http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗျူဟာ

မေတ္တာသုတ်တော်

ပါဠိတော် နှင့် မြန်မာပြန်

သင်တန်းမှူး

ဓမ္မဗျူဟာ - ဒေါ်ခင်လှတင်

(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ်တော် ရွတ်ဖတ်ရခြင်း အကျိုး

မေတ္တာသုတ်တော်ကို
အမြဲမပြတ် ရွတ်ဖတ် သရဇ္ဈာယ်လေ့ရှိသူတို့မှာ
အဝလောက ဝလောက အကြောက်အလန့် မဲ့ရခြင်း၊
အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ အတိတ်ဆိုးများ
မတွေ့ကြုံရခြင်း၊ လူ၊ နတ်အများ ချစ်ခင်ကြခြင်း၊
အဆိပ်လက်နက် ဘေးရှုခြင်း၊ ရူးသွပ်သော ဝေဒနာ ကင်းခြင်းမှစ၍
ဗြဟ္မာ့ဘုံရောက်သည်အထိ အကျိုးပေးနိုင်စွမ်း ရှိပေသည်။

အကြောင်းသိ – အကျိုးညီ စူးစိုက်ရွတ်ဆို
လိုရာအကျိုး ပရိတ်တန်ခိုး

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ သာသနာတော်သုံးရပ်သည် ကြာမြင့်စွာ တည်ပါစေ

ဓမ္မဗျူဟာ

မေတ္တသုတ်တော်

ပါဠိတော် နှင့် မြန်မာပြန်

သင်တန်းမှူး
ဓမ္မဗျူဟာ - ဒေါ်ခင်လှတင်
(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ်တော် ပူဇော်မှု ကုသိုလ်တော် မှတ်တမ်း

စဉ်	နေ့စွဲ ပုံစံ-(၁.၉.၂၀၂၀)	အချိန် (နံနက်)၅း၀၀-နာရီ	နေရာ (မိမိအိမ် ဘုရားကျောင်းဆောင်)	ပါဠိသက်သက်/ပါဠိ+မြန်မာပြန် ✔ / ✔	မှတ်ချက်

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ်တော်(အဋ္ဌုပ္ပတ္တိ)နိဒါန်း

အခါတစ်ပါး ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်မှာ သီတင်းသုံး နေတော်မူသောအခါ ငါးရာသော ရဟန်းတော်တို့သည် ရှင်တော်ဘုရားထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို မှတ်သား နာယူကြပြီးလျှင် သင့်တင့် လျောက်ပတ်သော အရပ်၌ ဝါကပ်တော်မူကြရန် လူသူမနီး တောကြီးဟိမဝန္တာသို့ ရှေးရှုကြွသွား တော်မူကုန်၏၊ ယူဇနာတစ်ရာမျှ ဝေးကွာသောအရပ်သို့ ရောက်ကြလျှင် ဟိမဝန္တာတောအစပ် တစ်ခုသော တောင်ခြေအရပ်၌ ရပ်တန့် အပန်းဖြေရန် တစ်ညဉ့်မျှ သီတင်းသုံးတော်မူကြ၍ မိုးသောက်ချိန်ကာလတွင် မနီးမဝေးသော ရွာတစ်ရွာသို့ ဆွမ်းခံကြွတော်မူကြရာ ရွာသူရွာသား ဒကာဒကာမများလည်း ရတနာသုံးပါး၌ အားထား ယုံကြည်သူများဖြစ်သဖြင့် "ဤအရပ်၌ ဝါတွင်း သုံးလတို့ပတ်လုံး သီတင်းသုံး နေထိုင်တော်မူကြပါဘုရား" ဟု တောင်းပန် လျှောက်ထားကြ၍ ငါးရာသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတို့ကို ဆောက်လုပ် လှူ ဒါန်းကြပြီးလျှင် ညောင်စောင်း, အင်းပျဉ်, ရေအိုးစင်, သောက်ရေ, သုံးရေ စသော အလုံးစုံသော အသုံးအဆောင်တို့ကို စီရင်ကြကုန်၏၊ "တပည့်တော် တို့သည်လည်း အရှင်ဘုရားထံ၌ သရဏဂုံနှင့် ငါးပါးသီလတို့ကို စောင့်ထိန်း ကြပါကုန်မည်" ဤသို့ စသည်ဖြင့် လျှောက်ထားကြကာ ပဉ္စသီလ်လေးပါး ဒကာအဖြစ် ခံယူကြကုန်၏။

