

### သီလဆိုတာ

သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။  
 ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူ့ယဉ်ကျေးကွယ်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။  
 စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယုံ၊ ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။  
 စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။  
 ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။

### သီလ၏အကျိုး

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံလျှင်လေ။  
 ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။  
 သီလလုံလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။  
 နှစ်သိမ့်သောအခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ ရသလေ။  
 ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ ဉာဏ်မြင်တွေ့။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်

## ချမ်းမြေ့ ဆရာတော်

# ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး

### နှင့်

## သိမှတ်ဖွယ်အထွေထွေ

အမျိုးသား အမျိုးသမီး ယောဂီများအတွက်



ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာဆရာတော်

ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး

နှင့်

သိမှတ်ဖွယ် အထွေထွေ

# ပုံနှိပ်ခြင်းစသည်

## ဓမ္မဒါန

|   |  |
|---|--|
| <p>စာမူခွင့်ပြုချက်<br/>အမှတ်<br/>(၈၃၃ / ၉၁) (၁၂)</p>       | <p>ထုတ်ဝေသူ<br/>ဦးအောင်သိန်း<br/>ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၅၇)<br/>ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေး အဖွဲ့ငယ်<br/>ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း</p>   |
| <p>မျက်နှာဖုံး<br/>ခွင့်ပြုချက်အမှတ်<br/>(၁၀၅ / ၉၂) (၂)</p> | <p>၅၅ (က) ကမ္ဘာ့ဆားစေတီလမ်း<br/>ရန်ကုန်မြို့။<br/>ဖုန်း - ၆၁၄၇၉</p>  |
| <p>အဋ္ဌမ အကြိမ်<br/>၁၉၉၂ - ခုနှစ်<br/>မေလ</p>               | <p>အတွင်း မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ<br/>ဒေါ်ခင်စိ (၀၁၄၈၀)<br/>ဓမ္မတ္တာမိုး ပုံနှိပ်တိုက်<br/>၂၂ - ဓမ္မဝိဟာရလမ်း<br/>ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။<br/>ဖုံး - ၅၀၆၂၆</p> |
| <p>အုပ်ရေး<br/>(၁၀၀၀၀)</p>                                  |  |

### အောင်မြင်ကြောင်း တရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။  
ပြောပြုတွေ့လျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ရှေ့သွား။  
စိတ်ထားပြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား။  
လုံ့လနှင့်စွဲ၊ မလျော့ဘဲ၊ အမြဲ တင်းတင်းထား။  
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

## များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊  
သစ္စာလေးအင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊  
သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သင်္ခတာ' သင်္ခတာ၊  
မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှ ဉာဏ်တော်၊  
ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတောအများ၊  
သိရငြား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

## ကြိုးစားကြပါစို့

လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊  
များစွာကျိုးရ၊ ချမ်းသာလှသည်၊  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊  
ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခံ့၍၊  
ပျံ့နှံ့တိုးပွား၊ ကျင့်သူများလျက်၊  
ရငြားချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊  
ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊  
ကြိုးစားကြပါစို့။

မာတိကာ

| အကြောင်းအရာ  | စာမျက်နှာ |
|--|-----------|
| ကန်တော့ခန်း [၁၁]၊ ငါးပါးသီလ                        | ၁၂        |
| ရှစ်ပါးသီလ [၁၆]၊ နဝင်္ဂဥပုသ်သီလ                    | ၂၀        |
| ဘရား၊ တရား၊ သံဃာ့ ဂုဏ်တော်                         | ၂၁-၂၈     |
| ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရှိခိုးအကျဉ်း                    | ၂၉        |
| ပန်း၊ ဆီမီးစသည် ကပ်လှူပူဇော်ရန်                    | ၃၀၊ ၃၁    |
| ဆုတောင်းအမျှဝေ                                     | ၃၂        |
| အနေကဇာတင်ပါဠိ                                      | ၃၃        |
| မြန်မာပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်                              | ၃၆        |
| သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ၊ မြန်မာ                  | ၃၉        |
| ဗောဇ္ဈင် 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၏ ဂုဏ်ရန်                              | ၄၆        |
| ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု                              | ၄၇        |
| စိတ်ကိုထိန်းသူနှင့်မထိန်းသူ၊ စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ    | ၄၈        |
| ဓမ္မကြေးမုံ၊ စိတ်ကိုဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး      | ၄၉        |

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

|  |       |
|--|-------|
| စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး၊ ဘဝင်မမြင့်နှင့်    | ၅၀    |
| သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏                 | ၅၀    |
| လူမှိုက်နှင့်လူလိမ္မာ ခြားနားချက်                | ၅၁    |
| သတိပဋ္ဌာန်တရားဆောင်ပုဒ်များ                      | ၅၂-၅၅ |
| ဗြဟ္မဝိဟာရ=ဗြဟ္မစိုတရားလေးပါး၊ မေတ္တာပို့        | ၅၆    |
| မေတ္တာသာရဏီရတရား                                 | ၅၇    |
| ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း မေတ္တာပွားရန်             | ၅၈    |
| ၅၂၈ သွယ်မေတ္တာ                                   | ၅၉    |
| ဩဇာမေတ္တာ၌ သတိပြုစရာများ၊ ဩဇာမေတ္တာပွားပုံ       |       |
| အစဉ်၊ အပိုင်းအခြားပျက်ခြင်း၊ မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး | ၆၀    |
| ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း၊ ဆုတောင်းအမျှဝေ          | ၆၁    |
| စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်                    | ၆၃    |
| ရှင်သာမဏေ ကျင့်ဝတ်များ                           |       |
| တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်                               | ၆၄    |
| ဆရာထံသင်္ကန်းအပ်ရန်၊ ဆရာထံမှသင်္ကန်းတောင်းရန်    | ၆၅    |
| ရှင်သာမဏေအဖြစ်လျှောက်တောင်းရန်၊                  |       |
| ရှင်သာမဏေဆယ်ပါးသီလ                               | ၆၆-၇၀ |
| ဥပဇ္ဈာယ်ယူရန်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဆင်ခြင်ရန်             | ၇၁-၇၂ |
| သိက္ခာပုဒ်ဆောက်တည်သင့်၊ လိင်ဒဏ်၊ လိင်ပြန်ခြင်း   | ၇၂-၇၃ |
| လိင်ဆယ်ပါး၊ ဒဏ်ဆယ်ပါး                            | ၇၄-၇၇ |
| သေခံယသိက္ခာပုဒ်များ                              | ၇၈-၈၁ |
| ခန္ဓကဝတ် ၁၄ ပါး                                  | ၈၂-၈၆ |

