http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော်

ပန်းလေးတစ်ပွင့်

သာမဏေကျော်
ပန်းလေးတစ်ပွင့်

သာမဏေကျော်
ပန်းလေးတစ်ပွင့်

http://www.dhammadownload.com

ပန်းလေးတစ်ပွင့်

သာမဏေကျော်

http://www.dhammadownload.com

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၀၁၄၀၁၀၈

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၃၂၀၀၈၉၀၂၀၈

အကြိမ်/အုပ်ရေ ● ၁၀၀၀ အုပ်

တန်ဖိုး ● ၂၀၀ ကျပ်

ပုံနှိပ်ခြင်း ● ၂၀၀၈ ခုနှစ် မတ်လ (ပထမအကြိမ်)

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်း ပုံနှိပ် ● ဒေါ်မေသက်ခိုင်(၀၈၂၉၄)၊
ပြည့်စုံပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၂၀၆ (မြေညီ)၊
ဗိုလ်တထောင်ဘုရားလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ ● ဦးတင်ကိုဦး (၀၉၄၈)၊
(ရွှေရည်မြင့်မြတ်စာပေ)၊
အမှတ်၅၈၀/ခ၊ အောင်ရတနာလမ်း၊
သင်္ဃန်းကျွန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

အတွင်းဖလင် ● ကိုမြင့်သူ

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ● ကိုအောင်လွင်

ဖြန့်ချိရေး

သာမဏေကျော်စာပေ

သာမဏေကျော်မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊
(လော်ကားဥယျာဉ်အနီး)
မော်ဘီမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း−၇၀၉၆၈၀

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

၁။ နိဒါန်း ၁
၂။ ဤကျောင်းတိုက်၌ ၃
၃။ သရဏဂုံ သီလတောင်း ၄
၄။ ဘုရားရှိခိုး ၄
၅။ သရဏဂုံ (၃) ပါး ၅
၆။ ငါးပါးသီလ ၅
၇။ (၁၀) ပါးသီလ ၆
၈။ ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါး လင်္ကာများ ၈
၉။ ငါးပါးသီလ ၉
၁၀။ လိင် (၁၀) ပါး ၁၀
၁၁။ ဒဏ် (၁၀) ပါး ၁၁
၁၂။ သင်္ကန်းနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၁၂
၁၃။ နေရာထိုင်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၁၃
၁၄။ သပိတ်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၁၄
၁၅။ ထိုင်တဲ့အခါ လိုက်နာစရာ ၁၅
၁၆။ ကန်တော့တဲ့အခါ လိုက်နာစရာ ၁၆
၁၇။ ဖိနပ်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၁၆

http://www.dhammadownload.com

၁၈။ သွားတဲ့အခါ လိုက်နာစရာ ၁၇
၁၉။ ရေနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၁၈
၂၀။ ဆွမ်းစားတဲ့အခါ လိုက်နာစရာ ၁၉
၂၁။ အမှိုက်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၂
၂၂။ အိမ်သာနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၄
၂၃။ ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၄
၂၄။ အသုံးအနှုန်းနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၅
၂၅။ အသံနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၆
၂၆။ ဆရာနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၂၇
၂၇။ အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး ၂၈
၂၈။ ဗုဒ္ဓစကား ၂၈
၂၉။ ဇွဲ ၂၉
၃၀။ စာ ၃၀
၃၁။ စည်းကမ်းနဲ့ တာဝန် ၃၁
၃၂။ လျှပ်စစ်မီးနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ် ၃၁
၃၃။ အရှင်သာရိပုတ္တရာစိတ်ထား ၃၂
၃၄။ အလိုက်သိပါ ၃၄
၃၅။ အသင် ကြိုးစားပါ ၃၅
၃၆။ တရားရှုမှတ်ပုံ ၃၇
၃၇။ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ပုံ ၄၀

http://www.dhammadownload.com

၃၈။ တာဝန် ၄၃
၃၉။ အောက်တန်းစားလား၊ ထက်တန်းလား ၄၅
၄၀။ ဂရုပြုရမည် ၄၆
၄၁။ သေသူ ၄၆
၄၂။ ညိုးရန္တမ်းရပေ ၄၉
၄၃။ ကုသိုလ်ယူစရာ ၅၀
၄၄။ သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုအခြေပြုသင်တန်း ဘုရားရှိခိုး
ရှေးဦးစွာ ဦးသုံးကြိမ် ချရန် ၅၃
၄၅။ ဩကာသ ကန်တော့ခန်း ၅၄
၄၆။ ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး ၅၅
၄၇။ ဂုဏ်တော် (၉) ပါး ဘုရားရှိခိုး ၅၉
၄၈။ ဂုဏ်တော် (၆) ပါး တရားရှိခိုး ၆၂
၄၉။ ဂုဏ်တော် (၉) ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး ၆၄
၅၀။ ပစ္စည်းလေးပါး ပစ္စဝေက္ခဏာ
ဆင်ခြင်ပုံအကျဉ်း ၆၇
၅၁။ မေတ္တာပို့ခြင်း ၆၈
၅၂။ အမျှပေးဝေခြင်း ၇၁
၅၃။ နောက်ဆုံး ဦးသုံးကြိမ် ချရန် ၇၂
၅၄။ ဘုရားရှိခိုးပြီးသောအခါ တစ်ခါတည်း
ဆက်၍ တရားရှုမှတ်ရန် ဖြစ်သည် ၇၃

http://www.dhammadownload.com

နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့အညီ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး တင့်တယ် အသရေရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓသားတော်လေး, ဗုဒ္ဓသမီးတော်လေး တစ်ဦး ဖြစ်လာစေရန် ရည်သန်ကာ လင်္ကာလေးတွေကို သီကုံးထားပါတယ်။ သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံ ကျောင်းတိုက်မှာ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ချိန် ဖွင့်လှစ် သင်ကြားပေးတဲ့ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု သင်တန်းသို့ တက်ရောက်သင်ယူကြတဲ့ ကိုရင်, သီလရှင်လေးတွေ အားရော, ကျောင်းမှာ အမြဲနေ စာသင်သား ကိုရင်, ဖိုးသူတော်တွေအားပါ သင်ပေးပါတယ်။ အဲဒီလင်္ကာလေးတွေနဲ့အညီ စာတွေ့ရော လက်တွေ့ပါ လိုက်နာကျင့်သုံးစေပါတယ်။ ဗုဒ္ဓအဆုံးအမနဲ့အညီ ယဉ်ကျေးလိမ္မာပြီး တင့်တယ် အသရေရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓသားတော်, သမီးတော်

http://www.dhammadownload.com

လေးကို လှလှမွှေးမွှေး ပန်းလေးတစ်ပွင့်ပမာ ရှုမြင်မိပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပန်းလေးတစ်ပွင့်လို့ စာအုပ်နာမည်ပေးလိုက်ပါတယ်။

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းသား ကိုရင်, သီလရှင်လေးတွေဟာ နံနက်ပိုင်းမှာ တစ်ကြိမ်, ညနေပိုင်းမှာ တစ်ကြိမ်အားဖြင့် နေ့စဉ် (၂) ကြိမ် ဘုရားဝတ်တက်, မေတ္တာပို့, တရားရှုမှတ်ကာ အမျှပေးဝေကြပါတယ်။ အဲဒီဘုရား ဝတ်တက်, မေတ္တာပို့, အမျှဝေပုံတွေပါ ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသေးတယ်။

သာမဏေကျော်

http://www.dhammadownload.com

ဤကျောင်းတိုက်၌

၁။ စိတ်ကောင်းရှိဖို့က ပထမ။
၂။ ဝိနည်းလေးစားဖို့က ဒုတိယ။
၃။ ကျန်းမာဖို့က တတိယ။
၄။ သန့်ရှင်းဖို့က စတုတ္ထ။
၅။ အဝတ်အစားတတ်ဖို့က ပဉ္စမ။
၆။ အနေအထိုင်တတ်ဖို့က ဆဋ္ဌမ။
၇။ အပြောအဆိုတတ်ဖို့က သတ္တမ။
၈။ အသွားအလာတတ်ဖို့က အဋ္ဌမ။
၉။ စည်းကမ်းလိုက်နာဖို့က နဝမ။
၁၀။ စာတတ်ဖို့က ဒသမ။

ဤ (၁၀) ချက်ကို အစဉ်အတိုင်း ဂရုစိုက်ပါ။

မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီး
အမရပူရမြို့

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံ သီလတောင်း

သရဏဂုံသုံးပါး, သီလများ,
ဘုရားတပည့်တော် တောင်းပါသည်။
ငဲ့ညှာသနား, တပည့်အား,
ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

ဘုရားရှိခိုး

ပူဇော်ထိုက်ပြား, ဘုရားအား, ဝပ်တွား ရှိခိုးပါ၏။
အကုန်သိပြား, ဘုရားအား, ဝပ်တွား ရှိခိုးပါ၏။
ဘုန်းကံကြီးမား, ဘုရားအား, ဝပ်တွား ရှိခိုးပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံ (၃) ပါး

မြတ်ဘုရားကို, ငါ ကြည်ညို, မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။
မြတ်တရားကို, ငါ ကြည်ညို, မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။
မြတ်သံဃာကို, ငါ ကြည်ညို, မှီခိုဆည်းကပ်ပါ၏။

ငါးပါးသီလ

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါ, သတ်ဖြတ်တာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၂။ သူများဥစ္စာ, ခိုးယူတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၃။ သူ့ သားမယားမှာ, လွန်ကျူးတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၄။ လိမ်ညာ၍သာ, ပြောဆိုတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၅။ အရက်သေစာ, သောက်စားတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၀) ပါးသီလ

