မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းသား

ကလေးသူငယ်များအတွက်

緬甸各民族

佛教童蒙必讀

MYEN MUNG WUNPAWNG

MA KAJI NI A MATU

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်

နှင့်

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

佛學簡要

及

佛學入門課本

BUKDAWIN KADUN DAWK

HTE

BUKDA NAWKU HTUNG SHARIN

HKRANG

၂၃၆၅၉

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရွှေငှက်သင်ခန်းစာ

(ပထမတွဲ)

သန္တာ ၂၅၃၆

ကောင်းသူ

ခရစ် ၁၉၉၂

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

ပုဂ္ဂိုလ်(ပထမပိုင်း)

ရတနာသုံးပါး

ဗုဒ္ဓ=ဘုရား

ဘုရားဆိုတာ လူ့လောက လူ့ဘဝမှာ သိစရာမှန်သမျှ သိသူ၊ ကိုယ်ဒီတဲ့အတိုင်း အမျှားနားလည်အောင်ဟောပြတတ်သူဖြစ်တယ်၊ တစ်လောကလုံးရဲ့အထွတ်အမြတ်ဖြစ်လို့ "မြတ်စွာဘုရား" လို့ခေါ်တယ်။

邊區兒童

佛學入門課本（上冊）

三　寶

（一）佛寶

佛自行覺知世間一切法，聽了佛的說法自己能得覺悟，所以尊稱佛是自覺覺他，覺行圓滿的最崇高的聖人。

ဓမ္မ=ထရား

လူတွေ့ နတ်တွေ့ သိအောင် နားလည်အောင် လိမ္မာအောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောပြခဲ့တဲ့ တရားတော်များဖြစ်တယ်။

သံဃ=သံဃာ

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ကိုမြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတိုင်း သိအောင်ကျင့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူ လူတွေ့နတ်တွေ့ကို ဟောပြတတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

（二） 法寶

法寶是佛對衆生天人所說的教訓。

（三） 僧寶

僧寶是佛出家弟子的組織，他們遵照佛的教訓修行，並把佛的教訓推廣發揚。

ရတနာသုံးပါး

ရတနာဆိုကာ ရွှေ ငွေ ပတ္တမြား စိန် မြဆိုတာတွေကို ဓခါ်တယ်၊အလွန်ရှားပါးပြီးရဖို့ရာ ခဲယဉ်းလွန်းလို့ ရတနာ ခေါ်ရတယ်၊ပေါမျှားပြီး ရလွယ်တဲ့ကျောက်ခဲသံလဲတွေကို ရတနာမခေါ်ဘူး၊ အဲဒါလိုပဲ ဘုရား တရား သံဃာတော် မျှားဟာ ရှားပါးတယ်၊ ရခဲတယ်၊တွေ့ရဖို့လဲ အလွန်ခဲယဉ်း တယ်။

ဘုရားတစ်ဆူ ပေါ်ပေါက် ပွင့်ထွန်းလာဖို့ဆိုတာ သည် ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်၊သည်ကမ္ဘာမြေ ကြီးနှင့် နေတွေ့လတွေ့ တစ်ခါတစ်ခါဖြစ်ပြီး ပျက်သုဉ်းဖို့ ဘယ်လောက်အချိန်ကြာမလဲ၊ အဲသည်ကမ္ဘာမျိုး မရေ

為什麼稱三寶

寶的意思就是像紅寶石、鑽石、翡翠等稀罕難得，才稱為寶。佛法僧合稱三寶就是這個道理。

佛的成就是經過無量劫的努力修行最後才覺行圓滿完成佛智

မတ္ဝက်နိုင်အောင် ကြာတဲ့အချိန်လောက်ရှာမှ လေ့လာမှ ရနိုင်တဲ့ ဘုရား ဉာဏ်မျိုး၊ အဲသည် ဉာဏ်မျိုးကို ရရှိလာတဲ့ ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားဆိုတော့ တစ်ခါထစ်ခါ ပေါ်ပေါက်လာဖို့ ဖြစ်ထွန်းလာဖို့ ဘယ်လောက် ခဲယဉ်းမယ်ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဆိုတာ တကဲ့ရတနာအစစ်၊ အဲသည် ဘုရားက ဟောတော်မူတဲ့ တရားဟာလဲ ရတနာအစစ်၊ အဲသည်ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေကို ကျင့်ပြီး အားထုတ်ပြီး ဘုရားလောက်နီးနီး သိုလာတဲ့ သံဃာတော်တွေဟာလဲ ရတနာအစစ်၊ ဒါ့ကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဆိုတာ ရတနာသုံးပါး အစစ်ပဲဆိုတာ သဘော ပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။

慧，所以佛是真實的寶。

佛對衆生所說的教訓及遵照佛的教訓修行宣揚的僧團也都是真正的寶，合起來稱為三寶。

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

ဗုဒ္ဓလို့ဆိုဟဲ့ ဘုရားရဲ့တရား၊ ဘုရားရဲ့အယူကို ယူတဲ့ယောကျ်ား၊ မိန်းမ လူဟူသမျှကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝင် မထည့်ဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူဟာ—

အစကပြောခဲ့တဲ့ ဘုရားရယ်၊ တရားရယ်၊ သံဃာရယ် သည်သုံးမျိုး (ရတနာသုံးပါး) ကို အမြဲဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ရတယ်၊ ကိုးကွယ်ပုံက—

၁။ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ် ပါတယ်။

၂။ တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ် ပါတယ်။

佛弟子

不管是男是女凡是聽佛的教訓的就是佛弟子。

做一個佛弟子必須時時親近，受持以上所說的三寶，如何親近呢？

(一)要時時刻刻想起佛是我所皈依。

၃။ သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ်ပါတယ်။

သည်နေရာမှာ ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ယခုဘဝနောက် နောင်ဘဝတွေမှာ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုး ဆိုင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့မှ မတွေ့မကြုံရအောင် ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးက အကာအကွယ်ပေးလိမ့်မယ်လို့ တကယ်ယုံကြည်မှုနှင့် အမြဲဆည်းကပ် ယုံကြည်နေတာကို ဆိုတယ်။

လောကမှာ ဘေးရန်တွေ့လျှင် အဲသည်ဘေးကလွတ်အောင် ပုန်းအောင်းစရာ ရှာရတယ်၊ သည်ဘဝ နောက် နောင်ဘဝတွေ ဘဝတွေမှာ တွေ့ရမဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုးတွေမှာ အကာအကွယ်ပေးနိုင်တာ မြတ်စွာ

（二）佛法也是我所皈依。

（三）僧同樣也是我所皈依。皈依的意思是說從現在起生生世世認佛法僧作依怙，不須再受種種苦難而能消災免

ဘုရားပဲ၊ ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်များ၊ ပြီးတော့ တရားတော်များကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး သီနေတဲ့ သံဃာတော်များ၊ သည်ရတနာသုံးပါးက ဘေးကင်းချမ်းသာအောင် အားလုံးတို့ရဲ့ ပုန်းအောင်းရာမျှား ပဲဖြစ်တယ်၊ ဒါကို သရဏဂုံ သုံးပါးလို့ဆိုတယ်၊ ပါဠိလို ဆိုကြည့်ရအောင်—

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဖတ်ရန် ၁။ ဗုတ်ဓံ

၂။ ဂစ်ဆာမိ

၃။ ဓမ်မံ

難 有這種信心 就叫
做皈依。

接受三皈依就是：

(一) 皈依佛

(二) 皈依法

(三) 皈依僧

ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ဘုရား တရား သံဃာသည် အမြတ်ဆုံးသုံးမျိုး ရတနာသုံးပါးကို နံနက်အိပ်ယာထ ညအိပ်ယာဝင် အမြဲရှိခိုးတယ်။

ရှိခိုးပုံက—

၁။ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ=မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။

၂။ ဓမ္မံ ပူဇေမိ=တရားတော်ကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။

၃။ သံဃံ ပူဇေမိ=သံဃာတော်ကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။

禮　佛

佛弟子常在早上起來及晚上睡前對佛法僧頂禮唸誦．簡單的誦法是：（一）頂禮佛世尊。（二）頂禮一切尊法。（三）頂禮一切賢聖僧。

ရှိခိုးတယ်ဆိုတာ –

ဘုရားကိုရှိခိုးတယ်ဆိုတာ မြတ်လှစွာဘော ဘုရားဟာ လူတွေ နတ်တွေကို မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုး မရောက်ရအောင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးက လွတ်မြောက်အောင် လမ်းပြ ဟာကြားတယ်လို မြတ်စွာဘုရား၏ ရှေတော်ကို ခိုဝင် ချဉ်းကပ်ပြီး ရိုရိုသေသေ ဦးခါင်းညွတ်ကျိုး ဝပ်လျိုး လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

ရှေးဦးစွာ –

ရိုရိုသေသေထိုင်ပါ၊ ယောကျ်ားလေးများက ဆောင့် ကြောင့်ထိုင်၊ မိန်းကလေးများက ဒူးတုပ် ကျုံ့ ကျုံ့ထိုင်။

နောက် –လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ပူးပြီး နဖူးနှင့်ထိပါ၊ အဲဒါကို လက်အုပ်ချီတယ်လို့ဆိုတယ်။

頂禮佛世尊就

是對指引衆生出離

苦難的佛行頭面接

足禮。

怎麼行頭面接

足禮呢？

首先要恭恭敬

敬的坐好，男人蹲着，

နောက် –လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မြေသို့ချပါ။ ပြီးတော့ ဒူးနှစ်ဖက် တံတောင်နှစ်ဖက်ချပါ။

နောက် —နဖူးကို လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကြားမှ မြေသို့ထိပါ။ ဦးနှိမ်ရှိကျိုး ရှိခိုးခြင်းလို့ဒခါ တယ်။ အဲသည်လို သုံးကြိမ်လုပ်ပါ။ ပါးစပ်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ "ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သင်္ဃံ ပူဇေမိ"ဆိုတာကို တစ်ကြိမ်တစ်မျိုးဆိုပါ။ အဲဒါကို ဘုရားရှိခိုး တာပါ၊ ဦးခေါင်းကို မြေအထိချပြီး အရှိအသေ

女人半跌坐，然
後合掌舉手擡舉
到頭額上，接着把
合着的掌放下，兩
膝着地，隨着兩肘
投地頭面下俯，叩
頭時上額在兩手之
間着地。這樣拜

ပြုတာမို့ မာန်မာနဟူသမျှ လျှော့ချလိုက်တာမို့
မာန်လျှော့တယ်၊ ဦးချတယ်လို့ခေါ်ရတယ်။

နံနက်တိုင်း ညတိုင်း အိပ်ယာထတိုင်း အိပ်ယာဝင်တိုင်း
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ဦးသုံးကြိမ်
ချပြီးလျှင် သရဏဂုံကိုဆိုပါ။

ပါဠိလို—

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။(သုံးကြိမ်ဆိုပါ)

了三拜，同時口唸：

頂禮佛世尊

頂禮一切尊法

頂禮一切賢聖僧

一句一拜。

每天早晚起床上

床，都得對三寶稱念

頂禮如上所說三稱

ပထမအကြိမ်မှာ ဖော်ပြပါအတိုင်းဆို၊ ဒုတိယ အကြိမ်မှာ—

ဒုတိယမြို့လို့ဆို နှစ်ကြိမ်မြောက်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ တတိယအကြိမ်မှာတော့—

တတိယမြို့လို့ဆို၊ သုံးကြိမ်မြောက်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အပြည့်အစုံ ဆိုကြည့်ရအောင်—

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၂။ ဒုတိယမြို့ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမြို့ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမြို့ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

三拜一次頂禮後，

再次頂禮，口也隨着

唸再次頂禮佛世尊，

以下類推最後口唸

三次頂禮佛世尊

三次頂禮一切

尊法

三次頂禮一切

賢聖僧

၃။ တတိယမွိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမွိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမွိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ငါးပါးသီလ

အဲဒါပြီးတော့—

ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်းသာမက လူမျိုးတိုင်း ကျင့်သုံးရတဲ့ ငါးပါးသီလကို ခံယူရတယ်၊ ဆရာ့ဆီမှာ ခံယူလို့လဲ ရတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကို ခံယူလို့လဲရတယ်၊

အဲဒါကို သည်လိုဆိုပါ—

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါရဲ့ အသက်ကို မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။

၂။ အရှင်မပေးသော သူ့ဥစ္စာကို မခိုးယူဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါမယ်။

受持五戒

不只是佛弟子受持五戒，一切世人都該受持。在法師面前受持也可以，自個兒受持也可以。在法師前受持時應如下唸誦：大德一心念我弟子，敬請大德為我做五戒 李師 .我依大德故得受五戒 慈愍故

（三稱）

၃။ သူ့လင် သူ့မယား မပြစ်မှားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။*

၄။ လိမ်လည်လှည့်ဖြားမပြောကြားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။

၅။ မူးယစ်သေစာ မသောက်စားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။

သည်ငါးပါးသီလကို ပါဠိလို အဆိုကျင့်ရအောင်–

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

---

* ကလေးနားလည်အောင် ရေးသည်၊ အမှန်ရေးလျှင် ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်ဟု။

（自行受持時由此唸起）

南無本師釋迦牟尼佛（三稱）

我弟子皈依佛、皈依法、皈依僧盡形壽為五戒優婆塞，如來至正等正覺是我世尊(三稱)

如諸佛盡形壽不殺生，我弟子亦盡形壽不殺生。

如諸佛盡形壽不偷盜，

၂။ အဒိန္နဒါနဉ် ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိ-
ယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

ပါဠိလို အဲသည်လိုဆိုပြီးလျှင် "အာမ ဘန္တေ"လို့ ဆိုရ
တယ်၊ ကျွန်ုပ် အဲသည်တရား ငါးပါးကို အမြဲတမ်း ကျင့်
သုံးပါ့မယ်၊ လိုက်နာပါ့မယ်လို့ ဝန်ခံကတိ ပေးတာဘဲ။

ပတ်ဂုန်။ ၁။ အဒိန်နာဒါနာ၊

၂။ သိက်ခါပဒံ၊

၃။ မစ်ဇပမာဒတ်ထာနာ

如諸佛盡形壽不淫欲，我弟子亦盡形壽不淫欲。

如諸佛盡形壽不妄語，我弟子亦盡形壽不妄語。

如諸佛盡形壽不飲酒，我弟子亦盡形壽不飲酒。（自行受持者唸至此為止）

သည်ငါးပါးကို အမြဲတမ်းကျင့်သုံးနေမယ် ဆိုလျှင် တစ်သက်လုံး သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် လူကြီးလူကောင်း အစစ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှ လူမိုက် လူယုတ်မာ မဖြစ်တော့ဘူး နောက်ဘဝ အဆက်ဆက်လဲ မကောင်းတဲ့ဘဝကို မရောက်တော့ဘူး။

အနုဿငါးပါး

ကိုယ့်ဆီရောက်လာတဲ့ စားစရာ သောက်စရာ ဝတ်စရာ နေစရာ ဆေးဝါးစည်းဝတ်ဆုမျှားကို ကျေးဇူးလို့ခေါ်တယ်၊ ကျေးဇူးပြု ပစ္စည်းဝတ်ဆုတွေပေါ့၊ အဲဒါတွေကို ပေးတဲ့သူကို ကျေးဇူးရှင်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲသည်ပစ္စည်းဝတ်ဆုမျှားထက် တတ်သိစရာ မှတ်စရာ အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတွေက ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အလိမ္မာပ

受持畢，當供養三寶，勸化

作諸功德，常須持齋，用此功德，

迴施衆生，果成佛道。

五無量敬

給我們吃的、穿的、住的、是我

們的恩人。把學問知識及做人的

道理傳授教導給我們的更是我

們的大恩人。他們是誰呢？

他們就是：佛、法、僧、父母、

ဥာဏ်ပညာတွေကို ပေးတဲ့သူတွေက တကယ့်ကျေးဇူးရှင်တွေပါ။ အဲဒါ ဘယ်သူတွေလဲ။

၁။ မြတ်စွာဘုရား။

၂။ တရားတော်။

၃။ သံဃာတော်

၄။ အမိ အဘ။

၅။ ဆရာသမား။

သည်ငါးပါးဟာ လူ့လောကမှာ တကယ့်အကြီးအကျယ်ဆုံး ကျေးဇူးရှင်ကြီးတွေပဲ၊ သည်ငါးပါး၊ သည်ငါးဦးရဲ့ကျေးဇူးဝေဟာ ဘယ်လောက်များတယ်၊ ဘယ်လောက်ကြီးတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး၊မသိနိုင်ဘူး၊အဲဒါကိုပါဠိနဲ့မြန်မာတွဲပြီးအနန္တောအနန္တငါးပါးလို့ခေါ်တယ်၊အဲသည်အနန္တောအန္တနငါးပါးကိုလဲ နေ့စဉ်ရှိခိုးရတယ်၊ အမှတ်ရနေရတယ်။

師長合稱五無量敬，他們的恩情有多大；有多深重呢？

我們無法說，也無法知道，而只能說無量大，無量深重，所以我們早晚禮佛時，要記得這五無量敬；不只頂禮三寶佛、法、僧，也

အဲသည်တော့ ဘုရားတရားသံဃာကိုရှိခိုးတိုင်း မိဘနှင့် ဆရာကိုလဲ ထည့်ပြီးရှိခိုးပါ၊ ပူဇော်ပါ။ ပူဇော်တယ်ဆိုတာ ကျေးဇူးကို သိပြီး ပါးစပ်က ဆို ရှိခိုးတာဘဲ။

ဘယ်လိုရှိခိုးကြမလဲ -

၁။ ဗုဒ္ဓံ=မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ=ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

၂။ ဓမ္မံ=တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ=ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

၃။ သံဃံ=သံဃာတော် မြတ်ကို။ ပူဇေမိ=ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

၄။ မာတာ ပိတူနံ=အမိအဘတို့ကို။ ပူဇေမိ=ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။

要頂禮父母、師長，表

示不忘他們的無量恩

德，一邊跪拜瞌頭，一

邊稱念：頂禮一切佛、

頂禮一切尊法、頂禮

一切賢聖僧、頂禮生

身父母、頂禮授業師。

၅။ ဒဘာစရိယာ=ဆရာသမားတို့ကို။ ပူဇေမိ=ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏။

သည်လိုလဲ ဆိုနိုင်သေးတယ်—

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော ။

၂။ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော။

၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော။

၄။ မာဘာသိတဂုဏော အနန္တော။

၅။ အာစရိယဂုဏော အနန္တော။
အနန္တော အနန္တ ငါးပါးကို ရှိခိုးပါ၏။

ဖတ်ရန်။ ၁။ အနန်တော
၂။ အနန်တ

也可以這樣稱唸：

一心頂禮無量佛恩、

無量法恩、

無量僧恩、

無量父母恩

無量師恩

ဗုဒ္ဓဘာသာ နေ့စဉ်ထုပ်ငန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာ လူသားတစ်ဦးဟာ အဲသည်လို ဘုရား တရား သံဃာဆိုတဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် မိဘဆရာ သမားဆိုတဲ့ အနန္တောအနန္တ ငါးပါးကို နေ့စဉ်ရှိခိုးပြီး သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလကို မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ကြတယ်၊ ပြီးတော့–

ဒါန – ဘုရားတရားသံဃာတို့အား တတ်နိုင်သလောက် လှူဒါန်းရတယ်၊ မိဘဆရာသမားအဘိုးအဘွား ခရီးသွားမျှား မရှိဆင်းရဲသူမျှားကိုလဲ ပေးကမ်း စွန့်ကြဲ ကျွေးမွေးပြုစုကြတယ်၊ အောက်ထစ်ဆိုး

佛弟子的每日必修

除了上面所說早晚頂禮五無量敬，受持五戒之外，還有以下幾項必須修持：

佈施：盡心供養三寶，孝敬父母師長，濟助老年人和孤苦窮人，以及一些小動物也應給他們東

တိရစ္ဆာန် ကလေးများကို ဖြစ်စေ အစာ ကျေးရတယ်၊ အဲဒါပေးကမ်းခြင်း ဒါနဆိုတာပဲ။

သီလ— ဖော်ပြခဲ့တဲ့ သူအသက် မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏=ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ—အစရှိတဲ့ ငါးပါးသီလကို မပျက် အောင်ထိန်းသိမ်းရတယ်၊ အခါအားလျော်စွာ ဥပုသ်စောင့်ခြင်းဆိုတာလဲရှိသေးတယ်၊နောက်မှ ပြောပြမယ်၊ အဲဒါကို ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက် ခြင်း သီလလို့ခေါ်ရတယ်။

ဘာဝနာ—အိပ်ယာဝင် အိပ်ယာထ ဘုရားရှိခိုးပြီးလျှင် ရသမျှ အချိန်ကလေးမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်၊တရားတော်သံဃာတော်များရဲ့ ဂုဏ်တွေကို

西吃。

持戒：除了早晚功課外，其餘的時間，修持五戒：不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語、不飲酒。有時應該學習受持八關齋戒。

修習：前面所說的行持以外，其餘的時間，

တစိမ့်စိမ့်အာရုံပြုပြီး ပဉ္စများရတယ်၊ လူတွေ နတ်တွေ အမြဲမပြတ် ပူဇော်ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရား ပါတိကာဇလို့ အခါခါအထပ်ထပ် ပဉ္စများတာကို ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ=ဘုရားဂုဏ်ကို အဖန်ဖန် ပဉ္စများခြင်းပေါ့၊ ပုတီးလုံးလေးတွေ ချပြီး ပဉ္စများတာကို ပုတီးစိပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့လဲရှိသေးတယ်—

မေတ္တာ ဘာဝနာပေါ့။ မေတ္တာပို့တာကို ဆိုတာ၊ မိမိကိုယ်ကစပြီး မေတ္တာပို့ရတာယ်။

要觀想佛、法、僧的無量功德；如持念人天師、佛世尊、連續不斷，叫做唸佛法。如果再加上手數唸珠（素珠）就是唸珠法。

ငါသည်—ရန်ကင်းပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းပါစေ၊
ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ၊
မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်
ပါစေ။

၁။ အရွေအရပ်၌ နေကြကုန်သော ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာ
သား သတ္တဝါအမျိုးတို့သည် ရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြ
ပါစေ၊ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်
ကြပါစေ။

၂။ အရွေတောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြကုန်သော။

.....

