ဓမ္မရောင်ခြည် ဓမ္မဒါနလုပ်ငန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ လူငယ်ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

ယဉ်ကျေးလိမ္မာတတ်ဗျာများ

ဓမ္မရောင်ခြည် ဓမ္မဒါနလုပ်ငန်း

အမှတ်(၉၀)၊ အဆောင် (၄) မထမထပ်၊ သိမ်ကြီးဈေး(စီ)ရုံ၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း - ၃၈၂၉၃၅၊ ၃၇၁၈၀၀ (လိုင်းခွဲ) ၃၆၄၊

၀၉-၅၀၇၉၆၇၄၊ ၀၉-၅၀၁၅၄၄၆၊ ၀၉-၅၁၄၃၉၉၈

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်အစွမ်း

◉ သိရန်မှန်က ၊ မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

◉ သိသည့်တရား ၊ များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် ၊ နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

◉ ကျွတ်ထိုက်ကြပေ ၊ များဝေနေ၏
ကံ့ကြွေ့စရိုက် ၊ သူ့အကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

◉ သဗ္ဗညုဉာဏ်အား ၊ စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့
မနေမနား ၊ သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘိ ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၌
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် ၊ သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

နောက်ဆုံးသာသနာ့ပွဲ

၁ ဓာတ်အမွေတော် ၊ ကြွင်းပါသော်လည်း
ချွတ်ချော်သာသနာ၊ နောင်သောခါဝယ်
ရှိန်ဝါပျောက်ကြွေ၊ ကွယ်ပချေသော်
ထွေထွေရပ်နယ် ၊ ဓာတ်သွယ်သွယ်တို့
ကိုးကွယ်ကြမည့် ၊ လူမရှိ၍
ဗောဓိပင်မှာ ၊ စုဝေးကာဖြင့်
ရောင်ဝါလွှတ်ပြီး ၊ ရွှေတုံးကြီးသို့
ဓာတ်မီးလောင်တောက် ၊ ကုန်ဆုံးပျောက်က
လာရောက်ကြရှာ ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့
သာသနာဗုဒ္ဓ ၊ ယခုမှပင်
မုချအတည် ၊ ကွယ်ရပြီဟု
ငိုမြည်တမ်းတ ၊ သံဝေဂဖြင့်
မရယူကြုံး ၊ ကိုယ်စိတ်ချုံးသည့်
နောက်ဆုံးသာသနာ့ ပွဲတော်ဘုရား ။ ။

တောင်ငြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

ငါတို့ဘုရား

ကဆုန်လပြည့် နေ့သောကြာ၊ ဘုရားဖွားတဲ့ နေ့မြတ်ပါ၊
သက္ကရာဇ်မှာ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်၊ သုဒ္ဓေါ မင်းဖ–စစ်။

မာယာဒေဝီ မွေးမယ်တော်၊ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်၊
သာကီမျိုးနော် ထင်ရှားလှ၊ နွယ်တော် ဂေါတမ။

သိဒ္ဓတ္ထတဲ့ မည်နာမံ၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်မှာ ထီးနန်းစံ၊
နှစ်ဆယ့်ကိုးမှန် တောထွက်သွား၊ ခြောက်နှစ် ကျင့်တရား။

သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ပြည့်လေတုံ၊ တစ်ရာ့သုံးခုကြုံ၊
လပြည့်ကဆုန် ဗုဒ္ဓဟူး၊ ဘုရားဖြစ်တဲ့ နေ့အထူး။

တရားဦးမြွက် ဓမ္မစက္ကေ၊ ဝါဆိုလပြည့် ဟောစနေ၊
သက်ရှစ်ဆယ်လေ တိုင်အောင်ထိ၊ သတ္တဝါကျိုး သယ်ပိုး၏။

သောင်းတိုက်မှူးကြီး တို့မြတ်စွာ၊ ဘုံသုံးပါးလုံး ထင်ရှားပါ၊
လူနတ်ဗြဟ္မာ လွှန်ကျော်ကြား၊ (ငါတို့ဘုရား တို့ဘုရား)၂။

အနှိုင်းမဲ့ အလှ

တစ်လောကလုံး တစ်လောကလုံး၊ တို့ဘုရား အလှဆုံး။
သုံးဖြာဆယ်လီ ပါရမီတွေ၊ တို့ဘုရား ဖြည့်ခဲ့ပေ။
ကိလေသာတွေ လုံးဝကင်း၊ မဟာကရုဏာ ရှင်တော်မင်း။
လုံးစုံခပင်း အကုန်သိတာ၊ တို့ရဲ့ဘုရားပါ
ဒီငါးဖြာ ပြည့်စုံမှ၊ တို့ဘုရား အစစ်ဗျ။

(သစ္စာဝေဒဂူ ဆရာတော်ကြီး)

ရှိ + ခိုး

ညီမလေးငယ်–ညီလေးငယ်၊ ဘုရားရှိခိုး အိပ်ပါကွယ်။
ဘုရားမှာ ဘာတွေရှိ၊ ဂုဏ်တော် ၉–ပါးရှိ။ **(ရှိ)**
ဂုဏ်တွေရှိဖို့ တို့ဘုန်းကြွယ်၊ ဘာတွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်။
စွန့်ခြင်း ၅–သွယ်၊ အကျင့် ၃–ပါး၊ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ပွား။
လောကသားတို့ အကျိုးငှာ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတုခိုးပါ။ **(ခိုး)**
ဂုဏ်ရှိတာကို အတုခိုးတော့၊ ရှိခိုးတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

(ရှိ) (ခိုး) (ရှိ+ခိုး)

ဘုရားရှင်တို့ အဆုံးအမ

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ဗုဒ္ဓတိုင်းသာ မိန့်ခဲ့တာ သုံးဖြာဤစကား။

"ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး"

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ **အရဟံ** = ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့ လူ,နတ်,ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော** = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များ လည်း၊ ကောင်းစွာ ထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။

၄။ **သုဂတော** = ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။

၅။ **လောကဝိဒူ** = သတ္တ၊ သင်္ခါ၊ ဩကာသတဲ့ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုတဲ့၊ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။

၇။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ** = လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါများရဲ့ ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစမလပ် ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

"တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး"

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ **သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = စလယ်ဆုံးမှာ ကောင်းစွာဟောလို့၊ တရားတော်မြတ် ခိုင်မာတယ်။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ မိမိရရ သေချာတယ်။

၃။ **အ,ကာလိကော** = အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့၊ အကျိုး ကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = လာပါ ကြည့်ပါ၊ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊ စမ်းသပ်ခံကြောင်း ကြေညာတယ်။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့၊ ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = ပညာရှိသူ အရိယာတို့၊ ကိုယ်စီ သိလို့ ခံစားတယ်။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

""သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး""

သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော**
= ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော**
= ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော**
= နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော**
= ရိုသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ သေ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော
= မဂ်ဖိုလ်လေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့၊
ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။

၅။ **အာဟုနေယျော** = ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ညွှန်သည့်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = လူနတ်ပြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ်

● အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊
ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ့ရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွှတ်လို့၊
နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။

● အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊
မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊
ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

F. 2.B

သရဏဂုံအကျိုး ၁၀ – ပါး

သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊
အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊
ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။

ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊
အာယု, ဝဏ္ဏသုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး, ခြွေရံတိုး၊
ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲမို။

အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း၊
အစဉ်လန်း ဆင်မြန်းပန်စေလို။

သရဏဂုံ ၃ – ပါး

မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊
သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်။

မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊
တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်။

တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊
တို့လည်းပေးဦး (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)၊

ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ ရွတ်ကွယ့်၊
သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

သရဏဂုံတည်ခြင်း အကျိုး

ဘေးရန်ပယ်ရှား၊ ကောင်းကျိုးပွား၊ သုံးပါးသရဏာ။
မမှိတ်မသုန်၊ ရွတ်ပွားထုံ၊ ပုံ၍အားကိုးကြ။
အပါယ်ရှောင်လွှဲ၊ နတ်ဖြစ်လည်း၊ လွန်ကဲဂုဏ်ဆယ်ဝ။
ဓာတ်စုံ၊ နတ်စုံ၊ ဘိုးတော်စုံ၊ ညှိုးကြိုသရဏာ။

တရားဆိုတာ

တရားဆိုတာ	ကျင့်ဖို့ပါ။
ကျင့်တယ်ဆိုတာ	ပြင်ဖို့ပါ။
ပြင်တယ်ဆိုတာ	ပြောင်းဖို့ပါ။
ပြောင်းတယ်ဆိုတာ	ကောင်းဖို့ပါ။
ကောင်းတယ်ဆိုတာ	တရားပါ။

ထိခြင်း ၅–ပါး ရှိခိုးပုံ

လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ချီပါလေ။
လက်အုပ်ကိုပင်၊ နဖူးတွင်၊ ဦးတင်မြှောက်ပင့်စေ။
မျက်ခုံး, လက်မ၊ ညှိုး, ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပေ။
ခြေ လက် နဖူး တံတောင် ဒူး၊ ငါးဦး ညီညွတ်စေ။
လက်ချ ဒူးချ တံတောင်ချ နဖူးကျစေ ဦးချလေ။

ငါးပါးသီလ ကဗျာ

၁ သူ့အသက်ကို ၊ သိလျက်သားနှင့်
ဒေါသစိတ်ထား ၊ သေစေလို။
လုံ့လပြုကာ ၊ သေအောင်သတ်တော့
ပါဏာတိပါတ် ၊ အကုသိုလ်
လွန်ကျူးမိလျှင် ၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း ၊ ရောဂါစွဲ
ဆင်းရဲ အသက်တို။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

၂ သူ့ဥစ္စာကို ၊ သိလျက်သားနှင့်
လောဘစိတ်ထား ၊ ခိုးယူလို။
လုံ့လပြုကာ ၊ ခိုးယူပြန်က
အဒိန္နာဒါန် ၊ အကုသိုလ်
လွန်ကျူးမိလျှင် ၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း ၊ ဥစ္စာမဲ့
ဆင်းရဲ ဖြစ်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

၃ ရှောင်ရှားအပ်သူ ၊ မိန်းမများ၌
ရာဂစိတ်ထား ၊ ပေါင်းဖော်လို။

လုံ့လပြုကာ ၊ ကျူးလွန်ပြုက
ကာမေသုတ့် ၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် ၊ တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က ၊ နပုန်းပ
မိန်းမ ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

၄ မဟုတ်မမှန် ၊ တစ်ဖက်သားကို
ယွင်းချွတ်လှည့်စား ၊ မုသားဆို။
အဓိပ္ပာယ်ကို ၊ ထိုသူသိ၍
အကျိုးကိုထိ ၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် ၊ တကယ်ပဲပေါ့
အပါယ်ငရဲ ၊ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း ၊ ပါးစပ်ပြဲ
သွားကျဲ နှုတ်ခမ်းတို့။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

၅ ယစ်မူးတတ်စွာ ၊ သေရည်များကို
မူးယစ်သောက်စား ၊ ဘိန်းရှူမျို
ဒုစရိုက်တွေ ၊ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
မကောင်းစင်စစ် ၊ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် ၊ တကယ်ပဲပေါ့

အပါယ်ငရဲ ၊ ကျမည့်ဆို။
လွတ်လာစေဦး ၊ လူမေ့မှူး
အရှုံး ဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။
(စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်)

သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တိုး

သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ၊
တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်။
ပဒေသာပင်အိမ်မှာ ပေါက်သလို၊
ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်၊
ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း၊
ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပျံ့မယ်။
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့၊
ရဲရင့်ရွှင်ပျ ခင်ကြမယ်။
သေရသော်ပင် သတိကောင်းလို့၊
ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်၊
သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး
အားကိုးလောက်ပေတယ်။
အဲဒါကြောင့်
ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်စေမယ်။

မြတ်ဒါန စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ

ချမ်းသာအပေါင်း ရကြောင်းမှန်စွာ၊
စည်းစိမ်ဘောဂ မြစ်မတည်ရာ။
အောက်တန်းမကျ ကယ်မသူမှာ၊
မြတ်ဒါန စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ

သီလရနံ့ မွှေးပျံ့ကြိုင်စွာ၊
သီလဆင်သိုင်း ရှုတိုင်းလှပါ။
သီလစောင့်ငြား မလားပါယ်ရှာ၊
မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

နှုတ်ဆက်ပါသည်(၁)

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

နှုတ်ဆက်ပါသည် (၂)

- မလိမ္မာတာတွေ နှုတ်ရမည်၊
  အလိမ္မာတွေနှင့် ဆက်ပါမည်၊
  နှုတ်မည် ဆက်မည် နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- မကောင်းမှုတွေကို နှုတ်ရမည်၊
  ကောင်းမှုတွေနှင့် ဆက်ပါမည်၊
  နှုတ်မည် ဆက်မည် နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- ပျင်းရိတာတွေ နှုတ်ရမည်၊
  ကြိုးစားမှုနှင့် ဆက်ပါမည်၊
  နှုတ်မည် ဆက်မည် နှုတ်ဆက်ပါသည်။
- အကုသိုလ်တရားကို နှုတ်ရမည်၊
  ကုသိုလ်တရားနှင့် ဆက်ပါမည်၊
  နှုတ်မည် ဆက်မည် နှုတ်ဆက်ပါသည်။

မင်္ဂလာပါ

မင်္ဂလာပါ အပြောချို အပြုံးလေးလည်းချို အမြဲတမ်းပဲ
မင်္ဂလာပါ ပြောမယ် နှုတ်ဆက်ကြမယ် ယဉ်ကျေးစွာ
မင်္ဂလာပါ ဒီအသံလေး ကြားရတာ
ရင်မှာအေး နှုတ်ဆက်ပါ အများနဲ့တွေ့တဲ့အခါ
ဒီအသံလေးကို ကြားတိုင်းပဲ
တကယ် ယဉ်ကျေးတယ် အများချီးကျူး
အပြန်အလှန်မေတ္တာ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးထားခြင်းဟာ မင်္ဂလာပါ။

မင်္ဂလာဆိုသည့်မှာ မကောင်းမှုတွေကို ရှောင်မယ်။
မင်္ဂလာဆိုသည့်မှာ ကောင်းမှုတွေကို ဆောင်မယ်။
မင်္ဂလာဆိုသည့်မှာ ဖြူစင်အောင် စိတ်ကလေးကို ထားမယ်။

အလှဆုံး အပြုံး

- ပြုံး၊ ပြုံး၊ ပြုံး ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ပြုံး
ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ပြုံးသူဟာ
ဒီကမ္ဘာမှာ အလှဆုံးပါ။
- စိတ်ကောင်းလေးနဲ့ ပြုံးရင်တော့
ပို၍ လှမှာပေါ့။
- စိတ်ကောင်းမရှိ ထိုသူတွေ
ရုပ်လှပေမယ့် စိတ်မလှပေ။
ရုပ်ရော စိတ်ပါ လှရင်တော့
ထိုသူ အလှဆုံးပေါ့။
- အလှဆုံးသူ ဖြစ်ဖို့ရာ
စိတ်ယုတ်မာများ ဖယ်ရှားကာ
မေတ္တာများစွာ လွှမ်းခြုံလို့
ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ ပြုံးပါစို့။

ခံနိုင်မှ တည်

မဟုတ်လည်းခံ၊ ဟုတ်လည်းခံ၊ ခံနိုင်မှ ခန္တီပါ။
ခန္တီပါမှ နိဗ္ဗာန်ရ မုချရောက်နိုင်မှာ။

လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

- လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တွေ
အမြဲကြိုးစားမယ်။
အဖေ, အမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ,ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

- သားတို့ သမီးတို့ရယ်၊ အစာစားတိုင်းကွယ်/
(ကစားပြီးတိုင်းကွယ်/ အိမ်သာက ဆင်းတိုင်းကွယ်)
လက်ကိုစင်စင်ဆေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။
တူပျော်ပျော် တူပျော်ပျော်၊ လက်ဆေးကြစို့ မေမေခေါ်
(ဆရာခေါ်)
လက်ဆေးကြစို့နော် ..... ဟေ့ လက်ဆေးကြစို့နော်။

- ခြေသည်း လက်သည်းရှည်တဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရုပ်ဆိုး၊ သူဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညစ်ပတ်၊ နံတယ် နံတယ် အနားမကပ်။

- အိုဘယ့်ကလေးငယ် အိုဘယ့်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ
အန္တရာယ်၊ မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့။

မေမေ့ကျေးဇူး

မေမေ့ကျေးဇူး မမေ့ဘူးကွယ်၊
ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။

သားသမီးပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွယ်၊
ချစ်ခင်ကြင်နာလွန်းလှတယ်။