နှစ်ရက်မြောက်သောနေ့၌ ငါးရာသော ရဟန်းတော်တို့သည် အခြားရွာ တစ်ရွာသို့ ကြွသွားကြကုန်၏၊ ထို ရွာသူရွာသားတို့သည်လည်း ရှေးရွာသူ ရွာသားများ နည်းတူသာလျှင် ဝါကပ်ရန် တောင်းပန်ကြပြန်၏၊ ရဟန်းတော် တို့သည်လည်း အန္တရာယ်ကင်းလျှင် သီတင်းသုံး ဝါဆိုကြမည်ဟု ဝန်ခံကတိ

http://www.dhammadownload.com

ပြုကြသဖြင့် ရွာသူ ,ရွာသား ဒကာ ,ဒကာမများလည်း အားရဝမ်းသာစွာဖြင့် ရွာနှင့် မလှမ်းမကမ်း တောင်ခြေ တောစခန်း၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတစ်ရာကို ကောင်းစွာ ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းကြကုန်၏၊ ငါးရာသော ရဟန်းတော်တို့သည် ထား ရှိအပ်သော ကတိကဝတ်နှင့်အညီ ကျောက်စည်ကို တီးခတ်လျှင် အသီး သီးသောအရပ်မှ သစ်ပင်ရင်းသို့ ချဉ်းကပ်တော်မူကြကာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်တော်မူကြကုန်၏။

ထိုတောစခန်းရှိ ရုက္ခစိုးနတ်တို့သည် ရဟန်းတော်ငါးရာ ကြွလာ သောအခါမှစ၍ ရဟန်းတို့၏ သီလတန်ခိုးကြောင့် သားငယ်တို့ကို ချီပိုး၍ ညှိုးငယ်သော အသွင်ဖြင့် မိမိတို့၏ သစ်ပင်ဗိမာန်ထက်မှ ဆင်းသက်ကြပြီး လျှင် မြေပြင်ထက်၌ ထိုမှဤမှ ပြေးလွှားလှည့်လည်ကြကာ ငါးရာသော ရဟန်း တော်တို့၏ ပြန်ကြွမည့်ရက်ကို စောင့်မျှော်လျက် နေကြရရှာကုန်၏၊ ယင်းသို့ မရပ်မတည် လှည့်လည် ပြေးသွားကြရင်း စောင့်မျှော်ကာနေခဲ့ကြရာ လခွဲပင် ကြာသော်လည်း ပြန်ကြွတော် မမူကြမည့်အကြောင်းကို ကောင်းစွာ သိရှိကြ ပါသဖြင့် ညီညွတ်စွာ တိုင်ပင်၍ ထိုရဟန်းတော်များ တရားအားထုတ်သော ညဉ့်အခါ၌ လွန်စွာ ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသောအသံဖြင့် ဆူညံ ဟစ်ကြွေး ၍လည်းကောင်း၊ လွန်စွာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အပုပ်နံ့တို့ဖြင့်လည်း ကောင်း ခြောက်လှန့်ကြကုန်၏၊ ယင်းသို့သော အဆင်း အသံ အနံ့တို့ကြောင့် ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်တို့သည် စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်ကို ယုတ် လျော့စေသည့်အပြင် လန့်ဖျပ်မူးဝေ သွေးလေ ချောက်ချား၍ အိပ်စားမရ အမျိုးမျိုးသော ရောဂါဘယတွေ ခံစားနေကြရကုန်၏၊ ထိုသို့ ခံစားရသော် လည်း အချင်းချင်းမှာမူကား ထိုအကြောင်းအရာတွေကို တစ်ခါတလေမျှ မပြော ရှာကြချေ။

ထို့နောက် တစ်နေ့သည်၌ စည်းဝေးချိန်ကာလတွင် သံဃာ့ထေရ်က "ငါ့ ရှင်တို့- ဤတောအုပ်သို့ ငါတို့လာစ သုံးလေးရက်ရသည့်တိုင်အောင် အားလုံး

http://www.dhammadownload.com

သော ငါ့ရှင်တို့သည် ကြည်လင်ရွှင်လန်းစွာဖြင့် ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နိုင်ကြ၍ သပ္ပါယ မျှတပုံရကြ၏၊ ယခုအခါသော် အဘယ်ကြောင့် ညှိုးလျော်ပိန်ချုံး တစ်ကိုယ်လုံး အဆင်းမလှ ဖြစ်နေကြပါသနည်း၊ ဤတောအုပ်၌ သပ္ပါယ မမျှတကြသလော'' ဤသို့စောကြော စစ်မေးသောအခါ ရဟန်းတော်တစ်ပါးသည် ''အရှင်ဘုရား- တပည့်တော်သည် ညဥ့်အခါ၌ ဤသို့ဤသို့ သဘောရှိသော ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အဆင်းကိုလည်း မြင်ရပါ၏၊ အသံကိုလည်း ကြားရပါ၏၊ အနံ့သည်လည်း နံပါ၏၊ ထို့ကြောင့် တပည့်တော်၏ စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်နေပါ၏''၊ ဤသို့သောနည်းဖြင့် အလုံးစုံသော ရဟန်းတို့သည် အသီးသီး မိမိတို့ စွဲကပ်လာသော ရောဂါဝေဒနာများကို ပြောကြားကြကုန်၏။

