

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

(ပထမပိုင်း)

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

ပုဒ္ဒတာသံသင်ခန်းစာ

(ပထမပိုင်း)



နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

(ပထမပိုင်း)

ရတနာသုံးပါး

ဗုဒ္ဓ = ဘုရား

ဘုရားဆိုတာ လူ့လောက လူ့ဘဝမှ သိစရာမှန်သမျှ သိသူ၊ ကိုယ်သိတဲ့အတိုင်း အများ နားလည်အောင်ဟောပြော တတ်သူဖြစ်တယ်။ တစ်လောကလုံးရဲ့အထွတ်အမြတ်ဖြစ်လို့ “မြတ်စွာဘုရား” လို့ခေါ်တယ်။

邊區兒童

佛學入門課本(上冊)

三 寶

(一) 佛寶

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

ဓမ္မ=တရား

လူတွေ နတ်တွေ သိအောင် နားလည်အောင် လိမ္မာ
အောင် မြတ်စွာဘုရား ဟောပြခဲ့တဲ့ တရားတော်များ
ဖြစ်တယ်။

သံဃ=သံဃာ

မြတ်စွာဘုရားတရားတော်ကိုမြတ်စွာဘုရားဟောတော်
မူတိုင်း သိအောင်ကျင့်ပြီး မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူ လူတွေ
နတ်တွေကို ဟောပြတတ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်
အသိုင်းအဝိုင်း အဖွဲ့အစည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

(二) 法 寶

法寶是佛對衆生天人所說的教訓。

(三) 僧 寶

僧寶是佛出家弟子的組織，他們遵照佛的教訓修行，並把佛的教訓推廣發揚。

ရတနာသုံးပါး

ရတနာဆိုတာ ရွှေ ငွေ ပတ္တမြား စိန် မြဆိုတာတွေကို ခေါ်တယ်။ အလွန်ရှားပါးပြီးရဖို့ရာ ခဲယဉ်းလွန်းလို့ ရတနာ ခေါ်ရတယ်။ ပေါများပြီး ရလွယ်တဲ့ကျောက်ခဲသလဲတွေကို ရတနာမခေါ်ဘူး။ အဲဒါလိုပဲ ဘုရား တရား သံဃာတော် များဟာ ရှားပါးတယ်။ ရခဲတယ်။ တွေ့ရဖို့လဲ အလွန်ခဲယဉ်း တယ်။

ဘုရားတစ်ဆူ ပေါ်ပေါက် ပွင့်ထွန်းလာဖို့ဆိုတာ သည် ကမ္ဘာမြေကြီးနှင့် နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရအောင်။ သည်ကမ္ဘာမြေ ကြီးနှင့် နေတွေလတွေ တစ်ခါတစ်ခါဖြစ်ပြီး ပျက်သွားဖို့ ဘယ်လောက်အချိန်ကြာမလဲ။ အဲသည်ကမ္ဘာမျိုး မရေ

為什麼稱三寶

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

佛的成就是經過無量劫的努力修行最後才覺行圓滿完成佛智

မတူကံနိုင်အောင် ကြာတဲ့အခါနီလောက်ရှာမှ လေ့လာမှ
ရနိုင်တဲ့ ဘုရား ဉာဏ်မျိုး၊ အဲသည် ဉာဏ်မျိုးကို ရရှိလာတဲ့
ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရားဆိုတော့ တစ်ခါတစ်ခါ ပေါ်ပေါက်
လာဖို့ ဖြစ်ထွန်းလာဖို့ ဘယ်လောက် ခဲယဉ်းမယ်ဆိုတာ
စဉ်းစားကြည့်၊ ဒါကြောင့် ဘုရားဆိုတာ တကဲ့ရတနာ
အစစ်၊ အဲသည် ဘုရားက ဟောတော်မူတဲ့ တရားဟာလဲ
ရတနာအစစ်၊ အဲသည်ဘုရားရဲ့တရားတော်တွေကို ကျင့်ပြီး
အားထုတ်ပြီး ဘုရားလောက်နီးနီး သိလာတဲ့ သံဃာတော်
တွေဟာလဲ ရတနာအစစ်၊ ဒါကြောင့် ဘုရား၊ တရား၊
သံဃာဆိုတာ ရတနာသုံးပါး အစစ်ပဲဆိုတာ သဘော
ပေါက်ဖို့လိုပါတယ်။

