

ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ

၏

တရားလင်္ကာဆောင်ပုဒ်များ

အတွဲတစ်

လောကချမ်းသာစာစဉ်
အမှတ် (၉)

ကောဇာနှစ် ၁၃၃၅ သာသနာနှစ် ၂၅၃၇ ခရစ်နှစ် ၁၉၉၅

The America Burma Buddhist Association Inc.,
619-Bergen Street
Brooklyn, NY 11238

တရားလင်္ကာဆောင်ပုဒ်များ

မြန်မာပြည်တွင် ကျမ်းစာရေးသားသည့် ဆရာတော်၊ စာချ ဆရာတော်၊ ဓမ္မကထိက ဆရာတော်ဘုရားကြီးများသည် အလွယ်တကူကျက်မှတ်ဆောင်ထားနိုင်ရန်အတွက် တရားတော်များကိုမြန်မာလင်္ကာဆောင်ပုဒ်များဖြင့်ရေးသားလေ့ရှိကြပေသည်။ ယင်းတရားလင်္ကာများကို သံပေါက်၊ ရှစ်လုံးဖွဲ့၊ လေးလုံးပိုဒ်၊ ဒွေးချိုး၊ တြီးချိုး၊ လေးချိုး၊ တေးတပ် စသည်လင်္ကာပုံစံမျိုးစုံဖြင့် မိမိတို့ကျမ်းကျင်သလိုရေးသားကြလေသည်။ ဤသို့ရေးသားခြင်းသည်ပါဠိပိဋကတ်စာပေကျမ်းဂန်များကို အတုယူ ရေးသားခြင်း ဖြစ်လေသည်။ သုတ္တန် ပါဠိပိဋကတ်တော်များ၌ တရားတော်များအပြားတို့ကို ဂါထာသက်သက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စုဏ္ဏိယနှင့် ဂါထာတွဲ၍လည်းကောင်းရေးသားထားပေသည်။ ပါဠိဂါထာများသည်ပါဠိလင်္ကာများပင်ဖြစ်၏။ ယင်းပါဠိဂါထာများကို ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ ရွတ်ဖတ်လျှင် အလွန်ပင် သာယာနာပျော်ဘွယ်ရှိ၏။ ကျက်မှတ်ဆောင်ထားလို့လည်းလွယ်ကူလှ၏။

ဤဆောင်ပုဒ်လင်္ကာစာအုပ်တွင် လောကီကြီးပွားရေးလောကုတ္တရာကြီးပွားရေးများနှင့် ပတ်သက်သည့် တရားလင်္ကာများကိုရွေးချယ်ဖော်ပြထားသည်။ ဤလင်္ကာကလေးများကိုနေ့စဉ်ဖတ်ရှုခြင်း၊ ကျက်မှတ်ဆောင်ထားခြင်းဖြင့် လောကီကြီးပွားရေးအသိဉာဏ်များတိုးတက်နိုင်ပေသည်။ အထူးအားဖြင့်၊ တရားအသိဉာဏ်ထူးများမိမိတို့သန္တာန်မှာ ကိန်းဝပ်လာနိုင်ပေသည်။ ယင်းတရား အသိဉာဏ်ထူးများသည် မိမိ၏ဘဝကို တစ်ဆင့်ထက်တစ်ဆင့် တိုးတက်မြင့်မြတ်စေပေလိမ့်မည်။ မှန်၏။ ဗုဒ္ဓတရားတော်များသည် ထာဝရသစ္စာတရားတော်များဖြစ်၏။ အသိမှန်ကိုပေးသော တရားတော်များဖြစ်၏။ ကြီးမာသည့်တန်ခိုးအာနုဘော်ရှိ၏။

မြန်မာလင်္ကာများသာမက ပါဠိဂါထာများကိုလည်း
ဤစာအုပ်တွင်ဖော်ပြထား၏။ ဤဂါထာများသည် တန်ခိုး
ထက်မြက်သည့် ဂါထာများဖြစ်သည်ဟု ကျော်ကြားသဖြင့်
အညွှန်းနှင့်တကွဖော်ပြထား၏။ ဤဂါထာများကို ယုံယုံ
ကြည်ကြည်ဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပွားများသူများသည် “ပြောမယုံ
ကြံဖူးမှသိ” ဆိုသလိုကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားကြရပါလိမ့်မည်။

လောကချမ်းသာ၊ မြတ်ကျမ်းစာ၊ ပညာအသိဉာဏ်ပေး။
ပညာအသိဉာဏ်၊ တိုးတက်သန်၊ နိဗ္ဗာန်ပြည်မဝေး။

အရှင်ဣန္ဒက

Handwritten signature

ဝိပဿနာ ဓာခြေခံ တရားတော်

- ၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။
- ၂။ စွဲလန်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာ ရှု၍ ဖြစ်သတည်း။
- ၃။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။
- ၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။
- ၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်းနယ်၊ တကယ် ထင်တတ်သည်။
- ၆။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ကင်းပျောက်သည်။
- ၈။ မမြဲ ဆင်းရဲ၊ သဘောပါ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
- ၉။ စွဲမှု ကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်း ပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

သမ္မုဇဉ် လေးပါး

- ၃။ သာတ္ထကသမ္မုဇဉ် ။ ။အကျိုး ရှိလား၊ မရှိလား၊ စဉ်းစားတာက သာတ္ထက။
- ၂။ သပ္ပာယ် သမ္မုဇဉ် ။ ။သင့်တော်ရဲ့ လား၊ မတော်လား၊ စဉ်းစား တာက သပ္ပာယ်။
- ၃။ ဂေါစရ သမ္မုဇဉ် ။ ။ရုပ်နာမ် နှစ်ရပ်၊ စဉ်မပြတ်၊ ရှုမှတ်တာက ဂေါစရ။
- ၄။ အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ်။ ။မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ရုပ် နာမ်ပဲ၊ အသိကွဲတာက အသမ္မောဟ။

သောတးပန်၏ မဟာပစ္စဝေက္ခဏာ (၂)ပါး တရားတော်

- ၁။ ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ် ဝင်၍၊ ဆင်ခြင် ရှုကြည့်၊ ဖြစ်ပျက်မိ၊ အသိ ရှင်းသည်သာ။
ယထာဘူတ၊ မသိရအောင်၊ ထကြွလွှမ်းမိုး၊ ကိလေဆိုး၊ ဖြစ်ရိုး မရှိပါ။
ဤသို့သိရ၊ ပဌမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။
- ၂။ မဂ်သိပြီးဟန်၊ ဝိပဿ်ဉာဏ်၊ ဖန်ဖန်မှီဝဲကာ။
အကြမ်းအနှု၊ ကိလေစု၊ ငြိမ်းမှုထင်ရှားရာ။
ဤသို့သိရ၊ ဒုတိယ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။
- ၃။ ရှုမှတ်သိရ၊ ဤလမ်းမှာ၊ ပြင်ပတခြားမှာ။
ကိလေငြိမ်းဘိ၊ မြတ်အရိ၊ မရှိ ဆုံးဖြတ်ရာ။
ဤသို့သိရ၊ တတိယ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၄။ ကုစားနိုင်ကောင်း၊ အာပတ်ပေါင်း၊ တိုမ်းစောင်း
ရောက်သေးရာ။
မပုံးကွယ်ဘဲ၊ ကုစားမြဲ၊ နောင်လဲ ဘောင်ရိုးပါ။
ဤသို့သိရ၊ စတုတ္ထ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၅။ ရှောင်လွှဲမရ၊ မှုကိစ္စ ပြုရလေသောခါ။
သိက္ခာသုံးပါး၊ ကျင့်ရန်ကား၊ စိတ်အားသန်မြဲသာ။
ဤသို့သိရ၊ ပဉ္စမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၆။ ဗုဒ္ဓဟောထား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားရသောအခါ။
လုံးစုံမကြွင်း၊ နှလုံးသွင်း၊ နာခြင်းအားကောင်းစွာ
ဤသို့သိရ၊ ဆဋ္ဌမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၇။ ဗုဒ္ဓဟောထား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားရသောခါ။
အနက်သိမြင်၊ စိတ်ကြည်ရွှင်၊ ကိုယ်တိုင်သိမ့်သိမ့်ဖြာ။
ဤသို့သိရ၊ သတ္တမ၊ ပစ္စဝေက္ခဏာ။
ပစ္စဝေက္ခဏာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ညီစွာဖြစ်ပါမူ။
အရိယာမှန်၊ သောတာပန်၊ ကော်ဆုံးဖြတ်ယူ။

ဘဝတန်ပိုး တရားတော်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာအသက်၊
ရှည်သည်ထက်လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်
ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တစ်ရက်
တာမျှ၊ သက်ရှည်ရသော်၊ လောကလူရွာ၊
ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် တရားတော်

- ၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တို့တတ်၊ မသတ် အသက်
ရှည်။
- ၂။ ညှင်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနားကျန်းမာသည်။
- ၃။ ဒေါသမီးလျှံ၊ အကြည့်တန်၊ သည်းခံလှပသည်။
- ၄။ မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။
- ၅။ မပေးလှူက၊ မဲ့ပြာကျ၊ လူမှ ပေါကြွယ်သည်။
- ၆။ မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်။
- ၇။ မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
- ၈။ ဆိုးတာပြုကာ၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှ ကောင်းစား
သည်။
- ၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံ-စံကြရသည်။

ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း ကိုးပါးတရားတော်

ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ထက်ကြောင်းများ၊ ကိုးပါး ရှိ
လေသည်။

- ၁။ ဖြစ်တိုင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ဟန်၊ ကေန် ရှုရမည်။
 - ၂။ ရှုမှတ်မှုမှာ၊ ရိုသေကာ၊ ကောင်းစွာ ပြုရမည်။
 - ၃။ မနားမရပ်၊ ခြားမပြတ်၊ ရှုမှတ် မြဲရမည်။
 - ၄။ သင့်လျော်လှစွာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ကောင်းစွာမှီရမည်။
 - ၅။ စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း၊ နိမိတ်ဟောင်း၊ ကောင်း
ကောင်း မှတ်ရမည်။
 - ၆။ သင့်တော်လျောက်ပတ်၊ ဗောဇ္ဈင်မြတ်၊ မပြတ်ပွား
ရမည်။
 - ၇။ ကိုယ်နှင့်အသက်၊ မငဲ့ကွက်၊ ရက်စက်နိုင်ရမည်။
 - ၈။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး၊ ဆင်းရဲမျိုး၊ လွှမ်းမိုးပယ်ရမည်။
 - ၉။ လမ်းဆုံးမထောက်၊ လက်မမြှောက်၊ တောက်လျောက်
သွားရမည်။
- ဥာဏ်နုသောခါ၊ ဤကိုးဖြာ၊ လျော်စုပွားရသည်။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် နိပရဏပိုင်း
(၁) ကာမတ္တန္တ

- ၁။ တင့်တယ်ဟန်အား၊ ရှုစဉ်စား၊ ဖြစ်ပွားကာမတ္တန္တ။
- ၂။ မတင့်တယ်အား၊ ရှုစဉ်စား၊ ပယ်ရှား ကာမတ္တန္တ။
- ၃။ မမြဲတာကို မြဲသည်ဟု ရှုတာက အယောနိသော
မနသိကာရ။
- ၄။ မမြဲတာကို မမြဲဟုရှုတာက ယောနိသောမနသိကာ
ရ။
- ၅။ ဆင်းရဲကို ချမ်းသာဟု ရှုတာက အယောနိသော
မနသိကာရ။

- ၆။ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲဟု ရှုတာက ယောနိသောမနသိကာရ။
- ၇။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်ဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၈။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်မဟုတ်ဟု ရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၉။ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်သည်ဟု ရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၁၀။ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်ဟု ရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၁၁။ ရှုဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စဉ်းရာ။
- ၁၂။ စားသောက်တိုင်းရွှေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၁၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်အဋ္ဌကထာ။

(၂) ဗျာပါဒ

- ၁။ စိတ်ဆိုးဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွားဗျာပါဒါ။
- ၂။ မေတ္တာတရား၊ ရှေးရှုပွား၊ ပယ်ရှား ဗျာပါဒါ။
- ၃။ မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။
- ၄။ ဆင်ခြင်များစေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၅။ ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်အဋ္ဌကထာ။

(၃) ထိန်မိဒ္ဒ

- ၁။ ပျင်းရိဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွား ထိုင်းမှိုင်းမှု။
- ၂။ လုံ့လသုံးပါး၊ နှလုံးထား၊ ပယ်ရှား ထိုင်းမှိုင်းမှု။
- ၃။ အစားလွန်ကြဉ်၊ နေထိုင်ပြင်၊ ဆင်ခြင်ရောင်လင်း
မှာ။
- ၄။ လွင်ပြင်မှာနေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်
လျော်သာ။
- ၅။ ထိန်မိဒ္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

(၄) ဥဒ္ဒစ္စကုတ္တရ

- ၁။ ပူပန်ဖွယ်များ၊ ရှုစဉ်းစား၊ ဖြစ်ပွား ပျံ့ ပူပန်။
- ၂။ ငြိမ်းအေးတရား၊ ရှုပွားများ၊ ပယ်ရှား ပျံ့ ပူပန်။

အရိယာအသီးသီးတို့မှာကင်းငြိမ်းသောသံယောဇဉ်များ

- ၁။ ဒိ-ဝိ-သီ-ဣ၊ မစ္ဆရိ၊ ကင်း၏ သောတာပန်။
- ၂။ ကာမရာဂ၊ ပဋိသ၊ ကင်းပ အနာဂါမ်။
- ၃။ ဘဝ မာနာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ကင်းကွာ အရဟံ။

ဗောဇ္ဇင်္ဂ မြောနုပဿနာတရားတော်

- (က) သစ္စာ ၄ ပါး သိသူ၏ အကြောင်းအင်္ဂါကို ဗောဇ္ဇင်္ဂ ဟုခေါ်သည်။
- (ခ) သစ္စာ ၄ ပါး သိမှု၏ အစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ဗောဇ္ဇင်္ဂ ဟုခေါ်တည်။

၁။ အပိလာပနလက္ခဏာသတိ၊ အသံမြောသရသာ၊ အာရက္ခ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ၊ ဝိသယာဘိမုဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာနာဝါ၊ မလ္လုတ်စတမ်း၊ စောင့်ဖမ်းနေသည်၊ (လက္ခဏာ) ဖြစ်ပျက်သရွေ့၊ မမေ့စေပြီ၊ (ရသ) အာရုံရှေးရှု၊ စောင့်မှုထင်သည်၊ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်) မြတ်သတိ၊ မှတ်သိ ဗောဇ္ဇင်မည်။

- (က) သတိသမ္ပဇဉ်၊ အမြဲဟု၍၊ ထိုတွင် စိတ်ညွတ်ရာ။
- (ခ) မေ့ ဆူရှောင်လွဲ၊ သတိမြဲ၊ မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ။
- (ဂ) သတိပွားစရာ၊ အကြောင်းလေး၊ ညွှန်းသေး အဋ္ဌကထာ။

၂။ ပဝိစိနုလက္ခဏော ဓမ္မဝိစယော၊ ဝိသယောဘာသနု
 ရသော၊ အသမ္မောဟ ပစ္စုပ္ပန်နော။
 ရုပ်နာမ်ခွဲခြမ်း၊ စူးစမ်းသိသည်၊
 သဘောမှန်များ၊ ထင်ရှားစေသည်၊
 တွေ့ဝေမှုကင်း၊ ရှင်းရှင်းသိသည်၊
 မမ္မဝိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဇင်မည်။

- (က) မေးမြန်းသန့်စင်၊ ညီမျှယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (ခ) ဉာဏ်မဲ့ရှောင်ကြဉ်၊ ဉာဏ်ရှိယှဉ်၊ ဆင်ခြင် နှက်နဲမှာ။
- (ဂ) ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းများ၊ ခုနစ်ပါး၊ ညွှန်ကြား အဋ္ဌကထာ။

၃။ ဥဿာဟလက္ခဏံ ဝိရိယံ၊ ဥပတ္တမ္ဗနရသံ၊ အသံသိဒ္ဓနု
 ဘာဝပစ္စုပ္ပန်န။
 ကြောင့်ကြပြုလုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
 စိတ်အားတက်ရေး၊ အားပေးတတ်သည်၊
 မဆုတ်နစ်ဘဲ၊ စိတ်ဗွဲသန်သည်၊
 ဝိရိယ၊ မှတ်ကြ ဗောဇ္ဇင်မည်။

- (က) အပါယ်ဘေးဆင်ခြင်၊ အာနိသင်၊ လမ်းစဉ်ရှိသေပါ။
- (ခ) ဆွမ်းအကျိုးတုံ့ပြန်၊ မြတ်မေ့ခံ၊ ရှုရန်မြတ်ဆရာ။
- (ဂ) သာကီမျိုးတော်၊ ကျင့်သုံးဘော်၊ ရှုမျှော်ဆင်ခြင်ပါ။
- (ဃ) ပျင်းသူကိုကြဉ်၊ ဗွဲကောင်းယှဉ်၊ ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (င) ဝိရိပွားရန်၊ ဆဲတတန်၊ ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။

- (က) ပုဂ္ဂိုလ်ဝတ္ထု၊ လျစ်လျူရှု၊ ညွတ်မှု ထိုတွင်သာ။
- (ခ) ယုယသုအား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ စိတ်ထားမျှသူ မှီဝဲပါ။
- (ဂ) ဥပေက္ခာပွား၊ ကြောင်းငါးပါး၊ ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

