

ပြော-သင်-ကျင့်

ယထာဝီ-တထာကာရီကျမ်း

အမှတ်စဉ် (၁)

စီစဉ်ရေးသားသူ

ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဦးစိသုဒ္ဓ
မစိုးရိမ် ပါဠိတက္ကသိုလ် ကျောင်းအုပ်
မန္တလေးမြို့။

၄၀ ၃၁၁
၀၁၁၃

၁၃၂၀ ပြည့်နှစ်

ကုသလဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊

၆၀ - ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊

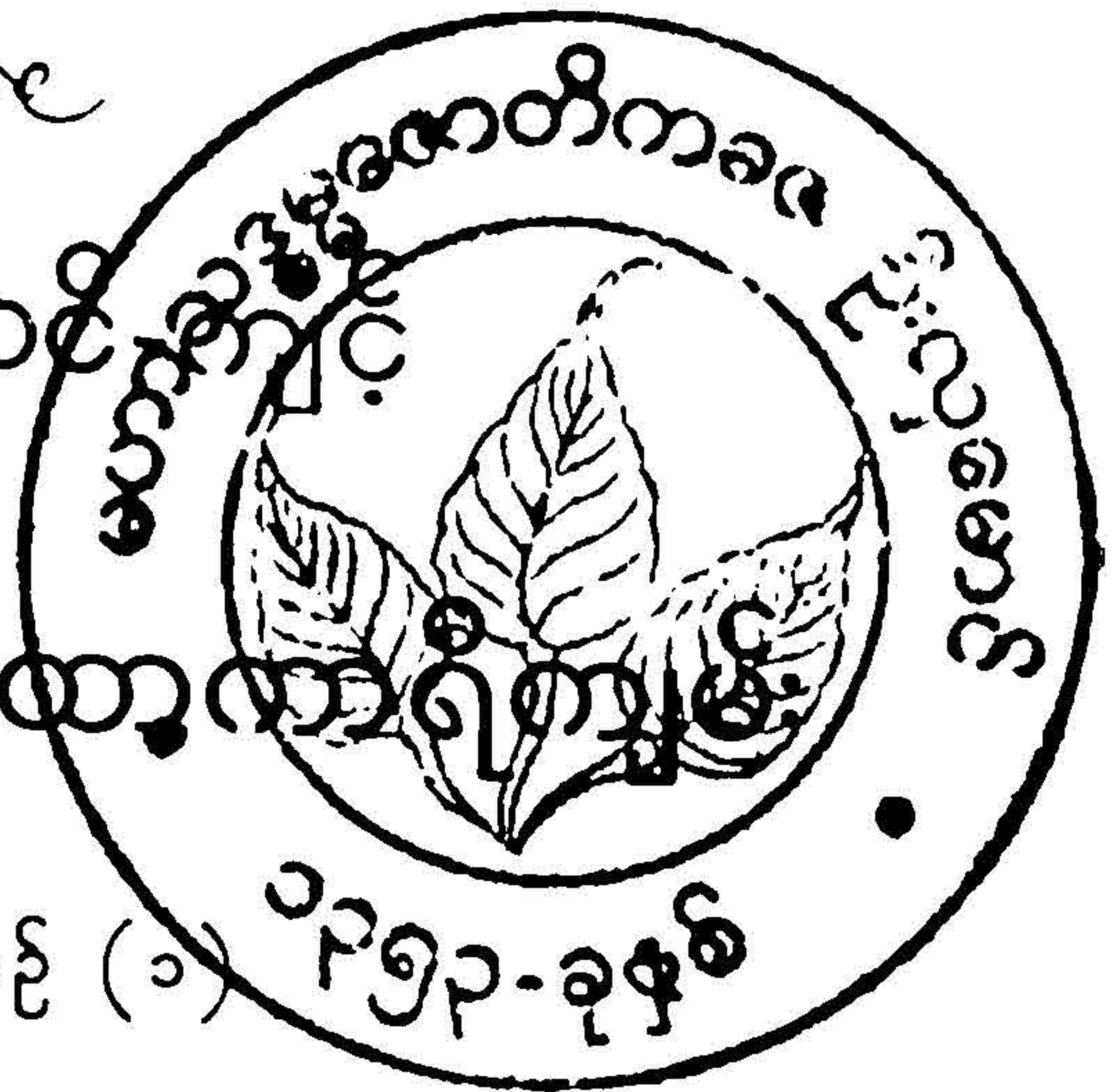
ရန်ကုန်မြို့။

၂၁၀၉

ပြော-သင်

ယထာဝီဒီ-တထာလာရီကျမ်း

အမှတ်စဉ် (၁) ၁၃၅၃-ခုနှစ်



ဓမ္မဝေတီ

စီစဉ်ရေးသားသူ

ဦးလှစိုး

M.A., M.E., B.A.

ပဋ္ဌာန်းဆရာတော် ဦးဝိသုဒ္ဓိ

မစိုးရိမ် ပါဠိဘာသာပြန်သူ

ဦးအောင်မြင့်

B.A. (Hons), B.Ed.

မန္တလေးမြို့။

အိမ်တွင်းစာကြည့်တိုက်

၁၃၂၀ ပြည့်နှစ်

ကုသလဝတီပုံနှိပ်တိုက်၊

ဝေ - ရေကျော်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊

ရန်ကုန်မြို့။

ရည်မှန်းချက်ကို ဖော်ပြခြင်း။

[ဤမှုကို လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း သုံးဆယ်ကျော် ကပင်၊ စတင် ရေးသား၍ ထားခဲ့သော်လည်း၊ ယခုမှပင် ဖြည့်စွက်၊ ပြင်ဆင် ရိုက်နှိပ်ခွင့် ကြံရတော့သည်။] ဤစာရေးသူ၏ ရည်မှန်းချက် များမှာ—

(၁) ရှင်ငယ်၊ ပဉ္စင်းငယ်၊ အသိ၊ အလိမ္မာ၊ ဉာဏ်ပညာ ငယ်ရွယ်သူတို့သည်၊ သေခံယ မူလတန်းမှ အစပြုပြီးလျှင်၊ စာတွေ့၊ ကိုယ်တွေ့ ၊ မျိုးလုံးကိုပင် ထိုက်သည့် အလျောက်၊ တတ်မြောက်နားလည် လုပ်ကိုင်-ကျင့်ကြံ၍ သွားတတ်ကြပါမူ ကောင်းလေစွ....၊

(၂) [သင်းပိုင်ကို ညီညီညာညာ၊ ကောင်းကောင်း မွန်မွန် ဝတ်ပါငါ့ရှင်] ဆိုသော မြန်မာစကားကို၊ [အာရသော တို့ ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေဟိ....] ဟူသော ပါဠိတော်စကား ဖြင့် ပြောကြား လိုက်ပါက၊ [အဟံ ဘန္တေ....ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေဿာမိ....] [အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ သင်းပိုင်ကို၊ အဝန်း သုံးပါး ညီညီညာညာ ဝတ်ပါမည် အရှင်ဘုရား] ဟု သေခံယ ပါဠိတော်လာ စကားဖြင့်လျှင် ဖြေကြား ဝတ်ရုံတတ်ကြပါမူ ကောင်းလေစွ....။

(၃) ဤသို့ ပြောလိုက်သော စကား၊ ပြုလုပ်လိုက်သော အမှုအရာတို့၏ အတွင်းမှာပင် အကြမ်းသဘော ကတ္တား၊ ကံ၊ ကြိယာ တို့ကို အထိုက် အလျောက် သဘော ပေါက် ကြပါမူ ကောင်းလေစွ....။

(၄) ပုဆစ်ဒူးဝန်း ၂ ဘက်ချက် ဟူသော အဝန်းသုံး ပါး ညီညီညာညာ ဝတ်ပုံ ဝတ်နည်းတို့ကို စိတ်ချလက်ချ ဝတ် တတ် ကြသည်အထိ၊ စိတ်ရှည်ရှည် နှင့် ပြသရပါမူ ကောင်း လေစွ....။

(၅) အကြမ်းအားဖြင့် သင်းပိုင်ဝတ်တတ်သူ မောင်ရှင် သာမဏေသည်၊ ကတ္တား ဖြစ်၏။ အဝတ် အကိုင် ခံရသော သင်းပိုင်ကို ကမ္မ,ခေါ်၏။ ညီညီညာညာ ဝတ်ခြင်းကိစ္စ ပြီးစီး သွားမှုကို ကြိယာခေါ်၏ ဟူသော သဘောကိုလည်း သေခိယ ပဒတိုင်း-ပဒတိုင်း၊နည်းနည်း,နည်းနည်းမှစ၍ နားရေဝသည် အထိ၊ ပြောပြကြရပါမူ ကောင်းလေစွ....။

(၆) နှုတ်တက်-သင်ကြား၊ ရရှိ၍ထားကြသော သေခိယ ပဒ (၇၅) တို့ကို [အဟံ နှင့် တံ] [ဟိ နှင့် မိ] [ဟိ နှင့် သာမိ] ပြောင်းလိုက် ခြင်း ဖြင့် (အမေး) (အဖြေ) ဖြစ်၍ သွားပုံများကိုလည်းတပည့်ငယ်အများနားလည်တတ်မြောက် သွားစေ ရပါမူ ကောင်းလေစွ....။ ဤသည်များကား ရည် မှန်း ချက် ဖြစ်၍၊ လက်တွေ့ ကိုယ်တွေ့ သင် ကြား ပြသခဲ့ပြီး၊ ပြသဆဲ၊ ပြသလတံ့ပင် ဖြစ်သော်လည်း စာအုပ်တအုပ်အဖြစ် မရိုက်ဖြစ်ခဲ့ပါပေ။

(၇) အချုပ်အားဖြင့် ဤစာအုပ်ရေးသူ၏ ဤစာအုပ်ကို ယခုမှ ရိုက် နှိပ် ထုတ် ဝေ လိုက်ခြင်းမှာ မူလတန်း သေခိယ စကားပြော လက်တွေ့စာမေးပွဲ (သို့မဟုတ်) ပါဠိတော်စကား ပြော ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ၊ပြုလုပ်ပြသသော အကြည့်ခံ စာမေးပွဲ တရပ် နောက်ထပ်ဆင်ယင် လိုသောကြောင့် ဖြစ်ပါသတည်း။ ယခုမှပင် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ ဖြစ်တော့သည်။

(c)

(ဂ) နောက်ထပ် ဆိုသောစကားဖြင့် ယခုအခါ ကောင်းစွာ တည်ရှိ ကျင်းပလျက် ရှိကြသော (က) နှုတ်ဖြေ စာပြန်ပွဲ၊ (ခ) ရေးဖြေ စာမေးပွဲ၊ (ဂ) နှုတ်ရရေးဖြေ စာမေးပွဲ အရပ်ရပ် တို့ကို အနည်းငယ်မျှ မထိခိုက်စေဘဲ “ပါဠိတော်စကားလဲ ပြော၊ ကိုယ်တိုင်လဲ ပြုလုပ်ပြသ” ပစ္စက္ခ စာမေးပွဲ တရပ်ကို နောက်ထပ် ဆင်ယင် (သဘောတူသူများ) ပါဝင် ကြိုးစား နိုင်ကြရန် အတွက်၊ ဤ ယထာဝါဒီ တထာကာရိ မူလတန်း စာအုပ်ကို ရိုက်ထုတ် ဖြန့်ချိလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဦးဝိသုဒ္ဓိ (ပဌာန်း)
မစိုးရိမ်တိုက်၊ မန္တလေးမြို့။

မာတိကာ



ရည်မှန်းချက်			
ပရိမဏ္ဍလဝဂ်			
ကောင်းစွာဝတ်၊ ကောင်းစွာရှိ			၁
ဥဒါယိကဝဂ်			
ပြောပုံဆိုပုံ			၁၀
ခန္တကတဝဂ်			
သွားပုံလာပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ			၁၆
ဆွမ်းအလှူခံပုံ၊ အကပ်ခံပုံ			၁၉
သက္ကစွဝဂ်			
ကဗဠဝဂ်			
သုရသုရဝဂ်			
စားပုံသောက်ပုံ			၂၂
ကျင့်ရန်ပြုရန်များ			၃၀
ပါဒုကဝဂ်			
ဟောပုံပြောပုံ			၄၁
လေ့ကျင့်ရန်			
ဝိဘတ်များ			၄၉
မဟာဝါပါဠိတော်ဘာသာနှင့်မြန်မာ			၅၅
ပါတိမောက္ခုဒ္ဒေသ အစ ၂-ပါဒ....			၅၇
အာလုပ်နှင့်ကတ္တားပါဠိစီရန်			၅၉
နိဂမန			၆၁

ယထာဝရီ တထာကာရီ

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ
ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။

ပရိမဏ္ဍလဝဂ်

သုနိဝတ္ထ၊ သုပါရုတ၊

ကောသလဝတ်၊ ကောသလဝတ်။

လူမှာအဝတ်၊ တောင်းမှာအကွပ်

အရကျက်မှတ်ရန်။ ။ ဝတ်-ရုံ ၂-ဖြာ၊ ဝန်း ညီစွာနှင့်၊ ရွာမှာ
ကြိုတောင်း၊ ကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်း၊ မရမ်းခြေလက်၊ မျက်လွှာလည်းချ၊
ခါးမှ ထက်ရောက်၊ မမြှောက်ကိုယ်ရုံ၊ ဆယ်ပါးတုံ၊ လုံစေအသီးသီး။
(လယ်တီ ဝိနယသံခိင်) ။

(အာလပန) အာဝုသော သာမဏေရ၊
ငါ့ရှင် သာမဏေ။ (ခေါ်)

(ပဋိဝစန) ဘန္တေ၊ အရှင် ဘုရား။ (ပြန်ထူး)

၁။ (က) အာဝုသော တုံ ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေ *ဟိ၊
ငါ့ရှင်သင်သည် အဝန်းသုံးပါး ညီညီညာညာ သင်းပိုင်ကို
ဝတ်ပါ။

(က) အဟံဘန္တေ ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေ *ဿာမိ၊
အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အဝန်းသုံးပါး ညီညီ ညာ
ညာ သင်းပိုင်ကို ဝတ်ပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အခုနာ နိဝါသေတွာ ပကာသေ*ဟိ=ယခုဝတ်၍
ပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ=ကောင်းပါပြီး အရှင်ဘုရား၊ (ယခုဝတ်၍
ပြပါမည် အရှင်ဘုရား။)

