ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်၊ နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့
ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုစာမေးပွဲ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုလိုသူများနှင့် လေ့လာသူများအတွက်

ဓမ္မဗျူဟာ

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု

ဓမ္မဗျူဟာ

လူ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ
ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

သင်တန်းမှူး
ဓမ္မဗျူဟာ - ဒေါ်ခင်လှတင်
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

တတိယအကြိမ်

ပြည်ထောင်စု သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့

ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုစာမေးပွဲ
ဝင်ရောက်ဖြေဆိုလိုသူများနှင့် လေ့လာသူများအတွက်

ဓမ္မဗျူဟာ

အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာ

သင်တန်းမှူး
ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

F1A

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက် = ၆၀၁၀၄၉၁၂၁၁
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် = ၆၀၀၀၁၉၀၁၁၂

တတိယအကြိမ်
၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)၊
တန်ဖိုး-(၅၀၀) ကျပ်

အတွင်းစာသားကြီးကြပ် = ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)
ကွန်ပျူတာစာစီနှင့် ဒီဇိုင်း = ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ငွေငွေအောင်
မျက်နှာဖုံးပန်းချီ = မင်းနေလ

ပုံနှိပ်သူ = ဦးဝင်းဇော် (မြဲ-၀၇၄၉၇)
မိဘမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၅၄၄၊ အင်းတော်လမ်း၊ စက်မှုဇုံ(၂)
တောင်ဒဂုံမြို့သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ = ဒေါ်ခင်မာချို (ပန်းဝေဝေစာပေ)
အမှတ်-၃၆၀၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရာဌာန = ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
(ဖုန်း-၅၄၆၉၉၇ ၊ ၃၈၀၈၈၀)

"ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ခင်လှတင်၊ ဒေါ်
အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း /ဒေါ်ခင်လှတင်၊ ရန်ကုန် ၂၉၄.၃
ပန်းဝေဝေစာပေ၊ ၂၀၁၂-ခုနှစ် ၊ တတိယအကြိမ်။
စာ-၈၀ ၊ (၁၄.၅ x ၂၁.၅) စင်တီ
(၁) အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	**ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း**	၁
	လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး	၅
	ကလေးများအတွက် ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းမှတ်ရန်	၇
၂။	**ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော် ပါဠိ+အဓိပ္ပာယ်**	
	(၁) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ	၁၀
	ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး အဓိပ္ပာယ်	၁၁
	(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ပါဠိ + အဓိပ္ပာယ်	၁၄
	(၃) သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ + အဓိပ္ပာယ်	၁၆
	ဘုရား – တရား – သံဃာဂုဏ်တော်များ (ကဗျာ)	၁၉
၃။	**ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့် သီလခံဆောက်တည်ပုံ**	
	(၁) ရှိခိုးဦးချပုံ	၂၃
	(၂) ဩကာသကန်တော့ချိုးနှင့် ဆုတောင်း	၂၄
	(၃) သရဏဂုံ သီလတောင်းခံပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၂၅
	(၄) ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၂၆
	(၅) ဩကာသကန်တော့ခန်း – ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ	၂၇
	(၆) ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ် + ကဗျာ	၃၀
	(၇) ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၃၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ

၄။ ဆွမ်းတော်– ပန်းတော်– ရေတော်– ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း အမျှဝေ

(၁) ဆွမ်းတော်–ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း ၃၄

(၂) ရေတော်–ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း ၃၅

(၃) အမျှဝေ ၃၆

(၄) ဆွမ်း– ပန်း– ရေ– မီးလှူရကျိုး (ကဗျာ) ၃၇

၅။ သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကျင့်ရာ ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး ၃၇

၆။ အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး ၃၈

၇။ မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ– အနက်– အဓိပ္ပာယ်– ကဗျာ

(၁) မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ ၃၉

(၂) မင်္ဂလသုတ် ပါဠိနှင့် အဓိပ္ပာယ် ၄၀

(၃) ၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ (ပါဠိ–အဓိပ္ပာယ်–ကဗျာ) ၄၂

၈။ ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှု ၄၉

၉။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ ၆၁

၁၀။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ (အထွေထွေ)ကဗျာများ ၆၃

ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း

၁။ ဂေါတမဘုရားလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည်ရှိသော် **လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထက်၌ အမရဝတီပြည်ဝယ် သုမေဓာ**–ဟု ထင်ရှားသော သတို့သားဖြစ်ခဲ့လေသည်။

၂။ မိဘက်–ဖဘက် (ဆွေ ၇–ဆက်၊ မျိုး ၇–ဆက်)ချမ်းသာသော သူဌေးမျိုးဖြစ်ခဲ့ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် မိဘ ၂–ပါး ကွယ်လွန်သွား၍ ဥစ္စာအားလုံးကို ဘဏ္ဍာထိန်းမှ ထိန်းသိမ်းပေးထားခဲ့သည်၊ ၁၆–နှစ်ရွယ် ပညာစုံသောအခါမှ စာရင်းနှင့်တကွ အပ်နှင်းပေးအပ်ခဲ့၏။

၃။ ထိုအခါ ''ငါ၏ ဆွေမျိုးအဆက်ဆက်တို့ ပစ္စည်းကို စု၍ သူတို့၏ ပစ္စည်းများကို ယူမသွားနိုင်ကြ''ဟု စဉ်းစားမိသဖြင့် 'ငါကား ဤပစ္စည်းများကို စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် ငါ၏နောက်သို့ ပါအောင် ယူဆောင်သွားပြီး ရသေ့ရဟန်းပြုတော့မည်'ဟု ကြံစည်ပြီး ပစ္စည်းအားလုံးကို စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းလှူဒါန်းပြီး ဟိမဝန္တာတောအရပ်၌ ရသေ့ပြုတော်မူခဲ့၏။

၄။ ၇-ရက်အတွင်းမှာပင် ဈာန်အဘိညာဉ်ရခဲ့ပြီး ဈာန်အဘိညာဉ်ဖြင့် ပျော်မွေ့နေစဉ် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာ၏။

၅။ **ရမ္မာမြို့သူမြို့သားတို့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန္တာ ၄-သိန်း** တို့ကို ဆွမ်းကပ်လှူဖို့ရန် ပင့်ဖိတ်၍ ဘုရားကြွလာမည့် လမ်းကို ပြင်ဆင်နေစဉ် သုမေဓာရှင်ရသေ့မှာလည်း ပါဝင်လမ်းပြင်သည့်ကုသိုလ်ကို ယူတော်မူခဲ့၏။

၆။ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော်တစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရနိုင်သော်လည်း ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၌ နစ်မွန်း မျောပါကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာတော်မူလှသဖြင့် ယူတော်မမူခဲ့ပေ။

၇။ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှ **ဝေဿန္တရာမင်း** ဘဝတိုင်အောင် မရေမတွက်နိုင်သော များစွာသော ဘဝတို့၌-

(၁) ရွှေ, ငွေ, ဆင်, မြင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း- **ဒါနပါရမီ၊**

(၂) ခြေ, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း- **ဒါနဥပပါရမီ၊**

(၃) ကိုယ့်အသက်ကိုလှူခြင်း- **ဒါနပရမတ္ထပါရမီ** အစရှိသော ပါရမီ သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၈။ ထို့အပြင် အလွန်စွန့်နိုင်ခဲစွာသော-

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

(၂) သားသမီးကို စွန့်ခြင်း- **ပုတ္တပရိစ္စာဂ၊**

(၃) မယားကို စွန့်ခြင်း- **ဘရိယပရိစ္စာဂ၊**

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

(၅) ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်း- **ဇီဝိတပရိစ္စာဂ**

ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၉။ ဤသို့ ဘဝများစွာ သံသရာကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်၌ **သေတကေတု**မည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်၊ နတ်သားဖြစ်နေစဉ် စကြဝဠာ

တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ပြဟ္မာအပေါင်းတို့သည် ''ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ၊ လူ့ပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ''ဟု ဘုရားလောင်းကို တောင်းပန်ကြလေသည်။

၁၀။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘုရားအလောင်းတော် သေတကေတုနတ်သားသည်–

(၁) **ကာလ** – ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊

(၂) **ဒီပ** – ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊

(၃) **ဒေသ** – ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊

(၄) **ကုလ** – ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနွယ်၊

(၅) **မာတုအာယု ပရိစ္ဆေဒ** – ဘုရားအလောင်းမယ်တော်၏ သက်တမ်းအပိုင်းအခြားဟူသော **ကြည့်ခြင်းကြီးငါးပါး**တို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူလေသည်။

၁၁။ ယင်းသို့ ကြည့်ရှုတော်မူပြီး နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ.... **မဟာသက္ကရာဇ် ၆ရ–ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့**၌ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၏ တောင်ညာစံမိဖုရားကြီး **သီရိမဟာမာယာဒေဝီ**ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေလေသည်။

၁၂။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် **မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈–ခု၊ ကဆုန်လပြည့်သောကြာနေ့**၌ ဒေဝဒဟပြည်နှင့် ကပိလဝတ်ပြည်၏ အကြားရှိ **လုမ္ဗိနီအင်းကြင်းတော**၌ မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူလေသည်။

၁၃။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ၁၆–နှစ်အရွယ်ရောက်လာသောအခါ **ယသောဓရာမင်းသမီး**နှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်၍ မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားလေသည်။

၁၄။ ၂၉–နှစ်အရွယ်ရောက်သောအခါ သူအို–သူနာ–သူသေ–ရဟန်းဟူသော **နိမိတ်ကြီးလေးပါး**ကို မြင်တော်မူသဖြင့် တောထွက်၍ ရဟန်းပြုလေသည်။

၁၅။ ဘုရားလောင်းတော်သည် အလွန်ပြုနိုင်ခဲသော **ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်**ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ၆–နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၆။ ထို့နောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် **မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သုဇာတာမည်သော သူဌေးသမီး**

လှူဒါန်းသော နို့ဃနာဆွမ်းကို အလှူခံ ဘုဉ်းပေးပြီး၊ မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွသွားတော်မူလေသည်။

၁၇။ **သောတ္ထိယစေင်** မြက်ထမ်းသမား(မြတ်ရိတ်လုလင်)သည် မဟာဗောဓိ ပင်သို့ ကြွလာသော ဘုရားအလောင်းတော်အား မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို လှူဒါန်း လေသည်။

၁၈။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် သောတ္ထိယစေင် လှူဒါန်းအပ်သော မြက် ရှစ်ဆုပ်ကို ကြဲဖြန့်လိုက်သောအခါ ထိုခဏဝယ် မြက်ရှစ်ဆုပ်သည် မဟာ ဗောဓိပင်ရင်း၌ **အပရာဇိတပလ္လင်** ဖြစ်လာလေသည်။

၁၉။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပလ္လင်ထက်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေနေတော်မူစဉ် နေမဝင်မီ ဒေဝပုတ္တမာရ်(မာရ်နတ်ရန်)ကို အောင်မြင်တော်မူ၍–

(က) ညဉ့်ဦးယံ၌ ရှေးဘဝတို့၌ နေခဲ့(ဖြစ်ခဲ့)ဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်(ဘဝအစဉ်) ကို အောက်မေ့တတ်၊ သိတတ်သော **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်** ကို ရတော်မူလေသည်။

(ခ) ညဉ့်လယ်ယံ(သန်းခေါင်ယံ)၌ နတ်တို့၏မျက်စေ့ထက်ထူးသော ဉာဏ် မျက်စေ့ဖြင့် စုတေခါနီးသောသတ္တဝါ စသည်တို့ကို (ဤဘဝမှ သေ သော သတ္တဝါသည် ထိုဘဝသို့ရောက်၏ စသည်ဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း, စုတေခြင်း စသည်တို့ကို) မြင်တတ်သော **ဒိဗ္ဗ စက္ခုဉာဏ်**ကို ရတော်မူလေသည်။

(ဂ) မိုးသောက်ယံ၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ခြင်းကို ပြုတတ် **အာသဝက္ခယဉာဏ်**ကို ရတော်မူ၍၊ သက်တော် ၃၅–နှစ်အရွယ် **မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၏ နောက်ဆုံး (အရုဏ်တက်ချိန်)**၌ လောကသုံးပါးတွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗညု ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

၂၀။ သုံးလူ့သခင် သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်သည် **၄၅–ဝါကာလပတ်လုံး** ဝေနေယျ တို့အား တရားဦးဓမ္မစကြာစသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောပြတော်မူကာ လူ နတ် ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေ သည်။

၂၁။ ၄၅–ဝါကာလပတ်လုံး သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မနားမနေ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့သော သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်သည် **သက်တော် ၈၀–အရွယ်** ရောက်သောအခါ **မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈–ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့**ဝယ် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူလေသည်။

ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

သန္ဓေတော်ယူသောနေ့

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

ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြို၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **သောကြာနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့ - လမ်းပါကို။ ။ (သိ)

တောထွက်တော်မူသောနေ့

၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်ယှဉ်လူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မှုနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေဂကြီး၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **ကျားမင်းနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ ။ (ကြ)

F2A

ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့

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

ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့

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

ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့

၆။ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **အင်္ဂါနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှမ်းဆူသောင်းလုံး – ကျော်တယ်ကို။ ။ **(ဆ)**

တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနေ့

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှမအီသား၊ သိင်္ဂီရွှေလျော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ **ဂဠုန်နေ့**ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်ဇော ညာဏ်စက်၊ ဝိဒ္ဒာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ် – ကြွင်းတယ်ကို ။ ။ **(ဦး)**

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း – ကြွယ်စေ သော် ။ ။

◉ **သန္ဓေ – တောထွက် – ဓမ္မစက်၊ မိန့်မြွက်သံချို လဝါဆို။**

◉ **ဆု – ဖွား – ပွင့် – စံ၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ကဆုန်လ။**

၆

ကလေးများအတွက်ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှတ်ရန်

၁။ **လူအမည်** = သိဒ္ဓတ္ထ၊
၂။ **ဘုရားဘွဲ့** = ဂေါတမ၊
၃။ **မိဘအမည်** = သုဒ္ဓေါဒနမင်းနှင့် သီရိမဟာမာယာဒေဝီ၊
၄။ **ကြင်ယာတော်** = ယသောဓရာ (ဘဒ္ဒကစ္စာနာ)၊
၅။ **ရင်သွေးတော်** = ရာဟုလာ၊
၆။ **ယောက်ဖတော်** = ဒေဝဒတ်၊
၇။ **မိထွေးတော်** = ဂေါတမီ၊
၈။ **နေပြည်တော်** = ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မဇ္ဈိမဒေသ)၊
၉။ **ဖွားရာဌာန** = လုမ္ဗိနီဥယျာဉ် (ကပိလဝတ်နှင့် ဒေဝဒဟအကြား)၊
၁၀။ **နန်းစံနှစ်** = ၁၃–နှစ်ကြာ (၁၆–နှစ် မှ ၂၉–နှစ်အထိ)၊
၁၁။ **နိမိတ်ကြီးများ** = သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း၊
၁၂။ **ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝ** = သုမေဓာရသေ့ဘဝ၊
၁၃။ **ဗျာဒိတ်ခံယူသောနေ့** = ကဆုန်လပြည့်နေ့၊
၁၄။ **ဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရား** = ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၊
၁၅။ **ပါရမီဖြည့်ဖက်** = သုမိတ္တာအမျိုးသမီး(ယသောဓရာအလောင်း)
၁၆။ **ပါရမီဖြည့်ရာကာလ** = လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊
(သုမေဓာဘဝမှ ဝေဿန္တရာဘဝအထိ)

၁၇။ **ပါရမီဖြည့်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်** = သတ္တဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်၊
၁၈။ **ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ** = ဉရုဝေလတော၊
၁၉။ **ဒုက္ကရစရိယာ** = ခဲယဉ်းစွာ ပြုရသောအကျင့်၊
၂၀။ **ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ်** = ၆–နှစ်၊
(မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇–မှ ၁၀၃–ခုနှစ်)
၂၁။ **တောထွက်တော်မူသောသက်ရွယ်** = ၂၉–နှစ်၊
၂၂။ **ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော်** = ၃၅–နှစ်၊
၂၃။ **ဘုရားပွင့်ချိန် သက်တမ်း** = ၁၀၀–တမ်း၊
၂၄။ **အလုပ်အကျွေး** = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး (ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခိုက်)
၂၅။ **ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦးအမည်** = ကောဏ္ဍညာ၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်၊ အဿဇိ၊
၂၆။ **တရားဦး စဟောသည့်နေရာ** = ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်ဇတာ၊
၂၇။ **ပထမဦးဆုံး သာဝက** = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး၊
၂၈။ **နောက်ဆုံး သာဝက** = သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်၊
၂၉။ **လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက** = အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊
၃၀။ **လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက** = အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊
၃၁။ **အဆုံးအမ သာသနာ** = ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ၊
၃၂။ **ကျင့်စဉ်သိက္ခာ** = သီလ, သမာဓိ, ပညာ၊
၃၃။ **ချမှတ်သော လမ်းစဉ်** = မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)၊
၃၄။ **သန္ဓေတော်ယူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့၊
၃၅။ **ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်–၆၈၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့၊
၃၆။ **တောထွက်တော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်–၉၇၊ ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့၊
၃၇။ **ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊

၃၈။ **ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့**= မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့၊
၃၉။ **ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့၊
၄၀။ **တေဇောဓာတ်လောင်သောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂–ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊

ကမ္ဘာနှင့် ဘုရား

* တစ်ဆူ – **သာရ**၊ နှစ် – **မဏ္ဍ**၊ ဝရ – သုံးဆူသာ၊
  သာရမဏ္ဍ – လေးဆူပြ၊ **ဘဒ္ဒ** – ငါးဆူသာ။
* တစ်ဆူသော်မျှ၊ မပွင့်က၊ **သုညကပ်ကမ္ဘာ**၊
* ကမ္ဘာခြောက်မျိုး၊ မော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းရိုးစဉ်အလာ။

ပါရမီအထူး

* သက်မဲ့ – သက်ရှိ၊ ဗာဟိရက၊ စွန့်နိုင်က၊ **မူလ ပါရမီ**။
* အင်္ဂါကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ မတွယ်စိတ်မှ၊ စွန့်နိုင်က၊ **ဥပ ပါရမီ**။
* အသက်ဇီဝ၊ စွန့်နိုင်က၊ **ပရမတ္ထ ပါရမီ**။
  ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အကျယ်ပွား၊ အပြား (၃၀)ညီ။

ဖွားဖက်တော် (၇)ဦး

* ကာဠု၊ ယသော်၊ ညီတော်၊ ဆန္န။ (လူ)
* ကဏ္ဍက၊ (မြင်းတိရစ္ဆာန်)
* သောဏ္ဏ (ရွှေအိုးကြီး ၄–လုံး)
* ဗုဒ္ဓဟော၊ (ညောင်ပင်)
  ဖွားဖက်တော်မြတ် – ခုနစ်ရပ်၊ မှတ်ကြ မျိုး,လေးထွေ။

၂။ ရတနာတော်မြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော် ပါဠိ နှင့် အဓိပ္ပာယ်

(၁) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ)

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ–

၁။ အရဟံ၊
၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊
၄။ သုဂတော၊
၅။ လောကဝိဒူ၊
၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊
၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ၊
၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊
၉။ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ **အရဟံ** = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓေါ** = သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နော** = အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ **သုဂတော** = ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဝါ) ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိ,ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ** = သတ္တလောက, ဩကာသလောက, သင်္ခါရလောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = မယဉ်ကျေးကြပြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ** = လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များပြင် ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား (ဝါ)

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်းတည်းဟူသော **ဣဿရိယ**ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရားတည်းဟူသော **ဓမ္မ**ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပျံ့နှံ့ကျော်စောရခြင်းတည်းဟူသော **ယသ**ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်းတည်းဟူသော **သိရီ**ဘုန်းတော်၊

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

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော်တည်းဟူသော **ပယတ္တ**ဘုန်းတော်၊

ဤဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

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

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အကျဉ်း)

၁။ **အရဟံ** = လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ, သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = တရားအလုံးစုံကို ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော**= အသိဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ **သုဂတော** = ကောင်းသောစကား၊ ကောင်းသောတရားတို့ကို ဆိုတော်မူ တတ်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

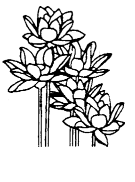
၅။ **လောကဝိဒူ** = လောကသုံးပါးကို သိတော်မူတတ်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = ဆုံးမသင့် ဆုံးမထိုက်သော သတ္တဝါတို့ကို ဆုံးမတော်မူရာ၌ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ**=လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသိ၊ သတ္တဝါတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဘုန်းတော်၊ ကံတော်၊ ကုသိုလ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။



F3A

(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး(ပါဠိ)

၁။ သွာက္ခာတော ဘ,ဂဝတာ ဓမ္မော–

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊

၃။ အ,ကာလိကော၊

၄။ ဧဟိပဿိကော၊

၅။ ဩပနေယျိကော၊

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ သွာက္ခာတဂုဏ်တော် = စ,လယ်,အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဂုဏ်တော်။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော် = ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စက္ခဉ်ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တွင် တွေ့မြင်ခံစားရသော ဂုဏ်ကျေးဇူးဂုဏ်ထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၃။ အ,ကာလိကဂုဏ်တော် = ကာလမရွေ့ ကျင့်သည့်နေ့ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောဂုဏ်တော်။

၄။ ဧဟိပဿိကဂုဏ်တော် = လာရောက်ရှုမြင် ကျေးဇူးတင်မြဲဖြစ်၍ လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု မပါ,ပါအောင် ခေါ်ဆောင်သွတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၅။ **ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်** = မိမိကာယ အဇ္ဈတ္တတွင် ရရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့မြောက်အောင် ကပ်၍ ဆောင် ထိုက်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်တော်** = ပညာရှိသူ ရှင်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့ သန္တာန်၌ ချမ်းသာလေစွ ကောင်းလေစွဟု ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ခံစားသိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

ဓမ္မဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အကျဉ်း)

၁။ **သွာက္ခာတော** = အစ, အလယ်, အဆုံး သုံးပါး၌ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော တရားတော်။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရှုမြင်အပ် သိမြင်အပ်ပါပေ သော တရားတော်။

၃။ **အ,ကာလိကော** = အချိန်မရွေး ကာလမရွေး အကျိုးပေးတော်မူတတ်ပါ ပေသော တရားတော်။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = လာပါ၊ ရှုပါ၊ စုံစမ်းပါဟု ဖိတ်ခေါ်ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူ ပါပေသော တရားတော်။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = မိမိတို့၏ စိတ်၌ အမြဲဆောင်ထား ကပ်ထားခြင်းငှာ ထိုက် တော်မူပါပေသော တရားတော်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = မင်္ဂပညာရှိသူ ဖိုလ်ပညာရှိတို့သည် မိမိ တို့၏ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အသီးအသီး ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်တိုင်သိအပ် ခံစားအပ်ပါပေသော တရားတော်။

(၃) သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ)

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

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော် = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ကောင်းမြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော် = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ဖြောင့်မတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော် = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်သင့်မြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော် = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာသိက္ခာ သုံးရပ် ရှိသေအပ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

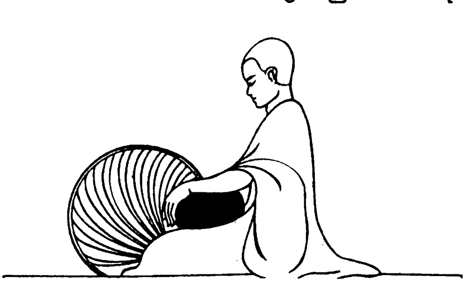
၅။ **အာဟုနေယျဂုဏ်တော်** = **လက်ဆောင်အလို့ငှာ** ယူ၍လာသော အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၆။ **ပါဟုနေယျဂုဏ်တော်** = **အာဂန္တုအား ရည်ရွယ်၍ထားသော** အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျဂုဏ်တော်** = **နောက်နောင်ဘဝ အကျိုးရဖို့** ပျိုးချတုံလတ် မြတ်သော အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယဂုဏ်တော်** = လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ **လက်အုပ်ချီခြင်းကို** ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံဂုဏ်တော်** = အတုမရှိ မြင့်မြတ်သော **ကုသိုလ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးချရာ** လယ်ယာမြေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်။



သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး(အကျဉ်း)

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော** = အကျင့်မြတ်ကို **ကောင်းစွာ** ကျင့်ကြံတော်မူပါသော အရိယာသံဃာတော်။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** = အကျင့်မြတ်ကို **ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်စွာ** ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော** = **နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာသာ** ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော** = **ရိုသေမှုနှင့် လျော်ကန်အောင်** ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၅။ **အာဟုနေယျော** = **အဝေးမှဆောင်ယူ၍ လှူဒါန်းအပ်သော** အလှူဝတ္ထုတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = **ဧည့်သည်အလို့ငှာ စီမံထားအပ်သော** ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = **တမလွန်ဘဝအတွက် ရည်မှန်း၍** လှူဒါန်းအပ်သော အလှူကောင်း အလှူမွန်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = **လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းငှာလည်း** ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ**= လောကသားတို့၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှု **မျိုးစေ့စုကို စိုက်ပျိုးကြဲချရာ** လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်တော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

[မှတ်ချက်။ ။ ဤဂုဏ်တော်အကျဉ်းတို့သည် လူငယ်လူရွယ် ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။]

ဘုရား – တရား – သံဃာ့ဂုဏ်တော် (ကဗျာများ)

“ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး”

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။	**အရဟံ**	= ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊ လူ,နတ်,ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။
၂။	**သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ**	= တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။
၃။	**ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော**	= ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း၊ ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။
၄။	**သုဂတော**	= ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။
၅။	**လောကဝိဒူ**	= သတ္တ၊ သင်္ခါ၊ ဩကာသတဲ့၊ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။
၆။	**အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ**	= မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြုတဲ့၊ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။
၇။	**သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ**	= လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါများရဲ့၊ ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။
၈။	**ဗုဒ္ဓေါ**	= လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။
၉။	**ဘဂဝါ**	= ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစမလပ် ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

"တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး"

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

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

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

၃။ **အ,ကာလိကော** = အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့၊ အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = လာပါ ကြည့်ပါ၊ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊ စမ်းသပ် ခံကြောင်း ကြေညာတယ်။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့၊ ထပ်ကြပ် မကွာ အားထားဖွယ်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = ပညာရှိသူ အရိယာတို့ ကိုယ်စီသိလို့ ခံစား တယ်။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)[၂]။

"သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး"

သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

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

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

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

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

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

၅။ **အာဟုနေယျော** = ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦး ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို ဦးဦး ဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = လူနတ်ပြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

* ယေ စ **ဗုဒ္ဓါ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **ဗုဒ္ဓါ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* ယေ စ **ဓမ္မာ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **ဓမ္မာ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **ဓမ္မာ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* ယေ စ **သံဃာ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **သံဃာ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **သံဃာ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* **ဗုဒ္ဓေါ** လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

* **ဓမ္မော** လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

* **သံဃော** လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **ပုညာယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ = သတ္တဝါအများ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ၊
သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ = ။ ချမ်းသာစေခြင်းအလို့ငှာ၊
ပုညာယ သဗ္ဗပါဏိနံ = ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလို့ငှာ၊

၃။ ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

ရှိခိုးဦးချပုံ

ဘုရား တရား သံဃာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုးဦးချသောအခါ "**ခြေ – လက် – နဖူး၊ တံတောင် – ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ**" ဟူသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချမည်။

ထိုသို့ရှိခိုးဦးချသောအခါ–

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ = **ဗုဒ္ဓံ**– မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

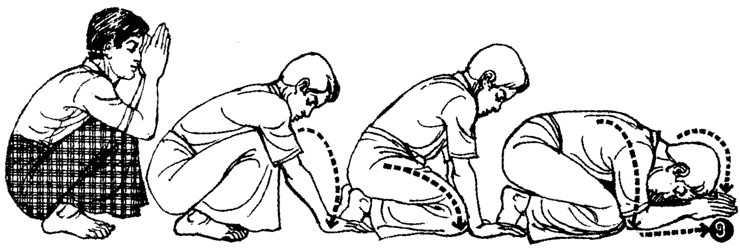
ဓမ္မံ ပူဇေမိ = **ဓမ္မံ**– တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

သံဃံ ပူဇေမိ = **သံဃံ**– သံဃာတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

ဟူ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချပုံ (အစီအစဉ်)

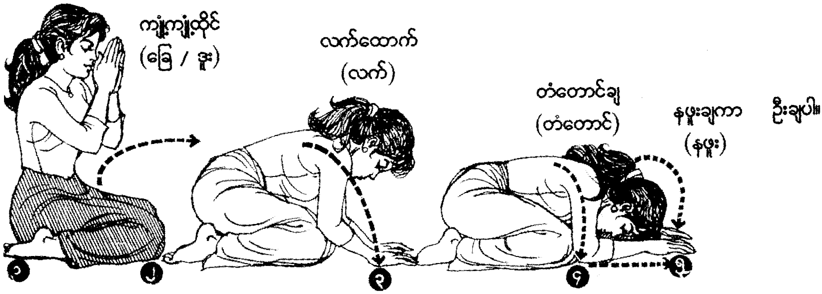
၁။ **အမျိုးသားဖြစ်လျှင်** = ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၅)ပါးလုံးဖြင့် ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။



❶ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင် (ခြေ) ❷ လက်ထောက် (လက်) ❸ ဒူးချ (ဒူး) ❹ တံတောင်ချ (တံတောင်) ❺ နဖူးချကာ ဦးချပါ။ (နဖူး)