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါ, သတ်ဖြတ်တာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၂။ သူများဥစ္စာ, ခိုးယူတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၃။ မေထုန်မှုမှာ, မှီဝဲတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၄။ လိမ်ညာ၍သာ, ပြောဆိုတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၅။ အရက်သေစာ, သောက်စားတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

၆။ နေ့လွဲ ညစာ, စားသောက်တာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၇။ က-ဆို-တီးတာ, ပွဲကြည့်တာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၈။ ပန်း ပန်ဆင်တာ, ဖြီးလိမ်းတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၉။ မြင့်မြတ်နေရာ, ထိုင်အိပ်တာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။
၁၀။ ရွှေငွေ ကိုင်တာ, ယူခိုင်းတာ,
ငါဟာ ရှောင်ပါမည်။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါး လင်္ကာများ

၁။ ဘုရားစိတ်မှာ, ကိလေသာ,
ထုံပါ ကင်းကွာသည်။

၂။ သိစရာမကျန်, ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်,
အမှန် သိပါသည်။

၃။ အခြေခံကျင့်များ, ဉာဏ်ထူးများ,
ဘုရား ပြည့်စုံသည်။

၄။ အကျိုးများကြောင်း, စကားကောင်း,
ကောင်းကောင်း မိန့်ပါသည်။

၅။ လောကကြောင်းရာ, စုံလင်စွာ,
မြတ်စွာဗုဒ္ဓ သိပါသည်။

၆။ ဆုံးမသွန်သင်, တုမဲ့ပင်,
မြတ်ရှင်ဗုဒ္ဓ ကောင်းလှသည်။

၇။ ဗြဟ္မာ-လူ-နတ်, ဆရာမြတ်,
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဖြစ်ပါသည်။

၈။ ကိုယ် သိသလိုပေ, ခြားသူတွေ, သိစေနိုင်ပါသည်။

၉။ ဘုန်းတော်အနန္တ, မြတ်ဗုဒ္ဓ, ပြည့်ဝပါပေသည်။

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလ

၁။ သင့်ကို သတ်လျှင်, သင် မခံချင်,
အသင် မသတ်နှင့်။

၂။ သင့်ဥစ္စာ ခိုးလျှင်, သင် မခံချင်,
အသင် မခိုးနှင့်။

၃။ သင့်သားမယား စော်ကားလျှင်, သင် မခံချင်,
အသင် မစော်ကားနှင့်။

၄။ သင့်ကို ညာလျှင်, သင် မခံချင်,
အသင် မညာနှင့်။

၅။ သင့်ကို မူးပြီး ရမ်းလျှင်, သင် မခံချင်,
အသင် မမူးနှင့်။

http://www.dhammadownload.com

လိင် (၁၀) ပါး

၁။ ကိုရင်ဆိုတာ, သတ္တဝါ, သတ်တာ မလုပ်ရ။

၂။ ကိုရင်ဆိုတာ, သူ့ဥစ္စာ, ခိုးတာ မလုပ်ရ။

၃။ ကိုရင်ဆိုတာ, မေထုန်မှာ, ကျင့်တာ မလုပ်ရ။

၄။ ကိုရင်ဆိုတာ, လိမ်ညာကာ, ပြောတာ မလုပ်ရ။

၅။ ကိုရင်ဆိုတာ, သေရည်မှာ, သောက်တာ မလုပ်ရ။

၆။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရတနာ, သုံးဖြာ ပြစ်မပြောရ။

၇။ ကိုရင်ဆိုတာ, ယူလွဲမှာ, ယူတာ မလုပ်ရ။

၈။ ကိုရင်ဆိုတာ, ဘိက္ခုနီမှာ,
မေထုန်မှီဝဲတာ မလုပ်ရ။

၉။ ဤပြစ်ဆယ်ပါး, ကျူးလွန်ငြား,
ပြောင်းသွား လူ့ဘဝ။

http://www.dhammadownload.com

ဒသ (၁၀) ပါး

၁။ ကိုရင်ဆိုတာ, မွန်းလွဲမှာ, စားတာ မလုပ်ရ။
၂။ ကိုရင်ဆိုတာ, တီးမှုတ်တာ, ကတာ မလုပ်ရ။
၃။ ကိုရင်ဆိုတာ, ပန်းနံ့သာ, လိမ်းတာ မလုပ်ရ။
၄။ ကိုရင်ဆိုတာ, မြင့်မြတ်ရာ,
အိပ်တာ (နေတာ) မလုပ်ရ။
၅။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရွှေငွေမှာ, ကိုင်တာ မလုပ်ရ။
၆။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရဟန်းတွေမှာ,
လာဘ်လာဘာ မရအောင် မလုပ်ရ။
၇။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရဟန်းတွေမှာ,
ကျိုးမဲ့တာကို မလုပ်ရ။
၈။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရဟန်းတွေမှာ,
နေရာပြောင်းအောင် မလုပ်ရ။
၉။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရဟန်းတွေမှာ,
ဆဲတာ (ခြိမ်းခြောက်တာ) မလုပ်ရ။
၁၀။ ကိုရင်ဆိုတာ, ရဟန်းချင်းမှာ,
ကုန်းတိုက်တာကို မလုပ်ရ။
၁။ ဤပြစ်ဆယ်ပါး, ကျူးလွန်ငြား,
သူကား ဒဏ်ထိုက်စွ။

http://www.dhammadownload.com

(၁) သင်္ကန်းနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ လက် (၈) သစ်လောက်၊ ဒူးဆစ်အောက်၊
ကျရောက် သင်းပိုင် ဝတ်ရသည်။

၂။ လက် (၄) သစ်လောက်၊ ဒူးဆစ်အောက်၊
ကျရောက် ဧကသီ ရန်းရသည်။

၃။ ရှေ့-နောက်-ဝဲ-ယာ၊ ညီညာစွာ၊
ဝပ၁တာ ရန်းကာ လုပ်ရသည်။

၄။ ဘယ်လက်မောင်းတွင်၊ ဖုံးလျက်ပင်၊
ရန်းတင် ဧကသီ။

၅။ နောက်ကျောဘက်က၊ သင်္ကန်းစ၊
လက်က ယူကာ ထိုင်ရသည်။

၆။ ခန်းပြင်ထွက်လျှင်၊ ညီညီပင်၊
ဝတ်ဆင်ပြီးမှ ထွက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ သင်္ကန်းလှန်းရာ, စန္ဒစ်ဖြာ, ညီညာနေရသည်။
၈။ သင်္ကန်းလှန်းရာ, ခြောက်ခဲ့ပါ,
လျှင်စွာ ရုပ်ရသည်။
၉။ ဆွမ်းစားပြီးလတ်, မတ်တတ်ရပ်,
သပ်ရပ်ညီစွာ ရန်းရသည်။

(၂) နေရာထိုင်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ ဘယ်ဘက်ပခုံးတွင်, နေရာထိုင်တင်,
တင်လျှင် ရှေ့နောက် ညီရသည်။
၂။ ထိုင်ပြီးတဲ့ခါ, ခေါက်လျက်သာ,
ကြမ်းမှာ ချရသည်။
၃။ ချပြီးမှသာ, ဖြန့်ခင်းကာ, ပေါ်မှာ ထိုင်ရသည်။
၄။ ပြန်ပြီး ခေါက်လျှင်, ကြမ်းပေါ်တွင်,
တင်လျက်သာ ခေါက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၃) သပိတ်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ တင်ပျဉ်ခွေရှေ့မှာ, သပိတ်ပါ,
ထားကာ စားရသည်။

၂။ သပိတ်ဖုံးမှောက်ကာ, သပိတ်ခြေတင်ပါ,
ပေါ်မှာ သပိတ်တင်ရသည်။

၃။ သပိတ်ပွေ့ရာ, လက်နှစ်ဖက်ပါ,
ပွေ့ကာ ကိုင်ရသည်။

၄။ ဆွမ်းကို စားလျှင်, သပိတ်တွင်,
ကုန်စင်သွားအောင် စားရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၅။ သပိတ်စင်တွင်, သပိတ်တင်, စီစဉ်ထားရသည်။

၆။ သပိတ်စင် ရေအိုးစင်, ဘုရားစင်,
သန့်စင်နေရသည်။

၇။ တင်ပျဉ်ပေါ်တွင်, လက်သုတ်လျှင်,
ဖြန့်တင်ထားရသည်။

၈။ သပိတ်မှာ ရေ, သန့်စင်လေ,
နေမှာ ခဏလှန်းရသည်။

၉။ သပိတ်ခြေတွင်, သပိတ်တင်,
စင်တွင် ထားရသည်။

၁၀။ နှုတ်ခမ်းဆွဲကာ, သပိတ်မှာ,
ကိုင်သွားတာကို ရှောင်ရသည်။

(၄) ထိုင်တဲ့အခါ လိုက်နာစရာ

၁။ ရှေ့-နောက်-ဝဲ-ယာ, ကြည့်ပြီးကာ,
ညီညာနေအောင် ထိုင်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၅) ကန်တော့တဲ့အခါ လိုက်နာစရာ

၁။ ကန်တော့တဲ့အခါ, ထိုင်ပါးဖြာ,
ထိကာ ကန်တော့ရသည်။

၂။ လက်-ခြေ-နဖူး, တံတောင်-ဒူး,
ငါးဦး တည်ခြင်းမည်။

(၆) ဖိနပ်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

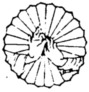
၁။ ဖိနပ်ချွတ်ရာ, ညီညီညာညာ, စီကာ ချွတ်ရသည်။

