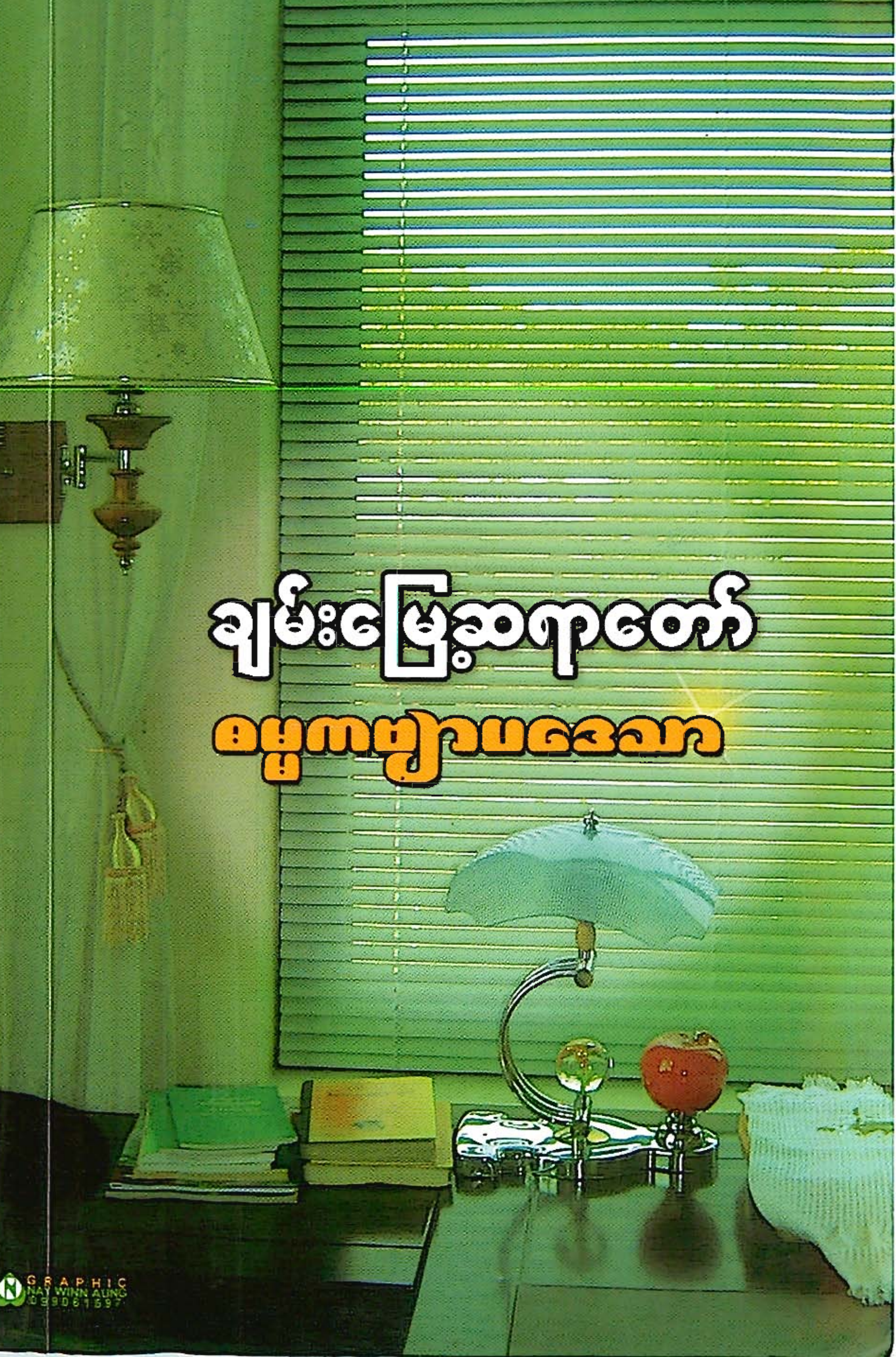
http://www.dhammadwonload.com



http://www.dhammadownload.com

အချိန် ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံး ကာ၍၊ ငါးဖြာ အာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင် ၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ် (သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏ သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက် ဟန်ကို၊ အမှန် ဉာဏ်ညို၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှု့မြိုက် တံဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်း ကြေအောင်၊ မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှု့မြိုက် ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန် ရဟု၊ နောင်တတကြီး၊ သင် မညည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီး သားနှင့်၊ လင်သား အိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နွှေး၊ အချိန်ရွေးက၊ သေဘေး သင့်ကို၊ ဦးလိမ့်မည်တည်း။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သက်တော် ၈၀ ပြည့်မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲနှင့်
၂၅ ကြိမ်မြောက် စာရေးတံမဲအလှူပွဲ ၌ ဓမ္မပူဇာအဖြစ်
ဆရာလေး ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာ ၊ ဒေါ်ရီစီ ၊ ဒေါ်ခင်ဝင်းကြည် ၊
ဒေါ်အေးအေးမူ ၊ ဒေါ်အေးအေးခင် တို့က
လှူဒါန်းပူဇော်ပါသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး
၏

ဓမ္မကထာပဒေသာ

http://www.dhammadwonload.com

ဘဝတန်ဘိုး

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်၊ ရှည်သည် ထက်လဲ၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ် တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ် သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊ သစ္စာလေးအင်၊ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သခ်ိတာ'သခ်ိတ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှ ဉာဏ် တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရငြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

ကြိုးစားကြပါစို့

လူ့နတ်ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊ များစွာကျိုးရ၊ ချမ်းသာလှသည့်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊ ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခန့်၍၊ ပျံ့နှံ့တိုးပွား၊ ကျင့်သူများလျက်၊ ရငြားချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊ ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊ ကြိုးစားကြပါစို့။

http://www.dhammadwonload.com

ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိက ဤနေရာတွင်ရပ်ပါ၊ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုပါ။)

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ 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 အခါခပ်သိမ်းကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြတ်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadwonload.com

ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဓာတ် သိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ သတ္တဝါဝေနေ တပည့်တွေကိုလဲ ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ၍ ဒုက္ခအထွေထွေ ငြိမ်းအေးစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားရှိခိုး အကျဉ်း

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူ များဗိုလ်လူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကင်းဝေးလေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြ၍ ဆုံးမတိုင်းသာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာလဲကျင့် ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ဖြည့်ကျင့်မှန်စွာ အရိယာဟု ရှစ်ဖြာသန့်စင် ထေရ်အရှင်နှင့် နွယ်ဝင်အရိယာ မြတ်သံဃာကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ ဘုရား တရား သံဃာဂုဏ်တော်အစုံကို မကျဉ်း မကျယ် ရှိခိုးလိုသူများသည် ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသော ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး များကို ကျက်မှတ်၍ ရှိခိုးနိုင်ကြပါသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ပန်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ် ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီမီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်းဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံခြယ်၍ ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ရေချမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်ရွှင်ရင်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာ မြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadwonload.com

ဆွမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော ဘောဇဉ်ခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သစ်သီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့လျှင် သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော် မြတ်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်, ဂုဏ်တော်, တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော် အဖုံဖုံ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကြည်ယုံမျှော်မှန်း လှူဒါန်းဆက်ကပ်ရသော ဤဒါနကောင်းမှု ဆောက်တည်ရသော သီလကောင်းမှု၊ ပွားများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့)သည် ပညာရှိ

http://www.dhammadwonload.com

သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ၍ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံကြံနေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို(ကုန်)၏ အရှင်ဘုရား ။

ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု။

http://www.dhammadwonload.com

သံယောဇဉ် ၁၀ ပါး

အာရုံငါး၀၊ တပ်စွဲက၊ ကာမသံယောဇဉ်။

သုံးပါးဘ၀၊ တပ်စွဲက၊ ဘ၀သံယောဇဉ်။

အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်။

ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ မာနသံယောဇဉ်။

ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်းစွဲ၊ ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်။

တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ၊ ဝေဖန်ကြည့်၊

ဝိစိကိစ္ဆာပင်၊

နွားခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာကောင်းမြတ်၊ ယူစွဲမှတ်၊

သီလဗ္ဗတပင်။

ပူဇော်–ပသ၊ လေ့ကျင့်မှုဖြင့်၊ ဘ၀နောင်ခါ၊ မြဲချမ်းသာ၊

ယူတာလဲပဲ ၎င်းပင်။

ကိုယ့်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊

ဓေါ်ဆိုဣဿာပင်။

ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုက၊ မစ္ဆရိယပင်။

သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ၊ မသိတာ၊

အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ၊

ဤဆယ်ဖြာ၊ အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

http://www.dhammadwonload.com

ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက် တရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကြောက်လို့ပဲ၊သူလဲအားကိုးရှာလေသည်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကြောက်လို့ပဲ၊ငါလဲအားကိုးရှာပေသည်။
ဘာသာဝါဒ၊မှန်သမျှ၊ကြောက်ကြလို့ပဲဖြစ်ပေါ်သည်။
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရှာ၊ဘာသာကိုးကွယ်သည်။
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ဧကန်လုပ်ရမည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်ကျင့်ရမည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှကျိုးများသည်။
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင်မမှားပြီ။

မှတ်ကျောက်နှင့်စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန်မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှန်လှသည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ယူဝါဒ၊ ဒုက္ခငြိမ်းစေသည်။
ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဆင်းရဲငြိမ်းသူနှင့် မငြိမ်းသူ

မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ ကျင့်သူတွေ၊ ကိလေငြိမ်းကြသည်။
ကိလေငြိမ်းမှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းပေသည်။
မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ မကျင့်ပေ၊ ကိလေမငြိမ်းပြီ။
ကိလေမငြိမ်း၊ဆင်းရဲကိန်း၊အေးငြိမ်းချမ်းသာမရပြီ။
ချမ်းသာမဆောင်၊ တရားယောင်၊ဝေးအောင်ရှောင်ရမည်။

စစ်မှန်သော ဘာသာဝါဒ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ မဂ်ရှစ်ဖြာ၊ သေချာရှိပေသည်။
ရှစ်မဂ္ဂင်ပွား၊ကိလေများ၊ ငြိမ်းသွားချမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

အယူဝါဒမမှားစေနှင့်

ကြုံကြိုက်ခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံလာရပေသည်။
ကြုံလာသော်လဲ၊ သင်ယူလွဲ၊ သင်ပဲဆင်းရဲမည်။
မလွဲစေချင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်၊ တွင်တွင်ပွားရမည်။
မဂ္ဂင်ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

သိမှန်ကြံမှန်၊ ပြောပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေး၊ဖြူစင်ဖွေး၍၊ မှန်ရေးကြိုးစား၊ မှန်ငြားသတိ၊ သမာဓိဟု၊ဤသည့်ရှစ်ဖြာ၊ ကျင့်စဉ်ပါမူ၊ ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းစေသည်။

http://www.dhammadwonload.com

စိတ်ထားဖြူဖွေး ချမ်းသာရေးတရားတော်
ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ် ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ချင့်နှိုင်း ဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၆ ကိုမှီးသည်)

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်းလွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွှတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့် စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလူဗိုလ်၊ စိတ်ကို သိရမည်။
စိတ်ကို သိချင်၊ များလူရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ် ရမည်။

ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရုပ၊ လှမလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမှဲ့ ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊

http://www.dhammadwonload.com

မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မနေ၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွှင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့်၊ မှန်စွာတည်း။

(အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကိုမှီးသည်)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင်၊ သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညော်လည်း၊ ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊ စင်မှုကိုယ့်မှာ တာဝန်တည်း။

စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နလုံပငြိ၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပိုဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ပွားရာဝိပဿ၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံးချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ညစ်မဲကြောင်း(ဥပက္ကိလေသ) တရား ၁၆ ပါး

၁။ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုအဘိဇ္ဈာ[၁]။
အလိုကြီးက၊ ဝိသမလောဘ[၁]။
အကျိုးဖျက်လို၊ ခေါ်ဆိုဗျာပါဒ[၂]။
စိတ်ဆိုးက၊ ကောဓ[၃]မှတ်လေပါ။

http://www.dhammadwonload.com

၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့က၊ ဥပနာဟာ[၄]။
ကျေးဇူးဖျက်က၊ မက္ခ[၅]မှတ်ပါ။
ဂုဏ်ရည်ယှဉ်တု၊ ပြိုင်မှု ပဠာသာ[၆]။
မနာလို၊ ခေါ်ဆိုကြီးဣဿာ[၇]။

၃။ နှမြောလောဘိ၊ မစ္ဆရိယာ[၈]။
မိမိပြစ်များ၊ ဖုံးထားမာယာ[၉]။
ဂုဏ်မရှိပြန်၊ ရှိဟန်ဆောင်ကာ။
ထုတ်ဖော်က၊ မှတ်ကြသာဌေယျာ[၁၀]။

၄။ မာန်ခက်ထန်က၊ ထမ္ဘ[၁၁]မှန်စွာ။
သူ့ထက်ကဲပို၊ ပြုလိုသာရမ္ဘာ[၁၂]။
ထောင်လွှားမာန[၁၃]၊ ယစ်ကမဒါ[၁၄]။
ထောင်လွှန်းဘိ၊ အတိမာန[၁၅]သာ။
ကုသိုလ်များ၊ မေ့ပြား ပမာဒါ[၁၆]။

၅။ ဤ ၁၆ ပါး၊ စိတ်အားမဲစေ။
ဝတ္ထသုတ်မှ၊ ထုတ်ပြသလေ။
ကိလေမှန်သမျှ၊ ကျန်ကြတာတွေ။
သူတို့တို့လဲ၊ စိတ်မဲညစ်ကျူစေ။

စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ

၁။ သောတာပတ္တိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
ဣဿမစ္ဆရိ၊ ထည့်ဘိမာယာ။

http://www.dhammadwonload.com

သာဒ္ဓေပဋ္ဌာသ၊ မက္ကခြောက်ဖြာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း ပဌမာ။
၂။ အနာဂါမိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
ဗျာပါဒကာမ၊ ဥပနာဟာ။
ပမာဒဟု၊ လေးခုမှန်စွာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းတတိယာ။
၃။ အရဟတ္တမဂ်၊ပယ်ဖျက်သည်မှာ။
အဘိဇ္ဈာလောဘ၊ ထမ္ဘသာရမ္ဘာ။
အတိမာန၊ မာနမဒါ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းစတုတ္ထာ။

(မ-ဋ္ဌ၊ ၁၇၅၊ ဝတ္ထသုတ်အဖွင့်)

မှတ်ချက်။ ။ ဒုတိယဖြစ်သော သကဒါဂါမိမဂ်က အပြည်အစုံ အမြစ်ပြတ် ပယ်သော ကိလေသာမရှိ၊ လောဘနှင့် ဒေါသကို ခေါင်းပါး ရုံမျှသာ ပြုနိုင်သည်။

အရုံဆောင်ပုဒ်များ

အသီးတရာ အညာတခု

အသီးတစ်ရာ၊ အညာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ညား၊ ဤတပါးမျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်း ကွပ်က၊ လူရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်၏။ (မဃဒေဝ ၂၅၂)

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောင်တွင်ရှိငြား၊ ငါးလိပ် ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရု၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှု လိုက်လျှင်၊ ထင်းထင်း

http://www.dhammadwonload.com

မြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူ့အကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မင်္ဂကျိုးဖို့လ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိသည်၊ နောက်ကိုစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။ (အံ ၁၊ ၈)

အဘိဇ္ဈာ ဝိသမလောဘ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်စဉ်ဖျက်ဆီးတာ။
၂။ လောဘအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ ရွံ့ဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ။
၂။ စားသောက်တိုင်းရှေ၊မိတ်ကောင်းစေ၊ပြောလေသင့်လျော်သာ။
၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝ အင္ဂ ကထာ။

ဗျာပါဒ ကောဓ ဥပနာဟ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်တွင်ဖျက်ဆီးတာ။
၂။ အိပ်ရဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနဲ၊ ရုပ်လဲမလှပါ။
၃။ ဥစ္စာဆုံးရှုံး၊ အများမုန်း၊ မှတ်အုံးဤရှစ်ဖြာ။
၄။ ဒေါသအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ မေတ္တာတရား၊ ရှေးရှုပွား၊ ပယ်ရှားဗျာပါဒါ။
၂။ မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။
၃။ ဆင်ခြင်များစေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
၄။ ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအင္ဂကထာ။

http://www.dhammadwonload.com

ကိုယ်မချစ်သူ၊ ထိုသည့်လူ၏၊ စင်ဖြူစိတ်ထား၊ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ စဉ်းစားရွေးချယ်၊ ဒေါသပယ်လော့၊ အကယ်၍များ၊ သုံးပါးလုံးပင် မဖြူစင် သော်၊ သူ့ပင်သနား၊ မျက်မပွားသည်၊ ငါးပါးဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၁၆၄-၇)

လောင်ခြစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်သူကို၊ တုံ့မှုအမျက်၊ ပြန်မထွက်က၊ အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်၊ အောင်ပွဲ ရသည်၊ သူဟုမည်ရှင့်၊ မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက် သူ၊ ထိုသည့်လူနှင့်၊ အတူပြန်လျက်၊ မျက်မာန်ထွက် သော်၊ ရှေ့ထက်နောက်လူ၊ မိုက်သောဟူ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၂၆၃)

ရန်ငြိုးကိုးပါး

၁-၃။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၄-၆။ မိမိချစ်ခင်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၇-၉။ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၁၀။ အရာမဟုတ်သည်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း။ (အံ ၃၊ ၃၇၆)

မဏ္ဍ ပဉ္စာသ

ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောက၌၊ ဉာဏသမ္ပဇဉ်၊ ကင်းမယှဉ် ဘဲ၊ ကတညုတ၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာစီးပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိဏ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေသို့၊ သရေ မတိုး၊ ဘုန်းရောင်ညှိုးလျက်၊ တန်ခိုးနေ့ည၊ ဆုတ်လ ပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။ (မဃဒေဝ၊၁၉၈)

http://www.dhammadwonload.com

ဂုဏ်နေမတူ၊ မမျှသူကို၊ မာန်မူသမှု၊ ပြိုင်မပြု နှင့်၊ မတုရာသီး၊ ရေနှင့်မီးသို့၊ ကြီးကဘာယ်ခါ၊ မရဲရာဘူး၊ ရဲပါတုံလစ်၊ မွန်းနစ် လောင်မြိုက်၊ ဘေးကြီးဆိုက်၍၊ ကိုယ်၌ဒုက္ခ၊ ရအံ့မှန်စွာ၊ ပျက်စီးရာ၏၊ ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မမောက်နှင့်၊ ကိုယ့်အောက်တန်းတူ၊ အထက်သူဟု၊ မှတ်ယူမြဲသို၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊ အောက်ကိုသနား၊ တန်းတူအားမူ၊ မြှောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့်၊ ထက်ကသူမှာ၊ ရိုသေရာ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၁၉၆-၇)

ဣဿာ မစ္ဆရိယ

မနာလိုမှာ၊ ခြွေရုံကွာ၊ ကြည်သာခြွေရုံစီ။
မပေးလှူကာ၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှပေါကြွယ်သည်။

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ ယွင်းဖောက် အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ့်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြှောက်ရှုလော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူက ကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၁၉၆-၇)

သဒ္ဓါမရှေး၊ မပေးမလှူ မှန်းဆေးဟူ၏၊ ပေးလှူတတ်သော်၊ ချစ်ဆေးကျော်သည့်၊ လူ့ဘော်ဌာန၊ ဤလောက၌၊ စိတ်ကကြည်စွာ၊ စေတနာနှင့်၊ သဒ္ဓါဝမ်းတွင်း၊ ပေးကမ်းခြင်းကား၊ ရခြင်းထက်သာ၊ ဝမ်းမြှောက်စွာသည်၊ မင်္ဂလာလွန်မြတ်၊ ဖြစ်သတတ်။

(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆-၇)

မာယာသာဌေယျ

မာယာသာဌေ၊ ပလေပစာ၊ နှုတ်လျှာမတည်၊ အပြစ် သည်ကား၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်

http://www.dhammadwonload.com

ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ကွန္တြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ ဩဇာကျ၍၊ နှုတ်က ကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်သည်၊ ရှောင်သော် အပြန်အကျိုးတည်း။
(လ္ကတိဝုတ် ၄၊ ၂၂၄ စသည်ကိုမှီးသည်)

ထမ္ဘ သာရမ္ဘ မာန အတိမာန မဒ

မရှိမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရှိသေ မျိုးမြတ်သည်။
မာနကြီးက၊ မျိုးယုတ်ရ၊ မာန်ချ မျိုးမြတ်သည်။
သေယျ သဒိသ၊ ယုတ်ဟီန၊ သုံ့ဝမာန်အပြား။
သုံးမျိုးသုံးလီ၊ ခွဲပြန်သည်၊ ရှုပြီမာန်ကိုးပါး။

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာန အရာ၊ ကဲမိုးစွာဖြင့်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့် ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံပူမာကြော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြုံးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွှေ့၍၊ တိုက်ဖော့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျှင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့် မီပူ၊ သံမှာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြေမွ၊ ပျောက် ပျက်ရ၏။ **(မဃဒေဝ၊ ၂၀၃)**

သုတတရား၊ မြင်ကြားအသိ၊ များစွာရှိလည်း၊ သတိမယှဉ်၊ သမ္ဘဇဉ်မမှီး၊ မာနကြီးက၊ ခွေးမြီးပညာ၊ မည်စပါခဲ့၊ ထောင်ကာမတ္တ၊ သုံးမကျရှင့်၊ သူများ့ကို့သာ၊ နှိမ်လိုစွာနှင့်၊ ရန်ရှာထိပါး၊ အပြစ်များ၏၊ သွားတပြပြ၊ သုနခသို့၊ ဒေါသ မောဟ၊ ခြံရံကြွ၍၊ မာနမည်ကြား၊ ဤတရားကို၊ မလွှားစေအပ်၊ ကျိုးမနပ်ဘူး။ **(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆–၇)**

http://www.dhammadwonload.com

ပမာဒ

ကာမဂုဏ်တော၊ အာရုံကြော၌၊ မေ့မြောမွန်းနစ်၊ သေကြောင်းဖြစ်၏၊ မလစ်သတိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိက၊ မည်သည့်ခါမျှ၊ မသေရသည်၊ ဒုက္ခနှောင်ဝဋ်၊ လွတ် ကြောင်းတည်း။ (ဓမ္မပဒဂါထာ၊ ၂၁)