စကားမှာချိုချို ပျားသကာလိုလို၊
အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။

မေမေ့မျက်နှာ အစဉ်ချိုပြုံး၊
မေမေ့မေတ္တာ အကြည်လင်ဆုံး
သားသား အချစ်ဆုံး ... မီးမီး အချစ်ဆုံး။

အမေတို့ အဖေတို့ သိထားဖို့

သားသားတို့က ကလေးပါ။
သမီးတို့က ကလေးပါ။
ကလေးဆိုတာ နားမလည်ပါ/ မဆိုးပါ။
နားလည်အောင်သာ ပြောပေးပါ။
နားထောင်ချင်အောင် ပြောပေးပါ။
အဲဒါ အမေတို့ အဖေတို့ တာဝန်ပါ။
အဲဒါ အားလုံး တာဝန်ပါ။ (ဓမ္မဒူတ အရှင်ဆေကိန္ဒ)

ကလေးကောင်းမှ

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

ဘာနဲ့ ကဲ့ရဲ့ခံမှာလဲ

ကောင်းတာ လုပ်လည်း ကဲ့ရဲ့မှာပဲ။
မကောင်းတာ လုပ်လည်း ကဲ့ရဲ့မှာပဲ။
ဘာမှမလုပ်ဘဲ နေရင်လည်း ကဲ့ရဲ့မှာပဲ။
သင် ဘာနဲ့ ကဲ့ရဲ့ခံမှာလဲ။

ရုပ်လှချင်သလား

ရုပ်လှချင်သလား ကလေးတို့ရယ်
စိတ်ကလေးလှပါကွယ်
စိတ်ကလေးလှတော့ စိတ်ဆိုးမဖြစ်
အားလုံးဝိုင်း၍ ချစ်
ချစ်စရာကောင်းတဲ့ ကလေးငယ်
ဘုန်းတွေကြီးလို့ တန်ခိုးကြွယ်
တန်ခိုးကြွယ်တော့ လိုတရ
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ နေထိုင်ကြ။

စိတ်ကောင်းထားကြစို့

ကံကောင်းချင်သလား ကလေးတို့ရယ်
စိတ်ကောင်းထားပါကွယ်။

စိတ်ကောင်းထားရင် နှုတ်လည်းကောင်း
ကိုယ်ဟန်မူရာ ကြည့်လို့ကောင်း။

ကိုယ်ကောင်း၊ နှုတ်ကောင်း၊ စိတ်ကောင်းရင်
ဖြစ်လာသမျှ ကောင်းမည်ပင်
ဖြစ်လာသမျှ ကောင်းစေဖို့၊ စိတ်ကောင်းထားကြစို့။

စိတ်ကိုလည်းပြင် – ရုပ်ကိုလည်းပြင်

၁။ တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၂။ ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၃။ ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္ကသော ယိုင်တတ်တယ်။
ယိုင်မယ့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၄။ စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်ကိုင်းလှ၊
ပြုတိုင်းရ- သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။

စိတ် + ဓာတ်

စိတ်ကောင်းမှ ဓာတ်ကောင်းမည်။
ဓာတ်ကောင်းမှ ကံကောင်းမည်။
ကံကောင်းမှ ဉာဏ်ကောင်းမည်။
ဉာဏ်ကောင်းမှ ဘဝကောင်းမည်။

အမြတ်ဆုံး သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊
သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။

သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း၊
ဒါမှသူတော်ကောင်း။

သူတော်ကောင်းလေး ဖြစ်စေချင်၊ စိတ်ထားလှဖို့ပြင်၊
နေ့စဉ် လစဉ် ခန္တီသုံး၊ ဒါမှ အမြတ်ဆုံး။

ကုသိုလ်ပြုကြစို့

သရဏဂုံ တည်ရုံမျှဖြင့်၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ လုံခြုံကြဖို့၊ ငါးပါးသီလ ပဉ္စသီ။
ဒုစရိုက်တွေ ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ သုစရိုက်လည်း စုံအညီ၊
ဆွမ်းပန်းရေတော် မီးတော်ကပ်လို့၊
နေ့စဉ်မပြတ် ပြုသင့်သည်။

ပန်းပန်မှ လှမယ်

ပန်းလက်ဆောင် ပန်းလက်ဆောင်၊ ပေးချင်ပါတဲ့ ပန်းလက်ဆောင်
ပန်းလက်ဆောင် ယူမလား၊ ပန်းကြိုက်ပါတဲ့ ကလေးများ
ဘာပန်းများလည်း မေးရင်ကွယ်၊ နှင်းဆီ သဇင် ဟုတ်ဖူးကွယ်
စံပယ် ခရေ မြတ်လေးလား၊ ဒါလည်းဟုတ်ဖူး ကလေးများ
ဒါန သီလ ပန်းပွင့်ပါ၊ ဘာဝနာလည်းပါ
အပစာယန၊ ဝေယျာဝစ္စ၊ ပတ္တိဒါနပန်းပွင့်လား
ပတ္တာနုမောဒန ပန်းပွင့်ရယ်၊ ဓမ္မဿဝနလည်း ပါပါတယ်
ဓမ္မဒေသနာရယ် မှတ်လိုက်ကြ၊ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ
ထာဝရကွယ် ပန်ရမယ်၊ ဆယ်ပွင့် ရှိပါတယ်
ကလေးတို့ရယ် ပန်လိုက်ကြ၊
အလှသရဖူ ဆောင်းမယ်ပ၊ တစ်သံသရာလုံးလှ။

မေမေချစ်တဲ့သား

လိမ္မာသိမြင် ပညာရှင်၊ သားလေးဖြစ်စေချင်
နေ့စဉ်မှန်မှန် ကျောင်းကိုသွား၊ မေမေချစ်တဲ့သား။

လေးစားထိုက်တဲ့ မြတ်ဆရာ၊ သားလေး ရှိသေပါ
ဆရာပြောတာ ဂရုစိုက်၊ သားလေး စူးစူးစိုက်။

ငိုက်မနေနဲ့ သားလေးရာ၊ စာရေး စာဖတ်ကွာ
တွေးပါ မေးပါ စိတ်ဝင်စား၊ သားလေး စာကြိုးစား။

တရားနာတဲ့ အချိန်မှာ၊ သားလေး တရားနာ
စာသင်ချိန်မှာ စာကိုချစ်၊ ဒါမှ မေ့သားချစ်။

ကြိုက် ကြိုက် ကြိုက်

လိမ်တယ် ညာတယ် ဆိုတာရယ်
မကောင်းပါဘူးကွယ်။
ဘုရားကလည်း မကြိုက်
မိဘဆရာလည်း မကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံး အားလုံး မကြိုက် မကြိုက် မကြိုက်။

လိမ်လိမ်မာမာ နေတာရယ်
အလွန် ကောင်းတာပေါ့ကွယ်။
ဘုရားကလည်း ကြိုက်၊ မိဘဆရာလည်း ကြိုက်
ဆွေမျိုးတွေရော သူငယ်ချင်းတွေရော
အားလုံး အားလုံး ကြိုက် ကြိုက် ကြိုက်။

အနန္တ ဘာဝနာ ကိုးအခြေခံ

ဘုရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။
တရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။
သံဃာကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။
မိဘကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။
ဆရာကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

တိုင်းပြည်ကျေးဇူး၊ စိတ်ကြည်နူး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။
ကျေးဇူးမကျေ၊ လူမိုက်တွေ၊ မသွေဖြစ်မှာ ဆိုးရသည်။
ကျေးဇူးဆပ်ကာ၊ လူလိမ္မာ၊ မုန်စွာဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်။

တိုင်းပြည်လူမျိုး၊ များကောင်းကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ပြုပါမည်။
တိုင်းပြည်လူမျိုး၊ ဘာသာအကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်ပြုပါမည်။

သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။

သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ၊
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြီပေါ့။

ချိုးငှက်တွေ့တော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာကြွေ၊
သစ်ရွက်လှေပေါ် ပျားတွယ်တက်၊ သေဘေးလွတ်လို့
အသက်ဆက်။

တစ်နေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို
သိရမယ်။
အတုန့်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။

ဖြူ — ဖ (ဖော့ နှင့် ခ)

ကုသိုလ်ဖြူဖြူ ဖော့နှင့်တူ၊
အထက်လမ်းကို သူဆွဲယူ။

အကုသိုလ်မဲ ခဲလိုပဲ၊
အောက်ဖက်လမ်းကို သွားမှာပဲ။

အထက်လမ်းအောက်လမ်း လမ်းနှစ်သွယ်၊
ဘယ်လမ်း ကြိုက်သလဲကွယ်။

ကုသိုလ်ဖော့ကို ဖက်တွယ်လို့၊
ပေါ်လမ်းကိုပဲ သွားကြစို့။

ကုသိုလ်ရေးမှို ကြိုးစားမည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊
နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ။

လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊
အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊
ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။

နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့၊
ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။

ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြံကြမှ၊ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်မည်။
တရားတုတွေ ကျင့်နေကြလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရသည်။
ယခုတစ်ဖန် အမှန်လမ်းသို့၊ အမြန်လှမ်းဖို့ ချိန်တန်ပြီ။
သို့မှတိုင်းပြည် ဘာသာရေးကြောင့်၊
သာယာအေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။

'ဘာသာသွေး နွေးကြပါစို့

ဗုဒ္ဓဘာသာ ရှင်လူများတို့၊
သတိတရား ထားသင့်ပြီ။

အခြားဘာသာ တိုးတက်ရေးကို၊
အခြားသူများ ဆောင်ရွက်နေ။

ဗုဒ္ဓဘာသာ သူတွေအဖို့၊
သွေးအေးနေဖို့ မသင့်ပြီ။

သွေးအေးနေရင် သာသနာပျောက်လို့၊
လူမျိုးပျောက်ဖို့ ကြုံလိမ့်မည်။

အဲဒါကြောင့် ဘာသာတရား၊
ပြန့်ပွားအောင် ကူညီ။

ကိုယ်ချင်းစာထားကြည့်

ဒီတိုင်းပြည်ခို၊ ဒီရေကိုသောက်
ဒီမြေအောက်က၊ ကူထောက်စီးပွား
ထုတ်ယူစားပြီး၊ ပြည်ဖွားအိမ်ရှင်
ရန်သူထင်၊ အသင်မှားနေပြီ။

အိမ်ရှင်ရိုကျိုး၊ အိမ်ရှင်ကိုးသော
မျိုးရိုးဘာသာ၊ သာသနာကို
ခြေရာနင်းလျက်၊ အတင်းဖျက်
ရက်စက်လွန်းနေပြီ။

အိမ်ရှင်ကဖွား၊ သမီးသားကို
ဇနီးအဖြစ်၊ လင်အဖြစ်ဖြင့်
အနှစ်ကိုနှုတ်၊ အညစ်မြုပ်လျက်
မွေးထုတ်ကလေး၊ စပ်တူသွေးတွင်
အရေးချက်ချာ၊ မျိုးဘာသာအား
လုယူထား၊ စော်ကားလွန်းနေပြီ။
သင်အိမ်ခိုလျက်၊ သင့်ကိုဖျက်
သင်လက်ခံမည်လော။
သမီးပျော်ပါး၊ သားပျော်ပါး
စော်ကားခံမည်လော။ မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

နွေအလှ ဓမ္မသင်တန်း

စာမေးပွဲ ဖြေဆိုပြီးတော့
ကျောင်းတော်ကြီးလည်း ပိတ်ပြီကွယ်။
တို့များလူငယ် စိတ်ရွှင်လန်းဖို့
နွေသင်တန်းလေး တက်ကြမယ်။
တိုင်းနဲ့ပြည်နယ် နေရာအနှံ့မှာ
မင်္ဂလာရနံ့ သင်းပျံ့တယ်။
နေပူထဲမှာ လျှောက်မသွားနဲ့
ဗုဒ္ဓတရား လေ့လာကွယ်။
ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ သိမှတ်ထားတော့
စိတ်ထားလှပ ဖြူစင်ကြယ်။

ဗုဒ္ဓရိပ်ဝယ် ခိုလှုံကြမှ
ကြည်နူးအေးမြ ပျော်ရွှင်ဖွယ်။
ပါဠိအဓိပ္ပါယ် လက်ပါပြောလည်း
ရှင်းပြရတာ မှတ်မိလွယ်။

ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း ကမ္ဘာလွှမ်းရမည်

တို့နယ်က လူငယ် သားသမီးများသည်
တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်မှာ သင်တန်းတက်ရောက်ခြင်းသည်
အတိုင်းအဆ မသိဘဲ တို့ယဉ်ကျေးပေသည်။

အာရှမှာ မြန်မာကသာ လိမ္မာယဉ်ကျေးကြသည်
မျိုးဆက်သစ်တို့ စိတ်ထဲမှာ ယဉ်ကျေးမှ
နိုင်ငံတိုးတက်မည်။

သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်းသည်
လူငယ်တွေ လိမ္မာ တိုးတက်စေဖို့ ဖြစ်ပေသည်။

သင်တန်းများ တက်ရောက်ခြင်းသည်
နိုင်ငံ၊ လူမျိုးနဲ့ ဘာသာ အကျိုးရှိမည်။

ပါဝင်ဆင်နွှဲကြပါစို့

တို့နယ်တစ်ခွင်မှာ သင်တန်းဖွင့်တာ ပျော်ရွှင်စရာ
အသီးအပွင့်လေးတွေ ပျော်မြူးကြတာ ကြည်လင်စရာ

အိုး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ
သင်တန်းမှာ ပါဝင်ဆင်နွှဲမှာ။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ လူတိုင်းအတွက်ပါ အစ်ကိုရာ
ဘိုးတွေ ဘွားတွေက ရှိသေမှုကို လိုချင်တာ
အိုး ငါတို့ရွာ ငါတို့ရွာ
နောင်တစ်ခေတ်မှာ သာယာစေဖို့ရာ။

ကောင်း ကောင်း ကောင်းဖို့ရာ အခုပင်ကြိုးစားပါ
ပေါင်း ပေါင်း စုလို့သာ ညီညွတ်စေဖို့ပါ။

ယဉ်ကျေးသူတိုင်း ဒီပွဲမှာပဲ ဆင်နွှဲကြပေါ့ဗျာ
ယဉ်ကျေးသူတိုင်း ဒီနှစ်လိုပဲ လက်တွဲကြလို့သာ
ရက်မြတ်တော် ဒီအချိန် ဒီအခါ
ယဉ်ကျေးမှုအတွက်
သင်တန်းဖွင့်လို့ အားလုံးပျော်ရွှင်စရာ။

ပြည်သူ့ကျောင်းသား

ကျောင်းသား ကျောင်းသူတပည့်လေးတို့
တိုးတက်ရေးမို့ နားထောင်ကွယ်။

ကစားချိန်မှာ ကစားပေးမှ
ကျန်းမာရေးလည်း ညီညွတ်မယ်။

စာရေးချိန်ဝယ် စာတွေရေးလို့
ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး နေကြကွယ်။

စာအံချိန်ဝယ် စာကိုကျက်ကွယ့်
ကျောင်းတက်ရက်လည်း မှန်ရမယ်။

မိဘဆရာ ဆိုစကားလည်း
ရှိသေညွှတ်တွား နာယူကွယ်
အဲဒါမှ ပညာတံခွန် လူရည်ချွန်
အမှန်ဖြစ်စေမယ်။

တန်ခိုး(၄)ပါး

ဆန္ဒထက်သူ ရှေ့မယ်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုး ခံနိုင်ရိုးဟယ်၊
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်ရမယ်ဟေ့ အောင်စေ့မယ်။

ဝီရိယထက်သူ ရှေ့မယ်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုး ခံနိုင်ရိုးဟယ်၊
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်ရမယ်ဟေ့ အောင်စေ့မယ်။

စိတ်ဓာတ်ထက်သူ ရှေ့မယ်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုး ခံနိုင်ရိုးဟယ်၊
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်ရမယ်ဟေ့ အောင်စေ့မယ်။

ပညာထက်သူ ရှေ့မယ်၊ ဘယ်ကိစ္စမျိုး ခံနိုင်ရိုးဟယ်၊
ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အောင်ရမယ်ဟေ့ အောင်စေ့မယ်။