慧，所以佛是真實的寶。

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

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်

ဗုဒ္ဓလို့ဆိုတဲ့ ဘုရားရဲ့တရား၊ ဘုရားရဲ့အယူကို ယူတဲ့
ယောက်ျား၊ မိန်းမ လူဟူသမျှကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်လို့ ခေါ်
တယ်၊ ဝင် မထည့်ဘဲ ဗုဒ္ဓဘာသာလို့ ခေါ်ကြတယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်သူဟာ—

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

၁။ မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ်
ပါတယ်။

၂။ တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ်
ပါတယ်။

佛弟子

不管是男是女凡是聽佛的教訓的就是佛弟子。

做一個佛弟子必須時時親近，受持以上所說的三寶，如何親近呢？

(一)要時時刻刻想起佛是我所皈依。

၃။ သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ အမြဲသိမှတ်
ပါတယ်။

သည်နေရာမှာ ကိုးကွယ်တယ်ဆိုတာ ယခုဘဝ နောက်
နောင်ဘဝတွေမှာ ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အမျိုးမျိုး ဆင်းရဲ
ဒုက္ခအမျိုးမျိုးတို့မှ မတွေ့မကြုံရအောင် ဘုရား တရား
သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးက အကာအကွယ်ပေးလိမ့်
မယ်လို့ တကယ်ယုံကြည်မှုနှင့် အမြဲဆည်းကပ် ယုံကြည်
နေတာကို ဆိုတယ်။

လောကမှာ ဘေးရန်တွေလျှင် အဲသည်ဘေးကလွတ်
အောင် ပုန်းအောင်းစရာ ရှာရတယ်။ သည်ဘဝ နောက်
နောင်ဘဝတွေ ဘဝတွေမှာ တွေ့ရမဲ့ ဘေးအမျိုးမျိုး
ရန်အမျိုးမျိုးတွေမှာ အကာအကွယ်ပေးနိုင်တာ မြတ်စွာ

(二) 佛法也是我所
皈依。

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

ဘုရားပဲ၊ ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်များ၊
 ပြီးတော့ တရားတော်များကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်ပြီး
 သိနေတဲ့ သံဃာတော်များ၊ သည်ရတနာသုံးပါးက ဘေး
 ကင်းချမ်းသာအောင် အားလုံးတို့ရဲ့ ပုန်းအောင်းရာများ
 ပဲဖြစ်တယ်၊ ဒါကို သရဏဂုံ သုံးပါးလို့ဆိုတယ်၊ ပါဠိလို
 ဆိုကြည့်ရအောင်—

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဖတ်ရန် ၁။ ဗုတ်ဓံ

၂။ ဂစ်ဆာမိ

၃။ ဓမ္မံ

難有這種信心就叫
做皈依。

接受三皈依就是：

- (一) 皈依佛
- (二) 皈依法
- (三) 皈依僧

ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓဘာသာဟာ ဘုရား တရား သံဃာသည် အမြတ်
ဆုံးသုံးမျိုး ရတနာသုံးပါးကို နံနက်အိပ်ယာထ ညအိပ်
ယာဝင် အမြဲရှိခိုးတယ်။

ရှိခိုးပုံက—

- ၁။ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ=မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။
- ၂။ ဓမ္မံ ပူဇေမိ=တရားတော်ကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။
- ၃။ သံဃံ ပူဇေမိ=သံဃာတော်ကို ရှိခိုး ပူဇော်ပါ၏။

禮 佛

佛弟子常在早上起來及晚上睡前對佛法僧頂禮唸誦。簡單的誦法是：（一）頂禮佛世尊。

（二）頂禮一切尊法。

（三）頂禮一切賢聖僧。

ရှိခိုးတယ်ဆိုတာ -

ဘုရားကိုရှိခိုးတယ်ဆိုတာ မြတ်လှစွာဘော ဘုရားဟာ
လူတွေ နတ်တွေကို မကောင်းတဲ့ဘဝမျိုး မရောက်ရအောင်
ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးက လွတ်မြောက်အောင် လမ်းပြ
ဟောကြားတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရွှေတော်ကို ခိုဝင်
ချဉ်းကပ်ပြီး ရှိရှိသေသေ ဦးခေါင်းညွတ်ကျိုး ဝပ်လျှိုး
လိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

ရှေးဦးစွာ -

ရှိရှိသေသေထိုင်ပါ၊ ယောကျ်ားလေးများက ဆောင့်
ကြောင့်ထိုင်၊ မိန်းကလေးများက ဒူးတုပ် ကျုံ့ ကျုံ့ ထိုင်။