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

၂။ **အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင်** =ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၃)ပါးဖြင့်သာ ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။



(အစီအစဉ်) = (၁) ပုဆစ်တုပ်ထိုင် **(ခြေ၊ ဒူး ထိပြီးဖြစ်သည်။)**

(၂) လက်ထောက် **(လက်)**

(၃) တံတောင်ချ **(တံတောင်)**

(၄) နဖူးချကာ ဦးချပါ။ **(နဖူး)**

ဩကာသ ကန်တော့ချိုး

၁။ ကန်တော့ရန်

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

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးတို့မှ၊ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

[မှတ်ချက်။ ဤသြကာသဆိုရိုးမှာ နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်ပြည်လုံးအတွက် တစ်စံတည်းဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသော ဆိုရိုးဖြစ်ပါသည်။
သီလပေးမည့် (ဆုပေးမည့်) သံဃာမရှိလျှင် ဤဆုတောင်းကို ဆက်ဆိုပါ၊ ရှိပါက ဆက်ဆိုရန် မလိုပါ။
သီလပေးသော သံဃာက ဆုပေးသောအခါ ''ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏''ဟု ဆိုရမည်။]

၃။ သရဏဂုံသီလ တောင်းရန်

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

(ဒုတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

(တတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

(မြန်မာပြန်) အရှင်ဘုရား... သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တော်မြတ်ကို တပည့်တော်က တောင်းပါ၏။

အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်ကို ငဲ့ညှာထောက်ထား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

သံဃာတော် – ''ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ''။

လူအများ – ''အာမ ဘန္တေ''။

၄။ ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃–ခါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၅။ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = **ဘုရားရှင်အား** ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = **တရားတော်အား** ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = **သံဃာတော်အား** ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

(ဒုတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။
(တတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။

သံဃာတော် – ''တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ''။
လူအများ – ''အာမ ဘန္တေ''။

၆။ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊**
= သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ **အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊**
= သူတစ်ပါးဉစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ **ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊**
= သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊**
= လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ **သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊**
= မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သံဃာတော် – ''တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ''။
လူအများ – ''အာမ ဘန္တေ''။

ထို့နောက် ကန်တော့သူတို့က ''ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ ပူဇေမိ'' ဟု ပါဠိ–မြန်မာဆို၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ် သုံးခါ ရှိခိုးဦးချရမည်။

ဩကာသကန်တော့ခန်း – ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ

ဩကာသ = ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို 'ဩကာသ' ဟုခေါ်သည်။
(လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျံ့နှံ့စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း ဩကာသကို သုံးကြိမ်ဆိုရပါသည်။)

ကံသုံးပါး = ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှုကို **ကာယကံ**၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောသောအမှုကို **ဝစီကံ**၊ စိတ်ဖြင့်ကြံသောအမှုကို **မနောကံ**ဟုခေါ်သည်။

ရတနာ = နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် ရတနာဟု ခေါ်သည်။

ဘုရား = တရားဉာသံ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ဘုရားဟု ခေါ်ပါသည်။

တရား = အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့် တရားဟု ခေါ်ပါသည်။

သံဃာ = အယူသီလ တူမျှခြင်းဖြင့် ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် သံဃာဟု ခေါ်ပါသည်။

အရိုအသေ = ကိုယ်,နှုတ်,စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ညွတ်တွားကိုင်းရှိုင်းခြင်း၊

အလေးအမြတ် = တကယ်အဟုတ် စိတ်ပါပါနှင့် လေးစားမြတ်နိုးခြင်း၊

ရှိခိုး = ရှိခိုးခြင်းမှာ– ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။
ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အာရုံပြု၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းကို ခေါ်သည်။ **နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ**– ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ **စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ**– ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စိတ်ထဲမှာ အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ပူဇော် = ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ၂–မျိုးရှိသည်။

ဖူးမြော် = ပကတိမျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊

မာန်လျှော့ = မိမိသန္တာန်၌ရှိသော မာန်မာနတရားများကို လျှော့ချဖယ်ရှားခြင်း (ရတနာသုံးပါးကို မြင့်မြတ်ရာ၌ထားခြင်း)ကို မာန်လျှော့သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
(မာန်လျှော့ခြင်းကို နိဝါတမင်္ဂလာဟု မှတ်ပါ။)

ကန်တော့ = အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချ တောင်းပန်ခြင်းကို ကန်တော့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟု ၂–မျိုးရှိသည်။
(ကန်တော့ဆိုသည်မှာ– အကုသိုလ်ကို ကန်, ကျောက်၍ ကုသိုလ်ကို တော့,ယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)

အပါယ် ၄–ပါး= ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို အပါယ်ဟု ခေါ်သည်၊ (ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်)

ကပ် ၃–ပါး = ဝတ်မွတ်ဘေး(ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရ)၊ လက်နက်ဘေး(**သတ္ထန္တရ**)၊ ရောဂါဘေး(**ရောဂန္တရ**)တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို ကပ်ဟုခေါ်သည်။

ရပ်ပြစ် ၈–ပါး= မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည်ကိုစွဲ၍ မကောင်းသောအရပ်– မနေအပ်သော အရပ်ကို အပြစ်ရှိသောအရပ် (**ရပ်ပြစ်**)ဟု ခေါ်သည်။

ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ၌– (၁) ငရဲ၊ (၂) တိရစ္ဆာန်၊ (၃) ပြိတ္တာ–အသူရကာယ်၊ (၄) ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော (အသညသတ်) ပြဟ္မာ၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသော (အရူပ)ပြဟ္မာများဖြစ်ရခြင်း၊ (၅) ပစ္စန္တရာဇ်– တိုင်းစွန်နယ်ဖျား ဇနပုဒ်၌ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ– အယူအဆ မှားယွင်းသူ ဖြစ်နေခြင်း၊ (၇) တရားတော်ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသူဖြစ်ရခြင်း၊

ဘုရားမပွင့်သောအခါ– (၈) လူဖြစ်ရခြင်း။

(ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၇–ပါး
ဘုရားမပွင့်သောအခါ ၁–ပါး– ပေါင်း ရပ်ပြစ် ၈–ပါး)

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

ဝိပတ္တိ ၄–ပါး = ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းကို ဝိပတ္တိဟု ခေါ်သည်၊ (ဂတိ၊ ဥပဓိ၊ ကာလ၊ ပယောဂ)

ဗျသန ၅–ပါး = ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ရောဂါ၊ အယူ၊ အကျင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ဗျသနဟု ခေါ်သည်။
(ဉာတိ၊ ဘောဂ၊ ရောဂ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ သီလ)

မဂ် = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို မဂ်ဟုခေါ်သည်။
(လောဘစသောကိလေသာများကို ပယ်ဖြတ်တတ်သောတရား)

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

နိဗ္ဗာန် = ရာဂ,ဒေါသ,မောဟတို့၏ ကင်းရာ၊ ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ ငြိမ်းအေးမှု ဓာတ်သဘောကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။

သီလတောင်းခံခြင်း = သီလတရားဟူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံမှ ရရှိသောတရားဖြစ်သည်၊ တောင်း၍ ယူ၍ရသော တရားမဟုတ်၊ သို့သော် ရိုသေလေးစားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သီလစင်ကြယ်တော်မူကြသော ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို အသိပေး သက်သေထားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ 'အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန' စသည်ဖြင့် သီလတောင်းခံခြင်း ဖြစ်သည်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သီလကို တောင်းခံခြင်းမဟုတ်၊ သီလစောင့်ပုံစောင့်နည်းကိုတောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်၊

ဘုရားရှိခိုးခြင်း = ငါးပါးသီလစသည်တို့ကို မဆောက်တည်မီ မြတ်စွာဘုရားကို ဦးထိပ်ထား၍ 'နမော တဿ'ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြစ်သည်၊ နမောတဿ ဘုရားရှိခိုးသည် တိုတိုနှင့်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝ၍ အကောင်းဆုံးသတ်မှတ်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ၌ အများဆုံး ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြသည်၊ (သတိရတိုင်း

F5A

ရွတ်လျှင် အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။)

သရဏဂုံသုံးပါး= ဘုရား–တရား–သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာကို ရောက်စေတတ်သောကြောင့် **သရဏ** မည်တော်မူ၏၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးကွယ် အားထားရာ ဖြစ်သောကြောင့် **သရဏ** မည်တော်မူ၏၊ ကိုးကွယ်ရာဟု သိသောစိတ်ကို **သရဏဂမန** (သရဏဂုံ)ဟု ခေါ်၏၊ (သရဏ– ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂမန–သိသောစိတ်) ထို သရဏဂုံစိတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု နှုတ်မြွက်၍ ဆောက်တည်သောသူကို **သရဏံဂတ** ကိုးကွယ်ရာသို့ရောက်သူ (သရဏဂုံတည်သူ)ဟု ခေါ်၏။

ငါးပါးသီလ = ကာယကံ–ဝစီကံ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကို **သီလ** ဟုခေါ်သည်၊ လူသားတို့ အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလသည် ငါးပါးရှိသောကြောင့် **ငါးပါးသီလ** ဟုခေါ်သည်၊ လူသားသည် မေတ္တာတရား ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရ၏။

(၁) မိမိကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း သတ်ဖြတ်လျှင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မနှိပ်စက် မညှဉ်းပန်း မသတ်ဖြတ်ပါနှင့်။

(၂) မိမိပစ္စည်းကို ခိုးယူလျှင် မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးတို့ ပစ္စည်းကိုလည်း မခိုးယူပါနှင့်။

(၃) မိမိသားသမီး ဇနီးတို့ကို စော်ကားကျူးလွန်လျှင် မကျေနပ်သလို သူတစ်ပါး သားသမီး, ဇနီးတို့ကိုလည်း မစော်ကား မကျူးလွန်ပါနှင့်။

(၄) မိမိကို လိမ်ညာ၍ပြောလျှင် မနှစ်သက်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း လိမ်ညာ၍ မပြောပါနှင့်။

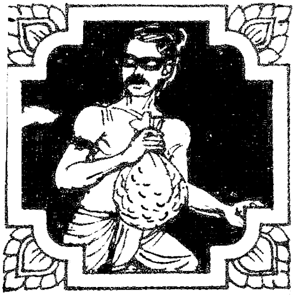
(၅) အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားလျှင် (သောက်စားပြီး စော်ကားလာလျှင်) မိမိသည်းမခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မူးယစ်သောက်စား၍ မစော်ကားပါနှင့်။

ငါးပါးသီလ အစီပွာယ်

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

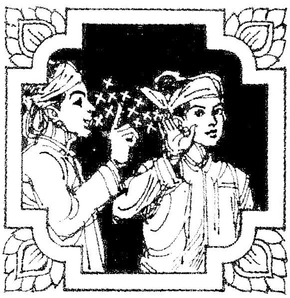
ငါးပါးသီလ ကဗျာ

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



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

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ – မိန်းမများ၌
ရာဂစိတ်ထား – ပေါင်းဖော်လို့။
လုံ့လပြုကာ – ကျူးလွန်ပြုက၊
ကာမေသုတ့် – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က – နပုန်းပ၊
မိန်းမ – ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။



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

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ – သေရည်များကို၊
မူးယစ်သောက်စား – ဘိန်းရှူမျို။
ဒုစရိုက်တွေ – ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
မကောင်းစင်စစ် – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာစေဦး – လူမေ့မူး၊
အရူး – ဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

(**မှတ်ချက်။** ဤငါးပါးသီလကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်)

၇။ ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ
(ဩကာသနှင့် ဆုတောင်း နည်းတူ)

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

ဒုတိယမ္ပိ .....

တတိယမ္ပိ .....

(နမော တဿနှင့် သရဏဂုံဆိုရန်)

၈။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

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

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ရှစ်ပါးသီလ အဓိပ္ပာယ်

၁။ သူ့အသက်လည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၃။ မမြတ်တာလည်း၊ မကျင့်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၆။ နေ့မွန်းတိမ်းလွဲ၊ ညစာလည်း၊ မစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၇။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မပြုဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ ဆွမ်းတော် ပန်းတော် ရေတော် ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်းအမျှဝေ

(၁) ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒိ နဝဂုဏောဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ**– အဆင်း အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယံ**– ဤဆွမ်းခဲဖွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ်အရသာကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ **မေ**– တပည့်တော်၏၊ **ဣဒံ ပုညံ**– ဤကောင်းမှုသည်၊ **အာသဝက္ခယာ ဝဟံ**– အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်၊ **ဟောတု**– ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၂) ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒိ နဝဂုဏောဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ သမ္ပန္နံ**– အဆင်းအနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပုပ္ဖံ**– ဤပန်းကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၃) ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **သုဒ္ဓ သီတလ ပသန္နံ**– သန့်ရှင်း အေးမြ ကြည်လင်လှသော၊ **ဣမံ ပါနီယပရိဘောဇနီယံ**– ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၄) ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **သဗ္ဗညုတာနာဝရဏဉာဏေဟိ**– သဗ္ဗညုတဉာဏ် အနာဝရဏဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်၊ **တိလောကေ**– သုံးပါးသော လောက၌၊ **အဝိဇ္ဇာအန္ဓကာရံ**– အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို၊ **ဝိဓမိတွာ**– ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဇလံ ဇလန္တော**– ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူစေနိုင်သော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ပဘာ ဝဏ္ဏေဟိ**– အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊ **အန္ဓကာရံ**– အမိုက်မှောင်ကို၊ **ဝိနာသကံ**– ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ **ဣမံ ဒီပဇာလံ**– ဤဆီမီးလျှံကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၅) အမျှဝေ

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

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

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားက,စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒ ဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံး ဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္ဓရေ၊ ဤ မြေပံသု၊ သီလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

အားလုံး (အမျှ–အမျှ–အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။)[၃]

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)[၃]

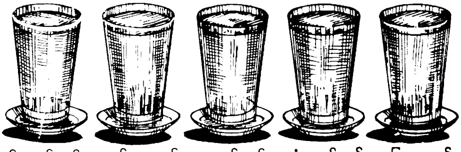
ဆွမ်းလှူကျိုး ၅–ပါး

သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား ပညာများ .... ငါးပါး ဆွမ်းလှူကျိုး။

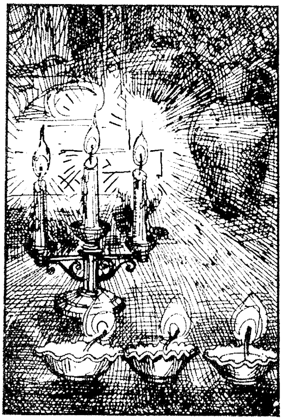
ပန်းလှူကျိုး ၃–ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရပ်ရည်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံ့စော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊
ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

ရေလှူကျိုး ၁၀–ပါး


မျက်နှာသစ်တော်ရေ၊ လက်ဆေးတော်ရေ၊ သောက်တော်ရေ၊ သုံးဆောင်တော်ရေ၊ ခြေဆေးတော်ရေ

လျင်မြန်,သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်းနှင့်၊
လွတ်ကင်း မွတ်သိပ်၊ မဆိတ်ခြိမ့်ရံ
ဒီဃံ သက်ရှည်၊ ရုပ်ရည် ဆင်းလှ၊
သုခ ခွန်အား၊ ပညာများ၊
ဆယ်ပါး ရေလှူကျိုး။



မီးလှူကျိုး ၂–ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လှူဒါန်းသောသူ၊
စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိ ဉာဏ်ကြီးသူ။

၅။ သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကျင့်ရာဖြစ်သော ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး

၁။ **ဒါန** = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
၂။ **သီလ** = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း၊
၃။ **ဘာဝနာ** = ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်း၊
၄။ **အပစာယန** = ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေခြင်း၊
၅။ **ဝေယျာဝစ္စ** = သူတစ်ပါးကုသိုလ်ရေးတို့၌ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၆။ **ပတ္တိဒါန** = မိမိပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကို သူတစ်ပါးအား အမျှပေးဝေခြင်း၊
၇။ **ပတ္တာနုမောဒန** = သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သောကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်း၊
၈။ **ဓမ္မဿဝန** = သူတော်ကောင်းတရား နာကြားခြင်း၊

F6A

၉။ **ဓမ္မဒေသနာ** = လာဘ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ သူတော်ကောင်းတရား ဟောကြားခြင်း၊

၁၀။ **ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ** = အယူကို ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ယူခြင်း၊

၆။ အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး

၁။ **ဒါနပါရမီ** = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊ (စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်အသက်ကို စွန့်လှူခြင်း)

၂။ **သီလပါရမီ** = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း၊

၃။ **နေက္ခမ္မပါရမီ** = တောထွက်ခြင်း၊(မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း)

၄။ **ပညာပါရမီ** = ပညာဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးခြင်း၊ (လောကီ၊ လောကုတ္တရာပညာများကို သင်ကြားပို့ချခြင်း)

၅။ **ဝီရိယပါရမီ** = ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း၊

၆။ **ခန္တီပါရမီ** = သည်းခံခြင်း၊

၇။ **သစ္စာပါရမီ** = မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း၊

၈။ **အဓိဋ္ဌာနပါရမီ** = စိတ်ဓာတ်မြဲမြံ ခိုင်ခန့်အောင် ဆောက်တည်ခြင်း၊

၉။ **မေတ္တာပါရမီ** = မေတ္တာဓာတ် အပြည့်အဝထားခြင်း၊ (သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ချမ်းသာစေချင်၊ ကောင်းစေချင်သောစိတ် အမြဲတည်ရှိခြင်း)

၁၀။ **ဥပေက္ခာပါရမီ** = လျစ်လျူရှုခြင်း၊ (ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာ ကျင့်သုံးခြင်း၊ မိတ်ဆွေ ရန်သူနှစ်ဦးတို့အပေါ်၌ ချစ်စိတ်၊မုန်းစိတ်မရှိခြင်း)

၇။ မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ၊ အနက်၊ အဓိပ္ပါယ်၊ ကဗျာ

မင်္ဂလသုတ်

၁။ မင်္ဂလသုတ်ပါဠိ

၁။ (က) ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

(ခ) ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(ဂ) ဧဝံ မေ သုတံ –
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

(ဃ) ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၂။ (၁) အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂) ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၃) ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၄) မာတာပိတု ဉပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၅) ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော၊
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၆) အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၇) ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌီ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၈) ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၉) တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၀) ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၃။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၂။ မင်္ဂလသုတ်ပါဠိနှင့်အဓိပ္ပာယ်

၁။ (က) ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

နတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့သည် ချမ်းသာစီးပွား ကြီးထွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရား သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးကို တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်

ပတ်လုံး ကြံစည်ကြကုန်၏၊ ထိုသို့ ကြံစည်ကြပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာ တရားမြတ်ကို မသိနိုင်ရှာကြကုန်။

(ခ) **ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။**
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ်သည် လောကလူသားတို့၏ အကျိုးစီးပွား အကျိုးငှာ မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏၊ အို-သူတော်ကောင်းတို့၊ ငါတို့သည် ထိုမင်္ဂလာတရားတော် ကို ရွတ်ဖတ်ကြကုန်စို့။

(ဂ) **ဧဝံ မေ သုတံ -**
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဋ္ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

အရှင်မဟာကဿပ- တပည့်တော် အာနန္ဒာ ဤသို့ နာယူ မှတ်သားခဲ့ ရပါသည် အရှင်ဘုရား၊ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်အနီး အနာထပိဏ်သူဌေး၏ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူပါသည် ဘုရား၊ ထိုအခါ အလွန်လှပသော နတ်သားတစ်ယောက်သည် သန်းခေါင် ကျော်အချိန် ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်လုံးကို အရောင်အဝါ ထွန်းပစေ ပြီး မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပါသည်ဘုရား၊ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားကို ရိုရိုသေသေ ရှိခိုး၍ သင့်တော်ရာအရပ်၌ မတ်တတ်ရပ်ကာ နေပါသည်ဘုရား၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် နတ်သားက မြတ်စွာ ဘုရားကို ပါဠိဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(ဃ) ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

အရှင်မြတ်ဘုရား– ရာပေါင်းများစွာသော နတ်လူတို့သည် စီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို လိုလား တောင့်တကြသောကြောင့် မင်္ဂလာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြပါကုန်သည်၊ ထိုသို့ ကြံစည်ကြပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာတရားတော်ကို မသိနိုင်ကြပါကုန်ဘုရား၊ ထိုသို့ မသိနိုင်ကြပါသောကြောင့် ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်ဘုရားက မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါဘုရား။

၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ (ပါဠိ၊ အဓိပ္ပာယ်၊ ကဗျာ)

၂။ ❶ **အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။**
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁) **အ,သေဝနာစ ဗာလာနံ** = လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရ၊
(၂) **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ** = ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်၊
(၃) **ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ** = ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရမည်၊

မင်္ဂလာကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ ၃–ပါး)

❷ **ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။**
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၄) **ပတိရူပဒေသဝါသော စ** = သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အရပ်၌ နေရခြင်း၊
(၅) **ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ** = ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

(၆) **အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ** = အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

❸ **ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။**
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၇) **ဗာဟုသစ္စဉ္စ** = အကြားအမြင် ဗဟုသုတများခြင်း၊
(၈) **သိပ္ပဉ္စ** = အပြစ်ကင်းသော လက်မှုပညာတတ်ခြင်း၊
(၉) **ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော** = ကျင့်ဝတ် ဝိနည်းသင်ခြင်း၊
(၁၀) **သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ** = ချစ်ဖွယ် သာယာ ချိုသာစကားပြောကြားခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနှင့်၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ပညာရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

❹ **မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။**
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၁) **မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ** = အမိအဖကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း၊
(၁၂) **ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော** = သားသမီး, ဇနီးမယားကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း၊
(၁၃) **အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ** = ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြေးကို၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (အိမ်ထောင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

❺ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၄) **ဒါနဉ္စ** = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
(၁၅) **ဓမ္မစရိယာ စ** = မိမိသန္တာန်၌ သုစရိုက်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း၊
(၁၆) **ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော** = ဆွေမျိုးများကို ပေးကမ်း ချီးမြှင့် ထောက်ပံ့ခြင်း၊
(၁၇) **အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ** = အပြစ်မရှိသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

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

(၁၈) **အာရတီ** = မကောင်းမှုမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
(၁၉) **ဝိရတီ ပါပါ** = မကောင်းမှုမှ ကိုယ်,နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
(၂၀) **မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော** = မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း၊
(၂၁) **အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု** = သုစရိုက်ဆယ်ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား၊ သတိထား၊ တရားမမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

၇ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂၂) **ဂါရဝေါ စ** = အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရိုသေလေးစားခြင်း၊
(၂၃) **နိဝါတော စ** = ခြေသုတ်ပုဆိုး မြွေခွယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနွားလား ဒွန်းစဏ္ဍားပမာ မာန်မာနကို နှိမ့်ချခြင်း၊
(၂၄) **သန္တုဋ္ဌိ စ** = ရသမျှဖြင့်သာ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊
(၂၅) **ကတညုတာ** = ရေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးဆင်ခြင် သိမြင်ခြင်း၊
(၂၆) **ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ** = စိတ်ပျံ့လွင့်သော် သင့်လျော်သောအခါ၌ တရားနာခြင်း၊

F7A

မင်္ဂလာကဗျာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊ နာကြား မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ ၅–ပါး)

❼ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂၇) **ခန္တီ စ** = မြေကြီးပမာ အရာရာ၌ သည်းခံခြင်း၊
(၂၈) **သောဝစဿတာ** = ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူသောသူ ဖြစ်ခြင်း၊
(၂၉) **သမဏာနဉ္စ ဒဿန** = ရဟန်းတော်တို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်း၊
(၃၀) **ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ**= သင့်လျော်ရာအခါ၌ ပညာရှိတို့နှင့်တရား ဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်စွန် ဆုံးမစကားကို၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာပေ။ (သည်းခံရေးမင်္ဂလာ ၄–ပါး)

❽ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၃၁) **တပေါ စ** = ကိလေသာ အပူကိန်း၍ ငြိမ်းအေးစေတတ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း၊

(၃၂) **ဖြဟ္မစရိယဥ္စ** = မေထုန်အမှု ရှောင်ကြဉ်ပြုလျက် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊

(၃၃) **အရိယသစ္စာန ဒဿနံ** = သစ္စာလေးပါးတရားကို သိမြင်ခြင်း၊

(၃၄) **နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ** = အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

လောကီအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့၊ ပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဖြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်သိလို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

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

(၃၅) **ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ** = လာဘာ လာဘ စသည့် ရှစ်တန်သော လောကဓံနှင့် တွေ့ကြုံသောသူ၏ စိတ်သည် ထိတ်ထိတ်မခုန် မတုန်လှုပ်ခြင်း၊

(၃၆) **အသောကံ** = စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုမရှိခြင်း၊

(၃၇) **ဝိရဇံ** = ရာဂ ဒေါသ မောဟ မြူမှုံ့ ညစ်အကြေး မရှိခြင်း၊

(၃၈) **ခေမံ** = ကြောက်လန့်ဖွယ်ရေး ဘေးမရှိခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲ့လို့၊ တလဲစီလှည့် အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားခိုင်ခံ့ရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်တို့ကို သင်အံကြည့်ရှု လေ့လာမှုဖြင့် ပြုကျင့်ရခြင်းကြောင့် ခန္ဓမာရ်၊ မစ္စုမာရ်၊ ကိလေသမာရ်၊ အဘိသင်္ခါရမာရ်၊ ဒေဝပုတ္တမာရ်တို့တွင် တစ်ပါးပါးသော မာရ်မျှသည်လည်း မအောင်မြင်နိုင်၊ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ နှစ်ဖြာသော လောကတို့၌ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးမြချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။ ထိုသုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်သည် နတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့အတွက် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတော် မည်၏။

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ဆင်ကြ၊ မင်္ဂလာ့ ပန်းခိုင်တွေ။

(**မှတ်ချက်**။ ဤမင်္ဂလာကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်။)

၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ ကမ္ဘာလွှမ်းအောင် တည်စေသော်

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊ ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊ လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ။
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး၊ မင်္ဂလာတရား၊ ရေးသားဖြန့်ကာဝေ။
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာက သိပါစေ။ **ဆရာကြီး ဦးမြသောင်း(သာကီနွယ်)**

ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှု

တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် အမျိုးမျိုးသော အတတ်ပညာများကို ယဉ်ကျေးမှုဟု ခေါ်သည်၊ သို့ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံသောအခါ အရေးပါဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း (**ကာယကံယဉ်ကျေးမှု**)၊ အပြောအဆို နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း (**ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု**)၊ စိတ်ထားဖြူစင် မြင့်မြတ်ခြင်း(**မနောကံယဉ်ကျေးမှု**)များကိုသာ ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ဤ၌ ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ကာယကံ ယဉ်ကျေးမှု (ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း)

(၁) **ဘုရားဆင်းတုတော်, ပုံတော်၊ ဓမ္မကျမ်းဂန်**များကို မြင့်မြတ်သောနေရာ၌ ထား၍ ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အုပ်ချီ ရှိခိုးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ ကြမ်းပြင်မှာ ချထားခြင်း၊ ချိုင်းကြား ညှပ်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် မရိုမသေ မပြုရ။

(၂) **တရားဓမ္မ နာယူသောအခါ** ဓမ္မကထိကကိုသာမက တရားတော်ကိုပါ အလေးဂရုပြုသောအားဖြင့် ဦးထုပ်ချွတ်ရမည်၊ ခေါင်းပေါင်းဖြစ်လျှင် ဆံစဖော်ရမည်၊ **တရားအသံသွင်း ကြိုးခွေ**ကို အမြင့်၌ထား၍ ဖွင့်ရမည်၊ ဒူးတုပ်လျက်ဖြစ်စေ, လက်အုပ်ချီလျက်ဖြစ်စေ, တရားရှုမှတ်သည့် ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ အရိုအသေပြု နာယူရမည်။

(၃) **ရဟန်းသံဃာ, သီလသိက္ခာရှိသူ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီး၌ နေထိုင်သောအခါ** ဝေးလွန်း, နီးလွန်း, ရှေ့တည့်တည့်, နောက်တည့်တည့်, မြင့်သောနေရာနှင့် လေညာလေတင်နေရာများ၌ မနေထိုင်ရပါ။ (ဝေး–နီးလွန်းရာ၊ မြင့်၊ လေညာနှင့်၊ တည့်စွာ၊ နောက်ကျ၊ ဤခြောက်ဝ၊ မှုချအပြစ်များ)

(၄) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ **အနီး၌ ထိုင်သောအခါ** မြင့်သောနေရာ, မြတ်သောနေရာ, ခေါင်းရင်းနေရာတို့၌ မထိုင်ရ။

(၅) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘများ **ရှိခိုးရာတွင်** ခြေဒူးနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်

ဖက်၊ နဖူးတို့ကို မြေ၌ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်၌ ထိ၍ ရှိခိုးရမည်။ (ခြေ–လက်–နဖူး၊ တံတောင်၊ ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ။)

(၆) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ **အနီးမှ ပြန်လည်ထွက်ခွါလာသောအခါ** လက်အုပ်ချီကာ ကိုယ်ကိုညွှတ်လျက် လေးငါးလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြန်ပြီးမှ လိုရာအရပ်သို့ သွားရမည်၊ ချက်ချင်း နောက်ကျောပေး မပြန်ရ။

(၇) **ခရီးလမ်းမပေါ်၌ ရဟန်းသံဃာတို့နှင့် တွေ့သောအခါ** ဦးထုပ်, ဖိနပ်တို့ကို ချွတ်၍၊ ထီးကို ရုတ်ကာ လက်အုပ်ကို နဖူးပြင်အထိ ခမြှောက်တင်လျက် ခြေစုံရပ်တန့်ပြီး ရှိခိုးရမည်။

