အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာ

အိမ်တွင်းသာသနာပြု

မိသားစုလက်စွဲ

မင်းသုရိန်

J

ဘာသာသာသနာနှင့်

စာပေပညာတိုးတက်ပြန့်ပွားရေးသို့....

ဖြန့်ချိရေး -

ကာစိရတနာ

စာပေတိုက်

အမှတ် ၂၀၄·ထဝ်း၃၀

ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း-၈၂၇၈၉

၁၇၂၂၀

စီ ရုံ တိုင် ဌ တူ သ ဌ ေမှ ၁

အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ

အိမ်တွင်းသာသနာပြု

မိသားစု လက်စွဲ

မင်းသုရိန်

စီစဉ်ပြုစုသည်

ပထမအကြိမ်

၁၉၇၅ ခု-ဖေဖော်ဝါရီလ
အုပ်ရေ ၃၀၀၀

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက် အမှတ် (၅၃၉)

မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၇၅၆)

မျက်နှာဖုံးရိုက် ကဝိရတနာ

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ဦးမြင့်မောင်

ဘလောက်-ရွှေရေး

အာနိုး-ဗိုဓ ကျမ်းချုပ်

ထုတ်ဝေသူ။ ။ဒေါ်သိန်း(မြဲ- ၁၀၀၅)
သူရဿတီစာပေတိုက်၊
၃၆၂၊ မေတ္တာသမ်း၊
(၉) ရပ်ကွက်၊ တောင်ဥက္ကလာပ။
ရန် ကုန် မြို့။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ဦးမောင်မောင်လွင်(၀၂၃၅၀)
ကဝိရတနာပုံနှိပ်တိုက်၊
အမှတ် ၂၀၄၊ လမ်း ၃၀၊
ရန် ကုန် မြို့။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	စီစဉ်ပြုစုသူ၏အမှာ	၁
၂။	အိမ်တွင်းသာသနာကျုကြပါ	၇
၃။	ဩကာသဘုရားရှိခိုး	၂၂
၄။	ရေတော်ကပ်လှူရန်	၃၇
၅။	ဆီမီးကပ်လှူရန်	။
၆။	ဆွမ်းတော်ကပ်လှူရန်	၃၈
၇။	ပန်းတော်ကပ်လှူရန်	။
၈။	ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ	၄၀
၉။	ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး	၄၅
၁၀။	တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး	၄၆
၁၁။	သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး	။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂။	အနန္တောအနန္တငါးပါးဘုရားရှိခိုး	၅၃
၁၃။	ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး	၆၁
၁၄။	ပဋ္ဌာန်းပစ္စယုဒ္ဒေသ(၂၄ ပစ္စည်း)	၆၆
၁၅။	သဗ္ဗဇယမင်္ဂလာဂါထာ	၆၉
၁၆။	စိန္တာမဏိဂါထာတော်	၇၂
၁၇။	သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော်ကြီး	၇၅
၁၈။	သိရသ္မိံဂါထာတော်ကြီး	၇၉
၁၉။	နမောတောဂါထာတော်	၈၄
၂၀။	ရှင်ဥပဂုတ်ဂါထာ	၈၇
၂၁။	ရှင်သိဝလိဂါထာ	၈၈
၂၂။	ဓမ္မစကြာသုတ်	၉၁
၂၃။	မင်္ဂလသုတ်	၁၀၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၄။	မေတ္တာသုတ်	၁၁၁
၂၅။	ပရိမိတ္တဇာလသုတ်	၁၁၅
၂၆။	ဓာရဏပရိတ်တော်	၁၁၈
၂၇။	မိဘနှစ်ပါး၏ခြေရာများကိုရှိခိုး ကန်တော့ရန်ဂါထာများ။	၁၂၂
၂၈။	သားကောင်းမိခင်ဂါထာ	၁၂၅
၂၉။	သရဏဂုံသုံးပါး အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်နည်း	၁၃၀
၃၁။	ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပုတီးစိပ်နည်း	၁၃၆
၃၁။	၅၂၈ သွယ်မေတ္တာပို့နည်း(အကျဉ်း)	၁၄၁
၃၂။	မိသားစုများရှောင်ကျဉ်ရမည့်မကောင်းမှု (ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး)	၁၅၄
၃၃။	မိသားစုလိုက်နာရမည့်ကောင်းမှု (ပုညကြိယာ ၁၀ ပါး)	၁၅၆

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၄။	သံဝေဂလင်္ကာများ	၁၅၈
၃၅။	သားသမီးဝတ်ငါးပါး	၁၅၉
၃၆။	မိဘဝတ်ငါးပါး	။
၃၇။	တပည့်ဝတ်ငါးပါး	။
၃၈။	ဆရာဝတ်ငါးပါး	။
၃၉။	မိတ်ဆွေဝတ်ငါးပါး	။
၄၀။	ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ နေ့စဉ်လိုက်နာကြိုးစားကြရန်	၁၆၀
၄၁။	ပြုသမျှကုသိုလ်အမျှပေးဝေရန်	၁၆၅
၄၂။	အမျှဝေသာဓုခေါ်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ	၁၆၇
၄၃။	ကိုးကားမှီငြမ်းပြုသည့်စာအုပ်များ	၁၇၁

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

စီစဉ်ပြုစုသူ၏အမှာ

အိမ်တွင်းသာသနာပြု ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု လက်စွဲစာအုပ်ငယ် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းအကြောင်းကို ရှေးဦးစွာ တင်ပြအစီရင်ခံလိုပါသည်။

၁၉၇၃ ခု ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ပေဖူးလွှာမဂ္ဂဇင်းတွင် ကျွန်တော်ရေးသားသည့် "အိမ်တွင်းသာသနာပြုကြပါ" ဟူသော ဘာသာရေးအခြေခံ ဆောင်းပါးတပုဒ် ဖော်ပြပါရှိခဲ့ပါသည်။

အဆိုပါ ဘာသာရေးအခြေခံဆောင်းပါးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု စာဖတ်ပရိသတ်အတော်များများအား ဘာသာရေးစိတ်ဓာတ်များ လှုပ်ရှားနိုးကြားစေခဲ့ပါသည်။ မဂ္ဂဇင်းထွက်ပြီး မကြာမီတွင် ကျွန်တော့်ထံသို့ အဆိုပါဆောင်းပါးနှင့်ပတ်သက်၍ လူကိုယ်တိုင်တမျိုး၊ စာဖြင့်တဖုံ ကျေးဇူးတင်ဝမ်းမြောက်စကားများ ပြောဆိုရေးသားကြပါသည်။

တဆက်တည်းလိုလိုပင် မိသားစုံ နေ့စဉ်ဘုရားစင် ရှေ့တွင် ဘုရားဝတ်ပြု၊ ဝတ်တက်၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် (အိမ်တွင်းသာသနာပြု)ကြရန် စနစ်တကျရွတ်ဆိုရမည့် အစီအစဉ်များ ရေးပေးပါရန် တောင်းဆိုကြပါသည်။

ကျွန်တော့်အိမ်တွင် နေ့စဉ်မိသားစု ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်ပုံနှင့် အခြေခံအားဖြင့် မိသားစုတိုင်းရွတ်သင့်၊ ရသင့်သည့် ဩကာသ ကန်တော့ကြိုးမှစ၍ ငါးပါးသီလ၊ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်၊ ဂါထာတော်၊ ပရိတ်တော်များကို မကျဉ်းမကျယ်လက်ဖြင့် ရေးပေးခဲ့ပါသည်။

သို့သော် တဦးနှင့်မပြီး၊ တဦးပြီးတဦး တောင်းဆိုလာကြပါသဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း အိမ်တိုင်းရှိမိသားစုများ ဖတ်ရှုကျက်မှတ်၍ နေ့စဉ်ရွတ်ဆို ဝတ်ပြုနိုင်ကြစေလိုသော စေတနာဖြင့် ဘာသာရေးအခြေခံ ဤစာအုပ်ငယ်ကို စီစဉ်ပြုစုံ ထုတ်ဝေရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

....o....

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ နေထိုင်ရာအိမ်တအိမ်၏ ကျက်သရေသည် အိမ်ဦးခန်းရှိ ဘုရားစင်ပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားစင်ကို လှပတင့်တယ်အောင် မွမ်းမံခြယ်လှယ်ထားရုံနှင့်လည်း အိမ်၏ကျက်သရေပြည့်စုံပြီဟု မဆိုနိုင်သေးပါ။ ဘုရားစင်တွင် နေ့စဉ် ဆွမ်းတော်၊ ရေချမ်းတော်၊ ဆီမီး၊ နံ့သာများ လှူဒါန်းပူဇော်၍ ညောင်ရေအိုးတွင် ရေမခန်း၊ ပန်းမညှိုးအောင် လဲလှယ်ကပ်လှူကြဖို့လည်း လိုပါသေးသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု အိမ်တအိမ်၏ အဓိကကျက်သရေမှာ အိမ်ရှိမိသားစုများ ဘုရားစင်ရှေ့တွင် နေ့စဉ်မှန်မှန် ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ ဘုရားဝတ်တက်ခြင်း၊ ပရိတ်တော်များ ရွတ်ဖတ်ခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်း၊ တရားဘာဝနာများအားထုတ်ခြင်း၊ မေတ္တာပွားများခြင်း၊ အမျှဝေခြင်း စသည့်ကုသိုလ်စရိုက်များ ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ နေထိုင်ရာ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းရှိ ဘုရားစင်များသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး၏ အခြေခံ သာသနာပြုစခန်းများဖြစ်သည်ကို သတိပြုအောင့်ကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တအိမ်ဘုရားစင်မှ ပျံ့လွင့်ထွက်ပေါ်လာသောကြေးစည်သံသည် ကြည်နူးသာယာ၍ ကြားရသူအပေါင်းအား သူတော်ကောင်းတရားများ နိုးကြားတက်ကြွစေပါသည်။

မိသားစုဝင် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ၊ သားငယ် သမီးငယ်များအား နေ့စဉ် အိပ်ရာဝင်အိပ်ရာထ ဘုရားရှိခိုးခြင်းကို အလေ့အထတခုဖြစ်စေရန် အမိ၊ အဘ၊ အဘိုး၊ အဘွား၊ လူကြီးများက လေ့ကျင့်သင်ကြား နှိုးဆော်ပေးသင့်ပါသည်။ နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် အချိန်နည်းပါက အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ဦးချခြင်းအလေ့အကျင့်မျိုကို မမေ့မလျော့စေရန် သတိပေး နှိုးဆော်သင့်ပါသည်။

မိသားစုဘိုင်းလိုလိုပင် နေ့စဉ်နံနက်၌ ဈေးသွား၊ ရုံးသွား၊ ကျောင်းသွားဖြင့် အိမ်မှုကိစ္စအလုပ်များတတ်ကြပါသည်။ ကိစ္စ

များပြောင် လူတို့ဘောင် ဆိုသည့်အတိုင်း တနေ့တာအတွက် စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စအဝဝဖြင့် အားလပ်ချိန်ဟူ၍ မရှိကြပါ။ ရသမျှအချိန်ကိုလှ၍ အပတ်တကုတ် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ညဉ့်ဦးပိုင်းမိသားစုစုံညီ၍စားမှုသောက်မှုများပြီးစီးချိန် နာရီဝက်၊ ၄၅ မိနစ်ခန့်ကို မိသားစုဘုရားဝတ်တက်ချိန် (အိမ်တွင်းသာသနာပြုချိန်)အဖြစ် မိသားစုဝင် သားငယ်သမီးငယ်များကို စည်းရုံးလှုံ့ဆော်သင့်ကြပါသည်။

အိမ်ဦးခန်းဘုရားစင်ရှေ့တွင် မိသားစု နေ့စဉ်ဘုရားဝတ်ပြုဝတ်တက်ခြင်းအလေ့အထသည် ဘာသာရေးရှုထောင့်မှ ကြည့်လျှင် အလွန်မွန်မြတ်၍ ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာ မိရိုးဖလာ ဓလေ့ထုံးစံကောင်းတခု ဖြစ်ပါသည်။

လောကီလူမှုရေး ရှုထောင့်မှကြည့်လျှင် အလွန်ငြိမ်းအေးကြည်လင်သော မိသားစု ချစ်ခင်ရင်းနှီး စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ရစေပါသည်။ မိသားစုဝင် ယနေ့ လူငယ်လူရွယ်၊ သားသမီးများသည် ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ အနန္တငါးပါးနှင့် ဘာသာတရားကို လေးစားကြည်ညိုတတ်သူများ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

ထို့အပြင် ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုအစဉ်အလာကို လေးစားလိုက်နာတတ်သည့် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့လိမ္မာသော သားကောင်းသမီးကောင်းများ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

ယနေ့မျက်မှောက်ကာလသည် သိပ္ပံပညာများ ထွန်းကားနေသည့် ဒုံးပျံခေတ်ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကမ္ဘာအရပ်ရပ်ရှိ တနိုင်ငံနှင့်တနိုင်ငံ ယဉ်ကျေးမှုဓလေ့စရိုက်များ ကူးစက်မှုများမှာ အလွန်မြန်ဆန်လှပါသည်။

ယနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သားသမီး မြန်မာလူငယ်လူရွယ်အများစုတွင် နိုင်ငံခြားယဉ်ကျေးမှု အကျင့်ဓလေ့များ ထိုးဖောက်ဝင်ရောက်နေသည်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာမိဘများ သတိပြုမိကြပါလိမ့်မည်။

လက်ဦးဆရာမည်ထိုက်စွာ၊ ပုဗ္ဗါစရိယ မိနှင့်ဘ ဟု အဆိုရှိပါသည်။ မိမိတို့သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များအား ဘာသာရေးအခြေခံဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာပီပီသသ ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်း လေ့ကျင့်သင်ကြားပေးရန်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘတိုင်း၏ တာဝန်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမဖြစ်သော ငါးပါးသီလမြဲ၍ အနန္တောအနန္တ ငါးပါးကို လေးနက်ယုံကြည်တတ်သော လူငယ်လူရွယ်တယောက်အနေဖြင့် စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ မိုက်မဲရိုင်းစိုင်းမှုမျိုး မဖြစ်နိုင်တော့ပါ။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတည်းဟူသော အနန္တ ငါးပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကိုသိနားလည်သည့် လူငယ်လူရွယ်တိုင်းသည် ဂါရဝတရား ရှေ့ထား၍ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆိုဆုံးမလွယ်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

အချို့အချို့သောမိဘများသည် မိမိတို့ကိုယ်တိုင် ဘာသာ တရားကို ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီး၊ အိမ်တွင်းရှိ သားသမီးများအား ဘာသာရေးအခြေခံမျှကိုပင် စိတ်ပါဝင် စားအောင် လေ့ကျင့်သင်ကြားမှုပြုရန် သတိမေ့လျော့ နေကြ သည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုံများသည် မိမိအိမ်မှာရှိသည့် မိသားစု ဝင် သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များအား အိမ်တွင်းသာသနာပြု နည်းဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံသင်ခန်းစာများကို သင်ကြား အားပေးတိုက်တွန်းကြပါရန် မေတ္တာဖြင့် နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုတိုင်း နေအိမ်ဘုရားစင်ရှေ့တွင် ညစဉ် ညတိုင်း ဘုရားရှိခိုး၊ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်း သာ သနာပြုနိုင်ကြပါစေ။ ။

မင်းသူရိန်

(စီစဉ်ပြုစုသူ)

အိမ်တွင်းသာသနာပြုကြပါ

''အိမ်တွင်းသာသနာပြုကြပါ''

အထက်ပါစကားကို ဓမ္မမိတ်ဆွေများနှင့် တွေ့ဆုံတိုင်း၊ စကားစပ်မိတိုင်း ပြောဆိုတိုက်တွန်းမိပါသည်။

ဘာသာရေးဘက်သို့ တစတစဖြင့် အားများလာသည်နှင့်အမျှ ကျွန်တော့်မှာ မိတ်ဆွေတမျိုး တိုးလာပါသည်။ အဆိုပါ မိတ်ဆွေတမျိုးမှာ မိမိကဲ့သို့ ဘာသာရေးဝါသနာထုံသည့် ဘာသာရေးမိတ်ဆွေ၊ တနည်းဆိုလျှင် ဓမ္မမိတ်ဆွေများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ချစ်ခင်ရင်းနှီးသည့် ဓမ္မမိတ်ဆွေအတော်များများသည် ကျွန်တော်နှင့်တွေ့ဆုံတိုင်း သာသနာပြုလိုကြောင်း စိတ်အားတက်သန်စွာဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။ ''သာသနာပြုချင်တယ်၊ ပိုက်ဆံမချမ်းသာသေးလို့'' ဟု ဆန္ဒပြင်းပြစွာ ညည်းညူတောင့်တပြောဆိုလေ့ရှိကြပါသည်။

ပိုက်ဆံမချမ်းသာသေးလို့ သာသနာမပြုရသေးဘူး ဆိုသည့်စကားအရ ကြီးကျယ်ခမ်းနားသော ဘုရားတည်ကျောင်းဆောက်သည့် ငွေပင်ငွေရင်း မြောက်မြားစွာဖြင့် သာသနာပြုနည်းမျိုး

ကို ရည်ရွယ်ခြင်းဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ ဓမ္မမိတ်ဆွေများ၏ သာသနာပြုလိုသော စေတနာသဒ္ဓါတရားနှင့်ဆန္ဒကို ကျွန်တော်နားလည်ချီးကျူးမိပါသည်။

မှန်ပါ၏။ ကောင်းပါ၏။ ထူးခြားမြင့်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် စေတနာ၊ သဒ္ဓါဆန္ဒတို့ကိုကြည့်၍ ဝမ်းသာအားရ ဖြစ်မိပါသည်။ သို့သော် အဆိုပါ ဓမ္မမိတ်ဆွေတို့မှာ ပိုက်ဆံမချမ်းသာသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး သာသနာပြုကြရ ရှာတော့မည်မဟုတ်ကြောင်း တွေး၍စိတ်မကောင်း ဖြစ်မိပါသည်။

သာသနာပြုသည်ဆိုသည်မှာ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး စည်ပင်သာယာဝပြောစေရန်၊ ထွန်းလင်းတိုးတက် ပြန့်ပွားစေရန်၊ အဓွန့်ရှည်စွာ ခိုင်မြဲတည်တံ့စေရန်တို့ပင် ဖြစ်ကြပါသည်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကြီးအဓွန့်ရှည်၍ တိုးတက်စည်ကား ပြန့်ပွားစေရန် ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓတည်းဟူသော သာသနာသုံးရပ်ကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကူညီထောက်ပံ့ ပြုစုနိုင်ကြပါသည်။

ပိုက်ဆံရှိမှ ချမ်းသာမှ သာသနာပြုနိုင်သည် မဟုတ်ကြောင်း၊ စေတနာဆန္ဒ သဒ္ဓါတရားသာလျှင် အဓိကဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း လက်လှမ်းမီသမျှ ဓမ္မမိတ်ဆွေများအား တိုက်တွန်းအားပေးမိပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး အဓွန့်ရှည်၍ ထွန်းလင်းစည်ကား တိုးတက်ပြန့်ပွားရန် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်းမှာ တာဝန်ရှိပါသည်။ ငွေကြေးမပါပဲ မိမိလက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကာယကံမြောက် သာဟတ္ထိကသာသနာပြုနည်းအမျိုးမျိုး ရှိပါသည်။ အဓိကအကြောင်းရင်း

မှာ သာသနာတော်ကြီး ရောင်ဝါနေပမာ ထွန်းလင်းစေလိုသည့် မိမိ၏စေတနာ သဒ္ဓါတရားသာလျှင် အရေးကြီးပါသည်။

ဗုဒ္ဓဝေယျာဝစ္စ၊ ဓမ္မဝေယျာဝစ္စ၊ သံဃဝေယျာဝစ္စနှင့် သာသနာ့ ဝေယျာဝစ္စများကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ကာယကံမြောက် ဆောင်ရွက်နိုင်ဘိသကဲ့သို့ မိမိတတ်အားသမျှသော ငွေကြေး ပမာဏဖြင့် သာသနာတော်အကျိုးပြုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက် လှူဒါန်းနိုင်ကြပါသည်။

ဘုရား၊ ကျောင်း၊ ကန်၊ ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ သာသနာ အဆောက်အဦများတွင် တံမြက်လှဲသန့်ရှင်းရေးမှအစ ဘုရား တည် ကျောင်းဆောက်ရာတွင် အုတ်တချပ်၊ သဲတတောင်း သယ် ပေးသည်အထိ မိမိ၏ သာဟတ္ထိကကုသိုလ်ဖြင့် သာသနာပြုစု နိုင် ကြပါသည်။

လူတယောက်၊ လူတစု၊ သာသနာတော်ကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါ ထက်သန်လာစေရန် မိမိတတ်စွမ်းသမျှ နှုတ်ဖြင့်ဟောပြောခြင်း၊ စာဖြင့်ရေးသား တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်း၊ လူငယ်လူရွယ်များ ရတနာသုံးပါးကို ကြည်ညိုလေးစားတတ်အောင် သင်ကြားပြသ ခြင်းတို့နှင့်တကွ အရဟတ်ဆွမ်းချက်ရန် နှိုးဆော်ကြသည့် နိဗ္ဗာန် ဆော်အဖွဲ့အထိ သာသနာတော်အကျိုး ဆောင်ရွက်ကြသော သာ သနာပြုသူများ ဖြစ်ကြပါသည်။

အထူးသတိပြုသင့်ဆုံးအချက်မှာ မိမိကိုယ်တိုင်က ကြီးကျယ် ခမ်းနားစွာ သာသနာပြုလိုသောစိတ်ဆန္ဒ ပြင်းပြနေသော်လည်း နောက်ပိုင်း မိမိအိမ်ရှိ ဇနီးသားသမီးစသူတို့မှာ ဘုရားပင် မှန်မှန် ရှိမခိုးကြ၊ ရှိမခိုးတတ်၊ ရှိခိုးလေ့မရှိကြသည်ကို ရှေးဦးစွာ စိတ်ဝင်

စား၍ သင်ကြားနှိုးဆော်လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် အိမ်တွင်း သာသနာပြုရန် လိုအပ်ပါသည်။

အချို့အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများမှာ မိရိုးဖလာသာသာမျှသော ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်တို့ကို အနက်နှင့်တကွမသိကြ။ ငါးပါးသီလကိုပင် မခံယူတတ်ကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တအိမ်၏ကျက်သရေသည် အိမ်ဦးခန်းရှိ ဘုရားစင်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းရှိ ဘုရားစင်များသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အခြေခံသာသနာပြုစခန်းများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်းရှိ ဘုရားစင်များတွင် နေ့စဉ် ဆွမ်းတော်၊ ရေချမ်းတော်၊ အမွှေးနံ့သာများနှင့် ညောင်ရေအိုးတွင် ပန်းမညှိုးအောင် လဲလှယ်လှူဒါန်းကြဖို့ အရေးကြီးပါသည်။

ဘုရားစင်ကို အပိုးတန်ပစ္စည်းများဖြင့် လှပအောင် မွမ်းမံပြင်ဆင် ခြင်းထက်၊ သန့်ရှင်း သပ်ရပ်စွာဖြင့် ဆွမ်း၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ နေ့စဉ်လှူဒါန်း၍ မိသားစုဘုရားမှန်မှန် ရှိခိုးကြဖို့ အဓိကဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများသည်၊ မိမိတို့နေအိမ် ဘုရားစင်တွင် သားသမီးများနှင့်အတူ ညစဉ်မှန်မှန်ရှိခိုး ဝတ်ပြုကြဖို့ ကြိုးစားသင့်ပါသည်။ သို့မှသာ မိသားစုဝင် သားသမီး လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် ငါးပါးသီလနှင့်တကွ၊ ရတနာသုံးပါး၊ မိဘဆရာအနန္တငါးပါး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့ကို သိတတ်နားလည်

လေးစားကြည်ညိုတတ်သည့် ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစု သားသမီး များ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

ယခုကျွန်တော် တင်ပြလိုသည့် သာသနာပြုနည်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုံများအတွက် အရေးအကြီးဆုံး၊ အလိုအပ်ဆုံး၊ အခြေခံအကျဆုံး၊ အရိုးသားဆုံးနှင့် အလွယ်ကူဆုံး နည်းဖြစ်ပါသည်။

မိမိအိမ်ရှိ ဘုရားစင်တွင် မိမိအိမ်သူ အိမ်သား မိသားစုဝင်များကို သာသနာပြုသော 'အိမ်တွင်းသာသနာပြုနည်း' ဖြစ်ပါသည်။ အခြေခံကျသည်၊ အရေးကြီးသည်၊ ရိုးသားသည်၊ လွယ်ကူသည်ဆိုသော်သည်း ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်သည့် မိသားစု ဦးရေမှာ အလွန်နည်းပါးပါသည်။ လေ့ကျင့်ကြိုးစား ဆောင်ရွက်ကြပါဟု တိုက်တွန်းလိုပါသည်။

....o....

မကြာမီတနေ့ကဖြစ်ပါသည်။

အချိန်မှာ ည(၈)နာရီ သာသာခန့် ဖြစ်ပါသည်။ ခင်မင်ရင်းနှီးသော မိတ်ဆွေတဦးအိမ်သို့ အလည်ရောက်သွားပါသည်။ အိမ်ရှေ့မှခေါ်ကြည့်ရာ အိမ်ထဲတွင်လူသံများ ကြားနေရပါလျက် တော်တော်နှင့် ခေါ်မရပါ။ အတော်ကြာမှ မိတ်ဆွေ၏ဇနီးဖြစ်သူထွက်လာပါသည်။

''ကျွန်မတို့မိသားစု ဘုရားဝတ်တက်နေကြလို့ ရုတ်တရက် ခေါ်သံမကြားတာပါ''ဟု အားနာဟန်ဖြင့်ပြောဆိုယင်း တံခါးဖွင့်ပေးပါသည်။

အိမ်ထဲသို့ရောက်သည်နှင့် ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေအား အိမ်ဦးခန်းဘုရားစင်ရှေ့တွင် သားသမီးခြောက်ယောက်နှင့်အတူ ဘုရားပတ်တက် နေကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ မိတ်ဆွေ၏ဇနီးက ကျွန်တော့်အား ဧည့်ခန်းတွင်ထိုင်ရန် ညွှန်ပြသော်လည်း ကျွန်တော်ကမထိုင်ပါ။ ဘုရားစင်အနီးသို့သွား၍ ခပ်ကျုံ့ကျုံ့ထိုင်ကာ ဘုရားကို ဦးချရှိခိုးလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေသည် ရှေ့ဆုံးမှထိုင်၍ မိသားစုသားသမီးများကို ငါးပါးသီလ တိုင်ပေးနေပါသည်။ သားသမီး မိသားစုက လိုက်ဆိုနေကြပါသည်။

ကျွန်တော့်ကိုလှည့်ကြည့်ပြီး အားနာဟန်ဖြင့် "ခဏစောင့်ပါအုံးနော်" ဟု ခပ်တိုးတိုးလှမ်းပြောပါသည်။ ကျွန်တော်ကလက်ကါးကာပြပြီး "ဆက်လုပ်ပါ၊ ဆက်လုပ်ပါ၊ ကျွန်တော့်ကို အားမနာနဲ့" ဟု ပြောပြီး ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် လက်အုပ်ချီ၍ ဘုရားကို အာရုံပြုယင်း လိုက်ဆိုနေလိုက်ပါသည်။

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေသည် ငါးပါးသီလပြီးဆုံး သည်နှင့် ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး၊ တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာ၊ ပဋ္ဌာန်း ၂၄ ပစ္စည်းစသည်ဖြင့် သူရသမျှ ဂါထာများကို နှုတ်တိုက်ချပေး နေပါသည်။ သူကိုယ်တိုင် အလွတ်မရသည့် ပရိတ်တော်များကို စာအုပ်ဖြင့်ကြည့်၍ ချပေးနေပါသည်။ ဇနီးဖြစ်သူနှင့် သားသမီးများက မှန်မှန်ကန်ကန် တညီတညွတ်တည်း လိုက်ဆိုနေကြ ပါသည်။

သားသမီး ခြောက်ယောက်မှာ (၁၉)နှစ်ရွယ် သမီးကြီး၊ (၁၇)နှစ်ရွယ် သားလူပျိုပေါက်၊ (၁၅)နှစ်ရွယ် သမီးလတ်၊

(၁၃)နှစ်ရွယ်သားလတ်၊ (၁၀)နှစ်ရွယ် သားလတ်၊ (၈)နှစ်ရွယ်အငယ်ဆုံး သမီးလေးတို့ ဖြစ်ကြပါသည်။ နောက်ပိုင်းဇနီးဖြစ်သူ၏အနီးတွင် ထိုင်နေသူမှာ အသက်(၂၀)ကျော် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူ တူမဖြစ်ကြောင်း သိရပါသည်။

ဘုရားစင်မှာလည်း ကြီးကျယ် ခမ်းနားခြင်းမရှိပါ။ သစ်သားကျောင်းဆောင်ဖြင့် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်တဆူ၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီးနံ့သာတိုင်တို့ဖြင့် ရိုးရိုးကလေးပင် ကြည်ညို သပ္ပါယ်ဖွယ်ဖြစ်ပါသည်။ သူတို့ဘုရားစင်နှင့် သူတို့မိသားစုကို ကြည့်ရသည်မှာ အလွန်အေးချမ်း၍ ကြည်နူးစရာ ကောင်းပါသည်။

သားသမီး ကလေးများကို ကြည့်ရသည်မှာ မိဘကိုကြောက်၍ ဝတ်ကျေတန်းကျေ လိုက်ကာဆိုနေကြ ပုံမျိုးမဟုတ်၊ သူတို့ကိုယ်တိုင်ကပင် စိတ်ပါဝင်စား၊ သဒ္ဓါတရားဖြင့် ကြည်ညိုလေးစား ရွတ်ဆိုရှိခိုးနေကြသည်နှင့် တူပါ၏။