နောက် - လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ပူးပြီး နဖူးနှင့်ထိပါ၊ အဲဒါကို
လက်အုပ်ချီတယ်လို့ဆိုတယ်။

頂禮佛世尊就
是對指引衆生出離
苦難的佛行頭面接
足禮。

怎麼行頭面接
足禮呢？

首先要恭恭敬
敬的坐好，男人蹲着

နောက် - လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို မြေသို့ချပါ။ ပြီးတော့
ဒူးနှစ်ဖက် တံတောင်နှစ်ဖက်ချပါ။

နောက် — နဖူးကို လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကြားမှ မြေသို့ထိပါ။
ဦးနှိုမ်ရိုကျိုး ရှိခိုးခြင်းလို့ခေါ်တယ်။ အဲသည်လို
သုံးကြိမ်လုပ်ပါ။ ပါးစပ်ကဖော်ပြခဲ့တဲ့ “ဗုဒ္ဓံ
ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ ပူဇေမိ” ဆိုတာကို
တစ်ကြိမ်တစ်မျိုးဆိုပါ။ အဲဒါကို ဘုရားရှိခိုး
တာပဲ။ ဦးခေါင်းကို မြေအထိချပြီး အရိုအသေ

女人半跌坐，然後合掌舉手擡舉到頭額上，接着把合着的掌放下，兩膝着地，隨着兩肘投地頭面下俯，叩頭時上額在兩手之間着地。這樣拜

ပြုတာမို့ မာန်မာနဟူသမျှ လျော့ချလိုက်တာမို့
မာန်လျော့တယ်၊ ဦးချတယ်လို့ခေါ်ရတယ်။

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

ပါဠိလို—

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (သုံးကြိမ်ဆိုပါ)

了三拜，同時口唸：

頂禮佛世尊

頂禮一切尊法

頂禮一切賢聖僧

一句一拜。

每天早晚起床上

床，都得對三寶稱念

頂禮如上所說三稱

ပထမအကြိမ်မှာ ဖော်ပြပါအတိုင်းဆို၊ ဒုတိယ
အကြိမ်မှာ—

ဒုတိယမ္ပိလို့ဆို နှစ်ကြိမ်မြောက်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။
တတိယအကြိမ်မှာတော့—

တတိယမ္ပိလို့ဆို၊ သုံးကြိမ်မြောက်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။
အပြည့်အစုံ ဆိုကြည့်ရအောင်—

၁။ ပုဒ် သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၂။ ဒုတိယမ္ပိ ပုဒ် သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

三拜。一次頂禮後，
再次頂禮，口也隨着
唸再次頂禮佛世尊，
以下類推，最後口唸

三次頂禮佛世尊

三次頂禮一切

尊法

三次頂禮一切

賢聖僧

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

ငါးပါးသီလ

အဲဒါပြီးတော့—

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

အဲဒါကို သည်လိုဆိုပါ—

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါရဲ့ အသက်ကို မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်
 ပါမယ်။

၂။ အရှင်မပေးသော သူ့ဥစ္စာကို မခိုးယူဘဲ ရှောင်ကြဉ်
 ပါမယ်။

受持五戒

不只是佛弟子受持五戒，一切世人都該受持。在法師面前受持也可以，自個鬼受持也可以。

在法師前受持時應如下唸
誦：大德一心念我弟子，敬請
大德為我做五戒本師。我依
大德故得受五戒 慈愍故
(三稱)

၃။ သူ့လင် သူ့မယား မပြစ်မှားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။*

၄။ လိမ်လည်လှည့်ဖြား မပြောကြားဘဲ ရှောင်ကြဉ်
ပါ့မယ်။

၅။ မူးယစ်သေစာ မသောက်စားဘဲ ရှောင်ကြဉ်ပါ့မယ်။
သည်ငါးပါးသီလကို ပါဠိလို အဆိုကျင့်ရအောင်—

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

* ကလေးနားလည်အောင် ရေးသည်။ အမှန်ရေးလျှင်
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ့မယ်ဟူ။

(自行受持時由此念起)

南無本師釋迦牟尼佛 (三稱)

我弟子皈依佛、皈依法、皈依

僧盡形壽為五戒優婆塞,如

來至正等正覺是我世尊(三稱)

如諸佛盡形壽不殺生

我弟子亦盡形壽不殺生。

如諸佛盡形壽不偷盜,

我弟子亦盡形壽不偷盜。

၂။ အဒိန္နာဒါနာ^၁ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိ-
ယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ^၂ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။