မှာထားချက်။ ။ * ခရေပွင့် အမှတ်ပြ ထားသော * ဟိ နှင့်
* သာမိကိုသတိထားပါ။ ဟိ-မှာသင့်အတွက် (တုမှယောဂ) * သာမိ
မှာ မိမိ အတွက်-ကိုယ့် အတွက် (အမှယောဂ) များ ဖြစ်ကြသည်။
ပုဆစ် ဒူးဝန်း ၂ -ဘက်,ချက်, ဟူသော အဝန်းသုံးပါး ညီညီညာညာ
ဝတ်တတ်စေရန် အထူး ဂရုစိုက်သင်ပြ ပေးရပါလိမ့်မည်။ ရှင်၊ လူ
ရဟန်း အားလုံးပင်၊ ညီညီညာညာ သပ်သပ်ယပ်ယပ် ဝတ်တတ်ကြရန်
သတိထားကြရပေမည်။

ပါဠိဘာသာဖြင့် ခေါ်ပါ၊ ပြန်ထူးပါ။

၂။ (က) အာဝုသော တံ ပရိမဏ္ဍလံ ပါရုပေဟိ။

ငါ့ရှင်သင်သည်၊ အဝန်း ညီညီညာညာ ကိုယ်ရုံ (ကေစီ)ကို
ဝတ်ပါ၊ ရုံပါ၊ ဝတ်ရုံပါ (လက်ကတော့တင်ပါ။)

(က) အဟံဘန္တေ ပရိမဏ္ဍလံ ပါရုပိဿာမိ၊

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အဝန်း ညီညီညာညာ ကိုယ်
ရုံ(ကေစီ)ကို ဝတ်ပါမည်၊ ရုံပါမည်၊ ဝတ်,ရုံပါမည် အရှင်
ဘုရား။

(ခ) အခုနာ ပါရုပိတွာ ပကာသေဟိ။

ယခုပင်ဝတ်၍ပြပါ၊ ရုံ၍ပြပါ၊ ဝတ်,ရုံ၍ပြပါ။

မှာထားချက်။ ။ (က) လက်ကတော့တင်ပုံ၊ (ခ) လက်ဝဲး
တဖက် ပခုံး ထက်၌၊ ကိုယ်ရုံစမှယ်တင်ပုံ၊ (က) သင်္ကန်းရုံပုံ များကို
အချိုးကျကျ ဝက်တတ် ရုံတတ်ရန် သင်ပြပေးပါရန် သုပ္ပဋိစ္ဆန္တ အပါ
အဝင်ဟု မှတ်ယူရန် * ဟိန္ဒူ * သာမိ အာချာတ်ဝိဘတ် ၂ -လုံး ပြင်
ဆင်ပုံနှင့်တကွ၊ သေခိယ ပါဠိတော် ဘာသာကိုလည်း စာအံသလို
မဟုတ်စေဘဲ၊ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း အချင်းချင်း စကားပြောသံဖြင့်၊ မေးတတ်၊
ဖြေတတ်၊ ပြောဆိုတတ်စေရန် သတိပြုစေလိုသည်။ [ဟိဆိုလျှင်တိုက်တွန်း
သူ၏ စကား၊ မိ နှင့် သာမိ ဆိုလျှင် မိမိ၏စကား၊ ကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ
အတွက် သုံးသည်ဟု မှတ်ထားစေလို၏။]

ဂမန-အာဂမန, နိသိန္ဒ-နိသိဒန၊

သွားပုံ, လာပုံ, နေပုံ, ထိုင်ပုံ

၃။ (က) အာဂုသော တံ သုပ္ပဋိစ္ဆန္တော အန္တရဃရေဂမေဟိ။

(က) ငါ့ရှင်သင်သည်၊ လည်ပင်း လက်ကောက်ဝတ် တို့ကို
ကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်းချက် မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို
သွားပါ။

မှာထားချက်။ ။ သမဏသာရဗ္ဗ၊ သပ်သပ်-ပါယ်ပါယ် လည်ပင်း၊
လက်ကောက်ဝတ် ဖုံးလွှမ်း သင်္ကန်း ရုံပါ။ ထို သင်္ကန်း ရုံဖြင့် မြို့တွင်း၊
ရွာတွင်း၊ အရပ်တွင်းသို့ ကိစ္စမလွှဲသာရှိလျှင် သွားပါဟု မှတ်စေလိုသည်။
ပါဠိတော်စကားပြော၊ ပြောတိုင်း ကျင့်စေလိုသည်။

(က) အဟံ ဘန္တေ သုပ္ပဋိစ္ဆန္တော၊ အန္တရ ဃရေ ဂမိ
သာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော် သည်၊ လည် ပင်း၊ လက်
ကောက်ဝတ်တို့ကိုကောင်းစွာ ဖုံးလွှမ်း၍၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊
အရပ်ထဲးကို သွားပါမည်အရှင်ဘုရား။

(ခ) အခုနာ ဂန္ဓာ ပကာသေဟိ။
ယခုပင် သွား၍ပြပါ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။.....ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား၊ (သွား၍
ပြပါမည် အရှင်ဘုရား။)

၄။ (ဂ) အာဝုသော တံ သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဓော အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်သည်၊ လည်ပင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်တို့ကို
ကောင်းစွာဖုံးလွှမ်း၍၊ မြိုထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲမှာနေပါ၊
ထိုင်ပါ၊ နေထိုင်ပါ။

(ဂ) အဟံ ဘန္တေ၊ သုပ္ပဋိစ္ဆန္ဓော၊ အန္တရ ဃရေ နိသီ
ဒိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား.....

အရပ်ထဲးမှာ။ နေပါမည်၊ ထိုင် ပါမည် နေထိုင် ပါမည်
ဘုရား။

(ဃ) အခုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။
ယခုပင် နေ၍၊ ထိုင်၍၊ နေထိုင်၍ပြပါ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား။ (ယခုပင်.....ဘုရား)။

ထိုင်သည့်အခါ၊ အာဘုဇိတွာ၊ ဥဇုကာယံ အရ။ တင်ပလွှင်
ခွေ၊ ကိုယ်ကို မားမား မတ်မတ် ဖြောင့် ဖြောင့် တန်း တန်း
ထိုင်ပါ။

ဂမေဟိ၊ ဂမိဿာမိ၊ နိသီဒါဟိ၊ နိသီဒိဿာမိ။ ဤမျှသာ ထူးသည်။ ကျန်-စကားရပ် များ မှာ အတူတူပင် ဖြစ်သည်ကို ရှင်သာမဏေကလေးများ သဘောပေါက် နားလည်စေရန် ရှင်းလင်း၍ ပေးစေ လိုသည်။ ဂမေဟိ၊ ဂမိဿာမိ မှာ၊ သွားပုံ လာပုံကို ပြ၏။ နိသီဒါဟိ၊ နိသီဒိဿာမိ မှာ၊ နေပုံ၊ ထိုင်ပုံ၊ နေထိုင်ပုံကို ပြသည်။ အရပ်ထဲ၌၊ ဒူးတဖက်ထောင်၊ ဒူးတဖက်ချ၊ ဆောင့်ကြောင့် မထိုင်ရ။ တင်ပလွင်ခွေ ထိုင်ပါလေ။

၅။ (က) အာဝုသော တံ သု သံ ဝု တော အန္တရ ဃ ရေ ဂမေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ လက်၊ ခြေတို့ကို မကစားဘဲ၊ ကောင်းစွာ ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းလျက် မြို့ထဲ၊ ရွာထဲ၊ အရပ်ထဲကိုသွားပါ။

(က) အဟံဘန္တေ သုသံဝုတော အန္တရ ဃ ရေ ဂမိဿာမိ။

အရှင် ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် (လက်....ကို) သွားပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ။

ယခုပင် (နမူနာ)သွား၍ပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား။ (နမူနာ) သွား၍ပြပါမည် အရှင်ဘုရား။

၆။ (ဂ) အာဝုသော တံ သု သံ ဝု တော အန္တရ ဃ ရေ နိသီဒါဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည် (လက် အရပ်) ထဲမှာ နေပါ။
ထိုင်ပါ။ နေထိုင်ပါ။

(ဂ) အဟံဘန္တေ သုသံဝုတော အန္တရဃရေ နိသီဒိ
ဿာမိ။

အရှင် ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ (လက် အရပ်)
ထဲမှာ နေပါမည်၊ ထိုင်ပါမည်၊ နေထိုင်ပါမည် အရှင်
ဘုရား။

(ဃ) အဓုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။

ယခုပင် (နမူနာအဖြစ်) နေ၍ပြပါ။ ထိုင်၍ပြပါ။ နေထိုင်
၍ပြပါ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား၊ (ယခုပင်....) အရှင်ဘုရား။

မှာထားချက်။ ။အ များ နှင့် သွား၊ လာ၊ နေထိုင်၊ ပြော ဆို
သည့်အခါ လက်လှုပ်လှုပ်၊ ခြေလှုပ်လှုပ်၊ နှာခေါင်းနှိုက်၊ ပါးစပ်နှိုက်၊
အညိမ်မနေ ဣန္ဒြေမရ၊ ရှိတတ်လှသည်။ ထိုင်နေသည့်အခါ လက် နှစ်
ဘက်ကို ပူးယှက်၍ ထား ခြင်းသည် ကောင်း သည်။ ဆရာသမား
ရှေ့မှောက်ဖြစ်လျှင် လက်အုပ်ကလေးချီ၍နေပါ။ အလွန်တရာယဉ်ကျေး
ပါသည်။ ဆရာသမားရှေ့မှောက်မှာ ခူးကလေးထောက်၊ လက်အုပ်
ကလေးချီ၍နေတတ်အောင် အကျင့်ပြုထားပါ။

၇။(က)အာဝုသောတံ ဩက္ခိတ္တစက္ခု၊ အန္တရဃရေဂမေဟိ။
ငါ့ရှင် သင်သည်၊ မျက်လွှာကိုချ၊ လေးထောင် ခန့်မျှ
လောက် ကြည့်၍ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ် ထဲးကို သွား
ပါလေ။

(က)အဟံဘန္တေ ဩက္ခိတ္တစက္ခု၊ အန္တရဃရေဂမိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် မျက်လွှာကိုချ၊ လေး
တောင်ခန့်မျှကြည့်၍ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို သွား
ပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ။

ယခုပင် (စံပြအဖြစ်)သွား၍ပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား (ယခုပင်....အရှင်ဘုရား။)

၈။(ဂ)အာဝုသောတံ ဩက္ခိတ္တစက္ခု၊ အန္တရဃရေနိသီဒါဟိ။
ငါ့ရှင် သင်သည်၊ မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင် ခန့်မျှ
ကြည့်၍၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးမှာ နေပါ၊ ထိုင်ပါ၊
နေထိုင်ပါလေ....။

(ဂ) အဟံဘန္တေ ဩက္ခိတ္တစက္ခု၊ အန္တရဃရေနိသီဒိ
ဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် (လေးတောင်....အရပ်
ထဲးမှာ) နေပါမည်၊ ထိုင်ပါမည်၊ နေထိုင်ပါမည် အရှင်
ဘုရား။

(ဃ) အဓနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေ ဟိ။

ယခုပင် နေ၍ပြပါ၊ ထိုင်၍ပြပါ၊ နေထိုင်၍ပြပါ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ။.....ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား(နေ၍ ပြပါမည်.....အရှင်ဘုရား။)

မျက်စိဣန္ဒြေရမှုသည်၊ ကြည်ညိုဘွယ် ဂုဏ်တခုဖြစ်သည်ကို အထူးသတိရှိ၍၊ ကြည့်မှုကို တန်ဖိုး ထားရပေသည်။ “ ကျိုး ကြည့်-ကြောင်ကြည့် ” ဟူသောစကားသည်၊ လောက၌ လွန်စွာ ထင်ရှားလှပေသည်။ ဣန္ဒြေမရမှုကို ဆိုလို၏။ မျက်လွှာကိုချ လေးတောင်ခန့်မျှ၊ ဣန္ဒြေရရ ကြည့်မှုသည်၊ သူတော်ကောင်း တို့၏ ထုံးတမ်းစဉ်လာ၊ ဓမ္မတာပါ တကား ဟု နှလုံးသွင်း ရမည်။ သူတော်ကောင်းစိတ်၊ ရိုးသားဖြူစင်သောစိတ် ဖြစ်နိုင် သလောက်ဖြစ်အောင်၊ တစတစ လေ့ကျင့်ကြရပေသည်။

၉။ (က) မာရုသော တံ ဥက္ခိတ္တ ကာယ အန္တရ ဃရေ ဂမေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ သင်္ကန်းကို ပင့်ခေါ်မြှောက်ခေါ်(ပြုလုပ်၍) မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို မသွားပါ လေလင့်။

(က) အဟံ ဘန္တေ န၊ ဥက္ခိတ္တ ကာယ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သင်္ကန်းကို ပင့်ခေါ် မြှောက်ခေါ်၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို မသွားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္ဓာ ပကာသေဟိ။

ယခုပင် (စံနမူနာအဖြစ်) သွား၍ပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား (သွား၍ ပြပါမည် အရှင် ဘုရား။)

၁၀။ (ဂ) မာ ဝုသော တံ ဥက္ခိတ္တကာယ အန္တရ ယရေ နိသီဒါဟိ။

ငါ့ရှင်သင်သည်၊ (သင်္ကန်းကို.....အရပ်ထဲး)မှာ၊ မနေပါလင့်၊ မထိုင်ပါလင့်၊ မနေမထိုင်ပါလင့်။

(ဂ) အဟံဘန္တေန န၊ ဥက္ခိတ္တကာယ အန္တရ ယရေ နိသီဒိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် (သင်္ကန်းကို..... အရပ်ထဲး)မှာ၊ မနေပါ၊ မထိုင်ပါ၊ မနေထိုင်ပါ အရှင် ဘုရား။

(ဃ) အဓုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။
ယခုပင်၊ နေ၍ပြပါ၊ ထိုင်၍ပြပါ၊ နေထိုင်၍ပြပါ။

(ဃ) ဧဝံဘန္တေန။
ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား၊(.....)။

မှားထားချက်။ ။(က)(ဂ)အဖြေစကားတို့၌၊ “နာဟံ ဘန္တေန ဥက္ခိတ္တကာယ အန္တရယရေ ဂမိဿာမိ နိသီဒိဿာမိ” ဟူ၍ ပဋိသေမ န၊ ငယ်အကွရာကို ကတ္တားရှိရာ နေရာပြောင်း၍လည်း ပြောပြဖြေဆို နိုင်သည်။

ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ၊ ဥပါသကာ၊ ဥပါသိကာ၊ အားလုံးတို့နှင့်သက်ဆိုင် ပေ၍၊ ပရိမဏ္ဍလ၊ သိက္ခာပဒ မှာ၊ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း၊ အချိုးကျကျ(စံနစ် တကျ) ဝတ်၊ ရုံ၍ ထားလိုက်လျှင်၊ ဆွတ်၊ မြှောက် ပင့် နေဘို့ရန် မလိုတော့ပြီ၊ အပြစ်မတင်လိုပါ၊ မကဲ့ရဲ့ပါ၊ သို့သော် - သတိထားရန် မေတ္တာရပ်လိုပေသည်။

