

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ

(ခုတိယပိုင်း)



သာသနာ ၂၅၃၆

ကောဇာ ၁၃၅၄

ခရစ် ၁၉၉၂

နယ်စပ်ဒေသကလေးလူငယ်များအတွက်

ရှေးဦးသင်

မူဝါဒသစ်စံနှုန်းစာ

(နိဒါန်း)

နယ်စပ်ဒေသ ကလေးလူငယ်များအတွက်

ရွေးဦးသင်

ဗုဒ္ဓဘာသာ သင်ခန်းစာ

(ဒုတိယပိုင်း)

မင်္ဂလာတရားတော်

၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ

လူဆိုးလူမိုက်ကို မမှီဝဲမပေါင်းမသင်းရခြင်း

လူဆိုး လူမိုက်ဆိုတာ ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုရုံအသက် ရှင်နေတဲ့လူမျိုး ပညာနှင့် အသက်ရှင်နေတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်စီးပွားလဲမသိ သူတပါးစီးပွားလဲမသိ၊ မကောင်းမှုတွေကိုသာ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်နေတတ်တယ်။ လက်နက် အားကိုးနှင့် ဆိုးဝါးယုတ်မာနေတဲ့ လူတွေပေါ့။ အဲသည်

邊區兒童
佛學入門課本(下冊)

吉祥經

(一) 遠離壞人

壞人只靠呼吸
空氣，沒有智慧的
氣息

他們不珍重人家
的財物，也不愛惜
自己的

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

၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စိ သေဝနာ

ပညာရှိ လူလိမ္မာကို မှီဝဲပေါင်းသင်းရခြင်း

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

一味做壞事靠
暴力與武器去犯
罪，這種人不可以
交往。遠離壞人是
頭等吉祥。

(二) 親近明智的好人。

明智的好人與壞
人完全兩樣，他們
生活在助人為樂之中。

ပညာရှိတယ်၊ လူသားတွေကို ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးမှ ကယ်
 တင်တယ်၊ အကူအညီပေးတယ်၊ ပညာပေးတယ်၊ ကုသိုလ်
 ကောင်းမှုပြုခိုင်းတယ်၊ နောက်ဘဝ ငရဲမရောက်အောင်
 နတ်ပြည်ရောက်အောင်ရွှေဆောင်မှုပေးတယ်၊ တကယ်တော့
 မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း ဆရာသမား မိဘနှင့် ဘုရား
 တရား သံဃာ ရတနာ သုံးပါးဟာ တကယ်ပညာရှင်
 တွေမို့ ဆည်းကပ်ရမယ်၊ ရှိသေရမယ်၊ လေးစားရမယ်၊
 မှီဝဲပေါင်းသင်းရမယ်။

他們知道如何使
今生來世享有善報
的智慧。助貧救苦，
好事帶頭，永不落
惡趣，得享人天妙
樂。結交這樣的善
智識為友，這種良
友與五無量敬同樣
值得尊敬與信賴

၃။ ပူဇာစ ပူဇနယျာနံ

ပူဇော်ထိုက်သော သူတို့ကို ပူဇော်ရခြင်း

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

အေး....သည်သုံးပါးက လူ့ဘဝ တိုးတက်ကြီးပွားရေးအတွက် လူတိုင်း တကယ် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေးကို ဖော်ပြတဲ့ တရားသုံးပါးပဲ။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။ မူချကြီးပွား တိုးတက်လာမှာ ကေန့်ဖြစ်ပါတယ်။

(三) 恭敬供養應供養的人。

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

修持以上三項吉
祥，會即刻得到很大
的好處。

၄။ ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ

သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေရခြင်း

သင့်လျော်သောအရပ် ဆိုတာ ကိုယ့်အတွက် ကုသိုလ်
ရမယ်၊ ဥစ္စာရမယ်၊ ပညာရမယ်၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အဆင်
ပြေမယ် အဲသည်လိုနေရာမျိုးကို ဆိုလိုတယ်။ ဘုရား
တရား သံဃာ ရတနာသုံးပါးရှိရမယ်၊ ဥစ္စာရှာဖွေနိုင်ဖို့
ရောင်းစရာဝယ်စရာဈေးနားရှိရမယ်၊ ပညာသင်စရာကျောင်း
နှင့် ဆရာလဲရှိရမယ်၊ ဆေးရုံဆရာဝန် ဆေးသမားနီးရမယ်
ပေါ့၊ ပြီးတော့ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး ကောင်းမွန်တဲ့
မြို့ရွာများလဲ ဖြစ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲသည်လို သင့်လျော်တဲ့

(四) 居處要選擇。

只要常有好事做，有
收入 或有知識、技
術可以學到的而不
損害健康的地方就
是適宜居住的地方。

交通方便，市場、
學校、醫藥所都不
缺，又有工作的

နေရာမျိုးမှာ နေထိုင်နိုင်အောင် ကိုယ့်ရွာ ကိုယ့်နေရာဟာ
အဲသည်လိုနေရာမျိုး ဖြစ်လာဖို့ ကြိုးစားရမှာ ဆိုတာကိုလဲ
သိထားဖို့လိုပါတယ်။

၅။ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ^၁

ရှေးဦးပြုဖူးသော ကောင်းမှုအထူးရှိခြင်း

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

話當然也是適
宜居住的地方，幫
助自己的家鄉成
為以上所說適宜
居住的地方更是
一種吉祥。

(五) 享現世福，念前世
因。

現在有好生活過，

ကောင်းကောင်း လုပ်ကြကိုင်ကြဘို့ အရေးကြီးတယ်၊
ဒါကြောင့် အခုလက်တွေ့ ကောင်းမွန်နေတာရွေးက မိမိပြု
ခဲ့တဲ့ ကောင်းမှုရဲ့ အကျိုးဆက်ပဲလို့ ယုံကြည်ထားဖို့
အရေးကြီးတယ်၊ ပြီးတော့ ယနေ့သည် နက်ဖြန်ရဲ့ အထိတ်
ဖြစ်လို့ နက်ဖြန်ကောင်းမွန်ဖို့အတွက် ယနေ့ကောင်းတာ
တွေကို လုပ်မိဖို့လဲ သတိပြုကြရမယ်၊