မဂ္ဂဝိထိစိတ် ဖြစ်စဉ်တရားတော်

- ၁။ ဝိပင်္ဃနာရူဆဲ ယောဂီအား အရိယမဂ္ဂဉာဏ် ဖြစ်လိုလတ်သော် ထိုအခိုက်၌ ထင်ရှားသော အာရုံတစ်ခုခုကို နှလုံးသွင်းလျက် မနောဒွါရာဇဇွန်းစိတ် ရှေးဦးစွာ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထိုနောင် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သဘောတရားမျှဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သိလျက် ပရိကံ ဥပစာ အနုလုံဟုခေါ်သော ဇောစိတ်သုံးကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၃။ ထိုနောင် ဖြစ်ပျက်မှု သင်္ခါရအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇောစိတ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထိုနောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ပင် သက်ဝင်တည်နေလျက် မဂ်ဇောတစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်ဇောနှစ်ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြသည်။
- ၅။ ထိုနောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲသည့်အာရုံ၌ ဖြစ်နေကျဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။
- ၆။ ထိုနောင် တွေ့သိပြီးခါစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရာဇဇွန်းတစ်ကြိမ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဇော ၇ ကြိမ် အစဉ်အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ကြပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားသည်။ ဤသည်ကား အရိယမဂ္ဂ ဝိထိစိတ်အစဉ် ဖြစ်ပေပုံတည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမာ

- ၁။ မြောင်းခုန်လိုငြား၊ ယောကျ်ားဇာန်ညါ၊
 ရှစ်လှမ်းပြေးသွား၊ ခုန်အားယူပြီ၊
 နှယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ၊ ခုန်လွဲလေသည်၊
 ဟိုဘက်ကျ၊ လွတ်ချကြ၊ ကြံ့တည်း။

မဂ်ဝင်ပုံ ဥပမမယျ

- ၂။ ဘဝဟိုကမ်း၊ မျှော်တမ်းယောဂီ၊
 ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ၊ ပြေးစပြုသည်၊
 ရုပ်နာမ်ကိုိုင်ဆွဲ၊ သူလဲခန့်သည်၊
 နိဗ္ဗာန်တွေ့၊ လွတ်၍ ပြေးဝင်သည်။

သောတာပတ္တိမဂ်၏ အကျိုးပြု

- ၁။ မပယ်ဘူးမြို့၊ ကိလေခဲ၊ ဖောက်ခွဲပယ်ခွင်းသည်။
- ၂။ အစမထင်၊ ဝဋ်ရေလျဉ်၊ ကင်းစင်ခြောက်စေသည်။
- ၃။ အပါယ်လေးပါး၊ လမ်းပေါက်များ၊ တံခါးပိတ်စေသည်။
- ၄။ အရိယဥစ္စာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ကောင်းစွာရစေသည်။
- ၅။ အင်္ဂါရှစ်ပါး၊ မဂ်လမ်းမှား၊ ပယ်ရှားသုတ်သင်သည်။
- ၆။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း၊ ရှောင်ခွာတိမ်း၊ ကင်းငြိမ်းစေပါသည်။
- ၇။ ဘုရားရင်နှစ်၊ သားတော်ဖြစ်၊ စင်စစ်ရောက်စေသည်။
- ၈။ ရာပေါင်းများလှ၊ ကျိုးပလ၊ မဂ်က ပေးပါသည်။

ဓမ္မုဇ္ဈသ ၄-ပါး တရားတော်

- ၁။ ဥပနိယျုတိ လောကော အဗ္ဗုဇေဝါ။
 အို နာ သေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။
- ၂။ အတာဏော လောကော အနဘိဿရော။
 စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့လှချေပါတကား။
- ၃။ အဿကော လောကော၊ သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမနိယံ။
 ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမည်တကား။
- ၄။ ဥိုနော လောကော အတိတ္ထော တဏှာဒါသော။
 လိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာ ကျန်ချည်းပါတကား။
 ဓမ္မုဇ္ဈသ၊ ဤလေးဝ၊ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

- ၁။ ဥပါဒါပရိတဿနသုတ် တရားတော် စွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင် ပူပန်ရသည်။ မစွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင်ပူပန်မှု ကင်းလေတော့သည်။
- ၂။ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို ဆင်းရဲမထင်လျှင် ချမ်းသာသုခ ထင်တော့သည်။ ချမ်းသာသုခထင်လျှင် ငါ့ဥစ္စာ အနေဖြင့် ထင်မြင်စွဲလမ်းလေတော့သည်။
- ၃။ တစ်စုံတစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို မမြဲဟုမထင်လျှင် မြဲသည်ဟု ထင်တော့သည်။ မြဲသည်ဟုထင်လျှင် ငါ့ဟုထင်လျက် မာန်တက်လေတော့သည်။
- ၄။ တစ်စုံ တစ်ခုသော ရုပ်နာမ်ကို သဘောတရားမျှဟု မထင်လျှင် အတ္တကောင်ဟု ထင်တော့သည်။ အတ္တကောင်ဟုထင်လျှင် ငါ၏ အတ္တဟု ထင်မြင်စွဲလမ်းလေတော့သည်။

လက္ခဏ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်တရားတော်

- (က) သဘာဝလက္ခဏ ဟူသည်မှာ ရုပ်နာမ် တရားတို့၏ အထည်ကိုယ်ဟု ခေါ်ထိုက်သော ပင်ကို ရင်းသဘောပေတည်း။
- (ခ) (ကိစ္စ)ရသ ဟူသည်မှာ ရင်းရုပ်နာမ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိ ကိစ္စပေတည်း။
- (ဂ) ပစ္စုပဋ္ဌာန် ဟူသည်မှာ ရှုမှတ်သောသူ၏ အသိဉာဏ် ထဲ၌ ရင်းရုပ်နာမ်တို့၏ ထင်ပေါ်လာသော အမှုအရာပေတည်း။

၁။ ကက္ခတ္တလက္ခဏာ ပထဝီဓာတု၊ ပတိဋ္ဌာနရသ၊
သမ္ပုဋိစ္ဆန် ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။ (အဋ္ဌကထာ)

ကြမ်းတန်းမာခက်၊ ချောညက်တမည်။ (လက္ခဏာ)
တည်ရာကိစ္စ၊ သူကပြုသည်။ (ရသ)
ခံလင့်ဆောင်ရေး၊ ပေါလေထင်သည်။ (ပစ္စု)
ပထဝီဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

၂။ ပဉ္စရဏလက္ခဏာ အာပေါဓာတု ပြုဝလက္ခဏာ ဝါ၊
ဗြူဟနရသ၊ သင်္ဂဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

အရည်တစ်နည်း၊ ယိုစီးတမည်၊
စိုထိုင်းဖွံ့ထွား၊ တိုးပွားစေသည်၊
စေးကပ်ပူတွဲ၊ လုံးခံထင်သည်၊
အာပေါဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၃။ ဥဏ္ဍတ္တလက္ခဏာ တေဇောဓာတု၊ ပရိပါစနရသ၊
မဒ္ဒဝါနုပ္ပဓါန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

အပူအနွေး၊ အအေးတမည်၊
ပူငွေ့ ပေးလျက်၊ ရင့်ကျက်စေသည်၊
နှူးညှံ့ပျော့ပျောင်း၊ ဆင့်လောင်းပေးသည်၊
တေဇောဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၄။ ဝိတ္ထမ္ဘနလက္ခဏာ ဝါယောဓာတု၊ သမုဒ္ဓိရဏရသ၊
အဘိနိဟာရ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်၊
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့ သွားတတ်သည်၊
သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊
ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၅။ နပနလက္ခဏံ နာမံ၊ သမ္ပယောဂရသံ၊ အဝိနိဗ္ဗေဂ
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာရုံထံပါး၊ ညွတ်သွားရောက်သည်၊
နာမ်အချင်းချင်းလဲ၊ ပူးတွဲယှဉ်သည်၊
သူတို့ချင်းလဲ၊ မခွဲသာပြီ၊
နာမ်တရား၊ ပိုင်းခြားမြတ်ယောဂီ။

၆။ ရူပနလက္ခဏံ ရူပံ၊ ဝိကိရဏရသံ၊ အဗျာကတ
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

ဖောက်ပြန်တနဲ့၊ ပြောင်းလဲတတ်သည်၊
ကြေမှုပြိုကွဲ၊ ပြန်ကြဲတတ်သည်၊
အာရုံမပြု၊ သိမှုကင်းသည်၊
ရုပ်တရား၊ ပိုင်းခြားမြတ်ယောဂီ။

၇။ အနုဘဝနလက္ခဏာ ဝေဒနာ၊ ဝိသယရသ သဗ္ဗောဂ၊
ရသာ၊ သုခဒုက္ခပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

အာရုံ ၆-ပါး၊ ခံစားတတ်သည်၊
သူ့ ရသာလဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ ဉာဏ်ထဲထင်သည်၊
ခံစားမှု၊ မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

၈။ သဉ္ဇာနနလက္ခဏာ သညာ၊ တဒေဝေ တန္တိ ပုနသဉ္ဇာနန
ပစ္စယနိမိတ္တကရဏရသာ၊ ယထာဂဟိတနိမိတ္တဝသေန
အဘိနိဝေသကရဏ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

မမေ စေကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းမှတ်သည်၊
မှတ်မိဖွယ်ဟိတ်၊ နိမိတ်ယူသည်၊
ယူထားတိုင်းလဲ၊ မှတ်စွဲနေသည်၊
သညာဇာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၉။ အဘိသင်္ခရဏလက္ခဏာ သင်္ခါရာ၊ အာယုဟနရသာ
ဝိပ္ပာရိ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်မှ၊ သူပြုတတ်သည်၊
လှုံ့ဆော်အုပ်ချုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
လှုပ်လှုပ်ရွရွ၊ ကြောင့်ကျစိုက်သည်၊
သင်္ခါရာ၊ မှတ်ကြမြတ်ယောဂီ။

၁၀။ ဝေတယိတလက္ခဏာ ဝေတနာ၊ အာယုဟနရသာ၊
သံဝိဇဟန ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

အာရုံ၌ကပ်၊ ဝေ့စပ်နှိုးသည်၊
လှုံ့ဆော်အုပ်ချုပ်၊ အားထုတ်တတ်သည်၊
ဝိပ်ခန့်ခွဲ၊ သူလဲလှုပ်သည်၊
ဝေ့ဆော်မှု၊ မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

၁၁။ ဝိဇာနနလက္ခဏာ ဝိညာဏံ၊ ပုဗ္ဗင်္ဂမရသံ၊ ပဋိသန္ဓိ
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာရုံသိသော၊ သဘောရှိသည်၊
ခေါင်းဆောင်အလား၊ ဝေ့သွားတတ်သည်၊
ဝေ့စိတ်နှင့်စပ်၊ အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်၊
ဝိညာဏ်ဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၁၂။ ရူပါဘိသာတာရဟဘူတပသာဒလက္ခဏာ စက္ခု၊ ရူပေသု
အာဝိဇ္ဇနရသံ၊ စက္ခုဝိညာဏသံ၊ အာဓာရဘာဝ
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အဆင်းထင်ကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းကြည်သည်၊
အဆင်းဆီသို့ဆောင်ပို့ပေးသည်၊
သူ့ကိုမှီပြု၊ မြင်မှုဖြစ်သည်၊
မျက်စိ၌၊ သိထိုက်ကြိုသုံးမည်။

၁၃။ စက္ခုပဋိဟနနလက္ခဏံ ရူပံ၊ စက္ခုဝိညာဏဿ ဝိသယ
ဘာဝရသံ၊ တဿေဝ ဂေါရတဘာဝပစ္စုပ္ပန်။

မျက်စိထဲ၌၊ တိုက်ခိုက်ပေါ်သည်၊
မြင်သိခံရ၊ ကိစ္စရှိသည်၊
မြင်မှုရောက်သွား၊ ကျက်စားရာမည်။
အဆင်း၌၊ သိထိုက်ကြိုသုံးမည်။

၁၄။ စက္ခုသန္တိဿိတ ရူပဝိဇာနနလက္ခဏံ စက္ခုဝိညာဏံ၊
ရူပမတ္တာ ရမ္မဏရသံ၊ ရူပါဘိမုခဘာဝ ပစ္စုပ္ပန်။

မျက်စိမှီရင်း၊ အဆင်းမြင်သည်၊
အဆင်းကိုမျှ၊ သူကသိသည်။
အဆင်းဆီရှေးရှု၊ သူကပြုသည်၊
မြင်သိ၌၊ သိထိုက်ကြိုသုံးမည်။

၁၅။ ဗုဒ္ဓနလက္ခဏော ဖဿော၊ သဿံနုနရဿော၊ သန္တိပါတ
ပစ္စုပ္ပန်နော။

စိတ်နှင့်အဆင်း၊ ထင်လင်းတွေ့သည်၊
စိတ်ကိုအဆင်း၌၊ ထိခိုက်စေသည်၊
မျက်စိအဆင်း၊ မြင်ခြင်းစုံညီ၊
မြင်တွေ့၌၊ သိထိုက်ကြိုသုံးမည်။

၁၆။ ဣဋ္ဌဖေါဋ္ဌဗ္ဗာနုဘဝနလက္ခဏံ သုခံ၊ သမ္ပယုတ္တာနံ ဥပ
ဗြဟ္မနရသံ၊ ကာယိကအဿာဒ ပစ္စုပ္ပန်။

အတွေ့ကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အဖော်များ၊ ရှင်ပွားစေသည်၊
ကိုယ်ထဲကောင်းလျက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊
ကာယိက၊ သုခထင်ရှားသည်။

၁၇။ အနိဋ္ဌဓမ္မါဋ္ဌဗ္ဗာနဘဝနလက္ခဏံ၊ ဒုက္ခံ၊ သမ္ဗုယုတ္တာနံ
မိလာပနရသံ၊ ကာယိကာဗာဓ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာက္ခေဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်အားကုန်ခန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
ကိုယ်ထဲနှိပ်စက်၊ ခံခက်ထင်သည်၊
ကာယိက၊ ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၁၈။ ဣဋ္ဌာရမ္မဏာ နဘဝနလက္ခဏံ သောမနဿံ၊ ဣဋ္ဌာကာရ
သဗ္ဗောဂရသံ (သမ္ဗုယုတ္တာနံ ဥပဗြူဟနရသံ မဟာ
ဋီကာ)၊ ဓေတသိက အဿာပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာရုံကောင်းများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
အကောင်းကိုပဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
စိတ်အပေါ်များ၊ ရွှင်ပွားစေသည်၊
စိတ်ထဲကောင်းလျက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊
စိတ်ထဲမှ၊ သုခထင်ရှားသည်။

၁၉။ အနိဋ္ဌာရမ္မဏာ နဘဝနလက္ခဏံ ဝေါမနဿံ၊ အနိဋ္ဌာ
ကာရသဗ္ဗောဂရသံ၊ (သမ္ဗုယုတ္တာနံ မိလာပနရသံ
မဟာဋီကာ)၊ ဓေတသိကာဗာဓပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာရုံဆိုးများ၊ ခံစားတတ်သည်၊
အဆိုးကိုပဲ၊ သုံးစွဲတတ်သည်၊
စိတ်အားကုန်ခန်း၊ ညှိုးနွမ်းစေသည်၊
စိတ်ထဲနှိပ်စက်၊ ခံခက်ထင်သည်၊
စိတ်ထဲမှ၊ ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၂၀။ မဇ္ဈတ္တဝေဒယိတလက္ခဏာ ဥပေက္ခာ၊ သမ္ဗုယုတ္တာနံ
နာတိဥပဗြူဟနမိလာပနရသံ၊ သန္တဘာဓ ပစ္စု
ပဋ္ဌာနာ။

အလယ်လတ်များ၊ ခံစားတတ်သည်၊
စိတ်ညှိုးရွှင်ပြု၊ ကင်းပစေသည်၊
ကောင်းဆိုးမပက်၊ ငြိမ်သက်ပေသည်၊
ဥပေက်ခတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယေဘုဂီ။

၂၁။ သန္တိလက္ခဏံ နိရောဓသဗ္ဗံ၊ အစူတိရသံ၊ အနိမိတ္တ
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်၊
ရွေ့လျော့သေခြင်း၊ ကင်းရှင်းပေသည်၊
သဏ္ဌာန်နိမိတ်၊ ကင်းဆိတ်ထင်သည်၊
နိရောဓ၊ ရောက်ကသိမြင်သည်။

ဥပရိပဏ္ဏာသ - ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် မိန့်ခွန်းတော်

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက်၊ အတွင်းဘက်လဲ၊ ရုပ်
လျက်မတည်၊ စွဲမှီလွတ်ကင်း၊ ဆာလောင်ရှင်းအောင်၊ ရှုမှတ်
ဆောင်သော်၊ နောက်နောင်ဖြစ်ရေး၊ အို-သေဘေးနှင့်၊ ဝန်
လေးစွာလှ၊ ဒုက္ခခပင်း၊ လုံးဝကင်းသည်... ဝိဘင်းဥဒ္ဓေ မိန့်
ခွန်းတည်း။

အကျယ်ဝေဖန်ချက်ဆိုင်ရာ ဆောင်ပုဒ်များ

မြင်ပြီးရာတွင်၊ လိုက်-ကြံလျှင်၊ အပြင်ထွက်သည်မည်။
ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိပြီးရာတွင်၊ လိုက်ကြံလျှင်
အပြင်ထွက်သည်မည်။

မြင်ဆဲမှပင်၊ မှတ်သိလျှင်၊ အပြင်မထွက်ပြီ။
ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိဆဲမှပင်၊ မှတ်သိလျှင်၊ အပြင်
မထွက်ပြီ။

စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။
သမထဈာန်၊ ဝိပဿ်ဈာန်၊ ၂-တန် ကွဲပြားသည်။
တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေကာ၊ သမထဈာန် ခေါ်သည်။
(အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာန်)။
လက္ခဏာ ၃-ရပ်၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿ်ဈာန် ခေါ်သည်။
(လက္ခဏူပနိဇ္ဈာန်)။