ညှော့သည် ရောက်လာသည်ကိုပင် လှည့်မကြည့်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်ထိုင်၍ မျက်စိမှိတ်ပြီး ဖခင်တိုင်ပေးသမျှကို လေးလေးစားစား၊ ညီညီညွတ်ညွတ် သံပြိုင်လိုက်ဆို နေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ၏ စည်းရုံးလေ့ကျင့် ပေးမှုကြောင့် အကျင့်ရနေကြပြီထင်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးပြီးသည်နှင့် မေတ္တာပို့၊ အမျှဝေကြပြီး အဖေနှင့်အမေကို ရှိခိုးကြပါသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူကခိုင်းသဖြင့် ညှော့သည်ဖြစ်သူ ကျွန်တော့်ကိုပါ ရှိခိုးကြပါသည်။ ဘုရားဝတ်တက်ကိစ္စပြီးသည်နှင့် သားသမီးများအားလုံး စာကျက်မည့်နေရာသို့ အ

သီးသီး သေသေဝပ်ဝပ် ထသွားကြပါသည်။ ကျွန်တော်တို့လည်း စကားပြောရန် ညှော်ခန်းဘက်သို့ ထလာခဲ့ကြပါသည်။

"ခင်ဗျားတို့မိသားစု နေ့တိုင်းပဲ ဒီလိုဘုရား ဝတ်တက်ကြသလား"

ညှော်ခန်းတွင်ထိုင်မိသည်နှင့် ကျွန်တော်ကစ၍ မေးလိုက်ပါသည်။

"နေ့တိုင်းပေါ့ဗျာ.... တခါတရံ ကျွန်တော်ရုံးက အိမ်ပြန်နောက်ကျတဲ့နေ့ဆိုယင် သူတို့အမေနဲ့ ဘုရားဝတ်တက်ရတယ်။ ညစဉ်ရေဒီယိုက သတင်းပြီးတဲ့အချိန်(၈ နာရီ ၁၅ မိနစ်)မှာ မိသားစုအားလုံး ဘုရားစင်ရှေ့ ရောက်ရတယ်။ လူပျိုပေါက်သားလဲ စောစောပိုင်း လည်ချင်လည်၊ ဘုရားဝတ်တက်မီအောင်တော့ ပြန်ခဲ့ရတယ်"

"လုပ်ရမှာပဲဗျာ....ဗုဒ္ဓဘာသာဘိုးဘွားမိဘက ဆင်းသက်လာတဲ့ သားသမီးတွေ၊ ငါးပါးသီလမှ မခံယူတတ်၊ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်ဆိုတဲ့ ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော်တွေကို အနက်အဓိပ္ပာယ်တောင်မှမသိကြယင် ဗုဒ္ဓဘာသာပါလို့ပြောရမှာတောင် ရှက်စရာပဲ"

"ဘာသာတရား ကြည်ညိုလေးနက်မှုမရှိယင် ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့မှု၊ ရိုသေကိုင်းရှိုင်းမှု၊ ဂါရဝတရားတွေ လျော့ပါးတိမ်ကောပြီး မေတ္တာတရားတွေလဲ ခေါင်းပါးကုန်တာပေါ့ဗျာ"

"ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ ဘာသာတရားအခြေခံဖြစ်တဲ့ ဘုရားရှိခိုး၊ ငါးပါးသီလ၊ ပရိတ်တော်ဂါထာတော်တွေကို အိမ်ကမိဘတွေကသင်၊ ကျောင်းကဆရာတွေကသင်နဲ့ အ

မျိုးမျိုးတတ်ခဲ့ကြရတယ်။ ဒါကြောင့်လဲ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘနဲ့ဆရာ၊ လူကြီးရှယ်အိုတွေကို ရိုသေတတ်ကြတာပေါ့''

''အခုရှိနေကြတဲ့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သားသမီးများ အပါအဝင် လူငယ်လူရွယ်များကိုတော့ အိမ်ကမိဘများဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့ တတွေကသာ ဒီလိုလေ့ကျင့်သင်ကြား မပေးကြယင်တော့ သူတို့ ခေတ်လူငယ်လူရွယ်များရဲ့ နောင်ရေးဟာ ရင်လေးစရာပါပဲဗျာ''

''ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တော့ ကိုယ့်အခြေအနေ ကိုယ့်အတိုင်း အတာနဲ့ကိုယ်ပဲ ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်သာသနာမပြုနိုင်သေးမိ၊ကိုယ် တနိုင်စာပဲ ကိုယ့်မိသားစုကိုယ် အိမ်တွင်းသာသနာပြု နေရတယ် ဗျာ''

မိတ်ဆွေဖြစ်သူ ရှင်းလင်းပြောပြသည့် အိမ်တွင်းသာသနာပြု ရည်ရွယ်ချက်စိတ်စေတနာများကို နားထောင်ယင်း ကျွန်တော့် ရင်မှာ ပီတိလှိုင်းများ တဖျပ်ဖျပ် ရိုက်ခတ်ကြည်နူး မိပါသည်။ နှုတ်မှဖွင့်ဟချီးကျူးမိရုံမက၊ အသံထွက်အောင်ပင် သာဓုအကြိမ် ကြိမ် ခေါ်လိုက်မိပါသည်။

''အကောင်းဆုံးနည်းပေါ့ဗျာ.... မိဘတိုင်း မိဘတိုင်းကသာ ခင်ဗျားလို အိမ်တွင်းသာသနာပြု နိုင်ကြမယ်ဆိုယင် သားသမီး လူငယ်လူရွယ်တိုင်းဟာ ဘာသာတရားအခြေခံမှုနဲ့ လိမ္မာယဉ် ကျေးလာကြမှာပဲ။ ဘာသာရေးအတွက်သာ မကပါဘူး။ အိမ် တွင်းသာသနာပြုနည်းဟာ လူမှုရေးမှာလဲ အများကြီးအထောက် အကူ ဖြစ်တာပေါ့''

''မိသားစုဝင်များအားလုံးစည်းစည်းလုံးလုံး၊ညီညီညွတ်ညွတ် ချစ်ချစ်ခင်ခင်နဲ့ ရတနာသုံးပါးဦးထိပ်ထားကြတဲ့ အိမ်တအိမ်ဟာ

အလွန်ကျက်သရေရှိပါတယ်။ ဒါတွင်မက အိမ်တွင်းစည်းကမ်းကို လိုက်နာတတ်တဲ့ မိသားစုဟာ တခြားစည်းကမ်း အားလုံးကို လိုက်နာတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့် ရသွားပါတယ်။ စည်းကမ်းဆိုတာ လူ့တန်ဖိုးဆိုတဲ့အတိုင်း တန်ဖိုးရှိတဲ့မိသားစုအဖြစ်နဲ့ ဂုဏ်ယူဖို့ကောင်းပါတယ်''

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ၏ အိမ်တွင်းသာသနာပြု ရည်ရွယ်ချက်နှင့်စိတ်ဓာတ်များကို လေးလေးနက်နက် ထောက်ခံကြောင်း ပြောလိုက်မိပါသည်။

''ဟုတ်တော့ဟုတ်ပါတယ်ဗျာ.... ဒါပေမယ့် အပြောလွယ်သလောက် တကယ်လိုက်လုပ်ကြဖို့ မလွယ်ဘူးထင်တယ်။ အိမ်တရာမှာ ဆယ်အိမ်လောက် ညနေညတိုင်း မိသားစုမှန်မှန် ဘုရားရှိခိုးဘုရားဝတ်တက်ခြင်းကို မလုပ်နိုင်ကြသေးပါဘူး''

''တနေ့လုံး စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး၊ ဟိုကိစ္စ ဒီကိစ္စတွေနဲ့ မောယန်းအချိန်ကုန်ကြပြီး ညပိုင်းနာရီဝက်လောက် အချိန်ကလေးကို မိသားစုဘာသာရေးအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ကြပါဘူးဗျာ''

''ဒါကြောင့်မို့လဲ ကျောင်းသူ ကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ်အများစုမှာ အခြေခံဖြစ်တဲ့ ဘာသာရေးတရားနဲ့ ကင်းကွာပြီး ယဉ်ကျေးမှုနဲ့ဂါရဝတရားတွေ ခေါင်းပါးလာကြတာပေါ့''

ကျွန်တော့်စကား ဆုံးသည်နှင့် မိတ်ဆွေကြီးက သူ့အယူအဆများကို ဆက်လက်ပြောပြပါသည်။

''မလွယ်ဘူးဆိုလဲ မလွယ်ဘူးပေါ့ဗျာ။ ဒါပေမယ့် ထက်သန်တဲ့စိတ်ဓာတ်ရှေ့ထားပြီး ကြိုးစားကြယင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နေ့စဉ်မတက်နိုင်ယင်တောင်မှ တပတ်တကြိမ်လောက်တော့ ကြိုး

ဘေးသင့်ကြပါတယ်။ ဥပမာ အဖိတ်နေ့ညတိုင်း၊ ဒါမှမဟုတ် ယင်
ကျောင်းအားရုံးအားရက်ဖြစ်တဲ့ စနေနေ့ညတိုင်း မိသားစုများ
ဝတ်ဘက်၊ အိမ်တွင်းသာသနာပြုကြယင် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဗျ။

လက်ဦးဆရာ၊ မည်ထိုက်စွာ၊ ပုဗ္ဗာစရိယ၊ မိဘ ဆိုတဲ့ ရှေး
လူကြီးများ ဆိုစကားအရ မိဘနှစ်ပါးမှာ ကောင်းနိုင်ပါတယ်။
ကျွန်တော်တို့ရဲ့ အဖေ၊ အမေ၊ အဘိုး၊ အဘွားတွေက ကျွန်
တော်တို့ကို အိမ်ဦးခန်းဘုရားစင်ရှေ့မှာ ထိုင်ခိုင်းပြီး ဘုရားရှိခိုး
ခြင်းစတဲ့ အခြေခံဘာသာတရားတွေ၊ မင်္ဂလာတရားတွေ သင်
ကြားပေးခဲ့ကြလို့ ကနေ့ကျွန်တော်တို့တတွေ လိမ္မာရေးခြားရှိပြီး
အနန္တငါးပါးကို ရိုသေလေးစားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်တွေ
ရလာခဲ့ကြတာပေါ့’

ဒီလိုအခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာနဲ့ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့တဲ့ ကောင်း
သောအလေ့အကျင့် အမွေအနှစ်က ကျွန်တော်တို့ကတဆင့် ကျွန်
တော်တို့သားသမီးတွေကိုပေးခဲ့မှ မိဘတာဝန်ကျေရာ ရောက်မှာ
ပေါ့’

ဒါမှလဲ သူတို့ကမွေးမယ့် သားသမီးတွေကို သူတို့က တခါ
ဆက်ပြီးသင်ကြားဖို့ နားလည်သတိရကြမှာပေါ့ဗျာ။ ဒါမှလဲ ဗုဒ္ဓ
သာသနာတော်ကြီးဟာ အစွန်နှစ်ရှည်ပြီး ရောင်ဝါထွန်းလင်း
ပြန့်ပွားမှာပေါ့ဗျာ’

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေကြီးစကားဆုံးသွားသည်နှင့် မျှားမကြာမီက ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ကြားသိခံစားခဲ့ရသည့် အတွေ့အကြုံကလေးတခုကို သတိရလိုက်မိပါသည်။

'ဟုတ်တယ်ဗျို့....ခင်ဗျားပြောလို့ မကြာခင်တနေ့က ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ခံစားခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံကလေးတခု သတိရလို့ ပြောပြရအုံးမယ်'

တနေ့ဆီက နယ်ကကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတယောက် အလည်ရောက်လာတယ်။ ရန်ကုန်မြို့တနေရာက သူ့မိတ်ဆွေ အရာရှိကြီးတဦးဆီ သွားချင်တယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော်လိုက်ပို့ရတယ်။ ထည်ဝါခန့်ညားတဲ့ အိမ်ကြီးဘအိမ်ရောက်သွားပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ရောက်သွားတဲ့အချိန်မှာ သူ့မိတ်ဆွေအရာရှိကြီး ဇနီးမောင်နှံဟာ ညစာခံပွဲတခုကိုသွားနေကြလို့ မရှိကြဘူး။ အိမ်မှာကျန်ရစ်ခဲ့တဲ့ ကလေးများထဲက (၁၅)နှစ်လောက်ရှိတဲ့ သမီးကလေးတယောက်က ဆီးကြိုညှဲ့ခံပါတယ်။ သမီးကလေးဟာ အလွန်ဖော်ရွေပြီး ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေနဲ့လဲ အတော်ရင်းနှီးကြပုံရပါတယ်။ နယ်မှာအတူနေခဲ့ကြဖူးကြောင်း၊ သမီးကလေးက ရှစ်တန်းကျောင်းသူကလေးဖြစ်ကြောင်း သိရပါတယ်။

'ညှဲ့ခန်းမှာ ကျွန်တော်တို့ထိုင်ပြီး အိမ်ရှင်ဇနီးမောင်နှံကို စောင့်ယင်း စကားပြောနေကြပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ စားပွဲပေါ်မှာတွေ့တဲ့ သတင်းစာတစောင်ကိုကောက်ပြီး ဖတ်နေ

မိပါတယ်။ သတင်းစာထဲမှာ သံဃာတော်များနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတင်းတပုဒ်ကို ဖတ်မိတာနဲ့ ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေကို လှမ်းပြီး ပြောလိုက်မိတယ်။

'ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေနဲ့ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် သံဃာတော်များသတင်းကို ပြောဆိုနေတဲ့အချိန်မှာ အိမ်ရှင်သမီးကလေးဟာ စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်နေပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့စကားဆုံးတာနဲ့ ကျွန်တော်တို့ကို လှမ်းပြီးမေးလိုက်ပါတယ်။

'အန်ကယ်တို့ပြောနေတဲ့ သံဃာတော်တွေဆိုတာ ဘုန်းကြီးတွေနဲ့ အတူတူပဲလား....လို့ မေးလိုက်ပါတယ်။ သမီးကလေးရဲ့ အမေးစကားကို ကြားလိုက်ရတာနဲ့ ကျွန်တော်လည်း မျက်လုံးပြူးသွားမိပါတယ်။ သမီးကလေးဟာ တကယ်ရိုးသားစွာနဲ့ မသိလို့မရှင်းလို့မေးတာမှန်း မျက်နှာကလေးက ပေါ်လွင်နေပါတယ်'

'ကျွန်တော်ကပဲ ပြုံးပြီးတော့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။ အတူတူပဲပေါ့သမီးရယ်။ ဘုန်းကြီးရယ်၊ ရဟန်းရယ်၊ သံဃာရယ် အတူတူပဲပေါ့'

ကျွန်တော့်စကားဆုံးတာနဲ့ သမီးကလေးက ပြန်ပြောပါသည်။

'ဟင်....သမီးတို့က ဘုန်းကြီးတော့ သိသားပဲ။ သံဃာတော်နဲ့တော့ အတူတူမှန်း မသိဘူးလို့ဖြေရှာပါတယ် '

ကျွန်တော်ကဆက်ပြီး "သမီးတို့ဖေဖေတို့ မေမေတို့ဘုရားရှိခိုးတဲ့အခါဆိုတဲ့ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာလို့ပါတယ်မဟုတ်လား။ အဲဒီသံဃာရတနာဆိုတာ ဘုန်းကြီးရဟန်းတွေကိုရှိခိုးတာပေါ့လို့" ပြောပြမိပါတယ်။

ကျွန်တော့်စကားဆုံးတာနဲ့ သမီးကလေးက ရိုးသားပွင့်လင်းစွာ ပြန်ပြောရှာပါတယ်။

'ဟင်....အန်ကယ်ကလဲ သမီးတို့ဒက်ဒီနဲ့မာမီတို့ ဘုရားရှိခိုးသံ သမီးတို့မှမကြားဖူးတာ' လို့ ပြောလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်တော်လည်း ဘာမှဆက်မပြောနိုင်တော့ပဲ ကျွန်တော့်ရင်ဘတ်ကို ကျွန်တော် လက်ဝါးနဲ့အုပ်ပြီး ငြိမ်နေလိုက် မိပါတော့တယ်။ အနီးမှာထိုင်နေတဲ့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေလည်း ဘာမှပင်မပြောနိုင်ပဲ ငိုင်ငိုင်ကြီးထိုင်နေရှာပါတယ်။

အပြင်ဘက်မှာ အမှောင်ထုက ဖုံးလွှမ်းနေပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက်လည်း ဒက်ဒီနဲ့မာမီကို မစောင့်တော့ပဲ သမီးကလေးကိုနှုတ်ဆက်ပြီး အိမ်ထဲက ထွက်ခဲ့ကြပါတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ ပြောပြလို့ အိမ်ရှင်ဇနီးမောင်နှံ နှစ်ယောက်လုံးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ ဖြစ်ကြောင်းတော့ သိခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဒီလိုသမီးမျိုးကလေးတွေ ဘယ်နှစ်ယောက်လောက်များ ရှိရှာလိမ့်မည်မသိပါ။

ကျွန်ုပ်ပြန်ပြောသည့် ကျွန်တော့်အတွေ့အကြုံများကို စိတ်ပါဝင်စားစွာ နားထောင်နေရှာသော မိတ်ဆွေကြီးသည် စကားဆုံးသည်နှင့် သက်ပြင်းချ၍ ခေါင်းကိုခါရမ်းလိုက်ပါတော့သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုတိုင်း၊ မိသားစုတိုင်းသည် မိမိတို့နေအိမ်ဘုရားစင်တွင်မိမိတို့မိသားစုများနှင့်အတူ **အိမ်တွင်းသာသနာပြု နိုင်ကြပါစေ** ဟု ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် ပြိုင်တူဆုတောင်းမိကြပါတော့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ရောင်ဝါနေသို့ လင်းပါစေ။

မင်းသုရိန်

(၁၉၇၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလထုတ် ပေဖူးလွှာ မဂ္ဂဇင်းတွင် ဖော်ပြပါရှိခဲ့သည့် ဆောင်းပါးဖြစ်ပါသည်။)

၁၇၂၂၀

ဩကာသဘုရားရှိခိုး

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော ကံသုံးပါးတို့တွင် တပါးပါးသော ကံဖြင့် ပြစ်မှားမိသည်ရှိသော်၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး တို့ကို ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ။

ဤသို့ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်စေတနာအကျိုးအားကြောင့်၊ အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြင်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပ္ပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။ ။

- အထက်ဖော်ပြပါ၊ ဩကာသလင်္ကာ ခေါ်သည့် ဘုရားရှိခိုးကန်တော့ကြိုးကို ပုဂံပြည်အနော်ရထာမင်း လက်ထက်က ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ရဟန္တာရှင်အရဟံမထေရ် ရေးသားစီရင်ခဲ့သောဘုရားကန်တော့ ဆုတောင်းလင်္ကာမူရင်း ဖြစ်ပါသည်။

- ဖော်ပြပါ ဩကာသလင်္ကာမူရင်းကို အချို့ပုဂ္ဂိုလ်များက တောင်တွင်းကြီး ဆရာတော်[illegible]င်ကြီး ဖျော်ရေးသားသည်ဟု လည်းကောင်း၊ ရှေးဆရာမထေရ်မြတ်များ ရေးသားသည်ဟု လည်းကောင်း ယူဆခဲ့ကြသည်။

- ပုဂံပြည်တွင် အရည်းကြီးများ အယူအဆ လွှမ်းမိုးမှုကို ဖယ်ရှား၍ ထေရဝါဒစစ်မှန်သော ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြီး စည်ပင်ပြန့်ပွား တိုးတက်စေရန် သာသနာပြု ရဟန္တာရှင်အရဟံ မထေရ်ကြီး ရေးသား စီကုံး၍ ပုဂံပြည်သူ ပြည်သားများ ကျက်မှတ် ဘုရားရှိခိုး ကန်တော့စေခဲ့ သည်ဟု၊ ဩကာသဋီကာအမည်ရှိသော ဩကာသ အလင်းပြကျမ်းတွင်ဖော်ပြထားပါသည်။

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုတိုင်းသည် မိမိတို့သားငယ် သမီးငယ်များကို စကားပြောတတ်စ အရွယ်မှစ၍ ဘုရားစင်ရှေ့တွင် ရိုသေစွာထိုင်၍ ဩကာသဘုရား

ရှိခိုးလက်ာကို နှုတ်တိုက်ရအောင် သင်ကြားပေး သင့်ကြပါသည်။

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ် လူရွယ်တိုင်းသည် ရှေးဦးစွာ ဩကာသ လင်္ကာ ဘုရားရှိခိုးကို အသံနေအသံထား ပီသမှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆို ဘုရားရှိခိုး တတ်စေရန် မိဘများကသင် ကြားပေးရန်လိုပါသည်။

- ဩကာသ ဘုရားရှိခိုးလင်္ကာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင်မိသားစုများအတွက်၊ အခြေခံအကျ ဆုံးဖြစ် ၍ မိမိတို့နေအိမ် ဘုရားစင်ရှေ့မှ စတင်ရမည့် အိမ်တွင်းသာသနာပြု လုပ်ငန်းဖြစ်ပါသည်။

- မိဘတိုင်း မိသားစုတိုင်း ကြိုးစား အားထုတ် ဆောင်ရွက်ကြပါရန် မေတ္တာဖြင့်တိုက်တွန်း နှိုး ဆော်ရပါသည်။

သိသင့်သောအနက်အဓိပ္ပါယ်များ။

ဩကာသ။ ။ကန်တော့ပါရစေ ခွင့်ပြုတော်မူပါဟု အခွင့်တောင်းခြင်းဖြစ်ပါသည်။ (အဝကာသဒ္ဒါ ပဝိဋ္ဌဟဒ္ဒါ စတေနာတိ, ဩကာသော။)

။တေနှ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးတို့ဖြင့်။ ဌနာ၊ လူတို့ လူတို့သည်။ အဝကသန္တိ ပတိဌဟန္တိ၊ အောက်သို့ညွတ်၍တည်ကုန်တတ်၏။ ဣတိတသ္မာ၊ထိုသို့အောက်တို့ညွတ်၍ တည်ကုန်သော သတ္တိကြောင့်။ ဩကာသော၊ ဩကာသမည်၏။ ဤကဲ့သို့အခွင့်တောင်း၍ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး၊ သုံးပါးလုံးဖြင့် အောက်သို့ညွတ်၍ တည်ပြီးလျှင်' တပည့်တော်ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏'ဟုဆိုလိုပါသည်။

ကာယကံ။ ။ကိုယ်ဖြင့်ပြုသော အမှု(၃)ပါး

၁။ ပဏာတိပါတာ — သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်း။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ — သူတပါး ဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်း

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ—ကာမပိုင်ရှိသောမိန်းမတို့ကို ကျူးလွန်ခြင်း။ မိန်းမများအဖို့ မိမိလင်ယောကျ်ားမှ တပါး

သော ယောကျ်ားနှင့်
ကျူး လွန် ပျော် ပါး
ခြင်း။

ဝစီက ။နှုတ်ဖြင့်ပြုသောအမှု(၄)ပါး

၁။ မုသာဝါဒ — မဟုတ်မမှန်သောစကား ကို လိမ်လည် ပြော ဆို ခြင်း။

၂။ ပိသုဏာဝါစာ = နှစ်ဦးသော သူတို့ချစ်ခြင်း ကို ပျက် ပြား အောင် ဂုံးတိုက်ပြော ဆိုခြင်း။

၃။ ဖရုသဝါစာ — ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာ သော စကားကို ပြောဆို ခြင်း။

၄။ သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ= အကျိုးမရှိ သိမ်ဖျင်း သော စကားကို ပြော ဆိုခြင်း။

မနောကံ။ ၊စိတ်ဖြင့်ပြုသောကံ(၃)ပါး

၁။ အဘိဇ္ဈာ — သူတပါးဥစ္စာကိုလိုချင် တပ်မက် စိတ်ဖြင့်ကြံ စည်ခြင်း။

၂။ ဗျာပါဒ — သူတပါးအား အကျိုး
ယုတ် သေကြေ ပျက်
စီးအောင်ကြံစည်ခြင်း။

၃။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ — မှားယွင်းသော အယူကို
ယူခြင်း။

ရတနာမြတ်(၃)ပါး

ရတနာ။ ။နှစ်သက်မြတ်နိုး မွေ့လျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သောအရာကိုရတနာဟုခေါ်ပါသည်။ လူတို့နှစ်သက် မွေ့လျော်အပ်သော ရတနာနှစ်မျိုးရှိပါသည်။လောကီရတနာနှင့် လောကုတ္တရာ ရတနာနှစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။

ဘုရားရတနာ။ ။သစ္စာလေးပါးနှင့် တရားအပေါင်းကို ဆရာမကူ သယမ္ဘုဉာဏ်တော်ဖြင့် သိတော်မူသော ဗုဒ္ဓမည်ခေါ် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ရှင် ဂုဏ်တော်(၉)ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အတုလံ အတုမရှိ သုံးလောက ထွဋ်တင် မြတ်မုနိ ရှင်ကို ဘုရားရတနာဟုခေါ်ပါသည်။

တရားရတနာ။ ။ သတ္တဝါ ဝေနေယျတို့ကို အပါယ်လေးပါး စသောဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကယ်တင်ဆောင်

၍ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပွဲဆောင်တော်မူနိုင်သော ဂုဏ်တော် (၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော တရားတော်မြတ်ကို တရားရတနာဟု ခေါ်ပါသည်။

သံဃာရတနာ။ ။ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ စင်ကြယ်ကင်းဝေးတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်လေးပါး ဖလဋ္ဌာန်လေးပါး၊ ရှစ်ပါးသောပုဂ္ဂိုလ်မြတ်အပေါင်းနှင့်တကွ၊ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ၊ သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်ပဋိပတ် ဂုဏ်အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူကြသည့် ဂုဏ်တော်(၉)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ပရမတ္ထနှင့် သမုတိနွယ်ဝင် ကလျာဏ ပုထုဇဉ်သံဃာတော်တို့ကို သံဃာရတနာဟု ခေါ်ပါသည်။

ရှိခိုးခြင်း(၃)ပါ ။

၁။ ကာယဝန္ဒနာ — ကိုယ်ကာယဖြင့် ရှိခိုးခြင်း။

၂။ ဝစီဝန္ဒနာ — နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆို ရှိခိုးခြင်း။

၃။ မနောဝန္ဒနာ — စိတ်ညွတ်၍ရှိခိုးခြင်း။

ကာယ ၀န္ဒနာ။ ။ ကိုယ်ကာယဖြင့်ရှိခိုးရာတွင် ပတ်တပ် ရပ်လျက် ရှိခိုးခြင်း၊ ထိုင်လျက် ရှိခိုးခြင်း၊ ကိုယ်ကိုဝပ်လျက် ရှိခိုးခြင်း စသည် (၃) မျိုး ရှိခိုးနိုင်ပါသည်။

ရပ်လျက် ရှိခိုးသောအခါ ကိုယ်ကို အနည်းငယ်ညွတ်၍ လက်အုပ် ချီရာတွင် နဖူးကို လက်မနှစ်ခုနှင့်ထိရသည်။ ဒူးဆစ်နှစ်ခုထိရသည်။ တံတောင်ဆစ်ကွေး နှစ်ခုကို ကိုယ်နှင့်ထိရသည်။ ထိုင်လျက် ရှိခိုးသောအခါ ယောကျ်ား ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍၊ ဒူးချ၍ထိခြင်းငါးပါးနှင့်ညီညွတ်အောင်ရှိခိုးရပါသည်။ (ထိခြင်းငါးပါး လက်ဝါးနှစ်ဖက်၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး နှစ်ခု၊ ဒူးနှစ်လုံး၊ ခြေမျက်စိနှစ်ခု၊ နဖူး တို့ကို မြေ၌ထိ၍ ရှိခိုးခြင်း။)

အဘိဓကောက်မှတ်ရန် လ ...။ — ခြေ၊ လက်၊ နဖူး၊ တံတောင်၊ ဒူး ငါးဦး ညီညွတ်စေ။

မိန်းမဖြစ်လျှင် ဒူးတုပ်ထိုင်၍ လက်အုပ်ချီကာ ထိခြင်းငါးပါးနှင့် ညီညွတ်အောင် ရှိခိုးဦးချရမည်။

ရှိခိုးဦးချခြင်းဆိုသည်နှင့်အညီ၊ လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ဖြက်မိုး၍၊ ဒူးနှစ်ခုထိ

ခြေမျက်စိနှစ်ခုထိ၊ တံတောင်ဆစ်ကွေး နှစ်ခု ကိုယ်နှင့်ထိ၍ နဖူးပြင်ကို မြေကြီး ကြမ်းပြင်တို့နှင့်ထိအောင် ရှိခိုးဦးချ ရပါ သည်။

ဝစီဝန္ဒနာ။ ။ နှုတ်ဖြင့်ရှိခိုးရာတွင် ခန္ဓာကိုယ်ကို ငြိမ် သက်စွာနေစေပြီး စိတ်ကို တည်ငြိမ်စွာ ထား၍ သြကာသလက်ာနှင့် ဘုရားဂုဏ် တော်တို့ကို အာရုံပြု၍ရွတ်ဆို ရပါမည်။

မနောဝန္ဒနာ။ ။ စိတ်ဖြင့်ဘုရားရှိခိုးခြင်းမှာ ဘုရား၊ တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို လိုက်လှိုက် လှဲလှဲ သဒ္ဓါတရား ကြည်ညိုစိတ်ဖြင့် ထင် မြင်လာအောင် အာရုံပြု၍ ရိုသေ ကိုင်း ညွှတ်ပူဇော်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ရှိခိုးခြင်းသုံးပါးကို တပြိုင်တည်း တချိန်တည်း (၃)ပါးလုံး အကျုံးဝင်အောင် ထိုခြင်းငါးပါးဖြင့် ဘုရားကိုအာရုံပြု၍ နှုတ် ကရွတ်ဆိုခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါသည်။

ပူဇော်ခြင်း(၃)မျိုး

၁။ အာမိသပူဇာ — ပစ္စည်း လေးပါးဖြင့် ပူ ဇော်ခြင်း။

၂။ ဝန္ဒနပူဇာ — ရှိခိုးဦးချ၍ပူဇော်ခြင်း။

၃။ ဓမ္မပူဇာ — တရားတော်မြတ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အား ထုတ်ရာ၌မိမိအသက်ပင် သေသေ ဟူသော ငဲ့ လုံ့လဖြင့် တရားတော်ကို သဒ္ဓါထက်သန်စွာပူဇော်ခြင်း။

ပူဇော်။ ။ ပူဇော်ဆိုသည့်အဓိပ္ပာယ်မှာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ ရှိသေလေးမြတ် ပူဇော်ထိုက်သူတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သိနားလည်၍ ကြည်ညိုလေးစားသည့် အမူအယာ အပြုအမူပြခြင်းကို ပူဇော်သည်ဟုခေါ်ပါသည်။