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

ပတ်ရန်။ ၁။ အဒိန္နာဒါနာ၊

၂။ သိက်ခါပဒံ၊

၃။ မစ်ဇပမာဒတ်ထာနာ

如諸佛盡形壽不淫
欲，我弟子亦盡形壽不
淫欲。

如諸佛盡形壽不妄
語，我弟子亦盡形壽不
妄語。

如諸佛盡形壽不飲
酒，我弟子亦盡形壽不飲
酒。(自行受持者唸至此為止)

သည်ငါးပါးကို အမြဲတမ်းကျင့်သုံးနေမယ် ဆိုလျှင်
တစ်သက်လုံး သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် လူကြီးလူကောင်း
အစစ်ဖြစ်ပြီး ဘယ်တော့မှ လူမိုက် လူယုတ်မာ မဖြစ်တော့
ဘူး၊ နောက်ဘဝ အဆက်ဆက်လဲ မကောင်းတဲ့ဘဝကို
မရောက်တော့ဘူး။

အနန္တငါးပါး

ကိုယ့်ဆီရောက်လာတဲ့ စားစရာ သောက်စရာ ဝတ်စရာ
နေစရာ ပစ္စည်း ဝတ္ထုများကို ကျေးဇူးလို့ ခေါ်တယ်၊
ကျေးဇူးပြု ပစ္စည်းဝတ္ထုတွေပေါ့၊ အဲဒါတွေကို ပေးတဲ့သူကို
ကျေးဇူးရှင်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲသည်ပစ္စည်းဝတ္ထုများထက် တတ်သိစရာ မှတ်စရာ
အလိမ္မာ ဉာဏ်ပညာတွေက ပိုပြီး တန်ဖိုးရှိတယ်၊ အလိမ္မာ

受持畢，當供養三寶，勸化
作諸功德，常須持齋，用此功德，
迴施衆生，果成佛道。

五無量敬

給我們吃的、穿的、住的是我
們的恩人。把學問知識及做人的
道理傳授教導給我們的更是我
們的大恩人。他們是誰呢？
他們就是：佛、法、僧、父母、

ဉာဏ်ပညာတွေကို ပေးတဲ့သူတွေက တကယ့်ကျေးဇူးရှင်
တွေပါ။ အဲဒါ ဘယ်သူတွေလဲ။

၁။ မြတ်စွာဘုရား။

၂။ တရားတော်။

၃။ သံဃာတော်

၄။ အမိ အဘ။

၅။ ဆရာသမား။

သည်ငါးပါးဟာ လူ့လောကမှာ တကယ့်အကြီးအကျယ်
ဆုံး ကျေးဇူးရှင်ကြီးတွေပဲ။ သည်ငါးပါး၊ သည်ငါးဦးရဲ့
ကျေးဇူးတွေဟာ ဘယ်လောက်များတယ်၊ ဘယ်လောက်
ကြီးတယ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး၊ မသိနိုင်ဘူး။ အဲဒါကိုပါငြိနဲ့မြန်မာ
တို့ပြီးအနန္တောအနန္တငါးပါးလို့ခေါ်တယ်။ အဲသည်အနန္တော
အနန္တငါးပါးကိုလဲ နေ့စဉ်ရှိခိုးရတယ်၊ အမှတ်ရနေရတယ်။

師長合稱五無量敬，他們的
恩情有多大，有多深重呢？
我們無法說，也無法知道，
而只能說無量大，無量深
重，所以我們早晚禮佛時，
要記得這五無量敬；不
只頂禮三寶佛法僧，也

အဲသည့်တော့ ဘုရားတရားသံဃာကို ရှိခိုးတိုင်း မိဘနှင့်
ဆရာကိုလဲ ထည့်ပြီး ရှိခိုးပါ။ ပူဇော်ပါ။ ပူဇော်တယ်ဆိုတာ
ကျေးဇူးကို သိပြီး ပါးစပ်က ဆို ရှိခိုးတာဘဲ။

ဘယ်လိုရှိခိုးကြမလဲ -

- ၁။ ဗုဒ္ဓံ = မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ = ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။
- ၂။ ဓမ္မံ = တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ = ရှိခိုးပူဇော်ပါ
၏။
- ၃။ သံဃံ = သံဃာတော် မြတ်ကို။ ပူဇေမိ = ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏။
- ၄။ မာတာ ပိတုနံ = အမိအဘတို့ကို။ ပူဇေမိ = ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏။

要頂禮父母、師長，表示不忘他們的無量恩德，一邊跪拜磕頭，一邊稱念：頂禮一切佛、頂禮一切尊法、頂禮一切賢聖僧、頂禮生身父母、頂禮授業師。

၅။ အာစရိယာ=ဆရာသမားတို့ကို။ ပူဇော်မိ=ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏။

