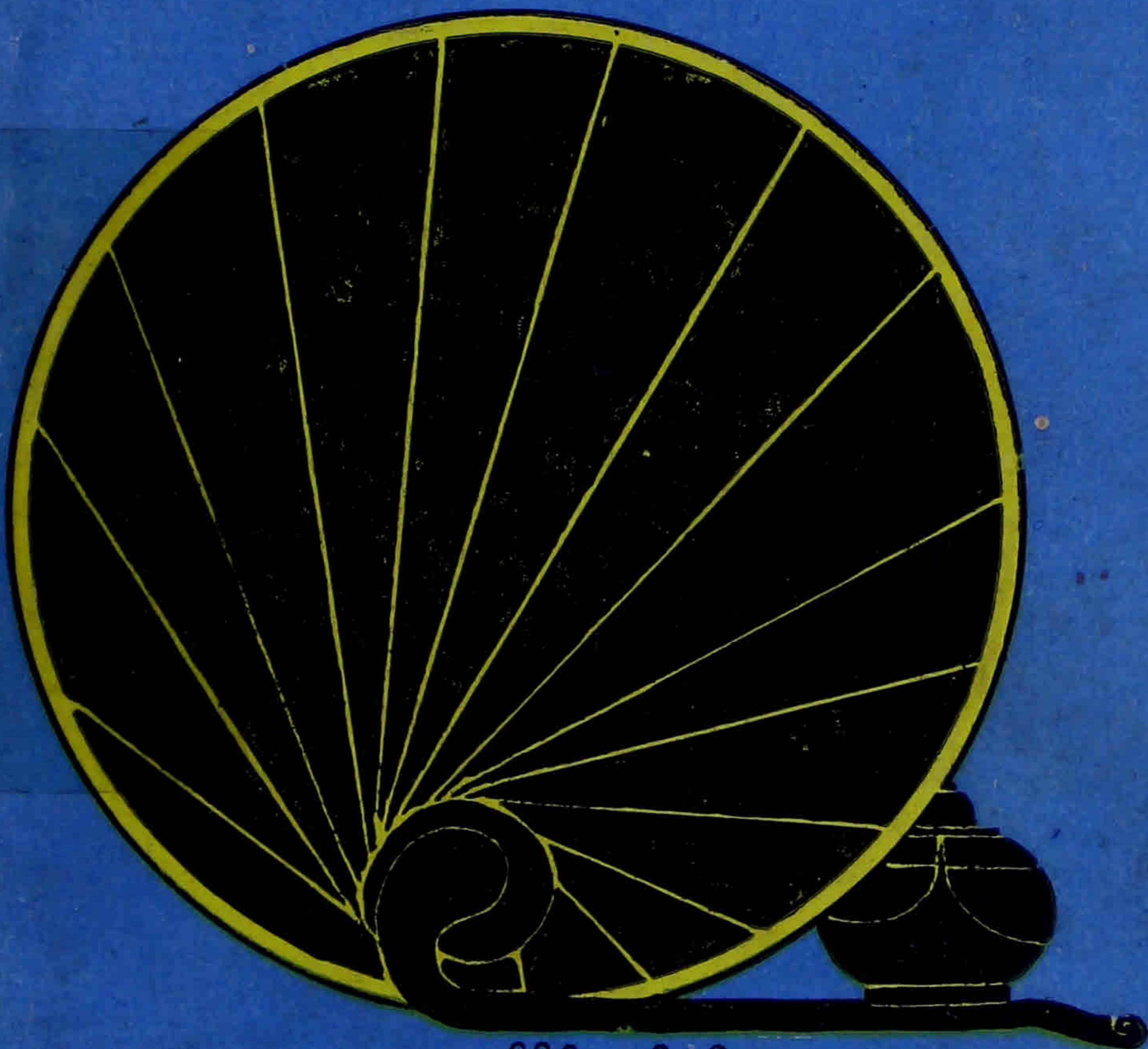


စာပေလောက

# ရှင်ကျင့်ဝတ်

ရှင်ကျင့်ဝတ်အမေးအဖြေပါရှိသည်

ဓမ္မာစရိယဦးခင်မောင်  
စီစဉ်တည်းဖြတ်သည်



ဒီဇိုင်း၊ တရားမျိုး



၁၇၃၀၉

စာပေလောက

ရှင်ကျင့်ဝတ်

ဦးကြည်ညွန့်

အမှတ်-၂၃၊ ကျောင်းလမ်း၊ ခြံကျွန်း  
စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

# ရှင်ကျင့်ဝတ်

(ရှင်ကျင့်ဝတ် အမေးအဖြေ ပါသည်)

ဓမ္မာစရိယ ဦးခင်မောင်

စီစဉ်တည်းဖြတ်သည်။

A စာပေလောက



ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၀၉၉၀)  
မျက်နှာဖုံး ကြိုတင်ခွင့်ပြုချက် အမှတ်(၃၃၂)

.....

မျက်နှာဖုံး  
ဖေညွန့်ဝေ

.....

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်  
စာပေလောက

.....

စောင်ရေ  
( ၃၀၀၀ )

.....

ပုံနှိပ်ခြင်း  
ထမအကြိမ်

.....

ထုတ်ဝေလ  
၁၉၈၃၊ မေလ

.....

တန်ဖိုး  
၆ ကျပ်

.....

ထုတ်ဝေသူ။ ၊ ဦးခင်ညွန့် (၀၀၇၃) စာပေလောက စာအုပ်တိုက်၊  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ ဒေါ်ခင်လှ (၀၁၅၇၈) စာပေလောက ပုံနှိပ်တိုက်၊  
အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



# မာတိကာ

- နိဒါန်း

အခန်း-၁

စဉ်

စာမျက်နှာ

၁။	ရှင်ပြုခြင်း	....	၁
၂-	တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း	....	၂
၃။	သင်္ကန်းကပ်ရန်	....	၄
၄။	သင်္ကန်းတောင်းရန်	....	၅
၅။	သာမဏေဝတ်ခွင့်တောင်းရန်	....	၅
၆။	ရှင်သာမဏေ၏ ဆယ်ပါးသီလ တောင်းရန်	....	၇
၇။	သရဏဂုံပေးခြင်း၊ သရဏဂုံ ခံယူခြင်း	....	၉
၈။	သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇ ဆယ်ပါးသီလ ခံယူခြင်း	....	၁၃
၉။	ကာလိက လေးမျိုး	....	၁၅
၁၀။	ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်း	....	၂၀
၁၁။	ဥပဇ္ဈာယ်အင်္ဂါ	....	၂၀



( ၁ )

မာတိကာ

စဉ်

စာပျက်နှာ

အခန်း-၂

၁၂။	ပစ္စည်းလေးပါး	....	၂၃
၁၃။	စီဝရပစ္စဝေက္ခဏာ	....	၂၆
၁၄။	သင်္ကန်းလင်္ကာ	....	၂၈
၁၅။	ပိဏ္ဍပါတ ပစ္စဝေက္ခဏာ	...	၂၈
၁၆။	ဆွမ်းလင်္ကာ	....	၂၈
၁၇။	လေးဖြာဓာတ်ဆောင်	....	၂၉
၁၈။	ဣရိယာပထ	....	၂၉
၁၉။	ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြူ	....	၃၀
၂၀။	သေနာသန ပစ္စဝေက္ခဏာ	....	၃၁
၂၁။	ကျောင်းလင်္ကာ	....	၃၁
၂၂။	ဘေသဇ္ဇ ပစ္စဝေက္ခဏာ	....	၃၂
၂၃။	ဆေးလင်္ကာ	....	၃၄
၂၄။	လိင်္ခဆယ်ပါး ပါဠိအနက်	....	၃၅
၂၅။	လိင်္ခဆယ်ပါး	....	၃၅
၂၆။	လိင်္ကျခြင်း	....	၃၈
၂၇။	ဒဏ်ဆယ်ပါး ပါဠိအနက်	....	၄၀
၂၈။	ဒဏ်ဆယ်ပါး	....	၄၀



စဉ်

စာမျက်နှာ

## အခန်း-၃

၂၉။	သေခံယ	....	၄၄
၃၀။	ပရိမဏ္ဍလဝဂ်	....	၄၄
၃၁။	ဥဇ္ဇိဟဝဂ်	....	၅၀
၃၂။	ခမ္ဘကတဝဂ်	....	၅၃
၃၃။	ကဗဠိဝဂ်	....	၆၁
၃၄။	သုရုသုရဝဂ်	....	၆၃
၃၅။	ပါဒုကဝဂ်	....	၆၇
၃၆။	စုဒ္ဒသခန္ဓကဝတ်ပါဠိအနက်	....	၇၂
၃၇။	ဆရာလေးပါး၊ တပည့်လေးပါး	....	၇၇

## အခန်း-၄

၃၈။	ဝတ်ကျေမှု နိဗ္ဗာန်ရောက်	....	၇၉
၃၉။	သီလလေးမျိုး	....	၈၁
၄၀။	သုံးစွဲခြင်း လေးမျိုး	....	၈၅
၄၁။	လူနတ်ဦးခိုက်ပူဇော်ထိုက်၏	....	၈၉
၄၂။	ဒသဓမ္မသုတ် ပါဠိတော် နိဿယ	....	၉၃
၄၃။	၃၂ ကောဌာသ ပါဠိအနက်	....	၉၉



( ယ )

မာတိကာ

စဉ်

စာမျက်နှာ

၄၄။	၃၂ ကောဌာယ မြန်မာပြန်	....	၉၉
၄၅။	စွမ်းနိုင်သူများအတွက်ဓုတင်တဆယ့်သုံးချက်...		၁၀၇
၄၆။	ဓုတင် တဆယ့်သုံးပါး ပါဠိအနက်	....	၁၀၉
၄၇။	ရှင်ကျင့်ဝတ် အမေးအဖြေများ	....	၁၁၉
၄၈။	နိဂုံး	....	၁၃၅

## နိဒါန်း

အပြစ်အပေါင်းတို့မှ ကင်းစင်၍ ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သော ရင်သွေးရတနာတပါး ဖွားမြင်နိုင်ရန် ပဋိသန္ဓေတည်စ ကပင် မိခင်သည် အဘက်ဘက်မှစောင့်ရှောက်ရန် လိုအပ် ပေသည်။ ထို့အတူ မိမိတို့၏ သားငယ်ကို ရှင်ပြုရန် ဆရာ ဘုန်းတော်ကြီးထံ အပ်နှံခြင်းသည် ပဋိသန္ဓေယူခြင်းနှင့် တူ၏ ဟူသော အဋ္ဌကထာဆရာတို့၏ အဆိုအမိန့်သည် ရှင်သာမဏေပြုခြင်း၏ လောကီ-လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာ သော ကိစ္စတွင် မည်မျှ အရေးကြီးကြောင်း ပေါ်လွင် လှပေသည်။

အစ မကောင်းလျှင် အ နှောင်း မ သေ ချာ၊ အစ ကောင်းမှ အ နှောင်း သေ ချာ သည် ဟူသော စကား အတိုင်း အကျင့်စာရိတ္တ ခိုင်ခံ့၍ ယဉ်ကျေးမှု ဆိုင်ရာ များ ပြည့်ဝကောင်းမွန် သီလဝန္တ ရဟန်းတော်တပါး



ဖြစ်ရေးတွင် သာမဏေဘဝသည် အလွန်မှ အရေးကြီးလှပေသည်။

ထိုစကားသည် မှန်၏။ လဇ္ဇီပေသလ၊ သိက္ခာကာမ၊ သီလဝန္တိ ဆရာတော်ကြီးတပါး ဖြစ်ဖို့၊ ဝိနယဓရ၊ တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက ဟူသော သာသနာ့ အာဇာနည်တပါး ထွန်းကားဖို့၊ နောက်ဆုံး အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု စသော ဘွဲ့တံဆိပ်တော် မြတ်များ ဆက်ကပ်၍ တိုင်းနိုင်ငံ၏ ဆရာတဆူ အဖြစ် သာသနာ့ အောင်လံ တူ ဖြစ်နိုင်ဖို့ အရေးသည်လည်း ဤရှင်သာမဏေငယ် ဘဝကပင် စတင်ရသည်မှာ မျက်မြင်အားဖြင့်ပင် ထင်ရှားလှပေသည်။

ထို့ပြင် သာသနာ့ဝန်ဆောင် ဆရာတော်ကြီးများ၊ သံဃမဟာနာယက ဆရာတော်ကြီးများကို ကြီးကျယ်သော အခမ်းအနားများတွင် ကျိတ်ကျိတ်တိုးမျှတိုးဝှေ့၍ ဖူးမြော်ကြရခြင်း၊ လူဒါန်းပူဇော်ကြရခြင်း၊ ထိုဆရာတော်ကြီးများ၏ လောကီ-လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော အကျိုးတရား တိုးပွားစေနိုင်သော ဩဝါဒများကို ခံယူကြရခြင်း စသည်များသည်လည်း ပဋိသန္ဓေ ဘဝနှင့် အလားတူသော ဤ ရှင်သာမဏေငယ်လေး ၏ ဘဝမှ အစကောင်းခဲ့ကြ၍သာ အနှောင်း သေချာရခြင်းများ ပါတကား၊ ပဋိသန္ဓေ ဘဝနှင့်တူသော ဤသာမဏေဘဝကပင် ပြည့်စုံလုံလောက်သော အစောင့်အရှောက်



ရခဲ့ကြခြင်းကြောင့်သာ ဤမျှအထိသည်ပင် တိုးတက်လာခြင်းပါတကားဟု သဘောပေါက်သင့်ကြပေသည်။

ဤသို့လျှင် လူ့ဘဝအစသည် ပဋိသန္ဓေကစရသကဲ့သို့ မထေရ်ကြီးတပါး၊ မဟာထေရ်ကြီးတပါး၏ ဘဝသည်လည်း ရှင်သာမဏေဘဝကပင် စတင်ရကြောင်းမှာ ထင်ရှားလှပေပြီ။ ထို့ကြောင့် ပဋိသန္ဓေတည်စ ဘဝ၏ အစကာလဖြစ်သော ရှင်သာမဏေငယ်လေးကို ကိုယ်ဝန်ဘဝကပင် စတင်၍ အဘက်ဘက်မှ ပြုပြင် တည်ဆောက်စောင့်ရှောက်သွားရမည့် အရေးသည် သေးငယ်သော ကိစ္စမဟုတ်ကြောင်း လေးလေးနက်နက် သဘောထားအပ်ပေသည်။

အကယ်၍ သာသနာတော်၌ မပျော်ပိုက်၍ လူဝတ်ကြောင် အဖြစ်နှင့်နေစေကာမူ ဤကျင့်ဝတ် စည်းကမ်းများကို လိုက်နာကျင့်ကြံ၍ ထမ်းဆောင် ခဲ့ဖူးသူ ပီ ပီ သာသနာတော်အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိနားလည်သည့် သာသနာတော်ကို ပြု စု တတ် ချီးမြှောက် တတ်သော သူတော်ကောင်း ဒါယကာတယောက်ကေန့် ဖြစ်နိုင်သည့်အပြင် မိမိ၏ သားသမီး မြေးမြစ်မှစ၍ မိမိနှင့် နီးစပ်သူ၊ ထိတွေ့သူများကိုပါ ကောင်းသော ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဆင့်ပွားစေနိုင်မည်မှာ မုချဖြစ်ပေသည်။

ထို့ပြင် အလိမ္မာ စာမှာရှိ ဟူသော စကားအရ၊ ယနေ့ မိကောင်းဖခင် သားသမီးများ၊ လိမ္မာယဉ်ကျေး



သော လူအများသည် ဤကဲ့သို့သော ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမ  
တော်များကို တိုက်ရိုက်အားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍  
ဖြစ်စေ တနည်းနည်းဖြင့် ခံယူရရှိထားကြသောကြောင့်  
သာ လိမ္မာတတ်သိ အကျင့်စာရိတ္တ ပြည့်ဝသည့်အခြေသို့  
ရောက်ကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ယနေ့ ကလေးသူငယ်တို့အား ထမင်းလုတ် အကြီး  
ကြီး လုပ်စားနဲ့၊ ထမင်းလုတ်ကြီးနဲ့ စကား မပြောနဲ့၊  
ထမင်းစားယင် ပျပ်ပျပ်မမြည်စေနဲ့၊ ဟင်းချိုသောက်ယင်  
ရှုရှု-ရှုရှု မမြည်စေနဲ့၊ လက်ကို မလျက်နဲ့ လျှာထုတ်  
မစားနဲ့ စသည်ဖြင့် ဆုံးမဩဝါဒ ပေးနေကြခြင်းမှာ  
ဤဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမများဖြစ်သော ရှင်ကျင့်ဝတ်များကို  
ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းများမှ သွယ်ဝိုက်သောအားဖြင့်  
ရောက်ရှိလာကြရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤကဲ့သို့လျှင် ရှေးအခါက စာရိတ္တ၏ ပင်မကြီး ဖြစ်  
ခဲ့သော ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများမှ ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံး  
အမတော်များကို ဆရာအစဉ်အဆက်နွယ်ယှက်၍ လက်  
လွှဲကာဆက်ခံကျင့်သုံးခဲ့ကြသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်  
တို့၏ ယဉ်ကျေးမှုမှာ ကမ္ဘာတဝှမ်း စံတင်လောက်အောင်  
သားနားခဲ့ပေသည်။ သိမ်မွေ့ခဲ့ပေသည်။

ဤယနေ့အချိန်အခါတွင်မူ ယင်းစာရိတ္တ ကိုယ်ကျင့်  
တရားများကို အသီးအခြား အရေးတကြီး တမင်လာ  
အနေဖြင့် သင်ယူဆည်းပူးနေကြရခြင်းမှာ ရှေးကကဲ့သို့



လက်လွှဲမပျက် အစဉ်အဆက် နွယ်ယက် ပေါင်း စပ်မှု မှေးမှိန်ခဲ့ရသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ဆိုလိုသည်မှာ မိမိတို့၏ သားငယ်များကို မိရိုးဖလာ မပျက် ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းများသို့ ပို့အပ်၍ ပညာ သင်ကြားစေခြင်း၊ သင်္ကန်းနိုင်သည့်အရွယ်တွင် ရှင်သာ မဏေအဖြစ် သွတ်သွင်းခြင်း၊ ထိုမှတဆင့်တက်၍ ရဟန်း ပဉ္စင်းဘဝရောက်အောင် ချီးမြှောက်ခြင်းများ လျော့ နည်းခဲ့ကြ၍ ဗုဒ္ဓ၏ယဉ်ကျေးမှု အထွတ်အထိပ် စာရိတ္တ၏ အခြေခံတရားများ လူများအတွင်း စိမ့်ဝင်ပျံ့နှံ့မှု အား နည်းခဲ့ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ယနေ့တွင် ထိုအားနည်းချက်၏ တနည်း အားဖြင့် အစ မကောင်းခဲ့ခြင်း၏ အကျိုးဆက်များ အဖြစ်ဖြင့် စာရိတ္တပညာကို တသီးတသန့်ထား၍ အခြေခံ ကျောင်းများမှ စတင်ကာ အပူတပြင်း လေ့လာဆည်း ပူးယင်း သင်ကြားလျက် နေကြရပေသည်။

ဘုန်းတော်ကြီး ကျောင်းများမှလည်း မိမိတို့ ဆီသို့ ရောက်လာသော တပည့်သားမြေးများကို ၎င်းတို့အား သနားသော အားဖြင့် လည်းကောင်း၊ တိုင်းပြည်၏ အကျိုး၊ အမျိုးဘာသာ၏ အကျိုးကို ရှေးရှုသောအား ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သာသနာ့တာဝန်ကို လက်လွှဲ ထမ်း ဆောင်ရန်အတွက်ဟု ရည်ရွယ်ချက် ထားရှိ၍ လည်း



ကောင်း၊ ကျောင်းသို့ရောက်လာကြသော တပည့်သား  
ငယ်တို့ကို (အ မွေ တောင်း ယင်း လိုက်ပါလာခဲ့သော  
သားတော် ရာဟုလာကို သနားတော်မူလှသော မဟာ  
ကရုဏာသခင် ဘုရားရှင်သည် သားတော် ရာဟုလာကို  
နန်းတော်သို့ ပြန်အရောက်မခံပဲ သာသနာ့အမွေ ပေး  
တော်မူပုံထုံးကို နှလုံးပိုက်၍) သာသနာတော် အတွက်  
ဆက်လက် ပခုံးပြောင်းနိုင်ဖို့ အရေးကို လေးလေးနက်  
နက် ဆင်ခြင်ရှုမျှော် စဉ်းစားတော်မူသင့်ကြပါသည်။

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသဗ္ဗုဒ္ဓဿ

အခန်း ၁

ရှင်ပြုခြင်း

ရှင်သာမဏေဝတ်ပေးမှု (ရှင်ပြုခြင်း) ကိစ္စ၌ (၁) ခေါင်းရိတ်မှု (ဆံချခြင်း)၊ (၂) သင်္ကန်းဝတ်ပေးမှု၊ သင်္ကန်းဆည်းခြင်း၊ (၃) သရဏဂုံပေးမှု၊ ဤသုံးခုကို ပေါင်းစု၍ ရှင်ပြုခြင်းဟု ခေါ်သည်။

---

၁။ ကေသစ္စေဒန (ကေသ=ဆံပင် + ဆေဒန=ရိတ်ဖြတ်ခြင်း)

၂။ ကာသယစ္ဆာဒန (ကာသယ=သင်္ကန်း + အစ္ဆာဒန+ဖုံးလွှမ်းခြင်း၊ ဝတ်ပေးခြင်း)၊

၃။ သရဏဒါန (သရဏ=သရဏဂုံ + ဒါန=ပေးမှု)။



## ဘဝ ပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ပါဠိ

မြန်မာပြန်

အတ္တိကမသ္မိံ ကာယေ

ငါ၏ကိုယ်တွင်—

ဇကသာ

ဆံပင်တသင်း

လောမာ

မွေးညှင်းတသီး

နခါ

လက်သည်း ခြေသည်း

ဒန္တာ

သွားလည်းတထွေ

တစော

အရေကျပ်ပါး

ရှိလေငြားသည်

လားလား ငါ မဟုတ်ချေ

တကား။

ဘုရားလက်ထက်တော်အခါမှစ၍ ရှင်သာမဏေပြုခါ နီးတွင် ဟစပဉ္စက (တစလျှင် ငါးခုမြောက်ရှိသော) ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးလေ့ရှိကြပါသည်။ ရှင်သာမဏေပြုအံ့ ဆဲသော မောင်ရင်လောင်းသည် ဘဝအဆက်ဆက်က အထုံပါရမီရှိခဲ့ပါမူ မိမိ၏ ဦးခေါင်းမှ ယခုပင် ရိတ်ဖြတ် ချလိုက်သော ဆံပင်အစုကို မြင်လိုက်ရသည့် ခဏ၌ပင် မင်္ဂလိန်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသွားကြသော ပါရမီရှင် ကလေးများ ဘုရားလက်ထက်တော်အခါက များစွာရှိခဲ့ ပါသည်။

သို့အတွက် မောင်ရင်လောင်းအား ကောင်းသော အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေခြင်းငှာ ဆရာဘုန်းတော်ကြီးများ သည် အဆိုပါ တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရသမျှအချိန် ကလေးမှပင် မောင်ရင်လောင်းအား ဆံချယ်င်း ဆင် ခြင်သုံးသပ် နှလုံးသွင်းစေကြပါသည်။

ဤသို့ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်စေရာတွင် ပါဠိတော်သက် သက်မှာ မောင်ရင်လောင်းအတွက် အခက်အခဲ ရှိနိုင် သောကြောင့် မြန်မာပြန်ကိုသာ နှုတ်က ရှုတ်ဆိုစေ၍ ဉာဏ်တွင် သက်ဝင်စေသင့်ပါသည်။

(ဆံချခြင်းကိစ္စ ပြီး၏။)



## သက်န်းဝတ်ပေးမှု

ဆရာဘုန်းတော်ကြီးထံ သက်န်းကပ်ရန်

သကလ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခ နိဿရဏ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရဏတ္ထာယ၊  
ဣမံကာသာဝံ ဂဟေတွာ ပဗ္ဗာဇေတ မံ ဘန္တေ အနကမ္ပံ  
ဥပဒါယ။

ဘန္တေ-အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သကလ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခ နိဿရဏ  
နိဗ္ဗာနဿ-အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ရာ  
နိဗ္ဗာန်ကို၊ သစ္စိကရဏတ္ထာယ-မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်  
မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဣမံကာသာဝံ တပည့်တော်၏  
လက်၌ရှိသောဤသက်န်းကို၊ ဂဟေတွာ-ယူတော်မူ၍၊ မံ-တပည့်  
တော်ကို၊ အနကမ္ပံ-အစဉ်သနားသည်ကို၊ ဥပဒါယ-အကြောင်း  
ပြု၍၊ ပဗ္ဗာဇေထ-ရှင်သာမဏေ ဖြစ်အောင် ပြုတော်မူပါကုန်  
အရှင်ဘုရား။

## ဆရာဘုန်းတော်ကြီးထံမှ သင်္ကန်းတောင်းရန်

သကလ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခ နိဿရဏ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရဏတ္ထာယ  
ဧတံကာသာဝံ ဒေတာ ပဗ္ဗာဇေထ မံဘန္တေ အနကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

ဘန္တေ အရှင်ဘုရား၊ သကလ ဝဋ္ဋဒုက္ခ နိဿရဏ နိဗ္ဗာနဿ  
အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို၊  
သစ္စိကရဏတ္ထာယ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုပါရ  
ခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဧတံကာသာဝံ အရှင်ဘုရားလက်၌ ရှိသော  
ထိုသင်္ကန်းကို၊ ဒေတာ ပေးတော်မူ၍၊ မံ တပည့်တော်ကို၊ အနကမ္ပံ  
အစဉ်သနားသည်ကို၊ ဥပါဒါယ အကြောင်းပြု၍၊ သဗ္ဗာဇေထ  
ရှင်သာမဏေဖြစ်အောင် ပြုတော်မူပါကုန် အရှင်ဘုရား။

## သာမဏေဝတ်ခွင့် တောင်းရန်

ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ ပဗ္ဗဇ္ဇံ  
ယာစာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော  
မောစနတ္ထာရ ပဗ္ဗဇ္ဇံယာစာမိ။ တတိယမ္ပိ ဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ  
ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ ပဗ္ဗဇ္ဇံယာစာမိ။

---

မိမိပိုင် သင်္ကန်းဖြစ်စေကာမူ ဆရာဘုန်းတော်ကြီးက  
ဝတ်ခွင့်မပြုလျှင် မိမိဘာသာ သင်္ကန်း မဝတ်ကောင်း။  
ထို့ကြောင့် မိမိသင်္ကန်းကို ဆရာ ဘုန်းတော်ကြီးအား  
ဆက်ကပ်၍ ထို့နောက်မှ ဆရာဘုန်းတော်ကြီးထံမှ ပြန်  
လည်တောင်းခံ၍ သင်္ကန်းဝတ်ခွင့် တောင်းရသည်။



ဘန္တေ အရှင်မြတ်ဘုရား၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော သံသရာ  
ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါရခြင်း  
အကျိုးငှာ၊ ပဗ္ဗဇ္ဇံ ရှင်သာမဏေအဖြစ်ကို၊ ယာစာမိ တောင်း  
ပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဘန္တေ အရှင်မြတ်ဘုရား၊ ဒုတိယမိ နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း၊  
သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ  
ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ ပဗ္ဗဇ္ဇံ ရှင်သာမဏေ  
အဖြစ်ကို၊ ယာစာမိ တောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဘန္တေ အရှင်ဘုရား၊ တတိယမိ သုံးကြိမ်မြောက်လည်း၊  
သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မောစနတ္ထာယ  
ကျွတ်လွတ်ထွက်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှာ၊ ပဗ္ဗဇ္ဇံ ရှင်သာ  
မဏေ အဖြစ်ကို၊ ယာစာမိ တောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(သင်္ကန်းဝတ်ခြင်းကိစ္စ ပြီး၏။)

## ရှင်သာမဏေ ဆယ်ပါးသီလတောင်းရန်

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ဒသ သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇေ  
သီလံ ဓမ္မယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ တိသရဏေန သဟ သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇေ  
သီလံ ဓမ္မယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ သာမဏေရ  
ပဗ္ဗဇ္ဇေသီလံ ဓမ္မယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

(က) ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ယမဟံဝဒါမိ တံဝဒေဟိ  
( ရှင် လောင်း အ များ ဆိုလျှင်  
'တံဝဒေထ'ဟူ ပြောင်းလဲဆိုရန်)။

(အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်  
တကွ ရှင်သာမဏေ၏ ဆယ်ပါးသောသီလကို တောင်း  
ပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သော အားဖြင့်  
ဆယ်ပါးသီလကို ပေးသနားတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။)

(က) ယံ—အကြင်စကားကို၊ အဟံ၊ ငါသည် ဝဒါမိ—ဆိုအံ့၊  
ကံ—ထို ငါဆိုသောစကားကို၊ ဝဒေဟိ—လိုက်၍ဆိုလော့  
(ငါဆိုတာကို ငါဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်၍ဆို။)



(ခ) ရှင်လောင်း ။ ။ အာမဘန္တေ။

(ဂ) ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ နမောတဿ ဘဂဝတော  
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(ဃ) ရှင်လောင်း။ ။ နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

[ဆရာဘုန်းတော်ကြီးက တခေါက်သာ ဆိုပေးသော်လည်း  
ရှင်လောင်း(များ)က သုံးခေါက်ဆိုရန်။]

(ခ) အာမဘန္တေ—မှန်ပါ။ အရှင်ဘုရားဆိုသည့်အတိုင်းလိုက်၍  
ဆိုပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ဂ) အရဟတော—လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ  
အစစ်ဖြစ်တော်မူသော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ—မဖောက်မပြန်  
သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် ငါးတန်ဥေယျ၊ ဓမ္မလုံးစုံ၊ တရားပုံကို၊  
အကုန်အစဉ် သိမြင်တော်မူသော တဿ ဘဂဝတော  
ထိုမြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍  
ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏကုံးပေးခြင်း၊ သရဏကုံးခံယူခြင်း

ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
 ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
 သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ရှင်လောင်း ။ ။ ဆရာဘုန်းတော်ကြီး ဆိုသည့်အတိုင်း  
 လိုက်ဆိုရန်။

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

ရှင်လောင်း ။ ။ ဆရာဘုန်းတော်ကြီး ဆိုသည့်အတိုင်း  
 လိုက်ဆိုရန်။

---

ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ-ကိုးကွယ်ရာဟူ၍၊  
 ဂစ္ဆာမိ-မှီဝဲ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ။ ဓမ္မံ-တရားတော်မြတ်ကို  
 သရဏံ-ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ-မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ၏။ ။  
 သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်ကို ဂစ္ဆာမိ-မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ၏။ ။  
 ဒုတိယမ္ပိ နှစ်ကြိမ်မြောက်၊ တတိယမ္ပိ-သုံးကြိမ်မြောက်  
 ဆည်းကပ်ပါ၏။



ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ တတိယမို့ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
 တတိယမို့ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊  
 တတိယမို့ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ရှင်လောင်း ။ ။ ဆရာဘုန်းတော်ကြီး ဆိုသည့်အတိုင်း  
 လိုက်ဆိုရန်။

ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ သရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ  
 (သရဏဂုံပြည့်စုံပြီ။)

ရှင်လောင်း ။ ။ အာမဘန္တေ။ (သရဏဂုံပြည့်စုံပါ  
 ပြီဘုရား။)

(သရဏဒါနံ-သရဏဂုံပေးခြင်းပြီး၏။)

အထက်က သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ဆယ်ပါးသော  
 သီလတော်မြတ်ကို ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား ဟု  
 တောင်းခံခဲ့သည့်အတိုင်း ဤမျှသော စကားအစဉ်ဖြင့်  
 ဆရာဘုန်းတော်ကြီးက သရဏဂုံသုံးပါးကို ပေးခဲ့ပြီး  
 ပေပြီ။ တပည့်ကလည်း ခံယူပြီးပေပြီ။

ထို့ကြောင့် ဘုရားတရား သံဃာ ဟူသော ရတနာ  
 သုံးပါးကိုသာ ကိုးကွယ်ရာ အစစ်အမှန်(သရဏ) ဖြစ်  
 သည်ဟု ယုံကြည်သောစိတ်ကို သရဏဂုံစိတ်ဟု ခေါ်ရ



သည်။ အာမဘန္တေ—သရဏဂုံ ပြည့်စုံပါပြီဘုရားဟု ဝန်ခံခဲ့သည့်အတိုင်း မိမိသန္တာန်မှာ ရတနာသုံးပါး (သရဏ= ကိုးကွယ်ရာသုံးပါး) ပြည့်စုံ ကြွယ်ဝနေအောင် ပိုက်ဆောက်ထားခြင်း၊ တည်နေအောင်ထားခြင်းကို သရဏဂုံ ဆောက်တင်ခြင်းဟု ခေါ်ဆိုကြရသည်။

ဤကဲ့ သရဏဂုံပြည့်စုံလျှင်၊ ပြည့်စုံလင်လျှင်၊ ဆရာရော ပညာပါ သရဏဂုံကို ပီပီသသ ရွတ်ဆိုပြီး ကြလျှင် ရှင်သာမဏေအဖြစ် ရောက်တော့သည် ဖြစ်၏။

ဤနေရာတွင် သရဏဂုံ ပီပီသသ ဖြစ်ဖို့အရေးနှင့် ပတ်သက်၍ အသံထွက်များ (ပြင်းပြင်းထန်ထန် ရွတ်ဆိုရမည့် အက္ခရာများ၊ တင်းတင်းမာမာရွတ်ဆိုရမည့်အက္ခရာများ၊ ယင်းအက္ခရာတို့၏ ဖြစ်ရာဌာန် (ဌာန=နေရာ) ယင်းအက္ခရာများကို ရွတ်ဆိုပုံကရိုဏ်း (ကရဏရွတ်ဆိုပုံ= အသံ ဖြစ်ပေါ်လာအောင် ပြုကြောင်းကို ကရဏ= ကရိုဏ်း) စသည်များကိုလည်းကောင်း၊ နိဂ္ဂဟိကန္တ၊ မကာရန္တ ရွတ်နည်းများကိုလည်းကောင်း ထုတ်ဆောင်၍ ရှင်းလင်းရသော် ရှင်းယင်းနှင့် ရှုပ်ထွေးလာဖွယ်ရာသာ ရှိသည်။

အသံထွက်ဆိုသည့်အတိုင်း ဆရာက အသံထွက်ပြုနည်းကို နားထောင်ရမှသာ၊ မြင်ရမှသာ ဌာန်ကရိုဏ်းကျန၍ အသံထွက်အစစ်အမှန်ကို ရနိုင်ပါသည်။



အသံထွက်ကို စာဖြင့်ရေးပြခြင်းဖြင့် စာထဲက အသံ ထွက်သည်။ မြန်မာသံချင်းကို သင်္ကေတဖြင့် နိုင်ငံခြား သားတယောက်က တီးမှုတ်သလိုသာ ငြိတော့မည်။

ထို့ကြောင့်ရှင်ပြုရမည့်ကလေးကို ကြိုတင်၍ကျောင်း သို့ပို့အပ်ပြီးလျှင် ဌာန်ကရိုဏ်းကျနအောင် ရွတ်နည်း ဆိုနည်းများကို လက်ထပ်သင်ပြပေးသောနည်းသည်သာ အကျိုး ပို၍ရှိနိုင်ပါသည်။

နောက်တချက်မှာ မိဘများအနေဖြင့် ကလေးကို ရှင်ပြုရပြီးရော၊ အလှူ အထမြောက်၍ သာသနာ့အမှု ခံယူရလျှင်ပြီးရော သဘောထားပြီး သရဏဂုံကိုမျှ ပီသ အောင် မရွတ်ဆိုနိုင်သေးသော ရှင်သာမဏေတို့ လိုက် နာ ကျင့်ဆောင်ရသော သိက္ခာပုဒ်များကိုမှ မစောင့် ရှောက် မထိန်းသိမ်းနိုင်လောက်သေးသော အလွန် ငယ်သေးသည့် ကလေးများကို ရှင်ပြု ပေးခြင်းဖြင့် ကလေးအား ချစ်ရာမရောက်၊ နှစ်ရာသို့ ရောက်နိုင်ပေ သည်။

သမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇ ဆယ်ပါးသီလ ခံယူခြင်း

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာမေရယ ဖဇ္ဇေပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာန ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၉။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၁၀။ ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

---

၁။ ပါဏာတိပါတာ—သို့ အသက်သတ်ခြင်းမှ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ် ကို သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။  
(အသေးအဖွဲ ဖြစ်သော ပိုး ရှ ခြံပိုး ပုရွက်ဆိတ်နှင့် ကြမ်းပိုးဥကိုသော်မျှ မသတ်ရ။ သတ်မိလျှင် ဤ သိက္ခာပုဒ် ပျက်တော့၏)။