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   |
| ကုသိုလ်ထားဝရ ရယူကြ                             | ဎ   |



ချမ်းမြေ့ဆရာတော်



### 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၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနှစ်ပါး၊ ငါးပါးသီလ၏အကျိုး အပြစ်များ၊ စိတ်ပြုပြင်ရေးဆောင်ပုဒ်များ၊ သတိပဋ္ဌာန်ဆောင်ပုဒ်များ၊ မေတ္တာဆောင်ပုဒ်များ၊ သီဂါလောဝါဒ ကျင့်ဝတ်များ၊ ဒုစရိုက်နှင့်သုစရိုက် စသည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဝါဒ အခြေခံသိပ္ပံ အတော်စုံအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။

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

ဓမ္မဒေသနာပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့ငယ်  
ချမ်းမြေ့ရိပ်သာဝေယျာဝစ္စအဖွဲ့  
ရန်ကုန်

ဒီဃနိကာယ် သက္ကပဉ္စသုတ်  
သိကြားအမေး ချမ်းသာရေး  
တရားတော်ကြီး

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊  
ဘေးရန်ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊  
ဣဿာမစ္ဆေ၊ သူရှုတ်ပွေ့၍၊ ထင်ခြေမကျ၊  
ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇာန်မြစ်၊ သူ့ကြောင်း စစ်သော်၊  
မှန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတစ်လီ၊  
ကြံစည်တစ်တန်၊ ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊  
ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်၊ ခြောက်ဖြာခွါရ၊  
ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊  
မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊  
မုချချမ်းသာရေးပေတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

## ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊  
ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်  
ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲရေး၊ ရန်နား ကင်းကြောင်း၊  
ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ ၊  
တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်  
သုံးပါး(ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊  
ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော် မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

[ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ် ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။ ဆုပေးမည့်  
ပုဂ္ဂိုလ် မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆုတောင်းပါ။ ]

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့်  
အပါယ် ၄ ပါး၊ ကပ် ၃ ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈ ပါး၊ ရန်သူမျိုး  
၅ ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄ ပါး၊ ဗျဿနတရား ၅ ပါး၊ အနာမျိုး  
၉၆ ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်  
ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်  
တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရလိုပါ၏ အရှင်ဘုရား။

## ငါးပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ  
ယာစာမိ အနဂ္ဂဟံ 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 = သီစရာ မှန်သမျှ တစမကျန်  
သယမ္ပူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊  
တဿ ဘဂဝတော= ထို မြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော =  
ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

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

၁၄

ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။**

သံဃံ = အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာ နှယ်ဝင် 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၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
သုတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
ပါ၏။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ  
သမာဒိယာမိ။  
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

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

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂပလဉာဏဿ ပစ္စယော  
ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤ ငါးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း  
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

## ရှစ်ပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌဂံသမန္နာဂတံ  
(နဝဂံသမန္နာဂတံ) ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊  
အနဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ  
သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အရဟတော = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = သီစရာမှန်သမျှ 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 ...။

**ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

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

**ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။**

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

**သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။**

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

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ် ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာ  
ဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားသံဃာတော်မြတ်  
အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်  
ပါ၏ ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

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

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ  
သမာဒိယာမိ။

မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက် သေစာတို့ကို  
သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
 နေမ္မုန်းလွဲသောအခါမှ စ၍ နောက်တစ်နေ့ အရက်  
 မတက်မီအတွင်း စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စားသောက်  
 ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိညူက ဒဿန မာလာ ဂန္ဓ  
 ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ  
 ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
 သာသနာတော်နှင့် မလျော် ဆန့်ကျင် ငြောင့်တံကျင်  
 သဖွယ် ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း  
 တို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊  
 ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံရှိုက်ခြင်း၊  
 နံ့သာမှုန့် အရောင်တင်ဆီ တို့ဖြင့် တင့်တယ် ပြေပြစ်  
 အောင် ဖို့သိပ် ခြယ်သ ခြင်းမှ လည်းကောင်း  
 ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ  
 သမာဒိယာမိ။  
 တစ်တောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ  
 အလွန် ကောင်းမွန်ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့၌  
 နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော  
ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤရှစ်ပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ်  
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း  
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ ကိုးပါးသီလ (နဝဂံ 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၏။

## ဘုရားဂုဏ်တော် ၉ ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ-

- ၁။ အရဟံ
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော
- ၄။ သုဂတော
- ၅။ လောကဝိဒူ
- ၆။ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္ပသာရထိ
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ
- ၉။ ဘဂဝါ

- ၁။ အရဟံ = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = သီစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယံဇာတ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = အသိတရား အကျင့်တရား တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂၂

- ၄။ သုဂတော = ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် နှစ်တန်သောစကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။  
(ဝါ) ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒူ = သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရ လောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးကြငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက် ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ = လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူအစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များဖြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင် နိုင်နင်းတော်မူခြင်း တည်းဟူသော ဣဿရိယ ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာ တရား တည်းဟူသော ဓမ္မ ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသောလောကတွင် ယုံနှံ့ ကျော်စောရခြင်း တည်းဟူသော ယသ ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်း တည်းဟူသော သီရိ ဘုန်းတော်၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်း တည်းဟူသော ကာမ ဘုန်းတော်၊

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

ဤ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော် မူသောမြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

### တရားဂုဏ်တော် ၆ ပါး

၁။ သွာက္ခာတာ ဘဂဝတာ ဓမ္မော

၂။ သန္နိဋ္ဌိကော

၃။ အကာလိကော

၄။ ဧဟိပဿိကော

၅။ ဩပနေယျိကော

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၁။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်၊ သွာက္ခာတာ = နာစဉ် ချမ်းသာ ကျင့် ချမ်းသာ၍ ချမ်းသာမြတ်မှန် အေးနိဗ္ဗာန်ဟု သုံးတန် ကောင်းခြင်း ပြည့်စုံလျှင်အောင် ရှင်းလင်းဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

- ၂။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ သန္တိဋ္ဌိကော = သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။
- ၃။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် မဂ်လေးပါး တရားတော်မြတ်သည်၊ အကာလိကော = အချိန်မလင့် မဖင့်မနေ ချက်ချင်း အကျိုးပေးသော တရားတော်မြတ်ပါ ပေတည်း။
- ၄။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ ဧဟိပဿိကော = လာခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု ဝမ်းသာ ရွှင်လျှိုက် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။
- ၅။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ ဩပနေယျိကော = အဝတ်ဥသျှောင် မီးလောင်သော်လည်း မသတ်ဘဲနှင့် စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။
- ၆။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊

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

ဤသို့လျှင် သွားကွာတစသား 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။ အဗ္ဗလိကရဏိယျော
- ၉။ အနတ္တရံ ပုညက္ခတ္တံ လောကဿ။

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = ရွှေဘုန်းတော်သခင်  
ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ  
သံဃာတော်သည်-

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော = ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်း ကောင်းစွာ  
ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

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

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော = နိဗ္ဗာန်အကျိုး မျှော်ကိုးရည်သန်  
ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။

၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော = မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကြောင့်  
တုပ်ဝပ်ရိသေ လျော်ကန်အောင် ကျင့်ကြံတော်  
မူပါပေ၏။

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

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

၂၈

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

၇။ ဒက္ခိဏေယျော = တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့မှန်း၍  
လှူဒါန်းခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၈။ အဉ္စလိကရဏိယော = ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍  
ရိုခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ အနတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ = နတ်လူအများ  
ကောင်းမှု ပွားဖို့ ကြိုထားပျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှ  
လယ်မြေ ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

ဤသို့လျှင် သုပ္ပဋိပန္န စသည်အပြား ဂုဏ်ကိုးပါး  
နှင့် ထူခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော အရိယာရှစ်ဖော်  
သံဃာတော်နှင့် အရိယာ နွယ်ဝင် သမ္မုတိထေရ်အရှင်တို့ကို  
တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရိုခိုး  
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း**

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်  
ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဇာတ် သိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍ သတ္တဝါ  
ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း  
နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ၍ ဒုက္ခအထွေထွေ ငြိမ်းအေး  
စေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည်  
ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

**တရားရှိခိုး အကျဉ်း**

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူ  
များမိုလ်လူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကင်းဝေး  
လေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော်  
မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍  
ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း**

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

မှတ်ချက်။ ။ ဘုရား တရား သံဃာ ဂုဏ်တော်စုံကို  
မကျဉ်း မကျယ် ရှိခိုးလိုသူများသည် ရှေ့၌  
ဖော်ပြပြီးခဲ့သော ဂုဏ်တော် ဘုရားရှိခိုး  
များကို ကျက်မှတ်၍ ရှိခိုးနိုင်ကြပါသည်။

**ပန်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်**

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်  
အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက  
ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့  
သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ် ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့်  
ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း  
ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဆီမီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်**

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်  
အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက  
ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်း  
ဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံခြယ်၍  
ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့်  
ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။

**ရေချမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်**

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်  
အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက  
ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြ  
ကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်ရွှင်ရင်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ  
ချမ်းငြိမ်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍  
လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဆွမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်**

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်  
အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက  
ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်း  
အနံ့ အရသာပုံပုံ ပြည့်စုံပါသော ဘောဇဉ်ခဲဖွယ်  
အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ်  
ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍  
လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**သစ်သီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်**

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်  
အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက  
ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့  
အရသာပုံပုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို

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၊ ပွားများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု၊  
အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့)သည် ပညာရှိ  
သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်း  
ဆက်ဆံ ရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော  
တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ  
သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း  
ဆင်ရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို  
ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့်  
ဆင်ရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ  
မျက်မှောက် ပြုရပါလိ(ကုန်)၏ အရှင်ဘုရား။

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

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။  
သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

### အနေကဇာတင် ပါဠိ

အနေကဇာတိသံသာရုံ၊ သန္တာဝိသံ အနိဗ္ဗိသံ။  
ဂဟကာရံ ဂဓေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ။  
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။  
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကုဋံ ဝိသခိတံ။  
ဝိသခါရကတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ဓယမဇ္ဈဂါ။

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

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

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊  
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။  
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊  
ယတော ပဓာနာတိ 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 ရော မရဏံ၊ သောက  
ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ  
ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။ [ပဋိလုံ]

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

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊  
 ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊  
 သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊  
 ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန  
 ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ၊ 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 မာရဿနံ၊  
 သူရိယောဝ ဩဘာသယ မန္တလိက္ခံ။

### မြန်မာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်

အင်္ဂါ ၁၂ ပါး

- ၁။ မသိလို၊ ပြုလုပ်မိသည်။ [အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ]
- ၂။ ပြုလုပ်မိလို၊ 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]

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။ [ ဇောက ပရိဒေဝ ]

ကိုယ်ဆင်းရဲကြရသည်၊ စိတ်ဆင်းရဲကြရသည်။ [ ဒုက္ခ  
ဒေါမနဿ ]

စိတ်နှလုံး ပြင်းစွာ ပူလောင်ပင်ပန်းကြရသည်။  
[ ဥပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ ]

ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲသက်သက်  
ဖြစ်သော ဒုက္ခအစုအပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

### ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိ

ဟောတုပစ္စယော အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော  
 အနန္တ ရပစ္စယော၊ သမနန္တ ရပစ္စယော သဟဇာတပစ္စယော၊  
 အညမညပစ္စယော နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော  
 ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော အာဆာဝနပစ္စယော၊  
 ကမ္မပစ္စယော ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော  
 ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော မဂ္ဂပစ္စယော၊ သမ္ပယုတ္တ-  
 ပစ္စယော ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော နတ္ထိပစ္စယော၊  
 ဝိဂတပစ္စယော အဝိဂတပစ္စယောတိ။

ယေန္တော ဇောဓိယာ မူလေ၊ သကျာနံ နန္ဒိဝဗုဏော။  
 ဧဝမေဝ ဇယော ဟောတု၊ ဇယသု ဇယမဂ်လေ။

အပရာဇိတပလ္လင်္ဂေ၊ သီသေ ပုထုဝိပုက္ခလေ။  
 အဘိဓာဏေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

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

ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊ ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ။  
 ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ၊ ပဏီဓိ တေ ပဒက္ခိဏေ။  
 ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ။

တေ အတ္တလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဋ္ဌာ ဗုဒ္ဓသာသနေး။  
အရောဂါ သုခိတာ ဟောန္တု၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ  
ဉာတိဘိ။

### သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ၊ မြန်မာ

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊  
မံသံ နှာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္စံ ဝက္ကံ၊  
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပါသံ၊  
အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ မတ္ထလုဂံ၊  
ပိတ္တံ သေမံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊  
အဿု ဝသာ ခေဋ္ဌော သိယံာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။  
[အနုလုံ]

မုတ္တံ လသိကာ သိယံာဏိကာ ခေဋ္ဌော ဝသာ အဿု၊  
မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမံ ပိတ္တံ၊  
မတ္ထလုဂံ ကရိသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊  
ပပ္ပါသံ ပိဟကံ ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ၊  
ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္စံ အဋ္ဌိ နှာရ မံသံ၊  
ကစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။ [ ပဋိလုံ ]

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]

ဗောဇ္ဈင် ၇ ပါး

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရား မကျန်းမာတော်  
မူသောအခါ အရှင်စုန္ဒကို အောက်ပါအတိုင်း ဗောဇ္ဈင်  
၇ပါးကို ရွက်ဖတ် ပွားများစေတော်မူသည်။

သတ္တိမေ ဘန္တေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္ပဒက္ခာတာ  
ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ - အဘိညာယ သမ္မောဓာယ  
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ကတမေ သတ္တ?

သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ဘဂဝတာ  
သမ္ပဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ  
သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ဘဂဝတာ  
သမ္ပဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ  
သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ----- သံဝတ္တတိ  
ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ----- သံဝတ္တတိ  
ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါခေါ် ဘန္တေ ----- သံဝတ္တတိ  
သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ----- သံဝတ္တတိ  
ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် ဘန္တေ ----- သံဝတ္တတိ  
ဣမေခေါ် ဘန္တေ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္ပဒက္ခာတာ  
ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ  
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမှု၊ စီးပွားလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ်လျက်၊ ရောက်လတ်ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမှု၊ စီးပွားတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ်နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ်ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

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

### ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မှု၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာ၍၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျလျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင်ကောင်းကျိုးတည်း။

### အဒိန္နာဒါန၏ ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးငြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုး၊ လုပါမှု၊ လေးဖြာအပါယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ်ငြားမှု၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရည်၊ မတည်ပျောက်ပျက်၊ မင်းနှိပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

### အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

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

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမှု၊  
ထိုသည်သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှား၏၊ ယောက်ျား  
မပီ၊ မ၊မပီဘဲ၊ မကြည်လူနွဲ့၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရိမကပ်၊  
ဩတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ ရှိန်စော်ပဲ့၍၊ ချို့တဲ့ဥစ္စာ၊  
ဆင်းရဲရှာ၏၊ ကွဲကွာချစ်သူ၊ သောကဆုလျက်၊ စိတ်ပူပြင်းပြ၊  
စိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏  
ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင် သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမှု၊  
ထိုသည်သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောက်ျား  
ပီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမဲ့ဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊  
ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည်သည်၊  
နတ်ပြည်သို့၊ ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသူ၊ ကိုယ်ကျင့်တရား  
ကောင်းသူသည် သီတင်းသုံးဘော်၊ တရား  
ကျင့်ဘော်တို့၏ ချစ်ခင် လေးမြတ်မှုကို ခံယူရသည်။

**မုသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ**

မုသာဝါဒီ၊ ထိုသူသည်ကား၊ ပလိပလာ၊ သစ္စာမတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်လှူဖြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ သြဇာကျ၏၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

**မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ**

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍၊ သစ္စာစကား၊ ပြောဆိုငြားမှု၊ စကားလဲပီ၊ သွားလဲညီ၍၊ သားရည် စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက်သြဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျင်း၊ ပျံ့လွင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်းနဲ့ကြိုင်း၊ သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း၊ နတ်တို့နန်း။

**သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ**

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွါး၍၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၏၊ ကြောက်ရှက်မဲ့လျင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင်တာ၊ မေ့လျော့ခါဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ၊ ဉာဏ်နဲ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြုရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏၊ ဝါစာဖရာ၊ ပိသုမုသာ၊

ဆင်ရာပြောကြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားမတည့်၊  
ဟိရိမကပ်၊ သြတ္တပိမယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊  
ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်ငြား၊ ဇိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ်  
ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

**သုရာမေရယ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ**

အရက်ဆေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်းကင်း၊  
ခိုက်ရန် ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွှေး၏၊  
လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊ လုပ်  
ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊  
စိတ်ထားတည်ကြည်၊ ဟိရိသြတ္တပိ၊ အစဉ် ကပ်လျက်၊  
မြဲချပ်သတိ၊ သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း။

**သုတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့**

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်  
လေညှင်း၊ သူဆောင်ကျဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်  
လှိုင်လည်း၊ မလှိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိ၊  
စုံညီပြည့်မှု၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွှေးကြူသင်းပျံ့၊ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊  
ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လှိုင်  
ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု  
 ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊  
 တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊  
 “ငါမူကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်ဘိ” ဟု၊  
 မိမိပြုမှု၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနေဘဲ၊ ဤသဘောကို၊  
 တွေးတောမိတိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊  
 ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊  
 ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊  
 ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုး  
 ကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံစံဖို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊  
 ထိုသည့်သူကား၊ “ငါမူမကောင်း၊ မူအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်း  
 ကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ” ဟု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြု၊  
 ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျူဖြစ်တဲ့၊ အိုးမလုံက၊ အအံ့ပွင့်ရာ၊  
 ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင်ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊  
 သည်းဆိုင်ကြေ့မျှ၊ ညှိုးခွေလျှ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုး  
 နွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရိရာ၊ အောက်လမ်းသွားသည်၊ လေးပါး  
 အပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

**စိတ်ကိုထိန်းသူ နှင့် မထိန်းသူ**

မြင်နိုင်ခဲ့စွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်း ဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်အုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်။ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

မြင်နိုင်ခဲ့စွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်း ဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်း လွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွတ်တိုင်း ယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်။ မိုက်မဲသူတို့လမ်းစဉ်တည်း။

**စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ**

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။  
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရှင်။  
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။  
ချမ်းသာရလို၊ များလှစိုလ်၊ စိတ်ကိုသိရမည်။  
စိတ်ကိုသိချင်၊ များလှရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။  
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။

(သံ ၂၊ ၁၂၃၊ ဒုတိယဂဒ္ဒါလဗဒ္ဒသုတ်)

**ဓမ္မကြေးမုံ**

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရူပ၊  
လှမလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမဲ့ပြောက်၊  
ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊  
ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်  
ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊  
စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေး၊  
ကီလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနှည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေ  
လွင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့်  
မှန်စွာတည်း။ (အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကို မိုးသည်)

**စိတ်ကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး**

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

**စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး**

ရေကြောင့်ညွန်ဖြစ်၊ ထိုညွန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊  
သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညှော်လည်း၊  
ဆေးလျော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊  
စင်မှုကိုယ်မှာတာဝန်တည်း။