စိတ်မဲများကို ဝိပဿနာဖြင့် ဖြူစေပုံ

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
(ကြား နံ စား စသည်တို့ကိုလည်း သွင်း၍ဆိုပါ)
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။
မရှုမိလျှင်၊ လောဘဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင် ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာမည်။
ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊
ဉာဏ်၌ သက်ဝင်သည်။
ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင်
ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ဖြတ်တော့သည်။
ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။
(ဗျာပါကောဓ မက္ခ စသည်တို့ကိုလည်း ဤအစဉ် အတိုင်း သိပါလေ)

http://www.dhammadwonload.com

အရိယာများနှင့် ကိလေသာ ပယ်စဉ်

၁။ ယူမှားယုံမှား၊ ပယ်လေငြား၊ သူကား သောတာပန်။
(ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သည်)
တပ်မက်စိတ်ဆိုး၊ ပယ်လားမျိုး၊ ပယ်ရိုး ကျင့်ဖောက်ပြန်။
(အပါယ်လားစေနိုင်သည့် လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၂။ ကာမဘုံဝယ်၊ ကြမ်းတာတွယ်၊ မျက်ပယ် သကဒါဂါမ်။
(ကြမ်းတမ်းသော လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၃။ ကာမဘုံဝယ်၊ နုတာတွယ်၊ မျက်ပယ် အနာဂါမ်။
(နုသောလောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၄။ ကြွင်းကျန်သမျှ၊ ကိလေသာ၊ ပယ်ရ အရဟန်။
(ကြွင်းကျန်သည့် ကိလေသာအားလုံကို အရဟတ္တမဂ်က ပယ်သည်)

ဉာဏ် ၁၆ ပါး

နာမရူပ၊ ပစ္စယ၊ သမ္မသနပါ။
ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်ဘင်္ဂ၊ ဘယ အာဒီနဝါ။
နိဗ္ဗိဒါနု၊ မုစ္စိတု၊ ပြန်ရှု ပဋိသင်္ခါ။
သင်္ခါအနု၊ ဂေါတြဘု၊ ရမှု မဂ်ဖိုလ်ပါ။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင်
ပစ္စဝေက္ခဏာ။
ဉာဏ်ဆယ့်ခြောက်ပါး၊ သင်ကြိုးစား၊ မမှားရမည်သာ။

---

http://www.dhammadwonload.com

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေ တတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေကိလေသာ။

လောဒေါ မောမာ၊ တဖြာ ဒိဋ္ဌိ၊ ထိဥဒ္ဓစ္စ၊ နော့တ္တပ္ပနှင့်၊ အဟိရိကံ၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုး

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ လွန်ကျူးက၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာ။
စိတ်တွင်ထကြွ၊ ဖြစ်ပေါ်က၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ။
မဂ်မပယ်ရ၊ စဉ်ကိန်းက၊ အနုသယ ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုးနှင့် သိက္ခာသုံးပါး

လွန်ကျူးထကြွ၊ စဉ်ကိန်းက၊ သုံးဝကိလေသာ။
သီလ သမာဓိ၊ ပညာထည့်၊ ပယ်သည့်သုံးသိက္ခာ။

သီလ၏လက္ခဏာဒိ

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး၊ တည်ထားကောင်းစွာ။
ကျင့်ပျက်ဖျက်ခြင်း၊ ပြစ်ကင်းမှန်စွာ။
စင်ကြယ်သည်ဟု၊ ရှေးရှုထင်လာ။
ရှက်ကြောက်နှစ်သင်း၊ ကြောင်းရင်းမှန်စွာ။
မြတ်သီလ၊ မှတ်ကြသေအချာ။

http://www.dhammadwonload.com

လူယဉ်ကျေး

သီလဆိုတာကိုယ်နှုတ်များကို၊ကောင်းစွာထားဖို့စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊ ကောင်းကျိုး ပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွဲ့၊ ကောင်းသထက် ကောင်း အောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံခြားချမ်းသာပေ။

သီလ၏အကျိုး အဆက်ဆက်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ၊
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်း သာရ သလေ။
ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

သမာဓိ

အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊ စူးစိုက်ဝင်၊ ခေါ်တွင် သမာဓိ။

ကြီးမှူးတတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ဖရိုဖရဲ၊ မကျဲတတ်ပြီ။

http://www.dhammadwonload.com

မပျံ့လွင့်ဘဲ၊ မြဲမြဲစိုက်တည်။
သမာဓိ၊ ရှိ၏ ဂုဏ်သုံးမည်။
သမာဓိလောက်သာ၊ ပြည့်စုံတာနှင့်၊ ဝမ်းသာရွှင်ပျ၊
စိတ်လက်ချ၊ အားရ၍ လည်းမနေနှင့်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

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

အနုသယ ခုနစ်ပါး

ကာမဘဝ၊ နှစ်ရာဂနှင့်၊ မာန ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိ ပဋိဃာ၊
အဝိဇ္ဇာ ခုနစ်ဖြာ အနုသယတည်း။

အနုသယနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်

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

---

http://www.dhammadwonload.com

ဘိက္ခုနုပဿယသုတ် တရားတော်

အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်၏

ပယ်ဆုလေးတန်

မွန်မြတ်သက်န်း၊ မွန်မြတ်ဆွမ်း၊လှူဒါန်းတော်မမူ။
တကျောင်းတည်းလဲ၊ မနေဘဲ၊ ပင့်လဲမခေါ်မူ။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ ညီခွင့်ပန်၊ အမှန်ရပါမူ။
သုံးလူ့မြတ်ရှု၊ လုပ်ကျွေးပြု၊ ညီနုစိတ်စင်ဖြူ။

ပန်ဆုလေးပါး

ညီဖွားဆောင်လာ၊ ပင့်ဖိတ်ရာ၊ မြတ်စွာကြွတော်မူ ဘုရား။
မေးလိုသည်ရေး၊ ချိန်မရွေး၊ မေးခွင့်ပြုတော်မူဘုရား။
ရပ်ဝေးဧည့်လာ၊ ဖူးဖို့ရာ၊ ခွင့်သာပြုတော်မူဘုရား။
မျက်ကွယ်ဟောကြား၊ထိုတရား ၊ပြန်ကြား ဟောတော်မူဘုရား။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ပန်ဆုလေးပါး၊ရပါငြား၊ညီဖွားပြုစုမည်
ဘုရား။ (အံ–ဋ္ဌ ၁၊ ၂၂၉ စသည်)

ပဏိဓာယ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
ကိလေပူလျှင်၊ တွန့်ဆုတ်လျှင်၊အပြင်ထွက်လေလျှင်။
ကြည်ညိုဖွယ်ရာ၊ အာရုံမှာ၊ ပြောင်းကာစိတ်ကိုတင်။
ယင်းသို့တင်က၊ ဝမ်းမြောက်လှ၊ အားရနှစ်သိမ့်ရှင်။
နှစ်သိမ့်သောအခါ၊ ငြိမ်းအေးလာ၊ ချမ်းသာရမြဲပင်။
ချမ်းသာရပြီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ပြည်လည်ရှုမှတ်လျှင်။
ဆင့်ကာဆင့်ကာ၊ ဉာဏ်ရင့်လာ၊ ရောက်ရာမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
ထား၍ပွားရာ၊ ဘာဝနာ၊ မြတ်စွာ မိန့်သည်ပင်။

http://www.dhammadwonload.com

အပ္ပဏိဓာယ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
အားထုတ်သည်မှ၊ စတုတ္ထ၊ ဖလတိုင်အောင်ပင်။
ကိလေပူရှင်း၊ တွန့်ဆုတ်ကင်း၊အလျှင်းမထွက်လျှင်။
အာရုံပြောင်းလဲ၊ မရှုဘဲ၊ ရှုမြဲရှုလေလျှင်။
သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
မထားဘဲပွား၊ ဤတရား၊ ဘုရား မိန့်သည်ပင်။

မမေ့ကြနဲ့

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

အချိန်ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကားအဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ်(သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင်လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညီ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှိမြိုက်တံဖြင့်၊ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊

http://www.dhammadwonload.com

မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တ တကြီး၊ သင်မညည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ယာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နွှေး၊အချိန်ရွှေးက၊ သေဘေးသင့်ကို ဦးလိမ့်တည်း။

ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေးတရားတော်

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား
လုံ့လနှင့်ဖွဲ့၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

ကိလေသာဆိုတာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေ ကိလေသာ။

ကိလေသာ ၁၀ ပါး

လောဘ ဒေါ မောဟ မာ၊ တဖြာဒိဋ္ဌိ ဝိ၊ ထိ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အနောတ္တပ္ပနှင့်၊ အဟိရိကံ၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

အပြစ်

မိမိကိုဖြစ်စေ သူတပါးကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ရင် အပြစ်။
ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ရင် အပြစ်မဟုတ်။

http://www.dhammadwonload.com

ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု

ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်သောအလုပ်သည် အပြစ်မရှိသောကြောင့် ကောင်းမှု ကုသိုလ်။

တဦးဦးကို ထိခိုက်သော အလုပ်သည် အပြစ်ရှိသောကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်။

ကံ

ကံဆိုတာ အလုပ်။

အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းသည်။ ကံကောင်းမှ ကောင်းကျိုးရသည်။

အလုပ်ဆိုးလျှင် ကံဆိုးသည်။ ကံဆိုးတော့ ဆိုးကျိုး ရသည်။

ကိုယ် နှုတ် စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော်လဲ ပြုလုပ်တိုင်း ကံမဖြစ်ပေ၊ ကံအရာ မမြောက်ပေ။

အကောင်းအဆိုး ရည်ရွယ်ချက်တခုခုဖြင့် တက်ကြွ ထက်သန်သောစိတ် ဦးဆောင်လျက် ပြုလုပ်မှသာ ကံအရာ မြောက်၍ ကံဟုခေါ်သည်။

ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံ

အပြစ်မရှိသော အလုပ်, အပြော, အကြံ, အတွေးသည် ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ။

အပြစ်ရှိသော အလုပ်, အပြော, အကြံ, အတွေးသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံ။

http://www.dhammadwonload.com

အမှန်သိမှ ဆင်းရဲငြိမ်း

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု မသိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟု ထင်သည်။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုထင်လျှင် လိုချင်တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားသည်။
ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားလျှင် ဆင်းရဲ များသည်။
သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု သိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟု မထင်ပြီ။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုမထင်လျှင် လိုချင် တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသည်။
ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ငြိမ်းလျှင်ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၌ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု။
အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာပဲ။
အဲဒါ ဆင်းရဲငြိမ်းရန် တရားမှန်ပဲ။
အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပဲ။
အဲဒါ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ အလယ်လမ်း အကျင့်ပဲ။
အဲဒါ ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ပဲ။
အဲဒါ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်တရားပဲ။
အဲဒါ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ပွါးများ ခြင်းပဲ။
အဲဒါ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်ပဲ။
အဲဒါ နိဗ္ဗာန်သို့ဖြောင့်တန်း မဂ္ဂသစ္စာ အကျင့်လမ်းပဲ။

http://www.dhammadwonload.com

ဆင်းရဲငြိမ်းပုံ ကြောင်းကျိုးဆက်

ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု အမှန်အတိုင်း၊ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိရမည်။ သိအောင် ရှုရမည်၊ ရှုမှ တည်ငြိမ်သည်၊ တည်ငြိမ်မှ သိသည်၊ သိမှ ကိလေသာ ငြိမ်းသည်၊ ကိလေသာငြိမ်းမှ ဆင်းရဲငြိမ်းသည်၊ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။

ရှု တည် သိ မငြိ ဆင်းရဲငြိမ်း။

တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ရုပ်နာမ် သင်္ခါရတွေက ဒုက္ခသစ္စာ=ဆင်းရဲ အမှန်တရား။

လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက သမုဒယသစ္စာ=ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲမဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ=ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ=ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

http://www.dhammadwonload.com

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

http://www.dhammadwonload.com

အတွေး (မနောကံ)

တွေးမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

စီးပွားပျက်ကြောင်းတရား ၆ပါး

၁။သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၂။ညဥ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၃။ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၄။ကစားလောင်းစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၅။လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

http://www.dhammadwonload.com

ရှင်ဥသစ္စကသုတ်တရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် သစ္စက

မဟာဝုန်တွင်၊ တို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
ဝေသာလီမှ၊ သစ္စက၊ ဝါဒ ပြိုင်ဆိုင်လာ။

သစ္စက၏အယူမှား

သစ်ပင်ဆိုတာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာပေါက်ရသည်။
လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာလုပ်ရသည်။
ထို့တူမှန်လှ၊ ပြသမျှ၊ အတ္တ၌သာတည်။
ရုပ်ဝေဒနာ၊ သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ ငါးဝခန္ဓာ၊
သည်အတ္တာ၌၊ တည်ကာပုည၊ အပုည ပြုကြရပေသည်။
ယင်းသို့ သစ္စက၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဆလျှောက်ထားသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အမေးနှင့် သစ္စက၏အဖြေ

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ဆိုလျှင်၊ သင့်ကိုပင်၊ အလျင် မေးဦးမည်။
ကေရာဇ်များ၊သူပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာ ဖြစ်သလော။
သစ္စက ကေရာဇ်များ၊ သူ့ပြည်သား၊ သူ့အားလိုရာဖြစ်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့မှန်ငြား၊ ခန္ဓာငါး၊ သင့်အားလိုရာဖြစ် သလော။
သစ္စက ကိုယ်လိုရာကား၊ ခန္ဓာငါး၊ ဖြစ်ကားမဖြစ်ပါ။
ဗုဒ္ဓ မဖြစ်လျှင်ကား၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မြဲသလော။
သစ္စက ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၊ မြဲကားမမြဲပါ။
ဗုဒ္ဓ မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော ချမ်းသာလော။
သစ္စက မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။
ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊

http://www.dhammadwonload.com

ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ သင့်ပါလေမည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ မှန်စွာမသင့်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ရှေ့နောက်စကား၊ သင်ပြောကြား၊ ညီကား မညီပေ။ စဉ်းစဉ်းစားစား၊ သင့်စကား၊ ပြောကြားသင့်သည်လေ။ ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊ သင်ပင် ငြိသည်မဟုတ်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊မှန်ပင် ငြိပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား သိမည်လော။

သစ္စက ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား မသိပေ။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊မသိငြား၊ကုန်သွားစေဖို့ ဖြစ်မည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့ မဖြစ်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ၎က်ပျောတုံးက၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှမရနိုင်သလို။ သင်၏ဝါဒ၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှမရနိုင်သကို။

သစ္စက ရှိပါစေသား၊ ထိုစကား၊ ပြောမှားမိပါသည်။ သိလိုသည့်ဟာ၊ ဆက်၍သာ၊ ဖြေပါစေချင်သည်။ မည်မျှသိမှ၊ သာဝက၊ ဒွိဟယုံမှား ကင်းသနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၊ ကင်း၏ယုံမှားတည်း။

သစ္စက ကိလေသာမှ၊ သာဝက၊ မည်မျှသိလျှင် လွတ်သနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲမရှိ၊ မှန်စွာသိ၍၊ စွဲငြိကင်းမှ၊သာဝက၊ လုံးဝ လွတ်မြောက်ပေသတည်း၊

http://www.dhammadwonload.com

ယင်းသို့မှန်ပင်၊လွတ်ကင်းစင်မှု၊သိမြင်အမြတ်၊ အကျင့်
မြတ်နှင့်၊ လွတ်မြတ်သုံးပါး၊ ထိုသူအား၊ မမှား ပြည့်စုံပေ
သတည်း။
အမြတ်သုံးထွေ၊ ပြည့်စုံလေမူ၊ စိန္တေဗုဒ္ဓါ၊ တို့ဆရာဟု၊
လွန်စွာမြတ်နိုး၊ လွန်ရိုကျိုး၊ ရှိခိုး ပူဇော်ပေသတည်း။

သစ္စက ဝန်ချခြင်း

သစ္စက ဆင်,မီး, မြွေမှာ၊ ထိပါးခါ၊ ချမ်းသာရချင် ရဦးမည်။
အသင်ဗုဒ္ဓ၊ ထိပါးက၊ မုချချမ်းသာ မရပြီ။
မသိမိုက်မှား၊ အသင့်အား၊ ထိပါးပြိုင်ဆိုင်မိပါသည်။
မနက်ဖြန်ခါ၊ ကျွန်ုပ်နေရာသို့၊ ကြွလာပြီးလျှင်၊ ဆွမ်းဘောဇဉ်၊
မြတ်ရှင်ဘုန်းဘို့၊ ပင့်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဆိတ်ဆိတ်သာ၊ နေကာ လက်ခံလေတော့သည်။

သောကကင်းဝေး ချမ်းသာရေး တရားတော်
တောင့်တ၍မရသောအရာငါးမျိုး

အိုခြင်းဆိုတာ၊ မအိုပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
နာခြင်းဆိုတာ၊ မနာပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
သေခြင်းဆိုတာ၊ မသေပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ကုန်ခြင်းဆိုတာ၊ မကုန်ပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ပျက်ခြင်းဆိုတာ၊ မပျက်ပါလို၊ တောင်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။

http://www.dhammadwonload.com

အို နာ သေခြင်း၊ ကုန်ပျက်ခြင်းနှင့်၊ ပက်ပင်းမဆုံ၊ မတွေ့တုံပဲ၊ မကြုံရလို၊ တောင့်တဆိုလည်း၊ ဘယ်လို လူမြတ်၊ ဗြဟ္မာနတ်မျှ၊ မတတ်စွမ်းပိုင်၊ မရနိုင်၊ လက်မှိုင်ချရသည်။

တရားအသိမရှိသူ

တရာအသိ၊ ဉာဏ်မရှိ၍၊ မပြည့်ဝရာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရှောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် "ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဉ်နည်း၊ တွေ့သည်ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသော်မဝင်၊ ရုပ်သွင်ညှိုးလျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ"ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ပူပင်ပြင်းပြ၊ ညှိုးချုံးကျလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားဝင်စူးသည်၊ လိမ့်လူးပူလောင်၊ ပြင်းပြင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

တရားအသိရှိသူ

တရာအသိ၊ ဉာဏ်မြင်ရှိ၍၊ စုံပြည့်လေရာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရှောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် "ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဉ်နည်း၊ တွေ့သည်ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသော်မဝင်၊ ရုပ်သွင်ညှိုး လျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ"ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပူပင်လုံးဝ၊ ကင်းစင်ပလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားမစူးသည်၊ ရွှင်မြချမ်းငြိမ့် အေးအေးတည်း။

(အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

http://www.dhammadwonload.com

ဘယသုတ်တရားတော်

သမာတာပုတ္တိကဘေး

မီးလောင်ရေကြီး၊ သူပုန်စီးသည့်၊ ဘေးကြီးသုံးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သားလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ် တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ သုတနည်းသူ ဆိုလေသည်။

(အံ ၁၊ ၁၁၇-၉)

ယင်းသို့သူငါ၊ ဆိုကြပါလဲ၊ အိုနာသေရေး၊ ဤသုံး ဘေးနှင့်၊ ထောက်ဆချင့်သော်၊ မီးနှင့်ရေဟုန်၊ သူပုန် ဓားပြ၊ ထိုဘေးမျှကား၊ ဒုက္ခမဆိုသာတော့ပြီ။

အမာတာ ပုတ္တိကဘေး

စင်စစ်ဆိုသော်၊ ဝါရှက်ရော်သို့၊ ရင့်ရော်ကြွေလု၊ အိုမင်းမှုနှင့်၊ နာမှုသေရေး၊ ဤသုံးဘေးသာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ သော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သားလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

ဘေးကြီးများမှ လွတ်ကြောင်းအကျင့်

မီးဘေးရေဘေး၊ သူပုန်ဘေးနှင့်၊ အိုဘေးနာသေ၊ လွတ်လိုလေလျှင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကား၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အစဉ်ပွားဟု၊ ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

မအိုချင်ဘဲ၊ အိုလဲ အိုရသည်။

မနာချင်ဘဲ၊ နာလဲနာရသည်။

http://www.dhammadwonload.com

မသေချင်ဘဲ၊ သေလဲသေရသည်။
ဤသုံးဘေး၊ ပြေး၍မလွတ်ပြီ။

ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချအိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချနာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချသေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်း ဘေးသုံးလီ။

ရုပ်နာမ်မသိ၊ ဒိဋ္ဌိဝင်သည်။
ရုပ်နာမ်ကိုသိ၊ ဒိဋ္ဌိစင်သည်။
ဖြစ်ပျက်မသိ၊ တွယ်ငြိလေသည်။
ဖြစ်ပျက်သိ၊ မငြိတွယ်တော့ပြီ။
ဂုငြိတွယ်ကင်း၊ လွတ်ခြင်းဘေးသုံးလီ။
မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝ မဂ္ဂင်သာ။
သုံးဝမဂ္ဂင်၊ ပွားလေလျှင်၊ သုံးအင်ဘေး ကင်းကွာ။

သမိဒ္ဓိသုတ်တရားတော်

ဝအရှင်သမိဒ္ဓိနှင့် နတ်သမီး

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
သမိဒ္ဓိထေရ်အား၊ နတ်တပါး၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။
နတ်သမီး မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ရုပ်ရွာထဲ၊ ခဲဖွယ်ဘာကြောင့် ခံသနည်း
ပျိုမြစ်ရွယ်နု၊ သုံးဆောင်မှု၊ ယခုပြုသင့်သည်။
သုံးဆောင်ပြီးမှ၊ အရှင်လှ၊ ပိဏ္ဍာခံသင့်သည်။

http://www.dhammadwonload.com

မသုံးဆောင်ပေ၊သင့်မှာလေ၊ ချိန်တွေပြုန်း
လှသည်။
ယခုရတာ၊သုံးဆောင်ကာ၊ နောင်ခါမျှော်မှု၊ ရှောင်သင့်
သည်။

ရဟန်း သေမည့်ချိန်တာ၊ ဘယ်အခါ၊ ငါ့မှာမသိပြီ။
သုံးဆောင်နေက၊ ဖိုးတန်လှ၊ ကာလ ပြုန်းလိမ့်မည်။
မသုံးဆောင်ဘဲ၊ အားမာန်ခဲ၊ စွဲမြဲကျင့်ပါသည်။
ကာမဂုဏ၊ ပြစ်များလှ၊ ဒုက္ခထူပြောသည်။
ကာမဂုဏ၊ ကာလိက၊ ဓမ္မ အကာလီ။(အံ ၁၊ ၈-၉)

မသိနိုင်သည့်အရာ ငါးမျိုး

အသက် အနာ၊ ချိန်အခါ၊ စွန့်ရာ လားဂတိ။
ရေတွက်ပိုင်းခြား၊ ဤငါးပါး၊ အများမှန်မသိ။
(သံ ၄ ၁၊ ၃၉)

ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူချက်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ ငါးခန္ဓ၊ သတ္တထင်ကာ၊စွဲဝင်လာ၍၊ ခန္ဓာပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ သွားရ သေမင်းနိုင်ငံတည်း။

ရဟန္တာကား၊ ခန္ဓာများကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ ပြက်ပြက်မြင်လျက်၊ ခေါ်တွင်စရာ၊ သတ္တဝါဟု၊ မှန်စွာမရှိ၊ ထိုးသွင်းသိ၍၊ ယင်း၏ကြောင်းရင်း၊ မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ အလျှင်းမရှိပြီ။ (သံ ၁၊ ၁၁)