၂။ ဖိနပ်စီးရာ, တရွတ်တိုက်ကာ, ဘယ်ခါ မစီးရပြီ။

၃။ ဖိနပ်ချွတ်လျှင်, စင်ပေါ်တွင်, စီစဉ် တင်ရသည်။

၄။ တံခါးဘေးရပ်, ဖိနပ်ချွတ်, ညီကပ်နေရသည်။

http://www.dhammadownload.com



(၇) သွားတဲ့အခါ လိုက်နာစရာ

၁။ လမ်းသွားတဲ့ခါ, လက်ရန်းကာ,
သွားတာ ရှောင်ရသည်။

၂။ ရင်ပေါင်တန်းကာ, သွားလာတာ,
သင်ဟာ ရှောင်ရသည်။

၃။ ကြမ်းနင်းတဲ့ခါ, ညင်ညင်သာ,
နင်းကာ သွားရသည်။

၄။ တန်းစီသွားရာ, တစ်တောင် ခွာ,
ဖြောင့်စွာ လိုက်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၈) ရေနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ ရေခပ်သောက်လျှင်, ခွက်ထဲတွင်,
ကုန်စင်သွားအောင် သောက်ရသည်။

၂။ ဆွမ်းနဲ့ရေကို, စားသောက်လို,
မပို မလို ယူရသည်။

၃။ ရေချိုးတဲ့ခါ, ရေလောင်းရာ,
ကိုယ်ပေါ်မှာသာ ကျရသည်။

၄။ ရေ လိုအပ်ခါ, ရေဖွင့်ပါ,
ပြီးခါ ပြန်ပိတ်ရပါသည်။

၅။ ရေပိုက်ခေါင်းမှာ, ပိတ်တဲ့ခါ,
လွန်စွာ ကြပ်အောင် မပိတ်ရပြီ။

http://www.dhammadownload.com

(၉) ဆွမ်းစားတဲ့အခါ လိုက်နာစရာ

၁။ ဆွမ်းကို စားလျှင်, သပိတ်တွင်,
ကုန်စင်သွားအောင် စားရသည်။

၂။ ဆွမ်းနဲ့ ရေကို, စားသောက်လို,
မပို မလို ယူရသည်။

၃။ ဆွမ်းလုံး ကျလျှင်, ကိုယ်တိုင်ပင်,
သုတ်သင်ပြီးမှ သွားရသည်။

၄။ ဟင်းစက် ကျလျှင်, ကိုယ်တိုင်ပင်,
သုတ်သင်ပြီးမှ သွားရသည်။

၅။ ဆွမ်းစားပြီးလတ်, မတ်တတ်ရပ်,
သပ်ရပ်ညီစွာ ရန်းရသည်။

၆။ စားပွဲပေါ်တွင်, လက်ကို တင်,
စားလျှင် ရှောင်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဆွမ်းနှင့်ဟင်းကို, စားသောက်လို,
မပို မလို ယူရသည်။
၈။ ဆွမ်းတစ်လုံးပင်, ပန်းကန်တွင်,
ကျန်လျှင် စားရသည်။
၉။ စားပြီးတဲ့ခါ, ပန်းကန်မှာ,
ကျန်တာ ကင်းရသည်။
၁၀။ စားကြွင်းကျန်က, ဆေးကြောရ, သွန်ရ လုပ်ပိုသည်။
၁၁။ စားကြွင်းကျန်ငြား, ယင်ကောင်ကား,
ပို များလာပေမည်။
၁၂။ ယင်ကောင်တွေကား, ရောဂါများ,
ဖြစ်ပွားစေပါသည်။
၁၃။ ဇွန်း-ပန်းကန်သံ, စကားသံ, ဆူညံကင်းရသည်။
၁၄။ ပါးစပ်ထဲမှာ, ကုန်အောင်သာ,
စားပြီးခါမှ ထရသည်။
၁၅။ အစာ စားရာ, အမှတ်ပါ, နီးပါ နိဗ္ဗာန်ပြည်။
၁၆။ အစာ စားရာ, အမှတ်ကွာ, ဝေးပါ နိဗ္ဗာန်ပြည်။
၁၇။ စားရင်း မှတ်ရင်, နိဗ္ဗာန်ခွင်,
မှန်ပင် ရောက်နိုင်သည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၈။ စားရင်း မှတ်ကာ, နိဗ္ဗာန်ရှာ,
ရောက်တာ များလှပြီ။

၁၉။ နိဗ္ဗာန်လိုလတ်, စားရင်း မှတ်, မပြတ် မှတ်ရသည်။

၂၀။ ယူတယ်-ခပ်တယ်, ဝါး မျိုတယ်,
သွယ်သွယ် မှတ်ရသည်။

၂၁။ အမှတ် မပါ, လောဘ လာ,
သင့်မှာ ပူလောင်သည်။

၂၂။ အမှတ် မပါ, ဒေါသ လာ, သင့်မှာ ပူလောင်သည်။

၂၃။ မကြိုက် ဒေါသ, ကြိုက်-လောဘ,
စားက ဖြစ်တတ်သည်။

၂၄။ အကြိုက်ကိုရော, မကြိုက်ရော,
မှတ်လော အသင်သည်။

၂၅။ စားသောက်တဲ့ခါ, ရှုမှတ်ကာ,
စားတာ သောက်တာ လုပ်ရသည်။

၂၆။ စားချိန်မှာပင်, နိဗ္ဗာန်ခွင်, ခိုဝင် သွားကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၀) အမှိုက်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ အမှိုက်စွန့်လျှင်, ပုံးထဲတွင်, အစဉ် စွန့်ရသည်။
၂။ အမှိုက်စွန့်ရာ, ကျင်းထဲမှာ, သေချာ သွန်ရသည်။
၃။ အမှိုက်တွေ့လစ်, ကောက်ယူပစ်,
သိပ်ချစ်စရာ ရုပ်ရှိမည်။
၄။ ကိုယ့်ကြောင့် ရှုပ်လျှင် (အမှိုက်ရှုပ်လျှင်),
ကိုယ်တိုင်ပင်, သုတ်သင်ခဲ့ရသည်။
၅။ ကိုယ့်ကြောင့် ညစ်ပေလျှင်,
ကိုယ်တိုင်ပင်, သုတ်သင်ခဲ့ရသည်။
၆။ ကျောင်းနံရံတွင်, ပေစေလျှင်,
အသင် ရုပ်ဆိုးမည်။
၇။ တံတွေးထွေးရာ, မသင့်ရာ,
ဘယ်ခါ မထွေးသင့်ပြီ။
၈။ သန့်ရှင်းပြီးသား, ရှုပ်စေငြား,
စိတ်ထား နိမ့်လှသည်။

http://www.dhammadownload.com

၉။ တံမြက်လှည်းကာ, သန့်ရှင်းရာ,
ဦးစွာ ကိုယ့်စိတ်ကြည်။
၁၀။ သန့်ရှင်းတာ မြင်, လူတိုင်းတွင်,
လွန်ပင် စိတ်ရွှင်ကြည်။
၁၁။ သန့်ရှင်းနေလျှင်, နတ်များပင်,
ကြည်ရွှင် သဘောကျသည်။
၁၂။ သန့်ရှင်းကောင်းမှု, နေ့စဉ် ပြု,
ကြည့်ရှုချင်ဖွယ် ရုပ်လှသည်။
၁၃။ သန့်ရှင်းတာဟာ, ဘုရားသာသနာ,
ပြုရာရောက်ပါသည်။
၁၄။ သန့်ရှင်းတဲ့မှု, အခြားသူ , တုယူကျင့်သုံးသည်။
၁၅။ သန့်ရှင်းသူဟာ, သေသွားရာ,
ရောက်ပါ လူနတ်ပြည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၁) အိမ်သာနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ အိမ်သာ ညစ်ပေ, သန့်ရှင်းလေ,
ရုပ်ရည် လှပမည်း
၂။ ရုပ်ရည်အလှ, အိမ်သာမှ, ယူက ရနိုင်သည်။
၃။ ကျင်ငယ် စွန့်လျှင်, အိမ်သာ (ကုဋ္ဌိ) တွင်,
အစဉ် စွန့်ရသည်။

(၁၂) ပစ္စည်းအသုံးအဆောင်နဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေ, ရိုရိုသေ, သုံးနေတတ်ရသည်။
၂။ ကျောင်းပစ္စည်းများ, ကိုပ်ဝှာလား,
သင်ကား ရိုသေရှိရမည်။
၃။ ကျောင်းပိုင်ပစ္စည်း, ယူသုံးပြီး,
သိမ်းဆည်းဖို့ လိုသည်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ တံခါးဖွင့်လတ်, ဘောက်ချိပ်တပ်,
မပြတ် ပြုရသည်။
၅။ သင့်ရဲ့နေရာ, ရှုပ်ပွတာ, ဘယ်ခါ မရှိသင့်ပြီ။
၆။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်, နေထိုင်တတ်,
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်ခြိုက်သည်။
၇။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်, နေထိုင်တတ်,
ဉာဏ်ခေတ် ပွင့်လင်းသည်။

(၁၃) အသုံးအနှုန်းနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ မင်း ငါ ခေါ်ပြော, ရိုင်းစိုင်းသော,
အပြောတွေကို ရှောင်ရမည်။
၂။ အရှင်ဘုရား = တပည့်တော်, ခေါ်ပြောသော်,
ခေါ်ဝေါ် ယဉ်ကျေးသည်။
၃။ မှန်ပါ-တင်ပါ, ဦးတင်ပါ,
ပါတစ်လုံးကို သုံးရသည်။
၄။ ဘူး-တယ်ကို ဖျောက်, ပါကို လျှောက်,
လျှောက်တတ်ရပါသည်။