- ၂။ အဖိန္န ဒါနာ = သူ့ဥစ္စာကို ခိုးဝှက်တိုက်ခိုက်လုယူခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း (မြက် ဝါးခြမ်း စိတ်ကလေး လောက်မျှကိုပင် မယူရ။ ယူမိလျှင် ဤသိက္ခာပုဒ် ပျက်တော့၏။)
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ - မ မြတ် သော မေ ထုန် အ ကျင့် မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊ (ဝစ္စမဂ်ကျင်ကြီးစွန့်ရာအပေါက်၊ ပဿာဝမဂ် - ကျင်ငယ်စွန့်ရာ အပေါက်၊ မုခမဂ် - ပါးစပ်ပေါက်၊ ဤသုံးနေရာတွင် တခုခု၌ ဖောက် လွှဲဖောက်ပြန်ကျင့်လျှင် ဤသိက္ခာပုဒ်ပျက်တော့၏။)
- ၄။ မုသာဝါဒါ - မဟုတ်မမှန် လိမ်လည်လှည့်ပတ် ပြော ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊ (ပြောင်သလို လှောင် သလို သဘောနှင့်ပင် ဖြစ်စေ၊ မု သား ပြောလျှင် ဤသိက္ခာပုဒ် ပျက်တော့၏။)
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ - မူးယစ် စေတတ်၍ မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်သော သေရည် အရက်ကို သောက် စား ခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊ (မူးယစ်စေတတ်သော သေရည်အရက်မှန်းသိလျက် သောက်စားလျှင် ဤ သိက္ခာ ပုဒ် ပျက်တော့၏။ ဤသေရည်သောက်မှု၌ ရဟန်းမှာ သေရည်မှန်း မသိ သော်လည်း သေရည်မဖြစ်ခင် သေရည်လုပ်ဖို့မျိုးစေ့ ကိုပင်သောက်လျှင် ပါစိတ်အာပတ်သင့်၍သာမဏေ



မှာမူ သေ ရည် မှန်း သိ လျက် သောက် ပါမှ၊ သိလ  
ပျက်၏။)

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ မှန်း လဲ့ အ ခါ ၌ ထမင်း၊ မုန့်  
စသော ခဲဖွယ်ဘောဇနာကို စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
ရခြင်း (နံနက်စောစော အရုဏ်ဘက်သည်မှ စ၍  
နေ့လယ် မှန်းတည့်တိုင်အောင်သော အချိန်သည်  
ရဟန်း သာမဏေ ဥပုသ်သည်တို့အတွက် ဆွမ်း ခဲဖွယ်  
စား ဖွယ် သောက် ဖွယ် တို့ စား သောက် နိုင် သော  
အချိန်ကာလမည်၏။

မှန်းလဲ့အချိန်မှစ၍ နောက်နေ့ အရုဏ်မတက်မီ  
အချိန်အထိသည် ဝိကာလ-ရဟန်း သာမဏေ ဥပုသ်  
သည်တို့အတွက် စားသောက်နိုင်သော အချိန်ကာလ  
မဟုတ်။ ထိုဝိကာလဟု ဆိုအပ်သောတချိန်၌ ဆွမ်း  
ခဲဖွယ် မုန့်စသည်ကို စားသောက်လျှင် ဤသိက္ခာပုဒ်  
ပျက်တော့၏။)

### ကာလိက လေးမျိုး

ဤနေရာ၌ ကာလိက လေး မျိုး ကို သိထား  
သင့်၏။

၁။ ယာဝကာလိက။ နံနက်စောစော အချိန်မှ  
စ၍ မှန်းတည့်အချိန်အထိသာ စားသောက်ကောင်း  
သော အာဟာရ၊ ဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်၊ မုန့် ပဲသားရေစာ  
စသည်။



၂။ ယာမကလိလ။ ပွန်းလဲ့ အ ချိန် မှ စ၍  
 နောက်ဆုံး ညဉ့်ယံ (အရုဏ်တက်)တိုင်အောင် စား  
 သောက်ကောင်းသော အာဟာရ၊ ဖျော်ရည်၊ ဘိလပ်  
 ရည် စသည် များ (ဆာ လောင် မှတ် သိပ် သော  
 အကြောင်းရှိသော် စားသောက်ကောင်း၏။)

၃။ သတ္တာဟကလိက။ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး စား  
 သောက်ကောင်းသော အာဟာရ၊ စတုမဉ္ဇူ၊ ထော  
 ပတ်၊ ပျားဆီ သကာ စသည်များ။ (အနာရောဂါ  
 အကြောင်းရှိမှသာ စားသောက်ကောင်း၏။)

၄။ ယာဝဇီဝက။ အ သက် ထက် ဆုံး စား  
 သောက် ကောင်း သော ဆေး။ ( အ နာ ရော ဂါ  
 အကြောင်းရှိလျှင် စားသောက်ကောင်း၏။)

၇။ နစ္စ-ကိုယ်တိုင်ကခြင်း၊ သူတပါးကို ကစေခြင်း။  
 ဂီတ-ကိုယ်တိုင် သီဆိုစေခြင်း၊ သူတပါးကို သီဆို  
 စေခြင်း။ ဝါဒီတ-ကိုယ်တိုင်တီးမှုတ်ခြင်း၊ သူတပါး  
 ကို တီး မှုတ် စေ ခြင်း။ ဝိသုကဒဿန-သာ သ နာ  
 တော်၏ ဆူးငြောင့် ခလုတ်ကန်သင်းသဖွယ် ဖြစ်  
 သော ကခြင်း၊ ထိခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှု  
 နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။ (မိမိနေရာ  
 အရပ်သို့ ရောက်လာလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ခရီး  
 သွားယင်း ရင်ဆိုင်တိုးနေလျှင်သော်လည်းကောင်း  
 ကြည့်ရှု နားထောင်မိသော်လည်း သိက္ခာ ပုဒ်ကို



ကျူးလွန်ရာမရောက်သည့် အတွက် သိက္ခာပုဒ်ကား  
မပျက်။ သို့သော် သီလညစ်နွမ်းမှုတော့ ဖြစ်နိုင်၏။)

၈။ မာလာဓာရဏ-ပန်းအမျိုးမျိုးပန်ခြင်း ၊ ဂန္ဓမဏ္ဍုန်-  
နံသာပျောင်း နံသာပျစ်တို့ဖြင့် နိမ့်ရာအရပ်ကို ပြည့်  
ဖို့စေခြင်း၊ ပြေပြစ်အောင်ပြုခြင်း၊ ဂန္ဓဝိလေပန  
ဝိဘူသန-အရေအဆင်း လှပစေခြင်းငှာ မျက်နှာ  
ချေ၊ ပေါင်ဒါမှုန့်၊ နံသာဆီတို့ဖြင့် လိမ်းကျံခြင်း  
ဟူသော၊ ဌာန-ကိလေသာပွားကြောင်း အမှုတို့မှ  
ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။

၉။ ဥစ္စာသယန-ပကတိ လူတို့၏ တထောင့်ထွာထက်  
အခြေရှိသော ခုတင်၊ ညောင်စောင်း၊ အင်းပျဉ်၊  
ထိုင်ခုံ စသော မြင့်သောနေရာနှင့် မဟာသယန-  
အခြေ၌ ခြင်္သေ့၊ သစ်၊ ကျား၊ သားရဲ၊ ရုပ်တပ်သော၊  
မြတ်သောနေရာ၊ ကြီးကျယ်ဆန်းပြား ခမ်းနားသော  
နေရာတို့၌ နေထိုင်အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။  
(ဤ၌ အခြေ တထောင့်ထွာထက် ပိုနေလျှင် ဖြတ်  
ပြီးမှသာ ထိုင်ကောင်း၊ အိပ်ကောင်းသည်။ တထောင့်  
ထွာအထိ ခွင့်ပြုတော်မူသည်။)

မဟာသယနနှင့် ပတ်သက်၍ ကြီးကျယ် ဆန်းပြား  
ခမ်းနားသော အခင်းဟူသည်၊ ဂေါနက-လက်လေး



သစ်ထက်လွန်သော အမွေးရှည်ကော်ဇောကြီး၊ စိတ္တက-  
အကွက်အပြောက်တို့ဖြင့် ဆန်းကြယ်စွာ ချုပ်လုပ်ထား  
သော သားမွေးအခင်း၊ ပဋိက-အပြုထည်သက်သက်  
ရက်လုပ်ထားသော သားမွေးအခင်း၊ ပဋ္ဌလိက-ဆေး  
ရောင်အမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပန်းပြောက်ခြယ်လျက် သားမွေး  
ဖြင့် ရက်လုပ်ထားသော အခင်းများကို ခုတင်၊ ကုလား  
ထိုင်ပေါ်၌ ကိုယ်တိုင် ခင်း၍ မထိုင်ကောင်း၊ မအိပ်  
ကောင်း၊ ကြမ်းပြင်ပေါ်၌ကား ခင်း၍ ထိုင်ကောင်း၊  
အိပ်ကောင်း၏။ လူတို့က ခုတင်၊ ကုလားထိုင်ပေါ်မှာ  
ခင်းပေးသော် ထိုင်ရုံမျှ ထိုင်ကောင်း၏၊ လဲလျောင်း၍  
ကား မအိပ်ကောင်း။

တူသိက-လဲမို့ ၀ ဂွမ်းတို့ဖြင့် အဆာသွတ်ထားသော  
ခွေရာ စသော အခင်းကိုကား မည်သည့်နေရာတွင် မည်  
သို့တို့က ခင်းပေးစေကာမူ မည် သို့မျှ မထိုင်ကောင်း၊  
မအိပ်ကောင်း၊ လုံးဝ ခွင့်ပြုတော်မမူ။

ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ-ရွှေငွေကို ခံယူခြင်းမှ  
ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။ (ဇာတရူပ-ရွှေဟူသမျှလက်ကောက်၊  
ဆွဲကြိုး၊ မည်သည့်ပုံစံအသွင်ဖြင့်ရှိစေ ကိုယ်တိုင်လည်း  
အလှမခံရ၊ သူတပါးကိုလည်း အလှမခံခိုင်းရ၊ အနီး၌  
ထားသည်ကိုလည်း မသာယာအပ်။ ရဇတ-ဟူသည်၊  
ကဟာပဏ စက္ကူဖြစ်စေ၊ ငွေ သတ္တု ဒဂ်ဂါး ကျပ်ပြား

ဟူသမျှ၊ လောဟမာသက - ကြေး ပဲ ပိုက် ဆံ၊ မူးစေ၊  
မတ်စေ၊ ပြားစေ ဟူသမျှ၊ ဇာတုမာသက-ချိတ်ပဲပိုက်ဆံ၊  
ဒါရုမာသက - သစ်သား ပဲပိုက်ဆံ စသော အရောင်း  
အဝယ် ပြုလုပ်နိုင်သော ဆိုင်ရာ အစိုးရ မင်း များ က  
ငွေကြေးပိုက်ဆံဟု သတ်မှတ်ပြဋ္ဌာန်းထားသမျှ အား  
လုံးကို ကိုယ်တိုင်လည်း မခံယူရ၊ သူတပါးကိုလည်း မခံ  
ယူစေရ၊ အနီး၌ဖြစ်စေ၊ တနေရာရာ၌ ဖြစ်စေ၊ အပ်နှံ၍  
လှူသည်ကိုလည်း မသာယာကောင်းပေ။)



## ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်း

သာမဏေ (ကိုရင်)။

။ဥပဇ္ဈာယော မေဘန္တေဟောဟိ။  
(သုံးခေါက်ဆိုရန်)

ဘန္တေ အရှင်ဘုရား၊ တံ အရှင်ဘုရား  
သည်၊ မေ ဘုရား တပည့်တော်၏၊  
ဥပဇ္ဈာယော၊ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်  
ကို လွဲဖယ်မပြု နေ့ညဉ့်ကြည့်ရှု ဆုံးမ  
တတ်သော ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာမြတ်သည်၊  
ဟောတိ ဖြစ်တော်မူပါအရှင်ဘုရား။

## ဥပဇ္ဈာယ်အင်္ဂါ

တပည့်ပရိသတ်တို့ကိုမွေးမြူ၍ တသီးတသန့် ကျောင်း  
တဆောင် မီး တပြောင် ကျောင်း ထိုင် ပြီး ဥပဇ္ဈာယ်  
ပေးနိုင်သော ဆရာသည် (၁) ဝါတော် ဆယ်ဝါရပြီး  
ဖြစ်ရခြင်း၊ (၂) ဘိက္ခုပါတိမောက်ကို အကျယ် ဖွင့်ပြု  
ရာ ဖြစ်သော ဘိက္ခုဝိဘင်း၊ ဘိက္ခုနီ ပါတိမောက်ကို  
အကျယ်ဖွင့်ပြုရာဖြစ်သော ဘိက္ခုနီဝိဘင်းဟု ခေါ်သော  
ဝိဘင်းနှစ်မျိုးကို တတ်သိနားလည်ထားရခြင်း၊ (၃) ကံ  
ကြီးကံငယ် ပြု လုပ် ဖွယ် နည်း တို့ကို တတ်သိနားလည်

ဆရာဘုန်းတော်ကြီး။ ။ ပါသဒိကေန သမ္မာဒေဟိ (ကိုရင်  
အ များ ဆို လျှင် ‘သမ္မာဒေထ’ ဟု  
ဆိုရန်)။

ပါသဒိကေန-ကြည်ညို ဖွယ် ရာ ကို  
ဆောင်တတ်သော ကိုယ် အ မူ အရာ  
နှုတ်အမူအရာဖြင့် သမ္မာဒေဟိ၊ သီလ  
သမာဓိ ပညာ ဟူသော သိက္ခာသုံး  
ပါးကို ပြည့်စုံ အောင် စောင့် ထိန်း  
လော့။

ထားရခြင်း၊ (၄) မဟာဝါခန္ဓက၊ စူဠဝါခန္ဓက၌လာ  
သော အနုစိတ်သိက္ခာပုဒ်များကို တတ်သိနားလည်ထား  
ရခြင်း၊ (၅) နာမ်တရား ရုပ်တရားတို့ကို မိမိကိုယ်တိုင်  
ကွဲကွဲပြားပြား (နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ) ပိုင်းပိုင်းခြားခြား  
သိနားလည်၍ သူ တ ပါး တို့ အား လည်း ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်  
ဟောပြော ပြသနိုင်ခြင်း ဟူသော ဤအင်္ဂါငါးပါးနှင့်  
ပြည့်စုံပြီး ပုဂ္ဂိုလ်များသာ အိမ်တဆောင် မီးတပြောင်  
ဟူသကဲ့သို့ ကျောင်းခွဲထိုင်နိုင်၍ တပည့် ပရိသတ်တို့ကို  
မွေးမြူပြီး ဥပဇ္ဈာယ်ပေးနိုင်သည်။



ပဆောင်ပုဒ်။ ။ဆယ် ဝါ ပြည့် တင်း၊ ဝိဘင်းနှစ်ဖြာ၊  
ကမ္မာကမ္မ၊ ခန္ဓကပုဒ်၊ နာမ်ရုပ်ပိုင်ပိုင်၊  
ဟောပြုနိုင်၊ ကျောင်းထိုင်ငါးအင်္ဂါ။

ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ (ငါ၏ အပြစ်ကြီးငယ်ကို ထာဝရ  
ကြည့်ရှုဆုံးမ မည့်ဆရာ) ဟု စိတ်ထဲ၌ မှတ်ယူထားခြင်းကို  
ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်းဟု ခေါ်သည်။

သရဏဂုံ ပေး သော အရာ ကို ပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယ=ရှင်ပြု  
ပေးသောဆရာဟု ခေါ်၏။ သာမဏေဖြစ်ပြီးသောအခါ  
တွင် ဤပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယနှင့် မလုံလောက်ပေ။ အပြစ်ကြီး  
ငယ်တို့ကို နေ့ညဉ့်မပြတ် အမြဲကပ်၍ ကြည့်ရှုဆုံးမတတ်  
သော ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ရှိရသေး၏။ (ဥပ=ကပ်၍ + ဈာယ=  
ကြည့်ရှုဆုံးမတတ်သောဆရာ) ဤကဲ့သို့ ဥပဇ္ဈာယ် မရှိ  
သောသူကို ရှင်သာမဏေ ရဟန်းပြုပေးသူမှာ ဒုက္ကဋ်  
အာပတ်သင်၏။

## အခန်း ၂

### ပစ္စည်းလေးပါး

ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေးကို ပစ္စည်းလေးပါးဟု  
ခေါ်၏။ ဤပစ္စည်းလေးပါးတို့သည် သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်း  
သာမဏေများ၌ မရှိလျှင် မဖြစ်သော ပစ္စည်းများ ဖြစ်၏။  
ဤပစ္စည်းများကို လူတို့က ဤ ရဟန်း သာမဏေများသည်  
သုပ္ပဋ္ဌိပန္နော-ကောင်း မှန်စွာ နေထိုင်ကျင့်ကြံကြသည်။ ဥဇု  
ပဋ္ဌိပန္နော ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည်။ ဥာယပဋ္ဌိပန္နော  
နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည်။ သာမိဓိပဋ္ဌိပန္နော  
လောကုတ္တရာတရားနှင့် လျော်ညီစွာ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည်ဟု  
ယုံကြည်၍ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့် ချီးမြှောက်  
ထောက်ပံ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုပစ္စည်းများကို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘော  
ထား၍ သုံးစွဲလျှင် အပြစ်မကင်း ရှိတော့သည်။ အပြစ်မကင်း



ဟူသည်မှာ မိမိတို့ဘက်က တာဝန်မကျလျှင် တာဝန်ကြေး  
တင်သကဲ့သို့ မိမိတို့ စားသောက်သုံးစွဲသော ပစ္စည်းများကို ဆင်  
ခြင်၍ မသုံးစွဲပဲ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ သုံးစွဲလျှင် ကြေးယူ၍ သုံးစွဲရာ  
ရောက်တော့၏။ ဤကဲ့သို့ ကြေးယူ၍ သုံးစွဲခြင်း၊ (ဣဏ-ပရိ  
ဘောဂ = ဣဏ = ကြေးယူ၍ + ပရိဘော = သုံးစွဲခြင်း) မဖြစ်  
ရအောင် ဘုရားရှင်သည် သာဝကတို့အား ဤပစ္စည်းလေးပါး  
တို့ကို သုံးစွဲရာ၌ ဆင်ခြင်ဖို့ရာ ပစ္စဝေက္ခဏာ-ဆင်ခြင်ပုံ ဆင်ခြင်  
နည်းများကို ဟောတော်မူထားသည်။

ဤတွင် ပစ္စည်းက လေးမျိုးဖြစ်သည့်အတွက် ဆင်  
ခြင်နည်းကလည်း လေးပါးပင်ရှိ၏။ ဤဆင်ခြင်နည်း  
များကို ရှေးက ရှင်သာမဏေများသည် ပုတီးစိပ်ယင်း  
ဆင်ခြင်ကြ၍ ပုတီးစိပ်လေးပုဒ်ဟု အသိများကြသည်။  
အမှန်စင်စစ်မှာမူ ပုတီးစိပ်ရုံသက်သက်၊ နှုတ်ကရွတ်ရုံ  
သက်သက်ဖြင့် ဆင်ခြင်ရာမရောက်နိုင်။ သဘောအဓိပ္ပာယ်  
ကို တိတိပပ ထင်မြင်အောင် ဆင်ခြင်မှသာလျှင် အပြစ်  
ကင်းရှင်း ကြေးမြီတင်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်နိုင်ပေမည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးဆရာတော်ကြီးများသည် ဤ ပစ္စ  
ဝေက္ခဏာလေးပုဒ်ကို ပါဠိသက်သက် ရွတ်ဆိုနေသည်  
ထက် မိမိတို့ ဘာ သာ စ ကား အ လျောက် သ ဘော



အဓိပ္ပာယ်ပေါက်၍ နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နိုင်စေခြင်းငှာ  
လင်္ကာဖြင့် စီကုံး၍ သွန်သင်ညွှန်ပြမှု ပြုခဲ့ကြပေသည်။

ထိုပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ဆင်ခြင်သည့်အခါ သင်္ကန်း  
အတွက်ဆိုလျှင် သင်္ကန်းကို ပြင် ဝတ် တိုင်း ဝတ် တိုင်း  
ဆွမ်း အ တွက် ဆို လျှင် ဆွမ်း လုတ် တိုင်း လုတ် တိုင်း၊  
ကျောင်းအတွက် ဆိုလျှင် ကျောင်းကို အသုံးပြုတိုင်း  
ပြုတိုင်း ဆင်ခြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ဤသို့မှ အနုစိတ်၍ မဆင်  
ခြင်မိခဲ့သော် အရုဏ်မတက်မီ တချိန်ချိန်မှာမူ ကေန  
ဆင်ခြင်ရမည် ဖြစ်၏။ ဆွမ်းစားမီအချိန်၊ ဆွမ်းစားပြီး  
အချိန်၊ ညဉ့်ဦးညဉ့်ယံအချိန်၊ သန်း ခေါင် ယံ အချိန်၊  
မိုးသောက်ယံ (အရုဏ်မတက်မီနောက်ဆုံး) အချိန်တိုင်မှ  
မဆင်ခြင်မိပါ။ ထိုနေ့အဖို့ ပစ္စည်းလေးပါးကို သုံး  
ဆောင်ခြင်း၌ (ဣဏ ပရိဘောဂ) ကြွေးယူ၍ သုံးစွဲခြင်း  
သို့ ရောက်တော့၏။ ကြွေးတင်တော့၏။

ဆေးပစ္စည်းအတွက်မှာမူ သုံး စွဲ မှ ပြုနေဆဲတွင်ပင်  
တပါတည်း အကြောင်းတင်၍ ဆင်ခြင်မှု ပြုရပေသည်။  
အကြောင်းမရှိပဲ သုံးဆောင်မှုပြုလျှင်ပင် သာမဏေတွင်  
ဒဏ်ထိုက်၍ ရဟန်းတွင် အာပတ်သင့်ပေသည်။



## ပုတီးစိပ်ဟုခေါ်သော ပစ္စဝေက္ခဏာ ပါဠိအနက်

စိဝရ ပစ္စဝေက္ခဏာ (သင်္ကန်းဝတ်ရုံတိုင်း ဆင်ခြင်ရန်)

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော စိဝရံ ပဋိသေဝါမိ။ ယာဝဒေဝ  
သီတဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ၊ ခုံသ မကသ  
ဝါတာတပ သရိသပ သမ္ဘဿာနံ ပဋိဃာတာယ၊ ယာဝဒေဝ  
ဟိရိကောပိန ပဋိစ္ဆာဒနတ္ထံ။

ယောနိသော=သင့်သော အကြောင်းအားဖြင့်၊ ပဋိသင်္ခါ=  
ပဋိသင်္ခါယ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍၊ စိဝရံ-သင်္ကန်းကို၊ ပဋိသေဝါမိ  
မှီဝဲပါ၏။ သီတဿ-အအေးကို၊ ယာဝ ပဋိဃာတာယဇေ-ပယ်  
ဖျောက်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ ဥဏှဿ--အပူကို၊ ယာဝပဋိ  
ဃာတာယဇေ - ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ ခုံသ  
မကသ ဝါတာတပ သင်္ဂုသပ သမ္ဘဿာနံ - မှက်၊ ခြင်၊ လေ၊

ဥဏှဿ အပူဟု သာမညဆိုသော်လည်း မီး၏အပူကို  
ယူ၍၊ ဝါတာတပ (ဝါက-အာတပ) ၌ အာတပ-ကို  
နေ၏အပူ ယူရမည်။

နေပူ၊ မြေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့၏ အတွေ့အထိတို့ကို၊ ယာဝ-  
ပဋိသဘာဝဃာတ-ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ စီဝရံ-  
သင်္ကန်းကို၊ ပဋိသေဝါမိ-မှီဝဲပါ၏။ ယာဝ-ဟိရိကောပိန  
ပဋိစ္ဆာဒနတ္ထံဇေ-အရှက် အကြောက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော  
ကျဉ်းမြောင်းရာ အရပ်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း အကျိုးငှာသာလျှင်၊  
(ဟိရိဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်ရုံ  
အကျိုးငှာသာလျှင်)၊ စီဝရံ သင်္ကန်းကို၊ ပဋိသေဝါမိ မှီဝဲပါ၏။

သင်္ကန်းလင်္ကာ။ ။ ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင် မှက် လေ နေ၊  
ကင်း မြေ လွဲ သူန်၊ ဟိရိဂုဏ်ကို၊  
ကုန်စေတတ်စွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို့၊ ကိုယ်ကို  
စမ္မာယ်၊ ဆင်ခြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မတန်း၊ ဤသင်္ကန်းကို၊  
ဖုံးလွှမ်းဝတ်ရုံပါသတည်း။



ပိဏ္ဏပါတ ပစ္စဝေက္ခဏာ  
(ဆွမ်းခဲဖွယ် အာဟာရမှီဝဲတိုင်း ဆင်ခြင်ရန်)

ပဋိသင်္ခါယောနိသော ပိဏ္ဏပါတံ ပဋိသေဝါမိ။ နေဝဒေဝါယ  
နမဒါယ နမဏ္ဍနာယ နဝိဘူသနာယ ယာဝဒေဝ ဣမဿ  
ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ ဝိဟိံ သုပရတ္တိယာ ဗြဟ္မစရိယာ  
နဂ္ဂဟာယ၊ ဣတိပုရာဏဉ္စ ဝေဒနံ ပဋိဟင်္ခါမိ၊ နဝဉ္စေဒနံ  
နဥပ္ပါဒေဿာမိ၊ ယာဉ္ဇြာစ မေ ဘပိဿတိ၊ အနဝဇ္ဇိတာစ  
ဖာသုပိဟာရောစ။

ယောနိသော-သင့်သော အကြောင်းအားဖြင့်၊ ပဋိသင်္ခါ-  
ပဋိသင်္ခါယ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍၊ ပိဏ္ဏပါတံ-ဆွမ်း အစရှိသော  
အာဟာရကို၊ ပဋိသေဝါမိ-မှီဝဲပါ၏။ ဒေဝါယ-ရွာသူသားငယ်  
တို့ကဲ့သို့ မြူးတူးပျော်ပါး ကစားခြင်းငှာ၊ နေဝပဋိသေဝါမိ-  
မမှီဝဲပါ၊ (မှီဝဲသည် မဟုတ်ပါ။) မဒါယ-သက်ဝေ့ လက်ပမ်း

ဆွမ်းလင်္ကာ။ ။ ဤ သည့် စား ဖွယ်၊ အ မယ် မယ် ကို၊  
မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်  
ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာဘော်ဆောင်၊ ဤကိုယ်  
ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊  
မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်  
ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်  
မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့  
အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။



သည်တို့ကဲ့သို့အား ဟူသော မာန်ယစ်ခြင်းငှာ၊ နပဋိသေဝါမိ-  
မမှီဝဲပါ။ မဏ္ဍနာယ-နန်းတိုင်းသူ ပြည့်တန်ဆာမတို့ကဲ့သို့ ကိုယ်  
လက် အင်္ဂါ ပြည့် ဖြိုး စေ ခြင်း ငှာ၊ နပဋိသေဝါမိ-မမှီဝဲပါ။  
ဝိဘူသနာယ-ကျွမ်းသမား၊ ကချေသည်တို့ကဲ့သို့ အရေအဆင်း  
ကြည်လင်စေခြင်းငှာ၊ နပဋိသေဝါမိ-မမှီဝဲပါ။ ဣမဿကာယဿ  
ဤရူပကာယ၏၊ ယာဝ ဌိတိယာဇေဝ-တည်တံ့နိုင်ရုံ အကျိုးငှာ၊  
သာလျှင်၊ ယာဝ ယာပနာယဇေဝ-ဣရိယာပထ-မျှတနိုင်ရုံအကျိုး  
ငှာသာလျှင်၊ ယာဝ ဝိဟိံ သူပရတ္တိယာဇေဝ-ဆာလောင် မှတ်သိမ်း  
ခြင်း ဆင်းရဲကင်းရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ ယာဝ ဗြဟ္မစရိယာ  
နဂ္ဂဟာယဇေဝ-မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်ကို ချီးမြှောက်  
နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ (သာသနမဂ္ဂဗြဟ္မစရိယ နှစ်ပါးကို  
ချီးမြှောက်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်)၊ ပိဏ္ဍပဂါတံ-ဆွမ်း အစ  
ရှိသော အာဟာရကို၊ ပဋိသေဝါမိ-မှီဝဲပါ၏။ ဣတိ-ဤသို့  
မှီဝဲခြင်းဖြင့်၊ ပုရာဏံ-အ ဟောင်း ဖြစ် သော၊ ဝေဒနဉ္စ-ဆာ

လေးဖြာဓာတ်ဆောင်။ ။ ပထဝီ၊ အာပေ၊ တေဇော၊

ဝါယော ကို (မြေ၊ ရေ၊  
လေ၊ မီး) ဓာတ်ကြီးလေးပါးဟု ခေါ်သည်။

ဣရိယာပထ။ ။ လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ လေးပါး  
ဣရိယာ ယူသည့်အတိုင်း (တိဋ္ဌံ - ရပ်၊

ခြင်း၊ စရံ-သွားခြင်း၊ နိသိန္နော-ထိုင်ခြင်း၊ သယာနော-  
လျောင်းခြင်း (အိပ်ခြင်း)တို့ကို ဣရိယာပထ-ဣရိယာ  
ပုဒ် လေးပါးဟု ခေါ်သည်။



လောင်မွတ်သိပ်ခြင်း ဆင်းရဲဝေဒနာကိုလည်း၊ ပဋိဟသင်္ခါမိ-  
 ငါပယ်ဖျောက်အံ့၊ နဝံ-အသစ်ဖြစ်သော၊ ဝေဒနဉ္စ-နှိုင်းဆမရှိ  
 စားမိ၍ရသော ဆင်းရဲဝေဒနာကိုလည်း၊ နဉ္စပွါဒေဿာမိ-  
 မဖြစ်စေအံ့၊ မေ-ငါ့အား၊ ယာဉ္ဇြာစ ဣရိယာပထ မျှတခြင်း  
 သည်လည်းကောင်း၊ အနဝဇ္ဇတာစ အပြစ်မရှိခြင်းသည်လည်း  
 ကောင်း၊ ဖာသုဝိဟာရောစ-ချမ်းသာစွာ နေရခြင်းသည်လည်း  
 ကောင်း၊ ဘဝိဿတိ ဖြစ်လတ္တံ့၊ ဣတိ-ဤသို့ ဆင်ခြင် နှလုံး  
 ယှဉ်၍၊ ပိဏ္ဏပါတံ-ဆွမ်း အစရှိသော အာဟာရကို ပဋိသေဝါမိ  
 မှီဝဲပါ၏။

ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်န့စ်ဖြာ။ ။ ကျမ်းစာ ပိဋကတ်  
 တို့ကို သင်အံ့လေ့

ကျက်ခြင်း တတ်မြောက်ပြီး လျှင်လည်း ပြန်လည်၍  
 စာပေပို့ချခြင်း ဟူသော ဂန္ထဓူရ (ဂန္ထ = စာပေကျမ်း  
 ဂန်+ဓူရ-အားထုတ်ခြင်း၊ သင်အံ့လေ့ကျက်ခြင်း၊ ပို့ချ  
 ခြင်း) တာဝန်နှင့် ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းခြင်း  
 ဟူသော ဝိပဿနာဓူရ (ဝိပဿနာ-အထူးထူးအထွေထွေ  
 (အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ-မမြဲပုံ၊ မကောင်းပုံ၊ အနှစ်သာရ  
 မရှိပုံတို့ကို) ရှုမြင် ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်း ဌာ+ဓူရ-အား  
 ထုတ်ပွားများခြင်း) တာဝန်နှစ်ပါးကို (တပါးပါးကို  
 ဖြစ်စေ) ထမ်းဆောင်နေမှသာ သာသနာ့ဝန်ကို ထမ်း  
 ဆောင်ရာရောက်သည်။



သေနာသန ပစ္စဝေက္ခဏာ

(ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို အသုံးပြုတိုင်း ဆင်ခြင်ရန်)

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော သေနာသနံ ပဋိသေဝါမိ။ ယာဝ  
ဒေဝ သိတဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ၊ ခုံသ  
မကသ ဝါတာဘပ သရိသပ သမ္မဿာနံ ပဋိဃာတာယ၊ ယာဝ  
ဒေဝ ဥတုပရိဿယ ပိနောဒန ပဋိသလ္လော နာရာမတ္တံ။

ယောနိသော-သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့်၊ ပဋိသင်္ခါ ပဋိ  
သင်္ခါယ-ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍၊ သေနာသနံ - ကျောင်းအိပ်ရာ  
နေရာကို၊ ပဋိသေဝါမိ - မှီဝဲပါ၏။ သိတဿ - အအေးကို၊  
ယာဝ ပဋိဃာတာယေဝ - ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံအကျိုးငှာသာလျှင်၊  
ဥဏှဿ - အပူကို၊ ယာဝ ပဋိဃာတာယေဝ - ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံ  
အကျိုးငှာသာလျှင်၊ ခုံသ မကသ ဝါတာဘပ သရိသပ  
သမ္မဿာနံ - မှက်၊ ခြင်၊ လေ၊ နေပူ၊ မြေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့၏ ကိုက်ခဲ  
ခြင်း အတွေ့အထိတို့ကို၊ ယာဝ ပဋိဃာတာယေဝ - ပယ်ဖျောက်

---

ကျောင်းလင်္ကာ။ ။ ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင်မှက်လေနေ၊  
ကင်းမြေဝေးမှု၊ ဥတုဆေးကျမ်း၊  
မသမ်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ နေရာကျောင်း  
ကို၊ ကိန်းအောင်းမှီခိုပါသတည်း။



နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ သေနာသနံ - ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို၊ ပဋိသေဝါမိ - မှီဝဲပါ၏။ ယာဝ ဥတုပရိဿယ ဝိနောဒန ပဋိသလ္လာနာရှာမတ္တံဇေ - ဥတုဘေးရန်ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရုံ၊ တပါတည်း ကိန်းအောင်းခြင်း၌ မွေ့လျော်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊ သေနာသနံ - ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို၊ ပဋိသေဝါမိ မှီဝဲပါ၏။ (ဤ၌လည်း ဥဏှာယ - မီးပူ၊ အာတပ - နေပူလှ ခွဲခြားမှတ်ပါ။)

### ဘေသဇ္ဇ ပစ္စဝေက္ခကာ

(ဆေးပစ္စည်းကိုမှီဝဲသည့်အခါတိုင်းဆင်ခြင်ရန်)

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ဂီလာန ပစ္စယ ဘေသဇ္ဇ ပရိက္ခာရံ ပဋိသေဝါမိ။ ယာဝ ဒေဝ ဥပ္ပန္နာနံ ဝေယာ ဗာမိကာနံ ဝေဒနာနံ ပဋိသဘတာယ အဗျာဗဇ္ဈ ပရမတာယ။

ဆေးဟူသည် လျက်ဆား စသည်နှင့်ထောပတ်၊ ဆီဦး၊ ဆီ၊ ပျားရည်၊ သကာရည်၊ သကြား၊ ထန်းလျက်များကို ခေါ်သည်။

ဤဆေးများကို ရောဂါ ဝေဒနာတခုခု ထင်ရှား ဖြစ်နေခြင်း၊ ယခုဖြစ်နေဆဲမဟုတ်သော်လည်း ဖြစ်လာနိုင်စရာ သိသိသာသာ ထင်ရှားသောအခါများ၌ သုံး



ယောနိသော - သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့်၊ ပဋိသင်္ခါ၊  
 ပဋိသင်္ခါယ - ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍၊ ဂီလာန ပစ္စယ ဘေသဇ္ဇ  
 ပရိက္ခာရံ - အနာရောဂါ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အသက်၏ အရံ  
 အတားဖြစ်သော ဆေးကို၊ ပဋိသေဝါမိ - မှီဝဲပါ၏။ ဥပ္ပာန္နာနံ  
 ဖြစ်ပြီး ဖြစ်လတ္တံ့ကုန်သော၊ (ဖြစ်ပြီး ဝေဒနာနှင့်တူကုန်သော)၊  
 ဝေယာဗာမိကာနံ - ဓာတ်ချောက်ချားခြင်း စသည်တို့ကြောင့်  
 ဖြစ်ကုန်သော၊ ဝေဒနာနံ - ဆင်းရဲဝေဒနာ အနာရောဂါတို့ကို  
 ယာဝပဋိဿာတာယဇေ - ပယ်ချောက်နိုင်ရုံ အကျိုးငှာသာလျှင်၊  
 ယာဝ အဗျာဗဇ္ဈ ပရမတာယဇေ - ဆင်းရဲကင်းပျောက် ချမ်း  
 သာရောက်ရုံအတိုင်း အရှည်အကျိုးငှာသာလျှင်၊ ဂီလာနပစ္စယ  
 ဘေသဇ္ဇ ပရိက္ခာရံ - အနာရောဂါ၏ ဆန့်ကျင်ဘက် အသက်၏  
 အရံအတားဖြစ်သောဆေးကို၊ ပဋိသေဝါမိ - မှီဝဲပါ၏။

---

ဆောင်ကောင်းသည်။ မှတ်သိပ်ဆာလောင်ရုံသက်သက်  
 ဖြင့် အတုံးအခဲလိုက် (ဝိကာလ နေလွဲအခါ၌) မသုံး  
 ဆောင်ကောင်း၊ မှတ်သိပ်ဆာလောင်သောအခါ အရည်  
 အဖြစ်နှင့်သာ သုံးဆောင် ကောင်းသည်။ သို့သော်  
 အဖတ်မပါသော ဖျော်ရည်၊ မီးနှင့် ချက်မထားသော  
 ဖျော်ရည်၊ တိလပ်ရည်သာ သုံးဆောင်ကောင်းသည်။

ဤဆေးပစ္စည်းတို့ကို သုံးဆောင်သောအခါ၌ သုံး  
 ဆောင်ဆဲ ခဏ၌ပင် သူ့နေရာနှင့်သူ တပါတည်း၊ တခါ



တည်း အကြောင်းပြချက် တင်၍ ဆင်ခြင် ရသည်။  
 အကြောင်းပြချက်မရှိပဲ သုံးဆောင်လျှင် အပြစ်ရှိသည်။  
 ဆာလောင် မှတ်သိပ်သောကြောင့် စားလိုသည့်အခါပင်  
 ဖြစ်စေ၊ မှတ်သိပ် ဆာလောင်မှုကို ပယ်ဖျောက်၍ ဗုဒ္ဓ  
 မြတ်စွာ၏ သာသနာ့ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရန်  
 အကျိုးငှာသာ ဤဆေးကို သုံးဆောင်ပါသည် ဟူသော  
 အကြောင်းပြချက်ထား၍ ဆင်ခြင်ပါမှသာ သုံးဆောင်  
 ထိုက်၏။

ဆေးလင်္ကာ။

နာကျင်ခံခက်၊ နှိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်တာ၊ ဝေဒ  
 နာကို၊ စွန့်ခွာပယ်လျှင်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူမင်းမြတ်စွာ၊  
 သာသနာကို၊ ကြည်သာရှင်လန်း၊ ဖြည့်နိုင်စွမ်းဖို့၊ ရည်  
 မှန်း သုံးဆောင်ပါသတည်း။

ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး လေးပါးလုံးအတွက် ပေါင်းရုံး၍  
 ဆင်ခြင်ရန် လင်္ကာ

ငါနပ်၊ ဆီမီး၊ ထီးတောင်ဝှေးစ၊ ဟူသမျှကို၊ အေးမြ  
 ချမ်းပူ၊ မြေသစ်ငုပ်၊ ခလုတ်ဆူးငြောင့်၊ မနှောင့်အေး  
 ချမ်း၊ မသမ်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်၍၊ အားအင်  
 ပြည့်မာ၊ သာသနာကို၊ ကောင်းစွာကျင့်ဆောင်၊ ဖြည့်  
 နိုင်အောင်ဟု၊ သုံးဆောင် မှီဝဲပါသတည်း။



## လိင်ဆယ်ပါး ပါဠိအနက်

ဒသဟင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော သာမဏေရောနာသေတဗျော။  
 ပါဏာတိ ပါတိဟောတိ၊ အဒိန္နာဒါယိဟောတိ၊ အဗြဟ္မစရိ  
 ဟောတိ၊ မုသာဝါဒိဟောတိ၊ သုရာမေရယမဇ္ဇေပါယိဟောတိ၊  
 ဗုဒ္ဓဿအဝဏ္ဏံဘာသတိ၊ ဓမ္မဿအဝဏ္ဏံဘာသတိ၊ သံဃဿအဝဏ္ဏံ  
 ဘာသတိ၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကော ဟောတိ၊ ဘိက္ခုနီ ဒုသကောဟောတိ၊  
 ဣမေဟိ ခေါဒသ ဟင်္ဂေဟိ သမန္နာဂတော သာမဏေရော  
 နာသေတဗျော။

## လိင်ဆယ်ပါး

လိင်ဆယ်ပါးဟူသည်....

