http://www.dhammadownload.com

သီလဆိုတာ

သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွါးဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။

သီလ၏အကျိုး

ကောင်းဆိုးနစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံလျှင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ ရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ ဉာဏ်မြင်တွေ။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်

ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး

နှင့်

သိမှတ်ဖွယ်အထွေထွေ

ရှင်သာမဏေများအတွက်

http://www.dhammadownload.com

1017017

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဆရာတော်

ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး

နှင့်

သိမှတ်ဖွယ် အထွေထွေ

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်ခြင်းစသည်

ဓမ္မဒါန

စာမူခွင့်ပြုချက်
အမှတ်
(၈၃၃ / ၉၁) (၁၂)

မျက်နှာဖုံး
ခွင့်ပြုချက်အမှတ်
(၁၀၅ / ၉၂) (၂)

အဋ္ဌမ အကြိမ်

၁၉၉၂ - ခုနှစ်
မေလ

အုပ်ရေ
(၁၀၀၀၀)

ထုတ်ဝေသူ
ဦးအောင်သိန်း
ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၅၇)
ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့ငယ်
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း
၅၅ (က) ကမ္ဘာအေးဘေတီလမ်း
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၆၁၄၇၉

အတွင်း မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ
ဒေါ်ခင်စီ (၀၁၄၈၀)
မေတ္တာမိုး ပုံနှိပ်တိုက်
၂၂ - ဓမ္မဝိဟာရလမ်း
ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖုံး - ၅၀၆၂၆

http://www.dhammadownload.com

အောင်မြင်ကြောင်း တရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။
လုံ့လနှင့်ခွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲ တင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

http://www.dhammadownload.com

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သခ်ိတာ’ သခ်ိတ၊
မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှ ဉာဏ်တော်၊
ဟောထုတ်ဖေါ်၍၊ သူတောအများ၊
သိရငြား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

http://www.dhammadownload.com

ကြိုးစားကြပါစို့

လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊
များစွာကျိုးရ၊ ချမ်းသာလှသည့်၊
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊
ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်နိုင်ခဲ့၍၊
ပျံ့နှံ့တိုးပွါး၊ ကျင့်သူများလျက်၊
ရွှင်ပြုံးချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊
ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊
ကြိုးစားကြပါစို့။

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
ကန်တော့ခန်း [၁၁]၊ ငါးပါးသီလ	၁၂
ရှစ်ပါးသီလ [၁၆]၊ နဝင်္ဂဥပုသ်သီလ	၂၀
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ့ ဂုဏ်တော်	၂၁-၂၈
ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရှိခိုးအကျဉ်း	၂၉
ပန်း၊ ဆီမီးစသည် ကပ်လှူပူဇော်ရန်	၃၀၊၃၁
ဆုတောင်းအမျှဝေ	၃၂
အနေကဇာတင်ပါဠိ	၃၃
မြန်မာပဋ္ဌိစ္စသမုပ္ပါဒ်	၃၆
သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ၊ မြန်မာ	၃၉
ဖောရှင် ၇ ပါး	၄၁
သီလပျက်စီးခြင်း၏ဆိုးကျိုးများ၊ သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ၊ ပါဏာတိပါတ၏ဆိုးကျိုးများ	၄၂
ပါဏာတိပါတရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ၊ အဒိန္နာဒါန၏ ဆိုးကျိုးများ၊ အဒိန္နာဒါနရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၄၃
ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၏ဆိုးကျိုးများ၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၄၄
မုသာဝါဒ၏ဆိုးကျိုးများ၊ မုသာဝါဒရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ၊ သုရာမေရယဆိုးကျိုးများ	၄၅
သုရာမေရယရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ	၄၆
သူတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့	၄၆
ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု	၄၇
စိတ်ကိုထိန်းသူနှင့်မထိန်းသူ၊ စိတ်မဲ့နှင့်စိတ်ဖြူ	၄၈
ဓမ္မကြေးမုံ၊ စိတ်ကိုဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး	၄၉

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး၊ ဘဝင်မမြင့်နှင့်	၅၀
သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏	၅၀
လူမိုက်နှင့်လူလိမ္မာ ခြားနားချက်	၅၁
သတိပဋ္ဌာန်တရားဆောင်ပုဒ်များ	၅၂-၅၅
ဗြဟ္မဝိဟာရ=ဗြဟ္မစိုတရားလေးပါး၊ မေတ္တာပို့	၅၆
မေတ္တာသာရဏီရတရား	၅၇
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း မေတ္တာပွားရန်	၅၈
၅၂၈ သွယ်မေတ္တာ	၅၉
ဩဒိမေတ္တာ၌ သတိပြုစရာများ၊ ဩဒိမေတ္တာပွားပုံ	
အစဉ်၊ အပိုင်းအခြားပျက်ခြင်း၊ မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး	၆၀
ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ ဆုတောင်းအမျှဝေ	၆၁
စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်	၆၃
ရှင်သာမဏေ ကျင့်ဝတ်များ	
တစပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း	၆၄
ဆရာ့ထံသက်န်းအပ်ရန်၊ ဆရာ့ထံမှသက်န်းတောင်းရန်	၆၅
ရှင်သာမဏေအဖြစ်လျှောက်တောင်းရန်၊	
ရှင်သာမဏေဆယ်ပါးသီလ	၆၆-၇၀
ဉပဇ္ဈာယ်ယူရန်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်ရန်	၇၁-၇၂
သိက္ခာပုဒ်ဆောက်တည်သင့်၊ လိင်ဒဏ်၊ လိင်ပြန်ခြင်း	၇၂-၇၃
လိင်ဆယ်ပါး၊ ဒဏ်ဆယ်ပါး	၇၄-၇၇
သေခိယသိက္ခာပုဒ်များ	၇၈-၈၁
ခန္ဓကဝတ် ၁၄ ပါး	၈၂-၈၆

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းအရာ　　　　　　　　　　　　　　　စာမျက်နှာ

နောက်ဆက်တွဲ

သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ် ကျင့်ဝတ်လင်္ကာ　　　က

သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅ ပါး၊ မိဘကျင့်ဝတ် ၅ ပါး　　　က

တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး၊ ဆရာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး၊　　　ခ

လင်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး၊ မယားကျင့်ဝတ် ၅ ပါး　　　ခ

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅ ပါး　　　ခ

ဒါယကာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး၊ ရဟန်းကျင့်ဝတ် ၆ ပါး　　　ဂ

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း ၆ ပါး၊ သေရည်သောက်ခြင်း
အပြစ် ၆ ပါး၊ အခါမဲ့သွားလာခြင်းအပြစ် ၆ ပါး၊
ပွဲလမ်းသဘင်အပြစ် ၆ ပါး　　　ဃ

လောင်းကစားသူအပြစ် ၆ ပါး၊ မိတ်ဆွေပျက် ၆ ပါး၊
ပျင်းရိခြင်း ၆ ပါး၊ အကြီးအကဲကျင့်ဝတ် ၆ ပါး　　　င

မိတ်ဆွေတု ၄ ယောက်၊ ကိုယ်ကျိုးကြည့် မိတ်ဆွေတု၊
အပြောသမား မိတ်ဆွေတု၊ ချစ်ဖွယ်ဆိုတတ်သော
မိတ်ဆွေတု၊ အပါယ်ဖော် မိတ်ဆွေတု　　　စ–ဆ

မိတ်ဆွေစစ် ၄ ယောက်၊ ကျေးဇူးပြုသောမိတ်ဆွေစစ်၊
ဆင်းရဲအတူချမ်းသာအမျှ မိတ်ဆွေစစ်၊ အကျိုးစီးပွား
ပြောကြားသော မိတ်ဆွေစစ်၊ စောင့်ရှောက်သော
မိတ်ဆွေစစ်　　　ဇ–ဈ

ဒုစရိုက်နှင့်သုစရိုက်၊ မဂ်တို့၏ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်　　　ည

ဓမ္မပါလဇာတ်တော်　　　ဋ–ဌ

အချိန်ရွေးမနေနှင့်　　　ဍ

ကုသိုလ်ထာဝရ ရယူကြ　　　ပ

http://www.dhammadownload.com

ဤစာအုပ်

ဤစာအုပ်ငယ်ကို ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုးသက်သက် ရိုက်နှိပ်ရန် မူလက ရည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း ချမ်းမြေ့ရိပ်သာ အတွင်း၌ ချမ်းမြေ့မှုကို ရှာမှီးဆည်းပူးကြသော သူတော်စင်များ အတွက် လိုအပ်ချက်များ တစ်အုပ်တည်းတွင် ပါဝင်နိုင်သမျှ ပါဝင်နိုင်စေရန် ဆရာတော်ဘုရားက စီစဉ်လိုက်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်ငယ်၌ ငါးပါးသီလ၊ ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ မေတ္တာပို့အကျဉ်း၊ အနေကဇာတင် ပါဠိ၊ ပဋ္ဌာန်းပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိ၊ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိနှင့် မြန်မာ၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရှိခိုးအကျဉ်း၊ ပန်း၊ ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ ဆွမ်း၊ သစ်သီး ကပ်လှူပူဇော်ရန်၊ မြန်မာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၊ ငါးပါးသီလ၏အကျိုး အပြစ်များ၊ စိတ်ပြုပြင်ရေးဆောင်ပုဒ်များ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆောင်ပုဒ်များ၊ မေတ္တာဆောင်ပုဒ်များ၊ သိင်္ဂါလောဝါဒ ကျင့်ဝတ်များ၊ ဒုစရိုက်နှင့်သုစရိုက် စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ အခြေခံသိဖွယ် အတော်စုံအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။

သို့ဖြစ်ပါ၍ ဖတ်ရှု မှတ်သား ဆောင်ထားသူများ အတွက် အထိုက်အလျောက် အကျိုးကျေးဇူး များလိမ့်မည် ဖြစ်ကြောင်း မေတ္တာသဝဏ်လွှာစကား ပါးလိုက်ရပါသည်။

စမ္ပဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ငယ်
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့
ရန်ကုန်

http://www.dhammadownload.com

ဒီဃနိကာယ် သက္ကပဉှသုတ်
သိကြားအမေး ချမ်းသာရေး
တရားတော်ကြီး

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန်ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊ ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူ့ရှုတ်ပွေ့၍၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇာစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်း စစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတစ်လီ၊ ကြံစည်တစ်တန်၊ ချဲ့ရန်မှဝ်စွဲ၊ ခြေတည်လွှဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရှိးပါတည့်၊ ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချချမ်းသာရေးပေတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

http://www.dhammadownload.com

ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေး ကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး(ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော် မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

[ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုတောင်းပါ။]

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 အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရလိုပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလ

သီလတောင်း

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

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အားကိုးရာသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးတော်မူပါ ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ၊ (သုံးခေါက်ဆို)

အရဟတော = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ** = သိစရာ မှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊ **တဿ ဘဂဝတော**= ထို မြတ်စွာဘုရားအား၊ **နမော** = ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ = မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ = အရိယာရှစ်ဖေါ် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ် အပေါင်းကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ် အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။
တပည့်တော်၏ ဤ ငါးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ရှစ်ပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ (နဝင်္ဂသမန္နာဂတံ) ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အရဟတော = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊ တဿ ဘဂဝတော = ထိုမြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော = ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

ဗုဒ္ဓံ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ = မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲ ပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ = အရိယာရှစ်ဖေါ် သံဃာတော်နှင့် အရိယာ နွယ်ဝင် သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ်အပေါင်းကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲ ပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ပါ၏ ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားသံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ **အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**
သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ **အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**
မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ **သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက် သေစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

နေမွန်းလွဲသောအခါမှ စ၍ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ် မတက်မီအတွင်း စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စားသောက် ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သာသနာတော်နှင့် မလျော် ဆန့်ကျင် ကြောင့်တံကျင် သဖွယ် ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း တို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံရှုရှိုက်ခြင်း၊ နံ့သာမှုန့် အရောင်တင်ဆီ တို့ဖြင့် တင့်တယ် ပြေပြစ် အောင် ဖို့သိပ် ခြယ်သ ခြင်းမှ လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

