http://www.dhammadownload.com

ရင်သွေးငယ်တိုင်း ယဉ်ကျေးလိမ္မာရမည်
ရင်သွေးတို့ကမ္ဘာ ငြိမ်းအေးသာယာရမည်
ရင်သွေးတို့ခေတ် ဆန်းသစ်ဝေဆာရမည်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးတဏှာ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းကိုင်စာအုပ်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးတဏှာ

ရင်သွေးရင်နှစ်တို့အား အကောင်းဆုံးအမွေပေးကြ
ရင်သွေးကမ္ဘာသာယာမှ တိုင်းပြည်ငြိမ်းချမ်းသာယာမည်
အမျိုးသားယဉ်ကျေးမှု မြတ်နိုးယုယထိန်းသိမ်းကြ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးတဏှာ

ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းကိုင်စာအုပ်

http://www.dhammadownload.com

* ရင်သွေးဟူက၊ ချစ်မဝတည့်၊ မိဘသည်းချာ၊ ရတနာတည်း။
* ငယ်စဉ်တောင်ကျေး၊ နုထွတ်ထွေးက၊ လူရေးလူရာ၊ သင်အပ်စွာ၏။

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကျော့မှာ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန် စီစဉ်သည်။

ရင်နှစ်သည်းချာ ပန်းပမာ

* ဥယျာဉ်တွင်းက၊ ပန်းအလှ၊ ဖူးစငုံစ ယုယကြ။
* နေခြည်ပက်ဖြန်း၊ ရေကိုဖြန်း၊ စိုလန်းပါမှ ဖူးပွင့်ကြ။
* မြေကိုလည်းထွင်၊ ဩဇာတင်၊ ပြုပြင်ပေးမှ အားသစ်ကြွ။
* ဖူးပွင့်ဝေဝေ၊ သင်းပျံ့ဝေ၊ ရှုလေတိုင်းပ ရွှင်လန်းရှူး
* ရင်နှစ်သည်းချာ၊ ပန်းပမာ၊ ဝေဆာဖြိုးကြွ ပွင့်တိုင်းလှ။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်ဆန္ဒ

ရင်သွေးငယ်တိုင်း ယဉ်ကျေးလိမ္မာရမည်။

ရင်သွေးတို့ကမ္ဘာ ငြိမ်းအေးသာယာရမည်။

ရင်သွေးတို့ခေတ် ဆန်းသစ်ဝေဆာရမည်။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၁၀/၉၅) (၅)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၆/၉၅) (၅)

ပုံနှိပ်ခြင်း	၁၉၉၅ ခုနှစ်၊ ဇွန်လ၊ ပထမအကြိမ်
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	၃၀၀ ကျပ်
ထုတ်ဝေသူ	မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅) ၁၅/၁၉ ဦးဝိစာရရပ်၊ ဒဂုံမြို့နယ်။ ရန်ကုန်မြို့။
အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ	ဦးကျော်ဌေး ရွှေဇင်ကျော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၂၇၇၃) ၂၅၁၊၁၉-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ကွန်ပျူတာစာစီ	
အတွင်းစာသားနှင့် မျက်နှာဖုံးဗလင်	မြတ်ကျော်၊ မိတ်ကောင်း၊ ကွန်ပျူတာစာစီ၊ ဗလင်နှင့်ကာလာခွဲ

http://www.dhammadownload.com

ဖွင့်သည့်ပန်းတိုင်းလန်းပါစေ

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ ရင်သွေးကမ္ဘာ၊ ဝေဆာလှပ ဖူးပွင့်ကြ။
နံနက်နိုးလာ၊ ရှေးဦးစွာ၊ မေတ္တာပို့သ ပွားများကြ။
သတ္တဝါအပေါင်း၊ ချမ်းသာကြောင်း၊ စိတ်ကောင်းထားမှ ငြိမ်းချမ်းကြ။
ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်း၊ ခေတ်သစ်ဆန်း၊ ရည်မှန်းသမျှ ပြည့်စုံရ။
အနန္တငါးဖြာ၊ မြတ်နိုးပါ၊ ကြည်သာရှင်ပျ ပူဇော်ကြ။
ရတနာသုံးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ စွမ်းအားထက်လှ မြင့်မြတ်ရ။
မိဘဆရာ၊ ရိုသေပါ၊ ချမ်းသာသုခ ပြည့်ဖြိုးကြ။
သီလငါးအင်၊ စောင့်ထိန်းလျှင်၊ လူတွင်ထူးလှ မြင့်မြတ်လှ။
သီလတန်ခိုး၊ သစ္စာမျိုး၊ ရှာဖြိုးသွန်းချ လိုတိုင်းရ။
သူတော်ကောင်းတာတ်၊ တရားမြတ်၊ လွှမ်းပတ်လောက တည်စေပ။
နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်၊ မျိုးသစ်ထောင်၊ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ကြိုးပမ်းကြ။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာပို့က ရှင်လန်းရ

လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မိဘနှစ်ဖြာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဆွေမျိုးသူငါ၊ မိတ်သဟာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့အိမ်တွင်းမှာ၊ နတ်များစွာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မြို့ရွာတွင်းမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တို့ပြည်တွင်းမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ထက်ကောင်းကင်မှာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
အပါယ်လေးရပ်မှာ၊ များသတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်စီသုံး၊ ရှင်ပြုံးအောင်မြကြပါစေ။
မေတ္တာရေချမ်း၊ ဆွတ်ကာဖြန်း၊ ရှင်လန်းအောင်မြကြပါစေ။
တို့မေတ္တာစွမ်း၊ ကမ္ဘာလွှမ်း၊ ငြိမ်းချမ်းသာယာရှိပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

အနန္တငါးဖြာပူဇော်ပါ

၁။ ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၂။ ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၃။ သံဃံ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၄။ မာတာပိတုနံ၊ မိဘနှစ်ပါးကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

၅။ အာစရိယာနံ၊ ဆရာသမားတို့ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

အနန္တကျေးဇူး ဂုဏ်ကွန့်မြူး

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော = မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကြီးမားလှပါတကား။

၂။ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော = တရားတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကြီးမားလှပါတကား။

၃။ သံဃဂုဏော အနန္တော = သံဃာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကြီးမားလှပါတကား။

http://www.dhammadownload.com

၄။ မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော = မိဘနှစ်ပါး၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် အတိုင်းအဆ မရှိ ကြီးမားလှပါတကား။

၅။ အာစရိယဂုဏော အနန္တော = ဆရာများ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးသည် အတိုင်းအဆမရှိ ကြီးမားလှပါတကား။

အနန္တတာဝန် တို့အဓိဋ္ဌာန်

၁။ ဘုရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၂။ တရားကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၃။ သံဃာကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၄။ မိဘကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၅။ ဆရာကျေးဇူး၊ မြင်းမိုရ်ဦး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၆။ တိုင်းပြည်ကျေးဇူး၊ စိတ်ကြည်နူး၊ အထူးကျေအောင် ဆပ်ပါမည်။

၇။ ကျေးဇူးမကျေ၊ လူမိုက်တွေ၊ မသွေဖြစ်မှာ စိုးရသည်။

၈။ ကျေးဇူးဆပ်ကာ၊ လူလိမ္မာ၊ မှန်စွာဖြစ်အောင် ကြိုးစားမည်။

http://www.dhammadownload.com

၉။ တိုင်းပြည်လူမျိုး၊ များကောင်းကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင် ပြုပါမည်။

(ဆရာတော် ဦးပညာသာမိ၊ မာဂဓီ၊ သာစည်)

ရတနာသုံးပါး ဦးထိပ်ထား

၁။ ဗုဒ္ဓရတနာ အတုမဲ့ပါ မှန်စွာအမြတ်ဆုံး။

၂။ ဓမ္မရတနာ အတုမဲ့ပါ မှန်စွာအမြတ်ဆုံး။

၃။ သံဃရတနာ အတုမဲ့ပါ မှန်စွာအမြတ်ဆုံး။

၄။ မြတ်နိုးယုယ ပန်ဆင်ကြ ဗုဒ္ဓမြတ်ရတနာ။

၅။ မြတ်နိုးယုယ ပန်ဆင်ကြ ဓမ္မမြတ်ရတနာ။

၆။ မြတ်နိုးယုယ ပန်ဆင်ကြ သံဃမြတ်ရတနာ။

၇။ ကောင်းဂုဏ်ပြည့်ဝ မြင့်မြတ်ရ သုခတိုးပွားမှာ။

၈။ ရတနာသုံးပါး လေးနက်ထား ဝပ်တွားရှိသေပါ။

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉–ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ – အရဟံ

– သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ

– ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော

http://www.dhammadownload.com

❁ ယဥ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ

- သုဂတော
- လောကဝိဒူ
- အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ
- သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ
- ဗုဒ္ဓေါ
- ဘဂဝါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်အစိပ္ပာယ်

၁။ အရဟံ ဂုဏ်တော်

ကိလေသာကင်းစင်၍ အမြတ်ဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်း၊ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံထိုက်ခြင်းဂုဏ်။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

တရားအလုံးစုံကို သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဖြင့် အလိုလိုသိခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာအကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

၃။ ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နဂုဏ်တော်

ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၃–ပါး (၈ပါး)၊ စရဏအကျင့် ၁၅ပါးတို့နှင့်ပြည့်စုံတော်မူခြင်း၊ အကြီးဆုံး ဝိဇ္ဇာနှင့် အကောင်းဆုံး အကျင့်ရှိသူဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သုဂတဂုဏ်တော်

ဟုတ်မှန် အကျိုးရှိသော စကားကို ကောင်းစွာ ဆိုတတ်ခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ကောင်းစွာသွားတတ်ခြင်း ဂုဏ်။

၅။ လောကဝိဒူဂုဏ်တော်

သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက၊ ဩကာသလောက တည်းဟူသော လောကသုံးပါးကို သိမြင်ခြင်း ဂုဏ်။

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်

မယဉ်ကျေးသူတို့ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမရာ၌ အသာလွန်ဆုံးဖြစ်ခြင်း ဂုဏ်။

၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံဂုဏ်တော်

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ဆရာဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

၈။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တိုင် သိမြင်၍ သူတစ်ပါးတို့အားလည်း ဟောကြားညွှန်ပြနိုင်သော ဂုဏ်။

၉။ ဘဂဝါဂုဏ်တော်

ဘုန်းတော် ၆–ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်းဂုဏ်။

ဘုန်းတန်ခိုးအကြီးဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်တော်ကဗျာ

ဘုရားဂုဏ်တော်သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်–

၁။ ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊ လှူနတ်ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။

၂။ တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလဲ၊ ကောင်းစွာထင် ရှား ပြည့်စုံတယ်။

၄။ ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။

၅။ သတ္တ၊ သင်္ခါ၊ ဩကာသတဲ့၊ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။

၆။ မယဉ်ကျေးသူ ယဉ်အောင်ပြုတဲ့ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန် တယ်။

၇။ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများရဲ့၊ ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါ တယ်။

၈။ လေးဖြာသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့၊ တစ်စမလပ် ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊ အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်။

မှတ်ကွယ်...... မှတ်ကွယ်......။

(အရှင်သုန္ဒရ၊ ဘီအေ၊ ကဗျာမှ
သစ်ဆန်းလွင်၏ ဆင့်ပွားနွယ်သစ်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများဘိ

ဘုရားဆင်းတုတော် သို့မဟုတ် ရုပ်ပုံတော်ရှေ့၌ ဖြစ်စေ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာနေရာ၌ဖြစ်စေ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်ပါ သို့မဟုတ် တင်ပါးလွှဲ၍ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အထက်ပိုင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ ဘုရားဆင်းတုကို ကြည့်၍ ဖူးမြော်၍ မဝအောင် အလွန်တင့်တယ်သပ္ပာယ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ ရုပ်ပုံတော်ကို အာရုံယူပါ။

ထို့နောက် "ဣတိပိသောဘဂဝါ" ပါဠိကို ဖြစ်စေ၊ "ဘုရားဂုဏ်တော်ကဗျာ" ကိုဖြစ်စေ စိတ်၌ ရွတ်ဆို၍

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်တော်တစ်ပါးစီ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို နှလုံးသွင်းပါ။ သို့မဟုတ် မိမိနှစ်သက်ရာ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကို "အရဟံ... အရဟံ...အရဟံ..."ဟု အဖန်ဖန် ရွတ်ပွားပါ။ ထိုသို့ ရွတ်ပွားစဉ် ဂုဏ်တော်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။ စိတ်တည်ငြိမ်လာလျှင် မျက်စိကိုမှိတ်၍ ဆက်ရွတ်ပါ။

ပုတီးစိပ်ကို သုံး၍လည်း ရွတ်ပွားနိုင်သည်။ ဂုဏ်တော်တစ်ပါးကို တစ်ကြိမ်ရွတ်တိုင်း ပုတီးတစ်လုံး စိပ်သွားပါ။ ပုတီး ၃-ပတ် သို့မဟုတ် ၉-ပတ်မှန်မှန်ရွတ်ပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် ရွတ်နိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ တစ်ကြိမ်လျှင် ၁၀မိနစ် သို့မဟုတ် မိနစ် ၂၀ခန့် ရွတ်ပါ။

ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားများခြင်းအကျိုး

၁။ ရာဂ၊ ဒေါသ၊ မောဟ စသည့် ကိလေသာများ မနှောင့်ယှက်ခြင်း၊

၂။ စိတ်အစဉ် ဖြောင့်မတ်၍ ကုသိုလ်တိုးပွားခြင်း၊

၃။ မြတ်စွာဘုရားအား ရိုသေ၍ သတိကောင်းလာခြင်း၊

၄။ မြတ်စွာဘုရား၌ သက်ဝင်ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတိုးတက်လာခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၅။ နှစ်သက်ခြင်း ပီတိနှင့် ရွှင်လန်းခြင်း ပါမောဇ္ဇတို့ အပြစ်များခြင်း၊
၆။ ဘေးရန်အမျိုးမျိုးကို သည်းခံနိုင်လာခြင်း၊
၇။ ခန္ဓာကိုယ်သည် စေတီအလား ပူဇော်ထိုက်ခြင်း၊
၈။ ဘုရားနှင့်အတူနေသော အမှတ်သညာရခြင်း၊
၉။ မကောင်းမှုပြုရန် ရှက်,ကြောက်မှု(ဟိရီ၊ သြတ္တပ္ပ) ဖြစ်ခြင်း၊
၁၀။ မြတ်စွာဘုရား၌ စိတ်ညွတ်ခြင်း၊
၁၁။ မဂ်ဖိုလ်မရသေးလျှင် အပါယ်မလားဘဲ သုဂတိဘုံသို့ လားရခြင်း။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ပ၊ ၂၀၆)

ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

၁။ ကိလေမနှောင့်၊ ၂။ စိတ်စဥ်ဖြောင့်၏။
၃။ ဘုန်းခေါင့်ရှိသေ၊ ၄။ သဒ္ဓါ့ဝေ၍၊
၅။ နှစ်ဖွေပီတိ၊ ၆။ သည်းခံချိ၏၊
၇။ စေတီပုံလား၊ ၈။ ဘုရားနှင့်နေ၊
၉။ ထင်ပေဟိရောတ်၊ ၁၀။ စိတ်ညွတ်ချစ်ရှင်၊
၁၁။ မဂ်စဥ်မပွား နတ်ရွာလားသည် ဘုရားဂုဏ်တော် ပွားကြောင်းတည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိလင်္ကာ)

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ချက်။ ဟိရောတ်=(ဟိရွတ်ဟုဖတ်)=ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ (အွတ်တပ်ပဟုဖတ်)။

ဗုဒ္ဓါနုဿတိရှုပွားလျှင် စိတ်တည်ငြိမ်သည်၊ စိတ်ကြည်လင်ပြီး ချမ်းသာသည်၊ သမာဓိကောင်းလာသဖြင့် စာဖတ်လျှင် ရလွယ်သည်၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းလာသည်၊ ဉာဏ်ပညာကြီးလာသည်၊ ကုသိုလ်တိုးပွားလာသည်၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းဝေးပြီး လူချစ်လူခင်များလာသည်၊ လာဘ်ပေါလာသည်၊ သေလွန်သည့်အခါ လူ့ပြည် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရသည်။

ဘုရားပွင့်ပေါ်သည့်အကျိုး

ဗုဒ္ဓေါလောကေ သမုပ္ပန္နော ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
သုံးလူ့ဆရာမြတ်ဗုဒ္ဓါသည် သတ္တဝါအများအကျိုး ပွားဖို့ ထင်ရှားလူ့ရွာ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာပေ၏။

(၁)ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်
လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ

http://www.dhammadownload.com

များလှအပြစ်တွေ။

(၂) ဘုရားရှင်ဖော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍
ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ
များလှကျေးဇူးတွေ။

(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော
၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော
၃။ အကာလိကော
၄။ ဧဟိပဿိကော
၅။ ဩပနေယျိကော
၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော်အဓိပ္ပာယ်

၁။ သွာက္ခာတဂုဏ်တော်

မြတ်စွာဘုရား ကောင်းစွာ ဟောထားသည့်တရား

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကဂုဏ်တော်
ကိုယ်တိုင်ကျင့်လျှင် ကိုယ်တိုင်သိနိုင်သော တရား ဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

၃။ အကာလိက ဂုဏ်တော်
အခါမလပ်အကျိုးပေးခြင်း၊ မဂ်ရလျှင် ဖိုလ်ချက်ချင်း ဖြစ်ခြင်းဂုဏ်။

၄။ ဧဟိပဿိကဂုဏ်တော်
'လာပါ၊ ကျင့်စမ်းပါ'ဟု ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်ခြင်း၊ အစမ်းသပ်ခံနိုင်ခြင်း ဂုဏ်။

၅။ ဩပနေယျိကဂုဏ်တော်
မိမိစိတ်၌ အမြဲကပ်၍ ဆောင်ထားသင့်ခြင်းဂုဏ်။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိဂုဏ်တော်
အရိယာတို့သည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အသီးသီး လက်တွေ့ ခံစားနိုင်ခြင်းဂုဏ်။

တရားဂုဏ်တော်ကဗျာ

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်–

http://www.dhammadownload.com

၁။ ဘုရားကောင်းစွာ ပေါ်ညွှန်အပ်လို့ တရားတော်မြတ်
နိုင်မာတယ်။

၂။ ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ မိမိရရ သေချာတယ်၊

၃။ အခုကျင့်ရင် အခုထူးလို့၊ အကျိုးကျေးဇူးမြန်ဆန်တယ်၊

၄။ လာပါ၊ ကျင့်ပါ၊ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊ စမ်းသပ်ခံကြောင်း
ကြေညာတယ်၊

၅။ ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့၊ ထက်ကြပ်မကွာ
အားထားဖွယ်၊

၆။ အရိယာဆို ကိုယ်စီသိလို့၊ ထိထိမိမိခံစားတယ်။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ဖြာပဲကွဲ့၊ အသည်းစွဲအောင်
မှတ်ကြကွယ်

မှတ်ကွယ်...မှတ်ကွယ်...။

(အရှင်သုန္ဒရ၊ ဘီအေ၊ကဗျာမှ
သစ်ဆန်းလွင်၏ ဆင့်ပွားနွယ်သစ်)

တရားဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း

တရားတော်သည် သဘာဝအမှန်တရားများ ဖြစ်ကြသည်။ တရားတော် လမ်းညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ကျင့်ကြံနေထိုင်

http://www.dhammadownload.com

လျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းအေးပြီး လက်ငင်းချမ်းသာနိုင်သည်၊ အပါယ်မလားရဘဲ လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ရနိုင်သည်။

ဓမ္မောလောကေ သမုပ္ပန္နော သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ။

ဗုဒ္ဓမြွက်ဖော် တရားတော်သည် သတ္တဝါအများ ချမ်းသာပွားဖို့ ထင်ရှားလူ့ရွာပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာပေ၏။

တရားဂုဏ်တော်ဂါထာကိုဖြစ်စေ၊ ကဗျာကိုဖြစ်စေ၊ တရားဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ၊ အကြိမ်ကြိမ် ရွှတ်ပွားခြင်းကို "ဓမ္မာနုဿတိ"ဟု ခေါ်ပါသည်။ "ဗုဒ္ဓါ နုဿတိ" ရွတ်ပွားသကဲ့သို့ ရွတ်ပွားနိုင်ပြီး ဆင်တူသော အကျိုးကျေးဇူးများကို ရရှိနိုင်သည်။

သံဃာဂုဏ်တော် ၉-ပါး

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ

http://www.dhammadownload.com

သေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၅။ အာဟုနေယျော

၆။ ပါဟုနေယျော

၇။ ဒက္ခိနေယျော

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

သံဃာဂုဏ်တော် အစိပ္ပာယ်

၁။ သုပ္ပဋိပန္န ဂုဏ်တော် = အလွန်ကောင်းမြတ်သော ပဋိပတ်အကျင့်နှင့် ပြည့်စုံသောဂုဏ်၊

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္န ဂုဏ်တော် = အလွန်ဖြောင့်မတ်သော ပဋိပတ်အကျင့်နှင့် ပြည့်စုံ သောဂုဏ်၊

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္န ဂုဏ်တော် = နိဗ္ဗာန်ရောက်ရန် သင့်မြတ် သော အကျင့်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်၊

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္န ဂုဏ်တော် = ရိုသေထိုက်သော ပဋိပတ်အကျင့်နှင့် ပြည့်စုံသော ဂုဏ်၊

၅။ အာဟုနေယျ ဂုဏ်တော် = အဝေးက ဆောင်ယူလာသော အလှူဝတ္ထုကို ခံယူ ထိုက်သောဂုဏ်၊

http://www.dhammadownload.com

၆။ ပါဟုနေယျ ဂုဏ်တော် = ဧည့်သည်အတွက် စီမံထားသော အလှူဝတ္ထုကို ခံယူထိုက်သောဂုဏ်၊
၇။ ဒက္ခိဏေယျဂုဏ်တော် = နောင်ဘဝအကျိုးရဖို့ရန် ရည်သန်သော အလှူကို ခံယူထိုက်သောဂုဏ်၊
၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယ ဂုဏ်တော် = လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးထိုက်သောဂုဏ်၊
၉။ အနုတ္တရ ပုညက္ခေတ္တ ဂုဏ်တော် = ကုသိုလ်မျိုးကို စိုက်ပျိုးချရာ လယ်ယာမြေကောင်းနှင့် တူသောဂုဏ်။

သံဃာဂုဏ်တော်ကဗျာ

သံဃာ့ဂုဏ်တော်သေချာမှတ်ဖို့ ကဗျာစပ်လို့ဆိုကြမယ်-

၁။ ကောင်းကောင်းမြတ်မြတ် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၂။ ဖြောင့်ဖြောင့်မတ်မတ် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၃။ နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံတတ်တဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။
၄။ ရိုသေထိုက်ရန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါတယ်။

မင်္ဂိုလ်လေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့ ဘုရားသားတော်အရိယာကွယ်၊

၅။ ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်၊

၆။ ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်၊

၇။ နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်၊

၈။ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးအထူးကို၊ ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်၊

၉။ လူနတ်ဗြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို၊ အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်၊

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွဲ အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ်

မှတ်ကွယ်...မှတ်ကွယ်...။

(အရှင်သုန္ဒရ၊ ဘီအေ၊ ကဗျာမှ ဆင့်ပွားနွယ်သစ်)

သံဃာဂုဏ်တော်ပွားများခြင်း

သံဃာတော်ဆိုသည်မှာ အရိယာသံဃာနှင့် သမ္မုတိသံဃာအပေါင်းကို ခေါ်သည်။ အရိယာသံဃာတွင် အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ၈–မျိုးပါဝင်သည်။ ပရမတ္ထသံဃာတော်ဟုလည်း ခေါ်တွင်သည်။ ကိလေသာနည်းပါးသူများ

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ် ကိလေသာ လုံးဝကင်းစင်သူများဖြစ်၍ မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်။

သမ္မုတိသံဃာသည် သိမ်တွင် ကမ္မဝါဖတ်၍ ရဟန်းဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့သည် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စသော ကိလေသာများ ကင်းစင်ရန် တရားတော်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံအားထုတ်နေသူများ ဖြစ်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် အရိယာအနွယ်ဝင် ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်၍ မြင့်မြတ်သူများ ဖြစ်ကြသည်။