ဝန်တိုပါက ကျိုးမလှ

ဉယျာဉ်ရိပ်သာ	ဝန်တိုရာ၊ ပြိတ္တာဘီလူး	ဖြစ်တတ်သည်။
သွေးသားမိတ်ဆွေ	ဝန်တိုရာ၊ သည်းကြွေသွေးအန်	ဖြစ်တတ်သည်။
လာဘ်လာဘမှာ	ဝန်တိုရာ၊ ပြိတ္တာမြွေကြီး	ဖြစ်တတ်သည်။
ရုပ်ဆင်းကိုပင်	ဝန်တိုလျှင်၊ ရုပ်သွင်မလှ	ဖြစ်တတ်သည်။
တရားဓမ္မာ	ဝန်တိုရာ၊ ပညာဉာဏ်ကင်း	ဖြစ်တတ်သည်။
မနာလိုကင်း	ဝန်တိုရှင်း	လက်ငင်းချမ်းသာကြရမည်။

F 3.A

ခွင့်လွှတ်နိုင်ရင် ဒုက္ခနည်း

လူသားဆိုတာ မှားတတ်တာ အမှားမကင်းပါ
သူရော ကိုယ်ပါ မှားတတ်တော့
ခွင့်လွှတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပေါ့။
ခွင့်မလွှတ်နိုင်တော့ ကြာလေလေ
အမုန်းစိတ်တွေ ကြီးထွားလေ
ကြီးထွားလာလို့ ပေါက်ကွဲတော့ ဒုက္ခတွေ့ပြီပေါ့။
ဒုက္ခတွေ့တော့ ဘယ်သူနာ
ကိုယ်ရော သူပါနာ
နစ်နာတာဟာ ဘာကြောင့်လဲ
ခွင့်မလွှတ်နိုင်လို့ဘဲ။

ဗုဒ္ဓနည်းကျ တရားထိုင်နည်း

တင်ပလ္လင်ခွေကာ ထိုင်နေပါ၊ ကိုယ်မှာ ဖြောင့်စွာထား။
မလှုပ်ဣန္ဒြေ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေ မလွင့်ပါး။
နှာသီးဖျားတွင် သတိယှဉ် အစဉ်ရှုမှတ်ပွား။
မျက်စိမှိတ်ကာ ခေါင်းတည့်ပါ၊ ဝမ်းမှာ စိတ်ကိုထား။
မြဲမြံသတိ ရှုမှတ်ဘိ၊ ဖြစ်ရှိ သမာဓိတရား။
ဖောင်းတာပိန်တာ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါ ကျောင်းသား/သူများ။
ခန္ဓာလမ်းစဉ် ဖြစ်ပျက်မြင် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သွား။
မှတ်ချက်။ ဝင်လေ ထွက်လေကို မှတ်နိုင်းပါ၊ (၅)မိနစ် ထိုင်နိုင်းပါ။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ဝိုင်းဒေသနာတော် လင်္ကာ

အဝိဇ္ဇာ ဘယ်မှာနေ မိမိစိတ်မှာနေ၊
တစ်ခါတလေ မိုက်မဲမှု သင်္ခါရကိုပြု။
သင်္ခါရပြုတော့ ဝိညာဏ်တွယ် နာမ်ရုပ်အိမ်ကိုဆွယ်
အကြည့်ခြောက်သွယ် မှန်တံခါး
ကောင်းစွာ တပ်ဆင်ထား။
အာရုံခြောက်ပါး တွေ့ဆုံသော်
ဝိညာဏ်ခြောက်ပါး ဆိုင်ရာပေါ်
ပေါ်လာလေတဲ့ အာရုံများ ကောင်းစွာ သူခံစား
ခံစားမိတော့ လိုချင်ပြန် စွဲလမ်းဥပါဒါန်
ဥပါဒါန်ကြောင့် ရလိုမှု ကံတွေထပ်၍ပြု
ကံပြုမိတော့ ဇာတိပေါ် နာမ်ရုပ်အသစ်ခေါ်
နာမ်ရုပ်ပေါ်တော့ အို၊ နာ၊ သေ
သေတော့ ခေါင်းတစ်လုံး။

ပျော်စရာ အချိန်ကလေး

ပျော်ရွှင်စရာ ကောင်းတဲ့အချိန်ဟာ၊ တို့ကလေးတို့ ဘဝပါ။
စားချိန် အိပ်ချိန် (အလုပ်လုပ်ချိန်*)မှာ၊
ပြုံး ... ပြုံးလို့သာ။
ဘာဆိုဘာမှ ပူပင်စရာ၊ မရှိ ... မရှိတော့ပါ။
မိဘ ဆရာ သွန်သင်မှုများကို၊ အမြဲ ... နာခံလျက်ပါ။

(*) ကစားချိန်၊ စာကျက်ချိန်

မပေါင်းအပ်သူ

ပဒုမ္မာ ရွှေကြာပန်းပမာ၊ မျက်နှာလေးက ရွှင်ကြည်စွာ
ပြောဆိုသည့်ခါ ချိုချိုအေး၊ စန္ဒကူးနံ့လိုမွှေး ...။
နှလုံးသားလေးက ဘယ်မဖြူ၊ အဆိပ်အိုးနှင့် ပမာတူ
ထိုသူများကို မပေါင်းအပ်၊ ဝေးဝေး ရှောင်ကျဉ်အပ်။

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီး

စိတ်ပုပ် နှုတ်ပုပ်၊ အလုပ်ပုပ်လျှင်
အများမုန်း၍၊ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ၊ အလုပ်ဖြူလျှင်
အများချစ်၍၊ ချမ်းသာသည်။

ဟောဒီလို

ဝါးပင်ကြီးတွေ ဘယ်လိုယိမ်း၊ ဟောဒီလို ယိမ်း။
ငှက်ခါးစိမ်းက ဘယ်လိုပျံ ၊ ဟောဒီလို ပျံ ။
ပင်လယ်ဖျံက ဘယ်လိုသွား၊ ဟောဒီလို သွား ။
ကိုရွှေဖားက ဘယ်လိုခုန် ၊ ဟောဒီလို ခုန် ။
ဗုံသံကြားတော့ ဘယ်လိုက ၊ ဟောဒီလို က ။

(လူရှည်ကြီးလို လျှောက်‌‌. .)၂
(လူရှည်ကြီးလို‌. .)၃ လျှောက်
(လူပုလေး/ လူဝကြီး/ လူပိန်လေး/ မင်းသားလေး/
မင်းသမီးလေး)

သွားကျန်းမာရေး

နံနက်တိုင်း သားသား/မီးမီး သွားတိုက်လာပါတယ်။
အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းလို့ စင်ကြယ်တယ်။
ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း သားသား/မီးမီး သွားတိုက်တယ်။
ဖြူစင်လှပ သွားပိုးမစားလို့ ခိုင်မာတယ်။

တာဝန်

သင်သိလား?၊ သင်သိလား ?
နွားမကြီးက ဘာလုပ်တယ် (အို . . . အိုး . . .)
အားအင်ပြည့်ဖြိုး ကျန်းမာဖို့
အကောင်းဆုံးနွားနို့ သူပေးတယ်။
သင်သိလား?၊ သင်သိလား ?
နွားထီးကြီးက ဘာလုပ်တယ် (အို . . . အိုး . . .)
လယ်ထဲ ယာထဲ ရုန်းကန်တဲ့ ဦးကြီးများနဲ့ အဖော်ပြုတယ်
တာဝန်ကိုယ်စီ ရှိကြတယ်၊ စွမ်းအင်ကိုယ်စီ ရှိကြတယ်။
ကိုယ်စီ ကိုယ်စီ အလုပ်လုပ်ကြရင်၊
ပျော်စရာကောင်းတယ်။

(၁) သင့်ရာနေတတ် ရှိခိုးတတ်

❖ ဘုန်းဘုန်းရှေ့မှာ ဘယ်နေရာ၊
နေသင့်သလဲ ရွေးချယ်ပါ။

❖ **ဝေးလွန်းနေရာ** မနေသင့်ပါ၊
နီးလွန်းရာလည်း မနေအပ်ပါ။

❖ **မြင့်မောက်ရာနှင့် လေညာလေဆန်၊**
နေမိလျှင်လည်း နေရာမမှန်။

❖ **ရှေ့တည့်တည့်ထံ** မနေရ၊
နောက်ကွယ်ရာလည်း ဟန်မကျ။

❖ ဒိပြစ်ခြောက်ဝ လွတ်ရာနေ၊
ဆရာကောင်းတပည့်တွေ ပီသစေ။

❖ တည့်ခြင်းငါးထွေ ညီစွာပ၊
(သုံးကြိမ်ဦးချ ရှိခိုးကြ။)[၃]

(၂) ထူးတတ် လျှောက်တတ် နေတတ်ကြ

❖ ဘုန်းဘုန်းခေါ်လျှင် ဘယ်လိုထူး၊
အရှင်ဘုရားလို့ သာယာထူး။

❖ လျှောက်ထားပါဦး ဘုရားတပည့်တော်၊
သုံးနှုန်းတတ်စေနော်။

◆ မေးသော်ပြန်းသော် 'ဘူး–တယ်' များ၊
မပြောမိအောင် သတိထား။

◆ '. . . ပါအရှင်ဘုရား' လျှောက်တတ်စေ၊
ငြိမ်ငြိမ်တိတ်တိတ် နေတတ်လေ။

◆ လက်ချိုးဆော့တွေ ပြုမထား၊
(ဆရာ့ရှေ့မှာ နေတတ်သား။)[၃]

(၃) သွားတတ် ကပ်တတ် ယူတတ်ကြ

◆ ဘုန်းဘုန်းထံ ဘယ်လိုသွား၊
လက်အုပ်ချီထား ဦးညွတ်သွား။

◆ ဘုန်းဘုရားနား ရောက်တဲ့ခါ၊
ရှိသေလေးစား ဝပ်တွားပါ။

◆ ကပ်စရာပါ လက်နှစ်ဖက်၊
ကောင်းစွာသပ်ရပ် ကပ်တတ်လျက်။

◆ ဆရာ့လက်က ပေးပြန်မူ၊
လက်နှစ်ဖက်နှင့် ကောင်းစွာယူ။

◆ ဆရာ့ရှေ့တူ ရပ်ပါလတ်၊
ခြေစုံမတ်မတ် ရှိသေရပ်။

❖ ဆရာမြတ်က လွှတ်မှလော၊
ဝပ်တွား ထရပေ။

❖ လက်အုပ်ချီစေ နောက်ဆုတ်သွား၊
(မေ့ရှဲမထား တပည့်များ။)၂

(၄) ပရိသတ်အကြား နေတတ်ကြ

❖ ကြီးသူရှေ့မှာ ဘယ်လိုသွား၊
ဦးညွှတ်လေးစား ကုန်း၍သွား။

❖ ပရိသတ်အလယ် သွားတဲ့ခါ၊
ရှိသေလေးစား ကုန်းသွားပါ။

❖ ခရီးဆုံရာ ကြီးသူတွေ့၊
လေသာရပ်က ရှောင်တတ်လေ့။

❖ မမေ့လေနှင့် ကြီးသူအရိပ်ကို၊
မနင်းမိအောင် သတိပို။

❖ နှုတ်ပြောချိုချို မပ,မလွှား၊
ကြီးသူရှေ့နား မဆောင့်ကြွား။

❖ စကားမများ အာမကျယ်၊
တဟားဟားလည်း အော်မရယ်။

❖ ပရိသတ်ဝယ် အလယ်ကြား၊
(နေတတ်စေသား နေစေသား။)၂

(၅) ကိုယ်ရိုင်း လူရိုင်း မဖြစ်စေနဲ့

❖ 'ဟေ့အကောင်'လို့ မခေါ်နဲ့၊
'ဟဲ့အကောင်'လို့လည်း ခေါ်လေနဲ့။

❖ ခနဲ့တဲ့တဲ့ လျှောင်လျှောင်ပြောင်ပြောင်၊
မခေါ်မိအောင် သတိဆောင်။

❖ 'မင်းလိုကောင်ကွာ' 'ငါကကွ'၊
'နင်က, ဟ'လို့ မပြောရ။

❖ 'မင်းက' 'ငါက' 'နင်က'ဆိုတာ၊
ယဉ်ကျေးသူတိုင်း မပြောပါ။

❖ ကိုရင်ဆိုတာ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး၊
သိက္ခာရှင်လည်း ယဉ်ကျေးကျေး၊

❖ (ကိုယ်ရိုင်းဖြစ်နဲ့လေး၊ လူရိုင်းဖြစ်နဲ့လေး။)[၂]

(၆) ကျောင်းပေါ်တက်လျှင်

❖ ဘုန်းကြီးကျောင်းပေါ် ဘယ်လိုတက်၊
သာသာညက်ညက် ရှိသေတတ်။

❖ ခြေစိုနေလျက် မြေညက်ဖုန်ပေ၊
ပြောင်စေပြီးမှ တက်ပါလေ။

❖ ကြမ်းပြင်ပေါ် ခြေသာသာနင်း၊
ဆောင့်၍မနင်း အောင့်မနင်း။

❖ ပြေးခုန်လွှားခြင်း ပြုနဲ့ကွာ၊
ခြေသံကြားအောင် မသွားရာ။

❖ သန့်ရှင်းနေရာ ချွေးပေနဲ့၊
ထိုင်ခဲ့လေနဲ့ အိပ်လေနဲ့။

❖ ပေပွနေတဲ့ လက်နဲ့ဆို၊
နံရံတံခါး မကိုင်လို့။

❖ ကျောင်းကြီးပေါ်ကို ရှုပ်ပွေသေး
(ရှင်းခဲ့ပါလေး ရှင်းခဲ့လေး။)[၂]

(၇) ညီညာစွာဖြူ

❖ စာတက်ဖို့ရန် ဘယ်လိုသွား၊
ကြီးငယ်စဉ်ထား စီတန်းသွား။

❖ ဆရာ့ထံပါး ရောက်တဲ့ခါ၊
နေရာထိုင်ခင်း ညီရပါ။

❖ စီတန်းညီညာ ထိုင်ပါကြ၊
ဦးချဒူးချ ညီမှလှ။

❖ စာဆိုပါက ညီညီဆို၊
စာဖတ်ကြလည်း ပီစေလို့။

- စာတက်ပြီးမှ ပြန်ချိန်ကျ၊
စဉ်တိုင်းထလို့ စဉ်တိုင်းကြွ။
- ဆွမ်းခံသွားက စီတန်းညီညီ၊
ဆွမ်းစား တန်းညီညီ။
- ဆောင်ရွက်ညီညီ စိတ်ညီထား၊
တာဝန်ဝတ္တရား ကျေစို့လား။
(ကုသိုလ်ရဖို့ ဒို့ကြိုးစား။)[၃]

(၈) စည်းကမ်း ၁၀–ချက်

- ဘယ်ကျောင်းတိုက်မှာ နေနေ၊
ဘယ်ကျောင်းသို့လေ သွားသွား။
စိတ်ကောင်းရှိဖို့ သတိထား။
- ဝိနည်းတရား လေးစားကာ၊
ကျန်းမာသန့်ရှင်း ဖြစ်စေပါ။
- ဝတ်စားတတ်ကာ နေထိုင်တတ်၊
ပြောဆိုတတ်လို့ သွားလာတတ်။
- ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းကမ်းရှိသေ၊
စာတတ်ဖို့လည်း ကြိုးစားလေ။
- ဤဆယ်ချက်ကို ဂရုစိုက်၊
နေဆဲကျောင်းတိုက် လွန်ပျော်ပိုက်။
(သူ့ထံနေခိုက် သူ့ကြိုက်လိုက်။)[၃]

ဒါမှ လူလိမ္မာ

- သူများတွေကို မထိပါးနှင့်၊
ကိုယ်လိုစိတ်ထား ကိုယ်ချင်းစာ။

- ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆိုင်ရာများ၌၊
တရားသဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။

- စည်းကမ်းရှိစွာ နေထိုင်တတ်လို့၊
ရိုးသားဖြောင့်မတ် တည်ကြည်စွာ။

- ကိုယ်ပမာဏ ကိုယ်သိကြ၊
ငါးဝကျင့်သိက္ခာ။

- အဖိုးတန်တဲ့ မြန်မာ့ဝါဒ၊
ဒါမှ လူလိမ္မာ။

ဆရာကြီး ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်

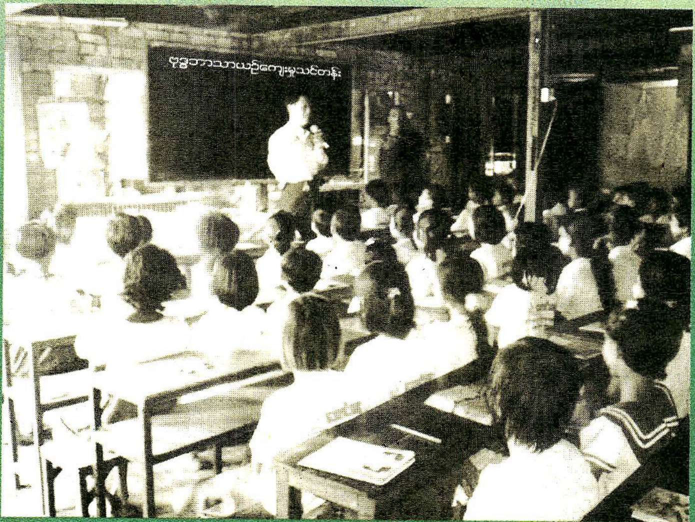
၃၈ – ဖြာမင်္ဂလာ
ကမ္ဘာလွှမ်းအောင် တည်စေသော်