၆။ အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ°

မိမိ၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို စောင့်ထိန်းခြင်း

ကိုယ်ကြီးပွားဖို့ တိုးတက်ဖို့၊ ကိုယ်လိမ္မာဖို့၊ တတ်သိဖို့
ဆိုတာ ကိုယ်သာ ပဓာနဆိုတာ သည်မင်္ဂလာ အချက်က

不是憑空得來的。

如果沒有過去的

善因，我們那有今天

的生活。為了明天能

更好，今天就得做

更多的好事，說更多的

好話，想更多有利大家

的事。

(六) 善於管教自己的身心

ပြနေတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်နှင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သူတစ်ပါးက သင်
ကြား ဆုံးမတာထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးမဖို့က အရေး
ကြီးတယ်၊ သည်တော့ ကိုယ့်ကိုယ် အထူးအားဖြင့် ကိုယ့်
စိတ်ကို ကောင်းတာတွေ လုပ်နိုင်ဖို့ အထူးထိန်းသိမ်းပါ၊
မကောင်းတာဘက် ရောက်မသွားဖို့ အထူးစောင့်ရှောက်ပါ။

သည်မင်္ဂလာတရား သုံးပါးက လူ့ဘဝမှာ နေရေး
ထိုင်ရေးကို သွန်သင်ဆုံးမပေးနေတယ်၊ သည်သုံးချက်နှင့်
သာ ညီအောင်ကျင့်ပါ၊ ရပ်ထဲရွာထဲမှာ လူကြီးလူကောင်း
ရွှေသွားခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာမှာ သေချာတယ်၊ ကြီးပွား
တိုးတက်ဖို့ဆိုတာတော့ ပြောစရာတောင် မလိုတော့ဘူး။

自己的行為要自己
負責 如果受人支配
做了壞事，那不是
自己要受苦嗎？

所以對自己的言行
要注意、多留心，好
好管制自己，不去作
壞事。以上三項是教
我們如何生活才是吉祥。

၇။ ဗာဟုဿစ္စဉ္စိ။

လောကီလောကုတ္တရာ အကြားအမြင်များခြင်း

လောကီဆိုတာက လူမှုကိစ္စဖြစ်တဲ့ စိုက်ပျိုးရေး
မွေးမြူရေး ရောင်းဝယ်ရေး ရပ်ရေးရွာရေး တိုင်းရေး
ပြည်ရေးနှင့် နိုင်ငံရေးအထိ လူနှင့်ဆိုင်တဲ့ အရေးကိစ္စတွေ
ပေါ့၊ လောကုတ္တရာဆိုတာက လှူရေး တန်းရေး၊ ဥပုသ်
သီလဆောက်တည်ရေး၊ ကျောင်းကန်ဘုရား သွားလာရေး၊
တရားပေစာ နာယူရေး၊ အားထုတ်ရေးနဲ့ နောက်ဆုံး

ဖတ်ရန်။ ၁။ ဗာဟုတ်သစ်စင်စ

၂။ လောကုတ်တရာ

1) 多見聞，多學習。

在生活中，耕作、畜牧或做買賣，以及一切人事家務，都是少不了的世間俗事。

至於助人，行佈施，學佛修持正法，這是出世間的事，

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

၈။ သိပ္ပဉ္စ

စက်မှုလက်မှုအတတ်တို့ကို တတ်ရခြင်း

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

這兩種要多學習多
留意，才能增廣見聞。

(八) 技術工藝要勤學。

只要對社會
人群有益的任
何技術工藝，都
應該勤勉地去

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

၉။ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။

လူနှင့် ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြား
နားလည်ခြင်း

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

學習，工人要有
技術、軍人要有
戰術。

(九) 守紀律懂禮貌

國有國法，

鄉有鄉俗，

校有校規，

သင်ကြားထားရမယ်၊ သားသမီးကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ်
 တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ ဆရာကျင့်ဝတ်၊ မယားကျင့်ဝတ်၊ လင်
 ကျင့်ဝတ်တွေကိုလဲ နားလည်ထားဖို့ သင်ကြား မှတ်သား
 လေ့လာထားဖို့ အရေးကြီးပါတယ်၊ သည်ကျင့်ဝတ် စည်း
 ကမ်းဥပဒေတွေကို နားလည်ထားမှ ရှေ့သွားခေါင်းဆောင်
 ဖြစ်နိုင်မယ်။

၁၁။ သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ

အပြောအဆို ချိုသာ ယဉ်ကျေးခြင်း

အများနှင့် ဆက်ဆံရာမှာ နှုတ်ဟာ အရေးကြီးတယ်
 နှုတ်က ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်ဖို့ဟာ အရေးကြီး
 တယ်၊ ချိုချိုသာသာ ပြောဆိုတတ်ဖို့ထက်လဲ မှန်ကန်စွာ

家有家法，

我們都要遵守。

(十) 說話要平心，

語氣要溫和。

人與人之間

語言的交流很重

要，我們對人講

話，不但要講有

ပြောဆိုတတ်ဖို့လဲ လိုတယ်။ ချိုသာပြီး မှန်ကန်ဖို့ရယ်၊
 တဖက်သားအတွက် အကျိုးရှိစေဖို့ရယ် သည်အင်္ဂါ
 သုံးချက်နှင့် ကိုက်ညီအောင် ပြောဆိုတတ်ဖို့က အခက်
 ဆုံး၊ ဒါကြောင့်ပဲ စကားပြောတတ်အောင်လဲ အလေ့
 အကျင့်ပြုဖို့ လိုပါတယ်။