ပရိ မဏ္ဍလဝဂ် ပြီးပြီ။

ဥဇ္ဈိကဝဂ်

ဘာသိတ-လပိတ-ပြောပုံ-ဆိုပုံ

နှုတ်ရဆောင်ရန်။ “ပြောသံမကျယ်၊ ရယ်သံမထွက်၊ ကိုယ်၊ လက်၊ ဥက္ခောင်း၊ မလှုပ်ရှောင်း၊ ကောင်းစွာ သွား၊ လာ၊ နေ။”
(လယ်ဘီ ဝိနယသံခိင်)။

မှတ်ချက်။ ။လင်္ကာဖြစ်၍၊ ပြောသံနှင့်၊ ရယ်သံ ရှေ့နောက် ထား၍ ရေးစပ်တော်မူသည်။ ပါဠိတော်နှင့် ယထာဏ္ဏမ အစီအစဉ် ကျအောင် ရယ်သံ မထွက်ကို၊ ပထမဦးစွာထား၍၊ အဓိပ္ပာယ်ယူပါ။

၁၁။ (က) မာ ဝုသော တံ ဥဇ္ဈိကာယ အန္တရဃရေ ဂမေဟိ။

ငါ့ရှင်သင်သည်၊ ပြင်းထန်စွာ ရယ်မောလျက်၊ မြို့ထဲ၊ ရွာထဲ၊ အရပ်ထဲကို မသွားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေန န၊ ဥဇ္ဈိကာယ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ ပြင်းထန်စွာ ရယ်မောလျက်၊ မြို့ထဲ၊ ရွာထဲ၊ အရပ်ထဲကို မသွားပါ။ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အရုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ၊...သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေန၊...သိသာဗြီ။

၁၂။ (ဂ) မာ ဝုသော တံ ဥဇ္ဈိကာယ အန္တရဃရေ နိသီဒါဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ပြင်းထန်စွာ ရယ်မောလျက်၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးမှာ မနေပါလင့်၊ မထိုင်ပါလင့်၊ မနေထိုင်ပါလင့်။

(ဂ) အဟံ ဘန္တေ န၊ ဥဇ္ဈိယိကာယ အန္တရ ယရေ နိသီဒိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ ပြင်းထန်စွာ ရယ်မောလျက်၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးမှာ မနေပါ၊ မထိုင်ပါ၊ မနေထိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။

(ဃ) အဓုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ၊...သိသာဗြီ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ၊...သိသာဗြီ။

ရယ်ခြင်း ခြောက်မျိုး ရှိကြောင်း ကျမ်းဂန်၌ လာပေသည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့် သားတော်ပီပီ အထက်တန်း ကျကျ၊ ရယ်မောသင့်သော အချက်မှာ ပြီးရုံမျှနှင့် ညှင်းညှင်းသာသာ အသံထွက်ရုံမျှ ရယ်မောခြင်းမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။ ဘုရားသခင် မကြိုက်သော အလုပ်ဟူသမျှ၊ ပြုပြင်ယူလျှင် ရသည်ချည်း ဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ အမှန်မှာ သာသနာ့ဝန်ထမ်း၊ ရဟန်းနှင့် လူ၊ မတူရဘူး၊ အထက်တန်းကျကျ နေရမည်ကို အထူးသတိထားပါလေ။

၁၃။ (က) အာရုသောတွံအပ္ပသဒ္ဒေါအန္တရယရေဂမေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ တဆဲ့နှစ်တောင်ကွာ၊ ကြားလောက်ရုံသာ ငယ်သောအသံ ရှိသည်ဖြစ်၍၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို သွားပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ အပ္ပသဒ္ဓေါ အန္တရဃရေ ဂမိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်၊ တဆဲ့ နှစ်တောင်
ကွာ (....) ဖြစ်၍၊ မြို့ထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးကို၊ သွား
ပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တော ပကာသေဟိ၊....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ၊....သိသာဗြီ။

၁၄။ (ဂ) အာဝုသော တုံ အပ္ပသဒ္ဓေါ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။

(....) အရပ်ထဲးမှာ နေပါ၊ ထိုင်ပါ၊ နေထိုင်ပါ။

(ဂ) အဟံဘန္တေ အပ္ပသဒ္ဓေါ အန္တရ ဃရေ နိသီဒိ
ဿာမိ။

(....) နေပါမည်၊ ထိုင်ပါမည်၊ နေထိုင်ပါမည် အရှင်
ဘုရား။

(ဃ) အဓုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ၊....သိသာဗြီ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ၊....သိသာဗြီ။

တပါး နှင့် တပါး စကား ပြောလျှင်၊ တိုးတိုး သာသာနှင့်
ပြတ်ပြတ်သားသား၊ ဝီဝီသသပြောကြားသင့်ကြသည်၊ သူတစ်ဦး
ငါတစ်ဦး၊ ကျယ်ကျယ် လောင်လောင် လုလုယက်ယက် မပြော
မိကြရန် အထူးပြုပြင် သင့်ကြ၏။

(အလုပ် နှင့် ကတ္တား ထည့်စမ်းပါ)။

၁၅။ (က) မာဝုသော တုံ ကာယပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
ဂမေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ကိုယ်ကိုလှုပ်၍၊ လှုပ်၍ (....) မသွား
ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န၊ ကာယပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
ဂမိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော် သည်၊ ကိုယ်ကို လှုပ်၍၊
လှုပ်၍(....)မသွားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ၊....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ၊....သိသာပြီ။

၁၆။ (ဂ) မာဂုသော တံ ကာယပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။

(မနေထိုင်ပါလင့်) (ကျန်သမျှထည့်စမ်းပါ)။

(ဂ) အဟံဘန္တေ န၊ ကာယပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒိဿာမိ။

(မနေထိုင်ပါ အရှင်ဘုရား)။

၁၇။ (က) မာဂုသော တံ ဟတ္ထပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
ဂမေဟိ။

(....)လက်ရုံးကို လှုပ်၍၊ လှုပ်၍(....)မသွားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န၊ ဟတ္ထပ္ပ စာလကံ အန္တရ ဃရေ
ဂမိဿာမိ။

(....) လက်ရုံးကို လှုပ်၍၊ လှုပ်၍(....)မသွားပါ အရှင်
ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ၊....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

၁၈။ (ဂ) မာရုသော တုံ ဟတ္ထပ္ပ စာလကံ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။.... (မနေထိုင်ပါလင့်။)

(ဂ) အဟံ ဘန္တေ န, ဟတ္ထပ္ပ စာလကံ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒိဿာမိ။.... (မနေထိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။)

(ဃ) အဓုနာ နိသီဒိတွာ-ပကာသေဟိ။.... သိသာပြီ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ။.... သိသာပြီ။

သတိထားလျှင် လွယ်လွယ်ကူကူ တည်တန့်သွားပါလိမ့်။
ဤစကားတရပ် (၀၁၂) အတွင်း ကြွင်းကျန် နေသမျှကို
ထည့်၍ စမ်းပါလေ။

၁၉။ (က) မာရုသော တုံ သီသပ္ပ စာလကံ အန္တရ ဃရေ
ဂမေဟိ။

(....)ဥက္ခောင်းကို လှုပ်၍လှုပ်၍ (....)မသွားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န, သီသပ္ပစာလကံ အန္တရဃရေ
ဂမိဿာမိ။

(....)ဥက္ခောင်းကို လှုပ်၍လှုပ်၍ (....)မသွားပါအရှင်
ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ။.... သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။.... သိသာပြီ။

၂၀။ (ဂ) မာရုသော တုံ သီသပ္ပစာလကံ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။

(....)ဥက္ခောင်းကိုလှုပ်၍လှုပ်၍ (....)မနေထိုင်ပါလင့်။

(ဂ) အဟံဘန္တေ န, သီသပ္ပစာလကံ အန္တရဃရေ
နိသီဒိဿာမိ။

(....) ဥက္ကောင်းကို လှုပ်၍ လှုပ်၍ (....) မနေထိုင်ပါ
အရှင်ဘုရား။

(ဃ) အခုနာ နိဿိဒိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ဃ) ဧဝံ ဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

“ကိုယ်-လက်-ဥက္ကောင်း၊ မလှုပ်ရှောင်း၊ ကောင်းစွာ
သွားလာနေ ” ဤစာပိုဒ် ကလေးကို ရွတ်၍ တင်းတင်း
ကြပ်ကြပ် သတိပြုပေးပါလေ.....။

တပါးနှင့်တပါး ရှိသောသေ ခေါ်တာကို (အာလပန)။
ပြုလုပ်တတ်သူကို (ကတ္တား)။ အန္တရဃရကို (မြိုထဲး-ရွာထဲး-
အရပ်ထဲး)။

ဥဇ္ဈန္တိကဝဂ် ဖြီးပြီ။

ခမ္ဘာကတဝဂ်

နှုတ်ရဆောင်ရန်။ ။ခါးထောက်၊ ခေါင်းခြုံ၊ နင်းတုံ ခြေစွန်၊
နှစ်တန်-ဒူးဝန်း၊ ဆွမ်းခံ ရိုသေ၊ မပေ ငြိမ်စိတ်၊ သပိတ်မှာထား၊ ဟင်း
အားမျှရုံ၊ ညီတုံနားရေး၊ သတိရှေး၊ ကျင့်ရေး-ဆယ်မျိုးတည်း။

(လယ်တီ ဝိနယသံဒိဋ္ဌိ)။

၂၁။ (က) မာဝုသော တုံ ခမ္ဘာကတော၊ အန္တရဃရေဂမေဟိ။

(...) ခါးထောက်၍ မသွားပါလင့် (ကျန်သမျှ ထည့်ပါ)။

(က) အဟံဘန္တေ န၊ ခမ္ဘာကတော အန္တရဃရေ ဂမိ
ဿာမိ။

(....) ခါးထောက်၍ မသွားပါ အရှင်ဘုရား (ကျန်သမျှ
ထည့်ပါ)။

(ခ) အဓုနာ ဂန္တော ပကာသေဟိ။ သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။ သိသာပြီ။

၂၂။ (ဂ) မာဝုသော တုံ ခမ္ဘာကတော အန္တရဃရေ
နိသီဒါဟိ။

(....) ခါးထောက်၍ မနေပါလင့်၊ မထိုင်ပါလင့်၊ မနေ
ထိုင်ပါလင့်။

(ဂ) အဟံဘန္တေ န၊ ခမ္ဘာကတော အန္တရဃရေ နိသီဒိ
ဿာမိ။

(....) ခါးထောက်၍ မနေပါ၊ မထိုင်ပါ၊ မနေထိုင်ပါ
အရှင်ဘုရား။

(အာလပန) နှင့် (ကတ္တား) ထည့်ပါ။

(ဃ) နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ဃ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာဗြီ။

၂၃။ (က) မာ ဂုသော တံ ဩဂုဗ္ဗိတော အန္တရဃရေ ဂမေဟိ။

(....)ဥက္ခောင်းခြုံလျက်၊ မသွားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဩဂုဗ္ဗိတော အန္တရဃရေ နိသီဒိဿာမိ။

(....)ဥက္ခောင်းခြုံလျက်၊ မသွားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အဂုနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာဗြီ။

၂၄။ (ဂ) မာ ဂုသော တံ ဩဂုဗ္ဗိတော အန္တရဃရေ နိသီဒါဟိ။

(....)ဥက္ခောင်းခြုံလျက်၊ မနေပါလင့်၊ မထိုင်လင့်၊ မနေထိုင်ပါလင့်။

(ဂ) အဟံ ဘန္တေ န ဩဂုဗ္ဗိတော အန္တရဃရေ နိသီဒိဿာမိ။

(....)ဥက္ခောင်းခြုံလျက်၊ မနေပါ၊ မထိုင်ပါ၊ မနေထိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။

(ဃ) အဂုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ဃ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာဗြီ။

“ပရိမဏ္ဍလဝဂ်” အမှတ် (၁)(၂)မှာ ပြခဲ့သည့်အတိုင်း သင်းပိုင်ကို ညီညီ ညာညာ ဝတ်၍၊ ကိုယ်ရုံ ကေစီကို၊ ညီညီ ညာညာ ရုံ၍ သွားလျှင်၊ ဤသိက္ခာ အတွက်၊ အလိုလို လုံခြုံ၍

နေပေလိမ့်မည်။ အ ပသန္နာနံပသာဒါယ၊ ပသန္နာနံဘိယျော
ဘာဝါယဟု မြတ်စွာဘုရား အထပ်ထပ်မိန့်မှာတော်မူခဲ့သည်။
“ရှင်မှာအဝတ်၊ တောင်းမှာအကွပ်” “မှားအစဉ်၊ ပြင်ခဏ”
သမဏ သာရုပ္ပ-သပ္ပါယ် ပါစေသတည်း။

၂၅။ (က) မာဂုသော တုံဥက္ကဋ္ဌိကောယ အန္တရ ဃရေ ဂမေဟိ။

(....)ဘဝါးခြေဆွံ့နင်းလျက်၊ မသွားပါလင့်။ (ထည့်ပါ)

(က) အဟံ ဘန္တေ န ဥက္ကဋ္ဌိကောယ အန္တရ ဃရေ
ဂမိဿာမိ။

(....)ဘဝါးခြေဆွံ့နင်းလျက်၊ မသွားပါအရှင်ဘုရား။
(ထည့်ပါ)

(ခ) အရနာ ဂန္တာ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာပြီ။

ခြေဖျား ထောက်၍ သွားခြင်း၊ ဖနောင့်ဖြင့် ထောက်၍
သွားခြင်း၊ ခြေခွင်ဟန်ပြု၍ သွားခြင်းစသော ကလေးကလား၊
ကရော်ကမယ် သွားခြင်းမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ပရိမဏ္ဍလဝဂ်
အမှတ် (၅)(၆)မှာ ပြခဲ့သော သုသံဝုတ ဖြစ်အောင် သွား
လာ-နေထိုင်လျှင်၊ ဤယခု သိက္ခာပဒ၊ လုံခြုံလျက် ရှိလိမ့်မည်။

၂၆။ (က) မာဂုသော တုံ ပလ္လတ္တိကောယ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒါဟိ။

(....)လက်အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုးအာယောဂပတ်ဖွဲ့၍
မနေထိုင်ပါလင့်။

(က) အဟံ ဘန္တေ န ပလ္လတ္တိကောယ အန္တရ ဃရေ
နိသီဒိဿာမိ။

(....)လက်အာယောဂပတ်, ပုဆိုးအာယောဂပတ်ဖွဲ့၍
မနေထိုင်ပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အခုနာ နိသီဒိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာပြီ။

