# ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သင်စရာ


နိုင်ငံတော် ကိုးဘွဲ့ရဆရာတော်

အရှင်အာစာရလင်္ကာရ (စစ်ကိုင်းရွှေဟင်္သာ)


သင်တန်းသားကိုင်

စုစည်းစီစဉ်ရေးသားသည်


2012.GRAPHIC DESIGN: KYAW MINN MOUNG

အဂ္ဂါဘိဓဇ ရွှေကျင်သာသနာပိုင်
စစ်ကိုင်းရွှေဟသ်ာဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်ရင်း
သကျသီဟ သာမဏေကျော်၊ သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယ၊
သာသနဓဇသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ၊ ဝိနယဝိဒူ၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယဝိဒူ၊
ဒီဃနိကာယဝိဒူ၊ မဇ္ဈိမနိကာယဝိဒူ၊ သံယုတ္တနိကာယဝိဒူ၊
အစိုးရ ဂန္ထဝါစက ပဏ္ဍိတ၊ သဒ္ဓမ္မ ဇောတိက ဓဇ
သာသနာပြု နယ်လှည့်ဓမ္မကထိက
နိုင်ငံတော် ဘွဲ့တံဆိပ်တော် (၉) ဘွဲ့ရ

# အရှင်အာစာရာလင်္ကာရ
(စစ်ကိုင်း ရွှေဟသ်ာ)

# ယဥ်ကျေးလိမ္မာ သင်စရာ

၂၀၁၃–ခုနှစ်၊ မတ်လ (၉) ရက်မှ မတ်လ (၁၃) ရက်အထိ
(၁၄)ကြိမ်မြောက် ယဥ်ကျေးလိမ္မာ ကလေးအထူး တရားစခန်းပွဲကြီးအတွက် အထူးထုတ်

## ယဉ်ကျေးလိမ္မာသင်စရာ ထုတ်ဝေမှုမှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် ■ ၆၂၀၀၈၂၀၉၁၁
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ■ ၆၂၀၀၇၈၁၀၁၁
၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ■ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၂၀၀၀၀ (နှစ်သောင်း)
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ■ ကိုကျော်မင်းမောင်
မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် ■ စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက်
(၅၁)လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ဖုန်း - ၀၁-၂၉၇၂၇၅ (အိမ်)
၀၁-၂၉၄၉၇၆ (ရုံး)
ထုတ်ဝေသူ ■ ဦးအောင်ကြီး (ရွှေပုရပိုက်စာပေ)
အမှတ်(၅)၊ တင့်ဆန်းလမ်း
ဝွတ္တာလစ်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။

ဖြန့်ချိရေး ■ သစ္စာမဏ္ဍိုင် ပိဋကတ်စာအုပ်ဆိုင်
အမှတ်(၂-၃) (၆၂)၊ (၆၃)၊ (၆၄)
ရွှေတိဂုံဘုရား တောင်ဘက်မုခ်။
ဒဂုံစာတိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - (ဆိုင်) ၀၁-၃၈၇ ၈၄၉၊
၃၈ ၃၅ ၁၁ (လိုင်းခွဲ) (၁၈၅) (၁၆၄)
(အိမ်) ၀၁-၃၈၀ ၅၃၈
၀၉၅၁ ၂၅ ၂၈၅၊ ၀၉၅၀ ၆၀ ၈၄၉

ဖြန့်ချိရေး ■ ကိုးဘွဲ့ရ သာသနာပြုကျောင်းတိုက်
(၄၂)ရပ်ကွက်၊ မြောက်ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၇၀၈ ၄၀၃၊ ၀၉၂၁-၃၀ ၈၉၅
၀၉၂၁-၁၀ ၃၀၅၊ ၀၉၅၀-၅၅၁၇၆

### စာအုပ် ကတ်တလောက် အညွှန်း (CIP)

အာစာရာလင်္ကာရ၊ အရှင်။ ၈၀၈ .၈၄
ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သင်စရာ/အရှင်အာစာရာလင်္ကာရ၊ ရန်ကုန်။
ရွှေပုရပိုက်စာပေ၊ ပထမအကြိမ်၊ ၂၀၁၂။
၁၉၂စာ၊ ၁၃.၅ X ၁၈စင်တီ။
(၁) ယဉ်ကျေးလိမ္မာ သင်စရာ။

# မာတိကာ

## အခန်း(၁) ဘုရားရှိခိုး သင်တန်း


- ဩကာသ ကန်တော့ခန်းနှင့် ဆုတောင်း ၉
- ငါးပါးသီလ တောင်းခံခြင်း ၉
- ဘုရားရှိခိုးခြင်း ၁၀
- ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း ၁၀
- ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံခြင်း ၁၀
- ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း ၁၁
- ကိုးပါးသီလ တောင်းခံခြင်း ၁၁
- ကိုးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း ၁၁
- ဆွမ်းတော်ကပ် ရေတော်ကပ်နှင့် ပန်းတော်ကပ် ၁၂
- ဆီမီးတော်ကပ် ၁၂
- ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး ၁၃
- တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး ၁၃
- သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး ၁၃
- အသက်အန္တရာယ်ကင်း ဗုဒ္ဓမန္တန်တော် ၁၃
- အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော ဂါထာ ၁၄
- သမ္ဗုဒ္ဓေ ဂါထာတော်ကြီး ၁၄
- ကျက်သရေရှိစွာ သဗ္ဗမင်္ဂလာ ဂါထာတော်ကြီး ၁၄
- ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက် လို တ ရ ဂါထာတော်ကြီး ၁၄
- ခရီးသွားရာ ဘေးကင်းစွာ သစ္စာဂါထာတော်ကြီး ၁၅
- ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိတော် ၁၅
- ဘုရားဂုဏ်တော် ကဗျာ ၁၅
- တရားဂုဏ်တော် ကဗျာ ၁၆
- သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကဗျာ ၁၆
- ခုနစ်နေ့ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ် မှတ်ရန် ၁၇
- သန္ဓေ ယူသောနေ့ ၁၇
- ဖွားတော် မူသောနေ့ ၁၇
- တောထွက် သောနေ့ ၁၇
- ဘုရား ဖြစ်သောနေ့ ၁၇
- ဓမ္မစကြာ ဟောသောနေ့ ၁၈
- ပရိနိဗ္ဗာန် စံသောနေ့ ၁၈
- တေဇောဓာတ် လောင်သောနေ့ ၁၈
- ရှိခိုးဆုတောင်း ၁၈
- မေတ္တာပို့ခြင်း (ဒိသာဖရဏ မေတ္တာပို့) ၁၈
- မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာ (၁၁)မျိုး ၂၀
- ဆုတောင်းနှင့် အမျှဝေ ၂၀


### ဘုရားရှိခိုးဆိုင်ရာ အကျယ် ရှင်းပြချက်များ


- ရှိခိုး ဦးချပုံ ၂၁
- ဩကာသရှင်းတမ်း ၂၁
- ကံ ၃ ပါး ၂၁
- ရတနာ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ၂၁
- ရှိခိုး၊ ပူဇော်၊ ဖူးမြော်၊ မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ ၂၂
- အပါယ်လေးပါး ၂၂
- ကပ် ၃ ပါး ၂၂
- ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး ၂၃
- ရန်သူမျိုး ငါးပါး ၂၃
- ဝိပတ္တိတရား လေးပါး ၂၃
- ဗျသနတရား ငါးပါး ၂၃
- မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် ၂၃
- သရဏဂုံသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ ၂၄
- ဘုရားရှိခိုးပုံ ပါဠိ ၂၄
- သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံပါဠိ ၂၄
- ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ ၂၅
- ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ် ၂၅
- ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ ၂၆
- ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံပါဠိ ၂၆
- အဓိပ္ပာယ် ၂၆

# မာတိကာ


## အခန်း(၂)တရားရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်နည်း သင်တန်း

- တရားစခန်းဝင် ယောဂီများအတွက် လိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များ ၂၇
- တရားစခန်းဝင် ယောဂီများအတွက် တရား ရှုမှတ်ချိန် ဇယား ၂၇
- တရား ရှုမှတ်ပွားများ အားထုတ်မှု မပြုလုပ်မီ ကြိုတင်ပြုရန် အခြေခံ ပရိကံ (၅)ပါး ၂၈
- ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းပါ ၂၉
- ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ပါ ၂၉
- ဆုတောင်းနှင့် အမျှဝေ ၂၉
- တရားရှုမှတ်နည်း အကျဉ်း (ထိုင်ပုံ) ၃၀
- တရားထိုင်–ရှုမှတ်နည်း ၃၀
- စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ပုံ ၃၀
- သမ္ပဇည (အထွေထွေအသေးစိတ် ရှုမှတ်ပုံ) ၃၁
- တရား တိုးတက်ကြောင်း (၇)ပါး ၃၁
- တရား ဆုတ်ယုတ်ကြောင်း (၇)ပါး ၃၁
- ပဓာနိယင်္ဂ=ယောဂီအင်္ဂါ (၅)ပါး ၃၂
- သောတာပန် ဖြစ်ကြောင်း (၄)ပါး ၃၂

### သတိပဋ္ဌာန်–ဝိပဿနာ တရားရှုမှတ်ပွားများအားထုတ်နည်း

- အခြေခံ (သဘောတရားများ) ၃၂
- ထိုင်မှတ် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် (ထိုင်ပုံ) ၃၂
- စ မှတ်မယ်ဆိုရင်(ရှုမှတ်ပုံ) ၃၃
- စိတ်ပျံ့လွင့်ရင် (စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပုံ) ၃၄
- စိတ်ကို ပြန်မဆွဲနဲ့ ၃၄
- မူလအာရုံမှာ တွယ်ကပ်မနေနဲ့ ၃၄
- စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် (စင်္ကြံမှတ်ပုံ) ၃၅
- ကြားချိန် အထွေထွေ အသေးစိတ် မှတ်မယ်ဆိုရင် (သမ္ပဇည) ၃၆
- ဒုက္ခ ဝေဒနာ ပေါ်လာရင် (ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှုပုံ) ၃၇
- သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုး ၃၈

## အခန်း(၃)ဗုဒ္ဓဖြစ်စဉ်ဗုဒ္ဓဝင် သင်တန်း

- ခုနစ်နေ့ ဗုဒ္ဓဝင် ၃၉
- ရှိခိုး ဦးတင်ကြပါစို့ ၄၃
- ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းချုပ် မှတ်စု ၄၆
- (၁) သုမေဓာသူဌေးကလေး ပစ္စည်းများ စွန့်ကြဲနေပုံ ၄၉
- (၂) သုမေဓာနှင့် သုမိတ္တာတို့ ဗျာဒိတ် ခံယူနေပုံ ၅၀
- (၃) အလောင်းတော် နတ်သားကို နတ်ဗြဟ္မာများက တုသိတာနတ်ပြည်မှ စုတေဖို့ တောင်းပန်နေပုံ ၅၀
- (၄) ဘုရားအလောင်း သန္ဓေတည်ချိန်၌ မယ်တော်မာယာ အိပ်မက်မြင်ပုံ ၅၀
- (၅) လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်၌ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူပုံ ၅၂
- (၆) ဘုရားအလောင်း လေးအတတ်ပြခန်း ၅၃
- (၇) တောထွက်ခါနီး၌ ယသော်ဓရာ၏ နန်းဆောင်သို့ ကြွ၍ သားတော်ကိုရှုစားပုံ ၅၄
- (၈) ဘုရားအလောင်း မြို့တော်မှထွက်ခါနီး မာရ်နတ် တားဆီးနေပုံ ၅၅
- (၉) ဘုရားအလောင်း ဆံတော်ပယ်၍ ရဟန်းပြုတော်မူပုံ ၅၅
- (၁၀) ဘုရားအလောင်း တောထွက်ခါစ၌ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ထီးနန်းလှူပုံ ၅၆
- (၁၁) ဒုက္ကရစရိယ ကျင့်၍ ကိုယ်တော်၌ အသွေးအသား ခေါင်းပါးနေပုံ ၅၇

# မာတိကာ


■ (၁၂) သုဇာတာ လှူဒါန်းသော
ဃနာနို့ဆွမ်းကို ခံယူတော် မူနေပုံ ၅၈

■ (၁၃) ဘုရားဖြစ်တော်မူခါနီး၌
မာရ်နတ် လာ၍ ဖျက်ဆီးနေပုံ ၅၉

■ (၁၄) ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပုံ ၅၉

■ (၁၅) တပုဿနှင့် ဘလ္လိက ညီနောင်တို့အား
ပူဇော်ရန် ဆံတော် ချီးမြှင့်နေပုံ ၆၀

■ (၁၆) ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးယောက်တို့အား
ဓမ္မစကြာတရား ဟောတော်မူနေပုံ ၆၁

■ (၁၇) အရှင်ယသတို့ သားအဖ
ဘုရားနှင့်တွေ့၍ တရားနာနေပုံ ၆၂

■ (၁၈) ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီညီနောင် မိန်းမရှာရင်း
ဘုရားနှင့်တွေ့၍ တရားရပုံ ၆၂

■ (၁၉) ခြောက်ကျိပ်သောရဟန်းတော်များကို
သာသနာပြု စေလွှတ်တော်မူပုံ ၆၃

■ (၂၀) မီးတင်းကုပ်တွင်နေသော နဂါးအား
တန်ခိုးတော်ဖြင့် ငြိမ်သက်စေတော်မူပုံ ၆၄

■ (၂၁) ကာဠုဒါယီမထေရ် ပင့်လျှောက်၍
ဘုရားရှင် ကပိလဝတ်ပြည်သို့ ကြွရောက်မူပုံ ၆၅

■ (၂၂) ဆွေတော်မျိုးတော်အလယ် တန်ခိုးပြ၍
ပေါက္ခရဝဿမိုး ရွာချပုံ ၆၅

■ (၂၃) ဘုရားခြေတော်ကို ဦးခေါင်းဖြင့်
ပွတ်တိုက်၍ ယသော်ဓရာ ရှိခိုးနေပုံ ၆၆

■ (၂၄) ဘုရားနောက်၍ လိုက်၍
သားတော်ရာဟုလာ အမွေတောင်းပုံ ၆၇

■ (၂၅) သာကီဝင်မင်းသား ခြောက်ယောက်
ရဟန်းပြုကြပုံ ၆၈

■ (၂၆) တောထွက်လာသော အရှင်မဟာကဿပ
အလောင်းအား ဘုရား ကြိုဆိုနေပုံ ၆၈

■ (၂၇) ဝေသာလီ၌ ဘေးကြီးဆိုက်နေစဉ်
အရှင်အာနန္ဒာ ရတနသုတ်ပရိတ် ရွတ်နေပုံ ၆၉

■ (၂၈) ဘိက္ခုနီပြုခွင့် တောင်းပန်ရန်
မိထွေးတော် ဂေါတမီနှင့် သာကီဝင်
အမျိုးသမီးများ စုဝေးနေကြပုံ ၇၀

■ (၂၉) အယူဝါဒ ပြိုင်လာသော သစ္စကပရိဗ္ဗိုဇ်ကို
ဘုရားရှင် ချွတ်တော်မူပုံ ၇၁

■ (၃၀) အနာထပိဏ်သူဌေး
ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် လှူနေပုံ ၇၂

■ (၃၁) ကောသလမင်းက ဘုရားရှင်အား
ဗုဒ္ဓ လို့ ဝန်ခံပါသလားဟု မေးနေပုံ ၇၂

■ (၃၂) နန္ဒောပနန္ဒ နဂါးမင်းကို
အရှင်မောဂ္ဂလာန် ဆုံးမတော်မူပုံ ၇၃

■ (၃၃) မိစ္ဆာအယူရှိနေသော ဗကဗြဟ္မာမင်းကို
ဘုရားရှင် ချွတ်တော်မူပုံ ၇၄

■ (၃၄) ဂိလာန ရဟန်းအား ဗုဒ္ဓနှင့်
ရှင်အာနန္ဒာတို့ ပြုစုတော်မူနေကြပုံ ၇၅

■ (၃၅) အင်္ဂုလိမာလ တောပုန်းဓားပြကို
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချွတ်တော်မူပုံ ၇၅

■ (၃၆) အင်္ဂုလိမာလသည် သားမဖွားနိုင်သော
မိန်းမအား ပရိတ်ရွတ်ပေးနေပုံ ၇၆

■ (၃၇) စိဉ္စမာဏဝိကာ ပရိဗ္ဗိုဇ်မကလေး
ဘုရားကို စွပ်စွဲနေပုံ ၇၇

■ (၃၈) ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ ခေမာမိဖုရားအား
တရားဟောတော်မူနေပုံ ၇၈

■ (၃၉) ကပိလနှင့် ကောလိယမြို့ စစ်ဖြစ်ခါနီးတွင်
ကောင်းကင်မှ ငြိမ်းချမ်းရေးတရား ဟောတော်မူပုံ ၇၈

■ (၄၀) သားသေကို ဆေးကုလိုသော
ကိသာဂေါတမီအား တရားဟောတော်မူနေပုံ ၇၉

# မာတိကာ


- (၄၁) အာဠာဝက နတ်ဘီလူးအား မေတ္တာဖြင့် ဆုံးမ၍ တရားပြတော်မူပုံ ၈၀
- (၄၂) ဘုရားနင်းဖို့ရန် လွှတ်လိုက်သော နာဠာဂီရိဆင်ကို ဘုရားရှင် ဆုံးမတော်မူပုံ ၈၁
- (၄၃) အဇာတသတ်မင်းသည် သံဃာတော်များနှင့် ဘုရားကို ဖူးမြော်ရန် ထွက်ပုံ ၈၂
- (၄၄) ကုသိနာရုံပြည်၌ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ဝယ် ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပုံ ၈၂


## (၄) ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာ သင်တန်း


- မင်္ဂလာနိဒါန်း ကဗျာ ၈၄
- ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာ ပါဠိ-မြန်မာ ကဗျာ ၈၅


### မင်္ဂလာပရိယာယ် စကားလှယ်


- ၁။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၁
- အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာပျက်သူများ ၉၁
- ၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၁
- ၃။ ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၂
- ၄။ ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၂
- ၅။ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၂
- ၆။ အတ္တ သမ္မာပဏိဓိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၂
- ၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၃
- ၈။ သိပ္ပဉ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၃
- ၉။ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၄
- ၁၀။ သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၄
- ၁၁။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၄
- ၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၅
- ၁၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၅
- ၁၄။ ဒါနဉ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၅
- ၁၅။ ဓမ္မစရိယာစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၆
- ၁၆။ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၆
- ၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၆
- ၁၈။ အာရတီ ပါပါ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၇
- ၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၇
- ၂၀။ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၇
- ၂၁။ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၇
- ၂၂။ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၈
- ၂၃။ နိဝါတော စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၈
- ၂၄။ သန္တုဋ္ဌီ စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၈
- ၂၅။ ကတညုတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၉
- ၂၆။ ကာလေန ဓမ္မဿဝန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၉
- ၂၇။ ခန္တီ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၉၉
- ၂၈။ သောဝစဿတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၀
- ၂၉။ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၀
- ၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၀
- ၃၁။ တပေါစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၁
- ၃၂။ ဗြဟ္မစရိယ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၁
- ၃၃။ အရိယ သစ္စာန ဒဿန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၁
- ၃၄။ နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၁
- ၃၅။ န ကမ္ပတိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၂
- ၃၆။ အသောကံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၂
- ၃၇။ ဝိရဇံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၂
- ၃၈။ ခေမံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ ၁၀၂


## အခန်း(၅) အထွေထွေ ဗဟုသုတ သင်တန်း


- သရဏဂုံ ခေါ်ပုံ ၁၀၃
- သရဏဂုံ တည်ပါစေ ၁၀၃
- သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ် ၁၀၃
- သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး ၁၀၄
- သရဏဂုံ ၃-ပါး ၁၀၄

# မာတိကာ


- ကုသိုလ် ပြုကြပါစို့ ၁၀၄
- ဗုဒ္ဓဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ၁၀၄
- လောကီ သရဏဂုံ အကျိုး (၈)ပါး ၁၀၅
- သရဏဂုံ ပျက်ပုံ (၂) မျိုး ၁၀၅
- သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းခြင်း ၄–ပါး ၁၀၅
- သရဏဂုံတည်သူ ၁၀၅
- သရဏဂုံ တည်ဆောက်ရကျိုး (၁၀)ပါး ၁၀၅
- သရဏဂုံ ပျက်ခြင်းအပြစ် ၁၀၆
- သီလဆိုတာ ၁၀၆
- ငါးပါးသီလ အမိန့်ဗွာန် ၁၀၆
- ကမ္ဘာက သိပါစေ ၁၀၆
- ငါးပါးသီလ ကဗျာဆောင်ပုဒ် ၁၀၇
- အတုခိုးမယ် ရှို+ခိုးမယ် ၁၀၈
- ခွေးလိုလူ မဖြစ်စေဖို့ ၁၀၈
- ငါတို့ ဘုရား ၁၀၈
- အောင်ပါစေ ကဗျာ ၁၀၉
- သွေးအရင်းမို့ ဘေးကင်းရန် အမှာကဗျာများ ၁၀၉
- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ (၃၈)မျိုး ၁၁၀
- နေ့စဉ်ကျင့် တို့မိဗွာန် (၂၅)ပါး ၁၁၂
- ဘုရားမကြိုက်တဲ့ လူမိုက် (၁၀)ယောက် ၁၁၂
- ကိုယ်ချင်းစာတရား (၇)ပါး ၁၁၃
- ထိခြင်းငါးပါး ရှိခိုးပုံ ၁၁၃
- အနန္တ ငါးပါး ဘုရားရှိခိုး ၁၁၃
- ဆွမ်းလှူရခြင်း အကျိုး (၅)ပါး ၁၁၄
- ရေလှူရခြင်း အကျိုး (၁၀)ပါး ၁၁၄
- ပန်းတော်လှူရခြင်း အကျိုး (၃)ပါး ၁၁၅
- အစာ (၃) မျိုး ၁၁၅
- စရိယ (၃) ပါး ၁၁၅
- မိဘကျေးဇူး ဥပမာ (၄)မျိုး ၁၁၅
- စီးပွားပျက်ကြောင်း (၄)ပါး ၁၁၅
- သစ္စာအမိန့်ဗွာန် (၄)ချက် ၁၁၆
- ရခဲခြင်း (၄)မျိုး ၁၁၆
- ကိုယ်စောင့်တရား (၄)ပါး ၁၁၆
- အခုဘဝ ကြီးပွားရေး သမ္ပဒါ (၄)ပါး ၁၁၆
- နောင်ဘဝ ချမ်းသာရေး သမ္ပဒါ (၄)ပါး ၁၁၇
- သင်္ဂဟ ဝတ္ထု (၄) ပါး ၁၁၇
- သုခ (၄) ပါး ၁၁၇
- သားသမီး ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၇
- မိဘ ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၇
- တပည့် ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၈
- ဆရာ ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၈
- လင် ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၈
- မယား ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၈
- အိမ်ရှင် ကျင့်ဝတ်(၅) ၁၁၈
- မိတ်ဆွေ ကျင့်ဝတ် (၅) ၁၁၈
- အလုပ်ရှင် ကျင့်ဝတ်(၅) ၁၁၈
- အလုပ်သမား ကျင့်ဝတ်(၅) ၁၁၈
- ဒါယကာ ကျင့်ဝတ်(၅) ၁၁၈
- ရဟန်း ကျင့်ဝတ်(၆) ၁၁၈
- လူကြီး ကျင့်ဝတ် (နာယကဂုဏ်) ခြောက်ပါး ၁၁၉
- ဥပါသကာတို့ မပြုလုပ်အပ်သော အရောင်းအဝယ် ငါးမျိုး ၁၁၉
- စွန့်ခြင်းကြီး (၅) ပါး ၁၁၉
- ကြည့်ခြင်းကြီး (၅)ပါး ၁၁၉
- တံမြက်လှည်းခြင်း အကျိုး (၅)ပါး ၁၂၀
- ဗုဒ္ဓဘာသာ လူငယ်အမိန့်ဗွာန် (၅)ချက် ၁၂၀
- မပြတ်ဆင်ခြင် ကြောင်း ၅–အင် ၁၂၀
- စီးပွား ပျက်ကြောင်း (၆) ပါး ၁၂၁
- စိတ်ပြင် ရုပ်ပြင်နည်း (၆)မျိုး ၁၂၁

# မာတိကာ


- ဒါမှ လူလိမ္မာ ၁၂၂
- ငွဲပိုင်ရှင်ကလေးများ ၁၂၂
- ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ၁၂၂
- လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ၁၂၃
- ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်း၏ အမိဌာန် ၁၂၃
- သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ် ၁၂၃
- သိကြားမင်း ကျင့်ဝတ် (၇)ပါး ၁၂၃
- ချမ်းသာစေဖို့ ပြုပြင်စို့ (၇)ပါး ၁၂၄
- ဘုရားရှိခိုးရတဲ့ အကျိုး (၈)မျိုး ၁၂၄
- ပါရမီ ပျက်ကြောင်း (၈)ပါး ၁၂၅
- သံဝေဂ ယူကြစရာ (၈)မျိုး ၁၂၅
- အကျင့်လမ်းမှန် မဂ္ဂင်(၈)တန် ၁၂၅
- လူကြမ်းပိုး (၉) ယောက် ၁၂၅
- စည်းကမ်း ကျင့်ဝတ် (၁၀)ပါး ၁၂၆
- ပုညကိရိယဝတ္ထု–ပြုလုပ်ထိုက်သော ကောင်းမှုလုပ်ငန်း (၁)မျိုး ၁၂၆
- ပါရမီ (၁၀)ပါး ၁၂၆
- မကောင်းကျင့် ဒုစရိုက် (၁၀)ပါး ၁၂၇
- မပြစ်မှားထိုက်သော ခင်ပွန်းကြီး ကျေးဇူးရှင် (၁၀) ပါး ၁၂၈
- ဒဏ်(၁၀)ပါး ၁၂၈
- ကြီးပွားဦးမည့် လူငယ်ကလေးများ (၁၀)မျိုး ၁၂၈
- တောက်ခေါက်သံ (၁၀) ချက် ၁၂၉
- မေတ္တာပွားရကျိုး (၁၁)ပါး ၁၂၉
- ရာဇဂုရု ဆီးဘန်းနီဆရာတော် ဆုတောင်း (၁၁)မျိုး ၁၂၉
- မိဘလုပ်ကျွေးရခြင်း အကျိုး (၁၃)ပါး ၁၃၀
- အိမ်ထောင်ဖက် အရွေး မမှားစေနဲ့ ၁၃၀
- ဂုဏ်များရှင် ၁၃၁
- မိဘကျေးဇူး ၁၃၁
- လိမ္မာဖို့ အရေးကြီး ၁၃၁
- ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည် ၁၃၂
- ဥပုသ်စောင့် ၁၃၂
- နှုတ်ဆက်ပါသည် ၁၃၂
- ဆိုင်းဝိုင်းကြီး ၁၃၂
- မညစ်ပတ်နဲ့ ၁၃၃
- အောင်မြင်ကြောင်းတရား ၁၃၃
- နိုင်ရာတာဝန်ကို ယူကြပါစို့ ၁၃၄
- အသက်ပေး၍ ကြိုးစားမည် ၁၃၄
- ဘုရားရှင်တိုင်း၏ အဆုံးအမ ဩဝါဒ (၃)မျိုး ၁၃၄
- ဒါမှ သူတော်ကောင်း ၁၃၄
- သင် သေသွားသော် ၁၃၅

# ဘုရားရှိခိုး သင်တန်း

## ဩကာသ ကန်တော့ခန်း နှင့် ဆုတောင်း

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။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ် လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပ္ပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးတို့မှ အခါ ခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ် တရား, နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

## ငါးပါးသီလ တောင်းခံခြင်း

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

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

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

**[ယ မဟံ ဝဒါမိ၊ တံ ဝဒေထ]... အာမ ဘန္တေ။**

## ဘုရားရှိခိုးခြင်း

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။**

(သုံးခေါက် ဆိုရန်)

## သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း

■ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

■ ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

■ တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

**[တိသရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ]... အာမ ဘန္တေ**

## ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

**[တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ]... အာမ ဘန္တေ။**

## ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာ-ဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

**အာမ ဘန္တေ။**

**(နမော တဿ-ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စသည်ဖြင့် သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်းတို့မှာ ၅-ပါးသီလမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။)**

## ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

■ **၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

■ **၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

■ **၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

■ **၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

**အာမ ဘန္တေ။**

## ကိုးပါးသီလ တောင်းခံခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ နဝင် သမန္နာ–ဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ နဝင် သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ နဝင် သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

**အာမ ဘန္တေ။**

**(နမော တဿ–ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ စသည်ဖြင့် သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်းတို့မှာ ၅–ပါးသီလမှာ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ဖြစ်ပါသည်။)**

## ကိုးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

**■၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ယထာဗလံ ဖရိတွာ ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။**

**(အာမ ဘန္တေ။)**

## ဆွမ်းတော်ကပ်, ရေတော်ကပ် နှင့် ပန်းတော်ကပ်

**အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ**–အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတံ**–ပြည့်စုံတော်မူသော။ **နာထံ**–လူ,နတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူ သော။ **ဗုဒ္ဓံ**–သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို။ **ဥဒ္ဒိဿ**–ရည်မှတ်၍။ **စေတိယဿ**–ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား။ **ဝဏ္ဏဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ**–အဆင်း, အနံ့, အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော။ **ဣမံ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောနီယံ**–ဤဆွမ်း, ခဲဖွယ်, ဘောဇဉ်, ချို, ချဉ် အရသာကို။ **သက္ကစ္စံ**–ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ**–နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ**–နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ရေတော်ကပ်လိုလျှင်–** **သုဒ္ဓ သီတလ ပသန္နံ**–သန့်ရှင်းအေးမြ,ကြည်လင်လှသော။ **ဣမံ ပါနီယ ပရိဘော ဇနီယံ**–ဤသောက်တော်ရေ, သုံးတော်ရေကို။

**ပန်းတော်ကပ်လိုလျှင်–** **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓသမ္ပန္နံ**–အဆင်း အနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော။ **ဣမံ ပုပ္ဖံ**–ဤပန်းကိုဟု ဆက်ဆိုပါရန်။

**မေ**–အကျွန်ုပ်၏။ **ဣဒံ ပုညံ**–ဤကောင်းမှုသည်။ **အာသဝ က္ခယာဝဟံ**–အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, မြတ် နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု**–ဖြစ်ပါစေသတည်း။

## ဆီမီးတော်ကပ်

**အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ**–အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတံ**–ပြည့်စုံတော်မူသော။ **သဗ္ဗညုတာ နာဝရဏ ဉာဏေဟိ**–သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်, အနာဝရဏ ဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်။ **တိလောကေ**–သုံးပါးသော လောကဌ်။ **အဝိဇ္ဇန္ဓကာရံ**–အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို။ **ဝိဓမိတွာ**–ပယ်ဖျောက်၍။

**ဇလံ (ဇလန္တံ)**–ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူနိုင်သော။ **ဗုဒ္ဓံ**–သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ **ဥဒ္ဒိဿ**–ရည်မှတ်၍။

**စေတိယဿ**–ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ,ဥဒ္ဒိဿ စေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား။ **ပဘာ ဝဍ္ဎေဟိ**–အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်။ **အန္ဓကာရံ** – အမိုက်မှောင်ကို။ **ဝိနာသကံ**–ပယ်ဖျောက်တတ်သော။ **တေလမ်–ဒီပဇာလံ**–ဆီမီးလျှံကို။ **သက္ကစ္စံ**–ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ**–နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ**–နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**မေ**–အကျွန်ုပ်၏။ **ဉာဏ်ံ ပုညံ**–ဉာဏ်ကောင်းမှုသည်။ **အာသဝ က္ခယာဝဟံ**–အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, မြတ် နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု**–ဖြစ်ပါစေသတည်း။

## ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ

(၁) အရဟံ (၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ (၃) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော (၄) သုဂတော (၅) လောကဝိဒူ (၆) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မ သာရထိ (၇) သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ (၈) ဗုဒ္ဓေါ (၉) ဘဂဝါ။

## တရားဂုဏ်တော် (၆) ပါး

(၁) သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော (၂) သန္ဒိ ဋ္ဌိကော (၃) အ,ကာလိကော (၄) ဧဟိပဿိကော (၅) ဩပနေယျိကော (၆) ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

## သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉) ပါး

(၁) သု ပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော (၂) ဥဇု ပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော (၃) ဉာယ ပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော (၄) သာမီစိ ပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော (ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ ဧသ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော) (၅) အာဟုနေယျော (၆) ပါဟု နေယျော (၇) ဒက္ခိဏေယျော (၈) အဉ္ဇလီ ကရဏီယော (၉) အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

## အသက်အန္တရာယ်ကင်း ဗုဒ္ဓမန္တန်တော်

အဌာန မေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော၊ ယံ ပရူပက္ကမေန တထာဂတံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေယျ။

အန နူ ပက္ကမေန ဘိက္ခဝေ တထာဂတာ ပရိ နိဗ္ဗာယန္တိ။ (ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ တထာ မေ ဟောတု။ အန္တရာယော ဝိနဿတု။)

## အခက်အခဲ အကြပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသောဂါထာ

■ န မော တေ ဗုဒ္ဓ ဝီရတ္ထု၊ ဝိပ္ပမုတ္တော်သိ သဗ္ဗဓိ။
သမ္ဗာဓ ပ္ပဋိပန္နော သ္မိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။

## သမ္ဗုဒ္ဓေ ဂါထာတော်ကြီး

(၁) သမ္ဗုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝီသဉ္စ၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ။
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊ နမာမိ သိရသာ မဟံ။

(၂) အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗုတာ ဇိနာ။
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ၊ အာဒရေန နမာ မဟံ။

(၃) နမက္ကာရာ နုဘာဝေန၊ ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ။
အနေကာ အန္တရာယာပိ၊ ဝိနဿန္တု အသေသတော။

## ကျက်သရေရှိစွာ သဗ္ဗမင်္ဂလာ ဂါထာတော်ကြီး

■ ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော၊ ရတ္တိံ မာဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္နဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ၊ ဈာယီ တပတိ ဗြဟ္မဏော။

■ အထ သဗ္ဗ မဟောရတ္တိံ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။

■ (တာဒိသံ တေဇ သမ္ပန္နံ၊ ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဒာမိ သာဒရံ။
ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ မဟာလာဘော သုခံ ဘဝေ။)

## ကြံတိုင်းအောင် ဆောင်တိုင်းမြောက် လို တ ရ ဂါထာတော်ကြီး

(၁) စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ ဗုဒ္ဓံ ဗုဒ္ဓ ရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

(၂) စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ ဓမ္မံ ဓမ္မ ရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

(၃) စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ သံဃံ သံဃ ရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

## ခရီးသွားရာ ဘေးကင်းကွာ သစ္စာဂါထာတော်ကြီး

(၁) ဘဝသောတံ ဟာဝေ ဗုဒ္ဓေါ၊ တိဏ္ဏော လောကန္တဂူ ဝိဒူ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။
(၂) ယဒိ သန္တိဂမော မဂ္ဂေါ၊ မောက္ခော စစ္စန္တိကံ သုခံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။
(၃) သံဃော ဝေ တိဏ္ဏ ကန္တာရော၊ ပုည ကျေတ္တော အနုတ္တရော။
ဧတေန သစ္စ ဝဇ္ဇေန၊ ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။

## ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိတော်

- ဟေတု ပစ္စယော, အာရမ္မဏ ပစ္စယော၊
အဓိပတိ ပစ္စယော, အနန္တရ ပစ္စယော၊
သမနန္တရ ပစ္စယော, သဟဇာတ ပစ္စယော၊
- အညမည ပစ္စယော, နိဿယ ပစ္စယော၊
ဥပနိဿယ ပစ္စယော, ပုရေဇာတ ပစ္စယော၊
ပစ္ဆာဇာတ ပစ္စယော, အာသေဝန ပစ္စယော၊
- ကမ္မ ပစ္စယော, ဝိပါက ပစ္စယော၊
အာဟာရ ပစ္စယော, ဣန္ဒြိယ ပစ္စယော၊
ဈာန ပစ္စယော, မဂ္ဂ ပစ္စယော၊
- သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယော, ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယော၊
အတ္ထိ ပစ္စယော, နတ္ထိ ပစ္စယော၊
ဝိဂတ ပစ္စယော, အဝိဂတ ပစ္စယော-တိ။

## ဘုရားဂုဏ်တော် ကဗျာ

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ် -
၁။ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။ (အရဟံ)
၂။ တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ)
၃။ ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလဲ၊ ကောင်းစွာထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။ (ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော)
၄။ ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။ (သုဂတော)
၅။ သတ္တ, သင်္ခါ, ဩကာသတဲ့၊ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။ (လောကဝိဒူ)

၆။ မယဉ်ကျေးသူ ယဉ်အောင်ပြုတဲ့၊ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။ (အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ)
၇။ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများရဲ့၊ ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။ (သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ)
၈။ လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဗုဒ္ဓေါ)
၉။ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့၊ တစ်စမလပ် ပြည့်စုံတယ်။ (ဘဂဝါ)
■ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊ အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်။ မှတ်ကွယ် ၂ … မှတ်မယ် ၂ …။

## တရားဂုဏ်တော် ကဗျာ

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ် …
၁။ ဘုရားကောင်းစွာ ဟောညွှန်အပ်လို့၊ တရားတော် မြတ် ခိုင်မာတယ်၊ (သွာက္ခာတော)
၂။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ မိမိရရ သေ ချာတယ်၊ (သန္ဒိဋ္ဌိကော)
၃။ အခုကျင့်ရင် အခုထူးလို့၊ အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန် တယ်၊ (အကာလိကော)
၄။ လာပါ, ကျင့်ပါ, ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊ စမ်းသပ်ခံ ကြောင်း ကြေညာတယ်၊ (ဧဟိပဿိကော)
၅။ ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့၊ ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်၊ (ဩပနေယျိကော)
၆။ အရိယာဆို ကိုယ်စီသိလို့၊ ထိထိမိမိ ခံစားတယ်။ (ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ)
■ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွဲ့၊ အသည်းစွဲ အောင် မှတ်ကြကွယ် …။မှတ်ကွယ် ၂ … မှတ်မယ် ၂

## သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကဗျာ

သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ် …
၁။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရား သားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (သုပ္ပဋိပန္နော)
၂။ ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရား သားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (ဥဇု ပ္ပဋိပန္နော)
၃။ နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရား သားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (ဉာယ ပ္ပဋိပန္နော)
၄။ ရိုသေထိုက်ရန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (သာမီစိ ပ္ပဋိပန္နော)
■ မဂ်ဖိုလ်လေးစုံ ရှစ်ဖုံပြားတဲ့၊ ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။
၅။ ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (အာဟုနေယျော)
၆။ ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (ပါဟု နေယျော)
၇။ နောင်လှူဖို့ရာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (ဒက္ခိဏေယျော)
၈။ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (အဉ္ဇလီ ကရဏီယော)
၉။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို၊ အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။ (အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ)
■ သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွဲ့၊ အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် …။
မှတ်ကွယ် ၂ … မှတ်မယ် ၂ …။

## ခုနစ်နေ့ ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းချုပ် မှတ်ရန်

■ **ကြာသပတေး**–သန္ဓေယူ။ **သောကြာ**–ဖွား။ **တနင်္လာ**–တောထွက်။ **ဗုဒ္ဓဟူး**–ဘုရားဖြစ်။ **စနေ**–တရားဦးဟော။ **အင်္ဂါ**–ပရိနိဗ္ဗာန်စံ။ **တနင်္ဂနွေ**–တေဇောဓာတ်လောင်။

## သန္ဓေ ယူသောနေ့

■ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြ ဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာစုရုံးစု၊ တောင်းပန်မှု ကြောင့်၊ ရတုနကို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ **ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်။ နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို။

**(၆၇–ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့မှာ သန္ဓေ ယူပါသည်။)**

## ဖွားတော်မူသောနေ့

■ သန္ဓေယူကာ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြို၊ **ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့** ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီဥ၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွား တော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့ လမ်းပါကို။

**(၆၈–ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့မှာ ဖွားတော်မူပါသည်။)**

## တောထွက်သောနေ့

■ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနု နယ်ဥ၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့် သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံထူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူ နဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြ ဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုကာ၊ **ဝါဆို လပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ် လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခန်းမှာကို။

**(၉၇–ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာနေ့မှာ တောထွက်တော် မူပါသည်။)**

## ဘုရားဖြစ်သောနေ့

■ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော် တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ **ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့** ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူ လျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်ကာ၊ ထွန်းတောက်ဘုန်း တော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဖော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို။

**(၁၀၃–ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့မှာ ဘုရား ဖြစ်တော်မူပါသည်။)**

## ဓမ္မစကြာ ဟောသောနေ့

■ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချီသွား ၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ အား၊ **ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့** ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် ရွှမ်းတယ်ကို။

**(၁၀၃–ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့မှာ တရားဦး ဓမ္မာစကြာ ဟောတော်မူပါသည်။)**

## ပရိနိဗ္ဗာန် စံသောနေ့

■ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံ သိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင် ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးကာ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနှိုင်း မယုတ်၊ ကုသိနာ္နရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ **ကဆုန်လ ပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့** ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝုန်းဆူ သောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို။

**(၁၄၈–ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့မှာ ပရိနိဗ္ဗာန် စံဝင်တော်မူပါသည်။)**

## တေဇောဓာတ် လောင်သောနေ့

■ နိဗ္ဗူစံပြီး၊ ရှုမအီသား၊ သီဂီရွှေလျော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်**ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြွ၍၊ ဂငျုန်နေ့** ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ် ကြွင်းတယ်ကို။

**(၁၄၈–ကဆုန်လဆုတ် ၁၂–ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ တေဇောဓာတ် လောင်ကျွမ်းပါသည်။)**

## ရှိခိုးဆုတောင်း

■ ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ အထွတ်ခေါင်ဖျား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို၊ သုံးပါးမှန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေ သော်။

## မေတ္တာပို့ခြင်း (ဒိသာဖရဏ မေတ္တာပို့)

၁။ **အရှေ့** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၂။ **အနောက်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၃။ **မြောက်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၄။ **တောင်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၅။ **အရှေ့တောင်ထောင့်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၆။ **အနောက်မြောက်ထောင့်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၇။ **အရှေ့မြောက်ထောင့်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၈။ **အနောက်တောင်ထောင့်** အရပ်၌ ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၉။ **အောက်** အရပ်၌ ရှိသော **ထက်ဝန်းကျင်** အနန္တ စကြဝဠာ **အပါယ်ဘုံသား** အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

၁၀။ **အထက်** အရပ်၌ ရှိသော **ထက်ဝန်းကျင်** အနန္တ စကြဝဠာ **ဗြဟ္မာဘုံသား** အနန္တ သတ္တဝါတို့ ...
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ ...။

## မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာ (၁၁)မျိုး

၁။ **လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂။ **ကြောက်တတ်, မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃။ **မြင်အပ်, မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ **ဝေးနေ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ **ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ **ရှည်, တို အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ **ကြီး,ငယ်,အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ **ဆူကြုံအလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊** ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ **လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊** ကင်းရှင်းကြ ပါစေ။

၁၀။ **အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊** ကင်းရှင်းကြ ပါစေ။

၁၁။ **ဆင်းရဲစေလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊** ကင်းရှင်းကြ ပါစေ။

## ဆုတောင်းနှင့် အမျှဝေ

(၁) ဤသို့ ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗညုတ္တ၊ မဂ်လာကို၊ ရွယ်ကာ တ–တိုင်း၊ ရစေသော် ...။

(၂) ယနေ့ ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘ ဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့် နတ်က၊အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ် ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေ သာခု ခေါ်စေ သော်။

(အားလုံး ကြားကြားသမျှ ... အမျှ ... အမျှ ... အမျှ ယူတော် မူကြပါကုန်လော့ ... )

**ဘုရားရှိခိုး အားလုံး ပြီးပါပြီ**

# ဘုရားရှိခိုးနှင့် ဆိုင်ရာ အကျယ်ရှင်းပြချက်များ

## ရှိခိုး ဦးချပုံ

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုးဦးချပြီးသောအခါ **"ခြေ, လက်, နဖူး၊ တံတောင်, ဒူး၊ ငါးဦး ညီညွတ်စေ"** ဆိုသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချ ရပါမည်။ ထိုသို့ ရှိခိုးသောအခါ ...

**ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ** = **ဗုဒ္ဓံ**-မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ**-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဓမ္မံ ပူဇေမိ** = **ဓမ္မံ**-တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**သံဃံ ပူဇေမိ** = **သံဃံ**-သံဃာတော်အရှင်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရားဟု ရွတ်ဆို၍ ဦးချရပါမည်။

## ဩကာသရှင်းတမ်း

၁။ ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို (ဩကာသ)ဟု ခေါ်ပါသည်။

၂။ လေးနက်စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျံ့နှံ့စေလိုသောကြောင့် လည်းကောင်း ဩကာသကို ၃ ကြိမ် ဆိုရပါသည်။

## ကံ ၃ ပါး

- ကာယကံ ဆိုတာ ကိုယ်နဲ့ ပြုတာ၊ ကိုယ်နဲ့ပြုသမျှကို **ကာယကံ** ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ဝစီကံ ဆိုတာ နှုတ်နဲ့ ပြောတာ၊ နှုတ်နဲ့ပြောသမျှကို **ဝစီကံ** ဟု ခေါ်ပါသည်။
- မနောကံ ဆိုတာ စိတ်နဲ့ တွေးတာ၊ စိတ်နဲ့တွေးသမျှကို **မနောကံ** ဟု ခေါ်ပါသည်။

## ရတနာ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ

- (၁) နှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ (၂) စိတ်၌စွဲကပ် အလေးအမြတ် ပြုအပ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ (၃) အဖိုးများစွာ ထိုက်တန်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ (၄) အတုမရှိသော ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ (၅) မြင်တွေ့ရခဲသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ (၆) အထက်တန်းစား ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အသုံးအဆောင် ဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း (ရတနာ) ဟု ခေါ်ပါသည်။
- **လေးစားမြတ်နိုး၊ အဖိုးထိုက်တန်၊ တုမဲ့ဟန်နှင့်၊ မြင်ရန်ခဲကပ်၊ သူမြတ်တို့သာ၊ သုံးဆောင်ရာ။ (ရတနာ) ဟု ခေါ်။**

- ■ တရားဥဿုံ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် **(ဘုရား)** ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ■ အပါယ်ဆင်းရဲ, သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့် **(တရား)** ဟု ခေါ်ပါသည်။
- ■ အယူသီလ တူမျှခြင်းဖြင့် ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် **(သံဃာ)** ဟု ခေါ်ပါသည်။

## ရှိခိုး၊ ပူဇော်၊ ဖူးမြော်၊ မာန်လျှော့၊ ကန်တော့

၁ ရှိခိုးခြင်းမှာ ကိုယ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ **၃ မျိုး** ရှိပါသည်။

၂။ ပူဇော်ခြင်းမှာ ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်းဟူ၍ **၂ မျိုး** ရှိပါသည်။

၃။ ဖူးမြော်ခြင်းမှာ ပကတိမျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း ဟူ၍ **၂ မျိုး** ရှိပါသည်။

၄။ ရတနာသုံးပါးတို့ကို မြင့်မြတ်ရာ၌ ထား၍ မိမိသန္တာန်၌ရှိသော မာန်မာန တရားများကို လျှော့ချ ဖယ်ရှားခြင်းကို (မာန် လျှော့သည်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၅။ အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်းကို (ကန်တော့သည်) ဟု ခေါ်ပါသည်။ (ရှိခိုး ကန်တော့ရာ၌ ခြေ၊ လက်၊ နဖူး၊ တံတောင်၊ ဒူး ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုး ကန်တော့ကြရပါမည်။)

## အပါယ် လေးပါး

■ ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို (အပါယ်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ | **ငရဲ** | = | ချမ်းသာသုခ ဝေးကွာ၍ ဒုက္ခအတိပြီးသော ဘုံဌာနကို ခေါ်ပါသည်။ |
| ၂။ | **တိရစ္ဆာန်** | = | အိပ်၊ စား၊ ကာမ ဤသုံးမျိုးကိုသာ သိ၍ မဂ်ဖိုလ်မှ ဖီလာ ဆန့်ကျင်ဖြစ်သော သတ္တဝါကို ခေါ်ပါသည်။ |
| ၃။ | **ပြိတ္တာ** | = | ချမ်းသာအပေါင်းမှ ဝေးကွာသော သတ္တဝါကို ခေါ်ပါသည်။ |
| ၄။ | **အသုရကာယ်** | = | နတ်များကဲ့သို့ မရဲရင့်၊ မတင့်တယ်၊ မတောက်ပသော သတ္တဝါကို ခေါ်ပါသည်။ |

## ကပ် ၃ ပါး

■ ဝတ်မွတ်ဘေး၊ လက်နက်ဘေး၊ ရောဂါဘေးတို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို **(ကပ်)** ဟု ခေါ်ပါသည်။

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ | **ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရ ကပ်** | = | ဝတ်မွတ်ဘေးကြောင့် ပျက်စီးသောကပ်။ (လောဘကြီးလို့ ...) |
| ၂။ | **သတ္ထန္တရ ကပ်** | = | လက်နက်ဘေးကြောင့် ပျက်စီးသောကပ်။ (ဒေါသကြီးလို့ ...) |
| ၃။ | **ရောဂန္တရ ကပ်** | = | ရောဂါဘေးကြောင့် ပျက်စီးသောကပ်။ (မောဟကြီးလို့ ...) |

## ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး

■ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည့် အခြေအနေကို (ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၁။ ငရဲ၊ ၂။ တိရစ္ဆာန်၊ ၃။ ပြိတ္တာ၊ ၄။ အသညသတ် နှင့် အရူပဗြဟ္မာ၊ ၅။ ပစ္စန္တရာဇ်အရပ်= သာသနာ မထွန်းကားသော အရပ်)၊ ၆။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ၇။ ဉာဏ်ပညာ မဲ့သူ၊ ၈။ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

## ရန်သူမျိုး ငါးပါး

ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ သူခိုး၊ အမွေခံ သားဆိုး သမီးဆိုး။

## ဝိပတ္တိ တရား လေးပါး

■ ဖောက်ပြန် ချွတ်ယွင်းခြင်းကို (ဝိပတ္တိ) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၁။ **ဂတိ ဝိပတ္တိ** = အပါယ်ဘုံ၌ ဖြစ်ရခြင်း။

၂။ **ဥပဓိ ဝိပတ္တိ** = ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်း။

၃။ **ကာလ ဝိပတ္တိ** = တရားမစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

၄။ **ပယောဂ ဝိပတ္တိ** = အကုသိုလ်တရားကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့် ပျက်စီးခြင်း။

## ဗျသန တရား ငါးပါး

၁။ **ဉာတိ ဗျသန** = ဆွေမျိုး ပျက်စီးခြင်း။

၂။ **ဘောဂ ဗျသန** = စည်းစိမ် ပျက်စီးခြင်း။

၃။ **ရောဂ ဗျသန** = ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း။

၄။ **ဒိဋ္ဌိ ဗျသန** = အယူလွဲမှား၍ ပျက်စီးခြင်း။

၅။ **သီလ ဗျသန** = အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း။

## မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်

၁။ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို (မဂ်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၂။ မဂ်၏ အကျိုးတရားကို (ဖိုလ်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

၃။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့၏ ကင်းဝေးရာ ငြိမ်းအေးမှု ဓာတ်သဘောကို (နိဗ္ဗာန်) ဟု ခေါ်ပါသည်။

## သရဏဂုံသီလ တောင်းခံပုံပါဠိ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (တတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ကန်တော့သူ ဆိုရန်)

(**အဓိပ္ပာယ်** – အရှင်ဘုရား ... သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တရားကို တပည့်တော်က တောင်းခံပါ၏။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ကို ငဲ့ညှာထောက်ထား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလကို ရှေ့က ဆိုပေးတော်မူပါ ဘုရား)။

**ဆောင် ■ တပည့်တော်အား၊ အစဉ်သနား၊ ငါးပါးသီလ ပေးပါဘုရား ...** ။

– သီလပေးသူက (ယမဟံ ဝဒါမိ၊ တံ ဝဒေထ) ဟု ဆိုသောအခါ (အာမဘန္တေ) ဟု ဆိုရပါမည်။

## ဘုရားရှိခိုးပုံ ပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (သုံးခေါက်ဆို) [**အဓိပ္ပာယ်**–အရဟံဂုဏ်ရှင်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင်၊ ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။]

**ဆောင်** ၁။ ကိလေသာ ကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်၊ ဦးတင် ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
၂။ အားလုံးသိမြင်၊ ဘုရားရှင်၊ ဦးတင် ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။
၃။ ဘုန်းတန်ခိုးရှင်၊ ဘုရားရှင်၊ ဦးတင် ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

## သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံပါဠိ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

**ဆောင် ၁။ မြတ် ဘုရားကိုပဲ၊ စိတ်မှာစွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မည်။**
**၂။ မြတ် တရားကိုပဲ၊ စိတ်မှာစွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မည်။**
**၃။ မြတ် သံဃာကိုပဲ၊ စိတ်မှာစွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မည်။**
**– ရတနာ သုံးပါးကိုပဲ စိတ်မှာစွဲ၊ အမြဲဆည်းကပ် ကိုးကွယ်မည်။**

[**အဓိပ္ပာယ်**–မြတ်စွာဘုရားကို (တရားတော်မြတ်ကို၊ သံဃာတော်မြတ်ကိုသာလျှင်) ကိုးကွယ် အားထားရာ ဟူ၍ ယုံကြည်–ဆည်းကပ်–သိမှတ်ပါ၏။]

သီလပေးသူက (တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ) ဟု ဆိုသောအခါ (အာမ ဘန္တေ) ဟု ဆိုရပါမည်။

## ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (ကန်တော့သူကဆိုရန်)

– သီလပေးသူက (တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ) ဟု ဆိုသောအခါ (အာမဘန္တေ) ဟု ဆိုရပါမည်။

**ဆောင် ၁။ သူ့အသက်ကိုလည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

**၂။ သူ့ဥစ္စာကိုလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

**၃။ သူတစ်ပါး၊ သားမယားကိုလည်း၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

**၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

**၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

**– မူးယစ်ဆေးလည်း၊ မသုံးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။**

ထို့နောက် ကန်တော့သောသူတို့က "ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ ပူဇေမိ" ဟု ပါဠိ၊ မြန်မာ ရွတ်ဆို၍ ထိုခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ် သုံးခါ ရှိခိုး ဦးချရပါမည်။

## ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ်

၁။ သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၃။ ကာမဂုဏ်ရေးရာ မှားမှားယွင်းယွင်း ကျင့်သုံးခြင်းမှ (ဝါ) သူတစ်ပါး သားသမီး စော်ကားဖျက်ဆီးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၄။ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၅။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုကို ပြုလုပ်ဖို့ရန် မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါးကို သောက်စားသုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

## ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ

(ဩကာသမှ နမောတဿအထိ နည်းတူဆို)။ ထို့နောက် အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ ... ဆို၊ သရဏဂုံ ဆို)။

## ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံပါဠိ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

**၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

**၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

**၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန၊ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

**၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

**ဆောင် ၃။ မမြတ် အကျင့်လည်း၊ မကျင့်ဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ပါမည်။**

**၆။ နေ့လွဲ စာလည်း၊ မစားဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ပါမည်။**

**၇။ ကပွဲ သဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မလုပ်ဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ပါမည်။**

**၈။ မြင့်သော နေရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ပါမည်။**

**– မြတ်သော နေရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ပါမည်။**

## အဓိပ္ပာယ်

၃။ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၆။ နေ့လွဲညစာ စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၇။ သာသနာတော်၏ ဆူးငြောင့်သဖွယ်ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းကျံခြင်း၊ အမွှေးအကြိုင် ဆောင်ခြင်း၊ လှပတင့်တယ်အောင် တန်ဆာဆင်ခြင်း၊ အပြေအပြစ်ပြုခြင်းမှ လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ဆောက်တည်ပါ၏။

# တရားရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နည်း သင်တန်း

## တရားစခန်းဝင် ယောဂီများအတွက် လိုက်နာရန် စည်းကမ်းချက်များ

၁။ ယောဂီ ဝတ်စုံကိုသာ ဝတ်ဆင်ပါ။ (အင်္ကျီအဖြူ+ယောဂီရောင် လုံချည်)

၂။ ယောဂီ တဘက်နှင့် အမှတ်တံဆိပ်ကို သေချာစွာ စနစ်တကျ ဝတ်ဆင်ပါ။

၃။ တရားရှုမှတ်ချိန် ဇယားအတိုင်း အားထုတ် ရှုမှတ်ပါ။

၄။ တရားနာယူချိန်–တရားထိုင် ရှုမှတ်ချိန်များတွင် သူတစ်ပါးအား အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် ယပ်ခပ်ခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ လက်ခြေချိုးခြင်း၊ တီးတိုး စကားပြောခြင်းများ မလုပ်ရပါ။

၅။ သတ်မှတ်ချိန်ထက် (အနည်းဆုံး ၅ မိနစ်၊ ၁၀ မိနစ်ခန့်) စောစော အရောက်လာပြီး သတ်မှတ်နေရာများမှာသာ စနစ်တကျ နေထိုင် အားထုတ် ရှုမှတ်ပါ။

၆။ သတိပဋ္ဌာန်–ရှုမှတ်ပွားများခြင်းဖြင့်သာ အချိန်ပြည့် သွား လာ နေထိုင် အားထုတ် ရှုမှတ်ပါ။

၇။ ကျန်းမာရေး မကောင်းပါက သက်ဆိုင်ရာ အဆောင်မှူးထံ ပြောပြ ခွင့်ပြုချက် တောင်းပြီးမှ နားနေပါ။

၈။ တရားစခန်း မပြီးမချင်း (ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ) ကျောင်းအပြင်ဘက်သို့ လုံးဝ မထွက်ပါနှင့်။

၉။ သတ်မှတ်ရက် အပြည့်အဝ တရားရှုမှတ် အားထုတ်ပါ။
(နောက်ဆုံးနေ့ ရေစက်ချ အမျှဝေပြီးမှသာ ညီညွတ်စွာ ပြန်ကြပါ။)

## တရားစခန်းဝင် ယောဂီများအတွက် တရားရှုမှတ်ချိန် ဇယား

| | | |
|---|---|---|
| နံနက် | – (၄) နာရီ | အိပ်ရာထ |
| နံနက် | – (၄း၃၀) မှ (၅း၃၀) | ဘုရားရှိခိုး+တရားထိုင် |
| နံနက် | – (၆း၀၀) မှ (၇း၀၀) | အရုဏ် ဆွမ်းစား |
| နံနက် | – (၇း၀၀) မှ (၈း၀၀) | တရား ထိုင် |

နံနက် – (၉း၀၀) မှ (၁၀း၃၀) သီလယူ+တရားနာ(ဆရာတော်)
နံနက် – (၁၁း၀၀) မှ (၁၂း၀၀) နေ့ဆွမ်းစား
နေ့လယ် – (၁၂း၀၀) မှ (၁း၃၀) ဘုရားရှိခိုး+တရားထိုင်
မွန်းလွဲ – (၂း၀၀) မှ (၃း၀၀) တရားထိုင်
မွန်းလွဲ – (၃း၀၀) မှ (၄း၃၀) တရားနာ (ဆရာတော်)
ညနေ – (၄း၃၀) မှ (၆း၀၀) ရေချိုး+စင်္ကြံလျှောက်မှတ်
ည – (၆း၀၀) မှ (၇း၀၀) ဘုရားရှိခိုး+တရားထိုင်
ည – (၈း၀၀) မှ (၁၀း၀၀) တရားနာ (ဆရာတော်)

## တရားရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်မှုမပြုလုပ်မီ ကြိုတင် ပြုရန် အခြေခံ ပရိကံ (၅)ပါး

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ**

၁။ တပည့်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားအား စွန့်လွှတ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲ တွေဝေခဲ့သည့်အလျောက် ရတနာသုံးပါးနှင့်တကွ မိဘ ဆရာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား၊ ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ ဓမ္မာရုံစောင့် နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ်များနှင့်တကွ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ဘေးမသီ ရန်မခ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ရှေးရှေးဘဝ၊ ယခုဘဝ၊ ပြုပြုသမျှ တပည့်တော်တို့၏ ဒါန၊ သီလ၊ စသော ကုသိုလ်တို့သည် တပည့်တို့အလိုရှိအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်းရောက်ခြင်းအကျိုးငှာ လျင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေသတည်း။

၅။ အရဟံ = ကိလေသာ အပူဝေး၍ – ငြိမ်းအေးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဗုဒ္ဓါနုဿတိ)
= သတ္တဝါ အားလုံးတို့လည်း – ကိလေသာ အပူဝေး၍ ငြိမ်းအေးနိုင်ကြပါစေ။
= ဘုရားတပည့်တော်–တပည့်တော်မတို့သည်လည်း ကိလေသာ အပူဝေး၍ ငြိမ်းအေးနိုင်ပါရစေ။

“ငါ၏ကိုယ်မှာ ... နံ့သာမွှေးကြိုင်၊ မြဲခိုင်လှစွာ၊ ကောင်းရာမမြင်၊ ဆံပင်သာရှိ၊ အမွှေးရှိ၍၊ ရှိသည့်လက်သည်း၊ ခြေသည်းနှင့်၊ သွားလဲ တစ်ထွေး၊ အရေတစ်မျိုး၊ ညှီနံ့ဆိုးသည်၊ အသိုးအပုပ် ချည်းပါတကား” (အသုဘ)

■ ငါသည် မုချ သေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။
အသေ မဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင် တရား အားထုတ် ပါတော့မည်။ (မရဏာဿတိ)

## ကမ္မဋ္ဌာန်း တောင်းပါ

**ကမ္မ ဋ္ဌာန် မေ ဘန္တေ ဒေထ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ။**

**ဘန္တေ** – အရှင်မြတ်တို့ ဘုရား။
**မေ (အမှာကံ)** – ဘုရား တပည့်တော်၊ တပည့်တော်မ တို့အား။
**သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော** – သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ။
**မောစနတ္တာယ** – လွတ်မြောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ။
**ကမ္မဋ္ဌာန်** – မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ပေါက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း တရားကို။
**ဒေထ** – ကရုဏာ ရှေ့ထား ပေးသနားတော်မူပါကုန် ဘုရား။

■ ပြီးလျှင် ... တရားရှုမှတ် ပွားများ' အားထုတ်ပါ။ (တရားထိုင်ပါ)

■ ထိုင်ချိန်စေ့လျှင် (သို့မဟုတ်) တရားရှုမှတ်ပြီးတိုင်း အောက်ပါအတိုင်း တရားဖြင့် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ပူဇော်ပါ။

## ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်ပါ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

**ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ**–လောကုတ္တရာ တရား (၉)ပါး အား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ **ဗုဒ္ဓံ**–မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ**–ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ** – လောကုတ္တရာ (၉)ပါးအား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ **ဓမ္မံ**–တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**–ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ္တိယာ**–လောကုတ္တရာတရား (၉)ပါးအား အလျော်ဖြစ်သော ဤအကျင့်မြတ် ပဋိပတ်ဖြင့်၊ **သံဃံ**–သံဃာတော် အရှင်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**–ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ပြီးလျှင် အမျှဝေ၍ အဆုံးသတ်ပါ။

## ဆုတောင်းနှင့် အမျှဝေ

(၁) ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည် ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထို ဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ သဗ္ဗညုတ္တ၊ မဂ်လာကို ရွယ်ကာ တ–တိုင်း၊ ရ စေ သော် ...။

(၂) ယနေ့ ယခု၊ ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂကို မိဘ ဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့် ကိုယ်မှာ စောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ၊ ပေးဝေသည်၊ များထွေ သာဓု ခေါ်စေသော်။

## တရားရှုမှတ်နည်း အကျဉ်း (ထိုင်ပုံ)

၁။ ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။

၂။ တော, တောင်အရိပ် သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာ နေ။

၃။ တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာ ထိုင်ပါလေ။

၄။ မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထား တည့်မတ်စေ။

၅။ မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေဖဝါးထက်မှာ ထားပါလေ။

## တရားထိုင်–ရှုမှတ်နည်း

၁။ နှာခေါင်းဖျား၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက် ထားပါလေ။

၂။ ဝင်တာ ထွက်တာ၊ အစဖြာ၊ ကောင်းစွာ ရှုပါလေ။

၃။ စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့် ရှုပါလေ။

၄။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှား ရှုပါလေ။

၅။ နာတာ ကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။

၆။ ထုံကျဉ် ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။

၇။ ပြောင်းချင် ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။

၈။ ဝမ်းနည်း ဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။

၉။ ဆင်းရဲ, ချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။

၁၀။ မြင်, ကြား, နံ စား၊ တွေ့, သိများ၊ မမှား ရှုပါလေ။

၁၁။ ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုပါလေ။

၁၂။ စူးစိုက် ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ။

## စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်ပုံ

၁။ ဘယ်လှမ်း ညာလှမ်း၊ ဖြည်းဖြည်းလှမ်း၊ ခြေလှမ်း စိတ်ပါစေ။

၂။ ဟို ဒီ မကြည့်၊ ရှေ့ တည့်တည့်၊ ရှုကြည့် အမြဲပေ။

၃။ မျက်လွှာကို ချ၊ လေးတောင် မျှ၊ ကြည့်ရ အမှန်ပေ။

၄။ ကြွတာ, လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။

၅။ မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။

၆။ မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။

၇။ စင်္ကြံ လျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။

## သမ္မဇဉ (အထွေထွေ အသေးစိတ် ရှုမှတ်ပုံ)

၁။ လက် ခြေ ကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်ချင် ရှုပါလေ။

၂။ ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲ ရှုပါလေ။

၃။ ရှေ့ကြည့် နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲ ရှုပါလေ။

၄။ ကြည့်လို့ မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။

၅။ မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲ ရှုပါလေ။

၆။ ပေါ့ လေး စွန့်ရာ၊ လျှော် ဖွပ် ရာ၊ ထိုင် ထ ရာလဲ ရှုပါလေ။

၇။ အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ် နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။

၈။ ဖြည်းဖြည်း လှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်း သွား၊ ရှုပွား အမြဲပေ။

၉။ လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့် သာလှပေ။

၁၀။ အသေးစိတ် မူရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်ပေ။

၁၁။ ရှေ့နောက် ရှုမှတ်၊ သိချင်းစပ်၊ ရလဒ် မဂ်ဖိုလ်ပေ။

## တရား တိုးတက်ကြောင်း (၇)ပါး

(၁) ကိစ္စ မများ၊ (၂) အအိပ် ပါး၍၊ (၃) စကားလည်း နည်း၊ (၄) ဖော် ရှောင်လွဲလျက်၊ (၅) မတွဲ မိတ်ဆိုး၊ (၆) လိုဆိုး ကင်းလတ်၊ (၇) ပြီးမသတ်ဘဲ၊ မရပ် မနား၊ ရှုကြည့်ငြား၊ တရားမြန်မြန် ရမည်တည်း။

## တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း (၇)ပါး

(၁) ကိစ္စ ထွေပြား၊ (၂) အအိပ် များ၍၊ (၃) စကားလည်း ပြော၊ (၄) ဖော် မက်မောလျက်၊ (၅) ဆိုးသော မိတ်ရှိ၊ (၆) လိုဆိုး ပြည့်၍၊ (၇) မိမိတရား၊ မပြီးငြားဘဲ၊ စိတ်အား လက်လျှော့၊ အိမ်ပြန်ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရား ရမည်နည်း။

## ပဓာနိယင်=ယောဂီအင်္ဂါ(၅)ပါး

၁။ ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ ရိုးဖြောင့်စွာ၊ ပညာ ဝီရိယ။
၂။ ယောဂီ အင်္ဂါ၊ ဤငါးဖြာ၊ သေချာ မှတ်ပါကြ။
၃။ အင်္ဂါ ငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ တရား ဧကန်ရ။
၄။ အင်္ဂါ ငါးပါး၊ မစုံငြား၊ တရား မှန် မရ။

## သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း (၄)ပါး

(၁) သူတော် ဆည်းကပ်၊ (၂) မြတ် တရားနာ၊ (၃) လျော်စွာ အားထုတ်၊ (၄) နာမ်နှင့်ရုပ်ကို၊ ဖြစ်ချုပ် ဉာဏ်မြင်၊ ဤ လေးအင်၊ အမှန်ပင် မဂ်ရကြောင်း။

# သတိပဋ္ဌာန်-ဝိပဿနာ တရားရှုမှတ် ပွားများ အားထုတ်နည်း

## အခြေခံ (သဘောတရားများ)

- နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ကျင့်စဉ်တွေကို ကျင့်ပါ။
- ရုပ်နာမ်တို့ရဲ့ သဘောကိုသိတဲ့ ဝိပဿနာပညာနဲ့ သစ္စာလေးပါးကို သိတဲ့ မဂ်ဖိုလ်ပညာကို ရချင်ရင် သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုမှတ်ပါ။
- ဂုဏ်တော် မေတ္တာ စတဲ့ သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အရင်ပွားပြီးမှ ဝိပဿနာရှုတာနဲ့ ဝိပဿနာ သီးသန့် တိုက်ရိုက်ရှုတာလို့ (၂)နည်း ရှိတယ်။
- "ဝိပဿနာ"ဆိုတာ ရုပ်–နာမ်တွေထဲမှာ အနိစ္စ–ဒုက္ခ–အနတ္တ သဘောမှန်တွေကို ရှုသိတဲ့ ဉာဏ်ပဲ။
- ရုပ်နာမ်တွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို ဖြစ်ပျက်နေခိုက်–ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ အတိုင်း အသိ၊ သတိနဲ့ စောင့်ကြည့်နေတာကို "သတိပဋ္ဌာန်တရား အားထုတ်တယ်" "ဝိပဿနာတရားအားထုတ်တယ်"လို့ခေါ်တယ်။
- "ဘယ် ရုပ် နာမ်ကိုမှ ရှုမယ်၊ ဘယ် ရုပ်နာမ်ကိုတော့ မရှုဘူး"လို့ မခွဲရဘူး။
- ပစ္စုပ္ပန် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်နာမ်ကို သတိနဲ့ စူးစိုက်ပြီး ရှုမှတ် ပါ။

## ထိုင်မှတ် ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် (ထိုင်ပုံ)

- တင်ပျဉ်ခွေထိုင် – ပိပိထိုင် ကြိုက်ရာ ထိုင်ပါ။
- ခြေသလုံး နှစ်ဖက်ကို အတင်း ဖိကပ် ဖိနှိပ် မထိုင်ပါနဲ့။
  ခပ်ဖွဖွ ခပ်ချဲချဲထိုင်ပါ။
  ညာခြေ အတွင်း ဘယ်ခြေ အပြင် ထိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

- ခါးကို ဖြောင့်ဖြောင့် မတ်မတ် ထား။ (ရှေ့ကုန်း နောက်ကော့ မလုပ်နဲ့)
- လည်ပင်း, ခေါင်း, ကိုယ် (၃)ခု ဖြောင့်နေ မတ် နေအောင် ထား။
- လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ရင်ခွင်ထဲမှာ ထည့်။
- ဘယ်လက်က အောက်က၊ ညာလက်က အပေါ်မှာ ထား။
- ဘယ်ဘက် လက်မ ထိပ် ညာဘက် လက်မ ထိပ် အသာလေး ထိထား။
- မျက်စိကို အသာလေး မှိတ်။
- ထိုင်ချိန်မစေ့မီ မျက်စိမဖွင့်နဲ့၊ အချိန်စေ့လို့ ထမှ ဖွင့်။
- ကိုယ်နဲ့ စိတ်ကို တောင့်တောင့်ကြီး မဖြစ်စေနဲ့။
- အလိုက်သင့် ပြေ လျော့ ပျော့ ပျောင်း အောင် နေ။

## စ မှတ်မယ်ဆိုရင် (ရှုမှတ်ပုံ)

- နှာသီးဖျားက ဝင်လေ, ထွက်လေ ကို စိတ် စိုက် ရှုပါ။
  ဖြည်းဖြည်း ရှု, မှန်မှန် ရှု, ပုံမှန်အတိုင်းပဲ ရှု။
- သိပ် မမြန်လွန်းနဲ့။ (သိပ် မော သွားတတ်တယ်။)
- သိပ် မနှေးလွန်းနဲ့။ (အိပ် ပျော် သွားတတ်တယ်။ )
- ဝင်လေ ရှုရင် "ဝင်လေ" လို့ပဲ မှတ်။
- ထွက်လေ ရှိုက်ရင် "ထွက်လေ" လို့ပဲ မှတ်။
- စိတ်ကို နှာသီးဖျား မှာပဲ ကပ်ထား။
- ဒါမှမဟုတ် "ဝင်လေ-ထွက်လေ တစ်၊ နှစ်" စသဖြင့် ရေတွက် မှတ်။
- ၉ ရောက်ရင် အစကနေ ပြန် မှတ်။
- (ဝမ်းဗိုက်က ဖောင်းပိန်ကို ရှုမှတ်နေကျ ယောဂီက ဖောင်းပိန် ကိုပဲ၊ ဖြစ်ပျက်ကို ရှုမှတ်နေကျ ယောဂီက ဖြစ်ပျက်ကိုပဲ ရှုမှတ်ပါ။)
  "ဝင်လေ-ထွက်လေ" "ဖောင်းပိန်" "ဖြစ်ပျက်" ဆိုတဲ့ စကားလုံးတွေကို ရှုရမှာ မဟုတ်။
  ဒါတွေက ဝေါဟာရ သင်္ကေတ နာမ - ပညတ်တွေ။
- "ဝိပဿနာ" ဆိုတာ ပညတ်ကို မရှုရ၊ ပရမတ္ထ သဘာဝကိုပဲ ရှုရမယ်။
  စ တင် ရှုမှတ်ခါစမှာတော့ ဒီလိုပဲ စိတ် အဆိုလေးနဲ့ စပါ။
- အသားကျ-ရင့်ကျက်သွားတော့ ဒါတွေ သူ့အလိုလို မလာတော့ပါ။
- "ဝင်လေ ထွက်လေ" "ဖောင်းပိန်" အားလုံးတွေနဲ့ မှတ်သားထားတဲ့ တွန်းကန်လှုပ်ရှား ရွေ့လျားတဲ့၊ သဘော "ဝါယောပရမတ်"ကိုပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။

## စိတ်ပျံ့လွင့်ရင် (စိတ္တာနုပဿနာ ရှုပုံ)

■ ရှုမှတ်ခါစမှာ စိတ်ပျံ့လွင့်မယ်။
တခြား အာရုံတွေကို ကြံစည်, စဉ်းစား, တွေးတော, စိတ်ကူးမိလိမ့်မယ်။
■ ထိုင်တွေးနေတာကိုပဲ တရားရှုမှတ်နေတာလို့ ထင်မိတတ်တယ်။
သတိရရင်တော့ "တွေးတယ် ... တွေးတယ်" "စိတ်ပျံ့လွင့်တယ် ... စိတ်ပျံ့လွင့်တယ်" လို့ မှတ်ပါ။
■ အကြိမ် ၂၀ လောက် ထပ်ကာ ထပ်ကာ မှတ်ရင် တွေးစိတ် ပျောက်သွားလိမ့်မယ်။
ပျောက်သွားရင် မူလ မှတ်စိတ် "ဝင်လေ ... ထွက်လေ" ကို ပြန်မှတ်ပါ။
(မူလ ရှုမှတ်နေကျ ဖောင်းပိန် ဆို ဖောင်းပိန်၊ ဖြစ်ပျက်ဆို ဖြစ်ပျက် ပြန်မှတ်ပါ။)

## စိတ်ကို ပြန်မဆွဲနဲ့

■ သမထ မှာတော့ တွေးစိတ်ကို အတင်းဖျောက်ပြီး မူလအာရုံဆီ တင်ရတယ်။
■ ဝိပဿနာမှာတော့ အာရုံဆီ အတင်း ပြန်မဆွဲရဘူး။
■ တွေးရင် တွေးတယ်လို့ပဲ ရှေ့စိတ်ကို နောက်စိတ်က လိုက်မှတ်ပါ။
■ နာမ်တရားတို့ရဲ့ "အရှိသဘောအတိုင်း" ပဲ သိအောင် ရှုမှတ်ပါ။
■ တွေးကြံ စဉ်းစား စိတ်ကိုမှ မဟုတ်ဘူး၊ ကောင်းဆိုး ဘာစိတ်ပဲ ဖြစ်ဖြစ် ရှုမှတ်ပါ။
ဥပမာ – လောဘ ဖြစ်ရင် "လောဘ ဖြစ်တယ် ... လောဘ ဖြစ်တယ်၊ လိုချင်တယ် ... လိုချင်တယ်"
ဒေါသဖြစ်ရင် "ဒေါသဖြစ်တယ် ... ဒေါသဖြစ်တယ်၊ စိတ်ဆိုးတယ် ... စိတ်ဆိုးတယ်"
စိတ်ဆင်းရဲရင် ဝမ်းနည်းရင် "စိတ်ဆင်းရဲတယ် ... စိတ်ဆင်းရဲတယ်၊ ဝမ်းနည်းတယ် ... ဝမ်းနည်းတယ်"
စိတ်ချမ်းသာရင် ဝမ်းသာရင် "စိတ်ချမ်းသာတယ် ... စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ ဝမ်းသာတယ် ... ဝမ်းသာတယ်"
■ တွေးကြံစိတ် ပျံ့လွင့်စိတ် ပျောက်သွားရင် မူလ ဝင်လေ ထွက်လေကို ပြန်မှတ်ပါ။

## မူလ အာရုံမှာ တွယ်ကပ်မနေနဲ့

■ တွေးကြံ ပျံ့လွင့်နေပါလျှင် "ဝင်လေ ထွက်လေ" မှာပဲ အတင်း တွယ်ကပ် မမှတ်နဲ့။
■ အဲဒီလို လုပ်ရင် မှားတယ်။ (တွေးကြံပျံ့လွင့်စိတ်ကို လိုက်မှတ် ...)
■ ဝိပဿနာ ဆိုတာ ထင်ရှားပေါ်ရာ အာရုံကိုပဲ မှတ်ရတယ်။
အထိုင် ပြင်စ ရှိရင် ခဏခဏ ပြန်ထိုင်မိတတ်တယ်။
■ တစ်ကြိမ်ထက် တစ်ကြိမ် ပိုကြာကြာထိုင်နိုင်အောင် ကြိုးစား။
■ တရားအားထုတ်ပါတယ် ဆိုမှတော့ ဒါလောက်တော့ ဖွဲ့ရှိရမှာပေါ့။

## စင်္ကြံလျှောက်ပြီး ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ... (စင်္ကြံမှတ်ပုံ)

- တွေ့ကရာ ပတ်မလျှောက်ရဘူး။ ကိုယ်လျှောက်မယ့်နေရာကို (၁၀) ပေ, ဒါမှမဟုတ် (၁၅)ပေ စသဖြင့် သတ်မှတ်ပါ။
- အဲဒီ သတ်မှတ်ပြီး နေရာမှာပဲ ရှေ့-နောက် တည့်တည့် ခေါက်တုံ့ ခေါက်ပြန် လျှောက်ပါ။
- စင်္ကြံဦးမှာ မတ်မတ်ရပ်-လက်ပိုက် ထားပါ။
- ဒါမှမဟုတ် လက်ကို နောက်ပစ်ပြီး ယှက်ထားပါ။ (တွဲလောင်းချပြီး မလှုပ်ခါပါနဲ့။)
- ခြေထောက်ရှေ့ ၆ ပေလောက် ဝေးတဲ့နေရာကိုပဲ မျက်လွှာချပြီး ကြည့်ပါ။
- ခေါင်းကို အရမ်း မငုံ့နဲ့။ (ဇက်ကြောတက်မယ်၊ ခေါင်းမူးမယ်။)
- စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်နေတုန်း အဝေးကို, ဘေးကို ဘာ့ကြောင့်မှ မကြည့်ပါနဲ့။
- ဘာ့ကြောင့်မှ မကြည့်ဘူးလို့ပဲ စိတ်ကို ဆုံးဖြတ်ထား။
- တကယ်လို့ ကြည့်ချင်လာရင် "ကြည့်ချင်တယ် ... ကြည့်ချင်တယ်" လို့ပဲ ရှုမှတ်ပစ်။
- စင်္ကြံ ရှုမှတ်ရာမှာ မျက်စိလုံဖို့-ထိန်းဖို့ အရေးကြီးဆုံးပဲ။
- ခြေထောက်မှာ စိတ်ကို ကပ်ရှုပါ။
- "သွားတယ် ... သွားတယ်" လှမ်းတယ် ... လှမ်းတယ်"
  "ဘယ် လှမ်းတယ် ... လှမ်းတယ်" "ညာ လှမ်းတယ် ... လှမ်းတယ်" စသဖြင့် ရှုမှတ်ပါ။
- အစမှာတော့ စိတ် အဆိုလေးက လိုတာပါပဲ။
  (လမ်းလျှောက်တတ်ခါစ ကလေးဘဝမှာ ကြိုးတန်းနဲ့ အမေ့လက်ကို ခိုခဲ့ရသလိုပဲပေါ့။
- စင်္ကြံလျှောက်ရင်း တွေးကြံစိတ်တွေ ပေါ်လာရင် တွေးကြံ ပျံ့လွင့် စိတ်ကို လိုက် ရှုမှတ်။
- တွေးကြံ ပျံ့လွင့်စိတ် ပျောက်ရင် မူလ စင်္ကြံမှတ်ကို ပြန်မှတ်။
- ခြေလှမ်းကို ဖြည်းဖြည်းလျှောက်။ (သိပ် မကျဲစေနဲ့)
- ခြေဖဝါး တစ်ပြန်စာ, ဒါမှမဟုတ် တစ်ပေ လောက်လေးပဲ လှမ်းပါ။
- ခြေဖဝါး တစ်ခုလုံးကို အပြားလိုက် ချပါ။ (ဖနောင့်, ခြေဖျား စ မချပါနဲ့)
- ရှုမှတ် ကျင့်ရလာပြီး သမာဓိ အားကောင်းလာပြီဆိုရင်
  "ကြွတယ် ... ချတယ်" လို့ ခြေတစ်လှမ်းကို ၂မှတ် မှတ်ပါ။
  နောက် "ကြွတယ် ... လှမ်းတယ် ... ချတယ်" လို့ ၃ မှတ် တိုးမှတ်ပါ။
  တဖြည်းဖြည်းနဲ့ သတိ-သမာဓိ-ဉာဏ်အားတွေ ကောင်းလာတာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။
- စင်္ကြံ အစကနေ အဆုံး ရောက်အောင် လျှောက်ပြီးရင် ချက်ချင်း ချာခနဲ ပြန်မလှည့်နဲ့။
- ခဏလောက် ရပ်နေ "ရပ်တယ် ... ရပ်တယ်" လို့ မိနစ်ဝက်လောက် ရှုမှတ်။
- ပြီးမှ ဖြည်းဖြည်း ပြန်လှည့် (မလျှောက်နဲ့ဦး)။

- ဒီဘက်ပြန်လှည့်ပြီး "ရပ်တယ် ... ရပ်တယ်" လို့ မိနစ်ဝက်လောက် ရှုမှတ်။
- ပြီးတော့မှ "ကွေတယ် ... လှမ်းတယ် ... ချတယ်" လို့ ပြန်ရှုမှတ်။
- သမာဓိအား မကောင်း-ဉာဏ် မရင့်သေးခင်း အနည်းဆုံး (၁)နာရီ စင်္ကြံလျှောက်။
- ၁ နာရီထက် ပိုရင်ပဲ ပိုပစေ-မလျော့စေနဲ့။
- စင်္ကြံမှတ်တာ သမာဓိ ပိုရလွယ်တယ်၊ ဉာဏ် ပိုထက်မြက်တယ်။
- စင်္ကြံမှတ်တာဟာ အညောင်းပြေဖို့၊ သမာဓိကောင်းဖို့ မှတ်တာ မဟုတ်ဘူး။
- စင်္ကြံလျှောက်ခိုက် ဖြစ်ဆဲ ရုပ်နာမ်တွေရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘော သဘာဝတွေကို သိဖို့က ပဓာန ရည်ရွယ်ချက်ပဲ။
- ပြီးတော့ စင်္ကြံ ရှုမှတ် သမာဓိကို "ထိုင်မှတ်" အထိ ဆက်သယ်သွားနိုင်ရင် ထိုင်မှတ်မှာ သတိ သမာဓိ ပညာတွေ ပိုကောင်းမယ်။
- စင်္ကြံ တစ်လှည့် ထိုင်မှတ် တစ်လှည့် ရှုမှတ်ပါ။
- ထိုင်ချိန်-လျှောက်ချိန်-နာရီ အတိအကျ ညီမျှဖို့တော့ မလိုပါဘူး။
- အဆင်ပြေသလို ရှုမှတ်ပါ။

## ကြားချိန် အထွေထွေ အသေးစိတ် မှတ်မယ်ဆိုရင် (သမ္ပဇဉ)

- ရုပ် နာမ်တွေရဲ့ သဘောကို စက္ကန့်မလပ် စောင့်ကြပ် ရှုမှတ်ရမယ်။
- မရှုမှတ်ဘဲ လွတ်သွားရင် "ကိလေသာ ကြားခို"သွားတတ်တယ်။
- ဒါ့ကြောင့် ထိုင်မှတ် စင်္ကြံမှတ်တင် မကဘဲ နိုးနေသမျှ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်တို့ရဲ့ လှုပ်ရှား တွေးကြံ ပြောဆိုမှု မှန်သမျှကို ရှုမှတ် နေရမယ်။
- **ဥပမာ ...** ရှေ့ကို သွားရင် "ရှေ့သွားတယ် ... ရှေ့သွားတယ်"။
  နောက်ကိုဆုတ်ရင် "နောက်ဆုတ်တယ် ... နောက်ဆုတ်တယ်"။
  ကွေးရင် "ကွေးတယ် ... ကွေးတယ်"။
  ဆန့်ရင် "ဆန့်တယ် ... ဆန့်တယ်"။
  ထိုင်ရင် "ထိုင်တယ် ... ထိုင်တယ်"။
  ထရင် "ထတယ် ... ထတယ်"။
    သင်္ကန်းကိုင်ရင် (အဝတ်ကိုင်ရင်) "သင်္ကန်းကိုင်တယ် ... သင်္ကန်းကိုင်တယ်"။
    "အဝတ်ကိုင်တယ် ... အဝတ်ကိုင်တယ်"။
    သပိတ်ကိုင်ရင် "သပိတ် ကိုင်တယ် ... သပိတ် ကိုင်တယ်"။
    အဝတ် ဝတ်ရင် "အဝတ် ဝတ်တယ် ... အဝတ် ဝတ်တယ်"။

စားသောက်ရင် "စားသောက်တယ် ... စားသောက်တယ်"။

ရေချိုးရင် "ရေချိုးတယ် ... ရေချိုးတယ်"။

အပေါ့ အလေး စွန့်ရင် "အပေါ့ အလေး စွန့်တယ် ... အပေါ့ အလေး စွန့်တယ်"

စသဖြင့် အမြဲ သတိကပ် ရှုပါ။

ဒါ့အပြင် မြင်ရင် "မြင်တယ်၂" ကြားရင် "ကြားတယ်၂" နံ့ရင် "နံ့တယ်၂" စားရင် "စားတယ်၂" ထိတွေ့ရင် "ထိတွေ့တယ်၂" တွေးကြံရင် "တွေးကြံတယ်၂"

- စိတ်ဆိုတာ ပိုထင်ရှားတဲ့ အာရုံဆီ သွားတတ်တာမို့ ထင်ရှားပေါ်ဆဲ အာရုံကိုပဲ ပြောင်း ရှုမှတ်ပါ။
- ဝင်လေ ထွက်လေ (ဖောင်းပိန်-ဖြစ်ပျက်) မှတ်နေတုန်း။

  အသံ ကြားတာ ထင်ရှားရင် "ကြားတယ် ... "ကြားတယ်"လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ

  အနံ့ နံ့တာ ထင်ရှားရင် "နံ့တယ် ... နံ့တယ်" လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုမှတ်ပါ။

  အသံ အနံ့တွေ ပျောက်သွားရင် မူလ ဝင်လေ ထွက်လေကိုပဲ ပြန်ရှု မှတ်ပါ။

## ဒုက္ခ ဝေဒနာ ပေါ်လာရင် (ဝေဒနာ နုပဿနာ ရှုပုံ)

- အထိုင် ကြာလာတာနဲ့ ညောင်းညာ ထုံကျင် ကိုက်ခဲ စတဲ့ ဒုက္ခ ဝေဒနာတွေ ပေါ်လာလိမ့်မယ်။
- ပေါ်လာရင် "ညောင်းတယ် ... ညောင်းတယ်" လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ

  "ထုံကျင်တယ် ... ထုံကျင်တယ်" လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ

  "ကိုက်ခဲတယ် ... ကိုက်ခဲတယ်" လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ

  "နာတယ် ... နာတယ်" လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရှုမှတ်ပါ။
- ဝေဒနာ ပျောက်-ပြေသွားအောင် ရှုမှတ်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။
- ဝေဒနက္ခန္ဓာရဲ့ သဘောသဘာဝရဲ့ သိအောင်ပဲ ရှုရတာ။
- ဒါပေမယ့် ရှုမှတ်အားကောင်းလို့ သမာဓိ ရလာရင် ထုံကျင်ကိုက်ခဲ ဝေဒနာတွေဟာ လုံးဝ ပျောက်ရင် ပျောက်မယ်၊ မပျောက်ရင်တောင်မှ လျော့သွားမယ်။
- ဝေဒနာ ဘယ်လောက်ပဲ ပြင်းထန် ပြင်းထန် သည်းခံပြီး ဖွဲနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။
- ဝေဒနာဟာ နိဗ္ဗာန် တံခါးကို ဖွင့်ဖို့ သော့ပဲ။
- ဝေဒနာကို ရှုလို့ ဝေဒနာရဲ့ ဖြစ်ပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘော သဘာဝကို သိမြင်ရင် နိဗ္ဗာန် ရောက်ပါတော့မယ်။
- ဝေဒနာ အရမ်း ပြင်းထန်လာခဲ့ရင်တော့ နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) မထိုင်နိုင်သေးသူများ (တစ်ကြိမ်) ပြန်ထိုင်ပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ် အထိုင်ပြင်ဖို့ ဖြစ်လာရင်တော့ မပြင်နဲ့တော့၊ ထပြီးတော့သာ စင်္ကြံလျှောက် ရှုမှတ်လိုက်ပါတော့။

- ■ နာရီဝက် (မိနစ် ၃၀) ကျော်အောင် မပြင်ဘဲ ထိုင်နိုင်သူများကတော့ လုံးဝ မပြင်နဲ့တော့။
- ■ ထိုင်မှတ်–စင်္ကြံမှတ် အထွေထွေ အသေးစိတ် မှတ်ရယ်လို့ တစ်နေ့လုံး ရှုမှတ်မှုတွေ တရစပ် ဆက်စပ်မိပြီဆိုရင် သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ပညာအားတွေ တိုးတက်လာပြီပေါ့။
- ■ ထိုင်မှတ်ပဲ မှတ်ပြီး ကျန်အချိန်တွေမှာ လွှတ်ထားရင် ထိုင်မှတ် ၂–ခုကြားမှာ ကိလေသာတွေ ကြားခိုပြီး သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ် ပညာအားတွေ နှေးကွေးသွားတတ်တယ်။
- ■ ရှေ့သတိနဲ့ နောက်သတိ ဆက်စပ်မိရင် သမာဓိအားတွေ ကောင်းလာမယ်။
- ■ သမာဓိအားတွေ ကောင်းလာရင် အရှုခံ ရုပ် နာမ်တို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ သဘော သဘာဝ (ရုပ် နာမ် ဖြစ်ပျက်)ကို အမှန်အတိုင်း သိတဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ပေါ်လာမယ်။
- ■ ဝိပဿနာ ဉာဏ် ရင့်သန်လာပြီဆိုရင် သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိတဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုနိုင်ပါပြီ။

## သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အကျိုး

- ■ ဝင်လေ ထွက်လေ ဖောင်းပိန် စင်္ကြံ သွားလာ လှုပ်ရှား စသဖြင့် ရှုမှတ်တာက "ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်"။
- ■ ကောင်း ဆိုး ဝေဒနာ ခံစားမှုကို ရှုမှတ်တာက "ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်"
- ■ တွေးကြံ ပျံ့လွင့် စိတ် စတာကို ရှုမှတ်တာက "စိတ္တာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်"
- ■ ပရမတ္ထ တရားသဘောတွေကို ရှုမှတ်တာက "ဓမ္မာ နုပဿနာ သတိ ပဋ္ဌာန်"
- ■ ရှုမှတ်တဲ့အခါမှာတော့ "ဘယ် သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုမှတ်မယ်၊ ဘယ် သတိပဋ္ဌာန်ကိုတော့ မရှုမှတ်ဘူး" လို့ မရွေးချယ်ရဘူး။
- ■ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ အာရုံကိုပဲ ဖျတ်ခနဲ သတိကပ် ရှုမှတ်ရမယ်။

  ဒီ သတိပဋ္ဌာန် (ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း) တရားကို ရှုမှတ်ပွားများရင်

  - ■ လောဘ ဒေါသ စတဲ့ ကိလေသာတွေ စင်ကြယ်မယ်။
  - ■ စိုးရိမ် ပူဆွေးမှုတွေ ကင်းမယ်။ ငိုကြွေးရမှုတွေ ကင်းမယ်။
  - ■ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ ငြိမ်းအေးမယ်။
  - ■ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရရှိမယ်။
  - ■ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရမယ်။

တရားရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်းချုပ် ပြီးပါပြီ။

# ဗုဒ္ဓဖြစ်စဉ် ဗုဒ္ဓဝင် သင်တန်း

## ခုနစ်နေ့ ဗုဒ္ဓဝင်

မြတ်စွာဘုရားသည် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ပိုင်ရှင်အဖြစ်ကို အလိုလို ရရှိလာသည် မဟုတ်ပါ။ ဘုရားဖြစ်လိုသူတိုင်း အပြည့်အဝ ပြည့်စုံထားရမည့် ပါရမီ ၁၀ ပါးခေါ် အောက်ပါ အရည်အချင်း ၁၀ ပါး ကို ဒီပင်္ကရာဘုရားရှင်၏ လက်ထက်တော်မှ စ၍ လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ရပါသည်။ **ပါရမီ** ၁၀ ပါး ဆိုသည်မှာ ...

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းမှု | (ဒါန ပါရမီ) |
| ၂။ | ကိုယ်-နှုတ် နှစ်ပါး စောင့်ထိန်းမှု | (သီလ ပါရမီ) |
| ၃။ | လောကီစည်းစိမ်များကို မတွယ်တာဘဲ တောထွက်မှု | (နေက္ခမ္မ ပါရမီ) |
| ၄။ | ပညာ ဆည်းပူး ဖြန့်ဝေမှု | (ပညာ ပါရမီ) |
| ၅။ | မတွန့်မဆုတ် အားထုတ်မှု | (ဝီရိယ ပါရမီ) |
| ၆။ | သည်းခံ ခွင့်လွှတ်မှု | (ခန္တီ ပါရမီ) |
| ၇။ | မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုမှု | (သစ္စာ ပါရမီ) |
| ၈။ | ရည်မှန်းချက်၊ ဆုံးဖြတ်ချက် ခိုင်မာမှု | (အဓိဋ္ဌာန ပါရမီ) |
| ၉။ | သတ္တဝါများအပေါ် ကောင်းကျိုး လိုလား ချစ်ခင်မှု | (မေတ္တာ ပါရမီ) |
| ၁၀။ | မုန်းချစ်မပြု ဘက်မလိုက် ရှုမြင်မှု | (ဥပေက္ခာ ပါရမီ) တို့ဖြစ်ပါသည်။ |

ထို ပါရမီ (၁၀) ပါးကိုပင် ...

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | သာမန် ဖြည့်ကျင့်မှု | (သာမည ပါရမီ) |
| ၂။ | အင်္ဂါခြေလက် အပျက်ခံ၍ ဖြည့်ကျင့်မှု | (ဥပ ပါရမီ) |
| ၃။ | အသက်စွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်မှု | (ပရမတ္ထ ပါရမီ) ဟူ၍ |

ပါရမီတစ်ပါးလျှင် အဆင့် သုံးဆင့်စီ (၁၀ x ၃ = ၃၀) စုစုပေါင်း ပါရမီ အပါး ၃၀ ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်တော် မူပြန်ပါသည်။

ထိုပါရမီ (၁၀)ပါး သို့မဟုတ် ပါရမီ အပါး ၃၀ ကို ဖြည့်ကျင့်ရာ၌ အောက်ပါ **စွန့်ခြင်းကြီး ၅ ပါး** ကိုလည်း အကြိမ်ပေါင်းများစွာ စွန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

၁။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်ခြင်း (=ဓန ပရိစ္စာဂ)
၂။ သားသမီးကို စွန့်ခြင်း (=ပုတ္တ ပရိစ္စာဂ)
၃။ မယားကို စွန့်ခြင်း (=ဘရိယ ပရိစ္စာဂ)
၄။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ အင်္ဂါ ခြေလက်တို့ကို စွန့်ခြင်း (=အင်္ဂပ ရိစ္စာဂ)
၅။ အသက်ကို စွန့်ခြင်း (ဇီဝိတ ပရိစ္စာဂ)

ထိုသို့ ပါရမီ (၁၀) ပါး၊ စွန့်ခြင်းကြီး ၅ ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်များမှာ ...
၁။ တစ်လောကလုံး ကောင်းစားရေး (=လောကတ္ထ စရိယ)
၂။ တစ်မျိုးသားလုံး ကောင်းစားရေး (=ဉာတတ္ထ စရိယ)
၃။ ဘုရားဖြစ်ရေး (=ဗုဒ္ဓတ္ထ စရိယ)

အတွက် ဖြစ်ပါသည်။ ဤသုံးပါးကို **စရိယ = (အကျင့်) ၃ ပါး**ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓသည် အထက်ပါ **ပါရမီ ၁၀ ပါး၊ စွန့်ခြင်းကြီး ၅ ပါး၊ စရိယ ၃ ပါးကို လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း** ကာလပတ်လုံး ဖြည့်ကျင့်တော်မူပြီးနောက် ဘုရားမဖြစ်မီ တစ်ဘဝဝယ် တုသိတာနတ်ပြည်၌ သန္တုသိတနတ်မျိုးနွယ်ဝင် **သေတကေတု** အမည်ရှိသော နတ်သား ဖြစ်လာပါသည်။

---

**(၁) သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည့်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ (နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို)။**

**(အဓိပ္ပာယ်)**

ဘုရားအလောင်းတော် သေတကေတုနတ်သားအား စကြဝဠာပေါင်း တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာများက ...

"အရှင်နတ်သား ... အရှင်သည် လူ နတ်စည်းစိမ် ခံစားဖို့ရာ ပါရမီကုသိုလ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့သည် မဟုတ်ပါ။ သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်နိုင်သော ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန် ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန် အချိန်တန်ပါပြီ၊ နတ်ပြည်မှ စုတေ(သေလွန်)၍ လူ့ပြည်၌ ပဋိသန္ဓေတည်နေတော်မူပါ"ဟု လာရောက်တောင်းပန်ကြသဖြင့် ဘုရားအလောင်းသည် နတ်ပြည်မှ စုတေ၍-

မဇ္ဈိမဒေသ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ သက္ကတိုင်း၊ ကပိလဝတ်ပြည်၊ သာကီနွယ်ဝင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒန၏ မိဖုရားကြီး သိရိမဟာ မာယာဒေဝီ၏ ဝမ်းကြာတိုက်၌ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇ ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေး (=ကြွက်မင်းနေ့)၊ ညသန်းခေါင်အချိန်တွင် ပဋိသန္ဓေ နေတော်မူပါသည်။

ဤသို့ အလောင်းတော်မင်းသားကို သန္ဓေယူတော်မူခြင်းသည် နတ်လူပြဟ္မာ သတ္တဝါများ ငြိမ်းချမ်းရေး အတွက် မင်္ဂလာကိန်းခန်း ဆိုက်ရောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

........................................................................................................

**(၂) သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာ နေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗနီ၌၊ မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ (နတ်လူအောင်မြို့ လမ်းပါကို)။**

(အဓိပ္ပာယ်)

အလောင်းတော်မင်းသားကို သန္ဓေယူပြီးနောက် ဆယ်လကြာသော် မဟာသက္ကရာဇ် **၆၈ ခု၊** (ခရစ်တော် မပေါ်မီ ဘီစီ ၆၂၃) **ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့**ဝယ်၊ ကပိလဝတ်ပြည်နှင့် ဒေဝဒဟပြည်အကြားရှိ **လုမ္ဗိနီ** အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ဖွားမြင်တော်မူပါသည်။

ဤသို့ အလောင်းတော်မင်းသားကို ဖွားမြင်တော်မူခြင်းသည် လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါများအား နိဗ္ဗာန်မြို့ တော်သို့ အောင်အောင်မြင်မြင် ရောက်ရှိရေးအတွက် မဂ္ဂင်လမ်းကို ဖွင့်ပေးလိုက်သည့်သဖွယ် ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားအလောင်းတော်၏ **ဖွားဖက်တော် ခုနစ်ဦးမှာ** (ညီတော်အာနန္ဒာ၊ (၂) ဗောဓိပင်၊ (၃) ကာဠုဒါယီ အမတ်၊ (၄) ယသော်ဓရာ၊ (၅) ဆန္နအမတ်၊ (ရွှေအိုးကြီး လေးလုံး၊ (၇) ကဏ္ဍကမြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

အတိုချုပ် – "အာ၊ ဗော၊ ကာ၊ ယ၊ ဆန်၊ ရွှေ၊ ကဏ်" ဟု မှတ်ပါ။

........................................................................................................