သည်မင်္ဂလာလေးပါးဟာ လူ့လောကမှာ ကြီးပွား
 တိုးတက်ဖို့အတွက် အမြဲ လေ့ကျင့် သင်ကြား ကြိုးစား
 အားထုတ်နေရမဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေဘဲ ဖြစ်တယ်။
 အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှာပါ။ သင်ကြားပါ လေ့ကျင့်ပါ။
 ယဉ်ကျေးပါ ဆိုတဲ့ အချက်တွေကို အမြဲ နှလုံးသွင်းနိုင်
 ပါစေ။

益的話，還要注意
我們講話的語氣。

語氣溫和，加上有
禮貌的態度這才算
是吉祥。

以上四吉祥對
一個求上進的人有
很大的幫助。要努力
用功，才能學到做到。

၁၁။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ

မိဘနှစ်ပါးကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း

လောကမှာ ကျေးဇူးအကြီးဆုံးဟာ မိဘပါ။ မိဘ
 ကျေးဇူးဟာ ဘယ်လောက် ကြီးမားတယ်လို့ ပြောပြလို့
 မရဘူး။ သည်တော့ သားသမီးတိုင်းဟာ မိဘကျေးဇူးကို
 အသိအမှတ်ပြုပြီး တတ်နိုင်သမျှ ပြုစုရမယ်။ လုပ်ကျွေး
 ရမယ်။ မိဘနှင့်မခွဲမခွာ အတူနေစဉ်မှာ မိဘကိုရှိရှိသေသေ
 ပြုစုပြီး မိဘရဲ့ လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေမှာ ဝင်ရောက်
 လုပ်ကိုင်ကူညီရမယ်။ မိဘနှင့်အတူမနေဘဲ ခွဲနေရလျှင်လဲ
 ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် မိဘကိုလုပ်ကျွေးရမယ်။ ပူဇော်
 ကန်တော့ရမယ်။

(十一) 恭敬孝養父母。

父母恩山高
海深，報答不完
的是父母恩，對
父母的孝敬是人
的本份。在家多服
侍，出外多關照，
盡心孝敬父母。

၁၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော^၁

သားမယားတို့ကိုတရားနှင့်အညီ လုပ်ကျွေးခြင်း

အချိန်အရွယ် ရောက်လာလို့ ကိုယ့်အိုး ကိုယ့်အိမ်နှင့်
ဖြစ်လာတဲ့အခါ မယားတို့သားတို့ကိုကောင်းကောင်းမွန်မွန်
လုပ်ကျွေး ရမယ်၊ တရားနှင့်အညီ ဆိုတဲ့အတိုင်း ကောင်း
ရောင်းကောင်းဝယ် စိုက်ပျိုးမွေးမြူ တာဝန်ယူ ရှာဖွေ
ကျွေးမွေးရမယ်ပေါ့၊ “သားမယားတို့ကို”လို့ အမျိုးသား
တွေဘက်ကဆိုပေမယ့် အမျိုးသမီးဘက်ကလဲ လင်သားတို့
ကိုထိုက်သင့်သလိုလုပ်ကိုင်ရှာဖွေကျွေးမွေးဖို့တာဝန်ရှိတယ်၊
ချက်ပြုတ် ကျွေးမွေးခြင်း၊ စုဆောင်းထိန်းသိမ်းခြင်း၊

(十二) 維持家庭，養兒育女。

男大當婚，女大
當嫁，當自己有了
家，要以正當入法
的事業來維持家
庭。使家人生活過
得好，本是男人
的責任，養兒育女，

စီးပွားဖြစ်ထွန်းအောင် စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မ
တာဝန်တွေလဲ သည်အထဲမှာ ပါပါတယ်။

၁၃။ အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ^၁

အနှောင့်အယှက်ကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း

အထက်ကပြခဲ့တဲ့ မိဘကိုလုပ်ကျွေးတဲ့ အခါမှာဖြစ်စေ၊
သားမယားကို လုပ်ကျွေးတဲ့အခါမှာဖြစ်စေ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့
အလုပ်ဟာ အနှောင့်အယှက်ကင်းရှင်း အပြစ် အနာ
အဆာ မရှိတဲ့ အလုပ်ဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်

管理家務是女
人的義務。

(十三) 作事求無過。

前面所說，在
孝敬父母，維持
家庭時，我們

ဟာ ဘာသာရေးဆိုင်ရာအပြစ်ကင်းရှဲလား၊ မင်းစိုးရာဇာ
ဆိုင်ရာ အပြစ်ကင်းရှဲလား၊ ရပ်ရွာဆိုင်ရာ အပြစ်ကင်းရှဲ
လား၊ ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပြီးအဘက်ဘက်က အနှောင့်အယှက်
မရှိ၊ လုံးဝအစွန်းအငြိမရှိ အပြစ်အနာအဆာ ကင်းတဲ့
အသက်မွေးဝမ်းကြောင်း အလုပ်အကိုင်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီး
တယ်။

သည့်မင်္ဂလာတရားသုံးပါးက ပြုစုစောင့်ရှောက်ရေးနှင့်
ဆိုင်တဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေပါ။ သည်တရား သုံးပါးဟာ လူ
ရယ်လို့ဖြစ်လာလျှင် တာဝန်အရ မလုပ်မဖြစ် လုပ်ကိုလုပ်
ရမယ့် တရားတွေပါ။ လုပ်တဲ့နေရာမှာ အကုသိုလ်ကင်းကင်း
ဖြောင့်မှန်ခြင်းနှင့်အညီ လုပ်ဖို့လိုပါတယ်။

