြင့်ဖြစ်စေ၊ သင်္ဘောဖြင့်ဖြစ်စေ အခြားသောယာဉ်တို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ခရီးသွားသောအခါ အတင်းတိုး၍ မဝင်ရ၊ အားနည်းသူများကို ပထမဦးစွာ အခွင့်အရေးပေးရာ၏။ (ခရီးသွားစဉ် သူတစ်ပါးအား အထူးသဖြင့် အားနည်းသူများအား တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရာ၏။ အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ရာ မကူညီနိုင်စေကာမူ မိမိအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေသင့်၊ တံခါးကို ဖွင့်ပေးခြင်း၊



www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူပေးခြင်း၊ အတက်အဆင်း၌ လွယ်ကူစွာရှိစေရန် ကူညီခြင်း၊ လေးသောဝန်ကို ပင့်ပေးခြင်း၊ ချပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ သွားလာနေထိုင်နိုင်ကြရန် ကြိုးစား၍ ကူညီရာ၏)။

၂။ မိမိအတွက် သင့်လျော်သည်ထက်ပို၍ နေရာမယူသင့်။

၃။ ထိခိုက်မိ၍သော်လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ တောင်းပန်ရန်ရှိခဲ့လျှင် နှောင့်နှေးကြန့်ကြာခြင်း မရှိစေဘဲ တောင်းပန်ရာ၏။

၄။ ကျေးဇူးတင်သင့်လျှင်တင်ကြောင်း၊ အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်ကြောင်းများကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောအပ်၏။

၅။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာနေရာများတွင် တံတွေး မထွေးပါနှင့်၊ တံတွေးထွေးခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစေရုံမျှမက ဥပါဒ်အန္တရာယ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

၆။ ရထားအတွင်း၊ သင်္ဘောအတွင်း၊ ဘတ်စ်ကားအတွင်း စသည့် လူအများနှင့်ဆက်ဆံရာနေရာများတွင် စကားကျယ်စွာ မပြောရ၊ အော်ဟစ်ခြင်းကိုမပြုရ။ မိမိတို့အချင်းချင်း ကြားရုံမျှသာ စကားပြောရာ၏။

၇။ ပါးစပ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ရာရှိစဉ် စကားမပြောရ၊ သူတစ်ပါး မခံသာသော အနံ့ရှိသည့် ပစ္စည်းများကိုပင် အသုံး မပြုရ။

၈။ စက္ကူစုတ်၊ မုန့်ထုပ်စက္ကူ၊ သစ်သီးခွံ၊ စားကြွင်း စသည်တို့ကို အမှိုက်ပုံးထဲ ထည့်ရာ၏။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၉။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို လူရှေ့တွင် မပြုလုပ်ရာ၊ တခြားနေရာသို့ ထသွားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါလျှင် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့်အုပ်၍ ပြုလုပ်ရာ၏။ အချို့သူတို့သည် လူရှေ့တွင် သမ်းခြင်းကိုပင် ရှောင်ကြဉ်၏။

၁၀။ ဘူတာရုံ၊ သဘော်ဆိပ်၊ ကားဂိတ်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံ စသည်တို့၌ လက်မှတ်ဝယ်ခြင်း၊ ဝင်ခြင်း၊ ထွက်ခြင်းတို့တွင် တိုးဝေ့ခြင်းမရှိဘဲ တစ်ယောက်နောက် တစ်ယောက်စီကာ မိမိအလှည့်ကို စောင့်ဆိုင်းရာ၏။

ဤသို့သော နေရာမျိုးတွင်မိမိအတွက် အလျှင်ရရန်၊ ရောက်ရန် တိုးဝှေ့၍ တက်ခြင်း၊ ရောက်နှင့်ပြီးသူတို့ကို ကျော်၍ တက်ခြင်း၊ နေရာကောင်းကိုလုခြင်း၊ နေရာရွေးခြင်း၊ မိမိကိုသာလျှင် ဦးစွာဆောင်ရွက်စေလိုခြင်းစသော အပြုအမူတို့သည် ယဉ်ကျေးသော နိုင်ငံကြီးသားတို့၏အပြုအမူ မဟုတ်ကြောင်း အထူးသတိပြုရာသည်။

၁၁။ လူစည်ကားရာ အရပ်တွင် မိန်းကလေးများရှိရာသို့ အတင်းဝင်၍တိုးခြင်း၊ နောက်ပြောင်ပြောဆိုခြင်းသည် လွန်စွာ ရိုင်းပျသော အမူအရာဖြစ်၍ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။

အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း

ညီထွေးလေးချစ်စရာ၊ ယဉ်ကျေးပါလို့ လွန်လိမ္မာ။
ရှိသေစွာသာ ခေါင်းကိုငုံ့၊ လူကြီးရှေ့ဆို ခပ်ကျုံ့ကျုံ့။
မိဘဆရာ ဆွေသဟာ၊ ဆုံးမပါက နာယူကာ
ခွန်းတုံ့ပြန်သာ သူမငြင်း၊ မှတ်သားနာယူ နှလုံးသွင်း။
လူကြီးသူမ တွေ့တဲ့ခါ ဆီးကြိုသမှု သူပြုကာ
မင်္ဂလာပါ နှုတ်ခွန်းဆက်၊ ယဉ်ကျေးမှုမပျက်။
ညီထွေးလေးကို တုယူပါ၊ ရွှေသွေးတို့လည်း လိမ္မာရာ
ကိုယ်နှုတ်မူရာ ယဉ်ကျေးကြောင်း၊ ကြိုးစားကြဖို့ကောင်း။

ကဗျာဆရာ ဉာဏ်ရွှင်စိုး

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁။ လူကြီးလူကောင်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ လူစိမ်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ စကားပြောလျှင် ခေါင်းငုံ့၍မပြောပါနှင့်၊ ထိုသူကိုကြည့်၍ ပြောရာ၏။

၂။ စကားပြောဆိုရာတွင် ရက်ကန်းကန်းလည်း မဖြစ်နှင့်၊ ရဲတင်းလွန်းသော အမူအရာဖြင့် မဖွယ်မရာလည်းမပြုနှင့်၊ (သူတစ်ပါးသည် သင့်အား အပြစ်ရှာနေသည်ဟု မထင်လေနှင့်)။

၃။ သူတစ်ပါးစကားပြောလျှင် ကြားဖြတ်၍ မပြောရ၊ ထိုသူ စကားဆုံးအောင်စောင့်ဆိုင်းရာ၏။ အကယ်၍ စိတ်မပါသည့်တိုင်အောင် စိတ်မပါသည့် အမူအရာကို မပြဘဲ စိတ်ပါသကဲ့သို့ နားထောင်ရာ၏။

၄။ ဖြည့်စွက်၍ ပြောရန်ရှိသော်လည်း ထိုသူ စကားပြီးဆုံးမှ ယဉ်ကျေးသော အမူအရာနှင့် ရိုသေစွာ ဖြည့်စွက်ရမည်။ (မိမိတတ်ကျွမ်း နားလည်ကြောင်း ပြလိုသည့်သဘော၊ ဆရာလုပ်လိုသည့်သဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မပြုရ)။

၅။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ သို့မဟုတ် အကောင်းကိုသာလျှင် ပြောရာ၏။ အကောင်းချီးမွမ်းရန် မရှိလျှင် မပြောဘဲနေရာ၏။

၆။ ဒေါသထွက်နေသူတစ်ဦးနှင့် အတုံ့အပြန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ တစ်ယူသန်သူနှင့်လည်း ယှဉ်ပြီး ပြောဆိုခြင်းမပြုအပ်၊ ထိုသူနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ၍ ပြောရလျှင် ဖြည်းညင်းစွာ၊ ချိုသာစွာ ပြောဆိုအပ်၏။

