ရန်ကုန် - ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

ပန္နရာသီ ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းများအတွက်

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ

သာသနာ - ၂၅၅၃

မြန်မာ-၁၃၇၁

ရန်ကုန်-ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

နွေရာသီဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်းများအတွက်

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ

သာသနာ - ၂၅၅၃ မြန်မာ-၁၃၇၁

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤရန်ကုန် ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများနှင့် စာအုပ်ထုတ်ဝေနိုင်ရေးအတွက် ဝိုင်းဝန်း ကူညီအားပေး ဆောင်ရွက်ကြသော ရန်ကုန်-ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် ပဓာနတာဝန်ခံအကျိုးတော်ဆောင်ချုပ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ ပညာသီဟ(ရွှေညဝါဆရာတော်)၊ စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးသော အရှင်တေဇာနန္ဒ (ရွှေညဝါကျွမ်းပြု)၊ စာအုပ်ထုတ်ဝေရန် အကြံပြုပေးသော ဘဒ္ဒန္တပါကဋ္ဌာလင်္ကာရ၊ **"ပညာသင်ရင်း သာသနာပြု" ဟူသော** ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏မူအရ သင်ခန်းစာများကို ရွေးချယ်စုဆောင်းပေး၍ ဝိုင်းဝန်းကူညီ သင်ပြပေးကြသော ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် B.A, M.A အတန်းများမှ ဆရာလေး ဒေါ်ထေရီ ဦးဆောင်သည့် ဆရာ,ဆရာမများ၊ စာအုပ်အတွက် ကုန်ကျမှုကို ပညာပါရမီ ဖြည့်သောအားဖြင့် ဖြည့်စွက် လှူဒါန်းပေးသော ဦးဇော်မြင့်ဝင်း+ဒေါ်ကြည်ကြည်ဝေ၊ သား-ကောင်းဇော်စိုင်း၊ စည်သူဇော် မိသားစု(ကာလာဖုံပုံနှိပ်တိုက်)၊ မျက်နှာဖုံး ဒီဇိုင်းဖန်တီးရှင် ရဲမင်းအောင် တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

စီစဉ်သူ-အရှင်ဝိမလ M.A(Indo-Āryan)
(ဘာသန္တရဆေက မဟာဓမ္မာစရိယ)
သင်ကြားစီမံ ဆရာတော်၊ ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်
၂၀.၂.၂၀၁၀

တိုက်တွန်းခြင်း နှင့် အမှာစကား

ကမ္ဘာ့အခြေအနေသည် တစ်ခေတ်ပြီးတစ်ခေတ် ပြောင်းလဲလာခဲ့ရာ လူမျိုးခြားဘာသာခြားတို့သည် ငွေနှင့် အာဏာကို အသုံးပြုလျက် စီးပွားရေး ဘာသာရေး တို့ကို ချဲ့ထွင်လာသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် ဘေးအန္တရာယ်အမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရပြီး ဆုတ်ယုတ်လာခဲ့ရပေသည်။

ထို့ကြောင့် အမျိုးဘာသာသာသနာရေးအတွက် ရဟန်းနှင့်လူ (ဝါ) ဆရာ ဒကာလက်တွဲညီညွတ်စွာ လုပ်ဆောင်ကြမှ ဖြစ်ပေတော့မည်။ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ် ရဟန်းတော်များသည် ဗုဒ္ဓ၏တရားဓမ္မတို့ကို ခေတ်မီပရိယတ္တိသင်ကြားရေးစနစ်ဖြင့် သင်ယူလေ့လာ၍ တိုးတက်ပြောင်းလဲနေသည့် ခေတ်နှင့်အညီ အင်္ဂလိပ်စာစသည့် ကမ္ဘာ့ဗဟုသုတများကို လေ့လာ၍ သာသနာပြုလုပ်ငန်းကို လုပ်ဆောင်သင့်လှပေသည်။ လူဒါယကာ၊ ဒါယိကာမများကလည်း သာသနာပြုလုပ်ငန်းများ၌အမျိုးဘာသာအသိစိတ်ဖြင့် ကူညီပံ့ပိုးသင့်လှပေသည်။

အချို့နေရာဒေသတို့၌ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံ အကျဆုံးဖြစ်သော **သြကာသကန်တော့ချီးမျိုးကို** မရွတ်ဆိုနိုင်သော လူငယ်တွေရှိနေခြင်းသည် မိမိတို့ဗုဒ္ဓဘာသာ အတွက် အန္တရာယ်လက္ခဏာပင် ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဖြစ်ရပ်မျိုးများနှင့် နောက်ထပ် မကြုံရအောင် ယခုလို လူငယ်လူရွယ်များတွက် အကျိုးများစေသော ဤသင်တန်းမျိုး များများပေါ်ပေါက်သင့်လှပေသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် မိမိတို့၏သား သမီးတို့အား ငယ်ငယ်

ကတည်းမှစ၍ (အလိုမလိုက်ပဲ)ပညာရေး၊ စီးပွားရေးတို့၌ တင်းတင်းကြပ်သွန်သင်ဆုံးမ၍ လေ့ကျင့်ပေးကြရမည်။ နီတိစာပေများတွင်လည်း ကလေးငယ်များကို ၅-နှစ်သားအရွယ်အထိ ချော့မော့ အလိုလိုက်ရာ၏၊ ၅-နှစ်မှ ၁၅-နှစ်အရွယ်အထိ တင်းတင်းကြပ်ကြပ် (ဒုတ်ပြ)ဆုံးမရာ၏၊ ၁၆-နှစ်သားမှ အထက်လူငယ်များကို မိတ်ဆွေကဲ့သို့ သဘောထား၍ ဆုံးမရာ၏၊ ထို့နောက် နောင်ဘဝ၌သုခချမ်းသာရရှိဘို့အတွက် ဘာသာရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်း စူးစိုက်လုပ်ဆောင်စေရမည်။ သို့မှသာ မိမိတို့လည်း ချမ်းသာ၍ အမျိုးဘာသာသာသနာ မကွယ်မပျောက် ထွန်းတောက်လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ရန်ကုန်ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၏ သာသနာပြုလုပ်ငန်းများတွင် စီမံချက်တခုဖြစ်သော B.A-M.A ဘွဲ့ရ ပုဂ္ဂိုလ်များဖြင့် သာသနာပြု **"နွေရာသီ ဗုဒ္ဓဓမ္မနှင့် အင်္ဂလိပ်စာသင်တန်း"** များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ဆောင်ရွက်ရန် စီစဉ်လိုက်ရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ သခ်ၤန်းစာများသည် ခေတ်အဆက်ဆက် ဆရာတော်ကြီးများ ပညာရှင်များရေးသားထားသည့် စာပေများကို စုစည်းတင်ပြရယူထားခြင်းဖြစ်ပါကြောင်း·····

စီစဉ်သူ

အရှင်ဝိမလ M.A(Indo-Āryan)

(ဘာသန္တရဆောက မဟာဓမ္မာစရိယ)

သင်ကြားစီမံဆရာတော်

ရန်ကုန်-ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
➢ ရတနာသုံးပါးအားရှိခိုးကန်တော့ရန်	၁
➢ ဩကာသကန်တော့ချိုး	၁
➢ သရဏဂုံ သီလတောင်းရန်	၂
➢ ဘုရားရှိခိုးရန်	၂
➢ သရဏဂုံသုံးပါး ဆောက်တည်ရန်	၂
➢ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်	၄
➢ လယ်တီဆရာတော်၏ ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး	၄
➢ ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၈
➢ ရေချမ်းကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၉
➢ ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၁၀
➢ ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၁၁
➢ အမျှဝေရန်	၁၂
➢ ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ	၁၃

အခန်း(၁)

➢ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချနည်း	၁၅
➢ ဩကာသကန်တော့ချိုး ရှင်တန်း	၁၆
➢ သရဏဂုံမြန်မာပြန်	၁၉
➢ သရဏဂုံအဓိပ္ပါယ်	၂၀
➢ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးပါဠိ	၂၀
➢ ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးလင်္ကာ	၂၀
➢ တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး ပါဠိ	၂၂
➢ တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးလင်္ကာ	၂၂
➢ သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ	၂၃
➢ သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး လင်္ကာ	၂၄
➢ ငါးပါးသီလအဓိပ္ပါယ်	၂၅

- ငါးပါးသီလ လက်ာများ ၂၆
- ရှစ်ပါးသီလအဓိပ္ပါယ် ၂၈
- ဆွမ်းလှူရကျိုး ငါးပါး ၂၈
- ပန်းလှူရကျိုး သုံးပါး ၂၈
- ရေလှူရကျိုး ဆယ်ပါး ၂၉
- မီးလှူရကျိုး နှစ်ပါး ၂၉

အခန်း(၂)

- ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်း ၃၀
- ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ် ဆောင်ပုဒ် ၃၅
- ဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ ၃၆
- ဗုဒ္ဓဝင်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ ၃၇
- ဗုဒ္ဓ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊ ဗုဒ္ဓဝင် ၄၁
- ကမ္ဘာနှင့် ဘုရား ၄၂
- ဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ပွင့်သော ဘုရားငါးဆူ ၄၂
- ဖွားဖက်တော်ခုနစ်ဦး ၄၃
- ဒုလ္လဘတရားငါးပါး ၄၃
- ပါရမီ ၁၀-ပါး ၄၃
- ပါရမီ ၁၀-ပါး၊ အပြား-၃၀ .... ၄၄

အခန်း(၃)

- မင်္ဂလာအညွှန်း ၄၆
- မင်္ဂလာမှတ်တမ်း ၄၆
- သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ သံပေါက်ကဗျာ ၄၇
- မင်္ဂလာ လေ့ကျင့်ခန်း ၅၄

အခန်း(၄)

- ဘာသာစာရိတ္တယဉ်ကျေးမှု ၅၇
- ကာယကံယဉ်ကျေးမှု ၅၇
- ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု ၆၁

မာတိကာ

➢ မနောကံယဉ်ကျေးမှု ၆၆
➢ အစားအစာယဉ်ကျေးမှု ၆၇
➢ အဝတ်အစားယဉ်ကျေးမှု ၆၈
➢ ဆွမ်း၊ ကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဟာရများ ၆၈
➢ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ ၆၉
➢ ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်း ပါဠိတော် ၇၁
➢ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် စွမ်းသုံးဖော် ၇၂
➢ နိုင်ရာတာဝန်ယူကြစို့ ၇၃
➢ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည် ၇၃
➢ သရဏဂုံရွတ်ကြမယ် ၇၄
➢ သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး ၇၄
➢ သရဏဂုံအစွမ်း ၇၅
➢ မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ် ၇၆
➢ နှုတ်ဆက်ပါသည် ၇၆
➢ သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ် ၇၇
➢ စိတ်လည်းပြင်မယ် ရုပ်လည်းပြင်မယ် ၇၇
➢ ဘုရားရှင်တို့ အဆုံးအမ ၇၈
➢ ကလေးကောင်းမှ ၇၈
➢ ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း ၇၉
➢ မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း ၇၉
➢ ခွင့်တောင်းပါ ၇၉
➢ ဆုံးမစာ ၇၉
➢ ကျောင်းသားကောင်း ၈၀
➢ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် မှန်းကာမျှော် ၈၀
➢ သတိထား ၈၁
➢ စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီး ၈၁
➢ ဂုဏ်များရှင် ၈၂
➢ လူကြီးလား ကလေးလား ၈၂
➢ တရား ဆိုတာ ၈၂
➢ သူတော်ကောင်း ၈၃

မာတိကာ

- ➢ ရှိ+ခိုး ၈၃
- ➢ အပျင်းရဲ့ အပြစ် ၈၄
- ➢ ကိုယ်ချင်းစာပါ ၈၄
- ➢ ဦး မပျင်းနဲ့ ၈၅
- ➢ တပည့်ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး ၈၅
- ➢ ဆရာ့ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး ၈၅
- ➢ သား(သမီး)ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး ၈၅
- ➢ မိဘကျင့်ဝတ် (၅)ပါး ၈၆
- ➢ လူတော်လူကောင်း ၈၆
- ➢ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပြောဆိုပါ ၈၆
- ➢ ပျားသကာလို စကားချို ၈၆
- ➢ မနေအပ်သောအရပ် (၆)မျိုး ၈၇
- ➢ စီးပွါးတက်ကြောင်း (၄)ပါး ၈၇
- ➢ စီးပွါးပျက်ကြောင်း (၄)ပါး ၈၇
- ➢ ကိုယ်ပိုင် ၈၇
- ➢ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိ ၈၇
- ➢ ပ, ဖ, ဗ, ဘ, မ အဓိပ္ပါယ် ၈၈
- ➢ အာဂလူ ၈၈
- ➢ ခလုတ်ထိမှ အမိတ ၈၈
- ➢ ပညာမတတ် သူများဖိနပ် ၈၈

အခန်း(၅)

- ➢ မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပို့ပုံ ၈၉
- ➢ ဒိသာဖရဏ(အရပ်မျက်နှာဖြန့်) မေတ္တာပွားနည်း ၉၀
- ➢ တောင်တန်းဆရာတော် မေတ္တာပို့ ၉၂
- ➢ အရပ်ဆယ်မျက်နှာမေတ္တာပို့ ၉၂
- ➢ ဆုတောင်း, အမျှဝေ ၉၂
- ➢ သင်တန်းဆင်းကဗျာ ၉၃
- ➢ အနာဂတ်ဇာတိမြေ ၉၄

==================

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု

ရတနာသုံးပါးအားရှိခိုးကန်တော့ရန်

- ➢ **ဗုဒ္ဓံ** - မြတ်စွာဘုရားကို၊
  ပူဇေမိ - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
- ➢ **ဓမ္မံ** - တရားတော်မြတ်ကို၊
  ပူဇေမိ - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
- ➢ **သံဃံ** - သံဃာတော်အရှင်မြတ်ကို၊
  ပူဇေမိ - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏဂုံ သီလတောင်းရန်

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

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဥ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဥ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
(သုံးကြိမ်)

သရဏဂုံသုံးပါး ဆောက်တည်ရန်

➢ **ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို
ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို
ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို
ကိုးကွယ်ပါ၏။

➢**တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို
ကိုးကွယ်ပါ၏။

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

- ➢ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ➢ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ➢ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ➢ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ➢ သုရာမေရယမဇ္ဇပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

လယ်တီဆရာတော်၏ ခုနှစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

ကြာသပတေးနေ့ ပဋ္ဌာန်သန္ဓေယူ

၁။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန်ထိပ်တင် သောင်းခွင်စကြာဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂိုရ်၊ ရွှန်းရွှန်း စိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဘို့ ကိန်းပါကို။

သောကြာနေ့ဖွားမြင်

၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီဌ၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့ လမ်းပါကို။

တနင်္လာနေ့တောထွက်

၃။ ဖွားမြင်ပြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ် လျှံထူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြွေ့ရဂုံ၊ တောရိပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခန်းမှာကို။

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ဘုရားဖြစ်

၄။ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံး ကျော်သည်၊ သုံးဘော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို။

စနေနေ့ ဓမ္မစကြာဟော

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဖွား၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် ရွမ်းတယ်ကို။

အင်္ဂါနေ့ ပရိတ်ဖွာနံစံ

၆။ တရားနတ်စည်၊ ခေတ်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်တုံသိုက်၊ တစ်သောင်း တိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဖြဗ္ဗာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေး ဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနှိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှမ်းဆူသောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို။

တနင်္ဂနွေနေ့ တေဇောဓာတ်လောင်

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီး၊ ရှမအီသား၊ သိင်္ဂီရွှေလှော်၊ အလောင်း တော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက် ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ် ကြွင်းတယ်ကို။

ဆုတောင်း

ထိုခုနစ်နေ့-သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ အထွဋ်ခေါင်ဖျား ကိုယ်တော်ဘုရားကို သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဒါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသောဝ်။

အခဆုံးဘဝ၊ တိုင်ပြန်ကလည်း၊ ပညာ့အရာ၊ ဘိဓမ္မာနှင့် ကြေညာကျော်ကြား၊ လူအများကို၊ တရားစည်ကြီး၊ ချိမ့်ချိမ့်တီး၍၊ မီးဆယ့်တစ်တန်၊ ငြိမ်းရာမှန်သည်၊ နိဗ္ဗာန်အောင်မြို့ ရောက်စေသောဝ်။

သုံးလူ့ထွတ်ထား၊ မြတ်တရားနှင့်၊ ရှစ်ပါးသံဃာ၊ ရတနာကို၊ သဒ္ဒါရိုကျိုး၊ လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးပါရ၊ ဤပုညကြောင့်၊ ဒိဋ္ဌမျက်မြင်၊ ဘဝတွင်လည်း၊ ကင်းစင်အန္တရာယ်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လျက်၊ ဆယ်ဖြာအညီ၊ ပါရမီနှင့်၊ ဆယ်လီပုည မြတ်ဓမ္မလည်း၊ နိစ္စရှင်ဖြိုး၊ နေ့စဉ်တိုးသည်၊ သက်ဖိုဝ်းကြာမြင့် ရှည်စေသောဝ်။

ဘဝတစ်ဖန်၊ ဖြစ်တုံပြန်လည်း၊ လေးတန်အပါယ်၊ ရှစ်သွယ်ရပ်ပြစ်၊ ကင်းတုံလစ်၍၊ ရှင်ချစ်မြတ်စွာ၊ သာသနာလျှင်၊ ရောင်ဝါထိန်လင်း၊ လင်းရာတမူ၊ လူကောင်းနတ်ကောင်း၊ ဘဝကောင်း၌၊ ညွှတ်ညောင်းသန္ဓေ၊ တိဟိတ်နေ၍၊ ဆွေလယ် မျိုးလယ်၊ တန်ခိုးကြွယ်သည်၊ လ နှယ်ထွန်းတင့် ပါစေသော်ဝ်။

အသိလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာနှင့်၊ သဒ္ဓါသီလ၊ သုတပြည့်ဖြိုး၊ ဂုဏ်တန်ခိုးလည်း၊ အမျိုးလေးဖော်၊ သတင်းကျော်လျက်၊ သူတော်တို့ထုံး၊ ကျင့်သုံးတရား၊ အမှားမလိုက်၊ စရိုက်စင်ဖြူ၊ အလှူရေစက်၊ လက်နှင့်မကွာ၊ ရှစ်ဖြာဥပုသ်၊ မယုတ်ကြိုးစား၊ လေးပါးဗြဟ္မစိုရ်၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ကုသိုလ်ကိုယ်လုံး ထုံစေသောဝ်။

ပတ္တမြားပလ္လင်၊ ကုံကော်ပင်ဝယ်၊ ငါးအင်မာန်စစ်၊ အောင်ပွဲလှစ်၍၊ ခေတ်ဓာတိလုံး၊ သိမ့်သိမ့်ချူးလျက်၊ ရွှေဘုန်းစိုက်ထူ၊ ပွင့်တော်မူသား၊ သုံးလူသခင်၊ မိတေးရှင်ကို၊ မျက်မြင်ဖူး၍၊ အထူးကြည်ညို၊ ဘုန်းရိပ်ခိုသည်၊ မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရောက်စေသောဝ်။

အမျှဝေ

သုံးလူ့ထွဋ်ထား၊ မြတ်တရားနှင့်၊ ရှစ်ပါးသံဃာ၊ အရိယာအား၊ ရတနာမိုး၊ ရွာသွန်းဖြိုးသို့၊ ကိုးပါးခြောက်စုံ၊ ကိုးရပ်ဂုဏ်ကို၊ အာရုံချီးကျူး၊ နှုတ်လျှာမြူး၍၊ ကြည်နူးဆွဆွ၊ ရှိခိုးရသည့်၊ ပုညကုသိုလ်၊ အဖို့ကိုလျှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်ဆရာ၊ ဉာတကာက၊ သတ္တဝါအများ၊ နတ်တို့အားလည်း၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေသည်၊ ကောင်းထွေသာခုခေါ်စေသောဝ်။

ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်**သမန္နာဂတံ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **နာထံ၊** လူ, နတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓံ၊**သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ **ဥဒ္ဒိဿ၊** ရည်မှတ်၍။ **စေတိယဿ၊** ဓာတု စေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော် မြတ်အား။ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ၊** အဆင်း, အနံ့, အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော။ **ဣမံ**

ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနိယ ဘောဇနိယံ၊ ဤဆွမ်း ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်ချိုချဉ်ရသာ အဖြာဖြာကို။ **သတ္တုစ္စ်၊** ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေ၊ တပည့်တော်၏။ **ဣဒံ ပုညံ၊** ဤကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယာဝဟံ၊** အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို ဧကန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ရေချမ်းကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောပေဟိ၊ အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **နာထံ၊** လူ့,နတ် တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓံ၊**သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ **ဉဒ္ဒိဿ၊** ရည်မှတ်၍။ **စေတိယဿ၊** ဓာတု စေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဉဒ္ဒိဿ စေတီ, ပရိဘောဂစေတီ တော်မြတ်အား။ **သုဒ္ဓသီတလပသန္နံ၊** သန့်ရှင်းအေးမြ ကြည်လင် လှသော။ **ဣမံ ပါနီယပရိဘောဇနိယံ၊** ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို။ **သတ္တုစ္စ်၊** ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေ၊ တပည့်တော်၏။ **ဣဒံ ပုညံ၊** ဤကောင်းမှု သည်။ **အာသဝက္ခယာဝဟံ၊** အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို ကေန် ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒိ နဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **နာထံ၊** လူ,နတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော် မူသော။ **ဗုဒ္ဓံ၊** သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ **ဉဒ္ဒိဿ၊** ရည်မှတ်၍။ **စေတီယဿ၊** ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဉဒ္ဒိဿ စေတီ, ပရိဘောဂ စေတီတော် မြတ်အား။**ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ သမ္ပန္နံ၊** အဆင်း, အနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော။ **ဣမံ ပုပ္ဖံ၊** ဤပန်းကို။ **သက္ကစ္စံ၊** ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ၊** နိဗ္ဗာန် ရည်မှန်းလျှုဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေ၊တပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယာဝဟံ၊** အာသဝေါ တရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၉ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု ၉

ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **သဗ္ဗညုတာ နာဝရဏဉာဏေဟိ၊** သဗ္ဗညုတဉာဏ်, အနာဝရဏဉာဏ်တော် တို့ဖြင့်။ **တိလောကေ၊** သုံးပါးသောလောက၌။ **အဝိဇ္ဇာ အန္ဓကာရံ၊** အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို၊ **ဝိဓမိတွာ၊** ပယ်ဖျောက်၍။ **ဇလံ-ဇလန္တော၊** ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူ စေနိုင်သော။ **ဗုဒ္ဓံ၊**သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ **ဥဒ္ဒိဿ၊** ရည်မှတ်၍၊ **စေတီယဿ၊** ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား။ **ပဘာဝဏ္ဏေဟိ၊** အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်။ **အန္ဓကာရံ၊** အမိုက်မှောင်ကို။ **ဝိနာသကံ၊** ပယ်ဖျောက်တတ်သော။ **ဣမံဒီပဓာလံ၊** ဤဆီမီးလျှံကို၊ **သက္ကစ္စံ၊** ရိုရိုသေသေ။ **ဒေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းလှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **ပူဇေမိ၊** နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မေ၊ တပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယာဝဟံ၊** အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်မြတ်ကို ဧကန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဆွမ်း၊ ရေချမ်း၊ ပန်း၊ ဆီမီး၊ ကပ်လှူခြင်း ပြီး၏။

အမျှဝေရန်

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး မကကြုူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေလတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

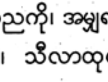
မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ အမြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ တည်ရှိခုနှစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ မြတ်ပုညကို၊ အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သီလာထုလည်း၊ သက်သေအမှုတည်စေသော်။

(အမျှ၊ အမျှ၊ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့)

သာဓု - သာဓု - သာဓု



ရှစ်ပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ
(ဩကာသကန်တော့ချိုးနှင့် ဆုတောင်း)

သရဏဂုံနှင့်ရှစ်ပါးသီလတောင်းရန်

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

ဒုတိယမ္ပိ ....။

တတိယမ္ပိ ....။

(ဘုရားရှိခိုးရန်နှင့် သရဏဂုံဆောက်တည်ရန်)

ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ 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။

သီလပေးသူ။ ။ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထ သီလံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

သီလယူသူ။ ။ အာမ ဘန္တေ။

အခန်း(၁)

ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချနည်း

လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အလျှင်ပြုလုပ်ပါ။
မျက်ခုံးလက်မ၊ ဆံစလက်ညှိုး၊ ထိကာမိုး၊ ရှိခိုးဝန္ဒနာ။
လက်ချ,ဒူးချ၊ တံတောင်ချ၊ နဖူးချကာ ဦးချပါ။

၁။ အမျိုးသားဖြစ်လျှင်= ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်းငါးပါးဖြင့်
ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

(အစီအစဉ်) =(၁) ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် (ခြေ)
(၂) လက်ချ (လက်)
(၃) ဒူးချ (ဒူး)
(၄)တံတောင်ချ (တံတောင်)
(၅)နဖူးချ၊ ဦးချပါ၏ဘုရား။(နဖူး)

၂။ အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင်= ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပြီး
ထိခြင်းသုံးပါးဖြင့်သာ ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

(အစီအစဉ်) = (၁)ပုဆစ်တုပ်ထိုင် (ခြေ၊ ဒူး)
(၂)လက်ချ (လက်)
(၃)တံတောင်ချ (တံတောင်)
(၄)နဖူးချ၊ ဦးချပါ၏ဘုရား။(နဖူး)

ဩကာသကန်တော့ချိုး ရှင်တန်း

ဩကာသ = ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို ဩကာသဟုခေါ်သည်။

သုံးကြိမ်ဆို = လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျံ့နှံ့စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း ဩကာသကို သုံးကြိမ် ဆိုရသည်။

ကံသုံးပါး = ကိုယ်ဖြင့်ပြုအပ်သောကံကို ကာယကံ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုအပ်သောကံကို ဝစီကံ၊ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်အပ်သောကံကို မနောကံဟုခေါ်သည်။

ဘုရား = သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို ကောန်ပိုင်နိုင် ကိုယ်တိုင်စထွင် ကုန်စင်ခပင်း ကျန်ကြွင်းမရှိ သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည် (ဗုဒ္ဓ)ဘုရား ။

တရား = မိမိကို ဆောင်ယူကျင့်သုံးသူတို့ကို အပါယ်စသည် တို့၌ လည်းကောင်း၊ ဝဋ်ဆင်းရဲတို့၌လည်းကောင်း၊ မကျရောက်အောင် ဆောင်ယူကာယ်တင် တတ် သော မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်ဟုဆိုအပ်သော ဆယ်တန်သော တရား တော်မြတ်သည် (ဓမ္မ)တရား။

သံဃာ = အယူသီလတူမျှသည်၏အဖြစ်ဖြင့် ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းထားအပ်သော ဘုရားသားတော် အပေါင်းသည် (သံဃ)သံဃာ။

ရတနာ = နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် ရတနာ။

ရှိခိုး = ရှိခိုးခြင်းမှာ ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိပါသည်။

ပူဇော် = ပစ္စည်းဖြင့်ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့်ပူဇော်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။

ဖူးမြော် = ပကတိမျက်စိဖြင့်ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စိ ဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပါသည်။

မာန်လျှော့ = မိမိသန္တာန်ရှိသော မာန်မာနတရားများကို လျှော့ချဖယ်ရှားခြင်း။ (ရတနာသုံးပါးကို မြင့်မြတ်ရာ၌ ထားခြင်း)။

ကန်တော့= အပြစ်ရှိ၍ကန်တော့ခြင်း၊ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟူ၍ နှစ်မျိုး ရှိပါသည်။ (ကန်တော့ ဆိုသည်မှာ အကုသိုလ်ကို ကန်,ကျောက်၍ ကုသိုလ်ကို တော့, ယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)

အပါယ်လေးပါး=ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခွင့် မရသော အရပ်ကို အပါယ်ဟုခေါ်သည်။ (ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်)။

ကပ်သုံးပါး = ဝေါ်မွတ်ဘေး (ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်)၊
လက်နက်ဘေး (သတ္ထန္တရကပ်)၊
ရောဂါဘေး(ရောဂန္တရကပ်)။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး= မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည်ကိုစွဲ၍ မကောင်းသော အရပ်၊ မနေအပ်သောအရပ်ကို ရပ်ပြစ် (အပြစ်ရှိသောအရပ်)ဟု ခေါ်သည်။

ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ၌= (၁)ငရဲဘုံ၊ (၂)တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ (၃)ပြိတ္တာ-အသူရကာယ်ဘုံ၊ (၄)ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော (အသညသတ်)ဗြဟ္မာဘုံ၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသော (အရူပ) ဗြဟ္မာဘုံ၊ (၅) ပစ္စန္တရာဇ်- တိုင်းစွန်နယ်ဖျား ဇနပုဒ်တို့၌ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆)မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ-များယွင်းသောအယူရှိသူဖြစ်ရခြင်း၊ (၇) တရားတော်ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသူ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၈)ဉာဏ်ရှိသော်လည်း ဘုရားမပွင့်သောအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။ (ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၇-ပါး+မပွင့်သောအခါ ၁ ပါး=ပေါင်း ရပ်ပြစ် ၈-ပါး)။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ ပါယ်သုံးရွာနှင့်၊ ဒီဃာယုနတ်၊ ဖြစ်လတ်ပစ္စန်၊ မိစ္ဆာဉာဏ်ရှိ၊ ဉာဏ်မရှိသား၊ ဉာဏ်ရှိငြားလည်း၊ဘုရားမဖြစ်၊ ကျမ်းဂန်လှစ်သည်၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး သရုပ်တည်း။

ရန်သူမျိုး ၅-ပါး=ရေ၊ မီး၊ မင်း (မင်းဆိုး-မင်းယုတ်)၊ ခိုးသူ၊ အမွေခံ သားဆိုး-သမီးဆိုး။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ ရေ မီး မင်း ခိုး၊ မွေခံဆိုး၊ ရန်မျိုးအပြား၊ ဤငါးပါး။

ဝိပတ္တိတရား ၄-ပါး= ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းကို ဝိပတ္တိဟု ခေါ်သည်။ (ကာလ၊ဥပဓိ၊ပယောဂ၊ဂတိ)။