ဒူး ၂ ဘက်ကို လက်ယှက်၍ နေထိုင်ခြင်း၊ သင်္ကန်းနှင့်
တကွ ဒူး ၂ ဘက်ကို လက်ယှက်၍နေခြင်းကိုဆိုသည်။ ဝိုသို့
နေပုံ-ထိုင်ပုံမျိုးကို၊ သာမဏေ ကလေးများ သိရှိ နားလည်
သဘောပေါက် သွားအောင်၊ သင်ကြားပြသ ပေးတော်
မူကြရန်၊ မနေထိုင် အပ်ကြောင်း သွန်သင်တော် မူကြရန်
ဖြစ်ပေသည်။

ပဋိဂ္ဂဟဏ-ဆွမ်းအလှူခံယူပုံ, အကပ်ခံယူပုံ

၂၇။ (က) အာဂုသော ဣံ သက္ကစ္ဆံ ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟာဟိ။
ငါ့ရှင်သင်သည်၊ ဆွမ်းကို ရိုရိုသေသေ အလှူခံယူပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ သက္ကစ္ဆံပိဏ္ဍပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဆွမ်းကို ရိုရို သေသေ
အလှူခံယူပါမည်ဘုရား။

(ခ) အခုနာ ပဋိဂ္ဂဟေတွာ ပကာသေဟိ။
အလှူခံယူ၍ပြပါ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ....။

ကောင်းပါပြီအရှင်ဘုရား(အလှူခံယူ၍) ပြပါမည်အရှင်
ဘုရား။

ဆွမ်းအလှူခံသည့်အခါမှာဖြစ်စေ၊ ဆွမ်းစားပွဲမှာဖြစ်စေ၊ ဆွမ်းကို အာရုံစိုက်စိုက်ထား၍၊ ငြိမ်ငြိမ် သက်သက် အလှူခံယူမှုကိုဆိုသည်။ တခြားမှာ အာရုံပြု၍၎င်း၊ အလှူ မခံယူလိုသကဲ့သို့၎င်း၊ မပြုရဟုဆိုလိုသည်။ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက်၊ ကောင်းကောင်းမွန်မွန်၊ ဆွမ်းကိုအာရုံပြုမှုကိုပင်၊ ဤနေရာ၌သက္ကစုံဟု ဟောတော်မူ၏ဟုမှတ်စေလိုသည်။

၂၀။ (က) အာရုဿောတံ ပတ္တသညီပိဏ္ဍပါတံပဋိဂ္ဂဟာမိ။
(....)သပိတ်၌ အမှတ် အသား ရှိသည်ဖြစ်၍ ဆွမ်းကို အလှူခံယူပါ။

(က) အဟံဘန္တေပတ္တသညီပိဏ္ဍပါတံပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ။
(....)တပည့်တော်သည်၊ သပိတ်၌အမှတ်အသားရှိသည် ဖြစ်၍ ဆွမ်းကိုအလှူခံယူပါမည်ဘုရား။

(ခ) အရုနာပဋိဂ္ဂဟေတွာပကာသေမိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

မိမိ သပိတ် ၌သာ၊ အမှတ်ပြု၍ ဆွမ်းကို အလှူခံယူ ရမည်။ ဆွမ်းလောင်းသူ ဒါယကာ - ဒါယိကာမ တို့ကို မကြည့်ရ ဒါယကာ-ဒါယိကာမတို့ကို၊ ကိုယ်စိတ် ၂ ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကျန်းမာကြပါစေ ဟု ဗြဟ္မစိုဉ်း၍၊ ဆွမ်းကို အလှူခံယူ ရမည်။

၂၉။ (က) အာရုဿောတံ သမဿပကံပိဏ္ဍပါတံပဋိဂ္ဂဟာမိ။
(....)ဆွမ်း၏ လေးဘို့ တဘို့ ဟင်းနှင့် အမျှ၊ ဆွမ်းကို အလှူခံယူပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ သမဿပကံပိဏ္ဍပါတံပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ။

အရသာတော်တွန်းကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန
(၂၁၁) ဩဇာ ဟိုက်

(....) ဆွမ်း၏လေးဘို့တဘို့ ဟင်းနှင့်အမျှဆွမ်းကိုအလှူ
ခံယူပါမည်ဘုရား။

(ခ) အရသာပဋိဂ္ဂဟေတွာပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

လက်ဖြင့် ယူ၍ ကောင်းရုံသာ ဟင်းကို အလှူခံယူ ရမည်။
ဆွမ်း၏လေးဘို့တဘို့ဖြစ်သော ဟင်း ဆိုသည်မှာ လေးစု တစု
မျှသာ ခွဲ ဖြစ်သော ဟင်း၊ ဆွမ်းသုံးစု၊ ဟင်းတစု ဟု
ဆိုလိုသည်။

၃၀။ (က) အာရသောတံသမတိတ္တိကံပိဏ္ဍပပါတံပဋိဂ္ဂဟာဟိ။

သပိတ်အတွင်းအနားရေးနှင့်အမျှဆွမ်းကိုအလှူခံယူပါ။

(က) အဟံဘန္တေ သမတိတ္တိကံ ပိဏ္ဍပပါတံ ပဋိဂ္ဂဟေ
ဿာမိ။

သပိတ် အတွင်း အနားရေးနှင့်အမျှ ဆွမ်းကို အလှူခံယူ
ပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အရသာပဋိဂ္ဂဟေတွာပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။....သိသာပြီ။

သပိတ်, ပန်းကန်-ပြည့်မောက် ပိုလျှံမှု မရှိစေဘဲ၊ သပိတ်၏
အတွင်း၊ ပန်းကန်၏ အတွင်း၊ အနားရေးနှင့် အမျှ၊ လှပ
တင့်တယ်ရုံ အလှူခံယူရမည်။ ထည့်ရမည်ဟု၊ သတိပြုပါဟု ဆိုလို
ပေသည်။

ခန္တကတ ဝဂ် ပြီးပြီ။

သက္ကစဝဂ်

ဘုဉ္ဇန-ပိဝန-စားပုံ၊ သောကပုံ

နှုတ်ရ ကျက် မှတ် ရန်။ ။ရိသေ ဆွမ်း စား၊ စိတ် ထား ခွက် တွင်၊
အစဉ် ယူလျှင်း၊ ဟင်းအားမျှချိန်၊ မနှိမ်ဆွမ်းဦး၊ အထူးများလို၊ ဟင်းကို
မဝှက်၊ ကျန်းမာ လျက်နှင့်၊ သက်သက် ကိုသွံ့ဘို့၊ တောင်းလို့ မစား၊
သပိတ်များကို၊ စိတ်ထားမကောင်း၊ ကဲ့ရဲ့ကြောင်းဖြင့်၊ စောင်း၍မရှု၊
ဒေါင်းအနွယ်မှီး၊ မကြီး မရှည်၊ ဝန်းညီ ဆွမ်း လုပ်၊ သရုပ် ဆယ်ပါး၊
သိက္ခာများ၊ မှတ်သားကျင့်ဘို့တည်း။

(လယ်တိဗိနယသံဒိင်)။

၃၁။ (က) အာရုသော တံ သက္ကစ္စံ ပိဏ္ဍပါတံ ဘုဉ္ဇာဟိ။
ငါ့ရှင် သင်သည် ဆွမ်းကို ရိရိသေသေ စားပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ သက္ကစ္စံ ပိဏ္ဍပါတံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဆွမ်းကို ရိရိ သေသေ
စားပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဘုဉ္ဇိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

ဆွမ်းတစေ့ ဟင်းတစက်မျှ မဖိတ်မယိုစေရ ၊ ဇွန်းသံ-ပန်း
ကန်သံမကြား၊ ရိရိသေသေစားပါဟု ဆိုလိုသည်။

၃၂။ (က) အာရုသော တံ ပတ္တသညီ ပိဏ္ဍပါတံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

(....) သပိတ်(ပန်းကန်)၌ အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဆွမ်းကို
စားပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ ပတ္တသညိ ပိဏ္ဏပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိ။
(....)သဝိတ် (ပန်းကန်)၌အမှတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ဆွမ်းကို
စားပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဘုဒ္ဓိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

၃၃။ (က) အာရုသောတုံ သ ပဒါနံ ပိဏ္ဏပါတံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

(....)အစဉ်အတိုင်း ဆွမ်းကိုယူ၍ စားပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ သ ပဒါနံ ပိဏ္ဏပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိ။

(....)အစဉ်အတိုင်း ဆွမ်းကိုယူ၍ စားပါမည် အရှင်
ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဘုဒ္ဓိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

ဟိုအနားကနဲနဲ၊ ဒီအနားကနဲနဲ၊ ဟိုဖရဲဖြစ်အောင် မစား
ပါလင့်၊ အစဉ်အတိုင်းယူ၍ စားပါလေ။

၃၄။ (က) အာရုသော တုံ သမ သူပကံ ပိဏ္ဏပါတံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ဆွမ်း၏ လေးဘို့တဘို့၊ ပဲနောက်ဟင်း စသည်နှင့်အမျှ
ဆွမ်းကို စားပါလေ။

(က) အဟံဘန္တေ သမ သူပကံ ပိဏ္ဏပါတံ ဘုဒ္ဓိဿာမိ။

ဆွမ်း၏ လေးဘို့တဘို့၊ ပဲနောက်ဟင်း စသည်နှင့်အမျှ၊
ဆွမ်းကိုစားပါမည် အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ ဘုဒ္ဓိတွာ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

၃၅။ (က) မာရုသော တံ ထူပကတော ဩမဒ္ဒိတွာ ပိဏ္ဏ
ပါတံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ဆွမ်းဦး၊ ဆွမ်းလယ်၊ ဆွမ်းထိပ်ကို၊ နှိပ်၍ နှိပ်၍ မစား
ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ထူပ ကတော ဩမဒ္ဒိတွာ ပိဏ္ဏ
ပါတံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

ဆွမ်း ဦး၊ ဆွမ်းလယ်၊ ဆွမ်းထိပ်ကို၊ နှိပ်၍ နှိပ်၍
မစားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အရုနာ ဘုဉ္ဇိတွာ ပကာသေဟိ၊...သိသာပြီ။

(ခ) ဝေဝိဘန္တေ။...သိသာပြီ။

၃၆။ (က) မာ ရု သော တံ သူပံဝါ ဗျဉ္ဇနံဝါ ဩဒနေန
ပဋိစ္ဆာဒေတွာ ဘုဉ္ဇာဟိ။ ဘိယျောကမျတံ ဥပါဒါယ။
ဟင်းကိုင်း၊ စားမဲဟင်းလျာကိုင်း၊ များများစားလို၍၊
ဆွမ်းဖြင့်ဖုံးအုတ်၍ မထားပါလင့် ငါ့ရှင်။

(က) အဟံဘန္တေ နသူပံဝါ ဗျဉ္ဇနံဝါ ဩဒနေနပဋိစ္ဆာ
ဒေတွာ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။ ဘိယျောကမျတံ ဥပါဒါယတိ။

ဆွမ်းကိုင်း၊ ဆွမ်းမဲဟင်းလျာကိုင်း၊ များများ စား
လို၍၊ ဆွမ်းဖြင့်ဖုံးအုတ်၍ မထားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အရုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။

နည်းဥပဒေသ (စံနမူနာ)ကို ပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။...ကောင်းပါပြီ အရှင် ဘုရား၊ နည်း
ဥပဒေသ (စံနမူနာ)ကို ပြပါမည် အရှင်ဘုရား။

ရဟန်း သာမဏေများ ဆွမ်းပိုင်းဖွဲ့၍ စားသည့်အခါ သတိ
ထား၍ အချက်တရပ် ဖြစ်ပေသည်။ ဟင်းကို ဖုံးဖိမထား
ပါလင့်။

၃၇။ (က) မာရုသော ဗုဒ္ဓ သူပံဝါ (ဗုဒ္ဓနံဝါ) ဩဒနံဝါ
အဂီလာနော၊ အတ္တနော အတ္ထာယ ဝိညာပေတွာ
ဘုဉ္ဇာဟိ။

ဟင်းကို၎င်း၊ ဆွမ်းကို၎င်း မနာ မဖျားဘဲ၊ မိမိ၏
အတွက် တောင်း၍မစားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သူပံဝါ၊ (ဗုဒ္ဓနံဝါ) ဩဒနံဝါ
အဂီလာနော အတ္တနော အတ္ထာယ ဝိညာပေတွာ
ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

ဟင်းကို၎င်း၊ ဆွမ်းကို၎င်း မနာမဖျားဘဲ၊ မိမိ၏အတွက်
တောင်း၍မစားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အရုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။...သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။...သိသာဗြီ။

၃၈။ (က) မာရုသောတံ ဥဇ္ဈာနသညီ ပရေသံ*ပတ္တံဩလော
ကေဟိ။

ကဲ့ရဲ့လိုသော အမှတ်သညာရှိသည်ဖြစ်၍၊ သူတပါးတို့၏
သပိတ် (ပန်းကန်)ကို မကြည့်ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဥဇ္ဈာန သညီ ပရေသံ* ပတ္တံ
ဩလောကေ သာမိ။

ကဲ့ရဲ့လိုသော အမှတ်သညာရှိသည်ဖြစ်၍၊ သူတပါးတို့၏
သဝိတ် (ပန်းကန်)ကို မကြည့်ပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

မှာထားချက်။ *ပတ္တံ၏နေရာမှာ၊ ဆတ္တံ၊ စီဝရံ၊ ဥပါဟနံ၊ မုခံ၊
ဟတ္တံ၊ ကာယံ စသည်ထည့်၍သုံးပါလေ။

မေတ္တာစိတ်ဖြင့်ကြည့်ပါ၊ လူလိုသောစိတ်၊ ကူညီလိုသောစိတ်ဖြင့်
ကြည့်ရလေသည်။

၃၉။ (က) မာဂုသော တံ အတိမဟန္တိ ကဗဠံ ကရေဟိ။
ငါ့ ရှင် သင် သည် အလွန် ကြီးသော ဆွမ်းလုပ်ကို
မပြုပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ နာတိမဟန္တိ ကဗဠံ ကရိဿာမိ။
အရှင် ဘုရား တပည့်တော်သည် အလွန် ကြီးသော
ဆွမ်းလုပ်ကို မပြုပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

၄၀။ (က) အာဂုသောတံပရိမဏ္ဍလံအာလောပံကရေဟိ။
ငါ့ ရှင် သင် သည် ဆွမ်း လုပ်ကို အဝန်း အဝိုင်း ညီညီ
ညာညာ ပြု၍ စားပါ။

(က) အဟံဘန္တေပရိမဏ္ဍလံအာလောပံ ကရိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုပ်ကို အဝန်း
အဝိုင်း ညီညီညာညာပြုလုပ်၍ စားပါမည် အရှင်ဘုရား။

