

ဘာဝနာပွားများစိတ်စွမ်းအား

(1)

ဒေါက်တာ နိမလ

၁၇.၁.၂၀၂၁ မှ ၁၄.၃.၂၀၂၁ အထိ

အပတ်စဉ် တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း

(၉) ပတ်

၂၄.၁.၂၀၂၁ (ဒုတိယပတ်)

(2)

ဘာဝနာ၏သော့ချက်

မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တ

ကို

လေ့လာခြင်း

(ဒီဃနိကာယ ၊ ၂၂)

မဟာ + သတိ + ပဋ္ဌာန + သုတ္တ

ပထမအပတ်မှ အကြံပြုချက် နှင့် မေးခွန်းများ (3)

- Sayarlay payar, if possible better to add some English words to explain foreigner.
- သမာဓိက ငြိမ်နေအောင်လုပ်တာ ၊ ဝိပဿနာက အလုပ်တွေကိုမြင်တာ ၊ အဲ့လိုဟုတ်ပါလားဘုရား ။
- သုဒ္ဓ နှင့် သုက္ခဝိပဿနာ အကြောင်းလေး သိပ်မရှင်းလို့ ပြောပြပါလားဘုရား ။
- သုဒ္ဓဝိပဿနာ မဟုတ်ပါဘူး ၊ သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက ပါလို့ comment ပေးတာလေးလည်းတွေ့မိလို့ပါ ။

ပထမအပတ် အတွက် အဖြေများ (4)

သမထ (ဘာဝနာ / ယာနိက) - သမာဓိထူထောင်ခြင်း၊
(Tranquillity Meditation) Establishment of Concentration

သမာဓိ - အာရုံ ၁ ခုတည်းပေါ်မှာ စိတ်ကလေးတည် ငြိမ်နေခြင်း
(Concentration / Unification of mind)

ဝိပဿနာ - ရုပ်နာမ်တို့၏ မမြဲခြင်းသဘော ၊ ဆင်းရဲခြင်း သဘော ၊
ကိုယ့်အလိုသို့မလိုက် အစိုးမရခြင်းသဘောကိုရှုမြင်ခြင်း ၊
ကိုယ့်အသေ ကိုယ်မြင်တာ ဝိပဿနာ (မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သိက္ခာ (၃) ပါး - သီလ ၊ သမာဓိ ၊ ပညာ

သမထ → သမာဓိ

ဝိပဿနာ → ပညာ

သုဒ္ဓ - စင်ကြယ်ခြင်း (Purification) (5)

သုဒ္ဓဝိပဿနာ - သမထ မဖက် ၊ သမထမရောမယှက်
ဝိပဿနာသက်သက် ။

သုက္ခ - ခြောက်သွေ့သော (Dry)

သုက္ခဝိပဿနာ - သမထ မပါ။ စွာန်အဘိညာဏ်မရ ၊
စိုစိုပြေပြေမရှိလို့ ခြောက်သွေ့တဲ့
ဝိပဿနာ ။

(6)

Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

The Great Discourse
on the Foundations of Mindfulness

(Dīgha Nikāya: 22)

သတိ ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် (7)

ပမာဒံ သရတိ ဟိံ သတိတိ သတိ ။

ပမာဒံ - မေ့လျော့ခြင်းကို ၊

သရတိ ဟိံ သတိ - ပယ်သတ်တတ်၏ ၊

ဣတိ (တသ္မာ) - ထို့ကြောင့် ၊ သတိ - သတိမည်၏ ။

ကျမ်းကိုး။ ။အဘိဓာနပုဒ်ပိကာသုစိ

ပဋ္ဌာန - ကပ်၍တည်မှု ၊

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

သတိပဋ္ဌာန ၏ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုချက် (8)

သတိယေဝ ပဋ္ဌာနံ သတိပဋ္ဌာနံ ။

သတိယေဝ - သတိယာ + ဧဝ

သတိသည်သာလျှင် ၊

ပဋ္ဌာနံ - ကပ်၍ တည်တတ်သောတရား ၊

(ဖြစ်သောကြောင့်)

သတိပဋ္ဌာနံ - သတိပဋ္ဌာန်မည်၏ ။

သတိ ၏ အရေးပါပုံ (၉)