အရိယာသံဃာနှင့် သမ္မုတိသံဃာတို့သည် ဗုဒ္ဓ သာသနာ၌သာ ရှိနိုင်ကြသည်။ အခြားသာသနာများ၌ မရှိနိုင်ကြပါ။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အယုတ်အမြတ်ဖြစ်ခြင်းကို ကိလေသာဖြင့် တိုင်းတာသည်။ ကိလေသာ ထူပြောသူများကို "ပုထုဇဉ်"ဟု ခေါ်သည်။ ပုထုဇဉ်သည် မကောင်းမှုများကို များစွာ ပြုတတ်သဖြင့် လူမိုက်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို မသိနားမလည်သော ပုထုဇဉ်ကို "**အန္ဓပုထုဇဉ် = မျက်စိကန်းသော ပုထုဇဉ်**"ဟု ခေါ်သည်။

တရားသဘောသိနားလည်သော ပုထုဇဉ်ကို

http://www.dhammadownload.com

"ကလျာဏပုထုဇ္ဇော= ကောင်းသော ပုထုဇဉ်"ဟု ခေါ်သည်။

ကိလေသာနည်းပါးအောင် သီလသိက္ခာ= သီလအကျင့်၊ သမာဓိသိက္ခာ= သမာဓိထူထောင်သော အကျင့်၊ ပညာသိက္ခာ= ပညာထူထောင်သော အကျင့်တို့ကို ကျင့်ရသည်။ ဤအကျင့်မြတ်သည် ကိလေသာကို ပယ်သတ်၍ လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်သော ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သည်။

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာမြင့်မားလေလေ ကိလေသာ နည်းပါးလေလေ ဖြစ်သဖြင့် ပို၍ မြင့်မြတ်စေလေလေ ဖြစ်သည်။

မြင့်မြတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြသည့် သံဃာ တော်ကို ဖူးတွေ့ရ၊ ရှိခိုးရ၊ လှူဒါန်းရခြင်းတို့သည် အလွန် အကျိုးကျေးဇူးများ၏။ ထို့ကြောင့် သံဃာတော်သည် ကုသိုလ်မျိုးစေ့ ပျိုးစိုက်ကြရန် အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေနှင့် တူသည်။

သံဃော လောကေ သမုပ္ပန္နော ပုညက္ခေတ္တံ အနုတ္တရံ။

လူ့ဘုံဌာန လူ့လောကဌ် ကုသိုလ်မျိုးစေ့ ပျိုးစိုက် ကြရန်၊ အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေအဖြစ် သံဃာ ရတနာ

http://www.dhammadownload.com

သည်လည်း ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာပေ၏။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ဂါထာကိုဖြစ်စေ၊ ကဗျာကိုဖြစ်စေ၊ သံဃာ့ဂုဏ်တော်တစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ၊ အဖန်ဖန် ရှုပွားခြင်းကို "သံဃာနုဿတိ"ဟု ခေါ်၏။ "ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ရှုပွားသကဲ့သို့ ရှုပွားနိုင်ပြီး ဆင်တူသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်သည်။

ရတနာမြတ်သုံးမျိုး အဝဥ်ရှိခိုး

ကုသိုလ်တိုးပွား၍ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့ကို နံနက်ညနေ မှန်မှန်ရှိခိုးရမည်။ ထိုသို့ရှိခိုးသည့်အခါ–

"ခြေ–လက်–နဖူး၊ တံတောင်–ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ" ဆိုသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ် ရှိခိုးဦးချရမည်။ ရှိခိုးသည့်အစီအစဉ်မှာ–

(၁) ဘုရားဆင်းတုတော်၊ စေတီတော် သို့မဟုတ် သံဃာတော်ကို မျက်နှာမူ၍ ယောကျ်ားများက ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်ပါ၊ အမျိုးသမီးများက တင်ပါးလွှဲထိုင်ပါ။

(၂) လက်အုပ်ကို နဖူးအထိမြှောက်ချီပါ။

http://www.dhammadownload.com

(၃) ဒူးထောက်ချပြီး လက်အုပ်ကို မြေပြင်ကြမ်းပြင်သို့ ချပါ၊ လက်ဝါးဖြန့်ပါ။

(၄) တံတောင်ဆစ်နှစ်ဘက်ကို မြေပြင်၊ ကြမ်းပြင်သို့ ထိအောင် လက်ဝါးနှစ်ဘက်ကို ရှေ့သို့ တိုးပါ။

(၅) နဖူးကို လက်ဖမိုးပေါ် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်သို့ ထိအောင် နှိမ့်ချပါ။

ထိုသို့ ဦးချနေသည့်အခါ ပထမအကြိမ်တွင် "ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ"၊ ဒုတိယအကြိမ်တွင် "ဓမ္မံပူဇေမိ"၊ တတိယအကြိမ်တွင် "သံဃံပူဇေမိ"ဟု ဆိုပါ။

အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါ။

(၁) ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

(၂) ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

(၃) သံဃံ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

အိပ်ရာဝင်ထ ရွတ်ဆိုကြ

(၁) မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်။ မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်။ တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာတုန်းကွဲ့

http://www.dhammadownload.com

ငါ့လဲပေးအုံး (မောင် မောင်)ရယ်။
ဗုဒ္ဓံ, ဓမ္မံ, သံဃံ ရွတ်ကွယ်၊ သရဲလွတ်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။
ပြေးမယ်...ပြေးမယ်...။

(၂) အိပ်ရာဝင်သော် သတိရဖို့၊ ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃာရယ်။ ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့၊ နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။ အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်၍၊ မှန်မှန် မပြတ်ရွတ်ပါကွယ်။ ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။
ရမယ်...ရမယ်...။

(မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

သရဏဂုံဟုည်မှ မြင့်မြတ်လှ

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။)
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။)
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။)
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို.........)

http://www.dhammadownload.com

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို ....)
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်ကို ....)
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(သုံးကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ....)
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(သုံးကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်ကို ....)
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
(သုံးကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်ကို ....)

သရဏဂုံအစီပွာယ်အကျယ်ဖွင့်

၁။ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ ကိုယ်တိုင်မြင်၍၊ မြင်စေဟောကြား၊ မြတ်ဘုရားကို။

သရဏံ = ဘေးရန်ပယ်ပျောက်၊ ချမ်းသာရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်တော်မူတတ်သဖြင့် အမြတ်ဆုံးကိုးကွယ်ရာဟူ၍။

ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ = မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ပရိယတ်၊ ဆယ်ဖြာသော တရားတော်မြတ်ကို။

သရဏံ = ဘေးရန်ပယ်ဖျောက်၊ ချမ်းသာရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်တော်မူတတ်သဖြင့် အမြတ်ဆုံးကိုးကွယ်ရာဟူ၍။

ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ = သမ္မုတိသံဃာ၊ အရိယာသံဃာ၊ နှစ်ဖြာသော သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို။

သရဏံ = ဘေးရန်ပယ်ဖျောက်၊ ချမ်းသာရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်တော်မူတတ်သဖြင့် အမြတ်ဆုံးကိုးကွယ်ရာဟူ၍။

ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုးကွယ်မှန်မှ ချမ်းသာရ

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့သည် လောက၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး ရတနာများဖြစ်ကြသည်။ ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး၊ တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး၊ သံဃာဂုဏ်တော် ၉-ပါးတို့ကို စိစစ်လျှင် အတုမရှိ

http://www.dhammadownload.com

အမြင့်မြတ်ဆုံး ဂုဏ်တော်များဖြစ်ကြသည်ကို ဆုံးဖြတ်နိုင်သည်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာတို့သည် ကိလေသာ ကင်းပြီးသော၊ ကိလေသာကင်းစေသော ကိုးကွယ်ရာများ ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဂုဏ် ရှိကြ၏။ ကိုးကွယ်သူတို့အား ကိလေသာ ကင်းစေပြီး ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပွားစေကြ၏။ ထိုကုသိုလ် စိတ်တို့က လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့ကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။ စိတ်သည် ဤလောက၌ တန်ခိုးအကြီးဆုံး အရာဖြစ်၏။

ကိလေသာ မကင်းကြသော နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ဝိဇ္ဇာ စသည်တို့မှာ ကိုးကွယ်အားထားစရာများ မဟုတ်ကြ။ ကိလေသာ မကင်းသူတို့သည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်တတ်၏။ လိုချင်တပ်မက် တတ်၏။ သူတို့ ကိုယ်တိုင်က ကြောက်ရွံ့ တိတ်လန့်နေလျှင် လိုချင်တပ်မက်နေလျှင် သူတစ်ပါးတို့အား ဘေးရန်အန္တရာယ်ကင်းအောင်ကောင်းစားအောင် အဘယ်မှာ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်တော့အံ့နည်း။

ကိုးကွယ်မှားလျှင် ဘေးတွေ့တတ်၏။ အပါယ်သို့လာ ရောက်တတ်၏။

"ဤ တော၊ တောင်၊ အာရာမ်၊ အစိကရုက္ခသစ်ပင်၊ နတ်ကွန်းစသော ကိုးကွယ်ရာဟူသမျှကို ကိုးကွယ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းသော ကိုးကွယ်ခြင်းမဟုတ်၊ မြတ်သော ကိုးကွယ်

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းမဟုတ်။ ဤကိုးကွယ်ရာဟူသမျှကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်"

(ဓမ္မပဒ။ ဂါထာ-၁၈၉)

"ဤ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသည် ဘေးမရှိသော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း မည်၏။ မြတ်သော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းမည်၏။ ဤရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကိုးကွယ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်နိုင်၏" (ဓမ္မပဒ။ ဂါထာ-၁၉၂)

သရဏဂုံသည် ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကိုးကွယ်ရာအဖြစ် ယုံကြည်သိမှတ် ဆည်းကပ်ခြင်းဖြစ်၏။ သရဏဂုံတည်သူသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဖြစ်၏။ မတည်လျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဖြစ်။ ဘုရားဆင်းတုတော်၊ ဘုရားရုပ်ပွားတော်၊ စေတီတော်၊ သံဃာတော်ရှေ့မှောက်၌ သရဏဂုံကို ခံယူဆောက်တည်နိုင်၏။ တစ်ကြိမ်ခံယူပြီးလျှင် ရတနာမြတ်သုံးပါး၌ ယုံကြည်မှုမပျက်ပြယ်သမျှ တစ်သက်လုံး တည်၏။ ပျက်ပြယ်သောအခါ ဘာသာခြားသို့ ကူးပြောင်းသောအခါ သေဆုံးသောအခါ သရဏဂုံပျက်၏။

သရဏဂုံတည်သူသည် မတည်သူထက် ပို၍ မြင့်မြတ်

http://www.dhammadownload.com

သည်။ သရဏဂုံတည်ပြီးမှ သီလစောင့်ထိန်းလျှင်ဖြစ်စေ အလှူဒါနပြုလျှင် ဖြစ်စေ ဘာဝနာပွားများလျှင်ဖြစ်စေ ပို၍ အကျိုးကြီးမားသည်။

အယူမှန်ကန် စိတ်မြဲမြဲ အစဉ်အာန်ပြုကြ

၁။ ဘုရားကိုသာ တစ်သက်တာ မြဲစွာကိုးကွယ်မည်။
၂။ တရားကိုသာ တစ်သက်တာ မြဲစွာကိုးကွယ်မည်။
၃။ သံဃာကိုသာ တစ်သက်တာ မြဲစွာကိုးကွယ်မည်။
၄။ သရဏဂုံစာတ် လွန်မြင့်မြတ် လွှမ်းပတ်ကိုယ်မှာ တည်စေမည်။
၅။ ဘေးရန်လွတ်ကင်း ချမ်းသာခြင်း လက်ငင်းရမှာ သေချာသည်။

* ဘုရားဖက်တော့ အသက်ရှည်။
* တရားဖက်တော့ အမျက်ပြေ။
* သံဃာဖက်တော့ အခက်ဝေ။

သရဏဂုံအကျိုး လွန်ပွံ့ဖြိုး

သရဏဂုံ၏ အကျိုးကျေးဇူးတို့သည်
အလွန်ကြီးကျယ်များပြောင်၏။

http://www.dhammadownload.com

"ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ-----"အစချီသော ၉-ဂါထာသည် "သဆေထိုးမပါ ကိုးဂါထာ"ဟု အမည်ရ၏၊ အလွန်အစွမ်းထက်၏။ ဤဂါထာကို ရွတ်ဆို၍ အစားအသောက် သုံးဆောင်လျှင် အဆိပ်မသင့်။ ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ရွတ်ပွားလျှင် ချမ်းသာစွာ မွေးဖွား၏။ မွေးဖွားလာသော ကလေး ဘေးရန်ကင်း၏။

သရဏဂုံဂါထာကို အမြဲရွတ်ပွားလျှင် သရဲတစ္ဆေ မခြောက်၊ ဘေးရန်မရောက်၊ သရဏဂုံဂါထာကို ရွတ်ဆို၍ အပင်များကို စိုက်ပျိုးလျှင် အပင်များ ပိုးမကျ အပင်ဖွံ့ထွားသန်မာ၏။ သရဏဂုံဂါထာကို ဉာဏ်ရှိသလို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။

သရဏဂုံတည်သူ သေလွန်လျှင် သုဂတိဘဝ (လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ)ကိုရ၏။ အပါယ်မကျ။ လူဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ၊ နတ်ဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ သရဏဂုံမတည်သူတို့ထက် (၁) အသက်ရှည်ခြင်း၊ (၂) အဆင်းလှခြင်း၊ (၃) ချမ်းသာကြီးခြင်း (၄) အခြွေအရံများခြင်း၊ (၅) အစိုးရခြင်း၊ (၆-၁၀) အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိအတွေ့တို့ကို သုံးဆောင်ခံစားမှု၌ သာလွန်ခြင်းဟူသောအကြောင်း ၁၀ မျိုးဖြင့်

http://www.dhammadownload.com

သာလွန်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်း၌- (၁) အများပူဇော်မှုကို ခံရခြင်း၊ (၂)ထက်သောဉာဏ်ပညာ ရှိခြင်း(၃) မိမိအလိုသို့ လိုက်ပါစေနိုင်ခြင်း၊ (၄) အများထက် သာလွန်သော စည်းစိမ်ချမ်းသာကိုခံစားရခြင်း၊ (၅) ရွှေ အဆင်းနှင့်တူခြင်း၊ (၆) အများနှစ်သက်ကြည်ညိုခြင်း၊ (၇) မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတို့၏ ချစ်ခင်မှုကို ရခြင်း၊ (၈) ကျော်စောထင်ရှားခြင်း ဟူသော အကျိုးထူး ၈-ပါး ကို ရရှိ၏။

(ဗုဒ္ဓဘာသာ လက်စွဲကျမ်း၊ ပ။ ၅၁-၅၂)

သရဏဂုံအကျိုးပြကဗျာ

သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊ အပါယ်ငရဲကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်လည်း တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ရ သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံလာမတုနှင့်၊ အာယု,ဝဏ္ဏ,သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး၊ ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲပို။
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း, အစဉ်လန်း. ဆင်မြန်းပန်စေလို။

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံလုလင်၏ အံ့ဖွယ်ရာသံသရာ

လွန်လေပြီးသောတစ်အသချေ်နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်က အနောမဒဿီမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းတော်မူ၏။ ထိုအခါ မျက်မမြင်မိဘနှစ်ပါးကို ပြုစု လုပ်ကျွေးနေသည့် လုလင် တစ်ယောက်ရှိ၏။ ထိုလုလင်သည် ဆင်းရဲလှသဖြင့် မလှူဒါန်းနိုင်၊ မျက်မမြင်မိဘတို့ကို ပြုစုကျွေးမွေးနေရသဖြင့် တရားလည်း မနာနိုင်၊ ရဟန်းလည်း မပြုနိုင်။

သို့သော် ဘုရားရှင်၏ အဂ္ဂသာဝကဖြစ်သော နိသဘမထေရ်ထံမှ သရဏဂုံကို ခံယူဆောက်တည်ခဲ့ရ၏။ ထိုအခါက လူတို့၏ သက်တမ်းသည် နှစ်တစ်သိန်းဖြစ်၏။ ထိုလုလင်သေဆုံးသောအခါ တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ သိကြားမင်းဖြစ်၏။

ထိုဘဝနောက်၌လည်း အပါယ်သို့ ကျရောက်ခြင်း မရှိဘဲ သိကြားမင်းဘဝက အကြိမ် ၈၀၊ စကြဝတေးမင်း ဘဝက ၇၅ ကြိမ်၊ ပဒေသရာဇ်, ကေရာဇ်မင်းဘဝတို့က အကြိမ် မရေတွက်နိုင်အောင် ဖြစ်ခဲ့ရ၏။ ဖြစ်ရာရာဘဝတိုင်း၌ သူတစ်ပါးတို့ထက် ထူးကဲသော "အများအပူဇော်ခံရခြင်း၊ ထက်သောဉာဏ်ပညာရှိခြင်း" စသည့် အကျိုးထူး ၈-ပါးကို

http://www.dhammadownload.com

အထင်အရှား ရှိခဲ့၏။

ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းလာသော အခါ သာဝတ္ထိမြို့၌ သူဌေးသားဖြစ်၏။ ခုနစ်နှစ်သား အရွယ်သို့ရောက်သော် ကစားဖော်များ၏ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်၏။ ကစားရင်း ကျောင်းတိုက် တစ်ခုသို့ ရောက်သွားကြ၏။ ရဟန္တာတစ်ပါးက သရဏဂုံသုံးပါးကို ပေးတော်မူ၏။ ထိုသူငယ်သည် သရဏဂုံကို ခံယူဆောက်တည်၍ပြီးလျှင် ပြီးချင်းပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်၏။ သရဏဂုံ၏အကျိုးသည် အလွန်အံ့ချီးဖွယ်ကောင်းအောင် ကြီးကျယ် မြင့်မြတ်လှပါတကား။

(အပ၊ ၁။ ၈၂။ အပ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၃၉)

လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း

ဩကာသ---ဩကာသ---ဩကာသ---

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို၊ ပျောက်ပါ စေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊ တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်မြောက်အောင်၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ ရတနာမြတ် သုံးပါးတို့ကို၊ အရိုအသေ အလေးအမြတ်

http://www.dhammadownload.com

လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းခြင်း။ ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည် ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက် ၁။ ။ မိဘ/ဆရာတို့ကို ကန်တော့သည့်အခါ အထက်ပါ ကန်တော့ချိုးတွင် 'ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို' နေရာ၌ ' ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် တကွ မိဘတို့ကို' သို့မဟုတ် 'ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့်တကွ ဆရာသမားတို့ကို' ဟူ၍ ထည့်ဆိုပါ။

မှတ်ချက် ၂။ ။ ဖော်ပြခဲ့သော ဩကာသ ဆိုရိုးသည် ပုဂံခေတ်မှစ၍ ယနေ့တိုင် အသုံးပြုသော ဆိုရိုးဖြစ်သည်။ နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့က တစ်ပြည်လုံးအတွက် တစ်မူတည်းဖြစ်အောင် ချမှတ်ထားသော ဆိုရိုးဖြစ်သည်။ 'တစ်ကျောင်း တစ်ဂါထာ တစ်ရွာ

http://www.dhammadownload.com

တစ်ပုဒ်ဆန်း’မဖြစ်စေဘဲ စည်းလုံးညီညွတ်မှုကို ရှေ့ရှု၍ ဤမှုကိုသာ အသုံးပြုကြပါ။

အဓိပ္ပာယ်ရှင်းလင်းချက်များ

ဩကာသ = ခွင့်ပြုတော်မူပါ၊

ရှိခိုးကန်တော့ခွင့်ပြုရန် ခွင့်တောင်းခြင်း ဖြစ်သည်၊ ရိုသေမှုကို အလေးအနက်ပြုလိုသောကြောင့် သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုသည်။

ကာယကံ = ကိုယ်ဖြင့် ပြုလုပ်သောအမှု၊

ဝစီကံ = နှုတ်ဖြင့် ပြောဆိုသောအမှု၊

မနောကံ = စိတ်ဖြင့် ကြံစည်သောအမှု၊

သဗ္ဗဒေါသ = ခပ်သိမ်းသောအပြစ်၊

ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ=

ရတနာသုံးပါးနှင့် မိဘဆရာတို့ကို ကိုယ်အမူအရာဖြင့် ပြစ်မှားခြင်း၊ နှုတ်အပြောအဆိုဖြင့် ပြစ်မှားခြင်း၊ စိတ်ကူးအကြံအစည်ဖြင့် ပြစ်မှားခြင်းတို့တွင် တစ်စုံတစ်ခုသော ပြစ်မှားခြင်း ရှိခဲ့သော် ထိုအပြစ်တို့ ပပျောက်လျော့ပါး၍သွားရန် တောင်းပန်ကန်တော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

အရိုအသေ = ရိုသေစွာ၊ မလေးမခန့်မပြုဘဲ ကျိုးနွံစွာ၊
အလေးအမြတ် = လေးစားမြတ်နိုးစွာ၊
လက်အုပ်မိုး၍ = လက်ဝါးနှစ်ဘက်ကို ပန်းကြာငုံကဲ့သို့ စုံညီပြု၍ နဖူးအထိ ချီမြှောက်ထားလျက်၊
ရှိခိုး = အရိုအသေပြုသည်၊

ရှိခိုးခြင်း ၃-မျိုးရှိသည်၊ လက်အုပ်ချီ၍ ထိခြင်း ငါးပါးဖြင့် ၍ရှိခိုးခြင်းကို ကိုယ်ဖြင့် ရှိခိုးသည်မည်၏။ ရတနာသုံးပါး တို့၏ ဂုဏ်တော်များကို နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆို၍ ရှိခိုးခြင်းကို နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးသည် မည်၏။ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို စိတ်ဖြင့် အဖန်ဖန် အောက်မေ့ဆင်ခြင် ခြင်းကို စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးသည်မည်၏။

ပူဇော် = တစ်စုံတစ်ခုပေး၍ အလေးအမြတ် ပြုသည်၊

ပစ္စည်းဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်းဟူ၍ ပူဇော်ခြင်း ၂-မျိုးရှိသည်။ ကျင့်ဝတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်းသည် တရားဖြင့် ပူဇော်ခြင်းဖြစ်၏။

ဖူးမြော် = ပကတိမျက်စိဖြင့် မြင်တွေ့ခြင်း၊ ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ထင်ရှား ပေါ်လွင်လာအောင် အာရုံပြုခြင်းဟူ၍

http://www.dhammadownload.com

၂-မျိုးရှိသည်။

မာန်လျှော့ = မာန်မာနကို လျှော့ချခြင်း၊

မိမိသည် ရတနာသုံးပါးအောက် နိမ့်ကျသည်ဟု ယူဆပါမှ ရှိခိုးကန်တော့နိုင်သည်။

ကန်တော့ = ဝန်ချတောင်းပန်သည်၊

အပြစ်ရှိ၍ ကန်တော့ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရလို၍ ကန်တော့ခြင်း ဟူ၍ ၂-မျိုးရှိသည်။

ကန်တော့ရသောအကျိုးအားကြောင့် = 'ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံစေတနာကြောင့်' နှင့် အဓိပ္ပာယ်တူပါသည်။ ရှေးမူမပျက် ဆက်လက်သုံးပါ။

အပါယ်လေးပါး = ချမ်းသာကင်း၍ ကုသိုလ်ပြုခွင့် မရသော အရပ်လေးမျိုး။

၁။ ငရဲ = ငရဲထိန်း၊ ငရဲမီးတို့ဖြင့် အမြဲညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခံနေရသောဘုံ၊

၂။ တိရစ္ဆာန် = မက်ဖိုလ်မရနိုင်ဘဲ ဖီလာကန့်လန့်သွား တတ်သော သတ္တဝါတို့၏ဘုံ။

၃။ ပြိတ္တာ = စားရမဲ့၊ ဝတ်ရမဲ့၊ ခိုကိုးရာမဲ့ ဖြစ်နေသူ တို့၏ဘုံ။

http://www.dhammadownload.com

၄။ အသူရကာယ် = ပြိတ္တာများထက်ပို၍ ဆင်းရဲငတ်ပြတ်သော ဘုံ။

* လောဘကြီးသူ သေလျှင်မူ ရှေးရှုပြိတ္တာဘဝ၊
* ဒေါသကြီးသူ သေလျှင်မူ ရှေးရှုငရဲဘဝ၊
* မောဟကြီးသူ သေလျှင်မူ ရှေးရှုတိရစ္ဆာန်။

ကပ်သုံးပါး = ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်နေသော အချိန်ကာလ ၃-မျိုး။

၁။ ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် = (ဒုပ်ဘိတ်ခံန်တရကပ်ဟု ဖတ်) ငတ်မွတ်ခြင်းဘေးဆိုက်ရောက်နေသော ကာလ။