(၈) **ပစ္စည်းဝတ္ထု တစ်စုံတစ်ခုကို ပေးသောအခါ, ယူသောအခါတို့၌** အလွန် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုကိုပင် ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေးရ ယူရမည်။

(၉) ရဟန်းသံဃာ၊ သီလသိက္ခာရှိသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီးမှ **ဖြတ်သန်းသွားလာသောအခါနှင့် ပရိသတ်အတွင်း သွားလာသောအခါတို့၌** ခါးကိုကုန်း၍ ခေါင်းကိုညွှတ်ကာ သွားလာရမည်။

(၁၀) **လမ်းခရီးသွားလာရာတွင် ကျဉ်းကျပ်သောနေရာများ၌** ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့အား **ခြေစုံရပ်တန့်၍ လမ်းဖယ်ပေးရမည်၊ တိုးဝှေ့ကျော်တက်၍ မသွားရ။**

(၁၁) မီးရထား၊ ကား၊ သင်္ဘောများပေါ်တွင် ရဟန်းသံဃာနှင့် အိုမင်းမစွမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား နေရာပေးလှူရမည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် နေရာလုယက်၍ မထိုင်ရ။

(၁၂) ခရီးသွားလာရာတွင် ရဟန်းသံဃာများ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များ၊ အိုမင်းမစွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအား **လိုအပ်လျှင် ဖေးမတွဲထူခြင်း၊ အထုပ်အပိုး သယ်ယူပေးခြင်းဖြင့်** ဖေးမကူညီရမည်။

(၁၃) ရဟန်းသံဃာနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဆလံပေးခြင်း၊ လက်ယပ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ၊ **လက်အုပ်ချီ အရိုအသေပြု၍ ဆက်ဆံရမည်။**

(၁၄) ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘတို့ **ကျိန်းစက်အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ** ထိုသူတို့၏အနီး၌ **ခြေသံမကြားအောင် ခြေကို ဖော့နင်းလျက် သွားရမည်**။

(၁၅) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများထံသို့ ချဉ်းကပ်သောအခါ **မကောင်းသော ကိုယ်နံ့များရှိက ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီးမှ ချဉ်းကပ်ရမည်**။

(၁၆) လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ချစ်ခင်လေးစားသော အမူအရာဖြင့် ''**လက်အုပ်ကြာငံ့ ရင်မှာထားပြီး**'' နှုတ်ဆက်သင့်သူကို လက်အုပ်ရင်မှာထားလျက်၊ ''**ဦးညွှတ်**'' နှုတ်ဆက်သင့်သူကို ဦးညွှတ်လျက် ''ပြုံးပြနှုတ်ဆက်သင့်သူ''ကို ပြုံးပြလျက် နှုတ်ဆက်ရမည်။

(၁၇) **အမျိုးသမီးများသည်** ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သီလသိက္ခာရှိသူများ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများ **ရှေ့မှောက်တွင် ကိုယ်ဝတ်ထဘီပြင်ဝတ်ခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ**။

(၁၈) အမျိုးသမီးများသည် **မလုံခြုံ မယဉ်ကျေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဖြင့် ဝတ်စားဆင်ယင်၍** ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ လူကြီးသူမများထံ သွားလာဝင်ထွက်ခြင်း မပြုရ။

(၁၉) မမြင်ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်ရှိ **ရဟန်းတော်ထံ အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း မချဉ်းကပ်ရ**။

(၂၀) အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ပြုလိုပါက **သိကြား နားလည်သော အမျိုးသားတစ်ဦးကို ခေါ်သွားရမည်**။

(၂၁) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံဃာတော်များအား **ဆံပင်ဖြန့်ခင်း၍ဖြစ်စေ, လက်စသည်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ဖြစ်စေ ရှိမခိုးရ၊ အရိုအသေ** မပြုရ။

(၂၂) ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်းစသော လူများစုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ **ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ချွဲ၊ နှပ် စသော အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်း မပြုရ**။

(၂၃) တစ်စုံတစ်ဦး **ဘုဉ်းပေး, စားသောက်နေစဉ်** ကြားလောက် မြင်လောက်

သောနေရာ၌ **ချွဲဟပ်ခြင်း၊ နှပ်ညှစ်ခြင်း စသည်** မပြုရ။

(၂၄) **ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးဘက် လှည့်၍မပြု လုပ်ရ၊** လူသူ မရှိရာသို့ဖြစ်စေ, အခြားနေရာသို့ ထသွား၍ဖြစ်စေ, လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် အုပ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်၊ **လေလည်လိုလျှင် လူများ မရှိရာနေရာသို့ ထသွားရမည်။**

၂။ ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု (အပြောအဆို အသုံးအနှုန်း ယဉ်ကျေးခြင်း)

(၁) မြတ်စွာဘုရားကို '**ဗုဒ္ဓ**'ဟု နာမည်ဖော်၍ ခေါ်ဝေါ်မသုံးစွဲရ၊ **မြတ်စွာဘုရား၊ ဘုရားရှင်**စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရမည်။

(၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ထားရှိသော နေရာကို 'ဘုရားကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားဆောင်'ဟု ပြောဆိုရမည်၊ 'ဘုရားစင်'ဟု မပြောဆိုရ။

(၃) ဘုရားရှိခိုးရာ၊ ဝတ်ပြုရာ အဆောက်အအုံကို **'ဘုရားရှိခိုးကျောင်း'၊ 'ဝတ်ကျောင်း'၊ 'ဓမ္မာရုံ'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၄) တရားဓမ္မ ဟောပြောနာယူရာ အဆောက်အအုံကို **'ဓမ္မာရုံ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၅) စေတီတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်၊ ရဟန်းသံဃာတော်နှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များကို **'သပ္ပါယ်သည်၊ တင့်တယ်သည်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည်'** ဟု ပြောရမည်၊ **'ချောသည်၊ လှသည်'** ဟု မပြောဆိုရ။

(၆) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများက ခေါ်လျှင် **'ဘုရား'၊ 'အရှင်ဘုရား'**ဟု ထူးရမည်။

ဆရာ မိဘစသော ရှိသေလေးစားထိုက်သူတို့က ခေါ်လျှင် **'ခင်ဗျာ'၊ 'ရှင်'**ဟု ထူးရမည်။

(၇) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံလျှင် **'မှန်ပါအရှင်ဘုရား'၊ 'တင်ပါအရှင်ဘုရား'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေလေးစားထိုက်သူတို့နှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံလိုလျှင် '**ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျား၊ ဟုတ်ကဲ့ရှင့်**'၊ '**မှန်ပါတယ်ခင်ဗျား၊ မှန်ပါတယ်ရှင့်**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၈) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင်၊ မဟုတ်မှန်ကြောင်း လျှောက်တင်လိုလျှင် '**မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား**'၊ '**မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား**'၊ '**ဘုရားတပည့်တော် မှားပါတယ်အရှင်ဘုရား**' ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေထိုက်သူတို့နှင့် မဟုတ်မှန်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုလျှင် '**မဟုတ်ပါခင်ဗျား၊ မဟုတ်ပါရှင်၊ မမှန်ကန်ပါခင်ဗျား၊ မမှန်ကန်ပါရှင်၊ ကျွန်တော် မှားပါတယ်ခင်ဗျား၊ ကျွန်မ မှားသွားပါတယ်ရှင်**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၉) ရဟန်းတော်များကို ထေရ်ဝါကြီးလျှင် '**ဆရာတော်ဘုရား**'၊ '**ဘုန်းတော်ကြီးဘုရား**'ဟု လျှောက်ထား ပြောဆိုရမည်။

ထေရ်ဝါငယ်လျှင် '**ဦးပဉ္စင်းဘုရား**'၊ သာမဏေများကို '**ကိုရင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား**'ဟု ပြောဆိုရမည်၊ (ဘုန်းဘုန်း၊ ဘဘုန်း၊ ဘဘုရား စသည် မခေါ်ဝေါ် မပြောဆိုရ။)

(၁၀) **သက်တော်၊ ဝါတော်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးရင့်သော ဆရာတော်ကြီးများ၏ အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုသောအခါ–**

'ဦးသောဘဏ'၊ 'ဦးသောဘိတ'ဟု ဘွဲ့နာမည်တပ်၍ မသုံးနှုန်းမပြောဆိုရ၊ ကျောင်းတိုက်ကို စွဲ၍ဖြစ်စေ၊ မြို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်စေ '**မဟာစည်ဆရာတော်**'၊ '**ရွှေကျင်တိုက်သစ်ဆရာတော်**'၊ '**အောင်မင်္ဂလာဆရာတော်**'၊ '**ပဲခူးဆရာတော်**'၊ '**မန္တလေးဆရာတော်**' စသည်အားဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုနိုင်သည်။

(၁၁) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုပါက '**ဘုရားတပည့်တော်**'၊ '**ဘုရားတပည့်တော်မ**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

မိဘဆရာစသော ရိုသေထိုက်သူများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို

ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုက '**ကျွန်တော်**'၊ '**ကျွန်မ**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန်းသာမဏေများ၏
ဖခင်အား '**ဖခမည်းတော်**'၊
မိခင်အား '**မယ်တော်**'၊
အစ်ကိုအား '**အစ်ကိုတော်**'၊ '**နောင်တော်**'၊
အစ်မအား '**အစ်မတော်**'
ညီ၊ ညီမအား '**ညီတော်**'၊ '**ညီမတော်**'၊
ဆွေမျိုးများအား '**ဆွေတော်**'၊ '**မျိုးတော်**' ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၃) ရဟန်းသံဃာများနေထိုင်သည်ကို '**သီတင်းသုံးသည်**'ဟု ခေါ်သည်၊ 'ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ နေပါသလဲ'ဟု မမေးရ၊ '**ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ သီတင်းသုံးပါသလဲ အရှင်ဘုရား**'ဟု မေးလျှောက်ရမည်။

(၁၄) ရဟန်းသံဃာများ အိပ်စက်နေသည်ကို '**ကျိန်းနေသည်**'၊ '**ကျိန်းစက်နေသည်**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၅) ဘုရား, ရဟန်း, သံဃာများ ရေချိုးသည်ကို '**ရေသပ္ပါယ်သည်**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၆) ရဟန်းသံဃာများသုံးသော အိမ်သာကို '**ကုဋီ**'ဟု ခေါ်သည်။
ရဟန်းသံဃာများ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကိစ္စပြုသည်ကို '**ကိုယ်လက်သန့်စင်သည်**'သို့မဟုတ် ဆီးသွားသည်ကို '**ကျင်ငယ်စွန့်သည်**'၊ ကျင်ကြီးစွန့်သည်ကို '**ကုဋီတက်သည်**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၇) ရဟန်းသံဃာများ သွားလာသည်ကို '**ကြွသွားသည်**'၊ '**ကြွလာသည်**' ဟုခေါ်သည်။
'**ဘယ်က ကြွလာပါသလဲ အရှင်ဘုရား**'၊ '**ဘယ်ကို ကြွမှာပါလဲ အရှင်ဘုရား**'ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားရမည်။

(၁၈) ရဟန်းသံဃာများအား မေးမြန်းသည်ကို '**လျှောက်၊ လျှောက်ထား၊ လျှောက်တင်**'ဟု သုံးနှုန်းသည်။
'**လျှောက်ထားပါရစေအရှင်ဘုရား**'၊ '**လျှောက်တင်ပါရစေအရှင်ဘုရား**'

စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

(၁၉) ရဟန်းသံဃာများ ပြောဆိုသည်ကို **'မိန့်တော်မူသည်'**၊ **'မိန့်ကြားသည်'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၀) ရဟန်းသာမဏေများ ကွယ်လွန်သည်ကို **'ပျံလွန်တော်မူသည်'**၊ **'ဘဝနတ်ထံ စံတော်မူသည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၁) ဘုန်းကြီးများ အသုဘပွဲပြုလုပ်သည်ကို **'ရှာပနပွဲ'**၊ **'ဘုန်းကြီးပျံပွဲ'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၂) မြတ်စွာဘုရား သာသနာသုံး ဝေါဟာရအနေဖြင့် အမျိုးသားများကို **'ဒါယကာ(ဒကာ)၊ ဥပါသကာ'**၊ အမျိုးသမီးများကို **'ဒါယိကာမ(ဒကာမ)၊ ဥပါသိကာမ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၃) မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အရွယ်ကိုလိုက်၍**'အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေး၊ အစ်ကို၊ အစ်မ'** ဟု ခေါ်၍ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူဖြစ်လျှင် **'မြေး၊ သား၊ သမီး၊ တူ၊ တူမ၊ ညီ၊ ညီမ၊ လူကလေး'**စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းကြသည်၊ ရှေးလူကြီးများက လူရွယ်များကို **'ကိုရင်'**ဟု ချစ်စနိုးခေါ်ကြသည်။

(၂၄) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တွေ့ဆုံလျှင် **'အရှင်ဘုရား ကျန်းမာပါရဲ့လား'**၊ **'ဦးလေးကျန်းမာပါရဲ့လား'**၊ **'မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ'**၊ **'မင်္ဂလာပါရှင်'** စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ရမည်။

(၂၅) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွဲခွာလျှင်လည်း **'အရှင်ဘုရား တပည့်တော်(တပည့်တော်မ)ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါဦးဘုရား'**၊ **'ကျွန်တော်(ကျွန်မ) ပြန်ပါဦးမယ်၊ ခွင့်ပြုပါဦး'**စသည်ဖြင့် လေးလေးစားစား ရည်မွန် ဖော်ရွေစွာ ပြောဆိုရမည်။

(၂၆) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ၊ တောင်းပန်ရန်ရှိလျှင် **'ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျား၊ ကန်တော့၊ ကန်တော့ပါ၊ သည်းခံပါ'**စသော သင့်လျော်ရာ စကားအသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရမည်။

၃။ မနောကံ ယဉ်ကျေးမှု (စိတ်နေစိတ်ထား ယဉ်ကျေးမှု)

(၁) သူတစ်ပါး **ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားလိုချင်သောစိတ် မထားရ။**

(၂) သူတစ်ပါး၏ **အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ဂုဏ်သိန်ကို ဖျက်ဆီးလိုသော စိတ်မထားရ။**

(၃) ကြီးသူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သူနှင့်ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံရသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား **ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာပွားရမည်။**

(၄) ကံ–ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် **စိတ်ကောင်း စိတ်မွန်ကို** မွေးမြူရမည်။

(၅) ကိုယ့်ထက်သာသူကို **မနာလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊** ကိုယ့်အောက်နိမ့်သူကို **နှိမ့်ချလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ့်နှင့်တန်းတူသူကို ပြိုင်လိုသော စိတ်ထားမျိုး**နှင့် မဆက်ဆံရ။

အစားစားရာ ယဉ်ကျေးမှု

(၁) ထမင်း– ဟင်းပန်းကန်ထဲမှ အစာများကို အစမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရမည်။

(၂) လက်ထဲ၌ ထမင်းလုတ် ပြုသောအခါ စွမ်းနိုင်သမျှ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိအောင် ပြုရ၏။ ထမင်းလုတ်ကို မကြီးလွန်းစေရ။

(၃) ထမင်းလုတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကိုဟ၍ မထားရ၊ ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ဟ၍ လက်ဖြင့် သွင်းထည့်ရသည်၊ လျှာဖြင့် ကော်၍ မယူရ။

(၄) ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်သော ပါးစောင်ကို ဖောင်း၍ မနေစေရ။

(၅) ပါးစပ်အတွင်း ထမင်းလုတ်ရှိနေ၍ စကားပီသအောင် ပြောဖို့မဖြစ်လျှင် မပြောရ။

(၆) ဟင်းရည်သောက်သောအခါ ရှုးရှုးမမြည်စေရ။

(၇) လက်၌ ပေနေသည်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အသာအယာပွတ်၍ ချရသည်၊ လက်ကို မခါရ။

(၈) ထမင်းဟင်းစားသောအခါ ပါးစပ်မှ တစ်ပျပ်ပျပ်မြည်အောင် မစားရ။

(၉) ထမင်း– ဟင်းပန်းကန်များကို ဇွန်းသံ, ပန်းကန်သံ, မမြည်အောင် ကိုင်တွယ်စားသောက်ရမည်။

အဝတ်, ဝတ်ရာ ယဉ်ကျေးမှု

(၁) အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အရောင်အသွေး၊ အဝတ်အထည်ပုံစံ ကြည့်ရှု၍ဝတ်ဆင်ခြင်း။

(၂) ညစ်ပေ, နံစော်မှု မရှိအောင် လျှော်ဖွပ်၊ မီးပူတိုက်ရခြင်း။

(၃) သေသေသပ်သပ် ကျကျနန ဝတ်ဆင်ခြင်း။

(၄) လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ခြင်း။

ဆွမ်းကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဟာရများ

(၁) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထမင်းကို **'ဆွမ်း'**၊ ဟင်းကို **'ဆွမ်းဟင်း'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂) ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကို **'ခဲဖွယ်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၃) ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်များ ဆွမ်းစသည် အလှူခံလာသောအခါ **'အလှူခံကြွသည်၊ ဆွမ်းခံကြွသည်၊ ဆွမ်းဆန်ရပ်သည်'**စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်၊ မနိုင်လျှင် **'ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား၊ ကန်တော့ပါဘုရား'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၄) ရဟန်းသာမဏေများ စားသောက်ခြင်းကို **'ဘုဉ်းပေးသည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၅) ရဟန်းသံဃာများသည် **'ထမင်းစားကြွပါ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ငါး၊ အမဲစားကြွပါ'**ဟု လူတို့ ဝေါဟာရဖြင့် သုံးစွဲပြီး ပင့်ဖိတ်သည်ကို ကြွရောက်စားသောက်က ဝိနည်းဒေသနာအရ အပြစ်သင့်လေသည်။

ရဟန်းသံဃာများနှင့် ပတ်သက်လျှင် လူတို့ ဝေါဟာရအစား သာသနာသုံး ဝေါဟာရဖြင့် **'ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွပါ'**၊ **'မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက်ဆွဲဆွမ်း ဘုဉ်းပေးကြွပါ'**စသည်ဖြင့် ပြောဆို ပင့်လျှောက်ရမည်။

(၆) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် '**ထမင်းပွဲ**'ဟု မပြောရ၊ '**ဆွမ်းပွဲ**'၊ '**ဆွမ်းပြင်နေတယ်**'၊ '**ဆွမ်းပြင်ပြီးပြီ**'ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၇) ရဟန်းသံဃာတော်များသည် **ရေနှင့်ဒန်ပူ(သွားပွတ်တံ)မှတစ်ပါး** အခြား ဘုဉ်းပေးမည့် စားသောက်ဖွယ်များကို **လူ,သာမဏေတို့က ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးကပ်မှသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြသည်၊** ထိုသို့ ပေးကပ်သည်ကို '**ကပ်တယ်**'၊ '**ဆွမ်းကပ်တယ်**'၊ '**လက်ဖက်ရည် ကပ်တယ်**'စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

မှတ်ချက်။ (က) ရဟန်းသံဃာများအား ကပ်လှူမည့် ဆွမ်းပွဲ, လက်ဖက်ရည်ပွဲသည် **အင်အား အလယ်အလတ်ရှိ ယောကျ်ားတစ်ဦး မြှောက်ချီနိုင်လောက်သော** ဆွမ်းပွဲ, လက်ဖက်ရည်ပွဲမျိုးဖြစ်လျှင် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦး သုံးဦး ချီမြှောက်၍ဖြစ်စေ ကပ်ကောင်းသည်၊ **ထို့ထက်ကြီးသော ဆွမ်းပွဲ လက်ဖက်ရည်ပွဲဖြစ်လျှင်** တစ်ပန်းကန်စီ ကပ်ရမည်။

(ခ) **ဆွမ်းကပ်ရာ၌** အကပ်ခံသော ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ကပ်လှူသူတစ်ဦးဦးသည် **နှစ်တောင့်ထွာနေရာအတွင်းမှာ** ရှိရသည်၊ နှစ်တောင့်ထွာထက်ဝေးလျှင် အကပ်မမြောက်၍ ဘုဉ်းပေးသော ရဟန်းမှာ အာပတ်သင့်လေသည်၊ **နှစ်တောင့်ထွာ အတိုင်းအတာကို အကပ်ခံသောရဟန်းနှင့် ကပ်လှူသူတို့၏ အပြင်ဘက် တင်ပါးစွန်းများမှစ၍ ခန့်မှန်းတိုင်းတာရသည်။**

(ဂ) အပင်ပေါက်နိုင်သော အသီး,အရွက်,ပင်စည် စသည်တို့ကို ဆက်ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်များသည် ဝိနည်းပညတ်ချက်အရ မဖျက်ဆီးရသဖြင့် ကပ္ပိရသည်။

ကပ္ပိပုံမှာ– ရဟန်းတော်က '**ကပ္ပိယံ ကရောဟိ**'ဟုဆိုလျှင် မိမိက '**ကပ္ပိယံ ဘန္တေ**'ဟုဆိုလျက် ထိုမျိုးစေ့ရှိရာ အသီး, အရွက်ကို လက်သည်းဖြင့် ဆိတ်လိုက်ရသည်၊ သို့မဟုတ် ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်လိုက်ရသည်၊ ဤသို့ ပြုလုပ်သည်ကို '**ကပ္ပိသည်**' (အပ်အောင်ပြုလုပ်သည်)ဟု ခေါ်သည်။

(ဃ) ဆွမ်းစသည် ကပ်သောအခါ အကွဲအအက်ပါသော ပန်းကန်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှီးခွက်၊ သစ်သားခွက်၊ ယွန်းခွက်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ထည့်၍ မကပ်ရ။

(၉) ရဟန်းသံဃာများသည် ဝိနည်းဒေသနာအရ အကပ်ခံပြီးမှသာ ဘုဉ်းပေးခွင့်ရှိသဖြင့် ရဟန်းသံဃာများ ဘုဉ်းပေးနေစဉ် **ကြိုတင်အသိမပေးဘဲ ဆွမ်း၊ ဆွမ်းဟင်း၊ အခြား တစ်စုံတစ်ခုကို ပန်းကန်တွင် မထည့်ရ၊** 'အကပ်ခံတော်မူပါဘုရား'၊ 'ဆွမ်းထည့်ပါရစေဘုရား'၊ 'ဆွမ်းဟင်းထည့်ပါရစေဘုရား'၊ 'အလှူခံတော်မူပါဘုရား'ဟု ပြောပြီး ရဟန်းသံဃာများက အလှူခံမှ ထည့်ပေးရမည်။

(၁၀) ရဟန်းသံဃာတော်များအား ကပ်ထားသော စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များကို မစွန့်လွှတ်သေးသမျှ မပြီးသေးသမျှ လူဒါယကာ ဒါယိကာမများ သွားရောက်ကိုင်သော်လည်း အကပ်မပျက်၊ သို့သော်လည်း အလေးဂရုထားသောအားဖြင့် မကိုင်ရပါ။

(၁၁) တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်က **'ပြည့်စုံပြီ'**ဟု ဆိုလျှင် **ထပ်မကပ်ရ၊** ရဟန်းတော်အား 'ဝပြီလားဘုရား'၊ 'တော်ပြီလားဘုရား'ဟု မမေးရ၊ **'ပြည့်စုံပါပြီလားဘုရား'**ဟု မေးလျှောက်ရမည်။

(၁၂) ဆွမ်းဘုဉ်းပေးချိန်၌ ခရီးသွား ရဟန်းသာမဏေများကို ဖူးတွေ့ရလျှင် 'ဆွမ်းကိစ္စ ပြီးပါပြီလားဘုရား'၊ 'ဆွမ်းကပ်ပါမယ်ဘုရား'ဟု လျှောက်ထားရမည်။

(၁၃) **သင်္ကန်းနှင့်စပ်၍** ကိုယ်ဝတ်ကို **သင်းပိုင်**ဟုခေါ်သည်၊ အပေါ်ကိုယ်ရုံကို **ကေသီ**ဟုခေါ်သည်၊ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို သင်္ကန်းကြီး(**ဒုကုဋ်**)ဟု ခေါ်သည်၊ သင်္ကန်း၊ သပိတ်စသော ရဟန်းတော်တို့၏ အသုံးအဆောင်များကို **ပရိက္ခရာ**ဟု ခေါ်သည်။

(၁၄) ရဟန်းသံဃာများသည် ရွှေငွေစသည့် ရတနာပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင်မခံယူကောင်း၊ ခံယူလျှင် အာပတ်သင့်သည်၊ **စာအိတ် လက်ကိုင်ပုဝါစသည်တို့ဖြင့် ထည့်ထား ထုပ်ထားသော ငွေစက္ကူကိုလည်း ရဟန်း**

သံဃာတို့အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလှူဒါန်းကောင်းပါ၊ ထို့ကြောင့် ရွှေငွေစသည့် ရတနာပစ္စည်းများကို ရဟန်းတော်များအား လှူလိုသည့်အခါ **'ဘုရားတပည့်တော် (တပည့်တော်မ)သည် အရှင်ဘုရား၏ နဝကမ္မ (အမှုကိစ္စအစုစု)အတွက် ငွေတစ်ရာကျပ်တန် ပစ္စည်းလေးပါးကို လှူဒါန်းလိုပါသည်၊ ကပ္ပိယ ညွှန်တော်မူပါဘုရား'** ဟု လျှောက်ထားရသည်၊ ရဟန်းသံဃာက ကပ္ပိယ ညွှန်သည့်အခါ ထို ကပ္ပိယထံ ငွေကို အပ်နှံလိုက်ရမည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြုမူပြောဆိုပါမူ ကုသိုလ်မင်္ဂလာများ တိုးပွားပြီး ဤဘဝမှာလည်း ယဉ်ကျေးသူအဖြစ် ဂုဏ်ယူထင်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆင့်ကဲရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်၊ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မပြောဆိုတတ်လျှင် ဂါရဝ, နိဝါတ, သုဘာသိတ မင်္ဂလာများ ပျက်ပြား၍ အပြောအဆို ရိုင်းစိုင်းမှုဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အဆုံးအမအရ ဘိုးဘေးဘီဘင် အစဉ်အဆက်၊ ကျင့်သုံးနေထိုင်လာခဲ့ကြသော မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့သည် ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေး၍ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်၊ ယောကျ်ားကလေးများမှာ အရွယ်ရောက်သည့်နှင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ပညာသင်ယူကြရရာ ငယ်စဉ်ကပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြ၏၊ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ စသော စာဆိုတော်တို့ ဆုံးမစာ လင်္ကာများသည် ရှေးအခါ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ ပေးအပ်လိုက်သော 'ပြည်သူ့နီတိ'များဖြစ်ခဲ့ကြ၏၊ ရှင်သာမဏေပြုရသောအခါ လိင်၊ ဒဏ်၊ သေခိယကျင့်ဝတ်များကို သင်ယူကြရပြန်ရာ နေနည်း စားနည်း, ပြောဆိုထားသိုနည်း၊ ယုတ်စွအဆုံး ကုဋီ၊ အိမ်သာတက်သည်အထိ လိုလေသေးမရှိ အောက်ခြေသိမ်း ဟောကြားဆုံးမချက်များကို ရရှိလိုက်နာခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်နှလုံး ယဉ်ကျေးခြင်းသည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကို အခြေခံရသဖြင့် ဆရာသမား၊ မိဘတို့သည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုပါ ထူထောင်ပေးခဲ့ကြလေသည်၊ **'ကြီးသူရိုသေ၊ ရွယ်သူလေးစား၊ ငယ်သူသနား'**ဟူသော မြန်မာပြည်သားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွေကို ထိန်းသိမ်းကြရာ၏။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ ဆုံးမစာ၊ သံပေါက်ကဗျာများ

(၁) အနန္တငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွှတ်တွားပါကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
(၂) ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။

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

(၅) မိဦးဖဦး၊ ဆရာ့ဦးကို၊ ခူး၍နော်ကွယ့် မစားနဲ့။
(၆) ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ၊ လုယက်ကာကွယ့် မစားနဲ့။
(၇) ငြိမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ့် ဖိတ်စေနဲ့။
(၈) လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၉) နှုတ်ခမ်းပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၁၀) လျှာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၁၁) ဟင်းရေသောက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြုနဲ့။
(၁၂) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နှင့်မကိုင်နဲ့။
(၁၃) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နှင့်၊ ဖွန်းကို မကိုင်နဲ့။
(၁၄) ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
(၁၅) စားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းကွယ့်၊

(၁၆) ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွယ့်၊
(၁၇) ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၈) လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍တဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၉) အိမ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ်၊ သွားသော် ခြေနင်းမပြင်းနဲ့။
(၂၀) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမှောက်၍၊ မနေနဲ့။
(၂၁) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမှောက်၍၊ မနေနဲ့။
(၂၂) အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၃) သောက်ရေသုံးရေ၊ မရှိချေ၊ ရေကိုခပ်ကွယ့်၊ မပျင်းနဲ့။
(၂၄) ကျောင်းတွင်းအိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွယ့်။
(၂၅) ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို၊ မြွေဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကွယ့်။