ရှိခိုး၍ပူဇော်သည်၊ ဦးခေါင်းညွတ်၍ ပူဇော်သည်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာပေးကမ်း လှူဒါန်း၍ ပူဇော်သည်၊ အဆုံးအမ တရားကို လိုက်နာကျင့်ကြံ၍ပူဇော်နိုင်ပါသည်။

ပူးမြော်။ ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတော်များနှင့် စေတီပုထိုး၊ ရုပ်ပွားတော်များကို ကြည်ညိုသဒ္ဓါစေဖြင့် မျက်စိဖြင့်ကြည့်မြင်၍ ဖြစ်စေ၊ ဉာဏ်အမြင်ဖြင့် အာရုံပြု၍ ဖြစ်

စေ၊ လေးလေးနက်နက် အာရုံပြုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဖူးတွေ့၊ မြော်ရှုခြင်း ဟူပါသည်။

မာန်လျှော့။ ။ ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး ကြည်ညိုစဉ်ကာလ မိမိကိုယ်တွင်ရှိသော မာန်မာနတို့ကို လျှော့ချ၍ ပြားပြားဝပ်အောင် နှိမ့်ချခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ခြေသုတ်ပုဆိုး၊ မြွေစွယ်ကျိုး ကဲ့တို့ မာန်အားလုံးကို လျှော့ချရပါသည်။

ကန်တော့။ ။ ရှိခိုး၍သော် လည်းကောင်း၊ ပူဇော်၍ သော် လည်းကောင်း၊ မိမိပြုခဲ့မိသော အပြစ်များကို ကျေနပ်စေရန် တောင်းပန်ခြင်း။

ကန်တော့– မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံ များ ဖယ်ရှား ကျွတ် လွတ် စေ ၍ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံကို တောင်းယူခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

ဆုတောင်းခြင်းများ

ဤကဲ့သို့ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်၊ မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့်–

အပါယ်လေးပါး

၁။ ငရဲ၊
၂။ တိရစ္ဆာန်၊
၃။ ပြိတ္တာ၊
၄။ အသူရကာယ်၊

ကပ်သုံးပါး

၁။ **ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်** – ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး၍ သတ္တဝါများ သေကြေ ပျက်စီး ရခြင်း။

၂။ **သတ္တန္တရကပ်** – ဓား၊ လှံ၊ သေနတ်စသော လက်နက်မျိုးနှင့်ပတ်သက်၍ သတ္တဝါများ သေ ကြေ ပျက်စီးရခြင်း။

၃။ **ရောဂန္တရကပ်** – ကူးစက်လျင်မြန်သော ရောဂါ ဆိုးများ နှိပ်စက်၍ သတ္တဝါများ သေ ကြေ ပျက်စီး ရခြင်း။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

၁။ ငရဲ၌ကျရောက်ခြင်း။
၂။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်ခြင်း။
၃။ ပြိတ္တာဖြစ်ခြင်း။
၄။ အသက်ရှည်လွန်းသော အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပဘုံတို့၌ဖြစ်ခြင်း။
၅။ သာသနာမရောက်နိုင်သည့် နယ်စွန်နယ်ဖျား ပစ္စန္တရာဇ်အရပ်မျိုး၌ဖြစ်ခြင်း။
၆။ သာသနာကိုမယုံကြည်သည့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဉာဏဂုံသူ ဖြစ်ခြင်း။
၇။ သာသနာတွင်း ကာလတွင် တရားတော်များကို နားလည်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်သည့် ဉာဏ်မဲ့သူ ဖြစ်ခြင်း။
၈။ ဉာဏ်ပင်ရှိသော်လည်း သာသနာမဲ့ကာလ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

ရန်သူမျိုးငါးပါး

၁။ ရေဘေးအန္တရာယ်၊
၂။ မီးဘေးအန္တရာယ်၊
၃။ မင်းဘေးမင်းဒဏ်၊
၄။ သူခိုးသူဝှက်အန္တရာယ်၊
၅။ မိမိအား မချစ်မနှစ်သက်သော(ရန်သူ)

ဝိပ္ပတ္တိတရား(၄)ပါး

၁။ **ကာလဝိပ္ပတ္တိ** – မကောင်းသော ခေတ်ကာလနှင့် ကြုံကြိုက်ရခြင်း။
၂။ **ဂတိဝိပ္ပတ္တိ** – ဒုဂတိ ဟူသော အပါယ်လေးပါး၌ လား ရခြင်း။
၃။ **ပယောဂဝိပ္ပတ္တိ** – မကောင်းမှုကို လုံ့ လ ပြုခြင်း၊ မကောင်းမှု လုံ့လ ပယောဂကိုပြုခြင်း။
၄။ **ဥပဓိဝိပ္ပတ္တိ** – မကောင်းသော ရုပ်ဆင်း သဏ္ဌာန်ရှိခြင်း။

ဗျသနတရား(၅)ပါး

၁။ **ဉာတိဗျသန** = ဆွေမျိုးတို့ပျက်စီးခြင်း။
၂။ **ဘောဂဗျသန** – စည်း စိမ် ဥစ္စာ ပျက်စီးရခြင်း။
၃။ **ရောဂါဗျသန** – အ နာ ရော ဂါ ကြောင့် ပျက်စီးရခြင်း။
၄။ **သီလဗျသန** – အကျင့် သီလ ပျက်စီး ရခြင်း။
၅။ **ဒိဋ္ဌိဗျသန** – ကောင်းသော အယူဝါဒ ပျက်စီးရခြင်း။

ထိုသို့သော မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံ ဘေးရန်အန္တရာယ် အပေါင်းတို့မှ ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍–

မဂ်တရား။ ။ မဂ်တရားဆိုသည်မှာ လောကီအရာ၌ သိစရာကုန်၍ ကိလေသာတို့ကို ပယ်ဖျက်သုတ်သင်နိုင်သောသတ္တိနှင့် ပြည့်စုံသောစိတ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်ပါသည်။

ဖိုလ်တရား။ ။ ကိလေသာ ကင်း ကွာ ပြီး ဖြစ် သောကြောင့် ငြိမ်းအေးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သောစိတ်၊ မဂ်၏အကျိုးတရား၊ မဂ်၏ ကိစ္စ အပြီးသတ်သော ဉာဏ်နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို ခံစားတတ်သောဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။

နိဗ္ဗာန်။ ။ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့၏ နောက်တဖန် အသစ်ထပ်မံ၍ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း မရှိတော့ပဲ လက်စသတ် ချုပ်ငြိမ်းပျောက်ဆုံးရာ အမှန်သည် နိဗ္ဗာန်ဖြစ်ပါသည်။

ဤသို့သော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်းအေးချမ်းရာအမှန် ပြည် နိဗ္ဗာန် သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

(အထက်ဖော်ပြပါ ဩကာသဘုရားရှိခိုးလက်ာဖြင့် ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးကန်တော့ပြီးမှ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ စသည်တို့ကို ခံယူဆောက်တည်ရပါသည်။)

ရေတော်ကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ နာထံ၊ လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော် မူသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ ဥဒ္ဒိဿ၊ ရည်မှတ်၍။ စေတိယဿ၊ ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော် မြတ်အား။ သုဒ္ဓသီတလပသန္နံ၊ သန့်ရှင်း အေးမြကြည်လင်လှသော။ ဣမံ၊ ပါနီယပရိဘောဇနိယံ၊ ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို။ သက္ကစ္စံ၊ ရိုရိုသေသေ။ ဒေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ပူဇေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

....o....

ဆီမီးတော်ကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိနဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ သဗ္ဗညုတာနာဝရဏဉာဏေဟိ၊သဗ္ဗညုတဉာဏ်, အနာဝရဏဉာဏ်တော်တို့ဖြင့်။ တိလောကေ၊ သုံးပါးသော လောက၌။ အဝိဇ္ဇာအန္ဓကာရံ၊ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို။ ဝိဓမိတွာ၊ ပယ်ဖျောက်၍။ ဇလံ-ဇလန္တော၊ ထွန်းလင်းတောက်ပတော် မူစေနိုင်သော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သက်တော်ထင်ရှားမြတ်စွာဘုရားကို။ ဥဒ္ဒိဿ၊

ရည်မှတ်၍။ စေတီယသျှ၊ ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿ စေတီ, ပရိဘောဂ စေတီတော်မြတ်အား။ ပဘာဝဏ္ဏောဟိ၊ အရောင်အဆင်းတို့ဖြင့်။ အန္ဓကာရံ၊ အမိုက်မှောင်ကို။ ဝိနာသ တံ၊ ပယ်ဖျောက်တတ်သော။ ဣမံဒီပဇာလံ၊ ဤဆီမီးလျှံကို။ သက္ကစ္စံ၊ ရိုရိုသေသေ။ ဒေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်း၏ အရှင် ဘုရား။ ပူဇေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

....ဝ....

ဆွမ်းတော်ကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏောဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ နာထံ၊ လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သက်တော် ထင်ရှားသဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ ဥဒ္ဒိဿ၊ ရည်မှတ်၍။ စေတီ ယသျှ၊ ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေ တီတော်မြတ်အား။ ဝဏ္ဏဂန္ဓရသသမ္ပန္နံ၊ အဆင်းအနံ့ အရသာ တို့နှင့်ပြည့်စုံသော။ ဣမံပိဏ္ဍပါတ ခါဒနိယဘောဇနိယံ၊ ဤဆွမ်း ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်ချိုချဉ်အရသာကို။ သက္ကစ္စံ၊ ရိုရိုသေသေ။ ဒေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ပူဇေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျှော် ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

....ဝ....

ပန်းတော်ကပ်လှူရန်

အရဟာတာဒိ နဝဂုဏေဟိ၊ အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ နာထံ၊ လူနတ်

တို့၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သက်တော်ထင်ရှား
သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို။ ဥဒ္ဒိဿ၊ ရည်မှတ်၍။ စေတိယဿ၊
ဓာတုစေတီ, ဓမ္မစေတီ, ဥဒ္ဒိဿစေတီ, ပရိဘောဂစေတီတော်
မြတ်အား။ ဝဏ္ဏဂန္ဓသမ္ပန္နံ၊ အဆင်းအနံ့နှင့်ပြည့်စုံသော။ ဣမံ
ပုပ္ဖံ၊ ဤပန်းကို။ သက္ကစ္စံ၊ ရိုရိုသေသေ။ ဒေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း
လှူဒါန်းပါ၏အရှင်ဘုရား။ ပူဇေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

....o....

အထက်ပါအတိုင်း မြတ်စွာဘုရားအား၊ ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေ
ချမ်း၊ ဆွမ်းစသည်တို့ လှူဒါန်းပြီးသည့်အခါတွင်လည်းကောင်း၊
မည့်သည့် အလှူဒါနမဆို လှူဒါန်းပြီးစီးသည်နှင့် အောက်ပါ
ဆုတောင်းကို မမေ့မလျော့ ရွတ်ဆိုဆုတောင်းပါ။

ဆုတောင်း(ပါဠိ)

'ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု'

ဆုတောင်း(အနက်)

မေ၊ တပည့်တော်/မ၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤကောင်းမှု ကုသိုလ်
စေတနာအကျိုးကြောင့်။ အာသဝက္ခယာ၊ အာသဝေါတရား
လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်
မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ကေန်ရောက်အောင်။ ဝဟံ၊ ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။
ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။ ။

ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ပုံ

သီလတောင်းခံရန်

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ
အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံ ဒေထ မေဘန္တေ။
ဒုတိယမ္ပိ၊ အဟံဘန္တေ ။
တတိယမ္ပိ၊ အဟံဘန္တေ ။

(အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ၊ ငါးပါးသီလဟုဆိုအပ်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ် တရားတော်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်အား ထိုသီလတော်မြတ်ကို ချီးမြှင့်ပေးသနားတော်မူပါ ဘုရား။ ။)

'ယမဟံဝဒါမိ တံဝဒေထ'
'အာမဘန္တေ'

သံဃာတော်များထံတွင် သီလတောင်းခံလျှင် အထက်ပါအတိုင်း ''ယမဟံဝဒါမိတံဝဒေထ'' ဟု မိန့်ကြားလျှင် မိမိက ''အာမဘန္တေ''ပါ အရှင်ဘုရားဟု ဆိုရသည်။

အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ–

ယမဟံဝဒါမိတံဝဒေထ–ငါဆိုသည့်အတိုင်း လိုက်ဆိုကြ။ အာမဘန္တေ–မှန်လှပါကောင်းစွာ လိုက်နာပါမည် အရှင်ဘုရား။

ဘုရားစင် ရုပ်ပွားတော်များ ရှေ့တွင်ဆိုလျှင် "အာမ ဘန္တေ"ဟုသာ ဆိုရပါမည်။

ဘုရားကန်တော့ရန်

၁။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၂။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၃။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သံဃာတော် အရှင်မြတ်က တခေါက်ချပေးသည့်အခါ မိမိက သုံးကြိမ်ဆို၍ ဘုရားကို ရှိခိုး ကန်တော့ရမည်။ ဘုရားရှေ့တွင် သီလခံယူလျှင်လည်း သုံးကြိမ်ရွတ်ဆို ကန်တော့ရပါသည်။)

နမောတဿ ဘုရားရှိခိုးအနက်

အရဟတော၊ လူမင်းနတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ဝပ်စင်းတော် ရောာ် ပူဇော်ခြင်းအထူးကိုခံတော်မူထိုက်ထသော။သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားနှင့် တရားအပေါင်းကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော။ တဿဘဂဝ တော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလူ့ ထွဋ်ထား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားအား။ နမော၊ ကောင်းစွာ မြတ်နိုး ရိုသေစွာရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ။

....ဝ....

သရဏဂုံဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သရဏဂုံ(အနက်)

ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ယုံကြည်စွာဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ၊ ယုံကြည်စွာဆည်းကပ်ပါ၏။

သံဃံ၊ သံဃာတော်အရှင်မြတ်ကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဂစ္ဆာမိ၊ ယုံကြည်စွာဆည်းကပ်ပါ၏။

သီလပေးသည့် သံဃာတော်အရှင်မြတ်က ချပေးသည့်အတိုင်း ရတနာမြတ်သုံးပါးကိုအာရုံပြု၍ ပီပီသသလိုက်ဆိုရမည်။

သရဏဂုံသုံးကြိမ်ပြီးဆုံးသည်နှင့် သီလပေး သံဃာတော်အရှင်မြတ်က 'တိသရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ' ဟုဆိုလျှင် မိမိက 'အာမ ဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား' ဟု ဆိုရပါမည်။

သီလဆောက်တည်ရန်

၁။ **ပါဏာတိပါတာ၊ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ၊ သမာဒိယာမိ။**
(သူတပါး၏အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။)

၂။ **အဒိန္နာဒါနာ၊ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ၊ သမာဒိယာမိ။**
(သူတပါး၏ဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။)

၃။ **ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ၊ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ၊ သမာဒိယာမိ။**

(ကာမဂုဏ်တို့မှ မှားယွင်းသောအကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။)

၄။ **မုသာဝါဒါ၊ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ၊ သမာဒိယာမိ။**

(မဟုတ် မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။)

၅။ **သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ၊ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ၊ သမာဒိယာမိ။**

(ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့ခြင်း အကြောင်းရင်းဖြစ်သော သေရည်အရက်ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။)

သီလပေးသည့် သံဃာတော်က သီလဆုံးသည်နှင့် 'တိသရဏေန၊ သုံးပါးသော သရဏဂုံနှင့်။ သဟ၊ တကွ။ ပဉ္စသီလံ၊ အင်္ဂါငါးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော သီလတော်မြတ်ကို။သာဓုကံကတွာ၊ ကောင်းစွာအရိုအသေပြု၍။ အပ္ပမာဒေန၊ မမေ့မလျော့သော သတိဖြင့်။ သမ္ပာဒေထ၊ ကောင်းစွာပြည့်စုံကြကုန်လော့'ဟု မိန့်ဆိုသျှင် မိမိတို့က–

"အာမဘန္တေပါအရှင်ဘုရား" ဟုဆို၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။

— ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ အစရှိသဖြင့် မိမိတို့စိတ်သဒ္ဓါနှင့် စောင့်ထိန်းနိုင်သည့် အခြေအနေအင်အားကို ချင့်ချိန်၍ ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါသည်။

— ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုနှင့် ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ်များအနေဖြင့် အနည်းဆုံး ငါးပါးသီလကို ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်ထိန်းသိမ်းဆောက်တည်နိုင်ရန် ကြိုးစားသင့်ကြပါသည်။

....o....

ရတနာမြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော်

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ဣတိပိ သောဘဂဝါ—

၁။ အရဟံ

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော

၄။ သုဂတော

၅။ လောကဝိဒူ

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ

၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ

၈။ ဗုဒ္ဓေါ

၉။ ဘဂဝါ

မင်းသူရိန်

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

၁။ သွာက္ခာတောဘဂဝတာဓမ္မော
၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော
၃။ အကာလိကော
၄။ ဧဟိပဿိကော
၅။ ဩပနေယျိကော
၆။ ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗောဝိညူဟိ။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

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

- ဩကာသဘုရားရှိခိုး၊ ငါးပါးသီလခံယူ ဆောက်တည်ပြီးလျှင် ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃာဂုဏ်တော်များဖြစ်သည့် ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပါ။
- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုတိုင်းသည် ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော်များကို ပါဠိအတိုင်း အာဂုံ (အလွတ်)ရသင့်ကြပါသည်။
- အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုမူ အလွတ်ကျက်မှတ်ခြင်း မပြုနိုင်စေကာမူ သိရှိနားလည်ကြရန် လိုအပ်ပါသည်။ သို့မှသာ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်များကို လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက် ကြည်ညိုတတ်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။
- ဂုဏ်တော် အနက်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး(အနက်)

အရဟံ။ ။ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်း တို့၏ ပူဇော်ခြင်းအထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ။ ။ ဥဿုံမြမ်ပ် တရားငါးပါးနှင့် တရား အပေါင်းကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကိုယ်တော်

တိုင် သိမြင်မူသောဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော။ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏ တဆယ့်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်း တည်းဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

သုဂတော။ ။ ကောင်းသော စကားတို့ကိုသာ ပြောဆိုတော်မူတတ်သော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

လောကဝိဒူ။ ။ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသ လောကတည်းဟူသော လောကသုံးပါးကို အကြွင်းမရှိ သိမြင်တော်မူသော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ။ ။ မလိမ္မာ မယဉ်ကျေးသောသူတို့ကို လိမ္မာ ယဉ် ကျေး အောင် ဆုံးမတော် မူတတ်သော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ။ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့၏ ဆရာကြီးတဆူ ဖြစ်တော်မူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

ဗုဒ္ဓေါ။ ။ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂတည်း ဟူသောသစ္စာလေးပါး တရားအပေါင်း ကိုဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်တော်ဖြင့် ပိုင်း ခြားထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင် တော်မူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသည်။

ဘဂဝါ။ ။ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တတည်းဟူသောဘုန်းတော်ခြောက် ပါး ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး(အနက်)

သွာက္ခာတော။ ။ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး သုံးပါးသော ကောင်းခြင်းတည်းဟူသော တရား ဂုဏ် တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

သန္ဒိဋ္ဌိကော။ ။ ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝပစ္စက္ခ၌ ပင် ဒိဋ္ဌကိုယ်တွေ့ တွေ့မြင် ယုံကြည်ရ သော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့် စုံတော်မူသော တရားဂုဏ်တော် ဖြစ် သည်။

အကာလိကော။ ။အချိန်မလင့်၊ အခါမလင့်၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်သောနေ့တွင်ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာ အပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံတတ်သော တရားဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

ဧဟိပဿိကော။ ။ကျင့်ကြံအားထုတ်သူတိုင်းအား ကောင်းကျိုးရ၍ လာကြပါ၊ ရှုကြပါ၊ ကျင့်ကြံကြပါဟု ခေါ်ယူ တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်တန်သော တရားဂုဏ်တော် ဖြစ်သည်။

ဩပနေယျိကော။ ။ကျင့်ကြံ အားထုတ်သူတို့ ခန္ဓာကာယအဇ္ဈတ္တတွင် ရရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့မြောက်အောင် ကပ်၍ဆောင်ထိုက်သော တရားဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။ ။ကြည်ညို ကာမျှ၊ ယုံကြည် ကာမျှဖြင့် တင်းတိမ် မနေပဲ၊ ကိုယ်တွေ့ မျက်မြင် ကျင့်ကြံထိုက်၊ သိသင့် သိ ထိုက် သော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံသော တရားတော်ဖြစ်ပါသည်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး(အနက်)

သုပ္ပဋိပန္နော။ ။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာ သုံးရပ် အလွန်ကောင်းမြတ်သောအကျင့်ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

ဥဇုပ္ပဋိပန္နော။ ။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာ သုံးရပ် အလွန်ဖြောင့်မတ်သော အကျင့်ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

ဉာယပ္ပဋိပန္နော။ ။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာ သုံးရပ် လွန်သင့်မြတ်သော အကျင့် ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

သာမီစိပ္ပဋိပန္နော။ ။ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာ သုံးရပ် ရိုသေအပ်သော အကျင့်ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ဂုဏ်တော် ဖြစ်သည်။

အာဟုနေယျော။ ။ နိစ္စပဒီတည်ထားအပ်သော အလှူဝတ္ထု ပစ္စည်းမျိုးကိုလည်း ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သံဃာ့ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

ပါဟုနေယျော။ ။ အာဂန္တုအား ရည်စူးအပ်သော အလှူဝတ္ထုပစ္စည်းမျိုးကိုလည်း ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ဂုဏ်တော် ဖြစ်သည်။

ဒက္ခိဏေယျော။ ။ နောက်နောက်ဘဝ အကျိုးရဖို့ ပျိုးချတုံ လတ်မြတ်သော အလှူခံခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံသော သံဃာ့ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည်။

အဉ္ဇလိကရဏီယော။ ။လူမင်း နတ်မင်း ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ လက်အုပ်ချီခြင်းကို ခံထိုက်သော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံသောသံဃာ့ဂုဏ်တော် ဖြစ်သည်။

အနုတ္တရံပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။ ။သတ္တဲလောကကြီး တဝန်းလုံး၏ တုဖက်မရ ထူးကဲလှသော ဒါနတည်းဟူသော ကုသိုလ်ကျိုး၏ စိုက်ပျိုးကြဲချရာ မြေကောင်းသဖွယ်ဖြစ်တော်မူသော သံဃာ့ဂုဏ်တော် ဖြစ်သည်။

အနန္တောအနန္တငါးပါး

ယနေ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဘိုးဘွားမိဘ မိသားစုများမှ ဆင်းသက် ပေါက်ဖွားလာကြသည့် သားသမီးများ ဖြစ်ကြပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုသားသမီးများ ဖြစ်ကြသည်နှင့်အညီ လူမှန်းသိတတ်သည့် အချိန်အရွယ်မှစ၍ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် မိဘဆရာတည်းဟူသော အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ရိုသေလေးစား ပူဇော်ကန်တော့တတ်ကြဖို့ လိုပါသည်။

ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော၊
ဓမ္မဂုဏော အနန္တော၊
သံဃာ့ဂုဏော အနန္တော၊
မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော၊
အာစရိယဂုဏော အနန္တော၊
အနန္တောအနန္တငါးပါးကို ရိုသေစွာပူဇော်
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ။

အထက်ပါ အနန္တငါးပါး ပူဇော်ကန်တော့ ဂါထာကို သားငယ် သမီးငယ်များ စကားပြောတတ်စအရွယ်ကပင် ဘိုးဘွားမိဘလူကြီးများက နှုတ်တက်ချ၍ သင်ကြားပေးသင့်ကြပါသည်။ သို့မှသာ သားငယ်သမီးငယ်များအဖို့ ကလေးဘဝကပင် အနန္တ

ငါးပါး ပူဇော်ကန်တော့မှုကို အလေ့အထဖြစ်ခါ နှုတ်ကျိုး၍ ပါးစပ်မှတတွတ်တွတ်ရွတ်ဆိုတတ် နေကြပါလိမ့်မည်။

မိမိတို့သားငယ်သမီးငယ်တို့ကိုညအိပ်ရာဝင်၊ နံနက်အိပ်ရာထ၊ အနန္တငါးပါးကို ရှိခိုးကန်တော့ပြီးမှ အိပ်တတ်၊ ထ,တတ်သော အလေ့အထကို ငယ်ရွယ်စဉ်ကလေးဘဝကပင် အရိုးစွဲအောင် လေ့ကျင့်ပေးသင့်ပါသည်။

'လက်ဦးဆရာ၊ မည်ထိုက်စွာ၊ ပုဗ္ဗာစရိယ၊ မိနှင့်ဘ' ဟူသည့် စကားအရ သားလိမ္မာ သမီးလိမ္မာလေးများဖြစ်စေရန် ငယ်ရွယ်စဉ် ကလေးဘဝကပင် ဘာသာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဂါရဝ ပြုတတ်သူများ ဖြစ်စေရန်မှာ မိဘများတွင် အထူးတာဝန်ရှိကြောင်း အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

အတော်အတန် သိတတ်နားလည်သည့်အရွယ်သို့ ရောက်ချိန်တွင် အထက်ပါအနန္တငါးပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သိနားလည်အောင် ရှင်းလင်းတင်ပြ ပေးသင့်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓံ။ ။ မြတ်စွာဘုရား၏၊ ဂုဏော၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့သည်။ အနန္တော၊ အတိုင်းမသိ ကြီးမားတော်မူပါ၏။

ဓမ္မံ။ ။ တရားတော်မြတ်တို့၏၊ ဂုဏော၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့သည်။ အနန္တော၊ အတိုင်းမသိ ကြီးမားတော်မူပါ၏။

သံဃံ။ ။ သံဃာတော်မြတ်တို့၏။ ဂုဏော၊ ဂုဏ်ကျေးဇူး တော်တို့သည်။ အနန္တော၊ အတိုင်းမသိ ကြီးမား တော်မူပါ၏။

မာတာပိတု။ ။ အမိအဘတို့၏။ ဂုဏော၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့ သည်။ အနန္တော၊ အဘိုဒ္ဓမသိ ကြီးမားတော့ မူပါပေ၏။

အာစရိယ။ ။ ဆရာသခင် ပညာရှင်တို့၏။ ဂုဏော၊ ဂုဏ်ကျေး ဇူးတော်တို့သည်။ အနန္တော၊ အတိုင်းမသိ ကြီးမားတော်မူပါ၏။

အထက်ပါအတိုင်း သားငယ်သမီးငယ်များစိတ်တွင် စွဲထင် သိရှိ မှတ်မိနေစေရန် သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးသင့်ပါသည်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာနှင့် မိဘ၊ ဆရာတို့သည် အနန္တဂိုဏ်း ဝင် ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်ကြောင်းနှင့်၊ ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါး နှင့် မိမိတို့အား ပညာမျိုးစုံကို သင်ကြားပေးသည့် ဆရာသခင် များသည် ဘုရားနှင့်တဂိုဏ်းတည်း ရိုသေလေးစားအပ်သူ အနန္တ ကျေးဇူးရှင်များဖြစ်ကြောင်း သင်ကြားပြောပြ သင့်ကြပါသည်။

သို့မှသာ သားငယ်သမီးငယ်များအနေဖြင့် ရတနာမြတ်သုံး ပါးကို ရိုသေလေးစားသည်နှင့်အမျှ အဖေအမေနှင့် ကျောင်းမှ ပညာသင်ကြားပေးသည့်ဆရာဆရာမများအပေါ် အနန္တဂိုဏ်းဝင် ကျေးဇူးရှင်များအဖြစ် ရိုသေလေးစားတတ်ကြပါလိမ့်မည်။

အတောင်အတန် အရွယ်ရောက်လာကြပြီဖြစ်သည့် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ အတွက်မှာမူ အောက်တွင် ဖော်ပြထားသည့် အနန္တငါးပါးဘုရားရှိခိုးကို အရကျက်မှတ်စေ၍ ဘုရားစင်ရှေ့ တွင် နေ့စဉ်မိသားစု ဘုရားဝတ်တက်တိုင်း အသံထွက်အောင် ရွတ်ဆိုရှိခိုး ပူဇော်သင့်ကြပါသည်။

အနန္တငါးပါး ဘုရားရှိခိုး

၁။ **ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တောဟု**=ကျော်ဇောထင်ရှား၊ သုံးပါး ရပ်သူ၊ နတ်လူပြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသာခေါင်၊ နိဗ္ဗာန် သောင်သို့၊ ရွှေဖောင်မဂ္ဂင်၊ သင်္ဘောယာဉ်ဖြင့်၊ ကယ်တင်ဆောင် ယူ၊ပို့တော်မူသည်၊ နတ်လူထိပ်ပန်း၊ရဟန်းတို့ဆရာ၊ အစိန္တေယျာ ဟု၊ မဟာအမိက၊ အနန္တဂုဏ်အင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို၊ အဟံတပည့် တော်သည်၊ ဝန္ဒာမိ၊ သဒ္ဓါညွတ်ကျိုး၊ လွန်မြတ်နိုးလျက်၊ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။

၂။ **ဓမ္မဂုဏော အနန္တောဟု**=တည်သောကမ္ဘာ၊ သတ္တဝါ လူနတ်၊ အထပ်ထပ်ကို၊ လေးမြတ်ကြင်နာ၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာ သံယော၊ ကိလေတောမှ၊ ဆေးကြောသုတ်သင်၊ မြူမတင်အောင်၊ ရှောင်ကြဉ်ပေတတ်၊ တရားတော်မြတ်ကို၊ အဟံ၊ တပည့်တော် သည်၊ ဝန္ဒာမိ၊ သဒ္ဓါညွတ်ကျိုး၊ လွန်မြတ်နိုးလျက်၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ **သံဃဂုဏော အနန္တောဟု**=လောဘ ဒေါသ၊ မောဟကင်းကွာ၊ တဏှာကာမ၊ ကိလေသနှင့်၊ ရာဂအမိုက်၊ နှစ်ခြိုက်မပျော်၊ မမွေ့လျော်ပဲ၊ ရှင်တော်ဟောကြား၊ မြတ်တရားကို၊ မှတ်သားကြည်ညို၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်သည်၊ မြတ်မွန်ထေရ်ကျော်၊ သံဃာတော်တို့၊ ဂုဏ်တော်ကြီးစွာ့၊ အနန္တကို၊ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ ဝန္ဒာမိ၊ သဒ္ဒါရှင်မြူး၊ ဂုဏ်ရည်စူးလျက်၊ ကြည်နူးကြည်သာ၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၄။ **မာတာပိတုဂုဏော အနန္တောဟု**=အပြောကျယ်စွာ၊ သံသရာဝယ်၊ မာတာပိတာ၊ မိနှင့်ဘတို့၊ ရေကြည်ကလလ၊ တည်ဦးစပင်၊ ချိုချဉ်ပူစပ်၊ ရှင်းရှင်းပြတ်အောင်၊ မပြတ်ယုယ၊ မိဘတို့မှာ၊ စိုးရိမ်စွာဖြင့်၊ အစာဆိမ့်အေး၊ နို့ချိုပေး၍၊ မွေးသည့်မိခင်၊ ကျေးဖရှင်ကို၊ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်၊ ဝန္ဒာမိ၊ ဂုဏ်တော်ရည်စူး၊ စိတ်ကြည်နူးလျက်၊ ရှင်မြူးသဒ္ဒါ၊ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။