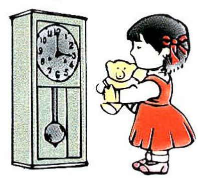
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၇။ မိတ်ဆွေအချင်းချင်းပင်လျှင် မနှစ်သက်ဖွယ်သော စကား၊ အကျိုးမရှိသော စကားကို မပြောရာ၊ ပြောလေ့ရှိလျှင် အကျင့်ပါတတ်၏။

၈။ လူကြီးလူကောင်း မိကောင်းဖခင် သားသမီး ပီသစွာ ရိုင်းပျသော စကား အသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ စိတ်ဆိုးသောအခါမှာပင် မသုံးမိရန် သတိထားရာ၏။ (လျှာကိုထိန်း နိုင်လျှင် ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်လာလိမ့်မည်)။

၉။ မကောင်းသောစကားကို မပြောမိစေရန်၊ မကောင်းသော အလုပ်ကို မလုပ်မိစေရန် သတိကြီးစွာထားရာ၏။ သူတစ်ပါး ပြောဆိုလုပ်ကိုင်နေပါလျှင် ရှောင်၍သွားရာ၏။ တစ်စုံတရာ အားပေးခြင်း မပြုဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၏။ ရွယ်တူချင်းဖြစ်သော် ဆုံးမရာ၏။ (ဤကား ဝတ္တရားဖြစ်ကြောင်း မမေ့အပ်)။



၁၀။ မိမိနှင့် မဆိုင်သောနေရာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း အလုပ်အကိုင်များတွင် မပါမဝင် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၁၁။ မိမိနှင့်ဆိုင်သောကိစ္စဖြစ်စေကာမူ မိမိအား သိစေသော အခါမှသာလျှင် သိရာ၏။ သိလိုဇောနှင့် လောဘတကြီး စကားမဆုံးမီ မေးမြန်းခြင်းမပြုနှင့်၊ အခွင့်ကိုစောင့်၍ မေးသင့်မှ မေးရာ၏။

၁၂။ အခြားသူများ၏ စာရွက်စာတမ်းများအား စောင်းငဲ့၍ပင် မကြည့်ရာ၊ (စည်းကမ်းစနစ် ကြီးသူဖြစ်ပါစေ)။

၁၃။ မိမိဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်ဝတ္တရားရှိပါက မညည်းညူပါနှင့်၊ ညည်းတွားတတ်သူသည် မည်သည့်နေရာမှာမျှ အသုံးမဝင်ချေ၊ အများအတွက် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်စေရုံမျှမက ကြားသူတို့ စိတ်တွင် မနှစ်မြို့မှုကို ဖြစ်စေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၄။ မည်သည့်အခါမဆို မျက်နှာကိုကောင်းစွာ ထားရာ၏။ မကောင်းသောဘေးဒုက္ခ တွေ့သည့်အခါမှာပင် စိတ်မညစ်ဘဲ၊ မှတ်သားရန် သင်ခန်းစာ ရပေသည်ဟု အကောင်းဘက်က ယူရာ၏။

၁၅။ ပြုံးရွှင်သောမျက်နှာကို ထားနိုင်သမျှ ထားပါ။

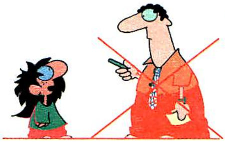
၁၆။ စကားပြောချိုခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာဖြစ်၍ မိတ်ဆွေပေါများကြောင်း ဖြစ်၏။

၁၇။ ယဉ်ကျေးသော စကားအသုံး အနှုန်းတို့ကို အစဉ်အမြဲ သတိထား၍ သုံးပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းသာစွာ မျက်နှာထား ချိုသာရွှင်ပြုံးနိုင်ပါစေ။

၁၈။ "နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး"၊ "နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး"၊ "နှုတ်ကြောင့်သေ လက်ကြောင့်ကြေ" ဆိုသော စကားပုံများကို သတိပြုပါ။

၁၉။ "စကားကျွံသော်နုတ်မရ" ဟူသော စကားပုံတို့သည် နှုတ်မှု ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ စကားပုံများ ဖြစ်ပေ သည်။

၂၀။ သူတစ်ပါး၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်၊ လူတိုင်းအပေါ် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်စေတနာကောင်းထားပါ။



၂၁။ မိမိမှာ တာဝန်ပေးခံရ၍ ဩဇာအာဏာ ရှိလျှင် ငယ်သားကို မညှဉ်းပါနှင့်၊ မကြိမ်းမောင်းပါနှင့်၊ ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ပါစေ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စည်းကမ်း

စည်းကမ်းဆိုတာ၊ တကယ်သိတော့၊
အမိသားကောင်းဖြစ်နိုင်တယ်။
နေထိုင်ပြုမူ၊ စားသောက်ရေးမှာ၊
စည်းကမ်းလေးတွေ၊ ရှိရမယ်။
ပညာသင်ရွယ် ကလေးတည်းက၊
အလေ့အကျင့် ပြုရတယ်။
ပြည်သူ့နီတိ၊ ဆိုစကားက၊
အများဆောင်ဖို့ ကျင့်ဝတ်ကွယ်။
ကိုယ်ကျင့်တရားရယ်၊ ယဉ်ကျေးမှုနဲ့
ကျန်းမာရေးလဲ၊ စုံလင်တယ်။
ဂုဏ်ယူစဖွယ်၊ မြန်မာ့ဓလေ့မို့
မမေ့ကြဖို့ သတိပြုဖွယ်။
ပြည်သူ့ချစ်ပန်း၊ ဖြစ်ရပ်မှန်းလို့
စည်းကမ်းလိုက်နာ၊ တိုးတက်မယ်။
မှတ်ကွယ်၊ မှတ်ကွယ်။

သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ

(က) သားသမီးကျင့်ဝတ်ငါးပါး

ကျွေးမွေးမပြတ်၊ ဆောင်ရွက် စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

(ခ) မိဘကျင့်ဝတ် ငါးပါး

မကောင်းမြစ်ထာ၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

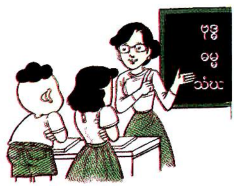
www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဂ) တပည့်ကျင့်ဝတ် ငါးပါး

ညီညာထကြွ ဆုံးမနာယူ၊ လာမူကြိုဆီး၊ ထံနီး လုပ်ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ် ငါးခုသာ။

(ဃ) ဆရာ့ကျင့်ဝတ် ငါးပါး



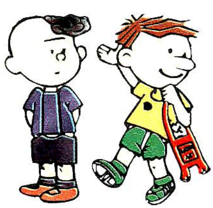
အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာ အပ်ဖို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ် ငါးဖြာ။

(င) လင်ကျင့်ဝတ် ငါးပါး

မထေမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်လင်ကျင့်ရာ။

(စ) မယားကျင့်ဝတ် ငါးပါး

အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြဉ်ရှောင်၊ လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမူ၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူကျင့်အပ်စွာ။



(ဆ) မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ငါးပါး

ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွား ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဓ) ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သူ မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်ငါးပါး

မေ့လျော့စောင့်လှာ၊ ဉစ္စာစောင့်ရှောက်၊ ကြောက်လန့်ပယ်လေ့၊ ဘေးတွေ့မစွန့်၊ ဆက်ညွှန့် သားမြေး၊ မြတ်လေးပူဇော်၊ ဤငါးဖော်ကား ညီလျော်တို့လမ်း ကျင့်ဝတ်တည်း။

