www.dhammadownload.com

ရတနာမြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော်

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ

နှင့်

ကျေးဇူးတော်ရှင် "လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး" ၏

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး

ပါဠိတော် + မြန်မာပြန်

ဓမ္မဗျူဟာ ဒေါ်ခင်လှတင် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)
သင်တန်းမှူး
(လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း)
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

(ဗုဒ္ဓံ - ဓမ္မံ - သံဃံ) သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

- အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့
  ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃ . . . ရယ်၊
- ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့
  နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
- အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ထပ်၍
  မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
- ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့
  ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

နေ့စဉ် ဆောင်ရွက်ပါ

- သရဏဂုံ တည်ရုံမျှဖြင့်
  ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
- ကိုယ်ကျင့်သိက္ခာ လုံခြုံကြဖို့
  ငါးပါးသီလ ပဉ္စသီ။
- ဒုစရိုက်တွေ ရှောင်သွေလွှဲလို့
  သုစရိုက်လည်း စုံအညီ။
- ဆွမ်းပန်းရေတော် မီးတော်ကပ်၍
  နေ့စဉ်မလပ် ပြုသင့်သည်။

www.dhammadownload.com

ရတနာမြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော်

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ

နှင့်

ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ၏

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး

ပါဠိတော်-မြန်မာပြန်

သင်တန်းမှူး

ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင် (မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

တတိယအကြိမ်

၂၀၁၅-ခုနှစ် ၊ ဒီဇင်ဘာလ

အုပ်ရေ - ၅၀၀

တန်ဖိုး - (၅၀၀)ကျပ်

အတွင်းစာသားကြီးကြပ် - ဓမ္မဗျူဟာ ဒေါ်ခင်လှတင်(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

ကွန်ပျူတာစာစီ-ဒီဇိုင်း - ဓမ္မဗျူဟာ ဒေါ်ဌေးဌေးအောင်

ထုတ်ဝေသူ

ဦးကျော်ကျော်ဝေ (၀၀၀၄၇)

ရွက်စိမ်းစာပေ၊ အမှတ်(၄၃/A)၊ ၄-လမ်း

လမ်းမတော်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဒေါ်လှလှမြိုင် (၀၀၁၁၆)

မိဘမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၅၄၄-အင်းတော်လမ်း၊

စက်မှုဇုံ(၂)၊ တောင်ဒဂုံမြို့သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရာဌာန

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့

အမှတ်-၆ ၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

(ဖုန်း-၃၈၀၈၈၀ ၊ ၅၄၆၉၉၇)

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

ရတနာမြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော် နှင့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ရှေးဦးပဏာမ	၁
၂။	ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး **(ပါဠိ)**	၂
၃။	ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါးနှင့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ **(မြန်မာပြန်)**	၃
၄။	မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ပန်းကုံးသဖွယ်(ကွင်းဆက်) ရည်မှန်းပူဇော် အာရုံပြုနည်း	၁၆
၅။	မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ကွန်ချာသဖွယ် ရည်မှန်းပူဇော် အာရုံပြုနည်း	၁၇
၆။	တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး **(ပါဠိနှင့်မြန်မာပြန်)**	၂၀
၇။	သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉-ပါး **(ပါဠိနှင့်မြန်မာပြန်)**	၂၃
၈။	အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ရန် သရဏဂုံ	၂၆
	- သရဏဂုံဆောက်တည်ပုံ	
	- သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်းအကျိုး ငါးပါး	၂၇
	- သရဏဂုံ ပျက်စီးခြင်း	
	- သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းကြောင်း သုံးမျိုး	
	- ကိုးကွယ်မှုမှားလျှင် ဘေးဖြစ်တတ်သည်	
	- ဘေးမဖြစ်စေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည့်အချက် ၄-ချက်	
၉။	သရဏဂုံ အခြေခံကျင့်စဉ်	၂၉
၁၀။	သရဏဂုံ (၃၀)	၃၀

www.dhammadownload.com

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး ပါဠိ နှင့် မြန်မာပြန်

* ကျမ်းဦးပဏာမ ပါဠိတော် ၃၅
* မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး ပါဠိတော် ၃၆

၁။ သစ္စဝဏ္ဏနာ ပဏာမ ၄၀

(၁) **ဒုက္ခသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ** ၄၀
(က) ခန္ဓဝဏ္ဏနာ ပဏာမ □
(ခ) အာယတနဝဏ္ဏနာ ပဏာမ ၄၂
(ဂ) ဓာတုဝဏ္ဏနာ ပဏာမ ၄၄
(ဃ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒဝဏ္ဏနာ ပဏာမ ၄၆

(၂) **သမုဒယသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ** ၄၈
(က) သောတာပတ္တိမဂ္ဂ ပဟာန ၄၈
(ခ) သကဒါဂါမိမဂ္ဂ ပဟာန ၅၀
(ဂ) အနာဂါမိမဂ္ဂ ပဟာန
(ဃ) အရဟတ္တမဂ္ဂ ပဟာန
(င) စတုမဂ္ဂ ပဟာန ၅၂

(၃) **နိရောဓသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ** ၅၄
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ နိရောဓ သစ္စိကရဏ ၅၄

(၄) **မဂ္ဂသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ** ၅၆
(က) ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး
(ခ) အနုပဿနာဉာဏ် ၃-ပါး
(ဂ) ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး ၅၈
(ဃ) ဝိမောက္ခမုခ အနုပဿနာဉာဏ် ၃-ပါး
(င) ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး ၆၀
(စ) လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် ၄-ပါး

၂။ နိဗ္ဗာန ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ ၆၂
(က) စတုဖလ သစ္စိကရဏ
(ခ) ဓာတုနိဗ္ဗာန် ၃-ပါး
(ဂ) ပရိယာယ်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၂-ပါး
(ဃ) အခြင်းအရာအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၃-ပါး ၆၄
(င) ပကိဏ္ဏက နိဗ္ဗာန ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ

www.dhammadownload.com

ဘုရား တရား သံဃာ

ရတနာမြတ်သုံးပါးဂုဏ်တော်

ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နှင့်

ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ဘဝဆုံးသည့်တိုင်အောင် အားထားကိုးကွယ် ဆည်းကပ်သွားနိုင်သည့် သရဏဂုံ စွဲမြဲထုံသော **အဆင့်မြင့်ပညာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များ**အဖြစ် ရပ်တည်လျက် ဓမ္မပူဇာဖြင့် ပူဇော်သွားနိုင်ရေးအတွက်.... ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို တစ်ပါးစီသော်လည်းကောင်း၊ ပန်းကုံးအသွင် သီကုံးလျက်သော်လည်းကောင်း၊ ကွန်ချာသဖွယ် ယှက်ဖြာ၍သော်လည်းကောင်း လေးနက်ရှိသေစွာဖြင့် မှန်းဆအာရုံပြုလျက် ကြည်ညိုပူဇော်သွားနိုင်ကြစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး-

ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်နှင့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာကို မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး၏ ရှေးဦးပဏ္ဏာမအဖြစ် ဖော်ပြအပ်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး (ပါဠိ)

၁။ (က) အရဟံ

(ခ) အရ-ဟံ

(ဂ) အ-ရဟံ

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော

၄။ သုဂတော

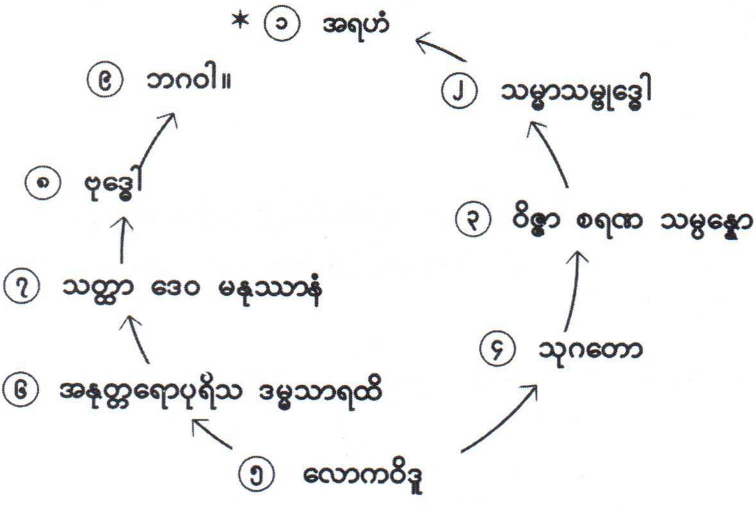
၅။ လောကဝိဒူ

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ

၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ

၈။ ဗုဒ္ဓေါ

၉။ ဘဂဝါ



www.dhammadownload.com

"ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး" နှင့် "ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ"
(မြန်မာပြန်)

၁။ (က) **အရဟံ** = အတိုင်းမသိသော သီလဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ်, ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်းကြောင့် လူမင်း, နတ်မင်း, ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ဝပ်စင်းကော်ရော် **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပါပေသော** မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အရဟံ**၊
✶ **အရဟံ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊
✶ **အရဟန္တံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
✶ **အရဟန္တံ** သိရသာ နမာမိ၊
✶ **ပထမော** ဝဇီရပါကာရော၊
သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အရဟံ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သောကြောင့်** **အရဟံ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပေစွတကား**။
- **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ရှေးဦး ပထမဖြစ်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော** အကြောင်းကြောင့် **အရဟံ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၁။ (ခ) **အရဟံ** = **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို** ဝါသနာ၊ ခလေ့၊ ထုံအငွေ့မျှ မကြွင်းကျန်ရလေအောင် အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် **အမြစ်မှနေ၍ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း ပြီးတော်မူထိုက်ပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၁။ (ခ) ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အရဟံ**၊
✶ **အရဟံ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊
✶ **အရဟန္တံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
✶ **အရဟန္တံ** သိရသာ နမာမိ၊
✶ **ပဌမော** ဝဓိရပါကာရော၊
သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အရဟံ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းပြီးတော်မူသောကြောင့် အရဟံ** မည်တော်မူ၏။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို ခုတ်ထွင် ရှင်း လင်းပြီးတော်မူပေစွတကား။**

- **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းပြီးတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

- **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းပြီးတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။

- **ရှေးဦး ပထမဖြစ်သော** ဝဓိရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား သည် ဤသို့ **မကောင်းမှု ကိလေသာဟူသမျှကို ခုတ်ထွင် ရှင်းလင်းပြီး တော်မူသော** အကြောင်းကြောင့် **အရဟံ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၁။ (၈) **အ,ရဟံ** = **မကောင်းမှု ဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် ပြုတော်မမူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၁။ (၈) ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အ,ရဟံ၊**

✶ **အ,ရဟံ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊

✶ **အ,ရဟန္တံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **အ,ရဟန္တံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **ပဌမော** ဝဇီရပါကာရော၊

သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အ,ရဟံ။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် ပြုတော်မမူ**သောကြောင့် **အ,ရဟံ** မည်တော်မူ၏။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင်** ပြုတော် **မမူပေစွ**တကား။

- **မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် ပြုတော်မမူသော** မြတ်စွာ ဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

- **မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် ပြုတော်မမူသော** မြတ်စွာ ဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။

- **ရှေးဦး ပထမဖြစ်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား သည် ဤသို့ **မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင်** ပြုတော်မမူ **သော** အကြောင်းကြောင့် **အ,ရဟံ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၂။ **သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓေါ** = **သိစရာ ဟူသမျှကို** ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် **မိမိအလိုလို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန်** **မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၂။ ✶ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊**

✶ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** ဝတ သော ဘဂဝါ၊

✶ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **ဒုတိယော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သိစရာဟူသမျှကို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူ**သောကြောင့် **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** မည်တော်မူ၏။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **သိစရာဟူသမျှကို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေစွ**တကား။

- **သိစရာဟူသမျှကို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

- **သိစရာဟူသမျှကို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။

- **နှစ်ခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သိစရာဟူသမျှကို ကိုယ်တော်တိုင်သာလျှင် ကောင်းမွန် မှန်ကန်စွာ သိတော်မူသော** အကြောင်းကြောင့် **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၃။ **ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နော** = ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး၊ စရဏတရား ၁၅-ပါးတို့တည်းဟူသော **အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၃။ ✶ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊**