所處理的事物，
必須與宗教，
政治、民俗不
相違背，面面
要考慮周到，
生活道路才
能光明正大。

၁၄။ ဒါနဉ္စ

စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း

အထက်ပါ မင်္ဂလာအချက်များနှင့် ပြည့်စုံစွာ တာဝန်
အရ ပစ္စည်းရှာဖွေ၍ ရလာတဲ့အခါမှာ မိမိရှာဖွေတဲ့
ပစ္စည်းများထဲက အလှူဒါနလဲ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်
ကြရမယ်၊ ပေးကမ်းခြင်း၊ လှူဒါန်းခြင်းဆိုတာပေါ့၊ အနန္တော
အနန္တငါးပါးအပါအဝင် ရဟန်းသံဃာများ မိဘ ဆရာ
သမားများနှင့် သက်ကြီးရွယ်ကြီးများသာမက လမ်းသွား
လမ်းလာ ဖုန်းတောင်းယာစကားများအထိ သင့်လျော်
သလိုထမင်းအဖျော် စသည်တို့ကို လှူဒါန်းပေးကမ်း
ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

(十四) 喜好施捨

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

၁၅။ ဓမ္မစရိယာ^၁

သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ခြင်း

သုစရိုက်တရားဆိုတာ ကောင်းသောအကျင့်တရားတွေ
ကို ဆိုလိုတယ်။ သူ့အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ကာမဂုဏ်ကိုမှားယွင်း
စွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ကာယကံ (ကိုယ်ဖြင့်
ပြုကျင့်မှု) သုံးပါး၊ လိမ်လည် လှည့်ဖြား ပြောဆို
ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ချစ်ခင်နေသူ နှစ်ဦး ကွဲကွာ
သွားအောင် ကုန်းတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ ကြမ်းကြမ်း

求救濟的人。

(十五) 受持正法。

受持正法，要
從實行十善業
做起，那就是：

1. 不殺生，
2. 不偷盜，
3. 不邪淫，
4. 不妄語，

တမ်းတမ်း ဆဲရေး ပြောဆို ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊
အချိန်ကုန် အကျိုးပျက် အနက်အဓိပ္ပါယ်မဲ့ ပုံပြင် ဝတ္ထု၊
ဇရာရီတို့ကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှုဆိုတဲ့ ဝစီကံ
(နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုမှု) လေးပါး၊ သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်ကို
ငါ့ဟာဖြစ်လျှင် ကောင်းလေစွဟု မတရားကြံစည်ခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်မှု၊ မိမိမလိုလားသူ ပျက်စီးသွားလျှင် ကေခင်း
လေစွဟု ကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု၊ မှားယွင်းသော
အယူကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်မှု မနောက် (စိတ်ဖြင့်
ကြံစည်မှု) သုံးပါးပေါင်းတော့ ၁၀-ပါး သည်သူစရှိက်
တရား ၁၀-ပါးကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

5. 不兩舌，

6. 不惡口，

7. 不綺語，

8. 不慳貪，

9. 不瞋恚，

10. 不愚癡

သည့်အချက် ၁၀-ချက်ကို လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြည့်ပါ။
တကယ့် သူတော်ကောင်း စစ်စစ် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။

၁၆။ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော°

ဆွေမျိုးတို့အား ထောက်ပံ့ကူညီခြင်း

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

(十六) 關照自己的親屬。

親屬是包括父母雙方的親戚，婆家娘家的、自家姻家的所有親屬。他們在飲食衣住財物各方面如有欠缺，必需隨時伸出援手給予支持和幫

တန် အဝတ်၊ ငွေကြေးတန် ငွေကြေး တစ်မျိုးမျိုးနှင့်
ထောက်ပံ့ရမယ်၊ ပေးကမ်းရမယ်၊ ကူညီရမယ်၊ အဲဒီ
ဆွေမျိုးတွေရဲ့ သာမူ နာမူ ကိစ္စများမှာ ကျရာတာဝန်ကို
ယူပြီး လုပ်ကိုင်ပေးရမယ်။

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

助。

從親屬再延伸
到整個社會國家，
所以服於社會、效忠
國家，也等於關照
自己的親屬。

၁၇။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

အပြစ်ကင်းသော အမှုတို့ကို ပြုရခြင်း

သတ်ခြင်း၊ ခိုးခြင်းစတဲ့ ဒုစရိုက်မှုများဟာ မင်းပြစ်
မင်းဒဏ်မကင်းတဲ့ အမှုမျိုးများဖြစ်လို့ အပြစ်ရှိတဲ့အမှုများ
ဖြစ်တယ်။ ဒီအမှုမျိုးတွေကို မပြုမလုပ်ဘဲ အပြစ်ကင်းပြီး
လူတကာနှစ်သက်တဲ့ လမ်းပြင်ခြင်း၊ တံတားခင်းခြင်း၊
သစ်ပင်စိုက်ခြင်း၊ ရေတွင်းရေကန်တူးခြင်း၊ ဥပုဉ္စရောင်
ခြင်း၊ အလှူပေးခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားခြင်းဆိုတဲ့
ကောင်းမွန်ပြီး အပြစ်ကင်းတဲ့ အမှုကိစ္စတွေကို ပြုလုပ်
ကြရမယ်။ ဒီကိစ္စတွေကို တက်တက်ကြွကြွ ဦးဆောင်