(ဈ) သခင်ကျင့်ဝတ် ငါးပါး

ဝစွာကျွေးမွေး၊ ပြုရေးစီရင်၊ နာလျှင်ကုစေ၊ ငွေဝေရသာ၊ အခါကိုလွှတ်၊ အရှင့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

(ည) ကျွန်ကျင့်ဝတ် ငါးပါး

အိပ်သော်နောက်ကျ၊ ထသော်ကားရှေး၊ ပေးမှ ယူအပ်၊ စေ့စပ်ဆောင်ရွက်၊ ကျေးဇူးမြွက်၊ ငါးချက် ကျွန်ကျင့်ရာ။

(ဋ) ဒါယကာကျင့်ဝတ် ငါးပါး

မေတ္တာစိတ်သက်၊ ဆောင်ရွက်ချစ်ကြင်၊ ခင်မင်နှုတ်ချို၊ လိုလျှင်ဖိတ်ထား၊ တတ်အားလှူစေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ပြုလေဒါယကာ။

(ဌ) ရဟန်းကျင့်ဝတ် ခြောက်ပါး

မကောင်းမြစ်ထာ၊ ကောင်းရာညွှန်လစ်၊ အသစ်ဟောကြူး၊ နာဖူးထပ်မံ၊ နတ်ထံတင်ရာ၊ မေတ္တာလည်းပြု၊ ရဟန်းမှု၊ ခြောက်ခု လွန်သေချာ။ ကျမ်းသီဂါလ၊ သုတ်ဝယ်ပြ၊ သုံးဝ မြတ်ဆရာ။ ကျင့်ဝတ်မပြေ၊ ပါယ်လေးထွေ၊ လားလေ ရှည်မြင့်ကြာ။ ဤသည်ဝတ်ကုန်၊ ဆွေမျိုးစုံ၊ ခြောက်ဘုံထက်နတ်ရွာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လှည်းဘီးပြင်က၊ နားစောင့်ချသို့၊ မိဘနှင့်သား၊ မယားနှင့်လင်၊ အရှင်နှင့်ကျွန်၊ ထေရ်မွန်ဒကာ၊ မိတ်သဟာနှင့် ဆရာတပည့်၊ တည့်တည့်မချွတ်၊ ကျင့်ဝတ် စုံလင်၊ ဖြူသန့်စင်မူ၊ ရှင်လည်းမကွေ၊ သေလည်းမကွာ၊ နတ်ရွာလူ့ပြည်၊ လှည့်လည်အတူ၊ စံစားမူ၍၊ နိဗ္ဗူရွှေပြည်၊ ဝင်အံ့သည်တည့်၊ မတည်ကျင့်ဝတ်၊ ချွတ်သူတို့မှာ၊ မလွတ်သာသည်၊ လေးရွာဖို့လုံးလုံး လူဖြစ်ရှုံး။

သင်္ဂဇာဆရာတော်အရှင်အဂ္ဂဓမ္မ(၁၁၇၇–၁၂၄၈)

ပါတိကဝဂ်ပါဠိ၊ သင်္ဂါလသုတ်(၂၂)

အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ(၁၀)ပါး

၁။ ဒါနပါရမီ = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊ (စည်းစိမ်ဉစ္စာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့် အသက်ကို စွန့်လှူခြင်း)

၂။ သီလပါရမီ = ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း။

၃။ နေက္ခမ္မပါရမီ = တောထွက်ခြင်း (မကောင်းမှုမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း)

၄။ ပညာပါရမီ = ပညာဖြင့် အများအကျိုးသယ်ပိုးခြင်း (လောကီလောကုတ္တရာပညာများကို သင်ကြားပို့ချခြင်း)

၅။ ဝီရိယပါရမီ = ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း

၆။ ခန္တီပါရမီ = သည်းခံခြင်း

၇။ သစ္စာပါရမီ = မှန်ကန်သောစကားကိုသာပြောဆိုခြင်း

၈။ အဓိဋ္ဌာနပါရမီ = စိတ်ဓာတ်မြဲမြံ နိုင်ခံ့အောင်ဆောက်တည်ခြင်း

၉။ မေတ္တာပါရမီ = မေတ္တာစိတ်အပြည့်အဝထားခြင်း(သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ချမ်းသာစေချင်၊ ကောင်းစေချင်သောစိတ်အမြဲတည်ရှိခြင်း)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၀။ ဥပေက္ခာပါရမီ= လျစ်လျူရှုခြင်း (ဘက်မလိုက်ဘဲမျှတစွာကျင့်သုံးခြင်း)
မိတ်ဆွေရန်သူနှစ်ဦးတို့အပေါ်၌ ချစ်စိတ်၊ မုန်းစိတ် မရှိခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဒါန၊ သီလ၊ နေက္ခမ၊ ပညာ၊ ဝီရိယ၊ ခန္တီ၊ သစ္စာ၊ အဓိဋ္ဌာန၊ မေတ္တာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ပြင်ပဥစ္စာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါ သက်ပါမငဲ့ပါ

ပါရမီ(၁၀)ပါး အပြား(၃၀)

ဒါနစသောပါရမီ (၁၀)ပါးကို

(က) ရိုးရိုးဖြည့်ကျင့်လျှင် ပါရမီဟုခေါ်၏။

(ခ) ကိုယ်လက်အင်္ဂါစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ဥပပါရမီဟုခေါ်၏။

(ဂ) အသက်ကိုစွန့်၍ဖြည့်ကျင့်လျှင်မူ ပရမတ္ထပါရမီဟုခေါ်၏။

ဥပမာ – ဒါနပါရမီ ဒါနဥပပါရမီ ဒါနပရမတ္ထပါရမီ

ပါရမီတစ်ပါးတစ်ပါးလျှင် အနုအရင့်ဖြည့်ကျင့်ပုံ သုံးမျိုးစီ ကွဲပြားသဖြင့် ''ပါရမီ (၁၀)ပါး အပြား(၃၀)'' ဟုခေါ်ပါသည်။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပါရမီ ၁၀ ပါး၊ အပြား ၃၀ တို့ကို လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်းကြာအောင် ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ရာ ဝေဿန္တရာ မင်းဘဝ၌ ပါရမီတော်အားလုံး ပြီးပြည့်စုံခဲ့လေသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ယဉ်ကျေးလိမ္မာကဗျာများ

တာဝန်ကျေသူ

ထမင်းချက်ဖို့ မေမေပြင်
မီးဖိုထဲကိုဝင်၊
ပန်းကန်စင်စင်ဆေးဖို့တော့
သမီးတာဝန်ပေါ့။
အလုပ်အားတဲ့ညနေတွင်
မေမေစာဖတ်လျှင်၊
စာအုပ်စင်ကိုရှင်းဖို့တော့
သမီးတာဝန်ပေါ့။
ဆရာမလေး ကျောင်းခန်းဝင်
သင်ခန်းစာကိုသင်၊
ကျောင်းတွင်းကျောင်းပြင် သန့်ဖို့တော့
သမီးတာဝန်ပေါ့ ။ ။

မင်္ဂလာ

ယဉ်ကျေးပျူငှာ၊ ချိုသာနှော
အပြောညင်သာ မင်္ဂလာ။
ကိုယ်ကိုညွတ်လျက် နှုတ်ခွန်းဆက်
ချစ်မက်ဖွယ်ရာ မင်္ဂလာ။