✶ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော** ဝတ သော ဘဂဝါ၊

✶ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **တတိယော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်း**ကြောင့် **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော** မည်တော်မူ၏။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ**ပေစွတကား။

- **အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

- **အသိတရား၊ အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။

- **သုံးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **အသိတရား၊အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော** အကြောင်းကြောင့် **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၄။ (က) **သုဂတော** = ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား၏ ခြေတော်ရင်း၌ သုမေဓာ ရှင်ရသေ့ဘဝဖြင့် ဘုရားဆုပန်သည့် အချိန်မှစ၍ ဘုရားဖြစ်တော်မူသည်အထိ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး ပါရမီအပြား-၃၀၊ စွန့် ခြင်းကြီး ၅-ပါး၊ စရိယ ၃-ပါးတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော် မူလျက် ပါရမီတော်ခရီးဖြင့် လာတော်မူခြင်းကြောင့် **လာခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၄။ (က) ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **သုဂတော၊**

✶ **သုဂတော** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊

✶ **သုဂတံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **သုဂတံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **စတုဗ္ဗော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **သုဂတော။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လာခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် သုဂတော** မည်တော်မူ၏။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **လာခြင်းကောင်းတော်မူပါပေစွတကား။**

- **လာခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

- **လာခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။

- **လေးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လာခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **သုဂတ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၄။ (ခ) **သုဂတော** = ဗောဓိမဏ္ဍိုင် ခန်းဝါမြိုင်၌ ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး သော်လည်း မိမိနှင့်အတူ သတ္တဝါ ဝေနေယျများကို ၄၅-ဝါ ကာလပတ်လုံး မဂ္ဂင်ခရီးဖြင့် နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည် နန်းသို့ ခေါ်ဆောင်သွားတော်မူခြင်းကြောင့် **သွားခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၄။ (ခ) ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **သုဂတော၊**

✶ **သုဂတော** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊

✶ **သုဂတံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **သုဂတံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **စတုတ္ထော** ဝဇီရပါကာရော၊

သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **သုဂတော။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သွားခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော အကြောင်း**ကြောင့် **သုဂတော** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **သွားခြင်းကောင်းတော်မူပါပေစွတကား။**
- **သွားခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **သွားခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **လေးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သွားခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **သုဂတ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၄။ (ဂ) **သုဂတော** = လေးသချေင်္ချနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလပတ်လုံး ပါရမီတော်ခရီးဖြင့် လာတော်မူစဉ်၌လည်းကောင်း၊ ၄၅-ဝါ ကာလပတ်လုံး မဂ္ဂင်ခရီးဖြင့် ခေါ်ဆောင်သွားတော်မူစဉ်၌လည်းကောင်း၊ ကြုံတွေ့ရသမျှသော သံသရာခရီးသွားဖော်များနှင့် သတ္တဝါဝေနေယျများကို အကျိုးများ အပြစ်ကင်းရာ စကားများကိုသာ ကောင်းမွန်ချိုသာစွာ ပြောကြားတော်မူခဲ့ခြင်းကြောင့် **ပြောခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၄။ (ဂ) ✶ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သုဂတော**၊

✶ **သုဂတော** ဝတ သော ဘဂဝါ၊

✶ **သုဂတံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **သုဂတံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **စတုစ္ဆော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သုဂတော**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ပြောခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် သုဂတော** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **ပြောခြင်းကောင်းတော်မူပါပေစွတကား။**
- **ပြောခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **ပြောခြင်း ကောင်းတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **လေးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ပြောခြင်းကောင်းတော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **သုဂတ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၅။ **လောကဝိဒူ** = ကာမ, ရူပ, အရူပဟု လောကသုံးခွင် ၃၁-ဘုံ ဘဝများဝယ် ပါရမီဖြည့်ကျင့်တော်မူစဉ်ကပင် ဖြစ်လေရာ ဘဝတိုင်း၌ သတ္တဝါများအကြောင်း၊ သတ္တဝါများ နေထိုင်ရာ ဘုံဌာနများအကြောင်း၊ မတည်မမြဲ ပြုပြင် နေရသည့် ရုပ်နာမ်သဘာဝအကြောင်းများကို လေ့လာ တော်မူခဲ့ခြင်းကြောင့် **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်း မရှိ သိတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၅။ ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **လောကဝိဒူ**၊

✶ **လောကဝိဒူ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊

✶ **လောကဝိဒုံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **လောကဝိဒုံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **ပဉ္စမော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **လောကဝိဒူ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်းမရှိ သိတော်မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် လောကဝိဒူ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်းမရှိ သိတော်မူပါ** ပေစွတကား။
- **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်းမရှိ သိတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်းမရှိ သိတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ငါးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လောကသုံးပါးလုံးကို အကြွင်းမရှိ သိတော်မူသော** အကြောင်း ကြောင့် **လောကဝိဒူ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = လောကသုံးပါးလုံးမှ **ဆုံးမသင့် ဆုံးမထိုက်သော သတ္တဝါ ဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေး လိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက်ကင်း တော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား။**

၆။ ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊**
✶ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊
✶ **အနုတ္တရံ ပုရိသ ဒမ္မသာရထိံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
✶ **အနုတ္တရံ ပုရိသ ဒမ္မသာရထိံ** သိရသာ နမာမိ၊
✶ **ဆဋ္ဌမော** ဝဇိရပါကာရော၊
သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ။**

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သတ္တဝါ ဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေး လိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းတော် မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **သတ္တဝါဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းတော်မူပါပေစွတကား။**
- **သတ္တဝါ ဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေး လိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက် ကင်းတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **သတ္တဝါ ဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေး လိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက် ကင်းတော်မူသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ခြောက်ခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သတ္တဝါဝေနေယျများကို ယဉ်ကျေးလိမ္မာအောင် ဆုံးမတော်မူရာ၌ ပြိုင်ဘက်ကင်းတော်မူသော** အကြောင်းကြောင့် **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၇။ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**=ဆုံးမတော်မူသော သတ္တဝါများအားလုံးပင် ယဉ်ကျေးလိမ္မာခြင်းသို့ ရောက်ရှိတော်မူခြင်းကြောင့် **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရား။

၇။ ✶ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**၊

✶ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** ဝတ သော ဘဂဝါ၊

✶ **သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **သတ္ထုနော** ဝန္ဒိရပါကာရော၊

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါပေစွတကား**။
- **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ခုနစ်ခုမြောက်သော** ဝန္ဒိရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံး၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူပါသော** အကြောင်းကြောင့် **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို** ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူလျက် **မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ✶ သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **ဗုဒ္ဓေါ**၊

✶ **ဗုဒ္ဓေါ** ဝတ သော ဘဂဝါ၊

✶ **ဗုဒ္ဓံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **ဗုဒ္ဓံ** သိရသာ နမာမိ၊

✶ **အဗ္ဗမော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂဝါ ဣတိပိ **ဗုဒ္ဓေါ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် ဗုဒ္ဓေါ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေစွတကား**။
- **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ရှစ်ခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို မိမိသိသလို သတ္တဝါဝေနေယျများကို သိစေတော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **ဗုဒ္ဓ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

၉။ **ဘဂဝါ** = လောကီ လောကုတ္တရာ ကုသိုလ်ဟူသမျှကို ပြည့်စုံစေရန် ဆည်းပူးတော်မူခဲ့ခြင်းကြောင့် **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ✶ သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **ဘဂဝါ**၊

✶ **ဘဂဝါ** ဝတ သော ဘဂ,ဝါ၊

✶ **ဘဂ,ဝန္တံ** သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

✶ **ဘဂ,ဝန္တံ** သိရသာ နမာမိ၊

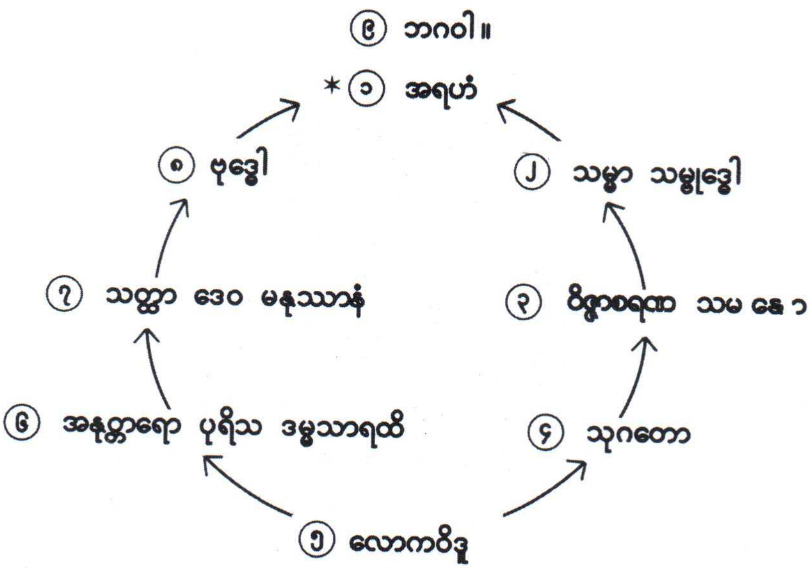
✶ **နဝမော** ဝဇိရပါကာရော၊

သော ဘဂ,ဝါ ဣတိပိ **ဘဂဝါ**။

- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော အကြောင်းကြောင့် ဘဂဝါ** မည်တော်မူ၏။
- ထိုမြတ်စွာဘုရားသည် **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေစွတကား**။
- **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
- **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော** မြတ်စွာဘုရားကို ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့် ရှိခိုးပါ၏။
- **ကိုးခုမြောက်သော** ဝဇီရစိန်တံတိုင်းသဖွယ်ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ **ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော** အကြောင်းကြောင့် **ဘဂဝါ** မည်တော်မူ၏။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ပန်းကုံးသဖွယ်(ကွင်းဆက်)ရည်မှန်းပူဇော်အာရုံပြုနည်း



၁။ ဂုဏ်တော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဓိက ဂုဏ်တော်ကြီး ၉-ပါးကို တစ်ပါးစီ အစဉ်အတိုင်း ပန်းကုံးသဖွယ် သီကုံးလျက် ကွင်းဆက်အာရုံပြု၍ ပူဇော်သွားရမည်။

၂။ ဤသို့ ပူဇော်ရာတွင် ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်အကျယ်ကို ပါဠိ-မြန်မာပြန်တို့ဖြင့် နှုတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့်သော်လည်းကောင်း ရွတ်ဖတ်ပူဇော် အာရုံပြုလျက် ဆင်ခြင်ပွားများ အားထုတ်ပါ။

၃။ ဂုဏ်တော်တစ်ပါး ပွားများ ဆင်ခြင်ပြီးတိုင်း ဂုဏ်တော်တစ်ပါးချင်း၏ ကွန်ချာပါဠိကိုလည်း အနက်အဓိပ္ပာယ်တိုင် အာရုံပြုလျက် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သွားရပါမည်။

www.dhammadownload.com

မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်များကို ကွန်ချာသဖွယ် ရည်မှန်းပူဇော်အာရုံပြုနည်း

(၅) လောကဝိဒူ

- (၄) သုဂတော → (၃) ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော → (၂) သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ → (၁) အရဟံ
- (၆) အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ → (၇) သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ → (၈) ဗုဒ္ဓေါ → (၉) ဘဂဝါ

၄။ ဂုဏ်တော်ကိုးပါးလုံး အစဉ်အတိုင်း ပူဇော်ပြီးသောအခါ အလယ်ခေါင်တည့်တည့် အမှတ်(၅)ဂုဏ်တော်ဖြစ်သည့် **လောကဝိဒူဂုဏ်တော်မှစ၍** ပူဇော်ပြီးလျှင် ၎င်းဂုဏ်တော်ကို ရှေ့နောက် ကွန်ချာသဖွယ် ခြံရံလျက် အမှတ်(၄)နှင့်(၆)၊ အမှတ်(၃)နှင့်(၇)၊ အမှတ်(၂)နှင့်(၈)၊ အမှတ်(၁)နှင့်(၉) ဂုဏ်တော်များကို အာရုံပြု ရည်မှန်း၍ ပူဇော်သွားရပါမည်။