ထိုအခါ သံဃာ့ထေရ်ကြီးက ''ငါ့ရှင်တို့ ဤသို့ဆိုလျှင် ဝါတွင်းပင်ဖြစ်သော်လည်း ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် ဒုတိယဝါကပ်မှုကို ခွင့်ပြုတော်မူခဲ့၏၊ ငါတို့သည် ဤနေရာမှတစ်ပါး အခြားသပ္ပါယမျှတသောနေရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရန် ရှင်တော်ဘုရား၏ အထံတော်ပါးသို့သွား၍ လျှောက်ထားကြကုန်အံ့'' ဟုဆိုပြီးလျှင် ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများကို ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းစေပြီးနောက် ပစ္စည်းလေးပါးတို့၌ ရောင့်ရဲလွယ်သော ''**သန္တုဋ္ဌသဿကဂုဏ်**''၊ ဒါယကာတို့ မွေးမြူ ပြုစုလွယ်သော ''**သုဘရဂုဏ်**''၊ နည်းပါးသော နဝကမ္မအမှုဟူသော ''**အပ္ပကိစ္စ ဂုဏ်**''၊ ဒကာ ဒကာမတို့၌ တဏှာ သံယောမက်မော တွယ်တာခြင်းမရှိသော ''**ကုလေသွ န နုဂိဒ္ဓဂုဏ်**''စသော ရဟန်းတို့၌ ရှိအပ်သော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်၍ မည်သည့် ဒကာ,ဒကာမများကိုမျှ မပန်ကြားဘဲ သာဝတ္ထိပြည် ရှင်တော်ဘုရား ရှိရာသို့ တိစီဝရိတ်ကိုယ်စီဖြင့် ပြန်လည် ကြွလာတော်မူကြ၏။

ဘဂဝါဘုန်းလှိုင် နှုန်းပြိုင်ဘက်ကင်း တရားမင်း ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် ထို ပြန်လည်ကြွလာသော ရဟန်းတို့ကို မြင်တော်မူ၍

http://www.dhammadownload.com

"အို ချစ်သား ရဟန်းတို့- ငါဘုရားသည် ဝါတွင်းသုံးလမှာ ခရီးဒေသစာရီ မလှည့်လည်အပ်ဟု ပညတ်တော်မူခဲ့သည် မဟုတ်လော၊ အဘယ်ကြောင့် သင်တို့သည် လှည့်လည် သွားလာကြဘိသနည်း"ဟု မိန့်တော်မူလျှင် ထို ရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား အကြောင်းအရာ အစုံအလင်ကို ကုန်စင် အောင် လျှောက်တင်ကြကုန်၏၊

ထိုအခါ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် "ချစ်သား ရဟန်းတို့- အလုံးစုံ သော ဇမ္ဗူဒိပ် မြေအပြင်ကို ငါဘုရား ဆင်ခြင်တော်မူသော်လည်း သင်တို့၏ နေရာဟောင်းထက် ကောင်းမွန်လျောက်ပတ် သင့်မြတ်သောနေရာကို အယုတ်ဆုံး ခြေလေးချောင်း ချလောက်အောင် တစ်ခုသော အင်းပျဉ်နေရာမျှလည်း ငါဘုရား မြင်တော်မမူချေ၊ ထိုနေရာသို့သာ ပြန်ကြကုန်လော့၊ သင်တို့အတွက် အာသဝေါ ကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာဖြစ်ကြမည့်နေရာသည် ထိုနေရာဟောင်းပင် ဖြစ်ပေ၏"ဟု မိန့်တော်မူသော်လည်း ပြန်ပြီး မကြွဝံ့သဖြင့်-

"ရဟန်းတို့- သင်တို့သည် ယခင်ကမူ လက်နက်ကို မယူဘဲ သွား ကြရကုန်၏၊ ယခုအခါ လက်နက်ကို ယူဆောင်၍ သွားကြကုန်လော့"ဟု အမိန့်တော်ရှိတော်မူရာ ရဟန်းတို့သည် "အဘယ်လက်နက် ဖြစ်ပါ သနည်းဘုရား"ဟု ပြန်၍ လျှောက်ထားကြသောအခါ "ကရဏီယ မတ္ထ ကုသလေန"စသော ဤ မေတ္တသုတ် ဒေသနာတရားကို ဟောကြားတော်မူ၍ "ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ ဤမေတ္တာလက်နက် ပရိတ်စက်ကို တောနက်သို့ ဝင်လျှင် ဆင်ခြင် ရွတ်ပွား သရဇ္ဈာယ်၍ သွားကြကုန်လော့"ဟု မှာကြားတော်မူလိုက် ၏။