သက်ကြီးမိဘ ရိုတုပ်ကွ
ဂါရဝပြုတာ မင်္ဂလာ။
ရွယ်တူအချင်းချင်း ပေါင်းဖော်သင်း
ရိုင်းပင်းတတ်တာ မင်္ဂလာ။
ကြီးငယ်မဟူ ချစ်ခင်မှု
ဖြူစင်စိတ်ပွား လက်ကိုင်ထား။
လေးစားတတ်တာ မင်္ဂလာ
မင်္ဂလာ မင်္ဂလာ။ ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

မြို့တော်သာဖို့ ဆောင်ရွက်စို့

ကျောင်းပိတ်ရက်နေ့ ဤစနေ
ညီထွေးအိမ်မှာ အအားမနေ၊
ခဲတွေသယ်ကာ မြေဖို့ပေး
လမ်းကောင်းအောင်ဖာထေး။
လမ်းနံဘေးက ချောင်ကိုင်းငယ်
လျှပ်စစ်ဓာတ်ကြိုးထိနေတယ်၊
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းရေး
ညီထွေး ခုတ်လို့ပေး။
အညစ်အကြေး အမှိုက်တွေ
ရေနုတ်မြောင်းမှာ ပိတ်ဆို့နေ၊
ရေစီးရေလာကောင်းစေရေး
ညီထွေးဆယ်ယူပေး။
ရွှေသွေးတို့လည်း ညီထွေးကို
အတုယူစေလို
ရေသာမခို အပျင်းမဖက်
မြို့တော်သာဖို့ တို့ဆောင်ရွက်။

ကဗျာဆရာညဏ်ရွှင်စိုး

တို့တာဝန်

အိမ်ကျောင်းသန့်ရှင်း ရောဂါကင်း
စုပေါင်းအမှိုက်ရှင်း။
မပျင်းမရိ တာဝန်ကျေ
နေ့စဉ်ဆောင်ရွက်ပေ။
ရေမြောင်းတွေကို ဖေါ်ကာထုတ်
စိုက်ပျိုးရေးလည်းလုပ်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလုပ်လုပ်ရင်း စာကိုသင်
ကျန်းမာပျော်ပျော်ရွှင်။
ဝန်းကျင် ရပ်ရွာ သာယာဖို့
ငါတို့ ကြိုးပမ်းစို့။

ကဗျာဆရာမြေလတ်မောင်မြင့်သူ

ကျောင်းပိတ်ရက်

ကျောင်းပိတ်ရက်ဝယ် အိမ်မှာနားတော့
ဆော့ကစားလို့ မနေသင့်တယ်။
နိုင်တဲ့ဝန်ကို ပါဝင်ထမ်းလို့
တတ်စွမ်းသမျှ ကူကြကွယ်။
ကိုယ့်အိမ်ကိုယ့်ယာ သန့်သန့်ရှင်းနဲ့
အမှိုက်လှည်းကျင်းနေရမယ်။
အားလပ်ချိန်မှာ စာကိုဖတ်တော့
မှတ်စုမှတ်ရာ သုတကြွယ်။

စည်းကမ်းရှိသေ ယဉ်ယဉ်ကျေးနဲ့
လိမ္မာရေးခြားတို့လူငယ်။
နောင်တစ်ခေတ်မှာ
ခေါင်းဆောင်ဖြစ်တော့
စည်းစနစ်က အခြေခံတယ်။
ကြိုးစားကွယ် တိုးပွားမယ်။

ကဗျာဆရာအောင်သန်းဦး(ရေနံ့သာ)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရှင်မဟာသီလဝံသ ဆုံးမစာ

ရှိုင်းစိုင်းနီးကပ်၊ မကိုင်းညွတ်ဘဲ
မတ်တပ်တိုး၍ မသွားနှင့်။
မိဦးဖဦး ဆရာဦးကို
ခူး၍အလျှင်မစားနှင့်။
မိဘ ဆရာ ထားသည့်ဟာကို
မျက်နှာကွယ်လျှင် မယူငင်နှင့်။
လိုချင်သောအား စားချင်ငြားက
ဝတ်တွားခယ တောင်းပါကြ။

မောင်တို့မယ်တို့

ကိုယ့်စွမ်းကိုယ်စ ထုတ်ဖော်ယူ
ကိုယ်ကျင့်ကိုယ်ပိုင်မူ၊

ဘယ်သူလုပ်လုပ် မလုပ်လုပ်
ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် ကြိုးကြိုးကုတ်။
မဆုတ်မနစ် ဇွဲမလျှော့ိုင်
ချိတက်ကြပန်းတိုင်၊
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသာ အဓိက
ရင်ဆိုင်ရဲရင့်မှ။

မောင်တို့မယ်တို့ ဆောင်းမည်သူ၊
ကျင့်မူစာဂ ကောင်းဖို့ရေး၊
နေ့စဉ်မှန်မှန် ကျင့်ကြံမွေး၊
ဆိုရေးရှိက ဆိုအပ်စွာ၊
ဆည်းပူးမြတ်ပညာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

အလိမ္မာ စာမှာရှိ၊
ဆုံးဖြတ်ပိုင်နိုင်ဘိ။

ကဗျာဆရာ (အဖျောက်မြေ-မောင်ဆွေမွန်)

ညီကျင့်ဝတ်

မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာစကားကို
မပြောကြားနဲ့ ညီထွေးငယ်။
ပိုးကောင်လေးတွေ ကြင်နာသနားလို့
သွားမသတ်နဲ့ ညီညီရယ်။
သူ့ပစ္စည်းကို မသိဘဲပေါ့
ခိုးဝှက်ယူဆော့ မပြုနဲ့ကွယ်။
ဒီလိုမှကွယ် လူတွေချစ်လို့
ကိုလေးကလည်း ပိုချစ်မယ်။
ညီထွေးရယ် . . . မှတ်သားကွယ်။

ရှုတိုင်းယဉ်

အဖေ အမေ မြန်မာသွေးမို့
မြန်မာမလေးအစစ်ပါရှင့်။
မြန်မာဆန်အောင် တမင်ရွေးလို့
စံပယ်လေးလို့ နာမည်တွင်။
မြန်မာ့အမြင် ရှုမငြီးအောင်
ကြက်တောင်စည်းနဲ့ အလှပြင်။
မြန်မာ့ရိုးရာ သနပ်ခါးနဲ့
ပါးကွက်ကျားလေးပါးမှာတင်။
ရင်ဖုံးအင်္ကျီ ချိတ်ထမီလှနဲ့
မြန်မာပီသ ဝတ်စားဆင်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

သူများဟန်ပန် ဘယ်မတုနဲ့
ကိုယ့်ယဉ်ကျေးမှု ကိုယ်ချစ်ခင်။
ရှုတိုင်းယဉ် ရှုတိုင်းယဉ် ။ ။

ကဗျာဆရာမြေလတ်-မောင်မြင့်သူ

နှိုင်းရာတာဝန်ယူကြစို့

ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်း ထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ။

ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊
ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရား
ကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေ။
ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို ဦးတင်
မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊ အမြတ်ရတနာ၊
သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊
ကြိုးပမ်းကြပါလေ။

ကလေးကောင်းမှ

ကလေး ကလေး အထင်မသေးနဲ့၊
ကလေးက လူကြီးဖြစ်တာ၊
ကလေးကောင်းမှ လူကြီးကောင်းမှာ၊
လူကြီးကောင်းမှ အားလုံး ကောင်းမှာ။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ရည်ညွှန်းကိုးကားသည့် ကျမ်းညွှန်းစာရင်း