၁။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ နှစ်သိမ့်ပွား၊ ကောင်းစား ချမ်းသာ
သည်။

ရှုရာရာတွင်း၊ စူးစိုက်ဝင်း၊ ငါးအင် ပ-ဈာန်မည်။
(သမ္မသနအထိ အထူးထင်ရှားသည်။)

၂။ နှစ်သိမ့်ချမ်းသာ၊ စူးစိုက်တာ၊ သုံးဖြာ ဒု-ဈာန်မည်။
(ဥဒယဗ္ဗယအနုပိုင်း၌ အထူးထင်ရှားသည်။)

၃။ ချမ်းသာမှုနှင့်၊ စူးစိုက်လင်း၊ ၃-ဆင့် ဈာန်ခေါ်သည်။
(ဥဒယဗ္ဗယအရင့်ပိုင်းမှစ၍ အထူးထင်ရှားသည်။)

၄။ ဥပေက္ခာနှင့်၊ စူးစိုက်လင်း၊ ၄-ဆင့် ဈာန်ခေါ်သည်။
(သင်္ခါရုပက္ခာ၌ အထူးထင်ရှားသည်။)

ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ၊ သာယာစွဲ၊ အထဲ ရပ်နေသည်။
သာယာပယ်ဖြတ်၊ ပေါ်တိုင်းမှတ်၊ မရပ်တိုးတက်
သည်။

ရုပ်နာမ်ကိုပင်၊ ငါကောင်ထင်၊ စွဲလျှင် ဆာလောင်
သည်။

ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ၊ ရှုမှတ်ခွဲ၊ မစွဲမဆာပြီ။

ဈာန်အင်္ဂါ

၁။ အာရုံကို ရှုကြံတာက ဝိတက်။

၂။ အာရုံကို စဉ်းစားတာက ဝိစာဓ။

၃။ အာရုံ၌ နှစ်သိမ့်အားရတာက ပီတိ။

၄။ ဝမ်းသာလျက် ကောင်းနေတာက သုခ။

၅။ ဝမ်းမသာဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ကောင်းနေတာက
ဥပေက္ခာ။

၆။ အာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက် ကပ်သွားတာက ကေဂ္ဂတာ။

ဣဿာ မစ္ဆရိယ

မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာခြွေရံစိ။
မပေးလှူကျမဲ့ပြာကျ၊ လူမှ ပေါကြွယ်သည်။

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊
ဝန်ပတိနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ်အရာ၊ သူ့
ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊
သူကကိုယ်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရ၏။

(မဆဒေဝ၊ ၁၈၅)

သဒ္ဓါမဈေး၊ မပေးမလှူ၊ မုန့်ဆေးဟူ၏၊ ပေးလှူတတ်
သော်၊ ချစ်ဆေးကျော်တည့်၊ လူ့ဘော်ဌာန၊ ဤလောက၌၊
စိတ်ကကြည်စွာ၊ စေတနာနှင့်၊ သဒ္ဓါဝမ်းတွင်း၊ ပေးကမ်းခြင်း
ကာ၊ ရခြင်းထက်သာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာသည်၊ မင်္ဂလာလွန်
မြတ်၊ ပြစ်ဆတတ်။

(မဆဒေဝ၊ ၂၅၄)

မာယာ သာဌေယျ

မာယာသာဌေပလေပစာ၊ နှုတ်လျှာမတည်၊ အပြစ်သည်
ကာ၊ မပီစကာ၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်
ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ကုန္တေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ ဩဇာကျ၍၊ နှုတ်က
ကြမ်းထော်၊ စိတ်လျပ်ပေါ်သည်၊ ရှောင်သော်အပြန် အကျိုး
တည်း။

(ဣတိဝုတ် ၄-၂၂၄ စသည်ကိုမှီးသည်)

ထမ္မ သာရမ္မဗာန အတိဗာန မဒါ

မရိမသေ၊ မျိုးယုတ်ဓမ္မ၊ ရိသေ မျိုးမြတ်သည်။
မာနကြီးက၊ မျိုးယုတ်ရ၊ မာန်ဓမ္မ မျိုးမြတ်သည်။
သေယျသဒိသ၊ ယုတ်ဟိန်၊ သုံးဝ မာန်အပြား။
သုံးမျိုးသုံးလိ၊ ခွဲပြန်သည်၊ ရပြီ မာန်ကိုးပါး။

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တမြင့်၊ မာန
အရာ၊ ကဲမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်
ကြား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိုင့်ပူ၊
သံမူမာကျော၊ ဘက်မဲ သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊
ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာသုံမိုး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊
မကြုံးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွေ့၍၊ ဟိုက်ဝှေ့သော
ခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊
မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြေမှု၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။

(မသဒေဝ၊ ၂၀၃)

သုတတရား၊ မြင်ကြားအသိ၊ များစွာရှိလည်း၊ သတိမယှဉ်၊
သမ္ပဇဉ်မမိုး၊ မာန်ကြီးက၊ ခွေးမြီးပညာ၊ မည်စပါခဲ့၊ ထောင်ကာ
မတ္တ၊ သုံးမကျရှင့်၊ သူများကိုသာ၊ နှိမ်လိုစွာနှင့်၊ ရန်ရှာထိပါး၊
အပြစ်များ၏၊ သွားတပြုပြု၊ သုနခသို့၊ ဒေါသမောဟ၊ ခြံရံကြွ၍၊
မာနမည်ငြား၊ ဤတရားကို၊ မလွှားစေအပ်၊ ကျိုးမနပ်ဘူး။

(မသဒေဝ၊ ၂၀၃)

ပမာဒ

ကာမဂုဏ်ခဘ၊ အာရုံခကြာ၌၊ မေ့မြောမုန်းနစ်၊ သေ
ကြောင်းဖြစ်၏၊ မလစ်သတိ၊ ပြစ်တိုင်းသိက၊ မည်သည့်ခါမျှ၊
မသေရသည်၊ ဒုက္ခနှောင်ဝင့်၊ လွတ်ခကြောင်းတည်း။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၂၁)

စိတ်မဲများကို ဝိပဿနာဖြင့် ဖြူစေပုံ

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
 (ကြား နှံ စား စသည်တို့ကိုလည်း သွင်း၍ ဆိုပါ)
 ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘ မဝင်ပြီ။
 မရှုမိလျှင်၊ လောဘဝင်၊ သူ့ပင် ရှုရမည်။
 သူ့ မရှုလျှင်၊ ငါကော်င်ထင်း၊ ခင်မင်စွဲလမ်းသည်။
 ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင် ကြောင်းသိသည်။
 ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလောက၊ စူဠသောတာမည်။
 ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့သည်။
 ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
 ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ပေါ် ပျောက်လိုက်၊
 ဉာဏ်၌ သက်ဝင်သည်။
 ပျောက်ဘာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်သင်၊
 ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။
 ငြီးငွေ့သည်တော၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။
 ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာ ရှုတော့သည်။
 ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နှယ်ဝင် ဖြတ်တော့သည်။
 ပုတုနှယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်သတ် မဂ်ဖိုလ်မည်။
 မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။

(ဗျာပါဒ ကောဓ မက္ခ စသည်တို့ကိုလည်း ဤအစဉ် အတိုင်း သိပါလေ)

ဉာဏ် (၁၆)ပါး

နာမရူပ၊ ပစ္စယ၊ သမ္ပသနပါ။
 ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်ဘင်္ဂ၊ ဘယ အာဒိနဝါ။
 နိဗ္ဗိဒါန၊ မုစ္စိတု၊ ပြန်ရှု ပဋိသင်္ခါ။
 ဆင်္ခါအနု၊ ဝေဂါတြဘု၊ ရမ္မ မဂ်ဖိုလ်ပါ။
 မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက္ခဏာ။
 ကြီးစားသူကာ၊ ဆယ်ခြောက်ပါး၊ မမှား ရမည်သာ။

အရိယာများနှင့် ကိလေသ၊ ပယ်စဉ်

၁။ သိမှားယုံမှား၊ ပယ်လေငြား၊ သူကား စောတာပန်။
(ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သည်)

တပ်မက်စိတ်ဆိုး၊ ပယ်လားမျိုး၊ ပယ်ရိုး ကျင့်ပောက်ပြန်၊
(အပါယ်လားစေနိုင်သည့် ဝေသာဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၂။ ကာမဘုံဝယ်၊ ကြမ်း တာတယ်၊ မျက်ပယ် သကဝါဂါမ်၊
(ကြမ်းတမ်းသော ဝေသာဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၃။ ကာမဘုံဝယ်၊ နု တာတယ်၊ မျက်ပယ် အနာဂါမ်။
(နုသော ဝေသာဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၄။ ကြွင်းကျန်သမျှ၊ ကိလေသ၊ ပယ်ရ အရဟန်။
(ကြွင်းကျန်သည့် ကိလေသာအားလုံး အရဟတ္တမဂ်က ပယ်သည်)

ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရူပ၊ လှ
မလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင် ချေးမဲ့ပြောက်၊
ဝက်ခြံ ပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊
ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်
ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်
အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိလေ၊
တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေ နည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေ လွှင့်မှ၊
မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာတည်း။ ။

(အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကို မှီးသည်)

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလှိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေ
တတ်၊ နှိပ်စက်ထုတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်
ထွေ ကိလေသာ။

လော ဝေဂါ မောမာ၊ တဖြာ ဒွိဋ္ဌိပိ၊ ထိ ဥဒ္ဓစ္စ၊ နောတ္တပ္ပနှင့်၊
အဟိရိကိ၊ ဤဆယ်စာန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုး

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ လွန်ကျူးက၊ ဝိတိတ္ထမ ကိလေသာ။

စိတ်တင်ထကြ၊ ဖြစ်ပေါ်က၊ ပရိယုဋ္ဌာန ကိလေသာ။

မဂ်မပယ်ရ၊ စဉ်ကိန်းက၊ အနုသယ ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုးနှင့်သိက္ခာသုံးပါး

လွန်ကျူးထကြ၊ စဉ်ကိန်းက၊ သုံးဝကိလေသာ၊

သီလ သမာဓိ၊ ပညာထည့်၊ ပယ်သည့်သုံးသိက္ခာ။

သီလ၏လက္ခဏာဒိ

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး၊ တည်ထားကောင်းစွာ။

ကျင့်ပျက်ဖျက်ခြင်း၊ ပြစ်ကင်းမှန်စွာ။

စင်ကြယ်သည်ဟု၊ ရှေးရှုထင်လာ။

ရှက်ကြောက်နှစ်သင်း၊ ကြောင်းရင်းမှန်စွာ။

မြတ်သီလ၊ မှတ်ကြသေအချာ။

လူယဉ်ကျေး

သီလဆိုတာ၊ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာ ထားဘို့၊
စောင့်ရသလေ။

ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင်၊ လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ၊
အမှန်ပေ။

စိတ်ပါလုံလျှင်၊ ပိုလို့ ကောင်းသကဲ့၊ ကောင်းသထက်
ကောင်းအောင်၊ ကြိုးစားလေ။

စိတ်ပါလုံအောင်၊ ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက၊ မိန့်
ခဲ့ပေ။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။

သီလ၏ အကျိုး အဆက်ဆက်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန်၊ ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံလျှင်
လေ၊

ဆိုကံပြုရန်၊ ရွက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရှင် လန်းလို့၊ ဝမ်းသာ အားရ၊
နှစ်သိမ့်ပေ။

နှစ်သိမ့်သောခါ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်လို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၊
ရသလေ။

ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

သမာဓိ

အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊ စူးစိုက်
ဝင်၊ ခေါ်တွင်သမာဓိ။

ကြီးမူးတတ်သော၊ သဘောရှိသည်။

ဖရိုဖရဲ၊ မကျတတ်ပြီ။

မယ့်လွင့်ဘဲ၊ မြဲမြဲစိုက်တည်။

သမာဓိ၊ ရှိ၏ ဂုဏ်ဆုံးမည်။

သမာဓိလောက်သာ၊ ပြည့်စုံတာနှင့်၊ ဝမ်းသာရှင်ယု၊ စိတ်
လက်ချ၊ အားရရှိလည်း၊ ပနေနှင့်။

သမထနှင့်ဝိပဿနာ

စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သမထ ဘာဝနာ။
စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ရန်၊
ရှုပြန် ဝိပဿနာ။

အနုသယ ခုနစ်ပါး

ကာမဘဝ၊ နှစ်ရာဂနှင့်၊ မှာနု ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိ ပဋိသာ၊
အဝိဇ္ဇာ၊ ခုနစ်ဖြာ အနုသယတည်း။

အနုသယနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်

ဒိဋ္ဌိ ဝိစိ၊ ပယ်လေဘိ၊ ခေါ်၏ မြတ်သောတာ။
ရှုန့်ရင်၊ ကာမ၊ ပဋိသ ပယ်ရ သကဒါ။
သိမ်မွေ့ကာမ၊ ပဋိသ၊ ပယ်ရ အနာဂါ။
ဘဝရာဂါ၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ မာနာနုသယ၊ ဤသုံးဝ၊
ပယ်ရ အရဟာ။
အနုသယကုန်စင်၊ ပယ်ပြီးလျှင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗူတာ။

ဘိက္ခုနုပဿယသုတ် တရားတော်

အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်၏

ပယ်ဆုလေးတန်

ပွန်မြတ်သင်္ကန်း၊ မွန်မြတ်ဆွမ်း၊ လှူဒါန်းတော် မမူ။
တစ် ကျောင်းတည်းလည်း၊ မနေဘဲ၊ ပင့်လည်း မခေါ်မူ။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ ညီခွင့်ပန်၊ အမှန်ရပါမူ။
သုံးလူ့မျက်ရှု၊ လုပ်ကျွေးပြု၊ ညီနု စိတ်စင်ဖြူ။

ပန်ဆုလေးပါး

ညီဖွားဆောင်လာ၊ ပင့်ဖိတ်ရာ၊ မြတ်စွာ ကြတော်မူ
တုရား။

မေးလိုသည့်ရေး၊ ချိန်မရွေး၊ မေးခွင့်ပြုတော်မူဘုရား။
ရပ်ဝေးညွှန်လာ၊ ပူးဖို့ရာ၊ ခွင့်သာပြုတော်မူဘုရား။
မျက်ကွယ်ဟောကြား၊ ထိုတရား၊ ပြန်ကြားဟောတော်
မူဘုရား။

ပယ်ဆုလေးတန်၊ ပန်ဆုလေးပါး၊ ရပါငြား၊ ညီဖွား
ပြုစုမည်ဘုရား။

(အံ-၄ ငါ ၂၂၉ စသည်)

ပဏိဓဿ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးပြာပွားနေစဉ်။
ကိလေပူလျှင်၊ တွန့်ဆုတ်လျှင်၊ အပြင်ထွက်လေလျှင်။
ကြည်ညိုပွယ်ရာ၊ အာရုံမှာ၊ ပြောင်းကာစိတ်ကိုတင်။
ယင်းသို့တင်ကာ၊ ဝမ်းမြောက်လှ၊ အားရနှစ်သိမ့်ရှင်။
နှစ်သိမ့်သောအခါ၊ ငြိမ်းအေးလာ၊ ချမ်းသာရမြဲပင်။
ချမ်းသာရပြီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ ပြန်လည် ရှုမှတ်လျှင်။
ဆင့်ကာ ဆင့်ကာ၊ ဉာဏ်ရင့်လာ၊ ရောက်ရာမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
ထား၍ပွားရာ၊ ဘာဝနာ၊ မြတ်စွာ မိန့်သည်ပင်။

အပ္ပဏိဓဿ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးပြာပွားနေစဉ်။
အားထုတ်သည်မှာ၊ စတုတ္ထ၊ ပလ တိုင်အောင်ပင်။
ကိလေပူရှင်း၊ တွန့်ဆုတ်ကင်း၊ အလျှင်း မထွက်လျှင်။
အာရုံပြောင်းလဲ၊ မရှုဘဲ၊ ရှုမြဲရှုလေလျှင်။
သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲ မဂ်ဖိုလ်ခွင်။
မထားဘဲပွား၊ ဤတရား၊ ဘုရား မိန့်သည်ပင်။

မမေ့ကြနှင့်

မထားဘဲပွား၊ ထား၍ပွား၊ နှစ်ပါးမိန့်ခဲ့ပေ။
 တို့ပြုဖွယ်ရာ၊ ရှိသည့်တာ၊ ပြုကာပြီးခဲ့ပေ။
 တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
 မပြတ်ရှုကြ၊ မမေ့ရ၊ နောင်တ ကင်းကြစေ။
 ကောင်းစွာဟောကြား၊ ဤတရား၊ ဘုရား ဆုံးမပေ။
 (သံ ၃၊ ၁၃၄-၁၃၆)

အချိန်ရွှေမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံး
 ကာ၍၊ ငါးပြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်း
 ထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်
 သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ်(သည်)၊ ထင်တိုင်း
 ခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင်
 လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင် ရှန်း၍၊
 ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညှိ၊
 ဖြစ်တိုင်း သိလော့၊ စိရိနှစ်တန်၊ ရှိမြို့ကြံတံဖြင့်၊ ဆယ်တန်
 ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊ မသေ မနာ၊ မအိုပါခင်၊
 တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြို့ကြံပါလော့၊
 နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တကြံ၊ သင်မညည်း
 လင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ရာ၊ အဖြာ
 ဖြာကို၊ ငဲ့ကာ ဖင့်နေ၊ အချိန် ရွှေက၊ သေဘေး သင့်ကို၊
 ဦးလိမ့်တည်း။

