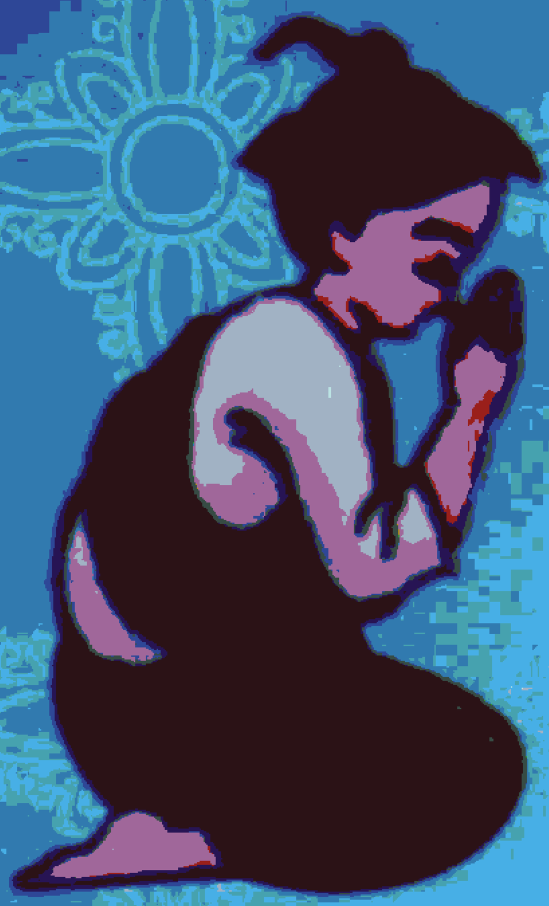
မဟာဝိဇ္ဇတာရုံပရိယတ္တိစာသင်တိုက်
နေပြည်တော် • ၁၃၆၉ - ၂၀၀၇ • ဇမ္ဗူသီရိမြို့



ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုအခြေပြုသင်တန်း

အကြိုးတန်းသင်ခန်းစာ

အရှင်ကာဝိန္ဒ

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ

သာသနတက္ကသီလဓမ္မာစရိယ B.A(Hons)

သာသနတက္ကသီလမဟာဓမ္မာစရိယ M.A(Buddhism)

ပို့ချသည်။

၂၀၄ ၂၀

“ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်းအတွက် ”
ဓမ္မဒါနထုတ်ဝေသည်

မာတိကာ

အခန်း (၁)

ဗုဒ္ဓပဏာမ (ဘုရားရှိခိုး) ၁
ကန်တော့ချိုး ၁
ငါးပါးသီလခံယူပုံ ၁
အနန္တငါးပါးဘုရားရှိခိုး ၃
ဆွမ်းပန်းရေချမ်းကပ်လှူရန် ၅
မေတ္တာပို့ ၇
ဆုတောင်းအမျှဝေ ၈

အခန်း (၂)

ဗုဒ္ဓကြောင်းရာကောင်းစွာသိမှ ၉
ရှိခိုးပုံ ၉
သြကာသရှင်းတမ်း ၉
သီလခံယူပုံများ ၁၅
သရဏဂုံဆိုင်ရာများ ၁၉
ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃခေါ်ပုံ ၂၂
ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ခေါ်ပုံ ၂၂
ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ဖြစ်ရန်လိုအပ်ချက် ၂၃
ရတနာသုံးပါး ကိုးကွယ်ရခြင်းအကြောင်းများ ၂၃
ဘုရားတရားသံဃာကို ရတနာဟု ခေါ်ရခြင်းအကြောင်း ၂၅
ဥပါသကာဆိုင်ရာများ ၂၆
ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ်ကျေးဇူးတော် ၂၇

အခြေပြုညင်တန်း

ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း	၂၈
ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းကဗျာများ	၃၂
ဗုဒ္ဓဝင်မှတ်စု	၃၄
စေတီလေးမျိုး	၃၆
ဘုရားဂုဏ်တော်ပါဠိနှင့်ကဗျာ	၃၇
တရားဂုဏ်တော်ပါဠိနှင့်ကဗျာ	၃၉
သံဃာ့ဂုဏ်တော်ပါဠိနှင့်ကဗျာ	၄၀
သာသနာနှင့်စပ်၍သိမှတ်ဖွယ်	၄၃
ဗုဒ္ဓဆုံးမဩဝါဒ	၄၄
ကုသိုလ်နှင့်အကုသိုလ်ဆိုင်ရာများ	၄၅
ဒုစရိုက်နှင့်သုစရိုက်ဆိုင်ရာများ	၄၆
ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကျင့်သုံးဖွယ်ရာ	၄၉
ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးဆိုင်ရာများ	၅၀
ပုညကိရိယာဝတ္ထု (၁၀)မျိုး	၅၁
ဒါနဆိုင်ရာများ	၅၂
သီလဆိုင်ရာများ	၅၃
ဘာဝနာဆိုင်ရာများ	၆၂
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး	၆၇
သစ္စာလေးပါး	၆၈
နိဗ္ဗာန်	၆၉
ညီညာကြိုးကုတ်အားသွန်ထုတ်လော့	၇၀

အခန်း(၃)

ယဉ်ကျေးမှုဘာသာ
ကိုယ်နှုတ်ယဉ်ကျေးမှု
စိတ်ယဉ်ကျေးမှု
အဲကောင်းမှန်သမျှစုဆောင်းကြ
ပုလင်းနှစ်လုံး
လူမှုဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များ
လောကနီတိကောက်နှုတ်ချက်များ
ပါဠိလုံးဆင့်ဖတ်နည်း
စာအုပ်ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

ကာကွယ်ရေးကောင်းမှ ငြိမ်းချမ်းသာယာမည်

အိမ်တစ်အိမ်၌ အကာအရံ လိုအပ်ပါသည်။ ရွာတစ်ရွာ၊ မြို့တစ်မြို့၊ နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံမှာလည်း ထိုနည်းအတူပင် အကာအရံ လုံခြုံဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။ အကာအရံ မရှိလျှင်ဖြစ်စေ၊ ရှိလျှင်လည်း ပွင့်လင်းနေလျှက်ဖြစ်စေ၊ မလုံမခြုံဖြစ်နေလျှင်ဖြစ်စေ အနှောင့် အယှက်ပေးလိုသည့် အန္တရာယ်တွေကို လက်ယပ်ခေါ်နေသလို ဖြစ်နေပါသည်။ အန္တရာယ်တွေကလည်း ထိုအခွင့်ကောင်းကို ချောင်းမြောင်းနေကြပါသည်။ လုံခြုံရေးအတွက် အိမ်သူအိမ်သား၊ ရွာသူရွာသား၊ မြို့သူမြို့သား၊ နိုင်ငံသူနိုင်ငံသားတို့ နှိုးကြားမှု မရှိကြလျှင် ထိုအိမ်၊ ထိုရွာ၊ ထိုမြို့၊ ထိုနိုင်ငံ၌ နေကြသူတွေအားလုံး ဒုက္ခရောက်ဖို့အရေးမှာ ဝေးလှမည်မဟုတ်ပါ။ နိုးကြားမှုမရှိလေ ဒုက္ခရောက်ဖို့နီးလေ ဖြစ်ပါသည်။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိမ်အများစု၊ ရွာအများစုနှင့် မြို့တိုင်းမြို့တိုင် တွင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အကာအရံတွေကို ကာရံလို့ထားကြပါသည်။

ထိုအိမ်များ, ရွာများ, မြို့များ၌ရှိသည့် ထိုဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အကာအရံတွေကို လုံလုံခြုံခြုံ ရှိ,မရှိ သတိပြုကြရပေလိမ့်မည်။ ထိုဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အကာအရံတွေ ပွင့်နေလျှင်ဖြစ်စေ, သို့မဟုတ် မလုံမခြုံဖြစ်နေလျှင်ဖြစ်စေ တစ်ဖက်မှ ရန်မူမည့် အန္တရာယ်တွေ အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်လာကြပေလိမ့်မည်။ ထိုတစ်ဖက်မှ အန္တရာယ်တွေ မလာရောက်နိုင်ဖို့ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့အဖို့ ကာကွယ်ရေးတောင့်တင်းဖို့ လိုအပ်လှပါသည်။ ကာကွယ်ရေး ကောင်းလေလေ လုံခြုံလေလေ၊ လုံခြုံလေလေ လွတ်လပ်လေလေ၊ လွတ်လပ်လေလေ အေးချမ်းလေလေ၊ အေးချမ်းလေလေ ငြိမ်းချမ်းမှုရလေလေ ဖြစ်ပါမည်။ ထိုအရာအားလုံးသည် ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်ရခြင်း၏ အဆင့်ဆင့် အရင်းခံတွေ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းသာယာသော အိမ်, ငြိမ်းချမ်းသာယာသောရွာ, ငြိမ်းချမ်းသာယာသောမြို့, ငြိမ်းချမ်းသာယာသော နိုင်ငံဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းလိုကြသူ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တိုင်းအဖို့ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ကာကွယ်ရေး တောင့်တင်းခိုင်မာအောင် လုပ်ကြဖို့ အရေးဟာ အသေးအမွှား အရေးမထားလောက်သည့် ကိစ္စလေးပါဟု သဘောမထားသင့်ကြပေ။

မြန်မာနိုင်ငံ၌ လူဦးရေ သန်း (၅၀) ကျော်ရှိရာ ဘာသာခြားဦးရေမှာ (၁၀) သန်းလောက်ရှိသဖြင့် ကျန်ရှိသည့်ဦးရေမှာ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင်ပါသည်။ သို့သော် "ဒီဘုရားမှ ဒီဘုရား"၊ "ဒီတရားမှ ဒီတရား"၊ "ဒီသံဃာမှ ဒီသံဃာ"ဟု

ရတနာသုံးပါးအပေါ် မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်နိုင်အောင် ယုံကြည်မှု ခိုင်မာသည့် မိရိုးဖလာလွန် ဗုဒ္ဓဘာသနာဝင် ဦးရေမှာ ကိန်းဂဏန်း များချင်းမှ များပါလိမ့်မည် မှုန်ဝါးဝါး ချည့်နဲ့နဲ့ မိရိုးဖလာအမည်ခံ ဗုဒ္ဓဘာသနာဝင်တွေကသာ များပါလိမ့်မည်။ သူတို့သန္တာန်တွင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အင်အားမကောင်းသည့်အတွက် လေဟာပြင်ကြီး သဖွယ် ဖြစ်နေပါတော့သည်။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ဟာလာဟင်းလင်း ဖြစ်နေသည့် ထိုကွက် လပ်ကြီးတွင် ဘာသာခြား အယူဝါဒတွေ, ပြည်ပမှ ယဉ်ကျေးမှုတွေ, မဟာယာန၏ အငွေ့အသက်ဖြစ်သည့် ဂါထာမန္တရားအစွမ်းကို အားကိုးမှုတွေ, ဘိုးတော်ကို ကိုးကွယ်မှု, နတ်ကို ကိုးကွယ်မှု, ဘာသာမဲ့ အယူဝါဒ, မူးယစ်ဆေးဝါး၏ ကျေးကျွန်ဘဝရောက်မှု စသည် မလိုလားအပ်သောအရာတို့ တစ်ဟုန်ထိုး ဝင်ရောက်လာကြ သည်မှာ အံ့အားသင့်စရာ မကောင်းလှတော့ပါ။

တောရောမြို့ပါ မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်လုံး၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ကာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို စာတွေ့လက်တွေ့ လိုက်နာကျင့်သုံးစေခြင်းသည် ကလေးများ၏ သန္တာန်တွင် ဘာသာ ခြားအယူဝါဒ, ပြည်ပမှ ယဉ်ကျေးမှု, ဂါထာမန္တရားအစွမ်းကို အားကိုးမှု, ဘိုးတော်နှင့် နတ်ကိုးကွယ်မှု, ဘာသာမဲ့ဝါဒ, မူးယစ် ဆေးဝါး ကျေးကျွန်ဘဝရောက်မှု စသည်တို့ကို မခိုဝင်ဖို့ရာ ဖြစ် ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသနာအကျိုး, နိုင်ငံတော်အကျိုး သယ်ပိုးကြမည့်

နောင်ဝယ်လူကြီးများ ဖြစ်လာမည့် ယနေ့လူငယ်များ၏ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင်တွင် ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနှင့်အညီ ကိုယ်ယဉ်ကျေးမှု, နှုတ်ယဉ်ကျေးမှု, စိတ်ယဉ်ကျေးမှုတွေ စိမ့်ဝင်နေဖို့ရာ စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်သင်ကြားပေးသည့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းများသည် မလုပ်မဖြစ် လုပ်ရမည့်သင်တန်းများ ဖြစ်နေပါသည်။

တောကြိုတောင်ကြားပါမကျန် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံး၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်တန်းတွေ ဖွင့်လှစ်ကာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေ စာတွေ့လက်တွေ့ ပေါင်းစပ်သင်ကြားဖို့ အနာဂတ် မြန်မာနိုင်ငံတော်အတွက် အမြော်အမြင်ကြီးမားသည့် ဆရာ, ဒကာတို့ နှီးနှီးကြားကြား ကြိုးစားကြရန် အချိန်တန်နေပါပြီ။ အမည်ခံ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်တို့၏ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင်ကွက်လပ်တွင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို ဖြည့်စွက်ပေးဖို့ရာ အရေးတကြီး လိုအပ်နေပါပြီ။

မြန်မာနိုင်ငံရှိ အိမ်တိုင်း, ရွာတိုင်း, မြို့တိုင်းတွင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု လေဟာပြင်ကွက်လပ်သည် ကျယ်သည့်ထက်ကျယ် ကြီးသည့်ထက် ကြီးမလာစေဘဲ ကျဉ်းသည့်ထက်ကျဉ်း ငယ်သည့်ထက်ငယ်ရာမှ လေဟာပြင် ကွက်လပ်ကြီး လုံးဝကွယ်ပျောက်ကာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေ ပြည့်လျှံနေစေဖို့ ကြိုးပမ်းကြရပါမည်။

စာတွေ့လက်တွေ့ သင်ယူထားသည့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို မေ့ပျောက်မသွားစေဘဲ ယခုဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာရော ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်မှာပါ ကလေးတို့၏ နှလုံးသားထဲတွင် စွဲမြဲတည်ရှိအောင် ကြိုးစားပေးကြရပါမည်။ ကလေးတို့၏ နှလုံး

သားထဲတွင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေ ခိုင်ခိုင်မြဲမြဲ တည်ရှိနေပြီး ကိုယ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးသူ၊ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးသူ, စိတ်နေသဘောထား ယဉ်ကျေးသူလေးတွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပေးကြရပါမည်။ ကလေးတို့ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု မျိုးစေ့တို့သည် အညွန့်အတက် အခက်တွေထွက်ကာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု ထွားကျိုင်းဖွံ့ဖြိုးသည့် ပင်စည်ကြီးတွေအထိ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားပေးကြရပါမည်။ လက်လှမ်းမီရာ၌လည်း ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု မျိုးစေ့တွေကို ကြဲချပေးကြရပါမည်။ အညွန့်အတက် အခက်အရွက်တွေဝေဆာ ထွားကျိုင်းဖွံ့ဖြိုးသည့် ပင်စည်ကြီးတွေ များသည်ထက်များလာပြီး အဆက်မပြတ် တိုးပွားလာအောင် စိုက်ပျိုးပေးကြရပါမည်။

ကလေးငယ်များ သန္တာန်တွင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေကို ထည့်သွင်းစိုက်ပျိုးပေးကြရပါမည်။ ကြီးလာခါမှပေးရလျှင် ငယ်စဉ်ကလောက် ခရီးမရောက်တော့ပါပေ။

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် မိဘတို့သည် မိမိတို့၏ သွေးသားကလေးများ နှလုံးသား၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတံဆိပ်ကို ငယ်စဉ်ကပင် ခတ်နှိပ်ပေးထားကြရပါမည်။ သို့မှသာ အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာကာသေသွားသည့်အခါတိုင်အောင် သူတို့၏ နှလုံးသား၌ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အဆီအနှစ်သည် စွဲတည်ရစ်ပေလိမ့်မည်၊ အိုးလုပ်သမားသည် အိုးမဖုတ်ခင်ကပင် အိုး၌ ကိုယ်လိုချင်သည့် ပုံစံတံဆိပ်ကို ခတ်နှိပ်ထားရ၏။ အိုးဖုတ်ပြီးသောအခါ ထိုခတ်နှိပ်ထားအပ်သော

တံဆိပ်သည် အိုးပင် ကွဲသွားစေကာမူ မပျက်ပြယ်ဘဲ အမြဲတစေ တည်ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ဤအမိပ္ပာယ်တို့ကို ရေးသားဖော်ပြထားသည့် ကျေးဇူးတော်ရှင် အမရပူရမြို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး၏ အောက်ပါလင်္ကာလေးသည် မှတ်သားဖွယ်၊ လိုက်နာကျင့်သုံးဖွယ် အလွန်ပင်ကောင်းလှပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုလင်္ကာလေးကို စာရေးသူက စာရှုသူတို့အား လက်ဆောင်ကမ်း ဓမ္မဒါနပြုလိုက်ပါရစေ။

အိုးမဖုတ်ခင်၊ အိုးလုပ်စဉ်ဝယ်၊ အိုးတွင်နှိပ်ခတ်၊ တံဆိပ်မှတ်ကား၊ မပြတ်မစဲ၊ အိုးပင်ကွဲလည်း၊ အမြဲတစေ၊ တည်ရှိနေသို့၊ ထွေထွေသွေးသား၊ ကလေးများ၌၊ ဘုရားတံဆိပ်၊ ဘာသာစိတ်ကို၊ ခတ်နှိပ်နိုင်မှ၊ သက်ဆုံးကျအောင်၊ ဗုဒ္ဓဝါဒီ၊ စွဲ၍တည်မည်၊ ကိုယ်စီခတ်နှိပ်စေသတည်း။

သာမဏေကျော်

ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးကြစို့

"ကာကွယ်ခြင်းသည် ကုသခြင်းထက်ကောင်း၏" (Prevention is better than cure) တဲ့။ ဆေး လောကက ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခုပါ။ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ ရောဖြစ်မှ ကုသရတာထက်ပိုပြီး ကောင်းပါတယ်။ ရောဂါဒဏ်ခံရတာ သက်သာတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲ သက်သာတယ်၊ အချိန်ကုန်ငွေကုန်သက်သာတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပြီဆိုမှ ကုသရင်တော့ ရောဂါဒဏ်လည်းခံစားရတယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲလည်းဖြစ်ရတယ်၊ အချိန်လည်းကုန် ငွေလည်းကုန်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရောဂါမဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးကြဖို့ လှုံ့ဆော်တဲ့အနေနဲ့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က ထုတ်ပြန်ထားတာပါ။

အမှန်ပါပဲ။ လူတွေမှာလည်း လူဆိုးလူမိုက် မဖြစ်အောင် ကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းဟာ လူဆိုးလူမိုက်ဖြစ်ပြီးမှ ပြုပြင်ရတာထက် အစစအရာရာပိုပြီးကောင်းပါတယ်။ ဆိုးမိုက်သူတစ်ယောက်ကို လူကောင်း သူကောင်းဖြစ်အောင် ပြုပြင်ရတာဟာ ပိုပြီးတော့လည်း ခက်ခဲတယ်၊ မိသားစုဝင်တွေလည်း စိတ်ဆင်းရဲရတယ်၊ ဂုဏ်သိက္ခာကျရတယ်၊ အန္တရာယ်များတယ်၊ ရန်များတယ်၊ ဆုံးရှုံးမှုတွေလည်း များတယ်။ ရောဂါဖြစ်ပြီးမှ ဆေးကုရသလိုပါပဲ။

ပြစ်မှုကျူးလွန်မိသူတစ်ယောက်ကို ကြည့်ပါ။ ပြစ်မှုရဲ့ ခါးသီးလှတဲ့ပြစ်ဒဏ်တွေကို သူခံစားရတယ်၊ မိသားစုဒုက္ခရောက်တယ်၊ ငွေတွေကုန်တယ်၊ စီးပွားရေးထိခိုက်တယ်၊ ဒီသင်တန်းက ဒီလိုဆိုးကျိုးတွေ မဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးတာပါ။

ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး အင်္ဂလန်နိုင်ငံနဲ့ ဝေလနိုင်ငံတွေမှာ ထောင်မင်းကြီးအဖြစ် နှစ်ပေါင်းများစွာ တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့တဲ့ မစ္စတာပီတာဆင် (Mr.Peterson) ရဲ့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်ကို ဖတ်ကြည့်ပါဦး

''အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းလှသော ရာဇဝတ်ဘေးကြီးများမှ မြန်မာလူမျိုးများအား ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပေးနေသည့် လက်နက်ကောင်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကြီးပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်သည် အမှားအမှန်ကို သေချာစွာ ခွဲခြားဖော်ပြထားသည်။ မြန်မာလူမျိုးများသည် ငယ်ရွယ်စဉ်ကစ၍ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်များကို သင်ယူခဲ့ကြသည်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်က လမ်းညွှန်ပေးသည့်အတိုင်း ဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဟု ငယ်ရွယ်စဉ်ကပင် အသိဝင်ခဲ့ကြသည်။

ပညာရေး၊ စီးပွားရေး စသောအကြောင်းများကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်နှင့် ကင်းကွာလာသော နောက်ပိုင်းခေတ်များတွင် ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်ကို သင်ယူလေ့လာမှု လျော့ပါးလာခြင်းသည် မြန်မာလူမျိုးတို့အတွက် အလွန်ဆိုးဝါးသော ဘေးကြီးဟုဆိုရပေလိမ့်မည်။

ဤကမ္ဘာပေါ်၌ ဘာသာတရားသည် အကြီးမားဆုံးသော အင်အားဖြစ်ပါသည်။ ဘာသာတရား၏ အရှိန်အဝါသည် လူသားတို့ အပေါ် လွှမ်းမိုးမှု အလွန်ကြီးမားပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ကား သာ၍ လွှမ်းမိုးမှုကြီးပါသည်။

ယခုအချိန်အခါ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဘုန်းတော်ကြီးများသည် စည်းလုံးညီညွတ်စွာဖြင့် ရာဇဝတ်မှု ကျူးလွန်ခြင်း၏ ဆိုးကျိုးအန္တရာယ်များကို ဟောပြောသင်ကြားပေးလျှင် ရာဇဝတ်မှုဖြစ်ပွားနှုန်းသည် တစ်နှစ်အတွင်း သိသိသာသာ ကျဆင်းသွားပါလိမ့်မည်။”

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းတွေက ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးနေတယ်ဆိုတာ ဒီစာတမ်းက သက်သေခံနေပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ဗုဒ္ဓဘာသာကိုးကွယ်ဆည်းကပ်နေသူ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာရဲ့အကြောင်း အခြေခံလောက်တော့ ကောင်းကောင်းသိထားသင့်ပါတယ်။ သိထားမှ ကိုယ်ကိုးကွယ်နေတဲ့ ဘာသာကို တန်ဘိုးထားမှာပါ။ တန်ဘိုးထားမှ ဘာသာရေးခုခံ အားကောင်းမှာပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ ခုခံအားကောင်းနေရင် ရောဂါပိုးတွေ အလွယ်တကူ မဝင်ရောက်နိုင်ပါဘူး။ ခုခံအားနည်း နေပြီဆိုရင်တော့ ရောဂါမျိုးစုံကို ဖိတ်ခေါ်နေသလိုပါဘဲ။

ဘာသာရေးခုခံအားကောင်းနေသူ တစ်ယောက်ကိုလည်း ဘာသာခြားရောဂါပိုးတွေ အလွယ်တကူမဝင်ရောက်နိုင်ပါဘူး။

အမြဲပြုသင့်တန်း

ဘာသာရေးခုခံအားနည်းသူတွေ အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးလေး တွေဟာ ဘာသာခြားရောဂါပိုးတွေ ကူးစက်ခံရပြီး ကိုယ်အမြတ် တနိုးတန်ဘိုးထားကိုးကွယ်တဲ့ ဘာသာကို ကိုယ်တိုင်စော်ကား ပြနေကြတယ်ဆိုတဲ့ ရင်နင့်ဖွယ် သတင်းစကားတွေ မကြာခဏ ကြားနေရတယ်။ ဒီလိုရောဂါဆိုးတွေ မဖြစ်အောင်လည်း ကြိုတင် ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးတာပါ။

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ဓာတ်ကို အကောင်းဘက်သို့ ပြောင်းလဲ ပေးရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမထက် ကောင်းတာတခြားမရှိ ပါဘူး။ ရင်သွေးငယ်များရဲ့ နုနယ်လှတဲ့ နှလုံးသားနေရာမှာ ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမတံဆိပ်ကို ရိုက်နှိပ်ပေးထားမယ်ဆိုရင် သက်ဆုံးတိုင်စွဲထင်နေမှာပါ။ ရွှံ့ပျော့နေတုန်းမှာ တံဆိပ်ရိုက်ထားတဲ့ ရေအိုးလိုပေါ့။

. ဘုရားရှင်ရဲ့ အဆုံးအမနှလုံးသားမှာ စွဲထင်နေပြီဆိုရင်တော့ ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူလည်း ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်၊ အမျိုးဘာသာ သာသနာ ကိုလည်း တန်ဘိုးထားသူဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ သားဆိုး သမီးဆိုး လည်း မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူး၊ ဘာသာခြား၊ ရောဂါပိုးတွေလည်း မဝင်ရောက်နိုင်တော့ပါဘူး။ ကာကွယ်ဆေးတိုက်ကျွေးထားလို့ပါ။

ဒါကြောင့် ရင်သွေးငယ်များကို

''ကာကွယ်ဆေး တိုက်ကျွေးကြပါစို့''

အရှင်ကဝိန္ဒ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု အခြေ ပြုသင်တန်း

အခန်း(၁)

ဗုဒ္ဓပဏာမ (ဘုရားရှိခိုး)

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

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

သံဃံ ပူဇေမိ = သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

ကန်တော့ချိုး

ဩကာသ, ဩကာသ, ဩကာသ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ ပထမ,ဒုတိယ,တတိယ တစ်ကြိမ်,နှစ်ကြိမ်,သုံးကြိမ် မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ,တရားရတနာ,သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါး (မိဘ နှစ်ပါး/ဆရာသမား)တို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား ။ (ဆုပေးသူရှိလျှင် ဤနေရာတွင် ရပ်ရန်၊

မရှိလျှင် ဆက်ဆိုရန်)

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ် သုံးပါး၊ ရင်ပြင် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား-လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါး တို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား,ဖိုလ်တရား,နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား ။

ငါးပါးသီလ ခံယူပုံ

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

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

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

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

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

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ

အာမဘာန္တေပါ အရှင်ဘုရား ။

အနန္တငါးပါး ဘုရားရှိခိုး

၁ ။ ဗုဒ္ဓဂုဏော, အနန္တောဟု, ကျော်စောထင်ရှား, သုံးပါးရပ်သူ, နတ်လူပြဟ္မာ, သတ္တဝါကို, ခေမာသာခေါင်, နိဗ္ဗာန်သောင်သို့, ရွှေဖောင်မင်္ဂင်,သဘော်ယာဉ်ဖြင့်, ကယ်တင်ဆောင်ယူ,ပို့တော်မူသည်, နတ်လူတို့ထိပ်ပန်း, ရဟန်းတို့ဆရာ, အစိန္တေယျာဟု, အနန္တဂုဏ်အင်,ကျေးဇူးရှင်ကို, အဟံ–အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒေ ဝန္ဒာမိ–ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

၂ ။ ဓမ္မဂုဏော, အနန္တောဟု, တည်သောကမ္ဘာ, သတ္တဝါလူနတ်, အထပ်ထပ်ကို, လေးမြတ်ကြင်နာ, အဝိဇ္ဇာနှင့်,

တဏှာသံယော, ကိလေသောမှ, ဆေးကြောသုတ်သင်, မြူမ
တင်အောင်, ရှောင်ကြဉ်ပေတတ်, တရားမြတ်ကို, အဟံ–
အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒေ–ဝန္ဒာမိ–ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

၃ ။ သံဃဂုဏော, အနန္တောဟု, လောဘ–ဒေါသ, မောဟကင်းကွာ,
တဏှာကာမ, ကိလေသနှင့်, ရာဂအမိုက်, နှစ်ခြိုက်မပျော်,
မမွေ့လျော်ဘဲ, ရှင်တော်ဟောကြား, မြတ်တရားကို,မှတ်သား
ကြည်ညို, မဂ်–ဖိုလ်–နိဗ္ဗာန်, ရောက်ကြောင်းမှန်သည့်, မြတ်
မွန်ထေရ်ကျော်, သံဃာတော်တို့, ဂုဏ်တော်ကြီးစွ, အနန္တကို,
အဟံ–အကျွန်ုပ်သည်၊ဝန္ဒေ–ဝန္ဒာမိ–ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား ။

၄ ။ မာတာပိတုဂုဏော, အနန္တောဟု, အပြောကျယ်စွာ, သံသရာ
ဝယ်, မာတာပိတ, မိနှင့်ဖတို့, ရေကြည်ကလလ, တည်ဦး
စက, ချိုချဉ်ပူစပ်, ရှင်းရှင်းပြတ်အောင်, မပြတ်ယုယ, မိဘ
တို့မှာ, စိုးရိမ်စွာဖြင့်, အစာဆိမ့်အေး, နို့ချိုပေး၍, မွေးသည့်
မိခင်, ကျေးဖခင်ကို, အဟံ–အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒေ–ဝန္ဒာမိ–
ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