သည်လိုလဲ ဆိုနိုင်သေးတယ်—

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနုန္တော။

၂။ ဓမ္မဂုဏော အနုန္တော။

၃။ သံဃဂုဏော အနုန္တော။

၄။ မာတာပိတုဂုဏော အနုန္တော။

၅။ အာစရိယဂုဏော အနုန္တော။
အနုန္တော အနန္တ^၁ ငါးပါးကို ရှိခိုးပါ၏။

ဖတ်ရန်။ ၁။ အနုနံတော

၂။ အနုနံတ

也可以這樣稱唸：

一心頂禮無量佛恩

無量法恩

無量僧恩

無量父母恩

無量師恩。

ဗုဒ္ဓဘာသာ နေ့စဉ်လုပ်ငန်း

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

ဒါန—ဘုရားတရားသံဃာတို့အား တတ်နိုင်သလောက်
လှူဒါန်းရတယ်။ မိဘဆရာသမားအဘိုးအဘွား
ခရီးသွားများ မရှိဆင်းရဲသူများကိုလဲ ပေးကမ်း
စွန့်ကြဲ ကျွေးမွေးပြုစုကြတယ်။ အောက်ထစ်ဆုံး

佛弟子的每日必修

除了上面所說早晚頂禮五無量敬，受持五戒之外，還有以下幾項必須修持：

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

တိရစ္ဆာန် ကလေးများကို ဖြစ်စေ အစာ
ကျွေးရတယ်၊ အဲဒါပေးကမ်းခြင်း ဒါနဆိုတာပဲ။

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

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

西吃。

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

修習：前面所說的行持以外，其餘的時間，

တစိမ့်စိမ့်အာရုံပြုပြီး ပွားများရတယ်။ လူတွေ
နတ်တွေ အမြဲမပြတ် ပူဇော်ရတဲ့ မြတ်စွာဘုရား
ပါတကားလို့ အခါခါအထပ်ထပ် ပွားများတာကို
ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ=ဘုရားဂုဏ်ကို အဖန်ဖန်
ပွားများခြင်းပေါ့။ ပုတီးလုံးလေးတွေ ချပြီး
ပွားများတာကို ပုတီးစိပ်တယ်လို့ ခေါ်တယ်။

ပြီးတော့လဲရှိသေးတယ်—

မေတ္တာ ဘာဝနာပေါ့။ မေတ္တာပို့တာကို ဆိုတာ၊
မိမိကိုယ်ကစပြီး မေတ္တာပို့ရတယ်။

要觀想佛、法、僧的無
量功德；如持念人天
師、佛世尊、連續不
斷，叫做唸佛法。如果
再加上手數念珠（素
珠）就是唸珠法。

ငါသည်—ရန်ကင်းပါစေ၊

စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းပါစေ၊

ဆင်းရဲခြင်း ကင်းပါစေ၊

မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရွက်ဆောင်နိုင်
ပါစေ။

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

၂။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြကုန်သော။

.....

၁။ နံပါတ် (၁) အပိုဒ်အတိုင်း အပြည့်အစုံ ဆိုပါ။

還有修習慈無量
心，就是從自己本身
起以至一切衆生，
祝願大家消災免
難，離苦得樂，按次
序祝願如下：

- ၃။ တောင်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၄။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ နေကြကုန်သော
.....။
- ၅။ အနောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၆။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၇။ မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၈။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၉။ အထက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော.....။
- ၁၀။ အောက်အရပ်၌ နေကြကုန်သော ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာ
သား သတ္တဝါအများတို့သည် ရန်ကင်းကြပါစေ။

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

စိုးရိမ်ခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခြင်း ကင်းကြ
ပါစေ၊ မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာအောင် ရှက်ဆောင်
နိုင်ကြပါစေ။

ပြီးတော့ မိဘ ဆရာသမား အဘိုးအဘွားတို့ကို
ရိုသေလေးစားခြင်း၊ သူတို့ရဲ့ အလုပ်ကိစ္စတွေကို လုပ်ကိုင်
ပေးခြင်း၊ ကိုယ်ပြုလုပ်တဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေ
ခြင်း၊ သူများပြုတဲ့ ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ
သာမုခ်ခေါ်ခြင်း၊ ဘာသာ အယူအဆ မှန်ကန်အောင်
အားထုတ်ခြင်းတွေဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ကုသိုလ်
လုပ်ငန်းတွေပဲ။