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊
ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊
လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ။
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊
စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး မင်္ဂလာတရား၊
သင်ကြား ဖြန့်ကာဝေ။
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊
ကမ္ဘာက သိပါစေ။

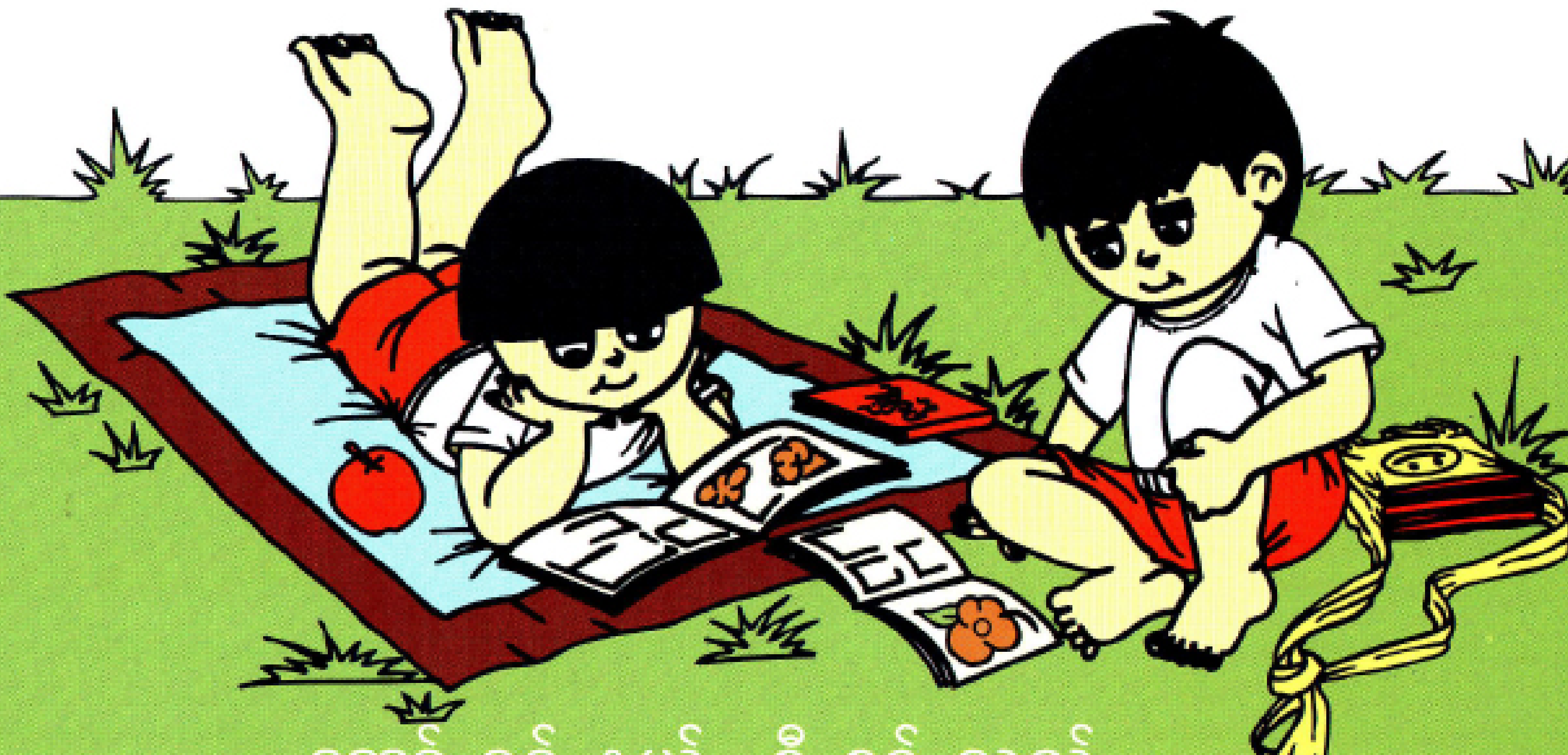
http://www.dhamm

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနိုင်ပါမှ

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနိုင့်ပါမှ ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြွလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်။
ကလေးတို့ နေပြည် ၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊
နံနက် မင်္ဂလာနှင့် ၊ နေ့မကွာ ညဥ့်ပါ သုံးလို့ရယ်ကွယ် ....
ပြုံးကြစေသော်။



ကလေးတို့ဖတ်စရာ
ဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ



တော်ဝင်နွယ် စီစဉ်သည်

နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်

အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊
ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာရယ်၊
ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့၊
နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်၊
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်၍၊
မှန်မှန် မပြတ်ရွတ်ပါကွယ်၊
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊
ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။ ။

အရှင်ဇနကာဘိသံသ

Design : Yan Naing Tun

ကလေးတို့ဖတ်စရာ ဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ (၂၀၀၀)၊ ၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ မေလ

စာမူခွင့်ပြုချက် – ၆၀၀ ၂၁၄၀ ၃၁၂

အဖုံးခွင့်ပြုချက် – ၆၀၀ ၂၇၂၀ ၄၁၂

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းဒီဇိုင်း – ရန်နိုင်ထွန်း

အတွင်းသရုပ်ဖော် – မြိုးကိုကို

လေးအောက်ဒီဇိုင်း – စိုးနိုင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသူ – ဦးစိုးတင့်
၆/၁၀ ရပ်ကွက်၊ ချင်းတွင်းလမ်း၊
မန္တလေးကျောင်းတိုက်၊ ရွှေပြည်သာ။

အဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်တိုက် – ဦးဇော်မြင့်ဝင်း (၀၆၈၂၁)၊ ကာလာဇုံပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၈၄ (ဘီ)၊ ၃၁–လမ်း၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး – မြကြာငုံ စာအုပ်တိုက်
အမှတ် (၅၄)၊ ရွှေတိဂုံဘုရားအရှေ့ဘက်မုခ်ဦး၊
ကြားတောရ အုတ်လမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း– ၃၈၄၅၅၉
တန်ဖိုး – ([redacted]) ကျပ် ၁၅၀၀ိ /

၂၉၄.၃

တော်ဝင်နွယ်
ကလေးတို့ဖတ်စရာဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ/တော်ဝင်နွယ် – ရန်ကုန်
ရွှေပြည်သာစာပေ၊ ၂၀၁၂။
စာမျက်မျက်နှာ – ၃၆၊ ၁၈ × ၂၅ စင်တီ။
(၁) ကလေးတို့ဖတ်စရာဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ

မာတိကာ

	စကားဦး	
၁။	ပဋိသန္ဓေ ယူတော်မူခြင်း	စာ-၇
၂။	ဖွားမြင်တော်မူခြင်း	စာ-၉
၃။	တောထွက်တော်မူခြင်း	စာ-၁၁
၄။	ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း	စာ-၁၃
၅။	တရားဦးဟောတော်မူခြင်း	စာ-၁၅
၆။	ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခြင်း	စာ-၁၇
၇။	တေဇောဓာတ်လောင်တော်မူခြင်း	စာ-၁၉
၈။	ဆုတောင်း	စာ-၂၀
၉။	အမျှဝေ	စာ-၂၁
၁၀။	မာရ်နတ်ကိုအောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၂၃
၁၁။	အာဠာဝကဘီလူးကို အောင်တော်မူပုံ	စာ-၂၅
၁၂။	နာဠာဂီရိဆင်ကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၂၇
၁၃။	အင်္ဂုလိမာလကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၂၉
၁၄။	စိဉ္စမာနကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၃၁
၁၅။	သစ္စကပရိဗိုဇ်ကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၃၃
၁၆။	နန္ဒောပနန္ဒနဂါးကိုအောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၃၅
၁၇။	ဗကဗြဟ္မာကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	စာ-၃၇

စကားဦး

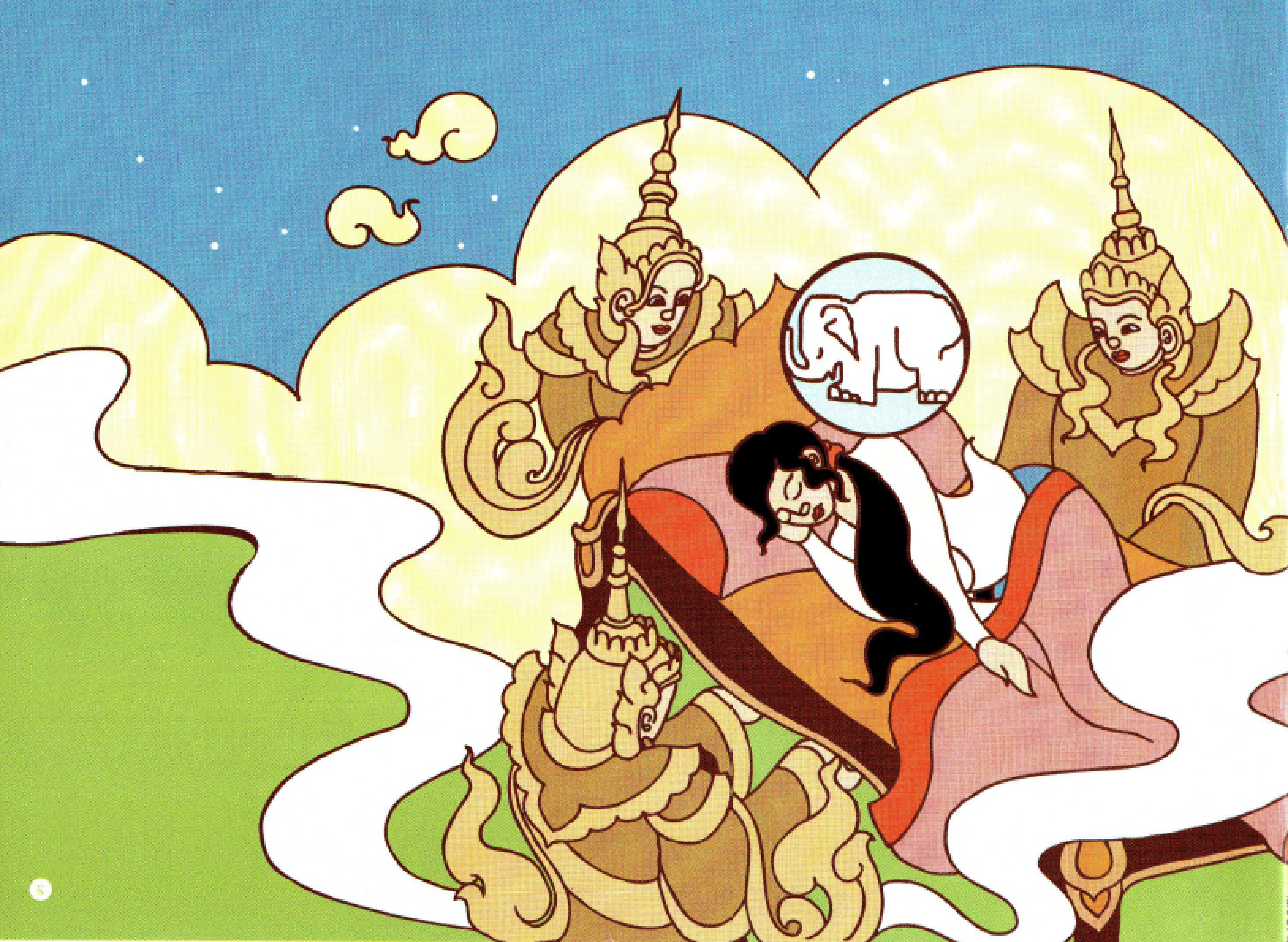
ကလေးစာပေ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းနေသော စာပေလောကမှာ ဘာသာရေးကလေးစာပေဟာ ပိုပြီးတော့ ရှားပါးနေပါသေးတယ်။ အဲဒီဟာကွက်ကို ဖြည့်စွက်ချင်တာမို့ ဒီစာအုပ်ကလေးကို စီစဉ်ဖြစ်တာပါ။

ဒီစာအုပ်မှာ လယ်တီဆရာတော်ကြီးရဲ့ ဗုဒ္ဓဝင်ဘုရားရှိခိုး လင်္ကာနဲ့ အရှင်ကောသလ္လ (ဓမ္မစရိယ ဘီ၊အေ) ရေးသားခဲ့တဲ့ အောင်ခြင်းရှစ်ပါး ကဗျာတွေကို သရုပ်ဖော်ထားပါတယ်။

သရုပ်ဖော်ပုံတွေ ရေးဆွဲပေးတဲ့ ပန်းချီရန်နိုင်ထွန်း၊ ပန်းချီဖြိုးကိုကို တို့နဲ့ သပ်ရပ်လှပအောင် ရိုက်နှိပ်ပေးတဲ့ ကာလာဇုံပုံနှိပ်တိုက်အဖွဲ့သားများအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါကြောင်း အမှတ်တရ စကားဆိုပါရစေ။

သားငယ်သမီးငယ်တို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာဖတ်ရှုနိုင်ကြပါစေလို့ ....

တီတီ နှင်းငွေရည်
မြကြာငုံ စာပေ
ရန်ကုန်မြို့။



ပဋိသန္ဓေ ယူတော်မူခြင်း

မဟာသက္ကရာဇ် (၆၇)ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့

(လင်္ကာ)

သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန်ုပ်ထိပ်တင်၊
သောင်းခွင် စကြဝဠာ၊
နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊
တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနှုိ၊
ခွန်းခွန်းစိုသည့်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊
ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊
သန္ဓေယူသည်၊
နတ်လူ ငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို။ ။

(စကားပြေ)

လူသုံးပါးတို့၏အရှင် မြတ်စွာဘုရားကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။ ဘုရားလောင်းသည် တစ်သောင်းသော စကြဝဠာမှ နတ်ဗြဟ္မာများက ညီညီညာညာ စုရုံးတောင်းပန်မှုကြောင့် အချိန်အခါအရ ပင်ကိုသဘာဝအားဖြင့် ခွန်းခွန်းစိုဝေနေသော ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့မှာ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူစွာ ပဋိသန္ဓေယူပါသည်။ ဤသို့ပဋိသန္ဓေယူသည်မှာ နတ်လူများ ငြိမ်းအေးဖို့ ကိန်းခမ်းကြိုလာခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။