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

(အဓိပ္ပာယ်)

အလောင်းတော်မင်းသားသည် သက်တော် **၁၆ နှစ်** ရောက်သောအခါ (ရမ္မ၊ သုဘ၊ သုရမ္မ) ဟူသော **ရွှေနန်းသုံးသွယ်**တွင် ဘဒ္ဒကစ္စနာ ခေါ် **ယသော်ဓရာ** မင်းသမီးနှင့် စုလျားရစ်ပတ် လက်ထပ်ထိမ်းမြား၍ **၁၃ နှစ်တိုင်တိုင်** ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို ခံစားတော်မူပါသည်။

ထို့နောက် သက်တော် **၂၉ နှစ်**၊ အရွယ်တော်နုပျိုစဉ်မှာပင် နတ်များဖန်ဆင်းပြသည့် လူအို၊ လူနာ၊ လူသေ၊ ရဟန်းဟူသော **နိမိတ်ကြီးလေးပါး**ကို တွေ့မြင်ပြီး ရွှေစိတ်တော် မရွှင်ပျ သံဝေဂ ရတော်မူကာ မဟာသက္ကရာဇ် **၉၇ ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာ** (=ကျားမင်း)နေ့၊ ညန်းခေါင်ယာမ်အချိန်ဝယ် ဖွားဖက်တော် **ဆန္န** အမတ်နှင့် **ကဏ္ဍက** မြင်းတို့၏ အကူအညီဖြင့် **အနော်မာ**သောင်ကမ်းသို့ ကူးမြောက်ကာ ရဟန်းပြုတော်မူပါသည်။

ထို့နောက် အပင်တွေစုံ အရိပ်တွေမြိုင်လှသည့် ချမ်းမြေ့ရိပ်မြုံ **ဥရုဝေလတောရဂုံ**သို့ တစ်ပါးတည်း ကြွရောက်ကာ တရားကျင့်တော်မူပါသည်။

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

**(အဓိပ္ပာယ်)**

အလောင်းတော်သည် ဥရုဝေလတော၌ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်များ မကျင့်နိုင်သော **ဒုက္ကရစရိယ** ခေါ် (ဒုက်ကရစရိယဟု အသံထွက်ပါ) ခက်ခဲပင်ပန်းသော အကျင့်ကို **၆ နှစ်ပတ်**လုံး အရိုးပေါ် အရေကပ် အစာပြတ်၍ မတ်တတ်မှ လဲသည့်တိုင်အောင် အားထုတ်ကြိုးစားတော်မူခဲ့ပါသည်။ [ထိုမျှလောက် အားထုတ်ပါသော်လည်း **အကျင့်မှား**နေသည့်အတွက် ဘုရားမဖြစ်ခဲ့ပါ။]

ထို့နောက် အာဟာရ မျှတစေတော်မူ၍ ဗိတာန်(=မျက်နှာကြက်) သဖွယ်၊ ထီးရိပ်သဖွယ် အအေးဓာတ်ရသော **မဟာဗောဓိပင်**အောက်ရှိ အပရာဇိတပလ္လင်တော်ထက်ဝယ် တင်ပလ္လင်ခွေ ထိုင်နေတော်မူလျက် "ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဤနေရာမှ မထတော့" ဟု **အဓိဋ္ဌာန်**၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးခေါ် **မဇ္ဈိမပဋိပဒါလမ်းစဉ်**ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူရာ နေမဝင်မီ ဒေဝပုတ္တမာရန်(=မာရ်နတ်မင်း)ကို အောင်မြင်တော်မူပြီးနောက် ...

- **ညဉ့်ဦးယာမ်** ၌ လွန်လေပြီးသော ဘဝပေါင်းများစွာကို ပြန်လည်အောက်မေ့ ဆင်ခြင် သိစွမ်းနိုင်သော "ပုဗ္ဗေ နိဝါသာ နုဿတိဉာဏ်"ကို လည်းကောင်း၊
- **သန်းခေါင်ယာမ်** ၌ ၃၁ ဘုံတွင် ဖြစ်ပျက်၍နေကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးကို မြင်နိုင်စွမ်းသော "ဒိဗ္ဗ စက္ခု ဉာဏ်" ကို လည်းကောင်း၊
- **မိုးသောက်ယာမ်** ၌ စိတ်အညစ်အကြေး (=ကိလေသာ) ဟူသမျှကို အကြွင်းမရှိ ပယ်စွမ်းနိုင်သော "အာသဝ က္ခယ ဉာဏ်"ကိုလည်းကောင်း ရတော်မူလျက် သက်တော် **၃၅ နှစ်အရွယ်** မဟာသက္ကရာဇ် **၁၀၃ ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့**၊ နံနက် အရုဏ်တက်ချိန်တွင် လောကသုံးပါး၏ အထွဋ်အထိပ် သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ တော်မူပါသည်။

**(၅) ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချိသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့ လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် (ရွှမ်းတယ်ကို)။**

(အဓိပ္ပာယ်)

သဗ္ဗညုတ ဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် မဟာဗောဓိပင်အနီးသို့ ဌာနခုနစ်ခု (=သတ္တဌာန)တွင် ခုနစ်ရက်စီ (=**၄၉ ရက်**) ဖလသမာပတ် ဝင်စား (=နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု)ပြီး ချမ်းမြေ့စွာ အနားယူ သီတင်းသုံး တော်မူပါသည်။

ထို့နောက် ဗောဓိပင်မှ ၁၈ ယူဇနာဝေးကွာသော **မိဂဒါဝုန်တော**သို့ ကြွတော်မူ၍ ပဥ္စဝဂ္ဂီ (=၅ပါး အုပ်စု) ကို အမှူးထားလျက် စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာတို့အား၊ မဟာသက္ကရာဇ် **၁၀၃ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့**၊ နေဝင်ခါနီး၊ (နေအဝင်, လအထွက်) အချိန်တွင် တရားဦး **ဓမ္မစကြာ**တရားတော်ကို ဟောတော်မူပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစကြာတည်းဟူသော တရားစည်တော်ကြီးကို ဆော်ရွမ်းရိုက်တီးတော် မူလိုက်သောအခါ **အရှင်ကောဏ္ဍည**နှင့် **၁၈ ကုဋေ**သော နတ်ဗြဟ္မာများ သောတာပန်တည် တရားထူး ရရှိ ကြပါသည်။

---

**(၆) တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးကာ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လတိုင်း၊ စံနှိုင်း မယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည် (ဝှန်းဆူသောင်လုံး ကျော်တယ်ကို)။**

(အဓိပ္ပာယ်)

မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောကြားတော်မူပြီးနောက် **၄၅ ဝါ** (=၄၅ နှစ်) ကာလပတ်လုံး နေ့ရှိသမျှ၊ အချိန်ရှိသမျှ သတ္တဝါများ၏ အကျိုးစီးပွားကိုသာ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပါသည်။ မည်မျှလောက် ဆောင်ရွက်သနည်းဆိုလျှင် တစ်နေ့လျှင် ၂၄ နာရီ ရှိသည့်အနက် နာရီပေါင်း ၂၀ ကျော်ကို သတ္တဝါများအကျိုး အတွက် အချိန်ပေးဆောင်ရွက်တော်မူပါသည်။ **တစ်နေ့လျှင် (၁ နာရီနှင့် မိနစ် ၂၀) မျှသာ ကျိန်းစက်**တော်မူ ပါသည်။

သတ္တဝါများ၏အကျိုးကို ဆောင်ရွက်တော်မူရာတွင်လည်း ဒါနနှင့် တန်သူကို ဒါနဖြင့်၊ သရဏဂုံနှင့် တန်သူကို သရဏဂုံဖြင့်၊ သီလနှင့်တန်သူကို သီလဖြင့်၊ သမာဓိနှင့် တန်သူကို သမာဓိဖြင့်၊ ပညာနှင့်တန်သူကို ပညာဖြင့် ဤသို့ စသည်အားဖြင့် အမျိုးမျိုး အသိဉာဏ်ပေးကာ ဟောကြား ဆုံးမ လမ်းညွှန်ပြတော်မူပြီး အမုန်တရား(=သစ္စာတရား)ကို သိစေ၊ ရစေ၊ ရောက်စေတော်မူကာ ကျွတ်ထိုက်သောသူ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများကို၊ ခေမာသောင်ကမ်း (နိဗ္ဗူကျွန်း)သို့၊ တရားတည်းဟူသော ဖောင် (=လှေ=သင်္ဘော) ဖြင့် ပို့ဆောင်ကူးမြောက် ဆိုက်ရောက်စေတော်မူခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် **သက်တော် (၈၀)၊ ဝါတော် (၄၅) ဝါ** ပြည့်တော်မူသောအခါ **မလ္လတိုင်း၊ ကုသိနာရုံပြည်၊ အင်ကြင်းတော**ရှိ သလွန်တော်ပေါ်တွင် မြောက်ဘက်သို့ ဦးခေါင်းပြု လျောင်းစက်တော်မူလျက် တပည့်သာဝကအပေါင်းအား . . .

■ **ဟန္ဒ ဒါနိ ဘိက္ခဝေ၊ အာမန္တယာမိ ဝေါ၊**
**ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။**

■ အို–ချစ်သားတို့၊ သင်တို့ တွက်တာ၊
နောက်ဆုံး စကား၊ မိန့်ကြား ခဲ့မှာ၊
ဖြစ်ဖြစ် သမျှ၊ ပျက်ရ သည်သာ၊
ဉာဏ်, သတိ–ထားရှိ ကြစမ်းပါ။

ဟူသော နောက်ဆုံးစကားတော်ကို မိန့်မြွက်မှာကြားတော်မူ၍ မဟာသက္ကရာဇ် **၁၄၈ ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့**၊ နံနက် အရုဏ်တက်ချိန်တွင် ဈာန်သမာပတ် အဆင်ဆင့်ဝင်စားတော်မူကာ **ပရိနိဗ္ဗာန်စံ**တော်မူပါသည်။ (=ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း အငြိမ်းဓာတ် ယူတော်မူပါသည်။)

ထိုအခါ မဟာပထဝီမြေကြီးသည် နှမြောတသ ဝမ်းနည်းကြောင်း ပြသသည့်အနေဖြင့် သောင်းစကြာဝဠာ တစ်ဝှမ်းလုံး ဆူညံရုတ်ရုတ် မြေလျှင်ကြီး လှုပ်၍၊ သုံးလူ့ရှင်ပင် မြတ်သခင်ကို ရှိခိုးဦးတင်ပါသည်။

(၇) **နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊ သင်္ဂီရွှေလှော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည် (မွေတော်ရှစ်စိတ် ကွဲင်းတယ်ကို)။**

**(အဓိပ္ပာယ်)**

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူသောအခါ မလ္လာမင်းတို့က ဦးဆောင်၍ ဇမ္ဗူရာဇ် သင်္ဂီရွှေကဲ့သို့ အလွန်သန့်ရှင်း မြင့်မြတ်သော အလောင်းတော်ကို အမျိုးမျိုးစိတ်တိုင်းကျ အစွမ်းကုန် ပြင်ဆင်ပူဇော်ကြပါသည်။

ထို့နောက် မဟာသက္ကရာဇ် **၁၄၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့**တွင် မည်သူမျှ မီးမရှို့ရဘဲ၊ အခိုးအငွေ့လည်း လုံးဝမထွက်ဘဲ ရှင်တော်ဘုရား မိဋ္ဌာန်ခဲ့သည့်အတိုင်း တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူပါသည်။

တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူပြီးသောအခါ **စွယ်တော် ၄ ဆူ၊ ညှပ်ရိုးတော် ၂ ဆူ၊ သင်းကျစ်တော် ၁ ဆူ၊ ထို ၇ ဆူ**တို့သည် **အသမ္ဘိန္နဓာတ်** (=မပြိုကွဲသော ပကတိဓာတ်) တော်အဖြစ် ကျန်ရစ်၍ ကြွင်းကျန်သော အရိုးတော်၊ အသားတော်၊ အသွေးတော် စသည်တို့ကား ပဲနောက်စေ့ပမာဏ၊ ဆန်ကျိုးပမာဏ၊ မုန်ညင်းစေ့ ပမာဏ အစိတ်စိတ်အမွှာမွှာကွဲလျက် **သမ္ဘိန္နဓာတ်**(=အစိတ်စိတ်သောဓာတ်) တော်အဖြစ် ဓာတ်တော်မွေတော် ရှစ်စိတ် **(=၂ တင်း)** ကြွင်းကျန်တော်မူခဲ့ပါသည်။

သတ္တဝါများ ကိုးကွယ်နိုင်စေရန် ကိုယ်စားတော်အဖြစ် ချွင်းချန်ထားခဲ့သော ဓာတ်တော်မွေတော်များကို အရှင်မဟာကဿပမထေရ်ကြီးနှင့် အဇာတသတ်မင်းကြီးတို့က အရှည်မျှော်ကိုး၍ ကြီးကျယ်ခိုင်ခံ့သော ဓာတ်တော်တိုက်ကြီး တည်ဆောက်ကာ ဓာတ်တော်များကို ပူဇော်ကိုးကွယ် စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်တော်မူပြီးနောက် နှစ်ပေါင်း **၂၃၆ နှစ်**ကြာသောအခါ သီရိဓမ္မာသောကမင်း (=အသောက မဟာရာဇာ) သည် အဇာတသတ်မင်းကြီး၏ ဓာတ်တော်တိုက်မှ ဓာတ်တော်များကို ဖွင့်ယူပြီး ဇမ္ဗူဒိပ် တစ်ကျွန်းလုံး၌ စေတီပေါင်း (၈၄၀၀၀) တည်ထားကာ သတ္တဝါအများ၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်စေလျက် သာသနာတော်ကို ပြန့်ပွားစေခဲ့ပါသည်။

---

- **ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူနတ်တို့၊ မြက်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဖျားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ (ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသော်)။**

## ရှိခိုး ဦးတင်ကြပါစို့

ဂေါတမအနွယ်တော်ကို အစွဲပြု၍ **"ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား"** ဟု ခေါ်ပါသည်။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသခင်၏ အလောင်းတော် သုမေဓာဘဝမှ စ၍ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်လိုပုံ၊ ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံ၊ ပါရမီတော်ခရီးရှည်ကြီးအတွင်းမှာလည်း ပါရမီကျင့်စဉ်များဖြင့် အများအကျိုး ဆောင်ရွက်ခဲ့ပုံ၊ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးသောအခါမှာလည်း ၄၅ ဝါလုံးလုံး နေ့မအား ညမအား အများအကျိုး ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ပုံများကို အာရုံပြုကာ သုံးလူ့သခင် မြတ်အရှင်ကို ရှိခိုးဦးတင်ကြပါစို့။

သူ့လူ့သခင် မြတ်အရှင်၏ ထူးမြတ်တော်မူသော (၁) သန္ဓေတော်ယူသောနေ့၊ (၂) ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့၊ (၃) တောထွက်တော်မူသောနေ့၊ (၄) ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့၊ (၅) ဓမ္မစကြာတရားဦး ဟောတော်မူသောနေ့၊ (၆) ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူသောနေ့၊ (၇) တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနေ့ဖြစ်သော အောက်မေ့မြတ်နိုး ကြည်ညိုသတိရဖွယ်ရာ နေ့ထူးနေ့မြတ်ကြီး ခုနစ်နေ့ကို စိတ်ထားကြည်ဖြူ သဒ္ဓါကြည်ဖြူ (=ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ) အာရုံယူလျက် ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း–ကာယဝန္ဒနာ၊ နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း–ဝစီဝန္ဒနာ၊ စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း–မနောဝန္ဒနာဟု ဆိုအပ်သော **ဝန္ဒနာသုံးမျိုး** (=ရှိခိုးခြင်း သုံးမျိုး)ဖြင့် သုံးလူ့သခင် မြတ်အရှင်ကို ရှိခိုးဦးတင်ကြပါစို့။

## ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းချုပ် မှတ်စု

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | ဘုရားဆုပန် သူဌေးသား ရသေ့အမည် | = သုမေဓာ ရှင်ရသေ့။ |
| ၂။ | ဗျာဒိတ် ခံယူသောဘဝ | = သုမေဓာ ရှင်ရသေ့ ဘဝ။ |
| ၃။ | ဗျာဒိတ် ပေးသော ဘုရားရှင် | = ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား။ |
| ၄။ | ဗျာဒိတ် ခံယူသောနေ့ | = ကဆုန် လပြည့်နေ့။ |
| ၅။ | ပါရမီဖြည့်ဖက် အမျိုးသမီး | = သုမိတ္တာ။ |
| ၆။ | ပါရမီဖြည့်ရာ ကာလ | = လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း။ |
| ၇။ | ပါရမီဖြည့်ရခြင်း ရည်ရွယ်ချက် | = သတ္တဝါများ၏ ကောင်းကျိုးကို ဆောင်ရွက်ရန်။ |
| ၈။ | ပါရမီ (၁၀) ပါး | = ဒါန၊ သီလ၊ နေက္ခမ္မပါ။ / ပညာ၊ ဝီရိ၊ ခန္တီ- သစ္စာ။ / အဓိဋ္ဌာန၊ မေတ္တ-ဥပေက္ခာ။ / ပါရမီ- ဆယ်လီ မှတ်ကြရာ။ |
| ၉။ | စွန့်ခြင်းကြီး ငါးပါး | = ဥစ္စာ-သားသမီး၊ ဇနီးတဖြာ၊ အင်္ဂါခြေလက်၊ ကိုယ့်အသက်၊ ပေးဆက် စွန့်ခြင်းကြီး။ |
| ၁၀။ | စရိယ(အကျင့်) သုံးပါး | = လောကတ္ထစရိယ၊ ဉာတတ္ထစရိယ၊ ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယ။ |
| ၁၁။ | ဘုရားမဖြစ်မီ တစ်ဘဝ | = တုသိတာနတ်ပြည်၌ သေတကေတု အမည်ရှိ နတ်သားဖြစ်။ |
| ၁၂။ | ဘုရားဖြစ်ရန် တောင်းပန်သူများ | = စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာများ။ |
| ၁၃။ | သန္ဓေယူသော နှစ်၊ လ၊ နေ့၊ အချိန် | = မဟာသက္ကရာဇ် (၆၇) ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့၊ ညသန်းခေါင်ယံ အချိန်။ |
| ၁၄။ | ဘုရားအလောင်း၏ တိုင်းပြည် | = အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ သက္ကတိုင်း၊ ကပိလဝတ်ပြည်(နီပေါ)။ |
| ၁၅။ | ဘုရားလောင်းကို မွေးဖွားသည့် မြို့နယ် | = ကပိလဝတ်ပြည်နှင့် ဒေဝဒဟပြည်ကြား။(နီပေါ) |
| ၁၆။ | မွေးဖွားရာဒေသ | = လုမ္ဗိနီ အင်ကြင်းဥယျာဉ်။ |
| ၁၇။ | မွေးဖွားသည့် ခုနှစ်၊ လ၊ နေ့ | = မဟာသက္ကရာဇ် (၆၈) ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့။ |
| ၁၈။ | ဖွားဖက်တော် (၇)ဦး | = အာ၊ ဗော၊ ကာ၊ ယ၊ ဆန်၊ ရွှေ၊ ကဏ်။ ညီတော်အာနန္ဒာ၊ ဗောဓိပင်၊ ကာဠုဒါယီ အမတ်၊ ယသော်ဓရာ၊ ဆန္န အမတ်၊ ရွှေအိုးကြီး ၄ လုံး၊ ကဏ္ဍက မြင်း။ |
| ၁၉။ | ဘုရားအလောင်း၏ မျိုးရိုး | = သာကီဝင် မင်းမျိုး။ |

| | |
|---|---|
| ၂၀။ ဘုရားအလောင်းအမည် | = သိဒ္ဓတ္ထ (=အကျိုးစီးပွားအားလုံးကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သူ)။ |
| ၂၁။ ဘုရားအလောင်း၏ ခမည်းတော်(ဖခင်) | = ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် သုဒ္ဓေါဓန မင်းကြီး။ |
| ၂၂။ ဘုရားလောင်း၏ မယ်တော် (မိခင်) | = သီရိမဟာ မာယာဒေဝီ။ |
| ၂၃။ မိထွေးတော် | = မဟာပဇာပတိ ဂေါတမီ (မာယာဒေဝီ၏ ညီမ)။ |
| ၂၄။ ကြင်ယာတော် | = ယသော်ဓရာ (ဘဒ္ဒကစ္စာနာ ဟုလည်း ခေါ်သည်)။ |
| ၂၅။ သားတော် | = ရာဟုလာ။ |
| ၂၆။ မယ်တော် နတ်ရွာစံ (ကွယ်လွန်) ရက် | = ဘုရားလောင်းကို မွေးဖွားပြီးနောက် ၇ ရက်မြောက် နေ့။ |
| ၂၇။ ဘုရားအလောင်း လက်ထပ်သည့် အရွယ် | = အသက် (၁၆)နှစ် အရွယ်။ |
| ၂၈။ ယသော်ဓရာ၏ မိဘများ | = ဒေဝဒဟပြည့်ရှင် ဘုရင် သုပ္ပဗုဒ္ဓနှင့် အမိတာဒေဝီ။ |
| ၂၉။ ဘုရားလောင်း နန်းစံနှစ် ပမာဏ | = (၁၃)နှစ်ကြာ၊ အသက် ၁၆-နှစ်မှ ၂၉-နှစ်အထိ။ |
| ၃၀။ စံနန်း ၃ ဆောင် | = ရမ္မ၊ သုဘ၊ သုရမ္မ (=ဆောင်း၊ မိုး၊ နွေစံ)။ |
| ၃၁။ နိမိတ်ကြီး ၄ ပါး | = လူအို၊ လူနာ၊ လူသေ၊ ရဟန်း။ |
| ၃၂။ တောထွက်သော အရွယ် | = (၂၉)နှစ်အရွယ်။ |
| ၃၃။ တောထွက်သည့် ခုနှစ် | = မဟာသက္ကရာဇ် (၉၇) ခုနှစ်။ |
| ၃၄။ တောထွက်သည့် လ၊ နေ့၊ အချိန် | = ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာနေ့၊ ညသန်းခေါင်ယံအချိန်။ |
| ၃၅။ တောထွက်နိုင်ရန် ကူညီသူများ | = ဖွားဖက်တော် ဆန္နအမတ် နှင့် ကဏ္ဍက မြင်း။ |
| ၃၆။ တောမထွက်အောင် တားဆီးသော နတ် | = မာရ်နတ် (နတ် အဖျက်သမား)။ |
| ၃၇။ ဘုရားအလောင်းအား သင်္ကန်းလှူသူ | = ဃဋိကာရဗြဟ္မာ။ |
| ၃၈။ ဆံတော် ပယ်သည့် နေရာ | = အနော်မာ သောင်ပြင်။ |
| ၃၉။ အနော်မာ မြစ်အကျယ် | = ရှစ် ဥသဘ (=ကိုက်-၅၆၀)။ |
| ၄၀။ ဒုက္ကရစရိယ အဓိပ္ပာယ် | = လူသာမန်တို့ ကျင့်နိုင်ခဲသော အကျင့်။ |
| ၄၁။ ဒုက္ကရစရိယ ကျင့်သော နေရာ | = ဥရုဝေလ တောအုပ်။ |
| ၄၂။ ဒုက္ကရစရိယ ကျင့်ရသော နှစ်ပေါင်း | = (၆)နှစ်၊ (၉၇-ခုနှစ်မှ ၁၀၃-ခုနှစ်အထိ)။ |
| ၄၃။ ဘုရားအလောင်းအား နို့ဆွမ်းလှူသူ | = သူဌေးသမီး သုဇာတာ။ |
| ၄၄။ နို့ဆွမ်း အလှူခံသည့် နေရာ | = အဇပါလ (ဆိတ်ကျောင်း) ညောင်ပင်ရင်း။ |
| ၄၅။ ရွှေခွက် မျှောသောမြစ် | = နေရဉ္စရာ (နေရင်ဇရာ) မြစ်။ |
| ၄၆။ ဘုရားလောင်းအား မြက်ရှစ်ဆုပ် လှူသူ | = မြက်ရိတ်ပုဏ္ဏား သောတ္ထိယ။ (သွတ်ထိယ)=မောင်ချမ်းသာ။ |

| | | |
|---|---|---|
| ၄၇။ | ဘုရားဖြစ်ခါနီး လာနှောင့်ယှက်သူ | = မာရ်နတ်။ |
| ၄၈။ | ရရှိသော ဉာဏ်တော်များ | = ညဥ့်ဦးယံ၌ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်ကိုရသည်။ သန်းခေါင်ယံ၌ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် ကို ရသည်။ မိုးသောက်ယံ၌ အာသဝက္ခယဉာဏ်ကို ရသည်။ |
| ၄၉။ | ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော် | = ၃၅–နှစ်။ |
| ၅၀။ | ဘုရားဖြစ်သည့် ခုနှစ် | = မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃) ခုနှစ်။ |
| ၅၁။ | ဘုရားဖြစ်သည့် လ၊ နေ့၊ အချိန် | = ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊နံနက်အရုဏ်တက်ချိန်။ |
| ၅၂။ | ဘုရားရှင် ဘွဲ့တော် | = ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား။ |
| ၅၃။ | ဘုရားပွင့်ရာ သက်တမ်း | = အနှစ် (၁၀၀) တမ်း။ |
| ၅၄။ | တရားဦး ဓမ္မစကြာ ဟောသည့်နေရာ | = ဗာရာဏသီပြည်အနီးရှိ မိဂဒါဝုန်တော။ |
| ၅၅။ | ဓမ္မစကြာတရားဦးဟောသည့် လ၊နေ့၊အချိန် | = မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့၊ နေဝင်ခါနီး အချိန်။ |
| ၅၆။ | ဓမ္မစကြာ တရားဦး နာသူများ | = လူသားများထဲမှ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးနှင့် နတ်ဗြဟ္မာများ။ |
| ၅၇။ | ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦး၏ အမည် | = အရှင် ကောဏ္ဍည (ကွန်းဒင်ည)၊ အရှင် ဝပ္ပ၊ အရှင် ဘဒ္ဒိယ၊ အရှင် မဟာနာမ်၊ အရှင် အဿဇိ။ |
| ၅၈။ | ပထမဆုံး သရဏဂုံ ၂–ပါး တည်သူ | = ဥက္ကလာပဇနပုဒ် (ယခု ရန်ကုန်မြို့) မှ တပုဿ (တပုတ်သ) နှင့် ဘလ္လိက (ဘန်လိက) ကုန်သည် ညီနောင် နှစ်ယောက်။ |
| ၅၉။ | ၎င်းတို့အား ဘုရားရှင် ချီးမြှင့်သည့်အရာ | = ဆံတော် (၈)ဆူ။ |
| ၆၀။ | ဆံတော် ဌာပနာထားသည့် နေရာ | = ရန်ကုန်မြို့ရှိ ရွှေတိဂုံစေတီတော်။ |
| ၆၁။ | ပထမဆုံး သရဏဂုံ ၃–ပါးတည်သူ | = ယသ သတို့သားနှင့် မိသားစု။ |
| ၆၂။ | အောင်ခြင်း (၈) ပါး | = မာရ်နတ်၊ အာဠဝကဘီလူး၊ နာဠာဂီရိဆင်၊ အင်္ဂုလိမာလ လူဆိုး၊ စိဉ္စမာဏ မိန်းမယုတ်၊ နန္ဒောပနန္ဒ နဂါး၊ ဗကဗြဟ္မာ၊ သစ္စကပရိဗိုဇ်၊ (ပရဘိုက်ဟု ဖတ်ပါ)။ |
| ၆၃။ | ပထမဆုံးနှင့် နောက်ဆုံး ကျွတ်တမ်းဝင်သော သာဝက | = အရှင်ကောဏ္ဍည နှင့် သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ် (သုဘတ်ဒ ပရဘိုက်)။ |
| ၆၄။ | လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက | = အရှင် သာရိပုတ္တရာ။ |
| ၆၅။ | လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက | = အရှင် မောဂ္ဂလ္လာန် (မောက်ဂလန်)။ |

| | | |
|---|---|---|
| ၆၆။ | အဆုံးအမ သာသနာ | = ပရိယတ္တိ သာသနာ၊ ပဋိပတ္တိ သာသနာ၊ ပဋိဝေဓ သာသနာ။ |
| ၆၇။ | ကျင့်စဉ်သိက္ခာ | = သီလ သိက္ခာ၊ သမာဓိ သိက္ခာ၊ ပညာ သိက္ခာ။ |
| ၆၈။ | ဘုရားရှင် ချမှတ်သော လမ်းစဉ် | = မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ (အလယ်အလတ်)လမ်းစဉ်။ |
| ၆၉။ | လောကအကျိုး သယ်ပိုးခဲ့သည့် နှစ်ပေါင်း | = ၄၅–နှစ်၊ (၄၅–ဝါ)။ |
| ၇၀။ | ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်နှစ် | = မဟာသက္ကရာဇ် (၁၄၈) ခုနှစ်။ |
| ၇၁။ | ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့် လ၊ နေ့၊ အချိန် | = ကဆုန်လပြည့်၊အင်္ဂါနေ့၊ နံနက် အရုဏ်တက်ခါနီး အချိန်။ |
| ၇၂။ | ပရိနိဗ္ဗာန် စံချိန် သက်တော်၊ ဝါတော် | = သက်တော် (၈၀)၊ ဝါတော် (၄၅)။ |
| ၇၃။ | ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်နေရာ | = ကုသိနာရုံပြည်၊ မလ္လမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်။ |
| ၇၄။ | ဘုရားရှင်၏ နောက်ဆုံးအမှာစကား | = ဖြစ်ပေါ်လာသော ရုပ်နာမ်မှန်သမျှ ပျက်စီးတတ်သော သဘောရှိသောကြောင့် အရာရာမှာ သတိနဲ့ နေကြ။ |
| ၇၅။ | တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနှစ် လ၊ ရက်၊ နေ့ | = မဟာသက္ကရာဇ် (၁၄၈) ခု၊ ကဆုန်လဆုတ် (၁၂) ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။ |
| ၇၆။ | ကြွင်းကျန်သည့် ဓာတ်တော်ပမာဏ | = ရှစ်စိတ် (= ၂ တင်း)။ |
| ၇၇။ | ဓာတ်တော်ကြွင်းကျန်ရစ်စေရန် ဘုရားရှင် မိဋ္ဌာန်ရသည့် ရည်ရွယ်ချက် | = ဓာတ်တော်များကို ပူဇော်နိုင်ရန်၊ သတ္တဝါများ ချမ်းသာတိုးပွား အကျိုးများစေရန်။ |

## ၁ သုမေဓာသူဌေးကလေး ပစ္စည်းများ စွန့်ကြဲနေပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန် ဆုတောင်းမည့် ဘဝ၌ "သုမေဓာ" ဟူသော အမည်အားဖြင့် ထင်ရှားသော သူဌေးသား ဖြစ်ခဲ့ဖူးလေသည်။ သူ၏ အမိ အဖတို့သည် သူငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် သေဆုံးသွားကြလေသည်။

ရွှေတိုက်, ငွေတိုက် စသော ပစ္စည်းဥစ္စာရတနာတိုက်ကြီးတွေ များစွာ ကျန်ရစ်ခဲ့၏။ တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ် ရှိ၍ ပညာတတ်ပြီးသောအခါ ပစ္စည်းထိန်းမင်းကြီးက ပစ္စည်းအားလုံးကို သူ့အား လွှဲအပ်လေ၏။

သုမေဓာသူဌေးကလေး စဉ်းစားသည်မှာ ...

"ငါ၏ ဘိုးဘွား မိဘတို့ သည် ပစ္စည်းကို ရှာရုံသာ ရှာတတ်၍ ယူမသွားတတ်ကြပါတကား ...၊ ငါသည် စွန့်ကြဲပေးကမ်း၍ ကုသိုလ်ကို ငါ့နောက်ပါအောင် ယူသွားမည်" ဤသို့ စဉ်းစားပြီးလျှင် ရတနာတိုက်တို့ကို ဖွင့်၍ "အလိုရှိသူ ယူရစ်ကြလော့"

ဟု ကြွေးကြော်ကာ ဟိမဝန္တာ တောသို့ ထွက်ခွာ၍ ရသေ့ရဟန်း ပြုလုပ်သွားလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သုမေဓာ"ဟာ လုလင်ဘဝမှာ၊ မိဘနှစ်ပါး ဆုံးသောခါ၊
စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာသိုက်တို့၊ သိမ်းပိုက်စေဖို့ ကျန်ခဲ့ရာ၊
ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ် ပညာတတ်တော့၊ ပစ္စည်းထိန်းအပ် သူဌေးပါ၊
မိဘတွေဟာ ရှာဖွေသွားလည်း၊ ယူမသွားတတ် သည့်ဥစ္စာ၊
သုမေဓာဟာ ဉာဏ်အမြင်ကြီးလို့၊ ထိုပစ္စည်းများ လှူပေးကာ၊
"ဟိမဝန္တာ" တောကိုမြန်းလို့၊ ရသေ့ ရဟန်း ပြုသွားတာ၊ [မှတ်ပါ … မှတ်ပါ … ။]

## ၂ သုမေဓာ နှင့် သုမိတ္တာတို့ ဗျာဒိတ် ခံယူနေပုံ

ဘုရားအလောင်း သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဈာန်အဘိညာဉ် ရ၍ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ကြွသွားစဉ် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား ကြွလာတော်မူရန် "ရမ္မာ"မြို့သူမြို့သားတို့ လမ်းပြင်နေကြသည်ကို မြင်ရ၍ ကောင်းကင်မှ ဆင်းကာ နေရာတစ်ကွက်ကို တောင်းယူ ပြင်ဆင်နေတုန်းမှာပင် ရဟန္တာများနှင့်အတူ ဘုရားရှင် ကြွလာတော်မူသောကြောင့် ပြင်၍ မပြီးသေးသော ရွှံ့ညွှန်ပေါ်မှာ မိမိကိုယ်ကို တံတားခင်း၍ မှောက်စင်းနေလေသည်။

ထိုအချိန်မှာ "သုမိတ္တာ" မည်သော အမျိုးသမီးကလည်း ကြာပန်းရှစ်စည်းတွင် ငါးစည်းကို ဘုရားရှင်အား လှူဖို့ရန် ရသေ့၏ လက်သို့ ကမ်းလှမ်း၍ သုံးစည်းကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလေသည်။

ဘုရားရှင်သည် ထိုသူနှစ်ယောက်၏ နောင်ရေးနောင်တာကို ဆင်ခြင်တော်မူကာ … "ဤ ရသေ့သည် ဂေါတမဘုရား ဖြစ်လိမ့်မည်၊ ဤအမျိုးသမီးကား ပါရမီဖြည့်ဖက်ဖြစ်လိမ့်မည်" ဟု ဗျာဒိတ်ပေးတော်မူသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဘုရားအလောင်းတော် ရှင်ရသေ့ဖြစ်၊ ဈာဉ်ယာဉ် ပျော်မွေ့ ကြွသွားစဉ်၊
"ရမ္မာ"မြို့ကို "ဒီပင်္ကရာ"ဘုရားလည်း၊ ရောက်လာဆဲဆဲ ရသေ့မြင်၊
ရွှံ့ညွှန်တွေကို ဖယ်ကာထားလို့၊ မြို့သူမြို့သား လမ်းများပြင်၊
ရွှံ့ညွှန်ပေါ်မှာ ပျပ်ဝပ်စင်းလို့၊ တံတားခင်းပေ့ါ ရသေ့ရှင်၊
သုမေဓာထံ သုမိတ္တာ လှမ်းလို့၊ ကြာပန်းငါးစည်း ကမ်းသည့်ပြင်၊
သုမိတ္တာဟာ ကြာသုံးစည်းနဲ့၊ လှူလျက်ကပ်ဆည်း ဘုရားရှင်၊
သုမေဓာဟာ နောင်ဘဝမှာ၊ ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ ဖြစ်ရာတွင်၊
သုမိတ္တာမှာ ပါရမီဖြည့်ဖက်၊ ဆက်ဆက်ဖြစ်လိမ့် ဗျာဒိတ်ယူဉ် [ဗုဒ္ဓဝင် … ဗုဒ္ဓဝင် … ။ ]

## ၃ အလောင်းတော် နတ်သားကို နတ်ပြဟ္မာများက တုသိတာနတ်ပြည်မှ စုတေဖို့ရန် တောင်းပန်နေပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်အောင် ပါရမီကုသိုလ်များကို ဖြည့်ကျင့်၍ ဘုရားမဖြစ်မီ တစ်ဘဝ၌ တုသိတာ နတ်ပြည်ဝယ်၊ "သေတကေတု"မည်သော နတ်မင်း ဖြစ်လေသည်။

ထို နတ်မင်းသည် နတ်အသက်စေ့၍ စုတေဖို့ရန် အချိန်နီးလတ် သော် စကြာဝဠာကမ္ဘာတစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာတို့သည် ဘုရားအလောင်း စံရာ တုသိတာ နတ်ပြည်သို့ စုပေါင်းလာ ရောက်၍ တောင်းပန်ကြသည်မှာ ...

"အရှင်ဘုရား ... အရှင်သည် လူနတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားဖို့ရာ ပါရမီ တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည်မဟုတ်ပါ၊ သတ္တဝါတို့ကို ကယ်တင်နိုင်သော ဘုရားဖြစ်ဖို့ရာ ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ဘုရားဖြစ်ဖို့ရန် အချိန်တန်ပြီ ဖြစ်ပါ၍ နတ်ပြည်မှ စုတေပြီးလျှင် လူ့ပြည်၌ ပဋိသန္ဓေ တည်တော်မူပါ"

ဤသို့ တောင်းပန်ကြသဖြင့် လူ့ပြည်၌ ပဋိသန္ဓေနေဖို့ရန် ဝန်ခံ တော်မူလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ လေးသင်္ချေပြင် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထိ၊ ပါရမီဖြည့်သည့် မြတ်လောင်းတော်၊
"တုသိတာ"မှာ "သေတကေတု"တဲ့၊ နတ်မင်းပြုလို့ နေလတ်သော်၊
စကြာဝဠာ ကမ္ဘာတစ်သောင်းက နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့ ဟစ်ကြွေးကြော်၊
"အရှင် နတ်သားရယ် သတ္တဝါတို့ကို၊ ကယ်တင်နိုင်ဖို့ ချိန်ကျနော်"၊
"ဘုရားဖြစ်ရန် နတ်ပြည်ကြီးမှ၊ စုတေခဲ့ပြီး လူ့တိုင်းပေါ်"၊
"သန္ဓေယူကာ ဘုရားရှင်ဖြစ်က၊ နတ် လူ ချွတ်ပါ့ မြတ်ဘုန်းမော်၊ [ ကျိုးမျှော် ... ကျိုးမျှော် ... "။ ]

## ၄ ဘုရားအလောင်း သန္ဓေတည်ချိန်၌ မယ်တော်မာယာ အိပ်မက်မြင်ပုံ

ဝါဆိုလပြည့်နေ့၌ မယ်တော်မာယာသည် နံနက်စောစောကပင် အလှူဒါနကြီးကို လှူ၍ ဥပုသ်စောင့် သုံးပြီးလျှင် အသရေရှိသော တိုက်ခန်းသို့ဝင်၍ သလွန်တော်၌ လျောင်းစက်အိပ်ပျော်စဉ် ထူးဆန်းသောအိပ်မက်ကို မြင်သည်မှာ နတ်မင်းကြီးလေးယောက်တို့သည် ဟိမဝန္တာ၌ရှိသော ဆေးဒန်း၊ မြင်းသိလာ ကျောက်ဖျာအပြင်သို့ သလွန်တော်နှင့်တကွ ဆောင်ယူ၍ အင်ကြင်းပင်ကြီး အောက်၌ ချထားကြလေသည်။

ထို့နောက် နတ်မိဖုရားတို့က အနဝတတ်အိုင်သို့ ဆောင်ယူ၍ ရေချိုး ပေးပြီးလျှင် နတ်အဝတ်အစားများကို ဆင်ယင်စေပြီးမှ ငွေတောင်အတွင်း ၌ရှိသော ရွှေဗိမာန်သို့သွင်း၍ အိပ်ရာ၌ အိပ်စေကြလေသည်။

ထိုအခါ ဘုရားအလောင်းသည် ဆင်ဖြူတော်ဖြစ်၍ သူ၏နေရာ ရွှေတောင်ပေါ်မှ သက်ဆင်းကာ ငွေတောင်သို့ လာပြီးလျှင် ရွှေဗိမာန်သို့ ဝင်ပြီးနောက် မယ်တော်၏လက်ယာနံပါးကို ဖောက်၍ဝင်သကဲ့သို့ မြင်မက်လေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ လပြည့်ဝါဆို နံနက်ခင်းက၊ ဒါနပွဲခင်း ပြီးသောခါ၊
ဥပုသ်စောင့်ခါ သလွန်ညောင်စောင်းထက်၊ အိပ်စက်လဲလျောင်း အမိမာယာ၊
ဟိမဝန္တာ ကျောက်ဖျာရင်းက၊ ဆေးဒန်း အင်ကြင်း မြင်းသီလာ၊
သလွန်တော်ပါ ဆောင်ယူသွားတော့၊ နတ်မင်းလေးပါး ပင်ရိပ်မှာ၊
ချထားစဉ်ခါ နတ်မိဖုရားက၊ အနောတတ်အိုင်နား ရေချိုးကာ၊
နတ်ဝတ်တန်ဆာ ဆင်ယင်ရင်းမှ၊ ရွှေဗိမာန်တွင်း သွတ်သွင်းရာ၊
အလောင်းတော်ဟာ ရွှေတောင်မင်းက၊ ငွေတောင်အတွင်း သက်ဆင်းကာ၊
ဆင်ဖြူတော်ဟာ ယာနံပါးကို၊ ထိုးဖောက်ဝင်သွား လွန်ဆန်းတာ၊ [အိပ်မက်ပါ ... အိပ်မက်ပါ။]

## ၅ လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်၌ ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်တော်မူပုံ

ဘုရားအလောင်း ပဋိသန္ဓေနေ၍ ဆယ်လပြည့်ရာ ကဆုန် လပြည့် အခါဝယ် မယ်တော်မာယာသည် ဆွေတော်မျိုးတော်များ၏နေရာ ဒေဝဒဟ ပြည်သို့ သွားလိုပါကြောင်း သုဒ္ဓေါဒနမင်းအား အခွင့်တောင်းလေသည်။

သုဒ္ဓေါဒနမင်းသည် ကပိလဝတ်ပြည်မှ ဒေဝဒဟပြည်သို့သွားသော လမ်းတစ်လျှောက်လုံး တန်ဆာဆင်စေ၍ မင်းခမ်းမင်းနားဖြင့် ထွက်တော်မူစေလေရာ ခရီးအကြား၌ လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းဥယျာဉ်တော်သို့ ခေတ္တ ဝင်တော်မူလေသည်။

ထိုအချိန်မှာ ဥယျာဉ်တစ်ခုလုံး၌ အင်ကြင်းပန်းတွေ ပွင့်နေသဖြင့် အလွန်သာယာလှပေသည်။

မယ်တော်မာယာသည် အင်ကြင်းကိုင်းကို လက်တော်ဖြင့် လှမ်း လိုက်တုန်းမှာ ဝမ်းတော်လှုပ်လာသောကြောင့် အဝတ်အကာအရံကို ကာရံ စေကာ မတ်တတ်ရပ်လျက်သာလျှင် ဘုရားအလောင်းတော်ကို ဖွားမြင်စေလေသည်။ ထိုအခါ ဗြဟ္မာမင်းများက ရွှေဇာတာဘက်ဖြင့် ခံယူ၍ မယ်တော် ရှေ့၌ပြကာ “ဘုန်းတန်ခိုးရှိသော သားရတနာ ဖွားမြင်ပါပြီ” ဟု ပြောဆိုကြလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဆွေတော် မျိုးတော် ထိုဒေသမှာ၊ "ဒေဝဒဟ" ပြည်ကြီးပင်၊
မယ်တော်မာယာ သွားလိုလှလို့၊ "သုဒ္ဓေါဒနမင်း" အခွင့်တင်၊
"ကပိလဝတ်"မှသည် "ဒေဝဒဟ"ကို၊ သွားရာလမ်းမ တန်ဆာဆင်၊
မင်းခမ်းဆင်ယင် ထွက်ခွာချဉ်းတော့၊ လုမ္ဗနီ အင်ကြင်း မြတ်ဥယျာဉ်၊
ဖူးပွင့်ငုံစီ ရွှေအင်ကြင်းက၊ မွှေးထုံပျံ့သင်း ဝေချိန်တွင်၊
ကမ္ဘဇလေ လှုပ်ကာဆက်က၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် ချက်ချင်းပင်၊
"ဘုရားအလောင်းတော် ဖွားမြင်ပြီး"ဟု၊ ဗြဟ္မာကြီးတို့ ကမ္ဗည်းတင်၊
စကြာဝဠာ တိုက်တစ်သောင်းက၊ အောင်စည် အောင်မောင်း နိမိတ်ထင်၊ [ဖွားမြင် ... ဖွားမြင်။]

## (၆) ဘုရားအလောင်း လေးအတတ် ပြခန်း

ဘုရားအလောင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်နှစ်အရွယ်ရှိသောအခါ ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးသည် ဆွေတော်မျိုးတော်မင်းများ အထံသို့ သမီး ရတနာ ပို့ဆက်လာရန် ရာဇသံပေးလေသည်။

သမီးရှင် မင်းကြီးများသည် ဘုရားအလောင်းကို "အဆင်းသာ လှ၍၊ ပညာမတတ်"ဟုကဲ့ရဲ့ကာ သမီးရတနာကို မပို့ဘဲနေကြလေသည်။

ထိုအကြောင်းကို သုဒ္ဓေါဒနမင်းက သားတော်အား ပြောပြလေရာ ထိုအချိန်မှာ အခက်ဆုံး လေးအတတ်ကို ပြဖို့ရန် ဝန်ခံလိုက်လေသည်။

ထိုအခါ နေပြည်တော်တွင် ထင်ရှားသော လေးဆရာတို့ကို နန်း တော်မြေပြင်၌ စုရုံးစေကာ လေးဆရာလေးယောက်ကို လေးမျက်နှာက ထား၍ အလောင်းဘုရားကိုယ်တိုင် အလယ်က နေပြီးလျှင် "အသင်တို့က ငါ့ကို တစ်ပြိုင်နက် ပစ်ကြလော့"ဟု ပြောလေသည်။

ဆရာလေးယောက်တို့ ပစ်သော မြားတို့ကိုလည်း မိမိကို မထိအောင် မြားတစ်စင်းတည်းဖြင့် ကာကွယ်နိုင်လေသည်။ ဤသို့ လေး အတတ်ပြပြီးမှ ဆက်သလာသော သမီးကညာတို့တွင် ယသော်ဓရာနှင့် နန်းသိမ်းပွဲခံယူလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဘုရားအလောင်းတော် အရွယ်ရောက်တော့၊
ခမည်းတော်ဝမ်းမြောက် ကြိုဆိုကာ၊

သမီးကညာ ဆက်လာကြဖို့၊ ရာဇသံချလို့ မိန့်ကြေညာ၊
"ရုပ်လှရုံသာ ပညာမတတ်"ဟု၊ လေးပြင်လေးရပ် ပြောသံလာ၊
နန်းရင်ပြင်မှာ လေးဆရာများရှေ့၊ မြားကိုပစ်၍ ပြလေရာ၊
သူတို့ပစ်လှာ မြားတွေများလည်း၊ တစ်စင်းတည်းဖြင့် ကာကွယ်တာ၊
ဆက်လာလေသူ သမီးကညာများမှ၊ ယသော်ဓရာအား ရွေးချယ်ကာ၊ [နန်းလျှာ ... နန်းလျှာ။]

## (၇) တောထွက်ခါနီး၌ ယသော်ဓရာ၏ နန်းဆောင်သို့ကြွ၍ သားတော်ကို ရှုစားပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် သက်တော် ၂၉-နှစ်ရှိသောအခါ ဥယျာဉ်တော်သို့ ထွက်တော်မူရာဝယ် ဗြဟ္မာမင်းတို့ ဖန်ဆင်းပြအပ်သော သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်းအားဖြင့် လေးပါးသော နိမိတ်ကြီးတို့ကို မြင်ရ၍ လောက၌ နေဖို့ရန် ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့တော်မူရကား "ယနေ့ပင် တောသို့ မြန်း၍ ရဟန်းပြုမည်"ဟု ကြံစည်တော်မူလေသည်။ ထိုအချိန်မှာပင် သားတော် ဖွားမြင်ကြောင်းကိုလည်း သံတော်ဦးတင်လာလေသည်။

ထို့နောက် နန်းတော်သို့ ပြန်ကြွ၍ ခေတ္တမျှ စက်တော်ခေါ်ကာ နိုးလာသည့်အခါဝယ် များစွာသော မောင်းမတို့ အိပ်ပျော်နေကြဟန်ကို သုသာန်လို ထင်လာသဖြင့် လွန်စွာ ငြီးငွေ့ရကား ယခုပင် တောထွက်အံ့ဟု ဆုံးဖြတ်တော်မူပြီးလျှင် ဆန္နအမတ်အား ကဏ္ဍကမြင်းတော်ကို ဆက်သဖို့ အမိန့်ပေး၍ တစ်ခါမျှ မမြင်ရသေးသော သားတော်ကလေးကို ရှုစားတော်မူရန် ယသော်ဓရာ ဆောင်နန်းသို့ ကြွလှမ်းတော်မူလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ နှစ်ဆယ့်ကိုးနော်၊ သက်ရွယ်ရှိခိုက်၊ စိတ်ရွှင်ပျော်ပိုက် ဥယျာဉ်တော်၊
ထွက်တော်မူရာ ဗြဟ္မာမင်းတို့၊ နိမိတ်ဖန်ဆင်း သင့်နှိုးဆော်၊
သူအို သူနာ သူသေ ရဟန်းကြောင့်၊ တုန်လှုပ်သည်းချမ်း နေမပျော်၊
ယနေ့ပင်လျှင် တောကိုမြန်းလို့၊ ရဟန်းပြုဖို့ စိတ်ကူးပေါ်၊
ဤအခါတွင် "သားတော်ဖွား"ဟု၊ သတင်းပါးမှု ဖျက်ကိန်းနော်၊
နန်းတော်ရောက်လျှင်၊ မောင်းမများတို့၊ အိပ်ပျော်နေထား မြင်ရသော်၊
တစ်စသုသာန် ထင်လာမိ၍၊ လွန်စွာငြီးငွေ့"ဆန္န"ခေါ်၊
သားတော်လေးထံ အမြန်သွားလို့၊ နောက်ဆုံး ရှုစား ပြန်ကြွသော်၊ [ငေးမျှော် ... ငေးမျှော်။]

## (၈) ဘုရားအလောင်း မြို့တော်မှထွက်ခါနီး မာရ်နတ် တားဆီးနေပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် ယသော်ဓရာဆောင်နန်းမှ ထွက်ခွာ၍ မြေပြင်သို့ဆင်းသက်လာပြီးလျှင် အဆင်သင့်ပြင်ထားပြီးသော ကဏ္ဍကမြင်းတော်ကို စီးလျက် မြင်းမြီးကိုဆွဲကိုင်သော ဆန္နအမတ်နှင့်အတူ သန်းခေါင်အချိန်မှာ တောထွက်တော်မူလေသည်။ မြို့တံခါးအနီး ရောက်သောအခါ မာရ်နတ်မင်းသည် ကောင်းကင်၌ရပ်လျက် "ခုနစ်ရက်ကြာလျှင် စကြာ ရတနာ ဆိုက်ရောက်ပါတော့မည်၊ တောမထွက်ပါနှင့်"ဟု တားဆီးလာလေသည်။

ထိုအခါ ဘုရားအလောင်းက –

"အို ... မာရ်နတ်၊ စကြာရတနာ ဆိုက်ရောက်လာမည့် အကြောင်းကို ငါသိပြီးပင်ဖြစ်သည်။ ထိုစကြာရတနာကို ငါအလိုမရှိပါ၊ ဘုရားဖြစ်ပြီးလျှင် သတ္တဝါအများအား ကယ်တင်နိုင်ခြင်းကိုသာ ငါအလိုရှိသည်"

