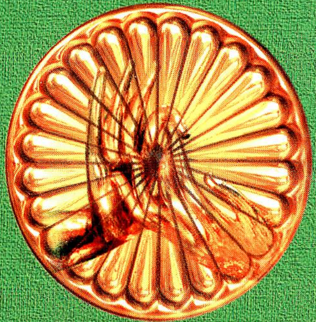
http://www.dhammadownload.com



ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်

မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး
အရပ်ဆယ်မျက်နှာမေတ္တာပို့။
ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ
လက်သစ်တောင်တာဆုံးမစာ။
ကန်တော်မင်းကျောင်းဆရာတော်
လောကသာရဆုံးမစာ
မင်္ဂလသုတ်
ပြည်သူ့နီတိ
လောကနီတိ

ရွှေဘုန်းရှိန်စာတည်းအဖွဲ့မှစုစည်းမှုဇော်သည်။

Design Maung Kyaw Soe . 2013

1000

# ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်

# မင်္ဂလသုတ်
# ပြည်သူ့နီတိ
# လောကနီတိ

http://www.dhammadownload.com

# ဖြန့်ချိရေး

စာပေ

မြဝတီအိမ်ရာ၊ တိုက်(၆)၊ အခန်း(၁)၊

ဖဆပလ၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း - ၀၉-၇၃၀၅၆၈၇၂၊ ၀၉-၄၃၀၈၉၈၉၇

ရွှေဘုန်းရှိန်စာပေ

အမှတ်(၁၆၇)၊ ၃၃လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

PH-01-516839-09-421100034

http://www.dhammadownload.com

ရွှေဘုန်းရှိန်စာပေ

ပထမအကြိမ် ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၁၃ - ခုနှစ်၊ မတ်လ ၊ အုပ်ရေ - ၅၀၀

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းအပြင်အဆင်
ဒီဇိုင်း - **မောင်ကျော်စိုး**
Design Maung Kyaw Soe 2013
Ph-09-421100034

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်အောင်(သူရိယစာပုံနှိပ်တိုက်)
အမှတ်(၁၆၇)၊ ၃၃-လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ထုတ်ဝေသူ
ဒေါ်လဲ့လဲ့ခိုင်(၁၅၂၅)
(ဟီရိုးစာပေ)၊မြဝတီအိမ်ရာ၊တိုက်(၆)၊အခန်း(၁)၊
ဖဆပလ၊မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး
၁၀၀၀ ကျပ်

**စာအုပ်ကတ်တလောက် အချက်အလက်များ**

၂၉၄.၃

ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်များ။

-- ပကြိမ် -- ။ဟီးရိုးစာပေ၊ရန်ကုန်မြို့။၂၀၁၃

၁၀၀ စာ၊ ၁၄ × ၂၁ စင်တီ။

http://www.dhammadownload.com

## ဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်

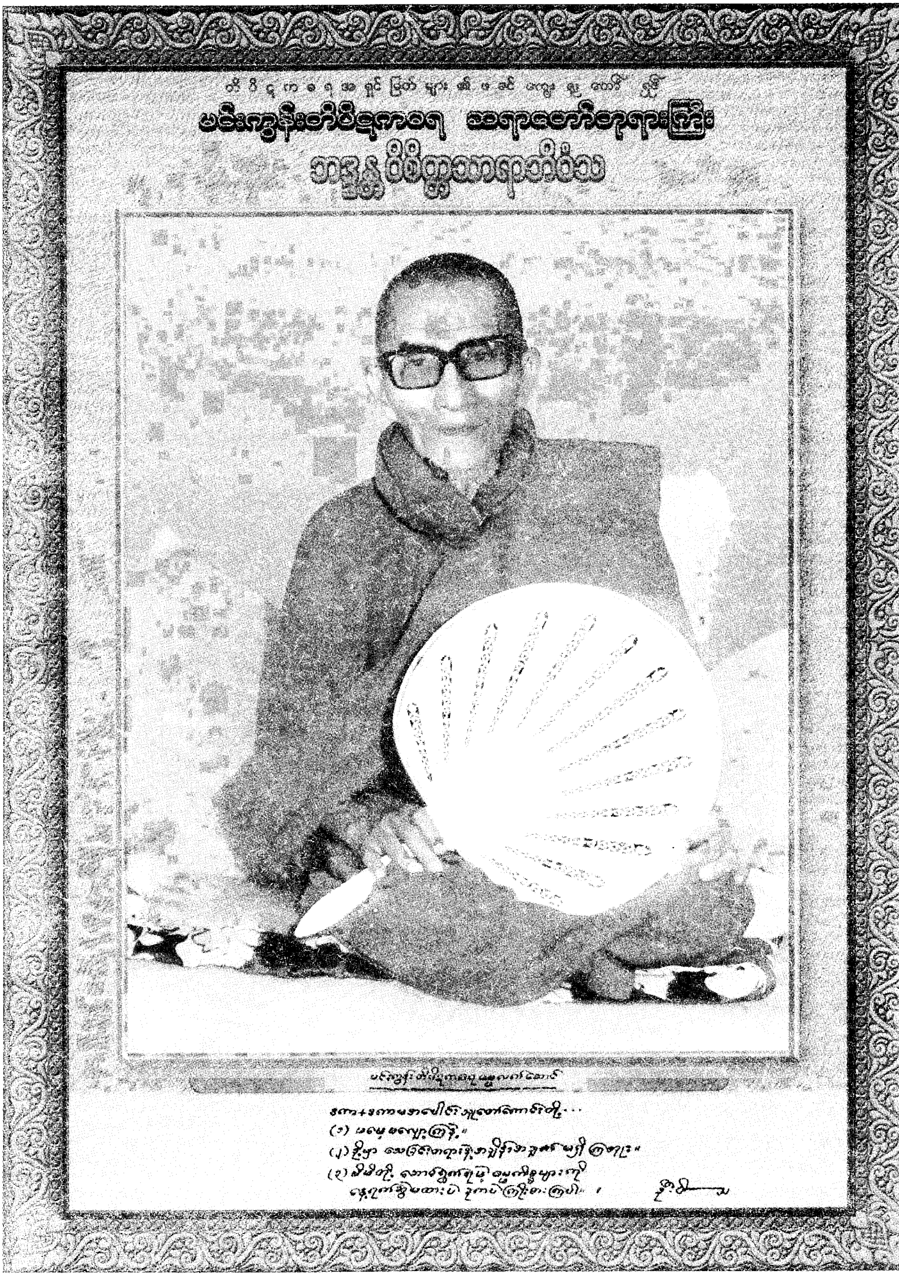
# မင်္ဂလသုတ်
# ပြည်သူ့နီတိ
# လောကနီတိ

http://www.dhammadownload.com

# မာတိကာ


| | | |
|---|---|---|
| ၁။ | တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒကထာ | ၆ |
| ၂။ | တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏ အတ္ထုပ္ပတ္တိ | ၇ |
| ၃။ | အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရားကြီး | |
| ၄။ | မေတ္တာပွားများပုံ (၂) နည်း | ၈ |
| ၅။ | မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာ (၁၁)နည်းပွားများပုံ | ၁၂ |
| ၆။ | တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏ ခရီးသွားဂါထာ | ၁၄ |
| ၇။ | တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး၏ ၃၈ဖြာမင်္ဂလာ | ၁၆ |
| ၈။ | မင်္ဂလာပါဠိ(၃)(၄)၏ မင်္ဂလာတရား ဖြစ်ပေါ်လာပုံအဓိပ္ပာယ် | ၁၈ |
| ၉။ | မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်များ | ၃၀ |
| ၁၀။ | ပြည်သူ့နီတိ | ၃၆ |
| ၁၁။ | ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ | ၅၄ |
| ၁၂။ | လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းလမ်းကောင်းများ | ၅၇ |
| ၁၃။ | ကန်တော်မင်ကျောင်း ဆရာတော် | ၅၉ |
| ၁၄။ | လောကသာရ ဆုံးမစာ | ၆၁ |
| ၁၅။ | ဆရာတော်ဦးဗုဓ် | ၇၈ |
| ၁၆။ | လောကနီတိကျမ်း | ၈၀ |

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com



မင်းကွန်းတောင်ရိုး ဓမ္မနာဒ ကျောင်းတိုက်
မင်းကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
**ဩဝါဒကထာ**

သူများအကျိုး ပျက်စီးစေရာကို
ဘယ်သောအခါမှ မလုပ်နှင့် မပြောနှင့် မကြံနှင့် ။
ကြမ်းတမ်းသော စကားကို မဆိုနှင့် ။
မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော စိတ်ကို ဖြစ်စေရမည်။
အကောင်းကြံ အမှန်လုပ် အဟုတ်ပြော။
ယခုလက်ရှိ အချိန်ထက် ကောင်းသော အချိန် မရှိ။
လက်ရှိ အချိန်ကို နိဗ္ဗာန် အထိ
အကျိုးရှိအောင်သုံးပါ ။

http://www.dhammadownload.com



# တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ကြီး

တိပိဋကဓရ မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသသည် သာသနာ့ အာဇာနည် ရဟန်းထူး၊ ရဟန်းမြတ် တစ်ပါးဖြစ်သည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် ပထမဦးဆုံး ပေါ်ထွက်ခဲ့သော တိပိဋကဓရ၊ တိပိဋကကောဝိဒ ဘွဲ့တံဆိပ်ရ အရှင်မြတ် ဖြစ်သည်။ ၁၉၅၃ ခုနှစ်၊ သက်တော် ၄၂ နှစ်၊ သိက္ခာတော် ၂၂ ဝါတွင် တိပိဋက စာမေးပွဲကြီးကို အောင်မြင်တော်မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်ကြီးသည် မန္တလေးတိုင်း၊ မြင်းခြံ မြို့နယ်၊ ကျည်းပင်ရွာဇာတိ ဖြစ်သည်။ ခမည်းတော်မှာ သူကြီး ဦးဆုံ၊ မယ်တော်မှာ ဒေါ်ဒေါ်ဆင်ဖြစ်သည်။ ၁၂၇၃ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၁၁ ရက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ (၁-၁၁-၁၉၁၁) တွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။

ဆရာတော် လောင်းလျာသည် အသက် ၇ နှစ် အရွယ်တွင် ရှင်သာမဏေပြုသည်။ ထို့နောက် ၁၂၉၂ ခုနှစ်တွင် ရဟန်းပြုတော်မူသည်။

သက်တော် ၆၈ ခုနှစ် (၁၉၇၉) တွင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်နှင့် သက်တော် ၇၃ နှစ် (၁၉၈၄)တွင် အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘွဲ့တံဆိပ်တော်တို့ကို ဆက်ကပ်ခံရသည်။ သက်တော် ၈၀ ပြည့်(၁၉၉၁)တွင် အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို ဆက်ကပ်ခံရပြန်သည်။ သက်တော် ၈၁ နှစ် အရောက် ၁၃၅၄ ခုနှစ် (၁၉၉၃)တွင် ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူခဲ့သည်။

F-1B

http://www.dhammadownload.com



တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု
**အရှင် ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ ဆရာတော်ဘုရားကြီး**
၏
**မေတ္တာပွားများပုံ (၂) နည်း**

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိ ဒိသာဖရဏ မေတ္တာပွားပုံ

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၅။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၆။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၇။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၈။ အနောက်တောင်ထောင့် အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



၉။ အောက်အရပ်၌ရှိသောထက်ဝန်းကျင်အနန္တစကြဝဠာ
အပါယ်ဘုံသား အနန္တသတ္တဝါတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တစကြဝဠာ
အနန္တနတ်ဗြဟ္မာတို့
ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



# မေတ္တသုတ်တော်လာ

## မေတ္တာ (၁၁) နည်းပွားများပုံ

(အောက်ဖော်ပြပါ ပွားများနည်း (၁) နည်းကို
တစ်နည်းလျှင် (၂)ခါက် ရွတ်ဆိုရမည် ဖြစ်သည်)

(၁) လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၂) ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(၃) မြင်အပ်၊ မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



(၄) ဝေးနေ၊ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၅) ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၆) ရှည်၊ တို၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၇) ကြီး၊ ငယ်၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၈) ဆူ၊ ကြုံ၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၉) လူ့အချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၀) အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၁) ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

http://www.dhammadownload.com



# လက်စွဲပြုသော အဋ္ဌသဗ္ဗဂါထာ

## ပါဠိနှင့် မှန်ကန်တိကျစွာ အသံထွက်နည်း

(၁) **ဘဝသောတံ့ဟာဝေ ဗုဒ္ဓေါ၊**
ဘဝသောတံ ဟာဝေ ဗုဒ္ဓေါ၊
**တိဏ္ဏော လောကန္တဂူ ဝိဒူ။**
တိန်ဏော လောကန်တဂူ ဝိဒူ။
**ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊**
အေတေန သစ်စဝစ်ဇေနေ၊
**ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။**
ဂမနံ မေ သမိတ်ဈတု။

(၂) **ယဒိ သန္တိဂမော မဂ္ဂေါ၊**
ယဒိ သန်တိဂမော မက်ဂေါ၊
**မောက္ခော စစ္စန္တိကံ သုခံ။**
မောက်ခေါ စစ်စန်တိကံ သုခံ။
**ဧတေနသစ္စဝေဇ္ဇေန၊**
အေတေန သစ ဝစ်ဇေနေ၊
**ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။**
ဂမနံ မေ သမိတ်ဈတု။

http://www.dhammadownload.com



(၃) **သံဃော စ တိဏ္ဏကန္တာရော၊**
သံဃော ဝေ တိန်ဏ ကန်တာရော၊
**ပုညက္ခေတ္တော အနုတ္တရော။**
ပုန်ညက်ခေတ်တော အနုတ်ရော။
**စတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊**
အေတေန သစ ဝစ်ဇေန၊
**ဂမနံမေ သမိဇ္ဈတု။**
ဂမန် မေ သမိတ်ဈတု

## အနက် မြန်မာပြန်

(၁) မြတ်စွာဘုရားသည် ဘဝသုံးသွယ် ရေပြင်ကျယ်ကို ကူးမြောက်တော်မူပြီး ဖြစ်သည်။ လောက၏ အဆုံးသို့လည်း ရောက်တော်မူပြီ။ လောက အားလုံးကို လည်း သိတော်မူပြီ။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ခရီးသွားခြင်းသည် ပြီးမြောက်ပါစေသတည်း။

(၂) လောကုတ္တရာ တရား အရိယာမဂ် လေးပါးသည် စင်စစ်ဧကန် နိဗ္ဗာန် ထုတ်ချောက် ရောက်စေနိုင်၏။ အရိယာမဂ်ဖြင့် ရောက်အပ်သော နိဗ္ဗာန်သည်လည်း ချမ်းသာစင်စစ်ဧကန် ဖြစ်၏။ ဤမှန်သော သစ္စာ စကားကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ခရီးသွားခြင်းသည် ပြီးမြောက်ပါစေ သတည်း။

(၃) ပရမတ္ထအရိယာ သံဃာတော်မြတ်သည် စင်စစ် ဧကန် သံသရာ တစ်ဖက်ကမ်းရောက် ကူးမြောက်တော်မူပြီး ဖြစ်၏။ အရိယာ သံဃာတော်သည် အတုမရှိ အလွန်မြောက်သော ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုး ကြဲချရာ လယ်ယာမြေစစ် ဖြစ်ပါပေ၏။

ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ခရီးသွားခြင်းသည် ပြီးမြောက်ပါစေ သတည်း။

http://www.dhammadownload.com



နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

# ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်

## မင်္ဂလသုတ်

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္ထာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမဟေ။

### မင်္ဂလာပါဠိအမွှန်း (၁) (၂) ၏ အဓိပ္ပာယ်

နတ်တို့သည် (၁၂) နှစ် တိုင်အောင် ကြံစည် တွေးခေါ်ကြသော်လည်း ကြီးပွား ချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ၃၈ ဖြာ မင်္ဂလာကို မသိနိုင်ဖြစ်နေကြ၏။

http://www.dhammadownload.com



နတ်တို့ထက် နတ်ဘုရား မြတ်သခင်သည် မကောင်းမှုအားလုံးကို ပယ်ဖျောက်တတ်သော/ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း/ မင်္ဂလာတရားကို တစ်လောကလုံး၏ အကျိုးစီးပွား အလို့ငှာ ဟောကြားတော်မူအပ်ပါပြီ။ အို အမျိုးကောင်းသားငယ်၊ သမီးငယ်တို့၊ ထို မင်္ဂလာတရားကို ငါတို့တတွေ ရွတ်ဆို ပူဇော်ကြပါစို့။

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ၊ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ၊
ဝိဟာရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ၊
အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ၊
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ၊
ယေန ဘဂဝါ၊ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ၊
ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာစ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ၊
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိမင်္ဂလမုတ္တမံ။

http://www.dhammadownload.com



## မင်္ဂလာပါဠိ (၃) (၄) ၏ မင်္ဂလာတရား ဖြစ်ပေါ်လာပုံ အဓိပ္ပာယ်

ကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည် (ဤမင်္ဂလသုတ္တန်ကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အထံမှ) ဤသို့ ကြားနာ မှတ်သားခဲ့ပါသည်။ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည်ဖွန်ဝယ် ဇေတဝန် (ခေါ်) အနာထပိဏ် သူဌေး၏ ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေပါသည်။ ထိုအခါ အမျိုးအမည် မထင်ရှားသော နတ်သား တစ်ပါးသည် သန်းခေါင်ယံအခါ၌ အလွန် နှစ်လိုဖွယ် အဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် တစ်ခုလုံးကို ကိုယ်ရောင် ကိုယ်ဝါတို့ဖြင့် ထွန်းလင်း စေလျက် မြတ်စွာဘုရားရှိရာ အရပ်သို့ ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကာ သင့်တော်ရာ အရပ်၌ မတ်မတ်ရပ်၍ နေပါသည်။

"ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ လူနတ် များစွာတို့သည် ကြီးပွားချမ်းသာခြင်းကို လိုလား တောင့်တကုန်သည်ဖြစ်ပါ၍ မင်္ဂလာ ဟူသည်တို့ကို ကြံစည်ကြပါကုန်၏။ ရှင်တော်မြတ် ဘုရားသည် ကြီးပွား ချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတရားတော်တို့ကို ဟောကြား တော်မူပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားလေသည်။ (ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားက မင်္ဂလာတရားကို ဟောကြားတော်မူလေသည်)

## မင်္ဂလာပါဠိ (၁) (၂) ၏ ကဗျာ

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို<br>
နတ်လူအများကြံစည်ပေ။<br>
ဘယ်သင်း ဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု<br>
သေချာဧစ်မြစ် မသိလေ။

http://www.dhammadownload.com



ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့
မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ။
မင်္ဂလာတရားဝါဒများ ကွဲပြားနတ်လူတွေ။
အဲဒါကြောင့် ကြံကြံစည်ကြ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

## မင်္ဂလာပါဠိ (၁) (၂) ၏ ကဗျာ

မြင်ကြားတွေ့ရာ မင်္ဂလာပဲဟု
(၃)စုကွဲကာ ငြင်းခုန်နေ။
နတ်လူတွေမှာ အငြင်းပွားသည့်
အခင်းများလည်း ကင်းပါစေ။
မကောင်းမှုတွေ ကွယ်ကာပျောက်လို့
ချမ်းသာရောက်ဖို့ ရည်ရွယ်ပေ။
နတ်လူထက်နတ် ဘုရားမြတ် ဟောအပ်ခဲ့သလေ။
အဲဒါကြောင့် သင်ကြ၊ ကျင့်ကြ၊ ဆောင်ကြတို့တစ်တွေ။

## မင်္ဂလာပါဠိ (၃) (၄) ၏ ကဗျာ

သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်း၌
ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့ မြတ်စိန္တေ။
သန်းခေါင်ယံအခါ မထင်ရှားသည့်
နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်လေ။
ချဉ်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘော
ထင်စွာဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခြွေ။
အသေဝနာတရား အစထား
ဟောကြားမြတ်စိန္တေ။
အဲဒါကြောင့် နာရ၊ ကြားရ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