ဖွားမြင်တော်မူခြင်း

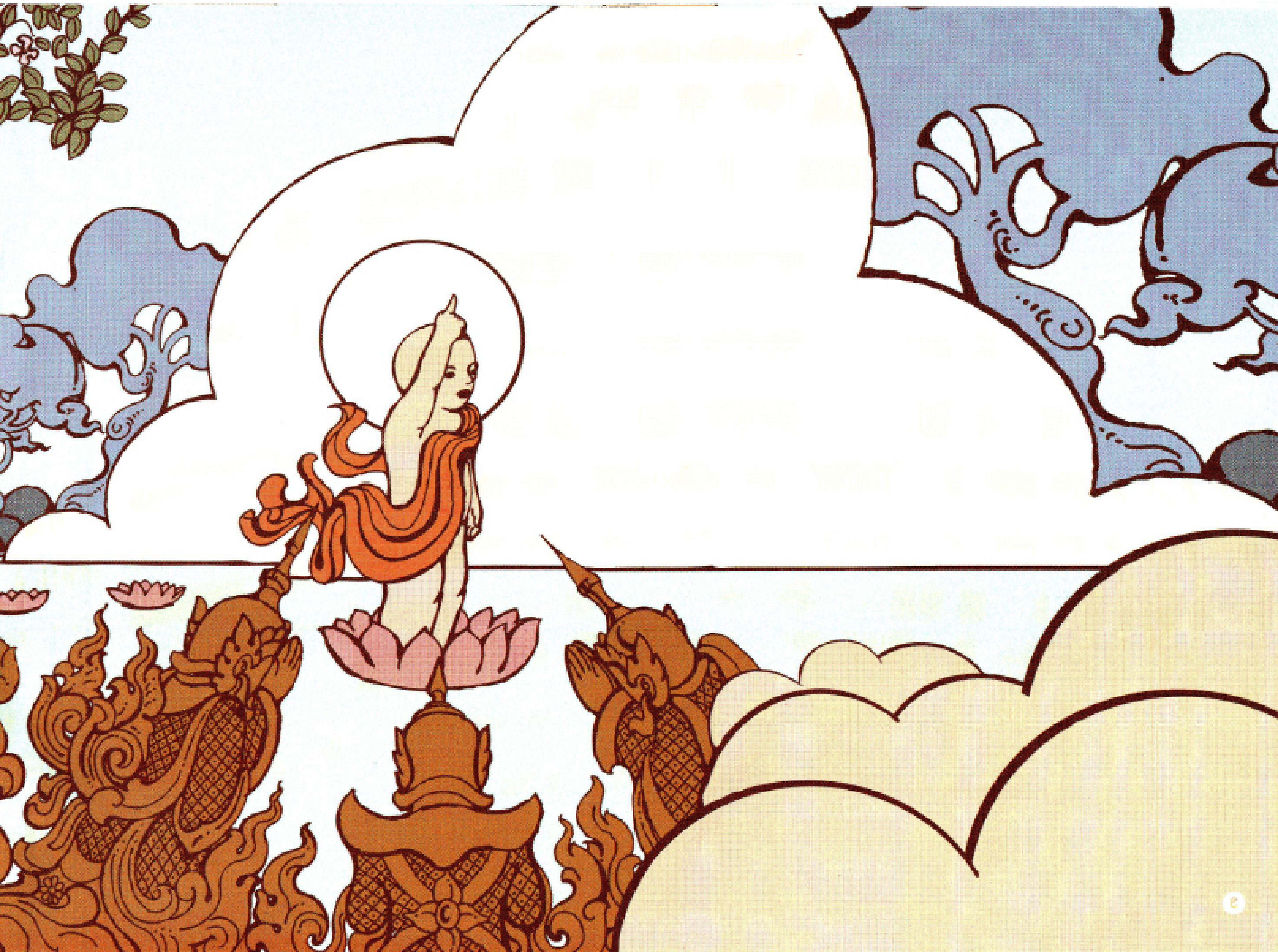
မဟာသက္ကရာဇ် (၆၈)ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့

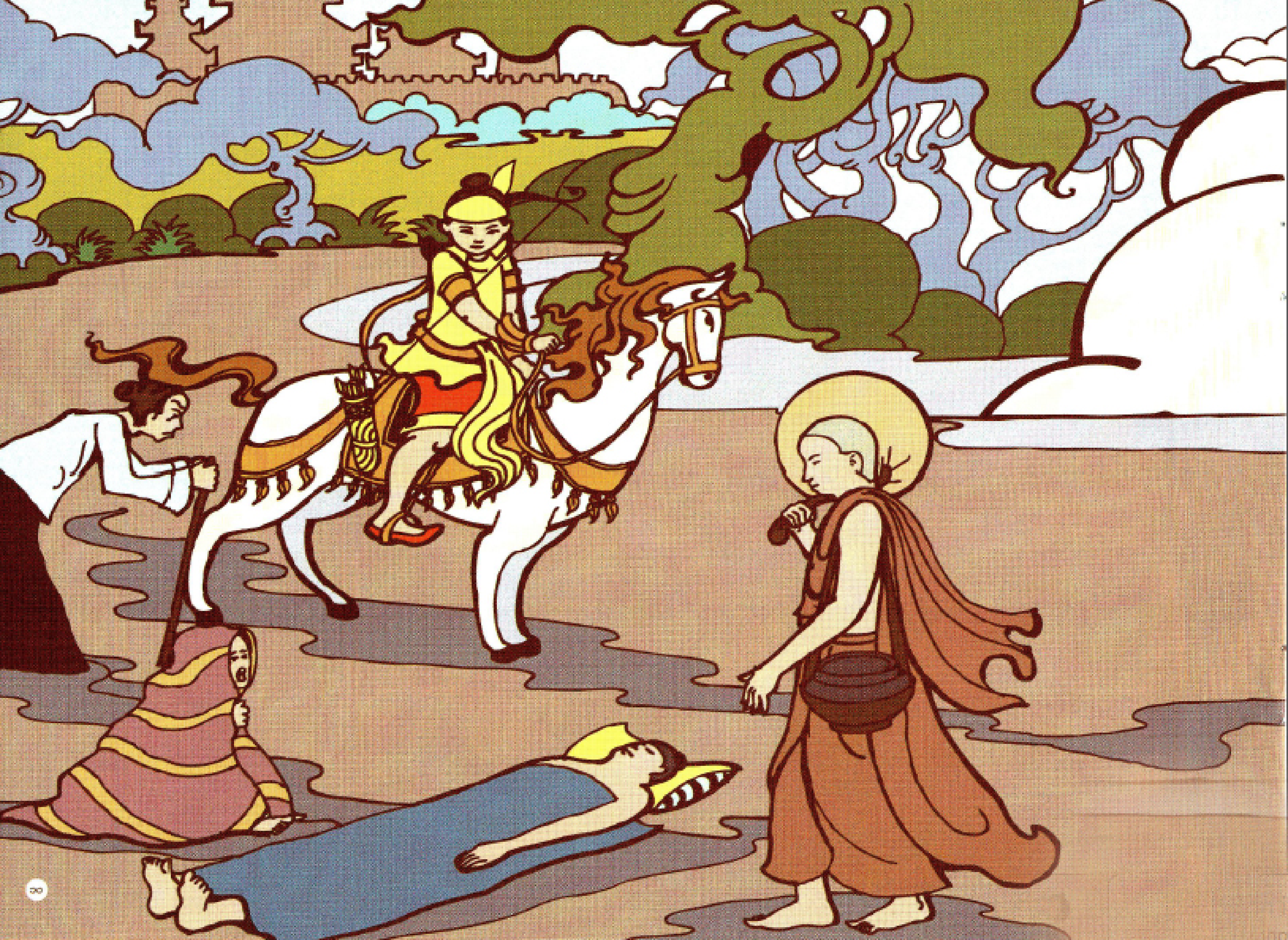
(လင်္ကာ)

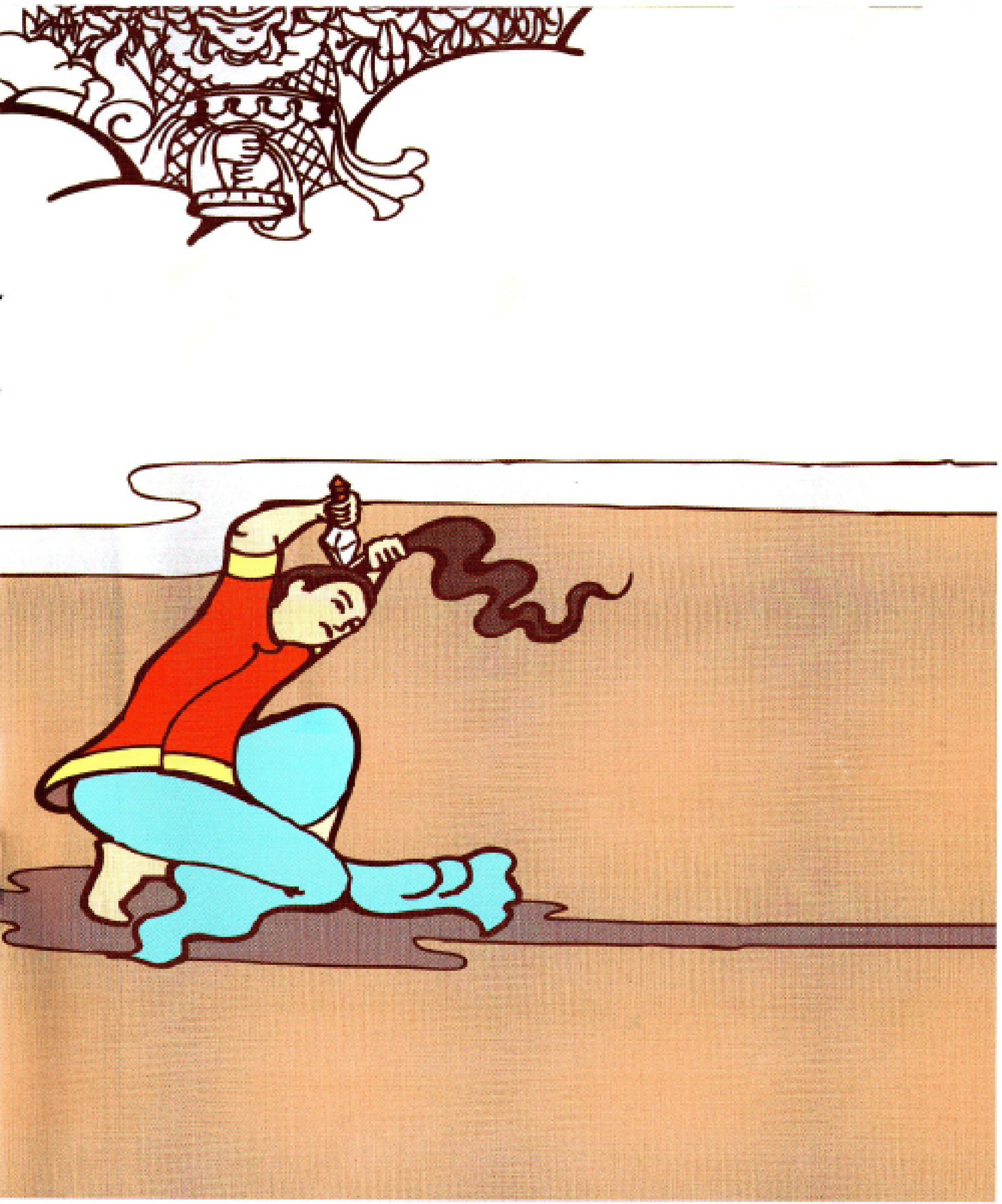
သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊
မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ်ရှစ်ကြို၊
ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊
ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊
မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်။
နတ်လူအောင်မြို့၊ လမ်းပါကို။ ။

(စကားပြေ)

ဘုရားလောင်းသည် သန္ဓေယူပြီး၍ (၁၀) လ ကြာသောအခါ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့၌ ချမ်းမြေ့စရာအစုံစုံ စီရရီရှိနေသော လုမ္ဗိနီအမည်ရှိ အင်ကြင်း ဥယျာဉ်တွင် ကမ္ဘာမြေကြီးတုန်လှုပ်ကာ ဖွားမြင်တော်မူလာပါသည်။ ဤသို့ ဖွားမြင်တော်မူလာသည်မှာ နတ်လူတို့၏အောင်မြို့ နိဗ္ဗာန် ရရှိုင်ရန်လမ်းစပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။







တောထွက်တော်မူခြင်း

မဟာသက္ကရာဇ် (၉၇) ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာနေ့

(လင်္ကာ)

ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊
ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊
သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ်သုံးနှစ်လျှင်၊
ဘုန်သစ်လျှံထူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုပြီး၊
နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊
နတ်ပြပတိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊
သံဝေဂိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊
ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရိပ်လှုံသည်။
စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခမ်းမှာကို။ ။

ဿဿဿဿဿ☸ဿဿဿဿဿ

(စကားပြေ)

ဘုရားလောင်းသည် ဖွားမြင်ပြီး၍ ၁၆-နှစ်အရွယ်၌ ရမ္မ-သုဘ-သုရမ္မဟူသော ရွှေနန်းတော်သုံးဆောင်ကို ပိုင်ဆိုင်ကာ ၁၃-နှစ်ကြာအောင် ဘုန်းကံကြီးမားစွာ စံမြန်းတော်မူပါသည်။ နုပျိုပြည့်ဖြိုးဆဲဖြစ်သော ၂၉-နှစ်အရွယ်တွင် နတ်များပြသသည့် နိမိတ်လေးမျိုးကို မြင်ရကာ ရွှေစိတ်တော်မချမ်းမသာဖြစ်ရပြီး သံဝေဂတရားရကာ ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့မှာ တောထွက်တော်မူပါသည်။ ထိုအခါမှစ၍ တောမြိုင်လယ်က သစ်ပင်ရိပ် ကျောင်းသခ်မ်းမှာ တရားကျင့်နေပါတော့သည်။ ။

ဘုရားဖြစ်တော်မူခြင်း

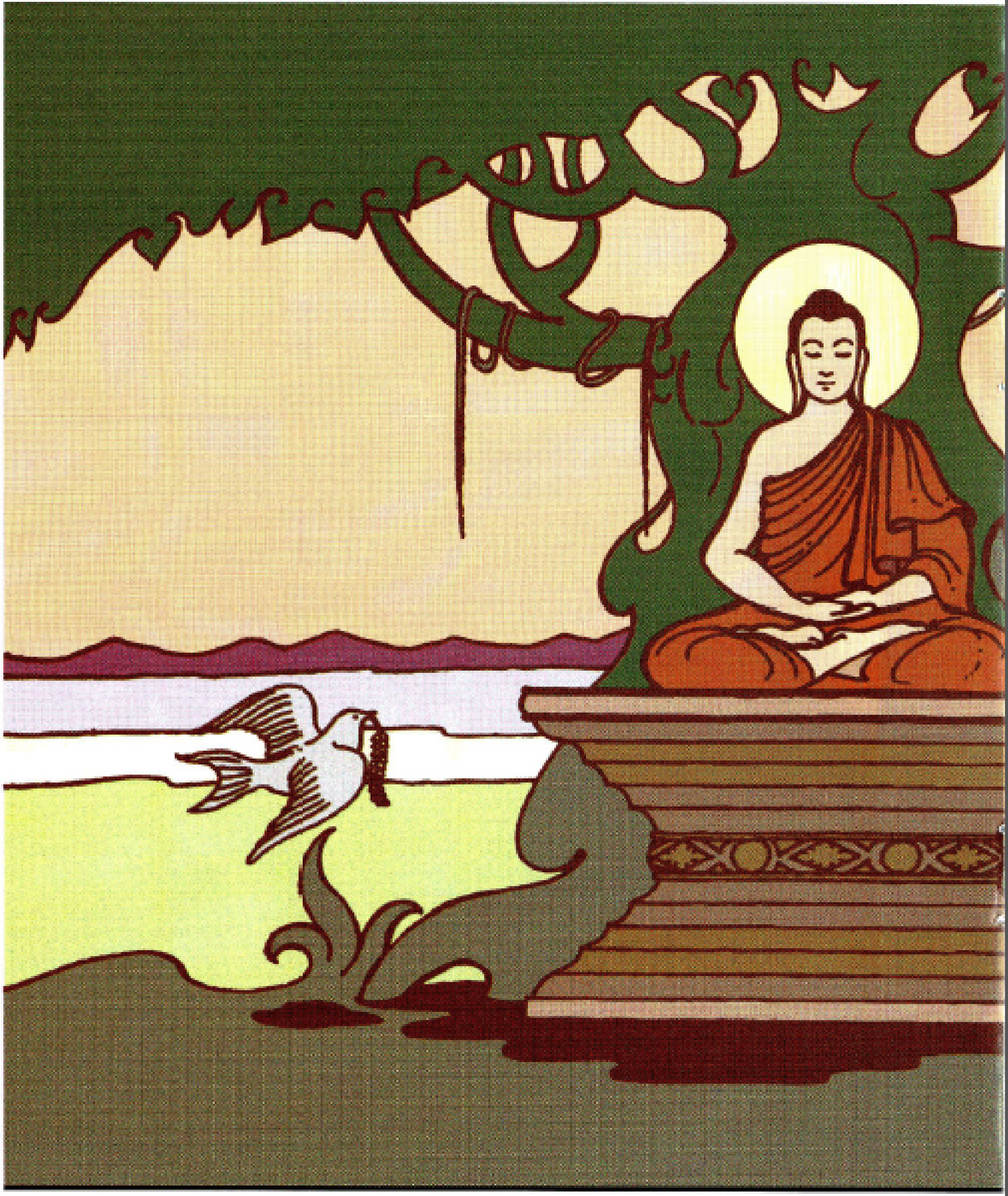
မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃) ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