၂။ သတ္ထန္တရကပ် = (သတ်ထန်တရကပ်ဟုဖတ်) လက်နက်ဘေး, စစ်ဘေးဆိုက်ရောက် နေသော ကာလ။

၃။ ရောဂန္တရကပ် = (ရောဂန်တရကပ်ဟု ဖတ်) ကူးစက်ရောဂါဘေးအန္တရာယ်ဆိုက်ရောက်နေသော ကာလ။

* လောဘကြီးက ငတ်မွတ်ရ ဒုက္ခကပ်ကြီးဆိုက်၊
* ဒေါသကြီးက သတ်ဖြတ်ကြ သတ္ထကပ်ကြီးဆိုက်၊
* မောဟကြီးက ဖျားနာကြ ရောဂကပ်ကြီးဆိုက်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး = အပြစ်ရှိသောအရပ်၈-မျိုး။

http://www.dhammadownload.com

၁။ ငရဲဘုံ
၂။ တိရစ္ဆာန်ဘုံ
၃။ ပြိတ္တာဘုံ
၄။ အရူပ ဗြဟ္မာဘုံ(ရုပ်မရှိ)၊ အသညသတ်ဘုံ (နာမ်မရှိ)
၅။ ပစ္စန္တရစ် = တိုင်းစွန်ပြည်ဖျား လမ်းပန်းခက်ခဲသော အရပ်၊ လူရိုင်းဒေသ၊
၆။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = မှားယွင်းသော အယူဝါဒရှိသူ၊
၇။ ဒုပ္ပည = ဉာဏ်မဲ့၍ လူစဉ်မမီသူ၊
၈။ သာသနာပကာလ = ဘုရားမပွင့်သောအခါ။

ဤအရပ်တို့၌ ဖြစ်လာသူများသည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်ကို နာကြားခွင့်မရ၊ နာကြားရလျှင်လည်း အဓိပ္ပာယ်မသိကြချေ။

ရန်သူမျိုး ၅–ပါး = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ သူခိုး၊ အမွေခံဆိုး။

ရေလွှမ်းမိုးသော ဘေးရန်၊ မီးလောင်ခြင်းဘေးရန်၊ ရာဇဝတ်ပြစ်ဒဏ်ခံရခြင်း ဘေးရန်၊ ခိုးဝှက်လုယက်ခြင်း ခံရသော ဘေးရန်၊ မိဘပစ္စည်းကိုဖြုန်းတီး၍ မိဘကို နှိပ်စက် တတ်သော သားဆိုးသမီးဆိုးဘေးရန်တို့ကို ဆိုလိုသည်။

ဝိပတ္တိတရား ၄–ပါး = ဖောက်ပြန်ချွတ်ယွင်းခြင်းတရား

http://www.dhammadownload.com

❁ ယဥ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ

၄–မျိုး။

၁။ ဂတိဝိပတ္တိ = လားရာဂတိ ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ အပါယ်ဘုံ၌ ဖြစ်ခြင်း။

၂။ ဥပဓိဝိပတ္တိ = ရုပ်ဖောက်ပြန်ခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါ ချို့တဲ့ခြင်း။

၃။ ကာလဝိပတ္တိ = ခေတ်ပျက်ခြင်း၊ တရားဥပဒေဖြင့် အုပ်ချုပ်မှုကင်းမဲ့ သောအခါကာလ

၄။ ပယောဂဝိပတ္တိ = အားထုတ်မှုမမှန်ကန်ခြင်း၊ အကုသိုလ်အမှုများ၌အားထုတ်ခြင်း၊ အပြစ်ကျူးလွန်ခြင်း။

ဗျသနတရား ၅–ပါး = ပျက်စီးခြင်းတရား ၅ မျိုး။

၁။ ဉာတိဗျသန = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊

၂။ ဘောဂဗျသန = စည်းစိမ်ဥစ္စာပျက်စီးခြင်း၊

၃။ ရောဂဗျသန = ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊

၄။ သီလဗျသန = အကျင့်သီလပျက်စီးခြင်း၊

၅။ ဒိဋ္ဌိဗျသန = အယူလွဲမှား၍ ပျက်စီးခြင်း၊

သီလဗျသနနှင့် ဒိဋ္ဌိဗျသနတို့သည် ဤဘဝ၌သာမက နောင်ဘဝများစွာတို့၌လည်း ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေသည်၊ အပါယ်သို့ ကျရောက်စေသည်။

http://www.dhammadownload.com

မဂ်တရား = လောဘ စသော ကိလေသာကို ပယ်သတ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်ကြောင်းဖြစ်သော တရားလမ်း။

သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တမဂ်ဟူ၍ မဂ် ၄-ပါးရှိသည်။

ဖိုလ်တရား = မဂ်၏ အကျိုးတရား။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုခံစားစေနိုင်သောဉာဏ်။ သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တဖိုလ်ဟူ၍ ဖိုလ် ၄-ပါးရှိသည်။

နိဗ္ဗာန်တရား = လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ကုန်ရာဖြစ်၍ ထာဝရ ငြိမ်းအေးချမ်းသာနေခြင်းသဘော။

ကန်တော့ခြင်း၏ အကျိုး

ကန်တော့ခြင်းသည် မိမိ၏ မာန်မာနကို ချိုးနှိမ်၍ ဝန်ချတောင်းပန်သော အမှုဖြစ်သည်။ ထောင်လွှားဝင့်ကြွားခြင်း = မာနသည် သူတစ်ပါးတို့ အမြင်ကပ်စရာဖြစ်ပြီး အပါယ်ဘုံသို့ ပစ်ချတတ်၏။ မာန်မာနကို ဖယ်၍ ဦးချကန်တော့သည့်အခါ ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်သည်၊ ထိုကုသိုလ်စိတ်များက ကောင်းကျိုးများစွာပေးနိုင်သည်။

ရတနာမြတ်သုံးပါးနှင့် မိဘဆရာတို့ကို ပြစ်မှားမိလျှင်

http://www.dhammadownload.com

ချက်ချင်း ကန်တော့လိုက်ပါက စိတ်ကြည်ရှင်းသွားပြီး လက်ငင်းချမ်းသာလာသည်။ မိဘဆရာတို့မှာ သားသမီးများနှင့် တပည့်များကို ခွင့်လွှတ်ရန်အသင့်ရှိကြသည်။ မြတ်စွာဘုရားနှင့် သံဃာတော်တို့ကလည်း ဝန်ချကန်တော့သူတို့အား ခွင့်လွှတ်ကြမည်သာ ဖြစ်သည်။ ခွင့်လွှတ်လျှင် အပြစ်ကျေအေး ပပျောက်သွားသည်။

မြတ်စွာဘုရား လက်ထက်က **ပိလိန္ဒဝစ္ဆမထေရ်**သည် အဘိညာဉ် တန်ခိုးရသည့် ရဟန္တာမထေရ်ဖြစ်၏။ စကား ပြောဆိုသောအခါ သူတစ်ပါးတို့အား "သူယုတ်"ဟု ခေါ်လေ့ရှိ၏။ တစ်နေ့တွင် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်တွင်းသို့ ဆွမ်းခံကြွရင်း ပိတ်ချင်းသီးများ သယ်ဆောင်လာသူတစ်ယောက်ကို မြင်ရာ "ဟေ့ သူယုတ်--- ဘာတွေလဲ"ဟု မေးတော်မူ၏။

အမေးခံရသူက စိတ်ဆိုးသဖြင့် "ကြွက်ချေးတွေပါ" ဟု ပြောလိုက်၏။ မထေရ်က "သူယုတ်--- သင်ပြောသည့်အတိုင်း ကြွက်ချေးတွေပင် ဖြစ်ပေလိမ့်မည်"ဟု မိန့်တော်မူ၏။

မထေရ်လွန်သွားသောအခါ ထိုသူက သူ့ပိတ်ချင်းသီးများကို ကြည့်လိုက်ရာ အားလုံးကြွက်ချေးများဖြစ်နေ

http://www.dhammadownload.com

သည်ကို တွေ့ရ၏။ ရပ်တည်ရာမရအောင် ပူဆွေးသော်က ဖြစ်လာ၏။ ထို့နောက် မထေရ်၏ ဒကာတစ်ဦးက အကြံ ပေးသည့်အတိုင်း မထေရ်ကိုသွားရောက်တောင်းပန်ရာ ကြွက်ချေးများအားလုံးသည် မူလအတိုင်း ပိတ်ချင်းသီးများ ပြန်ဖြစ်သွားကြ၏။

သီဟိုဠ်ကျွန်းပေါ်ရှိ ရွာတစ်ရွာ၌ မထေရ်ကြီးတစ်ပါး နှင့် ရဟန်းငယ်တစ်ပါးတို့ အတူ ဆွမ်းခံထွက်ကြ၏။ ပထမအိမ်ဝမှာပင် ပူနွေးသော ယာဂုတစ်ခွက်စီ ရ၏။ မထေရ်ကြီးသည် ထိုခဏမှာပင် လေနာရောဂါထ၍ သစ်တုံးတစ်ခုပေါ်၌ ထိုင်လျက် ယာဂုကိုသောက်၏။

ရဟန်းငယ်က မနှစ်သက်။ "ကိုယ်တော်ကြီး ဆာလောင်မှုအားကြီးလှသည်၊ ငါတို့အား အရှက်ကွဲအောင် လုပ်သည်"ဟု ပြစ်တင်ပြောဆို၏။

ကျောင်းသို့ ပြန်ရောက်ကြသည့်အခါ မထေရ်ကြီးက မေး၏။ "ငါ့ရှင်– ဤသာသနာတော်မှာ သင် ထောက်တည်ရာ ရပြီလား

"မှန်ပါ၊ တပည့်တော် သောတာပန်တည်ပါပြီ"ဟု ရဟန်းငယ်က လျှောက်၏။

http://www.dhammadownload.com

"ငါ့ရှင်၊ သို့ဖြစ်လျှင် အထက် မဂ်ဖိုလ်အတွက် သင် ဆက်အားမထုတ်နှင့်တော့"

"ဘာဖြစ်လို့လဲ အရှင်ဘုရား"

"သင်သည် ဈာန်ကို ပြစ်မှားမိပြီ"

ထိုအခါ ရဟန်းငယ်သည် ရပ်တည်ရာမရဖြစ်ရာ မထေရ်ကြီးအား သည်းခံရန် ကန်တော့၍ တောင်းပန်၏။ မထေရ်ကြီးက သည်းခံသဖြင့် ရဟန်းငယ်၌ အရိယာအား စွပ်စွဲမှု(အရိယူပဝါဒ) ကံပျောက်သွား၏၊ အထက်မဂ်ဖိုလ် ရရန် ဆက်အားထုတ်နိုင်၏။

တစ်ဖန် ကလေးနှစ်ယောက်၏ ဖခင်ဖြစ်သော သောရေယျသူဌေးသားသည် အရှင်မဟာကစ္စည်းမထေရ်၏ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါဝင်းသော ခန္ဓာကိုယ်ကို မြင်သည့်အခါ "ငါ့ဇနီးဖြစ်လျှင် ကောင်းလေစွ၊ ငါ့ဇနီး၏ ကိုယ်သည် ဤမထေရ်ကိုယ်အတိုင်းဖြစ်လျှင် ကောင်းလေစွ"ဟု စိတ်ဖြင့် ပြစ်မှားမိ၏။

ထိုခဏအတွင်း၌ပင် သောရေယျသူဌေးသားတွင် ယောကျ်ားအင်္ဂါကွယ်ပျောက်ပြီး မိန်းမအင်္ဂါနှင့် မိန်းမ အသွင်သဏ္ဌာန် ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ရှက်၍ ထွက်ပြေးရာ

http://www.dhammadownload.com

တက္ကသိုလ်ပြည်သို့ ရောက်၏။ တက္ကသိုလ်သူဌေးသားနှင့် အကြောင်းပါ၍ သားနှစ်ယောက်မွေးဖွား၏။ ထို့နောက်မှ အရှင်မဟာကစ္စည်း – ရဟန္တာမထေရ်ကို ပြန်တောင်းပန်ရာ ယောက်ျားပြန်ဖြစ်သွား၏။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်တို့ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိမှုများသည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်း၏၊ မိမိအား မကောင်းကျိုးများစွာဖြစ်စေနိုင်၏။ တောင်းပန်ကန်တော့လိုက်လျှင် အပြစ်ကင်းပျောက်သွားနိုင်သဖြင့် နှုတ်ဖြင့် "ကန်တော့– ကန်တော့"ဟု ပြောဆိုရန် ဝန်မလေးပါနှင့်၊ ကိုယ်အပြုအမူဖြင့် ကန်တော့ရန်လည်း မနှောင့်နှေးပါနှင့်။ ကန်တော့သည့် ကုသိုလ်ကြောင့် လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝရရှိသူများလည်း အမြောက်အများ ရှိလေသည်။

* အနန္တ ငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွတ်တွားပါကွယ့်မမေ့နဲ့။
* ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ် မမေ့နဲ့။
* ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမှု၊ နင် ငါဟူ၍ မပြောနဲ့။
* သူများကိုသာ၊ ရန်မရှာ၊ မခံချင်တာမပြောနဲ့။
* ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလဲ ယဉ်စေကွယ်။

http://www.dhammadownload.com

* ပြစ်မှားမိလျှင်၊ ချက်ချင်းပင်၊ စိတ်ပြင်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြွယ်။

ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ကြ

ဆင်းတုတော်၊ စေတီတော်၊ သံဃာတော်တို့ထံမှ ငါးပါးသီလခံယူနိုင်သည်။

(၁) ဦးချဝတ်ပြုခြင်း

ရှိသေစွာထိုင်ပြီး ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်ဦးချပါ။ ဦးချသည့်အခါတိုင်း ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊ ဓမ္မံပူဇေမိ၊ သံဃံပူဇေမိ

http://www.dhammadownload.com

ရွတ်ဆိုပါ။

(၂) ရတနာသုံးပါးကို ကန်တော့ခြင်း

သြကာသကန်တော့ချိုးဖြင့် ရှိခိုးကန်တော့ပါ။ ကန်တော့ပြီးသည့်အခါ သံဃာတော်က ဆုပေးလျှင် "ပေးသောဆုနှင့်ပြည့်စုံပါစေ"ဟု ဆိုပါ။

(၃) သရဏဂုံနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကိုတောင်းခံခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ ----၊ တတိယမ္ပိ--- နှစ်ကြိမ်ထပ်ဆိုပါ။

အဓိပ္ပာယ်။ ။ အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလတရားတော်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်ခြင်းကိုပြု၍ ငါးပါးသီလကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

(သံဃာ) ယ မဟံ ဝဒါမိ၊ တံ ဝဒေထ။

(ငါဆိုသောစကားကိုလိုက်၍ဆိုကြလော့။)

(သီလခံသူ) အာမ ဘန္တေ (မှန်ပါအရှင်ဘုရား)

(၄) ဘုရားရှိခိုးခြင်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

http://www.dhammadownload.com

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
အဓိပ္ပာယ်။ ။လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊ အလုံးစုံသော တရားတို့ကို သိမြင်တော်မူသော၊ ထိုဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ဘုရားရှင်ကို အကျွန်ုပ်သည် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။
မှတ်ချက်။ ။နမောတဿဖြင့် ဘုရားရှိခိုးခြင်းသည် အတိုဆုံး ဘုရားရှိခိုးခြင်းဖြစ်၏။ အရဟံဂုဏ်၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ် ဘဂဝါဂုဏ်တို့ကို ရှိခိုးခြင်းဖြစ်၏။ လေးနက်စေလို၍ သုံးကြိမ်ရှိခိုးသည်။ သိကြားမင်း၊ ကောသလမင်း၊ ဓာဏုဿောဏိပုဏ္ဏား၊ ဗြဟ္မာယုပုဏ္ဏား စသည့် ပုဂ္ဂိုလ်များက မြတ်စွာဘုရားရှင်ကို နမောတဿဖြင့် ရှိခိုးခဲ့ကြသည်။
(၅) သရဏဂုံခံယူခြင်း
ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ဒုတိယမ္ပိ-----တတိယမ္ပိ(ယခင်အတိုင်း ဆက်ဆိုပါ) (သံဃာ) တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။
(သရဏဂုံခံယူခြင်းသည် ပြည့်စုံပြီ)
(လူ) အာမဘန္တေ (မှန်လှပါအရှင်ဘုရား)

http://www.dhammadownload.com

(၆) ငါးပါးသီလခံယူခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူ့အသက်လဲ မသတ်ဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူ့ဥစ္စာလဲ မခိုးဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(ကာမဂုဏ်လဲ မမှားဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(လိမ်ညာ၍လဲ မပြောဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေအရက်လဲ မသောက်ဘဲ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။ မူးယစ်ဆေးလဲ မသုံးစွဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။)

(သံယာ) တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံကတွာ အပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

(သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလတရားတော် မြတ်ကို ကောင်းစွာ ပြည့်စုံလုံခြုံအောင်ပြု၍ မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆသော သတိတရားဖြင့် ပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်ကြပါစေ။)
(လှူ) အာမဘာန္တေ (မှန်လှပါအရှင်ဘုရား)

ကိုယ်ကျင့်တရား အလေးအနက်ထား

လူ့ဘဝတွင် အရေးကြီးဆုံးသောအရာမှာ ကိုယ်ကျင့်တရားဖြစ်၏။ ကိုယ်ကျင့်တရားမကောင်းသူသည် နိုင်ငံတော်၏ ဆူးငြောင့်ခလုတ်ဖြစ်၏၊ ပြည်သူတို့၏ ဘေးရန်အန္တရာယ်ဖြစ်၏။

ကမ္ဘာပေါ်တွင် အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်တရားမှာ ငါးပါးသီလဖြစ်၏။ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် မတရားမှုများကို ရှောင်ကြဉ်၍ တရားမျှတမှုကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဖြစ်၏။ ကိုယ်အပြုအမူနှင့် နှုတ်အပြောအဆိုတို့ကို အပြစ်ကင်းအောင် စောင့်ထိန်းခြင်းဖြစ်၏။

ယဉ်ကျေးမှုဆိုသည်မှာလည်း ကိုယ်နှုတ်အမှုအရာတို့ အပြစ်ကင်းပြီး ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်းကို ဆိုလို၏။ ကိုယ်နှုတ်ယဉ်ကျေးမှ စိတ်ပါ ယဉ်ကျေးနိုင်မည်။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးစလုံးယဉ်ကျေးသူမှာ အယဉ်ကျေးဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ပင် ဖြစ်တော့သည်။

http://www.dhammadownload.com

တရားမျှတမှုသည် မြင့်မြတ်၏၊ မတရားမှုသည် ယုတ်ညံ့၏၊ မတရားမှုကိုရှောင်၍ တရားမှုကိုဆောင်ခြင်းသည် မိမိကိုမြင့်မြတ်အောင်ပြုခြင်းဖြစ်သည်။

သီလဂုဏ်သည် အမြတ်ဆုံး ဂုဏ်ဖြစ်၏။ သီလကုသိုလ်သည် အမြတ်ဆုံး ကုသိုလ်ဖြစ်၏၊ သီလသည် ကုသိုလ်အားလုံးအတွက် အခြေခံအုတ်မြစ်ဖြစ်၏။ သီလပေါ် ရပ်တည်၍ ဒါနပြုလျှင် ဘာဝနာပွားလျှင် ပို၍ အကျိုးကြီးမား၏။

သီလသည် အလှပဆုံး အဆင်တန်ဆာဖြစ်၏။ သီလသည် အမွှေးကြိုင်ဆုံးပန်းရနံ့ထက်ပို၍ သင်းပျံ့၏။ သီလသည် စိတ်ကို ကြည်လင်အေးမြစေ၏။ သီလဖြူစင် သူသည် အလိုရှိသမျှ တောင့်တသမျှ အကုန်ပြည့်စုံ၏။

"စန္ဒကူးအနံ့သည်လည်းကောင်း၊ တောင်ဇလပ်ပန်း အနံ့သည်လည်းကောင်း၊ ကြာညိုပန်းအနံ့သည်လည်းကောင်း၊ မြလေးပန်းအနံ့သည်လည်းကောင်း ရှိ၏။ ထိုပန်းရနံ့ အမျိုးမျိုးတို့ထက် သီလအနံ့သည်သာ အတုမရှိမြတ်၏။ ပန်းရနံ့ သည် လေညာသို့မသွား၊ စန္ဒကူးပန်း၊ တောင်ဇလပ်ပန်း၊ စပယ်ကြက်ရုံးပန်းတို့၏ အနံ့သည်လည်း လေညာသို့မသွား၊

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်းတို့၏ အနံ့သည်သာ လေညာသို့သွား၏။ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဂုဏ်သတင်းသည် အရပ်မျက်နှာ အားလုံးတို့သို့ ပျံ့နှံ့ကြိုင်လှိုင်၏"

သီလ ပို၍ပြည့်ဝဖြူစင်ရန်အတွက် သားသမီး ကျင့်ဝတ်၊ မိဘကျင့်ဝတ်၊ တပည့်ကျင့်ဝတ်၊ ဆရာကျင့်ဝတ် စသည့် လူမှုဝတ္တရားများကိုလည်း ဖြည့်ကျင့်ရ၏။ ကိုယ်ကျင့်သီလပြည့်စုံသူသည် သူတော်ကောင်းဖြစ်၏။ သေလွန်သည့်အခါ နတ်ရွာသုဂတိသို့ လားရောက်ရ၏။

သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၏ အကျိုးငါးပါး

၁။ စီးပွားဥစ္စာရတနာတို့ကို မြောက်များစွာရခြင်း၊
၂။ နာမည်ကောင်းသတင်း ကျော်ကြားခြင်း၊
၃။ ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံအလယ်၌ တင့်တယ်ရဲရင့်ခြင်း၊
၄။ တွေဝေမေ့မောမှုမရှိ သတိကောင်းလျက် သေရခြင်း၊
၅။ သေလွန်ပြီးနောက် ကောင်းမြတ်သော လူ့ဘဝ နတ်ဘဝကိုရခြင်း။

ဆောင်ပုဒ်။ စည်းစိမ်ရလျှင်း၊ သတင်းကောင်းပျံ့၊ မရွံ့ပရိသာ၊ သေခါမတွေ၊ သေနတ်ရွာလား၊ ကျိုးငါးပါး

http://www.dhammadownload.com

မှတ်သားသီလဝန္တ ။

သီလပျက်စီးခြင်းအပြစ်။ စည်းစိမ်ပျက်လျှင်း၊ သတင်းဆိုးနံ့၊ ကြောက်ရွံ့ပရိသာ၊ သေခါတွေဝေ၊ သေငရဲလား၊ ပြစ်ငါးပါး မှတ်သားဒုဿီလ။

သီလဂုဏ်ကျေးဇူးကဗျာ

သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ၊
တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်။
ပဒေသာပင်အိမ်မှာပေါက်သလို၊
ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်။
ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း ဂုဏ်သတင်းလဲ သင်းပျံ့မယ်။
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့၊
ရဲရင့်ရွှင်ပျ ခင်ကြမယ်။
သေရသော်လည်း သတိကောင်းလို့၊
ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်။
သီလကောင်းကျိုး၊ ချက်ချင်းတိုး၊ အားကိုးလောက်ပေတယ်။
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝတည်ကြမြဲကြမယ်။

http://www.dhammadownload.com

သတ္တဝါများကို ချစ်ခင်ကြင်နာပါ

ခွေးကလေး၊ ကြောင်ကလေးတွေ ကစားမြူးတူး နေကြတာ ချစ်စရာ မကောင်းဘူးလား။ ကြက်ကလေးတွေက ကြက်မကြီးနောက် လိုက်ပြီး အစာရှာစားနေကြတာ ကြည့်ပါဦး။ ငှက်တွေကလည်း အစုလိုက် အသင်းလိုက် မောင်နှံစုံတွန်ကြူးပျော်မြူးနေကြတာ။

တိရစ္ဆာန်များသည် လူများကဲ့သို့ပင် အစာရှာစားကြ၊ ပျော်မြူးကြ၊ မေထုန်မှီဝဲကြ၊ သားသမီးတို့ကို ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ကြ၊ အိပ်ကြသည်။

သတ္တဝါတိုင်း မိမိဘဝကို နှစ်သက်တွယ်တာ၏။ မိမိကိုယ်ကို မိမိအချစ်ဆုံး။ သေရမည်ကို သတ္တဝါတိုင်း ကြောက်ရွံ့၏။