၅ ။ အာစရိယဂုဏော, အနန္တောဟု, မိန့်ဟောအရ, ကောက်ယူ
ပြသော်, နယနည်းနာ, အဖြာဖြာကို, လိမ္မာစေကြောင်း,
မေတ္တာလောင်း၍, မကောင်းကိုကြဉ်, ကောင်းရာယှဉ်လျက်,
နှုတ်မြွက်သံချို, ဆုံးမဆိုသား, အဟိုများစွာ, သံသရာဝယ်,
သုံးသွယ်သော ကပ်, လေးရပ် အပါယ်, ရှစ်သွယ် ရပ်ပြစ်,

ဆိုးညစ်ယုတ်မာ, အဖြာဖြာကို, ခေမာဘုမ္မိ, ဘေးမရှိအောင်, နိဗ္ဗာန်သောင်သို့, ရအောင်ပြဋ္ဌွန်, သွန်သင်ပေတတ်, ဆရာမြတ်ကို, အဟံ–တပည့်တော်သည်၊ ဝန္ဒေ–ဝန္ဒာမိ–ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

ဆွမ်း ၊ ပန်း ၊ ရေချမ်း ၊ ဆီမီး ကပ်လှူရန်

(က) ဆွမ်းကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ–အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ–ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ–လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ–သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ–ရည်မှန်း၍၊ စေတိယဿ–ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓ ရဿ သမ္ပန္နံ–အဆင်း,အနံ့,အရသာနှင့်ပြည့်စုံသော၊ ဣမံ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယံ–ဤဆွမ်းခဲဘွယ်,ဘောဇဉ်, ချိုချဉ် အရသာကို၊ သက္ကစ္စံ–ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ–နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ–နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား ။

(ခ) ပန်းကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ–အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ–ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ–

လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓ-သက်တော်ထင် ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ-ရည်မှန်း၍၊ စေတိယဿ-ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ် အား၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓ သမ္ပန္နံ-အဆင်း,အနံ့နှင့်ပြည့်စုံသော၊ဣမံ ပုပ္ဖံ-ဤပန်းကို၊ သက္ကစ္စံ-ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ-နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်း ပါ၏အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ-နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဂ) ရေချမ်းကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ-အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါး သောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ-ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ-လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ-သက်တော်ထင် ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ-ရည်မှန်း၍၊ စေတိယဿ-ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ် အား၊ သုဒ္ဓသီတလ ပသန္နံ-သန့်ရှင်းအေးမြ ကြည်လင်လှသော၊ ဣမံ ပါနီယ ပရိဘောဇနီယံ-ဤသောက်တော်ရေ, သုံးဆောင် တော်ရေကို၊ သက္ကစ္စံ-ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ-နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်းလှူဒါန်း ပါ၏ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ-နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

(ဃ) ဆီမီးကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ-အရဟံ အစရှိသော ကိုးပါး သောဂုဏ်တော်တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ-ပြည့်စုံတော်မူသော၊

သဗ္ဗညုတာ နာဝရဏ ဉာဏေဟိ–သဗ္ဗညုတဉာဏ်,အနာဝရဏ ဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်၊ တိလောကေ–သုံးပါးသောလောက၌၊ အဝိဇ္ဇာ အန္ဓကာရံ–အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို၊ ဝိဓမိတွာ– ပယ်ဖျောက်၍၊ ဇလံ–ဇလန္တော–ထွန်းလင်းတောက်ပတော်မူ စေနိုင်သော၊ ဗုဒ္ဓံ–သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို၊ ဥဒ္ဒိဿ–ရည်မှန်း၍၊ စေတိယဿ–ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်မြတ်အား၊ ပဘာဝဏ္ဏေဟိ– အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်၊အန္ဓကာရံ–အမိုက်မှောင်ကို၊ဝိနာသကံ– ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ ကွမ်ဒီပဇာလံ–ဤဆီမီးလျှံကို၊ သက္ကစ္စံ– ရိုရိုသေသေ၊ ဒေမိ–နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်း ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား၊ ပူဇေမိ–နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

မေတ္တာပို့

၁ ။ ယခုရောက်လာ တို့သူငါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၂ ။ ရှင်လူများစွာ တို့သူငါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၃ ။ ဂုဏ်တော်နန္တာ မြတ်ဆရာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၄ ။ မိဘနှစ်ဖြာ ဂုဏ်နန္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၅ ။ တို့ကျောင်းတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၆ ။ တို့အိမ်တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၇ ။ တို့ရွာတွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၈ ။ တို့နယ်တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။
၉ ။ တို့ပြည်တွင်းမှာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ ။

၁၀ ။ မင်းစိုးရာဇာ နယ်တကာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၁ ။ တို့စကြဝဠာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၂ ။ အနန္တစကြဝဠာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၃ ။ အပါယ်လေးရွာ များသတ္တာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၄ ။ လူနတ်ဗြဟ္မာ အားလုံးမှာ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၅ ။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ အလုံးစုံ အကုန်ချမ်းသာ ကြပါစေ။

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ, မြတ်ပုညကြောင့်, ချမ်းမြအေးကြည်, ဘေးမဲ့မည်သည်, ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်, လမ်းမကောက်ဘဲ, ရောက်ရပါလို, ထိုထိုဘဝ, ကျင်လည်ရလည်း, ဒုက္ခဘေးဒဏ်, ရန်မာန်အပေါင်း, မကောင်းဟူသမျှ, မတွေ့ရဘဲ, သဗ္ဗကုသ္ဆာ, မင်္ဂလာကို, ခွယ်ကာ တ–တိုင်း, ရစေသောဝ် ။

ယနေ့ယခု, ပြုပြုသမျှ, မြတ်ဘာဂကို, မိဘဆရာ, မျိုးသဟာနှင့်, ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်, ကိုယ်စောင့်နတ်က, အရင်းစ၍, ရှိသမျှလုံးစုံ, ဘုံသုံးဆယ့်တစ်, ဖြစ်ဖြစ်သမျှ, ဝေနေယျတို့, ရကြပါစေ, ပေးငှဝေသည်, များထွေသာခု, ခေါ်စေသောဝ် ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်သော

သာဓု သာဓု သာဓု

❁ ❁ ❁ ❁ ❁

အခန်း (၂)

ဗုဒ္ဓဘာသာ

ဗုဒ္ဓကြောင်းရာ ကောင်းစွာသိမှ

※ ဗုဒ္ဓ–ကြောင်းရာ ကောင်းစွာသိမှ ဗုဒ္ဓကိုလည်း ကြည်ညိုမည်။
ကြည်ညိုသူတွေ ဟောညွှန်ပြမှ စိတ်ကနှစ်ခြိုက် လိုက်ကြသည်။
ဂုဏ်တော်တန်တန် မှန်မှန်ရလို့ ခဏခဏရွတ်သင့်သည်။
ရွတ်သော်ရန်စွယ် အန္တရာယ်ကင်းလို့ ကောင်းခြင်းသုခ –
ရလိမ့်မည်။

ရှိခိုးပုံ

※ လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ပြုလုပ်ပါ ။
မျက်ခုံး,လက်မ၊ ဆံစ,လက်ညှိုး၊ ထိကာမိုး၊ ရှိခိုးဝန္ဒနာ ။
လက်ချ,ဒူးချ၊ တတောင်ချ၊ နဖူးချကာ၊ ဦးချပါ ။
ခြေ,လက်,နဖူး၊ တတောင်,ဒူး တည်ဦးငါးအင်္ဂါ ။

ဩကာသရှင်တမ်း

ဩကာသ =''ရှိခိုးပါရစေ၊ ကန်တော့ပါရစေ၊ ခွင့်ပြုတော်မူပါ'' ဟု အခွင့်တောင်းခြင်းကို''ဩကာသ''ဟု ခေါ်ပါသည်။ ပို၍လေးနက်အောင် သုံးကြိမ် ဆိုရပါသည်။

ကံသုံးပါး = ကိုယ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အလုပ်ကို ''ကာယကံ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုသော စကားကို ''ဝစီကံ''ဟုခေါ် ပါသည် ။

စိတ်ဖြင့် ကြံတွေးသော အကြံအတွေးကို ''မနောကံ'' ဟု ခေါ်ပါသည် ။ ထိုကံသုံးပါးတို့သည် ကောင်းကံ, မကောင်းကံ- ဟု နှစ်မျိုးစီ ရှိပါသည် ။

အပြစ်= မကောင်းသော ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ- တို့ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိခြင်းကို ''အပြစ်''ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရတနာ= နှစ်သက် မြတ်နိုး တန်ဖိုး ထားအပ်သောကြောင့် ''ရတနာ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ရတနာမြတ်သုံးပါး =

ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာရတနာတို့ကို ''ရတနာမြတ်သုံးပါး''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ဘုရား= သိစရာမှန်သမျှကို အကုန်အစင်သိမြင်တော်မူသောကြောင့် ''ဘုရား''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

တရား= အပါယ်ဆင်းရဲ, သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲသို့ မကျအောင် စွမ်းဆောင်တတ်သောကြောင့် ''တရား''ဟု ခေါ်ပါသည်။

သံဃာ= အယူသီလ တူမျှခြင်းဖြင့် ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းထားသောကြောင့် ''သံဃာ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ကန်တော့ =

ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးဦးချခြင်းကို ''ကန်တော့''သည်ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းသည် အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်းနှင့် ကုသိုလ်ရလို၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဟု နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ မကောင်းသော အပြု,အပြော,အကြံအတွေးများကို ပြု လုပ်,ပြောဆို,ကြံတွေးသော အားဖြင့် ပြစ်မှားခဲ့မိဖူးပါလျှင် ဆိုးပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်းရပါလို၏-ဟု ရှိခိုး

ကန်တော့ခြင်းသည် အပြစ်ရှိ၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်၊ နေ့စဉ် ဘုရားရှိခိုးရာ၊ သီလမခံယူမီ ရှိခိုးရာ၊ ခရီးသွားရင်း စေတီပုထိုးများကို ရှိခိုးရာ စသည်တို့၌ကား ကုသိုလ်ရလို၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။

အပါယ်လေးပါး

ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုခွင့်မရသော အရပ်ကို ''အပါယ်''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

၁ ။ ငရဲ = ချမ်းသာသုခလုံးဝမရှိ ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခအပြည့်အဝ ခံစားရသော နေရာဌာန။
(ဆင်းရဲဒုက္ခ ခံစားရပုံ အမျိုးအစားအလိုက် ငရဲကြီး ရှစ်ထပ် ရှိပါသည် ။)

၂ ။ တိရစ္ဆာန် =
ကုသိုလ်, အကုသိုလ်မသိ ၊ မဂ်,ဖိုလ်မရနိုင်သော သတ္တဝါ ။

၃ ။ ပြိတ္တာ= တော,ချုံ,ချောင်း,မြောင်း,တောင်စောင်း,လိုဏ်ဂူ စသည်တို့၌နေ၍ စားဝတ်နေရေး မပြည့်စုံဘဲ အငတ်ငတ် အပြတ်ပြတ်နေရသော သတ္တဝါ ။
(ပြိတ္တာတို့ကို လူတို့၏ မျက်စိဖြင့် မမြင်နိုင်ပါ။)

၄ ။ အသုရကာယ် =
အစာရေစာ ငတ်ပြတ်နေသော အောက်တန်းစား နတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါသည် ။ တစ်ခါတစ်ရံ လူတို့ကို ခြောက်လှန့်တတ်သည် ။

※ လောဘစိတ်နဲ့ သေခဲ့တယ် ပြိတ္တာ သုရကာယ် ။
ဒေါသကြီးလျှင် ပါယ်ငရဲ ဖြစ်ရ အမှန်ပဲ ။
မောဟစိတ်နဲ့ သေခဲ့ပြန် ဖြစ်ရတိရစ္ဆာန် ။
ဆိုးသွမ်းလေဟန် စိတ်သုံးမျိုး စွန့်ခွါပယ်လို့ချိုး ။

ကပ်သုံးပါး

အငတ်ဘေး ၊ လက်နက်ဘေး ၊ ရောဂါဘေးတို့ကြောင့် သေကျေပျက်စီးခြင်းကို ''ကပ်''ဟုခေါ်ပါသည် ။

၁ ။ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် = အစာငတ်ပြတ်၍ သေကျေပျက်စီးခြင်း။

၂ ။ သတ္ထန္တရကပ် = လက်နက်,စစ်ပွဲစသည်တို့ကြောင့် သေကျေပျက်စီးခြင်း ။

၃ ။ ရောဂန္တရကပ် = ရောဂါကြောင့် သေကျေပျက်စီးခြင်း ။

※ လက်နက်ရောဂါ ငတ်မွတ်ကာ သေရာကပ်သုံးပါး ။
※ လောဘကြီးက ငတ်မွတ်ရ ဒုက္ခကပ်ကြီးဆိုက် ။
ဒေါသကြီးက သတ်ဖြတ်ကြ သတ္ထကပ်ကြီးဆိုက် ။
မောဟကြီးက ဖျားနာကြ ရောဂကပ်ကြီးဆိုက် ။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

မဂ်,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန်ရအောင် အားထုတ်ခွင့် မရသော အရပ်ကို ''ရပ်ပြစ်''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

၁ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် ငရဲ၌ ကျနေခြင်း ၊

၂ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် တိရစ္ဆာန် ဖြစ်နေခြင်း ၊

၃ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် ပြိတ္တာ,အသုရကာယ် ဖြစ်နေခြင်း၊
၄ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် အသညသတ်,အရူပဘုံ၌ဖြစ်နေခြင်း၊
၅ ။ ပစ္စန္တရာဇ်ခေါ် ဘုရားသာသနာမရှိရာ အရပ်၌ လူဖြစ်ခြင်း၊
၆ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်နေခြင်း၊
၇ ။ ဘုရားသာသနာရှိစဉ် တရားသိနိုင်သည့် ဉာဏ်မရှိဘဲ
ထုံထိုင်း အ,နေခြင်း၊
၈ ။ ဘုရားသာသနာ မရှိရာ အခါ၌ လူဖြစ်ခြင်း ။

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

ရန်သူမျိုး ငါးပါး

၁ ။ ရေ
၂ ။ မီး
၃ ။ ခိုးသူ – ဓားပြ
၄ ။ အမွေခံ သားဆိုး သမီးဆိုး
၅ ။ မင်းဆိုး

※ ရေ,မီး,သူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊ ဤငါးပါး၊
မှတ်သား ရန်သူတည်း။

ဝိပတ္တိတရား လေးပါး

ဖေါက်ပြန် ချွတ်ယွင်း ပျက်စီးခြင်းကို ''ဝိပတ္တိ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

၁ ။ ကာလဝိပတ္တိ= မင်းဆိုးမင်းယုတ် အုပ်ချုပ်သော ကာလ ၊
၂ ။ ဂတိဝိပတ္တိ = အပါယ်လေးဘုံ၌ ဖြစ်ရခြင်း ၊
၃ ။ ဥပဓိဝိပတ္တိ = ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်း ၊
၄ ။ ပယောဂ ဝိပတ္တိ = ပြုလုပ်,ပြောဆို,ကြံစည်မှု ချို့တဲ့ခြင်း။

※ ဖေါက်ပြန် ချွတ်ယွင်း ၊ ပျက်စီးခြင်း ၊ ခေါ်လျှင်းဝိပတ္တိ ။
※ မင်းဆိုးအုပ်ခါ ၊ ပါယ်လေးရွာနှင့် ၊ အင်္ဂါချွတ်ယွင်း ၊
အားထုတ်ကင်း ၊ လေးသင်းမှတ်လေဘိ ။

ဗျသနတရား ငါးပါး

ပျက်စီးဆုံးရှုံးခြင်းကို ''ဗျသန''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

၁ ။ ဉာတိဗျသန = ဆွေမျိုးစု ပျက်စီးခြင်း၊
၂ ။ ဘောဂဗျသန = ပစ္စည်းဉစ္စာ ပျက်စီးခြင်း၊
၃ ။ ရောဂဗျသန = အနာရောဂါဟူသော ပျက်စီးခြင်း၊
၄ ။ သီလဗျသန = ကိုယ့်ကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း၊
၅ ။ ဒိဋ္ဌိ ဗျသန = အယူပျက်စီးခြင်း၊ (အယူမှားခြင်း)

※ ဆုံးရှုံးပျက်ပြား ၊ ပြစ်မှုများ ၊ ခေါ်ငြား ဗျသန။
ဉာတိ,ဘောဂ ၊ ရောဂ,ဒိဋ္ဌိ ၊ သီလထည့် ၊ ငါးရှိသရုပ်ပြ။
ဆွေးမျိုး,စီးပွါး ၊ အနာများ ၊ ယူမှား,ပျက်သီလ။

မဂ် = နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်းကို "မဂ်"ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဖိုလ် = မဂ်၏အကျိုးတရားကို "ဖိုလ်"ဟု ခေါ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန် = ရာဂ,ဒေါသ,မောဟ–တို့၏ ကင်းရှာ ငြိမ်းအေးမှု ခတ်သဘောကို "နိဗ္ဗာန်"ဟု ခေါ်ပါသည်။

သီလခံယူပုံ

ငါးပါးသီလ တောင်းပုံ

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

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

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

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ကိုယ်ကျင့်တရား ငါးပါးသီလတော်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏၊ တပည့်တော်အား သနားစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလကို ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖေါက်မပြန်ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ တည်ဆောက်ပုံ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ၊
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

မြတ်စွာဘုရားကို ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် ထောက်ရာတည်ရာ အားထားရာဟူ၍ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ပါ၏ ။

တရားတော်မြတ်ကို ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် ထောက်ရာတည်ရာ အားထားရာဟူ၍ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ပါ၏ ။

သံဃာတော်မြတ်ကို ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်းသာရောက်အောင် ထောက်ရာတည်ရာ အားထားရာဟူ၍ ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ပါ၏ ။

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ပုံ

၁ ။ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။
၂ ။အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။
၃ ။ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းဖောက်ပြန်စွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။
၄ ။မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
လိမ်ညာ၍ ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။
၅ ။သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
သေရည်အရက်ကို သောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။

ရှစ်ပါးသီလ တောင်းခံပုံ

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

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

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ

သမ္ဗုဒ္ဓာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဥပုသ်သီလကို တောင်းခံပါ၏ ၊ တပည့်တော်အား သနားစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ရှစ်ပါးသီလကို ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

(ဘုရားရှိခိုး၊ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ ငါးပါးသီလအတိုင်းဆို)

ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ပုံ

၁ ။ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။

၂ ။အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။

၃ ။အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄ ။မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။

၅ ။သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။

၆ ။ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
နေလွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။

၇ ။နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။
အကုသိုလ်များကြောင်း မကောင်းမှုဖြစ်သော ကခြင်း,သီချင်းဆိုခြင်း,တီးမှုတ်ခြင်း,ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း,နံ့သာ လိမ်းခြင်း

အမွေးနံ့သာတို့ဖြင့် အလှဆင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏ ။

၈ ။ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ။

မြင့်မြတ်သော နေရာ၌ အိပ်ခြင်း,ထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သရဏ ၊ သရဏဂုံ ၊ သရဏဂုံတည်သူ

စစ်မှန်သော ဘုရား,တရား,သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ''သရဏ''(ကိုးကွယ်ရာ)ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ထိုရတနာသုံးပါးသည်သာ ကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်ပေသည်ဟု ယုံကြည်သော စိတ်ကို ''သရဏဂုံ'' ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ထိုကဲ့သို့ ယုံကြည်စိတ်ရှိသူကို ''သရဏဂုံတည်သူ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ဗုဒ္ဓသရဏဂုံ

❊ ဗုဒ္ဓ ဗုဒ္ဓ မြတ်ဗုဒ္ဓ ၊ ကရုဏာရှင် မြတ်ဗုဒ္ဓ ။
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဆိုသည်မှာ ၊ သတ္တဝါများ ကျိုးတွက်တာ ၊
ဆယ်ဖြာပါရမီ ဖြည့်ဆည်းပူး၊ လမ်းကောင်းညွှန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး။
ပုဂ္ဂိုလ်ထူးမို့ ဦးညွှတ်ခါ ၊ ဘုရားဂုဏ်များ ရည်စူးကာ ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုး၏ ၊ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

ဓမ္မသရဏဂုံ

❊ ဓမ္မ ဓမ္မ မြတ်ဓမ္မ ၊ ဗုဒ္ဓဟောပြ ၊ မြတ်ဓမ္မ ။
ဓမ္မတရားဆိုသည်မှာ ၊ ဒုက္ခပင်လယ် ကြီးထဲမှာ ။

နှစ်မြုပ်မျောရှာ သတ္တဝါများ ၊ ကယ်တင်တတ်လို့ မြတ်တရား။
မြတ်တရားမို့ ဦးညွှတ်ခါ ၊ တရားဂုဏ်များ ရည်စူးကာ ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုး၏ ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

သံဃသရဏဂုံ

❊ သံဃ သံဃ မြတ်သံဃ ၊ ဗုဒ္ဓသာဝက မြတ်သံဃ ။
သံဃရဟန်း ဆိုသည်မှာ ၊ ဗုဒ္ဓ,ဓမ္မ အဖြာဖြာ ။
သင်ယူကျင့်ကာ တာဝန်ထမ်း၊ သာသနာပြုလို့ မြတ်ရဟန်း။
မြတ်ရဟန်းမို့ ဦးညွှတ်ခါ ၊ သံဃာ့ဂုဏ်များ ရည်စူးကာ။
လေးမြတ်လှစွာ ရှိခိုး၏ ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။

ဤသုံးပါးသာ ကိုးကွယ်ရာ

၁ ။ ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ ၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
❊ ဘုရားကိုထား၊ ခြားတစ်ပါး၊ အားထားကိုးကွယ်ရာ မရှိပါ။
မြတ်ဘုရားကို၊ အားထားခို၊ ကြည်ညိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

၂ ။ ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
❊ တရားကိုထား၊ ခြားတစ်ပါး၊ အားထားကိုးကွယ်ရာ မရှိပါ။
မြတ်တရားကို၊ အားထားခို၊ ကြည်ညိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

၃ ။ သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ။
❊ သံဃာကိုထား၊ ခြားတစ်ပါး၊ အားထားကိုးကွယ်ရာ မရှိပါ။
မြတ်သံဃာကို၊ အားထားခို၊ ကြည်ညိုဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရကျိုး

※ သုံးပါးရတနာ ဆည်းကပ်ခလို့ ၊ နတ်ပြည်ရောက်ကြ နတ်ထိုထို၊
သက်,ဆင်း,ချမ်းသာ ခြံရံမျိုးနဲ့ ၊ အစိုးရမှု သူ့ထက်ပို ၊
ခံစားစရာ အာရုံငါးလည်း ၊ ပြည့်စုံပေါ်များ လွန်သကို ၊
ဒါကြောင့်ရတနာ မြတ်သုံးပါးကို ၊ ရှိသေလေးစား ဆည်းကပ်ခို။

သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းကြောင်း လေးမျိုး

၁ ။ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို မသိခြင်း။
၂ ။ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို မှားယွင်းစွာ သိခြင်း။
၃ ။ ရတနာသုံးပါးအပေါ် ယုံမှားသံသယ ဖြစ်ခြင်း။
၄ ။ ရတနာသုံးပါးကို မရိုသေ မလေးစားခြင်း။

※ ရတနာ့ဂုဏ်ရည် မသိပြီ ညစ်သည်သရဏဂုံ ။
ရတနာ့ဂုဏ်ရည် သိမှားပြီ ညစ်သည်သရဏဂုံ ။
ရတနာ့ဂုဏ်ရည် ယုံမှားပြီ ညစ်သည်သရဏဂုံ ။
ရတနာသုံးထွေ မရိုသေ ညစ်လေသရဏဂုံ ။

သရဏဂုံ ပျက်စီးကြောင်း (၂) မျိုး

၁ ။ အခြားဘာသာအယူဝါဒကို ပြောင်းလဲယုံကြည် ဆည်းကပ်ခြင်း။
၂ ။ သေဆုံးသွားခြင်း ။

ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် (၁)သည် အပြစ်ရှိသော ပျက်စီးခြင်းဖြစ်၍ (၂)သည် အပြစ်မရှိသော ပျက်စီးခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။

ဗုဒ္ဓ (ဘုရား) ခေါ်ပုံ

သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်ဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေ၍ မှန်ကန်စွာ သိမြင်တော်မူသော အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကို ''ဗုဒ္ဓ (ဘုရား)''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ဓမ္မ (တရား) ခေါ်ပုံ

ယုံကြည်လိုက်နာ ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတို့ကို အပါယ်စသော ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်အောင် ဆောင်ရွက်ပေးတတ်သော မဂ်,ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်,ပရိယတ် များကို ''ဓမ္မ (တရား)''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

သံဃ (သံဃာ) ခေါ်ပုံ

မြတ်စွာဘုရား၏ ဆုံးမသြဝါဒအတိုင်း လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ကြ၍ မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရတော်မူပြီးကြသော အရိယာသံဃာတော်များနှင့် အရိယာနွယ်ဝင် ပုထုဇဉ်ရဟန်းတော်များကို ''သံဃ (သံဃာ)''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ဗုဒ္ဓဘာသာ ခေါ်ပုံ

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော မဂ်လေးပါး,ဖိုလ်လေးပါး,နိဗ္ဗာန်,ပရိယတ်ဟုဆိုအပ်သော တရားတော်များကို ''ဗုဒ္ဓဘာသာ'' (ဗုဒ္ဓသာသနာ)ဟု ခေါ်ပါသည် ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ခေါ်ပုံ

ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော နည်းလမ်းအတိုင်း

လိုက်နာကျင့်ကြံကြသူ, ယုံကြည်၍ ကိုးကွယ်ကြသူများကို "ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်"ဟု ခေါ်ပါသည် ။

※ ဗုဒ္ဓရှင်တော် ဟောဖော်အပ်တဲ့ ၊ မဂ်,ဖိုလ်,ပရိယတ် နိဗ္ဗာန်ကို၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ မြတ်တရားလို့ ၊ မှတ်သားထားကြပါစေလို၊
ရှင်တော်မိန့်မှာ ဟောဖော်ကြားတဲ့၊ တရားနည်းအတိုင်း ကျင့်သူကို၊
ဗုဒ္ဓဘာသာ လူအများလို့ ၊ ခွဲခြားပြီးတော့ သိဖို့လို ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်ရန် လိုအပ်ချက်

၁ ။ ကံနှင့်ကံ၏ အကျိုးပေးကို အလေးအနက် ယုံကြည်ခြင်း။
၂ ။ ရတနာသုံးပါးကို အလေးအနက် ယုံကြည်ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း ။

ဘုရားကို ရှိခိုး ကိုးကွယ်ရခြင်း အကြောင်း

ယခုဘဝ, နောက်ဘဝနှင့် ဘဝလွတ်မြောက်ရေးအတွက်ပါ မိမိအပေါ်၌ ကျေးဇူးအများဆုံးပုဂ္ဂိုလ်မှာ ဘုရားရှင်သာဖြစ်ပါသည်၊ ဘုရားရှင်သည် သတ္တဝါများအတွက် နှိုင်းယှဉ်စရာမရှိသော အနှိုင်းမဲ့ ကျေးဇူးရှင် ဖြစ်ပါသည် ။

ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးကိုးကွယ်ရပါသည် ။

တရားတော်ကို ရှိခိုး ကိုးကွယ်ရခြင်း အကြောင်း

လက်ရှိဘဝ အနေဖြင့်ကြည့်လျှင် အခြေခံအဆင့်တရားတော်များသည်ပင် ပြုလုပ်ဆဲအခါနှင့် တုန့်ပြန်အကျိုးပေးသောအခါတို့၌

ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ချမ်းသာစေနိုင်သည့် သတ္တိထူး ရှိပါသည် ။ လူသားတစ်ယောက်အဖြစ် ဂုဏ်သိက္ခာရှိရှိ ရပ်တည်နိုင်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးပါသည် ။

အလယ်အလတ်အဆင့်ဖြစ်သည့် ဈာန်တရားများကို ရယူနိုင်လျှင် ပို၍အဆင့်မြင့်သော ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည့် မဂ်,ဖိုလ်,နိဗ္ဗာန်တရားများကို ရလျှင်ကား အမြင့်ဆုံးဖြစ်သည့် ကိုယ်စိတ်ချမ်းသာမှုကို ပေးပါသည်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လက်ရှိဘဝမှာပင် အလိုရှိသလို ခံစားနိုင်ပါသည်။

နောင်သံသရာဘဝအနေဖြင့်ကြည့်လျှင် တရားတော်များသည် အပါယ်မှလွတ်အောင်ဆောင်ရွက်ပေးပါသည်၊ သံသရာဘဝ၌ အဆင့်အတန်းမြင့်မားသော ဘဝများရအောင် ပြုလုပ်ပေးပါသည်၊ သံသရာဆင်းရဲဒုက္ခမှန်သမျှမှ လုံးဝ လွတ်မြောက်အောင် အထိ စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါသည် ။

ထို့ကြောင့် တရားတော်ကို ရှိခိုးကိုးကွယ်ရပါသည် ။

သံဃာတော်ကို ရှိခိုးကိုးကွယ်ရခြင်း အကြောင်း

ဘုရားရှင်သည် ဘုရားအဖြစ်ကို ရရှိရန်အတွက် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာအောင် ပါရမီတို့ကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ရသော်လည်း ဘုရားအဖြစ်နှင့် နေရသည်မှာ (၄၅)နှစ်သာ ကြာပါသည်။