၁။ ပါထိကဝဂ်ပါဠိ

၂။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိ

၃။ ဝိဘင်္ဂပါဠိ

၄။ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိ

၅။ နိဒါနဝဂ္ဂပါဠိ

၆။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ

၇။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်ခန်းစာ၊ အမှတ် (၂၆) ကျမ်းစာ

၈။ ရွှေဥမင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ။

၉။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုအခြေပြုသင်တန် အလတ်တန်း၊ အကြီးတန်း ရှင်ကျင့်ဝတ် ပဏ္ဍိတာရာမ၊ ရွှေတောင်ကုန်း သာသနာ့ရိပ်သာ (၂၀၀၅)ခုနှစ်။

၁၀။ ဆရာတော် အရှင်ဆေကိန္ဒ၏ ဩဝါဒများ

၁၁။ ပရိတ်ကြီးပါဠိတော် ဘဒ္ဒန္တသုမနာစာရ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဓမ္မာစရိယ၊ မဟာဝိဇ္ဇာ (ဩဂုတ်၊ ၂၀၀၄)

၁၂။ ကလေးတို့အဖို့ "သုံးလူ့ရှင်ပင်" ရဝေထွန်း

၁၃။ ဆယ်စောင်တွဲသင်တန်း ဦးပညာသာမိ (မာဂဓီ သာစည်)

၁၄။ လူ့ကျင့်ဝတ် (သင်္ဂါလောဝါဒသုတ်) အရှင်အဂ္ဂဓမ္မ

၁၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော် (အထက်တန်းအဆင့်) သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၀၂)ခုနှစ်။

၁၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော် (အဆင့်မြင့်) သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၀၉)ခုနှစ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

၁၇။ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန (၂၀၀၇)ခုနှစ်

၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက် သာသနာတော်ထွန်းကား
ပြန့်ပွားရေး ဦးစီးဌာန

၁၉။ ဗုဒ္ဓ၏ လူမှုရေးလမ်းညွှန်များ မောင်အံ့ မဟာဝိဇ္ဇာ (ဘုံဘော)

၂၀။ စာရိတ္တနှင့် လောကနီတိ (ပဉ္စမတန်းမှဒသမတန်းထိ)
အခြေခံပညာ ကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

၂၁။ စာရိတ္တနှင့်ပြည်သူ့နီတိ (သူငယ်တန်းမှ-စတုတ္ထတန်းထိ)
အခြေခံပညာကျောင်းသုံးစာအုပ်ကော်မတီ

၂၂။ ရင်နှစ်သည်းချာ နိုင်ငံ့ရတနာ ဆုံးမစာများ အခြေခံပညာ
ဦးစီးဌာန (၁၉၉၂-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ)

၂၃။ ဟံသာဝတီ ဆုံးမစာပေါင်းချုပ် နန်းညွန့်ဆွေ

၂၄။ ဆုံးမစာပေါင်းချုပ်ကြီး မာဃဝ

၂၅။ ကျောင်းသုံးပြည်သူ့နီတိ ဦးစံထား

၂၆။ ပြည်သူ့နီတိ (ပထမအုပ်) ဦးဘဘေ

၂၇။ ပြည်သူ့နီတိနှင့် ကျန်းမာခြင်းပညာဆရာဦးအုန်းမောင်

၂၈။ ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ် အသံထွက်ဖတ်နည်း မဃဒေဝ
(၂၀၀၇ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ)

၂၉။ ဓမ္မဗျူဟာ ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ
(၂၀၀၈ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ)

၃၀။ ကြေးမုံသတင်းစာ (၂၇-၆-၂၀၁၁)၊ (၂၇-၇-၂၀၁၁)

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

ဓာနုဂ်စန္ဒမဏ္ဍကျောင်းတော်၏ ဆရာ၊ ဆရာမများအတွက် သင်ရိုးမာတိကာဇယား

(၁ ချိန် =၄၀မိနစ်)