F-2B

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
|---|---|---|
| ၁။ | အသေဝနာစဗာလာနံ | လူမိုက်တို့ကို မပေါင်းမသင်း မဆည်းကပ်ခြင်း |
| ၂။ | ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ | ပညာရှိ သူလိမ္မာတို့ကို ပေါင်းသင်း ဆည်းကပ်ခြင်း |
| ၃။ | ပူဇာစပူဇနေယျာနံ | ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ | ဤ(၃)သုံးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၄။ | ပတိရူပ ဒေသဝါသောစ | သင့်လျော်သောအရပ်၌ နေရခြင်း |
| ၅။ | ပုဗ္ဗေစ ကတပုညတာ | ရှေးကပြုဖူးသော ကောင်းမှု အထူးရှိခြင်း |
| ၆။ | အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ | မိမိကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထိန်းသိမ်းခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ(၃)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၇။ | ဗာဟုသစ္စဉ္စ | အကြားအမြင်များခြင်း |

http://www.dhammadownload.com



---

## ကဗျာ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွဲလို့
မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့
မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်
ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး
မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

---

ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့
သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ
ရှေးက တင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်
ကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့
မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး။
မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ" ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
|---|---|---|
| ၈။ | သိပ္ပဉ္စ | စက်မှုလက်မှုပညာ တတ်မြောက်ခြင်း |
| ၉။ | သိနယောစ သုသိက္ခိတော | လူ့ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြား လိုက်နာခြင်း |
| ၁၀။ | သုဘာသိတာစ ယာဝါစာ | ကောင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလာ မုတ္တမံ | ဤ(၄) ပါးသည်ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၁၁။ | မာတာပိတု ဉပဋ္ဌာနံ | မိဘတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း |
| ၁၂။ | ပုတ္တဒါရဿ ဘင်္ဂဟော | သားမယားတို့ကို ချီးမြှောက်ခြင်း |
| ၁၃။ | အနာကုလာစ ကမ္မန္တာ | မရှုပ်ထွေးရအောင် အပြစ်ကင်းသော အလုပ်လုပ်ခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ(၃)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |

http://www.dhammadownload.com



---

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို
ကြားမြင်သုတရှိပါစေ
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့
အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို
ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး
ဆိုရေးတတ်ပါစေ
အဲဒါမှ ''ဗဟုဿုတ''ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

---

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား
မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့
အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ
စည်းစိမ်းကိုပေး ပြုစုရေး
မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ
အဲဒါမှ ''ဗဟုဿုတ''ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
|---|---|---|
| ၁၄။ | ဒါနဥ္စ | စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း |
| ၁၅။ | ဓမ္မစရိယာစ | သုစရိုက်တရားများကို ကျင့်ခြင်း |
| ၁၆။ | ဉာတကာနဥ္စ သင်္ဂဟော | ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း |
| ၁၇။ | အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ | အပြစ်ကင်းသော လူထုအကျိုး ပြုအမှုတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလ မုတ္တမံ | ဤ(၄)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၁၈။ | အာရတီ (ပါပါ) | မကောင်းမှုမှ ဝေးစွ (စိတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်း |
| ၁၉။ | ဝိရတီ(ပါပါ) | မကောင်းမှုမှ အထူးသဖြင့် (ကိုယ်နှုတ်ဖြင့်) ရှောင်ကြည်ခြင်း |
| ၂၀။ | မဇ္ဇပါနာစသံယမော | အရက်သေစာသောက်စားခြင်း |
| ၂၁။ | အပ္ပမာဒေါစဓမ္မေသု | ကုသိုလ်ကံတရားတို့ကို မမေ့ မလျော့ခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလာ မုတ္တမံ | ဤ(၄)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |

http://www.dhammadownload.com



သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့
ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့
သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့
သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ
သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုအကျိုး
သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ"ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

---

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို
မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့
အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့
မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား တရားမမေ့စေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ"ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
|---|---|---|
| ၂၂။ | ဂါရဝေါစ | ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း |
| ၂၃။ | နိဝါတောစ | မိမိကိုယ်ကိုယ် နှိမ့်ချခြင်း |
| ၂၄။ | သန္တုဋ္ဌီစ | ရရှိသမျှနှင့် ရောင့်ရဲခြင်း |
| ၂၅။ | ကတညုတာ | သူတစ်ပါး ကျေးဇူးကို သိတတ်ခြင်း |
| ၂၆။ | ကာလေနဓမ္မဿဝနံ ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ | သင့်လျော်သောအခါ တရားနာခြင်း ဤ(၅)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၂၇။ | ခန္တီစ | (အရာရာ)သည်းခံခြင်း |
| ၂၈။ | သောဝစဿတာ | ဆိုဆုံးမ လွယ်သူဖြစ်ခြင်း |
| ၂၉။ | သမဏာနဉ္စဒဿနံ | ဣန္ဒြေငြိမ်သက်သော ရဟန်းတော်များကို ဖူးမြင်ခြင်း |
| ၃၀။ | ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ | သင့်လျော်သောအခါ တရားစကား ဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း ဤ(၄)ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |

http://www.dhammadownload.com



---

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက
ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့
ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့
ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး
အထူးသိတတ်စေ
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား
နာကြားမပြတ်ပေ
အဲဒါမှ ''ဗုဒ္ဓဝါဒ''ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

---

ဝတ်စားနေထိုင်ရန် ခပ်သိမ်း
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ
ကျိုးကြောင်းပြည့်ဝ ဆုံးမစကားကို
ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှ
မကြာခဏတွေ့ဆုံလေ
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး
ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ
အဲဒါမှ ''ဗုဒ္ဓဝါဒ''ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
| --- | --- | --- |
| ၃၁။ | တပေါ စ | ခြိုးခြံစွာကျင့်ခြင်း |
| ၃၂။ | ဗြဟ္မစရိယဉ္စ | မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း |
| ၃၃။ | အရိယသစ္စာန ဒဿနံ | အရိယာ သစ္စာတို့ကို သိမြင်ခြင်း |
| ၃၄။ | နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ | (အရဟတ္တဖိုလ်) နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလာမုတ္တမံ | ဤ(၄) ပါးသည် ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |
| ၃၅။ | (ဖုဋ္ဌဿလောကဓမ္မေဟိ) လောကဓံကြုံလည်း စိတ်မ (စိတ္တံ ယဿနကမ္ပတိ) တုန်လှုပ်ခြင်း စိုးရိမ်သောက မရှိခြင်း | |
| ၃၆။ | အသောကံ | စိုးရိမ်သောကမရှိခြင်း |
| ၃၈။ | ခေမံ | ဘေးမရှိခြင်း |
| | ဧတံမင်္ဂလာမုတ္တမံ | ဤ(၄) ပါးသည်ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာဖြစ်၏။ |

http://www.dhammadownload.com



---

လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မူးလို့
အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ
မေတ္တာပြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့
သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့
အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း
အလင်းပေါက်နိုင်စေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ"ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

---

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ
တွေ့ကြုံနေကြ လူတိုင်းပေ
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့
တလဲစီလှည့် အမြဲနေ
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့
မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း
အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ
အဲဒါမှ "ဗုဒ္ဓဝါဒ"ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

http://www.dhammadownload.com



| စဉ် | ပါဠိ | မြန်မာ |
|---|---|---|
| | ဧတာဒိသာနိကတွာန<br>သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိတာ<br>သဗ္ဗတ္ထသောတ္ထိံဂစ္ဆန္တိတံ | ဤမင်္ဂလာတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်သုံး<br>ကျင့်သုံးမှုပြုကြပါလျှင်<br>အတွင်းအပ ရန်သူဟူသမျှ အနိုင်ရ၍<br>နေရာတိုင်းမှာ ကြီးပွားချမ်းသာ<br>နိုင်ကြ၏။ |
| | ဧတံမင်္ဂလမုတ္တမံ | ဤ(၃၈)ဖြာသည် လောကသားတို့<br>အတွက်ကောင်း ကျိုးစီးပွားကို<br>ပေးစွမ်းနိုင်၏။ |

---

သုံးဆယ့်နှစ်ဖြာ မင်္ဂလာထုံးကို
လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့
ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါ်လို့
စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ
ပြောဆိုကြံဆဆောင်သမျှ
အောင်ရမည်ကိန်းသေ
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ - ဆင်ကြ
မင်္ဂလပန်းခိုင်တွေ ။ ။

http://www.dhammadownload.com



# မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်များ

## သားသမီးကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ ကျွေးမွေး မပျက်, ၂။ ဆောင်ရွက် စီမံ, ၃။ မွေခံ ထိုက်စေ, ၄။ လှူမျှ ဝေ၍, ၅။ စောင့်လေ မျိုးနွယ်, ဝတ်ငါးသွယ် ကျင့်ဖွယ် သားတို့တာ။

## မိဘကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ မကောင်း မြစ်တာ, ၂။ ကောင်းရာ ညွှန်လတ်, ၃။ အတတ် သင်စေ, ၄။ ပေးဝေ နီးရင်း, ၅။ ထိမ်းမြား ခြင်းလျှင် ဝတ်ငါးအင် ဖခင်မယ်တို့တာ။

http://www.dhammadownload.com



## တပည့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ ညီညာ ထကြွ, ၂။ ဆုံးမ နာယူ, ၃။ လာမှု ကြိုဆီး,
၄။ ထံနီး လုပ်ကျွေး, သင်တွေး အံ့ရွတ်, တပည့်ဝတ်၊ မချွတ် ငါးခုသာ။

## ဆရာကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ အတတ်လည်း သင်, ၂။ ပဲ့ပြင် ဆုံးမ, ၃။ သိပ္ပ မချန်,
၄။ ဘေးရန် ဆီးကာ, ၅။ ဘင့်ရာ အပ်ပို့၊ ဆရာတို့ ကျင့်ဖို့ဝတ် ငါးဖြာ။

## လင်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ မထေ မဲ့ကင်း, ၂။ အပ်နှင်း ဥစ္စာ, ၃။ မိစ္ဆာ မမှား,
၄။ ဝတ်စား ဆင်ယင်, ၅။ မြတ်နိုးကြင်, ငါးအင် လင်ကျင့်ရာ။

## မယားကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ အိမ်တွင်းမှုလုပ်, ၂။ သိမ်းထုပ် သေချာ, ၃။ မိစ္ဆာ ကြဉ်ရှောင်,
၄။ လျှော်အောင် ဖြန့်ချို, ၅။ ပျင်းရိ မမှု, ဝတ်ငါးဆူ၊ အိမ်သူ ကျင့်ဝတ်
အပ်စွာ။

http://www.dhammadownload.com



## မိတ်ဆွေ ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ ပေးကမ်း ချီးမြှင့်, ၂။ ကိုယ်နှင့် ယှဉ်ထား, ၃။ စီးပွား ဆောင်ရွက်, ၄။ နှုတ်မြွက် ချိုသာ, ၅။ သစ္စာ မှန်စေ, ဝတ်ငါးထွေ၊ ကျင့်လေ မိတ်သဟာ။

## ကျေးဇူးခံတဖက် မိတ်ဆွေကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ မေ့လျော့ စောင့်လာ, ၂။ ဥစ္စာ စောင့်ရှောက်, ၃။ ဘေးရောက် ကိုးကွယ်, ၄။ ဘေးကွယ် မပစ်, ၅။ သားမြစ် စဉ်ဆက်, မပျက် ချီးပင့်, ဝတ်ငါးဆင့် ပြုကျင့် မိတ်ဆွေများ။

## အလုပ်ရှင် ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

### သခင်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ ဝစွာ ကျွေးမွေး, ၂။ ပြုရေး စီရင်, ၃။ နာလျှင် ကုစေ, ၄။ ဌေဝေ ရသာ, ၅။ အခါကို လွှတ်, အရှင်ဝတ်၊ မချွတ် ငါးခုသာ။

## အလုပ်သမားကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

### ကျွန်ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ အိပ်သော် နောက်ကျ, ၂။ ထသော်ကား ရှေ့, ၃။ ပေးမှ ယူအပ်, ၄။ စေ့စပ် ဆောင်ရွက်, ၅။ ကျေးဇူးမြွက်, ငါးချက် ကျွန်ကျင့်ရာ။

http://www.dhammadownload.com



# ဒါယကာကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

## ကိုးကွယ်သူကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ မေတ္တာ စိတ်သက်, ၂။ ဆောင်ရွက် ချစ်ကြင်, ၃။ ခင်မင် နှုတ်ချို, ၄။ လိုလျှင် ဖိတ်ထား, ၅။တတ်အား လှူစေ, ဝတ် ငါးထွေ ပြုလေ ဒါယကာ

# ရဟန်းကျင့်ဝတ် (၆) ပါး

## အကိုးအကွယ်ခံ ပုဂ္ဂိုလ်ကျင့်ဝတ် (၆)ပါး

(ဆောင်) ၁။ မကောင်း မြစ်တာ, ၂။ ကောင်းရာ ညွှန်လစ်, ၃။ အသစ် ဟောကျူး, ၄။ နားဘူး ထပ်မံ,၅။ နတ်ထံ တင်ရာ, ၆။ မေတ္တာလည်းပြု, ရဟန်းမှု, ခြောက်ခု လွတ်သေချာ။

# နာယက ကျင့်ဝတ် (ကြီးသူ ကျင့်ဝတ်) (၆) ပါး

(ဆောင်) ၁။ ထကြွ, ၂။ နိုးကြား, ၃။ သနား , ၄။ သည်းခံ, ၅။ ဝေဖန် ကြည့်ရှု, ဤ ခြောက်ခုကား၊ ကြီးသူကျင့်ရာ တရားတည်း။

# နာယက မတင်ထိုက်သူ (၆) ဦး

(ဆောင်) ၁။ ဂထာန်း, ၂။ ပုတ်သင်, ၃။ ကိုင်းပင်, ၄။ နွားသိုး, ၅။ လိပ်မျိုး, ၆။ ခွေးအ, (အနာယက) ဤ ခြောက်ဝ၊ နာယက မတင်ထိုက်။

http://www.dhammadownload.com



## အခြေခံ လူ့ကျင့်ဝတ် (၅) ပါး

(ဆောင်) ၁။ သကသတ်, ၂။ ခိုးမှု, ၃။ ကာမေသု, ၄။ လိမ်မှု, ၅။ ရက်သေစာ, လူ့ကျင့်ဝတ်တရား၊ အခြေခံများ၊ မှတ်သား ဤငါးဖြာ။

## ရာဇဓမ္မ ၁၀ ပါး

### မင်းကျင့်ဝတ် (၁၀) ပါး

(အဆောင်) ၁။ အလှူ, ၂။ သီလ, ၃။ စွန့်ကြဲ ချ၍, ၄။ နိစ္စ ဖြောင့်မတ်, ၅။ နူးညံ့ တတ်လော, ၆။ တရပ် ငြိုးခြံ, ၇။ မျက်မာန် ထိန်းချုပ်, ၈။ ရိုက်ပုတ် ညှဉ်းဆဲ, ရှောင်သွေ ဖဲလျက်, ၉။ အံခဲ သည်းခံ, ၁၀။ မဆန့်ပြန်, မှတ်ရန် ဆယ်ပါး ၊ မင်းကျင့် တရား။

## သိကြားလောင်းကျင့်ဝတ် (၇) ပါး

### [လူသူတော်ကောင်းကျင့်ဝတ် (၇) ပါး]

(ဆောင်) ၁။ မိဘကို မွေးမြူလို့, ၂။ ကြီးသူကိုတဲ့ ရိုသေ, ၃။ သစ္စာ စကားနှင့်, ၄။ ဖရုသာ, ၅။ ပိသုဏာ ဝေးလှပါစေ, ၆။ မျက်ကောခေ, ၇။ မစ္ဆေ ရှောင်ရှား, ကျင့်ဝတ်တရား ခုနစ်ဆူနှင့်၊ ပြည့်စုံမှု ထိုသူအား၊ ဖြစ်လိမ့် သကြား။ ။

http://www.dhammadownload.com



# ၁။ ပြည်သူ့နီတိ

## (က) အဓိပ္ပာယ်နှင့် အခြေခံသဘော

၁။ "**ပြည်**"ဆိုသည်မှာ သားစဉ်မြေးဆက် ချွေးသွေးတို့ဖြင့် ရင်းနှီး တည်ထောင်လာခဲ့သော တိုင်းပြည်၊ မြို့၊ ရွာနယ်မြေ ဖြစ်သည်။

၂။ "**သူ့**"ဆိုသည်မှာ "သူ၏"ဟု အဓိပ္ပာယ်ရလျက် ကမ္ဘာပေါ်ရှိ တိုင်းပြည်၊ မြို့ရွာ၊ နယ်မြေ အသီးသီး၌ နေထိုင်သော လူအားလုံး ဖြစ်သည်။

၃။ "**နီတိ**"ဆိုသည်မှာ ပါဠိစကား ဖြစ်၍ "ဆောင်သည်"ဟု အဓိပ္ပာယ် ရသည်။ ထို့ကြောင့် "ပြည်သူ့နီတိ" ဆိုသည်မှာ ပြည်သူ၊ ပြည်သားများ၏ အကျိုးကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက်ခြင်း မည်သောကြောင့် နိုင်ငံသား အားလုံး၏ ကျန်းမာရေး၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ တာဝန် ကျေပွန်၍ နိုင်ငံသားကောင်းဖြစ်ရေး စသည်တို့အတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ ကျောင်းသင် ပညာရပ်များအနက် (၁) ပထဝီ (၂) နိုင်ငံသမိုင်းတို့တွင် လူတို့၏ စည်းရုံးမှု၊ စုပေါင်းနေထိုင်မှု၊ အသက်မွေးမှု၊ ထွန်းကားတိုးတက်မှုနှင့် ယဉ်ကျေးမှု စသည်တို့ကို တစ်နည်းတစ်ဖုံ ဖော်ပြထားသောကြောင့် ပြည်သူ့နီတိနှင့် ဆက်နွယ်သော ပညာရပ်များ ဖြစ်သည်။

၅။ လူအချင်းချင်း တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စုရုံးပေါင်းသင်းနေထိုင် ဆက်ဆံရာတွင် သိသင့်သိထိုက်သည့် ကိစ္စ၊ အကြောင်းအရာ၊ ပြုသင့်ပြုထိုက်သည့် တာဝန်ဝတ္တရား များကို လေ့လာသင်ကြား လိုက်နာခြင်းဖြင့် လူ၏ဘဝ၊ လူ့လောက အဆင့်အတန်းကို တိုးတက် မြင့်မားလာစေမည် ဖြစ်သောကြောင့် သင်ကြားပေးသင့်သော ပညာရပ်သည် ပြည်သူ့နီတိ ပညာရပ် ဖြစ်ပေသည်။

၆။ ယနေ့လူငယ် များအား ပြည်သူပြည်သားကောင်းတို့၏ ဝတ္တရားများကို လေ့ကျင့်ပေးရန် လို၏။ သို့မှသာ ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော်၏ သားကောင်းသမီး ကောင်းများအဖြစ် ဝတ္တရားကျေပွန်နိုင်ကြပေမည်။ ပြည်သူ့နီတိ ပညာနှင့် သက်ဆိုင်သော ဗဟုသုတများ "ပြည့်ဝပါ" မှ "တာဝန်သိမှု" အလိုအလျောက် ရရှိလာပေမည်။ ဤသို့အားဖြင့် လူငယ်တို့သည် မိမိတို့ ဆောင်ရွက်ရန်ဖြစ်သော တိုင်းပြည် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု ထိန်းသိမ်းရေး၊ ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရေး၊ လူမှုရေးတို့ကို နိုင်ငံသားကောင်း အဖြစ် နိုင်ငံတော် အတွက် တာဝန် ကျေပွန်အောင် ဆောင်ရွက်သွားနိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

## (ခ) ကျန်းမာရေးအတွက် လိုအပ်ချက်များ

၁။ ကျန်းမာရေး အတွက် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းကို လူတိုင်း အလိုရှိအပ်၏။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းသည် အလှပြင်ခြင်းနှင့် များစွာ ခြားနားသည်ကို ကောင်းစွာ သတိပြုရာ၏။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းကို အဘယ့်ကြောင့် အလိုရှိအပ်သနည်း ဆိုသော် ကျန်းမာခြင်း၏ အခြေခံ ဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ယဉ်ကျေးခြင်း အမှုအရာ တစ်ရပ် ဖြစ်သောကြောင့် လည်းကောင်း အလိုရှိအပ်ပေသည်။

F-4A

http://www.dhammadownload.com



၂။ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်မှုကို အောက်ပါ အတိုင်း ခွဲခြား သတ်မှတ်ထား သင့်ပေသည်။

(က) ခန္ဓာကိုယ်၏ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း၊
(ခ) အဝတ်၏ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း၊
(ဂ) အထွေထွေ သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်း၊