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

ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်မှု

ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်သူ တစ်ဦးဟာ ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ရတယ်။

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

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

因果應報

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

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

ဒုစရိုက်-သုစရိုက်

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

ဒုဆိုတာ မကောင်းတာ၊ စရိုက်ဆိုတာက အပြုအမူ
အပြောအဆို အကျင့်အကြံ။

အဲဒီ ဒုစရိုက်က—

၁။ ကိုယ်ဖြင့် မကောင်းမှု ပြုကျင့်တာကို ကာယ
ဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

反過來惡業的因會
招來一生不幸。有了
正信、止惡行善才是
真正的佛弟子。

好習慣與壞習慣

絕對不能做，永
遠要避開的事；就是
惡業——壞習慣。

၂။ နှုတ်ဖြင့်မကောင်းတာ ပြောတာကို ဝစီဒုစရိုက်လို့
ခေါ်တယ်။

၃။ စိတ်ဖြင့် မကောင်းတာ ကြံစည်တာကို မနော
ဒုစရိုက်လို့ ခေါ်တယ်။

(၁) ကာယ ဒုစရိုက်

ကာယဒုစရိုက်=ကိုယ်ဖြင့် မကောင်းမှုကို ပြုကျင့်တဲ့
ကာယဒုစရိုက်က သုံးပါးရှိတယ်—

၁။ ဆူ့အသက်ကိုသတ်တာ (ပါဏာတိပါတ)။

၂။ ဆူ့ဥစ္စာကို ခိုးတာ (အဒိန္နာဒါန)။

由身口意所造的
惡業有十種：

由身體做出來的
壞事叫身業。

由口說出來害人
的話叫口業。

由意念算計壞事
害人的叫意業。

(一)由身所造的惡業

၃။ သူ့ မယား သူ့ သမီး ကိုယ်မပိုင်တဲ့ မိန်းမများကို
ပြစ်မှားတာ၊ မိန်းမများအဖို့ ကိုယ့်လင် ကိုယ့်သား
မှတ်ပါး အခြား ယောက်ျားနှင့် မှောက်မှားတာ
(ကမေသုမိစ္ဆာစာရ)။

အဲဒီသုံးပါးဟာ ကိုယ်ကာယဖြင့် ပြုမူတဲ့ မကောင်းမှု
ဖြစ်လို့ ကာယဒုစရိုက်လို့ခေါ်တယ်၊ ကာယကံ သုံးပါးလို့လဲ
ခေါ်တယ်။

(၂) ဝစီ ဒုစရိုက်

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

由身業所造的壞事

有三種：

(一) 殺生。

(二) 偷盜。

(三) 邪淫無禮。

(二) 由口所造的惡業

由口造出來的壞習

慣分為四種：

၁။ မဟုတ်မမှန် လိမ်လည်ပြောဆိုတာ (မုသာဝါဒ)။

၂။ ချစ်ခင်နေသူ နှစ်ဦးကို ကွဲကွာ သွားအောင် ကုန်းတိုက်တာ (ပိသုဏဝါစာ)။

၃။ ကြမ်းကြမ်း တမ်းတမ်း ဆဲရေး ပြောဆိုတာ (ဖရုသဝါစာ)။

၄။ အချိန်ကုန် အကျိုးပျက် အနက် အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ပုံပြင်၊ ဝတ္ထု၊ ဒဏ္ဍာရီတို့ကို ပြောဆိုတာ (သမ္မပ္ပလာပ ဝါစာ)။

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

(一) 妄語，

(二) 兩舌，

(三) 惡口，

(四) 綺語，

(၃) မနော ဒုစရိုက်

မနောဒုစရိုက် = စိတ်နှင့်ကြံစည်ပြီးဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှု
မနောဒုစရိုက်က သုံးပါးရှိတယ်၊ သုံးပါးကတော့—

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

၂။ မိမိမလိုလားသူ ပျက်စီးသွားလျှင် ကောင်းလေရဲ့
ဟု ကြံစည်တာ (ဗျာပါဒ)

၃။ မှားယွင်းသောအယူကို ယူတာ (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)။

အဲဒီသုံးပါးဟာ စိတ်ဖြင့်ကြံစည်တဲ့ မကောင်းမှုဖြစ်လို့
မနောဒုစရိုက်ဖြစ်တယ်၊ မနောကံ သုံးပါးလို့လဲ ခေါ်တယ်။

(三) 由心意所造的惡業

由心意造出來的
惡習壞事有三種：

(一) 慳 貪，

(二) 瞋 恚，

(三) 愚 癡。

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

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

以上身口意三業所
作的壞事都是應報
地獄、畜生、餓鬼、阿
修羅四惡道的罪業，
能制止不做就是好
事——善業——好習慣。

ကုသိုလ်—အကုသိုလ်

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

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

အကုသိုလ်ဆိုတာ အပြစ်လဲရှိတယ်၊ မကောင်းတဲ့
အကျိုးကိုလဲ ပေးတဲ့တရားပါ။ အကုသိုလ် မကောင်းမှုတွေ

善與惡

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

ကို ပြုသူဟာ မျက်မှောက်လောက ယခုဘဝမှာလဲ အပြစ်
အမျိုးမျိုးကို တွေ့ရတယ်၊ ဆိုးဆိုးဝါးဝါး မကောင်းကျိုး
တွေကို ရရှိခံစားရတယ်၊ နောက်နောင် ဘဝတွေမှာဆို
လျှင် ငရဲဆိုတဲ့ အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ ဘဝမျိုးကို ရောက်နိုင်
တယ်၊ အဲသည်လို ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်ဟာ အမြဲတမ်း
ဆန့်ကျင်ဘက်တရားမျိုးပဲဖြစ်တယ်။

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ ပန်းတိုင်

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ရဲ့ လိုလားချက် နောက်ဆုံးပန်းတိုင်
ဟာ နိဗ္ဗာန်ဘဲ၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ငြိမ်းချမ်းခြင်းလို့ အဓိပ္ပါယ်
ရတယ်၊ ဘာတွေငြိမ်းချမ်းတာလဲ—

就是他種下的罪
因，不只今生遭受
種種災禍，來世
還可能下到地
獄去受苦。

佛弟子的願望

佛弟子的一生
最終目的是證涅槃。
涅槃是一種永恆

လူတွေမှာ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ကူးပြောင်းနေရတယ်။ သည်ဘဝက သေသွားလျှင် အကုသိုလ် လုပ်နေသူဟာ မကောင်းတဲ့ဘဝတွေ ရောက်မယ်။ ကုသိုလ်လုပ်သူဆိုလျှင် တော့ ကောင်းတဲ့ဘဝ ရောက်မယ်ပေါ့။ ကောင်းကောင်း မကောင်းကောင်း တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ဘဝပေါင်းများစွာ ဖြစ်ဖြစ်နေရတာကို သံသရာ လည်နေတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲသည် ဖြစ်သမျှ ဘဝတွေမှာ မွေးလာလိုက် အိုလိုက် သေလိုက်နှင့် ဒုက္ခတွေ့မဆုံးနိုင်ဘဲ တွေ့နေရတယ်။ နိဗ္ဗာန် ဆိုတာက အဲသည်လိုဘဝတွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ နောက်ထပ် မွေးဖွားခြင်း မဖြစ်တော့ဘူး၊ မအိုရတော့ဘူး၊ မနာရတော့ ဘူး၊ မသေရတော့ဘူး။ မွေး၊ အို၊ နာ၊ သေ ဒုက္ခတွေ့က ငြိမ်းသွားတာ နိဗ္ဗာန်ပဲ။ ဗုဒ္ဓ ဘာသာက အဲသည်နိဗ္ဗာန်

的安樂。

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

在這生死輪迴中；福報也好，苦報也好，

ဆိုတဲ့ အငြိမ်းဓာတ် အအေးဓာတ်ကို လိုတယ်။ အငြိမ်း
ဓာတ် အအေးဓာတ်က တကယ့်ချမ်းသာကြီးကို လိုချင်လို့
ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေကို လုပ်နေတာ။ ဒါန သီလ
ဘာဝနာတွေ လုပ်တိုင်းလဲ သည့်နိဗ္ဗာန်ကို ရရ ရောက်ရ
ပါလို့လို့ ဆုတောင်းနေကြတာပေါ့။

အမှန်လေးချက် တရားနက်

ဗုဒ္ဓဘာသာမှာ အမှန်တရား လေးပါးဆိုတာ ရှိတယ်။
သည့်တရားလေးပါးကို သေသေချာချာ သိမြင် နေလျှင်
နိဗ္ဗာန်တရားကြီးကို ရဖို့ဆိုတာ မခဲယဉ်းတော့ဘူး။ သည်