**ဘဝင် မမြင့်နှင့်**

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊  
မာနအရာ၊ ကံမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊  
အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊  
မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမူ မာကျော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊  
မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမိုး၊ မာန်မူကြီး၍၊  
တောင်မီးသံလား၊ မကြီးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊  
ဝဲဟုန်မွေ့၍၊ တိုက်ရေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊  
တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြွေမှု၊  
ပျောက်ပျက်ရ၏။ (မဃဒေဝ၊၂၀)

**သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏**

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊  
ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ်အရာ၊  
သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကို  
စောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။  
(မဃဒေဝ၊၁၈၅)

### လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

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

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊  
အချက်မူကား-

မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍၊ တရားမယှဉ်၊ မသိ  
မြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါဘဝ၊  
ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ပင်လယ်ဝေ၏ -

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊  
ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊  
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြီးစား၊ ကျင့်ကြံပွား  
၍၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက်၊ မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်း  
ကွာ၍၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ်  
ချမ်းသာ ရပြီတည်း။

### သတိပဋ္ဌာန် တရားဆောင်ပုဒ်များ

#### သတိပဋ္ဌာန်လမင်း

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

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

#### သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုး ၇ ပါး

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

### သတိပဋ္ဌာန် ရှုပုံ အကျဉ်း

#### ထိုင်ပုံ

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလို ပြုပါလေ။  
 တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။  
 တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကွ၊ 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၊ စူးစိုက်ရှုပါလေ။  
 စူးစိုက်ရှုလျှင်၊ အမှန်မြင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြေ(ပြည်)။

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။  
 စကြံ လျှောက်စဉ်၊ စိတ်လွင့်လျှင်၊ စိတ်ပင် ရှုပါလေ။

သမ္မဇည

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

**တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး**

ကိစ္စမများ၊ အအိပ်ပါး၍၊ စကားလည်းနဲ့၊ ဖော်ရှောင်  
လွဲလျက်၊ မတွဲမိတ်ဆိုး၊ လိုဆိုးကင်းလတ်၊ ပြီးမသတ်  
ဘဲ၊ မရပ်မနား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ တရားမြန်မြန်  
ရမည်တည်း။ [ ဒီ ၂၊ ၆၆ ]

**တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး**

ကိစ္စထွေပြား၊ အအိပ်များ၍၊ စကားလည်းပြော၊  
ဖော်မက်မောလျက်၊ ဆိုးသောမိတ်ရှိ၊ လိုဆိုးပြည့်၍၊  
မိမိတရား၊ မပြီးငြားဘဲ၊ စိတ်အားလက်လျှော့၊  
အိမ်ပြန်ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရားရမည်နည်း။

**ပဓာနိယဂံတရား 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။

ဗြဟ္မဝိဟာရ= ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

မေတ္တာ= သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသောစိတ်။  
 ကရုဏာ= ဆင်းရဲသော သတ္တဝါကို သနားကြင်နာခြင်း။  
 မုဒိတာ= သူတပါး ကြီးပွားချမ်းသာသည်ကို ဝမ်းသာခြင်း။  
 ဥပေက္ခာ= မိမိကံအလျောက် ဖြစ်ကြရတာပဲဟု အလယ်  
 အလတ် သဘောထားခြင်း။

မေတ္တာပို့

သဗ္ဗေသတ္တာ= သတ္တဝါမှန်သမျှ  
 အဝေရာ ဟောန္တု၊ = ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။  
 အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ = စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။  
 အနိယာ ဟောန္တု၊ = ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။  
 သုခိ 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။ [ ဥပေက္ခာပွား ]

မေတ္တာသာရဏိယတရား

ကာယကံ မေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမှုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။  
 သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။  
 အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။  
 စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တစ်သွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။  
 ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံ မေတ္တာ

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

မနောကံ မေတ္တာ

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

### ချမ်းမြေ့ ရိပ်သာကျောင်း

#### မေတ္တာပွားရန်

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

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊  
နိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပုဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ၊  
ကြည်လင်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

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

အားလုံးသတ္တဝါတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊  
ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ၊  
ကုံးချောစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှား  
ကြပါစေ၊  
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှား  
ကြပါစေ၊  
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှား  
ကြပါစေ၊  
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား  
ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ သူ့ပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊  
 သူ့အကျိုးကို ဖျက်ဆီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊  
 အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊  
 ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ခေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။  
 အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဥစ္စာဓန ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန  
 ပြုနိုင်ကြပါစေ၊  
 ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ ဆောင်နိုင်ကြပါစေ၊  
 သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊  
 နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ  
 ကြပါစေ၊  
 လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။  
 သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။  
 မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာရှိပါစေ။  
 သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာရှိပါစေ။  
 သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ

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

**ဩဇာမေတ္တာ၌ သတိပြုစရာများ**

မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ။  
ရန်သူထည့်ကာ၊ လေးယောက်မှာ၊ စစ္စာမပွားဟူ။  
လိင်မတူကား၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွားရသသူ။  
သေသူမုန်က၊ ဘယ်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

**ဩဇာမေတ္တာပွားပုံ အစဉ်**

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား၊ ပွားများရှေးဦးစွာ။  
ကြည့်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်ခင်အပ်၊ ပွားလတ်ပထမာ။  
အလွန်ချစ်အပ်၊ ခင်မင်အပ်၊ ပွားလတ်ဒုတိယာ။  
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွားမူတတိယာ။  
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ရှုပွားအေးမေတ္တာ။

**အပိုင်းအခြား ပျက်ခြင်း (သီမာသဗ္ဗေဒ)**

မိမိကိုယ်နှင့်၊ ကြည့်ညိုချစ်သူ၊ လျစ်လျူရန်ဘက်။  
ဤလေးချက်မှာ၊ ပယ်ဖျက်ပိုင်းခြား၊ ညီတူထား၊ ရငြားဥပစာ။

**မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး**

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

**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  
အစုစုကြောင့် တပည့်တော်တို့သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်း  
တို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံးဆည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရ၍  
ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန်  
စကားမှန်တို့ကို နာခံ မှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ  
သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း  
ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို  
ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့်  
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ  
မျက်မှောက် ပြုရပါလိုကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

၆၂

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

ဆုတောင်းမေတ္တာ

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။  
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာရှိပါစေ။  
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာရှိပါစေ။  
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။



# စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ်  
နှုတ်ပုပ်  
အလုပ်ပုပ်လျှင်  
အများမုန်း၍  
ဆင်းရဲသည်။

စိတ်ဖြူ  
နှုတ်ဖြူ  
အလုပ်ဖြူလျှင်  
အများချစ်၍  
ချမ်းသာသည်။

စိတ်ဆိုး  
နှုတ်ဆိုး  
အလုပ်ဆိုးလျှင်  
အများမုန်း၍  
ဆင်းရဲသည်။

စိတ်ကောင်း  
နှုတ်ကောင်း  
အလုပ်ကောင်းလျှင်  
အများချစ်၍  
ချမ်းသာသည်။

## ယောဂီများ ပစ္စဝေက္ခဏာ အကျဉ်းချုပ် ဆင်ခြင်ရန်

### အဝတ်အထည်၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအဝတ်အထည်တို့ကို တင့်တယ်လှပအောင် ဝတ်ဆင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဖုံးလွှမ်းသင့်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါ တို့ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်ရန်၊ ကျန်းမာရေးမပျက်ရအောင် အအေး အပူ ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ မှက်၊ ခြင်း၊ ယင်း၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက်ခဲနိုင်စေရန်နှင့် အနေအထိုင် မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား ညွှန်ကြား တော်မူသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သုံးသိက္ခာကို ကြိုးစား ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

### အစာအာဟာရ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအစာအာဟာရကို အားအင်ပြည့်ဖြိုးရန်၊ တင့်တယ် လှပရန်၊ ပျော်ရွှင်မြူးထူးရန် သုံးဆောင်ခြင်းမဟုတ်ပါ ဓာတ်လေးပါးအစုအဝေးဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ကျန်းမာမျှတစွာ အရှည်တည်တံ့၍ မြတ်ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြာကို ကျင့်နိုင်ပါစေ ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ် စေရန် ရည်သန်၍ သုံးဆောင်မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

**ကျောင်းအဆောက်အအုံ၌ ဆင်ခြင်ရန်**

ဤကျောင်းအဆောက်အအုံကို ကျန်းမာရေးမပျက်  
ရအောင် အအေးအပူ ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် မှက်၊  
ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက်ခဲနိုင်စေရန်  
နှင့် အနေအထိုင်မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်  
ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာ  
ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် အသုံးပြုနေထိုင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

**ဆေးဝါး၌ဆင်ခြင်ရန်**

ဤဆေးဝါးကို ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း  
ပြည့်စုံ၍ သုံးဘုံထွတ်ထား မြတ်ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ  
သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် သုံးဆောင်  
မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။



# နောက်ဆက်တွဲ

## သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်

### ကျင့်ဝတ်လင်္ကာ

တလောကလုံး၊ ညွတ်ရုံးဦးချ၊ နိုင်းမမျှသား၊ ဘုရား  
 ရွှေစက်၊ ရောင်ပြုံးပြက်ကို၊ ဦးထက်တင်ထား၊ ရိုညွတ်တွား၍၊  
 သားနှင့်မိဘ၊ တပည့်စသည်၊ ပြုရအံ့ဝတ်၊ ချွတ်မူပါယ်ရွာ၊  
 လားမည့်တာကြောင့်၊ သုတ်ပါထေယျ၊ ကျမ်း၌ပြသည်၊  
 လောကကျင့်ရာ၊ အကျဉ်းမှာပိမ့်၊ နတ်ရွာဘို့လုံးလုံး၊  
 ကျက်၍သုံး။

### သားသမီးကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

ကျွေးမွေးမပျက်၊ ဆောင်ရွက်စီမံ၊ မွေခံထိုက်စေ၊  
 လှူမျှဝေ၍၊ စောင့်လေမျိုးနွယ်၊ ဝတ်ငါးသွယ်၊ ကျင့်ဖွယ်  
 သားတို့တာ။

### မိဘကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်လတ်၊ အတတ်  
 သင်စေ၊ ပေးဝေနီးရင်း၊ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်၊ ဝတ်ငါးအင်၊  
 ဖခင်မယ်တို့တာ။

ခ

တပည့်ကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

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

ဆရာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

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

လင်္ဂကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

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

မယားကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

အိမ်တွင်းမှုလုပ်၊ သိမ်းထုပ်သေချာ၊ မိစ္ဆာကြည့်ရှောင်၊  
လျော်အောင်ဖြန့်ချိ၊ ပျင်းရိမမှု၊ ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူ  
ကျင့်အပ်စွာ။

မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

ပေးကမ်းချီးမြှင့်၊ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား၊ စီးပွား  
ဆောင်ရွက်၊ နှုတ်မြှက်ချိုသာ၊ သစ္စာမှန်စေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊  
ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

ဒါယကာကျင့်ဝတ် ၅ ပါး

မေတ္တာစိတ်သက်၊ ဆောင်ရွက်ချစ်ကြည်၊ ခင်မင်  
နှုတ်ချို၊ လိုလျှင်ဖိတ်ထား၊ တတ်အားလှူစေ၊ ဝတ်ငါးထွေ၊  
ပြုလေ ဒါယကာ၊

ရဟန်းကျင့်ဝတ် ၆ ပါး

မကောင်းမြစ်တာ၊ ကောင်းရာညွှန်လစ်၊ အသစ်  
ဟောကြား၊ နာဖူးထပ်မံ၊ နတ်ထံတင်ရာ၊ မေတ္တာလည်းပြု၊  
ရဟန်းမှု၊ ခြောက်ခုလွန်သေချာ။

နိဂုံး

ကျမ်းသိင်္ဂါလ၊ သုတ်ဝယ်ပြု၊ သုံးဝမြတ်ဆရာ။  
ကျင့်ဝတ်မပြေ၊ ပယ်လေးထွေ၊ လားလေရှည်မြင့်ကြာ။  
ဤသည်ဝတ်ကုန်၊ ဆွေမျိုးစုံ၊ ခြောက်ဘုံ ထက်နတ်ရွာ။

လှည်းဘီးပြင်က၊ နားစောင့်ချသို့၊ မိဘနှင့်သား၊  
မယားနှင့်လင်၊ အရှင်နှင့်ကျွန်၊ ထေရ်မွန်ဒကာ၊ မိတ်သဟာ  
နှင့်၊ ဆရာတပည့်၊ တည့်တည့်မချွတ်၊ ကျင့်ဝတ် စုံလင်၊  
ဖြူသန့်စင်မှု၊ ရှင်လည်းမကွေ၊ သေလည်းမကွာ၊ နတ်ရွာ  
လူ့ပြည်၊ လှည့်လည်အတူ၊ ခံစားမှု၍၊ နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်၊  
ဝင်အံ့သည်တည့်၊ မတည်ကျင့်ဝတ်၊ ချွတ်သူတို့မှာ၊ မလွတ်  
သာသည်၊ လေးရွာဘို့လုံးလုံး လူဖြစ်ရှုံး။