၅။ **အာစရိယဂုဏော အနန္တောဟု**=မိန့်ဟောအရ၊ ကောက်ယူပြသော်၊ နယနည်းနာ၊ အဖြာဖြာကို၊ လိမ္မာကြောင်း၊ မတွေ့လောင်း၍၊ မကောင်းကိုကြဉ်၊ ကောင်းရေယဉ်လိုက်၊ နှုတ်မြွက်သံချို၊ ဆုံးမဆိုသား၊ အဟိုများစွာ၊ သံသရာဝယ်၊ သုံးသွယ်သောကပ်၊ လေးရပ်အပါယ် ရှစ်သွယ်ရပ်ပြစ်၊ ဆိုးညစ်ယုတ်မာ၊ ပယ်စွန့်ခွာ၍၊ ခေမာဘုမ္မိ၊ဘေးမရှိသည့်၊ သန္တိသုခ၊ မုချကေန်၊ နိဗ္ဗာန်အရောက်၊ ညွှန်ထောက်သွန်သင်၊ ပဲ့ပြင်ပေတတ်၊ ဆရာမြတ်ကို၊ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်၊ ဝန္ဒာမိ၊ ဂုဏ်

– ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများသည် ညစဉ်ညတိုင်း ဘုရားစင်ရှေ့တွင် ဘုရားဝတ်တက် ရွတ်ဆိုမှုများ ပြုကြရာ၊ မတိုးမကျယ်အသံထွက်၍ ရွတ်ဆိုတတ်ရန် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးသင့်ပါသည်။

– အသံထွက်အောင် ဘုရားရှိခိုး၊ ပရိတ်တော်များ ရွတ်ဆိုခြင်းသည်၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် ကောင်းမွန်ကျက်သရေရှိသော အလေ့အထဖြစ်ပါသည်။ (သူတပါးအနှောင့်အယှက်ဖြစ်အောင် ကျယ်လောင်စွာ အော်ဟစ်ခြင်းမျိုးကို မဆိုလိုပါ။)

– အချို့သော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ အသံမထွက်ပဲ စိတ်ဖြင့်ရွတ်ဆို ရှိခိုးကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။ ငယ်စဉ်က အလေ့အကျင့်မရှိလျှင် အသံထွက်၍ ရွတ်ဆိုရှိခိုးရန် ရှက်ကြောက်တတ်ပါသည်။

– အသံထွက်၍ ရှိခိုးရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် အကျိုးများစွာ ရစေပါသည်။

- မိမိအသံကို မိမိကြားရသဖြင့် စိတ်ကိုကြည်နူးစေပါသည်။
- စိတ်မပြန့်လွင့်ပဲ ကြည်ညိုမှုသမာဓိအား ပိုကောင်းပါသည်။
- မိမိသာမက အနီးအနားမှာ ကြားနာရသူများအတွက်လည်း ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်၍ အကျိုးဖြစ်စေပါသည်။
- ပါဠိ၊ ပုဒ်၊ အက္ခရာ အသံထွက်များ မှားယွင်းနေလျှင်လည်း သိနားလည်သူများက ပြင်ဆင်ပေးနိုင်ပါသည်။

ကြိုးစားကြပါ။

ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

ရေးသားတော်မူအပ်သော

ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

၁။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင် စကြဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို။ ။

(ကြာသပတေးနေ့)

၂။ သန္ဓေယူကာ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြုံ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီဌ်၊ မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို လမ်းပါကို။ ။

(သောကြာနေ့)

၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရှယ်၊ ပျို
နုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊
ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊
ရှယ်မူနုဖြိုး နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊
နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပို
ကာ၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်း
မြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခန်း
မှာကို။ ။ (တနင်းလာနေ့)

၄။ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်
တဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်း
နေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်
တော်ကြီး၊ ဗိမာန်ထီးနှင့်၊ မညည်းကြည်ဖြူ၊ နေ
တော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊
အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်း
တောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊
သုံးဘော်လူတို့ငြိမ်းပါကို။ ။ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

၅။ ဘုရားဖြစ်ကာ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဖွား၊ ဖြန့်
ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီ
တသောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်
လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့

ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ခမ္မစက်ကို၊ မိန့်
မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်။ တရား
နတ် စည်ရွှမ်းတယ်ကို။ ။ (စနေနေ့)

၆။ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်
ဘုံသိုက်၊ တသောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်
သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာ
သောင်တို့၊ ဖောင်ကူတို့ဖြင့်၊ ဆောင့်ပို့ပြီးကာ၊
ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်
ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ ဘာဏ္ဏရာဇ်ဝယ်၊
နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမဟုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်
ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်း
မြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်။ ဝှန်ဆူသောင်းလုံး
ကျော်တယ်ကို။ ။ (အင်္ဂါနေ့)

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှမအိသား၊ သိင်္ဂီရွှေလှော်၊ အလောင်း
တော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြုံ၍၊ ဂဠုန်
နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ခါတ်တောဇောလျှင်၊
ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်
ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်။ မွေတော်ရှစ်စိတ်
ကြွင်းတယ်ကို။ ။

(တနင်္ဂနွေနေ့)

မှာထားချက်။ ။ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကဆုန်လပြည့်စသည်တို့ကို ကာရန်ငဲ့သော အားဖြင့် ဝါဆိုလပြေ့၊ ကဆုန်လပြေ့ဟု အသံထွက်၍ ရွတ်ဆိုပါလေ။

— အထက်ဖော်ပြပါ ကျေးဇူးရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးစပ်သီကုံးတော်မူခဲ့သည့် ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုးသည် မြတ်စွာဘုရားဖြစ်တော်စဉ် ခုနစ်နေ့ဖြစ်ပါသည်။

— တနည်းအားဖြင့်ဆိုလျှင် ဗုဒ္ဓဝင် အကျဉ်းချုပ်ဖြစ်ပါသည်။ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူငယ်လူရွယ်၊ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအနေဖြင့် ဗုဒ္ဓဝင်ကို အကျဉ်းအားဖြင့် မှတ်သားနားလည်သင့်ကြပါသည်။

— ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုးကို အလွတ်ရအောင် ကျက်မှတ်ဘုရားရှိခိုးခြင်းဖြင့် နေ့ဥက္ကိုလ်ရရုံမက ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်စဉ်ကို မှတ်မိသိရှိပြီး လေးနက်စွာ ကြည်ညိုကြပါလိမ့်မည်။

— ဗုဒ္ဓဝင်အကျယ်ကိုမူ သားသမီးများ သိရှိမှတ်သားလေ့လာနိုင်ရန် ရွှေတောင်ကြီးသဲ လေးထပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားသည့် ဇိနတ္ထပကာသနီကျမ်းကို ဖတ်ရှုစေသင့်ပါသည်။

-- ပိုမိုကျယ်ပြန့်၍ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖတ်ရှုလိုပါလျှင် မင်းကွန်း တိပိဋကဓရမဟာထေရ်ကြီး ရေးသားပြုစုတော်မူသည့် မဟာဗုဒ္ဓဝင် (၆-တွဲ)ကို ဖတ်ရှုသင့်ကြပါသည်။

– အဆိုပါ မြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူစဉ် ခုနစ်နေ့ကို လွယ်ကူစွာမှတ်သားလိုလျှင် အောက်ပါလင်္ကာ (၇) လုံးကို အရကျက်ထားပါ။

– မ, သိ, ကြ, လျှင်, တွေး, ဆ, ဦး
ဟူ၍ ကျက်မှတ်ထားသင့်ပါသည်။

မ – ကြာသပတေးနေ့၊ မြတ်စွာဘုရားပဋိသန္ဓေနေ့။
သိ – သောကြာနေ့၊ မြတ်စွာဘုရား ဖွားတော်မူနေ့။
ကြ – တနင်းလာနေ့၊ မြတ်စွာဘုရားတောထွက်နေ့။
လျှင် – ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ မြတ်စွာဘုရားဘုရားဖြစ်တော်မူနေ့။
တွေး – စနေနေ့၊ မြတ်စွာဘုရား ဓမ္မစကြာဟောနေ့။
ဆ – အင်္ဂါနေ့၊ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူနေ့။
ဦး – တနင်္ဂနွေနေ့၊ တေဇောဓာတ်လောင်တော်မူနေ့။

၂၄ – ပစ္စည်း

(ခေါ်)

ပစ္စယုဒ္ဒေသပဒ္ဒါန်းပါဠိတော်

၁။ ဟေတုပစ္စယော၊

၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော၊

၃။ အဓိပတိပစ္စယော၊

၄။ အနန္တရပစ္စယော၊

၅။ သမနန္တရပစ္စယော၊

၆။ သဟဇာတပစ္စယော၊

၇။ အညမညပစ္စယော၊

၈။ နိဿယပစ္စယော၊

၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော၊

၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော၊

၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊

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

....o....

– ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် အထက်ဖော်ပြပါ ၂၄–ပစ္စည်း(ခေါ်) ပစ္စယုဒ္ဒေသပဌာန်းပါဠိတော်ကို နှုတ်တိုက်ရရှိရွတ်ဆို ပူဇော်သင့်ကြပါသည်။

– မိမိတို့သားငယ် သမီးငယ်များကိုလည်း သင်ကြားကျက်မှတ်စေပြီး၊ ဘုရားစင်ရှေ့တွင် နေ့စဉ်ရွတ်ဆိုရှိခိုးပူဇော်ရပါမည်။

– ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်ချိန်တွင်သာမက၊ သွားလာရာ အခါခပ်သိမ်း သတိရ၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ကြ ပါသည်။ အလွန် တန်ခိုးထက်မြက်၍ အားကိုးရွတ်ဆို သူများ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းပါသည်။ ကောင်းကျိုး မင်္ဂလာအဖြာဖြာကို ရရှိစေပါသည်။

– လူပုဂ္ဂိုလ်များ ရွတ်ဆိုအားကိုးသင့်သော ပဋ္ဌာန်း ပါဠိတော် နှစ်မျိုးရှိပါသည်။ ပစ္စယုဒ္ဒေသ(ခေါ်) ၂၄–ပစ္စည်းနှင့် ပစ္စယနိဒ္ဒေသ(ခေါ်) ပဋ္ဌာန်းပါဠိ တော်ဖြစ်ပါသည်။

– ရဟန်းသံဃာတော်များ အသံမစဲရွတ်ဆိုပူဇော်သည့် ပဋ္ဌာန်းအကျယ်ငါးကျမ်းမှာ နေအိမ်များတွင် ရွတ် ဆိုပူဇော်ရန် မလွယ်ကူမသင့်လျော်ပါ။ရဟန်းသံဃာ တော်များအနေဖြင့် ဘုရား၊ ကျောင်း ဓမ္မာရုံများ တွင် လူအများအန္တရာယ်ကင်းရန် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

– ပဋ္ဌာန်းဒေသနာ ပါဠိတော်မြတ်၏ တန်ခိုးဂုဏ်ကျေး ဇူးတော်သည် အနန္တအတိုင်းမသိ ကြီးမားကျယ်ပြန့် ပါသည်။ ၂၄=ပစ္စည်းသည် ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော် ကို အကျဉ်းဆုံး ချုံ့ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

– ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု ကလေးလူကြီး ကျက်မှတ် ရွတ်ဆိုလေးနက်စွာ ယုံကြည်အားကိုး သင့်ကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ရပါသည်။

....၀....

သမ္ဗုဇယမင်္ဂလာဂါထာ

ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော၊
ရတ္တိံ မာဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္နဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ၊
ဈာယီ တပတိ ဗြဟ္မနော။
အထသဗ္ဗ မဟော ရတ္တိံ၊
ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။
တာဒိသံ တေဇသမ္ပန္နံ၊
ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဒာမိ အာဒရံ။ ။

ဂါထာတော်အနက်

အာဒိစ္စော၊ ရောင်ခြည်တထောင် အလင်းဆောင်သည့် ထွန်းပြောင်ထိန်ဝင်း ရှင်နေမင်းသည်။ ဒိဝါ၊ နေ့အခါ၌သာလျှင်။ တပတိ၊ မိုက်မှောင်ပယ်ဖျောက် ထွန်းလင်းတောက်ပ၏။

စန္ဒိမာ၊ သော်တာယာဉ်နန်း၊ လပြည့်ဝန်းသည်။ ရတ္တိံ၊ ညဉ့်အခါ၌သာလျှင်။ အာဘာတိ၊ ထွန်းလင်းကျက်သရေ တောက်ပလေ၏။

ခတ္တိယော၊ ရေမြေပိုင်နင်း ပြည့်ရှင်မင်းတို့သည်။ သန္နဒေါ၊ မင်းမြောက်တန်ဆာ ဆင်ယင်သောအခါ၌သာလျှင်။ ဘာတိ၊ မင်းတို့ကျက်သရေ ထွန်းလင်းတင့်တယ်နိုင်ပေသည်။

ဗြဟ္မဏော၊ မကောင်းမှုကို အပပြုပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်။ ဈာယီ၊ ဈာန်ဝင်စားသော အခါ၌သာလျှင်။ တပတိ၊ ရဟန်းတို့ကျက်ရေ ထွန်းလင်းတင့်တယ် တောက်ပလေ၏။

အထ၊ ထိုမှတပါး နေမင်းလမင်း အစရှိသည် တို့ထက်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာလေးရပ် တရားမြတ်ကို ဆတ်ဆတ်သိမြင် တို့ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သဗ္ဗံ၊ အခါခပ်သိမ်း။ အဟော ရတ္တိံ၊ နေ့ညဉ့်တို့ကာလပတ်လုံး။ တေဇသာ၊ ပါရမီတော်ကြောင့်ဖြစ်သော တန်ခိုးတော်ဖြင့်။ တပတိ၊ ဗုဒ္ဓကျက်သရေ ထွန်းလင်းတင့်တယ် တောက်ပတော်မူနိုင်လေသတည်း။

တေဇသမ္ပန္နံ၊ နေ့ညဉ့်မည့်မြဲ တောက်ပဖိုးသည့် တန်ခိုးတော်နှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူထသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည့်။ အာဒရံ၊ ကျိုးနွံမသွေ ရိုသေလှစွာ။ ဝန္ဒာမိ၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။

- ဤဂါထာတော်သည်၊ မြတ်စွာဘုရား နှုတ်တော်ထွက်ဓမ္မစကား ဂါထာတော်ဖြစ်ပါသည်။ သံယုတ္တနိကာယ်နိဒါနဝဂ်၊ ဘိက္ခုသံယုတ်ပါဠိတော်၌ ဖော်ပြပါရှိပါသည်။
- ကျက်မှတ်၍ နေ့စဉ်ဘုရားရှိခိုးတိုင်း ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ပါသည်။ အလှတ်ရ၍ အချိန်ရတိုင်း ဘုရားကို အာရုံပြု၍ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ပါက ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံပါသည်။
- မိမိလိုအင်ဆန္ဒကိစ္စရှိလျှင် အထူးအဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ မိမိနိုင်သမျှ အခေါက်ရေဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ ပုတီးစိပ်ခြင်းများပြုပါက မိမိတို့လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝအောင်မြင်ကြောင်း သာဓကများစွာရှိပါသည်။
- လူကြီးလူငယ်မရွေး သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာဖြင့် ကျက်မှတ်ရွတ်ဆို ပွားများအားထုတ် ကြပါရန် မေတ္တာဖြင့် ထည့်သွင်းဖော်ပြ နှိုးဆော်ရပါသည်။

စိန္တာမဏိဂါထာတော်

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ ဗုဒ္ဓံ ဗုဒ္ဓရတနာနံ၊
ကရိံကရတိ သရဏံ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။
စိန္တာမဏိ ရတနာနိ ဓမ္မံ ဓမ္မရတနာနံ၊
ကရိံကရတိ သရဏံ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။
စိန္တာမဏိ ရတနာနိ သံဃံ သံဃရတနာနံ၊
ကရိံကရတိ သရဏံ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

(အနက်)

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ ကြံဘိုင်းဖန်တိုင်း မသိုင်းမတွ လိုတိုင်း ရအောင် ပြည့်စုံနိုင်ကြကုန်သော ရတနာတို့သည်။ သန္တိ၊ ရှိကြပေကုန်၏။ ဗုဒ္ဓရတနာနံ၊ ဘုရားဘုရားဟုထင်ရှားသော ရတနာတို့တွင်။ ဗုဒ္ဓံ၊ သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် ကေန်သိပြီး သဗ္ဗညုဘုရားတည်းဟူသော ရတနာကို။ သရဏံကရိံ၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အမြတ်ထားမှု အရှိအသေ

ပြုခြင်းကို။ ကရတိ၊ နေ့ညဥ့်မယုတ် ပြုလုပ်ပါ၏။ တဿမေ၊ ထိုသို့ နေ့ညဥ့်မယုတ် ဆည်းကပ်ပြုလုပ်သော အကျွန်ုပ်အား။ ခိပ္ပမေဝ၊ မကြာမတင် ဆောလျင်သာစွာလျှင်။ သမိဇ္ဈတု၊ ကောင်းကျိုးဟူသမျှ စိတ်လိုကျအောင် ပြည့်စုံရပါစေသတည်း။

စိန္တာမဏိရတနာနိ၊ ကြံဘိုင်းဖန်တိုင်း မဆိုင်းမတွ လိုတိုင်းရအောင် ပြည့်စုံနိုင်ကြကုန်သော ရတနာတို့သည်။ သန္တိ၊ ရှိကြပေကုန်၏။ ဓမ္မရတနံ၊ တရားတရားဟုထင်ရှားသော ရတနာတို့တွင်။ ဓမ္မံ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဓမ္မခန်ဟု ကိုးတန်ဆယ်ပါး တရားတည်းဟူသော ရတနာတို့ကို။ သရဏံ ကရံ၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အမြတ်ထားမှု အရိုအသေပြုခြင်းကို။ ကရတိ၊ နေ့ညဥ့်မယုတ် ပြုလုပ်ပါ၏။ တဿမေ၊ ထိုသို့ နေ့ညဥ့်မယုတ် ဆည်းကပ်ပြုလုပ်သော အကျွန်ုပ်အား။ ခိပ္ပမေဝ၊ မကြာမတင် ဆောလျင်စွာသာလျှင်။ သမိဇ္ဈတု၊ ကောင်းကျိုးဟူသမျှ စိတ်လိုကျအောင် ပြည့်စုံရပါစေကုန်သတည်း။

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း မဆိုင်းမတွ လိုတိုင်းရအောင် ပြည့်စုံနိုင်ကြကုန်သော ရတနာတို့သည်။ သန္တိ၊ ရှိကြကုန်၏။ သံဃရတနံ၊ အပေါင်းသင်္ချာ သံဃာရတနာတို့တွင်။ သံဃံ၊ သမုတိမကျန် ရှစ်တန်အရိယာ သံဃာတော်မြတ် ရတနာကို။ သရဏံ ကရံ၊ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အမြတ်ထားမှု အရိုအသေပြုခြင်းကို။ ကရတိ၊ နေ့ညဥ့်မယုတ် ပြုလုပ်ပါ၏။ တဿမေ၊ ထိုသို့ နေ့ညဥ့်မယုတ် ဆည်းကပ်ပြုလုပ်သော အကျွန်ုပ်အား။ ခိပ္ပမေဝ၊ မကြာမတင် ဆောလျင်စွာသာလျှင်။ သမိဇ္ဈ

တု။ ကောင်းကျိုးဟူသမျှ စိတ်လိုကျအောင် ပြည့်စုံရပါစေ ကုန်သတည်း။

....o....

- ဖော်ပြပါ စိန္တာမဏိ ဂါထာတော်သည်၊ ရတနာ မြတ်သုံးပါးကို ပူဇော်သော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။
- ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းကြီး အမြဲရွတ်ဆိုသော ဂါထာဟု သိရပါသည်။ တန်ခိုးထက်မြက်ကြောင်း အမြဲရွတ်ဆို ပူဇော်သူများ၏ ကိုယ်တွေ့သာဓက များစွာရှိပါသည်။
- မိသားစုံ ညစဉ်ဘုရားဝတ်ပြုတိုင်း ရွတ်ဆိုရှိခိုး ပူဇော်သင့်ကြပါသည်။ အကြောင်းကိစ္စ ကြုံတွေ့လျှင်လည်း ယုံကြည်စွာ အားကိုးရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ဒုက္ခအခက်အခဲ အမျိုးမျိုးမှ ကျော်လွှားလွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒများပြည့်စုံ၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာမင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံပါလိမ့်မည်။
- မိသားစုအရ ကျက်မှတ်ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြရန် ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော်ကြီး

သမ္ဗုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝိသဉ္စ၊
ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ။
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊
နမာမိ သိရသာမဟံ။
အပ္ပကာ ဝါလုကာဂင်္ဂါ၊
အနန္တာ နိဗ္ဗုတာဇိနာ။
တေသံဓမ္မဉ္စသံဃဉ္စ၊
အာဒရေန နမာမဟံ။
နမက္ကာရာ နုဘာဝေန၊
ဟိတွာသဗ္ဗေဥပဒ္ဒဝေ။
အနေက အန္တရာယာပိ၊
ဝိနဿန္တု အသေသတော။

(အနက်)

အဌဝီသံ၊ သုံးပါးဘဝ သုံးလောကတွင် ဉာဏရောင်ဖိတ် အောင်ဘိသိက်ဖြင့် နှစ်ကျိုပ်ရှစ်ဆူကုန်သော။ သမ္ဗုဒ္ဓေ၊ တန်ဆောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ၊ နိဗ္ဗာန်ကိန်းအောင်း စက်မွေ့လျောင်းသည့် တသောင်းနှစ်ထောင်ကုန်သော။ သမ္ဗုဒ္ဓေ၊ လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း တရားမင်းကိုကို လည်းကောင်း။ ပဉ္စသတသဟဿာနိ၊ သောင်းထိုက်စကြဝဠာ ဂုဏ်ဝါရောင်ရှိန် ငါးမာရ်နှိမ်သည့် ငါးသိန်းအခံ့ရေအတွက်ရှိကုန်သော။ သမ္ဗုဒ္ဓေ၊ နေရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းပြောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်တို့ကို လည်းကောင်း။ အဟံ၊ ခန္ဓာပဉ္စက သမူဟကို ဂါဟစွဲဆို ကိုယ်ဟုသမုတ် အကျွန်ုပ်သည် သိရသာ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့်။ နမာမိ၊ ရှိသေသဒ္ဓါ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။ ။

အပ္ပကာဝါဠြကာဂင်္ဂါ၊ ဂင်္ဂါမြစ်ထဲ ကျောက်သလဲက နည်းစွာထသော။ နိဗ္ဗုတာ၊ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း ငြိမ်းတော်မူကုန်ပြီးထသော။ ဇိနာ၊ ငါးမာရ်အောင်မြင် ထိုဘုရားရှင်တို့သည်။ အနန္တာ၊ သိန်းသန်းကုဋေ တွက်ရေများပြား အပိုင်းအခြားမရှိတော်မူကြလေကုန်။ တေသံ၊ ထိုနှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ စိတ်ဖြူ တွက်ကိန်း ငါးသိန်းအပေါင်း တသောင်းနှစ်ထောင်ကုန်သော မြတ်စွာဘုရားတို့အား။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ နမာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ တေသံ၊ ထိုဘုရား

ရှင်တို့၏။ ဒေသိတံ၊ဟောတော်မူအပ်သော။ ဓမ္မဥ္စ၊ မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ပရိယတ်ဟူ ဆိုအပ်သော ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ် အပေါင်းတို့ကို လည်းကောင်း။ သံဃဥ္စ၊ မဂ္ဂဋ္ဌာန် ဖလဋ္ဌာန် ရှစ်တန်ပုဂ္ဂလ အမြိုက်ရသည် ပရမတ္ထသံဃာ အရိယာ အရှင်မြတ်အပေါင်းကို လည်းကောင်း။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ အာဒရေန၊ ရိုသေသဒ္ဓါ ပြည့်ဖြိုးစွာဖြင့်။ နမာမိ၊ ထူးဆန်းမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

နမက္ကာရာနု ဘာဝေန၊ ရတနာမြတ် သုံးပါးနတ်ကို မပြတ်ရိုကျိုး ရှိခိုးပူဇော် အာနုဘော်တော်ကြောင့်။ သဗ္ဗေ၊ ခပ်သိမ်း ဉဿုံ အလုံးစုံကုန်သော။ ဥပဒ္ဒဝေ၊ ဘေးရန်ဥပဒ္ဒဝ ဟူသမျှတို့ကို။ ဟိတွာ၊ ပယ်ခွာပျောက်လွင့် ပြီးသည်ဖြစ်၍။ အနေကာ အန္တရာယာပိ၊ တပါးမက များလှရေတွက် မနှစ်သက်ဖွယ် အန္တရာယ် အပေါင်းတို့သည်လည်း။ အသေသတော၊ အကြွင်းအကျန် မရှိသောအားဖြင့်။ ဝိနဿန္တု၊ ကင်းစင်လွင့်ပျောက် ရောက်မလာနိုင်သည်သာ ဖြစ်စေကုန်သတည်း။ ။

....၀....

— သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော်ကြီးမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု များနှင့် အရင်းနှီးဆုံး၊ လူသိများ၍ တန်ခိုးထက်မြက်ဆုံး ဂါထာတော်ကြီးဖြစ်ပါသည်။

— လောကီလောကုတ္တရာ စွယ်စုံအကျိုးထူး ပေးနိုင်စွမ်းသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု

ကလေးလူကြီး အရကျက်မှတ်၍ အားကိုးရွတ်ဆို သင့်ပါသည်။

- သမ္ဗုဒ္ဓေ ဂါထာတော်နှင့်ပတ်သက်၍ ထူးခြားသည့် အန္တရာယ် ကင်းမှု၊ ရန်သူ အန္တောင့် အယှက် များ အောင်နိုင်မှု၊ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်မှု ကိုယ်တွေ့ သာဓကများစွာ ရှိပါသည်။

- သမ္ဗုဒ္ဓေ မူကွဲများစွာရှိပါသည်။ သို့သော် အများ ရရှိ ရွတ်ဆိုနေကြသည့် ဂါထာမူကို အနက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားပါသည်။

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုတိုင်း အလွတ်ရအောင် ကျက်မှတ်၍ ဘုရား ဝတ်ပြုတိုင်း ရွတ်ဆို ပူဇော် ကြပါ။ သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာသည် ဘုရားရှိခိုးဂါထာ ဖြစ်သော်လည်း အချိန်မရွေး၊ ရာသီမရွေး ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။
- ယုံကြည် လေးနက်စွာဖြင့် ကျက်မှတ် ရွတ် ဆို ခြင်း၊ ပုတီးဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍စိပ်ခြင်းများ ပြုလုပ်အားထုတ်ကြပါ။ တကယ်ယုံကြည်အားကိုးရွတ်ဆို ပူဇော်ကြပါ။ မုချမသွေ အကျိုးထူးများ ခံစားကြရပါလိမ့်မည်။

.... ၁ ....

သိရသ္မိံဂါထာတော်ကြီး

သိရသ္မိံ (မေ) ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊
သာရိပုတ္တောစ ဒက္ခိဏေ။
ဝါမအံသေ မောဂ္ဂလာနော၊
ပုရတော ပိဋ္ဋကတ္တယံ။
ပစ္ဆိမေ (မမ) အာနန္ဒော၊
စတုဒ္ဒိသာ ခိဏာသဝါ။
သမန္တာ လောကပါလာစ၊
ဣန္ဒာဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။
တေသံ အာနုဘာဝေန၊
သဗ္ဗဘယ ဥပ္ပဒဝါ။
အနေက အန္တရာယာပိ၊
ဝိနဿန္တု အသေသတော။ ။

(အနက်)

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ သိရသ္မိံ၊ ဆံရေရစ်ဖုံး ထိပ်အလုံး၌။ ဗုဒ္ဓ သေဋ္ဌော၊ ချီးမွမ်းအပ်သောသူတို့ထက် ဆထက်လွန်ကျူး အထူးသဖြင့် ချီးမွမ်းအပ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ တိဋ္ဌတု၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။ မေ၊ အကျွန်ုပ်၏ ဒက္ခိဏေ၊ လက်ယာပခုံး၊ ညာလက်ရုံး၌၊ သာရိပုတ္တော၊ လက်ယာရံသီး သားကြီးရတနာ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။ တိဋ္ဌတု၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော်မူပါစေ သတည်း။

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ ဝါမအံသေ၊ လက်ဝဲပခုံး ဗယ်လက်ရုံး၌။ မောဂ္ဂလာနော၊ တန်ခိုးပြင်းထန် ရှင်မောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။ တိဋ္ဌတု၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော်မူပါစေ သတည်း။

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ ပုရတော၊ နဖူးမှခ လည်ပင်းဝတွင် ရှေ့တဍွင်၌။ ပိဋကတ္တယံ၊ ပိဋကတ်သုံးပုံ အလုံးစုံသည်။ တိဋ္ဌတု၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်သွားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော် မူပါစေသတည်း။

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ ပစ္ဆိမေ၊ နောက်အဖို့ဟု ဆိုအပ်သော လည်ကုပ်လက်ပြင်ကျောတဍွင်၌။ အာနန္ဒော၊ ဧတဒဂ်ငါးဖြာ

ရှင်အာနန္ဒာမထေရ် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ တို့၌တုံ၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော် မူပါစေတည်း။

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ စတုဒိသာသုံ၊ လေးရပ်မျက်နှာ ကိုယ်အင်္ဂါတို့၌။ ခိဏာသဝါ၊ ကိလေသာကုန်ငင် ရဟန္တာ အရှင်ကောင်း အရှင်မြတ်တို့သည်။ တို့၌တို့၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော် မူပါစေကုန်သတည်း။

မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ သမန္တာ၊ ထက်ဝန်းကျင်ဒိသာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ၊ သဗြဟ္မကာ၊ ဗြဟ္မာမင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်သော။ ဝုဏ္ဏဒေဝါစ၊ သိကြားနတ်မင်းတို့သည် လည်းကောင်း။ လောကပါလာစ၊ လောကကို စောင့်ရှောက် ကြကုန်သော နတ်ကောင်း နတ်မြတ် အပေါင်းတို့သည် လည်းကောင်း။ တို့၌တို့၊ ဘေးဒဏ်ရန်များ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ခါ ရပ်တည်တော်မူကြပါစေကုန် သတည်း။

ဧတေသံ၊ ထိုသို့ဆိုကုန်အပ်ပြီးသော ဘုရား,တရား,သံဃာ, နတ်, သိကြား, ဗြဟ္မာမင်းတို့၏။ အာနုဘာဝေန၊ တန်ခိုးတော် မေတ္တာတော် အာနုဘော်တော်ကြောင့်။ သဗ္ဗေ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော။ ဘယဥပဒ္ဒဝါစ၊ နှစ်ဆယ့်ငါးပါးသောဘေး တဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည် လည်းကောင်း။ အနေကအန္တရာယာပိ၊ တပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်ဟူသမျှ

အပေါင်းတို့သည် လည်းကောင်း။ အသေသတော-အသေသနှ၊ အကြွင်းအကျန် မရှိသောအားဖြင့်။ ဝိနဿန္တု၊ ကင်းစင် လွင့်ပျောက် မရောက်ဝေးစွာ ကွာသည်သာလျှင် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

....o....