ဟု ပြန်ပြောပြီးလျှင် မြို့တံခါးစောင့် နတ်သားက အဆင်သင့်ဖွင့်ထားသော တံခါးဖြင့် ထွက်တော်မူလေရာ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းခြံရံကာ လွန်စွာ ကြည်နူးဖွယ်ကောင်းပေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ညဥ့်သန်းခေါင်ယံ ဆိတ်ငြိမ်အဘိမို့၊ အလောင်းတော်၏ သန္နိဋ္ဌာန်၊
အမတ်မောင်ဆန် ကဏ္ဍကနဲ့၊ ကြွချီမြန်းကြ စိတ်ဇောသန်၊
ဖွားဖက်တော်မှန် ခုနစ်ဝက၊ "အာ, ဇော, ကာ, ယ, ဆန်, ရွှေ, ကဏ်"၊
မာရ်နတ်အကောက်ကြံ ကောင်းကင်ထက်က၊ တောလျှင်မထွက်ဖို့ သူတားပြန်၊
"သတ္တဝါတွေ ကယ်တင်ချွတ်ဖို့၊ ကိုယ်ကျိုးစွန့်လွှတ် ငါကျင့်ကြံ"၊
လောင်းမြတ်မိန့်သံ မာရ်နတ်ကြားက၊ ဝေးရာဖယ်ရှား သူတောင်းပန်၊
နတ်တို့ဖွင့်ရာ မြို့တံခါးက၊ လောင်းတော်မင်းသား အောင်ကြောင်းဖန်၊
ဗြဟ္မာနတ်တွေ ဝန်းရံခ,လို့၊ ကြည်နူးမြန်းကြွ လမ်းနိဗ္ဗာန်၊ [မှတ်ရန် ... မှတ်ရန်။]

## (၉) ဘုရားအလောင်း ဆံတော်ပယ်၍ ရဟန်း ပြုတော်မူပုံ

သန်းခေါင်အခါ၌ တောထွက်တော်မူလာသော ဘုရားအလောင်းသည် နံနက်လင်းသောအခါ "အနော်မာ" မြစ်ကမ်းသို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူ ၍ ကဏ္ဍကမြင်းတော်အစွမ်းဖြင့် ရှစ်ဥသဘာ (တစ်ဥသဘာ=၂၁၀ပေ၊ စုစုပေါင်း ပေ–၁၆၈၀) ဝေးကွာသော ဟိုဘက်ကမ်းသို့ ကျော်လှမ်းတော်မူ လေသည်။ ထို့နောက် ဆင်ဝတ်တော်မူသော တန်ဆာနှင့် မြင်းတော်ကို ဆန္နအားအပ်၍ တိုင်းပြည်သို့ပြန်ကြတော့ဟု စေလွှတ်တော်မူပြီးလျှင် အနော်မာ သောင်အပြင်ဝယ် သန်လျက်ဖြင့် ဆံတော်မြတ်ကို ပယ်ဖြတ်တော်မူလေသည်။

ထိုသို့ ပယ်၍ "ဘုရားဖြစ်မည် မှန်လျှင် ဆံတော်သည် ကောင်းကင်မှာ တည်ပါစေသား"ဟု ဓိဋ္ဌာန်၍ မြှောက်လိုက်ရာ ကောင်းကင်၌ တည်သော ဆံတော်ကို ရွှေကလာပ်ဖြင့် သိကြားမင်း ခံယူ၍ တာဝတိံသာ နတ်ပြည်ဝယ် "စူဠာမဏိစေတီ" တည်ထားလေသည်။ ထို့နောက် ဃဋိကာရဗြဟ္မာ ဆက်ကပ်လာသော သင်္ကန်းဖြင့် ရဟန်းပြုတော်မူ၍ ဝတ်လဲတော်ပုဆိုးကိုလည်း ဃဋိကာရဗြဟ္မာမင်းယူ၍ ဗြဟ္မာ့ပြည်ဝယ် ဒုဿ စေတီတည်ထား ကိုးကွယ်ထားလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ မိုးသောက်ယံခါ နံနက်လင်းက၊ "ကဏ္ဍက" မြင်း သူ့စွမ်းအင်၊
"အနော်မာ"မြစ်ပြင် တစ်ဖက်ကမ်းကို၊ အားအင်ပြည့်လျှမ်း ဖြတ်ကူးလျှင်၊
အနော်မာသောင်မှာ ဆံတော်ဖြတ်လို့၊ ဓိဋ္ဌာန်ပြုအပ် လွှတ်ကောင်းကင်၊
သိကြားမင်းလာကာ ဆံတော်မြတ်ကို၊ ရွှေကလာပ်နဲ့ ဆောင်ကြဉ်းငင်၊
"တာဝတိံ"မှာ "စူဠာမဏိ"တဲ့၊ တည်ဘိဘုရားတစ်ဆူပင်၊
"ဃဋိကာရ" ဗြဟ္မာ ဆင်းလာလတ်မို့၊ သင်္ကန်းတော်ကပ် မြန်ဝတ်ဆင်၊
ဝတ်လဲတော်ကို ဗြဟ္မာမင်းက၊ ယူငင်ဆောင်ရင်း ပီတိဝင်၊
"ဒုဿစေတီ" တည်ကာကိုးတော့၊ ပူဇော်ရှိခိုး နတ်များပင်၊ [ဘုရားတွင် ... ဘုရားတွင်။]

## (၁၀) ဘုရားအလောင်း တောထွက်ခါစ၌ ဗိမ္ဗိသာရမင်းက ထီးနန်း လှူပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် ရဟန်းပြုပြီးနောက် ခုနစ်ရက်ခန့်ကြာသော အခါ ရာဇဂြိုလ်မြို့သို့ကြွလာ၍ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူ၏။ ထိုခေတ်၌ ရသေ့ ရဟန်း ဆိုသူတို့ဝယ် သပ္ပာယ်တင့်တယ်သူကို တွေ့ရခဲ၏။

မတင့်မတယ်နှင့် အရွယ်ကြီးများကိုသာ အများအပြားတွေ့နေရသော မြို့သူ မြို့သားတို့သည် အရွယ်အား ဖြင့် ၂၉ နှစ်မျှသာရှိသေး၍ စကြာမင်းအမှတ် လက္ခဏာ စုံလင်စွာပါသော ဘုရားအလောင်းကို တအံ့တသြ ကြည့်ကြလေသည်။

ဘုရားအလောင်းသည် ဆွမ်းခံပြီး၍ ပဏ္ဍဝတောင်သို့ ကြွတော်မူကာ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးလေရာ ဗိမ္ဗိသာရ မင်းလည်း ရောက်လာ၍ ရုပ်လက္ခဏာကို မြင်ရုံမျှဖြင့် 'ဇာတ်မြင့်သော မင်းသားတစ်ပါး ဖြစ်တန်ရာ၏'ဟု စဉ်းစားပြီးလျှင် ထီးနန်းစည်းစိမ်ကို လွှဲအပ်လေသည်။

ဘုရားအလောင်းသည် ထီးနန်းစည်းစိမ် မလိုလားဘဲ ဘုရားဖြစ်လိုကြောင်းကို မိန့်တော်မူလျှင် ဘုရားဖြစ် သောအခါ ပထမကြွလာဖို့ရန် တောင်းပန်လိုက်လေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ရဟန်းဖြစ်ကာ ခုနစ်ရက်မြောက်တော့၊ "ရာဇဂြိုလ်"ရောက် ဆွမ်းခံဝင်၊
ငယ်ရွယ်နုနယ် တင့်တယ်လှတဲ့၊ ရဟန်းဘဝ လူတို့မြင်၊
"ပဏ္ဍဝ" တောင်ကို ကြွချီဆိုက်၍၊ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးခိုက် ခဏတွင်၊
"ဗိမ္ဗိသာရ"ခေါ် ရာဇဂြိုလ်မင်းက၊ ချက်ချင်းလာ၍ သူလျှောက်တင်၊
"ထီးနန်းစည်းစိမ် တစ်ဝက်ခွဲလို့၊ စိုးစံမူလည်းလှူဖို့ပင်"၊
"ထီးနန်းမလိုချင် ဘုရားအဖြစ်ခဲ"ဟု၊ လက်မခံဘဲ ပယ်လိုက်လျှင်၊
ဗိမ္ဗိသာရမှာ ပီတိပွားလို့၊ ဘုရားဖြစ်က သူ့တိုင်းခွင်၊
"ဦးစွာကြွပါ အရှင်မြတ်ဘုရား"ဟု၊ တောင်းပန်စကား ဆိုသည်ပင်၊ [ဖြစ်အင် ... ဖြစ်အင်။]

## (၁၁) ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်၍ ကိုယ်တော်၏ အသွေးအသား ခေါင်းပါးနေပုံ

ဘုရားအလောင်းသည် ရဟန်းပြုပြီးနောက် ဆရာဖြစ်ထိုက်သူကို ရှာရာ အာဠာရနှင့် ဥဒကရသေ့တို့ကို တွေ့၍ ထိုရသေ့တို့အထံမှ လောကီ ဈာန်မျှကိုသာ နည်းခံရသဖြင့် အားရတင်းတိမ်ခြင်း မရှိဘဲ တရားထူးကို ဆက်လက်ရှာဖွေကာ ဥရုဝေလာတောသို့ ရောက်တော်မူသည်။ ထို့နောက် သေနာနိဂုံးသို့ ဆွမ်းခံဝင်၍ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးတော်မူပြီးလျှင် ဆွမ်းခံသွားရသည်ကိုပင် 'တရားအလုပ် အနှောင့်အယှက်'ဟု ထင်သောကြောင့် ဒုက္ကရစရိယာကို စ၍ ကျင့်တော်မူလေသည်။

သာမာန်လူတို့ ကျင့်နိုင်ခဲသောအကျင့်ကို ဒုက္ကရစရိယာဟုခေါ် သည်။

ကျင့်ပုံအစဉ်မှာ – ဆွမ်းမစားဘဲ အလိုလိုကြွေကျသော သစ်သီးကိုသာ ကောက်ယူစား၏။ ထို့နောက် သစ်ပင်ရှိရာသို့ သွား၍မကောက်ဘဲ မိမိသစ်ပင်အောက်က သစ်သီးကိုသာ ကောက် စား၏။ ထို့နောက် သစ်သီး တစ်လုံး၊ နှစ်လုံး၊ ဆန်တစ်လုံးမျှကိုသာ စား၏။ ဤသို့ အစာကိုလျှော့ သဖြင့် အသွေးအသား မရှိတော့ချေ။ စိုပြည်ဝါဝင်းသော အဆင်းတော်လည်း ညိုမည်းသွေ့ခြောက်ကာ အရိုးနှင့်အရေသာ ကျန်လေတော့သည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဆရာရှာရာ "အာဠာရ"နဲ့၊ "ဥဒက"တဲ့ ရသေ့ထံ၊
လောကီဈာန်သာ နည်းနာရလို့၊ ကိုယ်တော်အားကျ မရှိပြန်၊
"ဥရုဝေလာ" တောကိုကြွတော့၊ "သေနာ့နိဂုံး" ဆွမ်းတော်ခံ၊
ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကာ ကိုယ်တော်တွေးက၊ အနှောင့်ယှက်လေး ဤဆွမ်းခံ၊

ဤအခါတွင် ဆွမ်းခံမကြွတော့၊ အလိုလိုကြွေကျ သစ်သီးမှန်၊
ကောက်ယူပါလျှင် အချိန်ကုန်ရမို့၊ ကိုယ်ပေါ်ကျမှ ဘုဉ်းပေးပြန်၊
ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်နိုင်ခဲ့တဲ့၊ အကျင့်ကြောင့်ပဲ နှောင့်နှေးဟန်၊
ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားအရေနည်းလို့၊ အရိုးကျဲကျဲ ကျဆင်းပြန်၊ [ ပြင်းထန် ... ပြင်းထန်။ ]

## (၁၂) သုဇာတာ လှူဒါန်းသော ဃနာနို့ဆွမ်းကို ခံယူတော် မူနေပုံ

ဥရုဝေလာတော၏အနီး "သေနာ" နိဂုံးကြီးဝယ် သူဌေးကတော် သုဇာတာသည် အပျိုဘဝတုန်းက ညောင်ပင်ကြီးသို့ သွား၍ သူဌေးသားကို ရဖို့ရန်နှင့် သားဦးရဖို့ရန် ဆုပန်ခဲ့လေရာ ထိုဆုအတိုင်း ပြည့်သောကြောင့် နတ်မင်းကြီးက မ,သည်ဟုထင်၍ နှစ်စဉ် ပူဇော်လေ့ရှိ၏။

အလောင်းတော်လည်း ခြောက်နှစ်ပတ်လုံး ပင်ပန်းလှသော အကျင့် ဖြင့် တရားထူးမရသောကြောင့် ဆွမ်း အာဟာရကို မျှတအောင် ဘုဉ်းပေး၍ ကျင့်တော်မူလေပြီ။

အလောင်းတော်သည် သက်တော် ၃၅နှစ်ပြည့်ရာ ကဆုန်လပြည့်နေ့ နံနက်စောစောအခါတွင် ညောင်ပင် အောက်သို့ ရောက်နေတော်မူစဉ် သုဇာတာသည် မိမိ၏ ကျေးဇူးရှင် နတ်မင်းဟု မှတ်ထင်လျက် တစ်သိန်း တန် ရွှေခွက်နှင့်တကွ နို့ဃနာဆွမ်းကို လှူဒါန်းတော်မူလေသည်။

နေရဉ္စရာမြစ်ကမ်း၌ ထိုဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေး တော်မူပြီး၍ "ယနေ့ ဘုရားဖြစ်မည်မှန်လျှင် ရေညာဆန် စေသား" ဟု အဓိဋ္ဌာန်၍ ရွှေခွက်ကို မျှောလိုက်ရာ ရေညာသို့ ဆန်တက်သွားလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သုဇာတာ"ဟာ အပျိုစဉ်ဘဝက၊ "သေနာ့"နိဂုံး ညောင်ပင်မှာ၊
သူဌေးကိုရကာ သားကိုပိုက်ဖို့၊ တစ်နေ့သဉ် ဆုတောင်းလှာ၊
သူမလိုရာ ပြည့်စုံသွားတော့၊ ဆွမ်းကပ်ဖို့သွား နို့ဃနာ၊
ညောင်ပင်ရင်းမှာ ဘုရားကိုတွေ့တော့၊ စိတ်ပျော်ကြည်မွေ့ ကပ်လှူရှာ၊
ရွှေခွက်တွင်ပါ ဆွမ်းကိုစားလို့၊ လောင်းမြတ်ကြွသွား "နေရဉ္စရာ"
"ဘုရားကေန် ယနေ့အမှန်ဖြစ်က၊ ရွှေခွက် ဤမြစ်ဆန်တက်ပါ" [ အဓိဋ္ဌာ ... အဓိဋ္ဌာ ... ။ ]

## (၁၃) ဘုရားဖြစ်တော်မူခါနီး၌ မာရ်နတ် လာ၍ ဖျက်ဆီးနေပုံ

ဘုရားအလောင်းတော်သည် သုဇာတာ၏ ဃနာနို့ဆွမ်းကို ဘုဉ်းပေးပြီး၍ နေရဥ္စရာမြစ်ကမ်း၏ အေးချမ်းသာယာသော အင်ကြင်းဉယျာဉ်၌ နေ့အဖို့တွင် သန့်စင်နေထိုင်တော်မူကာ ညနေချမ်းမှ ဗောဓိပင်သို့အကြွတွင် မြက်ရိတ်ပုဏ္ဏားထံ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို အလှူခံတော်မူခဲ့ပြီးလျှင် ထိုမြက်ပေါ်မှာပင် "ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဤတင်ပလ္လင်ကို မဖျက်တော့အံ့"ဟု ဓိဋ္ဌာန်လျက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေတော်မူရာ ဗြဟ္မာ သိကြားနတ်များလည်း ထံပါးသို့ ရောက်လာကြလေသည်။

ထိုထိုင်နေပုံကို မြင်ရ၍ ဧကန်မုချ ဗုဒ္ဓဖြစ်တော့မည်ကို သိသော မာရ်နတ်မင်းသည် ထန်ပြင်းသော ဒေါသဖြင့် နတ်ပြည်သို့ ပြန်သွား၍ စစ်သည်တပ်သား စုဆောင်းကာ မိမိကိုယ်တိုင်ကလည်း လက်နက်မျိုးစုံ ကိုင်လျက် "တက်ကြလော့၊ ဖမ်းကြလော့"ဟု ဆော်သြ ခြိမ်းခြောက်လေ ရာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလောင်းလျာသည် ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်နေသော သား အပေါ်တွင် မိခင်မေတ္တာကဲ့သို့ ဘဝများစွာ အထုံပါသော မေတ္တာတော် အစွမ်းဖြင့် အေးချမ်းကြည်ဖြူ အောင်တော်မူလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "နေရဥ္စရာ" မြစ်သာကမ်းမှာ၊ အေးချမ်းစွာပ နေ့သန့်စင်၊
အင်ကြင်းဉယျာဉ် တစ်ဖန်ထွက်လို့၊ ညနေချမ်းဘက် ဗောဓိပင်၊
မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို အလှူခံရတော့၊ ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဤမှလျှင်၊
မချတင်ပလ္လင် ဓိဋ္ဌာန်ချက်နဲ့၊ ထက်ဝယ်ဖွဲ့လျက် ထိုင်နေစဉ်၊
သိကြား ဗြဟ္မာ နတ်အများတို့၊ လောင်းတော်ထံပါး ချဉ်းကပ်လျှင်၊
မာရ်နတ်မင်းဟာ စစ်သည်များနဲ့၊ လောင်းမြတ်ဘုရား ဖျက်လမ်းထွင်၊
ဗုဒ္ဓလောင်းလျာ မေတ္တာစွမ်းဖြင့်၊ အေးအေးချမ်းချမ်း အောင်ပွဲဝင်၊
ရှစ်ပါးအောင်ရာ ရှင်မြတ်ဘုရားနဲ့၊ မာရ်နတ်သားတို့ ဗုဒ္ဓဝင်၊ [ စွမ်းအင် ... စွမ်းအင်။ ]

## (၁၄) ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပုံ

ဘုရားအလောင်းတော်မြတ်သည် မာရ်နတ်မင်း၏ ရန်ကိုအောင် တော်မူပြီး၍ ဗောဓိပင်ရင်း၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ နေတော်မူကာ 'သဗ္ဗညုတ အဖြစ်သို့ မရောက်သမျှ ဤနေရာမှ မထ'ဟု ကြီးစွာသော လုံ့လတော်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူသော အခါ။

ညဥ့်ဦးယံ၌ လွန်လေပြီးသော ဘဝပေါင်းများစွာကို ပြန်၍ အောက်မေ့ဆင်ခြင် သိစွမ်းနိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်။

သန်းခေါင်ယံ၌ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံလုံး၌ ဖြစ်ပျက်၍နေကြကုန်သော သတ္တဝါအားလုံးကို မြင်စွမ်းနိုင်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်။

မိုးသောက်ယံ၌ ကိလေသာ ဟူသမျှကို အကြွင်းမရှိ ပယ်စွမ်းနိုင်သော အာသဝက္ခယဉာဏ်ကို ရတော်မူပြီးလျှင်။

သက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ နံနက် အရုဏ်တက်အချိန်တွင် လောကသုံးပါး၏ အထွတ်အထိပ် သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ မာရ်နတ်မင်းကို အောင်မြင်ခြင်းမှ၊ ဗောဓိပင်ရင်း ထိုင်တော်မူ၊
ဘုရားမဖြစ်လျှင် ငါမထဟု၊ ကြီးစွာ လုံ့လ ယှဉ်တော်မူ၊
ညဥ့်ဦးယံမှာ ဘဝဟောင်းကို၊ ပြန်ပြောင်းအောက်မေ့ မြင်လေသူ၊
သန်းခေါင်ယံခါ သတ္တဝါလုံးရဲ့၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ် မြင်သောဟူ၊
မိုးသောက်ယံမှာ ကိလေလမ်းကို၊ ပယ်စွမ်းကာပ အောင်လံထူ၊
လပြည့်ကဆုန် အရုဏ်ကျင်းတော့၊ သုံးလူ့သနင်း မြတ်တစ်ဆူ၊ [ ပွင့်သူ ... ပွင့်သူ ... ။ ]

## (၁၅) တပုဿ နှင့် ဘလ္လိက ညီနောင်တို့အား ပူဇော်ရန် ဆံတော် ချီးမြှင့်နေပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဘုရားဖြစ်၍ မကြာမီ လင်းလွန်းပင်အောက်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူစဉ် ဥက္ကလာပ မည်သော ဇနပုဒ်မှ တပုဿနှင့် ဘလ္လိကမည်သော ကုန်သည်ညီနောင် နှစ်ယောက်တို့သည် ဘုရားပွင့်ရာ မဇ္ဈိမဒေသသို့ ကူးသန်းရောင်းဝယ်သွားကြ၏။ ထိုညီနောင်၏ ရှေးဘဝက ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့ဖူးသော နတ်သည် ကိုယ်ထင်ပြ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်တော် မူလာကြောင်းကို ပြောပြီးလျှင် 'ပါလာသော မုန့်များကို ကပ်လှူကြလေ'ဟု တိုက်တွန်းကာ နေရာကို ညွှန်ပြလိုက်လေသည်။

ထိုညွှန်ပြချက်အရ ဗုဒ္ဓအထံတော်သို့ ချဉ်းကပ်ကြ၍ မိမိတို့မှာ ပါလာသော မုန့်များကို ကပ်လှူကြပြီးလျှင် "ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် တရားတော်မြတ်ကို ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏။ ယနေ့ကစ၍ ဥပါသကာ မှတ်တော်မူ ပါဟု လျှောက်ကြလေသည်။ ထို့နောက် "ယနေ့ကစ၍ ဘယ်အရာကို ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးရပါမည်နည်း"ဟု လျှောက် ထားကြပြန်ရာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သည် လက်တော်ဖြင့် ဦးခေါင်းတော်ကို သုံးသပ်၍ ငြိကပ်ပါလာသော ဆံတော်များကို သနား ချီးမြှောက်တော်မူလိုက်လေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "ဥက္ကလာ"မည် ဇနပုဒ်က၊ "တပုဿ" နဲ့ "ဘလ္လိကာ"၊
ကုန်သည်ညီနောင် မဇ္ဈိမကို၊ ကူးသန်းကာပ ရောင်းဝယ်လာ၊
ဤအခါမှာ ဘဝဟောင်းက၊ ဆွေကောင်း မိတ်ကောင်း နတ်ဒေဝါ၊
ဘုရားပွင့်ရာ ဖူးရန်သွားဖို့၊ ရွှန်းရွှန်းစားစား ညွှန်လိုက်ရာ၊
ညီနောင်နှစ်ဖြာ လှူရန်သွားလို့၊ ဘုရားထံပါး တရားနာ၊
ဘုရားရှင်ဟာ ခေါင်းတော်သပ်လို့၊ ရွှေဆံတော်မြတ် သနားကာ၊ [ ပေးတာ ... ပေးတာ။ ]

## ၁၆ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးယောက်တို့အား ဓမ္မစကြာတရား ဟောတော်မူနေပုံ

ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်စဉ် ရုပ်လက္ခဏာ ကြည့်ရှုရသော ပုဏ္ဏား ရှစ်ယောက်တို့တွင် ငါးယောက်သော ပုဏ္ဏားတို့သည် မုချဘုရားဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်ကြသောကြောင့် ရသေ့၊ ရဟန်းပြုနှင့်ကြ၍ ဘုရား အလောင်း တောထွက်သောအခါ ရေပူ ရေချမ်း ကမ်းလှမ်းပြုစုနေကြလေသည်။

ထို့နောက် ဆွမ်းအာဟာရ ဘုဉ်းပေးသည်ကိုမြင်၍ ဘုရားဖြစ်တော့မည် မထင်သောကြောင့် ဘုရား အလောင်းထံမှ ခွဲခွာ၍ ဗာရာဏသီအနီး မိဂဒါဝုန်တော၌ နေကြလေသည်။

ဘုရားဖြစ်တော်မူ၍ တရားဦး ဟောထိုက်သူများကို ရှုစားတော်မူသောအခါ ထိုရသေ့ငါးဦး၏ ရင့်သန် သောဉာဏ်ကို မြင်တော်မူရကား ဗောဓိပင်မှ တစ်ဆယ့်ရှစ်ယူဇနာ (တစ်ယူဇနာ= ၁၂.၇၂ မိုင်၊ စုစုပေါင်း ၂၁၆ မိုင်ကျော်ခန့်) ခန့်ဝေးကွာသော ဣသိပတန မိဂဒါဝုန်တောသို့ ကြွတော်မူပြီးလျှင် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ နေမဝင်မီအချိန်တွင် ထိုပဉ္စဝဂ္ဂီ ရသေ့ ငါးဦးအား ဓမ္မစကြာတရားဦးကို ဟောတော်မူလေရာ တစ်ဆယ့်ရှစ်ကုဋေ သော နတ်ဗြဟ္မာတို့နှင့်အတူ အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန် တည်လေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဘုရားအလောင်းတော် ဖွားမြင်မြောက်က၊ ပုဏ္ဏားရှစ်ယောက် ကြည့်ရှုရာ၊
ငါးယောက်ဟောတာ လက္ခဏာအားဖြင့်၊ ဘုရားမုချ ဖြစ်လေမှာ၊
ဤသို့ဆိုရာ ကာလစောလို့၊ မြတ်ဗုဒ္ဓေါကို ပြုစုလာ၊
ဘုရားဖြစ်မှာ မထင်ကြလို့၊ မိဂဒါတောသို့ ရှောင်ထွက်ခွာ၊
ဘုရားဖြစ်ကာ တရားမြတ်ဟောဖို့၊ ဗုဒ္ဓရှင်စော လိုက်လို့ရှာ၊
လပြည့်ဝါဆို ညဉ့်မကူးခင်၊ ရသေ့ငါးဦး တရားနာ၊ [ ဓမ္မစကြာ ... ဓမ္မစကြာ ... ။ ]

## (၁၇) အရှင်ယသတို့ သားအဖ ဘုရားနှင့် တွေ့၍ တရား နာနေပုံ

ဘုရားဖြစ်မည့်နေ့၌ ဃနာနို့ဆွမ်းလှူဒါန်းဆက်ကပ်သော သုဇာတာ၏ သားဦးရတနာဖြစ်သော ယသ သတို့သားသည် ဘုရားအလောင်း စံနေသကဲ့သို့ ဆောင်းနွေမိုး ဥတုသုံးပါးနှင့် သင့်တော်သော ပြာသာဒ် သုံးဆောင်ဖြင့် စံစား၍နေစဉ်။

ညဉ့်အချိန်မှာ အိပ်ရာမှ နိုးလေသော် မတော်မလျော် အိပ်ပျော်နေကြသော အခြွေအရံ မိန်းမတစ်စုကို မြင်မိ၍ သုသာန်ကဲ့သို့ထင်ကာ မိဂဒါဝုန်ဘက်သို့ ညချင်းပင် ထွက်လာလေသည်။

ထိုအခါ ဘုရားနှင့်တွေ့၍ တရားနာရသဖြင့် သောတာပန် ဖြစ်ပြီး နောက် လိုက်၍ရှာသော ဖခင်အား သားကိုမမြင်ရအောင် တန်ခိုးဖြင့်ကွယ်ထား၍ "အသင့်သားကို တွေ့ပါလိမ့်မည်" ဟု မိန့်တော်မူကာ တရားတော် ကို ဟောပြန်ရာ သောတာပန်ဖြစ်၍ ယသ သတို့သားလည်း ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။

ထိုအခါ တန်ခိုးတော်ကို ရုပ်သိမ်းလိုက်သဖြင့် သားအဖ တွေ့ကြ၍ "ယသ" လည်း ရဟန်းပြုလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "ယသ"ခေါ်တွင် သတို့သား၏၊ မွေးမေ အမိက "သုဇာတာ"၊
နွေ,မိုး,ဆောင်းမှာ ပြာသာဒ်သုံးနဲ့၊ ကိလေအားလုံး ကျုံးယူကာ၊
ညဉ့်နက်ချိန်မှာ ခြွေရံမ,တို့၊ သူသေထားကြ သုသာန်ပမာ၊
ထိုရောအခါ သံဝေဂနဲ့၊ လှမ်းချီထွက်ကြွ တောမိဂဒါ၊
ဗုဒ္ဓတွေ့ရာ ကျွတ်တရားကြောင့်၊ သောတာပန်များ ဖြစ်သွားပါ၊
ယသ အဖမှာ တရားကိုပိုက်တော့၊ မဂ်ဆိုက် ဖိုလ်ဆိုက် ရဟန္တာ၊ [ ဖြစ်တာ ... ဖြစ်တာ။ ]

## (၁၈) ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီ ညီနောင်တို့ မိန်းမရှာရင်း ဘုရားနှင့် တွေ့၍ တရားရပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဗာရာဏသီမှ ဥရုဝေလာတောသို့ ပြန်၍ ကြွတော်မူစဉ် ခရီးအကြား၌ တောအုပ် တစ်ခုသို့ဝင်၍ သစ်ပင်အောက်မှာ ထိုင်နေတော်မူသည်။

ထိုအချိန်မှာ ကောသလမင်းနှင့် အဖတူဖြစ်သော ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီညီနောင် သုံးကျိပ်တို့သည် ထိုတောအတွင်းသို့ ပျော်ပွဲစားလာကြရာ ဇနီးမရှိသော မင်းသားတို့ ခေါ်လာခဲ့သော ပြည့်တန်ဆာမသည် ထိုမင်းသားတို့ မေ့မေ့ လျော့လျော့ နေစဉ် ဘဏ္ဍာထုပ်ကိုယူ၍ ထွက်ပြေးလေသည်။

ထိုမိန်းမကို အားလုံးလိုက်၍ရှာကြရာ ဗုဒ္ဓ၏အနီးသို့ ရောက်သွားသဖြင့် "မိန်းမတစ်ယောက် မမြင် လိုက်ပါလား" ဟု မေးကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓက "မိန်းမရှာမှုနှင့် ကိုယ့်ကိုယ်ရှာမှု ထိုနှစ်ခုတွင် အဘယ်ရှာမှု က မြတ်သနည်း"ဟု မေးတော်မူ၍ "ကိုယ့်ကိုယ်ရှာမှုက မြတ်ပါသည်"ဟု လျှောက်ကြသော မင်းသားတို့အား ကာမ၏အပြစ်နှင့်တကွ သစ္စာလေးပါးကို ဟောပြသဖြင့် တရားရ၍ ရဟန်းပြုကြလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ "ဥရုဝေလာ" ဗာရာဏသီတောဝ်၌၊ မြတ်ရှင်ဗုဒ္ဓေါ ရပ်နားသော်၊
"ဘဒ္ဒဝဂ္ဂီ" ညီနောင်သုံးကျိပ်၊ တိုးတိုးတိတ်တိတ် ပျော်ကြီးပျော်၊
ပြည့်တန်ဆာနော် ဘဏ္ဍာထုပ်နဲ့၊ ခိုးသုတ်လစ်ပြေး ခရီးဖော်၊
နောင်တော်ညီတော် ဘုရားကိုတွေ့က၊ မေးကြ မြန်းကြ အရေးပေါ်၊
ကာမဂုဏ်မှာ အပြစ်တွေပြတော့၊ မိန်းမရှာခြင်း မသင့်လျော်၊
လေးဝသစ္စာ တရားကိုဟောမှ၊ အမြင်မှန်ရလို့ ချင့်တွေးမျှော်၊ [ ရဟန်းတော် ... ရဟန်းတော်။ ]

## ၁၉ ခြောက်ကျိပ်သော ရဟန်းတော်များကို သာသနာပြု စေလွှတ်တော်မူပုံ

မိဂဒါဝုန်တော၌ ပထမဝါကပ်တော်မူ၍ ဝါကျွတ်သောအခါ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားမှတစ်ပါး ရဟန္တာ ရဟန်းတော်ပေါင်း ခြောက်ကျိပ် အတိ ရှိလေပြီ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ထိုခြောက်ကျိပ်သော ရဟန်းတော်တို့ကို ခေါ် တော်မူ၍ "ဘိက္ခုတို့ ... ငါသည် လူနတ်တို့၌ဖြစ်သော တဏှာရာဂ ကျော့ကွင်းမှ လွတ်ကင်းတော်မူခဲ့ပြီ၊ အသင်တို့လည်း လူနတ်တို့၌ဖြစ်သော တဏှာရာဂ ကျော့ကွင်းမှ လွတ်ကင်းခဲ့ကြကုန်ပြီ" ဟု စကားစချီ မိန့်တော်မူသည်မှာ ...

"သင်တို့ ထိုထို ဤဤ လှည့်လည်ကြချေ။ အစ အလယ် အဆုံး သုံးပါးလုံး ကောင်းမြတ်၍ အနက်အဓိပ္ပာယ် ပြည့်စုံသော တရားတော်များကို ဟောကြချေ။ ကိလေသာမြူနည်းပါး၍ ပညာ မျက်စိအား ကောင်းသော သတ္တဝါများ ရှိကြပေသည်။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် တရားမနာရသောကြောင့် ရသင့်သော တရားထူးမှ ယုတ်လျော့နေကြသည်။ တရားကို သိလွယ်သူတွေ ရှိကြပေလိမ့်မည်" ဟု မိန့်တော်မူကာ သာသနာပြု လွှတ်တော်မူသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ မိဂဒါဝုန်မှာ ဝါတော်ကပ်လို့၊ ဝါကျွတ်ကာလ ရောက်ပြန်လျှင်၊
ရဟန္တာ ရဟန်းတော် ပေါင်းကာကြည့်တော့၊ ခြောက်ကျိပ်တိတိ ရှိကြောင်းပင်၊
ဘိက္ခုတို့ရေ လူလျှင်နတ်တို့၊ တဏှာစပ်လို့ ရာဂဝင်၊
သူတို့ဆီမှာ တဏှာပါးတဲ့၊ သတ္တဝါများလည်း ရှိကြောင်းမြင်၊
သင်တို့တစ်တွေ ဉာဏ်မြင်ရှိလို့၊ တရားသိဖို့လိုအပ်လျှင်၊
စ,လယ်,ဆုံးတိုင် ဟောကာပြကြ၊ ရသင့်သမျှ ရကြောင်းပင်၊ [ အကျိုးထင် ... အကျိုးထင်။ ]

# (၂၀) မီးတင်းကုပ်တွင်နေသော နဂါးအား တန်ခိုးတော်ဖြင့် ငြိမ်သက်စေတော်မူပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ရဟန်းများကို သာသနာပြု စေလွှတ်တော် မူပြီးမှ ကိုယ်တိုင်လည်း ဥရုဝေလာကဿပ, နဒီကဿပ, ဂယာကဿပ အမည်ရသော ကဿပညီနောင် သုံးဦး ခေါင်းဆောင်သော ရသေ့တစ်ထောင်ကို ချွတ်တော်မူရန် ဥရုဝေလာသို့ ကြွတော်မူလေသည်။ ထိုနေရာရှိ မီးတင်းကုပ်၌ နဂါးမင်းအား တန်ခိုးအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် နှိမ်နင်းပြ၍ဆုံးမတော်မူရာ အားလုံး ရဟန်းပြုကြလေသည်။ ထို့နောက် ထိုရဟန်းတစ်ထောင်နှင့်အတူ ဂယာသီသသို့ ကြွ၍ တရားဟောတော်မူပြန်ရာ အားလုံး ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။

ထိုရဟန်းများနှင့်အတူ ရာဇဂြိုဟ်မြို့သို့ ကြွတော်မူ၍ ထန်းတော ဥယျာဉ်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် တစ်သိန်းနှစ်သောင်းသော လူတို့နှင့်တကွ ဗိမ္ဗိသာရမင်း အဖူးမြော်လာလေရာ ထိုလူအပေါင်းတို့မှာ ရှင်ကဿပက ဆရာလေလား၊ ရဟန်းဂေါတမက ဆရာလေလားဟု ယုံမှားဖြစ်ကြသည် ကို အရှင်ကဿပ သိ၍ ဘုရားရှင်၏ ခြေတော်ပေါ်၌ ဦးခေါင်းကို တိုက်ပြီးလျှင် ဘုရားရှင်သည် ဆရာ၊ မိမိက တပည့်ဖြစ်ပါကြောင်းကို အကြိမ်ကြိမ် လျှောက်လေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဥရုဝေလာ, ဂယာ စတဲ့၊ နဒီကဿပ သုံးညီနောင်၊
ရသေ့တစ်ထောင် ချွတ်ချိန်ကျလို့၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ရှေ့ဦးဆောင်၊
မီးတင်းကုပ်မှာ နဂါးမာန်ထတော့၊ တန်ခိုးတော်ပြ, နှိမ်နင်းအောင်၊
ရသေ့တစ်ထောင် အမြိုက်တရားကြောင့်၊ ရဟန္တာဖြစ်သွား ဤလူ့ဘောင်၊
ရာဇဂြိုလ်မှာ ဗိမ္ဗိသာရ နဲ့၊ တစ်သိန်းမက လူသောင်းထောင်၊
ဖူးမြော်ရောက်စဉ် အရှင်ကဿပက၊ ကြိမ်ကြိမ်ညွှတ်ခ, ဂုဏ်ထူးဆောင်၊ [ တန်ခိုးရောင် ... တန်ခိုးရောင်။ ]

## (၂၁) ကာဠုဒါယီမထေရ် ပင့်လျှောက်၍ ဘုရားရှင် ကပိလဝတ်ပြည်သို့ ကြွတော်မူပုံ

ဘုရားရှင်သည် ရာဇဂြိုလ်ပြည်ကြီးရှင် ဗိမ္ဗိသာရမင်းမြတ် လှူဒါန်းအပ်သော ဝေဠုဝန်ကျောင်းတိုက်တော်၌ သီတင်းသုံးတော်မူကြောင်းကို ခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်း ကြားသိတော်မူရ၍ လူပေါင်းတစ်ထောင်စီဖြင့် အမတ်ကိုးယောက်ကို ဘုရားပင့်လာဖို့ရန် အတန်တန်စေလွှတ်သော်လည်း စကားပြန်မျှမရဘဲ အားလုံး ရဟန္တာဖြစ်၍ ရဟန်းပြုကြလေသော် ကာဠု ဒါယီကို ရဟန်းပြုလိုလည်း ပြုပါဟု ခွင့်ပြုကာ စေလွှတ်ရပြန်လေသည်။

ကာဠုဒါယီအမတ်သည် ရဟန္တာဖြစ်၍ ရဟန်းပြုပြီးနောက် ကပိလဝတ်နေပြည်တော်သို့ ကြွတော်မူပါရန် လျှောက်သောအခါ နောက်တော်ပါ ရဟန္တာနှစ်သောင်းနှင့်အတူ ယူဇနာခြောက်ဆယ် ဝေးသောခရီးကို တစ်နေ့တစ်ယူဇနာကျဖြင့် နှစ်လတိတိ ကြွတော်မူလေသည်။

ကာဠုဒါယီသည် ဘုရားကြွလာ၍ ရောက်သော ခရီးကို သိနှင့်ဖို့ရန် နေ့စဉ် ဈာန်ဖြင့်ကြွ၍ ခမည်းတော်အား ပြောထားသောကြောင့် ဘုရား ရောက်မည့်နေ့တွင် အဆင်သင့် ကြိုဆိုနေကြလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ ရာဇဂြိုလ်ပြည့်ရှင် ဆောက်လှူအပ်တဲ့၊ ရွှေကျောင်းတော်မြတ် "ဝေဠုဝန်"၊
သီတင်းသုံးစဉ် ခမည်းတော်သိက၊ လူပေါင်းတစ်ထောင်ထိ စေလွှတ်ပြန်၊
အားလုံးပြန်မလာ ရဟန္တာဖြစ်က၊ ကြောင်းစုံတင်ပြ အဖြစ်မှန်၊
ဗုဒ္ဓဆင်ခြင် ရဟန္တာနှစ်သောင်းနဲ့၊ နေပြည်တော်ဟောင်း ကြွမြန်းရန်၊
ယူဇနာခြောက်ဆယ် နှစ်လချိန်ဖြုန်းလို့၊ သူတို့နောက်ဆုံး နန်းမြို့ထံ၊ [ ကြွပြန် ... ကြွပြန် ... ။ ]

## (၂၂) ဆွေတော် မျိုးတော်အလယ် တန်ခိုးပြ၍ ပေါက္ခရဝဿမိုး ရွာချပုံ

သာကီဝင်မင်းမျိုးသည် လွန်စွာ မာန်မာနကြီး၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ ရောက်လာတော်မူသောအခါ ငယ်ရွယ်သူတို့ကိုသာ ရှိခိုးစေ၍ ဗုဒ္ဓထက်ကြီးသော မင်းတို့ကား ရှိမခိုးဘဲ ထိုင်နေကြ၏။

ထိုအခြင်းအရာကို မြင်ရသော ဘုရားရှင်သည် ကောင်းကင်သို့တက်၍ မင်းကြီးတို့၏ ဦးထိပ် ထက်၌ စင်္ကြံကြွလျက် အထက်ပိုင်းကိုယ်မှ မီးအလျှံ၊ အောက်ပိုင်းကိုယ်မှ ရေအလျှံ၊ လက်ဝဲမှမီး၊ လက်ယာမှ ရေ ဤသို့ ရေမီးအစုံထွက်စေသော တန်ခိုးကို ပြတော်မူသည်။

ဤသို့ တန်ခိုးပြ၍ ကိုယ်တော်မှ ရောင်ခြည်တော်ခြောက် သွယ်ကို လွှတ်တော်မူလေရာ တအံ့တသြ ဖြစ်ကာ သုဒ္ဓေါဒနမင်းကိုယ်တိုင် ဘုရားခြေတော်ကို ဦးတိုက်ရှိခိုးလေသော် ဆွေမျိုးတော် အားလုံး မနေသာတော့ဘဲ ရှိသေစွာ ရှိခိုးကြလေသည်။

ထိုအခါ တိမ်တွေတက်လာ၍ (စိုစေလိုသူကို သာ စို၍ မစိုစေလိုသူ များ မစိုသော)"ပေါက္ခရဝဿ" မည်သော မိုးကြီးရွာသဖြင့် သာ၍ အံ့ဩကာ ဘုရားအပေါ် လေးစားကြလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ မင်းမျိုးသာကီ မာနကြီးလို့၊ စုစုစည်းစည်းနေကြကာ၊
ဇာတိမြေပါ ဘုရားမြတ်ကြောင့်၊ ကပိလဝတ်ကား ထင်ရှားလာ၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကြွသော်ငြားလည်း၊ သက်ကြီးများက ရှိမခိုးပါ၊
ထိုသို့ကြုံရာ ကောင်းကင်ထက်က၊ တန်ခိုးပြချက် မြတ်ဘုရားမှာ၊
ခြောက်သွယ်ရောင်ခြည် ရေနဲ့မီးတို့၊ ခမည်းတော်မင်းကြီး မြင်သော်အခါ၊
ခမည်းတော်ပါ စုံရှိခိုးက၊ "ပေါက္ခရဝဿမိုး" ရွာသွန်းပါ၊ [ ဝမ်းသာ ... ဝမ်းသာ ... ။ ]

---

## (၂၃) ဘုရားခြေတော်ကို ဦးခေါင်းဖြင့် ပွတ်တိုက်၍ ယသော်ဓရာ ရှိခိုးနေပုံ

ကပိလဝတ် နေပြည်တော်သို့ ရောက်၍ နောက်တစ်နေ့၌ ဆွမ်းခံကြွတော်မူသော ဘုရားရှင်ကို သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး လာ၍ နန်းတော်သို့ပင့်ကာ မွန်မြတ်သော အာဟာရတို့ကို ဆက်ကပ်ဘုဉ်း ပေးပြီးသည့်အဆုံး၌ တစ်နန်းတော်လုံး အုံးအုံးကျွက်မျှ ဖူးမြော်ကန်တော့ ရောက်ကြသော်လည်း ယသော်ဓရာ မိဖုရားကား "မောင်တော်ဘုရားမှာ ငါ၏ကျေးဇူးရှိလျှင် ကိုယ်တိုင် ကြွလာလိမ့်မည်။ ထိုအခါကျမှ အားရအောင် ရှိခိုးမည်"ဟု ပြောဆိုကာ မထွက်လာဘဲ နေလေသည်။

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကြွတော်မမူလျှင် ပူပန်အားသည်း၍ ယသော်ဓရာ ရင်ကွဲမည်ကို မြင်တော်မူသောကြောင့် ခမည်းတော်အား သပိတ်ပေး၍ အဂ္ဂသာဝက နှစ်ပါးနှင့်အတူ ယသော်ဓရာနန်းဆောင်သို့ ကြွတော်မူကာ ခင်းထားပြီးနေရာ၌ ထိုင်တော်မူလေသည်။

ထိုအခါ ယသော်ဓရာသည် ကပျာကယာ ထ၍ ခြေဖမျက်တော်နှစ်ဖက်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပွေ့ပြီးလျှင် မျက်နှာဦးခေါင်းကို ခြေဖမိုးပေါ်မှာ လိမ့်ကာ လိမ့်ကာ အားရအောင် ကန်တော့ရှာလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ ကပိလပြည်မှာ ဆွမ်းခံကြွလျက်၊ နောက်နေ့နံနက် ရောက်သောခါ၊
ခမည်းတော်ပါ နန်းတော်လုံးက၊ အုန်းအုန်းကျွက်မျှ မြော်ဖူးတာ၊
ယသော်ဓရာ ဆောင်တော်ဦးက၊ ထွက်လို့မဖူး သူပြောလှာ၊

"ငါ့ကျေးဇူးသာ ဘုရားရှင်သိလျှင်၊ အဆောင်တော်ထိပင် ကြွမြန်းမှာ"၊
ဘုရားရှင်ဟာ သာဝကထူးနဲ့၊ ဆောင်တော်နန်းဦးကြွမြန်းလာ၊
ယသော်ဓရာ ဖမျက်တော်နှစ်ဖက်ကို၊ နဖူးနဲ့တိုက်လျက် ငိုကြွေးကာ၊ [ ကန်တော့တာ ... ကန်တော့တာ။ ]

## (၂၄) ဘုရား နောက်တော်က လိုက်၍ သားတော်ရာဟုလာ အမွေတောင်းပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ခမည်းတော်စံနန်း၌ ဆွမ်းဘုဉ်းပေးနေစဉ် ယသော်ဓရာသည် သားတော်ကို တန်ဆာဆင်၍ ...