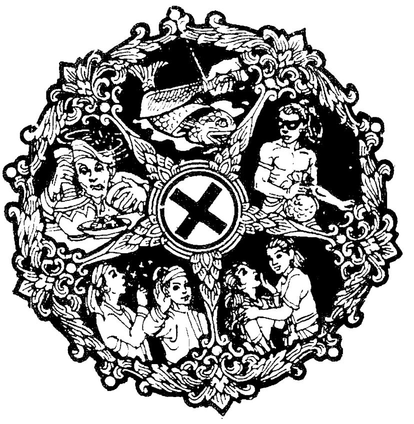
(၂၆) အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို၊ ရှိသေကြကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၇) ဝေယျာဝစ္စ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျော်စွာလုပ်ကွယ့်၊ မခိုနဲ့။
(၂၈) ညှိသည်အာဂန္တု၊ ရောက်လာမူ၊ ဆူ၍ညံကာ၊ မနေနဲ့။

(၂၉) မိန်းကလေးမှာ၊ အရာရာ၊ ပျာယီးပျာယာ၊ မလျှပ်နဲ့။
(၃၀) မိန်းမ, မင်း, ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့်၊ လေးဦးတဲ့။
(၃၁) မိန်းမဣန္ဒြေ၊ သိရှိသရေ၊ စိန်ကုဋေတန်သကွယ့်၊ မှတ်လေတဲ့။

(၃၂) လူရှုပ်လူပွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေ ရှားကွယ့်၊ ဝေးဝေးတဲ့။
(၃၃) ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှုလို၊ မစင်လိုတဲ့၊ ရွံပါကွယ့်။

(၃၄) ကုန်းချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား၊ မပြောနဲ့။
(၃၅) မျက်မှောက်တသွယ်၊ မျက်ကွယ်တခြား၊ အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။

(၃၆) ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွတ်ကျိုး၊ ရှိခိုးအိပ်ကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
(၃၇) မိခင်ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ်မမေ့နဲ့၊ ရှိခိုးကွယ့်။
(၃၈) ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့၊ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။



(၁) နိုင်ရာတာဝန်ယူကြစို့

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

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

* ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလေ။

(၂) ငါတို့ရဲ့ ဘုရား, တရား, သံဃာ

ငါတို့မှာ တန်ခိုးကြီးတဲ့ ဘုရားရှိတယ်။
ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့ တရားပေးတယ်။
တရားမပျောက်အောင် သံဃာတော်တွေက စောင့်ရှောက်တယ်။

(၃) သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ်

* အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ့ရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့၊ နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

(၄) သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး

* သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊ အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊ အာယု, ဝဏ္ဏ, သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး, ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲမို့။
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်းပန်စေလို့။

(၅) သရဏဂုံ ၃-ပါး

* မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်၊
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်၊
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊ တို့လည်းပေးဦး (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)၊
ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ ရွတ်ကွယ့်၊ သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

(၆) ကုသိုလ်ပြုကြစို့

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

(၇) ကုသိုလ်ရေးမှ ကြိုးစားမည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ၊
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊ အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်၊
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့၊ ကုသိုလ်ရေးမှ ကြိုးစားမည်။

(၈) ထိခြင်း ၅-ပါး ရှိခိုးပုံ

(၁) လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ချီပါလေ။
(၂) မျက်ခုံး, လက်မ၊ ညှိုး, ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပေ။
(၃) လက်ထောက်၊ ဒူးချ၊ တံတောင်ချ၊ နဖူးကျစေ၊ ဦးချလေ။

(၉) တရားကိုသာ အားကိုးပါ

တရားကိုသာ အားကိုးပါ၊ အရာရာ ပြီးမြောက်၏။
နှေးတာ, မြန်တာ ဤမျှသာ ကွာဟတာပဲ ခြားနား၏။

(၁၀) သီလဆိုတာ

* သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား ဤသုံးပါး၊ လုံငြား ချမ်းသာပေ။

(၁၁) သီလ၏အကျိုး

* ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

(၁၂) သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

* ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ၊
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြီဟေ့။
ချိုးငှက်တွေ့တော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာကြွေ၊
သစ်ရွက်လှေပေါ် ပျားတွယ်တက်၊ သေဘေးလွတ်လို့ အသက်ဆက်။
တစ်နေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူ့ဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်။
အတုန့်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။

(၁၃) ကံကောင်းချင်သလား

သင်ကံကောင်းသူဖြစ်ချင်ရင်၊ ဘုရားစကား နားထောင်ပါ။
မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပါ ဤတရား။

(၁၄) အဆုံးမခံ ပန်ကြားလွှာ

* သားတို့သမီးတို့၊ အပြစ်အနာအဆာ၊ မြင်ရင်လည်း ပြောပါ၊
ကြားရင်လည်း ပြောပါ။ ယုံမှားရင်တောင် ပြောပါ၊
အားမနာရပါ။ သနားကြင်နာလို့သာ၊ ပြောသာပြောပါ။
ကုစားကြမှာ၊ ကုစားကြမှာ၊ ယုံတော်မူပါ။
ကိုယ့်အပြစ်မြူမှုန်၊ မြင်းမိုရ်ပုံရှုပါတဲ့၊ မောင်မယ် အလိမ္မာ၊
ရွှေအိုးညွှန်တဲ့၊ ဆရာအဆူဆူ၊ ဆုံဆည်းရလိုပါ။

(၁၅) ပန်းပန်မှ လှမယ်

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

(၁၆) ဘုရား ဖူးကြစို့

သုံးလူ့ထွတ်ထား မြတ်ဘုရားကို၊ အားရပါးရ ရှိခိုးမယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ အကျိုးများဖို့၊ ငါတို့ဘုရား ပွင့်ပေါ်တယ်။
အားကိုးကြည်ညို မှီခိုတတ်ရင်၊ အမြတ်ကောင်းကျိုး ဖြိုးဝေတယ်။
ဖူးမြင်ဦးချ ပူဇော်ကြလို့၊ စိတ်က ဂုဏ်တော် မှန်းဆရှယ်။
ရုပ်ပုံလည်းထင် ဂုဏ်လည်းမြင်၊ ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း ချမ်းမြေ့တယ်။
မှန်းဆရှယ်– ဖူးမယ်.....။

(၁၇) တရား ကျင့်ကြစို့

ကောင်းကျိုးပေးတတ် တရားမြတ်ကို၊ မပြတ်နေ့စဉ် ရှိခိုးမယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ ချမ်းသာရေးမို့၊ ငါတို့ဘုရား ဟောပေးတယ်။
သင်သိ,တွေးသိ,သေချာသိဖို့၊ လေ့လာကြည့်ဖို့ ကောင်းလှတယ်။
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် လောကဓာတ်၊ မပြတ်သံသရာ ခေါ်ရတယ်။
မကောင်းတာသိ–ကောင်းတာရှိ၊ တရားရှိဖို့ ကျင့်ပါ့မယ်။
ရှိဖွယ်..... ကျင့်မယ်.....။

(၁၈) သံဃာ ကြည်ညိုကြပါစို့

ဗုဒ္ဓသားရင်း သံဃာများကို၊ ကြည်ညိုအားထား ရှိခိုးမယ်။
မျိုးစေ့ကုသိုလ် တို့စိုက်ပျိုးရင်၊ ကောင်းကျိုးဖွံ့ဖြိုး ရစေတယ်။
ဘေးရန်အန္တရာယ် ဉာဏ်မြင်ကြောက်လို့ တောက်လျှောက်မနား ကြိုးစားတယ်၊
စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ အားအင်ရှိဖို့၊ အများအသိ ညီညွတ်တယ်။
ကြည်ညိုသက်ဝင် အသိယှဉ်ပြီးတော့၊ နေ့စဉ်မပြတ် ဦးချတယ်။
ဖူးကြကွယ်.....ထူးတယ်.....။

(၁၉) ရှိ + ခိုး

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

(၂၀) နှုတ်ဆက်ပါသည်

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

(၂၁) လိမ္မာဖို့ အရေးကြီး

ရတနာရွှေငွေ ဆန်ရေစပါးထက်၊ အလိမ္မာတရား အရေးပါ။
မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါး ဖြစ်ရမှာ။
လိမ္မာစေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊ ငါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှာ။
ဗုဒ္ဓတရားတော် သိပါလျက်နဲ့၊ အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး ရှိရမှာ။
လိမ္မာရေးခြား သမီးသား၊ အများ တို့ဝန်တာ။
အဲဒါကြောင့် သင်ကြ၊ ကျင့်ကြ၊ ဓမ္မအဖြာဖြာ။

(၂၂) ချမ်းသာစေဖို့ ပြုပြင်စို့

သူများအသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက် ကိုယ့်မှာတို။
မသတ်ရှောင်ရှား၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျား အသက်ကို။

သေအောင်မသတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ များလတ် ရောဂါဆို။
ညှာတာစိတ်သွင်း၊ မနှိပ်နင်း၊ ကင်းရှင်း ရောဂါကို။

ထန်ပြင်းဒေါသ၊ ကြီးတတ်က၊ အလှပျက်မည်ဆို။
ဒေါသကင်းစင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ ကြည်လင်လှသကို။

မနာလိုပြန်၊ ဣဿာထန်၊ ခြံရံ ကင်းမည်ဆို။
ဣဿာမထား၊ ဝမ်းမြောက်ကြွား၊ ပေါများ ခြွေရံကို။

မလှူမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်း ဉစ္စာဆို။
စွန့်ကြဲလေတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုန်လုံ ကြွယ်ဝပို။

မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ မျိုးနွယ် ညံ့မည်ဆို။
ထိုက်သူရိုကျိုး၊ မာန်နှိမ်ချိုး၊ အမျိုး မြတ်သကို။

သိဖွယ်ဟူသမျှ၊ မမေးက၊ ဖျင်းအ ပညာဆို။
ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခု,နောင် တတ်သိလို။

(၂၃) သူတော်ကောင်း

သဒ္ဓါရှိမှု၊ စိတ်ကြည်ဖြူ၊ ကောင်းသူ ခေါ်ရပါ။
ပညာရှိမှု၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူ ခေါ်ရပါ။
တော်လည်းတော်စေ၊ ကောင်းပါစေ၊ နှစ်ထွေ ညီမှသာ။
ကောင်းကျိုးသုခ၊ အစုံရ၊ မုချ မြဲသေချာ။

(၂၄) ဒါမှ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။
သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း။
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။

F 10 A

(၂၅) ကလေးကောင်းမှ

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

(၂၆) ကလေးအရွယ် လိမ္မာနင့်ပါမှ

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနင့်ပါမှ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်။
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊
နံနက်မင်္ဂလာနင့်၊ နေ့မကွာ ညဥ့်ပါသုံးလို့ရယ်ကွယ်၊
ပြုံးကြစေသော်။

(၂၇) မင်္ဂလာ

* မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။
တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

* သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို၊ နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ၊
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု၊ သေချာဇာစ်မြစ် မသိပေ၊
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊ မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ၊
မင်္ဂလာတရား ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ၊
အဲဒါကြောင့် ကြံကြ စည်ကြ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

* သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်၊ ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စွန္တေ၊
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်ပေ၊
ချဉ်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို၊ ထင်ရှားဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခွေ၊
အသေဝနတရား အစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ၊
အဲဒါကြောင့် နာရ ကြားရ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

(၂၈) လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

* လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တွေ အမြဲ ကြိုးစားမယ်။
အဖေ, အမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ,ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

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

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

* အိုဘယ့်ကလေးငယ် အိုဘယ့်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့။

* မေမေ့ကျေးဇူး မမေ့ဘူးကွယ်၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။
သားသမီးပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွယ်၊ ချစ်ခင်ကြင်နာလွန်းလှတယ်။
စကားမှာချိုချို ပျားသကာလိုလို၊ အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။
မေမေ့မျက်နှာ အစဉ်ချိုပြုံး၊ မေမေ့မေတ္တာ အကြည်လင်ဆုံး
သားသား အချစ်ဆုံး .....မီးမီး အချစ်ဆုံး။

(၂၉) သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တိုး

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

(၃၀) မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်

* မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့၊
မိဘအကြိုက် လိုက်ပါ့မယ်။
ဉာဏ်ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့၊
ဘိုးဘွားဆရာ ရှိသေမယ်။
ကစားချိန်ကစား၊ စားချိန်စားလို့၊
အသွားအလာတော့ ဆင်ခြင်မယ်။
ဘိုးဘိုးဘွားဘွား ဖေမေများက၊
သားသမီးအကြိုက်လည်း လိုက်ပါကွယ်။
သူငါအကြိုက်သာ လိုက်လျောကြရင်၊
မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်။
ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(၃၁) စိတ်လည်းပြင်မယ်၊ ရုပ်လည်းပြင်မယ်

* နေထွက်နေဝင် ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်၊
အနန္တငါး ဂုဏ်တော်များ၊ ညွတ်တွား ကန်တော့မယ်။

* မျက်နှာသစ်လျှင် ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိ ထားပါ့မယ်။

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

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

* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကလဲ့သား ယှိုင်တတ်တယ်၊
ယှိုင်မယ့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

* စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(၃၂) လုပ်သင့်တာ ကြိုလုပ်

သားတစ်ယောက် ဓားထောက်ကာ ငွေတောင်းမှာ ကြောက်ရင်
လူလားမမြောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။
သမီးတစ်ယောက် အမြီးအမောက် တည့်စေချင်ရင်
အရွယ်မရောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။

(၃၃) ဝဋ်လည်မယ် သတိထား

ဆရာသမားကို ဒုက္ခပေးသော တပည့်
မိဘကို ဒုက္ခပေးသော သား,သမီး
ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးဇူးကန်းသောသူဟို့သည် ...
မည်သည့်အခါမှ မကြီးပွား၊ ကြီးပွားသော်လည်း တာရှည်မခံ။
ထိုသူတို့သည် မကြာမီ ဝဋ်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။

(၃၄) ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်

* အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်၊
အိုးတွင်ခတ်နှိပ်၊ မှတ်တံဆိပ်ကား၊
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း၊
အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့၊

* ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌၊
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို၊
ခပ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊
ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်၊
ကိုယ်စီ ခပ်နှိပ်စေသတည်း။

(၃၅) ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ မင်္ဂလာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။

(၃၆) မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ အမင်္ဂလာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် ကျားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် မီးတည်း။

(၃၇) ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

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

သမ္ဗုဒ္ဓဉာဏ်တော်အစွမ်း

❀ သိရန်မှန်က ၊ မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

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

❀ ကျွတ်ထိုက်ကြပေ ၊ များဝေနေ၏
ဣန္ဒြေစရိုက် ၊ သူ့အကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

❀ သဗ္ဗညုဉာဏ်အား ၊ စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့
မနေမနား ၊ သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘိ ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် ၊ သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

စဉ်းစွာ ကွယ်ပျောက်မည့် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မြတ်ကြီး အစွန့်ရှည် တည်တံ့ တိုးတက် ပြန့်ပွားစေရန်နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ ရောင်ဝါနေသို့ ထွန်းလင်း တောက်ပစေရန်အတွက် **ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်းမှ ဓမ္မဒါနအဖြစ် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးလျက်ရှိသော သင်တန်းများ–**

၁။ နွေရာသီ ရက်တိုသင်တန်းများ (ဇန်နဝါရီလ မှ ဧပြီလ)

(၁) အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း၊
(၂) အသုံးချ အဘိဓမ္မာကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
(၃) အခြေခံ ပဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
(၄) အခြေခံ ပရိတ်တော်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
(၅) အခြေခံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊
(၆) အခြေခံပါရမီကျင့်စဉ်သင်တန်း
(၇) အဆင့်မြင့် မင်္ဂလသုတ်တော်သင်တန်းနှင့် ပရာဘဝသုတ်တော်သင်တန်း၊

၂။ စာမေးပွဲဝင် ရက်ရှည်သင်တန်းများ (မေလ မှ ဇန်နဝါရီလ)

(၁) အခြေခံအဘိဓမ္မာသင်တန်း၊
(၂) အဘိဓမ္မာဂုဏ်ထူးဆောင်(ဋီကာကျော်)သင်တန်း၊
(၃) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်သင်တန်း၊

* စိတ်ဝင်စားသူတိုင်း တက်ရောက်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။
(သင် မှ သိ၊ သိ မှ ကျင့်၊ ကျင့် မှ ရ ....မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ)

ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ရွှေတိဂုံစေတီတော်အရှေ့ဘက်မုခ်၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ဖုန်း– ၃၈၀၈၈၀)

အခြေခံ ယဉ်ကျေးမှုဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်း(၁)

ခွင့်ပြုချိန် (၁)နာရီ

အမည် ………………… အတန်း …………………

အဘအမည် ……………… သင်တန်းသားအမှတ်စဉ် …………

[မေးခွန်းတစ်ပုဒ်လျှင် ၂၀-မှတ်စီ]

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှ အောက်ပါတို့ကို ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။

(၁) ဘုရားအလောင်း ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝနှင့် ဗျာဒိတ်ပေးသော ဘုရား၏ဘွဲ့တော်အမည်

…………………………………………

(၂) ဘုရားအလောင်း ဝေဿန္တရာမင်းကြီးသည် သားသမီးတို့ကို ပုဏ္ဏားအား လှူဒါန်းခြင်းကို ပါဠိအားဖြင့်ခေါ်သော စွန့်ခြင်းကြီးအမည်ကို ဖော်ပြပါ။

…………………………………………

(၃) ဘုရားဖြစ်ရာအရပ်ဒေသကို ဖော်ပြပါ။

…………………………………………

(၄) ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်သော ခုနှစ်၊ လနှင့် နေ့ကို ဖော်ပြပါ။

…………………………………………

(၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့်နေ့ သန်းခေါင်ယံ၌ သတ္တဝါတို့၏ စုတိခြင်း ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကို မြင်တတ်သောဉာဏ်ကို ဖော်ပြပါ။

…………………………………………

၂။ အောက်ပါတို့ကို မှန်လျှင် (✔) မှားလျှင် (✘) ဟု သင်္ကေတဖြင့် ဖြေဆိုပါ။

(၁) ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူသော အသက်မှာ (၃၀)နှစ် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဖွားဘက်တော်မှာ အမျိုး(၇)ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဘုရားတစ်ဆူမှ မပွင့်သော ကမ္ဘာကို ဘဒ္ဒကမ္ဘာဟု ခေါ်ပါသည်။

(၄) ဘုရားရှင်သည် ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းတော၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါသည်။

(၅) မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်မှာ ''အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ'' ဖြစ်ပါသည်။

(၆) ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်ပေါင်းမှာ ၂၅-ပါး ရှိပါသည်။

(၇) ဝိပတ္တိတရား ၅-ပါး ရှိပါသည်။

(၈) ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့ ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်ဟူသော တရားဂုဏ်တော်မှာ ''သန္ဒိဋ္ဌိကောဂုဏ်တော်'' ဖြစ်ပါသည်။

(၉) အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း မင်္ဂလာသည် ''ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ'' မင်္ဂလာဖြစ်ပါသည်။

(၁၀) ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သမ္ပန္နနှင့် ပြည့်စုံသော ပန်းတော်ကို လှူဒါန်းပါ၏။

၃။ အောက်ပါ စာကြောင်းတို့ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ပေးပါ။

(၁) အင်္ဂါကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ကို မတွယ်စိတ်မှစွန့်နိုင်က......................။

(၂) ငါးဖြာအာရုံ လာမတုန့် ....။

(၃) ....အကျင့်များ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

(၄) ....တဲ့ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။

(၅) ....ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့် ၄-ဦးတဲ့။

၄။ အောက်ပါတို့ကို ပါဠိတော်သက်သက်ဖြင့် ရေးပြပါ။

(၁) ရှိသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြသော ဘုရားသားတော်တို့၏ ဂုဏ်တော်အမည် ....။

(၂) ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်ဟူသော မင်္ဂလာမှာ ....။

(၃) အပါယ် ၄-ပါးမှာ ....။

(၄) .... မြတ်စွာဘုရားကို၊ ....ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍၊ ....ဆည်းကပ်ပါ၏ ။

(၅) လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြဲရှောင်ကြဥ်မည်။

၅။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုးမှ ''တောထွက်တော်မူသောနေ့''ကဗျာကို လက်ရေးလှလှနှင့် စာလုံးပေါင်းမှန်အောင် ရေးပါ။

....

....

၃,၄-တန်း လူငယ်များအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူ့ပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း(၁)စာမေးပွဲ

ခွင့်ပြုချိန် (၁) နာရီ

အမည် .... အဘအမည် ....

အတန်း .... သင်တန်းသားအမှတ်စဉ်........................

၁။ အောက်ပါစာပိုဒ်မှ ကွက်လပ်တို့ကို မှန်ကန်စွာ ဖြည့်ပေးပါ။ (၂၀-မှတ်)

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းသည် ....ရသေ့ဘဝမှ .... မင်းဘဝတိုင်အောင် မရေမတွက်နိုင်သော ဘဝတို့၌ ....ပါး အပြား သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့သည်။ ထို့ပြင် လွန်စွာ စွန့်နိုင်ခဲသော ၁။ ....၂။ .... ၃။ .... ၄။ .... ၅။ .... ဟုဆိုအပ်သော ....ငါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။ ဖြည့်ကျင့်တော်မူပြီးနောက် အလောင်းတော်သည် ....နတ်ပြည်၌ .... မည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်။ ထိုအချိန်တွင် နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့က လူ့ပြည်သို့ ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါဟု တောင်းပန်သဖြင့် ၁။ .... ၂။ .... ၃။ .... ၄။ .... ၅။ ....ဟူသော ....ငါးပါးတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူလေသည်။ ယင်းသို့ ကြည့်ရှုတော်မူပြီးနောက် နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ ....-ခု၊ ....လပြည့်၊ ....နေ့၌ ....ပြည့်ရှင်ဘုရင် ....မင်းကြီး၏ တောင်ညာ ဒေဝီမိဖုရားကြီး .... ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေတည်နေလေသည်။

၂။ မင်္ဂလာနှင့် ပတ်သက်သော အောက်ပါ မေးခွန်းများကို ဖြေဆိုပါ။ (၂၀-မှတ်)

(က) လူမိုက် (ဗာလ)နှင့် ပညာရှိ (ပဏ္ဍိတ)တို့၏ လက္ခဏာများကို နှိုင်းယှဉ်ဖော်ပြပါ။

(ခ) ပူဇော်ထိုက်သူများသည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ပါသနည်း။
(ဂ) ဗဟုသုတများလိုသော သူသည် မည်သို့ လေ့လာရမည်နည်း။
(ဃ) အတိတ်ဘဝက မာနကြီးခဲ့သောသူသည် ယခုဘဝ၌ မည်သို့ ဖြစ်ပါသနည်း။
(င) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းစွာထားခြင်း၏ မင်္ဂလာအမည်ကို ပါဠိသက်သက်ဖြင့် ဖော်ပြပါ။

၃။ အောက်ပါအကြောင်းတို့ကို အမှားအမှန် ရွေးပေးပါ။ (၁၀-မှတ်)

(၁) အသက်ဇီဝ စွန့်နိုင်က ဥပပါရမီ။
(၂) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော- ထူးတဲ့ အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။
(၃) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ-မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ပြုတဲ့ ဆရာထင်ရှားဖြစ်ပါတယ်။
(၄) ဒက္ခိဏေယျော- ညွှေ့သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
(၅) စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။
(၆) အမေ ဈေးဝယ်နိုင်းသော ဈေးဖိုးကို မုန့်ဝယ်စားလိုက်သော ကလေးသည် အဒိန္နာဒါနအကုသိုလ်ဖြစ်သည်။
(၇) နေ့လယ် ၁၂-နာရီအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားအား ဆီမီး ပူဇော်လေ့ရှိသည်။
(၈) မိမိ မသိသောအကြောင်းအရာများကို သိသူများထံ မေးမြန်း ဆွေးနွေးခြင်းသည် ပညာရှိဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။
(၉) ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်း စသော လူများစုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ချွဲ နှပ်စသော အညစ်အကြေးစွန့်ခြင်း၊ အမှိုက်များကို ပစ်လိုသည့်နေရာတွင် ပစ်ချခြင်းများကို မပြုလုပ်ရပါ။
(၁၀) ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သံဃာများ ရေချိုးသည်ကို ရေသပ္ပာယ်သည်ဟု ပြောဆိုရပါမည်။

၄။ အောက်ပါတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို တိကျစွာ ဖော်ပြပါ။ (၂၀-မှတ်)

(၁) ကျင့်စဉ်သိက္ခာ =
(၂) ဝရကမ္ဘာ =
(၃) ပေါ်ပသသိကော =
(၄) ပူဇော်ခြင်း ၂-မျိုး =
(၅) ကပ် ၃-ပါး =
(၆) သရဏ =
(၇) သရဏဂုံ =
(၈) ဗျသန ၅-ပါး =
(၉) သီလ =
(၁၀) မင်္ဂလာ =

၅။ လူသားမှန်သမျှ အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းအပ်သော ကိုယ်ကျင့်သီလတရား ငါးပါးကို ပါဠိသက်သက်ဖြင့် ဆောက်တည်ပြခဲ့ပါ။ (၂၀-မှတ်)

၆။ "ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့"ကဗျာကို စာလုံးပေါင်းမှန်မှန် လက်ရေးလှလှဖြင့် ရေးပြပါ။ (၁၀-မှတ်)

၇။ ဘုရားအလောင်းတော် သုမေဓာရသေ့ဘဝကို သင်သိသမျှ စာစီကုံးပါ။ (၁၀-မှတ်)

- ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သော် မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၊
- ရသေ့ဝတ်ခဲ့ပုံ၊
- ဖူးခွင့်ရသော ဘုရားနှင့် ဗျာဒိတ်ပေးခြင်းခံရပုံ၊

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုစာမေးပွဲ (၂)

၁၃၇၀–ခုနှစ်၊ နှောင်းတန်ခူးလဆန်း (၁၁)ရက်၊ (၅. ၄. ၂၀၀၉)

ဖြေဆိုချိန် ။ ။ (၂)နာရီ [နံနက် ၇–နာရီ မှ ၉–နာရီ]

ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာရပ်(မေးခွန်း)

မှတ်ချက်။ ။ နှစ်သက်ရာ ၅–ပုဒ်ကိုသာ ဖြေဆိုပါ။ တစ်ပုဒ် (၂၀)စီ။

၁။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ‘ဖွား၊ ပွင့်၊ ဟော၊ စံ’ ဟူသော စကားရပ်ကို လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ‘ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး’ ကဗျာနှင့်အညီ ရှင်းပြ၍၊ ပါရမီတော် ဖြည့်ကျင့်ရာ၌ မူလပါရမီ (၁၀)ပါးမှ အဘယ်ကြောင့် (၃၀)ပါးထိ များပြားလာရသနည်း၊ ဖြေဆိုပါ။

၂။ အောက်ပါ ရတနာမြတ် ၃– ပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို ပါဠိ–မြန်မာ(၂) ဘာသာဖြင့် ပူဇော်ပေးခဲ့ပါ။

(က) ဘုရားဂုဏ်တော် ၉–ပါးမှ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံးဖြစ်သော ဂုဏ်တော် (၃)ပါး၊

(ခ) တရားဂုဏ်တော် ၆–ပါးမှ အစဂုဏ်တော် (၂)ပါး၊

(ဂ) သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉–ပါးမှ အဆုံးဂုဏ်တော် (၂)ပါး။

၃။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးတို့၏ ဘုရားအလိုတော်ကျ ထိခြင်း ငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချနည်းကို အများနားလည်အောင် ရှင်းပြပေးခဲ့၍၊ မိဘ ဆရာသမားတို့ကို ဩကာသကန်တော့ချီးဖြင့် ကန်တော့၍ ရ–မရ ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။

၄။ သီလ၏အဓိပ္ပာယ်ကို တိကျစွာ ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ ငါးပါးသီလမှ ရှစ်ပါးသီလသို့ ကူးပြောင်းဆောက်တည်ရာတွင် အဓိကကျလှသော သီလကို

ဖော်ပြ၍၊ ယင်းသီလကို ဖြူစင်စွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် အင်အားဖြည့်တင်း ထောက်ကန်ပေးသော သီလ(၃)ပါးကို ပါဠိလို ဖော်ပြပေးခဲ့ပါ။

၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အများ မြတ်နိုးစွာ ပူဇော်အပ်သော စေတီ(၄)မျိုးကို အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ တိကျစွာ ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ ဘုရားရှင်အား ရေတော် ဆက်ကပ် လှူဒါန်းပုံကို ဖြေဆိုပြီးလျှင်–

(က) ဘောဇဉ်နှင့် ခဲဖွယ် ထူးခြားချက်၊

(ခ) ဆွမ်းကပ်လှူသင့်သည့် ပမာဏနှင့် အချိန်ကာလတို့ကို ညွှန်ပြခဲ့ပါ။

၆။ သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကျင့်ရာဖြစ်သော ပုညကြိယ ဝတ္ထုများမှ ဒါနကုသိုလ်အမည်ရသော တရားများကို ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ ထိုကုသိုလ်များကို အမျှဝေရာတွင်–

(က) မည်သူ့ကို ဦးစွာ အမျှဝေသင့်သနည်း၊

(ခ) ကိုယ်စောင့်နတ် ရှိပါသလား၊

(ဂ) ယမမင်း၊ သိကြားမင်း၊ မြေ၌တည်သောနတ်၊ ကောင်းကင်၌ တည်သောနတ်တို့အား ခေါ်ဝေါ်သော ပါဠိအမည်။

၇။ မင်္ဂလာနှင့်အညီ ကျင့်သုံး နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ရရှိလာမည့် အကျိုးများ ကို တိကျစွာ ဖော်ပြပေးခဲ့၍၊ အောက်ပါ မင်္ဂလာမောင်မယ်တို့၌ ရရှိနေ မည့် မင်္ဂလာအမည်များကို မမှားအောင် ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။