ငါးရာသော ရဟန်းတို့သည်လည်း ရှင်တော်ဘုရား မှာကြားတော်မူ သည့်အတိုင်း ပြန်လည်ကြွသွားရာတွင် မေတ္တသုတ်ဒေသနာဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာ အနှောင့်အယှက် မရှိကြသည့်အပြင် အလျင်က မနှစ်မျို့သော နတ်တို့သည်

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာစိတ် ယိုဖိတ်ကြကုန်လျက် ရဟန်းတော်တို့၏ သပိတ်သင်္ကန်းကို လှမ်းယူကြပြီးလျှင် ခရီးဦး ကြိုဆိုကြကုန်၏၊ ကျောင်းအရံတွင်း၌လည်း ရှင်းလင်းသုတ်သင်ကြကုန် ၏၊ ခြေလက်ဆုပ်နယ် သောက်ရေ သုံးဆောင်ရေ တည်ခြင်း စသော ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် အသွယ်သွယ်တို့ကိုလည်း ပြုလုပ်ကြကုန်၏၊ ဤသို့လျှင် ရဟန်းတော် ငါးရာတို့သည် လျောက်ပတ်သာယာ အေးချမ်းစွာဖြင့် မေတ္တာကို အခြေခံပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တစ်ဆင့်တက်ကာ ရင့်ကျက်သော အသိဉာဏ်ကြောင့် ဝါတွင်း သုံးလအတွင်း၌ပင် ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာချည်း ဖြစ်တော်မူကြကုန်၏။

ထို့ကြောင့် ဤမေတ္တာသုတ် ဒေသနာတော်သည် မေတ္တာဘာဝနာ၏ အကျိုး ၁၁-မျိုးကိစ္စ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ် ကာကွယ် တားဆီးခြင်း ကိစ္စများကို ပြည့်စုံ ပြီးမြောက်ရုံမက မေတ္တာကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို တစ်ဆင့်တက်ကာ ရင့်ကျက်ပါလျှင် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ဒေသနာတော်ကြီး ဖြစ်ပါသတည်း။

မေတ္တာသုတ်တော်(အဋ္ဌုပ္ပတ္တိ) နိဒါန်းပြီး၏။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တသုတ်တော်

မေတ္တသုတ် အစွန်း

(က) ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။
ယမှိ စေဝါနုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ' မတန္ဒိတော။

(ခ) သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

အို သူတော်ကောင်းတို့၊ မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၏ အာနုဘော်တော်ကြောင့် နတ်အများတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်အာရုံမျိုးကို မပြနိုင်ဘဲ ရှိကြသည်၊ ထိုမေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၌ နေ့ညမပြတ် မပျင်းမရိဘဲ ထပ်တလဲလဲ စွဲမြဲ ရွတ်ပွား ကြိုးစားအားထုတ်သူသည် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရ၏၊ အိပ်ပျော်သည်ရှိသော် မကောင်းသော အိပ်မက်မျိုးလည်း မမြင်မက်ရ၊ ဤသို့ စသော အကျိုးအာနိသင်နှင့် ပြည့်စုံသော မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကို ငါတို့ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ကြပါကုန်စို့။

၁။ ကရဏီယ' မတ္ထကုသလေန၊
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

၂။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ' နနုဂိဒ္ဓေါ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ န စ ခုဒ္ဒံ မာစရေ ကိဉ္စိ၊
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ။
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

မေတ္တာကြီးပွားခြင်းကျင့်ဖွယ် ၁၅-ချက်

ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ ဉာဏ်ဖြင့် သက်ဝင်၍ နေလိုသော, အကျိုးစီးပွားး၌ လိမ္မာသောသူသည် (ဤဆိုလတ္တံ့သော အကျင့်တို့ကို) ပြုကျင့်အပ်၏။