(၁၄) အသံနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ ဆူညံနေလျှင်, ဘုရားရှင်,
နှင်တော် ထုတ်ခဲ့သည်။

၂။ ငါးလုကြရာ, တံငါတွေပမာ, မြတ်စွာ မိန့်ခဲ့သည်။

၃။ အသံကျယ်လျှင်, ဘုရားရှင်,
လွန်ပင် ရှုတ်ချသည်။

၄။ တိတ်ဆိတ်နေလျှင်, ဘုရားရှင်,
လွန်ပင် နှစ်ခြိုက်သည်။

၅။ ဘုရား၏သား, အသင်ကား,
ဘုရားကြိုက်အောင် လုပ်သင့်သည်။

၆။ တံခါးဖွင့်ခါ, ပိတ်တဲ့ခါ,
ညင်ညင်သာသာ ရှိရသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၅) ဆရာနဲ့စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ ဆရာ လာတာ, မြင်ရရာ, ထိုင်နေရာမှ ထရသည်။

၂။ ဆရာ့လက်တွင်, ပစ္စည်းမြင်, ယူငင်ပေးရသည်။

၃။ ဆရာ့ပေါ်တွင်, ဝတ်ကျေလျှင်, ချစ်ခင်ခံရသည်။

၄။ အကင်းပါးပါး, စိတ်ကောင်းထား,
ကြိုးစား ဆောင်ရွက်တတ်ရသည်။

၅။ သံဃာထံတွင်, ချဉ်းကပ်လျှင်,
အရင် လက်အုပ်ချီရသည်။

၆။ လက်အုပ်ချီကာ, လျှောက်စရာ,
သေချာ လျှောက်ရသည်။

၇။ ဆရာများအား, မိဘလား,
လေးစားရိုသေ ရှိရမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၆) အချင်းချင်း ဆက်ဆံရေး

၁။ ငယ်ရွယ်သူအား, ညီလေးလား,
သနားကြင်နာ ရှိရမည်။
၂။ ရွယ်တူဖြစ်လျှင်, ချစ်ချစ်ခင်,
ကြင်ကြင်နာနာ ရှိရမည်။
၃။ ရွယ်ကြီးသူအား, အစ်ကိုလား,
လေးစားရိုသေ ရှိရမည်။

(၁၇) ဗုဒ္ဓစကား

၁။ ဗုဒ္ဓစ ား, လွန်လေးစား,
မှတ်သား လိုက်နာကြရမည်။
၂။ ဗုဒ္ဓဆုံးမ, ရိုသေက, မုချ ကြီးပွားမည်။
၃။ ဗုဒ္ဓစကား, ဘုရားသား,
များများ သိအောင် သင်ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

၄။ ဗုဒ္ဓစကား, နေ့တိုင်း ကြား,
သင့်အား သဒ္ဓါ တိုးပွားမည်။

၅။ ဗုဒ္ဓစကား, နေ့တိုင်း ကြား,
သင့်အား ပညာ တိုးပွားမည်။

၆။ သဒ္ဓါ ပညာ, ဤနှစ်ဖြာ, လွန်စွာ လိုအပ်သည်။

၇။ သဒ္ဓါစည်ပင်, ပညာရှင်,
လူတွင် ထွန်းတောက်မည်။

(၁၈) ဇွဲ

၁။ ခက်ခဲတွေ့လည်း, မလျှော့ဘဲ, စိတ်ဇွဲ သန်ရမည်။

၂။ စိတ်ဇွဲသန်ရင်, မကြာခင်,
အောင်မြင်မှုတွေ ရလိမ့်မည်။

၃။ အောင်ပွဲအတန်တန်, ဇွဲရှင်ထံ,
ဧကန် ဆိုက်ရောက်မည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၉) စာ

၁။ လိုလိုချင်ချင်, ကြိုးစားလျှင်, ကိုရင် စာတော်မည်။

၂။ အခြေခံစာ, နိုင်နင်းလာ, ထက်စာ လွယ်ကူသည်။

၃။ စာနဲ့ပျော်လျှင်, ထိုကိုရင်, မှန်ပင် စာတော်မည်။

၄။ စာမှာလည်း တော်, ကျင့်ပါတော်,
သာမဏေတော် ဖြစ်ပါသည်။

၅။ စာမှာ မတော်, ကျင့် မတော်
သာမဏေရှော် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ စာမှာလည်း ကျော်, ကျင့်ပါ ကျော်,
သာမဏေကျော် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ သာမဏေကျော် ကျောင်းမှာနေ, သာမဏေ,
သာမဏေကျော် ဖြစ်သင့်သည်။

http://www.dhammadownload.com

(၂၀) စည်းကမ်းနဲ့ တာဝန်

၁။ စည်းကမ်းသေဝပ်, နေထိုင်တတ်,
လူနတ် နှစ်ခြိုက်သည်။

၂။ ကိုယ့်တာဝန်ကျ, ကျေပွန်က, မုချကြီးပွားမည်။

၃။ ကိုယ့်တာဝန်များ, လွန်လေးစား, သူကားကြီးပွားမည်။

၄။ ဘုရားဝတ်တက်, စာဝါတက်, ပျက်ကွက်ကင်းရမည်။

(၂၁) လျှပ်စစ်မီးနဲ့ စပ်ပြီး လိုက်နာဖွယ်

၁။ မီး လိုအပ်ခါ, မီးဖွင့်ပါ, ပြီးခါ ပြန်ပိတ်ရပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၂၂) အရှင်သာရိပုတ္တရာစိတ်ထား

၁။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ, ကျောင်းလှည့်ကာ,
လိုတာ လိုက်လုပ်သည်။

၂။ သောက်ရေအိုးတွင်, ရေကင်းစင်,
အရှင် ဖြည့်ပေးသည်။

၃။ မသန့်ရှင်းတာ, တွေ့ခဲ့ပါ, သူဟာ သန့်ရှင်းသည်။

၄။ ပစ္စည်းထားကြ, ချိုးမကျ, သူက ပြင်ထားသည်။

၅။ ကြောင့်ကြစိုက်တတ်, သူ့စိတ်ဓာတ်,
မြင့်မြတ်လှပါသည်။

၆။ သူရဲ့နေရာ, ရှုပ်ပွတာ, ဘယ်ခါ မရှိပြီ။

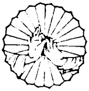
၇။ အရှင်သာရိပုတ္တရာညီဖွား, အသင်ကား,
စိတ်ထား သူ့လို ရှိသင့်သည်။

၈။ သောက်ရေအိုးတွင်, ရေကင်းစင်,
အသင် ဖြည့်သင့်သည်။

http://www.dhammadownload.com

၉။ မသန့်ရှင်းတာ, တွေ့ခဲ့ပါ,
သင်ဟာ ရှင်းသင့်သည်။
၁၀။ ပစ္စည်းထားကြ, ချိုးမကျ, သင်က ပြင်သင့်သည်။
၁၁။ ကြောင့်ကြစိုက်တတ်, သင့်စိတ်ဓာတ်,
မြင့်မြတ်လှပါသည်။
၁၂။ သင့်ရဲ့နေရာ, ရှုပ်ပွတာ, ဘယ်ခါ မရှိသင့်ပြီ။
၁၃။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်, နေထိုင်တတ်,
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ နှစ်ခြိုက်သည်။
၁၄။ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်, နေထိုင်တတ်,
ဉာဏ်ဓာတ် ပွင့်လင်းသည်။

http://www.dhammadownload.com



(၂၃) အလိုက်သိပါ

၁။ ဆေးလိပ် သောက်တာ, ဒီကျောင်းဟာ,
လွန်စွာ မကြိုက်ပါ။

၂။ ကွမ်းကို စားတာ, ဒီကျောင်းဟာ,
လွန်စွာ မကြိုက်ပါ။

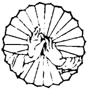
၃။ ကွမ်းသွေး ထွေးတာ, ဒီကျောင်းဟာ,
လွန်စွာ မကြိုက်ပါ။

၄။ တွေ့ကရ နေရာ, မှိုက်ပစ်တာ, လွန်စွာ မကြိုက်ပါ။

၅။ နံရံပေါ်မှာ, ပေစေတာ, လွန်စွာ မကြိုက်ပါ။

၆။ ဒီကျောင်း ရောက်ခိုက်, ကျောင်းအလိုက်,
သိထိုက်လှသည်သာ။

http://www.dhammadownload.com



(၂၄) အသင် ကြိုးစားပါ

၁။ ငရဲရောက်စဉ်, ရှုမှတ်ချင်, အသင် မရပါ။
၂။ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်စဉ်, ရှုမှတ်ချင်, အသင် မရပါ။
၃။ ပြိတ္တာဖြစ်စဉ်, ရှုမှတ်ချင်, အသင် မရပါ။
၄။ အသုရကာယ်ဖြစ်စဉ်, ရှုမှတ်ချင်, အသင် မရပါ။
၅။ သင့်ဘဝတွင်, ရှုမှတ်ချင်, ခုပင် ရနေပါ။
၆။ ရှုမှတ်ခွင့်ရ, သင့်ဘဝ, အရတော်လှပါ။
၇။ မဂ်ဖိုလ်ဆိုတာ, ပျင်းသူဟာ, ဘယ်ခါ မရပါ။
၈။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ, ပျင်းသူဟာ, ဘယ်ခါ မရပါ။
၉။ ကြိုးကြိုးစားစား, ရှုမှတ်ပွား, သူကား ရနိုင်ပါ။
၁၀။ မဂ်ဖိုလ်ရချင်, ယခုပင်, အသင် ကြိုးစားပါ။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ နိဗ္ဗာန်ရချင်, ယခုပင်, အသင် ကြိုးစားပါ။