(၄၅)နှစ်အတွင်း ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များသည် သတ္တဝါများအတွက် အဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် တန်ဖိုးကြီးမားလှပါသည် ။

သံဃာတော်များသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သီလဖြည့်ကျင့်ရခြင်း၊

– မဂ်,ဖိုလ် ရအောင်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရခြင်း အပြင် သတ္တဝါများအတွက် အလွန်တန်ဘိုးကြီးလှသော ဘုရားရှင်၏ တရားတော်များ မပျောက်ပျက်ရအောင် သင်ယူပို့ချ၍ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ခြင်းများကိုပါ ပြုလုပ်ရပါသည်၊ ဘုရားရှင်၏ကိုယ်စား တရားတော်များကို ဟောကြားပြသပေးရပါသည်။

သံဃာတော်အဆက်ဆက် ထိုကဲ့သို့ သင်ယူပို့ချ ဟောကြားပြသခဲ့သောကြောင့်သာ ဘုရားရှင်၏တရားတော်များသည် ယနေ့ထိတိုင် မပျောက်မပျက်တည်ရှိနေပြီး တရားစစ် တရားမှန်များကို လေ့လာကျင့်ကြံလိုက်နာနိုင်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည် ။

ထို့ကြောင့် သံဃာတော်ကို ရှိခိုးကိုးကွယ်ရပါသည် ။

ဘုရား,တရား,သံဃာကို ရတနာဟု ခေါ်ရခြင်းအကြောင်း

၁ ။ အမြတ်တနိုး တန်ဘိုးထားထိုက်ခြင်း ၊
၂ ။ တန်ဘိုး ကြီးမားခြင်း ၊
၃ ။ အတု မပြုလုပ်နိုင်ခြင်း ၊
၄ ။ တွေ့မြင်ဘို့ ခက်ခဲခြင်း ၊
၅ ။ အထက်တန်းစားများသာ သုံးစွဲနိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် ဘုရား, တရား,သံဃာကို ``ရတနာ''ဟုခေါ်ရပါသည်။

✣ အလေးပြုအပ် ၊ ဖိုးမပြတ်တည့်၊ နှိုင်းအပ်ပြိုင်ဖွယ်၊
မရှိကွယ်သား ၊ မလွယ်တွေ့ဖို့ ၊ ရှေးကံချို့သည့် ၊
လူတို့သုံးစရာ ၊ မဟုတ်ပါသည်၊ ရတနာ ပစ္စည်း–
ခေါ်သတည်း။

ဥပါသကာ/ဥပါသိကာ ခေါ်ပုံ

စစ်မှန်သော ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်နေသူ အမျိုးသားကို ''ဥပါသကာ''၊ အမျိုးသမီးကို ''ဥပါသိကာ''ဟု ခေါ်ပါသည် ။

❊ ရတနာသုံးလီ ယုံကြည်သိ၍ ၊ ဆည်းကပ်မိတဲ့ ထိုသူသာ ၊
သရဏဂုံ တည်သူမှတ်လို့ ၊ ဥပါသက ခေါ်အပ်စွာ ။

ဥပါသကာသည် –

၁ ။ ရတနာသုံးပါးကို ယုံကြည်ဆည်းကပ်ခြင်း၊
၂ ။ ငါးပါးသီလ လုံခြုံခြင်း၊
၃ ။ အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်ခြင်း၊
၄ ။ ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးပေးကို ယုံကြည်ခြင်း။

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံရပြီး ဗုဒ္ဓတရားတော်များကို ဖတ်, မှတ်, လေ့လာ, ကြားနာသူ ဖြစ်ရပါသည်။

❊ သရဏဂုံ တည်ရုံမျှဖြင့် ၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ ။
သို့သော် ကောင်းရန် မေတ္တာပွါးလျက် ၊ ငါးပါးသီလ ထိန်းရမည်။
သီလငါးတန် စင်ဖြူစေလို့ ၊ အသက်မွေးလည်း ကောင်းရမည်။
အကျိုးနှင့်ကံ ဝေဖန်တတ်အောင် ၊ တရား ဖတ်ရ,မှတ်ရမည်။
တရားမှတ်ပြန် ဉာဏ်မှန်တိုးလို့ ၊ ကံနှင့်ကံကျိုး သိနိုင်သည်။
ကံကျိုးသိသော် ခုဘဝ၌ ၊ ပြုသမျှလည်း စင်ကြယ်မည်။
စင်ကြယ်သူဟာ နောင်ခါရေး၌ ၊ စိတ်အေးလက်အေး ရှိနိုင်မည်။
ထိုသို့ဖြစ်အောင် မောင်နှစ်မတို့ ၊ ခုကစ၍ ပြုရမည် ။
ပြုမည် – ပြုမည် ။

ဥပါသကာတို့ မပြုလုပ်သင့်သော အရောင်းအဝယ်ငါးမျိုး

၁ ။ သတ္ထ ဝါဏိဇ္ဇ = လက်နက်ရောင်းဝယ်ခြင်း။
၂ ။ သတ္တ ဝါဏိဇ္ဇ = လူ ရောင်းဝယ်ခြင်း။
၃ ။ မံသ ဝါဏိဇ္ဇ = အသား,ငါး ရောင်းဝယ်ခြင်း။
၄ ။ မဇ္ဇ ဝါဏိဇ္ဇ = အရက်,မူးယစ်ဆေးဝါးရောင်းဝယ်ခြင်း။
၅ ။ ဝိသ ဝါဏိဇ္ဇ = အဆိပ် ရောင်းဝယ်ခြင်း။

※ လက်နက်, အသား တစ်ပါး သေရည် ၊
အဆိပ်, လူ ရောင်း မကောင်း အာဇီ ၊
ရောင်းဝယ်ဖောက်ကား ရှောင်ရှားသွေဖည် ၊
သက်မွေးကျောင်း ကောင်းကောင်းပြုသင့်သည် ။

ဥပါသကာသည် မိမိအလုပ်ကြောင့် လူအများ အကုသိုလ်တိုးပွါးဖွယ် ဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲဖွယ် ဖြစ်လျှင်လည်းကောင်း ထိုပစ္စည်းမျိုးကို အရောင်းအဝယ် အလဲအလှယ် မပြုလုပ်သင့်ပါ။

ဗုဒ္ဓပွင့်ပေါ် ကျေးဇူးတော်

✽ ဘုရားရှင်တော် ၊ မပွင့်ပေါ်လျှင် ၊ လူတော်အများ ၊ စိတ်
ကောင်းထားလည်း ၊ ဤကားကုသိုလ် ၊ အကုသိုလ်နှင့် ၊
ထိုထိုဘုံဘဝ ၊ မသိရ ၊ များလှအပြစ်တွေ ။

✽ ဘုရားရှင်တော် ၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍ ၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား ၊
မြတ်တရားကြောင့် ၊ ဤကားကုသိုလ် ၊ အကုသိုလ်နှင့် ၊
ထိုထိုဘုံဘဝ ၊ သိကြရ ၊ များလှကျေးဇူးတွေ ။

ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်း

ဂေါတမဘုရား အလောင်းတော်သည် ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာမှ ပြန်၍ ရေတွက်သည့်ရှိသော် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်၌ သုမေဓာရသေ့ ဖြစ်ခဲ့လေသည်။

သုမေဓာရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား ခြေတော်ရင်း၌ ကိုယ်တော်တစ်ဦးတည်း နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရနိုင်သော်လည်း ကြွယ်လေးဖြာ သံသရာ၌ နစ်မွန်းမျောပါကုန်သော ဝေနေယျသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို သနားကြင်နာတော်မူလှသဖြင့် ယူတော်မမူခဲ့ပေ။

သုမေဓာရှင်ရသေ့ဘဝမှ ဝေဿန္တရာမင်းဘဝတိုင်အောင် မရေမတွက်နိုင် များစွာသော ဘဝတို့၌ –

(က) ရွှေ, ငွေ, ဆင်, မြင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း=ဒါနပါရမီ၊

(ခ) ခြေ, လက်, နား, နှာခေါင်း အစရှိသည်ကို လှူခြင်း= ဒါနဉပပါရမီ၊

(ဂ) ကိုယ်အသက်ကို လှူခြင်း=ဒါနပရမတ္တပါရမီ – အစရှိသော ပါရမီ သုံးဆယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော် မူခဲ့လေသည်။

ပါရမီ (၁၀) ပါး

၁ ။ ဒါနပါရမီ = စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း၊
(စည်းစိမ်ဥစ္စာ, ကိုယ်အင်္ဂါ, အသက်)

၂ ။ သီလပါရမီ = ကိုယ်ကျင့်သီလကောင်းအောင်စောင့်ထိန်းခြင်း၊

၃ ။ နေက္ခမ္မပါရမီ= တောထွက်ခြင်း၊
(မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း)

၄ ။ ပညာပါရမီ = ပညာဖြင့် အများအကျိုး သယ်ပိုးခြင်း၊
၅ ။ ဝီရိယပါရမီ = ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်း၊
၆ ။ ခန္တီပါရမီ = သည်းခံခြင်း၊
၇ ။ သစ္စာပါရမီ = မှန်ကန်သောစကားကိုသာပြောဆိုခြင်း၊
၈ ။ အဓိဋ္ဌာနပါရမီ = စိတ်ဓာတ်မြဲမြံခိုင်ခံ့အောင် ဆောက်တည်ခြင်း၊
၉ ။ မေတ္တာပါရမီ = မေတ္တာဓာတ် အပြည့်အဝထားခြင်း၊ (ချမ်းသာစေချင်, ကောင်းစေချင် – သောစိတ် အမြဲရှိခြင်း)
၁၀ ။ ဥပေက္ခာပါရမီ = လျစ်လျူရှုခြင်း၊ (ဘက်မလိုက်ဘဲ မျှတစွာကျင့်သုံးခြင်း၊ မိတ်ဆွေ,ရန်သူနှစ်ဦးတို့ အပေါ်ချစ်စိတ်,မုန်းစိတ် မရှိခြင်း)

စွန့်ခြင်းကြီး (၅) ပါး

(က) ပဒေသရာဇ်,ကေရာဇ်,စကြာမင်းတို့၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စွန့်ခြင်း = ဓန ပရိစ္စာဂ၊
(ခ) သားသမီးကို စွန့်ခြင်း = ပုတ္တ ပရိစ္စာဂ၊
(ဂ) မယားကို စွန့်ခြင်း = ဘရိယ ပရိစ္စာဂ၊
(ဃ) ခြေ,လက်,နား,နှာခေါင်း အစရှိသော အင်္ဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း = အင်္ဂ ပရိစ္စာဂ၊
(င) ကိုယ်အသက်ကို စွန့်ခြင်း = ဇီဝိတ ပရိစ္စာဂ – ဟုဆိုအပ်သော စွန့်ရန်အလွန်ခက်ခဲသည့် စွန့်ခြင်းကြီး(၅)ပါးကို ဖြည့်စွန့်တော် မူခဲ့လေသည်။

ဤသို့ ဘဝများစွာ သံသရာကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူပြီးနောက် ဘုရားအလောင်းတော်သည် **တုသိတာနတ်ပြည်၌သေတကေတု**-မည်သော နတ်သားဖြစ်ခဲ့လေသည်၊ နတ်သားဖြစ်စဉ် စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့က''ဘုရားဖြစ်ချိန် တန်ပါပြီ လူ့ပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ''ဟု ဘုရားအလောင်းတော်ကို တောင်းပန်လေသည်။

ကြည့်ခြင်းကြီး (၅) ပါး

(က) ကာလ = ဘုရားဖြစ်ရာ အချိန်ကာလ၊

(ခ) ဒီပ = ဘုရားဖြစ်ရာ ကျွန်းအရပ်၊

(ဂ) ဒေသ = ဘုရားဖြစ်ရာ အရပ်ဒေသ၊

(ဃ) ကုလ = ဘုရားဖြစ်ရာ အမျိုးအနွယ်၊

(င) မာတု အာယုပရိစ္ဆေဒ = မယ်တော်ဖြစ်မည့်သူ၏ သက်တမ်းအပိုင်းအခြားဟူသော ကြည့်ခြင်းကြီး(၅)ပါးတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူလေသည်။

ထို့နောက် နတ်အဖြစ်မှ စုတေကာ မဟာသက္ကရာဇ်(၆၇)ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၌ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် ဘုရင်သုဒ္ဓေါဒနမင်းကြီး၏ မိဖုရားခေါင်ကြီး မယ်တော်မာယာဒေဝီ ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေလေသည်။

မဟာသက္ကရာဇ်(၆၈)ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့တွင် ဒေဝဒဟပြည်နှင့်ကပိလဝတ်ပြည် အကြားရှိ လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းဉယျာဉ်၌ ဖွါးမြင်တော်မူသည် ။

၁၆–နှစ်အရွယ်တွင် ယသောဓရာမင်းသမီးနှင့် ထိမ်းမြားလက် ထပ်၍ မင်းစည်းစိမ်ကို ခံစားလေသည်။

၂၉–နှစ်အရွယ်တွင် သူအို့၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း–ဟူသော နိမိတ်ကြီးလေးပါးကို မြင်တော်မူသဖြင့် တောထွက်၍ ရဟန်းပြု လေသည်။

အလောင်းတော်သည် ပြုလုပ်ရန်အလွန်ခက်ခဲသော ဒုက္ကရ စရိယာအကျင့်ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့်(၆)နှစ်ကြာ ကျင့်တော်မူခဲ့လေ သည်၊ ထို့နောက် သုဇာတာသူဌေးသမီး လှူဒါန်းသော နို့ဃနာ ဆွမ်းကို အဇပါလ ညောင်ပင်ရင်း၌ အလှူခံဘုဉ်းပေးပြီး မဟာ ဗောဓိပင်သို့ ကြွတော်မူလေသည်။

သုဒ္ဓိယစေင် မြက်ရိတ်သမားသည် မဟာဗောဓိပင်သို့ ကြွလာ သော ဘုရားလောင်းအား မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို လှူဒါန်းလေသည် ။ အလောင်းတော်သည် ထိုမြက်ရှစ်ဆုပ်ကို မဟာဗောဓိပင်ရင်း၌ ကြဲဖြန့်လိုက်သောအခါ အပရာဇိတပလ္လင်ဖြစ်လာလေသည်။

ဘုရားအလောင်းတော်သည် ထိုပလ္လင်ထက်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ နေတော်မူစဉ် နေမဝင်မီ ဒေဝပုတ္တမာရ် (မာရ်နတ်ရန်)ကို အောင် မြင်တော်မူ၍ ညဉ့်ဦးယာမ်တွင် ရှေးရှေးဘဝ၌ ဖြစ်ခဲ့ဘူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို သိနိုင်သော ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ်ကို ရတော် မူလေသည်။ သန်းခေါင်ယာမ်၌ နတ်တို့၏မျက်စိနှင့်တူသော ဉာဏ် မျက်စိဖြင့် စုတေခါနီးသော သတ္တဝါစသည်တို့ကို မြင်နိုင်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်ကို ရတော်မူလေသည်။ မိုးသောက်ယာမ်၌ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာဖြစ်သော အာသဝက္ခယ ဉာဏ်ကို ရတော်မူ၍ အသက်(၃၅)နှစ်အရွယ် မဟာသက္ကရာဇ် (၁၀၃)ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် အတုမရှိသော သဗ္ဗညု

ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည် (၄၅)ဝါ ကာလပတ်လုံး သတ္တဝါတို့အား ဝမ္မစကြာစသည့် တရားဓမ္မတို့ကို ဟောပြတော်မူကာ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွါးကို မနားမနေ ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့ လေသည်။

သက်တော်(၈၀)အရွယ် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈–ခု၊ ကဆုန်လ ပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့တွင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင်သည် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာ မင်းတို့၏ အင်ကြင်းဥယျာဉ်၌ ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပါသည် ။

ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်း ကဗျာများ

၁ ။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန်ုပ်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ် ပြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှမ်း ရွှမ်းစိုသည် ၊ ဝါဆိုလပြည့် ၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ် ၊ ချမ်းမြေ့ ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည် ၊နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို ။

၂ ။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက် ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊ မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင် မြို့ လမ်းပါကို။

၃ ။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်း သစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊လေး

မျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုကာ၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရကုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခန်းမှာကို။

၄ ။ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ကျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံကာ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဝိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်း ပယ်ဖျောက်၊ အလင်း ပေါက်ကာ၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဘော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို။

၅ ။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဖွား၊ ဖြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟိတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ပြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လှျံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက် ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် ရွှမ်းတယ်ကို။

၆ ။ တရား နတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်း လည်ကာ၊ သုံးမည် ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူပြဟ္မာ၊သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖေါင်ကူတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်ကာ၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်း မယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန် လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဝှန်းဆူသောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို၊

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအိသား၊ သိင်္ဂိရွှေလျော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုန်ကြံ့ရှ၍၊ ဂငူန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ မိဌာန်ချက်ဖြင့် လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီး ပူဖော်သည်၊ မွေတော် ရှစ်စိပ်ကြွင်း တယ်ကို။

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ရှင်တော်ဖျားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဒါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသော၀် ။

ဗုဒ္ဓဝင် မှတ်စု

၁။ လူအမည်	= သိဒ္ဓတ္ထ
၂။ ဘုရားဘွဲ့တော်	= ဂေါတမဗုဒ္ဓ
၃။ မိဘအမည်	= သုဒ္ဓေါဒနမင်းနှင့်မာယာဒေဝီ
၄။ ကြင်ယာတော်	= ယသောဓရာဒေဝီ
၅။ ရင်သွေးတော်	= ရာဟုလာ
၆။ မိထွေးတော်	= ဂေါတမီ
၇။ နေပြည်တော်	= ကပိလဝတ်
၈။ ဖွားမြင်ရာနေရာ	= လုမ္ဗိနီဥယျာဉ်
၉။ နန်းစံနှစ်	= ၁၃ - နှစ်ကြာ(၁၆နှစ်မှ၂၉နှစ်ထိ)
၁၀။ နိမိတ်ကြီးများ	= သူအို၊သူနာ၊သူသေ၊ရဟန်း
၁၁။ ပါရမီဖြည့်ရာကာလ	=လေးအသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတစ်သိန်း (သုမေဓာဘဝမှဝေဿန္တရာဘဝအထိ)

၁၂ ။ ပါရမီဖြည့်ရခြင်းရည်ရွယ်ချက် = သတ္တဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်၊

၁၃ ။ ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ရသောနှစ် = ၆–နှစ်၊ (မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇–မှ ၁၀၃–ထိ)

၁၄ ။ တောထွက်ချိန်သက်တော် = ၂၉–နှစ်၊

၁၅ ။ ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်တော် = ၃၅–နှစ်၊

၁၆ ။ ဘုရားပွင့်ရာသက်တမ်း = နှစ် ၁၀၀–တမ်း၊

၁၇ ။ တရားဦး = ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်၊ (ဓမ္မစကြာ)

၁၈ ။ တရားဦးဟောသည့်နေရာ = ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်တော၊

၁၉ ။ ပထမဆုံး သာဝက = ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦး၊

၂၀ ။ နောက်ဆုံးသာဝက = သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်၊

၂၁ ။ လက်ျာရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊

၂၂ ။ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက = အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊

၂၃ ။ အဆုံးအမ သာသနာ = ပရိယတ္တိ, ပဋိပတ္တိ, ပဋိဝေဓ၊

၂၄ ။ ကျင့်စဉ် သိက္ခာ = သီလ, သမာဓိ, ပညာ၊

၂၅ ။ ချမှတ်သောလမ်းစဉ် = မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)

၂၆ ။ ဘုရားအဖြစ်နှင့်နေသည့်နှစ်ပေါင်း = ၄၅–နှစ်၊ ၄၅–ဝါ၊

၂၇ ။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံချိန်သက်တော် = ၈၀–နှစ်၊

၂၈ ။ ပဋိသန္ဓေယူသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ်၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၊

၂၉ ။ ဖွါးမြင်သောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့၊

၃၀ ။ တောထွက်သောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္လာနေ့၊
၃၁ ။ ဘုရားဖြစ်သောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊
၃၂ ။ ဓမ္မစကြာဟောသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့၊
၃၃ ။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့၊
၃၄ ။ တေဇောဓာတ်လောင်သောနေ့ = မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂-ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့။

စေတီလေးမျိုး

လူတို့ အမြတ်တနိုးတန်ဖိုးထားကာ ကိုးကွယ်ရာဌာနကို ''စေတီ''ဟုခေါ်ပါသည်။

၁ ။ ဓာတုစေတီ
၂ ။ ဓမ္မစေတီ
၃ ။ ဥဒ္ဒိဿစေတီ
၄ ။ ပရိဘောဂစေတီ-ဟု လေးမျိုးရှိပါသည်။

ဘုရားရှင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်တော်မူပြီးနောက် အမွေအနှစ်အဖြစ်ဖြင့် ထားတော်မူခဲ့သော အရိုးဓာတ်တော်များကို''ဓာတုစေတီ'' ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပိဋကတ်တော်များကို ''ဓမ္မစေတီ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်ကို ရည်မှန်း၍ ပုံတူပြုလုပ်ထားသော ရုပ်ပွါးဆင်းတု

တော်များကို ''ဥဒ္ဒိဿစေတီ''ဟုခေါ်ပါသည်။

ဘုရားရှင်၏ ဓာတ်တော်များ ဌာပနာရာဖြစ်သော အုတ်သားစေတီတော်အစရှိသည်နှင့် ဘုရားရှင်၏ အသုံးအဆောင်ဖြစ်သော ဗောဓိပင်,သင်္ကန်းတော်,သပိတ်တော်များကို ''ပရိဘောဂစေတီ'' ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး ပါဠိ

ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော
သုဂတော
လောကဝိဒူ
အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ
သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ
ဗုဒ္ဓေါ
ဘဂဝါ ။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကဗျာ

✣ ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။

၁ ။ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊
လူနတ်ပြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။

၂ ။ တရားလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊
ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃ ။ ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလဲ ၊
ကောင်းစွာထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။

၄။ ကောင်းတဲ့စကားကို　　မိန့်ဆိုတတ်လို့၊
နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့　　ကြွသွားတယ်။
၅။ သတ္တ, သင်္ခါ,　　ဩကာသတဲ့၊
လောကသုံးပါး　　သိမြင်တယ်။
၆။ မယဉ်ကျေးသူ　　ယဉ်အောင်မြင်တဲ့
ဆုံးမမှုမှာ　　သာလွန်တယ်
၇။ လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ　　သတ္တါများရဲ့
ဆရာထင်ရှား　　ဖြစ်ပါတယ်
၈။ လေးဖြာသစ္စာ　　စိတ်ဖြာသိတဲ့
ဉာဏ်မြင်ရှိသူ　　ဖြစ်ပါတယ်။
၉။ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ　　ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့
တစ်စ-မလပ်　　ပြည့်စုံတယ်။
ဘုရားဂုဏ်တော်　　ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင်　　မှတ်ကြကွယ်။
မှတ်ကွယ် မှတ်ကွယ်

▲ ဂုဏ်တော်ရွတ်ပွားရကျိုး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ　　ဂုဏ်တော်များကို
နေ့စဉ်ရွတ်ပွား　　နေသူမှာ။
ဘေးဆိုးရန်စွယ်　　အန္တရာယ်ခပင်း၊
အမှန်ကင်းလို့　　ချမ်းသာမှာ။
ငရဲတိရစ္ဆာန်　　အပါယ်တွင်းတော့၊
မကျဆင်းပေါ့　　သေအချာ။

နှလုံးအိမ်မှာ ဂုဏ်တော်အောင်းလို့၊
စေတီကျောင်းနှင့် တူလှစွာ။
ပြဟ္မာ,လူ,နတ် မြတ်နိုးအပ် မြင့်မြတ်ဤခန္ဓာ၊
အဲဒါကြောင့် ရွတ်ကြ ပွါးကြ ဗုဒ္ဓဘာဝနာ။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး ပါဠိ

၁ ။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊
၂ ။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊
၃ ။ အကာလိကော၊
၄ ။ ဧဟိပဿိကော၊
၅ ။ ဩပနေယျိကော၊
၆ ။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော် ကဗျာ

☼ တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။
၁ ။ ဘုရားကောင်းစွာ ဟောညွှန်အပ်လို့၊
တရားတော်မြတ် ခိုင်မာတယ်။
၂ ။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့၊
မိမိ ရရ သေချာတယ်။
၃ ။ အခုကျင့်ရင် အခုထူးလို့၊
အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။
၄ ။ လာပါ ကျင့်ပါ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊
စမ်းသပ်ခံကြောင်း ကြေညာတယ်။

၅ ။ ကိုယ်နဲ့ စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့၊
ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်။
၆ ။ အရိယာဆို ကိုယ်စီသိလို့၊
ထိထိ မိမိ ခံစားတယ်။
= တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် ၊
မှတ်ကွယ် မှတ်ကွယ်။

တရားဂုဏ်တော် ကျေးဇူး

ဴ တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြံကြမှ ၊ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်မည်။ တရားတုတွေ ကျင့်နေကြလို့၊ ဗုဒ္ဓဝါဒ ပြယ်ရသည်။ ယခုမြန်မြန် အမှန်လမ်းသို့၊ တဖန်လှမ်းဖို့ ချိန်တော်ပြီ။ သို့မှတိုင်းပြည် ဘာသာရေးကြောင့်၊ သာယာ အေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးပါး ပါဠိ

၁ ။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၂ ။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၃ ။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၄ ။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ
ဧသဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
၅ ။ အာဟုနေယျော

၆ ။ ပါဟုနေယျော၊
၇ ။ ဒက္ခိဏေယျော၊
၈ ။ အဥ္ဇလိကရဏီယော၊
၉ ။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကဗျာ

※ သံဃာ့ဂုဏ်တော် သချာမှတ်ဖို့ ၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။
၁ ။ ကောင်းမြတ်မှန်ကန် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၂ ။ ဖြောင့်မတ်မှန်ကန် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၃ ။ နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၄ ။ ရိုသေထိုက်ရန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
မဂ်,ဖိုလ်လေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့၊
ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။
၅ ။ ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို၊
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၆ ။ ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို၊
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၇ ။ နောင်လှူဖို့ရာ ဥစ္စာများကို၊
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈ ။ လက်အုပ်ချီမိုး ထူးရှိခိုးကို၊
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။
၉ ။ လူနတ်ပြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို၊
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။
= သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်၊
မှတ်ကွယ် မှတ်ကွယ်

သံဃာတော် ဂုဏ်ကျေးဇူး

✻ ဘုရားရှင်တော် သားတော်များဟု၊
မှတ်သားခေါ်ရ သံဃာမည်။
တရားမှုမှန် မပျက်စီးဖို့၊
သီးသီးဆောင်ရ ကျင့်ရသည်။
သံဃာဆိုတာ နှစ်မျိုးရသည့်၊
ပရမတ္ထ သမ္မုတိ။
တရားသိကာ ရိယာမြတ်မှ၊
ပရမတ္ထ ခေါ်ရသည်။
သမ္မုတိဆို ထိုသံဃာ၌၊
ဆိုးကောင်းနှစ်ဝ ရှိကြသည်။
အကောင်းကိုသာ ကိုးကွယ်ကြဖို့၊
စိတ်ကနိစ္စ ထားရမည်။
အကောင်းတွေကို အသက်ပေးလို့၊
သာသနာရေး ဆောင်သင့်ပြီ။

မဆောင်နိုင်သော် ဘာသာပျက်၍၊
သာသနာအသက် ထွက်တော့မည်။

သာသနာနှင့်စပ်၍ သိမှတ်ဖွယ်

ဗုဒ္ဓသာသနာဟူသည်- ကျောင်းကန်ဘုရားစေတီများကို ခေါ်သည်မဟုတ်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ရဟန်း,ရှင်,လူတို့ကို ခေါ်သည် လည်းမဟုတ်၊ ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမဖြစ်သည့် ပရိယတ္တိ သာသနာ (နားလည်တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ကြားရသည့် အဆုံး အမ)၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ (ကျင့်ကြံအားထုတ်ရသည့် အဆုံးအမ) ပဋိဝေဓသာသနာ (ထိုးထွင်းသိရသည့် အဆုံးအမ) တို့ကို ခေါ် ပါသည်။

ပရိယတ္တိသာသနာတွင် ဝိနည်း, သုတ္တန်, အဘိဓမ္မာ-ဟူသော ပိဋကတ်သုံးပုံ ပါဝင်သည်။

ပဋိပတ္တိသာသနာတွင် စာရိတ္တသီလ, ဝါရိတ္တသီလ, သမာဓိနှင့် ဝိပဿနာပညာတို့ ပါဝင်သည်။

ပဋိဝေဓသာသနာတွင် မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါးနှင့် နိဗ္ဗာန် တို့ ပါဝင်သည်။

သာသနာအလုပ်ဟူသည်-ဘုရားရှင်၏ အဆုံးအမအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်သော အလုပ်ဖြစ်သည်။ ဘုရားရှင်၏ တရား တော်များကို နားလည်တတ်ကျွမ်းအောင် သင်ကြားပို့ချ ဟောပြော ရေးသားခြင်း၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ စောင့်ထိန်းခြင်း၊ သမာဓိရအောင် အားထုတ်ခြင်း၊ ဝိပဿနာပညာ, မဂ်ပညာ, ဖိုလ်ပညာရအောင် သိမြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သာသနာ့ဝန်ထမ်းဟူသည်- သာသနာအလုပ်ကို အဓိက တာဝန်တစ်ခုအဖြစ် သတ်မှတ်ပြီး ကျေပွန်အောင် ထမ်းဆောင် နေသူများကို ခေါ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် ရှင်ရဟန်းများသာ ထို တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြ၍ ရှင်ရဟန်းများကို သာသနာ့ ဝန်ထမ်းဟု ခေါ်ပါသည်။