(十七) 熱心公益事。

殺生、偷盜等
惡業是犯法的，
不幹犯法的事
而去做對衆人
有益的事，如造
橋鋪路、植樹、
挖井、佈施、持

ပြုလုပ်သူဟာ အမြဲတမ်း ရွှေသွားခေါင်းဆောင်တစ်ယောက်
ဖြစ်တော့တာပဲ။

ဒီသုံးချက်ဖြစ်တဲ့ အလှူပေးခြင်း၊ တရားကျင့်ခြင်း၊
ဆွေမျိုးတွေကို ထောက်ပံ့ခြင်းနှင့် အပြစ်ကင်းတဲ့ အလုပ်
တွေကို လုပ်ခြင်းဆိုတဲ့ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မင်္ဂလာ
တရား လေးပါးဟာ တိုင်းပြည်သားကောင်းတွေရဲ့ အင်္ဂါ
လက္ခဏာလဲဖြစ်လို့ မည်သူမဆို လိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့်
တရားတွေပဲ။

戒學佛修行等

善事，不只親

身實行還引導

他人去作，這也

是一種吉祥。

၁၈။ အာရတီ ပါပါ

မကောင်းမှု မဖြစ်အောင် စိတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း

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

(十八) 思想離惡念。

凡是害人的
壞事一個念頭
都不去動，內心
不想，當然口也
不會說，身也不
去犯了。

由內心除
掉壞念頭，不

၁၉။ ဝိရတီ ပါပါ

မကောင်းမှု မဖြစ်အောင် ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း

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

讓惡念產生。

(十九) 不說壞話，不
做壞事。

制止自己不
殺生、不偷盜、不
妄語做一個正
直誠實的人。

၂၀။ မဇ္ဇပါနာ စာ သံယမော

မူးယစ်သေစာ မသောက်စားခြင်း

ဓနိထန်းရည်စတဲ့ ပင်ထွက်မူးယစ်စေသော အရည်များ
စိမ့်ရည်အရက်စတဲ့ ဖော်စပ်ချက်ပြုတ်ယူတဲ့ မူးယစ်စေသော
သောက်ဖွယ်များနှင့် ဘိန်းဖြူ ဘိန်းမည်း ကိုကင်း ဆေး
ခြောက်စတဲ့ သောက်ရှူစရာအားလုံးဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး
တွေ့ဘဲ၊ ဒါတွေဟာ လူတွေရဲ့ ကြီးပွားမှု၊ စီးပွားမှုအားလုံး
ကို ဖျက်ဆီးပစ်တတ်ပြီး ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ကိုပါ
ပျောက်ပျက်သွားစေတတ်လို့ လုံးဝမသုံးစွဲဘဲ ရှောင်ကြဉ်ဖို့

(二十) 不飲酒，不吸毒。

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

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

၂၁။ အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု°

ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့ မလျော့ခြင်း

“သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိ” ဆိုတဲ့ စကားရှိတယ်၊ အရာရာ
မှာ သတိရှိနေလျှင် ဘယ်အခါမှ မကောင်းတာမဖြစ်တော့
ဘူး၊ သည်နေရာမှာ သတိရှိနေရမယ် အမှတ်ရနေမယ်ဆို
တာဟာ အမြဲကုသိုလ်ဖြစ်နေရမယ်ဆိုတာနှင့် အတူတူပါ။

不能去嘗試感染。

(二十一) 時刻不忘做好事。

處處留心，事

事在意，不能讓

懶惰散慢的壞

習慣在疏忽時支

配我們。

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

သည့်တရားလေးပါးက မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်ရအောင် လမ်းညွှန်တဲ့ မင်္ဂလာတရားတွေပါ။ မကောင်းမှု မှန်သမျှ စိတ်ရောက်ပါ ရှောင်ရှားပြီး မူးယစ်သေစာ မသောက်စား မသုံးစွဲဘဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို မမေ့မလျော့တတ်တဲ့သူဆိုလျှင် ဘယ်အဆင့်အတန်း

時常保持清醒，
才不忘做好事。

以上四種吉
祥是要我們斷
惡行善，常保清
醒，才不為惡習
所乘。

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

၂၂။ ဂါရဝေါ စ

ရိုသေထိုက်သောသူတို့ကို ရိုသေခြင်း

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

(二十二) 常行恭敬。

不僅要尊
敬父母師長，
凡是我們的
長輩，上級也
都要謙虛禮
敬，千萬不可
自高自大。

နေရတာကိုချည်း မဆိုလိုဘူး၊ ပြောဆို ဆုံးမစကားကို
လိုက်နာတာလဲပါတယ်၊ ဒါ သတိပြုဖို့လိုတယ်။

၂၃။ နိဝါဏော စ

ဆိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချရခြင်း

ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေနိုင်ဖို့က မာနမကြီးဖို့လိုပါတယ်၊
မာနကို လုံးဝပယ်ရှားထားမှ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေနိုင်
မှာမို့ မာနမထားဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားဖို့ အရေး
ကြီးတယ်၊ အရာရာမှာ မာနထားနေလျှင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို
အမြင့်အမြတ်ထားပြီး ဘဝင်မြင့် နေလျှင် ဘယ်လိုမှ
မကြီးပွား မတိုးတက်နိုင်ဘူး။

聆受教誨才

能進步。

(二十三) 虛心謙讓求上

進。

不驕傲、不自滿才能

做到恭敬有禮，才能

聽取教訓，接受指

導這樣才能踏上

進步的路。不然

ဒါကြောင့် အမြဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှိမ့်ချထားဖို့ ကြိုးစား
ရမယ်။ သည်နေရာမှာ စိတ်ကို အောက်တန်းချထား
ရမယ်လို့ မယူဆဘဲ မရှိသင့်တဲ့ မာနမရှိတာကို ဆိုတာလို့
သဘော ပေါက်ကြရမယ်။

၂၄။ သန္တုဋ္ဌိ စာ

ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း (လောဘအလိုသို့ မလိုက်ခြင်း)