(က) မိဘနှစ်ပါးကို ခြေဆုပ်လက်နယ် ယုယုယယ ပြုစုသူ၊

(ခ) ဆရာသမားတို့၏ ပြောဆိုဆုံးမမှုများကို နားထောင်သူ၊

(ဂ) မိဘမဲ့ကလေးများကို တာဝန်ယူ၍ ရှင်ပြုပေးသူ၊

(ဃ) နေ့စဉ် အိပ်ရာဝင်တိုင်း ဘုရားရှိခိုးရန် မမေ့သူ၊

(င) ဆွေမျိုးသေဆုံးသွားသဖြင့် ဝမ်းနည်းလွင့်ပါးသောစိတ်ကို ထိန်းချုပ် ရန် တရားနာနေသူ။

၈၊၉၊၁၀–တန်း လူရွယ်များအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	**ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း**	၁
	လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုး	၅
	ကလေးများအတွက် ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းမှတ်ရန်	၇
၂။	**ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော် ပါဠိ+အဓိပ္ပာယ်**	
	(၁) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ	၁၀
	ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး အဓိပ္ပာယ်	၁၁
	(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး ပါဠိ + အဓိပ္ပာယ်	၁၄
	(၃) သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပါဠိ + အဓိပ္ပာယ်	၁၆
	ဘုရား – တရား – သံဃာဂုဏ်တော်များ (ကဗျာ)	၁၉
၃။	**သြကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့် သီလခံဆောက်တည်ပုံ**	
	(၁) ရှိခိုးဦးချပုံ	၂၃
	(၂) သြကာသကန်တော့ချိုးနှင့် ဆုတောင်း	၂၄
	(၃) သရဏဂုံ သီလတောင်းခံပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၂၅
	(၄) ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၂၆
	(၅) သြကာသကန်တော့ခန်း – ခက်ဆစ်အဓိပ္ပာယ်များ	၂၇
	(၆) ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ် + ကဗျာ	၃၀
	(၇) ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ + မြန်မာ	၃၃

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄။	ဆွမ်းတော်– ပန်းတော်– ရေတော်– ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း အမျှဝေ	
	(၁) ဆွမ်းတော်–ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၄
	(၂) ရေတော်–ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း	၃၅
	(၃) အမျှဝေ	၃၆
	(၄) ဆွမ်း– ပန်း– ရေ– မီးလှူရကျိုး (ကဗျာ)	၃၇
၅။	သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုကျင့်ရာ ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး	၃၇
၆။	အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး	၃၈
၇။	မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ– အနက်– အဓိပ္ပာယ်– ကဗျာ	
	(၁) မင်္ဂလသုတ် ပါဠိ	၃၉
	(၂) မင်္ဂလသုတ် ပါဠိနှင့် အဓိပ္ပာယ်	၄၀
	(၃) ၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ (ပါဠိ–အဓိပ္ပာယ်–ကဗျာ)	၄၂
၈။	ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှု	၄၉
၉။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ သံပေါက်ကဗျာများ	၆၀
၁၀။	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ (အထွေထွေ)ကဗျာများ	၆၃

ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း

၁။ ဂေါတမဘုရားလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည်ရှိသော် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းအထက်၌ အမရဝတီပြည်ဝယ် သုမေဓာ–ဟု ထင်ရှားသော သတို့သားဖြစ်ခဲ့လေသည်။

၂။ မိဘက်–ဖဘက် (ဆွေ ၇–ဆက်၊ မျိုး ၇–ဆက်)ချမ်းသာသော သူဌေးမျိုးဖြစ်ခဲ့ပြီး ငယ်စဉ်ကပင် မိဘ ၂–ပါး ကွယ်လွန်သွား၍ ဥစ္စာအားလုံးကို ဘဏ္ဍာထိန်းမှ ထိန်းသိမ်းပေးထားခဲ့သည်၊ ၁၆–နှစ်ရွယ် ပညာစုံသောအခါမှ စာရင်းနှင့်တကွ အပ်နှင်းပေးအပ်ခဲ့၏။

၃။ ထိုအခါ ''ငါ၏ ဆွေမျိုးအဆက်ဆက်တို့ ပစ္စည်းကို စု၍ သူတို့၏ ပစ္စည်းများကို ယူမသွားနိုင်ကြ''ဟု စဉ်းစားမိသဖြင့် 'ငါကား ဤပစ္စည်းများကို စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် ငါ၏နောက်သို့ ပါအောင် ယူဆောင်သွားပြီး ရသေ့ရဟန်းပြုတော့မည်'ဟု ကြံစည်ပြီး ပစ္စည်းအားလုံးကို စွန့်ကြဲ ပေးကမ်းလှူဒါန်းပြီး ဟိမဝန္တာတောအရပ်၌ ရသေ့ပြုတော်မူခဲ့၏။

၄။ ၇–ရက်အတွင်းမှာပင် ဈာန်အဘိညာဉ်ရခဲ့ပြီး ဈာန်အဘိညာဉ်ဖြင့် ပျော်မွေ့နေစဉ် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာ၏။

၅။ **ရမ္မာမြို့သူမြို့သားတို့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားနှင့် ရဟန္တာ ၄–သိန်း**တို့ကို ဆွမ်းကပ်လှူဖို့ရန် ပင့်ဖိတ်၍ ဘုရားကြွလာမည့် လမ်းကို ပြင်ဆင်နေစဉ် သုမေဓာရှင်ရသေ့မှာလည်း ပါဝင်လမ်းပြင်သည့်ကုသိုလ်ကို ယူတော်မူခဲ့၏။

၆။ သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော်တစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရနိုင်သော်လည်း ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၌ နစ်မွန်း မျောပါကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာတော်မူလှသဖြင့် ယူတော်မမူခဲ့ပေ။

၇။ သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှ **ဝေဿန္တရာမင်း** ဘဝတိုင်အောင် မရေမတွက်နိုင်သော များစွာသော ဘဝတို့၌–

(၁) ရွှေ, ငွေ, ဆင်, မြင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း– **ဒါနပါရမီ၊**

(၂) ခြေ, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း– **ဒါနဥပပါရမီ၊**

(၃) ကိုယ့်အသက်ကိုလှူခြင်း– **ဒါနပရမတ္ထပါရမီ** အစရှိသော ပါရမီသုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၈။ ထို့အပြင် အလွန်စွန့်နိုင်ခဲစွာသော–

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

(၂) သားသမီးကို စွန့်ခြင်း– **ပုတ္တပရိစ္စာဂ၊**

(၃) မယားကို စွန့်ခြင်း– **ဘရိယပရိစ္စာဂ၊**

(၄) ခြေ, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည့် အင်္ဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း– **အင်္ဂပရိစ္စာဂ၊**

(၅) ကိုယ့်အသက်ကို စွန့်ခြင်း– **ဇီဝိတပရိစ္စာဂ**

ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ခြင်းကြီးငါးပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၉။ ဤသို့ ဘဝများစွာ သံသရာကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ပြီးနောက် ဘုရားလောင်းတော်သည် တုသိတာနတ်ပြည်၌ **သေတကေတုမည်သော** နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်၊ နတ်သားဖြစ်နေစဉ် စကြဝဠာ

တိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့သည် "ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ၊ လူ့ပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ"ဟု ဘုရားလောင်းကို တောင်းပန်ကြလေသည်။

၁၀။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ဘုရားအလောင်းတော် သေတကေတုနတ်သားသည်–

(၁) ကာလ – ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊
(၂) ဒီပ – ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊
(၃) ဒေသ – ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊
(၄) ကုလ – ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနွယ်၊
(၅) မာတုအာယု ပရိစ္ဆေဒ – ဘုရားအလောင်းမယ်တော်၏ သက်တမ်းအပိုင်းအခြားဟူသော ကြည့်ခြင်းကြီးငါးပါးတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူလေသည်။

၁၁။ ယင်းသို့ ကြည့်ရှုတော်မူပြီး နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ.... မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇–ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၌ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၏ တောင်ညာစံမိဖုရားကြီး သီရိမဟာမာယာဒေဝီဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေလေသည်။

၁၂။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈–ခု၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့၌ ဒေဝဒဟပြည်နှင့် ကပိလဝတ်ပြည်၏ အကြားရှိ လုမ္ဗိနီအင်းကြင်းတော၌ မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ မီးရှူးသန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူလေသည်။

၁၃။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ၁၆–နှစ်အရွယ်ရောက်လာသောအခါ ယသောဓရာမင်းသမီးနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်၍ မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားလေသည်။

၁၄။ ၂၉–နှစ်အရွယ်ရောက်သောအခါ သူအို–သူနာ–သူသေ–ရဟန်းဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်တော်မူသဖြင့် တောထွက်၍ ရဟန်းပြုလေသည်။

၁၅။ ဘုရားလောင်းတော်သည် အလွန်ပြုနိုင်ခဲသော ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ၆–နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်တော်မူခဲ့လေသည်။

၁၆။ ထို့နောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့ အရုဏ်တက်ချိန်တွင် သုဇာတာမည်သော သူဌေးသမီး

လှူဒါန်းသော နို့ဃနာဆွမ်းကို အလှူခံ ဘုဉ်းပေးပြီး၊ မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွသွားတော်မူလေသည်။

၁၇။ **သောတ္ထိယစေင်** မြက်ထမ်းသမား(မြတ်ရိတ်လုလင်)သည် မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွလာသော ဘုရားအလောင်းတော်အား မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို လှူဒါန်းလေသည်။

၁၈။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် သောတ္ထိယစေင် လှူဒါန်းအပ်သော မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ကြဲဖြန့်လိုက်သောအခါ ထိုခဏဝယ် မြက်ရှစ်ဆုပ်သည် မဟာဗောဓိပင်ရင်း၌ **အပရာဇိတပလ္လင်** ဖြစ်လာလေသည်။

၁၉။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပလ္လင်ထက်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေနေတော်မူစဉ် နေမဝင်မီ ဒေဝပုတ္တမာရ်(မာရ်နတ်ရန်)ကို အောင်မြင်တော်မူ၍–

(က) ညဉ့်ဦးယံ၌ ရှေးဘဝတို့၌ နေခဲ့(ဖြစ်ခဲ့)ဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်(ဘဝအစဉ်)ကို အောက်မေ့တတ်၊ သိတတ်သော **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်**ကို ရတော်မူလေသည်။

(ခ) ညဉ့်လယ်ယံ(သန်းခေါင်ယံ)၌ နတ်တို့၏မျက်စေ့ထက်ထူးသော **ဉာဏ်**မျက်စေ့ဖြင့် စုတေခါနီးသောသတ္တဝါ စသည်တို့ကို (ဤဘဝမှ သေသော သတ္တဝါသည် ထိုဘဝသို့ရောက်၏ စသည်ဖြင့် သတ္တဝါတို့၏ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း, စုတေခြင်း စသည်တို့ကို) မြင်တတ်သော **ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်**ကို ရတော်မူလေသည်။

(ဂ) မိုးသောက်ယံ၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ခြင်းကို ပြုတတ် **အာသဝက္ခယဉာဏ်**ကို ရတော်မူ၍၊ သက်တော် ၃၅–နှစ်အရွယ် **မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၏ နောက်ဆုံး (အရုဏ်တက်ချိန်)**၌ လောကသုံးပါးတွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗညု ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

၂၀။ သုံးလူ့သခင် သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်သည် **၄၅–ဝါကာလပတ်လုံး** ဝေနေယျတို့အား တရားဦးဓမ္မစကြာစသော တရားဓမ္မတို့ကို ဟောပြတော်မူကာ လူ နတ် ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့လေသည်။

၂၁။ ၄၅–ဝါကာလပတ်လုံး သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို မနားမနေ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့သော သဗ္ဗညုတဘုရားရှင်သည် **သက်တော် ၈၀–အရွယ်** ရောက်သောအခါ **မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈–ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့**ဝယ် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူလေသည်။

ကျေးဇူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

သန္ဓေတော်ယူသောနေ့

၁။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည့်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **ကြာသပတေးနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဖို့ - ကိန်းပါကို။ (မ)

ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြို၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **သောကြာနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့ - ယမ်းပါကို။ ။ (သိ)

တောထွက်တော်မူသောနေ့

၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်ယျုံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုပြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **ကျားမင်းနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ ။ (ကြ)

ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့

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

ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟာတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ **စနေနေ့**ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် – ရွှမ်းတယ်ကို။ ။ (တွေး)

ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့

၆။ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ **အင်္ဂါနေ့**ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှမ်းဆူသောင်းလုံး – ကျော်တယ်ကို။ ။ (ဆ)

တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနေ့

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊ သိင်္ဂီရွှေလော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ **ဂဠုန်နေ့**ဝယ်၊ နိုးငွေ့မနော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်ဇောဉာဏ်စက်၊ ဝိဒ္ဒာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ် – ကြွင်းတယ်ကို ။ ။ (ဦး)

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

- သန္ဓေ – တောထွက် – ဓမ္မစက်၊ မိန့်မြွက်သံချို လဝါဆို။
- ဆု – ဖွား – ပွင့် – စံ၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ကဆုန်လ။

ကလေးများအတွက် ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှတ်ရန်

၁။ **လူအမည်** = သိဒ္ဓတ္ထ၊
၂။ **ဘုရားဘွဲ့** = ဂေါတမ၊
၃။ **မိဘအမည်** = သုဒ္ဓေါဒနမင်းနှင့် သီရိမဟာမာယာဒေဝီ၊
၄။ **ကြင်ယာတော်** = ယသောဓရာ (ဘဒ္ဒကစ္စနာ)၊
၅။ **ရင်သွေးတော်** = ရာဟုလာ၊
၆။ **ယောက်ဖတော်** = ဒေဝဒတ်၊
၇။ **မိထွေးတော်** = ဂေါတမီ၊
၈။ **နေပြည်တော်** = ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မဇ္ဈိမဒေသ)၊
၉။ **ဖွားရာဌာန** = လုမ္ဗိနီဉယျာဉ် (ကပိလဝတ်နှင့် ဒေဝဒဟအကြား)၊
၁၀။ **နန်းစံနှစ်** = ၁၃–နှစ်ကြာ (၁၆–နှစ် မှ ၂၉–နှစ်အထိ)၊
၁၁။ **နိမိတ်ကြီးများ** = သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း၊
၁၂။ **ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝ** = သုမေဓာရသေ့ဘဝ၊
၁၃။ **ဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရား** = ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၊
၁၅။ **ပါရမီဖြည့်ဖက်** = သုမိတ္တာအမျိုးသမီး(ယသောဓရာအလောင်း)
၁၆။ **ပါရမီဖြည့်ရာကာလ** = လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း၊ (သုမေဓာဘဝမှ ဝေဿန္တရာဘဝအထိ)

၁၇။ ပါရမီဖြည့်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက် = သတ္တဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်၊

၁၈။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ = ဥရုဝေလတော၊

၁၉။ ဒုက္ကရစရိယာ = ခဲယဉ်းစွာ ပြုရသောအကျင့်၊

၂၀။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ် = ၆–နှစ်၊
(မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇–မှ ၁၀၃–ခုနှစ်)

၂၁။ တောထွက်တော်မူသောသက်ရွယ်= ၂၉–နှစ်၊

၂၂။ ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော် = ၃၅–နှစ်၊

၂၃။ ဘုရားပွင့်ချိန် သက်တမ်း = ၁၀၀–တမ်း၊

၂၄။ အလုပ်အကျွေး = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး (ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခိုက်)

၂၅။ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦးအမည် = ကောဏ္ဍည၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်၊ အဿဇိ၊

၂၆။ တရားဦး ဟောသည့်နေရာ = ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်တော၊

၂၇။ ပထမဦးဆုံး သာဝက = ပဉ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး၊

၂၈။ နောက်ဆုံး သာဝက = သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်၊

၂၉။ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊

၃၀။ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊

၃၁။ အဆုံးအမ သာသနာ = ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ၊

၃၂။ ကျင့်စဉ်သိက္ခာ = သီလ, သမာဓိ, ပညာ၊

၃၃။ ချမှတ်သော လမ်းစဉ် = မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)၊

၃၄။ သန္ဓေတော်ယူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်– ၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့၊

၃၅။ ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်–၆၈၊ ကဆုန်လပြည့် သောကြာနေ့၊

၃၆။ တောထွက်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်–၉၇၊ ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့၊

၃၇။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊

၃၈။ **ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့**= မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့၊
၃၉။ **ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့၊
၄၀။ **တေဇောဓာတ်လောင်သောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂–ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊

ကမ္ဘာနှင့် ဘုရား

* **တစ်ဆူ** – **သာရ** နှစ် – **မဏ္ဍ**၊ **ဝရ** – သုံးဆူသာ၊
သာရမဏ္ဍ – လေးဆူပြ၊ **ဘဒ္ဒ** – ငါးဆူသာ။
* တစ်ဆူသော်မျှ မပွင့်က၊ **သုညကပ်ကမ္ဘာ**၊
* ကမ္ဘာခြောက်မျိုး၊ မော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းရိုးစဉ်အလာ။

ပါရမီအထူး

* သက်မဲ့ – သက်ရှိ၊ ဗာဟိရက၊ စွန့်နိုင်က၊ **မူလ ပါရမီ**။
* အင်္ဂါကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ မတွယ်စိတ်မှ၊ စွန့်နိုင်က၊ **ဥပ ပါရမီ**။
* **အသက်ဇီဝ၊ စွန့်နိုင်က၊ ပရမတ္ထ ပါရမီ**။
ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အကျယ်ပွား၊ အပြား (၃၀)ညီ။

ဖွားဖက်တော် (၇)ဦး

* ကာဠု၊ ယသော်၊ ညီတော်၊ ဆန္န။ (လူ)
* ကဏ္ဍက၊ (မြင်းတိရစ္ဆာန်)
* သောဏ္ဍာ (ရွှေအိုးကြီး ၄–လုံး)
* ဗုဒ္ဓဟော၊ (ညောင်ပင်)
ဖွားဖက်တော်မြတ် – ခုနစ်ရပ်၊ မှတ်ကြ မျိုး,လေးထွေ။

၂။ ရတနာတော်မြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော် ပါဠိ နှင့် အဓိပ္ပာယ်

(၁) ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ)

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ–

၁။ အရဟံ၊
၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊
၄။ သုဂတော၊
၅။ လောကဝိဒူ၊
၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊
၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ၊
၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊
၉။ ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ အရဟံ = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓေါ = သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နော = အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
(ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ သုဂတော = ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား၊
(ဝါ) ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိ,ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဒူ = သတ္တလောက, ဩကာသလောက, သင်္ခါရလောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးကြကြသော သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ** = လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားတို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊

(ဝါ) သစ္စာလေးအင်္ဂါကိုယ်တိုင်မြင်၍ များပြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား (ဝါ)

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်းတည်းဟူသော **ဣဿရိယဘုန်းတော်**၊

(ခ) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရားတည်းဟူသော **ဓမ္မဘုန်းတော်**၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသော လောကတွင် ပျံ့နှံ့ကျော်စောရခြင်းတည်းဟူသော **ယသဘုန်းတော်**၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်းတည်းဟူသော **သိရီဘုန်းတော်**၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်းတည်းဟူသော **ကာမဘုန်းတော်**၊

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတဉာဏ်တိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော်တည်းဟူသော **ပယတ္တဘုန်းတော်**၊

ဤဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

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

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အကျဉ်း)

၁။ **အရဟံ** = လူ, နတ်, ပြဟ္မာ, သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = တရားအလုံးစုံကို ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော**= အသိဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ **သုဂတော** = ကောင်းသောစကား၊ ကောင်းသောတရားတို့ကို ဆိုတော်မူ တတ်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ** = လောကသုံးပါးကို သိတော်မူတတ်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = ဆုံးမသင့် ဆုံးမထိုက်သော သတ္တဝါတို့ကို ဆုံးမတော်မူရာ၌ အတုမဲ့ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ**=လူ နတ် ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ကိုယ်တိုင်လည်းသိ၊ သတ္တဝါတို့ကိုလည်း သိစေတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဘုန်းတော်၊ ကံတော်၊ ကုသိုလ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၂) တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (ပါဠိ)

၁။ သွာက္ခာတော ဘ,ဂဝတာ ဓမ္မော–

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊

၃။ အ,ကာလိကော၊

၄။ ဧဟိပဿိကော၊

၅။ ဩပနေယျိကော၊

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ **သွာက္ခာတဂုဏ်တော်** = စ,လယ်,အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဂုဏ်တော်။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော်** = ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ ပစ္စက္ခ၌ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တွင် တွေ့မြင်ခံစားရသော ဂုဏ်ကျေးဇူးအထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၃။ **အ,ကာလိကဂုဏ်တော်** = ကာလမရွေ့ ကျင့်သည့်နေ့ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောဂုဏ်တော်။

၄။ **ဧဟိပဿိကဂုဏ်တော်** = လာရောက်ရှုမြင် ကျေးဇူးတင်မြဲဖြစ်၍ လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု မပါ,ပါအောင် ခေါ်ဆောင်သွတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၅။ **ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်** = မိမိကာယ အဇ္ဈတ္တတွင် ရရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့မြောက်အောင် ကပ်၍ ဆောင် ထိုက်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော ဂုဏ်တော်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်တော်** = ပညာရှိသူ ရှင်သူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့ သန္တာန်၌ ချမ်းသာလေစွ ကောင်းလေစွဟု ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပြင် ထင်ထင်ရှားရှား ခံစားသိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဂုဏ်တော်။

ဓမ္မဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (အကျဉ်း)

၁။ **သွာက္ခာတော** = အစ, အလယ်, အဆုံး သုံးပါး၌ ကောင်းခြင်းဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော တရားတော်။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = မိမိတို့ ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျ ရှုမြင်အပ် သိမြင်အပ်ပါပေ သော တရားတော်။

၃။ **အ,ကာလိကော** = အချိန်မရွေး ကာလမရွေး အကျိုးပေးတော်မူတတ်ပါ ပေသော တရားတော်။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = လာပါ၊ ရှုပါ၊ စုံစမ်းပါဟု ဖိတ်ခေါ်ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူ ပါပေသော တရားတော်။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = မိမိတို့၏ စိတ်၌ အမြဲဆောင်ထား ကပ်ထားခြင်းငှာ ထိုက် တော်မူပါပေသော တရားတော်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = မဂ်ပညာရှိသူ ဖိုလ်ပညာရှိတို့သည် မိမိ တို့၏ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် အသီးအသီး ကိုယ်ပိုင် ကိုယ်တိုင်သိအပ် ခံစားအပ်ပါပေသော တရားတော်။

(၃) သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ)

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

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (အဓိပ္ပာယ်)

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်** = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **ကောင်းမြတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်** = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **လွန်ဖြောင့်မတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်** = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် **လွန်သင့်မြတ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်တော်** = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာသိက္ခာ သုံးရပ် **ရိုသေအပ်သော** ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

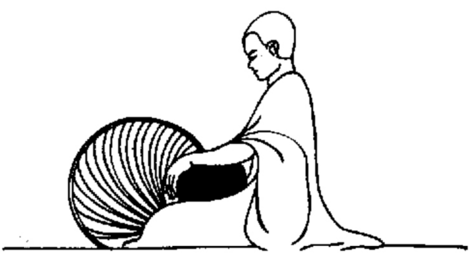
၅။ **အာဟုနေယျဂုဏ်တော်** = **လက်ဆောင်အလို့ငှာ ယူ၍လာသော** အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၆။ **ပါဟုနေယျဂုဏ်တော်** = **အာဂန္တုအား ရည်ရွယ်၍ထားသော** အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျဂုဏ်တော်** = **နောက်နောင်ဘဝ အကျိုးရဖို့** ပျိုးချ တုံလတ် မြတ်သော အလှူဝတ္ထုမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်တော်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယဂုဏ်တော်** = လူမင်း၊ နတ်မင်း၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ **လက်အုပ်ချီခြင်းကို** ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်တော်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံဂုဏ်တော်** = အတုမရှိ မြင့်မြတ်သော **ကုသိုလ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးချရာ** လယ်ယာမြေကောင်း သဖွယ်ဖြစ်သော ဂုဏ်တော်။



သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး(အကျဉ်း)

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော** = **အကျင့်မြတ်ကို ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါသော အရိယာသံဃာတော်။**

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** = **အကျင့်မြတ်ကို ဖြောင့်မတ် မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။**

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော** = **နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာသော** ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော** = **ရိုသေမှုနှင့် လျော်ကန်အောင်** ကျင့်ကြံတော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၅။ **အာဟုနေယျော** = **အဝေးမှဆောင်ယူ၍ လှူဒါန်းအပ်သော** အလှူဝတ္ထုတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = **ဧည့်သည်အလို့ငှာ စီမံထားအပ်သော** ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = **တမလွန်ဘဝအတွက် ရည်မှန်း၍** လှူဒါန်းအပ်သော အလှူကောင်း အလှူမွန်တို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = **လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းငှာလည်း** ကောင်းစွာ ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = **လောကသားတို့၏** ကုသိုလ်ကောင်းမှု မျိုးစေ့စုကို စိုက်ပျိုးကြဲချရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်တော်မူပါပေသော အရိယာသံဃာတော်။

[မှတ်ချက်။ ။ ဤဂုဏ်တော်အကျဉ်းတို့သည် လွယ်လွယ်ကူကူ ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်ပါသည်။]

ဘုရား – တရား – သံဃာဂုဏ်တော် (ကဗျာများ)

"ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး"

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

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

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။

၄။ သုဂတော = ကောင်းတဲ့စကားကို မှန်ဆိုတတ်လို့ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။

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

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြုတဲ့၊ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။

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

၈။ ဗုဒ္ဓေါ = လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစမလပ် ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

"တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး"

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

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

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

၃။ **အ,ကာလိကော** = အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့ အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။

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

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

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = ပညာရှိသူ အရိယာတို့ ကိုယ်စီသိလို့ ခံစားတယ်။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)[၂]။

"သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး"

သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

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

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

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

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

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

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

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = လူနတ်ဗြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

* ယေ စ **ဗုဒ္ဓါ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **ဗုဒ္ဓါ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* ယေ စ **ဓမ္မာ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **ဓမ္မာ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **ဓမ္မာ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* ယေ စ **သံဃာ အတီတာ** စ၊ ယေ စ **သံဃာ အနာဂတာ**။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ **သံဃာ**၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

* ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

* **ဓမ္မော** လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

* **သံဃော** လောကေ သမုပ္ပန္နော၊ **ပုညာယ သဗ္ဗပါဏိနံ**၊
သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ = သတ္တဝါအများ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ၊
သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ = ။ ချမ်းသာစေခြင်းအလို့ငှာ၊
ပုညာယ သဗ္ဗပါဏိနံ = ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုအလို့ငှာ၊

၃၊ ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

ရှိခိုးဦးချပုံ

ဘုရား တရား သံဃာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုးဦးချသောအခါ "**ခြေ – လက် – နဖူး၊ တံတောင် – ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ**" ဟူသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချမည်။

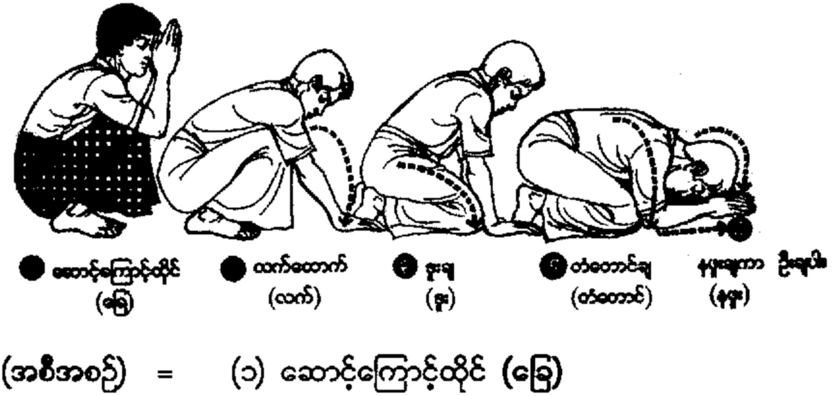
ထိုသို့ရှိခိုးဦးချသောအခါ–

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ = **ဗုဒ္ဓံ**– မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
ဓမ္မံ ပူဇေမိ = **ဓမ္မံ**– တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
သံဃံ ပူဇေမိ = **သံဃံ**– သံဃာတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

ဟူ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

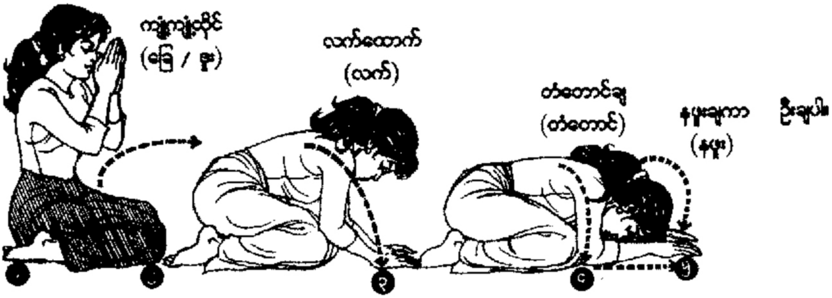
ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးဦးချပုံ (အစီအစဉ်)

၁။ **အမျိုးသားဖြစ်လျှင်** = ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၅)ပါးလုံးဖြင့် ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။



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

၂။ **အမျိုးသမီးဖြစ်လျှင်** =ပုဆစ်တုပ်ထိုင်ပြီး ထိခြင်း (၃)ပါးဖြင့်သာ ထိ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။