(၁) ကျင့်စွမ်းနိုင်ရမည်။
(၂) ကိုယ်နှုတ် ဖြောင့်မတ်ရမည်။
(၃) စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းစွာ ဖြောင့်မတ်ရမည်။
(၄) ဆိုဆုံးမ လွယ်ရမည်။
(၅) စိတ်ထား နူးညံ့ သိမ်မွေ့ရမည်။
(၆) လွန်ကဲတက်ကြွသော မာန်မာန မရှိရာ။
(၇) ပစ္စည်းလေးပါး၌ ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်။
(၈) မွေးမြူလွယ်ရမည်။ (သူတစ်ပါး အပြုအစု မခက်စေရ)
(၉) အမှုကိစ္စ နည်းပါးရမည်။ (အပိုအလုပ်တွေ နည်းရမည်)
(၁၀) ဝန်ကျဉ်းပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှုရှိရမည်။
(၁၁) ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိရမည်။
(၁၂) ရင့်ကျက်သော ပညာရှိရမည်။
(၁၃) ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး ကြမ်းတမ်းခြင်း မရှိရာ။

http://www.dhammadownload.com

(၁၄) ဒါယကာတို့၌ တပ်မက်မှု ကင်းရမည်။
(ဒကာစွဲ, ဆရာစွဲ, လူမျိုးစွဲ ကင်းရမည်)

(၁၅) ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့ စွပ်စွဲနိုင်မည့် ဒုစရိုက်မှုကို စိုးစဉ်းအနည်းငယ်မျှ လည်း မပြုမကျင့်ရာ။

* ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။
* ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ဘေးကင်းကြပါစေ။
* ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာပွားနည်း

၄။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတ'တ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ'နဝသေသာ။
ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၅။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝါ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံသော (ထွက်သက်ဝင်သက်ရှိ) သတ္တဝါ, (ထွက်သက် ဝင်သက်မဲ့) သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်တတ်သော (ပုထုဇဉ်, သေက္ခ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့သော (ရဟန္တာ)ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ရှည်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးသော သတ္တဝါတို့သည်

http://www.dhammadownload.com

လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အလတ်စားရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပုတိုသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဆူဖြိုးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဝေး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အနီး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝ၌ ဖြစ်ပြီးကြသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝအသစ်ကို ရှာမှီးနေကြကုန်သော ပုထုဇဉ်, သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း ခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။

၆။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဉ္စိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊
နာညမညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ။

- သူတစ်ယောက်သည် အခြားသူတစ်ယောက်ကို စဉ်းလဲ လှည့်ပတ် ကောက်ကျစ်ခြင်း မပြုပါစေလင့်။
- ဘယ်အရပ်မှာမဆို ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ယောက်ကိုမျှ မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေလင့်။
- ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် ထိပါးနှိပ်စက်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ (အချင်းချင်း)တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်၏ ဆင်းရဲခြင်းကို အလိုမရှိပါစေလင့်။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာရှင်တို့၏ စိတ်ထား

၇။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ-
မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ။
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

မိခင်သည် ရင်၌ဖြစ်သော တစ်ဦးတည်းသော သားကို အသက်ရှင်စေရန် အစဉ် စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ (အသက်နှင့်လဲ၍ အစဉ်စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့) ဤအတူပင် သတ္တဝါခပ်သိမ်းတို့၌ အတိုင်းအရှည်မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

မေတ္တာနယ်ပယ်

၈။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိ၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
အသမ္ဗာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ။

အထက်အောက်ဖီလာ အလုံးစုံသော လောက၌ ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိသော၊ အတွင်းရန် အပြင်ရန် ကင်းသော၊ အတိုင်းအရှည် မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

ဣရိယာပုထ်လေးပါး မေတ္တာပွား

၉။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ၊
သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။

http://www.dhammadownload.com

ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊

ဗြဟ္မံ’မေတံ ဝိဟာရ’ မိဓ’ မာဟု။

ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း၍ ရပ်နေသမျှ, သွားနေသမျှ, ထိုင်နေသမျှ, လျောင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဤ(မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော)သတိကို ပွားများအံ့ဟု ဆောက်တည်ရာ၏၊ ဤသာသနာတော်၌ မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သော သတိဖြင့် နေခြင်းကို မြတ်သောနေခြင်း (ဗြဟ္မဝိဟာရ)ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားတို့ ဟောတော်မူကုန်၏။

မေတ္တာသမထမှ ဝိပဿနာသို့

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ၊

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

(ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသောသူသည်) သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့လည်း မကပ်ရောက်မူ၍ (လောကုတ္တရာ)သီလရှိသည်ဖြစ်လျက် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဝတ္ထုကာမတို့၌ တပ်မက်တွယ်တာမှုကို ပယ်ဖျောက်သည်ရှိသော် အမိဝမ်း၌ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းသို့ မရောက်တော့ပေဟု မိန့်တော်မူ၏။

*** မေတ္တသုတ္တံ မင်္ဂလတ္ထာယ ဝေါ ရက္ခတု၊**

*** မေတ္တသုတ္တံ အရောဂတ္ထာယ ဝေါ ရက္ခတု၊**

မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ၊

မေတ္တသုတ်တော်ပြီး၏

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာ ၅၆၈-နည်း ပွားပုံ

မေတ္တာပွားနည်း ၃-နည်း

(က) **သုခိနော ဟောန္တု** - (ချမ်းသာကြပါစေ)