ရတာနှင့် ကျေနပ်တာ တင်းတိမ်တာကို ရောင့်ရဲ
တယ်လို့ ဆိုဘယ်၊ အဲသည့် ရောင့်ရဲမှု၊ တင်းတိမ်မှု မရှိလျှင်
နေရာတကာမှာ စိတ်ဆင်းရဲနေမှာပဲ၊ လိုတာ မရသလို

驕傲會使人
退步。

四) 知足最有福。

當我們滿足一
個貪心的念頭，
就會再生出另一
個新的念頭。這
種貪心帶來的
快樂從來不會

ရတာ မလိုဖြစ်နေပြီး ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာမှာ
မဟုတ်ဘူး၊ တစ်ခုပြီးတစ်ခု လိုချင်တဲ့ လောဘသာ ပွားနေ
မှာမို့ လောဘကိုချုပ်ပြီး ရတာနှင့် ကျေနပ်ရောင့်ရဲခြင်း
ဟာ အကောင်းဆုံး စိတ်ချမ်းသာမှု ဖြစ်တယ်ဆိုတာ
သတိပြုပါ။

၂၅။ ကတညူတာ^၁

သူတစ်ပါးကျေးဇူးကို သိခြင်း

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

使任何人滿足。

只有當我們的
道心除去貪心的
念頭，那才會真
正感到滿足。這
才是真正的福。

(二十五) 知恩感恩不忘報。

當我們受到人
家的關懷，得到

ကောင်းမှုများပင် ဖြစ်တယ်။ အဲသည် သူတစ်ပါးရဲ့
 ကောင်းမှု အပြုအမူများကို အသိအမှတ်ပြုကာ ပြန်လည်
 ပေးဆပ်ရမှာ ဖြစ်တယ်။ စာမှာ ကျေးဇူးကို သိခြင်းဟူ၍
 သာ ဆိုတာတယ်။ သိခြင်းဆိုတာ ပေးဆပ်ခြင်းပင်
 ဖြစ်လို့ သူတစ်ပါးရဲ့ ကျေးဇူးကို ပြန်လည်ပေးဆပ်မှု၊
 ကျေးဇူးတုံ့ပြန်မှုသာလျှင် ကတညူတာ မင်္ဂလာနှင့် ပြည့်စုံ
 သည်ဟု မှတ်သားရမည် ဖြစ်ပါတယ်။

၂၆။ ကာလေနဓမ္မသဝနံ

သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း

တရားတော်ဆိုတာ အေးမြငြိမ်းချမ်းသော သဘော
 ရှိတယ်။ မိမိမှာ ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပူလောင်နေသော အချိန်

人家的幫助。或

指引教導我們

都須感恩圖報

(二十六) 順應時機，聽法
習道。

佛法像甘露自

滋潤受世間苦

難煎熬得乾渴

的心。每當我

အခါမျိုး ကြုံလာလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှဲ့ တရားတော်များ
ကို နာကြားလိုက်ရလျှင် အေးမြငြိမ်းချမ်း သွားနိုင်တယ်။
ဒါကြောင့် မိမိမှာ ပူလောင်မှုတွေ ဖြစ်နေပြီဆိုလျှင် တရား
နာဖို့ သင့်တဲ့ အချိန်အခါပဲ။ အဲသည်အခါမျိုးမှာ ရဟန်း
သံဃာတော်များထံမှာဖြစ်စေ၊ ဟောပြောနိုင်တဲ့ ဆရာသမား
များထံမှာဖြစ်စေ၊ တရားနာကြားဖြစ်အောင် နာကြားပါလို့
သည်မင်္ဂလာအချက်က သွန်သင်ထားတယ်။

သည်မင်္ဂလာတရား ငါးပါးက မိမိစိတ်ကို အထူးပြုပြင်
ပေးတဲ့ မင်္ဂလာပါ။ စိတ်ထားတတ်လျှင် မြတ်တယ်ဆိုတဲ့

們遇到苦惱的
事，心情低落
的時候，去聽
聽法師講開示。
或與善智識
談佛法時，我們
都會有所覺悟
而感到心境

အတိုင်း စိတ်ထားတတ်ရေး နည်းပေးတဲ့ သည်မင်္ဂလာ
တရားများကို လေ့လာကျင့်သုံးပြီး အမြင့်ဆုံး အမြတ်ဆုံး
လူတစ်လုံး သူတစ်လုံးဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

၂၇။ ခန္တီစ

သည်းခံခြင်း

လူ့လောကထဲမှာနေရတာ လူအမျိုးမျိုးနှင့် တွေ့ကြုံရ
စမြဲပဲ။ လူကောင်းတွေ ရှိသလို လူဆိုးတွေလဲ ရှိတော့
သူတို့က ဆဲရေးမယ်၊ ရိုက်နှက်မယ်၊ နှိပ်စက်မယ်။ အဲသည်
လူဆိုးလူမိုက်တွေရဲ့ ဆဲရေးရိုက်နှက် နှိပ်စက်မှုတွေနှင့် တွေ့
ကြုံလာလျှင် ကိုယ်ကပြန်ပြီး ဆဲရေးခြင်း၊ ရိုက်နှက်ခြင်း၊