"ချစ်သား ... ရဟန်းနှစ်သောင်း ၏အလယ်မှာ တင့်တယ်စွာနေ တော်မူသော ရဟန်းတော်မြတ်သည် သားတော်၏ ခမည်းတော်ပင်တည်း၊ မောင့် ခမည်းတော်မှာရှိသော ရွှေအိုးကြီးတွေကို တောထွက်သွားသည့်နေ့က စ၍ မတွေ့ရတော့ဘူး၊ စကြာမင်း လုပ်ရအောင် အဲဒီအမွေကို တောင်းချေ"ဟု သင်ကြား၍ ဘုရားထံသို့ စေလွှတ်လိုက်လေသည်။

သားတော်ရာဟုလာသည် ဘုရားထံသို့ရောက်လျှင် ခမည်းတော်ဟူသော ချစ်ခြင်းဖြင့် ရဲတင်းစွာကပ်၍ "ခမည်းတော်၏ အရိပ်သည် လွန်စွာချမ်းအေးပါပေ၏၊ သားတော် စကြာမင်း လုပ်ချင်ပါသည်၊ ခမည်းတော် အမွေကိုပေးပါ"ဟု တွတ်တီးတွတ်တာ ပြောဆိုကာ အမွေတောင်းရှာလေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကျောင်းပြန် ကြွရာ၌လည်း အမွေတောင်းကာ နောက်တော်က လိုက်ပါသွားလေသော် ရှင်သာမဏေပြုကာ လောကုတ္တရာအမွေကိုသာ ပေးတော်မူသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "ရာဟုလာ"ကို မယ်တော်ဘုရားက၊ စကားတချို့ သင်ပေးရာ၊
ရဟန်းများအလယ်မှာ မြတ်ရဟန်းက၊ ဖခမည်းတော်မှန်း မောင် သိပါ၊
သားမောင်တွက်သာ အမွေပေးဖို့၊ ရွှေအိုးလေးလုံး ရှိဦးမှာ၊
စကြာမင်းပါ သားမောင်ဖြစ်ဖို့၊ အမွေစစ်စစ် တောင်းခဲ့ပါ၊
ထက်ကြပ်မကွာ သားတော်တစ်ယောက်မို့၊ ဘုရားရှင်နောက် ကောက်ကောက်ပါ၊
ကျောင်းတော်ရောက်လျှင် သာမဏေပြုလို့၊ နိဗ္ဗာန်ဆုအမွေ ပေးလိုက်တာ၊ [ ဘုရားပါ ... ဘုရားပါ ... ။ ]

## (၂၅) သာကီဝင်မင်းသား ခြောက်ယောက် ရဟန်း ပြုကြပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဘုရားဖြစ်သောအခါ နန္ဒမင်းသား စသော သာကီဝင် မင်းသားများစွာတို့ ဘုရားအထံ ရဟန်းပြုကြလေသော် သားနှစ်ယောက်၊ သုံးယောက်ရှိသော အိမ်တော်မှ တစ်ယောက်မျှ ထွက်၍ ရဟန်းမပြုလျှင် တာဝန်မကျေသကဲ့သို့ ဖြစ်နေရကား မဟာနာမ်နှင့် အနုရုဒ္ဓါ ညီနောင်နှစ်ပါး တိုင်ပင်ကြရာ အနုရုဒ္ဓါ မင်းသားက ရဟန်းပြုမည်ဟုဝန်ခံလေ သည်။ ထိုအချိန်မှာ ရှင်ဘုရင် ဖြစ်သော ဘဒ္ဒိယမင်းသည် အနုရုဒ္ဓါနှင့် ရင်းနှီးသော သူငယ်ချင်းပေတည်း။

ထို့ကြောင့် အနုရုဒ္ဓါသည် ဘဒ္ဒိယမင်းထံ သွား၍ ရဟန်းပြုဖို့ရန် အဖော်ညှိလေရာ ဘဒ္ဒိယဘုရင်လည်း ရဟန်းပြုဖို့ ဝန်ခံပြန်၏။ ဤနည်းအားဖြင့် အာနန္ဒာ၊ ဘဂု၊ ကိမိလ၊ ဒေဝဒတ်နှင့် ဆတ္တာသည် ဥပါလိပါ ခုနစ်ယောက်လုံး ဘုရားထံ ရောက်လာကြလေသည်။

ထိုအခါ "သာကီဝင်မင်းမျိုးသည် အလွန်မာနကြီးပါသည်၊ ထိုမာန ကို နှိမ်ချိုး၍ ဥပါလိကို ရှိခိုးနိုင်ဖို့ရာ ဥပါလိကို ပထမ ရဟန်းပြုပေးပါ" ဟု လျှောက်၏။ ထို့နောက် မိမိတို့ ရဟန်းပြုကြလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ သာကီဝင်တွေ မာနလျှမ်းလည်း၊ ရဟန်းပြုဆဲ အိမ်တိုင်းမှာ၊
နှစ်ပါးညီနောင် တိုင်ပင်ကြတော့၊ ရဟန်းပြုပေါ့ အနုရုဒ္ဓါ၊
ဘဒ္ဒိယဘုရင်ထံ အနုရုဒ္ဓါသွားလို့၊ ရဟန်းပြုမလား ဖော်ညှိတာ၊
ရဟန်းပြုမှာ ဝန်ခံလိုက်တော့၊ စိတ်၌ပျော်မွေ့ လွန်ချမ်းသာ၊
ဘဂု, အာနန္ဒာ, ကိမိလနဲ့၊ ဒေဝဒတ်, ဥပါလိ, အနုရုဒ္ဓါ၊
ဘဒ္ဒိယ ပါ အစဉ်သာသွားက၊ ရဟန်းခုနစ်ပါး ဖြစ်ကြောင်းပါ၊ [ ထောမနာ ... ထောမနာ။ ]

## (၂၆) တောထွက်လာသော အရှင်မဟာကဿပ အလောင်းအား ဘုရား ကြိုဆိုနေပုံ

ဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီးနောက် သာသနာကို စောင့်ရှောက်ရစ်မည့် ရှင်မဟာကဿပအလောင်း "ပိပ္ပလိ" သတို့သားသည် အလုပ် သမားရွာပေါင်း ၁၄ ရွာနှင့် စစ်တပ်အစိတ်ကို ပိုင်ဆိုင်လျက် ကုဋေများစွာ ဥစ္စာကြွယ်ဖြိုး သူဌေးမျိုးမှ သူဌေးကတော်နှင့်အတူ ရဟန်းပြုလာခဲ့သည်။ သူတို့နှစ်ဦး လမ်းခွဲသောနေရာ၌ ကမ္ဘာမြေတုန်လှုပ်သံကို အရင်းခံ၍ ဆင်ခြင်တော်မူသော ဘုရားရှင်လည်း အကြောင်းအရာကို ကောင်းစွာ သိမြင်တော်မူနှင့်လေသည်။

ထိုခဏ၌ပင် ဝေဠုဝန်ကျောင်းတော်မှ သုံးဂါဝုတ်မျှ ဝေးကွာသော ပြည်ညောင်ပင်သို့ ကြွတော်မူ၍ ခရီးကြိုဆိုကာ ရောင်ခြည်တော် ခြောက် ဖြာ ထွက်စေကာဖြင့် ထိုင်နေတော်မူနှင့်လေသည်။ ကဿပအရှင်သည် ဘုရားကိုမြင်လျှင် "ငါ့ဆရာပင်တည်း"ဟု ဆုံးဖြတ်၍ ဘုရားခြေတော်တွင် ဦးခေါင်းတင်ကာ တပည့်ဖြစ်ပါကြောင်းကို လျှောက်ထားလေသည်။ ဘုရားရှင်သည် သံဃာ ပရိသတ်အလယ်၌ မကြာမကြာ တန်းတူထား၍ မြှောက်စားတော်မူလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "အရှင်မဟာကဿပ" လောင်းလျာ သတို့သားဖြင့်၊
"ပိပ္ပလိ" ခေါ်ကြား သူ့နာမာ၊
အလုပ်သမားရွာ တစ်ဆယ့်လေးနဲ့၊ တပ်အစိပ်ပိုင်သေး ကုဋေများစွာ၊
ဥစ္စာကြွယ်ကာ ကတော်ထားလို့၊ ပျော်ပျော်ပါးပါး နေခဲ့ရာ၊
သူတို့နှစ်ဖြာ သံဝေဂနဲ့၊ ရဟန်းပြုကြ ကိုယ်စီပါ၊
လမ်းခွဲကာသာ အရှင်မဟာကဿပ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓထံတော်လာ၊
ဆီးလို့ကြိုကာ ပရိသတ်များရှေ့၊ တန်းတူထား၍ မြှောက်စားတာ၊ [ တပည့်ဆရာ ... တပည့်ဆရာ ... ။ ]

## (၂၇) ဝေသာလီ၌ ဘေးကြီးဆိုက်နေစဉ် အရှင်အာနန္ဒာ ရတနသုတ်ပရိတ် ရွတ်နေပုံ

ဝေသာလီပြည်၌ မိုးခေါင်သောကြောင့် ငတ်မွတ်ဘေးကြီး ဆိုက်၍ လူအများသေကြ၏။ သူသေကောင်တွေ၏အနံ့ကြောင့် သားရဲဘီလူးတို့ မြို့တွင်းသို့ ဝင်လာသဖြင့် သာ၍ အသေများ၏။ ထိုအခါ ပလိပ်ရောဂါ ကဲ့သို့ ရောဂါတစ်မျိုး ဖြစ်ပြန်သဖြင့် သာ၍ အသေများပြန်လေသည်။ ထိုဘေးကြီးကို ကာကွယ်ဖို့ နည်းလမ်းရှာ ကြံကြလေရာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို ပင့်ဖို့ရန် သဘောတူသောကြောင့် ရာဇဂြိုလ်မှ သံဃာတော်များနှင့်တကွ ပင့်ကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ လေဖောင်တော်ကြီး ဆိုက်ချိန်မှာပင် မိုးကြီးသည်းထန်စွာ ရွာသောကြောင့် လူသေအလောင်းများ မျောပါသွားသဖြင့် သန့်ရှင်းနေနှင့်လေပြီ။ မြို့တော်တံခါးပေါက်သို့ ရောက်သောအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် ရတနသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူ၍ လိစ္ဆဝီမင်းသားတို့ကို ခြံရံစေလျက် သပိတ်တော်မှ ရေကို ဖျန်းကာဖျန်းကာ မြို့ရိုးသုံးထပ်အကြား၌ လှည့်ပတ်ရွတ်ဆိုလေရာ မကောင်းဆိုးဝါးဟူသမျှ ပြေးကြ၍ ရောဂါ အားလုံးကင်းငြိမ်းရလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "ဝေသာလီ"ပြည် မိုးခေါင်ခိုက်မို့၊ ဝတ်လိုက် သေလိုက် ဘေးနဲ့ကြုံ၊
အနံ့ဆိုးတွေ လေမှာမြူးလို့၊ ဘီလူး သရဲ ဝင်ကြကုန်၊
နောက်ထပ်တစ်ဖန် ဘေးနဲ့တိုးမို့၊ ရောဂါဆိုးကျိုး အလောင်းပုံ၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သံဃာများနဲ့ "ရာဇဂြိုလ်"အသွား သည်လမ်းဆုံ၊
"ရှင်အာနန္ဒာ" မြို့တော်တံခါးက "လိစ္ဆဝီ"မင်းသား စုစည်းစုံ၊
သပိတ်တော်မှာ ရေကိုထည့်လို့၊ "ရတနသုတ်"တဲ့ ပရိတ်ဟုန်၊
မြို့ကိုရံကာ သုံးထပ်ကြားက၊ မကောင်းဆိုးဝါး ထွက်ပြေးတုံ၊
ဘေးဆိုးရောဂါ ကင်းကာငြိမ်းတော့၊ များလူခပ်သိမ်း ချမ်းသာကုန်၊ [ ပရိတ်ဂုဏ် ... ပရိတ်ဂုဏ်။ ]

## (၂၈) ဘိက္ခုနီပြုခွင့် တောင်းပန်ရန် မိထွေးတော် ဂေါတမီနှင့် သာကီဝင်အမျိုးသမီးများ စုဝေးနေကြပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကပိလဝတ်ပြည် နိဂြောဓာရုံကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် မိထွေးတော် ဂေါတမီသည် သာကီဝင်မျိုး မင်းကတော်ငါးရာနှင့်အတူ ဘုရားအထံတော်သို့လာ၍ မာတုဂါမတို့အား ဘိက္ခုနီ ပြုလုပ်ခွင့်ပေးပါရန် တောင်းပန်လေသည်။ ထိုအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် "မတော်ဘူး ဂေါတမီ၊ သာသနာတော်၌ မာတုဂါမများ၏ ရဟန်းပြုခြင်းကို သင်မနှစ်သက်ပါနှင့်" ဟု ပယ်ရှားတော်မူသဖြင့် စိတ်မချမ်းမသာဖြင့် ပြန်သွားရရှာလေသည်။

ထို့နောက် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဝေသာလီပြည်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် သာကီဝင်မင်းကတော်ငါးရာနှင့် အတူ မိမိတို့ဘာသာဆံပင်ရိတ်၍ ဘိက္ခုနီအဝတ်ကိုဆင်လျက် ဘုရားထံလိုက်ကြပြန်ရာ ကျောင်းတိုက် အတွင်းသို့ မဝင်ဝံ့သောကြောင့် တံခါးပေါက်၌ ရပ်နေကြလေသည်။ ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာမြင်၍ ဘုရားထံသွားပြီးလျှင် မာတုဂါမများအား ဘိက္ခုနီပြုလုပ်ခွင့်ပေးပါရန် အတန်တန် တောင်းပန်မှ အခွင့်ရသဖြင့် ဘိက္ခုနီသာသနာ ပေါ်လာလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "နိဂြောဓာရုံ" ကပိလမှာ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ စံနေစဉ်၊
မိထွေးတော်မှာ ဖော်သဟာများနဲ့၊ ဘုရားရှင်ထံပါး ဖူးမြော်ဝင်၊
မာတုဂါကို ဘိက္ခုနီပြုခွင့်၊ သင့်တင့်ပေးဖို့ သူလျှောက်တင်၊
မသင့်တော်ရာ ခွင့်မပေးလို့၊ ထိခိုက်ရင်လေး ပြန်ကြစဉ်၊

ဝေသာလီတွင် ဘုရားရှင်ရှိခိုက်၊ သူတို့လိုက်လို့ မဝံ့လျှင်၊
ဆံကေသာကို ရိတ်ပယ်လိုက်လို့၊ ဘိက္ခုနီဝတ်ပြီး တံခါးတွင်၊
ရှင်အာနန္ဒာမြင် ဘုရားထံသွားလို့၊ ခွင့်မိန့်သနား ညွှတ်တွားလျှင်၊
ဘိက္ခုနီသာသနာ ပေါ်လာရတော့၊ မာတုဂါမ ထက်တန်းဝင်၊ [ သမိုင်းတင် ... သမိုင်းတင်။ ]

## (၂၉) အယူဝါဒပြိုင်လာသော သစ္စက ပရိဗ္ဗိုဇ်ကို ဘုရားရှင် ချွတ်တော်မူပုံ

ဝေသာလီပြည်၌ သစ္စကမည်သော ပရိဗ္ဗိုဇ်သည် အယူဝါဒ အမျိုး မျိုးကို နားလည်၍ မင်းသားတို့အား အတတ်သင်ပေးနေသော ဆရာကြီးတည်း။ သူသည် တိတ္ထိဆရာအမျိုးမျိုးကို နှိမ်ချိုးခဲ့ပေါင်း များလှပြီဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓကိုလည်း နှိမ်ချိုးမည်ဟု ကြံစည်နေ၏။

တစ်နေ့သ၌ အရှင်အဿဇိထေရ်နှင့် တွေ့ရာမှ ဗုဒ္ဓအယူဝါဒကို သိရသဖြင့် ဗုဒ္ဓနှင့်ဝါဒပြိုင်ဖို့ ထွက်လာလေရာ အရှုံးအနိုင်သိလိုသော လူပေါင်းများစွာလည်း ပါလာလေသည်။

ဝါဒစမ်းရာ၌ ရုပ်ခန္ဓာသည် အနတ္တ (စီမံနိုင်သော အတ္တ မရှိ) ဟူသော ဗုဒ္ဓစကားကို "အတ္တ"ဟု ငြင်း၏။"အတ္တရှိလျှင် ရုပ်ခန္ဓာကို လှအောင်စီမံပါစေသား" ဟု မိန့်တော်မူရာ မလှုပ်နိုင်၍ ငုတ်တုတ်ပေနေလေသည်။ နှစ်ကြိမ်မေးလည်း မလှုပ်ချေ။

ထိုအချိန်မှာ သိကြားမင်းက ဘီလူးကြီးယောင်ဆောင်၍ ဝရဇိန် လက်နက်ဖြင့် ခြိမ်းခြောက်နေ၏။ ထို့ကြောင့် တတိယအကြိမ်၌ "ရုပ်ခန္ဓာသည် အနတ္တ"ဟု ဝန်ခံရလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဝေသာလီမှာ "သစ္စက"က၊ ပရိဗ္ဗိုဇ်ဆရာပ တတ်သင်တာ၊
တိတ္ထိဆရာတွေ ချိုးနှိမ်ခဲ့သမျှ၊ ဗုဒ္ဓကိုလည်း ပြိုင်ဖို့လာ၊
"အဿဇိ"ထေရ်မဟာ အယူဝါဒကို၊ သိလေကာမှ သူတွက်ကာ၊
ဝါဒပြိုင်ကာ အရှုံး အနိုင်သိဖို့၊ သူ့လူတချို့ စုပေါင်းပါ၊
"အနတ္တ"ကို "အတ္တ"ငြင်းတော့၊ ခိုပှာယ်မဲ့ခြင်း ရုပ်ခန္ဓာ၊
နှစ်ကြိမ်တိုင်သာ ငြင်းပယ်ပြီးမှ၊ ဝန်ခံချက်ကြီး ပေးရရှာ၊ [အနတ္တာ ... အနတ္တာ ... ။ ]

## (၃၀) အနာထပိဏ်သူဌေး ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် လှူနေပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ပထမဝါကျွတ်၍ ရာဇဂြိုလ်မြို့သို့ ရောက်နေတော်မူစဉ် အနာထပိဏ်သူဌေးသည် ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေးကိစ္စဖြင့် သာဝတ္ထိ ပြည်မှ ရာဇဂြိုလ်သို့ ရောက်လာလေရာ ဘုရားရှင် ပွင့်တော်မူကြောင်းကို ကြားရ၍ ညဥ့်ကာလဥ္စပင် ဗုဒ္ဓအထံသွားလိုသော်လည်း အခွင့်မရသဖြင့် ဘုရားကို စိတ်စွဲလျက် အိပ်မပျော်တပျော် ရှိနေရာဝယ် သူ၏ကိုယ်မှထွက်သော အရောင်ဖြင့် လင်းပြီဟုထင်ကာ ဘုရားထံ လာခဲ့လေသည်။

ဘုရားထံရောက်၍ သောတာပန်တည်ပြီးသောအခါ သာဝတ္ထိသို့ ချက်ချင်းပြန်လာ၍ ကျောင်းတိုက် နေရာကို ရှာလေရာ သွားလမ်း ပြန်လမ်း ကောင်း၍ မနီးမဝေးလွန်းလှသော လွန်စွာ ဆိတ်ငြိမ်သော ဇေတမင်းသား ၏ ဥယျာဉ်ကို မြေကွက်ရှိသမျှ ငွေကျပ်ချင်းထိစပ်အောင် ခင်း၍ ဝယ်ယူ ပြီးလျှင် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီးကို ဆောက်လုပ်ပြီးသောအခါ သံဃာတော်များစွာနှင့် ဘုရားရှင်ကို ရာဇဂြိုလ်မှပင့်၍ လှူဒါန်းလေသည်။

**အနှစ်ချုပ် ကဗျာ**

■ "ရာဇဂြိုလ်"ကို ဘုရားရှင်ရောက်က၊
အနာထပိဏ် တစ်ခေါက် အရောင်းအဝယ်လာ၊
ဘုရားပွင့်တာ သိလာရမင့်၊ ညဥ့်ကာလဖြင့် မဖူးသာ၊
ဘုရားကိုသာ စိတ်မှာစွဲလို့၊ အိပ်မပျော်ဘဲရှိနေရာ၊
ဘုရားထံရောက်ကာ သောတာပန်ဖြစ်က၊ တရားအနှစ် သိလေရှာ၊
"သာဝတ္ထိ"ကို အမြန်သွားလို့၊ "ဇေတ"မင်းသား ဥယျာဉ်မှာ၊
မြေကွက်ဝယ်တာ "ဇေတဝန်" ကျောင်းကို၊
သံဃာအပေါင်းနဲ့ ဘုရားရှင်ပါ၊ [ လှူဒါန်းတာ ... လှူဒါန်းတာ ... ။ ]

---

## (၃၁) ကောသလမင်းက ဘုရားရှင်အား ဗုဒ္ဓ လို့ ဝန်ခံပါသလား ဟု မေးနေပုံ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အနာထပိဏ်သူဌေး၏ ပင့်လျှောက်ခြင်းဖြင့် သာဝတ္ထိမြို့တော်သို့ ပထမဆုံး ရောက် တော်မူ၍ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးတော်မူစဉ် ကောလသမင်းသည် ဘုရားအထံသို့ ရောက်လာပြီး လျှင် "အရှင်ဂေါတမလည်း မိမိကိုယ်ကို အလုံးစုံကို အကုန်သိသော ဗုဒ္ဓလို့ ဝန်ခံပါသလား"ဟု မေးလေလျှင် "ဗုဒ္ဓ–ဗုဒ္ဓ"လို့ ခေါ်နေသူသည် ငါဘုရားကိုခေါ်မှ အမှန်အတိုင်းခေါ်ရာရောက်မည်"ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

ထိုအခါ ကောသလမင်းက"ပူရဏ ကဿပ၊ မက္ခလိ ဂေါသာလ၊ နိဂဏ္ဍာ နာဋပုတ္တ၊ သဉ္စယ ဗေလဋ္ဌ ပုတ္တ၊ ပကုဓ ကစ္စာယန၊ အဇိတ ကေသကမ္ဗလ"ဟူသော သက်ကြီးဝါကြီး ဂိုဏ်းဆရာကြီးများသော်မှ ဗုဒ္ဓဟု ဝန်မခံကြဘဲနှင့် သက်ငယ် ဝါငယ်သာဖြစ်သော ရှင်ဂေါတမက ဗုဒ္ဓလို့ ဝန်မခံသင့်ပါဟု ပြောလေရာ ဗုဒ္ဓက "မင်းမျိုး၊ မင်း၊ မြွေ၊ သီလ ရှိသော ရဟန်းများကို ငယ်သော်လည်း မလေးမစားမပြုအပ်"ဟု ဟောတော်မူလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဇေတဝန်ကျောင်း၌၊ သီတင်းသုံးခိုက်ရှိစဉ်မှာ၊
ကောသလမင်းဟာ ဘုရားထံရောက်က၊ ဗုဒ္ဓဝန်ခံသလား မေးလေရာ။
"ဗုဒ္ဓဆိုတာ ငါဘုရားပ"၊ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွဖြေလေတာ၊
ကောသလမင်းဟာ "ပူရဏ"နဲ့၊ နိဂဏ္ဌာ"တဲ့ ဂိုဏ်းဆရာ၊
"သက်ကြီးရင့်ဝါ သူတို့များမှ၊ ဗုဒ္ဓ, ဗုဒ္ဓ မကြေညာ"၊
"ငယ်ရွယ်သူဟာ ဝန်မခံသင့်"ဟု၊ သီးသီးရင့်ရင့် ပြောတဲ့ခါ၊
ဘုရားရှင်ဟာ သည်းခံခြင်းဖြင့်၊ ဖြည်းဖြည်းညင်းညင်း ရှင်းပြရာ၊
"မင်းမျိုး၊ မီး၊ မြွေ၊ သီလလွှမ်းတဲ့၊ ရဟန်းငယ်လည်း လေးစားပါ၊ [ ဟောတာ... ဟောတာ။ ]

# ၃၂ နန္ဒောပနန္ဒ နဂါးမင်းကို အရှင်မောဂ္ဂလာန် ဆုံးမတော်မူပုံ

နန္ဒောပနန္ဒ နဂါးမင်းသည် နတ်မင်းအလား ကြီးကျယ်ခမ်းနားလှ စွာသော စည်းစိမ်ဖြင့် မြင်းမိုရ်တောင်၌ နေ၏။ လွန်စွာလည်း ဒေါသကြီး ၏။ တစ်နေ့သ၌ ကခြေသည် နဂါးမပေါင်း ခြံရံကာ စည်းစိမ်ခံစားနေစဉ် ဘုရားရှင်သည် တန်ခိုးကြီး ရဟန်းတော်များနှင့်အတူ နဂါးမင်း၏ အထက်ကောင်းကင်မှ တာဝတိံသာသို့ ကြွတော်မူလေသော် နဂါးမင်းသည် ပြင်းထန်စွာ ဒေါသဖြစ်၍ မြင်းမိုရ်တောင်နှင့် တာဝတိံသာကို ရစ်ပတ်ဖုံးအုပ်ထားလေသည်။

လမ်းခုလပ်သို့ ရောက်သောအခါ တာဝတိံသာကို မမြင်ရသဖြင့် နဂါးမင်း ဖုံးအုပ်ထားကြောင်းကို သိကြသော ရဟန်းတော်တို့သည် နဂါးကို ဆုံးမရန် ခွင့်တောင်းကြသော်လည်း ခွင့်မရဘဲ အရှင်မောဂ္ဂလာန် တောင်းမှ ခွင့်ရလေသည်။ အရှင်မောဂ္ဂလာန် သည် နဂါးထက်ကြီးသော ကိုယ်ကို ဖန်ဆင်း၍ နဂါးအထက်က ရစ်ပတ်ဖုံးအုပ်ကာ ဖိ၍ညှပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် နှိမ်နင်းအောင် ဆုံးမပြီးမှ ဘုရားထံ ခေါ်လာ၍ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်စေလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဘုရားရှင်ကို ရဟန်းတော်များနဲ့၊ ကောင်းကင်ဖျားက တာဝတိံသာ၊
နဂါးမင်းမြင်ရာ ဒေါမာန်ပြင်းလို့၊ မြင်းမိုရ်တောင်တွင်း ကွယ်လိုက်တာ၊
လမ်းခုလတ်မှာ မှောင်ကာမည်းတော့၊ တာဝတိံသာလည်း ပျောက်လျက်ကာ၊
နဂါးဆုံးမရန် ခွင့်ပန်ကြားလည်း၊ မြတ်ဘုရားက မပေးပါ၊
အရှင်မောဂ္ဂလာန်သာ ခွင့်ပန်တောင်းမှ၊ ခွင့်ပြုလိုက်ကြောင်း အမိန့်လာ၊
နဂါးထက်ကြီးတာ မြွေဖန်ဆင်းလို့၊ ဖိရင်း ညှပ်ရင်း ဒဏ်ပေးတာ၊
နန္ဒောပနန္ဒဟာ နှိမ့်နာသွားတော့၊ ဘုရားရှင်ထံပါး ရောက်လို့လာ၊
ရတနာသုံးဖြာ ကိုးကွယ်ခြင်းမို့၊ နဂါးမင်းကြီး ကျွတ်တမ်းပါ၊ [ ညွှတ်ကာ ... ညွှတ်ကာ။ ]

## (၃၃) မိစ္ဆာအယူရှိနေသော ဗကပြဟ္မာမင်းကို ဘုရားရှင် ချွတ်တော်မူပုံ

ဗကအမည်ရှိသော ဗြဟ္မာကြီးသည် ပဌမဈာန်ဘုံ၌ ဗြဟ္မာမင်း ဖြစ်သူတည်း။ သူသည် အထက်၌ ဗြဟ္မာဘုံများ ရှိသေးကြောင်း မသိ၍ သူ့ဘုံကိုပင် ထိပ်ဆုံးဟုမှတ်ထင်ကာ သူနှင့်တကွ ဘုံဌာနကိုလည်း "နိစ္စ–အမြဲတည်း၏"ဟုအယူရှိနေ၏။

ဗုဒ္ဓသည် ဗြဟ္မာပြည်သို့ ကြွတော်မူ၍ ဗြဟ္မာပရိသတ်အလယ်၌ သူ့အား ဤဘုံဌာနထက်သာလွန်သော အထက်ဘုံတွေ ရှိသေးကြောင်း၊ ဤဘုံနှင့် ဗြဟ္မာတွေပါ မမြဲနိုင်ကြောင်းကို မိန့်တော်မူလေသည်။

ထို့နောက် ဗကဗြဟ္မာကိုပင် "သင်၏ဖြစ်ပုံ၊ သင်၏ကြီးမားပုံကို ငါသိသည်။ သင့်ထက် တန်ခိုးကြီးသော အထက်ဗြဟ္မာမင်းများ ရှိသေး သည်"ဟု မိန့်တော်မူရာ သူယူထားသမျှ အမှားချည်း ဖြစ်နေသောကြောင့် တန်ခိုးပြသည့်အနေဖြင့် "ကိုယ်ဖျောက်မည်" ဟုပြော၍ ကိုယ်ဖျောက်လေလျှင် မပျောက်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေသောကြောင့် ဘုရားက ကိုယ်ဖျောက်ပြပြန်ရာ ထိုနေရာမှာပင် ပျောက်သွား၍ တရားဟောတော်မူသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဗကဗြဟ္မာဟာ သူ့ဌာနကို၊ အမြင့်ဆုံးပ, မှတ်ထင်သူ၊
ဗြဟ္မာ့ဘုံကို မြဲပင်ရှိဟု၊ စွဲထင်ရှိလျက် မှောင်ထုထူ၊
ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဗြဟ္မာ့ဘုံကြွတော့၊ "အားလုံး မမြဲကြ" ဟောတော်မူ၊
"ဗကဗြဟ္မာ သင့်ဘုံအထက်ဝယ်၊ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ် ရှိသေး"ဟူ၊
ဤသို့ဆိုရာ မကျေနပ်လို့၊ ကိုယ်ဖျောက်အတတ် ပြဟန်ယူ၊
ဗြဟ္မာမပျောက်ပေါင် ဘုရားရှင်ပျောက်လို့၊ ဗြဟ္မာလက်မြှောက် ရှုံးပေးသူ၊ [ တွေးယူ ... တွေးယူ။ ]

## (၃၄) ဂိလာန ရဟန်းအား ဗုဒ္ဓနှင့် ရှင်အာနန္ဒာတို့ ပြုစုတော်မူနေကြပုံ

ရဟန်းတစ်ပါးသည် ဝမ်းရောဂါဖြစ်နေ၏။ သူများကို မပြုစုသောကြောင့် သူ့ကိုလည်း ပြုစုမည့်သူ မရှိ။ ရှင်အာနန္ဒာနှင့်အတူ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သည် ကျောင်းတို့ကို လှည့်လည်ကြည့်ရှုတော်မူစဉ် ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ထဲ၌ လျောင်းနေရသော ထိုရဟန်းကို မြင်တော်မူရာ ရှင်အာနန္ဒာကို ရေအယူခိုင်း၍ ဗုဒ္ဓကိုယ်တော်တိုင် ရေလောင်းပေးတော်မူလျက် ရှင်အာနန္ဒာက ပွတ်တိုက်သုတ်သင်ကာ ဂိလာန ဝတ္တရားကို ပြုလုပ်တော်မူကြလေသည်။

ထိုသို့ ဆေးကြောသုတ်သင်၍ သန့်စင်သောအခါ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဦးခေါင်းမှ ရှင်အာနန္ဒာသည် ခြေရင်းမှကိုင်၍ ညောင်စောင်းပေါ်မှ ချထား ပြီးလျှင် ရဟန်းများကို ခေါ်စေတော်မူ၍ "သင်တို့မှာ ပြုစုမည့် မိဘတို့ အနီးအပါး၌ မရှိကြချေ။ အချင်းချင်း မပြုကြလျှင် ဘယ်သူပြုမည်နည်း" ဟု အပြစ်တင်တော်မူပြီးမှ "ငါဘုရားကို ပြုစုမည့်အစား မကျန်းမမာသူကိုသာ ပြုစုကြ" ဟု ဩဝါဒပေးတော်မူလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ ဝမ်းရောဂါရှင် ထိုရဟန်းကို၊ ပြုစုသည့်လမ်း ဘယ်မမြင်၊
ရှင်အာနန္ဒာ ဗုဒ္ဓင်မြတ်တို့၊ ကျောင်းကိုလှည့်ပတ် ကြည့်သည်တွင်၊
ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် မြင်မကောင်းမှာ၊ လဲလျောင်းနေတဲ့ ရဟန်းလျှင်၊
ရှင်အာနန္ဒာ မြတ်ဘုရားတို့၊ ကရုဏာထားလို့ တူသန့်စင်၊
"သင်တို့တစ်တွေ မိဘဝေးလို့၊ ပြုစုမည့်ရေး ခက်ကြောင်းထင်"၊
"အချင်းချင်းပင် ဂိလာနကို၊ ကြည်သာပြုကြ အို-ငါ့ရှင်"၊ [ သနားလျှင် ... သနားလျှင် ... ။]

## (၃၅) အင်္ဂုလိမာလ တောပုန်းဓားပြကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ချွတ်တော်မူပုံ

အင်္ဂုလိမာလဆိုသူကား သာဝတ္ထိပြည် ပရောဟိတ်အမတ်၏သား တက္ကသိုလ်ပညာတော်သင် လုလင် တစ်ယောက်ဖြစ်၏။ သူသည် ဉာဏ်ထက်၍ ဝတ်ကြေသူဖြစ်သောကြောင့် ဆရာကြီးနှင့် ဆရာကတော်ပါ လွန်စွာ အချစ်ခံရသူတည်း။

သို့သော် အခြားကျောင်းသားတို့က ဆရာကြီးအား တိုက်ကြသောကြောင့် ဆရာကတော်နှင့် အထင်မှား ခံရရှာလေသည်။ ထို့ကြောင့် သူများ သတ်၍ သေစေလိုသော ဆရာကြီးသည် "လူတစ်ထောင်ကို သတ်နိုင်မှ ပညာအကျိုးရမည်"ဟု ပြောဆိုစေခိုင်းလေသည်။

သူသည် သာဝတ္ထိပြည်နယ်မှာ တောပုန်းဓားပြလုပ်၍ တောသို့ လာသူ လူများကို သတ်ကာ လူတစ်ယောက်လျှင် လက်တစ်ချောင်းကျ ဖြတ်၍ ပန်းလိုကုံးထားသောကြောင့် "အင်္ဂုလိ+ မာလ"ဟု ထင်ရှား၏။

ဘာစ်ထောင်ပြည့်ဖို့ တစ်ယောက်လိုသောနေ့၌ သားကိုတောင်းပန်ရန် ထွက်လာသော မိခင်ကို သတ်စရာ မြင်သောကြောင့် တင်ကြို၍ ကြွတော်မူလာသော ဗုဒ္ဓကိုလည်း သတ်ဖို့လိုက်လေသော် တန်ခိုးကြောင့် မမီနိုင်ဘဲ နောက်ဆုံး၌ တရားနာရ၍ ရဟန်းပြုရှာလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သာဝတ္ထိ"မှာ ပရောဟိတ်သားက၊ "အင်္ဂုလိမာလ"တဲ့ မောင်လုလင်၊
ဉာဏ်မြင်ထက်ကာ ဝတ်ကျေလှလို့၊ သူ့ဆရာက လွန်ချစ်ခင်၊
သူ့ပတ်ဝန်းကျင် မလိုသူများက၊ ဆရာကြီးအား ကုန်းချောစဉ်၊
"လက်ညှိုးတစ်ထောင် ပြည့်အောင်ဖြတ်မှ၊ ပညာတတ်လို့ အကျိုးထင်"၊
ဆရာပြောရာ လူတွေသတ်ဖို့၊ စုံမြိုင်တောရပ် သူပုန်းဝင်၊
လက်ညှိုးတစ်ထောင် ဘယ်မပြည့်လို့၊ မိခင်၏လက် ဖြတ်ဖို့ပြင်၊
မြတ်သောမိခင် တောင်းပန်စကားနဲ့၊ သားကိုတားဖို့ လာခိုက်တွင်၊
ဘုရားကိုပင် သတ်ရန်လိုက်လို့၊ ကျွတ်ထိုက်သူမို့ ချွတ်လိုက်လျှင်၊ [ တရားမြင် ... တရားမြင်။ ]

---

## (၃၆) အင်္ဂုလိမာလသည် သားမဖွားနိုင်သော မိန်းမအား ပရိတ် ရွတ်ပေးနေပုံ

အင်္ဂုလိမာလသည် ရဟန်းပြု၍ ငြိမ်သက်စွာနေပါသော်လည်း လူ အများက ကြောက်ရွံ့နေသောကြောင့် ဆွမ်းမလောင်းဝံ့ ကြ၍ ဆွမ်းအတွက် ဒုက္ခရောက်ရှာလေသည်။ တစ်နေ့သ၌ကား သားမဖွားနိုင်သော မိန်းမကို မြင်ခဲ့၍ အလွန်သနားသဖြင့် ဘုရားအား လျှောက်ထားရာ–

"ယတောဟံ ဘဂိနိ၊ အရိယာယ ဇာတိ ယာ ဇာတော၊ နာဘိ ဇာနာမိ သဉ္စိစ္စ ပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရော ပေတာ၊ တေန သစ္စေန၊ သောတ္ထိတေ ဟောတု၊ သောတ္ထိ ဂဗ္ဘဿ" ဟု ပရိတ်ပေးလေသည်။

ထိုဘုရားပေးလိုက်သော ပရိတ်မန္တာန်ကို ကျက်၍ သားမဖွားနိုင်သော မိန်းမထံသို့ ကြွတော်မူပြီးလျှင် မိန်းမကို အကာတွင်း နေစေကာ မိမိက အကာပြင်နားမှ နေ၍

"အို ... နှမ၊ ငါသည် အရိယာနွယ်ဇာတ် ရဟန်းမြတ်ဖြစ်သည်က စ၍ သူ့အသက်ကို မသတ်ဖူးပါ၊ ထိုသစ္စာကြောင့် သင်ချမ်းသာပါစေ၊ ကိုယ်ဝန်လည်း ချမ်းသာပါစေ"ဟု ပါဠိမန္တာန်အတိုင်းရွတ်လိုက်ရာ ခဏချင်း ဖွားမြင်လာလေသည်။ ထိုအခါမှစ၍ ဆွမ်းအာဟာရမှာလည်း မျှတ ချမ်းသာလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "အင်္ဂုလိမာလ"ဟာ တိတ်ဇာတ်လမ်းကြောင့်၊ ကြောက်ရွံ့မခန်း လူတို့ထင်၊
ရဟန်းဖြစ်ချိန် ဆွမ်းခံမရလို့၊ အာဟာရ မပြည့်ဝ သူ့ဖြစ်အင်၊
သားမဖွားနိုင်သူ မြင်ကာမျှနှင့်၊ ကြင်နာသနားလှ သူ့စိတ်တွင်၊
ဘုရားရှင်ကို တင်ကာလျှောက်တော့၊ မင်္ဂလာမြောက်တဲ့ ပရိတ်သင်၊
အရိယာနွယ်ဝင် မြတ်ရဟန်းမို့၊ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း ရှေ့တန်းတင်၊
ပရိတ်မန္တန် သစ္စာပြုမှု၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မှု ဖွားသန့်စင်၊ [ ဥဒါန်းတွင် ... ဥဒါန်းတွင် ... ။ ]

## (၃၇) စိဉ္စမာဏဝိကာ ပရိဗိုဇ်မကလေး ဘုရားကို စွပ်စွဲနေပုံ

သာဝတ္ထိမြို့၌ စိဉ္စမာဏဝိကာမည်သော ပရိဗ္ဗိုဇ်မသည် နတ်သမီး လေးပမာ လွန်စွာလှ၏။ တိတ္ထိတို့သည် လာဘ်မရသဖြင့် လာဘ်ပေါသော ဗုဒ္ဓကို ချိုးနှိမ်ဖို့ရာ စိဉ္စမာဏကို စွပ်စွဲ ဖျက်ဆီးခိုင်းကြလေသည်။

စိဉ္စမာဏသည် ကြက်သွေးရောင်ခြုံထည်ကလေးကို ခြုံကာ နေဝင် ခါနီးမှာ ဇေတဝန်ကျောင်းသို့ သွားဟန်ဆောင်၍ တိတ္ထိတို့ကျောင်းမှာ အိပ်ပြီးလျှင် နံနက်စောစော မြို့သို့ဝင်ကာ ဇေတဝန်ကျောင်းမှ ပြန်လာ ဟန်ဆောင်လေသည်။

ဤနည်းအားဖြင့် ညနေ တရားနာ၍ ပြန်လာသူ နံနက် စောစော ဘုရားဖူး သွားသူတို့အား အထင် မှားစေပြီးလျှင် ကိုးလခန့်ကြာသော် သစ်သားဘုကို ဗိုက်မှာကပ်၍ အဝတ်ဖြင့်ပတ်ကာ ကိုယ်ဝန်ရှိဟန်ဆောင် လျက် ပရိသတ်အလယ်တွင် တရားဟောတော်မူနေသော ဘုရားအား "မီးနေဆောင် မပြင်ကောင်းလား"ဟု ဆဲဆို စွပ်စွဲလာသည်ကို နတ်သားတို့က ကြွက်ဟန်ဆောင်လျက် ကိုက်ဖျက်ချမှ အလိမ်ပေါ်၍ ၎င်းအား ရိုက် ပုတ်၍ နှင်ထုတ်လိုက်ကြလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သာဝတ္ထိ"မှာ "စိဉ္စမာဏ"တဲ့၊ ပရိဗ္ဗိုဇ်မလေး ချောယဉ်သူ၊
တိတ္ထိတွေဟာ လာဘ်လာဘကြောင့်၊ မြတ်စွာဘုရားကို မြဲရန်မူ၊
စိဉ္စမာဏမှာ ကိုယ်ဝန်တွေ့သတဲ့၊ ပရိသတ်ရှေ့ အနိုင်ယူ၊
ဘုရားရှင်ဟာ ပိုင်ရှင်ပဲလို့၊ ပြိုင်ဆိုင်ရှက်ခွဲ ဒေါမာန်ဆူ၊
နတ်တို့မြင်ရာ ကိုယ်ဝန်အတုကို၊ ကြွက်ဟန်ပြုလို့ ဖျက်သော်မူ၊
လိမ်ညာလေသူ စိဉ္စမာဏကို၊ မောင်းနှင်ထုတ်ကြ များဗိုလ်လူ၊ [ အောင်ရသူ ... အောင်ရသူ။ ]

## (၃၈) ဗိမ္ဗိသာရမင်း၏ ခေမာမိဖုရားအား တရား ဟောတော်မူနေပုံ

သာဂလပြည် မဒ္ဒရာဇ်မင်း၏ ခေမာမည်ခေါ် သမီးတော် သည် ဗိမ္ဗိသာရမင်းတရား၏ မိဖုရားတစ်ပါး ဖြစ်၏။ အလွန်အဆင်းလှသဖြင့် အဆင်းမာန်ယစ်နေရကား ရုပ်အဆင်း၏အပြစ်ကိုသာ ဟောတော်မူလေ့ရှိသော ဘုရားအထံသို့ သွားလိုစိတ် မရှိချေ။

သို့သော် ဝေဠုဝန်ဥယျာဉ်တော်ကြီး၏ ရှုးကထက် သာယာပုံနှင့် နတ်အများပင် လာရောက်ရှုစားရပုံကို ကြားရ၍ သွားလိုသောဆန္ဒ ပြင်းပြရကား ဘုရားရှိရာ ဝေဠုဝန်သို့ လာခဲ့လေသည်။

မင်းမြတ်ကလည်း ကျောင်းတော်ရောက်လျှင် ဘုရားရှင်မဖူးဘဲ မပြန်ခဲ့စေနှင့်ဟု နောက်လိုက်တို့အား မှာထားလိုက်၏။ ထို့ကြောင့် မင်းအာဏာကြောက်၍ ပြန်ခါနီးမှ ဘုရားထံဝင်လေသော် သူ့ထက်အဆင်းသာ အောင် ဖန်ဆင်းထားသော အမျိုးသမီးက ဘုရားအား ယပ်ခတ်နေပုံ၊ တဖြည်းဖြည်း အိုသွားပုံ၊ အိုနာဆွဲ၍ လဲသွားပုံ၊ ညည်းနေပုံ ဖန်ဆင်းပြသဖြင့် အလွန်ထိတ်လန့်နေခိုက် တရားဟောတော်မူလေရာ ရဟန္တာ ဖြစ်၍ ဘိက္ခုနီပြုလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သာဂလ"ပြည်မှာ– "ခေမာ" သတင်းက၊ "မဒ္ဒရာဇ်"မင်း၏–သမီးတော်ပါ၊
ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ–ပြည့်စုံလှလို့၊ "ဗိမ္ဗိသာရ"–မိဖုရားအရာ၊
အလှမာန်တွေ–ယစ်ကာမူးလို့၊ ဘုရားကိုတွေ့ဘူး–သူပြောလှာ၊
"ဝေဠုဝန်"ဟာ–သာယာလှသတဲ့၊ သတင်းစကားနဲ့–သွားလိုက်ရာ၊
ဘုရင့်အာဏာ–အမှာကြောက်လို့၊ ဘုရားထံ သွားရောက်–ဖူးသောခါ၊
ခေမာထက်ပင်–လှဂုဏ်မို့တဲ့၊ မိန်းကလေးတွေ့လို့–အံ့သြရှာ၊
ခဏကြာလျှင်–အိုနာသွားလို့၊ ခမျာညည်းတွား–နေပုံပါ၊
ဘုရားရှင်ဟာ–တရားတွေပြတော့ ဘိက္ခုနီမ–ရဟန္တာ၊ [ ဖြစ်ရှာ ... ဖြစ်ရှာ။ ]

## (၃၉) ကပိလနှင့် ကောလိယမြို့စစ်ဖြစ်ခါနီးတွင် ကောင်းကင်မှ ငြိမ်းချမ်းရေးတရား ဟောတော်မူပုံ

ကပိလဝတ္ထုမြို့နှင့် ကောလိယမြို့၏အကြား၌ ရောဟိနီမြစ်ကို မိ၍ ကောက်စပါးစိုက်ကြ၏။ အခါ တစ်ပါး၌ ကောက်ပင်များ ညှိုးနွမ်း သဖြင့် ထိုနှစ်မြို့သား လယ်သမားတို့သည် တစ်ကြိမ်ယူရုံမျှဖြင့် ကုန်ခမ်း စရာရှိသော မြစ်ရေကို "သူ့ဘက်ကယူမည်၊ ငါ့ဘက်က ယူမည်"ဟု ငြင်းခုံရာမှ အစပြု၍ မင်းမျိုးများကို ထိခိုက်ကြုံးဝါးလေရာ စိုက်ပျိုးရေး ဝန်ကြီးများနှင့် မင်းကြီးတွေပါ မခံချင်ကြသဖြင့် ရေပြဿနာကို စစ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ဖို့ရာ ထွက်လာကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် နှစ်ဖက်သော ဆွေတော်အပေါင်း၏ သွေးချောင်း စီးမည့် စစ်ပွဲကို မြင်တော်မူသော ကြောင့် တစ်ပါးတည်း ကြွတော်မူ၍ နှစ်ဖက်စစ်တပ်၏အလယ်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ ထိုင်နေတော်မူလေသည်။

ထိုအခါ ဗုဒ္ဓကိုမြင်ရသဖြင့် လက်နက်ချ၍ ရှိခိုးနေကြသော ဆွေမျိုးတို့အား "အဖိုးမတန်သော ရေကလေးအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော မင်းတို့၏ အသက်ကို ဖျက်ဆီးကြမလို့လား"ဟု အပြစ်တင်တော်မူကာ ငြိမ်းချမ်းရေးတရားကို ဟောတော်မူလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "ကပိလ"ဟာ "ကောလိယ" နဲ့၊ "ရောဟနီ"မြစ်က ခြားနေတာ၊
တစ်ပါးအခါ ကောက်ပင်ညှိုးလို့၊ စပါးစိုက်ပျိုး ခက်နေရာ၊
နှစ်ပြည်ထောင်ဟာ ရေကိုလုတော့၊ စစ်ဆင်မှုနဲ့ ဖြေရှင်းမှာ၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဆွေတော်ပေါင်းဖြင့်၊ သွေးချောင်းစီးလိမ့် နှစ်ဘက်နာ၊
ထိုရောအခါ မြတ်စွာဘုရားက၊ စစ်တပ်များရှေ့ ထိုင်လျက်ပါ၊
ဘုရားကိုမြင်ရာ ဦးနှိမ်ချလို့၊ ငြိမ်းအေးလိုက်ကြ ထိုပြဿနာ၊ [ မှတ်စရာ . . . မှတ်စရာ။ ]

## (၄၀) သားသေကို ဆေးကုလိုသော ကိသာဂေါတမီအား တရား ဟောတော်မူနေပုံ

သာဝတ္ထိမြို့၌ ကုဋေလေးဆယ် ဥစ္စာကြွယ်သော သူဌေး၏ ဇနီး ကိသာဂေါတမီမည်သော အမျိုးသမီးသည် သားဦးရတနာရ၍ ထိုကလေးသည် မတ်တတ်သွားနိုင်သောအရွယ်မှာ သေဆုံးရှာ၏။ သတို့သမီးသည် လူသေကို မတွေ့ဖူးသောကြောင့် သားသေကိုပင် မကျန်းမမာဖြစ်နေသည် ဟုထင်ကာ မီးသင်္ဂြိုဟ်ခွင့်မပေးဘဲ သား အသေကို ပိုက်၍ ဆေးကုနိုင်မည့်သူကို လိုက်ရှာနေစဉ် မြော်မြင်တတ်သော လူတစ်ယောက်၏ ညွှန်ပြမှုကြောင့် ဗုဒ္ဓထံသို့ ရောက်လာလေသည်။

ထိုအခါ သူ့သားသေကို ပြ၍ ဆေးကုပေးပါဟု တောင်းပန်လေရာ "ဆေးကုပေးမည်၊ လူမသေဖူးသောအိမ်မှ မုန်ညင်းစေ့ကို ရှာချေ"ဟု ခိုင်းသဖြင့် သားသေကလေးကို ပိုက်ကာ လိုက်၍ ရှာလေသည်။ ထိုသို့ ရှာစဉ် လူမသေဖူးသောအိမ်ကို မတွေ့ရသောကြောင့် "သေခြင်းဆိုတာ ဘယ်အိမ်မှ မကင်းပါလား"ဟု သူ့ ဘာသာ နားလည်လာ၍ သားသေကို တော၌ စွန့်ပစ်ခဲ့ပြီးလျှင် ဘုရားရှင်ထံ တရားနာပြန်ရာ သောတာပန်တည်၍ ဘိက္ခုနီပြုကာ ရဟန္တာဖြစ်လေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "သာဝတ္ထိ"မှာ နာမည်ကြီးတဲ့၊ သူဌေးဇနီး အကြောင်းပါ၊
"ကိသာဂေါတမီ"ဟာ သားရတနာရလို့၊ မတ်တတ်သွားစ သေဆုံးရှာ၊
သူသေအနိစ္စာ မမြင်ဖူးလို့၊ သားဦးကိုပိုက် ပြေးလွှားကာ၊
ဆေးကုစရာ လိုက်ရှာခြင်းဖြင့်၊ ဘုရားခြေရင်း သူရောက်လာ၊
"လူတို့ပြည်မှာ မသေဖူးတဲ့၊ အိမ်အထူးက မုန်ညင်းရှာ၊
ဘုရားခိုင်းတာ လိုက်ရှာကြည့်မှ၊ လူသေဖူးကြ အိမ်တိုင်းမှာ၊
သူမဘာသာ နားလည်သွားတော့၊ သားသေမထား စွန့်ပစ်ကာ၊
ဘုရားရှင်ထံမှာ တရားနာရတော့၊ သေတာပန်မှ ရဟန္တာ... [ဖြစ်တာ...ဖြစ်တာ...။]

## (၄၁) အာဠဝက နတ်ဘီလူးအား မေတ္တာဖြင့် ဆုံးမ၍ တရားပြတော်မူပုံ

အာဠဝီမြို့၏အနီး တစ်ဂါဝုတ်ခန့်ဝေးသော အရပ်၌ ညောင်ပင်ကြီး တစ်ပင် ရှိ၏။ ထိုညောင်ပင်၌ အာဠာဝကနတ်ဘီလူး၏ ဘုံဗိမာန်ရှိ၏။ တစ်ညဉ့်သ၌ အာဠာဝကသည် ဟိမဝန္တာနတ် အစည်းအဝေးသို့ သွား၏။ ထိုအချိန်မှာပင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အာဠာဝက နတ်ကြမ်းကို ဆုံးမဖို့ရာ ဗိမာန်တွင်းသို့ ဝင်တော်မူလေရာ ဘုရားကိုကြည်ညိုနေသော တံခါးစောင့် နတ်သည် "အာဠာဝက ထံ တိုင်ပါရစေ"ဟု ခွင့်ပန်ကာ အစည်းအဝေးသို့ သွား၍ တိုင်ကြားလေသည်။

ထိုအချိန်က ဒေါသကို ချုပ်တည်းထားရသော အာဠာဝကသည် အခြားနတ်မင်းတို့ထံမှ မိမိဗိမာန်၌ ဗုဒ္ဓရောက်နေကြောင်းကို ကြားရသပြန်သဖြင့် ချက်ချင်း အစည်းအဝေးမှထွက်၍ ကေလာသ တောင်ထွတ်သို့ ခုန်တက်ကာ "ငါဟဲ့ အာဠာဝကတဲ့"ဟု ကြုံးဝါးလေသည်။ ထို့နောက် တစ်ညလုံး လက်နက်မျိုးစုံဖြင့် ပစ်ခတ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓ၏မေတ္တာကြောင့် မထိနိုင်မှ အနားသို့ချဉ်းကပ်လာသော အာဠာဝကအား တရားပြ၍ အေးမြစွာ ဆုံးမတော်မူလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "အာဠဝီပြည်"မှာ ညောင်ပင်မှီးတဲ့၊ နတ်ဘီလူးကြီး ဘုံဗိမာန်၊
ဘီလူးကြီးဟာ ဝေးရာသွားမို့၊ ဘေးဘယာများ လွတ်ကင်းဟန်၊
ဘုံဗိမာန်တွင် ဘုရားရှင်ရောက်က၊ တံခါးစောင့်နတ် သူခွင့်ပန်၊

ဘီလူးပြန်လာ ဘုရားကိုတွေ့တော့၊ “အာဠာဝက”ဟော့ အော်ဟစ်ညံ၊
လက်နက်ကိုင်ကာ ဘီလူးအံတုတော့၊ တင်း ရန်မပြု တရားလျှံ၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မေတ္တာဆေးကြောင့်၊ အနှစ်ပါငြိမ်းအေး ဘီလူးမာန်၊ [ ထူးပြန် … ထူးပြန် … ။ ]

## (၄၂) ဘုရားနင်းဖို့ရန် လွှတ်လိုက်သော နာဠာဂီရိဆင်ကို ဘုရားရှင် ဆုံးမတော်မူပုံ

ဒေဝဒတ်သည် ဘုရားကျောင်းဒကာ ဗိမ္ဗိသာရမင်း ကွယ်လွန်ပြီး၍ ဘုရားကိုသတ်ဖို့ရန် အမျိုးမျိုးကြံပါသော်လည်း အထမမြောက်နိုင်ဘဲ ရှိလေရာ၊ တစ်နေ့သောအခါဝယ် ဆင်ထိန်းတို့ထံသို့ သွား၍ “မင်း အသိအမှတ်ပြုသော ဆရာတော်များဆိုတာ ရာထူးနိမ့်နေသူကို ရာထူးတိုးမြှင့် အောင် တတ်နိုင်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ငါစေခိုင်းတာကိုလုပ်ကြ၊ ရှင်ဂေါတမ ဒီလမ်းလာတဲ့အခါ နာဠာဂီရိ ဆင်ပြောင်ကို လွှတ်လိုက်ကြ”ဟု စေခိုင်းလေသည်။

နာဠာဂီရိဆင်ကြီးကား အလွန်ကြမ်း၍ လူကိုထိုးသတ်လေ့ ရှိ၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ရဟန်းတော်များနှင့်အတူ ရာဇဂြိုလ်မြို့သို့ ဆွမ်းခံဝင်လာသောအခါ ရာထူးတိုးလိုသော ဆင်ထိန်းတို့သည် ဆင်ကြီးကို ဘုရားဆီသို့ လွှတ်ပေးကြလေသည်။ ဘုရားရှင်လည်း နင်းမည်ဟုပြေးလာသော ဆင်ကြီးအပေါ်မှာ မေတ္တာဖြန့်လျက် တန့်ရပ်တော်မူနေလေသော် ဆင်ကြီး သည် ဗုဒ္ဓရှေ့တော်မှောက်၌ ငြိမ်သက်စွာရပ်ကာ အဆုံးအမကို နားစိုက်နေလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ “ဒေဝဒတ်”ဟာ ဘုရားကိုသတ်ဖို့၊ အားကုန်ကြံမတ် ကြံစည်ရာ၊
တစ်နေ့သောခါ “နာဠာဂီရိ”ကို၊ ခိုင်းစေနေသည့် လူယုံမှာ၊
“သင်တို့ရဲ့ဆင် ဘုရားကိုနင်းဖို့၊ မြင်လျှင်ချက်ချင်း လွှတ်လိုက်ပါ၊
ငါခိုင်းစေတာ ဆောင်ရွက်သွားက၊ နောင်တွက် ကြီးပွားတိုးတက်မှာ”၊
ဘုရားရှင်ဟာ ရာဇဂြိုလ်မြို့၌၊ ရဟန်းတော်တို့နဲ့ ဆွမ်းခံလာ၊
ဆင်ကြီးနာဠာ စရိုက်ကြမ်းလို့၊ လူကိုဖေ့ယမ်း ထိုးတတ်တာ၊
ဘုရားကိုမြင်ရာ အားကုန်နင်းဖို့၊ အမိန့်ပေးရင်း လွှတ်တဲ့ခါ၊
ဆင်ကြီးခမျာ ခြေကိုတန့်လို့၊ မေတ္တာရန့်အောက် ဒူးထောက်ရှာ၊ [ ကျွတ်တာ … ကျွတ်တာ။ ]