သာသနပရိဘောဂ(သာသနာ့အသုံးအဆောင်)ဟူသည် - သာသနာ့ဝန်ထမ်းရှင်ရဟန်းများအတွက် ဘုရားရှင်ခွင့်ပြုတော်မူ ထားသည့် သပိတ်,သင်္ကန်း,ထီး,ဘိနပ်-စသော အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ခေါ်ပါသည်။

သာသနိကအဆောက်အအုံဟူသည်- စေတီ,ပုထိုး,ကျောင်း, ဇရပ်,တန်ဆောင်း,သိမ်-စသော သာသနာနှင့် စပ်သည့် အဆောက်အအုံများကို ခေါ်ပါသည်။

သာသနဒါယကာဟူသည်- သာသနာ့တာဝန်ထမ်းဆောင် သူများ ချမ်းသာစွာထမ်းဆောင်နိုင်ရန် ဆွမ်း,သင်္ကန်း,ကျောင်း, ဆေး-စသော ပစ္စည်းများကို လှူဒါန်းသူများ၊ လိုအပ်ရာရာ ကူညီ ပံ့ပိုးပေးသူများကို ခေါ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဆုံးမ ဩဝါဒ

၁ ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ် မှန်သမျှကို မပြုလုပ်ရ။
၂ ။ ကောင်းမှု ကုသိုလ် မှန်မျှကို ပြုလုပ်ရမည်။
၃ ။ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်သန့်ရှင်းအောင် ထားရမည်။
* မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကို - ထားရမည်။

ကုသိုလ် နှင့် အကုသိုလ်

မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက် မနစ်နာစေသည့်အတွက် အပြစ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူ, အပြောအဆို, အကြံအတွေးများကို''ကုသိုလ်''ဟု ခေါ်ပါသည်။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ထိခိုက်နစ်နာစေသည့်အတွက် အပြစ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုးကိုသာ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အပြုအမူ, အပြောအဆို, အကြံအတွေးများကို''အကုသိုလ်''ဟုခေါ်ပါသည်။

အကုသိုလ်ဆိုး ပေါင်းမြက်မျိုး

- အကုသိုလ်ဟာ ပေါင်းမြက်မျိုးမို့၊
  မစိုက်ပျိုးဘဲ ပေါက်တတ်တယ်။
  ကုသိုလ်ဆိုတာ စိုက်ပျိုးလျက်နဲ့၊
  အဖျက်အဆီး များလှတယ်။
  ပေါင်းမသင်လျှင် သီးနှံပျက်လို့၊
  ပေါင်းကိုဖျက်မှ စည်ကားမယ်။
  အကုသိုလ်ဆိုး ပေါင်းမြက်မျိုး၊
  ဖျက်ချိုး အမှန်ပယ်။
  ကုသိုလ်စရိုက် ကြံသည့်ခိုက်၊
  ပြုထိုက် အမှန်ကွယ်။

ပြောပြုတွေးလျှင် သတိယှဉ်
(အပြု ကာယကံ)

- ပြုမည်ကြံလဲ သင့်စိတ်ထဲ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။

မိမိသူများ	နှစ်ဦးသား	ဘယ်များထိနိုင်ပါ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား	အပြုများ	မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

❁ ပြုဆဲမှာလဲ သင့်စိတ်ထဲ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိသူများ နှစ်ဦးသား ဘယ်များထိနေပါ။
ထိခိုက်နေငြား အပြုများ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

❁ ပြုပြီးပြန်လဲ သင့်စိတ်ထဲ အမြဲဆင်ခြင်ပါ၊
မိမိသူများ နှစ်ဦးသား ဘယ်များထိခဲ့ပါ၊
ထိခိုက်ခဲ့ငြား အပြုများ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

(ပြော, တွေး များလည်း နည်းတူ)

ဒုစရိုက် နှင့် သုစရိုက်

မကောင်းသော ကိုယ်မှု,နှုတ်မှု,စိတ်မှု အကျင့်စရိုက်ဆိုးများကို ``ဒုစရိုက်`` ဟု ခေါ်ပါသည်။

ကောင်းသော ကိုယ်မှု,နှုတ်မှု,စိတ်မှု အကျင့်စရိုက်ကောင်းများကို ``သုစရိုက်`` ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး

ဒုစရိုက်သည် –

ကာယဒုစရိုက် (၃) ပါး
ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါး
မနောဒုစရိုက် (၃) ပါး ဟု (၁၀) ပါးရှိပါသည်။

※ ကာယသုံးလီ ၊ ဝစီလေးပါး ၊ သုံးပါးမနော ၊
အားလုံးနော ၊ မှတ်လော ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးတည်း။

ကာယဒုစရိုက် (၃) ပါး

၁ ။ ပါဏာတိပါတ = သူ့အသက် သတ်မှု၊
၂ ။ အဒိန္နာဒါန = သူ့ဥစ္စာ ခိုးမှု၊
၃ ။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ = သူ့သားမယား ကျူးလွန်ပြစ်မှားမှု။
※ သက်,သတ်,ခိုးမှု ၊ ကာမေသု ၊ သုံးခုကာယကံ။

ဝစီဒုစရိုက် (၄) ပါး

၁ ။ မုသာဝါဒ = လိမ်ညာပြောဆိုမှု၊
၂ ။ ပိသုဏာဝါစာ = ကုန်းတိုက်စကားပြောဆိုမှု၊
၃ ။ ဖရုသဝါစာ = ကြမ်းတမ်းစွာ ဆဲဆိုမှု၊
၄ ။ သမ္ဖပ္ပလာပ = အနှစ်မပါစကားဆိုမှု။
※ လှည့်စား,ရန်တိုက် ၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ် ၊ အနှစ်မပါ ၊
ပြောဆိုတာ ၊ လေးဖြာ ဝစီကံ ။

မနောဒုစရိုက် (၃) ပါး

၁ ။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မိမိပိုင်ဖြစ်အောင်မတရား ကြံစည်မှု၊
၂ ။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးကို သေကြေ ပျက်စီးအောင်ကြံစည်မှု၊
၃ ။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးမရှိဟု အယူမှားမှု။
※ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊
ကြံစည်စဉ်းစား၊ အယူမှား၊ သုံးပါးမနောကံ။

⁜ ဒုစရိုက်ကံများ ၊ ပြုလုပ်ငြား ၊ လားရပါယ်လေးတန်။
⁜ ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း ၊ ချီးမွမ်းစိတ်တူ ၊ မြှောက်ပွါးမှု ၊ မှတ်ယူဒုစရိုက် အကျယ် လေးဆယ်တည်း။
⁜ ဒုစရိုက်ဆယ်ဖြာ၊ ဤကမ္ဘာတွင်၊ မိစ္ဆာအယူ၊
ရှိသောသူကား၊ သေမှုမလွဲ၊ ကျငရဲတည်း၊
ဖောက်လွဲကမ္ဘာ၊ ပျက်သောခါပင်၊ ပြဟ္မာဘုံထက်၊
အများတက်လည်း၊ တက်ခွင့်မရှိ၊ အဝီစိဝယ်၊
ကံဇာါစေရာ၊ ခံရမှာ၊ မိစ္ဆာအပြစ်ကြီးဆုံးတည်း။

သုစရိုက် (၁၀) ပါး

သုစရိုက်သည် –

ကာယသုစရိုက်　(၃) ပါး
ဝစီသုစရိုက်　(၄) ပါး
မနောသုစရိုက်　(၃) ပါး ဟု(၁၀)ပါးရှိပါသည်။

⁜ ကာယသုံးလီ၊ ဝစီလေးပါး၊ သုံးပါးမနော၊ အားလုံးနှော၊ မှတ်လော သုစရိုက်ဆယ်ပါးတည်း။

ကာယသုစရိုက် (၃) ပါး

၁ ။ ပါဏာတိပါတာဝိရတီ = သူ့အသက်သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၂ ။ အဒိန္နာဒါနာဝိရတီ = သူ့ဥစ္စာခိုးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၃ ။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဝိရတီ = သူ့သားမယား ကျူးလွန်ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

⁜ သက်,သတ်,ခိုးမှု ၊ ကာမေသု ၊ ရှောင်မှုသုံးတန်ကာယကံ။

ဝစီသုစရိုက် (၄) ပါး

၁ ။ မုသာဝါဒဝိရတိ = လိမ်ညာ၍ မပြောခြင်း။
၂ ။ ပိသုဏာဝါစာဝိရတိ = ကုန်းတိုက်စကားမပြောခြင်း။
၃ ။ ဖရုသဝါစာဝိရတိ = ကြမ်းတမ်းစွာ မပြောဆို မဆဲရေးခြင်း။
၄ ။ သမ္ဖပ္ပလာပဝိရတိ = အနှစ်မဲ့စကား မပြောဆိုခြင်း။

❋ လှည့်စား ရန်တိုက် ၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ် ၊ အနှစ်မပါ ၊ မပြောတာ ၊ လေးဖြာ ဝစီကံ ။

မနောသုစရိုက် (၃) ပါး

၁ ။ အနဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မိမိပိုင်ဖြစ်အောင် မတရား မကြံစည်ခြင်း။
၂ ။ အဗျာပါဒ = သူတစ်ပါး သေကြေ ပျက်စီးအောင်-မကြံစည်ခြင်း။
၃ ။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = ကံနှင့်ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း။

❋ သူ့စည်းစိမ်ကို၊ တည်စေလိုမှု၊ သူ့သက်ဇီဝေ၊၊ ရှည်စေ-ချင်ဟူ၊ အယူဖြောင့်ငြား၊ ဤသုံးပါး၊ မှတ်သားမနောကံ။

✣ ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်း ၊ ချီးမွမ်း စိတ်တူ ၊ မြှောက်ပွါးမှု ၊ မှတ်ယူသုစရိုက် အကျယ် လေးဆယ်တည်း။

ကိုယ်နှုတ်နှလုံး ကျင့်သုံးဖွယ်ရာ

❊ သူ့သက်သေချာ မသတ်ပါ သတ်တာရှောင်ကြဉ်မည်။
သူပိုင်ဥစ္စာ မခိုးပါ ခိုးတာရှောင်ကြဉ်မည်။
သူများအိမ်ယာ မကျူးပါ ကျူးတာရှောင်ကြဉ်မည်။

မူးယစ်မှန်စွာ	မသုံးပါ	သုံးတာရှောင်ကြဉ်မည်။
မဟုတ်မှန်တာ	မပြောပါ	ပြောတာရှောင်ကြဉ်မည်။
ချစ်ပျက်စေတာ	မပြောပါ	ပြောတာရှောင်ကြဉ်မည်။
ရန့်ရင်းကြမ်းစွာ	မပြောပါ	ရိုင်းတာရှောင်ကြဉ်မည်။
သိမ်ဖျင်းဖွယ်ရာ	မပြောပါ	ပြောတာရှောင်ကြဉ်မည်။
သူတိုးတက်တာ	ပျက်စေရာ	ကြံတာရှောင်ကြဉ်မည်။
သူပျက်စေရာ	မကြံပါ	ကြံတာရှောင်ကြဉ်မည်။
အယူလွဲစွာ	မကျင့်ပါ	မှားတာရှောင်ကြဉ်မည်။
သက်မွေးလွဲတာ	မရှာပါ	ရှာတာရှောင်ကြဉ်မည်။
ဝန်တိုစိတ်မှာ	မထားပါ	ထားတာရှောင်ကြဉ်မည်။
မေတ္တာလွှမ်းကာ	အမြဲသာ	စိတ်မှာထားပါမည်။

ကံ နှင့် ကံ၏အကျိုး

သတ္တဝါတို့သည် မိမိတို့ ပြုလုပ်သော ကောင်းကံ,ဆိုးကံ အရ စံကြရ,ခံကြရသည်။ ကံအကျိုးပေးမှုကို တစ်မျိုးတစ်ဖုံဖြစ်အောင် မည်သည့်တန်ခိုးရှင်ကမှ ပြောင်းလဲဖယ်ရှားနိုင်စွမ်း မရှိ။ မလွဲကေန် မုချဖြစ်တတ်သော သဘောရှိ၍ ''နိယာမ''တရားဟု ခေါ်ပါသည်။

လူချင်း မတူရခြင်း အကြောင်း

✲ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်	သက်တိုတတ်	မသတ်အသက်ရှည်။
ညှဉ်းဆဲသူကား	အနာများ	သနားကျန်းမာသည်။
ဒေါသမီးလျှံ	အကျည်းတန်	သည်းခံလှပသည်။
မနာလိုမှာ	ခြွေရံကွာ	ကြည်သာခြွေရံစည်။
မပေးလှူကာ	မွဲပြာကျ	လှူမှပေါကြွယ်သည်။

မရှိမသေ မျိုးယုတ်ချေ ရှိသေမျိုးမြတ်သည်။
မမေးမမြန်း ဉာဏ်မြင်ကန်း စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
ဆိုးတာပြုက ဆိုးတာရ ကောင်းမှုကောင်းစားသည်။
ဆိုးကောင်းနှစ်တန် ကံစီမံ ခံ,စံကြရသည်။

ကောင်းကျိုးနှင့်ဆိုးကျိုး

※ ခါးသောအမျိုး ၊ စိုက်ကြပျိုးလျှင် ၊ အကျိုးပြီးစီး ၊ အခါးသီးသို့၊ ကိုယ်ထဲစိတ်၌ ၊ အကုစိုက်သော် ၊ နောက်လိုက်အကျိုး ၊ မကောင်းဆိုးတည်း ။

※ အချိုမျိုးစေ့၊ စိုက်ပျိုးလေ့က၊ မရွေ့အပြီး၊ အချိုသီးသို့ ၊ ထိုနည်းပုည ၊ စိုက်ပျိုးကမှု ၊ မုချမသွေ ၊ ကောင်းကျိုးဝေမည် ၊ ပျိုးလေလူပေါင်း ၊ မျိုးစေ့ကောင်း ။

ပုညကိရိယာဝတ္ထု = ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပုံ (၁၀)မျိုး

၁ ။ ဒါန = မိမိပစ္စည်းကို လှူဒါန်းမှု၊
၂ ။ သီလ = ငါးပါး, ရှစ်ပါးသီလကို စောင့်ထိန်းမှု၊
၃ ။ ဘာဝနာ = သမထ,ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွါးများအား ထုတ်မှု၊
၄ ။ အပစာယန = အခွင့်အရေးမမျှော်ဘဲ ရှိသေထိုက်သူကို ရှိသေမှု၊
၅ ။ ဝေယျာဝစ္စ = အသက်သိက္ခာကြီးသူ၊ မကျန်းမာသူ၊ မိဘ-စသူတို့၏ အလုပ်ကိစ္စကို အခွင့်အရေးမမျှော်ဘဲ ကူညီဆောင်ရွက်မှု၊

၆ ။ ပတ္တိဒါန　=　မိမိရရှိထားသော ကုသိုလ်ကို အမျှပေးဝေမှု၊
၇ ။ ပတ္တာနုမောဒန=　သူတစ်ပါး ပြုလုပ်သော ကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာ သာဓုခေါ်မှု၊
၈ ။ ဓမ္မဿဝန　=　တရားနာမှု၊
၉ ။ ဓမ္မဒေသနာ　=　လာဘ်လာဘ မမျှော်ဘဲ တရားဟောမှု၊
၁၀ ။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ　=　မှန်ကန်သော အယူကို ယူမှု။

ဒါန

စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်းကို ''ဒါန''ဟု ခေါ်ပါသည်။ လှူဖွယ်ဝတ္ထုပစ္စည်းကို ''ဝတ္ထုဒါန''ဟု ခေါ်ပါသည်။ အလှူရှင်၏ သန္တာန်၌ ဖြစ်ပေါ်သည့် စေတနာကို ''စေတနာဒါန''ဟုခေါ်ပါသည်။　စေတနာကို ''ကံ''ဟုခေါ်ပါသည်။

စေတနာ (၃) မျိုး

၁ ။ မလှူမီ ရှေ့ပိုင်းကာလ၌ အလှူနှင့်ဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသောစေတနာကို ''ပုဗ္ဗစေတနာ''ဟု ခေါ်ပါသည်။
၂ ။ ပေးလှူဆဲကာလ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော စေတနာကို ''မုဥ္စ-စေတနာ''ဟု ခေါ်ပါသည်။
၃ ။ လှူပြီးနောက်ပိုင်းကာလ၌ လှူခဲ့ပြီးသည်နှင့် ဆက်စပ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော စေတနာကို ''အပရစေတနာ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

ဒါနအကျိုး

လောက၌ ချမ်းသာဆင်းရဲ ကွာခြားမှုသည် ဒါနကြောင့်ဖြစ်၏။ ဒါနကုသိုလ်ပြုလုပ်ခဲ့သူသည် မွေးကတည်းကပင် ချမ်းသာသော မိသားစု၌ လူဖြစ်ရ၏။ မွေးကတည်းက ချမ်းသာသူ ဖြစ်ရ၏။

ဒါနကောင်းမှု မရှိသူသည် မွေးကတည်းကပင် ဆင်းရဲသော မိသားစု၌ လူဖြစ်ရ၏၊ မွေးကတည်းက ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရ၏။

ထို့ကြောင့် ကြီးပွါးချမ်းသာလိုသူသည် ဒါနကုသိုလ်ကို တတ်နိုင်သလောက် ပြုလုပ်ရပါမည်။

* ဒါနမပါ သံသရာ မျက်နှာငယ်ရသည်။
  ဒါနရှိက္ခာ ပါအောင်သာ ထုပ်ကာယူရမည်။
* အများချစ်အပ်၊ သူမြတ်တို့ချဉ်း၊ ကောင်းသတင်းကြွယ်၊ ပွဲလယ်ဝင်ရဲ၊ ခန္ဓာစဲသော်၊ ရောက်မြဲနတ်ထံ၊ ဤငါးတန်၊ ရရန်အကျိုးတွေ။
* ကောင်းမှုဆူဆူ၊ ပြုပြုသူကား၊ ကြည်ဖြူရွှင်ပျ၊ ခဘဝ၌၊ ပြုရသည်မှာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာနှင့်၊ နောင်ခါဘဝ၊ အကျိုးရ–လည်း၊ သုခကိုမြင်၊ ဝမ်းမြောက်ပင်တည်း၊ သို့လျှင်နှစ်ဖက်၊ ကောင်းကျိုးထွက်သဖြင့်၊ ကိုယ့်တွက်ခုနောက်၊ အားကိုး–လောက်သည်၊ မကြောက်နေရဲ သေရဲတည်း။
* ချမ်းသာအပေါင်း၊ ရကြောင်းမှန်စွာ ။
  စည်းစိမ်ဘောဂ၊ မြစ်မ တည်ရာ ။
  အောက်တန်းမကျ၊ ကယ်မသူမှာ ။
  မြတ်ဒါန၊ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ ။

သီလ

ကိုယ်အပြုအမူ နှုတ်အပြောအဆို အပြစ်ကင်းအောင် ကိုယ်နှင့်နှုတ်(ကာယကံ နှင့် ဝစီကံ)ကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်ခြင်းကို ''သီလ''ဟုခေါ်ပါသည်။

ကိုယ်အပြုအမူ နှုတ်အပြောအဆို အပြစ်ကင်းသူကို သီလ စင်ကြယ်သူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းသူ၊ ယဉ်ကျေးသူဟု ခေါ်ပါသည်။

ကိုယ်အပြုအမူ နှုတ်အပြောအဆို အပြစ်မကင်းသူကို သီလ ပျက်စီးသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားပျက်သူ၊ ရိုင်းစိုင်းသူဟု ခေါ်ပါသည်။

※ သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊
ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံရင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊
ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံရင် ပိုလို့ကောင်းသကွဲ့၊
ကောင်းသထက် ကောင်းအောင်ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွါးဖို့ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား ဤသုံးပါး လုံခြုံးချမ်းသာပေ။

သီလနှစ်မျိုး

၁။ မကောင်းသော ကိုယ်အပြုအမူ, နှုတ်အပြောအဆိုများကို မပြုလုပ်, မပြောဆိုဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းရှောင်ရှားခြင်းကို ''ဝါရိတ္တသီလ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

၂။ ကောင်းမွန်မြင့်မြတ်သော ကိုယ်အပြုအမူ, နှုတ်အပြောအဆို များ ပြုလုပ်, ပြောဆိုဖြစ်အောင် အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ''စာရိတ္တသီလ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

ရှယ်ပျို ရှယ်ရင့် ဆင်တိုင်းတင့်

※ ကျင့်စာရိတ္တ၊ ဝါရိတ္တဟု၊ သီလရတနာ၊ မြတ်တန်ဆာကား၊ သတ္တဝါခပင်း၊ မင်း,ဆင်းရဲသား၊ မပိုင်းခြားဘူး၊ လေးပါးမျိုးနွယ်၊ ကြီးငယ်မဆို၊ ရှယ်ပျိုရှယ်ရင့်၊ ဆင်တိုင်းတင့်၏။

(တစ်နည်း) သီလနှစ်မျိုး

၁ ။ အမြဲတမ်း စောင့်ထိန်းရသော အခြေခံကိုယ်ကျင့် ငါးပါးသီလကို "နိစ္စသီလ"ဟုခေါ်ပါသည်။

၂ ။ ဥပုသ်နေ့များ၌ အထူးဆောက်တည်ရသော ရှစ်ပါး,ကိုးပါးသီလများကို "ဥပေါသထသီလ"ဟုခေါ်ပါသည်။
ဥပုသ်သီလကို ဥပုသ်နေ့မဟုတ်သော်လည်း မိမိတို့စွမ်းနိုင်လျှင် နေ့စဉ်လည်း ဆောက်တည်နိုင်ပါသည်။

သီလရှိသူ ကျိုးငါးဆူ

၁ ။ သီလရှိသူသည် မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ နေလေ့ရှိခြင်းကြောင့် အသုံးအဖြုန်းမများသည့်အတွက် စည်းစိမ်ဥစ္စာ များစွာစုဆောင်းမိခြင်း၊

၂ ။ သူတော်ကောင်းတစ်ယောက်-ဟု နာမည်ကျော်ကြား ထင်ရှားခြင်း၊

၃ ။ မည်သည့်ပရိသတ် မည်သည့် လူစုလူဝေးသို့မဆို မျက်နှာမပျက်ရဘဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဝင်ထွက်သွားလာနိုင်ခြင်း၊

၄ ။ သေခါနီးရောက်သော်လည်း သတိမပျောက်ဘဲ မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် သေရခြင်း၊

၅ ။ သေပြီးနောက်တွင်လည်း ကောင်းသောဘဝသို့ ရောက်ရခြင်း။

※ သီလရှိသူ၊ မေ့လျော့ကင်းလို့၊ စည်းစိမ်ပြည့်တင်း ဥစ္စာကြွယ်။
ဆွေဂုဏ်မျိုးဂုဏ်၊ လွန်တိုးပွါးအောင်၊ ကောင်းသတင်းများ ထွက်တတ်တယ်။
လူထဲရောက်လာ၊ မကြောက်ရဘဲ၊ မျက်နှာရွှင်ပျ တန်ခိုးကြွယ်။
မတွေမဝေ၊ သေဆုံးရလို့၊ လူနတ်ဘဝ ရောက်ရတယ်။
ရောက်မယ် ရောက်မယ်။

ကိုယ်ကျင့်သီလ မြဲကြမယ်

※ သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှု၊ တောင့်တိုင်း တ,တိုင်း ရနိုင်တယ်။

- ပဒေသာပင်၊ အိမ်မှာပေါက်သလို၊ ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်။
- ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း၊ ဂုဏ်သတင်းလဲ သင်းပျံ့မယ်။
- ရောက်လေရာရာ၊ ပွဲလယ်တင့်လို့၊ ရဲရင့်ရွှင်ပျ ခင်ကြမယ်။
- သေရပြန်သော်၊ သတိကောင်းလို့ ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်၊
- သီလကောင်းကျိုး၊ ချက်ချင်းတိုး၊ အားကိုးလောက်ပေတယ်။
- အဲဒါကြောင့်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝ တည်ကြမြဲကြမယ်။

သီလပျက်က ပြစ်ငါးဝ

၁ ။ သီလပျက်သူသည် မေ့မေ့လျော့လျော့ အနေများဖြင့်ကြောင့် ဥစ္စာစီးပွါး ဆုံးရှုံးရခြင်း၊

၂ ။ ဆွေဂုဏ်, မျိုးဂုဏ် ပျက်အောင် မကောင်းသော သတင်း ထွက်ခြင်း၊

၃ ။ မည်သည့်ပရိသတ် မည်သည့်လူအစုအဝေးသို့မဆို မျက်နှာ ညှိုးငယ်စွာ သွားလာရခြင်း၊

၄ ။ တွေတွေဝေဝေ သေဆုံးရခြင်း၊

၅ ။ သေပြီးနောက် အပါယ်လေးပါးသို့ ရောက်ရခြင်း၊

❋ သီလပျက်သူ · မေ့လျော့များလို့၊ ဥစ္စာစီးပွားဆုံးရှုံးတယ်။ ဆွေဂုဏ် မျိုးဂုဏ် ပျက်ယိုယွင်းအောင်၊ မကောင်းသတင်း ထွက်တတ်တယ်။

လူထဲရောက်လာ ကြောက်ရွံ့စိုးလို့ မျက်နှာညှိုးငယ် လာတတ်တယ်။

တွေတွေဝေဝေ သေဆုံးသွားတော့၊ အပါယ်လေးပါး ရောက်ရမယ်။

ကြောက်ဖွယ် ကြောက်ဖွယ်။

ငါးပါးသီလ၏ အကျိုးအပြစ်များ

၁ ။ ပါဏာတိပါတ်၊ သူ့သက်သတ်က၊ ချို့တတ်အင်္ဂါ၊ မွဲပြာရုပ်သွင်၊ အားအင်ယိုယွင်း၊ လျင်ခြင်းလည်းဝေး၊ ဘေးကိုကြောက်တတ်၊ အသတ်ခံရာ၊ အနာများလျက်၊ ခြွေရံပျက်၍၊ အသက်တိုလျှ၊ ပြစ်များစွာသည်၊ ရှောင်ကြဉ်အပြန်အကျိုးတည်း။

သူ့အသက်ကို သတ်သူသည် –

၁ ။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ အင်္ဂါခြေလက် ချို့ယွင်းခြင်း၊

၂ ။ ဖြစ်ရာဘဝ၌ ရုပ်သွင်မလှ မွဲပြာကျ၍ အသားအရေစိုစိုပြည်ပြည် မရှိခြင်း၊

၃ ။ အားအင်နည်းခြင်း၊
၄ ။ လျှင်မြန်ဖျတ်လတ်မှု မရှိခြင်း၊
၅ ။ ဘေးရန်ပေါ်ပေါက်လျှင် ကြောက်ရွံ့ရခြင်း၊
၆ ။ သူများအသတ်ခံရတတ်ခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို သတ်သေရတတ်ခြင်း၊
၇ ။ အနာရောဂါများရခြင်း၊
၈ ။ အခြွေအရံပျက်စီးရခြင်း၊
၉ ။ အသက်တိုရခြင်း
စသောအပြစ်များစွာ ခံရသည်။

မှတ်ချက်။ သူ့အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အပြစ်တို့နှင့် ပြောင်းပြန် အကျိုးများစွာ ခံရသည်။

၂ ။ အဒိန္နာဒါ၊ ခိုးမိပါမူ၊ ဥစ္စာနည်းမွဲ၊ ဆင်းရဲငတ်ဘိ၊ လိုရှိမရ၊ ဘောဂပျက်စီး၊ ရေမီးသူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊ ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊ ပျက်ပြားဥစ္စာ၊ ပြစ်များစွာသည်၊ ရှောင်ခါ အပြန်အကျိုးတည်း။

သူ့ဥစ္စာကို ခိုးသူသည် –
၁ ။ မွဲတတ်ခြင်း၊
၂ ။ ဆင်းရဲတတ်ခြင်း၊
၃ ။ အစားအစာငတ်ပြတ်ခြင်း၊

၄ ။ အလိုရှိသောအရာကို မရနိုင်ခြင်း၊
၅ ။ ကူးသန်းရောင်းဝယ်မှု မတတ်ခြင်းစသည်တို့ကြောင့် စည်းစိမ် ပျက်စီးတတ်ခြင်း၊
၆ ။ ရေ၊ မီး၊ သူခိုး၊ အမွေခံသားသမီးဆိုး၊ မင်းဆိုးဟူသော ရန်သူမျိုးငါးပါး၏ ဖျက်ဆီးမှုကြောင့် ဥစ္စာပျက်ပြားရခြင်း စသော အပြစ်များစွာ ခံစားရသည်။

မှတ်ချက်။ သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အထက် ဖော်ပြပါ အပြစ်တို့နှင့် ပြောင်းပြန်အကျိုးများစွာ စံရသည်။