(ခ) **ခေမိနော ဟောန္တု** - (ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ)

(ဂ) **သုခိတတ္တာ ဟောန္တု** - (ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ)

ပုဂ္ဂိုလ် ၁၇-ဦး

၁။ **သဗ္ဗေ တသာ** - (အားလုံးသော ပုထုဇဉ်,သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေ)

၂။ **သဗ္ဗေ ထာဝရာ** - (။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ)

၃။ **သဗ္ဗေ ဒိဋ္ဌာ** - (။ မြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ)

၄။ **သဗ္ဗေ အဒိဋ္ဌာ** - (။ မမြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ)

၅။ **သဗ္ဗေ ဒူရေ(ဝသန္တာ)** - (။ အဝေးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ)

၆။ **သဗ္ဗေ အဝိဒူရေ(။)** - (။ အနီးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ)

၇။ **သဗ္ဗေ ဘူတာ** - (။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ)

၈။ **သဗ္ဗေ သမ္ဘဝေသီ** - (။ ပုထုဇဉ်, သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေ)

၉။ **သဗ္ဗေ ဒီဃာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားတဲ့သတ္တဝါတွေ)

၁၀။ **သဗ္ဗေ ရဿကာ** - (အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ် ပုတိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ)

၁၁။ **သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ်-)

၁၂။ **သဗ္ဗေ မဟန္တာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားတဲ့-)

၁၃။ **သဗ္ဗေ အဏုကာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်တဲ့-)

၁၄။ **သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ်-)

၁၅။ **သဗ္ဗေ ထူလာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် ဆူဖြိုးတဲ့-)

http://www.dhammadownload.com

၁၆။ **သဗ္ဗေ အဘုကာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလှီတဲ့-)

၁၇။ **သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ** - (။ ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ်-)

မှတ်ချက်။ (က) (ခ) (ဂ) အပိုဒ် ၃-ပိုဒ်သည် အမှတ်စဉ် ၁၇-ပိုဒ်လုံးနှင့် ပေါင်းစပ်ရမည်၊ (သဗ္ဗေ တသာ သုခိနော ဟောန္တု၊ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သုခိတတ္တာ ဟောန္တု) စသည်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ရမည်။ (၁၇ × ၃ = ၅၁) ဖြစ်သည်။

အရပ် ၁၀-မျက်နှာ

၁။ **ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ** - (အရှေ့အရပ်၌)

၂။ **ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ** - (အရှေ့တောင်အရပ်၌)

၃။ **ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ** - (တောင်အရပ်၌)

၄။ **ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ** - (အနောက်တောင်အရပ်၌)

၅။ **ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ** - (အနောက်အရပ်၌)

၆။ **ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ** - (အနောက်မြောက်အရပ်၌)

၇။ **ဥတ္တရာယ ဒိသာယ** - (မြောက်အရပ်၌)

၈။ **ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ** - (အရှေ့မြောက်အရပ်၌)

၉။ **ဥပရိမာယ ဒိသာယ** - (အထက်အရပ်၌)

၁၀။ **ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ** - (အောက်အရပ်၌)

မှတ်ချက်။ အရပ်တစ်မျက်နှာ၌ ဖော်ပြပါ ၅၁-နည်းကို ပွားရပါမည်၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာအတွက် ၅၁၀-နည်း ဖြစ်ပါတယ်၊ အရပ်မျက်နှာ မသတ်မှတ်သော ၅၁-နည်းနှင့် ပေါင်းလျှင် ၅၁၀+၅၁= ၅၆၁-နည်း ဖြစ်ပါသည်၊ (ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ တသာ သုခိနော ဟောန္တု၊ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သုခိတတ္တာ ဟောန္တု)ဟု ပေါင်းစပ်၍ ပွားပါ။

http://www.dhammadownload.com

အရပ်မျက်နှာ မသတ်မှတ်ဘဲ ပွားပုံ(နမူနာ)

v (သဗ္ဗေ တသာ) သုခိနော ဟောန္တု၊
ခေမိနော ဟောန္တု၊
သုခိတတ္တာ ဟောန္တု၊

(စာမျက်နှာ ၁၃-မှ ၁၇-ချက်လုံး ပွားပါ)

အရပ်မျက်နှာ သတ်မှတ်၍ ပွားပုံ(နမူနာ)

v (ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ) သဗ္ဗေ တသာ သုခိနော ဟောန္တု၊
ခေမိနော ဟောန္တု၊
သုခိတ္တာ ဟောန္တု၊

(အရပ်တစ်မျက်နှာ၌ ၁၇-ချက်စီ ပွားပါ)