၁။ ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

၂။ အဒိန္နာဒါန သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

၃။ အဗြဟ္မစရိယ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

၄။ မုသာဝါဒ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

၅။ သုရာမေရယ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

(ဤငါးပါးသည် သာမဏေ၏ ဆယ်ပါးသီလ ရှေ့  
 ပိုင်းတွင် ပါဝင်သော သိက္ခာပုဒ် ငါးပါးတည်း။)

၆။ ဗုဒ္ဓဿ အဝဏ္ဏံ ဘာသန-ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏  
 ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊ (ဘုရား  
 မဟုတ်ဘူး၊ အလုံးစုံကို မသိနိုင်ဘူး စသည်ဖြင့် ပြောဆို  
 ခြင်း။)



ဒသဟိ-ဆယ်ပါးကုန်သော၊ အင်္ဂေဟိ-အကြောင်းအင်္ဂါ၊  
တို့နှင့် သမန္တာဂတော-ပြည့်စုံသော၊ သာမဏေရော-သာမ၊  
ဏေကို၊ နာသေတဗ္ဗော-အသွင်ကိုဖျက် လူထွက်စေအပ်၏။  
ပါဏာတိပါတီ-သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်  
၏။ အဒိန္နာဒါယီ-အရှင်မပေးသော သူ့ဥစ္စကို ခိုးယူခြင်းရှိ  
သည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။ အဗြဟ္မစာရီ-မမြတ်သော မေထုန်  
အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။ မုသာဝါဒီ-  
မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်  
၏။ သုရာမေရယမဇ္ဇပါယီ-မေ့လျော့ခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်  
သော သေရည်သေရက်ကို သောက်ခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ-ဖြစ်၏။

၇။ မေဿ အဝဏ္ဏ ဘာသန-တရားတော်၏ ကျေး  
ဇူးမဲ့ကို ပြောဆိုခြင်း၊ (ဤတရားကိုကျင့်လို့ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ  
မလွတ်မြောက်နိုင် စသည်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်း)။

၈။ သံဃဿ အဝဏ္ဏ ဘာသန - သံဃာတော်၏  
ကျေးဇူးမဲ့ ကဲ့ရဲ့စကားကို ပြောဆိုခြင်း (အရိယာအဖြစ်  
ရောက်ပြီးသော သံဃာတော်ကို ကောင်းမွန်စွာ ကျင့်သူ  
မဟုတ်၊ ဖြောင့်မန်စွာ ကျင့်သူမဟုတ် စသည်ဖြင့် ပြော  
ခြင်း၊ မဂ်၌တည်သော ပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက်၊ ဗိုလ်၌  
တည်သော ပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက်ကိုမဂ္ဂဌာန်လေးယောက်



ဗုဒ္ဓဿ—မြတ်စွာဘုရား၏၊ အဝဏ္ဏံ—ကျေးဇူးမဲ့ကဲ့ရဲ့သော စကားကို၊ ဘာသတိ—ပြောဆို၏။ ဓမ္မဿ—တရားတော်မြတ်၏၊ အဝဏ္ဏံ—ကျေးဇူးမဲ့ကဲ့ရဲ့သော စကားကို၊ ဘာသတိ—ပြောဆို၏။ သံဃဿ သံဃာတော်၏၊ အဝဏ္ဏံ ကျေးဇူးမဲ့ကဲ့ရဲ့သော စကားကို၊ ဘာသတိ—ပြောဆို၏။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတော—မှားသော အယူရှိသည်၊ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ ဘိက္ခုနီ ဒုသကော—ဘိက္ခုနီမကို ဖျက်ဆီးသည်၊ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ ဒသဟိ—ဆယ်ပါးကုန်သော၊ ဣမေဟိ အင်္ဂေဟိ—ဤအကြောင်းအင်္ဂါတို့နှင့်၊ သမန္တာဂတော—ပြည့်စုံသော၊ သာမဏေရော သာမဏေကို၊ နာသေကဗ္ဗော—အသွင်ကို ဖျက်လုထွက်စေအပ်၏။

ဖလဋ္ဌာန်လေးယောက်ဟု ခေါ်သည်။ ရှစ်ယောက်သော အရိယာသံဃာ (ပရမတ္ထသံဃာ)မည်၏။ မဂ်ဖိုလ် မရသေးသော ပုထုဇဉ် သံဃာကို သမုတိ သံဃာ ဟု ခေါ်သည်။

၉။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ—မှားယွင်းသော အယူရှိခြင်း၊ (ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို မယုံကြည် လက်မခံခြင်း၊ မည်သူမဆို ဤဘဝမှသေလျှင် ဘဝပြတ်တော့၏။ နောက်ထပ်မဖြစ်ရဟု ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ—စသော အယူရှိခြင်း။)

၁၀။ ဘိက္ခုနီ ဒုသက — ဘိက္ခုနီမ၌ မေထုန်ကျင့်ခြင်း။ (ဘိက္ခုနီမကို ကျူးလွန် ဖျက်ဆီးခြင်းသည်



အဗြဟံစရိယ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ပင် ဖြစ်၍ အဗြဟံစရိယတွင် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်သော်လည်း ဘိက္ခုနီမ၌ ကျူးလွန်ခြင်းသည် အဗြဟံစရိယထက် အပြစ်ကြီးလေးကြောင်းကို ပြတော်မူလိုသည့်အတွက် တသီးတခြား ထပ်၍ ပြတော်မူလေသည်။)

အဗြဟံစရိယ—မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်ကို လူမ၊ တိရစ္ဆာန်မတို့၌ ကျူးလွန်မိသော်လည်း နောင်တရ၍ နောင်အခါ စောင့်စည်းပါမည် ဟူသော စိတ်ရှိလျှင် ရှင်သာမဏေအဖြစ် ထပ်ဖြစ်ခွင့်ရှိသည့်အပြင်၊ အသက်စေ့သည့်အခါ ရဟန်း အဖြစ်သို့ပင် တက်လှမ်းနိုင်ခွင့်ရှိသည်။ ဘိက္ခုနီဒုသက — ဘိက္ခုနီမ၌ ကျူးလွန်မိသူကား ရှင်သာမဏေအဖြစ်ပင် ဆက်လက်ရပ်တည်ခွင့် မရနိုင်။ ရဟန်းဘဝ ရောက်နိုင်ဖို့မူကား ပြောဖွယ်ရာ မရှိတော့ချေ။

### လိင်ကျခြင်း

သူ့အသက်သတ်ခြင်း စသော ပြစ်မှုဆယ်ပါးတွင် တပါးပါး ကျူးလွန်သော သာမဏေကို အသွင်ကို ပျက်လှူထွက်စေထိုက်၏ဟု ဘုရားရှင်၏ အမိန့်တော်နှင့်အညီ လိင်—သာမဏေ၏အသွင်သဏ္ဌာန်မှ လျှောကျရလောက်အောင် ကျူးလွန်ခြင်း ဖြစ်၍ လိင်ကျသည် (အသွင်သဏ္ဌာန်မှ လျှောကျသည်)ဟု ခေါ်ရသည်။



ဤကဲ့သို့ ပြစ်မှုဆယ်ပါးတွင် တပါးပါး ကျူးလွန်  
မိ၍ လိင်ကျသော သာမဏေသည် ထိုကျူးလွန်သော  
ခဏ၌ပင်လျှင် ရှေးက ခံယူထားသည့် သရဏဂုံသုံးပါး၊  
ဥပဇ္ဈာယ်ခံယူထားမှု၊ သံဃိက ကျောင်းအိပ်ရာနေရာ၌  
နေထိုင်နိုင်မှု အခွင့်အလမ်း ဟူသမျှ အကုန်ရပ်စဲတော့  
သည်။ သံဃလတ်ဟူသမျှနှင့် မည်သို့မျှ ဆက်စပ်မှု မရှိ  
တော့။ သင်္ကန်းပတ်ထားသည့် သ ဘော သက် သက် မျှ  
(အသွင်သဏ္ဌာန်မျှ)သာ ကြွင်းကျန်ရစ်တော့သည်။

ထို့ကြောင့် ထိုသာမဏေသည် နောင်တရ၍ နောင်  
အခါ စောင့်စည်းလို့မူ၊ စိတ်အားထက်သန်မှု ရှိနေပါ  
သေးလျှင် နဂိုဝတ်မြဲအတိုင်း သင်္ကန်းဝတ်လျက်နှင့်ပင်  
သရဏဂုံထပ်ယူစေခြင်း၊ ဥပဇ္ဈာယ်ထပ်ယူစေခြင်း ကိစ္စ  
တို့ကို ဆောင်ရွက်စေသင့်သည်။

သို့သော် ၎င်းသာမဏေသည် အပြစ်တွေ ဗလပေ  
ရှုပ်ပူနေသူ ဖြစ်သည့်ပြင်၊ နောင်အခါတွင်လည်း စောင့်  
စည်း ထိန်းသိမ်းရန် အလားအလာမရှိသူ ဖြစ်ခဲ့သော်  
အသွင်ကိုဖျက် လူထွက်စေပြီးလျှင် ကျောင်းမှ နှင်ထုတ်  
လိုက်ရပေမည်။



## ဒဏ်ဆယ်ပါး ပါဠိအနက်

ဒဿ ဟင်္ဂေဟိယမန္တာ ဂတဿ သာမဏေရဿ ဒဏ္ဍကမ္ပိကာတဗ္ဗံ။ ဝိကာလဘောဇနော ဟောတိ၊ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိဿက ဒဿနော ဟောတိ၊ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနော ဟောတိ၊ ဥစ္စာသယန မဟာသယနော ဟောတိ၊ ဇာတရူပရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏော ဟောတိ၊ ဘိက္ခုနံ အလာဘာယ ပရိသက္ကတိ၊ ဘိက္ခုနံ အနတ္ထာယ ပသက္ကတိ၊ ဘိက္ခုနံ အဝါသာယ ပရိသက္ကတိ၊ ဘိက္ခု အတ္ထောသတိ၊ ဘိက္ခု ဘိက္ခုတိ ဘေဒေတိ။ ဣမေဟိ ဒဿဟင်္ဂေဟိ သမန္တာဂတဿ သာမဏေရဿ ဒဏ္ဍကမ္ပိကာတဗ္ဗံ။

## ဒဏ်ဆယ်ပါး

သဲဒဏ်၊ ရေဒဏ်၊ ထမ်းစေမှု၊ ထင်းထမ်းစေမှု၊ ကျောင်းဝိုင်းအတွင်း အမှိုက်ရှင်းစေမှု တခုခုအား ပြုစေခြင်းကို ဒဏ်ပေးသည်ဟု ခေါ်၏။ ဒဏ်ပေးထိုက်သော ပြစ်မှု ဆယ်ပါးကား....

- ၁။ ဝိကာလဘောဇန သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊
- ၂။ နစ္စ ဂီတ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊
- ၃။ မာလာဂန္ဓ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊



ဒသဟိ—ဆယ်ပါးကုန်သော၊ အင်္ဂေဟိ—အကြောင်းအင်္ဂါ  
တို့နှင့်၊ သမန္တာဂတဿ—ပြည့်စုံသော၊ သာမဏေရဿ—သာမဏေ  
ကို၊ ဒဏ္ဍကမ္ပံ—ဒဏ္ဍပေးအပ်သော အမှုကို၊ ကာတဗ္ဗံ—ပြုအပ်၏။  
ဝိကာလဘောဇနော—နေလဲ့ညစာ စားခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ—  
ဖြစ်၏။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနော—သာသနာတော်၏  
ငြောင့်တံကျင်သဖွယ်ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၌  
ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း ရှိသည်၊ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ မာလာဂန္ဓ  
ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနော—ပန်းပန်ခြင်း နံသာလိမ်း  
ကံ့ခြင်း၊ နံသာပျောင်းတို့ဖြင့် နိမ့်ရာအရပ်တို့၌ အပြေအပြစ်  
ပြုခြင်းရှိသည်၊ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနော—

၄။ ဥစ္စာသယန မဟာသယန သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်  
ခြင်း၊

၅။ ဇာတရူပ သိက္ခာပုဒ်ကို ကျူးလွန်ခြင်း၊

(ဤငါးပါးသည် သာမဏေ၏ ဆယ်ပါးသီလ  
ရှေ့ပိုင်းတွင်ပါဝင်သော သိက္ခာပုဒ် ငါးပါးတည်း။)

၆။ ရဟန်းတော်များကို ဆွမ်း စသော လာဘ်လာဘ  
မရအောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်း၊

၇။ ရဟန်းတော်များကို နေမြဲကျောင်း၌ မနေနိုင်  
အောင် ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်း၊



ပကတိ လူတို့၏ တထောင့်တှာထက် အခြေရှိသော ညောင်  
စောင်း အင်းပျဉ်ဟု ဆိုအပ်သော မြင့်သောနေရာ၊ အခြေ၌  
ခြင်္သေ့၊ သစ်၊ ကျား၊ သားရဲငုပ်တပ်သော မြတ်သောနေရာ၌ နေ  
ခြင်းရှိသည်။ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ ဇာတရူပရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏော—  
ရှေ့ငွေကို ခံယူခြင်းရှိသည်။ ဟောတိ—ဖြစ်၏။ ဘိက္ခုနံ—ရဟန်း  
တို့၏၊ အလာဘာယ—လာဘ်မရစေခြင်းငှာ၊ ပရိသတ္တတိ—လုံ့လ  
ပြု၏။ ဘိက္ခုနံ—ရဟန်းတို့အား၊ အနတ္တာယ—အကျိုးမဲ့ ဖြစ်စိမ့်  
သောငှာ၊ ပရိသတ္တတိ—လုံ့လပြု၏။ ဘိက္ခုနံ—ရဟန်းတို့အား၊

- ၈။ ရဟန်းတော်များကို အကျိုးမဲ့ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်  
အားထုတ်ခြင်း၊
- ၉။ ရဟန်းတော်များကိုဆဲရေးတိုင်းထွာကြိမ်းမောင်း  
ခြိမ်းခြောက်ခြင်း၊
- ၁၀။ ရဟန်းတော် အချင်းချင်း ကဲ့ပြားအောင်၊ မသင့်  
မြတ်အောင်၊ ကုန်းချောရန်တိုက်ခြင်းများဖြစ်၏။

ဤဆယ်ပါးတွင် တပါးပါးကျူးလွန်သော သာ  
မဏေကို သူ ဝင် ထွက် သွား လာ နေ သော ကျောင်းသို့  
မလာနှင့်ဟု တားမြစ် ပိတ်ပင်သောအားဖြင့် ဒဏ်ပေး  
ထိုက်၏။

အဝါသာယာ — နေမြဲကျောင်း၌ မနေစိမ့်သောငှာ၊ ပရိသက္ကတိ—  
လုံ့လပြု၏။ ဘိက္ခု—ရဟန်းတို့ကို၊ အက္ခောသတိ—ဆဲရေး၏။  
ပရိဘာသတိ—ရေရွတ်၏။ ခြိမ်းခြောက်၏။ ဘိက္ခုရဟန်းတို့ကို၊  
ဘိက္ခုဟိ—ရဟန်းတို့နှင့်၊ ဘေဒေဟိ—ကုန်းတိုက်သဖြင့် ကဲ့စေ၏။  
ဒသဟိ—ဆယ်ပါးကုန်သော၊ ဣမေဟိအင်္ဂေဟိ—ဤအကြောင်း  
အင်္ဂါတို့နှင့်၊ သမန္တာဂတဿ — ပြည့်စုံသော သာမဏေရဿ—  
သာမဏေကို၊ ဒဏ္ဍကမ္ပံ—ဒဏ်ပေးအပ်သောအမှုကို၊ ကာတဗ္ဗံ—  
ပြုအပ်၏။

---

ဤသို့ ဒဏ်ပေးရာတွင် နောင် ရှောင်ကြဉ် လိမ့်မည်  
ဟူသော သူ့အပေါ် သနားကြင်နာသော စိတ်ထား  
ဖြင့်သာ ဒဏ်ပေးသင့်၏။ လူထွက်သွားစေလိုသောစိတ်၊  
ပျက်စီးစေလိုသော စိတ်ထားမျိုးဖြင့် မပေးအပ်။ ထို့ပြင်  
ငါဒဏ်ပေးမယ်ဆိုပြီး ကျောက်ဖျာ အပူပေါ် အိပ်ခိုင်း  
ခြင်း၊ အုတ်ခဲ ရွက်ခိုင်းထားခြင်း၊ ရေထဲ နှစ်ခြင်းမျိုး  
မပြုအပ်ပေ။



အခန်း ၃

## သေခိယ ပါဠိ အနက်

ပရိမဏ္ဍလဝဂ်

ဣမေ ခေါပနာယသ္မန္တော သေခိယာ ဓမ္မာ ဥဒ္ဓေသံ  
အာဂစ္ဆန္တိ။

- (၁) ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၂) ပရိမဏ္ဍလံ ပါရပိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၃) သုပ္ပဋိစ္ဆန္တော အန္တာရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

အာယသ္မန္တော—အရှင်တို့၊ သေခိယာ=သေခိယ မည်ကုန်  
သော၊ ဣမေခေါပနဓမ္မာ—ဤ သိက္ခာ ပုဒ် တို့ သည်၊ ဥဒ္ဓေသံ—  
သရုပ်အားဖြင့် ရွတ်ပြအပ်ကုန်သည်၏ အဖြစ်သို့၊ အာဂစ္ဆန္တိ—  
ရောက်ကုန်၏။

---

### သေခိယ

သင်ထိုက် ကျင့်ထိုက်သောသိက္ခာပုဒ်များဟုခေါ်၏။  
ဤသေခိယ-သင်အပ် ကျင့်အပ်သော သိက္ခာပုဒ်များတွင်  
နေနည်း၊ ထိုင်နည်း၊ နေပုံ ထိုင်ပုံတို့နှင့် ပတ်သက်၍

- ၁။ ပရိမဏ္ဍလံ—အဝန်းညီစွာ၊ နိဝါသေဿာမိ=သင်းပိုင်းကို ဝတ်အံ့၊ ဣတိ = ဤသို့၊ သိက္ခာ — အ ကျင့် ကို (သင့်ခြင်း၊ ကျင့်ခြင်း၊ အားထုတ်ခြင်းကို) ကရဏီယာ— ပြုကျင့်အပ်၏။
- ၂။ ပရိမဏ္ဍလံ—အဝန်းညီစွာ၊ ပါရမိဿာမိ—ကိုယ်ဝတ်ကို ရံအံ့၊ ဣတိ—ဤသို့၊ သိက္ခာအကျင့်ကို၊ ကရဏီယာ— ပြုကျင့်အပ်၏။

နေတတ်ထိုင်တတ် သွားတတ်လာတတ်အောင် သွန်သင်ဟောပြောအပ်သော သိက္ခာပုဒ်များ၊ စားပုံသောက်ပုံနှင့် ပက်သက်၍ စား တတ် သောက် တတ် အောင် သွန်သင်ညွှန်ပြအပ်သော သိက္ခာပုဒ်များ၊ ဧည့်သည် အာဂန္တုအဖြစ်နှင့် ကျင့်ဆောင်ရမည့်ဝတ်၊ အိမ်ရှင်အာဝါသီထများ၏ ကျင့်ဆောင်ရမည့်ဝတ် စသည်ဖြင့် ဝတ်ကြီးဝယ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ဖြင့် ရဟန်း သာမဏေတို့အား ကမ္ဘာပေါ်တွင် အ ယဉ် ကျေး ဆုံး သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်အောင် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်သည် ဟောပြော သွန်သင် စုံလင်စွာ ဆုံးမတော်မူခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဟောပြောတော်မူသည့် အတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက် ပြုကျင့်လိုက်သော အကျင့် မြတ်တို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက် နေထိုင်ကျင့်ကြံသွားပါလျှင် “ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ တပါးတတ်က၊ လူနတ်ဦးခိုက်၊



၃။ သုပ္ပဋိစန္ဒော-ကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်းလျက်၊ အန္တရဗာရေ-  
ရှာတုင်း၌ ဂမိဿာမိ-သွားအံ့၊ ဣတိ-ဤသို့၊ သိက္ခာ-  
ကို၊ ကရဏိယာ-၏။

ပူဇော်ထိုက်၏” ဟူသည်နှင့်အညီ လူကြီး လူ ကောင်း  
အများပင်လျှင် “အဉ္ဇလိကရဏိယော” လက်အုပ်ချီမှီး  
ရှိခိုးဦးချထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ရောက်နိုင်ပေသည်။

မလိုက်နာ မကျင့်သုံးသော ရှင်သာမဏေ ရဟန်းတို့  
အဖို့တွင်မူ လောလောဆယ်အားဖြင့် ဘုရားရှင်၏ အမိန့်  
တော်ကို သေ့ပည်လွန်ဆန်သည့်အတွက် သာမဏေတွင်  
ဒဏ်ထိုက်၍ ရဟန်းတော်များတွင် အာပတ်သင့်ရောက်  
ပြီး “ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ တပါးချွတ်က၊ လူနတ်မကြိုက်၊  
ကဲ့ရဲ့ထိုက်၏” ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ပစ္စုပ္ပန်လောကတွင်  
လည်း ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အများပင်လျှင် ကြည်ညိုသဒ္ဓါ  
မပွားနိုင်ရုံမျှမက၊ ဘာသိဘာသာဘဝသို့ ရောက်သွား  
နိုင်ပေသည်။ ဘာသာခြားများ အမြင်တွင်မူကား ပြော  
ဖွယ်ရာမရှိ၊ ကဲ့ရဲ့ဖွယ်အတိ ဖြစ်မည်မှာ ဧကန်ပင် ဖြစ်  
တော့မည်။

ထို့ကြောင့် ကြည်ညိုဖွယ်ရာကို ဆောင်တတ်သော  
ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ် အ မူ အ ရာ တို့နှင့် ပြည့်စုံအောင်  
စောင့်ထိန်းကြလော့ဟု ဆရာဥပဇ္ဈာယ်၏ မိန့်မှာချက်နှင့်  
အညီ ကြည်ညိုဖွယ်ရာသော ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူ



အရာတို့ကို မုချပေးစွမ်းနိုင်သော ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ ပညတ်ထုတ်ဖော် အမိန့်တော်မြတ်ကို မိမိကိုယ် အသက် ကိုပင် စွန့်လိုက်ရစေကာမူ သိ က္ခွာ ပုဒ် တော် များ ကို မဖျက်မိအောင် စောင့်စည်းလိုက်နာထိုက်လှပေသည်။

(ခါးမှာ ဝတ်အပ်သော အဝတ်ကို ‘သင်းပိုင်’ဟု ခေါ်သည်။ သင်းပိုင်ကို ဝတ်သောအခါ ချက်ကို ဖုံးမိ အောင် ဝတ်ရသည်။ ချက်ပြုတ်မဝတ်ရ။ အောက်ဘက် အတိုအရှည်မှာ ဒူးဆစ်အောက် လက်ရှစ်သစ်ခန့် ချပြီး ဝတ်ရသည်။ ရွှေဘက်ရော နောက်ဘက် ပါ ဝိုင်းနေ အောင် ဝတ်ရသည်။ ဤကဲ့သို့ဝတ်မှ ပရိမဏ္ဍလ-ဝန်း ဝိုင်းနေအောင် ဝတ်ရာရောက်သည်။)

(ကိုယ်မှာ ခြုံထားသော သင်္ကန်းကို ‘ကေသီ’ဟု ခေါ် သည်။ ကျောင်းတွင်းမှာနေစဉ် ပခုံးတဘက်ဖော်၍ ကိုယ် ပေါ်မှာ ခြုံထားခြင်းကို သင်္ကန်းရန်းသည်ဟုခေါ်သည်။ မြို့ရွာထဲ သွားသည့်အခါ လည်ပင်း၏ နောက်ပိုင်းကို လည်း ဖုံးမိအောင်၊ လက်ကောက်ဝတ်အထက် ဗယ် ဘက်လက်ကိုလည်း လိပ်ပတ်လျက် ပခုံးနှစ်ဘက်လုံး ခြုံငုံထားခြင်းကို သင်္ကန်းရုံခြင်းဟုခေါ်သည်။ ဤကေသီ ကို ရန်းသည့်အခါ၊ ရုံသည့်အခါတို့၌ သင်းပိုင်၏အထက် လက်ရှစ်သစ်မြင့်၍ ညီညွတ်ဝန်းဝိုင်းစွာ ချရ၊ ရန်းရသည်။)



- (၄) သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဒော အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏိယာ။
- (၅) သုသံဝုတော အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏိယာ။
- (၆) သုသံဝုတော အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏိယာ။
- (၇) ဩက္ခိတ္တ စက္ခု အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏိယာ။
- ၈။ ဩက္ခိတ္တစက္ခု အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာ မိတိသိက္ခာကရ  
ဏိယာ။

(သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဒ=မြို့တွင်းရွာတွင်း၌ သွားလာ နေထိုင် သည့်အခါ လက်ကောက်ဝတ် အပြင်ဘက် လက်ဖျား ခြေသလုံးအပြင်ဘက် လက်ဖျားနှင့် ဦးခေါင်းဟူသော ဤ သုံးနေရာတို့ကိုသာဖော်၍ ကျန်သော ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းများကို ဖုံးဖိ၍ သွားလာနေထိုင်ခြင်းသည် ကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်းခြင်းမည်၏။)

(ဩက္ခိတ္တစက္ခု=မြို့တွင်း ရွာတွင်းသို့ သွားသည့်အခါ ရထားတံပိုးတပြန်လောက် လေးတောင်ခန့်သာ ကြည့် ၍ သွားခြင်းကို စက္ခု ခြေချပြီးသွားခြင်းဟုခေါ်သည်။)

- ၉။ န ဥက္ခိတ္တကာယ အန္တရဃရေ ဂမိဿာ မိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။
- ၁၀။ န ဥက္ခိတ္တ ကာယ အန္တရဃရေ နိသီဒိဿာ မိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

ပရိမဏ္ဍဝဂ္ဂေါ ပဌမော

- ၄။ သုပုဋိစ္ဆန္ဒော-ကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်းလျက်၊ အန္တရဃရေ-  
ရှာတင်း၌၊ နိသီဒိဿာမိ-နေအံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို  
ကရဏီယာ-၏။
- ၅။ သုသံဝုတော-ကောင်းစွာ လက်ခြေတို့ကို စောင့်စည်း  
လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ ဂမိဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊  
သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၆။ သုသံဝုတော-လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နိသီဒိဿာမိ-  
အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၇။ ဩက္ခိတ္တ စက္ခု-လေးတောင်ခန့်မျှကိုသာ ကြည့်လျက်  
ချအပ်သော မျက်လွှာရှိသည်ဖြစ်၍၊ အန္တရဃရေ-၌၊  
ဂမိဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၈။ ဩက္ခိတ္တစက္ခု-လေးတောင်ခန့်မျှကိုသာကြည့်၍ ချအပ်  
သော မျက်လွှာရှိသည်ဖြစ်၍၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နိသီ  
ဒိဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။



၉။ ဥက္ခိတ္တကာယ-သင်္ကန်းကို မြှောက်ပင့်လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နဂမိဿာမိ-မသွားအံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၁၀။ ဥက္ခိတ္တကာယ-လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နနိသိဒ္ဓိဿာမိ-မနေအံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

ပဌမော-ရှေးဦးစွာသော၊ ပရိမဏ္ဍလဝဂ္ဂေါ-ပရိမဏ္ဍလဝဂ်တည်း။

### ဥဇ္ဇိကဝဂ်

(၁၁) နဥဇ္ဇိကာယ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၁၂) န ဥဇ္ဇိကာယ အန္တရဃရေ နိသိဒ္ဓိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၁၃) အပ္ပသဒ္ဓေါ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာကရဏီယာ။

(၁၄) အပ္ပသဒ္ဓေါ အန္တရဃရေ နိသိဒ္ဓိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

---

(ပရိမဏ္ဍလသိက္ခာပုဒ်ကို အစထား၍ သိက္ခာပုဒ်ဆယ်ခု ပေါင်းစုထားခြင်းကို ပရိမဏ္ဍဝဂ်ဟု ခေါ်၏။ ဝဂ္ဂ-အပေါင်းအစု။)



- ၁၁။ ဥဇ္ဇန္တိကာယ-ပြင်းစွာရပ်လျက်၊ အန္တရဗရေ-၌၊ နဂ  
မိဿာမိ-မသွားအံ့၊ လူတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏိယာ-၏။
- ၁၂။ ဥဇ္ဇန္တိကာယ-လျက်၊ အန္တရဗရေ-၌၊ နနိသိဒိဿာမိ-အံ့၊  
လူတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏိယာ-၏။
- ၁၃။ အပ္ပသဒ္ဓေါ-ငယ်သောအသံ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ အန္တရဗ  
ရေ-၌၊ ဂမိဿာမိ-အံ့၊ လူတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊  
ကရဏိယာ-၏။

မြို့တိုင်း ရွာတိုင်း၌ ကျယ်လောင်သော အသံနှင့် စကားမပြောရသော်လည်း တရားကိုကား အများကြား လောက်အောင် ဟောကောင်း၏။ ဤ၌ အပ္ပသဒ္ဓေါ=ငယ်သောအသံ တိုးသောအသံနှင့် မဟာသဒ္ဓေါ=ကျယ်လောင်သော အသံ ဟူ သည် ၁၂ တောင် အ ကျယ် အ ဝန်း အတိုင်း ခြောက်တောင်စီခြားလျက် ပုဂ္ဂိုလ်သုံးယောက် ထိုင်နေကြရာတွင် ပထမပုဂ္ဂိုလ် ပြောသော စကားကို ဒုတိယ အလယ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် စကားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား ကြားရ၍ တတိယအစွန့်ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် အသံမျှကိုသာ ကြားရပြီး စကားလုံးကို ကွဲကွဲပြားပြား မကြားရသော ဤအနေအထားသည် အပ္ပသဒ္ဓေါဖြစ်၏။ တတိယပုဂ္ဂိုလ် ပါ စကားလုံး ကွဲကွဲပြားပြား မကြားရသောအသံသည် မဟာသဒ္ဓေါ ကျယ်လောင်သောအသံဖြစ်သည်ဟူ၏။)



၁၄။ အပ္ပသဒ္ဓေါ-၍၊ အန္တရဿရေ-ဌ၊ နိဿိဒိဿာမိ-အံ၊  
ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၁၅။ နကာယပ္ပစာလကံ အန္တရဿရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၁၆။ နကာယပ္ပစာလကံ အန္တရဂရေ နိဿိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၁၇။ နဗာဟုပ္ပစာလကံ အန္တရဿရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၁၈။ နဗာဟုပ္ပစာလကံ အန္တရဿရေ နိဿိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၁၉။ နသိသပ္ပစာလကံ အန္တရဿရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၂၀။ နသိသပ္ပစာလကံ အန္တရဿရေ နိဿိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၁၅။ ကာယပ္ပစာလကံ-ကိုယ်ကို လှုပ်၍လှုပ်၍၊ အန္တရဿရေ-  
ဌ၊ နဂမိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီ  
ယာ-၏။

၁၆။ ကာယပ္ပစာလကံ-ဤ၊ အန္တရဿရေ-ဌ၊ နနိဿိဒိဿာ  
မိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၁၇။ ဗာဟုပ္ပစာလကံ-လက်ရိုးကို လှုပ်၍လှုပ်၍၊ အန္တရဿရေ-  
ဌ၊ နဂမိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီ  
ယာ-၏။

- ၁၈။ ဗာဟုပ္ပစာလကံ-ဤ၊ အန္တရဃရေ-ဥ၊ နနိသိဒိဿာမိ-  
အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၁၉။ သီသပ္ပစာလကံ-ဦးခေါင်းကို လှုပ်၍လှုပ်၍၊ အန္တရ  
ဃရေ-ဥ၊ နဂမိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊  
ကရဏီယာ-၏။
- ၂၀။ သီသပ္ပစာလကံ-ဤ၊ အန္တရဃရေ-ဥ၊ နနိသိဒိဿာမိ  
အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

ဒုတိယော - နှစ်ခုမြောက်သော၊ ဥဇ္ဇိကဝဂ္ဂေါ = ဥဇ္ဇိက  
ဝဂ်တည်း။

### ခမ္ဘကတဝဂ်

- (၂၁) နခမ္ဘကတော အရဃန္တရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။
- (၂၂) နခမ္ဘကတော အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။
- (၂၃) နဩဂုဏ္ဍိတော အန္တရဃရေ ဂမိဿာ မိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။
- (၂၄) နဩဂုဏ္ဍိတော အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။
- ၂၁။ ခမ္ဘကတော-ခါးထောက်လျက်၊ အန္တရဃရေ-ဥ၊ နဂ  
မိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ၏။