ဃ

ဥစ္စာပျက်ကြောင်း ၆ ပါး

သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှုဒဲသဘင်၊  
ပျော်ရွှင်အန်လောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ ပျှင်းရိုခြင်းကား၊  
ယိုယွင်းဥစ္စာပျက်ကြောင်းတည်း။

သေရည်သောက်ခြင်း အပြစ် ၆ပါး

ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုန်များစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊  
ကျော်စောမဲ့တုံ၊ မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းရှား၊ ဤခြောက်  
ပါးကား၊ သောက်စားသေစာအပြစ်တည်း။

အခါမဲ့ သွားလာခြင်း အပြစ် ၆ ပါး

ကိုယ်မလုံခြုံ၊ လုံခြုံကင်းငြား၊ သားမယားတည့်၊  
စီးပွားမလုံ၊ ဖြစ်တုံသံသယ၊ မှုပါပဉ္စ၊ များကစွပ်စွဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ  
ဟု၊ ဖြစ်မြဲခြောက်ပါး၊ အပြစ်များသည်၊ ရငြားခါမဲ့  
သွားပြစ်တည်း။

ပွဲလမ်းသဘင် အပြစ် ၆ ပါး

ကပွဲ ဆိုပွဲ၊ တီးမှုတ်ပွဲတည့်၊ ဟောပွဲတသီး၊ လက်ခုပ်  
တီးနှင့်၊ စည်တီးပတ်သာ၊ သဘင်ရှာ၍၊ ကြည့်ကာပျော်ပါး၊  
လွန်လိုက်စားက၊ စီးပွားပျက်တုံ၊ မလုံအိမ်ရာ၊ လူပါပေါ့ပျက်၊  
မလေးနက်သည်၊ ခြောက်ချက်သဘင် အပြစ်တည်း။

လောင်းကစားသူ အပြစ် ၆ ပါး

အောင်သူရန်ပွား၊ ရုံးသာစိုးရိမ်၊ စည်းစိမ်လျော့ပါး၊  
တရားသဘင်၊ မဝင်သက်သေ၊ မိတ်ဆွေနှိမ့်ဆို၊ မလိုထိမ်းမြား၊  
ဤခြောက်ပါးကား၊ ပျော်ပါးကြွေအန် အပြစ်တည်း။

မိတ်ဆွေပျက် ၆ ပါး

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

ပျင်းရိခြင်း ၆ ပါး

အချမ်းပြင်းဝှန်၊ အလွန်ပူနိုး၊ မိုးချုပ်လှမော၊  
စောလွန်းလှရောင်၊ ဆာလောင်ပြင်းပြ၊ ဝမ်းဝလွန်းထွေ၊  
နေကပညာ၊ မပွားရာသည်၊ ခြောက်ဖြာ ပျင်းသူအပြစ်တည်း။

အကြီးအကဲကျင့်ဝတ် ၆ ပါး

ထကြွ၊ နိုးကြား၊ သနား၊ သည်းခံ၊ ဝေဖန်ကြည့်ရှု၊  
ဤခြောက်ခုကား၊ ကြီးသူကျင့်ရာ တရားတည်း။

### မိတ်ဆွေတု ၄ ယောက်

#### (က) ကိုယ်ကျိုးကြည့် မိတ်ဆွေတု

- ၁။ သူတပါးထံမှသာယူ၍ မိမိကမူ မပေးကမ်းခြင်း၊
- ၂။ နည်းနည်းသာပေး၍ များများ ရလိုခြင်း၊
- ၃။ ဘေးရောက်သည်အခါ ခိုးကိုးရာအဖြစ် သူတပါးထံ သွား၍ လုပ်စရာရှိသမျှ လုပ်ကိုင်ပေးခြင်း၊
- ၄။ ကိုယ်ကျိုးအတွက် သူတပါးနှင့် ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းခြင်း၊ ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အညဒတ္တုဟု 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။ ပေးလိုဖြစ်နိုင်သော အရာများကို တစ်စုံတစ်ရာ ပျက်စီး နေဟန် အကြောင်းပြ၍ ပေးလိုမဖြစ်ဟု ပြောဆိုလေ့ရှိခြင်း၊ ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို ဝစီပရမ မိတ်ဆွေတု၊ အပြောသမား မိတ်ဆွေတု ဟုခေါ်သည်။

(ဂ) ချစ်ဖွယ်ဆိုတတ်သော မိတ်ဆွေတု

၁။ မကောင်းမှု ပြုသည်ကိုလည်း သဘောတူခြင်း၊

၂။ ကောင်းမှု ပြုသည်ကိုလည်း သဘောတူခြင်း၊

၃။ ရှေ့မှောက်တွင် 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၊ အပါယ်ဖော် မိတ်ဆွေတု ဟုခေါ်သည်။

### မိတ်ဆွေစစ်လေးယောက်

#### (က) ကျေးဇူးပြုသော မိတ်ဆွေစစ်

- ၁။ မေ့လျော့သူကို စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း၊
  - ၂။ မေ့လျော့သူ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း၊
  - ၃။ ကြောက်ရွံ့နေသူ၏ အားကိုးအားထားရာဖြစ်ခြင်း၊
  - ၄။ ပြုဖွယ်ကိစ္စရှိလာလျှင် လိုအပ်သည်ထက် နှစ်ဆကူညီခြင်း၊
- ဤ အင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို ဥပကာရက မိတ်ဆွေစစ်၊ ကျေးဇူးပြုသော မိတ်ဆွေစစ်ဟုခေါ်သည်။

#### (ခ) ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအမျှ မိတ်ဆွေစစ်

- ၁။ သူ၏ လျှို့ဝှက်ထားသော အကြောင်းကိစ္စကို မိမိအားသာ ပြောခြင်း၊
  - ၂။ မိမိ၏ လျှို့ဝှက်ထားသော အကြောင်းကိစ္စကို သူတပါးအား မပြောကြားဘဲ နှုတ်လှဲခြင်း၊
  - ၃။ အခက်အခဲ ဘေးရန်အန္တရာယ်နှင့် တွေ့ကြုံလာလျှင် မိမိကို စွန့်ပစ်မသွားခြင်း၊
  - ၄။ မိမိအကျိုးအတွက် အသက်ကိုပင် စွန့်နိုင်သူ ဖြစ်ခြင်း၊
- ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို သမာနသုခဒုက္ခ