ပရိညာ သုံးပါး

ဉာတ, တီရဏ၊ ပဟာန၊ သုံးဝပရိညာ။
ခန္ဓာငါးဝ၊ လက္ခဏာနှင့်၊ ရသစသည်၊ ဉာဏ်သိမီ၊ ခေါ်ပြီ
ဉာဏ်ဉာတ။

http://www.dhammadwonload.com

ရုပ်နာမ်ကွဲဘိ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ခေါ်၏ ဉာဏ်ဉာတ။
ခန္ဓာငါးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ မှန်စွာ ရှုရမည်။
မရှုမိလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင်စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင်ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာမည်။
ခန္ဓာငါး၀၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခစသည်၊ ဉာဏ်သိမီ ခေါ်ပြီတီရဏ။
လက္ခဏာယာဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ခေါ်တွင် **တီရဏ**။
ဖြစ်ပြီးပျက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်ပျက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌သက် ဝင်သည်။

ပျက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါဆင်ခြင်သည်
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ပြတ်တော့သည်။
ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင်ပစ္စဝေက်မည်။
ခန္ဓာငါးအင် ဖြစ်ပျက်မြင်၍ လိုချင်စွဲငြိ၊ ပယ်ရှားသိ၊ ခေါ်၏ ပဟာန။
ပျက်မြင်ကစ၊ ထက်သို့ကျ၊ ခေါ်ရ ပဟာန။

အနုပဿနာ ၇ ပါး

မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ငြီးလဲငြီးငွေ့သည်။
တပ်စွဲကွာကင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ စွန့်ခြင်းသုတမည်။
အနုပဿနာ၊ ခုနစ်ဖြာ၊ ရှုကာပယ်ရသည်။
(ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၂၄၂)

http://www.dhammadwonload.com

ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ်တရားတော်

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊ သစ္စာလေး အင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သန်တာ'သန်တ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရငြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

သစ်တုံးဥပမာ

ကောသမ္ဗီတွင်၊ မြတ်အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
ရေမျှောသစ်တုံး၊ ပမာသုံး၊ တထုံး ဟောမိန့်ရှာ။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်း ထက်မတင်၊ လူပင်မဆယ်၊ နတ်မဆယ်တည့်၊ ဝဲဝယ်မမြုပ်၊ ဆွေးမပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် ရောက်ကြောင်းတည်း။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်သော်တင်၊ လူပင်လဲဆယ်၊ နတ်သော်ဆယ်၍၊ ဝဲဝယ်နစ် မြုပ်၊ ဆွေးကာပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် မရောက်ပြီ။

၁။ အတွင်းအာရတနှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဒီကမ်း
ကပ်တော့သည်။
ခြောက်ဒွါရမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဒီကမ်းကပ်တော့
သည်။

၂။ အပြင်အာရတနှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်း
ကပ်တော့သည်။
ခြောက်အာရုံမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်းကပ်
တော့သည်။

http://www.dhammadwonload.com

၃။ နှစ်သက်စွဲတွယ်၊ ရာဂခြယ်၊ ရေလယ်မြုပ်လေ သည်။
၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပင်၊ ကြီးအထင်၊ ကုန်းတွင်တင် လေသည်။
၅။ လူနှင့်ရောပြွမ်း၊ ရှင်ရဟန်း၊ လူဖမ်းဆယ်လေ သည်။
၆။ နတ်ပြည်တောင့်တ၊ ကျင့်ကြံက၊ နတ်ကဆယ် ပြန်သည်။
၇။ ကာမဂုဏ်ထဲ၊ တပ်မက်စွဲ၊ ဝဲက စုပ်ပြန်သည်။
၈။ ဒုဿီလက၊ သီလသန့်ရှင်း၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ အတွင်းပုပ် သည်မည်။

ဤအပြစ်ရှစ်ပါး၊ မကင်းငြား၊ မသွားနိဗ္ဗာန်ပြည်။

အပြစ်ကင်းစင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

အပြစ်ရှစ်အင်၊ ကင်းလိုလျှင်၊ အစဉ်ရှုရမည်။
အပြစ်ရှစ်အင်၊ လွတ်ကင်းစင်၊ မဂ္ဂင်ရေကြော မျောတော့ သည်။
မဂ္ဂင်ရေလျဉ်၊ မျောလေလျှင်၊ စီးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
သဒ္ဓါ ဝီရိ၊ သမာဓိနှင့်၊ သတိ ပညာ၊ ထက်မြက်စွာဖြင့်၊ ငါးဖြာဣန္ဒြေ၊ ညီမျှလေမူ၊ မဂ်ရေလျဉ်နှင့်၊ အခန့်သင့် ဆိုက်လင့် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မေဃိယသုတ် တရားတော်

ဝိတက်သုံးဖြာ နှိပ်စက်လာ

စာလိကာအနီး၊ တောင်တော်ကြီး၊ လူ့ ထီး မြတ်စွာနေ သောခါ။
ရှင်မေဃိယ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ တုပ်ကွ လုပ်ကျွေး နောက်တော်ပါ။

http://www.dhammadwonload.com

ဆွမ်းခံပြီးလျှင်၊ ထေရ်အရှင်၊ ဥယျာဥ်ဝင်၍ အားထုတ်ရာ။
ကာမဗျာပါ၊ ဝိဟိသာ၊ သုံးဖြာဝိတက်၊ နှိပ်စက်ရာ။
ကြံစည်စဥ်းစား၊ ဝိတက်ပွား၊ စိတ်များမငြိမ် ပျံ့လွင့်ရာ။
စိတ်မငြိမ်သက်၊ ဉာဏ်မတက်၊ စိတ်ပျက် မြတ်စွာ
လျှောက်သောခါ။
မေဃိယအား၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားဤသို့ ဟောမိန့်မှာ။

စေတောဝိမုတ္တိရင့်ကြောင်း ၅ ပါး

စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊ ရင့်ကြောင်းဟု၊ ငါးခု သင့်အား
ဟောကြားမည်။
စေတောဝိမုတ်၊ ရင့်ကြောင်းဟုတ်၊ သိမ်းထုတ်မှတ်သား
ထားရမည်။

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ပေါင်းသင်းရမည်။
၂။ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စင်ကြယ်ရမည်။
၃။ သင့်လျော်စကား၊ ပြောကြားရမည်။
၄။ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ရမည်။
၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်သက်ရမည်။

ဤအကြောင်းငါးလီ၊ စုံပြည့်ညီ၊ စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊
ရင့်ကျက်သည်။

(၁) မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း

သဒ္ဓါ သီလ၊ သုတ စာဂ၊။ ဝီရိ သမာဓိ၊ သတိ ပညာ။
ရှစ်ပါးစုံပေါင်း၊ မိတ်ကောင်း လက္ခဏာ။
ပြည့်စုံလျှင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ။(ဥဒါန-ဋ္ဌ၊ ၂၀၀)

http://www.dhammadwonload.com

ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ်နက်နဲစွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ မတိုက်တွန်း၊ သင့်ညွှန်းမိတ်ကောင်းသာ။
(အံ ၂။ ၄၂၂ စသည်)

ရန်သူ့လက္ခဏာ ၁၆ ပါး

တွေ့သော်မကြည့်၊ မြင်ပြန်တည့်သော်၊ မရှိပြုံးရွှင်၊ ပြောဆိုလျှင်လဲ၊ နှစ်မြို့ခဲ၍၊ အမြဲဆန့်ကျင်၊ ပေါင်းလျှင် ရန်သူ၊ မိတ်မူရှောင်ရှား၊ ချီးမွမ်းငြားက၊ မြစ်တားပိတ်ပင်၊ ကဲ့ရဲ့လျှင်မူ၊ တွင်တွင်ချီးမွမ်း၊ တခန်းလျှို့ဝှက်၊ နှုတ်မ မြွတ်ဘူး၊ လျှို့ဝှက်ဖော်ထုတ်၊ အလုပ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာကဲ့ရဲ့၊ ဆုတ်ယုတ်ခဲ့မူ၊ ကြွင်းမဲ့ဝမ်းသာ၊ ကြီးပွားလာက၊ ကြည်သာကင်းဘိ၊ စားကောင်းရှိလည်း၊ သတိမရ၊ ဖို့ဘာဂကို၊ စားရစေသော်၊ ကောင်းလိမ့်နော်ဟု၊ တွေးခေါ်ကင်းငြား၊ ၁၆ ပါးသည်၊ မှတ်သားရန်သူ့လက္ခဏာတည်း။

ဤ ၁၆ ပါး၊ ပြောင်းပြန်ထား၊ မှတ်သား မိတ်ကောင်းလက္ခဏာတည်း။

(၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ

ပါတိမောက်ကျင့်၊ စောင့်စည်းကျင့်လျက်၊ ကောင်းကျင့်တဖြာ၊ ကျက်စားရာတည့်၊ ကောင်းစွာဖြည့်၍၊ သေးသည့်ပြစ်ပင်၊ ဘေးဟုမြင်လျက်၊ ကုန်စင်ကျင့်က၊ မြတ်သီလ၊ ပြည့်ဝ စင်ကြယ်ပါသတည်း။

မကျက်စားသင့်ရာ ၆ မျိုး

ပြည့်တန်ဆာမ၊ မုဆိုးမ၊ မိန်းမရဟန်းမှာ။

http://www.dhammadwonload.com

ပိုကြီး ပဏ္ဏာရက်၊ သေးတင်းကုတ်၊ မယုတ် ၆ မျိုးမှာ။
ဝင်ထွက်လာသွား၊ ကြိမ်ဖန်များ၊ ကျက်စားမပြုရာ။
(မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၃၇၇ စသည်)

(၃) သင့်လျော်စကား

လိုနဲရောင့်ရဲ၊ ဖော်ကင်းစဲ၊ ငြိလဲမငြိရာ။
သီလ ဝီရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိ မြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဉာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

ရောင့်ရဲခြင်း ၃ မျိုး

ရသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် လာဘာသန္တောသ။
စွမ်းသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် ဗလသန္တောသ။
လျော်သမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် သာရုပ္ပသန္တောသ။
(ဥဒါန-ဋ္ဌ ၂၀၈ စသည်)

(၄) လုံ့လကြီးကုတ်

အရိုးပေါ်တွင်၊အရေတင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်ပါစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ပိန်ခြောက်
ပြားခြပ်ဖြစ်ပါစေ။
အမြတ်ဆုံးသုခ၊ မရက၊ မထတမ်းဘဲ၊ ရှုမလေ။
စတုရင်္ဂ၊ ဝီရိယ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောမိန့်ချေ။
မြဲမြဲဝီရိယ၊ လျော့မကျ၊ မချဝန်ကို ထမ်းရွက်နေ။
ဝိပဿ်ဉာဏ်ရင့်၊ မြင့်ထက်မြင့်၊ မဂ်ဆင့်ဖိုလ်ဆင့်၊
တက်နိုင်ပေ။
(မ ၂၊ ၁၄၆။ သံ ၁၊ ၂၆၆။ ဥဒါန ၁၁၉ စသည်)

http://www.dhammadwonload.com

(၅) ဖြစ်ပျက်မြင်ဉာဏ်

ခန္ဓာငါးတန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်၊ အမှန်ထွင်းဖောက် မြင်ပါစေ။
မဂ်ရကြောင်းမှန်၊ ယင်းသည့်ဉာဏ်၊ ရင့်သန် ဒုက္ခ ကုန်နိုင်ပေ။

မိတ်ဆွေကောင်းလိုရင်း

သီလတရား၊ ဆယ်စကားနှင့်၊ ကြိုးစားပြင်းထန်၊
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်၊ ရရန်မိတ်ကောင်း ပေါင်းပါလေ။

တိုးတက်ပွားများရန်တရား ၄ ပါး

ရင့်ကြောင်းငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ၄ ပါး တိုးတက် ပွားများပါ။

၁။ ရာဂတရား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အသုဘာ။
၂။ ဗျာပါဒများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အေးမေတ္တာ။
၃။ ဝိဟိံသာများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား ကရုဏာ။
၄။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အာနာပါ။
၅။ အသ္မိမာန်၊ ပယ်လိုပြန်၊ ရှုရန် အနိစ္စာ။

အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ သိမြင် အနတ္တာ။
အနတ္တမြင်၊ အသ္မိစင်၊ ဆိုက်ဝင် နိဗ္ဗာန်သာ။

မှတ်ချက်။ ။ ကျမ်းညွှန်းဂဏန်း မပြသော ဆောင်ပုဒ်များမှာ ဥဒါန ပါဠိတော်၊ မေဃိယသုတ် စာကိုယ် ဆောင်ပုဒ်များ ဖြစ်သည်။

သလ္လသုတ် တရားတော်

ခြားနားချက်

ဝေဒနာများ၊ တွေ့ခံစားလျှင်၊ တရားအသိ၊ မပြည့်ဝသူ၊
ပြည့်ဝသူ၊ ထူးမှု ဘယ်သို့နည်း။

http://www.dhammadwonload.com

တရားအသိ မပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ မပြည့်ဝမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲမို့၊ ကိုယ်လဲညှိုးနွမ်း၊ စိတ်ပင်ပန်း၊ ချမ်းသာမရပြီ။

ဆူးတချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်ဆူးထွင်၊ နာကျင် ထပ်ဆင့်ပွား။ ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲ၊ စိတ်ထဲ၊ ပင်ပန်းငြား။

ကိုယ်လဲဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲထပ် ဆင့်ပွား။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ မခံသာ၊ စိတ်မှာလွန်ထိပါး။
စိတ်မှာခိုက်ထိ၊ ဆင်းရဲဘိ၊ **ပဋိဃာနုသယပွား။**
ထိုဆင်းရဲမှ၊ လွတ်လိုလှ၍၊ ကာမချမ်းသာ၊ တောင့်တပါ၊ **ရာဂါနုသယပွား။**
ထိုဝေနစ်ဆစ်၊ ဖြစ်ချုပ်သာယာ၊ ပြစ်နာဆာနှင့်၊ လွတ်ရာ စင်စစ်၊ ဉာဏ်မဆစ်၍၊ ဥပေက် ဝေဒနာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ **အဝိဇ္ဇာ နုသယပွား။ (သမုဒယ၊ အတ္ထင်္ဂမ၊ အဿာဒ၊ အာဒီနဝ၊ နိဿရဏ)**

ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားက၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစားရာ၌၊ ယှဉ်ကာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ မလွတ်ရသည်၊ သုတကင်းသူ သဘောတည်း။

တရားအသိ ပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ ပြည့်ဝဘိမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၍၊ စိတ်ထဲမပန်း၊ ရုပ်သာနွမ်း၊ ရွှင်လန်းကြည်တော့သည်။

ဆူးတချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်မထွင်၊ နာကျင်ဆင့်မပွား။
ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲအသိပွား။

http://www.dhammadwonload.com

စိတ်မဆင်းရဲ၊ မထိဘဲမို့၊ မစွဲနုသဿယာ၊ ဝေဒနာ၏၊
ငါးဖြာဖြစ်သော၊ ထိုသဘောကို၊ နက်နှောပိုင်ပိုင်၊
သိမြင်နိုင်၊ မြဲခိုင် ဉာဏ်တိုးပွား။
ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားက၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစား
ရာ၌၊ ကင်းကွာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ ကင်းလွတ်
ရသည်၊ သုတရှိသူ သဘောတည်း။

ဝိပလ္လာသ တရားတော်

သုပ္ပဝါသာသုတ်

မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
သာယာဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ သာယာဖွယ်များ၊
အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။ -
ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချစ်ခင်ဖွယ်များ၊ အနေအား၊
လှည့်စားတတ်လှသည်။
ချမ်းသာသည့်ဟာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချမ်းသာအလား၊ အနေအား၊
လှည့်စားတတ်လှသည်။
မေ့လျော့လေငြား၊ ထိုသူကား၊ လှည့်စားခံရမည်။
လှည့်စားခံရ၊ ထိုဗာလ၊ ဒုက္ခဖိစီးမည်။
လှည့်စားလွတ်လျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

---

http://www.dhammadwonload.com

ဂုဏ္ဍာသထေရီ တရားတော်

ဝိပလ္လာသ ၁၂ ပါး

လူ့စိတ်သည်ကား မျက်လှည့်လား၊ လှည့်စားတတ် လှသည်။
မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
မမြဲတာလဲ၊ မြဲတယ်ပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ဆင်းရဲတာလဲ၊ ချမ်းတာပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ငါမဟုတ်ဘဲ၊ ငါဟုပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
မတင့်တယ်ဘဲ၊ တင့်တယ်ပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။

မှတ်မှား= သညာဝိပလ္လာသ၊ သိမှား= စိတ္တဝိပလ္လာသ၊ အမြင်မှား=ဒိဋ္ဌိ ဝိပလ္လာသ

စိတ်လိုလိုက်က ဆင်းရဲရ

ယင်းသို့လှည့်စား၊ စိတ်မိုက်အား၊ လွှတ်ထား ခက်ချိမ့်မည်။
စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက် လေတော့မည်။
ဒုက္ခဝင်ရှုံ့နှယ်၊ သံသာဝယ်၊ ရှည်ကျယ်လေတော့မည်။
မြှုပ်ချည် ပေါ်ချည်၊ စုန်ဆန်ချည်၊ တာရှည်မျောတော့မည်။

ကြိုးတွေကိုဖြတ်

မမျောစေရန်၊ ကြိုးဆယ်တန်၊ ဇကန် ဖြတ်ရမည်။
ဒိ, ဝိ, သီလ၊ ပဋိဃ၊ ကာမ အောက်ကြိုးမည်။
အောက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။
ရူပရာဂ၊ အရူပ၊ မာန ကြိုးတမည်။
ဥဒ္ဓစ္စပါ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ငါးဖြာ ထက်ကြိုးမည်။
ထက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံဗြဟ္မာ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။

http://www.dhammadwonload.com

မပြတ်သမျှ ဆင်းရဲရ

ထက်ဘုံအောက်ဘုံ၊ ဆန်အစုံ၊ ဖြစ်တုံ ဆင်းရဲ သည်။
ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ အထပ်ထပ်၊ ဖြစ်လတ် ဆင်းရဲ သည်။

ဆင်းရဲလွတ်ကြောင်း၊ ကြိုးဆယ်ချောင်း၊ ထောင်းထောင်း ဖြတ်ရမည်။
မမြင်ရဘဲ၊ ဆယ်ချောင်းထဲ၊ ပြတ်ခဲလှလေသည်။
မပြတ်သမျှ၊ ဆင်းရဲက၊ မုချ မလွတ်ပြီ။

ကြိုးဖြတ်နည်း

ဆင်းရဲလွတ်လို၊ ဆယ်ချောင်းကို၊ ဘယ်လို ဖြတ်ရသနည်း။
စိတ်လိုမလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုရသည်။
ရုပ်လိုမလိုက်၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုရသည်။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုရသည်။
ရှုမှတ်မြဲလျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ စိတ်ဝင် တည်ငြိမ်သည်။
စိတ်တည်ငြိမ်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဉာဏ်မြင်လင်းငြား၊ သင့်စိတ်ကား၊ လှည့်စား မရပြီ။
မလှည့်စားနိုင်၊ ကြိုးဆယ်တိုင်၊ မခိုင်ပြတ်တော့သည်။

ဆယ်ကြိုးပြတ်လျှင် လွတ်လပ်ပြီ

သောတာသုံးကြိုး၊ နာဂါမ်မျိုး၊ နှစ်ကြိုး ဖြတ်နိုင်သည်။
အောက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရချမ်းသာသည်။
ရဟန္တာမြတ်၊ ထက်ကြိုးပြတ်၊ လွတ်လပ်ပါလေပြီ။
ထက်ကြိုးပြတ်က၊ ဘုံဗြဟ္မ၊ လွတ်ရ ချမ်းသာသည်။
ဆယ်ကြိုးပြတ်က၊ သံသာမှ၊ လုံးဝ လွတ်မြောက်သည်။
သံသရာဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ချမ်းသာသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဒီလိုကြိုးစားပါ

ထို့ကြောင့်မှန်စွာ၊ ကြိုးစားပါ၊ ခါခါတိုက်တွန်းသည်။
လျှောင်း ထိုင် သွား ရပ်၊ မြဲမပြတ်၊ ရှုမှတ်စေ ချင်သည်။
အသေးစိတ်မူရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်သည်။
ရှုချက်စိတ်လျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင်တက်လိမ့်မည်။
ရှုချက်ကျဲလျှင်၊ ဉာဏ်အစဉ်၊ မှန်ပင်ကျလိမ့်မည်။
အအိပ်အစား၊ စကားများ၊ နည်းပါးစေချင်သည်။
ဆေးသောက်ကွမ်းစား၊ အပိုများ၊ ရှောင်ရှားစေ ချင်သည်။
နားတာ ရပ်တာ၊ ငေးမောတာ၊ မှန်စွာ ကင်းသင့်သည်။
ကျိုးကြည့် ကြောင်ကြည့်၊ ဟိုသည်ကြည့်၊ ပျင်းရိ ထိုယောဂီ။
မျက်လွှာကိုချ၊ မြဲမှတ်က၊ မုချ တိုးတက်သည်။
ယင်းသို့ကြိုးစား၊ ယောဂီကား၊ တရားတွေ့မြန်သည်။
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ လျင်မြန်ရောက် လိမ့်မည်။

ဓမ္မပါလဇာတ်တရားတော်

သင်တို့မျိုးဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘာကြောင့်နည်း။
ဘယ်တရားနှင့်၊ ဘယ်အကျင့်၊ ကျင့်ကြလို့ပါနည်း။
ဘယ်အကျင့်ကို၊ ကျင့်တယ်ဆို၊ ဒီလို အကျိုးရသနည်း။
အိုဗြဟ္မဏ၊ သိလိုလှ၊ ပြောပြစေချင်သည်။
ဒို့မျိုးဆွေများ၊ ကျင့်တရား၊ နားကြားလေတော့ ပြောပါမည်။
သူစရိုက်တရား၊ ကျင့်ကြိုးစား၊ မုသား ရှောင်ကြသည်။
သူတော်မကြိုက်၊ ဒုစရိုက်၊ ဆွေလိုက်မျိုးလိုက်၊ ရှောင်ကြဉ်
သည်။

http://www.dhammadwonload.com

ငရဲလားစေ၊ အလုပ်တွေ၊ ဒို့ဆွေ ရှောင်ကြဉ်သည်။
သူယုတ်သူတော် ဟောပြောသော်၊ လျော်အောင်နာကြား
သည်။
သူယုတ်ဓမ္မ၊ စွန်ပယ်ချ၊ သန္တတရား ပွားများသည်။
သူယုတ်ခွာရှဲ၊ သူတော်တွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ်သည်။
ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ စသည်အား၊ ဆွမ်းများလှူပါသည်။
မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ လိုက်လှဲဝမ်းသာသည်
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ငယ်သူတွေ၊ မသေဘေးကင်းသည်။
သတ်တာခိုးတာ၊ သေသောက်တာ၊ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်သည်။
ဇနီးမောင်နှံ၊ ကျင့်ဖောက်ပြန်၊ အမှန် ကင်းရှင်းသည်။
သီလစင်ဖြူ၊ မြတ်အိမ်သူ၊ ဖွားမူသားကလိမ္မာသည်။
ပညာသုတ၊ စွယ်စုံရ၊ ဝေဒ ကျွမ်းကျင်သည်။
တမိသားလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။
တဆွေမျိုးလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။
ခြွေရံတွေလဲ၊ ဒု ရှောင်လွှဲ၊ သုပဲ ကျင့်သုံးသည်။
တမလွန်လဲ၊ ကောင်းဖို့ဘဲ၊ စိတ်ထဲ ရည်စူးသည်။
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေဘေးကင်းသည်။
ထီးကစောင့်ရှောက်၊ မိုးရေပေါက်၊ မရောက်ပမာညီ။
တရားကျင့်က၊ တရားက၊ မုချ စောင့်ရှောက်သည်။
ကောင်းစွာကျင့်ရာ၊ တရားမှာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။
တရားပယ်ချ၊ တရားက၊ မုချ မစောင့်ပြီ။
တရားကင်းကွာ၊ လူမိုက်မှာ၊ ချမ်းသာဝေးလေသည်။