၅။ ဤသို့ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ် (၁)မှ(၉)အထိ ပန်းကုံးသဖွယ် အစဉ်အတိုင်း တစ်ခေါက်၊ ဂုဏ်တော်အမှတ်စဉ်(၅)ကို ကွန်ချာသဖွယ် ရှေ့-နောက် ကျန်ဂုဏ်တော်များဖြင့် ခြံရံလျက် တစ်ခေါက်ပူဇော်ပြီးသောအခါ ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ ၁-ကြိမ် ပူဇော်ပြီးပြီ ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ၎င်းနောက် မိမိတို့ ဆန္ဒရှိသည့်အတိုင်း စွမ်းနိုင်သမျှ အကြိမ်များစွာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော် ဆင်ခြင်ပွားများ အားထုတ်သွားနိုင်ပါသည်။

၇။ ဂုဏ်တော်များကို ရည်မှန်းပူဇော်နေစဉ် ဂုဏ်တော်များမှ ကျေးဇူးရှင်မြတ်စွာဘုရား လျှောက်လှမ်းခဲ့သော ပါရမီခရီး၊ ဖြည့်ဆည်းခဲ့သော ကုသိုလ်များကို အာရုံပြု၍ ကြည်ညိုရုံမျှမက ...

www.dhammadownload.com

ပစ္စုပ္ပန်-သံသရာ၊ လောကီ-လောကုတ္တရာ နည်းစနစ်ကောင်းများကိုပါ တွေ့မြင်ကြစေရန် တွေးဆင်ခြင်လျက် အတုယူ ကျင့်သုံးသွားခြင်းဖြင့် ဆရာကောင်းတပည့် ပီသစွာ သံသရာခရီးခဲမှ လွတ်မြောက်နိုင်ရေးအတွက် ပါရမီကုသိုလ်များကို ဖြည့်ဆည်းလျက် ဓမ္မပူဇာအဖြစ် ကျေးဇူးတုန့်ဆပ် ပူဇော်သွားနိုင်ကြပါစေဟု ဆန္ဒပြု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းအပ်ပါသည်။

''ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါးနှင့် ဂုဏ်တော်ကွန်ချာ''
(အာ့ ပြုပူဇော်နည်းပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အတီတာ စ၊

ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ။

ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ ဗုဒ္ဓါ၊
အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

- အတိတ်ကာလ ကမ္ဘာများ၌ ပွင့်တော်မူပြီးခဲ့သမျှသော မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့အား ရှိခိုးပူဇော်ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- အနာဂတ်ကာလ ကမ္ဘာများ၌ ပွင့်တော်မူလတ္တံ့သော မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ပွင့်တော်မူဆဲဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရားရှင် **(ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား)**အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ဘုရားတပည့်တော်သည် နေ့ရောညဉ့်ပါ ကာလပတ်လုံး ရှိသေလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

⊛ ⊛ ⊛ ⊛ ⊛

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော၊
ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

- လောက၌ ဘုရားရှင်တို့သည် သတ္တဝါတို့ အကျိုးစီးပွားကို ရွက်ဆောင်နိုင်ခြင်းအကျိုးငှာ (အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ) ပွင့်တော်မူကြကုန်၏။
- တပည့်တော်အား ဘုရားရှင်မှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာသည် မရှိ၊ ဘုရားရှင်အား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ် ပူဇော်ပါ၏။

⊛ ⊛ ⊛ ⊛ ⊛

www.dhammadownload.com

တရားဂုဏ်တော် ၆–ပါး (ပါဠိ)

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂ,ဝတာ ဓမ္မော၊

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊

၃။ အ,ကာလိကော၊

၄။ ဧဟိပဿိကော၊

၅။ ဩပနေယျိကော၊

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

တရားဂုဏ်တော် ၆–ပါး(မြန်မာပြန်)

❖ **ဘဂ,ဝတာ ဓမ္မော** = မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော **မဂ် ၄–တန်၊ ဖိုလ် ၄–တန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်** ဟူသော **၁၀–ပါးသော တရားတော်မြတ်** အပေါင်းသည်၊

၁။ **သွာက္ခာတော** = အစ,အလယ်,အဆုံး သုံးပါးအစုံ ကောင်းခြင်း ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူအပ်ပါပေ၏။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = ကျင့်ဆောင်သူတို့အား ယခုဘဝ၌ပင် ကိုယ်တိုင် သိမြင် ခံစားရသော ဂုဏ်ကျေးဇူးအထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူအပ်ပါပေ၏။

၃။ **အ,ကာလိကော** = ကာလမရွေ့ ကျင့်သည့်နေ့ပင် တွေ့မြင်ယုံကြည်ရသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူအပ်ပေ၏။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = "လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါ"ဟု မပါ,ပါအောင် ခေါ်ဆောင်သွတ်သွင်း တိုက်တွန်းခြင်းငှာ ထိုက်

www.dhammadownload.com

တန်ခိုးကြီးသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူ အပ်ပါပေ၏။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = မိမိကာယ အဇ္ဈတ္တတွင် ရှိပေါက်ရောက် ကိုယ်တွေ့မြောက်အောင် ကပ်၍ဆောင်ထိုက်သော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူအပ်ပါပေ၏။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ**= ပညာရှိသူ ရှင်လူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အသီးသီးသော မိမိတို့သန္တာန်၌ ချမ်းသာလေစွ၊ ကောင်းလေစွဟု ကာယ, စိတ္တ သုခ နှစ်ဖြာ ထင်ထင်ရှားရှား ခံစား သိမြင်ရသော ဂုဏ်ထူးဝိသေသနှင့် ပြည့်စုံတော်မူအပ်ပါပေ၏။

(တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး ပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

ယေ စ ဓမ္မာ အတီတာ စ၊
ယေ စ ဓမ္မာ အနာဂတာ။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ ဓမ္မာ၊
အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

- အတိတ်ကာလ ကမ္ဘာများ၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်များ ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်မြတ်တို့အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- အနာဂတ်ကာလ ကမ္ဘာများ၌ ဟောကြားတော်မူလတ္တံ့သော တရားတော်မြတ်တို့အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ဟောကြားတည်ရှိဆဲသော မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်တည်းဟူသော ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ဘုရားတပည့်တော်သည် နေ့ရောညဉ့်ပါ ကာလပတ်လုံး ရိုသေလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

◉ ◉ ◉ ◉ ◉

ဓမ္မော လောကေ သမုပ္ပန္နော၊
သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

- လောက၌ တရားတည်းဟူသော ရတနာသည် သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာခြင်းအကျိုးငှာ ပေါ်ထွန်းရခြင်းဖြစ်၏။
- တပည့်တော်အား တရားမြတ်မှတစ်ပါး အားထား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာသည် မရှိ၊ တရားတော်မြတ်အား အားထား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။

◉ ◉ ◉ ◉ ◉

www.dhammadownload.com

သံဃာဂုဏ်တော် ၉-ပါး (ပါဠိ)

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊

၅။ အာဟုနေယျော၊

၆။ ပါဟုနေယျော၊

၇။ ဒက္ခိဏေယျော၊

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော၊

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉-ပါး(မြန်မာပြန်)

❖ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော= မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အရိယာသံဃာ၊ သမုတိသံဃာ တပည့်သား သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်အပေါင်းသည် . . .

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော** = အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ကောင်းမြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** = အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်ဖြောင့်မတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော** = အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် လွန်သင့်မြတ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

www.dhammadownload.com

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော** = အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာ သိက္ခာသုံးရပ် ရှိသေအပ်သော ပဋိပတ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = ဤသို့ ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူခြင်းကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၏ လေးစုံ ရှစ်ပါးအရိယာ တပည့်သား သံဃာတော် အရှင်သူမြတ် အပေါင်းတို့သည်...

၅။ **အာဟုနေယျော** = လက်ဆောင်အလို့ငှာ ယူ၍လာသော အလှူဝတ္ထု မျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တို့နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ဧည့်သည်တို့အား ရည်ရွယ်ထားသော အလှူဝတ္ထု မျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ်ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = နောက်နောင်ဘဝ အကျိုးရဖို့ ပျိုးချတုံလတ် မြတ်သောအလှူမျိုးကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသည်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = လူမင်း, နတ်မင်း, ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းကို ခံယူခြင်းငှာ ထိုက်တန်စွာသော သီလ ဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ သည်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ**=လောကသားအပေါင်းတို့၏ အတုမရှိ မြင့်မြတ်သော ကုသိုလ်မျိုးစေ့တို့ကို စိုက်ပျိုးကြဲ ချရာ လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်တော်မူပါ ပေ၏။

(သံဃာဂုဏ်တော် ၉-ပါး ပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

ယေ စ သံဃာ အတီတာ စ၊

ယေ စ သံဃာ အနာဂတာ။

ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ သံဃာ၊

အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

- အတိတ်ကာလ ကမ္ဘာများတွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့သည့် မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်တို့အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- အနာဂတ်ကာလ ကမ္ဘာများ၌ ပေါ်ထွန်းလာမည့် မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်တို့အား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ပစ္စုပ္ပန်ကာလ ဤဘဒ္ဒကမ္ဘာ၌ ပေါ်ထွန်း တည်ရှိဆဲဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်များအား ရည်မှန်း၍လည်းကောင်း၊
- ဘုရားတပည့်တော်သည် နေ့ရောညဉ့်ပါ ကာလပတ်လုံး ရှိသေလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးပူဇော် ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

◉ ◉ ◉ ◉ ◉

သံဃော လောကေ သမုပ္ပန္နော၊

ပုညာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။

သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

- လောက၌ သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တို့သည် သတ္တဝါအများ ကုသိုလ်တိုးပွားခြင်း အကျိုးငှာ ပေါ်ထွန်းရခြင်းဖြစ်၏။
- တပည့်တော်အား သံဃာတော်မြတ်မှတစ်ပါး အားထား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ရာသည် မရှိ၊ သံဃာတော်မြတ်အား အားထား ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။

◉ ◉ ◉ ◉ ◉

www.dhammadownload.com

အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆို နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင် ကျင့်သုံး ဆောက်တည်ရန်

သရဏဂုံ

သရဏ + ဂမန	=	သရဏဂုံ
သရဏ	=	ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ (ရတနာမြတ်သုံးပါး)
ဂမန	=	ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ခြင်း၊
သရဏဂုံ	=	ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ခြင်း၊

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ပုံ (ပါဠိ)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(ဒုတိယမ္ပိ / တတိယမ္ပိ = သုံးကြိမ်စီ ဆိုပါ။)

မြန်မာလို ဆောက်တည်ပုံ

* အကျွန်ုပ်သည် **မြတ်စွာဘုရားရှင်**ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
  အကျွန်ုပ်သည် **တရားတော်မြတ်**ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
  အကျွန်ုပ်သည် **သံဃာတော်မြတ်**ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
* နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း . . .
* သုံးကြိမ်မြောက်လည်း . . .

* **တရားပေးတတ်၊ ဘုရားမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။**
* **ချမ်းသာပေးတတ်၊ တရားမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။**
* **တရားဆောင်တတ်၊ သံဃာမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။**

www.dhammadownload.com

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း၏ အကျိုးငါးပါး

(၁) **ဘယံ** = ဘေးဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊

(၂) **သန္တာသံ** = ပူလောင်မှုဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊

(၃) **ဒုက္ခံ** = ကိုယ်စိတ်နှလုံး ဆင်းရဲမှုဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊

(၄) **ဒုဂ္ဂတိ** = မကောင်းသော လားရာဂတိဟူသမျှကို ပယ်ဖျောက်ခြင်း၊

(၅) **ပရိကိလေသံ**= ပစ္စုပ္ပန်, သံသရာ ညစ်နွမ်းမှု ညစ်ညူးမှုဟူသမျှကို ပယ် ဖျောက်ခြင်း၊

သရဏဂုံ ပျက်စီးခြင်း

ပုထုဇဉ်တို့၏ လောကီသရဏဂုံသည် ...