ဆွမ်းကိုလက်ဝါးထဲမှ မရောက်စေဘဲ၊ လက်ဇွန်းထဲမှသာ
ထည့်၍ လက်တဇွန်းစာသာ စားပါ။

အထက်က ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း၊ ဆွမ်းကို လက်ဝါး
ထဲမှ မရောက်ပါစေလင့်၊ လက်မချန်၍ လက်ချောင်းလေးချောင်း
ကွေးထားသော လက်ဇွန်း (လက်တဇွန်း) အတွင်းရှိ ဆွမ်းကို
အဝန်း အဝိုင်း ညီညာ အောင် လက်မဖြင့် ပြုပြင်၍ စားလျှင်
နေရာကျ ဆွမ်း လုပ် ဖြစ် ပြီး ဟု မှတ် ပါ။ လေ့ လာ ပါ၊
စားကြည့်ပါ။

သက္ကစဝဂ် ပြီး၏။

ကဗဠဝဂ်။

နှုတ်ရဆောင်ရန်။ ။ ဆွမ်းလုပ်မလာ၊ တင်ကာဖွင့်ခြင်း၊ ခံတွင်းလက်ထည့်၊ ဆွမ်းပြည့်လျက်သား၊ စကားပြောဆို၊ ဆွမ်းကိုမြှောက်လတ်၊ ဆွမ်းလုပ် ဖြတ်ငြား၊ ပါးစောင်ထားနှင့်၊ လက်ဖျားတွက်ခါ၊ ဆွမ်းကြီးကာတည့်၊ လျှာကိုထုတ်လတ်၊ တစပ်စပ်၊ မအပ် ရှောင်ကြဉ်ရေး။

(လယ်တီဝိနယသံခိင်)။

၄၁။ (က) မာဂုသော တုံ အနာဟဋေ ကဗဠေ မုခဒ္ဒါရံ
ဝိဝရာဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည် ခံတွင်းဝသို့ ဆွမ်းလုပ်မရောက်မီ၊ ခံတွင်းဝကို မဖွင့်ပါလင့်။

(က) နာဟံ ဘန္တေ အနာဟဋေ ကဗဠေ မုခဒ္ဒါရံ
ဝိဝရိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ ခံတွင်းဝသို့ ဆွမ်းလုပ်မရောက်လာမီ ခံတွင်းဝကို ဖွင့်မထားပါ အရှင်ဘုရား။

ခံတွင်းဝ အနီးအနားသို့ ဆွမ်းလုပ် ရောက်မှ ခံတွင်းဝကို သာသာကလေး ဖွင့်၍ စားရလေသည်။ ဆွမ်းလုပ်က အဝေးကြီးမှာ ရှိစဉ် ကြိုတင်၍ ခံတွင်းဝ (ပါးစပ်) ကိုဖွင့်၍ ထားတတ်ကြသည်။ ဘုရား အလိုတော် ကျအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ပြင်ဆင်မွန်းမံ နိုင်ကြပါစေသတည်း။

မှာထားချက်။ ။ ပါဠိတော် အတိုင်း ဖြေလိုလျှင် အဟံ ဘန္တေ “န အနာဟဋေ ကဗဠေမုခဒ္ဒါရံ ဝိဝရိဿာမိ။” ဟု ရှေးနည်းအတိုင်း ဖြေပါ။ သို့သော် နာဟံ ဘန္တေဖြင့် နာဟံ န, အဟံ ပုဒ်ဖြတ်၍ န, အက္ခရာရှေ့ကထား၍ သုံးနိုင်သည်ကို သတိပြုပါ။

(ခ) အရနာနယူပဒေသံပကာသေဟိ။....သိသာဋြိ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဋြိ။

၄၂။ (က) မာဂုသော ဘုံ ဘုဉ္ဇမာနော သဗ္ဗဟတ္ထံ မုခဒ္ဒါရေ ပက္ခိပါဟိ။

ဆွမ်းစားသော ငါ့ရှင်သည် လက်ချောင်း အားလုံးကို ခံတွင်းဝထဲ၌ မထည့်ပါလင့်။

(က) အဟံ ဘန္တေ န ဘုဉ္ဇမာနော သဗ္ဗဟတ္ထံ မုခဒ္ဒါရေ ပက္ခိပိ သာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ ဆွမ်းစားသော တပည့်တော်သည်၊ လက်ချောင်းအားလုံးကို ခံတွင်းဝ အတွင်းသို့ မထည့်မသွင်းပါဘုရား။

(ခ) အရနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာဋြိ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဋြိ။

လက်ချောင်း အားလုံးကို ခံတွင်းဝ အတွင်းသို့ မထည့်မသွင်းမိစေဘဲ၊ ပဒအမှတ်(၄၀)မှာ ရေးသားခဲ့သည့်အတိုင်း လက်တဖွန်းစာ ဆွမ်းလုပ်ကို လက်မဖြင့် ဝန်းဝိုင်းအောင် ပြင်ဆင် ယူငင်ပြီးလျှင်၊ လျှာကိုလည်း မထုတ်ဘဲ ပါးစပ်ကို အသာအယာဟ၍ ခံတွင်းဝ၊ အတွင်းသို့ သွင်းလိုက်ပါလျှင် ဤသိက္ခာ ပဒ အတွက် မခက်ခဲတော့ပေ။

၄၃။ (က) မာဂုသော တွံ သကဗဠေန မုခေန ဗျာဟရာ ဟိ။

ဆွမ်းလုပ်နှင့် ဟက္ခသော ခံတွင်းဖြင့် စကား မပြောပါလေလင့် (အာလုပ်)နှင့် (ကတ္တား) ထည့်ပါ....။

(က) အဟံဘန္တေနသကဗဠေနမုခေန ဗျာဟရိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုပ်နှင့် တကွ
သော ခံတွင်းဖြင့် စကားမပြောပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

တပါးနှင့် တပါး၊ တဦးနှင့် တဦး ပါးစပ် အတွင်းမှာ
ဆွမ်းလုပ် အစာအာဟာရရှိလျက် စကားပြောကြ ခြင်းသည်
ကြည့်၍လည်းမကောင်း၊ ကြား၍လည်းမကောင်း၊ သတိထား၍
ရှောင်ရှားသင့်လှ ပါပေသည်။ ဆွမ်းလုပ်နှင့် တကွ စကား
မပြောပါလေလင့် ငါ့ရှင်။

၄၄။ (က) မာရသော တံ ပိဏ္ဍုက္ခေပကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ဆွမ်းလုပ်ကို မြှောက်၍ မြှောက်၍ မစားပါ လေလင့်
(အာလုပ်)နှင့် (ကတ္တား) ထည့်ပါ။

(က) အဟံဘန္တေန န ပိဏ္ဍုက္ခေပကံ ဘုဉ္ဇိ သာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုပ်ကို မြှောက်၍
မြှောက်၍ မစားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

ဆွမ်းလုပ်ကို ခံတွင်းဝနှင့် ခပ်ဝေးဝေးမှ ပစ်၍မြှောက်၍
မစားမိရန် ဖြစ်ပေသည်။ သိက္ခာပဒ အမှတ် (၄၁)(၄၂)မှာ
ဖော်ပြထားသည့်နည်းအတိုင်း စားပါလေ။

၄၅။ (က) မာဂုသော တံ ကဗဠာဝစ္ဆေဒကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည် ဆွမ်းလုပ်ကို ကိုက်ဖြတ်၍ မစားပါ
လေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ကဗဠာဝစ္ဆေဒကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုပ်ကို ကိုက်ဖြတ်
၍ မစားပါ အရှင် ဘုရား။ (ဆွမ်း လုပ်ကို အတွင်း
တဝက် ပြင်တဝက် ပြတ်စေ၍ ဖြတ်၍ မစားရ။)

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

ယခုခေတ် မှိုသေတ္တာထွက် မှို အမျိုးမျိုး၊ ကန်စွန်းအု၊ ငှက်
ပျောသီး စသည်တို့ကိုပင် မကိုက်ဖြတ်ပါလေလင့်။ တဘက်က
ကိုင်၍ လက်တဘက်ဖြင့် အသာအယာ ဖဲ့၍စားပါလေ။

၄၆။ (က) မာဂုသော တံ အဝဂဏ္ဏကာရကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်သည် မျောက်ကဲ့သို့ ပါးစောင်၌ ဆွမ်းလုပ်
ကိုထား၍ မစားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န အဝဂဏ္ဏကာရကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်မျောက်ကဲ့သို့ပါးစောင်၌
ဆွမ်းလုပ်ကို ထား၍ မစားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာဗြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာဗြီ။

လက်ခုပ်ဖြင့် ဆွမ်းလုပ်များများ ယူ၍စားလျှင်၊ ပါးစောင် ကြီးဖု၍၊ မရှုဝန့်မမြင်ဝန့်ရှိလိမ့်မည်။ သိက္ခာပဒအမှတ်(၄၀) မှာ ပြသည့်အတိုင်း၊ လက်တဖွန်းစာမျှ ယူ၍၊ လက်မ၊ဖြင့် ပြင် ဆင်ယူငင်၍ စားလျှင်၊ မျောက်များလို ပါးစောင် ဖုတော့မည် မဟုတ်၊ လက်တွေ့စားကြည့်ပါလေ။

၄၇။ (က) မာဝုသော တုံ ဟတ္ထနိဒ္ဓါနကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်သည် လက်ကို ခါ၍ခါ၍ မစားပါလေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဟတ္ထနိဒ္ဓါနကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တည့်တော်သည် လက်ကို ခါ၍ ခါ၍ မစားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊....သိသာပြီ။

ဆွမ်းစားစဉ် လက်ကိုခါလျှင်၊ ဆွမ်းလုံးတွေ ပြန့်ကြဲပြီး၊ ဆွမ်းပွဲမလှဖြစ်တတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆွမ်းစားစဉ် လက်ကို မခါမိရန် သတိပြုပါလေ။ ခါတတ်သော အလေ့ ရှိနေလျှင် အထူးသတိထား၍ ပြုပြင်ပါလေ။

၄၈။ (က) မာဝုသော တုံ သိတ္တာဝကာရကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်သည် ဆွမ်းလုံးကို ကြီး၍ကြီး၍မစားပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သိတ္တာဝ ကာရကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုံးကို ကြီး၍ကြီး၍ မစားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အရံနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။.....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊.....သိသာပြီ။

ဆွမ်းလုံးကို ဘယ်နည်းနှင့်မျှ ကြီးဖြန့်၍ မစားပါလေလင့်၊
လက်တဖွန်းစာ၊ ကောင်းစွာ ယူငင် ပြုပြင်ဆင်၍ ယဉ်ယဉ်
ကျေးကျေး စားသောက်ပါ ငါ့ရှင်။

၄၉။ (က) မာဂုသော တံ ဇိဂ္ဂာနိစ္ဆာရကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်သည် လျှာကို (အပြင်သို့) ထုတ်၍ထုတ်၍
မစားပါလေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဇိဂ္ဂာ နိစ္ဆာရကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် လျှာကို (အပြင်သို့)
ထုတ်၍ထုတ်၍မစားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အရံနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။.....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ၊.....သိသာပြီ။

လျှာ ထုတ်လျှင်၊ အဟုတ် အမှန်ပင်၊ သမဏ သာရပု
မဖြစ်ပါ၊ အကယ်၍ လျှာကို ထုတ်၍ထုတ်၍ စားတတ်သော
အလေ့ ရှိနေပါလျှင်၊ သတိထား၍ လျှာ မထုတ်မိရန် ပြုပြင်
ပေးပါ ငါ့ရှင်။

၅၀။ (က) မာဟံဘန္တေ စပုစပုကာရကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ စပ်စပ်၊ ပျပ်ပျပ်၊ အသံကိုပြု၍မစား
ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န စပုစပုကာရကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်စပ်စပ်၊ ပျပ်ပျပ်၊ အသံကို
ပြု၍မစားပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အခုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။
ယခုပင် နမူနာပုံစံကိုပြစမ်းပါ။

(ခ) ဧဝံ ဘန္တေ။.....ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား၊ ယခု
ပင် နမူနာ ပုံစံ အဖြစ်ဖြင့် စား၍ ပြပါမည် အရှင်ဘုရား။

မည်သည့် ခဲဘွယ်-ဘောဇဉ်၊ ချိုချဉ်-ရသာကိုပင် ဖြစ်စေ၊
နှုတ်ခမ်း ၂ ခု (ပါးစပ်)ကို ပိတ်၍ဝါးလျှင်၊ စပ်စပ်, ဟူသော
အသံ၊ ပျပ်ပျပ်, ဟူသော အသံများ၊ ထွက်လာ တော့မည်
မဟုတ်ပေ၊ ယခုပင် နှုတ်ခမ်း ၂ ခုကို ပိတ်၍၊ ဝါးစမ်းပါလေ၊
စားစမ်းပါလေ၊ (ဝါ) ပါးစပ်ပိတ်၍ ဝါးပါလေ။

ကဗဠဝဂ် ပြီးပြီ။

သုရ သုရဝဂ်

နှုတ်ရဆောင်ရန်။ "မြည်သံ ရုတ်ရုတ်၊ နှုတ်၊ သပိတ်၊ လက်၊
လျက်၍ တခမ်း၊ ဆွမ်း၍ လက်နှင့်၊ ရေခွက် ကိုင်ထွေ၊ ဆွမ်း၍ရေကို
သွန်လေ အိမ်ကြား၊ ထီး၊ ဓါး၊ တောင်ပွေး၊ လေး-လက်ရှိအား၊
တရားဟောမှု၊ ဤဆယ်ခု၊ မပြုရှောင်ကြဉ်ရေး။"

(လယ်တိဗိနယသံဒိဋ္ဌိ)။

၅၁။ (က) မာရသော တို့ သုရသုရကာရကံ ဘုဒ္ဓာဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ရှုပ်ရှုပ် အသံကို ပြု၍ မစားပါလင့်
(မသောက်ပါလင့်)။

(က) အဟံ ဘန္တေ န သုရသုရကာရကံ ဘုဒ္ဓိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် ရှုပ်ရှုပ်၊ ရှုပ်ရှုပ်၊ အသံကို
ပြု၍ မစားပါ၊ (မသောက်ပါ) အရှင်ဘုရား။

(ခ) အရုနာ နယူပဒေသံပကာသေဟိ။

ယခုပင် နည်း ဥပဒေသ ရစေရန်၊ စားသောက် ပြပါ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။

ကောင်းပါပြီ အရှင်ဘုရား၊ နည်း ဥပဒေသ ရစေရန်
စားသောက်ပြပါမည်အရှင်ဘုရား။

သာသာ ယာယာ ခပ်ယူပါ၊ ဖြည်းဖြည်း ညှင်းညှင်း
သယ်ယူပါ၊ နည်းနည်းချင်း၊ သာသာ ဖြည်းဖြည်း ရှုပ်၍
သောက်ပါ၊ ရှုပ်ရှုပ် မြည်သံ၊ မဆူညံဘဲ၊ သာသာကလေး
ဝင်ရောက်သွားပါလိမ့်မည်၊ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ပါ။

- ၅၂။ (က) မာဝုသော တံ ဟတ္ထ နိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။
ငါ့ရှင်သင်သည်၊ လက်ကို လျက်၍ မစားပါ လေလင့်။
(က) အဟံ ဘန္တေ န ဟတ္ထနိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည်လက်ကိုလျက်၍မစားပါ
အရှင်ဘုရား။
(ခ) အဓုနာ န ယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။
(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

လက်ကို လျက်၍ စားခြင်း သည်၊ ကြည့် မကောင်း၊ မြင်
မကောင်း၊ ဘုရားသခင်လဲမကြိုက်၊ အများပရိသတ်လဲမကြိုက်၊
သို့အတွက် လက်ကိုလျက်၍စားတတ်လျှင် သတိထား၍မလျက်
ပါလင့်၊ ပြုပြင်ပါ။

- ၅၃။ (က) မာဝုသော တံ ပတ္တနိလ္လေဟကံဘုဉ္ဇာဟိ။
ငါ့ရှင် သင်သည်၊ သဝိတ် (ပန်းကန်) ကို၊ ကုတ်ခြစ်၍၊
မစားပါလင့်၊ လျက်၍မစားပါလေလင့်။
(က) အဟံ ဘန္တေ န ပတ္တနိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇိဿာမိ။
အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သဝိတ် (ပန်းကန်)ကို၊
ကုတ်ခြစ်၍မစားပါ၊ လျက်၍မစားပါ အရှင်ဘုရား။
(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။
(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

- ၅၄။ (က) မာဝုသော တံ ဩဋ္ဌ နိလ္လေဟကံ ဘုဉ္ဇာဟိ။
ငါ့ရှင် သင်သည်၊ နှုတ်ခမ်းကိုလျက်၍၊လျက်၍ မစားပါ
လေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ နဩဋ္ဌ နိလ္လေဟကံ ဘုဒ္ဓိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ နှုတ်ခမ်းကို လျက်၍၊
လျက်၍ မစားပါ အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

နှုတ်ခမ်းကို လျက်၍၊ လျက်၍ စားတတ်လျှင်၊ မလျက်မိ
အောင် သတိထား၍ ပြုပြင်ပါလေ။

၅၅။ (က) မာဂုသော တံ သာမိသေန ဟတ္ထေန ပါနိယ
ထာလကံ ပဋိဂ္ဂဟာဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ဆွမ်းစသော အာမိသနှင့် တကွသော
လက်ဖြင့် သောက်ရေခွက်ကို မကိုင်ပါလေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သာမိသေန ဟတ္ထေန ပါနိယ
ထာလကံ ပဋိဂ္ဂဟေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ ဆွမ်းစသော အာမိသ
နှင့် တကွသော လက်ဖြင့် သောက်ရေခွက်ကို မကိုင်ပါ
အရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓုနာ နယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

ဆွမ်းစား ပြီးလျှင်၊ ဆွမ်းစားသော လက်ကို ရှေးဦးစွာ
ရေဆေးပါ၊ ပြီးမှ သောက်ရေခွက်ကို ကိုင်၍ ရေသောက်
ပါလေ။

၅၆။ (က) မာဂုသော တံ သသိတ္တကံ ပတ္တဓေါဝနံ အန္တရ
ဃရေ ဆဋ္ဌေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည် ဆွမ်းလုံးနှင့် တကွသော သပိတ်ဆေး
ရေကို၊ မြွှဲထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးမှာ မစွန့် ပါလင့်၊
မသွန်ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သ သိတ္တကံ ပတ္တဓေါဝနံ အန္တရ
ဃရေ ဆဋ္ဌေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဆွမ်းလုံးနှင့် တကွသော၊
သပိတ်ဆေးရေကို၊ မြွှဲထဲး၊ ရွာထဲး၊ အရပ်ထဲးမှာ
မစွန့်ပါ၊ မသွန်ပါအရှင်ဘုရား။

(ခ) အဓနာနယူပဒေသံ ပကာသေဟိ။....သိသာပြီ။

(ခ) ဧဝံဘန္တေ။....သိသာပြီ။

ဆွမ်းလုံးနှင့် တကွသော သပိတ် ဆေးရေကို မြွှဲအတွင်း၊
ရွာအတွင်း၊ အရပ်အတွင်းမှာ မစွန့်မိရန်၊ မသွန်မိရန် သတိ
ပြုပါလေ။

ဤသည်ကား စားပုံစားနည်း၊ သောက်ပုံသောက်နည်း၊ ကိုင်တွယ်
နည်းများ ဖြစ်ပေသည်။

စရဏ-ကရဏ။ ကျင့်ရန်ပြုရန် (မပြုရန်) များ။

၅၇။ (က) မာဂုသော တံ ဆတ္တ ပါဏိဿ အ ဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ထီးလက်၌ ရှိသော မနာ မဖျားသော
သူအား၊ တရားမဟောပါလေလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဆတ္တ ပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ထီးလက်၌ရှိသော မနာ
မဖျားသော သူအား တရားမဟောပါ အရှင်ဘုရား။

၅၈။ (က) မာရသော တံ ဒဏှပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည် ဒုတ်, တောင်ဌေး, လက်၌ရှိသော မနာ
မဖျားသော သူအား၊ တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဒဏှ ပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

အရှင် ဘုရား တပည့် တော် သည်၊ ဒုတ်, တောင် ဌေး
လက်၌ရှိသော မနာမဖျားသောသူအား၊ တရားမဟော
ပါ အရှင်ဘုရား။

၅၉။ (က) မာရသော တံ သတ္တပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ ဓါးလက်နက် လက်၌ ရှိသော မနာ
မဖျားသော သူအား၊ တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သတ္တပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ ဓါးလက်နက် လက်၌
ရှိသော မနာ မဖျားသော သူအား၊ တရား မဟောပါ
အရှင်ဘုရား။

၆၀။ (က) မာဝုသောတံ အာဝုဓ ပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ လေး လက် နက် (လက်နက် မျိုးစုံ)
လက်၌ရှိသော မနာမဖျားသောသူအား၊ တရားမဟော
ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န အာဝုဓပါဏိဿ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ လေးလက်နက် လက်၌
ရှိသော (လက် နက် မျိုးစုံ တို့တွင် တမျိုးမျိုး) လက်၌
ရှိသော မနာ မဖျားသော သူအား၊ တရား မဟောပါ
အရှင်ဘုရား။

သုရသုရဝဂ် ပြီး၏။

ပါဒုကဝဂ်

ဒေသန,ဘာသန-ဟောပုံ,ပြောပုံ။

နှုတ်ရဆောင်ရန်။ ၊ ခြေနှင်းဘိနပ်၊ ယဉ်စီးလတ်ထွေ၊ အိပ်လျက်
နေနှင့်၊ ဖွဲနေဘူးနှစ်၊ ဦးရစ်ခေါင်းမြီး၊ မြေကြီးနေရာ၊ နိမ့်မြင့် ရာဆိုင်၊
ရစ်,ထိုင်,နှစ်ပါး၊ နောက်,ရှေ့, သွားပြီး၊ ခရီးမဲ့ရှိ၊ မနာဘိလျက်၊ ပါဠိ
ဟောလတ်၊ မတ်ရပ်နှစ်ကျင်၊ သစ်ပင်, မြက်, ရေ၊ နှစ်ထွေကျင်ရေး၊
နှပ်,တံထွေးမှု၊ ဆဲ,ငါးခု၊ မပြုရှောင်ကြဉ်ရေး။

(လယ်တီ ဝိနယသံဒိဋ္ဌိ)။

(က) မာဂုသော တုံ ပါဒုကာရဠာယ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ မနာမဖျားဘဲ၊ ခြေနှင်းစီးသောသူကို
တရား မဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ပါဒုကာရဠာယ အဂိလာ နဿ
ဓမ္မံဒေသေဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ မနာမဖျားဘဲ၊ ခြေနှင်း
စီးသောသူကို တရားမဟောပါ အရှင်ဘုရား။

မှာထားချက်။ ။လင်္ကာ၌ “မနာဘိလျက်၊ ပါဠိ ဟောလတ်”
ဆိုသောစကားကို သတိပြုပါ။

(က) မာဂုသော တုံ ဥပါဟနာရဠာယ အဂိလာနဿ
ဓမ္မံဒေသေဟိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ၊ ဘိနပ်စီးသောသူ ကို တရား
မဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဥပါဟနာရူဠဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)မနာမဖျားဘဲ၊ ဘိနပ် စီးနင်းသောသူကို တရား မဟောပါ အရှင်ဘုရား။

(က) မာဂုသော တုံ ယာန ဂတဿ၊ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....) မနာ မဖျားဘဲ ယဉ်စီးနေသော သူ ကို တရား မဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ယာန ဂတဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ ယဉ်စီးနင်းနေသောသူကို တရား မဟောပါအရှင်ဘုရား။

(က) မာဂုသော တုံ သယန ဂတဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....)မနာမဖျားဘဲ အိပ်ယာ၌ နေသောသူကို တရား မဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န သယန ဂတဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)မနာမဖျားဘဲ အိပ်ယာ၌ နေသောသူကို တရား မဟောပါအရှင်ဘုရား။

(က) မာဂုသောတုံ ပလ္လတ္ထိကာယ နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ လက် အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုး အာယောဂပတ် ဖွဲ့နေသူကို တရား မဟော ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ပလ္လတ္တိကာယ နိသိန္ဓဿ အဂ္ဂိလာနဿ ဓမ္မဒေသေဿာမိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ လက် အာယောဂပတ်၊ ပုဆိုး အာယောဂပတ် ဖွဲ့နေသူကို တရား မဟောပါ အရှင်ဘုရား။

(က) မာဂုသော တုံ ဝေဠိတ သီသဿ အဂ္ဂိလာနဿ ဓမ္မ ဒေသေဟိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ ဦးရစ်၊ ခေါင်း ပေါင်း ပေါင်း နေသူကို တရား မဟော ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဝေဠိတ သီသဿ အဂ္ဂိလာနဿ ဓမ္မဒေသေဿာမိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ ဦးရစ်၊ ခေါင်း ပေါင်း ပေါင်း နေသူကို တရား မဟော ပါ အရှင်ဘုရား။

မာဂုသော တုံ ဩဂုဏ္ဍိတ သီသဿ အဂ္ဂိလာနဿ ဓမ္မ ဒေသေဟိ။

(....)မနာမဖျားဘဲ ဥက္ခေဝာင်း ခြုံနေသောသူကို တရား မဟော ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဩဂုဏ္ဍိတ သီသဿ အဂ္ဂိလာနဿ ဓမ္မဒေသေ သာမိ။

(....)မနာ မဖျားဘဲ ဥက္ခေဝာင်း ခြုံနေသူကို တရား မဟောပါအရှင်ဘုရား။

(က) မာ ဝုသော တံ ဆမာယံ နိသီဒိတွာ အာသနေ နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....) (မိမိက) မြေကြီးမှာနေ၍ မနာမဖျားဘဲ၊ အိပ် ယာဉ်နေသောသူကို တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဆမာယံ နိသီဒိတွာ အာသနေ နိသိန္ဓဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....) (မိမိက) မြေကြီးမှာနေ၍ မနာမဖျားဘဲ၊ အိပ် ယာဉ်နေသော သူကို တရားမဟောပါ အရှင်ဘုရား။

(က) မာဝုသော တံ နိစေ အာသနေ နိသီဒိတွာ ဥစ္စေ အာသနေ နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(မိမိက)အနိမ့်မှာနေ၍ မနာမဖျားဘဲ၊ အမြင့်မှာနေ သူကို တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န နိစေ အာသနေ နိသီဒိတွာ ဥစ္စေ အာသနေ နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)(မိမိက) အနိမ့်မှာနေ၍ မနာ မဖျားဘဲ၊ အမြင့် မှာနေသူကို တရားမဟောပါ အရှင်းဘုရား။

(က) မာဝုသော တံ ဌိတော နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....) (မိမိက)ရပ်နေ၍၊ မနာမဖျားဘဲ၊ ထိုင်နေသူကို တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဌိတော နိသိန္ဓဿ အ ဂိလာ နဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)(မိမိက)ရပ်နေ၍၊ ထိုင်နေသူကို တရားမဟောပါ
အရှင်ဘုရား။

(က) မာဝုသော တုံ ပစ္ဆတော ဂစ္ဆန္တော ပုရတော
ဂစ္ဆန္တဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....) နောက်က သွားနေသော သင်သည်၊ မနာ
မဖျားဘဲ၊ ရှေ့ကသွားနေသူကို တရားမဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေန န ပစ္ဆတော ဂစ္ဆန္တော ပုရတော
ဂစ္ဆန္တဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)နောက်က သွားနေသော တပည့် တော်သည်၊
မနာမဖျားဘဲ၊ ရှေ့က သွားနေသူကို တရားမဟောပါ
အရှင်ဘုရား။

(က) မာဝုသော တုံ ဥပ္ပထေန ဂစ္ဆန္တော ပထေန
ဂစ္ဆန္တဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဟိ။

(....)ခရီးလမ်းမဟုတ်ရာက သွား၍နေသော သင်သည်
မနာ မဖျားဘဲ၊ ခရီး လမ်းမှန် သွားနေသူကို တရား
မဟောပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေန န ဥပ္ပထေန ဂစ္ဆန္တော ပထေန
ဂစ္ဆန္တဿ အဂိလာနဿ ဓမ္မံ ဒေသေဿာမိ။

(....)ခရီးလမ်း မဟုတ်ရာက သွား၍ နေသော တပည့်
တော်သည် မနာမဖျားဘဲ၊ ခရီးလမ်းမှန် သွားနေသူကို
တရားမဟောပါအရှင်ဘုရား။

ဥစ္စာရ၊ပဿာဝ—ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်စွန့်ပုံ

(က) မာဝုသော တံ ဌိတော အ ဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ
ပဿာဝံဝါ ကရောဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ မနာမဖျားဘဲ၊ ရပ်ပြီးတော့ကျင်ကြီး၊
ကျင်ငယ် မစွန့်ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဌိတော အ ဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ
ပဿာဝံဝါ ကရိဿာမိ။

အရှင် ဘုရား၊ တပည့် တော်သည် မနာ မဖျားဘဲ၊
ရပ်ပြီးတော့၊ ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ်ကိုမစွန့်ပါအရှင်ဘုရား။

ဥစ္စာရ၊ပဿာဝ၊သိဃံဏိက၊ ခေဋ္ဌ။

ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ်၊နှပ်၊တံထွေးမစွန့်ရသောဌာနများ