(ဇာဋ်-၄၊ ၅၃-၅)

http://www.dhammadwonload.com

အပဏ္ဏကပဋိပဒါသုတ် တရားတော်

ဣန္ဒြေစောင့်ပါ၊ ဘောဇဉ်မှာ၊ တိုင်းထွာသိပါစေ၊
အမြဲနိုးကြား၊ ရှုမှတ်ပွား၊ သုံးပါးစမ္မ ပြည့်စုံစေ။
သုံးပါးစမ္မ၊ ပြည့်စုံက၊ အပဏ္ဏက ကျင့်သူပေ။
အာသဝေါကုန်ခန်း၊ နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းမည့်သူအမှန်ပေ။
မချွတ်မယွင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၊ လွတ်ကင်းဖို့ရာ သေချာပေ။
(အံ ၁၊ ၂၇၃)

ပစလာယမာနသုတ် တရားတော်

တိုင်းမဂဓ၊ ရွာကလ္လ၊ ဝါဠပုတ္တ အနီးတွင်။
လက်ဝဲတော်ရံ၊ မောဂ္ဂလာန်၊ ထက်ဉာဏ်အတွက် အား
ထုတ်စဉ်။
ငိုက်မြည်းနေတာ၊ ပျောက်ဖို့ရာ၊ မြတ်စွာညွှန်ကြား ဤသို့ပင်။
၁။ ငိုက်မြည်းစေတာ၊ ထိုသညာ၊ စိတ်မှာ မထားနှင့်။
၂။ လေ့လာပြီးသား၊တရားများ၊ စဉ်းစား ကြံတွေးသင့်။
၃။ အာဂုံဆောင်ထား၊ တရားများ၊ ကျယ်ပွား ရွတ်ဆိုသင့်။
၄။ နားကိုဆွဲလတ်၊ ကိုယ်နှံ့စပ်၊ ပွတ်သပ်ပေးလေသင့်။
၅။ မျက်နှာသစ်ကာ၊ ရပ်မျက်နှာ၊ တာရာကြည့်ရှုသင့်။
၆။ အလင်းသညာ၊ စိတ်တွင်းမှာ၊ ထင်စွာပွားလေသင့်။
၇။ ရှေ့နောက်မှတ်သား၊ စင်္ကြံသွား၊ ကြိုးစား ငိုက်ဖြေသင့်။
နည်းခုနစ်ထွေ၊ ငိုက်မပြေ၊ နားနေ အိပ်စက်သင့်။
(အံ ၂၊ ၄၆၁-၄။သတ္တက)

---

http://www.dhammadwonload.com

၈ ကုဟနသုတ် တရားတော်

ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ မြတ်တရား၊ ဘာများရည်ရွယ် ကျင့်သနည်း။
ထူးခြားအံဖွယ်၊ သင်ရည်ရွယ်၊ သည့်နှယ် ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

အချီးမွမ်းခံဘို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဝါဘို့ကြွားဘို့၊ ထောင်လွှားဘို့၊ သင်တို့ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

အပူဇော်ခံ၊လာဘ်ရရန်၊ရည်သံသင်တို့ ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

တရားကျင့်သူလို့၊ များသိဘို့၊ သင့်တို့ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဉာဏ်စဉ်နာဘို့၊ ရည်ရွယ်လို့၊ သင်တို့ကျင့်သလော။
သည်လိုစိတ်ထား၊ ဒို့မှာများ၊ လားလားမရှိပါ။

ဒီလိုဆိုရင်၊ ဘာကိုမင်၊ အသင်ကျင့်သနည်း။
ကိလေပယ်ဘို့၊ စောင့်စည်းဘို့၊ တို့များကျင့်ပါသည်။
ကိလေငြိမ်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ဝင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်။

(ခု ၁၊ ၂၁၄)

http://www.dhammadwonload.com

နတ်တို့ပျော်သံ တရားတော်

နတ်တို့ပျော်ချိန် သုံးမျိုး

၁။ လူတို့ရွှင်လန်း၊ ရှင်ရဟန်းပြုလျှင်။
“ဤသူမာရ်မင်း၊ စစ်ခင်းဖို့ပြင်”
ယင်းသို့နတ်များ၊ ပြောကြားတွင်တွင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည့်ချိန်ပင်။

၂။ ရှင်ရဟန်းဖြစ်လို့၊ အားသစ်တွေ့ဝင်။
မဂ်ဉာဏ်ဘက်သား၊ ပွားများနေစဉ်။
“စစ်ပွဲ ဆင်နွှဲ၊ သူဘဲ”လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည့်ချိန်ပင်။

၃။ ကိလေကုန်ခန်း၊ ငြိမ်းချမ်းကြည်ရွှင်၊
အရဟတ္တဖိုလ်နန်း၊ စံမြန်းနေစဉ်။
“အောင်ပွဲဆင်နွှဲ၊ သူဘဲ”လို့ပင်။
စိတ်ကြည်နူး၊ ရွှင်မြူးသည့်ချိန်ပင်။

တိုက်ပွဲဆင်ကြစို့

၄။ ပြင်ဆဲ ဆင်နွှဲ၊ အောင်ပွဲချိန်တွင်။
နတ်တို့ကလဲ၊ ပျော်ပွဲဆင်ခြင်၊
ထို့ကြောင့်သင်တို့၊ တိုက်ဖို့ပြင်ဆင်။
လက်နက်စွဲ၊ တိုက်ပွဲ ကိုယ်စီဝင်။

၅။ သီလလက်နက်၊ ဝင်းလက်ဖြူစင်။
သမာဓိလက်နက်၊ စိုက်လျက်တည်လျှင်။

http://www.dhammadwonload.com

ပညာလက်နက်၊ ခွဲဖျက်သုတ်သင်။
စစ်အောင်ပွဲ၊ ဆင်နွှဲသေချာပင်။

ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး

မဂ်ဉာဏ်၏ ဘက်တော်သား ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ပါး ဆိုသည်မှာ–

သတိပဋ္ဌာန် ၄ ပါး၊ သမ္မပ္ပဓာန် ၄ပါး၊ ဣဒ္ဓိပါဒ် ၄ပါး၊ ဣန္ဒြေ ၅ပါး၊ ဗိုလ် ၅ပါး၊ ဗောဇ္ဈင် ၇ပါး၊ မဂ္ဂင် ၈ပါးတို့ ဖြစ်ပါသည်။

သတိ သမ္မပ်၊ လေးရပ်စီရှိ၊ ဣဒ္ဓိလေးထွေ၊ ဣန္ဒြေနှင့်၊ တထွေဗိုလ်များ၊ ငါးစီထားလော့၊ ခွန်ကား ဗောဇ္ဈင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ ပေါင်းလျှင်သုံးဆယ်၊ ခုနစ်သွယ်၊ မှတ်ဖွယ်ဗောဓိပက္ခိများ၊ မဂ်ဉာဏ် ဘက်တော်သား။

ဗောဓိပက္ခိယပွါးလျှင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

ဗောဓိပက္ခိယ၊ ပွါးစေကြမူ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ရှည်မြင့်ကြာအောင်၊ တည်ကာပြန့်ပွါး၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားချမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာဟု၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊ မုချ ချမ်းသာရေးပေတည်း။

ဆဋ္ဌင်္ဂဒါန တရားတော်

ဒါနပြုရာ၊ အင်ခြောက်ဖြာ၊ မှန်စွာ စုံရသည်။
မလှူခင်လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ စိတ်ထဲကြည်ရသည်။
လှူဒါန်းသူမှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာစုံရသည်။
လောဒေါသ မောဟတွေ၊ ကင်းအောင်လေ၊ ကျင့်နေသူဘဲ
ကျင့်ပြီးလဲ၊ မလွဲဖြစ်ရသည်။
အလှူခံမှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ မှန်စွာစုံရသည်။
အင်္ဂါခြောက်မျိုး၊ စုံပြည်ဖြိုး၊ အကျိုးကြီးလှသည်။

---

http://www.dhammadwonload.com

မဇ္ဈိမပဋိပဒါ တရားတော်

အစွန်းပယ် အလယ်သွား

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာ ခံစားတာက ကာမသုခလ္လိကာ နုယောဂ။
ကိုယ်ပင်ပန်း ဆင်းရဲအောင် ကျင့်တာက အတ္တကိလ
မထာနုယောဂ။

ကာမချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ မှတ်ပါလက်ယာစွန်း။
ကိုယ်ပင်ပန်းစေ၊ ဆင်းရဲစေ၊ ကျင့်နေ လက်ဝဲစွန်း။
ဝဲယာစွန်းပယ်၊ မဂ်ရှစ်သွယ်၊ အလယ်သွားဖို့ညွှန်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ အလယ်လမ်းကား၊ ဟောကြား ဘယ်သို့နည်း။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ = မှန်စွာ သိမြင်မှု
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ = မှန်စွာကြံစည်မှု (ပညာမဂ္ဂင် ၂ ပါး)
၃။ သမ္မာဝါစာ = မှန်စွာပြောဆိုမှု၊
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ = မှန်စွာပြုလုပ်မှု
၅။ သမ္မာအာဇီဝ = မှန်စွာအသက်မွေးမှု (သီလမဂ္ဂင် ၃ပါး)
၆။ သမ္မာဝါယာမ = မှန်စွာကြိုးစားအားထုတ်မှု
၇။ သမ္မာသတိ = မှန်စွာသတိကပ်ရှုမှတ်မှု
၈။ သမ္မာသမာဓိ = မှန်စွာစူးစိုက်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိမဂ္ဂင် ၃ ပါး)

မဂ္ဂင်သုံးမျိုး

မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်များ။
ပုဗ္ဗဘာဂ၊ ပွားများက၊ အရိယမဂ်ဖြစ်ပွား။
အရိယမဂ္ဂင်၊ ဖြစ်ပွားလျှင်၊သိမြင်သစ္စာများ။

http://www.dhammadwonload.com

သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတွေက ဒုက္ခသစ္စာ= ဆင်းရဲအမှန်တရား။

လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက သမုဒယသစ္စာ= ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲမဖြစ်ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ = ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ= ဆင်းရဲငြိမ်းရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

ပုဗ္ဗဘာဂမဂ် ပွားနည်း

ရှုမှတ်ချက်တိုင်းတွင် ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက ပုဗ္ဗဘာဂမဂ်တရား။

မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်ခိုက်မှာ ပါဝင်တဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက အရိယမဂ်တရား။

ပုဗ္ဗမဂ်ကို၊ ပွားများလို၊ ဘာကိုရှုရသနည်း။
ကာယဝေဒနာ၊ စိတ်ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုရသည်။
လေးဖြာရှုပုံ၊ သိသာရုံ၊ ခြုံ၍ သိချင်သည်။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ကာယာနု။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ ရှုစိုက်ကာ၊ ရှုပါ စိတ္တာနု။
ခံစားတိုင်းသာ၊ ရှုစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ဝေဒနာနု။
သဘောတိုင်းသာ၊ ရှုစိုက်ကာ၊ ရှုပါ ဓမ္မာနု။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ရှုစိုက်သေချာရှု။

http://www.dhammadwonload.com

ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ စွဲလမ်းရာ၊ ခန္ဓာ စူးစိုက်ရှု။
ရုပ်ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရာ၊ ဝိညာဏ်ငါးခု၊ စူးစိုက်ရှု။

တရားသိပုံအစဉ်

ယင်းသို့ရှုလျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ သိမြင် ဖြောင့်တန်းသည်။
ယင်းသို့သိမြင်၊ ငြီးငွေ့လျှင်၊ ဤတွင် တပ်စွဲကင်း လေသည်။
တပ်စွဲကင်းပျောက်၊ စိတ်လွတ်မြောက်၊ ထို့နောက် ဖြစ်အင်
ဆင်ခြင်သည်။
ကိလေကင်းရန်၊ နောက်တဖန်၊ ပြုရန်မရှိ သိလေသည်။
ကိလေကင်းက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းတော့သည်။

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းလိုလျှင်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲ ငြိမ်းလိုလျှင်။
မဂ်နှင့်နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန်ရလိုလျှင်။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားစေချင်။
လေးဖြာပွားက၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းမြဲပင်။

စုန္ဒသုတ် တရားတော်

တွေ့ကြုံဆုံကွဲ

တွေ့ကြုံဆုံစည်း၊ ပျော်ကြီးပျော်နေ။
ချစ်ကြခင်ကြ၊ ရှင်ကြသူတွေ။

http://www.dhammadwonload.com

ရှင်ကွဲ သေကွဲ၊ မလွဲမသွေ။
တနေ့ကျ၊ ကွဲရ စင်စစ်ပေ။

ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲ

ဖြစ်ပေါ်၍လာ၊ ထိုအရာ၊ မုန်စွာပျက်ရသည်။
မပျက်စေလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကို မရပြီ။
ဤသဘောတွင်၊ ဉာဏ်မဝင်၊ မှန်ပင် ခက်ချိမ့်မည်။
ပျက်လျှင်ငိုကြွေး၊ ပူလောင်ဆွေး၊ အေးကွက် မရပြီ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုး

ထို့ကြောင့်သင်တို့၊ အားကိုးဖို့၊ မှီဖို့ရှိရမည်။
ကိုယ့်အတွက်မှာ၊ အားကိုးရာ၊ ကိုယ်သာဖြစ်တော့သည်။
သူများအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
တရားသည်သာ၊ အားကိုးရာ၊ မှန်စွာဖြစ်တော့သည်။
တခြားအားကိုး၊ ထိုလူမျိုး၊ အကျိုးမရပြီ။
ကိုယ်ထူကိုယ်ထ၊ ကြိုးစားမှ၊ သုခ ပွားစည်မည်။

ဘယ်လို အားကိုးရမလဲ

ဘယ်လိုကိုယ့်ကို၊ ကိုယ်မှီခို၊ ဘယ်လို အားကိုးရသနည်း။
ဘယ်လိုတရား၊ ဘယ်လိုများ၊ အားထားရသနည်း။
ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားရသည်။
လေးဖြာပွားပုံ၊ သိသာရုံ၊ ခြုံ၍သိချင်သည်။

ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
ခံစားတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။

http://www.dhammadwonload.com

သဘောတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာရှုရသည်။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူးစိုက်ရှုရသည်။
သတိလေးဖြာ၊ ဤသို့သာ၊ သေချာပွားရသည်။

အကျိုး

ယင်းသို့ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ လူတွင်မြတ်လှသည်။
ကိလေကင်းပြတ်၊ ထိုသူမြတ်ကား၊ ငြိမ်းသတ်
ဆင်းရဲ၊ချမ်းသာမြဲသည်၊ ဝဋ်ထဲမလည်တော့ပြီတည်း။

စိတ်ကိုဆုံးမ ချမ်းသာရ တရားတော်

၁။ ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ။
ဥဇုံ ကရောတိမေဓာဝီ၊ ဥသုကာရောဝတေဇနံ။

၂။ ဝါရိဇောဝ ထလေခိတ္တော၊ဩကမောကတဉဗ္ဘတော။
ပရိဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊ မာရဓေယျံ ပဟာတဝေ။

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

ငါးနှင့်တူသည့် စိတ်

ရေ၌ပျော်ပါး၊ရေနေငါး၊ဆယ်ထားကုန်းတွင်တင်လေလျှင်။
မတည်မရပ်၊မနေတတ်၊ဆတ်ဆတ်တုန်ကာခုန်သည့်သွင်။
ကာမဂုဏ်ပျော်ပါး၊စိတ်မိုက်အား၊တရားလုပ်ခွင် တင်လေလျှင်။
မတည်မရပ်၊ မနေတတ်၊ ဆတ်ဆတ်တုန်ကာ ခုန်မြဲပင်။
ကာမဂုဏ်ထဲ၊ ပြန်ဖို့ရန်၊ ရုန်းကန်တတ်မြဲ၊ အမှန်ပင်။

http://www.dhammadwonload.com

စောင့်ရှောက်ရန်ခက်၊ တားရန်ခက်၊ထိန်းခက် လျှပ်ပေါ်
လော်လီချင်။
ယင်းသည့်စိတ်အား၊ လွှတ်၍ထား၊ များပြားဒုက္ခ မုချပင်။

စိတ်ကိုဆုံးမ

ယင်းသို့သိမြင်၊ ပညာရှင်၊ စိတ်စဉ်ယဉ်ဖို့၊ထိန်းမြဲပင်။
ရေမြားသစ်ကို၊ လိုသလို၊ ပုံကိုရအောင် ပြုသည့်သွင်။
စိတ်ရိုင်းအစဉ်၊ ယဉ်အောင်ပင်၊ သွန်သင်ဆုံးမ ရမြဲပင်။
ဘာဝနာခွင်၊ စိတ်ကိုတင်၊ အစဉ်ရှုပွား ဆုံးမလျှင်။
ကိလေကင်းပ၊ ယဉ်ကျေးရ၊ မုချ ချမ်းသာ ရမြဲပင်။

သရဏဂုံတရားတော်

၁။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၊ ချမ်းသာလှပေသည်။
သူမြတ်ဟောကြား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားချမ်းသာသည်။
မြတ်သောသံဃာ၊ ညီညွတ်ပါ၊ မှန်စွာချမ်းသာသည်။
ညီညွတ်သူများ၊ အကျင့်ကား၊ မမှားချမ်းသာသည်။

၂။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲနှင့်၊ ဆင်းရဲဒုဂ္ဂတိ၊ ဖျက်ဆီးဘိ၊
ခေါ်၏ သရဏ။
ရတနာသုံးဖြာ၊ အားကိုးရာဟု၊ ဆည်းကပ်ပြု၊ ခေါ်မှု
သရဏဂုံ။
သရဏဂုံသုံးပါး၊ တည်သူများ၊ ရငြားချမ်းသာစုံ။

၃။ ဆွေမျိုးအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။

http://www.dhammadwonload.com

ကြောက်ရသူအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ဆရာအဖြစ်၊ ရှိခိုးလစ်၊ မဖြစ်သရဏဂုံ။
ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ဟူ၊ ရှိခိုးမူ၊ ရယူ သရဏဂုံ။
သရဏဂုံတည်က၊ ပယ်လေး၀၊ လားရမရှိကုန်။

၄။ ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ မသိပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ သိမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးလီ၊ ယုံမှားပြီ၊ ညစ်သည် သရဏဂုံ။
ရတနာသုံးထွေ၊ မရိုသေ၊ ညစ်လေ သရဏဂုံ။

၅။ အယူတပါး၊ ကိုးကွယ်ငြား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။
သေဆုံးလေငြား၊ ထိုသူအား၊ ပျက်ပြား သရဏဂုံ။

အဇိတသုတ် တရားတော်

အဝိဇ္ဇာ ဦးခေါင်း

ဦးခေါင်းရှိလျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင်နေနိုင်သည်။
ဦးခေါင်းပြတ်လျှင်၊ လူတို့တွင်၊ သက်ရှင်မရပြီ။
ဦးခေါင်းအဝိဇ္ဇာ၊ ရှိတုန်းခါ၊ သံသရာရှည်လေသည်။
ဦးခေါင်းအဝိဇ္ဇာ၊ ပြတ်သောခါ၊ သံသရာ ရပ်လေသည်။
သဒ္ဓါသတိ၊ သမာဓိနှင့်၊ ဝီရိယဆန္ဒ၊ ထောက်ပံ့ကြမူ၊
အရဟတ္တဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ မြစ်ပါ ဖြတ်လေသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဝိဇ္ဇာခိုင်ရံ

ဦးခေါင်းဆိုတာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာ ခေါင်းဖြတ်သူ။
သံသရာခေါင်းကို၊ သင်ဖြတ်လို၊ ဝိဇ္ဇာခိုင်ရံအောင် ကြိုးစားလေ။
ရုပ်နာမ်ပြဒါး၊ လုံတွင်ထား၊ တရားဖိုခွင် တင်ထိုးလျှင်။
ထိုသူဝီရိ၊ လေသတိ၊ တောက်သည့်မီးတွေ၊ ဉာဏ်မှတ်လေ။
ဉာဏ်မီးတောက်လာ၊ ထိုသူမှာ၊ ဝိဇ္ဇာခိုင်ရံဟု မှတ်ပါလေ။
ဉာဏ် မီးလောင်ရာ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သံသရာခေါင်း ပြတ်ပြီလေ။
ဉာဏ်မီးလောင်ငြား၊ ရုပ်ပြဒါး၊ သေသွားလေသောခါ။
ဉာဏ်မီးလောင်ငြား၊ နာမ်ပြဒါး၊ သေသွားလေသောခါ။
ဝိဇ္ဇာခိုင်ရံမြတ်၊ နိဗ္ဗာန်ဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် လွန်ချမ်းသာ။

အဝိဇ္ဇာ၏ ဒဏ်ချက်

မှောင်ကြီးအဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ သူငါစသား၊ သတ္တဝါများတို့၊ ငါးပါးအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်တွင်၊ ပြစ်မမြင် ဘဲ၊ ခင်မင်စွဲလမ်း၊ အာသာငမ်းလျက်၊ ရလမ်းကိုပြု၊ မကောင်းမှုနှင့်၊ ကောင်းမှုတထွေ၊ ကံနှစ်ထွေကြောင့်၊ ထွေထွေဇာတိ၊ ရပြန်တည့်သော်၊ အိုဘိနာသေ၊ ဆင်းရဲတွေနှင့်၊ စိတ်စေဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲဟု၊ ဆင်းရဲပြင်းပြ၊ ခံစားရသည်၊ မောဟဖုံးမှု ဒဏ်ပေတည်း။