都免不了生老病死。唯有修得涅槃才得脫離輪迴不再受苦。所以我們都為了涅槃安樂發心，去佈施，去持戒去修行。

四聖諦，真實義

如果能認真地研究佛的教理中四聖諦

လေးပါးကို မသိလျှင်လဲ ဘယ်လိုအားထုတ် အားထုတ်
နိဗ္ဗာန်တရားကြီးနှင့် မနီးစပ်နိုင်ဘူး။

အဲသည်အမှန်တရားကြီးလေးပါးက -

- ၁။ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား (ဒုက္ခသစ္စာ)။
- ၂။ ဆင်းရဲခြင်း ဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား
(သမုဒယသစ္စာ)။
- ၃။ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား (နိရောဓသစ္စာ)
- ၄။ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အမှန်
တရား (မဂ္ဂသစ္စာ)။

သည်လေးပါးကို နည်းနည်း သိသာရုံရှင်းပြမယ်။

的道理，照着去實行，
就能證得涅槃安樂。
如果不能證悟四聖
諦的真實義，涅槃安
樂就沒有希望了。

四聖諦是什麼？

(一)苦，(二)集，

(三)滅，(四)道這就

是四聖諦。

၁။ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရားဆိုတာ အဝတ်စုံအစ
 ဖြစ်တဲ့ အမိဝမ်းမှာ နေရခြင်း၊ နောက်မွေးဖွားပြီး
 အိုရခြင်း၊ ရောဂါဝေဒနာရောက်၍ နာဖျားရခြင်း၊
 သေရခြင်း၊ မချစ်သူနှင့်အတူ နေရခြင်း၊ ချစ်သူ
 နှင့် ကွဲရခြင်း၊ ကိုယ်လိုချင်တာကို မရခြင်း အစရှိ
 တာတွေဘဲ၊ ဒါတွေဟာ တကယ်ပဲ ဆင်းရဲတယ်ဆို
 တာ ဘယ်သူမှ မငြင်းနိုင်ဘူး။

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

(一)苦諦：人生的生、老、
病死、愛別離、怨
憎會，求不得等都
是我們很難避免
的苦。這些苦的道理
是不可否認的事實。

(二)集諦：受苦的原因
就是對人生的貪
戀，而由這貪戀產

ကိုလုပ်တယ်၊လုပ်လို့လူ့ဘဝကိုရလာတယ်၊အဲသည်
တော့ ဆိုခဲ့တဲ့ ဒုက္ခတွေ့ကို တွေ့ရရော၊ လက်သည်
တရားခံဟာ ဘယ်သူလဲ၊ လိုချင်တဲ့စိတ်(လောဘ)
ပေါ့၊ ဒါ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရားပဲ။

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

生了一系列的痛苦。

(三) 滅諦：唯有證得

涅槃，才能解脫一

切苦，涅槃的實義

就是滅除一切

苦，稱為滅諦。

၄။ ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အမှန်
 တရားဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်
 လမ်းစဉ် ရှစ်ချက်ရှိတယ်။ အဲဒါဟာ မှန်မှန် ကန်
 ကန် သိရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် တွေးခေါ်ကြံစည်
 ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် ပြောဆိုရမယ်။ မှန်မှန်
 ကန်ကန် ပြုလုပ်ရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် အသက်
 မွေးမှု ရှိရမယ်။ မှန်မှန်ကန်ကန် ကြိုးစားကျင့်သုံး
 ရမယ်။ မှန်ကန်တဲ့ သတိတရားရှိပြီး မှန်ကန်တဲ့
 တည်ငြိမ်မှုရှိရမယ်။ သည် ရှစ်ချက်ပဲ။

(四) 道諦：為求證得
涅槃，必須修持
八正道：

(1) 正見，

(2) 正思惟，

(3) 正語，

(4) 正業，

(5) 正命，

(6) 正精進，

တကယ်တော့ ဆရာသမားကောင်းနှင့် နည်းစနစ်
ကျကျ အားထုတ်ဖို့ပဲပေါ့၊ အဲသည် အမှန်တရားလေးပါး
ဆိုတဲ့ (သစ္စာလေးပါး)ကို သိပြီး သိတဲ့ အတိုင်း အား
ထုတ်လျှင် အငြိမ်းဆုံး အအေးဆုံး နိဗ္ဗာန်တရားတော်
ကြီးကို ရနိုင်ပါတယ်။

ပထမပိုင်း ပြီး၏။



(7) 正念，

(8) 正定。

照着八正道去
實行修持定能到
達涅槃彼岸。

ပ-မ-သ-စ - ၂၁ / ၈-၈-၉၂၊ ၅၀၀၀ (လစ်သို)



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