- အပ္ပမာဒေါ အမတံပဒံ ၊ ပမာဒေါ မစ္စုနောပဒံ ၊
အပ္ပမတ္တာ န မီယန္တိ ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။
(ဓမ္မပဒ - ၂၁)
- သတိဉ္စ ခွါဟံ ဘိက္ခဝေ သပ္ပတ္တိကံ ဝဒါမိ ။
(အဂ္ဂိသုတ် ၊ သံယုတ္တနိကာယ)
- ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ ။
(မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ် ၊ ဒီပနိကာယ)

အပ္ပမာဒေါ - မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ ထက်သန်မြဲမြဲသော
သတိတရားသည်

အမတံပဒံ - သေခြင်းကင်းသောနိဗ္ဗာန်သို့ရခြင်း အကြောင်းတည်း ၊

ပမာဒေါ - သတိလွတ်ကင်း မေ့လျော့ခြင်းသည်

မစ္စုနောပဒံ - သေရခြင်း၏အကြောင်းတည်း ၊

အပ္ပမတ္တာ - မမေ့မလျော့ကုန်သောသူတို့သည်

န မိယန္တိ - သေသည်မမည်ကုန် ၊

ယေ - အကြင်သူတို့သည် ၊ ပမတ္တာ - မေ့လျော့ကုန်၏ ၊

တေ - ထိုမေ့လျော့သူတို့သည် ၊

ယထာ မတာ - သေသောသူကဲ့သို့တည်း ။

သတိဉ္စ ခွါဟံ ဘိက္ခဝေ သဗ္ဗတ္ထိကံ ဝဒါမိ ။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့ ၊ ခေါ - စင်စစ် / သို့သော်လည်း

သတိံ စ - သတိသမ္ပောဇ္ဈင်ကိုကား

သဗ္ဗတ္ထိကံ - အလုံးစုံသော ကိစ္စတို့၌ အလိုရှိထိုက်၏ဟု

အဟံ - ငါဘုရားသည်

ဝဒါမိ - ဟောတော်မူ၏ ။

(အဂ္ဂိသုတ်၊ သံယုတ္တနိကာယ)

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေဝ။ (12)

သင်္ခါရာ - အကြောင်းတရားတို့ကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ
သင်္ခါရတရားတို့သည် ၊

ဝယဓမ္မာ - ဖြစ်ပြီးသည့်နောင် တည်တံ့ခိုင်မြဲနေခြင်းမရှိဘဲ
ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိကြလေကုန်၏ ။

(တုမေု - သင်တို့သည်)

အပ္ပမာဒေန - မမေ့မလျော့ မပေါ့မဆ ထက်သန်မြဲမြဲ
သောသတိတရားဖြင့် ၊

(သဗ္ဗကိစ္စာနိ - လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်သောအလုပ်အားလုံးတို့ကို)

သမ္မာဒေဝ - ပြီးစီးကြစေကုန်လော့ ။

Significance of Mindfulness (13)

Appamādo amatampadam,

Pamādo maccunopadam,

Appamattā na mīyanti,

Ye pamattā yathā matā.

(Dhammapada verse 21)

Heedfulness is the path to the Deathless,

Heedlessness is the path to death,

The heedful do not die,

The heedless are as if already dead.

(Trs. Acharya Buddharakkhita)

(14)

“*Satiñca khvāhaṃ, bhikkhave, sabbatthikaṃ vadāmi.*”

(*Aggi Sutta, Saṃyutta Nikāya*)

“But mindfulness, monks, I declare is always useful.”

(Trs. Bhikkhu Bodhi, Thanissaro)

... *vayadhammā sañkhārā appamādena sampādetha.*

... all conditioned things are of a nature to decay
strive on untiringly.