၅၂၈-သွယ် မေတ္တာပွားပုံ

မေတ္တာပွားနည်း ၄-နည်း

(က) **အဝေရာ ဟောန္တု** - (ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ)
(ခ) **အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု** - (စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ)
(ဂ) **အနီဃာ ဟောန္တု** - (ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ)
(ဃ) **သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု** - (ချမ်းချမ်းသာသာ မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေ။)

http://www.dhammadownload.com

ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-ဦး

၁။	**သဗ္ဗေ သတ္တာ**	-	(အားလုံးသောသတ္တဝါတွေ)
၂။	**သဗ္ဗေ ပါဏာ**	-	(။ သက်ရှိသတ္တဝါတွေ)
၃။	**သဗ္ဗေ ဘူတာ**	-	(။ ခန္ဓာကိုယ် ထင်ရှားရှိတဲ့)
၄။	**သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ**	-	(။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ)
၅။	**သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝ ပရိယာပန္နာ**	-	(။ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘော အကျုံးဝင် ကြသူတွေ)
၆။	**သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော**	-	(။ မ,သတ္တဝါတွေ)
၇။	**သဗ္ဗေ ပုရိသာ**	-	(။ ဖို,သတ္တဝါတွေ)
၈။	**သဗ္ဗေ အရိယာ**	-	(။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ)
၉။	**သဗ္ဗေ အနရိယာ**	-	(။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ)
၁၀။	**သဗ္ဗေ ဒေဝါ**	-	(။ နတ်ဗြဟ္မာတွေ)
၁၁။	**သဗ္ဗေ မနုဿာ**	-	(။ လူသားတွေ)
၁၂။	**သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ**	-	(။ အပါယ်ဘုံသားတွေ)

မှတ်ချက်။ ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-ဦးနှင့် မေတ္တာ ၄-နည်းကို တွဲစပ်၍ ပွားပါ၊
(သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု၊ အနီဃာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု) ဟု ပွားပါ။
၁၂×၄= ၄၈-နည်း ဖြစ်ပါသည်၊ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ပွားလျှင် ၄၈၀-နည်း ဖြစ်ပါသည်၊ ၄၈ + ၄၈၀ = ၅၂၈ ဖြစ်ပါသည်။)

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း

ကူ။ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာဘာဝနာ ၁-နည်း

(၁) လုံးစုံများစွာ [သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။]

ခ။ ဒုကမေတ္တာဘာဝနာ ၄-နည်း

(၂) ကြောက်တတ်,မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ [..........]
(၃) မြင်အပ်,မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ [..........]
(၄) ဝေးနေ,နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ [..........]
(၅) ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ [..........]

ဂ။ တိကမေတ္တာဘာဝနာ ၃-နည်း

(၆) ရှည်,တို,အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ [..........]
(၇) ကြီး,ငယ်,အလတ် ။ [..........]
(၈) ဆူ,ကြုံ,အလတ် ။ [..........]

ဃ။ အဟိတာ ပနယနာ မေတ္တာဘာဝနာ ၃-နည်း

(၉) လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၁၀) အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၁၁) ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

✹ ဤကား မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း (၁၁)နည်း ဖြစ်ပါသည်။ အရှုံအတားလည်းဖြစ်၊ မေတ္တာသမထမှ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ပွားများနိုင်သော မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူကြပါကုန်စို့။

http://www.dhammadownload.com

မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားများနည်း ၅၂၈–နည်း (ပါဠိ–မြန်မာ)