စဉ်	သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားရမည့် အချက်အလက်များ	ရည်ရွယ်ချက်	သင်ကြား ချိန်	မှတ်ချက်
၁။	သင်တန်းအစီအစဉ်နှင့် သင်တန်းအကြောင်း		သင်တန်းသင်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက်သိရန်။	၁ ချိန်	=
၂။	သံဃာတော်များနှင့် ဆက်ဆံခြင်းဆိုင်ရာသိစရာ	= ကိုယ် နှုတ် အမူအရာ ယဉ်ကျေးရန်။	= သံဃာတော်များကိုရိုသေစွာ ကြည်ညိုတတ်စေရန်။ = သာသနာ့အသုံးအနှုန်းများ သုံးစွဲတတ်စေရန်။	၂ ချိန်	ဘုရားရှိခိုး၊ အမျှဝေခြင်းကို ပီပီသသ ဓနစ်တကျ ရွတ်ဆို တတ်ရန် ကြိုတင် သင်ကြားထားရန်။
၃။	ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း	= သုမေဓာသူဌေးသားအဝမှ ဘုရားဖြစ်သည့် အချိန်အထိ။ = လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ကြီး၏(၇)နေ့ ဘုရားရှိခိုး။ = ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း (၁=၁၁) ချက်ကို အမေးအဖြေပုံစံဖြင့် သင်ကြားရန်။	= မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဝဖြစ်စဉ် အကြောင်းအရာကိုသိရှိခြင်း ဖြင့် မြတ်ဗုဒ္ဓအပေါ် ပို၍ ကြည်ညိုတတ်လာစေရန်။	၄ ချိန်	မြတ်ဗုဒ္ဓပေါ် ကြည်ညို တတ်အောင်သင်ကြား ရန်။
၄။	ရှိခိုးဦးချပုံ	= ထိုင်ခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်း	= ထိုင်ခြင်းငါးပါးဖြင့် စနစ်တကျ ရှိခိုးတတ်စေရန်	၁ ချိန်	တစ်ဦးစီအား အတန်း ရှေ့၌ နမူနာပြုလုပ် စေရန်။
၅။	မြတ်ကာသကန်တော့ချိုး	= အသုံးအနှုန်းအဖြစ်အကောက် မှန်ကန်မှုနှင့် ညီညာစွာ ရွတ်ဆိုတတ်ရန်။ = မြတ်ကာသကန်တော့ချိုး၏ အဓိပ္ပါယ်ရှင်းလင်းချက်	= မြတ်ကာသကန်တော့ချိုးပါ စာလုံးများ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိစေရန်။	၂ ချိန်	စာမကြည့်ဘဲ မြတ်ကာသကန်တော့ တတ်စေရန်။
၆။	ဆုတောင်းခန်း	= ဆုတောင်းခန်းပါ ပါဠိနှင့် အနက်ကို တွဲ၍ သိရှိစေပြီး စာချုပ်၏ အဓိပ္ပါယ်ကို အသေးစိတ် ရှင်းလင်းခြင်း။	= ဆုတောင်းခန်းပါစာသားများ ၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိရှိစေရန်။	၂ ချိန်	ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ ဆုတောင်းခြင်း အဓိပ္ပါယ်ကိုသိစေရန်။
၇။	သရဏဂုံအကြောင်း	= သရဏဂုံခေါ်ပုံ = သရဏဂုံတည်သူခေါ်ပုံ = သရဏဂုံဆောက်တည်ရကျိုး လက်ာ	= သရဏဂုံအကြောင်း စေ့စုံ စွာ သိရှိစေရန်။	၂ ချိန်	ပုံစာရွက်/ကတ်များကို အသုံးပြု၍ သင်ရန်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်	သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားရမည့် အချက်အလက်များ	ရည်ရွယ်ချက်	သင်ကြား ချိန်	မှတ်ချက်
၈။	သီလတောင်း	– ငါးပါးသီလနှင့် ရှစ်ပါးသီလတို့၏ ပါဠိနှင့်အနက်တွဲ၍ သင်ကြားခြင်း။	– သီလကို ထိန်းသိမ်းတတ်စေရန်။ – သီလ၏အကျိုးအပြစ်များကို သိရှိစေရန်။	၇ ချိန်	ကဗျာ/ပုံဝတ္ထုများကို ကြားညှပ်၍ သင်ကြားရန်။
၉။	ကံအကျိုးပေးကွဲပုံ၊ ချမ်းသာစေဖို့ ပြုပြင်စို့။	– ကံအကျိုးပေးကွဲပုံ အချက် (၁၄)ချက်။	– ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို သိရှိစေရန်။	၃ ချိန်	ပုံဝတ္ထုများ လိုအပ်လျှင် ထည့်သွင်း သင်ကြားသွားရန်။
၁၀။	(၁) ဆွမ်းတော် ပန်းတော် ရေချမ်းနှင့် ဆီမီးတော်ကပ် (၂) ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး ကပ်လှူရခြင်း၏ အကျိုးများ။	ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး ကပ်ခြင်းတို့ကို ပါဠိနှင့်အနက်တွဲ၍ သင်ကြားပေးရန်၊ ကပ်လှူရခြင်းအကျိုးများ သင်ကြားပေးရန်။	၁။ ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး ကပ်ခြင်းတို့ကိုပါဠိနှင့်အနက်တွဲ၍ သင်ကြားပေးရန်။ ၂။ ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး ကပ်လှူရခြင်း၏အကျိုးများ သိရှိစေရန်။	၂ ချိန် ၁ ချိန်	
၁၁။	ဝုဏ်တော်	(၁) ဘုရားဝုဏ်တော်(၉)ပါး (၂) တရားဝုဏ်တော်(၆)ပါး (၃) သံဃာဝုဏ်တော်(၉)ပါး	(၁) ဘုရားဝုဏ်တော်များကို မှန်ကန်စွာ ရေးတတ်စေရန်။ (၂) တရားဝုဏ်တော်များကို မှန်ကန်စွာ ရေးတတ်စေရန်။ (၃) သံဃာဝုဏ်တော်များကို မှန်ကန်စွာ ရေးတတ်စေရန်။	၆ ချိန်	ကဗျာ/ပုံဝတ္ထုများကို လိုအပ်သလို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန်။
၁၂။	ဒုစရိုက်၊ သုစရိုက် ပုညကြိယာဝတ္ထု	၁။ ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး ၂။ သုစရိုက် (၁၀) ပါး ၃။ ပုညကြိယာဝတ္ထု(၁၀)ပါး	– မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်တတ်စေရန်။ ယင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သည်နှင့် ကောင်းမှုသုစရိုက်များ ဖြစ်စေကြောင်းကို သိရှိစေရန်။ – မဖြစ်မနေ ပြုလုပ်ရမည့် ကုသိုလ်များဖြစ်ကြောင်း သိရှိစေရန်။	၂ ချိန် ၂ ချိန်	ဘာသာရေးစာအုပ်များမှ ပုံဝတ္ထုများကို ထည့်သွင်း သင်ကြားပေး ရန်။
၁၃။	အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့် ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀) ပါး	၁။ ပါရမီ(၁၀)ပါးကို ပါဠိ၊ အနက်တို့ဖြင့် သင်ကြားခြင်း။ ၂။ ပါရမီ(၁၀)ပါး၊ အပြား(၃၀) ကွဲပြားပုံ သင်ကြားခြင်း။	၁။ 'ပါရမီ' ဆိုသည်မှာ 'မြင့်မြတ်သူတို့၏အလုပ်။ ၂။ ပါရမီတစ်ပါးခြင်း ကွဲပြားပုံကို သိရှိစေရန်။	၅ ချိန်	ဘာသာရေး ပုံပြ စာအုပ်များမှ ဝတ္ထုများကို ထည့်သွင်း သင်ကြားပေးရပါမည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်	သင်ခန်းစာခေါင်းစဉ်	သင်ကြားရမည့်အချက်အလက်များ	ရည်ရွယ်ချက်	သင်ကြားချိန်	မှတ်ချက်
၁၄။	(၁) ဥဂြော မင်္ဂလာ၏နိဒါန်း	* မင်္ဂလာ၏အဓိပ္ပါယ်	* မင်္ဂလာ၏ အဓိပ္ပါယ်ကို သိရှိရန်။	၁ ချိန်	
	(၂) မင်္ဂလာတရားတော်	* ဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ(၃)ပါး (ပါဠိ၊ အနက်၊ ကဗျာ)	* မင်္ဂလာတရားတော်နှင့်အညီ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းတတ်စေရန်။	၂ ချိန်	
	(၃) မင်္ဂလာတရားတော်	* နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ(၃)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားတော်နှင့် အညီနေထိုင်တတ်စေရန်	၂ ချိန်	
	(၄) မင်္ဂလာတရားတော်	* ပညာရေးမင်္ဂလာ(၄)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားနှင့်ညီသော ပညာရေးကိုသိရှိစေရန်။	၂ ချိန်	
	(၅) မင်္ဂလာတရားတော်	* မိသားစုရေးမင်္ဂလာ(၃)ပါး(–)	* မင်္ဂလာနှင့်အညီနေထိုင်ကြသော မိသားစုပုံစံကိုသိစေရန်။	၂ ချိန်	ပုံဝတ္ထုနှင့် ကိုယ်တွေ့များကို ထည့်သွင်းသင်ကြားရန်။
	(၆) မင်္ဂလာတရားတော်	* လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာ (၄)ပါး(–)	* လိုက်နာကျင့်သုံးရမည့် မင်္ဂလာတရားကိုသိရှိရန်။	၂ ချိန်	
	(၇) မင်္ဂလာတရားတော်	* ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ (၄)ပါး(–)	* ရှောင်ကြဉ်ရမည့်မင်္ဂလာ ကို သိရှိစေရန်။	၂ ချိန်	
	(၈) မင်္ဂလာတရားတော်	* စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ (၅)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ စိတ်ထားတတ်စေရန်။	၂ ချိန်	
	(၉) မင်္ဂလာတရားတော်	* သည်းခံရေးမင်္ဂလာ(၄)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ သည်းခံတတ်စေရန်။	၂ ချိန်	
	(၁၀)မင်္ဂလာတရားတော်	* ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာ(၄)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ ခြိုးခြံတတ်စေရန်။	၂ ချိန်	
	(၁၁)မင်္ဂလာတရားတော်	* စိတ်ထားခိုင်ခံ့ရေးမင်္ဂလာ (၄)ပါး(–)	* မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ စိတ်ထားခိုင်ခံ့လာစေရန်။	၂ ချိန်	
၁၅။	(၁) ယဉ်ကျေးမှု	– အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း	– အိမ်မှာ ယဉ်ကျေးရန်		
	(၂) ယဉ်ကျေးမှု	– ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း	– ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးစေရန်		အပတ်စဉ် သင်ခန်းစာ သင်ပြီးတိုင်းတစ်ပိုင်းစီ တစ်ပိုင်းစီကိုလက်တွေ့ လုပ်ဆောင်မှုများဖြင့် လိုက်နာတတ်သည် အထိ အထူးဂရုပြု သင်ကြားပေးရန်။
	(၃) ယဉ်ကျေးမှု	– လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း	– လမ်းသွားစဉ်ယဉ်ကျေးစေရန်။		
	(၄) ယဉ်ကျေးမှု	– ကစားစဉ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း	– ကစားသောအခါယဉ်ကျေးစေရန်။	အပတ်စဉ် သင်ကြားရန်။	
	(၅) ယဉ်ကျေးမှု	– ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း	– ခရီးသွားစဉ်၌ယဉ်ကျေးလိမ္မာစေရန်။		
	(၆) ယဉ်ကျေးမှု	– အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်း	– အထွေထွေ ပြုလုပ်စဉ်၌ ယဉ်ကျေးစေရန်။		
	(၇) ယဉ်ကျေးမှု	– တယ်လီဖုန်းယဉ်ကျေးမှု			