(Trs. Maurice Walshe)

မိမိ နှင့် သူတစ်ပါးအားစောင့်ရှောက်ခြင်း (15)

“ အတ္တာနံ ဘိက္ခဝေ ရက္ခိဿာမီ ” တိ သတိပဋ္ဌာနံ
သေဝိတဗ္ဗံ ၊ “ ပရံ ရက္ခိဿာမီ ” တိ သတိပဋ္ဌာနံ
သေဝိတဗ္ဗံ ။ အတ္တာနံ ဘိက္ခဝေ ရက္ခန္တေ ၊ ပရံ ရက္ခတိ ၊
ပရံ ရက္ခန္တေ ၊ အတ္တာနံ ရက္ခတိ ။

(သေဒကသုတ် ၊ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ္တ)

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့ ၊ အတ္တာနံ - မိမိကိုယ်ကို ၊ ရက္ခိဿာမီတိ -
စောင့်ရှောက်အံ့ ၊ သတိပဋ္ဌာနံ - သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ၊ သေဝိတဗ္ဗံ -
မှီဝဲထိုက်၏ ။

ပရံ - သူတပါးကို ၊ ရိက္ခိဿာမိတိ - စောင့်ရှောက်အံ့ ၊
သတိပဋ္ဌာနံ - သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ၊ သေဝိတဗ္ဗံ -
မှီဝဲထိုက်၏ ။

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့ ၊ အတ္တိာနံ - မိမိကိုယ်ကို ၊
ရက္ခန္တေ ၁ - စောင့်ရှောက်သည်ရှိသော် ၊ ပရံ - သူတပါးကို ၊
ရက္ခတိ - စောင့်ရှောက်၏ ။

ပရံ - သူတပါးကို ၊ ရက္ခန္တေ ၁ - စောင့်ရှောက်သည်ရှိသော် ၊
အတ္တိာနံ - မိမိကိုယ်ကို ၊ ရက္ခတိ - စောင့်ရှောက်၏ ။

“ သတိ ” စေတသိက်၏ လက္ခဏာဒီစတုက္က
(17)

- အပိလာပနလက္ခဏာ သတိ ။
- အသမ္မောသနရသာ ။
- အာရက္ခပစ္စုပ္ပန်နာ ။
- ထိရသညာပဒဋ္ဌာနာ ။

ကျမ်းကိုး ။ ။ မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိ ၊ အဋ္ဌသာလိနီ (ဓမ္မသင်္ဂဏီအဋ္ဌကထာ)

(18)

- လက္ခဏာ (အမှတ်အသား)
 - သာမညလက္ခဏာ (အများဆိုင်အမှတ်အသား)
 - သဘာဝလက္ခဏာ (ကိုယ်ပိုင်အမှတ်အသား)
- ရသ (ဆောင်ရွက်ခြင်းကိစ္စ)
- ပစ္စုပဋ္ဌာန် (သိသာပေါ်လွင်ထင်မြင်လာခြင်း)
- ပဒဋ္ဌာန် (နီးသောအကြောင်း)

- အပိလာပနလက္ခဏာ သတိ
(အာရုံ၌ခိုင်မြဲခြင်း အမှတ်အသား)
- အသမ္မောသနရသာ
(အာရုံကို မပျောက်ပျက်စေခြင်းကိစ္စ)
- အာရက္ခပစ္စုပဋ္ဌာနာ
(အာရုံကိုစောင့်ရှောက်တတ်သောတရားဟု
ယောဂီ၏ ဉာဏ်၌ထင်ရှားလာခြင်း)
- ထိရသညာပဒဋ္ဌာနာ
(ခိုင်မြဲသော သညာသည် နီးသောအကြောင်း)

သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူး (20)

ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ

၁ ။ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ ၊

၂ ။ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ၊

၃ ။ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ၊

၄ ။ ဉာယဿအဓိဂမာယ ၊

၅ ။ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိ ကရိယာယ ၊

ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ။

အယံ မဂ္ဂေါ - ဤလမ်းသည်

သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ - သတ္တဝါတို့၏ စင်ကြယ်ခြင်းငှါ ၊

သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ - စိုးရိမ်ခြင်း ငိုကြွေး

ခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ခြင်းငှါ ၊

ဒုက္ခဒေါမသာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ - ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်း

တို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှါ

ဉာယဿအဓိဂမာယ - အရိယမဂ်ဉာဏ်ရခြင်းငှါ ၊

နိဗ္ဗာနဿသစ္စိ ကရိယာယ - နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှါ

ဧကာယနော - တစ်ကြောင်းတည်းသောလမ်းတည်း ။

သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးကျေးဇူး ဆောင်ပုဒ် (22)

ကိလေညစ်ကြေး ကင်းဝေးစေရန် ၊

စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးကင်းရန် ၊

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ချုပ်စဲဖို့ရန် ၊

မဂ် နိဗ္ဗာန် အမြန်ဆိုက်ရောက်ရန် ၊

တစ်လမ်းထဲ သွားမြဲသတိပဋ္ဌာန် ။

(ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

Benefits of Mindfulness (23)

This is the only way, monks,

- for the purification of beings,
- for the overcoming of sorrow and lamentation,
- for the disappearance of pain and grief,
- for reaching the Noble path,
- for the realization of Nibbāna, namely, the four foundations of mindfulness.