(၁) သေသောအခါ ပျက်စီးသည်။

(၂) အယူတစ်ပါး ပြောင်းသွားလျှင် ပျက်စီးသည်။

သရဏဂုံ ညစ်နွမ်းကြောင်း သုံးမျိုး

(၁) **အညာဏ** = ဘုရား,တရား,သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို မသိမှု၊

(၂) **သံသယ** = ရတနာမြတ်သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံမှားမှု၊

(၃) **မိစ္ဆာဉာဏ** = မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု၊ အသိမှားမှု၊

ကိုးကွယ်မှုမှားလျှင် ဘေးဖြစ်တတ်သည်

ဓာတံ သရဏတော ဘယံ = ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးမှ တစ်ပါး အခြားသော အားထား ကိုးကွယ်ရာတို့သည် ဘေးဟူသမျှကို ဖြစ်စေတတ်သည်။

ဘေးမဖြစ်စေရန် ရှောင်ကြဉ်ရမည့် အချက်လေးချက်

(၁) **အညာဏ** = ဘုရား, တရား, သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်များကို မသိမှု၊

www.dhammadownload.com

(၂) **သံသယ** = ရတနာမြတ်သုံးပါးအပေါ်၌ ယုံမှားမှု၊
(၃) **မိစ္ဆာဉာဏ** = မှားယွင်းသော ယုံကြည်မှု၊ အသိမှားမှု၊
(၄) **အညာသတ္ထာရုဒ္ဒေသ** = ရတနာမြတ်သုံးပါးကို ကျော်ပြီး တခြားလှမ်း၍ ကိုးကွယ်ရာရှာမှု၊

● ရတနာမြတ်သုံးပါးမှတစ်ပါး အခြားသော ကိုးကွယ်မှုတို့သည်…

(၁) ဘေးမကင်းနိုင်ပါ။
(၂) မြတ်သော ကိုးကွယ်မှုလည်း မဖြစ်နိုင်ပါ။
(၃) အလုံးစုံသော ဒုက္ခအပေါင်းမှ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ လွတ်မြောက်ခြင်း မရှိနိုင်ပါ။
(၄) နာနာသတ္ထာရ ဥလ္လောကနဘေး- အမျိုးမျိုးသော ဆရာများကို မော့ကြည့်ရခြင်းတည်းဟူသော ဘေးကိုလည်း ကြုံတွေ့ရသည်။

ရတနာမြတ်သုံးပါးကို အတိုအကျဉ်းဆုံး အာရုံပြု ပူဇော်နည်း

(၁) အိုနာသေ ဆင်းရဲအပေါင်းမှလွတ်မြောက်ရာ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို လမ်းညွှန်ပေးတတ်သည့် ဆရာတစ်ဆူအဖြစ် ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။ **(တရားပေးတတ်၊ ဘုရားမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။)**

(၂) လောကီ,လောကုတ္တရာ ချမ်းသာမှုအပေါင်းကို ပေးစွမ်းနိုင်သည့် တရားတော်များကို သင်ယူ ကျင့်ကြံ ပွားများ အားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်ဓမ္မကို ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်။
(ချမ်းသာပေးတတ်၊ တရားမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။)

(၃) မြတ်ဗုဒ္ဓလမ်းညွှန်ပေးသော တရားတော်များကို နှစ်ပေါင်း ၂၅၀၀-ကျော်လာခဲ့သော်လည်း မကွယ်မပရအောင် ရှုရနှစ်ဖြာဖြင့် သင်ယူကျင့်ကြံ လက်ဆင့်ကမ်း ထိန်းသိမ်း သယ်ဆောင်ခဲ့သော ကျေးဇူးဂုဏ်များကို ရည်မှန်း၍ အာမိသ-ဓမ္မ နှစ်ဖြာလုံးဖြင့် ပူဇော်နေခြင်းသည် သံဃာတော် အရှင်မြတ်များအား ကိုးကွယ်ခြင်းဖြစ်သည်ဟု လေးလေးနက်နက် အာရုံပြုပြီး ရှိခိုးပူဇော်ပါ။**(တရားဆောင်တတ်၊ သံဃာမြတ်၊ ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။)**

သရဏဂုံ အခြေခံကျင့်စဉ်

[သဝေမပါ၊ ကိုးဂါထာ၊ အကျိုးမှာ အနန္တ]

၁။ **ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ** = ဘုရားရှင်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။

၂။ **ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ** = တရားတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။

၃။ **သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ** = သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ပါ၏။

၄-၆။ **ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ** .... ၊ **ဓမ္မံ**.... ၊ **သံဃံ**.... ။

၇-၉။ **တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ** .... ၊ **ဓမ္မံ**.... ၊ **သံဃံ**.... ။

၁။ နံနက် အိပ်ရာမှနိုးသည်နှင့် ခေါင်းအုံးမှမခွါမီ	=	၉-ခေါက်
၂။ မျက်နှာသစ်စဉ်	=	၉-ခေါက်
၃။ ဘုရားရှိခိုးစဉ်	=	၉-ခေါက်
၄။ မနက်မုန့်စားစဉ်	=	၉-ခေါက်
၅။ အလုပ်သွားရန် အိမ်မှထွက်စဉ်	=	၉-ခေါက်
၆။ လုပ်ငန်းဝင်၍ ကုလားထိုင်တွင် ထိုင်မိသည်နှင့်	=	၉-ခေါက်
၇။ နံနက်စာ ထမင်းစားစဉ်	=	၉-ခေါက်
၈။ ညနေ အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်	=	၉-ခေါက်
၉။ ညနေ ရေမချိုးမီ မျက်နှာသစ်စဉ်	=	၉-ခေါက်
၁၀။ ညစာ ထမင်းစားစဉ်	=	၉-ခေါက်
၁၁။ ညဘက် ဘုရားရှိခိုးစဉ်	=	၉-ခေါက်
၁၂။ ညအိပ်ရာဝင်၍ ခေါင်းအုံးနှင့် ခေါင်းထိသည်နှင့်	=	၉-ခေါက်
စုစုပေါင်း **တစ်နေ့လျှင်**	=	၁၀၈-ခေါက်

ပူဇော်ပါ။

[မမေ့မလျော့သော သတိနှင့် စတင် အလေ့အကျင့် ပြုလုပ်၍ မပျက်မကွက် ဝတ်ထားပြီး အာစိဏ္ဏကံကုသိုလ် (သရဏဂုံတည်စေရန်) ကြိုးစား အားထုတ် ယူနိုင်ကြပါစေ...။]

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

သရဏဂုံ (၁၀)

၁။ **ဇာတိ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊** (ပဋိသန္ဓေဆုံးသည့်တိုင်အောင်)

။ **ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

။ **သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊**

၂။ **ဘောဂ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ** ....။ **ဓမ္မံ**....။ **သံဃံ**.... ။

(စည်းစိမ်ဥစ္စာဆုံးသည့်..)

၃။ **ဇီဝိတ ပရိယန္တံ** ။ (အသက်ထက်ဆုံး...)

၄။ **ယာဝဇီဝံ** ။ (အသက်ဆုံးသည့်...)

၅။ **မရဏ ပရိယန္တံ** ။ (သေခါနီး..)

၆။ **မရဏကာလ ပရိယန္တံ** ။ (သေသည့်ကာလ...)

၇။ **အရဟတ္တမဂ္ဂ ပရိယန္တံ** ။ (အရဟတ္တမဂ်ရသည့်...)

၈။ **အရဟတ္တမဂ္ဂကာလ ပရိယန္တံ** ။ (အရဟတ္တမဂ်ဖိုလ်ရသည့်)

၉။ **နိဗ္ဗာန ပရိယန္တံ** ။ (ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံခါနီး...)

၁၀။ **နိဗ္ဗာနကာလ ပရိယန္တံ** ။ (ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံသည့်...)

ဖော်ပြပါ သရဏဂုံ(၁၀)ကိုမှ အခြေခံအဆင့် နိုင်နင်း၍ မမေ့မလျော့ သတိရှိလျက် သမာဓိရစွာ ပူဇော်နိုင်ပြီးလျှင် တစ်ဆင့်တက်၍ လေ့ကျင့် ပူဇော်သွားနိုင်ပါသည်။

ဤ သရဏဂုံ(၁၀)ကို ပွားများ ဆောက်တည်နိုင်မှ အားကောင်း၍ အဘိဓမ္မာတရားများကို ပရိယတ္တိ စာတွေ့သင်ယူပြီးကြလျှင်မှ...

ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာသရဏဂုံတော်ကြီးကို ခန္ဓာဉာဏ်စိုက်အောင် ဆက်လက် အာရုံပြု ကြည်ညို ပူဇော်သွားနိုင်ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးတော်ရှင်
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး

ပါဠိတော် နှင့် မြန်မာပြန်

အဘိဓမ္မာ သင်ယူ လေ့လာပြီးသူများအတွက် ခန္ဓာဉာဏ်ဆိုက် အလွတ်
ရွတ်ဖတ်ပူဇော် ဆင်ခြင်ပွားများ အားထုတ်ကျင့်ကြံနည်းများ ပါဝင်သည်။

www.dhammadownload.com

www.dhammadownload.com

ရတနာမြတ်သုံးပါးအား ဦးထိပ်ထားလျက် ဓမ္မပူဇာအဖြစ် ကျေးဇူးတုံ့ဆပ်ပူဇော်အပ်ပါသည်

သာသနာတော်နှင့် ကြုံကြိုက်ခွင့်ရသည့် မွန်မြတ်လှသော ဒုလ္လဘ၊ လူ့ဘဝဝယ်-

(၁) မိမိတို့၏ ရုပ်-နာမ်ခန္ဓာအဆင့်ဆင့်ကို ဉာဏ်နှင့် ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာ စူးစိုက်နိုင်သော **ပရိယတ်(အဘိဓမ္မာ) သုတမယဉာဏ်၊ စိန္တာမယ ဉာဏ်**မှသည် **ပဋိပတ်(ဝိပဿနာ) ဘာဝနာမယဉာဏ်**တိုင်အောင် တက်လှမ်းသွားနိုင်စေရန်။

(၂) ဝိပဿနာဉာဏ်၊ သစ္စဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်များ အဆင့်ဆင့် ရင့်ကျက်၍ **ပဋိဝေဓ (မဂ်၊ဖိုလ်၊နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ)** သို့တိုင် မျက်မှောက်ပြုနိုင်စေရန်။

(၃) ဆင်းရဲခြင်း၏ တရားခံ၊ ဆင်းရဲကြောင်းတရား စင်စစ်ဖြစ်သည့် **ကိလေသဝဋ္ဋ(သမုဒယသစ္စာ)**၊ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည့် ဘဝခန္ဓာများ ရရှိခြင်း **ဝိပါကဝဋ္ဋ(ဒုက္ခသစ္စာ)**များ ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် **မြတ်နိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ)**သို့တိုင်အောင် ရောက်ရှိနိုင်ရန် သီလ-သမာဓိ-ပညာ ကျင့်စဉ်တရားများ အဆင့်ဆင့် ကျင့်ကြံသွားနိုင်သော **မဂ္ဂင် ၈-ပါး အကျင့်များ(မဂ္ဂသစ္စာ)**ကို ကျင့်ကြံသွားနိုင်စေရန်။