စူဠသစ္စကသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့်သစ္စက

မဟာဝိနိတုင်၊ တို့အရှင်၊ နေ့စဉ်မျှတစွာ။
ဝေသာလီမှာ သစ္စက၊ ဝါဒ ပြိုင်ဆိုင်လော။

သစ္စက၏ အယူမှား

သစ်ပင်ဆိုတာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာ ပေါက်ရသည်။
လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာ လုပ်ရသည်။
ထို့တူမှန်လှ၊ ပြုသမျှ၊ အတ္တ၌သာတည်း။
ရှုပ် ဝေဒနာ၊ နညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟံ၊ ငါးဝခန္ဓာ၊
သည်အတ္တာ၌၊ တည်ကာပုည၊ အပုည၊ ပြုကြရပေသည်။
ယင်းသို့ သစ္စက၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဆလျှောက်ထားသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အမေးနှင့်သစ္စက၏အဖြေ

- ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ဆိုလျှင်၊ သင့်ကိုပင်၊ အလျှင် မေးဦးမည်။
 ကေထုန်များ၊ သူ့ပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာ
 ဖြစ်သလော။
- သစ္စက ကေထုန်များ၊ သူ့ပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာ
 ဖြစ်ပါသည်။
- ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့မှန်ငြား၊ ခန္ဓာငါး၊ သင့်အားလိုရာ၊ ဖြစ်
 သလော။
- သစ္စက ကိုယ်လိုရာကား၊ ခန္ဓာငါး၊ ဖြစ်ကားမဖြစ်ပါ။
- ဗုဒ္ဓ မဖြစ်လျှင်ကား၊ ခန္ဓာငါး၊ မြကား မြဆလော။
- ကစ္စသ ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၊ မြကား မမြပါ။
- ဗုဒ္ဓ မတည်မမြ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော၊ ချမ်းသာ
 လော။

သစ္စက ပတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။
 ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
 ယူစွဲဖို့ရာ၊ သတ္တဝါ၊ သင့်ပါလေမည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ဆိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲ
 ဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊ သတ္တဝါ၊ မှန်စွာ မသင့်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ရှေ့နောက်စကား၊ သင်ပြောကြား၊ ညီကားမညီ
 ပေ။ စဉ်းစဉ်းဖားစား၊ သင့်စကား၊ ပြောကြား
 သင့်သည်လေ။

သစ္စက ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါ့ဟုစွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲ
 တွင်၊ သင်ငင် ငြိသည် မဟုတ်လော။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါ့ဟု စွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲ
 တွင်၊ မှန်ငင် ငြိပါသည်။

သစ္စက ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင် ပိုင်းခြား
 သိမည်လော။

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား
 မသိပေ။

သစ္စက ဆင်းရဲ ပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့
 ဖြစ်မည်လော။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲ ပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့ မဖြစ်
 ပေ။

ဗုဒ္ဓ ငှက်ပျောတုံးက၊ နှစ်သာရ၊ တာမျှ မရနိုင်သလို၊
 သင်၏ဝါဒ၊ နှစ်သာရ၊ တာမျှ မရနိုင်သလို။

သစ္စက၏ အမေးနှင့် ဗုဒ္ဓ၏အဖြေ

သစ္စက ရှိပါစေသား၊ ထိုစကား၊ ပြောမှားမိပါသန့်။
 သူလိုသည်ဟာ၊ ဆက်၍သာ၊ ဖြေပါစေချင်သည်။
 မည်မျှသိမျှ၊ သာဝက၊ ဒွိဟယုံမှား ကင်းသနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
ယူလွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၊ ကင်းငါ ယုံမှားတည်း။

သစ္စက ကိလေသာမှ၊ သာဝကာ မည်မျှသိလျှင်၊ လွတ်သနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
ယူလွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၍၊ စွဲငြိကင်းမှ၊ သာဝကာ၊ လုံးဝ
လွတ်မြောက် ပေသတည်း။

ယင်းသို့မှန်ပင်၊ လွတ်ကင်းစင်မှု သိမြင်အမြတ်၊ အကျင့်
မြတ်နှင့်၊ လွတ်မြတ်သုံးပါး၊ ထိုသူအား၊ မမှားပြည့်စုံ
ပေသတည်း။

အမြတ်သုံးထွေ၊ ပြည့်စုံခလမှ၊ စိန္တေဗုဒ္ဓါ၊ တို့ဆရာဟု၊
လွန်စွာမြတ်နိုး၊ လွန်ရိုကျိုး၊ ရှိခိုး ပူဇော်ပေသတည်း။

သစ္စက ဝန်ချခြင်း

သစ္စက ဆင်မီး၊ ဓမ္မ မှာ၊ ထိပါးခါ၊ ချမ်းသာရချင်၊ ရဦးမည်။
အသင်ဗုဒ္ဓ၊ ထိပါးကံ၊ မုချ ချမ်းသာမရပြီ။
မသိမိုက်မှား၊ အသင့်အား၊ ထိပါးပြိုင်ဆိုင်မိပါသည်။
မနက်ပြန်ခါ၊ ကျွန်နေရာသို့၊ ကြွလာပြီးလျှင်၊ ဆွမ်း
ဘောဇဉ်၊ မြတ်ရှင်ဘုဉ်းသို့၊ ပင့်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာ၊ ဆိတ်ဆိတ်သာ၊ နေကာ လက်ခံလေ
တော့သည်။

သောက ကင်းဝေး ချမ်းသာရေး တရားတော်

တောင့်တ၍ မရနိုင်သော ဘရာဇာဏ်များ

အိုခြင်းဆိုတာ၊ မအိုပါလို့၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
 နာခြင်းဆိုတာ၊ မနာပါလို့၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
 သေခြင်းဆိုတာ၊ မသေပါလို့၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
 ကုန်ခြင်းဆိုတာ၊ မကုန်ပါလို့၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
 ပျက်ခြင်းဆိုတာ၊ မပျက်ပါလို့၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
 အို နှာ သေခြင်း၊ ကုန်ပျက်ခြင်းနှင့်၊ ပက်ပင်းမဆို၊ မတွေ့
 တုံ့ဘဲ၊ မကြုံရလို့၊ တောင့်တဆိုလည်း၊ ဘယ်လိုလူမြတ်၊ ဗြဟ္မာ
 နတ်မျှ၊ မတတ်စွမ်းပိုင်၊ မရနိုင်၊ လက်မှိုင်ချရသည်။

တရားအသိ မရှိသူ

တရားအသိ၊ ဉာဏ်မရှိ၍၊ မပြည့်ဝရွာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနှာ
သေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရှောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာ
မသော်....

“ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခကျနည်း၊ တွေ့သည်ချည်း
 ရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးကာ၊ မအေးရင်ထ၊ ပူလောင်
 ကဲ၍၊ အိပ်လဲ မပျော်၊ စားသော်မဝင်၊ * ရုပ်သွင်းညှိုးလျက်၊
 လုပ်ခွင် ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူ
 ဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ” ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ပူပင်
 ပြင်းပြ၊ ညှိုးချုံးကျလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားဝင်စူးသည်၊
 လိမ့်လူးပူလောင်၊ ပြင်းပြင်းတည်း။

(အံ့ ၂၊ ၄၇-၅၅)

တရားအသိ ရှိသူ

တရားအသိ၊ ဉာဏ်မြင်ရှိ၍၊ စုံပြည့်လေရာ၊ ထိုသူမှာကား၊
 ဒဂို နာ သေ ဝေး၊ ကုန်ပျက် ဘေးနှင့်၊ မပြေး ရှောင်သာ၊
 ကြုံတွေ့ လာသော်၊ “ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခ
 ဤနည်း၊ တွေ့သည်ချည်း ရှင့်၊ ငါတည်း ပူးဆွ၊ ရှိုက်ငို
 ကြေးက၊ မအေးရင်ထ၊ ပူလောင်ကဲ၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စား
 ထော် မဝင်၊ ရုပ်သွင် ညှိုးလျက်၊ လုပ်ခွင် ပျက်၍၊ နှစ်သက်
 ဆသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူ ဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ” ဟု၊
 ပညာနှင့် ယှဉ်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပူပင် လုံးဝ၊ ကင်းစင်ပလျက်၊
 သောက ဆိပ်လှူ၊ ပြားမစူးသည်၊ ရှင်မြူး ချမ်းငြိမ့် အေး
 စေးတည်း။ (အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

ဘယသုတ် တရားတော်
 သမာတာပုတ္တိကဘေး

မီးလောင် ရေကြီး၊ သူပုန်စီးသည့်၊ ဘေးကြီးသုံးပြား၊ ဖြစ်
 ပေါ်လာသော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊
 ချမ်းသာလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောက လှိုင်၍၊
 သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ သုတနဲ့သူ ဆိုလေသည်။
 (အံ ၁၊ ၁၇၉)

ယင်းသို့သူငါ၊ ဆိုကြပါလဲ၊ ဒဂိုနာသေဝေး၊ ဤသုံးဘေးနှင့်၊
 ထောက်စခံချင့်သော်၊ မီးနှင့် ရေဟုန်၊ သူပုန်စားပြု၊ ထိုဘေး
 မျှကား၊ ဒုက္ခမဆိုသာတော့ပြီ။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

အမာတာ ပုတ္တိကဘေး

စင်စစ်ဆိုသော်၊ ဝါရွက်ရော်သို့၊ ရင့်ရော်ကြွလှ၊ ဒဂို
 မင်းမှုနှင့်၊ နာမှုသေဝေး၊ ဤသုံးဘေးသာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊
 မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချမ်းသာလှလည်း၊
 မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊
 ဆင်းရဲရဟု၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

ဘေးကြီးများမှ လွတ်ကြောင်းအကျင့်

မီးဘေးရေခဲဘေး၊ သူပုန်ဘေးနှင့်၊ အိုဘေးနာသေ၊ လွတ်
လိုလေလျှင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကား၊ မဂ္ဂင်ရွစ်ပါး၊ အစဉ်ပွားဟု၊
ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။

(အံ့ ၁၊ ၁၈၀)

၁။ မအိုချင်ဘဲ၊ အိုလဲ အိုရသည်။
မနာချင်ဘဲ၊ နှာလဲ နှာရသည်။
မသေချင်ဘဲ၊ သေလဲ သေရသည်။
ဤသုံးဘေး၊ ပြေး၍ မလွတ်ပြီ။

၂။ ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ အိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ နှာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ သေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်းဘေးသုံးလီ။

၃။ ရုပ်နာမ်မသိ၊ ဒိဋ္ဌိ စင်သည်။
ရုပ်နာမ်ကိုသိ၊ ဒိဋ္ဌိ စင်သည်။
ပြစ်ပျက်မသိ၊ တွယ်ငြိလသည်။
ပြစ်ပျက်သိ၊ မငြိတွယ်တော့ပြီ။
ငြိတွယ်ကင်း၊ လွတ်ခြင်းဘေးသုံးလီ။

၄။ မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝ မဂ္ဂင်သာ။
သုံးဝမဂ္ဂင်၊ ပွားလေလျှင်၊ သုံးအင်စောကင်း
ကွာ။

သမိဒ္ဓိသုတ်တရားတော်
အရှင်သမိဒ္ဓိနှင့်နတ်သမီး

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒွိအရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
သမိဒ္ဓိထေရ်အား၊ နတ်တစ်ပါး၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။
နတ်သမီး မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ရပ်ရွာထ၊ ခဲဖွယ်ဘာကြောင်း
ခံသနည်း။

ပျိုမြစ်ရွယ်နု၊ သုံးဆောင်မှု၊ ယခုပြုသင့်သည်။
သုံးဆောင်ပြီးမှ၊ အရှင်လှ၊ ပိဏ္ဏ ခံသင့်သည်။
မသုံးဆောင်ပေ၊ သင့်မှာလေ၊ ချိန်တွေပြုန်းလှ
သည်။

ယခုရတာ၊ သုံးဆောင်ကာ၊ နောင်ခါမျှော်မှု
ရွှောင်သင့်သည်။

မထေရ်

သေမည့်ချိန်တာ၊ ဘယ်အခါ၊ ငါ့မှာမသိပြီ။
သုံးဆောင်နေက၊ ဖိုးတန်လှ၊ ကာလပြုန်းလိမ့်
မည်။

မသုံးဆောင်ဘဲ၊ အားမာန်ခဲ၊ စွဲမြဲကျင့်ပါ
သည်။

ကာမဂုဏ၊ ပြစ်များလှ၊ ဒုက္ခထူးပြာသည်။
ကာမဂုဏ၊ ကာလိကာ၊ ဓမ္မ အကာလိ။

(သံ ၁၊ ၈-၉)

မသိနိုင်သည့် အရာငါးပျိုး

အသက်အနာ၊ ချိန်အခါ၊ စွန့်ထုလားဂတိ။
ရေတွက်ပိုင်းခြား၊ ဤငါးပါး၊ အများမှန်မသိ။

(သံ ၄ ၁၊ ၃၉)

ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူချက်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ ငါးခန္ဓာ၌၊ သတ္တထင်ကာ၊ စွဲဘည်လာ၍
ခန္ဓာပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ သွားရ သေမင်း နိုင်ငံတည်း။

ရဟန္တာကား၊ ခန္ဓာများကို၊ ပိုင်းခြားထင်သင်၊ ပြက်ပြက်
မြင်လျက်၊ ခေင်္တုင်စရာ၊ သတ္တဝါဟု၊ မှန်စွာမရှိ၊ ထိုးထွင်းသိ
၍၊ ယင်း၏အကြောင်းရင်း၊ မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ အလျင်းမရှိပြီ။

(သံ-၁၊ ၁၁)

ပရိညာ သုံးပါး

ဥာတ, တိရဏ, ပဟာန, သုံးပရိညာ

ခန္ဓာငါးဝါ၊ လက္ခဏနှင့်၊ ရသစသည်၊ ဉာဏ်သိမှီ၊ ခေါ်ပြီ
ဥာဏ်ဉာတ။

ရုပ်နာမ်ကဲ့ဘိ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ခေါ်၏ ဥာဏ်ဉာတ။

ခန္ဓာငါးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ မှန်စွာ ရှုရမည်။

မရှုမိလျှင်၊ ငါ့ကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။

ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထိုပြင် ကြောင်းသိသည်။

ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠ သောတာမည်။

ခန္ဓာငါးဝါ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခစသည်၊ ဉာဏ်သိမှီ၊ ခေါ်ပြီ
တိရဏ။

-18

လက္ခဏာယဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ခေါ်ထွင် တိရဏ။

ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။

ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင် သုံးသပ်သည်။

ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌
သက်ဝင်သည်။

ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၌၊ လိုဏားတပ်စွဲ၊ မြစ်ပြတ်ခွဲ၊
ပယ်မြဲ ပဟာန။

ပျက်မြင်ကစ၊ ထက်သို့ကျ၊ ခေါ်ရ ပဟာန။

ပျက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့
သည်။

ငြီးငွေ့သည်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။

ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာ ရှုတော့သည်။

ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နှယ်စင်ဖြတ်တော့သည်။

ပုထုနှယ်ဖြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်မည်။

ဆိုက်ရောက်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဒဝက်
မည်။

အနုပဿနာ ၇-ပါး

မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ငြိမလဲ ငြိးငွေ့သည်။
တပ်စွဲကွာကင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ စွန့်ခြင်း သူတမည်။
အနုပဿနာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ရှုကာ ပယ်ရသည်။

(ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၂၄၂)

ခါရုက္ခန္ဓောပမသုတ် တရားတော်

ပျားလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထန်းလာ၍၊ သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ'သင်္ခတာ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နှက်လှညာဏ်
တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရငြား၊ ပျားလှ
အကျိုးတွေ။

သစ်တုံးဥပမာ

ကောသမ္ဗီတိုင်၊ မြတ်အရှင်၊ နေစဉ် မျှထစွာ။
ရေပျောသစ်တုံး၊ ပမာသုံး၊ တထုံး ဟောမိန့်ရှာ။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်မတင်၊
လှုပ်မဆယ်၊ နတ်မဆယ်တည့်၊ ဝဲဝယ်မမြုပ်၊ ဆွေးမပုပ်သည်
သမုဒ်ရေပြင် ရောက်ကြောင်းတည်း။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်သော်
တင်၊ လှုပ်လဲဆယ်၊ နတ်သော်ဆယ်၍၊ ဝဲဝယ်နစ်မြုပ်၊ ဆွေး
ကာပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် မရောက်ပြီ။

၁-က အတွင်းအာယတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ
ဒီကမ်း ကပ်တော့သည်။

၁-ခ ခြောက်စွါရမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာဒီကမ်း
ကပ်တော့သည်။

- ၂-က အပြင်အာယတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ
ဟိုကမ်း၊ ကပ်တော့သည်။
- ၂-ခ ခြောက်အာရုံမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာဟိုကမ်း၊
ကပ်တော့သည်။
- ၃ နှစ်သက်စွဲတယ်၊ ရာဂခြယ်၊ ခေလယ်ပြုလေ
သည်။
- ၄ ကိုယ်ကိုယ်ကိုပင်၊ ကြီးအထင်၊ ကုန်းတွင်တင်လေ
သည်။
- ၅ လူနှင့်ရောပြွမ်း၊ ရှင်ရဟန်း၊ လူဖမ်းဆယ်လေ
သည်။
- ၆ နတ်ပြည်တောင့်တ၊ ကျင့်ကြံကာ၊ နတ်က ဆယ်
ပြန်သည်။
- ၇ ကာမဂုဏ်ထဲ၊ တပ်မက်စွဲ၊ ဝဲက စုပ်ပြန်သည်။
- ၈ ဒုဿိလကာ၊ သီလသန့်ရှင်း၊ ဟန့်ဆောင်ခြင်း၊
အတွင်းပုပ်သည်မည်။
ဤအပြစ်ရှစ်ပါး၊ မကင်းငြား၊ မသွားနိဗ္ဗာန်
ပြည်။