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

စဉ်	သင်ခန်းစာ ခေါင်းစဉ်	သင်ကြားရမည့် အချက်အလက်များ	ရည်ရွယ်ချက်	သင်ကြား ချိန်	မှတ်ချက်
၁၆။	(၁) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	သားသမီးကျင့်ဝတ်(၅)ပါး	– ကျင့်ဝတ်အသီးသီးကိုနားလည်ပြီးလိုက်နာတတ်စေရန်။	၁ ချိန်	ပုံဝတ္ထုကဗျာများ လိုအပ်ပါက ထည့်သွင်း သင်ကြားရန်။
	(၂) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	မိဘကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၃) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	ဆရာကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၄) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	တပည့်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၅) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	လင်+မယားကျင့်ဝတ်(၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၆) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၇) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	ကျေးဇူးတုံ့ပြန်သူ မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၈) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	သခင်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၉) သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	ကျွန်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၁၀)သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	ဒါယကာကျင့်ဝတ် (၅) ပါး	။	၁ ချိန်	
	(၁၁)သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ	ရဟန်းကျင့်ဝတ် (၆) ပါး	။	၁ ချိန်	

မှတ်ချက်

၁။ တနင်္ဂနွေတစ်ပတ်လျှင် အနည်းဆုံး ဆရာ(၂)ယောက်၊ တစ်ယောက်တစ်ချိန်စီ၊ စုစုပေါင်း (၂)ချိန် သင်သင့်ပါသည်။ အကယ်၍ အတန်းခွဲရှိခဲ့ပါက ဆရာ အင်အားတို့၏ သင်ကြားသင့်ပါသည်။ အချိန်ကို မိနစ် (၄၀) ရှိသင့်ပါသည်။

၂။ မင်္ဂလာတရားတော်၊ အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ခရီးသွားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် အထွေထွေ ယဉ်ကျေးခြင်း၊ တယ်လီဖုန်းပြောရာ၌ ယဉ်ကျေးခြင်း၊ သိင်္ဂါလောဝါဒဆုံးမစာ စသည့် သင်ခန်းစာများကို ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း၊ ရှိခိုးဦးချပုံ၊ ဩကာသကန်တော့ချိုး၊ ဆုတောင်းခန်း၊ သရဏဂုံအကြောင်း၊ သီလတောင်း၊ ကံအကျိုးပေးကွဲပုံ၊ ချမ်းသာ စေဖို့ပြုပြင်စို့၊ ဆွမ်းတော်ကပ်ပန်းတော်ကပ်၊ ဂုဏ်တော် စသည့် သင်ခန်းစာများနှင့် ပူးတွဲ၍ တစ်နေ့လျှင်တစ်ချိန်ကျစီ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။

၃။ သင်တန်းစလျှင် စခြင်း
(က) လူငယ်မောင်မယ်များ စုပေါင်း ဘုရားကန်တော့ရန်။
(ခ) ဆရာတော်ထံပါးမှ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရန်။
(ဂ) ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ထံပါးမှ ဩဝါဒခံယူရန်။
(ဃ) (၅) မိနစ် (ဝါ) (၁၀) မိနစ် တရားထိုင်ရန်။

၄။ သင်ကြားချိန်ကြား၌ (ဝါ) အဆုံး၌ CCA (Child Centre Approach) နည်းဖြင့် ကျောင်းပြင်ပ မြက်ခင်း၌လည်းကောင်း၊ စေတီရင်ပြင်၌လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်အောက်များ၌လည်းကောင်း၊ ကျောင်းသားလူငယ်များအား အုပ်စု (Group) ငယ်များ ဖွဲ့စည်းကာ ဆရာများမှ ဦးဆောင်ဆွေးနွေးကြရန်။ လူငယ်များ၏ မေးမြန်းစူးစမ်း သိလိုစိတ်များကို နှိုးဆွပေးရန်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

လူငယ်များအတွက် ရန်ကင်းတောရဆရာတော် ရေးသားခဲ့သည့် စာအုပ်များမှာ

စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ– အခြေခံအဆင့် (ပထမပိုင်း)	ဆဋ္ဌမအကြိမ်
၂။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အခြေခံအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၃။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အခြေခံအဆင့် (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၄။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (ပထမပိုင်း)	တတိယအကြိမ်
၅။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (ဒုတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၆။	ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးဖတ်စာ–အားထုတ်သူအဆင့် (တတိယပိုင်း)	ဒုတိယအကြိမ်
၇။	Vipassana Primary Text Book (Elementary Level) Part-1	ပထမအကြိမ်
၈။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း–၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၉။	ဝိပဿနာ လူငယ်စကားဝိုင်း (အပိုင်း–၂)	တတိယအကြိမ်
၁၀။	ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့်လူ့ဘောင်အတွက်ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ	တတိယအကြိမ်
၁၁။	ဆဋ္ဌမအာရုံ(Intuitive Power)ကို ဝိပဿနာဖြင့်ချဉ်းကပ်လေ့လာခြင်း	ဒုတိယအကြိမ်
၁၂။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း–၁	သောဠသမအကြိမ်
၁၃။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၄။	ဓမ္မကျောင်းတော် (အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ)အပိုင်း–၂	ပထမအကြိမ်

ဆရာတော်၏ အခြားစာအုပ်များမှာ

စဉ်	အမည်	အကြိမ်
၁၅။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ပထမပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၆။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (ဒုတိယပိုင်း)	ပဉ္စမအကြိမ်
၁၇။	ဥရောပယောဂီ၏ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ (တတိယပိုင်း)	စတုတ္ထအကြိမ်
၁၈။	ဥရောပယောဂီ၏ ဘဝနိဂုံး (အပိုင်း–၁)	ဒုတိယအကြိမ်
၁၉။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ''ရဟန်းဝိနည်းများ'' (အပိုင်း–၁)	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၀။	လူတို့နှင့်သက်ဆိုင်သော ''ရဟန်းဝိနည်းများ'' (အပိုင်း–၂)	ဒုတိယအကြိမ်
၂၁။	''ပဉ္စာနန္တရိယ'' ကံနှင့် ''ပါဏာတိပါတ''ကံတို့အကြောင်း	တတိယအကြိမ်
၂၂။	ဤခရီးနီးလာပါသည်	စတုတ္ထအကြိမ်
၂၃။	''အခွန်လွတ်သာသနာ့မြေဂရန်နှင့် ဝိသုံဂါမဗဒ္ဓသိမ်မြေဂရန်'' မင်းအစိုးရထံလျှောက်ထားခြင်းဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ	ဒုတိယအကြိမ်
၂၄။	ကောင်းကင်ကြယ် နက္ခတ်ကြည့်နည်းပညာနှင့် အရုဏ်တက်ချိန်	သတ္တမအကြိမ်
၂၅။	မဟာထေရ်မြတ်တို့၏ စံနမူနာယူစရာ ကျင့်သီလ (အပိုင်း–၁)	ပထမအကြိမ်

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

(ဒုတိယအကြိမ်)