(၄) ဘဝခန္ဓာ သစ္စဉာဏ်များ တစ်ဆင့်ထက် တစ်ဆင့်၊ မြင့်သည်ထက် မြင့်၊ ရင့်သည်ထက်ရင့်သော တိပိဋကဓရ သူတော်စင် ပုဂ္ဂိုလ်များအဖြစ် ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ ခန္ဓာချုပ်ငြိမ်းသည့်တိုင်အောင် အားထား ကိုးကွယ်မှု မများတော့ဘဲ ရတနာမြတ်သုံးပါးအပေါ် မမှိတ်မသုန် စွဲမြဲထုံအောင် အားထား၊ ကိုးကွယ်၊ မှီခို၊ ဆည်းကပ် ပူဇော်သွားနိုင်ရေးအတွက် ကြိုးစား အားထုတ်သွားနိုင်ကြစေရန် ဦးဆောင်လမ်းပြ ညွှန်ကြားပေးခဲ့သော **ကျေးဇူးတော်ရှင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် ကျေးဇူးရှင် မိဘနှစ်ပါး**တို့အား ဓမ္မပူဇာအဖြစ် လေးမြတ် ရိုသေစွာဖြင့် ကျေးဇူး တုံ့ဆပ် ပူဇော်အပ်ပါသည်။

www.dhammadownload.com

အထူးရည်ညွှန်းလွှာ

ပဋ္ဌိသမ္ဘိဒါရဟန္တာအဖြစ်၏ အကောင်းဆုံး ဥပနိဿယ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်၏ မျိုးစေ့၊ မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်, ဗောဓိဉာဏ်နှင့် ပညာပါရမီ၏ အထောက်အပံ့ဖြစ်သော အဘိဓမ္မာတရားတော်၏ အကျဉ်းဆုံးကျမ်းဖြစ်သည့် (သင်္ဂြိုဟ် ၉-ပိုင်း)မျှကို စနစ်တကျ ကြိုးစား သင်ယူလေ့လာပြီးကြသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေအပေါင်းအား သရဏဂုံ စွဲမြဲထိုး၍ အဆင့်မြင့် ပညာဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များအဖြစ် မိမိ-သူတစ်ပါး၊ အမျိုး, ဘာသာ, သာသနာအကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ သယ်ပိုး ရွက်ဆောင်သွားနိုင်သည့် သာသနာ့ အာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များ ဖြစ်နိုင်ကြစေရန်နှင့် အချိန်တိုအတွင်း လွယ်ကူ၊ လျင်မြန်စွာ အလွတ်ရရှိလျက် ခန္ဓာဉာဏ်ဆိုက် ရွတ်ဖတ်၊ ပူဇော်၊ ဆင်ခြင်၊ ပွားများ၊ အားထုတ်၊ ကျင့်ကြံသွားနိုင် စေရန် အထူး ရည်စူးလျက် ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

သင်တန်းမှူး

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

www.dhammadownload.com

ကျမ်းဦးပဏာမ ပါဠိတော်

နမော တဿ ဘဂ,ဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နမော တဿ ဘဂ,ဝတော အရ,ဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

နမော တဿ ဘဂ,ဝတော အ,ရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပါဠိနိဿယ

အရဟတော = လူမင်း, နတ်မင်း, ဗြဟ္မာမင်းတို့၏ ဝပ်စင်း ကော်ရော်ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊

အရ,ဟတော = ကိလေသာဟူသမျှ ဝါသနာ, ခလေ့ ထုံအငွေ့မျှ မကြွင်းကျန်ရလေအောင် အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ် လက်နက်ဖြင့် အမြစ်မှနေ၍ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း ပြီးတော်မူပေထသော၊

အ,ရဟတော = မကောင်းမှုဟူသမျှကို ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် ပြု တော် မမူပေထသော၊

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = သိစရာဟူသမျှကို မဖောက်မပြန် အမှန်အတိုင်း မိမိကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပေထသော၊

ဘဂ,ဝတော = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော် မူပေထသော၊

တဿ = ထို မြတ်စွာဘုရားရှင်အား၊

နမော = ရှိခိုးပါ၏။

www.dhammadownload.com

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး ပါဠိတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၁။ (က) အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

(ခ) ဒုတိယမ္ပိ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

(ဂ) တတိယမ္ပိ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၂။ **ဘဝပရိယန္တံ** အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

www.dhammadownload.com

မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး မြန်မာပြန်

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ တန်ခိုးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော၊ သိစရာ မှန်သမျှကို မဖောက်မပြန် အမှန်အတိုင်း ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူပေထသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၁။ (က) ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး **မြတ်စွာဘုရားကိုကိုးကွယ် လဲလျောင်း ပုန်းအောင်း မှီခိုရာဟူ၍** ဆည်းကပ်ပါ၏။

။ ။ **တရားတော်မြတ်ကို** . . .

။ ။ **သံဃာတော်မြတ်ကို** . . .

(ခ) နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားကို...

။ ။ ။ တရားတော်မြတ်ကို...

။ ။ ။ သံဃာတော်မြတ်ကို...

(ဂ)သုံးကြိမ်မြောက်လည်း ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားကို

။ ။ ။ တရားတော်မြတ်ကို...

။ ။ ။ သံဃာတော်မြတ်ကို...

၂။ **ဘဝဆုံးသည့်တိုင်အောင်** ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားကို

။ ။ ။ တရားတော်မြတ်ကို...

။ ။ ။ သံဃာတော်မြတ်ကို...

၃။ အတ္တဘာဝပရိယန္တံ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၄။ ကာယပရိယန္တံ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၅။ အင်္ဂပရိယန္တံ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၆။ ဇီဝိတပရိယန္တံ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
။ ။ ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

www.dhammadownload.com

၃။ **ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းဘော အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်** ယနေ့မှစ၍ ...

။ ။ ...

။ ။ ...

၄။ **ကိုယ်ကာယ အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်** ယနေ့မှစ၍ ...

။ ။ ...

။ ။ ...

၅။ **ကိုယ်အင်္ဂါ အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်** ယနေ့မှစ၍ ...

။ ။ ...

။ ။ ...

၆။ **ဇီဝိတိန္ဒြေ အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်** ယနေ့မှစ၍ ...

။ ။ ...

။ ။ ...

www.dhammadownload.com

၁။ သစ္စဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာမ

စတုသစ္စ ပဋိဝေဓ

❖ စတုသစ္စ ပဋိဝေဓ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၁) ဒုက္ခသစ္စ ပဋိဝေဓ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) သမုဒယသစ္စ ပဋိဝေဓ ပရိယတ္တိ ။ ။ ။

(၃) နိရောဓသစ္စ ပဋိဝေဓ ပရိယတ္တိ ။ ။ ။

(၄) မဂ္ဂသစ္စ ပဋိဝေဓ ပရိယတ္တိ ။ ။ ။

၁။ ဒုက္ခသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာမ

ဒုက္ခသစ္စ ပရိညာ

❖ ဒုက္ခသစ္စ ပရိညာ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(က) ခန္ဓ ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာမ

ပဥ္စက္ခန္ဓ ဒုက္ခပရိညာ

❖ ပဥ္စက္ခန္ဓ ဒုက္ခပရိညာ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၁) ရူပက္ခန္ဓ ဒုက္ခပရိညာ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) ဝေဒနာက္ခန္ဓ ။ ။ ။ ။

www.dhammadownload.com

၁။ သစ္စာအဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိခြင်း

❖ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်...

(၁) ဒုက္ခသစ္စာကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်...

(၂) သမုဒယသစ္စာကို ။ ။ ။

(၃) နိရောဓသစ္စာကို ။ ။ ။

(၄) မဂ္ဂသစ္စာကို ။ ။ ။

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ အဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားသိခြင်း

❖ ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်...

(က) ခန္ဓာအဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

ခန္ဓာ ၅-ပါး ဒုက္ခပိုင်းခြားသိခြင်း

❖ ခန္ဓာငါးပါး၏ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍ သိသည်၏ အဆုံးတိုင်အောင်...

(၁) ရုပ်ခန္ဓာ အပေါင်းအစု၏ ဒုက္ခကို. . .

(၂) ခံစားမှု ဝေဒနာအပေါင်းအစု၏ ဒုက္ခကို...

www.dhammadownload.com

(၃) သညာက္ခန္ဓ ဒုက္ခပရိညာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၄) သင်္ခါရက္ခန္ဓ ။ ။ ။ ။

(၅) ဝိညာဏက္ခန္ဓ ။ ။ ။ ။

(ခ) အာယတန ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ

ဒွါဒသာယတန ဒုက္ခပရိညာ

❖ ဒွါဒသာယတန ဒုက္ခပရိညာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၁) စက္ခာယတန ဒုက္ခပရိညာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) သောတာယတန ။ ။ ။ ။

(၃) ဃာနာယတန ။ ။ ။ ။

(၄) ဇိဝှါယတန ။ ။ ။ ။

(၅) ကာယာယတန ။ ။ ။ ။

(၆) မနာယတန ။ ။ ။ ။

(၇) ရူပါယတန ။ ။ ။ ။

(၈) သဒ္ဒါယတန ။ ။ ။ ။

(၉) ဂန္ဓာယတန ။ ။ ။ ။

(၁၀) ရသာယတန ။ ။ ။ ။

(၁၁) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာယတန ။ ။ ။ ။

(၁၂) ဓမ္မာယတန ။ ။ ။ ။

www.dhammadownload.com

(၃) မှတ်သားမှု သညာအပေါင်းအစု၏ ဒုက္ခကို ......

(၄) စေ့ဆော်တိုက်တွန်းမှု သင်္ခါရအပေါင်းအစု၏ ဒုက္ခကို ......

(၅) သိမှု ဝိညာဏ်အပေါင်းအစု၏ ဒုက္ခကို ......

(ခ) အာယတနအဖွင့် ရှုခြင်း

အာယတန ၁၂-ပါး ဒုက္ခပိုင်းခြားသိခြင်း

❖ အာယတန ၁၂-ပါး၏ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍ သိသည်၏ အဆုံးတိုင်အောင်..

(၁) စက္ခုဒွါရ - မျက်စိအကြည်ရုပ်၏ ဒုက္ခကို ....

(၂) သောတဒွါရ - နားအကြည်ရုပ်၏ ဒုက္ခကို ....

(၃) ဃာနဒွါရ - နှာခေါင်းအကြည်ရုပ်၏ ဒုက္ခကို ....

(၄) ဇိဝှါဒွါရ - လျှာအကြည်ရုပ်၏ ဒုက္ခကို ....

(၅) ကာယဒွါရ- ကိုယ်အကြည်ရုပ်၏ ဒုက္ခကို ....

(၆) မနောဒွါရ - စိတ်တို့၏ ဒုက္ခကို ....

(၇) ရူပါရုံ - အဆင်းအမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို ....

(၈) သဒ္ဒါရုံ - အသံအမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို ....

(၉) ဂန္ဓာရုံ - အနံ့အမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို ....

(၁၀) ရသာရုံ - အရသာအမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို ....

(၁၁) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ - အတွေ့အထိအမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို ....