နမြောတတ်သော်၊ မေ့တတ်သော်၊မပေါ်ထင်တော့ပြီ။
တဏှာတွယ်ငြိ၊ ဇာတိစသား၊ ဒုက္ခများ၊ ကြီးမားဘေးရန်မည်။

သတိတမံ ဉာဏ်မြေကတုတ်

ကိလေရေလျှဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ သင့်တွင်ဘာနှင့် တားမည်နည်း။
ကိလေရေလျှဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်သတိ တားပါမည်။

http://www.dhammadwonload.com

မျက်စိ နား နှာ၊ လျှာ ကိုယ် မန၊ ခြောက်ဒွါရဩ၊ ရောက်ကျလာတုံ၊ ခြောက်အာရုံကို၊ အကုန်ရှုလျှင်၊ ရေအလျဉ်၊ မဝင်လာဘဲ၊ တန့်ပါသည်။

ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ သင့်တွင်ဘာနှင့် ပိတ်မည်နည်း။
ကိလေရေလျဉ်၊ စီးလာလျှင်၊ အစဉ်ဉာဏ်နှင့် ပိတ်ပါ မည်။
မဂ်ဉာဏ်လေးထွေ၊ တာခိုင်ပေမူ၊ ကိလေရေလျဉ်၊ စီးမဝင်၊
အစဉ်ပိတ်တော့သည်။

ဆင်းရဲဘယ်မှာ ချုပ်သနည်း

သတိနှင့်ဉာဏ်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်၊ ဘယ်ဌာန်ဘယ်ရပ်၊ ချုပ်သနည်း။
ကမ္မဝိညာဏ်၊ ချုပ်သည့်ဌာန်၊ ရုပ်နာမ်လုံး၀၊ ချုပ်လေသည်။

သေက္ခနှင့် အသေက္ခ အကျင့်

သေက္ခ အသေက္ခ၊ ကျင့်ဓမ္မ၊ ဟောပြစေချင်သည်။
ကာမဂုဏ်ငါးရပ်၊ စွဲမတပ်ဘဲ၊ ဆယ်ရပ်ဒုစ္စရိ၊ ကင်းစင်
ဘိ၊ မှတ်သိ သေက္ခ အကျင့်တည်း။
လုံးစုံဓမ္မ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ သိမကွာဘဲ၊ လေးဖြာ
သတိ၊ အစဉ်ရှိ၊ မှတ်သိ အသေက္ခ အကျင့်တည်း။

အမြတ်ဆုံးပူဇာ တရားတော်
ရွှေအိုးညွှန်ကြားသူ

မေတ္တာကရုဏာ၊ ရှေးရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရိုး၊ ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊ ရွှေအိုးညွှန်ကြား၊ သူအလားသို့၊ ဝပ်သွားဆည်းကပ်၊ ဆက်ဆံ တတ်၊ များမြတ် အကျိုးတွေ။

(ထေရ-ဋ္ဌ ၂၊ ၃၉၅ စသည်)

http://www.dhammadwonload.com

ဆရာမြွက်

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊ သင်ယူမှုမဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ပညာ၊ ဉာဏ် တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လယ်၊ ကျွဲကန်းနှယ်၊ ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းနာခံ၍၊ သင် အံ ကြံ ကျင့်၊ ပညာပွင့်သော်၊ ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။

(ဇာ-ဋ္ဌ ၃၊၃၄၈)

ကျွမ်းကျင်သူကို ဆည်းကပ်

ပညာမဲ့သူ၊ ဆည်းကပ်မူ၊ ထိုသူ ဆင်းရဲသည်။
ပညာရှိအား၊ ဆည်းကပ်ငြား၊ ကြီးပွား ချမ်းသာသည်။
ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနသိမြင်၊ တတ်ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မူ၊ ထိုသူအောင်မြင်သည်။

ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနမမြင်၊ မကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မူ၊ ထိုသူဆုံးရှုံးသည်။ (မ-၁၊ ၂၈၆။ စူဠဂေါပါလသုတ်မှ)

ကိုယ့်ထက်သာသူ၊ တန်းသူလူ၊ တွေ့မူပေါင်း သင်းလေ။
ထိုသူနှစ်စား၊ မတွေ့ငြား၊ တပါးတည်းသာနေ။
လူမိုက်ကိုကား၊ မပေါင်းငြား၊ ရှောင်ရှား ဝေးဝေးနေ။

(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၁၊ ၂၉၆ စသည်)

သဒ္ဓေစိတ်ဓာတ်၊ ကောင်းမွန်လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ ခါတရံမှု၊ နည်းခံရလျှင်၊ ခဏဖြင့်ပင်၊ ဉာဏ် သက်ဝင်၍၊ သိမြင်တရား၊ လျှာအလား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

သဒ္ဓေစိတ်ဓာတ်၊ ဆိုးသွမ်းလတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ တသက်ပန်မှု၊ နည်းခံရလည်း၊ မောဟဖုံးဖိ၊ မှောင်အတိမို့၊ မသိတရား၊ ယောက်မ,လား၊ များလှ အပြစ်တွေ။ (ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၂၊ ၄၀၁)

http://www.dhammadwonload.com

ဗုဒ္ဓဟောညွှန်၊ တရားမှန်ကို၊ မှတ်ကြံပွားသိ၊ သိစေဘိမူ၊ ထိုသည့်သူအား၊ စင်ဖြူညွှတ်လျှိုး၊ မြဲရိုကျိုး၊ ရှိခိုးရာသတည်း။
(ဓမ္မပဒ-ဋ္ဌ ၂၊ ၄၀၁)

ပူဇော်ထိုက်သူ

အဆင်းစသား၊ အာရုံများ၌၊ ကင်းငြားရာဂ၊ ကင်းဒေါသ၊
မောဟကင်းရှင်းသူ။
မကင်းသေးလဲ၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ အမြဲအားထုတ်သူ။
ကိုယ်တွင်းသန္တာန်၊ ငြိမ်းအေးမှန်၊ ဆယ်တန် သုစရိုက် ပြည့်ဝသူ။
ပူဇော်ထိုက်လှ၊ပူဇော်ကြ၊ ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူ။(မ-၃၊ ၃၃၉-၃၄၂)

မြင်လျှင် မြင်ချင်းရှု

မြင်လျှင်မြင်ချင်း၊ မှတ်ခြင်းကင်းလျှင်။
မြင်ရုံမရပ်၊ ပညတ်ပေါ်ထင်။
ခံစားတပ်မက်၊ စွဲလျက်တည်လျှင်။
ပြုပြန်ကာ၊ ဘဝရှည်မည်ပင်။

မြင်လျှင်မြင်ချင်း၊ လက်ငင်းမှတ်လျှင်။
မြင်ရုံတွင်ရပ်၊ ပညတ်မထင်။
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက်၊ ဖြစ်ပျက်သိမြင်။
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခသဘောထင်။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းသည်ပင်။ (သံ-၂၊ ၂၇၇ စသည်)

http://www.dhammadwonload.com

ဓမ္မပူဇာ အမြတ်ဆုံး

တူရိယာဂီတ၊ နားချိုလှသည့်၊ သံမြငြိမ့်အေး၊ ပစ္စည်းလေးနှင့်၊ ရေအေးနံ့သာ၊ ပန်းစုံစွာဟု၊ ပူဇာမိသ၊ ပူဇော်ကြလည်း၊ ဗုဒ္ဓစိန္တော၊ နှစ်သိမ့်စေဌာ၊ မတတ်သာခဲ့၊ မြတ်စွာညွှန်ပြ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ ကျင့်ကြလေ၍၊ ဉာဏ်ဖြင့် တွေ့မှ၊ စိန္တေပူဇာ၊ မြတ်ဆုံးသာဟု၊ မြတ်စွာနှစ်သိမ့်၊ ကျူးဖော်မိန့်သည်၊ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာဖို့ပါကို။

(ဒီ-၁၊ ၁၄၄ စသည်ကို မှီးသည်)

ဆရာအရှင်နှစ်သက်သည့် ပူဇော်မှု

တောင်မြင်းမိုရ်သွင်၊ ကျေးဇူးရှင်အား၊ သဘင်ပွဲကြီး၊ ခြိမ့်ခြိမ့်ဟီးအောင်၊ ဝှဲခြီးကျင်းပ၊ ပူဇော်ကြလျက်၊ အားရွှင်လန်း၊ ပီတိလျှမ်း၍၊ တင့်ဆန်းသဒ္ဓါ၊ စေတနာတို့၊ ဝေဖြာလန်းစွင့်၊ ပန်းနှယ် ပွင့်၏။ ထူးတင့်မှန်စွာ၊ သို့ဖြစ်ပါလည်း၊ ဆရာသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကား၊ ရှင်ပင်မြတ်စွာ၊ နည်းတူသာလျှင်၊ ဓမ္မာမိသ၊ ထိုနှစ်ဝတွင်၊- ဓမ္မပူဇာ၊ လွန်မြတ်သာဟု၊ ခါခါထပ်ထပ်၊ မိန့်ဆိုလတ်၍၊ ဝိပဿ်ရှုပွား၊ ကျင့်တရားကို၊ စွမ်းအားထပ်ဆင့်၊ တိုး၍ကျင့်မှ၊ မြတ်ရှင့်ဆရာ၊ နှစ်သက်ပါသည်။ ပူဇာတည့်အမြတ်ဆုံး များကျင့်သုံး။

ရထဝိနီတသုတ် တရားတော်

ကထာဝတ္ထု ၁၀ ပါး

လိုနဲ ရောင့်ရဲ၊ ကင်းဆိတ်မြဲ၊ ငြိလဲမငြိရာ။
သီလ ဝီရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိမြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဉာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

http://www.dhammadwonload.com

ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး

၁။ ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ စင်ကြယ်က၊ သီလဝိသုဒ္ဓိ။

၂။ နီဝရဏ၊ ကင်းစင်က၊ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။
အပ္ပနာ ဥပစာ၊ ခဏိကာ၊ သုံးဖြာ သမာဓိ။
စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ရှာန်ဟုခေါ်လေရာ။
အာရုံထဲတွင်၊ စိတ်မြုပ်ဝင်၊ ခေါ်တွင် အပ္ပနာ။
အပ္ပနာဈာန်၊ ဤနှစ်တန်၊ ယူရန်တခုသာ။
ဈာန်လောက်နီးပါး၊ စိတ်တည်ငြား၊ မှတ်သား ဥပစာ။
ဖြစ်ခိုက်ခဏ၊ စိတ်တည်က၊ ခေါ်ကြ ခဏိကာ။
သမာဓိတပါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ မှတ်သား စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

၃။ စိတ်စင်ကြယ်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်တွင်၊ ဉာဏ်မြင် ရှင်းတော့၏။
ရုပ်နာမ်ပိုင်းခြား၊ သိမြင်ငြား၊ မှတ်သား ပထမဉာဏ်။
(နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ)
ရုပ်နာမ်သိမြင်၊ ဒိဋ္ဌိစင်၊ မည်တွင် ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၄။ ကြောင်းကျိုးပိုင်းခြား၊ သိမြင်ငြား၊ မှတ်သား ဒုတိယဉာဏ်။
(ပစ္စယပရိဂ္ဂဟ)
ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊ ယုံမှားစင်၊ မည်တွင် ကင်္ခါဝိတရဏ
ဝိသုဒ္ဓိ။

၅။ မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမဲ့၊ သိမြဲ တတိယဉာဏ်။(သမ္မသန)

အလင်းပီတိ၊ ငြိမ်းအေးဘိ၊ ဝီရိ သဒ္ဓါမှန်။
သုခံဉာဏ၊ သတိပြ၊ တဝ ဥပေက္ခံ။

http://www.dhammadwonload.com

နိကန္တိပေါင်း၊ ညစ်ညျူးကြောင်း၊ အကောင်း
ဤဆယ်တန်။ (ဝိပဿနုပက္ကိလေသ)

ဤဆယ်မျိုးအား၊ သာယာငြား၊ လမ်းမှားနေပြီမှန်။
မသာယာဘဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ မလွဲ လမ်းအမှန်။
မှားမှန်နှစ်ဖြာ၊ သိမြင်တာ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏ်။
(မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

၆။ ဉာဏ်မြင်သန့်စင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဤတွင် စတုတ္ထဉာဏ်။
(ဥဒယဗ္ဗယ)

ပျက်မြင်ပဉ္စမ၊ ကြောက်လျှင်ဆ၊ သတ္တပြစ်မြင်ဉာဏ်။
(ဘင်္ဂ၊ ဘယ၊ အာဒီနဝ)

ငြီးငွေ့အဋ္ဌ၊ လွတ်လိုက၊ နဝမ ဝိပဿဉာဏ်။
(နိဗ္ဗိဒါ၊ မုစ္စိတုကမျတာ)

ပြန်ရှုသိက၊ ဒသမ၊ ညီမျှရှုမှာ ဆယ့်တစ်မှန်။
(ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရုပေက္ခာ)

ရှေ့နောက်လျော်က၊ နုလောမ၊ ဉာဏ ဆယ်နှစ်မှန်။
(အနုလောမ)
အကျင့်လမ်းစဉ်၊ သိအမြင်၊ သန့်စင် ပဋိပဒါ။
(ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ)

၇။ ပုထုန္နယ်ပြတ်၊ အရိယာဇာတ်၊ ညွတ်လတ် ဆယ့်သုံးဉာဏ်။
(ဂေါတြဘု)

http://www.dhammadwonload.com

ကိလေငြိမ်းသတ်၊ အငြိမ်းခတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်။
(မဂ္ဂ၊ ဖလ)

သစ္စာမြင်က၊ လေးမဂ္ဂ၊ ဉာဏ ဒဿနာ။
(ဉာဏဒဿနာဝိသုဒ္ဓိ)

မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ မည်တွင် ပစ္စဝေက္ခဏာ။

အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန် ၂ မျိုး

စွဲလမ်းကင်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန်။
(အရဟတ္တဖိုလ်)

အကြောင်းကင်းမှု၊ ငြိမ်းအေးမှု၊ အနုပါဒါ ပရိနိဗ္ဗာန်။
(အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်)

စက်လေးပါး တရားတော်

သင့်တော်လျောက်ပတ်၊ နေရာမြတ်၊ ချဉ်းကပ်နေထိုင်ပါ။
စိတ်ထားဖြူစင်၊ ပညာရှင်၊ အစဉ်မှီဝဲပါ။
သူတော်ကောင်းများ၊ မြတ်တရား၊ နာကြား ရှိသေစွာ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်များ၊ ကောင်းအောင်ထား၊ ကြိုးစားကျင့်ကြံပါ။
ဤစက်လေးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ကြီးပွား အမှန်ပါ။
စည်းစိမ်ဖွံ့ဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုး၊ အကျိုးကြီးလှပါ။

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ် ကိုထား။
ပြော ပြု တွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်ခွဲ၊ မလျှော့ပဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

---

http://www.dhammadwonload.com

သုသိမသုတ် တရားတော်

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
လူကြွတန်းကြ၊ ပူဇော်ကြ၊ များလှ လာဘ်လာဘာ။
တိတ္ထိတို့ကား၊ လာဘ်ပါးရှား၊ နည်းပါး ပူဇော်ရာ။
ပရိဗိုဇ်သုသိမ၊ စေလွှတ်ကြ၊ ဗုဒ္ဓထံတော်သာ။
တရားခိုးရန်၊ သူတို့ကြံ၊ များရန်လာဘ်လာဘာ။
မျက်စိကိုဖွင့်၊ နားကိုစွင့်၊ ပွားကျင့် သုသိမာ။

ရဟန္တာများ၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားလျှောက်သောခါ။
သုသိမအရှင်၊ ကြားလေလျှင်၊ အလျင် မေးမြန်းရာ။
တရားသိလျှင်၊ အဘိညာဉ်၊ အရှင်တို့များ ရသလော။
ပညာဝိမုတ်၊ ခေါ်သမုတ်၊ ကျဉ်းချုပ်မှတ်လေလော။
သုသိမအား၊ အရှင်များ၊ ဖြေကြား ဤသို့သာ။

အဖြေအကျဉ်း၊ သိမရှင်း၊ ကပ်ချဉ်းစောမြတ်စွာ။
ဓမ္မဋ္ဌိတိ၊ ရှေ့မှတ်ဘိ၊ နောက်သိ နိဗ္ဗာန်သာ။
မြတ်ဘုရားလဲ၊ ဤသို့ပဲ၊ မိန့်မြဲ မိန့်ကြားရာ။

သိမရှင်းပြန်၊ မြတ်စွာထံ၊ ထပ်မံလျှောက်သောခါ။
သုသိမအား၊ မြတ်ဘုရား၊ မေးငြား ဤသို့သာ။

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မြဲသလော။
ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မမြဲပါ။

မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော၊ ချမ်းသာလော။
မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊
ရဟာန်းမှာ၊ သင့်ပါလေမည်လော။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲဖို့ရာ၊
ရဟာန်းမှာ၊ မှန်စွာ မသင့်ပါ။

ယင်းသို့မြင်၍၊ ငြီးငွေ့လေလျှင်။
တပ်စွဲပြယ်ပျောက်၊ လွတ်မြောက်သည်ပင်။
လွတ်လျှင်လွတ်ကြောင်း၊ ပြန်ပြောင်းဆင်ခြင်။
ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချ ငြိမ်းသည်ပင်။

မေးဖြေဆုံးလျှင်၊ အဖြေရှင်၊ ကင်းစင် ကိလေသာ။
သဥပါဒိ၊ နိဗ္ဗာန်သိ၊ ဖြစ်၏ ရဟန္တာ။
ပညာဝိမုတ်၊ သူလဲဟုတ်၊ သုက္ခဝိပဿကာ။

မေတ္တာဘာဝနာ တရားတော်

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ

ညြွှန် နောင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ရငြား ဆယ့်နှစ်ပေ။
ခြင်းရာလေးသွယ်၊ မြောက်ပွါးဆွယ်၊ လေးဆယ် ရှစ်မျိုးပေ။
ရပ်ဆယ်မျက်နှာ၊ မြောက်ပြန်ခါ၊ လေးရာ ရှစ်ဆယ်ပေ။
အရပ်မျက်နှာ၊ မမြောက်တာ၊ ပေါင်းကာ ထည့်ရင်လေ။
မေတ္တာပွားကျယ်၊ ငါးရာဝယ်၊ နှစ်ဆယ်ရှစ်စွန်းပေ။
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်သားလေ။

http://www.dhammadwonload.com

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

အိပ်လည်းချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာ အိပ်မက်သည်။
လူရောနတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရာနတ်တို့သည်။
လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီး စိတ်တည်ကြည်။
မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အသေကောင်းလှသည်။
ဗြဟ္မာ့ဘုံလား၊ ဆယ့်တပါး၊ ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

ဩဓိမေတ္တာ မပွားရသူများ

မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ။
ရန်သူထည့်ကာ၊ လေးယောက်မှာ၊ စဖွာ မပွားဟူ။
လိင်မတူကား၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွားရသည့်သူ။
သေသူမုန်းကာ၊ ဘယ်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

ဩဓိမေတ္တာ ပွားပုံအစဉ်

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား၊ ပွားများ ရှေးဦးစွာ။
ကြည်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်ခင်အပ်၊ ပွားလတ် ပထမာ။
အလွန်ချစ်အပ်၊ ခင်မင်အပ်၊ ပွားလတ် ဒုတိယာ။
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွါးမူတတိယာ။
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ရှုပွါး အေးမေတ္တာ။

အပိုင်းအခြား ပျက်ခြင်း

မိမိကိုယ်နှင့်၊ ကြည်ညိုချစ်သူ၊ လျစ်လျူရန်ဘက်၊ ဤလေး
ချက်ဝယ်၊ ပယ်ဖျက်ပိုင်းခြား၊ ညီတူထား၊ ရငြားဥပစာ။

http://www.dhammadwonload.com

ကံနှင့် တမလွန်ဘဝ တရားတော်

တရားနာခြင်း၏အကျိုး ၅ ပါး

မကြားဘူးငြား၊ တရားများ၊ နာကြားရပေသည်။
ကြားဘူးပြီးတာ၊ ထပ်လို့နာ၊ သေချာရှင်းပေသည်။
ယုံမှားကင်းကွာ၊ ယူဖြောင့်စွာ၊ စိတ်မှာကြည်လင်သည်။
တရားနာက၊ ကျိုးငါး၀၊ မုချ ရပေသည်။

အတ္တ ၆ မျိုး

သယံ၀သီ၊ နိ၀ါသီ၊ သာမိ အဓိဋ္ဌာယက။
ကာရကနှင့်၊ ဝေဒဆင့်၊ စွဲလင့် ခြောက်အတ္တ။

သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ

ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တမသေ၊ မပျက်လေဘဲ၊ ထွေထွေဘ၀၊ ကူးဆက်ရ၊ **သဿတ** ယူမှားတည်း။

ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တပျက်ကြေ၊ မဆက်လေ၊ **ဥစ္ဆေ** ယူမှားတည်း။

အန္တရာဘ၀ဒိဋ္ဌိ

ခန္ဓာကြွေကျ၊ သေကြေရလျှင်၊ အတ္တမသေ၊ မပျက်လေဘဲ၊ အခြေမလှ၊ ကြားဘ၀၌၊ ခဏခိုကာ၊ အခြေသာမှ၊ ထိုက်ရာဘ၀၊ ကူးပြောင်းရ၊ အန္တရာဘ၀ အယူတည်း။

အနတ္တာနုပဿနာဉာဏ်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သဘာ၀ကား၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊

http://www.dhammadwonload.com

နိပ်စက်တတ်စွာ၊ နှစ်မပါဘူး၊ လိုရာမကျ၊ စိုးမရမို့၊ အတ္တမပါ၊ သုငါမဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်မျှ၊ သဘာဝဟု၊ ကျနထင်ထင်၊ ဉာဏ်၌မြင်သော်၊ လေးအင်အပါယ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချလွတ်တော့သည်။

သဿတဒိဋ္ဌိလွတ်ပုံ

ရုစရာ ရူတာ၊ နှစ်ခုသာ၊ မှန်စွာရှိလေသည်။
နှစ်ခုအပြင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ မှန်ပင် မရှိပြီ။
ထို့ကြောင့်သေလျှင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ နောက်တွင် မဆက်ပြီ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ဆက်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ကြားဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။
ထို့ကြောင့်သေလျှင်၊ သက်ဝိညာဉ်၊ ဤတွင်မပြတ်ပြီ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ပြတ်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။

ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိလွတ်ပုံ

အဟောင်းရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ပြန်၊ တဖန်အသစ် ဖြစ်ပေါ်သည်။
ခုဘဝရုပ်နာမ်၊ ချုပ်ပျက်ပြန်၊ တဖန်အသစ် ဖြစ်ပြန်သည်။
ဟောင်းချုပ်သစ်ဖြစ်၊ ကြောင်းကျိုးစစ်၊ ဉာဏ်လှစ်နိုင်ရမည်။
အဝိဇ္ဇာတဏှာ၊ ဥပါဒါန်၊ ကံအကြောင်းတလီ။
အကြောင်းရှိက၊ ကျိုးဖြစ်ရ၊ လောကတံတွာ၊ ရှိလေသည်။
ကြောင်းကျိုးမကင်း၊ ဘဝချင်း၊ အလျှင်းမပြတ် မှတ်ရမည်။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ပြတ်ဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏ မြတ်ယောဂီ။