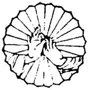
၁၂။ ကြိုးစားမှတ်က, မဂ်ဖိုလ်က,
မုချ သင့်ထံ ဆိုက်ရောက်မှာ။

၁၃။ ကြိုးစားမှတ်က, နိဗ္ဗာန်က,
မုချ သင့်ထံ ဆိုက်ရောက်မှာ။

၁၄။ မဂ်ဖိုလ်ရမှ, အပါယ်က, လုံး၀ လွတ်မြောက်ပါ။

၁၅။ နိဗ္ဗာန်ရမှ, အပါယ်က, လုံး၀ လွတ်မြောက်ပါ။

http://www.dhammadownload.com



(၂၅) တရားရှုမှတ်ပုံ

၁။ တင်ပျဉ်ဖွဲ့ခွေ, ကိုယ် မတ်စေ,
စိတ်နေ ဝမ်းဗိုက်ဆီ။
၂။ ဝမ်းဗိုက်ပေါ်မှာ, စိတ်စိုက်စွာ,
ကြည့်ကာ နေရသည်။
၃။ အသက်ရှူရာ, ဝမ်းဗိုက်ဟာ,
ဖောင်းတက်လာတာ တွေ့ရမည်။
၄။ ဝမ်းဗိုက် ဖောင်းလတ်, ဖောင်းတယ် မှတ်,
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
၅။ ဖောင်းစမှစ, ဆုံးထိပ,
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
၆။ ဖောင်းတာ မှတ်တာ, ဤနှစ်ဖြာ,
ကပ်ကာ နေရသည်။
၇။ အသက်ရှိုက်ရာ, ဝမ်းဗိုက်ဟာ,
ပိန်ကျသွားတာ တွေ့ရမည်။

http://www.dhammadownload.com

၈။ ဝမ်းဗိုက် ပိန်လတ်, ပိန်တယ် မှတ်,
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။
၉။ ပိန်စမှစ, ဆုံးထိပ,
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
၁၀။ ပိန်တာ မှတ်တာ, ဤနှစ်ဖြာ, ကပ်ကာ နေရသည်။
၁၁။ ဖောင်းတာ - ပိန်တာ, မတွေ့ရာ,
ဗိုက်မှာ လက်ကပ်ကြည့်ရသည်။
၁၂။ တအောင့်လောက်ကြာ, ဖောင်းပိန်ဟာ,
ထင်ရှားပေါ်လာပါလိမ့်မည်။
၁၃။ စိတ်နဲ့သာ မှတ်, နှုတ်နဲ့ ရွတ်, ရှုမှတ်ဖို့ မလိုပြီ။
၁၄။ သက်ရှူရှိုက်ရာ, ပုံမှန်သာ,
ရှူတာ ရှိုက်တာ လုပ်ရသည်။
၁၅။ နှေး-မြန်-ပြင်းပြင်း, ရှူရှိုက်ခြင်း,
အလျင်း ရှောင်ရသည်။
၁၆။ စိတ်ကူးတွေ ပေါ်, မှတ်ပါသော်,
ခေါ်ဝေါ်နေကျ မှတ်ရသည်။
၁၇။ စိတ်ကူးတွေ ပျောက်, ဖောင်းပိန်နောက်,
စိတ်ရောက်နေရသည်။
၁၈။ မခံသာတာ, ကိုယ်ထဲမှာ, ပေါ်လာ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၉။ မနှေး - မမြန်, ပုံမှန်မှန်, မှတ်ရန် လိုပါသည်။

၂၀။ မခံသာတာ, ပျောက်သွားရာ,
မှတ်ပါ ဖောင်းပိန်ဆီ။

၂၁။ ခြေလှမ်း လှမ်းလတ်, လှမ်းတယ် မှတ်,
စိတ်ကပ်လိုက်ရသည်။

၂၂။ ခြေကြွကစ, ချထိပ,
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။

၂၃။ ကြီးတာ - ငယ်တာ, ကိုယ်မူရာ,
ကုန်သာ မှတ်ရသည်။

၂၄။ ကိုယ်အမူအရာ, ပြုပြင်ရာ,
ပြင်ချင်စိတ်ပါ မှတ်ရသည်။

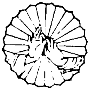
၂၅။ လူမမာ ပမာ, ကိုယ်မူရာ,
ဖြည်းဖြည်းညင်သာ ပြင်ရသည်။

၂၆။ စိတ်ကူးလေတိုင်း, ကြံစည်တိုင်း,
စိတ်တိုင်း မှတ်ရသည်။

၂၇။ ကောင်းတာ - ဆိုးတာ, ကိုယ်စိတ်မှာ,
ခံစားတာကို မှတ်ရသည်။

၂၈။ စိတ်ထဲ ပေါ်ကုန်, ကောင်း ဆိုး စုံ,
အာရုံ ဟူသမျှ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com



(၂၆) စင်္ကြံလျှောက်မှတ်ပုံ

၁။ စင်္ကြံလျှောက်ရာ, ကိုယ့်ရှေ့မှာ,
(၄) တောင်လောက်သာ ကြည့်ရသည်။

၂။ ဦးခေါင်း မတ်မတ်, လက် နောက်ကပ်,
ရှေ့ကပ်ရင်လည်း ရပါသည်။

၃။ သွားလမ်း ဆုံးလတ်, ခြေစုံရပ်,
ရပ်တယ်ဟူ၍ မှတ်ရသည်။

၄။ တစ်ကိုယ်လုံးသာ, သိမ်းကျုံးကာ,
ရပ်နေတာကို မှတ်ရသည်။

၅။ နောက်ပြန်လှည့်ရာ, ဖြည်းဖြည်းသာ,
လှည့်ကာ မှတ်ရသည်။

၆။ သို့မှ သတိ, သမာဓိ,
ဉာဏ်သိ ကောင်းကောင်း မီပါသည်။

၇။ လှည့်ပြီး မတ်မတ်, ခြေစုံရပ်,
ရပ်တယ်ဟူ၍ မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၈။ မြန်မြန် သွားလျှင်, တစ်ချက်ပင်,
မှတ်ရင် လုံလောက်ပြီ။
၉။ ခြေလှမ်း လှမ်းလတ်, လှမ်းတယ် မှတ်,
စိတ်ကပ် လိုက်ရသည်။
၁၀။ ညာဘက် လှမ်းတယ်, ဘယ် လှမ်းတယ်,
တစ်သွယ် မှတ်နိုင်သည်။
၁၁။ ခြေကြွကစ, ချထိပ,
စိတ်က ကပ်အောင် လိုက်ရသည်။
၁၂။ လှမ်းတာ-မှတ်တာ, ဤနှစ်ဖြာ,
ကပ်ကာ နေရသည်။
၁၃။ ဖြည်းဖြည်း လှမ်းရာ, နှစ်ချက်သာ,
မှတ်ကာ သွားရသည်။
၁၄။ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်, ကြွ-ချတယ်,
လှမ်းတယ်-ချတယ် မှတ်ရသည်။
၁၅။ နှစ်ချက် မှတ်ဟာ, နှစ်ရက်လောက်ကြာ,
လွယ်လာပါလိမ့်မည်။
၁၆။ နှစ်ချက် မှတ်တာ, နိုင်နင်းလာ, မှတ်ပါ သုံးချက်စီ၊
၁၇။ ကြွတယ်-လှမ်းတယ်, ချတယ်ရယ်,
သုံးသွယ် မှတ်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၈။ စင်္ကြံ သမာဓိ, ထိုင်သည်ထိ,
ဆက်မိနေအောင် မှတ်ရသည်။
၁၉။ ရှေ့နောက်သတိ, ဆက်စပ်မိ,
သမာဓိ ဉာဏ် ဖြစ်လွယ်သည်။
၂၀။ ဦးဆောင်စိတ်များ, မှတ်ဖို့ ကြိုးစား,
လွတ်သွားတတ်ပါသည်။
၂၁။ ရိုရိုသေသေ, စူးစိုက်လေ,
မှတ်နိုင်တာတွေ များလာမည်။

http://www.dhammadownload.com

(၂၇) တာဝန်

၁။ ကိုယ့်စားစရာ, ကုန်အောင်သာ,
ကိုယ်ဟာ စားပါသည်။
၂။ ကိုယ့်စားစရာ, ခြွင်းချန်ကာ, စားတာ ရှိခဲ့သည်။
၃။ ကိုယ့်တာဝန်မှာ, ကျေပွန်စွာ,
ကိုယ်ဟာ လုပ်ရသည်။
၄။ ကိုယ့်တာဝန်မှာ, ချန်လှပ်ကာ,
လုပ်တာ ကင်းရသည်။
၅။ ကိုယ့်တာဝန်မှာ, ပေါ့လျော့စွာ,
လုပ်တာ ကင်းရသည်။
၆။ ကိုယ့်လုပ်စရာ, ခိုကပ်ကာ,
လုပ်တာ ကင်းရသည်။
၇။ အစား မကပ်, အလုပ် ကပ်,
စိတ်ဓာတ် ညံ့လှသည်။
၈။ အစား မခို, အလုပ် ခို, လွန်ကို ယုတ်ညံ့သည်။

http://www.dhammadownload.com

၉။ ကိုယ့်တာဝန်များ, ရေတွက်ထား,
ကြိုးစား လုပ်ရသည်။
၁၀။ ကိုယ့်တာဝန်များ, ရေတွက်ထား,
လေးစားစွာ လုပ်သည်။
၁၁။ တာဝန်ကျေရင်, ချင်းချင်းပင်,
ခင်မင်လေးစားသည်။
၁၂။ တာဝန်ကျေရင်, ဆရာရှင်, မှန်ပင် နှစ်ခြိုက်သည်။
၁၃။ တာဝန်ကျေရင်, နတ်တွေပင်,
ချစ်ခင်ကြည်ညိုသည်။
၁၄။ တာဝန်ကျေမှ, ကိုယ့်ဘဝ, မုချ မြင့်လာမည်။
၁၅။ တာဝန်ကျေမှ, ကိုယ့်ဘဝ, မုချ တောက်ပမည်။
၁၆။ တာဝန်ကျေမှ, ကိုယ့်ဘဝ, မုချ လှလာမည်။
၁၇။ ဘဝမြင့်လို, တာဝန်ကို, ကျေကို ကျေရသည်။
၁၈။ ဘဝတောက်လို, တာဝန်ကို, ကျေကို ကျေရသည်။
၁၉။ ဘဝလှလို, တာဝန်ကို, ကျေကို ကျေရသည်။
၂၀။ တာဝန်ကျေလတ်, ထိုစိတ်ဓာတ်,
မြင့်မြတ် လှပသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၂၈) အောက်တန်းစားလား, ထက်တန်းလား

၁။ ပစ္စည်းတစ်ခု, ကိုင်မည်ပြု, ကြည့်ရှု သူ့နေထား။
၂။ ယူသုံးပြီးခါ, သူ့နေရာ, ထားမှာလို့ စိတ်ထား။
၃။ ယူသုံးပြီးခါ, ပြန်ထားရာ, ထားပါ ရှေးနေထား။
၄။ ပြန်ထားတဲ့ခါ, ခြားနေရာ, ထားတာ မြဲရှောင်ရှား။
၅။ ကိုယ်ယူနေရာ, မထားပါ, သူဟာ အောက်တန်းစား။
၆။ အောက်တန်းကျပါ, ပြုမူရာ, သင်ဟာ မြဲရှောင်ရှား။
၇။ ကိုယ်ယူနေရာ, ပြန်ထားပါ, သူဟာ ထက်တန်းစား။
၈။ ထက်တန်းကျပါ, ပြုမူရာ, သင်ဟာ မြဲကျင့်သွား။
၉။ အောက်တန်းစားလား, ထက်တန်းလား,
ခွဲခြား ပစ္စည်းထား။
၁၀။ အောက်တန်းစားတွင်, မပါချင်,
ထားရင် သူ့တိုင်း ထား။
၁၁။ ထက်တန်းစားတွင်, ပါချင်ရင်,
ထားရင် သူ့တိုင်း ထား။

http://www.dhammadownload.com

(၂၉) ဂရုပြုရသည်

၁။ အမြင်မတော်တာ, မြင်တွေ့ပါ,
ပြောတာ ပြင်တာ လုပ်ရသည်။
၂။ အချိုးမကျတာ, မြင်တွေ့ပါ,
ပြောတာ ပြင်တာ လုပ်ရသည်။
၃။ ပြောတာ ပြင်တာ, သာသနာ,
ပြုရာ ရောက်ပါသည်။
၄။ သာသနာပြု, ထိုအမှု, ဂရုပြုရသည်။

(၃၀) သေသူ

၁။ ရှေ့မှာ တစ်မျိုး, ကွယ် တစ်မျိုး, မရိုးမသားမည်။
၂။ ရှေ့မှာလိုပင်, ကွယ်ရာတွင်, ပြုလျှင် ရိုးသားသည်။
၃။ မရိုးသားက, တစ်ခဏ, ဖုံးက ရနိုင်မည်။
၄။ မရိုးသားရင်, မကြာခင်, သိမြင်လာကြသည်။

http://www.dhammadownload.com

၅။ မရိုးသားတာ, မကြာပါ, ပေါ်လာပါတော့သည်။
၆။ မရိုးသားက, မယုံရ, စိတ်ချ မရပြီ။
၇။ မရိုးသားက, နောင်ကာလ, နောင်တရစေသည်။
၈။ မရိုးသားခြား, ကောင်းဂုဏ်များ,
ပျက်ပြားသွားစေသည်။
၉။ မရိုးသားရင်, မစင်သွင်, လွန်ပင် ရှုံကြသည်။
၁၀။ မရိုးသားရင်, ရှင်လျက်ပင်,
ခေါ်တွင် သေသူမည်။
၁၁။ တော်ပင် တော်ခြား, မရိုးသား,
သူကား ယုတ်သူမည်။
၁၂။ မတော်သော်ခြား, စိတ်ရိုးသား,
သူကား မြတ်သူမည်။
၁၃။ မရိုးသားက, အောက်သို့ ကျ,
နောက်ကျ ကျန်ရစ်သည်။
၁၄။ ရိုးသားသူက, တစ်နေ့ကျ,
ထိပ်က ရောက်သွားသည်။
၁၅။ ရိုးသားသူက, တစ်နေ့ကျ,
ရှေ့က ရောက်သွားသည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၆။ ရိုးသားသူအား, ဝန်းကျင်ကား,
လေးစားမြတ်နိုးသည်။

၁၇။ ရိုးသားသူအား, ဝန်းကျင်ကား,
လေးစားချစ်ခင်သည်။

၁၈။ ရိုးသားသူအား, ဝန်းကျင်ကား,
လေးစားအားကိုးသည်။

၁၉။ ရိုးသားလေက, သေသော်မှ,
ဂုဏ်က မွှေးကျန်သည်။

၂၀။ ရိုးသားမှုက, လူ့ဘဝ, လွန်မှ လိုအပ်သည်။

http://www.dhammadownload.com

(၃၁) ညှိုးရနွမ်းရပေ

၁။ သံဃာပိုင်ထား, ပစ္စည်းများ, ကိုင်ငြား ရှိသေလေ။

၂။ ပစ္စည်းပျက်က, ကိုယ့်ဘဝ, ပျက်ရ မှန်မသွေ။

၃။ ပစ္စည်းပျက်က, ကိုယ့်ဘဝ, ဒုက္ခ ရောက်မည်ပေ။

၄။ ပစ္စည်းပျက်က, ကိုယ့်ဘဝ,
အောက်ကျနောက်ကျ ရှိမည်ပေ။

၅။ ပစ္စည်းပျက်က, ကိုယ့်ဘဝ, ညှိုးရ နွမ်းရပေ။

၆။ ကိုယ့်ဘဝတွင်, ဖြစ်ထွန်းချင်, ကိုင်ရင် ရှိသေလေ။

၇။ ကိုယ့်ဘဝတွင်, ချမ်းသာချင်, ကိုင်ရင် ရှိသေလေ။

၈။ ကိုယ့်ဘဝတွင်, ထက် ရောက်ချင်,
ကိုင်ရင် ရှိသေလေ။

၉။ ကိုယ့်ဘဝတွင်, တောက်ပချင်,
ကိုင်ရင် ရှိသေလေ။

၁၀။ မရှိသေငြား, ထိုစိတ်ထား, ပို့သွား အောက်သို့ပေ။

၁၁။ ရှိသေလေငြား, ထိုစိတ်ထား, ပို့သွား ထက်သို့ပေ။

http://www.dhammadownload.com

(၃၂) ကုသိုလ်ယူစရာ

၁။ ကုသိုလ်ယူစရာ, ဒီကျောင်းမှာ, များစွာ ရှိပါသည်။

၂။ ကုသိုလ်ယူစရာ, မီးဖိုမှာ, များစွာ ရှိပါသည်။

၃။ ကုသိုလ်များစွာ, ဒီကျောင်းမှာ,
သင်ဟာ ရအောင် ယူသင့်သည်။

၄။ ဆေးကြောစရာ, ဆေးတဲ့အခါ,
ပြောင်စင်အောင်သာ ဆေးရသည်။

၅။ ပန်းကန်-ခွက်တွေ, ထားပါလေ,
ညီနေစေရသည်။

၆။ အမှိုက်ပုံးတွင်, အမှိုက်မြင်, နေ့စဉ် စွန့်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၇။ ဆေးကြောနေရာ, ရှုပ်ပွေပါ,
သင်ဟာ ရှင်းသင့်သည်။
၈။ မီးဖိုချောင်မှာ, ရှုပ်ပွေပါ, သင်ဟာ ရှင်းသင့်သည်။
၉။ ကွဲပျက်စရာများ, သတိထား,
သင်ကား ကိုင်သင့်သည်။
၁၀။ ပေါ့ပေါ့ဆဆ, ကိုင်ယူက, လွတ်ကျ ကွဲပျက်မည်။
၁၁။ လက်ညစ်ပေခိုက်, နံရံ၌,
ကိုင်လိုက်တာကို ရှောင်ရသည်။
၁၂။ မရှောင်ပါက, နံရံပွ, ကြည့်ရ ဆိုးသွားသည်။
၁၃။ နံရံလိုပဲ, သင့်ရုပ်လည်း, မှန်ပဲ ဆိုးလိမ့်မည်။
၁၄။ ရုပ်မဆိုးချင်, နံရံတွင်, သန့်စင်စေသင့်သည်။
၁၅။ ဆွမ်း-ဟင်း ခတ်ရာ, ဇွန်းနဲ့သာ,
ခတ်ကာ ယူရသည်။
၁၆။ ဆွမ်း-ဟင်းထဲမှာ, လက်နှိုက်ကာ,
ယူတာ ရှောင်ရသည်။
၁၇။ ကျောင်းပြင်ထွက်တာ, ညအခါ,
သင်ဟာ ရှောင်ရသည်။

http://www.dhammadownload.com

၁၈။ (၄) နာရီမှာ, အားလုံးဟာ, အိပ်ရာ ထရသည်။

၁၉။ စားဖွယ် စားရာ, ရပ်လျက်သာ,
စားတာ ရှောင်ရသည်။

၂၀။ စားဖွယ် စားရာ, သွားလျက်သာ,
စားတာ ရှောင်ရသည်။

၂၁။ စားမယ့်နေရာ, စားချိန်မှာ, ထိုင်ကာ စားရသည်။

၂၂။ ကုသိုလ်များစွာ, ယူနိုင်တာ,
ဝမ်းသာစရာ ကောင်းလှသည်။

http://www.dhammadownload.com

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက် ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြုသင်တန်း ဘုရားရှိခိုး ရှေးဦးစွာ ဦးသုံးကြိမ် ချရန်

နမော ဗုဒ္ဓဿ ။

ဗုဒ္ဓဿ - မြတ်စွာဘုရားသခင်အား၊ **နမော** - ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

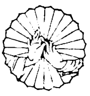
နမော ဓမ္မဿ ။

ဓမ္မဿ - တရားတော်မြတ်အား၊ **နမော** - ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

နမော သံဃဿ ။

သံဃဿ - သံဃာတော်မြတ်အား၊ **နမော** - ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com



ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ, ဩကာသ, ဩကာသ၊ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက် ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာသမား) တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် (၄) ပါး, ကပ် (၃) ပါး, ရပ်ပြစ် (၈) ပါး, ရန်သူမျိုး (၅) ပါး, ဝိပတ္တိတရား (၄) ပါး, ဗျသနတရား (၅) ပါး, အနာမျိုး (၉၆) ပါး, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (၆၂) ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ် ငြိမ်းသည်သာ ဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

(၁) ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **ဗုဒ္ဓေါ** - သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ **ဗောဓာယ** - သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ **ဓမ္မံ** - သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို၊ **ဒေသေတိ** - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏၊ **တံ ဘဂဝန္တံ** - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ **အဟံ** - အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ** - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

(၂) ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **ဒန္တော** - မြင်ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍၊ **ဒမထာယ** - သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ **ဓမ္မံ** - ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို၊ **ဒေသေတိ** - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောတော်မူခဲ့ပါပေ၏၊ **တံ ဘဂဝန္တံ** - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ **အဟံ** - အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ** - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

(၃) သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **သန္တော** - ရာဂစသား အလှုပ်အရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက်ငြိမ်အေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ **သမထာယ** - သတ္တဝါ

http://www.dhammadownload.com

အများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ငြိမ်းသက် ငြိမ်းအေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ **ဓမ္မံ** - ငြိမ်သက်စေရန် တရားမှန်ကို၊ **ဒေသေတိ** - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏၊ **တံ ဘဂဝန္တံ** - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ **အဟံ**- အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ** - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၄) တိဏ္ဏော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုး ကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **တိဏ္ဏော** - ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာ ကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်အောင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ **တရဏာယ**-သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါစေခြင်းအကျိုးငှာ၊ **ဓမ္မံ**-ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို၊ **ဒေသေတိ** - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏၊ **တံ ဘဂဝန္တံ**- သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ **အဟံ**-

http://www.dhammadownload.com

အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ** - ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၅) ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **ပရိနိဗ္ဗုတော** - ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံ ငြိမ်းပြီးသည် ဖြစ်၍၊ **ပရိနိဗ္ဗာနာယ** - သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ **ဓမ္မံ** - ကိလေသာငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို၊ **ဒေသေတိ** - ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏၊ **တံ ဘဂဝန္တံ** - သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ **အဟံ** - အကျွန်ုပ်သည်၊ **ဝန္ဒာမိ** - ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်တော် (၉) ပါး ဘုရားရှိခိုး

သော ဘဂဝါ - ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုး ကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင် သည်၊

(၁) **အရဟံ** - လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်, သမာဓိ ဂုဏ်, ပညာဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ, သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

(၂) **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** - သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတစ်ပါးထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်အဟုန် အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန် ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၃) **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** - ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး (၃)ပါး, ဉာဏ်ထူး (၈) ပါး, စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့်တရား (၁၅) ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေ သော မြတ်စွာဘုရား။

(၄) **သုဂတော** - သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(၅) **လောကဝိဒူ** - လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံ ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

(၆) **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** - ဆုံးမထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

(၇) **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** - ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ် တို့၏ ဆရာအစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာ ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

(၈) **ဗုဒ္ဓေါ** - တရားအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(၉) **ဘဂဝါ** - ဘုန်းတော်အနန္တ, ကံတော်အနန္တ, ဉာဏ်တော် အနန္တ, တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် လုံးဝ ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရပ် - အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်, ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော်, အနန္တဂုဏ်တော်, အနန္တ ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဂုဏ်တော် (၆) ပါး တရားရှိခိုး

ဘဂဝတာ - မြတ်စွာဘုရားသခင်သည်၊ **အက္ခာတော** - ဟောကြားအပ်သော၊ **ဓမ္မော** - တရားတော်သည်၊

(၁) **သွာက္ခာတော**-ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၂) **သန္ဒိဋ္ဌိကော** - ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၃) **အကာလိကော** - အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်လက်ငင်း ချက်ချင်း အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

http://www.dhammadownload.com

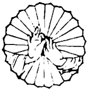
(၄) **ဧဟိပဿိကော** - "လာပါ, ကြည့်လှည့်ပါ" ဟု ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရန် ဖိတ်မန် တိုက်တွန်းထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၅) **သြပနေယျိကော** - မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင် ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၆) **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** - တရားမြင်သိသည့် ပညာရှိရှစ်ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

သွာက္ခာတ - အစရှိသော ဂုဏ်တော် ၆ ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်လေးပါး, ဖိုလ်လေးပါး, နိဗ္ဗာန်, ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com



ဂုဏ်တော် (၉) ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

ဘဂဝတော - မြတ်စွာဘုရားသခင်၏၊ **သာဝက သံဃော** - တပည့်အပေါင်း သံဃာတော်သည်၊

(၁) **သုပ္ပဋိပန္နော** - လောဘ, ဒေါသ, မောဟ ကင်းကြောင်း, သီလ, သမာဓိ, ပညာ အကျင့်ကောင်းကို ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၂) **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** - ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ထား အကောက် သုံးပါး ကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၃) **ဉာယပ္ပဋိပန္နော** - ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့်လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

http://www.dhammadownload.com

(၄) **သာမိစိပ္ပဋိပန္နော** - သူများက ပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့် သင့်တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၅) **အာဟုနေယျော** - အရပ်ဝေးမှသော်လည်း ဆောင်လာ၍ ပေးလှူပူဇော်ထိုက်, ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၆) **ပါဟုနေယျော** - ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များအတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်, ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၇) **ဒက္ခိဏေယျော**-နောင်ထမလွန်လောက၌ ကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

(၈) **အဉ္ဇလိကရဏီယော** - ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်စွာရမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

http://www.dhammadownload.com

(၉) **အနုတ္တရံ ပုညခေတ္တံ လောကဿ** - ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန်အလို့ငှာ သတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်းဆုံး လယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န - အစရှိသော (၉) ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါးအားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်နှင့်တကွ သမ္မုတိသံဃာတော် မြတ်အပေါင်းကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

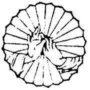
http://www.dhammadownload.com

ပစ္စည်းလေးပါး ပစ္စဝေက္ခဏာ ဆင်ခြင်ပုံအကျဉ်း

(ဖြည်းဖြည်းနှင့် သုံးခေါက် ဆိုပါ။)

အသက်ရှည်စွာ, ဘေးရောဂါတို့, ကိုယ်မှာ မကပ်, ပရိယတ်နှင့် ပဋိပတ်ရေး, မျှော်ထောက်တွေး၍, ဤဆေး ဤဆွမ်း, ဤသင်္ကန်းနှင့်, ရှင်လန်းဖွယ်ကောင်း, ဤ စံကျောင်းကို, မှီအောင်း သုံးစွဲပါသတည်း။

http://www.dhammadownload.com



မေတ္တာပို့ခြင်း

တစ်ကြောင်းလျှင် (၂) ကြိမ် ဆိုပါ။

(မေတ္တာသံပါရန် ဖြည်းဖြည်းနှင့် မှန်မှန် ဆိုရန် အရေးကြီးပါသည်။)

၁။ ယခုရောက်လာ, တို့သူငါ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၂။ ရှင်လူများစွာ, တို့သူငါ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၃။ ဂုဏ်တော်နန္တာ, မြတ်ဆရာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

၄။ မိဘနှစ်ဖြာ, ဂုဏ်နန္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၅။ တို့ကျောင်းတွင်းမှာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၆။ တို့မြို့တွင်းမှာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၇။ တို့နယ်တွင်းမှာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၈။ ရဟန်းသံဃာ, အားလုံးမှာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၉။ ပစ္စည်းလေးဖြာ, ဒါယကာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၀။ မင်းစိုးရာဇာ, နယ်တကာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၁။ ခိုးသူတိုက်သူ, လိမ်ကောက်သူ,
တို့တူကိုယ်စိတ် ချမ်းသာစေ။
၁၂။ ကို့စကြာဝဠာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၃။ အနန္တ စကြာဝဠာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ အပါယ်လေးရွာ, များသတ္တာ,
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၅။ လူနတ်ပြဟ္မာ, အားလုံးမှာ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
၁၆။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ, အလုံးစုံ,
အကုန် ချမ်းသာကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com