အပြစ်ကင်းစင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

အပြစ်ရှစ်အင်၊ ကင်းလိုလျှင်၊ အစဉ် ရှုရမည်။
အပြစ်ရှစ်အင်၊ လွတ်ကင်းစင်၊ မဂ္ဂင်ဓေတုကြာ
ပျောတော့သည်။

မဂ္ဂင်ဓေလျှင်၊ ပျောလေလျှင်၊ စီးဝင် နိဗ္ဗာန်
ပြည်။

သဒ္ဓါသတိ၊ ဝီရိယမာ၊ ဓိပညာဟု၊ ငါးဖြာ
ထူနှော့ညီမျှ လေမှု၊ မဂ်ဓေလျှင်နှင့်၊ အခန့်သင့်၊
ဆိုက်လင့် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မေဃိယသုတ် တရားတော်

ဝိတက်သုံးဖြာ နှိပ်စက်လာ

စာလိကာအနီး၊ တောင်တော်ကြီး၊ လူ့ထီးမြတ်စွာ
နေသောခါ။

ရှင်မေဃိယ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ တုပ်ကွ လုပ်ကျွေးနှောက်တော်
ပါ။

ဆွမ်းခံပြီးလျှင်၊ ထေရ်အရှင်၊ ဥယျာဉ်ဝင်၍ အား
ထုတ်ရာ။

ကာမ ဗျာပါ၊ ဝိဟိံသာ၊ သုံးဖြာဝိတက် နှိပ်စက်စွာ။

ကြံစည်စဉ်းစား၊ ဝိတက်ပွား၊ စိတ်များမငြိမ် ပျံ့လွင့်ရာ၊

စိတ်မငြိမ်သက်၊ ဥာဏ်မစက်၊ စိတ်ပျက်မြတ်စွာ

လျှောက်သောခါ။

မေဃိယအား၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားဤသို့ ဟောမိန့်မှာ။

စေတောဝိမုတ္တိရင့်ကြောင်း ၅ ပါး

စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊ ရင့်ကြောင်းဟု၊ ငါးခုသင့်အား၊
ဟောကြားမည်။

စေတောဝိမုတ်၊ ရင့်ကြောင်းဟုတ်၊ သိမ်းထုတ်မှတ်
သား၊ ထားရမည်။

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ပေါင်းသင်းရမည်။

၂။ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စင်ကြယ်ရမည်။

၃။ ဆင့်လျော်စကား၊ ပြောကြားရမည်။

၄။ လုံ့လကြီးကုတ်၊ အားထုတ်ရမည်။

၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ဥာဏ်သက်ရမည်။

ဤအကြောင်းငါးလိ၊ စုံပြည့်ညီ၊ စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊
ရင့်ကျက်သည်။

(၁) မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း

သဒ္ဓါ သီလ၊ သုတ စာဂါ။
ဝိရိ သမာဓိ၊ သတိ ပညာ။
ရှစ်ပါးစုံပေါင်း၊ မိတ်ကောင်း လက္ခဏာ။
ပြည့်စုံလျှင်၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ။

(ဥဒါန-ဌ၊ ၂၀၀)

ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ် နက်နဲစွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ မတိုက်တွန်း၊ သင့်ညွှန်းမိတ်ကောင်းသာ။

(အံ ၂၊ ၄၂၂ စသည်)

ရန်သူ လက္ခဏာ ၁၆ ပါး

တော့သော်မကြည့်၊ မြင်ပြန်တည့်သော်၊ မရှိပြုံးရွှင်၊ ပြောဆို
လျှင်လုံ၊ နှစ်မြို့ခဲ၍၊ အမြဲဆန့်ကျင်၊ ပေါင်းလျှင်ရန်သူ၊ မိတ်မူ
ရှောင်ရွား၊ ချီးမွမ်းငြားက၊ မြစ်တားပိတ်ပင်၊ ကဲ့ရဲ့လျှင်မူ၊
တိုင်တိုင်ချီးမွမ်း၊ တခန်းလျှို့ဝှက်၊ နှုတ်မမြှောက်ဘူး၊ လျှို့ဝှက်
ဖော်ထုတ်၊ အလုပ်ပညာ၊ နှစ်ပြာကဲ့ရဲ့၊ ဆုတ်ယုတ်ခဲမှု၊ ကြွင်းမဲ
ဝမ်းသာ၊ ကြီးပွားလာက၊ ကြည်သာကင်းဘိ၊ စားကောင်း
ရှိလည်၊ သတိမရ၊ ဖို့ဘာဂကို၊ စားရစေသော်၊ ကောင်းလိမ့်
နော်ဟု၊ တွေးခေါ်ကင်းငြား၊ ၁၆ ပါးသည်၊ မှတ်သားရန်သူ
လက္ခဏာတည်း။

ဤ ၁၆ ပါး၊ ပြောင်းပြန်ထား၊ မှတ်သားမိတ်ကောင်း
လက္ခဏာတည်း။

(၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ

ပါတိမောက်ကျင့်၊ စောင့်စည်းကျင့်လျက်၊ ကောင်းကျင့်
တပြာ၊ ကျက်စားရာတည့်၊ ကောင်းစွာဖြည့်၍၊ သေးသည့်ပြစ်

ပင်၊ ဘေးဟုမြင်လျက်၊ ကုန်စင်ကျင့်ကာ၊ မြတ်သီလ၊ ပြည့်ဝ
စင်ကြယ်ပါသတည်း။

မကျက်စားသင့်ရာ ၆ မျိုး

ပြည့်တန်ဆာမ၊ မုဆိုးမ၊ မိန်းမရဟန်းမှာ။
ပျိုကြီး ပဏ္ဍုက်၊ သေတင်းကုတ်၊ မယုတ် ၆ မျိုးမှာ။
ဝင်ထွက်လာသွား၊ ကြိမ်ဖန်များ၊ ကျက်စားမပြုရာ။
(မဟာနိ၊ ၃၇၇ စသည်)

(၃) သင့်လျော်စကား

လိုနဲ့ထောင့်ရဲ့၊ ဖော်ကင်းစဲ၊ ငြိလည်းမငြိရာ။
သီလ ဝီရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိ မြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဥာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

ရောင့်ရဲခြင်း ၃ မျိုး

ရသမျှနှင့်၊ ထောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် လာဘ သန္တောသ။
စွမ်းသမျှနှင့်၊ ထောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် ဗလ သန္တောသ။
လျော်သမျှနှင့်၊ ထောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် သာရပ္ပ သန္တော။
(ဥဒါန-၅ ၂၀၈ စသည်)

(၄) လုံ့လကြိုးကုတ်

အရိုးပေါ်တွင်၊ အရေဘင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်
ပေစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ သို့ကလောက်ထိ
ကြိုးစားလေ။
ဝီရိအင်္ဂါ၊ ဤလေးဖြာ၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောမိန့်ချွေ၊
မြဲမြံဝီရိယ၊ လျော့မကျ၊ မချဝန်ကို ထမ်းရွက်နေ။

ဝိပဿိဉာဏ်ရင့်၊ မြင့်ထက်မြင့်၊ မဂ်ဆင့်ဖိုလ်ဆင့်၊ တက်
နိုင်ပေ။

မ ၂၊ ၁၄၆။ သံ ၁၊ ၂၆၆။ ဥဒါန ၁၁၉ စသည်)

(၅) ဖြစ်ဖျက်မြင်ဉာဏ်

ခန္ဓာငါးတန်း၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်၊ အမှန်ထွင်းဖောက် မြင်
ပါစေ။

မဂ်ရကြောင်းမှန်၊ ယင်းသည့်ဉာဏ်၊ ရင့်သန်ဒုက္ခ ကျန်
နိုင်ပေ။

မိတ်ဆွေကောင်းလိုရင်း

သီလတရား၊ ဆယ်စကားနှင့်၊ ကြိုးစားပြင်းထန်၊ ဖြစ်
ပျက်ဉာဏ်၊ ရရန်မိတ်ကောင်း ပေါင်းပေါ့လေ။

တိုးတက်ပွားများရန် တရား ၄ ပါး

ရင့်ကြောင်းငါးပါး၊ ပြည့်စုံခြား၊ ၄ ပါးတိုးတက်
ပွားများရာ။

၁။ ဓုဂတရား၊ ပယ်လိုခြား၊ ရှုပွား အသုဘာ၊

၂။ ဗျာပါဒများ၊ ပယ်လိုခြား၊ ရှုပွားအေးမေတ္တာ။

၃။ ဝိဟိံသာများ၊ ပယ်လိုခြား၊ ရှုပွား ကရုဏာ။

၄။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ ပယ်လိုခြား၊ ရှုပွား အာနာပါ။

၅။ အသ္မိမာန်၊ ပယ်လိုပြန်၊ ရှုရန် အနိစ္စာ။
အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ သိမြင် အနတ္တာ။
အနတ္တမြင်၊ အသ္မိစင်၊ ဆိုက်ဝင် နိဗ္ဗာန်သာ။

မှတ်ချက်။ ။ကျမ်းညွှန်းဂဏန်း မပြသော ဆောင်ပုဒ်
များမှာ ဥဒါနပါဠိတော်၊ မေဃိယသုတ်
စာကိုယ်ဆောင်ပုဒ်များ ဖြစ်သည်။

သလ္လသုတ် တရားတော်

ခြားနားချက်

ဝေဒနာဒိများ၊ တွေခံစားလျှင်၊ တရားအသိ၊ မပြည့်
ဝသူ၊ ပြည့်ဝသူ၊ ထူးမှု ဘယ်သို့နည်း။

တရားအသိ မပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ မပြည့်ဝမှု၊ ထိုသည့်သူကား။ တွေမှု
ဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲမို့၊ ကိုယ်လဲညှိုးနွမ်း၊ စိတ်ပင်ပန်း၊ ချမ်းသာ
မရပြီ။

ဆူးတစ်ချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်ဆူးတောင်၊ နာကျင် ထပ်
ဆင့်ပွား။

ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲ၊ စိတ်ထဲ ပင်ပန်းငြား။

ကိုယ်လဲဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲထပ်ဆင့်ပွား။

ဆင်းရဲကိုသာ၊ မခံသာ၊ စိတ်မှာလွန်ထိပါး။

စိတ်မှာခိုက်ထိ၊ ဆင်းရဲဘိ၊ ပဋိဿာနုသယပွား။

ထိုဆင်းရဲမှ၊ လွတ်လိုလှ၍၊ ကာမချမ်းသာ၊ တောင်တ
ပါ၊ ရာဂါနုသယပွား။

ထိုဝေဒနာဆစ်၊ ဖြစ်ချုပ်သာယာ၊ ဖြစ်နာဆာနှင့်၊ လွတ်
ရာစင်စစ်၊ ဉာဏ်မဆစ်၍၊ ဥပပက် ဝေဒနာ၊ ဖြစ်
ပေါ်လာ၊ အဝိဇ္ဇာနုသယပွား။

ယမ်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားကား၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊
ခံစားထု၌၊ ယှဉ်ကာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များတွေ
ဒုက္ခ၊ မလွတ်ရသည်၊ သုတကင်းသူ သဘောတည်း။

တရားအသိ ပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ ပြည့်ဝဘိမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မှု
ဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၍၊ စိတ်ထဲမပန်း၊ ရုပ်သာန္ဒမ်း၊ ရှင်လန်းကြည်
တော့သည်။

ဆူးတစ်ချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်မထွင်၊ နာကျင် ဆင့်
ဆင့်မပွား။

ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲ အသိပွား။

စိတ်မဆင်းရဲ၊ မထိဘဲမို့၊ မစွဲနုသယာ၊ ဝေဒနာ၏၊
ငါးဖြာဖြစ်သော၊ ထိုသဘောကို၊ နက်နောပိုင်ပိုင်၊
သိမြင်နိုင်၊ မြဲခိုင် ဉာဏ်တိုးပွား။

ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားကား၊ သုံးပါးဝေဒနာခံစား
ရာ၌၊ ကင်းကွာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊
ကင်းလွတ်ရသည်၊ သုတရှိသူသဘောတည်း။

ဝိပလ္လာသ တရားတော်

သုပ္ပဝါသာသုတ်

မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
သာယာဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ သာယာဖွယ်များ၊
အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။
ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချစ်ခင်ဖွယ်များ၊ အနေ
အား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။

ချမ်းသာသည့်ဟာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချမ်းသာအလား၊
အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။
မေ့လျော့လေငြား၊ ထိုသူကား၊ လှည့်စားခံရမည်။
လှည့်စားခံရ၊ ထိုဗာလ၊ ဒုက္ခ ဖိစီးမည်။
လှည့်စားလွတ်လျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဂုတ္တာထေရီ တရားတော်
ဝိပလ္လာသ ၁၂ပါး

လူ့စိတ်သည်ကား မျက်လှည့်လား၊ လှည့်စားတတ်လှ
သည်။

မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားကြိုသုံးမည်။
မမြဲတာလဲ၊ မြဲတယ်ဘဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ဆင်းရဲတာလဲ၊ ချမ်းသာပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ငါမဟုတ်ဘဲ၊ ငါဟုပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။

မှတ်မှား=သညာဝိပလ္လာသ၊ သိမှား= စိတ္တဝိပလ္လာသ၊
အမြင်မှား= ဒိဋ္ဌိဝိပလ္လာသ

စိတ်လိုလိုက်က ဆင်းရဲရ

ယင်းသို့လှည့်စား၊ စိတ်မိုက်အား၊ လွတ်ထားခက်ချိမ့်
မည်။

စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက်လေတော့
မည်။

ဒုက္ခဝဋ်နွယ်၊ သံသာဝယ်၊ ရှည်ကျယ်လေတော့မည်။
မြုပ်ချည်ပေါ်ချည်၊ စုန်ဆန်ချည်၊ တာရှည်မျောတော့
မည်။

ကြိုးတွေကိုဖြတ်

မမျောစေရန်၊ ကြိုးဆယ်တန်၊ ကေန်ဖြတ်ရမည်။

ဒိ၊ ဝိ၊ သီလ၊ ပဋိသ၊ ကာမ အောက်ကြိုးမည်။

အောက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။

ရူပဏဂ၊ အရူပ၊ မာန ကြိုးတမည်။

ဥဒ္ဒစ္စာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ငါးဖြာ ထက်ကြိုးမည်။

ထက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံမြဟုံ၊ လွတ်ရ မရှိပြီ။

မပြတ်သမျှဆင်းရဲရ

ထက်ဘုံ အောက်ဘုံ၊ ဆန်အစုန်၊ ဖြစ်တုံ ဆင်းရဲသည်။
ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ အထင်ထပ်၊ ဖြစ်လတ် ဆင်းရဲသည်။
ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း၊ ကြိုးဆယ်ချောင်း ထောင်း
ထောင်း ဖြတ်ရမည်။

မမြင်ရဘဲ၊ ဆယ်ချောင်းထဲက၊ ပြတ်ခဲလှလေသည်။
မပြတ်သမျှ၊ ဆင်းရဲက မုချ မလွတ်ပြီ။

ကြိုးဖြတ်နည်း

ဆင်းရဲလွတ်လို့၊ ဆယ်ချောင်းကို၊ ဘယ်လို ဖြတ်ရပါ
ဆနည်း။

စိတ်လိုမလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ရုပ်လိုမလိုက်၊ ဖြည့်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ခြောက်ခွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက် ရှုရသည်။
ရှုမှတ်မြဲလျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ စိတ်ဝင် တည်ငြိမ်သည်။
စိတ်တည်ငြိမ်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့
သည်။

ဉာဏ်မြင်လင်းငြား၊ သင့်စိတ်ကား၊ လှည့်စားမရပြီ။
မလှည့်စားနိုင်၊ ကြိုးဆယ်တိုင်၊ မခိုင် ပြတ်တော့သည်။

ဆယ်ကြိုးပြတ်လျှင် လွတ်လပ်ပြီ

သောတာသုံးကြိုး၊ နာဂါမ်မျိုး၊ နှစ်ကြိုးပြတ်နိုင်သည်။
ဧဏက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရ ချမ်းသာသည်။
ရဟန္တာမြတ်၊ ထက်ကြိုးပြတ်၊ လွတ်လပ် ပါလေပြီ။
ထက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံဗြဟ္မ၊ လွတ်ရ ချမ်းသာသည်။
ဆယ်ကြိုးပြတ်က၊ သံသာမှ၊ လုံးဝ လွတ်မြောက်သည်။
သံသရာဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ချမ်းသာသည်။

ဒီလိုကြိုးစားပါ

ထို့ကြောင့်မှန်စွာ၊ ကြိုးစားပါ၊ ခါခါ တိုက်တွန်း
သည်။

လျောင်း ထိုင် သွား ရပ်၊ မြဲမပြတ်၊ ရှုမှတ်စေချင်သည်။
အသေးစိတ်မူရာ၊ အပြာပြာ၊ သေချာ ရှုသင့်သည်။

ရှုချက်စိတ်လျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင် တက်လိမ့်မည်။
ရှုချက်ကျဲလျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင် ကျလိမ့်မည်။

အအိပ်အစား၊ စကားများ၊ နည်းပါးစေချင်သည်။
ဆေးသောက် ကွမ်းစား၊ အပိုများ၊ ရှောင်ရှားစေချင်

သည်။

နားတာ ရပ်တာ၊ ငေးမောတာ၊ မှန်စွာ ကင်းသင့်
သည်။

ကျီးကြည့်ကြောင်ကြည့်၊ ဟိုသည်ကြည့်၊ ပျင်းရိ ထို
ယောဂီ။

မျက်လွှာကိုချ၊ မြဲမှတ်ကာ၊ မုချ တိုးတက်သည်။

ယင်းသို့ကြိုးစား၊ ယောဂီကား၊ တရားတွေ့မြန်သည်။
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ လျင်မြန် ရောက်လိမ့်