- ၂၂။ ခမ္ဘကတော-လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နနိသိဒိဿာမိ-အံ၊  
ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၂၃။ ဩဂုဏ္ဍိတော- ဦးခေါင်းဖြုံလျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊  
နဂမိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၂၄။ ဩဂုဏ္ဍိတော-လျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နနိသိဒိဿာမိ-  
အံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၂၅။ နဥက္ကဋ္ဌိကာယ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။
- ၂၆။ နပလ္လတ္တိကာယ အန္တရဃရေ နိသိဒိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။
- ၂၇။ သက္ကစ္စံ ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၂၈။ ပတ္တသညီ ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။
- ၂၉။ ဥက္ကဋ္ဌိကာယ-ဖဆ္ဓံ နင်းလျက်၊ ဖဝါးစွန်း နင်းလျက်၊  
အန္တရဃရေ-၌၊ နဂမိဿာမိ-မသ္မာဒံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊  
သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၃၀။ ပလ္လတ္တိကာယ-လက်အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုးအာယောဂ  
ပတ်ဖြုံလျက်၊ အန္တရဃရေ-၌၊ နနိသိဒိဿာမိ - မနေအံ၊  
ဣတိ-သ္မိ၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၃၁။ သက္ကစ္စံ-လေးစားသောအား သတိထားလျက်၊ ပိဏ္ဍ  
ပါတံ-ဆွမ်းကို၊ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ-ခံယူအံ၊ ဣတိ-သ္မိ၊  
သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။



၂၈။ ပတ္တသညီ—သပိတ်၌ အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ပိဏ္ဍပါတံ—  
ဆွမ်းကို၊ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိခံယူအံ့၊ ဣတိသ္မိ၊ သိက္ခာ—ကို၊  
ကရဏီယာ—၏။

၂၉။ သမသုပကံ ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။

၃၀။ သမတိတ္တိကံ ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရ  
ဏီယာ။

ခမ္ဘကတဝဂ္ဂေါ တတိယော။

၃၁။ သက္ကံစွံ ပိဏ္ဍပါတံ သုဉ္ဇိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

၂၉။ သမသုပကံ—ဆွမ်း၏လေးဖို့တဖို့ပဲ နောက်တင်းနှင့်မျှရုံ၊  
ပိဏ္ဍပါတံ—ကို၊ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ-ခံယူအံ့၊ ဣတိ-သ္မိ၊  
သိက္ခာ—ကို၊ ကရဏီယာ—၏။

(ဥက္ကုဋ္ဌိက=ဖနောင်က မြေ၌မထိပဲ ခြေဖျားဖြင့်သာ  
ထောက်၍ သွားခြင်း၊ ခြေဖျားက မြေ၌မထိပဲ ဖနောင်  
ဖြင့်သာ ထောက်၍ သွားခြင်းကို ဖဝါးစွန်း နင်းလျက်  
သွားခြင်းဟုခေါ်သည်။ စကားဆွံ့အခြင်း၊ စကားမပြည့်  
မစုံပြောခြင်းကို ဆွံ့သည်အသည်ဟု ခေါ်သကဲ့သို့ ဤ၌  
လည်း ဖဝါးအပြည့်အစုံ မနင်းပဲ အစွန်း တစ်ခုဖြင့်သာ  
ထောက်၍ သွားခြင်းကို ဖဆွံ့(ဖဝါးဆွံ့) နင်းခြင်း ဟု  
ခေါ်သည်။)



၃၀။ သမတိတ္တိကံ-သပိတ်အတွင်းအနားရေးနှင့်မျှရုံ၊ ပိဏ္ဍပပါတံ-ကို၊ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ -သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

တတိယော -သုံးခုမြောက်ဖြစ်သော-ခမ္ဘကတဝဂ္ဂေါ-တည်း။

၃၁။ သက္ကစ္စံ-လေးစားသောအားသတိထား၍၊ ပိဏ္ဍပပါတံ-ကို၊ ဘုဒ္ဓိဿာမိ-စားအံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

(၃၂) ပတ္တသညိပိဏ္ဍပပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၃၃) သပဒါနံ ပိဏ္ဍပပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိတိ သိက္ခာကရဏီယာ။

(၃၄) သမသုပကံ ပိဏ္ဍပပါတံဘုဒ္ဓိဿာမိတိသိက္ခာကရဏီယာ။

(၃၅) နတူပက တောသြမဒ္ဓိတော ပိဏ္ဍပပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

၃၂။ ပတ္တသည=သပိတ်၌အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ပိဏ္ဍပပါတံ-ကို၊ ဘုဒ္ဓိဿာမိတိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ - ၏။

(သမသုပက=ပဲဟင်းမှတစ်ပါး သား ငါး ဟင်းများကိုမူ တတ်နိုင်သူများက လောင်းလှူခြင်းဖြစ်၍ လေးပုံတစ်ပုံထက်လည်း ပိုမို၍ ခံယူနိုင်ပါသည်။)



- ၃၃။ သပဒါနံ - အစဉ်အတိုင်း ပိဏ္ဏပါတံ - တုံ၊ ဘုဉ္ဇိဿာမိ  
အံ၊ ဣတိ - သို့၊ သိက္ခာ - ကိ၊ ကရဏီယာ - ဧ။
- ၃၄။ သမသုပကံ - ဆွမ်း၏ လေးဖိုတစ်ဖို ပဲနောက်ဟင်းနှင့်  
မျှရုံ၊ ပိဏ္ဏပါတံ - ကိ၊ ဘုဉ္ဇိဿာမိ - အံ၊ ဣတိ - သို့၊  
သိက္ခာ - ကိ၊ ကရဏီယာ - ဧ။
- ၃၅။ ထူပကတော - ဆွမ်းဦးဆွမ်းထိပ်မှ၊ ဩမဒ္ဒိတော - နှိပ်၍  
နှိုက်၍၊ ပိဏ္ဏပါတံကိ၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ အံ၊ ဣတိ သို့  
သိက္ခာ ကိ၊ ကရဏီယာဧ။

(သပဒါနံ=သပိတ်ထဲ ပန်းကန်ပြားထဲ၌ရှိသောဆွမ်းကို မိမိဘက်ကစ၍ အစဉ်အတိုင်း ယူစားရသည်။ ဟိနားကယူလိုက်၊ သည်နားကယူလိုက်နှင့်မစားရ)။

(သမသုပကံ=ယခင်သမသုပကသိက္ခာပုဒ်မှာ ဆွမ်းခံရာတွင် ကျင့်ရသော သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်၍ ယခု သမသုပကသိက္ခာပုဒ်သည် စားသောက်ရာတွင် ကျင့်ရသော သိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သည်။ ဥာတိ=ဆွေမျိုးတော်စပ်သူများနှင့် ပဝါရီတ=ပစ္စည်း လေးပါးဖြင့် ဖိတ်ထား သူများ၏ ဆွမ်းကျွေးရာ၌ ပဲဟင်းကို လေးပုံတ ပုံထက်ပို၍ စားသော်လည်း အပြစ်မရှိပေ။)

(ထူပကံ=သပဒါနံ သိက္ခာပုဒ်က ဟိနားက ယူလိုက် ဒီနားကယူလိုက်ဖြင့် စားခြင်းကိုတားမြစ်၍ ယခု ထူပကံ သိက္ခာပုဒ်က ဆွမ်းဦးထိပ်မှ နှိုက်စားခြင်းကို တားမြစ်ခြင်းဖြစ်၏။ လိုရင်းချုပ်သော် အစဉ်အတိုင်း စားမှသာ အပြစ်မှလွတ်ပေမည်။)



- ၃၆။ နသုပံဝါ ဗျဉ္ဇနံဝါသြဒနေန ပဋိစ္ဆာဒေသာမိ ဘိ-  
ယျောကမ္ပတံ ဥပါဒါယာတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၃၇။ နသုပံဝါ သြဒနံဝါ အဂီလာနော အတ္တနော အတ္ထာ-  
ယဝိညာပေတွာ ဘုဉ္ဇဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၃၈။ နိဉ္ဇဉ္ဇာနသညိ ပရေသံ ပတ္တံ သြလောကေသာမိတိ-  
သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၃၉။ သုပံဝါ-ဟင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဗျဉ္ဇနံဝါ-ဟင်းလျာ  
ကိုလည်းကောင်း၊ ဘိယျောကမ္ပတံ-များစွာ အလိုရှိ  
သူ၏အဖြစ်ကို၊ ဥပါဒါယ-အကြောင်းပြု၍၊ သြဒနေန-  
ဆွမ်းဖြင့်၊ နပဋိစ္ဆာဒေသာမိ-မဖုံးလွှမ်းအံ့၊ ဣတိ-  
သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

(ပဋိစ္ဆာဒန=သုပ-ပဲဟင်း စသည်၊ ဗျဉ္ဇန-ဟင်းလျာ  
ဟု ဆိုသော်လည်း ချက်ပြီးသော သားဟင်း ငါးဟင်း  
ကို ဆိုလိုသည်။ မည်သည့်ဟင်းကိုပင်ဖြစ်စေ နောက်ထပ်  
လိုချင်သေးသည့်အတွက် မရိုးမသား ဆွမ်းဖြင့်ဖုံးထား  
ခြင်း မပြုကောင်း၊ လူတို့ဘာသာအကြောင်းရှိ၍ ဖုံးဖိ  
ကောင်းလိုက်လျှင်ကား အပြစ်မရှိပါ။)

(သုပေါဒနဝိညတ္တိ=ဥာတိ ဟူသော ဆွေမျိုးလည်း  
မဟုတ်၊ ပဝါရိတ ဟူသော ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ဖိတ်  
ထားသူလည်း မဟုတ်သော သူတို့၌ ဆွမ်း စသော  
ပစ္စည်းများ၊ အယုတ်သဖြင့် ရေကိုပင်ဖြစ်စေမတောင်း  
ကောင်း။ ဆွမ်းကိုဖြစ်စေ၊ အခြားပစ္စည်း လေးပါးကို



၃၇။ သူပံဝါ-ဟင်းကိုလည်းကောင်း၊ သြဒနံဝါ-ဆွမ်းကိုလည်းကောင်း၊ အဂီလာနော-ဂီလာနမဟုတ်ပဲ၊ အတ္တနော-မိမိ၏၊ အတ္တယ-အကျိုးငှာ၊ ဝိညာပေတွာ-တောင်း၍၊ နဘူဦဿာမိ-မစားအံ့၊ တိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၃၈။ ဥဇ္ဈာနသညီ-ကဲ့ရဲ့လိုသော အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ပရေသံ-သူတပါးတို့၏၊ ပတ္တံ-သပိတ်ကို၊ ဣနုဩလောကဿာမိ-မကြည့်အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

ဖြစ်စေ အလိုရှိလျှင် ဆွမ်းရပ်သလို အနားသို့ရပ်ရသည်။ ဘာအလိုရှိပါသလဲဟုမေးမှ ဆွမ်းအလိုရှိသည်၊ ဆေးအလိုရှိသည် စသဖြင့် ပြောပြနိုင်သည်။ ဤကဲ့သို့ရဟန်းသာမဏေတို့ အသုံးအနှုန်းဖြစ်သော လုပ်ထုံးလုပ်နည်းဖြင့်သာ ဆောင်ရွက်ရသည်။ မလ္လချင်လ္လချင် အောင်လည်း ဆွဲဆောင်၍ မပြောကောင်း။ ထိုသို့ထပ်၍ ပြောမှ ရရှိလာသော ပစ္စည်းများကား မသန့်ရှင်းတော့သည်အတွက် မိမိတဦးတည်းသာမက အခြား ရဟန်းသာမဏေများပါ မသုံးကောင်းတော့ပေ။)

(ဥဇ္ဈာနသညီ=ကဲ့ရဲ့လို၍ဟု ဆိုသောကြောင့် ဆွမ်းမရလျှင် ပေးလိုလှလို၍ ဖြစ်စေ၊ များနေလျှင် အလှူခံလို၍ဖြစ်စေ ရိုးသားသောစိတ်ဖြင့်ကြည့်လျှင်မူ အပြစ်မရှိပါ။)



၃၉။ နာတိမဟန္တံ ကဗဠံ ကရိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

၄၀။ ပရိမဏ္ဍလံ အာလောပံ ကရိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။ သက္ကစ္စ ဝဂ္ဂေါ စတုတ္ထော။

၃၉။ အတိမဟန္တံ-အလွန် ကြီးစွာ၊ ကဗဠံ-ဆွမ်းလုတ်ကို၊ နကရိက္ခာမိ မပြုအံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို ကရဏီယာ-၏။

(အတိမဟန္တအရ ကျမ်းစာတို့၌ ဒေါင်းဥလောက် မကြီးရဟု ဆိုသော်လည်း မြင်မကောင်းအောင်၊ ပါးစပ်ထဲ၌ မဆံ့မပြဲ ပြည့်သိပ်နေအောင် မစားရပေ။ ထိုသို့စားခြင်းသည် ယဉ်ကျေးသောသူတို့၏ လုပ်ရပ် မဟုတ်ချေ။

(ပရိမဏ္ဍလ အာလောပ=ဆွမ်းလုတ်ကို အတင်းဖိ၍ ယူလိုက်သဖြင့် ဆွမ်းလုတ်တွင် အောက်က ပန်းကန် အရာနှင့် ထောင့်တွေ အချွန်တွေဖြစ်၍ ပါးစပ်ထဲသို့ သိုသိုသိပ်သိပ် မဝင်နိုင်၊ ပါးစပ်နှုတ်ခမ်းနှင့် ဆွမ်းလုတ် ထောင့်များ တိုက်ခိုက်၍ ပန်းကန်ထဲသို့ ဆွမ်းလုံးများ ပြန်ကြဲ၍ကျပေမည်။ ဆွမ်းလုတ်ထောင့်များလုတ်အောင် ပါးစပ်ကို အလွန်အကျွံ ဟနေရပါလျှင်လည်း အမြင် မတော်ရှိလှသည်။ ထို့ကြောင့် ဆွမ်းလုတ်ကိုယူလျှင်ယူ



၄၀။ ပရိမဏ္ဍလံ၊ ဝန်းဝိုင်းစွာ၊ အာလောပံ-ဆွမ်းလုတ်ကို၊  
ကရိဿာမိ-အံ၊ လူတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။  
စတုတ္ထော-သော၊ သက္ကဓ္စဝဂ္ဂေါ-တည်း။

### ကဗဠေဝဂ်

၄၁။ န အနာဟဋေ ကဗဠေ မုခဒ္ဒါရံ ဝိဝရိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၄၂။ န ဘုဉ္ဇမာနော သဗ္ဗဟတ္ထံ မုခေ ပက္ခိပိဿာမိတိ  
သိက္ခာ ကရဏီယာ။

၄၃။ န သကဗဠေန မုခေန ဗျာဟရိဿာမိတိ သိက္ခာ  
ကရဏီယာ။

၄၄။ ကဗဠေ - ဆွမ်းလုတ်သည်၊ အနာဟဋေ - ခံတွင်းဝသို့  
မရောက်မီ၊ မုခဒ္ဒါရံ - ခံတွင်းဝကို၊ နဝိဝရိဿာမိ -  
မဖွင့်အံ၊ လူတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ - ၏။

ချင်း ပါးစပ်ထဲသို့ မသွင်းသေးပဲ လက်မကလေးဖြင့်  
အနည်းအပါးလှည့်ပတ်၍ ပြုပြင်လိုက်ပြီးမှ စားလျှင်  
သိုသိုသိပ်သိပ်လည်း ဖြစ်မည်။ တလုတ်ပြီး တလုတ်  
အပြေးအလွှား စားရာလည်းမရောက်။ ထိုအချိန်အတွင်း  
ဆွမ်းနှင့် ပတ်သက်သော ဆင်ခြင်ဖွယ် (ပစ္စဝေက္ခဏာ)  
တင်၍လည်း စားသောက်နိုင်ပေသည်။)



၄၂။ ဘုဉ်မာနော = ဆွမ်းစားသော ငါသည်။ သဗ္ဗဟတ္ထံ-  
အလုံးစုံသောလက်ကို၊ မုခေ-ခံတွင်း၌၊ နပပိက္ခိဿာမိ-  
မထည့်အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၄၃။ သကဗဠေန်-ဆွမ်းလုတ်နှင့်တကွသော၊ မုခေန-ခံတွင်း  
ဖြင့်၊ နဗျာဟရိဿာမိ-စကားမဆိုအံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-  
ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

(၄၄) နပိဏ္ဍုက္ခေပကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၄၅) နကဗဠာဝစ္ဆေဒကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၄၆) နအဝ ဂဏ္ဍကာရကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၄၇) နဟတ္ထနိဒ္ဒါနကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၄၈) နသိတ္တာဝကာရကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၄၉) နဇိဌာ နိစ္ဆာရကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၅၀) နပုပ္ဖပုကာရကံ ဘုဉ်ဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

ကဗဠဝဂ္ဂေါ ပဉ္စမော။

(ကဗဠ-ဆွမ်းလုတ်မရောက်ခင် ပါးစပ်ကို တဟဟ  
လုပ်နေခြင်းသည်လည်း မယဉ်ကျေးသောသူတို့၏ လုပ်  
ရပ် ဖြစ်သောကြောင့် ဆွမ်းလုတ်ရောက်မှ ပါးစပ်ကို  
ဣန္ဒြေရစွာ ဖွင့်ဟ၍ စားရသည်။)

(ဘုဉ်မာန-သဗ္ဗဟတ္ထံ အလုံးစုံသောလက်ဟုဆိုသော်  
လည်း တချောင်းတလေမျှပင် ပါးစပ်တွင်းသို့ မသွင်းရ။  
ဤအပြုအမူသည်လည်း ဆွမ်းလုတ်ကို ပါးစပ်ထဲသို့ လက်  
ချောင်းဖြင့် အတင်းထိုးသိပ်နေသလိုရှိလှ၍ ယဉ်ကျေး  
သော သူတို့၏ လုပ်ရပ် မဟုတ်ချေ။)



- ၄၄။ ပိဏ္ဍုက္ခေပကံ - ဆွမ်းလုတ်ကို မြောက်၍ မြောက်၍၊  
နဘုဉ္ဇိဿာမိ - မစားအံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ - ကို၊  
ကရဏီယာ-၏။
- ၄၅။ ကဗဠာဝစ္ဆေဒကံ - ဆွမ်းလုတ်ကို ကိုက် ဖြတ်၍၊  
နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ -ကရဏီယာ-၏။
- ၄၆။ အဝဂဏ္ဏတာရကံ-မျောက်ကဲ့သို့ ပါးစောင်၌ ထား၍  
ထား၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ=အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊  
ကရဏီယာ=၏။
- ၄၇။ ဟတ္ထနိဒ္ဒကံ - လက်ကို ခါ၍ခါ၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ့၊  
ကရဏီယာ-၏။
- ၄၈။ သိတ္ထိဘဝကာရကံ--ဆွမ်းလုံးကိုကြဲ၍ကြဲ၍နဘုဉ္ဇိဿာမိ-  
အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၄၉။ ဇိဝှာနိစ္ဆာရကံ-လျှာကိုထုတ်၍ထုတ်၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-  
အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၅၀။ စပုစပုကာရကံ-စပ်စပ်အသံကိုပြု၍၊ ပျပ်ပျပ်အသံကို  
ပြု၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ ကရဏီယာ-၏။  
ပဉ္စမော - ငါးခု မြောက်သော၊ ကဗဠာဝဂ္ဂေါ - ဝဂ်  
တည်း။

## သုရုသုရုဝဂ်

- (၅၁) နသုရုသုရုကာရကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၅၂) နယတ္ထိနိဇ္ဈေဟကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။



- (၅၃) နပတ္တနိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၅၄) နဩဠနိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၅၅) နသာမိသေန ဟတ္ထေန ပါနိယတ္ထာလကံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၅၆) နသသိတ္ထကံ ပတ္တဓောဝနံ အန္တရဃရေ ဆဋ္ဌေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

- ၅၁။ သုရသုရကာရကံ—ရှုတ်ရှုက်အသံကိုပြု၍၊ ရှုရူးရှုရူးအသံပြု၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ ကရဏီယာ-၏။
- ၅၂။ ဟတ္တနိလ္လေဟကံ-လက်ကိုလျက်၍လျက်၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ သရဏီယာ-၏။
- ၅၃။ ပတ္တနိလ္လေဟကံ-သပိတ်ကို ခြစ်၍ခြစ်၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-က၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၅၄။ ဩဠနိလ္လေဟကံ-နှုတ်ခမ်းကို လျက်၍လျက်၍၊ နဘုဉ္ဇိဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၅၅။ သာမိသေန-ဆွမ်း စသော အာ မိ သ နှင့် တ က္ခ သော၊ ဟတ္ထေန-လက်ဖြင့်၊ ပါနိယတ္ထာလက-သောက်ရေခွက်ကို၊ နပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ-မကိုင်းအံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို ကရဏီဟာ-၏။
- ၅၆။ သသိတ္ထကံ-ဆွမ်းလုံးနှင့် တက္ခသော၊ ပတ္တဓောဝနံ-သပိတ်ဆေးရေကို၊ အန္တရဃရေ-ရွာတွင်း၌၊ နသဋ္ဌေဿာမိ-မစွန့်အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-က၊ ကရဏီယာ-၏။



(၅၇) နဆတ္တပါဏိဿ အဂိလနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ  
သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၅၈) နဒဏ္ဍပါဏိဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ  
သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(ပါးစပ်၌ ဆွမ်းလုတ်ကြီး ရှိလျက်နှင့် စကားပြော  
ခြင်း၊ ဆွမ်းလုတ်ကို ကိုက်ဖြတ်၍စားခြင်း၊ ပါးစပ်ကြီး  
ဖောင်းကား နေအောင် ပလုတ် ပလောင်း စားခြင်း၊  
လက်တခါခါနှင့်စားခြင်း၊ ဆွမ်းလုံးတွေကို ကြဲသည်ကြဲ  
ဆွမ်းလုံးဖိတ်အောင် စားခြင်း၊ လျှာထုတ်၍ စားခြင်း၊  
တပျပ်ပျပ်မြည်အောင်၊ ရှုရှုမြည်အောင် စားခြင်း၊  
လက်ကို သပိတ်ကို ဇွန်းကို နှုတ်ခမ်းကို လျက်ပြီးစားခြင်း၊  
ဟင်းစ ကျွေးစတို့ဖြင့် ပေကျံနေသောလက်ဖြင့် သောက်  
ရေခွက်ကို ကိုင်ခြင်း၊ (လက်ဖက်စားမပြီးခင်လည်း ဆီ  
ပေနေသောလက်ဖြင့် လက်သုတ်ပဝါ စသည်ကို ကိုင်  
ခြင်း) စားပြီးသား ထမင်းလုံးတွေနှင့် သပိတ်ဆေးရေ  
ကို လှူမြင်မကောင်းအောင် သွန်ခြင်း စသည်ဖြင့် မယဉ်  
ကျေးသောသူတို့၏ စားပုံသောက်ပုံမျိုးကို ငဲ့ဒွဲ၏ ယဉ်  
ကျေးသောအဖွဲ့အစည်းမှ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် ဤအပြုအမူ  
မျိုးများမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ဆွမ်းစား  
မှုနှင့် သက်ဆိုင်သော သိက္ခာပုဒ် ၂၆ ပုဒ် ပြီး၏။



(၅၉) နသတ္တပါဏိဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေါသေဿာမိတံ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၆၀) န အာဝုဓပပါဏိဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာ မိတံ သိက္ခာ ကရဏီယာ။  
သုရုသုရု ဝဂ္ဂေါ ဆဋ္ဌော။

၅၇။ ဆတ္တပါဏိဿ-ထီးလက်၌ရှိသော၊ အဂီလာနဿ-မနာ မဖျားသောသူအား၊ ဓမ္မံ-တရားကို (ပါဠိအဋ္ဌကထာကို) နဒေသေဿာမိ-မဟောအံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၅၈။ ဒဏ္ဍပါဏိဿ-တုတ် တောင်ဌေးလက်၌ရှိသော၊ အဂီလာ နဿ-မနာမဖျားသောသူအား၊ ဓမ္မံ-တရားကို၊ (ပါဠိ အဋ္ဌကထာကို)၊ န ဒေ သေ ဿာ မိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၅၉။ သတ္တပါဏိဿ-ဓားလက်၌ရှိသော၊ အဂီလာနဿ-အား ဓမ္မံ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

၆၀။ အာဝုဓပါဏိဿ-လေးလက်၌ရှိသော၊ အဂီလာနဿ- အား၊ ဓမ္မံ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ့၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။

ဆဋ္ဌော-ခြောက်ခုမြောက်သော၊ သုရုသုရုဝဂ္ဂေါ-တည်း။



ပါဒကဝဂ်

- (၆၁) နပါဒကော ရုဠဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၂) နဥပါဟနာရုဠဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၃) နယာနဂတဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၄) နသယနဂတဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၅) နပလ္လတ္တိကာယ နိသိန္ဓဿ အဂီလာနဿဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၆) နဝေဌိတ သီသဿ အဂီလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၆၁။ ပါဒကောရုဠဿ—ခြေနှင်းစီးသော၊ အဂီလာနဿ—အား၊ ဓမ္မံ—ကို၊ နဒေသေဿာမိ—အံ့၊ ဣတိ—သို့၊ သိက္ခာကို၊ ကရဏီယာ—၏။
- ၆၂။ ဥပါဟနာရုဠဿ—ဖိနပ်စီးသော၊ အလီလာနဿ—အား၊ ဓမ္မံ—ကို၊ နဒေသေဿာမိ—အံ့၊ ဣတိ—သို့၊ သိက္ခာ—ကို၊ ကရဏီယာ—၏။
- ၆၃။ ယာနဂဿ၊ ယာဉ်စီးသော၊ အဂီလာနဿ—အား၊ ဓမ္မံ—ကို၊ နဒေသေဿာမိ—အံ့၊ ဣတိ—သို့၊ သိက္ခာ—ကို၊ ကရဏီယာ—၏။



- ၆၄။ သယနဂတဿ-အိပ်ရာ၌ နေသော၊ အဂီလာနဿ-အား၊  
ဓမ္မံ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊  
ကရဏီယာ-၏။
- ၆၅။ ပလ္လတ္တိကာယ-လက်အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုးအာယော  
ဂပတ်ဖွဲ့လျက်၊ နိသိန္ဓဿ-ထိုင်နေသော၊ အဂီလာနဿ-  
အား၊ ဓမ္မံ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာကို၊  
ကရဏီယာ-၏။
- ၆၆။ ဝေဠိတသီသဿ- ဦးရစ်ပေါင်းသော၊ အဂီလာနဿ-  
အား၊ ဓမ္မံ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊  
ကရဏီယာ-၏။

(တရားဟောပြောမှုနှင့်သက်ဆိုင်သော သိက္ခာပုဒ် ၁၆ ပုဒ်)

(တရားဟောပြော ပြသသော အလုပ်သည် အလွန်  
မြင့်မြတ်သော အလုပ်ဖြစ်၏။ မြင့်မြတ်သော အလုပ်ကို  
မြင့်မြတ်သော အနေအထားမျိုးဖြင့်သာ ပြုလုပ်သင့်၏။  
အောက်ကျ နောက်ကျသော အနေမျိုးဖြင့် မပြုလုပ်ရဟု  
ဘုရားရှင် တားမြစ်တော်မူသည်။ သို့သော် မကျန်းမမာ  
ဖြစ်နေသူအား မည်သည့်အနေအထားရှိစေကာမူခွင့်လွှတ်  
ရမည်ဖြစ်ပေသည်။ တရားဟူရာတွင်လည်း ပါဠိတော်နှင့်  
အဋ္ဌကထာတို့၌ တိုက်ရိုက်လာသော ပါဠိစကားများကို  
သာ တားမြစ်တော်မူသည်။ အခြားဘာသာ စကားဖြင့်  
ဟောပြောခြင်းကိုကား တားမြစ်တော်မမူပေ။)



- (၆၇) နုဩဂုံဏှိတ သိသဿအဂိသာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၈) နဆမာယ နိသိဒိတော အာသနေ နိသိန္ဓဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၆၉) နနီစေအာသနေ နိသိဒိတော ဥစ္စေ အာသနေ နိသိန္ဓဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- (၇၀) နဌိတော နိသိန္ဓဿအဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ ကရဏီယာ။
- (၇၁) နပစ္ဆတောဂစ္ဆန္တော ပုရတော ဂစ္ဆန္တဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာကရဏီယာ။

(ပါဒုကနှင့်ဥပါဟန=ကုလားလူမျိုး ဟိန္ဒူများစီးလေ့ ရှိသော သဲကြိုး အစား အဖျား၌ ကြေးဖု ဖြစ်စေ၊ သစ်သားဖု ဖြစ်စေ တပ်၍ ခြေဖျား ဖြင့်ညှပ်ကာ စီးရသော ခုံဖိနပ်ကဲ့သို့သောဖိနပ်ကို=ပါဒုကခြေနှင်းဟုပေါ်သည်။

ထိုပါဒုကခြေနှင်းမှ ကြွင်းသော သဲကြိုးတပ် ဖိနပ်၊ နောက်ပိတ်စွပ် ရသော ဖိနပ်၊ ကွင်းထိုး ဖိနပ် စသော အမျိုးမျိုး အစားစား တို့သည် ဥပါဟနတွင် သွင်းယူရသော ဖိနပ်များပင်ဖြစ်၏။)



- (၇၂) နဥပထေန ဂစ္ဆန္တော ပထေန ဂစ္ဆန္တဿ အဂီလာနဿ  
ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။
- ၆၇။ ဩဂုဏ္ဍိသိသဿ ဦးခေါင်းမြှင့်သော၊ အဂီလာနဿ-အား  
ဓမ္မ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရ  
ဏီယာ-၏။
- ၆၈။ ဆမာယံ-မြေ၌၊ နိသီဒိတာ-နေ၍၊ အာသနေ-နေရာ၌၊  
နိသိန္ဓဿ-နေသော၊ အဂီလာနဿ-အား၊ ဓမ္မ-ကို၊ နဒေ  
သေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၆၉။ နိစေ-နိမ့်သော၊ အာသနေ-နေရာ၌၊ နိသီဒိတာ-နေ၍၊  
ဥစ္စေ-မြင့်သော၊ အာသနေ-နေရာ၌၊ နိသိန္ဓဿ-နေ  
သော၊ အဂီလာနဿ-အား၊ ဓမ္မ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊  
ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၇၀။ ဌိတော-ရပ်လျက်၊ (ရပ်သောသူသည်) နိသိန္ဓဿ-ထိုင်  
သော၊ အဂီလာနဿ-အား၊ ဓမ္မ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊  
ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရဏီယာ-၏။
- ၇၁။ ပစ္ဆတော-နောက်မှ၊ ဂစ္ဆန္တော-သွားသောသူသည်၊ ပုရ  
တော-ရှေ့မှ၊ ဂစ္ဆန္တဿ-သွားသော၊ အဂီလာနဿ-အား၊  
ဓမ္မ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊ သိက္ခာ-ကို၊ ကရ  
ဏီယာ-၏။
- ၇၂။ ဥပထေန-ခရီး မဟုတ်သဖြင့်၊ ဂစ္ဆန္တော-သွားသော သူ  
သည်၊ ပထေန-ခရီး ဟုတ်သဖြင့်၊ ဂစ္ဆန္တဿ-သွားသော၊  
အဂီလာနဿ-အား၊ ဓမ္မ-ကို၊ နဒေသေဿာမိ-အံ၊ ဣတိ-သို့၊  
သိက္ခာကို၊ ကရဏီယာ-၏။



(၇၃) နဌိတော အဂ္ဂိလာနောဥစ္စာရံဝါ ပဿာဝံဝါ၊ ကရိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၇၄) နဟရိတေ အဂ္ဂိလာနောဥစ္စာရံဝါ ပဿဝံဝါ ခေဋ္ဌဝါ၊ ကရိဿာမိဝါ သိက္ခာ ကရဏီယာ။

(၇၅) နဥဒကေ အဂ္ဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ ပဿဝံဝါ ခေဋ္ဌဝါ ကရိဿာမိတိ သိက္ခာ ကရဏီယာ။  
ပါဒုကဝဂ္ဂေါ သတ္တမော။

၇၃။ ဌိတော—ရပ်လျက်၊ အဂ္ဂိလာနော—မနာမဖျားပဲ၊ ဥစ္စာရံဝါ—ကျင်ကြီးကိုလည်းကောင်း၊ ပဿာဝံဝါ—ကျင်ငယ်ကိုလည်းကောင်း၊ နကရိဿာမိ—မပြုအံ့၊ မစွန့်အံ့၊ ဣတိ—သို့၊ သိက္ခာ—ကို၊ ကရဏီယာ—၏။

---

(သုံးဆောင်ကောင်းသော ရေ၌ ကျင်ကြီး စသည် မစွန့်ကောင်း ဆိုသော်လည်း၊ ရေတွင်း ရေကန် စသော နေရာမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ မြစ်ကြီးချောင်းကြီးတို့၌ စွန့်သည့်အတွက်ကား ရေမပျက် နိုင် သော ကြောင့် လည်းကောင်း၊ လှေသင်္ဘော စီးသွားစဉ်၌ ရေလွှတ်ရာ နေရာကို မရ နိုင် သော ကြောင့် လည်းကောင်း စွန့်ကောင်းသည်သာ။)



၇၄။ အဂီလာနော— မနာမဖျားပဲ၊ ဟရိတေ—စိမ်းစိုသော  
မြက် သစ် ငင် ပေါ် ၌၊ ဥစ္စာရံဝါ—ကျင်ကြီးကိုလည်း  
ကောင်း၊ ပဿာဝံဝါ—ကျင်ငယ်ကို လည်းကောင်း၊  
ခေဠဝါ—တံထွေးကိုလည်းကောင်း၊ နကရိဿာမိ—  
မပြုအံ့၊ ဣတိ—သို့၊ သိက္ခာ—ကို၊ ကရဏီယာ—၏။

၇၅။ အဂီလာနော — မနာမဖျားပဲ၊ ဥဒကေ — သုံးဆောင်  
ကောင်း သော ရေ ၌၊ ဥစ္စာရံဝါ — ကျင်ကြီးကိုလည်း  
ကောင်း၊ ပဿာဝံဝါ—ကျင် ငယ် ကို လည်းကောင်း၊  
ခေဠဝါ—တံထွေးကိုလည်းကောင်း၊ နကရိဿာမိ—  
မပြုအံ့၊ ဣတိ—သို့၊ ကရဏီယာ—၏။

သတ္တမော— ခု နှစ် ခု မြောက် သော၊ ပါဒုတဝဂ္ဂေါ—  
ဝဂ်တည်း။

### စုဒ္ဒသ ခန္ဓကဝတ် ပါဠိအနက်

စုဒ္ဒသ ခန္ဓက ဝတ္တာနိနာမ ခန္ဓကေ ဝုတ္တာနိ။ ကတံ....  
အာဝန္တကဝတ္တံ အာဝါသိကဝတ္တံ ဂမိကဝတ္တံ အနုမောဒန  
ဝတ္တံ ဘက္ကဂ္ဂဝတ္တံ ပိဏ္ဏစာရိကဝတ္တံ အာရညီကဝတ္တံ သေနာသန  
ဝတ္တံ ဇန္တာဃရဝတ္တံ ဝစ္စကုဋိဝတ္တံ ဥပဇ္ဈယဝတ္တံ သဒ္ဓိ ဝိဟာရိက  
ဝတ္တံ အာစရိယဝတ္တံ အန္ဓေဝါသိကဝတ္တဉ္စာတိ ဣမာနိစုဒ္ဒသ  
ခန္ဓကဝတ္တာနိ၊ တောနိစ သဗ္ဗေသံ သပ္ပဒါစ ယထာရဟံ  
စရိတဗ္ဗာနိ။



စုဒ္ဒသ - တဆယ့်လေးပါးကုန်သော၊ ခန္ဓကဝတ္ထာနိနာမ= ခန္ဓကဝတ်မည်သည်တို့ကို၊ ခန္ဓကေ-မဟာဝါ စူဠဝါခန္ဓကဉ္စ၊ ဘဂဝတာ - မြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဝုတ္တာနိ-ဟောတော်မူအပ်ကုန်၏။ ကထဝုတ္တာနိ-အဘယ်သို့ ဟောတော်မူသင့်ကုန်သနည်း။

အာဂန္တုကဝတ္ထု-အာရာမ်အတွင်းသို့မဝင်မီဖိနပ်ချွတ်ခြင်း၊ ထီးရုပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းခြုံကိုဖွင့်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌ တပ်အပ်သော သင်္ကန်းကို ပခုံးသို့ချခြင်း၊ အာဝါသိက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်း စသော အာဂန္တုက ရဟန်းသာမဏေသို့ ပြုရာသောဝတ်လည်းကောင်း၊ (သုတပါးတို့၏ ကျောင်းတိုက်သို့ ခေတ္တခဏ သွားသော ရဟန်းသာမဏေကို အာဂန္တုက ဧည့်သည်ဟု ခေါ်သည်။)

အာဝါသိကဝတ္ထု-အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို မြင်လျှင် ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊ သပိတ်သင်္ကန်းကို လှမ်းယူခြင်း၊ အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်း၊ ခြေဆေးရေ ခြေဆေးအင်းပျဉ်စသည်တို့အနီး၌ ထားခြင်း စသော အာဝါသိက ရဟန်းသာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း (မိမိတို့နေမြဲကျောင်း၌ အတော်ကြာကြာနေသော ရဟန်းသာမဏေကို အာဝါသိက ကျောင်းနေ ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သည်။)

ဂမိက ဝတ္ထု-သစ်ဘဏ္ဍာ မြေဘဏ္ဍာ စသည်တို့ကို မှီးခြင်း၊ တံခါးမ လေသာတံခါးတို့ကိုပိတ်ခြင်း၊ ပန်ပြော၍ သွားခြင်း စသော ခရီးသွားအံ့သော ရဟန်းသာမဏေတို့ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း (သစ်သားဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ခုတင်၊ ကုလား



ထိုင်၊ စားပွဲ စသည်ကို သစ်တဏှာဟုခေါ်သည်။ မြေဖြင့်ပြုလုပ်  
ထားသော အိုးခွက်ပန်းကန်စသည်ကို မြေတဏှာဟုခေါ်သည်။)

အနုမောဒနဝတ္ထု-မထေရ်ကြီး တရားဟောခြင်း၊ မထေရ်  
ကြီးက တိုက်တွန်းမှု ဟောခြင်း၊ ပန်လျှောက်၍ ဟောခြင်း  
စသော တရားဟောရာ၌ ကျင့်ရာ သော ဝတ်လည်းကောင်း၊  
(ဆွမ်းဒါယကာ၊ ကွမ်းဒါယကာတို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ  
ရှိရအောင် တရားဟောခြင်းကို အနုမောဒနာပြုခြင်းဟု ခေါ်  
သည်။ အနု-အပန်တလဲလဲ + မောဒနာ = ဝမ်းမြောက်စေခြင်း)။

ဘတ္တဂ္ဂ ဝတ္ထု-တရားဟောခြင်း၊ ရဟန်းကြီးတို့ကို တိုးဝှေ့၍  
မနေခြင်း၊ ရဟန်းငယ်တို့ကို နေရာဖြင့် မဘားမြင်ခြင်း စသော  
ဆွမ်းစားဇရပ်၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း (ဆွမ်းစားရာ  
ဌာနဖြစ်သော ကျောင်း၊ ဇရပ်၊ အိမ် စသည်ကို ဘတ္တဂ္ဂ ခေါ်  
သည်။ ဘတ္တ = ဆွမ်း + ဂ = ယူရာနေရာ)။

ပိဏ္ဏဝါရိကဝတ္ထု-သစ်တဏှာ မြေတဏှာ စသည်တို့ကို မှီး  
ခြင်း၊ သပိတ်ကို ရေဆေးခြင်း၊ ခါးပန်းကို ပွဲချည်ခြင်း၊ သင်း  
ပိုင် ကိုယ်ဝတ်သင်္ကန်းတို့ကို အဝန်းညီစွာဝတ်ရုံခြင်း၊ သေခိယနှင့်  
အညီ သွားခြင်း၊ မနွေးမလျှင် ရွာတွင်းသို့ဝင်ခြင်း၊ မရှည်မကြာ  
ရပ်ခြင်း စသော ဆွမ်းခံ ရဟန်းသာမဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်  
လည်းကောင်း (ပိဏ္ဏ = ဆွမ်းအလှူဌာ + ဝါရိက = လှည့်လည်သူ)။

အာရညိကဝတ္ထု- သောက်ရေသုံးရေ တည်ထားခြင်း၊ မီး  
ပွတ် ခုံ ပွတ် ကျည် တောင်ဝှေးထားခြင်း၊ အရပ် လေးမျက်နှာ  
နက္ခတ်တာရာတို့ကို မှတ်သားခြင်း စသောတောနေ ရဟန်း သာ



မဏေတို့ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း [သူခိုး ဒမြ စသူတို့က တောင်းလာလျှင် အဆင်သင့် မရခဲ့သော်ရန်မူတတ်သောကြောင့် အဆင်သင့်ရဖို့ရာ သောက်ရေသုံးရေ တည်ထားရသည်။ ပွတ်ခုံ၊ ပွတ်ကျည်ကို မီးအတွက် ထားရသည်။ ရှေးက မီးပွတ်ရသော ပွတ်ခုံ(ခွက်)၊ ပွတ်ကျည် (ကျည်ပွေ့ ကဲ့သို့အရာ) ယခုခေတ် အလျောက်သော် မီးခြစ်ဗူး၊ မီးခတ် စသည် ထားရသည်။ သူခိုး ဒမြ စသူတို့က မေးလာလျှင် ပြောမပြနိုင်သော် ရန်မူတတ်သော ကြောင့် အရှေ့ အနောက် နက္ခတ်တာရာတို့ကို သိထားရသည်။ လေ့လာထားရသည်။ အရည=တော၌+ဣက=နေလေ့ရှိသူ]။

သေနာသနဝတ္ထု - ညောင်စောင်း အင်းပျဉ် အိပ်ရာနေရာ တို့ကို တံမြက်လှည်းခြင်း စသော ကျောင်း၌ ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊

[မိမိထက်သတင်းကြီးသူ(ဝါကြီးသူ)နှင့်အတူတူ တကျောင်း တည်း၌နေလျှင် စာသင်မှု၊ စာအံ့မှု၊ ပြဿနာမေးမှု၊ တရားဟောမှု၊ မီးထွန်းမှု၊ တံခါးဖွင့်မှု၊ တံခါးပိတ်မှုများကို ထိုသီတင်းကြီး အား ခွင့်တောင်းပြီးမှ ဆောင်ရွက်ရသည်။ ခွင့်မတောင်းပဲ ကိုယ်လုပ်ချင်ရာလုပ်သည့် သဘောဖြစ်လျှင် ရဟန်းငယ်မှာ အာပတ်သင့်၍ ရှင်သာမဏေတို့မှာ ဒဏ်ထိုက်သည်။ သေန=အိပ်ရာ+အာသန=နေရာ]။

ဇန္တာသရဝတ္ထု-ပြာကိုစွန့်ခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း စသော ဇရုံး အိမ်၌ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း (မီးဖိုနှင့်တံထားသော ရေချိုးအိမ်ကို ဇန္တာသရ-ဇရုံး အိမ်၊ မီးတင်းကုပ်ဟုခေါ်သည်)။



ဝစ္စကုဋိဝတ္ထု - ချောင်းဟန်ခြင်း၊ သင်္ကန်းတန်း၌ သင်္ကန်းကို တင်မနှေးမလျင်ဝင်ခြင်း၊ သင်းပိုင်ကိုပင့်၍ မ၊ ဝင်ခြင်း၊ နင်းခုံ၌ နင်းမိမှ သင်းပိုင်ကို ပင့်ခြင်း၊ ကြမ်းသော ကနုတံ စသည်ဖြင့်၍ မသုတ်သင်ခြင်း၊ သန့်သက်ရေဆေးခြင်း၊ နင်း ခုံ ၌ နင်း လျက် သင်းပိုင်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း စသော ကျင်ကြီးအိမ် (ကုဋိအိမ်၌) ပြုရာသောဝတ်လည်းကောင်း (ဖင်ဆေးရေကို သန့်သက်ရေဟု ခေါ်သည်)။

ဥပဇ္ဈာယဝတ္ထု - နံနက်စောစောထ၍ ကိုယ်ဝတ်ကို လက် ကတော့တင်၍ မျက်နှာသစ်ရေ ဒန်ပူကပ်ခြင်း၊ ယာဂုဆွမ်းကပ် ခြင်း၊ သပိတ်ခွက်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာတို့ကို သုတ် သင်ခြင်း၊ နေလှန်းခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ၌ သဒ္ဓိပိတာရိက တပည့်တို့က ပြုရာ သော ဝတ်လည်းကောင်း၊

သဒ္ဓိဝိဟာရိက ဝတ္ထု - သ ဂြိုဟ် ထောက် ပင့် ချီး မြင့် ခြင်း စသည်ဖြင့် သဒ္ဓိဝိဟာရိက တပည့်တို့၌ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာက ပြုရာ သော ဝတ်လည်းကောင်း၊

(သဒ္ဓိ = အတူ + ဝိဟာရိက = နေလေ့ရှိသူ)

အာစရိယဝတ္ထု = နံနက်စောစောထ၍ ကိုယ်ဝတ်ကို လက် ကတော့တင်ပြီးလျှင် မျက်နှာသစ်ရေ ဒန်ပူကပ်ခြင်း၊ ယာဂုဆွမ်း



ကပ်ခြင်း၊ သပိတ် ခွက်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာတို့ကို သုတ်သင်ခြင်း၊ နေလှန်းခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဆရာလေးပါးတို့၌ တပည့်လေးပါးတို့က ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊

### ဆရာလေးပါး

- ၁။ ရှင်ပြုပေးသောဆရာ-ပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယ၊
- ၂။ ဥပသမ္ပဒါစရိယ-ရဟန်းပြုပေးသော ဆရာ၊
- ၃။ ဓမ္မာစရိယ-စာချပေးသော ဆရာ၊
- ၄။ နိဿယာစရိယ-နိဿရည်းပေးသော ဆရာ၊

### တပည့်လေးပါး

- ၁။ ပဗ္ဗဇ္ဇန္တေဝါသိက-ရှင်ပြုပေးအပ်သော တပည့်၊
- ၂။ ဥပသမ္ပဒန္တေဝါသိက-ပညွှင်းပြုပေးအပ်သောတပည့်၊
- ၃။ ဓမ္မန္တေဝါသိက-စာချပေးအပ်သော တပည့်၊
- ၄။ နိဿယန္တေဝါသိက - နိဿရည်းယူ၍နေသော တပည့်၊

အန္တေဝါသိကဝတ္ထု-သင်္ဂြိုဟ်ထောက်ပံ့ချီးမြှင့်ခြင်း စသည်ဖြင့် တပည့်လေးပါးတို့၌ ဆရာလေးပါးတို့က ပြုရာသော ဝတ်လည်းကောင်း၊



ဣတိ-ဤသို့၊ ဣမာနိစုဒ္ဒသခန္ဓက ဝတ္ထာနိ- ဤတဆယ့်လေး ပါးကုန်သော ခန္ဓကဝတ်တို့ကို၊ ဝတ္ထာနိ-ဟောတော်မူအပ်ကုန်ပြီ၊ ကောနိစ-ဤဝတ်တို့ကိုလည်း၊ သဗ္ဗေသံ-ခပ်သိမ်းကုန်သော ရဟန်း သာမဏေတို့သည်၊ သဗ္ဗဒါစ-အခါခပ်သိမ်းလျှင်၊ ယထာရဟံ- ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ၊ စရိတဗ္ဗာနိ-ကျင့်အပ်ကုန်၏။

(ဥပဇ္ဈာယ်နှင့် အတူမနေရသော တပည့်တို့သည်၊ အရည် အချင်း ပြည့်ဝသော ဆရာထံ၌ “အာစရိယော မေ ဘန္တေ ဟောတိ” “အာယသ္မတော နိဿာယ ဝစ္ဆာမိ” တပည့်တော်၏ ဆရာ ဖြစ်တော်မူပါ၊ အရှင်ဘုရားကို မှီခို၍ နေပါမည်ဟု သုံး ခေါက်ဆို၍ နိဿရည်းယူ၍ နေရသည်။)



## အခန်း ၄

### ဝတ်ကျေမှ နိဗ္ဗာန်ရောက်

ဤဆိုခဲ့ပြီးသော ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို မဖြည့်ကျင့်သော သာမဏေသည် သီလကို ဖြည့်ကျင့်သည်မမည်။ သီလကို မဖြည့်ကျင့်၍ သီလမစင်ကြယ်သော သာမဏေသည် စိတ်၏ ငြိမ်သက်တည်ကြည်မှုကို မရနိုင်။ စိတ်မတည်ကြည်၍ စိတ်လှုပ်ရှားပျံ့လွင့်နေသော သာမဏေသည် သူတော်ကောင်းတရား ဟူသော လမ်းမှန်ကို မမြင်နိုင် မသိနိုင်။ သူတော်ကောင်းတရား အမှန်တရားကို မမြင်မသိသော သာမဏေသည် သံသရာ ဝဋ် ဆင်းရဲမှ ဘယ်တော့မှ လွတ်မြောက်တော့မည် မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဆရာကောင်း သမားကောင်းထံ နည်းနာခံ၍ အသိ အလိမ္မာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသော ဘုရားသား တော်အစစ် ရှင်သာမဏေ ဖြစ်သူသည် ဘုရားမြတ်စွာ၏ အဆုံး အမတော်ဖြစ်သော ဤဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်သောအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ထုတ်ချောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင် အောင် အားထုတ်ကျင့်ကြံရာသတည်း။



ဝတ္တံ အပရိပူရေန္တော၊ သီလံနပရိ ပူရတိ၊  
 အသုဒ္ဓသိလော ဒုပ္ပညော၊ စိတ္တေကပ္ပံ နဝိန္ဒတိ။  
 ဝိက္ခိတ္တစိတ္တော နေကဂ္ဂေါ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ နပဿတိ၊  
 အပဿမာနော သဒ္ဓမ္မံ၊ ဒုက္ခာနပရိမုစ္စတိ။  
 တဿှာ ဟိဝတ္တံပူရေယျ၊ ဇိနပုတ္တော ဝိစက္ခဏော၊  
 ဩဝါဒံ ဗုဒ္ဓ သေဋ္ဌဿ၊ တတော နိဗ္ဗာန မေဟီတိ။

ဝတ္တံ-ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို၊ အပရိပူရေန္တော-မဖြည့်ကျင့်သော  
 ရဟန်းသာမဏေသည်၊ သီလံ-သီလကို၊ နပရိပူရတိ၊ ဖြည့်ကျင့်  
 သည်မမည်။ အသုဒ္ဓသိလော-မစင်ကြယ်သော သီလရှိသော၊  
 ဒုပ္ပညော-ပညာမရှိသော ရဟန်း သာမဏေသည်၊ စိတ္တေကပ္ပံ-  
 စိတ်၏ ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်းကို၊ နဝိန္ဒတိ-မရနိုင်။

ဝိက္ခိတ္တစိတ္တော-လေခတ်သော တံခွန်ကဲ့သို့ ပျံလွင့်သောစိတ်  
 ရှိသည်ဖြစ်၍၊ နေကဂ္ဂေါ-မတည်ကြည်သော ရဟန်းသာမဏေ  
 သည်၊ သမ္မာ-ကောင်းစွာ၊ ဓမ္မံ-မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တရားကို၊ နပဿတိ၊  
 မမြင်ရနိုင်၊ သဗ္ဗမ္မံ-သူတော်ကောင်းတရားကို၊ အပဿမာနော-  
 မမြင် မသိ သော ရဟန်းသာမဏေသည်၊ ဒုက္ခာ-ဝဋ်ဆင်းရဲမှ-  
 နပရိမုစ္စတိ-မလွတ်မြောက်နိုင်။

တဿှာဟိ-တဿှာဝေ- ထို့ ကြောင့် သာ လျှင်၊ ဝိစက္ခဏော-  
 အမြော်အမြင် ပညာမျက်စိရှိသော၊ ဇိနပုတ္တော-ဘုရားသားတော်  
 သည်၊ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌဿ-ချီးမွမ်းအပ်သောသူတို့ထက် အထူးသဖြင့် ချီး  
 မွမ်းအပ်သောမြတ်စွာဘုရား၏ဩဝါဒ-အဆုံးအမတော်ဖြစ်သော  
 ဝတ္တံ-ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်ကို၊ ပူရေယျ-ဖြည့်ကျင့်ရာ၏။ တတော-ထိုသို့  
 ဖြည့်ကျင့်ခြင်းကြောင့်၊ နိဗ္ဗာန်သို့၊ မေဟီတိ-ရောက်ရလိမ့်သတည်း။



## သီလလေးမျိုး

သီလဟူသည် ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ကို အကုသိုလ် အပြစ်မဖြစ် ရအောင် ထိန်း သိမ်း စောင့် စည်း ရ ကြောင်း ကောင်းသော အကျင့်ပင် ဖြစ်၏။ ကိုယ်ဖြင့် လုပ်ဆောင်မှု ဟူသော ကာယကံ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြောဆိုမှု ဟူသော ဝစီကံ၊ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်စဉ်းစားမှု ဟူသော မနောကံ၊ ဤကံသုံးပါးတို့တွင် အကုသိုလ် ဟူသော အပြစ်မဖြစ်ရအောင် စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု၊ ကုသိုလ်ဟူသော အကျိုးရလေအောင် လေ့ကျင့်ပေးမှုကိုပင် သီလဟု ခေါ်ဆို ရ၏။

ထိုသီလဟူသည် ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရ သီလ၊ အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ၊ ပစ္စယ သန္နဿိတိ သီလ ဟူ၍ လေးမျိုး ရှိ၏။

၁။ ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ။ ။ ဝိနည်း ပါဠိတော်၌ လာသော သိက္ခာပုဒ်တော်များသည် ပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ မည်၏။ (အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ တချို့ ဝိနည်းပါဠိတော်၌ ပါဝင် လျက် ရှိသည်။)

ရှင်သာမဏေများအတွက်မူ လိင်ဆယ်ပါး၊ ဒဏ်ဆယ်ပါး၊ သေခံယသိက္ခာပုဒ်၊ ခန္ဓကဝတ်များကို မကျိုးမပေါက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်းသည် ဤပါတိမောက္ခ သံဝရသီလ ကို ဖြည့်ကျင့်သည် မည်ပေ၏။

ထို့အပြင် အဗြဟ္မစရိယ သိက္ခာပုဒ်အရ မဂ်သုံးမဂ်မှ တပါး အခြားသောနည်းအားဖြင့် သုက်ကို လုံ့လပြုခြင်း၊ မာတုကာမ



တို့နှင့် ကိုယ်လက်နှီးနှောခြင်း စသော အမှုများကို ရှင်သာမဏေ  
များအတွက် သီးခြားသိက္ခာပုဒ် တိုက်ရိုက်ပင် မလာသော်လည်း  
စောင့်စည်းရမည်သာ ဖြစ်ပေသည်။

ဤသိက္ခာပုဒ်တော်များ၊ သီလတော်များကို စောင့်စည်း  
ထိန်းသိမ်းမှု ဟူသည် ဘုရားတည်းဟူသော ရတနာ၊ တရားတည်း  
ဟူသော ရတနာ၊ သံဃာတည်းဟူသော ရတနာ၊ ဤရတနာ  
သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရား ရှိမှသာ လျှင်၊  
ဤသို့သော သဒ္ဓါတရား ရှိသူမှသာလျှင် ဤသိက္ခာပုဒ်တော်  
ဟူသော ဤသီလကို ထိန်းသိမ်းစောင့်စည်းနိုင်မည် ဖြစ်ပေ  
သည်။ နှို့ကြောင့် ဤသီလ လုံခြုံမှုအတွက် သဒ္ဓါတရားသည်  
သာလျှင် ပဓာန အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။ (ပါတိမောက္ခ =  
ပညတ်တော်မူအပ်သော သိက္ခာပုဒ်တော် + သံဝရ = စောင့်စည်း  
ထိန်းသိမ်းမှု + သီလ = အလေ့အကျင့်။)

၂။ ဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ။ ။ စက္ခုန္ဒြေ = မျက်စိ၌ အစိုးတရ  
ရှိမှု၊ သောတိန္ဒြေ = နား၌ အစိုးတရရှိမှု၊ သာနိန္ဒြေ-နှာခေါင်း၌  
အစိုးတရရှိမှု၊ ဇိဝိန္ဒြေ = လျှာ၌ အစိုးတရရှိမှု၊ ကာယိန္ဒြေ = ခန္ဓာ  
ကိုယ်၌ အစိုးတရရှိမှု၊ မနိန္ဒြေ = ဇိတ်၌ အစိုးတရရှိမှုအားဖြင့် ဣန္ဒြေ  
ခြောက်ပါးတို့၌ အပြင်က တိုက်ခိုက်လာသော အဆင်း၊ အသံ၊  
အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့နှင့် ကြံစည်စိတ်ကူးမှု ဟူသော အာရုံ  
ခြောက်ပါးအပေါ် ကောင်းသော အာရုံ (ဣဋ္ဌာရုံ) တို့နှင့် တိုက်  
ဆိုင်သည့်အခါ ကောင်းလျှင် ကောင်းသလို တဏှာလောဘ  
အဘိဇ္ဈာများ မဖြစ်ပွားရလေအောင်၊ မကောင်းသော အာရုံ



(အနိဋ္ဌာရုံ)တို့နှင့် တိုက်ဆိုင်သည့်အခါ မကောင်းလျှင်မကောင်းသလို ဒေါသ ဒေါမနဿများ မဖြစ်ပွားရလေအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းမှုကို ဣန္ဒြိယ သံဝရ=ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းမှုဟု ခေါ်၏။

ဤသို့ ဣန္ဒြေခြောက်ပါးတို့နှင့်စပ်၍ အကုသိုလ် မဖြစ်ရလေအောင် စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်မှု ဟူသည် မလစ်လပ်သော သတိဖြင့် အမြဲမပြတ်ကပ်၍ ရှုမှတ်နေနိုင်မှသာလျှင် လုံခြုံမှု ရှိနိုင်ပေမည်။ ထို့ကြောင့် ဤဣန္ဒြိယ သံဝရသီလ၌ သတိတရား လက်ကိုင်ထားခြင်းသည်သာလျှင် ပဓာန အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေသည်။ (ဣန္ဒြိယ=စက္ခု စသော ဣန္ဒြေ+သံဝရ=စောင့်စည်းထိန်းသိမ်းမှု+သီလ=အလေ့အကျင့်) ။

၃။ အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိသီလ။ ။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှုကို အာဇီဝဟု ခေါ်၏။ မတရားသောနည်းလမ်းဖြင့် ပစ္စည်းရှာကြံ၍ အသက်မွေးခြင်းသည် မိစ္ဆာဇီဝ=မှားယွင်းသော အသက်မွေးခြင်း မည်၏။ ရဟန်း သာမဏေတို့အနေဖြင့် ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့အား ပန်းပေးခြင်း၊ သစ်သီးပေးခြင်း စသော ပစ္စည်း တစ်စုံတရာ ပေးကမ်းသောအားဖြင့် အနုနည်းကို ဖြစ်စေ၊ မလှပဲမနေနိုင်အောင် လှည့်ပတ်၍ အတင်းတောင်းခြင်း၊ အကျပ်ကိုင်၍ တောင်းခြင်း စသော အကြမ်းနည်းကို ဖြစ်စေ အသုံးပြုခြင်းကြောင့် အပြန်အလှန် သဘောမျိုးဖြင့် ရရှိလာသော ပစ္စည်းလေးပါး စသည်တို့သည် မစင်ကြယ်သော မသုံးအပ်သော ပစ္စည်းများဖြစ်၏။ ထိုပစ္စည်းများဖြင့် အသက်မွေးမှုသည်



မစင်ကြယ်သော၊ မှားယွင်းသော အသက်မွေးမှုဖြစ်၏။ မိစ္ဆာဇီဝ မည်၏။ (ထိုပစ္စည်းများကို ဤနည်းဖြင့် ရှာဖွေသော ကာယကံ ရှင်သာ မသုံးစွဲကောင်းသည် မဟုတ်၊ သီတင်းသုံးဖော် ငါးဦး လုံး၊ တ သာသနာလုံး မသုံးစွဲကောင်းပေ)။

ထိုအထက်ပါနည်းမျိုးဖြင့် အသက်မွေးမှုကို ရှောင်ကြဉ်၍ တရားသဖြင့် ရအပ်သော ပစ္စည်းဖြင့်သာ အသက်မွေးခြင်းသည် မှန်ကန်သော အသက်မွေးမှု သမ္မာအာဇီဝ မည်၏။ ဤကဲ့သို့ သော မှန်ကန်သည့် အသက်မွေးမှု၌ မှားယွင်းသော နည်းလမ်း များ မပါမဝင် စင်ကြယ်သန့်ရှင်းခြင်းကြောင့် ဤအသက်မွေး မှုမျိုးကိုပင် စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမှုဟု ဆိုရ၏။ (အာဇီဝ- အသက်မွေးမှု၏ + ပါရိသုဒ္ဓိ = စင်ကြယ် သန့်ရှင်းခြင်း)။

အသက်မွေးမှု စင်ကြယ်သန့်ရှင်းစေရန် စောင့်စည်း ထိန်း သိမ်းသော အလေ့အကျင့် သီလကို အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိ သီလဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ ဤ၌ တရားသဖြင့် ရှာမှီးခြင်း၊ ဆွမ်းခံဖို့ရန် မပျင်း မရိခြင်း ဟူသော လုံ့လ ဝီရိယ ရှိမှသာလျှင် ဤသီလ လုံခြုံဖွယ် ရှိပေသည်။ လုံ့လ ဝီရိယ ကင်းမဲ့ပြီး ဆွမ်း ခံ ရ မှာ ပျင်းရိသူ၊ လွယ်လွယ်ကူကူ အချောင်နည်းဖြင့် ပစ္စည်းရအောင် ကြံစည် နေသူများအတွက် ဤသီလ လုံခြုံရန် မလွယ်ကူပေ။ သူ၏အသက် မွေးမှုသည်လည်း စင်ကြယ်သန့်ရှင်းမှု မဖြစ်နိုင်ပေ။ သို့အတွက် ဤသီလ လုံခြုံရန် အရေး၌ လုံ့လ ဝီရိယ သည် သာ ပဓာန အကြောင်းရင်း ဖြစ်ပေ၏။



၄။ ပစ္စယသန္နိဿိတ သီလ။ ။ ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ဟူသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ပစ္စဝေက္ခဏာ တင်၍ ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးစွဲခြင်းသည် ကောင်းသော အလေ့အကျင့် တခုပင် ဖြစ်၏။ ဤကောင်းသော အလေ့အကျင့်သည်ပင်လျှင် သီလမည်ပေ၏။ ဤသီလသည် မည်သည်ကို အမှီပြု၍ အကြောင်း ပြု၍ ရရှိလာပါသနည်းဟူမူ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ဆင်ခြင်၍ မှီဝဲသုံးစွဲခြင်းကြောင့် ရရှိလာခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌မှီ၍ ဖြစ်လာသော သီလကို “ပစ္စယ သန္နိဿိတ သီလ” ဟူ၍ ခေါ်ဆိုရ၏။ (ပစ္စယ=ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး ဟူသော ပစ္စည်းလေးပါး၌ + သန္နိဿိတ = မှီ၍ဖြစ်သော + သီလ = အလေ့အကျင့်)။

သို့အတွက် ဤသီလ လုံခြုံဖို့အရေးတွင် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်ဆင်ခြင်မှုသည်သာလျှင် ပဓာန အကြောင်း ရင်း ဖြစ်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ပါဠိသက် သက်ရွတ်နေရုံမျှဖြင့် ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ရာမရောက်၊ ဉာဏ် ဖြင့် သက်ဝင်အဓိပ္ပာယ် ထင်မြင်လျက် ဆင်ခြင်သုံးစွဲမှုသာလျှင် ဆင်ခြင်ရာရောက်၍ ဣဏပရိဘောဂ = ကြွေး ယူ သုံး စွဲ သော အဖြစ်မှလည်း ကင်းလွတ်ပေမည်။ ဤပစ္စယ သန္နိဿိတ သီလ လည်း လုံခြုံနိုင်ပေမည်။

သုံးစွဲခြင်း လေးမျိုး

ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို သုံးစွဲရာ၌ ၁။ ထေယျပရိဘောဂ၊

၂။ ဣဏပရိဘောဂ၊ ၃။ ဒါယဇ္ဇ ပရိဘောဂ၊ ၄။ သာမိ



ပရိဘောဂ ဟူ၍ သုံးစွဲနည်း လေးမျိုးလေးစား ရှိလေသေး၏။  
ထိုလေးမျိုးတို့တွင်—

၁။ ထေယျ ပရိဘောဂ။ ။ ပါရာဇိက ကျနေသော ရဟန်း၊  
လိင်ကျနေသော သာမဏေတို့၌ သီလဟူသည် မရှိတော့၊ သူတို့  
သည် ဒုဿီလ = သီလမရှိသူများ ဖြစ်ကြ၏။ ဗုဒ္ဓ ရှင်တော်မြတ်  
သည် သီလရှိသော ရဟန်း သာမဏေများအတွက်သာ ပစ္စည်း  
လေးပါးတို့ကို ဤနည်းဤပုံအားဖြင့် မှီဝဲသုံးစွဲနိုင်၏ဟု ခွင့်ပြု  
ထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ဤဒုဿီလ = သီလ မရှိသူများအတွက်  
ခွင့်ပြုတော်မူသည်မဟုတ်၊ အလှူရှင်များ အနေဖြင့်လည်း သီလ  
မရှိမှန်းသာသိရလျှင် ခွင့်ပြုနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပေ။ ထို့ကြောင့်  
ပိုင်ရှင်တို့ ခွင့်မပြုသော ပစ္စည်းကို မှီဝဲသုံးစွဲခြင်းသည် ထေယျ  
ပရိဘောဂ = ခိုးယူ၍ သုံးစွဲရာ ရောက်တော့၏။

ထို့ကြောင့် ဤသီလမရှိသော ဒုဿီလတို့၏ ပစ္စည်းလေးပါး  
တို့ကို သုံးစွဲခြင်းသည် ခိုးယူ၍ သုံးစွဲခြင်း၊ ခိုးသူ၏ အဖြစ်ဖြင့်  
သုံးစွဲခြင်း မည်ပေ၏။ (ထေယျ = ခိုးယူ၍ = ခိုးသူ၏ အဖြစ်ဖြင့် +  
ပရိဘောဂ = သုံးစွဲခြင်း)။

၂။ ဣဏ ပရိဘောဂ။ ။ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ဒုဿီလ  
တို့ အနေဖြင့် မမှီဝဲထိုက်ကြောင်းကား ဆိုခဲ့ပြီ။ သီလရှိသော  
ရဟန်း သာမဏေတို့သည်ပင်လျှင် ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘော  
ထား၍ အမှုမဲ့ အမှတ်မဲ့ မသုံးစွဲရပေ။ ဘာကြောင့် မှီဝဲရပါ  
သည်။ ဘယ်အတွက် မှီဝဲရပါသည်။ ဘယ်အကျိုးကိုမျှော်ကိုး၍  
သာ မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည် ဟူသော အကြောင်းကို ဆင်ခြင်



နှလုံးသွင်းမှသာ မှီဝဲ သုံးစွဲထိုက်၏။ မဆင်ခြင်ပဲ သုံးစွဲမှီဝဲလျှင်  
ဣဏ ပရိဘောဂ = ကြွေးယူ၍ သုံးစွဲရာရောက်ဘော၏။ (ဣဏ =  
ကြွေးယူ၍ = ကြွေးအဖြစ်ဖြင့် + ပရိဘောဂ = သုံးစွဲခြင်း)။

၃။ ဒါယဇ္ဇ ပရိဘောဂ။ ။ သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ် ဟူ သည်  
အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက် ရှိသည့် အနက် အရဟတ္တဖိုလ်  
(ရဟန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်ကို ချန်လှပ်၍ ကျန်ပုဂ္ဂိုလ် ခုနစ်ယောက်ကို  
ခေါ်သည်။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို အသေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ် ခေါ်သည်။  
ဤသေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို မှီဝဲသုံးစွဲခြင်းသည်  
ဒါယဇ္ဇ ပရိဘောဂ = အမွေခံထိုက်သူ၏ အဖြစ်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်း  
မည်ပေ၏။

ဘုရားရှင်သည် သီလရှိသော ရဟန်း သာမဏေတို့အတွက်  
ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို မှီဝဲ သုံးစွဲ ရန် ခွင့်ပြု ပြီး ဖြစ်ပေသည်။  
ထို့ကြောင့် ဤသေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဘုရားရှင်၏အလိုကျများ  
ဖြစ်ကြသည့်အတွက် ဘုရားရှင် ခွင့်ပြု တော် မူ သည့် အတိုင်း  
အမွေကို ခံယူထိုက်သူများ ဖြစ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် ဤ  
သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပစ္စည်းလေးပါးတို့အား မှီဝဲ သုံးစွဲခြင်းကို  
ဒါယဇ္ဇ ပရိဘောဂ ဘုရားရှင် ခွင့်ပြုတော်မူသည့်အတိုင်း ဘုရား  
ရှင်၏ အလိုကျ အမွေကို ခံယူထိုက်သူများ အဖြစ်ဖြင့် သုံးစွဲ  
ခြင်းဟု ခေါ်ရ၏။ (ဒါယဇ္ဇ = အမွေခံထိုက်သူ အဖြစ်ဖြင့် + ပရိ  
ဘောဂ = သုံးစွဲခြင်း)။

၄။ သာမိ ပရိဘောဂ။ ။ ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပစ္စည်း  
လေးပါးတို့ကို သုံးစွဲခြင်းသည်ကား ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းကို သုံးစွဲ



သကဲ့သို့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် ရှိလှပေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်  
 လောကေ အဂ္ဂဒက္ခိဏေယျော = လောကတွင် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်  
 တို့သည် အမြတ်ဆုံးသော အလှူခံ ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြပေ၏။  
 ထို့ကြောင့် ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကိုမှီဝဲသုံးစွဲ  
 ခြင်းကို သာမိ ပရိဘောဂ = ပိုင်ရှင်၏ အဖြစ်ဖြင့် သုံးစွဲခြင်းဟု  
 ခေါ်ဆိုရပေ၏။ (သာမိ = ပိုင်ရှင်၏ အဖြစ်ဖြင့် + ပရိဘောဂေါ =  
 သုံးစွဲခြင်း)။



## လူနတ်ဦးခိုက် ပူဇော်ထိုက်၏

အခါတပါး ခရီးဝေးသွားသော ရဟန်းတော်တပါးသည် တောကြီးမျက်မည်း ခရီးခဲ၌ ရက်အတော်ကြာ မျက်စိလည်လမ်းမှားကာ အာဟာရပြတ်လျက် နောက်ဆုံးတွင် မတ်တတ်ကလဲသည့် အဖြစ်သို့ ရောက်ရတော့သည်။

တနေ့တွင် လေးမြားအစုံအလင် တပ်ဆင်လျက် တောတွင်းသားမုဆိုးတယောက်သည် ရဟန်းတော်အပါးသို့ ရောက်လာသည်။ မုဆိုးသည် အလျား မှောက်လျက် လဲနေသော ရဟန်းတော်ကိုမြင်လျှင် ကျားပဲ ကိုက်သွားလေသလား၊ ဝက်ပဲပက်သွားလေသလား ဟူသော အတွေးဖြင့် ပတ်ဝန်းကျင်ကို စုံစမ်းထောက်လှမ်းရာ မည်သို့သောသဲလွန်စမျှ မမြင်ရသဖြင့် ‘ကိုယ်တော် - ကိုယ်တော်’ ဟု ခေါ်ကြည့်လိုက်သည်။ ရဟန်းတော်ဆီမှ တုန့်ပြန်မှုရ၍ ဘာဖြစ်လို့ လဲနေတာလဲဟု မေးကြည့်သည်တွင်မူ အစာ မစားရ၍ အားပြတ်ပြီးလဲနေသောအဖြစ်ကို သိရသည်။



ဤတွင် တောကောင် တကောင်ကောင်၏ အန္တရာယ်  
ကြောင့်မဟုတ်ပဲ အစာပြတ်၍ လဲနေသောအဖြစ်ကို သိရသော  
အခါ မုဆိုးသည်-

‘ဪ...ကိုယ်တော်နွယ်၊ အစာမစားရလို့လဲနေ၊ ကိုယ်တောင့်  
ဘေးနားမှာ သရက်သီးမှည့်တွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်ပြီး ကြေကျနေ  
တာ မမြင်ဘူးလား၊ ကောက်စားပါတော့လား၊ စားစရာတွေ  
ရှိလျက်သားနဲ့ ယူမှမစားတာ’ဟု အပြစ်တင်မိတော့သည်။

‘အေး၊ လူလိုသာဆိုယင်တော့ ကောက်စား အရသားပေါ့  
ကွာ၊ ငါတို့ရဟန်းတွေမှာ ကပ်တဲ့လူမရှိ၊ ကပ်သူက မပေးမကမ်း  
ယင် ကိုယ့်ဘာသာ ယူမစားကောင်းဘူးကွာ၊ ကပ်သူရှိမှ စား  
ရတာ’

မုဆိုးသည် သူ အပြစ်တင်စောမိသည်ကို စိတ်မကောင်းဖြစ်ပြီး

‘ဪ-ဒီလိုလားကိုယ်တော်၊ ဒီလိုဖြင့် ကျွန်တော် (တပည့်  
တော်) ကပ်မှာပေါ့၊ ကဲ-ထ’ဟုဆိုကာ ရဟန်းတော်ကို ဖေးမ  
ထူပေးပြီး သစ်ပင်ရင်းမှီထားကာ သရက်သီးမှည့်တွေကို လိုက်  
ကောက်ပြီး ရဟန်းတော်ကို ဆက်ကပ်တော့သည်။

ဤတွင် ရဟန်းတော်သည် မုဆိုးဆက်ကပ်သော သရက်သီး  
မှည့်များကို လက်မခံသေးပဲ အချိန်ကိုကြည့်ကာ--