သင်သေရမည်ကိုကြောက်သလို တိရစ္ဆာန်များလည်း သေရမည်ကိုကြောက်ရွံ့ကြ၏။ သင်က သေရနာရမည်ကို ကြောက်ပါလျက် အခြား သက်ရှိသတ္တဝါတို့အား ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် တရားပါမည်လား။ ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားပါ။

http://www.dhammadownload.com

လောကမှာ မေတ္တာနှင့် သစ္စာတို့သည် အလှဆုံးနှင့် အမြတ်ဆုံးတရားများဖြစ်ကြ၏။ သတ္တဝါတို့ကို မေတ္တာထား၍ ချစ်ခင်ကြင်နာပါ၊ ကျွေးမွေးစောင့်ရှောက်ပါ။ သစ္စာကို စောင့်သိ၍ သူတစ်ပါးကို ထိခိုက်နစ်နာအောင် မလုပ်ပါနှင့်။

မတရားမှုပြုလျှင် သင်ခံရမည့်အပြစ်သည် အလွန်ကြီးမား၏၊ နစ်နာသူ၏ ဆွေမျိုးများက လက်တုံ့ပြန်သော အပြစ်၊ တရားဥပဒေကပေးသည့်အပြစ်၊ ပတ်ဝန်းကျင်က ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချသည့်အပြစ်၊ အပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်သည့် အပြစ်... အပြစ်များလှစွာ၏။

စိတ်၏စွမ်းရည်သတ္တိ၊ ကံအစွမ်းသတ္တိတို့အရ မကောင်းမှုကိုပြုလျှင် တူညီသော မကောင်းကျိုးကို အပြန်ကုဋေကုဋာပြန်ခံရ၏၊ ကောင်းမှုကိုပြုလျှင် တူညီသော ကောင်းကျိုးကို အပြန်ကုဋေကုဋာပင် ရနိုင်၏။

ထို့ကြောင့် "ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍၊ ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်ကြပါစေသောဝ်"

သူ့အသက်သတ်ခြင်းအပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

ပါဏာတိပတ်၊ သူ့သက်သတ်က၊ ချို့တတ်အင်္ဂါ၊

http://www.dhammadownload.com

မွဲပြာရပ်သွင်၊ အားအင်ယိုယွင်း၊ လျှင်ခြင်းလည်းဝေး၊ ဘေးကိုကြောက်တတ်၊ အသတ်ခံရ၊ အနာများလျက်၊ ခြွေရံပျက်၍၊ အသက်တိုလျှ၊ ဖြစ်များစွာသည် ရှောင်ကအပြန် အကျိုးတည်း။

ရှေးအခါက အိမ်ရှင်မတစ်ယောက်သည် ဧည့်သည်ကို ကျွေးမွေးရန် အိမ်၌မွေးထားသော ဆိတ်ကလေးကို လည်လှီး သတ်၍ချက်ကျွေး၏။ ထိုအကုသိုလ်ကံကြောင့် သေသော အခါ ငရဲကျ၏။ ငရဲမှလွတ်လာသည့်အခါ ဆိတ်ကလေး ကိုယ်၌ရှိသော အမွေးအရေအတွက်အမျှ တိရစ္ဆာန်ဘဝများ ဖြစ်ရ၏။ ဖြစ်သည့်ဘဝတိုင်း၌ပင် လည်လှီးဖြတ်၍ အသတ်ခံရ၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

သူ့အသက်ကိုသိလျက်သားနဲ့၊ ဒေါသစိတ်ထား သတ်ဖြတ်လို။

လုံ့လပြုကာ သေအောင်သတ်က၊ ဒက်ထိမှတ် တော့ အကုသိုလ်။

လွန်ကျူးလျှင်နော် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲကျမယ်ဆို။

လွတ်လာပြန်လဲ ရောဂါစွဲ၊ ဆင်းရဲအသက်တို။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို

သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်းအပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

အဒိန္နာဒါ၊ ခိုးမိပါမူ၊ ဥစ္စာနည်းမွဲ၊ ဆင်းရဲငတ်ဘိ၊ လိုရှိမရ၊ ဘောဂပျက်စီး၊ ရေမီးသူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊ ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊ ပျက်ပြားဥစ္စာ၊ ပြစ်များစွာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန်အကျိုးတည်း။

ရာဇဂြိုလ်ပြည်မှ ဈေးသည်မိန်းမ လေးယောက်တို့သည် မမှန်သော အလေးချိန်ခွင်တို့ဖြင့် ရောင်းချပြီး ဥစ္စာရှာဖွေကြ၏။ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာပင် သေလွန်၍ မြို့ပြင်၌ ပြိတ္တာဖြစ်ကြ၏။ ညဉ့်အခါ မြို့ထဲဝင်၍ အစာရှာဖွေကြ၏။ လူ့ဘဝက နေအိမ်များဆီသို့ ရောက်သောအခါ သူတို့၏ ခင်ပွန်းများက နောက်မယားများနှင့် ပျော်ပါးနေကြသည်ကို တွေ့မြင်ကြ၏။ ထိုအခါ ပြိတ္တာမများသည် အလွန် ပူဆွေးသောကဖြစ်ကာ ရင်ကိုထု၍ ငိုကြွေးကြလေ၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနဲ့၊ လောဘစိတ်ထား
ခိုးယူလို။

http://www.dhammadownload.com

လုံ့လဖြိုက်ာ နိုးယူမိက၊ ဒက်ထိမှတ်တော့ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးလျှင်နော်တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမယ်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ ဥစ္စာမဲ့ ဆင်းရဲဖြစ်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

သူ့သားမယား ပြစ်မှားခြင်းအပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

မိစ္ဆာစာရ၊ ကျူးလွန်ကလည်း၊ မုန်းကြသူများ၊ ရန်သူပွား၍၊ ရှားပါးလာဘ်တိတ်၊ ချမ်းသာဆိတ်၏၊ ဣတ္ထိပဏ္ဍက်၊ မျိုးယုတ်ခါခါ၊ မျက်နှာမလှ၊ အရှက်ရလျက်၊ ရူပဏ္ဍေြ၊ ယွင်းသွေချို့သိမ်၊ စိုးရိမ်များစွာ၊ ချစ်သူကွာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန်အကျိုးတည်း။

အရှင်အာနန္ဒာအလောင်းသည် ကမ္ဘာတစ်သိန်းမျှ ပါရမီဖြည့်ပြီးနောက် တစ်ခုသောဘဝတွင် ဤကမ္ဘာ၌ ရွှေပန်းတိမ်သည်သား ဖြစ်လာ၏။ ဤဘဝတွင် လူယုတ်မာ များနှင့် ပေါင်းဖော်မိသဖြင့် သူတစ်ပါးတို့၏ သားမယား များကို လွန်ကျူးမိ၏။ ဤအကုသိုလ်ကံကြောင့် ရောရုဝငရဲ၌ နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆင်းရဲပင်ပန်းစွာ ခံရ၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုငရဲမှ လွတ်မြောက်သောအခါ မျောက်ဖြစ်၍ ဖွေးဈေးကို ကိုက်ဖောက်ခံရ၏။ ထို့နောက် နွားဖြစ်၍ သင်းကွပ် (ဖွေးစေ့ထုတ်)ခံရ၏။ ထို့နောက် လူဖြစ်ရာ ယောက်ျားမဟုတ် မိန်းမမဟုတ် ပဏ္ဍုက်ဖြစ်ရ၏။ ထို့နောက် ကုသိုလ်ကံအခွင့်ရ၍ နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ရသော်လည်း သိကြားမင်း မိဖုရား ၄-ဘဝ၊ ဇဝနနတ်သား၏ မိဖုရား ၁-ဘဝဖြစ်ရ၏။

ထို့နောက် လူ့ပြည်၌ မိတ္ထိလာပြည် အင်္ဂမင်းကြီး၏ သမီးတော် ရုစာမင်းသမီး ဖြစ်၏။ ထို့နောက်မှ ယောက်ျား ဘဝကို ပြန်ရ၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

သူ့သားမယားကို သိလျက်သားနဲ့၊ ရာဂစိတ်ထား ဖောက်ပြားလို့။
လုံ့လပြုကာ ဖောက်ပြားမိက၊ ဒုက်ထိမှတ် တော့ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးလျှင်နော် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲကျမယ်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ နပုန်းပဲ၊ ဖြစ်မြဲမိန်းမ ကိုယ်။ အဲဒါကြောင့်
ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

http://www.dhammadownload.com

လိမ်ပြောခြင်း၏အပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းအကျိုး

မုသားစကား၊ ပြောဆိုဌားမူ၊ စကားမပီ၊ သွားမညီ တည်း၊ ပုပ်ညှီပါးစပ်၊ ခြောက်ကပ်ကိုယ်ရေ၊ ဣန္ဒြေယွင်း နှောက်၊ ရုပ်ဆင်းဖောက်၏၊ မရောက်ဩဇာ၊ နှုတ်လျှာ ကြမ်းထော်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လည်၊ စိတ်မတည်သည်၊ ရှောင်ကြဉ်အပြန်အကျိုးတည်း။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်က **သောတာ ပန် ဥပါသကာ** တစ်ယောက်သည် အဖော်ဥပါသကာ ငါးရာတို့နှင့်အတူ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ကြ၏။ သူတို့၏ ဇနီးများကလည်း ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို စုပေါင်း ပြုကြ၏။

အရက်သမားတို့သည် ထိုအမျိုးသမီးငါးရာတို့ကို မြင်လျှင် တပ်မက်ကြ၏။ "အဘယ်သူတို့သည် ထိုမိန်းမ တို့၏ အကျင့်သီလကို ဖျက်ဆီးနိုင်သနည်း"ဟု အချင်းချင်း ပြောဆိုကြ၏။ တစ်ယောက်က "ငါဖျက်ဆီးနိုင်၏"ဟု ဆို၏။ ထိုသူတို့သည် အလောင်းအစားပြုပြီး နည်းမျိုးစုံဖြင့် ထိုမိန်းမတို့ကို ဖြားယောင်းသွေးဆောင်ကြ၏။ ခေါင်းဆောင် ဥပါသကာ၏ဇနီးသည် အလောင်းအစားပြုသော အရက်

http://www.dhammadownload.com

သမားနှင့် ဖောက်ပြားမိ၏။

လောင်းကြေးရှုံးသော အရက်သမားတို့မှ တစ်ဆင့် ခေါင်းဆောင် ဥပါသကာကြားလျှင် ဇနီးအားမေး၏။ ဇနီးက မိမိမဖောက်ပြားကြောင်း လိမ်ပြော၏။ လင်က မယုံသေးသဖြင့် အနီး၌ရှိနေသည့် နားရွက်ပြတ်ခွေးနက်ကြီးကိုပြလျက် "ကျွန်မသည် တစ်ပါးသော ယောကျ်ားနှင့် ဖောက်ပြားကျူးလွန်မိပါက နောက်ဘဝတွင် ဤခွေးနက်ကြီး၏ အစားကိုခံပါရစေ"ဟု ကျိန်ဆို၏။

လင်ကမယုံသေးသဖြင့် အဖော်မိန်းမတို့ကို မေးမြန်း၏။ ထိုမိန်းမတို့သည် သိလျက်နှင့် "ကျွန်မတို့ မသိပါ၊ ဤအတိုင်း မမှန်ပါက ထိုမိန်းမ၏ ကျွန်ဖြစ်ပါစေ"ဟု ကျိန်ပြောကြ၏။

ထိုမိန်းမတို့ သေလွန်ကြသည့်အခါ ဟိမဝန္တာ တော ကဏ္ဍမုဏ္ဍအိုင်အနီး၌ ဝေမာနိက ပြိတ္တာမများ ဖြစ်ကြ၏။ ရှေးအတိတ်ကုသိုလ်ကံကြောင့် ရုပ်အဆင်း အလွန်လှပကြ၏၊ နတ်ဘုံဗိမာန်၌ နေကြရ၏၊ အရသာရှိသော အစားအစာကို စားကြရ၏။ သို့သော် ခေါင်းဆောင် အမျိုးသမီးသည် အတိတ်က လိမ်ညာ၍ ကျိန်ဆိုခဲ့သည့်

http://www.dhammadownload.com

အတိုင်း ညဥ့်တိုင်း ရေအိုင်သို့သွား၍ ခွေးနက်ကြီး၏ ကိုက်စားခြင်းကို ခံရ၏။ ကျန်အမျိုးသမီးတို့သည် ခေါင်းဆောင်အမျိုးသမီး၏ ကျွန်ဖြစ်ကြရ၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

မှားယွင်းမှန်းကို သိလျက်သားနဲ့၊ မကောင်းစိတ်ထား မှသားဆို။
ထိုသူနားလည်အကျိုးထိက၊ ဒက်ထိမှတ်တော့ အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးလျှင်နော် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲကျမယ်ဆို။
လွတ်လာပြန်လဲ ပုပ်ညှီစွဲ၊ သွားကျဲ နှုတ်ခမ်းတို။ အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလတည်ကြပါစေလို။

သေရည်သောက်ခြင်း၏ အပြစ်နှင့် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏အကျိုး

သေရည်သောက်လင့်၊ သင့်မသင့်၌၊ ရေးခွင့်မသိ၊ ပျင်းရိမေ့ရူး၊ ကျေးဇူးမဆပ်၊ ဟိရောတ္တပ်ကင်း၊ ခပင်းများထို၊ အကုသိုလ်ကို၊ မငြိုလွယ်စွာ၊ ပြုကျင့်ရာသည်၊ ရှောင်ခါအပြန် အကျိုးတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ရှေးအခါက ဗာရာဏသီပြည်ကို အစိုးရသောမင်းသည် အလွန်အရက်ကြိုက်၏။ မိုးလင်းမှ မိုးချုပ်အထိ အမြဲ သောက်စားနေလေ့ရှိ၏။ အသားဟင်းလျာကိုလည်း စွဲလမ်း၏။ အသားဟင်းမပါဘဲ ပွဲတော်မတည်ချေ။

ထိုအခါ ဗာရာဏသီပြည်၌ ဥပုသ်နေ့များတွင် သားငါးများကို သတ်ဖြတ်ရောင်းချခြင်းမပြုရန် အမိန့်ထုတ်ထား၏။ မင်း၏ စားဖိုမှူးသည် ဥပုသ်နေ့မတိုင်မီ တစ်ရက်ကြို၍ အသားဟင်းချက်ထား၏။ သို့သော် ညဥ့်အခါ နန်းတွင်းခွေးများက အိုးကိုဖွင့်၍ အကုန်စားလိုက်၏။

နောက်နေ့တွင် အသားဝယ်၍ မရသဖြင့် စားဖိုမှူးသည် မိဖုရားကြီးထံ အကူအညီတောင်းခံ၏။ မင်းကြီးသည် သားတော်ကလေးကို အလွန်ချစ်မြတ်နိုး၏။ ပွဲတော်စာမဆက်သမီ ဘုရင်ကြီး ရင်ခွင်၌ သားတော်ကလေးကို ထည့်ထားပေးမည်ဟု မိဖုရားကြီးအကြံပြု၏။

ထိုအကြံအတိုင်း သားတော်ကလေးအား ဘုရင်မင်းမြတ် ချော့မြူကျီစယ်နေစဉ် စားဖိုမှူးသည် ပွဲတော်စာကို ဆက်သ၏။ မင်းကြီးသည် ဟင်းခွက်များပေါ်သို့ မျက်စိကစားလိုက်ရာ အသားဟင်းမပါသည်ကို သိ၏။

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလအဝိဇ္ဇာန်

၁။ သူ့အသက်လဲ၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၂။ သူ့ဥစ္စာလဲ၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၃။ ကာမဂုဏ်လဲ၊ မမှားဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၄။ လိမ်ညာ၍လဲ၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၅။ သေအရက်လဲ၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
မူးယစ်ဆေးလဲ၊ မသုံးစွဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

ဒါနကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြု

မိမိ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာ စွန့်ကြဲပေးကမ်းခြင်းကို ဒါနဟု ခေါ်၏။ ဒါနသည် ရှိသူက မရှိသူသို့ ပစ္စည်းဖြန့်ဝေခြင်းဖြစ်၍ အကောင်းဆုံး လူမှုရေးရာ တရားတစ်မျိုးဖြစ်၏။

ဒါနသည် မေတ္တာ၏ ရုပ်သွင်ဖြစ်သည်။ မေတ္တာရှိမှ ပေးကမ်းနိုင်သည်၊ သူတစ်ပါးအား ချမ်းသာကောင်းစားစေလို၍ ပေးလှူခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါနသည် ခင်မင်ချစ်ကြည်မှုကို ရှင်သန်ကြီးထွားစေသည်။ ပေးသူနှင့် ယူသူနှစ်ဦးလုံးအား ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့စေသည်။

ဒါန၏ လျှို့ဝှက်ချက်မှာ ဒါနသည် လောဘနှင့်

http://www.dhammadownload.com

မစ္ဆရိယတို့ကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေဟု ဆိုရအောင် မည်သည့်အခါမျှ မရောင့်ရဲ မတင်းတိမ်ဘဲ အမြဲရယူလိုချင်နေသောသဘောသည် လောဘဖြစ်၏။ ရရှိပြီးသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဖက်တွယ်ယုယနေပြီး မစွန့်လွှတ် မပေးကမ်းလိုသော သဘောသည်လည်း လောဘပင်ဖြစ်၏။

မစ္ဆရိယမှာ မလှူနိုင် မတန်းနိုင်အောင် နှမြောတွန့်တိုကပ်စေးနှဲနေသော သဘောဖြစ်၏။ မိမိ၏ ပစ္စည်းဥစ္စာများကို သူများနှင့် မဆက်ဆံစေလိုသော သဘော၊ မိမိကဲ့သို့ သူများကောင်းစားလာမည်ကို မရှုစိမ့်သော သဘောဖြစ်၏။

လောဘနှင့် မစ္ဆရိယတို့သည် အပါယ်ချမည့် တရားများဖြစ်ကြ၏။ ယခုဘဝ နောင်ဘဝများတွင် ဆင်းရဲနွမ်းပါးစေမည့် တရားများဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းတို့ကို အနိုင်ယူပြီး ပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်းသည် အများကောင်းကျိုးကို သည်ပိုးဆောင်ရွက်ခြင်းဖြစ်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဖြစ်၏။ ကုသိုလ်ကံသည် တူသောအကျိုးကို ပေးသဖြင့် ယခုဘဝတွင်ရော နောင်ဘဝတွင်ပါ ကြီးပွားချမ်းသာစေ၏။

ထို့ကြောင့် မပေးလျှင်မရ၊ မလှူလျှင် မချမ်းသာ၊

http://www.dhammadownload.com

ပေးမှုရသည်၊ လှူမှု ချမ်းသာသည်။ လှူနိုင်လျှင် နောင်ဘဝများ၌ မီလျံနာ၊ ဘီလျံနာသူဌေးများ အလွယ်တကူဖြစ်နိုင်သည်။ မလှူဒါန်းလျှင် သေလွန်သည့်အခါ ဒွန်းစဏ္ဍား, သူတောင်းစားနှင့် ခွေးများဖြစ်နိုင်သည်ဟူသော ထူးဆန်းသည့်ဖြစ်ရပ်များကို မြင်တွေ့ကြရသည်။ (တောဒေယျ ပုဏ္ဏားသည် ကုဋေ၄၀–ကျော် ချမ်းသာပါသော်လည်း တစ်ကျပ်တစ်ပြားမျှ မလှူဒါန်းခဲ့သဖြင့် သေလွန်သောအခါ မိမိအိမ်၌ ခွေးဖြစ်ရ၏။)

"ဒါန၏ အကျိုးကို ဘုရားရှင်တို့သာ အကုန်အစင် သိမြင်နိုင်၏၊ ဒါနကောင်းမှုသည် မျက်မှောက်ချမ်းသာ၊ တမလွန်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတို့၏ အကြောင်းဖြစ်၏၊ လောက၌ သတ္တဝါတို့ရရှိထားကြသော စည်းစိမ်ဥစ္စာဟူသမျှနှင့် ထိုစည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ကို သုံးစွဲ၍ဖြစ်သော ချမ်းသာဟူသမျှသည် ဒါန၏ အကျိုးတရားများဖြစ်ကြ၏"ဟု မြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူ၏။ (ဣတိဝုတ်၊ ဒါနသုတ်)

"မြတ်စွာဘုရားအား တန်ဖိုးမကြီးလှသော ပန်းတစ်ပွင့်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ ရေတစ်ခွက်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ကြိမ်မျှ လှူဒါန်းပူဇော်သူသည် ဘဝပေါင်းမြောက်များစွာ ချမ်းသာကောင်းကျိုးကို ရ၏"ဟု

http://www.dhammadownload.com

ရွှေတိဂုံရင်ပြင်တော်၊ တန်ဆောင်းပေါ်၌ စာတန်းတိုးထား၏။
* နှမြောတွန့်တို လှူမိုက်ဆိုလျှင် ဒါနစကား နားဝင်ခါး၏။
* သဒ္ဓါရှန်းစို ပညာပိုက ဒါနကထာ ချိုဆိမ့်စွာ၏။
* မရှိဆင်းရဲ မလှူရဲက ဆင်းရဲတစ်ဖန် ကြုံရပြန်၏။
* သဒ္ဓါထူးကဲ လှူရက်ရဲက ထူးကဲချမ်းသာ ရမည်သာတည်း။

ဆွမ်းတော်ကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား–
(အဆင်း၊ အနံ့၊ အရသာတို့နှင့်ပြည့်စုံသည့် ဤဆွမ်း၊ ခဲဖွယ်၊ ဘောဇဉ်၊ ချိုချဉ်ရသာ၊ အဖြာဖြာကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို စကန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေသတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ထမင်း၊ ဆန်နှင့်လုပ်သောမုန့်၊ ဂျုံ(ပဲ)နှင့်

http://www.dhammadownload.com

လုပ်သော မုန့်၊ ငါး၊ အသား၊ ဤ ၅-မျိုးကို ဘောဇဉ်ဟု ခေါ်၏။

ဘောဇဉ်မှအပဖြစ်သော သစ်သီး၊ လက်ဖက်သုတ်၊ ချင်းသုတ်၊ ရိုးချဉ်သကြားလုံးစသည်တို့ကို ခဲဖွယ်ဟု ခေါ်၏။

ဆွမ်းလှူရခြင်း၏ အကျိုး ၅ပါး

သက်ရှည်ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာရ၊ ဗလဉာဏ်ပညာ၊
ဆွမ်းလှူအကျိုး၊ ဤငါးမျိုး၊ တန်ခိုးကြီးလှစွာ။

၁။ အာယု = အသက်ရှည်ခြင်း၊
၂။ ဝဏ္ဏ = အဆင်းလှခြင်း၊
၃။ သုခ = ချမ်းသာများခြင်း၊
၄။ ဗလ = ခွန်အားကြီးခြင်း၊
၅။ ပဋိဘာန = ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း။

ရေချမ်းကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ကိုးကွယ်ရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား-

http://www.dhammadownload.com

(သန့်ရှင်း, အေးမြ, ကြည်လင်လှသော ဤသောက်တော်ရေ သုံးဆောင်တော်ရေကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို စေကန်ရောက်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ သတည်း။

ရေလှူရခြင်း၏အကျိုး ၁၀ ပါး

သက်ရှည်,ဆင်းလှ၊ ချမ်းသာရ၊ ဗလ, ဉာဏ်ပညာ။
စင်ကြယ်သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်း၊ ခပင်းခြွေရံကာ၊
ရေမဲတော်ငြား၊ လျင်မြန်သွား၊ ဆယ်ပါးရေကျိုးလာ။

ပန်းနံ့သာကပ်လှူခြင်း

ဘုန်းတော်အနန္တ, ဂုဏ်တော်အနန္တ, ဉာဏ်တော် အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား-

(အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့မွှေးကြိုင် ရနံ့လှိုင်သော ဤပန်းနံ့သာကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။)

http://www.dhammadownload.com

ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်, မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို စကန်ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေသတည်း။

ပန်းလှူရခြင်း၏အကျိုး ၃–ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရုပ်ရည်
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံ့စော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊
ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

ဆီမီး(လျှပ်စစ်)တော် ကပ်လှူခြင်း

(အမှောင်ကိုခွင်း အလင်းကိုဆောင် အရောင်ထိန်ညီး ဤဆီမီး[လျှပ်စစ်မီး]ကို ရိုသေစွာ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။) အထက်အတိုင်းဆိုပါ။

မီးလှူရခြင်း၏အကျိုး ၂–ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ၊
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လှူဒါန်းသောသူ၊

http://www.dhammadownload.com

စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိဉာဏ်ကြီးသူ။
မံသစက္ခု = ပကတိမျက်လုံးကြည်လင်အားကောင်းခြင်း၊
ဉာဏစက္ခု= အသိဉာဏ်မျက်လုံး အားကောင်းခြင်း။

တံမြက်လှည်းခြင်း၏အကျိုး ၅-ပါး

ကိုယ့်စိတ်သူ့စိတ်၊ ယိုဖိတ်ကြည်လင်၊
နတ်တို့လေးစား၊ လွန်ပွားချစ်ခင်၊
ကြည်ညိုဖွယ်ကောင်း၊ ဂုဏ်ပေါင်းမျက်ရှင်၊
နတ်ပြည်ရောက်၊ ထွန်းတောက်ကျိုးငါးအင်။

ပိဋကပါတ်ဆွမ်းလောင်းခြင်း

မြတ်စွာဘုရား၏ မိထွေးတော်ဖြစ်သော မဟာပဇာပတိဂေါတမီသည် မိမိကိုယ်တိုင်ရက်လုပ်ထားသော သင်္ကန်းလျာကို မြတ်စွာဘုရားအားလှူဒါန်း၏။ မြတ်စွာဘုရားကလက်မခံဘဲ သံဃာတော်အား လှူဒါန်းရန် ညွှန်ကြား၏။

“ဂေါတမီ၊ သံဃာအားပေးလှူလော့၊ သင်သည် သံဃာကိုပေးလှူသည်ရှိသော် ငါ့ကိုလည်း ပူဇော်ပြီး ဖြစ်လတ္တံ့၊

http://www.dhammadownload.com

သံဃာကိုလည်း ပူဇော်ပြီးဖြစ်လတ္တံ့."