မည်။

ဓမ္မပါလတော် တရားတော်

သင်တို့မျိုးဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘာ့ကြောင့်နည်း။
ဘယ်တရားနှင့်၊ ဘယ်အကျင့်၊ ကျင့်ကြလို့ပါနည်း။

ဘယ်အကျင့်ကို၊ ကျင့်တယ်ဆို၊ ဒီလို အကျိုးရသနည်း။
အို ဗြဟ္မဏ၊ သိလိုလှ၊ ပြောပြစေချင်သည်။

ဒို့မျိုးဆွေများ၊ ကျင့်တရား၊ နားကြားလေတော့ ပြော
ပါမည်။

သူ့ရိုက်တရား၊ ကျင့်ကြိုးစား၊ မုသား ရှောင်ကြ
သည်။

သူတော်မကြိုက်၊ ဒုစရိုက်၊ ဆွေလိုက်မျိုးလိုက် ရှောင်
ကြဉ်သည်။

ငရဲလားစေ၊ အလုပ်တွေ၊ ဒို့ဆွေ ရှောင်ကြဉ်သည်။
သူယုတ်သူတော်၊ ဟောပြောထော်၊ လျော်အောင်
နာကြသည်။

သူယုတ်ဓမ္မ၊ စွန့်ပယ်ချ၊ သန္တတရား ပွားများသည်။
သူယုတ်ခွါရှဲ၊ သူတော်တဲ့၊ အမြဲ ဆည်းကပ်သည်။
ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ စသည်အား၊ ဆွမ်းများ လှူပါသည်။
မလှောင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ လှိုက်လဲ ဝမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘေးကင်း
သည်။

သတ်တာ ခိုးတာ၊ သေသောက်တာ၊ ဝေးစွာ ရှောင်
ကြဉ်သည်။

ဇနီးမပင်နံ၊ ကျင့်ပောက်ပြန်၊ အမှန် ကင်းရှင်းသည်။
သီလစင်ဖြူ၊ မြတ်အိမ်သူ၊ ပွားမှုသားက လိမ္မာသည်။
ပညာသုတ၊ စွယ်စုံရာ၊ ဝေဒ ကျမ်းကျင်သည်။
တမိသားလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒု ရှောင်သည်။
တဆွေမျိုးလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒု ရှောင်သည်။
ခြွေရံတွေလဲ၊ ဒု ရှောင်လွှဲ၊ သုဘဲ ကျင့်သုံးသည်။
တမလွန်လဲ၊ ကောင်းဖို့ဘဲ၊ စိတ်ထဲ ရည်စူးသည်။
ထို့ကြောင့်တို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘေးကင်း
သည်။

ထီးကစောင့်ရှောက်၊ မိုးရေပေါက်၊ မရောက်ပမာညှိ။
တရားကျင့်မှ၊ တရားက၊ မုချ စောင့်ရှောက်သည်။
ကောင်းစွာကျင့်ရာ၊ တရားမှာ၊ ချမ်းသာ ဆောင်ပေ
သည်။

တရားပယ်ချ၊ တရားက၊ မုချ မစောင့်ပြီ။
တရားကမ်းကွာ၊ လူမိုက်မှာ၊ ချမ်းသာ ဝေးလေသည်။

(ဇာဋ-၄၊ ၅၃-၅)

အပဏ္ဏက ပဋိပဒါသုတ် တရားတော်

ဣဇန္ဒစောင့်ပါ၊ ဧဘာဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာ သိပါစေ။
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးဓမ္မ ပြည့်စုံစေ။

သုံးပါးဓမ္မ၊ ပြည့်စုံကာ၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။
အာသဝေါ ကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူ အမှန်ပေ။
မချွတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ သေချာပေ။

(အံ ၁၊ ၂၇၃)

ပစလာယမာနသုတ် တရားတော်

တိုင်းမဂဓ၊ ရွာကလ္လ၊ ဝါဠုပတ္တ အနီးတွင်။
လက်ဝဲတော်ရံ၊ မောဂ္ဂလ္လာန်၊ ထက်ဉာဏ်အတွက် အား
ထုတ်စဉ်။
ငိုက်မြည်း နေတာ၊ ပျောက်ဖို့ရာ၊ မြတ်စွာ ညွှန်ကြား
ဤသို့ပင်။

- ၁။ ငိုက်မြည်းစေဘာ၊ ထိုသညာ၊ စိတ်မှာ မထားနှင့်။
- ၂။ ဓလေသာပြီးသာ၊ တရားများ၊ စဉ်းစား ကြံတွေးသင့်။
- ၃။ အာဂုံဆောင်ထား၊ တရားများ၊ ကျယ်ပွား ရွတ်ဆိုသင့်။
- ၄။ နားကိုဆွဲသတ်၊ ကိုယ်နှံ့စပ်၊ ပွတ်သပ် ပေးလေသင့်။
- ၅။ မျက်နှာသစ်ကော၊ ရပ်မျက်နှာ၊ တာရာ ကြည့်ရှုသင့်။
- ၆။ အလင်းသညာ၊ စိတ်တွင်းမှာ၊ ထင်စွာ ပွားလေသင့်။
- ၇။ ရှေ့နောက်မှတ်သား၊ စကြံသွား၊ ကြိုးစား ငိုက်ဖြေသင့်။
နည်းခုနစ်ထွေ၊ ငိုက်မပြေ၊ နားနေ အိပ်စက်သင့်။

(အံ ၂၊ ၄၆၁-၄။ သတ္တက)

နကုဟနသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ မြတ်တရား၊
ဘာများရည်ရွယ် ကျင့်သနည်း။
ထူးခြားအံ့ဖွယ်၊ သင်ရည်ရွယ်၊ သည့်နှယ်ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

ချီးမွမ်းခံဖို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

ဝါဖို့ ကြားဖို့၊ ထောင်လွှားဖို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

အပူဇော်ခံ၊ လာဘ်ရရန်၊ ရည်သန်သင်တို့ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

တရားကျင့်သူလို့၊ များသိဖို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

ဉာဏ်စဉ်နာဖို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
ဒီလိုစိတ်ထား၊ တို့မှာများ၊ လားလား မရှိပါ။

ဒီလိုဆိုရင်၊ ဘာကိုမင်၊ အသင် ကျင့်သနည်း။
ကိလေပယ်ဖို့၊ စောင့်စည်းဖို့၊ တို့များကျင့်ပါသည်။
ကိလေငြိမ်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။
(ခု ၁၊ ၂၁၄)

နတ်တို့ပျော်သံ တရားတော်
နတ်တို့ပျော်ချိန် သုံးမျိုး

၁။ လူတို့ရွှင်လမ်း၊ ရှင်ရဟန်းပြုလျှင်။
“ဤသုမာရ်မင်၊ စစ်ခင်ဖို့ ပြင်”
ယင်းသို့နတ်များ၊ ပြောကြား တွင်တွင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူး သည်ချိန်ပင်။

၂။ ရှင်ရဟန်းဖြစ်လို့၊ အားသစ်တွေဝင်။
မဂ်ဉာဏ်ဘက်သား၊ ပွားများနေစဉ်။
“စင်ပွဲ ဆင်နှံ၊ သူတ” လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူး သည်ချိန်ပင်။

၃။ ကိလေကုန်ခန်း၊ ငြိမ်းချမ်းကြည်ရွှင်၊
အရဟတ္တဖိုလ်နန်း၊ စံမြန်းနေစဉ်။
“အောင်ပွဲဆင်နွဲ့၊ သူဘဲ” လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသစ်ချိန်ပင်။

တိုက်ပွဲဆင်ကြစို့

၄။ ပြင်ဆဲဆင်နွဲ့၊ အောင်ပွဲချိန်တွင်။
နတ်တို့ကလဲ၊ ပျော်ပွဲဆင်ချင်၊
ထို့ကြောင့်သင်တို့၊ တိုက်ဖို့ပြင်ဆင်။
လက်နက်စွဲ၊ တိုက်ပွဲကိုယ်စီဝင်။

၅။ သီလလက်နက်၊ ဝင်းလက်ဖြူစင်။
သမာဓိလက်နက်၊ စိုက်လျက်တည်လျှင်။
ပညာလက်နက်၊ ခွဲဖျက်သုတ်သင်။
စစ်အောင်ပွဲ၊ ဆင်နွဲ့သေချာပင်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါး

၆။ မဂ်ဉာဏ်၏ တက်တော်သား ဗောဓိပက္ခိယတရား
၃၇ပါးဆိုသည်မှာ—
သုတိပဋ္ဌာန် ၄ပါး၊ သမ္ပပ္ပဓာန် ၄ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ်
၄ပါး၊ ဣန္ဒြေ၅ပါး၊ ဗိုလ်၅ပါး၊ ဗောဇ္ဇင်၇ပါး၊
မဂ္ဂင်ဂပါးတို့ဖြစ်ပါသည်။

သတိ သမ္ပပိ၊ လေးရပ်စီရှိ၊ ဣဒ္ဓိလေးတွေ၊ ဣန္ဒြေ
နှင့်၊ တထေဇ္ဇိယများ၊ ငါးစုံထားလော့၊ ခွန်ကား
ဗောဇ္ဇင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်တည့်၊ ပေါင်းလျှင်သုံးဆယ်၊
ခုနစ်သွယ်၊ မှတ်ဖွယ် ဗောဓိပက္ခိယများ၊ မဂ်ဉာဏ်
တက်တော်သား။

ဆဋ္ဌင်္ဂဝါန တရားတော်

ဒါနပြုရာ၊ အင်ခြောက်ဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
မလ္လာခင် လူဆဲ၊ လူပြီးလဲ၊ စိတ်ထဲ ကြည်ရသည်။

လူဒါန်းသူမှ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
လော ဒေါ မောတွေ၊ ကင်းအောင်လေ၊ ကျင့်
နေသူဘဲ၊ ကျင့်ပြီးလဲ၊ မလွဲဖြစ်ရသည်။

အလှခံမှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
အင်္ဂါခြောက်မျိုး၊ စုံပြည့်ဖို့၊ အကျိုးကြီးလှသည်။

မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ တရားတော်

အစွန်းပယ်အလယ်သွား

ကာမချမ်းသာ ခံစားတာက ကာမသုခလ္လိကာ
နုယောဂ။

ကိုယ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲအောင် ကျင့်တာက
အတ္တကိလမထာနုယောဂ။

ကာမချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ မှတ်ပါလက်ယာစွန်း။
ကိုယ်ပင်ပန်းစေ၊ ဆင်းရဲစေ၊ ကျင့်နေ လက်ဝဲစွန်း။
ဝဲယာစွန်း ပယ်၊ မဂ်ရှစ်သွယ်၊ အလယ်သွား ဖို့ညွှန်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အလယ်လမ်းကား၊ ဟောကြားဘယ်ဆို
နည်း။

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာ သိမြင်မှု၊
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာ ကြံစည်မှု၊
- ၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာ ပြောဆိုမှု၊
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာ ပြုလုပ်မှု၊
- ၅။ သမ္မာ အာဇီဝ = မှန်စွာ အသက်မွေးမှု၊
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊
- ၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာ သတိကပ်ရှုမှတ်မှု၊
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာ စူးစိုက် တည်ငြိမ်မှု။

မဂ္ဂင်သုံးမျိုး

မူလပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်များ။
ပုဗ္ဗဘာဂ၊ ပွားများက၊ အရိယမဂ်ဖြစ်ပွား။
အရိယမဂ္ဂင်၊ ဖြစ်ပွားလျှင်၊ သိမြင် သစ္စာများ။

သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက ဒုက္ခသစ္စာ=
ဆင်းရဲအမှန်တရား။
လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက
သမုဒယသစ္စာ=ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား၊
အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်
ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ= ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်း
ခြင်း အမှန်တရား။
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ရောက်ကြောင်း
အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ပွားနည်း

ရှုမှတ်ချက်တိုင်းတွင် ပါဝင်တဲ့မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ပုဗ္ဗဘာဂ
မဂ်တရား။
မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်မှာ ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက အရိယ
မဂ်တရား။
ပုဗ္ဗမဂ်ကို ပွားများလို၊ ဘာကို ရှုရသနည်း။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးပြာရှုရသည်။
လေးပြာရှုပုံ၊ သိသာရုံ၊ ခြုံ၍ သိချင်သည်။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ကာယာနု။
ခံစားတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ဝေဒနာနု။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ ရှုပါ စိတ္တာနု။
သဘောတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ဓမ္မာနု။
ခြောက်ဒွာရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်သေချာရှု။
ငါ ဝါဉာဏာ၊ စွဲလမ်းရာ၊ ခန္ဓာ စူးစိုက်ရှု။
ရုပ်စေသည်၊ သင်္ခါရာ၊ ဝိညာငါးစု၊ စူးစိုက်ရှု။

တရားသိပုံအစဉ်

ယင်းသို့ရှုလျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ သိမြင် ပြောင့်တန်းသည်။
ယင်းသို့သိမြင်၊ ငြီးငွေ့လျှင်၊ ဤတူင် တပ်စွဲကင်း
လေသည်။

တပ်စွဲကင်းပျောက်၊ စိတ်လွတ်မြောက်၊ သို့နောက်ဖြစ်
အင် ဆင်ခြင်သည်။
ကိလေကင်းရန်၊ နောက်တစ်ဖန်၊ ပြုရန်မရှိ ထိလေ
သည်။
ကိလေကင်းက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းတော့သည်။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ များ

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းလိုလျှင်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ငြိမ်းလိုလျှင်။
မဝိနှင့်နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန် ရလိုလျှင်။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားဝေချင်။
လေးဖြာပွားက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းမြဲပင်။

စုန္ဒသုတ်တရားတော်

တွေ့ကြုံဆုံကွဲ

တွေ့ကြုံဆုံစီး၊ ပျော်ကြီးပျော်နေ။
ချစ်ကြ ခင်ကြ၊ ရှင်ကြ သူတွေ။
ရှင်ကွဲ ဆေကွဲ၊ မလွဲမသွေ၊
တစ်နေ့ကျ၊ ကွဲရ စင်စစ်ပေ။

ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ

ဖြစ်ပေါ်၍လာ၊ ထိုအရာ၊ မှန်စွာပျက်ရသည်။
မပျက်စေလို၊ တောင်တဆို၊ ရကို မရပြီ။
ဤသဘောတူင်၊ ဉာဏ်မဝင်၊ မှန်ပင် ခက်ချိမ့်မည်။
ပျက်လျှင် ငိုကြွေး၊ ပူလောင်ဆွေး၊ အေးကွက် မရပြီ။

ကိုယ် ကိုယ်ကို အားကိုး

ထို့ကြောင့် သင်တို့၊ အားကိုးဖို့၊ မှီဖို့ ရှိရမည်။
 ကိုယ်အတွက်မှာ၊ အားကိုးရာ၊ ကိုယ်သာဖြစ်တော့သည်။
 သူများအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
 တရားသည်သာ၊ အားကိုးရာ၊ မှန်စွာဖြစ်တော့သည်။
 တခြားအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
 ကိုယ်ထူကိုယ်ထ၊ ကြိုးစားမှ၊ သုခပွားစီးမည်။

ဘယ်လို အားကိုးရမလဲ

ဘယ်လိုကိုယ်ကို၊ ကိုယ်မှီခို၊ ဘယ်လို အားကိုးရသနည်း။
 ဘယ်လိုတရား၊ ဘယ်လိုများ၊ အားထားရသနည်း။
 ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားရသည်။
 လေးဖြာပွားပုံ၊ သိသာရှုံ၊ ခြုံ၍သိချင်သည်။
 ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။

ခံစားတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
 စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
 သဘောတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
 ခြောက်ဒွါရ၌၊ ပြစ်ပေ၍ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုရသည်။
 သတိလေးဖြာ၊ ဤသို့သာ၊ သေချာပွားရသည်။

အကျိုးတရား

ယင်းသို့ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ လူတွင်မြတ်လှသည်။
 ကိလေကင်းပြတ်၊ ထိုသူမြတ်ကား၊ ငြိမ်းသတ် ဆင်းရဲ၊
 ချမ်းသာမြဲသည်၊ ဝဋ်ထဲ မလည်တော့ပြီတည်း။

စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ တရားတော်

၁။ ပန္နန် ပေလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နံ ဝါရယံ။
 ဥဇ္ဇံ ကရောတိ မေဓာဝီ၊ ဥသုကာရောဝ တေဇနံ။

၂။ ဝါရီဇောဝ ထလေ ခိုတ္တော၊ ဩကမောကတဥပ္ပတော။
ပရိဖန္နတိဒံ စိတ္တံ၊ မာရဓေယျံ ပဟာတဝေ။

၃။ ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ ဓနတ္တိကာ၊ ဥသုကာရာ နမယန္တိ
တေဇနံ။
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊ အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

ငါးနှင့်တူသည့်စိတ်

ရေ၌ ပျော်ငြား၊ ရေနေ ငါး၊ ဆယ်ထား ကုန်းတွင်
တင်လေလျှင်။

မတည် မရပ်၊ မနေတတ်၊ ဆတ်ဆတ် တုန်ကာ ခုန်သည့်
သွင်။

ကာမဂုဏ် ပျော်ပါး၊ စိတ်မိုက်အား၊ တရားလုပ်ခွင်
တင်လေလျှင်။

မတည်မရပ်၊ မနေတတ်၊ ဆတ်ဆတ်တုန်ကာ ခုန်မြဲပင်။
ကာမဂုဏ်ထံ၊ ပြန်ဖို့ရန်၊ ရုန်းကန်တတ်မြဲ အမှန်ပင်။
စောင့်ရှောက်ရန်ခက်၊ တားရန်ခက်၊ ထိန်းခက်လျှပ်ပေ
လော်လီချင်။

ယင်းသည့်စိတ်အား၊ လွတ်၍ထား၊ များပြားဒုက္ခ
မုချပင်။

စိတ်ကိုဆုံးမ

ယင်းသို့သိမြင်၊ ပညာရှင်၊ စိတ်စဉ်ယဉ်ဖို့ ထိန်းမြဲပင်။
ရေမြားသစ်ကို၊ လိုသလို၊ ပုံကိုရအောင် ပြုသည့်သွင်။
စိတ်ရိုင်းအစဉ်၊ ယဉ်အောင်ပင်၊ သွန်သင်ဆုံးမ ရမြဲ
ပင်။

ဘာဝနာခွင်၊ စိတ်ကိုတင်၊ အစဉ်ရွပွား ဆုံးမလျှင်။
ကိလေကင်းပ၊ ယဉ်ကျေးရာ၊ မုချ ချမ်းသာရမြဲပင်။

သရဏဂုံ တရားတော်

- ၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၊ ချမ်းသာလှပေသည်။
သူတော်စင်များ၊ မြတ်တရား၊ ဟောကြားချမ်းသာ
သည်။
မြတ်သောသံဃာ၊ ညီညွတ်ပါ၊ မှန်စွာချမ်းသာသည်။
ညီညွတ်သူများ၊ အကျင့်ကား၊ မမှားချမ်းသာသည်။
- ၂။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲနှင့်၊ ဆင်းရဲဒုက္ခတိ၊ ပျက်
ဆီးတိ၊ ခေါ်၏ သရဏ။
ရတနာ ၃-ဖြာ၊ အားကိုးထဟု၊ ဆည်းကပ်ပြု၊ ခေါ်
မူ သရဏဂုံ။
သရဏဂုံ သုံးပါး၊ တည်သူများ၊ ရငြား ချမ်းသာစုံ။
- ၃။ ဓမ္မမျိုးအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ကြောက်ရသူဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ဆရာအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟူ၊ ရှိခိုးမှု၊ ရယူ သရဏဂုံ။
သရဏဂုံတည်ကာ၊ ပယ်လေးဝ၊ လာ၊ ရ မရှိကုန်။
- ၄။ ရတနာဂုဏ်ရည်၊ မသိပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာဂုဏ်ရည်၊ သိမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးလီ၊ ယုံမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးထွေ၊ မရှိသေ၊ ညစ်လေ သရဏဂုံ။
- ၅။ အယူတပါး၊ ကိုးကွယ်ငြား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။
သေဆုံးလေငြား၊ ထိုသူအား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။

အဇိတသုတ် တရားတော်

အဝိဇ္ဇာ ဦးခေါင်း

ဦးခေါင်းရှိလျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင်နေနိုင်သည်။
ဦးခေါင်းပြတ်လျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင် မရပြီ။
ဦးခေါင်းအဝိဇ္ဇာ၊ ရှိတုန်းခါ၊ သံသရာရှည်လေသည်။

ဦးခေါင်း အဝိဇ္ဇာ၊ ပြတ်သောခါ၊ သံသရာ ရပ်လေသည်။
သဒ္ဓါ သတိ၊ သမာဓိနှင့်၊ ဝီရိ ဆန္ဒ၊ ထောက်ပံ့ကြမှု၊
မာရဟတ္တဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ မြစ်ပါ ဖြတ်လေသည်။

ဝိဇ္ဇာဓိုရ်

ဦးခေါင်းဆိုဘာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာ ခေါင်းဖြတ်သူ။
သံသရာခေါင်းကို၊ သင်ဖြတ်လို၊ ဝိဇ္ဇာဓိုရ်အောင်၊ ကြိုးစား
လေ။

ရုပ်နာမ်ပြဒါး၊ လုံတိုင်ထား၊ တရားဖို့ခွင် တင်ထိုးလေ။
ထိုသူဝီရိ၊ လေသတိ၊ တောက်သည့်မီးတော၊ ဥာဏ်မှတ်လေ။
ဥာဏ်မီးတောက်လာ၊ ထိုသူမှာ၊ ဝိဇ္ဇာဓိုရ်ဟု၊ မှတ်ပါလေ။

ဥာဏ်မီးလောင်ရာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သံသရာခေါင်း၊ ပြတ်ပြီလေ။
ဥာဏ်မီးလောင်ငြား၊ ရုပ်ပြဒါး၊ သေသွားလေသောခါ။
ဥာဏ်မီးလောင်ငြား၊ နာမ်ပြဒါး၊ လေသွားလေသောခါ။
ဝိဇ္ဇာဓိုရ်မြတ်၊ နိဗ္ဗာန်ခတ်၊ ဆိုက်လတ် လွန်ချမ်းသာ။

အဝိဇ္ဇာ၏ ဒဏ်ချက်

မှောင်ကြီး အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ပုံးကာ၍၊ သူငါစသား၊ သတှာ
များတို့၊ ငါးပါးအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တိုင်၊ ပြစ်မမြင်ဘဲ၊ ခင်မင်
စွဲလမ်း။ အာသာငမ်းလျက်၊ ရလမ်းကိုပြု၊ မခကောင်းမှုနှင့်၊
ကောင်းမှုတထွေ၊ ကံနှစ်ထွေကြောင့်၊ ထွေထွေတော့၊ ရပြန်
တည့်သော်၊ အိုဘိနာသေ၊ ဆင်းရဲတော့နှင့်၊ စိတ်စေဆင်းရဲ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲဟု၊ ဆင်းရဲပြင်းပြ၊ ခံစားရသည်၊ မောဟပုံးမှု
ဒဏ်ပေတည်း။

နှမြောတတ်သော်၊ မေ့တတ်သော်၊ မပေါ်ထင်တော့ပြီ။
တဏှာတယ်ငြိ၊ ဇာတိစသား၊ ဒုက္ခများ၊ ကြီးမားဘေးရန်မည်။

သတိတမံ ဥာဏ်မြေကတုတ်

ကိလေရေလျှော်၊ စီးလာလျှင်၊ သင့်တိုင်ဘာနှင့် တားမည်
နည်း။

ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်သတိ တားပါမည်။
မျက်စေ့၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်မန၊ ခြောက်ဒွာရ၌ ရောက်
ကျလာတုံ၊ ခြောက်အာရုံကို၊ အကုန်ရှုလျှင်၊ ရေအလျဉ်၊
မဝင်လာဘဲ တံ့ပါသည်။

ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလေးလျှင်၊ သင့်တွင်ဘာနှင့် ပိတ်
မည်နည်း။

ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်ဉာဏ်နှင့် ပိတ်
ပါမည်။

မဂ်ဉာဏ် လေးထော၊ တာ ခိုင်ပေမူ၊ ကိလေ ရေလျဉ်၊
စီးမဝင်၊ အစဉ် ပိတ်တော့သည်။

ဆင်းရဲဘယ်မှာ ချုပ်နှောင်နည်း

သတိနှင့် ဉာဏ်၊ ရုပ်နှင့် နာမ်၊ ဘယ်ဌာန် ဘယ်ရပ်၊
ချုပ်ဆနည်း။

ကမ္မဝိညာဏ်၊ ချုပ်ဆည့် ဌာန်၊ ရုပ်နာမ်လုံးဝ၊ ချုပ်
လေသည်။

သေက္ခနှင့် အသေက္ခ အကျင့်

သေက္ခ၊ အသေက္ခ၊ ကျင့်စေ့၊ ဟောပြု စေချင်သည်။
ကာမဂုဏ် ငါးရပ်၊ စွဲမတပ်ဘဲ၊ ဆယ်ရပ် ဒုစူရီ၊ ကင်း
စင်ဘိ၊ မှတ်သိ သေက္ခ အကျင့်တည်း။

လုံးစုံစေ့၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနုတ္တာ၊ သိမက္ခာဘဲ။
လေးပြာ သတိ၊ အစဉ်ရှိ၊ မှတ်သိ အသေက္ခ အကျင့်
တည်း။

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

ဝန်ခံချက် မိန့်ခွန်းတော်

သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို ဝန်ခံချက်နှင့် တို့မြတ်စွာ။
 ဟောမိန့်ပုံမှာ... ထိုတရားကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ။
 အလွန်ကြာလျှင် (၇)နှစ်နဲ့ ရဟန္တာစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ။
 စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့ ဆိုက်ရောက်
 မယ်တဲ့ ကေနပါ။

မြန်သူဆိုရင် (၇)ရက်နဲ့ ထိုဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်ပါ။
 ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နဲ့ ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့ပါ။
 နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့ မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်ကာ။
 သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ့်သန္တာန် အမြန်ပွားစေရာ။
 သို့ပွားစေမှ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ မုချ ငြိမ်းအေးမှာ။

သံယုတ္တနိကာယ်

မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော်

မေးခွန်းတော်။ ။ဒါကို သင်ဘယ်လို ထင်သလဲ၊ မာလုကျပုတ္တ
 စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ မျက်စိဖြင့် မြင်နိုင်တဲ့အကြင်အဆင်းတွေကို၊
 သင်ဟာ ရှေးကလဲ မမြင်ရသေးဘူး၊ ယခုလဲ မြင်နေတာ
 မဟုတ်ဘူး၊ နောင်လဲ ဒါမျိုးကို မြင်ရလိမ့်မည်လို့တောင်
 မစဉ်းစားမိသေးဘူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို အဆင်းတွေကို၊
 တပ်မက်-ချစ်ခင်-လိုချင်မှုများ၊ သင့်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လား။

ဖြေ။ ။မဖြစ်နိုင်ပါ အရှင်ဘုရား။

(အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့ သဘော အာရုံတို့၌လဲ
မေးပုံ-ပြေပုံမှာ နည်းတူပင်)။

- ၁။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာ၊ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်။
- ၂။ မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာ၊ ကိန်းကာ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၃။ မြင်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ကိလေစု၊ ကိန်းမှု ပယ်သင့်သည်။
- ၄။ မေးခွန်းဖြင့်ပင်၊ လှန်ငန်းစဉ်၊ ပေါ်လွင်စေခဲ့သည်။

(သုတ်ရင်း၏ဘာသာပြန်)

(က) အို-မာလုံကျပုတ္တ (လုံးဝ မသိရတဲ့ အာရုံမှာ ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တာလိုပင်၊ ထင်ရှား သိရတဲ့ အာရုံတွေမှာလဲ ကိလေသာမဖြစ်အောင် အားထုတ်ဖို့ လိုသည်။) ဒါကြောင့် သင့်မှာ-မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ရောက်ရ၊ သိရတဲ့ ဒီအာရုံတွေထဲကလဲ၊ မြင်ရာမှာ မြင်ရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ ကြားရာမှာ ကြားရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ နံ-စား-ထိ-လျက် ရောက်ရာမှာ ရောက်ရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်၊ သိရာမှာ သိရုံမျှသာ ဖြစ်ရမည်။

(ခ) ဒီအတိုင်းဖြစ်လျှင်၊ သင်ဟာ-ထင်ရှား သိရတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေနှင့် (သာယာ မုန်းထား သိမှားတဲ့ အလိုအားဖြင့်) မစပ်မဆိုင်တော့ပြီ။

(ဂ) မစပ်ဆိုင်လျှင်၊ သင်ဟာ-အဲဒီ အာရုံတွေထဲမှာ စွဲ၍ မတည်တော့ပြီ။

(ဃ) စွဲ၍ မတည်လျှင်၊ ဒီလောကထဲမှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ ဟိုလောကထဲမှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ တခြားမှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ ဒီလို စွဲလမ်းတဲ့ သင်မရှိတာသည်ပင်လျှင် ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။

အညေဝါဒအလို....(ဃ)စွဲ၍ မတည်လျှင်၊ ခွါရ ပေါ်ဆိုတဲ့ ဒီအတွင်းဘက်မှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ အာရုံ ပေါ်ဆိုတဲ့ ဟိုအပြင်ဘက်မှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ စိတ်စေတသိတ်ဆိုတဲ့ သိမှုထဲမှာလဲ သင်မရှိတော့ပြီ။ ဒီလို သင်မရှိတာသင်ချုပ်ပျောက်သွားတာသည်ပင်လျှင်၊ ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင် မေ့လေသည်။
 သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်း။
 အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။
 လောဘစည်ကား၊ ဝေဂိသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
 ဤနည်းဖြင့်ဘဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
 ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာ နိဗ္ဗာန်ပြည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ

အဆင်းမြင်ကာ၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ ကင်းတော့သည်။
 မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ မသိမ်းပြီ။
 မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
 သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
 ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
 မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဒီဃနိကာယ် သက္ကပဉ္စသုတ်
သိကြားအမေး ချမ်းသာရေး တရားတော်ကြီး

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေး
ရန်ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊ ဣဿာမဇ္ဈံ၊
သုဂ္ဂတိပေဋံ၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည်း... မူလဇာတ်မြစ်၊
သူ့ကြောင်းစစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလား
တစ်လီ၊ ကြံစည်တစ်တန်း၊ ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်
ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည်း၊ (၆) ဖြာဒ္ဒါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊
မမှီသင့်ရွှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်ကာ၊ လမ်းမှန်ရ
သည်၊ မုချချမ်းသာရေးပေတည်း။

ခက်ဆစ်မှတ်ဖွယ်များ

ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဝန်တို့ မဇ္ဈေရ။
ရွာ၊ ရ၊ သုံးစဉ်၊ သိမ်း၊ ပေးချင်၊ ငါးအင် လိုဆန္ဒ။
ဒိဋ္ဌိ တဏှာ၊ မာနံပါ၊ ၃-ဖြာ ပပဉ္စ။

ချဲ့နိုင်အောင် မှတ်စွဲထားမိ၍ ကြံစည်နိုင်သည်။ ကြံစည်မိ၍
လိုလားနှစ်သက်သည်။ လိုလားနှစ်သက်၍ ချစ်စရာ မုန်း
စရာရှိရသည်။ ချစ်စရာ မုန်းစရာတွေ ရှိနေ၍ မနာလိုမှု
ဝန်တို့မှုများ ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ မနာလိုမှု ဝန်တို့မှုများ
ရှိနေ၍ ဘေးရန် မကင်းဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်နေကြရ
သည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ မုချ ကင်းလိုလျှင်ချဲ့နိုင်အောင်
မှတ်စွဲထားမှု (ပပဉ္စသညာ) ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ကျင့်ရ
မည်။

ဘယ်သို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝ ချုပ်သနည်း။
 မှီဝဲသင့်တာ၊ မသင့်တာ၊ ဝမ်းသာ နှစ်မျိုးတည်း။
 နှလုံးမသာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ခွဲပါနည်းတူတည်း။
 အကုသိုလ်ပွား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပွားမှီဖို့တည်း။
 ဤသို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝချုပ်သတည်း။
 ပါတိမောက္ခ၊ သံဝရာ၊ ကျင့်ရ ဘယ်သို့နည်း။
 မှီသင့်တစ်ခု၊ မသင့်ဟု၊ ကိုယ်မှု၂မျိုးတည်း။
 နှုတ်မှုထို့တူ၊ သက်မွေးမြူ၊ နည်းတူ၂-မျိုးတည်း။
 မမှီသင့်ပယ်၊ သိလနယ်၊ စင်ကြယ် ပါသတည်း။
 ဣန္ဒြိယ၊ သံဝရာ၊ သူက ဘယ်သို့နည်း။
 အာရုံ ၆-ရပ်၊ မှီဝဲအပ်၊ ပယ်အပ်ကွဲသတည်း။
 သင့်ရာမှီကွယ်၊ မသင့်ပယ်၊ စောင့်ဖွယ် ကိစ္စပြီး။

69

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ဟောကြားသော

တရားဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်များ

ဆင်းရဲငြိမ်းအေးချမ်းသာရေးတရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ သူလဲ အားကိုးရှာလေသည်။
 ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကြောက်လို့ပဲ၊ ငါလဲ အားကိုးရှာပေသည်။
 ဘာသာဝါဒ၊ မှန်သမျှ၊ ကြောက်ကြလို့ပဲဖြစ်ပေါ်သည်။
 ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာ၊ ဘာသာကိုးကွယ်သည်။
 ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထို ဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြံဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
 ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ကေန့်လုပ်ရမည်။
 ဒုက္ခငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ကေန့်ကျင့်ရမည်။
 ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရွှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်
 စိတ်ကိုထား။
 ပြောပြုတူးလျှင်၊ သံတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
 စိတ်ထားပြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
 လုံ့လနှင့်ဇွဲ၊ မလျှော့စုတ်၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
 အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလှိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေတတ်၊
 နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေး၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေ
 ကိလေသာ။

အမှန်သိမှ ဆင်းရဲငြိမ်း၊

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု မသိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ
ငါ ဟု ထင်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ ဟုထင်လျှင် လိုချင် တပ်မက် စိတ်
ပျက်စိတ်ဆိုး ကိလေသဘွဲ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားသည်။

ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားလျှင် ဆင်းရဲများသည်။

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု အမှန်အတိုင်း သိမြင်လျှင်
ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါဟု မထင်ပြီ။

ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါဟုမထင်လျှင် လိုချင်တပ်မက်စိတ်ပျက်
စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ မဖြစ်ပေါ်ဘဲငြိမ်းသည်။

ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ငြိမ်းလျှင် ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။

အပြစ်

မိမိကိုဖြစ်စေ သူတစ်ပါးကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ရင် အပြစ်။
ဘယ်သူ့ ကိုမှ မထိခိုက်ရင် အပြစ်မဟုတ်။

ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု

ဘယ်သူ့ ကိုမှ မထိခိုက်သော အလုပ်သည် အပြစ် မရှိသော
ကြောင့် ကောင်းမှုကုသိုလ်။

တစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်သော အလုပ်သည် အပြစ် ရှိသော
ကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်။