平靜。

上列五種吉祥
都能幫助我們學
道修道。

(二十七)修持忍辱法。

在我們的生活中
會遇到各種各樣的
人。有好的、壞的
有的想幫助我們，有

ပြန်လည်ခုခံခြင်း မပြုဘဲ သည်းခံနေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတတ်။
 ဆဲရေးလာသူကို ပြန်ပြီးဆဲရေးလျှင် ကိုယ်ကနောက်မှဆဲသူ
 ဖြစ်တဲ့အတိုင်း သူ့နောက်လိုက် ဖြစ်သွားပြီမို့ သည်းခံ
 နေလိုက်လျှင်တော့ သူ့ရဲ့ရွေးချယ်မှုဖြစ်တော့တယ်လို့ ပညာ
 ရှိဘွဲ့ ပြောတာရှိတယ်။ သည်းခံခြင်းဟာ အလွန်ပြုနိုင်
 ခဲ့လို့ အမြတ်ဆုံး တရားပဲလို့ ဘုရားဟောတော်မူတယ်။
 ပြီးတော့ ဒေါသဆိုတာ မီးပဲ။ သူ့ဒေါသကို ကိုယ့်ဒေါသနှင့်
 ခုခံလျှင် အမှိုက်ပုံပေါ် မီးကျသလို လောင်တော့တာပဲ။
 သည်းခံခြင်းကတော့ ကျောက်ဖျောကြီးလိုဖြစ်လို့ သူ့ဒေါသ
 မီး ဘယ်လောက်လာလာ သည်းခံခြင်းနှင့် ခံလိုက်လျှင်
 သူ့ဒေါသမီးဟာ အလိုလို ငြိမ်းသွားရတာပေါ့။

的想欺侮我們，
有的甚至會陷害
我們，如果我們
用瞋恨心去報
復的話，這個不
幸的循環就沒
完沒了 要是反省
自己控制自己，忍
他一忍，這個不幸

၂၈။ သောဝဇ္ဇသတ၌

ဆိုဆုံးမလွယ်ရခြင်း

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

的事情就會消除。

(二十八) 易於受教，善於改過。

順從父母師長的教訓
遵照他們的教導做事的
人，才是虛心的人。虛心常
使人進步，像陶匠用木拍子，
對陶土多拍打多搓捏，才能
燒出好陶器一樣，小時多受
父母師長調教的人，長大後

၂၉။ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ

ရဟန်းသံဃာတို့အား ဖူးမြော်ရခြင်း

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

မတ်ရန်။ ၁။ သမဏာနဉ္စ ဒတ်သနံ

都能成器。

(二十九) 親近供養，

賢僧大德。

僧眾是專門負有

修持佛法，弘揚佛的

教義的責任，我們必須

常供養他們，聽受他們

的教誨 一定能得到很

大的好處。

တရားတော်နာခြင်းများကိုလဲ ပြုရတယ်၊ ဖူးမြော်တယ်
ဆိုတာ ပြဿနာမေးခြင်း၊ တရားနာခြင်း များကိုပါ
ပြောတာနော်။

၃၀။ ကာလေန ဓမ္မသာကဏ္ဍာ^၁

သင့်လျော်သောအခါ တရားဆွေးနွေးခြင်း

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

1) 適時研習所學法義。

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

သည်းခံခြင်းက စပြီး တရားဆွေးနွေးခြင်း အထိဖြစ်တဲ့ သည်တရားသုံးပါးဟာ တကယ့် သူတော်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ် တွေရဲ့အကျင့်တရားတွေမို့ မင်္ဂလာတရားတွေကို သည်အထိ ကျင့်သုံးလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်အဖို့အတော်ပဲ တရားအဆင့်မြင့် နေပါပြီ။ ရွှေဆက်ပြီး၊ တစ်ဆင့်တက်လိုက်လျှင် အဓိပ္ပာယ် နယ်ပယ်ထဲရောက်တော့မှာမို့ ကြိုးစားပြီး ကျင့်သုံးကြဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။

以上自“修忍辱”
到“研習佛法”是
為了闡照用功的
佛弟子，勉勵他們
力求上進。

၃၁။ တပေါစ

သီစကို ကျင့်သုံးခြင်း

ခြိုးခြံသောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးနေခြင်းလို့ ဆိုတဲ့သည် မင်္ဂလာအချက်ဟာ အမှန်တော့ သီလစောင့်ခြင်းကို ဆိုလို ပါတယ်။ သီလမှလဲ ရှေးအာရတီ ဝိရတီတုန်းက သီလ အကျင့်တွေကို ပြောခဲ့ပါပြီ။ သည်မှာအထူးအားဖြင့်တော့ ဥပုသ်သီလဆိုတဲ့ ရှစ်ပါးသီလတော်များကို အနည်းဆုံး တစ်လလေးသီတင်း (လဆန်းဂ-ရက် လဆုတ် ဂ-ရက် လပြည့် လကွယ်နေ့များမှာ) ဆောက်တည်အားထုတ်ဖို့ ပါပဲ။

(三十一) 生活須節儉。

自己的生活起居
越簡單越節儉，能
使日子過得越輕鬆。
對受持齋戒更有
利，在有利的條件
下可以加倍勤
持八關齋戒。

၃၂။ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ

မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်ခြင်း

သည်အချက်ကတော့ အတော်အဆင့် မြင့်သွားပြီး
ဇနီးမယားလင်သားများကို ရှောင်ပြီး ကမ္မဋ္ဌာန်းရိပ်သာ
များမှာ တရားဘာဝနာ အားထုတ်ဖို့လမ်းညွှန်ထားတာပါ
ဗုဒ္ဓါနုဿတိ^၁ လိုမေတ္တာလို သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် သတိ၊
ပဋ္ဌာန်လို ဝိပဿနာ^၂ ကမ္မဋ္ဌာန်းများကို အားထုတ်ကြဖို့
လိုလာပါပြီ။ နီးစပ်ရာ ဆရာသမားများနှင့် ဆွေးနွေး
တိုင်ပင် နည်းနာခံယူပြီး အားထုတ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်း
ရပါတယ်။

မထီရန်။ ၁။ ဗြဟ္မစရိယင်စ
၂။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ
၃။ ဝိပတ်သနာ