၃ ။ မိစ္ဆာစာရ၊ လွန်ကျူးကလည်း၊ မုန်းကြသူများ၊ ရန်သူပွား၍၊ ရှားပါးလာဘ်တိတ်၊ ချမ်းသာဆိတ်၏၊ ကဏ္ဍပဏ္ဍုတ်၊ မျိုးယုတ် ခါခါ၊ မျက်နှာမလှ၊ အရှက်ရလျက်၊ လက္ခဏာကျွန်ခြေ၊ ယွင်းသွေ ချို့သိမ်၊ စိုးရိမ်များစွာ၊ ချစ်သူကွာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန် အကျိုးတည်း။

သူတစ်ပါးသားမယားကို လွန်ကျူးပြစ်မှားသူသည် –

၁ ။ မလိုမုန်းထားသူ ပေါ်များခြင်း၊
၂ ။ ရန်သူလည်း ပေါ်များခြင်း၊
၃ ။ ပစ္စည်းဥစ္စာရှားပါးလာဘ်တိတ်ခြင်း၊
၄ ။ ချမ်းသာမှုကင်းဆိတ်ခြင်း၊
၅ ။ မိန်းမဖြစ်ရခြင်း၊
၆ ။ မိန်းမမဟုတ် ယောကျ်ားမဟုတ် ပဏ္ဍုတ်ဖြစ်ရခြင်း၊

၇ ။ ယောက်ျားဖြစ်လျှင်လည်း ယုတ်နိမ့်သောအမျိုး၌ဖြစ်ရခြင်း၊
၈ ။ မျက်နှာပျက်၍ အရုက်ကွဲရတတ်ခြင်း၊
၉ ။ အင်္ဂါလက္ခဏာ ကလေ့ချို့ယွင်းခြင်း၊
၁၀။ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြအားကြီးရခြင်း၊
၁၁။ ချစ်သူနှင့်ကွေကွင်းကွဲကွာရခြင်း
စသောအပြစ်များစွာ ခံစားရသည်။

မှတ်ချက်။ သူတစ်ပါးသားမယားကို လွန်ကျူးပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အပြစ်တို့နှင့် ပြောင်းပြန်အကျိုးများစွာ စံရသည်။

၄ ။ မုသားစကား၊ ပြောဆိုငြားမူ၊ စကားမပီ၊ သွားမညီတည်း၊ ပုပ်ညှီပါးစပ်၊ ခြောက်ကပ်ကိုယ်ရေ၊ ကလေ့နောက်၊ ပုံယွင်းဖောက်၏၊ မရောက်သြဇာ၊ နှုတ်လျှာကြမ်းထော်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လီ၊ စိတ်မတည်သည်၊ ရှောင်ကြဉ်အပြန် အကျိုးတည်း။

ရှေးရှေးက လိမ်ညာပြောဆိုသူသည် ယခုဘဝ၌ -
၁ ။ စကားပီပီသသ မပြောတတ်ခြင်း၊
၂ ။ သွားများမညီမညာဖြစ်ခြင်း၊
၃ ။ ခံတွင်းပါးစပ်ပုပ်ညှီခြင်း၊
၄ ။ အသားအရေခြောက်ကပ်စိုစိုဖတ်ဖတ်မရှိခြင်း၊
၅ ။ မျက်စိ၊ နားစသည်တို့ ကြည်ကြည်လင်လင်မရှိခြင်း၊
၆ ။ ရုပ်သွင်ပုံဟန်မလှပခြင်း၊

၇ ။ သူတစ်ပါးအပေါ်၌ဩဇာအာဏာမရှိခြင်း၊
၈ ။ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းရိုင်းစိုင်းခြင်း၊
၉ ။ လျှပ်ပေါ်လော်လီစိတ် မတည်ငြိမ်ခြင်း
စသောအပြစ်များစွာ ခံစားရသည်။

မှတ်ချက်။ လိမ်ညာပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အပြစ်တို့နှင့် ပြောင်းပြန်အကျိုးများစွာ စံရသည်။

၅ ။ သေရည်သောက်လင့်၊ သင့်မသင့်၌၊ ရေးခွင့်မသိ၊ ပျင်းရိမေ့ရူး၊ ကျေးဇူးမဆပ်၊ ဟိရောတ္တပ်ကင်း၊ ခပင်းများထို၊ အကုသိုလ်ကို၊ မငြိုလွယ်စွာ၊ ပြုကျင့်ရာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန် အကျိုးတည်း။

သေရည်အရက်စသည်ကို သောက်သူသည် -

၁ ။ သင့်တော်သည် မသင့်တော်သည်ကို မသိခြင်း၊
၂ ။ ပျင်းရိခြင်း၊
၃ ။ သတိမေ့တတ်ခြင်း၊
၄ ။ ရူးသွပ်တတ်ခြင်း၊
၅ ။ ကျေးဇူးကို မသိတတ်ခြင်း၊
၆ ။ အရှက်အကြောက်မရှိခြင်း၊
၇ ။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်မျိုးစုံကို အလွယ်တကူ ပြုလုပ်တတ်ခြင်း
စသောအပြစ်များစွာ ခံစားရသည်။

မှတ်ချက်။ သေရည်အရက်သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် အထက်ဖော်ပြပါ အပြစ်တို့နှင့် ပြောင်းပြန် အကျိုးများစွာ စံရသည်။

ဘာဝနာ

မိမိစိတ်ကို သေးသိမ်မှုမဖြစ်စေဘဲ တိုးတက်ကြီးပွားလာအောင် အားထုတ်မှုကို ''ဘာဝနာ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

(တစ်နည်း) မိမိစိတ်အစဉ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုဖြင့် ထုံမွှမ်း၍ထားမှုကို ''ဘာဝနာ''ဟု ခေါ်ပါသည်။

အဝတ်ကို အမွှေးရနံ့တို့ဖြင့် ထုံမွှမ်းထားသောအခါ အဝတ်၌ မွှေးရနံ့သင်းပျံ့နေသကဲ့သို့ စိတ်ကိုကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံကောင်းဖြင့် ထုံမွှမ်းထားသောအခါ စိတ်အစဉ်၌ စိတ်ကောင်းစိတ်မြတ်ချည်း ဖြစ်နေပါသည်။

မွှေးရနံ့ထုံမွှမ်းထားသောအဝတ်၌ မကောင်းသောအနံ့များ မဝင်နိုင်သကဲ့သို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ထုံမွှမ်းထားသော စိတ်အစဉ်၌လည်း မကောင်းသော စိတ်အညစ်အကြေးများ မကပ်ရောက်နိုင်ပါ။

စိတ်အညစ်အကြေးများ မကပ်ရောက်လျှင် စိတ်အစဉ်သည်အမြဲကြည်လင်အေးမြ ချမ်းသာနေပါသည်။ စိတ်ချမ်းသာလျှင် ကိုယ်လည်းကျန်းမာချမ်းသာပါတော့သည်။ ထို့ကြောင့်ဘာဝနာသည် စိတ်ရော ကိုယ်ပါ ချမ်းသာသုခကို ပေးစွမ်းနိုင်သော တရား ဖြစ်ပါသည်။

လှချင်ရင်ပြင်ပါ

✵ ရုပ်ကိုသာပြင်၊ စိတ်မပြင်၊ ရုပ်သွင်သာလှ စိတ်မလှ။
ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ရုပ်သွင်လည်းလှ
စိတ်လည်းလှ။

ဘာဝနာနှစ်မျိုး

၁ ။ သမထဘာဝနာ – ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတစ်ခုခုအပေါ်၌ စိတ်ကို တည်ကြည်ငြိမ်သက်နေအောင်ထားသော ဘာဝနာ။

၂ ။ ဝိပဿနာဘာဝနာ–မိမိကိုယ်စိတ်နှင့်တကွ တစ်လောကလုံး ရှိ အရာဝတ္ထုများကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအဖြစ် သိမြင်အောင် ရှုဆင်ခြင် ရသော ဘာဝနာ။

သမထဘာဝနာ

သမထဘာဝနာအဖြစ် အားထုတ်နိုင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်ရှိပါသည်။ မေတ္တာဘာဝနာသည် ထိုလေးဆယ်တို့တွင် တစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာဘာဝနာ

မေတ္တာဘာဝနာဟူသည် သူတစ်ပါးအား ကောင်းစေလို ချမ်းသာစေလိုသောစိတ်ကို ဖြစ်ပွားစေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

သူတစ်ပါးအားကောင်းစေလို ချမ်းသာစေလိုသောစိတ်သည် မေတ္တာကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာသည် ချစ်ခင်ခြင်းသဘောရှိပါသည်။သို့ရာတွင် တဏှာရာဂဖြင့် ချစ်ခင်ခြင်းသဘောမျိုးမဟုတ် ရာဂနှင့် ဒေါသကင်းသော ချစ်ခြင်းမျိုးသာဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာပို့သူနှင့်မေတ္တာခံယူသူတို့မှာ မည်သို့မျှဆက်စပ်ခြင်းမရှိသော်လည်း မေတ္တာပို့သူ၏ မေတ္တာဓာတ်အားကြီးလျှင် အားကြီးသလောက် မေတ္တာကို ခံယူသူတို့မှာ ချမ်းသာမှုကို ရရှိကြပါသည်။

မေတ္တာသည် နာမ်တရားဖြစ်၍ အကောင်အထည်မရှိသော်လည်း သံလိုက်ဓာတ်ကဲ့သို့ ဆွဲငင်အားအလွန်ကြီးပါသည်။ မေတ္တာဓာတ်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ထားသောမိသားစု၊ ဆွေမျိုးစု၊ ရွာသားစု၊ နယ်သားစုတို့သည် ညီညွတ်ကြ၍ အေးချမ်းသာယာစွာနေထိုင်ကြရသည်။

မေတ္တာသည် ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံ၊မေတ္တာဟု သုံးမျိုးရှိပါသည်။

မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၂။ ကြောက်တတ်မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာသတ္တဝါ၊

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၃။ မြင်အပ်မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၄။ ဝေးနေနီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၆။ ရှည်, တို, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၇။ ကြီး, ငယ်, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၈။ ဆူ, ကြုံ, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ ချမ်းသာ
ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုး

၁ ။ ချမ်းသာစွာ အိပ်ရခြင်း၊

၂ ။ ချမ်းသာစွာ နိုးရခြင်း၊

၃ ။ မကောင်းအိပ်မက် မမြင်မက်ရခြင်း၊

၄ ။ နတ်တို့စောင့်ရှောက်ခြင်း၊

၅ ။ လူတို့ချစ်နှစ်သက်ခြင်း၊

၆ ။ နတ်တို့ချစ်ခင်မြတ်နိုးခြင်း၊

၇ ။ မီး, အဆိပ်, လက်နက်မသင့်နိုင်ခြင်း၊

၈ ။ မျက်နှာရုပ်ဆင်းကြည်ကြည်လင်လင်ရှိခြင်း၊

၉ ။ စိတ်နှလုံးတည်ကြည်ခြင်း၊

၁၀။ မတွေဝေဘဲသေရခြင်း၊

၁၁။ သေသောအခါ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့လားရခြင်း၊

❋ ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ ငြိုးသည်တဖြာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ တည်ကြည်နှလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊ သေလျှင်ဗြဟ္မာ၊ ဖြစ်တတ်စွာသည်၊ မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တစ်မျိုးတည်း။

ဝိပဿနာဘာဝနာ

ဝင်လေထွက်လေ(သို့မဟုတ်)ဝမ်းဗိုက်ဖောင်းပိန်ကို ပင်မအာရုံအဖြစ်ထား၍ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာရာ အာရုံများကို စိတ်ဖြင့်သတိကပ်ရှုမှတ်ခြင်းကို "ဝိပဿနာဘာဝနာ"ဟု ခေါ်ပါသည်။

ထိုဝိပဿနာဘာဝနာကိုပင် တရားထိုင်သည်၊ တရားအားထုတ်သည်၊ တရားမှတ်သည်ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းစဉ်ကို "မဂ္ဂင်"ဟု ခေါ်ပါသည်။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာမြင်ခြင်း။
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာကြံခြင်း။
၃။ သမ္မါဝါစာ = မှန်စွာပြောခြင်း။
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာပြုခြင်း။
၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း။
၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း။
၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာအမှတ်ရခြင်း။
၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာစူးစိုက်တည်ကြည်ခြင်း

သစ္စာလေးပါး

၁ ။ ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲအစစ်အမှန်
၂ ။ သမုဒယသစ္စာ = ဆင်းရဲကြောင်းအစစ်အမှန်
၃ ။ နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲငြိမ်းရာအစစ်အမှန်
၄ ။ မဂ္ဂသစ္စာ = ဆင်းရဲငြိမ်းရာရောက်ကြောင်းအကျင့်
အစစ်အမှန်။

ဝိပဿနာဘာဝနာရှုမှတ်နည်းအကျဉ်းချုပ်

၁ ။ ကိုယ်,ဝေဒနာ၊ စိတ်,ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုဖွယ်တွေ။
၂ ။ ထင်ရှားပေါ်ရာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာဉာဏ်စစ်ပေ။
၃ ။ ထိုင်တာ, ထတာ၊ သွား,ရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်ပေ။
၄ ။ ထိုင်ဆဲ,ထဆဲ၊ သွား,ရပ်ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
၅ ။ ကွေတာလှမ်းတာ၊ ချနင်းတာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်ပေ။
၆ ။ ကွေဆဲ,လှမ်းဆဲ၊ ချနင်းဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ။
၇ ။ ဆိုးကောင်းပေါ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာရှုမှတ်လေ။
၈ ။ ကြံသိစဉ်းစား၊ စိတ်တရား၊ ပိုင်းခြားရှုမှတ်လေ။

ဝိပဿနာဘာဝနာ၏ အကျိုး

❋ စိတ်နေဉာဏ်များ မြင့်မားဖို့ရာ
ဖြစ်ပွားစေလျက် ကြောင်းချက်ညီစွာ
အထက်တန်းကျ ကာယမသူမှာ
မြတ်ဓမ္မ စိတ်ချ ကိုးကွယ်ရာ။

❋ ပေါ်တိုင်းမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းကျိုးသိမြင်
မမြဲဆင်းရဲ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်
အနတ္တ သိရနိဗ္ဗာန်ဝင်။

❋ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးစေရန်
စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးလွတ်ပြန်
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ချုပ်မြဲကေန်
မဂ်ဖိုလ်ရောက် မျက်မှောက်ပြုနိဗ္ဗာန်။

နိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်ဟူသည် တဏှာအစရှိသော ကိလေသာ (စိတ်အညစ်အကြေး)တို့မှ လွတ်မြောက်သော ချမ်းသာကိုခေါ်ပါသည်။ ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်လျှင် ဘဝဖြစ်ရခြင်းမှလည်း လွတ်မြောက်ပါသည်။

ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်သော ချမ်းသာကို လက်ရှိဘဝမှာပင် ရရှိခံစားနိုင်ပါသည်။

ဘဝဖြစ်ရခြင်းမှ လွတ်မြောက်မှု ချမ်းသာကို သေဆုံးပြီးနောက်၌ ခံစားရပါသည်။

ဘဝနှင့်ဆင်းရဲသည် ခွဲခြား၍မရ အမြဲတွဲစပ်နေသည်။ ဘဝရှိလျှင် ဆင်းရဲရှိသည်။ ဘဝမရှိသောအခါမှသာ ဆင်းရဲအဆုံး

သတ်မည်။ ဘဝမှလွတ်မြောက်မှသာ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်မည်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရန်အတွက် ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်အောင် မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ကို ကျင့်ရပါမည်။

မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်ကို ကျင့်လျှင် ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်မည်။ ကိလေသာတို့မှ လွတ်မြောက်လျှင် ဘဝမှလွတ်မြောက်မည်။ ဘဝမှ လွတ်မြောက်လျှင် ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်မည်။ ထိုကဲ့သို့ ကိလေသာနှင့် ဘဝဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းကိုပင် နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ပါသည်။

ညီညာကြိုးကုတ်အားသွန်ထုတ်လော့

❋ တို့ဒေါနယ်မြေ၊ တို့အမွေနှင့်၊ တို့မေဘာသာ၊ သာသနာကို၊
တို့သာကြံ့ကြံ့၊ စောင့်ရှောက်အံ့။
များစွာခိုသင်း၊ ငုံးခပင်းတို့၊ မကြွင်းကိုယ်စီ၊ ပိုက်ကိုချီသို့၊
ညီညီကြိုးကုတ်၊ အားသွန်ထုတ်က၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊
ပြည်မြန်မာသည်၊ ကမ္ဘာထုတ်ချင်း ထွင်းလိမ့်သော်။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

အခန်း(၃)

ယဉ်ကျေးမှုဘာသာ

ယဉ်ကျေးမှုဟူသည် ကိုယ်နှုတ်အမူအရာတို့အပြစ်ကင်းပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းကို ခေါ်ပါသည်။

ကိုယ်နှုတ်အပြစ်ကင်းရန်အတွက် စိတ်ယဉ်ကျေးရပါမည်။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးပါမှ ''ယဉ်ကျေးသူအစစ်'' ဖြစ်ပါသည်။

ကိုယ်နှုတ်ယဉ်ကျေးမှု

၁ ။ ဘုရား, သံဃာ၊ ထံတော်မှာ၊ လက်အုပ်ချီကာဝင်ရမည်။
၂ ။ ဦးချသောခါ၊ အင်္ဂါငါးဖြာ၊ သေချာစုံအောင်ချရမည်။
၃ ။ ရဟန်းသံဃာ၊ အနီးမှာ၊ လက်အုပ်ချီကာနေရမည်။
၄ ။ ပြန်သောကာလ၊ ဦးနှိမ်ချ၊ တုတ်ကွနောက်ဆုတ်သွားရမည်။
၅ ။ သင့်ရာကျတည့်၊ မျက်နှာလှည့်၊ ကြည့်ရှုလိုရာသွားရမည်။
၆ ။ လမ်း၌သံဃာ၊ တွေ့သောခါ၊ အသာလက်အုပ်ချီရမည်။
၇ ။ ဘူး, တယ်ကိုရှား၊ ပါဘုရား၊ လျှောက်ထားတတ်ရမည်။
၈ ။ ဒူးတုတ်ပြီးကာ၊ နှစ်တောင့်ထွာ၊ နီးမှာနှစ်ဘက်ကပ်ရမည်။

၉ ။ ကိုယ်ပင်ညွတ်လျက်၊ လက်အုပ်ယှက်၊ နှစ်ဘက်ယှူရမည်။
၁၀။ ကပ္ပိယံကရောဟိ၊ မိန့်ဆိုရှိ၊ ကပ္ပိယံ ဘန္တေဆိုရမည်။
၁၁။ ကပ္ပိယဒကာ၊ လွဲအပ်လာ၊ လုံရာညွှန်ဖို့လျှောက်ရမည်။
၁၂။ ကပ္ပိယဒကာ၊ ညွှန်ကြားပါ၊ လိုရာတောင်းဖို့လျှောက်ရမည်။
၁၃။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ အရာရာ၊ ပြုကာနေထိုင်တတ်ရမည်။
၁၄။ ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလဲ ယဉ်ရမည်။
၁၅။ ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာဖြင့် သွားရမည်။
၁၆။ လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍သာသွားရမည်။
၁၇။ သူမုန်းတတ်စွာ၊ အမူရာ၊ ဝေးစွာရှောင်ရမည်။
၁၈။ ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ၊ အမူရာ၊ မြဲစွာပြုရမည်။
၁၉။ ယဉ်ကျေးချိုသာ၊ ပြောဆိုပါ၊ ရာရာအောင်မြင်မည်။
၂၀။ ပြောဆိုစကား၊ ယဉ်ကျေးငြား၊ အများချစ်ကြသည်။
၂၁။ အနန္တငါးဖြာ၊ ဦးချကာ၊ အိပ်ရာဝင်ရမည်။
၂၂။ မေတ္တာပွားများ၊ အမျှထား၊ လေးစားမှန်မှန်ပြုရမည်။

စိတ်ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ကောင်းဆိုးယုတ်မြတ်၊ ဖြစ်လာတတ်၊ မှတ်ကြစိတ်ကြောင့်သာ။
၂။ အပြော,အပြု၊ ရိုင်းစိုင်းမှု၊ မှတ်ရှုစိတ်ကြောင့်သာ။
၃။ စိတ်ကိုဆုံးမ၊ ယဉ်ကျေးက၊ ကိုယ်နှုတ်ယဉ်ကျေးမှာ။
၄။ ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး၊ ယဉ်ကျေးငြား၊ မှတ်သားလူကောင်းပါ။
၅။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ယဉ်ကျေးငြား၊ မှတ်သားလူဖြောင့်ပါ။

၆။ လှူပြည့်နတ်ပြည်၊ ပြဟ္မာ့ပြည်၊ ကျင်လည့်စိတ်ကြောင့်သာ။
၇။ အပါယ်လေးပါး၊ ကျသူများ၊ မှတ်သားစိတ်ကြောင့်သာ။
၈။ နိဗ္ဗာန်သာခေါင်၊ ဘေးမဲ့သောင်၊ စိတ်ဆောင်ရောက်မည်သာ။
၉။ လောကကြီးမှာ အရာရာ၊ စိတ်သာဦးဆောင်တာ။
၁၀။ စိတ်ကောင်းကိုဆောင်၊ စိတ်ဆိုးရှောင်၊ ခုနောင်ချမ်းသာမှာ။

အကောင်းမှန်သမျှ စုဆောင်းကြ

❋ မကောင်းသူကို အတုခိုးရင်
မကောင်းဆိုးဝါး ဖြစ်ရမည်။
ကောင်းသူတွေကို အတုခိုးမှ
အကောင်းမျိုးစုံ ကိုယ့်မှာတည်။
အမှိုက်ပုံးကို ကြည့်စမ်းပါကွယ့်
မကောင်းတာတွေ စုဝေးသည်။
ရတနာထည့်ရာ သေတ္တာကတော့
အကောင်းမှန်သမျှ စုပုံတည်။
တန်ဘိုးချင်းကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ပေါ့
မိုးမြေအထိ ကွာခြားသည်။
တန်ဘိုးရှိအောင် တို့တွေများလည်း
အကောင်းမှန်သမျှ စုရမည်။
စုမည်။ စုမည်။

ပုလင်းနှစ်လုံး

※ ဖန်ပုလင်းမှာ အဆိပ်သွင်းရင်
အဆိပ်ပုလင်း ဖြစ်ရမည်။
ဖန်ပုလင်းမှာ နို့ရည်သွင်းတော့
နို့ပုလင်းလို့ ခေါ်ကြမည်။
– ကိုယ်ပုလင်းမှာ စိတ်ယုတ်သွင်းရင်
အဆိပ်ပုလင်းလို ဖြစ်ပါသည်။
ကိုယ်ပုလင်းမှာ စိတ်ကောင်းသွင်းတော့
နို့ပုလင်းလိုဖြစ်ကြမည်။
– အဆိပ်ယုတ်လို စိတ်ပုတ်များကို
ဖယ်ထုတ်ရှင်းလင်းပစ်ရမည်။
အားဆေးများလို စိတ်ထားကောင်းကို
ကြိုးစားထည့်ဆောင်ကြရမည်။
ထည့်မည်။ ထည့်မည်။

လူမှုဆိုင်ရာကျင့်ဝတ်များ

ညစ်ညူးကံလေးပါး

※ သက်သတ်, ခိုးဝှက်၊ အိမ်ရာဖျက်၊ နှုတ်ထွက်မမှန်ငြား၊
လေးတန်ညစ်ကျူ၊ မကောင်းမှု၊ မပြုကြဉ်ရှောင်ရှား။
၁ ။ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ရ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
၂ ။ သူတစ်ပါး ပစ္စည်းကို မခိုးရ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၃ ။ သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို မဖျက်ဆီးရ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
၄ ။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကို မပြောဆိုရ၊ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

အဂတိတရားလေးပါး

တရားနည်းလမ်းအတိုင်း မဆောင်ရွက် မပြုလုပ်ဘဲ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ကြောက်ခြင်း၊ မသိခြင်းတို့ကြောင့် ဘက်လိုက် ဆောင်ရွက်ခြင်းကို ''အဂတိလိုက်သည်''ဟု ခေါ်ပါသည်။

❋ မုန်း, ချစ်, ကြောက်မှု၊ မသိမှု၊ လေးခုအလိုက်မှား။
အဂတိလေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ပြုရေးမှန်ဖြောင့်သား။

၁ ။ ဆန္ဒာဂတိ = ချစ်၍ ဘက်လိုက်မှု၊
၂ ။ ဒေါသာဂတိ = မုန်း၍ ဘက်လိုက်မှု၊
၃ ။ ဘယာဂတိ = ကြောက်၍ ဘက်လိုက်မှု၊
၄ ။ မောဟာဂတိ = မသိ၍ ဘက်လိုက်မှု၊

အဂတိလေးပါးအပြစ်

❋ ဆန္ဒ,ဒေါသ၊ ဘယ, မောဟာ၊ လွန်ဆိုးစွာသား၊ လေးဖြာဂတိ၊ လိုက်မှားမိက၊ သီရိန္ဓမ်းညှိုး၊ ဘုန်းမတိုးဘူး၊ တန်ခိုးသိမ်ဖျင်း၊ သတင်းညံ့ယုတ်၊ လဆုတ်သဘော၊ ရွှေ့ရွှေ့လျော၍၊ နစ်မြော ဘဝ၊ ပါယ်တွင်းကျ၏။

ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းလေးပါး

* ထကြွ, သိမ်းဆည်း၊ မျှသုံးစွဲ၊ ပေါင်းမြဲ
မိတ်ဆွေကောင်း။
လောကီရေးမှာ၊ပြည့်စုံပါ၊မှန်စွာကြီးပွားကြောင်း။

၁။ ထကြွလုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်း။
၂။ ရရှိပြီးသားဥစ္စာကို မပျက်စီးအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်ခြင်း။
၃။ ဝင်ငွေထွက်ငွေမျှတအောင်တိုင်းထွာ၍သုံးစွဲခြင်း၊
၄။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း။

စည်းစိမ်ပျက်စီးကြောင်းခြောက်ပါး

* ယစ်မျိုးသောက်ကြူး၊သတင်ကြူး၊လောင်းကြူး
ညဉ့်လည်များ။
မိတ်ဆွေမကောင်း၊ပျင်းအားကောင်း၊ အကြောင်း
ဤခြောက်ပါး။
ဥစ္စာမွဲရေး၊ မြန်မနှေး၊ ဝေးစွာကြဉ်ရှောင်ရှား။

၁။ သေရည်အရက် မူးယစ်ဆေးဝါသောက်သုံးခြင်း။
၂။ ပွဲလမ်းသဘင် အကြည့်အရှုများခြင်း။
၃။ လောင်းကစားမှုပြုခြင်း။
၄။ ညဉ့်နက်သန်းခေါင် အချိန်အခါ မဲ့သွားလာ လှည့်လည်ခြင်း။
၅။ မကောင်းသောမိတ်ဆွေများနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း။
၆။ ထကြွလုံ့လမရှိပျင်းရိခြင်း။

အရက်မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးခြင်း အပြစ်ခြောက်ပါး

※ ဥစ္စာပျက်ပြား၊ ခိုက်ရန်ပွား၊ များတုံရောဂါစု။
သတင်းယုတ်မာ၊ အရှက်ကွာ၊ ပညာဆုတ်ယုတ်မှု။
ယစ်မျိုးကြူးငြား၊ သူတို့အား၊ ခြောက်ပါးအပြစ်ရှု။

၁ ။ စီးပွားဥစ္စာ ပျက်စီး ဆုတ်ယုတ်တတ်ခြင်း၊
၂ ။ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ပွားတတ်ခြင်း၊
၃ ။ အနာရောဂါဖြစ်တတ်ခြင်း၊
၄ ။ မကောင်းသတင်းထွက်တတ်ခြင်း၊
၅ ။ ကိုယ်အင်္ဂါမလုံခြုံသဖြင့် အရှက်ကွဲတတ်ခြင်း၊
၆ ။ အသိဉာဏ်ပညာ ဆုတ်ယုတ်တတ်ခြင်း၊

ပွဲလမ်းသဘင်အကြည့်များခြင်း အပြစ်ခြောက်ပါး

※ ကခြင်း, သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ သာခြင်း ဇာတ်ဝတ္ထု။
လက်ခုပ် အိုးစည်၊ သဘင်လည်၊ ခြောက်မည်အပြစ်စု။

၁ ။ ကပွဲရှိရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
၂ ။ သီချင်းဆိုပွဲရှိရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
၃ ။ တီးမှုတ်ပွဲရှိရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
၄ ။ ပြဇာတ် ရုပ်ရှင်ပွဲရှိရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
၅ ။ လက်ခုပ်တီးပွဲ ကြားရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
၆ ။ အိုးစည်တီးဝိုင်း ရှိရာသို့ သွားဖန်များခြင်း၊
ထိုသို့သွားဖန်များသူသည် ပျက်စီးတတ်၏။

လောင်းကစားသူ အပြစ်ခြောက်ပါး

※ နိုင်သူမှာရန်၊ ရှုံးပူပန်၊ အမြန်ဥစ္စာပြုန်း။
ပွဲလည်စကား၊ မတည်ငြား၊ ထိမ်းမြားပယ်ရိုးထုံး။
မျိုးဆွေနှိပ်စက်၊ အံကြိုးနက်၊ ခြောက်ချက်အပြစ်နှုန်း။