တစ်တောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ အလွန် ကောင်းမွန်ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့၌ နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော
ဟောတု။
တပည့်တော်၏ ဤရှစ်ပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ကိုးပါးသီလ (နဝင်္ဂ ဥပုသ်သီလ)
ဆောက်တည် လိုသော သူများသည် ရှစ်ခု
မြောက်ဖြစ်သော ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ
သိက္ခာပုဒ် ဆုံးလျှင် "မေတ္တာသဟဂတေန
စေတသာ သဗ္ဗာဝန္တံ လောကံ ဖရိတွာ
ဝိဟရာမိ = မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော စိတ်ဖြင့်
အလုံးစုံသော သတ္တဝါရှိသော လောကကို
ပျံ့နှံ့စေ၍ နေပါအံ့ ဘုရား" ဟူသော ကိုး
ခုမြောက် အင်္ဂါကို ရွတ်ဆို၍ ဆောက်တည်
ရာ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉ ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ–

၁။ အရဟံ

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော

၄။ သုဂတော

၅။ လောကဝိဒူ

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ

၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ

၈။ ဗုဒ္ဓေါ

၉။ ဘဂဝါ

၁။ အရဟံ = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = အသိတရား အကျင့်တရား တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား တစ်ဆယ့် ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

၄။ သုဂတော = ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် နှစ်တန်သောစကား ကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါး ကိုသာ မိန့်ကြားတော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဒူ = သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရ လောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးကြပြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက် ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ = လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတဂ်ာဆူအစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များဖြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

၉။ ဘဂဝါ = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်း တည်းဟူသော ဣဿရိယ ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရား တည်းဟူသော ဓမ္မ ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသောလောကတွင် ပျံ့နှံ့ကျော်စောရခြင်း တည်းဟူသော ယသ ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပါယ်တော်မူလှခြင်း တည်းဟူသော သိရီ ဘုန်းတော်၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်း တည်းဟူသော ကာမ ဘုန်းတော်၊

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ် တိုင်အောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော် တည်းဟူသော ပယတ္တ ဘုန်းတော်၊

ဤ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့လျှင် အရဟံစသော ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကဲ့လုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားဂုဏ်တော် ၆ ပါး

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော

၃။ အကာလိကော

၄။ ဧဟိပဿိကော

၅။ ဩပနေယျိကော

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၁။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်၊ သွာက္ခာတော = နာစဉ် ချမ်းသာ ကျင့် ချမ်းသာ၍ ချမ်းသာမြတ်မှန် အေးနိဗ္ဗာန်ဟု သုံးတန် ကောင်းခြင်း ပြည့်စုံလျှင်းအောင် ရှင်းလင်းဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ သန္ဒိဋ္ဌိကော = သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

၃။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် မဂ်လေးပါး တရားတော်မြတ်သည်၊ အကာလိကော = အချိန်မလင့် မဖင့်မနှေး ချက်ချင်း အကျိုးပေးသော တရားတော်မြတ်ပါ ပေတည်း။

၄။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ ဧဟိပဿိကော = လာခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု ဝမ်းသာ ရွှင်လိုက် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါ ပေတည်း။

၅။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ ဩပနေယျိကော = အဝတ်ဥသျှောင် မီးလောင် သော်လည်း မသတ်ဘဲနှင့် စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

၆။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊

http://www.dhammadownload.com

ဝိညူဟိ = သစ္စာသိမြင် ပညာရှင်ရှစ်ပါး အရိယာများ သည်သာလျှင်၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော = ကိုယ်စီ ကိုယ်၌ သိရခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

ဤသို့လျှင် သွာက္ခာတစသား ဂုဏ်ခြောက်ပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉ ပါး

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသဘဂဝတော သာဝကသံဃော-

၅။ အာဟုနေယျော

၆။ ပါဟုနေယျော

၇။ ဒက္ခိဏေယျော

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

http://www.dhammadownload.com

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ သံဃာတော်သည်-

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော = ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်း ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော = သာဓေ မာယာ ကင်းစင်ကွာ၍ ဖြောင့်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော = နိဗ္ဗာန်အကျိုး မျှော်ကိုးရည်သန် ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော = မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကြောင့် တုပ်ဝပ်ရိုသေ လျှော်ကန်အောင် ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ သံဃာတော်သည်-

၅။ အာဟုနေယျော = အဝေးမှ ဆောင်ယူ ပစ္စည်းကို မူလည်း ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော် မူပါပေ၏။

http://www.dhammadownload.com

၆။ ပါဟုနေယျော = ညှော်သည်ဖို့ရာ ရည်ကာစောင်ထား ပစ္စည်းများပင် စိတ်ထားစင်ဖြူ ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော = တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်းခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော = ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ = နတ်လူအများ ကောင်းမှု ပွါးဖို့ ကြိုထားပျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှ လယ်မြေ ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

ဤသို့လျှင် သုပ္ပဋိပန္န စသည်အပြား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာ နွယ်ဝင် သမ္မုတိထေရ်အရှင်တို့ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းပြတ်ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဇာတ် သိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍ သတ္တဝါဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ၍ ဒုက္ခအထွေထွေ ငြိမ်းအေးစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားရှိခိုး အကျဉ်း

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူများဗိုလ်လူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဘေးမှ ကင်းဝေးလေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြ၍ ဆုံးမတိုင်းသာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာလည်းကျင့် ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ပြည့်ကျင့်မှန်စွာ အရိယာ ဟု ရှစ်ဖြာသန့်စင် ထေရ်အရှင်နှင့် နွယ်ဝင်အရိယာ မြတ်သံဃာကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

မှတ်ချက်။ ။ ဘုရား တရား သံဃာ ဂုဏ်တော်စုံကို
မကျဉ်း မကျယ် ရွိနိုးလိုသူများသည် ရှေ့ဒွ
ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ဂုဏ်တော် ဘုရားရွိခိုး
များကို ကျက်မှတ်၍ ရွိခိုးနိုင်ကြပါသည်။

ပန်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ် ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ပို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီမီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်း ဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံခြယ်၍ ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ပို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ရေချမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်ရွှင်ရင်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆွမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

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

သစ်သီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့လျှင် သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော် မြတ်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်, ဂုဏ်တော်, တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော်အဖုံဖုံ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကြည်ယုံမျှော်မှန်းလှူဒါန်း ဆက်ကပ်ရသော ဤ ဒါနကောင်းမှု၊ ဆောက်တည်ရသော သီလကောင်းမှု၊ ပွါးများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့)သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ ရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်ရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွါးများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့် ဆင်ရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုရပါလို(ကုန်)၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

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

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

အနေကဇာတင် ပါဠိ

အနေကဇာတိသံသာရံ၊ သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ။
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ။
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကူဋံ ဝိသင်္ခတံ။
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ

http://www.dhammadownload.com

ဇရာမရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။ [အနုလုံ]

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊
ယတော ပဇာနာတိ သဟေတုဓမ္မံ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿ နိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါန နိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။[ပဋိလုံ]

http://www.dhammadownload.com

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊
ယတော ခယံ ပစ္စယာနံ အဝေဒီ။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊--- နိရောဓော ဟောတိ။

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
ဝိဓူပယံ တိဋ္ဌတိ မာရသေနံ၊
သူရိယောဝ ဩဘာသယ မန္တလိက္ခံ။

http://www.dhammadownload.com

မြန်မာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

အင်္ဂါ ၁၂ ပါး

၁။ မသိလို့ပြုလုပ်မိသည်။ [အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ]

၂။ ပြုလုပ်မိလို့ စိတ်ဝိညာဏ်ဖြစ်သည်။ [သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ]

၃။ စိတ်ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက် ဖြစ်သည်။ [ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ]

၄။ နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက်ကြောင့် အာယတန ၆ ပါး ဖြစ်သည်။ [နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ။ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် - အာယတန ၆ ပါး]

၅။ အာယတန ၆ ပါးကြောင့် အာရုံနှင့်တွေ့ဆုံမှု ဖြစ်သည်။ [သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော။ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, ထိတွေ့စရာ, သဘော - အာရုံ ၆ ပါး]

၆။ တွေ့ဆုံမှုကြောင့် ခံစားမှုဖြစ်သည်။ [ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ]

http://www.dhammadownload.com

၇။ ခံစားမှုကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်သည်။
[ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ]

၈။ သာယာတပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှု ဖြစ်သည်။
[တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ]

၉။ စွဲလမ်းမှုကြောင့် ပြုလုပ်မှုဖြစ်သည်။ [**ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ**]

၁၀။ ပြုလုပ်မှုကြောင့် ဘဝသစ်တဖန် ဖြစ်ရပြန်သည်။
[**ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ**]

၁၁-၁၂။ ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်းကြောင့် အိုရသည်၊ သေရသည်။
[**ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏံ**]

စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရသည်။ [**သောက ပရိဒေဝ**]

ကိုယ်ဆင်းရဲကြရသည်၊ စိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။ [**ဒုက္ခ ဒေါမနဿ**]

စိတ်နှလုံး ပြင်းစွာ ပူလောင်ပင်ပန်းကြရသည်။
[ဥပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ]

ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲသက်သက် ဖြစ်သော ဒုက္ခအစုအပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိ

ဟေတုပစ္စယော အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော သဟဇာတပစ္စယော၊ အညမညပစ္စယော နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော အာသေဝနပစ္စယော၊ ကမ္မပစ္စယော ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော မဂ္ဂပစ္စယော၊ သမ္ပယုတ္တ-ပစ္စယော ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော နတ္ထိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော အဝိဂတပစ္စယောတိ။

ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ၊ သကျာနံ နန္ဒိဝဍ္ဎနော။
ဧဝမေဝ ဇယော ဟောတု၊ ဇယဿု ဇယမင်္ဂလေ။

အပရာဇိတပလ္လင်္ကေ၊ သီသေ ပုထုဝိပုက္ခလေ။
အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။

ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊ ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ။
ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ၊ ပဏိဓိ တေ ပဒက္ခိဏာ။
ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ·

http://www.dhammadownload.com

တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဠှာ ဗုဒ္ဓသာသနေ။
အရောဂါ သုခိတာ ဟောန္တု၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ, မြန်မာ

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊
မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ၊
အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုင်္ဂံ၊
ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊
အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။
[အနုလုံ]

မုတ္တံ လသိကာ သိင်္ဃာဏိကာ ခေဠော ဝသာ အဿု၊
မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမှံ ပိတ္တံ၊
မတ္ထလုင်္ဂံ ကရီသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊
ပပ္ဖါသံ ပိဟကံ ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ၊
ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နှာရု မံသံ၊
တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။ [ပဋိလုံ]

http://www.dhammadownload.com

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

[အနုလုံ]

ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်၊
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
အဆုတ်၊ အပြင်၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
အညှို့၊ ခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

[ပဋိလုံ]

http://www.dhammadownload.com

ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရား မကျန်းမာတော်မူသောအခါ အရှင်စုန္ဒကို အောက်ပါအတိုင်း ဗောဇ္ဈင် ၇ပါးကို ရွက်ဖတ် ပွါးများစေတော်မူသည်။

သတ္တိမေ ဘန္တေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ • အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ကတမေ သတ္တ?