(၁၂) ဓမ္မာရုံ - ကျန် သိဖွယ်သဘောတရားအမျိုးမျိုး၏ ဒုက္ခကို...

www.dhammadownload.com

(၈) ဓာတုဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာသ

အဋ္ဌာရသဓာတု ဒုက္ခပရိညာ

❖ အဋ္ဌာရသဓာတု ဒုက္ခပရိညာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၁) စက္ခုဓာတု	ဒုက္ခပရိညာ	ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊	ဓမ္မံ....၊	သံဃံ....။
(၂) သောတဓာတု	။	။	။	။
(၃) ဃာနဓာတု	။	။	။	။
(၄) ဇိဝှါဓာတု	။	။	။	။
(၅) ကာယဓာတု	။	။	။	။
(၆) မနောဓာတု	။	။	။	။
(၇) ရူပဓာတု	။	။	။	။
(၈) သဒ္ဒဓာတု	။	။	။	။
(၉) ဂန္ဓဓာတု	။	။	။	။
(၁၀) ရသဓာတု	။	။	။	။
(၁၁) ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတု	။	။	။	။
(၁၂) ဓမ္မဓာတု	။	။	။	။
(၁၃) စက္ခုဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။
(၁၄) သောတဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။
(၁၅) ဃာနဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။
(၁၆) ဇိဝှါဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။
(၁၇) ကာယဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။
(၁၈) မနောဝိညာဏဓာတု	။	။	။	။

www.dhammadownload.com

(၈) ဓာတ်အဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

ဓာတ် ၁၈-ပါး ဒုက္ခပိုင်းခြားသိခြင်း

❖ ဓာတ် ၁၈-ပါး၏ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍ သိသည်၏ အဆုံးတိုင်အောင် …

(၁) စက္ခုဓါတု - **မျက်စိအကြည်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၂) သောတဓါတု - **နားအကြည်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၃) ဃာနဓါတု - **နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၄) ဇိဝှါဓါတု - **လျှာအကြည်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၅) ကာယဓါတု - **ကိုယ်အကြည်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၆) မနောဓါတု - **မနောဓာတ်(စိတ်)**တို့၏ ဒုက္ခကို …

(၇) ရူပါရုံ - **အဆင်းဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၈) သဒ္ဒါရုံ - **အသံဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၉) ဂန္ဓာရုံ - **အနံ့ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၀) ရသာရုံ - **အရသာဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၁) ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ - **အတွေ့အထိဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၂) ဓမ္မာရုံ - **ဓမ္မဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၃) စက္ခုဝိညာဏ် - **မြင်သိစိတ်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၄) သောတဝိညာဏ် - **ကြားသိစိတ်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၅) ဃာနဝိညာဏ် - **အနံ့သိစိတ်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၆) ဇိဝှါဝိညာဏ် - **အရသာသိစိတ်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၇) ကာယဝိညာဏ် - **ထိသိစိတ်ဓာတ်**၏ ဒုက္ခကို …

(၁၈) မနောဝိညာဏ် - **တွေးကြံသိစိတ်ဓာတ်တို့**၏ ဒုက္ခကို …

www.dhammadownload.com

(ဃ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒုက္ခပရိညာ

❖ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒုက္ခပရိညာ ပရိယတ္တိ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၁) အဝိဇ္ဇာ ဒုက္ခပရိညာ	ပရိယတ္တိ	ဗုဒ္ဓံ....၊	ဓမ္မံ....၊	သံဃံ....။
(၂) အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရ	။	။	။	။
(၃) သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏ	။	။	။	။
(၄) ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပ	။	။	။	။
(၅) နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတန	။	။	။	။
(၆) သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿ	။	။	။	။
(၇) ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ	။	။	။	။
(၈) ဝေဒနာ ပစ္စယာ တဏှာ	။	။	။	။
(၉) တဏှာ ပစ္စယာ ဥပါဒါန	။	။	။	။
(၁၀) ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝ	။	။	။	။
(၁၁) ဘဝ ပစ္စယာ ဇာတိ	။	။	။	။
(၁၂) ဇာတိ ပစ္စယာ ဇရာ,မရဏ	။	။	။	။
(၁၃) သောက,ပရိဒေဝ,ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ,ဥပါယာသ			။	။

(၁၄) ဧဝ မေ တဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ ပရိညာ ပရိယတ္တိ။

(ဒုက္ခသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ နိဋ္ဌိတံ။)

www.dhammadownload.com

(ဃ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အဖွင့် ရှိခိုးခြင်း

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒုက္ခပိုင်းခြားသိခြင်း

❖ **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ကြောင်းကျိုးဆက်နွယ်မှု၏ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍ သိသည်၏ အဆုံးတိုင်အောင်** ...

(၁) မသိမှု - **အဝိဇ္ဇာ**၏ **ဒုက္ခကို** ...

(၂) **အဝိဇ္ဇာ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **သင်္ခါရ**၏ ...

(၃) **သင်္ခါရ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဝိညာဏ်**၏...

(၄) **ဝိညာဏ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **နာမ်ရုပ်**၏...

(၅) **နာမရူပ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **သဠာယတန**၏...

(၆) **သဠာယတန**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဖဿ**၏...

(၇) **ဖဿ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဝေဒနာ**၏...

(၈) **ဝေဒနာ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **တဏှာ**၏...

(၉) **တဏှာ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဥပါဒါန်**၏...

(၁၀) **ဥပါဒါန်**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဘဝ**၏...

(၁၁) **ဘဝ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဇာတိ**၏...

(၁၂) **ဇာတိ**တည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော **ဇရာ,မရဏ,**၏...

(၁၃) **သောက,ပရိဒေဝ,ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ,ဥပါယာသ**၏...

(၁၄) **ဤသို့ ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲမှုသက်သက်ဖြစ်သော ဆင်းရဲစု**၏ ဒုက္ခကို ပိုင်းခြား၍ သိသည်၏ အဆုံးတိုင်အောင်...

(ဒုက္ခသစ္စာအဖွင့် ရှိခိုးခြင်း ပြီး၏။)

၂။ သမုဒယသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ

သမုဒယသစ္စ ပဟာန

❖ သမုဒယသစ္စ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ဓမ္မံ...၊သံဃံ...။

(က) ကာမတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(ခ) ဘဝတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(ဂ) ဝိဘဝတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(ဃ) ကာမတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(င) ရူပတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(စ) အရူပတဏှာ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(ဆ) သောတာပတ္တိမဂ္ဂ ပဟာန

(၁) သောတာပတ္တိမဂ္ဂ ပတ္တာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသာနံ အနဝ,သေသ ပဟာန ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) သဗ္ဗေသံ ဒိဋ္ဌိဂတာနံ .....။

(၃) သဗ္ဗေသံ အပါယ ဘဝဂါမိ ကမ္မာနံ အနဝ,သေသ .....။

(၄) သဗ္ဗေသံ အပါယ ဘဝါနံ အနဝ,သေသ .....။

၂။ သမုဒယသစ္စာအဖွင့် ရှိခိုးခြင်း

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သတ်ခြင်း

❖ **လောဘတည်းဟူသော သမုဒယသစ္စာကို ပယ်သတ်ခြင်းလျှင်အဆုံး ရှိသည့်တိုင်အောင် . . .**

(က) ကာမအာရုံတို့၌ တပ်နှစ်သက်သော **ကာမတဏှာ**ကို ....

(ခ) မပြတ်မစဲ တည်ရှိ၏ဟု ယူသော ဘဝတို့၌ တပ်နှစ်သက်သော **ဘဝ တဏှာ**ကို ....

(ဂ) ဘဝပြတ်စဲ၏ဟု ယူမှု၌ တပ်နှစ်သက်သော **ဝိဘဝတဏှာ**ကို ....

(ဃ) ကာမဘုံ, ဘဝတို့၌ တပ်နှစ်သက်သော **ကာမတဏှာ**ကို ....

(င) ရူပဘုံ, ဘဝတို့၌ တပ်နှစ်သက်သော **ရူပတဏှာ**ကို ....

(စ) အရူပဘုံ,ဘဝတို့၌ တပ်နှစ်သက်သော **အရူပတဏှာ**ကို ....

(က) သောတာပတ္တိမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း

(၁) သောတာပတ္တိမဂ်သို့ ရောက်ပြီး၍ **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတ ပရာမာသတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်...

(၂) **အလုံးစုံသော မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတရားတို့ကို** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်....

(၃) **အလုံးစုံသော အပါယ် ၄-ဘုံဘဝများသို့ ရောက်စေတတ်သော ကံများ ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် ..... ၊

(၄) **အလုံးစုံသော အပါယ်ဘုံဘဝများကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံး တိုင်အောင်..... ၊

www.dhammadownload.com

(ခ) သကဒါဂါမိမဂ္ဂ ပဟာန

(၁) သကဒါဂါမိမဂ္ဂ် ပတ္တာ **ဩဠာရိကာနံ ကာမရာဂ, ဗျာပါဒါနံ အနဝ,သေသ** ပဟာန ပရိယန္တံ ဇုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(ဂ) အနာဂါမိမဂ္ဂ ပဟာန

(၁) အနာဂါမိမဂ္ဂ် ပတ္တာ **အနုသဟဂတာနံ ကာမရာဂ, ဗျာပါဒါနံ အနဝ, သေသ** ပဟာန ပရိယန္တံ ဇုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) **သဗ္ဗေသံ ကာမသုဂတိဂါမိ ကမ္မာနံ အနဝ,သေသ ...** ။

(၃) **သဗ္ဗေသံ ကာမသုဂတိ ဘဝါနံ အနဝ,သေသ ...** ။

(ဃ) အရဟတ္တမဂ္ဂ ပဟာန

(၁) အရဟတ္တမဂ္ဂ် ပတ္တာ **ဘဝရာဂ, မာန, ဥဒ္ဓစ္စ, အဝိဇ္ဇာနံ အနဝ,သေသ** ပဟာန ပရိယန္တံ ဇုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) **သဗ္ဗေသံ ရူပါရူပ ဘဝဂါမိ ကမ္မာနံ အနဝ,သေသ ...** ။

(၃) **သဗ္ဗေသံ ရူပါရူပ ဘဝါနံ အနဝ,သေသ ...** ။

www.dhammadownload.com

(ခ) **သကဒါဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း**

(၁) သကဒါဂါမိမဂ်သို့ ရောက်ပြီး၍ **ကြမ်းတမ်း ရုန့်ရင်းကုန်သော ကာမရာဂဗျာပါဒတရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(ဂ) **အနာဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း**

(၁) အနာဂါမိမဂ်သို့ ရောက်ပြီး၍ **နုးညံ့သိမ်မွေ့သော ကာမရာဂ, ဗျာပါဒ တရားတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(၂) **အလုံးစုံသော ကာမသုဂတိဘဝများသို့ ရောက်စေတတ်ကုန်သော ကံတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(၃) **အလုံးစုံသော ကာမသုဂတိဘုံ,ဘဝများကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(ဃ) **အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း**

(၁) အရဟတ္တမဂ်သို့ ရောက်ပြီး၍ **ဘဝရာဂ, မာန, ဥဒ္ဓစ္စ, အဝိဇ္ဇာတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(၂) **အလုံးစုံသော ရူပ-အရူပဘဝများသို့ ရောက်စေတတ်ကုန်သော ကံတို့ကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(၃) **အလုံးစုံသော ရူပ-အရူပဘုံ, ဘဝများကို အကြွင်းမဲ့** ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်…

(င) စတုမဂ္ဂ ပဌာန

(၁) စတူသု မဂ္ဂေသု ယထာရဟံ **စတုန္နံ အာသဝနံ** ပဟာန ပရိယန္တံ
ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) **စတုန္နံ ဩဃာနံ** ပဟာန ပရိယန္တံ ... ။

(၃) **စတုန္နံ ယောဂါနံ** ။

(၄) **စတုန္နံ ဂန္ထာနံ** ။

(၅) **စတုန္နံ ဥပါဒါနာနံ** ။

(၆) **ဆန္နံ နီဝရဏာနံ** ။

(၇) **သတ္တန္နံ အနုသယာနံ** ။

(၈) **ဒသန္နံ သံယောဇနာနံ** ။

(၉) **ဒသန္နံ ကိလေသာနံ** ။

(၁၀) **အဋ္ဌသတ တဏှာဝိစရိတာနံ** ။

(၁၁) **ဒိဃမှ (ဒိဃဍ္ဎ) ကိလေသ သဟဿာနံ** ။

(သမုဒယသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဌမ နိဋ္ဌိတံ။)

www.dhammadownload.com

(ဧ) မဂ် ၄-ပါးဖြင့် ပယ်သတ်ခြင်း

(၁) လေးပါးကုန်သော မဂ်တို့ဖြင့် ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ
အာသဝတရား ၄-ပါးတို့ကို ပယ်သတ်ပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်...

(၂) **ဩဃတရား** ၄-ပါးတို့ကို ...

(၃) **ယောဂတရား** ၄-ပါးတို့ကို ...

(၄) **ဂန္ထတရား** ၄-ပါးတို့ကို ...

(၅) **ဥပါဒါန်တရား** ၄-ပါးတို့ကို ...

(၆) **နီဝရဏတရား** ၆-ပါးတို့ကို ...

(၇) **အနုသယတရား** ၇-ပါးတို့ကို ...

(၈) **သံယောဇဉ်တရား** ၁၀-ပါးတို့ကို ...

(၉) **ကိလေသာတရား** ၁၀-ပါးတို့ကို ...

(၁၀) **၁၀၈-ပါးသော** **တဏှာဝိစရိတ်တို့ကို** ...