‘အေး-မင်း ကပ် ပေမယ့် ငါစားလို့ မရတော့ဘူး’ ဟု ဆို  
လေ၏။

‘ဒါက ဘယ်လိုဖြစ်ရပြန်တာလဲ ကိုယ်တော်’

‘အခု မှန်းလဲ့နေပြီ၊ မှန်းမလဲ့မီသာ ငါတို့မှာ စားရတာ’ဟု  
ဆိုသည်တွင်-



မုဆိုးသည်လည်း စိတ်မကောင်းဖြစ်ရပြန်ချေပြီ။ ‘ခက်တော့  
တာပဲကိုယ်တော်၊ ဒီလိုသာဖြင့် ကိုယ်တော်တို့ဟာ ဒီသရက်သီးကို  
ဘယ်လိုမှ စားလို့မရတော့ဘူးလား၊ ကိုယ်တော့်မလဲ အားက  
အတော်ပြတ်နေပြီ’ဟု စိတ်မကောင်းစွာဖြင့် ဆိုလေ၏။

‘အေး....၊ တခုတော့ရှိတယ်။ မင်းကရိကထခံပြီး လုပ်နိုင်  
မယ်ဆိုယင် ဒီသရက်သီးကို အရည်ဖျော်ပြီး အဖတ်မပါအောင်  
စစ်ပြုပြီး ကပ်ယင်တော့ အရည်လောက်တော့ သောက်ကောင်း  
ပါရဲ့ကွာ’ဟု ပြောသောအခါ လေးမြား အစုံအလင်ဖြင့်  
သားကောင်တွေ ပစ်ဖို့ခတ်ဖို့ ထွက်လာခဲ့သော မုဆိုးသည် သရက်  
သီးမည့်တွေကို ပုဆိုး ဂွင်းသိုင်း ထည့်ပြီး ပခုံးတွင်လွယ်ကာ  
သစ်ပင်ရင်းမှီထားသော ရဟန်းတော်ကို ပခုံးထက်မှာ ထမ်းပိုး  
လျက် တက်ကြွရွှင်လန်းသော စိတ်ဖြင့် အိမ်သို့ ခရီးနှင်တော့သည်  
တကား။

“ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ တပါးတတ်က၊  
လူနတ်ဦးခိုက်၊ ပူဇော်ထိုက်၏။”



## ဒသဓမ္မသုတ်ပါဠိတော် နိဿယ

ဒသယံ မေ ဘိက္ခုဝေ ဓမ္မာ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျာ။ ကတမေ ဒသ—

- ၁။ ဝေဝဏ္ဏိယမ္ပိ အဇ္ဈပဂတောတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျံ။
- ၂။ ပရ ပဋိဗဒ္ဓါ မေ ဇီဝိကာတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျံ။
- ၃။ အညော မေ အာကပ္ပော ကရဏိယောတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျံ။
- ၄။ ကစ္စိ နုခေါ မေ အတ္တာ သီလတော နဉပဝဒန္တိတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျံ။
- ၅။ ကစ္စိ နုခေါ မံ အနုဝိစ္စ ဝိည။ သဗြဟ္မစာရိ သီလတော နဉပဝဒန္တိတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗျံ။



- ၆။ သဗ္ဗေဟံ မေ ပိယေဟံ မနာပေဟံ နာနာဘာဝေါ  
ဝိနာဘာဝေါတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။
- ၇။ ကမ္မဿကောမ္ပိ၊ ကမ္မဒါယာဒေါ၊ ကမ္မယောနိ၊ ကမ္မ  
ဗန္ဓု၊ ကမ္မပဋိဿရဏော၊ ယံကမ္ပံ ကရိဿာမိ ကလျာ  
ဏံဝါ ပါပကံဝါ တဿ ကမ္မဿဒါယာ ဒေါ ဘဝိဿာ  
မိတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။
- ၈။ ကထံ ဘူတဿ မေ ရတ္တိန္ဒြိယံ ဝိတိဝတ္တန္တိတိ ပဗ္ဗဇိတေန  
အဘိဏ္ဍံ ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။
- ၉။ ကစ္ဆိန္ဒ ခေါ အဟံ သုညာဂါရေ အဘိရမာမိတိ ပဗ္ဗ  
ဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။
- ၁၀။ အတ္ထိန္ဒ ခေါ မေ ဥတ္တရိ နေဿ ဓမ္မော အလမရိယ  
ဉာဏ ဒဿန ဝိသေသော အမိဂတော၊ ယော ခေါဟံ  
ပစ္ဆိမေ ကာလေ သဗြဟ္မ စာရိတိ ပုဋ္ဌောနမက္ခံ ဘဝိဿာ  
မိတိ ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။

ဣဓေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဒသဓမ္မော ပဗ္ဗဇိတေန အဘိဏ္ဍံ  
ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗံ။

ဘိက္ခဝေ-ရဟန်းတို့ (သာမဏေတို့)၊ ဒသ-ဆယ်ပါး ကုန်  
သော၊ ဣဓေ ဓမ္မော-ဤတရားတို့ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန သာသနာ့ ဝန်  
ထမ်း ရဟန်းသမဏေသည်၊ အဘိဏ္ဍံ-နေ့ညဉ့်မပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိ  
တဗ္ဗံ-ဆင်ခြင်အပ်ကုန်၏။ ကတမေဒသ- အဘယ် ဆယ်ပါးတို့  
နည်း--



၁။ အဟံ-ငါသည်၊ ဝေဝဏ္ဏိယံ-ဖောက်ပြန်သော အဆင်း ရှိသူ၏အဖြစ်သို့၊ အဇ္ဈပဂတော-ကပ်ရောက်ရသည်၊ အမှီ-ဖြစ် ပါ၏တကား၊ ဣတိ=ဤအကြောင်းကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန-သာသနာ့ ဝန်ထမ်း ရဟန်း သာမဏေသည်၊ အဘိဏ္ဍ-နေ့ညဉ့်မပြတ် ပစ္စ ဝေက္ခိတဗ္ဗ-ဆင်ခြင်သုံးသပ် နှလုံးသွင်းအပ်၏။

၂။ မေ-ငါ၏၊ ဇီဝိကာ-အသက်မွေးမှုသည်၊ ပရပဋိပန္နာ- သူတပါးတို့၌ ဆက်စပ်နေပါ၏တကား။ ဣတိ-ဤအကြောင်း ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန-သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်း သာမဏေသည်၊ အဘိဏ္ဍ-နေ့ညဉ့်မပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-ဆင်ခြင်သုံးသပ် နှလုံး သွင်းအပ်၏။

၃။ မေ-ငါသည်၊ အညော-လူတို့၏ အပြုအမူမှ တမျိုး တပါးတခြားသော၊ အာကပ္ပော-အသွင်အပြင် အပြုအမူကို၊ ကရဏီယော-ပြုထိုက်နေပါ၏တကား၊ ဣတိ-ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန- သည်၊ အဘိဏ္ဍ-ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-၏။

၄။ ကစ္စိ=အသို့နည်း၊ မေ-ငါသည်၊ အတ္တာ-ကိုယ်တိုင် ပင်လျှင်၊ သီလတော-အကျင့်သီလအားဖြင့်၊ နဥပဝဒတိနုခေါ- မစွပ်စွဲပါ၏လော။ ဣတိ-ဤအကြောင်းကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန-သည်၊ အဘိဏ္ဍ-ပြတ်- ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-ဆင်ခြင်သုံးသပ် နှလုံးသွင်းအပ် ၏။ (လူကြည်ညိုမှုထက် နတ်ကြည်ညိုမှုက ပို၍ခက်၏။ နတ် ကြည်ညိုမှုထက် မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုမှုက ပိုမို၍ခက်၏။ အခက် ဆုံးဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိကိုယ်မိမိ အကျင့်သီလ အားဖြင့် ငြိမ်ကြည်သည်ဟု စိတ်ချနိုင်ပါ၏လော။ မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုနိုင်



ပါ၏လော။ အတ္တနဝါဒဘေးမှ ကင်းဝေးပါ၏လောဟု နေ့ညဉ့်မပြတ် သုံးသပ်ဆင်ခြင်သင့်၏ဟူလို။ အတ္တာ=မိမိကိုယ်တိုင်+အနဝါဒ=စုပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်း)။

၅။ ကစို-အသို့နည်း၊ မံ-ငါ့ကို၊ အနုဝိစ္စ--ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍၊ ဝိညု-ပညာရှိကုန်သော၊ သဗြဟ္မစာရီဟိ-သတင်းသုံးဘော်တို့သည်- သီလတော-အကျင့် သီလအားဖြင့်၊ နဥပဝဒန္တီနုခေါ-မစုပ်စွဲပါကုန်၏လော၊ ဣတိ-သို့၊ ပဗ္ဗဇိတေန-သည်၊ အဘိဏ္ဍ-ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-၏။ (ပရာနဝါဒဘေးမှ ကင်းဝေးပါ၏လော ဟူလို။ ပရ=သူတပါးတို့ = အနဝါဒ=စုပ်စွဲကဲ့ရဲ့ခြင်း)။

၆။ မေ-ငါ၏ သဗ္ဗေဟိ-အလုံးစုံကုန်သော ပိယေဟိ-ချစ်ခင်နှစ်သက် မပစ်ရက်သောသူတို့နှင့် မနာပေဟိ-ချစ်ခင်မြတ်နိုးဆွေမျိုးရင်းချာ ညာတကာ တဝ ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့နှင့် နာနာဘာဝေ-ဇာတ်ချင်းတူ အမှုကဲ့ပြား တသီးတခြားဖြစ်ရခြင်းသည်။ ဝိနာဘာဝေ-မပြန်လမ်းသို့ မြန်းရမသွေ သေခြင်းမှန်စွာ ကွေကွင်းပြန်ရခြင်းသည်၊ ဟောတိ-မုချမှန်စွာ ဖြစ်ရမှာ ပါတကား၊ ဣတိ-ဤအကြောင်းကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန-သည်၊ အဘိဏ္ဍ-ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-၏။ (ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံခြင်းကား ကွေကွင်း နောက်ဆုံးပါတကား)။

၇။ အဟံ-ငါသည်၊ ကမ္မဿကော-ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိသည်၊ ကမ္မဒါယာဒေ-ကံပေးအပ်သော အမှုကို ခံယူရသည်၊ ကမ္မယောနိ-ကံသာလျှင် အကြောင်းရင်း ရှိသည်။



ကမ္မဗန္ဓု - ကံသာလျှင် အဆွေအမျိုးရှိသည်။ ကမ္မပဋိသရဏော = ကံဟူသော လည်းလျောင်းရာရှိသည်။ အမှီ-ဖြစ်ပါ၏တကား။ ကလျာဏံဝါ - ကောင်းသည်မှုလည်း ဖြစ်သော၊ ပါပတံဝါ - မကောင်းသည်မှုလည်း ဖြစ်သော၊ ယံကမ္မံ - အကြင် ကံ ကို ကရိယာမိ = ပြုခဲ့အံ့၊ ပြုလိုက်အံ့။ တဿကမ္မဿ - ကို၊ ကံကောင်း ကံဆိုး အမျိုးမျိုး၏၊ ဒါယာဒေါ - အမွေခံသည်၊ အမွေကိုခံယူ ရမည်။ ဘပိယာမိ - ဖြစ်ရမှာပါတကား၊ ဣတိ - ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန - သည်၊ အဘိဏှံ - ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ - ၏။

၈။ မေ = ငါသည်၊ ကထံဘူတဿ - အဘယ် သို့ ဖြစ် ဝဉ်၊ ရတ္တိဒ္ဓိဝါ - ညဉ့်နေတို့သည်၊ ဝီတိဝတ္တန္တိ - လွန်သွားပါကုန်လိမ့် မည်နည်း၊ ဣတိ - ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန - သည်၊ အဘိဏှံ - ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ - ၏။

(မဂ်ဖိုလ်မမှီး အချည်းနှီး အချိန်တွေ ကုန်သွားလေသလော)

၉။ ကစ္ဆိ - အသို့နည်း၊ အဟံ - ငါသည်၊ သုညာဝါရေ - ဆိတ် ငြိမ်အေးချမ်း ကျောင်းသခံမ်း၌၊ အဘိရမာမိ - မွေ့လျော်ပျော် ပိုက် နှစ်ခြိုက်ပါ၏လော၊ ဣတိ - ဤအကြောင်းကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန - သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရှင်ရဟန်းသည်၊ အဘိဏှံ - ပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိ တဗ္ဗံ - ၏။

၁၀။ ယော အဟံ = အကြင်ငါသည်၊ ဝါ - အကြင်ငါကို၊ ပစ္ဆိမေတာလေ - သေချိန်ရောက်ရာ နောက်ဆုံးအခါ၌၊ သဗြဟ္မ စာရိဟိ - သီတင်းသုံးတော်တို့သည်၊ ပုဋ္ဌော - မေးအပ်သည်ရှိသော်၊ မကို - မျက်မှောင်ကုပ်လျှိုး နှလုံးညှိုးသည်၊ နဘပိယာမိ - မဖြစ်ရ



ပေအံ့၊ တဿမေ-ထိုငါ၏၊ ဝါ-ထိုငါသည်၊ အဓိဂတော-  
သိအပ် ရအပ်ပြီးသော၊ အလမရိယဉာဏ ဒဿန ဝိသေသော-  
ကိလေသာကို ဖျက်ဆီးခြင်း၌ စွမ်းနိုင်သော၊ မြတ်သော၊ ဉာဏ်  
အမြင် အထူး ရှိ သော၊ ဥတ္တရိမနုဿခမ္မော-မြတ်သောဈာယီ  
အရိယာ လူတို့၏ ဥစ္စာဖြစ်သော ဈာန်မဂ်ဖိုလ်တရားသည်၊ အတ္ထိ  
နခေါ-ရှိထားလေ၏လော၊ ဣတိ-ဤအကြောင်းကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန-  
သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်း သာမဏေသည်၊ အဘိဏ္ဍိ-နေ့ည၌  
မပြတ် အထပ်ထပ်သလျှင်၊ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ- ဆင် ခြင် သုံး သပ်  
နှလုံးသွင်းအပ်၏။ (ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာဖြစ်သော မြတ်  
စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ ရှင်ရဟန်းပြုပြီးနေပါလျှင် မိမိ၏  
ဆောက်ရာတည်ရာ မဂ်ဖိုလ်တရားကို ကြိုတင်စွာ ရှာကြံကြိုးကုတ်  
အားထုတ်ထားရမည်ကို ဘုရားရှင် လိုလားတော်မူသည်။)

ဘိက္ခဝေ-တို့၊ ဒသ-ဆယ်ပါးကုန်သော၊ ဣမေ ဓမ္မာ-ဤ  
တရားတို့ကို၊ ပဗ္ဗဇိတေန - သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းသာမဏေ  
သည်၊ အဘိဏ္ဍိ-နေ့ည၌မပြတ်၊ ပစ္စဝေက္ခိ တဗ္ဗာ-ဆင်ခြင်အပ်  
ကုန်၏။ ။



## ၃၂ ကောဠာသ ပါဠိ

အတ္ထိ ဣမသ္မိကာယေ၊

ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

မံသံ၊ နာရ၊ အဠိ၊ အဠိမိဉ္ဇံ၊ ပက္ကံ၊

တဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊

အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရိသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊

ပိတ္တံ၊ သေမံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊

အယျံ၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃာဏိကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တံ။

### ၃၂-ကောဠာသ မြန်မာပြန်

ဤ ငါ၏ကိုယ်မှာ—

ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊

အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတုင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊

နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊

အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊



သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊  
မုက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်၊  
တို့သာ ရှိကုန်သည်တကား။

### ၃၂-ကောဠာသ အနက်

ဣမသ္မိကာယေ--တွင်းပဝန်းကျင်၊ မစင်မကြယ်၊ ရှံ့ပွယ်  
ပြည့်လျှမ်း၊ အရေလွှမ်းဖုံး၊ ဤ ငါ၏တကိုယ်လုံး၌-

ကေသာ-ဦးခေါင်းထက်နေ၊ ထွက်ရေများပြင်၊ ဆံပင်  
အစုတို့သည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလား  
မဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်တကား။

လောမာ-ကိုယ်လုံးတက်အောက်၊ အနွံပေါက်သည့်၊ မြား  
မြောက်စွာဟု၊ မွေးညင်းအစုတို့သည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊  
ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ထင်ရှား  
ရှိပါကုန်သည် တကား။

နခါ-လက်ခြေနှစ်ပါး၊ အဖျား၌တူယ်၊ နှစ် ဆယ် သော  
လက်သည်းခြေသည်းတို့သည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူ  
တပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်  
သည် တကား။

ဒန္တာ-သွားဖုံး၌တူယ်၊ သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း၊ သွားအပေါင်း  
တို့သည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊  
စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်တကား။

တစော-ကိုယ်လုံးရစ်ပတ်၊ အောက်ထပ်အထူ၊ ပေါ်မူအပါး၊  
နှစ်မျိုးခြားလျက်၊ အသားပေါ်နေ၊ အရေအစုသည်၊ အတ္တိ-



ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်  
သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်တကား။ (အရေထူ-အရေပါးဟုလည်း  
ခေါ်၏။)

မံသံ-အဆင်းနီရင့်၊ ကသစ်ပွင့်ပမာ၊ ကိုးရာသော အသား  
ထစ် အစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလား  
မဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်တကား။

နှာရ-လည်မှဆင်းသက်၊ ဝဲယာယှက်၍၊ ကိုယ်လက်နွံဖြာ၊  
ကိုးရာသော အကြောစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူ  
တပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်  
သည်တကား။

အဌိ-ခြေဖျားမှတက်၊ ဦးခေါင်းထက်သို့၊ ဆက်ကာဆက်ကာ၊  
သုံးရာသော အရိုးစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊  
လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်  
တကား။

အဌိမိဉ္စ-အရိုးတိုင်းခေါင်း၊ အဆံပေါင်းသို့၊ ပျော့ပျောင်း  
ဖြူနု၊ ခြင်ဆီအစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊  
လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှား ရှိပါကုန်သည်  
တကား။

ဝတ္ထိ-နှစ်လုံးသရက်၊ ညှာတခက်၌၊ ဖြာလျက်တည်ဟန်၊  
လည်တံသက်လျော့၊ အကြောကြီးမှ၊ နှစ်ဖြာခွ၍၊ ဟဒယပတ်  
လည်၊ စဉ်းငယ်နီသော၊ အညှို့နှစ်ခုသည်၊ အတ္ထိ- ပုဂ္ဂိုလ်  
သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊  
ထင်ရှား ရှိပါကုန်သည် တကား။



ဟဒယံ—အောက်သို့မှောက်ခုံ၊ ကြာပဒု၏၊ အဋ္ဌသဗ္ဗယ်၊ ရင်လယ်မှတည်၊ အဆင်းနီသော၊ နှလုံးသားသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသုတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်ကကား။

ယကနံ—ကုမုဒြာ၊ ကြာနီပွင့်ဖက်၊ ကြောရပ်သဗ္ဗယ်၊ စဉ်းငယ်ဖုံလျက်၊ ကသစ်ရွက်သို့၊ အစဘက်တဖုံ၊ ဖျားအစုံဖြင့်၊ ရင်ခုံလယ်ဗေ၊ ယာမှာနေသော၊ အသည်းလွှာသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသုတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်တကား။

တိလောမကံ — အဝတ်လွှာဖြူ၊ ပမာတူသို့၊ နှလုံးအညှို့ကို၊ နီးဆို့၍တည်၊ တလီအသား၊ အရေကြား၌၊ အသားယှက်ထွေး၊ နှစ်မျိုးသောအမြေးသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသုတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်တကား။

ပိဟကံ—ကြောင်ပန်းပွင့်လို့၊ အဆင်းညို၍၊ ခွာညိုလျှာဟန်၊ ပုံသဏ္ဌာန်ဖြစ်၊ ခုနစ်သစ်ရွည်လျှား၊ နှလုံးသားနှင့်၊ ဝဲဘက်သင့်လျက်၊ စာအိမ်ထက်ဝယ်၊ သရက်ရွက်တွင်၊ ဘေအပျဉ်မည်ငြား၊ ဝမ်းလျှာအသားသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသုတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။ (ဘေ၊ သရက်ရွက်၊ အပျဉ်၊ အဖျဉ်း၊ ဝမ်းလျှာဟု အမျိုးမျိုး ခေါ်၏)။

ပပ္ဖာသံ—သပန်းရွင်းပြင်း၊ အဆင်းနီနီ၊ မညီဖြတ်ခွဲ၊ မုန့်ပြတ်နဲ့သို့၊ အသည်းနှလုံး၊ တွဲရဲ့ပုံးတွယ်၊ သုံးဆယ်နှင့်နှစ်၊ အသား



တစ် ယူသော အဆုတ်သည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

အန္တိ-ယောကျ်ားတို့ဝယ်၊ သုံးဆယ်နဲ့နှစ်၊ မိန်းမဖြစ်မှု၊ နှစ်ဆယ်ရှစ်တောင်၊ ဖြူရောင်အဆင်း၊ သွေးစကျင်းနေ၊ ခေါင်းပြတ်မြေလို၊ လည်မျိုမှသက်၊ ဝစ္စမက်ဝယ်၊ နှစ်ဆယ်တတုန့်၊ လိမ်တုန့်ရစ်နေ၊ အူမ ခွေ အစု သည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

အန္တဂုဏ်=ကြာသိမ်မြစ်ဟန်၊ ဆင်းသဏ္ဌာန်နေ၊ အူမခွေကို၊ နေရာတကျ၊ မလျှောကျအောင်၊ ဖွဲ့နှောင်ချည်ထုပ်၊ ခြေသုတ်ကြိုးဝယ်၊ ကြိုးငယ်အလား၊ အူကြားမှတည်၊ အူသိမ်မည်သော အူအနံ့သည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှား ရှိပါသည်တကား။

ဥဒရိယံ-စားသည့်အစာ၊ ဆင်းစုံသာတည်း၊ လျော့စွာဖွဲ့ထုပ်၊ ဆန်ထုပ်မယိုင်း စာအိမ်တွင်း၌၊ စားလိုက်သမျှ၊ လုံးဝစုလျက်၊ ခွေးစားခွက်ဝယ်၊ ထွေးဟက်စွန့်လတ်၊ ခွေးအန်ဖတ်အတူ၊ အစာသစ် အစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ တင်ရှား ရှိပါသည်တကား။

ကရိသံ-စာသစ်အိမ်ထက်၊ ဓာတ် မီး ချက်၍၊ ညက်ညက်ကြေမှု၊ သက်လျောကျသော်၊ အူမအဆုံး၊ ဝါးလုံးအဆစ်၊ လက်ရှစ်သစ်မျှ၊ ပမာဏချိန်၊ စာဟောင်းအိမ်ဝယ်၊ စုတုယ်နေလျက်၊ မြေညက်အတူ၊ အစာဟောင်းအစုသည်၊ အတ္ထိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊



ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှား  
ရှိပါသည်တကား။

မတ္တလုဂ်—ဦးခေါင်းခွံတွင်း၊ မိဖြူဆင်းသို့၊ ရှိရင်းဦးဆက်၊  
လေးခန်းထက်ဝယ်၊ မုန့်ညက်ဆိုင်အဟု၊ ဦးနှောက်အစုသည်၊  
အတ္ထိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်  
ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှား ရှိပါသည်တကား။

ပိတ္တံ—မယ်ဇယ်ဆီနဲ့၊ ပျစ်ခွဲခွဲနှင့်၊ အသည်းကိုမှီ၊ အိမ်၌  
တည်သော၊ ဗဒ္ဒသည်းခြေ၊ ရေတွင်ဆီများ၊ ပျံ့နှံ့သွားသို့၊ ကိုယ်  
သားကိုယ်ရေ၊ အနှံ့နေလျက်၊ ဝါရွှေညှိုးနှမ်း၊ ပျဉ်းပွင့်ပန်းထု၊  
အဗဒ္ဒ သည်းခြေအစုံသည်၊ အတ္ထိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊  
လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

သေမှို—ဝက်ခြေဘနဲ့၊ ရွက်ရေခွဲသို့၊ ပျစ်ခွဲဖြူလျက်၊ စာအိမ်  
ထက်ဝယ်၊ တစလယ်ခန့်၊ ကျယ်ပြန့်ပျင်ထူ၊ သလိပ်အစုံသည်၊  
အတ္ထိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်  
ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှား ရှိပါသည်တကား။

ပုဗ္ဗော—အနာဖြစ်သော်၊ သွေးပုပ်ပေါ်၍၊ ရွက်ရော်ဆင်း  
ရောင်၊ ပုပ်ဟောင်နံ့ညှိ၊ ပြည်အစုံသည်၊ အတ္ထိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊  
ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှား  
ရှိပါသည်တကား။

လောဟိတံ—ချိပ်ရည်ပျစ်ဆင်း၊ တစလယ်ခင်းမျှ၊ ရင်တွင်း  
အဆုတ်၊ ညှိုးနွံလုံးတို့သက်၊ တစက်စက်ကျ၊ အသည်းမှလျှင်၊  
အောက်တွင်ပြည့်စေ၊ စုံတည်နေသော သန္တီစိတသွေး၊ (ပျစ်၍  
စုံနေသောသွေး)၊ ကျဲသောချိပ်ရည်၊ ပ မည်ပိုက်ကျိုး၊ ကိုယ်လုံး



အနံ့ရောက်၊ အကြောလျှောက်သော၊ သံသရဏသွေးသည်(ကဲ့ရဲ့  
ကြည်၍အစဉ်လှည့်လည်နေသောသွေး)၊ အတ္တိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊  
ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှား  
ရှိပါသည် တကား။

သေဒေါ—မီးပူနေပူ၊ ဥတုပူမှ၊ စ၍ အလီလီ၊ ပူမည်၍၊  
နှမ်းဆီအဆင်း၊ ဆံမေးတုင်းမှ၊ ယိုဆင်းသက်လျော့၊ ချေးမည်  
သော ကောဠာသသည်၊ အတ္တိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊  
လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

မေဒေါ—ထက်ခြမ်းခဲ့သည့်၊ နန္ဒင်းခဲအတူ၊ ဝဖြိုးသူအား၊  
အရေအသား၏၊ အကြားတိုင်းသာ၊ ပိန်သူမှာမှ၊ ဖျားရာအသား၊  
အရေကြားတည်၊ အဆီခဲမည်သော ကောဠာသည်၊ အတ္တိ—  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်  
ဖွယ်သော၊ ထင်ရှား ရှိပါသည်တကား။

အသု—မီးခိုးမြှူဝင်၊ ရယ်ရှင်ငိုကြွေး၊ စပ်ပူရေးကြောင့်၊  
ချွေးသို့အဆင်း၊ မျက်စိတုင်းတည်၊ မျက်ရည်မည်သော၊  
ကောဠာသသည်၊ အတ္တိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လား  
လားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

ဝသာ—မီးပူနေပူ၊ ဥတုပူမှ၊ စ၍လီလီ၊ ပူမည်၍၊ အုန်းဆီ  
ဆင်းနေ၊ လက်ခြေနှာစွန်း၊ ပခုံးစွန်းမှီ၊ ဆီကြည်မည်သော၊  
ကောဠာသသည်၊ အတ္တိ—ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါသူတပါး၊ လား  
လားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သော၊ ထင်ရှား ရှိပါသည် တကား။



ခေဋ္ဌော—ချဉ်ငန်စပ်ခါး၊ ရသာများကို၊ စားသော်မြင်သော်၊  
အကြံပေါ်၍၊ နာသော်နှလုံး၊ ရှုံ့မုန်းမယွင်း၊ ရေမြုပ်ဆင်းသို့၊  
လျှာရင်းပျစ်ချဲ့၊ လျှာဖျားကျဲကြည်၊ လျှာရည်ဖြစ်သော တံထွေး  
အစုသည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ သူတပါး၊ လားလား  
မဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

သိဃာဏိကာ—ငရုတ်စသည်၊ စားမိသည်နှင့်၊ ကလိငိုငြား၊  
ဓာတ်ချောက်ချား၍၊ ထက်ဖျားဦးနှောက်၊ အရည်ဖောက်လျက်၊  
ဦးခေါင်းထက်မှ၊ ဆင်းသက်အာစောက်၊ အထက်ပေါက်မြင့်၊  
လျှောလျှောက်နှာဖု၊ နှပ်အစုသည်၊ အတ္တိ-ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ သူ  
တပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်သာ၊ ထင်ရှားရှိပါသည်  
တကား။

လသိကာ—တရားရှစ်ဆယ်၊ ကိုယ်ဝယ်အောက်ထက်၊ အရိုး  
ဆက်တည်၊ နယ်ဆီအတု၊ ပစ်ချဲ့သော အစေးအစုသည်၊ အတ္တိ-  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ သူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်  
သာ၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။

မုတ္တိ—စားသောက်သမျှ၊ အာဟာရမှ၊ ရသည့်မသွေ၊ အရေတ  
ချို့၊ ဆီးအိမ်သို့လျှင်၊ စိမ့်၍ ဝင်သော၊ ကျင်ငယ်အစုသည်၊ အတ္တိ-  
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ ငါ သူတပါး၊ လားလားမဟုတ်၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်  
သာ၊ ထင်ရှားရှိပါသည်တကား။



## စွမ်းနိုင်သူများအတွက် ခုတ်တစ်ဆယ်သုံးချက်

ခုတ်ဟူသည် သာယာမှုလောဘတဏှာ၊ တွေဝေမှုမောဟ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ထောင်လွှားမှု မာန်တဖြာ ကိလေသာ အနောက် အကျတို့ကို တခုမကျန် တွန်းလှန်ခါထွက် သုတ်သင် ဖယ်ရှား တတ်သော အကြောင်းအင်္ဂါဟု အဓိပ္ပာယ်ရပေသည်။

ခုတ်အကျင့်တရားကို ပွားများကျင့်သုံးလျက်ရှိသော ခုတ် ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် စားရေးအတွက် အများ နည်းတူမျှပင် မစားသုံးပဲ ချုပ်တည်း ခြိုးခြံလျက် ရသမျှဖြင့်သာ စားသုံး ခြင်း၊ ထိုရသမျှကိုပင် နေရာတိုင်းတွင် စားသုံးမှုမပြုမူ၍ တထိုင် တည်း၊ တနေရာတည်း၊ တခွက်တည်း၌သာ တကြိမ်တည်းမျှ စားသုံးသောအားဖြင့် အလွန်အလွန် ချုပ်တည်းသောအားဖြင့် အလိုကြီးမှု ဟူသမျှကို ခါထွက်သုတ်သင် ချေမှုန်းပြီး ဖြစ်တော့ သည်။



ထိုနည်းတူစွာ ဝတ်ရေးနှင့် နေရေးတို့တွင်လည်း အများ  
နည်းတူ ရတိုင်းသော ရသလောက်သော ဝတ်ရာ သုံးစွဲရာ  
ပရိက္ခရာတို့ကို အပို အမို မထား၊ သို့မှီးသိမ်းဆည်းမှုမပြု ခြိုးခြံမှု  
တခုကိုသာ ဦးတည်ထားခြင်း။

အများနည်းတူ အေးအေးလူလူ ချမ်းချမ်းသာသာ နေထိုင်မှု  
ဟူသမျှ ဖယ်ရှား၍ သင်္ဃတပင်ရင်း ဝါးတပင်အောက်၌သာ  
နေထိုင်ကျင့်ကြံခြင်း။ ထိုမှ တဆင့်ဘက်၍ သင်္ဃဘင်ရင်း ဝါး  
တပင်အောက်မျှပင် မခိုမကပ် အလွန် တင်းကျပ်စွာ စိတ်ကို  
ထိန်းချုပ်ခြင်းဖြင့် ပလိဗောဓ-ကြောင့်ကြမှုအဝဝမှ ကင်းဝေး  
စေလျက် သပက္ခဘာရာဝ-ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဆို၍ မိမိ၏ အတောင်  
နှစ်ဘက်သာလျှင် ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးအဖြစ် ရှိတော့သည့် ငှက်  
အသွင်လို ကိလေသာ အနှောင်အတဲမှ ရှောင်လွှဲပြီး ဖြစ်တော့  
သည်။

သို့အတွက် ဓုတင်အကျင့်ဟူသည် တကိုယ်ထီးတည်း မြို့ရွာ  
မမှီး ဘောပျော်ကြီးတို့၏ ကေစာရီအကျင့်၊ စိတ်ဓာတ်ကြံ့ခိုင်  
စွမ်းနိုင်သူတို့အတွက် အကျင့်သက်သက်သာဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို အပိုအမို မလိုလားသော  
အပ္ပိစ္ဆတံဂုဏ်၊ ရသမျှနှင့် မျှတရောင့်ရဲနိုင်သော သန္တုဋ္ဌိတံ  
ဂုဏ်၊ တဏှာလောဘတရား နည်းပါးအောင် ခြစ်ထုတ်ပစ်နိုင်  
သော သလ္လေခဂုဏ် ဤသို့ များလှ ဂုဏ်ပေါင်းခ၍၊ ဒုက္ခ  
အဖြာဖြာ ဆင်းရဲစွာကို ရှောင်ခွါကြောက်ရွံ့ နောက်မတွန့်ပဲ  
ရဲဝံ့စွာ ရင်ဆိုင်၍ ဒုက္ခကို အနိုင်ယူလိုသူများအတွက် ဓုတင်  
တဆယ့်သုံးပါး ပါဌ်အနက်ကို ဖော်ပြအပ်ပါသည်။



## ဓုတင် တဆယ် သုံးပါး ပါဌ်အနက်

### ၀။ ပံသုကူ ဓုတင်

ဂဟပတိဒါန စီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ပံသုကူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဂဟပသိဒါနစီဝရံ—အိမ်ရှင် ဒါယကာတို့ လူ ဒါနိုး သော သင်္ကန်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ ပံသုကူလိကင်္ဂံ-မြေပုံမှာလွှား မြေမုန့်အားနှယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်သို့ရောက်သောသင်္ကန်းကို ဆောင် ခြင်း အလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်းအင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ၊ ကောင်းစွာ ယူပါ၏။ ဆောက်တည် ပါ၏။

(သုဿ ငါငါ ဒါယကာတို့ လူသော ကောင်းမွန်သည့် သင်္ကန်းကို လက်မခံပဲ မြေမုန့်အလိမ်းလိမ်းကပ်သော ဟောင်း နှမ်း စုတ်ပြတ်သည့် သင်္ကန်းကိုသာ ခြိုးခြံခေါင်းပါးစွာ ဝတ်ရုံ ခြင်း။)

### ၂။ တေစိဝရိကံ ဓုတင်

စတုတ္ထက စီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

တေစိဝရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

စတုတ္ထက စီဝရံ—ဝတ်လောက်ရုံလောက် လေးထည်မြောက် သင်္ကန်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ တေစိဝရိကင်္ဂံ-သုံးထည်သော သင်္ကန်းကိုသာ ဆောင်လေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်းအင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-ကောင်းစွာ ယူပါ၏။ ဆောက်တည်ပါ၏။



(သင်းပိုင်၊ ကေသီ၊ နှစ်ထပ်သင်္ကန်း-ဤသုံးထည်မျှဖြင့်သာ  
နေလို့ရအောင် နေသည်။ နောက်ထပ် တထည် လေးခုမြောက်  
ဖြင့်လာသောသင်္ကန်းကို လုံးဝ လက်မခံဟု စွဲမြဲစွာ ဆောက်  
တည် ထားခြင်း။)

### ၃။ ပိဏ္ဏပဂါတိ ဓုတင်

အတိရေကလာဘံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ပိဏ္ဏပဂါတိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

အတိရေကလာဘံ-သွားလာလှည့်လည်၍ ရအပ်သော ဆွမ်းမှ  
အပိုအလွန်ဖြစ်သော လာဘ်ကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏၊ ပိဏ္ဏ  
ပဂါတိကင်္ဂံ-သပိတ်၌ ကျလာသော ဆွမ်းကိုသာ ရှာလေ့ရှိသော  
ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်း အင်္ဂါသမာဒါနစေတနာကို၊ သမာဒိ  
ယာမိ-၏။

(ဆွမ်းခံ၍ရသော ဆွမ်းမှတစ်ပါး ဆွမ်းကျွေး ကွမ်းကျွေး  
စသော အခြားသော ဆွမ်းဘောဇဉ်တို့ကို လက်မခံ၊ မစားသုံးဟု  
စွဲမြဲစွာ ဆောက်တည်ထားခြင်း။)

### ၄။ သပဒါန ဓုတင်

လောလုပ္ပစာရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

သပဒါနစာရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

လောလုပ္ပစာရံ - အိမ်စဉ်ဖြတ်ကျော် လျှပ်ပေါ်သောသွား  
ခြင်းကို ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ သပဒါနစာရိကင်္ဂံ-မလျှပ်မပေါ်  
မဖြတ်ကျော်ပဲ အိမ်စဉ် ဆွမ်းရပ်ခြင်း အလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏  
အကြောင်း အင်္ဂါသမာဒါနစေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။