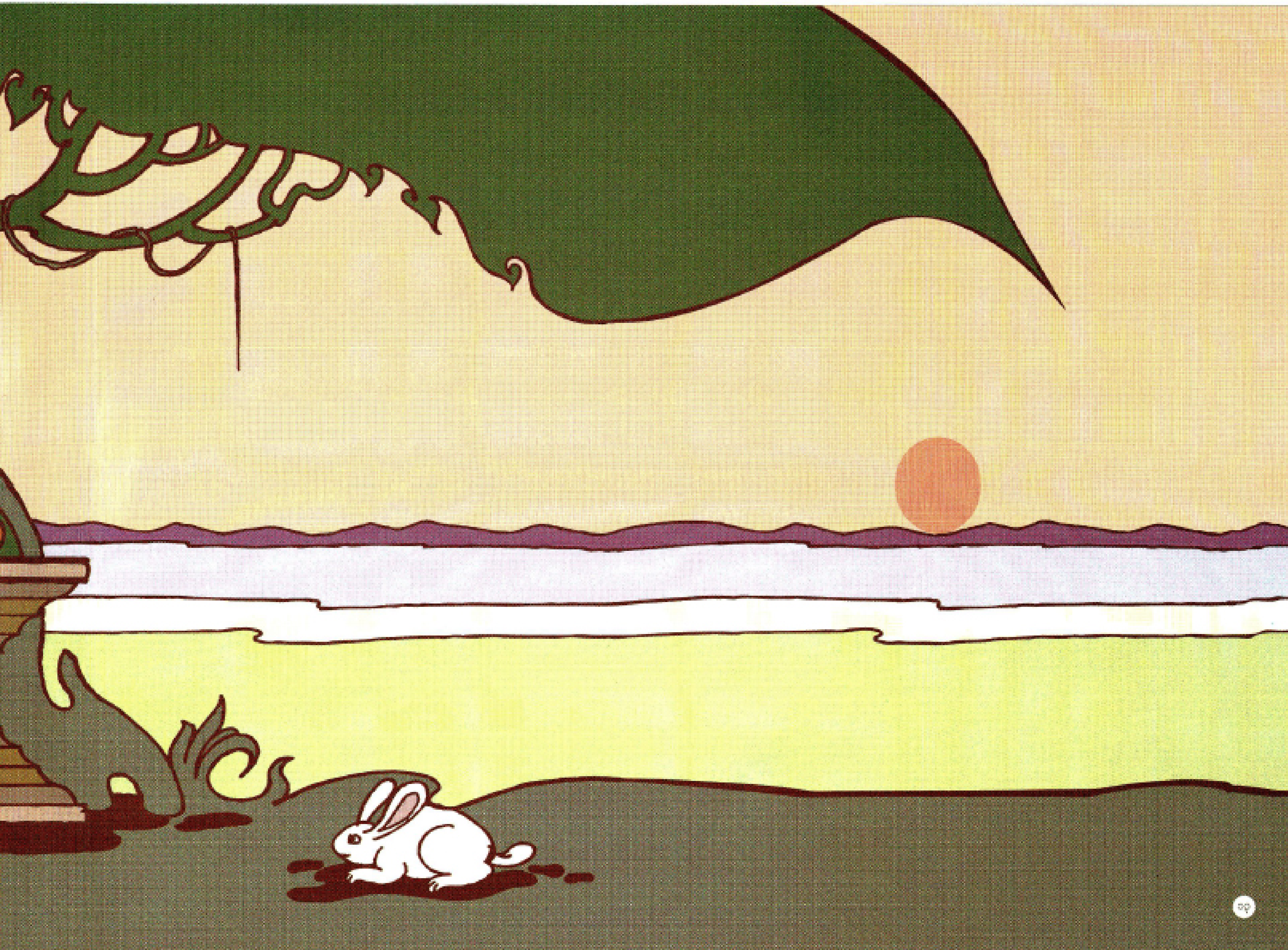
(လင်္ကာ)

တောရိပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊
ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊
ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊
မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊
ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဓိတာန်ထီးနှင့်၊
မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊
ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊အလျှင်းပယ်ဖျောက်၊
အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊
သောင်းလုံးကျော်သည်။ သုံးဖော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို ။ ။

(စကားပြေ)

ဘုရားလောင်းသည် တောရိပ်မြိုင်အတွင်း ဒုက္ကရစရိယာ ခြောက်နှစ်ကျင့်ပြီး၍ ဘုရားအဖြစ်ပွင့်ချိန်တန်သည့် မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃) ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၌ မြင့်မြတ်သော မြေပေါ်ဝယ် ပလ္လင်တော်ထက်က ထီးကဲ့သို့ မျက်နှာကျက်ဖြန့်မိုးကာနေသော ဗောဓိညောင်ပင်အောက်မှာ ကြည်လင်ချမ်းမြေ့စွာ ထိုင်နေတော်မူပါသည်။ ထိုစဉ် ပလ္လင်တော်ကို လိုချင်၍ လာရောက်တိုက်ခိုက်ကြသော မိုက်မဲသူ မာရ်နတ်နှင့် စစ်သည်အပေါင်းကို ပယ်ဖျောက်ကာ အောင်မြင်တော်မူပါသည်။ နံနက်မိုးသောက် အလင်းရောက်ချိန်မှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူ၍ စကြာဝဠာတစ်သောင်းလုံး ပျံ့နှံ့ကျော်ကြားတော်မူပါသည်။ ဤသို့ ဘုရားဖြစ်တော်မူလာသည်မှာ လူသုံးပါးတို့ ငြိမ်းအေးဖို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။





တရားဦးဟောတော်မူခြင်း

မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃) ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့

(လင်္ကာ)

ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊
စကြာရွှေဖဝါး၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊
ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊
မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊
ချောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊
ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊
ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊
မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်။
တရားနတ်စည် ရွမ်းတယ်ကို။ ။

(စကားပြေ)

ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးသောအခါ ရှင်တော်ဘုရားသည် မိဂဒါဝုန်တောသို့ ခြေလျင်ကြွသွားတော်မူ၍ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးပါးနှင့် စကြာဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ ချဉ်းကပ်ရောက်လာကြသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့အား ထိုနှစ် ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့မှာ ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို အထူးတလည် ဟောကြားတော်မူပါသည်။ ထိုသို့ တရားဦးဟောကြားတော်မူသည်မှာ နတ်တို့၏စည်ကြီးကို တီးခတ်သကဲ့သို့ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခြင်း

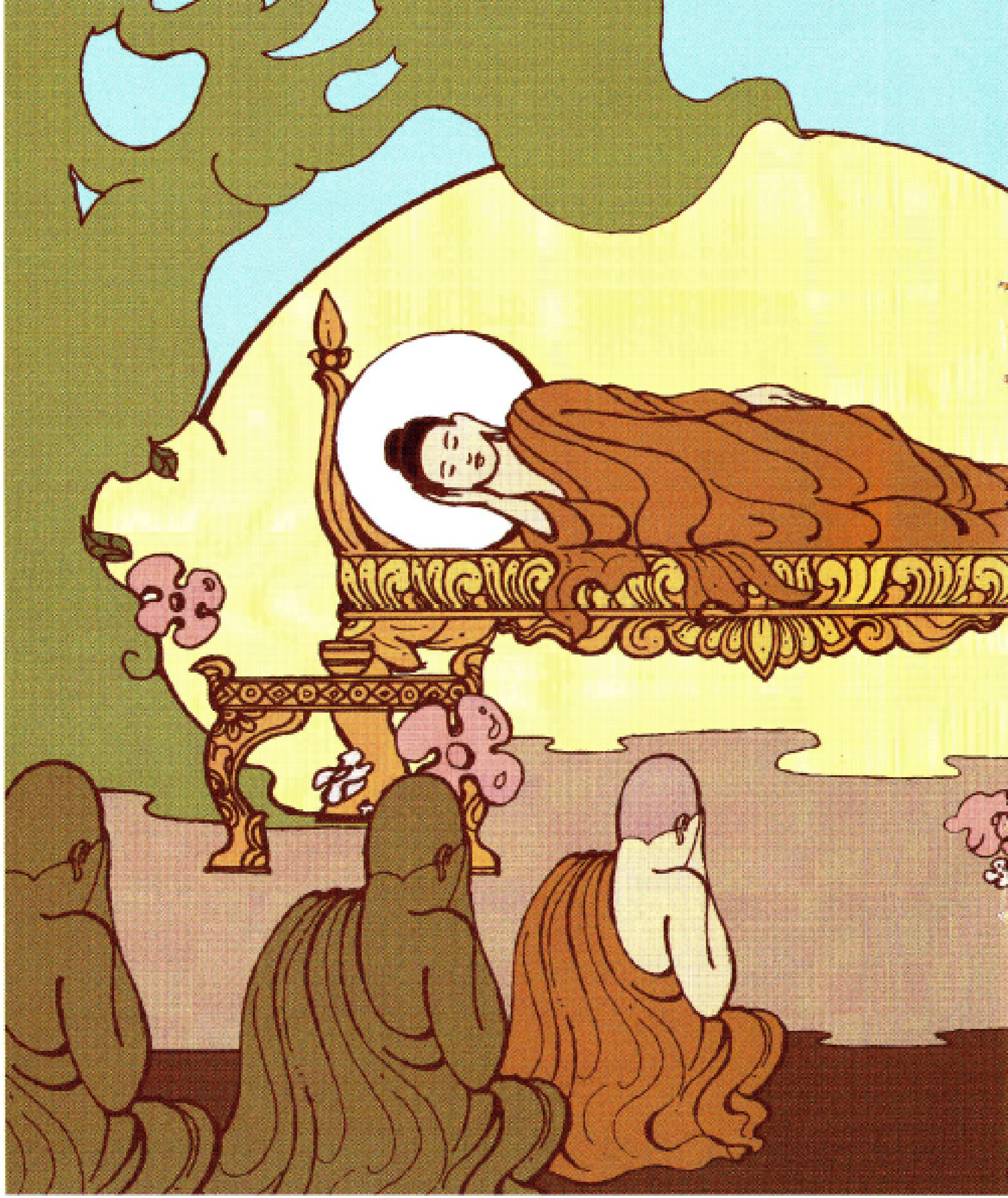
မဟာသက္ကရာဇ် (၁၄၈) ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့

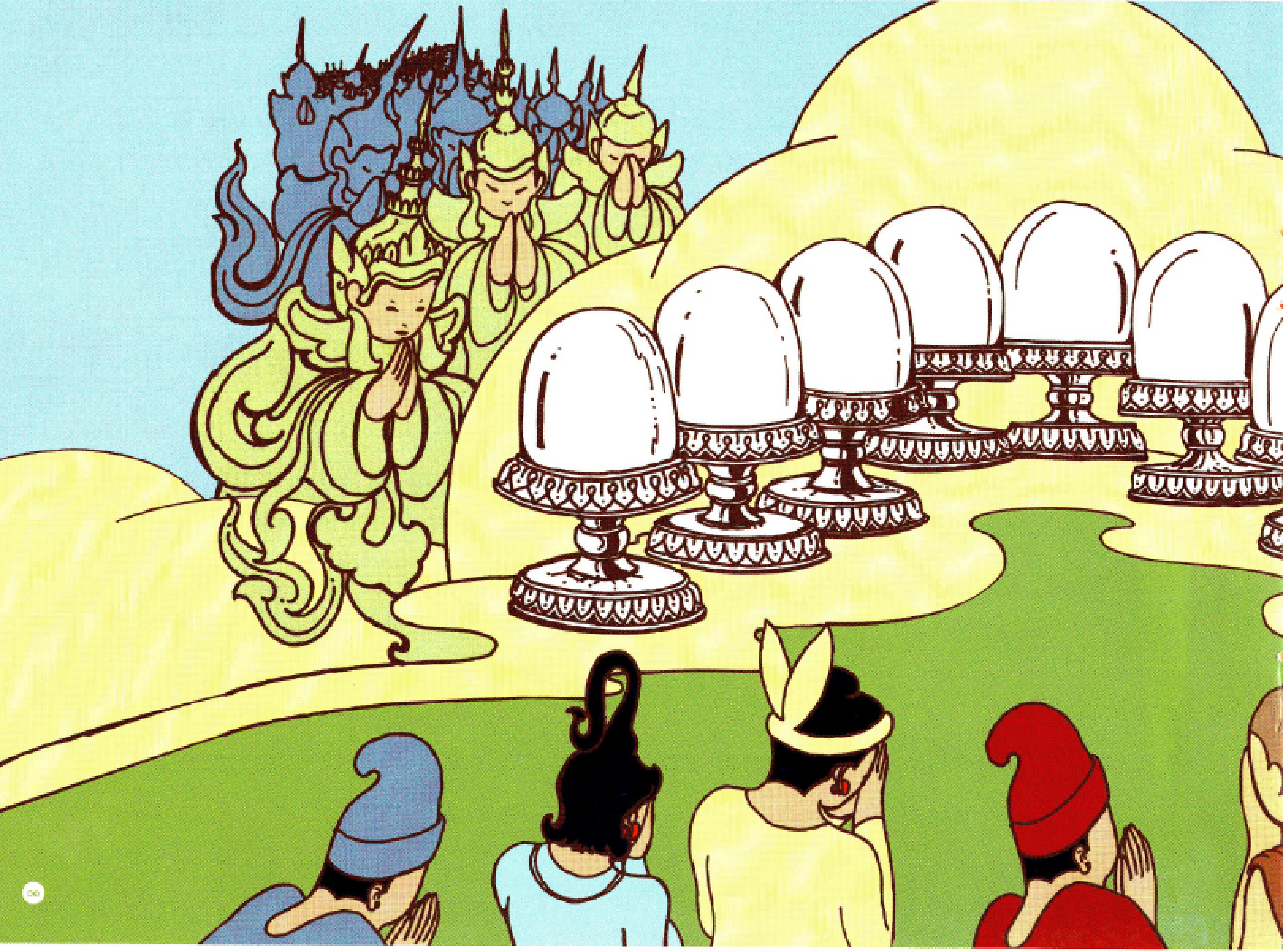
(လင်္ကာ)

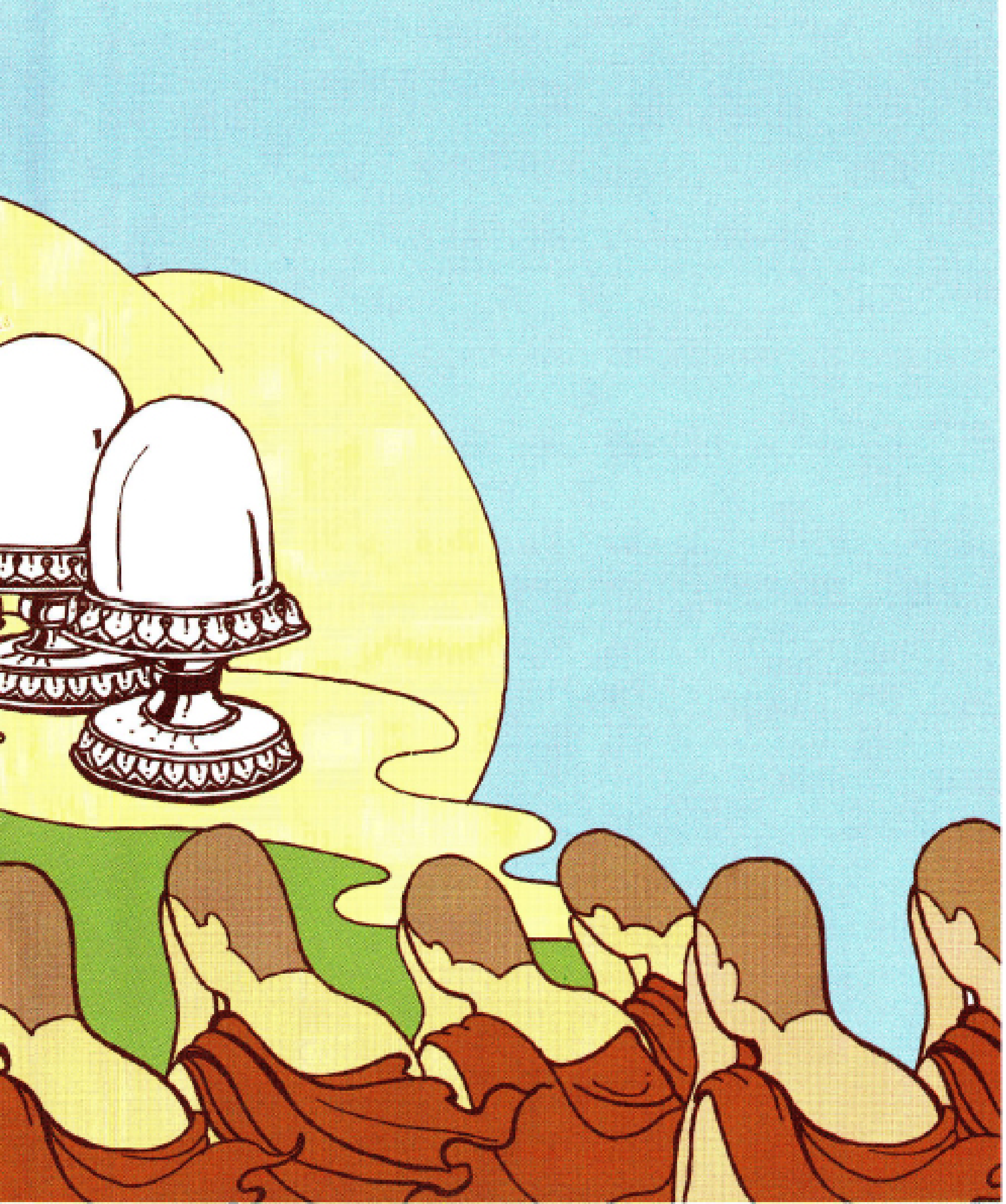
တရားနုတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊
သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊
ကျွတ်ထိုက်သည့်သူ၊ နုတ်လူဖြဟ္မာ၊
သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊
ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးကာ၊
ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊
စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊
နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊
အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊
အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်။
ဝှန်းဆူသောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို။ ။