ဗျသနတရား ၅ပါး= ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ရောဂါ၊ အကျင့်၊ အယူတို့၏ ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ဗျသနဟုခေါ်သည်။

မဂ် = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို မဂ်ဟု ခေါ်သည်။ (လောဘစသော ကိလေသာများကို ပယ်သတ်တတ်သောတရား)။

ဖိုလ် = မဂ်၏ အကျိုးတရားကို ဖိုလ်ဟု ခေါ်သည်။ (လောဘစသော ကိလေသာများ ငြိမ်းအေးမှု တရား)။

နိဗ္ဗာန် = တဏှာ (ကိလေသာ) ကင်းရာ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော ငြိမ်းအေးမှုဓာတ်သဘောကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။

သရဏဂုံမြန်မာပြန်

ဘုရားရှင်ကိုသာ၊ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊
ယုံကြည်သိမှတ်၊ဆည်းကပ်ပါ၏။

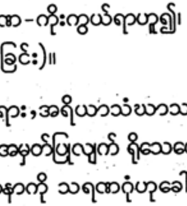
တရားတော်ကိုသာ၊ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊
ယုံကြည်သိမှတ်၊ဆည်းကပ်ပါ၏။
သံဃာတော်ကိုသာ၊ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊
ယုံကြည်သိမှတ်၊ဆည်းကပ်ပါ၏။

သရဏဂုံအဓိပ္ပါယ်

သရဏ+ဂမနဟူသောပါဠိမှ=သရဏဂုံဟု မြန်မာစကား ဖြစ်လာသည်၊ (သရဏ-ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂမန-အသိအမှတ် ပြုလျက် ဆည်းကပ်ခြင်း)။

ဘုရား,တရား,အရိယာသံဃာသည် ကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်၏ဟု အသိအမှတ်ပြုလျက် ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်သော ကုသိုလ်စေတနာကို သရဏဂုံဟုခေါ်၏။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်)



ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးပါဠိ

ဣတိပိ သောဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒူ၊ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါးလင်္ကာ

➢ ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။

၁။ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့
လူနတ်ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။ (အရဟံ)

၂။ တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့
ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ (သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ)

၃။ ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း
ကောင်းစွာထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။ (ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော)

၄။ ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊
နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။ (သုဂတော)

၅။ သတ္တ သင်္ခါ ဩကာသတဲ့
လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။ (လောကဝိဒူ)

၆။ မယဉ်ကျေးသူ၊ ယဉ်အောင်ပြုတဲ့
ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။(အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ)

၇။ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများရဲ့

ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။(သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ)

၈။ လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့
ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။ (ဗုဒ္ဓေါ)

၉။ ဘုန်းတော်ခြောက်ပုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နှင့်
တစ်စမလပ် ပြည့်စုံတယ်။ (ဘဂဝါ)
ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးဖြာပဲကွယ်
အသဲ(အသည်း) စွဲအောင်မှတ်ကြကွယ့်
(မှတ်ကွယ်)၂ ။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး ပါဠိ

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော။ သန္ဒိဋ္ဌိကော။ အကာလိကော။ ဧဟိ ပဿိကော။ ဩပနေယျိကော။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးလင်္ကာ

➤ တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့
ဆိုကြမယ်။

၁။ ဘုရားကောင်းစွာ ဟောညွှန်အပ်လို့
တရားတော်မြတ် ခိုင်မာတယ်။ (သွာက္ခာတော)

၂။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့
မိမိရရ သေချာတယ်။(သန္ဒိဋ္ဌိကော)

၃။ အခုကျင့်ရင် အခုထူးလို့
အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။ (အကာလိကော)
၄။ လာပါကြည့်ပါ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့
စမ်းသပ်ခံကြောင်း ကြေညာတယ်။ (ဧဟိပဿိကော)
၅။ ကိုယ်နှင့် စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့
ထက်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်။(ဩပနေယျိကော)
၆။ အရိယာဆို ကိုယ်စီသိလို့
ထိထိမိမိခံစားတယ်။(ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ)
တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်
အသဲ (အသည်း) စွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်၊
(မှတ်ကွယ်)၂ ။

သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော။
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော။
ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော။
သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော။
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ။ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော။

အာဟုနေယျော။
ပါဟုနေယျော။
ဒက္ခိနေယျော။

အဒ္ဓလီကရဏီယော။
အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး လင်္ကာ

➤ သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။

၁။ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံကြတဲ့
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (သုပ္ပဋိပန္နော)

၂။ ဖြောင့်ဖြောင့်ညီညီ ကျင့်ကြံကြတဲ့
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (ဥဇုပ္ပဋိပန္နော)

၃။ နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံကြတဲ့
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (ဉာယပ္ပဋိပန္နော)

၄။ ရိုသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြတဲ့
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ (သာမိစိပ္ပဋိပန္နော)
မဂ်ဖိုလ်လေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့
ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။
(စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ)

၅။ ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (အာဟုနေယျော)

၆။ ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (ပါဟုနေယျော)

၇။ နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို

ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (ဒက္ခိဏေယျော)

၈။ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ (အဉ္ဇလီကရဏီယော)

၉။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။(အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ
လောကဿ)

သံဃာဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်
အသဲ(အသည်း)စွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်
(မှတ်ကွယ်)၂ ။

ငါးပါးသီလအဓိပ္ပါယ်

(၁) သူ့အသက်လည်း၊ မသက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
(၂) သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
(၃) ကာမဂုဏ်လည်း၊ မမှားဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
(၄) လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
(၅) သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

ငါးပါးသီလ လင်္ကာများ

၁။ သူ့အသက်ကို သီလျက်သားနဲ့
ဒေါသစိတ်ထားသေစေလို။

လုံ့လပြုကာ သေအောင်သတ်တော့
ပါဏာတိပါတ် အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ ရောဂါစွဲ ဆင်းရဲ အသက်တို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနဲ့ လောဘစိတ်ထား ခိုးယူလို။
လုံ့လပြုကာ ခိုးယူမိက အဒိန္နဟု အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ ဥစ္စာမဲ့ ဆင်းရဲ ဖြစ်တိုင်းကို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူမိန်းမများ၌ ရာဂစိတ်ထား ပေါင်းဖော်လို။
လုံ့လပြုကာ ကျူးလွန်မိက ကာမေသုတဲ့ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က နပုံးပ မိန်းမဖြစ်တတ်သကို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

၄။ မဟုတ်မမှန် တဖက်သားကို
ယွင်းချွတ်လှည့်စား မုသားဆို။
အဓိပ္ပါယ်ကို ထိုသူသိ၍ အကျိုးကိုသိ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ ပါးစပ်ပြဲ သွားကျဲနှုတ်ခမ်းတို။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ သေရည်များကို
မူးယစ်သောက်စား ဘိန်းရှူမျို။
ဒုစရိုက်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့
မကောင်းစင်စစ် အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို။
လွတ်လာစေဦး လူမေ့မူး အရူးဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

နိဂုံး

ဘဝနောင်ခါ သံသာရေးကို၊
မျှော်တွေးရှုစား များလူဗိုလ်။
ငါးပါးပဥ္စသီ လုံအောင်ထိန်းလို့၊
မတိမ်းစေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို။
လုံသူတွေမှာ တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ ကင်းတယ်ဆို။
အပါယ်ကင်းလျှင် နတ်ရွာရောက်လို့၊
မြတ်စွာထံမှောက် ကျွတ်တမ်းခို။
အဲဒါကြောင့် ဒီဘဝ သီလ တည်ကြပါစေလို။

(ဒဂုံ ဦးထွန်းမြင့်)

ရှစ်ပါးသီလအဓိပ္ပါယ်

၁။ သူ့အသက်လည်း၊ မသက်ဘဲ၊ စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၃။ မမြတ်တာလည်း၊ မကျင့်ဘဲ၊ စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၆။ နေမွန်းတိမ်းလွဲ၊ ညစာလည်း၊ မစားဘဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၇။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မပြုဘဲ၊စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲရှောင်ကြဉ်မည်။

ဆွမ်းလှူရကျိုး ငါးပါး

သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား၊ ပညာများ၊ ငါးပါး ဆွမ်းအကျိုး။

ပန်းလှူရကျိုး သုံးပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရပ်ရည်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်။ နံ့စော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်။ ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုး ရနိုင်သည်။

ရေလျှုရကျိုး ဆယ်ပါး

လျှင်မြန်, သန့်ရှင်း၊ ကျော်ဇောခြင်းနှင့်၊ လွတ်ကင်း မွတ်သိပ်၊ မဆိတ်ခြံရံ၊ ဒီဃံသက်ရှည်၊ ရုပ်ရည်ဆင်းလှ၊ သုခခွန်အား၊ ပညာများ၊ ဆယ်ပါး ရေအကျိုး။

မီးလျှုရကျိုး နှစ်ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ၊ ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လျှုဒါန်းသောသူ။ စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ။ ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိဉာဏ်ကြီးသူ။

အခန်း(၂)

ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်း

၁။ ဂေါတမဘုရားအလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည်ရှိသော် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း အထက်၌ သုမေဓာရသေ့ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

၂။ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာ မြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော်တစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်သော်လည်း ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၌ နစ်မွန်းမျောပါ ကုန်သော ဝေနေယျ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာ တော်မူလှသဖြင့် ယူတော် မမူခဲ့ပေ။

၃။ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှစ၍ ဝေဿန္တရာမင်းဘဝတိုင်အောင် မရေတွက်နိုင်သော ဘဝတို့၌-

(၁)ရွှေ,ငွေ,ဆင်,မြင်း အစရှိသည်ကို လှူဒါန်းခြင်း - **ဒါနပါရမီ**။

(၂)ခြေ,လက်,နား,နှာ,ခေါင်း အစရှိသည်တို့ကို လှူဒါန်းခြင်း-**ဒါနဥပပါရမီ**။

(၃)ကိုယ့်အသက်ကိုလှူဒါန်းခြင်း - **ဒါနပရမတ္ထပါရမီ** အစရှိသော ပါရမီသုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၄။ ထို့ပြင် အလွန်စွန့်နိုင်ခဲလှစွာသော -

(၁)ပဒေသရာဇ်, ကေရာဇ်, စကြာမင်းတို့၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာရတနာကို စွန့်ခြင်း - **ဓနပရိစ္စာဂ**၊

(၂)သား, သမီးကိုစွန့်ခြင်း - **ပုတ္တပရိစ္စာဂ**၊

(၃)မယားကိုစွန့်ခြင်း - **ဘရိယပရိစ္စာဂ**၊

(၄)ခြေ,လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသော အင်္ဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း- **အင်္ဂပရိစ္စာဂ**၊

(၅)ကိုယ့်အသက်ကိုစွန့်ခြင်း- **ဇီဝိတပရိစ္စာဂ** ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ခြင်းကြီး ငါးပါးတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၅။ ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်၌ **သေတကေတု** အမည်ရှိသော နတ်သားဖြစ် ခဲ့လေသည်။ နတ်သားဖြစ်နေစဉ် စကြာဝဠာ တိုက် တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့သည် "အရှင်နတ်သား ဘုရားဖြစ်ချိန် တန် ပါပြီ၊ လူ့ပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ" ဟု ဘုရားအလောင်းကို တောင်းပန် ကြလေသည်။

၆။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘုရားအလောင်းတော် သေတကေတုနတ်သား သည်-

(၁)**ကာလ**	-ဘုရာဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊
(၂)**ဒီပ**	-ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊
(၃)**ဒေသ**	-ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊

(၄)ကုလ -ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနွယ်၊

(၅)**မာတု အာယုပရိစ္ဆေဒ** -မယ်တော်၏ သက်တမ်းအပိုင်း အခြားဟူသော ကြည့်ခြင်းကြီးပါးတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူပြီး၊ နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၌ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၏ တောင်ညာဒေဝီမိဖုရားကြီး မယ်တော်မာယာဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေလေသည်။

၈။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့၌ ဒေဝဒဟပြည်နှင့် ကပိလဝတ်ပြည်တို့၏ အကြားရှိ လုမ္ဗိနီသာမော အင်ကြင်းဥယျာဉ်တော၌ မီးရှူး သန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူလေသည်။

၉။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ၁၆-နှစ်အရွယ်ရောက်သောအခါ ယသော်ဓရာမင်းသမီးနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထက်၍ မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားလေသည်။

၁၀။၂၉-နှစ် ရောက်သောအခါ **သူအို -သူနာ -သူသေ -ရဟန်း** ဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်တော်မူသဖြင့် တောထွက်၍ ရဟန်းပြုလေသည်။

၁၁။ဘုရားအလောင်းတော်သည် အလွန်ကျင့်နိုင်ခဲလှစွာသော ဒုက္ကရ စရိယာအကျင့်ကို ၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၂။ ထိုနောက် ဘုရားဖြစ်မည့်နေ့၌ သုဇာတာမည်သောသူဌေး သမီးသည် လှူဒါန်းအပ်သော နို့ဃနာဆွမ်းကို အလှူခံ ဘုဉ်းပေးပြီး မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွသွားတော်မူလေသည်။

၁၃။ သောတ္ထိယငစင် မြက်ထမ်းသမား(မြက်ရိတ်လုလင်)သည် မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွလာသော ဘုရားလောင်းတော်အား မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို လှူဒါန်းလေသည်။

၁၄။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် သောတ္ထိယငစင် လှူဒါန်း အပ်သော မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ကြဲဖြန့်လိုက်သောအခါ ထိုခဏဝယ် မြက် ရှစ်ဆုပ်သည် မဟာဗောဓိပင်ရင်း၌ အရာဇိတပလ္လင် ဖြစ်လာ လေသည်။

၁၅။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပလ္လင်ထက်၌ထက်ဝယ်ဖွဲ့ ခွေနေတော်မူစဉ် နေမဝင်မီ ဒေဝပုတ္တမာရ်(မာရ်နတ်)ကို အောင် မြင်တော်မူ၍ ညဉ့်ဦးယာမ်၌ ရှေးဘဝတို့၌ နေခဲ့(ဖြစ်ခဲ့)ဖူးသော ခန္ဓာအစဉ် (ဘဝအစဉ်) ကို အောက်မေ့သိတက်သော ပုဗ္ဗေနိဝါ-သာနုဿတိဉာဏ်ကို ရတော်မူလေသည်။

သန်းခေါင်ယာမ်၌ နတ်တို့၏ မျက်စိနှင့်တူသော (နတ်တို့၏ မျက်စိထက်ထူးသော) စုတေခါနီးဖြစ်သော သတ္တဝါ စသည်တို့ကို မြင်တတ်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ကို ရတော်မူလေသည်။

မိုးသောက်ယာမ်၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ကုန်ခြင်းကို သိတတ်သော အာသဝက္ခယဉာဏ်ကို ရတော်မူ၍၊သက်တော် ၃၅-နှစ်အရွယ်၊ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူး နေ့ အရုဏ်တက်ချိန်၌ လောကသုံးပါးတွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗညုဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

၁၆။သုံးလူ့သခင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည် ၄၅ -ဝါကာလပတ်လုံး ဝေနေယျတို့အား ဓမ္မစကြာစသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောပြတော် မူကာ လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွါးကို ဆောင်ရွက် တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၇။ ၄၅-ဝါ ကာလပတ်လုံး သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွါးကို မနားမနေ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့သော သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည် သက် တော် ၈၀-အရွယ်ရောက်သောအခါ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူလေသည်။

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ် ဆောင်ပုဒ်

မ, သိ, ကြ, လတ်၊ တွေး, ဆ, အပ်၊
နေ့မြတ်ခုနှစ်ထွေ။

သန်, ဖွား, တော, ပွင့်၊ စက်, စု, သင့်၊
ရှင်ပင့်သာကီဆွေ။

ရှင်းလင်းချက်

၁။ မ ... ကြာသပတေးနေ့တွင်
သန် ... ပဋိသန္ဓေနေတော်မူပါသည်။
၂။ သိ ... သောကြာနေ့တွင်
ဖွား ... ဖွားမြင်တော်မူပါသည်။
၃။ ကြ ... တနင်္လာနေ့တွင်
တော ... တောထွက်တော်မူပါသည်။
၄။ လတ် ... ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင်
ပွင့် ... ဘုရားဖြစ်တော်မူပါသည်။
၅။ တွေး ... စနေနေ့တွင်
စက် ... ဓမ္မစကြာဟောတော်မူပါသည်။
၆။ ဆ ... အင်္ဂါနေ့တွင်
စု ... (စုတိ)ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါသည်။
၇။ အပ် ... တနင်္ဂနွေနေ့တွင်
သင့် ... တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူပါသည်။

ဗုဒ္ဓဝင်ကဗျာ

ကဆုန်လပြည့် နေ့သောကြာ၊
ဘုရားမွေးတဲ့ နေ့မြတ်ပါ။
သက္ကရာဇ်မှာ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်၊
သုဒ္ဓေါ မင်းဖစစ်။
မာယာဒေဝီ မွေးမယ်တော်၊
ကပိလဝတ် နေပြည်တော်။
သာကီမျိုးနော် ထင်ရှားလှ၊
နွယ်တော် ဂေါတမ။
သိဒ္ဓတ္ထတဲ့ မည်နာမံ၊
ဆယ့်ခြောက်နှစ်မှာ ထီးနန်းစံ။
နှစ်ဆယ့်ကိုးမှန် တောထွက်သွား၊
ခြောက်နှစ် ကျင့်တရား။
သုံးဆယ့်ငါးနှစ် ပြည့်လေတုံ၊
တစ်ရာ့ သုံးခုကြုံ။
လပြည့်ကဆုန် ဗုဒ္ဓဟူး၊
ဘုရားဖြစ်တဲ့ နေ့အထူး။
တရားဦးမြတ် ဓမ္မစက်ပေ၊
ဝါဆိုလပြည့် ဟောစနေ။
သက်ရှစ်ဆယ်လေ တိုင်အောင်ထိ၊
သတ္တဝါအကျိုး သယ်ပိုး၏။
သောင်းထိုက်မှုးကြီး တို့မြတ်စွာ၊
ဘုံသုံးပါးလုံး ထင်ရှားပါ။
လူနတ်ဗြဟ္မာ လွန်ကျော်ကြား၊
ငါတို့ဘုရား ဒို့ဘုရား၂။

ဗုဒ္ဓဝင်ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများ

ဗုဒ္ဓဝင်ခက်ဆစ်

၁။ ဘုရားဘွဲ့တော် = ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား

၂။ နိယတဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရား=ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား

၃။ နိယတဗျာဒိတ်ရသောဘဝ= သုမေဓာရှင်ရသေ့

၄။ နိယတဗျာဒိတ်ပေးသောနေ့ =ကဆုန်လပြည့်နေ့

၅။ ပါရမီဖြည့်ရာကာလ =လေးအသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာ တစ်သိန်း (သုမေဓာဘဝမှဝေဿန္တရာဘဝထိ)

၆။ ပါရမီတော်ကျင့်စဉ်များ=ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အပြား(၃၀)၊ စွန့်ခြင်းကြီး (၅)ပါး၊ စရိယ(၃)ပါး

၇။ ပါရမီဖြည့်ဘက် = သုမိတ္တာအမျိုးသမီး (ယသော်ဓရာ အလောင်း)

၈။ ဖြည့်ကျင့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် =သတ္တဝါများကို ကယ်တင်ရန်

၉။ ပဋိသန္ဓေယူသည့်ဘဝ=တုသိတာနတ်ပြည်၊သေတကေတု နတ်သား

၁၀။ ပဋိသန္ဓေယူသောနေ့=မဟာသက္ကရာဇ်(၆၇)ခု၊ ဝါဆို လပြည့်၊ ကြာသပတေး

၁၁။ ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့=မဟာသက္ကရာဇ်(၆၈)ခု၊
ကဆုန်လပြည့်၊သောကြာ

၁၂။ ဖွားမြင်တော်မူရာဌာန=ကပိလဝတ်ပြည်နှင့် ဒေဝဒဟမြို့
အကြားရှိ လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းတော

၁၃။ လူနာမည် = သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား

၁၄။ ခမည်းတော်နာမည် = သုဒ္ဓေါဒနမင်း

၁၅။ မယ်တော်နာမည်= သီရိမဟာမာယာဒေဝီ

၁၆။ မိထွေးတော်နာမည် = မဟာပဇာပတိဂေါတမီ

၁၇။ ကြင်ယာတော်နာမည် = ယသော်ဓရာ(ဘဒ္ဒကစ္စနာ)

၁၈။ သားတော်နာမည်= ရာဟုလာ

၁၉။ ယောက်ဖတော်နာမည် =အရှင်ဒေဝဒတ်

၂၀။ နေပြည်တော် = ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မဇ္ဈိမဒေသ)

၂၁။ နန်းစံနှစ် = ၁၃-နှစ် (အသက် ၁၆-နှစ်မှ ၂၉နှစ်ထိ)

၂၂။ နန်းမ (၃)ဆောင်= ရမ္မ၊ သုဘ၊ သုရမ္မ

၂၃။ နိမိတ်ကြီးလေးပါး = သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း၊

၂၄။ တောထွက်တော်မူသောနေ့= မဟာသက္ကရာဇ်(၉၇)ခု၊
ဝါဆိုလပြည့်၊တနင်္လာနေ့

၂၅။ တောထွက်ချိန်အသက်အရွယ်= ၂၉ - နှစ်

၂၆။ ဒုက္ကရစရိယာ = ခဲယဉ်းစွာကျင့်ရသောအကျင့်

၂၇။ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်သောနေရာ= ဉရုဝေဠတော

၂၈။ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်သောနှစ် = ၆-နှစ်

၂၉။ ကျင့်ချိန်အလုပ်အကျွေး = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅-ဦး (ကောဏ္ဍည၊
ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊မဟာနန်၊ အဿဇိ)

၃၀။ ဘုရားဖြစ်သောနေ့= မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃)-ခု၊
ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့။

၃၁။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောအချိန်= ကဆုန်လပြည့်နေ့ည
ပစ္ဆိမယာမ်(အရုဏ်မတက်မီ)

၃၂။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေရာ=မဟာဗောဓိပင်ရင်း၊
အပရာဇိတပလ္လင်တော်

၃၃။ ဘုရားဖြစ်ချိန်သက်တော် = (၃၅)နှစ်

၃၄။ ဘုရားပွင့်ချိန်လူတို့သက်တမ်း = (၁၀၀)တမ်း

၃၅။ ဓမ္မစကြာဟောသောနေ့=မဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၃)၊ ဝါဆို
လပြည့်၊စနေနေ့

၃၆။ ဓမ္မစကြာဟောသောနေရာ=နေရာဗာရာဏသီပြည်၊ ဣသိပတနမိဂဒါဝုန်တော

၃၇။ ပထမဦးဆုံး သာဝက = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅-ဦး

၃၈။ နောက်ဆုံး သာဝက =သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်

၃၉။ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်သာရိပုတ္တရာ

၄၀။ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်

၄၁။ ဟော- တရားတော်များ = ဝိနည်း၊သုတ္တန်၊ အဘိဓမ္မာ

၄၂။ အဆုံးအမသာသနာ= ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ပဋိဝေဓ၊

၄၃။ ကျင့်စဉ်သိက္ခာ =သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊

၄၄။ ချမှတ်ပေးခဲ့သောလမ်းစဉ် = မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင် (၈)ပါး)

၄၅။ သစ္စာလေးပါး= ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ

၄၆။ နောက်ဆုံးသက်တော်၊ဝါတော်=သက်တော်(၈၀)၊ ဝါတော် (၄၅)ဝါ

၄၇။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသောနေ့ =မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈၊ ကဆုန်ပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့

၄၈။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသောအချိန် = အရုဏ်တက်ချိန်

၄၉။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသောနေရာ= ကုသိနာရုံပြည်၊ အင်ကြင်း ဥယျာဉ်

၅၀။တေဇောဓာတ်လောင်သောနေ့=မဟာသက္ကရာဇ်(၁၄၈) ကဆုန်လပြည့်ကျော်(၁၂)ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့

၅၁။ ကြွင်းကျန်ခဲ့သောဓာတ်တော် =စွယ်တော်(၄)ဆူ၊ ညှပ်ရိုးတော်(၂)ဆူ၊ သင်းကျစ်တော်(၁)ဆူ၊ အသမ္ဘိန္န(မပြိုကွဲသော)ဓာတ်တော်(၇)ဆူနှင့် အသားတော်၊အသွေးတော် အရိုးတော်တို့သည် မုန်ညှင်းစေ့ပမာဏ၊ ဆန်ကျိုးပမာဏ၊အစိတ်စိတ်ကွဲပြီး ဓာတ်တော်မွေတော်ရှစ်စိတ်(၂-တင်း)ခန့် ကြွင်းကျန်လေသည်။

ဗုဒ္ဓ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊ ဗုဒ္ဓဝင်

၁။ သဗ္ဗညု မြတ်စွာဘုရားကို **ဗုဒ္ဓ**- ဟုခေါ်၏

၂။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်(စကားတော်)များကို **ဗုဒ္ဓဘာသာ**-ဟုခေါ်၏။

၃။ မြတ်စွာဘုရားတရားတော် (စကားတော်)အတိုင်း လိုက်နာ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူကို **ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်**- ဟုခေါ်၏။

၄။ မြတ်စွာဘုရား၏ အကြောင်းအရာ မှတ်တမ်းကို **ဗုဒ္ဓဝင်**- ဟု ခေါ်၏။

ကမ္ဘာနှင့် ဘုရား

တစ်ဆူသာရ၊ နှစ်မဏ္ဍာ၊ ဝရသုံးဆူသာ။

သာရမဏ္ဍာ၊ လေးဆူပြ၊ ဘဒ္ဒငါးဆူလာ။

တစ်ဆူသော်မျှ၊ မပွင့်က၊ သုညကပ်ကမ္ဘာ။

ကမ္ဘာခြောက်မျိုး၊ မော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းရိုးစဉ်အလာ။

ဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ပွင့်သော ဘုရားငါးဆူ

၁။ ကကုသန် မြတ်စွာဘုရား၊

၂။ ကောဏာဂုမ် မြတ်စွာဘုရား၊

၃။ ကဿပ မြတ်စွာဘုရား၊

၄။ ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား၊

၅။ အရိမေတ္တေယျ မြတ်စွာဘုရား။

ဖွားဖက်တော်ခုနစ်ဦး

၁။ ယသော်ခင်လေး၊
၂။ ညီထွေး အာနန်။
၃။ ကဏ္ဍကမြင်း၊
၄။ ကျွန်ရင်းမောင်ဆန်။
၅။ ကာဠုဒါယီ၊
၆။ ဗောဓိရုက္ခံ။
၇။ ရွှေအိုးစွက်၊ ဖွားဖက်ခုနစ်တန်။

ဒုလ္လဘတရားငါးပါး

၁။ ဘုရားဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းခြင်း၊

၂။ ဘုရားပွင့်ချိန်၌ လူဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းခြင်း၊

၃။ သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံရန် ခဲယဉ်းခြင်း၊

၄။ ရဟန်းဖြစ်ရန် ခဲယဉ်းခြင်း၊

၅။ သူတော်ကောင်းတရားနာကြားရန် ခဲယဉ်းခြင်း။

ပါရမီ ၁၀-ပါး

သံသရာတည်းဟူသော ဤဘက်ကမ်းမှ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ထိုဘက်ကမ်းသို့ ရောက်စေနိုင်သည့် ဒါန၊ သီလစသော ကုသိုလ်တရားများကို **"ပါရမီ"**ဟု ခေါ်သည်။

၁။ **ဒါနပါရမီ** = အလှူပေးခြင်း၊

၂။ **သီလပါရမီ** = ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းခြင်း၊
၃။ **နေက္ခမ္မပါရမီ** = တောထွက်ခြင်း၊ (မကောင်းမှုမှ ရှောင်ခြင်း)
၄။ **ပညာပါရမီ** = ပညာဖြင့်အများအကျိုးဆောင်ခြင်း၊
၅။ **ဝီရိယပါရမီ** = ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊
၆။ **ခန္တီပါရမီ** = သည်းခံခြင်း၊
၇။ **သစ္စာပါရမီ** = အမှန်စကားကိုသာပြောဆိုခြင်း၊
၈။ **အဓိဋ္ဌာနပါရမီ** = စိတ်ဓာတ်မြဲမြံအောင်ဆောက်တည်ခြင်း၊
၉။ **မေတ္တာပါရမီ** = မေတ္တာဓာတ် အပြည့်အဝထားခြင်း၊
၁၀။ **ဥပေက္ခာပါရမီ** = သင့်တင့်မျှတစွာရှုမြင်ခြင်း။

(ဆောင်)= ဒါန, သီလ၊ နေက္ခမ္မ၊ ပညာ, ဝီရိယာ။
ခန္တီ, သစ္စ၊ ဓိဋ္ဌာန်၊ မေတ္တ, ဥပေက္ခာ။

ပါရမီ ၁၀-ပါး၊ အပြား-၃၀

၎င်း ၁၀-ပါးကို-

(က) ခန္ဓာကိုယ်မှပြင်ပဖြစ်သောပစ္စည်းတို့ကို စွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်ခြင်း **မူလပါရမီ**။

(ခ) လက် ခြေစသောအင်္ဂါတို့ကိုစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်ခြင်း **ဥပပါရမီ**။

(ဂ) အသက်ကိုစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်ခြင်း **ပရမတ္ထပါရမီ**

(၃)ပါးဖြင့်မြှောက်သော် ပါရမီအပြား (၁၀×၃=၃၀) ဖြစ်ပါသည်။

ပါရမီဖြည့်ကျင့်ရာကာလ အပိုင်းအခြား

ပညာဓိကဘုရားများသည် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

သဒ္ဓါဓိကဘုရားများသည် ရှစ်အသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း

ဝီရိယာဓိကဘုရားများသည်တစ်ဆယ့်ခြောက်အသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါများသည် နှစ်အသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

အဂ္ဂသာဝကများသည် တစ်အသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

(အသီတိ)မဟာသာဝကများသည် ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

ပကတိသာဝကများသည် ကာလအပိုင်းအခြားမရှိ ဖြည့်ကျင့်ရသည်။

စရိယ (၃)ပါး

၁။ **လောကတ္ထစရိယ**= လောကလူသား၊ ကမ္ဘာသူ,ကမ္ဘာသား သတ္တဝါများ၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက်ကျင့်ခြင်း။