– ဖော်ပြပါ သိရသွံ ဂါထာသည် လူတိုင်းအရများ၍ ထင်ရှားကျော်စောသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ ရှင်သူငယ်ပရိတ်ဟုလည်း ခေါ်ပါသည်။ စည်းချဂါထာအဖြစ်လည်း အသုံးပြုကြပါသည်။

– ဘေးရန်အန္တရာယ်အမျိုးမျိုးကင်းစင်၍ ရောဂါဘယများ ကင်းရှင်းကာကွယ်စေပါသည်။ မကောင်းဆိုးဝါး အနှောင့်အယှက်များ မနှောင့်ယှက် မကပ်ငြိစေနိုင်ပါ။

– မိဘများက သားသမီးများ အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထ, ခေါင်းကိုကိုင်၍ ရွတ်ပေးပါ။

– ဘုရား, တရား, သံဃာနှင့် နတ် သိကြား ဗြဟ္မာတို့၏ တန်ခိုးတေဇော် မေတ္တာတော် အာနုဘော်ဖြင့် ဘေးရန်အန္တရာယ်ခပ်သိမ်းမှ ကင်းဝေးစောင့်ရှောက်ရန် ဆုတောင်းသော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။

မိမိအတွက်ရွတ်ဆိုလျှင်(မေ)ဟုရွတ်ဆို၍ သားသမီး သူတပါးအတွက်ဆိုလျှင်(တေ)ဟုဆိုရပါသည်။

ယုံကြည်လေးနက်စွာ ရွတ်ဆိုအားကိုးကြပါ။ အလွန် တန်ခိုးထက်မြက်သော ဂါထာတော် ဖြစ်ပါသည်။

နမောတေဂါထာတော်

နမောတေ ဗုဒ္ဓဝီရတ္ထု၊
ဝိပ္ပမုတ္တောသိ သဗ္ဗဓိ။
သမ္ဗာဓပဋိပန္နောသ္မိ၊
တဿမေ သရဏံ ဘဝ။ ။

(အနက်)

ဝီရ၊ သီလနှင့်မေ့လျော့ လုံ့လတော်အတန်တန် ရှိခိုးမှန်ကြွေး မြတ်စွာဘုရား။ တေ၊ သုံးဘုံကျော်ကြား ရှင်တော်ဘုရားအား။ မေ၊ ဘုရားတပည့်တော်၏။ နမော၊ ကာယဝစီ မနော ချီလျက် နှစ်သက်မြတ်နိုး ရှိခိုးခြင်းသည်။ အတ္ထု၊ မချယုံကြည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။ ဗုဒ္ဓ၊ ကြွင်းမဲ့ဉဿုံ အလုံးစုံကို အကုန်သိကြွေး မြတ်စွာဘုရား။ တွံ၊ ဘေးရန်ကင်းကြွေး ရှင်တော်ဘုရားသည်။ သဗ္ဗဓိ၊ ခေတ်ကာလအလျောက် ပေါ်ပေါက်များစွာ ရောဂါရန်စွယ် အန္တရာယ်အဝဝ တောင့်တခြင်းဟူသမျှမှ။ ဝိပ္ပ

မုတ္တော၊ ပါရမီတန်ခိုးနှင့် ပယ်နှိမ်ချိုးသဖြင့် လွယ်လင့်ကြည်ဖြူ ကင်းလွတ်တော်မူသည်။ အသိ၊ အလွန်သင့်လျော် ဖြစ်တော်မူ ပါပေ၏ဘုရား။ အဟံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို နေ့စဉ်အားထားပူဇော် ဘုရားတပည့်တော်မှာမူကား။ သမ္မာဝပဋိပ္ပန္နော၊ ကျဉ်းမြောင်း ခဲ့ခက် ဒုက္ခနယ်စက်အတွင်းသို့ သက်ဆင်းကျရောက်၍ နေရပါ သည်။ အသို၊ ဝဋ်မကင်းသဖြင့် ညွတ်ကွင်းပမာ မှန်စွာဖြစ်နေ ရပါ၏ဘုရား။ တွံ၊ ကရုဏာကြီးမား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ တဿမေ၊ မြတ်စွာဘုရားကို နေ့စဉ်အားထားပူဇော် ထိုတပည့် တော်၏။ သရဏံ၊ ဘေးရန်ကင်းပ ချမ်းသာရကြောင်း မြတ် သော ပုန်းအောင်းမှီခိုရာသည်။ ဘဝ၊ ကရုဏာမိုးသွန်းကာဖြိုး လျက် နှစ်သက်ကြည်ဖြူ ဖြစ်တော်မူပါဘုရား။

....o....

– နမောတောဂါထာသည် မိသားစုဝင် လူကြီးလူငယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများ အရကျက်မှတ်၍ ရွတ်ဆိုအားကိုးသင့်သော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။

– နမောတောဂါထာမှာ တိုတိုတုတ်တုတ်ဖြင့် အလွန် တန်ခိုးထက်မြက်သည့် ဂါထာတော် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဂါထာမှာ ဘုရားဟောသုတ္တန် ပိဋကတ်၊ သဂါထာ ဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော် စာမျက်နှာ(၄၈)တွင် ပါရှိပါသည်။

– လနတ်သား၊ နေနတ်သားတို့ကို ရာဟုအသူရိန် နတ်မင်းကြီးက အာခံတွင်းတွင်ငုံ၍ ကျီစားနှောင့်ယှက်စဉ်က လနတ်သား၊ နေနတ်သားတို့က မြတ်စွာဘုရားအား ဒုက္ခအခက်အခဲမှ လွတ်ကင်းအောင် ကယ်ဆယ်စောင့်ရှောက်ပါရန် ရှိခိုးတိုင်တည်သော ဂါထာဖြစ်ပါသည်။

– မည်သူမဆို မိမိမှာကြုံတွေ့ရသော ဒုက္ခအခက်အခဲမှ လွတ်ကင်းချမ်းမြေ့စေရန် နမောတော ဂါထာကို ရွတ်ဆိုတိုင်တည်ရပါသည်။

– ညဇဉ်ဘုရားရှိခိုးတိုင်းလည်း ရွတ်ပါ။ သွားလာနေထိုင်ရာတွင် သတိရတိုင်း ရွတ်ဆိုပါ။ အခက်အခဲအနှောင့်အယှက်အမျိုးမျိုးမှကင်းလွတ်၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစေနိုင်ပါသည်။

....o....

ရှင်ဥပဂုတ်ဂါထာ

ဥပဂုတ္တော၊ အာဂန္တဝါကာ၊ အဏ္ဏဝေ၊
လောဟပါသာဒေ၊
ဣဓဂေဟာ၊ ဝသိတွာနု၊
ဝါရေထ မာရန္တရာယံ။ ။

....၀....

အဏ္ဏဝေ၊ တောင်သမုဒ္ဒရာ အဏ္ဏဝါ၌။ **လောဟပါသာဒေ**၊ ရောင်ပြန်ထိန်လျှပ်၊ ကြေးပြသာဒ်တွင်။ **ဝသန္တော**၊ သီတင်းသုံးနေတော်မူသော။ **ဥပဂုတ္တော**၊ ငယ်မည်တိဿ၊ နာမထင်ပေါ်၊ ရှင်ဥပဂုတ်မထေရ်ကျော်သည်။ **အာဂန္တွာကာ**၊ ကြွလာတော်မူ၍။ **ဣဓဂေဟော**၊၊ ဘုရားတပည့်တော်၏ ဤအိမ်ဂေဟာ၌။ **ဝသိတွာန**၊ မျှတရှင်ပြုံး သီတင်းသုံးတော်မူ၍။ **မာရန္တရာယံ**၊ ယုတ်မာညစ်ပတ်၊ ရှုပ်ပွေတတ်သည့်၊ မာရ်နတ်မင်း၏ ရန်စွယ်အန္တရာယ်ဟူသမျှကို။ **ဝါရေထ**၊ အရှင်ဘုရား၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့်၊ မေတ္တာတော်ရှေ့ထား၍ ဖယ်ရှားကာဆီး တားမြစ်တော်မူပါဘုရား။ ။

ရှင်သီဝလိ ဂါထာတော်

သီဝလိစ မဟာထေရော၊
ဒေဝမနုဿ ပူဇိတော၊
သောရဟော ပစ္စယာဒီနံ၊
မဟာလာဘံ ကရောတုမေ။

....o....

(အနက်)

ဒေဝမနုဿ ပူဇိတော၊ နတ်လူအပေါင်းတို့ ရှိခိုးပူဇော်အပ်သော၊ မဟာတေ်ရော၊ မြင့်မြတ်ဂုဏ်ကြီး မဟာထေရ်လည်း ဖြစ်တော်မူသော၊ ယောသီဝလိ၊ အပူအပင် အယုတ်တရားတို့ကို ဖယ်ရှားသုတ်သင်ကြည်လင်အေးမြလာဘ်လာဘပေါများစေတတ်သော၊ ရှင်သီဝလိ မထေရ်မြတ်သည်၊ ပစ္စယာဒီနံ၊ မြတ်စွာဘုရားခွင့်ပြုအပ်သော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ပူဇော်ဆည်းကပ်လာသူတို့

ထံမှ ခံယူခြင်းငှာ၊ ရဟော၊ ထိုက်တန်သော သံဃဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါစေ၏။

သောသီဝလိစ၊ စိတ်နှလုံးကြည်လင် လာဘ်လာဘတို့ကို ပေါများစေတတ်သော ရှင်သီဝလိရဟန္တာ မထေရ်မြတ်သည်၊ မေ၊ အရှင်မြတ်၏ ဂုဏ်တန်ခိုးအရပ်ရပ်ကို အထပ်ထပ်ပူဇော် တပည့်တော်အား မဟာလာဘ်၊ ချမ်းသာစီးပွား၊ လာဘ်လာဘ ပေါများခြင်းကို၊ ကရောတု၊ မေတ္တာကရုဏာ မိုးရွာသွန်းဖြိုး၍ သနားကြည်ဖြူ ချီးမြှင့်စောင့်ရှောက်တော်မူပါစေ သတည်း။

....o....

— ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစု နေအိမ်ဘုရားစင် များတွင် ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်၏ ဗယ်ညာ၌ ရှင်သီဝလိရဟန္တာ၊ ရှင်ဥပဂုတ်ရဟန္တာ ရဟန္တာကြီးနှစ်ပါး၏ ပုံတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လေ့ ရှိကြပါသည်။

အဆိုပါ ရဟန္တာကြီးနှစ်ပါးတွင် ရှင်သီဝလိရဟန္တာကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်က လာဘ်လာဘ ပေါများခြင်းအတွက် မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင် တေဒဂ်ဆု ချီးမြှင့်ခဲ့ပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်ပင် လာဘ်လာဘ ပေါများမှုအတွက် အားကိုးယုံကြည်ခဲ့ပေသည်။

ထို့ကြောင့်ရှင်သီဝလိ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်၏ ကိုယ်စားတော် ရုပ်တုတော်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းဖြင့် လာဘ်လာဘ ပေါ များသည်ဟု ယုံကြည်လေးမြတ် ကိုးကွယ်ကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျက်သရေရှိပါသည်။

- ရှင်သီဝလိ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးအား ဆွမ်း ပန်း ရေချမ်းတို့ ကပ်လှူပူဇော်ခြင်း၊ ဂါထာများ ရွတ်ဆို ပူဇော် ဆုတောင်းပါက လိုရာပြည့်ဝ တတ်ပါသည်။
- ရှင်သီဝလိဂါထာတော်၊ ပရိတ်တော်များမှာ လူသိ များ၍ ရတတ်ကြပါသည်။ ယခု ဖေါ်ပြပါဂါထာ ကို ကျက်မှတ်ရွတ်ဆို လွယ်ကူစေရန် ထည့်သွင်းဖေါ် ပြလိုက်ပါသည်။
- ရှင်ဥပဂုတ် ရဟန္တာကြီးမှာ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူပြီးမှ ဗျာဒိတ်တော်ဖြင့် ပေါ်ပေါက်ခဲ့ပါ သည်။ မာရ်နတ်သား၏ ရန်ကို နှိမ်နင်း အောင်မြင် တော်မူသောကြောင့် ကျော်ကြားခဲ့ပါသည်။
- မိမိတို့နေအိမ်တွင် မကောင်းသော ဘေးဥပါဒ်အန္တ ရာယ်များ မကပ်ငြိမနှောင့်ယှက်နိုင်စေရန် ရှင်ဥပဂုတ် ရဟန္တာမထေရ်ကြီးကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ကြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဖေါ်ပြပါဂါထာဖြင့် ရွတ်ဆိုပူဇော် ကိုးကွယ်နိုင် ကြပါသည်။

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်
ပါဠိတော်

ဓမ္မစကြာအမွှန်း

"နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ"

(က) ဘိက္ခုနံ ပဉ္စဝဂ္ဂိနံ၊
ဣသိပတန နာမကေ။
မိဂဒါယေ ဓမ္မဝရံ၊
ယံတံ နိဗ္ဗာနပါပကံ။

(ခ) သဟမ္ပတိ နာမကေန၊
မဟာဗြဟ္မုန ယာစိတော။
စတုသစ္စံ ပကာသေန္တော၊
လောကနာထော အဒေသယိ။

(ပ) နန္ဒိတံ သဗ္ဗဒေဝေဟိ၊
သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသာဓကံ။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊
ဓမ္မစက္ကံ ဘဏာမဟေ။

(၁) ဓမ္မစကြာနိဒါန်း

ဧဝံ မေ သုတံ–

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသိယံ ဝိဟရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။

တတြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခူ အာမန္တေသိ–

(၂) အယုတ်တရားနှစ်ပါး

ဒွေမေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန နသေဝိတဗ္ဗာ။

ကတမေ ဒွေ–

ယော စာယံ ကာမေသု ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂေါ ဟီနော ဂမ္မော ပေါထုဇ္ဇနိကော အနရိယော အနတ္ထသံဟိတော။

ယောစာယံ အတ္တကိလမထာနုယောဂေါ ဒုက္ခော အနရိယော အနတ္ထသံဟိတော။

(၃) အလယ်အလတ် အကျင့်တရား

ဧတေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဥဘော အန္တေ အနုပဂမ္မ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ကတမာ စ သာ ဘိက္ခဝေ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ။

သေယျထိဒံ–

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တော သမ္မာအာဇီဝေါ သမ္မာဝါယာမော သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ။

အယံ ခေါ သာ ဘိက္ခဝေ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

(၄) ဒုက္ခသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။

ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိဒုက္ခော၊ မရဏံပိဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ယံပိစ္ဆံ န လဘတိ တံပိ ဒုက္ခံ၊ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခော။

(၅) သမုဒယသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ။

ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ တတြတတြာဘိ နန္ဒိနီ။

သေယျထိဒံ–

ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ။

(၃) နိရောဓသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ။

ယော တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသဝိရာဂ နိရောဓော စာဂေါ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ မုတ္တိအနာလယော။

(၄) မဂ္ဂသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ။

အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ။

သေယျထိဒံ–

သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တော သမ္မာအာဇီဝေါ သမ္မာဝါယာမော သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ။

(၈) ဒုက္ခသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

"ဣဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ" န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေအနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၉) ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၀) ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညာတ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အလောကော ဥဒါဒိ။

(၁၁) သမုဒယသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

"ဣဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၂) သမုဒယသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟာတဗ္ဗ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၃) သမုဒယသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟီန"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၄) နိရောဓသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

"ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၅) နိရောဓသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ သစ္ဆိကာတဗ္ဗ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၆) နိရောဓသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ သစ္ဆိကတ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၇) မဂ္ဂသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

"ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၈) မဂ္ဂသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ ဘာဝေတဗ္ဗ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၁၉) မဂ္ဂသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ ဘာဝိတ"န္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခုံ ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

(၂၀) ရှေးက ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်မခံခဲ့ပုံ

ယာဝကီဝဉ္စ မေ ဘိက္ခဝေ ဣမေသု စတူသု အရိယသစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဋံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ ဉာဏဒဿနံ န သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ။

နေဝ တာဝ ပါဟံ ဘိက္ခဝေ သဒေဝကေ လောကေ သမာရကေ သဗြဟ္မကေ သဿမဏဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ သဒေဝမနုဿာယ 'အနုတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါ'တိ ပစ္စညာသိံ။

(၂၁) ယခုမှ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပုံ

ယတော စ ခေါ မေ ဘိက္ခဝေ ဣမေသု စတူသု အရိယသစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဋံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ ဉာဏဒဿနံ သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ။

အထာဟံ ဘိက္ခဝေ သဒေဝကေ လောကေ သမာရကေ သဗြဟ္မကေ သဿမဏဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ သဒေဝ မနုဿာယ 'အနုတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါ' တိ ပစ္စညာသိံ။

(၂၂) ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်ပုံ

ဉာဏဉ္စ ပန မေ ဒဿနံ ဥဒပါဒိ "အကုပ္ပါ မေ ဝိမုတ္တိ၊ အယမန္တိမာ ဇာတိ၊ နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဘဝေါ' တိ။

(၂၃) ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့ တရားကို နှစ်သက်ကြပုံ

ဣဒ' မဝေါစ ဘဂဝါ။

အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒုန္တိ။

(၂၄) အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်ဖြစ်ပုံ

ဣမသ္မိံ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ ဘညမာနေ အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿ ဝိရဇံ ဝီတမလံ ဓမ္မစက္ခုံ ဥဒပါဒိ "ယံ ကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ၊ သဗ္ဗံ တံ နိရောဓဓမ္မ"န္တိ။

(၂၅) နတ်ပြဟ္မာတို့ ကောင်းချီးပေးပုံ

ပဝတ္တိတေ စ ပန ဘဂဝတာ ဓမ္မစက္ကေ ဘုမ္မာဒေဝါ သဒ္ဒမနုဿာဝေသုံ 'ဧတံ ဘဂဝတာ ဗာရာဏသိယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနုတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိံ' တိ။

ဘုမ္မာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ စာတုမဟာ ရာဇိကာ ဒေဝါ သဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

စာတုမဟာ ရာဇိကာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ တာဝတိံသာ ဒေဝါ သဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

တာဝတိံသာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ ယာမာဒေဝါ သဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

ယာမာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ တုသိတာဒေဝါ သဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

တုသိတာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ နိမ္မာနရတိဒေဝါ သဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

နိမ္မာနရတိနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ ဒေဝါသဒ္ဒ မနုဿာဝေသုံ–

ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဒံ သုတွာ ဗြဟ္မကာယိကာ ဒေဝါ သဒ္ဒမနုဿာဝေသုံ ‘ဧတံဘဂဝတာ ဗာရာဏသိယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေအနုတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ မာရေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိံ’’တိ။

(၂၆) တသောင်းသော လောကဓာတ် တုန်လှုပ်ပုံ

အယဉ္စ ဒသသဟဿီ လောကဓာတု သံကမ္ပိ သမ္ပကမ္ပိ သမ္ပဝေဓိ။

(၂၇) အရောင်အလင်း ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

အပ္ပမာဏော စ ဥဠာရော ဩဘာသော လောကေ ပါတုရဟောသိ အတိက္ကမ္မ ဒေဝါနံ ဒေဝါနုဘာဝန္တိ။

(၂၈) မြတ်စွာဘုရား ဥဒါန်းကျူးပုံ

အထခေါ ဘဂဝါ ဣမံ ဥဒါနံ ဥဒါနေသိ ‘အညာသိ ဝတ ဘော ကောဏ္ဍညော၊ အညာသိ ဝတ ဘော ကောဏ္ဍညော’တိ။

ဣတိဟိဒံ အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿအညာသိ ကောဏ္ဍညော တွေဝနာမံ အဟောသိ။

(၂၉) အညာသိကောဏ္ဍည ရှင်ရဟန်းအဖြစ် တောင်းပုံ

အထ ခေါ အာယသ္မာ အညာသိကောဏ္ဍညော ဒိဋ္ဌဓမ္မော ပတ္တဓမ္မော ဝိဒိတဓမ္မော ပရိယောဂါဠှဓမ္မော တိဏ္ဏဝိစိကိစ္ဆော ဝိဂတကထံကထော ဝေသာရဇ္ဇပ္ပတ္တော အပရပ္ပစ္စယော သတ္ထုသာသနေ ဘဂဝန္တံ ဧတဒဝေါစ။

'လ ဘေယျာဟံ ဘန္တေ ဘဂဝတော သန္တိကေ ပဗ္ဗဇ္ဇံ၊ လဘေယျံ ဥပသမ္ပဒ' န္တိ။

(၃၀) ဧဟိဘိက္ခု ရဟန်းအဖြစ် ရပုံ

'ဧဟိ ဘိက္ခူ'တိ ဘဂဝါ အဝေါစ၊ သွာက္ခာတော ဓမ္မော၊ စရ ဗြဟ္မစရိယံ သမ္မာ ဒုက္ခဿ အန္တကိရိယာ ယာတိ။ သာဝတဿ အာယသ္မတော ဥပသမ္ပဒါ အဟောသီတိ။

....ဝ....

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ် (ခေါ်) ဓမ္မစကြာ ဒေသနာတော်ကို မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ညနေ နေဝင်လုဆဲ လထွက်ပေါ်စ အခါသမယတွင် မိဂဒါဝုန်တော၌ ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

— မြတ်စွာဘုရားသည် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတသိန်း ပါရမီတော်(၁၀)ပါးကို ဖြည့်ဆည်းကြိုးစား အား ထုတ်တော်မူခဲ့သည်။ ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော်ကို အောင်မြင်တော်မူ၍ သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ကြီးကို ရရှိတော်မူခါ ဘုရားစင်စစ် ဧကန်ဖြစ်တော် မူခဲ့ပါ သည်။

— ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား အလောင်းတော် သုမေဓာ ရှင်ရသေ့သည် ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၏ ဗျာဒိတ် တော်စကားကို ကြားရသည်နှင့် 'ဗုဒ္ဓေါဗောဓေယျံ သစ္စာ လေးပါး မြတ်တရားကို ငါသိမြင် သကဲ့သို့ သတ္တဝါအများအား သိမြင်စေအံ့' ဟု အားရဝမ်း သာ ကြုံးဝါးတော်မူခဲ့ပါသည်။

— ယင်းကဲ့သို့ ကြုံးဝါးတော်မူခဲ့သည့်အတိုင်း ဗောဓိ ပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်တော်ကို အောင်မြင်၍ သစ္စာလေး ပါး တရားအပေါင်းကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူ ဉာဏ် တော်ဖြင့် ကိုယ်တော်တိုင် ပွင့်လင်းသိမြင်တော် မူသည်နှင့် မိဂဒါဝုန်တောသို့ကြွခါ ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအား ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

-- ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်ကို ကြားနာကြည်ညို ကြရ သော အရှင်ကောဏ္ဍညမထေရ်နှင့်တကွ (၁၈)ကုဋေ

မျှသော နတ်ဗြဟ္မာများ ကျွတ်တန်းဝင်၍ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ခဲ့ကြပါသည်။

– ဓမ္မစကြာဒေသနာတော်သည် ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့် အချိန်တွင် ပထမဆုံးဟောကြားတော်မူသည့် တရား ဦး တရားမြတ်ဖြစ်ပါသည်။

– ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော်မြတ်၏ အနှစ်သာရဖြစ်သော သစ္စာလေးပါး တရားတော်မြတ်ဖြစ်သည့် ဓမ္မစကြာ ဒေသနာတော်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုတိုင်း နေ့ စဉ်ကျက်မှတ်ရွတ်ဆိုပွားများပူဇော်သင့်ကြပါသည်။

– ဓမ္မစကြာ ဒေသနာတော်ကို နေ့စဉ်မှန်မှန် ရွတ်ဆို ပူဇော်ကြသော မိသားစုများမှာ လောကီလောကုတ္တ ရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ မုချ မသွေ ရရှိခံစားကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

– ထို့ပြင်တဝအဝိဇ္ဇာအမှောင်ခွင်း၍ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်အလင်း ရောင်များ ပွင့်လင်းပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ် ကင်းထွက်မြောက်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင် သော တရားဒေသနာတော် ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြ တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

မင်္ဂလသုတ်

၁။ ယံမင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတိံသဉ္စမင်္ဂလံ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝ ဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ
ဟေ။

၃။ ဧဝံမေသုတံ၊ ဧကံသမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ
ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထ ပိဏ္ဍိကဿ အာ
ရာမေ၊ အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ ကေဝ
လကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ၊
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ။ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ
ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၄။ ဗဟုဒေဝါ မနုဿာစ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၅။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၆။ ပဋိရူပ ဒေသဝါသောစ၊ ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၉။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာစ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၀။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၁။ ဂါရဝေါစ နိဝါတောစ၊ သန္တုဋ္ဌိစ ကတညု
တာ။ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၂။ ခန္တီစသောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၃။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာစ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၄။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ။
အသောကံ-ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၁၅။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပ ရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ
မုတ္တမံ။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

....o....