မိတ်ဆွေစစ်၊ ဆင်းရဲအတူ ချမ်းသာအမျှ မိတ်ဆွေစစ်  
ဟုခေါ်သည်။

(ဂ) အကျိုးစီးပွား ပြောကြားသော မိတ်ဆွေစစ်

- ၁။ မကောင်းမှု မပြုရန် တားမြစ်သူ၊
- ၂။ ကောင်းမှုပြုရန် တိုက်တွန်းသူ၊
- ၃။ မကြားဘူးသေးသော သိမ်မွေ့နက်နဲသည့် အကြောင်း  
အရာကို ပြောကြားသူ၊
- ၄။ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်း လမ်းမှန်  
ညွှန်ပြပြောဆိုသူ၊  
ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အတ္တက္ခယံ  
မိတ်ဆွေစစ်၊ အကျိုးစီးပွား ပြောကြားသော မိတ်ဆွေစစ်  
ဟုခေါ်သည်။

(ဃ) စောင့်ရှောက်သော မိတ်ဆွေစစ်

- ၁။ မိမိ၏ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးမှုကို မနှစ်သက်သူ၊
- ၂။ မိမိ၏ တိုးတက်ကြီးပွားမှုကိုသာ နှစ်သက်သူ၊
- ၃။ မိမိအကြောင်း မကောင်းပြောသူကို တားမြစ်သူ၊
- ၄။ မိမိ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူး ပြောဆိုသူကို ချီးမွမ်းသူ၊  
ဤအင်္ဂါလေးပါးနှင့် ပြည့်စုံသူကို အနုကမ္မက  
မိတ်ဆွေစစ်၊ စောင့်ရှောက်သော မိတ်ဆွေစစ် ဟုခေါ်  
သည်။

**ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်**

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။  
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။  
သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံးဝ၊ မှတ်ကြကာယကံ။  
မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ  
လေးဖြာ ဝစီကံ။

သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေ့ကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည်စဉ်းစား၊  
အယူမှား၊ သုံးပါး မနောက်။

ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေ့သုံးသာ၊ ဤဆယ်ဖြာ၊ မှတ်ပါဒုစရိုက်။  
ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ မှတ်သားသုစရိုက်ကံ။  
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။  
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနတ်နိဗ္ဗာန်။  
ဒု သု ဆယ်ခိုင်၊ ကျင့်မလျှိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊  
ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

**မင်တို့၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်**

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ဒိဋ္ဌိက္ခာ  
မှတ်ပါ သောတာပန်။  
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြညွန်။  
ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က အနာဂါမ်။  
သမ္မသံအဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါ အရဟံ။  
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက် မှတ်ကြရန်။

(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒု၊ ၃၂၆)

## ဓမ္မပါလဇာတ်တော်

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

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

ဒို့မျိုးဆွေများ၊ ကျင့်တရား၊ နာကြားလေတော့ ပြောပါမည်။  
သူစရိုက်တရား၊ ကျင့်ကြိုးစား၊ မုသား ရှောင်ကြသည်။  
သူတော်မကြိုက်၊ ဒုစရိုက်၊ ဆွေလိုက်မျိုးလိုက်  
ရှောင်ကြည်သည်။

ငရဲလားစေ၊ အလုပ်တွေ၊ ဒို့ဆွေ ရှောင်ကြည်သည်။  
သူယုတ်သူတော်၊ ဟောပြောသော်၊ လျော်အောင်နာကြသည်။  
သူယုတ်ဓမ္မ၊ စွန့်ပယ်ချ၊ သန္တတရား ပွားများသည်။  
သူယုတ်ခွာရှုံ၊ သူတော်တွဲ၊ အမြဲ ဆည်းကပ်သည်။  
ရဟန်းပုဏ္ဏား၊ စသည်အား၊ ဆွမ်းများလှူပါသည်။  
မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ လှိုက်လှဲဝမ်းသာသည်။  
ထို့ကြောင့်ဒို့ဆွေ၊ ငယ်သူတွေ၊ မသေ ဘေးကင်းသည်။

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

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

(ဇာဋ္ဌ - ၄၊ ၅၃ - ၅)

### အချိန် ရွေးမနေနှင့်

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

ဝင့်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရန်း၍၊  
 ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်  
 ဉာဏ်ညှိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝိရိနစ်တန်၊ ရှိမြို့ကတံဖြင့်၊  
 ဆယ်တန်ကီလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊ မသေမနာ၊  
 မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင့်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြို့က  
 ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တ တကြီး၊  
 သင်မညည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သား  
 အိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နေ့၊ အချိန်ရွေးကာ၊ သေဆေး  
 သင့်ကို၊ ဦးလိမ့်တည်း။

### ကုသိုလ်ထာဝရ ရယူကြ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ကြံဖို့ရာ၊ လွန်စွာ ခဲယဉ်းသည်။  
 ကြံကြိုက်ခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြံလာရပေပြီ။  
 သာသနာကြံခိုက်၊ ခွန်အားစိုက်၊ ပြုထိုက်ကုသိုလ်အလီလီ။  
 လှူကြတန်းကြ၊ စောင့်သီလ၊ ဒါမှကိုယ့်နောက်ပါပေမည်။  
 ဘာဝနာလဲ၊ အားထုတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းဖို့လိုပေသည်။  
 ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ တွေ့ရန်ချမ်းမြေ့ရောက်သင့်သည်။  
 ချမ်းမြေ့ဖို့ရာ၊ တရားရှာ၊ များစွာ ချမ်းမြေ့ရောက်ကြပြီ။  
 စိတ်လည်းချမ်းမြေ့၊ ကိုယ်ချမ်းမြေ့၊ ချမ်းမြေ့သူများ များလှပြီ။  
 နာယုမှတ်သား၊ ကျင့်ကြံပွား၊ ကြိုးစားမယုတ် အားထုတ်သည်။  
 မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်၊ မြတ်နိဗ္ဗာန်၊ အမှန်ရဖို့ ကြိုးစားသည်။  
 ချမ်းမြေ့သံဃာ၊ အဖွဲ့ပါ၊ စေတနာ ပြည့်ဝသည်။  
 စားရေးသောက်ရေး၊ နေထိုင်ရေး၊ စိတ်အေးရပေသည်။  
 တရားရရေး၊ ချမ်းမြေ့ရေး၊ စိတ်အေးရပေသည်။  
 တရားရရန်၊ ချမ်းမြေ့ရန်၊ အမှန်ကူညီသည်။  
 ချမ်းမြေ့အဖွဲ့တွင်၊ ဒို့လဲဝင်၊ နေ့စဉ်ကုသိုလ်ပွားရသည်။  
 နေ့စဉ်ဆုမ်းလှူ၊ 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၊ လှူငိုလ်နိဗ္ဗာန်ရစေသော်။