၃။ ညစ်ညမ်းသော သူငယ်သည် သန့်ရှင်းသော သူငယ်ကဲ့သို့ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာစွာ မနေနိုင်ချေ။ ထို့အပြင် မသန့်ရှင်းသူသည် လူအများ အတွက် အနှောင့်အယှက်လည်း ဖြစ်စေသည်။ ထို့ကြောင့် သန့်ရှင်း စင်ကြယ်ခြင်းကို ဂရုမပြု မလိုက်နာနိုင်သူသည် ရိုင်းစိုင်းသောသူ အဖြစ်ဖြင့် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းများကို ခံရပေမည်။

## (ဂ) ယဉ်ကျေးမှုအတွက် လိုအပ်ချက်များ

၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ၌ ယဉ်ကျေးမှုသည် များစွာ အရေးကြီးပေသည်။ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ပင် ကိုယ်အမူအရာ၊ နှုတ်အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်းကို အလိုရှိအပ်၏။

၂။ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းခြင်းနှင့် အမူအရာ ယဉ်ကျေးခြင်းသည် မတူညီကြချေ။ အချို့သော သူတို့သည် ခေတ်ပညာတတ်၍ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းကြပါလျက် အမူအရာ အပြောအဆို ယဉ်ကျေးမှု မရှိခြင်းကြောင့် အကျိုးရှိသင့်သလောက် မရှိရုံမျှမက တစ်ခါတစ်ရံ အကျိုးယုတ်ခြင်းနှင့်ပင် တွေ့ကြုံရတတ်ပေသည်။ပညာအရည်အချင်းတူပါလျက် ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံသူက ယဉ်ကျေးခြင်း မရှိသူထက် အဆင့်အတန်း များစွာ သာလွန်ကာ အကျိုးခံစားနေရသည်ကို ဝမ်းတွင်းပါ သဘောတရား မဟုတ်ချေ။ သင်ကြားပြသ အတုယူခြင်းဖြင့် ပြုပြင်၍ ရကောင်းသော အရာများ ဖြစ်ချေသည်။

၃။ အကျင့်စာရိတ္တ ကောင်းရာတွင် ယဉ်ကျေးခြင်း ထပ်လောင်းပါက အလွန် အဖိုးတန်လာပေလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com



၄။ ယဉ်ကျေးမှု ဓလေ့ထုံးစံ တို့သည် လူအမျိုးအသီးသီး အလိုက် ခြားနားခြင်း ရှိသော်လည်း လူတစ်မျိုးထံမှ တစ်မျိုးက အတုယူသင့်သော အချက်၊ ရှောင်ကြဉ်သင့်သော အချက်များလည်း ရှိကြပေသည်။ မိမိလူမျိုး၏ ဓလေ့ ထုံးစံများပင်လျှင် အချို့ကိုကား ပယ်ဖျောက်သင့်၍ အချို့ကိုမူကား ဆက်လက် လိုက်နာသင့်ပေသည်။

၅။ ယဉ်ကျေးမှု အရပ်ရပ်ကို အောက်ပါအတိုင်း မှတ်သားသင့်ပေသည်။

(က) အိမ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း၊
(ခ) ကျောင်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း၊
(ဂ) လမ်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း၊
(ဃ) ကစားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၊
(င) ခရီးသွားစဉ် ယဉ်ကျေးခြင်း၊
(စ) အထွေထွေ ယဉ်ကျေးခြင်း၊

## (က) အိမ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ မိမိနှင့် သင့်လျော်သော နေရာတွင် နေရာ၏။
၂။ လူကြီးများ၊ ဧည့်သည်များ ထံသို့ မခေါ်ဘဲ မသွားရာ။
၃။ ရွှင်ပျသော မျက်နှာထား အမူအရာ ရှိအပ်၏။
၄။ ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ။ ဆူညံခြင်း မရှိစေရ။
၅။ လူငယ် အချင်းချင်း သင့်တင့်စွာ နေရာ၏။
၆။ လူကြီးများ၏ အလုပ်ကို တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရာ၏။

http://www.dhammadownload.com



၇။ အိပ်ရာကို သန့်ရှင်းစေ ရာ၏။ မကြာမကြာ နေလှန်း ရာ၏။ အိပ်ရာမှ ထလျှင်

ခြင်ထောင်ကို တင်၍ စောင်ခေါင်းအုံး တို့ကို နေရာတကျ ရှိစေရာ၏။

၈။ အိပ်ခန်းမှ မထွက်မီ နေရာတကျ ရှိ မရှိ ကြည့်ရှု စီစဉ်ရာ၏။

၉။ သူများ မနိုးမီ သင်နိုးလျှင် အသံကျယ်ပေါင်စွာ မပြုနှင့် အိပ်နေသောသူများ မနိုးအောင် သတိပြုရာ၏။

၁၀။ ခေါင်းအုံးသည် မမြင့်လွန်းစေရာ၊ မြင့်လွန်းက အသက်ရှူ မမှန်ဖြစ်တတ် သည်။

၁၁။ တစ်စုံတစ်ရာကို လူကြီးများက ပေးလျှင် လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခံယူရာ၏။ မိမိက ပေးလျှင်လည်း လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ပေးရာ၏။

၁၂။ တံခါးရှိသော ခြံဝင်း အတွင်းသို့ ဖြစ်စေ၊ အခန်းအတွင်းသို့ ဖြစ်စေ ဝင်သည့် ထွက်သည့်အခါတိုင်း တံခါးကို ပိတ်ရာ၏။ ဤသို့ ပိတ်သည့်အခါ အသံ မမြည်အောင် ဖြည်းညင်းစွာ ပိတ်ရာ၏။

၁၃။ အိမ်ကို ဝင်သောအခါ ဖိနပ်တွင် ပါသော ဖုန်၊ အညစ်အကြေးတို့ကို သင့်လျော်ရာတွင် သုတ်ခါ၍ ပစ်ခဲ့ပါ။ ဖိနပ်ကို ချွတ်သင့်သောနေရာတွင် ချွတ်၍ ထားရာ၏။

၁၄။ မိမိအိမ်သို့ ရောက်လျှင် စိုသော ဖိနပ်၊ ခြေအိတ် စသည်တို့ကို ချက်ချင်း ချွတ်၍ ထားရာ၏။ သို့မဟုတ် လဲလှယ်ရာ၏။

၁၅။ အစာ စားသောအခါ အချိန်မှန်စွာ စားရာ၏။ ဖြည်းဖြည်း စား၍ ညက်ညက် ဝါးရာ၏။

၁၆။ အလျှင်စလို မစားရ။

၁၇။ ထမင်းလုတ် မကြီးစေရ၊ ထမင်းလုတ်နှင့် စကား မပြောရ။

၁၈။ ထမင်းလုတ် အနီးသို့ မရောက်မီ ပါးစပ်ကို ဟ၍ မထားပါနှင့်၊ ပျက်ပျက် မြည်အောင် မစားပါနှင့်။

၂၀။ ဟင်းခပ်သော အခါ ဇွန်းကို ဘယ်ဘက် လက်ဖြင့် ကိုင်ခြင်းသည် နည်းကောင်း ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com



၂၁။ ထမင်းနှင့် ဟင်းကို လူမြင် မကောင်းအောင် ရောချ မနယ်နှင့်။

၂၂။ လက်ကို ဟင်းရည် မပေစေရ။ ထမင်းလုံး မကပ်စေရ။ ဟင်းခွက်ကို လက်နှင့် မနှိုက်နှင့်။

၂၃။ ထမင်းစားပြီးလျှင် သွားကို မစုပ်နှင့် ရွံရှာဖွယ် ဖြစ်၏။ သွားကြား ထိုးစရာရှိလျှင် သူတစ်ပါး မမြင်ရာသို့ သွားပါလေ။

၂၄။ ထမင်းစားပွဲ ပေါ်တွင် လက် မတင်ရ။

၂၅။ တည့်တည့် ထိုင်၍ စားရာ၏။

၂၆။ တစ်စုံတစ်ရာကို အလို ရှိလျှင် အနီးဆုံး လူကို တိုးတိုး တောင်းရာ၏။

၂၇။ သူတစ်ပါး ထမင်းစားနေစဉ် တံတွေးထွေးခြင်း၊ ချွဲသလိပ် ဟက်ခြင်းတို့ မပြုအပ်။

၂၈။ ထမင်း စားပွဲပေါ်ရှိ အရာများကို ဟိုရွှေ့ သည်ရွှေ့ မလုပ်ရ။ (ဣန္ဒြေ မရသော အပြုအမူ ဖြစ်သည်။)

၂၉။ လူကြီးမိဘများ ဧည့်သည် များသည် ဘာကို အလိုရှိသနည်းဟု သတိနှင့် ကြည့်ရာ၏။ သိလျှင် အသံမကြားစေရဘဲ ဖြည်းညင်းစွာ လုပ်ရာ၏။

၃၀။ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီသောက်သော အခါ အောက်ခံ ပန်းကန်ပြားထဲတွင် ထည့်၍ သောက်ခြင်းသည် မယဉ်ကျေးဟု အချို့က ယူဆကြ၏။

၄င်းပန်းကန်ပြားသည် ဖိတ်၍ မကျရန်၊ မပေရန် အောက်က ခံသောအရာဖြစ်၏။

၃၁။ ဖွဲ့၍ စားနိုင်သော အရာကို ဖွဲ့၍ စားပါ။ ကိုက်၍ မစားပါနှင့်။

၃၂။ ထမင်းစားစဉ် စကားများများ မပြောရ၊ ရွှင်ပျသော မျက်နှာထားရာ၏။

နှစ်သက်ဖွယ်သော စကားကိုသာ ပြောရာ၏။

http://www.dhammadownload.com



## (ခ) ကျောင်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ စာသင်ခန်းသို့ အချိန်မှန်စွာ ရောက်ရာ၏။ နောက်ကျ၍ ရောက်လျှင် နောက်ကျခြင်းကို ခွင့်ပြုပါမည့် အကြောင်းနှင့် ဆရာအား ခွင့်တောင်းရာ၏။

၂။ အတန်းထဲတွင် စာကျယ်ကျယ် မဖတ်ရ။ စကား မများရ။

၃။ အခြား ကျောင်းသား များအား မည်သို့မျှ အနှောင့်အယှက် မပြုရ။

၄။ စာအုပ် စာရေးကိရိယာများကို ရိုသေစွာ ကိုင်တွယ်ပါ။ ညစ်ညမ်းအောင် ပျက်စီးအောင် မပြုလုပ်ရ။

၅။ စာအုပ်ကို ဖွင့်လျှင် တံတွေး ဆွတ်၍ မဖွင့်နှင့်။ စာရွက် ထောင့်မှ ဖွင့်ရာ၏။

၆။ စာရွက်ကို ချိုး၍ မမှတ်နှင့် စာအုပ်ကို မှောက်၍ မထားနှင့်။ စာရွက်လွတ် တစ်ခုဖြင့် ညှပ်၍ ထားရာ၏။

၇။ စာဖတ်နေစဉ်၌ လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကို စဉ်းစားနေစဉ်တွင် လည်းကောင်း ပါးစပ်ထဲသို့ လက်ကို မသွင်းနှင့် လက်သည်းကို မကိုက်နှင့်။

၈။ မိန်းကလေးများသည် နီးစပ်ရာစုပေါင်း၍ တစ်ယောက်ကို မခေါ် မပြော ဝိုင်းပယ်သော အကျင့်ရှိတတ်၏။ အပယ်ခံရသူသည် အလွန်စိတ်ဆင်းရဲ ရသောကြောင့် ထို အပြုအမူကို မပြုလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

http://www.dhammadownload.com



၉။ အချင်းချင်း နာမည်တုဖြင့် ပြောင်လှောင် ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသည် ရိုင်းပျသော အမူအရာဖြစ်၏။

၁၀။ တစ်ယောက်နှင့် တစ်ယောက် ပြောင်ခြင်း၊ လှောင်ခြင်း၊ သရော်ခြင်း၊ ရန်စခြင်း မပြုနှင့် တစ်ဦးတစ်ယောက် ပြုလုပ်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့စွာ သတိပေးရာ၏။

၁၁။ ရုတ်ကြမ်းသော စကား၊ ဆဲရေး တိုင်းထွာခြင်းတို့ကို အလျဉ်းမပြုဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ။ (မခံချင်ဖွယ် စကား၊ ရုတ်ကြမ်းသော စကား၊ နားမချမ်းသာဖွယ်သော စကားများကို ပြောခြင်း၊ စကားနိုင် ပြောခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး ပြေပြစ်သိမ်မွေ့သော စကား၊ ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော စကားအသုံးအနှုန်းများကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။)

၁၂။ ကျောင်းသားသစ်များကို ကူညီရာ၏။ ငယ်သော ကျောင်းသားကိုလည်း စောင့်ရှောက်ရာ၏။

၁၃။ ကျောင်းသူကလေးများနှင့် ရော၍ နေရပါလျှင် မိမိ နှမကဲ့သို့ သဘောထားရာ၏။ စောင့်ရှောက်ရန်ရှိသမျှကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။

၁၄။ သူတစ်ပါး အတုယူလောက်အောင် အကျင့်စာရိတ္တ အပြုအမူ ယဉ်ကျေးသော လူငယ်တစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟု စံနမူနာ ယူလောက်သူ ဖြစ်လာစေရန် အစဉ်မပြတ် သတိပြုပါ။

**မှတ်ဖွယ်။** ။ "မောင်ကျောင်းသား၊ အတတ် သင်ပါ၊
လိမ္မာ ဖော်ရွေ၊ စိတ်နေဖြူစွ
မာနချလျက်၊ မြန်မာ့အကျိုး
တိုးကြီးတိုးအောင်၊ သယ်ပိုးနွေ့ညှ
ကြိုးပါကြ"

http://www.dhammadownload.com



## (ဂ) လမ်း၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ လမ်းသွားစဉ် ကျယ်လောင်စွာ စကားမပြောရ။ (ညအချိန် လမ်းလျှောက်စဉ် ကျယ်လောင်စွာ သီချင်းဆိုခြင်း မပြုရ)

၂။ လမ်းတွင် ရပ်၍ စကားပြောလျှင် လွတ်ရာသို့ ရှောင်၍ ပြောရာ၏။

၃။ လမ်းသည် လူအများ သွားလာရန် ဖြစ်၏။ မိမိတို့ကြောင့် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်အပ်ပေ။ မြို့ကြီးများတွင် လမ်းဘေးစင်္ကြံမှ သွားလာခြင်း၊ အခြား ကန့်သတ်နေရာများမှ သွားလာခြင်း စသော ကန့်သတ်ချက်များ ထားတတ်၏။ ကန့်သတ်သည့်အတိုင်း လိုက်နာရန် သတိပြုရာ၏။

၄။ ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ သူအိုများ၊ မိန်းမများနှင့် ကလေးသူငယ်များကို မိမိက လမ်းဖယ်၍ ပေးရာ၏။

၅။ ထီး၊ တုတ် စသည်တို့ကို ယူဆောင်သွားပါက အချွန်ကို အောက်ဘက်သို့ စိုက်ကာ ကိုင်ဆောင်ရာ၏။

၆။ လမ်းပေါ်တွင် သစ်သီးခွံများကို ပစ်မထားပါနှင့်။

၇။ မီးရှိသော ဆေးလိပ်တို ကိုလည်း လမ်းပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်။ နင်းမိသူ အပူလောင်တတ်သည့်အပြင် မီးဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့နိုင်သည်။

၈။ အမှိုက်၊ စက္ကူစုတ် စသည်တို့ကို လမ်းမ ပေါ်တွင် မပစ်ပါနှင့်၊ လမ်းဘေးရှိ အမှိုက်စွန့်ရာ ပုံးများထဲသို့ ထည့်ပါ။

၉။ လူကို ဒုက္ခပေးနိုင်သော ခဲ၊ ဆူး၊ ခလုတ်၊ ပုလင်းကွဲ စသည်တို့ကို လမ်းမပေါ်တွင် တွေ့ရှိပါက ဖယ်ရှားပစ်ရာ၏။

၁၀။ ဝန်လေး သယ်ဆောင်လာသူများအား မိမိက ရှောင်ဖယ်ရာ၏။

၁၁။ လမ်းကို ဖြတ်ကူးလျှင် မော်တော်ကား၊ ရထား၊ ဆိုင်ကယ်၊ စက်ဘီး အန္တရာယ်ကို သတိထား၍ ကူးရာ၏။

http://www.dhammadownload.com



၁၂။ လမ်းတွင် တွေ့၍ နှုတ်ဆက်ရာ၌ ''လက်အုပ်ကြာင့်၊ ရင်မှာထားသည့်''လေးမြတ်စွာ ဂါရဝပြု နှုတ်ခွန်းဆက်သင့် သူကို လက်အုပ် ရင်မှာ ချီ၍ လည်းကောင်း၊ ''ဦးညွတ် နှုတ်ဆက်''တန်သူကို ဦးညွတ်၍ လည်းကောင်း၊ ''ပြုံး၍ နှုတ်ဆက်''တန်သူကို ပြုံး၍ လည်းကောင်း ပြုရာ၏။

၁၃။ မြို့ကြီးများတွင် အလုပ်ကိစ္စ များ၍ အလျင်လိုသည် ဖြစ်သောကြောင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး စကားဖြင့် နှုတ်ဆက်ခြင်းကို သတိပြု၍ ရှောင်နိုင်သမျှ ရှောင်ရာ၏။

၁၄။ တစ်ဦးတစ်ယောက် မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ ဖြစ်စေ၊ အခြားကိစ္စအတွက် တောင်းပန်ရန် ဖြစ်စေ ရှိခဲ့လျှင် သင့်လျော်ရာ ယဉ်ကျေးသော စကား အသုံးအနှုန်း တို့ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာ တောင်းပန်ရမည်။ မိမိအား တောင်းပန်လျှင်လည်း ယဉ်ကျေးစွာ ပြန်လည် ပြောဆိုရာ၏။

## (ဃ) ကစားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ ကစားသောအခါ စိတ်ပျော်ရွှင်ရန်ကိုသာ ဂရုပြုရာ၏။သူတစ်ပါးအား ထိခိုက် နစ်နာစေခြင်း မရှိစေသင့်၊ (ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကျန်းမာသန်စွမ်းစေသော ကစားနည်းမျိုးများကိုသာလျှင် ကစားရာ၏။)

၂။ ကစားသောအခါ အစုအသင်းဖွဲ့၍ ကစားခြင်းသည် တစ်ကိုယ်ကောင်းကြံတတ်သော စိတ်ကို ပယ်ဖျောက်စေသောကြောင့် ထို ကစားနည်းမျိုးကို အားပေးရာ၏။ (တစ်ကိုယ်ကောင်း အစွမ်းပြခြင်းထက် အဖွဲ့သားများနှင့် မျှတ ညီညွတ်စွာ ကစားခြင်းကို ပြုရာသည်။)

၃။ အပျော်အရွှင် အနိုင်အရှုံး ကစားခြင်း၌ အရှုံးအနိုင်ကို ပဓာနမထားဘဲ ကျန်းမာရေးနှင့် ပျော်ရွှင်စေရန်ကိုသာလျှင် ပဓာနထား၍ ကစားရာ၏။

၄။ ကစားရာ၌ ဝမ်းသာ ဝမ်းနည်းခြင်းကို ထင်ရှား မပြရာ။

(နိုင်သောပွဲကို ကစားသကဲ့သို့ပင် ရှုံးသော ပွဲကိုလည်း စိတ်မပျက်ဘဲ ကစားရာ၏။)

http://www.dhammadownload.com



၅။ အငြင်းအခုန်ဖြစ်လျှင် တစ်ဖက်သားဆန္ဒ ပြောလိုချက်ကိုလည်း ကြည့်ရှု နားထောင်ပါ။ အငြင်း မသန်ပါစေနှင့်။

၆။ ဒိုင်လူကြီး၏ အဆုံးအဖြတ်ကို မှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ဆင်ခြေ မတက်ဘဲ အမိန့်ကို ရိုသေစွာ နာခံရမည်။

၇။ ဒိုင်လူကြီးများ မရှိလျှင် အသင့်အတင့်ဖြစ်အောင် အညီအညွတ် ဆုံးဖြတ်ပါ။

၈။ ကစားစဉ် မတော်တဆ ထိခိုက်မိလျှင် အပြစ်မယူပါနှင့်။ တမင် လုပ်သည် မဟုတ်ဟု ယူဆပါ။

၉။ မိမိကလည်း မရည်ရွယ်ဘဲနှင့် ဤသို့ ပြုလုပ်မိတတ်သည်ကို သတိပြုပါ။

၁၀။ ကြမ်းတမ်းသော စကား၊ ကြမ်းတမ်းသော အပြုအမူ တို့ကို အလျဉ်း မသုံးပါနှင့်။ (ရှုံး၍ ရမ်းခြင်းသည် အလွန် ရှက်ဖွယ် ကောင်းသော အပြုအမူ ဖြစ်၏)