ထို့ကြောင့် သံဃာတော်ကို လှူဒါန်းရခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရားအားလှူဒါန်းရသကဲ့သို့ပင် အကျိုးကြီး၏။ မြန်မာနိုင်ငံတော်၌ သံဃာတော် ၄-သိန်းမျှ ရှိရာ မြို့တိုင်း ရွာတိုင်း၌ သံဃာကို လှူဒါန်းခွင့်ရှိ၏။

နံနက်ချိန်တွင် သံဃာတော်သည် ပိဏ္ဍပါတ်ဆွမ်းခံ ထွက်လေ့ရှိ၏။ နေ့စဉ်မပြတ် နိစ္စဘတ် ဆွမ်းလောင်းနိုင်လျှင် အလွန်အကျိုးကြီးမား၏။ ဤအခွင့်ထူးကို ကြိုးစား ယူသင့်ကြပေ၏။

မရှိသည်ကို မသိရသောအလှူအကျိုး

ကပိလဝတ်ပြည်၌ သာကီဝင်မင်းများဖြစ်ကြသော ဘဒ္ဒိယ၊ အနုရုဒ္ဓ၊ အာနန္ဒ၊ ဘဂု၊ ကိမိလနှင့် ဒေဝဒတ္တတို့သည် "ရှုံးသူမုန့်ကျွေးစတမ်း"ဟု ကတိထားပြီး ခဲညင်းကစားကြ ၏။ ကစားတိုင်း အနုရုဒ္ဓကရှုံးသဖြင့် မင်းစေအား မိခင်ထံသို့ လွှတ်၍ မုန့်ယူစေ၏။ သုံးကြိမ်မုန့်ပေးပြီးနောက် စတုတ္ထအကြိမ်တွင် မိခင်သည် "မုန့်မရှိတော့ပါ"ဟု စကား ပြန်လိုက်၏။

http://www.dhammadownload.com

အနုရုဒ္ဓ၊ မင်းသားသည် "မရှိ"ဟူသောစကားကို မကြားခဲ့ဖူး၍ အဓိပ္ပာယ်မသိချေ။ ထို့ကြောင့် မင်းစေအား "မရှိမုန့်"ကို ယူခိုင်းလိုက်၏။ မိခင်ကလည်း "မရှိ"ဟူသည့် သဘောကို သားနားလည်ရန် ရွှေခွက်လွတ်တစ်ခုကို အခြား ရွှေခွက်တစ်ခုနှင့် ဖုံးအုပ်၍ သားထံပို့စေ၏။

ထိုအခါ မြို့စောင့်နတ်တို့က အနုရုဒ္ဓါမင်းသား၏ ရှေးကောင်းမှုကြောင့် ထိုရွှေခွက်အလွတ်ကို နတ်မုန့်တို့နှင့် ဖြည့်ထည့်ပေးကြ၏။ မင်းသားတို့က ရွှေခွက်ကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ မွှေးကြိုင်သည့် မုန့်ရနံ့သည် တစ်မြို့လုံး ကြိုင်လှိုင်သွား၏။ မုန့်၏ အရသာသည်လည်း နှိုင်းစရာ မရှိအောင် ကောင်းမွန်လှ၏၊ အနုရုဒ္ဓါမင်းသားသည် ထိုနေ့မှ စ၍ "မရှိမုန့်"ကိုသာ သူ့အားပေးရန် မယ်တော်အား ပြောကြား၏။ မယ်တော်ကလည်း သားကမုန့်တောင်းလျှင် ရွှေခွက်လွတ်ကိုသာ ဖုံးအုပ်၍ ပေးလိုက်၏။ နတ်တို့က နတ်မုန့်များကို ဖြည့်ထည့်ပေးကြသည်သာဖြစ်၏။

ဤသို့ အနုရုဒ္ဓါမင်းသားက မရှိသည်ကို မသိရခြင်းမှာ အတိတ်က ဆွမ်းလှူပြီး ဆုတောင်းခဲ့ကြသောကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုဘဝက ညံ့သော ကုသိုလ်ကံတစ်ခုက အကျိုးပေးသည့်

http://www.dhammadownload.com

အတွက် ဗာရာဏသီပြည်၌ အန္နဘာရ အမည်ရှိသည့် ဆင်းရဲသားဖြစ်ရ၏။

ဂန္ဓမာဒနတောင်၌ သီတင်းသုံးသော ဥပရိဋ္ဌအမည်ရှိ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါသည် နိရောဓသမာပတ်မှထ၍ ကောင်းကင်ခရီးဖြင့် ကြွလာပြီးလျှင် အန္နဘာရအိမ်ရှေ့၌ ရပ်၏။ အန္နဘာရသည် တော၌ထင်းခွေရာမှ ပြန်ရောက်လာစဖြစ်၏။ မိမိအတွက် ထမင်းကို မစားတော့ဘဲ အရှင်မြတ်အား လှူဒါန်း၏၊ ဇနီးကလည်း သူ့ဝေစုထမင်းကို လောင်းလှူ၏။

"အရှင်ဘုရား၊ အကျွန်ုပ်တို့ပြုရသော ဤကောင်းမှုကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရသေးသည့် ဘဝခပ်သိမ်း၌ ဆင်းရဲဒုက္ခတို မတွေ့မမြင်ရ၊ မရှိသည်ကို မသိရ၊ ထမင်းဖြစ်ရာဌာနကိုမျှ မသိရသည်ဖြစ်ပါစေသော"ဟု ဆုတောင်း၏။

ဤအလှူဒါနကြောင့် အန္နဘာရနှင့် ဇနီးတို့သည် ထိုဘဝ၌ပင် သူဌေးကြီးများ ဖြစ်လာကြ၏။ အနုရုဒ္ဓါ မင်းသားဘဝ၌ 'မရှိ'သည်ကို မသိရခြင်းဖြစ်၏။

ပန်းအလှူဗိမာန်ရှင်များ

တောသူမတစ်ဦးသည် အိမ်ရှိ ခဝဲစင်မှ ခဝဲပန်းများ

http://www.dhammadownload.com

ပွင့်နေစဉ် ပန်းပွင့်များကို ဆွတ်ခူး၍ ရှာဦးစေတီသို့ ကပ်လှူရန် သွားၾ၏။ လမ်းခုလတ်တွင် နွားဖော၍ ကွယ်လွန်၏။ ချက်ချင်းပင်လျှင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်၌ ခဝဲပန်းများနှင့် တန်ဆာဆင်သော ဗိမာန်ရှင်မဖြစ်ရ၏။ ခဝဲပန်းနတ်သမီးဟု အမည်တွင်၏။

ရာဇဂြိုလ်ပြည်အနီး လယ်သမားကြီးရွာ၌ လယ်စောင့်ရသော သူဆင်းရဲမတစ်ဦးသည် စားသုံးရန်အတွက် သလေးစပါးများကို ပေါက်ပေါက်ဖောက်နေ၏။ နိရောဓသမာပတ်မှ ထတော်မူသည့် အရှင်မဟာကဿပမထေရ်သည် လယ်သူမကလေးကို ချီးမြှောက်လို၍ ဆွမ်းခံကြွလာ၏။ လယ်သူမသည် မိမိ၌ရှိသော ပေါက်ပေါက်များကို သဒ္ဓါထက်သန်စွာ လှူဒါန်းလိုက်၏။ လယ်သူမ သေလွန်သည့်အခါ ရွှေပေါက်ပေါက်ပန်းများနှင့် အလှဆင်ထားသော ရွှေဗိမာန်ရှင်မ ဖြစ်ရ၏။ လာဇာဒေဝီ (ပေါက်ပေါက်ပန်းနတ်သမီး)ဟု အမည်တွင်၏။ (ဓမ္မပဒ)။

မေတ္တာပွားများ ပို့သခြင်း

မေတ္တာပွားပို့နေခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးနေနည်းတစ်မျိုး

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်၏။ အချမ်းသာဆုံးနေနည်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်၏။

"တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ပေးလှူခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညှစ်စာ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊ ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း"

(မဟာစည်ဆရာတော်)

အရပ် ၁၀ မျက်နှာ မေတ္တာပွားပို့နည်း

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ အရှေ့တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

http://www.dhammadownload.com

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၇။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၈။ အနောက်တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ အပါယ်ဘုံသား အနန္တသတ္တဝါတို့

http://www.dhammadownload.com

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ နတ်ဗြဟ္မာတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

ဤကား အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူသော ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်လာ "ဒိသာဖရဏ မေတ္တာ"ခေါ် အရပ် ၁၀–မျက်နှာ မေတ္တာဖြန့်ဝေပွားပို့နည်း ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်၍ အရပ် ၁၀–မျက်နှာကို အာရုံပြုလျက် မေတ္တာပွားပို့ပါ။

မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားပို့နည်း

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

http://www.dhammadownload.com

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ်,မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃။ မြင်အပ်, မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေ,နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ရှည်,တို,အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး,ငယ်,အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

http://www.dhammadownload.com

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ့၊ ကြို့၊ အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ၊

ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေး;ခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ...။

ဤကား အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး ဟောကြားတော်မူသော မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားပို့နည်း ၁၁–နည်း ဖြစ်သည်။ မျက်စိမှိတ်၍ သတ္တဝါများ အပေါ် အာရုံပြုလျက် မေတ္တာပွားပို့ယ်။

မေတ္တာပွားပို့မှု၏ အကျိုး ၁၁–ပါး

မေတ္တာပွားပို့ခြင်းသည် ဘာဝနာကုသိုလ်ဖြစ်သည်၊ ဒါနကုသိုလ်, သီလကုသိုလ်တို့ထက် ပို၍ အကျိုးကြီးသည်။ အာရုံစူးစိုက်၍ ပွားပို့လျှင် သမာဓိတည်လာသည်။

သမာဓိကောင်းလေလေ မေတ္တာ၏ အာနိသင်ထက်မြက်လေလေ ဖြစ်သည်။ ရန်သူကိုပင် အာရုံစူးစိုက်၍ မေတ္တာပို့နိုင်

http://www.dhammadownload.com

လျှင် ရန်ငြေငြိမ်း၍ ချစ်ကြည်လာလိမ့်မည်။ မေတ္တာသည် နတ်လူအများ ချစ်ခင်စေသော အကောင်းဆုံး ပီယဆေး ဖြစ်၏။

မေတ္တာပွားများခြင်း၏ အကျိုး ၁၁–ပါးမှာ

၁။ ချမ်းသာစွာအိပ်ရခြင်း၊
၂။ ချမ်းသာစွာနိုးရခြင်း၊
၃။ မကောင်းသော အိပ်မက်များကို မမြင်မက်ရခြင်း၊
၄။ လူတို့ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း၊
၅။ နတ်တို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း၊
၆။ နတ်တို့ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊
၇။ မီး, အဆိပ်, လက်နက်မသင့်နိုင်ခြင်း၊
၈။ စိတ်လျင်မြန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း၊
၉။ မျက်နှာရုပ်အဆင်းကြည်လင်ရွှင်ပျခြင်း၊
၁၀။ မတွေမဝေဘဲ သေရခြင်း၊
၁၁။ သေသောအခါ ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။

ဆောင်ပုဒ်။ ။ အိပ်နိုး ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာအိပ်မက်၊ ချစ်လျက်လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ၊ မီး, ဆိပ်, ဓားတို့၊ ရှောင်ရှားကိုယ်မှာ၊ လျင်စွာစိတ်တည်၊ ကြည်ရွှင်မျက်နှာ၊

http://www.dhammadownload.com

သေခါမတွေ့၊ လားလေဖြဟွာ၊ ဆယ့်တစ်ဖြာသည်၊ မေတ္တာ ပွားမှု အကျိုးတည်း။

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကျင့်ဝတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း

၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊
၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံပူဇေမိ၊
၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံပူဇေမိ။

၁။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ ဤလောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးအားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏အရှင်ဘုရား။

၂။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ ဤလောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးအားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ ဤလောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးအားလျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် သံဃံ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

လောကုတ္တရာတရား ၉ပါး= မဂ် ၄–ပါး၊ ဖိုလ်–၄ပါး၊
နိဗ္ဗာန်တရား။

ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ် = ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ ဘာဝနာမှု။

ဆုတောင်းခြင်း

၁။ အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ ဇရာ ဗျာဓိ မရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။

၂။ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာ ဝဟံ ဟောတု။

၃။ ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ၊ ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်။ ဇာတိ ဇရာ ဗျာဓိ မရဏမှာ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်းဟူသော ဆင်းရဲအပေါင်းမှ။ အဒ္ဓါ၊ မချွတ်၊ပရိမုစ္စိဿာမိ၊ကင်းလွတ်ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤကောင်းမှုသည်။ အာသဝက္ခယာဝဟံ၊ အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်း ဖြစ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန် ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

၃။ မေ၊ အကျွန်ုပ်၏။ ဣဒံပုညံ၊ ဤကောင်းမှုသည်။ နိဗ္ဗာနဿ၊ နိဗ္ဗာန်၏၊ ဝါ၊ နိဗ္ဗာန်သို့၊ ပစ္စယော၊ ရောက်ရာရောက်ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အမျှဝေရန်

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင့်မိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့် ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါ ယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောကာ၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုကုသလ၊ မြတ်ပုညကို၊ အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသော...။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပ်သုံ၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော...။

အမျှ...အမျှ...အမျှ...ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု...သာဓု...သာဓု...။
အမျှ...အမျှ...အမျှ...ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု...သာဓု...သာဓု...။
အမျှ...အမျှ...အမျှ...ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု...သာဓု...သာဓု...။

မြတ်စွာဘုရားတို့၏ ဩဝါဒ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမ ဩဝါဒနှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်။ မြတ်စွာဘုရား၏ လိုရင်းအဆုံးအမမှာ...

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
စုလည်းချုပ်းသာ၊ နောင်ချုပ်းသာ၊ မြတ်စွာဟောမိန့်ကြား။

၁။ မကောင်းမှုဒုစရိုက် ၁၀–ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ကောင်းမှုသုစရိုက် ၁၀-ပါးနှင့် ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀-ပါး ကို ဖြည့်ကျင့်ရမည်။

၃။ စိတ်ကိုဖြူစင်စွာ ထားရမည်။

ဤသြဝါဒသုံးချက်နှင့်အညီ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြလျှင် ခုလည်း ချမ်းသာမည်၊ နောင်လည်း ချမ်းသာမည်၊ တမလွန်ဘဝများ၌လည်း ချမ်းသာမည်။

ဖြဟ္မစိုရ်တရားနှင့်အညီ ဆက်ဆံရေး

၁။ တန်းတူတွေ့ရင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။

ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

၂။ နိမ့်သူတွေ့ရင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။

နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

၃။ မြင့်သူတွေ့ရင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ၎ွဲ့တတ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

ရွှဲမည့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်။

၄။ မိုက်သူတွေ့ရင်၊ ဥပေက္ခာဝင်၊ မဝင်နိုင်က မဲ့တတ်တယ်။ မဲ့မည့်အစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်။

၅။ စိတ်ကိုလဲပြင်၊ ရုပ်လဲပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ။ သုခ နိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(ပဌာန်းဆရာတော် ဦးဝိသုဒ္ဓ)

နေ့စဉ်ကျင့်ရန် တို့အစီအစဉ်

၁။ ကံကောင်းထောက်မ၊ လူ့ဘဝ၊ ခဏကျင်လည် ရခိုက်ဝယ်။

၂။ မပေါ့မဆ၊ ဖွဲလုံ့လ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ်လိုက်ပါမယ်။

၃။ အတတ်ပညာ၊ နည်းဗျူဟာ၊ စုံစွာထူးအောင်ဆည်းပူးမယ်။

၄။ လိမ္မာယဉ်ကျေး၊ ပြည့်ရင်သွေး၊ ဂုဏ်မွေးကြိုင်အောင် နေထိုင်မယ်။

၅။ မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ထားပါမယ်။

၆။ အများအကျိုးဆောင်၊ ပြည်ကျိုးဆောင်၊ ခေါင်းဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးစားမယ်။

၇။ မြန်မာ့ဓလေ့၊ တို့မမေ့၊ တို့ဓလေ့ကို မြတ်နိုးမယ်။

၈။ အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာ၊ ရှည်စွာတည်အောင် ထိန်းသိမ်းမယ်။

၉။ သမိုင်းပေးလာ၊ တို့ဝန်တာ၊ သေချာထမ်းရွက်ထက်စေမယ်။

၁၀။ ယဉ်ကျေးမှုသုဉ်း၊ လူမျိုးသုဉ်း၊ အသုဉ်းမခံ တော်လှန်မယ်။

၁၁။ ရေခြားမြေခြား၊ ဘာသာခြား၊ ကပြားဓလေ့ မနှစ်မွေ့ဖွယ်။

၁၂။ ကမ္ဘာ့အလယ်၊ တို့မျိုးနွယ်၊ တင့်တယ်လှပဂုဏ်ယူမယ်။

၁၃။ တို့ယဉ်ကျေးမှု၊ ဂုဏ်ပေါင်းစု၊ ယှဉ်တုလာလျှင် ရှုံးလိမ့်မယ်။

၁၄။ စောစောအိပ်ကြ၊ စောစောထ၊ ထွန်းပခန္ဓာ လန်းဆန်းတယ်။

၁၅။ အိပ်ရာနိုးထ၊ မေတ္တာဖြန့်၊ ကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းသာယာမယ်။

၁၆။ အနန္တငါးဖြာ၊ ဦးညွတ်ပါ၊ ရွတ်ခါစိတ်မှာ ကြည်နူးတယ်၊

http://www.dhammadowhload.com

၁၇။ မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေအေးမြင်၊ မြင်စဉ် မေတ္တာပွားပါမယ်။

၁၈။ သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျှော့သိုလှင်း၊ ရုပ်ဆင်း သတိထားပါမယ်။

၁၉။ မြတ်စိန္တေဝယ်၊ ကန်တော့ကွယ်၊ ငါးသွယ် သီလတည် ကြမယ်။

၂၀။ ကြည့်ပွဲမှတ်ရာ၊ သင်ခန်းစာ၊ ဆရာအံ့ရွှတ် မှတ်စေမယ်။

၂၁။ မှန်မှန်ကျောင်းတက်၊ ပညာထက်၊ အားတက်ရွှင်လန်း ကြိုးပမ်းမယ်။

၂၂။ ပညာတံခွန်၊ လူရည်ချွန်၊ မိုးစွန်တမှတ် အထွတ် တင်မယ်။

၂၃။ ကျောင်းသားဘဝ၊ ခိုင်မာမှ၊ ကြိုးကထိပ်တန်း လှမ်းနိုင်မယ်။

၂၄။ မင်္ဂလာလမ်းကောင်း၊ ကြိုးပွားကြောင်း၊ နှစ်ထောင်း အားရလိုက်ကြမယ်။

၂၅။ ဗြဟ္မစိုရ်တရား၊ လက်ကိုင်ထား၊ မှသားရှောင်ခါ ဆက်ဆံမယ်။

၂၆။ တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်ကပြိုင်တတ်တယ်။

၂၇။ ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါမယ်၊

၂၈။ နိမ့်သူတွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်

http://www.dhammadownload.com

၂၉။ နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၃၀။ မြင့်သူတွေ့လျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ရွဲ့တတ်တယ်။

၃၁။ ရွဲ့မည့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၃၂။ မိုက်သူတွေ့လျှင်၊ ဥပေက္ခာယှဉ်၊ မယှဉ်နိုင်က မဲ့တတ်တယ်။

၃၃။ မဲ့မည့်အစား၊ ဥပေက္ခာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

၃၄။ စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ ပြုတိုင်းလှ၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

ဗုဒ္ဓဖြစ်စဉ် ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း

၁။ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားအလောင်းတော်သည် လွန်လေပြီးသော လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းထက်၌ သုမေဓာသူဌေးသားဖြစ်၍၊ အသက် ၁၆နှစ်တွင် စည်းစိမ်ဥစ္စာအလုံးစုံကို စွန့်လွှတ်၍ ရသေ့ဝတ်သည်၊ ဈာန်အဘိညာဉ်ငါးပါးရသည်၊ ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားထံ အသက်နှင့် ခန္ဓာကိုလှူဒါန်းပြီး ဘုရားဆုပန်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရားက ကောင်းသောဆုပြည့်မည်ဟု ဗျာဒိတ်စကား မြွက်ကြားတော်မူသည်။

၂။ ဘုရားအလောင်းတော်သည် လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလပတ်လုံး ပါရမီ ၁၀–ပါးအပြားခု၀တို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူသည်။

ပါရမီ ၁၀–ပါးမှာ

(၁) ဒါနပါရမီ = ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါနှင့် အသက်ကိုစွန့်လှူခြင်း၊

(၂) သီလပါရမီ = ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ စသည်တို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊

(၃) နေက္ခမ္မပါရမီ = လူ့ဘောင်လောကနှင့် ကာမဂုဏ် အာရုံများကို စွန့်လွှတ်ကာ တောထွက်၍ ရသေ့ရဟန်းပြုခြင်း၊

(၄) ပညာပါရမီ = လောကီပညာ၊ လောကုတ္တရာ ပညာတို့ကို သင်ယူဆည်းပူး၊ ကျင့်ကြံခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့အား သင်ပြပေးခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

(၅)ဝီရိယပါရမီ = မိမိအကျိုး သတ္တဝါများ အကျိုးအတွက် သက်စွန့်ကြိုးပမ်းကာ၊ အစွမ်းကုန်ကြိုးစားအားထုတ်ခြင်း။

(၆)ခန္တီပါရမီ = ဒေါသမထွက်၊ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုမရှိ၊ မွန်မြတ်ကြည်အေးစွာ အလျှော့ပေး၍ သည်းခံခြင်း။

(၇)သစ္စာပါရမီ = မုသားမပြော၊ သူတစ်ပါးအား မထိခိုက်စေဘဲ မှန်ကန်ဖြောင့်မတ်စွာ ပြောဆိုလုပ်ကိုင်ခြင်း။

(၈)မေတ္တာပါရမီ = သတ္တဝါများကို မိမိနှင့် ထပ်တူပြု၍ ချစ်ခင်ကာ အများချမ်းသာကောင်းစားရန် ဆောင်ရွက်ခြင်း။

(၉)အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ = တစ်စုံတစ်ခုသော ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ရန် စိတ်ဖြင့် ဆုံးဖြတ်ပြီးနောက် ဆုံးဖြတ်သည့်အတိုင်း အောင်မြင်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း။

(၁၀)ဥပေက္ခာပါရမီ = သတ္တဝါတို့အား မုန်းလည်း မမုန်း၊ ချစ်လည်းမချစ်၊ ဘက်မလိုက်ဘဲ

http://www.dhammadownload.com

မျှမျှတတ အလယ်အလတ် တည့်မတ်စွာ စိတ်မတုန်လှုပ်အောင် ထားခြင်း။

အထက်ပါ ပါရမီ၁၀-ပါးကို ဖြည့်ကျင့်ရာတွင်

(က) သာမန်ပစ္စည်းဥစ္စာကို စွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ပါရမီဟု ခေါ်၏။

(ခ) ကိုယ်လက်အင်္ဂါကိုစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ဥပပါရမီဟု ခေါ်၏။