၂။ **ဉာတတ္ထစရိယ**= မိမိ၏ ဆွေမျိုး,အမျိုးအနွယ်အားလုံး၏ အကျိုး အတွက်ကျင့်ခြင်း။

၃။ **ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယ**= သဗ္ဗညုဘုရား ဖြစ်ရေးအတွက်ကျင့်ခြင်း။

အခန်း(၃)

မင်္ဂလာအညွှန်း

(က) ကလေးအရွယ်၊ လိမ္မာပါနှင့်မှ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်။
မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှုမတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့စိတ်စော။
နံနက်မင်္ဂလာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညဉ့်ပါသုံးလို့ရယ်၊
ပြုံးကြစေသော။

(ခ) မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။

(ဂ) တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကြောင်းများ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

(ဃ) ကြီးသူကိုရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနား၊
အဲဒါ မင်္ဂလာတရား။

(င) ရိုးရိုးကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊
အဲဒါ မင်္ဂလာသဘော။

မင်္ဂလာမှတ်တမ်း

၁။မင်္ဂလာတရားဟောကြားသူ = မြတ်စွာဘုရား။
၂။ဟောကြားသည့်နေရာ = သာဝတ္ထိပြည်၊ဇေတဝန် ကျောင်းတော်။
၃။ဟောကြားသည့်အချိန် = ညသန်းခေါင်ယံ။
၄။ဟောကြားရန်တောင်းပန်သူ = နတ်သားတစ်ယောက်။

၅။မင်္ဂလာအငြင်းပွားရာကာလ = (၁၂) နှစ်။
၆။မင်္ဂလာအဓိပ္ပာယ် = ကြီးပွားတိုးတက်ခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် **မင်္ဂလာ** (တနည်း)မကောင်းမှုကို ပယ်ဖြတ်တတ်သောကြောင့် **မင်္ဂလာ**
အရေအတွက် = (၃၈)ပါး
မင်္ဂလာနှုတ်ခွန်းဆက် = မင်္ဂလာပါ ခင်ဗျာ၊ မင်္ဂလာပါ ရှင့်။

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ သံပေါက်ကဗျာ
မင်္ဂလာအမွှမ်းတင်ကဗျာများ

မင်္ဂလာနိဒါန်း

❀ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို၊
နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ။
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာစစ်ဟု၊
သေချာဇာစ်မြစ်မသိပေ။
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊
မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ။
မင်္ဂလာတရား ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ။
အဲဒါကြောင့် ကြံကြစည်ကြ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

❀ မြင်ကြားတွေ့ရာ မင်္ဂလာပဲဟု
သုံးစုကွဲကာ ငြင်းခုံနေ
နတ်လူတွေမှာ အငြင်းပွားသည့်
အခင်းများလည်း ကင်းပါစေ။
မကောင်းမှုတွေ ကွယ်ကာပျောက်လို့
ချမ်းသာရောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ပေ
နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ် ဟောအပ်ခဲ့ပါသလေ။
အဲဒါကြောင့် သင်ကြမှတ်ကြ ဆောင်ကြတို့တစ်တွေ။

❀ သာဝတ္ထိပြည်မွန် - ဇေတဝန်ကျောင်း၌၊
ကိန်းအောင်းပျော်ပိုက် မြတ်စိန္တေ။
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊
နတ်သားတစ်ယောက် ချည်းကပ်လေ။
လေးမြတ်ရှိသေ မင်္ဂလာသဘောကို၊
ထင်ရှားဟောဘို့ လျှောက်ပန်ချွေ။
အသေဝနာတရား အစထား၊
ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။
အဲဒါကြောင့် နာရကြားရ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

အသေဝနာစဗာလာနံ

၁။ လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့
မမှီဝဲနဲ့ကင်းအောင်နေ။

၂။ ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့
မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
၃။ သုံးပါးရတနာမိဘများနှင့်
ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပတိရူပဒေသဝါသော စ

၄။ ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊
သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
၅။ ရှေးကတင်ကြိုပြုခဲ့ဘူးသည့်၊
ကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ။
၆။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊
မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ဗာဟုသစ္စဥ္စ

၇။ တတ်ကောင်းတတ်ရာဟူသမျှကို၊
ကြားမြင်သုတရှိပါစေ။
၈။ အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့၊
အသက်မွေးဘို့ အတတ်သင်လေ။

၉။ လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
၁၀။ မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မာတာပိတုဉပဋ္ဌာန်

၁၁။ မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို၊
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
၁၂။ ကျေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယားကို၊
မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
၁၃။ အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊
အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ဒါန၃

၁၄။ သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊
ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
၁၅။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
၁၆။ ဆွေမျိုးတွေကို ပြစ်မထားနဲ့၊
သင်္ဂဟတရားနှင့် ချီးမြှောက်လေ။

၁၇။ သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုကျိုး၊ သည်ပိုးရွက်ဆောင်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ

၁၈။ မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
၁၉။ တွေ့ကြုံလာကျင် မလွန်ကြူးနဲ့၊
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
၂၀။ အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊
မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ။
၂၁။ လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား၊ တရားမမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ဂါရဝေါ စ

၂၂။ အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊
ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေသေ။
၂၃။ မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊
ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။
၂၄။ လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊
ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
၂၅။ ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
၂၆။ ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊နာကြားမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ခန္တီ စ

၂၇။ ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊
      စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
၂၈။ ကျိုးကြောင်းပြည့်စုံ ဆုံးမစကားကို၊
      ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
၂၉။ သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို၊
      မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
၃၀။ သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
      အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

တပေါ စ

၃၁။ လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မူးလို့၊
      အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
၃၂။ မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊
      သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
၃၃။ လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊
      အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
၃၄။ ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်ပါစေ။
      အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊

၃၅။ ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊
      တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။

၃၆။ ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊
တစ်လဲစီလှည့် အမြဲနေ။

၃၇။ လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊
မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။

၃၈။ သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာအကျိုး

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊
လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊
ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊
စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြံဆ၊ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည်ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ မင်္ဂလာ့ပန်းခိုင်တွေ။

မှော်လင့်ချက်

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊
ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊
လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ။

ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး၊ မင်္ဂလာတရား၊ ဒို့များဖြန့်ကာဝေ။
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ကသိပါစေ။

(ဒဂုံ-ဦးထွန်းမြင့်)

====================

မင်္ဂလာ လေ့ကျင့်ခန်း

ပြည့်စုံသောမင်္ဂလာများ

၁။ မိဘစကား နားထောင်သူ = သောဝစဿတာ။

၂။ လူကြီးရှေ့ဦးညွှတ်သွားသူ = ဂါရဝနိဝါတ။

၃။ မုန့်ဖိုးပိုမတောင်းသူ = သန္တုဋ္ဌိ။

၄။ သူများဆဲသည်ကို ပြန်မဆဲသူ = ခန္တီ။

၅။ ဆင်းရဲသားများအား ပေးကမ်းသူ = ဒါနဉ္စ။

၆။ ရပ်ကွက်သန့်ရှင်းရေးလုပ်သူ = အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ။

၇။ ကျောင်းစည်းကမ်းကိုလိုက်နာသူ = သောဝစဿတာ။

၈။ ခြင်ကိုမရိုက်သတ်သူ = အာရတိ ဝိရတိ ပါပါ။

၉။ တရားသဖြင့်စီးပွားရှာသူ = အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ။

၁၀။ သားသမီးကို လုပ်ကျွေးသူ = ပုတ္တဒါရဿသင်္ဂဟော။

၁၁။ ကျောင်းစာကြိုးစားသူ = အတ္တသမ္မာပဏိဓိ။

၁၂။ သချိုင်္ဂါတွက်လေ့ကျင့်သူ = သိပ္ပဋ္ဌ ။

၁၃။ သတင်းစာဖတ်သူ = ဗာဟုသစ္စဋ္ဌ။

၁၄။ မိဘဆရာကို ရိုသေသူ = ဂါရဝနိဝါတ။

၁၅။ မိဘတို့ကိုရှိခိုးပြီးအိပ်သူ = ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ။

၁၆။ ကျောင်းမှန်မှန်တက်သူ = အတ္တသမ္မာပဏိဓိ။

၁၇။ စာအုပ်ကို လက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ပေးသူ= ဂါရဝ။

၁၈။ လူလိမ္မာနှင့်ပေါင်းသူ = ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။

၁၉။ ကျောင်းပြေးသူနှင့်မပေါင်းသူ = အသေဝနာ စ ဗာလာနံ။

၂၀။ မိဘတို့ကို နင်း၊ နှိပ်ပေးသူ = မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ။

၂၁။ အိမ်စာများကို မှန်မှန်လုပ်သူ = သောဝစဿတာ။

၂၂။ သီလရှင်အား ဆန်လောင်းသူ = ဒါနဉ္စ။

၂၃။ ညစဉ်ဘုရားရှိခိုးပြီးမှ အိပ်သူ = ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ။

၂၄။ ကျောင်းလုပ်အားပေးသူ = အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ။

၂၅။ မိတ္တဗလနှင့် ပြည့်စုံသူ = ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။

၂၆။ ဉာဏဗလနှင့် ပြည့်စုံသူ = ဗာဟုသစ္စဉ္စ+သိပ္ပဉ္စ။

၂၇။ ဘောဂဗလနှင့် ပြည့်စုံသူ = ပုဗ္ဗေ ကတပုညတာ+
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ။

၂၈။ စာရိတ္တဗလနှင့်ပြည့်စုံသူ = အတ္တသမ္မာပဏိဓိ+
ဓမ္မစရိယာ မင်္ဂလာ။

ပျက်ကွက်သည့်မင်္ဂလာများ

၁။	ကျောင်းပြေးသူ	= အတ္တသမ္မာပဏိဓိ။
၂။	စာမကြိုးစားသူ	= အတ္တသမ္မာပဏိဓိ။
၃။	လိမ်ပြောသူ	= ဝိရတီ ပါပါ+ဓမ္မစရိယာ စ။
၄။	စည်းကမ်းမလိုက်နာသူ	= သောဝစဿတာ။
၅။	ဆေးခြောက်ရှူသူ	= မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
၆။	လမ်းသူရဲနှင့်ပေါင်းသူ	= အသေဝနာစ ဗာလာနံ။
၇။	စာမေးပွဲခိုးချသူ	= ဝိရတီပါပါ+ဓမ္မစရိယာစ။
၈။	ခိုက်ရန်ဖြစ်သူ	= ခန္တီ။
၉။	မချေမငံပြောသူ	= သုဘာသိတာစယာဝါစာ။
၁၀။	ဘုရားမရှိခိုးဘဲအိပ်သူ	= ပူဇာ စ ပူဇာနေယျာနံ။
၁၁။	မိဘကိုမကူညီသူ	= မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ။
၁၂။	အမြတ်ကြီးစားသူ	= အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ။
၁၃။	ပြည်သူပိုင်ပစ္စည်းခိုးသူ	= ဝိရတီ ပါပါ+ဓမ္မစရိယာ စ။

အခန်း(၄)

ဘာသာစာရိတ္တယဉ်ကျေးမှု

ကာယကံယဉ်ကျေးမှု

၁။ ဘုရားဆင်းတုတော်, ပုံတော်နှင့် ဓမ္မကျမ်းစာအုပ်များကို မြင့်မြတ်သောနေရာ၌ထား၍ ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အုပ်ချီ ရှိခိုးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ ကြမ်းပြင်မှာ ချထားခြင်း, ချိုင်းကြား ညှပ်ယူခြင်းစသည်ဖြင့် မရိုမသေ မပြုရ။

၂။ တရားဓမ္မနာယူသောအခါ ဓမ္မကထိကကိုသာမက တရားတော်ကိုပါ အလေးဂရုပြုသောအားဖြင့် ဦးထုပ်ချွတ်ရမည်၊ ခေါင်းပေါင်းဖြစ်လျှင် ဆံစဖော်ရမည်၊ တရားခွေကို အမြင့်၌ထား၍ ဖွင့်ရမည်၊ ဒူးတုပ်လျက်ဖြစ်စေ,လက်အုပ်ချီလျက်ဖြစ်စေ, တရားရှုမှတ်သည့်ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ အရိုအသေပြုနာယူရမည်။

၃။ ရဟန်းသံဃာ, သီလသိက္ခာရှိသူ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီး၌ နေထိုင်သောအခါ ဝေးလွန်း, နီးလွန်း, ရှေ့တည့်တည့်, နောက်တည့်တည့်, မြင့်သောနေရာနှင့် လေညာ လေတင် နေ ရာများ၌ မနေထိုင်ရပါ။(ဝေး နီး လေညာ၊ မြင့်မောက်ရာနှင့်၊ မျက်နှာချင်းကပ်၊ နောက်ကျောဘက်၊ ခြောက်ရပ်မနေထိုက်)။

၄။ ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ အနီး၌ ထိုင်သောအခါ မြင့်သောနေရာ၊ မြတ်သောနေရာ၊ ခေါင်းရင်း နေရာတို့၌ မထိုင်ရ။

၅။ ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘများအား ရှိခိုးရာတွင် ခြေ လက် နဖူး တံတောင် ဒူးဟူသော ထိခြင်းကြီးငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးရမည်။

၆။ ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့အနီးမှ ပြန်လည်ထွက်ခွါလာသောအခါ လက်အုပ်ချီကာ ကိုယ်ကို ညွတ်လျက် လေးငါးလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြန်ပြီးမှ လိုရာ အရပ်သို့ သွားရမည်၊ ချက်ချင်းနောက်ကျောပေး မပြန်ရ။

၇။ ခရီးလမ်းမပေါ်၌ ရဟန်းသံဃာတို့နှင့် တွေ့သောအခါ ဦးထုပ်၊ ဖိနပ်တို့ကို ချွတ်၍ ထီးကိုရုတ်ကာ လက်အုပ်ကို နဖူးပြင်အထိ မြှောက်တင်လျက် ခြေစုံရပ်တန့်ပြီး ရှိခိုးရမည်။

၈။ ပစ္စည်းဝတ္ထု တစ်စုံတစ်ခုကို ပေးသောအခါ၊ ယူသောအခါ တို့၌ အလွန်သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုပင် ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေးရယူရမည်။

၉။ ရဟန်းသံဃာ၊ သီလသိက္ခာရှိသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီး သူများအနီးမှ ဖြတ်သန်းသွားလာသောအခါနှင့် ပရိသတ် အတွင်း သွားလာသောအခါတို့၌ ခါးကိုကုန်း၍ ခေါင်းကို ညွတ်ကာ သွားလာရမည်။

၁၀။ လမ်းခရီးသွားလာရာတွင် ကျဉ်းကျပ်သောနေရာများ၌ ရဟန်း သံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသော သူတို့အား ခြေစုံရပ်တန့်၍ လမ်းဖယ်ပေးရမည်၊ တိုးဝှေ့ ကျော်တက်၍ မသွားရ။

၁၁။ မီးရထား, ကား, သင်္ဘောများပေါ်တွင် ရဟန်းသံဃာနှင့် အိုမင်း မစွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား နေရာပေးလှူရမည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် နေရာလုယက်၍ မထိုင်ရ။

၁၂။ ခရီးသွားလာရာတွင် ရဟန်းသံဃာများ၊သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များ၊ အိုမင်းမစွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအား လိုအပ်လျှင် ဖေးမတွဲထူခြင်း၊ အထုပ်အပိုးသယ်ယူပေးခြင်းဖြင့် ဖေးမ ကူညီရမည်။

၁၃။ ရဟန်းသံဃာနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား လက်ဆွဲနှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဆလံပေးခြင်း၊ လက်ယက် ခေါ်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ၊ လက်အုပ်ချီ အရိုအသေပြု၍ ဆက်ဆံရမည်။

၁၄။ ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘတို့ ကျိန်းစက်အိပ်ပျော် နေသည့်အခါ ထိုသူတို့၏အနီး၌ ခြေသံမကြားအောင် ခြေကို ဖော့နင်းလျက် သွားရမည်။

၁၅။ ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများ ထံသို့ ချဉ်းကပ်သောအခါ မကောင်းသောကိုယ်နံ့များရှိက

ဆေး ကြော သုတ်သင်ပြီးမှ ချဉ်းကပ်ရမည်။

၁၆။ လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ချစ်ခင်လေးစားသော အမူအရာဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်နှင့်နေရာအားလျော်စွာ နှုတ်ဆက်တတ်ရမည်။

၁၇။ အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံဃာ၊ လူကြီးသူမများ ရှေ့မှောက်တွင် ကိုယ်ဝတ်ထဘီပြင်ဝတ်ခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင် ခြင်း မပြုလုပ်ရ၊ မလုံခြုံ မယဉ်ကျေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဖြင့် သွားလာဝင်ထွက်ခြင်း မပြုရ။

၁၈။ မမြင်ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ ရဟန်းတော်ထံ အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း မချဉ်းကပ်ရ။

၁၉။ အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရဟန်းတော် တစ်ပါးပါးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်းပြုလိုပါက သိကြားနားလည်သော အမျိုးသားတစ်ဦးကို ခေါ်သွားရမည်။

၂၀။ အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံဃာတော်များအား ဆံပင်ဖြန့်ခင်း၍ဖြစ်စေ၊ လက်စသည်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ဖြစ်စေ ရှိမခိုးရ၊ အရိုအသေမပြုရ။

၂၁။ ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်း စသော လူများစုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ ကွမ်းတံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲ၊ နှပ် စသော အညစ်အကြေးများစွန့်ခြင်း မပြုရ။

၂၂။ တစ်စုံတစ်ဦး ဘုဉ်းပေး စားသောက်နေစဉ် ကြားလောက် မြင်လောက်သောနေရာ၌ ချွဲဟက်ခြင်း၊ နှပ်ညှစ်ခြင်း စသည် မပြုရ။

၂၃။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးဘက် လှည့်၍ မပြုလုပ်ရ၊ လူသူမရှိရာသို့ဖြစ်စေ၊ အခြားနေရာသို့ ထသွား၍ဖြစ်စေ၊ လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် အုပ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်၊ လေလည်လိုလျှင် လူများမရှိသောနေရာသို့ ထသွားရမည်။

ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု

၁။ မြတ်စွာဘုရားကို "ဗုဒ္ဓ" ဟု နာမည်ဖော်၍ ခေါ်ဝေါ် မသုံးစွဲရ၊ မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားရှင်စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ် သုံးစွဲရမည်။

၂။ မြတ်စွာဘုရား၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွါးတော်၊ ပုံတော်ထားရှိ သော နေရာကို ဘုရားကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားဆောင် ဟု ပြော ဆိုရမည်၊ ဘုရားစင်ဟု မပြောဆိုရ။

၃။ ဘုရားရှိခိုးရာ၊ ဝတ်ပြုရာ တရားဓမ္မဟောပြောနာယူရာ အဆောက်အအုံကို ဘုရားရှိခိုးကျောင်း၊ ဝတ်ကျောင်း၊ ဓမ္မာရုံဟု ပြောဆိုရမည်။

၄။ စေတီတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွါးတော်၊ ပုံတော်၊ ရဟန်း သံဃာတော်နှင့် သီလရှင်များကို သပွါယ်သည်၊ တင့်တယ်

သည်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ပြောရမည်၊ ချောသည်၊ လှသည်ဟု မပြောဆိုရ။

၅။ ရဟန်းသံဃာတော်များကခေါ်လျှင် ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား ဟု ထူးရမည်။
ဆရာမိဘစသော ရိုသေလေးစားထိုက်သူတို့က ခေါ်လျှင် ခင်ဗျာ၊ ရှင် ဟု ထူးရမည်။

၆။ ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်းဝန်ခံရာ၌ မှန်ပါ အရှင်ဘုရား၊ တင်ပါ အရှင်ဘုရား ဟု ပြောဆိုရမည်။
ဆရာမိဘစသော ရိုသေလေးစားထိုက်သူတို့နှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံရာ၌ ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျာ၊ ဟုတ်ကဲ့ရှင့်၊ မှန်ပါ ခင်ဗျာ၊ မှန်ပါ ရှင့်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၇။ ရဟန်းသံဃာတော်များနှင့်ပြောဆိုရာတွင် မဟုတ်မှန်ကြောင်း လျှောက်တင်လိုလျှင် မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား၊ မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်မှားပါတယ် အရှင်ဘုရားဟု ပြောဆိုရမည်။
ဆရာမိဘစသော ရိုသေထိုက်သူတို့နှင့် မဟုတ်မှန်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုလျှင် မဟုတ်ပါ ခင်ဗျာ၊ မဟုတ်ပါ ရှင်၊ မမှန်ပါ ခင်ဗျာ၊ မမှန်ပါ ရှင်၊ ကျွန်တော် မှားပါတယ် ခင်ဗျာ၊ ကျွန်မ မှားသွားပါတယ်ရှင်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၈။ ရဟန်းတော်များကို ဝါကြီးလျှင် ဆရာတော်ဘုရား၊

ဘုန်းတော် ကြီးဘုရားဟု လျှောက်ထားပြောဆိုရမည်၊ ဝါငယ်လျှင် ဦးဇင်းဘုရား၊ သာမဏေများကို ကိုရင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားဟု ပြောဆိုရမည်။ (ဘုန်းဘုန်း၊ ဘဘုန်း၊ ဘဘုရားစသည်ဖြင့် မခေါ်ဝေါ် မပြောဆိုရ)။

၉။ သက်တော်၊ ဝါတော်ကြီးသော ဆရာတော်ကြီးများ၏ အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုသောအခါ ဦးသောဘဏ၊ ဦးသောဘိတ စသည်ဖြင့် နာမည်တပ်၍ မသုံးနှုန်း မပြောဆိုရ၊ ကျောင်းတိုက်ကိုစွဲ၍ဖြစ်စေ၊ မြို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်စေ မဟာစည်ဆရာတော်၊ ရွှေကျင်တိုက်သစ်ဆရာတော်၊ ပဲခူး ဆရာတော်၊ မန္တလေးဆရာတော် စသည်အားဖြင့် သုံးနှုန်း ပြောဆိုရမည်။

၁၀။ ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သီလရှင်များနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုပါက ဘုရားတပည့်တော်၊ ဘုရား တပည့်တော်မ ဟု ပြောဆိုရမည်။

မိဘဆရာစသော ရိုသေထိုက်သူများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုက ကျွန်တော်၊ ကျွန်မဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၁။ မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန်း၊ သာမဏေများ၏ ဖခင်အား ခမည်းတော်၊ မိခင်အား မယ်တော်၊ အစ်ကိုအား အစ်ကို တော်၊ နောင်တော်၊ အမအား အမတော်၊ ညီ၊ ညီမအား ညီတော်၊ ညီမတော်၊ ဆွေမျိုးများအား ဆွေတော်၊ မျိုးတော်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၂။ ရဟန်းသံဃာများ နေထိုင်သည်ကို သီတင်းသုံးသည်ဟု ခေါ် သည်၊ ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ နေပါသလဲဟု မမေးရ၊ ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ သီတင်းသုံးပါသလဲဘုရား ဟု မေးလျှောက်ရမည်။

၁၃။ ရဟန်းသံဃာများ အိပ်စက်နေသည်ကို ကျိန်းနေသည်၊ ကျိန်း စက်နေသည်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၄။ ဘုရား၊ ရဟန်းသံဃာများ ရေချိုးသည်ကို ရေသပ္ပါယ်သည် ဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၅။ ရဟန်းသံဃာများ သုံးသောအိမ်သာကို ကုဋီဟုခေါ်သည်၊ ရဟန်းသံဃာများ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်ပြုသည်ကို ကိုယ်လက် သန့်စင်သည်၊ (သို့မဟုတ်) ဆီးသွားသည်ကို ကျင်ငယ်စွန့်သည်၊ ကျင်ကြီးစွန့်သည်ကို ကုဋီတက်သည်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၆။ ရဟန်းသံဃာများ သွားလာသည်ကို ကြွသွားသည်၊ ကြွလာသည်ဟု ခေါ်သည်၊ ဘယ်ကကြွလာသလဲ ဘုရား၊ ဘယ်ကို ကြွမှာပါလဲ ဘုရားဟု မေးမြန်း လျှောက်ထား ရမည်။

၁၇။ ရဟန်းသံဃာများအား မေးမြန်းသည်ကို လျှောက်၊ လျှောက်ထား၊ လျှောက်တင်ဟု သုံးနှုန်းသည်၊ လျှောက်ထား ပါရစေ အရှင်ဘုရားစသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

၁၈။ ရဟန်းသံဃာများ ပြောဆိုသည်ကို မိန့်တော်မူသည်၊ မိန့်ကြား သည်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၁၉။ ရဟန်း သာမဏေများ ကွယ်လွန်သည်ကို ပျံလွန် တော်မူသည်၊ ဘဝနတ်ထံ စံတော်မူသည်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၂၀။ ဘုန်းကြီးများ အသုဘပွဲ ပြုလုပ်သည်ကို ဈာပနပွဲ၊ ဘုန်းကြီးပျံပွဲ ဟု ပြောဆိုရမည်။

၂၁။ မြတ်စွာဘုရား သာသနာသုံးဝေါဟာရအနေဖြင့် အမျိုးသား များကို ဒါယကာ(ဒကာ)၊ ဥပါသကာ၊ အမျိုးသမီးများကို ဒါယိကာမ (ဒကာမ)၊ ဥပါသိကာမဟု ပြောဆိုရမည်။

၂၂။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အရွယ်ကို လိုက်၍ အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေး၊ အကို၊ အမဟုခေါ်၍ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူ ဖြစ်လျှင် မြေး၊ သား၊ သမီး၊ တူ၊ တူမ၊ ညီ၊ ညီမ၊ လူကလေး စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်း ကြသည်၊ ရှေးလူကြီးများ က လူငယ်လူရွယ်များကို **ကိုရင်**ဟု ချစ်စနိုး ခေါ်ကြသည်။

၂၃။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦးတွေ့ဆုံလျှင် အရှင်ဘုရား ကျန်းမာပါရဲ့ လား၊ ဦးလေး ကျန်းမာပါရဲ့လား၊ မင်္ဂလာပါ ခင်ဗျာ၊ မင်္ဂလာပါရှင် စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ရမည်။

၂၄။ တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွဲခွါလျှင်လည်း အရှင်ဘုရား၊ တပည့် တော် (တပည့်တော်မ)ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါဦး ဘုရား၊

ကျွန်တော်(ကျွန်မ) ပြန်ပါဦးမယ် ခွင့်ပြုပါဦးစသည်ဖြင့် လေးလေးစားစား ရည်မွန်ဖော်ရွေစွာ ပြောဆိုရမည်။

၂၅။ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ဖြစ်စေ၊ အခြား အတွက်ဖြစ်စေ၊ တောင်းပန်ရန်ရှိလျှင် ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျာ၊ ကန်တော့၊ ကန်တော့ပါ၊ သည်းခံပါစသော သင့်လျော်ရာ စကား အသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည် ပြောဆိုရမည်။

မနောကံယဉ်ကျေးမှု

၁။ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားလိုချင်သောစိတ် မထားရ။

၂။ သူတစ်ပါး၏ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ဂုဏ်သိရ်ကို ဖျက်ဆီးလိုသောစိတ် မထားရ။

၃။ ကြီးသူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သူနှင့်ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံရသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာပွါးရမည်။

၄။ ကံ၊ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် စိတ်ကောင်း စိတ်မွန်ကို မွေးမြူရမည်။

၅။ ကိုယ့်ထက်သာသူကို မနာလိုသောစိတ်ထားမျိုး၊ကိုယ့်အောက်နိမ့်သူကို နှိမ့်ချလိုသော စိတ်ထားမျိုးဖြင့် မဆက်ဆံရ။

၆။ မှားယွင်းသော အယူအဆ အတွေးအခေါ်များကို လုံးဝလက်မခံရ။

အစားအစာယဉ်ကျေးမှု

၁။ ထမင်း ဟင်းပုဂံထဲမှ အစာများကို အစမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရမည်။

၂။ လက်ထဲ၌ ထမင်းလုပ်ပြုသောအခါ စွမ်းနိုင်သမျှ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ရှိအောင်ပြုရမည်၊ ထမင်းလုပ်ကို မကြီးလွန်းစေရ။

၃။ ထမင်းလုပ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ၍ မထားရ၊ ပါးစပ်နား ရောက်မှ ပါးစပ်ဟ၍ လက်ဖြင့် သွင်းထည့်ရမည်၊ လျှာဖြင့် ကော်၍ မယူရ။

၄။ ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဘက်သောပါးကို ဖောင်း၍ မနေစေရ။

၅။ ပါးစပ်အတွင်း ထမင်းလုပ်ရှိနေ၍ စကားပီသအောင် ပြောဖို့ မဖြစ် နိုင်လျှင် စကားမပြောရ။

၆။ ဟင်းရေသောက်သောအခါ ရှူးရှူးမမြည်စေရ။

၇။ လက်၌ ပေနေသည်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အသာအယာပွတ်၍ ချရမည်၊ လက်ကို မခါရ။

၈။ ထမင်း ဟင်းစားသောအခါ ပါးစပ်မှ ပျပ်ပျပ်မြည်အောင် မစားရ။

၉။ ထမင်း ဟင်းပုဂံများကို ဖွန်းသံ ပုဂံသံ မမြည်အောင် ကိုင်တွယ် စားသောက်ရမည်။

အဝတ်အစားယဉ်ကျေးမှု

၁။ အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အရောင်အသွေး အဝတ်အထည်ပုံစံကို ကြည့်ရှုဝတ်ဆင်ရမည်။

၂။ ညစ်ပေနံစော်မှု မရှိအောင် လျှော်ဖွတ်မီးပူတိုက်ရမည်။

၃။ သေသေသပ်သပ် ကျကျနန ဝတ်ဆင်ရမည်။

၄။ လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ရမည်။

ဆွမ်း, ကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဟာရများ

၁။ ရဟန်း သာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထမင်းကို ဆွမ်း၊ ဟင်းကို ဆွမ်းဟင်းဟု ပြောဆိုရမည်။