ဧကာယန အဓိပ္ပါယ် ရှင်းလင်းချက် (24)

ဧကာယန ... ဧက + အာယန

- ၁။ လမ်းခွဲ လမ်းခွ မရှိသော တစ်ဖြောင့်တည်းသောလမ်း ၊
- ၂။ အဖော်မလို တစ်ဦးတည်းသာ သွားရသောလမ်း ၊
- ၃။ အမြတ်ဆုံးဘုရားရှင် လျှောက်သောလမ်း ၊
- ၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သာသနာတော်တွင်း၌သာရှိသောလမ်း ၊
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ပန်းတိုင်သို့သာ သွားသောလမ်း ၊

သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး

(25)

- ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
- ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

The Four Foundations of Mindfulness

- the contemplation of the body (26)
(*kāyānupassanā satipaṭṭhāna*)
- the contemplation of sensation / feeling
(*vedanānupassanā satipaṭṭhāna*)
- the contemplation of mind
(*cittānupassanā satipaṭṭhāna*)
- the contemplation of the Dhamma
(*dhammānupassanā satipaṭṭhāna*)

သာသနာတော်တည်တံ့ခြင်း

နှင့် သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး (27)

စတုနံ ခေါ် ဗြာဟ္မဏ သတိပဋ္ဌာနာနံ အဘာဝိတတ္တာ
အပဟုလီကတတ္တာ တထာဂတေ ပရိနိဗ္ဗုတေ သဒ္ဓမ္မော
န စိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ ။

စတုနန္တ ခေါ် ဗြာဟ္မဏ သတိပဋ္ဌာနာနံ ဘာဝိတတ္တာ
ပဟုလီကတတ္တာ တထာဂတေ ပရိနိဗ္ဗုတေ သဒ္ဓမ္မော
စိရဋ္ဌိတိကော ဟောတိ ။

(အညတရဗြာဟ္မဏသုတ် ၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တ)

ခေါ - စင်စစ် ၊ ဗြာဟ္မဏ - (အို) ပုဏ္ဏား (28)

စတုန္ဒံ သတိပဋ္ဌာနာနံ - လေးပါးသောသတိပဋ္ဌာန်တို့ကို
အဘာဝိတတ္တာ - မဖြစ်စေအပ်ကုန်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်
အဗဟုလီကတတ္တာ - ကြိမ်ဖန်များစွာ မပြုအပ်ကုန်သည်၏
အဖြစ်ကြောင့်

တထာဂတေ - မြတ်စွာဘုရားသည်

ပရိနိဗ္ဗုတေ - ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သော်

သဒ္ဓမ္မော - သာသနာသည် (သူတော်ကောင်းတရားသည်)

စိရဋ္ဌိတိကော - ကြာမြင့်စွာတည်ခြင်းသည်

န ဟောတိ - မဖြစ် ။

ခေါ - စင်စစ် ၊ ဗြာဟ္မဏ - (အို) ပုဏ္ဏား (29)

စတုန္ဒရ သတိပဋ္ဌာနာနံ - လေးပါးသောသတိပဋ္ဌာန်တို့ကို

ဘာဝိတတ္တာ - ဖြစ်စေအပ်ကုန်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်

ဗဟုလီကတတ္တာ - ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်ကုန်သည်၏ အဖြစ်ကြောင့်

တထာဂတေ - မြတ်စွာဘုရားသည်

ပရိနိဗ္ဗာတေ - ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သော်

သဒ္ဓမ္မော - သာသနာသည် (သူတော်ကောင်းတရားသည်)

စိရဋ္ဌိတိကော - ကြာမြင့်စွာတည်ခြင်းသည်

ဟောတိ - ဖြစ်၏။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (30)

- အာနာပါနပဋ္ဌ
- ဣရိယာပထပဋ္ဌ
- သမ္မဇာနပဋ္ဌ
- ပဋိက္ခလမနသိကာရပဋ္ဌ
- ဓာတုမနသိကာရပဋ္ဌ
- နဝသိဝိထိကပဋ္ဌ

ဝေဒနာနုပဿနာ (31)

◆ သုခဝေဒနာ ◆ ဒုက္ခဝေဒနာ ◆ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ

- သာမိသသုခဝေဒနာ (ကာမဂုဏ်နှင့်ရောစပ်သော)
- နိရုမိသသုခဝေဒနာ (ကာမဂုဏ်နှင့်မရောစပ်သော)
- သာမိသဒုက္ခဝေဒနာ
- နိရုမိသဒုက္ခဝေဒနာ
- သာမိသအဒုက္ခမသုခဝေဒနာ
- နိရုမိသအဒုက္ခမသုခဝေဒနာ

စိတ္တာနုပဿနာ (32)

- သရာဂံ စိတ္တံ
- သဒေါသံ စိတ္တံ
- သမောဟံ စိတ္တံ
- သံခိတ္တံ စိတ္တံ
- မဟာဂ္ဂတံ စိတ္တံ
- သဉ္ဇတ္တရံ စိတ္တံ
- သမာဟိတံ စိတ္တံ
- ဝိမုတ္တံ စိတ္တံ
- ဝိတရာဂံ စိတ္တံ
- ဝိတဒေါသံ စိတ္တံ
- ဝိတမောဟံ စိတ္တံ
- ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တံ
- အမဟာဂ္ဂတံ စိတ္တံ
- အနုတ္တရံ စိတ္တံ
- အသမာဟိတံ စိတ္တံ
- အဝိမုတ္တံ စိတ္တံ

ဓမ္မာနုပဿနာ

(33)

- နိဝရဏပဋ္ဌ
- ခန္ဓပဋ္ဌ
- အာယတနပဋ္ဌ
- ဟောဇ္ဈိန်ပဋ္ဌ
- သစ္စပဋ္ဌ

အာနာပါနဿတိ နိဒါန်း (34)

အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
မဟာပူလာ ဟောတိ မဟာနိသံသာ ။

အာနာပါနဿတိ ဘိက္ခဝေ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ပရိပူရေတိ ။

စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ သတ္တ
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ ပရိပူရေန္တိ ။

သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ ဝိဇ္ဇာဝိပုတ္တိံ
ပရိပူရေန္တိ ။ (အာနာပါနဿတိသုတ် ၊ မဇ္ဈိမနိကာယ)

လက်တွေ့ တရားဘာဝနာပွားများခြင်း (35)

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ ၊ မာ ပမာဒတ္ထ ၊ မာ ပစ္ဆာ
ဝိပ္ပဋိသာရိနော၊ အဟု ဝတ္ထ ။ (သလ္လေခသုတ် ၊ မဇ္ဈိမ)

ဘိက္ခဝေ - ရဟန်းတို့ ၊ ဈာယထ - ရှု ကြကုန်လော့ ၊

မာ ပမာဒတ္ထ - မမေ့လျော့ကြကုန်နဲ့ ၊

ပစ္ဆာ - နောက်ကာလ၌ ၊ ဝိပ္ပဋိသာရိနော - နှလုံးမသာ

ယာခြင်း ၊ မာအဟု ဝတ္ထ - မဖြစ်ကြနဲ့ ။

ခင်ပွန်းကြီး (၁၀) ပါး အားရှိခိုးကန်တော့ခြင်း (36)

ဗုဒ္ဓါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါစ အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ၊

မာတာ ပိတု ဂုရု သတ္တာ၊ ဓမ္မဒေသကာစ ဒါယကာ၊

ဣမေဒသ မဟာဂုဏေ၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

(ရှေးဆရာတော်ကြီးများ)

သီလ နှင့် ပညာ (37)

- သီလပရိဇောတာ ပညာ ၊
- ပညာပရိဇောတံ သီလံ ၊ (သောဏဒဏ္ဍသုတ် ၊ ဒီပနိကာယ)
ပညာ - ပညာကို ၊
သီလပရိဇောတာ - သီလသည် ဖြူစင်စေအပ်၏ ။