ကံ

ကံ ဆိုတာအလုပ်။

အလုပ်ကောင်းမှု ကံကောင်းသည်။ ကံကောင်းမှု ကောင်း
ကျိုး ရသည်။

အလုပ်ဆိုးလျှင် ကံ ဆိုးသည်။ ကံ ဆိုးတော့ ဆိုးကျိုးရ
သည်။

ကိုယ် နှုတ် စိတ် တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော်လည်း ပြု လုပ် တိုင်း
ကံ မဖြစ်ပေ၊ ကံ အရာမမြောက်ပေ။

အကောင်းအဆိုး ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုခုဖြင့် တက်ကြွထက်
သန်သောစိတ် ဦးဆောင်လျက် ပြုလုပ်မှသာ ကံအရာမြောက်၍
ကံ ဟုခေါ်သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းပုံ ကြောင်းကျိုးဆက်

ဆင်းရဲသဘာဝကို ဆင်းရဲဟု သဘာဝအတိုင်း ပိုင်းပိုင်း
ခြားခြား သိရမည်။ သိအောင် ရှုရမည်။ ရှုမှ တည်ငြိမ်သည်။

တည်ငြိမ်မှ သိသည်။ သိမှ မငြိတယ်သည်။ မငြိတယ်မှ ဆင်းရဲ
ငြိမ်းသည်။ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။
ရှု တည် သိ မငြိ ဆင်းရဲငြိမ်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ဘန် အကျင့်မှန်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၌ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့ သဘောတွေကို ဖြစ်
နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့ စောင့်ရှု။ အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်
ဝိပဿနာပဲ။ အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ဘန် အကျင့်မှန်ပဲ။ အဲဒါ မဇ္ဈိမ
ပဋိပဒါ-အလယ်လမ်းအကျင့်ပဲ။

တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေးတရားတော်ပျား
သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက

ဒုက္ခသစ္စာ = ဆင်းရဲအမှန်တရား။

လို့ချင်တပ်မက် နှစ်သက်တယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက

သမုဒယသစ္စာ=ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲ မဖြစ်
ပေဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း
အမှန်တရား။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ=ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်
ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ=မှန်စွာသိမြင်မှု) ပညာမဂ္ဂင်နှစ်ပါး
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ=မှန်စွာကြံစည်မှု)
- ၃။ သမ္မာဝါစာ=မှန်စွာပြောဆိုမှု) သီလမဂ္ဂင်သုံးပါး
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ=မှန်စွာပြုလုပ်မှု)
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ=မှန်စွာအသက်မွေးမှု)
- ၆။ သမ္မာဝါယမ=မှန်စွာအားထုတ်မှု)
- ၇။ သမ္မာသတိ=မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု) သမာဓိမဂ္ဂင်
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ=မှန်စွာစူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု) သုံးပါး

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဓါဒ
အပြု(ကာယကံ)

ပြုမည်ကြုံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူများ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ များထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတစ်ပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ များထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (၀စိကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များထိမည်လဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။
 ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များထိသလဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များ ထိပြီလဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အတွေး(မနောတံ)

တွေးမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲ ဆင်ခြင်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များ ထိမည်လဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 တွေးဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များထိသလဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှား ရှောင်ကြဉ်ပါ။
 တွေးပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲ ဆင်ခြင်ပါ။
 မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့ များထိပြီလဲ။
 ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

စီးပွားပျက်ကြောင်း ၈ ရာ ၆ ပါး

- ၁။ သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
- ၂။ ညဉ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
- ၃။ ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
- ၄။ ကစားလောင်းစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

၅။ လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

သီလ၏လောကီကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမှု၊ စီးပွား
တိုးလျက်၊ နှာမည်တက်၍၊ ရှံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲသယ်
ချဉ်း၏။ သေခြင်း ဆိုက်လတ်၊ သတိ ကပ်လျက်၊
ထောက်လတ် နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ်ကောင်း
ကျိုးတည်း။

သဘာဝလက္ခဏာ နှင့် သာမည လက္ခဏာ

ရုပ်နာမ်တရား၊ အစားစား၏၊ များနှင့် မဆိုင်၊
ကိုယ်သာဆိုင်၍၊ ကိုယ်ပိုင်ဖြစ်သော၊ ထိုသဘော မှတ်
လော သဘာဝလက္ခဏာတည်း။

ရုပ်တိုင်းနှင့် ဆိုင်၊ နာမ်တိုင်းနှင့် ဆိုင်၍၊ ဘုံဆိုင်
ဖြစ်သော၊ ထိုသဘော၊ မှတ်လော သာမညလက္ခဏာ
တည်း။

ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော
ဉာဏ်စဉ်

ခန္ဓာငါးပါး၊ ရူပွားလေလျှင်။
မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါ့စွဲ ကင်းစင်။
လက္ခဏာသုံးပါး၊ ထင်ရှားသိမြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းကြောင်းပင်။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။

ဘာသာရေးစံ၊ သာသနာရေးမှတ်ကျောက်

တရားတော်

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှ ကျိုးများသည်။
ဗာယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။

အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင် မမှားပြီ။

မှတ်ကျောက်နှင့် စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန် မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။
ရှစ်ပြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။
ရှစ်ပြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှန်လှသည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ယူဝါဒ၊ ဒုက္ခ ငြိမ်းစေသည်။
ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ မုချ စစ်မှန်သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းသူနှင့် မငြိမ်းသူ

မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ ကျင့်သူထွေ၊ ကိလေငြိမ်းကြသည်။
ကိလေငြိမ်းမှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချ ငြိမ်းပေသည်။
မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ မကျင့်ပေ၊ ကိလေမငြိမ်းပြီ။
ကိလေမငြိမ်း၊ ဆင်းရဲကိန်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ မရှိပြီ။
ချမ်းသာမဆောင်၊ တရားယောင်၊ ဝေးအောင်ရှောင်ရမည်။

စစ်မှန်သော ဘာသာဝါဒ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ မဂ်ရှစ်ပြာ၊ သေချာရှိပေသည်။
ရှစ်မဂ္ဂင်ပွား၊ ကိလေများ၊ ငြိမ်းသွားချမ်းသာသည်။

ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ယူဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။
ကြုံကြုံကံခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံလာရပေသည်။
ကြုံလာသော်လဲ၊ သင်ယူလွဲ၊ သင်ပဲ ဆင်းရဲမည်။
မလွဲစေချင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်၊ တွင်တွင်ပွားရမည်။
မဂ္ဂင်ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

သိမှန်ကြံမှန်၊ ပြောပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေး၊
ဖြူစင်ပွေး၍၊ မှန်ရေးကြီးစား၊ မှန်ငြားသတိ၊ သမာဓိဟု၊
ဤသည့်ရှစ်ပြာ၊ ကျင့်စဉ်ပါမူ၊ ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချ
ငြိမ်းစေသည်။

စိတ်ထားဖြူပွေး၊ ချမ်းသာရေး တရားတော်
ပင်မဆောင်ပုဒ်များ

ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ

မြင်နိုင်ခဲ့စွာ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။
ပမာမောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်းဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မတဉ်
နှင့်၊ စာစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်
သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်
မည်သာကို။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၆ ကိုမှီသည်)

မြင်နိုင်ခဲ့စွာ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။
ပမာမောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်း
လွတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊
မရပါဘဲ၊ ပုပျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်
တည်း။

စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။

ချမ်းသာရလို၊ များလှစိုလ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်သိရမည်။
ကိုယ့်ကိုယ်သိချင်၊ များလှရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။

(သံ ၂၊ ၁၂၃၊ ဒုတိယဂဗ္ဘလဗဒ္ဒသုတ်)

စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊
မကြုံတွေ့စေ၊ မမေ့ စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊
နလံပဋိ၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာ
ဝိပသိ၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊
သက်လုံးချမ်းသာ လိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ညစ်မဲကြောင်း (ဥပက္ကံလေသ) တရား ၁၆ ပါး

၁။ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလို အဘိဇ္ဈာ^၁။
အလိုကြီးက၊ ဝိသမလောဘာ^၂။
အကျိုးဖျက်လို၊ ခေ^၃ ဆို ဗျာပါ^၄။
စိတ်ဆိုးက၊ ကောဓ^၅ မှတ်လေပါ။

၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့က၊ ဥပနာဟာ^၆။
ကျေးဇူးဖျက်က၊ မက္ခ^၇ မှတ်ပါ။
ဂုဏ်ရည်ယှဉ်တု၊ ပြိုင်မှု ပဋ္ဌာသာ^၈။
မနာလို၊ ခေ^၉ ဆိုကြီး ဣဿာ^{၁၀}။

၃။ နှမြောလေဘိ၊ မစ္ဆရိယာ^{၁၁}။
မိမိပြစ်များ၊ ဖုံးထား မာယာ^{၁၂}။
ဂုဏ်မရှိပြန်၊ ရှိဟန်သောင်ကာ။
ထုတ်ပော်က၊ မှတ်ကြ သာဓဋ္ဌယျာ^{၁၃}။

၄။ မာန်ခက်ထန်က၊ ထမ္မ^{၁၄} မှန်စွာ။
သူ့ထက်ကပို၊ ပြုလို သာရမ္မာ^{၁၅}။
ထောင်လွှား မာန^{၁၆}၊ ယစ်က ဝေ^{၁၇}။
ထောင်လွန်းဘိ၊ အတိမာန^{၁၈} သာ။
ကုသိုလ်များ၊ မေ့ငြား ပမာဓ^{၁၉}။

၅။ ဤ ခဏ်း၊ စိတ်အားမဲစေ။
 ဝတ္တသုတ်မှ၊ ထုတ်ပြသလေ။
 ကိလေမှန်သမျှ၊ ကျန်ကြတာတွေ။
 သူတို့လဲ၊ စိတ်မဲညစ်ကျူစေ။

စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ

၁။ သောတာပတ္တိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ
 ဣဿာမစ္ဆရီ၊ ထည့်ဘိမာယာ
 သာဠေပဋ္ဌာသ၊ မကွခြောက်ပြာ
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း ပဌမာ။

၂။ အနာဂါမိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ
 ဗျာပါကောဓ၊ ခွဲပနာဟာ
 ပမာဒဟု၊ လေးခုမှန်စွာ
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း တတိယာ။

၃။ အရဟတ္တမဂ်၊ ပယ်ဖျက်သည်မှာ
 အဘိဇ္ဈာလောဘ၊ ထမ္ဘ သာရမ္ဘာ
 အတိမာန၊ မာနမဒါ
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း စတုတ္ထာ။

(မဂ္ဂ ၁၊ ၁၇၅၊ ဝတ္တသုတ်အဖွင့်)

အရှံဆောင်ပုဒ်များ

အသိ၊ တစ်ရာ၊ အညွှာတစ်ခု

အသိ၊ တစ်ရာ၊ အညွှာတစ်ခု၊ ပမာရွှေ၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤ
 တစ်ပါးမျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်ကာလူရပ်နတ်ရွာ၊
 မြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ငှေ့ကပ်ကြောင်းမှန်၏၊ (မဃဒေဝ ၂၅၂)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ထေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊
သွေမထောင့်ဘူ။ စိတ်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေး ညော်
လည်း၊ ဆေးလျော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ဖြူ၊ သူမပြု
သည်၊ စင်မှုကိုယ်မှာတာဝန်တည်း။

စိတ်စားကြည်လင် အကျိုးပြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောက်တွင်ရှိငြား။ ငါး
လိပ်ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရ၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှုလိုက်လျှင်၊ ထင်း
ထင်းမြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူ
အကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မဂ်ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိသည်၊ နောက်
ကျိစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။

(အံ့ ၁၂၀)

အဘိဇ္ဈာ ဝိသမဇလာဘ

- ၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်စဉ်
ပျက်ဆီးတာ။
- ၂။ လောဘာဖြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။
- ၁။ ရှံ့ဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ။
- ၂။ စားသောက်တိုင်းရွှေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေ
သင့်လျော်သာ။
- ၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ခကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝ အဋ္ဌကထာ။

ဗျာပါဒ ကောဝ ဥပနာဟ

- ၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်း၊ စိတ်စဉ်
ဖျက်ဆီးတာ။
- ၂။ အိပ်ရဆင်းရဲ၊ ခြွေရုံး၊ ရုပ်လဲမလှပါ။
- ၃။ ဥစ္စာဆုံးရှုံး၊ အများမုန်း၊ မှတ်ကုံးကြုံရှစ်ဖြာ။
- ၄။ ဒေါသအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါး။
- ၅။ မေတ္တာတရား၊ ရွေးရွှေပွား၊ ပယ်ရှားဗျာပါဒါ။
- ၆။ မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။
- ၇။ ဆင်ခြင်များစေ၊ ပိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေ
သင့်လျော်သာ။
- ၈။ ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝ
စာဋကထာ။

ကိုယ်မချစ်သူ၊ ထိုသည့်လူ၏၊ စင်ဖြူစိတ်ထာ။ ကိုယ်နှုတ်
များကို၊ စဉ်းစားရွေးချယ်၊ ဒေါသပယ်လေ့၊ အကယ်၍များ၊
သုံးပါးလုံးပင်၊ မဖြူစင်သော်၊ သူ့ပင်ဆနား၊ မျက်မပွား
သည်၊ ငါးပါးဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းတည်း။

(အံ့၂၊ ၁၆၄-၇)

လောင်ခြစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်ဆူကို၊ တုံ့မှုအမျက်၊ ပြန်
မထွက်က၊ အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်၊ အောင်ပွဲရသည်၊
လူဟုမည်ရှင်၊ မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက်သူ၊ ထိုသည့်လူနှင့်၊
အတူပြန်လျက်၊ မျက်မာန်ထွက်သော်၊ ရွေးထက်နောက်လူ၊
မိုက်သောဟူ၏။

(မသံဒေဝ၊ ၂၆၃)

ရန်ငြိုးကိုးပါး

- ၁-၃ ။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။
- ၄-၆ ။ မိမိချစ်ခင်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။
- ၇-၉ ။ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။
- ၁၀ ။ အရာမဟုတ်သည်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း။

(အံ ၃၊ ၃၇၆)

မက္ခ ပဋ္ဌာသ

ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောက၌၊ ဉာဏသမ္ပတိ၊ ကင်းမယဉ်းတဲ၊ ကတညုတ၊ ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုမျှားစွာ တို့၊ ချမ်းသာစီးပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိတ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေသို့၊ လရေမတို့၊ ဘုန်းရောင်ညိုလျက်၊ တန်ခိုးနေ့ည၊ ဆုတ်လပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။

(မသဒေဝ၊ ၁၉၈)

ဂုဏ်နေမတူ၊ မမျှသူကို၊ မာန်မူသမှု၊ ပြိုင်မပြုနှင့်၊ မတူရာသီး၊ ရေနှင့်မီးသို့၊ ကြီးကာဘယ်ခါ၊ မရဲရာဘူး၊ ရံပါတုံလမ်း၊ မွန်းနှစ်လောင်မြိုက်၊ ဘေးကြီးဆိုက်၍၊ ကိုယ်၌ဒုက္ခ၊ ရအံ့မှန်စွာ၊ ပျက်စီးရာ၏။ ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မမောက်နှင့်၊ ကိုယ့်အောက်တန်းတူ၊ အထက်လူဟု၊ မှတ်ယူမြဲသို့၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တူင်၊ အောက်ကိုသနား၊ တန်တူအားမူ၊ မြှောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့် ထက်ကသူမှာ၊ ရိုသေရာ၏။

(မသဒေဝ၊ ၁၉၆-၇)

ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း ကောင်းမှု မဂ်လာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ ဘုရားရတနာ၊ ထောင်းရတနာ၊ အံဃာရတနာ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာသမား) တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုး ပူဇော် ပူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါင်အရှင်ဘုရား။

[ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှီလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ]

ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မှီလျှင်

အောက်ပါဆုတောင်းကိုဆက်တောင်းပါ

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်(၄)ပါး၊ ကပ်(၃)ပါး၊ ရပ်ပြစ်(၈)ပါး၊ ရန်သူမျိုး (၅)ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား(၄)ပါး၊ ဗျသနတရား(၅)ပါး၊ အနာမျိုး(၉၆)ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ(၆၂)ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်ဘုရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏။ (အရှင်ဘုရား)။

လောကချမ်းသာလင်္ကာများ

- ၁။ တိရတံန၊ ကိုးကွယ်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၂။ တရားဓမ္မ၊ ရိုသေကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၃။ တရားဓမ္မ၊ ကျင့်သုံးကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၄။ သံယာဗုဒ္ဓက၊ ရိုသေကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၅။ ဆရာမိဘ၊ ရိုသေကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၆။ ဘလျူဝါန၊ ပြုလုပ်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၇။ ပဒ္ဒသိလ၊ စောင့်ထိန်းကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၈။ မေတ္တာဓမ္မ၊ ပွားများကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၉။ ကမ္မဋ္ဌာန၊ ဘားထုတ်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၀။ ဝေယျာဓိ၊ ဆောင်ရွက်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၁။ သာသနာကိစ္စ၊ ဆောင်ရွက်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၂။ အချင်းချင်းပါ၊ ညံ့ညွတ်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၃။ အချင်းချင်းပါ၊ ကူညီကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၄။ အချင်းချင်းပါ၊ ခွင့်လွှတ်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၅။ အချင်းချင်းပါ၊ ချစ်ခင်ကြ၊ လောကချမ်းသာသည်။
- ၁၆။ အပ္ပမာဒေန၊ သမ္မာဒေထ၊ လောကချမ်းသာသည်။

အရှင်ဣန္ဒက