(ဂ) အသက်ကိုစွန့်၍ ဖြည့်ကျင့်လျှင် ပရမတ္ထပါရမီဟု ခေါ်၏။

ပါရမီ ၁၀-ပါးကို အခြင်းအရာ ၃-ပါးနှင့် မြှောက်ပွားလျှင် ပါရမီအပြား ၃၀-ဖြစ်၏။

၃။ စရိယာ ၃-ပါးခေါ် ရည်မှန်းချက်ကြီး သုံးရပ်ကို ဦးထိပ်ထား၍ ပါရမီတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူ၏။

(၁) လောကတ္ထစရိယာ = လောကလူသား, ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသား, သတ္တဝါအများ ကောင်းစားချမ်းသာ ရေးကျင့်စဉ်။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဉာတတ္ထစရိယာ = မိမိအမျိုးအနွယ်နှင့် မိမိလူမျိုး ကောင်းစားချမ်းသာရေးကျင့်စဉ်။

(၃) ဗုဒ္ဓတ္ထစရိယာ = သတ္တဝါအများကို သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကယ်တင်နိုင်သော သဗ္ဗညုဘုရားဖြစ်ရေးကျင့်စဉ်။

၄။ **စွန့်ခြင်းကြီး** ၅ပါးကို ဖြည့်ကျင့်၍လည်း ပါရမီဖြည့်ရ၏။

(၁) မင်းစည်းစိမ်၊ သူဌေးစည်းစိမ် စသည်ကို စွန့်ခြင်း (ဓနပရိစ္စာဂ)

(၂) သားသမီးများကို စွန့်ခြင်း (ပုတ္တပရိစ္စာဂ)

(၃) မယားကို စွန့်ခြင်း (ဘရိယပရိစ္စာဂ)

(၄) ခြေလက်မျက်စိ စသည့် အင်္ဂါကြီးငယ်ကို စွန့်ခြင်း (အင်္ဂပရိစ္စာဂ)

(၅) အသက်ကိုစွန့်ခြင်း (ဇီဝိတပရိစ္စာဂ)

၅။ ထိုသို့ ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့ပြီးနောက် တုသိတာနတ်ပြည်၌ **သေတကေတုနတ်သား**ဖြစ်သည်။ စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းက "ဘုရားဖြစ်ချိန်တန်ပါပြီ၊ လူ့ပြည်သို့ဆင်း၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူပါ"ဟု

http://www.dhammadownload.com

လျှောက်ထားကြသည်။

သေတကေတုနတ်သားသည် ကြည့်ခြင်းကြီး ငါးပါးကို ကြည့်တော်မူ၏။

(၁) ကာလ(အချိန်) = လူ့သက်တမ်း နှစ်၁၀၀မှ ၁၀၀,၀၀၀ အတွင်း။

(၂) ဒီပ (ကျွန်း) = ဇမ္ဗူဒီပါ တောင်ကျွန်း။

(၃) ဒေသ (အရပ်) = မဇ္ဈိမဒေသ။

(၄) ကုလ (မျိုးနွယ်) = ခတ္တိယမင်းမျိုးသို့မဟုတ် ပုဏ္ဏားမျိုး။

(၅) မာတုအာယုပရိစ္ဆေဒ = (မယ်တော်၏ အသက် အပိုင်းအခြား)=ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်ပြီး ၇-ရက်။

၆။ ထိုသို့ကြည့်ရှုပြီး နတ်အဖြစ်မှ စုတေ၍ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၇-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြာသပတေးနေ့၌ ကပိလဝတ်ပြည့်ရှင် သုဒ္ဓေါဒနဘုရင်၏ တောင်ညာစံမိဖုရားကြီး မယ်တော်မာယာ ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေ တည်နေ၏။

၇။ မဟာသက္ကရာဇ် ၆၈-ခု၊ ကဆုန်လပြည့်သောကြာနေ့၌ လုမ္ဗိနီအင်ကြင်းတောဝယ် မယ်တော်မာယာဝမ်းမှ မီးရှူး သန့်စင် ဖွားမြင်တော်မူ၏။ ထိုလုမ္ဗိနီဥယျာဉ်သည် ကပိလဝတ်ပြည်နှင့် ဒေဝဒဟပြည်တို့အကြား (ယခု

http://www.dhammadownload.com

နီပေါနိုင်ငံ)၌ တည်ရှိ၏။

ဖွားမြင်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် မြေ၌ ရပ်တည်လျက် မြောက်အရပ်သို့ ၇-လှမ်းကြွလှမ်းတော်မူ၏။ ထို့နောက် အောက်ပါစကားသုံးခွန်းကို မြွက်ဆိုကျူးရင့်၏။

(၁) ငါသည် လောက၌ ပထမအဦးဆုံးဖြစ်၏။

(၂) ငါသည် လောက၌ အကြီးအကဲဆုံးဖြစ်၏။

(၃) ငါသည် လောက၌ အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

၈။ ဘုရားအလောင်း **သိဒ္ဓတ္ထမင်းသားသည်** ၁၆-နှစ်အရွယ်တွင် **ယသော်ဓရာမင်းသမီးနှင့်** ထိမ်းမြားလက်ထပ်၍ မင်းစည်းစိမ်ကို ၁၃-နှစ်ခံစား၏။

၉။ အသက်၂၉-နှစ်အရွယ်တွင် သူအို, သူနာ, သူသေ, ရဟန်းဟူသော နိမိတ်ကြီး လေးပါးကို မြင်တော်မူသဖြင့် **တောထွက်၍ ရဟန်းပြု၏။**

၁၀။ ဥရုဝေလတော၌ အလွန်ပြုနိုင်ခဲသော အကျင့် **(ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်)** ကို ရဟန်းအဖြစ်နှင့် ၆-နှစ် ကျင့်တော်မူ၏။ ထိုနောက် ဒုက္ကရစရိယာအကျင့်ကို စွန့်၍ အလယ်အလတ်လမ်း အကျင့်**(မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်)**ကို ကျင့်တော်မူ၏။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃ခု၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် သူဌေးကတော် သုဇာတာလှူဒါန်းသော နို့ယနာဆွမ်းကို အဇပါလညောင်ပင်ရင်း၌ အလှူခံ၏။ နေရဉ္ဇရာမြစ်၌ ရေသုံးသပ်ပြီးနောက် နို့ယနာဆွမ်းကို ၄၉–လုတ်ဘုဉ်းပေး၏။ အင်ကြင်းတော၌ နေ့သန့်တော်မူ၏၊ ညနေချမ်းသောအခါ ဗောဓိညောင်ပင်သို့ ကြွလှမ်း၏၊ လမ်းခရီး၌ မြက်ထမ်းသမား သောတ္ထိယလှူသော မြက်ရှစ်ဆုပ်ကို ဗောဓိညောင်ပင်ရင်း၌ ဖြန့်ခင်းလိုက်ရာ **"အပရာဇိတရတနာပလ္လင်"**ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

၁၂။ ထိုပလ္လင်ပေါ်၌ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေထိုင်တော်မူပြီး အဓိဋ္ဌာန်၏–

"အရေ အကြော အရိုးတို့သာ ကြွင်းကျန်၍ အသား အသွေးတို့ ခြောက်ခန်းသွားပါစေ၊ ဘုရားမဖြစ်သမျှ ဤတင်ပျဉ်ခွေကို ငါမဖျက်အံ့"

မာရ်နတ်သည် ဂိရိမေခလာဆင်ပြောင်ကြီးကို စီးကာ စစ်သည်အင်အားများစွာဖြင့် လာရောက်တိုက်ခိုက်၏။ အလောင်းတော်သည် မာရ်နတ်ကို ပါရမီတော်စွမ်းအားဖြင့် ခုခံ အနိုင်ယူတော်မူ၏။

၁၃။ ဘုရားအလောင်းသည် အာနာပါနကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် စတုတ္ထ

http://www.dhammadownload.com

ဈာန်ကို ဝင်စား၏။ ထိုဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဘဝနာရှုပွားရာ ညဦးယံ၌ပင် မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ အတိတ်ဘဝများကို မြင်နိုင်စွမ်းသော "ပုဗ္ဗေနိဝါသာ နုဿတိဉာဏ်"ကို ရတော်မူ၏။

သန်းခေါင်ယံ၌ နီးဝေးမဟူ နတ်မျက်စိပမာ ထိုးဖောက်မြင်နိုင်စွမ်းသော "ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်"ကို ရတော်မူ၏။

မိုးသောက်ယံ၌ သစ္စာလေးပါးကို မြင်သိ၍ ကိလေသာ အလုံးစုံတို့၏ ကုန်ခြင်းကို ပြုတတ်သော "အာသဝက္ခယ ဉာဏ်"ကို ရတော်မူ၏။ ဤဉာဏ်ရသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် "သဗ္ဗညုတဉာဏ်"ခေါ် အလုံးစုံကို အကုန်သိမြင်နိုင်သော ဉာဏ်တော်လည်း ဖြစ်ပေါ်လာသဖြင့် အသက် ၃၅နှစ် အရွယ်တွင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူ၏။

၁၄။ ထိုနှစ် ဝါဆိုလပြည့် စနေနေ့တွင် မိဂဒါဝုန်တော၊ ဣသိပတနအရပ်၌ ပဥ္စဝဂ္ဂီ ၅ဦးကို အမှူးထား၍ "ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ္တန်"ခေါ် ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ဆက်လက်၍ ၄၅-ဝါ(၄၅-နှစ်) ပတ်လုံး တရားဟောကြားကာ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို ရွက်ဆောင်တော်မူခဲ့၏။

http://www.dhammadownload.com

၁၅။ မဟာသက္ကရာဇ် ၁၄၈ ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ သက်တော် ၈၀ အရွယ်တွင် ကုသိနာရုံပြည် မလ္လာမင်းတို့၏ ဥယျာဉ်၌ ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံတော်မူ၏။

အကျဉ်းမှတ်ရန် နေ့မြတ်ခုနစ်တန်

မ-သိ-ကြာ-လတ်၊ တွေး-ဆ-အပ်၊ နေ့မြတ်ခုနစ်ထွေ။
သန်-ဖွား-တော-ပွင့်၊ စက်-စု-သင့်၊ ရှင်ပင့်သာကီဆွေ။

၁။ မ = ကြာသပတေးနေ့တွင်
သန် = ပဋိသန္ဓေ နေတော်မူသည်။

၂။ သိ = သောကြာနေ့တွင်
ဖွား = ဖွားမြင်တော်မူသည်။

၃။ ကြာ = တနင်္လာနေ့တွင်
တော = တောထွက်တော်မူသည်။

၄။ လတ် = ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင်
ပွင့် = ဘုရားပွင့်တော်မူသည်။

၅။ တွေး = စနေနေ့တွင်
စက် = ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောတော်မူသည်။

၆။ ဆ = အင်္ဂါနေ့တွင်

http://www.dhammadownload.com

ဝု = ဝုတ်ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသည်။

၇။ အပ် = တနင်္ဂနွေနေ့တွင်

သင့် = တေဇောဓာတ်(မီးသင့်)လောင်တော်မူသည်။

လယ်တီဆရာတော်၏ ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

၁။ သန္ဓေယူသောနေ့ (ကြာသပတေး)

သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန်းထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဖို့ကိန်းပါကို။

၂။ ဖွားမြင်တော်မူသည့်နေ့ (သောကြာ)

သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြို၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံစီ၊ လုမ္ဗိနီဩ၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့လမ်းပါကို။

၃။ တောထွက်တော်မူသောနေ့ (တနင်္လာ)

ဖွားမြင်ခြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်ဩ၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊

http://www.dhammadownload.com

ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရိပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်ခန်းမှာကို။

၄။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့ (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

တောရိပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ပျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဖော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို။

၅။ ဓမ္မစကြာတရား ဟောကြားသည့်နေ့ (စနေနေ့)

ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဖွား၊ ပြန့်ချီသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် ရွှမ်းတယ်ကို။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသောနေ့ (အင်္ဂါနေ့)

တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်တစ်သူ၊ နတ်လူပြဟ္မာ၊ သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနှိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာ္ဂရုံ၊ အင်ကြင်းစုံဒွိ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ စံတော်မူသည်၊ ဗုန်းဆူသောင်း လုံးကျော်တယ်ကို။

၇။ တောဓောဓာတ်လော်တော်မူသောနေ့(တနင်္ဂနွေ)

နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှမအိသ္မား၊ သိဂ်ိရွှေလော့်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြံ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တောဓောလျှင်၊ ရှင်ဓောဉာဏ်စက်၊ မိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဇော်သည်၊ မွေတော်ရှစ်စိတ်ကြွင်း တယ်ကို။

ရှိနိုးဆုတောင်း

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊

http://www.dhammadownload.com

အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊
ကိုယ်တော်များကို၊ သုံးပါးမှန်စွာ၊ ဝန္ဒနာပြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊
ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသောဝ်။

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး

ကံ၏သဘောမှန်ကို မြတ်စွာဘုရားသာ မဟောကြား ခဲ့လျှင် မည်သူမျှ သိနိုင်မည်မဟုတ်။ ကံသည် စိတ်၏ စွမ်းရည်ထူးတစ်ရပ်ဖြစ်၏။ စိတ်ကို ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ မသိလျှင် ကံ၏ သဘောကို မသိနိုင်။

စိတ်သည် လောကသုံးပါးတွင် စွမ်းအားအကြီးဆုံး, တန်ခိုးအကြီးဆုံးအရာဖြစ်၏၊ ကံ၏ သတ္တိမှ တစ်ဆင့် စိတ်သည် လူ,နတ်,ဗြဟ္မာ,တိရစ္ဆာန်,ပြိတ္တာ စသည့် သတ္တဝါအားလုံးကို ဖန်ဆင်း၏။ ငရဲဆင်းရဲ၊ လူ့စည်းစိမ်ဥစ္စာ၊ နတ်ဘုံဗိမာန်များ၊ ဗြဟ္မာတန်ခိုးအရှိန်အဝါ စသည် အားလုံးသည် စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာကြကုန်၏။

တောင်တန်းဆရာတော် ဦးဥတ္တမသာရက ဤသို့ လင်္ကာသီကုံးထား၏။

လူ့ပြည်နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်၊ ကျင်လည်စိတ်ကြောင့်သာ။

http://www.dhammadownload.com

အပါယ်လေးပါး၊ ကျသူများ၊ မှတ်သားစိတ်ကြောင့်သာ။
ကောင်းဆိုးယုတ်မြတ်၊ ဖြစ်လာတတ်၊ မှတ်ကြ စိတ်ကြောင့်သာ။
နိဗ္ဗာန်သာခေါင်၊ ဘေးမဲ့သောဝ်၊ စိတ်ဆောင်ရောက်မည်သာ။

လူ့ဘဝ၊ နတ်ဘဝ၊ ဗြဟ္မာဘဝ ရကြသည်မှာ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ အပါယ်လေးဘုံသို့ ကျရောက်ရသည်မှာလည်း၊ မိမိစိတ်ကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤဘဝတွင် ကြုံတွေ့နေရသော အကောင်း၊ အဆိုး၊ အယုတ်အမြတ်အားလုံးသည်လည်း မိမိစိတ်ကပင် စီမံဖန်တီးထား၏။ ဘေးရန်၊ ဆင်းရဲတို့ ကင်းမဲ့၍ အသာလွန်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်သည့် နိဗ္ဗာန်သို့လည်း စိတ်စွမ်းဆောင်ပေးလျှင် ရောက်နိုင်မည်သာတည်း။

ကံစီမံလို့ လူတန်းစားကွဲပြားရသည်

၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ်အသက်ရှည်။
၂။ ညှဉ်းဆဲသူများ၊ အနာ များ၊ သနားကျန်းမာမည်။
၃။ ဒေါသမီးလျှံ၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံလှပမည်။
၄။ မနာလိုပြန်း ခြွေရံတွာ၊ ကြည်သာခြွေရံစည်။

http://www.dhammadownload.com

၅။ မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါများမည်။
၆။ မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ခြေ၊ ရိုသေမျိုးမြတ်မည်။
၇။ မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးမည်။
၈။ ဆိုးတာပြုက၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှကောင်းစားမည်။
၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံစံကြရမည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်- စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ်)

မကောင်းမှု-ဒုစရိုက် ၁၀-ပါး

(က) ဒုစရိုက်-ကာယကံ ၃-ပါး

၁။ ပါဏာတိပါတ = သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း၊
၂။ အဒိန္နာဒါန = သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း၊
၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ= ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်း၊ (သူတစ်ပါး သားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်း)

(ခ) ဒုစရိုက်-ဝစီကံ ၄-ပါး

၄။ မုသာဝါဒ= မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်း၊
၅။ ပိသုဏာဝါစာ= ကုန်းတိုက်စကားကို ပြောခြင်း၊
၆။ ဖရုသဝါစာ= ဆဲရေးခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းစွာပြောခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၇။ သမ္ဖပ္ပလာပ= အကျိုးမရှိသော စကားကို ပြောခြင်း။

(ဂ) ဒုစရိုက်–မနောကံ ၃–ပါး

၈။ အဘိဇ္ဈာ = သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရား ရယူရန်ကြံစည်ခြင်း၊

၉။ ဗျာပါဒ = သူတစ်ပါးသေကြေပျက်စီးအောင် ကြံစည်ခြင်း၊

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ = အယူမှားခြင်း။

ဤဒုစရိုက် ၁၀–ပါးသည် အပါယ်သို့ လားရောက်စေတတ်သော လမ်းခရီးဖြစ်သောကြောင့်"အကုသလကမ္မပထ" ဟု ခေါ်၏။ မကောင်းသောအမှု၊ မကောင်းသော အကျင့်ယုတ်ဖြစ်၍ ဒုစရိုက်ဟု ခေါ်သည်။

"အကုသိုလ်တရားတို့တွင် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသည် အပြစ်အကြီးဆုံး ဖြစ်သည်ဟု မြတ်စွာ ဘုရားဟောကြားတော်မူ၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

၁။ သက်သတ် ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခုကာယကံ။

၂။ မုသားဆိုပြော၊ ကုန်းချောရန်တိုက်၊ အမိုက်အမဲ၊ ဆဲရေးခြောက်ခြိမ်း၊ အပြိန်းစကား၊ နေ့စဉ်ပွား၊ လေးပါးဝစီကံ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ သူ့စည်းစိမ်ကို၊ ငါပိုင်လိုမှု၊ သူ့သက်ဓိဝေ၊ သေစေချင်ဟု၊ အယူမှောက်မှား၊ နေ့စဉ်ပွား၊ သုံးပါးမနော်ကံ။

ကောင်းမှု–သုစရိုက် ၁၀–ပါး

(က) သုစရိုက်–ကာယကံ ၃–ပါး

၁။ ပါဏာတိပါတ ဝိရတိ = သူ့အသက်သတ်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၂။ အဒိန္နာဒါန ဝိရတိ= သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ဝိရတိ = ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

(ခ) သုစရိုက်–ဝစီကံ ၄–ပါး

၄။ မုသာဝါဒ ဝိရတိ=မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၅။ ပိသုဏာဝါစာ ဝိရတိ= ကုန်းတိုက်မှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၆။ ဖရုသဝါစာ ဝိရတိ= ဆဲရေးမှု+ကြမ်းတမ်းစွာပြောမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

၇။ သမ္ဖပ္ပလာပ ဝိရတိ = အကျိုးမရှိသော စကားပြောမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) သုစရိုက်–မနောကံ ၄–ပါး

၈။ အနဘိဇ္ဈာ= သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို မတရားယူရန် မကြံစည်ခြင်း။

၉။ အဗျာပါဒ=သူတစ်ပါးသေကြေပျက်စီးအောင် မကြံစည်ခြင်း၊

၁၀။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်သော အယူကို ယူခြင်း။

ဤသုစရိုက် ၁၀–ပါးသည် သုဂတိဘုံသို့လားရောက်စေ တတ်သော လမ်းခရီးဖြစ်သောကြောင့် "**ကုသလကမ္မပထ**"ဟု ခေါ်၏။ ကောင်းသောအမှု–ကောင်းသောအကျင့်မြတ်ဖြစ်၍ "**သုစရိုက်**"ဟု ခေါ်၏။

ဆောင်ပုဒ်ကဗျာ

၁။ သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ ရှောင်မှုသုံးတန် ကာယကံ။

၂။ မုသားဆိုပြော၊ ကုန်းချောရန်တိုက်၊ အမိုက်အမဲ၊ ဆဲရေးခြောက်ခြိမ်း၊ အပြိန်းစကား၊ ဤလေးပါး၊ ရှောင်ကြဉ်းဝစီကံ။

၃။ သူ့စည်းစိမ်ကို၊ တည်စေလိုမှု၊ သူ့သက်ဇီဝေ၊ ရှည်စေချင်ဟု၊ အယူဖြောင့်ကြား၊ ဤသုံးပါး၊ မှတ်သား မနောကံ။

http://www.dhammadownload.com

အကုသိုလ်အရင်း အမြစ် ၃–ပါး

၁။ လောဘ = တဏှာ= ရာဂ= လိုချင်တပ်မက်မှုသဘော၊

၂။ ဒေါသ=ဗျာပါဒ=ပဋိဃ=ခက်ထန်ဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း သဘော။

၃။ မောဟ=အဝိဇ္ဇာ=အမှန်ကိုမသိ၍ တွေဝေခြင်းသဘော။

လောဘကြောင့် ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ အဘိဇ္ဈာနှင့် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတို့ကို လွန်ကျူးသည်။

ဒေါသကြောင့် ပါဏာတိပါတ၊ ဖရုသဝါစာ၊ ဗျာပါဒ တို့ကို လွန်ကျူးသည်။

လောဘနှင့် ဒေါသတို့ကြောင့် အဒိန္နာဒါန၊ မုသာဝါဒ၊ ပိသုဏာဝါစာ၊ သမ္ဖပ္ပလာပတို့ကို လွန်ကျူးသည်။

ကုသိုလ်အရင်းအမြစ် ၃–ပါး

၁။ အလောဘ = မလိုချင်,မတပ်မက်မှုသဘော၊ စွန့်လွှတ် ပေးကမ်းနိုင်ခြင်းသဘော၊

၂။ အဒေါသ = မေတ္တာ = မခက်ထန်, မဖျက်ဆီးတတ်ခြင်း၊ သည်းခံခွင့်လွှတ်နိုင်ခြင်း၊ ချစ်ခင်ခြင်း သဘော။

၃။ အမောဟ= ဝိဇ္ဇာ=ပညာ=အမှန်ကို ထိုးထွင်း၍

http://www.dhammadownload.com

သိခြင်းသဘော၊

အလောဘ-အဒေါသ-အမောဟတို့ အရင်းခံ၍ပြုလုပ်၊ ပြောဆို၊ ကြံစည်လျှင် ကုသိုလ်စိတ်နှင့် ကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်ပွားသည်။

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မဖြစ်အောင် ထိန်းနိုင်လျှင် စိတ်ဖြူစင်၍ ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပြီဟု မှတ်ယူနိုင်သည်။

ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သုစရိုက် ၁၀-ပါးကိုလည်း ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်သည်၊ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ပြုလုပ်ရာလည်းရောက်သည်။ ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ လိုရင်းအဆုံးအမနှင့် ကိုက်ညီသည်။

ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းခြင်းဖြင့် မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထားရာ ရောက်သည့် အတွက် ငါးပါးသီလသည် အလွန်အကျိုးကြီး၏။ ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲမြံစွာ စောင့်ထိန်းအပ်သော သီလဖြစ်၍ နိစ္စသီလဟုလည်း ခေါ်၏။

သူတော်ကောင်းတို့ အလေးဂရုထား၍ ကျင့်သုံးအပ် သောကြောင့် ဂရုဓမ္မသီလဟုလည်း ခေါ်၏။ အရိယာတို့ နှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် 'အရိယာကန္တ သီလ

http://www.dhammadownload.com

ဟုလည်းခေါ်၏။

ဒုစရိုက် ၄၀၊ သုစရိုက် ၄၀

ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးကို ထပ်မံ၍ ကိုယ်တိုင်ပြုခြင်း၊ တိုက်တွန်းခြင်း၊ ချီးမွမ်းခြင်း၊ အလိုတူခြင်း၊ ၄-မျိုးနှင့် မြှောက်သော် ဒုစရိုက် ၄၀ ဖြစ်၏။

* ကိုယ်တိုင်, တိုက်တွန်း၊ ချီးမွမ်း, စိတ်တူ၊
ပွားပြန်မူ၊ မှတ်ယူလေးဆယ်ကံ။

ပုညကြိယဝတ္ထု ၁၀-ပါး

ကောင်းသောအကျိုး၏ တည်ရာဖြစ်၍ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော ကောင်းမှုတို့ကို ပုညကြိယာဝတ္ထုဟုခေါ်သည်။