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ---- သံဝတ္တတိ
ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ---- သံဝတ္တတိ
ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါခေါ ဘန္တေ ---- သံဝတ္တတိ
သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ---- သံဝတ္တတိ
ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ---- သံဝတ္တတိ

ဣမေခေါ ဘန္တေ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

http://www.dhammadownload.com

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမူ၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျှင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ်လျက်၊ ရောက်လတ်ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရှ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွါးတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ်နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရှုဖွယ်ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

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

http://www.dhammadownload.com

ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပုကင်းကွာ၍၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျ လျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနိုပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင် ကောင်းကျိုးတည်း။

အဒိန္နာဒါန၏ ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးငြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုး,လုပါမူ၊ လေးဖြာ အပါယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ်ငြားမူ၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရှည်၊ မတည်ပျောက်ပျက်၊ မင်းနိုပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

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

http://www.dhammadownload.com

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှား၏၊ ယောက်ျား မပီ၊ မ,မပီဘဲ၊ မကြည်ဣန္ဒြေ၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရီမကပ်၊ ဩတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ ရိန်စော်ပဲ့၍၊ ချို့တဲ့ဥစ္စာ၊ ဆင်းရဲရှာ၏၊ ကွဲကွာချစ်သူ၊ သောကဆူလျက်၊ စိတ်ပူပြင်းပြ၊ စိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင် သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောက်ျား ပီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊ ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည်သည်၊ နတ်ပြည်သို့ ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

> **အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား ကောင်းသူသည် သီတင်းသုံးဘော်၊ တရား ကျင့်ဘော်တို့၏ ချစ်ခင်လေးမြတ်မှုကို ခံယူရသည်။**

http://www.dhammadownload.com

မုသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ

မုသာဝါဒီ၊ ထိုသူသည်ကား၊ ပလီပလာ၊ သစ္စာမတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ပြင်းပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ကြွေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ ဩဇာကျ၏၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရာဘိသည်၊ ရှ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍၊ သစ္စာစကား၊ ပြောဆိုငြားမူ၊ စကားလဲပီ၊ သွားလဲညီ၍၊ သားရည် စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက်ဩဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျှင်း၊ ပျံ့လွင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်းနံ့ကြိုင် သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း နတ်တို့နန်း။

သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွါး၍၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၏၊ ကြောက်ရက်မဲ့လျှင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင်တာ၊ မေ့လျော့ခါဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ့၊ ဉာဏ်နုံ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ ရှက်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြုရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏၊ ဝါစာဖရု၊ ပိသုမုသာ၊

http://www.dhammadownload.com

ဆင်ရာပြောကြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားမတည်၊ ဟိရီမကပ်၊ ဩတ္တပ်မယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်ငြား၊ ဒိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

သုရာမေရယ ရောင်ကြဉ်ကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်းကင်း၊ ခိုက်ရန် ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွေး၏၊ လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊ လုပ်ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားတည်ကြည်၊ ဟိရီဩတ္တပ်၊ အစဉ် ကပ်လျက်၊ မြဲချပ်သတိ၊ သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း။

သူတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်လေညှင်း၊ သူဆောင်ကျဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်လိုင်လည်း၊ မလိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိုက်၊ စုံညီပြည့်မူ၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွှေးကြူသင်းပျံ့၊ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊ ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လှိုင်ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမှုကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်ဘိ"ဟု၊ မိမိပြုမှု၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိတိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံစံဖို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမှုမကောင်း၊ မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်း ကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ"ဟု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျူဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံက၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနလုံး၊ မရွှင်ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမှု၊ ညှိုးခွေလျှ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုး နွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရှိရှား၊ အောက်လမ်းသွားသည်၊ လေးပါး အပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကိုထိန်းသူ နှင့် မထိန်းသူ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်ချိန်ဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဒဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်း လွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလှုဗိုလ်၊ စိတ်ကိုသိရမည်။
စိတ်ကိုသိချင်၊ များလှုရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။

(သံ ၂၊ ၁၂၃၊ ဒုတိယဂဒ္ဒုလဗဒ္ဓသုတ်)

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မကြေးမုံ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရူပ၊ လှမလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမှဲ့ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေး ကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေ လွင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့် မှန်စွာတည်း။ (အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကို မှီးသည်)

စိတ်ကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုး စုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်း အာရုံတည့်၊ နလုံပငို၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပဿ်၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ် ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံး ချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊ သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးသော်လည်း၊ ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊ စင်မှုကိုယ်မှာတာဝန်တည်း။

ဘဝင် မမြင့်နှင့်

ပညာကင်းဘိ၊ မနိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမှူ မာကျော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြီးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွှေ၍၊ တိုက်ဝေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြွေမှု၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။ (မဃဒေဝ၊၂၀

သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နှိမ့်၏၊ စည်းစိမ့်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကို စောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။
(မဃဒေဝ၊၁၈၅)

http://www.dhammadownload.com

လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာနှစ်ပါး၊ ကြောင်းရင်းများကြောင့်၊ ငါးပါး ခန္ဓာ၊ ခြောက်ဖြာ အာယတန၊ ဖဿ ခြောက်ထွေ၊ ဝေဒနာ ခြောက်ပါး၊ လူမိုက်အားလဲ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ လူလိမ္မာလဲ၊ ဖြစ်လာဤနည်း၊ တူသည်ချည်းရှင့် –

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊ အချက်မူကား–

မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍၊ တရားမယှဉ်၊ မသိမြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါဘဝ၊ ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ပင်လယ်ဝေ၏–

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊ ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြိုးစား၊ ကျင့်ကြံပွား၍၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက်၊ မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်းကွာ၍၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ်ချမ်းသာ ရပြီတည်း။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန် တရားဆောင်ပုဒ်များ

သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ သာသနာ့ဝေဟင်၊
သတိပဋ္ဌာန်လမင်း၊ ထိန်လင်းကြည်လင်၊
ရောင်ခြည်အေးမြ၊ ဖြာကျနေစဉ်၊
နိုးသူများ၊ ရှုပွား အပူစင်။

ကာမဂုဏ်မှောင်တိုက်၊ အိပ်ငိုက်သူတွေ၊
လင်ရေး မယားရေး၊ ရှုပ်ထွေးလိမ်ပွေ၊
သားရေး သမီးရေး၊ ပူဆွေးဗျာပွေ၊
လရောင်နှင့်၊ တွေ့ခွင့်မကြုံပေ၊
အပူမီး၊ ထိန်ညီးတောက်လောင်နေ။

သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုး ၇ ပါး

ကိလေသစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးစေရန်၊
စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ငိုကြွေးကင်းရန်၊
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်စဲဘို့ရန်၊
မဂ်နိဗ္ဗာန်၊ အမြန် ဆိုက်ရောက်ရန်၊
တစ်လမ်းထဲ၊ ပွားမြဲ သတိပဋ္ဌာန်။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန် ရှုပုံ အကျဉ်း

ထိုင်ပုံ

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာ ထိုင်ပါလေ။
မလှုပ်မရှား၊ ကျောက်ရုပ်လား၊ ခေါင်းထား တည့်မတ်စေ။
မျက်စိမှိတ်လျက်၊ လက်နှစ်ဖက်၊ ရင်ခွင်ထက်မှာထားပါလေ။

ရှုပုံ

ရှုစရာ၌၊ စိတ်ကိုစိုက်၊ ဦးတိုက်ထားပါလေ။
ဖောင်းတာ ပိန်တာ၊ အစဖြာ ပေါ်ရာ ရှုပါလေ။
စိတ်ပြေးစိတ်လွင့်၊ မထိန်းနှင့်၊ အသင့် ရှုပါလေ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ တွေးစိတ်များ၊ မမှား ရှုပါလေ။
နာတာကျင်တာ၊ ညောင်းညာတာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။
ထုံကျဉ်ကိုက်ခဲ၊ ယားယံလဲ၊ စွဲမြဲရှုပါလေ။
ပြောင်းချင်ပြင်ချင်၊ မပြုပြင်၊ ပြင်ချင်စိတ်ကို ရှုပါလေ။
ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
ဆင်းရဲချမ်းသာ၊ ခံစားတာ၊ သေချာရှုပါလေ။
မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့သိများ၊ မမှားရှုပါလေ။
ခြောက်ဒွါရ၌၊ ဖြစ်ပေါ်ခိုက်၊ ချုံးစိုက်ရှုပါလေ။
ချုံးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ(ပြည်)။

http://www.dhammadownload.com

စကြံ

ဘယ်လှမ်းညာလှမ်း၊ ဖြည်းဖြည်းလှမ်း၊ ခြေလှမ်းစိတ်ပါစေ။
ဟိုဒီမကြည့်၊ ရှေ့တည့်တည့်၊ ရှုကြည့်အမြဲပေ။
မျက်လွှာကိုချ၊ လေးတောင်မျှ၊ ကြည့်ရ အမှန်ပေ။
ကြွတာ လှမ်းတာ၊ ချလိုက်တာ၊ သေချာ ရှုပါလေ။
မကြွခင် ကြွချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မလှမ်းခင် လှမ်းချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
မချခင် ချချင်၊ စိတ်အစဉ်၊ သိလျှင် ရှုပါလေ။
စကြံလျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။

သမ္ပဇဉ်

လက်ခြေကွေးလျှင်၊ မြှောက်ချလျှင်၊ ဆန့်လျှင် ရှုပါလေ။
ကွေးချင် ဆန့်ချင်၊ မြှောက်ချချင်၊ ပြုချင်စိတ်လဲ ရှုပါလေ။
ရှေ့ကြည့်နောက်ကြည့်၊ ဘေးကိုကြည့်၊ ကြည့်မိလျှင်လဲရှုပါလေ။
ကြည့်လို့မြင်လဲ၊ မြင်တယ်ပဲ၊ စွဲမြဲ ရှုပါလေ။
မျက်နှာသစ်ရာ၊ ရေချိုးရာ၊ စားသောက်ရာလဲ ရှုပါလေ။
ပေါ့လေးစွန့်ရာ၊ လျှော်ဖွပ်ရာ၊ ထိုင်ထရာလဲ ရှုပါလေ။
အိပ်ရာပြင်လျှင်၊ အိပ်,နိုးလျှင်၊ ထလျှင် ရှုပါလေ။
ဖြည်းဖြည်းလှုပ်ရှား၊ ဖြည်းဖြည်းသွား၊ ရှုပွါး အမြဲပေ။
လူမမာနှင့်၊ တူစွာကျင့်၊ ရှုခွင့် သာလှပေ။
အသေးစိပ်မှုရာ၊ အဖြာဖြာ၊ သေချာ ရှုသင့်ပေ။
ရှေ့နောက်ရှုမှတ်၊ မှတ်ချင်းစပ်၊ ရလတ် မဂ်ဖိုလ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စမများ၊ အအိပ်ပါး၍၊ စကားလည်းနဲ၊ ပေါ်ရှောင်လွှဲလျက်၊ မတွဲမိတ်ဆိုး၊ လိုဆိုးကင်းလတ်၊ ပြီးမသတ်ဘဲ၊ မရပ်မနား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ တရားမြန်မြန်ရမည်တည်း။ [ဒီ ၂၊ ၆၆]

တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စထွေပြား၊ အအိပ်များး၍၊ စကားလည်းပြော၊ ပေါ်မက်မောလျက်၊ ဆိုးသောမိတ်ရှိ၊ လိုဆိုးပြည့်၍၊ မိမိတရား၊ မပြီးငြားဘဲ၊ စိတ်အားလက်လျှော့၊ အိမ်ပြန်ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရားရမည်နည်း။

ပဓာနိယင်္ဂတရား ၅ ပါး

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

သောတာပန်ဖြစ်ကြောင်း ၄ ပါး

သူတော်သူမြတ်၊ ဆည်းကပ်မှန်စွာ။
သူမြတ်တရား၊ နာကြားသေချာ။
သင့်အောင်စိတ်ထား၊ တရားကျင့်ရာ။
သောတာစစ်၊ ဖြစ်ဖို့ ကြောင်းလေးဖြာ။

http://www.dhammadownload.com

ဗြဟ္မဝိဟာရ= ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

မေတ္တာ= သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွါးကို လိုလားသောစိတ်။
ကရုဏာ= ဆင်းရဲသော သတ္တဝါကို သနားကြင်နာခြင်း။
မုဒိတာ= သူတပါး ကြီးပွါးချမ်းသာသည်ကို ဝမ်းသာခြင်း။
ဥပေက္ခာ= မိမိကံအလျှောက် ဖြစ်ကြရတာပဲဟု အလယ် အလတ် သဘောထားခြင်း။

မေတ္တာပို့

သဗ္ဗေသတ္တာ= သတ္တဝါမှန်သမျှ
အဝေရာ ဟောန္တု= ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
အနီဃာ ဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစွာ ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။ [မေတ္တာပို့]
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု = ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။
[ကရုဏာပို့]
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု = ရပြီးသား စည်းစိမ် ချမ်းသာမှ မကင်းကွာ မယုတ်လျော့ကြပါစေနှင့်။ [မုဒိတာပို့]
ကမ္မဿကာ = မိမိ၏ ကောင်းမှု မကောင်းမှု သည်သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြပါတကား။ [ဥပေက္ခာပွါး]