(စကားပြေ)

ရှင်တော်ဘုရားသည် တရားဒေသနာတော်ကို နုတ်စည်ရွှမ်းသကဲ့သို့ လှည့်လည်ဟောကြားတော်မူ၍ ဘုံသုံးပါးနှင့် စကြာဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအများကို နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော သောင်ကမ်းသို့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတည်းဟူသော ဖောင်ကူးတို့ဖြင့် ဆောင်ပို့ပေးတော်မူပါသည်။ဤသို့အားဖြင့် ဝါတော် ၄၅ ဝါရှိ၍ သက်တော် ၈၀ ပြည့်ပြီး မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈ ခုနှစ်သို့ ရောက်လာခဲ့ပါသည်။ မလ္လာမင်းတို့၏ ကုသိနာရုံ မည်သော အင်ကြင်းဥယျာဉ်အတွင်း၌ ထိုနှစ် ကဆုန်လပြည့် အင်္ဂါနေ့တွင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါသည်။ ထိုသို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူချိန်တွင် စကြာဝဠာတစ်သောင်းလုံးရှိ ကမ္ဘာမြေကြီးသည် တုန်လှုပ်ကာ ငိုကြွေးခဲ့ပါသည်။







တေဇောဓာတ်လောင်တော်မူခြင်း

မဟာသက္ကရာဇ် (၁၄၈) ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (၁၂) ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့

(လင်္ကာ)

နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊
သိင်္ဂီ ရွှေလျှော်၊ အလောင်းတော်ကို၊
ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊
ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနော၊
ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်ဇောညာဏ်စက်၊
ဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊
မီးပူဇော်သည်။
မွေတော်ရှစ်စိတ် ကြွင်းတယ်ကို။ ။

(စကားပြေ)

ရှင်တော်ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပြီးသည့်အခါ ကြည့်ရှု၍ မငြီးငွေ့နိုင်လောက်အောင် ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါဝင်းသော အလောင်းတော်ကို မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈–ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် ၁၂–ရက် တနင်္ဂနွေနေ့မှာ အခိုးအငွေ့မရှိ သန့်ရှင်းသော တေဇောမီးဓာတ်က လောင်ကျွမ်းပူဇော်ပါသည်။ ရှင်တော်ဘုရား၏ တင်ကြိုအဓိဋ္ဌာန်ချက်အရ ဤသို့လောင်ကျွမ်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ တေဇောဓာတ်လောင်ကျွမ်းပြီးနောက် အမွေအနှစ်အဖြစ် ဓာတ်တော် ရှစ်စိတ် ကြွင်းကျန်ရစ်ပါသည်။ထိုနှစ် နယုန်လဆန်း(၅)ရက်နေ့တွင် ဓာတ်တော်ဝေပွဲ ကျင်းပ၍ ခွဲဝေပေးခဲ့ပါသည်။

ဆုတောင်း

လင်္ကာ

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊
အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊
ကိုယ်တော်ဖျားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊
သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန် ရှိခိုးသည်။
ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသော်ဝ်။ ။

စကားပြေ

ရှင်တော်ဘုရား၏ သာယာချမ်းမြေ့ဖွယ်ကောင်းသော ဖြစ်တော်စဉ်ခုနစ်နေ့ကို ဆွတ်ဆွတ်ကြည်လင် ဖြူစင်အောင် အာရုံယူလျက်လူသုံးပါးတို့၏ ဝိသုဒ္ဓိနတ် ဖြစ်၍ အမြတ်တကာတို့ထက် မြတ်သော မြတ်စွာဘုရားကို ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဟူသော မွန်မြတ်သော ရှိခိုးခြင်း သုံးမျိုးတို့ ဖြင့် သဒ္ဓါတရားဖြိုးဝေစွာ ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။

ထိုသို့ရှိခိုးရသော ကောင်းမှုကြောင့် (အပြစ်ကင်းသော) ကောင်းကျိုးမှန်သမျှ ပြည့်ဝပါစေသတည်း။ ။

အမှာစာ

လင်္ကာ

သုံးလူ့ထွတ်ထား၊ မြတ်တရားနှင့်၊ ရှစ်ပါးသံဃာ၊
အရိယာအား၊ ရတနာမိုး၊ ရွာသွန်းဖြိုးသို့၊ ကိုးပါးခြောက်စုံ၊
ကိုးရပ်ဂုဏ်ကို၊ အာရုံချီးကျူး၊ နှုတ်လျှာမြူး၍၊ ကြည်နူးဆွတ်ဆွတ်၊
ရှိခိုးရသည့်၊ ပုညကုသိုလ်၊ အဖို့ကိုလျှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊
ဖခင်ဆရာ၊ ဉာတကာက၊ သတ္တဝါအများ၊ နတ်တို့အားလည်း၊
ရပြားပါစေ၊ မျှပေးဝေသည်၊
ကောင်းတွေသာဓု ခေါ်စေသော်ဝ်။ ။

စကားပြေ

လူသုံးပါးတို့၏ အထွတ်အထိပ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား၊ တရားတော်နှင့် အရိယာသံဃာတော်တို့အား (၉ – ပါး၊ ၆ – ပါး၊ ၉ – ပါး) သော ဂုဏ်တော်တို့ကို အာရုံပြု၍ ရတနာမိုးကြီး ရွာသွန်းကြဲချလိုက်သကဲ့သို့ နှုတ်တက်ရွရွ ရွတ်ဆိုပြီး ကြည်နူးဝမ်းသာစွာ ရှိခိုးလိုက်ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်၏ အဖို့ကို မိခင်၊ ဖခင်၊ ဆရာသမား၊ ဆွေမျိုးများနှင့် အားလုံးသော လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား ရရှိကြရစေရန် အမျှပေးဝေလိုက်ပါသည်။ကောင်းစွ ကောင်းစွ ဟူသောအဓိပ္ပာယ်ဖြင့် သာဓုခေါ်ဆိုနိုင် ကြပါစေသတည်း။

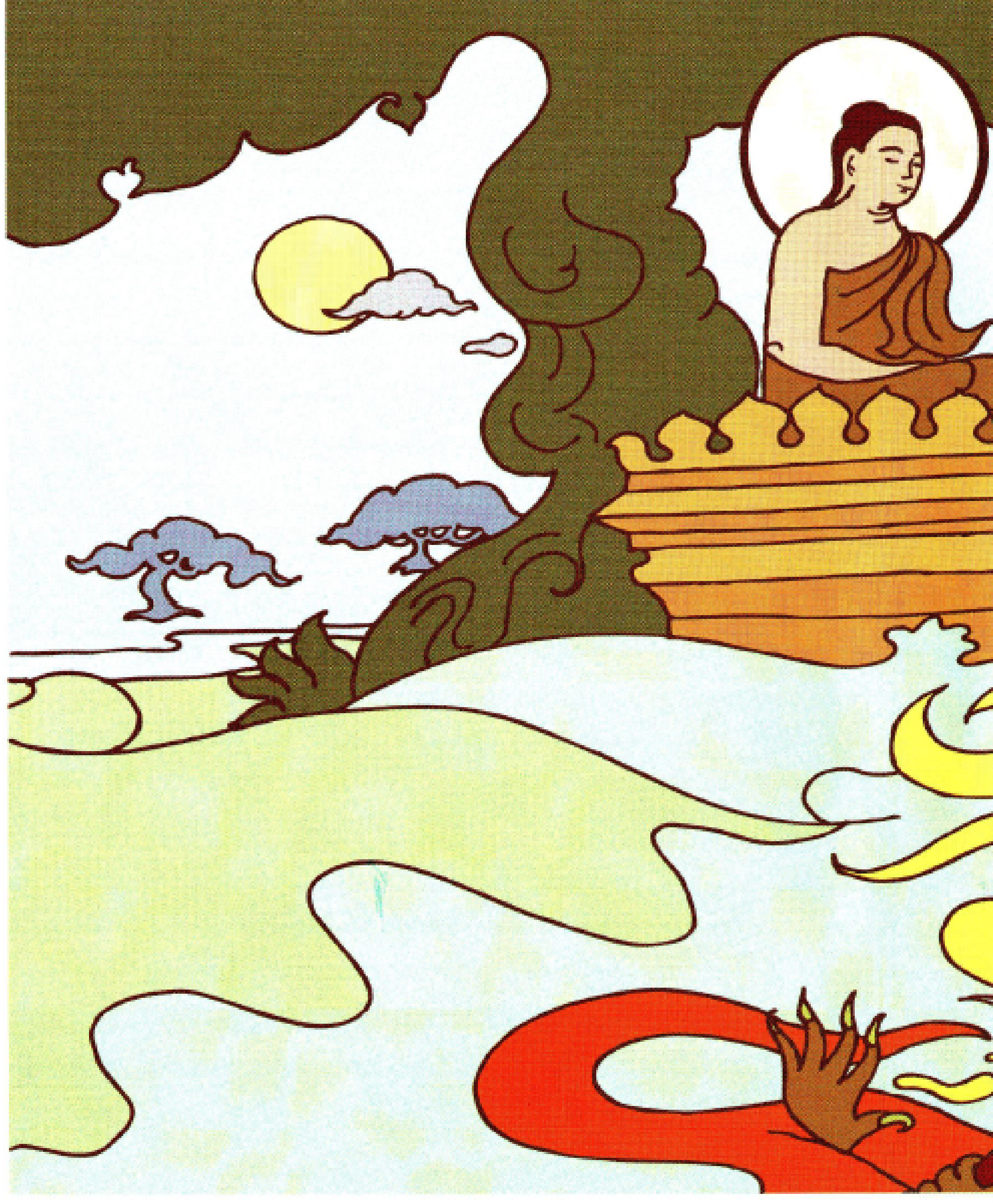
မာရ်နတ်ကိုအောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

လက်ရုံးတစ်ထောင် အသွင်ဆန်းနဲ့၊ ဆင်ကြမ်းကိုတဲ့ စီးလို့လာ။
မာရ်နတ်ဘုရင် ပလ္လင်လုဖို့၊ သေနင်ထုနဲ့ တိုက်ခိုက်တာ။
ပါရမီတွေ သက်သေပြုလို့၊ ဝသုန်မြေထု ညွှန်ပြရာ၊
မာရ်စစ်သည်တွေ ကျောကောပျက်လို့ ၊ ဟိုထွက်သည် ထွက်ပြေးရရှာ။
နတ်လွှမ်းစိုး၊ ဖြန်းဖြန်းကျိုး၊ ပန်းမိုး ရွာလို့ရွာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ ပထမ အောင်ပွဲပါ။

(စကားပြေ)

လက်ပေါင်းတစ်ထောင် ဖန်ဆင်းပြီး လက်နက်အမျိုးမျိုးကို ကိုင်စွဲကာ ဂိရိမေခလာ ဆင်ကြမ်းကြီးကို စီးလာသော မာရ်နတ်ကြီးသည် ရတနာပလ္လင်ကို တိုက်ခိုက်လုယူရန် စစ်သည်များစွာဖြင့် ရောက်လာသည်။ ဘုရားလောင်းသည် ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော ပါရမီအပေါင်းကို သက်သေပြုရန် ကမ္ဘာမြေကြီးကို ညွှန်ပြလိုက်သောအခါ ကျယ်လောင်စွာ အသံမြည်ဟည်းပြီး တုန်ခါ၍သက်သေပြသောကြောင့် မာရ်နတ်ကြီးတပ်ပျက်၍ ထွက်ပြေးရပါသည်။ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းက ပန်းမိုးရွာချ၍ ကောင်းချီးပေးကြပါသည်။ ဤသည်မှာ ရှင်တော်ဘုရား၏ ဦးစွာ ပထမ အောင်ပွဲရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



အာဠဝကဘီလူးကို အောင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

ခေါ်သပြင်းစွာ တင်းမာလှ၊ မင်းမာရထက် ကြမ်းတမ်းစွာ။
လက်နက်ကိုးဖြာ မိုးရွာလစ်၊ ဘွဲ့ဖြူပစ်လို့ စစ်ထိုးတာ။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မေတ္တာပွားလို့၊ သစ္စာတရားနဲ့ ချေပရာ။
လက်နက်တွေဟာ ခြေတော်အနီး၊ ပန်းစည်းပန်းဆုပ် ခြေသုတ်ပမာ။
အာဠဝက မာန်ရွယ်ကျ၊ ဦးချ ဝပ်တွားလာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ ဒုတိယ အောင်ပွဲပါ။

ဿဿဿဿဿ ❂ ဿဿဿဿဿ

(စကားပြေ)

မာရ်နတ်မင်းကြီးထက် ပိုမိုကြမ်းတမ်း ခက်ထန်လှသော အာဠဝကဘီလူးကြီးသည် လက်နက်ကိုးမျိုးဖြင့် မိုးရွာချသလို ညလုံးပေါက် တိုက်ခိုက်သော်လည်း ရှင်တော်ဘုရား၏ မေတ္တာ၊ သစ္စာတရားတော်တို့ကြောင့် လက်နက်အားလုံး ပန်းပွင့် ပန်းခိုင်များဖြစ်ကာ ခြေသုတ်အဝတ်ပမာ ခြေတော်ကို ဦးခိုက် လာကြပါသည်။ အာဠဝကဘီလူးကြီးကို မာန်ရွယ်ကျပြီး ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဒုတိယအောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

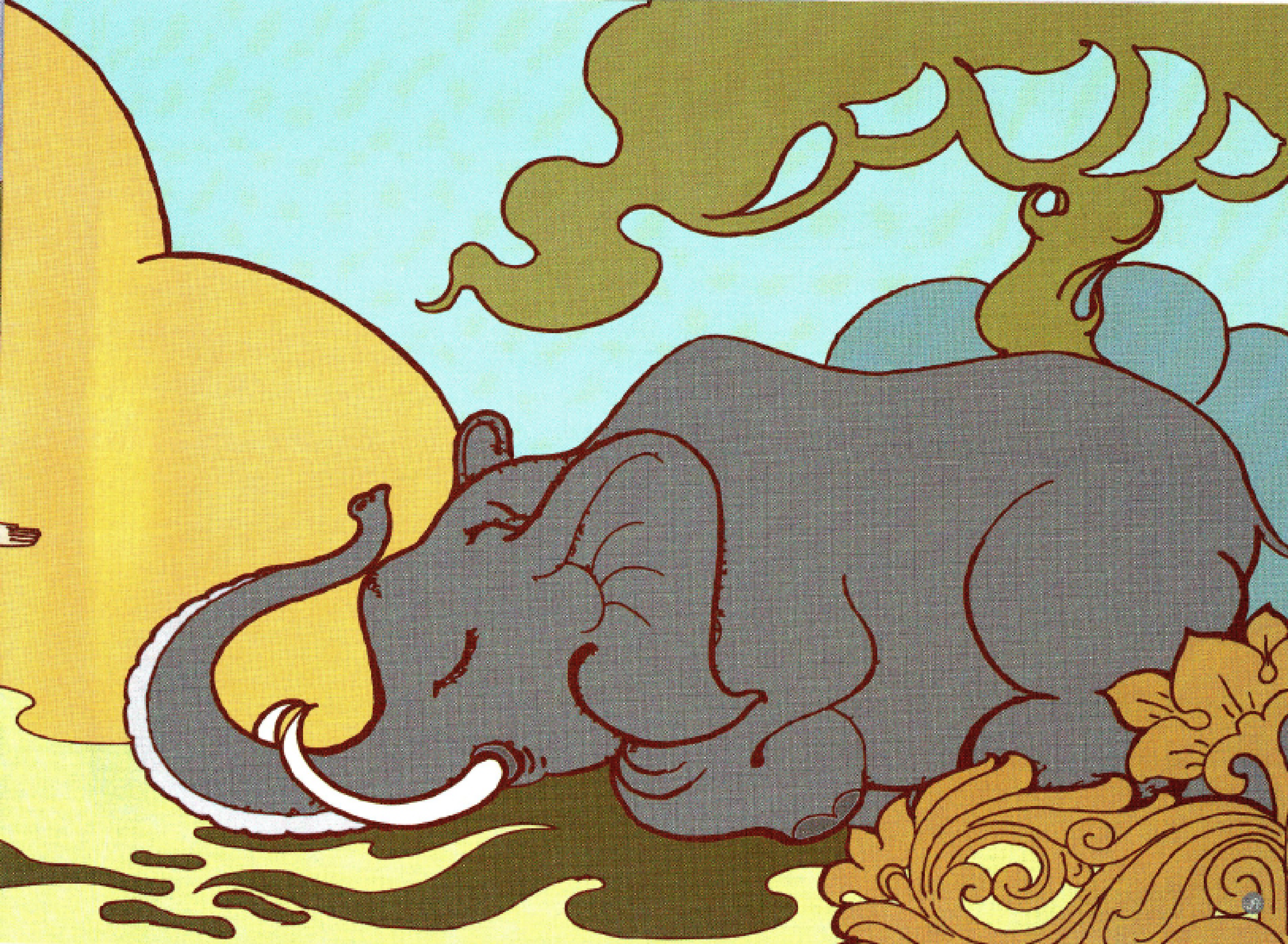
နာဠာဂိရိဆင်ကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