## (င) ခရီးသွားစဉ်၌ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ ရထားဖြင့် ဖြစ်စေ၊ သင်္ဘောဖြင့် ဖြစ်စေ၊ အခြားသော ယာဉ်တို့ဖြင့် ဖြစ်စေ ခရီးသွားသောအခါ အတင်း တိုး၍ မဝင်ရ။ အားနည်းသူများကို ပထမဦးစွာ အခွင့်အရေး ပေးရာ၏။ (ခရီးသွားစဉ် သူတစ်ပါးအား အထူး သဖြင့် အားနည်းသူများအား တတ်နိုင်သမျှ ကူညီရာ၏။ အကယ်၍ တစ်စုံ တစ်ရာ မကူညီနိုင်စေကာမူ မိမိအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေသင့်။ တံခါးကို ဖွင့်ပေးခြင်း၊ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ယူပေးခြင်း၊ အတက်အဆင်း၌ လွယ်ကူစွာရှိစေရန် ကူညီခြင်း၊ လေးသာဝန်ကို ပင့်ပေးခြင်း၊ ချပေးခြင်း စသည်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ သွားလာနေထိုင်ကြရန် ကြိုးစား၍ ကူညီရာ၏)

http://www.dhammadownload.com



၂။ မိမိအတွက် သင့်လျော်သည်ထက် ပို၍ နေရာ မယူသင့်။

၃။ ထိခိုက်မိ၍သော် လည်းကောင်း၊ တစ်စုံတစ်ရာကြောင့်သော် လည်းကောင်း တောင်းပန်ရန် ရှိခဲ့လျှင် နှောင့်နှေး ကြန့်ကြာခြင်း မရှိစေဘဲ တောင်းပန်ရာ၏။

၄။ ကျေးဇူးတင်သင့်လျှင် တင်ကြောင်း၊ အပြစ်မှ ခွင့်လွှတ်ကြောင်းများ ကို ယဉ်ကျေးစွာ ပြောအပ်၏။

၅။ လူအများနှင့် ဆက်ဆံရာ နေရာများတွင် တံတွေး မထွေးပါနှင့်။ တံတွေး ထွေးခြင်းသည် ညစ်ညမ်းစေရုံမျှမက ဥပါဒ် အန္တရာယ်ကိုလည်း ဖြစ်စေ၏။

၆။ ရထား အတွင်း၊ သင်္ဘော အတွင်း၊ ဘတ်စ်ကား အတွင်း စသည့် စကား ကျယ်လောင်စွာ မပြောရ။ အော်ဟစ်ခြင်းကို မပြုရ။ မိမိတို့ အချင်း ချင်း ကြားရုံသာ ပြောရာ၏။

၇။ ပါးစပ်ထဲတွင် တစ်စုံတစ်ရာရှိစဉ် စကား မပြောရ။ သူတစ်ပါး မခံသာသော အနံ့ရှိသည့် ပစ္စည်းများပင် အသုံးမပြုရ။

၈။ စက္ကူစုတ်၊ မုန့်ထုတ်စက္ကူ၊ သစ်သီးခွံ၊ စားကြွင်း စသည်တို့ကို မတင်မရှိအောင် သတိပြုရာ၏။

၉။ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ ချေဆတ်ခြင်းကို လူရှေ့တွင် မပြုလုပ်ရာ။ တခြား တစ်နေရာသို့ ထသွားခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါလျှင် လက်ကိုင်ပဝါဖြင့် အုပ်၍ ပြုလုပ်ရာ၏။ အမျိုးသမီးတို့သည် လူရှေ့တွင် သမ်းခြင်းကိုပင် ရှောင်ကြဉ်၏။

၁၀။ ဘူတာရုံ၊ သင်္ဘောဆိပ်၊ ကားဂိတ်၊ ရုပ်ရှင်ရုံ၊ ဇာတ်ရုံ စသည် တို့၌ လက်မှတ်ခံခြင်း၊ ဝင်ခြင်း၊ ထွက်ခြင်းတို့တွင် တိုးဝှေ့ခြင်း မရှိဘဲ တစ်ယောက်နောက် တစ်ယောက်စီကာ မိမိအလှည့်ကို စောင့်ဆိုင်းရာ၏။ ဤသို့သော နေရာမျိုးတွင် မိမိအတွက် အလျဉ်ရရန်၊ ရောက်ရန် တိုးဝှေ့၍ တက်ခြင်း၊ ရောက်နှင့်ပြီးသူတို့ကို ကျော်၍ တက်ခြင်း၊ နေရာကောင်းကို လုခြင်း၊ နေရာ ရွေးခြင်း၊ မိမိကိုသာလျှင် ဦးစွာ ဆောင်ရွက်စေလိုခြင်း စသော အပြုအမူတို့သည် ယဉ်ကျေးသော နိုင်ငံကြီးသား၏ အပြု အမူ မဟုတ်ကြောင်းကို အထူး သတိပြုရာ၏။

http://www.dhammadownload.com



၁၁။ လူစည်ကားရာ အရပ်တွင် မိန်းကလေးများရှိရာသို့ အတင်း ဝင်၍ တိုးခြင်း၊ နောက်ပြောင် ပြောဆိုခြင်းသည် အလွန်ရိုင်းပျသော အမူအရာဖြစ်၍ ရှက်ဖွယ်ကောင်းလှ၏။

## (စ) အထွေထွေ ယဉ်ကျေးခြင်း

၁။ လူကြီး လူကောင်းများနှင့် လည်းကောင်း၊ လူစိမ်းများနှင့် လည်းကောင်း စကားပြောလျှင် ခေါင်းငုံ့၍ မပြောပါနှင့်။ ထိုသူကို ကြည့်၍ ပြောရာ၏။

၂။ စကား ပြောဆိုရာတွင် ရှက်ကန်းကန်းလည်း မဖြစ်နှင့်။ ရဲတင်းလွန်းသော အမူအရာဖြင့် မဖွယ်မရာလည်း မပြုနှင့်။ (သူတစ်ပါးသည် သင့်အား အပြစ် ရှာနေသည်ဟု မထင်လေနှင့်။)

၃။ သူတစ်ပါးစကားပြောလျှင် ကြားဖြတ်၍ မပြောရ။ ထိုသူ၏ စကား ဆုံးအောင် စောင့်ဆိုင်းရာ၏။ အကယ်၍ စိတ်မပါသည့် တိုင်အောင် စိတ် မပါသည့် အမူအရာကို မပြဘဲ စိတ်ပါသကဲ့သို့ နားထောင်ရ၏။

၄။ ဖြည့်စွက်၍ ပြောရန်ရှိသော်လည်း ထိုသူစကား ပြီးဆုံးမှ ယဉ် ကျေးသော အမူအရာနှင့် ရိုသေစွာ ဖြည့်စွက်ရမည်။ (မိမိ တတ်ကျွမ်း နားလည်ကြောင်း ပြလိုသည့် သဘော၊ ဆရာ လုပ်လိုသည့် သဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မပြုရ။)

၅။ သူတစ်ပါး၏ အပြစ်ကို မပြောဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ သို့မဟုတ် အကောင်းကိုသာလျှင် ပြောရာ၏။ အကောင်းချီးမွမ်းရန် မရှိလျှင် မပြောဘဲ နေရာ၏။

၆။ ဒေါသထွက်နေသူတစ်ဦးနှင့် အတုံ့အပြန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် ရာ၏။ တစ်ယူသန်သူနှင့်လည်း ယှဉ်ပြီး ပြောဆိုခြင်း မပြုအပ်။ ထိုသူနှင့် မလွှဲမရှောင်သာ၍ ပြောရလျှင် ဖြည်းညင်းစွာ၊ ချိုသာစွာပြောဆိုအပ်၏။

http://www.dhammadownload.com



၇။ မိတ်ဆွေ အချင်းချင်းပင်လျှင် မနှစ်သက်ဖွယ်သော စကား၊ အကျိုးမရှိသော စကားကို မပြောရာ။ ပြောလေ့ရှိလျှင် အကျင့်ပါတတ်၏။

၈။ လူကြီးလူကောင်း မိကောင်းဖခင် သားသမီး ပီသစွာ ရိုင်းပျသော စကား အသုံးအနှုန်းကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။ စိတ်ဆိုးသော အခါမှာပင် မသုံးမိရန် သတိထားရာ၏။ (လျှာကို ထိန်းနိုင်လျှင် ကိုယ်ကို ထိန်းနိုင်လာလိမ့်မည်)

၉။ မကောင်းသော စကားကို မပြောမိစေရန်၊ မကောင်းသော အလုပ်ကို မလုပ်မိစေရန် သတိကြီးစွာ ထားရာ၏။ သူတစ်ပါး ပြောဆို လုပ်ကိုင်နေပါလျှင် ရှောင်၍ သွားရာ၏။ တစ်စုံတစ်ရာ အားပေးခြင်းမပြုဘဲ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၏။ ရွယ်တူချင်း ဖြစ်သော် ဆုံးမရာ၏။ (ဤကား ဝတ္တရား ဖြစ်ကြောင်း မမေ့အပ်)

၁၀။ မိမိနှင့် မဆိုင်သော နေရာ အရာဝတ္ထုပစ္စည်း အလုပ်အကိုင်များတွင် မပါဝင် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၁၁။ မိမိနှင့်ဆိုင်သော ကိစ္စဖြစ်စေကာမူ မိမိအား သိစေသော အခါမှာသာလျှင် သိရာ၏။ သိလိုဇောနှင့် ယောဘတကြီး စကား မဆုံးမီ မေးမြန်းခြင်း မပြုနှင့်။ အခွင့်ကို စောင့်၍ မေးသင့်မှ မေးရာ၏။

၁၂။ အခြားသူများ၏ စာရွက်စာတမ်း များအား စောင့်ငဲ့၍ပင် မကြည့်ရာ။ (စည်းကမ်းစနစ် ကြီးသူ ဖြစ်ပါစေ)

၁၃။ မိမိဆောင်ရွက်ရန် တာဝန် ဝတ္တရားရှိပါက မညည်းညူပါနှင့်။ ညည်းတွားတတ် သူသည် မည်သည့်အနေရာမှ အသုံးမဝင်ချေ။ အများအတွက် အနှောင့်အယှက် မဖြစ်စေရုံမျှသာမက ကြားသူတို့ စိတ်တွင် မနှစ်မြို့မှုကို ဖြစ်စေသည်။

၁၄။ မည်သည့်အခါမဆို မျက်နှာကို ကောင်းစွာ ထားရာ၏။ မကောင်းသော ဘေးဒုက္ခ တွေ့သည့်အခါမှာပင် စိတ်မညစ်ဘဲ မှတ်သားရန် သင်ခန်းစာ ရပေသည်ဟု အကောင်းဘက်က ယူရာ၏။

၁၅။ ပြုံးရွှင်သော မျက်နှာကို ထားနိုင်သမျှ ထားပါ။

၁၆။ စကားပြော ချိုခြင်းသည် ယဉ်ကျေးဖွယ်ရာသော အမူအရာဖြစ်၍ မိတ်ဆွေ ပေါများကြောင်း ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com



၁၇။ ယဉ်ကျေးသော စကား အသုံးအနှုန်း တို့ကို အစဉ်အမြဲ သတိထား၍ သုံးပြီးလျှင် စိတ်ချမ်းသာစွာ မျက်နှာထားဖြင့် ချိုသာ ရွှင်ပြုံးနိုင်ပါစေ။

၁၈။ ''နှုတ်ချို သျှိုတစ်ပါး''၊ ''နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး''၊ ''နှုတ်ကြောင့် သေ လက်ကြောင့် ကြေ'' ဆိုသော စကားပုံကို သတိပြုပါ။

၁၉။ ''စကားကျွံသော် နှုတ်မရ''ဟူသော စကားပုံ တို့သည် နှုတ်မှု ယဉ်ကျေးခြင်းဆိုင်ရာ စကားပုံများ ဖြစ်ပေသည်။

၂၀။ သူတစ်ပါး၏ ပျော်ရွှင်မှုကို မနှောင့်ယှက်ပါနှင့်။ လူသားတိုင်းအပေါ် ဖြောင့်မတ်သော စိတ်စေတနာကောင်း ထားပါ။

၂၁။ မိမိမှာ တာဝန်ပေးခံရ၍ ဩဇာအာဏာ ရှိလာလျှင် ငယ်သားကို မညှဉ်းပါနှင့်။ မကြိမ်းမောင်းပါနှင့်။ ယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆို ဆက်ဆံတတ်ပါစေ။

## (ဃ) နိုင်ငံသားတို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများ

### (၁) နိုင်ငံသား ဆိုသည်မှာ

၁။ နိုင်ငံသား ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို ဝေပုံကျ ထမ်းဆောင်၍ ဝတ္တရားအလိုက် ခံစားထိုက်သော အခွင့်အရေးတို့ကို ခံစားပိုင်ခွင့်ရှိသူ တစ်ယောက် ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။ ထို့ကြောင့် နိုင်ငံသားအဖြစ် ခံယူရရှိသူမှန်သမျှ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန်ကို ထမ်းဆောင်ရမည့် တာဝန်၊ နိုင်ငံတော်က ပေးစွမ်းနိုင်သော အခွင့်အရေးဟူ သမျှကို ခံစားရမည့် တာဝန်ရှိသည်ဟု မှတ်ယူရပေမည်။ အကယ်၍ နိုင်ငံသားတစ်ဦးမှာ ထို တာဝန်များ ပျက်ကွက်ချေသော် တရားဥပဒေ အရ နိုင်ငံသားဖြစ်ခွင့် ရနေစေကာမူ နိုင်ငံသား ဖြစ်ထိုက်သော အရည်အချင်း မရှိဟု မှတ်ယူသင့်၏။

http://www.dhammadownload.com



၂။ နိုင်ငံသားတိုင်း၌ နိုင်ငံသားတိုင်း ဖြစ်ထိုက်သော ဂုဏ်အင်္ဂါ အရည်အချင်းများ ရှိကြပါသလောဟု စီစစ်ကြည့်ပါမူ အရေအတွက် ယုတ်လျော့သွားမည်မှာ ယုံမှားဖွယ် မရှိချေ။ နိုင်ငံတစ်ခု၏ ယဉ်ကျေးခြင်း အဆင့်အတန်းမှာ ဂုဏ်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံသော နိုင်ငံသား အရေအတွက် အနည်းအများပေါ်တွင် အထောက်အထားပြုတန်ရာ၏။

၃။ နိုင်ငံသား ပီသစေရန် ရှိသင့်သော ဂုဏ်အင်္ဂါ အရည်အချင်းများမှာ အရေအတွက် အားဖြင့် များပြားလှပေရာ အဓိကအားဖြင့် အသိဉာဏ် ပြည့်စုံ၍ အကောင်းအဆိုး အကျိုးအပြစ် တို့ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြား တတ်သော ဉာဏ် ရှိရပေမည်။ သို့မှ "လူထူ" မဖြစ်ဘဲ "လူထု" ဖြစ်ရာ၏။

၄။ ဒီမိုကရေစီခေတ်တွင် လူထု၏ဆန္ဒမှာ အရေးကြီးသော အစိတ်အပိုင်း ဖြစ်၍ ကောင်းကျိုး၊ မကောင်းကျိုးမှာ လူထု၏ အသိဉာဏ်ပေါ်တွင် တည်ပေသည်။

၅။ ထို့အပြင် မိမိကိုယ်ကို ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းတတ်ခြင်း၊ ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့ခြင်း၊ စိတ်သဘောကြီးခြင်း၊ စည်းကမ်းသေဝပ်ခြင်း၊ ရိုသေကျိုးနွံခြင်း စသည့် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး သုံးပါးလုံး စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းနိုင်သော အရည်အချင်းများလည်း ရှိရမည်ဖြစ်ပေသည်။

၆။ နိုင်ငံသား ဆိုသည်မှာ နိုင်ငံတော်ကို တန်ဖိုးထား လေးစားခြင်း၊ အများ၏ အကျိုးအတွက် စိတ်ရောကိုယ်ပါ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တရားဥပဒေ အရ လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ အသိဉာဏ်နှင့် ယှဉ်၍ ရိုးသားဖြောင့်မတ်စွာ ဆန္ဒမဲပေးခြင်း စသည့် ပြည်သူ့တာဝန်များကို သိရှိနားလည်ပြီး လိုက်နာကြရမည့်အပြင် နိုင်ငံတော်၏ အကျိုးစီးပွား ပျက်ပြားစေမည့် ပြည်တွင်းရန်၊ ပြည်ပရန် ဟူသမျှကို ကာကွယ်တွန်းလှန် တိုက်ဖျက်ရမည် ဟူသော သဘောထား၊ နိုင်ငံ၏ ကာကွယ်ရေးနှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး အတွက် မိမိစွမ်းဆောင်နိုင်သည့်ဘက်မှ ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရမည် ဟူသော သဘောထား ရှိရပေမည်။

၇။ နောက်ဆုံး ဖော်ပြလိုသောအချက်မှာ တစ်ပြေတည်းနေ တစ်ရေတည်းသောက် သွေးချင်းများဖြစ်သည့် တိုင်းရင်းသားလူမျိုး အားလုံးသည်

http://www.dhammadownload.com



အညီအညွတ် ပူးပေါင်းလက်တွဲလျက် နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် သားစဉ်မြေးဆက် ဆောင်ရွက်လိုသော စိတ်များ အမြဲမပြတ် ကိန်းအောင်း နေစေရန် မွေးမြူ ထိန်းသိမ်းသွားကြရန် လိုအပ်လှပေသည်။

## (၂) တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားတို့၏ အဓိပ္ပာယ်

၁။ မယဉ်ကျေးသော ခေတ်တွင် နေထိုင်ခဲ့ကြသော လူရိုင်းတို့ လက်ထက်က တာဝန်ဝတ္တရားဟူ၍ ပြောပလောက်အောင် မည်မည်ရရ မရှိခဲ့သော်လည်း တိုးတက် ယဉ်ကျေးသောအခါ လူမျိုးနှင့် နိုင်ငံ၏အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာသည်နှင့်အမျှ နိုင်ငံသားများအပေါ် ကျရောက်သော တာဝန် ဝတ္တရားများမှာလည်း များစွာ ကျယ်ဝန်းလာခဲ့လေသည်။

၂။ တာဝန်နှင့်ဝတ္တရား ဟူသော စကားမှာ သဘောအားဖြင့် ခြားနား၏။ အချိန်ရှိသမျှ အမြဲတမ်း ဆောင်ရွက် လုပ်ကိုင်ရမည့် သဘောအရာမှာ "ဝတ္တရား"ဖြစ်၏။ ရံဖန်ရံခါမှ ပေါ်ပေါက်လာ၍ မလုပ်လျှင် မဖြစ်နိုင်လောက်အောင် အရေးကြီးသော အရာမှာ "တာဝန်" ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တာဝန်သည် ဝတ္တရားထက် ပို၍ အရေးကြီးသည်ဟု သိနားလည်ရာ၏။ ဝတ္တရား ပျက်ကွက်သောသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်အတွက် ၄င်းနှင့်အတူ အနည်းငယ်မျှသော သူတို့သာလျှင် နစ်နာ၍ "တာဝန်"ပျက်ကွက် ခဲ့လျှင်ကား တစ်မျိုးသားလုံးနှင့် တစ်နိုင်ငံလုံးပါ နစ်နာ ပျက်စီးတတ်၏။

၃။ တာဝန် ဝတ္တရားကို လေးစား လိုက်နာတတ်သူများသည် မိမိ နေအိမ် မိသားစု တာဝန် ဝတ္တရားများ၊ မိမိကျောင်း၏ တာဝန် ဝတ္တရားများ၊ မိမိ မြို့ရွာရပ်ကွက်၏ တာဝန် ဝတ္တရားများ၊ မိမိ နိုင်ငံတော်၏ တာဝန် ဝတ္တရားများ စသည်ဖြင့် ဆင့်ကဲဆင့်ကဲ လူမှုဆက်ဆံရေး တိုးတက် ကျယ်ပြန့်လာသည်နှင့်အမျှ ပိုမို တိုးတက်များပြား ကျယ်ဝန်းလာပေမည်။