(အစီအစဉ်) = (၁) ပုဆစ်တုပ်ထိုင် **(ခြေ၊ ဒူး ထိပြီးဖြစ်သည်။)**
(၂) လက်ထောက် **(လက်)**
(၃) တံတောင်ချ **(တံတောင်)**
(၄) နဖူးချကာ ဦးချပါ။ **(နဖူး)**

ဩကာသ ကန်တော့ချိုး

၁။ ကန်တော့ရန်

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

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးတို့မှ၊ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍၊ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရား တော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

[မှတ်ချက်။ ဤဩကာသဆိုရိုးမှာ နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်ပြည်လုံးအတွက် တစ်စံတည်းဖြစ်စေရန် ချမှတ်ထားသော ဆိုရိုးဖြစ်ပါသည်။

သီလပေးမည့် (ဆုပေးမည့်) သံဃာမရှိလျှင် ဤဆုတောင်းကို ဆက်ဆိုပါ၊ ရှိပါက ဆက်ဆိုရန် မလိုပါ။

သီလပေးသော သံဃာက ဆုပေးသောအခါ "ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏"ဟု ဆိုရမည်။]

၃။ သရဏဂုံသီလ တောင်းရန်

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

(ဒုတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

(တတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

(မြန်မာပြန်) အရှင်ဘုရား... သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ သိက္ခာပုဒ်တော်မြတ်ကို တပည့်တော်က တောင်းပါ၏။

အရှင်ဘုရား... တပည့်တော်ကို ငဲ့ညှာထောက်ထား ချီးမြှောက်ခြင်း အားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

သံဃာတော် – "ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ"။

လူအများ – "အာမ ဘန္တေ"။

၄။ ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃–ခေါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၅။ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = ဘုရားရှင်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = တရားတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = သံဃာတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

(ဒုတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။

(တတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။

သံဃာတော် – ''တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ''။

လူအများ – ''အာမ ဘန္တေ''။

၆။ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သံဃာတော် – ''တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ''။

လူအများ – ''အာမ ဘန္တေ''။

ထို့နောက် ကန်တော့သူတို့က ''ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ ပူဇေမိ'' ဟု ပါဠိ–မြန်မာဆို၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ် သုံးခါ ရှိခိုးဦးချရမည်။

ဩကာသကန်တော့စန်း – စကားဆင်အဓိပ္ပာယ်များ

ဩကာသ = ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို 'ဩကာသ'ဟုခေါ်သည်။
(လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထင်ရှားပျံ့နှံ့စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း ဩကာသကို သုံးကြိမ်ဆိုရပါသည်။)

ကံသုံးပါး = ကိုယ်ဖြင့်ပြုသောအမှုကို **ကာယကံ**၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောသောအမှုကို **ဝစီကံ**၊ စိတ်ဖြင့်ကြံသောအမှုကို **မနောကံ**ဟုခေါ်သည်။

ရတနာ = နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် ရတနာဟု ခေါ်သည်။

ဘုရား = တရားဉဿုံ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ဘုရားဟု ခေါ်ပါသည်။

တရား = အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲသို့ မကျရောက်အောင် ဆွဲဆောင်တတ်သောကြောင့် တရားဟု ခေါ်ပါသည်။

သံဃာ = အယူသီလ တူမျှခြင်းဖြင့် ပေါင်းစု ဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် သံဃာဟု ခေါ်ပါသည်။

အရိုအသေ = ကိုယ်,နှုတ်,စိတ် သုံးပါးတို့ဖြင့် ညွတ်တွားကိုင်းရှိုင်းခြင်း။

အလေးအမြတ် = တကယ်အဟုတ် စိတ်ပါပါနှင့် လေးစားမြတ်နိုးခြင်း။

ရှိခိုး = ရှိခိုးခြင်းမှာ– ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဟူ၍ သုံးမျိုးရှိသည်။
ကိုယ်ဖြင့်ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ ရတနာသုံးပါး မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အာရုံပြု၍ ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် ရှိခိုးခြင်းကို ခေါ်သည်။ **နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ**– ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ပုဒ်များကို နှုတ်ဖြင့် ထုတ်ဖော်၍ ရွတ်ဆိုခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။ **စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းဆိုသည်မှာ**– ရတနာသုံးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို စိတ်ထဲမှာ အဖန်တလဲလဲ အောက်မေ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ပူဇော် = ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်း ၂–မျိုးရှိသည်။

ဖူးမြော် = ပကတိမျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ဖူးမြော်ခြင်း၊

မာန်လျှော့ = မိမိသန္တာန်၌ရှိသော မာန်မာနတရားများကို လျှော့ချဖယ်ရှားခြင်း (ရတနာသုံးပါးကို မြင့်မြတ်ရာ၌ထားခြင်း)ကို မာန်လျှော့သည်ဟု ခေါ်ပါသည်။
(မာန်လျှော့ခြင်းကို နိဝါတမင်္ဂလာဟု မှတ်ပါ။)

ကန်တော့ = အပြစ်ရှိက ခွင့်လွှတ်တော်မူပါဟု ဝန်ချ တောင်းပန်ခြင်းကို ကန်တော့သည်ဟု ခေါ်သည်၊ အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်းဟု ၂–မျိုးရှိသည်။
(ကန်တော့ဆိုသည်မှာ– အကုသိုလ်ကို ကန်, ကျောက်၍၊ ကုသိုလ်ကို တော့,ယူခြင်းကို ဆိုလိုသည်။)

အပါယ် ၄–ပါး= ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို အပါယ်ဟု ခေါ်သည်၊ (ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာ, အသူရကာယ်)

• **ကပ် ၃–ပါး** = ငတ်မွတ်ဘေး(**ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရ**)၊ လက်နက်ဘေး(**သတ္ထန္တရ**)၊ ရောဂါဘေး(**ရောဂန္တရ**)တို့ကြောင့် ပျက်စီးခြင်းကို ကပ်ဟုခေါ်သည်။

ရပ်ပြစ် ၈–ပါး= မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် မရနိုင်သည်ကိုစွဲ၍ မကောင်းသောအရပ်–မနေအပ်သော အရပ်ကို အပြစ်ရှိသောအရပ် (**ရပ်ပြစ်**)ဟု ခေါ်သည်။

ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ၌– (၁) ငရဲ၊ (၂) တိရစ္ဆာန်၊ (၃) ပြိတ္တာ–အသူရကာယ်၊ (၄) ရုပ်သာရှိ၍ နာမ်မရှိသော (အသညသတ်)ဗြဟ္မာ၊ နာမ်သာရှိ၍ ရုပ်မရှိသော (အရူပ)ဗြဟ္မာများဖြစ်ရခြင်း။ (၅) ပစ္စန္တရာဇ်– တိုင်းစွန်နယ်ဖျား ဇနပုဒ်၌ ဖြစ်ရခြင်း၊ (၆) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ– အယူအဆ မှားယွင်းသူ ဖြစ်နေခြင်း။ (၇) တရားတော်ကို နားလည်နိုင်သော ဉာဏ်မရှိသူဖြစ်ရခြင်း၊

ဘုရားမပွင့်သောအခါ– (၈) လူဖြစ်ရခြင်း။

(ဘုရားပွင့်ဆဲအခါ ၇–ပါး
ဘုရားမပွင့်သောအခါ ၁–ပါး– ပေါင်း ရပ်ပြစ် ၈–ပါး)

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

ဝိပတ္တိ ၄–ပါး = ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းကို ဝိပတ္တိဟု ခေါ်သည်၊ (ဂတိ၊ ဥပဓိ၊ ကာလ၊ ပယောဂ)

ဗျသန ၅–ပါး = ဆွေမျိုး၊ ဥစ္စာ၊ ရောဂါ၊ အယူ၊ အကျင့် ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ဗျသနဟု ခေါ်သည်။ (ဉာတိ၊ ဘောဂ၊ ရောဂ၊ ဒိဋ္ဌိ၊ သီလ)

မဂ် = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို မဂ်ဟုခေါ်သည်။ (လောဘစသောကိလေသာများကို ပယ်ဖြတ်တတ်သောတရား)

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

နိဗ္ဗာန် = ရာဂ,ဒေါသ,မောဟတို့၏ ကင်းရာ၊ ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ ငြိမ်းအေးမှု ဓာတ်သဘောကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်သည်။

သီလတောင်းခံခြင်း = သီလတရားဟူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံမှ ရရှိသောတရား ဖြစ်သည်၊ တောင်း၍ ယူ၍ရသော တရားမဟုတ်၊ သို့သော် ရိုသေလေးစားသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ သီလစင်ကြယ်တော်မူကြသော ရတနာမြတ်သုံးပါး ဆရာသမားတို့ကို အသိပေး သက်သေထားသောအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ‘အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန’စသည်ဖြင့် သီလတောင်းခံခြင်း ဖြစ်သည်၊ တစ်နည်းအားဖြင့် သီလကို တောင်းခံခြင်း မဟုတ်၊ သီလစောင့်ပုံစောင့်နည်းကိုတောင်းခံခြင်းဖြစ်သည်။

ဘုရားရှိခိုးခြင်း = ငါးပါးသီလစသည်တို့ကို မဆောက်တည်မီ မြတ်စွာဘုရားကို ဦးထိပ်ထား၍ ‘နမော တဿ’ဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ဖြစ်သည်၊ နမောတဿ ဘုရားရှိခိုးသည် တိုတိုနှင့်အဓိပ္ပာယ်ပြည့်ဝ၍ အကောင်းဆုံးသတ်မှတ်ကာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အစဉ်အလာ၌ အများဆုံး ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြသည်၊ (သတိရတိုင်း

ရွတ်လျှင် အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံ၏။)

သရဏဂုံသုံးပါး= ဘုရား–တရား–သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် ဆင်းရဲကို ပယ်ဖျောက်၍ ချမ်းသာကို ရောက်စေတတ်သောကြောင့် **သရဏ** မည်တော်မူ၏၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုးကွယ် အားထားရာ ဖြစ်သောကြောင့် **သရဏ** မည်တော်မူ၏၊ ကိုးကွယ်ရာဟု သိသောစိတ်ကို **သရဏဂမန** (သရဏဂုံ)ဟု ခေါ်၏၊ (သရဏ– ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊ ဂမန–သိသောစိတ်) ထိုသရဏဂုံစိတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိဟု နှုတ်မြွက်၍ ဆောက်တည်သောသူကို **သရဏံဂတ** ကိုးကွယ်ရာသို့ရောက်သူ (သရဏဂုံတည်သူ)ဟု ခေါ်၏။

ငါးပါးသီလ = ကာယကံ–ဝစီကံ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းကို **သီလ** ဟုခေါ်သည်၊ လူသားတို့ အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလသည် ငါးပါးရှိသောကြောင့် **ငါးပါးသီလ** ဟုခေါ်သည်၊ လူသားသည် မေတ္တာတရား ကိုယ်ချင်းစာတရားရှိရ၏။

(၁) မိမိကို နှိပ်စက်ညှဉ်းပန်း သတ်ဖြတ်လျှင် မခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မနှိပ်စက် မညှဉ်းပန်း မသတ်ဖြတ်ပါနှင့်။

(၂) မိမိပစ္စည်းကို ခိုးယူလျှင် မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးတို့ ပစ္စည်းကိုလည်း မခိုးယူပါနှင့်။

(၃) မိမိသားသမီး ဇနီးတို့ကို စော်ကားကျူးလွန်လျှင် မကျေနပ်သလို သူတစ်ပါး သားသမီး, ဇနီးတို့ကိုလည်း မစော်ကား မကျူးလွန်ပါနှင့်။

(၄) မိမိကို လိမ်ညာ၍ပြောလျှင် မနှစ်သက်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း လိမ်ညာ၍ မပြောပါနှင့်။

(၅) အရက်သေစာ မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားလျှင် (သောက်စားပြီး စော်ကားလာလျှင်) မိမိသည်းမခံနိုင်သလို သူတစ်ပါးတို့ကိုလည်း မူးယစ်သောက်စား၍ မစော်ကားပါနှင့်။

ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ်

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

ငါးပါးသီလ ကဗျာ

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

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

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ – မိန်းမများ၌
ရာဂစိတ်ထား – ပေါင်းဖော်လို့။
လုံ့လပြုကာ – ကျူးလွန်ပြုက၊
ကာမေသုတ္တ – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က – နပုန်းပ၊
မိန်းမ – ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

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

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ – သေရည်များကို၊
မူးယစ်သောက်စား – ဘိန်းရှူမျိုး။
ဒုစရိုက်တွေ – ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
မကောင်းစင်စစ် – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာစေဦး – လူမေ့မူး၊
အရူး – ဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို့။

(မှတ်ချက်။ ဤငါးပါးသီလကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်)

၇။ ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ ပါဠိ
(ဩကာသနှင့် ဆုတောင်း နည်းတူ)

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

ဒုတိယမ္ပိ .....

တတိယမ္ပိ .....

(နမော တဿနှင့် သရဏဂုံဆိုရန်)

၈။ ရှစ်ပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ ပါဠိ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ရှစ်ပါးသီလ အဓိပ္ပာယ်

၁။ သူ့အသက်လည်း၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၂။ သူ့ဥစ္စာလည်း၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၃။ မမြတ်တာလည်း၊ မကျင့်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ လိမ်ညာ၍လည်း၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၅။ သေအရက်လည်း၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၆။ နေ့မွန်းတိမ်းလွဲ၊ ညစာလည်း၊ မစားဘဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၇။ ပွဲလမ်းသဘင်၊ အလှပြင်လည်း၊ မပြုဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၈။ မြင့်မြတ်ရာလည်း၊ မနေဘဲ၊ စိတ်စွဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။

၄။ ဆွမ်းတော် ပန်းတော် ရေတော် ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်းအမျှဝေ

(၁) ဆွမ်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာဒီ နဝဂုဏောဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ ရသ သမ္ပန္နံ**– အဆင်း အနံ့အရသာနှင့် ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယံ**– ဤဆွမ်းခဲဖွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ်အရသာကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ **မေ**– တပည့်တော်၏၊ **ဣဒံ ပုညံ**– ဤကောင်းမှုသည်၊ **အာသဝက္ခယာ ဝဟံ**– အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်၊ **ဟောတု**– ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၂) ပန်းတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟာဒီ နဝဂုဏောဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ သမ္ပန္နံ**– အဆင်းအနံ့နှင့် ပြည့်စုံသော၊ **ဣမံ ပုပ္ဖံ**– ဤပန်းကို၊ **သက္ကစ္စံ**- ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၃) ရေတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒိ နဝဂုဏေဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **နာထံ**– လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **သုဒ္ဓ သီတလ ပသန္နံ**– သန့်ရှင်း အေးမြ ကြည်လင်လှသော၊ **ဣမံ ပါနီယပရိဘောဇနီယံ**– ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၄) ဆီမီးတော်ကပ်နှင့် ဆုတောင်း

အရဟတာဒိ နဝဂုဏေဟိ– အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတံ**– ပြည့်စုံတော်မူသော၊ **သဗ္ဗညုတာနာဝရဏဉာဏေဟိ**– သဗ္ဗညုတဉာဏ် အနာဝရဏဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်၊ **တိလောကေ**– သုံးပါးသော လောက၌၊ **အဝိဇ္ဇာအန္ဓကာရံ**– အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို၊ **ဝိဓမိတွာ**– ပယ်ဖျောက်၍၊ **ဖလံ ဖလန္တော**– ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူစေနိုင်သော၊ **ဗုဒ္ဓံ**– သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ **ဥဒ္ဒိဿ**– ရည်မှတ်၍၊ **စေတိယဿ**– ဓာတုစေတီ ဓမ္မစေတီ ဥဒ္ဒိဿစေတီ ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ **ပဘာ ဝဏ္ဏေဟိ**– အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊ **အန္ဓကာရံ**– အမိုက်မှောင်ကို၊ **ဝိနာသကံ**– ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ **ဣမံ ဒီပဓာလံ**– ဤဆီမီးလျှံကို၊ **သက္ကစ္စံ**– ရိုရိုသေသေ၊ **ဒေမိ**– နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ **ပူဇေမိ**– နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းပါဠိ ။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

အနက် ။ (အထက်ပါအတိုင်း)

(၅) အမျှဝေ

ဤသို့ပြု၍ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကြူး သား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

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

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားက,စ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒ ဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံး ဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်၊ ဝသုန္ဓရေ၊ ဤ မြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

အားလုံး (အမျှ-အမျှ-အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။)[၃]

(သာဓု - သာဓု - သာဓု)[၃]

ဆွမ်းလှူကျိုး ၅-ပါး

သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား
ပညာများ .... ငါးပါး ဆွမ်းလှူကျိုး။

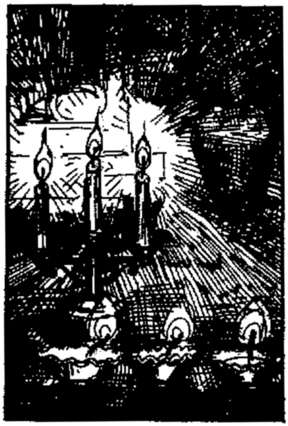
ပန်းလှူကျိုး ၃-ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရပ်ရည်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံ့စော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊
ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

ရေလှူကျိုး ၁၀–ပါး

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

မျက်နှာသစ်တော်ရေ၊ လက်ဆေးတော်ရေ၊ သောက်တော်ရေ၊ သုံးဆောင်တော်ရေ၊ ခြေဆေးတော်ရေ



မီးလှူကျိုး ၂–ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လှူဒါန်းသောသူ၊
စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိ ဉာဏ်ကြီးသူ။

၅။ သူတော်ကောင်းတို့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုကျင့်ရာဖြစ်သော ပုညကြိယဝတ္ထု (၁၀)ပါး

၁။ **ဒါန** = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
၂။ **သီလ** = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း၊
၃။ **ဘာဝနာ** = ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်ခြင်း၊
၄။ **အပစာယန** = ရိုသေထိုက်သူတို့ကို ရိုသေခြင်း၊
၅။ **ဝေယျာဝစ္စ** = သူတစ်ပါးကုသိုလ်ရေးတို့၌ ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၆။ **ပတ္တိဒါန** = မိမိပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကို သူတစ်ပါးအား အမျှပေးဝေခြင်း၊
၇။ **ပတ္တာနုမောဒန** = သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သောကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်း၊
၈။ **ဓမ္မဿဝန** = သူတော်ကောင်းတရား နာကြားခြင်း၊

၉။ မမ္မဒေသနာ = လာဘ်ကို မငဲ့ကွက်ဘဲ သူတော်ကောင်းတရား ဟော ကြားခြင်း။

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = အယူကို ဖြောင့်မတ်မှန်ကန်စွာ ယူခြင်း။

၆။ အလောင်းတော်တို့ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော ပါရမီ (၁၀)ပါး

၁။ ဒါနပါရမီ = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း။ (စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့်အသက်ကို စွန့်လှူခြင်း)

၂။ သီလပါရမီ = ကိုယ်ကျင့်သီလ ကောင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်း။

၃။ နေက္ခမ္မပါရမီ = တောထွက်ခြင်း။(မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း)

၄။ ပညာပါရမီ = ပညာဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးခြင်း။ (လောကီ၊ လောကုတ္တရာပညာများကို သင်ကြားပို့ချခြင်း)

၅။ ဝီရိယပါရမီ = ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

၆။ ခန္တီပါရမီ = သည်းခံခြင်း။

၇။ သစ္စာပါရမီ = မှန်ကန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုခြင်း။

၈။ အဓိဋ္ဌာနပါရမီ = စိတ်ဓာတ်မြဲမြဲ နိုင်ခန့်အောင် ဆောက်တည်ခြင်း။

၉။ မေတ္တာပါရမီ = မေတ္တာဓာတ် အပြည့်အဝထားခြင်း။ (သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ချမ်းသာစေချင်၊ ကောင်းစေ ချင်သောစိတ် အမြဲတည်ရှိခြင်း)

၁၀။ ဥပေက္ခာပါရမီ = လျစ်လျူရှုခြင်း။ (ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာ ကျင့်သုံးခြင်း။ မိတ်ဆွေ ရန်သူနှစ်ဦးတို့အပေါ်၌ ချစ်စိတ်၊မုန်းစိတ်မရှိခြင်း)

မင်္ဂလသုတ်

၁။ မင်္ဂလသုတ်ပါဠိ

၁။ (က) ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

(ခ) ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

(ဂ) ဧဝံ မေ သုတံ –
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

(ဃ) ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၂။ (၁) အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂) ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၃) ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၄) မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၅) ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော၊
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၆) အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၇) ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌီ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၈) ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၉) တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၀) ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၃။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၂။ မင်္ဂလသုတ်ပါဠိနှင့်အဓိပ္ပာယ်

၁။ (က) **ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။**
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

နတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့သည် ချမ်းသာစီးပွား ကြီးထွားခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရား သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးကို တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်

ပတ်လုံး ကြံစည်ကြကုန်၏။ ထိုသို့ ကြံစည်ကြပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာတရားမြတ်ကို မသိနိုင်ရှာကြကုန်။

(ခ) **ဒေဝါတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။**
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

နတ်တို့ထက်နတ် ဘုရားမြတ်သည် လောကလူသားတို့၏ အကျိုးစီးပွား အကျိုးငှာ မကောင်းမှုမှန်သမျှကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ အို–သူတော်ကောင်းတို့၊ ငါတို့သည် ထိုမင်္ဂလာတရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်ကြကုန်စို့။

(ဂ) **ဧဝံ မေ သုတံ –**
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

အရှင်မဟာကဿပ– တပည့်တော် အာနန္ဒာ ဤသို့ နာယူ မှတ်သားခဲ့ရပါသည် အရှင်ဘုရား၊ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်အနီး အနာထပိဏ်သူဌေး၏ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံး နေတော်မူပါသည်ဘုရား၊ ထိုအခါ အလွန်လှပသော နတ်သားတစ်ယောက်သည် သန်းခေါင်ကျော်အချိန် ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက်တစ်တိုက်လုံးကို အရောင်အဝါ ထွန်းပစေပြီး မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူရာအရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပါသည်ဘုရား၊ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားကို ရိုရိုသေသေ ရှိခိုး၍ သင့်တော်ရာအရပ်၌ မတ်တတ်ရပ်ကာ နေပါသည်ဘုရား၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် နတ်သားက မြတ်စွာဘုရားကို ပါဠိဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားပါသည်ဘုရား။

(ဃ) ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

အရှင်မြတ်ဘုရား– ရာပေါင်းများစွာသော နတ်လူတို့သည် စီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို လိုလား တောင့်တကြသောကြောင့် မင်္ဂလာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြပါကုန်သည်၊ ထိုသို့ ကြံစည်ကြပါကုန်သော်လည်း မင်္ဂလာတရားတော်ကို မသိနိုင်ကြပါကုန်ဘုရား၊ ထိုသို့ မသိနိုင်ကြပါသောကြောင့် ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်ဘုရားက မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါဘုရား။

၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ (ပါဠိ၊ အဓိပ္ပာယ်၊ ကဗျာ)

၂။ ❶ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁) အ,သေဝနာစ ဗာလာနံ = လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရ၊
(၂) ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ = ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်၊
(၃) ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ = ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရမည်၊

မင်္ဂလာကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ ၃–ပါး)

❷ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၄) ပတိရူပဒေသဝါသော စ = သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သော အရပ်၌ နေရခြင်း၊
(၅) ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

(၆) **အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ** = အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

ကုသိုလ်ပညာ ဉစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။
ဉစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)

❸ **ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။**
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၇) **ဗာဟုသစ္စဉ္စ** = အကြားအမြင် ဗဟုသုတများခြင်း။
(၈) **သိပ္ပဉ္စ** = အပြစ်ကင်းသော လက်မှုပညာတတ်ခြင်း။
(၉) **ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော** = ကျင့်ဝတ် ဝိနည်းသင်ခြင်း။
(၁၀) **သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ** = ချစ်ဖွယ် သာယာ ချိုသာစကား ပြောကြားခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနှင့်၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ **(ပညာရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)**

❹ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၁) **မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ** = အမိအဖကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း၊
(၁၂) **ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော** = သားသမီး, ဇနီးမယားကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း၊
(၁၃) **အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ** = ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
ကြေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ **(အိမ်ထောင်ရေးမင်္ဂလာ ၃-ပါး)**

❺ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၄) **ဒါနဉ္စ** = စွန့်ကြဲ ပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
(၁၅) **ဓမ္မစရိယာ စ** = မိမိသန္တာန်၌ သုစရိုက်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း၊
(၁၆) **ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော** = ဆွေမျိုးများကို ပေးကမ်း ချီးမြှင့် ထောက်ပံ့ခြင်း၊
(၁၇) **အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ** = အပြစ်မရှိသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ မပိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

❻ အာရတိ ဝိရတိ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၁၈) **အာရတိ** = မကောင်းမှုမှ စိတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
(၁၉) **ဝိရတိ ပါပါ** = မကောင်းမှုမှ ကိုယ်,နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊
(၂၀) **မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော** = မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း၊
(၂၁) **အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု** = သုစရိုက်ဆယ်ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ၊
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ၊
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ၊
လုပ်ကိုင်ပြောကြား၊ သတိထား၊ တရားမမေ့စေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ ၄-ပါး)

❼ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌီ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂၂) **ဂါရဝေါ စ** = အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးမားသော ပုဂ္ဂိုလ်များကို ရိုသေလေးစားခြင်း၊
(၂၃) **နိဝါတော စ** = ခြေသုတ်ပုဆိုး မြွေစွယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနွားလား ဒွန်းစဏ္ဍားပမာ မာန်မာနကို နှိမ့်ချခြင်း၊
(၂၄) **သန္တုဋ္ဌီ စ** = ရသမျှဖြင့်သာ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊
(၂၅) **ကတညုတာ** = ကျေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို အထူးဆင်ခြင် သိမြင်ခြင်း၊
(၂၆) **ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ** = စိတ်ပျံ့လွင့်သော် သင့်လျော်သောအခါ၌ တရားနာခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊ နာကြား မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ ၅–ပါး)

❼ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၂၇) **ခန္တီ စ** = မြေကြီးပမာ အရာရာ၌ သည်းခံခြင်း။
(၂၈) **သောဝစဿတာ** = ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူသောသူ ဖြစ်ခြင်း။
(၂၉) **သမဏာနဉ္စ ဒဿန** = ရဟန်းတော်တို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်း။
(၃၀) **ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ**= သင့်လျော်ရာအခါ၌ ပညာရှိတို့နှင့်တရား ဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်စွန် ဆုံးမစကားကို၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (သည်းခံရေးမင်္ဂလာ ၄–ပါး)

❽ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။ နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

(၃၁) **တပေါ စ** = ကိလေသာ အပူကိန်း၍ ငြိမ်းအေးစေတတ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း။

(၃၂) **ဗြဟ္မစရိယဉ္စ** = မေထုန်အမှု ရှောင်ကြဉ်ပြုလျက် ကောင်းမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊

(၃၃) **အရိယသစ္စာန ဒဿနံ** = သစ္စာလေးပါးတရားကို သိမြင်ခြင်း၊

(၃၄) **နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ** = အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

လောကီအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့၊ ပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်သိလို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာ ၄–ပါး)

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

(၃၅) **ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ** = လာဘာ လာဘ စသည့် ရှစ်တန်သော လောကဓံနှင့် တွေ့ကြုံသောသူ၏ စိတ်သည် ထိတ်ထိတ်မခုန် မတုန်လှုပ်ခြင်း၊

(၃၆) **အသောကံ** = စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုမရှိခြင်း၊

(၃၇) **ဝိရဇံ** = ရာဂ ဒေါသ မောဟ မြူမှေး ညစ်အကြေး မရှိခြင်း၊

(၃၈) **ခေမံ** = ကြောက်လန့်ဖွယ်ရေး ဘေးမရှိခြင်း၊

မင်္ဂလာကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲ့လို့၊ တလဲစီလှည့် အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။ (စိတ်ထားနိုင်ခံ့ရေးမင်္ဂလာ ၄–ပါး)

ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်တို့ကို သင်အံ့ကြည့်ရှု လေ့လာမှုဖြင့် ပြုကျင့်ရခြင်းကြောင့် ခန္ဓမာရ်၊ မစ္စုမာရ်၊ ကိလေသမာရ်၊ အဘိသင်္ခါရမာရ်၊ ဒေဝပုတ္တမာရ်တို့တွင် တစ်ပါးပါးသော မာရ်မျှသည်လည်း မအောင်မြင်နိုင်၊ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ နှစ်ဖြာသော လောကတို့၌ ဘေးရန်ကင်းဝေး အေးမြချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်နိုင်ကြကုန်၏။ ထိုသုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်သည် နတ်နှင့်အတူ ခပ်သိမ်းလူတို့အတွက် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတော် မည်၏။

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြဲဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ဆင်ကြ၊ မင်္ဂလာ့ ပန်းခိုင်တွေ။

(မှတ်ချက်။ ဤမင်္ဂလာကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်။)

၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ ကမ္ဘာလွှမ်းအောင် တည်စေသော်

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊ ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊ လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ။
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး၊ မင်္ဂလာတရား၊ ရေးသားဖြန့်ကာဝေ။
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာက သိပါစေ။ ဆရာကြီး ဦးမြသောင်း(သာကီနွယ်)

ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှု

တိုင်းပြည်နှင့် လူမျိုးတို့၏ ရိုးရာဓလေ့ထုံးစံနှင့် အမျိုးမျိုးသော အတတ်ပညာများကို ယဉ်ကျေးမှုဟု ခေါ်သည်၊ သို့ရာတွင် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ဆက်ဆံသောအခါ အရေးပါဆုံးဖြစ်သော ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း (**ကာယကံယဉ်ကျေးမှု**)၊ အပြောအဆို နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း (**ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု**)၊ စိတ်ထားဖြူစင် မြင့်မြတ်ခြင်း(**မနောကံယဉ်ကျေးမှု**)များကိုသာ ဘာသာစာရိတ္တ ယဉ်ကျေးမှုအဖြစ် ဤ၌ ဖော်ပြပါမည်။

၁။ ကာယကံ ယဉ်ကျေးမှု (ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်း)

(၁) **ဘုရားဆင်းတုတော်, ပုံတော်၊ ဓမ္မကျမ်းဂန်**များကို မြင့်မြတ်သောနေရာ၌ ထား၍ ကိုင်တွယ်လိုလျှင် လက်အုပ်ချီ ရှိခိုးပြီးမှ ကိုင်တွယ်ရမည်၊ ကြမ်းပြင်မှာ ချထားခြင်း၊ ချိုင်းကြား ညှပ်ယူခြင်း စသည်ဖြင့် မရိုမသေ မပြုရ။

(၂) **တရားဓမ္မ နာယူသောအခါ** ဓမ္မကထိကကိုသာမက တရားတော်ကိုပါ အလေးဂရုပြုသောအားဖြင့် ဦးထုပ်ချွတ်ရမည်၊ ခေါင်းပေါင်းဖြစ်လျှင် ဆံစဖော်ရမည်၊ **တရားအသံသွင်း** ကြိုးခွေကို အမြင့်၌ထား၍ ဖွင့်ရမည်၊ ဒူးတုပ်လျက်ဖြစ်စေ, လက်အုပ်ချီလျက်ဖြစ်စေ, တရားရှုမှတ်သည့် ပုံစံဖြင့်ဖြစ်စေ အရိုအသေပြု နာယူရမည်။

(၃) **ရဟန်းသံဃာ, သီလသိက္ခာရှိသူ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီး၌ နေထိုင်သောအခါ** ဝေးလွန်း, နီးလွန်း, ရှေ့တည့်တည့်, နောက်တည့်တည့်, မြင့်သောနေရာနှင့် လေညာလေတင်နေရာများ၌ မနေထိုင်ရပါ။ (ဝေး–နီးလွန်းရာ၊ မြင့်၊ လေညာနှင့်၊ တည့်စွာ၊ နောက်ကျ၊ ဤခြောက်ဝ၊ မှုချအပြစ်များ)

(၄) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ **အနီး၌ ထိုင်သောအခါ** မြင့်သောနေရာ, မြတ်သောနေရာ, ခေါင်းရင်းနေရာတို့၌ မထိုင်ရ။

(၅) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘများ **ရှိခိုးရာတွင်** ခြေဒူးနှစ်ဖက်၊ လက်နှစ်

ဖက်၊ နဖူးတို့ကို မြေ၌ (သို့မဟုတ်) ကြမ်းပြင်၌ ထိ၍ ရှိခိုးရမည်။ (ခြေ–လက်–နဖူး၊ တံတောင်၊ ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ။)

(၆) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘာ, အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့ **အနီးမှ ပြန်လည်ထွက်ခွါလာသောအခါ** လက်အုပ်ချီကာ ကိုယ်ကိုညွတ်လျက် လေးငါးလှမ်း နောက်ဆုတ်ပြန်ပြီးမှ လိုရာအရပ်သို့ သွားရမည်၊ ချက်ချင်း နောက်ကျောပေး မပြန်ရ။

(၇) **ခရီးလမ်းမပေါ်၌ ရဟန်းသံဃာတို့နှင့် တွေ့သောအခါ** ဦးထုပ်, ဖိနပ်တို့ကို ချွတ်၍၊ ထီးကို ရုတ်ကာ လက်အုပ်ကို နဖူးပြင်အထိ မြှောက်တင်လျက် ခြေစုံရပ်တန့်ပြီး ရှိခိုးရမည်။

(၈) **ပစ္စည်းဝတ္ထု တစ်စုံတစ်ခုကို ပေးသောအခါ, ယူသောအခါတို့၌** အလွန် သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုကိုပင် ဖြစ်စေကာမူ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေးရ ယူရမည်။

(၉) ရဟန်းသံဃာ၊ သီလသိက္ခာရှိသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူများ အနီးမှ **ဖြတ်သန်းသွားလာသောအခါနှင့် ပရိသတ်အတွင်း သွားလာသောအခါတို့၌** ခါးကိုကုန်း၍ ခေါင်းကိုညွတ်ကာ သွားလာရမည်။

(၁၀) **လမ်းခရီးသွားလာရာတွင် ကျဉ်းကျပ်သောနေရာများ၌** ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘာ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူတို့အား **ခြေစုံရပ်တန့်၍ လမ်းဖယ်ပေးရမည်၊ တိုးဝှေ့ကျော်တက်၍ မသွားရ။**

(၁၁) မီးရထား၊ ကား၊ သင်္ဘောများပေါ်တွင် ရဟန်းသံဃာနှင့် အိုမင်းမစွမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား နေရာပေးလှူရမည်၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် နေရာလုယက်၍ မထိုင်ရ။

(၁၂) ခရီးသွားလာရာတွင် ရဟန်းသံဃာများ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များ၊ အိုမင်းမစွမ်းသောပုဂ္ဂိုလ်များအား **လိုအပ်လျှင် ဖေးမတွဲထူခြင်း၊ အထုပ်အပိုး သယ်ယူပေးခြင်းဖြင့်** ဖေးမကူညီရမည်။

(၁၃) ရဟန်းသံဃာနှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များအား လက်ဆွဲ နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ ဆလံပေးခြင်း၊ လက်ယပ်ခေါ်ခြင်းဖြင့် မဆက်ဆံရ၊ **လက်အုပ်ချီ အရိုအသေပြု၍ ဆက်ဆံရမည်။**

(၁၄) ရဟန်းသံဃာ၊ ဆရာမိဘတို့ **ကျိန်းစက်အိပ်ပျော်နေသည့်အခါ** ထိုသူတို့၏အနီး၌ **ခြေသံမကြားအောင် ခြေကို ဖော့နင်းလျက် သွားရမည်။**

(၁၅) ရဟန်းသံဃာ, ဆရာမိဘ, အသက်အရွယ်ကြီးသူများထံသို့ ချဉ်းကပ်သောအခါ **မကောင်းသော ကိုယ်နံ့များရှိက ဆေးကြောသုတ်သင်ပြီးမှ ချဉ်းကပ်ရမည်။**

(၁၆) လမ်းတွင်တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ချစ်ခင်လေးစားသော အမူအရာဖြင့် ''**လက်အုပ်ကြာငုံ ရင်မှာထားပြီး**'' နှုတ်ဆက်သင့်သူကို လက်အုပ်ရင်မှာထားလျက်၊ ''**ဦးညွှတ်**'' နှုတ်ဆက်သင့်သူကို ဦးညွှတ်လျက် ''ပြုံးပြနှုတ်ဆက်သင့်သူ''ကို ပြုံးပြလျက် **နှုတ်ဆက်ရမည်။**

(၁၇) **အမျိုးသမီးများသည်** ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သီလသိက္ခာရှိသူများ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်သူများ **ရှေ့မှောက်တွင် ကိုယ်ဝတ်ထဘီ ပြင်ဝတ်ခြင်း၊ အလှအပပြင်ဆင်ခြင်း မပြုလုပ်ရ။**

(၁၈) အမျိုးသမီးများသည် **မလုံခြုံ မယဉ်ကျေးသော ဝတ်စားဆင်ယင်မှုဖြင့် ဝတ်စားဆင်ယင်၍** ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ လူကြီးသူမများထံ သွားလာဝင်ထွက်ခြင်း မပြုရ။

(၁၉) မမြင်ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်ရှိ ရဟန်းတော်ထံ **အမျိုးသမီးတစ်ဦးတည်း မချဉ်းကပ်ရ။**

(၂၀) အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးခြင်း ပြုလိုပါက **သိကြား နားလည်သော အမျိုးသားတစ်ဦးကို ခေါ်သွားရမည်။**

(၂၁) အမျိုးသမီးများသည် ရဟန်းသံဃာတော်များအား **ဆံပင်ဖြန့်ခင်း၍ဖြစ်စေ, လက်စသည်ဖြင့် ကိုင်တွယ်ထိတွေ့၍ဖြစ်စေ ရှိမခိုးရ၊ အရိုအသေ** မပြုရ။

(၂၂) ဘုရားရင်ပြင်၊ ကျောင်းဝင်း၊ ဆေးရုံ၊ စာသင်ကျောင်းစသော လူများစုဝေးရာ နေရာဌာနများ၌ **ကွမ်းတံတွေး ထွေးခြင်း၊ ချွဲ၊ နှပ် စသော အညစ်အကြေး စွန့်ခြင်း** မပြုရ။

(၂၃) တစ်စုံတစ်ဦး ဘုဉ်းပေး, **စားသောက်နေစဉ်** ကြားလောက် မြင်လောက်

သောနေရာ၌ ချွဲပတ်ခြင်း၊ နှပ်ညှစ်ခြင်း စသည် မပြုရ။

(၂၄) **ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို တစ်စုံတစ်ဦးဘက် လှည့်၍မပြု** **လုပ်ရ၊ လူသူ မရှိရာသို့ဖြစ်စေ၊ အခြားနေရာသို့ ထသွား၍ဖြစ်စေ၊** လက်ကိုင်ပုဝါဖြင့် အုပ်၍ဖြစ်စေ ပြုလုပ်ရမည်၊ **လေလည်လိုလျှင် လူများ မရှိရာနေရာသို့ ထသွားရမည်။**

၂။ **ဝစီကံယဉ်ကျေးမှု (အပြောအဆို အသုံးအနှုန်း ယဉ်ကျေးခြင်း)**

(၁) မြတ်စွာဘုရားကို **'ဗုဒ္ဓ'**ဟု နာမည်ဖော်၍ ခေါ်ဝေါ်မသုံးစွဲရ၊ **မြတ်စွာ ဘုရား၊ ဘုရားရှင်**စသည်ဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သုံးစွဲရမည်။

(၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်ထားရှိသော နေရာ ကို 'ဘုရားကျောင်းဆောင်၊ ဘုရားဆောင်'ဟု ပြောဆိုရမည်၊ 'ဘုရား စင်'ဟု မပြောဆိုရ။

(၃) ဘုရားရှိခိုးရာ၊ ဝတ်ပြုရာ အဆောက်အအုံကို **'ဘုရားရှိခိုးကျောင်း'**၊ **'ဝတ် ကျောင်း'**၊ **'ဓမ္မာရုံ'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၄) တရားဓမ္မ ဟောပြောနာယူရာ အဆောက်အအုံကို **'ဓမ္မာရုံ'**ဟု ပြောဆို ရမည်။

(၅) စေတီတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ ရုပ်ပွားတော်၊ ပုံတော်၊ ရဟန်းသံဃာတော် နှင့် သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များကို **'သပ္ပါယ်သည်၊ တင့်တယ်သည်၊ ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်းသည်'** ဟု ပြောရမည်၊ **'ချောသည်၊ လှသည်'** ဟု မပြောဆိုရ။

(၆) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများက ခေါ်လျှင် **'ဘုရား'**၊ **'အရှင် ဘုရား'**ဟု ထူးရမည်။

ဆရာ မိဘစသော ရိုသေလေးစားထိုက်သူတို့က ခေါ်လျှင် **'ခင်ဗျာ'**၊ **'ရှင်'**ဟု ထူးရမည်။

(၇) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန် ကြောင်း ဝန်ခံလျှင် **'မှန်ပါအရှင်ဘုရား'**၊ **'တင်ပါအရှင်ဘုရား'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေလေးစားထိုက်သူတို့နှင့် ပြောဆိုရာတွင် ဟုတ်မှန်ကြောင်း ဝန်ခံလိုလျှင် **'ဟုတ်ကဲ့ခင်ဗျား၊ ဟုတ်ကဲ့ရှင့်'**၊ **'မှန်ပါတယ်ခင်ဗျား၊ မှန်ပါတယ်ရှင့်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၈) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများနှင့် ပြောဆိုရာတွင်၊ မဟုတ်မှန်ကြောင်း လျှောက်တင်လိုလျှင် **'မဟုတ်ပါ အရှင်ဘုရား'**၊ **'မမှန်ပါ အရှင်ဘုရား'**၊ **'ဘုရားတပည့်တော် မှားပါတယ်အရှင်ဘုရား'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

ဆရာမိဘစသော ရိုသေထိုက်သူတို့နှင့် မဟုတ်မှန်ကြောင်း ငြင်းဆိုလိုလျှင် **'မဟုတ်ပါခင်ဗျား၊ မဟုတ်ပါရှင်၊ မမှန်ကန်ပါခင်ဗျား၊ မမှန်ကန်ပါရှင်၊ ကျွန်တော် မှားပါတယ်ခင်ဗျား၊ ကျွန်မ မှားသွားပါတယ်ရှင်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၉) ရဟန်းတော်များကို ထေရ်ဝါကြီးလျှင် **'ဆရာတော်ဘုရား'**၊ **'ဘုန်းတော်ကြီးဘုရား'**ဟု လျှောက်ထား ပြောဆိုရမည်။
ထေရ်ဝါငယ်လျှင် **'ဦးပဉ္စင်းဘုရား'**၊ သာမဏေများကို **'ကိုရင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရား'**ဟု ပြောဆိုရမည်၊ (ဘုန်းဘုန်း၊ ဘဘုန်း၊ ဘဘုရား စသည် မခေါ်ဝေါ် မပြောဆိုရ။)

(၁၀) **သက်တော်၊ ဝါတော်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကြီးရင့်သော ဆရာတော်ကြီးများ၏ အမည်ကို သုံးနှုန်းပြောဆိုသောအခါ–**
'ဦးသောဘဏ'၊ 'ဦးသောဘိတ'ဟု ဘွဲ့နာမည်တပ်၍ မသုံးနှုန်းမပြောဆိုရ၊ ကျောင်းတိုက်ကို စွဲ၍ဖြစ်စေ၊ မြို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်စေ **'မဟာစည်ဆရာတော်'**၊ **'ရွှေကျင်တိုက်သစ်ဆရာတော်'**၊ **'အောင်မင်္ဂလာဆရာတော်'**၊ **'ပဲခူးဆရာတော်'**၊ **'မန္တလေးဆရာတော်'** စသည်အားဖြင့် သုံးနှုန်းပြောဆိုနိုင်သည်။

(၁၁) ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သာမဏေများ၊ သာသနာ့နွယ်ဝင် သီလရှင်များနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုပါက **'ဘုရားတပည့်တော်'**၊ **'ဘုရားတပည့်တော်မ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။
မိဘဆရာစသော ရိုသေထိုက်သူများနှင့် ပြောဆိုရာတွင် မိမိကိုယ်ကို

ရည်ညွှန်းပြောဆိုလိုက **'ကျွန်တော်'**၊ **'ကျွန်မ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၂) မြတ်စွာဘုရား၊ ရဟန်းသာမဏေများ၏
ဖခင်အား **'ဖခမည်းတော်'**၊
မိခင်အား **'မယ်တော်'**၊
အစ်ကိုအား **'အစ်ကိုတော်'**၊ **'နောင်တော်'**၊
အစ်မအား **'အစ်မတော်'**
ညီ၊ ညီမအား **'ညီတော်'**၊ **'ညီမတော်'**၊
ဆွေမျိုးများအား **'ဆွေတော်'**၊ **'မျိုးတော်'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၃) ရဟန်းသံဃာများနေထိုင်သည်ကို **'သီတင်းသုံးသည်'**ဟု ခေါ်သည်၊ 'ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ နေပါသလဲ'ဟု မမေးရ၊ **'ဆရာတော် ဘယ်မြို့မှာ သီတင်းသုံးပါသလဲ အရှင်ဘုရား'**ဟု မေးလျှောက်ရမည်။

(၁၄) ရဟန်းသံဃာများ အိပ်စက်နေသည်ကို **'ကျိန်းနေသည်'**၊ **'ကျိန်းစက်နေသည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၅) ဘုရား၊ ရဟန်း၊ သံဃာများ ရေချိုးသည်ကို **'ရေသပ္ပါယ်သည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၆) ရဟန်းသံဃာများသုံးသော အိမ်သာကို **'ကုဋီ'**ဟု ခေါ်သည်။

ရဟန်းသံဃာများ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်ကိစ္စပြုသည်ကို **'ကိုယ်လက်သန့်စင်သည်'**သို့မဟုတ် ဆီးသွားသည်ကို **'ကျင်ငယ်စွန့်သည်'**၊ ကျင်ကြီးစွန့်သည်ကို **'ကုဋီတက်သည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၁၇) ရဟန်းသံဃာများ သွားလာသည်ကို **'ကြွသွားသည်'**၊ **'ကြွလာသည်'** ဟုခေါ်သည်။

'ဘယ်က ကြွလာပါသလဲ အရှင်ဘုရား'၊ **'ဘယ်ကို ကြွမှာပါလဲ အရှင်ဘုရား'**ဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားရမည်။

(၁၈) ရဟန်းသံဃာများအား မေးမြန်းသည်ကို **'လျှောက်၊ လျှောက်ထား၊ လျှောက်တင်'**ဟု သုံးနှုန်းသည်။

'လျှောက်ထားပါရစေအရှင်ဘုရား'၊ **'လျှောက်တင်ပါရစေအရှင်ဘုရား'**

စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

(၁၉) ရဟန်းသံဃာများ ပြောဆိုသည်ကို **'မိန့်တော်မူသည်'**၊ **'မိန့်ကြားသည်'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၀) ရဟန်းသာမဏေများ ကွယ်လွန်သည်ကို **'ပျံလွန်တော်မူသည်'**၊ **'ဘဝနတ်ထံ စံတော်မူသည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၁) ဘုန်းကြီးများ အသုဘပွဲပြုလုပ်သည်ကို **'ဈာပနပွဲ'**၊ **'ဘုန်းကြီးပျံပွဲ'** ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၂) မြတ်စွာဘုရား သာသနာသုံး ဝေါဟာရအနေဖြင့် အမျိုးသားများကို **'ဒါယကာ(ဒကာ)၊ ဥပါသကာ'**၊ အမျိုးသမီးများကို **'ဒါယိကာမ(ဒကာမ)၊ ဥပါသိကာမ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂၃) မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုအရ ပြောဆိုဆက်ဆံရာတွင် အရွယ်ကိုလိုက်၍**'အဘိုး၊ အဘွား၊ ဦးကြီး၊ ဒေါ်ကြီး၊ ဦးလေး၊ ဒေါ်လေး၊ အစ်ကို၊ အစ်မ'** ဟု ခေါ်၍ ကိုယ့်အောက်ငယ်သူဖြစ်လျှင် **'မြေး၊ သား၊ သမီး၊ တူ၊ တူမ၊ ညီ၊ ညီမ၊ လူကလေး'**စသည်ဖြင့် သုံးနှုန်းကြသည်၊ ရှေးလူကြီးများက လူရွယ်များကို **'ကိုရင်'**ဟု ချစ်စနိုးခေါ်ကြသည်။

(၂၄) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး တွေ့ဆုံလျှင် **'အရှင်ဘုရား ကျန်းမာပါရဲ့လား'**၊ **'ဦးလေးကျန်းမာပါရဲ့လား'**၊ **'မင်္ဂလာပါခင်ဗျာ'**၊ **'မင်္ဂလာပါရှင်'** စသည်ဖြင့် နှုတ်ဆက်ရမည်။

(၂၅) တစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး ခွဲခွာလျှင်လည်း **'အရှင်ဘုရား တပည့်တော်(တပည့်တော်မ)ကို ပြန်ခွင့်ပြုပါဦးဘုရား'**၊ **'ကျွန်တော်(ကျွန်မ) ပြန်ပါဦးမယ်၊ ခွင့်ပြုပါဦး'**စသည်ဖြင့် လေးလေးစားစား ရည်မွန် ဖော်ရွေစွာ ပြောဆိုရမည်။

(၂၆) တစ်ဦးတစ်ယောက်ကို မတော်တဆ ထိမိ၍ ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအတွက်ဖြစ်စေ၊ တောင်းပန်ရန်ရှိလျှင် **'ခွင့်လွှတ်ပါခင်ဗျား၊ ကန်တော့၊ ကန်တော့ပါ၊ သည်းခံပါ'**စသော သင့်လျော်ရာ စကားအသုံးအနှုန်းတို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည်ပြောဆိုရမည်။

၃။ မနောကံ ယဉ်ကျေးမှု (စိတ်နေစိတ်ထား ယဉ်ကျေးမှု)

(၁) သူတစ်ပါး **ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားလိုချင်သောစိတ် မထားရ။**

(၂) သူတစ်ပါး၏ **အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ဂုဏ်သိန်ကို ဖျက်ဆီးလိုသော စိတ်မထားရ။**

(၃) ကြီးသူနှင့်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သူနှင့်ဖြစ်စေ၊ တွေ့ဆုံရသောအခါ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား **ကျန်းမာပါစေ၊ ချမ်းသာပါစေဟု မေတ္တာပွားရမည်။**

(၄) ကံ–ကံ၏ အကျိုးကို ယုံကြည်၍ ကိုယ်ချင်းစာနာသည့် **စိတ်ကောင်း စိတ်မွန်ကို** မွေးမြူရမည်။

(၅) ကိုယ့်ထက်သာသူကို **မနာလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊** ကိုယ့်အောက်နိမ့်သူကို **နှိမ့်ချလိုသော စိတ်ထားမျိုး၊ ကိုယ့်နှင့်တန်းတူသူကို ပြိုင်လိုသော စိတ်ထားမျိုးနှင့်** မဆက်ဆံရ။

အစားစားရာ ယဉ်ကျေးမှု

(၁) ထမင်း– ဟင်းပန်းကန်ထဲမှ အစာများကို အစမှစ၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရမည်။

(၂) လက်ထဲ၌ ထမင်းလုတ် ပြုသောအခါ စွမ်းနိုင်သမျှ သပ်သပ်ရပ်ရပ်ရှိအောင် ပြုရ၏၊ ထမင်းလုတ်ကို မကြီးလွန်းစေရ။

(၃) ထမင်းလုတ်မရောက်မီ ပါးစပ်ကိုဟ၍ မထားရ၊ ပါးစပ်နားရောက်မှ ပါးစပ်ဟ၍ လက်ဖြင့် သွင်းထည့်ရသည်၊ လျှာဖြင့် ကော်၍ မယူရ။

(၄) ပါးစပ်အတွင်းသို့ ရောက်သောအခါ တစ်ဖက်သော ပါးစောင်ကို ဖောင်း၍ မနေစေရ။

(၅) ပါးစပ်အတွင်း ထမင်းလုတ်ရှိနေ၍ စကားပီသအောင် ပြောဖို့မဖြစ်လျှင် မပြောရ။

(၆) ဟင်းရည်သောက်သောအခါ ရှုးရှုးမမြည်စေရ။

(၇) လက်၌ ပေနေသည်ကို လက်ချောင်းဖြင့် အသာအယာပွတ်၍ ချရသည်၊ လက်ကို မခါရ။

(၈) ထမင်းဟင်းစားသောအခါ ပါးစပ်မှ တစ်ပျပ်ပျပ်မြည်အောင် မစားရ။

(၉) ထမင်း– ဟင်းပန်းကန်များကို ဇွန်းသံ၊ ပန်းကန်သံ၊ မမြည်အောင် ကိုင်တွယ်စားသောက်ရမည်။

အဝတ်, ဝတ်ရာ ယဉ်ကျေးမှု

(၁) အသက်အရွယ်နှင့် လိုက်ဖက်ညီသော အရောင်အသွေး၊ အဝတ်အထည် ပုံစံ ကြည့်ရှုဝတ်ဆင်ခြင်း။

(၂) ညစ်ပေ, နံစော်မှု မရှိအောင် လျှော်ဖွတ်၊ မီးပူတိုက်ရခြင်း။

(၃) သေသေသပ်သပ် ကျကျနန ဝတ်ဆင်ခြင်း။

(၄) လုံလုံခြုံခြုံ ဝတ်ဆင်ခြင်း။

ဆွမ်းကွမ်းဆိုင်ရာ ယဉ်ကျေးမှုဝေါဟာရများ

(၁) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် ထမင်းကို **'ဆွမ်း'**၊ ဟင်းကို **'ဆွမ်းဟင်း'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၂) ဆွမ်းမှတစ်ပါး အခြားစားသောက်ဖွယ်ရာများကို **'ခဲဖွယ်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၃) ဘုန်းကြီး၊ သီလရှင်များ ဆွမ်းစသည် အလှူခံလာသောအခါ **'အလှူခံကြွသည်၊ ဆွမ်းခံကြွသည်၊ ဆွမ်းဆန်ရပ်သည်'**စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်၊ မနိုင်လျှင် **'ကန်တော့ဆွမ်းပါဘုရား၊ ကန်တော့ပါဘုရား'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၄) ရဟန်းသာမဏေများ စားသောက်ခြင်းကို **'ဘုဉ်းပေးသည်'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၅) ရဟန်းသံဃာများသည် **'ထမင်းစားကြွပါ၊ မုန့်ဟင်းခါး၊ ခေါက်ဆွဲ၊ ငါး၊ အမဲစားကြွပါ'**ဟု လူတို့ ဝေါဟာရဖြင့် သုံးစွဲပြီး ပင့်ဖိတ်သည်ကို ကြွရောက်စားသောက်က ဝိနည်းဒေသနာအရ အပြစ်သင့်လေသည်။

ရဟန်းသံဃာများနှင့် ပတ်သက်လျှင် လူတို့ ဝေါဟာရအစား သာသနာသုံး ဝေါဟာရဖြင့် **'ဆွမ်းဘုဉ်းပေးကြွပါ'**၊ **'မုန့်ဟင်းခါးဆွမ်း၊ ခေါက်ဆွဲဆွမ်း ဘုဉ်းပေးကြွပါ'**စသည်ဖြင့် ပြောဆို ပင့်လျှောက်ရမည်။

(၆) ရဟန်းသာမဏေများနှင့် ပတ်သက်လျှင် **'ထမင်းပွဲ'**ဟု မပြောရ၊ **'ဆွမ်းပွဲ'**၊ **'ဆွမ်းပြင်နေတယ်'**၊ **'ဆွမ်းပြင်ပြီးပြီ'**ဟု ပြောဆိုရမည်။

(၇) ရဟန်းသံဃာတော်များသည် **ရေနှင့်ဒန်ပူ(သွားပွတ်တံ)မှတစ်ပါး** အခြား ဘုဉ်းပေးမည့် စားသောက်ဖွယ်များကို **လူ,သာမဏေတို့က ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးကပ်မှသာ ဘုဉ်းပေးတော်မူကြသည်၊** ထိုသို့ ပေးကပ်သည်ကို **'ကပ်တယ်'**၊ **'ဆွမ်းကပ်တယ်'**၊ **'လက်ဖက်ရည် ကပ်တယ်'**စသည်ဖြင့် ပြောဆိုရမည်။

မှတ်ချက်။ (က) ရဟန်းသံဃာများအား ကပ်လှူမည့် ဆွမ်းပွဲ, လက်ဖက်ရည်ပွဲသည် **အင်အား အလယ်အလတ်ရှိ ယောကျ်ားတစ်ဦး မြှောက်ချီနိုင်လောက်သော** ဆွမ်းပွဲ, လက်ဖက်ရည်ပွဲမျိုး ဖြစ်လျှင် တစ်ဦးတည်းဖြစ်စေ၊ နှစ်ဦး သုံးဦး ချီမြှောက်၍ ဖြစ်စေ ကပ်ကောင်းသည်၊ **ထို့ထက်ကြီးသော ဆွမ်းပွဲ လက်ဖက်ရည်ပွဲဖြစ်လျှင်** တစ်ပန်းကန်စီ ကပ်ရမည်။

(ခ) ဆွမ်းကပ်ရာ၌ အကပ်ခံသော ရဟန်းတစ်ပါးပါးနှင့် ကပ်လှူသူတစ်ဦးဦးသည် **နှစ်တောင့်ထွာနေရာအတွင်းမှာ** ရှိရသည်၊ နှစ်တောင့်ထွာထက်ဝေးလျှင် အကပ်မမြောက်၍ ဘုဉ်းပေးသော ရဟန်းမှာ အာပတ်သင့်လေသည်၊ **နှစ်တောင့်ထွာ အတိုင်းအတာကို အကပ်ခံသောရဟန်းနှင့် ကပ်လှူသူတို့၏ အပြင်ဘက် တင်ပါးစွန်းများမှစ၍ ခန့်မှန်းတိုင်းတာရသည်။**

(ဂ) အပင်ပေါက်နိုင်သော အသီး,အရွက်,ပင်စည် စသည်တို့ကို ဆက်ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်များသည် ဝိနည်းပညတ်ချက်အရ မဖျက်ဆီးရသဖြင့် ကပ္ပိရသည်။

ကပ္ပိပုံမှာ– ရဟန်းတော်က **'ကပ္ပိယံ ကရောဟိ'**ဟုဆိုလျှင် မိမိက **'ကပ္ပိယံ ဘန္တေ'**ဟုဆိုလျက် ထိုမျိုးစေ့ရှိရာ အသီး, အရွက်ကို လက်သည်းဖြင့် ဆိတ်လိုက်ရသည်၊ သို့မဟုတ် ဓားဖြင့် လှီးဖြတ်လိုက်ရသည်၊ ဤသို့ ပြုလုပ်သည်ကို **'ကပ္ပိသည်'** (အပ်အောင်ပြုလုပ်သည်)ဟု ခေါ်သည်။