နာဠာဂိရိ ဆင်ပြောင်မိုက်ကို၊ သေရည်တိုက်လို့ မိုင်းတဲ့ခါ။
လောင်းမီးစုံပုံ မာန်ဟုန်ပြင်းလို့၊ နင်းဖို့သတ်ဖို့ အတင်းလာ။
ဓာတ်ဗြဟ္မစိုရ် လှစ်ကာသိုး၊ မေတ္တာမိုးနဲ့ သွန်းလိုက်တာ။
နာမောင်းလေးကို ကျွေးကာကုပ်လို့၊ ဒူးတုပ်ဝပ်တွား ညွှတ်သွားရှာ။
တိုက်ဆင်ပြောင်ကြီး လိမ္မာပြီး၊ ငြိမ်ကြီး ငြိမ်သက်လာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ တတိယ အောင်ပွဲပါ။

(စကားပြေ)

လူဆိုးတွေက အရက်တွေ မူးအောင်တိုက်ပြီး လွှတ်လိုက်သော နာဠာဂိရိဆင်မိုက်ကြီးသည် တွေ့သမျှကို နင်းသတ်ဖို့ ပြေးလာပါသည်။ ရှင်တော်ဘုရားက မေတ္တာရေဖြင့် သွန်းဖြန်းလိုက်ရာ ခြေတော်ရင်းတွင် ဒူးတုပ်ဝပ်တွားခစား အလိမ္မာဝင်သွားပါသည်။ ဆင်မိုက်ကြီးကို ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင်ဆုံးမတော်မူခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တတိယ အောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။



အင်္ဂုလိမာလကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

ဓားသံလျက်ကို ယမ်းကာဝှေ့လို့၊ လမ်းလာသခွေ့ သတ်ဖြတ်ကာ။

လက်ချောင်းတွေကို သီကာတွဲလို့၊ လည်မှာဆွဲ တဲ့လူကြမ်းဟာ၊

ဘုရားရှင်ကို လမ်းဝယ်တွေ့တော့၊ ဖမ်းမယ်ဟော့လို့ ပြေးလိုက်ရာ၊

တန်ခိုးတော်ဘိညာဉ် ထင်စွာပြမှ၊ အင်္ဂုလိမာလ ညွတ်တွားလာ၊

တရားရေအေး အမြိုက်ဆေး၊ တိုက်ကျွေး ကျွတ်စေတာ။

အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ စတုတ္ထအောင်ပွဲပါ။ ။

(စကားပြေ)

လမ်းလာသမျှ လူတွေကို ဖမ်းပြီးသတ်တတ်သော လူကြမ်းကြီး အင်္ဂုလိမာလသည် ရှင်တော်ဘုရားကိုလည်း လိုက်ပြီးဖမ်းရာ ရှင်တော်ဘုရားက တန်ခိုးအဘိညာဉ်ပြကာ ဆုံးမတော်မူတဲ့အခါ အကျွတ်တရားရ၍ လိမ္မာယဉ်ကျေးသွားသည်။ လူသတ်သမားကြီးကို ရဟန္တာဖြစ်အောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ စတုတ္ထအောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

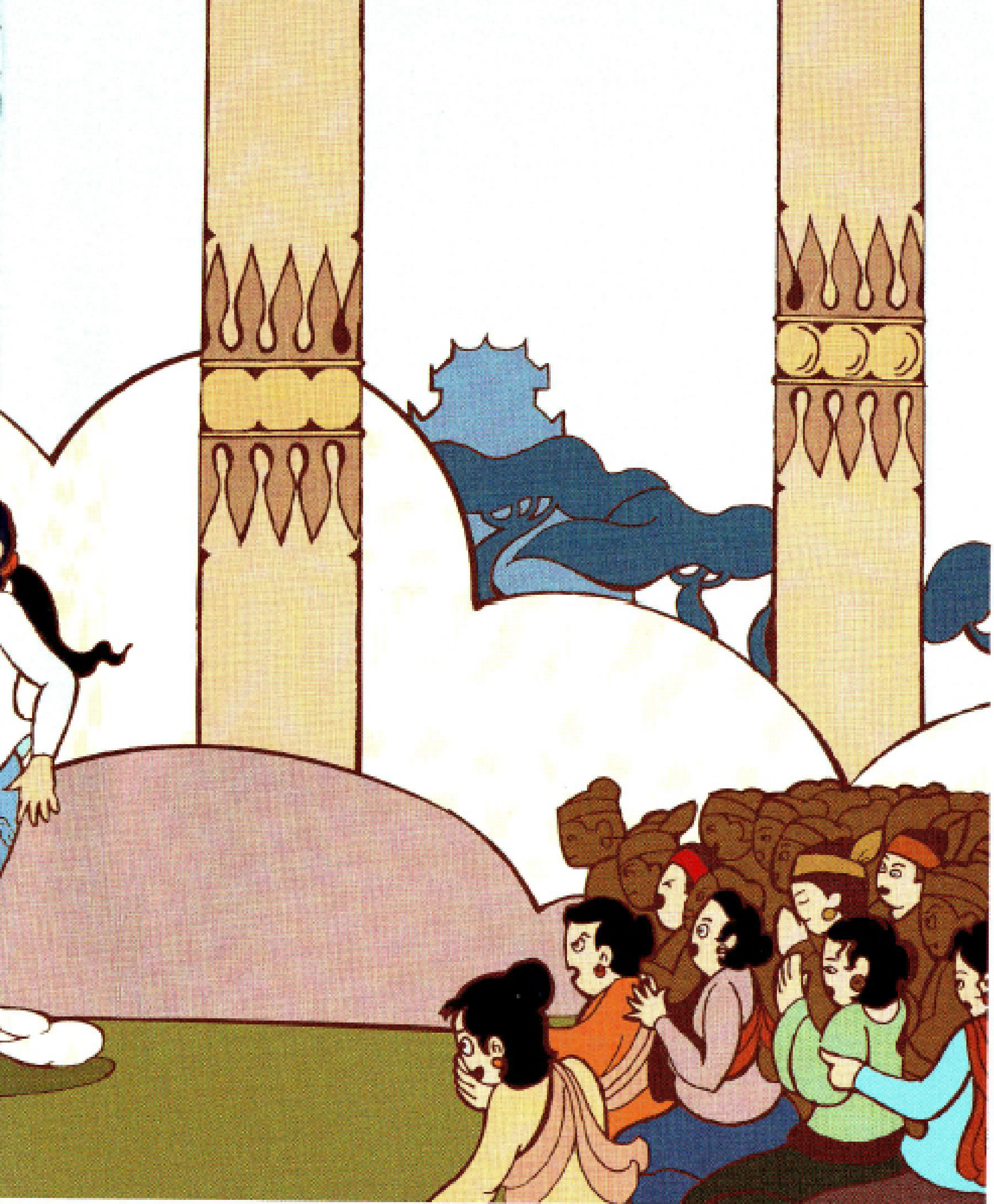
အင်္ဂုလိမာလကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

ဓားသံလျက်ကို ယမ်းကာဆော့လို့၊ လမ်းလာသရွေ့ သတ်ဖြတ်ကာ။
လက်ချောင်းတွေကို သီကာတွဲလို့၊ လည်မှာဆွဲ တဲ့လူကြမ်းဟာ၊
ဘုရားရှင်ကို လမ်းဝယ်တွေ့တော့၊ ဖမ်းမယ်ဟေ့လို့ ပြေးလိုက်ရာ၊
တန်ခိုးတော်ဘိညာဉ် ထင်စွာပြမှု၊ အင်္ဂုလိမာလ ညွှတ်တွားလာ။
တရားရေအေး အမြိုက်ဆေး၊ တိုက်ကျွေး ကျွတ်စေတာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ စတုတ္ထအောင်ပွဲပါ။ ။

(စကားပြေ)

လမ်းလာသမျှ လူတွေကို ဖမ်းပြီးသတ်တတ်သော လူကြမ်းကြီး အင်္ဂုလိမာလသည် ရှင်တော်ဘုရားကိုလည်း လိုက်ပြီးဖမ်းရာ ရှင်တော်ဘုရားက တန်ခိုးအဘိညာဉ်ပြကာ ဆုံးမတော်မူတဲ့အခါ အကျွတ်တရားရ၍ လိမ္မာယဉ်ကျေးသွားသည်။ လူသတ်သမားကြီးကို ရဟန္တာဖြစ်အောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ စတုတ္ထအောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။



စိဉ္စမာနကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

ပျဉ်ချပ်တွေကို ခံနွေပြုလို့၊ သနွေအတုနဲ့ စိဉ္စမာ။
အရှက်ခွဲကာ ဂုဏ်တော်ဖြုတ်ဖို့၊ သမုတ်စွပ်စွဲ လူထဲမှာ။
ငြိမ်းအေးမေတ္တာ ဓာတ်တရားကြောင့်၊ နတ်သိကြားတို့ မနေသာ။
ပျဉ်ကြိုးပြတ်ကာ ခြေကိုဖြတ်လို့၊ မြေမျိုယာပ်တော့ ငရဲမှာ။
ဂုဏ်တော်တန်ခိုး ဆထမ်းပိုး၊ တိုး၍ တက်လို့လာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ ပဥ္စမအောင်ပွဲပါ။ ။

ꩤꩤꩤꩤꩤ☸ꩤꩤꩤꩤꩤ

(စကားပြေ)

တရားနာကြသော ရဟန်းရှင်လူ ပရိတ်သတ်တို့၏ အလယ်၌ သစ်သားပျဉ်ချပ်တွေကို ကိုယ်ဝန်သည်ဗိုက်ကဲ့သို့ အတုပြုလုပ်၍ ရှင်တော်ဘုရားကိုအရှက်ကွဲအောင် မဟုတ်မတရား စွပ်စွဲစကားပြောသော "စိဉ္စမာဏဝိကာ" မိန်းမယုတ်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် ငြိမ်းအေးမြစ်ဖြူစင်စွာ မေတ္တာတရားဖြင့် အောင်နိုင်ခဲ့ပါသည်။ ဤသည်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ပဥ္စမအောင်ပွဲရခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သစ္စကပရိဗိုဇ်ကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

ဝါဒချင်းပြိုင် နိုင်မလားလို့၊ ဘုရားကိုတဲ့ အန်တုလာ။
အယူတစ်ထောင် ဆောင်ကာမိုက်တဲ့၊ ပရိဗိုဇ်တဲ့ သစ္စကာ။
မိမိကိုယ်ဟာ အတ္တလားလို့၊ မြတ်ဘုရားက မေးတဲ့ခါ။
မသိတွေမှိုင် ဖြေနိုင်ဘဲမို့၊ ချွေးယိုင်လဲလို့ ရှုံးရတာ။
တိတ္ထိအမျိုး မာန်ချွယ်ကျိုး၊ ငုံ့လျှိုးနေရရှာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ ဆဋ္ဌမအောင်ပွဲပါ။

(စကားပြေ)

မိစ္ဆာအယူဝါဒ တစ်ထောင်ကို ကိုင်ဆောင်ပြီး ဝါဒပြိုင်တတ်တဲ့ သစ္စကပရိဗိုဇ်သည် ရှင်တော်ဘုရားကို အန်တုဘက်ပြိုင်ဖို့ ရောက်ရှိလာသည်။ ရှင်တော်ဘုရားက "အတ္တ၊ အနတ္တ" သဘောချွဲခြမ်း မေးမြန်းတဲ့အခါ မှန်အောင် မဖြေနိုင်ဘဲ အရှုံးပေးရသည်။ ဤသို့ တိတ္ထိပရိဗိုဇ်ဆိုးကို မာန်ချွယ်ကျိုးအောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဆဋ္ဌမအောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

နန္ဒောပနန္ဒနဂါးကိုအောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

နန္ဒောပနန် မျက်မာန်ကြွ၊ ခက်ထန်လှတဲ့ နဂါးဟာ။
မြင့်မိုရ်တောင်ကို ခွေပတ်ပြီးတော့၊ ကတ်သီးကတ်သတ် ရန်ပြုတာ။
ဘုရားသခင် မယှဉ်လောက်တော့၊ ရှင်မောဂ္ဂလာန်နှင့် ပြိုင်စေရာ။
လက်ဝဲတော်ရဲ့ ဈာန်ဂုဏ်တန်ခိုးနဲ့၊ မာန်ဟုန်ချိုးလို့ ဆုံးမတာ။
နတ်နဂါးမင်း ခြေတော်ရင်း၊ ဝပ်စင်းခယလာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဘုဒ္ဓ အနိုင်ရ သတ္တမ အောင်ပွဲပါ။

(စကားပြေ)

ဒေါသ မာန အင်မတန်ကြီးလှသော နန္ဒောပနန္ဒ နဂါးမင်းကြီးသည် ကောင်းကင်ခရီးမှ ကြွလာတော်မူသော ရှင်တော်ဘုရားနှင့် သံဃာတော်တို့ကို နှောက်ယှက်ရန်စရာ ရှင်တော်ဘုရားက အရှင်မောဂ္ဂလာန်ထေရ်ကို စေလွှတ်၍ ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ပြုတော်မူခဲ့ပါသည်။တန်ခိုးမာန်ကြွလှသော နန္ဒောပနန္ဒ နဂါးမင်းကြီးကို မာန်စွယ်ကျိုးအောင် ဆုံးမနိုင်ခဲ့ခြင်းသည် မြတ်စွာဘုဒ္ဓ၏ သတ္တမအောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗကဗြဟ္မာကို အောင်မြင်တော်မူပုံ

(လင်္ကာ)

'ဗက' ဆိုသူ မှတစ်မျိုးနဲ့၊ အယူဆိုးတဲ့ မိုးဗြဟ္မာ။
အနိစ္စကို နိစ္စပဲလို့၊ စိတ်ကစွဲလို့ လွဲခဲ့တာ။
တို့ဘုရားရှင် လျင်စွာကြွလို့၊ ထင်စွာပြတော့ မြတ်စမ္မာ။
တန်ခိုးချင်းတောင် တူသလားလို့၊ လူဘုရားက ပြတဲ့ခါ။
မိုးဗြဟ္မာကြီး မာန်ကျွပြီး၊ ရှုံးကြီး ရှုံးရရှာ။
အဲဒါက မြတ်စွာဗုဒ္ဓ အနိုင်ရ အဋ္ဌမ အောင်ပွဲပါ။

(စကားပြေ)

ကမ္ဘာတွေ အသခေျ အသက်ရှည်နိုင်သော ဗကဗြဟ္မာကြီးသည် သူကိုယ်သူ အမြဲတည်သည်ဟု အယူလွဲနေရာ ရှင်တော်ဘုရားက ဗြဟ္မာပြည်သို့ ကြွရောက်၍ အယူမှန်အောင် ညွှန်ပြတော်မူခဲ့ပါသည်။ ရှင်တော်ဘုရားနှင့် တန်ခိုးခြင်း ပြိုင်ရာ အရှုံးပေးရသော ဗြဟ္မာကြီးသည် နောက်ဆုံးတွင် အယူမှားကို ပယ်စွန့်ခဲ့ပါသည်။ ဤသို့ အယူလွဲသော ဗက ဗြဟ္မာကြီးကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အဋ္ဌမ အောင်ပွဲပင် ဖြစ်ပါသည်။