---

http://www.dhammadwonload.com

အထွေထွေဆောင်ပုဒ်များ

တလောကလုံးကို လောင်သော မီးများ

မြို့မီး ရွာမီး တောမီးတို့ထက် အဆရာထောင် တဟုန်းဟုန်း တောက်လောင်နေသော တဆယ့်တသီး မီးတို့ဆိုသည်မှာ– ရာဂမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး၊ ဇာတိမီး၊ ဇရာမီး၊ မရဏမီး၊ သောကမီး၊ ပရိဒေဝမီး၊ ဒုက္ခမီး၊ ဒေါမနဿမီး၊ ဥပါယာသမီးတို့ဖြစ်ပါသည်။

ဒွါရခြောက်ဖုံ၊ အာရုံခြောက်တန်၊ ဝိညာဏ်ခြောက်ဝ၊ ဖဿခြောက်ဖြာ၊ ဝေဒနာခြောက်ပါး ဤတရားတို့ကို တဆယ့်တသီး မီးတို့က တဟုန်းဟုန်း တပြောင်ပြောင် လောင်မြိုက်နေကြ၏။

မျက်စိကိုလဲ လောင်ကြ၏၊နားကိုလဲ လောင်ကြ၏၊ နှာခေါင်းကိုလဲ လောင်ကြ၏၊ လျှာကိုလဲ လောင်ကြ၏၊ ကိုယ်ကိုလဲ လောင်ကြ၏၊ စိတ်ကိုလဲ လောင်ကြ၏။ မြင်တိုင်း ကြားတိုင်း နံ့တိုင်း စားတိုင်း ထိတိုင်း ကြံတွေးတိုင်း မရှုမိလျှင် လောင်ကြ၏။ ရှုမိလျှင် မလောင်နိုင်ကြ။ ထို့ကြောင့် မီးဘေးကိုကြောက်သူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်ရေအေး မဂ္ဂင်ရေအေးကို အမြဲတစေ ကိုယ်နှင့်မကွာအောင် ဆောင်ထားဖို့ရာ သင့်လှပေသည်။

သတိပဋ္ဌာန်ဆောင် မီးမလောင်

သတိပဋ္ဌာန်ရေအေး၊ ပက်ဖျန်းပေး၊ မီးဘေးလွတ်နိုင်သည်။
မဂ္ဂင်ရေအေး၊ ပက်ဖျန်းပေး၊ မီးဘေးလွတ်နိုင်သည်။
မီးဘေးလွတ်က၊ ငြိမ်းအေးလှ၊ ဆိုက်ရနိဗ္ဗာန်ပြည်။

http://www.dhammadwonload.com

သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေစင်ရေး၊ စိုးပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းလိုလျှင်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ မရှိဘဲ၊ အမြဲငြိမ်းလိုလျှင်။
မဂ်နှင့်နိဗ္ဗာန်၊ တရားမှန်၊ အမြန်ရလိုလျှင်။
ရုပ်နာမ် ဖြစ်ဆဲ၊ သတိစွဲ၊ ပွါးမြဲ တလမ်းပင်။

တလမ်းတည်းမှန်၊ သတိပဋ္ဌာန်၊ ပွားရန်ဘယ်သို့နည်း။
ရုပ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
ခံစားတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
စိတ်ဖြစ်တိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
သဘောတိုင်းသာ၊ စူးစိုက်ကာ၊ သေချာ ရှုရသည်။
မြင် ကြား နံ စား၊ တွေ့ သိများ၊ မမှား ရှုရသည်။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ စူစိုက်ရှုရသည်။
စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ယောဂီအင်္ဂါ= ပဓာနိယင်္ဂ ငါးပါး

ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ ဖြောင့်မှန်စွာ၊ ပညာဝီရိယ။
ယောဂီအင်္ဂါ၊ ဤငါးဖြာ၊ သေချာ မှတ်ပါကြ။
အင်္ဂါငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ တရားသေချာရ။
အင်္ဂါငါးပါး၊ မစုံငြား၊ တရားမှန်မရ။

စတုရင်္ဂ ဝီရိယ

အရိုးပေါ်တွင်၊ အရေတင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်ပါစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ ပိန်ခြောက်ပြားချပ်
ဖြစ်ပါစေ။

http://www.dhammadwonload.com

အမြတ်ဆုံးသုခ၊ မရကာ၊ မထတမ်းဘဲ ရှမလေ။
စတုရင်္ဂ၊ ဝီရိယ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောမိန့်ချွေ။

တရားကဦးမှ

အို ဘေးနိပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
နာ ဘေးနိပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
သေ ဘေးနိပ်စက်၊ လက်မဦးခင်။
တရားက၊ ဦးမှ တော်မည်ထင်။

ရုပ်နာမ်ငြိမ်း

ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ အိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ နာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချ သေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်း ဘေးသုံးလီ။

သီလပျက်စီးပုံ ၄ မျိုး

ကျိုး ပေါက်၊ ပြောက် ကျား၊ သီလများ၊ လေးပါး
ရှိလေသည်။
စဆုံးပျက်လျှင်၊ ကျိုးသည်ပင်၊ လယ်တွင် ပေါက် သည်မည်။
တပါးနှစ်ပါး၊ အစဉ်အား၊ ပျက်ငြား ပြောက် သည်မည်။
တနေရာချင်း၊ တပါးချင်း၊ ပျက်ခြင်း ကျား သည်မည်။

ယောဂီတို့၏ ရည်ရွယ်ချက်

ယောဂီအများ၊ သင်တို့ကား၊ ဘာများလို၍ ရှုသနည်း။
ကျွန်ုပ်တို့မှာ၊ ဆင်းရဲတာ၊ ငြိမ်းရာလို၍၊ ရှုပါသည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဆင်းရဲဆိုတာ၊ သင်တို့မှာ၊ ဘယ်ခါငြိမ်းဖို့ ရှုသနည်း။
ယခုလဲငြိမ်း၊ နောင်လဲငြိမ်း၊ အမြဲငြိမ်းဖို့ ရှုပါသည်။
ယခုချက်ခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ငြိမ်းခြင်း ဘယ်လိုနည်း။
ရှုမှတ်တိုင်းတွင်၊ ကိလေစင်၊ မဝင်လာ၍၊ ငြိမ်းပါသည်။
အစဉ်အမြဲ၊ ထိုဆင်းရဲ၊ ငြိမ်းစဲ ဘယ်လိုနည်း။
ကိလေငြိမ်းစဲ၊ ထိုဆင်းရဲ၊ အမြဲငြိမ်းပါသည်။

သောတာပန်ဖြစ်ရန် အင်္ဂါလေးပါး

သူတော်သူမြတ်၊ ဆည်းကပ်မှန်စွာ၊
သူမြတ်တရား၊ နာကြားသေချာ၊
သင့်အောင်စိတ်ထား၊ တရားကျင့်ရာ၊
သောတာစစ်၊ ဖြစ်ဖို့ကြောင်းလေဖြာ။

သောတာပန်၏ အင်္ဂါလေးပါး

ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
သံဃစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
အရိယာကန္တ၊ ငါးသီလ၊ ပြည့်ဝစုံစေရာ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားသိပုံ လေးမျိုး

အကျဉ်းချုပ်မျှ၊ ဟောဖော်ပြ၊ သိက ဥဃဋ္ဋိ။
အကျယ်ဖွင့်ပြ၊ ဟောပြောမှ၊ သိက ဝိပဉ္စိ။
လက်တွေ့ကျင့်မှ၊ သိမြင်က၊ နေယျဟူ၍သိ။
ယခုဘဝ၊ မသိက၊ ပဒပရမ ခေါ်လေဘိ။
ပါရမီကွဲပြား၊ ဉာဏ်ခြားနား၊ တရားတွေ့ပုံ လေးမျိုးရှိ။

http://www.dhammadwonload.com

မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
စင်္ကြံလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။

သမ္မဇဉ

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင် ရှုပါလေ။
ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲ ရှုပါလေ။
ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲ
ရှုပါလေ။
ကြည့်လို့မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။
မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲ ရှုပါလေ။
ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွတ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲ ရှုပါလေ။
အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ်,နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။
ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွား အမြဲပေ။
လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့်သာလှပေ။
အသေးစိတ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်ပေ။
ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ်မဂ်ဖိုလ်ပေ။

ဘဝများစွာ သံသရာ

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။
မရှုမိလျှင်၊ ပညတ်ထင်၊ ထိုတွင် တပ်မက်သည်။
တပ်မက်မှုပွါး၊ စွဲလမ်းငြား၊ ကံများ ဖြစ်ပေါ်သည်။
ကံ၏နောက်မှာ၊ ဇာတိလာ၊ သံသာရှည်တော့သည်။

http://www.dhammadwonload.com

ဘဝဇာတ်သိမ်း ဒုက္ခငြိမ်း

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြုံ၊ အကုန်ရှုရမည်။
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။
လောဘမဝင်၊ စွဲလမ်းစင်၊ ကံပင်မရှိပြီ။
ကံမရှိက၊ နောက်ဘဝ၊ မုချ မဖြစ်ပြီ။
ဘဝငြိမ်းလျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကျဉ်း (အနုလုံ)

၁၂။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ = မသိလို့ ပြုလုပ် မိသည်။

၃။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ = ပြုလုပ်မိလို့ စိတ်ဝိညာဏ် ဖြစ်သည်။

၄။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ = စိတ်ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ် အဆက်ဆက်ဖြစ်သည်။

၅။ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ = နာမ်ရုပ် အဆက်ဆက်ကြောင့်(မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် ဟူသော) အာယတနခြောက်ပါး ဖြစ်သည်။

၆။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော = အာယတန ခြောက်ပါး ကြောင့် (အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, ထိတွေ့စရာ, သဘောဟူသော) အာရုံခြောက်ပါးနှင့် တွေ့ဆုံမှု ဖြစ်သည်။

၇။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ = အာယတနနှင့် အာရုံ တွေ့ဆုံမှု ကြောင့် ခံစားမှု ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadwonload.com

၈။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ = ခံစားမှုကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်သည်။

၉။ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ = သာယာ တပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ်သည်။

၁၀။ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ = စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝနှင့် ဘဝကိုဖြစ်စေတတ်သော အလုပ် (ကံ)ကို ပြုလုပ်မိသည် (ကမ္မဘဝ)။

၁၁။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ = ပြုလုပ်မှု(ကံ)ကြောင့် ဘဝသစ်တဖန် ဖြစ်ရပြန်သည်။

၁၂။ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ = ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် အိုရသည်၊ သေရသည်။သောက=စိုးရိမ် ပူဆွေးကြရသည်။ ပရိဒေဝ= ငိုကြွေးကြရသည်။ဒုက္ခ= ကိုယ်ဆင်းရဲကြရသည်။ ဒေါမနဿ = စိတ်ဆင်းရဲ ကြရသည်။ ဥပါယာသ=စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူလောင် ပင်ပန်းကြရသည်။

ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ = ဤပုံ ဤနည်း ဖြင့် ချမ်းသာ မဖက် ဆင်းရဲသက်သက် ဖြစ်သော ဒုက္ခ အစုအပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကျဉ်း (ပဋိလုံ)

၁၊ ၂။ အဝိဇ္ဇာယ တွေ့ဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော =မသိမှု၏ အကြွင်းမဲ့ကင်းခြင်းချုပ်ခြင်းကြောင့် ပြုလုပ်မှု မဖြစ်တော့ပေ။

http://www.dhammadwonload.com

၃။ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော = ပြုလုပ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ဝိညာဏ်မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၄။ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော = စိတ်ဝိညာဏ် မဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက် မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၅။ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော = နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက် မဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာယတန ခြောက်ပါး မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၆။ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော=အာယတန ခြောက်ပါး မဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့် မတွေ့ဆုံရပေ။

၇။ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော = အာယတနနှင့် အာရုံ မတွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် ခံစားမှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၈။ ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော = ခံစားမှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၉။ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော = သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၁၀။ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော = စွဲလမ်းမှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝလဲ မဖြစ်တော့၊ ဘဝကိုဖြစ်စေသော အလုပ်(ကံ)ကိုလဲ မပြုလုပ်တော့ပေ (ကမ္မဘဝ)။

http://www.dhammadwonload.com

၁၁။ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော = ဘဝကိုဖြစ်စေသော အလုပ်(ကံ)ကို မပြုလုပ်တော့သောကြောင့် ဘဝအသစ် မဖြစ်တော့ပေ။

၁၂။ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာမရဏံ = ဘဝသစ်မဖြစ်တော့ ခြင်းကြောင့် မအိုရ၊ မသေရတော့ပေ။ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ။ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူလောင်ပင်ပန်းခြင်းတို့လည်း မရှိတော့ပေ။

ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ = ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲ သက်သက်ဖြစ်သော ဒုက္ခအစုအပုံကြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့သည်။

(ဤသို့လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် အလည်ရပ်၍ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းလျက် ဘဝဇာတ် သိမ်းပါတော့သည်)

အချိန်က လူကိုစားသည်။

နာရီရက်လ၊ နှစ်တွေက၊ စားကြလူတွေကို။
တနှစ်ကုန်ပြီး၊ တနှစ်ကြီး၊ ချီးနှီးသက်တွေ ရင့်သကို။
ကုသိုလ်ကျန်းမာ၊ ပညာစီးပွား၊ မတိုးပွား၊ လျော့ပါး
နေ့စဉ်ကို။
ရုပ်နာမ်အစု၊ ပေါ်တိုင်းရှု၊ စားမှုအချိန်ကို။
တတိတတိ၊ စားလေဘိ၊ တို၏သံသာကို။

http://www.dhammadwonload.com

အချိန်က လူကိုမစားစေနှင့်

မေ့လျော့နေက၊ လူ့ဗာလ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင် ရှည်လှသည်။
အချိန်ကိုစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင်တိုလှသည်။
ပေါ့လျော့နေက၊ ယောဂီလှ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရားမတက်ပြီ။
အချိန်ကိုမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရားတက်မြန်သည်။
အချိန်တိုင်းလေးစား၊ ရှုသူကား ၊တရားတိုးတက်သည်။
အချိန်တိုင်းရှုကာ၊ ယောဂီမှာ၊ သံသာတိုလေမည်။

အပျင်းဆင်ခြေ

အေးလွန်း ပူလွန်း၊ မိုးချုပ်လွန်းနှင့်၊ စောလွန်းတထွေ၊ ဆာလောင်လေလွန်း၊ ဗိုက်ပြည့်လွန်းဟု၊ ပြဿနာဆင်ခြေ၊ အထွေထွေသည်၊ ပျင်းလေသူတို့သဘောတည်း။

သံဝေဂ လေးမျိုး

စိတ္တုတြာသ၊ ဩတ္တပ္ပနှင့်၊ ဉာဏ ဓမ္မ၊ ဤလေးဖြာ မှတ်ပါ သံဝေဂ။

သံဝေဂဝတ္ထု လေးမျိုး

ဖြစ် အို နာ သေ၊ ဆင်းရဲတွေ၊ လေးထွေ အပါယ။
အတိတ် အနာ၊ ဝဋ်နှစ်ဖြာ၊ ကြောင်းချာကြီးဒုက္ခ။
ယခုဘဝ၊ အာဟာရ၊ ရှာရကြီးဒုက္ခ။
ထိတ်လန့်စရာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ ရှစ်ဖြာ အကြောင်းပ။
သံဝေဂဝတ္ထု၊ ကြောင်းရှစ်ခု၊ မျှော်ရှုဆင်ခြင်ကြ။

http://www.dhammadwonload.com

သံဝေဂဉာဏ်၊ လွန်ထက်သန်၊ ပြင်းထန် ဝီရိယ။
ဝီရိယကြီးမား၊ ယောဂီကား၊ တရားမြန်မည်ပ။
ဝီရိယနည်းပါး၊ ယောဂီကား၊ တရားနှေးမည်ပ။
အပျင်းထူပြား၊ ယောဂီကား၊ တရားဘယ်မရ။

မကြောက်သူများ

ဆင် မြင်း ဥသဘ၊ ပုရိသ၊ လေးဝ ဇာနည်များ။
ခြင်္သေ့တဖြာ၊ ရဟန္တာ၊ ကင်းကွာ ကြောက်တရား။
ဆင် မြင်း လူ နွား၊ ထိုသူကား၊ ကြီးမားအတ္တစွဲ။
ရဟန္တာကား၊ ပယ်သတ်ထား၊ ကင်းပြား အတ္တစွဲ။

တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စမများ၊ အအိပ်ပါး၍၊ စကားလဲနည်း၊ ဖော်ရှောင်လွှဲလျက်၊ မတွဲမိတ်ဆိုး၊ လိုဆိုးကင်းလတ်၊ ပြီးမသတ်ဘဲ၊ မရပ်မနား၊ ရှုမှတ်ပြား၊ တရားမြန်မြန် ရမည်တည်း။

တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စထွေပြား၊ အအိပ်များ၍၊ စကားလဲပြော၊ ဖော်မက်မော လျက်၊ ဆိုးသောမိတ်ရှိ၊ လိုဆိုးပြည့်၍၊ မိမိတရား၊ မပြီးပြားဘဲ၊ စိတ်အားလက်လျှော့၊ အိမ်ပြန် ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရားရမည်တည်း။

စေတောခိလတရား ၅ ပါး

ဘုရား တရား၊ သံဃာများနှင့်၊ သုံးပါးသိက္ခာ၊ ယုံမှားရာ၊ စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။

http://www.dhammadwonload.com

အားထုတ်ဖေါ်အား၊ ဒေါသပွား၍၊ ဖြစ်မှားလေရာ၊ ထိုအခါ၊
စိတ်မှာ ကြောင့်စူးသည်။
စိတ်မှာစူးဝင်၊ ကြောင့်ရှိလျှင်မူ၊ တွင်တွင်မှတ်ရန်၊ မြဲမှတ်ရန်
စိတ်သန် မညွတ်ပြီ။
(စေတောခိလ = စိတ်မှာ စူးသောငြောင့်)

သစ္စာ ၄ ပါး

မသိလျှင်တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ်၊ တွယ်မိလျှင်ဘေး၊
ပြယ်လျှင်အေး။

အကြောင်းသစ္စာ အကျိုးသစ္စာ

ဖြစ်စေ ရောက်စေ၊ ဤနှစ်ထွေ၊မှတ်လေ အကြောင်းများ။
ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဖြစ်စေတာ၊ တဏှာ မြဲမှတ်သား။
အကြောင်း သမုဒယ၊ ပယ်သတ်က၊ ဒုက္ခငြိမ်းပြီးသား။
လမ်းမှန်မဂ္ဂ၊ ပွားများက၊ နိရောဓ ဆိုက်ရောက်သွား။

မြင်ဆဲ၌ စိတ်အစဉ်

(က) မြင်ဆဲဆင်းခါတ်၊ မြင်လတ်စစွာ။
မြင်ပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ကာ။
သဏ္ဍာန်ဒြပ်၊ ပညတ်ပေါ်လာ။
မည်နာမ၊ သိရ နောက်ဆုံးမှာ။

ကြားဆဲ၌ စိတ်အစဉ်

(ခ) ကြားဆဲအသံခါတ်၊ကြားလတ်စစွာ။
ကြားပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ကာ။

http://www.dhammadwonload.com

သဏ္ဍာန်ဒြပ်၊ သိလတ်ပြီးခါ။
မည်နာမ၊ သိအပ် နောက်ဆုံးမှာ။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

(ဂ) အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေသည်။
သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်။
အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့သည်။
လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်ပဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ

(ဃ) အဆင်းမြင်က၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ ကင်းတော့သည်။
မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ မသိမ်းပြီ။
မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
(က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဣန္ဒြေငါးပါး ကြီးစိုးကြပုံ

သောတာအင်္ဂါ၊ ကြောင်းလေးဖြာ၊ သဒ္ဓါကြီးစိုးသည်။
သမ္မပ္ပဓာန၊ ဤလေးဝ၊ ဝီရိယကြီးစိုးသည်။
ပဋ္ဌာန်သတိ၊ လေးပါးရှိ၊ သတိကြီးစိုးသည်။

http://www.dhammadwonload.com

သမာဓိမှာ၊ ဈာန်အရာ၊ မှန်စွာကြီးစိုးသည်။
လေးပါးသစ္စာ၊ သူ့အရာ၊ ပညာကြီးစိုးသည်။

ဣန္ဒြေငါးပါး ညီမျှပါစေ

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ

သဒ္ဓါနည်း၍၊ ပညာကဲလျှင် ကောင်းကျစ်စဉ်းလဲတတ်သည်။
ပညာနည်း၍၊ သဒ္ဓါကဲလျှင် ယုံလွယ်တတ်သဖြင့် မယုံကြည်သင့်ရာကို ယုံကြည်မိတတ်သည်။

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ

ဝီရိယနည်း၍၊သမာဓိကဲလျှင်ထိနမိဒ္ဓဝင်တတ်သည်။
ပျင်းရိ ငိုက်မျဉ်းတတ်သည်။
သမာဓိနည်း၍၊ဝီရိယကဲလျှင် ဥဒ္ဓစ္စဝင်တတ်သည်။
ပျံ့လွင့်တတ်သည်။
သတိဆို ပိုတယ်မရှိ။