(ဃ) ဆွမ်းစသည် ကပ်သောအခါ အကွဲအအက်ပါသော ပန်းကန် ဖြင့်လည်းကောင်း။ နီးခွက်, သစ်သားခွက်, ယွန်းခွက်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း ထည့်၍ မကပ်ရ။

(၉) ရဟန်းသံဃာများသည် ဝိနည်းဒေသနာအရ အကပ်ခံပြီးမှသာ ဘုဉ်း ပေးခွင့်ရှိသဖြင့် ရဟန်းသံဃာများ ဘုဉ်းပေးနေစဉ် **ကြိုတင်အသိမပေး ဘဲ ဆွမ်း, ဆွမ်းဟင်း, အခြား တစ်စုံတစ်ခုကို ပန်းကန်တွင် မထည့်ရ။** 'အကပ်ခံတော်မူပါဘုရား'၊ 'ဆွမ်းထည့်ပါရစေဘုရား'၊ '**ဆွမ်း** ဟင်းထည့်ပါရစေဘုရား'၊ 'အလှူခံတော်မူပါဘုရား'ဟု ပြောပြီး ရဟန်း သံဃာများက အလှူခံမှ ထည့်ပေးရမည်။

(၁၀) ရဟန်းသံဃာတော်များအား ကပ်ထားသော **စားဖွယ်သောက်ဖွယ်များ** ကို မစွန့်လွှတ်သေးသမျှ မပြီးသေးသမျှ လူဒါယကာ ဒါယိကာမများ သွားရောက်ကိုင်သော်လည်း အကပ်မပျက်၊ သို့သော်လည်း အလေး ဂရုထားသောအားဖြင့် မကိုင်ရပါ။

(၁၁) တစ်စုံတစ်ခုသော ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို ကပ်သောအခါ ရဟန်းတော်က '**ပြည့်စုံပြီ**'ဟု ဆိုလျှင် **ထပ်မကပ်ရ** ရဟန်းတော်အား 'ဝပြီလားဘုရား'၊ 'တော်ပြီလားဘုရား'ဟု မမေးရ၊ '**ပြည့်စုံပါပြီ**လားဘုရား'ဟု မေး လျှောက်ရမည်။

(၁၂) ဆွမ်းဘုဉ်းပေးချိန်၌ ခရီးသွား ရဟန်းသာမဏေများကို ဖူးတွေ့ရလျှင် 'ဆွမ်းကိစ္စ ပြီးပါပြီလားဘုရား'၊ 'ဆွမ်းကပ်ပါမယ်ဘုရား'ဟု လျှောက် ထားရမည်။

(၁၃) **သင်္ကန်းနှင့်စပ်၍** ကိုယ်ဝတ်ကို **သင်းပိုင်**ဟုခေါ်သည်၊ အပေါ်ကိုယ်ရုံကို **ကေသီ**ဟုခေါ်သည်၊ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို သင်္ကန်းကြီး(**ဒုကုဋ်**)ဟု ခေါ်သည်၊ သင်္ကန်း, သပိတ်စသော ရဟန်းတော်တို့၏ အသုံးအဆောင် များကို **ပရိက္ခရာ**ဟု ခေါ်သည်။

(၁၄) ရဟန်းသံဃာများသည် ရွှေငွေစသည့် ရတနာပစ္စည်းများကို ကိုယ်တိုင် မခံယူကောင်း။ ခံယူလျှင် အာပတ်သင့်သည်၊ **စာအိတ် လက်ကိုင်ပုဝါ စသည်တို့ဖြင့် ထည့်ထား ထုပ်ထားသော ငွေစက္ကူကိုလည်း ရဟန်း**

သံဃာတို့အား ကိုယ်ထိလက်ရောက် မလှူဒါန်းကောင်းပါ။ ထို့ကြောင့် ရွှေငွေစသည့် ရတနာပစ္စည်းများကို ရဟန်းတော်များအား လှူလိုသည့်အခါ **'ဘုရားတပည့်တော် (တပည့်တော်မ)သည် အရှင်ဘုရား၏ နဝကမ္မ (အမှုကိစ္စအစုစု)အတွက် ငွေတစ်ရာကျပ်တန် ပစ္စည်းလေးပါးကို လှူဒါန်းလိုပါသည်၊ ကပ္ပိယ ညွှန်တော်မူပါဘုရား'** ဟု လျှောက်ထားရသည်၊ ရဟန်းသံဃာက ကပ္ပိယ ညွှန်သည့်အခါ ထို ကပ္ပိယထံ ငွေကို အပ်နှံလိုက်ရမည်။

ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း ပြုမူပြောဆိုပါမူ ကုသိုလ်မင်္ဂလာများ တိုးပွားပြီး ဤဘဝမှာလည်း ယဉ်ကျေးသူအဖြစ် ဂုဏ်ယူထင်ပေါ်မည်ဖြစ်သည်၊ တမလွန်ဘဝမှာလည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာများကို ဆင့်ကဲရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်၊ ဖော်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မပြောဆိုတတ်လျှင် ဂါရဝ, နိဝါတ, သုဘာသိတ မင်္ဂလာများ ပျက်ပြား၍ အပြောအဆို ရိုင်းစိုင်းမှုဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော် အဆုံးအမအရ ဘိုးဘေးဘီဘင် အစဉ်အဆက်၊ ကျင့်သုံးနေထိုင်လာခဲ့ကြသော မြန်မာနိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့သည် ကိုယ်နှုတ်စိတ် ယဉ်ကျေး၍ ငြိမ်းအေး ချမ်းသာကြသူများ ဖြစ်ကြသည်၊ ယောက်ျားကလေးများမှာ အရွယ်ရောက်သည်နှင့် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများ၌ ပညာသင်ယူကြရရာ ငယ်စဉ်ကပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူများ ဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ ရှင်မဟာသီလဝံသ၊ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ စသော စာဆိုတော်တို့ ဆုံးမစာ လင်္ကာများသည် ရှေးအခါ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းမှ ပေးအပ်လိုက်သော 'ပြည်သူ့နီတိ'များဖြစ်ခဲ့ကြ၏။ ရှင်သာမဏေ ပြုရသောအခါ လိင်၊ ဒဏ်၊ သေခိယကျင့်ဝတ်များကို သင်ယူကြရပြန်ရာ နေနည်း စားနည်း, ပြောဆိုထားသိုနည်း၊ ယုတ်စွအဆုံး ကုဋီ၊ အိမ်သာတက်သည်အထိ လိုလေသေးမရှိ အောက်ခြေသိမ်း ဟောကြားဆုံးမချက်များကို ရရှိလိုက်နာခဲ့ကြသည်။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်နှလုံး ယဉ်ကျေးခြင်းသည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကို အခြေခံရသဖြင့် ဆရာသမား၊ မိဘတို့သည် မေတ္တာစိတ်ဓာတ်ကိုပါ ထူထောင်ပေးခဲ့ကြလေသည်၊ **'ကြီးသူရိုသေ၊ ရွယ်သူလေးစား၊ ငယ်သူသနား'**ဟူသော မြန်မာပြည်သားတို့၏ ယဉ်ကျေးမှုအမွေကို ထိန်းသိမ်းကြရာ၏။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ ဆုံးမစာ၊ သံပေါက်ကဗျာများ

(၁) အနန္တငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွတ်တွားပါကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
(၂) ဆရာမိဘာ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။

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

(၅) မိဦးဖဦး၊ ဆရာဦးကို၊ ခူး၍ကျွေးနော်ကွယ့် မစားနဲ့။
(၆) ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ၊ လုယက်ကာကွယ့် မစားနဲ့။
(၇) ငြိမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ့် ဖိတ်စေနဲ့။
(၈) လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၉) နှုတ်ခမ်းပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့၊
(၁၀) လျှာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၁၁) ဟင်းရေသောက်မြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြုနဲ့။
(၁၂) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နှင့်မကိုင်နဲ့။
(၁၃) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နှင့်၊ ဖွန်းကို မကိုင်နဲ့။
(၁၄) ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
(၁၅) စားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းကွယ့်၊

(၁၆) ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွယ့်၊
(၁၇) ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၈) လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍တဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၉) အိမ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ်၊ သွားသော် ခြေနင်းမပြင်းနဲ့။
(၂၀) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမှောက်၍၊ မနေနဲ့။
(၂၁) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမှောက်၍၊ မနေနဲ့။
(၂၂) အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၃) သောက်ရေသုံးရေ၊ မရှိချေ၊ ရေကိုခပ်ကွယ့်၊ မပျင်းနဲ့။
(၂၄) ကျောင်းတွင်းအိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွယ့်။
(၂၅) ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို၊ မြွေဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကွယ့်။

(၂၆) အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို၊ ရှိသေကြကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၇) ဝေယျာဝစ္စာ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျော့စွာလုပ်ကွယ့်၊ မနိုန့်။
(၂၈) ဧည့်သည်အာဂန္တု၊ ရောက်လာမူ၊ ဆူ၍ညံ့ကာ၊ မနေနဲ့။

(၂၉) မိန်းကလေးမှာ၊ အရာရာ၊ ပျာယီးပျာယာ၊ မလျှပ်နဲ့။
(၃၀) မိန်းမ, မင်း, ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့်၊ လေးဦးတဲ့။
(၃၁) မိန်းမဣန္ဒြေ၊ သိရသရေ၊ စိန်ကုဋေတန်သကွယ့်၊ မှတ်လေတဲ့။

(၃၂) လူရှုပ်လူပွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေ ရှားကွယ့်၊ ဝေးဝေးတဲ့။
(၃၃) ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှုလို၊ မစင်လိုတဲ့၊ ရွံ့ပါကွယ့်။

(၃၄) ကုန်းချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား၊ မပြောနဲ့။
(၃၅) မျက်မှောက်တသွယ်၊ မျက်ကွယ်တခြား၊ အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။

(၃၆) ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွတ်ကျိုး၊ ရှိခိုးအိပ်ကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
(၃၇) မိခင်ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ်မမေ့နဲ့၊ ရှိခိုးကွယ့်။
(၃၈) ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့၊ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။

(၁) နိုင်ရာတာဝန်ယူကြစို့

* ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘ၀၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ။
* ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘ၀၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေ။
* ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလေ။

(၂) ငါတို့ရဲ့ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ

ငါတို့မှာ တန်ခိုးကြီးတဲ့ ဘုရားရှိတယ်။
ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့ တရားပေးတယ်။
တရားမပျောက်အောင် သံဃာတော်တွေက စောင့်ရှောက်တယ်။

(၃) သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ်

* အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ့ရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့၊ နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်လို့၊ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

(၄) သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး

* သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊ အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊ အာယု၊ ဝဏ္ဏ၊ သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး၊ ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲမို့။
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်းပန်စေလို့။

(၅) သရဏဂုံ ၃-ပါး

* မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်၊
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်၊
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊ တို့လည်းပေးဦး (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)၊
ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ ရွတ်ကွယ့်၊ သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

(၆) ကုသိုလ်ပြုကြစို့

* သရဏဂုံ တည်ရှုံမှုဖြင့်၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ လုံခြုံကြဖို့၊ ငါးပါးသီလ ပဋ္ဌသီ။
ဒုစရိုက်တွေ ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ သုစရိုက်လည်း စုံအညီ။
ဆွမ်းပန်းရေတော် မီးတော်ကပ်လို့၊ နေ့စဉ်မပြတ် ပြုသင့်သည်။

(၇) ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက၊ နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ၊
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့၊ အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့၊ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်၊
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့၊ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။

(၈) ထိခြင်း ၅-ပါး ရှိခိုးပုံ

(၁) လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ချီပါလေ။
(၂) မျက်ခုံး, လက်မ၊ ညှိုး, ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပေ။
(၃) လက်ထောက်၊ ဒူးချ၊ တံတောင်ချ၊ နဖူးကျစေ၊ ဦးချလေ။

(၉) တရားကိုသာ အားကိုးပါ

တရားကိုသာ အားကိုးပါ၊ အရာရာ ပြီးမြောက်၏။
နေးတာ, မြန်တာ ဉာဏ်မျှသာ ကွာဟတာပဲ ခြားနား၏။

(၁၀) သီလဆိုတာ

* သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား ဤသုံးပါး၊ လုံငြား ချမ်းသာပေ။

(၁၁) သီလ၏အကျိုး

* ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

(၁၂) သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

* ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ၊
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြီပေါ့။
ချိုးငှက်တွေ့တော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာကြွေ၊
သစ်ရွက်လှေပေါ် ပျားတွယ်တက်၊ သေဘေးလွတ်လို့ အသက်ဆက်။
တစ်နေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်။
အတုန့်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။

(၁၃) ကံကောင်းချင်သလား

သင်ကံကောင်းသူဖြစ်ချင်ရင်၊ ဘုရားစကား နားထောင်ပါ။
မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပါ ဤတရား။

(၁၄) အဆုံးမခံ ပန်ကြားလွှာ

* သားတို့သမီးတို့၊ အပြစ်အနာအဆာ၊ မြင်ရင်လည်း ပြောပါ၊
ကြားရင်လည်း ပြောပါ။ ယုံမှားရင်တောင် ပြောပါ၊
အားမနာရပါ။ သနားကြင်နာလို့သာ၊ ပြောသာပြောပါ။
ကုစားကြမှာ၊ ကုစားကြမှာ၊ ယုံတော်မူပါ။
ကိုယ့်အပြစ်မြူမှုန်၊ မြင်းမိုရ်ပုံရှုပါတဲ့၊ မောင်မယ် အလိမ္မာ၊
ရွှေအိုးညွှန်တဲ့၊ ဆရာအဆူဆူ၊ ဆုံဆည်းရလိုပါ။

(၁၅) မြတ်ဘုရားနှင့် လောကဓံ

မြတ်ဘုရားပင် လောကဓံတရားကို၊ ရှောင်ရှားမရ တွေ့ရတယ်။
ပဥ္စသာလမှာ ဆွမ်းခံမရလို့၊ ပီတိနဲ့သာ မျှတတယ်။
ဝေရဉ္ဇာမှာ ဆွမ်းခံမရလို့၊ ဂျုံကြမ်းမှုန့်နဲ့သာ မျှတတယ်။
* နာဂသမာလထေရ် လမ်းခွဲကြွလို့၊ ဗုဒ္ဓတစ်ပါးတည်း ကျန်ဖူးတယ်။
မေဃိယထေရ် လမ်းခွဲကြွလို့၊ ဗုဒ္ဓတစ်ပါးတည်း ကျန်ဖူးတယ်။
ကောသမ္ဗီပြည်မှာ သံဃာကွဲလို့၊ ပလလဲတောမှာ တစ်ပါးတည်းရယ်။
* စိဉ္စမာ, သုန္ဒရီ, မာဂဏ္ဍီတို့က၊ မုသားလုပ်ပြီး စွပ်စွဲတယ်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သည်းခံလိုက်တော့၊ နိန္ဒလောကဓံ အောင်ခဲ့တယ်။
* ကျောအောင့်, ခါးနာ ဘုရားမှာကပ်လို့ ဒေဝဒတ်ကြောင့် သွေးစိမ်းတည်(တယ်)။
ဝေဠုဝရွာ နေစဉ်အတွင်းက၊ ရောဂါထန်ပြင်း ဖြစ်သေးတယ်။
ပရိနိဗ္ဗာန် စံခါနီးမှာ၊ သွေးသွန်ယိုစီး ဝမ်းလားတယ်။
ထိုရောဂါများ ရှုမှတ်ပွား၊ ဘုရားသည်းခံ ပယ်ခဲ့တယ်။
* အဲဒါကြောင့် နင်လားဟဲ့ လောကဓံ၊ အောင်ပွဲခံ၊ အောင်လံ လွှင့်စို့ကွယ်။

(၁၆) ဘုရား ဖူးကြစို့

သုံးလူ့ထွတ်ထား မြတ်ဘုရားကို၊ အားရပါးရ ရှိခိုးမယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ အကျိုးများဖို့၊ ငါတို့ဘုရား ပွင့်ပေါ်တယ်။
အားကိုးကြည်ညို မှီခိုတတ်ရင်၊ အမြတ်ကောင်းကျိုး ဖြိုးဝေတယ်။
ဖူးမြင်ဦးချ ပူဇော်ကြလို့၊ စိတ်က ဂုဏ်တော် မှန်းဆရွှယ်။
ရုပ်ပုံလည်းထင် ဂုဏ်လည်းမြင်၊ ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း ချမ်းမြေ့တယ်။
မှန်းဆရွှယ်– ဖူးမယ်.....။

(၁၇) တရား ကျင့်ကြစို့

ကောင်းကျိုးပေးတတ် တရားမြတ်ကို၊ မပြတ်နေ့စဉ် ရှိခိုးမယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ ချမ်းသာရေးမို့၊ ငါတို့ဘုရား ဟောပေးတယ်။
သင်သိ,တွေးသိ,သေချာသိဖို့၊ လေ့လာကြည့်ဖို့ ကောင်းလှတယ်။
ကြောင်းကျိုးဆက်စပ် လောကဓာတ်၊ မပြတ်သံသရာ ခေါ်ရတယ်။
မကောင်းတာသိ–ကောင်းတာရှိ၊ တရားရှိဖို့ ကျင့်ပါ့မယ်။
ရှိမွှယ်..... ကျင့်မယ်.....။

(၁၈) သံဃာ ကြည်ညိုကြပါစို့

ဗုဒ္ဓသားရင်း သံဃာများကို၊ ကြည်ညိုအားထား ရှိခိုးမယ်။
မျိုးစေ့ကုသိုလ် တို့စိုက်ပျိုးရင်၊ ကောင်းကျိုးဖွံ့ဖြိုး ရစေတယ်။
ဘေးရန်အန္တရာယ် ဉာဏ်မြင်ကြောက်လို့ တောက်လျှောက်မနား ကြိုးစားတယ်၊
စိတ်ဓာတ်ကောင်းတွေ အားအင်ရှိဖို့၊ အများအသိ ညီညွတ်တယ်။
ကြည်ညိုသက်ဝင် အသိယှဉ်ပြီးတော့၊ နေ့စဉ်မပြတ် ဦးချတယ်။
ဖူးကြကွယ်.....ထူးတယ်.....။

(၁၉) ရှိ + ခိုး

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

(၂၀) နှုတ်ဆက်ပါသည်

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

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

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

(၂၁) လိမ္မာဖို့ အရေးကြီး

ရတနာရွှေငွေ ဆန်ရေစပါးထက်၊ အလိမ္မာတရား အရေးပါ။
မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့၊ ဆင်းရဲနွမ်းပါး ဖြစ်ရမှာ။
လိမ္မာစေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊ ငါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှာ။
ဗုဒ္ဓတရားတော် သိပါလျက်နဲ့၊ အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး ရှိရမှာ။
လိမ္မာရေးခြား သမီးသား၊ အများ တို့ဝန်တာ။
အဲဒါကြောင့် သင်ကြ၊ ကျင့်ကြ၊ ဓမ္မအဖြာဖြာ။

(၂၂) ချမ်းသာစေဖို့ ပြုပြင်စို့

သူများအသက်၊ သတ်သည့်တွက်၊ အသက် ကိုယ့်မှာတို။
မသတ်ရှောင်ရှာ၊ ထိုသူများ၊ ရှည်လျား အသက်ကို။

သေအောင်မသတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၊ များလတ် ရောဂါဆို။
ညှာတာစိတ်သွင်း၊ မနှိပ်နင်း၊ ကင်းရှင်း ရောဂါကို။

ထန်ပြင်းဒေါသ၊ ကြီးတတ်က၊ အလှပျက်မည်ဆို။
မဒါသကင်းစင်၊ မေတ္တာယှဉ်၊ ကြည်လင်လှသကို။

မနာလိုပြုန်၊ ဣဿာထန်၊ ခြံရံ ကင်းမည်ဆို။
ဣဿာမထား၊ ဝမ်းမြောက်ငြား၊ ပေါများ ခြွေရံကို။

မလှူမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်း ဥစ္စာဆို။
စွန့်ကြဲလေတုံ့၊ ပြုပါကုန်၊ ကုန်လုံ ကြွယ်ဝပို။

မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဝယ်၊ မျိုးနွယ် ညံ့မည်ဆို။
ထိုက်သူရိုကျိုး၊ မာန်နှိမ်ချိုး၊ အမျိုး မြတ်သကို။

သိဖွယ်ဟူသမျှ၊ မမေးက၊ ဖျင်းအ ပညာဆို။
ကြားမြင်များအောင်၊ မေးလေ့ဆောင်၊ ခု,နောင် တတ်သိလို။

(၂၃) သူတော်ကောင်း

သဒ္ဓါရှိမှု၊ စိတ်ကြည်ဖြူ၊ ကောင်းသူ ခေါ်ရပါ။
ပညာရှိမှု၊ စွမ်းအားယူ၊ တော်သူ ခေါ်ရပါ။
တော်လည်းတော်စေ၊ ကောင်းပါစေ၊ နှစ်ထွေ ညီမှသာ။
ကောင်းကျိုးသုခ၊ အစုံရ၊ မုချ မြဲသေချာ။

(၂၄) ဒါမှ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။
သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း။
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။

(၂၅) ကလေးကောင်းမှ

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

(၂၆) ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ၊ ကြီးရင့်က လိမ္မာမည်။
မလိမ္မာ ပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှု မတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့ စိတ်စော၊
နံနက်မင်္ဂလာနှင့်၊ နေ့မကွာ ညဥ့်ပါသုံးလို့ရယ်ကွယ်၊
ပြုံးကြစေသော်။

(၂၇) မင်္ဂလာ

* မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။
တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။
* သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို၊ နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ၊
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု၊ သေချာဇာစ်မြစ် မသိပေ၊
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊ မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ၊
မင်္ဂလာတရား ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ၊
အဲဒါကြောင့် ကြံကြ စည်ကြ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။
* သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်၊ ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စိန္တေ၊
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်ပေ၊
ချဉ်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို၊ ထင်ရှားဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခွေ၊
အသေဝနတရား အစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ၊
အဲဒါကြောင့် နာရ ကြားရ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

(၂၈) လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

* လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တွေ အမြဲ ကြိုးစားမယ်။
အဖေ, အမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ,ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

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

* ခြေသည်း လက်သည်းရှည်တဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရုပ်ဆိုး၊ သူ့ဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညစ်ပတ်၊ နံတယ် နံတယ် အနားမကပ်။

* အိုဘယ့်ကလေးငယ် အိုဘယ့်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့။

* မေမေ့ကျေးဇူး မမေ့ဘူးကွယ်၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။
သားသမီးပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွယ်၊ ချစ်ခင်ကြင်နာလွန်းလှတယ်။
စကားမှာချိုချို ပျားသကာလိုလို၊ အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။
မေမေ့မျက်နှာ အစဉ်ချိုပြုံး၊ မေမေ့မေတ္တာ အကြည်လင်ဆုံး
သားသား အချစ်ဆုံး .....မီးမီး အချစ်ဆုံး။

(၂၉) သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တိုး

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

(၃၀) မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်

* မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့၊
မိဘအကြိုက် လိုက်ပါ့မယ်။
ဉာဏ်ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့၊
ဘိုးဘွားဆရာ ရှိသေမယ်။
ကစားချိန်ကစား, စားချိန်စားလို့၊
အသွားအလာတော့ ဆင်ခြင်မယ်။
ဘိုးဘိုးဘွားဘွား ဖေမေများက၊
သားသမီးအကြိုက်လည်း လိုက်ပါကွယ်။
သူငါအကြိုက်သာ လိုက်လျောကြရင်၊
မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်။
ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(၃၁) စိတ်လည်းပြင်မယ်၊ ရုပ်လည်းပြင်မယ်

* နေထွက်နေဝင် ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်၊
အနန္တငါး ဂုဏ်တော်များ၊ ညွှတ်တွား ကန်တော့မယ်။

* မျက်နှာသစ်လျှင် ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိ ထားပါ့မယ်။

* တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ငြိုင်တတ်တယ်။
ငြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

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

* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်က္လသော ယှိုင်တတ်တယ်၊
ယှိုင်မယ့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

* စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(၃၂) လုပ်သင့်တာ ကြိုလုပ်

သားတစ်ယောက် ဓားထောက်ကာ ငွေတောင်းမှာ ကြောက်ရင်
လူလားမမြောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။
သမီးတစ်ယောက် အမြီးအမောက် တည့်စေချင်ရင်
အရွယ်မရောက်ခင် မင်္ဂလာတရားကို သင်။

(၃၃) ဝဋ်လည်မယ် သတိထား

ဆရာသမားကို ဒုက္ခပေးသော တပည့်
မိဘကို ဒုက္ခပေးသော သား,သမီး
ကျေးဇူးရှင်ကို ကျေးဇူးကန်းသောသူတို့သည် ...
မည်သည့်အခါမှ မကြီးပွား၊ ကြီးပွားသော်လည်း တာရှည်မခံ။
ထိုသူတို့သည် မကြာမီ ဝဋ်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။

(၃၄) ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်

* အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်၊
အိုးတွင်ခတ်နှိပ်၊ မှတ်တံဆိပ်ကား၊
မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း၊
အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့၊

* ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌၊
ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို၊
ခပ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊
ဗုဒ္ဓဝါဒီ စွဲ၍တည်မည်၊
ကိုယ်စီ ခပ်နှိပ်စေသတည်း။

(၃၅) ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ မင်္ဂလာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။

(၃၆) မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ အမင်္ဂလာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် ကျားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် မီးတည်း။

(၃၇) ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

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

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်အစွမ်း

❁ သိရန်မှန်က ၊ မကျန်ရအောင်
လုံး၀စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

❁ သိသည့်တရား ၊ များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် ၊ နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

❁ ကျွတ်ထိုက်ကြပေ ၊ များဝေနေ၏
ဣန္ဒြေစရိုက် ၊ သူ့အကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

❁ သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်အား ၊ စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့
မနေမနား ၊ သက်တော်အားဖြင့်
ကြိုးမားလေဘိ ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် ၊ သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ဘုရားကြီး

စဦးစွာ ကွယ်ပျောက်မည့် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်မြတ်ကြီး အဓွန့်ရှည် တည်တံ့ တိုးတက် ပြန့်ပွားစေရန်နှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ ရောင်ဝါနေသို့ ထွန်းလင်း တောက်ပစေရန်အတွက် ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်းမှ ဓမ္မဒါနအဖြစ် တစ်နှစ်ပတ်လုံး ဖွင့်လှစ်ပို့ချပေးလျက်ရှိသော သင်တန်းများ–

၁။ နွေရာသီ ရက်တိုသင်တန်းများ (ဇန်နဝါရီလ မှ ဧပြီလ)

(၁) အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း၊

(၂) အသုံးချ အဘိဓမ္မာကျင့်စဉ်သင်တန်း၊

(၃) အခြေခံ ပဋ္ဌာန်းကျင့်စဉ်သင်တန်း၊

(၄) အခြေခံ ပရိတ်တော်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊

(၅) အခြေခံ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကျင့်စဉ်သင်တန်း၊

(၆) အခြေခံပါရမီကျင့်စဉ်သင်တန်း

(၇) အဆင့်မြင့် မင်္ဂလသုတ်တော်သင်တန်းနှင့်
ပရာဘဝသုတ်တော်သင်တန်း၊

၂။ စာမေးပွဲဝင် ရက်ရှည်သင်တန်းများ (မေလ မှ ဇန်နဝါရီလ)

(၁) အခြေခံအဘိဓမ္မာသင်တန်း၊

(၂) အဘိဓမ္မာဂုဏ်ထူးဆောင်(ဋီကာကျော်)သင်တန်း၊

(၃) ဝိသုဒ္ဓိမဂ်သင်တန်း၊

* စိတ်ဝင်စားသူတိုင်း တက်ရောက်လေ့လာ သင်ကြားနိုင်ပါသည်။
(သင် မှ သိ၊ သိ မှ ကျင့်၊ ကျင့် မှ ရ ...မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ)

ဓမ္မဗျူဟာသာသနာမာမကအဖွဲ့၊
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ရွှေတိဂုံစေတီတော်အရှေ့ဘက်မုခ်၊
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ဖုန်း– ၃၈၀၈၈၀)

ကလေးအရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ

◆ ကလေးအရွယ် – လိမ္မာနှင့်ပါမှ၊ ကြီးရင့်က – လိမ္မာမည်၊
မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြလျှင်၊ ကောင်းမှုမတည်။
ကလေးတို့နေပြည်၊ တည်စေဖို့စိတ်စော၊
နံနက်မင်္ဂလာ နှင့် နေ့မကွာ ညဥ့်ပါ သုံးလို့ရယ်ကွယ်
ပြုံးကြစေသော်ဝ်။

◆ အိပ်ရာဝင်သော် – သတိရလို့
ဗုဒ္ဓ – ဓမ္မ – သံဃာရယ်၊
ကိုးကွယ်ပါတယ် – စိတ်မှည္တတ်လို့
နှုတ်ပါတွတ်တွတ် – ရွတ်ရတယ်။

◆ အိပ်ရာထပြန် – တစ်ဖန်ထပ်လို့
မှန်မှန်မပြတ် – ရွတ်ပါကွယ်
ဘေးအန္တရာယ် – ရန်စွယ်ကင်းလို့
ကောင်းခြင်းသုခ – ရလိမ့်မယ်။

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

◆ ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။