အရပ်မျက်နှာ သတ်မှတ်ခြင်းမရှိ အရပ်(၁၀)မျက်နှာ	ပုဂ္ဂိုလ် (၁၇)ဦး	မေတ္တာပွားနည်း (၃)နည်း
၁။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ အရှေ့အရပ်၌	၁။ သဗ္ဗေ တသာ - အားလုံးသော ကြောက်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	
၂။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ အရှေ့တောင်အရပ်၌	၂။ သဗ္ဗေ ထာဝရာ - အားလုံးသော မကြောက်တတ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	
	၃။ သဗ္ဗေ ဒိဋ္ဌာ - အားလုံးသော မြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
၃။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ တောင်အရပ်၌	၄။ သဗ္ဗေ အဒိဋ္ဌာ - အားလုံးသော မမြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	(က)သုခိနော ဟောန္တု ချမ်းသာကြပါစေ။
	၅။ သဗ္ဗေ ဒူရေ (ဝသန္တာ) - အားလုံးသော အဝေးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
၄။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ အနောက်တောင်အရပ်၌	၆။ သဗ္ဗေ အဝိဒူရေ (ဝသန္တာ) - အားလုံးသော အနီးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	(ခ) ခေမိနော ဟောန္တု ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။
	၇။ သဗ္ဗေ ဘူတာ - အားလုံးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	
၅။ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ အနောက်အရပ်၌	၈။ သဗ္ဗေ သမ္ဘဝေသီ - အားလုံးသော ပုထုဇဉ်-သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	(ဂ) သုခိတတ္တာ ဟောန္တု ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
၆။ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ အနောက်မြောက်အရပ်၌	၉။ သဗ္ဗေ ဒီဃာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
	၁၀။ သဗ္ဗေ ရဿကာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ပုတိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
၇။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ မြောက်အရပ်၌	၁၁။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
	၁၂။ သဗ္ဗေ မဟန္တာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
၈။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ အရှေ့မြောက်အရပ်၌	၁၃။ သဗ္ဗေ အဏုကာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
	၁၄။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	
၉။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ အထက်အရပ်၌	၁၅။ သဗ္ဗေ ထူလာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ဆူဖြိုးတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	၁၇ × ၃ = ၅၁ ၁၀ × ၁၇ × ၃ = ၅၁၀
၁၀။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ အောက်အရပ်၌	၁၆။ သဗ္ဗေ အဏုကာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်ကြုံလှီတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	မေတ္တာပွားနည်း = ၅၂၈
	၁၇။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အလယ်အလတ်ရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ -	

http://www.dhammadownload.com

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်လာ မေတ္တာပွားများနည်း ၅၂၈–နည်း (ပါဠိ–မြန်မာ)

အရပ်မျက်နှာ သတ်မှတ်ခြင်းမရှိ အရပ်(၁၀)မျက်နှာ	ပုဂ္ဂိုလ် (၁၂)ဦး	မေတ္တာပွားနည်း (၄)နည်း
၁။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ အရှေ့အရပ်၌	၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ - အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ -	
၂။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ အရှေ့တောင်အရပ်၌	၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ - အားလုံးသော သက်ရှိသတ္တဝါတွေ -	
၃။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ တောင်အရပ်၌	၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ-	
၄။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ အနောက်တောင်အရပ်၌	၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ - အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	(က) **အဝေရာ ဟောန္တု** ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
၅။ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ အနောက်အရပ်၌	၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝ ပရိယာပန္နာ - အားလုံးသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောနှင့် အကျုံးဝင်ကြသူတွေ-	(ခ) **အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု** စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
၆။ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ အနောက်မြောက်အရပ်၌	၆။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော - အားလုံးသော မ သတ္တဝါတွေ -	
၇။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ မြောက်အရပ်၌	၇။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ - အားလုံးသော ဖို သတ္တဝါတွေ -	(ဂ) **အနီဃာ ဟောန္တု** ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။
၈။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ အရှေ့မြောက်အရပ်၌	၈။ သဗ္ဗေ အရိယာ - အားလုံးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	(ဃ) **သုခီအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု** ချမ်းချမ်းသာသာ မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေ။
၉။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ အထက်အရပ်၌	၉။ သဗ္ဗေ အနရိယာ - အားလုံးသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ -	
၁၀။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ အောက်အရပ်၌	၁၀။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ - အားလုံးသော နတ်ပြဟ္မာတွေ -	
	၁၁။ သဗ္ဗေ မနုဿာ - အားလုံးသော လူသားတွေ -	၁၂ × ၄ = ၄၈ ၁၀ × ၁၂ × ၄ = ၄၈၀
	၁၂။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ - အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတွေ -	မေတ္တာပွားနည်း = ၅၂၈

မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း

က။ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာဘာဝနာ ၁-နည်း

(၁) လုံးစုံများစွာ [သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။]

ခ။ ဒုကမေတ္တာဘာဝနာ ၄-နည်း

(၂) ကြောက်တတ်,မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ [..........]
(၃) မြင်အပ်,မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ [..........]
(၄) ဝေးနေ,နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ [..........]
(၅) ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ [..........]

ဂ။ တိကမေတ္တာဘာဝနာ ၃-နည်း

(၆) ရှည်,တို,အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ [..........]
(၇) ကြီး,ငယ်,အလတ် ။ [..........]
(၈) ဆူ,ကြုံ,အလတ် ။ [..........]

ဃ။ အဟိတာ ပနယနာ မေတ္တာဘာဝနာ ၃-နည်း

(၉) လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၁၀) အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
(၁၁) ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

❋ ဤကား မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း (၁၁)နည်း ဖြစ်ပါသည်။ အရံအတားလည်းဖြစ်၊ မေတ္တာသမထမှ ဝိပဿနာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ် ပွားများနိုင်သော မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကို သင်ယူကြပါကုန်စို့။