http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော်

ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့

ယဉ်ကျေးမှုအမွေ

သာမဏေကျော်

ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့ယဉ်ကျေးမှုအမွေ

သာမဏေကျော်

ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့

ယဉ်ကျေးမှုအမွေ

DESIGN

553920

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓပေးခဲ့တဲ့
ယဉ်ကျေးမှုအမွေ

သာမဏေကျော်

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် • ၃၂၀၄၅၀၀၇၀၇

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် • ၃၂၀၆၅၈၁၁၀၇

အုပ်ရေ • ၂၀၀၀

တန်ဖိုး • ၅၀၀ ကျပ်

ပုံနှိပ်ခြင်း • ၂၀၀၈ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ
ဒုတိယအကြိမ်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ် • ဒေါ်မေသက်ခိုင် (၀၈၂၉၄)
(ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်)
အမှတ်–၂၀၆၊ (မြေညီ)၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊

ထုတ်ဝေသူ • ဦးတင်ကိုဦး
ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ
အမှတ် (၅၈၀/ခ)၊ အောင်ရတနာလမ်း၊
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းဖလင် • ကိုမြင့်သူ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း • ကိုအောင်လွင်

ဖြန့်ချိရေး

သာမဏေကျော်စာပေ

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်
(လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး)
မှော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း–၇၀၉၆၈၀

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ အစောင့်အရှောက် ၁

၂။ ကိုယ်ချင်းစာပါ ၃

၃။ သူတော်ကောင်း ၇

၄။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု (၃၈) ပါး ၉

၅။ မိဘတွေအပေါ် သားသမီးတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၁၂

၆။ အလှ ရတနာ ၁၄

၇။ သားသမီးတွေအပေါ် မိဘတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၁၆

၈။ ဆရာသမားများအပေါ် တပည့်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၁၈

၉။ တပည့်များအပေါ် ဆရာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၀

၁၀။ မိတ်ဆွေတို့အပေါ် ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၂

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ အလုပ်သမားတို့အပေါ်
အရှင်သခင်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၄

၁၂။ အရှင်သခင်တို့အပေါ် အလုပ်သမားတို့
ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၆

၁၃။ မယားအပေါ် လင်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၂၈

၁၄။ လင်ယောကျ်ားတို့အပေါ်
မယားတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၃၀

၁၅။ ရဟန်း သံဃာတွေအပေါ် ၃၂
ဒကာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁၆။ ဒကာ ဒကာမတို့အပေါ် ၃၄
ရဟန်း သံဃာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁၇။ ကျေးဇူးရှင်မိတ်ဆွေအပေါ်
ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၃၆

၁၈။ ကိုယ် နှုတ် စိတ် ယဉ်ကျေးစေရန် ၃၈

၁၉။ ဆရာက တပည့်အပေါ်
ပြုရတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုများ ၅၃

၂၀။ တပည့်က ဆရာ့အပေါ်
ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ ၆၃

၂၁။ ညီညွှတ်သည့်ရဟန်း ရှင်တို့
ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ ၆၆

http://www.dhammadownload.com

၂၂။ ကျောင်းနေရဟန်းတို့
ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ ၆၈
၂၃။ ဆွမ်းခံကြွရာ ယဉ်ကျေးမှုအဖြာဖြာ ၇၀
၂၄။ ဆွမ်းစားစဉ် ယဉ်ကျေးမှု ၇၅
၂၅။ ကျင်ကြီးအိမ်မှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၇၇
၂၆။ ခရီးသွားလိုရင် ယဉ်ကျေးမှု ၇၉
၂၇။ တောကျောင်းနေစဉ် ယဉ်ကျေးမှု ၈၁
၂၈။ ဇန္တာ (ရေချိုးအိမ်) တွင် ယဉ်ကျေးမှု ၈၂
၂၉။ ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ တရားဟောကြားရာမှာ
လိုက်နာရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု ၈၅
၃၀။ အယဉ်ကျေးဆုံး နိုင်ငံ ၈၇
၃၁။ တိတ်ဆိတ်ကြစမ်းပါ ၈၉
၃၂။ သန့်ရှင်းမှုနဲ့ မြင့်တင်ပါ ၉၃
၃၃။ အခင်းကြီး အခင်းငယ် တံတွေး
စွန့်ရာမှာ ယဉ်ကျေးမှု ၉၅

http://www.dhammadownload.com

အစောင့်အရှောက်

မကောင်းမှုမှ ရှက်မှုနဲ့ ကြောက်မှု၊ ဒီအဖြူတရားနှစ်ပါးက သတ္တဝါတွေကို စောင့်ရှောက်တယ်။ ဒီအဖြူတရားနှစ်ပါးသာ သတ္တဝါတွေကို မစောင့်ရှောက်ရင် အမေ၊ အမေ့ညီမ၊ အမေ့အစ်မ၊ ဦးလေးရဲ့မယား၊ ဆရာရဲ့မယား၊ ဘကြီးဘထွေး၊ အစ်ကိုကြီး စတဲ့ လေးစားရတဲ့ လူတွေရဲ့မယား လို့ ရိုသေလေးစားမှု မထင်ရှားရာ။ လူ့စည်းကမ်းကို ကျော်လွန်ပြီး ဖောက်ပြန်ကြလိမ့်မယ်။ ဆိတ်၊ သိုး၊ ကြက်၊ ဝက်၊ ခွေး၊ မြေခွေး တို့လို ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။

အဲဒီအဖြူတရားနှစ်ပါးက သတ္တဝါတွေကို စောင့်ရှောက်နေလို့ အမေ၊ အမေ့ညီမ၊ အမေ့အစ်မ၊ ဦးလေးရဲ့ မယား၊ ဆရာရဲ့မယား၊ ဘကြီး ဘထွေး၊ အစ်ကိုကြီး စတဲ့ လေးစားရမယ့် လူတွေရဲ့မယားလို့ ရိုသေလေးစားမှု ရှိနေကြတယ်။

(ဣတိဝုတ်ပါဠိ၊ ၂၁၉)

ဒီအဖြူတရားနှစ်ပါး ဆိတ်သုဉ်းလို့ လူ့လောကကြီးထဲက တချို့နေရာတွေမှာ မကြားဝံ့၊ မနာသာ အကြောင်းအရာ

http://www.dhammadownload.com

တွေကို ကြားနေရပါတယ်။ ဒီအဖြူတရားနှစ်ပါး ဆိတ်သုဉ်းသွားသူဟာ လူစင်စစ်က တိရစ္ဆာန်ဘဝကို ရောက်သွားသလိုဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒီအဖြူတရားနှစ်ပါးရဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက် အမည်းတရားတွေဖြစ်တဲ့ မကောင်းမှုမှ မရှက်မှုနဲ့ မကြောက်မှုကြောင့် တိရစ္ဆာန်စိတ်တွေ ဝင်ပြီး လူတွေဟာ တိရစ္ဆာန်လို မဖွယ်မရာ ပြုမူကြပါတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာ ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေကြောင့် ဒီအရှက်အကြောက်တရားနှစ်ပါး ရှိနေပါသေးတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ဒီအရှက် အကြောက်တရားတွေ ကင်းလို့ အဖေနဲ့သမီး၊ သားနဲ့အမေ စသူတွေတောင် တိရစ္ဆာန်လို ရိုင်းစိုင်းတဲ့စိတ်တွေ ဝင်ကာ တိရစ္ဆာန်လို ပြုမူကြတာတွေကို မကြားဝံ့ မနာသာ ကြားနာရပါတယ်။ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ လူ့လောကကြီးအဖြစ်သို့မရောက်စေဘဲ ယဉ်ကျေးတဲ့ လူ့လောက၊ လူ့ဘောင်ဆီ ရောက်အောင် အဖြူတရားနှစ်ပါးကို ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူထားပါတယ်။ အမည်းတရားနှစ်ပါး ရှိတဲ့နေရာ မြို့ ရွာ နိုင်ငံဟာ ရုပ်ဝတ္ထု ဖွံ့ဖြိုးစေဦးတော့ ရိုင်းစိုင်းတဲ့ မြို့ ရွာ နိုင်ငံပါပဲ။ အဖြူရှိရာနေရာဟာ ရုပ်ဝတ္ထု မဖွံ့ဖြိုးသေးဦးတော့ ယဉ်ကျေးတဲ့နေရာပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ချင်းစာပါ

၁။ ငါဟာ အသက်ရှင်ချင်တယ်၊ မသေချင်။ ချမ်းသာကို လိုလားတယ်။ ဆင်းရဲကို ရွံမုန်းတယ်။ သူတစ်ပါးတွေလည်း ငါလိုပါပဲ။ ငါဟာ အသတ်ခံရမှာ မကြိုက်သလို သူတစ်ပါးတွေလည်း မကြိုက်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ သူတစ်ပါးကို မသတ်သင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း မသတ်ရ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မသတ်ခိုင်းရ၊ မသတ်တာရဲ့ ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၂။ ငါ့ပစ္စည်းကို အခိုးခံရရင် ငါ မကြိုက်သလို၊ ငါက သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ခိုးယူရင်လည်း ငါ့ကို သူတစ်ပါးက မကြိုက်၊ ဒါကြောင့် ငါဟာ မခိုးသင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ခိုးတာကို ရှောင်ရမယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၃။ ငါ့မယားကို စော်ကားခံရရင် ငါ မကြိုက်၊ ငါက သူတစ်ပါးမယားကို စော်ကားရင်လည်း သူတစ်ပါးက ငါ့ကို မကြိုက်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ သူတစ်ပါးမယားကို

http://www.dhammadownload.com

မစော်ကားသင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း သူတစ်ပါးမယားကို စော်ကားမှုကို ရှောင်ရမယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၄။ လိမ်ညာပြီး ငါ့အကျိုးပျက်အောင် လုပ်လာရင် ငါ မကြိုက်၊ ငါက လိမ်ညာပြီး သူတစ်ပါး အကျိုးပျက်အောင် လုပ်ခဲ့ရင်လည်း ငါ့ကို သူတစ်ပါးက မကြိုက်၊ ဒါကြောင့် ငါဟာ သူတစ်ပါးအကျိုးပျက်အောင် မလိမ်ညာသင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း လိမ်ညာတာကို ရှောင်ရမယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၅။ ကုန်းတိုက်ပြီး ငါ့မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် လုပ်လာရင် ငါ မကြိုက်၊ ငါက ကုန်းတိုက်ပြီး သူတစ်ပါး မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် လုပ်ခဲ့ရင်လည်း ငါ့ကို သူတစ်ပါးက မကြိုက်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ သူတစ်ပါး မိတ်ဆွေတွေနဲ့ စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် မလုပ်သင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ကုန်းတိုက်တာကို ရှောင်ရမယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၆။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားနဲ့ ငါ့ကို ပြောလာရင် ငါ မကြိုက်၊ ငါက သူတစ်ပါးကို ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားနဲ့ သွားပြောရင်လည်း သူတစ်ပါးက မကြိုက်။ ဒါကြောင့် ငါဟာ

http://www.dhammadownload.com

ကြမ်းတမ်းတဲ့ စကားကို မပြောသင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း ကြမ်းတမ်းတဲ့စကား ပြောတာကို ရှောင်ရမယ်။ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ဂုဏ်ကိုလည်း ပြောပြရမယ်။

၇။ အနှစ်မရှိတဲ့ စကားနဲ့ ငါ့ကို ပြောလာရင် ငါ မကြိုက်၊ ငါက အနှစ်မရှိတဲ့ စကားနဲ့ သူတစ်ပါးကို သွားပြောရင်လည်း သူတစ်ပါးက မကြိုက်။ ဒါကြောင့် အနှစ်မရှိတဲ့ စကားနဲ့ မပြောသင့်လို့ စဉ်းစားပြီး ကိုယ်တိုင်လည်း အနှစ်မရှိတဲ့ စကားပြောတာကို ရှောင်ရမယ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း အရှောင်ခိုင်းရမယ်။ ရှောင်တာရဲ့ ဂုဏ်ကို လည်း ပြောပြရမယ်။

(သံ၊ ပါဠိ၊ တတိယ၊ ၃၀၈-၉)

ကိုယ်ချင်းစာနာမှုဟာ စိတ်ကောင်းရှိသူ၊ အသိပညာ ရှိသူတွေမှာသာ ရှိနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ကောင်းမရှိသူ လူမိုက်တွေမှာ ကိုယ်ချင်းစာတရား ကင်းမဲ့ကြပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုဟာ အင်မတန် မြတ်နိုးစရာ စိတ်ထား ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုဟာ လောကကြီးတစ်ခုလုံးကို သာယာစိုပြည် အေးချမ်းစေပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ကင်းမဲ့လို့ သတ်မှု၊ ခိုးမှု၊ ကာမဖောက်ပြန်မှုတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ လိမ်ညာလှည့်ပတ်မှု၊ ရန်တိုက်မှု၊ ကုန်းတိုက်မှု၊ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပြောဆိုမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာကြပါတယ်။ အကျိုးမဲ့ အနှစ်မဲ့ စကားတွေကို ပြောဆိုကြပါတယ်။ ကိုယ်

http://www.dhammadownload.com

ချင်းစာနာမှု ကင်းမဲ့လို့ လောကကြီးမှာ ကြောက်ဖွယ်၊ လန့်ဖွယ်အဖြစ်ဆိုးတွေနဲ့ ကြုံတွေ့နေကြရပါတယ်။

ကိုယ်ချင်းစာနာမှုက လူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြောအဆိုတွေကိုသာမက စိတ်နေစိတ်ထားကိုပါ ယဉ်ကျေးစေနိုင်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုမှာ ကိုယ်ချင်းစာနာမှု ပါဝင်ပါတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာနာမှုကင်းမဲ့တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုဟာ မြတ်နိုးစရာ မဟုတ်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်းဟာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို အမေးခံရပေမယ့်လည်း မပြော၊ အမေးမခံရရင်တော့ ပြောစရာ မလို၊ အမေးခံရတဲ့အခါ လျှော့ပြီး၊ အချိန်ဆွဲပြီး မပြည့်မစုံ သူတစ်ပါးရဲ့အပြစ်ကို ပြောပြတယ်။

သူတော်ကောင်းဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ဂုဏ်ကို အမေးမခံရပေမယ့်လည်း ပြောတယ်။ အမေးခံရရင်တော့ ပြောစရာ မလို။ အမေးခံရတဲ့အခါ မလျှော့ဘဲ၊ အချိန်မဆိုင်းဘဲ အပြည့်အစုံ အကျယ်တဝင့် သူတစ်ပါးရဲ့ဂုဏ်ကို ပြောပြတယ်။

သူတော်ကောင်းဟာ သူ့ရဲ့အပြစ်ကို အမေးမခံရပေမယ့်လည်း ပြောတယ်။ အမေးခံရရင်တော့ ပြောစရာ မလို။ အမေးခံရတဲ့အခါ မလျှော့ဘဲ၊ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အကျယ်တဝင့် သူ့ရဲ့အပြစ်ကို ပြောပြတယ်။

သူတော်ကောင်းဟာ သူ့ရဲ့ဂုဏ်ကို အမေးခံရပေမယ့်လည်း မပြော၊ အမေးမခံရရင်တော့ ပြောစရာမလို၊ အမေးခံရတဲ့အခါ လျှော့ပြီး အချိန်ဆွဲပြီး မပြည့်မစုံ အကျဉ်းပဲ ပြောပြတယ်။ (အံ၊ ပါဠိ၊ ပ၊ ၃၉၀)

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ့်ရဲ့ဂုဏ်နဲ့ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မပြောချင်တာ၊ မပြောမဖြစ်လို့ ပြောရရင်လည်း လျှော့ပြောတာ၊ အချိန်ဆွဲပြောတာ၊ အကျဉ်းပဲ ပြောတာတွေဟာ အရည်အသွေးကောင်းတွေပါပဲ။ သူတစ်ပါးဂုဏ်နဲ့ ကိုယ့်အပြစ်ကို ပြောချင်တာ၊ အမေးခံရရင် မလျှော့ဘဲ ပြောတာ၊ အချိန်မဆိုင်းဘဲ ပြောတာ၊ ပြည့်ပြည့်စုံစုံပြောတာတွေဟာလည်း အရည်အသွေးကောင်းတွေပါပဲ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ထား ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့သူတွေဟာ အဲဒီအရည်အသွေးကောင်းတွေကို ပိုင်ဆိုင်ကြပါတယ်။ ဘုရားရှင်က သူ့တပည့် ရဟန်း ရှင်လူတွေကို အဲဒီအရည်အသွေးကောင်းတွေ ရှိစေချင်ပါတယ်။ အဲဒီ အရည်အသွေးကောင်းတွေဟာ သူတော်ကောင်းတွေ သန္တာန်မှာသာ တည်ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီလို သူတော်ကောင်းတွေဟာ အင်မတန်ကြည်ညိုလေးစားစရာ အတုယူစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု (၃၈) ပါး

၁။ လူမိုက်တွေကို မပေါင်းပါနဲ့။
၂။ လူလိမ္မာတွေကို ပေါင်းပါ။
၃။ ပူဇော်ထိုက်သူတွေကို ပူဇော်ပါ။
၄။ သင့်တင့်ရာအရပ်မှာ နေပါ။
၅။ ရှေးကောင်းကံ ရှိပါစေ။
၆။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကောင်းကောင်း ထားပါ။
၇။ အကြားအမြင် များပါစေ။
၈။ လက်မှုအတတ် ရှိပါစေ။
၉။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးမနည်းကို ကောင်းကောင်း သင်ယူပါ။
၁၀။ စကားကောင်းကို ပြောတတ်ပါစေ။
၁၁။ မိဘကို လုပ်ကျွေးပါ။
၁၂။ သား သမီး ဇနီးတို့ကို ချီးမြှောက်ပါ။
၁၃။ အလုပ် မရှုပ်ထွေးစေရ။ (အချိန်လွန်ခြင်း၊ ပေါ့လျော့ခြင်း၊ မသင့်တာလုပ်ခြင်း စသည် မရှိစေရ။)

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ လျှုပါ။
၁၅။ သုစရိုက် (၁၀) ပါးကို ကျင့်ပါ။
၁၆။ ဆွေမျိုးတွေကို ထောက်ပံ့ပါ။
၁၇။ အပြစ်ကင်းတဲ့အလုပ် လုပ်ပါ။
၁၈။ မကောင်းတာတွေကို စိတ်နဲ့ ရှောင်ပါ။
၁၉။ မကောင်းတာတွေကို ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့ ရှောင်ပါ။
၂၀။ မူးယစ်သေစာ မသောက်စားပါနဲ့။
၂၁။ ကုသိုလ်တရားတွေမှာ မမေ့ပါနဲ့။
၂၂။ ရိုသေ လေးစားမှု ရှိပါ။
၂၃။ နှိမ့်ချပါ။
၂၄။ ရောင့်ရဲပါ။
၂၅။ ကျေးဇူးသိပါ။
၂၆။ သင့်လျော်တဲ့အခါမှာ တရားနာပါ။
၂၇။ သည်းခံပါ။
၂၈။ ဆုံးမရ လွယ်ပါစေ။
၂၉။ ရှင်ရဟန်းတွေကို ဖူးမြော်ပါ။
၃၀။ သင့်လျော်တဲ့အချိန်မှာ တရားဆွေးနွေးပါ။
၃၁။ ကိလေသာတွေကို စောင့်စည်းပါ၊ သို့မဟုတ် ကြိုးစားပါ။
၃၂။ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ပါ။
၃၃။ အရိယသစ္စာတွေကို မြင်ပါစေ။
၃၄။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုပါစေ။
၃၅။ လောကဓံရှစ်ပါးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်မတုန်လှုပ်ရ။

http://www.dhammadownload.com

၃၆။ ဝမ်းမနည်းရ။

၃၇။ ကိလေသာမြူ ကင်းပါစေ။

၃၈။ ဘေး ကင်းပါစေ။

(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ၊ ၃၊ ၄)