၁။ ဒါန = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊

၂။ သီလ = ငါးပါးသီလ, ရှစ်ပါးသီလ စသည်ကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊

၃။ ဘာဝနာ = သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာ စီးဖြန်းခြင်း၊

၄။ အပစာယန = အသက်, သိက္ခာ, ဂုဏ်ကြီးမြင့်

http://www.dhammadownload.com

သော သူတို့အား ရှိသေခြင်း၊

၅။ ဝေယျာဝစ္စ = ရတနာသုံးပါး၊ မိဘဆရာတို့၏ အမှုကိစ္စများနှင့် ကုသိုလ်ရေးကိစ္စများ၌ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၆။ ပတ္တိဒါန = မိမိပြုသော ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှပေးဝေခြင်း၊

၇။ ပတ္တာနုမောဒန = သူတစ်ပါးပေးဝေသော ကုသိုလ်အဖို့ကို ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓုခေါ်ခြင်း၊

၈။ ဓမ္မဿဝန = သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားခြင်း၊

၉။ ဓမ္မဒေသနာ = သူတော်ကောင်းတရားကို ဟောပြောသင်ပြခြင်း၊

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = အယူကို ဖြောင့်မှန်စွာယူခြင်း။

အထက်ပါ ပုညကြိယဝတ္ထု၁၀-ပါးကို သဘောတူရာ ပေါင်းယူလျှင် ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ၃-ပါးကိုသာ ရ၏။

ဒါနအုပ်စု = ဒါန၊ ပတ္တိဒါန၊ ပတ္တာနုမောဒန။

http://www.dhammadownload.com

သီလအုပ်စု = သီလ၊ အပစာယန၊ ဝေယျာဝစ္စ။
ဘာဝနာအုပ်စု=ဘာဝနာ၊ ဓမ္မဿဝန ၊ ဓမ္မဒေသနာ၊ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ။
* ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍၊ ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေမင်း။

သူတော်ကောင်းဥစ္စာ ၇-ပါး

၁။ သဒ္ဓါ = ဘုရား, တရား, သံဃာ, ကံ-ကံအကျိုးတို့ကို ယုံကြည်ခြင်း၊
၂။ သီလ = သီလဖြူစင်ခြင်း၊
၃။ စာဂ = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊
၄။ သုတ = အကြားအမြင်များခြင်း၊
၅။ ပညာ = ရုပ်နာမ်အသိပညာနှင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်၊
၆။ ဟိရီ = မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှက်မုန်းခြင်း၊
၇။ ဩတ္တပ္ပ= မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ကြောက်လန့်ခြင်း။

ဤဥစ္စာ ၇-ပါးသည် ကုသိုလ်ကံမြောက်များစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ဘဝကုဋေကုဋာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ပေးနိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်းတရား ၇-ပါး

၁။ သဒ္ဓါ = ဘုရား, တရား, သံဃာ, ကံ-ကံအကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း၊

၂။ သတိ = ကုသိုလ်ရေး၌ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း၊

၃။ ဝီရိယ = ကုသိုလ်ရေး၌ အားထုတ်မှုလုံ့လရှိခြင်း၊

၄။ သုတ = အကြားအမြင်များခြင်း၊

၅။ ပညာ = ရုပ်နာမ်အသိပညာနှင့် မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်၊

၆။ ဟိရီ = မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ရှက်မုန်းခြင်း။

၇။ ဩတ္တပ္ပ =မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် ကြောက်လန့်ခြင်း။

ဤတရား ၇-ပါးတို့သည် ကုသိုလ်စိတ်များကို ဖြစ်ပွားစေကြသဖြင့် ကုသိုလ်ကံများကို ဆည်းပူးရရှိစေ၏။ သူတော်ကောင်းတရားကို ကျင့်ပြီး သူတော်ကောင်းအဖြစ်ကို ခံယူပါ။

စေတီ ၄-မျိုး

၁။ ဓာတုစေတီ = မြတ်စွာဘုရား၏ ကိုယ်ခန္ဓာဒြပ်မှ ဖြစ်လာသော ဓာတ်တော်များ။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဓမ္မစေတီ = ပိဋကတ်သုံးပုံ၊ ဓမ္မက္ခန္ဓာ ၈၄၀၀၀။

၃။ ဥဒ္ဒေသစေတီ = မြတ်စွာဘုရားကို ရည်မှန်း၍ ပြုလုပ်ထားသော ရုပ်ပွားတော်၊ ဆင်းတုတော်၊ စေတီပုထိုး စသည်များ။

၄။ ပရိဘောဂစေတီ = ဗောဓိပင်နှင့်တကွ မြတ်စွာဘုရား သုံးဆောင်ခဲ့သော ပရိက္ခရာများနှင့် ပစ္စည်းများ။

ဤစေတီတစ်မျိုးမျိုးကို ရှိခိုးသည့်အခါ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို နှလုံးသွင်းနိုင်လျှင် သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးရသကဲ့သို့ အကျိုးကြီးမား၏။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအတွက် မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီဖြစ်ပါသော်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး ကြည်ညိုနိုင်သေး၏။ ဤသို့ ရှိခိုးကြည်ညိုသည့်အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ကုသိုလ်စိတ်များနှင့် ကုသိုလ်ကံတို့က အပါယ်မကျအောင် ကယ်တင်၍ သုဂတိဘဝသို့ ပို့ဆောင် ပေးလိမ့်မည်။

ဘုရားရှင် ကိုယ်တိုင်က ကယ်တင်နိုင်သည်မဟုတ်၊

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားရှင်တို့သည် နည်းညွှန်ပြရုံသာ တတ်နိုင်ကြ၏။ မိမိပြုသော ကုသိုလ်ကံကသာ မိမိကို ကယ်တင်ပေးလိမ့်မည်။ မြတ်စွာဘုရားထက် တန်ခိုးပိုကြီးသူ မရှိ၊ သို့အတွက် တန်ခိုးရှင်တစ်ဦးဦးက အပါယ်မကျအောင် ကယ်တင်ပေးနိုင်သည်ဆိုလျှင် မယုံပါနှင့်။

သစ္စာလေးပါးမြတ်တရား

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား။
ရုပ်နာမ်၂–ပါးသည် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေသည့်အတွက် ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်၏။

၂။ သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။
တဏှာလောဘသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအမှန်ဖြစ်၏။

၃။ နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်တရား။
နိဗ္ဗာန်သည် ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်ဖြစ်၏။

၄။ မဂ္ဂသစ္စာ = နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကောင်းအမှန်တရား။

http://www.dhammadownload.com

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်သည် နိဗ္ဗာန်သို့
ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းအမှန်
ဖြစ်၏။

ဤအမှန်တရား ၄-ပါးသည် အကြီးကျယ်ဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး အမှန်တရားများ ဖြစ်ကြ၏၊ ဤအမှန်တရားတို့ကို သေသေချာချာထိုးထွင်းမြင်သိလျှင် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်၏၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လက်ငင်းခံစားရပြီး အပါယ်တံခါးပိတ်၏။ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် ဤသစ္စာလေးပါးကို မြင်သိလာမည်ဖြစ်၏။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပွားများဆင်ခြင်ရန်

၁။ ဤကိုယ်ကာယ၊ တစ်လံမျှဒြံ၊ နှစ်ဝနာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်၍ချုပ်၏၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ အလွတ်ထား၍၊ ဤကားလိပ်ပြာ၊ ဤကားငါနှင့်၊ ဤမှာဇီဝ၊ ဤအတ္တဟု၊ ညွှန်ပြဖွယ်ရာ၊ မရှိပါသည်၊ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်မျှပါတကား။

၂။ နာမ်ရုပ်တရား၊ ဤနှစ်ပါးလည်း၊ ရှည်လျားကာလ၊ မတည်ကြဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊ နှိပ်စက်ခြင်းရာ၊ လိုမပါဘူး၊ သဘာဝအား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ ဖြစ်ပွားသမျှ၊

http://www.dhammadownload.com

အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခ+အနတ္တပါတကား။

(အဘိဓေ မဟာရဋ္ဌဂုရု–မင်းကွန်းဆရာတော်)

ကိုယ်ခန္ဓာသည် ရုပ်ကလာပ်များနှင့် ဖွဲ့စည်းထား၏။ စိတ်နှင့် စေတသိက်များကို နာမ်ဟု ခေါ်၏။

လက္ခဏာရေး ၃–ပါး

၁။ **အနိစ္စလက္ခဏာ** = မတည်မြဲခြင်းအမှတ်အသား။

ရုပ်နာမ်တို့သည် ခဏမစဲ ဖြစ်ပြီးပျက်နေကြ၏၊ ထို့ကြောင့် အနိစ္စလက္ခဏာရှိ၏။

၂။ **ဒုက္ခလက္ခဏာ** = ဆင်းရဲခြင်း အမှတ်အသား။

ရုပ်နာမ်တို့သည် ဖြစ်ပြီး ပျက်ပျက်သွားကြသည့်အတွက် ဆင်းရဲခြင်း သဘောဆောင်၏။ ပျက်ပျက်သွားသည့် ဒဏ်ချက်ဖြင့် ခဏမစဲ နှိပ်စက်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲအမှန် ဖြစ်၏။

၃။ **အနတ္တလက္ခဏာ**= အစိုးမရခြင်း၊ အနှစ်သာရမရှိခြင်း၊ အတ္တဟူသော"ငါ၊ လိပ်ပြာ၊ အသက်ကောင်"မရှိခြင်း အမှတ်အသား။

http://www.dhammadownload.com

ဤခန္ဓာအစုဌ် ရုပ်နာမ်၂–ပါးသာ ရှိ၏။ ရုပ်နာမ်တို့သည် သဘာ၀အတိုင်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေကြရာ မပျက်ပါနှင့်ဟု တားဆီး၍ မရ၊ ထို့ကြောင့် အစိုးမရ၊ မိမိအလိုသို့ မပါ။ မည်သည့်အခါမျှ မပျက်စီး ဘဲ တည်မြဲနေသည်ဟု ယူဆကြသော "အတ္တ, လိပ်ပြာ, ငါ"တို့လည်းမရှိ။ ဖြစ်ပြီး အကုန်ပျက်သွားသည့်အတွက် တည်မြဲသော အနှစ်သာရဟူ၍ မရှိချေ။

လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို မပြတ် ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိစသည့်တရားဆိုးများ မဖြစ်ဘဲ ကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်သည်၊ လက်ငင်းချမ်းသာသည်။ သမာဓိထူထောင်ပြီး ရုပ်နာမ်များ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို မနောစိတ်နှင့် မြင်အောင်ရှုပြီး လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဆင်ခြင်နိုင်လျှင် ဝိပဿနာရှုသည်ဟု ခေါ်သည်။

ဝိပဿနာရှုခြင်းဖြင့် မဂ်ဉာဏ်,ဖိုလ်ဉာဏ်, နိဗ္ဗာန်တို့ကို ရနိုင်သည်။

မင်္ဂလသုတ် ပါဠိတော်

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။

http://www.dhammadownload.com

သောတ္တာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝ ဒေဝေ န၊ သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ၊
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမဟေ။

၃။ (က) ဧဝံ မေ သုတံ။

(ခ) ဧကံသမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ၊
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

(ဂ) အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ။
အဘိက္ကန္တ ဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ၊ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ။

(ဃ) ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇ နေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ပဋိရူပ ဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၉။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာစ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၀။ အာရတိ ဝိရတိ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၁။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတောစ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၂။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၃။ တပေါစ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယ သစ္စာနဒဿနံ။
နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာစ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၄။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

http://www.dhammadownload.com

၁၅။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မင်္ဂလသုတ် အစီပွာယ်

၁။ နတ်နှင့်တကွ လူများစွာတို့သည် ၁၂-နှစ် ကာလပတ်လုံး မင်္ဂလာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြကုန်၏။ သို့သော် မင်္ဂလာတရားတော်ကို မသိနိုင်ကြပေ။

၂။ လူမင်း, နတ်မင်း, ဗြဟ္မာမင်းတို့ထက် မြင့်မြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ မင်္ဂလာတရား ၃၈-ပါးကို ဟောကြားတော်မူ၏။ မကောင်းမှုဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်တတ်ပြီး ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သော ထို မင်္ဂလာတရားတော်ကို ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၃။ အရှင်မဟာ ကဿပဘုရား... တပည့်တော် အာနန္ဒာမထေရ်သည် မြတ်စွာဘုရားထံမှ မင်္ဂလသုတ်တော်ကို ဤသို့ နာကြားမှတ်သားခဲ့ရပါ၏–

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိမြို့အနီး

http://www.dhammadownload.com

အနာထပိဏ်သူဌေး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းအပ်သော ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။

ထိုအခါ အလွန်နှစ်လိုဖွယ်အဆင်းရှိသော နတ်သား တစ်ယောက်သည် ညသန်းခေါင်းယံအခါ၌ ဇေတဝန် တစ်ကျောင်းလုံးကို ကိုယ်ရောင်ကိုယ်ဝါဖြင့် တောက်ပလင်း ထိန်စေလျက် မြတ်စွာဘုရား ရှိတော်မူရာသို့ ချဉ်းကပ်လာ၏။ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုး၏။ ထို့နောက် "ဝေး,နီး,လေညာ၊ မြင့်ရာ,ရှေ့,နောက်၊ ပြစ်ခြောက်ကင်းကွာ" သင့်လျော်ရာ၌ ရပ်လေ၏။ ရပ်ပြီးလတ်သော် ထိုနတ်သား သည် မြတ်စွာဘုရားကို ဤသို့ လျှောက်ထား၏-

၄။ "မြတ်စွာဘုရား ... လူနတ်ဗြဟ္မာ များစွာတို့ သည် ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ကြံစည်ကြပါကုန်၏။ ကြံစည်ကြပါသော်လည်း မသိကြ ကုန်။ သို့ဖြစ်၍ ကောင်းမြတ်လှသော မင်္ဂလာတရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူပါဘုရား"

၅။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် အောက်ပါမင်္ဂလာတရား ၃၈-ပါးကို ဟောကြားတော်မူ၏-

(၁) အသေဝနာ စ ဗာလာနံ= လူမိုက်တို့ကို မမှီဝဲ,

http://www.dhammadownload.com

မဆည်းကပ်ခြင်း၊

(၂) ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ =ပညာရှိလူလိမ္မာ တို့ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊

(၃) ပူဇာစပူဇနေယျာနံ = ပူဇော်ထိုက်သူတို့ ကို ပူဇော်ခြင်း၊

ဤတရားသုံးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၆။ (၄) ပဋိရူပ ဒေသဝါသောစ = သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ နေခြင်း၊

(၅) ပုဗ္ဗေ စ ကတ ပုညတာ= ရှေးရှေးဘဝ၌ ပြုခဲ့ဖူးသော ကောင်းမှုရှိခြင်း၊

(၆) အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ = မိမိကိုယ်စိတ်ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းခြင်း၊

ဤတရားသုံးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၇။ (၇) ဗာဟုသစ္စဉ္စ= အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှိခြင်း၊

(၈) သိပ္ပဉ္စ = စက်မှုလက်မှုအတတ်ကိုတတ်ခြင်း၊

(၉) ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော = ကိုယ်ကျင့် ဝိနည်းတရား များကို သင်ယူလိုက်နာခြင်း၊

(၁၀) သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ= ကောင်းသော

http://www.dhammadownload.com

စကားကို ပြောဆိုတတ်ခြင်း၊

ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၈။ (၁၁) မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ = မိဘတို့ကို ပြုစု လုပ်ကျွေးခြင်း၊

(၁၂) ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော= သားသမီး၊ ဇနီးတို့ကို ချီးမြှင့် ထောက်ပံ့ခြင်း၊

(၁၃) အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ = လယ်ယာ ကုန်သွယ်စသည့် အနှောင့်အယှက်ကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ခြင်း၊

ဤတရားသုံးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၉။ (၁၄) ဒါနဉ္စ = လှူဒါန်းပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊

(၁၅) ဓမ္မစရိယာစ = သုစရိုက်တရား ၁၀–ပါးကို ကျင့်သုံးခြင်း၊

(၁၆) ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော = ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ခြင်း၊

(၁၇) အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ= ဥပုသ်စောင့်ခြင်း၊ အများအကျိုးပြုသည့်အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း၊ စသော အပြစ်ကင်းသည့် အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာ မည်၏။

၁၀။ (၁၈) အာရတိ(ပါပါ) = မကောင်းမှုမပြုရန် ကြိုတင်ဆုံးဖြတ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

(၁၉) ဝိရတိ ပါပါ = မကောင်းမှုကို ကြုံတွေ့လျှင် မပြုမပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

(၂၀) မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော = အရက်သေစာ, မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ကောင်းစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊

(၂၁) အပ္ပမာဒေါစဓမ္မေသု = ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့မလျော့ခြင်း၊

ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၁၁။ (၂၂) ဂါရဝေါစ = ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း၊

(၂၃) နိဝါတော စ = မာန်မာနကို နှိမ့်ချခြင်း၊

(၂၄) သန္တုဋ္ဌီ စ = ရသမျှနှင့် ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။

(၂၅) ကတညုတာ = သူပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို သိခြင်း၊

(၂၆) ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ = သင့်လျော်သောအခါ၌ သူတော်ကောင်းတရားကို နာကြားရခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဤတရားငါးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၁၂။ (၂၇) ခန္တီ စ = သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း၊

(၂၈) သောဝစဿတာ= လူကြီးသူမတို့ ဆိုဆုံးမသည့် စကားကို နာယူလွယ်ခြင်း၊

(၂၉) သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ= ရဟန်းသူမြတ်တို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်း၊

(၃၀) ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ =သင့်လျော်သောအခါ၌ သူတော်ကောင်းတရားကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်း၊

ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သောမင်္ဂလာမည်၏။

၁၃။ (၃၁) တပေါ စ= အကုသိုလ်စိတ်မဖြစ်အောင် ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်း၊

(၃၂) ဗြဟ္မစရိယဉ္စ = မင်္ဂဖိုလ်ရအောင် မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်မြင်း၊

(၃၃) အရိယသစ္စာန ဒဿနံ = အရိယာ သစ္စာလေးပါးကို သိခြင်း၊

(၃၄) နိဗ္ဗာန သစ္ဆိကိရိယာ စ = နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊

ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ (၃၅) ဖုဋ္ဌဿ လောက ဓမ္မေဟိ= လောကဓံနှင့်
ကြုံတွေ့လျှင်
စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ = စိတ်မတုန်လှုပ်ခြင်း၊
(၃၆) အသောကံ = စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမရှိခြင်း၊
(၃၇) ဝိရဇံ = ရာဂ၊ ဒေါသစသည့် ကိလေသာ
မြူမရှိခြင်း၊
(၃၈) ခေမံ = ကြောက်လန့်ဖွယ်ရာ ဘေးရန်မရှိခြင်း၊
ဤတရားလေးပါးသည် မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏။

၁၅။ အိုနတ်သား... နတ်နှင့်တကွ လူအပေါင်းတို့သည် ဤမင်္ဂလာတရား ၃၈ပါးတို့ကို သင်ယူလိုက်နာ ကျင့်သုံးသည့်ရှိသော် အလုံးစုံသောအရပ်တို့၌ ရန်သူတို့ မအောင်နိုင်ကြသဖြင့် ကြည်လင်အေးမြချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်၏။

အိုနတ်သား... ဤမင်္ဂလာတရား ၃၈–ပါးတို့သာလျှင် လူနတ်တို့၏ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်းဖြစ်သော မြတ်မင်္ဂလာဖြစ်၏ဟူ၍ မှတ်လေလော့။

http://www.dhammadownload.com

၃၈–ဖြာမင်္ဂလာကဗျာများ

၁။ ယံမင်္ဂလံ ဂါထာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို
နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ။
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာစစ်ဟု၊
သေချာစာစ်မြစ်မသိပေ။
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊
မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ။
မင်္ဂလာတရား၊ ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ။
အဲဒါကြောင့် ကြံကြံ စည်ကြံ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၂။ ဧဝံ မေ သုတံ ဂါထာ

သာဝတ္ထိပြည်မှန် ဇေတဝန်ကျောင်း၌၊
ကိန်းအောင်းပျော်ပိုက် မြတ်စိန္တေ၊
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊
နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်လေ၊
လေးမြတ်ရှိသေ မင်္ဂလာသဘောကို၊
ထင်ရှားဟောဖို့ လျှောက်ပန်ချေ၊

http://www.dhammadownload.com

အသောဝနာတရား၊ အစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။
အဲဒါကြောင့် နာရကြားရ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၃။ အသောဝနာစ ဂါထာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊
မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ၊
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊
မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်၊
ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ၊
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဂါဒ် ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၄။ ပဋိရူပ ဂါထာ

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊
သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ၊
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊
ကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ၊
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊
မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ၊

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာကိုပေး၊ နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၅။ ဗာဟုသစ္စ ဂါထာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊
ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ၊
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့၊
အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ၊
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ၊
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး၊ ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၆။ မာတာပိတု ဂါထာ

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို၊
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ၊
ကျေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊
မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ၊
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊
အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ၊

http://www.dhammadownload.com

စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၇။ ဒါန္ဓ ဂါထာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊
ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ၊
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မဖိုက်မှားနဲ့၊
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ၊
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊
သင်္ဂဟတရားနှင့် ချီးမြှောက်လေ၊
သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးဆောင်ရွက်စေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၈။ အာရတိ ဂါထာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ၊
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကြူးနဲ့၊
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ၊
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊
မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ၊

http://www.dhammadownload.com

လုပ်ကိုင်ပြောကြား၊ သတိထား၊ တရားမမေ့စေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၉။ ဂါရဝေါစ ဂါထာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊
ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေသော၊
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊
ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ၊
လောဘအပို အလိုမလိုက်နဲ့၊
ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ၊
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၁၀။ ခန္တီစ ဂါထာ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ၊
ကျိုးကြောင်းပြည့်စွန် ဆုံးမစကား၊
ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ၊
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို၊
မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ၊

http://www.dhammadownload.com

သဘာဝတွေး၊ မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၁၁။ တဆယ်ခု ဂါထာ

လောကီအာရုံ ဒိမ်ယစ်မှုးလို့၊
အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ၊
မေတ္တာပြဟူစိုးရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊
သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ၊
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ၊
ဒုက္ခလွတ်ကင်း၊ နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်ပါစေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၁၂။ ဗုဒ္ဓသာသ ဂါထာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊
တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ၊
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊
တလဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊
မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ၊

http://www.dhammadownload.com

သောကကိုထိန်း၊ ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၃။ တောဒီသာနီ ဂါထာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊
လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ၊
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊
ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ၊
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊
စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ
ပြောဆိုကြဆဲ၊ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည်ကိန်းသေ၊
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ မင်္ဂလာပန်းခိုင်တွေ၊

လူမိုက်လက္ခဏာ

၁။ မကောင်းသောအကြံကို ကြံလေ့ရှိ၏။ မနောဒုစရိုက် ၃-ပါးကို မရှောင်။
၂။ မကောင်းသောစကားကို ပြောလေ့ရှိ၏။ ဝစီဒုစရိုက် ၄ပါးကို မရှောင်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ မကောင်းသောအလုပ်ကို ပြုလေ့ရှိ၏။ ကာယဒုစရိုက် ၃–ပါးကို မရှောင်။

၄။ အကျိုးနှင့်အကြောင်း၊ အဆိုးနှင့် အကောင်းတို့ကို ခွဲခြား၍မသိ၊ အသိဉာဏ်မဲ့၏။

၅။ ပညာရှိကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရစေကာမူ သူတော်ကောင်း တရားကို မသိ။ ယောက်မသည် ဟင်း၏ အရသာကို မသိသကဲ့သို့တည်း။

သူတော်ကောင်းလက္ခဏာ

၁။ ပြောတဲ့အတိုင်းကျင့်၊ ကျင့်တဲ့အတိုင်းပြော၊

၂။ ရိုးရိုးကျင့်၊ မြင့်မြင့်ကြံ၊ မှန်မှန်လုပ်၊ ကပ်ကပ်နေ၊

၃။ ကောင်းတာကြံ၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊

လူရော နတ်ရော ကြည်ညိုတယ်။

အယုတ်နှင့်အမြတ် ခွဲခြားမှတ်

၁။ သူတော်ကောင်းတွေ ဓလေ့တစ်ခုက၊ ဆိုးမှုပြုဖို့ ရှက်ကြောက်တယ်။

၂။ မသူတော်တွေ ဓလေ့တစ်ခုက၊ ကောင်းမှု ပြုဖို့ ရှက်ကြောက်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ရှက်တာကြောက်တာတူသော်လဲကွယ့်၊ ကွဲလွဲလှပေါ့ အကြောင်းရယ်။