၂။ ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကို ခဲဖွယ် ဟု ပြောဆိုရမည်။

၃။ ဘုန်းကြီး သီလရှင်များ ဆွမ်းစသည် အလှူခံလာသော အခါ အလှူခံကြွသည်၊ ဆွမ်းခံကြွသည်၊ ဆွမ်းဆန် ရပ်သည် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်၊ မလှူနိုင်လျှင် ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား ဟု ပြောဆိုရမည်။

၄။ ရဟန်း သာမဏေများ စားသောက်ခြင်းကို ဘုဉ်းပေး သည်ဟု ပြောဆိုရမည်။

၅။ ရဟန်းသံဃာများနှင့်ပတ်သတ်လျှင် လူတို့ဝေါဟာရအတိုင်း မသုံးဘဲ သာသနာသုံးဝေါဟာရဖြင့် ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွပါ၊

မုန့် ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက်ဆွဲဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွပါစသည်ဖြင့် ပြောဆို ပင့်လျှောက်ရမည်။

၆။ ရဟန်း သာမဏေများနှင့်ပတ်သက်လျှင် ထမင်းပွဲဟု မပြောရ၊ ဆွမ်းပွဲ၊ ဆွမ်းပြင်နေတယ်၊ ဆွမ်းပြင်ပြီးပြီဟု ပြောဆိုရမည်။

၇။ ရဟန်းသံဃာတော်များသည် ရေနှင့် ဒန်ပူ(သွားတိုက်တံ)မှ တစ်ပါး အခြားဘုဉ်းပေးမည့် စားသောက်ဖွယ်များကို လူ, သာမဏေတို့က ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးကမ်းမှသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြသည်၊ ထိုသို့ ပေးကမ်းသည်ကို ကပ်သည်၊ ဆွမ်းကပ်သည်၊ လက်ဖက်ရည်ကပ်သည် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ

၁။ အနန္တငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွှတ်တွားပါကွဲ့ မမေ့နဲ့။
၂။ ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွဲ့ မမေ့နဲ့။
၃။ ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမူ၊ နင်ငါဟူ၍ မပြောနဲ့။
၄။ သူများကိုသာ၊ ရန်မရှာ၊ မခံချင်တာ မပြောနဲ့။
၅။ မိဦးဖဦး၊ ဆရာဦးကို၊ ခူး၍နော်ကွဲ့ မစားနဲ့။
၆။ ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ၊ လူ့ယက်ကာကွဲ့ မစားနဲ့။
၇။ ငြိမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွဲ့ ဖိတ်စေနဲ့။

၈။ လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွဲ့ ကောင်းကောင်း တဲ့။

၉။ နှုတ်ခမ်းပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ရှောင်ရှားပါကွဲ့ ကောင်းကောင်း တဲ့။

၁၀။ လျှာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။

၁၁။ ဟင်းရေသောက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြုနဲ့။

၁၂။ ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နဲ့မကိုင်နဲ့။

၁၃။ ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နဲ့၊ ဇွန်းကိုမကိုင်နဲ့။

၁၄။ ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။

၁၅။ စားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။

၁၆။ ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ် စေကွဲ့။

၁၇။ ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့ သွားပါကွဲ့။

၁၈။ လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍တဲ့ သွားပါကွဲ့။

၁၉။ အိမ်ပေါ်ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ်၊ သွားသော်ခြေနင်း မပြင်းနဲ့။

၂၀။ ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။

၂၁။ ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။

၂၂။ အိပ်ရာနေရာအိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကွဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။

၂၃။သောက်ရေသုံးရေမရှိခြေ၊ ရေကိုခပ်ကွဲ့ မပျင်းနဲ့။

၂၄။ကျောင်းတွင်းအိမ်တွင်း၊ ရှုတ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွဲ့။

၂၅။ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို၊ မြွေဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကွဲ့။
၂၆။အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို၊ ရှိသေကြကွဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။
၂၇။ ဝေယျာဝစ္စာ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျော်စွာလုပ်ကွဲ့ မခိုနဲ့။
၂၈။ဧည့်သည်အာဂန္တု၊ ရောက်လာမူ၊ ဆူညံကာ မနေနဲ့။
၂၉။မိန်းကလေးမှာ၊ အရာရာ၊ ပြာတီးပြာတာ မရှုပ်နဲ့။
၃၀။ မိန်းမ,မင်း,ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ဣန္ဒြေရှင်ကွဲ့ လေးဦးတဲ့။
၃၁။ မိန်းမဣန္ဒြေ၊ သိရှိသရေ၊ စိန်ကုဋေတန်သကွဲ့ မှတ်လေတဲ့။
၃၂။လူရှုတ်လူပွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေရှားကွဲ့ ဝေးဝေးတဲ့။
၃၃။ ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှုလို၊ မစင်လိုတဲ့ ရွံပါကွဲ့။
၃၄။ ဂုံးချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား မပြောနဲ့။
၃၅။ မျက်မှောက်တစ်သွယ်၊ မျက်ကွယ်တခြား၊ အကျင့်မှား၊
ရှောင်ရှား ပါကွဲ့ ကောင်းကောင်းတဲ့။
၃၆။ ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွှတ်ကျိုး၊ ရှိခိုးအိပ်ကွဲ့ မမေ့နဲ့။
၃၇။ မိခင်ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ်မမေ့နဲ့ ရှိခိုးကွဲ့။
၃၈။ ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့ ပြန်ဆပ်ကွဲ့။

ပဋ္ဌာန်း ၂၄-ပစ္စည်း ပါဠိတော်

၁။ ဟေတုပစ္စယော	၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
၃။ အဓိပတိပစ္စယော	၄။ အနန္တရပစ္စယော
၅။ သမနန္တရပစ္စယော	၆။ သဟဇာတပစ္စယော
၇။ အညမညပစ္စယော	၈။ နိဿယပစ္စယော
၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော	၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော

၁၁။ ပစ္စာဇာတပစ္စယော	၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
၁၃။ ကမ္မပစ္စယော	၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
၁၅။ အာဟာရပစ္စယော	၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
၁၇။ ဈာနပစ္စယော	၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော	၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော
၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော	၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော	၂၄။ အဝိဂတပစ္စယောတိ။

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော် စွမ်းသုံးဖော်

သိရန့်မှန်က၊ မကျန်ရအောင်၊ လုံးဝစုံလင်၊ အကုန်မြင်၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

သိသည့်တရား၊ များအပြား၌၊ ဟောထားစဖွယ်၊ နည်းသွယ်သွယ်ကို၊ ခြယ်လှယ်စုံလင်၊ အကုန်မြင်၊ သဗ္ဗညု ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

ကျွတ်ထိုက်ကြပေ၊ များဝေနေ၏၊ ဣန္ဒြေစရိုက်၊ သူ့အကြိုက် ကို၊ နှိုက်ချွတ်စုံလင်၊ အကုန်မြင်၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

ဉာဏ်တော်စွမ်းပကား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ အများဝေနေ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့၊ မနေမနား၊ သက်တော်အားဖြင့်၊ကြီးမားလေဘိ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍၊ ပရိနိဗ္ဗာန်၊ စံသည့်တိုင်အောင်၊ သယ်ယူဆောင်၊ ဘုန်းခေါင်··ငါတို့ဘုရားတည်း။

(ဘာသာဋီကာဆရာတော်)

နိုင်ရာတာဝန်ယူကြစို့

ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ။

ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ နေ့စဉ်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါစို့။

(ဘာသာဋီကာဆရာတော်)

ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ။

လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊ အသက်ပေးလို့ ဖြည့်ခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်မို့၊ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။

နောက်မဆုတ်ပေါင်ခုလိုတွေးလို့၊ကုသိုလ်ရေးမို့ကြိုးစားမည်။

(ဘာသာဋီကာဆရာတော်)

ငါတို့ရဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ
ငါတို့မှာ တန်ခိုးကြီးတဲ့ဘုရား ရှိတယ်။
ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့တရား ပေးတယ်။
တရားမပျောက်အောင် သံဃာတော်တွေက
စောင့်ရှောက်တယ်။

(ဓမ္မဒူတ-အရှင်ဆေကိန္ဒ)

သရဏဂုံရွတ်ကြမယ်

အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊
ဗုဒ္ဓ,ဓမ္မ,သံဃာရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ်စိတ်မှာညွတ်လို့၊
နှုတ်ကတွတ်တွတ်ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊
မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊
ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး

သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊
အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။

နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊
ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနဲ့၊
အာယု,ဝဏ္ဏ သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး၊ ခြွေရံတိုး၊
ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲမို။
အဲဒါကြောင့်
သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း
ဆင်မြန်းပန်စေလို။

သရဏဂုံအစွမ်း

မိုးချုပ်နေဝင် အပြင်မထွက်နဲ့၊
သရဲ,သဘက် ဆွဲတတ်တယ်။
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊
တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်။
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊
ဒို့လည်းပေးအုံး မောင်မောင်ရယ်။
ဗုဒ္ဓံ,ဓမ္မံ သံဃံရွတ်ကွယ့်၊
သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။
(ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ.....၊ သံဃံ.....၊)။

မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်

မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့၊
မိဘအကြိုက် လိုက်ပါ့မယ်။
ဉာဏ်ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့၊
ဘိုးဘွားဆရာ ရိုသေမယ်။
ကစားချိန်ကစားစားချိန်စားလို့၊
အသွားအလာတော့ဆင်ခြင်မယ်။
ဘိုးဘိုးဘွားဘွားဖေမေများက၊
သားသမီးအကြိုက်လည်းလိုက်ပါကွယ်။
သူ့ငါအကြိုက်သာလိုက်လျောကြရင်၊
မနောချမ်းမြေ့ပျော်ရွှင်ဖွယ်။
ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(ဓမ္မဒူတ-အရှင်ဆေကိန္ဒ)

နှုတ်ဆက်ပါသည်

♣ လောဘကို နှုတ်မည်၊ အလောဘနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

♣ ဒေါသကို နှုတ်မည်၊ အဒေါသနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

♣ မောဟကို နှုတ်မည်၊ အမောဟနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ။
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ။
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြီပေါ့။
ချိုးငှက်တွေ့တော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာကြွေ။
သစ်ရွက်လှေပေါ်ပျားတွယ်တက်၊သေဘေးလွတ်လို့အသက်ဆက်။
တစ်နေ့တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုးချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ်မှတ်သားဖွယ်၊
သူ့ကျေးဇူးကိုသိရမယ်။
အံတုန့်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။

စိတ်လည်းပြင်မယ် ရုပ်လည်းပြင်မယ်

♣ နေထွက်နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်။
အနန္တငါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွှတ်တွားကန်တော့မယ်။

♣ မျက်နှာသစ်စဉ်၊ ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွါးပါ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျှော့ယိုယွင်း၊
ရုပ်ဆင်းသတိထားပါ့မယ်။

♣ တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာပွါး၊ စိတ်ထား ပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

♣ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ကရုဏာဝင်၊မဝင်နိုင်ကနိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွါး၊ စိတ်ထား ပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

♣ ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊
မဝင်လှူသော ယှိုင်တတ်တယ်။
ယှိုင်မယ့်အစား၊ မုဒိတာပွါး၊ စိတ်ထား ပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

♣စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ၊ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီး)

ဘုရားရှင်တို့ အဆုံးအမ

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊
ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား
ဗုဒ္ဓတိုင်းသာ၊ မိန့်ခဲ့တာ၊ သုံးဖြာဤစကား။

ကလေးကောင်းမှ

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

(ရွှေဥမင်ဆရာတော်ကြီး)

ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား **သား**၊ ကြီးသော် **အား**၊
ငယ်သော် **သမီး**၊ ကြီးသော် **ထီး**။

မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား **သား**၊ ကြီးသော် **ကျား**၊
ငယ်သော် **သမီး**၊ ကြီးသော် **မီး**။

ခွင့်တောင်းပါ

၁။ မိဦး ဖဦး၊ ဆရာဦးကို၊ ခူး၍အလျှင် မစားနှင့်။
၂။ မိဘ ဆရာ၊ ထားသည့်ဟာကို၊ မျက်နှာကွယ်လျှင်၊ မယူငင်နှင့်၊ လိုချင်သောအား၊ စားချင်ငြားက၊ ဝတ်တွားခယ၊ တောင်းပါကြ။

ဆုံးမစာ

၁။ အစားနှင့်ခိုင်း၊ ဝမ်းကိုနိုင်း၊ ဝင်တိုင်းမစားနှင့်။
၂။ ဆင်ခြင်တွေးတော၊ သူ့သဘော၊ ပြောတိုင်းမယုံနှင့်။
၃။ မိတ်ဆွေတို့မှာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ သစ္စာမဖောက်နှင့်။
၄။ မလေးမစား၊ သူတစ်ပါး၊ လှည့်ဖြားမလိမ်နှင့်။
၅။ မိတ်ဆွေဖော်သင်း၊ လူချစ်ချင်း၊ သတင်းမပျက်နှင့်။
၆။ အမှားမလိုက်၊ အမှန်ကြိုက်၊ စရိုက်ကောင်းအောင်ကျင့်ရမည်။
၇။ မိကောင်းဆရာ၊ ဆုံးမခါ၊ စိတ်မှာစွဲမှတ်နာရမည်။
၈။ မပြုခင်က၊ စဉ်းစားကြ၊ ကိစ္စအသွယ်သွယ်။

၉။ အများကိုပစ်၊ အမှန်ချစ်၊ စင်စစ်ချမ်းသာဖွယ်။
၁၀။အများကိုချစ်၊ အမှန်ပစ်၊ စင်စစ်ဆင်းရဲဖွယ်။

ကျောင်းသားကောင်း

အတူကစားရင် ရန်မဖြစ်နဲ့၊
ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားပါ။
အနိုင်ကျင့်တာ ရှက်စရာပဲကွဲ့၊
ဆိုတာဆဲတာ ရိုင်းလှစွာ။
ကျောင်းသားပီပီ၊ အကူညီပေးလို့၊
ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံပါ။
ဆရာပြောတာ မြေဝယ်မကျအောင်၊
နားထောင်ပါမှ လူလိမ္မာ။
စည်းကမ်းဆိုတာ ရှိသေကြရင်၊
ပညာမုချ တတ်မြောက်မှာ။
တတ်မှာ၊ တတ်မှာ။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် မှန်းကာမျှော်

၁။ ငါ၏စိတ်တွင်၊ လောဘဝင်သော်၊ ဝင်စဉ်လောဘ၊ အနိုင်ရအောင်၊ လောဘကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

၂။ ငါ၏စိတ်တွင်၊ ဒေါသဝင်သော်၊ ဝင်စဉ်ဒေါသ၊ အနိုင်ရအောင်၊ ဒေါသကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

၃။ ငါ၏စိတ်တွင်၊ မောဟဝင်သော်၊ ဝင်စဉ်မောဟ၊ အနိုင်ရအောင်၊ မောဟကင်းစင် ဘုရားရှင်ကို၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

၄။ ငါ၏စိတ်တွင်၊ သောကဝင်သော်၊ ဝင်စဉ်သောက၊ အနိုင်ရအောင်၊ သောကကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

၅။ ငါ၏စိတ်တွင်၊ ကိလေဝင်သော်၊ ဝင်စဉ်ကိလေသ၊ အနိုင်ရအောင်၊ ကိလေကင်းစင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ကြည်လင်မြတ်နိုး၊ လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

သတိထား

ငရဲ ရှိတယ်၊ တိရစ္ဆာန် ရှိတယ်၊ ပြိတ္တာ ရှိတယ်။ လူနဲ့ လူမွဲ လူဆင်းရဲ ရှိတယ်၊ သေရဦးမယ် သတိထား။

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီး

စိတ်ပုပ်နှုတ်ပုပ်၊အလုပ်ပုပ်လျှင်၊
အများမုန်း၍၊ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူနှုတ်ဖြူ၊အလုပ်ဖြူလျှင်၊
အများချစ်၍၊ ချမ်းသာသည်။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)

ဝုဏ်များရှင်

အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ထူး၊ လက်ဦးတဲ့ မြတ်ဆရာ။
ထက်ကောင်းကင် ဗြဟ္မာမျိုး၊
တိုးလို့မှတ်ပါ။
ထိုသူဟာ ဘယ်မှာနေကြား။
တခြားမောင်မရှာနဲ့၊ (တခြားမယ်မရှာနဲ့)၊
နောင်အခါ ပူဇော်ရမယ့်၊ မိဘနှစ်ပါး။

လူကြီးလား ကလေးလား

သီလကြီး= လူကြီး၊ သီလသေး= ကလေး၊
သမာဓိကြီး= လူကြီး၊ သမာဓိသေး= ကလေး၊
ပညာကြီး= လူကြီး၊ ပညာသေး= ကလေး၊
ပါရမီကြီး= လူကြီး၊ ပါရမီသေး= ကလေး။

တရား ဆိုတာ

တရားဆိုတာ (ကျင့်)ဖို့ပါ၊
ကျင့်တယ်ဆိုတာ (ပြင်)ဖို့ပါ၊
ပြင်တယ်ဆိုတာ (ပြောင်း)ဖို့ပါ၊
ပြောင်းတယ်ဆိုတာ (ကောင်း) ဖို့ပါ၊
ကောင်းတယ်ဆိုတာ (တရား)ပါ။

သူတော်ကောင်း

(သူတော်ကောင်း)၂
သူ-မတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။
(သူတော်ကောင်း)၂
သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း၊
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။
(သူတော်ကောင်း)၂
သူ-မကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း၊
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။
(သူတော်ကောင်း)၂
သူကောင်းလာအောင်ကိုယ်ကကောင်း၊
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။
သူတော်ကောင်းလေး ဖြစ်စေချင်၊
စိတ်ထားလှဖို့ပြင်၊
သတိ ယှဉ်တဲ့ ခန္ဓာသုံး၊
ဒါမှ အမြတ်ဆုံး။

ရှိ+ခိုး

ညီမလေးငယ်၊ ညီလေးငယ်၊
ဘုရားရှိခိုး အိပ်ပါကွယ်။
ဘုရားမှာ ဘာတွေရှိ၊
ဂုဏ်တော်ကိုးပါး(ရှိ)။

ဂုဏ်တွေရှိဖို့ ဒို့ဘုန်းကြွယ်၊
ဘာတွေဖြည့်ကျင့်တယ်။
စွန့်ခြင်းငါးသွယ်၊ ကျင့်သုံးပါး၊
ပါရမီတွေဖြည့်ကျင့်ပွါး။
လောကသားတို့အကျိုးငှာ၊
ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတု (ခိုး)ပါ။
ဂုဏ်(ရှိ)တာကို အတု(ခိုး)တော့၊
(ရှိ+ခိုး)တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

အပျင်းရဲ့ အပြစ်

လောကလူ့ရွာ၊ ပျင်းသူမှာ၊ ပညာဘယ်က ရအံ့နည်း။
ပညာမဲ့က၊ လူ့အောက်ကျ၊ ဥစ္စာဘယ်က ရအံ့နည်း။
ဥစ္စာမဲ့တော၊ ဆင်းရဲချေ၊ မိတ်ဆွေဘယ်က ရအံ့နည်း။
မိတ်ဆွေပျက်က၊ လူ့ဘဝ၊ သုခဘယ်က ရအံ့နည်း။
သုခယွင်းယို၊ ဆင်းရဲပို၊ ကုသိုလ်ဘယ်က ရအံ့နည်း။
ကုသိုလ်အားလျော့၊သဒ္ဓါပျော့၊ဘယ်တော့နိဗ္ဗာန်ရအံ့နည်း။
နိဗ္ဗာန်မရ၊ သံသာရ၊ ဒုက္ခဘယ်တော့ ဆုံးမည်နည်း။

ကိုယ်ချင်းစာပါ

သားသားတို့က··ကလေးပါ၊ မီးမီးတို့က··ကလေးပါ၊
ကလေးဆိုတာ မဆိုးပါ၊ ကလေးဆိုတာ နားမလည်ပါ၊
နားလည်အောင်သာ ပြောပေးပါ၊
နားထောင်ချင်အောင် ပြောပေးပါ။

ဥုံ မပျင်းနဲ့

ဥုံ= မပျင်းနဲ့ မပျင်းနဲ့၊
ခုလည်းမပျင်းနဲ့၊ နောင်လည်းမပျင်းနဲ့၊
ဘယ်တော့မှလည်း မပျင်းနဲ့၊
ပျင်းရင် အ- တတ်တယ်။
န- တတ်တယ်။
ကျ- တတ်တယ်။

တပည့်ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး

(၁) ညီညာထကြွ၊ (၂) ဆုံးမနာယူ၊
(၃) လာမှုကြိုဆီး၊ (၄) ထံနီးလုပ်ကြွေး၊
(၅) သင်တွေးအံရွတ်၊
တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

ဆရာ့ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး

(၁) အတတ်လည်းသင်၊ (၂) ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊
(၃) သိပ္ပမချန်၊ (၄) ဘေးရန်ဆီးကာ၊
(၅) သင့်ရာအပ်ပို့၊
ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

သား(သမီး)ကျင့်ဝတ် (၅)ပါး

(၁) ကျွေးမွေးမပျက်၊ (၂) ဆောင်ရွက်စီမံ၊
(၃) မွေခံထိုက်စေ၊ (၄) လျှုမှုဝေ၍၊
(၅) စောင့်လေမျိုးနွယ်၊
ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သား(သမီး)တို့တာ။

မိဘကျင့်ဝတ် (၅)ပါး

(၁) မကောင်းမြစ်တား၊ (၂) ကောင်းရာညွှန်လတ်၊
(၃) အတတ်သင်စေ၊ (၄) ပေးဝေနှီးရင်း၊
(၅) ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊
ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

လူတော်လူကောင်း

စာမတတ်မူ၊ ဗိုက်ခေါက်ထူ၊ လူထဲရှင်ထဲ အသုံးမကျ။
စာတတ်ပြန်လျှင်၊ စိတ်ကြီးဝင်၊ မြင်သူတိုင်းက အော့ချင်ကြ။
စာတတ်အောင်သင်၊ တတ်ပြန်လျှင်၊ စိတ်ကြီးမဝင်ရ။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပြောဆိုပါ

မလိမ္မာလတ်၊ ထိုပါးစပ်၊ ရန်ဓာတ်ဖြစ်တတ်တယ်။
လိမ္မာပါးနပ်၊ ထိုပါးစပ်၊ မိတ်ဓာတ်ဖြစ်တတ်တယ်။
လျှောက်ဖွယ်စကား၊နောက်သွယ်ဖျား၊ပါဘုရားလို့ထည့်ရမယ်။
ဘူး၊တယ်ကိုဖျောက်၊ပါကိုရောက်၊ မေးလျှောက်တတ်ရမယ်။
(ဂန္ဓကုဋီဆရာတော်)

ပျားသကာလို စကားချို

တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊
သတိဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ။
(ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)

မနေအပ်သောအရပ် (၆)မျိုး

ဝေး,နီး,လေညာ၊ မြင့်မောက်ရာနှင့်၊
မျက်နှာချင်းအပ်၊ နောက်ကျောဘက်၊
ခြောက်ရပ်မနေထိုက်။

စီးပွါးတက်ကြောင်း (၄)ပါး

ပျောက်တာကိုရှာ၊ ပျက်တာကိုပြင်၊
ထွက်ဝင်ကိုမျှ၊ ဉာဏ်ကြီးသူအား၊ ကြီးမှူးထား၊
စီးပွားတက်ကြောင်းလေး။

စီးပွါးပျက်ကြောင်း (၄)ပါး

ပျောက်တာမရှာ၊ ပျက်တာမပြင်၊
ထင်သလိုသုံး၊ ဉာဏ်တုံးသူအား၊ ကြီးမှူးထား၊
စီးပွားပျက်ကြောင်းလေး။

ကိုယ်ပိုင်

စာအုပ်ထဲမှာ၊ ရှိတဲ့စာ၊ ကိုယ်စာမဟုတ်ဘူး။
သူများလက်မှာ၊ ရှိဥစ္စာ၊ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်ဘူး။

ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ်သိ

ဖျင်း၊ ဖျင်းမှန်းသိ၊ လူတော်ဖြစ်နိုင်၏။
ဖျင်းပါလျှက်ပင်၊ တော်တယ်ထင်၊ ဖျင်းမြဲဖျင်းမည်ပင်။

ပ, ဖ, ဗ, ဘ, မ အဓိပ္ပါယ်

ပ, ဖ, ဗ, ဘ, မ-ဆိုတဲ့ အတိုင်း မပျင်းရ၊
ပျင်းရင် ဖျင်းလိမ့်မယ်၊ ဖျင်းရင်ဗိုလ်မဖြစ်၊
ဗိုလ်မဖြစ်ရင် ဘေးမှာ နေရမယ်၊
ဘေးမှာနေပါများရင် မြောင်းထဲ ရောက် လိမ့်မယ်။

အာဂလူ

အာဂုံရမှ အာဂလူ။
အာဂလူလေး ဖြစ်ဖို့အရေး၊
အာဂုံများများ ကျက်ထားပေး။
အာဂုံများစွာ ရထားကာ လေ့လာဓိပ္ပါယာ။
သိသည့်အဓိပ္ပါယ်၊ အသွယ်သွယ်၊
အာဂုံကယ်တော့၊ မမေ့တယ်။

ခလုတ်ထိမှ အမိတ

ပြောမှ သိ၊ ထိမှ နာ၊ သာမှ နေ၊ သေမှ ခင်၊
ဤလေးအင်၊ လူ့ရှင် မကျင့်အပ်။

ပညာမတတ် သူများဖိနပ်

သိပညာ ဖြစ်ပွါးအောင်၊ ချစ်သားတို့ သင်ကြပါ။
မိဘဆရာတို့ ဖန်ခါခါ တပည့်သားကို
ထောင်နားဆန် မငြင်းအောင် သွင်းကြပေရာ။
လေ့လော့် လေ့ခတ်နှင့် အတတ်ကယ်မဲ့သူမှာ
ဝန်ထမ်းသာ ဖြစ်မြဲ။
ပညာရှင် ဖြစ်ပေက လူ့ပြည်မှာ ပူဇော်လို့ ဇမ္ဗူပေါ်
ဂုဏ်ထင်ပလိမ့်မယ် မိုးလထက်ကဲ။

အခန်း(၅)

မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပို့ပုံ

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ်,မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်း သာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃။ ဝေးနေ, နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ မြင်အပ်,မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ရှည်, တို, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး, ငယ်, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ, ကြုံ, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၁၀။အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၁၁။ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
ဥပါဒ် ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဒိသာဖရဏာ(အရပ်မျက်နှာဖြန့်) မေတ္တာပွားနည်း

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၅။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၆။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၇။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၈။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော- ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြာဝဠာ
အပါယ်ဘုံသား အနန္တသတ္တဝါတို့.......

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော-ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြာဝဠာ
အနန္တနတ်ဗြဟ္မာတို့.......

(မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး)

တောင်တန်းဆရာတော် မေတ္တာပို့

ငါ၏ (ဝန်းကျင်၌) ရှိကြကုန်သော လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန်ကြောင့်ကြ ဆင်းရဲကင်း၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ, ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကောင်းကျိုးလိုရာဆန္ဒ ပြည့်ဝကြပါစေ။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာမေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာနေ အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ် စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့ခန္ဓဝန်ကို ရွက် ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(သဒ္ဓမ္မရံသီရိပ်သာဆရာတော်)

ဆုတောင်း, အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့ မည်သည့်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ဘဲ၊ ရောက်ရ ပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာရ်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗညုတ္တာ၊ မင်္ဂလာကို ရွယ်ကာတတိုင်း၊ ရစေသော်...။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုး သဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ ကောင်းထွေ သာဓု ခေါ်စေသော်။

(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

သင်တန်းဆင်းကဗျာ

♣ တရားစစ်မှန်၊ ကျင့်ကြံကြမှ၊
ချမ်းသာသုခ ရနိုင်မည်။

♣ တရားတုတွေ၊ ကျင့်နေကြလို့၊
ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရသည်။

♣ ယခုတစ်ဖန်၊ အမှန်လမ်းသို့၊
အမြန်လှမ်းဖို့ ချိန်တန်ပြီ။

♣ သို့မှတိုင်းပြည်၊ ဘာသာရေးကြောင့်၊
သာယာအေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။

(ဘာသာဌီကာဆရာတော်)

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်ခန်းစာ
ပြီးပါပြီ။

အနာဂတ်ဓာတ်မြေ

တို့မြေဌာနီ၊ ရှေးခါဆီဝယ်၊ မထေရ်အပေါင်း၊ စံရာကျောင်းမှ၊ ငြိမ့်ညောင်းသာယာ၊ မိန့်အာဏာကို၊ ရပ်ရွာလူများ၊ လွန်လေးစားခဲ့။ ခုကားသို့နှယ်၊ မဟုတ်ကွယ်၍၊ နယ်ပယ်ပွားစီး၊ သား၊သမီးတို့၊ ဘုန်းကြီးကျောင်းတွင်၊ စာမသင်တော့။

ထို့ပြင်မြို့နေ၊ ကလေးတွေကား၊ တို့မေဘာသာ၊ တို့မေစာကို၊ သင်ရာကောင်းမျှ၊ မထင်ကြဘဲ၊ ပြင်ကလာပေး၊ စာပထွေးကို၊ အလေးဂရု၊ အရေးပြု၏။

ယခုလိုသာ၊ နှစ်ပေါင်းကြာလျှင် မြန်မာတိုင်းဖွား၊ အမျိုးသားတို့၊ ဘုရားကိုစွန့်၊ တရားစွန်၍၊ စွန့်လိမ့်မှန်စွာ၊ မြတ်သံဃာတည်း၊ ထိုခါတိုင်းဖွား၊ လူအများလည်း၊ တရားမပါ၊ အမှားစာကြောင့်၊ များစွာခုထက် တိုး၍ပျက်လိမ့်။

သို့တွက်များပြား၊ ဘုန်းဘုရားတို့၊ တရားကိုကျင့်၊ လုံအောင်ကျင့်၍၊ မလင့်စေရ၊ ကိုယ့်ဒေသ၌၊ စိတ်ကကြည်ဖြူ၊ လိုက်နာယူလျက်၊ ကိုယ်မူနှုတ်ပြောင်း၊ စိတ်လည်းကောင်းလိမ့်။

မကောင်းအကောင်း၊ အကြောင်းကြောင်းကို၊ သောင်းပြောင်းကုန်စင်၊ အစုံမြင်သည့်၊ ထေရ်ရှင်များစွာ၊ ဒါယကာတို့၊ အခါအခွင့်၊ ပဏ္ဏာသင့်အောင်၊ စာချင့်စုပေါင်း၊ နည်းသင့်ပြောင်းမှ၊ နောက်နှောင်းမြန်မာ၊ သာသနာသည်၊ ရှည်ကြာနေသို့ ထွန်းမည်ကို့။

တောင်မြို့မဟာနွယ်ရှုံဆရာတော်

⊛ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု ⊛

ရတနာသုံးစုံ ရှိခိုးပုံ လင်္ကာ

➢ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ကရုဏာရှင်၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ။
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဆိုသည်မှာ၊ သတ္တဝါများကျိုးတွက်တာ။
ဆယ်ဖြာပါရမီဖြည့်ဆည်းပူး၊ လမ်းကောင်းညွှန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး။
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးမို့ ဦးညွှတ်ကာ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်များရည်စူးကာ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုးပါ၏၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

➢ ဓမ္မ ဓမ္မ မြတ်ဓမ္မ၊ ဗုဒ္ဓဟောပြ မြတ်ဓမ္မ။
ဓမ္မ တရားဆိုသည်မှာ၊ ဒုက္ခပင်လယ်ကြီးထဲမှာ။
နစ်မြုပ် မျောရှာသတ္တဝါများ၊ ကယ်တင်တတ်လို့ မြတ်တရား။
မြတ်တရားမို့ ဦးညွှတ်ကာ၊ တရားဂုဏ်ရည်စူးကာ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုးပါ၏၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

➢ သံဃ သံဃ မြတ်သံဃ၊ ဗုဒ္ဓသာဝက မြတ်သံဃ။
သံဃ ရဟန်းဆိုသည်မှာ၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ အဖြာဖြာ။
သင်ယူကျင့်ကာ တာဝန်ထမ်း၊ သာသနာပြုလို့ မြတ်ရဟန်း။
မြတ်ရဟန်းမို့ ဦးညွှတ်ကာ၊ သံဃဂုဏ်များရည်စူးကာ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုးပါ၏၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(ကျောင်းဆင်းချိန်တွင်ဆိုရန်)
ဗုဒ္ဓဘာသာ လူငယ် အဓိဋ္ဌာန် (၅) ချက်

၁။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ် သုံးပါးတို့ကို တစ်သက်ပတ်လုံး ယုံကြည်လေးစား၊ ကိုးကွယ်ဆည်း ကပ်ကြပါမည်။

၂။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဖေဖေ မေမေ ဆရာသမားများနှင့် လူကြီးမိဘများ၏ ဆုံးမစကားကိုရိုသေလေးစား လိုက်နာကြပါမည်။

၃။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဒုစရိုက်မှုများကို ရှောင်ရှား၍ သုစရိုက်မှုများ ကိုပြုကျင့်ကာ စိတ်ကိုဖြူစင်အောင် ထားကြပါမည်။

၄။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လူလူချင်း မေတ္တာ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ တရားများဖြင့် တသက်ပတ်လုံး ဆက်ဆံနေထိုင်သွားကြပါမည်။

၅။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓတရားတော်ပြန့်ပွားရေးအတွက် စွမ်းနိုင်သမျှရွက် ဆောင်ကြပါမည်။

နာယကဂုဏ်ခြောက်ပါး

ထကြွနိုးကြား သနားသည်းခံ ဝေဖန်ထောက်ရှု
ဤခြောက်ခု ကြီးသူကျင့်ရာ တရားတည်။

- ထကြွလုံ့လရှိခြင်း = ဥဋ္ဌာနဂုဏ်။
- နိုးကြားခြင်း = ဇာဂရိယဂုဏ်။
- သနားခြင်း = ဒယာဂုဏ်။
- သည်းခံတတ်ခြင်း = ခမာဂုဏ်
- ဝေဖန်ကြည့်ရှုတတ်ခြင်း = သံဝိဘာဂဂုဏ်။
- အမြော်အမြင်ကြီးခြင်း = ဣက္ခဏဂုဏ်။

အနာယကဂုဏ်ခြောက်ပါး

ဂဏန်း ပုတ်သင်၊ ကိုင်းပင် နွားသိုး၊ လိပ်မျိုး ခွေးအ၊
ဤခြောက်ဝ အနာယကဂုဏ်။

- ဂဏန်းကဲ့သို = အမြဲလက်မ ထောင့်လေ့ရှိသူ။
- ပုတ်သင်ကဲ့သို = သူတပါးလုပ်သမျှကို ခေါင်းညိမ့်တတ်သူ။
- ကိုင်းပင်ကဲ့သို့ = လေလာရာ ယိမ်းပါးတတ်သူ။
- နွားသိုးကဲ့သို = ရှူးရှူးဒိုင်းဒိုင်း ပြုတတ်သူ။
- လိပ်ကဲ့သို = ကိုယ့်ဘက်ကိုယ် ယက်တတ်သူ။
- ခွေးအကဲ့သို = စားပိုးနက်အောင်စားပြီးအိပ်တတ်သူ။

အသင်းအဖွဲ့ပျက်စီးကြောင်းတရားခြောက်ပါး

- ➢ အမျက်ထွက်လွယ်ခြင်း။
- ➢ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း။
- ➢ ကျေးဇူးမဲ့ကိုသာဆိုခြင်း။
- ➢ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်ပြုခြင်း။
- ➢ ဝန်တိုခြင်း။
- ➢ ငြူစူခြင်း။

စိတ်တိုငြိုးဖွဲ့ ချေဖွဲ့ကျေးဇူး။
ဂုဏ်ထူးသူကို ဖက်ပြိုင်လိုမှု၊
ဝန်တိုမှုဟု ငြူစူတတ်ငြား
ဤခြောက်ပါး ကွဲပျားကြောင်းဟုမှတ်။

အရက်သမားဝါဒ ကဗျာများ

➢ ထူးတယ် ရှူးတယ် မူးမယ်ဟဲ့လို့
မြူးဖွယ်အရက် မှတ်လို့ရယ်။
ကြိတ်ကာမှိတ်ကာ မျိုကာသွင်းတော့၊
လူနဲ့ လူချင်း စချင်တယ်။
ဒီပုလင်းမလောက်ရင် ဟိုပုလင်းသောက်လို့၊
တစ်ယောက်တပေါက်ဆူအုံးမယ်။
ရှက်ကြောက်တရား မရှိငြား အရက်သမားဝါဒရယ်။
အဲဒါကြောင့်
ရှောင်ကြပါတော့ ထာဝရ ကောင်းအောင်ကွယ်။

➢ ဘီလူးစိတ်ဝင်ကာ ထင်သလိုမိုက်လို့၊
တွေသမျှလိုက်လို့ ရမ်းတတ်တယ်။
အဝတ်ဗလာ ကိုယ်မှာ ပျောက်လျှက်၊
ရှာရှိုးလျှောက်လို့ ဆဲတတ်တယ်။
မကြားချင်သူ တုတ်နဲ့ရိုက်တော့၊
အုတ်ဆက်ကွဲလို့ သေတတ်တယ်။
အရက်သမား ငတိများ ရန်ပွားတတ်ပါတယ်။
အဲဒါကြောင့်
ရှောင်ကြပါတော့ ထာဝရ ကောင်းအောင်ကွယ်။

➢ လမ်းဘေးအိပ်ကာ လူညွန့်တုံးလျှက်၊
အသက်ပါဆုံး ပျက်စီးမယ်၊
ဒါ့ကြောင့် မောင်မယ် တစက်လောက်မှ၊
အရက်မသောက်ဖို့ တောင်းပန်တယ်။
အရက်မသောက်ရင် လူအပေါင်းက၊
သူတော်ကောင်းလို့ ဆိုကြမယ်။
လူသိတရား စိတ်မှာထား ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်၊
အဲဒါကြောင့်
ရှောင်ကြပါတော့ ထာဝရ ကောင်းအောင်ကွယ်။

➢ အားကိုဖျက်တာ ဝါးအမျက်ပေါ့၊
လူကိုဖျက်တော့ အရက်ကွယ့်။
သောက်လေမူးလေ ထူထွေချက်က၊
အရူးဆက်ဆက် ဖြစ်တတ်တယ်။
ရှောင်ရှားပါလေ အဆိတ်တုံးဟု၊
ဘဝဆုံးမည် အရက်ဟယ်။
သောက်တဲ့လူများ သတိထား စဉ်းစားပါအုံးကွယ်၊
အဲဒါကြောင့်
ရှောင်ရှားပါတော့ထာဝရ ကောင်းအောင်ကွယ်။

➢ ရှောင်ကြဉ်ကြယင် ရောဂါကင်းလို့၊
လောကအတွင်း ထင်လင်းမယ်။
လူရောနတ်ပါ သဒ္ဓါပွားလျက်၊
ကြည်ညိုဝတ်တွား ပြုလိမ့်မယ်။
မျက်မှောက်တမလွန် နှစ်တန်အကျိုးတို့။
စည်စိမ်တိုးလို့ ချမ်းသာမယ်။
မောင်မယ်အများ သတိထား ရှောင်ရှားပါတော့ကွယ်။
အဲဒါကြောင့်
ရှောင်ကြပါတော့ ထာဝရ ကောင်းအောင်ကွယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ထုံးနှလုံးမူ

* ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်၊
သင့်သောအယူ၊ ဖြူသောနှလုံး၊
သူတော်ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောထွေ မှန်လှစေ။
(အရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ -၃၆)

မေတ္တာအကျိုး (၁၁)မျိုး

"အိပ်,နိုး ချမ်းသာ၊ ယုတ်မာမမက်၊ နှစ်သက်လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ၊ စိတ်ကားမနှံ့၊ စိတ်ပျံ့တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ သေခါမတွေ၊ လားလေ ဗြဟ္မာ၊ ဆယ့်တစ်ခါဟု၊ မေတ္တာနိသင်၊ ကျိုးဆက်ထင်သည်၊ ရှင်လူအများ၊ကျင့်ရာသော်။"

ခဲယဉ်းကြောင်းတရား(၄)ပါး

လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
ဖြစ်ခဲလှစွာ၊ လူဆိုတာ၊ ဖြစ်ခါနေရပြီ။
လူတစ်ယောက်ဟာ၊ ရှင်ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
ရှင်ခဲလှစွာ၊ သက်ဆိုတာ၊ ရှင်ခါနေရပြီ။
တရားတော်ဟာ၊ နာဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
နာရခဲစွာ၊ တရားမှာ၊ နာခါနေရပြီ။
သာသနာဟာ၊ တွေ့ဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
တွေ့ခဲလှစွာ၊ သာသနာ၊ တွေ့ခါနေရပြီ။
အကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
ဆုံခဲလှစွာ၊ ကြောင်းလေးဖြာ၊ ဆုံခါနေရပြီ။
အကြောင်းလေးဖြာ၊ တိုက်ဆိုင်လာ အရိယာမဂ်တော့ရသင့်ပြီ။

ထူးခြားလိမ္မာရှိသည်သာ

* မှတ်မှတ်ရာ ထိုထိုစာကို
ရှာ၍မပြတ်၊ အိမ်တွင်ဖတ် ။ ။

* ဖတ်ပြန်သော်ကား၊ ဖတ်ဖန်များက
သားမယားပင်၊ သိမြင်ကင်းကွာ
မလိမ္မာလည်း၊ စာပေစကား
နေ့တိုင်းကြားက၊ ထူးခြားလိမ္မာ
ရှိသည်သာတည်း။ ။

(အရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ)

မန္တလေး

ကံတက်ကုန်းမစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်

က စီစဉ်သည်။

မင်္ဂလသုတ်

(အခြေခံယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများတွင်အသုံးပြုရန်)

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူတကာ့အလှူတွင် တရားအလှူသည်အမြတ်ဆုံး။

အရှင်ဝါယာမ

စဉ့်ကိုင်မြို့နယ်-တောင်ကုန်းရွာ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

မောင်ထွန်းရွှေ(ခ)မောင်သန်းထွန်းအောင်

အား-ရည်စူး၍

ဦးသာအေး+ဒေါ်အေးလှ

(မနောမယရွှေပြည်မိသားစု)

၅၂လမ်းနှင့် ၅၃လမ်းကြား၊

လမ်း၄၀နှင့် ၄၁လမ်းကြား၊

ရဲမွန်တောင်ရပ်၊ မန္တလေးမြို့။

လူကြီးလူကောင်းဖြစ်စေဖို့ မင်္ဂလသုတ်ကိုသင်ကြစို့။

လူချီး လူခေါင်းမဖြစ်စေဖို့ မင်္ဂလသုတ်ကိုသင်ကြစို့။

အသိဉာဏ်ရှိ၍ မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာများအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်သောသူကို လူကြီးလူကောင်းဟုခေါ်သည်။

အသိဉာဏ်မဲ့၍ ယုတ်ညံ့သောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြား ဆင်းရဲများအောင် ပြုလုပ်ပေးသောသူကို (လူတိုင်းစက်ဆုပ်ရွံရှာသည့် လူတိုင်းအလိုမရှိသည့်လူ့ချီး၊ လူသေကောင် သင်္ဂြိုဟ်သည့်အခါ အသုံးပြုသည့် လူ့ခေါင်းနှင့်တူ၍) လူချီး လူခေါင်းဟုခေါ်သည်။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ကလေးအမိဋ္ဌာန်

ကလေးကလေး အထင်မသေးနှင့်၊
ကလေးမှသည် လူကြီးဖြစ်၏။
ကလေးကောင်းဖြစ်မှ လူကြီးကောင်းဖြစ်မည်။
လူကြီးကောင်းဖြစ်ဖို့ ကလေးကောင်းဖြစ်အောင်ကြိုးစားမည်။

အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာမည်

ကလေးတို့အရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင့်ကလိမ္မာမည်။
မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြလျှင် ကောင်းမှုမတည်။
ကလေးတို့နေပြည် တည်စေဖို့စိတ်စော။
နံနက်မင်္ဂလာနှင့် နေ့မကွာညဥ့်ပါသုံးလို့ရယ် ပြုံးကြစေသော။

မင်္ဂလာအဓိပ္ပါယ်

တိုးတက်ကြီးပွားခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သောအလုပ်များကို မင်္ဂလာဟုခေါ်ပါသည်။

မကောင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်သောအကျင့်ကို မင်္ဂလာဟု ခေါ်ပါသည်။

အကုသိုလ်ကို ပယ်ဖြတ်တတ်သော ကုသိုလ်မြတ်ကိုမင်္ဂလာဟု ခေါ်ပါသည်။

လင်္ကာ။ တိုးတက်ကြီးပွား၊အကျင့်များ၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။
မကောင်းပယ်ဖြတ်၊အကျင့်မြတ်၊မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။
အကုသိုလ်ဖြတ်၊ကုသိုလ်မြတ်၊ခေါ် အပ်မင်္ဂလာ။

ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အလုပ်များကို မင်္ဂလာဟုခေါ် ပါသည်။

ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အလုပ်များကို ပြထားသောရတနာရွှေကြုတ်နှင့်အလားတူသော တရားတော်ကို မင်္ဂလသုတ်တော်ဟုခေါ် ပါသည်။

လင်္ကာ။ ကြီးပွားချမ်းသာ၊ကြောင်းများစွာ၊မင်္ဂလာဟုခေါ်။
ချမ်းသာကြီးပွား၊အကြောင်းများကို၊ပြထားဖော်ထုတ်၊
တရားကြုတ်ကို၊မင်္ဂလသုတ်ဟုခေါ်။

❁ ရိုးရိုးကျင့်၊မြင့်မြင့်ကြံ၊မှန်တာလုပ်၊ဟုတ်တာပြော၊
အဲဒါမင်္ဂလာသဘော။

❁ ကြီးသူကိုရိုသေ၊ရွယ်တူကိုလေးစား၊ငယ်သူကိုသနား၊
အဲဒါမင်္ဂလာတရား။

မင်္ဂလာနိဒါန်း (က)

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို
နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ၊
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာစစ်ဟု
သေချာဇစ်မြစ် မသိပေ၊
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့
မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ၊
မင်္ဂလာတရား ဝါဒများ ကွဲပြားနတ်လူတွေ၊
အဲဒါကြောင့် ကြံကြစ်ည်ကြ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာနိဒါန်း (ခ)

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်
ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စိန္တေ၊
သန်းခေါင်ယံခါ နတ်သိကြားများက
မြတ်ဘုရားသို့ ဆည်းကပ်လေ၊
ဆည်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို
ထင်စွာပေဘာဖို့ လျှောက်ပန်ချွေ၊
အ သေဝနတရား အစထား ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။
အဲဒါကြောင့် နာရကြားရ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မင်္ဂလာသုံးပါး

၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာန မင်္ဂလာဟူသည် လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းသင်း မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်း။
လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းသင်း မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်းသည် အသေဝနာ စ ဗာလာန မင်္ဂလာမည်၏။

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာဟူသည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ကို ပေါင်းသင်းမှီဝဲ ဆည်းကပ်ရခြင်း။
ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ကို ပေါင်းသင်းမှီဝဲ ဆည်းကပ်ရခြင်းသည် ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာမည်၏။

၃။ ပူဇာ စ ပူဇနေယျာန မင်္ဂလာဟူသည် ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ရခြင်း။
ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ရခြင်းသည် ပူဇာ စ ပူဇနေယျာန မင်္ဂလာမည်၏။

လင်္ကာ။ လူမိုက်ရှောင်ကြဉ်၊ပညာရှင်၊အစဉ်ပေါင်းသင်းပါ။
ပူဇော်ထိုက်က၊ပူဇော်ကြ၊ဒါမှမင်္ဂလာ။

- ❁ သတ္တဝါအပေါင်း၊ဆင်းရဲကြောင်းကို၊ပြောဆိုပြုလုပ်၊
ကြံအားထုတ်၊သူယုတ်ဗာလက။
- ❁ သတ္တဝါအပေါင်း၊ချမ်းသာကြောင်းကို၊ပြောဆိုပြုတတ်၊
ကြံစည်မှတ်၊သူမြတ်ပဏ္ဍိတ။
- ❁ မကောင်းတာကြံ၊မမှန်တာလုပ်၊မဟုတ်တာပြော၊
အဲဒါလူမိုက်သဘော။
- ❁ ကောင်းတာကြံ၊မှန်တာလုပ်၊ဟုတ်တာပြော၊
အဲဒါပညာရှိသဘော။

စစ်တမ်းထုတ်ပါ

မည်သူ့ကိုမှ၊မညာကြနှင့်၊မိဘဆရာ၊ဖြစ်စေကာလည်း၊သူဟာဟာလ၊ပဏ္ဍိတဟု၊ကျနခွဲလှစ်၊တွေ့တိုင်းစစ်၊စနစ်ကျစေကွဲ။

- ❂ ကိုယ့်ထက်သာသူ၊တန်းတူလူ၊တွေ့မူပေါင်းသင်းလေ။
- ❂ ထိုသူနှစ်စား၊မတွေ့ငြား၊တစ်ပါးတည်းသာနေ။
- ❂ လူမိုက်ကိုကား၊မပေါင်းငြား၊ရှောင်ရှားဝေးဝေးနေ။
- ❂ ပညာမဲ့သူ၊ဆည်းကပ်မှု၊ထိုသူဆင်းရဲမည်။
- ❂ ပညာရှိအား၊ဆည်းကပ်ငြား၊ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
- ❂ ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ကျနမမြင်၊မကျွမ်းကျင်သူ၊ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူဆင်းရဲမည်။
- ❂ ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ကျနသိမြင်၊တတ်ကျွမ်းကျင်သူ၊ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူချမ်းသာမည်။

● သမ္မာမကြိုက်၊ဒုစရိုက်နှင့်၊သူမိုက်ထွန်းရာ၊သူတကာတို့၊ပူဆာများတတ်၊သူမြတ်ပဏ္ဍိ၊ကဝိထွန်းရာ၊သတ္တဝါတို့၊ချမ်းသာပွားတတ်၊မှတ်လေ့အစဉ်။

● ထိုမှတစ်လီ၊မှတ်ကြောင်းစီပိမ့်၊ပါရမီနဂိုရ်၊မရှိလိုက၊ကုသိုလ်သုစရိုက်၊မဟောထိုက်ဘူး၊သူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊နိဗ္ဗာန်စကား၊အလွန်ခါး၏၊နားပါးမဝင်၊သိမြင်မဲ့စွာ၊သူယုတ်မာအား၊ခြင်းရာကောင်းဆိုး၊ကြောင်းကျိုးတရား၊မဟောကြားရာ၊ဟောမိပါက၊အပြစ်ရ၏။

● မချစ်အပ်ရှောင်း၊မပေါင်းအပ်စွာ၊ရံခါသော်မှ၊မနီးရဘူး၊ထိုဗာလစစ်၊လူကောက်ကျစ်တို့၊ကျင့်ညစ်ဝါသနာ၊ဝမ်းတွင်းပါကား၊ဘယ်ခါမဖျောက်၊ခွေးမြီးကောက်ကို၊ကျည်တောက်စွပ်တူ၊ပမာဟူ၏။

✿ လူတို့သဘောမနောစင်ဖြူကောင်းသောသူနှင့်ပေါင်းဘက်သင့်ကကောင်းကျင့်ကောင်းမှုမကောင်းသူနှင့်အတူပေါင်းမှုမကောင်းတုကိုလိုက်ပြုတတ်စွ၍လောက၌တံငါအိမ်ပါးတံငါလားဟုဆိုငြားမှန်ဘိယွင်းမရှိတည့်။

✿ တစ်မိဝမ်းအောင်းရသေ့ကျောင်းနှင့်ဆိုးတောင်းယုတ်မာခိုးသူရွာသို့ရောက်ရှာကုန်ကြသူဝနှစ်ကောင်ကျေးညီနောင်တို့တစ်ကောင်မှာသော်သူတော်ဓလေ့သိမ်မွေ့လိမ္မာတစ်ကောင်မှာမူဝါစာဖရုသ်ကြမ်းကြုတ်စရိုက်ရုန့်ရင်းမိုက်ရှင့်။

✿ ဝိညာဉ်မဲ့ဘိစိတ်ရှိသတ္တဝါမဟုတ်စွာသေးတမာခွေးတောက်မြစ်ရှောက်ရောယှက်တန္ဒော့ဘက်၍သရက်ချိုမြဘန္တရလျက်ကွယ်ပအပြီးအခါးသီး၏။

✿ ရပ်ရွာ၌လျှင်သူမိုက်ရောက်ကမီးပွားကျသို့ထိုမျှသတ္တဝါမချမ်းသာဘူး။

✿ သူမိုက်လေ့လာမလိုက်နာနှင့်ပညာရှိယှဉ်သူမိုက်သွင်ကိုမမြင်ရထိုက်သူမိုက်စကားမကြားစလိုသူမိုက်ကိုယ်နှင့်ထိုထိုတကွမပေါင်းရလျှင်းပြောရှုံခြင်းမျှကင်းရစေသားဆုလေးပါးကိုသိကြားထံမှာပန်ထွာအထူးတောင်းကြဖူး၏။

✿ ပညာရှိထွတ်သူမြတ်တို့ထံဆုံးမခံ၍ကျင့်ကြံသမ္မာဆောက်တည်ပါမှသဗ္ဗာစေ့ပျိုးမျိုးသို့ပေါက်လမ်းဘုန်းတန်သစ်၏။

✿ တရားမြင်သိ၊ပညာရှိနှင့်၊ကြိုက်ဘိကြုံတွေ့၊တစ်နေ့တစ်ရက်၊တစ်နံနက်မျှ၊ပေါင်းဘက်ရက၊ဒေါသမစွန်း၊ကျေးဇူးထွန်း၏၊ကျယ်ဝန်းသိမြင်၊ပညာရှင်မှ၊လူတွင်တစ်ယောက်၊တစ်ခေါ် လောက်ရှင့်။

✿ သူမြတ်ပဏ္ဍိ၊ပညာရှိနှင့်၊မညိမဆ၊ပြုသမျှကား၊မလှစီးပွား၊ရေနစ်ဆားသို့၊ပျက်ပြားတတ်စွာ၊မချမ်းသာဘူး။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းနှင့်ပတ်သက်၍မှတ်ဖွယ်လေးမျိုး

၁။ ပညာသာရှိ၍ သူတော်ကောင်းမဟုတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်။
၂။ သူတော်ကောင်းသာဖြစ်၍ ပညာမရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်။
၃။ ပညာလည်းရှိ သူတော်ကောင်းလည်းဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်။
၄။ ပညာလည်းမရှိ သူတော်ကောင်းလည်းမဟုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်။

ထိုလေးမျိုးတို့တွင် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းကို ပေါင်းသင်းရမည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပညာမရှိသော်လည်း သူတော်ကောင်းဖြစ်က ပေါင်းသင်းရမည်။

သူတော်ကောင်းမဟုတ်သော်လည်း လောကီလောကုတ္တရာကြီးပွားလောက်သည့်ပညာရှိက ကြီးပွားလောက်သည့်ပညာကိုလိုချင်၍ ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါအဖြစ်ဖြင့်ပေါင်းသင်းရမည်။

ပညာလည်းမရှိ သူတော်ကောင်းလည်းမဖြစ်က ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ပူဇော်ထိုက်သူ

ဘုရား[၁] ပစ္စေကာ[၂]၊ မြတ်သံဃာ[၃]နှင့်၊ ဆရာ[၄] မိဘ [၅-၆]၊ ယောက္ခမဆို[၇-၈]၊ အစ်ကို[၉] အစ်မ[၁၀]၊ ဂုဏဝုဍ္ဍ[၁၁]၊ သက်ကြီးဘိနှင့်[၁၂]၊ ကိုယ်၏လင်သား[၁၃]၊ဆယ့်သုံးပါးကို၊မမှားမှန်စွာ၊ပူဇော်ရာသည်၊ မင်္ဂလာမောင်တို့ သိဖွယ်တည်း၊ မင်္ဂလာမယ်တို့ သိဖွယ်တည်း။

❁ ဗုဒ္ဓဟောညွှန်၊တရားမှန်ကို၊မှတ်ကြံပွားသိ၊သိစေဘိမူ၊ထိုသည့်သူအား၊စင်ဖြူညွှတ်လျှိုး၊မြဲရိုကျိုး၊ရှိခိုးရာသတည်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

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

နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ သုံးပါး

၁။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အရပ်၌ နေရခြင်း။

၂။ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုရှိခြင်း။

၃။ အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ မင်္ဂလာဟူသည် မိမိကိုယ်ကို မပျက်စီးအောင် ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကိုကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း။

(ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာအတိုင်းဆိုပါ)

လင်္ကာ၁။ သင့်ရာရပ်နေ၊ကောင်းမှုတွေ၊ပြုလေရှေးဘဝမှာ။
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ကောင်းစွာထား၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။

တစ်နေ့တာစစ်တမ်း

ကုသိုလ်ပညာ၊ကျန်းဂန်သာ၍၊ဥစ္စာတန်ခိုး၊တစ်မျိုးမျိုးမှ၊ မတိုးမတက်၊ထိုနေ့တွက်၊သက်သက်ဝမ်းနည်းဖွယ်။

❀ လောကအလိုက်၊သိုက်မြိုက်ကြီးပွားလမ်းကြောင်းများ၍၊ တရားရဖွယ်၊များစွာလွယ်မည့်၊မြို့နယ်ရွာရှိ၊တွေ့ရာကြည့်၊ပတိရူပ ခေါ်။

❀ ရှေးကကောင်းလို့ ခုကောင်းပါသည်၊
အခုကောင်း နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။

❀ ရှေးကဆိုးလို့ ခုဆိုးပါသည်၊အခုဆိုး နောင်ဆိုးပါလိမ့်မည်။

✵ ပုဗ္ဗေကတ၊ရှေးဘဝက၊ပုညဆင်းရဲ၊ကံမွဲချို့တဲ့၊ဘုန်းမဲ့သသူ၊များဗိုလ်လူတို့၊ချမ်းပူမနေ၊ရှာဖွေကြိုးကုတ်၊အားထုတ်အထူး၊ဆည်းပူးလုံ့လ၊ပြုသမျှကား၊ရှေးကကောင်းမှု၊အပြုများလှ၊ပုညသီရိ၊ပြည့်စုံဘိသည့်၊ဘုန်းရှိသူတို့၊ခံစားဘို့တည့်။

✵ ရှေးကပြုသား၊ကောင်းမှုဟုဆို၊ကုသိုလ်အဘို့၊ပြည့်စုံမြို့၍၊မချို့ဘုန်းကံ၊အခံပုည၊ရှိကြသူမှာ၊ဇာတာမူလ၊ဇနမဥ္ဇ၊ပါပဂြိုဟ်၊စီးနင်းကြလည်း၊ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ခြွေရံများနှင့်၊ကွဲနွားမျှသာ၊ပျက်စီးရာ၏၊ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ဘေးမတွေ့ဘူး။

✵ သဒ္ဓါသီလ၊လှူစာဂဟု၊ရှေးကကောင်းမှု၊တစ်ဦးပြုသည့်၊ကုသိုလ်အကျိုး၊ဘုန်းကံမျိုးကား၊ခိုး၍မရ၊မှန်တုံစွတည့်။

✵ မြေပုပ်လည်းချ၊ငါလည်းမဟု၊မူလထက်ပေါင်း၊မူလီလောင်းလျက်၊ကံဟောင်းကံသစ်၊ထပ်ရစ်အားပေး၊နှစ်ပါးတွေ့၍၊နှောင်းရှေးအဟုန်၊ကုသိုလ်ဂုဏ်ဖြင့်၊ရေစုန်ရွက်တိုက်၊ရေကြောလိုက်သို့၊စိုက်လိုက်လက်ငင်း၊ကြာမတင်းသည်၊စင်းစင်းရောက်လိမ့်စကြာတည်း။

✵ ကံကိုယုံ၍၊ဆူးခြုံအတွင်း၊မနင်းအပ်စွာ၊ကျားရဲရာလည်း၊ကြမ္မာအကြောင်း၊မရိုးကောင်းဟု၊သူဟောင်းရှေးက၊ဆိုကုန်ကြ၏။