(က) မာဝုသောတံ ဟရိတေ အ ဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ
ပဿာဝံဝါ (သိဃံနိကံဝါ) ခေဋ္ဌံဝါ ကရောဟိ။

ငါ့ရှင် သင်သည်၊ မနာ မဖျားဘဲ သစ်ပင် စိမ်းစိမ်း၊
မြက်ပင်စိမ်းစိမ်းပေါ်မှာ ကျင်ကြီး၊ကျင်ငယ်၊နှပ်၊တံထွေး
များကို မစွန့်ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဟရိတေ အဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ
ပဿာဝံဝါ (သိဃံနိကံဝါ)ခေဋ္ဌံဝါ ကရိဿာမိ။

အရှင် ဘုရား၊ တပည့် တော် သည် မနာ မဖျားဘဲ
သစ်ပင် စိမ်းစိမ်း၊ မြက်ပင် စိမ်းစိမ်းပေါ်မှာ ကျင်ကြီး၊
ကျင်ငယ်၊ နှပ်၊တံထွေးများကို မစွန့်ပါအရှင်ဘုရား။

(က) မာဝုသော တံ ဥဒကေ အ ဂိလာနော ဥစ္စာရံဝါ
ပဿာဝံဝါ (သိဃံနိကံဝါ) ခေဋ္ဌံဝါ ကရောဟိ။

ငါ့ရှင်၊ သင်းသည် သုံးဆောင် ကောင်းသော ရေတွင်း၊
ရေကန်၌ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ နှစ်၊ တံထွေး (အငြစ်
အကြေး) များကို မပြုလုပ်ပါလင့်။

(က) အဟံဘန္တေ န ဥဒကေ အ ဝိလာနော ဥစ္စာ
ရံဝါ၊ ပဿာဝံဝါ၊ (သိဃိနိကံဝါ) ခေဠံဝါ ကရိဿာမိ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သုံးဆောင်ကောင်းသော
ရေတွင်း၊ ရေကန်၌ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ်၊ နှစ်၊ တံထွေး
(အငြစ် အကြေး) များကို မပြုလုပ်ပါ အရှင် ဘုရား၊
(သဘိဏ္ဍာန်၌ ရှောင်ကြဉ်ပါမည် အရှင်ဘုရား။)

|(တနည်း။)|

(က) နာဟံ ဘန္တေ ဥဒကေ အ ဝိလာနော ဥစ္စာရံဝါ၊
ပဿာဝံဝါ၊ (သိဃိနိကံဝါ) ခေဠံဝါ ကရိဿာမိ။

ဟူ၍ န၊ အက္ခရာကို အဟံဟူသော ကတ္တားနှင့် ယှဉ်တွဲ၍လည်း
သုံးနိုင်သည်။

ပါဒကဝဂ် ဖြီးပြီ။



မှာထားချက်။ ။ ဤမျှဖြင့် “ရှင်ကျင့်ဝတ်” ဟူ၍ ရှင်ငယ်၊ သာမဏေ
ငယ်များကို မူတည်၍ (ပဓါန နည်း အားဖြင့်) နာမည် မှည့်ထားသော်
လည်း အမှန်အားဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ သူတော်စဉ်ဖြစ်ကြ
ကုန်သော ရှင်၊ လူ၊ ရဟန်း၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ခလေးသူငယ်၊
အယွယ်ပျို၊ အယွယ်လတ်၊ သူခပ်သိမ်း အားလုံးတို့ပင် အကြီးဝင်၊
အသုံးဝင်၊ လိုက်နာ ကျင့်ကြံသင့်လှပေသော သိက္ခာပဒ၊ နည်းဥပဒေ
များဖြစ်ပေသည်။

အကြမ်းအားဖြင့် စစ်တမ်းထုတ်လိုက်လျှင်

သေဒိယကျင့်ဝတ် (၇၅) အတွင်း၌ ဝတ်ပုံရုံပုံ၊ သွားပုံ၊ လာပုံ၊ နေပုံထိုင်ပုံ၊ ကြည့်ပုံရှုပုံ၊ ရယ်ပုံ ရှင်ပုံ၊ ပြောပုံ ဆိုပုံ၊ ပေးပုံယူပုံ၊ စားပုံသောက်ပုံ၊ ဟောပုံပြောပုံ များ နှင့် တကွ ယုတ်စွာအဆိုး ကျင်ကြီးစွန့်ပုံ၊ ကျင်ငယ်စွန့်ပုံ၊ နှပ်၊ တံ၊ထွေး စွန့်ပုံများအထိ အစုံ အလင် ပါဝင်အောင် ဟောပြတော်မူခဲ့ ပေသည်။

သတ္တဝါ အများ တို့၌ သနား ဂရုဏာ သက်ဝင်တော် မူသော မဟာဂရုဏာသခင်၊ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏ ကျေးဇူးဂုဏ်တော်သည်ကား၊ ကြီးမားလှပေသည် တကား။

“ဘုရားလူ့ဘာ၊ မုနိန္ဒလျှင်၊ မိန်းမယောက်ျား၊ လူ့စကားဖြင့်၊ မကြားစတောင်း၊ မဆိုကောင်းကို၊ အကြောင်း ဆောင်သွေး၊ ဆိုတုံသေး၏” စသည်ဖြင့်၊ အရှင် မဟာရဋ္ဌ သာရ အကျော်၊ စာဆိုတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဣမိနာပုည ကမ္မေန အနဝဇ္ဇဌာနေ ယထာဝါဒိ တထာ ကာရီ၊ ယထာကာရီတထာဝါဒိ၊ ဘဝေယျာမိ၊ သပ္ပုရိသာစ အနဝဇ္ဇဌာနေ ယထာ ဝါဒိ တထာကာရီ၊ ယထာကာရီ တထာဝါဒိ၊ ဘဝေယျံ

သဒ္ဒါနည်း လေ့ကျင့်ရန်

(၄၁၅)။ အာဏုတ္တုာသိဋ္ဌေနုတ္တကာလေ ပဉ္စမိ
(သဒ္ဒါကြီး သုတ်နက်)

အဓိပ္ပါယ်မှာ စေခိုင်းသည့်အခါ၊ တိုက်တွန်းသည့်အခါ၊
တောင့်တသမှု၊ ပတ္တနာပြုသည့်အခါ၊ ပဉ္စမိ၊ အာချာတ် ဝိဘတ်
များကို အသုံးပြုပါလေ။

ပဉ္စမိ ဝိဘတ်များမှာ

တု....အန္တု၊ (နာမ ယောဂ)၊	}	ကတ္တရိ ပရဿပဒံ။
* ဟိ....ထ၊ (တုမှယောဂ)၊		
မိ....မ၊ (အမှယောဂ)၊		
တံ....အန္တံ၊ (နာမယောဂ)၊	}	အတ္တနော ပဒါနိ ဘာဝေစ ကမ္မနိ။
သု....ဌေ၊ (တုမှယောဂ)၊		
ဇေ....အာမဿေ၊ (အမှယောဂ)၊		

(၄၂၁)။ အနာဂတေ ဘဝိဿန္တိ၊ အနာဂတ် ကာလအတွက်၊
ဘဝိဿန္တိဝိဘတ်ကို အသုံးပြုပါလေ။

ဘဝိဿန္တိ ဝိဘတ်များ။

ဿတိ....ဿန္တိ....	}	ကတ္တရိ ပရဿပဒံ။	(နာမ)
ဿသိ....ဿထ....			(တုမှ)
* ဿာမိ....ဿာမ....			(အမှ)
ဿတေ....ဿန္တေ....	}	အတ္တနောပဒါနိ ဘာဝေစကမ္မနိ။	(နာမ)
ဿဿေ....ဿဌေ....			(တုမှ)
ဿံ....ဿာမေ....			(အမှ)
ယခု { ပြော - သင် - ကျင့် { ယထာဝါဒီ - တထာကာရီ }	} စာအုပ်၌။		

ပဉ္စမိဝိဘတ်* ဟိ။

(တုမှယောဂ) (ကတ္တား)

ဘဝိဿန္တိဝိဘက်* သာမိ။

(အမှယောဂ) (ကတ္တား)

ဤဝိဘတ် ၂-လုံးကိုသာ အသုံးပြုထားပုံ သတိပြုပါလေ။

အာလပန၊ ကတ္တား၊ ကံ၊ ကြိယာ၊ လေးမျိုးကိုလည်း နားလည်အောင် ဆရာသမားက သင်ပြပေးပါရန်။

ပုံစံ

အာရုဿော တံ ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေ ဟိ။

အာလုပ် ကတ္တား အတွင်းဝတ်ကံ ကြိယာ တိုက်တွန်းမှု သင့်အတွက်။

အဟံ ဘန္တေ ပရိမဏ္ဍလံ နိဝါသေ သာမိ။

ကတ္တား အာလုပ် အတွင်းဝတ်ကံ ကြိယာ အနာဂတ် မိမိအတွက်။

တပါးနှင့်တပါး၊ ဧွေလိုက်သည့်အခါ၊ နှုတ်ဆက်ဖြစ်အောင်၊

နှုတ်ဆက်ပါ၊ ပါဠိတော်လာနှုတ်ဆက်စကားများ။

ကစ္စိခမနီယံ....ဘယ့်နှယ်လဲ ကျန်းမာပါရဲ့ လား။

ကစ္စိယာပနီယံ....ဘယ့်နှယ်လဲ မျှတပါရဲ့လား။

နှုတ်ဆက်ခံရသော ပုဂ္ဂိုလ်က ပြန်လှန်၍။

ခမနီယံ ဘန္တေ....ကျန်းမာပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ယာပနီယံ ဘန္တေ....မျှတပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(မေးလိုက်စဉ်အခါ၊ မေတ္တာခေါ်ဖြစ်ပေ၍၊ ကျန်းမာကြောင်း ပြန်ကြားစဉ်အခါ၊ မုဒိတစိတ်ဖြစ်ပေ၍ပါစေ)

တဖန်ဆက်လက်၍၊

ကစ္စိ န ပိဏ္ဍကေန ကိလမတိ ဘယ့်နှယ်လဲ ဆွမ်း ကွမ်း အတွက် မပင်မပမ်း ချမ်းသာ ပါရဲ့လား။

အဟံဘန္တေ န ပိဏ္ဍကေန ကိလမာမိ....အရှင်ဘုရား တပည့်
တော်သည်၊ ဆွမ်းကွမ်းအတွက် မပင်မပမ်း၊ ချမ်းသာ
ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကစ္စိ အပ္ပကိလမထေန အဒ္ဓါနံ အာဂတော....ဘယ့်နှယ်လဲ၊
မပင်မပမ်းခရီးလမ်းမှာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ လာခဲ့ရပါ
ရဲ့လား အရှင်ဘုရား။

အဟံဘန္တေ အပ္ပကိလမထေန အဒ္ဓါနံ အာဂတောမှိ....
အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ မပင်မပမ်း ခရီး
လမ်းမှာ၊ ချမ်းချမ်းသာသာ လာခဲ့ရပါ၏အရှင်ဘုရား။

သွာဂတံ တေ ဟောတု....သင့်အား ကောင်းသော လာခြင်း
ဖြစ်ပါစေ။

သုခံ တေ ဟောတု....သင့်အား ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ပါစေ။

ဒုက္ခာ မုစ္ဆတု....သင့်အား ဆင်းရဲခြင်းမှ ကင်းလွတ်ပါစေ။

သုမင်္ဂလံ ဟောတု....သင့်အား အားကောင်းသော မင်္ဂလာ
ဖြစ်ပါစေ။

သုပဘာတံ ဟောတု....သင့်အား ကောင်းသော မိုးသောက်
ခြင်း ဖြစ်ပါစေ။

ကိံ နာမောသိ....သင့်နာမည် ဘယ်လိုလဲ။

အဟံဘန္တေ(သုမန) သာမဏေ ရေနာမ....တပည့်တော်၏
နာမည်၊ (ရှင်သုမန) ပါ အရှင်ဘုရား။

ကောနာမောတေ ဥပဇ္ဈာယော....သင်၏ ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာ
အမည် ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်လဲ၊ (ဘယ်လိုလဲ)။

ဥပဇ္ဈာယောမေ ဘန္တေ (အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု) (မစိုးရိမ်)
မဟာထေရောနာမ.....တပည့်တော်၏ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ
(အဘိဓဇ မဟာ ရဋ္ဌ ဂုရု) မစိုးရိမ် ဆရာ တော်ပါ
အရှင်ဘုရား။

ကော နာမော တေ ဓမ္မာစရိယော.....သင်၏စာချ ဓမ္မာစရိယ
အမည် ဘယ်လိုလဲ။

ဓမ္မာစရိယော မေ ဘန္တေ (ပဋ္ဌာန်းဝိသုဒ္ဓိ) ထေရောနာမ။
တပည့်တော်၏ စာချ ဓမ္မာစရိယ၏ အမည် ပဋ္ဌာန်း
ဦးဝိသုဒ္ဓိမထေရ်ပါ အရှင်ဘုရား။

ကတိ ဝဿောသိ.....သိက္ခာဝါ ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ။

အဟံဘန္တေ (ဒွေဝဿော) အရှင်ဘုရား တပည့်တော်
သည်၊ သိက္ခာ ၂ ဝါပါ အရှင်ဘုရား။

ပါသာဒိကေန သမ္ပါဒေဟိ။.....သိသာပြီ။

အာမဘန္တေ။.....သိသာပြီ။

သစေ ပရိဝေဏံ ဥက္ကလာပံ ဟောတိ အကယ်၍ ပရဝုဏ်
(မှာ) အမှိုက် ရှိငြားအံ့။

ပရိဝေဏံ သမ္ပဇ္ဇိတဗ္ဗံ ပရဝုဏ်ကို တံမြက် လှည်းအပ်၏။
(တံမြက် ရှင်းလင်းရမည်။ တံမြက်လှည်းရမည်)။

သစေ ကောဌကော ဥက္ကလာပေါ ဟောတိ အကယ်၍
တံခါးခုံ (မှာ) အမှိုက် ရှိငြားအံ့။

ကောဌကော သမ္ပဇ္ဇိတဗ္ဗော တံခါး ခုံကို တံမြက် လှည်း
အပ်၏။

သစေ ဥပဋ္ဌါန သာလာ ဥက္ကလာပါ ဟောတိ အကယ်၍
ရဟန်းများ စည်းဝေးရာ စရပ် (ဓမ္မာရုံမှာ) အမှိုက်
ရှိငြားအံ့။