လောကီဓမ္မတာ၊ လူတို့မှာလျှင်၊ သဒ္ဓါမဆွန့်၊ ကွန့်၍ဖြိုးဝှန်၊ ဉာဏ်မလွန်နှင့်၊ သားမွန်လိမ္မာ ၊ ဤအရာ ၌၊ ပညာမဖက်၊ သဒ္ဓါတက်က၊ နက်၏ ဆင်းရဲ၊ အမြဲမှန်စွာ၊ သဒ္ဓါနန့်ဆွန့်၊ တွန့်၍ ဉာဏ်ကွန်၊ ပညာလွန်သော်၊ ဝက်န်ကောက်ကျစ်၊ ကျိုးမဖြစ်ဘူး၊ စင်စစ် ထိုပြီ၊ သမာဓိများ၊ ပျင်းရိပွား၏၊ အားထုတ်လွန်က၊ ပြန့်တတ်စွရင့်၊ ဝီရိယဆိုး၊ ညဥ့်ကိုနိုးမူ၊ သူခိုးဖြစ်တတ်၊ ဟူတုံလတ် ၏၊ မပြတ်စိတ်က၊ သတိမ,လော့၊ ညီမျှသော်သာ၊ ကျိုးထင်ရာခဲ့၊ သေချာမှတ်သိ၊ မလွန်ဘိနှင့်၊ ဉာဏ်ရှိ ယောကျ်ား၊ မှားလတ်သောခါ၊ ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာ နောက်ဆက်၊ အကုခက်သို့၊ ဖျက်၍အမြဲ၊ ပြင်နိုင်ခဲ၏။ (မဃဒေဝလင်္ကာ၊ ၁၉၂)

http://www.dhammadwonload.com

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ မရှုငြား၊ ဖုံးထား အဝိဇ္ဇာ။
လျောင်းထိုင်ရပ်သွား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ ကင်းသွား အဝိဇ္ဇာ။
အဝိဇ္ဇာစင်၊ ဝိဇ္ဇာဝင်၊ ကင်းစင် ကိလေသာ။
လျောင်း ထိုင် ရပ်သူ၊ သွားတတ်သူ၊ ပြုသူမရှိပါ။
စိတ်လှုံ့ဆော်ငြား၊ လေလှုပ်ရှား၊ လူသွားသည်ဟု ခေါ်ရုံသာ။
မောင်းသူမောင်းလို့၊ နွားဆောင်ပို့၊ လှည်းတို့သွားသည့် ပုံပမာ။
စိတ်ကမောင်းလို့၊ လေဆောင်ပို့၊ လူတို့ သွားသည်ခေါ်ရတာ။
မောင်းသူစိတ်ထား၊ လေနှင့်နွား၊ လှည်းကားသွားသူ
ယှဉ်စပ်ပါ။
လေဟုန်တိုက်လွှင့်၊လှေပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်စရာ။
လေးညို့ဟုန်လွှင့်၊ မြားပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စရာ။
ဝါယောလှုပ်ရှား၊ ရုပ်ကိုသွား၊ သိထားအမှန်ပါ။
ရုပ်သေးရုပ်များ၊ ကြိုးစွမ်းအား၊ လှုပ်ရှားနည်းတူစွာ။
ဤရုပ်ကိုကား၊ စိတ်စွမ်းအား၊ ရုပ်သွားထိုင်လျောင်းပါ။
ကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ကျိုးသဘော၊ မှတ်လော အမှန်ပါ။
အကြောင်းကင်းငြား၊ ကိုယ့်စွမ်းအား၊ ရုပ် သွား ထိုင်သူ
မရှိပါ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ငါဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏အမှန်ပါ။

၃၂ ကောဋ္ဌာသတွင် ပါဝင်သော မဟာဘုတ် ရုပ်ကြီးများ

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်၊ နှစ်ဆယ်ပထဝီ၊ လေးလီ တေဇော
ခြောက်ဝါယော၊ မှတ်လော လေးဆယ့်နှစ်။

http://www.dhammadwonload.com

နှစ်ဆယ် ပထဝီ

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။

(ဤကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်တွင် ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

(ဤဆယ့်နှစ်ပါးတွင် အာပေါဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

လေးလီ တေဇော

သန္တပ္ပနတေဇော – အဖျားရှိန် အပူငွေ့။
ဇီရဏတေဇော – အိုမင်းရင့်ရော်စေသော အပူငွေ့။
ဒါဟတေဇော–မခံသာအောင် အလွန်ပူသော အပူငွေ့။
ပါစကတေဇော – အစာချေသော ဝမ်းမီး အပူငွေ့။
(ဤလေးပါးတွင် တေဇောဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

ခြောက်ဝါယော

ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော – အထက်သို့ဆန်သောလေ။
အဓောဂမဝါယော – အောက်သို့စုန်သောလေ။
ကုစ္ဆိသယဝါယော–အူ၏ပြင်ပဝမ်းတွင်း၌တည်သောလေ။
ကောဋ္ဌာသယဝါယော – အူအတွင်း၌တည်သောလေ။
အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိဝါယော – အင်္ဂါကြီးငယ်ကို လျှောက်သောလေ။

http://www.dhammadwonload.com

အဿာသပဿာသဝါယော – ထွက်သက်ဝင်သက်လေ။
(ဤခြောက်ပါးတွင် ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

တဏှာသုံးပါး

ကာမဂုဏ်ငါးဝ၊ တပ်မက်က၊ ကာမတဏှာတည်း။
မြဲတယ်ယူဆ၊ တပ်မက်က၊ ဘဝတဏှာတည်း။
ပြတ်တယ်ယူဆ၊ တပ်မက်က၊ ဝိဘဝတဏှာတည်း။

တဏှာတရား့ရှစ်

တဏှာသုံးပုံ၊ ခြောက်အာရုံ၊ မြှောက်တုံ တစ်ဆယ့်ရှစ်။
သန္တာန်နှစ်သွယ်၊မြှောက်ပွားဆွယ်၊သုံးဆယ့်ခြောက်ပါးဖြစ်။
ကာလသုံးဖြာ၊ မြှောက်ပြန်ကာ၊ တရာရှစ်ပါးဖြစ်။

ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။

ကာယဒုစရိုက် သုံးပါး

သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံးဝ၊ မှတ်ကြ ကာယကံ။

ဝစီဒုစရိုက် လေးပါး

မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ၊ လေးဖြာ ဝစီကံ။

http://www.dhammadwonload.com

မနောဒုစရိုက် လေးပါး

သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည် စဉ်းစား၊ အယူမှား၊ သုံးပါး မနောကံ။

ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေးသုံးသာ၊ ဤဆယ်ဖြာ၊ မှတ်ပါ ဒုစရိုက်။

သုစရိုက်

ဒုစရိုက်တရား၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ ဆယ်ပါး သုစရိုက်ကံ။
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနတ်နိဗ္ဗာန်။
ဒု သု ဆယ်ခိုင်၊ ကျင့်မထွိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်
တွန်း၊ ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

မဂ်တို့၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ကင်းပြတ်ကွာ၊ မှတ်ပါ သောတာပန်။
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြည့်သွန်။
ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က အနာဂါမ်။
သမ္ဖပ်အဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါအရဟာန်။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်ကြရန်။

အတွင်းရန်သူနှင့် အပြင်ရန်သူ

အပြင်ရန်သူ၊ အောင်နိုင်မှု၊ ထိုသူပြန်၍ ရှုံးနိုင်သည်။
အတွင်းရန်သူ၊ အောင်နိုင်မှု၊ ထိုသူပြန်၍ မရှုံးပြီ။

http://www.dhammadwonload.com

တဏှာအကြိုက် မလိုက်နှင့်

တဏှာအကြိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက်လှလေပြီ။
တဏှာဆွဲရာ၊ သင်လိုက်ပါ၊ သင်သာ ဆင်းရဲမည်။
တဏှာနွားသိုး၊ ချိုရိုက်ချိုး၊ ဆတိုး ချမ်းသာမည်။

အလှူတတ်လျှင် မဂ်ဖိုလ်ဝင်

ဒါနဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သီလဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
ဘာဝနာဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထိုပြင် ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠ သောတာမည်။
မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌ သက်ဝင်သည်။
ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင်ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သင်္ခါရာ၊ ညီစွာ ရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်နွယ်ဝင်ပြတ်တော့သည်။
ပုထုနွယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်မည်။
ဆိုက်ရောက်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။
ဒါနဖြင်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။
သီလဖြင့်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။

http://www.dhammadwonload.com

သူတော်ကောင်းတို့လှူနည်း ၈ မျိုး

စင်ကြယ်မွန်မြတ်၊ လျောက်ပတ်သောခါ။
ရွေးချယ်အပ်စပ်၊ မပြတ်လှူရာ။
လှူဆဲတသီး၊ လှူပြီးပြန်ခါ။
ဝမ်းမြောက်လှ၊ ဒါန သပ္ပုရိသာ။

သူတော်ကောင်းတို့၏ဒါန ၅ ပါး

ယုံကြည်၍လှူ၊ ရိုသေလှူ၊ ပေးလှူသင့်လျော်ခါ။
ငြိတွယ်မရှိ၊ ကိုယ့်မထိ၊ သူ့ထိ ကင်းစေရာ။
သူမြတ်ဒါန၊ ဤငါးဝ၊ မုချ ကျိုးများတာ။

ဒိဋ္ဌဓမ္မကျိုးပေးသော ဒါန

နိရောဓမှ၊ ထ,စ ရဟန္တာ။
စင်ကြယ်ပစ္စည်း၊ အားကြီး စေတနာ။
အင်္ဂါလေးပါး၊ စုံငြား အလှူမှာ။
ခုဘဝ၊ မုချ ကျိုးပေးတာ။

ဝဋ်သုံးပါး

ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ ကြောင်းကျိုးစပ်လျက်၊ ထပ်ကာ ထပ်ကာ၊ ဖြစ်ပျက်တာ၊ ခေါ်ရာ ဝဋ်ပေတည်း။

ကိလေ ကမ္မ၊ ဝိပါက၊ သုံးဝ ဝဋ်များတည်း။

ဥပဓိ ၄ါးပါး

အဘိသင်္ခါရ၊ ကိလေသနှင့်၊ ခန္ဓကာမာ၊ လေးမျိုးမှာ၊
မှတ်ပါ ဥပဓိ။
ဥပဓိကင်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်မှာ၊ လွန်စွာ ချမ်းသာဘိ။

http://www.dhammadwonload.com

ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ရှစ်ပါး

သုံးပါး ဝိဇ္ဇာ၊ ပု ဒိ အာနှင့်၊ ငါးဖြာနောက်ထပ်။
ဝိပဿနာ၊ မနောမယိဒ္ဓိ၊ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ်သောတ၊ ပေါင်းက
ဝိဇ္ဇာရှစ်။

စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါး

သဒ္ဓါ သတိ၊ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယနှင့် သုတပညာ၊
ခုနှစ်ဖြာတည့်၊ ဘောဇသီလက်၊ ဈာန် ၄ ကြိမ်ထား၊
တဆယ့်ငါး၊ မှတ်သား စရဏ။

တနည်း–သူတော်ဥစ္စာ၊ ခုနစ်ဖြာနှင့်၊ဘောဇသီလက်၊ ဈာန် ၄
ကြိမ်ထား၊ တဆယ့်ငါး၊ မှတ်သား စရဏ။

သဒ္ဓါ၏ လက္ခဏာဒိ

ယုံကြည်တတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ကြည်လင်စေရေး၊ ပြုပေးတတ်သည်။
မနောက်ကျူဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲထင်သည်။
သဒ္ဓါဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ရုပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ မပွင့်ခါ၊ ပွင့်ပါသော်ငြား၊ ပယ်သုံးလား။
သက်ရှည်လုစွာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ မိစ္ဆာ အယူမှား။
ပစ္စန်ဒေသ၊ ဇစ္စန္ဓ၊ ကင်းထ သိဉာဏ်များ။
အက္ခဏရှစ်ဖြာ၊ စောမြတ်စွာ၊ သေချာ ဟောမိန့်ကြား။

http://www.dhammadwonload.com

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမူ၊ စည်းပွားလည်း ပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျှင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်း ဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ် လျက်၊ ရောက်လတ် ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရှိ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွားတိုး လျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ် နတ်ဝယ်၊ ဤ ငါးသွယ်၊ ရဖွယ် ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၏၊ များလတ်ရောဂါ၊ မကျန်းမာဘူး၊ အင်္ဂါချို့ယွင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း ကြောင့်၊ ရုပ်ဆင်းမလှ၊ ချိုးမကျဘဲ၊ ကွဲရချစ်သူ၊ မုန်းသူပေါများ၊ ကြောက်စိတ်များ၏၊ ကြီးမားစိုးပူ၊ နှိပ်စက်သူနှင့်၊ ရန်သူလည်းများ၊ ဆုတ်အင်အားနှင့်၊ သူများသတ်ဖြတ်၊ သေရတတ်၍၊ သေလတ်ပြီးခါ၊ ပယ်လေးရွာ၊ ရောက်ရာလမ်းကြောင်း အမှန်တည်း။

ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်း မာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာလျက်၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျလျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင်ကောင်းကျိုးတည်း။

http://www.dhammadwonload.com

အဒိန္နာဒါနၡ် ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးဌြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုးလုပါမူ၊ လေးဖြာအပယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ် ငြားမူ၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရှည်၊ မတည်ပျောက်ပျက်၊ မင်းနှိပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ရ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

မခိုးဥစ္စာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၊ လိုရာရ၍၊ ရှာရလွယ်ကူ၊ ရပြန်မူလည်း၊ ရန်သူမဖျက်၊ မပျောက်ပျက်ဘဲ၊ တိုးတက် ပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၏၊ လေးလီပါယ်ရှာ၊ မကျပါဘဲ၊ နတ်ရွာသုဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ကောင်းကျိုး အမှန်တည်း။

မိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမူ၊ ထိုသည့် သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှား၏၊ ယောကျ်ားမပီ၊ မ,မပီဘဲ၊ မကြည်အိန္ဒြေ၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရိမကပ်၊ ဩတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ ရှိန်စော်မဲ့၍၊ ချို့တဲ့ဥစ္စာ၊ ဆင်းရဲရှာ၏၊ ကွဲကွာချစ်သူ၊ သောကဆူလျက်၊ စိတ်ပူ ပြင်းပြ၊ စိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည့် သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောကျ်ားပီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊ ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည် သည်၊ နတ်ပြည်သို့ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

http://www.dhammadwonload.com

မုသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ

မုသာဝါဒီ၊ ထိုသူသည်ကား၊ ပလီပလာ၊ သစ္စာ မတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ပြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်အိန္ဒြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ သြဇာကျလျက်၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍၊ သစ္စာ စကား၊ ပြောဆိုငြားမူ၊ စကားလည်းပီ၊ သွားလည်းညီ၍၊ သားရည်စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက်သြဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျှင်း၊ ပွံ့လွှင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်း နံ့ကြိုင်၊ သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တကက်လှမ်း နတ်တို့နန်း။

သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွား၍၊ စီးပွားလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၏၊ ကြောက်ရက်မဲ့လျှင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင် တာ၊ မေ့လျော့ကာဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ့၊ ညဏ်နုံ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြုရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏၊ ဝါစာဖရု၊ ပိသု မုသာ၊ ထင်ရာပြောကြား၊ သမီးသား လည်း၊ စိတ်ထားမတည်၊ ဟိရီမကပ်၊ သြတ္တပ်မယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်ငြား၊ ရိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

http://www.dhammadwonload.com

သုရာမေရယ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်း ကင်း၊ ခိုက်ရန်ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွှေး ၏၊ လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊ လုပ်ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားတည်ကြည်၊ ဟိရီဩတ္တပ်၊ အစဉ်ကပ်လျက်၊ မြဲချပ်သတိ၊သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း။

သူတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်လေညှင်း၊ သူဆောင်ကြဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်လှိုင်လည်း၊ မလှိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိ၊ စုံညီပြည့်မူ၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွှေးကြူ သင်းပျံ့၊ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊ ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လှိုင်ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာနှစ်ပါး၊ ကြောင်းရင်းများကြောင့်၊ ငါးပါးခန္ဓာ၊ ခြောက်ဖြာ အာယတန၊ ဖဿ ခြောက်ထွေ၊ ဝေဒနာ ခြောက်ပါး၊ လူမိုက်အားလဲ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ လူလိမ္မာလဲ၊ ဖြစ်လာဤနည်း၊ တူသည်ချည်းရှင့်—

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊ အချက်မူကား၊ မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍၊ တရားမယှဉ်၊ မသိမြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါ ဘဝ၊ ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ပင်လယ်ဝေ၏—

http://www.dhammadwonload.com

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊ ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြိုးစား၊ ကျင့်ကြံ ပွား၍၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက်၊ မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်းကွာ၍၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ် ချမ်းသာရပြီတည်း။

နှစ်သစ်မင်္ဂလာသဝဏ်လွှာ

နှစ်ဟောင်းကုန်ပျောက်၊ နှစ်သစ်ရောက်၊ ထွန်းတောက်မင်္ဂလာရှိပါစေ။

နှစ်သစ်မင်္ဂလာ၊ ဒီချိန်ခါ၊ စိတ်မှာညစ်မဲကင်းပါစေ။

နှစ်သစ်ချိန်ခါ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

တနှစ်ပတ်လုံး၊ စိတ်ဖြူဖုံး၊ ရွှင်ပြုံးကြည်သာရှိပါစေ။

ကုသိုလ် ကျန်းမာ၊ ပညာ စီးပွား၊ ဒီရေလား၊ တိုးပွားကြပါစေ။

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး

ဒေါသကြီးက၊ ရုပ်မလှဘဲ၊ ဒါနမကူ၊ ဋ္ဌဿာထူသော်၊ ထိုသူဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနည်း၊ ဖြစ်မြဲကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသကြီးပေ၊ ရုပ်ဆိုးလေလည်း၊ ပေးဝေလှူလျှင်း၊ ဋ္ဌဿာကင်းသော်၊ ပေါခြင်းဥစ္စာ၊ ခြွေရံသာ၊ ဖြစ်ရာ ကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသနည်းက၊ ရုပ်ဆင်းလှလည်း၊ ဒါနမကူ၊ ဋ္ဌဿာထူလျှင်၊ ထိုသူမွဲပြာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။

http://www.dhammadwonload.com

ဒေါသနည်းက၊ ရုပ်ဆင်းလှ၍၊ ဒါနပြုလျှင်၊ ဣဿာ
ကင်းသော်၊
ပေါ ခြင်းဥစ္စာ၊ ခြွေရံသာဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။
(အံ ၁၅၂၃၊ မလ္လိကာသုတ်)

ဥပေက္ခာ ၁၀ ပါး

ဆဠင်ပြဟ္မ၊ ဗောဇ္ဈင်၊ တတြစျာန်ပါရီ။
တတြမဇ္ဈတ်၊ ကောက်ယူလတ်၊ ၆ ရုပ်တူလေဘိ။
ဝိပဿနု၊ သင်္ခါရု၊ မှတ်ရှုသညာတည့်။
ဝေဒနုပက္ခာ၊ ဝေဒနာ၊ သေချာကောက်ယူဘိ။
ဝီရိယုမှာ၊ ဝီရိယာ၊ မှန်စွာကောက်ယူဘိ။
ဥပေက် ၁၀ ပါး၊ ယူပုံများ၊ ခွဲခြားမှတ်လေဘိ။

စောင့်စည်းလျှင် ချမ်းသာ

ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း၊ နှုတ်စောင်စည်း၍၊ စောင့်စည်း
စိတ်မှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။

ဘဝင် မမြင့်နှင့်

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုညာ၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာဖြင့်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှား နှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမူမာကြော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြုံးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန် မွှေ့၍၊

http://www.dhammadwonload.com

တိုက်ဖော့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ် ကြေမွ၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။

(မဃဒေဝ၊၂၀၃)

သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ်၏

သူကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ ယွင်းဖောက် အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ့်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြှောက်ရှု လော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူက ကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။ (မဃဒေဝ၊၁၈၅)

ဥပါသကာ

ရတနာသုံးရပ်၊ မြဲဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူ ဥပါသကာ။ (**အမျိုးသား ဥပါသကာ၊ အမျိုးသမီး ဥပါသိကာ**)

အသီးတရာ အညှာတခု

အသီးတရာ၊ အညှာတခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတပါးမှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က၊ လူ့ရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာ နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်၏။ (မဃဒေဝ လင်္ကာသစ်)

စိတ်ကိုထိန်းသူနှင့် မထိန်းသူ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်း ညာဏ်ရှင်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

http://www.dhammadwonload.com

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ် ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေ ချွတ်၊ ထင်တိုင်းလွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွှတ်တိုင်းယိမ်း က၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်း ရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ ထိုသည့် သူကား၊ " ငါမှုကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်တိ" ဟု မိမိပြုမှု၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိ တိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ် လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံစ် ဘို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုံစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ ထိုသည့် သူကား၊ "ငါမှုမကောင်း၊ မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်းကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ"ဟု၊ ကိုယ့် ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျုဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံ က၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင် ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမှု၊ ညှိုးခွေလျှ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုးနွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရိုရှား၊ အောက် လမ်းသွား သည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

http://www.dhammadwonload.com

လူယောက်မ

သန္ဓေစိတ်ခေတ်၊ ယုတ်ညံ့လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ တသက်ပန်မျှ၊ နည်းခံရလည်း၊ မောဟဖုံးဘိ၊ မှောင်အတိမို့၊ မသိတရား၊ ယောက်မလား၊ များလှအပြစ်တွေ။

လူလျှာ

သန္ဓေစိတ်ခေတ်၊ ကောင်းမွန်လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ ခါတရံမျှ၊ နည်းခံရလည်း၊ ခဏဖြင့်ပင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍၊ သိမြင်တရား၊ လျှာအလား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

ရွှေအိုးကို လက်ညှိုးထိုးပြသူ

မေတ္တာကရုဏာ၊ ရေးရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရှိ၊ ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊ ရွှေအိုး ညွှန်ကြား၊ သူအလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊ ဆက် ဆံတတ်၊ များမြတ်အကျိုးတွေ။

တောထဲက ကျွဲကန်း

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊ သင်ယူမဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ပညာ၊ ဉာဏ် တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လည်၊ ကျွဲကန်းနှယ်၊ ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

ဆရာကောင်းထံ နည်းခံ

ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းနာခံ၍၊ သင်အံကြိုးကျင့်၊ပညာပွင့်သော်၊ ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊စိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။

http://www.dhammadwonload.com

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်

ကသိုဏ်း တဆယ်၊ အသုဘဆယ်၊ တဆယ် နုဿတိ။
ဗြဟ္မဝိဟာ၊ လေးပါးသာ၊ လေးဖြာ အာရုပ်ထည့်။
ဧကသညာ၊ ဝဝတ္ထာန်၊ ပေါင်းပြန် လေးဆယ်ရှိ။

မွေ့ရနံ့ သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင် ဘဝဂ်တိုင် တရားတော်

မွေ့ရနံ့ သင်းပျံ့ပါစေ

နှစ်ဟောင်းကုန်ပျောက်၊ နှစ်သစ်ရောက်၊ ပိတောက်ရွှေဝါ ပွင့်ပြီလေ။
တကျောင်းလုံးနံ့၊ မွှေးရနံ့၊ သင်းပျံ့ကြိုင်လို့၊ လှိုင်ပြီလေ။
ပိတောက်လည်းပွင့်၊ ဉာဏ်လည်းပွင့်၊ အဆင့်တိုး အောင် ကြိုးစားလေ။
မွေ့ရနံ့၊ ပြည်လုံးနံ့၊ သင်းပျံ့ကြိုင်လို့၊ လှိုင်ပါစေ။
တလောကလုံး၊ တရားဖုံး၊ ရွှင်ပြုံးကြည်သာရှိပါစေ။

ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူရှုတ်ပွေ၏

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန် ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါ လည်း၊ ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူရှုတ်ပွေ၍၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်းစစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတလီ၊ ကြဲစည် တတန်၊ ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်၊

http://www.dhammadwonload.com

ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြ သဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင် က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချချမ်းသာရေး ပေတည်း။ (မဟာစည်ဆရာတော်၊ သက္ကပဥ္စသုတ်တရားတော်)