၁ ။ နိုင်သော်ရန်များတတ်ခြင်း၊
၂ ။ ရှုံးသော် ပူပန်ရတတ်ခြင်း၊
၃ ။ ပစ္စည်းဥစ္စာလျင်မြန်စွာ ကုန်ဆုံးတတ်ခြင်း၊
၄ ။ လောင်းကစားသမား၏ စကားကို အတည်မယူခြင်း၊
၅ ။ လောင်းကစားသမားနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်မပေးလိုခြင်း၊
၆ ။ ဆွေမျိုးများက အကူအညီမပေးဘဲ နှိပ်စက်ဒဏ်ခတ်ခြင်း၊

ညဥ့်နက်သန်းခေါင် လည်ပတ်သူ အပြစ်ခြောက်ပါး

※ မိမိသားမယား၊ ဥစ္စာအား၊ သုံးပါး အစောင့်ဝေး။
မသင်္ကာဖွယ်၊ မှုရောက်လွယ်၊ သွယ်သွယ်ဒုက္ခရေး။

၁ ။ မိမိကိုယ်တိုင်ဘေးရန်လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊
၂ ။ သားသမီး ဇနီးတို့လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊
၃ ။ ပစ္စည်းဥစ္စာများ လုံခြုံမှုမရှိခြင်း၊
၄ ။ မသင်္ကာဖွယ် အထင်ခံရတတ်ခြင်း၊
၅ ။ အထင်မှားခံရပြီး အမှုဖြစ်တတ်ခြင်း၊
၆ ။ ဒုက္ခအမျိုးမျိုးနှင့် ကြုံတွေ့ရတတ်ခြင်း၊

မကောင်းသော မိတ်ဆွေခြောက်ယောက်

❋ အန်ကြူး, ထိကြူး၊ ယစ်မျိုးကြူး၊ သုံးဦးလူပျက်မျိုး၊
လိမ်ခြင်းနှစ်ပါး၊ ခိုးသားခါးပြ၊ ဤခြောက်ဝ၊ ပါပမိတ်ဆွေမျိုး။

၁ ။ လောင်းကစားသူ၊
၂ ။ မိန်းမလိုက်စားပျော်ပါးသူ၊
၃ ။ အရက် မူးယစ်ဆေးဝါး သုံးစွဲသူ၊
၄ ။ မျက်မှောက်၌လိမ်သူ၊
၅ ။ မျက်ကွယ်၌လိမ်သူ၊
၆ ။ ခိုးသားခါးပြ။

လူပျင်းခြောက်မျိုး

❋ အေးသည်, ပူသည်၊ မိုးချုပ်သည်နှင့်၊ စောသည်ဆာသည်၊
ပြည့်အင့်သည်၊ ခြောက်မည်လူပျင်းမျိုး။

၁ ။ အေးသည် ချမ်းသည်ဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ၊
၂ ။ ပူသည် အိုက်သည်ဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ၊
၃ ။ မိုးချုပ်သွားပြီဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ၊
၄ ။ စောသေးသည်ဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ၊
၅ ။ ဗိုက်ဆာသည်ဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ၊
၆ ။ ဗိုက်အင့်သည်ဟု အကြောင်းပြ၍ မလုပ်သူ။

မိတ်ဆွေတုလေးယောက်

※ ယူမိတ်, နှုတ်မိတ်၊ ချစ်ယောင်မိတ်၊ ယုတ်မိတ်, မိတ်တုလေး။
ရန်သူ, မိတ်ဆွေ၊ ဤလေးထွေ၊ ရှောင်လေကင်းစင်ဝေး။

၁ ။ အယူသာရှိ၍ အပေးမရှိသော မိတ်ဆွေတု၊

၂ ။ နှုတ်သာပါ၍ လက်မပါသော မိတ်ဆွေတု၊

၃ ။ ရှေ့တွင်သာ အကောင်းပြောသောမိတ်ဆွေတု၊

၄ ။ ယုတ်မာမှုတွင် အဖော်ညှိသော မိတ်ဆွေတု၊

ရန်သူနှင့်တူသော ဤမိတ်ဆွေတုလေးယောက်တို့ကို ဝေးဝေး ကရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ယူမိတ်လေးယောက် (အညဒတ္ထုဟာရမိတ်)

※ ဆောင်ဖို့သာခဲ၊ အနည်းပေးမူ။ အများယူ၊ ကြောက်မှုလာ ၍ကပ်။
သက်သက်ကိုယ်ကျိုး၊ ငဲ့သူမျိုး၊ မိတ်ဆိုးအညဒတ်။

၁ ။ ယူဖို့သာအားခဲလာသူ၊

၂ ။ နည်းနည်းပေးပြီး များများယူသူ၊

၃ ။ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံမှ ချဉ်းကပ်လာသူ၊

၄ ။ ကိုယ်ကျိုးကိုငဲ့၍ ပေါင်းသင်းသူ၊

နှုတ်မိတ်လေးယောက် (ဝစီပရမမိတ်)

※ အတိတ်အနာဂတ်၊ ညွှန်းပြောတတ်၊ နှုတ်မှတ်လောကွတ်ပြု။
အကြောင်းရှိသော်၊ ဒုက္ခဖော်၊ လေးဖော်ဝစီပရမ။

၁ ။ လွန်ပြီးသားကိုပြော၍ လောကွတ်ပြုသူ၊
၂ ။ အနာဂတ်ကိုပြော၍ လောကွတ်ပြုသူ၊
၃ ။ နှုတ်ဖြင့်သာလောကွတ်ပြုသူ၊
၄ ။ အကြောင်းရှိ၍ အကူအညီတောင်းသောအခါ မိမိဒုက္ခကိုသာ ပြောပြငြီးပြသူ။

ချစ်ယောင်ဆောင်သောမိတ်လေးယောက် (အနုပိယဘာဏီမိတ်)

❋ မကောင်းလိုက်လျော၊ ကောင်းလိုက်လျော၊ ကောင်းပြောရှေ့တွင်သာ။
မျက်ကွယ်ဆိုမှု၊ ဤလေးခု၊ အနုပိယသာ။

၁ ။ မကောင်းမှုပြုသည်ကို လိုက်လျောသူ၊
၂ ။ ကောင်း မှုပြုသည်ကိုလည်း လိုက်လျောသူ၊
၃ ။ ရှေ့တွင်သာ အကောင်းပြောသူ၊
၄ ။ ကွယ်ရာ၌ မကောင်းပြောသူ၊

ယုတ်မာသော မိတ်လေးယောက် (အပါယသဟာယမိတ်)

❋ ယစ်မျိုးသောက်ခန်း၊ လမ်းလျှောက်ခန်း၊ ပွဲလမ်းတစ်ဌာန။
ကစားမှုဝယ်၊ မိတ်ဖော်နွယ်၊ အပါယ်သဟာယ။

၁ ။ အရက်သောက်ရာ၌ အဖော်ညှိသူ၊

၂ ။ အခါမဲ့သွားရာ၌ အဖော်ညှိသူ၊
၃ ။ ပွဲလမ်းသဘင်သွားရာ၌ အဖော်ညှိသူ၊
၄ ။ လောင်းကစားရာ၌ အဖော်ညှိသူ၊

မိတ်ဆွေစစ်လေးယောက်

✵ ပြုမိတ်, တူမိတ်၊ ဆရာမိတ်၊ ညှာမိတ် မိတ်စစ်လေး၊
ချစ်ဖော် မိတ်ဆွေ၊ ဤလေးထွေ၊ မကွေပေါင်းဖို့ရေး။

၁ ။ မိမိအား ကျေးဇူးပြုသူ၊
၂ ။ ချမ်းသာအတူ ဆင်းရဲအတူ ပေါင်းသူ၊
၃ ။ ဆရာကဲ့သို့ အကျိုးစီးပွားကို ပြောကြားတတ်သူ၊
၄ ။ ညှာတာသနားတတ်သူ၊

ကျေးဇူးပြုတတ်သော မိတ်စစ်လေးယောက်
(ဥပကာရမိတ်)

✵ အသက်,ဥစ္စာ၊ စောင့်ရှောက်လာ၊ ကြောက်ခါကယ်ဖော်ရ၊
ကူဖွယ်ရှိမူ၊ နှစ်ဆကူ၊ စင်ဖြူဥပကာရ။
၁ ။ အသက်ကိုစောင့်ရှောက်သူ၊
၂ ။ ပစ္စည်းဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်သူ၊
၃ ။ ဘေးအန္တရာယ်ကြုံသောအခါအားကိုးရသူ၊
၄ ။ အကူအညီလိုက နှစ်ဆတိုး၍ ကူညီသူ၊

ကောင်းတူဆိုးတူ မိတ်စစ်လေးယောက်
(သမာနသုခဒုက္ခမိတ်)

❋ လျှို့ဝှက်မရှိ၊ လျှို့ဝှက်ဘိ၊ ဘေးရှိမစွန့်လေ။
မိတ်အတွက်မှန်၊ သက်မချန်၊ သမာန်မိတ်ကြီးလေ။

၁ ။ လျှို့ဝှက်စကား မထားဘဲ ပြောကြားသူ၊
၂ ။ မိတ်ဆွေ၏ လျှို့ဝှက်စကားကို အခြားသူအား မပြောဘဲ လျှို့ဝှက်ထားသူ၊
၃ ။ ဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံသော်လည်း စွန့်မသွားသူ၊
၄ ။ အသက်စွန့်၍ ကူညီသူ၊

ဆရာမိတ်စစ်လေးယောက် (အတ္ထက္ခာယီမိတ်)

❋ မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာထား၊ ဟောကြားသိဖို့ရာ။
နတ်လမ်းပြညွှန်၊ ဤလေးတန်၊ အမှန်အတ္ထက္ခာ။

၁ ။ မကောင်းရာကို တားမြစ်သူ၊
၂ ။ ကောင်းရာကိုပြုစေသူ၊
၃ ။ မသိသေးသည်ကို သိအောင်ပြောကြားသူ၊
၄ ။ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်လမ်းကို ညွှန်ပြသူ၊

ညာမိတ်စစ်လေးယောက် (အနုကမ္ပကမိတ်)

❋ မပွားလျှင်စိုး၊ ပွားလျှင်ဖြိုး၊ ကျိုးမဲ့ပြောမခံ။
အကောင်းပြောလျှင်၊ မနှောရှင်၊ ဖြူစင်အနုကံ။

၁ ။ မိတ်ဆွေဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမည်ကို စိုးရိမ်သူ၊ မလိုလားသူ၊
၂ ။ မိတ်ဆွေတိုးတက်ကြီးပွားမည်ကို နှစ်သက်လိုလားသူ၊
၃ ။ မိတ်ဆွေ၏ အပြစ်ကို ပြောလျှင် လက်မခံသူ၊
၄ ။ မိတ်ဆွေ၏ ကောင်းကြောင်းပြောလျှင် ဝမ်းသာသူ။

အလေးအမြတ်ပြုရမည့် အရပ်ခြောက်မျက်နှာ

✻ မာတာပိတာ၊ ရှေ့ဒိသာ၊ ဆရာတောင်ရပ်ငြား။
သားမယားလျှင်၊ အနောက်ခွင်၊ မိတ်သင်မြောက်အလား။
ကျေးကျွန်အောက်ဟူ၊ အထက်မူ၊ မြတ်သူရဟန်းထား။
အရပ်ဒိသာ၊ ခြောက်မျက်နှာ၊ လုံ့စွာပိတ်ဆို့ထား။

၁ ။ အရှေ့အရပ်သည် မိဘနှစ်ပါး၊
၂ ။ တောင်အရပ်သည် ဆရာသမား၊
၃ ။ အနောက်အရပ်သည် သားမယား၊
၄ ။ မြောက်အရပ်သည် မိတ်ဆွေများ၊
၅ ။ အောက်အရပ်သည် ကျေးကျွန်အလုပ်သမားများ၊
၆ ။ အထက်အရပ်သည် မြင့်မြတ်သော ရဟန်းသူတော်စင်များ၊

အထက်ပါပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်ဦးတို့အား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများကို ကျေပြွန်အောင်ပြုလုပ်ရမည်ဟု ဆိုလိုပါသည်။

သားသမီးကျင့်ဝတ်ငါးပါး

✻ ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လျှုမှုဝေ၍၊
စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

၁ ။ မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရခြင်း၊
၂ ။ မိဘတို့၏ ကိစ္စကို စီမံဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊
၃ ။ မိဘအမွေကို ခံယူထိုက်အောင်နေထိုင်ရခြင်း၊
၄ ။ မိဘတို့ကွယ်လွန်လျှင် ကုသိုလ်ပြု၍ အမျှဝေရခြင်း၊
၅ ။ မိဘတို့အမျိုးအနွယ် ကိုးကွယ်သည့်ဘာသာကို စောင့်ထိန်းရခြင်း၊

မိဘကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❋ မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနိုးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

၁ ။ မကောင်းမှု ဒုစရိုက်များကို တားမြစ်ရခြင်း၊
၂ ။ ကောင်းသောအလုပ်များ လုပ်ကိုင်ရန် ညွှန်ကြားရခြင်း၊
၃ ။ ပညာတတ်အောင် သင်ကြားပေးရခြင်း၊
၄ ။ စီးပွားရှာနိုင်အောင် အရင်းအနှီးထုတ်ပေးရခြင်း၊
၅ ။ မျိုးနွယ်တူဘာသာတူသူများနှင့် ထိမ်းမြားလက်ထပ်ပေးရခြင်း၊

တပည့်ကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❋ ညီညာထကြွ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမူကြိုဆီး၊ ထံနီးလုပ်ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

၁ ။ ညီညီညာညာတက်တက်ကြွကြွဖြင့် စည်းကမ်းလိုက်နာ ပညာသင်ယူရခြင်း၊

၂ ။ ဆုံးမစကားကို ရိုသေလေးစားစွာ လိုက်နာရခြင်း၊
၃ ။ ဆရာလာသောအခါ ရွှင်ရွှင်ပျပျဖြင့် မတ်တပ်ရပ်ကာ ဆီးကြို ရခြင်း၊
၄ ။ ဆရာခိုင်းသောအခါ မခိုမကပ်ကြည်ကြည်သာသာ ပြုလုပ်ပေးရခြင်း၊
၅ ။ သင်ပြီးသောစာများကို ကြံစည်တွေးတောသင်အံလေ့ကျက်ရခြင်း၊

ဆရာကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❊ အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

၁ ။ အတတ်ပညာကို သင်ကြားပေးရခြင်း၊
၂ ။ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ပြုပြင်ဆုံးမပေးရခြင်း၊
၃ ။ ပညာကို မချွင်းမချန် အကုန်သင်ပေးရခြင်း၊
၄ ။ ဘေးအန္တရာယ်များကို ကာကွယ်တားဆီးပေးရခြင်း၊
၅ ။ သင့်တော်သောပညာသင်ရာအရပ်သို့ အပ်နှံပေးရခြင်း၊

လင်ကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❊ မထီမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်လင်ကျင့်ရာ။

၁ ။ ဇနီးမယားအပေါ် မထီလေးစားပြောဆိုဆက်ဆံမှု မပြုရခြင်း၊
၂ ။ ငွေကြေးဥစ္စာကို ဇနီးသည်အား အပ်နှံရခြင်း၊
၃ ။ အခြားမိန်းမများနှင့် မကျူးလွန်မပျော်ပါးရခြင်း၊

၄ ။ သင့်တော်သော အဝတ်အစားအဆင်တန်ဆာများကို ဝတ်ဆင်ခွင့်ပေးရခြင်း၊
၅ ။ ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြင်နာယုယစွာ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရခြင်း၊

မယားကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❋ အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုတ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြဉ်ရှောင်၊ လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမူ၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူကျင့်အပ်စွာ။

၁ ။ အိမ်တွင်းအမှုကိစ္စများကို မလစ်ဟင်းအောင်ပြုလုပ်ရခြင်း၊
၂ ။ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို လုံခြုံအောင်သိမ်းဆည်းထားရခြင်း၊
၃ ။ အခြားယောက်ျားများနှင့် မကျူးလွန်မပျော်ပါးရခြင်း၊
၄ ။ နှစ်ဘက်မိဘမခွဲခြားဘဲ ကျွေးမွေးပေးကမ်းရခြင်း၊
၅ ။ အိမ်မှုကိစ္စတို့ကို မပျင်းမရိ ကျွမ်းကျင်စွာ လုပ်ဆောင်ရခြင်း၊

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ်ငါးပါး

❋ ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

၁ ။ ပေးကမ်းသင့်သူကို ပေးကမ်း ချီးမြှောက်သင့်သူကို ချီးမြှောက်ရခြင်း၊
၂ ။ ကိုယ်နှင့်တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံရခြင်း၊
၃ ။ အကျိုးရှိရာကို ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း၊
၄ ။ ပြောဆိုသောခါ ချိုချိုသာသာပြောဆိုရခြင်း၊
၅ ။ မှန်မှန်ကန်ကန် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဆိုရခြင်း၊

အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ်ငါးပါး

✵ ဝစွာကျွေးမွေး၊ ပြုရေးစီရင်၊ နာလျှင်ကုစေ၊ ၄ဝေရသာ၊
အခါကိုလွှတ်၊ အလုပ်ရှင်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

၁ ။ လုပ်အားခတန်အောင်ပေး၍ အစာဝအောင်ကျွေးရခြင်း၊

၂ ။ အားနှင့်ဝန်မျှအောင် ခိုင်းရခြင်း၊

၃ ။ ဖျားနာမကျန်းမမာဖြစ်လျှင် ဆေးကုသပေးရခြင်း၊

၄ ။ ရံခါအစားအစာကောင်းများကို ကျွေးမွေးရခြင်း၊

၅ ။ ပွဲလမ်းသဘင်ပျော်ပွဲရွှင်ပွဲများကို ရံဖန်ရံခါသွားခွင့်ပြုရခြင်း၊

အလုပ်သမားကျင့်ဝတ်ငါးပါး

✵ အိပ်သော်နောက်ကျ၊ ထသော်ကားရှေး၊ ပေးမှယူအပ်၊
စေ့စပ်ဆောင်ရွက်၊ ကျေးဇူးမြွက်၊ ငါးချက်လုပ်သားမှာ။

၁ ။ အလုပ်ရှင်နောက်မှ အိပ်ရာဝင်ရခြင်း၊

၂ ။ အလုပ်ရှင်ထက်စော၍ အိပ်ရာမှထရခြင်း၊

၃ ။ အလုပ်ရှင်ပေးမှ ယူရခြင်း၊

၄ ။ အလုပ်ကိစ္စများကို စေ့စပ်သေချာကောင်းမွန်အောင် ပြုလုပ်ရခြင်း၊

၅ ။ မိမိအလုပ်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောဆိုရခြင်း၊

ဒါယကာကျင့်ဝတ်ငါးပါး

✵ မေတ္တာစိတ်သက်၊ ဆောင်ရွက်ချစ်ခင်၊ ခင်မင်နှုတ်ချို၊
လိုလျှင်ဖိတ်ထား၊ တတ်အားလှူစေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊
ပြုလေဒါယကာ။

၁ ။ ရဟန်းသံဃာတို့အပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားရခြင်း၊
၂ ။ ချစ်ခင်လေးစားစွာ ဝေယျာဝစ္စဆောင်ရွက်ရခြင်း၊
၃ ။ ယဉ်ကျေးချိုသာစွာ ပြောဆိုဆက်ဆံရခြင်း၊
၄ ။ အလိုရှိသော ပစ္စည်းဝတ္ထုအလှူခံရန် ဖိတ်ထားရခြင်း၊
၅ ။ မိမိတတ်နိုင်သလောက် လှူဒါန်းရခြင်း၊

ရဟန်းကျင့်ဝတ်ခြောက်ပါး

✵ မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်လစ်၊ အသစ်ဟောကြူး၊ နာဖူးထပ်မံ၊ နတ်ထံတင်ရာ၊ မေတ္တာလည်းပြု၊ ရဟန်းမှု၊ ခြောက်ခုလွန်သေချာ။

၁ ။ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို မပြုလုပ်မိစေရန် တားမြစ်ရခြင်း၊
၂ ။ ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ပြုလုပ်စေရန် ညွှန်ပြရခြင်း၊
၃ ။ တရားအသစ်များ ဟောပြောပေးရခြင်း၊
၄ ။ နာဖူးသောတရားများကို ထပ်မံ၍ ဟောပြောပေးရခြင်း၊
၅ ။ နတ်ပြည်နိဗ္ဗာန်ရောက်စေနိုင်သော တရားဟောပြောရခြင်း၊
၆ ။ ဒကာ ဒကာမများကို မေတ္တာပို့ပေးရခြင်း၊

အကြီးအကဲကျင့်ဝတ်

✵ ထကြွ၊ နိုးကြား၊ သနားသည်းခံ၊ ဝေဖန်ထောက်ရှု၊ ဤခြောက်ခု၊ ကြီးသူ့ကျင့်အပ်စွာ။

၁ ။ ထကြွလုံ့လရှိရခြင်း၊
၂ ။ နိုးကြားတက်ကြွရခြင်း၊

၃ ။ သနားစောင့်ရှောက်ရခြင်း၊
၄ ။ သည်းခံရခြင်း၊
၅ ။ ခွဲခြားဝေဖန်တတ်ရခြင်း၊
၆ ။ အမြော်အမြင်ကြီးရခြင်း၊

အကြီးအကဲမတင်ထိုက်သူခြောက်ဦး

※ ဂဏန်းပုတ်သင်၊ ကိုင်းပင်နွားသိုး၊ လိပ်မျိုးခွေးအ၊ ဤခြောက်ဝ၊ နာယက မတင်ထိုက်။

၁ ။ ဂဏန်းကဲ့သို့ အမြဲလက်မထောင်လေ့ရှိသူ၊
၂ ။ ပုတ်သင်ကဲ့သို့ သူတစ်ပါးလုပ်သမျှ ခေါင်းညိမ့်တတ်သူ၊
၃ ။ လေလာရာယိမ်းပါးတတ်သော ကိုင်းပင်ကဲ့သို့ ဟိုဘက် သည်ဘက် ယိမ်းပါတတ်သူ၊
၄ ။ နွားသိုးကဲ့သို့ ရှူးရှူးဒိုင်းဒိုင်းပြုမူ၍ စိတ်တိုတတ်သူ၊
၅ ။ လိပ်ကဲ့သို့ ကိုယ့်ဘက်ကိုယက်တတ်သူ၊
၆ ။ ခွေးအကဲ့သို့ စားပိုးနင့်အောင်စားပြီး ဇိမ်ခံတတ်သူ၊

အသင်းအဖွဲ့ပျက်စီးကြောင်းခြောက်ပါး

※ စိတ်တိုငြိုးဖွဲ့၊ ချေဖွဲ့ကျေးဇူး၊ ဂုဏ်ထူးသူကို၊ ဖက်ပြိုင်လိုမှု၊ ဝန်တိုမှုဟူ၊ ငြူစူတတ်ငြား၊ ဤခြောက်ပါး၊ ကွဲပြားကြောင်းဟု မှတ်။

၁ ။ စိတ်တိုအမျက်ထွက်လွယ်ခြင်း၊
၂ ။ ရန်ငြိုးထားတတ်ခြင်း၊

၃ ။ အပြစ်ပြောတတ်ခြင်း၊
၄ ။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်ထင်ပေါ်အောင်လုပ်ခြင်း၊
၅ ။ မနာလိုဝန်တိုတတ်ခြင်း၊
၆ ။ ကြွားလုံးထုတ်ခြင်း၊

သိကြားမင်းဖြစ်ရန်ကျင့်ဝတ်ခုနစ်ပါး

✵ လုပ်ကျွေးမိဘ၊ ဖွေ့ရှိသေ၊ မှန်စေသစ္စာ၊ ပိသုဏာနှင့်၊
ဖရုသာပစ်၊ မစ္ဆေဝန်တို၊ မရှိလိုဘဲ၊ မျက်ကိုရှောင်ရှား၊
ခုနစ်ပါးသည်၊ သိကြားဖြစ်ကြောင်း ကျင့်ဝတ်တည်း။

၁ ။ မိဘကိုလုပ်ကျွေးခြင်း၊
၂ ။ ကြီးသူကိုရိုသေခြင်း၊
၃ ။ မှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း၊
၄ ။ ကုန်းမတိုက်ခြင်း၊
၅ ။ ချိုသာပြေပြစ်စွာပြောဆိုခြင်း၊
၆ ။ ဝန်တိုမှု မရှိခြင်း၊
၇ ။ ဒေါသမထွက်ခြင်း၊

ဗြဟ္မစိုရ်တရားလေးပါး

၁ ။ မေတ္တာ = အားလုံးအပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားခြင်း၊
၂ ။ ကရုဏာ = ဒုက္ခရောက်သူကိုမြင်လျှင် သနားခြင်း၊
၃ ။ မုဒိတာ = ပြည့်စုံသူကိုမြင်လျှင် ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊
၄ ။ ဥပေက္ခာ = ကံအတိုင်းဟု သဘောထားခြင်း၊

လောကပါလတရားနှစ်ပါး

၁။ ဟိရီ = မကောင်းမှုပြုရန်ရှက်ခြင်း။
၂။ ဩတ္တပ္ပ = မကောင်းမှုပြုရန် ကြောက်ခြင်း။

❁❁❁

လောကနီတိကောက်နုတ်ချက်
မြတ်ပညာ

✱ ပျင်းရိသူမှာ စာမတတ်တော့
အတတ်ပညာ မရနိုင်။
အတတ်ပညာ မရှိပြားတော့
ဥစ္စာစီးပွား မရနိုင်။
စီးပွားဥစ္စာ ဝေးကွာရှောင်းတော့
မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းမရနိုင်။
မိတ်ကောင်း ဆွေမွန်အဖော်ကင်းတော့
ချမ်းသာခြင်းလည်း မရနိုင်။
သုခချမ်းသာ မရှိပြားတော့
ကုသိုလ်များလည်း မရနိုင်။
ကောင်းမှုကုသိုလ် ကင်းကွာပျောက်တော့

နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်မပြုနိုင်။
မပြုနိုင် ---မပြုနိုင်။

၁ ။ ပျင်းသောသူအား အတတ်ပညာမရှိ၊ အတတ်ပညာမရှိသူအား ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိသူအား မိတ်ဆွေကောင်းမရှိ၊ မိတ်ဆွေကောင်းမရှိသူအား ချမ်းသာသုခမရှိ၊ ချမ်းသာသုခ မရှိသူကား ကောင်းမှုမပြုနိုင်၊ ကောင်းမှုမပြုနိုင်သူကား နိဗ္ဗာန် မရနိုင်။

ပညာစွမ်းရည်

※ – အတတ်ပညာနှင့် နှိုင်းစရာ
တူသောဥစ္စာမရှိပါ။
အတတ်ပညာမှန်ပေက
သူခိုး ခိုးမရ။
– ဤလောကမှာ အတတ်ပညာ
မိတ်ဆွေကောင်းလည်းဖြစ်ပေတာ။
ချမ်းသာသုခ မှန်သမျှ
အတတ်ပညာကြောင့်ရ။

၂။ အတတ်ပညာနှင့်တူသောဥစ္စာမရှိ၊ အတတ်ပညာကို သူခိုးတို့ မခိုးယူနိုင်၊ အတတ်ပညာသည် မိတ်ဆွေကောင်းလည်းဖြစ်၏၊ ချမ်းသာသုခရအောင် ပြုလုပ်ပေးတတ်၏။

ကြားမြင်သမျှမှတ်သားကြ

❋ – အတတ်ပညာဆိုသည့်မှာ
နည်းသည်ဟူ၍ မမှတ်ရာ။
စိတ်မှာသိုမှီးသိမ်းဆည်းထား
လေ့လာဆည်းပူးကြစို့လား။
– ခြပုရွက်များစုလေရာ
မြေတောင်ပို့ကြီးဖြစ်ပေါ်လာ။
ကျဖန်များက မိုးရေတို့
ကြီးမားအိုးခွက်ပြည့်သည့်သို့။

အကြားအမြင် အတတ်ပညာကို နည်းသည်ဟု မမှတ်ယူရာ၊ ကြားသမျှမြင်သမျှကို စိတ်၌မှတ်သားထားရာ၏။ ခြကောင်လေးများအကြိမ်ကြိမ်စု၍ တောင်ပို့ကြီးဖြစ်လာသကဲ့သို့၊ ရေတစ်စက်တစ်စက်ကျဖန်များလျှင် ရေအိုးကြီးပြည့်လာသကဲ့သို့ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်မှတ်သားထားသောပညာသည် ကြာမြင့်သောအခါ ပြည့်စုံလာနိုင်၏။

အတတ်ပညာအထင်မသေးရာ

နှုတ်မှုလက်မှု အတတ်ပညာ
သေးငယ်သည်ဟု မမှတ်ရာ။
ပြည့်စုံအောင်သာ တတ်မြောက်မှု
ကြီးစားအားထုတ်ပြု။

– တစ်ခုတည်းသော အတတ်ပညာ
ကောင်းစွာတတ်မြောက်သောအခါ
နိုင်နိုင်မာမာပြုနိုင်ကြောင်း
အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း။

၄။ နှုတ်မှုပညာကိုဖြစ်စေ၊ လက်မှုပညာကိုဖြစ်စေ သေးငယ်၏ဟု မမှတ်ထင်ရာ၊ ကုန်စင်အောင်တတ်မြောက်မှုတစ်ခုတည်းသော အတတ်ပညာပင်ဖြစ်သော်လည်း အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ပြုနိုင်၏။

ပညာရှိနှင့်လူမိုက်

❋ မတီးမမြည် တီးမှမြည်
စည်ကြီးပမာညီ။
ပညာရှိသည် တည်ငြိမ်ဘိ
မေးမှဖြေဆို၏။

– မမေးသည့်ခါ မေးသည့်ခါ
အလွန်အမင်းပြောတတ်ပါ။
သူမိုက်တို့မှာ အခါမရွေး
ပြောဟောတတ်ပါသေး။