မင်္ဂလသုတ်

(မင်္ဂလာတရား ၃၈ ပါး)

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများသည် မင်္ဂလသုတ်တော်ကို နေ့စဉ် ဘုရားဝတ်ပြုတိုင်း ရွတ်ဆိုပူဇော် သင့်ကြပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်သည် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသည့် မင်္ဂလာတရားတော် (၃၈)ပါးဖြစ်ပါသည်။

လောကလူသားအားလုံးတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြား ဆိုဆုံးမတော်မူသည့် မင်္ဂလာတရားနှင့်အညီ သွားလာ၊ နေထိုင်၊

ပြောဆိုကျင့်ကြံ အားထုတ်ကြမည်ဆိုလျှင် ကျက်သရေမင်္ဂလာရှိ၍ လောကီလောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာများ ကို ရရှိခံစားရပါလိမ့်မည်။

မင်္ဂလာတရား ၃၈ ပါးကို တတ်သိနားလည် လိုက်နာကျင့် ကြံ နေထိုင်ကြသော ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ် များအနေဖြင့်လည်း လိမ္မာယဉ်ကျေးသည့် လူတော်လူကောင်း များ ဖြစ်လာနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ငယ်တွင် မင်္ဂလာသုတ် အနက်အကျယ်ကို မဖော် ပြတော့ပါ။ အဓိကဖြစ်သည့် မင်္ဂလာတရား(၃၈)ပါးကိုသာ ထုတ်နုတ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

မင်္ဂလာတရား(၃၈)ပါး

၁။ လူမိုက်ကိုမပေါင်းသင်းရ။
၂။ ပညာရှိကိုပေါင်းသင်းရမည်။
၃။ ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ရမည်။
၄။ သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအရပ်၌ နေထိုင်ရမည်။
၅။ ရှေးဘဝကပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုကုသိုလ် ရှိရမည်။
၆။ အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းစွာထားရမည်။

၇။ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ များရမည်။
၈။ အပြစ်ကင်းသော လက်မှုပညာ သင်ကြားတတ်မြောက်ရမည်။
၉။ ကျင့်ဝတ်ဝိနည်း သင်ကြားရမည်။
၁၀။ ချစ်ဖွယ်သာယာ ချိုသာသော စကား ပြောဆိုတတ်ရမည်။
၁၁။ မိခင်ကိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကျွေးပြုစုရမည်။
၁၂။ ဖခင်ကိုကောင်းမွန်စွာ လုပ်ကျွေးပြုစုရမည်။
၁၃။ သားသမီးနှင့် ဇနီးမယားကို ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရမည်။
၁၄။ ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်တို့ကို လုပ်ကိုင်ရမည်။
၁၅။ ပေးကမ်းစွန့်ကြဲလှူဒါန်းမှုများ ပြုလုပ်ရမည်။
၁၆။ မိမိကိုယ်ကိုကောင်းမွန်အောင်နေထိုင်ကျင့်ဆောင်ရမည်။
၁၇။ ဆွေမျိုး သားချင်း များကို ပေးကမ်း ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ရမည်။
၁၈။ အပြစ်ကင်းသောအလုပ်တို့ကို လုပ်ရမည်။
၁၉။ သူ့အသက်သတ်ခြင်း၊ သူဘပါးဉစ္စာခိုးယူခြင်း၊ သူတပါးဇနီး သားမယားကို ကျူးလွန်ခြင်း၊ လိမ်လည်လှည့်ဖြားပြောဆိုခြင်း စသည့်မကောင်းမှုလေးပါးကို ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးပါးဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

၂၀။ မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်သေစာသောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
၂၁။ သုစရိုက်(၁၀)ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ ကြိုးစားရမည်။
၂၂။ အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးမားသူလူကြီးများကို ရိုသေလေးစားရမည်။
၂၃။ ခြေသုတ်ပုဆိုး၊ မြေစွယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးနွားလား၊ ဒွန်းစဏ္ဍားပမာ မာန်မာနကို နှိမ့်ချရမည်။
၂၄။ ရသမျှဖြင့်သာ ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။
၂၅။ ကျေးဇူးပြုဖူးသော ကျေးဇူးရှင်များကို မမေ့မလျော့ ကျေးဇူးသိတတ်ရမည်။
၂၆။ စိတ်ပျံ့လွင့်သော အခါ၊ သင့်တင့် လျောက်ပတ်သောအခါ၌ တရားတော်များကိုနာကြားရမည်။
၂၇။ မဟာပထဝီမြေကြီးပမာကဲ့သို့ အရာရာ၌ သည်းခံစိတ် ရှိရမည်။
၂၈။ လူကြီးသူကောင်းများ၏ ဆိုဆုံးမခြင်းကို လွယ်ကူစွာ နာယူတတ်ရမည်။
၂၉။ ရဟန်းသံဃာတော်တို့ကို ရိုသေစွာဖူးမြင်ရမည်။
၃၀။ သင့်လျော်သောအချိန်အခါ၌ ပညာရှိသူများနှင့် တရားဓမ္မဆွေးနွေးတိုင်ပင်ရမည်။
၃၁။ အရာရာ၌ ခြိုးခြံစွာ နေထိုင်ကျင့်သုံးတတ်ရမည်။
၃၂။ မြတ်သောကောင်းသော အကျင့်ကိုကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမည်။

၃၃။ သစ္စာလေးပါး တရားအပေါင်းကို လေးနက်စွာ သိမြင်ရမည်။
၃၄။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။
၃၅။ လောကဓံတရားရှစ်ပါးနှင့် တွေ့ဆုံကြုံကြိုက်လာလျှင် မိမိ၏စိတ်ကို မတုန်လှုပ်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရမည်။
၃၆။ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှုများမဖြစ်စေရန် သတိရှိရမည်။
၃၇။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟတည်း ဟူသော စိတ်အညစ်အကြေးများကို မှုတမှုန်စာမျှ မကိန်းအောင်းစေရန် ဖယ်ရှားရမည်။
၃၈။ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့ ဘေးရန်ဟူ၍လည်း မရှိစေနိုင်ပါ။

အထက်ဖော်ပြပါမင်္ဂလာတရား(၃၈)ပါးတို့သည် လောကနတ်လူ အများသူတို့အတွက် လိုက်နာကျင့်သုံးထိုက်သော မင်္ဂလာများဖြစ်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစု လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများ ကျက်မှတ်လိုက်နာ ကျင့်သုံး အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တသုတ်

၁။ ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ
ဘီသနံ။
ယမှိ စေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ကရဏီယ မတ္ထ ကုသလေန၊ ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိ
သမေစ္စ
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊ သူဝစော စဿ မုဒူ
အနတိမာနီ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊ အပ္ပကိစ္စော စ
သလ္လ ဟုကဝုတ္တိ။
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊ အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ
နနုဂိဒ္ဓေါ။

၅။ နစခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝ
ဒေယျုံ။

သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗသတ္တာ
ဘဝန္တု သုခိသတ္တာ။

၆။ ယေကေစိ ဘာဏဘူတတ္ထိ၊ တသာဝါ ထာဝရာဝ
နဝသေသာ။
ဒီဃာဝါ ယေဝမဟန္တာ၊ မဇ္ဈိမာ ရဿကာ
အဏုက ထူလာ။

၇။ ဒိဋ္ဌာဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊ ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိ
ဒူရေ။

ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု
သုခိတတ္တာ။

၈။ နပရောပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာထိမညေထ ကတ္ထစိ
နကိဉ္စိ။

ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊ နာညမညဿ ဒုက္ခမိ
စ္ဆေယျ။

၉။ မာတာယထာ နိယံပုတ္တ၊ မာယုသာ ဧကပုတ္တ
မနုရက္ခေ။

ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊ မာနသံဘာဝယေ အပရိ
မာဏံ။

၁၀။ မေတ္တဥ္စ သဗ္ဗ လောကသ္မိံ၊ မာနသံ ဘာဝယေ
အပရိမာဏံ။

ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊ အသမ္ဗာဓံ အဝေရမ
သပတ္တံ။

၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နောဝ၊ သယာနော ယာဝတာဿ
ဝိတမိဒ္ဓေါ။

ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ
မိဓမာဟု။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊ နဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျံ
ပုနရေတိ။

....o....

= မေတ္တာသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ နေ့စဉ်ရွတ်ဆို ပွားများသင့်သော ပရိတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

= မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးစဉ်က တောရဆောက်တည်ရဟန်းငါးရာကို ရုက္ခစိုးနတ်တို့ နှောင့်ယှက်ချောက်လှန့်ခြင်းမှ ကင်းဝေးစေရန် ဟောကြားတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။

– မေတ္တာသုတ်သည် ရဟန်းရှင် လူများအတွက် အရံ အတား ပရိတ်တော်အဖြစ်သာမက ကျင့်စဉ်အဖြစ် အားကိုးနိုင်ကြရန် ဟောကြားခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

– မေတ္တာသုတ်ကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ အနေဖြင့် နေ့စဉ် ဘုရားဝတ်တက်ချိန်တိုင်း ရွတ်ဆို ပူဇော်ကြရုံမက အရကျက်မှတ်၍ အချိန်အခါမရွေး ရွတ်ဆိုပွားများသင့်ပါသည်။

– မေတ္တာသုတ်၏ တန်ခိုးရှိန်ဇော် အာနုဘော်ကြောင့် လူနတ်အများ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ခြင်း ခံရပါသည်။ မကောင်းသောဘေးရန် အန္တရာယ်နှင့် သူတပါး မကောင်းကြံသည့် ဘေးရန်များ မကြုံတွေ့ရပါ။

– မိသားစု ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာ၍ ကျက်သရေမင်္ဂလာ အဖြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံအေးငြိမ်း ချမ်းမြေ့ကြပါလိမ့်မည်။

ပရိမိတ္တဇာလသုတ်

ဧဝံမေသုတံ၊ ဧကံသမယံ ဘဂဝါ ရာဇဂဟေ ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေ ဝိဟရတိ။ တေနခေါ ပနသမယေမ ဂုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန၊ ဒေဝေန ယက္ခေန၊ ဣန္ဒေန ယက္ခေန၊ ဗြဟ္မေန ယက္ခေန၊ သုပဏ္ဏေန ယက္ခေန၊ နာဂေန ယက္ခေန၊ ဂန္ဓဗ္ဗေန ယက္ခေန၊ ပုဗ္ဗဒိသေန ယက္ခေန၊ အဂ္ဂိဒိသေန ယက္ခေန၊ ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန၊ နရတိမ ဒိသေန ယက္ခေန၊ ပစ္ဆိမဒိသေန ယက္ခေန၊ ပါရပ္ပဒိသေန ယက္ခေန ဥတ္တရဒိသေန ယက္ခေန၊ သေန္နဒိသေန ယက္ခေန၊ သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊ အာကာသဒိသေန ယက္ခေန၊ ဘူမဒိသေန ယက္ခေန။

အပ္ပမေယျော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမေယျော ဓမ္မော၊ အပ္ပမေယျော သံဃော၊ ဘယသန္တုံ မဟာမောဂ္ဂလာနံ။

ယတ္ထ ယတ္ထ အပါဒကော၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဒွေပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ စတုပ္ပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဗဟုပ္ပါဒါ၊ ပါဒအန္ဓံ၊ ဥရုအန္ဓံ၊ စက္ခု အန္ဓံ၊ မုခအန္ဓံ၊ ဇိဝှါအန္ဓံ။

နမော ဗုဒ္ဓဿ၊ နမော ဓမ္မဿ၊ နမော သံဃဿ၊ သကလ လောက ဓာတု မာတာပိတု ဗုဒ္ဓရက္ခနံ ကတံ၊ သကလ လောက ဓာတု မာတာပိတု ဓမ္မရက္ခနံ ကတံ၊ သကလ လောတဓာတု မာတာပိတု သံဃရက္ခနံ ကတံ။ ရတ္တိံ ဝါ၊ ဒိဝံ ဝါ သဒါမံ ရက္ခန္တု။

သဗ္ဗဒေဝတာယ ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ တေဇေန ဣမသ္မိံ အပါကဠံ သရိရေ ယေကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ အာနုဘာဝေန တေဇေန ဣမသ္မိံ လောကေ၊ ဣမသ္မိံ ဇမ္ဗုဒီပေ၊ ဣမသ္မိံ ပဗ္ဗတေ၊ ဣမသ္မိံ နဂရေ၊ ဣမသ္မိံ ဂေဟေ၊ သဗ္ဗသတ္တရ ဝိနဿန္တု၊ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ ဝိနဿန္တုတိ။

....o....

- ပရိမိတ္တဇာလ သုတ်တော်သည် မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်က ရာဇဂြိုဟ်ပြည်အနီး ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌ မဥ္ဇူသကသတို့သားကို အကြောင်းပြု၍ လူနတ်ဗြဟ္မာ ရဟန်း ပရိသတ်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။
- ပရိမိတ္တဇာလ သုတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ပွားများသူတို့အတွက် မရေတွက်နိုင်သော ကုသိုလ်ကိုရနိုင်ကြသည်။
- အသက်ရှည်၍ ဘေးရန်အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးကင်းသည်။ လူနတ်တို့ချစ်ခင် စောင့်ရှောက်ခံရသည်။

ဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေး၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ များနှင့် ပြည့်စုံနိုင်ပါသည်။

ဘုရားဟော သုတ်တော်ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ ယုံကြည် လေးနက်စွာဖြင့် ညစဉ် ဘုရားဝတ်တက် ရွတ်ဆိုသင့်ကြပါသည်။

လေးနက် ယုံကြည်အားကိုး ရွတ်ဆို နိုင်ကြရန် နှိုးဆော်တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဓာရဏပရိတ်တော်

ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ နသက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ ဗုဒ္ဓါနံ သဗ္ဗညုတဉာဏဿ နသက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ ဗုဒ္ဓါနံ အဘိဟဋ္ဌာနံ စတုန္နံ ပစ္စယာနံ နသက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။ ဗုဒ္ဓါနံ အသီတိယာ အနုဗျဥ္ဇနာနံ ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ ဣမေသံ စတုန္နံ နသက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ တထာ(မေ)ဟောတု။

အတီတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံဉာဏံ၊ အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံဉာဏံ၊ ပစ္စုပ္ပန္နံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံဉာဏံ။

ဣမေဟိ တီဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ။

ဣမေဟိ ဆဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိ ဆန္ဒဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဓမ္မဒေသနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝီရိယဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝိပဿနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ သမာဓိဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝိမုတ္တိယာ ဟာနိ။

ဣမေဟိ ဒွါဒသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိဒဝါ၊ နတ္ထိရဝါ၊ နတ္ထိအပ္ဖုဋ္ဌံ၊ နတ္ထိဝေဂါယိတတ္တံ၊ နတ္ထိ အဗျာဝဋမနော၊ နတ္ထိအပ္ပဋိသင်္ခါ နုပေက္ခာ။

ဣမေဟိ အဋ္ဌာရသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နမောသတ္တန္နံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

နတ္ထိတထာဂတဿ ကာယဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိတထာဂတဿ ဝစီဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိတထာဂတဿ မနောဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိအတီတံသေ ဗုဒ္ဓဿဘဂဝတော ပဋိဃာတံဉာဏံ နတ္ထိ အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတောပဋိဃာတံဉာဏံ၊ နတ္ထိ ပစ္စုပ္ပန္နံသေ ဗုဒ္ဓဿဘဂဝတော ပဋိဃာတံဉာဏံ၊ နတ္ထိသဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိသဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနု ပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိသဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ ဣမံ ဓာရဏံ၊အမိတံ၊ အသမံ၊ သဗ္ဗသတ္တာနံ၊ တာဏံ၊ လေဏံ၊ သံသာရ ဘယဘီတာနံ၊ အဂ္ဂံ၊ မဟာတေဇံ။

ဣမံ အာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ၊ ဓာရေဟိ၊ ဂါဟေဟိ၊ ပရိပုစ္ဆာဟိ၊ တဿကာယေ ဝိသံ နကမေယျ၊ ဥဒကေ နလဂ္ဂေယျ၊

အဂ္ဂိ န ဍ ဟေယျ၊ နာနာဘာလဝိကော၊ န ဧကောဟာရကော၊ န ဒွိဟာရကော၊ နတိဟာရကော၊ န စတုဟာရကော၊ န ဥမ္မတ္တကံ၊ နမုဋ္ဌကံ၊ မနုဿေဟိ၊ အမနုဿေဟိ၊ နဟိံသကာ။

တံ ဓာရဏပရိတ္တံ ယထာ ကတမေ၊ ဇာလော၊ မဟာဇာလော၊ ဇာလိတ္တော၊ မဟာဇာလိတ္တော၊ ပုဂ္ဂေ၊ မဟာပုဂ္ဂေ၊ သမ္ပတ္တော၊ မဟာသမ္ပတ္တော၊ ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ၊ ဣလမ်ခေါ ပနာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ၊ သတ္တသတ္တော ဟိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ကောဋိဟိဘာသိတံ၊ ဝတ္တော၊ အဝတ္တော၊ ဂန္ဓဝေ၊ အဂန္ဓဝေ၊ နောဒမေ၊ အနောဒမေ၊ သေဝေ၊ အသေဝေ၊ ကာယေ၊ အကာယေ၊ ဓာရဏေ၊ အဓာရဏေ၊ ဣလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ တိလ္လိ၊ ယောရုက္ခေ၊ မဟာယောရုက္ခေ၊ ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ။

ဣလမ်ခေါ ပနာနန္ဒ၊ ဓာရဏပရိတ္တံ နဝနဝုတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ကောဋိဟိဘာသိတံ၊ ဒိဋ္ဌိလာ၊ ဒဏ္ဍိလာ၊ မန္တိလာ၊ ရောဂိလာ၊ ခရလာ၊ ဒုဗ္ဘိလာ၊ ဌ တေနေ သဗ္ဗဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ (မေ)ဟောတုသဗ္ဗဒါ။

မိမိအတွက် — (မေ) ထည့်ရွတ်ပါ။
အခြားသူအတွက် — (တေ) ထည့်၍ရွတ်ပါ။
မိဘဆွေမျိုးအတွက် — (အမှာကံ) ထည့်၍ရွတ်ပါ။
အားလုံးအတွက် — (တုမှာကံ) ထည့်၍ရွတ်ပါ။

....o....

- ခရေကျပရိတ်တော်သည် ဘုရားဟော ဒေသနာတော် မဟုတ်သော်လည်း ဗုဒ္ဓအာဝေဏိကဂုဏ်တော်(၁၈) ပါးကို ဖော်ပြစီစဉ်ထားသော ပရိတ်တော်ဖြစ်၍ အလွန် တန်ခိုးထက်မြက်ပါသည်။

- အာဝေဏိက ဂုဏ်တော်(၁၈)ပါးသည် ဘုရားမှတပါး မည်သူနှင့်မျှမထိုက်တန်သော ဂုဏ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။

- ခရေကျပရိတ်တော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများနှင့် ရင်းနှီးပြီးဖြစ်ပါသည်။ လူသိများ၍ အရလည်းများပါသည်။ ခရေကျ ပရိတ်တော်နှင့် ပတ်သက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပေါင်းများစွာထံမှ ကိုယ်တွေ့ အကျိုးထူးများ ကြားသိရပါသည်။

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် ညစဉ်မှန်မှန် ဘုရားဝတ်တက်၍ အားကိုးရွတ်ဆို ပူဇော်သင့်ပါသည်။ အရကျက်မှတ်၍ အချိန်ရတိုင်း ရွတ်ဆိုကြပါ။ ကောင်းကျိုးအနန္တမှာ ဖော်ပြ၍ မကုန်နိုင်အောင် ဖြစ်ပါသည်။ သဒ္ဒါထက်စေရန်=
- ကြိုးစားကျက်မှတ်ရွတ်ဆိုကြပါ။

မိဘနှစ်ပါး၏ခြေရာများကို ရှိခိုးရန်ဂါထာများ

အမိခြေရာရှိခိုးဂါထာ

ဒသမာသေ၊ ဥရေကတွာ၊ ပေါသေတိ၊ ဝုဍ္ဎိကာရဏံ၊
အာယုဒီဃံ ဝဿသတံ၊ မာတုပါဒံ နမာမဟံ။ ။

(အနက်)

သာမာတာ၊ အကြင်အမိသည်။ ဒသမာသေ၊ ဆယ်လတိုင်တိုင် ဥရေကတွာ၊ ရင်ဖြင့်ပိုက်လွယ်သည်ကို ပြု၍။ ဝုဍ္ဎိကာရဏံ၊ ကြီးပွားခြင်းအကြောင်းကို။ ကတွာ၊ ပြု၍၊ ပေါသေတိ၊ နို့ရည်တိုက်ကျွေး မွေးမြူပေ၏။ ဝဿသတံ၊ အနှစ်တရာတိုင်တိုင်။ အာယုဒီဃံ၊ အသက်ရှည်သမျှကာလပတ်လုံး။ သာမာတု၊ ထိုအမိ၏။ ပါဒံ၊ ခြေအစုံတို့။ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

အဖခြေရာရှိခိုးဂါထာ

ဝုဋ္ဌိကာရော အလင်္ကတ္တာ၊ ဥပ္ပတ္တာပိယပုတ္တကံ။
ရာဇမုဒ္ဒါ သုပတိဋ္ဌံ၊ ပိတုပါဒံ နမာမဟံ။ ။

(အနက်)

ယောပိတု၊ အကြင်အဖသည်။ ဝုဋ္ဌိကာရော၊ ကြီးပွားကြောင်းကိုပြုလျက်။ အာလင်္ကတ္တာ၊ လည်ကိုဖက်၍။ ဥပ္ပတ္တာ၊ နမ်း၍။ ပိယပုတ္တကံ၊ ချစ်လှစွာသောသားကို။ ရာဇမုဒ္ဒါ၊ မင်းမှုးမတ်တို့၏အလယ်၌။ သုပတိဋ္ဌံ၊ ကောင်းစွာတည်စေ၏။ သောပိတု၊ ထိုအဖ၏။ ပါဒံ၊ ခြေအစုံကို၊ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်ရိုးရှိခိုးပါ၏။ ။

....ဝ....

- မိမိတို့၌ မိဘနှစ်ပါးအသက်ထင်ရှား ရှိနေသည်ဖြစ်စေ၊ ကွယ်လွန်ခဲ့ကြပြီဖြစ်စေ၊ ဖော်ပြပါခြေရာကို ရှိခိုးသောဂါထာဖြင့် ရှိခိုးရပါမည်။
- မိမိတို့၏ မိဘနှစ်ပါးရှိစဉ်ကပင် မိဘနှစ်ပါး၏ခြေအစုံကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင်ဆေးကြော၍ နနွင်းရည်ဖျော်ကာ ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကို သုတ်လိမ်းပါ။
- အဆိုပါ နနွင်းရည်သုတ်ထားသော ခြေဖဝါးအစုံကို တစ်တောင်ခန့် ပိတ်ဖြူသန့်သန့်ခင်း၍ နင်းပါစေ။

နန္ဒင်းရည်စိုနေသော မိဘတို့၏ခြေဖဝါးရာသည် ပိတ်ဖြူပေါ်တွင် ထင်၍ကျန်နေပါလိမ့်မည်။

– မိဘတို့ခြေထောက်မကြွမီ ခြေဖဝါးပတ်ပတ်လည်ကို ခဲနီပြာတံဖြင့် လိုက်၍ခြစ်ထားပါ။ သို့မှသာ ခြေရာပုံ ပီပီသသ ပေါ်လာပါလိမ့်မည်။ တတ်နိုင်ပါလျှင် အဆိုပါ ခဲကြောင်းရာကို ပန်းထိုးချည်ဖြင့် လိုက်ထားပါ။ မတော်တဆပေရေ၍ ရေလျှော်ရလျှင်လည်း နန္ဒင်းရည်သာ ကျွတ်ချင်ကျွတ်သွားမည်။ ခြေရာမပျောက်တော့ပါ။

– ဖော်ပြပါခြေရာကို မိမိတသက်လုံး သွားရာဆောင်၍ ဦးခေါင်းပေါ်တင် ဂါထာဖြင့်ရှိခိုးပါက ဘေးရန်ကင်းပြီး ဘုန်းကြီးသက်ရှည်ပါလိမ့်မည်။

– မိမိတို့သားသမီးများကိုလည်း ထပ်ဆင့်သင်ကြားပေးကြပါ။ မိဘများကွယ်လွန်သောအချိန်တွင် အဆိုပါ ခြေရာမှာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်အောင် မိမိအတွက် ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။

– မိမိတို့မိဘများထံမှ ခြေရာကိုယူသောအခါ ရှိခိုး၍ "ကျွန်တော် ကျွန်မတို့ တသက်တာကိုးကွယ်ရန် ခြေရာများပေးပါ"ဟု တောင်းယူကိုးကွယ်ကြပါ။ အလွန်ကျေးဇူးကြီးပါသည်။

သားကောင်းမိခင်ဂါထာ

ယော မေ အယံ ဘန္တေ၊ ကုစ္ဆိဂတော ကုမာရတော ဝါ၊ ကုမာရိကာ ပါ သော၊ ဘဂဝန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆတိ ဓမ္မဉ္စ ဘိက္ခုသံဃဉ္စ ဥပသကံ တံ ဘဂဝါ ဓာရေတု၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ သရဏံ ဂတံ။ ။

....၀....

(ဂါထာတော်အနက်)

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ မေ၊ တပည့်တော်/မ၏။ ကုစ္ဆိဂတော၊ ဝမ်း၌တည်သော။ ယောအယံ ကုမာရတော ဝါ၊ အကြင်သတို့သားသည် လည်းကောင်း။ ယာအယံ ကုမ္မာရိ ဝါ၊ အကြင်သတို့သမီးသည် လည်းကောင်း။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။

သော၊ ထိုသန္ဓေသားသည်။ ဘဂဝန္တံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မဉ္စ၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဘိက္ခုသံဃဉ္စ၊ ရဟန်းသံဃာတော်မြတ်ကိုလည်း။ ဂစ္ဆာမိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဘဂဝါ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ ထိုပဋိသန္ဓေသားကို။ အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့မှစ၍။ ပါဏုပေတံ၊ အသက်ထက်ဆုံး။ သရဏံ၊ ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။ ဂတံ၊ ရောက်သော။ ဥပါသကံ၊ ရတနာသုံးပါး ဆည်းကပ်တတ်သူဟူ၍။ ဓာရေတု၊ မှတ်ယူတော်မူပါဘုရား။ ။

....o....

— အထက်ဖော်ပြပါ ဂါထာတော်သည် သားကောင်း သမီးကောင်းတို့၏ မိခင်ဖြစ်လိုသော အိမ်ထောင်ရှင် အမျိုးသမီးများ အထူးရွတ်ဆိုသင့်သော ဂါထာ ဖြစ်ပါသည်။

— ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမျိုးသမီးတို့သည် မိမိတို့ဝမ်းဗိုက်တွင် ကိန်းအောင်းသန္ဓေတည်နေသောသား၊ သမီးကလေးများအား မွေးဖွားလာသည့်အချိန်တွင် ဆိုဆုံးမ လွယ်သည့် သားကောင်း သမီးကောင်းကလေးများ ဖြစ်လာကြစေရန် ကိုယ်ဝန်ဆောင်သည့် အချိန်မှစ၍ ကိုယ်စိတ်နှင့်ပါး ကြည်လင်စွာထား၍ ဘုရားရှိခိုး ရွတ်ဆိုပူဇော်ရပါသည်။

- မိခင်ဖြစ်သူက ဤကဲ့သို့ ကိုယ်ဝန်ဆောင် ဘဝတွင် ဘုရားမှန်မှန်ရှိခိုး၍ သားကောင်းမိခင်ဂါထာကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် ဗိုက်ထဲရှိသားသမီးမှ ဘုရားထံတွင် အပ်နှံ၍ သရဏဂုံတည်ပြီး ဖြစ်ပါသည်။

- ဤဂါထာမှာ ရာဇကုမာရသတို့ သားကိုအကြောင်းပြု၍ မဇ္ဈိမနိကာယ၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ ဗောဓိကုမာရသုတ်တော်တွင် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာဖြစ်ပါသည်။ (အကျယ်ကို ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်အမှတ် (၄)စာအုပ်တွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

- အရွယ်ရောက်နေသော သားသမီးများ တွင်လည်း မလိမ္မာ မယဉ်ကျေး၊ ဆိုဆုံးမ,မလွယ်သော သားသမီးများ ပါရှိခဲ့ပါလျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် သားကောင်းသမီးမြတ်ဂါထာတော်ကို ရွတ်ဆိုပေးခြင်းဖြင့် လိမ္မာယဉ်ကျေး၊ ဆိုဆုံးမ,လွယ်လာပါလိမ့်မည်။

- အောက်ဖော်ပြပါ သားကောင်း သမီးမြတ် ဂါထာကို အမိနှင့်အဖ သို့မဟုတ် အဘိုးအဘွား၊ ဦးလေး အဒေါ်များပါ ရွတ်ဆိုပေးနိုင်ပါသည်။

- သားငယ်သမီးငယ်များ၏ ဦးခေါင်းကို လက်ဖြင့်ကိုင်၍ ရွတ်ဆိုပေးရပါသည်။ အရွယ်ရောက်နေသော လူ

ပျိုပေါက်၊ အပျိုပေါက်ဖြစ်ပါမူ အိပ်ပျော်နေစဉ် ရွတ်ဆိုပေးနိုင်ပါသည်။

- ဤဂါထာများနှင့်ပတ်သက်၍ ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ စွာရှိပါသည်။

သားကောင်းသမီးမြတ်ဂါထာ

အယံဘန္တေ (ဗောဓိရာဇကုမာရော) ဘဂဝန္တံ၊ သရဏံ ဂစ္ဆာတိ။

ဓမ္မဉ္စ၊ ဘိက္ခုသံဃဉ္စ၊ ဥပါသကံ တံဘဂဝါ ဓာရေတု အဇ္ဇ ဘဂ္ဂေပါဏုပေတံ၊ သရဏံ ဂတံ။

(ဂါထာအနက်)

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ အယံ၊ အကြင်(ဗောဓိကုမာရ)အမည်ရှိ သတို့သားသည်။ ဘဂဝန္တံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ကိုး ကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဓမ္မဉ္စ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဘိက္ခုသံဃဉ္စ၊ သံဃာတော်တို့ကိုလည်း။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ် ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဘဂဝါ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ တံ၊ အကြင် (ဗောဓိကုမာရ သတို့သား)အား။ အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့မှအစပြု၍။ ပါဏုပေတံ၊ အသက်ထက်ဆုံး။ သရဏံ၊ ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။ ဂတံ၊ ရောက် သော။ ဥပသကံ၊ ရတနာသုံးပါး ဆည်းကပ်တတ်သူဟူ၍။ ဓာ ရေတု၊ မှတ်ယူတော်မူပါအရှင်ဘုရား။

....o....