## (၄၃) အဇာတသတ်မင်းသည် သံဃာတော်များနှင့် ဘုရားကို ဖူးမြော်ရန် ထွက်ပုံ

အဇာတသတ်မင်းသည် ခမည်းတော် ကွယ်လွန်ပြီးနောက် အိပ်စက်၍မပျော်နိုင်ဘဲ လန့်၍ လန့်၍ နိုးလာတတ်လေရာ စိတ်သက်သာမှုရအောင် ဘုရားထံသွားလိုပါသော်လည်း ခမည်းတော် သတ်မှုက ကြီးကျယ်လှသဖြင့် မသွားဝံ့သောကြောင့် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့် ညဉ့်အခါ ဝယ် "ဤကဲ့သို့ သာယာသော ညဉ့်အချိန်မှာ ငါ၏စိတ်တော် ကြည်လင် လာအောင် ဘယ်သူ့ထံ ချဉ်းကပ်ရမလဲ" ဟု မှူးမတ်များအလယ်မှာ ညည်းညူရှာလေသည်။

အမတ်များ၏ အမျိုးမျိုး အကြံပေးကြသော်လည်း လက်မခံဘဲ ဇီဝက၏အကြံဖြင့် ဘုရားထံသွားဖို့ရာ ဆင်မင်းရာကို ကကြိုးတန်ဆာ ဆင်စေ၍ စစ်သားဟန်ဆောင်ထားသော မိန်းမငါးရာကို စီးစေလျက် မီးရှူးတိုင်များကို ညှိထွန်းစေကာ မြို့တော်မှ ထွက်လာခဲ့လေသည်။ ဇီဝက၏သရက်ဥယျာဉ်သို့ရောက်လတ်သော် အလွန်ငြိမ်သက်သော သံဃာ တော် တစ်ထောင်ကျော်နှင့် ဗုဒ္ဓကို ဖူးမြင်လိုက်ရလျှင်ပင် ကြည်လင်ရွှင်ပြလာလေသည်။

### အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ "အဇာတသတ်" ဘုရင်ဟာ သူ့နောင်တကြောင့်၊ သောကအမှောင့် ပွေလို့ရယ်၊
အဖကိုသက်တာ အပြစ်ကြီးလို့၊ ငရဲမီးကျီးသို့ ပူရတယ်၊
အိပ်မပျော်ပါ လွန်ချောက်ချားတော့၊ စိတ်သာရောက်သွား ကိုယ်မလွယ်၊
မှူးမတ်တွေပါ အကြံကိုပေးမင့်၊ "ဇီဝက" တွေးချင့် ဉာဏ်ထူးခြယ်၊
ဆင်မင်းရာ တန်ဆာဆင်သ,လို့၊ မိန်းမစစ်သား သဏ္ဍာန်ပြုရွယ်၊
မီးရှူးတိုင်ပါ ထွန်းကာညှိက၊ ဥယျာဉ်ထိမ္ဘ ရောက်လျှင်ကွယ်၊
ဥယျာဉ်နေရာ ဆိတ်ငြိမ်ဘိမို့၊ ဖူးရပါ၏ မြတ်ဘုန်းကြွယ်၊
တန်ဆောင်တိုင်ညမှာ လရောင်သန်းပေါ့၊ စိတ်ကြည်ရွှင်လန်း မင်းတရားငယ်၊ [ ဖူးဖွယ်. . . ဖူးဖွယ်။ ]

## (၄၄) ကုသိနာရုံပြည်၌ အင်ကြင်းဥယျာဉ်ဝယ် ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပုံ

၃၅ နှစ်အရွယ် ဘုရားဖြစ်၍ ၄၅ ဝါ ကာလကြာအောင် တရား တော်ကို ဟောပြလျက် သက်တော်ရှစ်ဆယ်ပြည့်သောအခါ၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဝမ်းတော်လားသော ရောဂါဖြင့် ကုသိနာရုံပြည် အင်ကြင်းဥယျာဉ်တော်ဝယ် နှစ်သွယ်သော အင်ကြင်းပင်တို့အလယ် ညောင်စောင်းငယ်၌ မြောက်ဘက်သို့ ဦးခေါင်းပြုကာ လျောင်းတော်မူနေ၏။ လူနတ်ဗြဟ္မာနှင့် သံဃာတော်အများလည်း အနီးအပါးမှ ငြိမ်သက်စွာ ခံစားဖူးမြော်နေကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် အားတော် အလွန်နည်းလျက်ပင် ဩဝါဒစကား မိန့်ကြားတော်မူနေသေး၏။ တစ်ညလုံး ဩဝါဒပေးတော်မူပြီး၍ အရဏ်တက်ခါနီးသော် "အကြောင်းရှိ၍ ဖြစ်ရသော (သင်္ခါရ) ဟူသမျှ ပျက်ခြင်းသဘောရှိကြ၏။ သတိတရားဖြင့် အကျင့်သိက္ခာကို ပြည့်စုံစေရစ်ကြ"ဟု နောက်ဆုံး ဩဝါဒကို ပေးတော်မူပြီးလျှင် ဈာန်ဝင်စားလျက် ငြိမ်သက်တော်မူနေရာမှ စိတ်တော်အစဉ်ရပ်စဲကာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူလေရာ ကမ္ဘာမြေကြီးလည်း တုန်ဟည်းရှာလေသည်။

## အနှစ်ချုပ် ကဗျာ

■ လေးဆယ့်ငါးဝါ ရှည်ကြာရင့်တော့၊ သက်တော်တွက်ချင့် နှစ်ရှစ်ဆယ်၊
ဝမ်းတော်လားကာ ရောဂါရလို့၊ "ကုသိန"တဲ့ ဥယျာဉ်ဝယ်၊
ညောင်စောင်းပေါ်မှာ လျောင်းကာနားတော့၊ နတ်, လူ, ဗြဟ္မာများ လာဖူးတယ်၊
အားတော်နည်းစဉ် ဆုံးမစကားကို၊ ထုတ်ဖော်မြွက်ကြား မှာခဲ့တယ်၊
ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ် သင်္ခါရကြောင့်၊ ဖြစ်ကြ ပျက်ကြ လူတို့နယ်၊
သိဉာဏ်ယှဉ်ကာ သတိတရားနဲ့၊ နိုးနိုးကြားကြား နေကြကွယ်၊
ဩဝါဒရယ် ရှင်တော်ပေးလို့၊ တည်ငြိမ်အေးဆေး နေခိုက်ဝယ်၊
ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ပြီးက၊ ကမ္ဘာမြေကြီး တုန်ဟည်းတယ်၊ [ အံ့ဖွယ် ... အံ့ဖွယ်။ ]

**ဗုဒ္ဓဖြစ်စဉ် ဗုဒ္ဓဝင်သင်ခန်း ပြီးပါပြီ။**

# ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာသင်တန်း

**မင်္ဂလာ အမွှန်း။** ။နတ်လူတို့သည် (၁၂)နှစ်တိုင်အောင် ကြံစည် တွေးခေါ်ကြပါသော်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာကို မသိနိုင် ဖြစ်နေကြပါသည်။

နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ်သခင်သည် မကောင်းမှုအားလုံးကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော [ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း=] မင်္ဂလာတရားကို တစ်လောကလုံး၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ ဟောကြားတော်မူအပ်ပါပြီ။ အို ... အမျိုးကောင်း သားငယ်, သမီးငယ်တို့၊ ထိုမင်္ဂလာတရားကို ငါတို့တစ်တွေ ရွတ်ဆို ပူဇော်ကြပါစို့။

**မင်္ဂလာတရား ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။** ။ ကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည် (ဤမင်္ဂလသုတ္တန်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာအထံမှ) ဤသို့ ကြားနာမှတ်သားခဲ့ရပါသည်။

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မွန်ဝယ် ဇေတဝန်ခေါ် အနာထပိဏ် သေဌေး၏ ကျောင်းတိုက်တော်၌ သီတင်းသုံးနေပါသည်။

ထိုအခါ အမျိုးအမည် မထင်ရှားသော နတ်သားတစ်ယောက်သည် ညဥ့်ဦးယံလွန်ပြီးသော သန်းခေါင်ယံအခါ၌ အလွန်နှစ်လိုဖွယ်အဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် တစ်ရပ်လုံးကို ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါဖြင့် ထွန်းလင်းစေလျက် မြတ်စွာဘုရားရှိရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကာ သင့်တော်ရာအရပ်၌ ရပ်နေပါသည်။

သင့်တော်ရာအရပ်၌ ရပ်နေ သော ထိုနတ်သားသည် မြတ်စွာဘုရားကို အောက်ပါအတိုင်း လျှောက်ထားပါသည်။

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ နတ်လူများစွာတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို လိုလားတောင့်တကုန်သည်ဖြစ်ပါ၍ မင်္ဂလာဆိုတာ ဘာတွေပါလဲ ...ဟု ကြံစည်ကြပါကုန်၏။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါဘုရား"

## မင်္ဂလာနိဒါန်း ကဗျာ

■ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို၊ နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ။
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု၊ သေချာဇာစ်မြစ် မသိလေ။
၁၂–နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊ မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ။
မင်္ဂလာတရား၊ ဝါဒများ၊ ကွဲပြား နတ်လူတွေ။
အဲဒါကြောင့် ... ကြံကြ စည်ကြ၊ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

- မြင်-ကြား-တွေ့ရာ၊ မင်္ဂလာပဲဟု၊ သုံးစုကွဲကာ ငြင်းခုံနေ။
နတ်လူတွေမှာ အငြင်းပွားသည့်၊ အခင်းများလည်း ကင်းပါစေ။
မကောင်းမှုတွေ ကွယ်ကာပျောက်လို့၊ ချမ်းသာရောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ပေ။
နတ်တို့ထက်နတ်၊ ဘုရားမြတ်၊ ဟောအပ် ခဲ့သလေ။
အဲဒါကြောင့်-သင်ကြ-ကျင့်ကြ၊ ဆောင်ကြ တို့တစ်တွေ။
- သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်း၌၊ ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စိန္တေ။
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်လေ။
ချဉ်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို၊ ထင်စွာဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခြွေ။
အသေဝနာ တရား အစထား၊ ဟောကြား မြတ်စိန္တေ။
အဲဒါကြောင့်-နာရ-ကြားရ၊ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုနတ်သားအား (အောက်ပါ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း နည်းလမ်းကောင်း ဟူသော) မင်္ဂလာတရားတော်များကို ဟောကြားတော်မူပါသည်။

## ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာ ပါဠိ-မြန်မာ-ကဗျာ

ဘော ဒေဝပုတ္တ = အို နတ်သား ...

| ဦး | မင်္ဂလာပါဠိ | မင်္ဂလာမြန်မာပြန် | မင်္ဂလာကဗျာ |
|---|---|---|---|
| ၁။ | အသေဝနာစ ဗာလာနံ | လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းသင်း မဆည်းကပ်ခြင်း | လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွဲလို့ မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင် နေ။ |
| ၂။ | ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ | ပညာရှိ လူလိမ္မာတို့ကို ပေါင်းသင်း ဆည်းကပ်ခြင်း | ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။ |
| ၃။ | ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ | ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း | သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့် ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၃ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ။ အဲဒါမှ"ဗုဒ္ဓဝါဒ"ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၄။ | ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ | သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေရခြင်း | ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။ |
| ၅။ | ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ | ရှေးပြုဖူး ကောင်းမှုအထူးရှိခြင်း | ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့် ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။ |
| ၆။ | အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ | မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားခြင်း | မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်း လို့၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၃ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။ အဲဒါမှ ‘ဗုဒ္ဓဝါဒ’ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၇။ | ဗာဟုသစ္စဉ္စ | အကြားအမြင်များခြင်း | တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။ |
| ၈။ | သိပ္ပဉ္စ | စက်မှုလက်မှုပညာတတ်မြောက်ခြင်း | အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။ |
| ၉။ | ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော | လူ့ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြားလိုက်နာခြင်း | လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြား နားလည်စေ။ |
| ၁၀။ | သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ | ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုတတ်ခြင်း | မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး ဆိုရေး တတ်ပါစေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ၄ပါးသည်ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၁၁။ | မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ | မိဘတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း | မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။ |
| ၁၂။ | ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော | သားမယားကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း | ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယားကို မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။ |
| ၁၃။ | အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ | အပြစ်ကင်းသော စီးပွားရေးကို ကြိုးစားပြုလုပ်ခြင်း | အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၃ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ။ အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၁၄။ | ဒါနဥ္စ | စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း | သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။ |
| ၁၅။ | ဓမ္မစရိယာစ | သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ခြင်း | ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။ |
| ၁၆။ | ဉာတကာနဥ္စ သင်္ဂဟော | ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း | ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပ မထားနဲ့ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။ |
| ၁၇။ | အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ | အပြစ်ကင်းသော လူထုအကျိုးပြု အမှုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း | သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုအကျိုး သယ်ပိုး ဆောင်ရွက်စေ။ |
| | တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၄ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၁၈။ | အာရတီ | မကောင်းမှုမှာ ဝေးစွာ (စိတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်း | မကောင်းမှုတွ ဟူသမျှကို မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။ |
| ၁၉။ | ဝိရတီ ပါပါ | မကောင်းမှုမှ အထူးသဖြင့် (ကိုယ်၊ နှုတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်း | တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။ |
| ၂၀။ | မဇ္ဇပါနာစ သံယမော | အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း | အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ။ |
| ၂၁။ | အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု | ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်း | လုပ်ကိုင် ပြောကြား သတိထား တရား မမေ့စေ။ |
| | တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၄ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၂၂။ | ဂါရဝေါစ | ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေခြင်း | အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေသေ။ |
| ၂၃။ | နိဝါတောစ | မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း | မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ် နှိမ့်ချ အမြဲနေ။ |
| ၂၄။ | သန္တုဋ္ဌီစ | ရသမျှနှင့် မျှတရောင့်ရဲခြင်း | လောဘအပို မလိုက်မလိုက်နဲ့ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။ |
| ၂၅။ | ကတညုတာ | သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း | ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး အထူးသိတတ်စေ။ |
| ၂၆။ | ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ | သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း | ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား နာကြား မပြတ်ပေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၅ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၂၇။ | ခန္တီစ | (အရာရာ၌) သည်းခံခြင်း | ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။ |
| ၂၈။ | သောဝစဿတာ | ဆိုဆုံးမ လွယ်သူဖြစ်ခြင်း | ကျိုးကြောင်းပြည့်စုံ ဆုံးမစကားကို ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။ |
| ၂၉။ | သမဏာနဥ္စ ဒဿနံ | ကိလေသာငြိမ်သက်သော ရဟန်းတော်များကို ဖူးမြော်ခြင်း | သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။ |
| ၃၀။ | ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ | သင့်လျော်သောအခါ တရားစကား ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း | သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၄ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၃၁။ | တပေါ စ | ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်း | လောကီအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့ ပျော်မကျူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။ |
| ၃၂။ | ဗြဟ္မစရိယာဋ္ဌ | မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ခြင်း ဝါ–မေထုန်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း | မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။ |
| ၃၃။ | အရိယ သစ္စာန ဒဿနံ | အရိယသစ္စာတို့ကို သိမြင်ခြင်း | လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။ |
| ၃၄။ | နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ | (အရဟတ္တဖိုလ်) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း | ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း အလင်း ပေါက်နိုင်စေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၄ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |
| ၃၅။ | (ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ) | လောကဓံတရားတို့နှင့် တွေ့ကြုံ သော်လည်း စိတ်မတုန်လှုပ်ခြင်း | ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ တွေ့ကြုံနေကြ လူတိုင်းပေ။ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့ တစ်လဲစီလှည့် အမြဲနေ။ လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။ |
| ၃၆။ | အသောကံ | စိုးရိမ်သောက မရှိခြင်း | သောကကိုထိန်း၊ |
| ၃၇။ | ဝိရဇံ | ကိလေသာ ရမ္မက်မြူ မရှိခြင်း | ရမ္မက်သိမ်း၊ |
| ၃၈။ | ခေမံ | ဘေးရန်ကုန်ခန်း ငြိမ်းချမ်းခြင်း | အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။ |
| | ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ ၄ ပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာ ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ | အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | တောဒိသာနိ ကတွာန သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ<br><br>(မင်္ဂလာအကျိုးပြဂါထာ) | ဤမင်္ဂလာတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးမှု ပြုကြပါလျှင်၊ အတွင်းအပရန်ဟူသမျှ အနိုင်ရ၍၊ နေရာတိုင်းမှာ ကြီးပွား ချမ်းသာနိုင်ကြ၏။ ထို ၃၈ ဖြာသည် လောကသားတို့အတွက် ကြီးပွား ချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာအစစ် ဖြစ်ပေသတည်း။ | သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။ စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။ ဘေကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ချမ်းသာမလေ။ ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။ အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ–ဆင်ကြ မင်္ဂလာ့ ပန်းခိုင်တွေ။ |

### နိဂုံး ကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊ ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ၊
ဟိုတိုင်း ဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊ လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ၊
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ၊
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး၊ မင်္ဂလာတရား၊ ရေးသား ဖြန့်ကာဝေ၊
အဖိုးတန်တဲ့–“ဗုဒ္ဓဝါဒ” ကမ္ဘာက သိပါစေ ...။

ဒဂုန်–ဦးထွန်းမြင့်

## မင်္ဂလာပရိယာယ် စကားလှယ်

### ၁။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

လူမိုက်နှင့် မပေါင်းသူ၊ အကျင့်စာရိတ္တ မကောင်းသူများကို ဆရာမတင်သူ၊ ယင်းတို့ကို ခေါင်းဆောင်မခန့်သူ၊ သူခိုး, ဓားပြ, လူလိမ်, လူညာ,လူယုတ်မာများကို ရှောင်ရှားသူ၊ ၎င်းတို့နှင့် ခပ်ကင်းကင်းနေသူ၊ အများအကျိုးကို ဖျက်ဆီးသည့် အဖျက်သမားများကို လက်မခံသူ၊ ထိုအဖျက်သမားများကို ဝိုင်းပယ်သူ, တိုက်ထုတ်ပစ်သူ၊ လမ်းသရဲများနှင့် မပေါင်းသူ၊ ဆိုးသွမ်းလူငယ်များနှင့် လက်မတွဲသူ၊ အရက်သမား, မူးယစ်ဆေးစွဲသူများကို ရှောင်ရှားသူ၊ ဒုစရိုက်သမား, ဥပဒေလွန်ကျူးသူများနှင့် မပေါင်းသူ၊ စိတ်ကောင်းမရှိသူများကို ရှောင်ရှားသူ စသည်များ... ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

### အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာပျက်သူများ

လူမိုက်များနှင့် ပေါင်းသူ၊ အကျင့်စာရိတ္တမကောင်းသူများကို ဆရာတင်သူ စသည့် အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာပျက်သူတို့ ဖြစ်ပါသည်။ (နောက်ပိုင်း မင်္ဂလာများ၌လည်း ဤနည်းအတိုင်း သိပါ။)

■ **မကောင်းတာ ကြံ၊ မမှန်တာ လုပ်၊ မဟုတ်တာ ပြော၊ အဲဒါ လူမိုက် သဘော။**

မှတ်ချက်။ ။ တိုးတက်ကြီးပွားရေးသို့ ရှေးရှုလျှင် "မင်္ဂလာဖြစ်သည်" ဟု မှတ်ပါ။
ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးရေးသို့ ရှေးရှုလျှင် "မင်္ဂလာပျက်သည်" ဟု မှတ်ပါ။

ဤ အသေဝနာစ ဗာလာနံ မင်္ဂလာ က (လူမိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ မကောင်းကျင့်များကို အတုမယူ မကျင့်သုံးရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

### ၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ပညာရှိ, လူလိမ္မာများကို ဆည်းကပ်သူ၊ ဆရာကောင်း သမားကောင်းကို မှီခိုနေသူ၊ လူတော်လူကောင်းများနှင့် ပေါင်းသူ၊ ရှေ့နောက်မြော်မြင် အများအကျိုးဆောင်ရွက်သူ၊ စာရိတ္တကောင်းမွန်သည့် အသိပညာရှင်၊ အတတ်ပညာရှင်များကို ခေါင်းဆောင်တင်သူ၊ ပညာတော်သူ၊ စိတ်ကောင်းရှိသူများနှင့် ပေါင်းသူ၊ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိသူ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

■ **ကောင်းတာ ကြံ၊ မှန်တာ လုပ်၊ ဟုတ်တာ ပြော၊ အဲဒါ လူလိမ္မာ သဘော။**

ဤ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာက **(လူတော် လူကောင်း နှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃။ ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ပူဇော်ထိုက်သူများကို ပူဇော်သူ၊ ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးပူဇော်သူ၊ အာစရိယပူဇော်ပွဲများ ကျင်းပ ပူဇော် ကန်တော့သူ၊ အမိ အဖ၊ ဦးလေး အဒေါ်၊ အဘိုး အဘွား၊ အစ်ကို အစ်မများကို ကန်တော့သူ၊ ဘုရား ပုထိုး ရှိခိုးသူ၊ လူတော်လူကောင်းများကို ချီးမြှောက်သူ၊ အရည်အချင်းရှိသူကိုသာ ခေါင်းဆောင်တင်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ မင်္ဂလာ က **(ဂုဏ်ပြု ချီးမြှောက် ပူဇော်ရေး၊ လူမှန်နေရာမှန် ထားရှိရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၄။ ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သင့်လျော်သောအရပ်မှာနေသူ။ ကုသိုလ်, ပညာ, ဥစ္စာရသော အရပ်မှာနေသူ၊ ရပ်ကောင်း, ရွာကောင်း, အိမ်ကောင်း, ကျောင်းကောင်းမှာ နေသူ။ ကျောင်းကန်ဘုရား၊ ဆေးရုံဆေးခန်း၊ စာသင်ကျောင်း ရှိသည့် အရပ်မှာနေသူ၊ ပျော်ရာမှာမနေ တော်ရာမှာနေသူ။ အရက်သမား၊ ဖဲသမား၊ ဘိန်းသမား၊ လောင်းကစားသမား ပေါများသောအရပ်၌ မနေသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ မင်္ဂလာ က **(နေရေး၊ ထိုင်ရေး၊ နေရာမှန်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၅။ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ရှေးကပြုဖူး ကောင်းမှုအထူးရှိသူ၊ အလုပ်ကောင်းလုပ်ခဲ့ဖူးသူ၊ အပြောအဆို ကောင်းခဲ့သူ၊ ဘုန်းရှင် ကံရှင်များ၊ ဥစ္စာပေါသူ၊ ရုပ်ချောသူ၊ ဉာဏ်ပညာထက်မြက်သူ၊ အမျိုးမြတ်သူ၊ အခြွေအရံ တပည့်နောက်လိုက် ပေါများသူ၊ အသက်ရှည်သူ၊ ရောဂါကင်းသူ၊ မိကောင်းဖခင်သားသမီးများ၊ ဆရာကောင်း တပည့်များ ဤ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ မင်္ဂလာ က **(ကောင်းမှုကောင်းရာများကို ကြိုတင်ပြုလုပ်ရေး)**အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၆။ အတ္တ သမ္မာ ပဏိဓိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

**ကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထားသူများ**။ ။ကျောင်းမှန်မှန်တက်သူ၊ စာမှန်မှန်ကျက်သူ၊ ကျောင်းစည်းကမ်းကို ရိုသေသူ၊ ပညာကို ကြိုးစားသင်ယူသူ၊ မိမိကိုယ်ကို လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားသူ၊ သန့်သန့်ရှင်းရှင်း နေထိုင်သူ၊ သန့်သန့်ပြန့်ပြန့် ဝတ်စားသူ ရှုပ်ရှုပ်ပွေပွေမနေသူ၊ နေရာတကာ လျှောက်မသွားသူ၊ တွေ့ကရာ မစားသူ၊ ကျန်းမာရေး မှန်မှန်လေ့ကျင့်သူ၊ ခြေသည်းလက်သည်း အရှည်မထားသူ၊ အချိန်မှန်မှန်

အိပ်ရာဝင်–အိပ်ရာထသူ၊ အချိန်မှန်မှန် ရေချိုးသူ၊ သွားမှန်မှန်တိုက်သူ၊ ခြေသည်းလက်သည်း အရှည်မထားသူ၊ အချိန်မှန်မှန် အိပ်ရာဝင်–အိပ်ရာထသူ၊ အချိန်မှန်မှန် ရေချိုးသူ၊ သွားမှန်မှန်တိုက်သူ၊ မိမိကိုယ်ကို အဖိုးတန်အောင် နေထိုင်တတ်သူ၊ မနောက်မပြောင်တတ်သူ။

**စိတ်ကို ကောင်းအောင် ထားသူများ။** ။"ငါ့ကိုအကြောင်းပြု၍ ငါ့အဖေ အမေ၊ အစ်ကိုအစ်မ၊ ဆရာသမား၊ လူကြီးမိဘများ စိတ်မကောင်းမဖြစ်ကြပါစေနဲ့" ဟူသော ညှာတာစိတ်ထားသူ၊ "ငါ့ကိုအကြောင်းပြု၍ သူတစ်ပါးတို့ စိတ်နှလုံးကောင်းကြပါစေ" ဟူသော အထက်တန်းကျသည့် စိတ်မျိုးထားသူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းစိတ် မထားသူ၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်သူ၊ အများကောင်းစားစေလိုစိတ်၊ အများအကျိုးဆောင်လိုစိတ်ထားသူ၊ စိတ်ယုတ်မာဖယ်ရှား၊ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ထားသူ၊ စိတ်ကောင်းမွေးသူ၊ ကောင်းမြတ်သော ရည်မှန်းချက်ထားသူ၊ ကိုယ်ချင်းစာတတ်သူ၊ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိသူ၊ ညစ်ညမ်းဗွီဒီယို၊ ရုပ်ရှင်၊ စာပေများကို မကြည့်သူ၊ ဖျက်လိုဖျက်ဆီး လုပ်ချင်စိတ်မရှိသူ၊ မနာလိုဝန်တိုစိတ်မရှိသူ၊ ရှေ့တစ်မျိုး နောက်တစ်မျိုး မလုပ်တတ်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အတ္တသမ္မာပဏိဓိ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အတ္တ သမ္မာ ပဏိဓိ စ မင်္ဂလာ က **(ကြိုးစားအားထုတ်ရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၇။ ဗာဟုသစ္စဥ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

အကြား အမြင်များသူ၊ စာကြိုးစားသင်နေသူ၊ အလိမ္မာပွား စာပေများကို ဖတ်သူ၊ နေ့စဉ် သတင်းစာဖတ်သူ၊ ဗဟုသုတ တိုးပွား ကောင်းကျိုးများသည့် စာပေများကို ဖတ်သူ၊ မျက်စိနှင့် နားနှင့် သင်ရသော ပညာရပ်များကို တတ်မြောက်ထားသူ **အသိပညာရှင်များ။** ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗာဟုသစ္စဥ္စ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဗာဟုသစ္စဥ္စမင်္ဂလာ က **(စာပေသင်ကြားရေး၊ သဘောတရားအမြင် ကြည်လင်ပြတ်သားရေး၊ ဗဟုသုတ တိုးပွားရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၈။ သိပ္ပဉ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

စက်မှုလက်မှုပညာရပ်ကို တတ်မြောက်ထားသူ၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ ဗိသုကာပညာရပ်များကို သင်ကြားနေသူ၊ ဂဏန်းသင်္ချာတတ်ကျွမ်းသူ၊ စက်ချုပ်ပန်းထိုးသင်နေသူ၊ ခြေနှင့်လက်နှင့်ဆိုင်သော အတတ်ပညာများကို သင်ကြားထားသူ **အတတ်ပညာရှင်များ။** ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗာဟုသစ္စဥ္စ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ သိပ္ပဉ္စ မင်္ဂလာ က **(လက်တွေ့ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်ရေး၊ လုပ်ငန်းကျွမ်းကျင်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၉။ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

လူ့ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းဥပဒေများကို ကောင်းစွာသင်ကြား လေ့လာနားလည်ထားသူ၊ တာဝန်ဝတ္တရားကို နားလည်သူ၊ စနစ်တကျ နေတတ်ထိုင်တတ်သူ၊ အနေအထိုင်ယဉ်ကျေးသူ၊ ရဟန်းသံဃာ လူကြီးသူမများနှင့် ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံတတ်သူ၊ တိုးဝှေ့ခြင်း၊ ကျော်တက်ခြင်းတို့ကို မပြုတတ်သူ၊ စည်းကမ်းရှိသူ၊ ဥပဒေတတ်ကျွမ်းနားလည်သူ၊ ပရိသတ်ထဲ ကိုးရိုးကားယား မနေသူ၊ ထမင်းစားသည့်အခါ ပျတ်ပျတ်မြည်အောင် မစားသူ၊ အဝတ်အစား သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်သူ၊ သရုပ်ပျက် ဝတ်စားဆင်ယင်မှုမပြုသူ၊ မလုံ့တလုံ့ မဝတ်သူ၊ ဒူးပေါ်ပေါင်ပေါ် မဝတ်သူ၊ ချက်ပေါ်အောင် မဝတ်သူ၊ အနေအထိုင်တတ်သူ၊ နေပုံထိုင်ပုံ စနစ်ကျသူ၊ ပြည်သူ့နီတိကို တတ်သိနားလည်သူ၊ နိုင်ငံတော်၏ အခြေခံစည်းမျဉ်းကို လိုက်နာသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိနယောစ သုသိက္ခိတောမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော မင်္ဂလာ က **(စည်းကမ်းသေဝပ်ရေး၊ စည်းကမ်းထိန်းသိမ်းရေး၊ တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၀။ သုဘာသိတာစ ယာဝါစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုတတ်သူ၊ အပြောအဆို ယဉ်ကျေးသူ၊ မှန်မှန်ကန်ကန်ပြောတတ်သူ၊ တစ်ဖက်သား နားဝင်အောင် ပြောတတ်သူ၊ နှုတ်ချိုသူ၊ အပြောမဆိုးသူ၊ အပြောကော်းသူ၊ အကောင်းပြောသူ၊ အပြောအဆိုလိမ္မာသူ၊ ဆဲဆို၍မပြောတတ်သူ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း မပြောတတ်သူ၊ ခင်မင်အောင် ပြောတတ်သူ၊ ချိုချိုသာသာပြောတတ်သူ၊ စကားတတ်သူ၊ လူကြီးများကို "ဘဲကြီး"ဟု မပြောတတ်သူ၊ အချင်းချင်း ရန်တိုက်မပေးသူ၊ ကာမကိစ္စများကို မပြောသူ၊ အကျိုးမဲ့စကား မပြောသူ၊ ရုပ်ရှင်ဇာတ်လမ်းအကြောင်း မပြောသူ၊ အတင်းအဖျင်း မပြောတတ်သူ၊ စောင်းမြောင်းမပြောတတ်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ မင်္ဂလာ က **(ဆက်ဆံမှုပြေပြစ်ရေး၊ အောင်မြင်စွာ စည်းရုံးနိုင်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၁။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးပြုစုသူ၊ မိဘများကို အကူအညီပေးသူ၊ မိဘများ၏ ဝေယျာဝစ္စများကို နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ပေးသူ၊ **သားသမီးဝတ်ငါးပါးကို လိုက်နာပြုကျင့်သူ**၊ မိဘကျေးဇူးဆပ်သူ (ကြွေးဟောင်းပေးဆပ်သူ)၊ မိဘစိတ်ချမ်းသာအောင် လိမ်လိမ်မာမာနေသူ၊ မိဘကို ထော်လော်ကန့်လန့် မလုပ်သူ၊ အမျိုးစောင့်သူ၊ အမျိုးချစ်သူ၊ လူမျိုးခြား၊ ဘာသာခြား၊ နိုင်ငံခြားသားများနှင့် အိမ်ထောင်မပြုသူ၊ မိဘတို့၏ ရိုးရာယဉ်ကျေးမှုဓလေ့ထုံးစံများကို စောင့်ထိန်းသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မာတာပိသု ဥပဋ္ဌာန် မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာန မင်္ဂလာ က **(မိဘပြုစုရေး၊ သားကောင်း သမီးကောင်းဖြစ်ရေး၊ ဓလေ့ထုံးစံ ထိန်းသိမ်းရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သားသမီး၊ ဇနီးမယားကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့သူ (ကြွေးသစ်ချသူ)၊ မိဘဝတ္တရားငါးပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံးသူ၊ သားမယားကို တရားသဖြင့် ရှာဖွေကျွေးမွေးသူ၊ သားသမီးကို လိမ္မာအောင် ဆုံးမသူ၊ သားသမီးကို မွေးပြီးပစ်မထားသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ပုတ္တဒါရဿသင်္ဂဟော မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာ က **(အိမ်ထောင်သာယာရေး၊ မိကောင်း ဖကောင်းဖြစ်ရေး၊ ဇနီးကောင်း ခင်ပွန်းကောင်းဖြစ်ရေး၊ မိသားစုညီညွတ်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မရှုပ်ထွေးအောင် ရှင်းရှင်းအလုပ်လုပ်သူ၊ အလုပ်ကို အကြွေးမထားသူ၊ ဟိုတစ်စ ဒီတစ်စ မလုပ်သူ၊ ဥပဒေလွတ်ကင်းသော စီးပွားရေးအလုပ်မျိုးကိုလုပ်သူ၊ မှောင်ခိုအလုပ် မလုပ်သူ၊ ကောင်းရောင်းကောင်းဝယ် ကုန်သွယ်လယ်လုပ် အလုပ်မျိုးကိုလုပ်သူ၊ တရားသဖြင့် စီးပွားရှာသူ၊ ကျွန်၊ လက်နက်၊ အဆိပ်၊ မူးယစ်ဆေးဝါး၊ အရက်၊ သက်ရှိ သတ္တဝါတို့ကို မွေးမြူ ရောင်းဝယ်ဖောက်ကားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူ၊ ကြက်မတိုက်သူ၊ ဖဲမချသူ၊ လောင်းကစားမလုပ်သူ၊ သမ္မာအာဇီဝအလုပ်ဖြင့် အသက်မွေးသူ၊ အလုပ်လုပ်ရာ၌ အပျင်းမထူသူ၊ အလုပ်တာ်ကို ရိုသေသူ၊ မခိုမကပ် အလုပ်လုပ်သူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အနာကုလာစကမ္မန္တာ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။ (စီးပွားရေးနှင့် ပတ်သက်သမျှ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာမင်္ဂလာဟု မှတ်ပါ)။

ဤ အနာကုလာစ ကမ္မန္တ မင်္ဂလာ က **(သမ္မာအာဇီဝဖြစ်ရေး၊ စီးပွားဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး)**အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၄။ ဒါနဥ္စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းသူ၊ ဘုရားမှာ ပန်း, ရေချမ်း, ဆွမ်း, ဆီမီးကပ်လှူသူ၊ နေ့စဉ် ဆွမ်းလောင်းသူ၊ ရေလှူသူ၊ နေရာလှူသူ၊ အသိအလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာပေးလှူသူ၊ ဓမ္မဒါနပြုသူ၊ တရားဟောသူ၊ တရားဓမ္မဖြန့်ချိသူ၊ အခမဲ့ပညာသင်ကြားပေးသူ၊ စာအုပ်စာတမ်း, ခဲတံ, ဖောင်တိန် လှူဒါန်းသူ၊ ဆေးရုံ, ဆေးခန်း, စာသင်ကျောင်း, စာကြည့်တိုက်, ဘုန်းကြီးကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းသူ၊ မိဘမဲ့ဂေဟာ၊ မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ သူနာပြုအသင်း၊ ကြက်ခြေနီအသင်း၊ ဘိုးဘွားရိပ်သာ စသည်တို့အား ဆေးဝါး၊ ပစ္စည်း၊ ငွေကြေး ထောက်ပံ့လှူဒါန်းသူ၊ လူနာများအတွက် သွေးလှူဒါန်းသူ။ ကြက်၊ ဝက်၊ ကျွဲ၊ နွား၊ ငါး၊ ငှက် စသည်တို့ကို ဘေးမဲ့လွှတ်သူ။ ဆင်းရဲနွမ်းပါးသူများအတွက် ပညာရေးရန်ပုံငွေ ထား၍ နှစ်စဉ် ထောက်ပံ့လှူဒါန်းသူ စသည် ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဒါနဥ္စမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဒါနဥ္စ မင်္ဂလာ က **(လှူဒါန်း၊ ထောက်ပံ့ကူညီရေး၊ တရားဓမ္မဟောပြောပို့ချဖြန့်ချိရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၅။ ဓမ္မစရိယာစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သုစရိုက်တရားကို ကျင့်သူ၊ တရားမျှတစွာ ကျင့်ကြံ၊ ပြောဆို၊ ပြုလုပ်သူ၊ မတရားမလုပ်သူ၊ ဘယ်သူ တရားပျက်ပျက် ကိုယ်မပျက်သူ၊ တရားစောင့်သူ၊ မျက်နှာမလိုက် ဘက်မလိုက်သူ၊ တရားလမ်းမှန်အတိုင်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်သူ၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်သူ၊ သမာသမတ်ရှိသူ၊ အဂတိမလိုက်စားသူ၊ စာမေးပွဲ ခိုးမဖြေသူ၊ ပြည်သူပိုင်ပစ္စည်းကို အလွဲသုံးစားမလုပ်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဓမ္မစရိယ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဓမ္မ စရိယာစ မင်္ဂလာ က **(စာရိတ္တ ကောင်းမွန်ရေး၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၆။ ဉာတကာနဉ္စသင်္ဂဟော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ဆွေမျိုးများကို ကူညီထောက်ပံ့သူ၊ ဆွေမျိုးများကို ပစ်ပယ်မထားသူ၊ ဆွေမျိုးတို့က အားကိုးရသူ၊ ဆွေမျိုးများ၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သူ၊ ညီငယ်၊ ညီမငယ်များကို စောင့်ရှောက်သူ၊ ညှာတာသူ၊ တိုင်းရင်းသားအချင်း အချင်း ရိုင်းပင်းကူညီသူ၊ ဆင်းရဲသော ဆွေမျိုးများအား ပုဆိုး၊ အင်္ကျီ စသည် ဝယ်ပေးသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဉာတကာနဉ္စသင်္ဂဟော မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟောမင်္ဂလာ က **(ဆွေမျိုးသွေးစည်းရေး၊ အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေး၊ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေး)**အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

အပြစ်ကင်းသော လူထုအကျိုးပြုအမှုများကို ပြုလုပ်သူ၊ ကျောင်းကန်ဘုရား၊ စာသင်ကျောင်း၊ ဆေးရုံ သန့်ရှင်းရေး လုပ်အားပေးသူ၊ အများအတွက် ရေတွင်းရေကန်တူးသူ၊ ဇရပ်ဆောက်သူ၊ တံတားခင်းသူ၊ ခရီး သွားများ နားခိုရန် သစ်ပင်စိုက်သူ၊ အပန်းဖြေရိပ်သာ ဆောက်သူ၊ လူထုအကျိုးဆောင်ရွက်သူ၊ သန့်ရှင်းသော နိုင်ငံရေးသမားလုပ်သူ၊ တိုင်းပြည်အတွက် လုပ်အားပေးသူ၊ ကျောင်းကန်ဘုရား ဇရပ်တန်ဆောင်း၌ ဝေယျာဝစ္စ လုပ်သူ။ မိမိအတန်း၊ မိမိကျောင်းကို ကောင်းအောင်ကြိုးစားသူ။ အများပိုင်၊ ပြည်သူပိုင်ပစ္စည်းများကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းသူ၊ မဲရွေးကောက်ပွဲ၌ ကူညီသူ၊ အများကောင်းစားရေးလုပ်သူ၊ သွားရင်းလာရင်း ဒုက္ခရောက်နေသူ များကို ကူညီသူ၊ အခမဲ့ ဆေးဝါးကုသပေးသူ၊ သတ္တဝါများ၏ အသက်ကို ကယ်ဆယ်သူ စသည် ဤပုဂ္ဂိုလ် တို့သည် အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

## ၁၈။ အာရတိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မကောင်းမှုဒုစရိုက်မှ စိတ်ဖြင့် ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်သူ၊ မကောင်းမှုကို (စိတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်သူ၊ အကုသိုလ်လုပ်ဖို့ စိတ်မကူးသူ၊ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားရယူရန် မကြံစည်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အာရတိ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အာရတိ မင်္ဂလာ က **(ဒုစရိုက်မှ ကြိုတင်ရှောင်ကြဉ်ရေး)**အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၁၉။ ဝိရတိ ပါပါ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မကောင်းမှုဒုစရိုက်မှ အထူးရှောင်ကြဉ်သူ၊ မကောင်းမှုကို (လက်တွေ့) ကိုယ်၊ နှုတ်ဖြင့် မလုပ်မပြော ဘဲ ရှောင်ကြဉ်သူ၊ ရင်ဆိုင်အတွေ့ကို ရှောင်ကြဉ်သူ၊ သတ်စရာတွေ့သော်လည်း မသတ်၊ ခိုးစရာတွေ့သော် လည်း မခိုးသူ။ သူတစ်ပါး သားမယားကို မပြစ်မှားသူ။ လင်ရှိ မယား၊ မယားရှိလင်ကို မပြစ်မှားသူ။ ငွေ ဘယ်လောက်ပေးပေး၊ ဘယ်လောက်လာဘ်ထိုးထိုး မလိမ်မညာသူ၊ မတရားသက်သေမလိုက်သူ၊ ကုန်းမတိုက်၊ ကုန်းမချောသူ၊ ယုတ်ယုတ်မာမာ မလုပ်သူ၊ မပြောသူ၊ ဘတ်ခ်ကားခပေး၍ စီးသူ၊ တန်ရာတန်ဖိုးပေးသူ၊ အလစ်မသုတ်သူ၊ အကျင့်စာရိတ္တကောင်းသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိရတိပါပါ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ် ပါသည်။

ဤ ဝိရတိ ပါပါ မင်္ဂလာ က **(ဒုစရိုက်မှ လက်တွေ့ရှောင်ကြဉ်ရေး၊ တိုင်းပြည်အေးချမ်းသာယာရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၀။ မဇ္ဇပါနာစသံယမော မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

အရက်သေစာ သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူ၊ မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သူ၊ ကဖော် ထန်းရည် မသောက်သူ။ ဘိန်း၊ ဆေးခြောက်မရှူသူ၊ မိမိခန္ဓာ သူတစ်ပါး ခန္ဓာကိုယ်ထဲသို့ ဘိန်းဖြူထိုးမသွင်းသူ စသည် ...။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် မဇ္ဇပါနာစသံယမော မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော မင်္ဂလာ က **(မူးယစ်ဆေးဝါးတားဆီးရေး၊ အရက်သေစာ မသောက်စားရေး၊ ဒုစရိုက်မှု လျော့နည်းပပျောက်ရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၁။ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ကုသိုလ်ပြုရန် မမေ့သူ၊ အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထတိုင်း ဘုရားရှိခိုးဖို့ မမေ့သူ၊ ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ် ကောင်းမှုများကို အောက်မေ့ အမှတ်ရနေသူ၊ နေ့စဉ် ဆွမ်းလောင်းဖို့ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး ကပ်လှူဖို့မမေ့သူ၊ အရာရာ သတိထား၍ လုပ်ကိုင်ပြောဆိုသူ၊ အရာရာ သတိရှိသူ၊ သတိတရား လက်ကိုင်ထားသူ၊ (သတိမမူ ဂူမမြင်၊ သတိမူသော် မြူကိုပင်မြင်၏။) ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အပ္ပမာဒေါစဓမ္မေသု မင်္ဂလာကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု မင်္ဂလာ က **(အရာရာမှာ သတိတရား လက်ကိုင်ထားရေး၊ ကုသိုလ်တိုးပွား ရေး)**အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၂။ ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေသူ၊ ရဟန်းသံဃာ၊ လူကြီးသူမများကို အရိုအသေပေးသူ၊ ဆရာမိဘရှေ့မှာ ကိုင်းညွှတ်၍သွားသူ။ ရဟန်းသံဃာ၊ လူကြီးသူမများနှင့် လမ်းမှာတွေ့သောအခါ လမ်းဖယ်ပေးသူ၊ ရဟန်းသံဃာ ဆရာသမားတို့နှင့် ရင်ဘောင်သန်း၍ လမ်းမလျှောက်သူ၊ မိတ်ဆက်ပေးတတ်သူ၊ လူလူချင်း လေးစားသူ၊ ကြီးသူကို ရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစားသူ။ ရဟန်းသံဃာ၊ စေတီ၊ ပုထိုးကိုမြင်လျှင် လက်အုပ်ချီသူ၊ ဘုရား ကျောင်းကန် စေတီဝင်းအတွင်းသို့ဝင်လျှင် ဖိနပ်ချွတ်သူ၊ ရဟန်းသံဃာများ ကြွလာပါက အမြင့်မှ ဆင်းပေးသူ၊ လူကြီးသူမများဘက်သို့ ခြေဆင်းမနေသူ၊ ဆရာသမား၊ ရဟန်းသံဃာများရှေ့ မိဘ ဘိုးဘွားများရှေ့မှာ တွေ့ကရာမပြောသူ၊ အလျားမှောက်မနေသူ၊ ဘုရားပုံတော်နှင့် တရားစာအုပ်များကို အနိမ့်မှာ ခြေရင်းမှာမထား သူ၊ ဆရာတော် သံဃာတော်များရှေ့တွင် တင်ပျဉ်ခွေ မထိုင်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

- အရိုအသေပေးခြင်းသည် ပိုက်ဆံမကုန်ဘဲရသော ကုသိုလ်ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာ က **(ရိုသေလေးစားရေး)** အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၃။ နိဝါတောစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချသူ၊ မာန်မာနမထားသူ၊ မာနမကြီးသူ၊ အောက်ခြေမလွတ်သူ၊ ရည်ရည်မွန်မွန် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းနေသူ၊ မောက်မောက်မာမာ ဝါဝါကြွားကြွား မလုပ်တတ်သူ၊ ကြီးပွားချမ်းသာသော်လည်း ပုံမှန်အတိုင်းနေသူ၊ ငယ်သူကို သနားတတ်သူ၊ ဝင့်ဝါပလွှားခြင်းကင်းသူ၊ ခြေဖျားမထောက် ဆောင့်ကြွားကြွား မနေသူ၊ အပိုးကျိုးသူ၊ ထောင့်ကျိုးသူ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပိုမတွက်သူ။ ကိုယ်တော်ကြောင်း၊ တတ်ကြောင်းမကြွားသူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နိဝါတောစ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ နိဝါတောစ မင်္ဂလာ က (မိမိမာန်မာနကို ချိုးနှိမ်ရေး၊ ပုံမှန် နေထိုင်ဆက်ဆံရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၄။ သန္တုဋ္ဌီစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ရရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲလွယ်သူ၊ အမေ အဖေ ပေးသမျှဖြင့် ကျေနပ်သူ၊ ဇီဇာမကြောင်သူ၊ ချေးမများသူ၊ ရရှိသမျှဖြင့် နေတတ်စားတတ်သူ၊ မတရား လောဘမကြီးသူ၊ မရသောပစ္စည်းကြောင့် ပူပန်မနေသူ၊ ရသမျှဖြင့် စိတ်ကိုဖြေသိမ့်တတ်သူ၊ လာဘ်မယူသူ၊ မိဘကို အမျိုးမျိုး မပူဆာသူ၊ လောဘနည်းသူ၊ ရသင့်သည်ထက်

ပို၍ မလိုချင်သူ၊ မိမိလုပ်အားနှင့် တန်ရုံသာ အလိုရှိသူ၊ မုန့်ဖိုးပိုမတောင်းသူ၊ ပဲပြုတ်ရလျှင် ပဲပြုတ်နှင့်သာ စားသူ၊ မုန့်ဖိုးတစ်ကျပ်ရလျှင် တစ်မတ်ဖိုးသာစားသူ၊ ချွေတာစုဆောင်းသူ၊ အသုံးအဖြုန်းမကြီးသူ၊ မတရားသော နည်းဖြင့် ရသောပစ္စည်းကို အလိုမရှိသူ။ လင်ငယ်၊ မယားငယ် မထားသူ၊ အငယ်အနှောင်း မထားသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သန္တုဋ္ဌိ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