၄။ ရှက်ကြောက်ကြောင်းခံ၊ ဝေဖန်တတ်လို့၊ ယုတ်မြတ်မှတ်ကျောက်တင်ပေါ့ကွယ်။ တင်ကွယ်..တင်ကွယ်..။

ကမ္ဘာစောင့်တရား ၂-ပါး

၁။ ဟိရီ = မကောင်းမှုဒုစရိုက် ပြုလုပ်ရန် ရှက်ခြင်း၊

၂။ ဩတ္တပ္ပ=မကောင်းမှုဒုစရိုက်ပြုလုပ်ရန် ကြောက်လန့်ခြင်း။

ဤ အရှက်+အကြောက်တရား ၂-ပါး ရှိသူသည် မကောင်းမှုများကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ထို့ကြောင့် သီလလုံ၏။

ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွာ

ဆရာ - လူမိုက်ဆိုရင် အဖော်မလုပ်နဲ့၊ မင်္ဂလာသုတ်က ဆုံးမတယ်။

တပည့် - မရှောင်သာရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်မလဲ၊ စိတ်ရှုပ်စရာ ကောင်းလှတယ်။

ဆရာ - ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွာ၊ အလိုက်သင့်ပဲပေါ့၊ အမိုက်ကျင့် မစွဲအောင် ရှောင်ရမယ်။

http://www.dhammadownload.com

တပည့် – ရှောင်ပါ့မယ်၊ ရှောင်ပါ့မယ်။

(သစ်ဆန်းလွင် – အလိမ္မာဝတ်ရွတ်စဉ်)

စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်း

စိတ်ကိုနိုင်အောင်ထိန်းနိုင်လျှင် ကိုယ်နှင့်နှုတ်ကိုလည်း ထိန်းနိုင်၏။

စိတ်ကို နိုင်အောင် မစောင့်ထိန်းနိုင်လျှင် ကိုယ်နှင့် နှုတ်ကိုလည်း မစောင့်ထိန်းနိုင်။

❀ အသီးတစ်ရာ၊ အညှာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတစ်ပါးမျှ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က၊ လူရပ်၊ နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာ၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်းမှန်၏။

(မာဃဒေဝ လင်္ကာသစ်)

တကာယ်လှချင်လျှင်

နှုတ်ခမ်းနီ၊ ပါးနီ၊ ဆံနွယ်သလို၊ မျက်ခွံအလှ မိတ်ကပ်ခြယ်။ ကိုယ်လုံးလှအောင် ဉာဏ်ဆင်ကြတော့၊ ကိုယ်လုံးကဖြင့် မက်စဖွယ်။ ကိုယ်လုံးမက်တာ ,တန်ဖိုး လားဟော့၊ စဉ်းစားပါအေ့ လုံမငယ်၊ နှလုံးလှသာ ရှာမှ

http://www.dhammadownload.com

ရှားကွယ့်၊ ဉာဏ်ကြီးရှင်များ ကြည်ညိုတယ်။
မှတ်ကွယ် ... မှတ်ကွယ် ...။
(သစ်ဆန်းလွင်-အလိမ္မာဝတ်ရွတ်စဉ်)

အသက်တန်းကျကျ သံသရာလည်စေသော စော်လေးပါး ဂဂ်လာ

၁။ ရှေးကဆောင်းစု၊ ကိုယ်တိုင်မြှု၊ ကောင်းမှုရှိခဲ့တာ။
၂။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်၊ နေရာမြတ်၊ ချဉ်းကပ်နေရပါ။
၃။ စိတ်ထားဖြူစင်၊ ပညာရှင်၊ ခင်မင်ဆုံတွေ့လာ။
သူတော်ကောင်းတတ်၊ တရားမြတ်၊ သိမှတ်ရသေရာ။
၄။ ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကို၊ ကောင်းဆောင်ကို၊ ထားသိုကျင့်ကြံလာ၊
ဤစော်လေးပါး၊ လှည့်ပတ်ငြား၊ ကြီးပွားအမှန်ပါ။
ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းဆောင်ကြိုး၊ ကောင်းကျိုးပြည့်ဝမှာ၊

သုတနှင့် ဝဇ္ဇာ

လောကီ-လောကုတ္တရာ အကြားအမြင် ဟေသုတ များခြင်းသည် တပ္ပာသနော ဂဂ်လာ ဖြစ်သည်။ အကြားအမြင်

http://www.dhammadownload.com

များခြင်းသည် အသိပညာရှိခြင်းပင် ဖြစ်သည်။ ဤ အသိပညာကို ဝိဇ္ဇာပညာဟူ၍လည်း မှတ်ယူနိုင်၏။

ပြည်သူတို့အား ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ဖြစ်စေသော လက်မှုအတတ်ပညာနှင့် စက်မှုအတတ်ပညာများကို တတ်မြောက်ခြင်းသည် သိပ္ပဉ္စ မင်္ဂလာ ဖြစ်၏။ ယခုခေတ် သိပ္ပံပညာတတ်မြောက်ခြင်းသည် သိပ္ပဉ္စမင်္ဂလာပင် ဖြစ်၏။

သို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်ကတည်းကပင် အသိပညာ၊ အတတ်ပညာတို့ကို ဝိဇ္ဇာပညာ၊ သိပ္ပံပညာဟူ၍ ခွဲခြားခဲ့၏။ ဝိဇ္ဇာပညာတွင် ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ၃–ပါး၊ ဝိဇ္ဇာဉာဏ် ၈–ပါးတို့လည်းပါဝင်ရာ အမှန်မှာ ဝိဇ္ဇာပညာသည် သိပ္ပံပညာထက် ပို၍ အဆင့်မြင့်သည်ဟု ဆိုရမည် ဖြစ်၏။

ပညာ၏ တန်ဖိုး

ပညာသည် ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်ဖြစ်၏။

ပညာသည် လောကရှေ့ဆောင်, လောကအလင်းရောင် ဖြစ်၏။

ပညာသည် အထက်မြက်ဆုံးစွမ်းအား၊ ပညာကြီးသူသည် ခွန်အားကြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာဟူသည် မျက်လှည့်မျိုး၊ ပညာဟူသည် မြတ်ရွှေအိုး။

ပညာရွှေအိုး လူမခိုး၊ ပညာရဲရင့် ပွဲလယ်တင့်။

ပညာတံခွန်၊ လူရည်ချွန်က၊ မိုးစွန်တမွတ် ကြယ်ကို ဆွတ်လည်း၊ မလွတ်စတမ်း၊ ရမြဲလမ်းတည့်။

ပညာရှိအမျက် အပြင်မထွက်၊ အမျက်ထွက်လျှင် ပညာရှိမဟုတ်သေး။

စည်းကမ်းသည် လူ့တန်ဖိုး

လူများ လိုက်နာရန် ကျင့်ဝတ်စည်းကမ်းများရှိသလို ရဟန်းများတွင်လည်း ဝိနည်း စည်းကမ်းများရှိ၏။ ဤ ကျင့်ဝတ်, ဝိနည်း စည်းကမ်းများကို သင်ယူလိုက်နာခြင်း သည် **ဝိနယောစ သုသိက္ခိတောမင်္ဂလာ** ဖြစ်၏။

ရဟန်းတော်များသည် မြတ်စွာဘုရား သတ်မှတ် ပေးခဲ့သော ဝိနည်းစည်းကမ်းများနှင့်အညီကျင့်ကြံနေထိုင် ကြလျှင် ရှိခိုးပူဇော်ထိုက်သည့် မြင့်မြတ်သူများအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ သွားကြ၏။

ထို့အတူ လူတို့သည်လည်း လူ့ကျင့်ဝတ် စည်းကမ်း များကို လိုက်နာကျင့်သုံးလျှင် တန်ဖိုးရှိသူများဖြစ်လာကြ၏။

http://www.dhammadownload.com

စည်းကမ်းဟူသည် လူ့တန်ဖိုး၊ ကျင့်ဝတ်ဟူသည် လူ့တန်ခိုး။

စည်းကမ်းကြီးလေ တန်ဖိုးကြီးလေ၊ ကျင့်ဝတ်ကောင်းလေ တန်ခိုးကြီးလေ။

စည်းကမ်းများလေ တန်ဖိုးများလေ၊ စည်းကမ်းနည်းလေ တန်ဖိုးနည်းလေ။

စည်းကမ်းမရှိ၊ တန်ဖိုးမရှိ၊ကျင့်ဝတ်မရှိ တန်ခိုးနတ္ထိ။

သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

၁။ မိဘတို့ကို လုပ်ကျွေးခြင်း၊

၂။ မိဘတို့၏ အမှုကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

၃။ မိဘစကားကို နားထောင်၍ မိဘအမွေကို ခံထိုက်အောင် နေခြင်း၊

မိဘစကား၊ နားမထောင်ပြား၊ အမွေစားမဖြစ်ထိုက်ပါ။

၄။ မိဘတို့ ကွယ်လွန်သောအခါ မိဘတို့အတွက် ရည်စူး၍

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ပြုလုပ်ပြီး အမျှပေးဝေခြင်း၊
၅။ မိဘတို့၏ အမျိုးအနွယ်၊ လူမျိုး, ဘာသာ, သာသနာကို စောင့်ရှောက် ထိန်းသိမ်းခြင်း။

မိဘကျင့်ဝတ် ၅–ပါး

* မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ် သင်စေ၊ ပေးဝေနှီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

၁။ မကောင်းမှုများကို သားသမီးတို့ မပြုရန် တားမြစ်ခြင်း၊
၂။ ကောင်းသောအကြံ၊ မှန်သောစကား၊ အကျိုးများသော အလုပ်ကို ကြံစည်,ပြောဆို, လုပ်ကိုင်တတ်ရန် ညွှန်ပြခြင်း၊
၃။ အတတ်ပညာ သင်ကြားပေးခြင်း၊
၄။ ရင်းနှီးလုပ်ကိုင်နိုင်ရန် ငွေပေးဝေခြင်း၊
၅။ အရွယ်ရောက်လျှင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားပေးခြင်း။

တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅–ပါး

* ညီညာထကြွ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမှုကြိုဆီး၊ ထံနီး, လုပ်ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်

http://www.dhammadownload.com

ငါးခုသာ။

၁။ ဆရာသင်ကြားဆုံးမသမျှကို လေးစားစွာ နာယူမှတ်သားခြင်း၊

၂။ ဆရာလာသောအခါ ညီညီညာညာ မတ်တပ်ရပ်၍ ခရီးဦး ကြိုဆိုခြင်း၊

၃။ ဆရာ့ထံပါး ဆည်းကပ်ခစား ခြင်း (ထံနီး)၊

၄။ ဆရာ၏ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပေးခြင်း (လုပ်ကျွေး)၊

၅။ ဆရာသင်ပြပြီးသော သင်ခန်းစာများကို ကြံစည်, တွေးတော, သင်အံ, လေ့ကျက် နှုတ်တက်ရအောင် ရွတ်ဆိုခြင်း။

ဆရာ့ဝတ် ၅–ပါး

* အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန်ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာ့တို့၊ ကျင့်ဖို့ဝတ်ငါးဖြာ။

၁။ အသိပညာ အတတ်ပညာများကို သင်ကြားပြသပေးခြင်း၊

၂။ လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ပြုပြင်, ဆုံးမ,တည့်မတ်ပေးခြင်း၊

၃။ မိမိတတ်သိသမျှကို အကြွင်းမရှိ သင်ပြပေးခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၄။ တပည့်များ ဘေးရန်ကင်းရှင်းအောင် ကြိုတင်တားဆီးကာကွယ်ပေးခြင်း၊

၅။ မိမိထက် ပို၍ သင်ပြပေးနိုင်မည့် ဆရာကောင်းထံ အပ်နှံပေးခြင်း၊ပညာတတ်ပြီး သူများကို သင့်ရာ အလုပ်ဌာန၌ ဆက်သွယ်အပ်နှံပေးခြင်း၊

လင်ကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* မထိမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင်လင်ကျင့်ရာ။

၁။ မိမိဇနီးအား မထိလေးစားမပြုခြင်း၊

၂။ မိမိရှာဖွေရသမျှ ဥစ္စာများကို ပေးအပ်ခြင်း၊

၃။ အခြားမိန်းမများနှင့် ဖောက်ပြားကျူးလွန်မှု မရှိခြင်း၊

၄။ အဝတ်အစားများကို ဝယ်ခြမ်းဆင်ယင်ပေးခြင်း၊

၅။ မြတ်နိုးကြင်နာခြင်း။

မယားကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြဉ်ရှောင်၊ လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမှု၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူကျင့်အပ်စွာ။

http://www.dhammadownload.com

၁။ အိမ်တွင်း အမှုလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်စီမံခြင်း၊
၂။ ခင်ပွန်းအပ်နှင်းသော ဥစ္စာပစ္စည်းများကို စနစ်တကျ သေသေချာချာ သိမ်းဆည်းထားခြင်း၊
၃။ မိမိလင်မှတစ်ပါး အခြား ယောက်ျားများနှင့် မဖောက်ပြန် မမှားယွင်းခြင်း၊
၄။ မိမိဘက်ဆွေမျိုး၊ လင်ဘက်ဆွေမျိုးများကို မျှမျှတတ ဝေငှ ပေးကမ်းခြင်း၊
၅။ လုပ်ငန်းကိစ္စများ ဆောင်ရွက်ရန် မပျင်းရိဘဲ လုံ့လ ဝီရိယရှိခြင်း။

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွားဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

၁။ မိမိတတ်နိုင်သလောက် ပေးကမ်းထောက်ပံ့ခြင်း၊
၂။ ကိုယ်နှင့် တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း၊
၃။ နှစ်ဦးနှစ်ဝ အကျိုးရှိရန် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းများကို လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com

၄။ စိတ်ကောင်းထား၍ ချိုသာပြေပြစ်စွာ ပြောဆိုခြင်း၊
၅။ ကတိသစ္စာ တည်ကြည်စွာဖြင့် ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခြင်း။

အလုပ်ရှင်ကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* ဝစ္စာကျွေးမွေး၊ ပြုရေးစီရင်၊ နာလျှင် ကုစေ၊ ငွေဝေရသာ၊ အခါကိုလွှတ်၊ အရှင်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

၁။ မိမိ၏ အလုပ်သမားကို ဝလင်စွာ ကျွေးမွေးခြင်း၊
၂။ လုပ်အားနှင့် လုပ်ငန်းသင့်လျော်အောင် စီစဉ်၍ သင့်လျော်သောအချိန်၌ လုပ်ကိုင်စေခြင်း၊
၃။ ဖျားနာလျှင် ဆေးကုသပေးခြင်း၊
၄။ ကောင်းမွန်သော အစားအစာကို ဝေငှပေးခြင်း၊
၅။ နေ့ကြီး၊ ရက်ကြီး၊ အခါကြီးများ၌ မခိုင်းစေဘဲ အနားပေးခြင်း။

အလုပ်သမား ကျင့်ဝတ် ၅-ပါး

* အိပ်သော်နောက်ကျ၊ ထသော်ကား ရှေ့၊ ပေးမှယူအပ်၊ စေ့စပ်ဆောင်ရွက်၊ ကျေးဇူးမြွက်၊ ငါးချက် ကျွန်ကျင့်ရာ။

http://www.dhammadownload.com

၁။ အလုပ်ရှင်ထက် နောက်ကျ၍ အိပ်ခြင်း၊
၂။ အလုပ်ရှင်ထက် စော၍ ထခြင်း၊
၃။ အလုပ်ရှင်ပေးကမ်းမှ ယူခြင်း၊
၄။ မခိုမကပ်ဘဲ စေတနာထား၍ စေ့စေ့စပ်စပ် ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၅။ အလုပ်ရှင်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ပြောဆိုခြင်း။

နာယကကျင့်ဝတ် ၆-ပါး

*ထကြွ, နိုးကြား၊ သနား,သည်းခံ၊ ဝေဖန်,ကြည့်ရှု၊ ဤခြောက်ခု၊ ကြိုးသူ,ကျင့်အပ်စွာ။

၁။ ငယ်သားများထက် ပို၍ လုံ့လ-ဝီရိယရှိခြင်း၊
၂။ *ရှေ့ဆောင်ရှေ့ရွက်ပြုလုပ်နိုင်ရန် နိုးနိုးကြားကြား တက်တက်ကြွကြွ ရှိခြင်း၊
၃။ လက်အောက်ငယ်သားများကို သနားကြင်နာခြင်း၊
၄။ ငယ်သားများ မှားယွင်းလျှင် သည်းခံခွင့်လွှတ်ခြင်း၊
၅။ အရာရာကို ဝေဖန်ချင့်ချိန်၍ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊
၆။ အရာရာကို ဉာဏ်ပညာဖြင့် ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းသောစကား

၁။ မှန်ကန်သောစကား၊ ၂။ ချိုသာသောစကား

၃။ ချစ်ကြည်ရေးစကား၊ ၄။ အကျိုးရှိသောစကား၊

ဤစကား ၄-မျိုးကိုပြောလျှင် ကောင်းသော စကား ဖြစ်သည်။

ကောင်းသောစကားဖြစ်ရန် ဝစီဒုစရိုက် ၄-ပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် **သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ** မင်္ဂလာဖြစ်သည်။

* နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး၊ မှန်တာပြောသစ္စာ။
* စကားနည်းရန်စဲ၊ ဆိုခဲလေ မြဲစေ။
* စကားစကား ပြောပါများ၊ စကားထဲက ဇာတိပြ။
* ခြေချော်ရင် လဲရုံမျှ၊ နှုတ်ချော်ရင် ငရဲဘုံကျ။
* လက်ကြောင့်ကြေ၊ နှုတ်ကြောင့်သေ။
* ကတိသစ္စာ၊တည်သောအခါ၌၊ သြဇာလေးနက်၊ ပေါ်ဆိတက်၍၊ နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏။

http://www.dhammadownload.com

သင်္ဂဟတရား ၄-ပါး

သူတစ်ပါးတို့အား ချီးမြှင့်ခြင်းကို သင်္ဂဟဟု ခေါ်၏။

၁။ ဒါန = ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း၊

၂။ ပိယဝါစာ = နှစ်သက်ဖွယ်ရာ ချိုသာစွာ ပြောဆိုခြင်း။

၃။ အတ္ထစရိယာ = အကျိုးစီးပွားတိုးတက်အောင် ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း။

၄။ သမာနတ္တတာ = ကိုယ်နှင့် တန်းတူထားခြင်း။

မျက်မှောက်ကြီးပွားကြောင်း သမ္ပဒါ ၄-ပါး

၁။ ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ = ထကြွလုံ့လဝီရိယနှင့် ပြည့်စုံမှု။

၂။ အာရက္ခသမ္ပဒါ= ရှာဖွေရသည့်ပစ္စည်းဥစ္စာကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်မှု။

၃။ ကလျာဏမိတ္တတာ= မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ပြည့်စုံမှု။

၄။ သမဇီဝိတာ = ဝင်ငွေထွက်ငွေ မျှတအောင် အသက်မွေးမှု။

http://www.dhammadownload.com

မျက်မှောက်ပျက်စီးကြောင်းတရား ၄-ပါး

၁။ ဣတ္ထိဓုတ္တ = မိန်းမများနှင့် အပျော်အပါး လိုက်စားမှု၊
၂။ သုရာဓုတ္တ = လွန်ကြူးစွာသေရည်သောက်စားမှု၊
၃။ အက္ခဓုတ္တ = လွန်ကြူးစွာ လောင်းကစားမှု၊
၄။ ပါပမိတ္တသဟာယ= ယုတ်မာသော မိတ်ဆွေနှင့် ပေါင်းသင်းမှု၊

တမလွန်ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း တရား ၄-ပါး

၁။ သဒ္ဓါသမ္ပဒါ = ရတနာသုံးပါး၊ ကံတရားတို့ကို ယုံကြည်ခြင်းနှင့် ပြည့်စုံမှု၊
၂။ သီလသမ္ပဒါ = ကိုယ်ကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံမှု၊
၃။ စာဂသမ္ပဒါ = စွန့်ကြဲလှူဒါန်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံမှု၊
၄။ ပညာသမ္ပဒါ = ဆင်ခြင်တုံအသိပညာနှင့် ပြည့်စုံမှု။

(ဒီဃဇာဏုသုတ်)

စီးပွားပျက်ကြောင်း တရား ၆-ပါး

၁။ သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ညဥ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၃။ ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၄။ ကစားလောင်းစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၅။ လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
(ဒီ၊ ၃။ ၁၄၈)

ကျောင်းသားကောင်း

၁။ အတူကစားရင် ရန်မဖြစ်နဲ့ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကစားကြပါ။
၂။ အနိုင်ကျင့်တာရက်စက်ရာပဲကွယ့်၊ ဆိုတာဆဲတာရိုင်းလှမှာ။
၃။ ကျောင်းသားပီပီ အကူအညီပေးလို့ ယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံပါ။
၄။ ဆရာပြောတာ မြေဝယ်မကျအောင်၊ နားထောင်ပါမှ လူလိမ္မာ။
၅။ စည်းကမ်းကိုသာ ရှိသေကြရင်၊ ပညာမုချ တတ်မြောက်မှာ။

တတ်မှာ... တတ်မှာ... ။

(နှလုံးလှ ဝတ်ရှုတ်စဉ်)

http://www.dhammadownload.com

သဗ္ဗဓယေ မင်္ဂလာဂါထာ

(အလုံးစုံအောင်မြင်ရေးဂါထာ)

၁။ ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော = နေမင်းသူရာ
နေ့မှာသာ၊ ကောင်းစွာ တင့်တယ်တောက်ပသည်။

၂။ ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ = လမင်းစန္ဒာ
ညဥ့်မှာသာ၊ ကောင်းစွာ တင့်တယ်တောက်ပသည်။

၃။ သန္နဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ = မင်းမြောက်တန်ဆာ
ဆင်မှသာ၊ မင်းမှာ တင့်တယ်တောက်ပသည်။

၄။ ဈာယီ တပတိ ဗြဟ္မဏော = ဈာန်ပွားမှသာ
ရဟန္တာ၊ ကောင်းစွာ တင့်တယ်တောက်ပသည်။

၅။ အထသဗ္ဗ မဟော ရတ္တိံ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။
တန်ခိုးဖြင့်သာ၊ ဘုရားမှာ၊ မြဲစွာနေ့ညဥ့်၊ တင့်တယ်
တောက်ပသည်။

၆။ တာဒိသံ တေဇသမ္ပန္နံ၊ ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဒာမိ သာဒရံ။
တန်ခိုးပြည့်ပြား၊ မြတ်ဘုရား၊ လေးစား ရှိခိုး ကန်တော့
ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ နမက္ကာရာ နဘာဝေန၊ သဗ္ဗေပုရေန္တု သက်ပွာ။
ရှိခိုးပါရ၊ ကျိုးဖလ၊ လုံးဝအကြံ ပြည့်စေသတည်း။

အနန္တငါးဖြာ ရှိခိုးဝန္ဒနာ

၁။ ဗုဒ္ဓဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ။
မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်ကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။
၂။ ဓမ္မဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ။
တရားတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။
၃။ သံဃဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ။
သံဃာတော်၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။
၄။ မာတာပိတုဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ။
မိဘတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။
၅။ အာစရိယဂုဏံ အဟံ ဝန္ဒာမိ။
ဆရာသမားတို့၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို ကျွန်ုပ် ရှိခိုးပါ၏။

အိပ်ရာမှ နိုးထသောအခါနှင့် အိပ်ရာဝင်သောအခါ တို့တွင် ရှိခိုးပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်ဆုတောင်းနှင့် အမျှဝေ

ဤသည့်ပုည၊ ကုသလကြောင့်၊ လောဘ, ဒေါသ, မောဟကင်းကွာ၊ သံသရာဝယ်၊ ကျင်ပါရာဘိ၊ ပညာရှိနှင့်၊ ယှဉ်မိပေါင်းသင်း၊ ဉာဏ်မဲ့ကင်း၍၊ ပြည့်တင်းလှူဖွယ်၊ လှူစဉ်ဝယ်လည်း၊ သုံးသွယ်စေတနာ၊ ဖြောင့်ညီညာသည်၊ ခေမာအထွတ် တိုင်လိုသောဝ်။

(အကိတ္တိဓာတ်နှင့်အညီ ဆုတောင်းခြင်းဖြစ်သည်)

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည့်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောင်းဘဲ၊ ရောက်ရပါလို့၊ တောင်းဆုဆို၏၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗညုတ္တာ၊ မဂ်လာကို၊ ရွယ်ကာ,တတိုင်း ရစေသော။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ မျှားတွေ့ သာဓု ခေါ်စေသော။