ဥပဋ္ဌာနသာလာ သမ္ဗုဒ္ဓိတဗ္ဗာ....စည်းဝေးရာစရပ် (ဓမ္မာရုံ)
ကို တံမြက်လှည်းအပ်၏။

သစေ အဂ္ဂိသာလာ ဥက္ကလာပါ ဟောတိ အကယ်၍
မီးတင်းကုတ် (မီးဖိုဆောင်) မှာ။

အဂ္ဂိသာလာ သမ္ဗုဒ္ဓိတဗ္ဗာ....အမှိုက်ရှိငြားအံ့၊ မီးဖိုဆောင်ကို
တံမြက်လှည်းအပ်၏။

သစေ ဝစ္စကုဋိ ဥက္ကလာပါ ဟောတိ အကယ်၍ ကျင်ကြီး
အိမ်မှာ အမှိုက် ရှိငြားအံ့။

ဝစ္စကုဋိ သမ္ဗုဒ္ဓိတဗ္ဗာ....ကျင်ကြီးအိမ်ကို တံမြက်လှည်းအပ်၏။

သစေ ပါနီယံ နဟောတိ....အကယ်၍သောက်ရေမရှိငြားအံ့။

ပါနီယံ ဥပဋ္ဌာပေ တဗ္ဗံ....သောက်ရေကို တည်ထား အပ်၏။

သစေ ပရိဘောဇနီယံ နဟောတိ....အကယ်၍ သုံးဆောင်ရေ
မရှိငြားအံ့။

ပရိဘောဇနီယံ ဥပဋ္ဌာပေ တဗ္ဗံ သုံးဆောင် ရေကို တည်
ထား အပ်၏။

သစေ အာစန ကုမ္ဘိယံ ဥဒကံ နဟောတိ အကယ်၍
သန့်သက်ရေအိုး၌ ရေမရှိငြားအံ့။

အာစမန ကုမ္ဘိယံ ဥဒကံ အာစိဉ္စိ တဗ္ဗံ....သန့်သက် ရေအိုး၌
ရေကို လောင်းအပ်၏။

ကောက်နှပ်ချက်များ

ပရိဝေဏ		ပရဂုဏ် (ကျောင်းအရာမ်)
ဥက္ကလာပ		အမှိုက်။
သမ္ပဇ္ဇန		တံမြက်။
ကောဌက		တံခါးခုံ။
ဥပဋ္ဌာန သာလာ		စည်းဝေးရာ ဓမ္မာရုံ။
အဂ္ဂိသာလာ		မီးဖိုဆောင်။
ဝစ္စကုဋိ		ကျင်ကြီးအိမ်။
ပါနိယ		သောက်ရေ။
ပရိဘောဇနိယ		သုံးဆောင် (ရန်) ရေ။
အာစမနကုမ္ဘိ		သန့်သက်ရေအိုး။

အဖြေပွဲ ကျင်းပပုံမှာ

- ၁။ လက်တွေ့ ဝတ်, ရုံပြရမည်။
 - ၂။ လက်တွေ့ သွား, လာ, နေထိုင် ပြရမည်။
 - ၃။ သေခံယ-ပါ၊ (၇၅) ပဒ လက် တွေ ပြောပြရမည်။ ပြုလုပ်ရွက်ဆောင် ပြရမည်။
 - ၄။ တပါး၏ အမှားကို၊ တပါးက မှန်သည့်အတိုင်း ပါဠိတော် စကားဖြင့် ပြောကြားပြရမည်။
- ဤကား လိုရင်း အချက်များကို ဖော်ပြလိုက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဝိနည်း မဟာဝါ၊ ပါဠိတော်ဘာသာနှင့် မြန်မာ။

သစေ ပုရတ္ထိမာ သရဇာ ဝါတာ ဝါယန္တိ အကယ်၍
အရှေ့အရပ်မှ လေ (တို့သည်) လာကုန် ငြားအံ့။

ပုရတ္ထိမာ ဝါတပါနာ ထကေ တဗ္ဗာ အရှေ့ (ဘက်)
လေသောက် တံခါးတို့ကို ပိတ်ထားရမယ်၊ ပိတ်အပ်
ကုန်၏။

သစေ ပစ္ဆိမာ သရဇာ ဝါတာ ဝါယန္တိ အကယ်၍
အနောက် အရပ်မှ မြူနှင့်တကွ လေတို့သည် လာကုန်
ငြားအံ့။

ပစ္ဆိမာ ဝါတပါနာ ထကေတဗ္ဗာ အနောက် (ဘက်)လေ
သောက်တံခါးတို့ကို ပိတ်အပ်ကုန်၏၊ ပိတ်ထားရမည်။

သစေ ဥတ္တရာ သရဇာ ဝါတာ ဝါယန္တိ အကယ်၍ မြောက်
အရပ်မှ မြူနှင့်တကွ လေတို့သည် လာကုန် ငြားအံ့။

ဥတ္တရာ ဝါတပါနာ ထကေ တဗ္ဗာ မြောက် (ဘက်) လေ
သောက်တံခါးတို့ကို ပိတ်အပ်ကုန်၏။ ပိတ်ထားရမည်။

သစေ ဒက္ခိဏာ သရဇာ ဝါတာ ဝါယန္တိ အကယ်၍
တောင် အရပ်မှ မြူနှင့် တကွ လေတို့သည် လာကုန်
ငြားအံ့။

ဒက္ခိဏာ ဝါတပါနာ ထကေတဗ္ဗာ တောင် (ဘက်) လေ
သောက်တံခါးတို့ကို ပိတ်အပ်ကုန်၏၊ ပိတ်ထားရမည်။

သစေ သီတ ကာလော ဟောတိ အကယ်၍ အေးမြသော
(ဆောင်းရာသီ) ကာလဖြစ်အံ့။

ဒိဝါ ဝါတပါနာ ဝိဝရိတဗ္ဗာ....နေအခါလေသောက်တံခါး
တို့ကို ဖွင့်အပ်ကုန်၏။

ရတ္တိံ ထကေ တဗ္ဗာ....ညအခါ (လေသောက် တံခါးတို့ကို)
ပိတ်အပ်ကုန်၏။

သစေ ဥဏှ ကာလော ဟောတိ....အကယ်၍ ပူအိုက်သော
(နွေရာသီ)ကာလ ဖြစ်အံ့။

ဒိဝါ ဝါတပါနာ ထကေ တဗ္ဗာ....နေအခါ လေသောက်
တံခါးတို့ကို ပိတ်အပ်ကုန်၏။

ရတ္တိံ ဝိဝရိ တဗ္ဗာ....ညအခါ(လေသောက် တံခါးတို့ကို)
ဖွင့်အပ်ကုန်၏။

ပုရတ္တိမ အရှေ့။

ပစ္ဆိမ အနောက်။

ဒက္ခိဏ တောင်။

ဥတ္တရ မြောက်။

သ-(သဟ).... တကွ။

ရဇ မြေပုံ။

ဝါတ လေ။

ဝါယန္တိ လာကုန်၏။

ထက ပိတ်၊(ကြိယာ)။

ဝိဝရ ဖွင့် (ကြိယာ)။

သီတ အေးမြသောရာသီ။

ဥဏှ ပူအိုက်သောရာသီ။

(သုမန) သာမဏေ၊ သည်၊ အရှေ့ဘက် လေ သောက်
တံခါးတို့ကိုပိတ်အပ်ကုန်၏။(ပိတ်ထားရမည်)ဟူသောစကား
တရပ်၌၊(ဝါကျ၌)——

၁။ (သုမန)သာမဏေ၊သည်၊ (ကတ္တား)။

၂။ တံခါးတို့ကို (ကံ)။

၃။ ပိတ်ထားအပ်ကုန်၏။ (ကြိယာ)။

ခြပ်, သင်္ချာ, ကာရက၊ တူပါ တုလျတ် ဆိုသတည်း
ဟူသော မာန်လည်ဆရာတော် နိယံ အရ။

၁။ ကတ္တား အရ၊ သာမဏေ ခြပ် ရ။

၂။ ကံအရ၊ လေသောက်တံခါး ခြပ်များ ရ။

၃။ ပိတ်အပ်သော ကြိယာသည်၊ အမှတ်-၂ တံခါးများ
နှင့် တူ၍နေလေသည်။ ထို့ကြောင့် ဝါတ ပါနာကို ပထမ
ပိတ်နှင့် ထား၍ ကတ္တားကို သာမဏေရေန ဟု အဝုတ္တ
ကတ္တားဖြစ်နိုင်ကြောင်း ရှင်းပြရပေမည်။



ပါတိမောက္ခုဒ္ဒေသ။ အစ ၂-ပါဒ

(က) သမ္ပဇ္ဇနီ၊ (ခ) ပဒီပေါစ၊

(ဂ) ဥဒကံ၊ (ဃ) အာသနေန-စ။

ဤဂါထာ ၂ ပါဒသည်၊ လွန်စွာမှ အဘိုး တန် လှပါ
ပေသည်။လွန်စွာမှ အဘိုးထိုက်တန် အသုံးဝင် လှပါပေသည်။
(အို) ရဟန်း ရှင်လူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ မိမိတို့နေရာ

ထိုင်ရာ ကျောင်းတွင်း၊ ကျောင်းပြင် အရပ်တွင်း၊ အရပ်ပြင်၊
ပရဝုဏ်းတွင်း၊ ပရဝုဏ်ပြင်၊ နေ့စဉ်-နေ့စဉ် (က) သမ္မဇ္ဇနီ
တံ မြက်တလင်း၊ သန့်ရှင်း သုခသင်ကြပါလေ။

လေကောင်း လေသန့် နှင့် တကွ၊ မီး အလင်းရောင်၊ နေ
အလင်းရောင် ကောင်းစွာ ရရှိခြင်း။ (ခ) ပဒီပ အချက်
နှင့်လည်း ပြည့်စုံကြပါစေ။

ဘုရားရေတော် ပြည့်ပြည့်၊ ဖြိုးဖြိုး၊ သောက်ရေ ပြည့်ပြည့်
ဖြိုးဖြိုး အေးအေးမြမြ၊ သုံးဆောင်ရေ ပြည့်ပြည့်၊ ဖြိုးဖြိုး၊ ကုဋီ
အိမ်မှာ သန့်သက်ရေ ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး၊ လုံလုံလောက်လောက်
တည်ထား နိုင်ခြင်း။ (ဂ) ဥဒကံ အချက်နှင့်လည်း ပြည့်စုံ
ကြပါစေ။

မိမိတို့၏ အိပ်ယာ၊ နေရာ၊ ဖျာ၊ သင်္ဃာ၊ ကော်ဇော၊ မဇ္ဈောပိဌ၊
အဝဝတို့ကို သူ့နေရာနှင့်သူ့နေရာ သပ်ယပ်သန့်ရှင်းစွာ အစီ
အစဉ်ကျကျ ထားနိုင်မှု။ (ဃ) အာသနေန အချက်နှင့်လည်း
ပြည့်စုံ ကြပါစေ။ ဤ (င) ချက်နှင့် ပြည့်စုံလျှင် သူတော်စင်
သူတော်ကောင်းတို့၏ ဓလေ့ သဘော အလုပ် သဘောတို့ကို
မပြောဘဲနှင့် သိနိုင်ကြရိုး ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် အိုသူတော်
ကောင်း (က) တံမြက်ရှင်းပါ။ (ခ) လေကောင်းလေသန့်
နှင့်တကွ၊ အလင်းရောင် ရပါစေ။ (ဂ) သောက်ရေ၊ သုံးရေ
သန့်သန့် ရှင်းရှင်း ပြည့်ပြည့်ဖြိုးဖြိုး ရှိပါစေ။ (ဃ) အိပ်ယာ
နေရာ ဝန်းကျင်မှာ သာယာသပ်ယပ် ရှိပါစေ။

အောက်ပါ ဝိနည်းမဟာဝါ ပါဠိတော် စကားကို
(အာလုပ်) နှင့် (ကတ္တား) ထည့်၍
ပါဠိ စီစမ်းပါ။

၁။ * သစေ ပရိဝေဏံ ဥက္ကလာပံ ဟောတိ။
() ပရိဝေဏံ သမ္မဇ္ဇိတဗ္ဗံ။
အကယ်၍ ပရဝုဏ်မှာ အမှိုက်ရှုပ်ပါလျှင်။
ပရဝုဏ်ကို တံမြက်၊ တလင်း သန့်ရှင်း လှည်းခတ်ပါ။
(* သစေဝါကျ အကုန်လိုက်၍)

၂။ ကောဠကော သမ္မဇ္ဇိတဗ္ဗော။
တံခါးခုံကို.....။

၃။ ဥပဋ္ဌာနသင်္ဂဟာ သမ္မဇ္ဇိတဗ္ဗော။
စည်းဝေးရာ စုဝေးရာ (ဓမ္မာရုံ) စရပ်ကို။

၄။ အဂ္ဂိသင်္ဂဟာ သမ္မဇ္ဇိတဗ္ဗော။
မီးဖိုဆောင်ကို။

၅။ ဝစ္စကုဋိ သမ္မဇ္ဇိတဗ္ဗော။
ကျင်ကြီးအိမ်ကို (ကုဋိကို)။
သစေ ပါနီယံ န၊ ဟောတိ။
အကယ်၍ သောက်ရေ မရှိအံ့။

၆။ ပါနီယံ ဥပဋ္ဌာပေတဗ္ဗံ။
သောက်ရေကို တည်ထားအပ်၏။

၇။ ပရိဘောဇနီယံ ဥပဋ္ဌာပေတဗ္ဗံ။
သုံးဆောင်ရေကို တည်ထားအပ်၏။

၈။ အာစမန ကုမ္ဘိယာ။
သန့်သက် ရေအိုး၌။
ဥဒကံ အာသိဗ္ဗိတဗ္ဗံ။
(သန့်သက်) ရေကို လောင်းအပ်၏။ လောင်းရမည်၊
လောင်းပါလေ။

ဤကား မြတ် စွာ ဘုရား အမိန့် တော်၊ မြတ် စွာ ဘုရား၏
သာသနာ့ အမှုတော်ထမ်း ရဟန်း သာမဏေ ဟူ သည်
ကျေးဇူးရှင် မြတ်စွာဘုရား၏ အမိန့်တော်ကို ရိုသေစွာလိုက်နာ
ကျင့်ကြံရပေသတည်း။

“ဝိနယသဘော ပါဠိပြော၍၊
ပြီးသောကြိယာ၊ တဖြာမှတ်သား၊
ကံ၊ကတ္တား၊ထိဋ္ဌား၊ရုတ္တ၊ အရုတ္တ”။



နိဂမန။

ဣမိနာ ပုည ကမ္မေန
အနဝဇ္ဇေ ဘဝါမဟံ၊
ယထာဝါဒီ တထာကာရီ၊
တထာကာရီ ယထာဝါဒီ။

(သယံကတံဂါထာ)

ဤကောင်းမှုကြောင့်

အကျွန်ုပ်သည်၊ အပြစ်မရှိသော အမှုမျိုး၌၊
ပြောတိုင်းကျင့်၍၊ ကျင့်တိုင်း ပြောနိုင်ရပါလို၏။