၁။ နံပါတ် (၁) အပိုဒ်အတိုင်း အပြည့်အစုံ ဆိုပါ။

還有修習慈無量

心，就是從自己本身

起以至一切衆生，

祝願大家消災免

難，離苦得樂，按次

序祝願如下：

၃။ တောင်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၄။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြကုန်သော
.....။

၅။ အနောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၆။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၇။ မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၈။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၉။ အထက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။

၁၀။ အောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာ
သား သတ္တဝါအများတို့သည် ရန်ကင်းကြပါစေ၊

東方一切衆生，祝願他們消災免難，離苦得樂。（依此類推，就是東南方、南方、西南方、西方、西北方、北方、東北方、上方、下方。）

စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ပြီးတော့ မိဘ ဆရာသမား အာဘိုးအဘွားတို့ကို ရှိသေလေးစားခြင်း၊ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေကို လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေခြင်း၊ သူများပြုတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာသာဓုခေါ်ခြင်း၊ ဘာသာ အယူအဆ မှန်ကန်အောင် အားထုတ်ခြင်းတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ကုသိုလ်လုပ်ငန်းတွေပဲ။

接着是對父母師長公婆
的孝敬與服侍 並將所
作功德回向給他們，
他人的功德與回向，
我們相應須讚嘆歡喜，
使自己成為正信的弟
子這是我們每天不可
少的修習功課。

ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သူ တစ်ဦးဟာ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ရတယ်။

ကံဆိုတာက ကိုယ်ပြုတဲ့ ကောင်းတဲ့အမှု မကောင်းတဲ့ အမှုဘဲ။ ကုသိုလ်က် အကုသိုလ်က်လို့ ဆိုတယ်၊ နောက်မှ အကျယ် ပြောပြမယ်၊ ကုသိုလ်ဆိုတာက ကောင်းသော အမှု၊ အကုသိုလ်ဆိုတာက မကောင်းသော အမှု၊ ဒါတွေကို လဲ ယုံကြည်ရတယ်။

ကံ၏အကျိုးဆိုတာက ကောင်းတဲ့ကံ၊ ကုသိုလ်ကို လုပ်လျှင် ကောင်းတဲ့အကျိုးကို ရမယ်၊ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် ကံကိုလုပ်လျှင် မကောင်းတဲ့အကျိုးကို ရမယ်၊ အဲသည်လို ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ထားမှလဲ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တစ်ယောက်စစ်စစ် ဖြစ်နိုင်မယ်၊ ဘာပြုလို့လဲဆိုတော့

因果應報

每個佛弟子都應該對因果應報有正確的信念 有好心作好事就叫善業，壞心腸作壞事叫惡業。種善業的因才能得善果 一生享好運

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှုသာ ကောင်းသော ကုသိုလ်တရားများကို ပြုကျင့်ပြီး မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ် တရားတွေကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်မှာမို့ ပေါ့။

ဒုစရိုက်–သုစရိုက်

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ လုံးဝမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရမဲ့တရား ကို ဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့ ကိုယ်ကျင့်၊ မကောင်းတဲ့ နှုတ်ကျင့်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်ကျင့်စိတ်ကြံ ဆိုပါတော့။

ဒုဆိုတာ မကောင်းတာ၊ စရိုက်ဆိုတာက အပြုအမူ အပြောအဆို အကျင့်အကြံ။

အဲဒီ ဒုစရိုက်က—

၁။ ကိုယ်ဖြင့် မကောင်းမှု ပြုကျင့်တာကို ကာယ ဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

反過來惡業的因會

招來一生不幸。有了

正信、止惡行善才是

真正的佛弟子。

好習慣與壞習慣

絕對不能做，永

遠要避開的事；就是

惡業——壞習慣。

၂။ နှုတ်ဖြင့်မကောင်းတာပြောတာကို ဝစီဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

၃။ စိတ်ဖြင့် မကောင်းတာ ကြံစည်တာကို မနောဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

(၁) ကာယ ဒုစရိုက်

ကာယဒုစရိုက်=ကိုယ်ဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုကျင့်တဲ့ ကာယဒုစရိုက်က သုံးပါးရှိတယ်—

၁။ သူ့အသက်ကိုသတ်တာ (ပါဏာတိပါတ)။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးတာ (အဒိန္နာဒါန)။

由身口意所造的

惡業有十種：

由身體做出來的

壞事叫身業

由口說出來害人

的話叫口業

由意念算計壞事

害人的叫意業

(一)由身所造的惡業

၃။ သူ့ မယား သူ့ သမီး ကိုယ်မပိုင်တဲ့ မိန်းမများကို ပြစ်မှားတာ၊ မိန်းမများအပို ကိုယ့်လင် ကိုယ့်သားမှတစ်ပါး အခြား ယောကျ်ားနှင့် မှောက်မှားတာ (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ)။

အဲဒီသုံးပါးဟာ ကိုယ်ကာယဖြင့် ပြုမူတဲ့ မကောင်းမှု ဖြစ်လို့ ကာယဒုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်၊ ကာယက် သုံးပါးလို့လဲ ခေါ်တယ်။

(၂) ဝစီ ဒုစရိုက်

ဝစီဒုစရိုက် – နှုတ် (ပါးစပ်)ဖြင့် မကောင်းတဲ့စကားကို မြွက်ဆိုပြောကြားတဲ့ ဝစီဒုစရိုက်က လေးပါးရှိတယ် –

由身業所造的壞事

有三種：

（一）殺生。

（二）偷盜。

（三）邪淫無禮。

（二）由口所造的惡業

由口造出來的壞習

慣分為四種：

၁။ မဟုတ်မမှန် လိမ်လည်ပြောဆိုတာ (မုသာဝါဒ)။

၂။ ချစ်ခင်နေသူ နှစ်ဦးကို ကွဲကွာ သွားအောင် ကုန်းတိုက်တာ (ပိသုဏဝါစာ)။

၃။ ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း ဆဲရေး ပြောဆိုတာ (ဖရုသဝါစာ)။

၄။ အချိန်ကုန် အကျိုးပျက် အနက် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ပုံပြင်၊ ဝတ္ထု၊ ဒဏ္ဍာရီတို့ကို ပြောဆိုတာ (သမ္ဖပ္ပ-လာပ ဝါစာ)။

အဲဒီလေးပါးဟာ နှုတ် (ပါးစပ်) နှင့် ပြောဆိုတဲ့ မကောင်းမှု ဖြစ်လို့ ဝစီဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်၊ ဝစီကံ လေးပါးလို့လဲခေါ်တယ်။

(一) 妄　語，

(二) 兩　舌，

(三) 惡　口，

(四) 綺　語，

(၃) မနော ဒုစရိုက်

မနောဒုစရိုက်= စိတ်နှင့်ကြံစည်ပြီးဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှု
မနောဒုစရိုက်က သုံးပါးရှိတယ်၊ သုံးပါးကတော့—

၁။ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ကို ငါ့ဟာဖြစ်လျှင် ကောင်း
လေရဲ့ဟု မတရားကြံစည်တာ (အဘိဇ္ဈာ)။

၂။ မိမိမလိုလားသူ ပျက်စီးသွားလျှင် ကောင်းလေရဲ့
ဟု ကြံစည်တာ (ဗျာပါဒ)

၃။ မှားယွင်းသောအယူကို ယူတာ (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)။

အဲဒီသုံးပါးဟာ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှုဖြစ်လို့
မနောဒုစရိုက်ဖြစ်တယ်၊ မနောက် သုံးပါးလို့လဲ ခေါ်တယ်။

(三)由心意所造的惡業

由心、意造出來的

惡習壞事有三種：

(一)慳　貪，

(二)瞋　恚，

(三)愚　癡。

အဲသည် ကာယဒုစရိုက် (ကာယကံ)သုံးပါး၊ဝစီဒုစရိုက် (ဝစီကံ) လေးပါး၊ မနောဒုစရိုက် (မနောကံ) သုံးပါး၊ ပေါင်းဆယ်ပါးကို ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးလို့ ခေါ်ရတယ်၊ အကုသလ ကမ္မပထဆယ်ပါးလို့ လဲ ခေါ်တယ်။ သည်ဆယ်ပါးထဲက တစ်ပါးပါးကိုကျူးလွန်လျှင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်ဆိုတဲ့ အပါယ်လေးပါး၊ ဘဝဆိုးလေးမျိုးကို ကျရောက်ကြောင်း တရားတွေလို့ မှတ်ပါ။

အဲသည်ဆယ်ပါးကို မလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်လျှင်တော့ အပြန်အားဖြင့် ကုသလကမ္မပထတရားဆယ်ပါး၊ တစ်နည်းသုစရိုက်တရားဆယ်ပါး ဖြစ်လာတာပေါ့။ ကုသိုလ်ကာယကံသုံးပါး၊ ကုသိုလ်ဝစီကံလေးပါး၊ ကုသိုလ် မနောကံသုံးပါးလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။

以上身口意三業所

作的壞事都是應報

地獄、畜生、餓鬼、阿

修羅四惡道的罪業，

能制止不做就是好

事——善業——好習慣。

ကုသိုလ်—အကုသိုလ်

သည်အထဲမှာ ကုသိုလ် အကုသိုလ်လို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ကြားနေတယ်၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်ကို သည်လို မှတ်ထားပါ—

ကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းတဲ့ အကျိုးကို ပေးတဲ့ တရားပါ၊ သည်ကုသိုလ်ကို ပြုသူဟာ သည် မျက်မှောက်လောက လက်ရှိဘဝမှာလဲ အပြစ်ကင်းတယ်၊ နောက်ဘဝမှာဆိုလျှင်လဲ လူ့ ရွာ နတ်ရွာ ကောင်းမြတ်တဲ့ ဘုံဘဝတွေကို ရောက်နိုင်တယ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိ အကျိုးပေး တယ် ဆိုပါတော့၊ (နိဗ္ဗာန်ဆိုတာကို နောက်မှပြောပြမယ်)။

အကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်လဲရှိတယ်၊ မကောင်းတဲ့ အကျိုးကိုလဲ ပေးတဲ့တရားပါ၊ အကုသိုလ် မကောင်းမှုတွေ

善與惡

一個好心腸的人做的好事，就是他所種的善因，這不僅現世得離苦，來世還有福。一個壞心腸的人做的壞事，

ကို ပြုသူဟာ မျက်မှောက်လောက ယခုဘဝမှာလဲ အပြစ်အမျိုးမျိုးကို တွေ့ရတယ်၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မကောင်းကျိုးတွေကို ရရှိခံစားရတယ်၊ နောက်နောင် ဘဝတွေမှာဆိုလျှင် ငရဲဆိုတဲ့ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်နိုင်တယ်၊ အဲသည်လို ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်ဟာ အမြဲတမ်းဆန့်ကျင်ဘက်တရားမျိုးပဲဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ ပန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ လိုလားချက် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ဟာ နိဗ္ဗာန်ဘဲ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ ဘာတွေငြိမ်းချမ်းတာလဲ—

就是他種下的罪

因，不只今生遭受

種種災禍，來世

還可能下到地

獄去受苦。

佛弟子的願望

佛弟子的一生

最終目的是證涅槃。

涅槃是一種永恆，

လူတွေမှာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ကူးပြောင်းနေရတယ်၊ သည်ဘဝက သေသွားလျှင် အကုသိုလ် လုပ်နေသူဟာ မကောင်းတဲ့ဘဝတွေ ကျောက်မယ်၊ ကုသိုလ်လုပ်သူဆိုလျှင်တော့ ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်မယ်ပေါ့၊ ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ဖြစ်နေရတာကို သံသရာ လည်နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်၊ အဲသည် ဖြစ်သမျှ ဘဝတွေမှာ မွေးလာလိုက် အိုလိုက် သေလိုက်နှင့် ဒုက္ခတွေမဆုံးနိုင်ဘဲ တွေ့နေရတယ်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာက အဲသည်လိုဘဝတွေ မဖြစ်တော့ဘူး၊ နောက်ထပ် မွေးဖွားခြင်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ မအိုရတော့ဘူး၊ မနာရတော့ဘူး၊ မသေရတော့ဘူး၊ မွေး, အို, နာ, သေ ဒုက္ခတွေက ငြိမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ၊ ဗုဒ္ဓ ဘာသာက အဲသည်နိဗ္ဗာန်

的安樂。

常人死後都要受業感的支配去投胎轉世。好心做善事的得到福報，做壞事的人就要生惡道受苦報。

在這生死輪迴中；福報也好，苦報也好，

ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ် အအေးဓာတ်ကို လိုတယ်၊ အငြိမ်းဓာတ် အအေးဓာတ်က တကယ့်ချမ်းသာကြီးကို လိုချင်လို့ ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေကို လုပ်နေတာ၊ ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေ လုပ်တိုင်းလဲ သည်နိဗ္ဗာန်ကို ရရ ရောက်ရပါလို့ပါလို့ ဆုတောင်းနေကြတာပေါ့။

အမှုန်လေးချက် တရားနာ

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အမှုန်တရား လေးပါးဆိုတာ ရှိတယ်၊ သည်တရားလေးပါးကို သေသေချာချာ သိမြင်နေလျှင် နိဗ္ဗာန်တရားကြီးကို ရဖို့ဆိုတာ မခဲယဉ်းတော့ဘူး၊ သည်

都免不了生老病死。唯

有修得涅槃才得脫

離輪迴不再受苦。所以

我們都為了涅槃安樂

發心，去佈施，去持戒

去修行。

四聖諦，真實義

如果能認真地研

究佛的教理中四聖諦

ဓလေးပါးကို မသိလျှင်လဲ ဘယ်လို အားထုတ် အားထုတ် နိဗ္ဗာန်တရားကြီးနှင့် မနီးစပ်နိုင်ဘူး။

အဲသည်အမှန်တရားကြီးဓလေးပါးက-

၁။ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား (ဒုက္ခသစ္စာ)။

၂။ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား (သမုဒယသစ္စာ)။

၃။ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား (နိရောဓသစ္စာ)

၄။ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အမှန်တရား (မဂ္ဂသစ္စာ)။

သည်လေးပါးကို နည်းနည်း သိသာရုံရှင်းပြမယ်။

的道理，照着去實行，

就能證得涅槃安樂。

如果不能證悟四聖

諦的真實義，涅槃安

樂就沒有希望了。

四聖諦是什麼？

（一）苦，（二）集，

（三）滅，（四）道這就

是四聖諦

၁။ ဆင်းရဲခြင်း အမှုန်တရားဆိုတာ ဘဝတစ်ခု အစ ဖြစ်တဲ့ အမိဝမ်းမှာ နေရခြင်း၊ နောက်မွေးဖွားပြီး အိုရခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာဆောက်၍ နာဖျားရခြင်း၊ သေရခြင်း၊ မချစ်သူနှင့်အတူ နေရခြင်း၊ ချစ်သူ နှင့် ကွဲရခြင်း၊ ကိုယ်လိုချင်တာကို မရခြင်း အစရှိ တာတွေဘဲ၊ ဒါတွေဟာ တကယ်ပဲ ဆင်းရဲတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ဘူး။

၂။ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှုန်တရား ဆိုတာက သည် ဆင်းရဲတွေ အစစ်အမှန်ဖြစ်တဲ့ ဘဝတစ်ခုခု ကို ရချင် လိုချင်တဲ့စိတ် (လောဘ)ပဲ၊ လူ့ဘဝကို လိုချင်လို့ လူ့ဘဝ ရရှိနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားတွေ

(一)苦諦：人生的生、老、

病、死、愛別離、怨

憎會，求不得等都

是我們很難避免

的苦，這些苦的道理

是不可否認的事實

(二)集諦：受苦的原因

就是對人生的貪

戀，而由這貪戀產

ကို လုပ်တယ်၊ လုပ်လို့လူ့ဘဝကိုရလာတယ်၊ အဲသည်
တော့ ဆိုခဲ့တဲ့ ဒုက္ခတွေကို တွေ့ရရော၊ လက်သည်
တရားခံဟာ ဘယ်သူလဲ၊ လို့ချင်တဲ့စိတ်(လောဘ)
ပေါ့။ ဒါ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရားပဲ။

၃။ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရားကတော့ စော
စောက ပြောခဲ့တဲ့ နိဗ္ဗာန်ပဲပေါ့။ နိဗ္ဗာန်မှာ—
မွေးခြင်း, အိုခြင်း, နာခြင်း, သေခြင်းဆိုတာ လုံးဝ
မရှိတော့ ဘာဆင်းရဲမျှ မရှိဘူး။ ဆင်းရဲဟူသမျှ
ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ၊ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ဟာ ဆင်းရဲ
ချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အမှန်တရားကြီးပဲ။

生了一系列的痛苦。

滅諦：唯有證得

涅槃，才能解脫一

切苦，涅槃的實義

就是滅除一切

苦，稱為滅諦。

၄။ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အမှန်တရားဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းစဉ် ရှစ်ချက်ရှိတယ်၊ အဲဒါဟာ မှန်မှန် ကန်ကန် သိရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးခေါ်ကြံစည်ရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြုလုပ်ရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်မွေးမှု ရှိရမယ်၊ မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားကျင့်သုံးရမယ်၊ မှန်ကန်တဲ့ သတိတရားရှိပြီး မှန်ကန်တဲ့ တည်ငြိမ်မှုရှိရမယ်၊ သည် ရှစ်ချက်ပဲ။

(四)道諦：為求證得

涅槃，必須修持

八正道：

(1) 正見，

(2) 正思惟，

(3) 正語，

(4) 正業，

(5) 正命，

(6) 正精進，

တကယ်တော့ ဆရာသမားကောင်းနှင့် နည်းစနစ်ကျကျ အားထုတ်ဖို့ပဲပေါ့။ အဲသည် အမှန်တရားလေးပါး ဆိုတဲ့ (သစ္စာလေးပါး)ကို သိပြီး သိတဲ့ အတိုင်း အားထုတ်လျှင် အငြိမ်းဆုံး အအေးဆုံး နိဗ္ဗာန်တရားတော် ကြီးကို ရနိုင်ပါတယ်။

ပထမပိုင်း ပြီး၏။

(7) 正 念，

(8) 正 定。

照着八正道去

實行修持定能到

達涅槃彼岸。

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရဲနိုင်သင်

ပဉ္စကာဒသဒသင်ခန်းစာ

(ဒုတိယဒိုင်း)

နယ်စပ်ဒေသ ကလေးလူငယ်များအတွက်

ရွေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်ခန်းစာ

(ဒုတိယပိုင်း)

မင်္ဂလာတရားတော်

၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ

လူဆိုးလူမိုက်ကို မမှီဝဲမပေါင်းမသင်းရခြင်း

လူဆိုး လူမိုက်ဆိုတာ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှူရှိုက်အသက်ရှင်နေတဲ့လူမျိုး ပညာနှင့် အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်စီးပွားလဲမသိ သူတပါးစီးပွားလဲမသိ၊ မကောင်းမှုတွေကိုသာ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေတတ်တယ်၊ လက်နက်အားကိုးနှင့် ဆိုးဝါးယုတ်မာနေတဲ့ လူတွေပေါ့၊ အဲသည်

邊區兒童

佛學入門課本（下冊）

吉祥經

（一）遠離壞人。

壞人只靠呼吸

空氣，沒有智慧的

氣息。

他們不珍重人家

的財物，也不愛惜

自己的。

လူဆိုးလူမိုက်တွေကို ဝေးဝေးက ရှောင်ရမယ်၊ သူတို့နှင့်
မနီးစပ်စေနဲ့၊ သူတို့ကို ဘာအကူအညီမှ မပေးနဲ့၊ အဲဒါ
မမှီဝဲတာ မပေါင်းသင်းတာပဲ။ သူတို့နဲ့ မနီးစပ် မမှီဝဲ
မပေါင်းသင်းမှ ကိုယ့်မှာစီးပွားမှု ကြီးပွားမှု ဖြစ်နိုင်တယ်၊
အဲဒါကိုမင်္ဂလာလို့ ခေါ်လာတယ်။

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ

ပညာရှိ လူလိမ္မာကို မှီဝဲပေါင်းသင်းရခြင်း

ပညာရှိ လူလိမ္မာဆိုတာက လူမိုက်နှင့် တခြားစီပဲ၊
သူကလူသားတွေကို ကူညီဖို့ အသက်ရှင်နေတာ၊ သူ့မှာ
ခုဘဝ နောက်ဘဝကောင်းကျိုး မှန်သမျှသိတတ်တဲ့ ဉာဏ်

ဖတ်ရန်။ ၁။ ပန်းဒိုင်ဘဒန္တဝ

一味做壞事靠

暴力與武器去犯

罪，這種人不可以

交往。遠離壞人是

頭等吉祥。

（二）親近明智的好人。

明智的好人與壞

人完全兩樣，他們

生活在助人為樂之中。

၃။ ပူဇော စူဇနေယျာနံ

ပူဇော်ထိုက်သော သူတို့ကို ပူဇော်ရခြင်း

ပူဇော်တယ်ဆိုတာ ရိုသေခြင်း၊ လေးစားခြင်း၊ ရှိခိုးခြင်း၊ ကန်တော့ခြင်းပေါ့။ အဲသည်လို ပူဇော်ထိုက်တာ ဘယ်သူတွေလဲ၊ အားလုံး သိပြီးတဲ့ အတိုင်း ကိုယ့်ကို ကူညီတဲ့သူ၊ လမ်းညွှန်တဲ့သူ၊ ကယ်ဆယ်တဲ့သူ၊ ပြီးတော့ မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ဆရာသမား မိဘတွေနဲ့ ဘုရားတရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးပဲပေါ့။

အေး....သည်သုံးပါးက လူ့ဘဝ တိုးတက်ကြီးပွားရေး အတွက် လူတိုင်း တကယ် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို ဖော်ပြတဲ့ တရားသုံးပါးပဲ၊ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ပါ၊ မုချ ကြီးပွား တိုးတက်လာမှာ ကေန်ဖြစ်ပါတယ်။

(三)恭敬供養應供養的人。

凡是指引我們、救度我們的就好像三寶及父母師長一樣，我們必須尊敬、侍奉、供養。

修持以上三項吉祥，會即刻得到很大的好處。

၄။ ပုံတိုရှုပ ဒေသဝါသော စ

သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေရခြင်း

သင့်လျော်သောအရပ် ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် ကုသိုလ်ရမယ်၊ ဥစ္စာရမယ်၊ပညာရမ္ယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အဆင်ပြေမယ် အဲသည်လိုနေရာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ ဘုရားတရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးရှိရမယ်၊ ဥစ္စာရှာဖွေနိုင်ဖို့ရောင်းစရာဝယ်စရာစျေးနားရှိရမယ်၊ပညာသင်စရာကျောင်းနှင့် ဆရာလဲရှိရမယ်၊ ဆေးရုံဆရာဝန် ဆေးသမားနီးရမယ်ပေါ့၊ ပြီးတော့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ကောင်းမွန်တဲ့ မြို့ရွာမျှားလဲ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲသည်လို ဆင့်လျော်တဲ့

居處要選擇。

只要常有好事做，有

收入 或有知識、技

術可以學到的，而不

損害健康的地方就

是適宜居住的地方。

交通方便、市場、

學校、醫藥所都不

缺 又有工作的

နေရာမျိုးမှာ နေထိုင်နိုင်အောင် ကိုယ့်ရွာ ကိုယ့်နေရာဟာ အဲသည်လိုနေရာမျိုး ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဆိုတာကိုလဲ သိထားဖို့လိုပါတယ်။

၅။ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ

ရှေးဦးပြုဖူးသော ကောင်းမှုအထူးရှိခြင်း

ဒီအချက်က ကိုယ်ကဘာမျှမလုပ်ခဲ့ဘူးဆိုလျှင် ဘာမျှ မရနိုင်ဘူးဆိုတာ ပြတဲ့အချက်ပါ၊ အခုကောင်းကောင်း နေရတာ၊ထိုင်ရတာ၊စားရတာ၊ သောက်ရတာဟာ ကိုယ် ကောင်းကောင်း လုပ်ခဲ့ကိုင်ခဲ့ ဆောင်ရွက်ခဲ့လို့ပါ၊ ဒါလိုဘဲ နောင်ကောင်းကောင်း နေရထိုင်ရစားရ သောက်ရအောင်

ဖတ်ရန်။ ၁။ ပုတ်ဗေစ ကတပုန်ညတာ

話，當然也是適

宜居住的地方，幫

助自己的家鄉成

為以上所說適宜

居住的地方更是

一種吉祥。

(五) 享現世福，念前世

因。

現在有好生活過，

ကောင်းကောင်း လုပ်ကြကိုင်ကြဘို့ အရေးကြီးတယ်၊ ဒါကြောင့် အခုလက်တွေ့ ကောင်းမွန်နေတာရှေးက မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ပဲလို့ ယုံကြည်ဆားဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ ပြီးတော့ ယနေ့သည် နက်ဖြန်ရဲ့ အတိတ်ဖြစ်လို့ နက်ဖြန်ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် ယနေ့ကောင်းတာတွေကို လုပ်မိဖို့လဲ သတိပြုကြရမယ်။

၆။ အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ၁

မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို စောင့်ထိန်းခြင်း

ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ တိုးတက်ဖို့၊ ကိုယ်လိမ္မာဖို့၊ တတ်သိဖို့ ဆိုတာ ကိုယ်သာ ပဓာနဆိုတာ သည်မင်္ဂလာ အချက်က

ဖတ်ရန်။ ဘဒန္တဝိသုဒ္ဓမဟာပဏ္ဍိစ

不是憑空得來的。

如果沒有過去的

善因，我們那有今天

的生活。為了明天能

更好，今天就得做

更多的好事，說更多的

好話，想更多有利大家

的事。

(六)善於管教自己的身心，

ပြနေတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်နှင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သူတစ်ပါးက သင်ကြား ဆုံးမတာထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးမဖို့က အရေးကြီးတယ်၊ သည်တော့ ကိုယ့်ကိုယ် အထူးအားဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကောင်းတာတွေ့ လုပ်နိုင်ဖို့ အထူးထိန်းသိမ်းပါ။ မကောင်းတာဘက် ရောက်မသွားဖို့ အထူးစောင့်ရှောက်ပါ။

သည်မင်္ဂလာတရား သုံးပါးက လူ့ဘဝမှာ နေရေးထိုင်ရေးကို သွန်သင်ဆုံးမပေးနေတယ်၊ သည်သုံးချက်နှင့်သာ ညီအောင်ကျင့်ပါ။ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ လူကြီးလူကောင်းရှိသွားခါင်းဆောင် ဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်၊ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့ဆိုတာတော့ ပြောစရာတောင် မလိုတော့ဘူး။

自己的行為要自己
負責，如果受人支
配、做了壞事，那不
是自己要受苦嗎？
所以對自己的言行
要注意、多留心，好
好管制自己，不去作
壞事。以上三項是教
我們如何生活才是吉祥。

၇။ ဗာဟုဿစ္စဉ္ဇ်ိ။

လောကီလောကုတ္တရာ အကြားအမြင်မျှားခြင်း

လောကီဆိုတာက လူမှုကိစ္စဖြစ်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေး မွေးမြူရေး ရောင်းဝယ်ရေး ရပ်ရေးရွာရေး တိုင်းရေး ပြည်ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအထိ လူနှင့်ဆိုင်တဲ့ အရေးကိစ္စတွေပေါ့။ လောကုတ္တရာဆိုတာက လှူဒါန်းရေး တန်းရေး၊ ဥပုသ် သီလဆောက်တည်ရေး၊ကျောင်းကန်ဘုရား သွားလာရေး၊ တရားပေစာ နာယူရေး၊ အားထုတ်ရေးနဲ့ နောက်ဆုံး

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဗာဟုတ်သစ်စင်စစ

၂။ လောကုတ်တရာ

(七) 多見聞，多學習。

在生活中，耕作、畜牧或做買賣，以及一切人事家務，都是少不了的世間俗事。

至於助人，行佈施，學佛修持正法，這是出世間的事，

နိဗ္ဗာန်ရရေး အထိပေါ့၊ အဲဒါတွေနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သိစရာ
မှတ်စရာတွေကို ဆရာဆီမှာ သင်ရ ကြားရ နားထောင်ရ
မှတ်သားရမယ်၊ ဒါတွေကို သိနေဖို့ အားထုတ်ရမယ်။

၈။ သိပ္ပဉ္ဉ

စက်မှုလက်မှုအတတ်တို့ကို တတ်ရခြင်း

သည်အချက်က ကိုယ့်စီးပွားရေး၊ ကြီးပွါးရေးနှင့်
ဆိုင်တဲ့အတတ်တွေကို လက်တွေ့ လုပ်တတ် ကိုင်တတ်
အောင် တတ်နေဖို့လိုတယ်၊ လယ်သမား ယာသမားဆို
လျှင် လယ်ယာနှင့်ဆိုင်တဲ့ အတတ်တွေကို တကယ်