— ဤဂါထာတော်၏ လက်သည်းကွင်း အတွင်းတွင်ပါရှိ သော (ဗောဓိရာဇကုမာရော) ဆိုသည့်နေရာတွင် မိမိတို့သားသမီးအမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုပါ။

သရဏဂုံသုံးပါး

အစိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ်နည်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုံများအတွက် အခြေခံအကျဆုံးနှင့် အထူးကြိုးစား အားထုတ်သင့်သော သရဏဂုံ(၃)ပါး ပုတီးစိပ် နည်းကို ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

သာသနာ့အစ—သရဏဂုံကဟု ဆိုရိုးစကား ရှိသည်နှင့်အညီ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများအတွက် သရဏဂုံသုံးပါးသည် အလွန်အရေးကြီးသည့် အခြေခံကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါသည်။ သရဏဂုံ သုံးပါးဆိုသည်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ —တည်းဟူသော ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ "သရဏဂုံမပီလျှင် ရှင်မမည်"ဟု အဆိုရှိပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဝင် မိသားစုမှ မွေးဖွားလာသည့် သားမြတ် ရတနာများကို သာသနာ့ဘောင်သို့ သွတ်သွင်း ချီးမြှင့်ရာတွင် ကိုရင်လောင်း ရှင်သာမဏေဖြစ်ရန် ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံသုံးပါးကို ဆောက်တည် စေရပါသည်။

မောင်ရင်လောင်းအား သာမဏေဖြစ်ရန် ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်က သရဏဂုံ သုံးပါးကို ထန်ကရိုဏ်းကျကျ ပီပီသသ နှုတ်တိုက်ချပေးရပါသည်။ သရဏဂုံကို ပီပီသသ မဆိုနိုင်လျှင် ရှင်မဖြစ် ဟု အဆိုရှိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် တယောက်ဟု မိမိကိုယ်မိမိ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြောဆိုနိုင်ရန် သရဏဂုံ တည်ရမည်ဖြစ်ပါသည်။ သရဏဂုံ သုံးပါးကို မိမိ၏ နှုတ်ပါးစပ်မှ ပီပီသသ ရွတ်ဆို ဆောက်တည်မှသာလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ စစ်စစ်တယောက် ဖြစ်ပါသည်။ မိမိနှလုံးသား (ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး)တွင် သရဏဂုံသုံးပါး အမြဲတည်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ် သင့်ကြပါသည်။

သရဏဂုံသုံးပါးသည် အသက်ရှင်နေချိန်တွင်သာမက၊ ဘဝကူး(သေခါနီး အချိန်တွင် သရဏဂုံ တည်မှ ဘဝကူး ကောင်းပါသည်။ သေပြီးမှ အလောင်းကို သရဏဂုံတင်ခြင်းထက်၊ ဘဝမကူးမီ သရဏဂုံတင်သင့်ပါသည်။ သို့မှသာ သရဏဂုံဆောက်တည်၍ ဘဝကူး ကောင်းနိုင်ပါသည်။

သရဏဂုံ အရေးကြီးပုံကို တင်ပြခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် သရဏဂုံသည် မွေးဖွားလာသည်မှသေသည်အထိ ကိုယ်နှင့်မကွာ ဆောက်တည်နေသင့်ပါသည်။

ယခုဖော်ပြပါ သရဏဂုံသုံးပါး ပုတီးစိပ်နည်းမှာ တနေ့လျှင် နှစ်ကြိမ် သရဏဂုံကို ဆောက်တည်ပွားများ အားထုတ်နည်းဖြစ်ပါသည်။ သတိပြု၍ အမိဋ္ဌာန်ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ် သင့်ပါ

သည်။ သရဏဂုံသုံးပါး ယုံကြည်လေးနက်စွာ ခိုင်မြဲဆောက်တည်နေသူများအဖို့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပြည့်စုံကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

တနေ့လျှင် နံနက်ပိုင်း ၁၅မိနစ်ခန့်၊ ညပိုင်း ၁၅မိနစ်ခန့် အချိန်မျှကို ရအောင်ကြိုးစား အဓိဋ္ဌာန်ပြု၍ ဆောက်တည်ပွားများသင့်ကြပါသည်။ (သရဏဂုံသုံးပါး ပုတီးစိပ်နည်း၏ အကျိုးကျေးဇူးအကျယ်ကို တန်ခိုးထက်မြက်သည့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များနှင့် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ အမှတ်(၅)တွင် ဖော်ပြပါရှိပါသည်။)

သရဏဂုံသုံးပါး အဓိဋ္ဌာန် ပုတီးစိပ်နည်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ – ပုတီးတလုံးချ
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ – ပုတီးတလုံးချ
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ – ပုတီးတလုံးချ

အထက်ပါအတိုင်း နေ့စဉ် ဘုရားစင်ရှေ့တွင် နံနက်ပိုင်း၊ မွန်းမတည့်မီအတွင်း ပုတီး(၁၀)ပတ်၊ ညပိုင်း သန်းခေါင်မကျော်မီ ပုတီး(၁၀)ပတ်၊ တနေ့လျှင်နှစ်ကြိမ် သရဏဂုံသုံးပါး ပုတီးစိပ်၍ ဆောက်တည်ပါ။

တနေ့လျှင်ပုတီးပတ်(၂၀)ဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ပုတီးစိပ်ရာတွင် ရိုးရိုးစိပ်ခြင်းမဟုတ်ပဲ အဓိဋ္ဌာန်ဖြင့် စိပ်ရပါသည်။

မိမိမွေးနေ့၊ သို့မဟုတ် ကြိုက်ရာနေ့မှစ၍ အောက်ပါ နည်းအတိုင်း ပုတီးစိပ်၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြုရပါမည်။

မြတ်စွာဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ ယနေ့မှအစပြု၍ သရဏဂုံသုံးပါးကို–

၁။ ဓမ္မက္ခန္ဓာ ပေါင်း ရှစ် သောင်း လေး ထောင် (၈၄၀၀၀) ကိုရည်မှန်း၍ နံနက်ပိုင်း ပုတီး (၁၀)ပတ်၊ ညပိုင်း ပုတီး (၁၀)ပတ်၊ တနေ့လျှင် ပုတီးပတ်(၂၀)ဖြင့် ရက်ပေါင်း(၄၂)ရက်တိတိ မပျက်မကွက် ကြိုးစား အားထုတ်ပါမည်။

၂။ မဟာ သမုဒ္ဒရာ ရေအနက် ယူဇနာ ပေါင်း (၈၄၀၀၀)ကိုရည်မှန်း၍ တနေ့လျှင် နံနက်ပိုင်း ပုတီး(၁၀)ပတ်၊ ညပိုင်း ပုတီး(၁၀)ပတ်၊ တနေ့လျှင် ပုတီးပတ်(၂၀)ဖြင့် ရက်ပေါင်း (၄၂) ရက်တိတိ မပျက်မကွက် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမည်။

၃။ မြင်းမိုရ်တောင်၏ ရေအထက်ပိုင်း ယူဇနာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ကို ရည်မှန်း၍ နံနက်ပိုင်း ပုတီး (၁၀)ပတ်၊ ညပိုင်း ပုတီး(၁၀)ပတ်၊ တနေ့လျှင် ပုတီးပတ်(၂၀)ဖြင့် ရက်ပေါင်း(၄၂) ရက်တိတိ မပျက်မကွက် ကြိုးစားအားထုတ်ပါမည်။

၄။ မြင်းမိုရ် တောင်၏ ရေအောက် ယူဇနာပေါင်း (၈၄၀၀၀)ကို ရည်မှန်း၍ နံနက်ပိုင်း ပုတီး (၁၀)ပတ်၊ညပိုင်း ပုတီး(၁၀)ပတ်၊တနေ့လျှင် ပုတီးပတ်(၂၀)ဖြင့် ရက်ပေါင်း (၄၂)ရက်တိ တိကို မပျက်မကွက် ကြိုးစား အားထုတ်ပါ မည်။

တကဏ္ဍလျှင် ရက်ပေါင်း (၄၂)ရက်ဖြင့် (၄) ကဏ္ဍ (၄x၄၂=၁၆၈)ရက်ပေါင်း (၁၆၈)ရက်စိပ်ရပါသည်။ ဤ ကဲ့သို့ ရက်ပေါင်း (၁၆၈)ရက်အောင်မြင်လျှင် "တဝါရ" ဟု ခေါ်ပါသည်။ စုစုပေါင်း (၅) လနှင့်(၁၈)ရက်ကြာပါသည်။

တဝါရ-ဆိုသည်မှာ ကလေးသူငယ်များ တနှစ်သားအရွယ် ကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။ ဆက်ခါဆက်ခါကြိုးစားပါ။ တဝါရနှင့် ရပ်မထားပါနှင့်။ တနှစ်သားအရွယ် ကလေးသူငယ်များအဖို့ မိမိ ကသာပြုစုစောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းရသည်။ မိမိအား အကျိုး ကောင်းစွာ မပြုသေးပါ။

(၂) နှစ်သားဆိုလျှင် အတော်အတန် လက်လွှတ်ရချေပြီ။ သားသမီးများ မွေးရသကဲ့သို့ တနှစ်ထက်တနှစ် ကြီးပြင်းလာပြီး မိမိအား အကျိုးပြုလာပါလိမ့်မည်။ နှစ်ဝါရ-သုံးဝါရ စသည် ဖြင့် အကြိမ် (ဝါရ) များလာလေ၊ အကျိုးပေးလေဖြစ်ပါသည်။

ယုံကြည်လေးနက်စွာ ဆက်၍ဆက်၍ကြိုးစားပါ။ သရဏဂုံ သည် လောကီ လောကုတ္တရာ နှစ်ဖြာသော ကောင်းကျိုးချမ်း သာများ မုချမသွေ ခံစားရပါလိမ့်မည်။

စာရေးသူ ကျွန်တော့်ထံသို့ အထက်ပါသရဏဂုံသုံးပါးပုတီး စိပ်နည်းကို စာတိုက်မှ ရောက်ရှိလာပါသည်။ ၁၉၇၆ ခုနှစ်တွင် စေတနာရှင်တဦးက ပေးပို့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုနေ့မှစ၍ အမိန့်အတိုင်း ကြိုးစား အားထုတ်ခဲ့သည်မှာ ယနေ့အထိ (၁၅) ဝါရှိ ရောက်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် အချိန်မရ၊ မအားမလပ်၍ အထက်ပါ အမိန့်နည်းဖြင့် အားထုတ်ခြင်း မပြုနိုင်ပါက သရဏဂုံသုံးပါးကို ရိုးရိုးပင် တနေ့ပုတီး(၃)ပတ်ခန့်ရအောင် အမြဲစိပ်ပါ။

ဒုတိယမ္ပိ၊တတိယမ္ပိ ထည့်၍ဆိုလျှင်လည်း ရပါသည်။သရဏဂုံသုံးပါးကို (၃) ကြိမ်ဆက်၍ဆိုလျှင် သဝေမပါ ကိုးဂါထာ ဟုခေါ်ပါသည်။ သရဏဂုံသုံးပါးကို မမေ့မလျော့ပွားများရန် သာ အထူးနှိုးဆော် တိုက်တွန်းလိုပါသည်။ ကြိုးစားကြပါ။

....o....

ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ပုတီးစိပ်နည်း

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဆိုသည်မှာ အရဟံအစ ဘဂဝါအဆုံးရှိသော ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို နည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် စိပ်ကြပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးကို တပါးစီခွဲ၍လည်း စိပ်ကြပါသည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံးပေါင်း၍လည်း စိပ်ကြပါသည်။ ကွန်ခြာနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်လည်း စိပ်ကြပါသည်။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ပုတီးစိပ်နည်း အမျိုးပေါင်းမြောက်မြားစွာ ရှိပါသည်။

သို့သော် ဤစာအုပ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအတွက် အိမ်တွင်းသာသနာပြု အခြေခံလက်စွဲစာအုပ်ဖြစ်၍ ရိုးရိုးနှင့် လွယ်လွယ်နည်းများကိုသာ ဖော်ပြလိုပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားကိုအာရုံပြု၍ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်မြတ်တို့ကို ကြည်ညိုပွားများရန် အဓိကဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် ငယ်ရွယ်စဉ်ကစ၍ ယနေ့အထိ မပျက်မကွက် ပုတီးစိပ်ခဲ့သော နည်းမှာ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အစမှအဆုံး ဂါထာတပုဒ်ဆုံး ပုတီး တလုံးချသောနည်း ဖြစ်ပါသည်။

ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဂါထာ

ဣတိပိ သောဘဂဝါ၊ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒူ၊ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရ ထိ၊ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါတိ။

- အထက်ပါ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဂါထာတပုဒ်လျှင် ပုတီး တလုံးချပါ၊ (၁၀၈)လုံး စိပ်ပုတီးဖြင့် တပတ် ဂါထာ(၁၀၈)ခေါက်ရအောင်စိပ်ပါ။
- ဘုရားစင်ရှေ့တွင် ဘုရားကိုအာရုံပြု၍ တနေ့လျှင် ပုတီးတပတ်ရအောင်စိပ်ပါ။
- စာအုပ်ရှေ့ပိုင်းတွင် ဂုဏ်တော်ကိုးပါး အနက် အဓိပ္ပာယ်များ ဖော်ပြထားပါသည်။ပုတီးစိပ်နေစဉ် ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်ထဲမှာ ပွားများပါ။

— အကယ်၍ အနက်တပါးစီကို မပွားများ နိုင်ပါက ဂုဏ်တော်ကိုးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားဟု ဘုရားကိုသာ အာရုံပြုပါ။

— ဖော်ပြပါနည်းမှာ မန္တလေးတောင်ရသေ့ကြီး ဦးခန္တီ၏ ပုတီးစိပ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဂုဏ်တော် ကိုးပါးကို ဦးခေါင်းမှအမြီးအထိ ခြုံမိအောင် ပွားများ အားထုတ်နည်း ဖြစ်ပါသည်။

— ဘုရားစင်ရှေ့တွင်ထိုင်၍ မပွားများနိုင်ပါက သွားယင်း လာယင်း ကားစီးယင်း နှုတ်မှရွတ်ဆို ပွားများနိုင်ကြပါသည်။

....၁....

အထက်ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံး ပွားများ ပုတီးစိပ်နည်းကို အားမထုတ်လိုပါက ဂုဏ်တော်ကိုးပါး၏ ရှေ့ဦးဆုံးဂုဏ်တော်ဖြစ်သော ‘အရဟံ’ ဂုဏ်တော်တပါးတည်းကိုလည်း ပွားများပုတီးစိပ်နိုင်ပါသည်။

အရဟံဂုဏ်တော်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများနှင့် ရင်းနှီးဆုံးဂုဏ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အရဟံဂုဏ်တော် တပါးတည်းကို ပွားများပုတီးစိပ်ခြင်းဖြင့်လည်း ကုသိုလ်အကျိုးထူးများ ရရှိနိုင်ပါသည်။

အရဟံဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်း

အရဟံ=ပုတီးတလုံးချ၊

လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်ခြင်းအထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား....ဟု (အရဟံ ဂုဏ်တော် အနက်ကို) အာရုံပြုပါ။

အထက်ပါအတိုင်း အရဟံဂုဏ်တော် တပါးတည်းကို တနေ့လျှင် ပုတီး(၉)ပတ်၊ (၅)ပတ် အနည်းဆုံး (၃)ပတ်ရအောင် စိပ်ပါ။

အရဟံဂုဏ်တော်သည် အလွန်တန်ခိုးထက်မြက်၍ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းပြီး ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအဖြာဖြာကို ပြည့်စုံစေနိုင်ပါသည်။

ထိုနည်းတူစွာပင် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်(၉)ပါးရှိသည့်အနက် ကြိုက်ရာတပါးစီကိုလည်း ဂုဏ်တော်အနက်ကိုအာရုံပြု၍ ပုတီးစိပ်နိုင်ပါသည်။ အချို့က ဗုဒ္ဓေါတလုံးတည်းကိုလည်း အရဟံကဲ့သို့ ပုတီးစိပ်ကြပါသည်။

ဆရာတော်တပါးကမူ "အရဟံ ဗုဒ္ဓေါ"ဟု ဂုဏ်တော် နှစ်ပါးတွဲ၍ ပုတီးစိပ်ခိုင်းပါသည်။ အလွန်ကောင်းမွန်သော နည်းဖြစ်ပါသည်။ အရဟံသည် 'နေ' ခာတ်၊ ဗုဒ္ဓေါသည် 'လ' ခာတ်ဟု ဆိုပါသည်။

အရဟံဂုဏ်တော်သည် 'နေခါတ်' အပူခါတ်ဖြစ်၍ လောကီကို အကျိုးပြုသည်။ ဗုဒ္ဓေါဂုဏ်တော်သည် 'လခါတ်' အအေးခါတ်ဖြစ်၍ လောကုတ္တရာကို အကျိုးပြုသည်ဟု အဆိုရှိပါသည်။

ယခုဖော်ပြသော ဂုဏ်တော်ပုတီးစိပ်နည်းမှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ ရှေးဦးစွာအလေ့အကျင့်ဖြစ်၍ လွယ်လွယ်ကူကူအားထုတ်နိုင်သည့် အခြေခံနည်းဖြစ်ပါသည်။ အဓိဋ္ဌာန်အားဖြင့် ထိထိရောက်ရောက် ကြိုးစားအားထုတ်လိုသူများ "တန်ခိုး ထက်မြက်သည့် ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်များနှင့် ကိုယ်တွေ့ဖြစ်ရပ်များ စာအုပ်အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄၊ ၅" စသည်များတွင် ဂုဏ်တော်အဓိဋ္ဌာန်ပုတီးစိပ်နည်းပေါင်းများစွာ ပါရှိပါသည်။

၅၂၈-သွယ် မေတ္တာပို့နည်း

(အကျဉ်း)

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ

၁။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ — အရှေ့စူးစူးအရပ်၊

၂။ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ — အနောက်စူးစူး အရပ်၊

၃။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ — မြောက်စူးစူးအရပ်၊

၄။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ — တောင်စူးစူး အရပ်၊

၅။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာရ — အရှေ့မြောက် ထောင့်အရပ်၊

၆။ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ — အနောက်တောင် ထောင့်အရပ်၊

၇။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ — အနောက်မြောက် ထောင့်အရပ်၊

၈။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ — အရှေ့တောင် ထောင့်အရပ်၊

၉။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ — အောက် မျက် နှာ အရပ်၊

၁၀။ ဥပရိမာယ ဒိသာရ — အ ထက် မျက် နှာ အရပ်။

အထက်ပါအတိုင်း အရပ် ဆယ်မျက်နှာကို ရည် မှန်း ၍ အောက်ဖော်ပြပါ အနောဒိသ(မရည်ညွှန်း ပုဂ္ဂိုလ်) ၅ ဦးနှင့် ဩဒိသ (ရည်ညွှန်းပုဂ္ဂိုလ်) ၇ ဦး၊ စုစုပေါင်း ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ဦးကို မေတ္တာပွားများ ပေးပို့ရမည် ဖြစ်ပါ သည်။

မေတ္တာပို့ရမည့်ပုဂ္ဂိုလ်(၁၂)ဦး

အနောဓိသပုဂ္ဂိုလ်

၁။ သဗ္ဗေသတ္တာ — ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါအ ပေါင်းတို့သည်၊

၂။ သဗ္ဗေပါဏာ — ခပ် သိမ်း သော ထွက် သက် ဝင်သက်ရှိသူ အပေါင်းတို့ သည်၊

၃။ သဗ္ဗေဘူတာ — ခပ်သိမ်းသော ကိုယ်ထင်ရှား ရှိသူ အပေါင်းတို့သည်၊

၄။ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ — ခပ်သိမ်းသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည်။

၅။ သဗ္ဗေအတ္တဘာဝ — ခပ်သိမ်းသော အတ္တဘော နှင့် အကျုံးဝင်သောသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်။

ဒြဝိဿပုဂ္ဂိုလ်

၆။ သဗ္ဗာဣတ္ထိယော — ခပ်သိမ်းသော မိန်းမများတို့ သည်၊

၇။ သဗ္ဗေပုရိသာ — ခပ်သိမ်းသော ယောကျ်ား များတို့သည်၊

၈။ သဗ္ဗေအရိယာ — ခပ် သိမ်း သော အ ရိ ယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊

၉။ သဗ္ဗေအနရိယာ — ခပ် သိမ်း သော ပုထု ဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊

၁၀။ သဗ္ဗေဒေဝါ — ခပ်သိမ်းသော နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့သည်၊

၁၁။ သဗ္ဗေမနုဿာ — ခပ်သိမ်းသော လူတို့သည်၊

၁၂။ သဗ္ဗေဝိနိပါတိကာ — ခပ်သိမ်းသောအပါယ်လေးဘုံသားတို့သည်။

မေတ္တာပွားများပေးပို့ရန်

၁။ အဝေရာဟောန္တု = ဘေးရန်အန္တရာယ် ကင်းကြပါစေ၊

၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု = စိုး ရိမ် ကြောင့် ကြ ခြင်းကင်းကြပါစေ၊

၃။ အနီဃာဟောန္တု = ဆင်းရဲ ဒုက္ခ ကင်းကြပါစေ၊

၄။ သုခီအတ္တာနံ ပရိဟာရန္တု = ကိုယ် စိတ် နှစ် ဖြာ ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ ကြပါစေ။

— အထက်ဖော်ပြပါ မေတ္တာပို့နည်းသည် လူငယ်လူရွယ်ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် ၅၂၈ သွယ်မေတ္တာပို့နည်း အကျဉ်းဖြစ်ပါသည်။

— ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာအကျယ် ပွားများပေးပို့နည်းမှာ အနောဓိသ ပုဂ္ဂိုလ် ၅ ဦး၊ ဩဓိသ ပုဂ္ဂိုလ် ၇ ဦး စုစုပေါင်း ၁၂ ဦးကို အရပ်မရည်ညွှန်းပဲ တဦးလျှင်မေတ္တာ ၄ မျိုးစီပို့ရပါသည်။ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂ ဦး×မေတ္တာ ၄ မျိုး=စုစုပေါင်း ၄၈ ကြိမ်ဖြစ်ပါသည်။

- တဖန် အရပ်တမျက်နှာလျှင် အထက်ပါနည်းအတိုင်း ၄၈ ကြိမ်စီ၊ အရပ် ၁၀ မျက်နှာပို့ရပါသည်။ အရပ် ၁၀ မျက်နှာ×၄၈ ကြိမ်စီ=၄၈၀ ဖြစ်ပါသည်။

- ၄၈ ကြိမ်နှင့် ၄၈၀ ကြိမ်ပေါင်းလျှင် ၅၂၈ ကြိမ်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာပို့နည်းဟု ခေါ်ပါသည်။

- ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာအကျယ်ပို့နည်းကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် အာရုံစိုက်၍ပို့လျှင် ၄၅ မိနစ်ကျော် ကြာပါသည်။

- လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသူကျောင်းသားများအတွက် အချိန်ကြာကြာ စိတ်ပါဝင်စားနိုင်ကြမည် မဟုတ်ပါ။

- ယခုဖော်ပြပါ မေတ္တာပို့နည်းအကျဉ်းမှာ ကျွန်တော်ငယ်စဉ် ကျောင်းသားဘဝက စာသင်ကျောင်းမှ သင်ပေးခဲ့သော ဘုရားရှိခိုးပြီးတိုင်း အသံထွက်ရွတ်ဆိုရသော နည်းဖြစ်ပါသည်။

- နေ့စဉ်ရွတ်၍ အလွတ်ရခဲ့ပါသည်။ အငယ်ကို ပြည့်ပြည့်ဝဝ နားမလည်သော်လည်း ညတိုင်း မေတ္တာပို့ခဲ့ပါသည်။

- ငယ်စဉ်က အခြေခံမေတ္တာပို့နည်းကို အလွတ်ရခဲ့သဖြင့် သိတတ်နားလည်သော အရွယ်တွင် ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာကို ငိတ်စေတနာဖြင့် စနစ်တကျ လေးလေး နက်နက် ပို့တတ်ခဲ့ပေါသည်။
- ယခုဖော်ပြပါ မေတ္တာပို့နည်းသည် လူငယ်လူရွယ်များအတွက် မေတ္တာပို့ရ ကောင်းမှန်းသိ၍ မေတ္တာပို့အစီအစဉ်ကို ကျက်မှတ် ရွတ်ဆိုတတ်ရန် ရည်ရွယ်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- သာသနာရေးဌာနမှ ထုတ်ဝေသည့် ပရိတ်တော် စာအုပ် နောက်ဆုံးတွင် မေတ္တာ ဘာဝနာအခန်း၌ ဤနည်းအတိုင်း ဖော်ပြပါရှိပါသည်။
- အနက်အဓိပ္ပာယ်များကိုထည့်ဆိုရန် မလိုပါ။ လက်ဝဲဘက်ရှိ ပါဠိစာသားများကို အစဉ်အတိုင်း ရွတ်ဆို၍ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို စိတ်မှသိထားရန်သာ ဖြစ်ပါသည်။
- ဖော်ပြပါအကျဉ်းနည်းကို အလေ့အကျင့် ဖြစ်နေသူများအတွက် အကျယ်ကို ပွားများပေးပို့လျှင်လည်း လွယ်ကူစေပါလိမ့်မည်။
- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် ဘုရားဝတ်ပြုပြီးသည်နှင့် မေတ္တာပို့ခြင်းကို သားသမီးများအား အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်ပေးကြပါရန် တိုက်တွန်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

မေတ္တာစိတ်မွေး၍မေတ္တာပို့ကြပါ

ယနေ့ ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ်များ၏ နှလုံးသားတွင် မေတ္တာစိတ်များ ကိန်းအောင်းစေရန် လေ့ကျင့် သင်ကြားပေးကြဖို့ အထူးလိုအပ်ပါသည်။

မေတ္တာစိတ်သည် ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ်များသာမက ယနေ့ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံးအတွက် အရေးကြီးဆုံး လိုအပ်ချက်တခုဖြစ်သည်ဟု ထင်ပါသည်။ ကမ္ဘာ့လူသားအားလုံး၏ နှလုံးသားတွင် မေတ္တာစိတ်မေတ္တာဓာတ်များ မွေးမြူကိန်းအောင်းစေကြပြီး တဦးပေါ်တဦး မေတ္တာထားနိုင်ကြမယ်ဆိုလျှင် ယနေ့ကမ္ဘာကြီးသည် ငြိမ်းအေးသာယာသော ကမ္ဘာကြီး ဖြစ်လာပါလိမ့်မည်။

ကမ္ဘာ့လူသားအများစု၏ နှလုံးသားတွင် မေတ္တာစိတ်များ တစတစလျော့နည်း ခမ်းခြောက်လာကြသည်နှင့်အမျှ လူသား အချင်းချင်းတဦးအပေါ်တဦး ချစ်ခင်မှု၊ ကြင်နာမှု၊ သည်းခံမှု၊ ကိုယ်ချင်း စာနာမှု စသည့်ဗြဟ္မာစိုရ်တရားများ ရှိကြတော့မည် မဟုတ်ပါ။

မေတ္တာသည် အဒေါသစေတသိက်ခေါ် ဒေါသ၏ဆန့်ကျင် ဘက်ဖြစ်သော အေးမြကြည်လင်သည့်စိတ် ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တာ သည် ရေနှင့်တူ၍ ဒေါသသည် မီးနှင့်တူပါသည်။ မီးနှင့်တူသော ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းသိမ်း ငြိမ်းအေး စေနိုင်သည်မှာ ရေနှင့်တူ သော မေတ္တာစိတ်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

ရေများလျှင်ရေနိုင်၍ မီးများလျှင် မီးကနိုင်ပါလိမ့်မည်။ လူ တိုင်း လူတိုင်းအဖို့ ဒေါသစိတ်များ လျော့နည်းထိန်းသိမ်း နိုင် ရန် မေတ္တာစိတ်ကို များများလေ့ကျင့် မွေးမြူကြဖို့ လိုအပ်ပါ သည်။ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ မေတ္တာပွားများခြင်းများကို များများ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် ဒေါသစိတ်များ ငြိမ်းအေး စေနိုင်ပါ သည်။

မေတ္တာသည် အရာရာကို အေးငြိမ်းစွာ အောင်စေသော လက် နက်ကောင်းတခုဟုဆိုလျှင်လည်း မမှားပါ။ "ဒေါသရှေ့ထား အမှားတထောင်" ဆိုသကဲ့သို့ ဒေါသကြောင့် အမှားပေါင်း များစွာကို ကျူးလွန်မိတတ်ကြပါသည်။ မေတ္တာစိတ်မွေးမြူ၍ မေတ္တာရှေ့ထား နိုင်ကြသူများအဖို့ အမှားကင်းတတ်ပါသည်။

မေတ္တာသည် အကောင်အထည် မမြင်ရသော်လည်း ရောင်ပြန်ဟပ်နိုင်စွမ်း ရှိသည်ကိုတော့ ယုံကြည်သင့်ပါသည်။ ကိုယ့်မေတ္တာရှိမှ သူ့မေတ္တာရသည် ဆိုသည့် အတိုင်း မိမိက သူတပါး (သတ္တဝါများ)အပေါ် မေတ္တာစိတ်ထားရှိ ပေးပို့သည်နှင့်အမျှ မိမိထံသို့လည်း သူတပါး(သတ္တဝါများ)ထံမှ မေတ္တာများ ရောင်ပြန်ဟပ်၍ ပြန်လည်ရရှိပါသည်။

ဖြူစင်သောစိတ်စေတနာ သဒ္ဓါတရားဖြင့် လိုက်လိုက်လှဲလှဲ တကယ် မေတ္တာပို့ကြည့်ကြပါ၊ တကယ်မေတ္တာပို့လျှင် တကယ် ရောက်ကြောင်း သာဓကများစွာ ရှိပါသည်။ 'မေတ္တာ' ဆိုသည့် စကားနှစ်လုံးသည် အသံကြားရုံဖြင့် အေးမြပါသည်။

မေတ္တာစိတ်ထားခြင်း၊ မေတ္တာပို့ခြင်းသည် ရန်အပေါင်းကို လုံခြုံစေ၍ ကြံသမျှလည်းအောင်ပါသည်။ မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ထာဝစဉ်အေးချမ်းနေပါသည်။ ထို့ကြောင့်ပင် မေတ္တာခြုံမှ လုံပါသည်။ မေတ္တာဆောင်မှ အောင်ပါသည်။ မေတ္တာပေးမှ အေးပါသည်ဟု တင်ပြလိုပါသည်။

၁။ ကာယကံမေတ္တာ၊
၂။ ဝစီကံမေတ္တာ၊
၃။ မနောကံမေတ္တာ။
ဟူ၍ မေတ္တာသုံးမျိုးရှိပါသည်။

ကာယကံမေတ္တာမှာ တဦးတယောက်အပေါ် ကာယကံမြောက် ကိုယ်ထိလက်ရောက် မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ကူညီဖေးမခြင်း

ဖြစ်ပါသည်။ ဥပမာ-သက်ကြီးရွယ်အို ကလေးသူငယ်၊ ကိုယ်ဝန်သည် မိန်းမသားမှအစ အင်အားချည့်နဲ့ မသန်စွမ်းသူများကို ဘတ်စ်ကားအဆင်းအတက် ဖေးမ ကူညီခြင်း။ လဲနေသူကို ထပေးခြင်း၊ မနိုင်ဝန်ကို မ ပေးခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။

ဝစီကံမေတ္တာမှာ မိမိနှုတ်ပါးစပ်မှအသံထွက်၍ "ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ဒုက္ခဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာကြပါစေ" ဟု မေတ္တာဖြင့် ရွတ်ဆိုမေတ္တာပို့ခြင်း။ ယခုဖော်ပြပါ ၅၂၈ သွယ် မေတ္တာပို့အကျဉ်းကို အရကျက်၍ ရွတ်ဆိုမေတ္တာပို့ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မနောကံ မေတ္တာပို့မှာ၊ မိမိစိတ်ကို တည်ငြိမ် အေးမြစွာထား၍ မိမိနှလုံးသားမှ ဖြူစင်သန့်ရှင်းသော မေတ္တာစိတ်ဖြင့် သက်ရှိသတ္တဝါ အားလုံးကို ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ကင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ ကြပါစေဟု မနောကံ စေတနာဖြင့် အသံမထွက်ပဲ စိတ်ဖြင့်စိုက်၍ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ မေတ္တာပို့ခြင်းမျိုး ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာသည် အဓိကအားဖြင့် မနောကံစေတနာပင် ဖြစ်ပါသည်။ မနောကံစေတနာ မေတ္တာစိတ်ကိုအခြေခံ၍ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာတို့ ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

မေတ္တာသည် ကိုယ်ချင်းစာနာစိတ်လည်း ဖြစ်ပါသည့်။ လူတိုင်းလူတိုင်း သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်း အပေါ် မိမိနာကျင်