(ဆွမ်းကောင်း ဟင်းကောင်း ရမည့်အိမ်၊ တတ်နိုင်သော၊ လူနိုင် တန်းနိုင်သော အိမ်များကိုသာ မျှော်လင့်၍ ဆွမ်းရပ် ခြင်းမျိုး မပြုလုပ်ပဲ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ အစဉ်အတိုင်း ရွာစဉ်တန်းပေါက် အိမ်စဉ်လျှောက်၍ အလွန် တည်ငြိမ်စွာဖြင့်သာ ဆွမ်းခံစားခြင်း။)

### ၅။ ကောသနိကံ ဓုတင်

နာနာသနတောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
ကောသနိကံ သမာဒိယာမိ။

နာနာသနတောဇနံ - ယာပိုယ်မတည် လှည့်လည်ပြောင်းကူး အထူးထူးသောနေရာ၌ စားခြင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ၊ ပယ်ပါ၏။ ကောသနိကံ - ငိဋ္ဌာန်ဆောက် စိုက်ယာပိုယ်မလည်း တနေရာ တည်း၌ စားခြင်းအလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏အကြောင်း အင်္ဂါ မာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။

(ဟိုအိမ်က ကပ်လူလျှင်လည်း စားလိုက်၊ သည်အိမ်က ကပ် လူလျှင်လည်း စားလိုက်ဟူသော နေရာအနှံ့ လူကပ်သမျှ စား သောက်သော အကျင့်ကို ရှောင်ရှား၍ တနေရာတွင် တခါ စားသောက်ပြီးပါက နောက်ထပ် မစားသောက်တော့ပေ။)

### ၆။ ပတ္တပိဏံ ဓုတင်

ဒုတိယိကဘဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
ပတ္တပိဏိကံ သမာဒိယာမိ။

ဒုတိယိကဘဇနံ - နှစ်ခုမြောက်သောခွက်ကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ၊ ပယ်ပါ၏။ ပတ္တပိဏိကံ - တခွက်တည်း၌သာ ဆွမ်းကိုယူခြင်း



အလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏အကြောင်း အင်္ဂါသမာဒါနစေတနာကို သမာဒိယာမိ-ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

(ဟင်းပန်းကန်က တမျိုး၊ ငါးပိ တို့စရာ ပန်းကန်က တဖုံ ဟင်းချို စံသည့် အကြော်အလှော်ပန်းကန်က တခု စသည်ဖြင့် ဟင်းခွက် ဆွမ်းခွက်တွေ များစွာဖြင့် စားသုံးခြင်းမျိုးကို မဆို ထားဘိ။ ဆွမ်းတခွက် ဟင်းတခွက်လောက်မျှပင် ခွဲခြား၍မထား မစားသုံးပဲ၊ သပိတ်တခုတည်း၌သာ ဟင်းရော၊ ဆွမ်းရော၊ ငါးပိရော စသည်ဖြင့် အချို့ရော အချဉ်ပါ အခါး အစပ် အထပ်ထပ် ရောပြွမ်းပြီး လောင်းလှူချင်တာသာ လှူပေရော့ ရသမျှမွှေနှောက်ပြီး အစပ်တည့်သည် မတည့်သည် ပမာဏမထား စားသောက် သုံးဆောင်တော့သည်။ အငန်အရသာများပြား၍ စားမဖြစ်နိုင်လောက်အောင် ခူးခူးဝါးဝါး ငန်နေပါမူ ဤနေ့ အဖို့ ခိုက်မှောက်၍သာ နေရဌာယံရှိတော့သည်။ ထို့အတူ အခါး အစပ် အရသာတို့ လွန်ကဲနေပြန်ကလည်း ဝား၍ ဖြစ်နိုင်တော့ မည် မဟုတ်ချေ။

အထက်ပါ ပုံစံမျိုးဖြင့် တခွက်တည်း၌ ရောမွှေစားသောက် နေသည်ကို မြင်လျှင် ဘာလုံးပေါင်း မမှန်မကန်ဖြင့် လူအများ အခေါ်အဝေါ်တွင်နေကြသည့် ဘတ်လပိုင်စားသည်၊ ဒတ်လပိုင် စားသည်ဟု ပြောဆိုနေကြခြင်းသည် ဤ ပတ္တပိဏ်စုတင်(ပတ္တ ပိဏ္ဏ=ပတ္တပိဏ်-ပတ္တပိဏ် စုတင်ပင် ဖြစ်ပေသည်။)



## ၇။ ခလုပစ္ဆ ဓုတင်

အတိရိတ္တဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ခလုပစ္ဆာ ဘတ္တိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

အတိရိတ္တဘောဇနံ - ဂီလာနပုဂ္ဂိုလ် ဝိနည်းခိုရ်တို့၏ ပိုလွန်ကြွင်းကျန်သော ဘောဇဉ်ကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ၊ ပယ်ပါ၏။ ခလုပစ္ဆာဘတ္တိကင်္ဂံ - ပယ်ပစ်ရာကာလ၏ နောက်မှရအပ်သောဆွမ်းကို စားလေ့မရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်း အင်္ဂါသမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။

(လူသိနည်းလှသော ဓုတင်တခုပင်၊ ရဟန်းတော်များတွင် တော်ပြီဟု လက် စသော အမှုအရာနှင့်ဖြစ်စေ၊ နှုတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ ပယ်ပစ်တားမြစ်ပြီးလျှင် တဖန် ပြန်၍ မစားကောင်း၊ စားလို့ ခဲသော် အတိရိက် ဝိနည်းကံ တခုခု ပြုလုပ်၍စားရ၏။ သို့မဟုတ် ဂီလာနပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြွင်းအကျန်ဖြစ်ခဲ့မှု စားကောင်း၏။ ဤကဲ့သို့ ပြုလုပ်၍ စားမှုမျိုးကို ဤ ဓုတင်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် အငတ်သာခံတော့မည်။ ဤကဲ့သို့ ခဲရာခဲဆစ် ပြုလုပ်၍ မသုံးဆောင်တော့ ဟူလို။)

## ၈။ အာရညိကင် ဓုတင်

ဂါမန္တသေနာသနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

အာရညိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဂါမန္တ သေနာသနံ - ရွာနီးကျောင်းကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-၏၊ အာရညိကင်္ဂံ တော၌ နေခြင်းအလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်း အင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။



(ရှာအနီးအပါး တခုခုကို ကျက်စားရာ နေရာ အဖြစ်ဖြင့် အထောက်အပံ့အဖြစ် အမှီပြု၍ နေခဲ့သော် အစားအသောက် အဆင်ပြေနိုင်ပေသည်။ ဤလို သက်သက်သာသာ ဆွမ်းကွမ်း ရလွယ်သည့်အဖြစ်မျိုးကို ဓုတင်ဆောင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် မနှစ်သက်၊ လက်မခံ တောခေါင်ခေါင် တောင်ထီးတည်းကြီးတိုင်၊ တော ပျော်ကြီးလုပ်နေရခြင်းကိုသာ နှစ်သက်တော်မူသည်။)

၉။ ရုက္ခမူ ဓုတင်

ဆန္ဒံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ရုက္ခမူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဆန္ဒံ—အုတ်၊ ကျောက်၊ သစ်ရွက်၊ မြက်၊ အင်္ဂတေ ငါးထွေသော အမိုးကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ ရုက္ခမူလိကင်္ဂံ—သစ်ပင်ရင်း၌ နေလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်းအင်္ဂါ သမာဒိန စေတနာ ကို-သမာဒိယာမိ။

အုတ် ကြပ် မိုး ကျောင်း၊ ကျောက်ပြားမိုးကျောင်း၊ အင်္ဂတေ မိုးကျောင်း၊ မြက် သစ်ရွက်တို့ဖြင့် မိုးထားသောကျောင်း၊ အမိုး ရှိသောကျောင်းများ၌ မနေ၊ သစ်တပင်ရင်း ဝါးတပင်ရင်း အောက်၌သာ ခေါင်းပါးစွာ နေလေ့ရှိသည်။)

၁၀။ အပ္ပော ကာသိက ဓုတင်

ဆန္ဒဉ္စ ရုက္ခမူလဉ္စ ပဋိက္ခိပါမိ၊

အပ္ပော ကာသိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

ဆန္ဒဉ္စ—အုတ်၊ ကျောက်၊ သစ်ရွက်၊ မြက်၊ အင်္ဂတေ ငါးထွေသောအမိုးကိုလည်းကောင်း၊ ရုက္ခမူလဉ္စ-သစ်ပင်၏အနီးအောက်



ကို လည် ကောင်း၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်ပါ၏။ အဗ္ဘော ကာသိကင်္ဂံ-  
လွင်တီးခေါင်ဟင်းလင်းအပြင်၌ နေခြင်းအလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏  
အကြောင်းအင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။

(အမှိုးအကာနှင့် နေထိုင်သီတင်းသုံးဖို့ကို မဆိုထားဘိ၊ သစ်  
တပင်ရင်း ဝါးတပင်အောက်၌ပင် မနေတော့ပဲ လွင်တီးခေါင်  
ဟင်းလင်းကြီး၌သာ သီတင်းသုံးခြင်းဖြင့် အလွန် ပြင်းထန်စွာ  
ကျင့်ကြံတော်မူခြင်းပါပေ။)

၁၁။ သုဿာန် ဓုတင်

နုသုဿာန် ပဋိက္ခိပါမိ။

သောဿာနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

နုသုဿာန်-သင်္ချိုင်းမဟုတ်သော အရပ်ကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ-ပယ်  
ပါ၏။ သောဿာနိကင်္ဂံ-သင်္ချိုင်း၌ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏  
အကြောင်းအင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို သမာဒိယာမိ-၏။

(သင်္ချိုင်းမြေကိုသာ ရှာဖွေ၍ နေလေ့ရှိသည်။)

၁၂။ ယထာ သန္တတိ ဓုတင်

သေနာသနလောလုပ္ပံ ပဋိက္ခိပါမိ။

ယထာသန္တတိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

သေနာသနလောလုပ္ပံ-ထစေတုံရှောင် ကောင်း မကောင်း  
စုံစမ်း မေးမြန်း ကြည့်ရှုခြင်း ဟူသော ကျောင်း၌ လျှပ်ပေါ်  
လော်လီခြင်းကို ပဋိက္ခိပါမိ၊ ပယ်ပါ၏။ ယထာသန္တတိကင်္ဂံ =  
ခင်းထားတိုင်းသော နေရာအလား ရွှေဖျား ညွှန်ပြချထားတိုင်း



သောကျောင်း၌ နေလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်း အင်္ဂါ  
သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-၏။

(လူသိနည်းသောဓုတင်တပါးပင်၊ ကျောင်းနေရာထိုင်ခင်းရရှိ  
သည့်တိုင်ကောင်းသည့်နေရာကိုသာကြိုက်ရာရွေးချယ်ပြီးနေခြင်း  
မျိုးသည် လျှပ်ပေါ်လော်လီ မကည်ကြည်သောသူတို့၏လုပ်ရပ်  
ဖြစ်၏။ ဓုတင်ဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့်မူ ကိုယ့်အတွက် ကျရောက်  
လာသော နေရာထိုင်ခင်း၌သာ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ ညံ့သည်  
ဖြစ်စေ နေလိုက်တော့သည် ဟူလို။)

၁၃။ နိသဇ္ဇ ဓုတင်

သေယျံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ။

သေယျံ-လျောင်းလှည်းခြင်၊ကို၊ ပဋိက္ခိပါမိ၊ ပယ်ပါ၏။  
နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ-ထိုင်၍နေခြင်းအလေ့ရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏ အကြောင်း  
အင်္ဂါ သမာဒါန စေတနာကို၊ သမာဒိယာမိ-ကောင်းစွာ  
ဆောက်တည်ပါ၏။

(ယောက်ျားပျင်း ကျောခင်း၊ မိန်းမပျင်း ခြေဆင်း ဟူသည့်  
အတိုင်း ကျောဆန့် ခြေဆန့် နေခြင်းမျှကိုပင် မပြု၊ ထိုင်မှုတခု  
တည်းဖြင့်ပင်လျှင် အလွန်ပြင်းထန်စွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အား  
ထုတ်တော်မူသည်။ လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား လေးပါးသော  
ဣရိယာပုထ်တို့တွင် လျောင်းခြင်း ဣရိယာပုထ်သည်သာ သက်  
သောင့် သက်သာ ရှိသော အနေအထားဖြစ်၍ဤသက်သာသော  
သေယျံ=လျောင်းခြင်း ဣရိယာပုထ်ကို ပယ်တော်မူသည်ဟူလို။)

ဓုတင် တဆယ် သုံးပါးပြီး၏။



## ပဲ့မဝင်ခင် အပြင်ကကျင်းပ

မိမိတို့ မြို့နယ် အသင်းအဖွဲ့များတွင် ကျင်းပ ပြုလုပ်သော မူလတန်း၊ အငယ်တန်း၊ အလယ်တန်း စသော စာမေးပွဲများ၌ အထောက်အပံ့ ဖြစ်စေရန်အတွက် ဤရှင်ကျင့်ဝတ်နှင့် သက်ဆိုင်သော မိမိတို့ သင်ခဲ့ပြီး၊ ကျက်ခဲ့ပြီး၊ ကြည့်ခဲ့ပြီး၊ မှတ်ခဲ့ပြီးသော အကြောင်းအရာများကို မေးခွန်းများအဖြစ် ထုတ်နှုတ် ဖော်ပြထားပါသည်။

စာကိုကြည့်သွားစဉ်၊ ကျက်မှတ်သွားစဉ်က ရပြီးပြီ၊ သိပြီးပြီ၊ လုံလောက်ပြီဟု စိတ်တွင် အထင်ရှိနေတတ်ပါသည်။ သို့သော် မေးခွန်းအဖြစ်နှင့် အမေးခံလိုက်ရသည့် အခါတွင်မူ ဝါးတားတား၊ မှန်ဝေဝေဖြင့် ဇဝေဇဝါ ဖြစ်တတ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ မဖြစ်ရလေအောင် ဖော်ပြမည့် မေးခွန်းနှင့်အဖြေများကို ဆက်လက်၍ လေ့လာထားသင့်ပေသည်။ ဤသို့ လေ့လာထားခြင်းဖြင့် စာမေးပွဲခန်းထဲကျမှ ဇဝေဇဝါနှင့် မသေမချာ ဖြစ်မှုမျိုးများ ကင်းဝေးနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့ကြောင့် ဤမေးခွန်း များသည် ပဲ့မဝင်ခင် အပြင်က ကျင်းပ ဟုဘိသကဲ့သို့ မေးခွန်းနှင့်ကြုံလျှင် ရင်ခွန်ရသော အဖြစ်မှ ကင်းဝေးစေလျက် စာမေးပွဲအတွက် အတွေ့အကြုံ ရစေကာ လက်တွေ့ကျကျ နမူနာပြုနေသော ဆရာတယောက် အနားမှာ ရှိသည့်အလား များစွာ အားထားရပါလိမ့်မည်။



ဗုံဒွ ရှင်တော်မြတ်သည်ပင်လျှင် သတ္တဝါဝေနေ စရိုက်  
အထွေထွေကို သူ့စရိုက်နှင့် သူ့အလိုက် ကိုက်ညီရလေအောင်  
တရားတပုဒ် ဟောထုတ်ရာတွင်ပင် အမေးအဖြေပြုတန်လျှင်  
အမေးအဖြေ ပြုလုပ်၍ ဟောထုတ် ခဲ့သော သာဓကပေါင်း  
များစွာ ရှိခဲ့ပေသည်။

ဤမျှဆိုလျှင် အမေးအဖြေတို့၏ အကျိုးသွားကို တန်ဖိုး  
ထားကာ လေးစားနိုင်ပြီဟု ယုံကြည်ပါသည်။



## ရှင်ကျင့်ဝတ် အမေးအဖြေများ

- မေး။ ။ ရှင်လောင်းကို ဆံချခါနီး၌ အဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေး၍ ဆံချလေ့ ရှိကြသနည်း၊ ယင်းကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရေးပြပါ။
- ဖြေ။ ။ တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပေး၍ ဆံချလေ့ ရှိကြပါသည်။ အတ္တိ ဣမသ္မိံ ကာယေ-ကေသာ-လောမာ-နခါ-ဒန္တာ-တစော၊ ဤငါ၏ကိုယ်မှာ- ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ အမွေး၊ သွား၊ အရေ (အရေထူ-အရေပါး) တို့သာ ရှိကုန်သည်တကား။
- မေး။ ။ အဘယ့်ကြောင့် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသနည်း။
- ဖြေ။ ။ ‘တစ’လျှင် ငါးခုမြောက် ရှိသောကြောင့် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်ပါသည်။
- မေး။ ။ သင်္ကန်းဝတ်သောအခါ ဆင်ခြင်၍ ဝတ်ရပုံကို စကားပြေဖြင့် ရေးပြပါ။



- ဖြေ။ ။ အချမ်းအပူကို ပယ် ပျောက် ရန် အကျိုးငှာ လည်းကောင်း၊ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ လေ၊ နေပူ၊ မြေ၊ ကင်းတို့၏ ကိုက်ခဲခြင်း အတွေ့ကို ပယ်ပျောက်ရန် အကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ အရှက် အကြောက်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ကျဉ်းမြောင်းရာ အရပ်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း အကျိုးငှာလည်းကောင်း (ဟိရိ ဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော အင်္ဂါကြီးငယ်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း အကျိုးငှာလည်းကောင်း) ဤသင်္ကန်းကို ဖုံးလွှမ်းဝတ်ရုံပါသည်။
- မေး။ ။ ‘ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေဟိ’ ပါဠိကို မြန်မာလို ရေးပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ‘အကြင်စကားကို ငါဆိုမည်။ ထို ငါဆိုသော စကားကို (ငါဆိုသည့်အတိုင်း) လိုက်ဆို’။
- မေး။ ။ သာမဏေ၏ ဆယ်ပါးသီလတွင် ရွှေပိုင်းခြောက်ပါးကို မြန်မာလို ရေးတုတ်ပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ၁။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၊  
 ၂။ သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။  
 ၃။ မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။  
 ၄။ လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။  
 ၅။ သေရည်အရက် သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။  
 ၆။ နေ့လွဲညစာ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း။



မေး။ ။နစ္စ၊ ဂီတ၊ ဝါဒိတ၊ ဝိသုက၊ ဒဿနတို့ကို မြန်မာလို ရေးပြပါ။

ဖြေ။ ။နစ္စ—ကခြင်း၊ သူတပါးကို ကစေခြင်း၊  
 ဂီတ=သီဆိုခြင်း၊ သူတပါးကို သီဆိုစေခြင်း၊  
 ဝါဒိတ—တီးမှုတ်ခြင်း၊ သူတပါးကို တီးမှုတ်စေခြင်း၊  
 ဝိသုက—ဒဿန=သာသနာတော်၏ ငြောင့် တံကျင်  
 သဖွယ် ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို  
 ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်း။

မေး။ ။မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန သုံး ပုဒ်ကို စာရဏ မဏ္ဍန  
 ဝိဘူသန သုံးပုဒ်နှင့် တွဲစပ်၍ မြန်မာလို ရေးပါ။

ဖြေ။ ။မာလာ ဓာရဏ=ပန်းပန်ခြင်း၊ ဂန္ဓ မဏ္ဍန=အမွှေး၊  
 နံသာပျစ်တို့ဖြင့် နိမ့်ရာအရပ်ကို ပြည့်ဖို့စေခြင်း၊ ဂန္ဓ  
 ဝိလေပန ဝိဘူသန=အမွှေး နံသာ ဆီ တို့ဖြင့် အရေ  
 အဆင်း လှပစေခြင်းငှာ လိမ်းကျံခြင်း။

မေး။ ။မည်မျှလောက် မြင့်သော အတိုင်း အတာ ကို ‘ဥစ္စာ  
 သယန’ဟု ခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။တထောင့် ထွာထက် (၂၇ လက်မထက်) မြင့်သော  
 နေရာကို ဥစ္စာသယနဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။မဟာသယန ဟူသည် မည်ကဲ့သို့သောနေရာကို ခေါ်  
 ပါသနည်း။



- ဖြေ ။ ။ အခြေ၌ ခြင်္သေ့၊ သစ်ကျား၊ သားရဲရုပ် တပ်သော  
နေရာ (ကြီးကျယ်ခမ်းနား ဆန်းပြားသော အခင်းတို့  
ဖြင့် ခင်းထားသောနေရာ)ကို မဟာသယန ခေါ်ပါ  
သည်။
- မေး ။ ။ ဇာတရူပ ရဇတ သိက္ခာပုဒ်တွင် ရဇတ အရ မည်သည့်  
ငွေကို ယူရမည်နည်း။
- ဖြေ ။ ။ ရဇတ အရ အရောင်းအဝယ်ပြုလုပ်နိုင်သော ပြည်ပိုင်  
အစိုးရတို့က ငွေကြေးပိုက်ဆံဟု သတ်မှတ် ပြဋ္ဌာန်း  
သမျှကို ရဇတအရ ယူရပါမည်။
- မေး ။ ။ ဥပဇ္ဈာယ်ယူပုံ ပါဠိကိုရေး၍၊ ဥပဇ္ဈာယ်ယူခြင်း၏  
အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။
- ဖြေ ။ ။ ဥပဇ္ဈာယော မေ ဘန္တေ ဟောဟိ။  
ငါ၏ အပြစ်ကြီးငယ်တို့ကို နေ့ည ကြည့်ရှု ဆုံးမ မည့်  
ဆရာဟု စိတ်ထဲ၌ မှတ်ယူ ထားခြင်းကို ဥပဇ္ဈာယ်  
ယူခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။
- မေး ။ ။ ရဟန်း သာမဏေတို့၏ ပစ္စည်းလေးပါးနှင့် ပုတီးစိပ်  
လေးပုဒ်တို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို သဘောမျှ ရှင်းပြပါ။
- ဖြေ ။ ။ ရဟန်း သာမဏေတို့၌ မရှိလျှင် မဖြစ် စားဝတ် နေ  
ရေးအတွက် လိုအပ်သော ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊  
ဆေးတို့ကို ပစ္စည်းလေးပါးဟု ခေါ်ပါသည်။  
ထိုပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို သုံးဆောင်တိုင်း၊ သုံးစွဲတိုင်း  
ဆင်ခြင်ရသော ဆင်ခြင်ပုံ ဆင်ခြင်နည်းကို (ပစ္စ  
ဝေက္ခဏာ) ပုတီးစိပ်လေးပုဒ်ဟု ခေါ်ပါသည်။



မေး။ ။ အကြောင်းခိုင်လုံ တစုံတရာမျှ မရှိပဲ အာဟာရ အတွက် ဖျော်ရည် ဘိလပ်ရည်တို့ကို သောက်ကောင်း ပါ သလား။ မည်သည့် အကြောင်းရှိမှ သောက် ကောင်းပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ အကြောင်းတစုံတရာမရှိပဲ စားချင်သည့် အကြောင်း သက်သက်ဖြင့် မသောက်ကောင်းပါ။  
“ဆာလောင် မှတ် သိပ် ခြင်း ကို ပယ် ဖျောက် ရန် သာသနာ့ဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် အကျိုးငှာ” ဟူသော အကြောင်းရှိမှ သောက်ကောင်းပါသည်။

မေး။ ။ ရောဂါမရှိပဲ စတုမဓု၊ ထန်းလျက်၊ ကြံသကာ၊ သကြား လုံးစသည်တို့ကို စားကောင်းပါသလား။ ဆာလောင် မှတ်သိပ်လျှင် စားကောင်းပါသလား။

ဖြေ ။ ။ မစားကောင်းပါ။  
လေနာစသော ရောဂါရှိမှ ဤရောဂါကိုပယ်ပျောက် ရန်၊ သာသနာ့ဝန်ထမ်းဆောင်ရန်ဟူသော အကြောင်း ရှိမှသာ (အရည်ဖျော်၍) သောက်ကောင်းပါသည်။

မေး။ ။ သင်္ကန်းနှင့်သက်ဆိုင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာ ပါဠိတွင် ဥဏှဿနှင့် အာတပအပူတို့ကို ခွဲခြားပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ဥဏှဿ အပူသည် မီး၏ အပူဖြစ်၍၊ အာတပ အပူ သည် နေ၏ အပူ ဖြစ်ပါသည်။

မေး။ ။ ဟိရိုဂုဏ်ဟူသည် အဘယ်ကို ခေါ်ပါသနည်း။



ဖြေ။ ။ ရှက်အပ်သောအရာဌာန၌ ရှက်တတ်ခြင်းကို ဟိရိဟု  
ခေါ်၍ ထိုသို့ ရှက်တတ်ခြင်းသည်ပင် အမျိုးကောင်း  
သားသမီးတို့၏ ဂုဏ်ပင်ဖြစ်သောကြောင့် ဟိရိဂုဏ်ဟု  
ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ “ဣဏပရိဘောဂ” ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ။ ။ ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ပစ္စဝေက္ခဏာတင် ဆင်ခြင်၍  
မသုံးစွဲလျှင် ဣဏ = ကြွေးယူ၍ + ပရိဘောဂ = သုံးစွဲ  
ခြင်း မည်ပေတော့သည်။

မေး။ ။ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်အရ ဓာတ်ကြီး လေးပါးနှင့်  
ဣရိယာပထအရ ဣရိယာပုထိလေးပါးကို အဓိပ္ပာယ်  
နှင့်တကွ ရေးပြပါ။

ဖြေ။ ။ ပထဝီ၊ အာပေ၊ တေဇော၊ ဝါယော ဟူသော မြေ  
ရေ လေ မီးတို့ကို ဓာတ်ကြီး လေးပါးဟု ခေါ်ပါ  
သည်။

လျှောင်း၊ ထိုင်၊ ရပ်၊ သွား၊ လေးပါးဣရိယာဟူသည့်  
အတိုင်း တိဌ်-ရပ်ခြင်း၊ စရိ-သွားခြင်း၊ နိသိန္နော-  
ထိုင်ခြင်း၊ သယာနော-အိပ်ခြင်း (လျှောင်းခြင်း)  
တို့ကို ဣရိယာပုထိလေးပါးဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ ဗြဟ္မစရိယာ ကျင့်နှစ်ဖြာ-အရ အကျင့် နှစ်ပါးကို  
ဖော်ပြပါ။

ဖြေ။ ။ စာပေကျမ်းဂန်သင်အံလေ့ကျက်ဆောင်ရွက်ပို့ချခြင်း  
ဟူသော ဂန္ထဓုရအကျင့်နှင့် ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း



စီးဖြန်းခြင်းဟူသော ဝိပဿနာခုရ အကျင့်နှစ်ပါးကို  
ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ ဂိလာနပစ္စယ ဆေးပစ္စည်း ဟူသည်ကို ငါးမျိုးထက်  
မနည်း ဖော်ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ပျားရည်၊ သကာရည်၊ လျက်ဆား၊ ထောပတ်၊ ဆီဦး၊  
ဆီ။

မေး။ ။ လိင်ကျခြင်းဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်း  
ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း စသော ပြစ်မှု ဆယ်ပါးတွင်  
တပါးပါးကို ကျူးလွန်သော သာမဏေသည် အသွင်  
ကို ဖျက် လူထွက်စေအပ်ခြင်း၊ လိင်=သာမဏေ၏  
အသွင်သဏ္ဌာန်မှ လျော့ကျခြင်းကို လိင်ကျခြင်းဟု  
ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ ဘိက္ခုနီမကို ကျူးလွန်ခြင်းသည် အဗြဟ္မစရိယသိက္ခာ  
ပုဒ်နှင့်ပင် လုံလောက်ပါလျက် အဘယ်ကြောင့်  
ဘိက္ခုနီဒူသကံ သိက္ခာပုဒ်ကို တသီးတခြား ထပ်၍  
ဆိုရပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ဘိက္ခုနီမ၌ မေထုန်ကျင့်မှု၏ ပိုမို၍ အပြစ် ကြီးမား  
ကြောင်းကို ပြလိုသောကြောင့် သီးခြား ထပ်၍  
ပညတ်တော်မူပါသည်။

မေး။ ။ လူမ တိရစ္ဆာန်မတို့၌ ကျူးလွန်ခြင်းထက် ဘိက္ခုနီမ၌  
ကျူးလွန်ခြင်းက မည်ကဲ့သို့သော အပြစ်များ ပိုမို၍  
ကြီးမားပါသနည်း။



ဖြေ ။ ။ လူမ တိရစ္ဆာန်မတို့၌ ကျူးလွန်သော သာမဏေသည်  
 နောင်အခါ စောင့်စည်းလိုစိတ်ရှိပါက သာမဏေ  
 အဖြစ်နှင့် ဆက်လက်နေခွင့် ရသည့်အပြင် ရဟန်း  
 ဘောင်သို့ပင် တက်ရောက်နိုင်ပါသေးသည်။  
 ဘိက္ခုနီမ၌ ကျူးလွန်မိသော သာမဏေမှာမူ နောင်တ  
 အခါခါ မည်မျှပင် ရသော်လည်း ရဟန်းပြုဖို့ မဆို  
 ထားဘိ သာမဏေအဖြစ်နှင့်ပင် ဆက်လက် နေခွင့်  
 မရှိတော့ပါ။

မေး ။ ။ ဒဏ်ထိုက်ခြင်းဟူသော စကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်း  
 ပြပါ။

ဖြေ ။ ။ ဝိကာလဘောဇန စသော ပြစ်မှုဆယ်ပါးတွင် တပါး  
 ပါးကို ကျူးလွန်မိသော သာမဏေကို သံဒဏ် ရေ  
 ဒဏ် စသည် ထမ်းစေ၍ နောင် မပြုဝံ့အောင် နှိပ်ကွပ်  
 သောအားဖြင့် ဒဏ်ပေးထိုက်လောက်အောင် ပြစ်မှု  
 ကျူးလွန်မိခြင်းကို ဒဏ်ထိုက်ခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး ။ ။ ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိအကြောင်းကို ရှင်းပြပါ။

ဖြေ ။ ။ “မည်သူမဆို ဤဘဝမှ သေလျှင် ဘဝပြတ်တော့  
 ၏။ နောက်ထပ် မဖြစ်ရတော့” ဟူသော ခံယူချက်  
 သည် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဖြစ်၏။

မေး ။ ။ အဘယ်ကြောင့် သေခံယ ခေါ်ပါသနည်း။ သေခံယ  
 ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။



ဖြေ ။ ။ သင်အပ်၊ ကျင့်အပ်၊ သင်ထိုက်၊ ကျင့်ထိုက်သော  
 ကြောင့် သေခံယဟု ခေါ်ပါသည်။  
 သင်နေရုံ၊ အရကျက်နေရုံဖြင့် ကိစ္စမပြီးသေး၊ သိက္ခာ  
 ပုဒ်အတိုင်း လိုက်နာ ပြုကျင့်ထိုက်သည်၊ အားထုတ်  
 ထိုက်သည် ဟူသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း ဆောင်ပါ  
 သည်။

မေး။ ။ သင်းပိုင်ကို ဒူးဆစ်အောက်၌ မည်မျှလောက် ချ၍  
 ဝတ်ရပါမည်နည်း။

ဖြေ ။ ။ ဒူးဆစ်အောက်၌ လက်ရှစ်သစ်ချ၍ ဝတ်ရပါမည်။

မေး။ ။ သြက္ခိတ္တစက္ခု သိက္ခာပုဒ်အရ စက္ခုန္ဓေချပြီးသွားခြင်း  
 ဟူသည် ရှေ့ကို မည်မျှလောက်ကြည့်၍သွားခြင်းမျိုး  
 ဖြစ်ပါသနည်း။

ဖြေ ။ ။ ရထားတံပိုးတပြန်လောက်၊ လေးတောင်ခန့် ကြည့်၍  
 သွားခြင်းကို စက္ခုန္ဓေချပြီး သွားခြင်းဟု ခေါ်ပါ  
 သည်။

မေး။ ။ လူတွေ ပုဆိုးမ၊ ရှိသွားသလို သာမဏေများသင်္ကန်းကို  
 မ၊ ရှိ ရွာတွင်းသို့ သွားကောင်းပါသလော။ အဘယ်  
 သိက္ခာပုဒ်က ဆိုကဲ့သို့ မ၊ ရှိ ပင့်၍ မသွားရန် တားမြစ်  
 ထားပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ လူတွေ ပုဆိုးမ၊ ရှိသွားသလို သာမဏေများသင်္ကန်းကို  
 မ၊ ရှိ ရွာတွင်းသို့ မသွားကောင်းပါ။ ဤကဲ့သို့မသွားရန်  
 ဥက္ခိတ္တကာယ သိက္ခာပုဒ်က တားမြစ်ထားပါသည်။



- မေး။ ။ အဗြဟ္မစရိယသိက္ခာပုဒ်နှင့် ပတ်သက်၍ မဂ်သုံးမျိုးကို ဖော်ပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ဝစ္စမဂ်=ကျင်ကြီးပေါက်၊ ပဿာဝမဂ်=ကျင်ငယ်ပေါက်၊ မုခမဂ်=ပါးစပ်ပေါက်တို့ ဖြစ်ပါသည်။
- မေး။ ။ သေရည်မှန်းမသိကြ၍ သောက်မိကြသော ရဟန်းနှင့် သာမဏေတို့၌ အပြစ်ရပုံခြင်း တူမတူ ရှင်းပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ရဟန်းမှာ သေရည်မှန်း မသိသော်လည်း သောက်မိလျှင် ပါဠိတရားအာပတ်သင့်၍ သာမဏေမှာမူ သေရည်မှန်းမသိ၍ သောက်မိခြင်းကြောင့် သီလမပျက်၊ လိင်မကျပါ။
- မေး။ ။ မည်ကဲ့သို့ နင်း၍သွားခြင်းကို ဖဝါးစွန်းနင်းခြင်း (ဖဆွံနင်းခြင်း) ဟု ခေါ်ပါသနည်း။
- ဖြေ။ ။ ခြေဖျားဖြင့်သာ ထောက်၍ သွားခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ခြေဖျားကိုထောင်၍ ဖနောင့်ဖြင့်သာ နင်း၍ သွားခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဖဝါးစွန်းနင်းခြင်း (ဖဆွံနင်းခြင်း) ဟု ခေါ်ပါသည်။
- မေး။ ။ အဘယ်ကဲ့သို့ နေထိုင်ခြင်းမျိုးကို လက်အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုး (အဝတ်) အာယောဂပတ်ဟု ခေါ်ပါသနည်း။
- ဖြေ။ ။ ဒူးနှစ်ဘက်ကိုထောင်၍ လက်နှစ်ဘက်ဖြင့် ပတ်ဖဲ့၍ ထိုင်ခြင်းကို လက်အာယောဂပတ်ဟုခေါ်၍ ပုဆိုးအဝတ်ကြိုး စသည်တို့ဖြင့် ပတ်ဖဲ့၍ ထိုင်ခြင်းကို ပုဆိုး (အဝတ်) အာယောဂပတ်ဟု ခေါ်ပါသည်။



မေး။ ။ခဲဖွယ် ဘောဇဉ် စားသောက်မှုနှင့်ပတ်သက်၍ ကာလ  
နှင့် ဝိကာလတို့ကို အချိန်သတ်မှတ်ပိုင်းခြားပြပါ။

ဖြေ။ ။အရုဏ် တက်ချိန်မှ စ၍ မွန်း တည့် တိုင် အောင် သော  
အချိန်သည် ခဲဖွယ်ဘောဇဉ် စား ကောင်း သော  
ကာလမည်၏။

မွန်းလဲချိန်မှစ၍ အရုဏ်မတက်မီ အချိန်အတွင်းသည်  
ဝိကာလ=ရဟန်းသာမဏေတို့အတွက် ခဲဖွယ် ဘောဇဉ်  
တို့ကို စားသောက်နိုင်သော အချိန်မဟုတ်။

မေး။ ။အာဟာရနှင့် ပတ်သက်၍ ကာလိကလေးမျိုးတို့ကို  
အာဟာရနှင့် တွဲစပ်ပြပါ။

ဖြေ။ ။၁။ ယာဝကာလိက=ထမင်း၊ မုန့် စသည်များ၊  
၂။ ယာမကာလိက=ဖျော်ရည်၊ ဘိလပ်ရည် စသည်  
များ၊  
၃။ သတ္တိဟကာလိက=စတုမရ စသည်များ၊  
၄။ ယာဝဇီဝက=ဆေး-ရေစသည်များ။

မေး။ ။မည်မျှလောက်ကြီးသော ဆွမ်းလုတ်ကို အတိမဟန္တ  
ဟု ခေါ်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ဒေါင်းဥလောက်ကြီးသော ဆွမ်းလုတ်ကို အတိမဟန္တ  
ဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ကျန်းမာပါလျက် ဆွမ်းနှင့် ဆွမ်းဟင်းတို့ကို အဘယ်  
သူတို့ထံတွင် တောင်းကောင်း၍ အဘယ်သူတို့ထံမှ  
မတောင်းကောင်းပါသနည်း။