၄။ နိုင်ငံသားများ၏ တာဝန်နှင့် ဝတ္တရားများတွင် အကြီးလေးဆုံး တာဝန်မှာ နိုင်ငံ၏ ဥပဒေများကို လေးစားလိုက်နာ ဆောင်ရွက်ခြင်းနှင့်

http://www.dhammadownload.com



နိုင်ငံတော်၏ ကျေးဇူးသစ္စာကို စောင့်သိ ရှိသေခြင်းပင် ဖြစ်၍ ဥပဒေကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် ရှိသေလေးစားခြင်းဖြင့် အများ၏ ကောင်းကျိုးကို ကိုယ်ထိလက်ရောက် လုပ်ကိုင်သည်နှင့် ထပ်တူ ထပ်မျှပင် ဖြစ်ပေသည်။

## (၃) နိုင်ငံသားတို့၏ ဒို့တာဝန်အရေး (၃) ပါး

ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံသားတိုင်း အမျိုးသားရေး တာဝန် အဖြစ် ဦးထိပ်ပန်ဆင် ထိန်းသိမ်းသွားကြမည့် တာဝန်အရေး ၃ ပါးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

## ဒို့တာဝန်အရေး (၃) ပါး

၁။ ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး (ဒို့အရေး)
၂။ တိုင်းရင်းသား စည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး (ဒို့အရေး)
၃။ အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး (ဒို့အရေး)

ပညာလိုလားသော ကျောင်းသား/ကျောင်းသူများ အလေးထား လိုက်နာကြရမည့် ကျောင်းသား တာဝန် အရေး သုံးပါးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း ဖြစ်သည်။

## (၄) ကျောင်းသားတာဝန်အရေး (၃) ပါး

၁။ လူမိုက်ကို မပေါင်းသင်းရေး (ဒို့အရေး)
၂။ ပညာရှိကို ရှာဖွေပေါင်းသင်းရေး (ဒို့အရေး)
၃။ ချီးကျူးပူဇော်ထိုက်သူကို ချီးကျူးပူဇော်ရေး (ဒို့အရေး)

http://www.dhammadownload.com



ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ထိုသတိုးမင်းဖျား အရိုးတော်၏ မြစ်တော်ရင်း 'စောနန်း' တို့ သင့်မြတ်ရာတွင် ပြည်စုန်ဘုရင် မဟာသီဟသူရ နန်းတက်နှစ် သက္ကရာဇ် ၈၃၀ ပြည့်တွင် အဝရွှေမြို့တော်၌ 'ရှင်ဟာရဋ္ဌသာရ'' ကို ဖွားမြင်တော်မူသည်''

ဟု တွေ့ရပြန်လေရာ ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရနှင့် စောနန်းတို့ ဆက်နွယ်ထားပုံကို ထားဦး၌ 'စောနန်း' သည်ပင်လျှင် 'ကဗျာစရိယ ကဝိသံသ စာတမ်း' တွင် ပြဆိုထားသကဲ့သို့ 'သတိုးမင်းဖျား' သမီးတော် မဟုတ်ဘဲ 'သတိုးမင်းဖျား' အရိုးတော်၏ 'မြစ်တော်ရင်း' ဖြစ်နေပြန်လေသည်။

မြန်မာ့စာပေ သမိုင်းတွင် အလွန်လျှင်မှ ထင်ရှား ကျော်စောတော်မူပေသော ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သင်္ခရဝန်ကို လွန်ဆန်တော် မမူနိုင်သည့်အတိုင်း သက္ကရာဇ် ၈၉၂ ခုနှစ်၊ သက်တော် ၆၂ နှစ်တွင် ပျံလွန်တော်မူခဲ့ရှာသတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com



# ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ၏ လက်သစ်တောင်တာ သုံးဆောင်စာများမှ ကောက်နုတ်ချက်များ

## လူမှုဆက်ဆံရေး နည်းလမ်းကောင်းများ

- အစ်ကိုကြီးအား၊ ညီငယ် များလည်း၊ စကား နုတ်ဆက်၊ ဖက်၍ မဆို၊ ရှိသေ လှစေ၊ ကိုကြီး အစ်မ၊ သည်နှစ် ဝကို၊ မိဘကဲ့သို့ မှတ်ပါလေ။
- ဆွေကြီး မျိုးကြီး၊ အဘကြီးနှင့်၊ ဦးရီးသားချင်း၊ ဘထွေးရင်းက ဟူသမျှကို၊ ဂုဏာဝုမ်၊ ပစာယန၊ စိတ်ကသိစေ၊ ပြစ်မှားမိက မသင့်ချေ။
- ပေါက်ဖော်သားချင်း၊ တစ်ဝမ်းတွင်းမှ၊ အရင်းအနှစ်၊ ဖွေစိစစ်၍၊ အပြစ်စုပုံ၊ မခြားထုံသည်၊ အူတုံ့ဖြစ်ကာ ချစ်ကြလေ။
- သေတူရှင်ဘက်၊ ဆောင်ရွက်မကင်း၊ အချင်းချင်းတွင်၊ အခင်းကြီးငယ်၊ ရှိခါ ဝယ်လည်း မဖယ်မသွေ၊ ညီညာကုန်း၍ ရုန်းကြလေ။
- တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊ သတိမှာ ဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ။
- မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့်၊ မျက်မာန်ဒေါသ၊ မထွက်ရအောင် မာန်မာန ကို ချုပ်ကြလေ။
- သေနှင့်အရက်၊ စီးပွားဖျက်ကို တစ်စက်ကယ်မျှ၊ မသောက်ကြနှင့် ရှောင်ကြပါလေ အဆိပ်ရေ။
- ကိုယ်နှင့်လည်းစာ၊ သတ္တဝါကို ကြင်နာလှစေ၊ သူ့အသက်ကို ချစ်ပါလေ။
- သူ့ကိုမမှား၊ မလှည့်စားနှင့်၊ စကား မပြည်၊ မြွက်သည်စစ၊ ပြောသမျှကို မှန်လှစေ။

http://www.dhammadownload.com



- သူတော်ကောင်းနှင့်၊ ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ၊ လူမိုက်မဲကို၊ ရှောင်လွှဲပါလေ၊ ဤသူအမြတ်၊ ဤသူလတ်က၊ ညစ်ထပ်ကြမ်းကြုတ်၊ သူယုတ်ဟု၊ အဟုတ်မမှန်၊ မသွေလှန်သည်၊ ဇေကန်ဆတ်ဆတ်၊ လူသုံးရပ်ကို သိတတ်စေ။
- ရပ်သူရွာသား၊ သူကောင်းများ၏၊ နားမှာမဆန့်၊ မခန့်မလေး၊ သူမုန်းဆေးလျှင်၊ ဆဲရေး ညစ်ညမ်း၊ ကိုယ်လက် နွမ်းအောင်၊ အသွမ်း မကျင့်ကြလေနှင့်။
- ကွယ်ရာ မရှေး၊ မျက်နှာဝေးက၊ တွေလကြံဘိ၊ မိမိသဘော၊ သို့ကျင့်သောဟု၊ ပြောရ လူချင်း၊ မေတ္တာ ကင်းအောင်၊ သတင်း မပုပ်ပါစေနှင့်။
- အရောင်းအဝယ်၊ အသွယ်သွယ်တွင်၊ လိုဖွယ်ရရ၊ ဖိုးထိုက်တန်လျှင်၊ မှန်သည်ကိုလိုက်၊ လောဘ တိုက်၍၊ လူမိုက် မဆိုရစေနှင့်။
- မဖြောင်မသား၊ မတရားကို၊ လားလား ဤသူ၊ မပြုဟူ၍၊ ဗိုလ်လူခပ်သိမ်း၊ မေတ္တာလိမ်းသည်၊ ချီးမွမ်းဆိုတွေ ရတတ်စေ။
- သူ၏စီးပွား၊ ငါ့စီးပွားကို၊ ထောက်ထားမိစေ၊ ကြီးလောဘကို မှုတစေ။
- မမွေ မနှောက်၊ မကောက် မကျစ်၊ မလိမ် လစ်ဘဲ၊မစဉ်းလဲနှင့်၊ စိတ်ထဲဖြောင့်စေ၊ သူ့အကျင့်ကိုလည်း သိတတ်စေ။
- ဟုတ်သော အကြံ၊ မှန်သော အကျင့်၊သင့်သော အယူ၊ဖြူသော နှလုံး၊ သူတော် ထုံးကို၊ စွဲသုံးသောထွေ မှန်လှစေ။
- မှတ်ဖွယ်မှတ်ရာ၊ ထိုထိုစာကို၊ ရှာ၍မပြတ်၊ အိမ်တွင်ဖတ်။
- ဖတ်ပြန်သော်ကား၊ ဖတ်ဖန်များက၊ သားမယားပင်၊ သိမြင်ကင်းကွာ၊ မလိမ္မာလည်း၊ စာပေစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ ထူးခြားလိမ္မာ၊ ရှိသည်သာတည့်။
- ရင်ဝယ်ဖြစ်ငြား၊ မွေးသည့်သားကို၊ မယ်ဘွားမိခင်၊ ဆုံးမသင်သို့၊ အကြင်ဆရာတို့ သူငါကို လိမ္မာစေကြောင်း၊ ကောင်းပါစေလို့၊ ဆိုပါသမျှ၊ ဩဝါဒကို၊ နားမှုမထောင်၊ မကြားယောင်သို့၊ မောင်တို့ပြက၊ ယခုပစ္စုပ္ပန်၊ နောင်သံသရာ၊ ဆက်များစွာ၊ ချမ်းသာမည်ရေး၊ အလွန်ဝေးသည်။ သေဘေးမလွဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ ရွေခဲ ဘယ့်နှယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ လွဲဖယ်ကြံစည်လွတ်ပါမည်။

http://www.dhammadownload.com



# ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်

၈၀၀ ခန့်- ၈၇၅ ခန့်.

ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်သည် စစ်ကိုင်း စီရင်စု မြင်းမူ မြို့မှ ၂ တိုင်ကွာသော ထီးဆောင်းရွာ၏ မြောက်ဘက် ၂ တိုင်ကွာ ကန်တော် ရွာ၌ ဖွားမြင်တော်မူ၏။ ဖွားသက္ကရာဇ်နှင့် မယ်တော်၊ မည်းတော်တို့၏ အမည်နာမ များကိုမူ မသိရ။

သက္ကရာဇ် ၈၄၂ ခုနှစ်တွင် ဒုတိယ မင်းခေါင် နန်းတက်တော်မူ သည်။ ထိုမင်း၏ အရီးတော်ဖြစ်သော စစ်ကိုင်းမြို့စား မင်းလှထွတ်က ကန်တော်ရွာတွင် ကျောင်းဆောက် ကိုးကွယ်ခြင်းခံရသော အရှင်ကား ဤ ဆရာတော်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော် ဟု တွင်၏။

http://www.dhammadownload.com



ယင်း မင်းလှထွတ်၏သား သခ်သူနှင့် ဒုတိယမင်းခေါင်၏ နှမတော်လတ် ဘိုးတော် ရှင်ဘွားကို စုံဖက်တော်မူပြီးနောက် မယ်တော် မင်းလှထွတ် လွန်လျှင် ထိုသား ချွေးမ တို့သည် ကန်တော်မင်းကျောင်းဆရာတော်ကိုပင် ဆက်လက် ကိုးကွယ်ကြပြန်သည်။ ထို့ကြောင့် မင်းခေါင်၏ သားတော်ဖြစ်သော သက္ကရာဇ် ၈၆၃ ခုနှစ်တွင် နန်းတက်သည့် ရွှေဂူဒါယကာ ရွှေနန်းကြော့ရှင် ဘုရင်နရပတိ လက်ထက်၌လည်း မင်းဇကရာဇ်၏ အရိုးတော်ဆရာ ဖြစ်သည်။ သည်ကိုရည်၍ ရွှေဂူဒါယကာ မင်းထံ ဆက်သွင်းသော မေတ္တာ စာအချိုပိုဒ်တွင် "အရိုးတော်ဆရာ၊ မဟာထေရ်ကျော်၊ ကန်တော်မင်းကျောင်း၊ မေတ္တာလောင်းသား" ဟု မိန့်တော်မူလိုက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

ထို ကန်တော်မင်းကျောင်း မေတ္တာစာကို ရေးသား ဆက်သွင်းပြီးသည့်နောက် အနှစ် ၂၀၀ ကျော်ခန့်မျှ ရှိသောအခါ သက္ကရာဇ် ၁၀၉၅ ခုနှစ်တွင် နန်းတက်တော် မူသော ဟံသာဝတီရောက် မင်းတရားကြီး လက်ထက်တွင် တောင်တွင်းကြီး မြို့၌ အထူး ထင်ပေါ် ကျော်ကြားသော "တောင်တွင်းမင်းကျောင်းဆရာတော်" သည် "လက်ျာဝဓန"၊ "ဇေယျာနန္ဒရာဇာ" နှစ်ဘွဲ့ခံ တောင်တွင်းမြို့သူကြီး ဦးကြွက်ဖြူ၏ တောင်းပန်ချက်အရ "ကန်တော်မင်းကျောင်း မေတ္တာစာ အဖြေကျမ်း" ကို ကြိုးပမ်း ဖြေဆိုတော်မူလေသည်။

ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်သည် ကန်တော်မင်းကျောင်း မေတ္တာစာ အပြင် 'လောကသာရပျို့' ကိုလည်း စပ်ဆိုခဲ့သေးသည်။ အချို့က ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော် မရေးဟု ဆိုကြ၏။ ဟုတ်မဟုတ်၊ မှန်မမှန် သိရန်ကား ထိုပျို့နိဂုံးတွင်-

"ကျင့်ထုံး မှတ်ရာ၊ သင့်လှစွာကို၊ ပညာရှိသူ၊ မှတ်စိမ့် ဟူ၍ ဆုယူပတ္ထနာ၊ ကြိုက်ရာ ရှာသည်၊ ထင်စွာ အကျော်၊ ကန်တော်မင်းကျောင်း၊ မြတ်နှံ့လျောင်းသား၊ စုပေါင်း မဟာ၊ သူပညာလျှင်..."

ဟု အတပ် ဆိုထားချက်ပင် ဖြစ်သတည်း။

●

http://www.dhammadownload.com



# ကန်တော်မင်းကျောင်း ဆရာတော်
# လောကသာရ ဆုံးမစာ

"အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ကြောင်း
ကောင်းလှစေချင်၊ ပဲ့ပြင်နိစ္စ
ကွပ်ဆုံးမသား၊ မိဘဆရာ၊ စကားနာ၍
ကျမ်းစာသိမြင်၊ တတ်အောင်သင်လော့
ပေါ်လွင်မပြု၊ ကောင်းရာတုလျက်
ကောင်းမှုမြတ်နိုး၊ ကောင်းအောင်ကြိုး၍
ကောင်းကျိုးကိုယ်၌ တည်စေမင်း။"

အသက်ရှည်ခြင်း၊ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းစေခြင်း၊ အလွန်ကောင်းစေလိုခြင်းကြောင့် အမြဲမပြတ် ပြောဆိုဆုံးပြုပြင်ပေးကြသော မိခင်ဖခင်နှင့် ဆရာသမားတို့၏ စကားကို နားယူနားထောင်၍ သင်ပြသောစာပေကျမ်းဂန်ကိုလည်း တတ်မြောက် အောင် သင်ယူပါလေ။ ပေါ်ပြူလာဖြစ်အောင် မလုပ်ရ၊ လူတော်လူကောင်းတို့ ပြု လုပ်ကြသော အမူအရာကို တုပနည်းယူမည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင်စုံမက်ကာ လူတော်လူကောင်းဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်၍ ကောင်းကျိုးခံစားရအောင် လုပ်ဆောင်ကြရမည်။

http://www.dhammadownload.com



"သူကြီးမိဘ၊ ဆရာစသား
စိုးရသခင်၊ ကျေးဇူးရှင်တို့
ပြစ်တင်မောင်းမဲ၊ ရိုက်ပုတ်ဆဲလည်း
ဝမ်းထဲယုံ့ယုံ့၊ ယုတ်လျှင်ကျုံ့သို့
ဆိုတုံ့မဝံ့၊ စောင့်မာန်ညွှံ့၍
ကြောက်ရွံ့ရိုသေ၊သည်းခံထွေဖြင့်
ကောင်းတေနှလုံး၊ ယဥ်စေမင်း။"

လူကြီးမိဘဆရာမှ စ၍ အစိုးရသော အရှင်သခင် ကျေးဇူးရှင်တို့က အပြစ်ဆိုခြင်း၊ မပြစ်တင်ခြင်း၊ မောင်းမဲခြင်း၊ ဆဲရေးခြင်း၊ ရိုက်ပုတ်ခြင်း တို့ကို ပြုကြငြားသော်လည်း ယုန်သူငယ်တို့ မည်သည် လူတို့နှင့် တွေ့ကြုံသော အခါ၌ အလွန်တရာ ကြောက်ရွံ့လှ၍ မိမိကိုယ်ကို ကြုံ့ကြုံ့ ယုံ့ယုံ့ပြု၍ နေဘိသကဲ့သို့ မိမိ ဝမ်းတွင်း စိတ်နှလုံး ထဲကပင် တုန့်ပြန် ပြောဆိုဝံ့ခြင်း မရှိဘဲ မာန်တံခွန်ကို နှိမ်ချကာ ကြောက်ရွံ့ ရိုသေခြင်းဖြင့် သည်းညည်း ခံ၍ မိမိ၏ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထား၍ ယဥ်ကျေး သိမ်မွေ့စေရမည်။

"ဆန္ဒာဒေါသ၊ ဘယာမောဟ
အပါယ်ကျသား၊ ဓမ္မလေးမည်
ဂတိတည်၍၊ လူ့ပြည်နတ်ရွာ
ချမ်းသာကောင်းမွန်၊ စံစုန်ဆန်လျက်
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း၊ ကျင့်ကောင်း သီလ
လျှူဒါနနှင့်၊ ပုညလယ်မြေ
စိုက်ကြဲထွေဖြင့်၊ မျိုးခြေအပင် စည်စေမင်း။"

ချစ်သူကို အသာပေး၍ ဘက်လိုက်ခြင်း ဆန္ဒာ ဂတိ၊ မုန်းသူကို နစ်နာစေရန် ဘက်လိုက်ခြင်း ဒေါသ ဂတိ၊ ကြောက်သဖြင့် မမှန်အရာကို ဘက်လိုက်ခြင်း ဘယာ ဂတိ၊ မသိ နားမလည်သဖြင့် မမှန်ရာကို ဘက်လိုက်

F-6B

http://www.dhammadownload.com



ခြင်း မောဟာဂတိဟုဆို အပ်သော အဂတိ လေးပါး တို့ကို လိုက်စားခြင်း မပြုဘဲ တည်ကြည် ဖြောင့်မတ်စွာ တရားမမွသတ် ဖြတ်ထုံးတို့နှင့် အညီ ကျင့်၍ နတ်ပြည် လူ့ရွာကို စုန်ကာဆန်ကာ စည်းစိမ်းချမ်းသာကို ခံစား လျက် နေနိုင်ပါစေ။ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်း သီလကို ဆောက်တည်ရမည်။ ပုညလယ်မြေကောင်း၌ အလှူဒါန မျိုးစေ့ကို ကြဲဖြန့် စိုက်ပျိုးခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ပင်စည်မ အစဉ်တစိုက် စည်ပင်ပွားများ စေရမည်။

"ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊ စောင့်သုံးမြဲစွာ
သတ္တဝါကို၊ မေတ္တာသက်ပေ
လှူဖို့ဝေ၍၊ စိတ်စေကြည်သန်
သဘောမှန်သား၊ ပဉ္စပွန်သံသရာ
သူတော်မြတ်ကို၊ မပြတ်ချစ်ခင်
မိတ်ကျွမ်းဝင်၍
မြဲပင်စင်းလျှဉ်း ပေါင်းယှဉ်မင်း။"

ကိုယ်ဖြင့် ပြစ်မှားမှု၊ နှုတ်ဖြင့် ပြစ်မှားမှု၊ စိတ်ဖြင့် ပြစ်မှားမှုများ မဖြစ်စေရန် မြဲမြံစွာ စောင့်ထိန်းလျက် သတ္တဝါတို့အား ချမ်းသာစေကြောင်း မေတ္တာပို့သ ရမည်။ အလှူဒါနပြု၍ သတ္တဝါ တို့အား အမျှ ပေးဝေရမည်။ ကြည်ဖြူသော စိတ်စေတနာဖြင့် သဘောထား ဖြောင့်မတ်ရမည်။ ပဉ္စပွန် ဘဝနှင့် နောင်သံသရာ ဘဝအဆက်ဆက် အကျိုးနှစ်ပါးကို သိမြင်တတ် သည့် သူတော်မြတ်ကို အကျွမ်းတဝင် ချစ်ခင်စုံမက် နှစ်သက်စွာ အမြဲ ပေါင်းသင်းရမည်။

"ပညာမျက်စိ၊ မြင်မရှိ၍
မသိတရား၊ အယူမှားလျက်
စီးပွားမမျှော်၊ ကျိုးမပေါ်သား
သူတော်မဟုတ်၊ ယုတ်သည့်စရိုက်
လူသူမိုက်ကို၊ မကြိုက်မချစ်

http://www.dhammadownload.com



ရန်သူစစ်ကို၊ မနှစ်သက်ဘဲ
ဝေးစွာရှဲ၍၊ အမြဲခွာရှင်း ဖဲကြဉ်မင်း။"

ဉာဏ်မျက်စိ မမြင်သောကြောင့် ကောင်းသောတရား၊ မကောင်းသော တရားတို့ကို ခြားနားစွာ မသိ၊ အယူမှားလျက် အကျိုးစီးပွား ဖြစ်ထွန်းဖို့ မမြင်၊ ကောင်းကျိုးကို မဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သော သူတော်သူမြတ် မဟုတ်ယုတ်မာသော အမူအကျင့်ရှိသူ လူမိုက်ကို ကြိုက်ချင် ခင်မင်ခြင်း ကင်းဘိ၍ မိမိရန်သူကဲ့သို့ သဘောထားလျက် ချစ်ခင်နှစ်သက် စုံမက်ကြင်နာခြင်း မရှိဘဲ ဝေးဝေးက ခွာ၍ အမြဲမပြတ် ကင်းကင်း ရှင်းရှင်း ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

"ပါဏာတိပါတ်၊ မသတ်ယူသတ်
ခိုးဝှက်မမူ၊ မယူသေစာ
အိမ်ရာမမှား၊ မုသားမဆို
ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၊ စောင့်သီလနှင့်
ဒါနလှူဝတ်၊ ရက်မချွတ်လျှင်
မပြတ်စောင့်တည်၊ ဆုကြီးရည်၍
မကြည်ခိုက်ရန်၊ သူကျူးလွန်လည်း
စောင်မာန်မပြင်း သိမ်းစေမင်း။"

သူတစ်ပါးတို့၏ အသက်၊ သက်ရှိသတ္တဝါမှန် သမျှ၏ အသက်ကို မသတ်ခြင်း၊ သူတစ်ပါး ဥစ္စာကို မခိုးယူခြင်း၊ မူးယစ်တတ်သော သေရည်သေရက်တို့ကို မသောက် မစားခြင်း၊ သူ့ သားမယားကို ပြစ်မှား မကျူးလွန်ခြင်း၊ မဟုတ် မမှန်သော စကားကို မပြောခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချခြင်း၊ အလှူဒါနဝတ်ကိုလည်း တစ်ရက်မျှ မလွတ်ရအောင် အမြဲမပြတ် ဆောက်တည်ပြီးသော် ဘုရားဖြစ်ရန် ဆုကြီးကို ရည်ရွယ် တောင့်တ၍ စိတ်နှလုံး မကြည်လင်ဖွယ် ခိုက်ရန်ဒေါသ ဖြစ်ဖွယ်ရာ သူတစ်ပါးက မိမိအား ကျူးလွန် စော်ကားလာသော်လည်း မာန်မာန ပြင်းစွာကို မပြင်း ထန်စေရ၊ ဒေါသကို သိမ်းဆည်းရမည်။

http://www.dhammadownload.com



"မိခင် ဖခင်၊ ကျေးဇူးရှင်ကို
ချစ်ခင်မြတ်နိုး၊ ဂူပုထိုးသို့
ရှိခိုးဦးတင်၊ ကြည်လင်မြတ်လေး
သိမ်းမြန်းမွေး၍၊ လုပ်ကျွေးခယ
ရိုတုပ်ကွလျက်၊ ကြီးထသက်အို
မျိုးဆွေကိုလည်း၊ ကြည်ညိုညွတ်တိမ်း
ပိုက်ထုတ်သိမ်း၍
မယိမ်းစင်းလျှင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။"

မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင် နှစ်းပါးတို့ကို အမြတ်တနိုး ချစ်ခင်မြတ်နိုး ရမည်။ ပုထိုးစေတီများကဲ့သို့ ကြည်ညို လေးမြတ်စွာရှိခိုးဦးတင် ပြုရမည်။ ထိန်းသိမ်း မွေးမြူပြီးလျှင် ရိုသေစွာ ပြုစု လုပ်ကျွေးရမည်။ ဒူးပုဆစ်တုပ်ပြီး ရိုသေရမည်။ အဝတ်အစားတို့ဖြင့်လည်း လုပ်ကျွေးမွေးမြူ ပြုစုပါ။ ထိုမှ တစ်ပါးလည်း အသက်ရွယ်ကြီးရင့် အိုမင်းသော သားချင်း ပေါက်ဖော် ဆွေမျိုးဉာတိကိုလည်း ကြည်ညိုကိုင်းညွတ် ဂရုစိုက်၍ ယုယုယယ ပိုက်ပိုက် ပွေ့ပွေ့ ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်လျက် အလုံးစုံကို မယွင်းမချွတ် စေဘဲ ပြုစု ကျွေးမွေးကြရမည်။

စတုဒိသာ၊ လေးမျက်နှာမှ
ရောက်လာအများ၊ ပုဏ္ဏားရဟန်း
ဆွမ်းပန်းချို့တဲ့၊ ရိက္ခာမဲ့ကို
ဆည်းခဲ့ဥစ္စာ၊ အိမ်လှောင်ခါ၌
လွယ်ကာထားသူ၊ ထိုသသူကို
လိုတူမှတ်သား၊ သနားမြတ်လေး
ဝတ်စားပေး၍
ကျွေးမွေးထံရင်း၊ ငြိမ်းစေမင်း။"

အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက်တည်း ဟူသော အရပ်

http://www.dhammadownload.com



လေးမျက်နှာမှ များစွာ လာရောက်ကြကုန်သော ဆွမ်း၊ ကွမ်း မပြည့်စုံ ရိက္ခာမရှိ ဖြစ်ကြကုန်သော အရိယာဝင် သူတော်စင် ရဟန်း၊ ပုဏ္ဏားနှင့် ဧည့်သည်များကို မိမိနှင့်ထပ်တူ သနားချစ်ခင် လေးစားစိတ်ဖြင့် မိမိတို့၏ အိမ်၌ သိုလှောင် စုဆောင်းထား၍ အလိုရှိက အလွယ်တကူ အသုံးပြုရန် ထားသော ပစ္စည်းတို့မှ ယူကာ ထိုသူတို့ လိုရာ နှစ်သက်ရာ အဝတ်ပေးခြင်း၊ အစား ကျွေးမွေးခြင်းတို့ကို ပြုစု၍ မိမိထံ၌ လိုအင်ဆန္ဒများ ငြိမ်းအေး ပြည့်ဝစေရမည်။

"အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခအနတ္တာ
သုံးပါးလက္ခဏာ၊ မချာအောက်မေ့
တစေ့စေ့လျှင်၊ အလေ့အထ
ကွပ်ဆုံးမ၍၊ ပဥ္စခန္ဓာ
ငါးဖြာနာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်ချုပ်ကြိမ်ဖန်
စက်အဟုန်သို့၊ ဖန်တလဲလဲ
ဝတ်ဆင်းရဲကို၊ ဝမ်းထဲသံဝေ
ထိတ်လန့်တွေဖြင့်၊
ရှိရေသည်းတွင်း၊ ကျိန်းစေမင်း။

အနိစ္စ-အမြဲ မရှိခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ- ငါ မဟုတ်ခြင်း၊ အစိုးရခြင်း တည်းဟူသော လက္ခဏာရေး သုံးပါးတို့ကို စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ မလစ်လပ် အမြဲမပြတ် ထပ်ကာထပ်ကာ အလေ့အကျင့်ပြု လျက် အောက်မေ့နှလုံး သွင်းပြီးလျှင် မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းမွန် စွာ ဆုံးမပါ။ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး တို့သည် စက်ရဟတ်ကဲ့သို့ အကြိမ်ကြိမ် အဖန်ဖန် ဖြစ်တတ် ပျက်တတ်ခြင်း၊ အဖန် တလဲလဲ ကျင်လည် တတ်သော သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲကို စိတ်ထဲ၌ ထိတ်လန့်ခြင်းဖြင့် သံဝေဂ တရားရကာ အသည်းထဲ အရိုးထဲ အရေထဲမှာ စွဲအောင် သံဝေဂ တရားကို ကိန်းအောင်း တည်နေစေရမည်။

http://www.dhammadownload.com



"လောဘ ဒေါသ၊ မောဟာသူပျက်
နေ့တိုင်းဖျက်၍၊ အမျက်သည်းလွန်
တဖျင့်သန်လျက်၊ ပြေးဝှန်ဖင်ဖင်
အာရုံမြင်က၊ ခင်ခင်မွတ်မွတ်
လိုက်လံတတ်သား၊ ထူးပွတ်မဆိုင်း
စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထုံးပိုင်မချာ
ယဉ်စိမ့်ငှာလျှင်
ပညာထိန်း၍ မိန်းစေမင်း။"

လောဘ ဒေါသ မောဟတည်း ဟူသော သူပျက်နှင့် တူသည့် တရားသည် သင့်အား နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ဖျက်ဆီးလျက်ရှိသည်။ အမျက်ဒေါသ ထွက်ခဲ့လျှင် မညီမညွတ် ကိုးယိုးကားယားဖြစ်ကာ တရှူးထိုး ထင်ရာကိုသာ ပြုတတ်သည်။ အာရုံမြင်တိုင်း ခင်မင်စုံမက် မွတ်သိပ် ဆာလောင်စွာ လိုက်လံတတ်သော စိတ်ကို ပြေးထွက်သွားလာခြင်း မပြုနိုင်အောင် ထူးခတ်၍ ထားရမည်။ ဆင်ရိုင်းသည် အစဉ်အပြတ် ဒေါသ အမျက် ထွက်လျက်သာရှိသဖြင့် တစ်စုံတစ်ရာကို တွေ့မြင်လျှင် ရပ်နားခြင်း မရှိဘဲနှင့် ပြေး၍ ရန်မူတတ်၏။ ထိုဆင်ရိုင်းနှင့် တူသော စိတ်ကို အမြဲမပြတ်ပင်လျှင် ယဉ်ကျေး သိမ်မွေ့စေအံ့သောငှာ ဉာဏ်ပညာတည်း ဟူသော ချွန်းတောင်းဖြင့် ထိန်းကျောင်း၍ ငြိမ်သက်စေရမည်။

"လယ်လုပ်ကုန်သွယ်၊ ကြွေးဆယ်မြီချ
တွက်ဆစိတ်ပြား၊ အပါးပါးလျှင်
အပွားအရင်း၊ လတွင်းတက်တိုး
ထမ်းပိုးနှစ်လည်၊ ချသည်မပြတ်
အိမ်ထောင်ဝတ်ဖြင့်၊ အမှတ်မြဲမြံ
လုပ်ကြံကြိုးစား၊ ကျွဲနွားဆိတ်ဝက်
ဝမ်းဘဲငှက်နှင့်၊ ကြက်ကမကြွင်း
သိမ်းမွေးပြင်းလျက်၊ များခြင်းစုံစီ

http://www.dhammadownload.com



ဖန်တီဝယ်ရောင်း၊ ထပ်ကာလောင်းလျက်
ပဲပြောင်းစပါး၊ ကျီပြည့်ထား၍
ခွက်ပြားရွှေငွေ၊ ဆည်းပူးတွေဖြင့်
မျိုးဆွေမှီတင်း၊ ကြွယ်စေမင်း။"

လယ်ယာ လုပ်ကိုင်ခြင်း၊ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ် လုပ်ခြင်း၊ ကြွေးပေါင်း၊ မြီပေါင်းများကို ရအောင် တောင်းယူ၍ ကြွေးသစ် မြီသစ်များကို ချပေးခြင်းတို့ကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ တတ်သိ လိမ္မာစွာ ချိန်ဆတွက်ဆ တွက်ချက်၍ အရင်းငွေပေါ်တွင် တစ်လအတွင်း အမြတ်အစွန်း အတိုး တန်ဖိုး နှစ်ဆ တက် မတက်ကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်ပတ်လည် မပြတ် တွက်ချက်ကြည့်ရှုရသည်။ ဤမျှသာမကသေး အိမ်ထောင်သည်တို့၏ ဝတ္တရားအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်ရှိသည့် ကိစ္စရပ်ကိုလည်း မြဲစွဲမှတ်သား ကြိုးစားကြံစည် လုပ်ကိုင်၍ ကျွဲ၊ နွား၊ ဆိတ်၊ ဝက်၊ ကြက်၊ ဘဲ၊ ငှက်၊ ဝမ်းဘဲတို့ကို မကြွင်းမကျန် အင်တိုက် အားတိုက် ထိန်းကျောင်း မွေးမြူရမည်။ ထိုမှတစ်ပါး အခြား ကုန်ရောင်း ကုန်ဝယ်တို့ကို ထပ်လောင်း ပြုလုပ်ရမည်။ ပြောင်း၊ ပဲ၊ စပါးကိုလည်း ကျီဖြင့် အပြည့် သိုလှောင်ထားပြီးလျှင် ရွှေခွက် ငွေခွက် ရွှေပြား ငွေပြား တို့ကိုလည်း စုဆောင်း သိုမှီခြင်းခြင်းဖြင့် အမျိုးဆွေတို့၏ မှီခို အားထားလောက်အောင် ကြွယ်ဝစေရမည်။

"ထုံးတီးနည်းနာ၊ အဖြာဖြာ၌
ပညာရှာမှီး၊ မကြီးသက်ရွယ်
အငယ်သော်က၊ ကြိုးလုံ့လလျက်
တုပ်ကွေပုဆစ်၊ ဆရာစစ်၌
ကြောက်ချစ်ရိုသေ၊ လုပ်ကျွေးထွေဖြင့်
စာပေတတ်ကြောင်း၊ တချောင်းချောင်းလျှင်
ခြိမ်းမြောင်းသည်ခံ၊ ဆရာ့ထံ၌
သင်အံကျက်လေ့၊ တစ်နေ့တစ်ပါး
မှတ်သားလေလေ၊ ဝမ်းထဲခွေ၍

http://www.dhammadownload.com



အထွေအထူး၊ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို
ဆည်းပူးသိမြင်၊ ကြွယ်စေမင်း။"

အမျိုးမျိုးသော ရှေးဟောင်း ထုံးနည်းမှာ အဖြာဖြာတို့ကို နားလည်ကျွမ်းကျင်အောင် အသက်အရွယ် မကြီးမီ ငယ်စဉ်အခါကပင် ပညာကို ရှာဖွေ သိမှီးရမည်။ ဆရာစစ်ထံပါး၌ ငယ်စဉ်အခါ နှိမ့်ချ ပုဆစ်ဒူးတုပ်ကာ ကြောက်လည်းကြောက် ချစ်လည်းချစ် ရိုသေလည်း ရိုသေစွာဖြင့် ဆရာအား လုပ်ကျွေး ပြုစုရမည်။ စာပေ တတ်စေခြင်း အလို့ငှာ ဆရာက ရိုက်မည်ဟု ခြိမ်းခြောက် မောင်းမဲ ဆဲရေး သော်လည်း သည်းခံလျက် ဆရာ့ထံပါး သင်အံ လေ့ကျက် တစ်နေ့တစ်မျိုးမှတ်သား၍ ဆရာ၏ ကျေးဇူးဂုဏ်အထူးများကို များစွာသိတတ်ရမည်။ အသိအမြင် ကြွယ်ဝစေရမည်။

"ဘေးဘိုးစဉ်ဆက်၊ မပျက်သုံးစွဲ
ကျင့်မြဲလေ့ထ၊ စာရိတ္တဖြင့်
မိဘအလိုက်၊ စရိုက်ကျင့်ရိုး
အမျိုးနွယ်လျှဉ်၊ စောင့်စည်းကြင်၍
အယှဉ်အပေါင်း၊ ခင်ပွန်းကောင်းနှင့်
သူဟောင်းသက်ကြီး၊ ထုံးနည်းတီးကို
မငြီးမငွေ့၊ မှတ်ကျက်လေ့ကျက်
ချောသွေ့ဖျက်လည်း၊ ရက်ရက်မယုံလွယ်စေမင်း။"

မိမိဘေးဘိုး အစဉ်အဆက်အပျက် မြဲစွဲသော အလေ့အထဖြင့် ပြုလုပ်ခဲ့သော အကျင့်စာရိတ္တများကို ထိန်းသိမ်း စောင့်စည်းပါ။ အဆွေ ခင်ပွန်းကောင်းနှင့် ပေါင်းသင်းပါ။ ရှေးလူကြီးသူဟောင်း သက်ကြီး ဝါကြီး များ၏ လုပ်ထုံးလုပ်နည်း ဥပဒေ စည်းကမ်းများကို မပျင်းမရိ ကြိုးစား လေ့လာ မှတ်သားပါ။ သူပျက် သူယုတ်တို့၏ မိတ်ဆွေ နှစ်ဦး စပ်ကြား ကုန်းတိုက် ချောသွေ့သော စကားများကိုလည်း ရုတ်တရက် အလျင်လိုစွာ လွယ်လွယ်ကူကူ မယုံကြည်စေရန် အထူး သတိထားရမည်။

http://www.dhammadownload.com



“သူတော်တကာ၊ တတ်စရာသား
အဋ္ဌာရသ၊ သိပ္ပအပြား
အတတ်များကို၊ မှတ်သားသတိ
ပညာရှိတို့၊ တတ်သိအပ်စွ
ထိုသိပ္ပကို၊ နှံ့မျှလုံးခြုံ
မတတ်တုံလည်း၊ တစ်စုံတစ်ခု
တတ်အောင်ပြု၍၊ လူမှုကုန်အောင်
စီးပွားဆောင်လော့၊ ညဥ့်မှောင်မသိ
ကြည်မျက်စိသို့၊ မိမိကိုယ်ဖို့
အတတ်ချို့သော၊ သူတို့ပြစ်တင်
ဆင်းရဲဖြစ်အံ့၊ ထင်မြင်ချက်မျှော်
မကော်ရော်သည် အိုသော် သူမရယ်စေမင်း။”

လူတော်သူကောင်းတို့ တတ်မြောက်အပ်သော တစ်ဆယ့် ရှစ်ရပ်သော အတတ်ပညာများကို မပေါ့မဆ သတိပြု၍ မှတ်သားရမည်။ ထို အတတ်ပညာများကို နှံ့နှံ့စပ်စပ် အလုံးစုံ အကုန်ခြုံ၍ တတ်မြောက်ရန် မစွမ်းနိုင်ငြားသော်လည်း တစ်ခုတစ်မျိုးသော အတတ်ပညာကို တတ်မြောက် အောင် ပြုလျက် လူမှုကိစ္စ၊ လူ့ အစီးအပွားကို ဆောင်ရွက်ပါလေ။ အသက် မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ကိုင်ပါလေ။ ကြက်တို့၏ မျက်စိသည် ညဥ့်မှောင် မိုက်တွင် တစ်စုံတစ်ရာကို မမြင်နိုင်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ရေး ကိုယ်တာ အတွက် အတတ်ပညာနှင့် မပြည့်စုံပါမူ သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်တင်ခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းကို ခံရမည့်အပြင် ဆင်းရဲဒုက္ခ များပါလိမ့်မည်။ ထိုမှ တစ်ပါး မျက်မြင်ထင်ရှားလည်း မရှိမသေ၊ လူအများက ပြုတတ်သဖြင့် အသက် အရွယ် ကြီးရင့် အိုမင်းသည့်အခါ လူတို့ ရယ်စရာ ဖြစ်တတ်သည်။ ဤ ကဲ့သို့ ရယ်ဖွယ် မဖြစ်စေခြင်းငှာ ပညာ တတ်မြောက်အောင် သတိရှိကြ ရမည်။

http://www.dhammadownload.com



"ဃရာဝါသ၊ သမ္မာဟေ
ကိစ္စမြားမြောင်၊ လူတို့ဘောင်၌
အိမ်ထောင်သက်မွေး၊ ခြနှယ်မြေးသား
လူရေးကျယ်စွာ၊ အဖြာဖြာကို
လိမ္မာအတတ်၊ ချားရဟတ်သို့
လည်ပတ်ပြီးမှ၊ ကြံတွက်ဆ၍
လုံ့လပင်စည်၊ အရင်းတည်က
ခပ်ရှည်ပညာ၊ ချမ်းသာအသီး
ကြီးမရွေ့ရွေ့၊ အခလေ့ဖြင့်
မမေ့မကျန်၊ လူမှုပွန်လျက်
စောင်မာန်မဲ့ဆုံး၊ တော်ဖြောင့်သုံး၍
နှလုံးသန့်စင် ကြယ်စေမင်း။"