မှာ ကြောက်သကဲ့သို့ သူတပါးလည်း နာကျင်မှာ ကြောက်မည်ကို ကိုယ်ချင်းစာတတ်လျှင် သူတပါး နာကျင်အောင် မလုပ်လိုသော မေတ္တာစိတ်ဝင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်သည် မဟာကရုဏာတော်ရှင်၊ မေတ္တာတော်ရှင်ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုလေးစားကိုးကွယ်ဆည်းကပ် အားထားကြသူ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ အနေဖြင့် မေတ္တာစိတ် မွေးမြူ၍ မေတ္တာပို့ရန် မမေ့လျော့သင့်ကြပါ။

မြတ်စွာဘုရားသည် မေတ္တာသုတ်တော်၌ သတ္တဝါအချင်းချင်း မေတ္တာပွားများရာ၌အဘယ်မျှသော အတိုင်းအတာအထိ မေတ္တာစိတ် မွေးမြူသင့်သည်ကို အောက်ပါအတိုင်း ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မိခင်တဦးသည် မိမိရင်မှဖြစ်သော အသက်တမျှ ချစ်မြတ်နိုးသည့် တဦးတည်းသောသားငယ်ကို မိမိ၏အသက်ကိုပင် မငဲ့ကွက်ပဲ လွန်ကဲစွာချစ်ကြင်နာ စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ သတ္တဝါအားလုံးတို့ အပေါ်တွင် ပုဂ္ဂိုလ်အရပ် ပိုင်းခြားခြင်းမရှိသော အဒေါ်သဟိတ် မေတ္တာစိတ်ကို ယိုဖိတ်ပွားများ ရာ၏ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

"မေတ္တာသည် အခြေခံ၊ မေတ္တာသည်ပန်းတိုင်၊ မေတ္တာသည် မင်္ဂလာတရား၏လမ်းစဉ်" ဟူ၍ အင်္ဂလိယာအသက်ဆိုးသော အင်္ဂလိယာ သူတော်စဉ်တဦး၏ အဆိုအမိန့် ရှိပါသည်။

မေတ္တာသည် လူသားအားလုံးအတွက် အခြေခံတရားဖြစ်သည်။ မေတ္တာသည် လူသားအားလုံးအတွက် အဆုံးစွန်သော အောင်မြင်မှု၏ ပန်းတိုင်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ လိုလားဘောင့်တ အပ်သော မဂ်တရား၏ လမ်းစဉ်ဖြစ်ပါသည်။

ကျေးဇူးရှင် တွံတေးပေါင်းကော်ချုပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အဆိုအမိန့်မှာ "ခန္တီမူလ၊ မာန်ကိုချ၊ ဒေါသကိုပယ်၊ မေတ္တာလွှယ်" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာပွားများ ပေးပို့လိုသူတို့၏ အဓိကလိုအပ်ချက်မှာ ခန္တီခေါ် သည်းခံစိတ်ပင်ဖြစ်ပါသည်။ အရာရာကိုသည်းခံစိတ်ဖြင့် မေတ္တာပွား၍ မေတ္တာစိတ်ဖြင့်လည်းသည်းခံနိုင်ရမည်ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အတူပင် မိမိ၏ စိတ်အစဉ်ကို စိုးမိုးလေ့ရှိသော အတ္တစိတ်၊ အတ္တမာန်၊ ဒေါသမာန်၊ မာန်အားလုံးကို လျှော့ချရန် အရေးကြီးပါသည်။

ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ဒေါသစိတ်ကိုမူ ရန်သူသဖွယ် ကင်းဝေးစင်ကြယ်အောင် ရှောင်လွှဲဖယ်ရှား ပယ်သတ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့မှသာလျှင် မေတ္တာစိတ်ကိုလွှယ်ကူစွာ မွေးမြူပြန့်ပွားပေးပို့နိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တာစိတ်ကို လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အချိန်အခါမရွေး မွေးမြူကိန်းအောင်း စေသင့်ပါသည်။ ဤကဲ့သို့ မေတ္တာစိတ်

ကိန်းအောင်းစေရန် မေတ္တာပို့ခြင်းကို အလေ့အကျင့် ပြုသင့်ကြပါသည်။

အထူးသဖြင့် ကျွန်တော်တို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစု သားသမီး ကျောင်းသူကျောင်းသား လူငယ်လူရွယ်များအား မေတ္တာပို့ခြင်း အလေ့အထကို ဘုရားဝတ်ပြုပြီးတိုင်း မေတ္တာပို့ခြင်းကို အထုံအလေ့ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးကြစေလိုပါသည်။

သို့မှသာ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် လူလူချင်း ညှာတာထောက်ထား၍ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ ဆိုဆုံးမလွယ်သော လူတော်လူကောင်းကလေးများ ဖြစ်လာကြပါလိမ့်မည်။

မိဘသားစုများလိုက်နာရှောင်ကြဉ်ရမည့်

မကောင်းမှု[ဒုစရိုက်]ဆယ်ပါး

ဒုစရိုက်ဆိုသည်မှာ— မကောင်းသောအကျင့်၊ အကုသိုလ် ဖြစ်စေသည့် အမှုကိစ္စများ ဖြစ်ပါသည်။

ကာယကံဒုစရိုက် ၃ ပါး၊ ဝစီကံဒုစရိုက် ၄ ပါး၊ မနောကံ ဒုစရိုက် ၃ ပါးအားဖြင့် ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးဖြစ်ပါသည်။

ဒုစရိုက် ၁၀ ပါးတို့တွင် တပါးပါးကို ကမ္မပထမြောက် အောင် ကျူးလွန်မိပါက အပါယ်လေးပါးသို့ ကျရောက်စေ တတ်ပါသည်။ ဖြစ်လေရာဘဝ၌လည်း ဆင်းရဲစွာသော မကောင်း ကျိုးကို ဖြစ်စေတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘသားစုများတို့သည် ဒုစရိုက် ၁၀ ပါး (မကောင်းမှု)ကို ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ကြရန် အထူးသတိ ပြုအပ်ပါသည်။

ဒုစရိုက်(၁၀)ပါး

၁။	ပါဏာတိပါတာ	-	သူ၏အသက်ကိုသတ်ခြင်း	(ကာ
၂။	အဒိန္နာဒါနာ	–	သူ၏ဥစ္စာကိုခိုးခြင်း	(ယကံ
၃။	ကာမေသုမိစ္ဆာ စာရာ	–	သူ၏သားမယားကို မေ ထုန်မှီဝဲ ကျူးလွန်ခြင်း	(၃– ပါး
၄။	မုသာဝါဒါ	–	မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း	((ဝစီ
၅။	ပိသုနဝါစာ	–	သူနှစ်ယောက်အချစ်ကို ပျက်အောင်ကုံးချောခြင်း	(ကံ (၄–
၆။	ဖရုသဝါစာ	–	ကြမ်းတမ်းသဖြင့် နားမခံ သာသောစကားကိုပြောဆို ခြင်း	(ပါး ((
၇။	သမ္ဖပ္ပလာပဝါစာ	–	နိဗ္ဗာန်မှ ဖီလာဖြစ်သော သိမ် ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း	((
၈။	အဘိဇ္ဈာ	--	သူတပါးစည်းစိမ်ကို ငါ့ စည်းစိမ်ဖြစ်ပါစေတော့ဟု ကြံခြင်း	(မ (နော (ကံ
၉။	ဗျာပါဒ	–	သူတပါးပျက်စီးစေလို သော ဒေါသရှိခြင်း	(၃– (ပါး
၁၀။	မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ	--	မှားသောအယူကိုယူခြင်း	(

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ လိုက်နာကျင့်ကြံရမည့်

ကောင်းမှုပုညကြိယာ[ဆယ်ပါး]

ပုညကြိယာဆိုသည်မှာ– ကုသိုလ်ကောင်းမှု ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် သုစရိုက်ဟုခေါ်ပါသည်။ ဒုစရိုက်နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်၍ ပြုလုပ်ကျင့်ကြံ အားထုတ်သင့်သော ကောင်းသော အမှုကိစ္စများ ဖြစ်ပါသည်။

ပုညကြိယာဆယ်ပါးနှင့်လျော်ညီစွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းပြုပါက အပါယ်လေးပါးမှကင်း၍ အသခ်တမြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေနိုင်ပါသည်။

ယခုဘဝ ပစ္စက္ခတွင်လည်း ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံစေပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုံများ ပုညကြိယာ ဆယ်ပါးနှင့်အညီ လိုက်နာကျင့်ကြံ ကြိုးစားအားထုတ်ကြရန် အထူးလိုအပ်ပါသည်။

ပုညကြိယာ ၁၀ ပါး

၁။ ဒါန — အလှူပေးခြင်း၊
၂။ သီလ — သီတင်းသီလဆောက်တည်ခြင်း၊
၃။ ဘာဝနာ — ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကို စီးဖြန်းခြင်း၊
၄။ အပစာယန — မိဘ,ဆရာ ရတနာသုံးပါးအား အရိုအသေ ပူဇော်ခြင်း၊
၅။ ဝေယျာဝစ္စ — မိဘ,ဆရာ ရတနာသုံးပါး၏ အမှုကို ပြုခြင်း၊
၆။ ပတ္တိဒါန — မိမိကုသိုလ်ကို သူတပါးအား အမျှဝေခြင်း၊
၇။ ပတ္တာနုမောဒနာ — သူတပါး၏ကုသိုလ်ကို သာဓုခေါ်ခြင်း၊
၈။ ဓမ္မဿဝန — တရားတော်နာယူခြင်း၊
၉။ ဓမ္မဒေသနာ — သူတပါးတို့အား တရား ဟော ပြောခြင်း၊
၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ — ဖြောင့်မတ်စွာကောင်းသော အယူကို ယူခြင်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မိသားစုများ အမြဲပွားများရန်

သံဝေဂလင်္ကာများ

၁။ နုနယ်ရုပ်ဆင်း၊ ပျိုမျစ်ခြင်းကား၊
အိုမင်းနောက်ဆုံးပါတကား။

၂။ ဥစ္စာဆင်မြင်း၊ ပေါများခြင်းကား၊
ယိုယွင်းနောက်ဆုံး ပါတကား။

၃။ ဇီဝိန်ထိန်လင်း၊ အသက်ရှင်ခြင်းကား၊
သေခြင်းနောက်ဆုံး ပါတကား။

၄။ ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း၊ ဆက်ဆံခြင်းကား၊
ကွေကွင်းနောက်ဆုံး ပါတကား။

၅။ ချမ်းသာသုခ၊ ပြည့်စုံကြလည်း၊
ဒုက္ခနောက်ဆုံး ပါတကား။

၆။ ပွဲလယ်ပြင်ပ၊ ချီးမွမ်းကြလည်း၊
ရှုတ်ချနောက်ဆုံး ပါတကား။

၇။ ခုံမင်ခယ၊ ပျော်ရွှင်ကြလည်း၊
သောကနောက်ဆုံး ပါတကား။

၈။ ထောင်လွှားတက်ကြွ၊ မောက်လွန်းကလည်း၊
လျှောကျနောက်ဆုံး ပါတကား။

မိသားစုများလိုက်နာရန်ကျင့်ဝတ်များ

သားသမီးဝတ်ငါးပါး

ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စိမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လူမျိုဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

မိဘဝတ်ငါးပါး

မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်ကို့တာ။

တပည့်ဝတ်ငါးပါး

ညီညာထကြွ၊ ဆိုးမနာယူ၊ လာမူကြိုဆီး၊ ထံနီးလုပ်ကျွေး၊ သင်ထွေးအံ့ရှတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

ဆရာဝတ်ငါးပါး

အတတ်လည်းသင်၊ ပွဲပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

မိတ်ဆွေဝတ်ငါးပါး

ပေးကမ်းချိုးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ

နေ့စဉ် ဘုရားရှိခိုး၊ ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်

ဘုရား ဝတ်တက်ကြရန်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများသည်၊ နေ့စဉ် ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်ကြရန် မိသားစု သားသမီးများ စုံညီစွာ ပါဝင်နိုင်မည့် အချိန်ကို သတ်မှတ် စီစဉ်သင့်ပါသည်။

မိမိတို့နေအိမ်၊ အိမ်ဦးခန်းရှိ ဘုရားစင်တွင်၊ ပန်း၊ ရေချမ်း၊ ဆီမီး၊ အမွှေး နံ့သာတိုင်များ တတ်အားသမျှ ထွန်းညှိလှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပူဇော်ကြပါ။

မိသားစုဝင် အားလုံး ဘုရားစင်ရှေ့တွင် ညီညီညွတ်ညွတ်၊ ရိုသေစွာထိုင်ကြပါ။ မိမိတို့ ဘုရားစင်တွင် သီတင်းသုံး တည်ရှိနေသော ဗုဒ္ဓ ရုပ်ပွားတော်မြတ်ကို သက်တော်ထင်ရှား အမှတ်ဖြင့် အာရုံပြု၍ လေးလေးနက်နက် ကြည်ညိုကြပါ။

မိမိတို့ လှူဒါန်းထားသော ပန်း, ဆီမီး, ရေချမ်း, အမွှေး နံ့သာတိုင်များကို သဒ္ဓါတရား ထက်သန်စွာ ပီတိစိတ် ဖြစ်ပေါ်လာအောင် စူးစိုက်၍ ကြည်ညိုပွားများကြပါ။

မိသားစုဝင်များ အားလုံး တညီတညွတ်တည်း အသံထွက်၍ ထိခြင်း ငါးပါးနှင့် ညီညွတ်စွာ သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချပါ။

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

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

သံဃံ ပူဇေမိ = သံဃံ၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်များကို။ ပူဇေမိ၊ ရှိသေစွာ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ထိခြင်း ငါးပါး–ဆိုသည်မှာ၊ "ခြေ,လက်,နဖူး၊ တံတောင်, ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ" ဆိုသည့်လင်္ကာအတိုင်း၊ ခြေဖဝါးနှစ်ခု၊ လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်၊ ဒူးနှစ်ခု၊ တံတောင်ဆစ်နှစ်ခု၊ နဖူးပြင်တို့ကို ကြမ်းနှင့်ထိအောင် ပြားဝပ်၍ ရှိခိုးဦးချခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

(အချို့လူငယ်များမှာ လက်ဝါးနှင့်ဖက် ရှက်မိုး၍ နဖူးနှင့် ကြမ်းပြင်မထိပဲ ဦးခေါင်းညွှတ်ရုံမျှ ရှိခိုးကြပါသည်။ ဦးမချကြပါ။ ရှိခိုးဦးချကြရန် သတိပြု၍ သင်ကြားပေးကြပါ။)

ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအတွက် အခြေခံအိမ်တွင်း သာသနာပြုလက်စွဲ စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအတွက် ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ၊ သာသနာတော်ကို လေးလေးနက်နက် ကြည်ညို အားထား ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ကြစေရန် အခြေခံသက်သက် ရေးသားထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ မိသားစုဝင် သားသမီး လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်၍ အခြေခံ ဘုရားရှိခိုး၊ ငါးပါးသီလခံယူ ဆောက်တည်ပုံမှအစ၊ ဘုရားဂုဏ်တော်၊ တရားဂုဏ်တော်၊ သံဃဂုဏ်တော်ကို အနက်နှင့်တကွ ဖော်ပြထားပါသည်။

ထို့အပြင် လူငယ်လူရွယ်များနှင့် သင့်တော်မည့် ဂါထာတော်၊ ပရိတ်တော်များနှင့် ဆုံးမစာများကို စုဆောင်း တင်ပြထားပါသည်။ ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘ၊ လုပ်သားပြည်သူများ အိမ်တွင်း သာသနာပြုရန်အတွက် အထောက်အကူဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်မိပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအား ထူး အကြံပြုလိုသည်မှာ မိမိတို့ သားသမီး ငယ်များအား လိမ္မာယဉ်ကျေး ဆိုဆုံးမလွယ်စေရန် ဘာသာတရားကို သက်ဝင်ယုံကြည် စေသင့်ပါသည်။

လူငယ်လူရွယ် ကျောင်းသူ ကျောင်းသားများအဖို့ ဘာသာတရားကို သက်ဝင်ယုံကြည်သည်နှင့်အမျှ၊ လူမှုရေးတွင် ထိုက်သင့်သမျှ အထောက်အကူ ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် ရှေးဦးစွာ နေအိမ်ဘုရားစင်ကို ကြည်ညိုဖွယ် ဖြစ်စေရန် သန့်ရှင်း သင့်ပါသည်။ ခမ်းနားကြီးကျယ်စွာ မွမ်းမံရန်မဟုတ်သော်လည်း၊ ပန်း ရေချမ်းဖြင့် မညိုးနွမ်းအောင် ဂရုစိုက်ပါ။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တိုင်း အိမ်တိုင်းရှိ ဘုရားစင်များတွင် ကြေးစည်ငယ်တခု ရှိသင့်ပါသည်။ မိသားစုများ ဘုရားဝတ်ပြုပြီးတိုင်း ကြေးစည်ထု အမျှဝေရန် မမေ့သင့်ပါ။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တအိမ်မှ ပျံ့လွင့်ထွက်ပေါ်လာသော ကြေးစည်သံသည် ကြားရသူတိုင်း သဒ္ဓါတက်၍ သူတော်ကောင်းစိတ်များ နိုးကြားစေပါသည်။

မိမိတို့နေအိမ်တွင် မိသားစု ဝင်များ တဦးနှင့်တဦး သင့်တင့်ညီညွတ်စွာ ခြေငံယဉ်ကျေး၍ မင်္ဂလာရှိသော စကားများ ပြောဆိုသင့်ကြပါသည်။ သို့မှသာ အိမ်ကျက်သရေရှိ၍ စည်းစိမ်ဥစ္စာ တိုးတက် ရွှင်လန်းပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းသွား ခါနီး၊ ထမင်းစား ခါနီး၊ အနန္တော အနန္တ ငါးပါးရှိခိုးကန်တော့ရန်၊အိပ်ရာဝင်ခါနီး အဘိုး အဘွား၊ အမေ အဖေတို့အား ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းကို လေ့ကျင့် သင်ကြား ပေးကြပါ။

လူကြီး မိဘ၊ ဆရာသမား၊ ဧည့်သည်များရှေ့တွင် ခါးကုန်း၍ ရိုရိုသေသေသွားလာရန်၊ တစုံတခုပေးလျှင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ဦးခေါင်းညွတ်၍ ပေးရန်၊ ဘုရားစင် ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ၊ ဘုန်းကြီး

ရဟန်းများ ရှေ့တွင်ဖြစ်စေ ရှိခိုးကန်တော့ပြီး ဖင်လှည့်၍ မတ်တတ်မရပ်ပဲ လက်အုပ်ချီလျက် နောက်သို့သုံးလေးလှမ်း ဆုတ်ပြီး မှထွက်ရန် သင်ကြားပေးကြပါ။

မိမိတို့ သားသမီးများ လိမ္မာယဉ်ကျေး ဂါရဝတရားရှိခြင်း အတွက် မိဘများ ဂုဏ်ရှိစေသကဲ့သို့ သားသမီးများ မလိမ္မာ မယဉ်ကျေးသည့်အတွက် တတ်သိနားလည်သူများ၏ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ခံရတတ်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိဘများအနေဖြင့် မိမိတို့ သားသမီးများကို ဘာသာတရားနှင့် လိမ္မာယဉ်ကျေးသော သားကောင်း သမီးကောင်းများ ဖြစ်ကြစေရန် သွန်သင်ညွှန်ကြား ဆုံးမကြပါရန် မေတ္တာဖြင့် နှိုးဆော် တင်ပြအပ်ပါသည်။

မင်းသူရိန်

(ရှာဖွေပြုစုသူ။)

အမျှပေးဝေရန်

(အကျဉ်း)

ကျွန်ုပ်တို့မိသားစု၊ ပြုပြုသမျှသော၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်၊ စေတနာအကျိုးတို့ကို–

အထက်ဘဝဂ်၊ အောက်အဝီစိ၊ အနန္တစကြဝဠာ၊ ဖီလာထုတ်ခြင်း၊ အကြွင်းမရှိ၊ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၌၊ ကျင်လည်ကျက်စား၊ သွားလာနေထိုင် ကြကုန်သော၊ ဝေနေယျ၊ သုခိတ၊ ဒုက္ခိတ၊ သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား၊ မမေ့မလျော့၊ အမျှမေတ္တာ ပေးဝေပို့သပါကုန်၏။

အမျှ–အမျှ=အမျှ–ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု – သာဓု = သာဓု –

(အမျှ–အမျှ–အမျှ–သုံးကြိမ်ဝေ၍၊သာဓု–သာဓု–သာဓု–သုံးကြိမ်စီခေါ်ကြပါ။)

အမျှပေးဝေရန်(အကျယ်)

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကြုုးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရ ကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသေ့နိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေလတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ် လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေ၍၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါ ယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည၊ ကု သလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မ ပြတ်စဉ်လာ၊ သတ္တဝါသာ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနှစ် ပါး၊ များစွာအလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျ အား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသောဝ်။ ဝသုန္ဒ ရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သီလာထုလည်း၊ သက်သေအမှုတည်စေသောဝ်။

အမျှ..........အမျှ...........အမျှ............ယူတော်မူကြပါ။

သာဓု...........သာဓု...........သာဓု............။

....ဝ....

အမျှဝေခြင်းနှင့်သာဓုခေါ်ခြင်း

အကျိုးကျေးဇူးများ

မိမိပြုသမျှသော ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာစသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များ ပြုလုပ်ပြီးစီးလျှင် အမျှပေးဝေရပါသည်။ ဤကဲ့သို့ အမျှပေးဝေခြင်းကို ပတ္တိဒါနဟု ခေါ်ပါသည်။

မိမိပြုသမျှသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ဝေနေယျသတ္တဝါများအား ထပ်တူထပ်မျှ ရပါစေဟူသော စိတ်စေတနာသဒ္ဓါတရားဖြင့် ကုသိုလ်ထပ်ဆင့် မျှတပေးဝေ လှူဒါန်းခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် အမျှပေးဝေသည်ဟု ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤကဲ့သို့ကုသိုလ်ကို မျှတပေးဝေ လှူဒါန်းခြင်းကြောင့် မိမိ ရရှိပြီးသော ကုသိုလ်အကျိုး လျော့ပါးသွားခြင်း မရှိသည့်အပြင် ပတ္တိဒါနကုသိုလ်တမျိုးပါ အပိုထပ်၍ရပါသေးသည်(ဥပမာ—မီး ထွန်းညှိ ပူဇော်ထားသော ဖယောင်းတိုင်တတိုင်ကို အခြားဖယောင်း တိုင်တတိုင်က မီးကိုကူးယူသည့်အတွက် မူလဖယောင်းတိုင်မှာ အ လင်းရောင် လျော့ပါးသွားခြင်း မရှိပဲ၊ အခြား ဖယောင်းတိုင်မှာ မီးလင်းသွားသကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။)

အထက်ပါ အကျိုးကျေးဇူးများကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုံများသည် မိမိတို့ပြုသမျှသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို အမျှပေးဝေရန် မမေ့သင့်ကြောင်း နှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

သာဓုခေါ်ခြင်း အကျိုးများ

ထိုနည်းတူစွာပင် မိမိတို့ပြုသမျှသော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို အမျှပေးဝေကြသကဲ့သို့ သူတပါးတို့ပြုကြသော ဒါနကုသိုလ်၊ သီလကုသိုလ်၊ ဘာဝနာကုသိုလ်များအတွက် ပေးဝေကြသော အမျှဝေသံ၊ ကြေးစည်သံများကို ကြားရသည်နှင့် လိုက်လိုက်လှဲလှဲကြည်နူးအားရ သာဓုသုံးကြိမ်ခေါ်ကြရမည် ဖြစ်ပါသည်။

သူတပါးတို့ပြုသော အလှူဒါနကောင်းမှု ကုသိုလ်များကို မိမိကိုယ်တိုင်ပြုကျင့်ကြိုးစား လှူဒါန်းရဘိသကဲ့သို့ လိုက်လှဲကြည်နူးစွာ သာဓုခေါ်ခြင်းဖြင့် အဆိုပါကုသိုလ် အကျိုးကျေးဇူးများကို မိမိမှာလည်း ထပ်တူထပ်မျှ ကုသိုလ်ရရှိခံစား ရပါသည်။

ယင်းကဲ့သို့ သာဓုခေါ်ဆိုခြင်းကို သာဓုအနုမောဒနာပြုသည်ဟုခေါ်ပါသည်။ သာဓု–သာဓု–သာဓုဟု လိုက်လိုက်လှဲလှဲ သုံးကြိမ်ခေါ်ရပါသည်။ (သာဓုအဓိပ္ပာယ်မှာ ကောင်းပေစွ၊ ကောင်းပေစွ၊ ကောင်းပေစွဟု ဖြစ်ပါသည်)။

သာခုခေါ်ဆိုခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး သာဓကတခုကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ် ကာလက ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားအား ပုပ္ဗါရုံကျောင်းတော်ကြီး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းပါသည်။ ကျောင်းတော်ကြီးပြီးစီး၍ ရေစက်သွန်းချ အမျှပေးဝေပါသည်။

ထိုအခါ အမျိုးသမီးငယ်တဦးသည် ဝိသာခါမကျောင်းအမကြီး၏ အမျှပေးဝေသံကို ကြားရသဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာခုအနုမောဒနာသုံးကြိမ်ခေါ်လိုက်ရှာပါသည်။အဆိုပါသာခုအနုမောဒနာခေါ်ခဲ့သူအမျိုးသမီး ကွယ်လွန်အနိစ္စ ရောက်သည့်အခါတွင် နတ်ပြည်၌ ကြီးကျယ် ခမ်းနားသည့် ဗိမာန်ကြီးဖြင့် နတ်သမီးဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အရှင်အနုရုဒ္ဓါ မထေရ်ကြီး နတ်ပြည်သို့ ကြွရောက် စဉ်က အဆိုးပါ နတ်သမီးအား တွေ့မြင်၍ အဘယ်ကုသိုလ်ဖြင့် နတ်စည်းစိမ်ကို ခံစားရသနည်းဟု မေးမြန်းရာ ဝိသာခါကျောင်းအမကြီးပြုသော ကောင်းမှုကို သာခုခေါ်ခဲ့မိ၍ ဖြစ်ပါကြောင်း လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

အထက်ပါ အကြောင်းအရာများကို ထောက်၍ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအနေဖြင့် ပတ္တိဒါန အမျှပေးဝေခြင်း၊ သာခုအနုမောဒနာ သာခုခေါ်ခြင်းများကို ပေါ့ပေါ့ဆဆ မယူဆပဲ လေးလေးနက် လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ အမျှပေးဝေခြင်း ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ၊ သာခုခေါ်ခြင်းများ ပြုလုပ်ကြပါရန် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

အမျှပေးဝေသံ၊ ကြေးစည်သံမကြားရစေကာမူ၊ သူတပါးတို့ပြုလုပ်ထားသော အလှူဒါန၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို မြင်တွေ့ကြားသိရုံနှင့်ပင် သာဓုခေါ်နိုင်ပါသည်။သူတပါးပြုသည့်ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို၊ တွေ့ကာမြင်ကာ၊ ကြားကာမျှဖြင့် မိမိပြုရဘိသကဲ့သို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ရှင်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှ ကုသိုလ်အကျိုး ခံစားရကြောင်း အသိပေးတိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ကိုးကားမှီငြမ်းပြုစာအုပ်များ

၁။ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု — သာသနာရေး ဦးစီးဌာန၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ (၁၉၇၀)

၂။ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော်များ — ဝဏ္ဏကျော်ထင် ဦးထွန်းမြင့် (ဘီအေ) ကုသလဝတီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၆၀) ရေကျော်၊ ရန်ကုန် (၁၉၆၀)

၃။ သြကာသအလင်းပြကျမ်း — နေရင်း ဦးကောဝိဒ၊ ဒီမိုကရေစီ ပုံနှိပ်တိုက်၊ (၇၆) ရွှေတိဂုံဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄။ ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာ — နိုင်ငံတော် သံဃာမဟာ နာယကအဖွဲ့ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။ (၁၉၇၃)

၅။ ပရိတ္တပါဠိ — သာသနာ ရေး ဦးစီး ဌာန ဗုဒ္ဓ သာသနာ အဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။ (၁၉၇၃)

၆။ မိရိုးဖလာလွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ — ဆရာသောင်းလွင် (ဘီအေ) အစိုးရမဲ့မှာစရိယနှင့် သကျသီဟ ဝင်္သကာ၊ နေလင်း စာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၁၊ ၁၂၅ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ (၁၉၇၅)

၇။ မေ့စကြာပါဠိနိဿျ — ဆရာတော်ဦးဗုဓ်မူ၊ သာသနာရေး ဦးစီးဌာန၊ ဗုဒ္ဓ သာသနာအဖွဲ့ ပုံနှိပ်တိုက်၊ ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်မြို့။

....ဂ....

အိမ်တွင်းသာသနာပြုကြပါ

★ ဗုဒ္ဓဘာသာ ဘိုးဘွား၊ မိဘများမှ ဆင်းသက်လာကြသည့် သား၊သမီး၊ကျောင်းသူ၊ကျောင်းသား၊လူငယ်၊ လူရွယ်များအား ညစဉ်ဘုရားစင်ရှေ့၌ ဘုရား၊တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် မိဘ၊ဆရာအနန္တ ငါးပါးတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို မမေ့မလျော့ ရိုသေလေးမြတ်ကြည်ညိုတတ်ကြစေရန် လေ့ကျင့်သင်ကြား ပေးသင့်ကြပါသည်။

★ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အိမ်တိုင်းအိမ်တိုင်း အိမ်ဦးခန်းရှိ ဘုရားစင်များသည် ဗုဒ္ဓသာသနာတော်အတွက် အခြေခံသာသနပြုစ ခန်းများဖြစ်သည်ကို အထူးသတိပြုသင့်ကြပါသည်။

★ ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများ အိမ်တွင်းသာသနာ ပြုနိုင်ကြရန်အတွက် အခြေခံဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာများကို စနစ်တကျ စီစဉ်ပြုစုထားသည့် စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။

★ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို ရောင်ဝါနေပမာ ထွန်းလင်းစေလိုသည့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မိသားစုများအား ရှေးဦးစွာ မိမိတို့အိမ်တွင်း၌ သာသနာပြုကြပါရန် မေတ္တာဖြင့် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်အပ်ပါသည်။

ဆက်သွယ်မှာကြားရန်

ကဝိရတနာစာပေတိုက်
အမှတ် ၂၀၄၊ လမ်း ၃၀၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၈၂၇၅၉