ဖတ်ရန်။ ၁။ သိပ်ပင်စ

這兩種要多學習多

留意，才能增廣見聞。

(八) 技術工藝要勤學。

只要對社會

人群有益的任

何技術工藝，都

應該勤勉地去

ကျွမ်းကျွမ်း ကျင်ကျင် တတ်ရမယ်၊ စက်ရုံအလုပ်သမား ဆိုလျှင် စက်မှုအတတ်ကို ကျွမ်းကျင်ရမယ်၊ စစ်သားဆို လျှင် စစ်ပညာကို တကယ်တတ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။

၉။ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော[1]

လူနှင့် ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြား နာလည်ခြင်း

လူတို့နေထိုင်ရာ အိမ်တိုင်း ရွာတိုင်း မြို့တိုင်း နိုင်ငံတိုင်း မှာ ဥပဒေဆိုတာ ရှိတယ်၊ စည်းကမ်းဆိုတာ ရှိတယ်၊ အဲဒီ ဥပဒေစည်းကမ်းကို လူတိုင်း နားလည်ထားရမယ်၊

ဖတ်ရန်။ ၁။ သုသိတ်ခိတော

學習，工人要有

技術、軍人要有

戰術。

(九)守紀律懂禮貌

國有國法，

鄉有鄉俗，

校有校規，

သင်ကြားထားရမယ်၊ သားသမီးကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ် တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ ဆရာကျင့်ဝတ်၊ မယားကျင့်ဝတ်၊ လင်ကျင့်ဝတ်တွေကိုလဲ နားလည်ထားဖို့ သင်ကြား မှတ်သားလေ့လာထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ သည်ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းဥပဒေတွေကို နားလည်ထားမှ ရှေသွားခါင်းဆောင်ဖြစ်နိုင်မယ်။

၁၁။ သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ
အပြောအဆို ချိုသာ ယဉ်ကျေးခြင်း

အမျှားနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ နှုတ်ဟာ အရေးကြီးတယ် နှုတ်က ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီးတယ်၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်ဖို့ထက်လဲ မှန်ကန်စွာ

家有家法，

我們都要遵守。

(十)說話要平心，

語氣要温和。

人與人之間，

語言的交流很重

要，我們對人講

話，不但要講有

ပြောဆိုတတ်ဖို့လဲ လိုတယ်၊ ချိုသာပြီး မှန်ကန်ဖို့ရယ်၊ တဖက်သားအတွက် အကျိုးရှိစေဖို့ရယ် သည်အင်္ဂါသုံးချက်နှင့် ကိုက်ညီစေဖို့ ပြောဆိုတတ်ဖို့က အခက်ဆုံး၊ ဒါကြောင့်ပဲ စကားပြောတတ်အောင်လဲ အလေ့အကျင့်ပြုဖို့ လိုပါတယ်။

သည်မင်္ဂလာလေးပါးဟာ လူ့လောကမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် အမြဲ လေ့ကျင့် သင်ကြား ကြိုးစားအားထုတ်နေရမဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေဘဲ ဖြစ်တယ်၊ အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှာပါ၊ သင်ကြားပါ လေ့ကျင့်ပါ၊ ယဉ်ကျေးပါ ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို အမြဲ နှလုံးသွင်းနိုင်ပါစေ။

益的話，還要注意

我們講話的語氣。

語氣溫和，加上有

禮貌的態度這才算

是吉祥。

以上四吉祥對

一個求上進的人有

很大的幫助。要努力

用功，才能學到做到。

၁၁။ မဘာဝပိတုဥပဋ္ဌာနံ

မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း

လောကမှာ ကျေးဇူးအကြီးဆုံးဟာ မိဘပဲ၊ မိဘကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမားတယ်လို့ ပြောပြလို့ မရဘူး၊ သည်တော့ သားသမီးတိုင်းဟာ မိဘကျေးဇူးကို အသိအမှတ်ပြုပြီး တတ်နိုင်သမျှ ပြုစုရမယ်၊ လုပ်ကျွေးရမယ်၊ မိဘနှင့်မခွဲမခွာ အတူနေစဉ်မှာ မိဘကိုရိုရိုသေသေ ပြုစုပြီး မိဘရဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေမှာ ဝင်ရောက် လုပ်ကိုင်ကူညီရမယ်၊ မိဘနှင့်အတူမနေဘဲ ခွဲနေရလျှင်လဲ ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် မိဘကိုလုပ်ကျွေးရမယ်၊ ပူဇော်ကန်တော့ရမယ်။

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဥပတ်ထာနံ

(十一) 恭敬孝養父母。

父母恩山高

海深，報答不完

的是父母恩，對

父母的孝敬是人

的本份。在家多服

侍，出外多關照，

盡心孝敬父母。

၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော

သားမယားတို့ကိုတရားနှင့်အညီ လုပ်ကျေးခြင်း

အခါနှစ်အရွယ် ရောက်လာလို့ ကိုယ့်အိုး ကိုယ့်အိမ်နှင့် ဖြစ်လာတဲ့အခါ မယားတို့သားတို့ကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန် လုပ်ကျေး ရမယ်၊ တရားနှင့်အညီ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်း ရောင်းကောင်းဝယ် စိုက်ပျိုးမွေးမြူ တာဝန်ယူ ရှာဖွေ ကျေးမွေးရမယ်ပေါ့၊ "သားမယားတို့ကို" လို့ အမျိုးသား တွေဘက်ကဆိုပေမယ့် အမျိုးသမီးဘက်ကလဲ လင်သားတို့ ကိုထိုက်သင့်သလိုလုပ်ကိုင်ရှာဖွေကျေးမွေးဖို့တာဝန်ရှိတယ်၊ ချက်ပြုတ် ကျေးမွေးခြင်း၊ စုဆောင်းထိန်းသိမ်းခြင်း၊

ဖတ်ရန်။ ၁။ ပုတ်တဒါရတ်သ သင်ဂဟော

(十二) 維持家庭、養兒育女。

男大當婚，女大當嫁，當自己有了家，要以正當之法的事業來維持家庭。使家人生活過得好，本是男人的責任，養兒育女，

စီးပွားဖြစ်ထွန်းအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မ ကာဝန်တွေလဲ သည်အထဲမှာ ပါပါတယ်။

၁၃။ အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ[1]

အနှောင့်အယှက်ကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း

အထက်ကပြခဲ့တဲ့ မိဘကိုလုပ်ကျွေးတဲ့ အခါမှာဖြစ်စေ၊ သားမယားကို လုပ်ကျွေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့ အလုပ်ဟာ အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်း အပြစ် အနာအဆာ မရှိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်

၁တော်ရန်။ ၁။ ကံမနှိတာ

管理家務是女人的義務。

(十三)作事求無過。

前面所說，在孝敬父母，維持家庭時，我們

ဟာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာအပြစ်ကင်းရဲ့လား၊ မင်းစိုးရာဇာ ဆိုင်ရာ အပြစ်ကင်းရဲ့လား၊ ရပ်ရွာဆိုင်ရာ အပြစ်ကင်းရဲ့လား ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီးအဘက်ဘက်က အနှောင့်အယှက်မရှိ၊ လုံးဝအစွန်းအငြိမရှိ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်အကိုင်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

သည်မက်လာတရားသုံးပါးက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့် ဆိုင်တဲ့ မက်လာတရားတွေပါ၊ သည်တရား သုံးပါးဟာ လူရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် တာဝန်အရ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကိုလုပ်ရမယ့် တရားတွေပါ၊ လုပ်တဲ့နေရာမှာ အကုသိုလ်ကင်းကင်းဖြောင့်မှန်ခြင်းနှင့်အညီ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

所處理的事物，

必須與宗教，

政治、民俗不

相違背，面面

要考慮周到，

生活道路才

能光明正大。

၁၄။ ဖါနုတ်

စုန်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း

အထက်ပါ မင်္ဂလာအချက်များနှင့် ပြည့်စုံစွာ တာဝန်အရ ဟစ္စည်းရှာဖွေ၍ ရလာတဲ့အခါမှာ မိမိရှာဖွေတဲ့ ဟစ္စည်းများထဲက အလှူဒါနလဲ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ကြရမယ်၊ပေးကမ်းခြင်း၊လှူဒါန်းခြင်းဆိုတာပေါ့၊အနန္တော အနန္တငါးပါးအပါအဝင် ရဟန်းသံဃာများ မိဘ ဆရာသမားများနှင့် သက်ကြီးရွယ်ကြီးများသာမက လမ်းသွားလမ်းလာ ဖုန်းတောင်းယာစကာများအထိ သင့်လျော်သလိုထမင်းအဖျော် စသည်တို့ကို လှူဒါန်းပေးကမ်းရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဒါနင် ၈

(十四) 喜好施捨

當我們有了正當而有餘的收入，有了光明的生活，就要行佈施，除了平時供養三寶，孝敬父母，尊師樂道以外，對貧寒窮困的人施予飲食，衣藥。資助那些渴

၁၅၊ မေဝရိယ၁ ့

သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ခြင်း

သုစရိုက်တရားဆိုတာ ကောင်းသောအကျင့်တရားတွေကို ဆိုလိုတယ်၊ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ကာမဂုဏ်ကိုမှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ကာယကံ (ကိုယ်ဖြင့်ပြုကျင့်မှု) သုံးပါး၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ချစ်ခင်နေသူ နှစ်ဦးကွဲကွာသွားအောင် ကုန်းတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု။ ကြမ်းကြမ်း

ဖတ်ရန်။ ၁။ ခံမစရိယ၁

求救濟的人。

(十五) 受持正法

受持正法，要

從實行十善業

做起，那就是：

1. 不殺生，

2. 不偷盜，

3. 不邪淫，

4. 不妄語，

တမ်းတမ်း ဆဲရေး ပြောဆို ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ အချိန်ကုန် အကျိုးပျက် အနက်အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ပုံပြင် ဝတ္ထု၊ ဒဏ္ဍာရီ တို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ဝစီကံ (နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုမှု) လေးပါး၊ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ကို ငါ့ဟာဖြစ်လျှင် ကောင်းလေစွဟု မတရားကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ မိုမိုမလိုလားသူ ပျက်စီးသွားလျှင် ကောင်းလေစွဟု ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ မှားယွင်းသော အယူကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မနောကံ (စိတ်ဖြင့် ကြံစည်မှု) သုံးပါးပေါင်းတော့ ၁၀-ပါး သည်သုစရိုက် တရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်၊

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဒန်ဒါရီ

5. 不兩舌，

6. 不惡口，

7 不綺語，

8. 不慳貪，

9. 不瞋恚，

10. 不愚癡。

သည်အချက် ၁၀-ချက်ကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ၊ တကယ့် သူတော်ကောင်း စစ်စစ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၁၆။ ဉာတကာနဉ္စ သဂ်ဟော

ဆွေမျိုးတို့အား ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း

ဆွေမျိုးဆိုတာ အမိဘက်မှ တော်စပ်သူ အဖဘက်မှ တော်စပ်သူ နှစ်မျိုးလုံးကို ခေါ်ပါတယ်၊ အိမ်ထောင်ရှိသူ ဖြစ်လျှင်တော့ မိမိမယားဘက်မှတော်စပ်သူ မိမိလင်ဘက်မှ တော်စပ်သူများလဲ ပါဝင်ပါတယ်၊ အဲဒီ ဆွေမျိုးတွေကို ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ အစားတန် အစား၊ အဝတ်

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဉာတကာနင်စ သင်ဂဟော

(十六)關照自己的親屬。

親屬是包括父

母雙方的親戚，

婆家娘家的、自家

姻家的所有親屬，

他們在飲食、衣住

財物各方面如有欠

缺，必需隨時伸出

援手給予支持和幫

တန် အဝတ်၊ ငွေကြေးတန် ငွေကြေး ဇာစ်မျိုးမျိုးနှင့် ထောက်ပံ့ရမယ်၊ ပေးကမ်းရမယ်၊ ကူညီရမယ်၊ အဲဒီ ဆွေမျိုးတွေရဲ့ သာမှု နာမှု ကိစ္စမျှားမှာ ကျရာတာဝန်ကို ယူပြီး လုပ်ကိုင်ပေးရမ့ယ်။

ဒါလိုဘဲ ကိုယ့်လူမျိုး ကိုယ့်တိုင်းသူ ပြည်သားတွေ အားလုံးဟာ တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း ဆွေမျိုးမျှား ဖြစ်ကြတယ်၊ ဒါကြောင့် တိုင်းပြည်နှင့် ဆိုင်တဲ့ ကိစ္စ တာဝန်မျှားကို အားပေး လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာလဲ မင်္ဂလာ အချက်မှာ ပါဝင်ပါတယ်။

助。

從親屬再延伸

到整個社會國家

所以服務社會、效忠

國家，也等於關照

自己的親屬。

၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

အပြစ်ကင်းသော အမှုတို့ကို ပြုရခြင်း

သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းစတဲ့ ဒုစရိုက်မှုမျှားဟာ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်မကင်းကဲ့ အမှုမျိုးမျှားဖြစ်လို့ အပြစ်ရှိတဲ့အမှုမျှားဖြစ်တယ်၊ ဒီအမှုမျိုးတွေကို ပယ်ရှားတဲ့ အပြစ်ကင်းပြီး လူတကာနှစ်သက်တဲ့ လမ်းပြင်ခြင်း၊ ဘံတားခင်းခြင်း၊ သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်တူးခြင်း၊ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၊ အလှူပေးခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားခြင်းဆိုတဲ့ ကောင်းမှုနှိုးပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်ကြရမယ်၊ ဒီကိစ္စတွေကို တက်တက်ကြွကြွ ဦးဆောင်

ပတ်ရန်။ ၁။ အနဝစ်ဇာနိ ကံမာနိ

(十七) 熱心公益事。

殺生、偷盜等

惡業是犯法的，

不幹犯法的事

而去做對眾人

有益的事，如造

橋鋪路、植樹、

挖井、佈施、持

ပြုလုပ်သူဟာ အမြဲတမ်း ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် ဖြစ်တော့တာပဲ။

ဒီသုံးချက်ဖြစ်တဲ့ အလှူပေးခြင်း၊ တရားကျင့်ခြင်း၊ ဆွမျိုးတွေကို ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို လုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မင်္ဂလာကရား လေးပါးဟာ တိုင်းပြည်သားကောင်းတွေရဲ့ အင်္ဂါလက္ခဏာလဲဖြစ်လို့ မည်သူမဆို လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့် တရားတော်ပဲ။

戒學佛修行等

善事，不只親

身實行還引導

他人去作，這也

是一種吉祥。

၁၈။ အာရုတီ ပါပါ

မကောင်းမှု မဖြစ်အောင် စိတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း

မကောင်းတဲ့ အပြစ်မကင်းတဲ့ သူ့အသက်သတ်ခြင်း စတဲ့ **အလုပ်**တွေကို စိတ်နှင့်တောင် မပြစ်မှားနဲ့ဆိုတဲ့ အတိုင်း **စိတ်**ထဲကကိုပဲ မကြံစည်ဘဲ နေတာဟာသည် မင်္ဂလာအချက်ပဲ စိတ်ထဲက ရှောင်နိုင်မှ နှုတ်နဲ့ရော ကိုယ် နှင့်ပါရှောင်နိုင်မှာမို့ ရှေးဦးဆုံး မကောင်းမှုဆိုလို့ စိတ် ထဲကတောင် မလုပ်ပါနဲ့၊ မကြံစည်ပါနဲ့လို့ သည်မင်္ဂလာ တရားက ဆိုပါတယ်။

(十八) 思想離惡念.

凡是害人的

壞事一個念頭

都不去動內心

不想，當然口也

不會說，身也不

去犯了。

由內心除

掉壞念頭，不

၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ

မကောင်းမှု မဖြစ်အောင် ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း

မကောင်းတဲ့ ကာယကံမှု ဝစီကံမှုတွေကို ကိုယ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်းကို ဆိုလိုတယ်၊ သွားရင်း လာရင်း သတ်စရာ တောတိရစ္ဆာန်ကလေးတွေကိုတွေ့လျှင် မသတ်ဘဲ အသက်ကို လွှတ်ခဲ့ခြင်းမျိုး၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြား ပြောဖို့ ကြံလျှင်လဲ မလိမ်လည်ဘဲ အမှန်အတိုင်း ပြောဆို ခြင်းမျိုးဟာ တကယ့် သူတော်ကောင်းလက္ခဏာတွေပါ။ ဒါကြောင့် သည်မင်္ဂလာ အချက်ကို နှစ်နှစ် သက်သက် မြတ်မြတ် နိုးနိုး လိုက်နာကျင့်သုံးကြပါ။

讓惡念產生。

(十九) 不說壞話，不

做壞事.

制止自己不

殺生、不偷盜不

妄語做一個正

直誠實的人。

၂၀။ မဋ္ဌပါနော စ ဿံယမော

မူးယစ်သေစော မသောက်စားခြင်း

ဓနိထန်းရည်စတဲ့ ပင်ထွက်မူးယစ်စေသော အရည်မျှား စိမ်ရည်အာရက်စတဲ့ ဖော်စပ်ချက်ပြုတ်ယူတဲ့ မူးယစ်စေသော သောက်ဖွယ်မျှားနှင့် ဘိန်းဖြူ ဘိန်းမည်း ကိုကင်း ဆေးခြောက်စတဲ့ သောက်ရှူးစရာအားလုံးဟာ မူးယစ်ဆေးဝါးတွေဘဲ၊ ဒါတွေဟာ လူတွေရဲ့ ကြီးပွားမှု၊ စီးပွားမှုအားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်ပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုပါ ပျောက်ပျက်သွားစေတတ်လို့ လုံးဝမသုံးစွဲဘဲ ရှောင်ကြဉ်ဖို့

(二十) 不飲酒，不吸毒。

所有害人醉人的飲料毒品都是使人墮落的東西，不只糟蹋自己的前途與生命，還連累自己的親人，所以千萬

လိုပါတယ်၊ သည်မူးယစ်ဆေးဝါး အားလုံးဟာ သောက် စားသူ သုံးစွဲသူ လောကမှာ အပြစ်ဒဏ်ခံရသလို နောက်နောင်ဘဝတွေမှာလဲ အပါယ်ငရဲမှာ ကျရောက် စေပါတယ်။

၂၁။ အပူမာဒေါ စံမေသုံ

ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့ မလျော့ခြင်း

"သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိ" ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်၊ အရာရာ မှာ သတိရှိနေလျှင် ဘယ်အခါမှ မကောင်းတာမဖြစ်တော့ ဘူး၊ သည်နေရာမှာ သတိရှိနေရမယ် အမှတ်ရနေမယ်ဆို တာဟာ အမြဲကုသိုလ်ဖြစ်နေရမယ်ဆိုတာနှင့် အတူတူပဲ၊

ဖတ်ရန်။ ။ ၁။ အပ်ပမာဒေါ စံမေသုံ

不能去嘗試感染。

(二十一) 時刻不忘做好事。

處處留心，事

事在意，不能讓

懶惰散慢的壞

習慣在疏忽時支

配我們。

သတိဆိုလျှင် အကုသိုလ်ကို အမှတ်ရတာ မမေ့တာကို ဆိုတာ မဟုတ်ဘူး၊ ကုသိုလ်ကို အမှတ်ရနေတာ၊ သတိရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်က ကောင်းမှုကုသိုလ်ကိုမေ့တာ၊ စိတ်မဝင်စားတာ၊ ပျင်းရိတာ၊ မေ့လျော့တာ၊ မကောင်းမှုကို လုပ်တာအားလုံး ပါဝင်တယ်၊ ဒါကြောင့် ကုသိုလ်ရေးမှာ သတိရှိရှိနှင့် ကြိုးစားကြပါ။

သည်တရားလေးပါးက မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှု ဆောင်ရအောင် လမ်းညွှန်တဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေပါ၊ မကောင်းမှု မှန်သမျှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ ရှောင်ရှားပြီး မှုးယစ်သေစာ မသောက်စား မသုံးစွဲဘဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့မလျော့တတ်တဲ့သူဆိုလျှင် ဘယ်အဆင့်အတန်း

時常保持清醒，

才不忘做好事。

以上四種吉

祥是要我們斷

惡行善，常保清

醒，才不為惡習

所乘。

မှာ ရှိနေသလဲဆိုတာ စဉ်းစားလို့သာ ကြည့်ပေတော့၊ ဒါကြောင့် သည်မင်္ဂလာတရား လေးပါးကိုလဲ ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်။

၂၂။ ဂါရဝေါ စ

ရိုသေထိုက်သောသူတို့ကို ရိုသေခြင်း

ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေရမှာက လူ့လောကရဲ့ ထုံးစံပဲ၊ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ သုံးပါး မိဘ ဆရာသမား များနှင့် အာဘိုးအဘွား ဦးကြီး ဒေါ်ကြီးမှ စ၍ မိမိထက် ကြီးသောသူမှန်သမျှ မိမိက ရိုသေလေးစားရမယ်၊ ၎င်း တို့ရဲ့ ဆုံးမ ပြောဆိုတဲ့ စကားများကို နားထောင်ရမယ်၊ လိုက်နာရမယ်လို့ ဆိုတယ်၊ ရိုသေတယ်ဆိုတာ အမြဲရှိခိုး

二十二）常行恭敬。

不僅要尊

敬父母師長，

凡是我們的

長輩、上級也

都要謙虛禮

敬，千萬不可

自高自大。

နေရတာကိုချည်း မဆိုလိုဘူး၊ ပြောဆို ဆုံးမစကားကို လိုက်နာတာလဲပါတယ်၊ ဒါသတိပြုဖို့လိုတယ်။

၂၃။ နိဝါဇောစ

မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရခြင်း

ရှိသေထိုက်သူကို ရှိသေနိုင်ဖို့က မာနမကြီးဖို့လိုပါတယ်၊ မာနကို လုံးဝပယ်ရှားထားမှ ရှိသေထိုက်သူကို ရှိသေနိုင်မှာမို့ မာနမထားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားဖို့ အရေးကြီးတယ်၊ အရာရာမှာ မာနထားနေလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြင့်အမြတ်ထားပြီး ဘဝင်မြင့် နေလျှင် ဘယ်လိုမှ မကြီးပွားမတိုးတက်နိုင်ဘူး။

聆受教誨才
能進步。

(二十三)虛心謙讓求上進

不驕傲、不自滿才能做到恭敬有禮，才能聽取教訓，接受指導。這樣才能踏上進步的路。不然

ဒါနေကြောင့် အမြဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားဖို့ ကြိုးစား ရမယ်၊ သည်နေရာမှာ စိတ်ကို အောက်တန်းချထား ရမယ်လို့ မယူဆဘဲ မရှိသင့်တဲ့ မာနမရှိတာကို ဆိုထာလို့ သဘော ပေါက်ကြရမယ်။

၂၄။ သန္တုဋ္ဌိ စ

ရောင့်ရဲထိုယ်ခြင်း (လောဘအလိုသို့ မလိုက်ခြင်း)

ရတာနှင့် ကျေနပ်တာ တင်းတိမ်တာကို ရောင့်ရဲ တယ်လို့ ဆိုဘယ်၊ အဲသည် ရောင့်ရဲမှု၊ တင်းတိမ်မှု မရှိလျှင် နေရာတကာမှာ စိတ်ဆင်းရဲနေမှာပဲ၊ လိုတာ မရသလို့

ဖတ်ရန်။ ၁။ သန်တုတ်ဌိ စ

驕傲會使人

退步。

四）知足最有福。

當我們滿足一

個貪心的念頭，

就會再生出另一

個新的念頭。這

種貪心帶來的

快樂從來不會

ရုတာ မလိုဖြစ်နေပြီး ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုချင်တဲ့ လောဘသာ ပွားနေ မှာမို့ လောဘကို ချုပ်ပြီး ရတာနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း ဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ သတိပြုပါ။။

၂၅။ ကံတည်ုတာ

သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိခြင်း

ကျေးဇူးဆိုတာ တစ်ပါးသူက မိမိအား ပစ္စည်းဥစ္စာ ပေးခြင်း၊ အတတ်ပညာ သင်ပေးခြင်း၊ ဘေးရန်မှကာကွယ် ပေးခြင်း၊ လိုအပ်နေသော ကူညီမှုကို ပြုခြင်း စသော

ဖတ်ရန်မ ၁။ ကတင်ည်ုတာ

使任何人滿足。

只有當我們的

道心除去貪心的

念頭，那才會真

正感到滿足。這

才是真正的福。

(二十五)知恩感恩不忘報。

當我們受到人

家的關懷，得到

ကောင်းမှုမျှားပင် ဖြစ်တယ်၊ အဲသည် သူတစ်ပါးရဲ့ ကောင်းမှု အပြုအမူမျှားကို အသိအမှတ်ပြုကာ ပြန်လည် ပေးဆပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်၊ စာမှာ ကျေးဇူးကို သိခြင်းဟူ၍ သာ ဆိုတားတယ်၊ သိခြင်းဆိုတာ ပေးဆပ်ခြင်းပင် ဖြစ်လို့ သူတစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးကို ပြန်လည်ပေးဆပ်မှု၊ ကျေးဇူးတုံ့ပြန်မှုသာလျှင် ကတညုတာ မင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံ သည်ဟု မှတ်သားရမည် ဖြစ်ပါတယ်။

၂၆။ ကာလေနဓမ္မသဝနံ

သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း

တရားတော်ဆိုတာ ဇအေးမြငြိမ်းချမ်းသော သဘော ရှိတယ်၊ မိမိမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပူလောင်နေသော အချိန်

၁။ ဓမ်မတ်သဝနံ

人家的幫助，或

指引教導我們

都須感恩圖報。

(二十六) 順應時機，聽法

習道。

佛法像甘露能

滋潤受世間苦

難煎熬得乾渴

的心 每當我

အခါမျိုး ကြုံလာလျှင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်များ
ကို နာကြားလိုက်ရလျှင် အေးမြငြိမ်းချမ်း သွားနိုင်တယ်၊
ဒါကြောင့် မိမိမှာ ပူလောင်မှုတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် တရား
နာဖို့ သင့်တဲ့ အချိန်အခါပဲ၊ အဲသည်အခါမျိုးမှာ ရဟန်း
သံဃာတော်များထံမှာဖြစ်စေ, ဟောပြနိုင်တဲ့ ဆရာသမား
များထံမှာဖြစ်စေ,တရားနာကြားဖြင့်အောင် နာကြားပါလို့
သည်မင်္ဂလာအချက်က သွန်သင်ထားတယ်။

သည်မင်္ဂလာတရား ငါးပါးက မိမိစိတ်ကို အထူးပြုပြင်
ပေးတဲ့ မင်္ဂလာပါ၊ စိတ်ထားတတ်လျှင် မြတ်တယ်ဆိုတဲ့

倆遇到苦惱的

事，心情低落

的時候，去聽

聽法師講開示。

或與善智識

談佛法時，我們

都會有所覺悟

而感到心境

အဘိုင်ံ စိတ်ထားဘတ်ဓရုံး နည်းပေးတဲ့ သည်မက်လာ တရားများကို လေ့လာကျင့်သုံးပြီး အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး လူဘစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

၂၇။ ခန္ဓီစ

သည်းခံခြင်း

လူ့လောကထဲမှာနေရတာ လူအမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရစမြဲပါ၊ လူကောင်းတွေ ရှိသလို လူဆိုးတွေလဲ ရှိတော့ သူတို့က ဆဲရေးမယ်၊ ရိုက်နှက်မယ်၊ နှိပ်စက်မယ်။ အဲသည် လူဆိုးလူမိုက်တွေရဲ့ ဆဲရေးရိုက်နှက် နှိပ်စက်မှုတွေနှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင် ကိုယ်ကပြန်ပြီး ဆဲရေးခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊

ဖတ်ရန်။ ၁။ ခန်တီ စ

平靜。

上列五種吉祥

都能幫助我們學

道修道。

(二十七)修持忍辱法。

在我們的生活中

會遇到各種各樣的

人。有好的、壞的

有的想幫助我們，有

ပြန်လည်ခုခံခြင်း မပြုဘဲ သည်းခံနေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတာ၊ ဆဲရေးလာသူကို ပြန်ပြီးဆဲရေးလျှင် ကိုယ်ကနောက်မှဆဲသူ ဖြစ်တဲ့အတိုင်း သူ့နောက်လိုက် ဖြစ်သွားပြီမို့ သည်းခံနေလိုက်လျှင်တော့ သူ့ရဲရွှေသွားဖြစ်တော့တယ်လို့ ပညာရှိဘွဲ့ ပြောတာရှိတယ်၊ သည်းခံခြင်းဟာ အလွန်ပြုနိုင်ခဲလို့ အမြတ်ဆုံး တရားပဲလို့ ဘုရားဟောတော်မူတယ်၊ ပြီးတော့ ဒေါသဆိုတာ မီးပဲ၊ သူ့ဒေါသကို ကိုယ့်ဒေါသနှင့် ခုခံလျှင် အမှိုက်ပုံပေါ် မီးကျသလို လောင်တော့တာပဲ၊ သည်းခံခြင်းကတော့ ကျောက်ဖျာကြီးလိုဖြစ်လို့ သူ့ဒေါသမီး ဘယ်လောက်လာလာ သည်းခံခြင်းနှင့် ခံလိုက်လျှင် သူ့ဒေါသမီးဟာ အလိုလို ငြိမ်းသွားရတာပေါ့။

的想欺侮我們，

有的甚至會陷害

我們，如果我們

用瞋恨心去報

復的話，這個不

幸的循環就沒

完沒了。要是反省

自己控制自己，忍

他一忍，這個不幸

ကြ သောဝစ္ဆတာ[၁]

ဆိုဆုံးမလွယ်ရခြင်း

ဆရာသမား မိဘများ လူကြီးသူကြီးများက ပြောဆို ဆုံးမလျှင် တစ်ခွန်းတည်းနှင့် လိုက်နာ ခံယူနိုင်သူဖြစ်ဖို့လဲ ကြိုးစားရမယ်၊ မိဘဆရာသမားများက ဆိုဆုံးမတာဟာ ကိုယ့်ကို ကောင်းစေလိုလို့ပဲလို့ တထစ်ချ မှတ်ရမယ်၊ အိုးလုပ်သမားဟာ အိုးကို မခြောက်မီက လက်ခတ်နှင့် နာနာရိုက်မှ အိုးကောင်းဖြစ်လာနိုင်တယ်၊ ဒါလိုပဲငယ်စဉ်က များများ အဆုံးအမ အဆိုအပြော ခံနိုင်မှ ကြီးလာလျှင် လူကြီးလူကောင်း လူလိမ္မာ ဖြစ်လာမှာဆိုတာ သတိပြုပါ။

ဖတ်ရန်။ ၁။ သောဝစတ်သတာ

的事情就會消除。

(二十八)易於受教，善於改過。

順從父母師長的教訓，

遵照他們的教導做事的

人，才是虛心的人。虛心常

使人進步，像陶匠用木拍子，

對陶土多拍打多搓揑，才能

燒出好陶器一樣，小時多受

父母師長調教的人，長大後

၂၉။ သမဏဘာနုဋ္ဌ ဒဿနံ

ရဟန်းသံဃာတို့အား ဖူးမြော်ရခြင်း

အချိန်အခါမရွေး ထိုက်သည့် အားလျော်စွာ ရဟန်း သံဃာတော်များကို ဖူးတွေ့ရမယ်၊ ရဟန်းသံဃာဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့အတိုင်း လောဘငြိမ်း ကြောင်း ဒေါသငြိမ်းကြောင်း မောဟငြိမ်းကြောင်း တရား တော်များကို ကျင့်သုံးနေကြတဲ့ အမှောင်မြတ်တွေဖြစ်တယ်၊ သံဃာတော်များကို ဖူးတွေ့ရလျှင် ကိုယ့်မှာ အလိုလိုကြည် လင်အေးငြိမ်းပြီး လာတယ်၊ မသိတဲ့ပြဿနာ မေးမြန်း လျှောက်ထားခြင်း

ဖတ်ရန်။ ၁။ သမဏာနုဿတိ ဒတ်သနံ

都能成器。

(二十九) 親近供養，

賢僧大德。

僧衆是專門負有

修持佛法，弘揚佛的

教義的責任，我們必須

常供養他們，聽受他們

的教誨，一定能得到很

大的好處。

တရားတော်နာခြင်းများကိုလဲ ပြုရတယ်၊ ဖူးမြော်တယ် ဆိုဟာ ပြဿနာမေးခြင်း၊ တရားနာခြင်း များကိုပါ ပြောတာနော်။

၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ[1]

သင့်လျော်သောအခါ တရားဆွေးနွေးခြင်း

တရားဆွေးနွေးတယ်ဆိုတာ တရားနာတာထက်အဆင့် မြင့်သွားပြီ၊ တရားတော်နှင့် ပတ်သက်ပြီး သံသယရှိတဲ့ အချက်များကို နားမရှင်းတာများရှိလျှင် တရားဟော ဓမ္မကထိက အရှင်မြတ်မျာ့း တရား ကျမ်းကျင်သူများ ဆရာသမားများကို လျှောက်ထားခြင်း၊ မေးမြန်းခြင်း ညှိနှိုင်းခြင်းကိစ္စများပါ၊ အပြန်အလှန် မေးခြင်းဖြေခြင်း မျိုးမို့ တကယ်အကျိုးရှိတဲ့ မင်္ဂလာအချက်ပါ။

၁။ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဝိမာန၀တ္ထုပါဠိတော်၊ ဒုတိယဘာဏဝါရ၊ ဒုတိယပဋိပတ္တိသုတ်။ ၂။ ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဝိမာန၀တ္ထုပါဠိတော်၊ ဒုတိယဘာဏဝါရ၊ ဒုတိယပဋိပတ္တိသုတ်။

(三十)適時研習所學法義。

常在適宜的時間,與法師大德、善知識或自己的同修研習自己所學或自己體驗的法義,將使自己在修持方面減少錯誤、增長知識

သည်းခံခြင်းက စပြီး တရားဆွေးနွေးခြင်း အထိဖြစ်တဲ့ သည်တရားသုံးပါးဟာ တကယ့် သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့အကျင့်တရားတွေမို့ မင်္ဂလာတရားတွေကို သည်းအထိ ကျင့်သုံးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့အတော်ပဲ တရားအဆင့်မြင့် နေပါပြီ၊ ရှေဆက်ပြီး၊ တစ်ဆင့်တက်လိုက်လျှင် အဝိုဃာ နယ်ပယ်ထဲရောက်တော့မှာမို့ ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးကြဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

以上自"修忍辱"

到"研習佛法"是

為了觀照用功的

佛弟子，勉勵他們

力求上進。

၃၁။ တပေါစ

သီထကို ကျင့်သုံးခြင်း

ခြိုးခြံသောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေခြင်းလို့ ဆိုတဲ့သည် မင်္ဂလာအချက်ဟာ အမှန်တော့ သီလစောင့်ခြင်းကို ဆိုလို ပါတယ်၊ သီလမှာလဲ ရှေးအာရုတီ ဝိရတီတုန်းက သီလ အကျင့်တွေကို ပြောခဲ့ပါပြီ၊ သည်မှာအထူးအားဖြင့်တော့ ဥပုသ်သီလဆိုတဲ့ ရှစ်ပါးသီလတော်များကို အနည်းဆုံး တစ်လလေးသီတင်း (လဆန်း၀က်-ရက် လဆုတ် ၀က်-ရက် လပြည့် လကွယ်နေ့များမှာ) ဆောက်တည်အားထုတ်ဖို့ ပါပဲ။

(三十一) 生活須節儉。

自己的生活起居

越簡單越節儉，能

使日子過得越輕鬆。

對受持齋戒更有

利，在有利的條件

下可以加倍勤

持八關齋戒。

၃၂။ ပြဟ္မစရိယဉ္စ[၁]

မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ခြင်း

သည်အချက်ကတော့ အတော်အဆင့် မြင့်သွားပြီ။ ဇနီးမယားလင်သားများကို ရှောင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာများမှာ တရားဘာဝနာအားထုတ်ဖို့လမ်းညွှန်ထားတာပါ။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ[၂]လိုမေတ္တာလို သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် သတိပဋ္ဌာန်လို ဝိပဿနာ[၃] ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အားထုတ်ကြဖို့ လိုလာပါပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ရောဆရာသမားများနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နည်းနာခံယူပြီး အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းရပါတယ်။

---

၁ တိ။ ရာ။ ၁။ ပြုန်မစရိယင်စ
၂။ ဗုတ်ဓါနုတ်သတိ
၃။ ဝိပတ်သနာ

(三十二)學持梵行四無量心。

不分自己或是

他人而用平等心

對待所有的衆生

才是無量心，棄

除分別心行持

慈、悲、喜、捨是

一種吉祥。

၃၃။ အရိယသစ္စာနဒဿနံ။

သစ္စာလေးပါးကိုသိခြင်း

သည်မင်္ဂလာအချက်ကို ရောက်လာပြီ ဆိုလျှင်ဖော ရိုးရိုးပုထုဇဉ် သူလို ငါလို လူတန်းစားက ကျော်ဇောက် သွားပြီး အလွန်မြင့်မြတ်ဖွယ်စင်တဲ့ အရိယာ လူတန်းစားထဲ ရောက်သွားပြီလို့ ဆိုရမယ်၊ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အမှန် တရားဆိုတဲ့ အမှန်လေးချက် တရားနက်ကို ပြက်ပြက်

ဖတ်ရန်။ ။ အရိယာသစ္စာဒဿနကို

(三十三) 求解聖諦，

真實意義，

佛說四諦：

苦、集、滅、道。

告訴我們因

緣集成果報。

悟真修行，才

能滅苦得解

脫。

ဆင်ဆင်သီမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာပြီမို့ နိဗ္ဗာန်စခန်းလမ်းမ
မော်သို ရောက်ဖူးပြီလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

၁၄။ နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ ၈ ပါး

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း

အထက်ဖော်ပြပါ အမှန်လေးချက် တရားနက်ဖြစ်တဲ့ သစ္စာလေးပါး တရားကို သိမြင်ပြီး ဖြစ်လို့ သည်မင်္ဂလာ အချက် ရောက်ပြီဆိုလျှင်တော့ ပုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ ပန်းတိုင် ဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်တရားတော်ကြီးကို မျက်မှောက်ပြုပြီး ရပြီ ရောက်ပြီလို့ ဆိုရတော့မှာပဲ၊ အကောင်းဆုံး မင်္ဂလာတရား တော်ကြီး ဖဲလို့ ဆိုလိုက်ပါရစေ။

ပတ်ရန်။ ၁။ နိဗ္ဗာန သစ်ဆိကိရိယာ ၈

(三十四) 修習正定，

觀照寂滅」。

當心念沒

有顛倒，意念

清醒時，靜觀

清淨自性，不

染不淨的本體

就是——

涅槃真性。

သည်မင်္ဂလာတရား လေးပါးက ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ဝင်း လိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ရောက်မင်္ဂလာ တရား တွေဖြစ်လို့ အဆင့်မြင့်ဆုံးမင်္ဂလာ တရားတော်မြတ်တွေပဲလို့ ပြောပါရစေ။

၃၅။ နကမ္မတိ

ဆေးကုဓံတရားမျှားနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ မတုန်လှုပ်ခြင်း ယခုပြောမဲ့ မင်္ဂလာတရားလေးပါးကတော့ နိဗ္ဗာန်တရား ကိုမျက်မှောက်ပြုပြီးဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကျိုးမင်္ဂလာတွေပါ။ နံပါတ် (၁) ကတော့သစ္စာ လေးပါးတရားကို သိမြင်ပြီး

以上四項是佛弟

子一生的願望，也是

最崇高的四吉祥。

三十五）道心堅固，八風不動。

一個照見自性開

慧得解脫的人，生活

在八風——

①利、②衰、③毀、

④譽、⑤稱、⑥譏、⑦苦、

ပဲ့ဘးများပြီးဖြစ်တဲ့ မင်္ဂလာ အထွဋ်အထိပ်ရောက် ပေါက်မြောက်တော်မူပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟာ လာဘ်ရမှု မရမှုအခြံအရံရှိမှု မရှိမှု ချီးမွမ်းမှု ကဲ့ရဲ့မှုဆင်းရဲမှု ချမ်းသာမှု တွေကြောင့် နည်းနည်းလေးမျှ မတုန်လှုပ်တော့ဘူးတဲ့။

၃၆။ အသေကံ

မစိုးရိမ့်ခြင်း

မိဘဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာပျက်စီးခြင်းနှင့် ဘယ်လိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေ တွေ့တွေ့သောကဆိုတဲ့ စိုးရိမ်ခြင်းလဲ လုံးဝ မရှိတော့ဘူးတဲ့။

⑧樂之中，內心不受
侵襲而動搖。

(三十六)心無妄想遠離怖。

當是非不分、錯
認虛假為真時，恐
怖由此而生；一旦
真性發現、妄想
一除，也就遠離
恐怖了。

၃၇။ ဝိရုဇံ

ကိလေသာမြူကင်းခြင်း

တစ်ဦးအပေါ် တစ်ဦး တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း၊ အမျက်ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မသိမှောက်မှား မိုက်မဲတွေဝေခြင်းဆိုတဲ့ မြူမှုန်အညစ်အကြေးတွေကလဲ ကင်းဝေးပြီတဲ့၊ သည်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ စိတ်ဟာ ပကတိစင်ကြယ်သန့်ရှင်းနေပြီပေါ့။

၃၈။ ခေမံ

ဘေးကင်းခြင်း

စိတ်ကိုညစ်ညူးပေကျံစေတဲ့တရားတွေကို ကိလေသာလို့ ခေါ်တယ်၊ အဲသည် တရားတွေက သတ္တဝါတွေရဲ့ ဘေးဒုက္ခ ရောက်ကြောင်း တရားတွေပဲ၊ သည်နေရာမှာ သည်တရား

(三十七)沒有執着,煩惱消失。

一切煩惱都由執着
造成,自性覺醒後,不
再受執着妄想的支
使,執着所造的煩惱
那裡還能存在呢?

(三十八)業障不存,身心常樂。

一切執着中,我執
為首。一當脫離業

တော့လုံးဝကင်းရှင်းသွားပြီမို့ ဘေးဒုက္ခဟူသမျှ မြို့မျှမရှိ တော့ဘူး၊ လုံးဝအေးငြိမ်းချမ်းသာသွားပြီလို့ဆိုလိုပါတယ်။

အသေဝနာစဗာလာနံ= လူဆိုးလူမိုက်တွေကို မမှီဝဲ မပေါင်းသင်းရခြင်း ဆိုတဲ့ နံပါတ်(၁)မင်္ဂလာ ကစပြီး တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တိုးတက် အားထုတ်လာတာ သည်ခေမံ ဘေးကင်းခြင်းအဆုံး သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးသော တရားတွေဟာ မကောင်းမှု အညစ်အကြေး မှုန်သမျှကို ဖျက်ဆီးကင်းစင် စေပြီး ကြည်လင်အေးမြ ငြိမ်းချမ်းစေတဲ့ မင်္ဂလာတရား တွေပါ၊ သည်သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတောင်တွေကို

障所拘限的我

執，現前的自

然是身心常樂。

本經自第一

吉祥"遠離壞人"

起，指引我們一步

一步止惡行善，

自淨其意，直登

လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရပ်ဒေသတိုင်းမှာ ရန်သူအားလုံးကိုအောင်နိုင်သူဖြစ်ရတဲ့အပြင်ချမ်းသာခြင်းဟူသမျှကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သည်သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်များဟာ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးတို့အတွက် ကြီးပွားတိုးတက်ရာ တရားတော်များပင် ဖြစ်တယ်လို့ တထစ်ချ မှတ်သားကြရမယ်။

聖境，至第三十八

〝業障不存〞止，圓

融貫通，是佛弟

子應勤勉自修的

典範。

ပ-မ-သ-စ – -၃၄ / ၁၄-၉-၉၂၊ ၅၀၀၀ (လစ်သို့)

Printed and Published by U Tun
Assistant Director, Regd: No.02405/02527
at the Religious Affairs Dept: Press.
Yangon, MYANMAR.

ဂျိန်းဖေါ်တိုင်းရင်းသား

ကလေး လူငယ်များအတွက်

သိမှတ်ဖွယ်ရာ

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်

Chyurum Jinghpaw Wunpawng

Amyu Sha Makaji Hte Ramma Ni

A Matu

Chye Ging Ai

BUKDAWIN KADUN DAWK

Printed and Published by U Aung Than.
Deputy Director, Regd: No. 02405/02527
at the Religious Affairs Dept: Press.
Yangon, MYANMAR.

ဂျိန်းဖောတိုင်းရင်းသားကလေးသူငယ်များအတွက်သိမှတ်ဖွယ်ရာ

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်

နိဒါန်း

မြန်မာနိုင်ငံသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများစုတို့၏ နေထိုင်ရာနိုင်ငံ ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဗုဒ္ဓဘာသာအကြောင်းကို မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းရှိ တိုင်းရင်းသားလူမျိုးစုတိုင်း သိရှိနားလည်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

လူတစ်ဦးနှင့် တစ်ဦး၊ လူမျိုး တစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုး၊ လူသားအချင်းချင်း ချစ်ခင် ငေါင်းသင်းနေထိုင်ခြင်း (မေတ္တာ)၊ အချင်းချင်း ညှာတာသနားခြင်း (ကရုဏာ)၊ သူတစ်ပါးကြီးပွားချမ်းသာမှုကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း (မုဒိတာ)၊ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲချမ်းသာမှုကို လစ်လျူရှုခြင်း(ဥပေက္ခာ)ဟူ၍ ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါး ရှိပေသည်။ ဗြဟ္မစိုရ် တရားလေးပါးကို လိုက်နာကျင့်သုံး သော လူမျိုးများသည် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့၍ အချင်းချင်း ခင်မင်လေးစား မေတ္တာတရား ရှေ့ထားပြီး ငြိမ်းချမ်းစွာ ညီညီညွတ်ညွတ် အတူယှဉ်တွဲ နေထိုင်နိုင်ကြမည် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာနိုင်ငံ မြေပြန့်ဒေသများတွင်မူ ဗုဒ္ဓသာသနာတော် သန့်ရှင်း တည်တံ့ ပြန့်ပွားနေရကား ဗုဒ္ဓ၏ တပည့်သား ရဟန်း သံဃာတော် အများအပြားကို ဖူးတွေ့နိုင်ပြီး ဗုဒ္ဓရှင်တော်ဘုရားကို ရည်ရွယ်မှန်းထား၍ တည်ထားကိုးကွယ်ကြသော ဥဒ္ဒိဿစေတီတော်များကိုလည်း အများအပြား

ဖူးတွေ့ကြရပေသည်။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် သံဃာဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု၍ ရိုသေစွာ ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း စသည်များကို ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။ သဒ္ဓါယိုဖိတ်ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် အလှူဒါနပြုနိုင်ကြပေသည်။

တောင်တန်းဒေသနှင့် ပြည်နယ်အချို့တို့တွင်မူ လမ်းပန်းဆက်သွယ်မှုအခက်အခဲကြောင့် ယခင်က ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ထွန်းလင်း တောက်ပမှုအားနည်းခဲ့ပေသည်။ နိုင်ငံတော်ငြိမ်ဝပ်ပိပြားမှု တည်ဆောက်ရေးအဖွဲ့အစိုးရလက်ထက်တွင် နယ်စပ်ဒေသနှင့် တောင်တန်းဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးများကို ဘက်စုံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် အားသွန်ခွန်စိုက် ဆောင်ရွက်နေချိန်တွင် ရဟန်း သံဃာတော်များကလည်း နယ်စပ်ဒေသနှင့် တောင်တန်းဒေသတို့တွင် သာသနာတော် အရောင်အဝါ ထွန်းလင်းစေရန် ကြိုးပမ်းနေတော်မူကြသည်။ ယင်းသို့ သာသနာပြု ဆရာတော်များက သာသနာပြုကြွရောက်၍ ဟောပြော ဆုံးမရာတွင် အထောက်အကူပြုမည့် ဂျိုန်းဟောဘာသာဖြင့် ရေးသားသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းများ လိုအပ်လျက်ရှိပေသည်။

ယင်းလိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ရန် ရည်သန်လျက် ဗုဒ္ဓဘုရား ရှင်၏ ဗုဒ္ဓဝင်ဖြစ်စဉ်ဖြစ်သော ပဋိသန္ဓေ တည်နေတော်မူခန်း၊ ဖွားမြင်တော်မူခန်း၊ တောထွက်တော်မူခန်း၊ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်တော်မူခန်း၊ ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခန်း စသည်ဖြင့် အခန်းကဏ္ဍအလိုက် တိုတိုနှင့် လိုရင်းအချက်များဖြင့် နားလည် သဘောပေါက်စေနိုင်သော “ **ဂျိုန်းဟော တိုင်းရင်းသား ကလေးသူငယ်များအတွက် သိမှတ်ဖွယ်ရာ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ်** ”ကို စီစဉ် ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

ဗုဒ္ဓဝင် အာကျဉ်း ချုပ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁	ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေ တည်နေခန်း	၁ / ၂
၂	ဘုရားလောင်း ဖွားမြင်တော်မူခန်း	၃ / ၄
၃	ဘုရားလောင်း ပညာစွမ်းရည်ပြခန်း	၅ / ၆
၄	နိမိတ်လေးပါးမြင်ခန်း	၇ / ၈
၅	တောထွက်တော်မူခန်း	၉ / ၁၀
၆	ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် တရားအားထုတ်ခန်း	၁၁ / ၁၂

BUKDAWIN KADUN DAWK

Malawm ni

No	Ga Baw	Laika Man
1.	Hpara Lawng shi kanu a hkritung kan hta shang nga ai lam.	1 / 2
2.	Hpara lawng shangai chying hkai wa ai lam.	3 / 4
3.	Hpara lawng shi a hpaji marai hpe madun dan ai lam.	5 / 6
4.	Namik Kumla mali mu ai lam.	7 / 8
5.	Nam de pru mat wa ai lam.	9 / 10
6.	6-Ning tup tup tara shakut ai lam.	11 / 12

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇	ဗောဓိပင်သို့ ကြွတော်မူခန်း	၁၃ / ၁၄
၈	ဘုရားဖြစ်တော်မူခန်း	၁၅ / ၁၆
၉	သာသနာပြုတော်မူခန်း	၁၇ / ၁၈
၁၀	သာသနာတည်စေကော်မူခန်း	၁၉ / ၂၀
၁၁	ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူခန်း	၂၁ / ၂၂
၁၂	သံဂါယနာ ခြောက်တန်	၂၃/၂၄/၂၅

Malawm ni

No.	Ga Baw	Laika Man
7.	Bawdi hpun de rawt sa wa ai lam.	13 / 14
8.	Hpara byin tai wa ai lam.	15 / 16
9.	Sasana rawt ai lam.	17 / 18
10.	Sasana grin hkara galaw da ai lam.	19 / 20
11.	Pari Nikban shang ai lam.	21 / 22
12.	Kru Lang sharawt ai Than-ga-yana ni.	23/24 /25

❁ ဗုဒ္ဓဝင် အာ ရျုပ်
ဘုရားလောင်း❁ ပဒိုသန္ဓေတည်နေစန်း

ဗုဒ္ဓဆိုတာ ဗုဒ္ဓဘာသာတွေ ကိုးကွယ်တဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရားကို ဆိုတာပဲ၊ ဝင်ဆိုတာက ပါဠိလိုဝံသ၊ မြန်မာလိုတော့ ဗုဒ္ဓဝင်ဆိုတာဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့. ကိုးကွယ်တဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာ ဘုရား ဖြစ်တော်မူ ပွင့်တော်မူလာပုံ ကိုပြောပြတဲ့ သမိုင်းတော်ပေါ့။

အဲဒီ ဗုဒ္ဓဝင်–ဗုဒ္ဓရဲ့ သမိုင်းတော်ဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာခဲ့ပြီ၊ ယခုနှစ်ကစပြီး ရေတွက်မယ်ဆိုလျှင် နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်ပြီ၊ အဲသည်တုန်းက ယခု ❖ အိန္ဒိယပြည် ဗီဟာနယ်နှင့် စပ်နေတဲ့ ❀ ဟိမဝန္တာအနီး နီပေါလ်ပြည် အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ ဌာနမှာ ကပိလဝတ် ဆိုတဲ့ တိုင်းပြည် တစ်ပြည် ရှိခဲ့တယ်။

အဲဒီ ကပိလဝတ်ပြည်မှာ သာကီဝင် မင်းမျိုးဖြစ်တဲ့ *သုဒ္ဓါဒန ဆိုတဲ့ မင်းကြီး စိုးစံတယ်၊ မင်းကြီးရဲ့မိဖုရားကြီးက မာယာဒေဝီလို့ ခေါ်တယ်၊ နောက်မိဖုရား တစ်ပါးက ဂေါတမီလို့ခေါ်တယ်၊ သူတို့ဟာ ညီအစ်မအရင်း တော်စပ်ကြတယ်။

(အသံထွက်နည်း)

❁ ဗုဒ္ဓ = ဗုဒ်ဓ = ဗုတ်ဓ

❁ ပဒိုသန္ဓေ = ပဒိုသန်ဓေ (ကလေးမွေးဖွားရန်ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း)

❖ အိန္ဒိယ = အိန်ဒိယ

❀ ဟိမဝန္တာ= ဟိမဝန်တာ

* သုဒ္ဓါဒန = သုဒ်ဓေါဒန = သုတ်ဒေါဒန



ဘုရားအလောင်းတော် ပဒုံသနေယျစဉ် မယ်တော်မာယာ အိပ်မက်မြင်ပုံ

(1)

BUKDAWIN KADUN DAWK

Hpara Lawng Shi Kanu A Hkritung Kan Kata Hta Shang Nga Ai Lam

Bukda ngu ai gaw Bukda hpe kam sham ai ni nawku ai "Gawdama Myattswa Hpara" hpe ngu mayu ai rai. "Win ngu ai gaw pali hku "Wintha," lachyum gaw aru arat matsing sumhting hpa labau nga ma ai rai. Dai majaw "Bukdawin" ngu ai gaw Bukda hpe kam sham ai ni nawku ai "Gawdama Myattswa Hpara" shangai chying hkai wa ai lam hpe tsun dan ai re.

Dai Bukdawin, Bukda a lam gaw shaning grai na lai wa sai. Ya ten kaw n na bai n htang hti yu yang shaning hkying lahkawng manga tsa jan lai mat wa sai re, Dai ten hta "Kapilawut" ngu ai mungdan langai mi nga lai wa sai. Ya Indiya mungdan wiha mung daw hte matut nga ai Himawunta makau Nipaw mungdan mung lawm ai shara hta "Kapilawut" mungdan de lai wa sai re.

Dai Kapilawut mungdan hta Thakiwin Hkaw Hkam amyu rai nga ai "Tukdawdana" ngu ai Hkaw Hkam wa hkaw dung up sha nga ai. Hkaw Hkam wa a Hkaw Hkam jan kaba wa hpe "Mayadewi" nga ma ai. Hkaw Hkam jan kaji langai wa a mying gaw "Gawdami" nga ma ai. Dai Hkaw Hkam jan lahkawng gaw kanau kana majing daw hkat ma ai rai.

မာယာဒေဝီမိဖုရားကြီး နှစ်ကာလကြာ သားသမီးမထွန်းကားဘဲ အသက်အရွယ်ကြီးမှ ဂေါတမဗုဒ္ဓဖြစ်တော်မူလာမည့် သားတော်ကို ပဋိသန္ဓေ တည်ရှိလာတယ်၊ ထူးခြားတာကပဋိသန္ဓေတည်နေမည့်ညမှာ ဆင်ဖြူတော်တစ်စီး မိမိရဲ့ လက်ယာနံပါးမှနေပြီး ဝမ်းတိုက်ထဲဝင်လာတယ်လို့ မိဖုရားကြီး အိပ်မက်မြင်မက်တယ်။

လေ့ကျင့်ခန်း မေးခွန်း (၁)

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်ဆိုတာဘာလဲ

၂။ ကပိလဝတ်ပြည်က မင်းနှင့် မိဖုရားများကို ပြောပြပါ

၃။ ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေနေမည့် အချိန်မှာ ဘယ်လို နိမိတ်ထူးကြုံရသလဲ

"Mayadewi" Hkaw Hkam jan kaba wa gaw shaning grai na hkra kashu kashan lu ai, asak kaba gum gai wa ai ai ten hta sha Gawdama Bukda byin tai wa na la kasha hpe shangai chying hkai wa lu na matu lit hkum li wa ai re. Lak lai ai gaw hkum li na sha na hta magwi hpraw langai mi "Mayadewi" Hkaw Hkam jan kaba a hkra maga karep hku n na hkritung kan kata de shang bang wa ai ngu n na Hkaw Hkam jan kaba wa yup mang mu ai rai.

❀ ✿ ✿ ✿ ❀

Shaman na matu ga san. (1)

1. "Bukdawin" ngu ai hpa rai ta?

2. "Kapilawut" mungdan kaw na Hkaw Hkam hte Hkaw Hkam jan ni a lam tsun dan rit.

3 Hpara lawng (hpara tai na wa) shi kanu a hkritung hta shang ai ten hta (shi hpe hkum li ai ten hta) kaning re namik kumla lak lai a ni ?

ဖွားမြင်တော်မူခန်း

ဆယ်လစေ့တဲ့ အချိန်အခါမှာ မိဖုရားကြီးဟာ မိမိမွေးဖွားခဲ့ရာ ဖြစ်တဲ့ ဒေဝဒဟပြည်ကို သွားလိုစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာတာနှင့် သုဒ္ဓေါဒန မင်းကြီးထံမှာ ခွင့်တောင်းပြီး အခြွေအရံများစွာနှင့် ဒေဝဒဟပြည်ကို သွားတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ ဒေဝဒဟပြည်မှာ မိဖုရားကြီးရဲ့ မောင်တော် *သုပ္ပဗုဒ္ဓ မင်းလုပ်နေတယ်။

ကပိလဝတ်နှင့် ဒေဝဒဟနှစ်ပြည်ရဲ့အလယ်မှာ ★လုမ္ဗိနီဆိုတဲ့ အင်ကြင်းတောရှိတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ အင်ကြင်းပင်တွေလည်း ပင်လုံး ကျွတ်ပွင့်နေကြတယ်၊ မိဖုရားကြီးဟာ အင်ကြင်းတောရဲ့ သာယာမှု ကြောင့် ခေတ္တရပ်နားပြီး အင်ကြင်းပင်ကြီးတစ်ပင် အောက်မှာ ရပ် တယ်၊ ညွှတ်ကိုင်းနေတဲ့ အင်ကြင်းပန်းခက်ကို ဆွဲကိုင်စဉ်မှာပဲ သား တော်ကို ဖွားမြင်တယ်၊ အဲဒီနေ့ဟာ(မဟာ◆သက္ကရာဇ် ၆၈ ခု၊ ဘီစီ-၆၂၃ ခု) ကဆုန်လပြည့် ●သောကြာနေ့ဖြစ်တယ်။

မိဖုရားကြီးဟာ သားတော်ကို ဖွားမြင်ပြီးတော့ ဒေဝဒဟကို ဆက်မသွားတော့ဘဲ ကပိလဝတ်ကို ပြန်လာခဲ့တယ်၊ သားတော်ရဲ့ အမည်ကိုတော့ ❁သိဒ္ဓတ္ထလို့ မှည့်ခေါ်တယ်၊ မင်းကြီးရဲ့ အမိန့်နှင့်

(အသံထွက်နည်း)

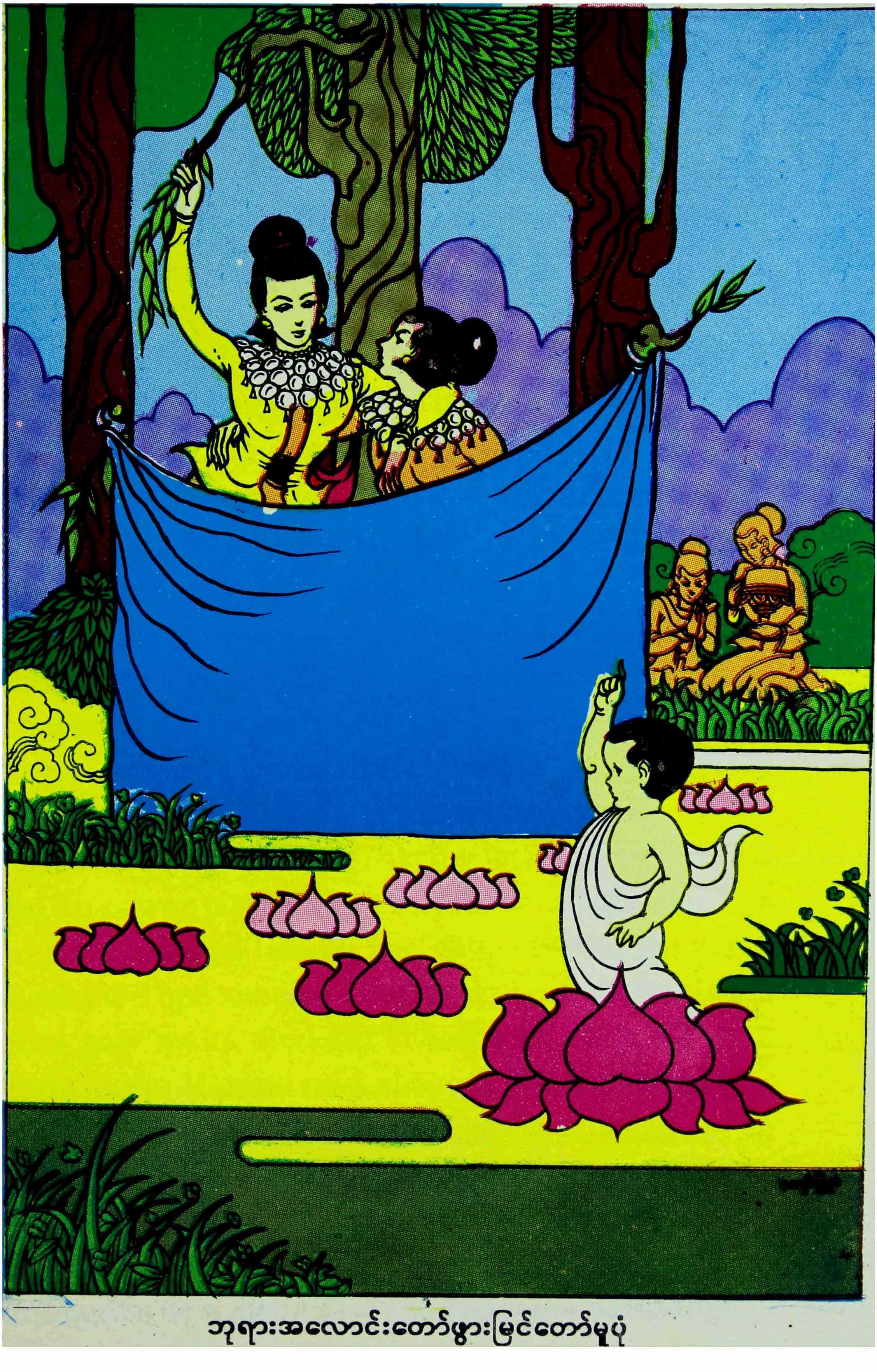
*သုပ္ပဗုဒ္ဓ = သုပ်ပဗုဒ်ဓ

★လုမ္ဗိနီ = လုမ်ဗိနီ

◆သက္ကရာဇ် = သက်ကရာဇ် = သက်ကရစ်

●သောကြာ = သောက်ကြာ

❁သိဒ္ဓတ္ထ = သိဒ်ဓတ်ထ = သိတ်ဓတ်ထ



ဘုရားအလောင်းတော်ဖွားမြင်တော်မူပုံ

Hpara Lawng Shangai Chying hkai wa ai lam.

Hkum lit li n na shata shi hpring ai shaloi "Mayadewi" Hkaw hkam jan kaba wa gaw tinang a dai daw bu ga re ai "Dewadaha" mungdan de sa hkawm mayu ai myit byin paw pru wa ai rai. Dai majaw "Thukdawdana" Hkaw Hkam kaba kaw a hkang hpyi n na shangun ma law law htam htam hte "Dewadaha" mungdan de sa hkawm ai. Dai ten hta "Dewadaha" mungdan hta Hkaw Hkam jan kaba wa a kahpu majing "Thukpabukda" Hkaw Hkam gaw hkaw dung up hkang nga ai ten re.

"Kapilawut" hte"Dewadaha" mungdan lahkawng a lapran hta "Lungbini" ngu ai injin hpun shalawng nga ai dai ten hta injin hpun ni mung hpun ting pu tsawm nga ai ten re. Hkaw Hkam jan kaba wa gaw injin shalawng a ngwi pyaw tsam htap la ai n sam a majaw jahkring mi hkring let injin hpun langai mi a n pawt e tsap taw nga ai. Noi abya hkrat taw nga ai injin nampan lakung hpe gang tawn ai ten hta la kasha wa hpe shangai chying hkai dat sai rai. Dai n htoi gaw maha therkarit shaning 69-ning B.C-632 ning (Yesu Hkristu rai n shangai ai ten shaning 632 ning jaun na) <u>kasung shata hpring shani laban hpang manga ya shani shangai wa sai re.</u>

Hkaw Hkam jan kaba wa gaw la kasha hpe shangai chying hkai ngut ai hpang "Dewadaha" mungdan de n matut sa ai sha "Kapilawut" mungdan

ဘုရားလောင်းပညာစွမ်းရည်ပြခန်း

မင်းသားကလေးကို ဖွားမြင်ပြီးလို့ ခုနှစ်ရက်မြောက်တဲ့နေ့မှာ မယ်တော် မဟာမာယာဒေဝီ နတ်ရွာစံ ကွယ်လွန်သွားလို့ ဂေါတမီဟာ မိဖုရားကြီးဖြစ်လာပြီး၊ တူတော် ဘုရားအလောင်းမင်းသားကို သားတော်ရင်းပမာ မွေးမြူ စောင့်ရှောက်ခဲ့တယ်။

မင်းကြီးဟာ သားတော်ကို လေးကျွန်းလုံးကိုအစိုးရတဲ့ စကြာမင်းကြီး ဖြစ်စေချင်တယ်၊ ဘုရားမဖြစ်စေချင်ဘူး၊ ဒါကြောင့်အလွန်ကြီးကျယ်တဲ့ စည်းစိမ် ချမ်းသာတွေပြီး၊ တောမထွက်နိုင်အောင် စောင့်ရှောက်ထားတယ်၊ မင်းတကာ မစံမြန်းဘူးတဲ့ နန်းတော်ကြီး သုံးဆောင် အသစ်ဆောက်ပြီး အခြွေအရံများစွာနဲ့ ထားတယ်။

သားတော် (၁၆)နှစ်သားအရွယ်ရောက်တဲ့အခါမှာ သားတော်အတွက် သင့်လျော်တဲ့ မင်းသမီးနဲ့ ထိမ်းမြားပေးမယ်ဆိုပြီး မိဖုရားရွေးချယ်ရန် မင်းသမီးများကို ပို့လွှတ်ကြပါလို့ ဆွေးတော်မျိုးတော်တို့ထံ အကြောင်းကြားတယ်၊ ဒီတခါ ဆွေတော်မျိုးတော် သာကီဝင်မင်းများက သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ အဆင်းသာလှတယ် ပညာမတတ်ဘူး၊ ငါတို့ သမီးများကို မပေးနိုင်လို့ အထင်သေးစကားကိုပြောကြတယ်။

သီဒဇ္ဈမင်းသား၊ လေးတော်တင်စန်းပုံ

Hpara Lawng shi a hpaji marai hpe madun dan ai lam.

Hkaw Hkam kasha la magam hpe shangai ngut n na sanit ya ngu ai n htoi hta "Mahamayadewi" n sa htum mat wa sai. Dai majaw "Gawdami" gaw Hkaw Hkam jan kaba tai wa n na kasha daw ang ai hparalawng Hkaw Hkam kasha la magam hpe kasha majing zawn bua lakawn wa sai rai.

Hkaw Hkam wa gaw kasha la magam wa hpe zin lawng kaba mali ting hpe up hkang ai tsachya mung kan Hkaw Hkam kaba byin shangun mayu ai. Hpara n byin n tai shangun mayu ai. Dai majaw grai hkik hkam ai sut gan lusu ni hpe hkam sha shangun ai rai. Bai n na nam de n pru mat wa hkra makawp maga bau sin tawn ai rai. Kaga Hkaw Hkam ni n hkam sha yu ga ai Hkaw Hkam hkaw kaba n nan sing sing masum hpe gaw gap n htawn n run n tau shangun ma manu mana hte pyaw hkra tawn ya ai rai.

Hkaw Hkam kasha la magam wa a asak 16 ning du wa ai shaloi shi a matu htap htuk ai Hkaw Hkam shayi sha hte hking ran ya na ngu n na myit yaw shada tawn ma ai. Dai majaw Hkaw Hkam jan lata la lu na matu Hkaw Hkam shayi sha ni hpe dat dat marit ngu n na jinghku jing yu Hkaw Hkam ni hpang maga de shana dat ai rai. Dai ten hta jinghku jingyu Thakiwin Hkaw Hkam ni gaw "Thikdathta" Hkaw Hkam kasha la magam wa gaw hkum shing yan sha tsawm htap ai, hpajin chye ai. Dai majaw anhte a shayi sha ni hpe n ya lu ai ngu n na shadu kaji ai ga tsun ai rai.

အမှန်တော့ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ✿ကမ္ဘာပေါင်းများစွာ ဘဝပေါင်းများစွာက ပါရမီအကျင့်တရားများ ပွားများပြည့်စုံလာခဲ့တာမို့ သည်ဘဝမှာ ဘုရားအဖြစ် ရောက်တော့မည့် ▲ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်၊ ပညာအထူးသင် မနေတဲ့ဟိုင် ပညာစုံ တတ်ကျွမ်းပြီးသူဖြစ်နေတယ်၊ ဆွေတော်မျိုးတော်တို့ ပြောသံကြားရတော့ ပညာစွမ်းပြရတော့တယ်၊ အများပြစေချင်တဲ့ လေးအတတ်ကိုပြတယ်၊ အကျွမ်းကျင်ဆုံး လေးသမားကြီးများထက် သာလွန်နေတယ်။

✿ * * * ✿

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၃)

၁။ ခမည်းတော်က မင်းသားကလေးကို ဘယ်လိုချီးမြှောက်သလဲ

၂။ အသက်ဘယ်လောက်မှာ လက်ထပ်ပေးဖို့ စိတ်ကူးသလဲ

၃။ ပညာတတ်မှန်းသိအောင် ဘုရားအလောင်းက ဘာလုပ်သလဲ

(အသံထွက်နည်း)

✿ ကမ္ဘာ = ကမ်ဘာ = ကဘာ

▲ ပုဂ္ဂိုလ် = ပုဂ်ဂို = ပုတ်ကို

Teng sha nag yang "Thikdathta" gaw mungkan manu mana, kaw n na parami tara (kaja ai lam hta ten law law lang kahtap galaw ai lam) hpe shatup shadik lai wa sai re majaw ndai prat hta hpara byin tai wa na re. Hpaji hpe lak lai n na sharim a chyin ai lam n nga tim, hpaji hpe hkum tsup hkra chye sai wa rai taw nga ai. Jing hku jing yu ni tsun shaga ai n sen hpe na ai shaloi shi a hpaji marai hpe danleng hkra madun dan nu ai. Shawa masha mu mayu ai lahpaw ndan pala hpaji hpe madun dan nu ai rai. Chye chyang htam la hpaw n dan lang ai ning hkring ni hta grau n na chye chyang taw nga ai hpe mu lu ma ai rai.

✿ * * * ✿

Shaman na matu ga san. (3)

1. Kawa Hkaw Hkam wa gaw kasha la magam hpe kaning di n na sharawt ya jaw ya a ni?
2. Asak kade daram hta Hkaw Hkam kasha la magam wa hpe num hking ran ya na myit ma ni?
3. Shi hapji chye ai lam dan leng hkra Hpara lawng gaw hpa galaw dan a ni?

နိမိတ်လေးပါးမြင်ခန်း

သည်တော့မှ ဆွေတော် မျိုးတော်များနှင့် တိုင်းသူပြည်သား အားလုံး အံ့ချီးမဆုံး ရှိကြပြီး၊ သာကီဝင်မင်းများဟာ လက်ဆောင် *ပဏ္ဏာများနှင့်တကွ သမီးကညာတို့ကို ဆက်သလာတယ်၊ မင်းကြီးက သည်သမီးကညာတွေထဲက ဒေဝဒဟမင်းကြီးရဲ့ သမီးတော် ❀ဘဒ္ဒကဋ္ဌနာကို ယသောဓရာ အမည်နှင့် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဘုရားအလောင်းရဲ့ မိဖုရားကြီးအဖြစ် ရွေးချယ် ထိမ်းမြား လက်ထပ်ပေးလိုက်တယ်။

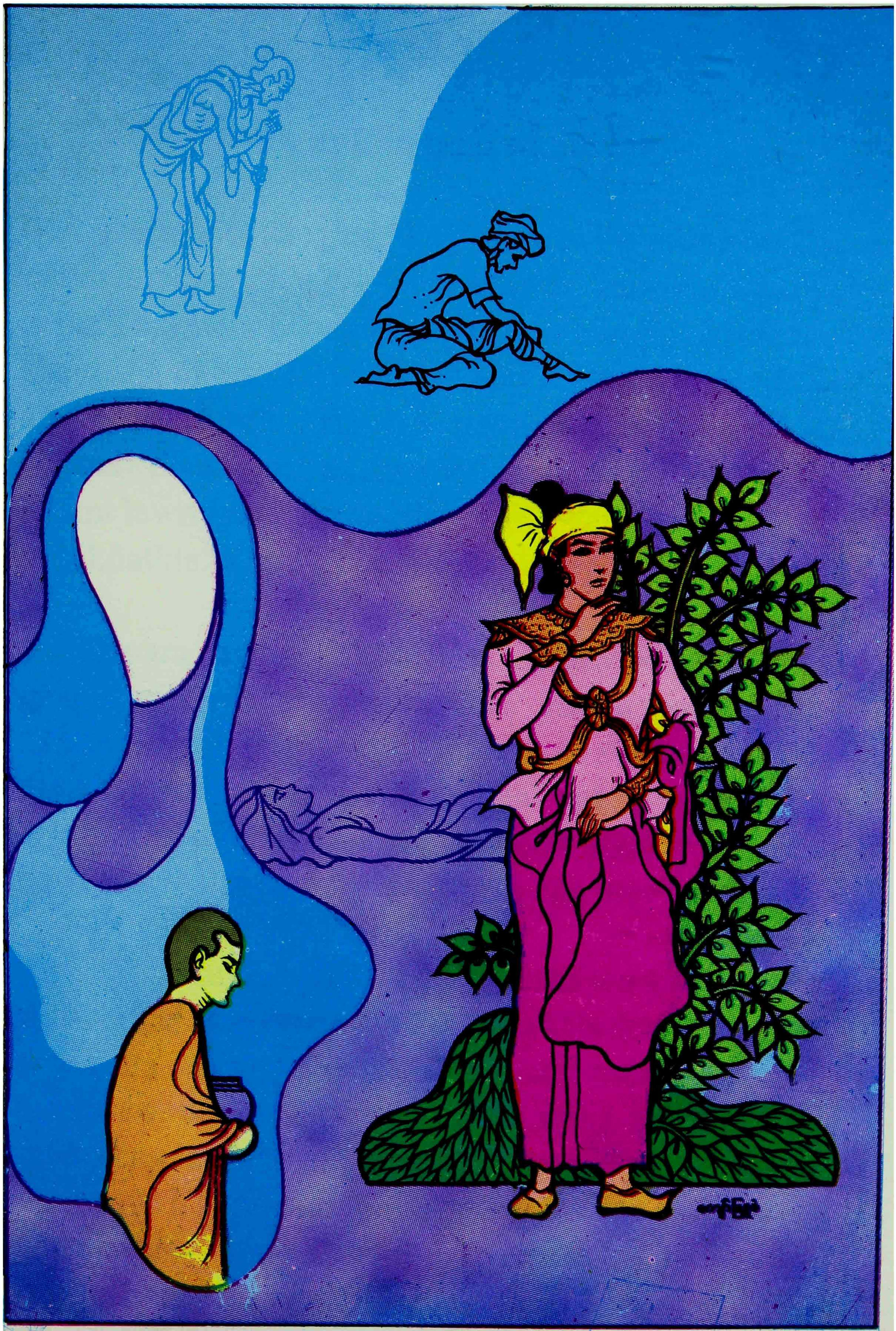
ဘုရားအလောင်းတော် သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ ကပိလဝတ်ပြည် မင်းစည်းစိမ်ကို ယသောဓရာ မိဖုရားနှင့်အတူ တစ်ဆယ့်သုံးနှစ် တိုင်အောင် စံစားနေတယ်၊ ဘုရားအလောင်းရဲ့ဘုန်းတော်ကြောင့် တိုင်းပြည် နိုင်ငံ အေးချမ်းချမ်းသာယာနေတယ်။

သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား သက်ဇတော် နှစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ် အရွယ်ရောက်တော့ ဥယျာဉ်ကစားထွက်တော်မူတဲ့ အခါမှာ ရှေးဦးစွာ သူအို နိမိတ်ကိုတွေ့ မြင်တယ်၊ ငါလည်း အိုရမှာပါလားလို့ တရား သံဝေဂ ရသွားတယ်၊ နောက် လေးလအကြာ တစ်ခါသွားတော့ သူနာတစ်ယောက်ကို

(အသံထွက်နည်း)

* ပဏ္ဏာ = ပဏ်ဏာ = ပန်နာ

❀ ဘဒ္ဒကဋ္ဌနာ = ဘဒ်ဒကဋ်စနာ = ဘတ်ဒကင်စနာ



သီဒူတ္တမင်းသား နိဗိတ်ကြီးလေးပါးမြင်ပုံ

Namik kumla mali mu ai lam.

Dai shaloi she jing hku jing yu ni hte mung masha ni yawng gaw mau dik let shakaw n htum rai nga ma ai rai. Thakiwin Hkaw Hkam ni gaw kumhpa ni hte rau shayi sha ni hta "Dewadaha" Hkaw Hkam wa a shayi sha hkawn sek "Batdakintsana" hpe lata la ai. "Yathawdara" ngu n na shamying n htawn "Thikdathta" Hpara lawng hpe hking ran ya ai. "Yathawdara" gaw "Thikdathta" a hkaw hkam jan kaba byin tai wa sai rai.

Hpara lawng "Thikdathta" Hkaw Hkam kasha gaw kapilawut mungdan Hkaw Hkam sutgan hpe "Yathawdara" Hkaw Hkam jan hte rau shi masum (13) ning tup tup hkam-sha pyaw sha nga ai rai. Hpara lawng a hpung shing kang a majaw mungdan masa ngwi pvaw sim sa n na lusut lusu nga mai ma ai rai.

"Thikdathta" Hkaw Hkam kasha wa a asak hkun matsat (28) ning du wa ai shaloi sun kata de pru hkawm ai ten hta shawng n nan gawngkung asak lai dingla namik kumla hpe mu luai. "Ngai nung lani mi ndai zawn ding la wa rum ten du wa na re ngu n na tara hte seng ai hkrit gajawng ai myit paw pru wa ai. Dai Hpang shata mail(4) na ai shaloi kalang mi bai hkawm ai shaloi machyi makaw hkrum nga ai hkam n kaja ai

တွေ့ရတယ်၊ ပိုပြီး သံဝေဂရသွားတယ်၊ နောက်လေးလမှာ သွားတော့ သူဆေ ကိုတွေ့ရတယ်၊ အလွန် သံဝေဂရသွားရတယ်၊ နောက်တစ်ကြိမ် လေးလမှာတော့ ရဟန်းတော် တစ်ပါးကို တွေ့ရတယ်၊ ဒီအခါ စိတ် အထူး ကြည်လင်ပြီး ရဟန်းဖြစ်ချင်စိတ်၊ တောထွက်ချင်စိတ် ဖြစ်သွား တယ်။

○○○

လေ့ကျင့်ခဏ်းမေးခွန်း(၄)

၁။ အလောင်းတော်၏ မိဖုရားကဘယ်သူလဲ

၂။ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ နိမိတ်များမြင်သလဲ

၃။ နိမိတ်လေးပါးက ဘာတွေလဲ

masha langai hpe mu ai. Dai shaloi grau n na hkrit gajawng ai myit byin paw pru wa ai. Dai hpang shata mali hta sa hkawm ai shaloi masha chyasi (masha mang) langai hpe sa mu hkrup ai. Manu mana hkrit gajawng ai myit byin paw pru mat wa sai. Dai hpang shata mali hta gaw yahan bung kyi langai hpe mu hkrup ai. Dia shaloi myit hta grai chyoi pra wa n na yahan byin tai mayu ai myit nam de pru hkawn mat wa mayu ai myit byin paw pru wa ai rai.

○○○

Shaman na matu ga san. (4)

1. Hpara lawng a Hkaw Hkam jan gaw kadai rai ta?
2. Asak kade ten hta namik kumla ni hpe mu a ni?
3. Namik kumla nali gaw hpa baw ni rai ta?

တောထွက်တော်မူခန်း

ဒီအချိန်မှာဘဲ မိဖုရား ယသောဓရာဟာ သား:တော်ကလေး ဖွား:မြင်တယ်၊ လကို ရာဟုဖမ်:သလို ငါ့မှာ အနှောင်အဖွဲ့ ဖြစ်လာပြီလို့ ညည်း:တွား:တယ်၊ ဒါကြောင့် သား:တော်ကလေး:ကို ရာဟုလာဟု အမည် မှည့်တယ်၊ ဒီနေ့ညမှာပဲ တောထွက်တော့မယ်လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

ဒီနေ့ည (မဟာသက္ကရာဇ်-၉၇-ခု) ဝါဆို လပြည့်နေ့ည သန်း:ခေါင်အချိန်မှာ ဘုရား:လောင်း သိဒ္ဓတ္ထမင်း:သား:ဟာ နောက်ပါ *ဆန္နအမတ်နှင့်တကွ ◆ကဏ္ဍကမြင်း:တော်ကိုစီး:ပြီး၊ ကပိလဝတ်ပြည်က ထွက်တော်မူသွား:တယ်၊ လမ်း:မှာ တွေ့ရတဲ့ ●မာရ်နတ်စသော အနှောင့်အယှက်တွေကို ရုန်း:ကန်ဖယ်ရှား:၍ အိန္ဒိယပြည်ဘက် ထွက်ခဲ့တာ အနော်မာဆိုတဲ့ မြစ်ရဲ့တစ်ဖက်ကမ်း:သို့ နံနက်အချိန်မှာ ရောက်တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

* ဆန္န = ဆန်နဲ

◆ ကဏ္ဍက = ကဏ်ဍက = ကန်ဒက

● မာရ်နတ် = မာန်နတ်



သီဒဋ္ဌမင်းသား တောထွက်တော်မူခန်းပုံ

Nam de pru mat wa ai lam.

Dai ten hta Hkaw Hkam jan "Yathawdara" gaw la kasha magam hpe shangai dat sai. Shata hpe yahu mayu ai zawn ngai hta gyit hkang ai sum ri sum dawn nga wa sai" ngu n na hapra hawng gaw myit sum ru let madai dat nu ai. Dai majaw shi kasha magam wa hpe "Yahula" ngu n na shamying ya ai. Dai shana hta nan nam de pru mat wa na ngu n na Hpara lawng gaw myit daw dan kau lu ai rai.

Dai shana (maha thetkarit 97-ning) waso shata hpring ai shana yuptung hpawa ten hta Hpara lawng thikdathta Hkaw Hkam kasha gaw shi hpang hkan ai shangun ma "Sanna" amat hte rau kantika gumra hpe jawn n htawn "Kapilawut" mungdan kaw n na pru mat wa sai. Lam kaw hkrumkatut ai "man nat" zawn re hkum shing dang ai ni hpe la sha tsai yen kau n htawn Indiya mungdan de pru mat wa ai. "Anawma" ngu ai hka kaba a awra maga de hpang jahpawt jau jau du mat wa ai rai.

အဲဒီမှာ ဆံတော်ဖြတ်ပယ်၍ ✿ဃဋိကာရ မည်သော ❍ဗြဟ္မာမင်း ဆက်သည့် သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံ၍ ရဟန်းပြုလိုက်တယ်၊ ကဏ္ဍကမြင်း နဲ့ နောက်ပါ ဆန္နအမတ်ကို ပြည်တော်သို့ ပြန်စေခဲ့တယ်၊ နောက် ❖ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ဝင်ပြီး ဆွမ်းခံ၍ တရားရှာထွက်တော့ ပဏ္ဍိတဦးစွာ အာဠာရ ရသေ့နှင့် တွေ့၍ သူရဲ့ တရားဓမ္မကို ဆွေးနွေးပြီး အားထုတ်ရာ *ရူပစတုတ္ထစျာန် အဆင့်ကိုရတယ်၊ ဒီတရားဟာ ✧နိဗ္ဗာန်ရောက်လမ်းစဉ် မဟုတ်ဘူး ဆိုပြီး၊ ကျေနပ်မှုမရှိလို့ တဖန် ဆက်ရှာပြန်တယ်။

✿ ❍ ❍ ❍ ✿

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း (၅)

၁။ သားတော် အမည်က ဘယ်သူလဲ

၂။ ဘယ်နှစ် ဘယ်အချိန်မှာ တောထွက်သွားသလဲ

၃။ သင်္ကန်းပရိက္ခရာ ဘယ်ကရသလဲ

(အသံထွက်နည်း)

✿ ဃဋိကာရ = ဂတိကာရ

❍ ဗြဟ္မာ = ဗြဟ်မာ = ဗြမာ

❖ ရာဇဂြိုဟ် = ရာဇဂျိုဝ်

* ရူပစတုတ္ထ = ရူပစတုတ်ထ

✧ နိဗ္ဗာန် = နိဗ်ဗာန် = နိတ်ဗန်

Dai shara hta kara hpe repdaw n htawm "Gatikara" ngu ai byamma Hkaw Hkam jaw ya ai sang kan hpe lawai n na yahan bungkyi galaw kau dat nu ai nai. Kantika gumra hte shi hpang hkan ai "sanna" hpe mungdan de bain htang wa shangun dat ai. Dai hpang "Yazajo"mungdan de shang nhtawm hkau swam ja n na tara hpe tam sawk yu nga lu ai. Shawng n nan "Aalara" yathi hte hkrum n htawn shi a tara damma hpe bawng ban htailai yu n na tart shakut yu nga lu ai.Hti hkum mali rupazan mgu ai tsang hpe lu la nu ai. N dai tara gaw nikban de du lu na lam masa n re ngu n na myit dik lam n nga ai majaw matut n na tam sawk sagawn hkawn nga ai rai.

✿ ✿✿✿✿

Shaman na matu ga san.(5)

1. "Thikdathta hte" Yathawdara a kasha magam wa a amying gaw kaning nga ma ni?
2. Asak kade ning gara ten hta nam de pru mat wa a ni?
3. Sang kan parik hkara ngu ai bung kyi ni lang ai arung arai ni hpe kanang na lu la a ni?

ခြောက်နှစ်တိုင်တိုင် တရားအားထုတ်ခန်း

နောက် ဥဒကဆိုတဲ့ ရသေ့နဲ့ တွေ့ပြန်တယ်၊ နှည်းခံ ဆွေးနွေး အားထုတ်ပြန်တော့ အရှုပစ္စာန်အထိ ပေါက်ရောက်ပြန်တယ်၊ ဒါလဲ နိဗ္ဗာန်လမ်း မဟုတ်လို့ ခွဲခွာ ထွက်ခဲ့ပြန်တော့ ❁ဥရဝေလတောသို့ ရောက်ရှိခဲ့တယ်၊ အဲဒီမှာ ❂ကောဏ္ဍညစတဲ့ ○ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးကို တွေ့ရတယ်၊ သူတို့ထဲက ကောဏ္ဍည အကြီးဆုံးဘဲ၊ သူကဘုရားလောင်းဖွား တော် မူစက မုချဘုရားဖြစ်မယ်လို့ ယဟာတဲ့ ပုဏ္ဏားပေါ့၊ သူတို့ရှေးဦးစွာ တောထွက်ခဲ့ပြီး ဘုရားလောင်းကို စောင့်နေတာဘဲ။

ဘုရားအလောင်းတော်လည်း ဥရဝေလ တောအုပ်တွင် ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရသေ့ ငါးဦးနှင့်အတူ နေပြီး သူတို့ရဲ့ အလုပ်အကျွေးကို ခံယူ၍ တရား အားထုတ်တယ်၊ အလောင်းတော်ဟာ တရားထူး ရရန်အတွက် ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်တယ်၊ အစာအဟာရကို တစတစ ဖြတ်ပြီး အားထုတ်တယ်၊ ပထမတော့ တစ်နေ့ ဆွမ်းတစ်လုတ်ပဲ စားသောက်တယ်၊ တစ်နေ့ သစ်သီးတစ်လုံး ဆန်တစ်စေ့ နှမ်းတစ်စေ့၊ နောက်လုံးဝ မစားဘဲ အားထုတ်တယ်၊ တဖြည်းဖြည်း အားပြတ်ပြီး မူလရုပ်လက္ခဏာတွေ ပျောက်ကွယ်ကုန်တယ်၊ နောက်တော့ အားမထုတ်နိုင်တော့ဘဲ လဲတော့တာဘဲ၊ ဒီအားထုတ်မှုဟာ လမ်းမှန်မဟုတ်ဘူး သိပ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲတဲ့အကျင့်ဖြစ်တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

❁ ဥရဝေလတော = အုရဝေလတော

❂ ကောဏ္ဍည = ကွန်းဒင်ည

○ ပဉ္စဝဂ္ဂီ = ပဉ်စဝက်ဂီ = ပင်စဝက်ဂီ



ဒုက္ကရစရိယာကျင့်တော်မူပုံ

Kru Ning tup tup tara shakut ai lam.

Dai hpang "Udaka" ngu ai yati hte hkrum ai masa hpe hkan yu, bawng ban masam yu n na tara shakut yu ai shaloi " arupazan" du hkra lu la ai. N dai mung " Nikban" de sa ai lam n re majaw lam garan pru mat wa sai. Dai hpang " Uruwela" nam shalawng de du bang mat wa ai. Dai shara kaw "Kuntinnya" woi awn ai "Pintsawetgi manga" hpe mu hkrum ai. Shanhte hta Kuntinnya gaw kaba htum re, Shi gaw Hpara lawng shangai wa ai shaloi teng sha Hpara byin tai wa na re ngu n na haw ai Pungna "Thudatta" rai nga ai. Shanhte gaw shawng n nan nam de sa magang n na Hpara Lawng hpe la taw nga ma ai re.

Hpara lawng mung "Uruwela" nam shalawng hta Pintsawetgi yati manga hte rau nga n na shanhte a bau maka ai hpe hkamla n htawm tara shakut let nga ai. Hpara lawng gaw tara lak lai hpe lu na matu hengdik hkra shakut ai. Lu sha hpe loi loi dawm n na shakut ai. N nan e gaw lani mi hkausawm n-gup mi sha sha ai. Lani mi namsi langai,n-gu tum langai, chying nam tum langai dai hpang hkyep mi mung n sha ai sha shakut ai. Yet Yet lani hte lani n-gun yawm wa n htawm mi na hkrang maka ni mat ma wa sai.

Hpang jahtum n shakut lu mat na galau taw mat wa sai. Dai zawn rai shakut ai lam gaw teng man ai lam nre. Grai hki ba la n htawm matsan mayan hkrum ai shaman shakut lam she re.

ဒီအကျင့်နှင့် ဘုရားမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ *သဒ္ဓါပညာနှင့် ဝီရိယ မျှတမှ ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုတာ စဉ်းစားမိပြီး၊ အာဟာရကို ▲ဘဉ်းပေးတယ်၊ နည်းနည်းအားရှိလာတော့ မြို့.ရွာတွေမှာ ဆွမ်းခံကြွတယ်၊ ဒီပင်ပန်းဆင်းရဲ ခက်ခဲတဲ့ အကျင့်ကို ဘုရားအလောင်းဟာ ခြောက်နှစ်ကြာအောင် ကျင့်ခဲ့တယ်။

+++

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း (၆)

၁။ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးဆိုတာ ဘယ်ကလာတာလဲ

၂။ အလောင်းတော်က ဘုရားဖြစ်ရန် ဘယ်လိုအားထုတ်သလဲ

၃။ ဘယ်လောက်ကြာအောင် ပင်ပင်ပန်းပန်း အားထုတ်သလဲ

(အသံထွက်နည်း)

* သဒ္ဓါ = သဒ်ဓါ = သတ်ဓါ

▲ ဘဉ်းပေး = ဘုန်းပေး (စားသောက်သည်)

N dai masa hte shakut yang Hpara n byin tai lu ai.

"Thatda" "byeng nya" hte "wiriya" ni rapra yang she mai byin na re ngu n na myit mang yu n htawm lusha hpe bai sha nu ai. N-gun loi mi rawng wa ai shaloi mare kahtawng ni de hkausawm ja hkawm ai. Tsun lai wa sai hkiba let yak hkak matsan mayan re masa shaman shakut lam hpe Hpara lawng gaw kru(6) ning na hkra shaman shakut lai wa sai rai.

* ✚ ✚ ✚ *

Shaman na matu ga san (6)

1. Pintsawetgi manga ngu ai gaw gara kaw na sawa ma ni?

2. Hpara lawng gaw Hpara byin tai wa lu hkra gara ɨku shakut a ni?

3. Kade daram na hkra pu pu ba ba shakut a ni?

ဗောဓိပင်သို့ကြွတော်မူခန်း

ဒီအခါ လုပ်ကျွေးနေတဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးက သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားဟာ အလွန်ခြိုးခြံစွာ ကျင့်သည်ကို မျှ ဘုရားမဖြစ်နိုင်၊ ယခုအဘယ်မှာ ဖြစ်တော့အံ့နည်းဆိုပြီး၊ ဘုရားလောင်းကိုစွန့်ခွာကာ ဟိုအလွန်ဝေးကွာတဲ့ မိဂဒါဝုန်တောကို ပြောင်းသွားကြတယ်၊ ဘုရားအလောင်းတော်ကတော့ တစ်ပါးတည်းပင် ကိုယ် ❋ ခန္ဓာ ပြည့်ဖြိုးလာတဲ့အခါ □ မဇ္ဈိမပဋိပဒါဆိုတဲ့ အလယ်အလတ်လမ်းဖြင့် သဒ္ဓါ၊ ပညာနှင့် ဝီရိယကို မျှတအောင်ပြုပြီး အားထုတ်တယ်။

ဒီလို အားထုတ်ရာက ကဆုန်လပြည့်နေ့ရောက်တဲ့အခါ နံနက်စောစော ဆွမ်းခံထွက်ခဲ့တာ မနီးမဝေး သေနဆိုတဲ့ ရွာအဝင် အတန်စောနေသေးလို့ ရွာဝင်ဝ ညောင်ပင်အောက်မှာ ◆ ခေတ္တ ထိုင်နေတော်မူတယ်၊ ဒီရွာက သူဌေးမကြီး သုဇာတာဆိုတာ သူအပျိုတုန်းက သားဦးရဖို့ ဆုတောင်းခဲ့တာ ပြည့်လို့ဆိုပြီး ဒီညောင်ပင်ကို ပူဇော်နေကျ ဒီနေ့မှာ ပူဇော်ဖို့ ရွှေခွက်နဲ့ နို့ဃနာချက်ပြီးယူလာတယ်။

ညောင်ပင်အောက်မှာ ထိုင်နေတဲ့ ဘုရားအလောင်းတော်ကို မြင်တော့ လှပတဲ့ အဆင်းအရောင်ကြောင့် ညောင်ပင်စောင့်နတ်ကြီးလို့ ထင်ပြီး၊ ယူလာတဲ့တစ်သိန်းတန်ရွှေခွက်နဲ့ နို့ဃနာဆွမ်းကိုလှူဒါန်းတယ်၊

(အသံထွက်နည်း)

❋ ခန္ဓာ = ခန်ဓာ

□ မဇ္ဈိမ = မဇ်ဈိမ = မစ်ဈိမ

◆ ခေတ္တ = ခေတ်တ = ခစ်တ



သူဌေးသမီး သုဇာတာယနာနှင့်ဆွမ်းကပ်လှူနေပုံ

Bawdi hpun de rawt sa wa ai lam.

Dai ten hta bau lakawn nga ai Pintsawetgi manga gaw ning ngu myit ma ai rai. "Thikdathta" Hkaw Hkam kasha gaw dikhkra shadawn sharam ket shakut shaja nga ninglen Hpara n byin tai lu ai. Ya ten hta shi gaw kaning di n na hpara byin tai lu na rai ta? ngu n na tsun htai lai let Hpara lawng makau kaw n na sit mat wa n htawm manu mana tsan gang ai "Migadawung" nam shalawng de htawt mat wa ai. Hpara lawng gaw shi langai hkrai sha nga n na hkum shing yan bai hpring wa ai ahaloi Mitzimapatipada" ngu ai laptan le re masa "Thatda" "byeng nya" "hte" wiriya" ni hpe rapra hkra di n htawn shaman shakut bu ai rai.

Dia zawn shakut nga let kasung shata hpring ai n htoi du wa ai shaloi jahpawt jau jau hkausawm ja pru wa yang nau n tsan ai "Thena" ngu ai kahtawng de shang wa na matu loi mi naw jau ai majaw kahtawng chying hka makan e tu nga ai lagat hpum n pu hta jahkring mi dung taw nga ai . Dai kahtawng kaw na lusu num kaba "Thusata" gaw shi asak hkin lung naw ram ai ten hta la kasha magam lu shangai la hkra kyu hpyi ga ai. Shi kyuhpyi ga hkum tsup wa ai majaw n dai lagat hpun hpe ayan sa daw jau nga nga re. Dai shani hta daw jau na matu "Gana" nga chyu hpa malum n htawm jagawm hta bang n na la sa wa ai.

Lagat hpun n pu e dung nga ai Hpara lawng hpe mu ai shaloi tsawm htap dik ai n sam a majaw lagat hpun hpe sin ai nat kaba wa rai na re ngu n na htang

ဘုရားအလောင်းက အဲဒီ နို့ယနာဆွမ်းကို ခွက်ပါအလှူခံပြီး၊ နီးမဝေးမှာ ရှိတဲ့ *နေရဥ္ဇရာမြစ်ကမ်းမှာ ဘုဉ်းပေးတယ်။ ရွှေခွက် ကို မြစ်ထဲ မျှောလိုက်တဲ့အခါ ရေစီးကိုဆန်ပြီး မျှောလို့ ယနေ့ ဒကန်ဘုရား ဖြစ်မှာဘဲလို့ နိမိတ်ကောက်ပြီး ကမ်းတစ်ဖက် မနီးမဝေးရှိ ဗောဓိညောင်ပင်သို့ ညနေချမ်းမှာ ကြွသွားတယ်၊ လမ်းမှာ မြက်ရိတ်သမား ❐သောတ္ထိယနှင့်တွေ့လို့ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို အလှူခံခဲ့တယ်။

❋ ❋ ❋ ❋ ❋

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၇)

၁။ ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုပြောင်းပြီး အားထုတ်သလဲ

၂။ ဘုရားဖြစ်မည့်နေ့ နံနက်စောစော ဘာအလှူခံသလဲ

၃။ ဘုရားဖြစ်မည့်နေ့ညနေမှာ ဘာကိုအလှူခံရသလဲ

(အသံထွက်နည်း)

*နေရဥ္ဇရာ = နေရဉ်ဇရာ = နေရင်ဇရာ

❑သောတ္ထိယ = သောက်ထိယ = သွတ်ထိယ

shadu n htawm la sa wa ai gumhpraw sen mi ging dan ai ja gawm hte " Gana" nga chyu hpa hkau sawm hpe jaw ya kau dat nu ai. Hpara lawng gaw dai Gena nga chyu hpa hkausawm hpe ja gawm hte gumhpawn alu hkap la n htawm n ni ntsan la ai shara hta nga ai "Nerinzara" hka kau e sa sha kau nu ai rai.

Ja gawm hpe hka de shayawng dat ai shaloi hka lwi hpe gum kan let yawng lung wa ai majaw dai ni teng sha ngai Hpara byin tai wa na sai ngu n na na mik kumla hta la n hktawm hka awra hkran n ni n tsan la ai shara kaw nga ai bawdi lagat hpun n hpang de shanade jan nip ten hta sa mat wa ai rai. Lam lapran e tsingdan ai wa "Thuthtiya" hte hkrum n htawn tsing talatup matsat (8) hpe alu hkam la lu ai rai.

❋ ❊ ❊ ❊ ❋

Shaman na matu ga san (7)

1. Gara masa hpe galoi n na shakut a ni?
2. Hpara byin tai na n htoi jahpawt jau jau hpabaw alu hkam la a ni?
3. Hpara byin tai na shana de gara de hkawm sa mat wa a ni?
4. Hpara byin tai na shana de hpabaw alu hkam la a ni?

ဘုရားဖြစ်တော်မူခန်း

အဲဒီနောက် ဗောဓိပင်အောက်ရောက်တဲ့အခါ သင့်လျော်ရာ ဗောဓိပင်ရဲ့ အရှေ့ဘက် မြောက်ယွန်းယွန်း ဗောဓိပင်စည်နှင့် တစ်လံ ကွာနေရာမှာ မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ဖြန့်ခင်းပြီး၊ အာနာပါန ထွက်သက် ဝင်သက်ကို မှတ်တဲ့ *ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းတယ်၊ ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဒီနေရာက မထတော့ပြီလို့လဲ အဓိဋ္ဌာန်ပြုတယ်။

ထိုအချိန်တွင် မာရ်နတ်သည် အတိုင်းမသိသော စစ်သည်ဗိုလ်ပါ တို့နှင့်ရောက်လာ၍ သိဒ္ဓတ္ထမင်းသား ဤနေရာမှ ထသွားလော့ဟု အကျင့်တရား ပျက်ပြားရန် လာရောက် တိုက်ခိုက်နှောင့်ယှက်သည်ကို ဒါနပါရမီတော် အဟုန်ဖြင့် ပြန်လည် ခုခံ ထွက်ပြေးစေကာ နေမဝင်မီ အချိန်မှာပင် အောင်မြင်တော်မူတယ်။

အဲဒီနောက် ဆက်လက်အားထုတ်တာ ညဉ့်ဦးယံအချိန်မှာ *ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ်ကို ရတော်မူတယ်၊ ဘဝပေါင်းများစွာကို ပြန်၍ အောက်မေ့ ဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ ပထမဉာဏ်တော် ဆိုပါတော့။

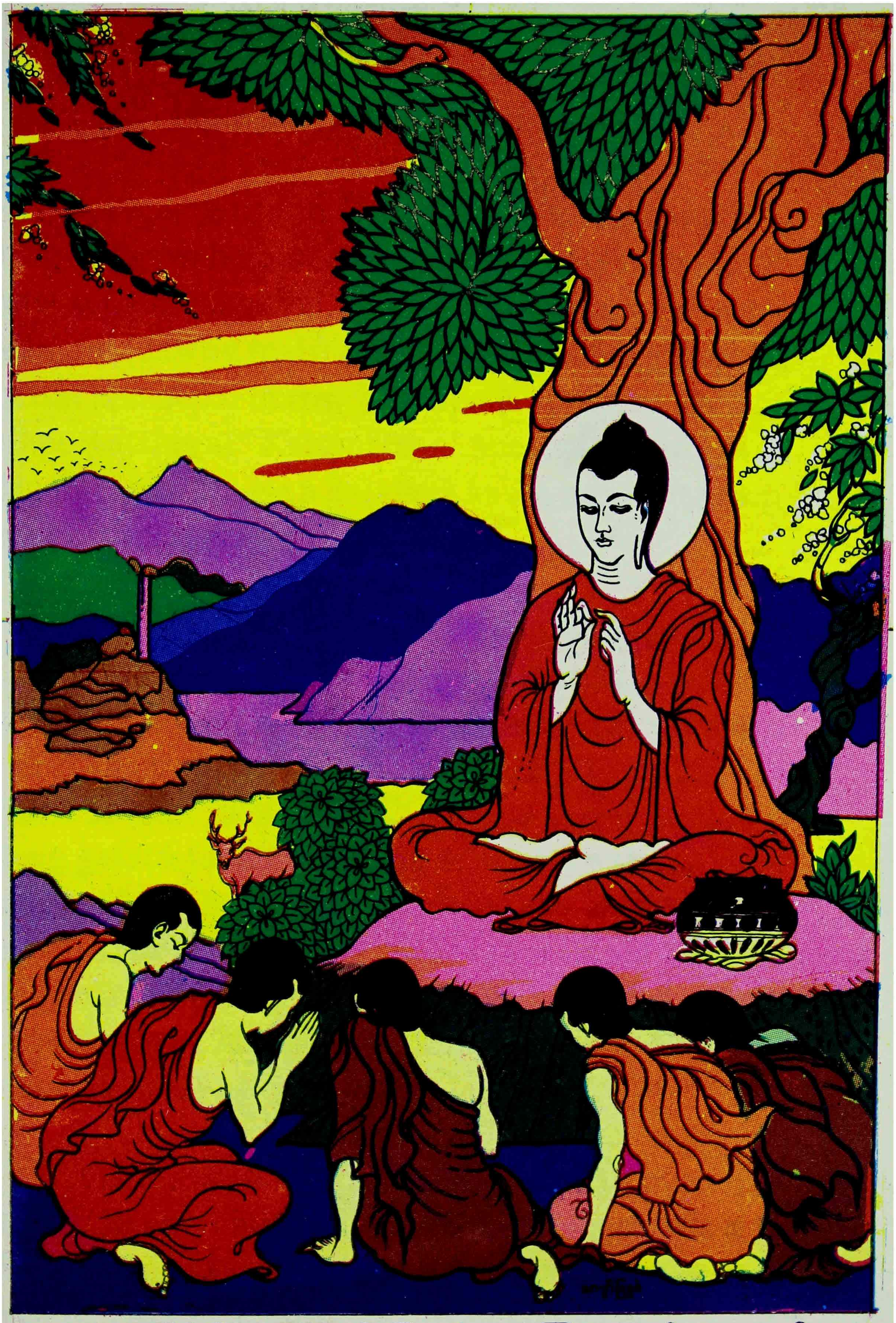
သန်းခေါင်ယံရောက်တော့ ❑ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ကို ရတော်မူတယ်၊ နတ်မျက်စိဖြင့်ကြည့်လျှင် မဖုံးမကွယ်မြင်ရသလို လောကကြီး တစ်ခု လုံးကို မြင်စွမ်းနိုင်တဲ့ ဉာဏ်တော်ဖြစ်တယ်၊ ဒုတိယဉာဏ်ဖြစ်တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

*ကမ္မဋ္ဌာန်း = ကမ်မထန်း = ကမထန်း

*ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ် = ပုဗ်ဗေနိဝါသ = ပုတ်ဗေနိဝါသ

❑ဒိဗ္ဗစက္ခု = ဒိဗ်ဗစက်ခု = ဒိတ်ဗစက်ခု



ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီး ဓမ္မစကြာတရားဦးဟောတော်မူပုံ

Hpara byin tai wa sai lam.

Dai hpang bawdi lagat hpun n hpang kaw du ai shaloi gingdan htaphtup ai shara bawdi lagat hpun a sin praw dingda maga de, bawdi lagat hpun n pawt hte lalam mi (dawng mali) tsan ai shara hta tsing latup(8) matsat hpe nep n htawn "Aanapana" pru n sa shang n sa hpe matsing ai " Kammahtan" hpe shakut taw nga ai. "Hpara nbyin dingsa n dai shara kaw n na nrawt na sai, "ngu n na adikhtan galaw dat u ai.

Dai ten hta man nat gaw hti n dang lu ai hpyen ma ni hte sa du n htawm "Thikdathta" Hkaw Hkam kasha nang n dai shara kaw n na rawt hkawm mat wa u ngu n na shaman shakut ai lam tara hten byak mat hkra sa jahten ai hpe "danaparami" a n-gun marai hte bai n htang gasat kau dat ai. Shana de jan rai n shang yang man nat hpe shachyut awng dang kau lu ai rai. Dai hpang matut n na shakut ai shaloi shana n sin rim aten hta "pukbeniwatha" nyan hpe lu la nu ai. Prat manu mana hpe bai n htang myit dum sum ru lu ai hti hkum langai nyan rai nga ai.

Yuptung hpawa ten hta "Dikbatsethku" nyan hpe lu la ai. Nat myi hte yu ai shaloi makoi magap da n lu hkren mu lu ai zawn mungkan ting hpe mu chye lu ai nyan re. Hti hkum lahkawng nyan rai nga ai.

မိုးသောက်ခါနီးမှာတော့ ▲အာသဝက္ခယညာဏ်တော်ကို ရတယ်၊ ကိလေသာအားလုံး ကုန်ဆုံးနိုင်တဲ့ နောက်ဆုံးဘုရား ဉာဏ်တော်ကြီး၊ အဲဒီနောက် မိုးသောက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ❀သမ္မညုဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူတယ်။

❀ × × × ❀

လေ့ကျင့်ခဏ်းမေးခွန်း(၈)

၁။ ဘုရားဖြစ်ခါနီး ဘယ်အနှောင့်အယှက်ကို တွေ့ရသလဲ

၂။ အနှောင့်အယှက်ကို မည်သို့ ခုခံကာကွယ်သလဲ

၃။ ဘုရားဉာဏ်တော် သုံးပါးကို ပြောပြပါ

(အသံထွက်နည်း)

▲အာသဝက္ခယညာဏ် = အာသဝက်ခယညာဏ်

❀သမ္မညု = သဒ်ဗင်ညု = သတ်ဗင်ညု

Jahpawt n htoi na mahka e gaw "Aathwethkaya" nyan hpe lu la ai. Kaletha mahkra mat jahtum lu ai hpang jahtum Hpara nyan kaba re, Dai hpang nhtoi htoi ai hte maren "Thapbin Nyu " "Hpara" byin tai mat wa sai rai.

❀××××❀

Shaman na matu ga san. (8)

1. Hpara byin na mahka hpabaw hpyen hpe mu hkrum a ni.?

2. Hpyen hpe kaning di htang dawp a ni.?

3. Hpara a nyan masum hpe tsun dan rit.?

သာသနာပြုတော်မူခန်း

သဗ္ဗညုတဆိုတာတရားအားလုံးကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားလို့အဓိပ္ပါယ်ရတယ်၊ အဲဒီအချိန်မှာ သက်တော်(၃၅)နှစ်ဘဲရှိသေးတယ် မဟာသက္ကရာဇ်-၁၀၃၃ခုနှစ်ကဆုန်လပြည့်ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ကုန်ဆုံးချိန်မှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူတယ်။

ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်တော်မူပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားဟာ ရှေးဦးစွာမိဂဒါဝုန်တောသို့ ကြွရောက်ပြီး၊ ယခင်တရားအားထုတ်စဉ်ကလုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးတို့ကို *ဓမ္မစကြာတရားကိုဟောတော်မူတယ်၊ ထို့နောက် ●အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကိုလဲ ဆက်လက်ဟောတော်မူတယ်၊ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးဟာ ✸ရဟန္တာများ ဖြစ်သွားကြတယ်၊ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးဦးဆိုတာ ကောဏ္ဍည၊ ❖ဝပ္ပ၊ ▲ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်နဲ့ *အဿဇိတို့ဘဲ အဲဒီအချိန်ကစပြီး လောကမှာ ဘုရား၊တရား၊သံဃာရတနာ မြတ်သုံးပါးပေါ်ပေါက်ခဲ့တယ်။

မြတ်စွာဘုရားကို ငယ်နာမည်သိဒ္ဓတ္ထဖြစ်ပေမဲ့၊ သိဒ္ဓတ္ထမြတ်စွာဘုရားလို့မခေါ်ဝေါ်ဘူး၊ ဂေါတမအနွယ်တော်ဖြစ်လို့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားလို့ခေါ်ကြတယ်။

(အသံထွက်နည်း)

*ဓမ္မစကြာ = ဓမ်မစကြာ = ဓမစက်ကြာ

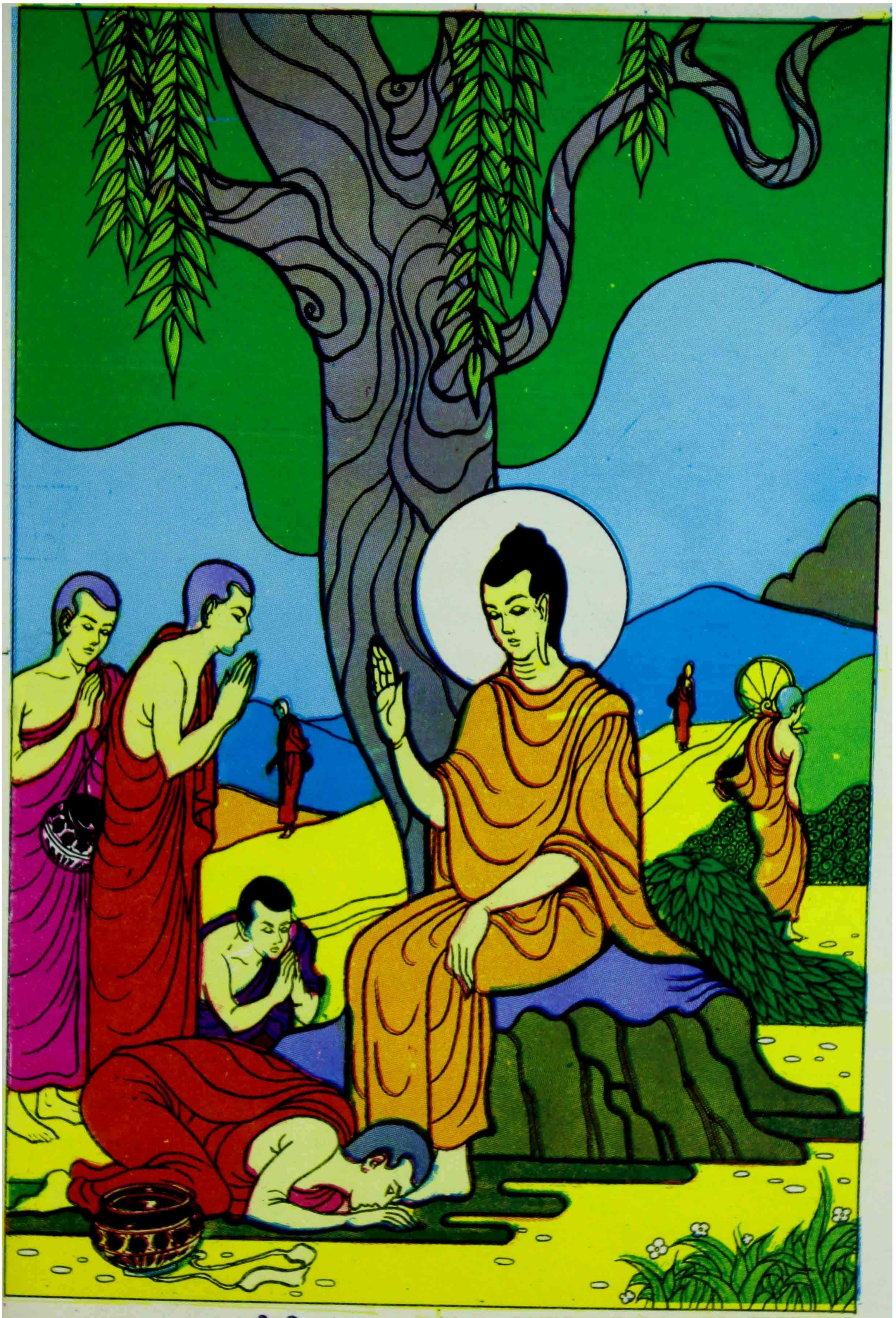
●အနတ္တလက္ခဏသုတ် = အနတ်တလက်ခနာသုတ်

✸ရဟန္တာ = ရဟန်းတာ

❖ဝပ္ပ = ဝပ်ပ

▲ဘဒ္ဒိယ = ဘဒ်ဒိယ = ဘတ်ဒိယ

*အဿဇိ = အသဇိ



ရဟန္တာမထေရ်တို့အား သာသနာပြုစေလွှတ်တော်မူပုံ

Sasana Rawt Ai Lam

"Thapbin nyu" ngu ai gaw tara mahkra hpe chye ai Myattswa Hpara ngu n na lachyum htai la lu ai re. Dai Hpara byin ai aten hta shi asak aumshi manga (35) ning sha naw rai nga ai. Maha Thetkarit, 103, shaning kasung shata hpring ai n htoi laban hpang masum ya ma htum ai ten hta hpara byin tai mat wa sai rai.

Hpara byin tai ngut ai hpang "Myattsawa Hpara" gaw shawng ning nan " Migadawung" nam shalawng de sa hkawm n na moi tara shakut nga ai ten hta bau lakawn lai wa sai re ai. Pintsawetgi manga hpe "Dammatsetchya" tara haw dan u ai. Dai hpang "Anattalethkanathuk" hpe mung matut n na haw dan ai. Pintsawetgi "manga ngu ai gaw "Kuntin Nya" "Wappa" " Batdiya " "Mahanam" "hte" Athazi" ni re. Dai aten kaw n na mungkan ga ntsa Hpara tara thanga, radana myat masum paw pru wa sai.

Myattswa Hpara a naw kaji yang na amying Thikdathta rai timung Thikdathta Myattswa Hpara n nga ma ai. "Gawdama" aru arat re majaw Gawdama Myattswa Hpara" ngu n na shaga ma ai.

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားဟာ ရှေးဦးစွာ ပဉ္စဝဂ္ဂိငါးပါးကို ရဟန်း ဖြစ်စေပြီးနောက် ဗာရာဏသီ သူဌေးသား ယသနှင့်တကွ သူငယ်ချင်း ငါးဆယ့်ငါးဦးကို ရဟန္တာများ ဖြစ်စေတော်မူပြီး၊ အဲဒီ ရဟန္တာမြတ် ခြောက်ဆယ်ကို သာသနာပြု လွှတ်တော်မူတယ်။

သာသနာပြုလွှတ်တော်မူရာမှာ တစ်ပါးနောက် တစ်ပါး မလိုက်နှင့် တစ်ပါး တစ်နေရာစီ ကြွစေတယ်၊ သံဃာ မများသေး၍ နည်း နည်းနှင့် ကြဲကြဲဝိုင်းတဲ့ သဘောပေါ့၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်လည်း တစ်လွှာပြီး တစ်ရွာ၊ တစ်မြို့ပြီး တစ်မြို့ သွားပြီး တရားဟောတော်မူတယ်၊ သာသနာပြုတော်မူတယ်။

❖ ❋ ❋ ❋ ❖

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၉)

၁။ ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်သလဲ

၂။ ဘယ်သူတွေကို တရားဦးဟောတော်မူသလဲ

၃။ ရဟန္တာ ဘယ်လောက်ရှိတော့ သာသနာပြုလွှတ်သလဲ

Gawdama Myattswa Hpara gaw shawng n nan pintsa wetgi manga hpe yahan bung Kyi galaw ya ngut ai hpang "Baranathi" Lusu masha wa "Yatha" hte rau manang mangashi manga(55) hpe rahand ni tai shangun ai. Dai-rahanda myat krushi (60) hpe sasana rawt sa na matu shargun dat ai rai.

Sasana rawt sana matu shangun ai shaloi langai hpang langai n hkan shangun ai sha langai hkrai hkrai sasana rawt sa shangun ai. Thanga rai n law ia ai majaw kachyi sha hte tsan tsan ginwang ai lachyum rai nga ai. Myattswa Hpara shi nan mung kahtawng langai ngut jang langai, mare langai ngut langai sa du n htawm tara haw ai. Sasana rawt sa nga ai rai.

❖ ❊ ❊ ❊ ❖

Shaman na matu ga san. (9)

1. Asak kade ten hta Hpara byin tai wa a ni.?
2. Kadai ni hpe shawng n nan tara haw a ni.?
3. Rahanda kade nga wa ai shaloi sasana rawt sa shangun a ni.?

သာသနာတည်စေတော်မူခန်း

မြတ်စွာဘုရားရဲ့အဆုံးအမကိုနှစ်သက်ပြီး၊ မင်း၊ မှူးမတ်၊ သူဌေး သူကြွယ်၊ ကုန်သည်၊ လယ်သမား၊ ဆင်းရဲသားလူတန်းစား မျိုးစုံတို့ ရဟန်းပြုလာကြတယ်၊ ရဟန်းသံဃာပေါင်းများစွာ တိုးတက်လာသည့် အတွက် တစ်နှစ်အတွင်းမှာပဲ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ သံဃာအစည်းအဝေး ကြီး ကျင်းပစေတယ်၊ အဲဒီအစည်းအဝေးမှာ *အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် တို့ကို လက်ယာရံ၊ လက်ဝဲရံ၊ *အဂ္ဂသာဝကများအဖြစ် ချီးမြှောက်တော်မူတယ်။

မိထွေးတော်ဂေါတမီ အမှူးပြုတဲ့ အမျိုးကောင်းသမီးများစွာတို့ဟာလဲ မြတ်စွာဘုရားသာသနာမှာ ရဟန်းပြုလာကြတယ်၊ ဒီထဲက ခေမာ ထေရီနှင့် ◎ဥပ္ပလဝဏ်ထေရီ တို့ကို မြတ်စွာဘုရားက လက်ယာရံ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝိကာအဖြစ် ချီးမြှောက်တော်မူတယ်။

ထို့ပြင်မြတ်စွာဘုရားက အရှင်အာနန္ဒာကိုတော့ မိမိရဲ့အလုပ်အကျွေးအဖြစ် ချီးမြှောက်တယ်၊ ○အရှင်အာနန္ဒာဟာမြတ်စွာဘုရားခမည်းတော် သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီးရဲ့ တတိယမြှောက်ညီတော် အမိတေါဒနရဲ့သားတော် ဖြစ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ညီတော်ဝမ်းကွဲ ဖြစ်တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

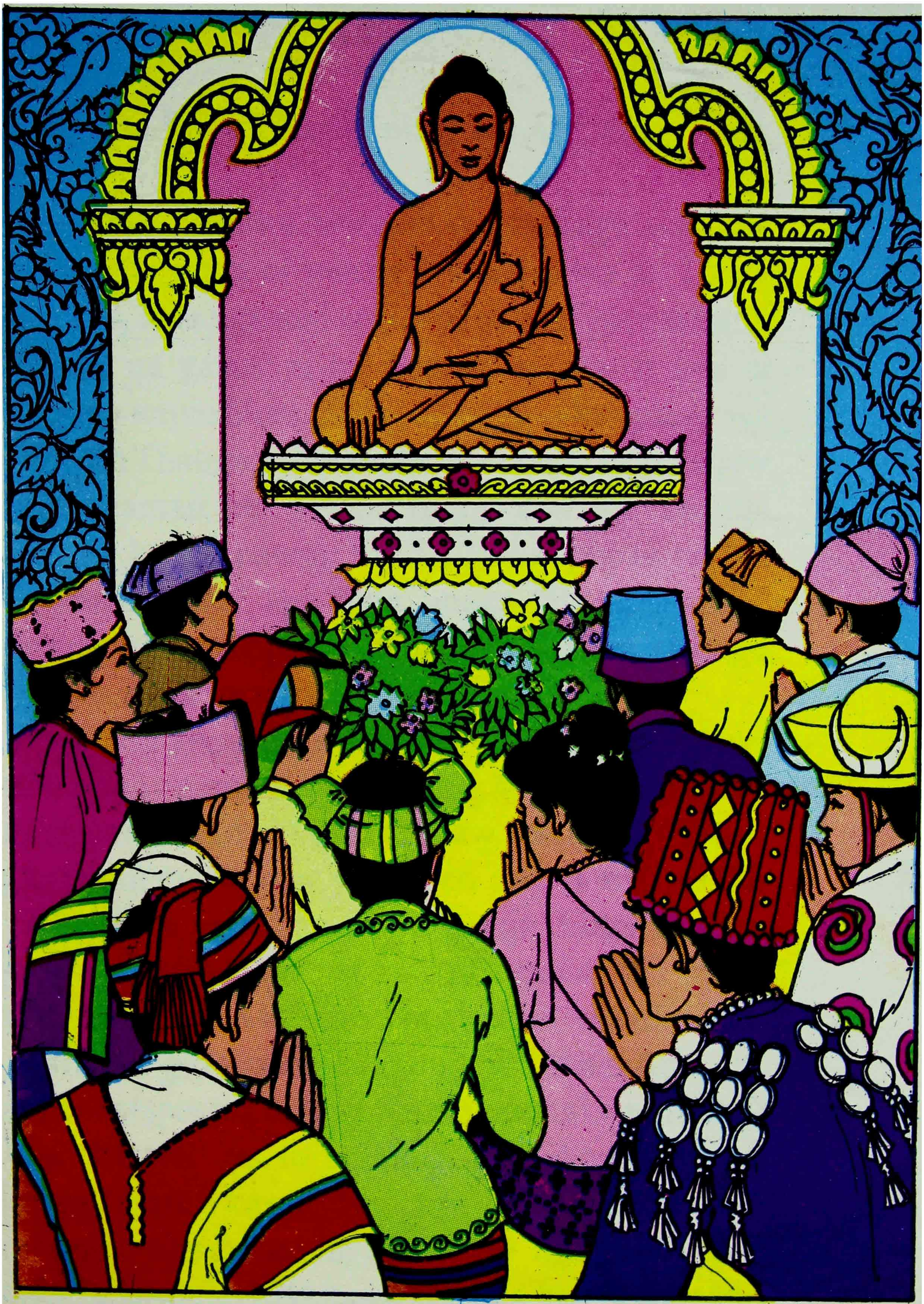
*ရှင်သာရိပုတ္တရာ = ရှင်သာရိပုတ်တရာ

◆ရှင်မဟာမောဂ္ဂလန် = ရှင်မဟာမောက်ဂလန်

*အဂ္ဂ = အဂ်ဂ = အက်ဂ

◎ဥပ္ပလဝဏ် = အုတ်ပလဝန်

○အရှင်အာနန္ဒာ = အရှင်အာနန်ဒါ



မြတ်စွာဘုရား ပရိတ်သတ် (၄)ပါး အလယ်မှာ ကေဒဂ်ကွဲ့ပေးပုံ

Sasana Grin Hkra Galaw Da Ai Lam.

Myattswa Hpara a haw tsun sharin shaga ai ga hpe hkap la madat mara ai masha law htam wa ai. Hkaw Hkam, amat, lusu nga mai ai ni, hpaga yam ga masha ni, yisun hkau na galaw ai ni, matsan Masha ni ngu ai masha tsang amyu hkum hkra yahan bunykyi galaw wa ma ai. Yahan Thanga manu mana law htam wa ai majaw laning mi laman hta Yazaju mung dan hta Thanga zuphpawng kaba hpawng ma ai. Dai zuphpawng hta "Ashintharipuktara" hpe hkra maga "Ekgathawaka" "Ashinmawkgalan" hpe pai maga Ekgathawaka ni ngu n na aya sharawt ya ai rai.

Kanudim Gawdami woi awn ai amyu kaja shayi sha num hpung manu mana ni mung Myattswa Hpara a sasna hta yahan bung kyi num galaw wa ma ai. (Yahan bung kyi num ngu ai gaw ya prat en mu lu sai.) Daini hta "Hkema hteri" hpe Hkra maga Ekgathawika "Ukpalawum hteri" hpe pai maga Ekgathawika ngu n na Myattswa Hpara shi nan aya sharawt ya sai rai.

Dai hta n-ga Myattswa Hpara gaw "Ashin Ananda" hpe shi a shangun ma majing (bau lakawn ai wa majing) aya hpe sharawt ya lu ai rai."Ashin Ananda" gaw Myattswa Hpara a kawa "Thukdawdana" Hkaw Hkam kaba wa a hti hkum masum kanau rai nga ai. "A mik tawdana" a kasha re Myattswa Hpara a kanau daw ang ai wa re.

အဲဒီလိုနှင့် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ဟာ ၄၅-နှစ်တိုင်တိုင်၊ မင်း၊ မှူးမတ်၊ သူဌေးသူကြွယ်ကုန်သွယ် လယ်သမား၊ဆင်းရဲသားနှင့် လူသတ်သမား၊ ပြည့်တန်ဆာအထိ လူတန်းစားမျိုးစုံ၊ အရွယ်မျိုးစုံကို မနေမနား နေ့ညပါတရားဟောပြ ဆုံးမခဲ့တယ်၊ သီလသမာဓိ ပညာနှင့် ပြည့်စုံအောင် တရားပြတော်မူခဲ့တယ်၊ ❁လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူခဲ့ တယ်။

* * * * *

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၁၀)

၁။ လက်ယာရံလက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက၂-ပါးကဘယ်သူတွေလဲ

၂။ အဂ္ဂသာဝိကာ ၂-ပါးက ဘယ်သူတွေလဲ

၃။ အလုပ်အကျွေးက ဘယ်သူလဲ

(အသံထွက်နည်း)

❁ လိမ္မာယဉ်ကျေး = လိမ်မာယင်ကျေး

Dai zawn rai Myattswa Hpara gaw 45(mali shi manga) ning tup tup Hkaw Hkam, lusu, nga mai ai ni, hpaga la ni, yisun hkau na galaw ai ni, matsan masha ni, masha sat ai n hkru n kaja ai bawng masha ni hte shawa num ni kaw na hkawt masha tsang amyu hkum hkra hpe n hkring n sa, shani shana haw sharin shaga lam madun ya lai wa sai."thila" "thamadi " "byeng nya" hte hkum tsup hkra tara madun dan nga ai. Myit su wa hkra haw tsun sharin shaga ya nga ai rai.

* * * * *

Shaman na matu ga san (10)

1. Hkra maga pai maga Ekgathawaka lahkawng gaw kadai ni rai ta?
2. Ekgathawika lahkawng gaw kadai ni rai ta?
3. Bau lakawn ai shangun ma gaw kadai rai ta?

✤ ပရိန်ဗ္ဗာန်စံတော်မူခန်း

ကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှကို ခရီးတောင်တာ ဘယ်လောက်ဝေးဝေး ကြွသွားပြီး အကျွတ်တရား ရစေတော်မူခဲ့တယ်၊ အကျွတ်တရား မရနိုင် လောက်သူဖြစ်ပေမယ့် မျက်မှောက်ဘဝမှာရော နောင်တမလွန် ဘဝမှာပါ ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်စေခဲ့တယ်၊ အချင်းချင်း အဆင့်အတန်း မခွဲရေး၊ ခိုက်ရန်ဒေါသ မဖြစ်ရေး၊ သူတစ်ပါးကို သတ် ဖြတ် ညှဉ်းဆဲမှု မဖြစ်ရေးစတဲ့ လောဘ ဒေါသ ငြိမ်းချမ်း သာယာရေးကို အစွမ်းကုန် ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်၊ အဲဒီလို မနေမနား ဟောကြား ဆုံးမ တော်မူတတ်လို့ ကမ္ဘာလေါကကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရားကို အလုပ်အလုပ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ချီးကျူးကြရတယ်။

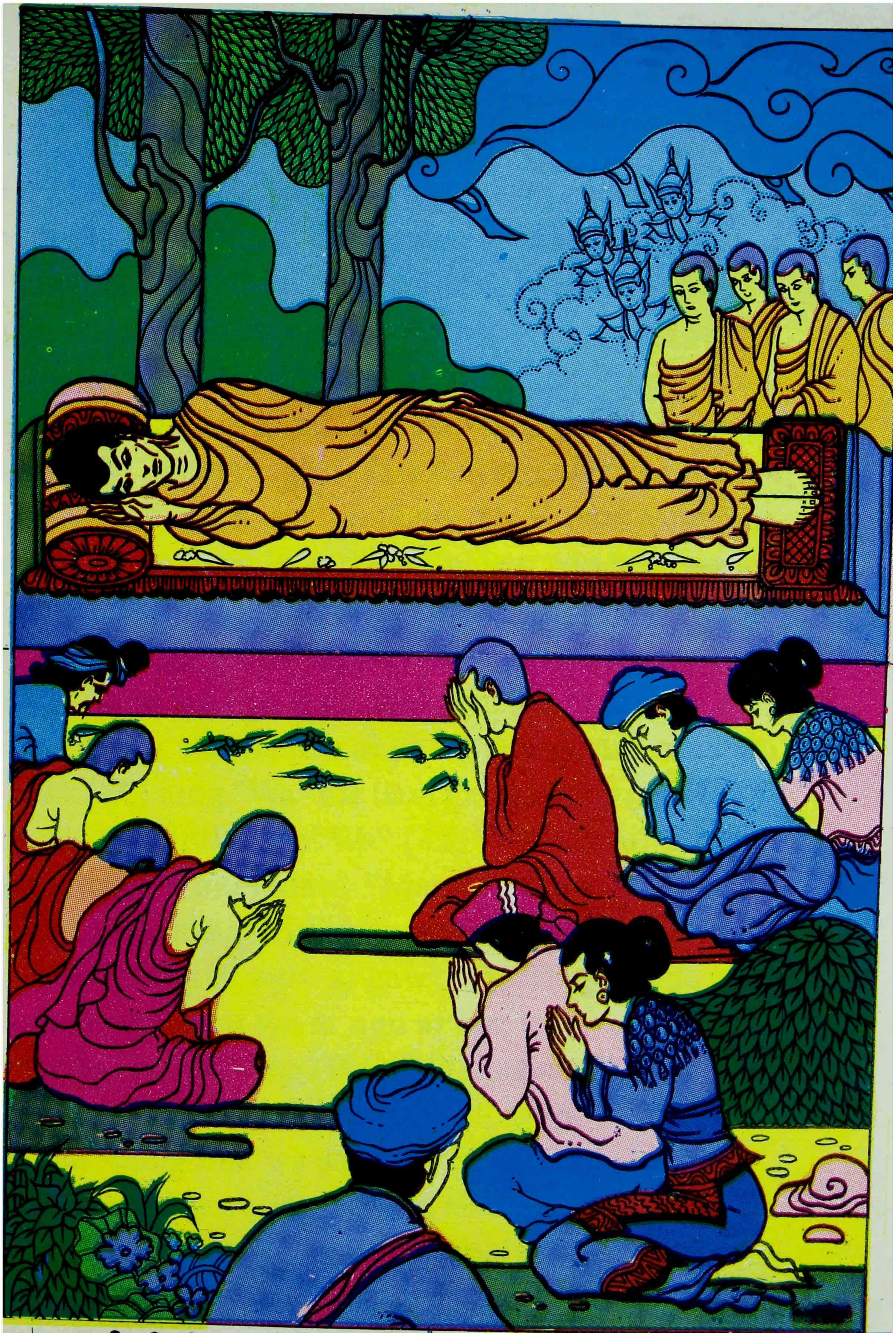
ဒီလို လူအများ အကျိုးအတွက် ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့တာ သက်တော် (၈၀)၊ ဝါတော် (၄၅)ဝါ အထိပဲ၊ အဲ သက်တော်(၈၀)၊ ဝါတော်(၄၅)ဝါ ကျတော့ ကုသိနာရုံပြည် ✦မလ္လမင်းတို့ရဲ့ အင်ကြင်းဥယျာဉ်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူခဲ့တယ်။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈ ခု (ဘီစီ-၅၄၄) ကဆုန် လပြည့် အင်္ဂါနေ့ ညဉ့်အရဏ်တက်ခါနီး မိုးသောက်ယံအချိန်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူခြင်းဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူပေမယ့် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များဟာ ပျောက်ကွယ်မသွားဘဲ မြန်မာနိုင်ငံ အပါအဝင် ကမ္ဘာနိုင်ငံအများအပြားမှာ ပျံ့နှံ့တည်ရှိ၍ နေခဲ့တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

✤ ပရိနိဗ္ဗာန် = ပရိနိဗ်ဗန်

✦ မလ္လ = မလ်လ



မလွှာမင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ မဟာပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စဲတော်မူပုံ

Pari Nikban Shang Ai Lam.

Lawt ging ai ni yawng hpe hkrun lam kade tsan gang tim, bum hkraw kade din tim sa du n htawm lawt tara lu hkra haw dan nga ai rai. N lawt lu na wa rai ninglen ya myi n pu na prat hta mung, htawm hpang du na ra ai prat hta mung kaja ai akyu hkyam sa hte hkum tsup lu hkra shakut shaja shangun ai rai. Shadada tsang n ging hka na lam, sin pawt lahtawt ga n law na lam, masha kaga wa hpe zing ri zing rat n sat na "Law Hpa" daw sa sim na lam masa ni hpe dang lu ai daram galaw gun hpai wa sai rai. Dai zawn n hkring n sa haw tsun sharin shaga chye ai majaw mungkan ga n tsa Myattswa Hpara hpe amu galaw dik htum wa nga n na shakawn ma ai rai.

Dai Zawn masha ni a akyu a matu galaw gun hpai ai shi asak (80) ning "Wa" hte tsun ga nga yang (45) "Wa" du hkra re. Asak (80) ning "Wa" (45) "Wa" du ai "Shaloi" "Kuthinarung" " mungdan" "Manla" Hkaw Hkam ni a injin sun kata hta parinikban shang mat wa sai rai. (Parinikban shang ai ngu ai gaw Myattswa Hpara ni si mat, n sa dawm mat wa ai ngu ai hpe tsun mayu ai re.) Maha thetkarit, 148-ning (B.C-544) kasung shata hpring laban hpang lahkawng ya shana n htoi htoi wa mahka e parinikban shang mat wa sai rai.

Myattswa Hpara parinikban shang mat wa timung Myattswa Hpara a tara ni gaw n mat mat ai sha wun pawng Myen mung hte gumhpawn kaga mungkan mungdan law law htam htam hta sasana pra hpra let ngang grin taw nga ai rai.

သန်းပေါင်းများစွာသော လူမျိုးပေါင်းစုံတို့ဟာ မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမနှင့်အညီ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြလို့ မျက်မှောက် လောကမှာရော၊ တမလွန်လောကမှာပါ ချမ်းသာစွာ နေကြရတယ်။

✤ ✦ ✦ ✦ ✤

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၁၁)

၁။ ဘယ်အရွယ်မှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသလဲ။

၂။ ဘယ်နေရာမှာ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသလဲ။

၃။ တရားတော်တွေ ဘယ်လိုအကျိုးပြုသလဲ။

Wan sen manu mana law htam ai masha amyu hkum hkra Myattswa Hpara a sharin shaga ai lam hte shatup shadik n na nga ma ai majaw myi n pu mungkan hta mung du na ra ai prat ni hta mung ngwi pyaw hkyam sa let nga lu ma ai rai.

✤✦✦✦✤

Shaman na matu ga san. (11)

1. Gara asak aprat hta parinikban shang mat wa a ni?

2. Gara shara kaw parinikban shang a ni?

3. Tara ni gaw gara hku akyu jaw ya lu a ni?

သံဂါယနာခြောက်တန်

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေ မပျောက်မပျက် ရအောင် တရားတော်များကို တူရာ တူရာ စုပေါင်းပြီး၊ သံဂါယနာ တင်ထားတာ ခြောက်ကြိမ်တောင် ရှိသွားပြီ၊ သံဂါယနာတင်တယ်ဆိုတာ ဥပမာနှင့် ပြောရယင် ပန်းပွင့်၊ ပန်းပုံကြီးကို ဒီအတိုင်းထားယင် တကွဲတပြား လွင့် ပါးပျောက်ပျက်သွားနိုင်တယ်၊ ပန်းသီတံ၊ ပန်းသီကြိုးနှင့် သီကုံး စုပေါင်း ထားရင် ကြာမြင့်စွာ တည်တံ့နိုင်တယ်။

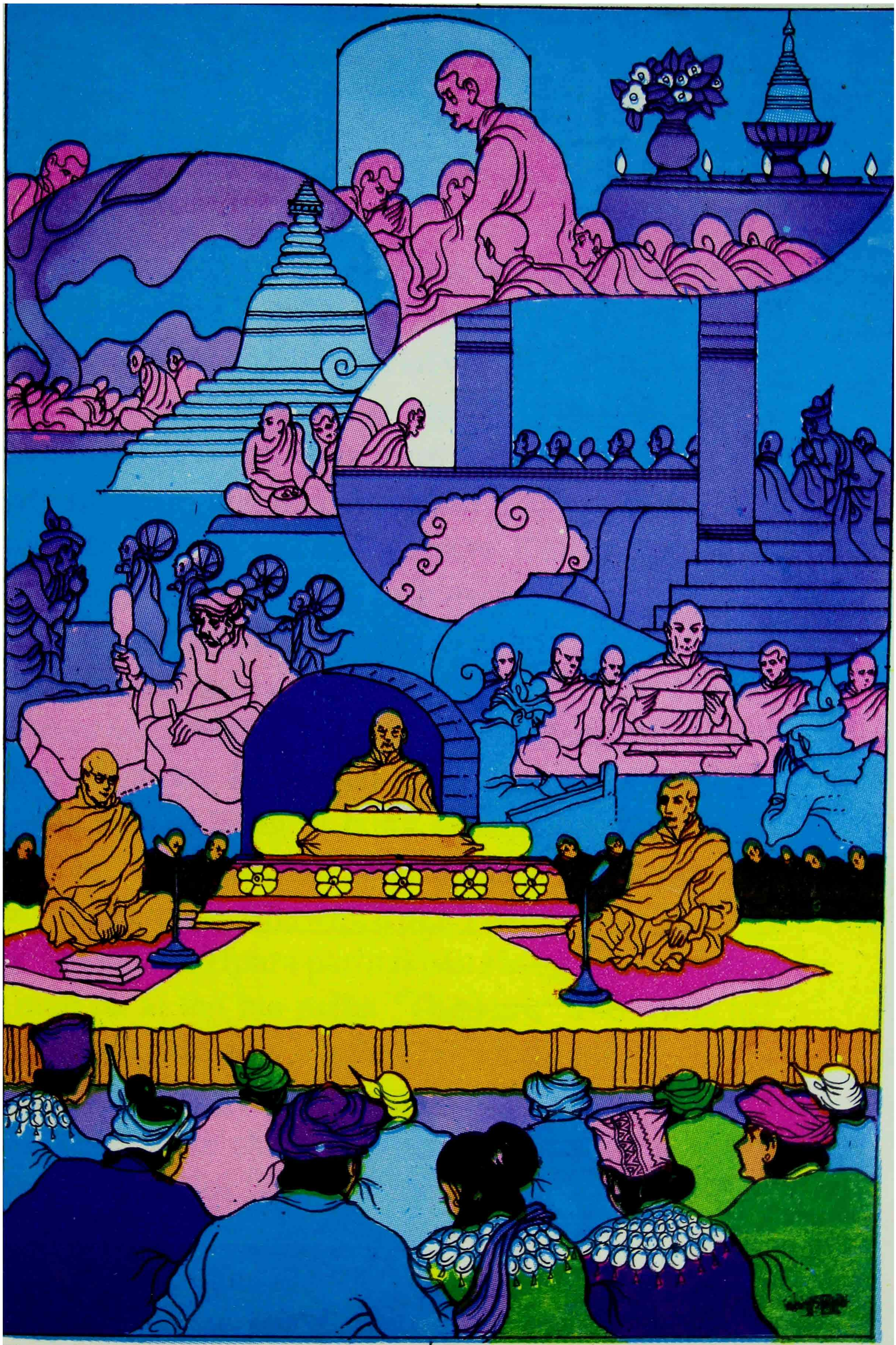
အဲဒီလိုပဲ၊ မြတ်စွာဘုရား (၄၅) ဝါ ကာလပတ်လုံး နေရာများစွာမှာ ပုဂ္ဂိုလ် အမျိုးမျိုးကို ပုံစံ အသီးသီးနှင့် ဟောခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေကို ဝိနည်း၊ ✖သုတ္တန်၊ ♥ အဘိဓမ္မာ တူရာ တူရာပေါင်းပြီး ရွတ်ဆိုအတည်ပြု ထားတာကို သံဂါယနာ တင်တယ်လို့ခေါ်တယ်၊ ရှေးဦးစွာ သံဂါယနာ တင်ပွဲကို မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံပြီး၍ လေးလအလွန် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈ ခုနှစ်မှာဘဲ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှာ ကျင်းပခဲ့တယ်။

ဒုတိယ သံဂါယနာတင်ပွဲကို ပထမ သံဂါယနာတင်ပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ အကြာမှာ ဝေသာလီပြည်မှာ ကျင်းပခဲ့တယ်၊ တတိယ သံဂါယနာ တင်ပွဲကို ဒုတိယ သံဂါယနာတင်အပြီး နှစ်ပေါင်း ၁၀၀ ကျော်အကြာ သာသနာ သက္ကရာဇ်–၂၃၅ ခုနှစ်မှာ ပါဋလိပုတ်ပြည်မှာ ကျင်းပခဲ့ကြတယ်။

(အသံထွက်နည်း)

✖သုတ္တန် = သုတ်တန်

♥အဘိဓမ္မာ = အဘိဓမ်မာ



သာသနာတော်အရှည်တည့်တံ့ရန် မထေရ်ကြီးများအဆက်ဆက်
သင်္ဂါယနာတင်ကြပုံ။

Kru Lang Sharawt Ai Than-ganyana ni.

Dai majaw Myattswa Hpara a tara ni n mat n hten mat hkra tara ni hpe bung ai ni hpe kahkyin gumhpawn n htawm "Thangayana" Sharawt lai wa sai gaw kru lang rai sai. "Thangayana" Sharawt ai ngu ..i la chyum hpe ga nadawm hte chye na hkra tsun ga nga yang nampu nampan sumpum taw nga ai hpe dai hku nga mara tawn da yang gaw pra mat, poi mat wa na re. Kumshoi, pali, ari zawn re ni hte shoi n na gum hpawn sum roi galaw tawn yang gaw ten galu galang grin taw nga lu na re.

Dai hte maren Myattswa Hpara "45"- "Wa" tup tup shara shagu hta, masha a myu myu hpe hkrang myu hkum hkra haw tsun dan lai wa sai tara ni hpe wini thuktan, abidamma ngu ai bung ai bung ai kahkyin gumhpawn nhtawn hti tsun dawdan tawn ai hpe "Thangayana" sharawt ai nga ma ai. Shawng n nan Thangayana Sharawt poi hpe Myattswa Hpara parin ikban shang ngut ai hpang shata mali na ai ten hta maha "Thetkarit" 148- ning hta "Yazaju" mungdan kaw e galaw lai wa sai rai.

Lahkawng lang Thangayana sharawt poi hpe hti hkum langai Thangayana sharawt poi ngut ai hpang shaning 100-ning na ai shaloi "Wethali" mungdan hta galaw ma ai. Masum lang Thangayana sharawt poi hpe hti hkum lahkawng Thangayana sharawt poi ngut ai hpang shaning 100-ning jan na ai shaloi sasana Thetkarit 235-ning "Patalipuk" mungdan hta galaw ma ai.

★စတုတ္ထ သံဂါယနာတင်ပွဲကိုတော့ တတိယ သံဂါယနာတင်အပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၀၀) ကျော်အကြာ သာသနာ သက္ကရာဇ်-၄၅၀မှာ သီဟိုဠ် ကျွန်း(သီရိလင်္ကာ)မှာ ကျင်းပခဲ့တယ်။

❤ပဉ္စမ သံဂါယနာတင်ပွဲကိုတော့ စတုတ္ထ သံဂါယနာတင်အပြီး နှစ်ပေါင်း (၂၀၀၀) နီးနီး အကြာ သာသနာသက္ကရာဇ်-၂၄၁၂ ခု မြန်မာ သက္ကရာဇ်- ၁၂၃၃ တွင် မြန်မာနိုင်ငံ မန္တလေးမြို့မှာ ကျင်းပခဲ့တယ်၊ ခြောက်ကြိမ်မြောက် ဆဋ္ဌ သံဂါယနာတင်ပွဲကို ပဉ္စမ သံဂါယနာတင်အပြီး နှစ်ပေါင်း (၈၀) ကျော်အကြာ သာသနာ သက္ကရာဇ်-၂၄၉၈ ခု မြန်မာ သက္ကရာဇ်-၁၃၁၆ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်နေ့မှစပြီး သာသနာသက္ကရာဇ်-၂၅၀၀ပြည့်ဖြစ်တဲ့ မြန်မာသက္ကရာဇ်- ၁၃၁၈ ခုနှစ် ကဆုန်လပြည့်နေ့အထိ မြန်မာနိုင်ငံ ရန်ကုန်မြို့တော်ကြီးမှာ ကျင်းပခဲ့တယ်။

ဒီလို မြတ်စွာဘုရား တရားတော်တွေကို မပျောက်မပျက်ရအောင် အဆက်ဆက် သံဂါယနာတင်ပြီး စောင့်ရှောက်ခဲ့လို့ လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်း နှစ်ထောင့်ငါးရာကျော်က မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေဟာ ယနေ့အထိ မူရင်းမပျက် အဆက်ဆက် တည်နေခဲ့တယ်၊ တစ်လုံးတစ်ပါဒမျှ မလျော့ပါးဘဲ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း တည်ရှိခဲ့တယ်။

(အသံထွက်နည်း)

★စတုတ္ထ = စတုတ်ထ

❤ပဉ္စမ = ပဉ်စမ = ပင်စမ

Mali lang Thagayana sharawt poi hpe hti hkum masum Thangayana sharawt poi ngut ai hpang shaning 200-ning jan na ai shaloi sasana thetkarit 450-ning hta "thihu" zin lawng (Thirilinka) kaw e galaw ma ai.

Manga lang Thangayana sharawt poi hpe hti hkum mali Thangayana sharawt poi ngut ai hpang shaning 00-ning daram na ai shaloi sasana thetkarit, 2415-ning (Myen thetkarit 1233-ning) hta Myen mungdan Mandale mare kaba kaw e galaw lai wa sai. Kru lang Thangayana sharawt poi hpe hti hkum manga Thangayana sharawt poi ngut ai hpang shaning 80-ning jan na ai shaloi sasana thetkarit, 2498-ning (Myen thetkarit, 1316-ning) kasung ta hpring ai shani kaw n na sasana thetkarit, 2500-ning hpring ai shaning (Myen thetkarit, 1318-ning) kasung shata hpring ai n htoi du hkra Myen mungdan Yangung mare kaba kaw galaw lai wa sai rai.

Dai zawn Myattswa Hpara tara ni hpe n mat n hten hkra aru arat matut manoi rai n na Thangayana sharawt let bau sin makawp maga hkrat wa ai majaw lai wa sai shaning hkying lahkawng manga tsa (2500) jan kaw n na Myattswa Hpara haw dan ai tara ni gaw ya prat ya ten du hkra mina lachyum n shai ai sha matut n na grin taw nga ai rai. Hkaw mi hkyep mi mung n yawm mat ai sha Myattswa Hpara haw ai hku nan grin taw nga ai rai.

ဒါကြောင့် ဒီတရားတော်တွေကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြလျှင် မြတ်စွာဘုရားထံတော်မှ ကြားနာရသည့်အလား လောကီ၊ *လောကုတ္တရာ အကျိုးတရားများ ဖြစ်ပွားနိုင်တယ်လို့ မှတ်ကြရမယ်။

■ * ● * ■

လေ့ကျင့်ခန်းမေးခွန်း(၁၂)

၁။ သံဂါယနာ ဘယ်နှစ်ကြိမ်တင်သလဲ။

၂။ ဘယ်မှာ ပထမအကြိမ် ကျင်းပခဲ့သလဲ။

၃။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဘယ်နှစ်ကြိမ် ကျင်းပခဲ့သလဲ။

၄။ သံဂါယနာတင်ခြင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးရှိသလဲ။

၅။ ဗုဒ္ဓဝင်နှင့်ပတ်သက်၍ သင့်စိတ်၌ ဘယ်လိုခံစားရသလဲ။

(အသံထွက်နည်း)

*လောကုတ္တရာ = လောကုတ်တရာ

Dai majaw n dai tara ni hpe shakut shaja ai wa gaw Myattswa Hpara kaw nan tatut sa n htawm sa madat mara la lu ai zawn mungkan, mungkan tawt akyu tara ni law htam byin pru wa lu na re ngu n na matsing tawn ga.

■ * ● * ■

Shaman na matu ga san. (12)

1. Thangayana kade lang sharawt ngut sani?

2. Gara kaw shawng n nan galaw a ni.?

3. Myen mung kaw e kade lang galaw a ni.?

4. Thangayana sharawt ai majaw kaning re akyu lu la a ni.?

5. Bukdawin hte seng n na myit hta gara hku hkam sha a ni.?

---------- x x x x x ----------

Bukdawin kadun dawk ndai shara kaw ngut sai.

(ရွှင်ဒွလ) ၀၀၀၆ ။ခ.ပ-၅ / ဝင် - ၈-၈၈-၈-၈