(三十二)學持梵行四無量心。

不分自己或是
他人而用平等心
對待所有的衆生
才是無量心，棄
除分別心行持
慈、悲、喜、捨是
一種吉祥。

၃၃။ အရိယသစ္စာနဒဿနံ။^၁

သစ္စာလေးပါးကိုသိခြင်း

သည့်မင်္ဂလာအချက်ကို ရောက်လာပြီ ဆိုလျှင်တော့
ရိုးရိုးပုထုဇဉ် သူလို ငါလို လူတန်းစားက ကျော်တက်
သွားပြီး အလွန်မြင့်မြတ်ဖြူစင်တဲ့ အရိယာ လူတန်းစားထဲ
ရောက်သွားပြီလို့ ဆိုရမယ်။ ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား၊
ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း
အမှန်တရား၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း အမှန်
တရားဆိုတဲ့ အမှန်လေးချက် တရားနက်ကို ပြက်ပြက်

(三十三) 求解聖諦，
真實意義。

佛說四諦：
苦、集、滅、道。
告訴我們因
緣集成果報。
悟真修行，才
能滅苦得解
脫。

ထင်ထင်သိမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လာပြီမို့ နိဗ္ဗာန်စခန်းလမ်းမ
ပေါ်သို့ ရောက်နေပြီလို့ ဆိုရမှာပါပဲ။

၃၄။ နိဗ္ဗာန် သစ္စိကိရိယာ စ

နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း

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

三十四) 修習正定，

觀照寂滅。

當心念沒
有顛倒，意念
清醒時，靜觀
清淨自性，不
染不淨的本體
就是——

涅槃真性。

သည့်မင်္ဂလာတရား လေးပါးက ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်း
 လိုလားအပ်တဲ့ နောက်ဆုံးပန်းတိုင်ရောက်မင်္ဂလာ တရား
 တွေဖြစ်လို့ အဆင့်မြင့်ဆုံးမင်္ဂလာ တရားတော်မြတ်တွေပဲလို့
 ပြောပါရစေ။

၃၅။ နကမ္မတိ

လောကဓံတရားများနှင့် တွေ့ကြုံသောအခါ မတုန်လှုပ်ခြင်း

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

以上四項是佛弟子一生的願望，也是最崇高的四吉祥。

5) 道心堅固，八風不動。

一個照見自性開
慧得解脫的人，生活
在八風——

①利、②衰、③毀、

④譽、⑤稱、⑥譏、⑦苦、

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

၃၆။ အသေကံ

မစိုးရိမ်ခြင်း

မိဘဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာပျက်စီးခြင်းနှင့်
ဘယ်လိုဆင်းရဲဒုက္ခတွေ တွေ့တွေ့သောကဆိုတဲ့ စိုးရိမ်
ခြင်းလဲ လုံးဝ မရှိတော့ဘူးတဲ့။

⑧樂之中，內心不受

侵襲而動搖。

(三十六)心無妄想，遠離恐怖。

當是非不分、錯

認虛假為真時，恐

怖由此而生，一旦

真性發現，妄想

一除，也就遠離

恐怖了。

၃၇။ ဝိရဇံ
ကံလေသာမြူကင်းခြင်း

တစ်ဦးအပေါ်တစ်ဦး တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်း၊ အမျက်
ဒေါသဖြစ်ခြင်း၊ မသိမှောက်မှား မိုက်မဲတွေဝေခြင်းဆိုတဲ့
မြူမှုန်အညစ်အကြေးတွေကလဲ ကင်းဝေးပြီတဲ့၊ သည်ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
စိတ်ဟာ ပကတိစင်ကြယ်သန့်ရှင်းနေပြီပေါ့။

၃၈။ ခေမံ

ဘေးကင်းခြင်း

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

(三十七) 沒有執着，煩惱消失。

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

(三十八) 業障不存，身心常樂。

一切執着中我執為首。一當脫離業

တွေလုံးဝကင်းရှင်းသွားပြီမို့ ဘေးဒုက္ခဟူသမျှ မြို့မူမရှိ
တော့ဘူး၊ လုံးဝအေးငြိမ်းချမ်းသာသွားပြီလို့ဆိုလိုပါတယ်။

အသေဝနာစဉ်းလားနံ = လူဆိုးလူမိုက်တွေကို မမှီဝဲ
မပေါင်းသင်းရခြင်း ဆိုတဲ့ နံပါတ်(၁)မင်္ဂလာ ကစပြီး
တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်တိုးတက် အားထုတ်လာတာ သည်ခေမံ
ဘေးကင်းခြင်းအဆုံး သုံးဆယ့်ရှစ်ပါးသော တရားတွေဟာ
မကောင်းမှု အညစ်အကြေး မှန်သမျှကို ဖျက်ဆီးကင်းစင်
စေပြီး ကြည်လင်အေးမြ ငြိမ်းချမ်းစေတဲ့ မင်္ဂလာတရား
တွေပဲ၊ သည်သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်တွေကို

障所拘限的我

執，現前的自

然是身心常樂

本經自第一

吉祥“遠離壞人”

起，指引我們一步

一步止惡行善，

自淨其意，直登

လိုက်နာကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အရပ်ဒေသတိုင်းမှာ
ရန်သူအားလုံးကိုအောင်နိုင်သူဖြစ်ရတဲ့အပြင်ချမ်းသာခြင်း
ဟူသမျှကို ရရှိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် သည်သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်
များဟာ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အားလုံးတို့အတွက်
ကြီးပွားတိုးတက်ရာ တရားတော်များပင် ဖြစ်တယ်လို့
တထစ်ချ မှတ်သားကြရမယ်။

聖境，至第三十八

“業障不存”止，圓

融貫通，是佛弟

子應勤勉自修的

典範。

ပ-မ-သ-စ - ၂၂ / ၁၅-၇-၉၂ ၅၀၀၀ (လစ်သို)

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