ဖြေ။ ။ ဆွေမျိုး တော်စပ်သူနှင့် ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် ဖိတ်  
ထားသူများထံတွင် တောင်းကောင်း၍ ဤဥာတိ  
ပဝါရိဟမ္ပတပါး ဒု. ခြားသူများထံတွင် မတောင်း  
ကောင်းပါ။

မေး။ ။ ပါဒုကနှင့် ဥပပါဟနကို ခွဲခြားပြပါ။

ဖြေ။ ။ သဲကြိုးမပါသော အဖျား၌ ဘုတ်ပသော သစ်သား  
ဖိနပ်ကို ပါဒုက=ခြေနင်းဟုခေါ်၍ ထိုမှကြွင်းသော  
သဲကြိုးတပ်သော နောက်ပိတ်စသော ဖိနပ်အမျိုးမျိုးကို  
ဥပပါဟန=ဖိနပ်ဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ တရားမဟောရန် တားမြစ်သတ်မှတ်ထားသော သိက္ခာ  
ပုဒ်တို့ကို သင်္ချာမျှဖော်ပြ၍ တရားအရ မည်သည့်တရား  
ကို ယူရပါမည်နည်း။

ဖြေ။ ။ ၁၆ ပုဒ် ရှိပါသည်။  
တရားအရ ပါဠိတော်နှင့် အဋ္ဌကထာတို့၌ တိုက်ရိုက်  
လာသော ပါဠိစကားကိုသာ ယူရပါသည်။

မေး။ ။ အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်၍ ပညတ်သော သိက္ခာ  
ပုဒ်များကို အရေအတွက်မျှ ဖော်ပြ၍ ရေတွင်းရေကန်  
၌ တံတွေး နှပ် စသည်ကို ထွေးညှစ်သော သာမဏေ  
တွင် မည်သည့်အပြစ် ရှိပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ ၂၆ ပုဒ်ရှိပါသည်။  
ဒဏ်ထိုက်ပါသည်။

မေး။ ။ အောက်ပါတို့၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရေးပြပါ။



(က) အာဂန္တု၊ (ခ) အာဝါသိက၊

(ဂ) သစ်ဘဏ္ဍာ၊ (ဃ) မြေဘဏ္ဍာ၊

ဖြေ။ ။ (က) သူတပါးတို့၏ ကျောင်းတိုက်သို့ ခေတ္တခဏ သွားရောက်သော ရဟန်း သာမဏေတို့ကို အာဂန္တု-ဧည့်သည်။

(ခ) မိမိတို့နေမြဲ ကျောင်း၌ အတော် ကြာကြာနေသော ရဟန်း သာမဏေတို့ကို အာဝါသိက= ကျောင်းနေပုဂ္ဂိုလ်။

(ဂ) သစ်သားဖြင့်ပြုလုပ်ထားသော ခုတင်၊ ကုလားထိုင်၊ စားပွဲ စသည်ကို သစ်ဘဏ္ဍာ၊

(ဃ) မြေဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အိုး ခွက် ပန်းကန် စသည်ကို မြေဘဏ္ဍာဟု ခေါ်ပါသည်။

မေး။ ။ တောကျောင်းနေပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အဘယ်သူတို့အတွက် အဘယ်ကြောင့် သောက်ရေသုံးရေ တည်ထားရပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ သူခိုး ဒြ မြ စသူတို့အတွက် တောင်းလာ၍ မရခဲ့သော် အန္တရာယ်ပြုတတ်သောကြောင့် သောက် ရေ သုံး ရေ တည်ထားရပါသည်။

မေး။ ။ တောကျောင်းနေ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အ ရပ် မျက် နှာ နှင့် နက္ခတ်တာရာတို့ကို သိမထားလျှင် မည်သို့ ဖြစ်နိုင်ပါသနည်း။



- ဖြေ။ ။ သူခိုးဒမြ စသူတို့ကမေး၍ မပြောပြနိုင်လျှင် အန္တရာယ် ပြုသွားနိုင်ပါသည်။
- မေး။ ။ မထေရ်ကြီးနှင့် တကျောင်းတည်းနေသော သာမဏေ သည် မထေရ်ကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်မယူပဲ တံခါးဖွင့်၍ စာကျက်စာအံပြုသော် မည်သည့်အပြစ် ရှိပါသနည်း။
- ဖြေ။ ။ ဒဏ်ထိုက်ပါသည်။
- မေး။ ။ အနုမောဒနာပြုခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ရှင်းပြပါ။
- ဖြေ။ ။ အလ္လဒါယကာတို့ ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ရှိ အောင် တရားဟောမှုကို အနုမောဒနာပြုခြင်းဟု ခေါ်ပါသည်။
- မေး။ ။ သဒ္ဓိဝိဟာရိက တပည့်နှင့် အန္တေဝါသိက တပည့်တို့၏ သဘောသွားကို ရေးပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာနှင့် အတူနေသော တပည့်သည်၊ သဒ္ဓိ ဝိဟာရိက တပည့်မည်၏။  
ဆရာလေးမျိုးတို့၏ အတွင်းနေ၊ အနီးနေ တပည့်လေး မျိုးတို့ကို အန္တေဝါသိက တပည့်ဟု ခေါ်ပါသည်။
- မေး။ ။ ဆရာလေးမျိုးနှင့် တပည့်လေးမျိုးတို့ကို ဖော်ပြပါ။
- ဖြေ။ ။ ၁။ ပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယ = ရှင်ပြုပေးသော ဆရာ၊  
၂။ ဥပသမ္ပဒါစရိယာ - ရဟန်းပြုပေးသော ဆရာ၊  
၃။ ဓမ္မာစရိယာ = စာချပေးသော ဆရာ၊  
၄။ နိဿယာစရိလ = နိဿရည်းပေးသော ဆရာ။  
၅။ ပဗ္ဗဇ္ဇဒန္တေဝါသိက = ရှင်ပြုပေးအပ်သော တပည့်။



၂။ ဥပသမ္ပဒန္တေဝါသိက= ရဟန်း ပြုပေးအပ်သော တပည့်၊

၃။ ဓမ္မန္တေဝါသိက=စာချပေးအပ်သော တပည့်။

၄။ နိဿယန္တေဝါသိက= နိဿ ရည်း ယူ၍နေသော တပည့်။

မေး။ ။ပဲဟင်းကို ဆွမ်း၏ လေးဖို့တဖို့ထက် ပိုမို ခံယူ၍ စားသော သာမဏေအား ဒဏ် ဘယ် နှစ် ချက် ထိုက်ပါသနည်း။

ဖြေ။ ။ပဲဟင်းကို ဆွမ်း၏ လေး ပုံတ ပုံ ထက် ပိုမို ခံယူခြင်းကြောင့် ဒဏ်တချက်၊ ပိုမို စားသုံးခြင်းကြောင့် ဒဏ်တချက်၊ ဒဏ်နှစ်ချက် ထိုက်ပါသည်။ (သမဿပတ ပဋိဂ္ဂဟဏ နှင့် သမဿပကဘူဉ္ဇန-ခံယူမှုနှင့် စားမှု)။

မေး။ ။ဆွမ်းကို မရိုမသေ ခံယူ၍ မရိုမသေ စားသော သာမဏေသည် ဒဏ် ဘယ် နှစ် ချက် ထိုက် ပါ သနည်း၊ သိက္ခာပုဒ် အထောက်အထားနှင့် ဖြေဆိုပါ။

ဖြေ။ ။သက္ကစ္စ ပဋိဂ္ဂဟဏ-သိက္ခာပုဒ်အရ မရိုမသေ ခံယူမှုအတွက် ဒဏ်တချက်၊ သက္ကစ္စ ဘူဉ္ဇန-သိက္ခာပုဒ်အရ မရိုမသေ စားမှုအတွက် ဒဏ်တချက်၊ ပေါင်း ဒဏ်နှစ်ချက် ထိုက်ပါသည်။

မေး။ ။သပိတ်၌ သတိမူ အမှတ်ထား၍ ဆွမ်းခံရန်နှင့်သပိတ်၌ သတိမူ အမှတ်ထား၍ ဆွမ်းစားရန် မည်သည့် သိက္ခာပုဒ်များက ညွှန်ကြားထားပါသနည်း။



ဖြေ။ ။ပတ္တသညီ ပဋိဂ္ဂဟဏ သိက္ခာပုဒ်နှင့် ပတ္တသညီဘုရား  
သိက္ခာပုဒ်များက ညွှန်ကြားထားပါသည်။

မေး။ ။ဆွမ်းကိုစားရာတွင် ဆွမ်းဦးမှ နှိုက်၍စားသော သာ  
မဏေနှင့် ဆွမ်းကို ဟိုနားကနှိုက်စား၊ သည်နားက  
နှိုက်စားသော သာမဏေတို့ကို မည်သည့် သိက္ခာပုဒ်  
များက ဒဏ်ထိုက်စေပါသနည်း၊ သိက္ခာပုဒ်နှင့် တုံ့စပ်  
ပြပါ။

ဖြေ။ ။ဆွမ်းဦးမှနှိုက်စားသော သာမဏေသည် ထူပကတ  
သိက္ခာပုဒ်အရ ဒဏ်ထိုက်စေပါသည်။  
ဆွမ်းကို ဟိုနားကနှိုက်စား၊ သည်နားက နှိုက်စား  
သော သာမဏေသည် သပဒါန သိက္ခာပုဒ်ဖြင့် ဒဏ်  
ထိုက်စေပါသည်။





## နိဂုံး

ရှင်သာမဏေတို့ ကျင့်ဆောင်ဖွယ်ရာဖြစ်သော ရှင်ကျင့်ဝတ်ကား ဤတွင် အဆုံးသတ်ခဲ့ပေပြီ။ ဤ ရှင်ကျင့်ဝတ်ပါ သိက္ခာပုဒ်တော်များနှင့် ဝတ်ကြီး ဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို ဝိနည်းပါဠိတော်မှ ထုတ် နုတ်၍ ရှေး ဆ ရာ တော် ကြီး များ သည် ရှင်သာမဏေများ ကျင့်နိုင်ရုံ စီစဉ်၍ ထားခဲ့ကြခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်မှ၊ ဝတ်ကျေမှသာ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်တို့မှ ကင်းလွတ်နိုင်ပေမည်။ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်တို့ကို မဖြည့်ကျင့်လျှင် အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ် တင်ရှိ၍ သီအလည်း စင်ကြယ်တော့မည် မဟုတ်ချေ။ သီလမစင်ကြယ်လျှင် စိတ်မတည်နိုင်၊ စိတ်မတည်လျှင် လမ်းမှန်ကို မမြင်နိုင်၊ လမ်းမှန်ကို မမြင်လျှင်ဒုက္ခမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပေ။

ထို့အတူ သိက္ခာပုဒ်တို့တွင်လည်း လိုက်နာပြုကျင့်ဖွယ်တို့ကို မလိုက်နာ မပြုကျင့်၊ ရှောင်ကြဉ်ဖွယ်တို့ကို မရှောင်ကြဉ်ပဲ ကျူးလွန်ခဲ့ပြန်ပါကလည်း ဒဏ်ထိုက်ပေတော့မည်။ အသွင်ကိုဖျက် လူထွက်စေလောက်သော ပြစ်မှုတို့ကို ကျူးလွန်ပြန်ပါကလည်း လိင်ကျပေတော့မည်။ လိင်ကျလျက်နှင့် အသွင် မပြောင်း ပဲ သို့မဟုတ် သရဏကို ထပ်မယူ၊ ဥပဇ္ဈာယ် ထပ်မယူပဲ နေပြန်ကလည်း လိင်ဆေနုက = လိင်ခိုးရာ (အသွင်ခိုးရာ) ကျရောက်ပေတော့မည်။ လိင်ခိုးသည်ဟူသည် အမြင်အားဖြင့် ပေါ့ပေါ့ပင်ဟု ထင်စရာရှိသော်လည်း နက်နက်နဲနဲ စိစစ်၍ လိင်ခိုး အစစ်အမှန် ဖြစ်ချေက ရဟန်းတပါး ပါရာဇိကကျသည်ထက်ပင်ဆိုးသေး၏။



ထိုနည်းတူစွာပင် ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို သုံးဆောင်ခြင်း၊  
သုံးစွဲခြင်းကား မပြတ်ပင် သုံးဆောင် သုံးစွဲ နေရမည်ပင်  
ဖြစ်သကဲ့သို့ ပစ္စဝေက္ခဏာတင်၍ ဆင်ခြင် နေရမည် မှာလည်း  
သုံးစွဲတိုင်း၊ သုံးဆောင်တိုင်း မပြတ်ပင် ဆင်ခြင်နေရမည်သာ  
ဖြစ်၏။ တရက်တလေ သတိလွတ်၍ မဆင်ခြင်မိသည်နှင့် ဣဏ  
ပရိဘောဂကြွေး တင်ခြင်းကား နောက်က ထက်ကြပ်မကွာ  
ကပ်၍ ပါလာတော့မည် ဖြစ်ပေသည်။ ကြွေးတင်သောသူသည်  
တရပ်တပါးသို့ ဖဲသွားရန် မလွယ်ကူသကဲ့သို့ ဣဏပရိဘောဂ  
ဟူသော စားသောက်သုံးစွဲမှုကြွေးတင်သော ရဟန်း သာမဏေ  
အဖို့တွင်လည်း သံသရာဟူသောရေအလျဉ်းမှ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော  
ကမ်းတဘက်သို့ ခရီးဆက်ဖို့ လွယ်ကူလှတော့မည် မဟုတ်ချေ။

ထို့ကြောင့် ဤရှင်ကျင့်ဝတ်၌ ပါဝင်သော ဗုဒ္ဓရှင်တော်  
မြတ်၏ အာဏာတော်မြတ်၊ အမိန့်တော်မှတ်၍၊ ပညတ် ထုတ်  
ဖော်၊ ဟောကြားတော်မူအပ်သော သိက္ခာပုဒ် ကျင့်ဝတ်တော်  
များ၊ ကိုယ်ကျင့်တရားများကို ဖြည့်ကျင့်သော ရှင်သာမဏေ  
စသည်မဟူ ကျင့်ကြံသူ ဟူသမျှတို့သည် လွန်စွာစုံမက် ကိုယ်  
အသက်ကို ရက်ရက်မသေ စွန့်လိုက်ရစေကာမူ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်  
၏ ကိုယ်ကျင့်တရား သိက္ခာပုဒ်တော်များကို လေးစားမပျက်  
ဦးထိပ်ရွက်ကာ အသက်ထက်ပင် ခုံမင်မြတ်နိုး တန်ဖိုးဂုဏ်မြင့်  
သဒ္ဓါဝင့်ကာ ကျင့်နိုင်ကြပါစေ၊ (ပါတိမောက္ခသံဝရ သီလ)၊

သတိပြု၍ ပြစ်မှုအများ ရှောင်ရှားနိုင်ကြပါစေ၊ (ဣန္ဒြိယ  
သံဝရသီလ)၊ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ အားထုတ် နိုင်ကြပါစေ၊  
(အာဇီဝ ပါရိသုဒ္ဓိသီလ)၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍ ဆင်ခြင်သမှု၊  
ပြုနိုင်ကြပါစေ၊ (ပစ္စယ သန္နိသိတ သီလ)။ ။



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၂	၁	တစပဉ္စက	တစပဉ္စက
၂	၁၀	ဟစပဉ္စက	တစပဉ္စက
၄	၄	ပဗ္ဗာဇေတ	ပဗ္ဗာဇေထ
၄	၄	အနကမ္ပံ	အနကမ္ပံ
၄	၅	ဥပဒါယ	ဥပါဒါယ
၄	၁၁	ကနကမ္ပံ	အနကမ္ပံ
၄	၁၂	ပဗ္ဗဇေထ	ပဗ္ဗာဇေထ
၅	၃	အနကမ္ပံ	အနကမ္ပံ
၅	၄	ဘန္တေ	ဘန္တေ
၅	၈	အနကမ္ပံ	အနကမ္ပံ
၅	၁၄	မောစနတ္ထာရ	မောစနတ္ထာယ
၇	၄	သမဏေရ	ဒသသမဏေရ
၁၁	၃	ပိုက်ဆောက်ထားခြင်း	စိုက်ဆောက်ထားခြင်း
၁၁	၁၅	နိဂ္ဂဟိကန္တ	နိဂ္ဂဟိတန္တ
၁၃	၃	အဒိန္နဒါနာ	အဒိန္နဒါနာ
၁၃	၁၁	ဝိဘူသနဌာန	ဝိဘူသနဌာနာ
၁၅	၁၃	ဆိုအပ်သောတချိန်၌	ဆိုအပ်သောအချိန်၌
၁၆	၇	စတုမရ	စတုမရ
၁၆	၁၈	ထိခြင်း	သီခြင်း
၁၉	၂	ဇာတုမာသက	ဇာတုမာသက
၂၀	၁၁	ဟောတိ	ဟောဟိ
၂၂	၇	အရာကို	ဆရာကို
၂၄	၅	ပရိဘော	ပရိဘောဂ
၂၆	၅	သရိသပ	သရိသပ



စာပျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၂၆	၁၄	ဝါက+အာတပ	ဝါတ+အာတပ
၂၈	၅	ဝိဟိ°သုပရတ္တိယာ	ဝိဟိ°သုပရတိယာ
။	၆	နဂ္ဂဟာယ	နုဂ္ဂဟာယ
။	၇	ဘပိဿတိ	ဘဝိဿတိ
။	၈	ဖာသုပိဟာဇောစ	ဖာသုဝိဟာဇောစ
။	၁၅	သက်ဓဋ္ဌေ	လက်ဓဋ္ဌေ
၂၉	၈	ဝိဟိ°သုပရတ္တိယာ	ဝိဟိ°သုပရတိယာ
၃၀	၁၄	ဂန္ထဓူရ	ဂန္ထဓူရ
။	၁၇	ဝိပဿနာဓူရ	ဝိပဿနာဓူရ
၃၁	၄	သိတဿ	သီတဿ
။	၅	သရိဿပ	သရီဿပ
။	၁၄	သရိဿပ	သရီဿပ
။	၁၈	ဥတုဆေးကျမ်း	ဥတုဘေးဘျမ်း
၃၂	၃	နာရာမတ္ထံဧဝ	နာရမတ္ထံဧဝ
။	၆	နေပူလု	နေပူဟု
။	၁၀	ဂီလာန	ဂိလာန
။	၁၁	ဗာမိကာနံ	ဗာမိကာနံ
၃၃	၂	ဂီလာနပစ္စယ	ဂိလာနပစ္စယ
။	၆	ဧဝယာဗာမိကာနံ	ဧဝယာဗာမိကာနံ
။	၁၀	ဂီလာနပစ္စယ	ဂိလာနပစ္စယ
၃၄	၁၀	နာကျင်ခံခက်	ကျင်နာခံခက်
။	။	ဖြစ်ပြီးဖြစ်တာ	ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ



စာမျက်နှာ	စကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၃၅	၂	ပါဏာတိပါတိ	ပါဏာတိပါတိ
	၂	အဒိန္နာဒါယိ	အဒိန္နာဒါယိ
။	၂	အဗြဟ္မစာရိ	အဗြဟ္မစာရိ
။	၃	မုသာဝါဒိ	မုသာဝါဒိ
။	၃	သုရာမေရယမဇ္ဇေပါယိ	သုရာမေရယမဇ္ဇေပါယိ
၃၇	၁၉	ဘိက္ခုနိဒ္ဓသက	ဘိက္ခုနိဒ္ဓသက
၄၀	၁	ဒဏ္ဍတမ္ဗံ	ဒဏ္ဍကမ္ဗံ
။	၅	ဘိက္ခုနံအလောဘာယ	ဘိက္ခုနံအလောဘာယ
။	၆	ဘိက္ခုနံအနတ္ထာယ	ဘိက္ခုနံအနတ္ထာယ
။	၇	ဘိက္ခုနံ အဝါသာယ	ဘိက္ခုနံအဝါသာယ
။	၇	ဘိက္ခု အက္ခောသတိ	ဘိက္ခုအက္ခောသတိ၊
။	၇	ဘိက္ခု ဘိက္ခုတိ	ဘိက္ခု ဘိက္ခုဟိ
၄၁	၁၅	ရှေ့ပိုင်းတွင်	နောက်ပိုင်းတွင်
၄၂	၅	ဘိက္ခုနံ ရဟန်းတို့၏	ဘိက္ခုနံ ရဟန်းတို့၏
၄၃	၂-၃	ဘိက္ခု-ရဟန်းတို့ကို	ဘိက္ခု-ရဟန်းတို့ကို
။	၄	ဘိက္ခုဟိ-ရဟန်းတို့နှင့်	ဘိက္ခုဟိ-ရဟန်းတို့နှင့်
၄၄	၈	အန္တရာသရေ	အန္တရာသရေ
၄၅	၃	သင့်ခြင်း	သင့်ခြင်း
။	၁၂	အိမ်ရှင်အာဝါသီထ	အိမ်ရှင်အာဝါသီက
။	၁၉	ပြုကျင့်လိုက်သော	ပြုကျင့်ထိုက်သော
၄၈	၅	နိသီဒါဿာမီတိ ၊	နိသီဒါဿာမီတိ
။	၁၃	အပြင်ဘက်လက်ဖျား	အပြင်ဘက်ခြေဖျား
၄၉	၅	ပရိမဏ္ဍ ငရဲဂါ	ပရိမဏ္ဍလဝရဲဂါ
၅၁	၁၉	မကြားရသော	ကြားရသော



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၅၁	၂၀	မတာသဒ္ဒ	မဟာသဒ္ဒ
၅၂	၅	နကာယပ္ပစာလကံ	နကာယပ္ပစာလကံ
။	၅	အန္တရာဂရေ	အန္တရသရေ
။	၇	နဗာဗ္ဗပ္ပစာလကံ	နဗာဟုပ္ပစာလကံ
။	၁၃	နိသိသပ္ပစာလကံ	န သိသပ္ပစာလကံ
။	၂၀	လက်ရိုးကို	လက်ရိုးကို
၅၃	၁၃	နိသိဒိဿမိတိ	နိသိဒိဿာမိတိ
။	၁၇	နိသိဒိဿာမိတိ	နိသိဒိဿာမိတိ
၅၄	၁	န နိသိဒိဿာမိ	န နိသိဒိဿာမိ
။	၅	န နိသိဒိဿာမိ	န နိသိဒိဿာမိ
။	၉	နိသိဒိဿာမိတိ	နိသိဒိဿာမိတိ
။	၁၈	န နိသိဒိဿာမိ	နနိသိဒိဿာမိ
။	၂၀	သက္ကစံ	သက္ကစံ
၅၅	၁၀	ပဲနောက်တင်းနှင့်	ပဲနောက်ဟင်းနှင့်
။	၇	ဘုဉ္ဇိဿာမိ	ဘုဉ္ဇိဿာမိ
။	၁၂	န တူပကတော	န ထူပကတော
။	၁၄	ပတ္တသညိ	ပတ္တသညီ
၅၆	၁၇	သမသုပက	သမသုပက
၅၇	၃	သမသုပကံ	သမသုပကံ
။	၁၂	သမသုပက	သမသုပက
။	၁၆	ပဝါရိတ	ပဝါရိတ
။	၇	လူ န ဩလောကေ	န ဩလောကေ
၆၀	၁၂	ပရိမဏ္ဍလ	ပရိမဏ္ဍလ
၆၂	၂	န ပပိက္ခိဿာမိ	န ပပိက္ခိဿာမိ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၆၃	၂၁	န ယတ္ထ နိဇ္ဈေဟကံ	န ဟတ္ထနိဇ္ဈေဟကံ
။	၇	ရှုတ်ရှုတ်အသံကိုပြု၍	ရှုတ်ရှုတ်အသံကိုပြု၍
။	၁၀	သရဏီယာ-၏	ကရဏီယာ-၏
။	၁၉	သသိတ္တကံ	သသိတ္တကံ
။	၂၀	န သဇ္ဇေဿာမိ	န ဆဇ္ဇေဿာမိ
။	၈	ကြဲသည်ကြဲ	ဟိုကြဲသည်ကြဲ
၆၆	၁	ဒေါသေဿာမိတိ	ဒေသေဿာမိတိ
။	၁၈	နဒေသာမိ	နဒေသေဿာမိ
။	၁၉	ဥပါဟနာဂုဋ္ဌဿ	ဥပါဟနာရုဋ္ဌဿ
၆၉	၃	န ဆမာယ	န ဆမာယံ
။	၆	ဒေသေဿာမိတိ	ဒေသေဿာမိတိ
၇၁	၃	ပဿဝံဝါ	ပဿာဝံဝါ
။	၃	ခေဋ္ဌဝါ	ခေဋ္ဌဝါ
။	၄	ကရိဿာမိာ	ကရိဿာမိတိ
။	၅	ပဿဝံဝါ	ပဿာဝံဝါ
၇၂	၄	ခေဋ္ဌဝါ	ခေဋ္ဌဝါ
။	၉	ခေဋ္ဌဝါ	ခေဋ္ဌဝါ
။	၁၁	ပါဒုကဝဂ္ဂေါ	ပါဒုကဝဂ္ဂေါ
။	၁၄	ကတံ	ကထံ
။	၁၅	အာဝန္တကဝတ္တံ	အာဝန္တကဝတ္တံ
။	၁၆	ဘက္ကဂ္ဂ ဝတ္တံ	ဘက္ကဂ္ဂ ဝတ္တံ
။	၁၆	အာရညိကဝတ္တံ	အာရညိကဝတ္တံ
။	၂၀	စရိတဗ္ဗာနီ	စရိတဗ္ဗာနီ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၇၃	၁	ခန္ဓကဝတ္ထာနိနာမ	ခန္ဓကဝတ္ထာနိနာမ
။	၆	ဦးခေါင်း၌တပ်အပ်	ဦးခေါင်း၌တင်အပ်
။	၈	ရဟန်းသာမဏေသို့	ရဟန်းသာမဏေတို့
။	၁၉	စသည်တို့ကိုမှီးခြင်း	စသည်တို့ကိုသိမှီးခြင်း
၇၄	၁၆	စသည်တို့ကိုမှီးခြင်း	စသည်တို့ကိုသိမှီးခြင်း
။	၂၁	ဆွမ်းအလို့ငှာ	ဆွမ်းအလို့ငှာ
။	၂၂	အာရညိကဝတ္ထု	အာရညိကဝတ္ထု
၇၅	၂၂	ဇန္တာသရ	ဇန္တာသရ
၇၆	၁	ဝစ္စကုဋိဝတ္ထု	ဝစ္စကုဋိဝတ္ထု
။	၂	သင်္ကန်းကိုတင်	သင်္ကန်းကိုတင်ခြင်း
။	၂	သင်းပိုင်ကိုပင့်၍	သင်းပိုင်ကိုပင့်၍
။		မဝင်ခြင်း	မဝင်ခြင်း
။	၃	စသည်ဖြင့်၍	စသည်ဖြင့်မသုတ်သင်ခြင်း
။	၁၂	သဒ္ဓိဝိဟာရိက	သဒ္ဓိဝိဟာရိက
။	၁၅	သဒ္ဓိဝိဟာရိက	သဒ္ဓိဝိဟာရိက
၇၇	၁၂	ဥပသမ္ပဒန္တေဝါသိက	ဥပသမ္ပဒန္တေဝါသိက
၇၈	၃	ကောနိစ	ကောနိစ
။	၈	ဟောတိ	ဟောဟိ
၈၀	၂	အသုဒ္ဓသီလော	အသုဒ္ဓသီလော
။	၂	စိတ္တေကပ္ပံ	စိတ္တေကပ္ပံ
။	၉	အသုဒ္ဓသီလော	အသုဒ္ဓသီလော
။	၁၅	သဗ္ဗမ္ပံ	တဒ္ဓမ္ပံ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းစရ	မှား	မှန်
၈၁	၁၅	ပစ္စယသန္တိသိတိ	ပစ္စယသန္တိသိတ
။	၁၃	သံဝါရသီလ	သံဝရသီလ
။	၂၂	မာတုကာမ	မာတုါမ
၉၃	၄	ဝေဝဏ္ဏိယမ္ပိ	ဝေဝဏ္ဏိယမ္ပိ
။	၈	အဇ္ဈပဂတော	အဇ္ဈပဂတော
။	၈	ကရဏိယောတိ	ကရဏိယောတိ
၉၄	၄	ကမ္မပဋိဿရဏေ	ကမ္မပဋိဿရဏော
။	၁၂	အဓိဂတော	အဓိဂတော
၉၅	၂	အဇ္ဈပဂတေ	အဇ္ဈပဂတော
။	၂	အမ္ပိ	အမ္ပိ
။	၆	ပရပဋိဗန္ဓာ	ပရပဋိဗဒ္ဓါ
၉၆	၁	အတ္တာနုဝါဒဘေးမှ	အတ္တာနုဝါဒဘေးမှ
။	၇	န ဥပဝဒန္တိနုခေါ	န ဥပဝဒန္တိနုခေါ
။	၁၈	ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-၏။	ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗ-၏။
၉၇	၂	အမ္ပိ	အမ္ပိ
။	၃	ပါပကံဝါ	ပါပကံဝါ
။	၅	ဘဿကမ္မဿ-ကို၊	ဘဿကမ္မဿ-
။		ကံကောင်း	ထိုကံကောင်း
။	၇	ဘဝိဿာမိ	ဘဝိဿာမိ
။	၇	ဣတိ-ကို	ဣတိ-သို့
။	၁၀	ရတ္တိဒ္ဓိဝါ	ရတ္တိဒ္ဓိဝါ
။	၁၁	ဣတိ-ကို	ဣတိ-သို့
။	၂၀	ပစ္ဆိမေတာလေ	ပစ္ဆိမေကာလေ
။	၂၁	သဗြဟ္မစာရိဟိ	သဗြဟ္မစာရိဟိ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၉၈	၄	ဥတ္တရိမနုဿဓမ္မော	ဥတ္တရိမနုဿဓမ္မော
။	၆	အတ္ထိနုခေါ	အတ္ထိနုခေါ
။	၁၁	ဆောက်ရာတည်ရာ	ထောက်ရာတည်ရာ
၉၉	၄	နာရု	နာရု
။	၄	ပက္ကံ	ဝက္ကံ
။	၅	တဒယံ	ဟဒယံ
။	၆	ကရိသံ	ကရိသံ
။	၆	မတ္တလုဂ်	မတ္တလုဂ်
။	၈	အသ္မု	အသ္မု
။	၈	လသိကာ	လသိကာ
၁၀၀	၇	ထွက်ရေမျှားဖြင့်	ထွက်ရေမျှားဖြင့်
။	၈	ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ	ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
။	၂၁	အောက်ထပ်အတူ	အောက်ထပ်အထူ
၁၀၁	၁၁	အဋ္ဌိ	အဋ္ဌိ
။	၁၉	ဝတ္ထိ	ဝတ္ထိ
၁၀၂	၅	ကြာနိပုဋ်ဖက်	ကြာနိပုဋ်ဖက်
။	၁၃	စဉ်းငယ်ဖိုလျက်	စဉ်းငယ်နီလျက်
။	၁၀	ဘိကောမကံ	ကိလောမကံ
။	၁၁	နိုးဆို၍တည်	ဖိုးဆို၍တည်
၁၀၃	၁	တစ်ယူသော	တစ်ဟူသော
။	၆	ဝစ္စမဂ်ငယ်	ဝစ္စမဂ်ငယ်
။	၁၁	ဖွဲ့နှောင်ချည်ထုပ်	ဖွဲ့နှောင်ချည်တုပ်
။	၁၅	လျော့စွာဖွဲ့ထုပ်	လျော့စွာဖွဲ့တုပ်
။	၂၀	ကရိသံ	ကရိသံ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၁၀၄	၃	မတ္တလုဂ်	မတ္တလုဂ်*
။	၉	ပျဉ်းပွင့်ပန်းထု	ပျဉ်းပွင့်ပန်းအတု
။	၁၈	ငါသူကပါး	ငါသူတပါး
။	၂၁	ရင်တွင်းအဆုတ် ညှိုး	ရင်တွင်းအဆုတ်ညှိုး
။	၂၂	သန္တီစိတသွေး	သန္တီစိတသွေး
။	၂၃	စုံနေသောသွေး	စုံနေသောသွေး
၁၀၅	၁၀	ဖျားရာအသား	ဖျားရာအသား
။	၁၁	ကောဠာသသည်	ကောဠာသသည်
၁၀၆	၆	ကလိငိုဌား	တလိငိုဌား
။	၈	အထက်ပေါက်မြင့်	အထက်ပေါက်မြင့်
၁၀၇	၅	အနောက်အကျတို့ကို	အနောက်အကျတို့ကို
။	၅	တွန်းလှန်ခါထွက်	တွန်းလှန်ခါထွက်
။	၁၆	ခါထွက်သုတ်သင်	ခါထွက်သုတ်သင်
၁၀၈	၁၈	သန္တုဌိတာ	သန္တုဌိတာ
၁၀၉	၅	ဂဟပသိဒါနစီဝရံ	ဂဟပတိဒါနစီဝရံ
။	၁၅	တေစိဝရိက်	တေစိဝရိက်
။	၁၆	စတုတ္ထက	စတုတ္ထက
။	၁၇	တေစိဝရိကင်္ဂ*	တေစိဝရိကင်္ဂ*
။	၁၈	စတုတ္ထကစီဝရံ	စတုတ္ထကစီဝရံ
။	၁၉	တေစိဝရိကင်္ဂ*	တေစိဝရိကင်္ဂ*
၁၁၁	၆	ကောသနိက်	ကောသနိက်
၊	၈	ကောသနိကင်္ဂ*	ကောသနိကင်္ဂ*
။	၁၃	မာဒါနစေတနာကို	သမာဒါနစေတနာကို
။	၁၉	ဒုတိယကဘဝဇနံ	ဒုတိယကဘဝဇနံ



စာမျက်နှာ	ကြောင်းရေ	မှား	မှန်
၁၁၁	၂၂	ပတ္တပိက္ခိကင်္ဂ°	ပတ္တပိက္ခိကင်္ဂ°
၁၁၃	၄	ဂိလာနပုဂ္ဂိုလ်	ဂိလာနပုဂ္ဂိုလ်
၁၁၅	၁၈	ထစေတုံရှောင်	ထစေတုံရှောင်း
၁၂၁	၉	စာရဏ မဏ္ဍန	စာရဏ မဏ္ဍန
၁၂၄	၁၆	တိဋ္ဌရပ်ခြင်း	တိဋ္ဌရပ်ခြင်း
၁၂၇	၁၈	ဆိုကဲ့သို့မရှိ	ထိုကဲ့သို့မရှိ
၁၂၉	၁၄	စတုမဇ	စတုမဇ
၁၃၀	၃	ပဝါရိယမှတပါး	ပဝါရိတမှတပါး
၁၃၂	၁၈	ဥပသမ္ပဒါစရိယာ	ဥပသမ္ပဒါစရိယ
က	၁၉	ဓမ္မာစရိယာ	ဓမ္မာစရိယ
မ	၂၀	နိဿယာစရိတ	နိဿယာစရိယ
၆	၂၁	ပဗ္ဗဇ္ဇဒန္တဝါသိက	ပဗ္ဗဇ္ဇဒန္တဝါသိက
၁၃၄	၃	ဆွမ်းဦးမှ	ဆွမ်းဦးမှ



ဖတ်ရှုသင့်သည့် ဘာသာရေးဆိုင်ရာ  
စာအုပ်များ

၁။ ဆ ဆက္ကသုတ္တန်

၈ ကျပ်

(ပါဠိတော်နှင့် မြန်မာပြန်)

စစ်ကိုင်း ရွှေစေတီဆရာတော် မြန်မာပြန်သည်။

[ဤ ဒေသနာတော်ကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိထားလျှင် ဝိပဿနာ  
အရာတွင် အရေးပါအရာရောက်လှပါသည်။]

၂။ ရွှေစည်တရားတော်များ

၁၅ ကျပ်

[မန္တလေးမြို့၊ ရွှေစည်ဆရာတော် လယ်တီ အရှင်ကုလိသင်္ဃ  
တရားများ]

၃။ ရွှေစည်ဝတ်ရွတ်စဉ်

၁၀ ကျပ်

[ရွှေစည်ဆရာတော် လယ်တီအရှင်ကုလိသ]

၄။ မွေဒီပနီနှင့် ဩဝါဒကထာ

၈ ကျပ်

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ဖြေကြား ရေးသားသည်။

[သာသနာတော် သန့်စင်ရေးအတွက်လိုအပ်ချက်တို့ကို ရှင်းလင်း  
ဖွင့်ဆိုထားသည်။]

၅။ ရဟန်းမြတ်တို့ ကျင့်ရာ ကျမ်း

၆ ကျပ်

ပထမ ရွှေကျင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူသည်။

အမြို့မြို့ ဆိုင်တိုင်းမှာ မေးဝယ်ပါ။

စာပေလောက စာအုပ်တိုက်

အမှတ် ၁၇၃၊ ၃၃ လမ်း၊

ရန်ကုန်မြို့။

ဗျက်နှာဖုံးကြိုတင်ခွင့်ပြုအမှတ် (၀၇၈၂)