– မရောင့်ရဲလျှင် မည်သည့်အခါမျှ မချမ်းသာနိုင်။

ဤ သန္တုဋ္ဌိစ မင်္ဂလာ က (တင်းတိမ်ရောင့်ရဲရေး)အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၅။ ကတညုတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သူကျေးဇူးကို သိတတ်သူ၊ ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာသမား၊ မိဘဘိုးဘွားတို့၏ ကျေးဇူးသိသူ။ နိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးကို သိသူ၊ ကိုယ့်ကိုကူညီသူကို ပြန်၍ ကူညီသူ၊ သူ့အရိပ်ကိုခိုပြီး သူ့အခက်ကို မချိုးသူ၊ သူ့အိုးအိမ်၊ သူ့တိုက်တာ၊ သူ့ကျောင်းကန်မှာ နေထိုင်ပြီး သူ့အပြစ်မပြောသူ၊ သူစိတ်ဆင်းရဲအောင် မလုပ်သူ၊ ငှားရမ်းပြီး ရှိသေစွာ ပြန်ပေးတတ်သူ၊ နိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးသစ္စာကို စောင့်သိသူ၊ ကျေးဇူးဆပ်တတ်သူ၊ ကြွေးယူပြီး ကျေလည်အောင် ပြန်ဆပ်သူ၊ နွားကို အားရအောင်ခိုင်းပြီး သတ်မစားသူ၊ သူ့ကျေးဇူးမမေ့သူ၊ ကျေးဇူးဆပ်တတ်သူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကတညုတမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ကတညုတ မင်္ဂလာ က (ကျေးဇူးသိရေး၊ ကျေးဇူးဆပ်ရေး)အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၆။ ကာလေန ဓမ္မသဝန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သင့်လျော်သောအခါမှာ တရားနာသူ၊ တရားစာဖတ်သူ၊ မင်္ဂလာသင်တန်း၊ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း၊ အဘိဓမ္မာသင်တန်း စသည့် တရားသင်တန်းတက်သူ၊ ဘာသာရေးသင်တန်းများ၊ တက်ရောက်လေ့လာသူ၊ နားထောင်သူ၊ သင်ယူသူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကာလေနဓမ္မဿဝနံ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ မင်္ဂလာ က (တရားနာယူ–ကျင့်သုံးရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၇။ ခန္တီ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ဒေါသမဖြစ်အောင် စိတ်ချုပ်တည်း သည်းခံသူ၊ ဒေါသမကြီးသူ၊ သူတစ်ပါးက နောက်ပြောင် စွပ်စွဲ ရန်စသော်လည်း စိတ်မဆိုးသူ၊ စိတ်ရှည်သူ၊ အလုပ်လုပ်ရာတွင် စေ့စေ့စပ်စပ်ရှိသူ၊ ရန်မလိုသူ၊ အာဃာတ မထားသူ၊ ရန်ငြိုးမထားသူ၊ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ခွင့်လွှတ်တတ်သူ၊ သဘောထားကြီးသူ၊ ဖွဲကောင်းသူ၊ ကောင်းမှု ကုသိုလ်အတွက် အသေခံရဲသူ၊ ရဲစွမ်းသတ္တိရှိသူ၊ အဆဲခံနိုင်သူ၊ ခံနိုင်ရည်ဖွဲသတ္တိရှိသူ၊ မိမိက အပေါ်စီးရနေသော် လည်း အနိုင်မယူသူ၊ ရန်မပြုတတ်သူ၊ အများနှင့် သင့်မြတ်အောင်နေတတ်သူ၊ ပြဿနာများကို ခေါင်းအေးအေး ထားပြီး ဖြေရှင်းတတ်သူ၊ ဒေါသရှေ့ထား မဆုံးဖြတ်သူ၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါ မလုပ်တတ်သူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခန္တီမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ခန္တီမင်္ဂလာ က (စိတ်ရှည်၊ ဖွဲ့သန်၊ သည်းညည်းခံရေး၊ ခေါင်းဆောင်ကောင်းဖြစ်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၈။ သော ဝစဿတာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ဆိုဆုံးမလွယ်သူ၊ ပြောရဆိုရလွယ်သူ၊ ဆရာသမား လူကြီးမိဘစကား နားထောင်သူ၊ ပြောလိုက်လျှင် နှုတ်ခမ်းမစူသူ၊ ဆင်ခြေမတက်သူ (လမ်းမှန်ကျပါက) ပြန်၍မပြောသူ၊ ပြောသမျှ နာခံသူ၊ အမိန့်ကို နာခံတတ်သူ၊ အထက်လူကြီး၏ လမ်းညွှန်ချက်ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်သူ၊ မိမိအမှားကို လွယ်ကူစွာ ဝန်ခံတတ်သူ၊ အဝေဖန် ခံနိုင်သူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သောဝစဿတာ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ သောဝစဿတာ မင်္ဂလာ က (ဆုံးမလမ်းညွှန်ချက်ကို လက်ခံကျင်သုံးရေး၊ တပည့်ကောင်း၊ နောက်လိုက်ကောင်း ဖြစ်ရေး၊ ဝန်ထမ်းကောင်း ဖြစ်ရေး၊ စီမံကိန်းအောင်မြင်ရေး)အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၂၉။ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိသော ရဟန်းသံဃာများကို ဖူးမြော်သူ၊ သူတော်ကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံသူ၊ သက်တော်ကြီး၊ ဝါတော်ကြီး ဆရာတော်ကြီးများထံ သွားရောက်ဖူးမြော်သူ၊ သံဃဂုဏ်အာရုံပြု၍ ရှိခိုးသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ မင်္ဂလာ က (ရဟန်းသံဃာများအား ဖူးမြော်ရေး၊ သူတော်ကောင်းများနှင့် တွေ့ဆုံရေး)အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

သင့်လျော်သောအခါမှာ တရားစကားဆွေးနွေးသူ၊ မသိသည်များကို မေးမြန်းသူ၊ နားမလည်သည်များကို ဆရာနှင့် ဆွေးနွေးသူ၊ ဆရာမေးသည်ကို ဖြေသူ၊ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပါဝင်ဆွေးနွေးသူ၊ တရားသဘောနှင့် ပတ်သက်၍ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး အပြန်အလှန်မေးသူ၊ ဖြေသူ၊ အပြန်အလှန် တင်ပြပြောဆိုသူ၊ အသိချင်းဖလှယ်သူ၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ စီးပွားရေး၊ ရပ်ရေးရွာရေး၊ နိုင်ငံရေး စသော လောကကြီးပွားရေးအတွက် ဆွေးနွေးညှိနှိုင်းတိုင်ပင်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာ က (တရားသဘော ဆွေးနွေးမေးမြန်းရေး၊ ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၁။ တပေါ်စ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ခြိုးခြံစွာကျင့်သူ၊ ပွဲလမ်းသဘင် မကြည့်သူ၊ သီချင်းနားမထောင်သူ၊ အမွှေးနံ့သာ မသုံးစွဲသူ၊ အရသာ၌ မတပ်မက်သူ၊ အစားငမ်းသူ၊ ဇိမ်မခံသူ၊ မကြည့်သင့်တာ မကြည့်သူ၊ အပျော်အပါး မလိုက်စားသူ၊ အပျော်အပါး ဝါသနာမပါသူ၊ ဥပုသ်စောင့်သူ၊ မိမိ၏ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ကို စောင့်ထိန်းသူ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလကို စောင့်ထိန်းသူ၊ သီလဆောက်တည်သူ၊ သက်သတ်လွတ်စားသူ၊ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် တပေါ်စမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ တပေါ်စ မင်္ဂလာ က (အဆင့်မြင့်သီလကျင့်သုံးရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၂။ ဗြဟ္မစရိယ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သူ၊ မေထုန်ကြီးငယ်ကို ရှောင်ရှားသူ၊ အချစ်အကြိုက်ကို ရှောင်ရှားသူ၊ မေတ္တာပွားများသူ၊ သနားစရာပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါများကို သနားကြင်နာတတ်သူ၊ ကြီးပွားချမ်းသာသော ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါများကို မြင်ကြားတွေ့သိရသောအခါ (မနာလိုစိတ် မဖြစ်ဘဲ) ဝမ်းမြောက်တတ်သူ၊ မချစ်မမုန်း အညီအမျှ ရှုမြင်တတ်သူ။ "သတ္တဝါအားလုံး ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊ အချင်းချင်း မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင်နာနာ ကိုယ်ချင်းစာလျက် သဒ္ဓါကြည်ဖြူ ကူညီနိုင်ကြပါစေ"ဟု မေတ္တာပို့နေသူ၊ တရားအားထုတ်သူ၊ တရားထိုင်သူ၊ ဝိပဿနာရှုသူ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်သူ၊ ပုတီးစိပ်သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗြဟ္မစရိယမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဗြဟ္မစရိယ မင်္ဂလာ က (အဆင့်မြင့်သမာဓိ၊ အဆင့်မြင့်ပညာကျင့်သုံးရေး)အတွက်လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၃။ အရိယ သစ္စာန ဒဿန မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ခန္ဓဒုက္ခ, ရုပ်နာမ်ဒုက္ခသိသူ၊ ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတဏှာ=လောဘဟူသော သမုဒယသစ္စာကိုသိသူ၊ ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း နည်းလမ်းကောင်းဖြစ်သည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ ခန္ဓာအပေါ် အမြင်ရှင်းသွားသူ၊ အမြင်ကြည်လင်သွားသူ၊ အပါယ်တံခါး အပြီးတိုင်ပိတ်သွားသူ၊ ငါစွဲကွာရှင်း သံသယကင်းသွားသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အရိယာသစ္စာနဒဿ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အရိယသစ္စာန ဒဿန မင်္ဂလာ က (အမှန်တရားသိမြင်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၄။ နိဗ္ဗာန သစ္ဆိ ကိရိယာစ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

(အရဟတ္တဖိုလ်) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသူ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားသူ၊ တကယ် ငြိမ်းချမ်းသွားသူ၊ ထာဝရ ငြိမ်းချမ်းရေး, အတုမဲ့ငြိမ်းချမ်းရေးရသူ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လက်တွေ့သိမြင်နေသူ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကင်းရှင်းသွားသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာစ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ နိဗ္ဗာန သစ္ဆကိရိယာစ မင်္ဂလာ က (နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၅။ န ကမ္ပတိ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံများကြောင့် စိတ်မတုန်မလှုပ်သူ၊ အကောင်းနဲ့ကြုံလည်း ဝမ်းမသာ၊ အဆိုးနဲ့ကြုံလည်း ဝမ်းမနည်းသူ၊ အဟုတ်တကယ် စိတ်ခိုင်မြဲသူ၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်သူ၊ လောကဓံကိုကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ရည်ရှိသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် န ကမ္ပတိ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ န ကမ္ပတိ မင်္ဂလာ က (စိတ်မလှုပ်ရှားရေး၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၆။ အသောကံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် လောကဓံကြောင့် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုမရှိသူ၊ ထာဝရနှလုံးသား အေးမြနေသူ၊ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်မှု၊ ပူဆွေးမှု၊ ငိုကြွေးမှု လုံးဝမရှိတော့သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသောကံ မင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ အသောကံ မင်္ဂလာ က (သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၇။ ဝိရဇံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ကိလေသာရမ္မက်မြူ မရှိသူ၊ ဉာဏ်မျက်စိကို ပိတ်ကာတတ်သော မြူမှုန်နှင့်တူသော ကိလေသာ (စိတ်အညစ်အကြေး) များ လုံးဝမရှိတော့သူ၊ တကယ်တမ်း အညစ်အကြေး ကင်းဝေးသန့်စင်သွားသူ၊ တပ်မက်မှု၊ လိုချင်မှု တစ်စိမှမရှိတော့သူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဝိရဇံမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ဝိရဇံ မင်္ဂလာ က (ကိလေသာကင်းဝေး နေနိုင်ရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

## ၃၈။ ခေမံ မင်္ဂလာဖြစ်သူများ

ဘေးရန်ဟူသမျှ မရှိတော့သူ၊ ဘေးရန်ကင်းရှင်းသွားသူ၊ နှောင်ကြိုးမဲ့သူ၊ အတုမဲ့ငြိမ်းချမ်းရာစခန်းသာသို့ ရောက်ရှိသွားသူ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခေမံမင်္ဂလာ ကျက်သရေရှိသူများ ဖြစ်ပါသည်။

ဤ ခေမံ မင်္ဂလာ က (ဘေးရန်ကုန်ခမ်း ငြိမ်းချမ်းရေး) အတွက် လမ်းညွှန်ပါသည်။

**မင်္ဂလာ ပရိယာယ် ပြီး၏**

# အထွေထွေ ဗဟုသုတ သင်တန်း

## သရဏဂုံ ခေါ်ပုံ

စစ်မှန်သော ဘုရား၊ တရား၊ အရိယာ သံဃာတော်များသည်သာ ကိုးကွယ်ရာအစစ်ဖြစ်ပေသည်ဟု ယုံကြည်သော သဒ္ဓါ, သိသောဉာဏ် (ထိုနှစ်မျိုးလုံးဖြစ်စေ၊ တစ်မျိုးဖြစ်စေ ပါရှိသော စိတ်ကို) "သရဏဂုံ" ဟု ခေါ်ပါသည်။

သရဏဂုံ ခေါ်ဆိုပုံ – ဘုရားကိုသာ၊ ကိုးကွယ်ရာအစစ်ပဲလို့ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တာ၊
တရားကိုသာ၊ ကိုးကွယ်ရာအစစ်ပဲလို့ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တာ၊
သံဃာကိုသာ၊ ကိုးကွယ်ရာအစစ်ပဲလို့ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်တာ၊
သရဏဂုံလို့ မှတ်ကြပါ။

## သရဏဂုံ တည်ပါစေ

■ ဘုရားကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊ ဂစ္ဆာမိပါ ဘုရား။
တရားကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ ဓမ္မံ သရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊ ဂစ္ဆာမိပါ ဘုရား။
သံဃာကိုတဲ့ ကိုးကွယ်ရာမှန်၊ သံဃံ သရဏံ။
ယုံကြည်စိတ်သန် ဆည်းကပ်ထား၊ ဂစ္ဆာမိပါ ဘုရား။
သရာဏဂုံ ၃ တန် တည်သူများ၊ အပါယ်အရပ်သို့ မသွား။

## သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ်

■ အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ်၊ စိတ်မှာညွတ်လို့၊ နှုတ်ပါ တွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

## သရဏဂုံအကျိုး ၁၀–ပါး

■ သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊ အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊ အာယု, ဝဏ္ဏ, သုခ ဆို။
အာဏာပိုင်စိုး, ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုး ဂုဏ်ကဲမို့။
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်း ပန်စေလို။

## သရဏဂုံ ၃ ပါး

■ မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်။
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်။
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊ တို့လည်းပေးဦး (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)
ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ ရွတ်ကွယ့်၊ သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။၂ (ရွတ်ကြကွယ်၂ ... ရွတ်ပါ့မယ်၂။)

## ကုသိုလ် ပြုကြပါစို့

■ သရဏဂုံ တည်ရုံမျှဖြင့်၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ လုံခြုံကြဖို့၊ ငါးပါးသီလ ပဥ္စသီ။
ဒုစရိုက်တွေ ရှောင်သွေလွဲလို့၊ သုစရိုက်လည်း စုံအညီ။
ဆွမ်း ပန်း ရေတော် မီးတော် ကပ်လို့၊ နေ့စဉ်မပြတ် ပြုသင့်သည်။

## ဗုဒ္ဓဝါဒ – ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

■ ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဟောဖော်အပ်တဲ့၊ မဂ် ဖိုလ် ပရိယတ် နိဗ္ဗာန်ကို၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ မြတ်တရားလို့၊ မှတ်သားထားကြ ပါစေလို၊
ဘုရားမိန့်မှာ ဟောဖော်ကြားတဲ့၊ တရားနည်းအတိုင်း ကျင့်သူကို၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ လူအများလို့၊ ခွဲခြားပြီးတော့ သိဖို့လို၊
အဲဒါမှ 'ဗုဒ္ဓဝါဒ'၊ အခေါ်ခံက–သိကြ တယ် လို့ဆို။

## လောကီ သရဏဂုံ အကျိုး (၈)ပါး

■ (၁) ဒေသပူဇာ၊ (၂) ပညာထက်ပြား၊ (၃) နတ်များ စောင့်လာ၊ (၄) ဥစ္စာပေါကြွယ်၊ (၅) နုနယ်လှပ၊ (၆) လူကချစ်ခင်၊ (၇) မိတ်လျှင်မြဲတုံ၊ (၈) ဂုဏ်သတင်းတက်၊ ဤရှစ်ချက်၊ မပျက် သရဏဂုံ အကျိုးတည်း။

## သရဏဂုံ ပျက်ပုံ (၂)မျိုး

■ တစ်စုံတစ်ယောက်၏ သန္တာန်၌ တည်နေသော သရဏဂုံသည် –

(၁) တခြားဘာသာ အယူဝါဒကို ယုံကြည် ကိုးကွယ်သောကြောင့် ဖြစ်စေ၊

(၂) သေဆုံးသောကြောင့် ဖြစ်စေ ပျက်စီးသွားပါတော့သည်။

အယူဝါဒတစ်ပါး ပြောင်းသွားကိုးကွယ်၍ သရဏဂုံ ပျက်စီးလျှင် ဒိဋ္ဌိတဏှာ စသော ကိလေသာပွား၍ အပြစ်များလှပါသည်။ သေဆုံးသောကြောင့် သရဏဂုံ ပျက်စီးလျှင်တော့ မည်သည့် အပြစ်မျှ မရှိပါ။

## သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းခြင်း (၄) ပါး

၁။ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ကို **မသိလျှင်** ဖြစ်စေ၊
၂။ အသိ **မှားလျှင်** ဖြစ်စေ၊
၃။ ယုံမှား**သံသယ ရှိလျှင်**ဖြစ်စေ သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းပါသည်။
၄။ ရတနာသုံးပါးကို **မရိုသေလျှင်** ဖြစ်စေ ...
သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းလျှင် ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုးသော ကောင်းကျိုးကို မရနိုင်ပါ။

## သရဏဂုံ တည်သူ

သရဏဂုံစိတ်–မပျက်ဘဲ အမြဲတည်နေသော ဥပါသကာ, ဥပါသိကာမကို "သရဏဂုံတည်သူ" ဟု ခေါ်ပါသည်။

## သရဏဂုံ တည်ဆောက်ရကျိုး (၁၀) ပါး

■ သုံးပါးရတနာ ဆည်းကပ်ခဲ့လို့၊ နတ်ပြည်ရောက်ကြ နတ်ထိုထို၊
သက်–ဆင်း–ချမ်းသာ၊ ခြံရံမျိုးနှင့် အစိုးရမှု သူ့ထက်ပို။

■ ခံစားစရာ အာရုံငါး လည်း၊ ပြည့်စုံပေါများ လွန်သကို၊
အဲ့ဒါကြောင့်–ရတနာတရား–မြတ်သုံးပါး၊ လေးစား ဆည်းကပ် ခို။

## သရဏဂုံ ပျက်ခြင်းအပြစ်

၁။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ခေါ်တွင်ဘိ၊ ပျက်သည့် သရဏဂုံ။
၂။ ဘာသာတစ်ပါး၊ ကူးပြောင်းသွား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။
၃။ သရဏဂုံ ပျက်ပြား၊ ထိုသူများ၊ တိုးပွား ပြစ်မျိုးစုံ။
၄။ အပြစ်များလာ၊ ပါယ် လေးရွာ၊ တူပါ ကိုယ့်အိမ်ပုံ။

**မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ** ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို မဆည်းကပ် မကိုးကွယ်တဲ့သူ သရဏဂုံ မရှိသူများကို **မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ** ဟု ခေါ်ရပါသည်။

## သီလ ဆိုတာ

■ သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊ ကောင်းသထက်ကောင်းဆောင် ကြီးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်နှုတ် စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြား ချမ်းသာပေ။

## ငါးပါးသီလ အဓိဋ္ဌာန်

၁။ သူ့အသက်လည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၃။ ကာမဂုဏ်လည်း၊ မမှားဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ (မူးယစ်ဆေးလည်း မသုံးဘဲ)၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

## ကမ္ဘာက သိပါစေ

■ လူ့အခြေခံ ကျင့်ဝတ်တရားကို၊ ပျက်ပြားနေကြ၊ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်း ဒီပြည်၊ ရန်စစ်ခင်းလို့၊ လူနဲ့လူချင်း သတ်ခါနေ။
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
ကျင့်ဝတ်တရား သီလငါး၊ မှတ်သား ကျင့်သုံးစေ။
အဖိုးတန်တဲ့-ဗုဒ္ဓဝါဒ-ကမ္ဘာက သိပါစေ။

## ငါးပါးသီလ ကဗျာဆောင်ပုဒ်

၁။ သူ့အသက်ကို သိလျက်သားနှင့်၊ ဒေါသစိတ်ထား သေစေလို။
လို့လပြုကာ သေအောင်သတ်တော့၊ ပါဏာတိပါတ် အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း၊ ရောဂါစွဲ၊ ဆင်းရဲ အသက်တို။
အဲဒါကြောင့်–ပဥ္စသီလ–တည်ကြ ပါစေလို။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနှင့်၊ လောဘစိတ်ထား ခိုးယူလို။
လို့လပြုကာ ခိုးယူမိတော့၊ အဒိန္နာဒါန အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည် ဆို။
လွတ်ပြန်လျှင်လည်း၊ ဥစ္စာမဲ့၊ ဆင်းရဲ ဖြစ်တိုင်း ကိုယ်။
အဲဒါကြောင့်–ပဥ္စသီလ–တည်ကြ ပါစေလို။

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ မိန်းမများ၌၊ ရာဂစိတ်ထား ပေါင်းဖော်လို။
လို့လပြုကာ ကျူးလွန်ပြုက၊ ကာမေသုတဲ့ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်၊ တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က နပုန်းပ၊ မိန်းမ ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့်–ပဥ္စသီလ–တည်ကြပါစေလို။

၄။ မဟုတ်မမှန် တစ်ဖက်သားကို၊ ယွင်းချွတ်လှည့်စား မုသားဆို။
အဓိပ္ပာယ်ကို ထိုသူသိ၍၊ အကျိုးကိုထိ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း၊ ပါးစပ်ပြဲ၊ သွားကြဲ နှုတ်ခမ်းတို။
အဲဒါကြောင့်–ပဥ္စသီလ–တည်ကြ ပါစေလို။

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ သေရည်များကို၊ မူးယစ်သောက်စား ဘိန်းရှူမျို။
ဒုစရိုက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊ မကောင်းစင်စစ် အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို။
လွတ်လာစေဦး၊ လူမေ့မူး၊ အရူး ဆက်တိုင်း ကိုယ်။
အဲဒါကြောင့်–ပဥ္စသီလ–တည်ကြ ပါစေလို။

## အတုခိုးမယ်၊ ရှိ + ခိုးမယ်

■ 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။[၃]

## ခွေးလိုလူ မဖြစ်ဖို့

■ ညီမလေးငယ် ညီလေးငယ်၊ ဘုရားရှိခိုး အိပ်ပါကွယ်၊
ဘုရားရှိခိုး အိပ်ပါမှ၊ လူအိပ် အိပ်ခြင်း ခေါ်ဆိုရ။
ဘုရားရှိခိုး မအိပ်သူ၊ ခွေးနှင့် အိပ်ချင်းတူ။
ခွေးလိုလူ မဖြစ်ချင်က၊ ဘုရားရှိခိုး အိပ်ပါကြ။[၃]

## ငါတို့ ဘုရား

■ ကဆုန်လပြည့် နေ့ သောကြာ၊ ဘုရားဖွားတဲ့ နေ့မြတ်ပါ၊
သက္ကရာဇ်မှာ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်၊ သုဒ္ဓေါ် မင်းဖစစ်၊
မာယာဒေဝီ မွေးမယ်တော်၊ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်၊
သာကီမျိုးနော် ထင်ရှားလှ၊ နွယ်တော် ဂေါတမ၊
သိဒ္ဓတ္ထ တဲ့ မည်နာမံ၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်မှာ ထီးနန်းစံ၊
နှစ်ဆယ့်ကိုး မှန် တောထွက်သွား၊ ခြောက်နှစ် ကျင့်တရား၊
သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ပြည့်လေတုံ၊ တစ်ရာ့ သုံးခုကြုံ၊
လပြည့်ကဆုန် ဗုဒ္ဓဟူး၊ ဘုရားဖြစ်တဲ့ နေ့အထူး။

■ တရားဦးမြတ် ဓမ္မစက္ကေ၊ ဝါဆိုလပြည့် ဟော စနေ၊
သက် ရှစ်ဆယ့်လေး တိုင်အောင်ထိ၊ သတ္တဝါကောင်းကျိုး သယ်ပိုး၍၊
သောင်းတိုက်မှူးကြီး တို့မြတ်စွာ၊ ဘုံသုံးပါလုံး ထင်ရှားပါ၊
လူ နတ် ဗြဟ္မာ လွန်ကျော်ကြား၊ ငါတို့ ဘုရား တို့ဘုရား၊
ငါတို့ ဘုရား ... တို့ဘုရား၊ ငါတို့ဘုရား ... တို့ဘုရား။

## အောင်ပါစေ ကဗျာ

■ လူနတ်ဗြဟ္မာ တစ်စုံတစ်ယောက်မှ၊ မထောက်ကူဘဲ မြတ် ဇိနေ။
ပါရမီမေတ္တာ စွမ်းအင်အားနဲ့၊ အောင်ခြင်းရှစ်ပါး ကျော်ကြားပေ။
အောင်ကြပါစေ အောင်နိမိတ်နဲ့၊ အောင်ဟိတ်အောင်နည်း အထွေထွေ။
အောင်ဆုပိုင်ရှင် တို့ဘုရားက၊ တို့ကို သနား ပေးခဲ့သလေ။
မောင်မယ်တို့တွေ နည်းယူသုံးလို့၊ အောင်ပန်း ပြုံးပန်း တဝေဝေ။
အောင်ကြပါစေ ... အောင်ကြစေ၊ အောင်စေ ... အောင်စေ။ (၃–ခေါက်ဆို)

## သွေးအရင်းမို့ ဘေးကင်းရန် အမှာကဗျာများ

၁။ ကြီးပွားချမ်းသာ မင်္ဂလာတရားနှင့်၊ စဉ်လာတိုးပွား မြန်မာတွေ။
အိမ်တောင်ပြုရာ လူမျိုးခြားကို၊ ရှောင်ရှားပါကွယ် ကင်းအောင်နေ။
ချစ်ကြိုက်တတ်စွာ နှလုံးသားက၊ ဘာသာကွဲပြား ဖယ်ရှားလေ။
မိစ္ဆာဆိုးဝါး လူမျိုးခြားကို၊ ယူမိမှားတော့ ပါယ်လေးထွေ။
အဲဒါကြောင့်–အိမ်ထောင်ပြုမှား–ရှောင်ရှား ကြပါလေ။

၂။ တိုင်းရင်းမြန်မာ အချင်းချင်းကို၊ သွေးအရင်းမို့ ချစ်ကြိုက်လေ။
ဒို့သွေးမြန်မာ သဘာဝက၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မ ယုံကြည်နေ။
သာသနာ့ဝန် အားသွန်ထမ်းတဲ့၊ ရှင်ရဟန်းကို ပူဇော်လေ။
ကုသိုလ်ငွေးကြွယ် တကယ်အေးလို့၊ အပါယ်ဘေးနှင့် ဝေးရပေ။
အဲဒါကြောင့်–မြန်မာသွေးစစ်–မွေး ဖြစ်ကြပါစေ။

၃။ မြန်မာမွေးဖွား ကလေးများကို၊ ဖက်စပ် ကပြား ကင်းကြစေ။
ဘိုးဘွားစဉ်လာ မိဘများက၊ သွေးသားစင်စစ် မြန်မာပေ။
ကိုယ့်လက်ထက်မှာ အမျိုးဖျက်ရင်၊ ဆိုးချက်ကတော့ ကမ္ဘာမကြေ။
လူမျိုးသစ္စာ ကျင့်ဖောက်ပြားက၊ တိရစ္ဆာန်များ မမီပေ။
တိရစ္ဆာန်မှာ မျိုးတူချင်းကို၊ သွေးယူသွင်းလို့ မွေးဖွားပေ။
အဲဒါကြောင့်–ဖက်စပ် ကပြား –မွေးဖွား ကင်းပါစေ။

၄။ လူမျိုးမတူ ဘာသာခြားကို၊ ထိမ်းမြားလက်ထပ် ကင်းကြစေ။
မျိုးနွယ်ဘာသာ ပျက်အောင်လုပ်သည့်၊ စိတ်ယုတ်မာများ ဖယ်ရှားလေ။
မိစ္ဆာလူမျိုး ချစ်မြတ်နိုးက၊ လွန်အားကိုးရ တစ်သက်ပေ။
နိယတမိစ္ဆာ အယူမှားတော့၊ အပါယ်လေးပါး ကျရပေ။
အဲဒါကြောင့်–မိစ္ဆာလူမျိုး–ချစ်ကြိုး ကင်းပါစေ။

၅။ ငါတို့မြန်မာ အမျိုးသမီးတို့၊ သွေးချင်းနီးလို့ မှာပါရစေ။
စိန်ရွှေဥစ္စာ ဒေါ်လာစွဲလို့၊ အယူလွဲနောက် လိုက်သူတွေ။
တစ်သက်ချစ်ကြည် စည်းစိမ်ဖြိုးလည်း၊ ငရဲအိုးက စောင့်လျက်နေ။
အချစ်ကိုသာ ယုံကာမှတ်၍၊ ဘဝပုံအပ် မသင့်ပေ။
လူမျိုးဘာသာ စဉ်လာမပျက်လို့၊ တိုးတက်ကြဖို့ ချစ်တတ်စေ။
အဲဒါကြောင့်–ဘဝဖော်ဖြစ်–ချစ်တတ်ကြပါစေ။

## ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ (၃၈)မျိုး

၁။ အနန္တငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွတ်တွားပါကွယ် မမေ့နဲ့။
၂။ ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ် မမေ့နဲ့။

........................................

၃။ ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမူ၊ နင်ငါဟူ၍ မသုံးနဲ့။
၄။ သူများကိုသာ၊ ရန်မရှာ၊ မခံချင်တာ မပြောနဲ့။

........................................

၅။ မိဦး, ဖဦး၊ ဆရာဦးကို၊ ခူး၍နော်ကွယ် မစားနဲ့။
၆။ ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ၊ လုယက်ကာကွယ် မစားနဲ့။
၇။ ငြိမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ် မဖိတ်စေနဲ့။
၈။ လက်ကိုလျှက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ် ကောင်းအောင်တဲ့။
၉။ နှုတ်ခမ်းပါးနား၊ လျှက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ် ကောင်းအောင်တဲ့။
၁၀။ လျှာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ် ကောင်းအောင် တဲ့။
၁၁။ ဟင်းရည်သောက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြုနဲ့။
၁၂။ ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နဲ့ မကိုင်နဲ့။
၁၃။ ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နဲ့၊ ဇွန်းကို မကိုင်နဲ့။
၁၄။ ထမင်းစားရာ၊ စားအစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
၁၅။ စားပြီးသောခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွယ် ကောင်းအောင် တဲ့။

........................................

၁၆။ ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွယ်။
၁၇။ ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့ သွားပါကွယ်။
၁၈။ လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍တဲ့ သွားပါကွယ်။
၁၉။ အိပ်ပေါ်, ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ်၊ သွားသော် ခြေနင်း မပြင်းနဲ့။
၂၀။ ဒူးထောင် ပေါင်ကား၊ ဆရာ့နား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။

........................................

၂၀။ ဒူးထောင် ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။
၂၂။ အိပ်ရာနေရာ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကွယ့် ကောင်းအောင် တဲ့။
၂၃။ သောက်ရေ သုံးရေ၊ မရှိချေ၊ ရေကိုခပ်ကွယ့် မပျင်းနဲ့။
၂၄။ ကျောင်းတွင်း အိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွယ့်။
၂၅။ ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို၊ မြွေဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကွယ့်။
၂၆။ အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို၊ ရိုသေကြကွယ့် ကောင်းအောင်ကွယ့်။
၂၇။ ဝေယျာဝစ္စာ ကျောင်း အိမ်မှာ၊ လျော်စွာလုပ်ကွယ့် မခိုနဲ့။
၂၈။ ဧည့်သည် အာဂန္တု ရောက်လာမူ၊ ဆူ၍ညံကာ မနေနဲ့။

၂၉။ မိန်းကလေးမှာ အရာရာ၊ ပျာယီးပျာတာ မရှုပ်နဲ့။
၃၀။ မိန်းမ, မင်း, ဆင်၊ ရဟန်းလျှင်၊ ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့် လေးဦး တဲ့။
၃၁။ မိန်းမဣန္ဒြေ၊ သိရသရေ၊ စိန်ကုဋေတန်သကွယ့် မှတ်လေ တဲ့။

၃၂။ လူရှုပ် လူပွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေရှားကွယ့် ဝေးဝေး တဲ့။
၃၃။ ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှုမျို၊ မစင်လိုတဲ့ ရွံပါကွယ့်။

၃၄။ ကုန်းချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား မပြောနဲ့။
၃၅။ မျက်မှောက်တစ်သွယ်၊ မျက်ကွယ်တခြား အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့် ကောင်းအောင် တဲ့။

၃၆။ ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွှတ်ကျိုး၊ ရှိခိုးအိပ်ကွယ့် မနေနဲ့။
၃၇။ မိခင်, ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ် မမေ့နဲ့ ရှိခိုးကွယ့်။
၃၈။ ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။

## နေ့စဉ်ကျင့်ရန် တို့အဓိဋ္ဌာန် (၂၅)ပါး

၁။ ကံကောင်းထောက်မှ လူ့ဘဝ၊ ခဏ ကျင်လည် ရခိုက်ဝယ်။
၂။ မပေါ့မဆ၊ ခွဲလုံ့လ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် လိုက်ပါ့မယ်။
၃။ အတတ်ပညာ၊ နည်းဗျူဟာ၊ စုံစွာထူးအောင် ဆည်းပူးမယ်။
၄။ လိမ္မာယဉ်ကျေး၊ ပြည့်ရင်သွေး၊ ဂုဏ်မွေးကြိုင်အောင် နေထိုင်မယ်။

၅။ မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကို ထားပါ့မယ်။
၆။ အများအကျိုးဆောင်၊ ပြည်ကျိုးဆောင်၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။

၇။ မြန်မာ့ဓလေ့၊ တို့မမေ့၊ တို့ဓလေ့ကို မြတ်နိုးမယ်။
၈။ အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာ၊ ရှည်စွာတည်အောင် ထိန်းသိမ်းမယ်။
၉။ သမိုင်းပေးလာ၊ တို့ဝန်တာ၊ သေချာထမ်းရွက် ထက်စေမယ်။
၁၀။ ယဉ်ကျေးမှုသုဉ်း၊ လူမျိုးသုဉ်း၊ အသုံးမခံ တော်လှန်မယ်။

၁၁။ ရေခြား မြေခြား၊ ဘာသာခြား၊ ကပြားခလေ့ မနှစ်မွေ့ဖွယ်။
၁၂။ ကမ္ဘာ့အလယ်၊ တို့မျိုးနွယ်၊ တင့်တယ်လှပ ဂုဏ်ယူမယ်။
၁၃။ တို့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဂုဏ်ပေါင်းစု၊ ယဉ်တုလာလျှင် ရှုံးလိမ့်မယ်။

၁၄။ စောစောအိပ်ကြ၊ စောစောထ၊ ထွန်းပခန္ဓာ လန်းဆန်းတယ်။
၁၅။ အိပ်ရာနိုးထ၊ မေတ္တာဖြန့်၊ ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်း လန်းဆန်းတယ်။
၁၆။ အနန္တ ငါးဖြာ၊ ဦးညွတ်ပါ၊ ရွတ်ခါစိတ်မှာ ကြည်နူးတယ်။
၁၇။ မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေအေးမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
၁၈။ သစ်ရင်း သစ်ရင်း၊ လျှော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိ ထားပါ့မယ်။
၁၉။ မြတ်စိန္တေဝယ်၊ ကန်တော့ကွယ်၊ ငါးသွယ်သီလ တည်ကြမယ်။

၂၀။ ကြည့်ဖွယ်မှတ်ရာ၊ သင်ခန်းစာ၊ သေချာအံရွတ် မွတ်စေမယ်။
၂၁။ မှန်မှန်ကျောင်းတက်၊ သင်ခန်းစာ၊ အားတက်ရွှန်လန်း ကြိုးပမ်းမယ်။
၂၂။ ပညာတံခွန်၊ ရည်ရည်ချွန်၊ မိုးစွန်တမွတ် အထွတ်တင်မယ်။
၂၃။ ကျောင်းသားဘဝ၊ ခိုင်မာမှ၊ ကြီးကထိပ်တန်း လှမ်းနိုင်မယ်။

၂၄။ မင်္ဂလာလမ်းကောင်း၊ ကြီးပွားကြောင်း၊ နှစ်ထောင်းအားရ လိုက်ကြမယ်။
၂၅။ ဗြဟ္မစိုလ်တရား၊ လက်ကိုင်ထား၊ မုသားရှောင်ခါ ဆက်ဆံမယ်။

## ဘုရားမကြိုက်တဲ့ လူမိုက် (၁၀) ယောက်

၁။ သနားညှာတာ၊ ကင်းမဲ့တာ .........သူ့အသက် သတ်တာ............လူမိုက် လူမိုက်။
၂။ လောဘ တဏှာ၊ များပြားကာ...... သူ့ဟာ ခိုးတာ ............... လူမိုက် လူမိုက်။
၃။ သူတစ်ပါး မယားမှာ၊ လွန်ကျူးကာ...ပြစ်မှားသူဟာ ............... လူမိုက် လူမိုက်။
လျှာ အလိုလိုက်ကာ၊ ရက်သေစာ... သောက်စားသူဟာ ............ လူမိုက် လူမိုက်။
၄။ အမှန်ကင်းကွာ၊ အမှားပါ ......... လိမ်ညာ ပြောတာ ............ လူမိုက် လူမိုက်။
၅။ နှစ်ဦး ချစ်ရာ၊ ကွဲစေတာ ......... ကုန်းချော သူဟာ ............ လူမိုက် လူမိုက်။
၆။ မချို မသာ၊ ကြမ်းတမ်းစွာ .........ဆဲဆို ပြောတာ ............... လူမိုက် လူမိုက်။
၇။ အနှစ် မပါ၊ အကျိုးမဲ့စွာ ......... အတင်း ပြောတာ ............ လူမိုက် လူမိုက်။
၈။ ဝိသမ လောဘ၊ များပြားကာ ...... မတရား လိုချင်တာ ............လူမိုက် လူမိုက်။
၉။ ဒေါသ, ဣဿာ၊ များပြားကာ...... မကောင်း ကြံတာ...............လူမိုက် လူမိုက်။
၁၀။ အမြင်မှဲ့ကာ၊ ဉာဏ်မပါ ............အယူ မှားတာ ............... လူမိုက် လူမိုက်။
ဒုစရိုက် ဆယ်ဖြာ လွန်ကျူးတာ အပါယ်သွားတာ လူမိုက် လူမိုက်။

**ဆောင်ပုဒ်**။ ။ သတ်, ခိုး, ကာမော၊ လိမ်, ချော, ကြမ်း, သိမ်၊ စည်းစိမ် လိုလား၊ ပျက်စီးအား၊ ယူမှား ဒု–ဆယ်တန်။ (ဒု=မကောင်းသော၊ စရိုက်=အကျင့်)။

## ကိုယ်ချင်းစာ တရား (၇) ပါး

၁။ သူ့ အသက်အား......... သတ်လိုကြား ............စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၂။ သူ့ ဥစ္စာများ............ ခိုးလိုကြား.............. စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၃။ သူ့ သားမယား ......... မှားလိုကြား ............ စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၄။ လိမ်ညာ စကား ......... ပြောလိုကြား ............ စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၅။ ကုန်းချော စကား......... ပြောလိုကြား ............ စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၆။ ဆဲရေး စကား............ ပြောလိုကြား ............ စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။
၇။ အတင်းအဖျင်း စကား ... ပြောလိုကြား ............ စဉ်းစား ကိုယ်ချင်းစာ။

ကိုယ်ချင်းစာ တရား...... ခုနစ်ပါး ............... ဟောကြား မြတ်ဗုဒ္ဓါ။
လိုက်နာ ကျင့်လျှင် ...... မုက်မှောက်တွင် ......... ပျော်ရွှင် ချမ်းသာရာ။
သေပြန်လျှင်လည်း ...... မုန်မလွဲ ............... ရမြဲ နတ်ချမ်းသာ။
ချမ်းသာကိုရှာ............ များသူငါ ............ လိုက်နာ ကျင့်အပ်စွာ။
ကိုယ်ချင်း မစာလျှင်...... လူ့ဘုံတွင် ............ လူစဉ် မမီပါ။

## ထိခြင်းငါးပါး ရှိခိုးပုံ

၁။ လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင် ချီလိုက်ပါ။
၂။ လက်အုပ်ကိုပင်၊ နဖူးပြင်၊ ဦးတင် ချီလိုက်ပါ။
၃။ မျက်ခုံး, လက်မ၊ ညှိုး, ဆံစ၊ ထိကြ ထားကြပါ။
၄။ လက် ချ-ဒူး ချ၊ တံတောင် ချ၊ နဖူး ချ ကာ ရှိခိုးပါ။

## အနန္တ ငါးပါး ဘုရားရှိခိုး

၁။ **ဗုဒ္ဓဂုဏော၊ အနန္တောဟု**၊ ကျော်စောထင်ရှား၊ သုံးပါးရပ်သူ၊ နတ်လူ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသာခေါင်၊ နိဗ္ဗာန်သောင်သို့၊ ရွှေဖောင်မဂ္ဂင်၊ သဘောယာဉ်ဖြင့်၊ ကယ်တင်ဆောင်ယူ၊ ပို့တော်မူသည့်၊ နတ်လူထိပ်ပန်း ရဟန်းတို့ဆရာ၊ အစိန္တေ ယျာဟု၊ မဟာအမိတ၊ အနန္တဂုဏ်အင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို။ **အဟံ**-ဘုရားတပည့်တော်သည်။ **ဝန္ဒာမိ**-သဒ္ဓါညွတ်ကျိုး၊ လွန်မြတ်နိုးလျက်၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ **မဂ္ဂဂုဏော၊ အနန္တောဟု**၊ တည်သောကမ္ဘာ၊ သတ္တဝါလူနတ်၊ အထပ်ထပ်ကို၊ လေးမြတ်ကြင်နာ၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာသံယော၊ ကိလေတောမှ၊ ဆေးကြောသုတ်သင်၊ မြူမတင်အောင်၊ ရှောင်ကြဉ်ပေတတ်၊ တရားတော်မြတ်ကို။ **အဟံ**–ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ**–သဒ္ဓါညွတ်ကျိုး လွန်မြတ်နိုးလျက်၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ **သံဃဂုဏော၊ အနန္တောဟု**၊ ဘောဘဒေါသ၊ မောဟကင်းကွာ၊ တဏှာ ကာမ၊ ကိလေသနှင့်၊ ရာဂအမိုက်၊ နှစ်ခြိုက်မပျော်၊ မမွေ့လျော်ဘဲ၊ ရှင်တော်ဟောကြား၊ မြတ်တရားကို၊ မှတ်သားကြည်ညို၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်သည်၊ မြတ်မွန်ထေရ်ကျော်၊ သံဃာတော်တို့ ဂုဏ်တော်ကြီးလှ၊ အနန္တကို။ **အဟံ**–ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ**–သဒ္ဓါရွှင်မြူး၊ ဂုဏ်ရည်စူးလျက် ကြည်နူးကြည်သာ၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၄။ **မာတာပိတုဂုဏော၊ အနန္တောဟု**၊အပြောကျယ်စွာ၊ သံသရာဝယ်၊ မာတာပိတာ၊ မိနှင့်ဖတို့၊ ရေကြည်ကလလ၊ တည်ဦးစပင်၊ ချီချဉ်ပူစပ်၊ ရှင်းရှင်းပြတ်အောင်၊ မပြတ်ယုယ၊ မိဘတို့မှာ၊ စိုးရိမ်စွာဖြင့်၊ အစာဆိမ့်အေး၊ နို့ချိုပေး၍၊ ကျွေးသည့်မိခင်၊ မွေးဘရှင်ကို၊ **အဟံ**–ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ**–ဂုဏ်တော် ရည်စူး၊ စိတ်ကြည်နူးလျက်၊ ရွှင်မြူးသဒ္ဓါ၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၅။ **အာစရိယဂုဏော၊ အနန္တောဟု**၊ မိန့်ဟောအရ ကောက်ယူပြသော်၊ နယနည်းနာ၊ အဖြာဖြာကို၊ လိမ္မာစေကြောင်း၊ မေတ္တာလောင်း၍၊ မကောင်းကိုကြဉ်၊ ကောင်းရာယှဉ်လျက်၊ နှုတ်မြွက်သံချို၊ ဆုံးမဆိုသား၊ အဟိုများစွာ၊ သံသရာဝယ်၊ သုံးသွယ်သောကပ်၊ လေးရပ်အပါယ်၊ ရှစ်သွယ်ရပ်ပြစ်၊ ဆိုးညစ်ယုတ်မာ၊ ပယ်စွန့်ခွာ၍၊ မာဘုမ္မိ၊ ဘေးမရှိသည့်၊ သန္တိသုခ၊ မုချကေန်၊ နိဗ္ဗာန်အရောက်၊ ညွှန်ထောက်သွန်သင်၊ ပဲ့ပြင်ပေတတ်၊ ဆရာမြတ်ကို။ **အဟံ**–ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ**–ဂုဏ်တော်ရည်စူး၊ စိတ်ကြည်နူးလျက်၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

## ဆွမ်းလှူရခြင်းအကျိုး (၅) ပါး

- သက်ရှည်[၁]၊ ဆင်းလှ[၂]၊ ချမ်းသာရ[၃]၊ ဗလ[၄] ဉာဏ်ပညာ[၅]။
- ဆွမ်းလှူ အကျိုး၊ ဤ ငါးမျိုး၊ တန်ခိုးကြီးလှစွာ။

## ရေလှူရခြင်းအကျိုး (၁၀) ပါး

- သက်ရှည်[၁] ဆင်းလှ[၂]၊ ချမ်းသာရ[၃]၊ ဗလ[၄] ဉာဏ်ပညာ[၅]။
- သန့်စင်[၆] ကျော်ကြား[၇]၊ ခြွေရံ များ[၈]၊ ပေါ့ပါး[၉] မွတ်သိပ်ကွာ[၁၀]။

## ပန်းတော် လှူရခြင်း အကျိုး (၃)ပါး

■ ပန်းလို လှပ၊ ဘဝ ရပ်ရည်[၁]။ ခန္ဓာ ကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်း ပေသည်[၂]။

■ နံ့စော် ကင်းလို့၊ ခံတွင်း မွှေးကြည်[၃]၊ ပန်းလှူ ကျိုး၊ သုံးမျိုး ရနိုင်သည်။

## အစာ ၃ မျိုး

**ကိုယ်** ရှင်သန်ဖို့ အစာ = ထမင်း, ဟင်းလျာ။ ......... စားဖြစ်အောင် ......... စားပါ။

**စိတ်** ရှင်သန်ဖို့ အစာ = စာပေ ပညာ။ ............... ဖတ်ဖြစ်အောင် .........ဖတ်ပါ။

**ဉာဏ်** ရှင်သန်ဖို့ အစာ = တရား ဘာဝနာ။ ............ပွားဖြစ်အောင် ......... ပွားပါ။

## စရိယ (၃)ပါး

၁။ လောကတ္ထ စရိယ – လောကလူသား သတ္တဝါအများ ကောင်းကျိုးအတွက် ကျင့်တော်မူခြင်း။

၂။ ဉာတတ္ထ စရိယ – ဆွေမျိုး သားချင်းများအတွက် ကျင့်တော်မူခြင်း။

၃။ ဗုဒ္ဓတ္ထ စရိယ – သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်အတွက် ကျင့်တော်မူခြင်း။

## မိဘကျေးဇူး ဥပမာ (၄) မျိုး

၁။ ဤမြေကြီးမှာ၊ ဝါရွက်သာ၊ ပမာ နှိုင်းယှဉ်ရပါတယ်။
၂။ မြင်းမိုရ်တောင်မှာ၊ နွားချိုသာ၊ ပမာ နှိုင်းယဉ်ရပါတယ်။
၃။ စကြာဝဠာ၊ အပ်နဖားသာ၊ ပမာ နှိုင်းယှဉ်ရပါတယ်။
၄။ သမုဒ္ဒရာ၊ မိုးပေါက်သာ၊ ပမာ နှိုင်းယှဉ်ရပါတယ်။ [ဝါးရွက်၊ နွားချို၊ အပ်နဖား၊ မိုးပေါက်]
[ ကျေးဇူးမိဘ၊ အနန္တ၊ များလှ ဤပုံပြပါတယ်။
မိဘကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး အထူးသိမှ ဆပ်နိုင်တယ်။ ]

## စီးပွားပျက်ကြောင်း (၄)ပါး

■ မိန်းမကြူးကာ[၁] သေသောက်စားလို့[၂]၊ လောင်းကစားလည်း[၃] လိုက်စားကာ။
– မိတ်ဆွေယုတ်မာ တွဲဖက်ပေါင်းတော့[၄]၊ စီးပွားပျက်ကြောင်း ဤလေးဖြာ။
– ပျက်ကြောင်းလေးဖြာ ရှောင်ကာ ရှားမှ၊ ဖြစ်ကြောင်းလေးပါး အမှန်လာ။
– ပျက်ကြောင်းရှောင်ရှား၊ ဖြစ်ကြောင်းများ၊ ဆောင်ထား အမြဲသာ။
အဲဒါမှ–ဗုဒ္ဓဝါဒ–‘ဘဝ လမ်းညွှန်’ ပါ။

## သစ္စာ အဓိဋ္ဌာန်(၄)ချက်

- မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားမည်။
- မိမိအတန်းကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားမည်။
- မိမိကျောင်းကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားမည်။
- မိမိတိုင်းပြည်အတွက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားမည်။

## ရခဲခြင်း (၄)မျိုး

၁။ လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
၂။ လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ရှင်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
၃။ တရားတော်ဟာ၊ နာဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
၄။ သာသနာဟာ၊ တွေ့ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။

[ အကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
အကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံခိုက်မှာ၊ အရိယာမဂ်ဟာ ရသင့်သည်။ ]

## ကိုယ်စောင့်တရား (၄) ပါး

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏ် များ၊ ပွားထုံငြား၊ တိုးပွား မြတ်သဒ္ဓါ။ [ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ – သဒ္ဓါပွား ]
၂။ မရဏ ဿတိ၊ ပွားထုံဘိ၊ ကင်း၏ မာနသာ။ [ မရဏဿတိ – မာနလျော့ ]
၃။ အသုဘ ရှု၊ ပွားများပြု၊ ကင်းမှု ရာဂသာ။ [ အသုဘရှု – ရာဂလျော့ ]
၄။ မေတ္တာ ပွားလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ ကင်းစင် ဒေါသပါ။ [ မေတ္တာပွား – ဒေါသလျော့ ]

## အခုဘဝ ကြီးပွားရေး သမ္ပဒါ (၄)ပါး

■ ကိုယ်ရော သူပါ အလုပ်စေ့စပ်အောင်၊ စီမံတတ်မှ ဥဋ္ဌာနာ။ (ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ)
- ဘေးရန်ကာကွယ် မလွင့်မပျောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်နိုင်မှ အာရက္ခာ။ (အာရက္ခသမ္ပဒါ)
- တော်ကောင်းမိတ်ဆွေ ပေါင်းဖော်မှုနဲ့၊ အတုယူပြုမှ မိတ္တတာ။ (ကလျာဏ မိတ္တတာ)
- နေ့စဉ်ထွက်ငွေ လွန်နည်းပါးလို့ ဝင်ငွေများမှ သမဇီဝါ။ (သမ ဇီဝိတာ)
- ခုဘဝ မနေး၊ ကြီးပွားရေး၊ လေးပါး သမ္ပဒါ။

အဲဒါမှ–'ဗုဒ္ဓဝါဒ–ဘဝလမ်းညွှန်'ပါ။

## နောင်ဘဝ ချမ်းသာရေး သမ္ပဒါ (၄) ပါး

■ ကိုးဂုဏ်ပိုင်ရှင် တရားမင်းကို၊ ယုံကြည်ခြင်းက မြတ်သဒ္ဒါ။ (သဒ္ဒါ သမ္ပဒါ)
- ငါးပါးပဥ္စသီ ဆောက်တည်ပြုလို၊ ရှောင်ကြဉ်မှုက မြတ်သီလာ။ (သီလ သမ္ပဒါ)
- ယုတ်လတ်မြတ်ရယ်၊ ရွေးချယ်မခွဲ၊ ပေးစွန့်ကြဲက မြတ်စာဂါ။ (စာဂ သမ္ပဒါ)
- နှစ်ပါးရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ရှိကို၊ ရှုမြင်သိက မြတ်ပညာ။ (ပညာ သမ္ပဒါ)
- နောက်ဘဝ မနွေး၊ ချမ်းသာရေး၊ လေးပါး သမ္ပဒါ။

အဲဒါမှ–ဗုဒ္ဓဝါဒ–ဘဝလမ်းညွှန်ပါ။

## သင်္ဂဟ ဝတ္ထု (၄)ပါး

■ တို့မျိုးဘာသာ တိုးတက်လမ်းက၊ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ ချီးမြှင့်ပါ။ (ဒါန)
- ခေါ်ဝေါ်ပြောဆို ချစ်ဖွယ်စကားလည်း၊ သကာပျားလို လွန်ချိုသာ (ပေယျဝဇ္ဇ)
- ကိစ္စကြုံလျှင် မေတ္တာသက်လို့၊ သူကျိုးဆောင်ရွက် ကူညီရာ။ (အတ္ထစရိယ)
- နိမ့်မြင့်ဆူကြုံ မခွဲခြားနဲ့၊ တန်းတူထားလို့ ဆက်ဆံပါ။ (သမာနတ္တတာ)
- မျိုးဘာသာတွေး တိုးတက်ရေး၊ လေးပါး သင်္ဂဟာ။