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသာရဏီယတရား

ကာယကံ မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံ မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောကံ မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း
မေတ္တာပွားရန်

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ၊
ကြည်လင်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဒေါသ မာန်မာန ကင်းကြပါစေ၊
ရန်မူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ရန်ငြိုးသိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ၊
ကုန်းချောစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ရှိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

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

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဥစ္စာစနေ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ စောင့်နိုင်ကြပါစေ၊
သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊
လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

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

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ

ညခွန် နောငါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ရငြားဆယ့်နှစ်ပေ။
ခြင်းရာလေးသွယ်၊ မြောက်ပွားဆယ်၊ လေးဆယ်ရှစ်မျိုးပေ။
ရပ်ဆယ်မျက်နှာ၊ မြောက်ပြန်ခါ၊ လေးရာရှစ်ဆယ်ပေ။
အရပ်မျက်နှာ၊ မမြောက်တာ၊ ပေါင်းကာထည့်ရင်လေ။
မေတ္တာပွားကျယ်၊ ငါးရာဝယ်၊ နှစ်ဆယ်ရှစ်စွန်းပေ။
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်သားလေ။

http://www.dhammadownload.com

ညြမိမေတ္တာ၌ သတိပြုစရာများ

မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ။
ရန်သူထည့်ကာ၊ လေးယောက်မှာ၊ စွာမပွါးဟူ။
လိင်မတူကား၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွါးရသည့်။
သေသူမုန်းက၊ ဘယ်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

ညြမိမေတ္တာပွားပုံ အစဉ်

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား၊ ပွါးများရှေးဦးစွာ။
ကြည်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်ခင်အပ်၊ ပွါးလတ်ပထမာ။
အလွန်ချစ်အပ်၊ ခင်မင်အပ်၊ ပွါးလတ်ဒုတိယာ။
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွါးမှုတတိယာ။
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ရှုပွါးအေးမေတ္တာ။

အပိုင်းအခြား ပျက်ခြင်း (သီမာသမ္ဘေဒ)

မိမိကိုယ်နှင့်၊ ကြည်ညိုချစ်သူ၊ လျစ်လျူရန်ဘက်၊
ဤလေးချက်မှာ၊ ပယ်ဖျက်ပိုင်းခြား၊ ညီတူထား၊ ရဩားဥပစာ။

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

အိပ်လဲချမ်းသာ၊ နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းရာ အိပ်မက်သည်။
လူရောနတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရာနတ်တို့သည်။
လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီးစိတ်တည်ကြည်။
မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အသေကောင်းလှသည်။
ဗြဟ္မာ့ဘုံလား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။
လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤ
ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်-
မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ယနေ့ယခု တပည့်တော်တို့ ပြုစုရသော ဤကောင်းမှု အစစကြောင့် တပည့်တော်တို့သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံးဆည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံ မှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွါးများ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုရပါလိုကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှ ပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။ အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။ သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

ဆုတောင်းမေတ္တာ

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

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ကောင်းထားဖို့
အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ်
နှုတ်ပုပ်
အလုပ်ပုပ်လျှင်
အများမုန်း၍
ဆင်းရဲသည်။

စိတ်ဆိုး
နှုတ်ဆိုး
အလုပ်ဆိုးလျှင်
အများမုန်း၍
ဆင်းရဲသည်။

စိတ်ဖြူ
နှုတ်ဖြူ
အလုပ်ဖြူလျှင်
အများချစ်၍
ချမ်းသာသည်။

စိတ်ကောင်း
နှုတ်ကောင်း
အလုပ်ကောင်းလျှင်
အများချစ်၍
ချမ်းသာသည်။

http://www.dhammadownload.com

ယောဂီများ ပစ္စဝေက္ခဏာ အကျဉ်းချုပ် ဆင်ခြင်ရန်

အဝတ်အထည်၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအဝတ်အထည်တို့ကို တင့်တယ်လှပအောင် ဝတ်ဆင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဖုံးလွှမ်းသင့်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါတို့ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်ရန်၊ ကျန်းမာရေးမပျက်ရအောင် အအေးအပူ ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက်ခဲနိုင်စေရန်နှင့် အနေအထိုင်မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြားတော်မူသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သုံးသိက္ခာကို ကြိုးစားဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အစာအာဟာရ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအစာအာဟာရကို အားအင်ပြည့်ဖြိုးရန်၊ တင့်တယ်လှပရန်၊ ပျော်ရွှင်မြူးထူးရန် သုံးဆောင်ခြင်းမဟုတ်ပါ ဓာတ်လေးပါးအစုအဝေးဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာမျှတစွာ အရှည်တည်တံ့၍ မြတ်ဘုရားသာသနာ ကျင့်နစ်ဖြာကို ကျင့်နိုင်ပါစေ ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ်စေရန် ရည်သန်၍ သုံးဆောင်မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်းတော်တို့၏
ဝိနည်းသိက္ခာပုဒ်များ

ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ တစ်ပါးချွတ်က၊
လူ နတ် မကြိုက်၊ ကဲ့ရဲ့ထိုက်၏။

ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ တစ်ပါးတတ်က၊
လူ နတ် ဦးခိုက်၊ ပူဇော်ထိုက်၏။

http://www.dhammadownload.com

ရှင်သာမဏေကျင့်ဝတ်များ

ရှင်သာမဏေလောင်းများ ကျက်မှတ်ရန်

တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်း

ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော။
တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

အနုလုံ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေတို့သည် ရွံစရာတွေပါတကား၊ စက်ဆုပ်စရာတွေပါတကား၊ အသက် ဝိညာဉ်လဲ မဟုတ်ကြ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလဲ မဟုတ်ကြပါတကား။

ပဋိလုံ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ရှိသော အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်တို့သည် ရွံစရာတွေပါတကား၊ စက်ဆုပ်စရာတွေပါတကား၊ အသက် ဝိညာဉ်လဲ မဟုတ်ကြ၊ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါလဲ မဟုတ်ကြပါတကား။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာ့ထံ သင်္ကန်း အပ်ရန်

သကလဝဋ္ဋဒုက္ခနိဿရဏနိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ **ဣမံ ကာသာဝံ ဂဟေတွာ** ပဗ္ဗာဇေထ မံ ဘန္တေ အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

(မြန်မာ) အရှင်ဘုရား၊ အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ **တပည့်တော်၏ လက်၌ရှိသော ဤသင်္ကန်းကို ယူတော်မူ၍** တပည့်တော်ကို သနားစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ရှင်သာမဏေ ပြုပေးတော်မူပါ ဘုရား။

ဆရာ့ထံမှ သင်္ကန်း တောင်းရန်

သကလဝဋ္ဋဒုက္ခနိဿရဏနိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကရဏတ္ထာယ **ဧတံ ကာသာဝံ ဒတွာ** ပဗ္ဗာဇေထ မံ ဘန္တေ အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

(မြန်မာ) အရှင်ဘုရား၊ အလုံးစုံသော သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်သော နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုပါရခြင်း အကျိုးငှာ **အရှင်ဘုရား၏ လက်၌ရှိသော ထိုသင်္ကန်းကို ပေးတော်မူ၍** တပည့်တော်ကို သနားစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ရှင်သာမဏေ ပြုပေးတော်မူပါ ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ရှင်သာမဏေအဖြစ် လျှောက်တောင်းရန်

ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ ပဗ္ဗဇ္ဇံ ယာစာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

(မြန်မာ) အရှင်ဘုရား၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ ရှင်သာမဏေအဖြစ်ကို သုံးကြိမ်တိုင်တိုင် လျှောက်ထား တောင်းခံပါ၏ ဘုရား။

ရှင်သာမဏေ ဆယ်ပါးသီလ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် အားကိုးရာသုံးပါးနှင့်တကွ ရှင်သာမဏေ ၁၀ ပါးသီလကို လျှောက်တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ရှင်သာမဏေ ၁၀ ပါးသီလကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း ...။ သုံးကြိမ်မြောက်လည်း ...။

http://www.dhammadownload.com

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

[**အရဟတော**=ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ**=သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊ **တဿ ဘဂဝတော**=ထိုမြတ်စွာဘုရားအား၊ **နမော**=ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။]

သရဏဂုံ သုံးပါး

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ . . .။ တတိယမ္ပိ . . .။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ=သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ **သရဏံ**=ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ **ဂစ္ဆာမိ**=ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ=မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်၊ ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ **သရဏံ**=ဆင်းရဲပယ်ခွါ

http://www.dhammadownload.com

ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ= ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ=အရိယာရှစ်ဖေါ် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ်အပေါင်းကို၊ သရဏံ= ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာ ဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ=ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ် အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မူးယစ် မေ့လျော့စေတတ်သော အရက် သေစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

နေမွန်းလွဲသောအခါမှစ၍ နောက်တနေ့ အရုဏ် မတက်မီအတွင်း စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူကဒဿနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သာသနာတော်နှင့်မလျော်ဆန့်ကျင် ငြောင့် တံကျင်သဖွယ် ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း တို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း တို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ **မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ နံ့သာမှုန့် အရောင်တင်ဆီတို့ဖြင့် တင့်တယ် ပြေပြစ်အောင် ဖို့သိပ် ခြယ်သခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၉။ **ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

တတောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ၊ အလွန်ကောင်းမွန် ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့၌ နေထိုင်အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၁၀။ **ဇာတရူပရဇတပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

ရွှေ ငွေ ဒင်္ဂါး အကြွေ ငွေစက္ကူတို့ကို ကိုင်ခဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။
တပည့်တော်၏ ဤဆယ်ပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဥပဇ္ဈာယ်ယူရန်။ ။ ဥပဇ္ဈာယော မေ ဘန္တေ ဟောဟိ။
[၃ ခေါက်]

အရှင်ဘုရား၊ အရှင်ဘုရားသည် တပည့်တော်၏ အပြစ်ကြီး အပြစ်ငယ်တို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဆိုဆုံးမသော ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ ဖြစ်တော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

ပစ္စည်းလေးပါး ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ရန်

၁။ သင်္ကန်း၌ ဆင်ခြင်ရန်

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင် မှက် လေ နေ၊ ကင်းမြွေလွှဲသုန်၊ ဟိရိဂုဏ်ကို၊ ကုန်စေတတ်စွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို၊ ကိုယ်ကိုစံပယ်၊ ဆင်ပြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မသန်း၊ ဤသင်္ကန်းကို၊ ဖုံးလွှမ်း သုံးဆောင်ပါသတည်း။

၂။ ဆွမ်း၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတန်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ကျောင်း၌ ဆင်ခြင်ရန်

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင် မှက် လေ နေ၊ ကင်းမြွေဝေးမှု၊ ဥတုဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ နေရာကျောင်းကို၊ ကိန်းအောင်း မှီခိုပါသတည်း။

၄။ ဆေးပစ္စည်း၌ ဆင်ခြင်ရန်

ကျင်နာခံခက်၊ နှိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာကို၊ စွန့်ခွါပယ်လျှင်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူ့မင်းမြတ်စွာ၊ သာသနာကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း၊ ကျင့်ဖြည့်စွမ်းနိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်း သုံးဆောင်ပါသတည်း။

အခြား အသုံးအဆောင်တို့၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဖိနပ် ဆိမ်း၊ ထီး တောင်ဝှေး၊ ဟူသမျှကို၊ အေးမြ ချမ်းပူ၊ မြေငူသစ်ငုတ်၊ ခလုတ် ဆူးကြောင့်၊ မနှေင့်ဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်၍၊ အားအင်ပြည့်မာ၊ သာသနာကို၊ ကောင်းစွာကျင့်ဆောင်၊ ဖြည့်နိုင်အောင်ဟု၊ သုံးဆောင် မှီဝဲပါသတည်း။