(၁၁) **၁၅၀၀-သော** **ကိလေသာတရားတို့ကို** ...

(သမုဒယသစ္စာအဖွင့် ရှုခြင်း ပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

၃။ နိရောဓသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာမ

နိရောဓသစ္စ သစ္ဆိကရဏ

❖ နိရောဓသစ္စ သစ္ဆိကရဏ ပရိယန္တံ့ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ...၊ သံဃံ...။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ နိရောဓ သစ္ဆိကရဏ

(၁) အဝိဇ္ဇာ နိရောဓ သစ္ဆိကရဏ ပရိယန္တံ့ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓ ....၊

(၃) သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓ ....၊

(၄) ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓ ....၊

(၅) နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတန နိရောဓ ....၊

(၆) သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓ ....၊

(၇) ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓ ....၊

(၈) ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓ ....၊

(၉) တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓ ....၊

(၁၀) ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓ ....၊

(၁၁) ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓ ....၊

(၁၂) ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ,မရဏနိရောဓ ....၊

(၁၃) သောက,ပရိဒေဝ,ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ,ဥပါယာသ နိရောဓ ....၊

(၁၄) ဧဝ မေ တဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓ ....၊

(နိရောဓသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာမ နိဋ္ဌိတံ။)

www.dhammadownload.com

၃။ နိဗ္ဗာနသစ္စာအဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း

❖ နိရောဓသစ္စာသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင် ...

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ဒုက္ခချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်း

(၁) **အဝိဇ္ဇာ**ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင်..

(၂) **အဝိဇ္ဇာ၏သာလျှင် အကြွင်းအကျန်မရှိ ရာဂ၏** ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **သင်္ခါရ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင် ...

(၃) **သင်္ခါရ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဝိညာဏ်တရားတို့၏**...

(၄) **ဝိညာဏ်**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **နာမ်ရုပ်တရားတို့၏**...

(၅) **နာမ်ရုပ်**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **သဠာယတနတရားတို့၏**...

(၆) **သဠာယတန**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဖဿတရားတို့၏**...

(၇) **ဖဿ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဝေဒနာတရားတို့၏**...

(၈) **ဝေဒနာ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **တဏှာတရားတို့၏**...

(၉) **တဏှာ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဥပါဒါန်တရားတို့၏**...

(၁၀) **ဥပါဒါန်**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဘဝတရားတို့၏**...

(၁၁) **ဘဝ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဇာတိတရားတို့၏**...

(၁၂) **ဇာတိ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် **ဇရာ,မရဏတရားတို့၏**...

(၁၃) **သောက,ပရိဒေဝ,ဒုက္ခ,ဒေါမနဿ,ဥပါယာသ**တရားတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့...

(၁၄) ဤသို့ ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲမှုသက်သက်ဖြစ်သော ဆင်းရဲစု၏ ဒုက္ခများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ . . .

(နိရောဓသစ္စာအဖွင့် ရှုခိုးခြင်း ပြီး၏။)

www.dhammadownload.com

၄။ မဂ္ဂသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာသ

မဂ္ဂသစ္စ ဘာဝနာ

❖ မဂ္ဂသစ္စ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ...၊ သံဃံ...။

(က) ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး

(၁) သီလဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(၃) ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(၄) ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(၅) မဂ္ဂါမဂ္ဂဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(၆) ပဋိပဒါဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(၇) ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။ ။

(ခ) အနုပဿနာဉာဏ် ၃-ပါး

(၁) အနိစ္စာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) ဒုက္ခာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။

(၃) အနတ္တာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ။ ။ ။

www.dhammadownload.com

၄။ မဂ္ဂသစ္စာအဖွင့် ရှိခိုးခြင်း

မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများခြင်း

❖ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် …

(က) ကိလေသာတို့မှ အထူးစင်ကြယ်ရမည့် တရား ၇–ပါး

(၁) **သီလ အထူးစင်ကြယ်ခြင်း**ကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် ….

(၂) **စိတ် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(၃) **အယူ အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(၄) **ယုံမှားမှုမှ လွန်မြောက်၍ အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(၅) **မဂ်ဟုတ်သည်, မဟုတ်သည်ကို ပိုင်းခြားသိမြင်သော ဉာဏ်၏ အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(၆) **မဂ်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို သိမြင်သော ဉာဏ်၏ အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(၇) **မဂ်ဉာဏ် ၄–ပါးတည်းဟူသော ဉာဏ်၏ အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို** ….

(ခ) အဖန်တလဲလဲ ရှုသောဉာဏ် ၃–ပါး

(၁) **မမြဲခြင်း**ဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုသော ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် ….

(၂) **ဆင်းရဲခြင်း**ဟု အဖန်တလဲလဲရှုသော ဉာဏ်အမြင် ….

(၃) **အစိုးမရခြင်း**ဟု အဖန်တလဲလဲရှုသော ဉာဏ်အမြင် ….

www.dhammadownload.com

(ဂ) ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ၁၀-ပါး

(၁) သမ္မသန ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ...၊ ဓမ္မံ...၊ သံဃံ...။

(၂) ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၃) ဘင်္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၄) ဘယ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၅) အာဒီနဝ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၆) နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၇) မုစ္စိတုကမျတာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၈) ပဋိသင်္ခါ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၉) သင်္ခါရုပေက္ခာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၁၀) အနုလောမ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(ဃ) ဝိမောက္ခမုခ အနုပဿနာဉာဏ် ၃-ပါး

(၁) သုညတာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ...၊ ဓမ္မံ...၊ သံဃံ...။

(၂) အနိမိတ္တာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(၃) အပ္ပဏိဟိတာနုပဿနာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ .....

(ဂ) ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် ၁၀–ပါး

(၁) ရုပ်နာမ်ခန္ဓာတို့အပေါ် **အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဟုရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူး စင်ကြယ်ခြင်းကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်...

(၂) **ဖြစ်ခြင်း–ပျက်ခြင်းကို ရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၃) **ပျက်ခြင်းကိုသာ ရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၄) **ဘေးဟုရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၅) **အပြစ်ဟုရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၆) **ငြီးငွေ့ဖွယ်ဟုရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၇) **ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့မှ လွတ်မြောက်လိုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူး စင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၈) ရုပ်နာမ်တို့အပေါ် **အနိစ္စ စသည်ဖြင့် တစ်ဖန် ဆင်ခြင်ခြင်းကို ရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(၉) ရုပ်နာမ်သင်္ခါရတရားတို့၌ **လျစ်လျူရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ် ခြင်းကို...

(၁၀) **ရှေ့–နောက် လျော်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို...

(ဃ) မဂ်ဖိုလ်၏ တံခါးဝသဖွယ်ဖြစ်သောဉာဏ် ၃–ပါး

(၁) ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့၏ **အစိုးရမှု မရှိပုံကို ရှုသော ဉာဏ်အမြင်** အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင်...

(၂) ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့၏ **မြဲမှုနိမိတ် မရှိပုံကို** ...

(၃) ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတို့၏ **သာယာတောင့်တမှု မရှိပုံကို** ...

www.dhammadownload.com

(င) ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး

(၁)	စတုသတိပဋ္ဌာန	ဘာဝနာ ပရိယန္တံ	ဗုဒ္ဓံ····၊	ဓမ္မံ····၊	သံဃံ····။
(၂)	စတုသမ္မပ္ပဓာန	။	။	။	။
(၃)	စတုဣဒ္ဓိပါဒ	။	။	။	။
(၄)	ပဉ္စိန္ဒြိယ	။	။	။	။
(၅)	ပဉ္စဗလ	။	။	။	။
(၆)	သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂ	။	။	။	။
(၇)	အဋ္ဌမဂ္ဂင်္ဂ	။	။	။	။

(စ) လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် ၄-ပါး

❖ လောကုတ္တရာ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ···· ၊ သံဃံ···· ။

(၁) သောတာပတ္တိမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ဘာဝနာ ပရိယန္တံ ···

(၂) သကဒါဂါမိမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ·····

(၃) အနာဂါမိမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ·····

(၄) အရဟတ္တမဂ္ဂ ဉာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ ·····

(မဂ္ဂသစ္စ ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ နိဋ္ဌိတံ။)

-သစ္စဝဏ္ဏနာ ပဏာမ နိဋ္ဌိတံ-

www.dhammadownload.com

(ဃ) မဂ်ဉာဏ်၏ အသင်းအပင်းဖြစ်သောတရား ၃၇–ပါး

(၁) သတိပဋ္ဌာန်တရား ၄–ပါးကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် ....

(၂) သမ္မပ္ပဓာန်တရား ၄–ပါးကို ....

(၃) ဣဒ္ဓိပါဒ်တရား ၄–ပါးကို ....

(၄) ဣန္ဒြေတရား ၅–ပါးကို ....

(၅) ဗိုလ်တရား ၅–ပါးကို ....

(၆) ဗောဇ္ဈင်တရား ၇–ပါးကို ....

(၇) မဂ္ဂင်တရား ၈–ပါးကို ....

(စ) လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် ၄–ပါး

❖ လောကုတ္တရာ ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ပွားများပြီးသည့် အဆုံးတိုင်အောင် . . .

(၁) သောတာပတ္တိမဂ် ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ...

(၂) သကဒါဂါမိမဂ် ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ...

(၃) အနာဂါမိမဂ် ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ...

(၄) အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်အမြင် အထူးစင်ကြယ်ခြင်းကို ...

(မဂ္ဂသစ္စာအဖွင့် ရှိခိုးခြင်းပြီး၏။)

–သစ္စာအဖွင့် ရှိခိုးခြင်းပြီး၏–

www.dhammadownload.com

၂။ နိဗ္ဗာန ဝဏ္ဏနာ ပဏ္ဏာသ

(က) စတုဖလ သန္တိကရဏာ

(၁) သောတာပတ္တိဖလ သန္တိကရဏာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) သကဒါဂါမိဖလ .....

(၃) အနာဂါမိဖလ .....

(၄) အရဟတ္တဖလ .....

(ခ) ဓာတုနိဗ္ဗာန် ၃–ပါး

(၁) အသင်္ခတဓာတု သန္တိကရဏာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) အမတဓာတု .....

(၃) နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(ဂ) ပရိယာယ်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၂–ပါး

(၁) သဉပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတု သန္တိကရဏာ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

www.dhammadownload.com

၂။ နိဗ္ဗာနအဖွင့် ရှုခိုးခြင်း

(က) ဖိုလ်ဉာဏ် ၄–ပါးသို့ ဆိုက်ရောက်ရှိခြင်း

(၁) **သောတာပတ္တိဖိုလ်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးတိုင်အောင် …

(၂) **သကဒါဂါမိဖိုလ်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးတိုင်အောင် …

(၃) **အနာဂါမိဖိုလ်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးတိုင်အောင် …

(၄) **အရဟတ္တဖိုလ်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးတိုင်အောင် …

(ခ) ဓာတုနိဗ္ဗာန် ၃–ပါး

(၁) **အသင်္ခတဓာတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင် …

(၂) **အမတဓာတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်**သို့ …

(၃) **နိဗ္ဗာနဓာတ် မြတ်သောနိဗ္ဗာန်**သို့ …

(ဂ) ခန္ဓာရှိမှု–မရှိမှုအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၂–ပါး

(၁) **ခန္ဓာကြွင်းလျက် ခံစံအပ်သော နိဗ္ဗာနဓာတ်**သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင် . . .

(၂) **ခန္ဓာကြွင်းမရှိ အဆုံးစွန် ပရိနိဗ္ဗာန်စံခြင်းတည်းဟူသော နိဗ္ဗာနဓာတ်**သို့ …..

www.dhammadownload.com

(ဃ) အခြင်းအရာအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၃-ပါး

(၁) သုညတ နိဗ္ဗာနဓာတု သစ္ဆိကရဏ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) အနိမိတ္တ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(၃) အပ္ပဏိဟိတ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(င) ပကိဏ္ဏက နိဗ္ဗာန ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ

(၁) သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထ နိဗ္ဗာနဓာတု သစ္ဆိကရဏ ပရိယန္တံ ဗုဒ္ဓံ....၊ ဓမ္မံ....၊ သံဃံ....။

(၂) သဗ္ဗူပဓိ နိဿဂ္ဂ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(၃) တဏှာက္ခယ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(၄) ဝိရာဂ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(၅) နိရောဓ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

(၆) သဗ္ဗဝဋ္ဋ ဒုက္ခက္ခယ နိဗ္ဗာနဓာတု .....