၅။ ပညာရှိသည် စည်ကြီးကဲ့သို့သူတစ်ပါးမေးမြန်းလာမှ ဖြေဆို၏။ မမေးမြန်းမှုဆိတ်ငြိမ်စွာနေတတ်၏။ လူမိုက်တို့သည်ကား မေးသော်ရှိ မမေးသော်ရှိ အချိန်အခါမရွေး ပြောဆိုတတ်၏။

မမှတ်ယူသင့်

❋ သူတစ်ပါးတို့ရေးသားရာ
စာအုပ်ထဲကအတတ်ပညာ
ကိုယ့်ပညာသွင်အမြင်ပြောင်း
မမှတ်ယူစကောင်း
– ထိုအတူပင် သူ့လက်တွင်
ရှိသောဥစ္စာလျှင်
ကိုယ့်ဥစ္စာသွင်အမြင်ပြောင်း
မမှတ်ယူသင့်ကြောင်း။

၆။ စာအုပ်စာပေတို့၌ရှိသော အတတ်ပညာ၊ သူတစ်ပါးလက်၌ရှိသောပစ္စည်း၊ ဥစ္စာတို့သည် ပြုဖွယ်ကိစ္စအရေးကြုံသောအခါ မရနိုင်သောကြောင့် အတတ်ပညာမမည်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာမမည်။ မိမိစိတ်ထဲ၌ရှိသော အတတ်ပညာသည်သာ အတတ်ပညာမည်၏။ မိမိလက်၌ ရှိသောပစ္စည်း၊ ဥစ္စာသည်သာ ပစ္စည်းဥစ္စာမည်၏။

သိနိုင်၏

✤ ကိုယ်နှုတ်မူရာ ကြည့်သောအခါ
လူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်မှာ
လိမ္မာယဉ်ကျေး ရှိမရှိ
အကဲဖြတ်နိုင်၏။

– ပြောသည့်စကားနားထောင်ကာ
လူတစ်ဦး၏ သွင်ပြင်မှာ။
ပညာရှိလား မရှိလား
ထောက်ချင့်သိနိုင်တကား

၇။ ရေတိမ်၊ ရေနက်ကို ကြာရိုးကိုမြင်သဖြင့် သိနိုင်၏။ မြေကောင်း၊မကောင်းကို မြက်ညှိုး မညှိုးကိုမြင်သဖြင့် သိနိုင်၏။ အမျိုးယုတ်မြတ်ကို ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အပြောအဆိုကို ကြည့်၍သိနိုင်၏။ ပညာရှိ မရှိကို ပြောဆိုသောစကားကို ထောက်ချင့်၍ သိနိုင်၏။

ဖားသူငယ်လိုလူ

* အနည်းငယ်သာ သိရုံမျှနှင့်
မာန်စောင်တက်ကြွ စိတ်ကြီးဝင်။
ငါ့လိုလူဟာ ငါသာပဲလို့
စွဲမှတ်ကြွားဝါတတ်သူလျှင်။
သမုဒ္ဒရာရေ အသွင်ထူးကို
မမြင်ဖူးတဲ့ ဖားငယ်အသွင်
တွင်းငယ်ရေကို ရေအများဟု
အံ့အားတသင့် သူမှတ်ထင်။
နှိုင်းယှဉ် – – – နှိုင်းယှဉ်။

၈။ ဗဟုသုတအနည်းငယ်ရှိသူသည် အနည်းငယ်သာ ဗဟုသုတကို အများကြီးထင်မှတ်လျက် မာန်တက်တတ်၏

သမုဒ္ဒရာရေကို မမြင်ဖူးသောဖားသူငယ်သည် တွင်း၌ရှိသော ရေအနည်းငယ်ကို အများကြီးထင်မှတ်သကဲ့သို့ပင်တည်း။

သားသမီးနှင့်မိဘ

※ သားသမီးများ ငယ်စဉ်အခါ
ပညာသင်ကြား ပေးရပါ
အခါမလပ် သတိထား
မိဘဝတ္တရား။
– သားသမီးများ ကြီးပြင်းလျှင်
ပညာတတ်မှ လူရာဝင်
ပညာမဲ့လျှင် တင့်တယ်ကင်း
လူရာဘယ်မသွင်း။
– ဟင်္သာတို့ အလယ် ဥဗျိုင်းငယ်
ရှုတိုင်း မတင့်တယ်။
တုန္နိုင်းဖွယ် အခါမလပ်
အမြဲသတိချပ်။
– အတတ်ပညာ မဲ့သောအခါ
သားနှင့် မိဘရန်သူပမာ။
နောင်အခါ ဖြစ်တတ်သေး
သတိပြု ဖွယ်လေး။

၉။ သားသမီးအား ပညာသင်မပေးသော မိဘသည် သားသမီး၏ ရန်သူမည်၏။ ပညာမတတ်သော သားသမီးသည်

ဟင်္သာတို့ အလယ်၌ မတင့်တယ်သော ဗျိုင်းကဲ့သို့ ပရိတ်သတ် အလယ်၌ မတင့်တယ်ပေ။

အရသာမရှိ

❋ ကွမ်းယာထဲမှာ ထုံးမပါ
စား၍မကောင်းပါ။
ဆားမပါတဲ့ ဟင်းတစ်ခွက်
အရသာ ပေါ့ပျက်။
– မရှိဘဲလျက် ရှိဟန်ဆင်
ပလွှားဝါကြွားချင်။
ပျို့လင်္ကာ ကဗျာဖွဲ့။
ပညာမတတ်ဘဲနဲ့။
– မှတ်ဖွယ်ဆင်ခြင် ဤလေးအင်
အရသာပျက်ကြောင်း တရားပင်။
ဆင်ခြင်ကာမှ တော်ကာကျ
လောကသဘာဝ။

၁၀။ ထုံးမပါသောကွမ်း၊ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိသူ၏ တန်ဆာဆင်ခြင်း၊ ဆားမပါသောဟင်း၊ အတတ်ပညာ မရှိသူ၏ စာပေအရေးအသား ဤလေးမျိုးကား အရသာမရှိ။

ပြည့်စုံမှ

✱ ကောင်းစွာကြားနာ မှတ်သားပါ
ပညာသုတ ပြည့်စုံရာ။
သုတပညာ ပြည့်စုံမှ။
ဥစ္စာကြွယ်ဝ တိုးတက်ကြ။

၁၁။ ကောင်းစွာနားထောင် မှတ်သားသူသည် ဗဟုသုတနှင့် ပြည့်စုံ၏။ဗဟုသုတ ပညာပြည့်စုံမှ ကြီးပွားတိုးတက်နိုင်၏။ ချမ်းသာသုခကို ရနိုင်၏။

လူသားဂုဏ်ရည်

✱ အိပ်ကာ စားကာ နွားတို့မှာ
မေထုန်မှီဝဲကာ။
လူတို့မှာ ထိုနည်းလည်းကောင်း၊
ပြုတတ်ကြဘိတောင်း။
အတတ်ပညာ ထိုအရာ
လူကနွားထက် သာလွန်ပါ။
ပညာသည်သာ ဂုဏ်ရည်ထူး။
နွားထက်လူကကျူး။

၁၂။ အစာစားခြင်း၊ မေထုန်မှီဝဲခြင်း၊ အိပ်ခြင်းသုံးမျိုးကား နွား၌လည်းရှိ၏။လူ၌လည်းရှိ၏။ အတတ်ပညာသည်သာ လူသား၏ဂုဏ်ရည်ထူးဖြစ်၏။အတတ်ပညာမရှိပါမူကား နွားနှင့်တူတော့၏

လူမိုက်နှင့်လူလိမ္မာ

❋ ဟင်းလျာတို့၏ အရသာ
ယောက်မ မသိပါ
ထိုနည်းတူစွာ သူမိုက်လည်း
ယောက်မလိုပါပဲ။
- ပညာနည်းသည့် သူမိုက်ဟာ
ပညာရှိရဲ့ထံပါးမှာ။
သက်ဆုံးတိုင်သာ ဆည်းကပ်ဘိ
သူတော်ကောင်းတရား သူမသိ။
- ဟင်း၏အရသာ သိသူမှာ
ပါးစပ်ထဲကလျှာ
လိမ္မာရေးခြား ရှိသူက
လျှာနှင့်တူသဗျ။
- တခဏသာ ဆည်းကပ်ပါ
ပညာရှိရဲ့ ထံပါးမှာ
လိမ္မာရေးခြားသူ့တွင်ရှိ
သူတော်ကောင်းတရား မြန်စွာသိ။

၁၃။ ယောက်မသည် ဟင်း၏အရသာကို မသိသကဲ့သို့ လူမိုက်သည် ပညာရှိနှင့် အမြဲအတူနေစေကာမူ သူတော်ကောင်းတရားကို မသိ။

လျှာသည်ဟင်း၏ အရသာကို သိသကဲ့သို့ လူလိမ္မာသည် ပညာရှိနှင့် တစ်ခဏမျှ အတူနေသော်လည်း သူတော်ကောင်းတရားကို သိ၏။

ဝမရှိလျှင် ဝိမလုပ်နဲ့

❋ ကြွယ်ဝချမ်းသာ မရှိငြားဘဲ
အစားအသောက် မကြူးရာ
ခွန်အားမဲ့လျှင် လုံ့လထုတ်၍
သတ်ပုတ်ခြင်း၌ မကြိုက်ရာ။
မြတ်သောပညာ မရှိငြားဘဲ
များစွာစကား မဆိုရာ။
မှတ်ပါ – – – မှတ်ပါ။

၁၄။ ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိဘဲ အစားကြီးသူ၊ ခွန်အားမရှိဘဲ အသတ်အပုတ် ကြိုက်နှစ်သက်သူ၊ ပညာမရှိဘဲ စကားများသူ၊ ဤသူတို့ကာ အရူးနှင့် တူကုန်၏။

သူတော်ဖြစ်ရေး

❋ သူတစ်ပါး အိမ်ဆိုသည်မှာ
မဖိတ်မခေါ်ဘဲနှင့်သာ
ကြိမ်ဖန်များစွာ မသွားသင့်
မောင်တို့ မယ်တို့ ဆင်ခြင်သင့်။

- မမေးဘဲနှင့်အရာရာ
များစွာပဟောပြော မပြုရာ
ပလွှားကြွားဝါအထပ်ထပ်
မိမိဂုဏ်ကို မဖော်အပ်။
- မှတ်ကြဖို့နော် ဆိုပါသော်
ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုဖော် မသူသော်။
သူတော်ဖြစ်ရေး အမြဲတွေး။
လိုက်နာကျင့်သုံးကြစို့လေး။

၁၅။ သူမခေါ်ဘဲ သူ့အိမ်သွားဖန်များသူ၊ သူမမေးဘဲ အလွန်ပြောတတ်သူ၊ မိမိဂုဏ်ကိုကြွားဝါတတ်သူ၊ ဤသုံးယောက်ကား သူယုတ်မာလက္ခဏာ ရှိသူဖြစ်၏။

အထင်မသေးနဲ့

✱ နိမ့်ကျသူ့သား
ဖြစ်ပေငြား
ကြိုးစားဖြစ်တတ် မင်းအမတ်။
သူမိုက်၏သား
ဖြစ်ပေငြား
ကြိုးစားဖြစ်၏ ပညာရှိ။
ဆင်းရဲသူ့သား
ဖြစ်ပေငြား
ကြိုးစားလေဘိ ချမ်းသာ၏။

\- ယောက်ျားတို့လျှင်
စွမ်းအားရှင်
အထင်မသေးအပ်။

၁၆။ အမျိုးညံ့သူ၏ သားဖြစ်သော်လည်း မင်း၏အမတ် ဖြစ်တတ်သည်။ သူမိုက်၏သား ဖြစ်သော်လည်း ပညာရှိ ဖြစ်တတ်၏။ သူဆင်းရဲ၏သား ဖြစ်သော်လည်း ဥစ္စာကြွယ်ဝ တတ်၏။ ထို့ကြောင့်ယောက်ျားတို့ကို အထင်မသေးရာ။

မြတ်ဆရာ

❋ အိုးလုပ်သူတို့ မည်သည်မှာ
အိုးကိုရိုက်ခတ်ကြသည်သာ။
ကွဲစေဖို့ရာ ဘယ်မတွေး
လှပတင့်တယ် ကောင်းမွန်ရေး။
\- ထိုနည်းတူစွာ မြတ်ဆရာ။
တပည့်တို့ကို ဆုံးမရာ
ထိခိုက်နစ်နာ စေဖို့မတွေး
ပညာတတ် စေချင်၍လေး။

၁၇။ အိုးလုပ်သူသည် ကွဲစေလို၍ အိုးကို ရိုက်ခတ်သည်မဟုတ်၊ လှပကောင်းမွန်သော အိုးဖြစ်စေလို၍သာ ရိုက်ခတ်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ ဆရာတို့သည်လည်း တပည့်တို့ကို နာကျင်စေလို၍ ရိုက်သည် မဟုတ်၊ ပညာတတ် လူတော် လူကောင်း ဖြစ်စေလို၍သာ ရိုက်ပုတ်၍ ဆုံးမကြသည်။

ပညာရှိဟာ ပန်းပမာ

✵ ပေါက်ဖက်ကလေး စိမ်းစိမ်းမှာ
တောင်ဇလပ်ပန်း ထုတ်သောအခါ
ဖက်အတွင်းမှာ ကြူကြူမွှေး
တောင်ဇလပ်ပန်း ရနံ့လေး။
– ပညာရှိကို လေးမြတ်စွာ
ခင်မင်နှစ်သက် ပေါင်းဖက်ပါ။
ထိုသူတို့မှာ သတင်းမွှေး
ပညာရှိရဲ့ဂုဏ်ကြောင့်လေး။

၁၈။ တောင်ဇလပ်ပန်းကို ပေါက်ဖက်ဖြင့်ထုပ်လျှင် ပေါက်ဖက်ပါ ပန်းရနံ့သင်းပျံ့ မွှေးကြိုင်သကဲ့သို့ ပညာရှိသူတော် ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းသင်းသူသည်လည်း ဂုဏ်သတင်း သင်းပျံ့မွှေးကြိုင်လေသည်။

ရေသဖန်းသီးနှင့် တူသူ

✵ ရေသဖန်းသီး မှည့်တို့မှာ
အပြင်ပန်းက လှသည်သာ
အတွင်းမှာကား ပိုးလောက်များ
သူယုတ်မာနှင့် တူတကား။

၁၉။ ရေသဖန်းသီးမှည့်တို့သည် အပြင်၌နီမြန်းလျက် အဆင်းလှသော်လည်း အတွင်း၌ကားမူ ပိုးလောက်တို့ဖြင့် ပြည့်နေကုန်၏။ သူယုတ်မာတို့၏ စိတ်နှလုံးသည်လည်း ရေသဖန်းသီးနှင့် တူ၏။

ပိန္နဲသီးနှင့် တူသူ

❋ ပိန္နဲသီးမှည့် ဆိုသည်မှာ
အခွံမှာက ဆူးတွေပါ
အတွင်းမှာ ချိုမြိန်လှ
အရသာ ရှိစွ။
– နှိုင်းဆတွေးစရာ ဥပမာ
သူတော်ကောင်း တို့ဆိုသည်မှာ။
စိတ်နှလုံးဟာ ဖြူစင်စွ
ချိုမြိန် အေးချမ်းလှ။

၂၀။ ပိန္နဲသီးမှည့် တို့သည် အပြင်၌ဆူးတို့ဖြင့် ပြည့်နှက်၍ အကျည်းတန်သော်လည်း အတွင်း၌မူကား ချိုမြိန်သော အရသာနှင့် ပြည့်စုံကုန်၏။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နှလုံး သည်လည်း ပိန္နဲသီးမှည့်နှင့် တူ၏။

သူတော်ကောင်း၏ စိတ်ခတ်

❋ ခြသေ့်တို့ဟာ တောထဲမှာ
အစားအစာ သူဖွေရှာ။
ငတ်မွတ်ဆာလောင် လှပေငြား
မြတ်သစ်ရွက်ကို ဘယ်မစား။
– စိတ်ထားဖြူစွာ မြင့်မြတ်စွာ
ပညာရှိသူတော်ကောင်း ဆိုသည်မှာ။
ဒုက္ခဖြာဖြာ ကြုံရငြား
အကျင့်သီလ မဖောက်ပြား။

၂၁။ ခြသေ့်မည်သည် အစာဝတ်သော်လည်း မြက်သစ်ရွက် ကိုမစား မြင့် မြတ် သော စိတ် ဓာတ် ရှိ သူ သည် ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်သောအခါ၌လည်း ယုတ်ညံ့အောက်တန်းကျသော အမှုကို မပြုလုပ်။

စောင့်လေးမျိုးနွယ်

❋ မြင့်မြတ်သူတို့ မည်သည်မှာ
အမျိုးအနွယ် စောင့်မြဲသာ။
ဘယ်ခါဒုက္ခ ရောက်ပေငြား
ယုတ်ညံ့မှုကို သူရှောင်ရှား။

၂၂။ အမျိုးကိုချစ်မြတ်နိုးသည့် မျိုးချစ်ပုဂ္ဂိုလ်မည်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်သော်လည်း အမျိုးအနွယ်ကိုစွန့်၍ ယုတ်ညံ့သောအမှုကို မပြုလုပ်။

ဘာလိုချင်လဲ

❋ ပျားပိတုန်းတို့ လိုချင်တာ
ပန်းပွင့်လှလှ ကလေးပါ။
သူတော်ကောင်း တို့လိုချင်တာ
ဂုဏ်ကျေးဇူးနဲ့ မြတ်သိက္ခာ။
ယင်ကောင်အများ လိုချင်တာ
သားငါးအပုပ် စုံလင်စွာ။

သူယုတ်မာတို့ လိုချင်တာ
အမျက်ဒေါသပါ။
သင့်တော်ရာ တွေးကာဆ
လိုချင်တာကို ရွေးချယ်ကြ။

၂၃။ ပျားပိတုန်းတို့သည် ပန်းရနံ့ကို အလိုရှိကြကုန်၏။
သူတော်ကောင်းတို့သည် ဂုဏ်သိက္ခာကို အလိုရှိကြကုန်၏။
ယင်ကောင်တို့သည် အပုပ်နံ့ကို အလိုရှိကြကုန်၏။
သူယုတ်မာတို့သည် အမျက်ဒေါသကို အလိုရှိကြကုန်၏။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာသူ

❋ မိဘများက
မဆုံးမ
ကြမ်းစွမူရာ ကိုယ်နှုတ်ပါ။
မိဘများက
ဆိုဆုံးမ
သားလှလိမ္မာ သမီးလိမ္မာ။
– ယဉ်ကျေးလိမ္မာ
ရှိစေရာ
ငယ်ခါမိဘဆိုဆုံးမ
သားသမီးများလိုက်နာကြ။

၂၄။ မိဘဆုံးမမှုမရှိသော သားသမီးသည် အပြောအဆို အပြုအမူ ရိုင်းစိုင်းတတ်၏။ မိဘဆုံးမမှုကောင်းစွာ ရရှိသော သားသမီး သည် အပြောအဆို အပြုအမူ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၏။

အလိုရှိသူ

❋ စစ်မြေပြင်မှာ အလိုရှိတာ
ရဲရင့်သတ္တိရှိသူပါ။
လျှို့ဝှက်စရာရှိသောခါ
နှုတ်လုံသူကို အလိုရှိပါ။
စားကောင်းသောက်ဖွယ် စားသောခါ
ချစ်ခင်သူကို အလိုရှိပါ။
ခက်ခဲလှစွာ အရေးကြုံက
ပညာရှိကို အလိုရှိကြ။

၂၅။ စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သူကို အလိုရှိကုန်၏။ လျှို့ဝှက်စကား တိုင်ပင်ရာ၌ နှုတ်လုံသူကို အလိုရှိကုန်၏။ စားကောင်းသောက် ဖွယ်စားသောက်သောအခါ၌ ချစ်ခင်သူကို အလိုရှိကုန်၏။ အခက်အခဲ ကြုံသောအခါ၌ ပညာရှိကို အလိုရှိကုန်၏။

ချီးမွမ်းသင့်သူ

❋ အမျက်ဒေါသ ရင်ထဲမှာ
မရှိအောင်သာ ဖြေဖျောက်ပါ။

သို့မှသာလျှင် စိုးရိမ်ကင်း
ချမ်းသာအေးမြခြင်း။
- ရင်တွင်းဖြူစင်ထာဝစဥ်
သူ့ကျေးဇူးကို ဆိုတတ်လျှင်
ချစ်ခင်ပေါင်းဖော် သူတော်ကောင်း
ချီးမွမ်းတတ်ပါကြောင်း။
- အဆိုးအကောင်း ချင့်ချိန်ကာ
ကြမ်းကြုတ်စကားသည်းခံပါ။
သို့မှသာလျှင် စိတ်ထားမြတ်
ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်။

၂၆။ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်ဒေါသကို ဖြေဖျောက်နိုင်လျှင် စိုးရိမ်ပူဆွေးမှုမဖြစ်၊ သူတစ်ပါး၏ ကျေးဇူးသိတတ်သူကို သူတော်ကောင်းတို့ ချီးမွမ်းကုန်၏။ သူတစ်ပါးတို့၏ ကြမ်းကြုတ်သောစကားကို သည်းခံရာ၏။ သည်းခံစိတ်ရှိသူကို မြင့်မြတ်သူဟု သူတော်ကောင်းတို့ ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

အဆင်းရဲဆုံးနေရာ

❋ ကျဉ်းမြောင်းလှစွာ ထိုနေရာ
မစင်အတိပြီးသောအခါ။
နေရသူမှာဆင်းရဲလှ
ဒုက္ခကြုံပေရ။
- ထို့ထက်မက ဆင်းရဲတာ

မချစ်သူနှင့်အတူသာ။
နေပါလေရ ဆင်းရဲစွ
ချမ်းသာကင်းမဲ့လှ။
– ထိုမှဆက်၍ တွေးပါမူ
ကျေးဇူးမသိတတ်သောသူ။
ထိုသူနှင့်သာနေပါရ
ဆင်းရဲပို၍ ကြီးပေစွ။

၂၇။ မစင်တို့ဖြင့် ပြည့်နှက်နေသော နေရာ၌ နေထိုင်ရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ မချစ်မနှစ်သက်သူတို့နှင့် နေထိုင်ရခြင်းသည် ထို့ထက်ပို၍ ဆင်းရဲ၏။ ကျေးဇူးမသိတတ်သူတို့နှင့် နေထိုင်ရခြင်းကား အဆင်းရဲဆုံးဖြစ်၏။

အဆိပ်

✵ သံဃာပိုင်သည့်ပစ္စည်းမှာ
အလွဲသုံးစားပြုခြင်းဟာ။
ဆိုးဝါးလှပါ အကျိုးပျက်
အဆိပ်သောက်ခြင်းထက်။
– ကြောက်မက်ဖွယ်ရာအဆိပ်ဟာ
တစ်ကြိမ်တစ်သက်သာသေတတ်ပါ။
သံဃာပစ္စည်းပြုမှားက
ဘဝဆက်ဆက် ပျက်စီးရ။

၂၈။ ပကတိအဆိပ်ကို အဆိပ်ဟုမဆိုနိုင်၊ သံဃာ၏ပစ္စည်းကိုသာ အဆိပ်ဟုဆိုနိုင်၏။ ပကတိအဆိပ်ကား တစ်ကြိမ်တစ်ခါတစ်ဘဝသာ သေစေတတ်၏။ သံဃာ၏ပစ္စည်းသည်ကား အကြိမ်ကြိမ်အခါခါ သေစေတတ်၏။

ရေချိုနှင့်ရေငန်

❋ သူတော်ကောင်းတို့ဥစ္စာသည်
နည်းပင်နည်းငြား ဖိုးထိုက်သည်။
တွင်းရေချိုသည် သူတစ်ပါး
သောက်သုံးမှီခိုရသည့်အလား။
– မကောင်းသူများပိုင်ဆိုင်ရာ
ဥစ္စာပစ္စည်းဆိုသည်မှာ။
များပါသော်ငြားအလကား
မှီခိုနိုင်ဖို့ခက်လှတကား။
– များပြားလှတဲ့ သမုဒ္ဒရာရေ
ကြည့်လိုက်စမ်းပါလေ။
တွင်းရေချိုထက်ဘယ်လိုများ
သောက်သုံးမရနိုင်ပါတကား။

၂၉။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်သူတို့၏ ဥစ္စာသည် အနည်းငယ်ပင်ဖြစ်သော်လည်း တွင်းထဲကရေချိုကဲ့သို့ သူတစ်ပါးတို့ မှီခိုအားထားရာဖြစ်၏။ စိတ်ထားနိမ့်ကျသူတို့၏ ဥစ္စာသည် များပင်များသော်လည်း သမုဒ္ဒရာထဲက ဆားငန်ရေကဲ့သို့ သူတစ်ပါးတို့မှီခိုအားထားရာ မဖြစ်။

အချိန်မဖြုန်းနဲ့

✵ မသင့်လျော်ရာ မတောင့်တနဲ့
အလိုဆန္ဒထိန်းချုပ်ပါ။
မကြံသင့်တာ မကြံကြနဲ့
အမှန်တွေးဆ ဆင်ခြင်ပါ။
ဤလောကမှာ သူငါများတို့
တရားသဖြင့် ကြံစည်ပါ။
ကောင်းရာမှန်ရာ ကြံစည်သုံးမှ
အချိန်ဖြုန်းရာ မရောက်မှာ။
မှတ်ပါ---မှတ်ပါ။

၃၀။ မတောင့်တသင့်သည်ကို မတောင့်တရ။ မကြံစည်သင့်သည်ကို မကြံစည်ရ။ ကြံစည်သင့်သည်ကို တရားနည်းလမ်းတကျကြံစည်ရမည်။ မကြံစည်သင့်သည်ကို ကြံစည်၍ အချိန်ကို မဖြုန်းတည်းရ။

ကြိုးစားမှအောင်မြင်

✵ မကြံစည်ဘဲဖြစ်တတ်ပါ
လူ့လောကထဲမှာ
ကြံစည်ပါလျက် မဖြစ်ဘဲ
ပျက်စီးတတ်သည်ပဲ။
– အနည်းအများမဆိုသာ
ဥစ္စာစည်းစိမ်မှာ။

ကြံစည်တိုင်းသာ ဘယ်မရ
ကြိုးစားလုပ်မှ အောင်မြင်ကြ။

၃၁။ မကြံစည်ဘဲလည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြံစည်သော်လည်း ပျက်တတ်၏။ ယောကျ်ားဖြစ်စေ မိန်းမဖြစ်စေ ကြံစည် စိတ်ကူး နေရုံမျှဖြင့် မရနိုင်။ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်မှ အောင်မြင်မှုရနိုင်သည်။

ပျက်စီးကြောင်း

✲ သူယုတ်မာကို ချစ်ခင်ငြားလို့
သူတော်ကောင်းအား မခင်တွယ်။
သူယုတ်မာတွေ ဆိုစကားကို
လိုလားနှစ်သက် ရင်ထဲဝယ်။
ဤသုံးချက်မှာ ရတက်မီးနှင့်
ပျက်စီးရမည့်အကြောင်းကွယ်
မှတ်ဖွယ်---မှတ်ဖွယ်။

၃၂။ သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ မပေါင်းသင်းဘဲ သူယုတ်မာတို့နှင့် ခင်မင်ရင်းနှီးစွာ ပေါင်းသင်း၍ သူယုတ်မာတို့၏ အယူအဆကို နှစ်သက်သဘောကျသူသည် ပျက်စီးကြောင်းကို နှစ်သက်သူဖြစ်၏။

လူမိုက်အစစ်

❋ မိုက်မဲတတ်သူအချို့ဟာ
မိမိမိုက်မှန်းသိလျက်သာ။
ပညာရှိဟု သွေမလွဲ
ဆိုသင့်သည့်သာပဲ။
– မိုက်မဲလျက်ဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကို
ပညာရှိဟု တွေးထင်လို့။
ထိုသူမျိုးကို တန်ဘိုးဖြတ်
လူမိုက်ဟုသာခေါ်ဆိုအပ်။

၃၃။ မိမိမိုက်သည်ကို မိုက်မှန်းသိသူသည် လူလိမ္မာဖြစ်နိုင်၏။ မိမိမိုက်သည်ကို မိုက်မှန်းမသိသူသည်ကား လူမိုက်အစစ်ဖြစ်၏။

မကောင်းမှု

❋ မကောင်းမှုများပေါ်လွင်စွာ
အကျိုးမပေးသေးချိန်မှာ
အကုသိုလ်ဟာ ပျားရည်ဟု
သူမိုက်တို့မှာ ဆင်ခြင်ရှု။
– မကောင်းမှုများ ပေါ်လွင်ကာ
ဆိုးကျိုးပေးတဲ့ ထိုချိန်မှာ။
သူမိုက်တို့မှာ သွေမလွဲ
ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရမြဲ။

၃၄။ မကောင်းမှု ပြုသောသူသည် သူပြုသောမကောင်းမှုက မကောင်းကျိုး မပေးသေးသမျှ ပျားသကာစားရသကဲ့သို့ ချိုမြိန်၏။ မကောင်းကျိုးပေးသောအခါ၌ကား ခါးသီးသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားရ၏။

ယုတ်ညံ့သူ

❋ နှမ်းစေ့ပမာ သေးငယ်စွာ
သူတစ်ပါး၏ အပြစ်မှာ။
ကောင်းစွာပြစ်တင်မြင်အောင်ရှု
စိတ်သဘောထား ယုတ်ညံ့မှု။
– ကိုယ်ပြုသောအပြစ်ကိုယ်သိပါ
အုန်းသီးတစ်မျှ ကြီးလှစွာ။
မမြင်တတ်ပါ ဆင်ခြင်ကင်း
စိတ်သဘောထား ယုတ်ညံ့ခြင်း။

၃၅။ ယုတ်ညံ့သော စိတ်သဘောထားရှိသူသည် နှမ်းစေ့တမျှ သေးငယ်လှသည့် သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကိုပင် မြင်တတ်၏။ အုန်းသီးတမျှ ကြီးကျယ်လှသည့် မိမိ၏ အပြစ်ကိုကား မမြင်တတ်ပေ။

အဆိပ်အိုးမှ ပျားရည်

❋ မိမိကွယ်ရာ ရောက်သောအခါ
ကျေးဇူးတရား ချေဖျက်ကာ။
ရှေ့မှာမူကား ဆိုစကား

ချိုချိုသာသာ သူပြောကြား။
– ထိုသူအားလျှင် အမြဲရှောင်ကြဉ်
အဆိပ်အိုးမှ ပျားရည်အသွင်။
ညီလေးခင်နှင့် ညီမများ
လိမ္မာကြစေသား။

၃၆။ မျက်ကွယ်၌ ကျေးဇူးကို ချေဖျက်တတ်သော မျက်မှောက်၌ ချစ်ခင်ဖွယ်စကားကို ပြောဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းကို အဆိပ်အိုးထဲ၌ ကျနေသည့် ပျားရည်ကို မသုံးဆောင်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရသကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ကောင်း မကောင်း

✵ အခိုင်းအစေဆိုသည်မှာ
ကောင်း မကောင်းကို သိလိုပါ။
စေခိုင်းကြည့်ပါ သိနိုင်ပါ့
လက်တွေ့အလွန်ကျ။
– ဘေးဒုက္ခနှင့်ကြုံသောအခါ
ဆွေမျိုးကောင်း မကောင်းသိနိုင်ပါ။
ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်ငြား
မိတ်ဆွေတို့ အကြောင်းသိနိုင်သား။
– မယားကောင်း မကောင်းဆိုသည်မှာ
စည်းစိမ်ချမ်းသာကုန်သောအခါ

ပိုင်းဖြတ်သေချာ သိနိုင်စွ
လောကသဘာ၀။

၃၇။ အခိုင်းအစေ အလုပ်သမားကို ခိုင်းကြည့်မှသာ ကောင်း မကောင်းသိနိုင်သည်။ ဆွေမျိုးကိုလည်း ဘေးဒုက္ခကြုံသော အခါမှသာ ကောင်း မကောင်းသိနိုင်သည်။ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းကိုလည်း ပစ္စည်းဥစ္စာမရှိသောအခါမှသာ ကောင်း မကောင်းသိနိုင်သည်။ ဇနီးမယားကိုလည်း စည်းစိမ်ချမ်းသာ ကုန်သောအခါမှသာ ကောင်း မကောင်းသိနိုင်သည်။

ရန်သူနှင့် မိတ်ဆွေ

❊ ရန်သူမိတ်ဆွေမတူပါ
အလွန်အကျွမ်းမဝင်ရာ။
မိတ်ဆွေရင်းခြာဖြစ်ပေငြား
ပြောင်းလဲတတ်သား သဘောထား။

– သင့်အား အမျက်ထွက်သောအခါ
သင့်အပြစ်ကို ထုတ်ဖော်ကာ။
မခြွင်းချန်ပါ ပြောတတ်ကြ
လောကလူတို့သဘာ၀။

၃၈။ ရန်သူကို အကျွမ်းမဝင်ရာ မိတ်ဆွေကိုလည်း အလွန် အမင်း အကျွမ်းမဝင်ရာ။ တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဆွေသည် သဘော ထားကွဲသောအခါ မိမိ၏ အပြစ်မှန်သမျှကို ဖော်ထုတ်တတ်၏။

အကြွင်းမထားရာ

✵ ကြွေးမြီ, ရောဂါ, မီးတို့မှာ
အကြွင်းဘယ်ခါ မထားရာ။
ထိုသုံးမျိုးမှာ အကြွင်းထား
နည်းရာမှများ စဉ်တိုးပွား။
– သတိထား၍ မြဲဆင်ခြင်
အကြွင်း မရှိအောင်သာပင်။
သို့မှသာလျှင် စိတ်နှလုံး
ချမ်းမြေ့ရွှင်မဆုံး။

၃၉။ အကြွေး၊ မီး၊ ရောဂါတို့ကို အကြွင်းအကျန်မထားရာ။ အကြွင်းအကျန်ထားလျှင် တစ်စတစ်စ တိုးပွားလာတတ်၏။

မပေါင်းအပ်သူ

✵ ပဒုမ္မာရွှေကြာ ပန်းပမာ
မျက်နှာလေးက ရွှင်ကြည်စွာ။
ပြောဆိုသည့်ခါ ချိုချိုအေး
စန္ဒကူးနံ့သာလိုမွှေး။
– နှလုံးသားလေးက ဘယ်မဖြူ
အဆိပ်အိုးနှင့် ပမာတူ။
ထိုသူမျိုးကို မပေါင်းအပ်
ဝေးဝေးရှောင်ကြဉ်လတ်။

၄၀။ မျက်နှာအမူအရာကား ပဒုမ္မာကြာပန်းကဲ့သို့ ကြည်လင်ရွှင်ပျ၏။ ပြောဆိုသောစကားသည် စန္ဒကူးကဲ့သို့ အေးမြ၏။ စိတ်နှလုံးမှာမူကား အမြန်သေစေတတ်သောအဆိပ်နှင့် တူ၏။ ထိုသူမျိုးကို မပေါင်းသင်းရာ။

မိတ်ဆွေကောင်း

❋ အနာရောဂါဝေဒနာ
ကျရောက်စွဲကပ်လေသောအခါ။
ဖေးမကူကာ အားပေးမှ
မိတ်ဆွေကောင်းပီသ။

– ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးစားစရာ
ဘေးဒုက္ခနှင့် ကြုံသောအခါ။
လာရောက်ကူညီရပ်တည်မှ
မိတ်ဆွေကောင်းပီသ။

– ရန်သူလက်မှာ ကျရောက်လာ
ဖမ်းဆီးခံရသောအခါ။
လာရောက်ကူညီရပ်တည်မှ
မိတ်ဆွေကောင်းပီသ။

– နာရေးကိစ္စဝမ်းနည်းစရာ
ကြုံတွေ့ရင်ဆိုင်ရသောခါ။
လာရောက်အတူကူညီမှ
မိတ်ဆွေကောင်းပီသ။

၄၁။ အနာရောဂါဖြစ်သောအခါ၊ အစားအစာရှားပါးသောအခါ၊ စည်းစိမ်ပျက်သောအခါ၊ ရန်သူအဖမ်းခံရသောအခါ၊ တရားရုံး၌ အမှုရင်ဆိုင်ရသောအခါ၊ နာရေးကိစ္စကြုံသောအခါတို့၌ ရပ်တည်ကူညီသူသည် မိတ်ဆွေကောင်းမည်၏။

လနှင့်နေ

❋ စကားချိုသာ ဆိုတတ်စွာ
မိတ်ဆွေပေါများပါ။
စကားဆိုရာကြမ်းတမ်းက
မိတ်ဆွေနည်းပါးလှ။

– အေးမြသာယာလမင်းဟာ
နေမင်းကြီးနှင့်မတူပါ။
ကြယ်တာရာတွေ ခြံရံထား
လမင်းကြီးက အဖော်များ။

– နေမင်းကြီးအား ကြည့်လိုက်ပါ
ပူပြင်းလှလို့ တစ်ကိုယ်သာ။
ဖော်သဟာဘယ်မရှိ
ပမာပြုရာ၏။

၄၂။ ချိုသာသောစကားရှိသူသည် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများရ၏။ ကြမ်းတမ်းသောစကားရှိသူသည် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း နည်းပါးရ၏။ လနှင့်နေတို့၏ ဥပမာအတိုင်းပင် ဖြစ်၏။

မနေသင့်သောအရပ် (၁)

❋ ပစ္စည်းဉစ္စာ ကြွယ်ဝစွာ
ချမ်းသာသူလည်းကင်း။
- သုတဖြာဖြာ ပြည့်စုံစွာ
ပညာရှိသူကင်း။
- စောင့်ရှောက်ဖေးကူ အုပ်ချုပ်သူ
ဘယ်သူမရှိကင်း။
- မြစ်ချောင်းကန်သာ မရှိကွာ
သာယာမှုလည်းကင်း။
- ဖျားနာခဲ့လျှင် ကုသချင်
ဆေးပညာရှင်ကင်း။
- ထိုသို့ကင်းကွာ အရပ်မှာ
ဘယ်ခါနှစ်ခြိုက် မနေထိုက်။

၄၃။ ပစ္စည်းဉစ္စာချမ်းသာသူ၊ ပညာရှိသူ၊ အုပ်ချုပ်သူ၊ မြစ်ချောင်း၊ ဆေးဆရာ ဤငါးမျိုး မရှိသောအရပ်ဒေသမျိုး၌ မနေသင့်။

မနေသင့်သောအရပ် (၂)

❋ မြတ်နိုးသူ ချစ်ခင်သူ
မရှိမူ ထိုအရပ်။
တစ်ရက်ပင်အခြေချလို့

လုံးဝမနေအပ်။
– ချစ်ကျွမ်းသူမိတ်ဆွေ
မရှိပေထိုအရပ်။
တစ်ရက်ပင် အခြေချလို့
လုံးဝမနေအပ်။
– ပညာတတ်မြတ်ဆရာ
မရှိပါထိုအရပ်။
တစ်ရက်ပင် အခြေချလို့
လုံးဝမနေအပ်။

၄၄။ အမြတ်တနိုး တန်ဘိုးထားသူလည်းမရှိ၊ ချစ်ခင်သူလည်း မရှိ၊ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းလည်းမရှိ၊ အတတ်ပညာ သင်ပေးသူလည်းမရှိ၊ ထိုအရပ်ဒေသမျိုး၌လည်း မနေသင့်။

စုပေါင်းအား

❋ အင်အားကြီးစွာ ဝန်းရံလာ
ရန်အပေါင်းကိုသာ။
တစ်ယောက်ထဲမှာ မအောင်နိုင်ငြား
ပေါင်းစည်းအားဖြင့် အောင်နိုင်တကား။
– မြက်တစ်ပင်တည်းရှိသောအခါ
အချည်းနှီးမျှသာ။
စုပေါင်း၍သာ ကျစ်လေမှ

မြက်လွန်ကြိုးကိုရ။
– သို့မှသာလျှင် အရာထင်
ထိုမြက်လွန်ကြိုးလျှင်
ဆင်ပြောင်ကြီးကို အံ့မခန်း
ရစ်ပတ်ချည်နိုင်စွမ်း။

၄၅။ အသိပညာ အနှစ်သာရမရှိသော လူမိုက်မြောက်များစွာ တို့၏ ဘေးရန်ကို စည်းလုံးညီညွတ်ခြင်းဖြင့် အောင်မြင်နိုင်၏။ မြက်ပင်ကလေးများစွာကို စုပေါင်း၍ လွန်ကြိုးအဖြစ် ကျစ်ပြီးလျှင် ထိုမြက်လွန်ကြိုးဖြင့် ဆင်ကြီးကိုပင် ချည်ထုတ် နိုင်သကဲ့သို့ဖြစ်၏။

ချစ်ဆေးမုန်းဆေး

❋ ပေးကမ်းတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ
အချစ်ဆေးမည်ပါ။
မိတ်ဆွေသဟာအလွန်ပွား
အခြံအရံများ။
– နှမြောတတ်ခြင်းဆိုသည်မှာ
အမုန်းဆေးမည်ပါ။
အဖော်မဲ့ကာ ခြံရံကင်း
အထီးကျန်ဖြစ်ခြင်း။

၄၆။ ပေးကမ်းခြင်းသည် လူချစ်ဆေးမည်၏။ အခြွေအရံများသော ဆေးလည်းမည်၏။ နှမြောတွန့်တိုခြင်းသည်ကား လူမုန်းဆေး မည်၏။ အထီးကျန်သော ဆေးလည်းမည်၏။

ညှံ့ပြီးရင်း ညှံ့သူများ

❋ မောဟထိုစိတ် ဖိစီးနှိပ်
အအိပ်ကြီးတဲ့သူ။
– သတိယွင်းပျော့ စိတ်တွင်းပေါ့
မေ့လျော့တတ်တဲ့သူ။
– ရေသာခိုကာ အချောင်ရှာ
သက်သာချင်တဲ့သူ။
– ရောဂါစွဲကာ မကျန်းမာ
အနာရှိတဲ့သူ။
– လောဘသက်သက် ထိပ်မှာတက်
ရမ္မက်ကြီးတဲ့သူ။
– အမှုကိစ္စ မုန်သမျှ
လက်စမသတ်သူ။
– ထိုသူတို့မှာ အမြဲသာ
စာပေနှင့်ဝေး ကျမ်းဂန်ဝေး
ညှံ့ပြီးညှံ့လျက်ညှံ့မည်လေး။

၄၇။ အအိပ်ကြီးသူ၊ သတိမေ့တတ်သူ၊ လောဘကြီးလွန်းသူ၊ အနာရောဂါများသူ၊ ပျင်းရိသူ၊ အလုပ်ကိုပြီးပြတ်အောင် မလုပ်သူ၊ ထိုသူတို့မှာ ကျမ်းဂန်အသိမရှိသဖြင့် ညံ့သထက် ညံ့သူများဖြစ်၏။

နေရာဟောင်းနှင့်နေရာသစ်

❈ မိမိအတွက်အကျိုးမရှိ
ထိုဒေသကို ရှောင်သင့်၏။
အကျိုးရှိမည့်အရပ်ကိုသာ
တွေ့အောင်သေချာကြိုးစားရှာ။
ရှာကြံလေရာနေရာသစ်
အကျိုးဖြစ် မဖြစ်။
– စိစစ်သေချာ စုံစမ်းကာ
စနစ်တကျလေ့လာပါ။
မလေ့လာဘဲနေရာဟောင်း
မစွန့်ခွါသင့်ကြောင်း။

၄၈။ လှမ်းသောခြေတစ်ဘက်အတွက် ရပ်တည်ရာနေရာ သေချာမှသာလျှင် ရပ်သောခြေတစ်ဘက်ကို ကြွလွှတ်ရာ သကဲ့သို့ အရပ်ဒေသအသစ်ကို အသေအချာ မစုံစမ်း မလေ့လာဘဲ အရပ်ဒေသဟောင်းကို မစွန့်လွှတ်ရာ။

လူပျင်းလူညံ့

❋ လုံ့လမရှိသူတို့မှာ
ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် ထိုဥစ္စာ။
ကာလကြာလျှင် ရောက်ရမြဲ
လုံ့လကြီးသူထံသို့ပဲ။

– လူပျင်း လူညံ့တို့သည်လျှင်
ကြိုးစားအားထုတ် မလုပ်ချင်။
ရှေးကံကိုပင် အားကိုးလှ
ကံသာပဓာန ဆိုတတ်ကြ။

၄၉။ လုံ့လဝီရိယ ချို့တဲ့ညံ့ဖျင်းသူတို့၏ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့သည် လုံ့လဝီရိယဖြင့် ကြိုးစားသူတို့၏ ပစ္စည်းဥစ္စာအဖြစ်သို့ ရောက်တတ်၏။ လူညံ့တို့သည် ရှေးကံသာပဓာနဟု ဆိုကြကုန်၏။

လူတော် လူကောင်း

❋ လူတော်လူကောင်းဆိုသည်မှာ
လုံ့လစိုက်ထုတ်အရာရာ။
ကြိုးပမ်းကာ အစဉ်မပြတ်
အားထုတ်လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်တတ်။

– မပြတ်ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပေ
မအောင်မြင်လဲရှိပါစေ။
ဘယ်သူတွေက ငြိုငြင်ပြီး
ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ပါမည်နည်း။

၅၀။ လူတော်လူကောင်းတို့သည်ကား ကံကိုသာအားကိုးမနေဘဲ အလုပ်ကိစ္စဟူသမျှတို့ကို ကြိုးစားအားထုတ် အလုပ်လုပ်ကြကုန်၏။ ကြိုးစားအားထုတ်ပါလျက် မအောင်မြင်လျှင်ကား အကျိုးမပြီးရုံသာဖြစ်၏။ ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ဖွယ် အပြစ်မရှိ။

ပါဠိလုံးဆင့်ဖတ်နည်း

၁။ နှစ်လုံးဆင့်မှာ၊ အထက်သာ၊ သတ်ပါမြဲဧကန်

သမန္တာ = (သမန်တာ)

စက္ကဝါဠေသု = (စက်ကဝါဠေသု)

သဒ္ဓမ္မံ = (သဒ်ဓမ်မံ)

၂။ သဝေလည်းထိုး၊ တသတ်မျိုး၊ ဖတ်ရိုးစသတ်သံ။

မေတ္တာ = (မစ်တာ)

သေဋ္ဌ = (သစ်ဌ)

ခေတ္တ = (ခစ်တ)

၃။ သဝေလည်းထိုး၊ နသတ်မျိုး၊ ဖတ်ရိုးငသတ်သံ။

ပုရေန္တံ = (ပုရင်တံ)

ဒဿေန္တိ = (ဒသ်သင်တိ)

ဒူသေန္တိ = (ဒူသင်တိ)

၄။ သဝေရေးချ၊ သတ်မြင်က၊ မှတ်ကြဝဆွဲသံ။

သောတ္ထာနံ = (သွတ်ထာနံ)

ဟောန္တု = (ဟွန်တု)

သောတ္ထိနာ = (သွတ်ထိနာ)

၅။ ဟာထိုးဝဆွဲ၊ ရရစ်ယပင်း၊ တွေ့တုံလျင်းက၊ နှစ်ဝတာဝန်၊ ကျေပွန်ရန်၊ အသံအသတ်ယူမြဲမှတ်။

ကဏ္ဍ	=	(ကဏ်ဏ္ဍ)
တုမှ	=	(တုမ်မှ)
ကတ္တာ	=	(ကတ်တ္တာ)
ဝတ္တာ	=	(ဝတ်တ္တာ)
သက္ကျ	=	(သက်ကျ)
ဝါကျ	=	(ဝက်ကျ)
စကြာ	=	(စက်ကြာ)
တတြ	=	(တတ်တြ)

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

စဉ်	အလှူရှင်အမည်၊ နေရပ်	အလှူငွေ
၁။	ဓမ္မစေတီ၊ အရှင်ကောသလ္လ၊ ရန်ကုန်။	၁၀၀၀၀၀
၂။	အရှင်စန္ဒာသိရီ၊ မစိုးရိမ်ကျောင်း၊ ရန်ကုန်။	၁၀၀၀၀
၃။	ကွယ်လွန်သူ မိဘများအား ရည်စူး၍ အရှင်သီဟသေန (မဟာဝိဇိတာရုံ၊ မန္တလေး)	၁၀၀၀၀
၄။	အရှင် သိဒ္ဓိဗလ (မဟာဝိဇိတာရုံ၊ မန္တလေး)	၅၀၀၀
၅။	အရှင်သောဘနသာရ (ရွှေကျင်တောရစာသင်တိုက်၊ ဇုတ်သုတ်)	၅၀၀၀
၆။	အရှင်ဇနိန္ဒ၊ ရွာလယ်မင်းကွန်းရိပ်သာ၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၇။	ဓမ္မအလင်း၊ တောင်စွန်း	၅၀၀၀
၈။	ဓမ္မာဒါသ သဟာယ၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀၀
၉။	အ.လ.က၊ ကင်းရွာ၊ ဆရာ/မများနှင့် ကျောင်းသား/ သူများ	၁၄၀၀၀
၁၀။	ကင်းရွာကျေးရွာ (ရ.ယ.က)အဖွဲ့	၁၀၀၀၀
၁၁။	ဦးတင်စိုး + ဒေါ်သစ်သစ်ချို၊ ရန်ကုန်။	၃၀၀၀၀
၁၂။	ဦးမြမောင် + ဒေါ်မြညွန့်၊ မြင်းမူ	၁၀၀၀၀
၁၃။	ဦးသိန်းနိုင် + ဒေါ်နန်းစိန်သန်း၊ မန္တလေး	၁၀၀၀၀
၁၄။	(ဦးဘမောင်) + ဒေါ်သင်း၊ တောင်သူပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀၀

၁၅။ ဦးရွှေချိန် + ဒေါ်ကြွ၊ ဈေးတန်းပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၁၆။ ဦးတင်စိုး + ဒေါ်သိန်းပု၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၁၇။ ဦးကြည်စိုး + ဒေါ်စန်းနု၊
ပြိုင်တာပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၁၈။ ဦးစိုးမြင့် + ဒေါ်မွေးကြည်၊
တလိုင်းစုပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၁၉။ ဦးထွန်းသောင် + ဒေါ်သန်းရီ၊
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၀။ ဦးလှရွှေ + ဒေါ်ခင်ဝင်း၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၁။ ဦးစိန်သန်း + ဒေါ်မြ၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၂။ ဦးချစ်မြိုင် + ဒေါ်မြင့်၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၃။ ဒေါ်စန်းဝင်း၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၄။ ဦးမြသိန်း + ဒေါ်ခင်စန်း ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၅။ ဦးချစ်စိုး + ဒေါ်စန်းမြင့်ဝေ
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၁၀၀၀၀
၂၆။ ဦးလှဖေ + (ဒေါ်ရွှေစိန်)၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၅၀၀၀
၂၇။ ဦးအောင်ကျော်တင် + ဒေါ်ရင်မြ၊
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၅၀၀၀
၂၈။ မောင်ထွန်းကြွယ် (မွေးနေ့အလှူ)
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၅၀၀၀
၂၉။ ဦးအောင်သန်းဦး + ဒေါ်ချိုချိုမာ
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၅၀၀၀

အခြေပြုသင်တန်း

၃၀။	ဦးဝိ + ဒေါ်ကြည်သန်း၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၁။	ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်သိန်း(သား) မောင်ဆန်းငွေး သိပ်စုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၂။	ဦးချစ်လှိုင် + ဒေါ်သန်းညွန့်၊ သိပ်စုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၃။	ဦးငွေးဝင်း + ဒေါ်ဇာဇာ၊ သိမ်စုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၄။	ဦးတင်ရွှေ + ဒေါ်တင်သန်း သိမ်စုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၅။	ဦးအောင်သန်း + ဒေါ်သိုင်း၊ ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၆။	ဦးစိုးဝင်း + ဒေါ်တင်မြင့် ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၇။	ဦးဝင်းနိုင် + ဒေါ်စန်းရီ ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၈။	မောင်ခန့်စိုးထက်၊ တလိုင်းစုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၃၉။	ဦးတင်စိုး + ဒေါ်ခင်ထွေး တလိုင်းစုပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၄၀။	ဦးအုန်းညွန့် + ဒေါ်စန်းဝင်း တောင်သူပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၅၀၀၀
၄၁။	ဦးစိန်ကြိုင် + ဒေါ်ယုယုကြည်၊ တောင်စွန်း	၅၀၀၀
၄၂။	ဦးခင်မောင်ငွေး (အခွန်ရုံး၊ ဘီးလင်း)	၅၀၀၀
၄၃။	ဦးကျော်ဝင်း၊ ကျောက်တလုံး	၅၀၀၀

၄၄။ ဦးမြင့်ဆွေ + ဒေါ်လှမူ၊ တောင်ကြီး ၅၀၀၀

၄၅။ ဦးသန်းနိုင် + ဒေါ်ခင်သန်းချို၊ တောင်ကြီး ၅၀၀၀

၄၆။ ဦးအောင်ကျော်ဆန်း + ဒေါ်သင်းသင်းချို
တောင်ကြီး။ ၅၀၀၀

၄၇။ ဒေါ်သန်းသန်းမော်(သားဖွားဆရာမ)
ပေါက်တော။ ၅၁၀၀

၄၈။ ဦးမြကျော် + ဒေါ်ပို၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၄၉။ ဦးအောင်ဆန်းဦး + ဒေါ်စန်းသီ၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၀။ ဦးကျော်သူရ + ဒေါ်သန်းမော်၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၁။ ဦးမောင်ကျန် + ဒေါ်ဌေး၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၂။ ဦးထွန်းငွေ + ဒေါ်အေးခိုင်၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၃။ ဒေါ်လှ မိသားစု၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၄။ ဦးမောင်ဝင်း + ဒေါ်အေးမြင့်၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၅။ ဦးသန်းရွှေ + ဒေါ်ငွေ၊ ပေါက်တော။ ၅၀၀၀

၅၆။ ဦးဝင်းရွှေ + ဒေါ်သိန်း၊တလိုင်းစုပိုင်း၊ကင်းရွာ။ ၃၀၀၀

၅၇။ ဦးအောင်ရင် + ဒေါ်အုံးမြ
တလိုင်းစုပိုင်း၊ ကင်းရွာ။ ၃၀၀၀

၅၈။ ဦးစိုးစိုးကြီး + ဒေါ်သန်းအေး
တလိုင်းစုပိုင်း၊ ကင်းရွာ။ ၃၀၀၀

၅၉။ ဦးအောင်တိုး + ဒေါ်မြင့်ရီ၊
ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၃၀၀၀

၆၀။ ဦးပြုံးချို၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ ၃၀၀၀

အလှူရှင်စာရင်း

၆၁။	ဦးစိန်ဝင်း + ဒေါ်ထားနွဲ့	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၂။	ဦးကံချွန် + ဒေါ်ကြည်ဝင်း	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၃။	ဒေါ်မိုးစိန် (မောင်) ဦးတင်ဖေ	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၄။	ဒေါ်စန်းနွဲ့၊ ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၅။	ဦးခင်စိုး + ဒေါ်ဌေးဌေး	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၆။	ဦးသွင်အေး + ဒေါ်သန်းအေး	
	ဈေးတန်းပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၃၀၀၀
၆၇။	ဦးထွန်းရှိန် + ဒေါ်မြမေ (မိသားစု) ပြင်ဦးလွင်	၃၀၀၀
၆၈။	ဒေါ်ခင်ဝင်း၊ တောင်စွန်း	၃၀၀၀
၆၉။	(ဦးမောင်အေး) + ဒေါ်စန်းရီ	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၂၀၀၀
၇၀။	ဦးအောင်စိုး + ဒေါ်စန်းဌေး	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၂၀၀၀
၇၁။	(ဦးငွေတိုး) + ဒေါ်ခင်ညို	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၂၀၀၀
၇၂။	ဦးကြည်သိန်း + ဒေါ်တင်နု	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၂၀၀၀

၇၃။	ဦးကိုအေး + ဒေါ်တင်မြ	
	ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၂၀၀၀
၇၄။	ဦးလှတိုး + ဒေါ်ခင်စန်းဦး၊	
	ပေါက်တော၊	၂၀၀၀
၇၅။	သူရိန်စိုး (ဓမ္မဒူတ) တောင်စွန်း	၁၀၀၀
၇၆။	ဦးအောင်ထူး + ဒေါ်တင်တင်မြင့်၊ တောင်စွန်း	၁၀၀၀
၇၇။	ဦးပေစိုး + ဒေါ်သန်းသန်း	
	ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၇၈။	ဦးထွန်းတင် + ဒေါ်ခင်ဝင်း	
	ပေတရာပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၇၉။	ဦးဇော်မင်းဦး + ဒေါ်တင်တင်အေး	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၈၀။	ဦးဖိုးဆေး + ဒေါ်အေးသိန်း	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၈၁။	ဦးစိုးမြင့် + ဒေါ်အေးသိန်း	
	ရွာလယ်ပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၈၂။	ဦးကိုအောင် + ဒေါ်တင်မူ၊	
	တောင်သူပိုင်း၊ ကင်းရွာ	၁၀၀၀
၈၃။	ဦးထွန်းဦး + ဒေါ်ခင်စန်းဝင်း၊ တောင်ကြီး	၁၀၀၀
၈၄။	ဦးမောင်ဝင်း + ဒေါ်ရွှေရီ၊ ပေါက်တော	၁၀၀၀
၈၅။	ဦးကျော်သိန်း + ဒေါ်အုံးကြည်၊ ပေါက်တော	၁၀၀၀
၈၆။	ဦးလှစိုး + ဒေါ်အုန်းကျင်၊ ပေါက်တော	၁၀၀၀

သင်သေသွားသော်

လူ့ပြည်လောက၊ လူ့ဘဝကား
အိုရ၊ နာရ၊ သေရဦးမည်
မုန်ပေသည်တည့်။
သို့တပြီးကား
သင်သေသွားသော်
သင်ဖွားသောမြေ၊ သင်တို့မြေသည်
အခြေတိုးမြှင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်၏မျိုးသား၊ စာစကားလည်း
ကြီးပွားတိုးမြှင့်၊ ကျန်ကောင်းသင့်၏။
သင်ဦးချ၍ အမျှဝေရာ
စေတီသာနှင့် သစ္စာအရောင်
ဉာဏ်တန်ဆောင်လည်း
ပြောင်းလျက်ဝင်းလျက်
ကျန်စေသတည်း။

(ဇော်ဂျီ)