လောကကြီးမှာ ကြီးပွားတိုးတက်ချင်သူတွေ၊ ပြည့်စုံမြင့်မြတ်ချင်သူတွေဟာ ဒီဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု (၃၈) ပါးကို လိုက်နာ ကျင့်သုံးနိုင်ကြရင် ဘယ်မှာ မကြီးပွား၊ မတိုးတက်ဘဲ၊ မပြည့်စုံ၊ မမြင့်မြတ်ဘဲ ရှိပါတော့မလဲ။ ဒီဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု (၃၈) ပါးဟာ ဘယ်လောက် အဆင့်မြင့်သလဲ၊ ဒီလောက် အဆင့်မြင့်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို လူ့လောကတွင်သာမက နတ်လောက၊ ဗြဟ္မာလောကမှာပါ လိုက်ရှာပေမယ့် မတွေ့နိုင်ပါ။ အဆင့်မြင့်ဆုံး ယဉ်ကျေးမှုတွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

မိဘတွေအပေါ် သားသမီးတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ မိမိတို့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခဲ့တဲ့ မိဘတွေကို ခြေဆေးပေးခြင်း၊ ရေချိုးပေးခြင်း၊ ယာဂု ထမင်းပေးခြင်း စသည်တို့ဖြင့် ပြုစုရခြင်း။

၂။ မိဘတွေမှာ ကိစ္စပေါ်ပေါက်လာရင် မိမိတို့ကိစ္စကို ဘေးမှာ ထားပြီး မိဘတို့ရဲ့ကိစ္စကို ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

၃။ မိဘတွေရဲ့ ဥစ္စာဖြစ်တဲ့ လယ်ယာ၊ ရွှေ ငွေ စသည်ကို မပျက်စေဘဲ စောင့်ရှောက်ရခြင်း။
(တစ်နည်း) မတရားသော မျိုးရိုးအစဉ်အလာတို့ကို ပယ်ရှားပြီး တရားနှင့်ယှဉ်သော (ညှဉ်းဆဲမှု စသည် ကင်းသော) အစဉ်အလာ၌ တည်ရှိရခြင်း။
(တစ်နည်း) မျိုးရိုးစဉ်ဆက်က လာတဲ့ ဒါနဝတ်စသည်တို့ကို ဖြတ်တောက်မပစ်ဘဲ ဆက်လက်တည်ရှိစေရခြင်း။

၄။ အမွေခံ သားကောင်း သမီးကောင်းဖြစ်အောင် မိဘအဆုံးအမကို လိုက်နာရခြင်း။

၅။ ကွယ်လွန်သွားတဲ့ မိဘတွေအား ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြု၍ အမျှပေးဝေရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၄)

http://www.dhammadownload.com

အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) မျိုးနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သား သမီးကို ဘယ်လိုမိဘက သဘောမကျဘဲ ရှိမှာလဲ၊ မကျေနပ်ဘဲ ရှိမှာလဲ၊ အားမရဘဲ ရှိမှာလဲ၊ အားမကိုးဘဲ ရှိမှာလဲ၊ မချစ်ခင်၊ မမြတ်နိုးဘဲ ရှိမှာလဲ။ ဒီလိုယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သား သမီးကို ရရှိတဲ့ မိဘဟာ အင်မတန် ကံကောင်းတဲ့ မိဘတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သား သမီးတွေဟာ လောကရဲ့ အလှရတနာ အဆင်တန်ဆာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ သားသမီးတိုင်း ဒီလိုယဉ်ကျေးလိမ္မာကြရင် မိဘတိုင်း သဘောကျ ကျေနပ် အားရကြမှာပါပဲ။ သိပ်ပျော်ရွှင်ကြည်နူးကြမှာပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အလှူရတနာ

သားသမီးတွေဟာ မိဘတွေထံ နံနက်နဲ့ ညနေအချိန်မှာ ချဉ်းကပ်ပြီး "ဒီမိဘနှစ်ပါးဟာ ငါ့ရဲ့ကောင်းမှုမျိုးစေ့ စိုက်ပျိုးရာ လယ်ယာကောင်းပဲ" လို့ တွေးကာ ရှိခိုးရတယ်။

မိဘတွေအား ယာဂု၊ ထမင်း၊ ခဲဖွယ်တွေကို ပေးတယ်။

ဖျော်ရည်ပေးရတယ်။

ဝတ်စရာ၊ ခြုံစရာ အဝတ်အထည် ပေးရတယ်။

ခုတင်၊ ထိုင်ခုံ ပေးရတယ်။

အနံ့ဆိုးကို ဖယ်ရှားပြီး အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံပေးရတယ်။

ရာသီဥတု အေးတဲ့ခါ ရေနွေးနဲ့၊ ရာသီဥတု ပူအိုက်တဲ့အခါ ရေအေးနဲ့ မိဘတွေရဲ့ ကိုယ်တွေကို သွန်းလောင်း ချိုးပေးရတယ်။

ရေအေး ရေနွေးတွေနဲ့ မိဘတွေရဲ့ ခြေတွေကို ဆေးပေးရတယ်။ ဆီလိမ်းကျံပေးရတယ်။

အဲဒီလို မိဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးတဲ့ သားသမီးကို ပညာရှိတွေက ဒီဘဝမှာပဲ ချီးမွမ်းကြတယ်။ မိဘလုပ်ကျွေးတဲ့ အဲဒီ

http://www.dhammadownload.com

သား သမီးဟာ သေတဲ့အခါ နတ်ပြည်ရောက်ရတယ်။ နတ်ပြည် စည်းစိမ်တွေနဲ့ အစကစပြီး ထပ်တလဲလဲ ဝမ်းမြောက်ရတယ်။ ပျော်ရတယ်။ (အံ၊ ပါဠိ၊ ပ၊ ၁၃၁)

ဒီလို ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သားသမီးဆိုရင် များချင်သလောက် များပါစေ၊ လိုချင်ကြမှာပါပဲ။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သားသမီးဟာ မိဘကို ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ချမ်းသာရအောင် ပြုစုတတ်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သားသမီးကြောင့် မိဘတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာကြရပါတယ်။ ကိုယ်ကျန်းမာကြရပါတယ်။ ဒီလိုယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သားသမီးဟာ ကျောက်ကောင်းတစ်စေ့ပမာ တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။ ရှားပါးပါတယ်။ ရခဲပါတယ်။ တကယ်တော့ ကျောက်ကောင်းတစ်စေ့ထက် အဆပေါင်းများစွာ ပိုမိုတန်ဖိုးကြီးပါတယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှု ရှိလေလေ တန်ဖိုးက ကြီးလေလေပါပဲ။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ သားသမီးဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရတဲ့ အလှရတနာ ဖြစ်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာမှုဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ အလှရတနာထူး ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သားသမီးတွေအပေါ် မိဘတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ သားသမီးတွေဟာ မကောင်းတာတွေကို လုပ်နေရင် မျက်မှောက် သံသရာအပြစ်ကို ပြောပြပြီး "ဒါကို မလုပ်နဲ့" လို့ တားမြစ်ရခြင်း၊ လုပ်ပြီးရင်လည်း ကဲ့ရဲ့ရခြင်း။

၂။ အနာထပိဏ်သူဌေးက သူ့သား'ကာလ'အား လာဘ်ပေးပြီး ဆွဲဆောင်သလို ပစ္စည်းပေးပြီးတော့တောင် ကောင်းတာတွေကို လုပ်ဖို့ တွန်းအားပေးရခြင်း။

၃။ ကိုယ့်အဆုံးအမကို လိုက်နာတာကို သိပြီး မျိုးရိုးစဉ်ဆက်က လာတဲ့ အတတ်ပညာကို သင်ယူစေရခြင်း။

၄။ အမျိုး၊ သီလ၊ ရုပ်ရည်စသည်အားဖြင့် သင့်လျော်သူနှင့် ထိမ်းမြားပေးရခြင်း။

၅။ ပေးသင့်ရာ အချိန်အခါမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ပေးရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၄)

ကိုယ့်သားသမီးကို ဘယ်မိဘမဆို ချစ်ကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်သားသမီးကို မချစ်တဲ့ မိဘဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ မိဘ

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။ မိဘဆိုတာ သားသမီးတွေအဖို့ အရိပ်ကောင်းတဲ့ သစ်ပင်ကြီးထက် ပိုပြီးအေးမြမှုကို ပေးတတ်သူတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ မိဘတွေဆိုတာ သားသမီးတွေရဲ့ လက်ဦးဆရာတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေအပေါ် မေတ္တာချိန်မှာ မေတ္တာ၊ ကရုဏာချိန်မှာ ကရုဏာ၊ မုဒိတာချိန်မှာ မုဒိတာ၊ ဥပေက္ခာချိန်မှာ ဥပေက္ခာ ထားကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် သားသမီးတွေအဖို့ မိဘတွေဟာ ဗြဟ္မာကြီးတွေနဲ့ တူကြပါတယ်။

မိဘတွေဟာ သား သမီးတွေအပေါ် နွေရော၊ မိုးရော၊ ဆောင်းရော ရာသီမရွေး ဗြဟ္မစိုရ်မိုးတွေ ရွာသွန်းဖြိုးကြပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှုရှိကြတဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေအားအထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) မျိုးကို ဆောင်ရွက်ပေးကြပါတယ်။ ဗြဟ္မစိုရ်တရားတို့ ပျော်မွေ့ရာဖြစ်တဲ့ မိဘတွေဟာ သားသမီးတွေအပေါ် တာဝန်ကျေပွန်ကြပါတယ်။ သားသမီးတွေကို ပစ်မထားကြပါ။ တာဝန်မဲ့ မနေကြပါ။ ယဉ်ကျေးမှု (၅) မျိုးလုံးရှိတဲ့ မိဘရဲ့ သားသမီးတွေဟာ လောကမှာ ကံကောင်းတဲ့ သားသမီးတွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဆရာသမားများအပေါ် တပည့်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ဆရာ အဝေးက လာနေတာကို မြင်ရင် နေရာမှ ထပေးရခြင်း၊ ခရီးဦး ကြိုရခြင်း၊ ဆရာ့လက်ထဲက ပစ္စည်းဥစ္စာကို ယူရခြင်း၊ နေရာခင်းပေးကာ ထိုင်စေရခြင်း၊ ယပ်ခတ်ပေးရခြင်း၊ ခြေဆေးပေးရခြင်း၊ ခြေကို ဆီစသည်ဖြင့် လိမ်းကျံပေးရခြင်း။

၂။ နံနက်၊ နေ့လယ်၊ ညနေအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် သုံးကြိမ် ဆရာ့ထံ ချဉ်းကပ်ရခြင်း။

၃။ ဆရာ့အပေါ်ရော အတတ်ပညာပေါ်မှာပါ ရိုသေလေးစားစွာ ယုံကြည်နာယူရခြင်း။

၄။ နံနက်စောစောပဲ ထပြီး ဆရာအား မျက်နှာသစ်ရေ၊ သွားတိုက်တံ ပေးရခြင်း၊ ထမင်းစားတဲ့အခါမှာလည်း သောက်ရေပေးရခြင်း၊ ခရီးဦးကြို နေရာခင်းပေးရခြင်း၊ ယပ်ခတ်ခြင်း စသည်တို့ကို ပြုလုပ်ကာ ရှိခိုးပြီး သွားရ

http://www.dhammadownload.com

ခြင်း၊ အဝတ်တွေ ညစ်ပေနေရင် ဖွပ်လျှော်ပေးရခြင်း၊ ညနေမှာ ချိုးရေ တည်ပေးရခြင်း၊ မကျန်းမာတဲ့အခါ ပြုစုပေးရခြင်း။

၅။ အတတ်ပညာကို လေးလေးစားစား သင်ယူရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၄)

တပည့်ဆိုတာ ဆရာ့ထံက အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတ မျိုးစုံကို ရအောင် ယူရမယ့် ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာက ကိုယ့်ကို အတတ်ပညာ၊ ဗဟုသုတတွေကို ပေးချင်အောင် အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုကို လိုက်နာနိုင်ရပါတယ်။ ဆရာ အပေါ် ကျင့်ဝတ်ကျေပွန်တဲ့ တပည့်ဟာ ဆရာရဲ့ ချစ်မြတ်နိုးမှု၊ ချီးမြှောက်မှုကို ခံရမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ တပည့်ကို ဆရာတိုင်း ချစ်မြတ်နိုးတာဟာ လောကသဘာဝ ပါပဲ။ အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တပည့်ကို မမြတ်နိုးတဲ့ ဆရာဆိုတာ လောကမှာ ရှိနိုင်မယ် မထင်ပါဘူး။ ဆရာတွေမှာ လိုအပ်တဲ့ လိုလားတတ်တဲ့ အထက်ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို ယဉ်ကျေးမှုရှိတဲ့ တပည့်ဟာ ပေးနိုင်ရပါတယ်။ ပေးတတ်ရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

တပည့်များအပေါ် ဆရာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ နေနည်း၊ ထိုင်နည်း၊ စားသောက်နည်း၊ မိတ်ညှဲ့တွေကို ရှောင်နည်း၊ မိတ်ကောင်းတွေကို ပေါင်းသင်းနည်း စတဲ့ ကျင့်နည်းတွေကို ကောင်းကောင်း သင်ပြပေးရခြင်း။

၂။ ကျမ်းစာအတတ်ပညာတွေကို ကောင်းကောင်း တတ်မြောက်အောင် သင်ကြားပေးရခြင်း။

၃။ အတတ်ပညာ သုတအားလုံးကို အပြည့်အစုံ သင်ပြပေးရခြင်း။

၄။ "ဒီတပည့်ဟာ ထက်မြက်တယ်၊ သုတများတယ်၊ ငါနဲ့ တူသူပဲ။ သူ့ကို မှတ်ထားကြ" လို့ တပည့်ဂုဏ်ကို ပြောပြပြီး မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေထံ အပ်နှင်းပေးရခြင်း။

၅။ အရပ်လေးမျက်နှာကို ခရီးသွားတဲ့အခါ မရှင်းလင်းတဲ့ အချက်တွေကို မေးလိုလို့ ကိုယ့်ထံ လာတဲ့ လူတွေကို "ဘယ်နေရာမှာ ငါ့တပည့် ရှိတယ်၊ သူနဲ့ ငါ ဒီအတတ်ပညာမှာ ထူးခြားမှု မရှိဘူး၊ သွားကြ၊ သူ့ကိုပဲ မေးကြ" လို့ ပြောပြီး တပည့်ကို ချီးမြှောက်ရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၄)

http://www.dhammadownload.com

ဆရာဆိုတာ တပည့်တွေရဲ့ အကျိုးဆောင်ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ တပည့်တွေအပေါ် မေတ္တာရေ၊ ကရုဏာရေတွေကို သွန်းလောင်းပေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပါပဲ။ ဆရာတွေက တပည့်တွေရဲ့အကျိုးကို ဆောင်ချင်ရင် အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု(၅)ခုကို ပြုလုပ်တတ်ရပါတယ်။ ပြုလုပ်နိုင်ရပါတယ်။ ယဉ်ကျေးမှု ရှိတဲ့ ဆရာဟာ တပည့်တွေရဲ့ အကျိုးတွေကို ဘုရားပေးတဲ့ နည်းတွေနဲ့ ဆောင်ရွက်ရပါတယ်။ ဘုရားပေးတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို လိုက်နာနိုင်တဲ့ ဆရာဟာ အင်မတန် ချစ်ခင်လေးစား စရာ၊ အားကိုးတန်ဖိုးထားစရာ ဆရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားပေးတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို မလိုက်နာနိုင်တဲ့ ဆရာဟာ တပည့်တွေရဲ့ ချစ်ခင်မှု၊ လေးစားမှု၊ အားကိုးမှု၊ တန်ဖိုးထားမှု၊ မြတ်နိုးမှုကို ခံယူရမှာ မဟုတ်ပါ။ အဆင့်မြင့်တဲ့ဆရာ၊ ဆရာပီသတဲ့ ဆရာဟာ ဗုဒ္ဓပေးတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို လိုက်နာရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေတို့အပေါ် ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ပစ္စည်းပေးတာကို လိုလားသူအား ပစ္စည်းပေးရခြင်း။

၂။ ချစ်ဖွယ်သော စကားကို တောင့်တသူအား ချစ်ဖွယ်သောစကား ပြောကြားပေးရခြင်း။

၃။ အကျိုးစီးပွား ဖြစ်စေမယ့် စကားကို လိုလားသူအား အကျိုးစီးပွား ဖြစ်စေမယ့် စကားကို ပြောကြားပေးရခြင်း။

၄။ တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံတာကို လိုလားသူအား တန်းတူထားပြီး ဆက်ဆံပေးရခြင်း။

၅။ ကိုယ်ပေးမယ့်ပစ္စည်းရဲ့နာမည်ကို မလွဲမှားစေဘဲ ကိုယ့်အိမ်ရှိ ပစ္စည်းကို ယူသွားဖို့ ပြောရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၅)

မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများချင်ရင် အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုကို ပြုလုပ်နိုင်ရပါတယ်။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်း ပေါများအောင် လုပ်ရာမှာ အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) မျိုးထက် ပိုပြီးကောင်းတဲ့နည်း ရှိမယ်မဟုတ်ပါ။ ရှိခဲ့သေးရင်လည်း ဘုရားရှင်က ထပ်ပြီး ဟောတော်မူပါလိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေဆိုတာ မေတ္တာအနှောင်အဖွဲ့နဲ့ နှောင်ဖွဲ့နိုင်မှ ခိုင်မြဲပါတယ်။ ဘုရားပေးတဲ့ အထက်ပါယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုဟာ မေတ္တာအပေါ် အခြေခံထားပါတယ်။ မေတ္တာမှ ပေါက်ဖွားလာတဲ့ အဲဒီယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုဟာ မိတ်ဆွေတွေကို သံလိုက်လိုပဲ ဆွဲဆောင်ဓာတ် ရှိပါတယ်။ စည်းရုံးနိုင်ပါတယ်။ သိမ်းသွင်းနိုင်ပါတယ်။ စွဲမြဲသွားစေနိုင်ပါတယ်။ ဆွဲဆောင်အား စည်းရုံးအား၊ သိမ်းသွင်းအား အပြည့်ပါတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အကောင်းဆုံး မိတ်ဆွေပေါ်အောင် လုပ်နည်းတွေပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်သမားတို့အပေါ် အရှင်သခင်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ လူငယ်တွေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို လူကြီးတွေကို မလုပ်စေရ။ လူကြီးတွေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို လူငယ်တွေ မလုပ်စေရ။ မိန်းမတွေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို ယောကျ်ားတွေ မလုပ်စေရ။ ယောကျ်ားတွေ လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို မိန်းမတွေ မလုပ်စေရ။ အလုပ်လုပ်မယ့် ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အင်အားနဲ့ လျော်အောင် အလုပ်လုပ်စေရခြင်း။

၂။ "ဒီလူက သားငယ်ရှိသူပဲ၊ ဒီလူက တစ်ယောက်တည်း နေသူပဲ" လို့ အလုပ်သမားရဲ့ အခြေအနေနဲ့ လျော်စွာ ထမင်းပေးရခြင်း၊ ရိက္ခာပေးရခြင်း။

၃။ အလုပ်သမားတွေ မကျန်းမာတဲ့အခါ အလုပ်မလုပ်စေဘဲ သင့်လျော်တဲ့ဆေး ဗသည်တို့ကို ပေးကာ ပြုစုရခြင်း။

၄။ အစားအသောက် အကောင်းတွေကို ရတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း မစားသေးဘဲ အလုပ်သမားတွေကိုလည်း အဲဒီအစားအသောက်ကောင်းတွေထဲက ခွဲဝေပေးရခြင်း။

http://www.dhammadownload.com

၅။ တစ်နေ့လုံး အလုပ်လုပ်ရလို့ ပင်ပန်းတဲ့အခါ အချိန်ကို သိကာ နားခွင့်ပေးရခြင်း၊ ပွဲလမ်းသဘင်ကြီးတွေ ရှိတဲ့ အခါ စားသောက်စရာ၊ ဝတ်ဆင်စရာတို့ကို ပေးရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၅)

အလုပ်ရှင်ဆိုတာ အလုပ်သမားနဲ့ ကင်းကွာပြီး ကိုယ့်လုပ်ငန်းကို အောင်မြင်အောင် လုပ်လို့ မရနိုင်ပါ။ အလုပ်သမားတွေရဲ့ လုပ်အားနဲ့ ပေါင်းစပ်မှ ကိုယ့်လုပ်ငန်းဟာ အောင်မြင်နိုင်ပါတယ်။ အလုပ်ရှင်ဟာ အလုပ်သမားတွေ အပေါ် တည်မှီနေရပါတယ်။ အလုပ်သမားတွေအပေါ် မေတ္တာပါတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ပြုမူဆက်ဆံဖို့ လိုပါတယ်။ မေတ္တာပါတဲ့ စကားလုံးတွေကို သုံးနှုန်းပြောဆိုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မေတ္တာစိတ်ထား ထားရှိဖို့ လိုပါတယ်။ တစ်ဦးမေတ္တာ တစ်ဦးမှာ ဆိုတာလို ကိုယ်က မေတ္တာထားတော့ သူတို့ကလည်း ကိုယ့်အပေါ် မေတ္တာထားရှိကြပါတယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ရောင်ပြန်ဟပ်တတ်ပါတယ်။ ဘုရားပေးတဲ့ အထက်ပါ ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုထဲက မေတ္တာလည်း ပါပါတယ်။ ကရုဏာလည်း ပါပါတယ်။ အသိပညာလည်း ပါပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အရှင်သခင်တို့အပေါ် အလုပ်သမားတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ လုပ်ငန်းရှင်အကြီးအကဲရဲ့ အရင် အိပ်ရာမှ ထရခြင်း။

၂။ လုပ်ငန်းရှင်အကြီးအကဲရဲ့နောက်မှ အိပ်ရခြင်း။

၃။ ဘာကိုမှ ခိုးမယူဘဲ လုပ်ငန်းရှင်အကြီးအကဲက ပေးတာကိုသာ ယူရခြင်း။

၄။ "သူ့ကို ဒါ လုပ်ပေးလို့ ဘာအကျိုးရှိမှာလဲ၊ ငါတို့ဟာ ဘာကိုမှ မရ" လို့ မကဲ့ရဲ့ဘဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ အလုပ်ကို ကောင်းကောင်း လုပ်ပေးရခြင်း။

၅။ ပရိသတ်အလယ်မှာ စကားပြောတဲ့အခါ "ငါတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းရှင်အကြီးအကဲနဲ့ တူသူ မရှိ၊ ငါတို့ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အလုပ်သမား၊ အောက်လက်ငယ်သားမှန်းတောင် မသိရ၊ သူတို့ရဲ့ လုပ်ငန်းရှင်အကြီးအကဲ အဖြစ်ကိုတောင် မသိကြရ။ ငါတို့အပေါ် ဒီလောက် သနားစောင့်ရှောက်ပါပေတယ်" လို့ ဂုဏ်ကို ပြောပေးရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၅)

http://www.dhammadownload.com

အလုပ်သမားဟာ ထထကြွကြွ နိုးနိုးကြားကြား ရှိရပါတယ်။ ရိုးသားဖြောင့်မတ်ရပါတယ်။ ကျေးဇူးသိတတ်ရပါတယ်။ ဘုရားရှင် ပေးထားတဲ့ အထက်ပါယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုထဲမှာ နိုးကြားမှု၊ ရိုးသားမှု၊ ကြိုးစားမှု၊ ကျေးဇူးသိတတ်မှုတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ နိုးနိုးကြားကြား ရိုးရိုးသားသားနဲ့ ကျေးဇူးသိကာ ကြိုးကြိုးစားစား အလုပ်လုပ်သူကို အလုပ်ရှင်တိုင်း ယုံကြည်စိတ်ချ အားကိုးကြမှာ သေချာပါတယ်။ အကြီးအကဲဖြစ်သူမှာ နောက်လိုက်ကောင်းတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်မှာ အလုပ်သမားကောင်းတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်ကလည်း ကောင်း၊ အလုပ်သမားတွေကလည်း ကောင်းရင် အဲဒီလုပ်ငန်းဟာ အောင်မြင်မှာ သေချာပါတယ်။ အလုပ်သမား ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ အလုပ်သမားဟာ အလုပ်သမားကောင်းပါပဲ။ လုပ်ငန်းရှင်ရဲ့ မေတ္တာပါတဲ့ ဆက်ဆံရေးဟာ အလုပ်သမားတွေရဲ့ လုပ်အားကို မြင့်တက်လာစေနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်ရဲ့ မေတ္တာ အထိအတွေ့ ခံရတဲ့ အလုပ်သမားတွေဟာ အလုပ်ကို သစ္စာရှိရှိ၊ မေတ္တာရှိရှိနဲ့ ကြိုးစားကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

မယားအပေါ် လင်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ မိမိဇနီးကို ချိုးမွမ်းစကား ပြောကြားပေးရခြင်း။ (ချစ်ဖွယ်သောစကား ပြောပေးရခြင်း)

၂။ ကျွန် အလုပ်သမား စသူတွေကို ရိုက်နှက် ပုတ်ခတ် ညှဉ်းဆဲပြီး စကားပြောကြသလို မိမိဇနီးကို ရှုတ်ချပြီး မပြောရ၊ မမြတ်မနိုး မပြောရ။

၃။ မိမိဇနီးမှတစ်ပါး အခြားမိန်းမများနှင့် မဖောက်ပြားရ။

၄။ မီးဖိုချောင်၌ မိမိ၏ ဇနီးအား လုပ်ပိုင်ခွင့်အားလုံးကို ပေးရခြင်း။

၅။ မိမိစီးပွားရေး အခြေအနေကို ကြည့်ကာ မိမိဇနီးအား တန်ဆာဆင်ပေးရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၄)

ဘုရားရှင်ပေးထားတဲ့ အထက်ပါယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုနဲ့ အညီ ဆက်ဆံပေါင်းသင်းခံရတဲ့ မယားဟာ အဲဒီလိုလင်ကို ဘယ်မှာ မမြတ်နိုးဘဲ ရှိမလဲ။ ဘုရားရှင်က ဇနီးသည်တစ်ဦး ရဲ့ လိုအင်ဆန္ဒကိုလည်း အကြွင်းမရှိ သိမြင်တော်မူပါတယ်။ ဇနီးဆိုတာ ကိုယ့်လင်ထံက ချိုးမွမ်းစကား၊ ချစ်ဖွယ်စကားကို

http://www.dhammadownload.com

ကြားချင်တယ်။ မြတ်မြတ်နိုးနိုး အပြောလေးကို ခံ့မင်တယ်။ သစ္စာရှိတာကို အလွန်လိုလားတယ်။ မီးဖိုချောင်မှာ လုပ်ပိုင်ခွင့် အားလုံးကို အလွန်ရချင်တယ်။ မီးဖိုချောင်ပိုင်ရှင်ဘဝကို အလွန်ကျေနပ်တယ်။ တန်ဆာဆင်ပေးခံရရင် ဂုဏ်ယူမဆုံး တပြုံးပြုံး ဖြစ်နေတယ်။

ခင်ပွန်းသည်က ကိုယ့်ဇနီးအား ပြုစုလုပ်ကျွေး စောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့တာကို ကြီးပွားတိုးတက်ကြောင်း မင်္ဂလာပဲလို့ ဘုရားရှင်က မိန့်ကြားထားပါတယ်။ မိမိရဲ့ဘဝခရီးဖော် ဖြစ်သူ ဇနီးသည်အပေါ် အဲဒီတာဝန်တွေ ကျေပွန်ရင် ယဉ်ကျေးမှုရှိတဲ့ လင် ဖြစ်ပါတယ်။ မယဉ်ကျေးတဲ့ လင်နဲ့မယားဟာ 'လင်ဆိုးမယား တဖားဖား' ဖြစ်ရပါတယ်။ ဒုက္ခရောက်ရပါတယ်။ ကိုယ် ချစ်ခင်ကြင်နာလို့ ယူထားပြီးခါမှ ကိုယ့်မယားမှာ ကိုယ့်ရဲ့ မယဉ်ကျေးမှုကြောင့် ဒုက္ခမရောက်စေသင့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

လင်ယောကျ်ားတို့အပေါ် မယားတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ယာဂုကျိုချိန်၊ ထမင်းချက်ချိန် စသည်တွေကို မကျော်လွန်စေဘဲ အဲဒီအစားအစာကိစ္စကို လေးလေးစားစား ပြုလုပ်ရခြင်း။

၂။ မိမိခင်ပွန်းနှင့်တကွ အိမ်တွင်းလူတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေအား ထိုက်သလို ချစ်ဖွယ်စကား ပြောပေးရခြင်း၊ စားသောက်စရာနှင့် အခြားမြတ်နိုးဖွယ်ပစ္စည်းတွေကို ပေးရခြင်း။

၃။ မိမိခင်ပွန်းမှတစ်ပါး အခြားယောကျ်ားကို စိတ်နှင့်သော်မှ မတောင့်တရခြင်း။

၄။ ခင်ပွန်းက စုဆောင်းရှာဖွေပေးတဲ့ ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက် ပေးရခြင်း။

၅။ အိမ်ရှင်မတွေ ပြုလုပ်ရမယ့် ယာဂုကျို၊ ထမင်းချက်စတဲ့ ကိစ္စအားလုံးတွေမှာ ကျွမ်းကျင်ရခြင်း၊ မပျင်းရိရခြင်း။ (ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၅)

ဇနီးက လင်ရဲ့သစ္စာရှိမှုကို လိုလားသလို လင်ကလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဇနီးရဲ့ သစ္စာရှိမှုကို လိုလားပါတယ်။ ဇနီးသည်ရဲ့ အချိန်လေးစားမှု၊ အလုပ် လေးစားမှု၊ ချစ်ခင်ဖွယ်အပြော၊ မြတ်နိုးဖွယ် အယုအယတွေကိုလည်း လင်က နှစ်ခြိုက်ပါတယ်။ ဇနီးသည်ရဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှု၊ အိမ်ရှင်မကိစ္စတွေမှာ ကျွမ်းကျင်မှု၊ မပျင်းရိမှုတွေကိုလည်း လင်က သဘောကျပါတယ်။ ဇနီးဖြစ်သူက လင်ဖြစ်သူရဲ့ အကြိုက်လေးတွေကို သိထားရပါတယ်။ ဖြည့်ဆည်းပေးရပါတယ်။

ဇနီးဆိုတာ လင့်အလို၊ လင့်အကြိုက်လေးတွေကို နှိုက်နှိုက်ချွတ်ချွတ် သိထားပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်မှ ယဉ်ကျေးလိမ္မာတဲ့ ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဇနီးရဲ့ ယဉ်ကျေးမှု၊ လိမ္မာမှုဟာ ဆိုးတဲ့ လင်ကိုတောင် ကောင်းလာစေနိုင်ပါတယ်။ ရိုင်းတဲ့ လင်ကိုတောင် ယဉ်ကျေးလာစေနိုင်ပါတယ်။ ဘုရားပေးတဲ့ အထက်ပါယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ရင် ဇနီးကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါပြီ။

http://www.dhammadownload.com

ရဟန်း သံဃာတွေအပေါ် ဒကာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ရဟန်းတွေကို ပင့်မယ်လို့ ကြံကာ ကျောင်းသို့ သွားခြင်း၊ ရေစစ်ယူ၍ ရေစစ်ပေးခြင်း၊ ကျောကုန်း ခြေထောက်စသည်တို့ကို ဝတ်ပြုပေးခြင်းစတဲ့ မေတ္တာ ကာယကံ ပြုလုပ်ရခြင်း။

၂။ ရဟန်းသံဃာတွေ ဆွမ်းခံဝင်လာတာကို မြင်တဲ့အခါ 'ယာဂုကို ရိုရိုသေသေ လှူကြပါ။ ဆွမ်းကို ရိုရိုသေသေ လှူကြပါ' စသည့်စကားကို ပြောခြင်း၊ သာဓုခေါ်ကာ တရားနာခြင်း၊ ရိုရိုသေသေ နှုတ်ဆက်စကား ပြောခြင်းစတဲ့ မေတ္တာဝစီကံ ပြုလုပ်ရခြင်း။

၃။ 'ငါတို့အိမ်ကို ကြွလာကြတဲ့ ရဟန်းသံဃာတွေ ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ' လို့ စိတ်ထဲက မေတ္တာပို့မှု မေတ္တာ မနောကံ ပြုလုပ်ရခြင်း။

၄။ သီလရှိတဲ့ ရဟန်းသံဃာတွေ အိမ်ပေါက်ကြွလာတဲ့ အခါ ရှိတာကို မရှိဘူးလို့ မပြောဘဲ လှူခြင်း။

၅။ ယာဂု၊ ဆွမ်းစတဲ့ စားသောက်ဖွယ်တွေကို လှူခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၆)

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ဒကာ ဒကာမတွေရဲ့အိမ်ကို ရဟန်းသံဃာတွေ ကြွကြပါတယ်။ ရဟန်းသံဃာတွေအပေါ် မေတ္တာ၊ သဒ္ဓါနဲ့ ပြုမူတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေ ရှိသလို မေတ္တာ သဒ္ဓါမဲ့စွာနဲ့ ပြုမူတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ သဒ္ဓါပါတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေဟာ ယဉ်ကျေးပါတယ်။ မေတ္တာ၊ စေတနာ၊ သဒ္ဓါမပါတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကတော့ ရိုင်းစိုင်းပါတယ်။ ရဟန်း သံဃာတော်တွေအပေါ် ဒကာ ဒကာမတွေ ယဉ်ကျေးစွာ ပြုမူဆက်ဆံနည်းကို ဘုရားရှင်က ပေးတော်မူထားပါတယ်။ ယဉ်ကျေးတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေမှာ ရဟန်းသံဃာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကုသိုလ်ပွားကြရပါတယ်။ မယဉ်ကျေးတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေမှာတော့ အကုသိုလ် ပွားကြရပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဒကာ ဒကာမတို့အပေါ်
ရဟန်း သံဃာတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ မကောင်းမှုရဲ့ ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာအပြစ်ကို ပြပြီး 'ဒါကို မလုပ်နဲ့' လို့ တားမြစ်ရခြင်း။

၂။ ကောင်းမှုတွေကို လုပ်အောင် တိုက်တွန်းရခြင်း။

၃။ အကျိုးလိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားနဲ့ သနားစောင့်ရှောက်ရခြင်း။

၄။ မကြားဖူးသေးတာကို ကြားသိစေရခြင်း။

၅။ ကြားဖူးတာကို သံသယကင်းအောင် ရှင်းပြပေးရခြင်း၊ အကျင့်ခိုင်းရခြင်း။

၆။ နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်းလမ်းကို ပြောရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၆)

ဒကာ ဒကာမတွေက ရဟန်း သံဃာတော်တွေအား ပစ္စည်းတွေ လှူဒါန်းကြတယ်။ အာမိသဒါန ပြုကြတယ်။ သူတို့အတွက် အစားအသောက်၊ အနေအထိုင်၊ အဝတ်အစား ခြိုးခြံပြီး ပင်ပန်းခံကာ လှူဒါန်းကြတယ်။ သူတို့ မစားရက်

http://www.dhammadownload.com

မသောက်ရက်၊ မသုံးရက်တဲ့ အမွန်အမြတ်တွေကို လှူဒါန်းကြတယ်။ အဲဒီလို စေတနာ၊ သဒ္ဓါကောင်းကြတဲ့ ဒကာ ဒကာမတွေအား ဓမ္မဒါန တရားအလှူကို ရဟန်းသံဃာတော်တွေက ပေးလှူကြရပါတယ်။

အထက်မှာ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူထားတဲ့ စကားတော်အတိုင်း ရဟန်းသံဃာတော်တွေက တုံ့ပြန်ကြရပါတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဒကာ ဒကာမတွေလည်း ရဟန်းသံဃာတော်တွေကို ကိုးကွယ်ရကျိုး နပ်သွားပါတယ်။ ဆရာ ဒကာတို့ အဲဒီလို အပြန်အလှန် အလှူပြုကြပြီး ကိုင်း ကျွန်းမှီ၊ ကျွန်း ကိုင်းမှီပမာ ဆောင်ရွက်ကြရင် ဘုရားပေးတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတွေနဲ့အညီ ပြုလုပ်နိုင်သူတွေ ဖြစ်ကြပါမယ်။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနဲ့အညီ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြတဲ့ ဆရာ ဒကာတွေဟာ သာသနာမှာ အင်မတန် ကျေးဇူးများလှပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကျေးဇူးရှင်မိတ်ဆွေအပေါ် ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

၁။ ရှေးက မိမိအပေါ် ပြုဖူးတဲ့ ကျေးဇူးကိုထောက်ပြီး သူ့အသက်ကို စောင့်ရှောက်ပေးရခြင်း။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို စောင့်ရှောက်ပေးရခြင်း။

၃။ အန္တရာယ် တစ်စုံတစ်ရာ ကြုံလာရင် ကူညီအားပေးပြီး ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

၄။ မိတ်ဆွေရဲ့ အခက်အခဲကို အတူတကွ ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း။

၅။ မိမိအပေါ် ကျေးဇူးပြုပေးဖူးတဲ့ မိတ်ဆွေအား သားစဉ်မြေးဆက် စောင့်ရှောက်ပြီး ခင်မင်မြတ်နိုးရခြင်း။

(ပါထိကပါဠိ၊ ၁၅၅)

ကျေးဇူးရှင်တွေရဲ့ ကျေးဇူးသိသူထက် မသိသူက လောကကြီးမှာ ပိုများပါတယ်။ သိသူက အရေအတွက် အလွန်ပဲနည်းပါမယ်။ ကျေးဇူးသိသူထက် ကျေးဇူးဆပ်နိုင် သူက ပိုပြီးနည်းပြန်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့က ကျေးဇူးမသိရုံမက ကျေးဇူးတောင်ကန်းလိုက်ကြပါသေးတယ်။ ကျေးစွပ်လိုက်ကြပါသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အရိပ်နေနေ အခက်ချိုးချိုး လုပ်လိုက်ကြပါသေးတယ်။ သားရေပေါ် အိပ်ပြီး သားရေနားကို စားလိုက်ကြပါသေးတယ်။

ကျေးဇူးသိတတ်၊ ဆပ်တတ်လို့ ကြီးပွားချမ်းသာသွားသူတွေ ရှိသလို ကျေးဇူးမသိ၊ ကျေးဇူးမဆပ်၊ ကျေးစွပ်လို့ ဆင်းရဲမွဲတေသွားသူတွေလည်း ရှိကြပါတယ်။ ကျေးဇူးသိတတ်၊ ဆပ်တတ်သူကို ကူညီထောက်ပံ့ချင်သူတွေ ပေါပါတယ်။ ကျေးဇူးမသိ၊ မဆပ်၊ ကျေးစွပ်သူတွေမှာ ကူညီ ထောက်ပံ့ချင်သူတွေ ရှိရာက ရှားသွားပါတယ်။ ရှားရာက မရှိ ဖြစ်သွားပါတယ်။

ကျေးဇူးကန်းသူ၊ ကျေးစွပ်သူကို လူတိုင်း ကြောက်ကြပါတယ်၊ ရွံကြပါတယ်၊ မုန်းကြပါတယ်၊ ရှောင်ကြပါတယ်။ ကျေးဇူးသိသူ၊ ဆပ်သူကို လူတိုင်း ကြိုက်ကြပါတယ်၊ နှစ်သက်ကြပါတယ်၊ လက်ခံကြပါတယ်။ အထက်ပါ ဗုဒ္ဓပေးတဲ့ ယဉ်ကျေးမှု (၅) ခုနဲ့ ပြည့်စုံသူကို ကူညီစောင့်ရှောက် ထောက်ပံ့ချင်သူတွေ ပေါများပါတယ်။ လူသာဓုခေါ်၊ နတ်သာဓုခေါ်ကြပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ် နှုတ် စိတ် ယဉ်ကျေးစေရန်

ဘုရားရှင်ရဲ့ အောက်ပါစကားတော်တွေဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် ယဉ်ကျေးစေရန် ရည်သန်ချက်နဲ့ ဟောထားတဲ့ စကားတော်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ အင်မတန် တန်ဖိုးကြီးလှပါတယ်။

သူတော်ကောင်းတို့ သွားလမ်း

ရန်တွေဟာ ရန်တုံ့ပြန်ခြင်းနဲ့ ဘယ်သောအခါမှ မငြိမ်းအေးကြ။ ရန်တုံ့မပြန်ခြင်းနဲ့ ငြိမ်းအေးကြတယ်။ ရန်တုံ့မပြန်ဘဲ ရန်ကို ငြိမ်းအေးစေတာဟာ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတွေရဲ့ သွားလမ်းပဲ။ (ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၁၄)

ရန်ငြိမ်းသူ

'ငါ့ကို ဆဲရေးဖူးတယ်၊ ငါ့ကို ပုတ်ခတ်ဖူးတယ်၊ ငါ့ကို အောင်နိုင်ဖူးတယ်၊ ငါ့ရဲ့ဥစ္စာကို ခိုးဆောင်ဖူးတယ်' လို့ ရန်ငြိုးဖွဲ့သူတွေရဲ့ရန်ဟာ မငြိမ်း။ ရန်ငြိုးမဖွဲ့သူတွေရဲ့ရန်ဟာ ငြိမ်းတယ်။ (ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၁၃)

http://www.dhammadownload.com

အသိ

'ငါတို့ဟာ သေမင်းဆီကို မပြတ်သွားနေရတယ်'လို့ မသိသူတွေဟာ ခိုက်ရန်ဖြစ်ကြတယ်။ သိသူတွေကတော့ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပြီး ခိုက်ရန်ငြိမ်းအောင် ကျင့်ကြပါတယ်။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၁၄)

နိုင်နည်း

စိတ်ဆိုးသူကို စိတ်မဆိုးမှုနဲ့ အနိုင်ယူပါ။ မသူတော်ကို သူတော်ကောင်းအဖြစ်နဲ့ အနိုင်ယူပါ။ နှမြောသူကို ပေးကမ်းမှုနဲ့ အနိုင်ယူပါ။ လိမ်ညာသူကို အမှန်ပြောမှုနဲ့ အနိုင်ယူပါ။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၆၄)

ချမ်းသာချင်ရင်

ချမ်းသာကို လိုလားတဲ့သူဟာ သတ္တဝါတွေကို တုတ်၊ လက်နက် စသည်နဲ့ ဒုက္ခပေးရင် အဲဒီလူဟာ ချမ်းသာကို ရှာမှီးပေမယ့် နောင်ဘဝမှာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မရ။

ချမ်းသာကို လိုလားတဲ့သူဟာ သတ္တဝါတွေကို တုတ်၊ လက်နက်စသည်နဲ့ ဒုက္ခမပေးရင် ချမ်းသာကို ရှာမှီးတဲ့ အဲဒီလူဟာ နောင်ဘဝမှာ လူချမ်းသာ၊ နတ်ချမ်းသာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရတယ်။

(ဥဒါနပါဠိ၊ ၈၉)

http://www.dhammadownload.com

ရန်ကင်းသူ

သတ္တဝါတွေကို ကိုယ်တိုင်လည်း မညှဉ်းဆဲ၊ မနှိပ်စက်၊ သူတစ်ပါးတွေကိုလည်း ညှဉ်းဆဲ၊ နှိပ်စက်ဖို့ မတိုက်တွန်း၊ ကိုယ်တိုင်လည်း မကောင်းတဲ့စကား၊ မကောင်းတဲ့ နည်းတွေနဲ့ သူတစ်ပါးကို အနိုင်မယူ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း အနိုင်ယူဖို့ မတိုက်တွန်း။ အဲဒီသူမှာ အကုသိုလ်ရန်၊ ပုဂ္ဂိုလ်ရန် မရှိ။

(ဣတိဝုတ်ပါဠိ၊ ၂၀၉)

မတုံ့ပြန်နဲ့

ရဟန်း ရှင် လူတွေထံက ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲတဲ့စကား များစွာ ကြားရလို့ ကဲ့ရဲ့စွပ်စွဲသူကို ကြမ်းတမ်းတဲ့စကားနဲ့ တုံ့ပြန်ပြီး မပြောဆိုရ၊ မချေပရ။ (သုတ္တနိပါတပါဠိ၊ ၄၂၃)

လုပ်မှ ပြောပါ

ပညာရှိဟာ ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ လုပ်တာကိုသာ နှုတ်နဲ့ ပြောရပါတယ်။ မလုပ်တာကို မပြောရပါ။ မလုပ်ဘဲ ပြောသူကို ပညာရှိတွေက အထင်သေးကြတယ်။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၁၀၃)

စကြဝတေးမင်းရဲ့အဆုံးအမ

၁။ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ထိုက်။

၂။ သူတစ်ပါး မပေးတဲ့ပစ္စည်းကို မယူထိုက်။

၃။ ကိုယ်မပိုင်တဲ့ ကာမကိစ္စတွေမှာ မှားယွင်းဖောက်ပြန်စွာ မကျင့်ထိုက်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ ညာမပြောထိုက်။
၅။ သေရည်သေရက် မသောက်ထိုက်။
၆။ သုံးစွဲမြဲပစ္စည်းကိုလည်း သုံးစွဲကြပါ။

အရပ်လေးမျက်နှာက ချဉ်းကပ်လာတဲ့ ရန်သူမင်းတွေအား အထက်ပါအဆုံးအမ စကားကို ပြောပါတယ်။ အဲဒီဆန့်ကျင်ဘက်မင်းတွေက စကြဝတေးမင်းရဲ့ နောက်လိုက်တွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။ (ပါထိကပါဠိ၊ ၅၁)

မကောင်းဘူး

အနိုင်မယူထိုက်တဲ့ မိဘကို အနိုင်ယူရင် အဲဒီမင်းဟာ မင်းကောင်း မဟုတ်၊ မိတ်ဆွေကို ကောက်ကျစ်မှုနဲ့ အနိုင်ယူရင် မိတ်ဆွေကောင်း မဟုတ်၊ လင်ကောင်းကို မကြောက်ရင် မယားကောင်း မဟုတ်၊ မိဘအိုကို မလုပ်ကျွေးရင် သားကောင်း သမီးကောင်း မဟုတ်။ (ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၁၄၈)

ငိုသူနှစ်ဦး

တောင်းတာကို ငိုတာလို့ ပညာရှိတွေက ဆိုကြတယ်။ တောင်းတဲ့အခါ မရှိဘူးလို့ ပယ်မြစ်တာကို ထပ်ဆင့်ငိုတာပဲလို့ ပညာရှိတွေက ဆိုကြတယ်။ (ဇာတကပါဠိ၊ ၁၀၄)

ငှက်ရဲ့ဩဝါဒ

၁။ မိဘတွေကို ပြုစုပါ။
၂။ သားသမီးအပေါ် မိဘကျင့်ဝတ်၊ ဇနီးအပေါ် ခင်ပွန်းကျင့်ဝတ် ကျေပွန်ပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၃။ မိတ်ဆွေ၊ ဘဝတူတွေအပေါ် သင်္ဂဟဝတ္ထု (၄) ပါးနဲ့ ချီးမြှောက်ပါ။
၄။ ဆင်၊ မြင်း စသော ယာဉ်နဲ့ စစ်တပ်အား ပေးသင့်တာ ပေးပါ။ ဆင်၊ မြင်း စသည် အိုလာတဲ့အခါ အလုပ် လုပ် မခိုင်းပါနဲ့။
၅။ ရှာသူရှာသား၊ နိဂုံးသူ နိဂုံးသားတွေကို ဒဏ်တပ်ပြီး မညှဉ်းဆဲပါနဲ့။
၆။ နိုင်ငံနဲ့ ဇနပုဒ်ကို အကြောင်းမရှိဘဲ မပင်ပန်းပါစေနှင့်။ စီးပွားကို လိုလားပါ။
၇။ သမဏ၊ ဗြာဟ္မဏ သူတော်ကောင်းတွေအား ပစ္စည်း လေးပါး လှူဒါန်းပါ။
၈။ သားငှက်၊ သားသမင်တွေအား ဘေးမဲ့ပေးပါ။
၉။ သုစရိုက် (၁၀) ပါးကို ကျင့်ပါ။ ကျင့်ရင် ချမ်းသာမယ်၊ နတ်ပြည်ရောက်မယ်။
၁၀။ သုစရိုက် (၁၀) ပါးကို ကျင့်ပါ၊ နတ်ဗြဟ္မာတွေဟာ ဒီ တရားကို ကျင့်လို့ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာ့ပြည် ရောက်ကြ တယ်။ တရားကို မမေ့ပါနဲ့။

ဘုရားလောင်း ဇမ္ဗူကငှက်က အရှင်အာနန္ဒာအလောင်း ဗြဟ္မဒတ်မင်းအား ပေးတဲ့ဩဝါဒ (၁၀) ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

(ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၄၊ ၅)

http://www.dhammadownload.com

အပြစ်တင် မတင်

မိမိကိုယ်ကိုရော သူတစ်ပါးကိုရော မိမိ သူတစ်ပါးနှစ်ဦး သားလုံးကိုပါ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့ ဒုက္ခပေးသူမှာ အကုသိုလ်တွေ တိုးပွားကြတယ်။ ကုသိုလ်တွေ ဆုတ်ယုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်၊ နှုတ်ကျင့်၊ စိတ်ကျင့်ကို ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက အပြစ်တင်ကြတယ်။

မိမိကိုယ်ကိုရော သူတစ်ပါးကိုရော မိမိ သူတစ်ပါးနှစ်ဦး သားလုံးကိုပါ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်နဲ့ ဒုက္ခမပေးသူမှာ ကုသိုလ်တွေ တိုးပွားကြတယ်။ အကုသိုလ်တွေ ဆုတ်ယုတ်ကြတယ်။ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်၊ နှုတ်ကျင့်၊ စိတ်ကျင့်ကို ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေက အပြစ်မတင်ကြ။

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိ၊ ၃၁၇-၈)

မကောင်း

ကာမဂုဏ် သုံးဆောင်တဲ့ လူဝတ်ကြောင်ဟာ ပျင်းရင် မကောင်း။ ရဟန်းဟာ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် မစောင့်စည်းရင် မကောင်း။ မင်းဟာ စူးစမ်းဆင်ခြင်ပြီး မလုပ်ရင် မကောင်း။ ပညာရှိဟာ အမျက်ထွက်ရင် မကောင်း။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၁၀၉)

http://www.dhammadownload.com

စူးစမ်းပါ

မင်းဟာ စူးစမ်းဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြုလုပ်ရတယ်။ မစူးစမ်း မဆင်ခြင်ဘဲ မလုပ်ရ။ စူးစမ်းဆင်ခြင်ပြီး လုပ်သူမှာ အခြေအရံနဲ့ အကျော်အစော တိုးပွားတယ်။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၁၀၉)

နှစ်ဖက် နားထောင်ပါ

ပထမ လာပြောသူရဲ့စကားကို တစ်ထစ်ချ မယုံလိုက်ပါနဲ့။ ပညာရှိသူဟာ နောက်လူတစ်ယောက်ရဲ့ စကားကိုလည်း နားထောင်ပါ။ နှစ်ယောက်(နှစ်ဖက်)ရဲ့ စကားကို နားထောင်ပြီးမှ တရားနည်းလမ်းအတိုင်း ပြုလုပ်ပါ။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၁၀၉)

ဥဩငှက်

အသားရောင်ကောင်း၊ အသံချို ရုပ်လှပေမယ့် စကားရိုင်း၊ စကားကြမ်းသူဟာ ဒီဘဝမှာရော နောက်ဘဝမှာပါ အချစ်မခံရ။ ဥပမာ လမ်းကြားက နှုတ်ကြမ်းတဲ့ တစ်တီတူးငှက်လိုပါပဲ။

ရုပ်ဆိုးပြီး မှည့်တွေပေါက်နေတဲ့ ဥဩငှက်ကို ကြည့်ပါ။ သူ့ကို အသံချိုသာလို့ အများက သဘောကျကြတယ်။ ဒါကြောင့် အများရဲ့အချစ်ကို ခံယူချင်ရင် စကား ချိုသာပြေပြစ်ပါ။ ပညာနဲ့ နှိုင်းချိန်ပြောပါ။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ အတိုင်းအတာနဲ့ ပြောပါ။ (ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၇၈)

http://www.dhammadownload.com

ရန်မကာင်းသူ

သူတစ်ပါးအား ဆင်းရဲပေးပြီးမှ ကိုယ့်ချမ်းသာကို အလို ရှိသူဟာ ရန်ရောနှောခြင်းနဲ့ ရောနှောလို့ ရန်မှ မထွက်နိုင်။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၅၅)

မြင့်မြတ်သူ

စစ်မြေပြင်ကြီးက ဆင်ပြောင်ကြီးဟာ သူ့ကိုယ်ကို ထိ မှန်သမျှ မြားတွေကို သည်းခံသလို ငါဘုရားဟာ ရမ်းကား ရိုင်းစိုင်းတဲ့ စကားတွေကို သည်းခံမယ်။ ဟုတ်တယ်၊ လောက လူအများစုဟာ ကိုယ်ပြောချင်ရာ ပြောပြီး သူတစ်ပါးကို ထိ ခိုက်တတ်တယ်။

ရှင်ဘုရင်ဟာ ယဉ်ကျေးပြီးတဲ့ နွား၊ မြင်းကို ယာဉ်မှာ တပ် ယှဉ်တယ်၊ စီးတယ်။ သူတစ်ပါး လွန်ကျူးပြောဆိုလာတဲ့ စကားကို သည်းခံသူဟာ ယဉ်ကျေးသူ မြင့်မြတ်သူပဲ။

ယဉ်ကျေးပြီးတဲ့ အဿတိုရ်မြင်း၊ အာဇာနည် သိန္ဓော မြင်း၊ ဆင်ပြောင်ကြီးတွေထက် မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် လုပ်နိုင်သူက ပိုပြီး မြင့်မြတ်တယ်။ (ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၅၉)

အထင်မသေးပါနဲ့

သူတစ်ပါးကို မလှည့်စားရ။ ဘယ်နေရာရောက်ရောက် ဘယ်သူ့ကိုမှ အထင်မသေးရ။ ကိုယ့်ရဲ့ချုပ်ချယ်စော်ကားလို တဲ့ ကိုယ်အပြုအမူ၊ နှုတ်အပြောအဆို၊ စိတ်နေစိတ်ထားနဲ့ အချင်းချင်းရဲ့ ဆင်းရဲမှုကို အလိုမရှိရ။

(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ၊ ၁၁)

http://www.dhammadownload.com

ပညာရှိ အကဲ့ရဲ့ မခံရပါစေနဲ့

ပညာရှိတွေ ကဲ့ရဲ့စရာဖြစ်မယ့် မကောင်းမှုကို အနည်းငယ်လေးတောင် မပြုလုပ်ရ။ (ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိ၊ ၁၁)

ကိုးကွယ်မှု

လူတွေဟာ ဘေးကို ကြောက်လို့၊ သားသမီး စသည်တို့ကို လိုချင်လို့ တောင်တွေ၊ တောတွေ၊ အာရာမ်၊ သစ်ပင်၊ စေတီတွေကို အများကြီးပဲ ကိုးကွယ်ကြတယ်။ အဲဒီကိုးကွယ်မှုဟာ မငြိမ်းချမ်း၊ မမြတ်၊ ဆင်းရဲအားလုံးမှ မလွတ်စေနိုင်။

ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ပြီး အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သူရဲ့ ကိုးကွယ်မှုဟာ ငြိမ်းချမ်းတယ်၊ မြတ်တယ်၊ ဆင်းရဲအားလုံးမှ လွတ်စေနိုင်တယ်။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၄၁)

ချမ်းသာသူ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သတိပေးပါ၊ စူးစမ်းပါ။ မိမိကိုယ်ကို လုံခြုံအောင် စောင့်စည်းသူ၊ သတိရှိသူဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရလိမ့်မယ်။ (ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၆၇)

ကိုယ်ချင်းစာပါ

သတ္တဝါအားလုံး မိမိတို့အပေါ် ဒဏ်ကျလာမှာကို ထိတ်လန့်ကြတယ်။ သေရမှာ ကြောက်ကြတယ်။ ကိုယ့်အသက်ကို ချစ်ကြတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဥပမာထားကာ (ကိုယ်ချင်း

http://www.dhammadownload.com

စာကာ) သူတစ်ပါးကို ကိုယ်တိုင်လည်း မညှဉ်းဆဲရ။ သူတစ်ပါးကိုလည်း မညှဉ်းဆဲခိုင်းရ။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၃၂၊ ၃၃)

ဆရာ့အပေါ်

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်ထံမှ ဘုရားဟောတရားကို သိခဲ့ရတယ်။ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်ကို ရိုရိုသေသေ ရှိခိုးရတယ်။ ဥပမာ - ပုဏ္ဏားဟာ ပူဇော်အပ်တဲ့ မီးကို ရိုရိုသေသေ ပူဇော်ရှိခိုးသလိုပါပဲ။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၆၉)

မှောက်မှားသူ

သူတစ်ပါးမယားကို မှောက်မှားသူဟာ အကုသိုလ်ရတယ်။ အလိုရှိတိုင်း မအိပ်ရ၊ အကဲ့ရဲ့ခံရတယ်။ ငရဲရောက်ရတယ်။ ကြောက်ကြောက်နဲ့ နှစ်ဦးစလုံး ပျော်ပါးရတာမို့ ပျော်ရတာ နည်းတယ်။ မင်းဒဏ်သင့်တယ်။ ဒါကြောင့် သူတစ်ပါးမယားကို မမှောက်မှားရ။ (ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၅၇)

လက်နက်မပါဘဲ ဆုံးမသူ

တချို့က တုတ်၊ ချွန်း၊ ကြိမ်တွေနဲ့ ဆုံးမကြတယ်။ ငါ့ကို (အင်္ဂုလိမာလကို) ဘုရားရှင်က တုတ်မပါဘဲ၊ လက်နက် မပါဘဲ ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူတယ်။

(မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိ၊ ၃၀၈)

http://www.dhammadownload.com

မိခင်လို

ကိုယ့်သားအရင်းလေးတစ်ယောက်ကို မိခင်ဟာ အသက်ပေးပြီး စောင့်ရှောက်သလို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်မှာ အတိုင်းအတာ မရှိတဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားကို ပွားများပါ။

(ခုဒ္ဒကပါဠိ၊ ၁၁)

မင်းကျင့်တရား (၁၀) ပါး

၁။ ဒါန = လှူဒါန်းကြောင်း စေတနာ။

၂။ သီလ = (၅) ပါးသီလ၊ (၁၀) ပါးသီလကို ဆောက်တည်ခြင်း။

၃။ ပရိစ္စာဂ = လှူဖွယ်တွေကို စွန့်လွှတ်ခြင်း။

၄။ အဇ္ဇဝ = စိတ်နှလုံး ဖြောင့်မတ်ခြင်း။

၅။ မဒ္ဒဝ = ကိုယ်၊ နှုတ်တို့ နူးညံ့သိမ်မွေ့ခြင်း။

၆။ တပ = ရှစ်ပါးသီလဥပုသ်ကို ဆောက်တည်ခြင်း။

၇။ အက္ကောဓနေ = မေတ္တာရှေ့ထား အမျက်မပွားခြင်း။

၈။ အဝိဟိံသာ = တိုင်းသူပြည်သားတွေကို မညှဉ်းဆဲခြင်း။

၉။ ခန္တီ = သည်းခံခြင်း။

၁၀။ အဝိရောဓနေ= တိုင်းသူပြည်သားတွေနဲ့ မဆန့်ကျင်ခြင်း။

(ဇာတကပါဠိ၊ ၉၇)

http://www.dhammadownload.com

အနိုင် အရှုံး

အောင်နိုင်သူဟာ ရန်ကို ပွားစေတယ်။ ရှုံးသူဟာ ဆင်းဆင်းရဲရဲ နေရတယ်။ အနိုင်အရှုံးကို ပယ်စွန့်ပြီး ငြိမ်းအေးသူဟာ ချမ်းချမ်းသာသာ နေရတယ်။

(သံယုတ်ပါဠိ၊ ပ၊ ၈၄)

တင့်တယ်သူ

မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို မပြစ်မှားသူဟာ မီးလို တောက်ပတယ်။ နတ်လို တင့်တယ်တယ်။ ကျက်သရေရဲ့ စွန့်ပစ်မှုကို မခံရ။

(ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၁၅၀)

အောင်နိုင်သူ

စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်လည်စိတ်ဆိုးသူဟာ အဲဒီစိတ်ဆိုးမှုကြောင့် ညံ့သွားတယ်။ စိတ်ဆိုးသူကို ပြန်လည်စိတ်မဆိုးသူဟာ အောင်နိုင်ခဲတဲ့ စစ်ပွဲကို အောင်နိုင်သူပဲ။

သူတစ်ပါး စိတ်ဆိုးနေတာကို သိပြီး သတိရှိကာ သည်းခံသူဟာ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားရဲ့ အကျိုးကို ဆောင်သူပဲ။

သတိရှိကာ သည်းခံပြီး မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ဦးသားရဲ့ အကျိုးဆောင်သူကို ခန္ဓာငါးပါး (တစ်နည်း) သစ္စာလေးပါး တရားမှာ မကျွမ်းကျင်သူ ပုထုဇဉ် ငမိုက်တွေက 'လူအ' လို့ ထင်မှတ်ကြတယ်။

(သံယုတ်ပါဠိ၊ ပ၊ ၁၆၄)

http://www.dhammadownload.com

မာနမထားရ

မိဘ၊ အစ်ကိုကြီး၊ ဆရာသမားတွေအပေါ် မာနမထားရ၊ ရိုသေရတယ်၊ မြတ်နိုးရတယ်၊ ကောင်းကောင်း ပူဇော်ရတယ်။ ရဟန္တာတွေအပေါ် မာနကို ဖယ်ရှားကာ မခက်ထန်ဘဲ ရှိခိုးရတယ်။ (သံယုတ်ပါဠိ၊ ပ၊ ၁၈၀)

အထင် အကြီး အသေး

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်သေးမှု၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးမှုတွေကို ပယ်စွန့်ပါ။ (ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၁၇၁)

မလွန်မှ

မိန်းမကို အလွန်အကဲ သွားလာရင် တန်ခိုးအစွမ်း ကုန်ခန်းတယ်။ ချောင်းဆိုးနာ၊ ပန်းနာ၊ ကိုယ်ပူလောင်တာ၊ အားနည်းတာတွေ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အလွန်အကဲ မသွားလာရ။ (ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၂၉၂)

သည်းခံပါ

သူတစ်ပါး အမျက်ထွက်နေတာကို သိပြီး သတိရှိကာ သည်းခံငြိမ်းအေးမှုသာ လူမိုက်အား ဟန့်တားမှုလို့ ငါသိကြားမင်း ထင်တယ်။

ငါ (သိကြားမင်း)ကို ကြောက်လို့ သည်းခံတာပဲလို့ ထင်ချင်ထင်၊ မထင်ချင်နေ ကိုယ့်အကျိုးရှိစေဆုံး ကိစ္စတွေထဲမှာ သည်းခံမှုကိစ္စထက် သာလွန်တဲ့ကိစ္စ မရှိ။

http://www.dhammadownload.com

အင်အား တကယ်ရှိပါလျက် အင်အားမရှိသူအား သည်းခံတာကို အမြတ်ဆုံး သည်းခံမှုလို့ ဆိုကြပါတယ်။ အင်အားမရှိသူက အမြဲ သည်းခံရတယ်။

(သံယုတ်ပါဠိ၊ ပ၊ ၂၂၅)

ပညာရှိရင် သည်းခံပါ

ကိုယ်အမျိုးမြတ်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကြောင်းကို မသိတဲ့နေရာမှာ ကိုယ့်အမျိုးအနွယ်စသည်ကို မသိသူရဲ့ထံ နေသူဟာ ငါ့ကို မရိုသေ မလေးစားဘူးလို့ မာနမထားလိုက်ပါနဲ့။

အရပ်တစ်ပါးမှာ နေရင် မီးနဲ့တူတဲ့သူ ဖြစ်ပေမယ့်လည်း ပညာရှိဟာ ကျွန်က ခြိမ်းခြောက်တာကိုတောင် သည်းခံရတယ်။ (ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၉၅)

လူမိုက်နဲ့ လူကောင်း

အသိမကြွယ်တဲ့ လူငယ်တွေရဲ့ ဆဲရေးပုတ်ခတ်မှုကို အသိပညာရှိသူ လူကြီးက သည်းခံတယ်။

သူတော်ကောင်းတွေဟာ ငြင်းခုံကြစေဦးတော့၊ တစ်ဖန် မြန်မြန်ပဲ မိတ်ဆွေဖြစ်ကာ ပညာမရှိသူ လူမိုက်တွေကတော့ မြေခွက်ပမာ ကွဲကြတယ်။ အဲဒီလူမိုက်တွေဟာ ရန်ငြိမ်းမှုကို မရ။ (ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၉၉)

http://www.dhammadownload.com

မဆွေးမြည့်တဲ့ ညီညွတ်မှု

သူတစ်ပါးအပေါ် ကျူးလွန်မိတဲ့ ကိုယ့်အပြစ်ကို သိသူနဲ့ အပြစ်သိလို့ တောင်းပန်သူကို သည်းခံသူတို့ဟာ အလွန်အကဲပဲ ညီညွတ်ကြတယ်။ သူတို့ရဲ့မိတ်ဆွေအဖြစ် ဆက်စပ်မှုဟာ မဆွေးမြည့်တော့။ (ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၉၉)

သာပြီး မြတ်သူ

အပြစ်ကျူးလွန်သူ အခြားသူတွေကို ကိုယ်တိုင် မိတ်ဆွေအဖြစ် ဆက်စပ်ပေးနိုင်သူဟာ သာပြီး မြတ်သူပဲ။ မိတ်ဆွေတာဝန်ဝတ္တရားဆောင်သူပဲ။

(ဇာတကပါဠိ၊ ပ၊ ၉၉)

စိတ်တဲ့လက် မချောက်စေရ

သစ်ပင်ရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ ထိုင်ဖူး၊ အိပ်ဖူးရင် အဲဒီသစ်ပင်ရဲ့ အကိုင်းအခက်ကို မချိုးရ။ မှန်တယ်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို ပြစ်မှားတာဟာ မကောင်းပါ။

လူတစ်ဦးရဲ့အိမ်မှာ တစ်ည အိပ်ဖူးရင်၊ ထမင်း အဖျော်ကို စားသောက်ဖူးရင် အဲဒီလူရဲ့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကို စိတ်နဲ့တောင် မကြံစည်ရ။ မိတ်ဆွေကို ပြစ်မှားတာဟာ ပြစ်မှားသူကို ပူလောင်စေတတ်၊ ဒုက္ခရောက်စေတတ်တယ်။

(ဇာတကပါဠိ၊ ဒု၊ ၃၀၀)

http://www.dhammadownload.com

ဆရာက တပည့်အပေါ် ပြုရတဲ့ ယဉ်ကျေးမှုများ

ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ (အပြစ်ငယ်၊ အပြစ်ကြီး အသီးသီးကို အနီးချဉ်းကပ် ကြည့်ရှုသွန်သင်တတ်တဲ့ဆရာ) ဟာ ဥပဇ္ဈာယ်ယူ အတူနေ တပည့်ကို၊

ဆရာ (၄) ပါး (ရှင်ပြုတုန်းက သရဏဂုံပေးတဲ့ဆရာ၊ ရဟန်းခံတုန်းက ကမ္မဝါစာရွတ်ဖတ်ပေးတဲ့ဆရာ၊ နိဿယည်းပေးတဲ့ (အမှီခိုခံ) ဆရာ၊ စာချပေးတဲ့ဆရာ) က အနီးနေတပည့်ကို အောက်ပါ (၄) မျိုးနဲ့ သိမ်းသွင်း ချီးမြှောက်ရတယ်။

၁။ ပါဠိတော်ကို သင်ပေးခြင်း၊

၂။ အဋ္ဌကထာကို သင်ပေးခြင်း၊

၃။ အပြစ်မပေါ်မီ ဆုံးမခြင်း၊

၄။ အပြစ်ပေါ်မှ သွန်သင်ခြင်း၊

တစ်နည်း။

၃။ ရှေးဦးစွာ ဆုံးမခြင်း၊

၄။ အဖန်ဖန် သွန်သင်ခြင်း၊

ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာမှာ သပိတ်၊ သင်္ကန်း၊ ပရိက္ခရာ ရှိပြီး ဥပဇ္ဈာယ်ယူ အတူနေတပည့်မှာ သပိတ်၊ သင်္ကန်းနဲ့ ကျန်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပရိက္ခရာ မရှိခဲ့ရင် ဉပဇ္ဈာယ်ဆရာက အတူနေတပည့်အား သပိတ်၊ သင်္ကန်းနဲ့ ကျန်တဲ့ပရိက္ခရာ ပေးရတယ်။ အတူနေ တပည့်မှာ သပိတ်၊ သင်္ကန်း၊ ပရိက္ခရာ ဘယ်လို ဖြစ်ပေါ်လာ လေမလဲလို့ ကြောင့်ကြရင်လည်း စိုက်ရတယ်။ ဆရာ (၄)ပါး က အနီးနေ တပည့်အပေါ်လည်း အဲဒီလိုပဲ ပြုကျင့်ရတယ်။

နံနက်စောစောမှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ

တပည့်က မကျန်းမမာ ဖြစ်နေရင် ဆရာက နံနက်စော စောထပြီး ဒန်ပူနဲ့ မျက်နှာသစ်ရေ ပေးရတယ်။ နေရာခင်း ပေးရတယ်။ ယာဂုရှိရင် ခွက်ကို ဆေးပြီး ယာဂုပေးရတယ်။ ယာဂုသောက်ပြီးရင် ရေပေးကာ ခွက်ကို ပြန်ယူပြီး နှိမ့်၍ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မထိမခိုက်ဘဲ ဆေးကာ သိုမှီး သိမ်း ဆည်းရတယ်။

တပည့် ထသွားရင် နေရာကို ရုပ်သိမ်းရတယ်။ အဲဒီ တပည့်နေရာအရပ်မှာ အမှိုက်ရှုပ်နေရင် တံမြက်လှည်းပေးရ တယ်။

ဆွမ်းခံချိန်နဲ့ ဆွမ်းခံပြန်ချိန်မှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

မကျန်းမာတဲ့ တပည့်က မြို့ရွာထဲကို ဝင်ချင်ရင် ဆရာ က ရွာဝတ်သင်းပိုင်ကို ပေးရတယ်၊ ကျောင်းဝတ်သင်းပိုင်ကို ယူရတယ်၊ ခါးပန်းကြိုး ပေးရတယ်၊ ထပ်ပြီး ဧကသီနဲ့ သင်္ကန်း ကြီးကို ပေးရတယ်။ သပိတ်ကို ရေဆေးပြီး ရေဆေးပြီးသား အတိုင်း ပေးရတယ်။ ဒီအချိန်လောက်မှာ ပြန်လာလိမ့်မယ်

http://www.dhammadownload.com

လို့ စောင့်မျှော်ပြီး နေရာကို ခင်းထားရတယ်။ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ်အိုးခြမ်းကို အနီးမှာ ချထားပေးရတယ်။ ခရီးဦးကြိုဆိုပြီး သပိတ် သင်္ကန်းကို လှမ်းယူရတယ်။ သင်္ကန်း ချွေးစိုနေရင် တစ်မုဟုတ်လောက် နေပူမှာ လှန်းရတယ်။ နေပူမှာ သင်္ကန်းကို ကြာမြင့်စွာလည်း မထားရ။ သင်္ကန်းကို ခေါက်ရတယ်။ ခေါက်တဲ့အခါ "သင်္ကန်းအလယ်မှာ ခေါက်ချိုးရာ မဖြစ်ပါစေနဲ့" လို့ နှလုံးသွင်းပြီး သင်္ကန်းအနားကို လက် (၄) သစ်မကဏ ပိုလွန်အောင် ထားကာ ခေါက်ရတယ်။ သင်္ကန်းရဲ့အခွေအတွင်းမှာ ခါးပန်းကြိုးကို ထားရတယ်။

ဆွမ်းစားချိန်မှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

ဆွမ်းကလည်း ရှိ၊ မကျန်းမာတဲ့ တပည့်ကလည်း စားချင်ရင် ရေကို ပေးပြီး ဆွမ်းပေးရတယ်။ တပည့်ကို သောက်ရေနဲ့ မေးရတယ်။ ဆွမ်းစားပြီးရင် ရေပေးကာ ခွက်ကို ပြန်ယူပြီး နှိမ့်ကာ ကောင်းကောင်းမွန်မွန် မထိမခိုက်ဘဲ ဆေးကာ ရေသုတ်ပြီး တစ်မုဟုတ်လောက် နေပူမှာ လှန်းရတယ်။ နေပူမှာ သပိတ်ကို ကြာရှည်စွာလည်း မထားရ။ သပိတ်၊ သင်္ကန်းကို ထားရတယ်။ သပိတ်ထားတဲ့အခါ လက်တစ်ဖက်နဲ့ သပိတ်ကို ယူပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ ခုတင်အောက်၊ ထိုင်ခုံအောက်ကို စမ်းပြီးမှ သပိတ်ကို ထားရတယ်။ အခင်းမပါတဲ့ မြေကြီးပေါ်မှာ သပိတ်ကို မထားရ၊ သင်္ကန်းကို ထားတဲ့အခါ လက်

http://www.dhammadownload.com

တစ်ဖက်နဲ့ သင်္ကန်းကို ယူပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ သင်္ကန်း တန်း ဝါး၊ သင်္ကန်းတန်း ကြိုးကို ဖုန်မရှိအောင် ပွတ်တိုက်ကာ ဟိုဘက်က သင်္ကန်းအဖျားကို ဒီဘက်မှာ သင်္ကန်းအခွေပြု ကာ ထားရတယ်။ တပည့် ဆွမ်းစားရာက ထပြီးရင် နေရာကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ် အိုးခြမ်းကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ အဲဒီအရပ်မှာ အမှိုက်ရှုပ်နေ ရင် တံမြက်လှည်းရတယ်။

ရေချိုးချိန်မှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

မကျန်းမာတဲ့ တပည့်က ရေချိုးချင်ရင် ချိုးရေ စီမံပေး ရတယ်။ ရေအေးကို လိုချင်ရင် ရေအေးကို၊ ရေပူကို လိုချင် ရင် ရေပူကို စီမံပေးရတယ်။ ရေချိုးအိမ် (ဇရုံးအိမ်) ကို ဝင် ချင်ရင် ရေချိုးဆပ်ပြာမှုန့်ကို အခဲပြုလုပ်ပေးရတယ်။ မြေညက် ကို ရေနဲ့ စိုအောင် လုပ်ပေးရတယ်။ ရေချိုးအိမ်မှာ ခင်းတဲ့ ထိုင်ခုံကို ယူကာ သွားပြီး အဲဒီထိုင်ခုံကို ပေးကာ သင်္ကန်းကို ယူကာ သင့်တော်ရာနေရာမှာ ထားရတယ်။ ရေချိုးဆပ်ပြာမှုန့် နဲ့ မြေညက်ကို ပေးရတယ်။ စွမ်းနိုင်ရင် ရေချိုးအိမ်ကို ဝင်ရ တယ်။ ဝင်တဲ့အခါ မြေညက်နဲ့ မျက်နှာကို မီးမပူအောင် သုတ် လိမ်းပြီး ခါးအရပ်ရဲ့ရှေ့ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်း လုံခြုံတဲ့ ရေသနုပ် ကို ဝတ်ပြီးဝင်ရတယ်။ ကြီးတဲ့ရဟန်းတွေကို တိုးဝှေ့ပြီး မထိုင် ရ။ ငယ်တဲ့ ရဟန်းတွေကို နေရာနဲ့ မတားမြစ်ရ။ ရေချိုးအိမ် မှာ တပည့်အပေါ် မီးကျီးထည့်ပေးခြင်းစတဲ့ အမှုကို လုပ်ပေး

http://www.dhammadownload.com

ရတယ်။ ရေချိုးအိမ်မှာ ခင်းတဲ့ ထိုင်ခုံကို ယူကာ ရေသနုပ်ကို ဝတ်ပြီး ထွက်လာရတယ်။

ရေချိုးရာမှာလည်း တပည့်အပေါ် ကြေးတွန်းပေးမှု စတာတွေကို ပြုလုပ်ပေးရတယ်။ ရေချိုးပြီးတဲ့ ဆရာက တပည့် အရင် ရေမှ တက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်က ရေကိုသုတ်ကာ သင်းပိုင်ကို ဝတ်ပြီး တပည့်ရဲ့ကိုယ်က ရေကို သုတ်ပေးရတယ်။ သင်းပိုင်နဲ့ သင်္ကန်းကြီးကို ပေးရတယ်။ ရေချိုးအိမ်မှာ ခင်းတဲ့ ထိုင်ခုံကိုယူပြီး အရင်လာကာ နေရာခင်းပေးရတယ်။ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ်အိုးခြမ်းကို အနီးမှာ ချထားရတယ်။ တပည့်ကို သောက်ရေ လိုသလားလို့ မေးရတယ်။

ကျောင်းသန့်ရှင်းရာမှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

မကျန်းမာတဲ့ တပည့်နေရာကျောင်းမှာ အမှိုက်ရှုပ်က စွမ်းနိုင်ရင် ရှင်းလင်းပေးရတယ်။ ရှင်းလင်းတဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ သပိတ်၊ သင်္ကန်းကို ထုတ်ဆောင်ပြီး သင့်တော်ရာနေရာမှာ ချထားရတယ်။ နိသီဒိုင်၊ အိပ်ရာခင်း၊ ဘုံလျှို၊ ခေါင်းအုံးတွေကို ထုတ်ဆောင်ပြီး သင့်တော်ရာနေရာမှာ ချထားရတယ်။ ခုတင်၊ ထိုင်ခုံတွေကို အမြင့်ကြီး မ,မဘဲ ခပ်နိမ့်နိမ့် မ,ယူပြီး မြေကြီး၊ အင်္ဂတေအခင်း၊ ကြမ်းအခင်းတွေကို မပွတ်မတိုက်ဘဲ (တရွတ်မဆွဲဘဲ)၊ တံခါးရွက်၊ တံခါးပေါင်တွေကို မထိခိုက်စေဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ထုတ်ရတယ်။ ခုတင်ရဲ့အခြေခံ၊ ထွေးခံ၊ မှီစရာ ပျဉ်ချပ်ကို ထုတ်ဆောင်ပြီး သင့်တော်ရာအရပ်မှာ

http://www.dhammadownload.com

ထားရတယ်။ မြေအခင်းကို ခင်းထားတဲ့အတိုင်း မှတ်သားပြီး ထုတ်ဆောင်ကာ သင့်တော်ရာအရပ်မှာ ထားရတယ်။ ကျောင်းမှာ ပင့်ကူမျှင် ရှိနေရင် မျက်နှာကြက်က စပြီး ရှင်းရတယ်။ လေသောက် ပြတင်းတံခါးရွက်၊ အခန်းရဲ့အထောင့်အရပ်တွေကို ပွတ်တိုက်ရတယ်။ ငွေ့နီမှုန့်တွေနဲ့ အပြေအပြစ် ပြုလုပ်ထားတဲ့ နံရံဟာ မှိုတက်နေရင် အဝတ်ကြမ်းကို ရေဆွတ်ပြီး ရေကို ညှစ်ကာ ပွတ်တိုက်ရတယ်။ မြေကြီးကို ဘာမှ လုပ်မထားရင် ကျောင်းကို ဖုန်မညစ်ပေပါစေနဲ့လို့ နှလုံးသွင်းကာ ရေဖျန်းဖျန်းပြီး တံမြက်လှည်းရတယ်။ အမှိုက်ကို စုပြီး သင့်တော်ရာမှာ စွန့်ပစ်ရတယ်။

ပြန်ထားရာမှာ ယဉ်ကျေးမှု

မြေအခင်းကို နေလှန်းပြီး ရှင်းလင်း သုတ်သင် ခါကာ တစ်ဖန်ဆောင်ပြီး ခင်းမြဲနေရာမှာ ခင်းရတယ်။ ခုတင်ရဲ့အခြေခံတွေကို နေလှန်း သုတ်သင်ပြီး ခါကာ ပြန်ဆောင်ပြီး ထားမြဲနေရာမှာ ထားရတယ်။ ခုတင်၊ ထိုင်ခုံတွေကို အမြင့်ကြီး မမဘဲ၊ ခပ်နိမ့်နိမ့် မယူပြီး မြေကြီး၊ အင်္ဂတေအခင်း၊ ကြမ်းအခင်းတွေကို မပွတ်မတိုက်ဘဲ (တရွတ်မဆွဲဘဲ)၊ တံခါးရွက်၊ တံခါးပေါင်တွေကို မထိခိုက်စေဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ပြန်ဆောင်ကာ ခင်းမြဲနေရာမှာ ခင်းရတယ်။ ခေါင်းအုံး၊ ဘုံလျှို၊ နိသီဒိုင် အိပ်ရာခင်းတွေကို နေလှန်း သုတ်သင်ပြီး ခါကာ ပြန်ဆောင်ပြီး ခင်းမြဲနေရာမှာ ခင်းထားရတယ်။ ထွေးခံ၊ မှီစရာပျဉ်ချပ်

http://www.dhammadownload.com

တွေကို နေလှန်း သုတ်သင်ပြီး ပြန်ဆောင်ကာ ထားမြဲနေရာမှာ ထားရတယ်။ သပိတ် သင်္ကန်းကို ချထားရတယ်။ ချထားတဲ့အခါ လက်တစ်ဖက်နဲ့ သပိတ်ကို ယူပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ ခုတင်အောက် ထိုင်ခုံအောက်ကို စမ်းပြီးမှ သပိတ်ကို ထားရတယ်။ သင်္ကန်းကို ထားတဲ့အခါ လက်တစ်ဖက်နဲ့ သင်္ကန်းကို ယူပြီး အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ သင်္ကန်းတန်းဝါး၊ သင်္ကန်းတန်းကြိုးကို ဖုန်မရှိအောင် ပွတ်တိုက်ကာ ဟိုဘက်က သင်္ကန်းအဖျားကို ဒီဘက်မှာ သင်္ကန်းအခွေပြုကာ ထားရတယ်။

တံခါးအဖွင့်အပိတ် ယဉ်ကျေးမှု

အရှေ့အရပ်က မြူမှုန်ပါတဲ့ လေတွေ တိုက်ခတ်လာရင် အရှေ့အရပ်က လေသောက်ပြတင်းတွေကို ပိတ်ရတယ်။ အနောက်၊ မြောက်၊ တောင်အရပ်တွေက မြူမှုန်ပါတဲ့ လေတွေ တိုက်ခတ်လာရင် အနောက်၊ မြောက်၊ တောင်အရပ်တွေက လေသောက်ပြတင်းတွေကို ပိတ်ရတယ်။ အေးတဲ့အခါဖြစ်ရင် နေ့အခါမှာ လေသောက်ပြတင်းတွေကို ဖွင့်ရတယ်။ ညအခါ ပိတ်ရတယ်။ ပူတဲ့အခါ ဖြစ်ရင် နေ့အခါ လေသောက်ပြတင်းတွေကို ပိတ်ရတယ်။ ညအခါ ဖွင့်ရတယ်။ ကျောင်းဝင်း၊ တံခါးမုခ်၊ ဆည်းကပ်ရာဇရပ်၊ မီးဖိုချောင်၊ ကျင်ကြီးအိမ်တွေမှာ အမှိုက်ရှုပ်နေရင် တံမြက်လှည်းရတယ်။ သောက်ရေသုံးရေ မရှိရင် သောက်ရေ သုံးရေ တည်ထားရတယ်။ သန့်သက်ရေအိုးမှာ ရေ မရှိရင် ရေလောင်းထည့်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

ဝိနည်းကံနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု

တပည့်က မပျော်ဖြစ်နေရင် ဆရာက ကိုယ်တိုင်ရင်လည်း အရပ်တစ်ပါးကို ခေါ်သွားရတယ်။ သူတစ်ပါးကိုရင်လည်း ခေါ်သွားခိုင်းရတယ်။ တရားစကားရင်လည်း ပြောပြရတယ်။ တပည့်မှာ သံသယဖြစ်နေရင် ကိုယ်တိုင်ရင်လည်း ပယ်ဖျောက်ပေးရတယ်။ သူတစ်ပါးကိုရင်လည်း ပယ်ဖျောက်ခိုင်းရတယ်၊ တရားစကားရင်လည်း ပြောပြရတယ်။ တပည့်မှာ အယူမှား ဖြစ်နေရင် ကိုယ်တိုင်ရင်လည်း စွန့်လွှတ်ခိုင်းရတယ်၊ သူတစ်ပါးကိုရင်လည်း ကင်းအောင် ပြုလုပ်ပေးပါလို့ ပြောရတယ်။ တပည့်မှာ သံဃာဒိသေသ်အာပတ်သင့်နေလို့ ပရိဝါသ် နေထိုက်သူ ဖြစ်နေရင် 'သံဃာက တပည့်အား ပရိဝါသ် ဘယ်လို ပေးလေမလဲ" လို့ ဆရာက ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ အရင်းသို့ ငင်ထိုက်သူ၊ မာနတ်ကို ထိုက်သူ၊ အဗ္ဘာန်ကို ထိုက်သူ ဖြစ်နေခဲ့ရင်လည်း နည်းတူပဲ ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ သံဃာက တပည့်အပေါ် တဇ္ဇနီယကံ၊ နိယဿကံ၊ ပဗ္ဗာဇနီယကံ၊ ပဋိသာရဏီယကံ၊ ဥက္ခေပနီယကံတွေကို ပြုလိုရင် "သံဃာက တပည့်ရဲ့ကံကို ဘယ်လို မပြုရာအံ့နည်း၊ ပေါ့တဲ့ကံဖြစ်သွားအောင် ပြောင်းလွှဲရာအံ့နည်းလို့ ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ သံဃာဟာ တပည့်အပေါ် အဲဒီကံတွေကို ပြုထားရင် "တပည့်က ဘယ်လိုကောင်းကောင်း ကျင့်ရာအံ့နည်း၊ မာနအမွေးကို ချရာအံ့နည်း၊ ကံမှ ထွက်မြောက်ကြောင်း အကျင့်ကို ကျင့်ရာအံ့နည်း"လို့ ဆရာက ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သက်န်းချုပ်ဆိုးမှုနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု

တပည့်မှာ သင်္ကန်းဖွပ်လျှော်စရာ ရှိရင် ဆရာက ဖွပ်လျှော်ပေးရတယ်။ တပည့်ရဲ့သင်္ကန်းကို ဘယ်လို ဖွပ်လျှော်ရပါမလဲလို့လည်း ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ တပည့်မှာ သင်္ကန်းချုပ်ဆိုးစရာ၊ ဆိုးရည်ကျိုစရာ ရှိရင်လည်း ချုပ်ဆိုးပေးရတယ်။ ကျိုပေးရတယ်။ "တပည့်ရဲ့သင်္ကန်းကို ဘယ်လို ချုပ်ဆိုး၊ ကျိုပေးရပါမလဲ" လို့ရင်လည်း ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ သင်္ကန်းဆိုးတဲ့အခါ အတွင်းဘက်က ဆိုးလိုက်၊ အပြင်ဘက်က ဆိုးလိုက်နဲ့ ပြန်လှန် ပြန်လှန်ပြီး ကောင်းကောင်း ဆိုးရတယ်။ ဆိုးရည်ပေါက် မပြတ်စဲသေးမီလည်း မဖဲသွားရ။ (ဆိုးရည်ပေါက်ကျနေသေးရင် သုတ်ပေးဖို့ (သို့မဟုတ်) ထပ်ပြီး ညှစ်ဖို့ မသွားသေးဘဲ စောင့်နေရတယ်)

တပည့်က မကျန်းမမာဖြစ်နေရင် တစ်သက်လုံး တပည့်ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရတယ်။ တပည့်ရောဂါ ပျောက်သွားတဲ့အထိ စောင့်ဆိုင်းရတယ်။ (အခြားအရပ်ကို မသွားဘဲ စောင့်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေးရတယ်။) **(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၈၊ ၄၀၀)**

ဆရာက တပည့်အပေါ် သားလို စိတ်ထားလိုက်ရင် တပည့်ကလည်း ဆရာ့အပေါ် ဖခင်လို စိတ်ထားလိုက်ရင် ဘုရားရှင်ပေးထားတဲ့ ဒီဝတ်(ဝတ္တရား) ဒီယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ သားအဖကြားမှာ အင်မတန်မှ အဆင်ပြေလှတဲ့ ကျင့်ဝတ်တွေ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆရာက မကျန်းမာတဲ့ တပည့်အပေါ် ပြုလုပ်ရမယ့် ဒီဝတ္တရားတွေ၊ ဒီယဉ်ကျေးမှုတွေကို

http://www.dhammadownload.com

ကြည့်လိုက်ရရုံနဲ့ ဘုရားရှင်ပေးတဲ့ ဒီယဉ်ကျေးမှုတွေဟာ အလွန်ပဲ ကျေနပ်စရာကောင်းလှပါတယ်။ သားတပည့်အပေါ် ထားရှိတဲ့ဖခင်ဆရာရဲ့ မေတ္တာကာယကံ၊ မေတ္တာ ဝစီကံ၊ မေတ္တာ မနောကံတွေဟာ ပေါ်လွင်လှပါပေတယ်။

ဒီလိုသာ ဆရာတပည့်ဟာ သားအဖပမာ စိတ်ထားကာ ဆက်ဆံနိုင်ကြရင် တပည့်ကလည်း ဆရာ့ကို ရိုသေလေးစားလာမယ်။ ဆရာကလည်း ဂရုစိုက်လာမယ်။ တပည့်ကလည်း ဆရာ့ကို မှီခိုအားထားလာတယ်။ ဆရာကလည်း တပည့်ကို အားထား ကိုးစားလာတယ်။ ကိုင်းကျွန်းမှီ၊ ကျွန်းကိုင်းမှီမျိုးဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလိုဆိုရင် ဆရာတပည့်မှာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ တိုးပွားလာမယ်။ ဥပမာ - စိုက်ပျိုးထားတဲ့ သစ်ပင်ကြီးပွားလာသလိုပါပဲ။ ပစ္စည်းလေးပါး(ဆွမ်း၊သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး)အကျော်အစော၊ အခြွေအရံတွေနဲ့တကွ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတွေ ဝေဆာပြီး စည်ပင်လာပါမယ်။ ဥပမာ စိုက်ပျိုးထားတဲ့ သစ်ပင်ဟာ ကြီးပွားရုံတွင်မက အကိုင်း၊ အခက်၊ အလက်၊ အပွင့်၊ အသီးတွေ ဝေဆာပြီး စည်ပင်လာသလိုပါပဲ။ ဆရာ တပည့်မှာ သူတော်ကောင်း တပည့်အဆက်ဆက် ပြန့်ပွားပြီး အရပ်ရပ်မှာ ပျံ့နှံ့လာပါမယ်။ ဥပမာ သစ်ပင်ဟာ တစ်နေရာမှာ စည်ပင်ရုံတွင်မကဘဲ အသီး၊ မျိုးစေ့တွေနဲ့ ပြန့်ပွားပြီး အဆင့်ဆင့် ပျံ့နှံ့သွားသလိုပါပဲ။

http://www.dhammadownload.com

တပည့်က ဆရာ့အပေါ် ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ

တပည့်ကလည်း ဆရာ့အပေါ်၊ ဆရာက တပည့်အပေါ် ပြုလုပ်ပေးသလိုပဲ ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။ တပည့်ကတော့ ဆရာ ကျန်းမာမာ မမာမာ ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။

တပည့်က ဆရာ့အပေါ် နံနက်စောစောထပြီး ပြုလုပ်ရမယ့်ဝတ်တွေကို ပြုလုပ်ပေးတဲ့အခါ ဖိနပ်ချွတ်ပြီး လက်ကန်တော့တင်ရတာပဲ ထူးပါတယ်။ ကျန်တာတွေ တူပါတယ်။ ဆရာက မကျန်းမာတဲ့ တပည့်အပေါ် လုပ်ပေးရတဲ့ အတိုင်းပါပဲ။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၃)

ဆွမ်းခံသွားရာ ထူးတဲ့ဟာ

ဆွမ်းခံသွားချိန်မှာလည်း ဆရာက မကျန်းမာတဲ့တပည့်အပေါ် ပြုလုပ်ရတဲ့ ဝတ်တွေထက် ပိုတဲ့ ဝတ်လေးတွေ ရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါတွေက အောက်ပါအတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာက နောက်လိုက်ရဟန်း အလိုရှိရင် ပုဆစ်ဒူးဝန်း (၂) ဖက်၊ ချက်ဆိုတဲ့ အဝန်းအဝိုင်း (၃) ပါးကို ဖုံးအုပ်ပြီး

http://www.dhammadownload.com

ထက်ဝန်းကျင် ဝန်းဝိုင်းစွာ သင်းပိုင်ကိုဝတ်ကာ ဧကသီနဲ့ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို ထပ်ရုံပြီး အနားပတ်သီးတပ်ကာ ဆေးပြီးတဲ့သပိတ်ကို ယူကာ ဆရာရဲ့နောက်လိုက်ရဟန်း ဖြစ်ရတယ်။ အလွန် ဝေးလွန်း နီးလွန်းတဲ့ နေရာက မသွားရ။ သပိတ်ထဲရောက်လာတဲ့ ခဲဖွယ် စားဖွယ်ကို ခံယူရတယ်။ ဆရာစကားပြောနေတုန်း ကြားက ဖြတ်ပြီး စကားမပြောရ။ ဆရာက အာပတ်နဲ့ နီးတဲ့စကားကို ပြောနေရင် တားမြစ်ရတယ်။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၃)

ရေချိုးချိန်မှာ ထူးတဲ့ဟာ

ရေချိုးပြီးချိန်မှာ ဆရာက တပည့်ကို ပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာတွေကို သင်ယူစေလိုရင် ဆရာ့ထံ တပည့်က သင်ယူရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၄)

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ ယဉ်ကျေးမှု

ဆရာကို မပန်ပြောဘဲ သဘောမတူသူအား သပိတ်၊ သင်္ကန်းနဲ့ ကျန်တဲ့ ပရိက္ခရာကို မပေးရ၊ သဘောမတူသူရဲ့ သပိတ် သင်္ကန်းနဲ့ ကျန်တဲ့ပရိက္ခရာတွေကို မခံယူရ၊ သဘောမတူသူရဲ့ ဆံပင်တွေကို ရိတ်မပေးရ၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို အရိတ်မခိုင်းရ၊ သဘောမတူသူရဲ့ ကြေးတွန်းပေးမှုစတဲ့ အမှုနဲ့ ဝေယျာဝစ္စကို လုပ်မပေးရ၊ တစ်ယောက်ယောက်ကို အလုပ်မခိုင်းရ၊ သဘောမတူသူရဲ့ နောက်လိုက်ရဟန်း မလုပ်ရ၊ သဘောမတူသူကို နောက်လိုက်ရဟန်းအဖြစ် မခေါ်ယူရ၊

http://www.dhammadownload.com

သဘောမတူသူရဲ့အတွက် ဆွမ်းကို ဆောင်ယူမပေးရ၊ သဘောမတူသူကို ဆွမ်းဆောင်ယူမခိုင်းရ၊ ဆရာကို မပန်ပြောဘဲ ရွာတွင်း မဝင်ရ၊ သုသာန်မသွားရ၊ အရပ်မျက်နှာတွေသို့ ဖဲမသွားရ၊ ဆရာ မကျန်းမာရင် တစ်သက်လုံး ဆရာကို ပြုစုလုပ်ကျွေးရတယ်၊ ရောဂါပျောက်တဲ့အထိ စောင့်ရတယ်။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၇)

ဖုန်ခါတဲ့အခါ ယဉ်ကျေးပါ

ကျောင်းကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်တဲ့အခါ ရဟန်း၊ ကျောင်း၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေတို့ရဲ့ အနီးအရပ်၊ လေညာလွင်ပြင်အရပ်တွေမှာ အိပ်ရာ၊ နေရာကို မခါရ။ လေအောက်အရပ် (လေစုန်) မှာ ခါရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၈)

ကြီးသူကို အလေးထားပါ

ကြီးတဲ့ရဟန်းနဲ့အတူ တစ်ကျောင်းတည်းမှာ နေရင် ကြီးတဲ့ ရဟန်းကို မပန် မပြောဘဲ ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ သင်ယူမှု၊ စာပြန်မှု၊ မီးထွန်းမှု၊ မီးငြိမ်းမှု၊ လေသောက်ပြတင်း ဖွင့်မှု၊ ပိတ်မှုတို့ကို မပြုလုပ်ရ။ သီတင်းကြီးရဟန်းနဲ့အတူ စင်္ကြံတစ်ခုတည်းမှာ စင်္ကြံလျှောက်ရင် စင်္ကြံဆုံးတဲ့အခါ ပြန်လှည့်ကာ သီတင်းကြီးဘက်ကို မျက်နှာမူပြီး ပြန်လှည့်ရတယ်။ သီတင်းကြီးသူကို သင်္ကန်းစွန်းနဲ့ မထိခိုက်ရ။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၉)

http://www.dhammadownload.com

ဧည့်သည်ရဟန်းရှင်တို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ

ဧည့်သည်အဖြစ်နဲ့ သူတစ်ပါးကျောင်းကို သွားရင် ကျောင်းထဲ မဝင်ခင် ဖိနပ်ချွတ်ရတယ်။ ဖိနပ်ကို နှိမ့်ပြီးယူကာ ဖုန်ခါရတယ်။ ဖိနပ်ကိုင်တဲ့ တုတ်နဲ့ ချိတ်ယူရတယ်။ ထီး ရုပ် သိမ်းရတယ်။ ဦးခေါင်းခြုံကို ဖွင့်ရတယ်။ ဦးခေါင်းပေါ်က သင်္ကန်းကို ပခုံးပေါ်တင်ရတယ်။ ပျာယီးပျာယာမဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ကျောင်းထဲကို ဝင်ရတယ်။ ကျောင်းဝင်းထဲ ဝင်တဲ့အခါ ကျောင်းနေရဟန်းတွေ စုဝေးရာနေရာကို မှတ်သားရတယ်။ ရဟန်းတွေ စုဝေးရာဖြစ်တဲ့ ဆည်းကပ်ရာ တန်ဆောင်းဝန်း၊ မဏ္ဍပ်၊ သစ်ပင်ရင်းကို သွားကာ သင့်လျော်ရာ နေရာမှာ သပိတ် သင်္ကန်းကို ထားရတယ်။ လျောက်ပတ်တဲ့ နေရာကို ယူပြီး ထိုင်ရတယ်။ သောက်ရေ၊ သုံးရေ ဘယ်မှာပါ လဲလို့ မေးရတယ်။ သောက်ရေကို အလိုရှိရင် သောက်ရေကို ယူပြီး သောက်ရတယ်။ သုံးရေကို အလိုရှိရင် သုံးရေကို ယူပြီး ခြေတွေကို ဆေးရတယ်။ ဆေးတဲ့အခါ လက်တစ်ဖက်နဲ့ ရေ

http://www.dhammadownload.com

ကို လောင်းရတယ်။ အခြားလက်တစ်ဖက်နဲ့ ခြေတွေကို ဆေးရတယ်။ ခြေဆေးတဲ့ လက်နဲ့ပဲ ရေ မလောင်းရ။ ရေလောင်းတဲ့လက်နဲ့ပဲ ခြေမဆေးရ။ ဖိနပ်သုတ်တဲ့ အဝတ်ကြမ်းကို မေးပြီး ဖိနပ်တွေကို သုတ်ရတယ်။ သုတ်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ အဝတ်ခြောက်နဲ့ သုတ်ရတယ်။ နောက်မှ အဝတ်စိုနဲ့ သုတ်ရတယ်။ ဖိနပ်သုတ်အဝတ်ကို ဖွပ်လျှော်ပြီး နေပူမှာ ဖြန့်လှမ်းရတယ်။

ကျောင်းနေ (ကျောင်းရှင်) ရဟန်းက ဝါကြီးရင် ရှိခိုးရတယ်။ ငယ်ရင် ရှိခိုးခိုင်းရတယ်။ "တပည့်တော်အတွက် ကျောင်းအိပ်ရာ နေရာက ဘယ်ဟာပါလဲ" လို့ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာကို မေးရတယ်။ အခြားရဟန်းတွေ နေဖူး မနေဖူးကိုလည်း မေးရတယ်။ ဆွမ်းခံရာရွာ၊ ဆွမ်းမခံရာရွာ၊ သေက္ခလို့ သမုတ်ထားတဲ့အမျိုး၊ ကျင်ကြီးစွန့်ရာအရပ်၊ ကျင်ငယ်စွန့်ရာအရပ်၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ တောင်ဝှေးတွေကို မေးရတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဝင်ရ ထွက်ရမယ်ဆိုတဲ့ သံဃာရဲ့ ကတိကဝတ်ထားတာကို မေးရတယ်။ အခြားရဟန်းတွေ မနေဖူးတဲ့ ကျောင်းဖြစ်ရင် တံခါးရွက်ကို လက်နဲ့ခေါက်ပြီး ခဏစောင့်ကာ သော့ဖွင့်ရတယ်။ တံခါးရွက်ကို တွန်းပြီး အပြင်မှာရပ်ရင်း သေသေချာချာ ကြည့်ရတယ်။ ကျောင်းက အမှိုက်ရှုပ်နေရင်၊ ခုတင်ပေါ်မှာ ခုတင် တင်ထားရင်၊ ထိုင်ခုံပေါ်မှာ ထိုင်ခုံတင်ထားရင်၊ အိပ်ရာနေရာကို စုပုံထားရင် စွမ်းနိုင်က သုတ်သင်ရှင်းလင်းရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၇၄)

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းနေရဟန်းတို့ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှုများ

ကျောင်းနေရဟန်းငယ်က ဧည့်သည်ရဟန်းကြီးကို မြင်ရင် နေရာခင်းပေးရတယ်။ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ်အိုးခြမ်းတွေကို အနီးမှာ ချပေးရတယ်။ ခရီးဦး ကြိုဆိုပြီး သပိတ်သင်္ကန်းကို ယူရတယ်။ သောက်ရေနဲ့ မေးရတယ်။ စွမ်းနိုင်ရင် ဖိနပ်တွေကို သုတ်ပေးရတယ်။ သုတ်တဲ့အခါ ရှေးဦးစွာ အဝတ်ခြောက်နဲ့ သုတ်ရတယ်။ နောက်မှ အဝတ်စိုနဲ့ သုတ်ရတယ်။ ဖိနပ်သုတ်အဝတ်ကို ဖွပ်လျှော်ပြီး နေပူမှာ ဖြန့်လှန်းရတယ်။

ဧည့်သည်ရဟန်းက ဝါကြီးရင် ရှိခိုးရတယ်။ "ဒီကျောင်း အိပ်ရာ၊ နေရာက အရှင်ဘုရားအတွက် ဖြစ်ပါတယ်"လို့ကျောင်း၊ အိပ်ရာနေရာကို ခင်းပေးရတယ်။ အခြားရဟန်းတွေ နေဖူး မနေဖူးကိုလည်း ပြောပြရတယ်။ ဆွမ်းခံရာရွာ၊ ဆွမ်းမခံရာရွာ၊ သေက္ခလို့ သမုတ်ထားတဲ့ အမျိုး၊ ကျင်ကြီးစွန့်ရာအရပ်၊

http://www.dhammadownload.com

ကျင်ငယ်စွန့်ရာအရပ်၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ တောင်ဝှေးကို ပြောပြရတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဝင်ရ ထွက်ရတယ် ဆိုတဲ့ သံဃာရဲ့ကတိကဝတ်ထားတာကို ပြောပြရတယ်။

ညွှန်ကြားချက်ရဟန်းက ဝါငယ်ရင် ထိုင်ရင်းပဲ "အဲဒီနေရာမှာ သပိတ်ကိုထားပါ၊ အဲဒီနေရာမှာ သင်္ကန်းကို ထားပါ၊ အဲဒီနေရာမှာ ထိုင်ပါ" လို့ ပြောရတယ်။ သောက်ရေ သုံးရေ၊ ဖိနပ်သုတ်အဝတ်ကို ပြောပြရတယ်။ ညွှန်ကြားချက်ရဟန်းက ငယ်ရင် ရှိခိုးခိုင်းရတယ်။ "ဒီကျောင်း၊ အိပ်ရာ၊ နေရာက အရှင်ဘုရားအတွက် ဖြစ်ပါတယ်" လို့ ကျောင်း၊ အိပ်ရာ၊ နေရာကို ပြောပြရတယ်။ အခြားရဟန်းတွေ နေဖူး၊ မနေဖူးကိုလည်း ပြောပြရတယ်။ ဆွမ်းခံရာရွာ၊ ဆွမ်းမခံရာရွာ၊ သေက္ခလို့ သမုတ်ထားတဲ့အမျိုး၊ ကျင်ကြီးစွန့်ရာ အရပ်၊ ကျင်ငယ်စွန့်ရာ အရပ်၊ သောက်ရေ၊ သုံးရေ၊ တောင်ဝှေးကို ပြောပြရတယ်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဝင်ရ၊ ထွက်ရတယ်ဆိုတဲ့ သံဃာရဲ့ ကတိကဝတ်ထားတာကို ပြောပြရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၇၇)

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းခံကြွရာ ယဉ်ကျေးမှုအခံဖြာဖြာ

ဆွမ်းခံကြွတဲ့ ရဟန်းဟာ ရွာထဲ မဝင်ခင် ပုဆစ်ဒူးဝန်း ၂ ဖက်၊ ချက်ဆိုတဲ့ အဝန်းအဝိုင်း ၃ ပါးကို ဖုံးအုပ်ပြီး ထက်ဝန်းကျင် ဝန်းဝိုင်းစွာ သင်းပိုင်ကို ဝတ်ကာ ဇကသီနဲ့ နှစ်ထပ်သင်္ကန်းကြီးကို ထပ်ရုံပြီး အနားပတ်သီးတပ်ကာ ဆေးပြီးတဲ့ သပိတ်ကို ယူကာ ပျာယီးပျာယာ မဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ရွာထဲကို ဝင်ရတယ်။

မြို့ထဲ ရွာထဲ သွားတဲ့အခါ လည်ပင်း၊ လက်ကောက်ဝတ်တွေကို ဖုံးအုပ်ရတယ်။ (သင်္ကန်းရုံရတယ်)

လက် ခြေတွေကို စောင့်စည်းရတယ်။

မျက်လွှာချရတယ်။ (ကိုယ့်ရှေ့ လေးတောင်လောက်ပဲ ကြည့်ရတယ်။)

သင်္ကန်းကို မြှောက်ပင့်မသွားရ။

ကျယ်စွာ မရယ်ရ။

တိုးတိုး ပြောရတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အထက်ပိုင်းကိုယ်ကို မလှုပ်ရ၊ မယမ်းရ။
လက်မောင်း၊ ဦးခေါင်းတို့ကို မလှုပ်၊ မယမ်းရ။
ခါး မထောက်ရ။
ခေါင်းမြီး မခြုံရ။
ဖဝါးအစွန်းနဲ့ မနင်းရ။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၃)

ဆွမ်းခံရပ်စဉ် ယဉ်ကျေးမှု

နေအိမ်ကို ဝင်တဲ့အခါ ဒီတံခါးနဲ့ ဝင်မယ်၊ ဒီတံခါးနဲ့ ထွက်မယ်လို့ မှတ်သားရတယ်။ အမြန်ကြီး မဝင်ရ။ အမြန်ကြီး မထွက်ရ။ အလွန်ဝေးတဲ့ နေရာမှာ မရပ်ရ။ အလွန်နီးတဲ့ နေရာမှာ မရပ်ရ။ အကြာကြီး မရပ်ရ။ အမြန်ကြီး ပြန်မလှည့်ရ။ ဆွမ်းကို လောင်းလို၊ မလောင်းလိုကို ရပ်ရင်း အကဲခတ်ရတယ်။ လုပ်ဆဲအလုပ်ကို ချထားရင်၊ နေရာမှ ထရင်၊ ဇွန်းနဲ့ ခွက်ကို ကိုင်ရင်၊ ရပ်တော်မူပါလို့ လျှောက်ရင် လောင်းလှူလိုတယ်လို့ နှလုံးသွင်းကာ ရပ်ရတယ်။ ဆွမ်းလောင်းလှူတဲ့အခါ လက်ဝဲလက်နဲ့ သင်္ကန်းကြီးကို မြှောက်ရတယ်။ (နဂိုရ်က သင်္ကန်းနဲ့ သပိတ်ကို ဖုံးထားလို့ ဆွမ်းခံခါနီးမှာ မြှောက်ရတယ်) လက်ယာလက်နဲ့ သပိတ်ကို ညွှတ်စေရတယ်။ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သပိတ်ကို ကိုင်ကာ ဆွမ်းကို ခံယူရတယ်။ ဆွမ်းလောင်းတဲ့ ဒကာမရဲ့ မျက်နှာကို မကြည့်ရ။ ဟင်းလောင်းလို မလောင်းလိုကို မှတ်သားရတယ်။ ဇွန်းနဲ့ခွက်ကို ကိုင်ရင်း ရပ်

http://www.dhammadownload.com

တော်မူပါလို့ လျှောက်ရင် လောင်းလှူလိုတယ်လို့ နှလုံးသွင်းကာ ရပ်ရတယ်။ ဆွမ်းလောင်းလှူပြီးရင် သင်္ကန်းကြီးနဲ့ သပိတ်ကို ဖုံးပြီး ပျာယီးပျာယာ မဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ပြန်လှည့်ရတယ်။ (ယခုခေတ်လို သပိတ်အဖုံးမရှိလို့ ရုံထားတဲ့ သင်္ကန်းနဲ့ ဖုံးရတယ်။) (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၄)

ဆွမ်းခံအပြန် ယဉ်ကျေးမှု

ရွာထဲက ရှေးဦးစွာ ဆွမ်းခံပြန်လာတဲ့ ရဟန်းက နေရာခင်းရတယ်။ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ် အိုးခြမ်းကို အနီးမှာ ချထားရတယ်။ ဆွမ်းပိုထည့်စရာ ခွက်ကို ဆေးကာ အနီးမှာ တည်ထားရတယ်။ သောက်ရေ သုံးရေကို အနီးမှာ တည်ထားရတယ်။ ရွာထဲက နောက်မှ ဆွမ်းခံပြန်လာတဲ့ ရဟန်းဟာ ဆွမ်းပိုထည့်စရာ ခွက်မှာ ထည့်ထားတဲ့ ဆွမ်းရှိရင် စားလိုက စားရတယ်။ မစားလိုက စိမ်းစိုတဲ့ မြက်သစ်ပင် မရှိရာ အရပ်မှာဖြစ်စေ စွန့်ရတယ်။ ပိုးကောင်မရှိတဲ့ ရေမှာဖြစ်စေ မျှောပစ်ရတယ်။ ခင်းထားတဲ့နေရာ၊ ခြေဆေးရေ၊ ခြေဆေးအင်းပျဉ်၊ ခြေပွတ်အိုးခြမ်းတွေကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ဆွမ်းပိုထည့်စရာ ခွက်ကို ဆေးကာ သိမ်းဆည်းရတယ်။ သောက်ရေ သုံးရေကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ဆွမ်းစားကျောင်းကို တံမြက်လှည်းရတယ်။ သောက်ရေအိုး၊ သုံးရေအိုး၊ သန့်သက်ရေအိုးတွေမှာ ရေမရှိတာကို တွေ့ရင် ရေထည့်ရတယ်။ အိုးကို မမချီနိုင်ရင် နှစ်ပါးမြောက် ရဟန်းကိုလက်ယပ်

http://www.dhammadownload.com

ခေါ်ကာ လက်ချင်းယှက်ပြီး တည်ထားရတယ်။ မမချိနိုင်တဲ့ အကြောင်းကြောင့် စကားမပြောရ။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၄)

မြို့ရွာတွင်းမှာ ထိုင်စဉ် ယဉ်ကျေးမှု

မြို့တွင်း ရွာတွင်းမှာ ထိုင်တဲ့အခါ သင်္ကန်းရုံထားရတယ်။လက်ခြေတွေကို စောင့်စည်းရတယ်။ မျက်လွှာချထားရတယ်။ သင်္ကန်းကို မမြှောက်ပင့်ရ။ ကျယ်စွာ မရယ်ရ၊ စကားတိုးတိုး ပြောရတယ်။ အထက်ပိုင်းကိုယ်၊ လက်မောင်း၊ ဦးခေါင်းတွေကို မလှုပ်ရ။ ခါး မထောက်ရ။ ခေါင်းမြီး မခြုံရ။ ဒူးနှစ်ဖက်ကို လက် ပုဆိုးနဲ့ပတ်ပြီး မထိုင်ရ။ မထေရ်ကြီးတွေကို ထိခိုက်ပြီး မထိုင်ရ။ ရဟန်းငယ်တွေကို နေရာနဲ့ မတားမြစ်ရ။ သင်္ကန်းကြီးကို ဖြန့်ပြီး မထိုင်ရ။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၁)

ဆွမ်းနဲ့ ရေကို ခံယူစဉ် ယဉ်ကျေးမှု

ရေကို ပေးလာတဲ့အခါ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သပိတ်ကို ကိုင်ပြီး ရေကို ခံယူရတယ်။ နှိမ့်ပြီး မထိခိုက်စေဘဲ ကောင်းမွန်စွာ သပိတ်ကို ဆေးရတယ်။ ရေခံခွက်ရှိရင် ရေခံခွက်အလယ်တည့်တည့် လောင်းမိအောင် ရေကို လောင်းရတယ်။ အနီးက ရဟန်းတွေနဲ့ သင်္ကန်းကြီးကို ရေမစိုရအောင် သတိထားပြီး ရေကို လောင်းရတယ်။

ဆွမ်းကို ပေးလာတဲ့အခါ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ သပိတ်ကို ကိုင်ပြီး ဆွမ်းကို ခံယူရတယ်။ ဟင်းထည့်စရာ နေရာရှိအောင်

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းကို မျှတရုံ ခံယူရတယ်။ ထောပတ်၊ ဆီ၊ လက်သုတ်ဟင်းလျာ ရှိရင် "ရဟန်းအားလုံးအား မျှမျှတတဖြစ်အောင်လုပ်ပါ" လို့ ပြောရတယ်။ ဆွမ်းခံယူတဲ့အခါ ရိုရိုသေသေလေးလေးစားစားနဲ့ သပိတ်ကို သတိထားပြီး ခံယူရတယ်။ ဟင်းကို ဆွမ်းရဲ့ ၄ ပုံ ၁ ပုံ ခံယူရတယ်။ ဆွမ်းကို သပိတ်အတွင်း အနားရစ်နဲ့ ညီရုံ ခံယူရတယ်။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈)

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းစားစဉ် ယဉ်ကျေးမှု

ရဟန်းအားလုံးထံ ဆွမ်းမရောက်ခင် မထေရ်က အလျင် မစားရ၊ ရဟန်းအားလုံးထံ ဆွမ်းရောက်ပြီးမှ စားရတယ်။ ဆွမ်းစားတဲ့အခါ ရိုရိုသေသေ လေးလေးစားစားနဲ့ သပိတ်ကို သတိထားပြီး စားရတယ်။ အစဉ်အတိုင်း စားရတယ်။ ဆွမ်းနဲ့ဟင်း မျှတအောင် စားရတယ်။ ဆွမ်းကို ထိပ်က နှိုက်ပြီး မစားရ။ အများကြီးလိုချင်လို့ ဟင်းကို ဆွမ်းနဲ့ မဖုံးရ။ ကျန်းမာပါလျက် ဆွမ်းနဲ့ဟင်းကို ကိုယ့်အတွက် တောင်းပြီး မစားရ။ ကဲ့ရဲ့လိုစိတ်နဲ့ သူတစ်ပါးသပိတ်ကို မကြည့်ရ။ ဒေါင်းဥ အလား အလွန်ကြီးမားတဲ့ ဆွမ်းလုတ်ကို မပြုလုပ်ရ။ ဆွမ်းလုတ်ကို ထက်ဝန်းကျင် ဝန်းဝိုင်းအောင် လုပ်ရတယ်။ ဆွမ်းလုတ် မရောက်ခင် ပါးစပ်ကို ကြိုတင် မဟာရ။ ဆွမ်းစားစဉ် လက်ချောင်းအားလုံးကို ပါးစပ်ထဲ မထည့်ရ။

ဆွမ်းစားစဉ် ပါးစပ်ထဲ ဆွမ်းလုတ်ရှိနေတုန်း စကား မပြောရ၊ ဆွမ်းလုတ်ကို မြှောက်ပြီး မစားရ၊ ဆွမ်းလုတ်ကို

http://www.dhammadownload.com

ကိုက်ဖြတ်ပြီး မစားရ၊ မျောက်ကဲ့သို့ ပါးစောင်ကို မို့မောက်အောင် လုပ်ပြီး မစားရ၊ လက်ကို ခါခါပြီး မစားရ၊ ဆွမ်းလုံးတွေကို ဖြန့်ကြဲပြီး မစားရ၊ လျှာကို ထုတ်ပြီး မစားရ၊ စပ်စပ်ပျတ်ပျတ် အသံမြည်အောင် မစားရ၊ ရှူး ရှူးလို့ အသံမြည်အောင် မစားရ၊ လက်ကို လျက်လျက်ပြီး မစားရ၊ သပိတ်ကို လျက်လျက်ပြီး မစားရ၊ နှုတ်ခမ်းကို လျက်လျက်ပြီး မစားရ။

ဟင်းတွေ ပေနေတဲ့ လက်နဲ့ သောက်ရေခွက်ကို မကိုင်ရ၊ ရဟန်းအားလုံး စားမပြီးမချင်း လက်ဆေးရေ၊ သပိတ်ဆေးရေကို မခံယူရ။ ရေခံခွက် မရှိရင် နှိမ့်ပြီး မြေကြီးပေါ်မှာ အနီးရှိ ရဟန်းတွေနဲ့ သင်္ကန်းကြီးကို ရေမစိုအောင် သတိထားပြီး ရေကို လောင်းရတယ်။ ဆွမ်းလုံးတွေ ပါတဲ့ သပိတ်ဆေးရေကို မြို့တွင်း ရွာတွင်းမှာ မသွန်ရ။ ဆွမ်းခံပြီး ပြန်သွားတဲ့အခါ ဝါငယ်တဲ့ ရဟန်းတွေက အရင်ပြန်ရတယ်။ ဝါကြီးတဲ့ မထေရ်ရဲ့ ရဟန်းတွေက နောက်မှ ပြန်ရတယ်။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၂)

http://www.dhammadownload.com

ကျောင်းကြီးအိမ်မှာ ပြုရမယ့် ယဉ်ကျေးမှု

ကျောင်းကြီးအိမ်ကို သွားရင် အပြင်က ရပ်ရင်း ချောင်းဟန့်ရတယ်။ ကျောင်းကြီးအိမ်အတွင်း ထိုင်နေတဲ့ ရဟန်းကလည်း ချောင်းဟန့်ရတယ်။ သက်န်းတန်းဝါး သို့မဟုတ် သက်န်းတန်းကြိုးပေါ်မှာ သက်န်းကို တင်ပြီး ပျာယီးပျာယာ မဟုတ်ဘဲ ကောင်းမွန်စွာ ကျောင်းကြီးအိမ်ထဲ ဝင်ရတယ်။ အမြန်ကြီး မဝင်ရ၊ သင်းပိုင်ကို ပင့်ပြီး (မပြီး) မဝင်ရ၊ ကျောင်းကြီးစွန့်ရာ ခြေနင်းခုံမှာ ရပ်ရင်း သင်းပိုင်ကို မပင့်ရ၊ အင်း အင်းလို့ ညည်းတွားရင်း ကျောင်းကြီး မစွန့်ရ။ ဒန်ပူ ခဲစားရင်း ကျောင်းကြီး မစွန့်ရ ကျောင်းကြီးစွန့်ရာကျင်းရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ကျောင်းကြီး မစွန့်ရ၊ ကျောင်ငယ်မြောင်းရဲ့ အပြင်ဘက်မှာ ကျောင်ငယ် မစွန့်ရ၊ ကျောင်ငယ်မြောင်းထဲ တံတွေး မထွေးရ။ ကြမ်းတမ်းတဲ့ တုတ်ချောင်း (ကနုတံ) နဲ့ ကျောင်းကြီးကို မသုတ်ရ။ ကျောင်းကြီးသုတ်တဲ့ ကနုတံကို ကျောင်းကြီးတွင်းထဲ ပစ်မချရ။ ကျောင်းကြီးစွန့်ရာ ခြေနင်းခုံမှာ ရပ်ရင်းပဲ သင်းပိုင်ကို ဖုံးလွှမ်းထားရတယ်။ အမြန်ကြီး မထွက်ရ။ သင်းပိုင်ကို ပင့်ပြီး မထွက်ရ။ သန့်သက်ရေဆေးရာ ခြေနင်းခုံမှာ

http://www.dhammadownload.com

ရပ်ရင်း သင်းပိုင်ကို မပင့်ရ။ စပ်စပ်ပျတ်ပျတ် အသံမြည်အောင် သန့်သက်ရေ မဆေးရ။ သန့်သက်ရေခွက်မှာ ရေကို ချန်မထားရ။ သန့်သက်ရေဆေးရာ ခြေနင်းခုံမှာ ရပ်ရင်း သင်းပိုင်ကို ဖုံးလွှမ်းရတယ်။

ကျင်ကြီးအိမ်ကို ကျင်ကြီးလူးပေးနေရင် ဆေးရတယ်၊ ကနုတံ ထည့်စရာပုံးက ပြည့်နေရင် ကနုတံကို စွန့်ပစ်ရတယ်၊ ကျင်ကြီးအိမ်မှာ အမှိုက်ရှုပ်နေရင် တံမြက်လှည်း ရတယ်၊ အကျည် (မြေခုံ) ကျောင်းဝင်း၊ (ကျင်ကြီးအိမ်မှာ ကာရံထားတဲ့ အကာအရံ) တံခါးမုခ်မှာ အမှိုက်ရှုပ်နေရင် တံမြက်လှည်းရတယ်။ သန့်သက်ရေ အိုးမှာ ရေမရှိရင် ရေလောင်းထည့်ရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၉၂)

http://www.dhammadownload.com

ခရီးသွားလိုရင် ယဉ်ကျေးမှု

ခရီးသွားမယ့်ရဟန်းဟာ ခုတင် ညောင်စောင်း စတဲ့ သစ်ဘဏ္ဍာ၊ ဆိုးရည်ကျိုစရာအိုး စတဲ့ မြေဘဏ္ဍာကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ တံခါးမနဲ့ လေသောက်ပြူတင်းကို ပိတ်ရတယ်။ ကျောင်း၊ အိပ်ရာနေရာကို ကြည့်ရှုလိုက်ပါ စသည်ဖြင့် ပန်ပြောပြီး ဖဲသွားရတယ်။ ရဟန်း မရှိရင် ကိုရင်ကို ပန်ပြောရတယ်။ ကိုရင် မရှိရင် အာရာမ်စောင့်ကို၊ အာရာမ်စောင့် မရှိရင် ဥပါသကာကို ပန်ပြောရတယ်။ ရဟန်း၊ ကိုရင်၊ အာရာမ်စောင့်၊ ဥပါသကာတို့မရှိရင် ကျောက်တုံး ၄ ခု သို့မဟုတ် ကျောက်ဖျာ ၄ ခုပေါ်မှာ ညောင်စောင်းခင်းပြီး ညောင်စောင်းပေါ် ညောင်စောင်းတင်ရတယ်။ အင်းပျဉ်ပေါ် အင်းပျဉ်တင်ရတယ်။ အိပ်ရာနေရာကို အထက်မှာ စုပုံထားရတယ်။ သစ်ဘဏ္ဍာ၊ မြေဘဏ္ဍာကို သိမ်းဆည်းပြီး တံခါးမ လေသာပြူတင်းကို ပိတ်ကာ ဖဲသွားရတယ်။

ကျောင်းမိုးစိုရင် စွမ်းနိုင်က အမိုးမိုးရတယ်။ ကျောင်းကို ဘယ်လို မိုးရပါမလဲလို့ ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ အဲဒီလိုရ

http://www.dhammadownload.com

ရင် ကောင်းတယ်။ မရရင် မိုးမစိုတဲ့နေရာမှာ ကျောက်တုံး၊ ကျောက်ဖျာ ၄ ခုပေါ်မှာ ခုတင်ခင်းပြီး ခုတင်ပေါ် ခုတင် တင်ရတယ်။ ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်ခုံ တင်ရတယ်။ အိပ်ရာနေရာကို အထက်မှာ စုပုံထားရတယ်။ သစ်ဘဏ္ဍာ၊ မြေဘဏ္ဍာကို သိမ်းဆည်းပြီး တံခါးမ လေသာပြူတင်းကို ပိတ်ကာ ဖဲသွားရတယ်။ တစ်ကျောင်းလုံး မိုးစိုခဲ့ရင် စွမ်းနိုင်က အိပ်ရာနေရာကို ရွာထဲ ပို့ဆောင်ရတယ်။ အိပ်ရာနေရာကို ရွာထဲ ဘယ်လို ပို့ဆောင်ရမလဲလို့ ကြောင့်ကြစိုက်ရတယ်။ အဲဒီလိုရရင် ကောင်းတယ်၊ မရရင် လွင်တီးခေါင်က ကျောက်တုံး၊ကျောက်ဖျာ ၄ ခုပေါ်မှာ ခုတင်ခင်းပြီး ခုတင်ပေါ် ခုတင်တင်ရတယ်။ ထိုင်ခုံပေါ် ထိုင်ခုံတင်ရတယ်။ အိပ်ရာ နေရာကို အထက်မှာ စုပုံထားရတယ်။ သစ်ဘဏ္ဍာ၊ မြေဘဏ္ဍာကို သိမ်းဆည်းရတယ်။ ကျောင်းရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကြွင်းကျန်ကောင်းရဲ့လို့ ကြဲကာ မြက်၊ သစ်ရွက်တွေနဲ့ ဖုံးပြီး ဖဲသွားရတယ်။

(စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၇၀)

http://www.dhammadownload.com

တောကျောင်းနေစဉ် ယဉ်ကျေးမှု

တောကျောင်းနေတဲ့ရဟန်းဟာ နံနက်စောစော အိပ်ရာက ထပြီး သပိတ်ကို အိတ်ထဲ ထည့်ရတယ်။ ပခုံးမှာ လွယ်ရတယ်။ သင်္ကန်းကို ပခုံးပေါ် တင်ရတယ်။ ဖိနပ်စီးရတယ်။ သစ်ဘဏ္ဍာ၊ မြေဘဏ္ဍာကို သိမ်းဆည်းပြီး တံခါးမ၊ လေသာပြူတင်းကို ပိတ်ကာ ကျောင်းမှ ဆင်းရတယ်။ ရွာထဲ ဝင်ခါနီးမှာ ဖိနပ်ချွတ်ရတယ်။ နှိမ့်ပြီး ခါကာ အိတ်ထဲ ထည့်ပြီး ပခုံးမှာ လွယ်ရတယ်။ (ဆွမ်းခံသွားတဲ့အခါ ပြုလုပ်ပုံတွေက ရှေးက အတိုင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။)

ရွာက ထွက်ပြီး သပိတ်ကို အိတ်ထဲ ထည့်ရတယ်။ ပခုံးမှာ လွယ်ရတယ်။ သင်္ကန်းကို ခေါက်ပြီး ဦးခေါင်းပေါ် တင်ရတယ်။ ဖိနပ်စီးပြီး သွားရတယ်။ တောနေရဟန်းဟာ သောက်ရေ၊ သုံးရေ တည်ထားရတယ်။ မီး၊ ပွတ်ခုံ၊ ပွတ်ကြည်၊ တောင်ဝှေး တည်ထားရတယ်။ နက္ခတ်အားလုံးကိုဖြစ်စေ၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုဖြစ်စေ သင်ယူထားရတယ်။ အရပ်မျက်နှာတွေကို ကျွမ်းကျင်ရတယ်။ (စူဠဝဂ္ဂပါဠိ၊ ၃၈၆)

http://www.dhammadownload.com

ဇရုံး (ရေချိုးအိမ်) တွင် ယဉ်ကျေးမှု

ဇရုံးအိမ်ကို အရင်သွားတဲ့ ရဟန်းဟာ ဇရုံးအိမ်မှာ ပြာများနေရင် ပြာကို စွန့်ရတယ်။ ဇရုံးအိမ်၊ ဇရုံးအိမ်ရဲ့ မြေခုံ အကြည်၊ ပရိဝုဏ် (ဇရုံးအိမ်အကာအရံ)၊ တံခါးမုခ်၊ ဇရုံးအိမ် ဇရပ်တွေမှာ အမှိုက်ရှုပ်ရင် တံမြက်လှည်းရတယ်။ ဆပ်ပြာမှုန့်ကို အခဲပြုရတယ်။ မြေညက်ကို ရေဆွတ်ရတယ်။ ရေ စကျင်းမှာ ရေလောင်းထည့်ရတယ်။

ဇရုံးအိမ်ကို ဝင်တဲ့အခါ မြေညက်နဲ့ မျက်နှာကို မီးမပူအောင် သုတ်လိမ်းပြီး ခါးအရပ်ရဲ့ အရှေ့ပိုင်း၊ နောက်ပိုင်း လုံခြုံတဲ့ ရေသနုပ်ကို ဝတ်ပြီး ဝင်ရတယ်။ ကြီးတဲ့ ရဟန်းတွေကို တိုးဝှေ့ပြီး မထိုင်ရ။ ငယ်တဲ့ ရဟန်းတွေကို နေရာနဲ့ မတားမြစ်ရ။ စွမ်းနိုင်ရင် ကြီးတဲ့ ရဟန်းတွေအတွက် မီးကျီးထည့်ပေးခြင်း စတဲ့အမှုကို လုပ်ပေးရတယ်။ ဇရုံးအိမ်က ထွက်တဲ့အခါ ရေချိုးအိမ် (ဇရုံးအိမ်)မှာ ခင်းတဲ့ ထိုင်ခုံကို ယူကာ ရေသနုပ်ကို ဝတ်ပြီး ထွက်လာရတယ်။ စွမ်းနိုင်ရင် ရေချိုးရာမှာလည်း ကြီးတဲ့ ရဟန်းတွေအတွက် ကြေးတွန်းပေးမှု စတာ