- သဗ္ဗ ကိလေသဝဋ္ဋ ။ .....
- သဗ္ဗ ကမ္မဝဋ္ဋ ။ .....
- သဗ္ဗ ဝိပါကဝဋ္ဋ ။ .....

(နိဗ္ဗာန ဝဏ္ဏနာ ပဏာမ နိဋ္ဌိတံ။)

– မဟာသရဏဂုံတောင်ကြီး(ပါဠိတော်)ပြီး၏ –

www.dhammadownload.com

(ဃ) တဏှာချုပ်ငြိမ်းမှုအားဖြင့် နိဗ္ဗာန် ၃-ပါး

(၁) ရာဂစသော ပလိဗောဓအမျိုးမျိုး ကင်းငြိမ်းသုဉ်းဆိတ်သော နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ဆိုက်ရောက်ခြင်းလျှင် အဆုံးရှိသည့်တိုင်အောင် ...

(၂) ရာဂနိမိတ်စသော ဘေးရန်အပေါင်းနှင့် မဆက်ဆံသော နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ...

(၃) အာသာ,တဏှာစသော တောင့်တမှု-ပူပန်မှုတို့နှင့် မဆက်ဆံသော နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ...

(င) နိဗ္ဗာန်ကို ရောပြွမ်း၍ ဖွင့်ဆိုရှိခိုးခြင်း

(၁) အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့ ...

(၂) အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်ဥပဓိတရားတို့၏ စွန့်လွှတ်ရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...

(၃) တဏှာတို့၏ ကုန်ခန်းရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...

(၄) ရာဂကင်းချုပ်ရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...

(၅) ဒုက္ခအားလုံး ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...

(၆) အလုံးစုံသော ဝဋ်ဆင်းရဲများ ကုန်ဆုံးသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...
- အလုံးစုံသော ကိလေသာဝဋ်ဆင်းရဲများ ကုန်ဆုံးသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...
- အလုံးစုံသော ကမ္မဝဋ်ဆင်းရဲများ ကုန်ဆုံးသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...
- အလုံးစုံသော ဝိပါကဝဋ်ဆင်းရဲများ ကုန်ဆုံးသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့...

(နိဗ္ဗာန်အဖွင့် ရှိခိုးခြင်းပြီး၏။)

- မဟာသရဏဂုံတော်ကြီး(မြန်မာပြန်)ပြီး၏ -

www.dhammadownload.com

ပါရမီဆယ်ပါး ဘုရားရှိခိုး

ယော ဓိနော အနေကဇာတိယံ ၊ သပုတ္တဒါရ မင်္ဂဇိဝိတမ္ပိ။
ဗောဓိပေမတော အလဂ္ဂမာနသော ၊ အဒါသိယောဝ အတ္ထိကဿ။
ဒါနပါရမီ တတောပရံ အပူရိ ၊ သီလပါရမာဒိကမ္ပိ။
တဿ မိဒ္ဓိယော ပယာတ မဂ္ဂတံ ၊ တ မေကာဒီပကံ နမေ။

ယော ဓိနော- ငါးပါးမာရ်ညွန့်၊ ရန်အဝှန့်ကို၊ မရှုံ့မထိတ်၊ ခြင်္သေ့စိတ်ဖြင့်၊ နင်းနှိပ်ကြိမ်ဖန်၊ အောင်ပွဲခံ၍၊ အောင်လံလွှင့်ထူ၊ အကြင်အောင်တော်မူမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **အနေကဇာတိယံ**- တစ်နှစ်သုံးလေး၊ ဂဏန်းရေး၍၊ ချင့်တွေးမလွယ်၊ များကြွယ်လှစွာ၊ **ဘဝါဘဝ**- လေးအသင်္ချေနှင့်၊ ကမ္ဘာတစ်သိန်းတို့၊ ကာလအတွင်း၌၊ **ဗောဓိပေမတော**- ဗောဓိဉာဏ်ကြီး၊ ရွယ်တိုင်းပြီးသည့်၊ ထွတ်ထီးပဒါန်၊ သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ်တော်ကို၊ ရရန်စိတ်ထား၊ လိုလား တောင့်တတော်မူခြင်းကြောင့်၊ **သပုတ္တဒါရံ**- ကိုယ်တော့်ရင်သွေး၊ အသက်ပေး၍၊ ချစ်ရေးဖြာစီ၊ သည်းနှလုံးနှင့် ပမာမှီးရသည့်၊ ဇာလီ, ဂဏှာဇိန်တို့ကဲ့သို့သော သမီးသား၊ မဒ္ဒီဒေဝီကဲ့သို့သော၊ ဇနီးမိဖုရားနှင့်တကွဖြစ်သော၊ **အင်္ဂဇိဝိတမ္ပိ**- မဟာသွေး မဟာရည်၊ ရာဇာရုပ်ဂုဏ်အင်ညီ၍၊ ဖြိုးစည်သပ္ပာယ်၊ ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်နှင့်တကွ၊ လူဝယ်အမြတ်၊ ခေါင်မှတ်တွင်ညောင်း၊ အသက်တစ်ချောင်းကိုပင်သော်လည်း၊ **အလဂ္ဂမာနသော**- ငါ့သား, ငါ့သမီး၊ ငါ့ဇနီးက၊ ငါ့ထီးငါ့နန်း၊ ငါ့ကြငှန်းတည်း၊ ငါ့သားရံရွေ၊ ငါ့ရွှေငွေနှင့်၊ ငှါမြေငါ့ယာ၊ ငါ့ဥစ္စာဟု၊ တဏှာမြေးယှက်၊ မပေးရက်အောင်၊ ရမ္မက်ပိတ်ဖုံး၊ စိတ်နှလုံးမှ၊ ဆိတ်သုဉ်းတော်မူခဲ့သည်ဖြစ်၍၊ **အတ္ထိကဿ**- အလိုရှိလတ်၊ ချဉ်းလာကပ်သည့်၊ ယုတ်မြတ်မဟူ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၊ များထိုထိုအား၊ **အဒါသိယေဝ**- သဗ္ဗညုဉာဏ်၊ ရဖို့ရန်ဟု၊ စိတ်သန်ဖြူဖွေး၊ သဒ္ဓါရွှေး၍၊ လှူပေးတော်မူခဲ့သည်သာလျှင်တည်း။

ဒါနပါရမီ- အပြားသုံးလီ၊ ဒါနပါရမီတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊ **ဒါနပါရမီ**- ဒါနပါရမီ၊ ဒါနဥပပါရမီ၊ ဒါနပရမတ္ထပါရမီတည်းဟူသော၊ အပြား

www.dhammadownload.com

သုံးလီ၊ ဒါနပါရမီတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊ **တတောပရံ**- ထိုဒါနပါရမီမှ၊ **တစ်မျိုးတခြား**၊ တစ်ပါးသာလျှင်ဖြစ်သော၊ **သီလပါရမာဒိကမ္ပိ**- သီလပါရမီ၊ နေက္ခမ္မပါရမီ၊ ပညာပါရမီ၊ ဝီရိယပါရမီ၊ ခန္တီပါရမီ၊ သစ္စာပါရမီ၊ မေတ္တာပါရမီ၊ အဓိဋ္ဌာနပါရမီ၊ ဥပေက္ခာပါရမီတည်းဟူသော၊ ပါရမီတော်မြတ်၊ အပေါင်းကိုလည်းကောင်း၊ **အပူရိ**- သဗ္ဗညုဉာဏ် ရဖို့ရန်ဟု၊ စိတ်သန်ရည်စူး၊ သဒ္ဓါထူးဖြင့်၊ ဆည်းပူး ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့လေပြီ။

တာသံ- ထိုပါရမီဆယ်ပါး၊ အကျယ်ပွားကာ၊ အပြားသုံးဆယ်၊ နှုန်းမလွယ်တို့၏၊ **ကူဋိယာ**- တစ်စွန်းတစ်စ၊ မကျန်ရအောင်၊ လောက်ငကုံလုံ၊ ပြည့်စုံတော်မူခြင်းကြောင့်၊ **အဂ္ဂတံ**- ဗြဟ္မာနတ်လူ၊ သုံးဘုံသူတွင်၊ မည်သူမျှ မယှဉ်အပ် မယှဉ်နိုင်၊ မတုအပ် မတုနိုင်သည့်၊ အမြတ်ခေါင်မှူး၊ ပုဂ္ဂိုလ်ထူး၏ အဖြစ်သို့၊ **ဥပယာတံ**- ဆုကြီးပွင့်စည်၊ ခါတန်ပြီဟု၊ ပါရမီတော်၊ နှီးပင့်ဆော်၍၊ ရောက်တော်မူကြီး၊ ရောက်တော်မူခဲ့လေပြီ၊ **ဝါ**- ရောက်တော်မူသောကြောင့်၊ **ဧက ဒီပကံ**- အစမထင်၊ ကမ်းမမြင်ဘဲ၊ သံသရာတစ်ကြော၊ တစ်မျောတည်းမျောခဲ့ကြသည့်၊ လူရောနတ်ပါ၊ ဗြဟ္မာမကြွင်း၊ သတ္တဝါခပင်းတို့၏၊ ဝပ်စင်းခိုမှီးရာ၊ တစ်ခုတည်းသော၊ ကိုင်းကျွန်းကြီးသဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်မူထသော၊ **တံ ဇိနံ**- ငါးပါးမာန်ညွန့်၊ ရန်အဝန့်ကို၊ မရှုံ့မထိတ်၊ ခြသေ့်စိတ်ဖြင့်၊ နင်းနှိပ်ကြိမ်ဖန်၊ အောင်ပွဲခံ၍၊ အောင်လံလွှင့်ထူ၊ ထိုအောင်တော်မူ မြတ်စွာဘုရားကို၊ **မယံ**- တရားဟောပုဂ္ဂိုလ်၊ တရားနာပုဂ္ဂိုလ် ဆိုကြကုန်သော၊ ထိုထိုများစွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ သူငါသမုတ်၊ အကျွန်ုပ်တို့သည်၊ **နမာမ**- ကာယ, ဝစီ၊ မနောချီလျက်၊ အဉ္ဇလီညွှတ်လျှိုး၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုး ဦးညွှတ်ကြပါကုန်၏ မြတ်စွာဘုရား၊ **နမာမ**- ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး၊ သုံးပါးပျောင်းပျော့၊ မာန်ကိုလျှော့၍၊ ကန်တော့မြတ်နိုး၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးဦးညွှတ်ကြပါကုန်၏ မြတ်စွာဘုရား။

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ၊ အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက

ဆရာတော် ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ

www.dhammadownload.com

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်စွမ်း

၁။ သိရန်မှန်က ၊ မကျန်ရအောင်
လုံးဝစုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

၂။ သိသည့်တရား ၊ များအပြား၌
ဟောထားစဖွယ် ၊ နည်းသွယ်သွယ်ကို
ခြယ်လှယ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

၃။ ကျွတ်ထိုက်ကြပေ ၊ များဝေနေ၏
ဣန္ဒြေစရိုက် ၊ သူ့အကြိုက်ကို
နှိုက်ချွတ်စုံလင် ၊ အကုန်မြင်
သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် အစွမ်းတည်း။

၄။ သဗ္ဗညုဉာဏ်အား ၊ စွမ်းသုံးပါးကြောင့်
အများဝေနေ ၊ ကျွတ်လွတ်စေဖို့
မနေမနား ၊ သက်တော်အားဖြင့်
ကြီးမားလေဘိ ၊ ရှစ်ဆယ်ပြည့်၍
ပရိနိဗ္ဗာန် စံသည့်တိုင်အောင် ၊ သယ်ယူဆောင်
ဘုန်းခေါင် ငါတို့ဘုရားတည်း။

တောင်မြို့ ၊ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီး