



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

မောင်ထွန်းရွှေ [၁] မောင်သန်းထွန်းအောင်

အား-ရည်စူး၍

ဦးသာအေး+ဒေါ်အေးလှူ

[မနောမယရွှေပြည် မိသားစု]

ရွှေလမ်းနှင့် ရွှေလမ်းကြား၊

လမ်း ၄၀နှင့် ၄၁လမ်းကြား၊

ရဲမြန်တောင်ရပ်၊ မန္တလေးမြို့။

Handwritten signature and date 24/5/10

မန္တလေး

ကံတက်ကုန်းမစိုးရှိမိကျောင်းတိုက်

၈ စီစဉ်သည်။

မင်္ဂလာသုတ်



(အခြေခံယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းများတွင်အသုံးပြုရန်)



သပ္ပဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဂိဇာတိ။

အလှူတကုသလလှူတွင် တရားအလှူသည်အမြတ်ဆုံး။

(Handwritten signature)
ဓမ္မာနန္ဒတင်သော
အရှင်ဝါယာမ
ဓမ္မာနန္ဒမြတ်စွာ-တောင်ကုန်းရွာ

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

မောင်ထွန်းရွှေ(ခ)မောင်သန်းထွန်းအောင်

အား-ရည်စူး၍

ဦးသာအေး+ဒေါ်အေးလှူ

(မနောမယရွှေပြည်မိသားစု)

၅၂လမ်းနှင့် ၅၃လမ်းကြား၊

လမ်း၄၀နှင့် ၄၁လမ်းကြား၊

ရဲမွန်တောင်ရပ်၊ မန္တလေးမြို့။

မိုးမြင့်စန်း
မိုးမြင့်စန်း
မိုးမြင့်စန်း

လူကြီးလူကောင်းဖြစ်စေဖို့ မင်္ဂလာသုတ်ကိုသင်ကြစို့။

လူချီး လူခေါင်းမဖြစ်စေဖို့ မင်္ဂလာသုတ်ကိုသင်ကြစို့။

အသိဉာဏ်ရှိ၍ မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး
ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် တိုးတက်ကြီးပွား ချမ်းသာများအောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်
သောသူကို လူကြီးလူကောင်းဟုခေါ်သည်။

အသိဉာဏ်မဲ့၍ ယုတ်ညံ့သောစိတ်ဓာတ်ဖြင့် မိမိသူတစ်ပါး
ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြား ဆင်းရဲများအောင် ပြုလုပ်ပေး
သောသူကို (လူတိုင်းစက်ဆုပ်ရွံရှာသည့် လူတိုင်းအလိုမရှိသည့်လူချီး၊
လူသေကောင် သဂြိုဟ်သည့်အခါ အသုံးပြုသည့် လူခေါင်းနှင့်တူ၍)
လူချီး လူခေါင်းဟုခေါ်သည်။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ကလေးအဓိဋ္ဌာန်

ကလေးကလေး အထင်မသေးနှင့်၊

ကလေးမှသည် လူကြီးဖြစ်၏။

ကလေးကောင်းဖြစ်မှ လူကြီးကောင်းဖြစ်မည်။

လူကြီးကောင်းဖြစ်ဖို့ ကလေးကောင်းဖြစ်အောင်ကြိုးစားမည်။

အစကောင်းမှ အနှောင်းသေချာမည်

ကလေးတို့အရွယ် လိမ္မာနှင့်ပါမှ ကြီးရင့်ကလိမ္မာမည်။

မလိမ္မာပြည်ထောင်စုကြလျှင် ကောင်းမှုမတည်။

ကလေးတို့နေပြည် တည်စေဖို့စိတ်စော။

နံနက်မင်္ဂလာနှင့် နေ့မကွာညဉ့်ပါသုံးလိုရယ် ပြုံးကြစေသော။

မင်္ဂလာအဓိပ္ပါယ်

တိုးတက်ကြီးပွားခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သောအလုပ်များ
ကို မင်္ဂလာဟုခေါ်ပါသည်။

မကောင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်သောအကျင့်ကို မင်္ဂလာ
ဟု ခေါ်ပါသည်။

အကုသိုလ်ကို ပယ်ဖြတ်တတ်သော ကုသိုလ်မြတ်ကိုမင်္ဂလာ
ဟု ခေါ်ပါသည်။

၂

ကံတက်ကုန်းမစိုးရိမ်

လင်္ကာ။ တိုးတက်ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။
 မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ်မင်္ဂလာ။
 အကုသိုလ်ဖြတ်၊ ကုသိုလ်မြတ်၊ ခေါ်အပ်မင်္ဂလာ။

ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အလုပ်များကို
 မင်္ဂလာဟုခေါ်ပါသည်။

ကြီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အလုပ်များကို
 ပြထားသောရတနာရွှေကြုတ်နှင့်အလားတူသော တရားတော်ကို
 မင်္ဂလသုတ်တော်ဟုခေါ်ပါသည်။

လင်္ကာ။ ကြီးပွားချမ်းသာ၊ ကြောင်းများစွာ၊ မင်္ဂလာဟုခေါ်။
 ချမ်းသာကြီးပွား၊ အကြောင်းများကိုပြထားဖော်ထုတ်၊
 တရားကြုတ်ကို၊ မင်္ဂလသုတ်ဟုခေါ်။

❖ ရိုးရိုးကျင့်မြင့်မြင့်ကြံ့၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊
 အဲဒါမင်္ဂလာသဘော။

❖ ကြီးသူကိုရိုသေ၊ ရွယ်တူကိုလေးစား၊ ငယ်သူကိုသနား၊
 အဲဒါမင်္ဂလာတရား။

မင်္ဂလသုတ်

၃

မင်္ဂလာနိဒါန်း (က)

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို
 နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ၊
 ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာစစ်ဟု
 သေချာဖော်ပြ မသိပေ၊
 ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့
 မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ၊
 မင်္ဂလာတရား ဝါဒများ ကွဲပြားနတ်လူတွေ၊
 အဲဒါကြောင့် ကြံကြစည်ကြ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာနိဒါန်း (ခ)

သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်
 ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စိန္တေ၊
 သန်းခေါင်ယံခါ နတ်သိကြားများက
 မြတ်ဘုရားသို့ ဆည်းကပ်လေ၊
 ဆည်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို
 ထင်စွာဟောဖို့ လျောက်ပန်ချွေ၊
 အ သေဝနတရား အစထား ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။
 အဲဒါကြောင့် နာရကြားရ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး မင်္ဂလာသုံးပါး

- ၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာန မင်္ဂလာဟူသည် လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းသင်း မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ခြင်း။ လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းသင်း မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ခြင်းသည် အသေဝနာ စ ဗာလာန မင်္ဂလာမည်၏။
- ၂။ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာဟူသည် ပညာရှိ သူတော် ကောင်းတို့ကို ပေါင်းသင်းမှီဝဲ ဆည်းကပ်ခြင်း။ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ကို ပေါင်းသင်းမှီဝဲ ဆည်းကပ် ခြင်းသည် ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ မင်္ဂလာမည်၏။
- ၃။ ပူဇာ စ ပူဇနယျာန မင်္ဂလာဟူသည် ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း။ ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်းသည် ပူဇာ စ ပူဇနယျာန မင်္ဂလာမည်၏။
- လင်္ကာ။ လူမိုက်ရှောင်ကြဉ်၊ ပညာရှင်၊ အစဉ်ပေါင်းသင်းပါ။ ပူဇော်ထိုက်က၊ ပူဇော်ကြ၊ ဒါမှမင်္ဂလာ။

- ❖ သတ္တဝါအပေါင်း၊ ဆင်းရဲကြောင်းကို ပြောဆိုပြုလုပ်၊ ကြံအားထုတ်၊ သူယုတ်ဗာလက။
- ❖ သတ္တဝါအပေါင်း၊ ချမ်းသာကြောင်းကို ပြောဆိုပြုတတ်၊ ကြံစည်မှတ်၊ သူမြတ်ပဏ္ဍိတ။
- ❖ မကောင်းတာကြံ၊ မမှန်တာလုပ်၊ မဟုတ်တာပြော၊ အဲဒါလူမိုက်သဘော။
- ❖ ကောင်းတာကြံ၊ မှန်တာလုပ်၊ ဟုတ်တာပြော၊ အဲဒါပညာရှိသဘော။

စစ်တမ်းထုတ်ပါ

- မည်သူ့ကိုမျှ၊ မညာကြန့်ငှါမိဘဆရာ၊ ဖြစ်စေကာလည်း၊ သူဟာ ဗာလ၊ ပဏ္ဍိတဟု၊ ကျနခွဲလှစ်၊ တွေ့တိုင်း၊ စစ်စနစ်ကျစေကွ။
- ❖ ကိုယ့်ထက်သာသူ၊ တန်းတူလူ၊ တွေ့မူပေါင်းသင်းလေ။
 - ❖ ထိုသူနှစ်စား၊ မတွေ့ငြား၊ တစ်ပါးတည်းသာနေ။
 - ❖ လူမိုက်ကိုကား၊ မပေါင်းငြား၊ ရှောင်ရှားဝေးဝေးနေ။
 - ❖ ပညာမဲ့သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူဆင်းရဲမည်။
 - ❖ ပညာရှိအား၊ ဆည်းကပ်ငြား၊ ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
 - ❖ ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနမမြင်၊ မကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူဆင်းရဲမည်။
 - ❖ ဆိုင်ရာကိစ္စ၊ ကျနသိမြင်၊ တတ်ကျွမ်းကျင်သူ၊ ဆည်းကပ်မှု၊ ထိုသူချမ်းသာမည်။
 - ❖ သမ္မာမကြိုက်၊ ဒုစရိုက်နှင့်၊ သူမိုက်ထွန်းရာ၊ သူတကာတို့၊ ပူဆာများတတ်၊ သူမြတ်ပဏ္ဍိ၊ ကဝိထွန်းရာ၊ သတ္တဝါတို့၊ ချမ်းသာပွားတတ်၊ မှတ်လော့အစဉ်။
 - ❖ ထိုမှတစ်လီ၊ မှတ်ကြောင်းစိပ်မဲ့၊ ပါရမီနဂိုရ်၊ မရှိလိုက၊ ကုသိုလ် သုစရိုက်၊ မဟောထိုက်ဘူး၊ သူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊ နိဗ္ဗာန်စကား၊ အလွန် ခါး၏၊ နားပါးမဝင်၊ သိမြင်မဲ့စွာ၊ သူယုတ်မာအား၊ ခြင်းရာကောင်းဆိုး၊ ကြောင်းကျိုးတရား၊ မဟောကြားရာ၊ ဟောမိပါက၊ အပြစ်ရ၏။
 - ❖ မချစ်အပ်ရှောင်း၊ မပေါင်းအပ်စွာ၊ ရံခါသော်မှ၊ မနီးရဘူး၊ ထိုဗာလစစ်၊ လူကောက်ကျစ်တို့၊ ကျင့်ညစ်ဝါသနာ၊ ဝမ်းတွင်းပါကား၊ ဘယ်ခါမဖျောက်၊ ခွေးမြီးကောက်ကို၊ ကျည်တောက်စွပ်တူ၊ ပမာဟူ၏။

• လူတို့သဘော၊မနောစင်ဖြူကောင်းသောသူနှင့်ပေါင်းဘက်သင့်က၊ကောင်းကျင့်ကောင်းမှု၊မကောင်းသူနှင့်အတူပေါင်းမှု၊မကောင်းတုကိုလိုက်ပြုတတ်စွာ၊ဤလောက၌၊တံငါအိမ်ပါး၊တံငါလားဟုဆိုငြားမှန်ဘိ၊ယွင်းမရှိတည့်။

• တစ်မိဝမ်းအောင်း၊ရသေ့ကျောင်းနှင့်ဆိုးတောင်းယုတ်မာ၊ခိုးသူရွာသို့၊ရောက်ရှာကုန်ကြ၊သူဝန်စံကောင်၊ကျေးညီနောင်တို့၊တစ်ကောင်မှာသော်၊သူတော်စလေ၊သိမ်မွေ့လိမ္မာ၊တစ်ကောင်မှာမူ၊ဝါစာဖရသ်၊ကြမ်းကြုတ်စရိုက်၊ရုန့်ရင်းမိုက်ရှင့်။

• ဝိညာဉ်မဲ့ဘိ၊စိတ်ရှိသတ္တဝါ၊မဟုတ်စွာသေး၊တမာခွေးတောက်၊မြစ်ရှောက်ရောယှက်၊တူနှောဘက်၍၊သရက်ချိုမြ၊ဘန္တရလျက်၊ကွယ်ပအပြီး၊အခါးသီး၏။

• ရပ်ရွာ၌လျှင်၊သူမိုက်ရောက်က၊မီးပွားကျသို့၊ထိုမျှသတ္တဝါ၊မချမ်းသာဘူး။

• သူမိုက်လေ့လာ၊မလိုက်နာနှင့်၊ပညာရှိယှဉ်၊သူမိုက်သွင်ကို၊မမြင်ရထိုက်၊သူမိုက်စကား၊မကြားစလို၊သူမိုက်ကိုယ်နှင့်၊ထိုထိုတကွ၊မပေါင်းရလျှင်း၊ပြောရုံခြင်းမျှ၊ကင်းရစေသား၊ဆုလေးပါးကို၊သိကြားထံမှာ၊ပန်ထွာအထူး၊တောင်းကြဖူး၏။

• ပညာရှိထွတ်၊သူမြတ်တို့ထံ၊ဆုံးမခံ၍၊ကျင့်ကြံသမ္မာ၊ဆောက်တည်ပါ၊သမ္မာစေ့ပျိုး၊မျိုးသို့ပေါက်လမ်း၊ဘုန်းတန်သစ်၏။

• တရားမြင်သိ၊ပညာရှိနှင့်၊ကြိုက်ဘိကြံတွေ့၊တစ်နေ့တစ်ရက်၊တစ်နံနက်မျှ၊ပေါင်းဘက်ရက၊ဒေါသမစွန်း၊ကျေးဇူးထွန်း၏၊ကျယ်ဝန်းသိမြင်၊ပညာရှင်မှ၊လူတွင်တစ်ယောက်၊တစ်ခေါ်လောက်ရှင့်။

• သူမြတ်ပဏ္ဍိ၊ပညာရှိနှင့်၊မညီမဆ၊ပြုသမျှကား၊မလှစီးပွား၊ရေနစ်ဆားသို့၊ပျက်ပြားတတ်စွာ၊မချမ်းသာဘူး။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းနှင့်ပတ်သက်၍မှတ်ဖွယ်လေးမျိုး

- ၁။ ပညာသာရှိ၍ သူတော်ကောင်းမဟုတ်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၂။ သူတော်ကောင်းသာဖြစ်၍ ပညာမရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်။
- ၃။ ပညာလည်းရှိ သူတော်ကောင်းလည်းဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်။
- ၄။ ပညာလည်းမရှိ သူတော်ကောင်းလည်းမဟုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်။

ထိုလေးမျိုးတို့တွင် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းကို ပေါင်းသင်းရမည်။

အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် ပညာမရှိသော်လည်း သူတော်ကောင်းဖြစ်က ပေါင်းသင်းရမည်။

သူတော်ကောင်းမဟုတ်သော်လည်း လောကီလောကုတ္တရာကြီးပွားလောက်သည့်ပညာရှိက ကြီးပွားလောက်သည့်ပညာကိုလိုချင်၍ ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါအဖြစ်ဖြင့်ပေါင်းသင်းရမည်။

ပညာလည်းမရှိ သူတော်ကောင်းလည်းမဖြစ်က ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ပူဇော်ထိုက်သူ

ဘုရား^၁ ပစ္စေကာ^၂၊ မြတ်သံဃာ^၃နှင့်၊ ဆရာ^၄ မိဘ^{၅-၆}၊
ယောက္ခမဆို^၇၊ အစ်ကို^၈ အစ်မ^၉၊ ဂုဏဂုဏီ^{၁၀}၊ သင်္ကန်းဘိနှင့်^{၁၁}၊
ကိုယ်၏လင်သား^{၁၂}၊ ဆယ့်သုံးပါးကို၊ မမှားမှန်စွာ၊ ပူဇော်ရာသည်၊
မင်္ဂလာမောင်တို့ သိဖွယ်တည်း၊ မင်္ဂလာမယ်တို့ သိဖွယ်တည်း။

❖ ဗုဒ္ဓဟောညွန့်၊ တရားမှန်ကို၊ မှတ်ကြံပွားသိ၊ သိစေဘိမူထို
သည့်သူအား၊ စင်ဖြူညွတ်လျိုး၊ မြဲရုံကျိုးရုံခိုးရာသတည်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွဲလို့
မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့
မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်
ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ သုံးပါး

- ၁။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်တင့်
လျောက်ပတ် ကောင်းမြတ်သောအရပ်၌ နေရခြင်း။
- ၂။ ဗုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှေးဘဝက ပြုခဲ့
ဖူးသော ကောင်းမှုရှိခြင်း။
- ၃။ အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိ စ မင်္ဂလာဟူသည် မိမိကိုယ်ကို မပျက်
စီးအောင် ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကိုကောင်းစွာစောင့်ရှောက်ထိန်း
သိမ်းခြင်း။

(ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာအတိုင်းဆိုပါ)

လင်္ကာ။ သင့်ရာရပ်နေ၊ ကောင်းမှုတွေပြုလေရှေးဘဝမှာ။
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး၊ ကောင်းစွာထား၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

တစ်နေ့တာစစ်တမ်း

ကုသိုလ်ပညာ၊ ကျန်းဂန်သာ၍၊ ဥစ္စာတန်ခိုး၊ တစ်မျိုးမျိုးမှ၊
မတိုးမတက်၊ ထိုနေ့တွက်၊ သက်သက်ဝမ်းနည်းဖွယ်။

❖ လောကအလိုက်၊ သိုက်မြိုက်ကြီးပွား၊ လမ်းကြောင်းများ၍၊
တရားရဖွယ်၊ များစွာလွယ်မည့်၊ မြို့နယ်ရွာရှိ၊ တွေရာကြည့်၊ ပတိရူပ
ခေါ်။

- ❖ ရှေးကကောင်းလို့ ခုကောင်းပါသည်၊
အခုကောင်း နောင်ကောင်းပါလိမ့်မည်။
- ❖ ရှေးကဆိုးလို့ ခုဆိုးပါသည်၊ အခုဆိုး နောင်ဆိုးပါလိမ့်မည်။

* ပုဗ္ဗေကတ၊ရှေးဘဝက၊ပုညဆင်းရဲ၊ကံမဲ့ချို့တဲ့၊ဘုန်းမဲ့သသူ၊
များငိုလ်လူတို့၊ချမ်းပူမနေ၊ရှာဖွေကြိုးကုတ်၊အားထုတ်အထူး၊ဆည်းပူး
လုံ့လပြုသမျှ၊ကားရှေးကကောင်းမှု၊အပြုများလှ၊ပုညသီရိပြည့်စုံဘိ
သည့်၊ဘုန်းရှိသူတို့၊ခံစားဘို့တည်း။

* ရှေးကပြုသား၊ကောင်းမှုဟုဆို၊ကုသိုလ်အဘို့၊ပြည့်စုံမြို့၍၊
မချို့ဘုန်းကံအခံပညာ၊ရှိကြသူမှာ၊ဇာတာမူလ၊ဇနမ၌၊ပါပဂြဟ၊စီးနင်း
ကြလည်း၊ကိုယ်မှတစ်ပါး၊ခြွေရံများနှင့်၊ကျွဲနွားမျှသာ၊ပျက်စီးရာ၏၊
ကိုယ်မှာချမ်းမြေ့၊ဘေးမတွေ့ဘူး။

* သဒ္ဓါသီလ၊လှူစာဂဟု၊ရှေးကကောင်းမှု၊တစ်ဦးပြုသည့်၊
ကုသိုလ်အကျိုး၊ဘုန်းကံမျိုးကား၊ခိုး၍မရ၊မှန်တုံ့စွတည်း။

* မြေပုပ်လည်းချ၊ငါလည်းမဟု၊မူလထက်ပေါင်း၊မူလီလောင်း
လျက်၊ကံဟောင်းကံသစ်၊ထပ်ရစ်အားပေး၊နှစ်ပါးထွေး၍၊နှောင်းရှေး
အဟုန်၊ကုသိုလ်ဂုဏ်ဖြင့်၊ရေစုန်ရွက်တိုက်၊ရေကြောလိုက်သို့၊စိုက်လိုက်
လက်ငင်း၊ကြာမတင်းသည်၊စင်းစင်းရောက်လိမ့်စကြာတည်း။

* ကံကိုယုံ၍၊ဆူးခြုံအတွင်း၊မနင်းအပ်စွာ၊ကျားရဲရာလည်း၊
ကြမ္မာအကြောင်း၊မရိုးကောင်းဟု၊သူဟောင်းရှေးက၊ဆိုကုန်ကြ၏။

* ရှေးကကောင်းမှု၊မပြုနည်းပါး၊ထိုသူများအား၊ဥစ္စာစီးပွား၊
ရရာရကြောင်း၊ပြုပါရှောင်းလည်း၊တိမ်းစောင်းယွင်းဖောက်၊လှေနှယ်
မှောက်သို့၊မမြောက်ကြရာ၊လက်ချည်းခါအောင်၊ချမ်းသာမရပျက်
တတ်စွတည်း။

* ကောင်းစားဆိုးစား၊ဤနှစ်ပါးကား၊အခြားနတ်လူ၊ဘယ်သူ
မပြု၊မိမိမူတည်း၊ယခုဝတ္တမာန်၊ပစ္စုပ္ပန်နှင့်၊ရှေးလွန်ကြမ္မာ၊အကြောင်း
သာရှင့်။

* မိဘနှစ်ပါး၊ဆွေမျိုးများနှင့်၊ငါ့အားချစ်ခင်၊ဆရာရှင်တို့၊ကြည်
လင်ရွှင်ပြ၊ချမ်းသာကြအောင်၊နေ့ညတာရှည်၊စိတ်ကောင်းမည်ဟု၊
ကြံစည်ငွေသန်၊မြဲမြံသမ္မာပဏိဓိ။

* ဘယ်၌မဆို၊များထိုထိုဝယ်၊တစ်ကိုယ်ကောင်းသာ၊မကျင့်
ပါဘဲ၊သူပါလဲကောင်း၊အများကောင်းဖို့၊ငွေစောင်းစိတ်မှာ၊ကိုယ်လဲပါ၊
သမ္မာပဏိဓိ။

သမ္မတ္တိစက်လေးပါး

- ၁။သပ္ပရိသုပနိဿယစက် - သူတော်ကောင်းနှင့်ပေါင်းသင်း
မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်း။
 - ၂။ပတိရူပဒေသဝါသစက် - သင့်တင့်လျောက်ပတ် ကောင်း
မြတ်သောအရပ်၌နေရခြင်း။
 - ၃။ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာစက်- ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသော
ကောင်းမှုရှိခြင်း။
 - ၄။အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစက် - မိမိကိုယ်ကို မပျက်စီးအောင်
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကိုကောင်းစွာ
စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းခြင်း။
- လင်္ကာ။ မိတ်ကောင်းကိုရှာ၊သင့်ရာနေအပ်၊ပြုလတ်ကုသိုလ်၊ကိုယ်ကို
စောင့်စည်း၊စက်ကြီးလေးပါး၊ပြည့်စုံငြား၊မှတ်သားသမ္မတ္တိ။

မင်္ဂလာကဗျာ

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့
သင့်ရာဒေသအမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်
ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့
မတိမ်းစေနဲ့ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

သင်ကြားရေးမင်္ဂလာလေးပါး

- ၁။ တဟုသာစွဉ် မင်္ဂလာဟူသည် အကြားအမြင် ဗဟုသုတ
များခြင်း။
- ၂။ သိပ္ပံ မင်္ဂလာဟူသည် အပြစ်ကင်းသော နှုတ်မှုလက်မှု
အတတ်ပညာတို့ကို တတ်မြောက်ရခြင်း။
- ၃။ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော မင်္ဂလာဟူသည် လူနှင့်ဆိုင်ရာ
ကျင့်ဝတ်များကိုကောင်းစွာသင်ကြားနားလည်ခြင်း။
- ၄။ သုဘာသိတာစယာဝါစာ မင်္ဂလာဟူသည်ချစ်ဖွယ်သာယာ
ချိုသာသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။

လင်္ကာ။ ကြားမြင်များလတ်၊လက်မှုတတ်၊ကျင့်ဝတ်သင်ကြားရာ။
ကျိုးရှိစကားပြောဆိုငြား၊မှတ်သားမင်္ဂလာ။

❖ ဗဟုသုတ၊တတ်ပျင်လျှင်၊သင်သာခိုက်ကို၊သင်လိုက်ကြ။
သို့ပင်တစေ၊မနေရသာ၊ကျောင်းကခွါမှ၊နောင်ခါနောင်တ၊
ရတတ်စွ။

❖ အတတ်ပညာ၊တတ်မှသာလျှင်၊
ကျောင်းမှာနေကျိုးနပ်မည်ပ။

❖ သင်ယူအားကြိုး၊သုတတိုး၏၊ပြည့်ဖြိုးသုတ၊ရှိတုံကမ္မ၊ပွားထ
စိန္တာ၊ထိုပညာဖြင့်၊ဘာဝနာဉာဏ်၊အသိသန်၍၊နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်၊
ချမ်းသာအောင်၏။

❖ ဥစ္စာဟူသည်၊မျက်လှည့်မျိုး၊ပညာဟူသည်၊မြတ်ရွှေအိုး။
အားမကိုးနှင့်၊မျက်လှည့်တွေ၊ပညာကြိုး၊ရွှေအိုးရကြစေ။

❖ နှုတ်မှုလက်မှုအတတ်စုကိုငယ်နုသောအားမမေ့ငြားနှင့်၊ ရင်းဖျားကုန်စင်တတ်မြော်မြင်ကာတစ်ခုမျှလည်းအသက်မွေးကြောင်း ဖြစ်တုံ့ရှောင်း၏။

❖ အလေ့အလာ၊ဝါသနာဖြင့်၊ထပ်ကာထပ်ကာကြိုးစားပါ သော်သညာမှလျောက်၊ပညာလောက်၍၊တတ်မြောက်ကျွမ်းကျင်၊ လူ့စွမ်းအင်တည်း။

❖ မေထုန်မှီအိပ်စားလို့၊ယောက်ျားတဲ့နွားမှာပြည့်အစုံကုံလုံ ရှိပါ၏၊သိပညာတတ်တစ်ပါး၊နွားထက်ပိုသာ၊တတ်ပညာချို့ရှာလေက၊ လူမိုက်ခေါင်ထိုယောက်ျားကို နွားဟုဆိုရ။

❖ အတတ်ဟူသရွေ့၊မလေ့မလာ၊လေ့မှလာ၏၊လာစေလိုလျှင်၊ လေ့ကျင့်သင်ယူမြင်လျင်အံ့ဘွယ်၊တတ်မျိုးကြွယ်သည်၊လူဝယ်ထင်ပေါ် မြဲပင်တည်း။

❖ ကျက်မှတ်စဉ်းစား၊ကြံစည်များ၍၊မေးကြားသူထံ၊ကျေပွန် ပျက်ပျက်၊သင်လေ့ကျက်မှ၊တိုးတက်ပညာ၊တတ်ကြရှာလိမ့်။

❖ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊သင်ယူမဲ့၍၊ကင်းမဲ့ပညာ၊ဉာဏ်တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လည်၊ကျွဲကန်းနှယ်၊ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

❖ ဆရာကောင်းထံ၊နည်းနာခံ၍၊သင်အံ့ကြံကျင့်၊ပညာပွင့် သော်၊ကိုယ်ကျင့်စုံညီစိတ်တည်ကြည်၊ရှင်ကြည်ချမ်းမြေ့၊ပါသတည်း။

❖ မသင်မကြား၊ပညာပါး၊တောင်းစားရမည်မှတ်။

❖ မရှိပညာ၊ဤလူ့ရွာ၌၊ကျမ်းစာနီတိ၊တတ်မသိက၊မျက်စိ စုံကန်း၊လူဖြစ်ဆန်းမျှ၊ပေါက်ပန်းပမာ၊မှတ်တို့ရာ၏။

❖ လိမ္မာမြင်ရှိ၊အသိပညာ၊ဟူသည်မှာကား၊ဆရာတို့ထံ၊နည်း ခံတိုးဝင်၊မသင်မမေး၊အရေးမထား၊မတတ်ငြားဘူး။

❖ ပညာပြည့်၊နှလုံးလှသော်၊ကိစ္စကြီးငယ်၊ဆောက်သဖွယ်လျှင်၊ ကျဉ်းကျယ်ထွင်းဖောက်၊ဖြတ်တောက်လိုရာ၊ပြီးနိုင်စွာ၏၊ပညာမသုံး၊ နှလုံးမပျောင်း၊လက်ရုံးကောင်းကား၊တစ်ကြောင်းမျှသာ၊စူးပမာသို့၊ လိုရာကိစ္စ၊များမကျတည်း။

❖ ထိုထိုမျိုးဇာတ်၊ယုတ်လတ်မြတ်တို့၊အတတ်ပညာ၊အလိမ္မာ ကို၊ငယ်ခါကလျှင်၊မသင်စေငြား၊မိဘများကား၊သား၏ရန်သူ၊မည် သောဟူရှင့်။

❖ မျိုးရိုးအလိုက်၊ပြုကျင့်ထိုက်သား၊စရိုက်ဝိနည်း၊အသီးသီး ကို၊လူကြီးမိဘ၊သွန်သင်ပြ၍၊သင်ကြလေမှု၊ဆွေမျိုးစု၏၊ကောင်းတု ကိုမြင်၊ကောင်းတတ်သင်၊ခေါ်တွင်ဝိနယ၊သုသိက္ခ။

❖ စည်းစိမ်ပြန့်ပြော၊မယုတ်လျော့ဘဲ၊ကျော်ဇောဂုဏ်အင်၊ ထက်ဝန်းကျင်တည့်၊ပွဲဝင်ဘမ်းပြ၊မျက်နှာလှ၏၊ကောင်းစွာအသေ၊ မတွေဝေဘဲ၊သေလျှင်ကောင်းစား၊နတ်ရွာလားသည်၊ဤကားဝိနည်း ကျင့်ကျိုးတည်း။

ဓမ္မ စည်းစိမ်ယုတ်လျော့၊ ကျော်လောက်မဲ့၊ ချို့တဲ့မျက်နှာ၊ သေခါ
တွေဝေ၊ စုတေပျက်ပြား၊ အပါယ်လားသည်၊ ဤကားဝိနည်းကင်းပြစ်
တည်း။

စကားအရာအင်္ဂါလေးတန်

- ၁။ သုဘာသိတ - ကောင်းသောစကား။
- ၂။ ဓမ္မ - တရားသောစကား။
- ၃။ ပိယ - ချစ်ဖွယ်စကား။
- ၄။ သစ္စ - မှန်သောစကား။

လင်္ကာ။ ကောင်းစွာပြောကြား၊ တရားနှင့်ယှဉ်၊ နားဝင်ချမ်းသာ၊
မှန်ရာမြွက်ငွယ်၊ ဤလေးသွယ်၊ နှုတ်ဝယ်ဂုဏ်အင်္ဂါ။

• အတိရော့ခါ၊ မသာယာ၍၊ မဟာသတ္တ၊ ဝိသာလမည်၊ နွားကြီး
သည်လည်း၊ မကြည်နှုတ်ကြမ်း၊ ပုဏ္ဏားသွမ်းကို၊ လောင်းတမ်းဥစ္စာ၊
သပြာထောင်လုံး၊ ရှုံးစေတိ၏။

ဓမ္မ တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊
သတိဆောင်၍၊ မောင်ဟို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့၊ ချို့လှစေ။

မင်္ဂလာကဗျာ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို
ကြားမြင်သူတရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့
အသက်မွေးဖို့ တတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ပြုစုရေးမင်္ဂလာ သုံးပါး

- ၁။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာန မင်္ဂလာဟူသည် အမိအဖတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း။
- ၂။ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဟူသည် သားသမီး ဇနီးမယားတို့ကို တရားနှင့်အညီ ချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ခြင်း။
- ၃။ အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်တို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း။

လင်္ကာ။ မိခင်ဖခင်ကျေးဇူးရှင်၊ အစဉ်လုပ်ကျွေးပါ။
သားနှင့်သမီးချစ်ဇနီးချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ပါ။
နှောင့်ယှက်ကင်းငြား၊ အလုပ်ကားမှတ်သားမင်္ဂလာ။

မိဘကျေးဇူး၊ ကြွေးအထူးကို၊ ပမာပြကာ၊ နှိုင်းရပါမူ-----
ဤမြေကြီးမှာ၊ ဝါးရွက်သာ၊ ပမာဆိုရမည်။
မြင့်မိုရ်တောင်မှာ၊ နွားချိုသာ၊ ပမာဆိုရမည်။
သမုဒ္ဒရာ၊ မိုးပေါက်သာ၊ ပမာဆိုရမည်။
စကြာဝဠာ၊ အပ်နဖားသာ၊ ပမာဆိုရမည်။
ကျေးဇူးမိဘ၊ အနန္တ၊ များလှဤပုံပြ။
မိဘကျေးဇူးမြင့်မိုရ်ဦး၊ အထူးသိမှ ဆပ်လို့ရ။

• မယွင်းမှန်လှ၊ ဤလောက၌၊ မိဘကိုပင်၊ ဥစ္စာမြင်မှ၊ ခင်မင်
မြတ်လေး၊ သားတို့မွေး၏၊ ပဲရွေးမရှိ၊ ဘမိတို့အား၊ သမီးသားလည်း၊ ထံပါး
နီးရပ်၊ မကပ်တုံလျှင်း၊ ရှောင်ကြကွင်း၏။

ပုဗ္ဗာစရိယ မိန့်ဇံဖ

ရင်သွေးဟူက၊ ချစ်မဝတည့်၊ မိဘတံထွာ၊ သားတကာနှင့်၊
တစ်ရာချစ်ကဲ၊ လည်ချင်းနွဲ့လည်း၊ ရောင့်ရဲမထင်၊ စုံမက်ကြင်လျက်၊ ဖြုတ်
ခြင်ကိုက်နာ၊ မြူမြူမှာ၊ တစ်ရံတစ်ဆစ်၊ မဖြစ်စေရက်၊ အသက်ရှည်ကြောင်း၊
ဆုတောင်းဆုယူ၊ အလှူကောင်းမှု၊ ကိုယ်စားပြုလျက်၊ ဝတ်တုစံ၊ အဆောင်
ရွက်စသား၊ ကုံငြည့်တင်း၊ ဖြန့်ဖြူးခြင်းဖြင့်၊ မကင်းရေးမိုး၊ ဥယျာဉ်ပျိုးသို့၊
မညှိုးမခေါင်၊ ကြီးပြင်းအောင်လျှင်၊ စောင်စောင်ပြက်ပြက်၊ ကွပ်ညှပ်ဆုံး
မ၊ သင်ပြသသည်၊ ငယ်ကလက်ဦးဆရာတည်း။

• ခွေးနှင့်တမျှ၊ ထိုဗာလတို့မိဘနှစ်ပါး၊ ကြီးမားဂုဏ်အင်၊ ကျေးဇူး
ရှင်ကို၊ ပြင်ပြင်မရှု၊ မပြုမမွေး၊ မလုပ်ကျွေးဘူး။

• ဉာဏ်ခိုင်ဇာတိ၊ သန္ဓေသိနှင့်၊ ဗောဓိပွင့်လျာ၊ သူတို့မှာကား၊
မာတာပိတ၊ မိဘတို့အား၊ မစားကိုယ်ဝမ်း၊ ရိန္နမ်းခံလစ်၊ ဧကရာဇ်ဖြင့်၊
မင်းဖြစ်စွန့်ပယ်၊ မင်းစွယ်ချိုးကာ၊ လွန်စွာမြတ်လေး၊ သက်စွန့်မွေး၏။

• လူ၌ဂုဏ်ထူး၊ ကျေးဇူးကြီးစွာ၊ ဆရာမိဘ၊ ဘုရားစသား၊ ထိုမျှ
မိတ်ချစ်၊ သူတော်စစ်ကို၊ မပြစ်မမှား၊ သူတို့အားကား၊ တစ်ပါးရပ်ရွာ၊
သွားစပါလည်း၊ အစာအစား၊ မရှားပါးဘဲ၊ ရောက်သွားရာရာ၊ ပူဇော်လာ၏။

• လောကဓမ္မတာ၊ လူတံထွာဖြင့်၊ နောင်ခါထို့တူ၊ မွေးစိမ့်ဟူ၍၊
မှတ်ယူသောအား၊ သမီးသားကို၊ ဝတ်စားဆင်ယင်၊ သုတ်သင်လုပ်ကျွေး၊
ပြုစုမွေးကား၊ ကြွေးသစ်ချသည်၊ သဘောမည်၏။

❖ ရွှင်ကြည်အထူး၊မွေးခဲ့ဖူးသည့်၊ကျေးဇူးသခင်၊မွေးမိခင်နှင့်၊
ဖခင်တို့အား၊ခစားမကင်း၊လုပ်ကျွေးခြင်းကား၊မယွင်းပညတ်၊ကြွေး
မှောင်းဆပ်တည်း။

❖ တစ်ရပ်ထိုမှ၊သမဏဗြဟ္မဏာ၊ယာစကာအား၊သဒ္ဓါကြည်ဖြူ၊
ပေးလှူသည်မှာ၊သံသရာဝယ်၊လိုရာမချို့၊သုံးရန်မျိုးဖြင့်၊ရွှေအိုးမြှုပ်သည်၊
မည်လတ်ရှောင်း၏။

ကျေးဇူးဆပ်ပါ တိုက်တွန်းလွှာ

သူတော်ကောင်းတို့၊ကျင့်ဟောင်းကျင့်လမ်း၊ကျင့်မြဲတမ်း
ဖြင့်၊မှည့်ရွမ်းပျော်ပြီး၊ကြွေလုနီးသည့်၊သစ်သီးပမာ၊အိုမင်းစွာ၍၊
မွေးခါရောက်ထ၊မောင့်မိဘကို၊ဆယ်ဆဆယ်ပြန်၊ချစ်အားလွန်၍၊
တဖန်မွေးတုံမွေးပါလော့၊မေတ္တာရှေးတုံ ရှေးပါလော့၊ချစ်ဇောပြေတုံ
ပြေပါလော့။

❖ မိကိုညာက၊ဖကိုလက်ဝဲ၊ကိုင်စွဲချီလျက်၊ပခုံးထက်ဝယ်၊
အသက်ဆုံးအောင်၊မြတ်နိုးဆောင်၍၊အခေါင်အဖျား၊လုပ်ကျွေးငြား
လည်း၊မွေးဖွားပိုက်ကျူး၊ရှေးတင်ဖူးသည့်၊ကျေးဇူးလှယ်ပြိုင်၊မဆပ်နိုင်ခဲ့။

လောကုတ္တရာနည်းဖြင့် မိဘကျေးဇူးဆပ်နည်း

မိဘကျေးဇူးကြွေးအထူးကို၊ကြည်နူးတုံကာ၊ဆပ်လိုပါမူ၊
သဒ္ဓါကင်းပါသီလမဖြူ၊အလှူမပေး၊ကင်းဝေးသုတ၊မိနှင့်ဖကို၊
ဖြောင်းဖြူချိုသာ၊စေတနာဖြင့်၊သဒ္ဓါစကား၊မြတ်တရားနှင့်၊စုံငြား
လေအောင်၊ကြိုးစားဆောင်က၊မြားမြောင်ထွေထွေ၊ကျေးဇူးကျေ
မည်၊ဆပ်လေသူတော်လမ်းစဉ်တည်း။

တူသောအကျိုး

❖ ပုထိုးရွှေဂူလို၊မိဘနှစ်သွယ်နှင့်၊ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာမြတ်၊
ပျပ်ဝပ်ကယ်ရီတုပ်ကွေး၊မွေး၏ကြည်ညို၊နောက်ထိုထိုသည်လိုပ
ဖြစ်မြဲ၊တပည့်သားငယ်တို့၊ချစ်ကြည်လွယ်ထိုသူအား၊များ၏ခဲ။

❖ မိဘငယ်ဆရာ၊အိမ်ရှေ့နတ်ယောင်သို့၊မြတ်ညာခေါင်တင်
လုပ်ကျွေးမွေးအပ်သင့်စွာ၊မကြည်မရီညွတ်နှင့်၊အလွတ်ကယ်မှုထွေ
ရာကို၊သေချာအောင်ဆောင်ပဲ၊နှောင်းနောက်ကိုထို့တူပ၊ထိုသူကို
မကြည်နူး၊ထူးလို့ဖြစ်မြဲ။

သင်္ဂဟတရားလေးပါး

- ၁။ ဒါန - ပေးကမ်းစွန့်ကြဲခြင်း။
- ၂။ ပိယဝါစာ - ချစ်ဖွယ်သာယာချိုသာသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။
- ၃။ အတ္ထာစရိယ - အကျိုးစီးပွားကိုကျင့်ခြင်း။
- ၄။ သမာနတ္တတာ - ကိုယ်နှင့်တန်းတူထား၍ ဆက်ဆံခြင်း။

လင်္ကာ။ ပေးကမ်းတစ်သွယ်၊ချစ်ဖွယ်ဆို၍၊အကျိုးကိုကျင့်၊
ကိုယ်နှင့်တူထား၊ ဤလေးပါး၊ တရားသင်္ဂဟ။

❖ ငယ်သော်ကသား၊လိုလိုက်ငြားက၊ကြီးသောအခါ၊
ကျားပမာ၊လွန်စွာကြောက်ဖို့တည်း။
ငယ်သော်ကသား၊ဆုံးမများက၊ကြီးသောအခါ၊
အားပမာ၊လွန်စွာကိုးဖို့တည်း။

ဇိ ငယ်သော်ကသမီးဆုံးမနည်းကကြီးသောအခါ၊
မီးပမာလွန်စွာပူဖို့တည်း။
ငယ်သော်ကသမီးဆုံးမကြီးကကြီးသောအခါ၊
ထီးပမာလွန်စွာအေးဖို့တည်း။

တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း သမ္ပဒါလေးပါး

- ၁။ အလုပ်ဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်စွာဘိ၊ ပညာရှိ၍၊ ဝိရိယဇွဲသတ္တိခဲ
နှင့်၊ ကိုယ်လည်းလုပ်တတ်၊ စီမံတတ်မှ၊ ဥဋ္ဌာန မည်ရသမ္ပဒါ။
- ၂။ ရေ မီး သူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊ ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊
မပျက်ပြားလတ်၊ စောင့်ရှောက်တတ်မှ၊ အာရက္ခ မည်ရ
သမ္ပဒါ။
- ၃။ စားဝတ်နေပုံ၊ နေ့စဉ်ခြံ၍၊ အကုန်အရ၊ နှိုင်းချိန်ဆသော်၊
အရဘက်က၊ သာစေမှ၊ သမဇီဝိတခေါ်။
- ၄။ သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာ၊ လေးဖြာစုံတောင်း၊ မိတ်ဆွေကောင်း
နှင့်၊ ပေါင်း၍ အတူ၊ ကိုယ်လည်းပြုမှ၊ ကလျာဏမိတ္တ ပြည့်စုံ
သည်။

စီးပွားဖြစ်ကြောင်းလေးပါး

ပျက်လျှင်လည်းပြင်၊ ပျောက်လျှင်လည်းရှာ၊ မျှဝေသုံးစွဲ၊
ဉာဏ်ကြီးသူအား၊ အမျိုးထား၊ လေးပါးကြီးပွားကြောင်း။

စီးပွားပျက်ကြောင်းလေးပါး

ပျက်လျှင်မပြင်၊ ပျောက်လျှင်မရှာ၊ ဗလဝါသုံး၊
ဉာဏ်တုံးသူအား၊ အမျိုးထား၊ လေးပါးပျက်စီးကြောင်း။

စီးပွားပျက်ကြောင်း ဓုတ္တလေးပါး

- ၁။ ကုတ္တိဓုတ္တ - မိန်းမလိုက်စားခြင်း။
- ၂။ သုရာဓုတ္တ - အရက်သေစာသောက်စားခြင်း။
- ၃။ အက္ခဓုတ္တ - လောင်းကစားလိုက်စားခြင်း။
- ၄။ ပါပမိတ္တ - မိတ်ဆွေမကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း။

လင်္ကာ။ မိန်းမလိုက်စား၊ သေသောက်စားနှင့်၊ လောင်းစား
တစ်တွေ၊ ယုတ်လေမိတ် သဟာ၊ ဤလေးဖြာ၊
မှတ်ပါပျက်စီးကြောင်း။

အနာကုလ-အလုပ်မရှုပ်ထွေးကြောင်းလေးပါး

- ၁။ အချိန်အခါကိုသိနားလည်ခြင်း။
- ၂။ သင့်လျော်အောင်ပြုလုပ်တတ်ခြင်း။
- ၃။ မပျင်းမရိ လုံ့လရှိခြင်း။
- ၄။ မပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်တတ်ခြင်း။

လင်္ကာ။ ချိန်ခါသိလင့်၊ သင့်အောင်ပြုခြင်း၊ မပျင်းမရိ၊
လုံ့လရှိလျက်၊ မပျက်စီးစေ၊ အလုပ်တွေ၊
ရှုပ်ပွေမရှိရာ။

မင်္ဂလာကဗျာ

မြင့်မိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို
 ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ၊
 ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယားကို
 မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ၊
 အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနှင့်
 အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
 စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး မြှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မင်္ဂလာလေးပါး

- ၁။ ဒါနဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း။
- ၂။ ဓမ္မစရိယာစ မင်္ဂလာဟူသည် မိမိသန္တာန်၌ သုစရိုက်ဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်ခြင်း။
- ၃။ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော မင်္ဂလာဟူသည် ဆွေမျိုးမျိုးကို ပေးကမ်းချီးမြှင့်ထောက်ပံ့ခြင်း။
- ၄။ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ မင်္ဂလာဟူသည် အပြစ်မရှိသောအလုပ်တို့ကိုပြုလုပ်ခြင်း။

လင်္ကာ။ ။ လှူဒါနနှင့်၊တရားကျင့်၊ထောက်ပံ့ဉာတကာ။
 ပြစ်မဲ့အမှု၊ကောင်းစွာပြု၊မှတ်ရှုမင်္ဂလာ။

မလှူမဒါန်း၊ မပေးကမ်း၊ ခြောက်ခန်းဥစ္စာကို။
 စွန့်ကြဲလေတုံ၊ ပြုပါကုန်၊ ကုံလုံကြွယ်ဝလို့။
 မလှူမဒါန်း၊ဆင်းရဲလမ်းလှူဒါန်းချမ်းသာမည်။
 ချမ်းသာသူမှာ၊စဉ်မကွာ၊မင်္ဂလာရှိပေသည်။

❖ စွန့်လွှတ်မကင်း၊ပေးကမ်းခြင်းကား၊အချင်းခပ်သိမ်း၊မူမျိုးငြိမ်း၏၊သူစိမ်းသူကျက်၊နှစ်သက်သဘော၊သင့်လိုက်လျောလော့လောကီပုဂ္ဂိုလ်၊လူထိုထိုလည်း၊အလိုလိုက်က၊ကြိုက်တတ်သည်ချည်း၊ဖြစ်သတည်းရှင့်။

❖ တစိုးတစိ၊မလှူဘိဘဲ၊မိမိဥစ္စာ၊မိမိသာလျှင်၊ပမာခွေးလား၊ကိုယ်ထီးစားကို၊ဘုရားအရိယာ၊သူမြတ်စွာတို့၊ဘယ်ခါရှင်ဝမ်း၊မချီးမွမ်းဘူး။

• ကောင်းကျိုးကုသိုလ်၊ နောင်ဘို့လိုက၊ ပုဂ္ဂိုလ်ယုတ်မြတ်၊ မမှတ်သင့်ရေး၊ သဒ္ဓါစေး၍၊ မရွေးအပ်စွာ၊ တွေ့ရာရာအား၊ စေတနာမြတ်နိုး၊ ဖြစ်စေကြိုးလော့။

• သဒ္ဓါမရွေး၊ မပေးမလှူ၊ မုန်းဆေးဟူ၏။ ပေးလှူတတ်သော်၊ ချစ်ဆေးကျော်တည့်။

• ယူမှားမိစွာ၊ မောဟကာ၍၊ သဒ္ဓါကင်းထ၊ မဆွေရနှင့်၊ ထိုမျှသသူ၊ စိတ်မဖြူတို့လှူမည်ဝမ်းထဲ၊ ကြံမရဲဘူး၊ ကြံခဲအလို၊ ဝန်တိုငတ်ငတ်၊ မယှဉ်ကသို့တသက်လုံးလုံး၊ မသုံးရက်ဟူ၊ မလှူရက်ဘဲ၊ ခန္ဓာစဲက၊ မူးပဲမပါ၊ ငတ်မွတ်စွာလျှင်၊ ပြိတ္တာပြိတ္တိ၊ ဖြစ်ကုန်ဘိ၏။

ဖုန်းတောင်းယာစကာ၊ ခံရောက်လာသော်၊ သဒ္ဓါသုံးဝ၊ ထက်လှစေချင်၊ ပေးစွန့်ကြသည်၊ လှူရဲစေ။

နောင်သံသရာ၊ ရိက္ခာအတူ၊ ကံကျွေးဟူသည်၊ အလှူဆိုကမဆုတ်ကြနှင့်၊ ရဲလှပါစေ၊ တံစက်အောက်တွင်၊ ခံသောက်ရေလား၊ ကျဖန်များက၊ ပြည့်ငြားသည်သာ၊ ထုံးဟောင်းစာကိုထောက်ပါလေ။

နည်းနည်းပေးက များများရ

တစ်စုံတစ်ခု၊ ဝတ္ထုဒါန၊ နည်းငယ်မျှကို၊ ဒါနစေတနာ၊ ထက်သန်စွာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖွေးဖြူ၊ အလေးမူ၍၊ ပေးလှူစာဂ၊ ပြုလုပ်ရမူ၊ ထိုသည့်သူအား၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ ဘုံခန်းဝါ၌၊ ချမ်းသာစည်းစိမ်၊ လက်လက်ထိန်၍၊ ဂုဏ်ရှိန်ကြီးစွာသာဝကနှင့်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါ၊ ခဏ္ဍိကဗျာဏ်၊ ပိုင်ရှိအောင်၊ မိမိလက်ကိုင်၊ ပေးစွမ်းနိုင်၊ ဆိုပိုင်ကျမ်းဂန်မှာ။

အပ္ပဝတ္ထု၊ မရှုတို့ရာ၊ နည်းမျှသာလည်း၊ တစ်ယာကွမ်းဆေး၊ ရေအေးတစ်ခွက်၊ ဆီတစ်စက်နှင့်၊ လက်ဖက်တစ်ရိုး၊ ကြံတစ်ချိုးမျှ၊ မြတ်နိုးကြည်ဖြူ၊ ဒါနဟူသည်၊ နတ်လူနိဗ္ဗာန်၊ ချမ်းသာမှန်၊ ဧကန်ပေးတတ်စွာ။

ထမင်းအိုးဆေး၊ ဟင်းအိုးဆေး၊ ခွက်ဆေးကြွင်းအကျန်၊ ကုန်းပေါ်မှာနေ၊ ရေမှာနေ၊ ပိုးတွေများစွာစားကြရန်၊ စေတနာထား၊ စွန့်ကြငြား၊ စီးပွားဥစ္စာပြည့်စုံမှန်။

အလှူခံ ၁၄ ဦး

ဘုရားမြတ်စွာ၊ ပစ္စေကနှင့်၊ အရိယာရှစ်ဝ၊ ဈာန်ရဗာဟီ၊ နှစ်လီပုထုဇဉ်၊ တိရိစ္ဆာန်၊ လှူခံတစ်ကျိပ်လေး။

- ၁။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရား။
- ၂။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ။
- ၃။ သောတာပတ္တိမဂ္ဂဌာန်။
- ၄။ သောတာပတ္တိဖလဌာန်။
- ၅။ သကဒါဂါမိမဂ္ဂဌာန်။
- ၆။ သကဒါဂါမိဖလဌာန်။
- ၇။ အနာဂါမိမဂ္ဂဌာန်။
- ၈။ အနာဂါမိဖလဌာန်။
- ၉။ အရတ္တမဂ္ဂဌာန်။
- ၁၀။ အရတ္တဖလဌာန်။
- ၁၁။ ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်။
- ၁၂။ ကလျာဏပုထုဇဉ်။ (သီလဝန္တ)
- ၁၃။ အန္ဓပုထုဇဉ်။ (ဒုဿီလ)
- ၁၄။ တိရိစ္ဆာန်။

စေတနာသုံးတန်ကျိုးပေးဟန်

ဒါနဟူသည်ပြုအံ့ရည်သော်၊မလည်မသုန်၊သဒ္ဓါဟုန်ဖြင့်၊
မတုံ့မလှုပ်ထိန်းအုပ်မဆွေ၊မတွန့်စေနှင့်၊လှူထွေရှေ့ဖို့ဉာဏ်မဲ့ချို့၍၊တွန့်
တိုတုံက၊ပထမရွယ်၊နောင်ခါဝယ်၌၊နွမ်းနယ်ချမ်းသာ၊ဆိုးရုပ်ဝါနှင့်၊
မဟာကုသ၊ပဉ္စပါပိ၊မဟေသီသို့၊ယက္ခိယက္ခ၊တူတမျှဖြင့်၊ရူပလက္ခဏာ၊
ပျက်တတ်စွာ၏။

နောက်မှာတွန့်ငြား၊သားသမီးမဲ့ချို့၊တဲ့ယွင်းယို၊ထန်းငုတ်
တိုသို့၊အိုခါဒုက္ခ၊ရသည်ဆင်းရဲ၊တိမ်းလွဲစည်းစိမ်၊ဂုဏ်သိမ်နိမ့်ကျ၊ဖြစ်
တတ်စွ၏၊ပဒုမဝတီ၊ဒေဝီနေမြတ်၊သန္ဓေနတ်နှင့်၊ပညတ်မည်ထုတ်၊
အပုတ္တက၊သူဌေးစသည့်၊ထိုမျှဝတ္ထု၊အစုစုကို၊မျှော်ရှုနိုင်၊ဆ၊ထောက်
အပ်စွရှင့်။

မုဉ္ဇအခါ၊တွန့်တိုပါသော်၊အင်္ဂါချို့တဲ့၊ဂုဏ်မဲ့မျိုးနွယ်၊မတင့်
တယ်ဘဲငယ်၏၊တန်ခိုး၊မပြည့်ဖြိုးသည်၊နွမ်းညိုးရော်ရမည်ကိုကား။

ဒါနပြုလျှင် မြဲဆင်ခြင်

ပစ္စည်းဥစ္စာ၊လေးခုဖြာ၊တစ်ဖြာစားသုံးကြ။
နှစ်ဖြာသော်ကား၊ကျိုးစီးပွား၊မမှားပြုကုန်ကြ။
ဘေးတွေ့၊ခွဲပြန်၊စားထိုးရန်၊တစ်တန်သိမ်းဆည်းကြ။
စားသည့်ထဲမှ၊လှူအပ်စွ၊ဗုဒ္ဓမိန့်ခွန်းပါ။

ကုသိုလ်အမျိုးအစားလေးပါး

ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ကံကျိုးမြင်သိ၊ဉာဏ်ယှဉ်ဘိ၊တိဟိတ်ကုသိုလ်ခေါ်။
ရှေ့နောက်နှစ်ရပ်၊ကုသိုလ်ညှပ်၊ဥက္ကဋ္ဌအမြတ်ခေါ်။
ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ကံကျိုးမြင်သိ၊ဉာဏ်မရှိ၊ဒွိဟိတ်ကုသိုလ်ခေါ်။
ရှေ့နောက်နှစ်တန်း၊အကုခြုံညှပ်ဟန်၊ဩမကခေါ်။

ကုသိုလ်သည် -----

၁။ တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ၂။ တိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်
၃။ ဒွိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ၄။ ဒွိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်-ဟု
လေးမျိုးရှိသည်။

၁။ တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်သည် အဆင့်အမြင့်ဆုံးကုသိုလ်
ဖြစ်၍ အဆင့်မြင့်ဆုံးတိဟိတ်လူသားဖြစ်အောင်အကျိုးပေးသည်။

၂။ တိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်၊ဒွိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ်တို့သည်
အလယ်အလတ်တန်းစားကုသိုလ်ဖြစ်၍ အလယ်အလတ်တန်းစား
ဒွိဟိတ်လူသားဖြစ်အောင်သာအကျိုးပေးသည်။

၃။ ဒွိဟိတ်ဩမကကုသိုလ်သည် အောက်တန်းစားအညံ့စား
ကုသိုလ်ဖြစ်၍ အောက်တန်းစားအညံ့စားသုဂတိအဟိတ်လူသား
ဖြစ်အောင်အကျိုးပေးသည်။

ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်မရမချင်း အဆင့်မြင့်တိဟိတ်လူနတ်ဗြဟ္မာ
ဖြစ်စေဖို့ အဆင့်အမြင့်ဆုံး တိဟိတ်ဥက္ကဋ္ဌကုသိုလ် ဖြစ်အောင်
ပြုလုပ်ကြရမည်။

ကုသိုလ်ပြုနည်း

ကုသိုလ်အရေခြုံငွေတွေကုန်၊ ပျော်ရုံသက်သက်ပင်။
ကုသိုလ်လွန်ကဲ၊ ငွေကုန်နည်း၊ ဉာဏ်လည်းယှဉ်စေချင်။
အကျိုးကိုရှု၊ ကုသိုလ်မှု၊ ပျော်မှုဝေးစွာကြည့်။
ထိုကုသိုလ်ရေး၊ အကျိုးပေး၊ ငြိမ်းအေးနိဗ္ဗာန်ဝင်။

ဒီလိုမလှနဲ့

ကြောက်ရွံ့ကြွားပို၊ ထင်ပေါ်လို၊ နောင်ကိုတောင့်တ မလှူရ။
တစ်ပါးနှိမ့်ချ၊ စိတ်မပါက၊ မကောင်းလှ၍ မလှူရ။
မိမိအလှူမကြည်ဖြူဖြူစွာစောင်းရွှေ့မလှူနဲ့။
ရိုသေကင်းလျက်၊ မာနတက်၊ တစ်ဖက်ရှက်အောင်မလှူနဲ့။
မသန့်ငွေကြေး၊ အလှူပေး၊ နောင်ရေးကောင်းအောင်မလုပ်နဲ့။

ဒီလိုလှူ

ဝဋ်ကင်းပြတ်ရာ၊ နိဗ္ဗာန်သာလျှင်၊ မှန်စွာမူချ၊ ရောက်လိုလှ၍၊
ထိုမှတစ်ပါး၊ အများသူငါ၊ ဝမ်းပန်းသာသော၊ မဟာဒါန၊ ဝိဝိဇ္ဇာ၊
ချမ်းသာစေကြောင်း၊ လှူလျှင်ကောင်းသည်၊ စိတ်ဟောင်းဖျက်၍
မှတ်ပါချိမ့်။

ဒါနနှစ်မျိုး

၁။ လှူဒါန်းကြောင်း ပုဗ္ဗ၊ မုဉ္ဇု၊ အပရစေတနာသည် စေတနာဒါန။
၂။ လှူဒါန်းအပ်သော သင်္ကန်းစသောလှူဖွယ်ပစ္စည်းသည် ဝတ္ထုဒါန။

စေတနာဒါန သုံးတန်ပြ

ပုဗ္ဗ မုဉ္ဇု၊ အပရပါ၊ ဤသုံးဖြာ၊ စေတနာဒါနတည်း။

ဒါနသုံးမျိုး

၁။ မိမိစားသောက်သုံးဆောင်သည့် ပစ္စည်းဝတ္ထုအောက်
ယုတ်ညံ့သောပစ္စည်းဝတ္ထုကို ပေးလှူခြင်းသည် ဒါနဒါသမည်၏။
၂။ မိမိစားသောက်သုံးဆောင်သည်နှင့်အညီ တန်းတူရည်တူ
ထား၍လှူခြင်းသည် ဒါနသဟာယမည်၏။
၃။ မိမိသုံးဆောင်စားသောက်ဝတ်ဆင်သည်ထက် မွန်မြတ်
သောပစ္စည်းဝတ္ထုကိုပေးလှူခြင်းသည် ဒါနသာမိမည်၏။

ဒါနသုံးမျိုးအကျိုးပေးပုံ

၁။ ဒါနဒါသသည် ယုတ်မာသောသားမယားကျေးကျွန် ဥစ္စာ
ပစ္စည်းတို့ကိုရရှိ၍ ထိုသူ ထိုပစ္စည်းတို့ကြောင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး
ဆင်းရဲရတတ်သည်။
၂။ ဒါနသဟာယသည် စိတ်တူကိုယ်တူ တန်းတူရည်တူ သား
မယားစသည် ထိုက်တန်သောပစ္စည်းစသည်ကို ရရှိသော်လည်း
ဆိုဆုံးမ မကောင်းခြင်း နှုတ်လှံထိုးခြင်း ကြေးတမ်းတိုက်ခြင်းစသည်
တို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲရတတ်သည်။
၃။ ဒါနသာမိသည် မြင့်မြတ်သော သားမယားကျေးကျွန်
ပစ္စည်းဥစ္စာစသည်တို့ကို ရရှိစေပြီး ထိုအရာတို့ကြောင့် မျက်မှောက်
မျက်ကွယ်ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာစွာ ခံစားစံစားရတတ်သည်။

တနည်း---ဒါနသုံးမျိုး

၁။ မိမိကိုယ်တိုင် ကိုယ်ထိလက်ရောက် ပေးလှူခြင်းသည်
သာဟတ္ထိကဒါန။
၂။ သူတစ်ပါးကိုစေခိုင်း၍လှူခြင်းသည် အာဏတ္ထိကဒါန။
၃။ အဝေးရောက်ပစ္စည်းဝတ္ထုကိုလှူခြင်း၊ အဝေးရောက်ပုဂ္ဂိုလ်
ကိုလှူခြင်းပစ်လွှင့်၍လှူခြင်းသည် နိဿဂ္ဂိယဒါန။

ထိုသုံးမျိုးတို့တွင်--

- ၁။ သာဟတ္ထိကဒါနသည်မိမိလက်၌ရှိသော ပစ္စည်းဝတ္ထုနှင့် တူ၏။
- ၂။ အာဏတ္ထိကဒါနသည် သားသမီးလက်၌ အပ်နှံထားသော ပစ္စည်းဝတ္ထုနှင့်တူ၏။
- ၃။ နိဿဂ္ဂိယဒါနသည် သူစိမ်းလက်၌ အပ်နှံထားသောပစ္စည်း ဝတ္ထုနှင့်တူ၏။

အလှူပေးအလှူခံ အင်္ဂါခြောက်တန်

မလှူခင် လှူဆဲ၊ လှူပြီးလဲ၊ စိတ်ထဲကြည်ရမည်။
 လှူဒါန်းသူအတွက်၊ ဤသုံးချက်၊ မပျက်စုံရမည်။
 လောဘ ဒေါသ၊ မိုက်မောဟ၊ ကင်းပပြီးရမည်။
 မကင်းသော်လည်း၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ ကျင့်ဆဲဖြစ်ရမည်။
 အလှူခံဘက်၊ ဤသုံးချက်၊ မပျက်စုံရမည်။
 ဒါနပြုရာ၊ ဤခြောက်ဖြာ၊ မှန်စွာစုံရမည်။
 အင်္ဂါခြောက်ဝ၊ ပြည့်စုံမှ၊ မုချကျိုးကြီးမည်။

သပ္ပရိသဒါနငါးပါး

သဒ္ဓါကြည်ညို၊
 ရိုသေလှစွာ၊
 အခါကိုသိ၊
 မစွန်းငြိဘဲ၊
 မထိမပါး၊လှူတုံငြား၊
 ငါးပါးသပ္ပရိသမြတ်ဒါန။

သပ္ပရိသဒါနအကျိုး

- ၁။ သဒ္ဓါကြည်ရွှင်၊လှူဒါန်းလျှင်၊ရုပ်သွင်အဆင်းလှ။
 - ၂။ ရိုသေလှူငြား၊သူ့စကား၊အများနာယူကြ။
 - ၃။ ချိန်ခါသိသဖြင့်၊လှူတုံလင့်၊ချိန်သင့်ကောင်းကျိုးရ။
 - ၄။ မစွန်းငြိတောင်း၊လှူတုံရှောင်း၊အကောင်းသုံးဆောင်ရ။
 - ၅။ မထိမပါး၊လှူတုံငြား၊မူထိုသည့်သူ၏၊ပြောထူများပြား၊
စည်းစိမ်အား၊ငါးပါးရန်မခဲ။
- သပ္ပရိသဒါနကျိုးဆက်၊ဤငါးချက်၊နှုတ်တက်ဆောင်ကုန်ကြ။

သုစရိုက်တရားဆယ်ပါး

ကာယသုစရိုက် သုံးပါး

- ၁။ပါဏာတိပါတဝိရတီ - သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၂။အဒိန္နာဒါနဝိရတီ - သူတစ်ပါးဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၃။ကာမေသုမိစ္ဆာစာရဝိရတီ- ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

ဝစီသုစရိုက်လေးပါး

- ၁။မုသာဝါဒဝိရတီ - မဟုတ်မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၂။ပိသုဏဝါစာဝိရတီ - ဂုန်းတိုက်ချောပစ်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၃။ဖရသဝါစာဝိရတီ - ကြမ်းတမ်းသောစကားကိုပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

၄။သမ္ပပ္ပလာပဝိရတီ - အကျိုးမရှိ အနှစ်မဲ့သော
စကားကိုပြောဆိုခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။

မနောသုစရိုက်သုံးပါး

၁။အနဘိဇ္ဈာ - သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မတရားမကြံစည်ခြင်း။
၂။အဗျာပါဒ - သူတစ်ပါးကို မဖျက်ဆီးခြင်း။
၃။သမ္မာဒိဋ္ဌိ - ကောင်းသောအယူကိုယူခြင်း။ (အယူမှန်ခြင်း)

အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ

အကုသိုလ်ပြစ်မင်းအပြစ်နှင့်စင်စစ်ဝေးခြား၊အလုပ်များ
ကိုကြိုးစားမယုတ်၊ကောင်းပြုလုပ်က၊အလုပ်ကြောင့်သာ၊မင်္ဂလာ
မောင့်မှတိုးလိမ့်မည်။

အကုသိုလ်အပြစ်လည်းမရှိ၊မင်းအပြစ်လည်းမရှိသော
အလုပ်ကို အနဝဇ္ဇာနိကမ္မာနိ-အပြစ်မရှိသောအလုပ်ဟု ခေါ်ပါ
သည်။

- ❖ အပြစ်ကင်းငြား၊လုပ်ကိုင်စား၊ကြီးပွားချမ်းသာမည်။
- ❖ အပြစ်ကင်းစွာ၊မဖွေရှာ၊နောင်ခါမူချ ခက်တတ်သည်။

မင်္ဂလာကဗျာ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့
ပေးကမ်းဝေငှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့
သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုကျိုး သည်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃၆

ကံတက်ကုန်းမစိုးရိမ်

ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာလေးပါး

- ၁။ အာရတိပါပါ မင်္ဂလာဟူသည် မကောင်းမှုတို့ကို စိတ်ဖြင့် ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၂။ ဝိရတိပါပါ မင်္ဂလာဟူသည် မကောင်းမှုတို့ကို ကိုယ်နှုတ်ဖြင့် အထူးရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
- ၃။ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော မင်္ဂလာဟူသည် သေရည်အရက်မူး ယစ်ဆေးဝါးသောက်စားခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်း။
- ၄။ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု မင်္ဂလာဟူသည် သုစရိုက်ဆယ်ပါး ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့လျော့ မပေါ့ဆခြင်း။

လင်္ကာ။ ဒုစရိုက်ရှောင်ကြဉ်၊ သေရည်ကြဉ်၊ အစဉ်ချမ်းမြေ့ရာ။
ကုသိုလ်ပညာ၊ မမေ့ရ၊ ဒါမှ မင်္ဂလာ။

ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါး

ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး

- ၁။ ပါဏာတိပါတ - သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း။
 - ၂။ အဒိန္နာဒါန - သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း။
 - ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ - ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်း။
- လင်္ကာ။ သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသု၊ သုံးခုကာယကံ။

ဝစီဒုစရိုက် လေးပါး

- ၁။ မုသာဝါဒ - မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုပြောဆိုခြင်း။
- ၂။ ပိသုဏဝါစာ - ကုန်းတိုက်ချောပစ်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

မင်္ဂလာသုတ်

၃၇

- ၃။ ဖရုသဝါစာ - ကြမ်းတမ်းသောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။
 - ၄။ သမ္ပပ္ပလာပ - အကျိုးမရှိ အနှစ်မဲ့သောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။
- လင်္ကာ။ လှည့်စားရန်တိုက်၊ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း၊ နှုတ်ကြမ်းလေခြင်း၊
ပိန်ဖျင်းစကား၊ ပြောဆိုငြား၊ လေးပါးဝစီကံ။

မနောဒုစရိုက်သုံးပါး

- ၁။ အဘိဇ္ဈာ - သူတစ်ပါးစည်းစိမ်ကို မတရားကြံစည်ခြင်း။
 - ၂။ ဗျာပါဒ - သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးခြင်း။
 - ၃။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ - အယူမှားခြင်း။
- လင်္ကာ။ သူ့ဥစ္စာမှန်၊ မတရားကြံ၊ ဖောက်ပြန်သေကြေ၊
ပျက်စေလိုငြား၊ အယူမှား၊ သုံးပါးမနောကံ။

ဓမ္မံ သေစာသောက်စား၊ လမ်းသွားခါမဲ့၊ ရှုငဲ့သဘင်၊ ပျော်ရွှင်အံ
လောင်း၊ မကောင်းမိတ်ဖျင်း၊ ပျင်းရိခြင်းကား၊ ယိုယွင်းဥစ္စာပျက်
ကြောင်းတည်း။

ဓမ္မံ ဥစ္စာယုတ်ခြင်း၊ ငြင်းခုံများစွာ၊ ရောဂါထူပြော၊ ကျော်ဇောမဲ့တုံ၊
မလုံအင်္ဂါ၊ ပညာနည်းရှား၊ ဤခြောက်ပါးကား၊ သောက်စားသေစာအပြစ်
တည်း။

ဓမ္မံ သေရည်သောက်လင့်၊ သင့်မသင့်၌၊ ရေးခွင့်မသိ၊ ပျင်းရိမေ့
ရှူး၊ ကျေးဇူးမဆပ်၊ ဟိရောတ္တပိကင်း၊ ခပင်းများထို၊ အကုသိုလ်ကို၊
မငြိုလွယ်စွာ၊ ပြုကျင့်ရာသည်၊ ရှောင်ကာအပြန်အကျိုးတည်း။

ပမာဒ

ကိုယ်နှုတ်စိတ်၌၊ ဒုစရိုက်ကို၊ နှစ်ခြိုက်မှောက်မှားပြုလိုက်စား
၍၊ ငါးပါးအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်ကို၊ ခုံမင်မွေ့လျော်၊ ရွှင်မြူးပျော်လျက်၊ သူ
တော်ကောင်းများ၊ မြတ်တရားကို၊ မပွားစလေ၊ မပျော်မွေ့ဘဲ၊ မေ့လျော့
ပေါ့ဆ၊ နေနိုင်က၊ ပမာဒဟုခေါ်သတည်း။

မင်္ဂလာကဗျာ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
တွေ့ကြုံလာရင် မလွန်ကျူးနဲ့
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့
မှောက်မှားတတ်တဲ့အရာတွေ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား တရားမမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ထားရေးမင်္ဂလာ ငါးပါး

- ၁။ ဂါရဝေါစ မင်္ဂလာဟူသည် အသက်သိက္ခာ ဂုဏ်ဝါကြီးမား
ပုဂ္ဂိုလ်များကိုရိုသေလေးစားခြင်း။
- ၂။ နိဝါတော စမင်္ဂလာဟူသည် ခြေသုတ်ပုဆိုး၊ မြွေစွယ်ကျိုးနှင့်၊
ချိုကျိုးသောနွား၊ ဒွန်းစက္ကားပမာ၊ မာန်မာနကိုနှိမ့်ချခြင်း။
- ၃။ သန္တုဋ္ဌိစ မင်္ဂလာဟူသည် ရသမျှဖြင့်ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။
- ၄။ ကတညဟာ မင်္ဂလာဟူသည် ရှေးကပြုဖူး သူ့ကျေးဇူးကို
အထူးဆင်ခြင်သိမြင်ခြင်း။
- ၅။ ကာလေန ဓမ္မဿဝနာ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်လျော်သော
အခါ၌ တရားတော်ကို နာကြားခြင်း။

လင်္ကာ။ ရိုသေထိုက်က၊ ရိုသေကြ၊ နှိမ့်ချကိုယ့်ကိုသာ။
ရောင့်ရဲလေဘိ၊ ကျေးဇူးရှိ၊ ဆပ်ဘိတုံပြန်ကာ။
သင့်လျော်ခါများ၊ နာတရား၊ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

ဓိ ဗိဘဆရာ၊ ဉာတကာနှင့် သိက္ခာဂုဏ်ကြီး၊ အသက်ကြီးကို၊
ထံနီးတွေက၊ ရိုသေကြ၊ ဂါရဝမင်္ဂလာခေါ်။

ဓိ မာန်ထောင်လွှားက၊ မျိုးယုတ်ရ၊ နှိမ့်ချမျိုးမြတ်သည်။
နှိမ့်ချသူမှာ၊ စဉ်မကွာ၊ မင်္ဂလာရှိပေသည်။

ဓိ ဂုဏဝယ၊ ဂုဏ်ကိုယ့်ထက်၊ ဂုဏ်သက်နှစ်ပါးကြီးသူအားလည်း၊
ပြစ်မှားရှုတ်ချ၊ မပြုရဘူး၊ ဆူးကျဖက်ပေါက်၊ ဖက်ပေါ်ဆူးကျဆိုကြသ
ဖွယ်၊ ကိုယ်ဝယ်ချည်းပေ၊ ပြစ်ရောက်ချေ၏။

• ရှေးဝယ်သောခါ၊တောဟေမာဝယ်၊ပညာမြော်မြင်၊ခါ
 မျောက်ဆင်တို့ညောင်ပင်တစ်ခု၊သက်သေပြု၍၊ဂုဏဂုဏ၊ပစာယန၊
 ကျင့်ကုန်ကြကြောင့်၊လူမျှမတန်၊တိရစ္ဆာန်လျက်၊နတ်ထံမချ၊ရောက်
 ကုန်ကြ၏။

• ပညာချင့်ထောက်၊မာန်မမောက်နှင့်၊ကိုယ့်အောက်တန်း
 တူ၊အထက်သူဟု၊မှတ်ယူမြဲသို့၊သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊အောက်ကိုသနား၊
 တန်းတူအားမူ၊မြောက်စားအမျှ၊မရွတ်ချနှင့်၊ထက်ကသူမှာ၊ရိုသေ
 ရာ၏။

• လောကလူတွင်၊ငါသာလျှင်တိ၊ငါ့ပြင်မရှိ၊ထင်ဘိမှတ်ယောင်၊
 မောဟဆောင်၍၊အန်ထောင်မာန၊မမူရတည့်။

• သုတတရား၊မြင်ကြားအသိ၊များစွာရှိလည်း၊သတိမယှဉ်၊
 သမ္ပဇဉ်မမှီး၊မာနကြီးက၊ခွေးမြီးပညာ၊မည်စပါခဲ့၊ထောင်ကာမတွဲ၊
 သုံးမကျရှင့်။

• ထိုမာနမျိုး၊တရားဆိုးကား၊ကောင်းကျိုးယှဉ်စပ်၊မဟူအပ်
 ဘူး၊အရပ်မြင့်ထီး၊ခက်မပြီးသား၊စေ့ကြီးရိပ်ငယ်၊အုန်းပင်နှယ်သို့၊
 မှီတွယ်ကိုးရာ၊ဘေးတွေ့ခါသော်၊ဘယ်မှာတစီ၊ဘော်မရှိဘဲ၊မိမိ
 ချည်းသာ၊ပျက်စီးရာ၏၊ငါသာငါမင်း၊အနိုင်တင်း၍၊မာန်ပြင်းမဝေ
 ရစ်စေနှင့်။

• ရောက်တဲ့အရပ်မှာ ပျော်အောင်နေ၊
 တွေတဲ့သူနဲ့ တည့်အောင်ပေါင်း၊
 ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင်ဝတ်၊
 ရတာလေးနဲ့ ဝအောင်စား၊
 ပြိုင်လာလျှင် အရှုံးပေး၊ နှလုံးအေးတဲ့ဆေး။

• အသက်ကယ်သူ၊ညှိုးပူဒုက္ခ၊ရှိကာလက၊မ၊စသသူ၊ညီကူ
 ပင့်ထောက်၊မင်းဖြစ်မြောက်အောင်၊တင်မြောက်သသူ၊သုံးယောက်
 လူကို၊ကြည်ဖြူဝမ်းတွင်း၊ပစ်မကွင်းနှင့်။

• ကြောင်းကျိုးမသိ၊လူဒိဋ္ဌိတို့၊မိုးရှိလောက်စင်၊ပြုပါချင်လျက်၊
 မတင်ကျေးဇူး၊ဖျောက်ထိမ်မြူး၏။

• ကိုယ်မှာပြုဖူး၊သူ့ကျေးဇူးကို၊ထိမ်မြူးမအပ်၊တုံပြန်ဆပ်၍၊
 တွက်နပ်ကောင်းပေ၊ပစ်မချေနှင့်၊သသေမိယ၊သူဒေဝသို့၊ဒိဋ္ဌကြီးစွာ၊
 ပြစ်ရောက်လာလိမ့်၊သမ္မာကျင့်သုံး၊သူတော်ထုံးကို၊နှလုံးတွင်းမှာ၊သွင်း
 သေချာလော့။

• မေတ္တာရှေးဦး၊ပြုပေးဖူးကို၊ကျေးဇူးသိမှုကတညူတည့်၊ထိုသူ
 ထက်ပင်၊ကျေးဇူးအင်ကို၊ထင်ထင်မချွတ်၊ပြောဆိုတတ်က၊သူမြတ်
 မှန်လှ၊ကတဝေဒီ၊ဟူတုံပြီရှင့်။

• လောကီလူစု၊မြင်ဉာဏ်နုတို့၊သူပြုအထူး၊သူ့ကျေးဇူးကို၊
 ကြည်နူးဝမ်းမြောက်၊မခေါက်မရက်၊နှစ်သက်အင်ရွှဲ၊သိတတ်ခဲ့၏။

• သဝိဉာဏကမဟုတ်စွသေး၊ ရုက္ခဆာယာ၊ သစ်ရိပ်သာ၌၊
ရံခါတခိုက်ကြုံကြိုက်နေနား၊ ခိုမိငြားကပြစ်မှားလိုလျက်၊ တရားဖျက်၍၊
အခက်ကိုမျှ၊ မချိုးရဘူး၊ ချိုးကဗာလ၊ မိတ္တဒုဏ္ဍာ၊ ပျက်ခေါင်ကျော်သည့်၊
မတော်စရိုက်၊ လူ့ငမိုက်တည့်။

• ကျေးဇူးချေကာ၊ မပြုရာတည့်၊ လူသာမဟုတ်၊ အယုတ်
တိရစ္ဆာန်၊ မှုန်ဆောင်ဘိ၊ ဟတ္ထိ၊ အဿ၊ ဂေါဏ၊ မဟိသာ၊ စသည်မှာ
လည်း၊ ပျိုခါစေစား၊ အိုခါရှား၍၊ စွန့်ထားပယ်ကာ၊ မပြုရာဘူး၊ ပြုတုံပါက၊
မိတ္တဒုဏ္ဍ၊ မညီဓမ္မ၊ လူပါပတည့်။

• ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောက၌၊ ဉာဏသမ္ပုဇ်၊ ကင်းမယှဉ်ဘဲ၊
ကတည၊ တကတဝေဒီ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာ
စည်းပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိုက်စစ်ရေကျဖျားရေ
သို့၊ သရေမတိုး၊ ဘုန်းရောင်ညှိုးလျက်၊ တန်ခိုးနေည၊ ဆုတ်လပမာ၊ ယုတ်
တတ်စွာ၏။

သူ၏ကျေးဇူးရှိပေဖူး၊ အထူးသိအပ်စွာ။
ခွင့်သင့်ကြုံလတ်၊ တုံပြန်ဆပ်၊ ရအပ်ကျိုးများစွာ။
ကျေးဇူးတုံလှယ်၊ ချစ်ကြိုးသွယ်၊ ဖြိုးကြွယ်မင်္ဂလာ။

ကျေးဇူး

ကျေးဇူးသစ္စာ၊ ရှိပါလျက်သား၊ ပြစ်မှားတော်လှန်၊ အကျင့်တန်
၍၊ ဖောက်ပြန်တုံက၊ ဘုန်းစကံညွှန်၊ မဖွံ့ဖြိုး၊ သက်ဆိုးမရှည်၊ ဇီဝိန်ရှိသ
မျှ၊ အောက်တန်းကျ၏။

ကုသိုလ်ကံလျှင်၊ ကျေးဇူးရှင်၊ စိတ်တွင်မှတ်ပါမည်။
ကုသိုလ်ထပ်ထပ်၊ ပြုတုံလတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်။

မှတ်ချက်။ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်ခဲ့သော ကုသိုလ်ကံသည်
ပစ္စုပ္ပန်တမလွန်ဘဝတို့၌ ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သော
(နာနာကုဏီက) ကမ္မသတ္တိရှိသည့်အတွက် မိမိ၏ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်
သည်။ ထို့ကြောင့် “ကုသိုလ်ကံလျှင်၊ ကျေးဇူးရှင်၊ စိတ်တွင်မှတ်ပါမည်”
ဟု သံပေါက်လင်္ကာရေးသားသည်။

မိမိ၏ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်သော ကုသိုလ်ကံကို ကျေးဇူးဆပ်
လိုလျှင် မိမိခန္ဓာအစဉ်၌ ကုသိုလ်စိတ်များ (တရားများ) ထပ်ကာ
ထပ်ကာဖြစ်အောင်ပြုလုပ်ရမည်။ ထိုသို့ကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ခြင်းသည်
ကျေးဇူးဆပ်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် “ကုသိုလ်ထပ်ထပ်၊ ပြုတုံလတ်၊
ကျေးဇူးဆပ်ပါမည်”ဟု သံပေါက်လင်္ကာရေးသားသည်။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး-ကျေးဇူးရှင်ဆယ်ဦး

ဘုရားပစ္စေကာ၊ ရဟန္တာနှင့်၊ လက်ယာလက်ဝဲ၊ နှစ်သွယ်
သာဝက၊ မွေးထမိခင်၊ ကျွေးဖခင်တည်း၊ ဂုဏ်ဝါအသက်၊ ကြီးချက်
တစ်ထွေ။ သွန်သင်ပေတတ်၊ ဆရာမြတ်နှင့်၊ ထမင်းအဖျော်၊ အိပ်ရာ
သော်မှ၊ တစ်စုံတစ်ခု၊ ပြုဖူးသူမှန်၊ ကောင်းရန်ရောက်ရေး၊ တရားဆေး
ကို၊ တိုက်ကျွေးသူပါ၊ ဤဆယ်ဖြာကား၊ မှတ်ပါခင်ပွန်းအပြားတည်း။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး-ကျေးဇူးရှင်ဆယ်ဦး

၁။ဘုရားရှင်၊

၂။ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ

၃။ရဟန္တာ၊

၄။အဂ္ဂသာဝကကြီးများ

၅။မွေးမိခင်

၆။ကျေးဇူးခင်

၇။အသက်ဂုဏ်အကျင့်မြင့်မြတ်သောသူ

၈။ဆရာ၊

၉။တစ်စုံတစ်ခု ကျေးဇူးပြုဖူးသူ၊

၁၀။ကောင်းရာဘဝရောက်ရန်တရားဓမ္မဟောကြားသူ။

ခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါး တစ်ပါးပါးကိုပြစ်မှားမိပါက မကောင်း
ကျိုးဆယ်မျိုး တစ်မျိုးမျိုးဖြစ်တတ်သည်။

ပြစ်ဒဏ်ဆယ်မျိုးလင်္ကာ

ပြင်းထန်ဝေဒနာ၊စွဲကပ်ခါနှင့်၊ဥစ္စာဆုံးလျှက်၊အင်္ဂါပျက်
တည့်၊စွဲလျက်နှုနာ၊ရူးရာမလွဲ၊မင်းဘေးလည်းသင့်၊စွပ်စွဲသမျှ၊ခံနေ
ရ၏၊ကိုယ်ကအားကိုး၊ဆွေမျိုးဆုံးပါး၊ပြောင်းသွားဥစ္စာ၊နေအိမ်ရာလည်း၊
တစ်ပြာမီးကျ၊ဒဏ်သင့်ရ၏၊ထိုမှတစ်ပြာ၊သေသောခါဝယ်၊ကြီးစွာဆင်းရဲ
ပါယ်ခဲ၍၊မလွဲမသွေ၊ရောက်ရလေသည်၊သင့်လေဒဏ်မျိုးဆယ်ပါးတည်း။

ပြစ်ဒဏ်ဆယ်မျိုး

၁။ ပြင်းထန်သော ရောဂါဝေဒနာစွဲကပ်ခြင်း၊

၂။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဆုတ်ယုတ်ပျက်ပြားခြင်း။

၃။ ကိုယ်အင်္ဂါပျက်၍ သေရခြင်း၊

၄။ နှုနာရောဂါစွဲကပ်ခြင်း၊

၅။ ရူးသွပ်တတ်ခြင်း၊

၆။ မင်းဘေးမင်းဒဏ်သင့်ခြင်း၊

၇။ သူတစ်ပါးတို့၏ အစွပ်စွဲခံရခြင်း၊

၈။ ကိုယ်ကအားကိုးရသော ဆွေမျိုးများပျက်စီးခြင်း၊

၉။ စည်းစိမ်ဥစ္စာ အခြွေအရံပျက်စီးခြင်း။

၁၀။ နေအိမ်မီးလောင်ခံရခြင်း။

ဇ္ဇ ဆွေကြီးမျိုးကြီး၊အဘကြီးနှင့်၊ဦးရီသားချင်း၊ဘထွေးရင်းက၊
ဟူသမျှကို၊ဂုဏဂုဏာ၊ပစ္စယန၊စိတ်ကသိစေ၊ပြစ်မှားမိက၊မသင့်ချေ။

တရားနာရကျိုး

မကြားဘူးကြား၊ကြားဖူးစင်တုံ၊ယုံမှားဖျောက်တတ်၊ယူဖြောင့်မတ်
လျက်၊စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်၊ကျိုးငါးအင်၊လိုလျှင်တရားနာ။

တရားနာရကျိုး ငါးပါး

၁။ မကြားဘူးသည်ကိုကြားနာရခြင်း။

၂။ ကြားဖူးပြီးသည်ကိုစင်ကြယ်စေခြင်း။

၃။ ယုံမှားသံသယကင်းပျောက်ခြင်း။

၄။ အယူကိုဖြောင့်မှန်အောင်ယူတတ်ခြင်း။

၅။ စိတ်ဓာတ်ကြည်လင်ခြင်း။

✽ မနာတရား၊မောဟအားဖြင့်၊မများသုတ၊မိုက်ဝါဒနှင့်၊မရသတိ၊လူဒိဋ္ဌိတို့၊ရမိရရာ၊ဝဋ်ချမ်းသာကို၊လွန်စွာခင်မင်၊အမြဲထင်၍၊ဆင်ခြင်မညာ၊ပြုတတ်စွာ၏။

✽ အလိုယုတ်မာ၊ဤလူ့ရွာ၌၊မနာတရား၊မြင်ကြားသုတ၊မရှိစွသား၊ဗာလမနော၊လူ့သဘောကား၊မောဟတို့ကား၊အိုကြာကြာတည်း၊သမ္မာမပွား၊မိစ္ဆာများ၍၊သောကံစားပျော်ယစ်၊ကံအပြစ်နှင့်၊လူဖြစ်လုံးလုံး၊ဘဝရှုံး၏။

✽ နံသာကြုတ်တွင်း၊သေပုလင်း၌၊ထည့်ရင်းနံသာ၊သေကင်းကွာလည်း၊ဂန္ဓာထုံပျံ၊အနံ့သဖွယ်၊ပျောက်မပြယ်သို့၊ရှေးဝယ်လဲပြောင်း၊ဘဝဟောင်းက၊ဆိုးကောင်းကမ္မ၊လေ့လာကြသား၊ဆန္ဒဝါသနာ၊အထံပါ၏။

✽ သူတော်သူစဉ်၊ပညာရှင်တို့၊မိန့်ကျင့်စကား၊တစ်ခွန်းကြားက၊ပတ္တမြားဆန်ကျိုး၊အဖိုးပြည်တန်၊ကေန်မုချ၊တစ်လုံးရသို့၊နတ္ထဖိုးမွန်၊ကျိုးကဲလွန်၏။

✽ ပညာရှိပေါင်း၊သူတော်ကောင်းနှင့်၊အကြောင်းသင့်မျှ၊ပေါင်းမိကြ၍၊သဒ္ဓမ္မဿဝန၊ကြားနာရမှ၊ဝါဒသမ္မာ၊တည်နိုင်စွာရှင့်၊ကြားနာသုတ၊မြတ်ဆန္ဒကို၊သားလှရတနာ၊မြဲမကွာနှင့်။

မင်္ဂလာကဗျာ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက

ဆည်းကပ်စား ရှိသေလေ။

မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့

ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ။

လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့

ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။

ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး အထူးသိတတ်စေ။

ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား နာကြားမပြတ်ပေ။

အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၄၈

ကံတက်ကုန်းမစိုးရိမ်

သည်းခံရေး မင်္ဂလာလေးပါး

- ၁။ ခန္တီစ မင်္ဂလာဟူသည် မြေကြီးပမာ အရာရာ၌သည်းခံခြင်း။
 - ၂။ သောဝစဿတာ မင်္ဂလာဟူသည် ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူသော သူဖြစ်ခြင်း။
 - ၃။ သမဏာနဉ္စ ဒဿန မင်္ဂလာဟူသည် ရဟန်းသံဃာတို့ကို ဖူးမြင်ခြင်း။
 - ၄။ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ မင်္ဂလာဟူသည် သင့်လျော်သော အခါ၌ ပညာရှိတို့နှင့် တရားဓမ္မ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခြင်း။
- လင်္ကာ။ သည်းခံစိတ်ထား၊ ဆုံးမငြား၊ မှတ်သားနာယူပါ။
သံဃာတော်များ၊ ဖူးမြော်ငြား၊ တရားဆွေးနွေးပါ။
ကြီးပွားကြောင်း၊ ပကျီလေးဝ၊ မှတ်ကြမင်္ဂလာ။

- ❖ ခန္တီတရား၊ မပြတ်ပွား၊ အများကြည်သာ၊ အောင်မြင်ရာ။
- ❖ မျက်ကြုတ်ထန်ပြင်း၊ ခန္တီကင်း၊ ချက်ချင်းပျက်စီးရာ။
- ❖ ဆွေမျိုးချင်းချင်း၊ ရန်ဖြစ်ခြင်း၊ အလျင်းမသင့်ပါ။
- ❖ ရန်ဖြစ်ပါက၊ မှန်မုချ၊ ဒုက္ခရောက်မည်သာ။

• လောင်ချစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်သူကို၊ တုံ့မူအမျက်၊ ပြန်မထွက်က၊ အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်၊ အောင်ပွဲရသည်၊ သူဟူမည်ရှင့်၊ မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက်သူ၊ ထိုသည့်သူနှင့်၊ အတူပြန်လျက်၊ မာန်မျက်ထွက်သော်၊ ရှေ့ထက်နောက်လူ၊ မိုက်သောဟူ၏။

• သည်းမခံသူ၊ ဖြစ်ပါမူကား၊ လူမချစ်ခင်၊ ရန်လျှင်တိုးပွား၊ အပြစ်များခဲ့၊ သေခါတွေဝေ၊ သေလျှင်အပါယ်၊ လားစဖွယ်တည်း၊ ငါးသွယ်အပြန်၊ ရမြဲမှန်သည်၊ သည်းခံသူတို့၊ အကျိုးတည်း။

မင်္ဂလာသုတ်

၄၉

သည်းမခံခြင်း အပြစ်ငါးမျိုး

- ၁။ လူများမချစ်ခင်ခြင်း၊
- ၂။ ရန်များခြင်း၊
- ၃။ အပြစ်များခြင်း၊
- ၄။ တွေတွေဝေဝေသေရခြင်း၊
- ၅။ သေသောအခါအပါယ်ငရဲသို့ရောက်ခြင်း။

သည်းခံခြင်းအကျိုးငါးမျိုး

- ၁။ လူများချစ်ခင်ခြင်း။
- ၂။ ရန်မရှိခြင်း။
- ၃။ အပြစ်ကင်းခြင်း။
- ၄။ မတွေဝေဘဲသေရခြင်း။
- ၅။ သေသောအခါသုဂတိသို့ ရောက်ခြင်း။

လှချင်ကြလျှင်၊ သည်းခံကြကွယ်။
သည်းမခံလျှင်၊ အကျည်းတန်မယ်။
အကျည်းတန်လျှင်၊ ဘီးမှန်ကြိုက်တယ်။
သည်းခံရင်၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုက်လိမ့်မယ်။

• ဆရာမိဘ၊ ဆုံးမစကား၊ မလိုက်ငြားက၊ ပျက်ပြားဆင်းရဲဖြစ်မြဲကန်၊ မသွေလှန်တည့်၊ အမှန်မုချ၊ ယွင်းမခွရှင့်။

❖ မေတ္တာကရုဏာ၊ ရှေ့ရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရိုး၊ ပဏ္ဍိတ်မျိုးကို၊ ရွှေအိုးညွှန်ကြား၊ သူအလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊ ဆက်ဆံတတ်၊ များမြတ်အကျိုးတွေ။

ရဟန်းသံဃာ၊ အိမ်ကြွလာ၊ ရပါကျိုးငါးအင်

၁။ ရဟန်းတော်မြင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊ ထက်ခွင့်နတ်ပြည်
ရောက်နိုင်သည်။

၂။ ကြိုဆိုရှိခိုး၊ ဦးနှိမ်ချိုး၊ အမျိုးမြင့်မြတ်သည်။

၃။ ဝန်တိုမှုမျိုး၊ ပယ်ဖျက်ချိုး၊ တန်ခိုးကြီးလေသည်။

၄။ ကြည်ညိုသဒ္ဓါ၊ လှူဒါန်းပါ၊ ဥစ္စာတိုးပွားမည်။

၅။ ကျိုးပြစ်နှစ်ဖြာ၊ မေးလျှောက်ပါ၊ ပညာတိုးပွားမည်။

ရဟန်းသံဃာ၊ အိမ်ကြွလာ၊ ငါးဖြာလာဘ်ကောင်း
ရတော့သည်။

❖ တိုင်ပင်ဆွေးနွေး၊ ညီညွတ်ရေး၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာ၊ မင်္ဂလာ။

❖ အခွင့်ကြုံသမျှ၊ စည်းဝေးကြ၊ မုချချမ်းသာမင်္ဂလာ။

❖ ညီညွတ်စည်းရုံး၊ ပျက်ပြားဆုံး၊ အားလုံးခက်တတ်သည်။

❖ တိုင်ပင်စည်းဝေး၊ မဆွေးနွေး၊ အရေးပျက်တတ်သည်။

မင်္ဂလာကဗျာ

စားဝတ်နေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း

စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။

ကျိုးကြောင်းပြည့်န် ဆုံးမစကားကို

ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။

သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို

မကြာခဏတွေ့ဆုံလေ။

သဘာဝတွေ့ မှန်ကန်ရေး ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။

အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ခြိုးခြံရေးမင်္ဂလာလေးပါး

၁။ တပေါ ၈ မင်္ဂလာဟူသည် ခြိုးခြံချွေတာခြင်း။ ဝါ၊ မျက်စိ
နားနှာ၊ လျှာကိုယ်စိတ်၊ ဆွံ့ပိတ်ဣန္ဒြေ၊ စောင့်လေသီလ၊ တပ
ခေါ်ရိုး၊ အကျင့်မျိုးကို ကြိုးစားကျင့်ကြံခြင်း။

၂။ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ မင်္ဂလာဟူသည် မေတ္တာစသော ဗြဟ္မစိုရ်တရား
လေးပါးကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်ခြင်း။

၃။ အရိယသစ္စာနဒဿန မင်္ဂလာဟူသည် သစ္စာလေးပါး မြတ်
တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်ရခြင်း။

၄။ နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ ၈ မင်္ဂလာဟူသည် နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် မျက်မှောက်ပြုရခြင်း။

လင်္ကာ။ ဣန္ဒြေစောင့်ထ၊ မြတ်သီလ၊ တပကျင့်ကြံရာ။
မြတ်သောကျင့်စဉ်၊ ကျင့်ကြံလျှင်၊ သိမြင်လေးသစ္စာ။
နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်၊ ဉာဏ်ဖြင့်ရောက်၊ ထွန်းတောက်မင်္ဂလာ။

✖ အသုံးမများ၊ တိုင်းထွာစား၊ ကြီးပွားချမ်းသာမည်။

✖ ဆင်ခြင်သုံးစား၊ ချန်၍ထား၊ ကြီးပွားချမ်းသာမည်။

✖ အသုံးကကြီး၊ အရနည်း၊ မွဲကြီးမွဲလိမ့်မည်။

✖ အသုံးအစွဲ၊ အလွန်ကဲ၊ ကျောမွဲဖြစ်လိမ့်မည်။

❖ လောက၌တွင်၊ ပျားနှင့်ယင်ကို၊ မျက်မြင်ပုံထား၊ မောင်ရှုစား
လော၊ ပျားကားအံ့ပြု၊ အရည်စု၍၊ ထားမှုလိမ္မာ၊ နောင်ချမ်းသာ၏၊ ယင်မှာ
သော်တုံ၊ ဝမ်းဝရံမျှ၊ အံ့ကာသောက်စား၊ စုမထား၍၊ ရှာငြားမပြတ်၊
မရငတ်၏၊ သက်သက်မုချ၊ အလသဖြင့်၊ ငယ်ကပျင်းမှု၊ ကြီးမှုဆင်းရဲ၊
ရစမြဲတည်း။

နောင်တတရားဆယ်ပါး

ဤလူ့လောက၊ လူ့ဝဘ၌၊ သကျရူပံ၊ မိန့်သံဂါထာ၊ ကျမ်းအလာတိုင်း၊ ငယ်ခါကလျှင်၊ မသင်ပညာ၊ ဥစ္စာမစု၊ သူကိုချစ်ဖျက်၊ သူသက်သတ်စား၊ သူ့မယား၌၊ ပြစ်မှားတုံဘိ၊ ပစ္စည်းရှိလျက်၊ စိုးစိမလှ။ မွေးမြူမိဘ၊ မပြုကြနှင့်၊ ဆုံးမမနာ၊ ပညာရှိထံ၊ နည်းခံမမှတ်၊ အမြတ်မကျင့်၊ ဤဆယ်ဆင့်ကား၊ ကြီးရင့်ရော၊ အိုသောခါဝယ်၊ ပူဆာနောင်တ၊ ရတတ်စွာတည်း။

နောင်တတရားဆယ်ပါး

- ၁။ ငယ်စဉ်အခါက ပညာမသင်ကြားခဲ့ခြင်း။
- ၂။ ငယ်စဉ်အခါက ပစ္စည်းဥစ္စာမဆည်းယူခဲ့ခြင်း။
- ၃။ ကုန်းချောစကားပြောကြား ရန်တိုက်ခြင်း။
- ၄။ သူတစ်ပါးအသက်ကိုသတ်ခြင်း။
- ၅။ သူတစ်ပါးမယား၌ သွားလာပေါင်းသင်းခြင်း။
- ၆။ များသောဥစ္စာရှိပါလျက် အလှူဒါနမပြုခြင်း။
- ၇။ မိဘတို့အား လုပ်ကျွေးမွေးမြူမှုမပြုခဲ့ခြင်း။
- ၈။ မိဘဆရာသမားတို့၏ ဆိုဆုံးမမှုကို နားမထောင်ခြင်း။
- ၉။ ရဟန်းပညာရှိ လူပညာရှိတို့အား မကိုးကွယ်မဆည်းကပ်ခဲ့ခြင်း။
- ၁၀။ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သော အကျင့်ကောင်းကိုမကျင့်ခဲ့ခြင်း။

• လောကီဓမ္မတာ၊ တတ်ပညာနှင့်၊ ဥစ္စာရှာဖွေမပြုနေသော်၊ သေအောင်ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲရလိမ့်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

- ၁။ မေတ္တာ - သတ္တဝါတို့ကိုချစ်ခင်ခြင်း။
ဝါ။ ဘေးရန်ကင်းစေလိုခြင်း။
- ၂။ ကရုဏာ - ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေသည့် သတ္တဝါတို့ကိုအာရုံပြု၍ သနားကြင်နာခြင်း။
ဝါ။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှကင်းလွတ်စေလိုခြင်း။
- ၃။ မုဒိတာ - ချမ်းသာသုခနှင့်ပြည့်စုံနေသည့် သတ္တဝါတို့ကို အာရုံပြု၍ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ခြင်း။
- ၄။ ဥပေက္ခာ - ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း - ဆိုသည့် အစွန်းနှစ်ဖက်သို့ မရောက်အောင် မျှမျှတတထိန်းပေးခြင်း။
(ဘက်လိုက်ခြင်းမရှိဘဲ အညီအမျှလျစ်လျူရှုခြင်း)

• ဗြဟ္မစိုရ်လေးဖြာ၊ တည်ကြခါမှ၊ သတ္တဝါဟူဟူ၊ ဦးမည်းဖြူတို့၊ ရှင်လူခပင်း၊ ရောဂါကင်းလျက်၊ ဘေးရှင်းရန်ကွာ၊ ဆင်းအင်္ဂါနှင့်၊ ချမ်းသာခွန်အား၊ သက်ရှည်ပွား၏။

• ဗြဟ္မစိုရ်လေးဆူ၊ တရားဟူသည်၊ နတ်လူချစ်ဆေး၊ ရှုတိုင်းမွေးမှီ၊ မြတ်လေးဆောင်ဖွယ်၊ ကင်းမပယ်နှင့်။

• လေးပါးဗြဟ္မစိုရ်၊ ကုသိုလ်သမ္မာ၊ ကင်းကြခါ၌၊ ယက္ခာဓိပါ၊ ကုန္တာစသား၊ နတ်ကြီးများ၊ တို့စိမ်းဝါးကြမ်းခက်၊ သံဘက်ဥပါ၊ မိစ္ဆာရဲဆိုး၊ ဘီးလူးမျိုးကို၊ စောင့်စိုးမအုပ်၊ မချုပ်သော့အား၊ ပေါက်လွတ်ထား၍၊ လူများဘေးရောက်၊ သေပျောက်ဥပဒ်၊ များသတတ်ရှင့်။

• ဥက္ကဋ္ဌလူဖြစ်လိုမှုကား၊ သူများထက်သာ၊ ကရုဏာနှင့်၊
မေတ္တာပွားမှုသည်၊ ခံပြုမှု၊ ဂုဏ်ထူးရ၏။ မိန်းမယောက်ျား၊ မင်းပုဏ္ဏား
တို့လေးပါးမျိုးနွယ်၊ ကျေးဇူးကြွယ်လိမ့်။

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါးကိုနှလုံးသွင်းပွားများကြပါစို့
တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်ကပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကုသယာယိုင်တတ်တယ်။
ယိုင်မယ့်အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။
သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သူသူငါ၊ ဥစ္စာဓနမပိုင်တယ်။
သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သူသူငါ၊ ကံသာကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာရှိကြတယ်။
ရုပ်ကိုလည်းပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရပြုတိုင်းလှ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

(ဗြဟ္မစိုရ်တရားပွားများပုံကို ဩကာသရှင်းတမ်းမှာရှုပါ။)

မေတ္တာပို့ရန် ဥယျောဇဉ်
မေတ္တာဆိုတာ ကြိုလှိုင်းမွှေးတဲ့
အခိုင်လေးနဲ့ ပန်းတွေလို၊
လေအောက်လေညာ ဘယ်မရွေးဘူး
တကယ်မွှေးတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်၊
သူသူငါငါမှန်သမျှတို့ ပန်ကြဆင်ကြနေတိုင်းကိုယ်၊
မေတ္တာအကျိုးဆယ့်တစ်မျိုး ပြည့်ဖြိုးကြစေလို၊
အဲဒါကြောင့် ဘေးကင်းရန်ကင်း ပို့သွင်းမေတ္တာကို။

တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးမွေးခြင်း
ထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာပွားများကျိုးကြီး
မားသည်၊ ဘုရားမြတ်စွာမိန့်ခွန်းတည်း။

- ၀ ရာဂပူလောင်၊ တဏှာမှောင်၊ ခွါရှောင်နိုင်မှချမ်းသာမည်။
- ၀ ဆားငန်ရာဂ၊ သောက်မဝ၊ ဒုက္ခကြီးစွာရောက်တတ်သည်။

သစ္စာလေးပါး

- | | |
|----------------|---|
| ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ | - ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား။ |
| ၂။ သမုဒယသစ္စာ | - ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား။ |
| ၃။ နိရောဓသစ္စာ | - ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်အမှန်တရား။ |
| ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ | - ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း
အမှန်တရား။ |

မင်္ဂလာကဗျာ

လောကီအာရုံဇိမ်ယစ်မှူးလို့
ပျော်မကျူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ၊
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ်လက်ကိုင်သုံးလို့
သူမြတ်ကျင့်ထုံးယွင်းမသွေ၊
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

စိတ်ထားခိုင်ခံ့ရေး မင်္ဂလာလေးပါး

- ၁။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ မင်္ဂလာဟူသည် လောကဓံရှစ်ပါး၊ တွေ့ကြုံငြားလည်း၊ ဘုရားရဟန္တာ၊ သူတော်စွာတို့၊ စိတ်မှာတစ်စိတ်လှုပ်မှုမရှိခြင်း။
- ၂။ အသောကံ မင်္ဂလာဟူသည် စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။
- ၃။ ဝိရဇ်မင်္ဂလာဟူသည် ကိလေမြူမှေး၊ ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။
- ၄။ ခေမံ မင်္ဂလာဟူသည် ကိလေရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၍၊ ငြိမ်းအေးရခြင်း။

လင်္ကာ။ လောကဓံတရား၊ တွေ့ကြုံငြား၊ စိတ်ထားမလှုပ်ပါ။
 စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။
 ကိလေမြူမှေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။
 ကိလေရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးလွန်ချမ်းသာ။

လောကဓံရှစ်ပါး

- ၁။ လာဘ - လာဘ်ရခြင်း။
- ၂။ အလာဘ - လာဘ်မရခြင်း။
- ၃။ ယသ - အခြွေအရံများခြင်း။
- ၄။ အယသ - အခြွေအရံနည်းခြင်း။
- ၅။ နိန္ဒာ - ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း။
- ၆။ ပဿိသာ - ချီးမွမ်းခံရခြင်း။
- ၇။ သုခံ - ချမ်းသာခြင်း။
- ၈။ ဒုက္ခံ - ဆင်းရဲခြင်း။

မိမိကံဟောင်း၊ ခွင့်ပေးနှောင်း၍၊
 မကောင်းတရံလောကဓံအလျောက်၊
 ဆင်းရဲရောက်လည်း၊ မဖောက်ပြန်ဘဲ၊
 တရားမြဲလော့။

မင်္ဂလာကဗျာ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ
 တွေ့ကြုံနေကြလူတိုင်းပေ၊
 ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့
 တလဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
 လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊
 မတုံစမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
 သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။
 အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

ကံတက်ကုန်းမစိုးရိမ်

မင်္ဂလာအကျိုးပြုကဗျာ
 သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို
 လိုက်နာကျင့်သုံးပန်သူတွေ၊
 စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့
 ကောင်းကျိုးစီပွင့် တဝေဝေ၊
 ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါလို့
 စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ၊
 ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ အောင်ရမည်ကိန်းသေ။
 အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ မင်္ဂလာပန်းခိုင်တွေ။

နိဂုံးကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့
 ယှက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ၊
 ဟိုတိုင်းသည်ပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့
 လူနှင့်လူချင်းသတ်ကာနေ၊
 ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနှင့်
 စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ၊
 သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး မင်္ဂလာတရား ရေးသားဖြန့်ကားဝေ၊
 အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ကသိပါစေ။

မင်္ဂလသုတ်ပြီး၏

မင်္ဂလသုတ်

မင်္ဂလနိဒါန

- က။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ ၊ စိန္တယိသု သဒေဝကာ။
 သောတ္တာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိသဉ္စ မင်္ဂလံ။
- ခ။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
 သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမဟေ။
- ဂ။ ဧဝံ မေ သုတံ။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
 ဇေတဝနေ၊ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ အထခေါ
 အညတရာ ဒေဝတာ အဘိက္ကန္တယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တ
 ဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ။
- ဃ။ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ
 အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊ ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ
 သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

ဒေဝတာယာစန

- င။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယံ။
 အာကင်္ခမာနာ သောတ္တာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

ဗုဒ္ဓဒေသိတ

- ၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
 ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၂။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
 အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၃။ ဗာဟုဿစူဠ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
 သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၄။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
 အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

- ၅။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၆။ အာရတီ ဝိရတီပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာစ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၇။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညတော။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၈။ ခန္တီ စ သောဝစသတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၉။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာနဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၁၀။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။
- ၁၁။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပ္ပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အကောင်းဆုံးလူ

- ၁။ လူမိုက်ကိုကြည် = အသေဝနာ စ ဗာလာနံ
- ၂။ ပညာရှိကိုပေါင်း = ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ
- ၃။ ပူဇော်ကောင်းပူဇော် = ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ
- ၄။ လျော်ရာမှီတင်း = ပတိရူပဒေသဝါသော စ
- ၅။ ကံရင်းမချို့ = ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ
- ၆။ ကိုယ့်ကိုမတင် = အတ္တသမ္မာ ပဏိမိ စ
- ၇။ ကြားမြင်များစွာ = ဗာဟုဿစ္စဉ္စ
- ၈။ သိပ္ပလက်စွမ်း = သိပ္ပဉ္စ
- ၉။ စည်းကမ်းမစောင်း = ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော
- ၁၀။ စကားကောင်းဟ = သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ
- ၁၁။ မိဘလုပ်ကျွေး = မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ
- ၁၂။ မွေးမြူသားမယား = ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော
- ၁၃။ လုပ်အားပြီးပိုင် = အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ
- ၁၄။ နိုင်သောဒါန = ဒါနဉ္စ
- ၁၅။ ဓမ္မကျင့်ရိုး = ဓမ္မစရိယာ စ
- ၁၆။ ဆွေမျိုးသဂြိုဟ် = ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော
- ၁၇။ ကုသိုလ်မျိုးမျိုး = အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ
- ၁၈။ စိတ်ဆိုးပထုတ် = အာရတီ
- ၁၉။ ကိုယ်နှုတ်မကျူး = ဝိရတီ ပါပါ
- ၂၀။ မူးယစ်ရှောင်ရှား = မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော
- ၂၁။ တရားမယို = အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု
- ၂၂။ ရိုသေလေးစား = ဂါရဝေါ စ
- ၂၃။ ဝပ်ပြားနှိမ့်ချ = နိဝါတော စ
- ၂၄။ ရရာကြည်နူး = သန္တုဋ္ဌိ စ

- ၂၅။ ကျေးဇူးမမေ့ = ကတညုတာ
- ၂၆။ နာလေ့တရား = ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ
- ၇။ စော်ကားသည်းခံ = ခန္တီ စ
- ၂၈။ ဒန္တိ မပန်း = သောဝစဿတာ
- ၂၉။ ရဟန်းဖူးမြော် = သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ
- ၃၀။ ခါလျော်ဆွေးနွေး = ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထာ
- ၃၁။ ဆေးလေးခြိုးခြံ = တပေါ စ
- ၃၂။ ဗြဟ္မစရိယ မင်္ဂလမ်းစ၍ = ဗြဟ္မစရိယဉ္စ
- ၃၃။ အရိယသစ္စာ
- မြင်လာလေးမင်္ဂ = အရိယသစ္စာန ဒဿနံ
- ၃၄။ လေးချက်သောဖိုလ်
- ဝင်ခိုနိဗ္ဗာန် = နိဗ္ဗာနသစ္စာကိရိယာ စ
- ၃၅။ အရဟန်ခေါင်ဖျား၊ ဘုရားပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာအား၊ ရှစ်ဖြာ
- လောကဓံ၊ ဝိုင်းအံ့ရံလည်း၊ ခံနိုင်ကြုံကြုံ၊ တုံတုံမတုန်၊ မခုန်
- သည့်စိတ် = ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ
- ယဿ န ကမ္မတိ
- ၃၆။ မထိတ်စိုးပူ = အသောကံ
- ၃၇။ မြူမကပ်လိမ်း = ဝိရဇံ
- ၃၈။ ငြိမ်းချမ်းဘေးကွာ = ခေမံ

ဆယ်ဂါထာက၊ မင်္ဂလာပေါင်းရုံး၊ တစ်ကြောင်းချုံးသော်၊
 အကောင်းဆုံးလူ၊ အဖြူဆုံးနတ်၊ အမြတ်ဆုံးဗြဟ္မာ၊ နတ်ရွာ
 နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်းမှန်သား၊ ကျင့်ရန်ကုံးသွယ်၊ အနှုန်း
 ခြယ်သော၊ သုံးဆယ်ကျော်သာ၊ ရွဲဆင်ပါက၊ ရန်ဘယာအလုံး၊
 ပြိုင်လာရှုံးသည်၊ ပျက်ဆုံးကျေပျောက်ကင်းကွာသော်---။
 ဦးဆန်းထွန်း(မန်းတက္ကသိုလ်)

ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါ ကျင့်သုံးပါ
 လူမှိုက်ဆိုရင် အဖော်မလုပ်နဲ့
 မင်္ဂလသုတ်က ဆုံးမတယ်။
 မရှောင်သာရင် ဘယ့်နှယ်လုပ်ပါ
 စိတ်ရှုပ်စရာကောင်းလှတယ်။
 ကိုယ်ပေါင်းစိတ်ခွါ အလိုက်သင့်ပဲပေါ
 အမှိုက်ကျင့် မစွဲအောင် ရှောင်ရမယ်။
 ရှောင်ပါမယ် ရှောင်ပါမယ်။

ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါ
 ညီမလေးငယ် ညီမလေးငယ်
 ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါကွယ်။
 ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါမှ
 လူအိပ်အိပ်ခြင်းခေါ်ဆိုရ။
 ဘုရားရှိခိုးမအိပ်သူ
 ခွေးအိပ်ခြင်းနဲ့တူ။
 ခွေးလိုလူ မဖြစ်ခြင်က
 ဘုရားရှိခိုးအိပ်ပါကြ။

---ဝန်ခံချက်

ဤမင်္ဂလသုတ်ကို -----

- ၁။ မဃဒေဝလင်္ကာသစ် (မာန်လည်ဆရာတော်)။
- ၂။ အခြေပြုမင်္ဂလသုတ် (အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)။
- ၃။ ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ (ချမ်းမြေ့ဆရာတော်)။
- ၄။ မင်္ဂလာအမြုတေ (ဦးစန္ဒဇောတိ)။
- ၅။ ၃၈ ဖြာမင်္ဂလာဝတ္ထုတော် (ပြည်တော်သာဦးထွန်းရီ)။
- ၆။ ဗုဒ္ဓဘာသာစွဲသုံး စာပုလဲကုံး (အရှင်ဝိပုလဉာဏ)။
- ၇။ ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်၏မင်္ဂလာကဗျာ--နှင့် အခြားအခြားသော စာပေပညာရှင်တို့၏ လင်္ကာကဗျာများကို စုစည်းတင်ပြ ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်၌ပါရှိသော စာများကိုတဆင့်ကူးယူအသုံးပြု နိုင်ပါသည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

မျက်နှာဖုံးဖလင်
မိုးယမ်

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်
အောင်သရဖူအောင်ဆက်

အတွင်းဖလင်
ဇော်မင်းဘလောက်

အတွင်းစာသားပုံနှိပ်
မိုးဟိန်းအောင်ဆက်

စာအုပ်ချုပ်
အီးဂဲ (လ်)

ပထမအကြိမ်
၂၀၀၇ ခု