သိက္ခာပုဒ် ဆောက်တည်သင့်

မြဲရာသံပတ် ရှင်သာမဏေလောင်းတို့သည် သရဏဂုံ ခံယူ ဆောက်တည်ပြီးလျှင်ပြီးချင်း ရှင်သာမဏေ အဖြစ်သို့ ရောက်လေ၏။ ဆယ်ပါးသီလသည်လည်း သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်အတူ ရှင်သာမဏေသစ်၏ သန္တာန်၌

http://www.dhammadownload.com

တည်ရှိလာတော့၏။ ဆယ်ပါးသီလကို သီးခြားခံယူ ဆောက်တည်ရန် မလိုပေ။ သို့သော်လည်း မြရာသံပတ် ဆိုသကဲ့သို့ နှောင်အခါ၌ ကောင်းစွာ စောင့်စည်းစိမ့်သောငှာ ထပ်မံ ခံယူစေသင့်၏။ [ဝိ-ဋ ၃၊ ၂၉၆]

ဆယ်ပါးသီလနှင့် လိင်ဒဏ် ရှင်သာမဏေများ စောင့်စည်းရသော သီလဆယ်ပါးအနက် **ပါဏာတိပါတ** မှ **သုရာမေရယ** အထိ ရှေ့သီလငါးပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို ကျူးလွန်လျှင် ရယူဆောက်တည်ထားသော သရဏဂုံပါ ပျက်စီးသွားပြီ ဖြစ်၍ ရှင်သာမဏေ မဟုတ်တော့၊ လူဖြစ်သွားလေပြီ။ သင်္ကန်းဝတ်ထားသဖြင့် ရှင်သာမဏေ၏ အသွင်သာလျှင် ကျန်တော့၏။ သင်္ကန်းဝတ်လူ ဖြစ်နေပေပြီ။

လိင်ပြန်ခြင်း ထို့ကြောင့် ဤ သင်္ကန်းဝတ်လူကို သူ့မှာ သရဏဂုံရော သီလပါ ပျက်စီးသွားပြီဖြစ်၍ သင်္ကန်းနှင့် မထိုက်တန်တော့သဖြင့် လူဝတ်လဲကာ လူ့အသွင်အပြင်သို့ ပြန်လည် ပြောင်းလဲ ပေးရ၏။ ဤသည်ကိုပင် လိင်ပြန်သည်ဟု ခေါ်ဝေါ်ကြ၏။ လိင် ဆိုသည်မှာ "အသွင်အပြင်" ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၏။ ထို့ကြောင့် လိင်ပြန်ခြင်းဟူသည် လူ၏ အသွင်အပြင်သို့ ပြန်လည် ပြောင်းလဲပေးခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံ ပြန်ထပ် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ပတော်တဆ ကျူးလွန်မိခြင်း ဖြစ်၍ နောင်အခါ၌ မကျူးလွန်မိအောင် စောင့်စည်းလိုစိတ် ထက်သန်သော သာမဏေကိုမူ လူဝတ် မလဲစေ၊ လိင်မပြန်စေဘဲသရဏဂုံ ထပ်မံပေးရာ၏။ သရဏဂုံဖြင့်ပင် သီလပေးမှုကိစ္စက အလိုအလျောက် ပြီးစီးသွားပေပြီ။ သီးခြားပေးစရာ မလိုတော့ပေ။ သို့သော်လည်း စောင့်စည်းလိုစိတ် ပိုမိုထက်သန်စေရန် သီလ ထပ်မံ ပေးခြင်းက ပို၍ကောင်း၏။ ဥပဇ္ဈာယ်ကိုမူ ထပ်မံ ယူစေရမည်။ [ဝိ-ဋ္ဌ ၃၊ ၂၉၆]

နောက်ငါးပါး ပျက်လျှင် ဒဏ် ဆယ်ပါးသီလအနက် **ဝိကာလဘောဇန** မှ **ဇာတရူပရဇတ** အထိ တစ်ပါးပါး ပျက်စီးလျှင် လိင်ပြန်စေဖို့မလို၊ ဒဏ်ပေးရာ၏။ "ကိုရင် သည်ကျောင်းကို မလာနှင့်" ဟု ပိတ်ပင်တားမြစ်သော **အာဝရဏဒဏ်** ကိုဖြစ်စေ၊ အခြား သဲဒဏ် ရေဒဏ် စသည် သင့်လျော်သော ဒဏ်ကိုဖြစ်စေ ပေးရာ၏။

လိင်ဆယ်ပါး

အောက်ပါအချက်တို့တွင် တစ်ချက်ချက်ကို ကျူးလွန်သော ရှင်သာမဏေကို လူဝတ်လဲပေးရာ၏။ လိင်ပြန်ပေးရာ၏။

၁။ သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်း။

၂။ သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်း။

၃။ မမြတ်သော မေထုန်အမှုကို ပြုခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

၄။ မမှန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်း။

၅။ အရက်သေစာ သောက်စားခြင်း။

[ဤ ငါးချက်သည် ဆယ်ပါးသီလ၌ ပါဝင်ပြီး ဖြစ်၏။]

၆။ မြတ်စွာဘုရားကို အပြစ်ပြောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း။

၇။ တရားတော်ကို အပြစ်ပြောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း။

၈။ သံဃာတော်ကို အပြစ်ပြောခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း။

၉။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ အယူ ယူခြင်း။

၁၀။ ဘိက္ခုနီမကို ဖျက်ဆီးခြင်း။

ဤဖော်ပြပါ ဆယ်ချက်အနက် တစ်ချက်ချက်ကို ကျူးလွန်လျှင် ရှင်သာမဏေ၏ အသွင်ကို ဖျက်၍ လူဝတ်လဲပေးရအောင် အပြစ်ကြီးသဖြင့် လိင်ကျသည် ဟုဆိုရ၏။

ယင်းအချက်များအနက် စတုတ္ထအချက်နှင့် ပတ်သက်၍ သတိပြုသင့်သည်မှာ ရယ်စရာအဖြစ် ပြောင်လှောင်၍ လိမ်ညာပြောလျှင်ပင် သီလပျက်စီး၍ လိင်ကျသည် ဆိုသော အချက်ပင်။

ပဉ္စမ အချက်၌ အရက်သေစာမှန်း သိလျက် သောက်မှသာ ရှင်သာမဏေ လိင်ကျ၏။ မသိ၍ သောက်မိလျှင်ကား လိင်မကျပေ။ ရဟန်းတော်များမှာမူ မသိ၍ သောက်မိလျှင်လည်း ပါစိတ်အာပတ် သင့်၏။

[ဝိ-၄-၃၊ ၂၉၈

http://www.dhammadownload.com

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာ သုံးပါးတွင် တစ်ပါးပါး၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ထိပါးပုတ်ခတ်၍ အပြစ်ပြောသော သာမဏေကို ဆရာဥပဇ္ဈာယ်တို့က ရတနာသုံးပါးကို အပြစ်ပြောခြင်းကြောင့် ရနိုင်သော ဆိုးကျိုးတို့ကို ပြောပြ၍ အပြစ်မပြောရန် တားမြစ်ရမည်။

ထိုသို့ တားမြစ်ခြင်းကြောင့် အပြစ်ပြောမှုကို ရှောင်ကြဉ်ပါမည်ဆိုလျှင် ထိုသာမဏေအား သဲဒဏ် ရေဒဏ် စသည် ပေးပြီးနောက် သံဃာ့အလယ်၌ သူ၏ အပြစ်ကို ထုတ်ဖော် လျှောက်ထား၍ ကန်တော့စေပြီးမှ သရဏဂုံ ပေးရမည်။ သီလပေး၍ ဥပဇ္ဈာယ် ယူစေရမည်။

[ဝိ–ဋ္ဌ ၃၊ ၂၉၆။ ဝိမတိ–ဋီ၂၊ ၁၁၈]

ဒဏ်ဆယ်ပါး

အောက်ပါအချက် ဆယ်ချက်အနက် တစ်ခုခုကို ကျူးလွန်သော ရှင်သာမဏေသည် အာဝရဏဒဏ်၊ သဲဒဏ် ရေဒဏ် စသော ဒဏ်တစ်ခုခု ပေးသင့်ပေးထိုက်သူ ဖြစ်၍ ထို သာမဏေအား ဒဏ်ပေးရမည်။ ဒဏ်ထိုက်သည် ဟု ခေါ်ရ၏။

၁။ နေလွဲညစာ စားခြင်း။

၂။ က, ဆို, တီးမှုတ်ခြင်း၊ ယင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ပန်းပန်ခြင်း၊ သနပ်ခါး ပေါင်ဒါ မိတ်ကပ် အမွှေး အကြိုင် လိမ်းကျံ ရှူရှိုက်ခြင်း။

၄။ မြင့်သောနေရာ မြတ်သောနေရာတို့၌ နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်း။

၅။ ရွှေ၊ ငွေ၊ ဒင်္ဂါး၊ အကြွေ၊ ငွေစက္ကူတို့ကို ကိုင်ခံခြင်း။

[ဤ ငါးပါးသည် ဆယ်ပါးသီလတွင် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်၏။]

၆။ ရဟန်းတော်များလာဘ် မရအောင် အားထုတ်ခြင်း။

၇။ ရဟန်းတော်များ အကျိုးပျက်စီးအောင် အားထုတ်ခြင်း။

၈။ ရဟန်းတော်များ နေမြဲကျောင်း၌ မနေရအောင် အားထုတ်ခြင်း။

၉။ ရဟန်းတော်များကို ဆဲရေးခြင်း၊ ခြိမ်းခြောက်ခြင်း။

၁၀။ ရဟန်းအချင်းချင်း ကွဲပြားအောင် ကုန်းတိုက်ခြင်း။

လိင်ဆယ်ပါး ဒဏ်ဆယ်ပါး

ပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

သေခိယ သိက္ခာပုဒ်များ

သာရုပ္ပသိက္ခာပုဒ် ၂၆ ပါး

၁-၁၀။ သင်္ကန်းကို အဝန်းညီစွာ ဝတ်ရမည်။ ရုံရမည်။ ရွာတွင်း၌ သင်္ကန်းရုံလျက် သွားရမည်၊ နေထိုင်ရမည်။ ရွာတွင်း၌ လက်ခြေ ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းလျက် သွားရမည်၊ နေထိုင်ရမည်။ ရွာတွင်း၌ လေးတောင်ခန့်မျှသာ ကြည့်လျက် မျက်လွှာချ၍ သွားရမည်၊ နေထိုင်ရမည်။ ရွာတွင်း၌ သင်္ကန်းပင့်လျက် မသွားရ၊ မနေထိုင်ရ။

၁၁-၂၀။ ရွာတွင်း၌ ကျယ်လောင်စွာ ရယ်လျက်မသွားရ၊ မနေထိုင်ရ။ တိုးသောအသံ ရှိလျက် သွားရမည်၊ နေထိုင်ရမည်။ ကိုယ်ကိုလှုပ်၍၊ လက်ရုံးကို လှုပ်၍၊ ဦးခေါင်းကို လှုပ်၍ မသွားရ၊ မနေထိုင်ရ။

၂၁-၂၆။ ရွာတွင်း၌ ခါးထောက်လျက်၊ ဦးခေါင်းခြုံလျက် မသွားရ၊ မနေထိုင်ရ။ ဖဝါးစွန်းနင်းလျက် မသွားရ။ ဒူးကို ထောင်၍ လက်ဖြင့် ပိုက်လျက်ဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းဖြင့် ပတ်လျက်ဖြစ်စေ မနေထိုင်ရ။

http://www.dhammadownload.com

ဘောဇနပဋိသံယုတ္တ သိက္ခာပုဒ်များ

၂၇-၃၀။ ဆွမ်းကို ရိုသေစွာ ခံယူရမည်။ သပိတ်၌ စိတ်ထားလျက် ခံယူရမည်။ ဆွမ်းနှင့် မျှတရုံသော ဟင်းကို ခံယူရမည်။ သပိတ် အနားရေးနှင့် ညီရုံမျှ ဆွမ်းကို ခံယူရမည်။

၃၁-၃၅။ ဆွမ်းကို ရိုသေစွာ စားရမည်။ သပိတ်၌ စိတ်ထား၍ စားရမည်။ မိမိဘက်မှ စ,၍ အစဉ်အတိုင်း စားရမည်။ ဆွမ်းနှင့်ဟင်း မျှတအောင် စားရမည်။ ဆွမ်းဦးကို နှိပ်၍ ဖြို၍ မစားရ။

၃၆-၄၀။ ပဲဟင်း, သား, ငါးဟင်း တို့ကို များများရရန် ရည်ရွယ်၍ ဆွမ်းဖြင့် ဖုံးမထားရ။ ပဲဟင်း စသည်နှင့် ဆွမ်းကို ကျန်းမာပါလျက် ကိုယ့်အတွက် တောင်းမစားရ။ ကဲ့ရဲ့လိုစိတ်ဖြင့် သူတစ်ပါး၏ သပိတ်ကို မကြည့်ရ။ ကြီးလွန်းသော ဆွမ်းလုတ်ကို မပြုရ။ ဆွမ်းလုတ်ကို လုံးလုံး ဝန်းဝန်း ဖြစ်အောင် ပြုလုပ်ရမည်။

၄၁-၄၄။ ပါးစပ်အနီးသို့ ဆွမ်းလုတ် မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ, မထားရ။ လက်ချောင်းများကို ပါးစပ်ထဲသို့ မသွင်းရ။ ဆွမ်းလုတ် ပါးစပ်ထဲရှိလျှင် စကားမပြောရ။ ဆွမ်းလုတ်ကို ပစ်မြှောက်၍ မစားရ။

http://www.dhammadownload.com

၄၅။ ဆွမ်းလုတ်ကို ကိုက်ဖြတ်၍ မစားရ။ [ခဲဖွယ်ဖြစ်သော မုန့် စသည်နှင့် သစ်သီးဝလံ လက်သုတ်တို့ကိုမူ ကိုက်ဖြတ် စားနိုင်၏။ သို့သော် လက်ဖြင့် ဖြတ်၍ ဖဲ့၍ စားခြင်းသည်သာ အသင့်လျော်ဆုံး ဖြစ်၏။]

၄၆-၅၀။ ပါးစောင် ဖောင်းနေအောင် မစားရ။ လက်ကိုခါ၍ မစားရ။ ဆွမ်းလုံးများ ပြန့်ကြဲနေအောင် မစားရ။ လျှာ ထုတ်၍ မစားရ။ စပ်စပ် ပြတ်ပြတ် အသံမြည်အောင် မစားရ။

၅၁-၅၆။ ရှုတ်ရှုတ် အသံမြည်အောင် မစား, မသောက်ရ။ လက်ကို , နှုတ်ခမ်းကို လျက်၍ မစားရ။ ဆွမ်း, ဆွမ်းဟင်း ပေနေသော လက်ဖြင့် ရေခွက်ကို မကိုင်ရ။

ဓမ္မဒေသနာပဋိသံယုတ္တ သိက္ခာပုဒ်များ

၅၇-၆၀။ လက်၌ ထီး, ဒုတ်, ဓား စသော လက်နက်, လေး လက်နက်ရှိသော ကျန်းမာနေသူအား တရား မဟောရ။

၆၁-၆၄။ ခြေနင်းစီးသော ကျန်းမာသူအား၊ ဖိနပ်စီးသော ကျန်းမာသူအား၊ ယာဉ်စီးသော ကျန်းမာသူအား၊ အိပ်ရာ၌ နေသော ကျန်းမာသူအား တရားမဟောရ။

http://www.dhammadownload.com

၆၅–၆၈။ ဒူးကို ထောင်၍ လက်ဖြင့် ပိုက်လျက်ဖြစ်စေ၊ သင်္ကန်းဖြင့် ပတ်လျက်ဖြစ်စေ ထိုင်နေသော ကျန်းမာသူအား တရား မဟောရ။ ဦးရစ် ပေါင်းထားသော ကျန်းမာသူအား တရား မဟောရ။ ဦးခေါင်း ခြုံထားသော ကျန်းမာသူအား တရား မဟောရ။

၆၉–၇၂။ မြေပေါ်၌ နေသော ရဟန်းက နေရာ၌ နေသော ကျန်းမာသူအား၊ နိမ့်သော နေရာ၌ နေသော ရဟန်းက မြင့်သော နေရာ၌ နေသော ကျန်းမာသူအား၊ နောက်၌ သွားသော ရဟန်းက ရှေ့၌ သွားသော ကျန်းမာသူအား၊ လမ်းဘေးမှ သွားသော ရဟန်းက လမ်းပေါ်၌ သွားသော ကျန်းမာသူအား တရားမဟောရ။

၇၃–၇၅။ ကျန်းမာသော ရဟန်းသည် ရပ်လျက် ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် မစွန့်ရ။ စိမ်းစိုသော မြက် သစ်ပင်ပေါ်၌ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် မစွန့်ရ၊ တံတွေး မထွေးရ။ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၌ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် မစွန့်ရ၊ တံတွေး မထွေးရ။

ဤ သေခိယသိက္ခာပုဒ်များကို ကျူးလွန်လျှင် ဒုက္ကဋ်။

သေခိယသိက္ခာပုဒ်များ

ပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

ခန္ဓကဝတ် ၁၄ ပါး

ဝိနည်းပိဋကတ်၊ မဟာဝါ ခန္ဓကဝဂ်၊ စူဠဝါ ခန္ဓကဝဂ် တို့၌ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားဆုံးမတော်မူသော ရဟန်းသာမဏေများ ကျင့်ရမည့် ခန္ဓကဝတ် ၁၄ ပါးမှာ—

၁။ အာဂန္တုက ရဟန်း သာမဏေများသည် အခြားကျောင်းတိုက် အရာမ်သို့ သွားသောအခါ အရာမ်တွင်းသို့ မဝင်မီ ဖိနပ်ချွတ်ခြင်း၊ ထီးရုပ်ခြင်း၊ ဦးခေါင်းခြုံကိုဖွင့်ခြင်း၊ ဦးခေါင်း၌တင်သော သင်္ကန်းကို ပခုံးသို့ချခြင်း၊ အာဝါသိက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်း စသည်ဖြင့် အာဂန္တုကရဟန်း သာမဏေတို့ ပြုရသော **အာဂန္တုကဝတ်**။

၂။ အာဝါသိက ရဟန်းသာမဏေတို့သည် အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို မြင်လျှင် ခရီးဦးကြိုဆိုခြင်း၊ သပိတ်သင်္ကန်း စသည်ကို လှမ်းယူခြင်း၊ အာဂန္တုက ရဟန်းကြီးကို ရှိခိုးခြင်း၊ ခြေဆေးရေ ခြေဆေးအင်းပျဉ် စသည်တို့ကို အနီး၌ထားခြင်း စသည်ဖြင့် အာဝါသိက ရဟန်းသာမဏေတို့ ပြုရသော **အာဝါသိကဝတ်**။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ခရီးသွားမည့် ရဟန်းသာမဏေများသည် သစ်ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော ညောင်စောင်း အင်းပျဉ်၊ ခုတင် ကုလားထိုင် စသော အသုံးအဆောင် ပရိဘောဂများနှင့် မြေဖြင့် ပြုလုယ်ထားသော အိုး၊ ခွက်၊ ပုဂံစသော အသုံးအဆောင် များကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသော အသုံးအဆောင်များကို လည်းကောင်း သိမ်းဆည်းခြင်း၊ တံခါးမ လေသာ ပြတင်းတို့ကို ပိတ်ခြင်း၊ ပန်ပြော၍ သွားခြင်း စသည်ဖြင့် ခရီးသွားမည့် ရဟန်း၊ သာမဏေတို့ ပြုရသော ဂမိကဝတ်။

၄။ ဆွမ်းခံသွားမည့် ရဟန်း သာမဏေများသည် အထက်ပါအတိုင်း သစ်သားအသုံးအဆောင်၊ မြေ အသုံးအဆောင်များကိုလည်းကောင်း၊ အခြားသော အသုံးအဆောင်များကိုလည်းကောင်း သိမ်းဆည်းခြင်း၊ သပိတ်ကို ဆေးကြောင်းခြင်း၊ ခါးပန်းကြိုးကို ချည်ခြင်း၊ သင်းပိုင် ကေသီတို့ကို အဝန်းညီစွာ ဝတ်ရုံခြင်း၊ သေခိယနှင့် အညီ သွားခြင်း၊ မနေး မလျင် ရွာတွင်း၌သွားခြင်း၊ မရှည်မကြာရပ်ခြင်းစသည်ဖြင့် ဆွမ်းခံ ရဟန်းသာမဏေတို့ ပြုရသော ပိဏ္ဍစာရိကဝတ်။

၅။ ဆွမ်းစားကျောင်း၌ တရားဟောခြင်း၊ ရဟန်းကြီး တို့ကို တိုးဝှေ့၍ မနေမထိုင်ခြင်း၊ ရဟန်းငယ်တို့ကို နေရာဖြင့် မတားမြစ်ခြင်း စသည်ဖြင့် ဆွမ်းစားကျောင်း၌ ပြုရသော ဘတ္တဂ္ဂဝတ်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ အနုမောဒနာတရား ဟောစရာရှိလျှင် မထေရ်ကြီးက တရားဟောခြင်း၊ မထေရ်ကြီးက တိုက်တွန်းမှ မထေရ်ငယ်က တရားဟောခြင်း၊ ပန်လျှောက်၍ ဟောခြင်း စသည်ဖြင့် တရားဟောရာ၌ ပြုရသော **အနုမောဒနာဝတ်**။

၇။ သောက်ရေ သုံးဆောင်ရေ တည်ထားခြင်း၊ မီးပွတ်ခုံ ပွတ်ကျည် တောင်ဝှေးထားခြင်း၊ အရပ်လေးမျက်နှာ တာရာနက္ခတ်တို့ကို မှတ်သားခြင်းစသည်ဖြင့် တောရကျောင်းနေ ရဟန်းသာမဏေတို့ ပြုရသော **အာရညိကဝတ်**။

၈။ ညောင်စောင်း၊ အင်းပျဉ်၊ အိပ်ရာ၊ နေရာတို့ကို သုတ်သင်ခြင်း၊ နေလှမ်းခြင်း၊ ပရိဝုဏ်၊ ရေချိုးအိမ်၊ ဝစ္စကုဋိ စသည်တို့ကို တံမြက်လှည်းခြင်းစသည်ဖြင့် ကျောင်း၌ပြုရသော **သေနာသနဝတ်**။

၉။ ပြာကိုစွန့်ခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်းစသည်ဖြင့် ချွေးဇရုံးအိမ်၌ ပြုရသော **ဇန္တာဃရဝတ်**။

၁၀။ ချောင်းဟန့်ခြင်း၊ သက်နင်းတန်း၌ သက်နင်းကို တင်၍ မနှေးမလျင်ဝင်ခြင်း၊ သင်းပိုင်ကို ပင့်၍ မဝင်ခြင်း၊ ခြေနင်းခုံ၌ နင်းမိမှ သင်းပိုင်ကို ပင့်ခြင်း၊ ကြမ်းသော ကနုတ် စသည်ဖြင့် မသုတ်ခြင်း၊ သန့်သက်ရေဆေးခြင်း၊ နင်းခုံ၌နင်းလျက် သင်းပိုင်ကို ဖုံးလွှမ်းခြင်း စသည်ဖြင့် ကျင်ကြီးစွန့်ရာကုဋ်၌ ပြုရသော **ဝစ္စကုဋိဝတ်**။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ နံနက်စောစောထ၍ ကိုယ်ရုံကို လက်ကာတော့ တင်လျက် မျက်နှာသစ်ရေ ဒန်ပူကပ်ခြင်း၊ ယာဂု, ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ သပိတ်ခွက်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်း, အိပ်ရာ နေရာကို သုတ်သင်ခြင်း၊ နေလှမ်းခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ၌ သဒ္ဓိဝိဟာရိက တပည့်တို့က ပြုရသော **ဥပဇ္ဈာယဝတ်**။

၁၂။ ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်း စသည်ဖြင့် သဒ္ဓိဝိဟာရိက တပည့်တို့၌ ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာက ပြုရသော **သဒ္ဓိဝိဟာရိကဝတ်**။