အိမ်ယာတည်ထောင် လူ့ဘောင်သည် ကျဉ်းမြောင်း လှ၏။ လူမှု ကိစ္စ များပြားလှ၏။ ဤသို့ အိုးအိမ် ထူထောင်၍ အသက် မွေးမြူမှုမှာ မနေ မနားဘဲ အားထုတ် ကြိုးစားကာ သွားလာပြုလုပ် ဆောင်ရွက်နေကြသော ခြသတ္တဝါတို့နှင့် တူလှပေ တော့သည်။ သို့ဖြစ်သောကြောင့် လူမှုရေးရာ ကျယ်ဝန်းစွာ အပြားပြား အဖုံဖုံတို့ကို တတ်သိနားလည် ကျွမ်းကျင်လိမ္မာခြင်းဖြင့် ချများ ရဟတ်များကဲ့သို့ ပတ်ပတ်လည် နှံ့နှံ့စပ်စပ် ဖြစ်ပြီးမှသာလျှင် ကြံစည် ချင့်တွက် ချိန်ဆ ရမည်။ လုံ့လတည်း ဟူသော ပင်စည်ပေါ်တွင် ပညာတည်း ဟူသော အသီးအပွင့် များသည်လည်း သီးလာပြီးလျှင် တရွေ့ရွေ့ တစ်နေ့ထက် တစ်နေ့ ကြီးမား ရင့်ထွား တိုးတက်လာပါလိမ့်မည်။ လုပ်မြဲ ကိုင်မြဲ ထုံးစံခလေ့အတိုင်း မကြွင်းမကျန် မမေ့မလျော့ရအောင် လူမှုရေးရာ၌ ကျေပွန်တတ်မြောက် လိမ္မာရမည်။ ထောင်လွှား တက်ကြွတတ်သော မာန်မာနတရား ကင်းရှင်းပြီးလျှင် မိမိစိတ်နှလုံးကို တော်တော် ဖြောင့်မတ်သော သဘောကို အမြဲထားရှိ သုံးစွဲ၍ သန့်စင်ကြည်လင် ဆောင်ရွက်နိုင်ကြရမည်။

http://www.dhammadownload.com



"လေးကျွန်းထိပ်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်နှင့်
ချိန်ဆောင်နိူင်းလည်း၊ အတိုင်းမသိ
ကျေးဇူးရှိသည့်၊ အမိကားတိုက်
သိုက်ကားမယား၊ သားကားနွယ်ဆက်
ခက်လက်မျိုးဆွေ၊ ကျွန်ချွေရွေနှင့်
အုပ်တွေမကွဲ၊ လူခပဲအား
ဆင်းရဲဖျောက်ပယ်၊ ချမ်းသာကယ်၍
လူရှယ်လူကောင်၊ ဖြစ်တော်ရှောင်းဟု
လူကောင်းပြောပ၊ ချီးမွမ်းရလျက်
ကြောင့်ကြဘေးကျမ်း၊ ဖျောက်မှန်စွမ်းသား
စိတ်ဝမ်းဖြောင့်တန်း၊ ဆွေခင်ပွန်းကို
ချစ်ပန်းရနံ့ မပြယ်စေနှင့်မင်း။"

ကျွန်းကြီး လေးကျွန်းတို့၏ ထိပ်ခေါင်ဖြစ်သော မြင်းမိုရ်တောင်နှင့် နှိုင်းချိန်သော်လည်း မည်၍ မည်မျှဟု ကန့်သတ်ပိုင်းခြား၍ မပြနိုင်လောက်အောင် ကျေးဇူး ကြီးမားလှပေသည့် မိခင်သည်ကား မိုခို အားထားဖွယ်ရာ တိုက်ကြီးသဖွယ် ဖြစ်ပါပေသည်။ ချစ်သူ ဇနီးမယားသည်ကား ကိန်းဝပ်ပျော်မွေ့ရာ အသိုက်သဖွယ် ဖြစ်ပါပေသည်။ သား၊သမီး၊ မြေးမြစ် တို့သည်ကား အဆက်ဆက် တိုးပွားတတ်သော အညွန့်အနွယ်နှင့် တူလှပါပေတော့သည်။

အဆွေအမျိုးတို့သည်ကား အရွယ်အချပ်နှင့် တူလှပေသည်။ ဤသို့သော အစုအဝေးတို့နှင့် မကွဲမပြား တစ်စုတစ်ရုံးတည်း နေထိုင်ပါ။ လူ့လောက၌ လူတော်လူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပါပေသည်ဟု ချီးမွမ်းချေပခြင်း ခံရပေမည်။ ကြောင့်ကြ စိုးရိမ်မှုနှင့် ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့ကို ပယ်ဖျက်ပေးတတ်သော စိတ်နှလုံး ဖြောင့်မတ်သော အဆွေခင်ပွန်းကို ချစ်ရနံ့ မပြယ်စေနှင့်၊ အချစ် မပျက်စေနှင့်။

http://www.dhammadownload.com



''စေ့မြွှေသိပ်သည်း၊ ရွှေရွှေဆည်းလား
စရည်းအိုးခွက်၊ ကြီးစွာလျက်လျှင်
တံစက်ကျများ၊ ပြည့်သောလားသို့
ပျား၏ နည်းထုံ၊ မှတ်ကျင့်သုံး၍
ခြပုန်းတောင်ပို့၊ ဖို့သည့်ခြင်းရာ
လူလိမ္မာတို့၊ ဥစ္စာဆည်းတွေ
တတ်လုစေတော့၊ ကြွက်သေတစ်ခု
အရင်းပြု၍၊ ကြွယ်မှုတတ်ဆုံး
သူဌေးထုံးကို၊ နှလုံးမူလျက်
ကြံစည်နက်၍၊ သူ့ထက်လွန်ကဲ ကြွယ်စေမင်း။

''စေ့စေ့စပ်စပ် သေသေချာချာ ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန် ဥစ္စာပစ္စည်း ဆည်းပူး စုဆောင်းရမည်။ အိုးကြီးခွက်ကြီးများ၌ တံစက်မြိတ်မှ တစ်စက်ချင်း ကျသော ရေသည် ကျဖန် များလတ်သော် ပြည်လျှံ လာသည်။ ပျားကောင် ငယ်များသည် ပန်းပွင့်ပန်းငုံ ပန်းဝတ်မှုံကလေးများမှ ပန်းဝတ်ရည်များကို တဖြည်းဖြည်း စုဆောင်းသဖြင့် ပျားအုံကြီးများ ပြည့်ဝလာရသည်၊ ခြကောင် ကလေးများသည် မြေမှုံကလေးများကို တစ်မှုံစီ စုဆောင်း တည်ဆောက် ခြင်းဖြင့် ကြီးမားသော တောင်ပို့ကြီးများကို ဖြစ်စေသည်။ လူလိမ္မာ ပညာ ရှိ အမျိုးကောင်းသားတို့ ဥစ္စာ စုဆောင်းနည်းကို နည်းယူတတ်ကြပါစေ။ ကြွက်သေ တစ်ခုကို အရင်း ပြုလျက် လုံ့လ ပညာဖြင့် ရှာဖွေရာ(၄-လ) အတွင်း၌ပင် (၂)သိန်းထိအောင် ကြွယ်ဝ ချမ်းသာသော စူဠသေဋ္ဌိ သူဌေး၏ ထုံးနည်းကို လည်းကောင်း၊ သတိပြုကာ နက်နဲသော အကြံအစည်ဖြင့် သူတကာတို့ထက် ထူးကဲစွာ ချမ်းသာ ကြွယ်ဝအောင် အားထုတ် ရမည်။

'လုံ့လပညာ၊ လိမ္မာတက်ကုံ
ဆင်စွယ်စုံသို့၊ ကိုယ်ယုံမြဲမြံ
ကောင်းအားသံလား၊ လုပ်ကြံသေသပ်
ယောကျ်ားမြတ်တို့၊ မှတ်သည့်အတိုင်း

http://www.dhammadownload.com



ပြည့်လှိုင်းချမ်းသာ၊ စီးပွားရှာလော့
ပညာချို့တဲ့၊ လုံ့လမဲ့မူ
ကဲ့ရဲ့သဂြိုဟ်၊ သူများဆိုလိမ့်
ကိုယ်ကိုမချစ်၊ ကျင့်မှုညစ်နှင့်
အပြစ်ဖွဲ့ဆို၊ လူသွမ်းတို့ကား
မည်သို့မသိ၊ ပျင်းရိရိလျှင်
ရှိသည်ကိုယ်ဖို့၊ ကုသိုလ်ပို့က
ငါတို့ရှိရာ၊ စီးပွားလာဟု
ကြမ္မာကိုချည်း၊ မှတ်ထင်ရည်းရှင့်
ကျင့်နည်းသွမ်းဆုံး၊ သူပျက်ထုံးကို
နှလုံးမငြိ တွယ်စေမင်း။''
မြားမြောင်ခက်လက်၊ ရွက်လည်းစိပ်စိပ်
စေ့စေ့သိပ်လျက်၊ ရိပ်လည်းမြိုင်မြိုင်
လေမနိုင်လျှင်၊ ပွင့်ခိုင်သီးမှည့်
အပြည့်ကျေးငှက်၊ စားလုက်သောင်းလဲ
မှီဝဲလူဗိုလ်၊ ရိပ်ခိုအများ
ခရီးသွားလို့၊ နေနားပျော်ရွှင်
ထိုသစ်ပင်ကား၊ ဝင်လာသသူ
ခပ်သိမ်းလူကို၊ ဆာပူငြိမ်းအောင်
စီးပွားဆောင်လို့၊ လူ့ဘောင်ကောင်းကြွယ်
လူ့ကုံကယ်လည်း၊ ထိုနှယ်လည်းကောင်း
ဖြစ်တုံရှောင်း၍၊ မျိုးပေါင်းဆွေပွား
လူအများကို၊ သနားကြင်နာ
စီးပွားရှာ၍၊ မေတ္တာမကင်း
မစခြင်းဖြင့်၊ ထံရင်းမှီး ကိုးကွယ်စေမင်း။

''လူ့ပြည် ရပ်ရွာ၌ စီးပွားဥစ္စာ ရှာကြံသော အခါတွင် အတတ် ပညာနှင့် လုံ့လ ဝီရိယတို့သည် ဆင်စွယ် ကဲ့သို့ ပြည့်စုံ ရမည်ဟု မိမိ

http://www.dhammadownload.com



ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်လျက် မြဲမြံသေသိပ်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်သော ယောကျ်ား မြတ်တို့မှသာလျှင် စီးပွားဥစ္စာ ကြွယ်ဝစွာ ဖြစ်ထွန်းလာပေမည်။ ပညာလည်း မရှိ၊ လုံ့လလည်း မရှိပါမူ သူတစ်ပါး ကဲ့ရဲ့ခံကြ ရသည်။ မိမိကိုယ်ကို မချစ်သော အကျင့်ယုတ်သူတို့သည်ကား မိမိ အပျင်းကြီး၍ အသိလိမ္မာ ဉာဏ်ကို အားမကိုးဘဲ ကံရှိလျှင် စီးပွား ရောက်လာလိမ့်မည်ဟု မှတ်၍ နေခြင်းသည် သူဖျက် သူယုတ်မာတို့၏ ထုံးသာလျှင် ဖြစ်လေသည်။ ထို သို့သော ထုံးနည်းများကို စိတ်နှလုံး၌ ဘယ်သောအခါမှ မငြိတွယ်စေရန် သတိပြုရ ပေမည်။

“ကြောင်းတော်ခရီး၊ လမ်းမကြီး၌
ပင်ထီးပညောင်၊ မြစ်တစ်ထောင်နှင့်
မြားမြောင်ခက်လက်၊ ရွက်လည်းစိပ်စိပ်
စေ့စေ့သိပ်လျက်၊ ရိပ်လည်းမြိုင်မြိုင်
လေမနိုင်လျှင်၊ ပွင့်ခိုင်သီးမှည့်
အပြည့်ကျေးငှက်၊ စားလျက်သောင်းလဲ
မှီဝဲလူဗိုလ်၊ ရိပ်ခိုအများ
ခရီးသွားလို့၊ နေနားပျော်ရွှင်
ထိုသစ်ပင်ကား၊ ဝင်လာသသူ
ခပ်သိမ်းလူကို၊ ဆာပူငြိမ်းအောင်
စီးပွားဆောင်လို့၊ လူ့ဘောင်ကောင်းကြွယ်
လူ့ကုံကယ်လည်း၊ ထိုနှယ်လည်းကောင်း
ဖြစ်တုံရှောင်း၍၊ မျိုးပေါင်းဆွေပွား
လူအများကို၊ သနားကြင်နာ
စီးပွားရှာ၍၊ မေတ္တာမကင်း
မစခြင်းဖြင့်၊ ထံရင်းမှီး ကိုးကွယ်စေမင်း။

”အများသူတကာတို့ အကြောင်းအားလျော်စွာ သွားလာရသော လမ်းခရီး၌ (တစ်နည်း)တက္ကသိုလ် ကျောင်းတော်ကြီးသို့ သွားသော လမ်း

http://www.dhammadownload.com



ခရီး၌ အမြစ် တစ်ထောင်ဖြင့် ခိုင်မြဲ ပေါက်ရောက်လျက်ရှိသော ပညောင်ပင်ကြီးသည် များစွာသော အခက်အလက် အရွက် တဝေဝေနှင့် အသီးတွေ မွဲဝင်းလျက် အရိပ်အာဝါသ ကောင်းလှသဖြင့် ကျေးငှက်အပေါင်းတို့ ဆူညံစွာ မှီခို စားသောက် ရသည်သာမက ခရီးသွားလာသူ လူအများ တို့လည်း အရိပ်ကို ခိုကာ စိတ်လက် ချမ်းသာစွာ နေရသည်။ ထိုပညောင်ပင်သည် ဝင်ရောက်ခိုလှုံသူတို့ကို ပူပန်ခြင်း မရှိစေဘဲ ငြိမ်းချမ်းအောင် အကျိုးဆောင်သကဲ့သို့ လူ့ဘောင်တွင် ကြွယ်ဝချမ်းသာသော သူတို့မှာလည်း ထိုနည်းတူစွာ ဆွေမျိုးဉာတိ သင်္ဂဟမိတ်ဆွေ အပေါင်းတို့အား ကြင်နာသနားသော စိတ်အရင်းဖြင့် မစ ချီးမြှင့် ပေးကမ်းသောအားဖြင့် ထိုသူတို့ မှီခို အားထားနိုင်အောင် ကြိုးစား၍ ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှာဖွေကြရပေမည်။

“ပျူပျူငှာငှာ၊ လူတကာကို
သာသာချိုချို၊ ချစ်ဖွယ်ဆို၍
စိုစိုပြည်ပြည်၊ ကျင့်မှုနည်းဖြင့်
လည်လည်ပတ်ပတ်၊ လောကဝတ်၌
ပြတ်ပြတ်သားသား၊ အပြားပြားလျှင်
မှုများခပ်သိမ်း၊ ဆောင်တိုင်းငြိမ်းလျက်
သူစိမ်းသူကျက်၊ ပေါင်းဖက်သရွေ့
မိဘတွေ့သို့၊ မွေ့မွေ့လျော်လျော်
အနှံ့ကျွန်ကျေး၊ ဆွေးသားမြေးကို
ကျွေးမွေးမညှိုးငယ်စေမယ်။

”လူခပ်သိမ်းတို့နှင့် ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံသောအခါ၊ သာယာချိုအေး၍ ချစ်ဖွယ်ဖြစ်သော စကားများကို ပြောဆိုရမည်၊ မေတ္တာဖြင့် စိုစိုပြည်ပြည် ပြုမူကျင့်သုံးပါကား လောကဝတ်၌ လည်လည်ပတ်ပတ် ပြတ်ပြတ် သားသားရှိပါက အမှုကိစ္စခပ်သိမ်း ဆောင်ရွက်တိုင်း ပြီးငြိမ်းပေလိမ့်မည်။ မိမိနှင့် မပေါင်းသင်းဘူးသော သူတို့အားလည်း အစိမ်းအကျက် မရွေးဘဲ မိဘများကို တွေ့ရသကဲ့သို့ စိတ်ထဲ၌ ပျော်ပျော်ပါးပါး ပျားသကာ

http://www.dhammadownload.com



ကဲ့သို့ ချိုသာစွာဖြင့် ပြောဆိုရာ၏။ အဝတ်လိုသော် အဝတ်၊ အစားလိုသော် အစား ပြည့်စုံစွာ ပေးကမ်း၍ မိမိနှင့် ဆွေးမျိုး နီးသည် ဝေးသည် ဟူ၍ မခွဲခြားဘဲ ကျေးကျွန်တို့ပါ မလပ်အောင် နှံ့နှံ့စပ်စပ် ကျွေးမွေးကြရမည်။

× × ×

http://www.dhammadownload.com



# ဆရာတော်ဦးဖုမ်
## ၁၁၄၉-၁၂၀၄

ကျမ်းတတ် ပုဂ္ဂိုလ်အကျော် ဆရာတော် ဦးဖုမ်သည်ကား အမရပူရမြို့ တည်နန်းတည် ဘိုးတော်မင်းတရားကြီး နန်းစံ ၆ နှစ်မြောက်ဖြစ်သော သက္ကရာဇ် ၁၁၄၉ ခုနှစ် နယုန် လပြည့်ကျော် ၅ ရက် အင်္ဂါနေ့တွင် ဖွားမြင်သူ ဖြစ်လေသည်။ ဖွားမြင်ရာ အရပ်ကား အလုံမြို့ကျေး ညောင်ကန် ရွာ၏ အရှေ့တောင် ယွန်းယွန်း ၂ မိုင် ခန့်တွင် တည်ရှိသည့် 'ဒန်းဒိုင်' ရွာဖြစ်၏။ အဖ ဦးအို၊ အမိ ရှင်မွေး တို့ဖြစ်သတည်း။

အမည်သညာနှင့် ပတ်သက်၍မူ "ဦးပုတ်" ဟုလည်း ခေါ်ဝေါ်ရေးသားကြကုန်သည်။ "ဦးဖုမ်" ဟုလည်း ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြကုန်သည်။ 'ဦးဘုတ်" ဟုလည်း ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြကုန်သည်။ "ဦးပုတ်' ဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြခြင်းမှာ မွေးဖွားသောအခါ ကာလက လကို ငပုပ် ဖမ်းသော အချိန်ဖြစ်သောကြောင့် "ဦးပုတ်" ဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြခြင်း ဖြစ်၏။ ဤကား မူလ အမည်တည်း။ "ဦး ဖုမ်" ဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားခြင်း မှာ နှောင်းလူ အချို့က "ပညာရှိ' ဟော 'ဖုမ' သဒ္ဒါကို ထောက်ထားရာကြံ၍ 'ဦးဖုမ်" ဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြခြင်း ဖြစ်လေသည်။ 'ဦးဘုတ်' ဟု ခေါ်ဝေါ် ရေးသားကြခြင်းမှာ ပထမ အုတ်ကျောင်းဆရာတော် ပျံလွန်တော် မူလေလျှင် ပညာရှိအမတ်ကြီး ဦးပေါ်ဦးက "မိုးကြီးချုပ်လို့ ဘုတ်ကြီး မြည်- ပူစီတဲ့ဘုန်း"၊ သာသနာ၊ ဝါယာမာ တစ်ဖန် ထုတ်ရဖို့၊ ရွှေဘုတ်

http://www.dhammadownload.com



ကယ် မယ့်ဆံထုံးမှာ နားလှည့်ပါဦး''ဟူသော တဘောင်အရ ပင့်သည့်အတွက် 'ဦးဖုဓ်'ဟု ခေါ်ဝေါ်ရေးသားကြကြောင်းနှင့် ဆရာစဉ် အမှတ်အသားရှိခဲ့သည်။

အသက် ရှစ်နှစ်ကျော် ကိုးနှစ်ခန့် ရှိသောအခါ 'ဒန်းဒိုင်'ရွာ၌ ကျောင်းကန်မရှိသောကြောင့် အမိ၊ အဖ တို့က ညောင်ကံရွာသို့ ပို့ပြီးသော် ရွာ အနောက်မြောက်ထောင့် နှစ်ဖာလုံကွာ 'ရတနာမဥ္ဇူတိုက်' ဆရာတော် ဦးပိုးနှင့် အမျိုးတော်စပ်သူ ဘုန်းတော်ကြီးဦးမှတ်ကြီး ခေါ် ဦးနရိန္ဒ အထံတွင် အပ်နှံ၍ စာပေသင်ကြားစေလေသည်။