အမျှပေးဝေခြင်း

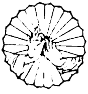
ဤသို့ပြုရ, မြတ်ပုညကြောင့်, ချမ်းမြအေးကြည်, ဘေးမဲ့ မည်သည်, ရွှေပြည် ထုတ်ချောက်, လမ်း မကောက်ဘဲ, ရောက်ရပါလို, ထိုထိုဘဝ, ကျင်လည်ရ လည်း, ဒုက္ခဘေးဒဏ်, ရန်မာန်အပေါင်း, မကောင်း ဟူမျှ, မတွေ့ရဘဲ, သဗ္ဗကုဉ္ဆာ, မင်္ဂလာကို, ရွယ်ကာတ, တိုင်း ရစေသောဝ်။

ယနေ့ ယခု, ပြုပြုသမျှ, မြတ်ဘာဂကို, မိဘဆရာ, မျိုးသဟာနှင့်, ကိုယ့်မှာ စောင့်ကြပ်, ကိုယ်စောင့်နတ်က, အရင်း စ၍, ရှိသမျှလုံးစုံ, ဘုံသုံးဆယ့်တစ်, ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ဝေနေယျတို့, ရကြပါစေ, ပေးငှဝေသည်, များထွေသာဓု ခေါ်စေသောဝ်။

အမျှ - အမျှ - အမျှ - ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

http://www.dhammadownload.com



နောက်ဆုံး ဦးသုံးကြိမ် ချရန်

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ ။

ဗုဒ္ဓံ - သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရား သခင်ကို၊ **ပူဇေမိ** - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ ပူဇေမိ ။

ဓမ္မံ - မြတ်စွာဘုရားသခင် ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ** - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံ ပူဇေမိ ။

သံဃံ - မြတ်စွာဘုရားသခင်၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊ **ပူဇေမိ** - ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားရှိခိုးပြီးသောအခါ တစ်ခါတည်း ဆက်၍ တရားရှုမှတ်ရန် ဖြစ်သည်

တရား ရှုမှတ်ပြီးသောအခါ ရှေ့ဆုံးတန်းမှ သာမဏေငယ်များမှ စ,ကာ တစ်တန်းပြီး တစ်တန်း တစ်ပါးစီ ဓမ္မာရုံအပြင်သို့ ထွက်ခွာကြရပါမည်။

သာမဏေကျော်

သာမဏေကျော် မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၊

လှော်ကားဥယျာဉ်အနီး၊ မှော်ဘီမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်တိုင်း။

ဝါခေါင်လဆန်း (၁) ရက်၊ ၁၃၆၉ ခု၊

၁၄-၈-၂၀၀၇။

http://www.dhammadownload.com

သာဓုခေါ်ပါလေ

❊ ပညာဆိုတာ, လောကမှာ, အရာရာကို သိနိုင်ပေ။

❊ စာအုပ်လှူရာ, ပညာပါ, လှူရာ ရောက်ပါပေ။

❊ ဗုဒ္ဓသာသနာ, လောကမှာ, ရှည်ကြာ တည်ပါစေ။

❊ ဤသို့ ရည်မှန်း, ငါလှူဒါန်း, ရွှင်လန်း သာဓု ခေါ်ပါလေ။

သာမဏေကျော်စာပေ
ပညာဒါန အလှူရှင်များ

၁။ ကိုမျိုးခိုင်ကို ရည်စူး၍ ကျန်ရစ်သည့် မောင်နှမတစ်စု၊ အမှတ် (၃၄/ A)၊ အင်းယားမြိုင်လမ်း၊ ရွှေတောင်ကြား (၁)ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း။ ၁,၅၀၀,၀၀၀/-

၂။ Sukhavati (Korea, Seoul) ၆၈၇,၅၀၀/-

၃။ မခင်ညွန့်လွင်(ခ) မဖြူ၊ မန္တလေးမြို့။ ၃၀၀,၀၀၀/-

၄။ ကိုစိန်ကျော်နှင့် မောင်နှမတစ်စု၊ ဘုရင့်နောင်ပွဲရုံ။ ၃၀၀,၀၀၀/-

http://www.dhammadownload.com

၅။ ကိုတိုးတိုး(ခ) ကိုသန်းထွဋ် + မခင်ဝင်းရီ၊
သမီး – ယွမ်ယွမ်း၊ ဝမ်ဝမ်း။ ၂၀၀,၀၀၀/–

၆။ ကိုရဲ၊ ရွှေမဟာအထွေထွေရောင်းဝယ်ရေး၊
အမှတ်(၈၇)၊ ကုန်စျေးတန်းလမ်း၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၂၀၀,၀၀၀/–

၇။ ကိုကြည်လင်မိသားစု၊
ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။ ၁၅၀,၀၀၀/–

၈။ ကိုမောင်မောင်+ မစန်းနု၊
ကောင်းဆက်ပွဲရုံ။ ၁၅၀,၀၀၀/–

၉။ ဦးလှမြင့် – ဒေါ်တင်တင်အေး၊
သား – ဟိန်းစည်၊ သမီး – ကေရီ မိသားစု၊
ပြင်ဦးလွင်။ ၁၃၀,၀၀၀/–

၁၀။ မသုဘဒ္ဒါ၊ မဝိဇယာ၊ ကိုရီးယား။ ၁၁၅,၅၀၀/–

၁၁။ ကောင်းသီဟ၊ မင်းသီဟ၊ မေဦးခိုင်
မောင်နှမများ၊ အမှတ် (၅)၊
ငွေပြည်သာ၊ သဃ်န်းကျွန်း။ ၁၁ ၀၀၀/–

၁၂။ အရှင်သံဝရာလင်္ကာရ၊ ဓမ္မပိယ ဆရာတော်၊
သဃ်န်းကျွန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၃။ ကိုမျိုးအောင် – မစန်းစန်းဝင်း မိသားစု၊
(၅၃) ကမ်းနားလမ်း၊ ပုသိမ်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/–

http://www.dhammadownload.com

၁၄။ ဦးအောင်ထွန်း – ဒေါ်မြင့်မြင့်အေး၊
သား – ကျော်ကျော်ထွန်း၊ ဟန်လင်းအောင်၊
သမီး – မသဇင်အောင်၊
တောင်ကြီးမြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၅။ ဦးအောင်သန်း+ဒေါ်ဝေ၊ ဒေါ်နုနုဝေ၊
ဒေါ်အေးအေးလွင်၊ ဒေါ်ခင်လေးဝင်း၊
တောင်ကြီးမြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၆။ ဦးစိမ်း မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၇။ ဦးခင်ဇော် – ဒေါ်စန်းစန်းအေး
မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၈။ ဦးကုလားဖြူ မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၁၉။ ကိုထင်ကျော် – မအေးအေးနိုင်၊
သား – အောင်အောင်ဦး၊
ဟိန်းထက်ဇော်။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၂၀။ ကိုဇင်မျိုးနိုင် – မဝင်းမာဦး မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၂၁။ ကောင်းဆက်ပွဲရုံ မိသားစု။ ၁၀၀,၀၀၀/–

၂၂။ ဒေါ်နန်းနွယ်၊ သမီး – မခင်ခင်ဦး၊
ညီမ – မနန်းမိုးသီတာ၊
ကြပ်ပြင်၊ မိုးကုတ်မြို့။ ၁၀၀,၀၀၀/–

http://www.dhammadownload.com

၂၃။ ဦးအောင်မြင့်သိန်း၊ ကားဝပ်ရှော့၊
(၄၇၂)သစ္စာလမ်း၊ တောင်ဥက္ကလာပ။ ၁၀၀,၀၀၀/-

၂၄။ ဦးအောင်ကျော်ဆင့်+ ဒေါ်နှင်းငွေရည်
မြကြာငုံစာပေ၊ ၅၄၊ အုတ်လမ်း၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်။ ၁၀၀,၀၀၀/-

၂၅။ မကမလညာနီနှင့် မပရမညာနီ၊ ပဏ္ဍိတာရာမ
ရွှေတောင်ကုန်း၊ သာသနာ့ရိပ်သာ။ ၅၀,၀၀၀/-

၂၆။ ဦးတင်ဝင်း – ဒေါ်ဝမ်းဝမ်း မိသားစု။ ၃၀,၀၀၀/-

၂၇။ ဦးအောင်သူဆန်း – ဒေါ်ဌေးဌေးရီ
မိသားစု။ ၃၀,၀၀၀/-

၂၈။ ဦးတင်အောင်၊ ဒေါ်ကျင်ပု၊ စံပြရွှေဆိုင်၊
(၅၃)၊ ဝါးတန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ ၃၀,၀၀၀/-

၂၉။ ဦးနီပွန်+ဒေါ်ခင်လေးရီ၊ သင်္ဂဟမျက်မှန်
မိသားစု၊ ပဲခူးမြို့။ ၃၀,၀၀၀/-

၃၀။ သာသနာမိခင်ကြီး ဒေါ်ကျင်ယုံ၊
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊
သဃ်န်းကျွန်း။ ၁၅,၀၀၀/-

၃၁။ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်၊
သား ကိုထွန်းနိုင်၊ မိသားစု။ ၁၀,၀၀၀/-