၁၃။ နံနက်စောစောထ၍ ကိုယ်ရုံကို လက်ကန်တော့ တင်လျက် မျက်နှာသစ်ရေ ဒန်ပူကပ်ခြင်း၊ ယာဂု, ဆွမ်းကပ်ခြင်း၊ သပိတ်ခွက်ဆေးခြင်း၊ ကျောင်း, အိပ်ရာနေရာ ကို သုတ်သင်ခြင်း၊ နေလှမ်းခြင်း၊ တံမြက်လှည်းခြင်း၊ နေရာခင်းခြင်း စသည်ဖြင့် ဆရာလေးပါးတို့၌ တပည့် လေးပါးတို့က ပြုရသော **အာစရိယဝတ်**။ [ဆရာ လေးပါး ဆိုသည်မှာ ရှင်ပြုပေးသော ဆရာ=**ပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယ**၊ ကမ္မဝါစာ ဖတ်၍ ရဟန်းပြုပေးသော ဆရာ=**ဥပသမ္ပဒါစရိယ**၊ အမှီပြု၍နေရသော နိဿယည်းဆရာ= **နိဿယာစရိယ**၊ တရားစာပေ သင်ကြားပေးသော ဆရာ= **ဓမ္မာစရိယ**။]

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ ချိုးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်း စသည်ဖြင့် တပည့်လေးပါးတို့၌ ဆရာလေးပါးတို့က ပြုရသော **အန္တေဝါသိကဝတ်**။ [တပည့်လေးပါးဆိုသည်မှာ **ပဗ္ဗဇ္ဇာစရိယ**၏အနီးနေ **အန္တေဝါသိက**တပည့်၊ ဥပသမ္ပဒါစရိယ၏အနီးနေ **အန္တေဝါသိက**တပည့်၊ **နိဿယာစရိယ**၏အနီးနေ **အန္တေဝါသိက**တပည့်၊ **ဓမ္မာစရိယ**၏အနီးနေ **အန္တေဝါသိက**တပည့်။]

ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်တို့ကို ဖြည့်ကျင့်ပါ

ဤ တစ်ဆယ့်လေးပါးသော ခန္ဓကဝတ်တို့ကို ရဟန်း သာမဏေတို့သည် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ အမြဲတစေ ဖြည့်ကျင့်အပ်၏။

ဖြည့်ကျင့်ရမည့် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်တို့ကို မဖြည့်ကျင့်သော ရဟန်း သာမဏေသည် သီလကို ဖြည့်ကျင့်သည် မမည်သောကြောင့် သီလ မစင်ကြယ်ပေ။ သီလမစင်ကြယ်သော ရဟန်း သာမဏေသည် စိတ်တည်ငြိမ်မှုကို မရနိုင်။

လေခတ်သော တံခွန်ကဲ့သို့ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ရှိသော ရဟန်း သာမဏေသည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်၍ ဝတ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။ ထို့ကြောင့် ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ်တို့ကို မလွဲမသွေ ဖြည့်ကျင့်အပ်ပေသည်။

ရှင်သာမဏေကျင့်ဝတ်

ပြီး၏ ။

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းအဆောက်အအုံ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤကျောင်းအဆောက်အအုံကို ကျန်းမာရေးမပျက်ရအောင် အအေးအပူ ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက်ခဲနိုင်စေရန်နှင့် အနေအထိုင်မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် အသုံးပြုနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆေးဝါး၌ဆင်ခြင်ရန်

ဤဆေးဝါးကို ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်းပြည့်စုံ၍ သုံးဘုံထွတ်ထား မြတ်ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် သုံးဆောင်မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

နောက်ဆက်တွဲ

သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်
ကျင့်ဝတ်လင်္ကာ

တလောကလုံး၊ ညွှတ်ရုံးဦးချ၊ နိုင်းမမှုသား၊ ဘုရားရွှေစကား၊ ရောင်ပြိုးပြက်ကို၊ ဦးထက်တင်ထား၊ ရိုညွှတ်တွား၍၊ သားနှင့်မိဘ၊ တပည့်စသည်၊ ပြုရအံ့ဝတ်၊ ချွတ်မှုပါယ်ရှာ၊ လားမည့်တာကြောင့်၊ သုတ်ပါထေယျ၊ ကျမ်း၌ပြသည့်၊ လောကကျင့်ရာ၊ အကျဉ်းမှာပိမ့်၊ နတ်ရွာဘို့လုံးလုံး၊ ကျက်၍သုံး။

သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊ လူ့မှုဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်သားတို့တာ။

မိဘကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်သင်စေ၊ ပေးဝေနီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊ ဖခင်မယ်တို့တာ။

http://www.dhammadownload.com

တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

ညီညာထကြွ၊ ဆုံးမနာယူ၊ လာမူကြိုဆီး၊ ထံနီး လုပ်ကျွေး၊ သင်တွေးအံ့ရွတ်၊ တပည့်ဝတ်၊ မချွတ်ငါးခုသာ။

ဆရာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

အတတ်လည်းသင်၊ ပဲ့ပြင်ဆုံးမ၊ သိပ္ပမချန်၊ ဘေးရန် ဆီးကာ၊ သင့်ရာအပ်ပို့၊ ဆရာတို့ ကျင့်ဖို့ ဝတ်ငါးဖြာ။

လင့်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

မထိမဲ့ကင်း၊ အပ်နှင်းဥစ္စာ၊ မိစ္ဆာမမှား၊ ဝတ်စား ဆင်ယင်၊ မြတ်နိုးကြင်၊ ငါးအင် လင်ကျင့်ရာ။

မယားကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြဉ်ရှောင်၊ လျှော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမူ၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူ ကျင့်အပ်စွာ။

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွါး ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြွက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါယကာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

မေတ္တာစိတ်သက်၊ ဆောင်ရွက်ချစ်ကြည်၊ ခင်မင်နှုတ်ချို၊ လိုလျှင်ဖိတ်ထား၊ တတ်အားလှူစေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊ ပြုလေ ဒါယကာ၊

ရဟန်းကျင့်ဝတ် ၆ ပါး

မကောင်းမြစ်တား၊ ကောင်းရာညွှန်လစ်၊ အသစ်ဟောကြူး၊ နာဖူးထပ်မံ၊ နတ်ထံတင်ရာ၊ မေတ္တာလည်းပြု၊ ရဟန်းမှု၊ ခြောက်ခုလွှန်သေချာ။

နိဂုံး

ကျမ်းသိင်္ဂါလ၊ သုတ်ဝယ်ပြ၊ သုံးဝမြွတ်ဆရာ။
ကျင့်ဝတ်မပြေ၊ ပယ်လေးထွေ၊ လားလေရှည်မြင့်ကြာ။
ဤသည့်ဝတ်ကုန်၊ ဆွေမျိုးစုံ၊ ခြောက်ဘုံ ထက်နတ်ရွာ။

လှည်းဘီးပြင်က၊ နားစောင့်ချသို့၊ မိဘနှင့်သား၊ မယားနှင့်လင်၊ အရှင်နှင့်ကျွန်၊ ထေရ်မွန်ဒကာ၊ မိတ်သဟာနှင့်၊ ဆရာတပည့်၊ တည့်တည့်မချွတ်၊ ကျင့်ဝတ် စုံလင်၊ ဖြူသန့်စင်မှု၊ ရှင်လည်းမကျွေ၊ သေလည်းမကွာ၊ နတ်ရွာလူ့ပြည်၊ လှည့်လည်အတူ၊ ခံစားမှု၍၊ နိဗ္ဗူရွှေပြည်၊ ဝင်အံ့သည်တည့်၊ မတည်ကျင့်ဝတ်၊ ချွတ်သူတို့မှာ–မလွတ်သာသည်၊ လေးရွာဘို့လုံးလုံး လူဖြစ်ရှုံး။

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း ၆ ပါး

သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှင့်သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အနှံလောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကား၊ ယိုယွင်းဥစ္စာပျက်ကြောင်းတည်း။

သေရည်သောက်ခြင်း အပြစ် ၆ပါး

ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုန်များစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊ ကျော်စောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းရှား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊ သောက်စားသေစာအပြစ်တည်း။

အခါမဲ့ သွားလာခြင်း အပြစ် ၆ ပါး

ကိုယ်မလုံခြုံ၊ လုံခြုံကင်းငြား၊ သားမယားတည့်၊ စီးပွါးမလုံ၊ ဖြစ်တုံသံသယ၊ မှုပါပဒ်၊ များကစွပ်စွဲ၊ လွန်ဆင်းရဲဟု၊ ဖြစ်မြဲခြောက်ပါး၊ အပြစ်များသည်၊ ရငြားခါမဲ့ သွားပြစ်တည်း။

ပွဲလမ်းသဘင် အပြစ် ၆ ပါး

ကပွဲ ဆိုပွဲ၊ တီးမှုတ်ပွဲတည့်၊ ဟောပွဲတသီး၊ လက်ခုပ်တီးနှင့်၊ စည်တီးပတ်သာ၊ သဘင်ရာ၍၊ ကြည့်ကာပျော်ပါး၊ လွန်လိုက်စားက၊ စီးပွါးပျက်တုံ၊ မလုံအိမ်ရာ၊ လူပါပေါ့ပျက်၊ မလေးနက်သည်၊ ခြောက်ချက်သဘင် အပြစ်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

လောင်းကစားသူ အပြစ် ၆ ပါး

အောင်သူရန်ပွါး၊ ရှုံးသာစိုးရိမ်၊ စည်းစိမ်လျော့ပါး၊ တရားသဘင်၊ မဝင်သက်သေ၊ မိတ်ဆွေနှိမ့်ဆို၊ မလိုထိမ်းမြား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊ ပျော်ပါးကြွေအန် အပြစ်တည်း။

မိတ်ဆွေပျက် ၆ ပါး

ကြွေအန်ကြူးထ၊ မိန်းမကြူးထွေ၊ သေစာကြူးမှု၊ အတုပြုကြား၊ လှည့်စားတစ်ထောက်၊ မျက်မှောက်လှည့်ချက်၊ နိုင်ထက်လုယူ၊ ဤသူခြောက်ပါး၊ မိတ်ဆွေထားက၊ ပျက်ပြားမိတ်ဆွေ အပြစ်တည်း။

ပျင်းရိခြင်း ၆ ပါး

အချမ်းပြင်းဝှန်၊ အလွန်ပူနိုး၊ မိုးချုပ်လှမော၊ စောလွန်းလှရောင်၊ ဆာလောင်ပြင်းပြ၊ ဝမ်းဝလွန်းထွေ၊ နေကပညာ၊ မပွါးရာသည်၊ ခြောက်ဖြာ ပျင်းသူ့အပြစ်တည်း။

အကြီးအကဲကျင့်ဝတ် ၆ ပါး

ထကြွ, နိုးကြား၊ သနား, သည်းခံ၊ ဝေဖန်ကြည့်ရှု၊ ဤခြောက်ခုကား၊ ကြီးသူ့ကျင့်ရာ တရားတည်း။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေတု ၄ ယောက်

(က) ကိုယ်ကျိုးကြည့် မိတ်ဆွေတု

၁။ သူတပါးထံမှသာယူ၍ မိမိကမူ မပေးကမ်းခြင်း၊
၂။ နည်းနည်းသာပေး၍ များများ ရလိုခြင်း၊
၃။ ဘေးရောက်သည့်အခါ ခိုးကိုးရာအဖြစ် သူတပါးထံ သွား၍ လုပ်စရာရှိသမျှ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊
၄။ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူတပါးနှင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းခြင်း၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို **အညဒတ္ထုဟရ မိတ်ဆွေတု၊ ကိုယ်ကျိုးကြည့် မိတ်ဆွေတု** ဟုခေါ်သည်။

(ခ) အပြောသမား မိတ်ဆွေတု

၁။ ရှေးက ဖြစ်ထွန်းခဲ့ဘူးသည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မပေးခဲ့ ရခြင်းကြောင့် စိတ်မကောင်းကြောင်း ပြောလေ့ရှိခြင်း၊
၂။ နောင်အခါမှာ ဖြစ်ထွန်းလာမည့် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို ပေးမည်ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိခြင်း၊
၃။ အကျိုးမရှိသော အရာဖြင့် ချီးမြှောက်ခြင်း၊
၄။ ပေးလို့ဖြစ်နိုင်သော အရာများကို တစ်စုံတစ်ရာ ပျက်စီး နေဟန် အကြောင်းပြ၍ ပေးလို့မဖြစ်ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိခြင်း၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို **ဝစီပရမ မိတ်ဆွေတု၊** အပြောသမား မိတ်ဆွေတု ဟုခေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