သီလံ - သီလကို

ပညာပရိဇောတံ - ပညာသည်ဖြူစင်စေအပ်၏ ။

ရှေးဦးပြုဖွယ် ပုဗ္ဗကိစ္စ (၅) ပါး (38)

၁။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွားများခြင်း

၂။ မေတ္တာဘာဝနာပွားများခြင်း

၃။ အသုဘဘာဝနာပွားများခြင်း

၄။ မရဏာနုဿတိပွားများခြင်း

စတုရာရက္ခ ကမ္မဋ္ဌာန်း

အစောင့်အရှောက်တရား ၄ ပါး

၅။ ခန္ဓာ (၅) ပါး၊ ရုပ်နာမ် (၂) ပါးကို မြတ်စွာဘုရားထံအပ်နှံ လှူဒါန်းခြင်း

- အရဟံ စသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထင်ရှားစုံစွာ
မြတ်ဗုဒ္ဓါ ကောင်းစွာ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား၊
- အားလုံးသတ္တဝါ ဘေးရန်ကွာ ချမ်းသာကြစေသား၊
- ငါ၏ကိုယ်မှာ ရှိနေတာ ရွံရှာဖွယ်ကြီးပါတကား၊
- ငါသည် မုချ တစ်နေ့ကြ သေရမှာပါတကား၊
- ငါ၏ ရုပ်နာမ် ဘုရားထံ အပ်နှံ လှူဒါန်းပါ၏ဘုရား။
(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားထိုင်ခြင်း ပြီးဆုံးလျှင် ဘုရားကန်တော့ရန် (ရှေးဆရာတော်ကြီးများ) (40)

- ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ - ဤ လောကုတ္တရာတရား
ကိုးပါးအားလျှော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ -
မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

- ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

- ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

အမျှဝေရန် (41)

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် ချမ်းမြအေးကြည်
ဘေးမဲ့မည်သည် ရွှေပြည်ထုတ်ခြောက်
လမ်းမကောက်ပဲ ရောက်ရပါလို့၊ ထိုထိုဘဝ
ကျင်လည်ရလည်း ဒုက္ခဘေးဒဏ် ရန်မာရ်အပေါင်း
မကောင်းဟူသမျှ မတွေ့ရဘဲ၊ မကောင်းဟူသမျှ
မကြားရဘဲ၊ သဗ္ဗဏ္ဍ ၁ မင်္ဂလာကို ရွယ်ကာတာတိုင်း
ရစေသော် ။

ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂကို မိဘဆရာ
မျိုးသဟာနှင့် ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က၊
ကျောင်းမှာစောင့်ကြပ် ကျောင်းစောင့်နတ်က၊
အိမ်မှာစောင့်ကြပ် အိမ်စောင့်နတ်က၊ မြို့မှာစောင့်
ကြပ် မြို့စောင့်နတ်က၊ နယ်မှာစောင့်ကြပ် နယ်စောင့်
နတ်က၊ သာသနာတော်မှာ စောင့်ကြပ် သာသနာတော်

သာသနာတော်စောင့်နတ်က အရင်းစ၍ ရှိသမျှ
အလုံးစုံဘုံသုံးဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ရှိရှိသမျှ
ဝေနေယျတို့ကြပါစေ ပေးငှဝေသည် များထွေ
သာဓုခေါ်စေသော်...

ကုသိုလ် အမျှ ၊ အမျှ ၊ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်
သော်။

မေတ္တာခံယူခြင်း နှင့် အနုမောဒနာပြုခြင်း (44)

ဇမ္ဗူဒီပါလက်ယာတောင်ကျွန်း သာသနာထွန်းရာအရပ် ၊

သူတော်သူကောင်း သူမြတ်လောင်းတို့

ပြုပြုသမျှသော ဒါန သီလ ဘာဝနာ ၊ ပို့သသော

မေတ္တာ အကျွန်ုပ်တို့တစ်စုက အာရုံပြု၍ ခံယူပါ၏ ..

သာဓု သာဓု သာဓု ပါဘုရား ။

(ရှေးစာဆိုပညာရှင်များ)