✵ ရှေးကကောင်းမှု၊မပြုနည်းပါး၊ထိုသူများအား၊ဥစ္စာစီးပွား၊ရရာရကြောင်း၊ပြုပါရှောင်းလည်း၊တိမ်းစောင်းယွင်းဖောက်၊လှေနှယ်မှောက်သို့၊မမြောက်ကြံရာ၊လက်ချည်းခါအောင်၊ချမ်းသာမရ၊ပျက်တက်စွတည်း။

❁ ကောင်းစားဆိုးစား၊ဤနှစ်ပါးကား၊အခြားနတ်လူ၊ဘယ်သူ မပြု၊မိမိမှုတည်း၊ယခုဝတ္တမာန်၊ပစ္စုပ္ပန်နှင့်၊ရှေးလွန်ကြမ္မာ၊အကြောင်း သာရှင့်။

❁ မိဘနှစ်ပါး၊ဆွေမျိုးများနှင့်၊ငါ့အားချစ်ခင်၊ဆရာရှင်တို့၊ကြည် လင်ရွှင်ပြ၊ချမ်းသာကြအောင်၊နေ့ညတာရှည်၊စိတ်ကောင်းမည်ဟု၊ ကြံစည်ဇွဲသန်၊မြဲမြဲမြံ၊သမ္မာပဏိဓိ။

❁ ဘယ်၌မဆို၊များထိုထိုဝယ်၊တစ်ကိုယ်ကောင်းသာ၊မကျင့် ပါဘဲ၊သူပါလဲကောင်း၊အများကောင်းဖို့၊ငဲ့စောင်းစိတ်မှာ၊ကိုယ်လဲပါ၊ သမ္မာပဏိဓိ။

သမ္ပတ္တိစက်လေးပါး

၁။သပ္ပုရိသူပနိဿယစက် - သူတော်ကောင်းနှင့်ပေါင်းသင်း မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်း။

၂။ပတိရူပဒေသဝါသစက် - သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်း မြတ်သောအရပ်၌နေရခြင်း။

၃။ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာစက်- ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုရှိခြင်း။

၄။အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစက် - မိမိကိုယ်ကို မပျက်စီးအောင် ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကိုကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း။

လင်္ကာ။ မိတ်ကောင်းကိုရှာ၊သင့်ရာနေအပ်၊ပြုလတ်ကုသိုလ်၊ကိုယ်ကို စောင့်စည်း၊စက်ကြီးလေးပါး၊ပြည့်စုံငြား၊မှတ်သားသမ္ပတ္တိ။

မင်္ဂလာကဗျာ

ကုသိုလ်ပညာ ဉစ္စာရဖို့
သင့်ရာဒေသအမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်
ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့
မတိမ်းစေနဲ့ဆောက်တည်လေ။
ဉစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

သင်ကြားရေးမင်္ဂလာလေးပါး

၁။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် အကြားအမြင် ဗဟုသုတ များခြင်း။

၂။ သိပ္ပဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် အပြစ်ကင်းသော နှုတ်မှုလက်မှု အတတ်ပညာတို့ကို တတ်မြောက်ရခြင်း။

၃။ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော မင်္ဂလာဟူသည် လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကိုကောင်းစွာသင်ကြားနားလည်ခြင်း။

၄။ သုဘာသိတာစယာဝါစာ မင်္ဂလာဟူသည်ချစ်ဖွယ်သာယာ ချိုသာသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။

လင်္ကာ။ ကြားမြင်များလတ်၊လက်မှုတတ်၊ကျင့်ဝတ်သင်ကြားရာ။
ကျိုးရှိစကား၊ပြောဆိုငြား၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။

❁ ဗဟုသုတ၊တတ်ပချင်လျှင်၊သင်သာခိုက်ကို၊သင်လိုက်ကြ။
သို့ပင်တစေ၊မနေရသာ၊ကျောင်းကခွါမှ၊နောင်ခါနောင်တ၊
ရတတ်စွ။

❁ အတတ်ပညာ၊တတ်မှသာလျှင်၊
ကျောင်းမှာနေကျိုးနပ်မည်ပ။

❁ သင်ယူအားကြိုး၊သုတတိုး၏၊ပြည့်ဖြိုးသုတ၊ရှိတုံကမူ၊ပွားထ စိန္တာ၊ထိုပညာဖြင့်၊ဘာဝနာဉာဏ်၊အသိသန်၍၊နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်၊ ချမ်းသာအောင်၏။

❁ ဥစ္စာဟူသည်၊မျက်လှည့်မျိုး၊ပညာဟူသည်၊မြတ်ရွှေအိုး။
အားမကိုးနှင့်၊မျက်လှည့်တွေ၊ပညာကြိုး၊ရွှေအိုးရကြစေ။

❁ နှုတ်မှုလက်မှု၊အတတ်စုကို၊ငယ်နုသောအား၊မမေ့ငြားနှင့်၊ ရင်းဖျားကုန်စင်၊တတ်မြော်မြင်က၊တစ်ခုမျှလည်း၊အသက်မွေးကြောင်း၊ ဖြစ်တုံရှောင်း၏။

❁ အလေ့အလာ၊ဝါသနာဖြင့်၊ထပ်ကာထပ်ကာ၊ကြိုးစားပါ သော်၊သညာမှလျှောက်၊ပညာလောက်၍၊တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်၊ လူ့စွမ်းအင်တည့်။

❁ မေထုန်မှီအိပ်စားလို့၊ယောက်ျားတဲ့နွားမှာ၊ပြည့်အစုံကုံလုံ ရှိပါ၏၊သိပညာတတ်တစ်ပါး၊နွားထက်ပိုသာ၊တတ်ပညာချို့ရှာလေက၊ လူမိုက်ခေါင်ထိုယောက်ျားကို နွားဟုဆိုရ။

❁ အတတ်ဟူသရွေ့၊မလေ့မလာ၊လေ့မှလာ၏၊လာစေလိုလျှင်၊ လေ့ကျင့်သင်ယူ၊မြင်လျင်အံ့ဘွယ်၊တတ်မျိုးကြွယ်သည်၊လူဝယ်ထင်ပေါ် မြဲပင်တည်း။

❁ ကျက်မှတ်စဉ်းစား၊ကြံစည်များ၍၊မေးကြားသူ့ထံ၊ကျေပွန် ပျက်ပျက်၊သင်လေ့ကျက်မှ၊တိုးတက်ပညာ၊တတ်ကြရှာလိမ့်။

❁ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊သင်ယူမဲ့၍၊ကင်းမဲ့ပညာ၊ဉာဏ်တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လည်၊ကျွဲကန်းနှယ်၊ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

❁ ဆရာကောင်းထံ၊နည်းနာခံ၍၊သင်အံကြံကျင့်၊ပညာပွင့် သော်၊ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊စိတ်တည်ကြည်၊ရွှင်ကြည်ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။

၏ မသင်မကြား၊ပညာပါး၊တောင်းစားရမည်မှတ်။

● မရှိပညာ၊ဤလူ့ရွာ၌၊ကျမ်းစာနီတိ၊တတ်မသိက၊မျက်စိ စုံကန်း၊လူဖြစ်ဆန်းမျှ၊ပေါက်ပန်းပမာ၊မှတ်တို့ရာ၏။

● လိမ္မာမြင်ရှိ၊အသိပညာ၊ဟူသည်မှာကား၊ဆရာတို့ထံ၊နည်း ခံတိုးဝင်၊မသင်မမေး၊အရေးမထား၊မတတ်ငြားဘူး။

● ပညာပြည့်ဝ၊နှလုံးလှသော်၊ကိစ္စကြီးငယ်၊ဆောက်သဖွယ်လျှင်၊ ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ဖြတ်တောက်လိုရာ၊ပြီးနိုင်စွာ၏၊ပညာမသုံး၊ နှလုံးမပျော်င်း၊လက်ရုံးကောင်းကား၊တစ်ကြောင်းမျှသာ၊စူးပမာသို့၊ လိုရာကိစ္စ၊များမကျတည့်။

● ထိုထိုမျိုးဇာတ်၊ယုတ်လတ်မြတ်တို့၊အတတ်ပညာ၊အလိမ္မာ ကို၊ငယ်ခါကလျှင်၊မသင်စေငြား၊မိဘများကား၊သား၏ရန်သူ၊မည် သောဟူရှင့်။

၏ မျိုးရိုးအလိုက်၊ပြုကျင့်ထိုက်သား၊စရိုက်ဝိနည်း၊အသီးသီး ကို၊လူကြီးမိဘ၊သွန်သင်ပြ၍၊သင်ကြလေမှု၊ဆွေမျိုးစု၏၊ကောင်းတု ကိုမြင်၊ကောင်းတတ်သင်၊ခေါ်တွင်ဝိနယ၊သုသိက္ခ။

၏ စည်းစိမ်ပြန့်ပြော၊မယုတ်လျော့ဘဲ၊ကျော်ဇောဂုဏ်အင်၊ ထက်ဝန်းကျင်တည့်၊ပွဲဝင်ဘမ်းပြ၊မျက်နှာလှ၏၊ကောင်းစွာ့အသေ၊ မတွေဝေဘဲ၊သေလျှင်ကောင်းစား၊နတ်ရွာလားသည်၊ဤကားဝိနည်း ကျင့်ကျိုးတည်း။

❀ စည်းစိမ်ယုတ်လျော့၊ကျော်ဇောကင်းမဲ့၊ချို့တဲ့မျက်နှာ၊သေခါ တွေဝေ၊စုတေပျက်ပြား၊အပါယ်လားသည်၊ဤကားဝိနည်းကင်းပြစ် တည်း။

စကားအရာအင်္ဂါလေးတန်

၁။ သုဘာသိတ - ကောင်းသောစကား။
၂။ ဓမ္မ - တရားသောစကား။
၃။ ပိယ - ချစ်ဖွယ်စကား။
၄။ သစ္စ - မှန်သောစကား။

လင်္ကာ။ ကောင်းစွာပြောကြား၊တရားနှင့်ယှဉ်၊နားဝင်ချမ်းသာ၊
မှန်ရာမြွက်ငွေ့ယ်၊ဤလေးသွယ်၊နှုတ်ဝယ်ဂုဏ်အင်္ဂါ။

❀ အတိရှေးခါ၊မသာယာ၍၊မဟာသတ္တ၊ဝိသာလမည်၊နွားကြီး သည်၊လည်းမကြည်နှုတ်ကြမ်း၊ပုဏ္ဏားသွမ်းကို၊လောင်းတမ်းဥစ္စာ၊ သပြာထောင်လုံး၊ရှုံးစေဘိ၏။

❀ တစ်ယောက်စကား၊တစ်ယောက်နားမှာ၊မခါးရအောင်၊ သတိဆောင်၍၊မောင်ဟဲ့အဲ့လေ၊ပျားသကာသို့၊ချိုလှစေ။

မင်္ဂလာကဗျာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို
ကြားမြင်သုတရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့
အသက်မွေးဖို့ တတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပြုစုရေးမင်္ဂလာ သုံးပါး

၁။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာန မင်္ဂလာဟူသည် အမိအဖတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုရခြင်း။

၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဟူသည် သားသမီး ဇနီးမယားတို့ကို တရားနှင့်အညီ ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရခြင်း။

၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ရခြင်း။

လင်္ကာ။ မိခင်ဖခင်၊ကျေးဇူးရှင်၊အစဉ်လုပ်ကျွေးပါ။
သားနှင့်သမီး၊ချစ်ဇနီး၊ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ပါ။
နှောင့်ယှက်ကင်းငြား၊အလုပ်ကား၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။

မိဘကျေးဇူး၊ ကြွေးအထူးကို၊ ပမာပြကာ၊ နှိုင်းရပါမူ------
ဤမြေကြီးမှာ၊ဝါးရွက်သာ၊ပမာဆိုရမည်။
မြင့်မိုရ်တောင်မှာ၊နွားချိုသာ၊ပမာဆိုရမည်။
သမုဒ္ဒရာ၊မိုးပေါက်သာ၊ပမာဆိုရမည်။
စကြာဝဠာ၊အပ်နဖားသာ၊ပမာဆိုရမည်။
ကျေးဇူးမိဘ၊အနန္တ၊များလှဤပုံပြ။
မိဘကျေးဇူး၊မြင့်မိုရ်ဦး၊အထူးသိမှ ဆပ်လို့ရ။

● မယွင်းမှန်လှ၊ဤလောက၌၊မိဘကိုပင်၊ဥစ္စာမြင်မှ၊ခင်မင်မြတ်လေး၊သားတို့မွေး၏၊ပဲခွေးမရှိ၊ဘမိတို့အား၊သမီးသားလည်း၊ထံပါးနီးရပ်၊မကပ်တုံလျှင်း၊ရှောင်ကြကွင်း၏။

ပုဗ္ဗာစရိယ မိနှင့်ဖ

ရင်သွေးဟူက၊ချစ်မဝတည့်၊မိဘတံထွာ၊သားတကာနှင့်၊ တစ်ရာချစ်ကဲ၊လည်ချင်းနွဲလည်း၊ရောင့်ရဲမထင်၊စုံမက်ကြင်လျက်၊ဖြတ် ခြင်ကိုက်နာ၊မြူရှိမှာမျှ၊တစ်ရံတစ်ဆစ်၊မဖြစ်စေရက်၊အသက်ရှည်ကြောင်း၊ ဆုတောင်းဆုယူ၊အလှူကောင်းမှု၊ကိုယ်စားပြုလျက်၊ဝတ်တုစံပ၊ဆောင် ရွက်စသား၊ကုံငဖြည့်တင်း၊ဖြန့်ဖြူးခြင်းဖြင့်၊မကင်းရေမိုး၊ဥယျာဉ်ပျိုးသို့၊ မညိုးမခေါင်၊ကြီးပြင်းအောင်လျှင်၊စောင်စောင်ပြက်ပြက်၊ကွပ်ညှပ်ဆုံး မ၊သင်ပြသသည်၊ငယ်ကလက်ဦးဆရာတည်း။

- ခွေးနှင့်တမျှ၊ထိုဗာလတို့မိဘနှစ်ပါး၊ကြီးမားဂုဏ်အင်၊ကျေးဇူး ရှင်ကို၊ပြင်ပြင်မရှု၊မပြုမမွေး၊မလုပ်ကျွေးဘူး။

- ဉာဏ်ခိုင်ဇာတိ၊သန္ဓေသိနှင့်၊ဗောဓိပွင့်လျာ၊သူတို့မှာကား၊ မာတာပိတ၊မိဘတို့အား၊မစားကိုယ်ဝမ်း၊ရိန္ဓမ်းခံလစ်၊ကေရာဇ်ဖြင့်၊ မင်းဖြစ်စွန့်ပယ်၊မင်းစွယ်ချိုးကာ၊လွန်စွာမြတ်လေး၊သက်စွန့်မွေး၏။

- လူ့ဦ့ဂုဏ်ထူး၊ကျေးဇူးကြီးစွာ၊ဆရာမိဘ၊ဘုရားစသား၊ထိုမျှ မိတ်ချစ်၊သူတော်စစ်ကို၊မပြစ်မမှား၊သူတို့အားကား၊တစ်ပါးရပ်ရွာ၊ သွားစပါလည်း၊အစာအစား၊မရှားပါဘဲ၊ရောက်သွားရာရာ၊ပူဇော်လာ၏။

- လောကမမွှတာ၊လူ့တံထွာဖြင့်၊နောင်ခါထို့တူ၊မွေးစိမ့်ဟူ၍၊ မှတ်ယူသောအား၊သမီးသားကို၊ဝတ်စားဆင်ယင်၊သုတ်သင်လုပ်ကျွေး၊ ပြုစုမွေးကား၊ကြွေးသစ်ချသည်၊ သဘောမည်၏။

● ရွှင်ကြည်အထူး၊မွေးခဲ့ဖူးသည့်၊ကျေးဇူးသခင်၊မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ခစားမကင်း၊လုပ်ကျွေးခြင်းကား၊မယွင်းပညတ်၊ကြွေး ဟောင်းဆပ်တည့်။

● တစ်ရပ်ထိုမှ၊သမဏဗြဟ္မဏာ၊ယာစကာအား၊သဒ္ဓါကြည်ဖြူ၊ ပေးလှူသည်မှာ၊သံသရာဝယ်၊လိုရာမချို့၊သုံးရန်မျိုးဖြင့်၊ရွှေအိုးမြှုပ်သည်၊ မည်လတ်ရှောင်း၏။

ကျေးဇူးဆပ်ပါ တိုက်တွန်းလွှာ

သူတော်ကောင်းတို့၊ကျင့်ဟောင်းကျင့်လမ်း၊ကျင့်မြဲတမ်း ဖြင့်၊မှည့်ရွှမ်းပျော်ပြီး၊ကြွေလုနီးသည့်၊သစ်သီးပမာ၊အိုမင်းစွာ၍၊ မွေးခါရောက်ထ၊မောင့်မိဘကို၊ဆယ်ဆဆယ်ပြန်၊ချစ်အားလွန်၍၊ တဖန်မွေးတုံ့မွေးပါလော့၊မေတ္တာရှေးတုံ့ ရှေးပါလော့၊ချစ်ဇောပြေတုံ့ ပြေပါလော့။

❁ မိကိုညာက၊ဖကိုလက်ဝဲ၊ကိုင်စွဲချီလျက်၊ပခုံးထက်ဝယ်၊ အသက်ဆုံးအောင်၊မြတ်နိုးဆောင်၍၊အခေါင်အဖျား၊လုပ်ကျွေးငြား လည်း၊မွေးဖွားပိုက်ကျူး၊ရှေးတင်ဖူးသည့်၊ကျေးဇူးလှယ်ပြိုင်၊မဆပ်နိုင်ခဲ့။

လောကုတ္တရာနည်းဖြင့် မိဘကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘကျေးဇူး၊ကြွေးအထူးကို၊ကြည်နူးတုံ့ကာ၊ဆပ်လိုပါမူ၊ သဒ္ဓါကင်းပ၊သီလမဖြူ၊အလှူမပေး၊ကင်းဝေးသုတ၊မိနှင့်ဖကို၊ ဖြောင်းဖြချိုသာ၊စေတနာဖြင့်၊သဒ္ဓါစကား၊မြတ်တရားနှင့်၊စုံငြား လေအောင်၊ကြိုးစားဆောင်က၊မြားမြောင်ထွေထွေ၊ကျေးဇူးကျေ မည်၊ဆပ်လေသူတော်လမ်းစဉ်တည်း။

တူသောအကျိုး

❁ ပုထိုးရွှေဂူလို၊မိဘနှစ်သွယ်နှင့်၊ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာမြတ်၊ ပျပ်ဝပ်ကယ်ရိုတုပ်ကွေး၊မွေး၏ကြည်ညို၊နောက်ထိုထိုသည်လိုပ ဖြစ်မြဲ၊တပည့်သားငယ်တို့၊ချစ်ကြည်လွယ်ထိုသူအားများ၏ခပဲ။

❁ မိဘငယ်ဆရာ၊အိမ်ရှေ့နတ်ယောင်သို့၊မြတ်ညာခေါင်တင် လုပ်ကျွေး၊မွေးအပ်သင့်စွာ၊မကြည်မရိုညွတ်နှင့်၊အလွတ်ကယ်မှုထွေ ရာကို၊သေချာအောင်ဆောင်ပဲ၊နှောင်းနောက်ကိုထို့တူပ၊ထိုသူကို မကြည်နူး၊ထူးလို့ဖြစ်မြဲ။

သင်္ဂဟတရားလေးပါး

၁။ ဒါန -ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း။

၂။ ပိယဝါစာ -ချစ်ဖွယ်သာယာချိုသာသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၃။ အတ္ထစရိယ -အကျိုးစီးပွားကိုကျင့်ခြင်း။

၄။ သမာနတ္တတာ -ကိုယ်နှင့်တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း။

လင်္ကာ။ ပေးကမ်းတစ်သွယ်၊ချစ်ဖွယ်ဆို၍၊အကျိုးကိုကျင့်၊ ကိုယ်နှင့်တူထား၊ ဤလေးပါး၊ တရားသင်္ဂဟ။

❁ ငယ်သော်ကသား၊လိုလိုက်ငြားက၊ကြီးသောအခါ၊
ကျားပမာ၊လွန်စွာကြောက်ဖို့တည်း။
ငယ်သော်ကသား၊ဆုံးမများက၊ကြီးသောအခါ၊
အားပမာ၊လွန်စွာကိုးဖို့တည်း။

⊛ ငယ်သော်ကသမီး၊ဆုံးမနည်းက၊ကြီးသောအခါ၊
မီးပမာ၊လွန်စွာပူဖို့တည်း။
ငယ်သော်ကသမီး၊ဆုံးမကြီးက၊ကြီးသောအခါ၊
ထီးပမာ၊လွန်စွာအေးဖို့တည်း။

တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း သမ္ပဒါလေးပါး

၁။ အလုပ်ဆိုင်ရာ၊ကျွမ်းကျင်စွာဘိ၊ပညာရှိ၍၊ဝိရိယဖွဲ့၊သတ္တိခဲ နှင့်၊ကိုယ်လည်းလုပ်တတ်၊စီမံတတ်မှု၊ဥဋ္ဌာန မည်ရသမ္ပဒါ။

၂။ ရေ မီး သူခိုး၊မွေခံဆိုးနှင့်၊မင်းဆိုးအပြား၊ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊ မပျက်ပြားလတ်၊စောင့်ရှောက်တတ်မှု၊အာရက္ခ မည်ရ သမ္ပဒါ။

၃။ စားဝတ်နေပုံ၊နေ့စဉ်ခြုံ၍၊အကုန်အရနှိုင်းချိန်ဆသော်၊ အရဘက်က၊သာစေမှု၊သမဇီဝိတခေါ်။

၄။ သဒ္ဓါ,သီလ၊စာဂ,ပညာ၊လေးဖြာစုံတောင်း၊မိတ်ဆွေကောင်း နှင့်၊ပေါင်း၍အတု၊ကိုယ်လည်းပြုမှု၊ကလျာဏမိတ္တ ပြည့်စုံ သည်။

စီးပွားဖြစ်ကြောင်းလေးပါး

ပျက်လျှင်လည်းပြင်၊ပျောက်လျှင်လည်းရှာ၊မျှဝေသုံးစွဲ၊
ဥာဏ်ကြီးသူအား၊အမှုုထား၊လေးပါးကြီးပွားကြောင်း။

စီးပွားပျက်ကြောင်းလေးပါး

ပျက်လျှင်မပြင်၊ပျောက်လျှင်မရှာ၊ဖလဝါသုံး၊
ဥာဏ်တုံးသူအား၊အမှုုထား၊လေးပါးပျက်စီးကြောင်း။

စီးပွားပျက်ကြောင်း ဓုတ္တလေးပါး

၁။ ဣတ္ထိဓုတ္တ -မိန်းမလိုက်စားခြင်း။
၂။ သုရာဓုတ္တ -အရက်သေစာသောက်စားခြင်း။
၃။ အက္ခဓုတ္တ -လောင်းကစားလိုက်စားခြင်း။
၄။ ပါပမိတ္တ -မိတ်ဆွေမကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း။

လင်္ကာ။ မိန်းမလိုက်စား၊သေသောက်စားနှင့်၊လောင်းစား
တစ်ထွေ၊ယုတ်လေမိတ်သဟာ၊ဤလေးဖြာ၊
မှတ်ပါပျက်စီးကြောင်း။

အနာကုလ-အလုပ်မရှုပ်ထွေးကြောင်းလေးပါး

၁။ အချိန်အခါကိုသိနားလည်ခြင်း။
၂။ သင့်လျော်အောင်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း။
၃။ မပျင်းမရိ လုံ့လရှိခြင်း။
၄။ မပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း။

လင်္ကာ။ ချိန်ခါသိလင့်၊သင့်အောင်ပြုခြင်း၊မပျင်းမရိ၊
လုံ့လရှိလျက်၊မပျက်စီးစေ၊အလုပ်တွေ၊
ရှုပ်ပွေမရှိရာ။

မင်္ဂလာကဗျာ

မြင့်မိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ၊
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယားကို
မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ၊
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနှင့်
အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး မြော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မင်္ဂလာလေးပါး

၁။ ဒါနဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းရခြင်း။

၂။ ဓမ္မစရိယာစ မင်္ဂလာဟူသည် မိမိသန္တာန်၌ သုစရိုက်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ရခြင်း။

၃။ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဟူသည် ဆွေမျိုးများကို ပေးကမ်းချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရခြင်း။

၄။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ မင်္ဂလာဟူသည် အပြစ်မရှိသောအလုပ်တို့ကိုပြုလုပ်ရခြင်း။

လင်္ကာ။ ။ လှူဒါနနှင့်၊တရားကျင့်၊ထောက်ပင့်ဉာတကာ။
ပြစ်မဲ့အမှု၊ကောင်းစွာပြု၊မှတ်ရှုမင်္ဂလာ။

မလှူမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်းဥစ္စာကို။
စွန့်ကြဲလေတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုံလုံကြွယ်ဝလို။
မလှူမဒါန်း၊ဆင်းရဲလမ်း၊လှူဒါန်းချမ်းသာမည်။
ချမ်းသာသူမှာ၊စဉ်မကွာ၊မင်္ဂလာရှိပေသည်။

● စွန့်လွှတ်မကင်း၊ပေးကမ်းခြင်းကား၊အချင်းခပ်သိမ်း၊မှုမျိုးငြိမ်း၏၊သူစိမ်းသူကျက်၊နှစ်သက်သဘော၊သင့်လိုက်လျောလော့၊လောကီပုဂ္ဂိုလ်၊လူထိုထိုလည်း၊အလိုလိုက်က၊ကြိုက်တတ်သည်ချည်း၊ဖြစ်သတည်းရှင့်။

● တစိုးတစိ၊မလှူဘိဘဲ၊မိမိဥစ္စာ၊မိမိသာလျှင်၊ပမာခွေးလား၊ကိုယ်ထီးစားကို၊ဘုရားအရိယာ၊သူမြတ်စွာတို့၊ဘယ်ခါရွှင်ဝမ်း၊မချီးမွမ်းဘူး။

- ကောင်းကျိုးကုသိုလ်၊နောင်ဘို့လိုက၊ပုဂ္ဂိုလ်ယုတ်မြတ်၊မမှတ်သင့်ရှေး၊သဒ္ဒါစေး၍၊မရွေးအပ်စွာ၊တွေ့ရာရာအား၊စေတနာမြတ်နိုး၊ဖြစ်စေကြိုးလော့။

- သဒ္ဒါမရှေး၊မပေးမလှူ၊မုန်းဆေးဟူ၏။ပေးလှူတတ်သော်၊ချစ်ဆေးကျော်တည့်။

- ယူမှားမိစ္ဆာ၊မောဟကာ၍၊သဒ္ဒါကင်းထ၊မစွေရနှင့်၊ထိုမျှသသူ၊စိတ်မဖြူတို့၊လှူမည်ဝမ်းထဲ၊ကြံမရဲဘူး၊ကြံခဲ့အလို၊ဝန်တိုငတ်ငတ်၊မယှက်သို့၊တသက်လုံးလုံး၊မသုံးရက်ဟူ၊မလှူရက်ဘဲ၊ခန္ဓာစဲက၊မူးပဲမပါ၊ငတ်မွတ်စွာလျှင်၊ပြိတ္တာပြိတ္တိ၊ဖြစ်ကုန်ဘိ၏။

ဖုန်းတောင်းယာစကာ၊ခံရောက်လာသော်၊သဒ္ဒါသုံးဝ၊ထက်လှစေချင်၊ပေးစွန့်ကြသည်၊လှူရဲစေ။

နောင်သံသရာ၊ရိက္ခာအတူ၊ကံကျွေးဟူသည်၊အလှူဆိုကမဆုတ်ကြနှင့်၊ရဲလှုပါစေ၊တံစက်အောက်တွင်၊ခံသောက်ရေလား၊ကျဖန်များက၊ပြည့်ငြားသည်သာ၊ထုံးဟောင်းစာကိုထောက်ပါလေ။

နည်းနည်းပေးက များများရ

တစ်စုံတစ်ခု၊ဝတ္ထုဒါန၊နည်းငယ်မျှကို၊ဒါနစေတနာ၊ထက်သန်စွာဖြင့်၊သဒ္ဒါဖွေးဖြူ၊အလေးမူ၍၊ပေးလှူစာဂ၊ပြုလုပ်ရမူ၊ထိုသည့်သူအား၊နတ်လူပြဟ္မာ၊ဘုံခန်းဝါ၌၊ချမ်းသာစည်းစိမ်၊လက်လက်ထိန်၍၊ဂုဏ်ရှိန်ကြီးစွ၊သာဝကနှင့်၊ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊သမ္မာသမ္ဗောဓိဉာဏ်ပိုင်ရှိအောင်၊မိမိလက်ကိုင်၊ပေးစွမ်းနိုင်၊ဆိုပိုင်ကျမ်းဂန်မှာ။

အပ္ပဝတ္ထုမရှုတို့ရာ၊နည်းမျှသာလည်း၊တစ်ယာကွမ်းဆေး၊ ရေအေးတစ်ခွက်၊ဆီတစ်စက်နှင့်၊လက်ဖက်တစ်ရိုး၊ကြံတစ်ချိုးမျှ၊မြတ် နိုးကြည်ဖြူ၊ဒါနပြုသည်၊နတ်လူနိဗ္ဗာန်၊ချမ်းသာမှန်၊ကောင်းပေးတတ်စွာ။

ထမင်းအိုးဆေး၊ဟင်းအိုးဆေး၊ခွက်ဆေးကြွင်းအကျန်။
ကုန်းပေါ်မှာနေ၊ရေမှာနေ၊ပိုးတွေများစွာစားကြရန်။
စေတနာထား၊စွန့်ကြဲပြား၊စီးပွားဥစ္စာပြည့်စုံမှန်။

အလှူခံ ၁၄ ဦး

ဘုရားမြတ်စွာ၊ပစ္စေကာနှင့်၊အရိယာရှစ်ဝ၊ဈာန်ရဗာဟီ၊ နှစ်လီပုထုဇဉ်၊တိရစ္ဆာန်၊လှူခံတစ်ကျိပ်လေး။

၁။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရား။
၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ။
၃။ သောတာပတ္တိမဂ္ဂဋ္ဌာန်။
၄။ သောတာပတ္တိဖလဋ္ဌာန်။
၅။ သကဒါဂါမိမဂ္ဂဋ္ဌာန်။
၆။ သကဒါဂါမိဖလဋ္ဌာန်။
၇။ အနာဂါမိမဂ္ဂဋ္ဌာန်။
၈။ အနာဂါမိဖလဋ္ဌာန်။
၉။ အရဟတ္တမဂ္ဂဋ္ဌာန်။
၁၀။ အရဟတ္တဖလဋ္ဌာန်။
၁၁။ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်။
၁၂။ ကလျာဏပုထုဇဉ်။ (သီလဝန္တ)
၁၃။ အန္ဓပုထုဇဉ်။ (ဒုဿီလ)
၁၄။ တိရစ္ဆာန်။

စေတနာသုံးတန်ကျိုးပေးဟန်

● ဒါနဟူသည်၊ပြုအံ့ရည်သော်၊မလည်မသုန်၊သဒ္ဓါဟုန်ဖြင့်၊ မတုံမလှုပ်ထိန်းအုပ်မဆွဲမတွန့်စေနှင့်၊လှူထွေရှေ့ဖို့ဉာဏ်မှဲ့ချို့၍၊တွန့် တိုတုံက၊ပထမရွယ်၊နောင်ခါဝယ်၌၊နွမ်းနယ်ချမ်းသာ၊ဆိုးရုပ်ဝါနှင့်၊ မဟာကုသ၊ပဥ္စပါပီ၊မဟောသီသို့ယက္ခိယက္ခ၊တူတမျှဖြင့်၊ရူပလက္ခဏာ၊ ပျက်တတ်စွာ၏။

● နောက်မှာတွန့်ငြား၊သားသမီးမဲ့၊ချို့တဲ့ယွင်းယို၊ထန်းငုတ် တိုသို့၊အိုခါဒုက္ခ၊ရသည်ဆင်းရဲတိမ်းလွဲစည်းစိမ်၊ဂုဏ်သိမ်နိမ့်ကျ၊ဖြစ် တတ်စွ၏၊ပဒုမဝတီ၊ဒေဝီနေမြတ်၊သန္ဓေနတ်နှင့်၊ပညတ်မည်ထုတ်၊ အပုတ္တက၊သူဌေးစသည့်၊ထိုမျှဝတ္ထု၊အစုစုကို၊မျှော်ရှုနိုင်းဆ၊ထောက် အပ်စွရှင့်။

● မုဥ္စအခါ၊တွန့်တိုပါသော်၊အင်္ဂါချို့တဲ့၊ဂုဏ်မဲ့မျိုးနွယ်၊မတင့် တယ်ဘဲ၊ငယ်၏တန်ခိုး၊မပြည့်ဖြိုးသည်၊နွမ်းညိုးရော်ရမည်ကိုကား။

ဒါနပြုလျှင် မြဲဆင်ခြင်

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊လေးခုဖြာ၊တစ်ဖြာစားသုံးကြ။
နှစ်ဖြာသော်ကား၊ကျိုးစီးပွား၊မမှားပြုကုန်ကြ။
ဘေးတွေ့ခဲ့ပြန်၊စားထိုးရန်၊တစ်တန်သိမ်းဆည်းကြ။
စားသည့်ထဲမှ၊လှူအပ်စွ၊ဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်းပ။

ကုသိုလ်အမျိုးအစားလေးပါး

ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ကံကျိုးမြင်သိ၊ဉာဏ်ယှဉ်ဘိ၊တိဟိတ်ကုသိုလ်ခေါ်။
ရှေ့နောက်နှစ်ရပ်၊ကုသိုလ်ညှပ်၊ဥက္ကဋ္ဌအမြတ်ခေါ်။
ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ကံကျိုးမြင်သိ၊ဉာဏ်မရှိ၊ဒွိဟိတ်ကုသိုလ်ခေါ်။
ရှေ့နောက်နှစ်တန်၊အကုခြံ၊ညံ့ဟန်ဩမကခေါ်။

ကုသိုလ်သည် -----

၁။ တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ၂။ တိဟိတ်ဩကမကုသိုလ်
၃။ ဒွိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ၄။ ဒွိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်-ဟု လေးမျိုးရှိသည်။

၁။ တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်သည် အဆင့်အမြင့်ဆုံးကုသိုလ် ဖြစ်၍ အဆင့်မြင့်ဆုံးတိဟိတ်လူသားဖြစ်အောင်အကျိုးပေးသည်။

၂။ တိဟိတ်ဩကမကုသိုလ်,ဒွိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်တို့သည် အလယ်အလတ်တန်းစားကုသိုလ်ဖြစ်၍ အလယ်အလတ်တန်းစား ဒွိဟိတ်လူသားဖြစ်အောင်သာအကျိုးပေးသည်။

၃။ ဒွိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်သည် အောက်တန်းစားအညံ့စား ကုသိုလ်ဖြစ်၍ အောက်တန်းစားအညံ့စားသုဂတိအဟိတ်လူသား ဖြစ်အောင်အကျိုးပေးသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရမချင်း အဆင့်မြင့်တိဟိတ်လူနတ်ဗြဟ္မာ ဖြစ်စေဖို့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ကြရမည်။

ကုသိုလ်ပြုနည်း

ကုသိုလ်အရေးခြံ၊ငွေတွေကုန်၊ပျော်ရုံသက်သက်ပင်။
ကုသိုလ်လွန်ကဲ၊ငွေကုန်နည်း၊ဉာဏ်လည်းယှဉ်စေချင်။
အကျိုးကိုရှု၊ကုသိုလ်မှု၊ပျော်မှုဝေးစွာကြဉ်။
ထိုကုသိုလ်ရေး၊အကျိုးပေး၊ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်ဝင်။

ဒီလိုမလှူနဲ့

ကြောက်ရွံ့ကြွားပို၊ထင်ပေါ်လို၊နောင်ကိုတောင့်တ မလှူရ။
တစ်ပါးနှိမ့်ချ၊စိတ်မပါက၊မကောင်းလှ၍ မလှူရ။
မိမိအလှူ၊မကြည်ဖြူ၊ပြူစူစောင်းရွဲ့မလှူနဲ့။
ရိုသေကင်းလျက်၊မာနတက်၊တစ်ဖက်ရက်အောင်မလှူနဲ့။
မသန့်ငွေကြေး၊အလှူပေး၊နောင်ရေးကောင်းအောင်မလုပ်နဲ့။

ဒီလိုလှူ

ဝဋ်ကင်းပြတ်ရာ၊နိဗ္ဗာန်သာလျှင်၊မှန်စွာမုချ၊ရောက်လိုလှ၍၊ ထိုမှတစ်ပါး၊အများသူငါ၊ဝမ်းပန်းသာသော၊မဟာဒါန၊ဝိဝိဋ္ဋသာ၊ ချမ်းသာစေကြောင်း၊လှူလျှင်ကောင်းသည်၊စိတ်ဟောင်းဖျက်၍ မှတ်ပါချိမ့်။

ဒါနနှစ်မျိုး

၁။ လှူဒါန်းကြောင်း ပုဗ္ဗ, မုဥ္စ, အပရစေတနာသည် စေတနာဒါန။
၂။လှူဒါန်းအပ်သော သက်နှ်းစသောလှူဖွယ်ပစ္စည်းသည်ဝတ္ထုဒါန။

စေတနာဒါန သုံးတန်ပြ

ပုဗ္ဗ မုဥ္စ၊ အပရပါ၊ ဤသုံးဖြာ၊ စေတနာဒါနတည်း။

ဒါနသုံးမျိုး

၁။ မိမိစားသောက်သုံးဆောင်သည့် ပစ္စည်းဝတ္ထုအောက် ယုတ်ညံ့သောပစ္စည်းဝတ္ထုကို ပေးလှူခြင်းသည်ဒါနဒါသမည်၏။
၂။ မိမိစားသောက်သုံးဆောင်သည်နှင့်အညီ တန်းတူရည်တူ ထား၍လှူခြင်းသည် ဒါနသဟာယမည်၏။
၃။ မိမိသုံးဆောင်စားသောက်ဝတ်ဆင်သည်ထက် မွန်မြတ် သောပစ္စည်းဝတ္ထုကိုပေးလှူခြင်းသည် ဒါနသာမိမည်၏။

ဒါနသုံးမျိုးအကျိုးပေးပုံ

၁။ ဒါနဒါသသည် ယုတ်မာသောသားမယားကျေးကျွန် ဥစ္စာ ပစ္စည်းတို့ကိုရရှိ၍ ထိုသူ ထိုပစ္စည်းတို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲရတတ်သည်။
၂။ ဒါနသဟာယသည် စိတ်တူကိုယ်တူ တန်းတူရည်တူ သား မယားစသည် ထိုက်တန်သောပစ္စည်းစသည်ကို ရရှိသော်လည်း ဆိုဆုံးမ မကောင်းခြင်း နှုတ်လှံ့ထိုးခြင်း ကြေးတမ်းတိုက်ခြင်းစသည် တို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတတ်သည်။
၃။ ဒါနသာမိသည် မြင့်မြတ်သော သားမယားကျေးကျွန် ပစ္စည်းဥစ္စာစသည်တို့ကို ရရှိစေပြီး ထိုအရာတို့ကြောင့် မျက်မှောက် မျက်ကွယ်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာစွာ ခံစားစံစားရတတ်သည်။

တနည်း---ဒါနသုံးမျိုး

၁။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးလှူခြင်းသည် သာဟတ္ထိကဒါန။
၂။ သူတစ်ပါးကိုစေခိုင်း၍လှူခြင်းသည် အာဏတ္တိကဒါန။
၃။ အဝေးရောက်ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုလှူခြင်း၊ အဝေးရောက်ပုဂ္ဂိုလ် ကိုလှူခြင်း၊ပစ်လွှင့်၍လှူခြင်းသည် နိဿဂ္ဂိယဒါန။

ထိုသုံးမျိုးတို့တွင်--

၁။ သာဟတ္ထိကဒါနသည်မိမိလက်၌ရှိသော ပစ္စည်းဝတ္ထုနှင့်တူ၏။

၂။ အာဏတ္တိကဒါနသည် သားသမီးလက်၌ အပ်နှံထားသော ပစ္စည်းဝတ္ထုနှင့်တူ၏။

၃။ နိဿဂ္ဂိယဒါနသည် သူစိမ်းလက်၌ အပ်နှံထားသောပစ္စည်းဝတ္ထုနှင့်တူ၏။

အလှူပေးအလှူခံ အင်္ဂါခြောက်တန်

မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ စိတ်ထဲကြည်ရမည်။
လှူဒါန်းသူအတွက်၊ ဤသုံးချက်၊ မပျက်စုံရမည်။
လောဘ ဒေါသ၊ မိုက်မောဟ၊ ကင်းပပြီးရမည်။
မကင်းသော်လည်း၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ ကျင့်ဆဲဖြစ်ရမည်။
အလှူခံဘက်၊ ဤသုံးချက်၊ မပျက်စုံရမည်။
ဒါနပြုရာ၊ ဤခြောက်ဖြာ၊ မှန်စွာစုံရမည်။
အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်စုံမှ၊ မုချကျိုးကြီးမည်။

သပ္ပုရိသဒါနငါးပါး

သဒ္ဓါကြည်ညို၊
ရိုသေလှစွာ၊
အခါကိုသိ၊
မစွန်းငြိဘဲ၊
မထိမပါး၊လှူတုံငြား၊
ငါးပါးသပ္ပုရိသမြတ်ဒါန။

သပ္ပုရိသဒါနအကျိုး

၁။ သဒ္ဓါကြည်ရွှင်၊လှူဒါန်းလျှင်၊ရုပ်သွင်အဆင်းလှ။
၂။ ရှိသေလှူငြား၊သူ့စကား၊အများနာယူကြ။
၃။ ချိန်ခါသိသဖြင့်၊လှူတုံလင့်၊ချိန်သင့်ကောင်းကျိုးရ။
၄။ မစွန်းငြိတောင်း၊လှူတုံရှောင်း၊အကောင်းသုံးဆောင်ရ။
၅။ မထိမပါး၊လှူတုံငြားမူ၊ထိုသည့်သူ၏၊ပြောထူများပြား၊ စည်းစိမ်အားငါးပါးရန်မခ။

သပ္ပုရိသ၊ဒါနကျိုးဆက်၊ဤငါးချက်၊နှုတ်တက်ဆောင်ကုန်ကြ။

သုစရိုက်တရားဆယ်ပါး

ကာယသုစရိုက် သုံးပါး

၁။ပါဏာတိပါတဝိရတီ - သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၂။အဒိန္နာဒါနဝိရတီ - သူတစ်ပါးဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၃။ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဝိရတီ- ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ဝစီသုစရိုက်လေးပါး

၁။မုသာဝါဒဝိရတီ - မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၂။ပိသုဏာဝါစာဝိရတီ - ဂုန်းတိုက်ချောပစ်သောစကား ကိုပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၃။ဖရုသဝါစာဝိရတီ - ကြမ်းတမ်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၄။သမ္ဖပ္ပလာပဝိရတီ - အကျိုးမရှိ အနှစ်မဲ့သော စကားကိုပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

မနောသုစရိုက်သုံးပါး

၁။အနဘိဇ္ဈာ -သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မတရားမကြံစည်ခြင်း။
၂။အဗျာပါဒ -သူတစ်ပါးကို မဖျက်ဆီးခြင်း။
၃။သမ္မာဒိဋ္ဌိ -ကောင်းသောအယူကိုယူခြင်း။ (အယူမှန်ခြင်း)

အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

အကုသိုလ်ပြစ်၊မင်းအပြစ်နှင့်၊စင်စစ်ဝေးခြား၊အလုပ်များကို၊ကြိုးစားမယုတ်၊ကောင်းပြုလုပ်က၊အလုပ်ကြောင့်သာ၊မင်္ဂလာမောင့်မှာတိုးလိမ့်မည်။

အကုသိုလ်အပြစ်လည်းမရှိ၊မင်းအပြစ်လည်းမရှိသော အလုပ်ကို **အနဝဇ္ဇာနိကမ္မာနိ**-အပြစ်မရှိသောအလုပ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

- အပြစ်ကင်းငြား၊လုပ်ကိုင်စား၊ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
- အပြစ်ကင်းစွာ၊မဖွေရှာ၊နောင်ခါမုချ ခက်တတ်သည်။

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့
ပေးကမ်းဝေငှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့
သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုကျိုး သည်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာလေးပါး

၁။ အာရတီပါပါ မင်္ဂလာဟူသည် မကောင်းမှုတို့ကို စိတ်ဖြင့်ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၂။ ဝိရတီပါပါ မင်္ဂလာဟူသည် မကောင်းမှုတို့ကို ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် အထူးရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၃။ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော မင်္ဂလာဟူသည် သေရည်အရက်မူးယစ်ဆေးဝါးသောက်စားခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း။

၄။ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု မင်္ဂလာဟူသည် သုစရိုက်ဆယ်ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့လျော့ မပေါ့ဆခြင်း။

လင်္ကာ။ ဒုစရိုက်ရှောင်ကြဉ်၊သေရည်ကြဉ်၊အစဉ်ချမ်းမြေ့ရာ။
ကုသိုလ်ပုညာ၊မမေ့ရာ၊ဒါမှမင်္ဂလာ။

ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါး

ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး

၁။ပါဏာတိပါတ- သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း။
၂။အဒိန္နာဒါန - သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း။
၃။ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ- ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း။
လင်္ကာ။ သက်သတ်ခိုးမှု၊ကာမေသု၊သုံးခုကာယကံ၊

ဝစီဒုစရိုက် လေးပါး

၁။မုသာဝါဒ - မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုပြောဆိုခြင်း။
၂။ပိသုဏာဝါစာ - ကုန်းတိုက်ချောပစ်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၃။ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။
၄။သမ္ဖပ္ပလာပ - အကျိုးမရှိ အနှစ်မဲ့သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။
လင်္ကာ။ လှည့်စားရန်တိုက်၊မိုက်မိုက်ကန်းကန်း၊နှုတ်ကြမ်းလေခြင်း၊ ပိန်ဖျင်းစကား၊ပြောဆိုငြား၊လေးပါးဝစီကံ။

မနောဒုစရိုက်သုံးပါး

၁။အဘိဇ္ဈာ -သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မတရားကြံစည်ခြင်း။
၂။ဗျာပါဒ -သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးခြင်း။
၃။မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ -အယူမှားခြင်း။
လင်္ကာ။ သူ့ဥစ္စာမှန်၊မတရားကြံ၊ဖောက်ပြန်သေကြေ၊ ပျက်စေလိုငြား၊အယူမှား၊သုံးပါးမနောကံ။

❁ သေစာသောက်စား၊လမ်းသွားခါမဲ့၊ရှုငဲ့သဘင်၊ပျော်ရွှင်အံ လောင်း၊မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ပျင်းရိခြင်းကား၊ယိုယွင်းဥစ္စာပျက် ကြောင်းတည်း။

❁ ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ငြင်းခုံများစွာ၊ရောဂါထူပြော၊ကျော်ဇောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ပညာနည်းရှား၊ဤခြောက်ပါးကား၊သောက်စားသေစာအပြစ် တည်း။

❁ သေရည်သောက်လင့်၊သင့်မသင့်၌၊ရေးခွင့်မသိ၊ပျင်းရိမေ့ ရူး၊ကျေးဇူးမဆပ်၊ဟိရောတ္တပ်ကင်း၊ခပင်းများထို၊အကုသိုလ်ကို၊ မငြိုလွယ်စွာ၊ပြုကျင့်ရာသည်၊ရှောင်ကာအပြန်အကျိုးတည်း။

ပမာဒ

ကိုယ်နှုတ်စိတ်၌၊ဒုစရိုက်ကို၊နှစ်ခြိုက်မှောက်မှားပြုလိုက်စား၍၊ငါးပါးအာရုံ၊ကာမဂုဏ်ကို၊ခုံမင်မွေ့လျော်၊ရွှင်မြူးပျော်လျက်၊သူတော်ကောင်းများမြတ်တရားကို၊မပွားခလေ့၊မပျော်မွေ့ဘဲ၊မေ့လျော့ပေါ့ဆ၊နေနိုင်က၊ပမာဒဟုခေါ်သတည်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
တွေ့ကြုံလာရင် မလွန်ကျူးနဲ့
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့
မှောက်မှားတတ်တဲ့အရာတွေ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား တရားမမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ ငါးပါး

၁။ ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာဟူသည် အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးမား ပုဂ္ဂိုလ်များကိုရိုသေလေးစားရခြင်း။

၂။ နိဝါတော စမင်္ဂလာဟူသည်ခြေသုတ်ပုဆိုး၊မြွေစွယ်ကျိုးနှင့်၊ ချိုကျိုးသောနွား၊ဒွန်းစဏ္ဍားပမာ၊မာန်မာနကိုနှိမ့်ချရခြင်း။

၃။ သန္တုဋ္ဌိစ မင်္ဂလာဟူသည် ရသမျှဖြင့်ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။

၄။ ကတညုတာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးဆင်ခြင်သိမြင်ခြင်း။

၅။ ကာလေန ဓမ္မဿဝနာ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်လျော်သော အခါ၌ တရားတော်ကို နာကြားရခြင်း။

လင်္ကာ။ ရိုသေထိုက်က၊ရိုသေကြ၊နှိမ့်ချကိုယ့်ကိုသာ။
ရောင့်ရဲလေဘိ၊ကျေးဇူးရှိ၊ဆပ်ဘိကျုံ့ပြန်ကာ။
သင့်လျော်ခါများ၊နာတရား၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။

❁ မိဘဆရာ၊ဥာတကာနှင့်သိက္ခာဂုဏ်ကြီး၊အသက်ကြီးကို၊ ထံနီးတွေ့က၊ရိုသေကြ၊ဂါရဝမင်္ဂလာခေါ်။

❁ မာန်ထောင်လွှားက၊မျိုးယုတ်ရ၊နှိမ့်ချမျိုးမြတ်သည်။
နှိမ့်ချသူမှာ၊စဉ်မကွာ၊မင်္ဂလာရှိပေသည်။

❁ ဂုဏဝယ၊ဝုဍ္ဍကိုယ့်ထက်၊ဂုဏ်သက်နှစ်ပါး၊ကြီးသူအားလည်း၊ ပြစ်မှားရှုတ်ချ၊မပြုရဘူး၊ဆူးကျဖက်ပေါက်၊ဖက်ပေါ် ဆူးကျ၊ဆိုကြသ ဖွယ်၊ကိုယ်ဝယ်ချည်းပေ၊ပြစ်ရောက်ချေ၏။

- ရှေးဝယ်သောခါ၊တောဟေမာဝယ်၊ပညာမြော်မြင်၊ခါမျောက်ဆင်တို့ညောင်ပင်တစ်ခု၊သက်သေပြု၍၊ဂုဏဝုဍ္ဎာ၊ပစာယန၊ကျင့်ကုန်ကြကြောင့်၊လူမှုမတန်၊တိရစ္ဆာန်လျက်၊နတ်ထံမှချီးရောက်ကုန်ကြ၏။

- ပညာချင့်ထောက်၊မာန်မမောက်နှင့်၊ကိုယ့်အောက်တန်းတူ၊အထက်သူဟု၊မှတ်ယူမြဲသို၊သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊အောက်ကိုသနား၊တန်းတူအားမူ၊မြောက်စားအမျှ၊မရှုတ်ချနှင့်၊ထက်ကသူမှာ၊ရိုသေရာ၏။

- လောကလူတွင်၊ငါသာလျှင်တိ၊ငါ့ပြင်မရှိ၊ထင်ဘိမှတ်ယောင်၊မောဟဆောင်၍၊အန်ထောင်မာန၊မမူရတည့်။

- သုတတရား၊မြင်ကြားအသိ၊များစွာရှိလည်း၊သတိမယှဉ်၊သမ္ဘဇဉ်မမှီး၊မာနကြီးက၊ခွေးမြီးပညာ၊မည်စပါခဲ့၊ထောင်ကာမတ္တ၊သုံးမကျရှင့်။

- ထိုမာနမျိုး၊တရားဆိုးကား၊ကောင်းကျိုးယှဉ်စပ်၊မဟူအပ်ဘူး၊အရပ်မြင့်ထီး၊ခက်မဖြီးသား၊စေ့ကြီးရိပ်ငယ်၊အုန်းပင်နှယ်သို့၊မှီတွယ်ကိုးရာ၊ဘေးတွေ့ခါသော်၊ဘယ်မှာတစ်၊ဘော်မရှိဘဲ၊မိမိချည်းသာ၊ပျက်စီးရာ၏၊ငါသာငါမင်း၊အနိုင်တင်း၍၊မာန်ပြင်းမဝေရစ်စေနှင့်။

❁ ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်အောင်နေ၊
တွေ့တဲ့သူနဲ့ တည့်အောင်ပေါင်း၊
ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင်ဝတ်၊
ရတာလေးနဲ့ ဝအောင်စား၊
ပြိုင်လာလျှင် အရှုံးပေး၊ နှလုံးအေးတဲ့ဆေး။

● အသက်ကယ်သူ၊ညိုးပူဒုက္ခ၊ရှိကာလက၊မ,စသသူ၊ညီကူပင့်ထောက်၊မင်းဖြစ်မြောက်အောင်၊တင်မြောက်သသူ၊သုံးယောက်လူကို၊ကြည်ဖြူဝမ်းတွင်း၊ပစ်မကွင်းနှင့်။

● ကြောင်းကျိုးမသိ၊လူ့ဒိဋ္ဌိတို့၊မိုးရှိလောက်စင်၊ပြုပါချင်လျက်၊မတင်ကျေးဇူး၊ဖျောက်ထိမ်မြုး၏။

● ကိုယ်မှာပြုဖူး၊သူ့ကျေးဇူးကို၊ထိမ်မြုးမအပ်၊တုံ့ပြန်ဆပ်၍၊တွက်နပ်ကောင်းပေ၊ပစ်မချေနှင့်၊သသေမိယ၊သုဒေဝသို့၊ဒိဋ္ဌကြီးစွာ၊ပြစ်ရောက်လာလိမ့်၊သမ္မာကျင့်သုံး၊သူတော်ထုံးကို၊နှလုံးတွင်းမှာ၊သွင်းသေချာလော့။

● မေတ္တာရှေးဦး၊ပြုပေးဖူးကို၊ကျေးဇူးသိမှု၊ကတညုတည့်၊ထိုသူ့ထက်ပင်၊ကျေးဇူးအင်ကို၊ထင်ထင်မချွတ်၊ပြောဆိုတတ်က၊သူမြတ်မှန်လှ၊ကတဝေဒီ၊ဟူတုံပြီရှင့်။

● လောကီလူစု၊မြင်ဉာဏ်နုတို့၊သူပြုအထူး၊သူ့ကျေးဇူးကို၊ကြည်နူးဝမ်းမြောက်၊မခေါက်မရက်၊နှစ်သက်အင်ရွှဲ၊သိတတ်ခဲ၏။

❁ သဝိဉာဏကမြဲမဟုတ်စွသေး၊ ရုက္ခဆာယာ၊ သစ်ရိပ်သာ၌၊ ရံခါတခိုက်၊ ကြုံကြိုက်နေနား၊ ခိုမိငြားက၊ ပြစ်မှားလိုလျက်၊ တရားဖျက်၍၊ အခက်ကိုမျှ၊ မချိုးရဘူး၊ ချိုးကဗာလ၊ မိတ္တဒုဗ္ဘော်၊ ပျက်ခေါင်ကျော်သည့်၊ မတော်စရိုက်၊ လူ့ငမိုက်တည့်။

❁ ကျေးဇူးချေကာ၊ မပြုရာတည့်၊ လူ သာမဟုတ်၊ အယုတ် တိရစ္ဆာန်၊ မှူဝန်ဆောင်ဘိ၊ ဟတ္ထိ၊ အဿ၊ ဂေါဏ၊ မဟိံသာ၊ စသည်မှာ လည်း၊ ပျိုခါစေစား၊ အိုခါရှား၍၊ စွန့်ထားပယ်ကာ၊ မပြုရာဘူး၊ ပြုတုံပါက၊ မိတ္တဒုဗ္ဘ၊ မညီမမွ၊ လူ့ပါပတည့်။

❁ ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောက၌၊ ဉာဏသမ္ဗဇဉ်၊ ကင်းမယှဉ်ဘဲ၊ ကတညုတ၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာစည်းပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိုဏ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေသို့၊ သရေမတိုး၊ ဘုန်းရောင်ညှိုးလျက်၊ တန်ခိုးနေ့ညဆုတ်လပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။

သူ၏ကျေးဇူး၊ ရှိပေဖူး၊ အထူးသိအပ်စွာ။
ခွင့်သင့်ကြုံလတ်၊ တုံ့ပြန်ဆပ်၊ ရအပ်ကျိုးများစွာ။
ကျေးဇူးတုံ့လှယ်၊ ချစ်ကြိုးသွယ်၊ ဖြိုးကြွယ်မင်္ဂလာ။

ကျေးဇူး

ကျေးဇူးသစ္စာ၊ ရှိပါလျက်သား၊ ပြစ်မှားတော်လှန်၊ အကျင့်တန်၍၊ ဖောက်ပြန်တုံက၊ ဘုန်းစကံညွန့်၊ မဖွံ့မဖြိုး၊ သက်ဆိုးမရှည်၊ ဇီဝိန်ရှိသမျှ၊ အောက်တန်းကျ၏။

ကုသိုလ်ကံလျှင်၊ကျေးဇူးရှင်၊စိတ်တွင်မှတ်ပါမည်။
ကုသိုလ်ထပ်ထပ်၊ပြုတုံလတ်၊ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်။

မှတ်ချက်။ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်ကံသည် ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်ဘဝတို့၌ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သော (နာနာက္ခဏိက) ကမ္မသတ္တိရှိသည့်အတွက် မိမိ၏ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သည် ။ ထို့ကြောင့် "ကုသိုလ်ကံလျှင်၊ကျေးဇူးရှင်၊စိတ်တွင်မှတ်ပါမည်" ဟု သံပေါက်လင်္ကာရေးသားသည်။

မိမိ၏ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော ကုသိုလ်ကံကို ကျေးဇူးဆပ်လိုလျှင် မိမိခန္ဓာအစဉ်၌ ကုသိုလ်စိတ်များ (တရားများ) ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုသို့ကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် "ကုသိုလ်ထပ်ထပ်၊ပြုတုံလတ်၊ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်"ဟု သံပေါက်လင်္ကာရေးသားသည်။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး-ကျေးဇူးရှင်ဆယ်ဦး

ဘုရားပစ္စေကာ၊ရဟန္တာနှင့်၊လက်ယာလက်ဝဲ၊နှစ်သွယ်သာဝက၊မွေးထမိခင်၊ကျွေးဖခင်တည်း၊ဂုဏ်ဝါအသက်၊ကြီးချက်တစ်ထွေ၊သွန်သင်ပေတတ်၊ဆရာမြတ်နှင့်၊ထမင်းအဖျော်၊အိပ်ရာသော်မှ၊တစ်စုံတစ်ခု၊ပြုဖူးသူမှန်၊ကောင်းရန်ရောက်ရေး၊တရားဆောကို၊တိုက်ကျွေးသူပါ၊ဤဆယ်ဖြာကား၊မှတ်ပါခင်ပွန်းအပြားတည်း။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး-ကျေးဇူးရှင်ဆယ်ဦး
၁။ဘုရားရှင်၊
၂။ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ
၃။ရဟန္တာ၊
၄။အဂ္ဂသာဝကကြီးများ
၅။မွေးမိခင်
၆။ကျွေးဖခင်
၇။အသက်ဂုဏ်အကျင့်မြင့်မြတ်သောသူ
၈။ဆရာ၊
၉။တစ်စုံတစ်ခု ကျေးဇူးပြုဖူးသူ၊
၁၀။ကောင်းရာဘဝရောက်ရန်တရားဓမ္မဟောကြားသူ။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး တစ်ပါးပါးကိုပြစ်မှားမိပါက မကောင်းကျိုးဆယ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်တတ်သည်။

ပြစ်ဒဏ်ဆယ်မျိုးလက္ခဏာ

ပြင်းထန်ဝေဒနာ၊စွဲကပ်ခါနှင့်၊ဥစ္စာဆုံးလျှက်၊အင်္ဂါပျက်တည့်၊စွဲလျှက်နူနာ၊ရူးရာမလွဲ၊မင်းဘေးလည်းသင့်၊စွပ်စွဲသမျှ၊ခံနေရ၏၊ကိုယ်ကအားကိုး၊ဆွေမျိုးဆုံးပါး၊ပြောင်းသွားဥစ္စာ၊နေအိမ်ရာလည်း၊တစ်ဖြာမီးကျ၊ဒဏ်သင့်ရ၏၊ထိုမှတစ်ဖြာ၊သေသောခါဝယ်၊ကြီးစွာဆင်းရဲ၊ပါယ်ငရဲ၌၊မလွဲမသွေ၊ရောက်ရလေသည်၊သင့်လေဒဏ်မျိုးဆယ်ပါးတည်း။

ပြစ်ဒဏ်ဆယ်မျိုး

၁။ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်း၊
၂။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားခြင်း။
၃။ ကိုယ်အင်္ဂါပျက်၍ သေရခြင်း၊
၄။ နူနာရောဂါစွဲကပ်ခြင်း၊
၅။ ရူးသွပ်တတ်ခြင်း၊
၆။ မင်းဘေးမင်းဒဏ်သင့်ခြင်း၊
၇။ သူတစ်ပါးတို့၏ အစွပ်စွဲခံရခြင်း၊
၈။ ကိုယ်ကအားကိုးရသော ဆွေမျိုးများပျက်စီးခြင်း၊
၉။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ အခြွေအရံပျက်စီးခြင်း။
၁၀။ နေအိမ်မီးလောင်ခံရခြင်း။

❀ ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊အဘကြီးနှင့်၊ဦးရီသားချင်း၊ဘထွေးရင်းက၊ ဟူသမျှကို၊ဂုဏဝုဖွား၊ပစာယန၊စိတ်ကသိစေ၊ပြစ်မှားမိက၊မသင့်ချေ။

တရားနာရကျိုး

မကြားဘူးကြား၊ကြားဖူးစင်တုံ၊ယုံမှားဖျောက်တတ်၊ယူဖြောင့်မတ် လျက်၊စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်၊ကျိုးငါးအင်၊လိုလျှင်တရားနာ။

တရားနာရကျိုး ငါးပါး

၁။ မကြားဘူးသည်ကိုကြားနာရခြင်း။
၂။ ကြားဖူးပြီးသည်ကိုစင်ကြယ်စေခြင်း။
၃။ ယုံမှားသံသယကင်းပျောက်ခြင်း။
၄။ အယူကိုဖြောင့်မှန်အောင်ယူတတ်ခြင်း။
၅။ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်ခြင်း။

✿ မနာတရား၊မောဟအားဖြင့်၊မများသုတ၊မိုက်ဝါဒနှင့်၊မရ သတိ၊လူ့ဒိဋ္ဌိတို့ရမိရရာ၊ဝဋ်ချမ်းသာကို၊လွန်စွာခင်မင်၊အမြဲထင်၍၊ ဆင်ခြင်မညာ၊ပြုတတ်စွာ၏။

✿ အလိုယုတ်မာ၊ဤလူ့ရွာ၌၊မနာတရား၊မြင်ကြားသုတ၊မရှိ စွသား၊ဗာလမနော၊လူ့သဘောကား၊မောဟတိုးကာ၊အိုကြာကြာတည်း၊ သမ္မာမပွား၊မိစ္ဆာများ၍၊သောက်စားပျော်ယစ်၊ကံအပြစ်နှင့်၊လူဖြစ် လုံးလုံး၊ဘဝရှုံး၏။

✿ နံ့သာကြုတ်တွင်း၊သေပုလင်း၌၊ထည့်ရင်းနံ့သာ၊သေကင်း ကွာလည်း၊ဂန္ဓာထုံပျံ့၊အနံ့သဖွယ်၊ပျောက်မပြယ်သို့၊ရှေးဝယ်လဲပြောင်း၊ ဘဝဟောင်းက၊ဆိုးကောင်းကမ္မ၊လေ့လာကြသား၊ဆန္ဒဝါသနာ၊အထုံ ပါ၏။

✿ သူတော်သူစဉ်၊ပညာရှင်တို့၊မိန့်ကျင်စကား၊တစ်ခွန်းကြား က၊ပတ္တမြားဆန်ကျိုး၊အဖိုးပြည်တန်၊ဧကန်မုချ၊တစ်လုံးရသို့၊နဂ္ဃဖိုးမွန်၊ ကျိုးကဲလွန်၏။

✿ ပညာရှိပေါင်း၊သူတော်ကောင်းနှင့်၊အကြောင်းသင့်မျှ၊ပေါင်းမိ ကြ၍၊သဒ္ဓမ္မဿဝန၊ကြားနာရမှု၊ဝါဒသမ္မာ၊တည်နိုင်စွာရှင့်၊ကြားနာ သုတ၊မြတ်ဆန္ဒကို၊သားလှရတနာ၊မြဲမကွာနှင့်။

မင်္ဂလာကဗျာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက
ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့
ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့
ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား နာကြားမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

သည်းခံရေး မင်္ဂလာလေးပါး

၁။ ခန္တီစ မင်္ဂလာဟူသည် မြေကြီးပမာ အရာရာ၌သည်းခံရခြင်း။

၂။ သောဝစဿတာ မင်္ဂလာဟူသည် ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူသော သူဖြစ်ခြင်း။

၃။ သမဏာနဉ္စ ဒဿန မင်္ဂလာဟူသည် ရဟန်းသံဃာတို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်း။

၄။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်လျော်သော အခါ၌ ပညာရှိတို့နှင့် တရားဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရခြင်း။

လင်္ကာ။ သည်းခံစိတ်ထား၊ဆုံးမပြောၤမှတ်သားနာယူပါ။
သံဃာတော်များ၊ဖူးမြော်ပြောၤတရားဆွေးနွေးပါ။
ကြီးပွားကြောင်းပ၊ဤလေးဝ၊မှတ်ကြမင်္ဂလာ။

- ခန္တီတရား၊မပြတ်ပွား၊အများကြည်သာ၊အောင်မြင်ရာ။
- မျက်ကြုတ်ထန်ပြင်း၊ခန္တီကင်း၊ချက်ချင်းပျက်စီးရာ။
- ဆွေမျိုးချင်းချင်း၊ရန်ဖြစ်ခြင်း၊အလျင်းမသင့်ပါ။
- ရန်ဖြစ်ပါက၊မှန်မုချ၊ဒုက္ခရောက်မည်သာ။

- လောင်ချစ်ပွက်ဆူ၊မျက်ထွက်သူကို၊တုံ့မူအမျက်၊ပြန်မထွက်က၊အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊စစ်မြေထဲဝယ်၊အောင်ပွဲရသည်၊သူဟူမည်ရှင့်၊မကြည်စိတ်ခက်၊အမျက်ထွက်သူ၊ထိုသည့်သူနှင့်၊အတူပြန်လျက်၊မာန်မျက်ထွက်သော်၊ရှေ့ထက်နောက်လူမိုက်သောဟူ၏။

- သည်းမခံသူ၊ဖြစ်ပါမူကား၊လူမချစ်ခင်၊ရန်လျှင်တိုးပွား၊အပြစ်များခဲ့၊သေခါတွေဝေ၊သေလျှင်အပါယ်၊လားစဖွယ်တည်း၊ငါးသွယ်အပြန်၊ရမြဲမှန်သည်၊သည်းခံသူတို့၊အကျိုးတည်း။

သည်းမခံခြင်း အပြစ်ငါးမျိုး

၁။လူများမချစ်ခင်ခြင်း၊
၂။ရန်များခြင်း၊
၃။အပြစ်များခြင်း၊
၄။တွေတွေဝေဝေသေရခြင်း၊
၅။သေသောအခါအပါယ်ငရဲသို့ရောက်ခြင်း။

သည်းခံခြင်းအကျိုးငါးမျိုး

၁။လူများချစ်ခင်ခြင်း။
၂။ရန်မရှိခြင်း။
၃။အပြစ်ကင်းခြင်း။
၄။မတွေဝေဘဲသေရခြင်း။
၅။သေသောအခါသုဂတိသို့ ရောက်ခြင်း။

လှချင်ကြလျှင်၊သည်းခံကြကွယ်။
သည်းမခံလျှင်၊အကျည်းတန်မယ်။
အကျည်းတန်လျှင်၊ဘီးမှန်ကြိုက်တယ်။
သည်းခံရင်၊နိဗ္ဗာန်ဆိုက်လိမ့်မယ်။

✿ ဆရာမိဘ၊ဆုံးမစကား၊မလိုက်ငြားက၊ပျက်ပြားဆင်းရဲဖြစ် မြဲဧကန်၊မသွေလှန်တည့်၊အမှန်မုချ၊ယွင်းမခွရှင့်။

✿ မေတ္တာကရုဏာ၊ရှေ့ရှုကာဖြင့်၊နာနာကျင်ကျင်၊အပြစ်မြင် တိုင်း၊သွန်သင်တတ်ရိုး၊ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊ရွှေအိုးညွှန်ကြား၊သူအလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊ဆက်ဆံတတ်၊များမြတ်အကျိုးတွေ။

ရဟန်းသံဃာ၊ အိမ်ကြွလာ၊ ရပါကျိုးငါးအင်

၁။ ရဟန်းတော်မြင်၊စိတ်ကြည်လင်၊ထက်ခွင်နတ်ပြည်
ရောက်နိုင်သည်။
၂။ ကြိုဆိုရှိခိုး၊ဦးနှိမ်ချိုး၊အမျိုးမြင့်မြတ်သည်။
၃။ ဝန်တိုမှုမျိုး၊ပယ်ဖျက်ချိုး၊တန်ခိုးကြီးလေသည်။
၄။ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ၊လှူဒါန်းပါ၊ဥစ္စာတိုးပွားမည်။
၅။ ကျိုးပြစ်နှစ်ဖြာ၊မေးလျှောက်ပါ၊ပညာတိုးပွားမည်။
ရဟန်းသံဃာ၊အိမ်ကြွလာ၊ငါးဖြာလာဘ်ကောင်း
ရတော့သည်။

❁ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးညီညွတ်ရေး၊ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၊မင်္ဂလာ။
❁ အခွင့်ကြုံသမျှ၊စည်းဝေးကြ၊မုချချမ်းသာမင်္ဂလာ။
❁ ညီညွတ်စည်းရုံး၊ပျက်ပြားဆုံး၊အားလုံးခက်တတ်သည်။
❁ တိုင်ပင်စည်းဝေး၊မဆွေးနွေး၊အရေးပျက်တတ်သည်။

မင်္ဂလာကဗျာ

စားဝတ်နေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်ဝန် ဆုံးမစကားကို
ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို
မကြာခဏတွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာလေးပါး

၁။ တပေါ စ မင်္ဂလာဟူသည် ခြိုးခြံချွေတာရခြင်း။ဝါ၊မျက်စိ နား၊နှာ၊လျှာ၊ကိုယ်၊စိတ်၊ဆိုပိတ်ဣန္ဒြေ၊စောင့်ရှောက်သီလ၊တပ ခေါ်ရိုး၊အကျင့်မျိုးကို၊ကြိုးစားကျင့်ကြံရခြင်း။

၂။ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် မေတ္တာစသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်ခြင်း။

၃။ အရိယသစ္စာနဒဿန မင်္ဂလာဟူသည် သစ္စာလေးပါး မြတ် တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်ရခြင်း။

၄။ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ မင်္ဂလာဟူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုရခြင်း။

လင်္ကာ။ ဣန္ဒြေစောင့်ထ၊မြတ်သီလ၊တပကျင့်ကြံရာ။
မြတ်သောကျင့်စဉ်၊ကျင့်ကြံလျှင်၊သိမြင်လေးသစ္စာ။
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်၊ဉာဏ်ဖြင့်ရောက်၊ထွန်းတောက်မင်္ဂလာ။

- အသုံးမများ၊တိုင်းထွာစား၊ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
- ဆင်ခြင်သုံးစား၊ချန်၍ထား၊ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
- အသုံးကကြီး၊အရနည်း၊မွဲကြီးမွဲလိမ့်မည်။
- အသုံးအစွဲ၊အလွန်ကဲ၊ကျော်မွဲဖြစ်လိမ့်မည်။

● လောကဥ္စတွင်၊ပျားနှင့်ယင်ကို၊မျက်မြင်ပုံထား၊မောင်ရှုစား လော့၊ပျားကားအုံပြု၊အရည်စု၍၊ထားမူလိမ္မာ၊နေခင်ချမ်းသာ၏၊ယင်မှာ သော်တုံ၊ဝမ်းဝရုံမျှ၊အုံကာသောက်စား၊စုမထား၍၊ရှာဖြေါးမပြတ်၊ မရငတ်၏၊သက်သက်မုချ၊အလသဖြင့်၊ငယ်ကပျင်းမူ၊ကြီးမူဆင်းရဲ ရစမြဲတည်း။

နောင်တတရားဆယ်ပါး

ဤလူ့လောက၊လူ့ဝဘဠ်၊သကျရှုပ်၊မိန့်သံဂါထာ၊ကျမ်းအလာတိုင်း၊ငယ်ခါကလျှင်၊မသင်ပညာ၊ဥစ္စာမစု၊သူကိုချစ်ဖျက်၊သူ့သက်သတ်စား၊သူ့မယား၌၊ပြစ်မှားတုံဘိ၊ပစ္စည်းရှိလျက်၊စိုးစိမလှူမွေးမြူမိဘ၊မပြုကြနှင့်၊ဆုံးမမနာ၊ပညာရှိထံ၊နည်းခံမမှတ်၊အမြတ်မကျင့်၊ဤဆယ်ဆင့်ကား၊ကြီးရင့်ဇရာ၊အိုသောခါဝယ်၊ပူဆာနောင်တ၊ရတတ်စွတည့်။

နောင်တတရားဆယ်ပါး

၁။ ငယ်စဉ်အခါက ပညာမသင်ကြားခဲ့ခြင်း။
၂။ ငယ်စဉ်အခါက ပစ္စည်းဥစ္စာမဆည်းပူးခဲ့ခြင်း။
၃။ ကုန်းချောစကားပြောကြား ရန်တိုက်ခြင်း။
၄။ သူတစ်ပါးအသက်ကိုသ ဘ်ခြင်း။
၅။ သူတစ်ပါးမယား၌ သွားလာပေါင်းသင်းခြင်း။
၆။ များသောဥစ္စာရှိပါလျက် အလှူဒါနမပြုခြင်း။
၇။ မိဘတို့အား လုပ်ကျွေးမွေးမြူမှုမပြုခဲ့ခြင်း။
၈။ မိဘဆရာသမားတို့၏ ဆိုဆုံးမမှုကို နားမထောင်ခြင်း။
၉။ ရဟန်းပညာရှိ လူပညာရှိတို့အား မကိုးကွယ်မဆည်းကပ်ခဲ့ခြင်း။
၁၀။ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော အကျင့်ကောင်းကိုမကျင့်ခဲ့မိခြင်း။

❁ လောကီဓမ္မတာ၊တတ်ပညာနှင့်၊ဥစ္စာရှာဖွေ၊မပြုနေသော်၊သေအောင်ဒုက္ခ၊ဆင်းရဲရလိမ့်။

ပြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

၁။မေတ္တာ -သတ္တဝါတို့ကိုချစ်ခင်ခြင်း။
ဝါ၊ဘေးရန်ကင်းစေလိုခြင်း။

၂။ကရုဏာ -ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသည့် သတ္တဝါတို့ကိုအာရုံ
ပြု၍သနားကြင်နာခြင်း။
ဝါ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခမှကင်းလွတ်စေလိုခြင်း။

၃။မုဒိတာ -ချမ်းသာသုခနှင့်ပြည့်စုံနေသည့် သတ္တဝါတို့ကို
အာရုံပြု၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း။

၄။ဥပေက္ခာ -ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း - ဆိုသည့် အစွန်းနှစ်ဖက်သို့
မရောက်အောင် မျှမျှတတထိန်းပေးခြင်း။
(ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိဘဲ အညီအမျှလျစ်လျူရှုခြင်း)

❁ ပြဟ္မစိုရ်လေးဖြာ၊တည်ကြခါမှ၊သတ္တဝါဟူဟူ၊ဦးမည်းဖြူ
တို့၊ရှင်လူခပင်း၊ရောဂါကင်းလျက်၊ဘေးရှင်းရန်ကွာ၊ဆင်းအင်္ဂါနှင့်၊
ချမ်းသာခွန်အား၊သက်ရှည်ပွား၏။

❁ ပြဟ္မစိုရ်၏လေးဆူ၊တရားဟူသည်၊နတ်လူချစ်ဆေး၊ရှုတိုင်း
မွေးမို့၊မြတ်လေးဆောင်ဖွယ်၊ကင်းမပယ်နှင့်။

❁ လေးပါးပြဟ္မစိုရ်၊ကုသိုလ်သမ္မာ၊ကင်းကြခါ၍၊ယက္ခာဓိပ၊
ဣန္ဒာစသား၊နတ်ကြီးများတို့၊စိမ်းဝါးကြမ်းခက်၊သံဘက်ဥပါ၊မိစ္ဆာရဲဆိုး၊
ဘီးလူးမျိုးကို၊စောင့်စိုးမအုပ်၊မချုပ်သော့အား၊ပေါက်လွတ်ထား၍၊
လူများဘေးရောက်၊သေပျောက်ဥပဒ်များသတတ်ရှင့်။

✿ ဥက္ကဋ္ဌလူ၊ဖြစ်လိုမှုကား၊သူများထက်သာ၊ကရုဏာနှင့်၊ မေတ္တာပွားမှု၊သည်းခံပြုမှု၊ဂုဏ်ထူးရ၏။မိန်းမယောက်ျား၊မင်းပုဏ္ဏား တို့၊လေးပါးမျိုးနွယ်၊ကျေးဇူးကြွယ်လိမ့်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးကိုနှလုံးသွင်းပွားများကြပါစို့
တန်းတူတွေ့လျှင်၊မေတ္တာဝင်၊မဝင်နိုင်ကပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား၊မေတ္တာပွား၊စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ကရုဏာဝင်၊မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား၊ကရုဏာပွား၊စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊မုဒိတာဝင်၊မဝင်က္ကသာယိုင်တတ်တယ်။
ယိုင်မယ့်အစား၊မုဒိတာပွား၊စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
သဗ္ဗေသတ္တာ၊သူသူငါ၊ဥစ္စာမနေမပိုင်တယ်။
သဗ္ဗေသတ္တာ၊သူသူငါ၊ကံသာကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြတယ်။
ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊စိတ်လည်းပြင်၊ပြင်ဆင်တိုင်းရ၊ပြုတိုင်းလှ၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။
(ဗြဟ္မစိုရ်တရားပွားများပုံကို ဩကာသရှင်းတမ်းမှာရှုပါ။)

မေတ္တာပို့ရန် ဥယျောဇဉ်
မေတ္တာဆိုတာ ကြိုင်လှိုင်မွှေးတဲ့
အခိုင်လေးနဲ့ ပန်းတွေလို၊
လေအောက်လေညာ ဘယ်မရွေးဘူး
တကယ်မွှေးတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်၊
သူသူငါငါမှန်သမျှတို့ ပန်ကြဆင်ကြနေ့တိုင်းကိုယ်၊
မေတ္တာအကျိုးဆယ့်တစ်မျိုး ပြည့်ဖြိုးကြစေလို၊
အဲဒါကြောင့် ဘေးကင်းရန်ကင်း ပို့သွင်းမေတ္တာကို။

တစ်နေ့သုံးခါ။အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ချက်ကာထမင်း၊ကျွေးမွေးခြင်း ထက်၊မယှဉ်းစင်စစ်၊နို့တစ်ညှစ်စာ၊ကြိမ်သုံးခါမျှ၊မေတ္တာပွားများ၊ကျိုးကြီး မားသည်၊ဘုရားမြွတ်စွာမိန့်ခွန်းတည်း။

¤ ရာဂပူလောင်၊တဏှာမှောင်၊ခွါရှောင်နိုင်မှချမ်းသာမည်။
¤ ဆားငန်ရာဂ၊သောက်မဝ၊ဒုက္ခကြီးစွာရောက်တတ်သည်။

သစ္စာလေးပါး

၁။ဒုက္ခသစ္စာ	-ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား။
၂။သမုဒယသစ္စာ	-ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား။
၃။နိရောဓသစ္စာ	-ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်အမှန်တရား။
၄။မဂ္ဂသစ္စာ	-ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အမှန်တရား။

မင်္ဂလာကဗျာ

လောကီအာရုံဇိမ်ယစ်မူးလို့
ပျော်မကျူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ၊
မေတ္တာပြဟွမ်စိုရ်လက်ကိုင်သုံးလို့
သူမြတ်ကျင့်ထုံးယှဉ်းမသွေ၊
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ထားခိုင်ခံ့ရေး မင်္ဂလာလေးပါး

၁။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ မင်္ဂလာဟူသည် လောကဓံရှစ်ပါး၊တွေ့ကြုံငြားလည်း၊ဘုရားရဟန္တာ၊သူတော်စွာတို့၊စိတ်မှာတစ်စိ၊တုံလှုပ်မှုမရှိခြင်း။

၂။ အသောကံ မင်္ဂလာဟူသည် စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။

၃။ ဝိရဇံမင်္ဂလာဟူသည် ကိလေမြူမှေး၊ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။

၄။ ခေမံ မင်္ဂလာဟူသည် ကိလေရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။

လင်္ကာ။ လောကဓံတရား၊တွေ့ကြုံငြား၊စိတ်ထားမလှုပ်ပါ။
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ကင်းစင်ဝေး၊ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။
ကိလေမြူမှေး၊ကင်းစင်ဝေး၊ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။
ကိလေရန်ဘေး၊ကင်းစင်ဝေး၊ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။

လောကဓံရှစ်ပါး

၁။လာဘ	-လာဘ်ရခြင်း။
၂။အလာဘ	-လာဘ်မရခြင်း။
၃။ယသ	-အခြွေအရံများခြင်း။
၄။အယသ	-အခြွေအရံနည်းခြင်း။
၅။နိန္ဒာ	-ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း။
၆။ပသံသာ	-ချီးမွမ်းခံရခြင်း။
၇။သုခံ	-ချမ်းသာခြင်း။
၈။ဒုက္ခံ	-ဆင်းရဲခြင်း။

မိမိကံဟောင်း၊ခွင့်ပေးနှောင်း၍၊
မကောင်းတရုံလောကဓံအလျှောက်၊
ဆင်းရဲရောက်လည်း၊ မဖောက်ပြန်ဘဲ၊
တရားမြဲလော့။

မင်္ဂလာကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ
တွေ့ကြုံနေကြလူတိုင်းပေ၊
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့
တလဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့
မတုံစမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမွက်သိမ်း အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာအကျိုးပြကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို
လိုက်နာကျင့်သုံးပန်သူတွေ၊
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့
ကောင်းကျိုးစီပွင့် တဝေဝေ၊
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါ်လို့
စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ၊
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ အောင်ရမည်ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ မင်္ဂလာ့ပန်းခိုင်တွေ။

နိဂုံးကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့
ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ၊
ဟိုတိုင်းသည်ပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့
လူနှင့်လူချင်းသတ်ကာနေ၊
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနှင့်
စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ၊
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး မင်္ဂလာတရား ရေးသားဖြန့်ကာဝေ၊
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ကသိပါစေ။

မင်္ဂလသုတ်ပြီး၏

မင်္ဂလနိဒါန

က။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။
ခ။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမဟေ။
ဂ။ ဧဝံ မေ သုတံ။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ။
ဃ။ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊ ဧကမန္တံ ဋ္ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

ဒေဝတာယာစန

င။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

ဗုဒ္ဓဒေသိတ

၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
၂။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
၃။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
၄။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၅။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၆။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၈။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၉။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာနဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၀။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၁။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အကောင်းဆုံးလူ

၁။	လူမိုက်ကိုကြဉ်	=အသေဝနာ စ ဗာလာနံ
၂။	ပညာရှိကိုပေါင်း	=ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ
၃။	ပူဇော်ကောင်းပူဇော်	=ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ
၄။	လျော်ရာမှီတင်း	=ပတိရူပဒေသဝါသော စ
၅။	ကံရင်းမချို့	=ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ
၆။	ကိုယ့်ကိုမတင်	=အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ
၇။	ကြားမြင်များစွာ	=ဗာဟုသစ္စဉ္စ
၈။	သိပ္ပလက်စွမ်း	=သိပ္ပဉ္စ
၉။	စည်းကမ်းမစောင်း	=ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော
၁၀။	စကားကောင်းဟ	=သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ
၁၁။	မိဘလုပ်ကျွေး	=မာတာပိတု ဉပဋ္ဌာနံ
၁၂။	မွေးမြူသားမယား	=ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော
၁၃။	လုပ်အားပြီးပိုင်	=အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ
၁၄။	နိုင်သောဒါန	=ဒါနဉ္စ
၁၅။	ဓမ္မကျင့်ရိုး	=ဓမ္မစရိယာ စ
၁၆။	ဆွေမျိုးသဂြိုဟ်	=ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော
၁၇။	ကုသိုလ်မျိုးမျိုး	=အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ
၁၈။	စိတ်ဆိုးပထုတ်	=အာရတီ
၁၉။	ကိုယ်နှုတ်မကျူး	=ဝိရတီ ပါပါ
၂၀။	မူးယစ်ရှောင်ရှား	=မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော
၂၁။	တရားမယို	=အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု
၂၂။	ရိုသေလေးစား	=ဂါရဝေါ စ
၂၃။	ဝပ်ပြားနှိမ့်ချ	=နိဝါတော စ
၂၄။	ရရာကြည်နူး	=သန္တုဋ္ဌိ စ

၂၅။	ကျေးဇူးမမေ့	=ကတညုတာ
၂၆။	နာလေ့တရား	=ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ
၇။	စော်ကားသည်းခံ	=ခန္တီ စ
၂၈။	ဒန္တ မပန်း	=သောဝစဿတာ
၂၉။	ရဟန်းဖူးမြော်	=သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ
၃၀။	ခါလျော်ဆွေးနွေး	=ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ
၃၁။	ဆေးလေးခြိုးခြံ	=တပေါ စ
၃၂။	ပြဟ္မစရိယ မင်္ဂလမ်းစဉ်	=ပြဟ္မစရိယဉ္စ
၃၃။	အရိယသစ္စာ မြင်လာလေးမင်္ဂ	=အရိယသစ္စာန ဒဿနံ
၃၄။	လေးချက်သောဖိုလ် ဝင်ခိုနိဗ္ဗာန်	=နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ

၃၅။ အရဟန်ခေါင်ဖျားဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါရဟန္တာအားရှစ်ဖြာ လောကဓံ၊ဝိုင်းအုံရုံလည်း၊ခံနိုင်ကြံ့ကြံ့၊တုံ့တုံ့မတုန်၊မခုန် သည့်စိတ် =ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ

၃၆။	မထိတ်စိုးပူ	=အသောကံ
၃၇။	မြူမကပ်လိမ်း	=ဝိရဇံ
၃၈။	ငြိမ်းချမ်းဘေးကွာ	=ခေမံ

ဆယ်ဂါထာက၊မင်္ဂလာပေါင်းရုံး၊တစ်ကြောင်းချုံးသော်၊ အကောင်းဆုံးလူ၊အဖြူဆုံးနတ်၊အမြတ်ဆုံးပြဟ္မာ၊နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန်၊ရောက်ကြောင်းမှန် သား၊ကျင့်ရန်ကုံးသွယ်၊အနှုန်း ခြယ်သော၊သုံးဆယ်ကျော်သာ၊ရွဲဆင်ပါက၊ရန်ဘယ်အလုံး၊ ပြိုင်လာရှုံးသည်၊ပျက်ဆုံးကျေပျောက်ကင်းကွာသော်----။

ဦးဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)

ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါ ကျင့်သုံးပါ

လူမိုက်ဆိုရင် အဖော်မလုပ်နဲ့
မင်္ဂလသုတ်က ဆုံးမတယ်။
မရှောင်သာရင် ဘယ့်နှယ့်လုပ်ပ့ါ
စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းလှတယ်။
ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါ အလိုက်သင့်ပဲ့ပေါ
အမိုက်ကျင့် မစွဲအောင် ရှောင်ရမယ်။
ရှောင်ပ့ါမယ် ရှောင်ပ့ါမယ်။

ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါ

ညီမလေးငယ် ညီလေးငယ်
ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါကွယ်။
ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါမှ
လူအိပ်အိပ်ခြင်းခေါ် ဆိုရ။
ဘုရားရှိခိုးမအိပ်သူ
ခွေးအိပ်ခြင်းနဲ့တူ။
ခွေးလိုလူ မဖြစ်ခြင်က
ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါကြ။

---ဝန်ခံချက်

ဤမင်္ဂလသုတ်ကို -----

၁။ မဃဒေဝလင်္ကာသစ် (မာန်လည်ဆရာတော်)။

၂။ အခြေပြုမင်္ဂလသုတ် (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)။

၃။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ (ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)။

၄။ မင်္ဂလာ့အမြုတေ (ဦးစန္ဒဇောတိ)။

၅။ ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာဝတ္ထုတော် (ပြည်တော်သာဦးထွန်းရီ)။

၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာစွဲသုံး စာပုလဲကုံး (အရှင်ဝိပုလဉာဏ)။

၇။ ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်၏မင်္ဂလာကဗျာ--နှင့် အခြားအခြားသော စာပေပညာရှင်တို့၏ လင်္ကာကဗျာများကို စုစည်းတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ပါရှိသော စာများကိုတဆင့်ကူးယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

ကေတီကေ ကွန်ပျူတာ ၁ - ၅ - ၂၀၀၇

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံးဖလင်
မီးယမ်

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်
အောင်သရဖူအော့ဖ်ဆက်

အတွင်းဖလင်
ဇော်မင်းဘလောက်

အတွင်းစာသားပုံနှိပ်
မိုးဟိန်းအော့ဖ်ဆက်

စာအုပ်ချုပ်
အီးဂဲ (လ်)

ပထမအကြိမ်
၂၀၀၇ ခု