(ဂ) ချစ်ဖွယ်ဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေတု

၁။ မကောင်းမှု ပြုသည်ကိုလည်း သဘောတူခြင်း၊

၂။ ကောင်းမှု ပြုသည်ကိုလည်း သဘောတူခြင်း၊

၃။ ရှေ့မျက်မှောက်တွင် ချီးမွမ်းခြင်း၊

၄။ နောက်ကွယ်၌ ကဲ့ရဲ့ခြင်း၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အနုပ္ပိယဘာဏီ မိတ်ဆွေတု၊ ချစ်ဖွယ်ဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေတု ဟုခေါ်သည်။

(ဃ) အပါယ်ဖော် မိတ်ဆွေတု

၁။ အရက်သေစာသောက်စားရာ၌ အဖော်လိုက်သူ၊

၂။ ညအခါ အခါမဲ့သွားလာရာ၌ အဖော်လိုက်သူ၊

၃။ ပွဲလမ်းသဘင်ကြည့်ရှုရာ၌ အဖော်လိုက်သူ၊

၄။ လောင်းကစားရာ၌ အဖော်လိုက်သူ၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အပါယသဟာယ မိတ်ဆွေတု၊ အပယ်ဖော် မိတ်ဆွေတု ဟုခေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေစစ်လေးယောက်

(က) ကျေးဇူးပြုသော မိတ်ဆွေစစ်

၁။ မေ့လျော့သူကို စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း၊

၂။ မေ့လျော့သူ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း၊

၃။ ကြောက်ရွံ့နေသူ၏ အားကိုးအားထားရာဖြစ်ခြင်း၊

၄။ ပြုဖွယ်ကိစ္စရှိလာလျှင် လိုအပ်သည်ထက် နှစ်ဆ ကူညီခြင်း၊

ဤ အင်္ဂါလေးပါနှင့် ပြည့်စုံသူကို ဥပကာရက **မိတ်ဆွေစစ်၊ ကျေးဇူးပြုသော မိတ်ဆွေစစ်**ဟုခေါ်သည်။

(ခ) ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအမျှ မိတ်ဆွေစစ်

၁။ သူ၏လျှို့ဝှက်ထားသော အကြောင်းကိစ္စကို မိမိအားသာ ပြောခြင်း၊

၂။ မိမိ၏ လျှို့ဝှက်ထားသော အကြောင်းကိစ္စကို သူတပါးအား မပြောကြားဘဲ နှုတ်လုံခြင်း၊

၃။ အခက်အခဲ ဘေးရန်အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင် မိမိကို စွန့်ပစ်မသွားခြင်း၊

၄။ မိမိအကျိုးအတွက် အသက်ကိုပင် စွန့်နိုင်သူ ဖြစ်ခြင်း၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို**သမာနသုခဒုက္ခ**

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေစစ်၊ ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအမျှ မိတ်ဆွေစစ် ဟုခေါ်သည်။

(ဂ) အကျိုးစီးပွါး ပြောကြားသော မိတ်ဆွေစစ်

၁။ မကောင်းမှု မပြုရန် တားမြစ်သူ၊

၂။ ကောင်းမှုပြုရန် တိုက်တွန်းသူ၊

၃။ မကြားဘူးသေးသော သိမ်မွေ့နက်နဲသည့် အကြောင်းအရာကို ပြောကြားသူ၊

၄။ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်း လမ်းမှန် ညွှန်ပြပြောဆိုသူ၊

ဤ အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အတ္ထက္ခာယီ **မိတ်ဆွေစစ်၊ အကျိုးစီးပွါး ပြောကြားသော မိတ်ဆွေစစ်** ဟုခေါ်သည်။

(ဃ) စောင့်ရှောက်သော မိတ်ဆွေစစ်

၁။ မိမိ၏ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမှုကို မနှစ်သက်သူ၊

၂။ မိမိ၏ တိုးတက်ကြီးပွါးမှုကိုသာ နှစ်သက်သူ၊

၃။ မိမိအကြောင်း မကောင်းပြောသူကို တားမြစ်သူ၊

၄။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး ပြောဆိုသူကို ချီးမွမ်းသူ၊

ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အနုကမ္ပက **မိတ်ဆွေစစ်၊ စောင့်ရှောက်သော မိတ်ဆွေစစ်** ဟုခေါ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။
သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံးဝ၊ မှတ်ကြကာယကံ။
မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ
လေးဖြာ **ဝစီကံ**။
သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည်စဉ်းစား၊
အယူမှား၊ သုံးပါး **မနောကံ**။
ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေးသုံးသာ၊ ဤဆယ်ဖြာ၊ မှတ်ပါဒုစရိုက်။
ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ မှတ်သားသုစရိုက်ကံ။
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနတ်နိဗ္ဗာန်။
ဒု သု ဆယ်ခိုင်၊ ကျင့်မဏ္ဍိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊
ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

မဂ်တို့၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ဒိဋ္ဌိကွာ
မှတ်ပါ **သောတာပန်**။
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြည့်ွန်။
ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က **အနာဂါမ်**။
သမ္ဖသ်အဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါ **အရဟံ**။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက် မှတ်ကြရန်။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ၃၊ ၃၂၆)

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မပါလဇာတ်တော်

[ဓမ္မပါလအမျိုး၌ လူတွေ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်တွင် မသေကြခြင်းအကြောင်းကို ပါမောက္ခကြီးကမေး၍ ဓမ္မပါလ ဗြဟ္မဏကြီးက ဖြေကြားပုံ]

သင်တို့မျိုးဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘာကြောင့်နည်း။
ဘယ်တရားနှင့်၊ ဘယ်အကျင့်၊ ကျင့်ကြလို့ပါနည်း။
ဘယ်အကျင့်ကို၊ ကျင့်တယ်ဆို၊ ဒီလို အကျိုးရသနည်း။
အိုဗြဟ္မဏ၊ သိလိုလှ၊ ပြောပြစေချင်သည်။

ဒို့မျိုးဆွေများ၊ ကျင့်တရား၊ နာကြားလေတော့ ပြောပါမည်။
သူစရိုက်တရား၊ ကျင့်ကြီးစား၊ မသွား ရှောင်ကြသည်။
သူတော်မကြိုက်၊ ဒုစရိုက်၊ ဆွေလိုက်မျိုးလိုက် ရှောင်ကြဉ်သည်။
ငရဲလားစေ၊ အလုပ်တွေ၊ ဒို့ဆွေ ရှောင်ကြဉ်သည်။
သူယုတ်သူတော်၊ ဟောပြောသော်၊ လျော်အောင်နာကြသည်။
သူယုတ်ဓမ္မ၊ စွန့်ပယ်ချ၊ သဒ္ဓတရား ပွားများသည်။
သူယုတ်ခွာရှဲ၊ သူတော်တွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ်သည်။
ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ စသည်အား၊ ဆွမ်းများလှူပါသည်။
မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ လိုက်လှဲဝမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘေးကင်းသည်။

http://www.dhammadownload.com

သတ်တာခိုးတာ၊ သေသောက်တာ၊ ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်သည်။
ဇနီးမောင်နှံ၊ ကျင့်ဖောက်ပြန်၊ အမှန် ကင်းရှင်းသည်။
သိလစင်ဖြူ၊ မြတ်အိမ်သူ၊ ဖွားမူသားကလိမ္မာသည်။
ပညာသုတ၊ စွယ်စုံရ၊ ဝေဒ ကျွမ်းကျင်သည်။
တမိသားလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။
တဆွေမျိုးလုံး၊ သုကျင့်သုံး၊ သက်ဆုံး ဒုရှောင်သည်။
ခြွေရံတွေလဲ၊ ဒု ရှောင်လွှဲ၊ သုပဲ ကျင့်သုံးသည်။
တမလွန်လဲ၊ ကောင်းဖို့ဘဲ၊ စိတ်ထဲ ရည်ရွယ်သည်။
ထို့ကြောင့်တို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေဘေးကင်းသည်။

ဘီးကစောင့်ရှောက်၊ မိုးရေပေါက်၊ မရောက်ပမာညီ။
တရားကျင့်မှ၊ တရားက၊ မုချ စောင့်ရှောက်သည်။
ကောင်းစွာကျင့်ရာ၊ တရားမှာ၊ ချမ်းသာ ဆောင်ပေသည်။
တရားပယ်ချ၊ တရားက၊ မုချ မစောင့်ပြီ။
တရားကင်းကွာ၊ လူမိုက်မှာ၊ ချမ်းသာ ဝေးလေသည်။

(ဇာ၄ – ၄၊ ၅၃ – ၅)

http://www.dhammadownload.com

အချိန် ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ် (သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲပိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညှိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝီရိနှစ်တန်၊ ရှု့မြဲ့ကျက်တံဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊ မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှု့မြိုက်ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တ တကြီး၊ သင်မည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သား အိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နွေး၊ အချိန်ရွေးက၊ သေဘေး သင့်ကို၊ ဦးလိမ့်တည်း။

http://www.dhammadownload.com

ကုသိုလ်ထာဝရ ရယူကြ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ကြုံဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။
ကြုံကြိုက်ခဲ့စွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံလာရပေပြီ။
သာသနာကြုံခိုက်၊ ခွန်အားစိုက်၊ ပြုထိုက်ကုသိုလ်အလီလီ။
လူ့ကြတန်းကြ၊ စောင့်သီလ၊ ဒါမှကိုယ့်နောက်ပါပေမည်။
ဘာဝနာလဲ၊ အားထုတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းဖို့လိုပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ တွေ့ရန်ချမ်းမြေ့ရောက်သင့်သည်။
ချမ်းမြေ့ဖို့ရာ၊ တရားရှာ၊ များစွာ ချမ်းမြေ့ရောက်ကြပြီ။
စိတ်လည်းချမ်းမြေ့၊ ကိုယ်ချမ်းမြေ့၊ ချမ်းမြေ့သူများ များလှပြီ။
နာယူမှတ်သား၊ ကျင့်ကြံပွါး၊ ကြိုးစားမယုတ် အားထုတ်သည်။
မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ အမှန်ရဖို့ ကြိုးစားသည်။
ချမ်းမြေ့သံဃာ၊ အဖွဲ့ပါ၊ စေတနာ ပြည့်ဝသည်။
စားရေးသောက်ရေး၊ နေထိုင်ရေး၊ စိတ်အေးရပေသည်။
တရားရရေး၊ ချမ်းမြေ့ရေး၊ စိတ်အေးရပေသည်။
တရားရရန်၊ ချမ်းမြေ့ရန်၊ အမှန်ကူညီသည်။
ချမ်းမြေ့အဖွဲ့တွင်၊ ဒို့လဲဝင်၊ နေ့စဉ်ကုသိုလ်ပွားရသည်။
နေ့စဉ်ဆွမ်းလှူ၊ ရေမီးလှူ၊ ကျောင်းလှူတာလဲဒို့ပါသည်။
လမ်းတံတားပြင်၊ ကျောင်းဆောင်ပြင်၊ ပြုပြင်တာလဲဒို့ပါသည်။
လှူကထိန်ပွဲ၊ ဝါဆိုပွဲ၊ လှူပွဲမှန်သမျှပါရသည်။
ကုသိုလ်ပျော်မွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့ဖို့ရာ ကူညီသည်။
သူ့အကျိုးဆောင်၊ ကိုယ့်ကျိုးအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းအေးသည်။
ချမ်းမြေ့အဖွဲ့က၊ ပြုသမျှ၊ အမျှယူစေ ဝေပါသည်။
ဓမ္မမိတ်သဟာ၊ မျှယူကာ၊ ခါခါသာဓု ခေါ်စေသော်။
သာဓုခေါ်ဆို၊ မြတ်ကုသိုလ်၊ လှူဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရစေသော်။