အဲဒါမှ–ဗုဒ္ဓဝါဒ–ဘဝ လမ်းညွှန်ပါ။

## သုခ (၄) ပါး

■ တို့မျိုးဘာသာ မောင်မယ်များတို့၊ ဥစ္စာစီးပွား ကြိုးစားရာ။
- စီးပွားဥစ္စာ ပြည့်စုံရှိတော့၊ တွေးမိတိုင်းပေါ့ စိတ်ချမ်းသာ။ (အတ္ထိ သုခ)
- ရှိသည့်ဥစ္စာ အသုံးချလို့၊ ခံစားရတော့ စိတ်ချမ်းသာ။ (ဘောဂ သုခ)
- ဥစ္စာပြည့်စုံ ကြွေးမြီကင်းတော့၊ တွေးမိရင်းပေါ့ စိတ်ချမ်းသာ။ (အာနဏျသုခ)
- ပြောဆိုလုပ်ကိုင် ကိစ္စခပင်း၌၊ အပြစ်ကင်းလို့ စိတ်ချမ်းသာ။ (အနဝဇ္ဇသုခ)

တို့မောင်မယ်များ အရကြိုးစား၊ လေးပါး ဤချမ်းသာ။
အဲဒါမှ–ဗုဒ္ဓဝါဒ–ဘဝလမ်းညွှန်ပါ။

## သားသမီးကျင့်ဝတ်(၅)

ကျွေးမွေး မပျက်၊ ဆောင်ရွက် စီမံ၊
မွေခံ ထိုက်စေ၊ လှူမျှ ဝေ၍၊
စောင့်လေ မျိုးနွယ်၊ ဝတ် ငါးသွယ်၊
ကျင့်ဖွယ် သားတို့သာ။

## မိဘဝတ်(၅)

မကောင်း မြစ်တား၊ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်၊
အတတ် သင်စေ၊ ပေးဝေ နှီးရင်း၊
ထိမ်းမြား ခြင်းလျှင်၊ ဝတ် ငါးအင်၊
ဖခင် မယ်တို့တာ။

### တပည့်ဝတ် (၅)

ညီညာ ထကြွ၊ ဆုံးမ နာယူ၊
လာမူ ကြိုဆီး၊ ထံနီး လုပ်ကျွေး၊
သင်တွေး အံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊
မချွတ် ငါးခုသာ။

### ဆရာ့ကျင့်ဝတ်(၅)

အတတ်လည်း သင်၊ ပဲ့ပြင် ဆုံးမ၊
သိပ္ပ မချန်၊ ဘေးရန် ဆီးကာ၊
သင့်ရာ အပ်ဖို့၊ ဆရာတို့၊
ကျင့်ဖို့ ဝတ် ငါးဖြာ။

### လင်ကျင့်ဝတ် (၅)

မထေ မဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်း ဥစ္စာ၊
မိစ္ဆာ မမှား၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်၊
မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင် လင့်ကျင့်ရာ။

### မယားကျင့်ဝတ်(၅)

အိမ်တွင်းမှု လုပ်၊ သိမ်းထုပ် သေချာ၊
မိစ္ဆာ ကြဉ်ရှောင်၊ လျော်အောင် ဖြန့်ချိ၊
ပျင်းရိ မမူ၊ ဝတ် ငါးဆူ အိမ်သူ ကျင့်အပ်စွာ။

### အိမ်ရှင်ကျင့်ဝတ် (၅)

ပေးကမ်း ချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့် ယှဉ်ထား၊
စီးပွား ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက် ချိုသာ၊
သစ္စာ မှန်စေ၊ ဝတ် ငါးထွေ၊
ကျင့်လေ အိမ်ရှင်ကာ။

### မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်(၅)

ကာကွယ် ပေးထား၊ စောင့်ကြား ဥစ္စာ၊
မှီခိုရာနှင့်၊ ဘေးလာ မခွဲ၊
စောင့်မြဲ မိသား၊ ကျင့်ဆောင်ကြား၊
ငါးပါး မိတ်ဆွေဝတ်။

### အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ် (၅)

ဝစ္စာ ကျွေးမွေး၊ ပြုရေး စီရင်၊
နာလျှင် ကုစေ၊ ငွေ ရသာ၊
အခါကို လွှတ်၊ အရှင်ဝတ်၊
မချွတ် ငါးခုသာ။

### အလုပ်သမားကျင့်ဝတ်(၅)

အိပ်သော် နောက်ကျ၊ ထသော်ကား ရှေ့၊
ပေးမှ ယူအပ်၊ စေ့စပ် ဆောင်ရွက်၊
ကျေးဇူး မြွက်၊ ငါးချက် ကျင့်ဖို့ရာ၊

### ဒါယကာကျင့်ဝတ် (၅)

ဆောင်ရွက် ကိစ္စ၊ နှုတ်က ချိုသာ၊
သွန်းမေတ္တာနှင့်၊ လိုရာ ဖိတ်ကြား၊
ကိုယ်သွား လှူလေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊
ကျင့်လေ ဒါယကာ။

### ရဟန်းကျင့်ဝတ်(၆)

မကောင်း မြစ်ခါ၊ ကောင်းရာ ညွှန်လစ်၊
အသစ် ဟောကျူး၊ နဖူး ထပ်မံ၊
နတ်ထံ တင်ရာ၊ မေတ္တာ လည်းပြု၊
ရဟန်းမှု၊ ခြောက်ခု ကျင့်ဆောင်ရာ။

### လူကြီးကျင့်ဝတ် (နာယကဂုဏ်) ခြောက်ပါး

ထကြွ နိုးကြား၊ သနား သည်းခံ၊
ဝေဖန် ထောက်ရှု၊ ဤ ခြောက်ခု၊
ကြီးသူ့ ကျင့်အပ်စွာ။

### ဥပါသကာတို့ မပြုလုပ်အပ်သော အရောင်းအဝယ် ငါးမျိုး

၁။ သတ္ထ ဝါဏိဇ္ဇ = လက်နက် ရောင်းဝယ်ခြင်း၊
၂။ သတ္တ ဝါဏိဇ္ဇ = (လူ) သတ္တဝါကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊
၃။ မံသ ဝါဏိဇ္ဇ = အသားကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊
၄။ မဇ္ဇ ဝါဏိဇ္ဇ = သေရည်၊ အရက်၊ ဘိန်း၊ ကဇော်၊ လော်စား စသည်တို့ကို ရောင်းဝယ်ခြင်း၊
၅။ ဝိသ ဝါဏိဇ္ဇ = သေစေတတ်သော အဆိပ်ကို ရောင်းဝယ်ခြင်း။

**ဆောင်ပုဒ်** – လက်နက် အသား၊ တစ်ပါး သေရည်၊
အဆိပ် လူ ရောင်း၊ မကောင်း အာဇီ။
ရောင်းဝယ် ဖောက်ကား၊ ရောင်ရှား သွေဖည်၊
သက်မွေးကျောင်း၊ ကောင်းကောင်း ပြုသင့်သည်။

### စွန့်ခြင်းကြီး (၅) ပါး

၁။ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စွန့်ခြင်း (ဓန ပရိစ္စာဂ)
၂။ သားသမီးကို စွန့်ခြင်း (ပုတ္တ ပရိစ္စာဂ)
၃။ မယားကို စွန့်ခြင်း (ဘရိယ ပရိစ္စာဂ)
၄။ ခြေ၊ လက်၊ နား၊ နှာခေါင်း အစရှိသည့် အင်္ဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း (အင်္ဂ ပရိစ္စာဂ)
၅။ ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်း (ဇီဝိတ ပရိစ္စာဂ)

### ကြည့်ခြင်းကြီး (၅)ပါး

၁။ ကာလ – ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊
၂။ ဒီပ – ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊
၃။ ဒေသ – ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊
၄။ ကုလ – ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနွယ်၊
၅။ မာတု အာယု ပရိစ္ဆေဒ – ဘုရားအလောင်းတော်၏ မယ်တော် ဖြစ်မည့်သူ၏ သက်တမ်း အပိုင်းအခြား။

## တံမြက် လှည်းခြင်းအကျိုး (၅)ပါး

■ ကိုယ့်စိတ် သူ့စိတ်၊ ယိုဖိတ် ကြည်လင်။
နတ်တို့ လေးစား၊ လွန်ပွား ချစ်ခင်။
ကြည်ညိုဖွယ် ကောင်း၊ ဂုဏ်ပေါင်း မြတ်ရှင်၊
နတ်ပြည်ရောက်၊ ထွန်းတောက် ကျိုး ငါးအင်။

၁။ မိမိစိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊
၂။ သူတစ်ပါးစိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊
၃။ နတ်တို့ လေးစားချစ်ခင်ခြင်း၊
၄။ ကြည်ညိုဖွယ် ဂုဏ်ကို ဆောင်စေခြင်း၊
၅။ နတ်ပြည် ရောက်ခြင်း။

## ဗုဒ္ဓဘာသာ လူငယ်အစီအစဥ် (၅)ချက်

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို တစ်သက်ပတ်လုံး ယုံကြည်လေးစား ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြပါမည်။
၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အဖေ, အမေ၊ ဆရာသမားနှင့် လူကြီးမိဘများ၏ ဆုံးမစကားကို ရိုသေလေးစား လိုက်နာကြပါမည်။
၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုစရိုက်မှုများကို ရှောင်ရှား၍ သုစရိုက်မှုများကို ပြုကျင့်ကာ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် ထားကြပါမည်။
၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူလူချင်း မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာတရားများဖြင့် တစ်သက်ပတ်လုံး ဆက်ဆံနေထိုင်သွားကြပါမည်။
၅။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓတရားတော် ပြန့်ပွားရေးအတွက် စွမ်းနိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်ကြပါမည်။

## မပြတ်ဆင်ခြင် ကြောင်း ၅-အင်

၁။ နုပျိုနေတဲ့၊ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာ၊ တစ်နေ့ကျတော့၊ အိုရမည်သာ။ (အို)
အိုမည့်အရေး၊ ကြံတွေးခါခါ၊ မြတ်ဓမ္မ-နေ့ည ကျင့်သုံးပါ။
၂။ ကျန်းမာနေတဲ့၊ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာ၊ တစ်နေ့ကျတော့၊ နာရမည်သာ။ (နာ)
နာမည့်အရေး၊ ကြံတွေးခါခါ၊ မြတ်ဓမ္မ-နေ့ည ကျင့်သုံးပါ။
၃။ အသက်ရှိတဲ့၊ ငါ့ရဲ့ခန္ဓာ၊ တစ်နေ့ကျတော့၊ သေရမည်သာ။ (သေ)
သေမည့်အရေး၊ ကြံတွေးခါခါ၊ မြတ်ဓမ္မ-နေ့ည ကျင့်သုံးပါ။
၄။ ငါချစ်မြတ်နိုး၊ ဆွေမျိုးမိတ်သဟာ၊ ပစ္စည်းများနှင့်၊ ကွဲရမည်သာ။ (ကွဲ)
ကွဲကွာမည့်အရေး၊ ကြံတွေးခါခါ၊ မြတ်ဓမ္မ-နေ့ည ကျင့်သုံးပါ။
၅။ ငါပြုခဲ့တဲ့၊ ငါ့ရဲ့ကံဟာ၊ ငါပိုင်ဆိုင်တဲ့၊ ငါ့ရဲ့ဥစ္စာ။ (ကံ)
ငါပိုင်ဆိုင်တဲ့၊ ငါ့ရဲ့အမွေ၊ ကံအပေါင်း-အကြောင်း ရှိတဲ့ပါ။

## စီးပွားပျက်ကြောင်း (၆)ပါး

၁။ သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။
၂။ ညဉ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။
၃။ ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။
၄။ ကစား လောင်းကစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။
၅။ လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည် မှတ်။ (ဒီ၊၃၊၁၄၈)

– မူးယစ်သောက်စား[၁]၊ လမ်းသွားခါမဲ့[၂]၊ ရှုငဲ့သဘင်[၃]၊ ပျော်ရွှင်အံလောင်း[၄]၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း[၅]၊ ပျင်းရိခြင်းကား[၆]၊ ဥစ္စာပျက်ကြောင်း အစစ်တည်း။

## စိတ်ပြင် ရုပ်ပြင်နည်း (၆)မျိုး

(၁) နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်။
အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွှတ်တွား ကန်တော့မယ်။ [ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ]

(၂) မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ် မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
သစ်ရင်း သစ်ရင်း၊ လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်း သတိ ထားပါ့မယ်။ [ ဝိပဿနာ ]

(၃) တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာ ဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင် တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာ ပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။ [ မေတ္တာ ]

(၄) ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာ ဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင် တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။ [ ကရုဏာ ]

(၄) ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင် ဣဿာ ယှိုင် တတ်တယ်။
ယှိုင့်မယ့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။ [ မုဒိတာ ]

(၆) မိုက်သူတွေ့ရင်၊ ဥပေက္ခာ ဝင်၊ မဝင်နိုင်က မဲ့ တတ်တယ်။
မဲ့မည့်အစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။ [ ဥပေက္ခာ ]

– စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။
ကျွန်းသစ်၊ ရေနံ၊ ဆန်စပါး၊ ပြည့်ဝ လွန်ပေါများ။

## ဒါမှ လူလိမ္မာ

■ သူများတွေကို မထိပါးနဲ့၊ ကိုယ့်လိုစိတ်ထား ကိုယ်ချင်းစာ။
ရွှေငွေဥစ္စာ ဆိုင်ရာများ၌၊ တရားသဖြင့် သန့်ရှင်းပါ။
လူ့စည်း စောင့်ကာ နေထိုင်တတ်လို့၊ ရိုးသားဖြောင့်မတ် တည်ကြည်ပါ။
ကိုယ့်ပမာဏ၊ ကိုယ်သိကြ၊ ငါးဝ ကျင့်သိက္ခာ။
အဖိုးတန်တဲ့-မြန်မာ့ဝါဒ၊ ဒါမှ လူလိမ္မာ။

## ဇွဲပိုင်ရှင် ကလေးများ

**(ပုစွန်ဆိတ်-ပုရွက်ဆိတ်-ပက်ကျိ-လိပ်-ပျား-ခြ)**

■ ပုစွန်ဆိတ်ကလေး ဘယ်လိုင်ယ်၊ ပင်လယ် ကူးတတ်တယ်။
- ပုရွက်ဆိတ်ငယ် ခပ်သေးသေး၊ အစာ ချီယူပြေး။
- ပက်ကျိကလေး နှေးလှတယ်၊ တရွေ့ရွေ့နဲ့ ရောက်တော့မယ်။
- လိပ်လေးမှာကွယ် ခပ်နှေးနှေး၊ ဇွဲနဲ့ သွားနေသေး။
- ဇွဲစိတ်မွေးမှ တိုးတက်မယ်၊ ပန်းတိုင် ရောက်ဖို့ကွယ်။
- ကြိုးစားကြတယ် ညီ ညီမလေး၊ ဇွဲလုံ့လကို မွေး။
- ပုစွန်ဆိတ်လေး အလွန်ငယ်၊ ပင်လယ် ကူးနိုင်တယ်။
- ပုရွက်ဆိတ်ငယ် အရွယ်သေး၊ အစာ သယ်နိုင်သေး။
- ပျားကလေးက ခပ်ငယ်ငယ်၊ ဝတ်မှုန် စုတ်ကာကွယ်
  ပျားရည်ရယ် ချိုချိုလေး၊ သူတို့ ဖန်တီးပေး။
- ခြကလေးက သေးသွယ်သွယ်၊ တောင်ပို့ လုပ်နိုင်တယ်။
  အရွယ်ငယ်ငယ် သေးသော်လည်း၊ ကိုယ်စီစွမ်းအား ရှိစမြဲ။

## ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ

■ ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်။
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော။
နံနက် မင်္ဂလာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညဥ့်ပါ သုံးလို့ရယ်ကွယ်၊
ပြုံးကြစေသော ... ။

## လိမ္မာတဲ့ ကလေး

■ လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တစ်တွေအမြဲ ကြိုးစားမယ်။
၁။ ဆရာ, ဆရာမ စကား နားထောင်မယ်၊ ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။
၂။ အဖေ, အမေရဲ့ စကား နားထောင်မယ်၊ ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။
၃။ ဆရာတော်ရဲ့ စကား၊ နားထောင်မယ်၊ ရိုသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

## ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်း၏ အဝိဋ္ဌာန်

■ ငါ့တွက်များမြောက်၊ ချမ်းသာရောက်ဖို့၊ ခလောက်ကြိုးကုတ်၊ အားမထုတ်ဘူး။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၏၊ ရှည်ကြာအစွန့်၊ ရောက်လျှံကွန့်ဖို့၊
စွန့်စွန့်စားစား၊ ငါကြိုးစားသည်၊ စိတ်ထားငါ့မှာ အမြဲတည်း။

## သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

■ ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ။
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
– သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ။
လေအဟုန် ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲ ကျပြီဟော့။
– ချိုးငှက် တွေတော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာ ကြွေ။
သစ်ရွက်လှေပေါ် ပျားတွယ်တက်၊ သေဘေးလွတ်လို့ အသက်ဆက်။
– တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြား ပြုတ်။
– (ညီလေး၊ ညီမလေး) ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်။
အတုံ့အလှည့် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။ (၃)

## သိကြားမင်း ကျင့်ဝတ် (၇)ပါး

■ မိဘနှစ်ဖြာ ရှာဖွေကျွေးလို့[၁]၊ ရိုသေလေးစား ကြီးသူကို[၂]။
သစ္စာရှိကာ[၃]၊ ကုန်းမချောဘူး[၄]၊ အပြောမကြမ်း သာယာချို[၅]။
နှမြောဝန်တို မဈေ့ကင်းလို့[၆]၊ အမျက်ထွက်ခြင်း မရှိသကို[၇]။
ဤခုနစ်ပါး ကျင့်ဝတ်များ၊ သိကြား ဖြစ်ကြောင်းဆို။
အဲဒါကြောင့်–ကျင့်ကြပါလား၊ သိကြား ဖြစ်စေလို။

## ချမ်းသာစေဖို့ ပြုပြင်စို့ (၇)ပါး

၁။ သူများ အသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက် ကိုယ့်မှာတို။
မသတ် ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျား အသက်ကို။ (ပါဏာတိပါတ – အသက်တို)

၂။ သေအောင် မသတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ များလတ် ရောဂါဆို။
ညှာတာ စိတ်သွင်း၊ မနှိမ်နင်း၊ ကင်းရှင်း ရောဂါကို။ (ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက် – ရောဂါများ)

၃ ထန်ပြင်း ဒေါသ၊ ကြီးတတ်က၊ အလှ ပျက်မည်ဆို။
ဒေါသ ကင်းစင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ ကြည်လင် လှသကို။ (ဒေါသကြီး – ရုပ်ဆိုး)

၄။ မနာလိုပြန်၊ ဣဿာ ထန်၊ ခြံရံ ကင်းမည်ဆို။
ဣဿာ မထား၊ ဝမ်းမြောက်ကြွား၊ ပေါများ ခြွေရံကို။ (မနာလို – အခြံအရံကင်း)

၅။ မလှူ မဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်း ဥစ္စာဆို။
စွန့်ကြဲလေတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုံလုံ ကြွယ်ဝပို။ (မလှူဒါန်း – မွဲ)

၆။ မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ မျိုးနွယ် ညံ့မည်ဆို။
ထိုက်သူရိုကျိုး၊ မာန်နှိမ်ချိုး၊ အမျိုး မြတ်သကို။ (မာနကြီး – မျိုးရိုးညံ့)

၇။ သိဖွယ်သူသမ္မှ၊ မမေးက၊ ဖျင်းအ ပညာဆို။
ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခနောင် တတ်သိလို။ (မမေးမြန်း – ပညာမတတ်)

## ဘုရားရှိခိုးရတဲ့ အကျိုး (၈) မျိုး

၁။ ပညာကြီးရ၊ ရုပ်လည်းလှ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၂။ စိတ်တည်ကြည်ရ၊ ဉာဏ်ကောင်းရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၃။ ကြီးကဲဖြစ်ရ၊ လိုတရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၄။ အင်္ဂါစုံလှ၊ ပြောကောင်းရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၅။ ခံတွင်းကိုယ်မှ၊ မွှေးကြိုင်ရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၆။ သူဌေးဖြစ်ရ၊ မျိုးမြတ်ရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၇။ ပူဇော်ခံရ၊ နတ်ဖြစ်ရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။
၈။ ဘေးရန်ကင်းပ၊ မင်္ဂဖိုလ်ရ၊ ဘုရားရှိခိုးသူ။

## ပါရမီ ပျက်ကြောင်း (၈)ပါး

အိပ်များ[၁] စားများ[၂]၊ ပစ္စည်းများ[၃]၊ ရယ်များ[၄]၊ ပြောများ[၅]၊ ကိစ္စများ[၆]။
လယ်များ[၇]၊ ရောများ[၈]၊ များ ၈-ပါး၊ ပျက်ပြား ပါရမီ။

## သံဝေဂ ယူကြစရာ (၈)မျိုး

၁။ နုနယ်ရုပ်ဆင်း၊ ပျိုမျစ်ခြင်းကား၊ အိုမင်း နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ရုပ်ချော ]
၂။ ဥစ္စာဆင်မြင်း၊ ပေါများခြင်းကား၊ ယိုယွင်း နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ဥစ္စာပေါ ]
၃။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းကား၊ ကွေကွင်း နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ချစ်သူပေါ ]
၄။ ဝိညာဏ်ထင်လင်း၊ သက်ရှည်ခြင်းကား၊ သေခြင်း နောက်ဆုံးပါတကား။ [ အသက်ရှည် ]
၅။ တက်ကြွားကြွကြွ၊ မြင့်သမျှကား၊ လျှောကျ နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ဘဝမြင့် ]
၆။ ခံမင် ခယ၊ ချစ်သမျှကား၊ သောက နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ချစ်ခင် ]
၇။ ပွဲလယ်ပြင်ပ၊ ချီးမွမ်းကြလည်း၊ ရှုတ်ချ နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ချီးမွမ်း ]
၈။ ကြည်သာရွှင်ပျ၊ ချမ်းသာကြလည်း၊ ဒုက္ခ နောက်ဆုံးပါတကား။ [ ချမ်းသာ ]

## အကျင့်လမ်းမှန် မဂ္ဂင် (၈)တန်

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ | သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ | - | မှန်စွာ သိမြင်မှု |
| ၂။ | သမ္မာ သင်္ကပ္ပ | - | မှန်စွာ ကြံစည်မှု |
| ၃။ | သမ္မာ ဝါစာ | - | မှန်စွာ ပြောဆိုမှု |
| ၄။ | သမ္မာ ကမ္မန္တ | - | မှန်စွာ ပြုလုပ်သူ |
| ၅။ | သမ္မာ အာဇီဝ | - | မှန်စွာ အသက်မွေးမှု |
| ၆။ | သမ္မာ ဝါယာမ | - | မှန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု |
| ၇။ | သမ္မာ သတိ | - | မှန်စွာ သတိရမှု |
| ၈။ | သမ္မာ သမာဓိ | - | မှန်စွာ စူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု |

## လူကြမ်းပိုး (၉) ယောက်

ဝတ်ကြမ်း[၁]၊ စားကြမ်း[၂]၊ သွားကြမ်း[၃]၊ ထိုင်ကြမ်း[၄]၊
အိပ်ကြမ်း[၅]၊ စိတ်ကြမ်း[၆]၊ ကိုယ်[၇]၊ နှုတ်ကြမ်း[၈]၊
သင်ကြမ်း[၉] ကြမ်း-၉၊ လူ့ကြမ်းပိုး။

## စည်းကမ်းကျင့်ဝတ် (၁၀)ပါး

၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ
၂။ စည်းကမ်းရှိဖို့က ဒုတိယ
၃။ ကျန်းမာဖို့က တတိယ
၄။ သန့်ရှင်းဖို့က စတုတ္ထ
၅။ အစားအသောက် တတ်ဖို့က ပဉ္စမ
၆။ အဝတ်အစား တတ်ဖို့က ဆဋ္ဌမ
၇။ အနေအထိုင် တတ်ဖို့က သတ္တမ
၈။ အသွားအလာ တတ်ဖို့က အဋ္ဌမ
၉။ စကား လိမ္မာဖို့က နဝမ
၁၀။ စာတတ်ဖို့က ဒသမ

## ပုည ကိရိယ ဝတ္ထု– ပြုလုပ်ထိုက်သော ကောင်းမှုလုပ်ငန်း (၁၀)မျိုး

၁။ ဒါန – စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊
၂။ သီလ – ကိုယ်မှု၊ နှုတ်မှုများကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊
၃။ ဘာဝနာ – ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို တိုးပွားအောင်ပြုလုပ်ခြင်း၊
၄။ အပစာယန – ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေပူဇော်ခြင်း၊
၅။ ဝေယျာဝစ္စ – သူတစ်ပါး၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိစ္စများ၌ ကိစ္စကြီးငယ်များကို ပါဝင် လုပ်ဆောင်ခြင်း၊
၆။ ပတ္တိဒါန – မိမိပြုလုပ်သော ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှအတမ်းပေးဝေခြင်း၊
၇။ ပတ္တာနုမောဒန– သူတစ်ပါးတို့က ကုသိုလ်အမျှပေးဝေသည်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာခုခေါ်ခြင်း၊
၈။ ဓမ္မဿဝန – တရားကို ကောင်းစွာ နာယူမှတ်သားခြင်း၊
၉။ ဓမ္မဒေသနာ – တရားဟောခြင်း၊
၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ – အယူကို ဖြောင့်မှန်အောင်ယူခြင်း၊

ဆောင်ပုဒ် ■ ၁။ ဒါန သီလာ၊ ဘာဝနာနှင့်၊ အပစာယနာ၊ ရိုသေစွာ၊ ဝေယျာဝစ္စဖြင့်။
၂။ ပတ္တိဒါန၊ အမျှပေးဝေ၊ ခေါ်လေသာခု၊ ပတ္တာနုမော၊ တရားနာရ၊ ဓမ္မဿဝနနှင့်။
၃။ ကိုယ်တိုင်ဟောပြ ဓမ္မဒေသနာ၊ ဖြောင့်စွာယူမှု၊ ဒိဋ္ဌိဇုကမ်၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန်အဆင့်ဆင့်။

## ပါရမီ (၁၀)ပါး

၁။ နည်းများ မဟူ၊ ကိုယ့်ရည်တူ၊ ပေးလှူ စွန့်ကြဲခြင်း (ဒါနပါရမီ)။
၂။ ကိုယ်–နှုတ် နှစ်ပါး၊ လုံအောင်ထား၊ မှတ်သား စောင့်စည်းခြင်း (သီလပါရမီ)။

၃။ ကာမဂုဏ် ကျော၊ ဘဝတောမှ၊ ခဏမယွင်း ထွက်မြောက်ခြင်း (နေက္ခမ္မပါရမီ)။
၄။ အသိ–အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ၊ ကောင်းစွာထိန်လင်း မြော်မြင်ခြင်း (ပညာပါရမီ)။
၅။ မယိမ်း မယိုင်၊ ကျောက်စာတိုင်၊ မြဲခိုင်မယွင်း အားထုတ်ခြင်း (ဝီရိယပါရမီ)။
၆။ ရသည့် ဆင်းရဲ၊ အံကြိတ်ခဲ၊ အမြဲသည်းခံခြင်း (ခန္တီပါရမီ)။
၇။ မထိန် မချန်၊ ဟုတ်တိုင်း ပြန်၊ အမှန် ပြောဆိုခြင်း (သစ္စာပါရမီ)။
၈။ စိတ်ကြံ ရှိတိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ရိုင်း၊ မဆိုင်း ရည်မှန်းခြင်း (အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ)။
၉။ မုန်းသူ–ချစ်သူ၊ ဤနှစ်လူ၊ ကြည်ဖြူ မယွင်း ချစ်ခင်ခြင်း (မေတ္တာပါရမီ)။
၁၀။ မုန်းချစ် မပြု၊ ညီညာမှု၊ စွဲရှု လျစ်လျူခြင်း (ဥပေက္ခာပါရမီ)။

**ဆောင်ပုဒ် ■ ဒါန–သီလ, နေက္ခမ္မပါ၊ ပညာ–ဝီရိ, ခန္တီ–သစ္စာ။**
**အဓိဋ္ဌာန မေတ္တ, ပေက္ခာ၊ ပါရမီ၊ ဆယ်လီ မှတ်ကြရာ။**

**မကောင်းကျင့် ဒုစရိုက် (၁၀)ပါး**

အကုသိုလ်ဖြစ်စေသော ဒုစရိုက်လုပ်ငန်း (၁၀)မျိုးရှိရာတွင် ကိုယ်ထက်လက်ရောက် ကျူးလွန်ခြင်း၊ ကာယကံ (၃)မျိုး၊ နှုတ်မြွက်ပြောဆိုခြင်း ဝစီကံ (၄)မျိုး၊ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်ခြင်း မနောကံ (၃)မျိုး ရှိပါသည်။

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ ပါဏာတိပါတ – သူ့အသက် သတ်ခြင်း၊ | | ကာယဒုစရိုက် ၃–မျိုး။ |
| ၂။ အဒိန္နာဒါန – ပိုင်ရှင်မပေးသော ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း၊ | | |
| ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ– ကာမဂုဏ်တရားတို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်း၊ | | |

**ဆောင် – သက်သတ်၊ ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခု ကာယကံ။**

| | |
|---|---|
| မုသာ ဝါဒ – မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ | ဝစီဒုစရိုက် ၄–မျိုး |
| ပိသုဏ ဝါစာ – ကုန်းတိုက်စကား ပြောခြင်း၊ | |
| ဖရုသ ဝါစာ – ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ ဆဲဆိုမှု၊ | |
| သမ္ဖပ္ပလာပ – ပျက်ချော်ချော်နိုင်သော အနှစ်ကင်းမဲ့သော စကား ပြောဆိုခြင်း၊ | |

**ဆောင် – မုသား+မိတ်ခွဲ၊ ဆဲရေး+ပြိန်ဖျင်း၊ အပါယ်ချဉ်း၊ လေးသင်း ဝစီကံ။**

| | |
|---|---|
| အဘိဇ္ဈာ – သူတစ်ပါးဥစ္စာ မတရား လိုချင်တပ်မက်မှု၊ | မနောဒုစရိုက် ၃–မျိုး |
| ဗျာပါဒ – သူတစ်ပါးပျက်စီးအောင် ကြံစည်မှု၊ | |
| မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ – အယူအဆ မှားယွင်းမှု၊ | |

**ဆောင် – သူ့ပိုင်နက်ကို၊ ကိုယ့်ဘက်ညွှတ်စေ၊ အသေတောင့်တ၊ ပါပဒိဋ္ဌိ၊ အယူငြိ၊ တြိ မနောကံ။**

## မပြစ်မှားထိုက်သော ခင်ပွန်းကြီး ကျေးဇူးရှင် (၁၀)ပါး

၁။ မြတ်စွာဘုရား၊ ၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊
၃။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၊ ၄။ အဂ္ဂသာဝက၊
၅။ အမိ၊ ၆။ အဖ၊
၇။ အရွယ်ကြီးခြင်း၊ အမျိုးမြတ်ခြင်း၊ ပညာကြီးခြင်း၊ သီလ, သမာဓိ ရှိခြင်း စသော ဂုဏ်တို့ကြောင့် အလေးအမြတ် ပြုအပ်သူ၊
၈။ ဆုံးမသွန်သင်သူ၊ ၉။ ပေးကမ်းဖူးသူ၊
၁၀။ တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်။

**မှတ်ချက်။** ။ ဤပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ပြစ်မှားခဲ့သည်ရှိသော် ဒဏ်ဆယ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး ခံရတတ်ပါသည်။

## ဒဏ် (၁၀)ပါး

၁။ ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်း၊ ၂။ ဆွေမျိုး ပျက်စီးခြင်း၊ ၃။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျက်စီးခြင်း၊ ၄။ ရူးခြင်း၊
၅။ နူခြင်း၊ ၆။ အစွပ်စွဲ ခံရခြင်း၊ ၇။ မီးလောင် ခံရခြင်း၊ ၈။ ဖျားနာခြင်း၊
၉။ ပြစ်ဒဏ်ချထားခံရခြင်း ၁၀။ တရားရှုံးခြင်း၊

**(ဆောင်)** ဥစ္စာ ဆွေ ကိုယ်၊ ပျက်ပြို၊ ရူး၊ နူ၊ သူက စွပ်စွဲ၊ မီးစွဲနာဖျား၊ ဒဏ်ထားရှုံးမှတ်၊ ဤဆယ်ရပ် သူမြတ် ပြစ်မှားဒဏ်။

## ကြီးပွားဦးမည့် လူကလေးများ (၁၀) မျိုး

| | | |
|---|---|---|
| ၁။ လမ်းလျှောက်တာများ | ခြေသံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၂။ ရေချိုးတာများ | ရေသံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၃။ ထမင်းစားတာများ | (ပလပ်)[၂] သံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၄။ ဟင်းချိုသောက်တာများ | ရှူးရှူးသံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၅။ စားသောက်တာများ | ဖွန်းသံ, ပန်းကန်သံမကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၆။ စကားပြောတာများ | ထေ့သံ, ငေါ့သံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၇။ ကစားတာများ | ငြင်းသံ ခုန်သံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၉။ | စာကျက်တာများ | ဆူသံ, ညံသံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |
| ၁၀။ | အလုပ်လုပ်တာများ | ညည်းသံ, ညူသံ မကြား | ကြီးပွားဦးမယ့် လူကလေးများ။ |

## တောက်ခေါက်သံ (၁၀)ချက်

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ၁။ | ငယ်စဉ်ကလျှင် | ပညာသင် | မသင်နောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၂။ | စီးပွားဥစ္စာ | ရှာချိန်မှာ | မရှာနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၃။ | နှစ်ဦးချစ်ခြင်း | ဖြိုဖျက်ခွင်း | မယှွင်းနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၄။ | သတ်ပုတ်ညှင်းဆဲ | ထိုသူလဲ | မလွဲနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၅။ | သူ့ကြင်မယား | လွန်ပြစ်မှား | ကြီးမားနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၆။ | ဥစ္စာပေါသူ | မပေးလှူ | ထိုသူနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၇။ | မိဘကိုပင် | မကျွေးချင် | သေလျှင်နောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၈။ | မိဘစကား | ပစ်ပယ်ရှား | ကြီးမားနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၉။ | သူကောင်းကျမ်းတတ် | မဆည်းကပ် | မှတ်လေနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |
| ၁၀။ | ကုသိုလ်ကောင်းမှု | ဘာတစ်ခု | မပြုနောင်တ | တောက် ခေါက်ရ။ |

## မေတ္တာပွားရကျိုး (၁၁)ပါး

■ အိပ်လည်း ချမ်းသာ[၁]၊ နိုးချမ်းသာ[၂]၊ ကောင်းရာ အိပ်မက်သည်[၃]။
လူရော နတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ[၄]၊ စောင့်ရ နတ်တို့သည်[၅]။
– လက်နက်[၆], ဆိပ်[၇], မီး[၈]၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီး စိတ်တည်ကြည်[၉]။
မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ[၁၀]၊ အသေ ကောင်းလှသည်။
– ဗြဟ္မာ့ဘုံလား[၁၁]၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

## ရာဇဂုရု ဆီးဘန်းနီဆရာတော် ဆုတောင်း (၁၁)မျိုး

၁။ ဝိနည်းမကြိုက်၊ လောကလိုက်၊ **ဘုန်းကြီးမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၂။ တရားမကြိုက်၊ အမှားလိုက်၊ **မိဘမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၃။ ဘုရားမကြိုက်၊ အများလိုက်၊ **ဆရာမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၄။ သစ္စာမပိုက်၊ တဘို့လိုက်၊ **မိတ်ဆွေမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၅။ ဥစ္စာခိုးနိုက်၊ လင်ငယ်ကြိုက်၊ **မယားမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၆။ မူးဖြုန်းဖဲရိုက်၊ အငယ်လိုက်၊ **လင်အမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၇။ ဆုံးမ မလိုက်၊ ဖီဆန်လိုက်၊ **သားသမီးမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။

၈။ စည်းကမ်းမလိုက်၊ တော်လှန်တိုက်၊ **တပည့်မိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၉။ မငဲ့နောက်လိုက်၊ ငါကောင်းကြိုက်၊ **ခေါင်းဆောင်မိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၁၀။ တိုင်းပြည်သိမ်းပိုက်၊ လမ်းမှားလိုက်၊ **ဘုရင်မိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။
၁၁။ ရပ်ပြစ်ရှစ်တိုက်၊ မကြုံကြိုက်၊ **သုံးဘုံမိုက်** နှင့် လွဲပါစေ။

## မိဘလုပ်ကျွေးရခြင်း အကျိုး (၁၃)ပါး

၁။ မိဘနှစ်ပါး၊ လုပ်ကျွေးငြား၊ သွားလေရာဝယ် မညှိုးငယ်။
၂။ မိဘနှစ်ပါး၊ လုပ်ကျွေးငြား၊ လူသားလည်းချစ် နတ်လည်းချစ်။
၃။ မိဘနှစ်ပါး၊ လုပ်ကျွေးငြား၊ သုံးပါးကပ်နင်း ကျော်နိုင်ခြင်း။
၄။ မိဘနှစ်ပါး၊ လုပ်ကျွေးငြား၊ သားရဲဘီလူး စားဝံ့ဘူး။
၅။ မိခင်ဖခင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ လေ့ပင်မှောက်မှောက် မသေပျောက်။
၆။ မိဘကျွေးမှု၊ ဝတ်ပြုစု၊ တောင်းဆုပိုင်ပိုင် ပြည့်စုံနိုင်။
၇။ မိဘနှစ်ပြင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ပညာရှင်ချစ် နတ်လည်းချစ်။
၈။ မိဘနှစ်တန်၊ လုပ်ကျွေးပြန်၊ ကြံကြံသမျှ ပြီးကိစ္စ။
၉။ မိဘနှစ်အင်၊ လုပ်ကျွေးလျှင်၊ ဂုဏ်အင်စုဝေး ပန်းလိုမွှေး။
၁၀။ မိဘနှစ်ထွေ၊ လုပ်ကျွေးပေ၊ ကျက်သရေမျိုး နေ့စဉ်တိုး။
၁၁။ မိဘနှစ်ဆူ၊ လုပ်ကျွေးမှု၊ နိဗ္ဗူပြည်ကြီး ရောက်လုနီး။
၁၂။ မိဘနှစ်ဆူ၊ လုပ်ကျွေးသူ၊ ဘုန်းမူကြီးမား သက်ရှည်လျား။
၁၃။ မိဘဝတ်မှန်၊ ပြုကြပြန်၊ ဘေးရန်အများ ဝေးကရား။

## အိမ်ထောင်ဖက် အရွေးမမှားစေနဲ့

■ သားတို့ သမီးတို့ မှတ်ဖို့ရာ၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် ရွေးတဲ့ခါ
လူမျိုး, ဘာသာ မတူတဲ့ ထိုသူမျိုးကို မရွေးနဲ့။
ထိုလိုလူမျိုး ရွေးခဲ့ရင်၊ သားစဉ်မြေးဆက် နောင်အစဉ်။
ကပြားသွေးဝင် လူမျိုးခြား၊ ဘာသာခြားတွေ ဖြစ်လို့သွား။
ဘာသာမျိုးခြား ဖြစ်ခဲ့ရင်၊ ကုသိုလ်အရ နည်းမည်ပင်။
ကိုယ်သေပြန်ရင် သားသမီးက၊ အမျှမဝေတော့ ဒုက္ခရ။
ဒုက္ခရတော့ ဘယ်သူခံ၊ အရွေးမှားတဲ့ ကိုယ်ပဲခံ။
ဒါ့ကြောင့် ပေါ့တန် မတွေးနဲ့၊ အိမ်ထောင် အရေး ကြီးတယ် ကွယ့်။

## ဂုဏ်များရှင်

- အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ လက်ဦးတဲ့ မြတ်ဆရာ။
ထက်ကောင်းကင် ဗြဟ္မာမျိုး၊ တိုးလို့ မှတ်ပါ။
- ထိုသူဟာ ဘယ်မှာ နေကြား။
တခြား မောင်မရှာနဲ့၊ တခြား မယ်မရှာနဲ့၊
နောင်အခါ ပူဇော်ရမယ်၊ မိဘနှစ်ပါး

## မိဘ ကျေးဇူး

- မိဘကျေးဇူး မမေ့ဘူးကွယ်၊ ငယ်ငယ်ထဲက သိရမယ်။
သားသမီးအပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွယ်၊ ချစ်ခင်ကြင်နာ လွန်းလှတယ်။
စကားမှာချိုချို၊ ပျားသကာလို၊ အနားမှာ ဆိုဆို သင်လို့ရယ်၊
လိမ္မာ စေချင် လွန်းလှတယ်။
မေမေ့မျက်နှာ အစဉ်ချိုပြုံး၊ ဖေဖေ့မေတ္တာ အစင်ကြယ်ဆုံး။
သားသား အချစ်ဆုံး ...၊ မီးမီး အချစ်ဆုံး ...။

## လိမ္မာဖို့ အရေးကြီး

- ရတနာရွှေငွေ ဆန်ရေစပါးထက်၊ အလိမ္မာတရားက အရေးပါ။
မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါး ဖြစ်ရမှာ။
လိမ္မာစေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊ ငါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှာ။
ဗုဒ္ဓတရားတော် သိပါလျက်နဲ့၊ အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့။ လိမ္မာယဉ်ကျေး ရှိရမှာ။

## ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်

- အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်
အိုးတွင်ခတ်နှိပ်၊ မှတ်တံဆိပ်ကား
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း
အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့
ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို
ခပ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်
ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်
ကိုယ်စီ ခပ်နှိပ်စေသတည်း။

## ဥပုသ်စောင့်

■ ဆွမ်းအုပ်နီနီ အမေရွက်လို့၊ နက်ဖြန်မနက် ကျောင်းတက်မယ်။
မောင်လည်းလိုက်မယ် ချန်မထားနဲ့၊ အမေသွားတော့ ပျင်းလှတယ်။
ကျောင်းကြီးပေါ်မှာ မောင်ငယ်ဆော့တော့၊ ဘုန်းကြီးအော့လို့ ရိုက်လိုက်မယ်။
မောင်မဆော့ပေါင် စိပ်ပုတီးနဲ့၊ ဘုန်းတော်ကြီးလို နေပါ့မယ်။
[ လိုက်မယ်... လိုက်မယ်။ ]

## နှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်

■ လောဘကို နှုတ်ရမယ်၊ အလောဘနှင့် ဆက်ရမယ်။
နှုတ်တယ် ဆက်တယ်၊ နှုတ်ဆက် လိုက်ပါတယ်။

■ ဒေါသကို နှုတ်ရမယ်၊ အဒေါသနှင့် ဆက်ရမယ်။
နှုတ်တယ် ဆက်တယ်၊ နှုတ်ဆက် လိုက်ပါတယ်။

■ မောဟကို နှုတ်ရမယ်၊ အမောဟနှင့် ဆက်ရမယ်။
နှုတ်တယ် ဆက်တယ်၊ နှုတ်ဆက် လိုက်ပါတယ်။

## ဆိုင်းဝိုင်းကြီး

■ ဒိုး ကလေးကို ပုတ်လိုက်ပါ [ ဒူး ...၊ ]
ပေါင် ကလေးကို ပုတ်လိုက်ပါ [ ပေါင် ...၊ ]
ဘေး ကလေးကို ပုတ်လိုက်ပါ [ ဘေး ...၊ ]
ဗိုက် ကလေးကို ပုတ်လိုက်ပါ [ ဘုတ် ...၊ ]
ပါး ကလေးကို ပုတ်လိုက်ပါ [ ချပ် ...၊ ]

■ အဆင်သင့်ဖြစ်ရင် ပြောပါကွယ်၊ ဆိုင်းဝိုင်းကြီးရယ် စ တော့မယ်။
ဒူး ပေါင် ဘေး ဘုတ် ချပ်၊
ဒူး၂ ပေါင်၂ ဘေး၂ ဘုတ်၂ ချပ်၊
ဒူး ပေါင် ဘေး ဘုတ် ချပ်။

## မညစ်ပတ်နဲ့

- သားတို့ သမီးတို့ရယ်၊ အစာ စားတိုင်းကွယ်
(ကစား ပြီးတိုင်းကွယ်၊ အိမ်သာက ဆင်းတိုင်းကွယ်)
လက်ကိုစင်စင်ဆေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။
တူပျော်ပျော် တူပျော်ပျော်၊ လက်ဆေးကြစို့ မေမေခေါ် (ဆရာခေါ်)
လက်ဆေးကြစို့ နော် ... ဟေ့ ... လက်ဆေးကြစို့ နော်။

- ခြေသည်း, လက်သည်း ရှည်တဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ၊
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရပ်ဆိုး (မရုပ်ဆိုး)၊ သူ့ဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညစ်ပတ် (မညစ်ပတ်)၊ နံတယ် နံတယ် အနားမကပ်။

- အိုဘယ့် ကလေးငယ် အိုဘယ့် ကလေးငယ်
ဆေးလိပ် မသောက်နဲ့၊ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့ ...။ [ မသောက်ပါဘူး၂ ]
(အရက်သောက်–ကွမ်းစား–ချဲထိုး–ပျင်း–ရည်စားထား)

## အောင်မြင်ကြောင်း တရား

- မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ပြော, ပြု ကြံလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင် ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ပြန်၊ သည်းခံ မေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့် ဖွဲ၊ မလျော့ဘဲ၊ အမြဲ တင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်း တရား။

## နိုင်ငံရာတာဝန် ယူကြပါစို့

- ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊
ဤကား ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ မသိရ၊ များလှ အပြစ်တွေ။

- ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
ဤကား ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှ ကျေးဇူးတွေ။

■ ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်း ကြပါလေ။

## အသက်ပေး၍ ကြိုးစားမည်

■ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ။
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊ အသက်ပေးလို့ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။
နောက် မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့။ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။

## ဘုရားရှင်တိုင်း၏ အဆုံးအမ သြဝါဒ (၃) မျိုး

■ မကောင်းမှု ရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပါ ဤတရား။

## ဒါမှ သူတော်ကောင်း

■ သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်က ကောင်း၊
သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်က ကောင်း၊
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။

## သင် သေသွားသော်

■ သြော် ... လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘဝကား၊ အိုရ နာရ၊ သေရဦးမည်။
မှန်ပေသည်တည့်။
■ သို့တပြီးကား၊ သင်သေသွားသော်၊ သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့ပြေသည်၊
အခြေတိုးမြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
■ သင်၏ မျိုးသား၊ စာ, စကားလည်း၊ ကြီးပွား တက်မြင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
■ သင် ဦးချ၍ အမျှဝေရာ၊ စေတီသာနှင့်၊ သစ္စာအရောင်၊ ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း၊
ပြောင်လျက် ဝင်းလျက် ကျန်စေသတည်း။

## အထွေထွေ ဗဟုသုတ သင်တန်း ပြီး၏

## ကိုးဘွဲ့ရဆရာတော် အရှင်အာစာရာလင်္ကာရ

### ဟောကြားသော

### "ဗုဒ္ဓဝင်သင်ကြမယ် ကလေးရယ်" တရားတော်

၁။ တို့ဘုရား ...တို့ဘုရား၊ လူကဖြစ်တဲ့ တို့ဘုရား၊
တို့ဘုရားရဲ့ မယ်တော်ဟာ၊ မာယာဒေဝီ ပါ၊
ခမည်းတော်မှာ သုဒ္ဓေါဒနေ၊ ငယ်မည် "သိဒ္ဓတ္ထ"။

၂။ သိဒ္ဓတ္ထလေး ဖွားဖက်ရံ၊ အာ, ဗော, ကာ, ယ–ဆန်, ရွှေ, ကဏ်၊
သံသရာစဉ် အဆက်ဆက်၊ ကူညီဖြည့်တဲ့ ပါရမီဘက်။

၃၊ သိဒ္ဓတ္ထလေး ငယ်စဉ်ခါ၊ ရွှေနန်း သုံး ဆောင်မှာ၊
လှည့်လည်ကာ သူစံစား၊ ယသော်ဓရာ မိဖုရား။

၄။ ရွှေနန်းတော်ရဲ့ အမည်မှာ၊ ရမ္မာ,သုဘ–သုရမ္မာ၊
ခိုင်းစေဖို့ရာ ခြွေရံများ၊ မောင်းမ လေးသောင်း, ထား။

၅။ ရွှေနန်းတော်မှာ ပျော်တုန်းခါ၊ သားတော်တစ်ယောက် ဖွားမြင်လာ၊
ရာဟုလာ အမည်ပေး၊ သိဒ္ဓတ် ရွှေရင်သွေး။

၆။ သားတော်ကလေး သံယောဇဉ်၊ မကြီးခင်မှာ စိတ်ကူးဝင်၊
သိကြား, နတ်လျှင် နိမိတ်ပြ၊ အို,နာ,သူသေ ရဟန်းပ။

၇။ တော,ထွက်ကြစို့ မောင်ဆန် ခေါ်၊ ကဏ္ဍက,က မြင်း, စီးကျော်၊
သန်းခေါင်ယံသော် သူထွက်ကြွ၊ ဝါဆို လပြည့်ည။

၈။ တောထွက်ကြွလို့ အနော်မာ, ခေါ်၊ ငွေသောင်ယံ,ကို ရောက်ခဲ့သော်၊
ရွှေဆံတော် ပယ်ရိတ်ဖြတ်၊ ဃဋိကာရ သင်္ကန်းထပ်။

၉။ ဥရုဝေဠ တောမြိုင်မှာ၊ ဘုရားဖြစ်ဖို့ ခဲယဉ်းရှာ၊
ခြောက်နှစ်ကြာ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ကဆုန် လပြည့်ပ။

၁၀။ ဘုရားဖြစ်လို့ တောမှာပျော်၊ ဝါဆို လပြည့်သော်၊
မိဂဒါဝုန် ခေါ် တောကိုကြွ၊ ဓမ္မစကြာ တရားပြ။

၁၁။ တရားဦးကို နာရရှာ၊ ကောဏ္ဍည–ဝပ္ပ–ဘဒ္ဒိယာ၊
မဟာနာမ် ရှင်,အဿဇိ၊ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ငါးဦးအတိ။

၁၂။ တရားပြလို့ အသိဝင်၊ အညာသိ တဲ့ ရှင်ကောဏ္ဍည၊ (ကွန်းဒင်)
သာသနာတွင် ပထမ၊ တရားရတဲ့ သာဝက။

၁၃။ သာရိပုတ္တ မထေရ်မှန်၊ ဘုရားရှင်ရဲ့ လက်ယာရံ၊
အရှင်မောဂ္ဂလာန် လက်ဝဲက၊ နှစ်ပါး အဂ္ဂ–သာဝက။

၁၄။ တို့ဘုရားရဲ့ ဘွဲ့မည်တော်၊ ဂေါတမ လို့ခေါ်၊
သက်တော် ရှစ်ဆယ် ရောက်လို့သွား၊ ဝါတော် လေးဆယ့်ငါး။

၁၅။ ဝါလေးဆယ့်ငါး နှစ်များစွာ၊ တရားဟောဖို့ လှည့်လည်ရှာ၊
များသတ္တဝါ ကယ်တင်ထား၊ နိဗ္ဗာန်ကြွကာ ဝင်လို့သွား (ငါတို့ဘုရား တို့ဘုရား)၃။