ချမ်းသာတိုးပွားကြောင်း

သတိအာရက္ခော ကရဏီယော။
သတိအစောင့်အရှောက် မြဲရမည်။
သတိသမ် ဉာဏ်မြေကတုတ် ပညာစွမ်းချွန်းနှင့်အုပ်။
ပြောပြုတွေးလျှင် သတိယှဉ် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်ချုပ်။
ကာလဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကို၊ နှိုင်းဆထောက်ချင့်၊ သင့် မသင့်ကို၊ ဉာဏ်ဖြင့်ဝေဖန်၊ စိတ်ထားမှန်လျက်၊ သည်းခံစိတ်ရှည်၊ များကျိုးရည်၍၊ ပွားစည်မေတ္တာ၊ ကျင့်သူမှာ၊ ချမ်းသာတိုးပွားသည်။

ပစ္စည်းကုန်ခန်းကြောင်း

ပျက်တာမပြင်၊ ပျောက်လျှင်မရှာ၊
သေချာမထား၊ သုံးဖြုန်းပစ္စည်း၊
မသိမ်းဆည်း၊ ပစ္စည်းကုန်ခန်းကြောင်း။

ပစ္စည်းပေါများကြောင်း

ပျက်တာလည်းပြင်၊ ပျောက်လျှင်လည်းရှာ၊
သေချာ သိမ်းထား၊ သုံးဖြုန်းပစ္စည်း၊
သင်သိမ်းဆည်း၊ပစ္စည်း ပေါများကြောင်း။

http://www.dhammadwonload.com

ဓမ္မဒ္ဒေသ ၄ ပါး

၁။ အို နာ သေသို့၊ မောင်းနှင့်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။

၂။ စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့လှချေပါတကား။

၃။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမှာပါတကား

၄။ လိုမပြည့်ဝ၊အာမရ၊ တဏှာ့ ကျွန်ချည်းပါတကား။

ဓမ္မဒ္ဒေသ၊ ဤလေးဝ၊ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရဋ္ဌပါလသုတ်တရားတော်)

သံယောဇဉ်

ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်ပါ၊ တရားမှာ၊ ခေါ်ရာသံယောဇဉ်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဥပုသ်စောင့်သွား၊ တရားနာသော်၊
ဘိတ်ဆုံးနောက် နား၊ ထောင့်ကြားကမ္ဘော်။
မျက်တောင်စင်းလို့၊ ငိုက်ရင်းအိပ်ပျော်၊
တရားဆုံး၊ တုံးလုံး စက်တော်ခေါ်။
ဇာတ်ရုံဇာတ်ပွဲ၊ မဲမဲမှောင်မှောင်၊
သူ့ထက်ငါသွား၊ ရှေ့နား ရောက်အောင်။
မတ်တတ်ကြည့်လို့၊ မျက်စိကြောင်တောင်၊
အာရုံကျင်း၊ အလင်း မငိုက်ပေါင်။

http://www.dhammadwonload.com

တရားရကြောင်း

အဖော်မမင်၊ ကိုယ်တည်းပင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်
အလုပ်။
အပြောရှောင်ကြဉ်၊ ကျောင်းခန်းဝင်၊တွင်တွင်အားထုတ်
သင့်အလုပ်။
မနားမရပ်၊ ကြားမပြတ်၊ ဒလစပ်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
သမာဓိရရန်၊ မဂ်ဆိုက်ရန်၊ သန်သန်အားထုတ်သင့် အလုပ်။

ခုကောင်းပါစေ

ရှေးကကောင်းလို့ ခုကောင်းတယ်၊
ခုကောင်းလျှင်၊ နောင်ကောင်းပါလိမ့်မယ်။
ရှေးကဆိုးလို့ ခုဆိုးတယ်၊
ခုဆိုးလျှင်၊ နောင်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုး

သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မစက်ကို၊ ဝန်ခံချက်နဲ့ ဒို့မြတ်စွာ။
ဟောမိန့်ပုံမှာ၊ ထိုတရားကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ။
အလွန်ကြာလျှင်၊ ခုနစ်နှစ်နဲ့၊ ရဟန္တာစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ။
စွဲမှုကျန်တောင်၊ နာဂမ်လောက်တော့၊ ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့
ကေန်ပါ။
မြန်သူဆိုလျှင်၊ ခုနှစ်ရက်နဲ့၊ ထိုဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်ပါ။
ရဲရင့်ခိုင်မာ၊ ဝန်ခံချက်နဲ့၊ ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့တာ။
နိဗ္ဗာန်လိုသူ၊ မယုံမှားနဲ့၊ မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်ပါ။

http://www.dhammadwonload.com

သတိပဋ္ဌာန်၊ ကိုယ်သန္တာန်၊ အမြန်ပွားစေရာ။
သို့ပွားပါမှ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ မုချကေန်ပါ။
(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားအားထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ယောဂီအများ၊ သင်တို့ကား၊ ဘာများလို၍၊ ရှုသနည်း။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုအရာ၊ ငြိမ်းတာလို၍၊ ရှုပါသည်။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုအရာ၊ ဘယ်ခါငြိမ်းဖို့၊ ရှုသနည်း။
ယခုလဲငြိမ်း၊ နောင်လဲငြိမ်း၊ အမြဲငြိမ်းဖို့၊ ရှုပါသည်။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငြိမ်းဘို့ရာ၊ ဘာကိုရှုသနည်း။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငြိမ်းဘို့ရာ၊ ခန္ဓာငါးစုရှုပါသည်။
မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ အမြဲသိအောင် ရှုပါသည်။

ဈာန် အပ္ပနာ ဥပစာ

စူစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်လေရာ။
အာရုံထဲတွင်၊ နစ်မြုပ်ဝင်၊ ခေါ်တွင်အပ္ပနာ။
ဈာန်အနီးတွင်၊ တည်ငြိမ်လျှင်၊ ခေါ်တွင် ဥပစာ။

အာရမ္မဏူ၊ လက္ခဏူ၊ နှစ်ဆူကွဲလေသည်။
(အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာနဈာန်၊ လက္ခဏူပနိဇ္ဈာနဈာန်)
သမထဈာန်၊ ဝိပဿနာဈာန်၊ နှစ်တန်ကွဲလေသည်။
ပညတ်ကိုမျှ၊ ရှုမှတ်က၊ သမထဈာန် ခေါ်သည်။
လက္ခဏာသုံးရပ်၊ မြဲရှုမှတ်၊ ဝိပဿနာဈာန်ခေါ်သည်။

http://www.dhammadwonload.com

မိတ်ဆွေကောင်းမှာရှိသည့် အင်္ဂါရပ်

ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ်နက်နဲစွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ သင့်ရာညွှန်း၊တိုက်တွန်းမိတ်ကောင်းသာ။

ဘဝတန်ဖိုး

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရားအသက်၊ ရှည်သည်ထက်လဲ၊ ဖြစ်ပျက်လေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်သာမျှ၊ အသက်ရှင်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။ (မဟာစည်ဆရာတော်)

တရားအားထုတ်နည်း

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလိုပြုပါလေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
အာရုံဆီသို့၊ သတိပို့၊ ရှုဘို့ တည်ထားလေ။
ပါဠိတော်က၊ နည်းညွှန်ပြ၊ ဤမျှသာဘဲလေ။
နေရာအလိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက်၊ ထိုက်သလိုဘဲ ထိုင်နိုင်ပေ။
သို့သော်ထိုင်လျှင်၊ မပြုပြင်၊ အစဉ်ငြိမ်အောင်လုပ်။
ပြောင်းလျှင်ပြင်လျှင်၊လှုပ်ရှားလျှင်၊ သင့်တွင်သမာဓိပြုတ်။
ခြေမလှုပ်၊ လက်မလှုပ်၊ ထိုင်ပါတူကျောက်ရုပ်။
မလှုပ်မရှား၊ မပြောင်းငြား၊ တရားတက် အဟုတ်။

http://www.dhammadwonload.com

မင်းပျိုကိုယ့်တွက်ပေ

ရန်သူဝိုင်းထား၊ ထိုယောကျ်ားကား၊ ပြေးသွားဖို့ရာ၊ လမ်းပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက်မဟုတ်ချေ။

မစင်လူးလျှင်၊ အေးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျှက်၊ မဆေးရက်၊ ကန့်တွက် မဟုတ်ချေ။

အနုပ္ပကမ်း၊ ဘေးဘျမ်းများစွာ၊ သံသရာမှ၊ ထွက်ရာ လမ်းမ၊ သမထ,ဝိဿနာ၊ကိလေသာဘင်၊ သန့်စင်လျှော် ဆေး၊ ရေအေးလေးမင်၊ ရှိပါလျက်နှင့်၊ မထွက်ပြေးလို၊ မဆေးလို၊ မင်းပျို ကိုယ့်တွက်ပေ။

(မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ကြီး)

အပါယ်မလားသူများ

တိသရဏ၊ ငါးသီလ၊ မဲချစာရေးတံ။
ဆယ့်ငါးရက်ဆွမ်း၊ဝါသက်န်း၊လှူဒါန်းသောင်ရေကန်။
ကျောင်းလှူတာဝ၊ နိဗ္ဗာ၊ ပုညရှိသူမှန်။
သောတာလိုဘဲ၊ ဂတိမြဲ၊ သူလဲပယ်မပြန်။

(မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး)

ခေတ်ကြီးလေးပါး

ပထဝီခေတ်

ကြမ်းတမ်း၊ မာခက်၊ ချောညက်တမည်။
တည်ရာကိစ္စ၊ သူက ပြုသည်။
ခံလင့်ဆောင်ရေး၊ ပေါ့လေးထင်သည်။
ပထဝီခေတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

http://www.dhammadwonload.com

အာပေါဓာတ်

အရည်တနည်း၊ ယိုစီးတမည်။
စိုထိုင်းဖွဲ့ထွား၊ တိုးပွါးစေသည်။
စေးကပ်ပူးတွဲ၊ လုံးခဲထင်သည်။
အာပေါဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

တေဇောဓာတ်

အပူ အနွေး၊ အအေးတမည်။
ပူငွေ့ပေးလျက်၊ ရင့်ကျက်စေသည်။
နူးညံ့စေကြောင်း၊ ဆင့်လောင်းပေးသည်။
တေဇောဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ဝါယောဓာတ်

ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်။
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်။
သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်။
ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။
(မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး)

ပမာဒ= မေ့လျော့ခြင်း

ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ သူ့အားမေ့လျော့ခေါ်သည်ပင်။
ကာမဂုဏ်ငါးပါး၊ စိတ်လွှတ်ထား၊ သူ့အား မေ့လျော့ခေါ်သည်ပင်။

http://www.dhammadwonload.com

လှူသူနှင့် မလှူသူ

မလှူမတန်း၊ ဆင်းရဲလမ်း၊ လှူဒါန်းချမ်းသာသည်။
မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှပေါကြွယ်သည်။
နည်းနည်းလှူက၊ များများရ၍၊ လှူကများများ၊ ပိုမိုများသည့်၊
စီးပွားဥစ္စာ၊ ရတတ်ပါဟု၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊
မှတ်ကြ ဒါနအကျိုးတည်း။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုမှတ်က၊ သမထဘာဝနာ။
စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ရန်၊
ရှုပြန်ဝိပဿနာ။

၁၅၀၀ ကိလေသာတွက်ပုံ

နာမ်တေပည်၊ ရုပ်နိပ္ဖန်၊လက္ခဏာရုပ် ၄ (လေး)။
သန္တာန်နှစ်ဝ၊ မြှောက်ဆင့်က၊ တရာ့ငါးဆယ်ရေး။
ဆယ်ကိလေသာ၊ မြှောက်ဆင့်ကာ၊ ငါးရာတထောင်တွေး။

တဏှာအစစ် ၁၀၈

တဏှာသုံးတန်၊ တည်ထားပြန်၊ အာ,ကာ,သန် နှင့်မြှောက်။
တဏှာအစစ်၊ တစ်ရာ့ရှစ်၊ ဖြစ်၏ သေချာပေါက်။

တုံလေးတုံ

၁။ မှားမှန်အဖြစ်၊ စစ်ဘိခဲ တုံ၊
၂။ မှားမှန်ဝေခွဲ၊ သိခဲဘိ တုံ၊
၃။ မှားမှန်ဝေခွဲ၊ ပြောခဲဘိ တုံ၊
၄။ အမှားလှန်၊ အမှန်ကျင့်ခဲ တုံ။

(ဆရာတော် အရှင်အာဒိစ္စဝံသ)

http://www.dhammadwonload.com

ပူဇော်ထိုက်သူ

အဆင်းစသား၊ အရုံများ၌၊ကင်းပြောရာဂ၊ ကင်းဒေါသ၊
မောဟာကင်းရှင်းသူ။
မကင်းသေးလဲ၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ အမြဲအားထုတ်သူ။
ကိုယ်တွင်းသန္တာန်၊ ငြိမ်းအေးမှန်၊ ဆယ်တန်သုစရိုက်ပြည့်ဝသူ။
ပူဇော်ထိုက်လှ၊ ပူဇော်ကြ၊ ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူ။

စောင့်စည်းလျှင်ချမ်းသာ

ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း၊ နှုတ်စောင့်စည်း၍၊ စောင့်စည်းစိတ်မှာ၊
ဤသုံးဖြာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။

ကျောင်းလှူရကျိုးများ

ဆွမ်းကိုလှူက ခွန်အားရ။ အသက်န်းလှူက အဆင်းလှ။
ယာဉ်ကိုလှူက ချမ်းသာရ။ ဆီမီးလှူက မျက်စိလှ။
ကျောင်းဆောက်လှူက လုံးစုံရ။ တရားညွှန်ပြ နိဗ္ဗာန်ရ။
(သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ကိဒဒသုတ်)

သစ်သီးဥယျာဉ်၊ ပန်းဥယျာဉ်၊ ထို့ပြင်လမ်းတံတား။
ရေအိုးစင်လှူ၊ ရေတွင်းလှူ၊ ကျောင်းလှူကြသူများ။
အမြဲထာဝရ၊ ကြည်နူးရ၊ ပွားကြ ကုသိုလ်များ။
(သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဝနရောပသုတ်)

ဆင်းလှသက်ရှည်၊ ချမ်းသာသည်၊ အားစည် ဉာဏ်တိုးပွား။
ချမ်းပူကင်းသကို၊ မိုးမစို၊ ကျောင်းကိုလှူသူများ။

http://www.dhammadwonload.com

တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်၊ လေ နေ ဒဏ်၊ အမှန်ကင်း ဝေးကြား။
နေအိမ်မရှား၊ ချမ်းသာများ၊ ရှုပွားနိုင်ကြ မြတ်တရား။
ကျောင်းထိုင်ရဟန်း၊ ဆွမ်းသင်္ကန်း၊ လှူဒါန်းလိုအပ်
ပစ္စည်းများ။
ရဟန်းတော်က၊ ဟောဖော်ပြ၊ ဒုက္ခငြိမ်းရမြတ်တရား။
ကျောင်းဒါယကာ၊ နာကြားကာ၊ချမ်းသာထွတ်ဖျားနိဗ္ဗာန်သွား။
(စူဠဝဂ္ဂပါဠိတော်၊ သေနာသနက္ခန္ဓက)

မေတ္တာသာရဏီယတရား

ကာယကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

http://www.dhammadwonload.com

မနောက်မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း

မေတ္တာပွားရန်

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ၊
ကြည်လင်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဒေါသမာန်မာနကင်းကြပါစေ၊ ရန်မူလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ရန်ငြိုးသိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

http://www.dhammadwonload.com

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ၊
ကုံးချောစကားရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
သူ့ပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
သူ့အကျိုးကို ဖျက်စီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဥစ္စာနေ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလစောင့်နိုင်ကြပါစေ၊
သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

ဆုတောင်းမေတ္တာ

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာ တည်ပါစေ။
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊အအေးဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာရှိပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

http://www.dhammadwonload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားသည် မြန်မာနှစ် ၁၂၉၀ ပြည့်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်(၁၉၂၈ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်)၌ တောင်တွင်းကြီးမြို့၊ ပျဉ်းမရွာတွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ဆရာတော်၏ ခမည်းတော်မှာ ဦးဖြူမင်းဖြစ်၍ မယ်တော်မှာ ဒေါ်ရွှေရည်ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် သာသမီး ၉ ယောက်နက် တတိယ သားဖြစ်သည်။

ဆရာတော်လျောင်းလျာသည် ပျဉ်းမရွာ မူလတန်းကျောင်း၌ စတုတ္ထတန်းအောင်သည်အထိ ပညာသင်ယူပြီးလျှင် အဘိုး အဖွားတို့၏ ဆန္ဒအရ တောင်တွင်းကြီးမြို့ တောရဗိမာန်ကျောင်းတိုက်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပြီးလျှင် ကျောင်းသားငယ်အဖြစ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံသင်ရိုးစာပေများကို သင်ယူသည်။ ၁၅ နှစ်အရွယ်တွင် တောရဗိမာန်ကျောင်းတိုက်မှ တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဦးမာလာဝံသကို ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာပြု၍ ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်သည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ ရှင်ဇနက ဖြစ်သည်။

ရှင်ဇနက၏ စာချဆရာတော် ဦးဝါသဝိန္ဒသည် ရှင်ဇနကကို ခေတ်ပေါ် ပထမပြန်စာမေးပွဲများ အောင်ရေးအတွက် မရည်ရွယ်ဘဲ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ကျမ်းဂန်များကို ကြည့်ရှုနားလည်သဘောပေါက်ရေးနှင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင် သဘောပေါက်ရေးကိုသာ ရေးရှု၍ စာပေသင်ကြားပေးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်ဇနက သည် ရှင်သာမဏေဘဝ၌ပင် ပါဠိတော်, အဋ္ဌကထာတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဗုဒ္ဓတရားတော်၌ စိတ်ဝင်စားလာခဲ့သည်။

http://www.dhammadwonload.com

ရှင်ဇနကသည် ၁၂၁၉ ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ (၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၂၈ ရက်) ၌ ထိုစဉ်က တောရဗိမာန် ဆရာတော် အရှင်ပဒုမမထေရ်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ တောင်တွင်းကြီးမြို့၊ ရွှေအိုးရပ် ကုန်သည်ကြီး ဦးစိန်ညိုနှင့် ဇနီး ဒေါ်လှနှစ်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် မန္တလေးမြို့၊ အနောက်ပြင်၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်သို့ ကြွ၍ စည်ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးကောသလ္လအထံ၌ ပိဋကတ်စာပေများကို ဆက်လက် လေ့လာဆည်းပူးသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်စာချဆရာတော်ကြီးများနှင့် မန္တလေးမြို့ တောင်ပြင်နှင့် အနောက်ပြင်ရှိ ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများထံ၌လည်း အခါအားလျော်စွာ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။

အရှင်ဇနကသည် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်၌ ပိဋကတ်စာပေများကို လေ့လာဆည်းပူးရင်း သွားရင်းဟန်လွှဲသောဖြင့် ပိဋကတ် စာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရာ ပထမငယ်၊ ပထမလတ်၊ ပထမကြီးတန်းတို့ကို တကြိမ်စီ ဖြေဆိုရုံမျှနှင့်ပင် သက်သာ လွယ်ကူစွာ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ စာချတန်းစာမေးပွဲ၌လည်း တနှစ်တည်းဖြင့် ကျမ်းရင်း ၃ ကျမ်းနှင့်ဂုဏ်ထူး ၅ကျမ်းတို့ကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့၍ **သာသနဓဇသိရီပဝရဓမ္မာစရိယ** ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ မန္တလေးမြို့၌ အလွန်ခက်လှသဖြင့် စာသင်သားအနည်းငယ်မျှသာ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုနိုင်သော သကျသီဟဟု နာမည်ကြီးလှသည့် **ပရိယတ္တိသာသနဟိတ** အသင်း စာမေးပွဲ၌လည်း စာသင်တန်းရော စာချတန်းပါ အရှင်ဇနက သက်သာလွယ်ကူစွာ အောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် **အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ပရိယတ္တိသာသနဟိတဓမ္မာစရိယ** ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်၌ပင်ကထိကအဖြစ် စာပေပို့ချနေခဲ့သည်။

http://www.dhammadwonload.com

၁၃၁၅ ခုနှစ်၌မူ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနရိပ်သာ၌ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို လေးလတာမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သည်။ ထိုနှစ် နတ္တော်လမှာပင် ဆဋ္ဌသံဂါယနာ ပါဠိပဋိဝိသောဓက အဖွဲ့၌ ပါဝင်၍ သံဂါယနာတင်ရန် ကျမ်းစာများ သုတ်သင်ရာ၌ ကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ခရစ်နှစ် ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၂ ခုနှစ်အထိ သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယခု သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ)၌ သီဟိုဠ်ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်၊ သက္ကတ၊ သီဟဠနှင့် ဟိန္ဒီဘာသာတို့ကိုလေ့လာခဲ့သည်။

သီရိလင်္ကာမှ ပြန်ရောက်သောအခါ တောင်တွင်းကြီးမြို့ မိခင်တိုက်ရင်းဖြစ်သော တောရဗိမာန်ကျောင်းတိုက်၌ တနှစ်ကျော်မျှ သာသနာ့တာဝန် ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ ရိပ်သာ၌ ထပ်မံတရားအားထုတ်ရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အမိန့် အရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယကဆရာတော်အဖြစ် သာသနာ့တာဝန်ကို ၅ နှစ်ကျော်မျှ ထမ်းဆောင်၍ မန္တလေး ရတနာပုံ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ၁ နှစ်ခွဲမျှ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသည်။

၁၉၇၇ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ၌မူ ဆရာတော်သည် ဒကာ ဒကာမများ တည်ထောင်လှူဒါန်းသော ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်းရှိ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းသီတင်းသုံးလျက် ပြည်တွင်း ပြည်ပ ယောဂီများအား တရားဟောပြောပြသခြင်း မြန်မာပြည်အတွင်း ပင့်ရာရာ မြို့များသို့ ကြွ၍ တရားစခန်းဖွင့်လျက် ဟောပြောပြသခြင်း၊ ပြည်ပမှ ပင့်လျှောက်သည့် နိုင်ငံများသို့ ကြွရောက်တရားပြခြင်း၊

http://www.dhammadwonload.com

တရားစာပေ ရေးသားထုတ်ဝေခြင်း စသော သာသနာ့လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တပည့်ရဟန်းတော်များ၏ အကူအညီဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ဆရာတော်ပြုစုသော စာအုပ်များမှာ မြန်မာဘာသာဖြင့် ၂၂ အုပ်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ၉ အုပ် ဖြစ်သည်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများအနေနှင့်မူ ဟင်္သာတ၊ မော်တီ၊ လယ်ဝေး၊ တမူး၊ မေမြို့၊ တောင်ကြီး မြို့တို့၌ ရှိကြသည်။

ပြည်ပ၌မူ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ တောင်အာဖရိက၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့၌ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများ ရှိကြသည်။