ဓမ္မကျောင်းတော်

ယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာအဖွင့်

တိုင်းပြည်၏ အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များအား အိမ်၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကျောင်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ လမ်း၌ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ကစားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်း၊ ခရီးသွားစဉ်ယဉ်ကျေးခြင်းနှင့် အထွေထွေယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ သင်ခန်းစာ ပါ အကြောင်းအရာ စုစုပေါင်း(၁၀၀)ကို စနစ်တကျ သင်တန်းတက်ထားသည့် ဆရာ ဆရာမများက နာရီ(၁၀၀)သင်ကြားပေးပါက သာမန် ဉာဏ်ရည်အဆင့်ရှိ လူငယ်များကပင် ဧကန်မုချ သိသိသာသာ ယဉ်ကျေးလိမ္မာလာသည်ကို ယနေ့မြန်မာနိုင်ငံ အနှံ့အပြား၌ ဖွင့်လှစ်ထားသည့် ဓမ္မကျောင်းတော်များ၌ လက်တွေ့သုတေသနအနေဖြင့် တွေ့မြင်နေရပြီ ဖြစ်ပါသည်။

ဓမ္မကျောင်းတော်

(အပိုင်း-၂)

(ပထမအကြိမ်)

ကမ္ဘာပေါ်တွင် ထေရဝါဒဗုဒ္ဓ ဘာသာ (၅)နိုင်ငံ ရှိသည့်အနက် မြန်မာနိုင်ငံသည်သာ ထေရဝါဒ အုတ်မြစ်ခိုင်ခံ့သည့် နိုင်ငံဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို ရှေးရှေးမြန်မာမင်းများ လက်ထက်ကပင် ကာလရှည်ကြာ အသန့်ရှင်းဆုံး ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည့် နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံ ဖြစ်ပါသည်။ မြန်မာ့မြေပေါ်၌ ဗုဒ္ဓလက်ထက်တော်နှင့်မခြား ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ တည်တံ့လာခဲ့သည့် ထေရဝါဒသာသနာတော်ကြီး ယုတ်လျော့ကျဆင်း မသွားရန်မှာ သံဃာတော်များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တို့၏ သမိုင်းပေးတာဝန်ကြီးပင် ဖြစ်ပေတော့သည်။

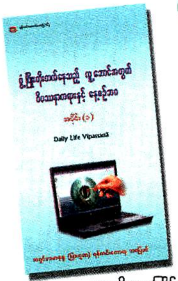
ဤတာဝန်ကို ပခုံးပြောင်းကာ ထမ်းဆောင်ကြမည့် တိုင်းပြည်၏အနာဂတ်ကို ပိုင်ဆိုင်ထားကြသည့် လူငယ်မောင်မယ်များ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး စာရိတ္တာမဏ္ဍိုင်မြင့်မားကာ အမျိုးဘာသာ သာသနာကို ချစ်မြတ်နိုးတတ်သည့် လူတော်လူကောင်းများ ဖြစ်ထွန်းလာစေရန် ဤစာအုပ်က ရည်ရွယ်ပါသည်။

www.burmeseclassic.com

www.burmeseclassic.com

နေ့စဉ်လှုပ်ရှားနေရတဲ့ Busy Life ထဲမှာ
ဝိပဿနာတရားနှင့် ငြိမ်းချမ်းစွာ နေလိုသူတိုင်း ဖတ်ရှုလေ့လာသင့်တဲ့ ...

ပွံ့ဖြိုးတိုးတက်နေသည့် လူ့ဘောင်အတွက် ဝိပဿနာတရားနှင့် နေ့စဉ်ဘဝ



(တတိယအကြိမ်)

Daily Life Vipassana

ရေးသားပြုစုသူ

အရှင်ခေမာနန္ဒ

ရန်ကင်းတောရ၊ သပြေပင်

ယနေ့ခေတ်လူ့ဘောင်အတွက်
Daily Life ထဲမှာ ဝိပဿနာကို
ဘယ်လို Apply လုပ်ရမယ်ဆိုတာ
ဒီစာအုပ်မှာ အတိုချုံးနည်းနဲ့
ဖော်ပြထားတယ်။

ဝိပဿနာသင်ပုန်းကြီးပတ်စာ (ပ-ဒု-တ)

သဥ္စမအကြိမ် ပဥ္စမအကြိမ် စတုတ္ထအကြိမ်

အမှန်ဆိုပါရစေ၊ ကျွန်တော်တို့၏ ရင်သွေးဖြစ်သော သားငယ် မြေးပုတို့သည် ကာတွန်းစာ၊ ရုပ်ပြစာ၊ ယဉ်ကျေးမှုစာ၊ ငါးရာ ငါးဆယ်စာ ပုံပြင်စာ စသည်တို့ဖြင့် စိတ်အဆာ ဖြေလာ ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း များစွာ ရှိနေပေပြီ။

ယခုသော် အရှင်ခေမာနန္ဒ (ဗြာဟ္မဏ)က သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ကို ကလေးလောက ထဲသို့ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ကြီး ထိုးဖောက် ဝင်ရောက်လာသည်၊ အရှင်မြတ်က သူ့ရည်ရွယ်ချက် အောင်မြင် ထမြောက်အောင် ကလေးကြိုက် ရုပ်ပုံကလေးများဖြင့် တီထွင်ထားပုံကလည်း ဤစာအုပ်၏ အားသာချက် တစ်ရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်သည် ကလေးတို့အတွက်ဆိုရသော်လည်း သတိပဋ္ဌာန်နှင့် စိမ်းနေသော မိဘတွေ အတွက်လည်း အသုံးဝင်ပေသည်။

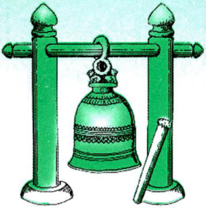
အရှင်မြတ်က သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကို စကားအများကြီး မပြော၊ စကားနည်းနည်း နှင့် အချိန် တိုတိုအတွင်း ဘယ်အချိန်မဆို ကျင့်တတ်အောင် လူကြီးလူငယ်အားလုံးကို သတိပဋ္ဌာန် လမ်းမပေါ် သို့ ညင်ညင်သာသာလေး တွန်းပို့ထားခြင်း ဖြစ်သည်။

သို့ဖြင့် ရဟန်း ရှင် လူ မည်သူမဆို လက်ဝယ်ထားရှိသင့်သော စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ်ဟုသာ ဆိုပိုက် ချင်ပါသည်။

ဦးထွန်းလွင် (မှော်စရိယ၊ ဘီအေ) အယ်ဒီတာချုပ်
ရတနာမွန်မဂ္ဂဇင်း၊ ရတနာ့တံခွန်ဂျာနယ်

www.burmeseclassic.com

ဤစာအုပ်ကို မည်သူမဆို ဓမ္မဒါနအဖြစ် ကူးယူလှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။



အိုးမဖုတ်ခင်၊
အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်
အိုးတွင် နိပ်ခတ်၊
တံဆိပ်မှတ်ကား
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း
အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့
ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို
ခတ်နိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်
ဗုဒ္ဓဝါဒီ၊ စွဲ၍ တည်မည်
ကိုယ်စီ ခတ်နိပ်စေသတည်း။

အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်

ဗုဒ္ဓဘာသာလူငယ်ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်လိုပါက–

ဓမ္မရောင်ခြည် ဓမ္မဒါနလုပ်ငန်း

အမှတ် (၉၀)၊ အဆောင် (၄)၊ ပထမထပ်၊ သိမ်ကြီးဈေး (စီ)ရုံ၊ ရွှေဘိုဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
Ph: 382935, 371800 (Ext: 364), 09-5079674

www.burmeseclassic.com