ဦးဖုဓ် ၁၃ နှစ်ရှိသောအခါ ရှင်သာမဏေပြု၍ 'ဇမ္ဗုဓေ' ပင်တွင်လေသည်။ နောက် ရှစ်ဝါ ရ၍ အသက် ၂၀ ပြည့်လျှင် ရဟန်းခံပြန်၍ ရဟန်းအမည်လည်း 'ဇမ္ဗုဓေ'ပင် တွင်လေသည်။ ထိုအချိန်တွင် ဦးမှတ်ကြီး ခေါ် ဦးနရိန္ဒက ဉာဏ်ပဋိဘာန် လျင်မြန် ထက်မြက်လှပေသော မိမိ၏ တပည့် ဦးဖုဓ်အား ပညာ လုံလောက်စွာ ဆက်လက် သင်ကြားပေးနိုင်တော့မည် မထင်၍ 'ရတနာမဥ္ဇူတိုက်' ဆရာတော် ဦးပိုးထံ တစ်ဆင့် အပ်နှံသင်ကြားစေလေသည်။

သက္ကရာဇ် ၁၁၉၁ ခုနှစ်တွင် မိမိ၏ ဆရာရင်းဖြစ်တော်မူသော 'အောင်မြေဘုံစံ' အုတ်ကျောင်းဆရာတော် ဦးပိုး ပျံလွန်တော်မူဘိ၏။

ကျမ်းဂန် စာပေ တို့ကို

ရေးသား စီရင်တော်မူခဲ့သော အုတ်ကျောင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးဖုဓ်သည် ရွှေဘိုမင်းတရားကြီးလက်ထက် သက္ကရာဇ် ၁၂၀၄ ခုနှစ် နယုန်လပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့ သက်တော် ၅၄ နှစ်၊ ဝါတော် ၃၄ အရတွင် ဒူလာဝမ်းသက် ရောဂါဖြင့် ပျံလွန်တော်မူသတည်း။

http://www.dhammadownload.com



# လောကနီတိကျမ်း

၁။ သီရိမဟာ စတုရင်္ဂဗလ အမတ်ကြီး (မြန်မာ-၆၇၅ ခန့်- ၇၂၅ ခန့်)သည် လောကနီတိကျမ်းအား ဓမ္မပဒ၊ သံယုတ်ဇာတ်၊ သုတ္တနိပါတ် စသော ဘုရားဟော ကျမ်းဂန်များမှ လည်းကောင်း၊ စာဏကျနီတိ၊ ဟိတော ပဒေသစသော သက္ကတကျမ်းများမှ လည်းကောင်း ရွေးထုတ်၍ အပိုင်း ၇ ပိုင်း ခွဲကာ ပြုစုခဲ့သော ကျမ်းဖြစ်၍ ပင်းယခေတ် ကျမ်းစာ အဖြစ် သိတ်မှတ်ရပါမည်။

၂။ လောကနီတိကျမ်း၏ မိရာနိဿယကို ဘကြီးတော်မင်း လက်ထက် သက္ကရာဇ် ၁၁၉၆- ခုနှစ်တွင် စက္ကိန္ဒာဘိသိရီသဒ္ဓမ္မဓဇ မဟာဓမ္မ ရာဇာဂုရု ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ဆရာတော် ဦးဗုဓ်က အနက်မြန်မာ ပြန်ဆိုထားပါသည်။

## (က) လောကနီတိကျမ်း၏ ဂုဏ်နှင့်အကျိုး

လေ့လာ သင်ကြားသူအဖို့ လောကနီတိ ကျမ်းသည်-

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ | သာရော | = | အနှစ်သာရမည်၏။ |
| ၂။ | မာတာပိတု | = | မိဘသဖွယ်မည်၏။ |
| ၃။ | အာစရိယော | = | ဆရာသမားနှင့်တူ၏။ |
| ၄။ | မိတ္တော | = | မိတ်ဆွေနှင့်တူ၏။ |

ဟူသော ကျမ်း၏ ဂုဏ်လေးမျိုးကို မှတ်သားရာ၏။

| | | | |
|---|---|---|---|
| ၁။ | ဉာဏီ | = | ဉာဏ်ကြီးရှင်ဖြစ်နိုင်ခြင်း။ |
| ၂။ | မဟာ | = | ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သူ ဖြစ်နိုင်၏။ |
| ၃။ | ဗဟုသုတော | = | အကြားအမြင်များနိုင်ခြင်း။ |

ဟူသော အကျိုးသုံးပါးကို ရနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com



# (ခ) ပဏ္ဍိတ ကဏ္ဍ (ပညာရှိကို ဆိုရာအပိုင်း)

၁။ ပျင်းသောသူ အတတ်ပညာ မရနိုင်။
အတတ်ပညာ မရှိသောသူ ဥစ္စာ မရနိုင်။
ဥစ္စာ မရှိသောသူ မိတ်ဆွေ မရနိုင်။
မိတ်ဆွေ မရှိသောသူ ချမ်းသာ မရနိုင်။
ချမ်းသာ မရှိသောသူ ကောင်းမှု မရနိုင်။
ကောင်းမှု မရှိသောသူ နိဗ္ဗာန် မရနိုင်။

၂။ အတတ်ပညာနှင့်တူသော ဥစ္စာမရှိ။
အတတ်ပညာကို သူခိုး မခိုးနိုင်။
အတတ်ပညာသည် ဤလောက၌ မိတ်ဆွေကောင်း မည်၏။
အတတ်ပညာသည် တမလွန်၌ ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။

၃။ အကြားအမြင်ပညာကို နည်းသည်ဟူ၍ မအောက်မေ့ရာ၊ စိတ်၌ သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားရာ၏။
ခြကောင်များ စု၍ ကြီးထွားလာသော တောင်ပို့နှင့် အိုးစရည်း၌ ကျဖန်များ၍ ပြည့်လာသော ရေပေါက်ကဲ့သို့ မှတ်အပ်၏။

၄။ နှုတ်မှုပညာကို ဖြစ်စေ၊ လက်မှုပညာကို ဖြစ်စေ သေးငယ်၏ဟု မထင်မှတ်ရာ။ ကုန်စင်အောင် တတ်မြောက်ခဲ့သော်မိမိတတ် မြောက်ထားသော အတတ်ပညာ တစ်မျိုးမျိုးက အသက်မွေးဝမ်း ကျောင်းအတွက် အထောက်အပံ့ ဖြစ်နိုင်၏။

http://www.dhammadownload.com



၅။ အတတ်ပညာကို ဖြည်းဖြည်း သင်ရာ၏။
ဥစ္စာကို ဖြည်းဖြည်း ရှာရာ၏။
တောင်ကို ဖြည်းဖြည်းသာ တက်ရာ၏။
အမျက် ဒေါသကို ဖြည်းဖြည်းသာ ထွက်စေ ရာ၏။

၆။ ပညာရှိသည် သူတစ်ပါးက မမေးသော် (ပြောရိုး မရှိ)။ တီးမှ မြည်သော စည်ကြီးနှင့် တူ၏။
သူတစ်ပါးက မေးလာခဲ့သော် သဲသဲမဲမဲ ရွာချသော မိုးကြီးနှင့် တူ၏။
(ပြောသင့်သမျှ တစ်လုံးမကျန် ပြောတတ်၏။)
သူမိုက်သည် သူတစ်ပါးက မေးသည်ဖြစ်စေ၊ မမေးသည်ဖြစ်စေ များစွာ ပြောဟောတတ်၏။

၇။ စာအုပ်၌ရှိသော အတတ်ပညာနှင့် သူတစ်ပါး၏ လက်၌ရှိသော ဥစ္စာသည်ကိုယ်ပိုင်မဟုတ။
အကြောင်းကိစ္စ ပေါ်ပေါက်သော် အသုံးချ၍ မရ။

၈။ ရေတိမ်ရေနက်၏ သဘောကို ကြာရိုးကိုမြင်၍ သိနိုင်၏။
အမျိုးယုတ် အမျိုးမြတ်ဖြစ်ကြောင်းကို ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာကို ကြည့်၍ သိနိုင်၏။
ပညာရှိသည် မရှိသည်ကို ပြောဆိုသော စကားကို ထောက်ချင့်၍ သိနိုင်၏။
မြေကောင်းသည် မကောင်းသည်ကို မြေပေါ်၌ ပေါက်သော မြက်ပင် ညှိုးသည် မညှိုးသည်ကို မြင်၍ သိနိုင်၏။

၉။ ဗဟုသုတ ခေါင်းပါးသောသူသည် အနည်းငယ်မျှ တတ်သော အတတ်ပညာကို အများကြီးတတ်သည်ဟုအထင်ရောက်တတ်၏။ သမုဒ္ဒရာ ရေကို မမြင်ဖူးသော ဖားသူငယ်သည် တွင်းဝ၌ ရှိသော ရေကို အများကြီး ထင်မှတ်သည်နှင့် တူနေတတ်၏။

http://www.dhammadownload.com



၁၀။ ပထမ အရွယ်၌ အတတ် ပညာကို မရခဲ့သော် ဒုတိယ အရွယ်၌ ဥစ္စာကို မရခဲ့သော်။ တတိယ အရွယ်၌ တရားကို မရခဲ့သော်၊ စတုတ္ထ အရွယ် ခေါ်သော သေချိန် ကာလ၌ အဘယ် မှာလျှင် အသုံးကျအံ့နည်း (လူဖြစ် ရှုံးလိမ့်မည်သာ)

၁၁ ချစ်သား(ချစ်သမီး)အတတ်ပညာ ကြိုးစားသင်စမ်းပါ။ အဘယ့်ကြောင့် ပျင်းစိတ် ဝင်ချင်ရသနည်း။
အတတ်ပညာ မရှိသော သူသည် သူ၏ ဝန်ထမ်းဖြစ်တတ်၏။
အတတ်ပညာရှိသူကို လောက၌ သူတစ်ပါးတို့က ပူဇော်ဂုဏ်ပြုနေကြသည်။
ထို့ကြောင့် ချစ်သား(ချစ်သမီး) နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း အတတ်ပညာကို ကြိုးစား၍ သင်ကြားပါလော့။

၁၂။ အမိသည် အပြင်ရန်သူ မည်၏။
အဘသည် အတွင်းရန်သူ မည်၏။
အဘယ့်ကြောင့် ရန်သူမည်သနည်း။
ငယ်ရွယ်စဉ်အခါ၌ သားသမီးကို ပညာ သင်မပေးသောကြောင့် ရန်သူမည်၏။
ပညာ မတတ်သော သူသည် ဟင်္သာတို့၏ အလယ်၌
ဗျိုင်းကဲ့သို့ သဘင် အလယ်၌ မတင့်တယ်။

၁၃။ နာကြားခြင်း၊ မှတ်သားခြင်းကြောင့် သုတနှင့် ပြည့်စုံ၏။
သုတပညာဖြင့် ကြီးပွား တိုးတက်နိုင်၏။
သုတပညာဖြင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိနိုင်၏။
သိထားသော အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် ချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။

၁၄။ အစာ စားခြင်း၊ မေထုန် မှီဝဲခြင်း၊ အိပ်ခြင်း၊ ဤ သုံးမျိုးသည်

http://www.dhammadownload.com



လူမှာလည်း ရှိ၏။ နွားမှာလည်း ရှိ၏။ အတတ် ပညာသည်
လူမှာသာ ရှိ၏။ နွား၌ မရှိ။
အတတ် ပညာသည် လူက နွားထက် ထူးခြားချက် ဖြစ်၏။
အတတ်ပညာ မရှိသော လူသည် နွားနှင့်အတူပင် ဖြစ်၏။

၁၅။ ဟင်္သာသည် ကျီးငှက်တို့၏ အလယ်၌ မတင့်တယ်။
ခြင်္သေ့သည် နွားတို့၏ အလယ်၌ မတင့်တယ်။
မြင်းသည် မြည်းတို့၏ အလယ်၌ မတင့်တယ်။
ပညာရှိသည် လူမိုက်တို့၏ အလယ်၌ မတင့်တယ်။

၁၆။ ယောက်မသည် ဟင်း၏ အရသာကို မသိသကဲ့သို့
လူမိုက်သည် အသက်ရှည်သမျှ ကာလပတ်လုံး
ပညာရှိကို ဆည်းကပ်စေကာမူ (သူတော်ကောင်း)
တရားကို မသိနိုင်။

၁၇။ လျှာသည် ဟင်း၏ အရသာကို သိသကဲ့သို့ သိ,ကြား
လိမ္မာသူသည် တစ်ခဏမျှ ပညာရှိကို ဆည်းကပ်ရစေကာမူ
(သူတော်ကောင်း) တရားကို လျင်မြန်စွာ သိနိုင်၏။

၁၈။ ရဲရင့်သော သူသည် လက်နက် မပါဘဲ စစ်မြေပြင်သို့ မသွားရာ။
ပညာရှိသည် ကျမ်းဂန် အထောက်အထား မပါဘဲ
စကား မပြောရာ။
ခရီးရှည်သွားသော ကုန်သည်သည် အဖော်မပါဘဲ
ခရီးမသွားရာ။
အရပ်တစ်ပါးသို့ သွားသောသူသည် အဖော်မပါဘဲ မသွားရ။

၁၉။ ဥစ္စာ ပျက်စီးခြင်း၊
စိတ်နှလုံးပူပန်ခြင်း၊

http://www.dhammadownload.com



အိမ်၌ မကောင်းမှုပြုခြင်း၊
အလှည့်အပတ် ခံရခြင်း၊
မထီမဲ့မြင် အပြုခံရခြင်း၊
ဤသုံးမျိုးသည် သူယုတ်လက္ခဏာ မည်၏။

၂၀။ အဆင်း မလှသောသူသည် စကား များတတ်၏။
ပညာ နည်းသောသူသည် ထင်ရှားပြတတ်၏။
ရေ မပြည့်သော အိုးသည် ဘောင်ဘင် ခတ်တတ်၏။
နို့ မထွက်သော နွားမသည် ကျောက်ကန် တတ်၏။

၂၂။ အဆင်းအရွယ်နှင့် ပြည့်စုံ၍ ပြန့်ပြော ကြွယ်ဝသောအမျိုး၌
လူဖြစ်စေသော်လည်း အတတ်ပညာ မရှိသော် မတင့်တယ်။
အနံ့ကင်းသော ပေါက်ပန်းနှင့် တူတတ်၏။

၂၃။ အမျိုးယုတ်သောသူ၏သား ဖြစ်သော်လည်း မင်းအမတ်ဖြစ်တတ်
၏။
လူမိုက်၏သား ဖြစ်သော်လည်း ပညာရှိ ဖြစ်တတ်၏။
ဥစ္စာပစ္စည်းမရှိသောသူ၏သား ဖြစ်သော်လည်း ဥစ္စာပစ္စည်းကြွယ်ဝ
တတ်၏။
ထို့ကြောင့် ယောက်ျားတို့ကို အထင်မသေးရာ။

၂၄။ အတတ်ပညာလိုချင်စိတ် လွန်ကဲသောတပည့်သည် အတတ်ပညာ
တစ်မျိုးမျိုးကို လမ်းဆုံးအောင် မသင်ကြားဘဲ တွေ့ရာမြင်ရာ
အတတ်ပညာများကို မနှံ့မစပ်သင်ကြားခဲ့သော အိပ်မက်ကို မြင်
မက်သောသူကဲ့သို့ ဘာတစ်မျှ ပြန်ပြောနိုင်စွမ်း ရှိမည်မဟုတ်။

၂၅။ အိုးလုပ်သော သူသည် မိမိ အိုးကို ကွဲစိမ့်သောငှာ ပုတ်ခတ်သည်
မဟုတ်။

http://www.dhammadownload.com



တင့်တယ် လှပ စိမ့်သောငှာ ပုတ်ခတ် ပေးရ၏။
ဆရာသည် တပည့်တို့ကို အပါယ်ဆင်းရဲ ကျစေခြင်းငှာ
ရိုက်နှက်သည် မဟုတ်။
အတတ်ပညာ အစီးအပွား ဖြစ်ထွန်းစေလိုသောကြောင့်
ရိုက်နှက်ပေးရခြင်း ဖြစ်သည်။

၂၆။ တောင်ဇလပ်ပန်းကို ထုတ်သော ဖက်သည် ပန်း၏ ရနံ့ကြောင့် မွှေးကြိုင်၏။
ထို့အတူ ပညာရှိကို မှီဝဲသောသူသည်လည်း လိမ္မာယဉ်ကျေးသော ဓာတ်သဘာဝများ ကူးစက်နိုင်၏။

၂၇။ သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ ပေါင်းသင်းရာ၏။
သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းသင်းခြင်းကို ပြုရာ၏။
သူတော်ကောင်း တရားကို သိ၍ စိတ်ထား မြင့်မြတ်၏။
မယုတ်မာချေ။

# (၈) သုဇနကဏ္ဍ

## (သူတော်ကောင်းကို ဆိုရာအပိုင်း)

၂၈ ။ ရေသဖန်းသီးမှည့် တို့သည် အပင်၌ အနီရောင် ဆင်းရှိ၍ လှပသော်လည်း အတွင်း၌ ပိုးရှု အတိပြီးသကဲ့သို့ သူယုတ်မာတို့၏ စိတ်နှလုံးတို့သည် အတွင်းဓာတ် ညံ့၍ စက်ဆုပ်ဖွယ် ကောင်းကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



၂၈။ ပိန္နဲသီးမှည့် တို့သည် ပြင်ပ၌ ဆူးရှိ၍ အမြင် ဆိုးသော်လည်း အတွင်း၌ အမြိန်အရသာနှင့်ပြည့်စုံသကဲ့သို့ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နှလုံးတို့သည် အတွင်းဓာတ် မြင့်မြတ်၍ နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းကုန်၏။

၂၉။ စန္ဒကူးပင်သည် ခြောက်သွေ့သော်လည်း မွှေးရနံ့ကိုမစွန့်။
ဆင်ပြောင်ကြီးသည် စစ်မြေပြင်သို့ ရောက်သော်လည်းလူတို့၏ မျက်မှောက်၌ တင့်တယ်ခြင်းကို မစွန့်။
ကြံသည် ယန္တရား စက်ဖြင့် ကြိတ်သော်လည်း ချိုသော အရသာကို မစွန့်။
ပညာရှိသူတော်ကောင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်သော်လည်း သူတော်ကောင်း တရားကို မစွန့်။

၃၀။ မြတ်သော အမျိုး၌ အမျိုးအနွယ်ကို စောင့်တတ်သောအမျိုး ကောင်းသား (အမျိုးကောင်းသမီး) သည် မိမိ ဆင်းရဲ၍ နေစေကာမူ ယုတ်ညံ့သော ဒုစရိုက်မှုမျိုးကို မပြုလုပ်ရာ။

၃၁။ လောက၌ စန္ဒကူး နံ့သာသည် ချမ်းမြေ့၏။
ထို စန္ဒကူးနံ့သာ ချမ်းမြေ့သည်ထက် လရောင်က ပို၍ ချမ်းမြေ့၏။
လနှင့် စန္ဒကူးတို့ ချမ်းမြေ့သည်ထက် ကောင်းစွာ ဆိုအပ်သော သူတော်ကောင်းတို့၏ စကားက ပို၍ ချမ်းမြေ့၏။

၃၂။ ပိတုန်း တို့သည် ပန်းရနံ့ကို အလိုရှိကုန်၏။
သူတော်ကောင်း တို့သည် ဂုဏ်ကျေးဇူးကို အလိုရှိကုန်၏။
ယင်ကောင် တို့သည် အပုပ်ကို အလိုရှိကုန်၏။
သူယုတ်မာ တို့သည် အမျက်ဒေါသကို အလိုရှိကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



၃၄။ အမိယုတ်ကား မကောင်းသော စကားရှိ၏။
(နှုတ်ထွက် မကောင်း)
အဘယုတ်သူကား မကောင်းသာ အမူအကျင့်ရှိ၏။
(အကျင့်မကောင်း)
မိဘနှစ်ပါးစုံ ယုတ်မူကား စကားလည်း မကောင်း၊
အကျင့်လည်း မကောင်း။

၃၅။ အမိမြတ်သူကား ကောင်းသော စကားရှိ၏။
(နှုတ်ထွက်ကောင်း၏)
အဘမြတ်သူကား ကောင်းသော အမူအကျင့်ရှိ၏။
(အကျင့်ကောင်း၏)
မိဘနှစ်ပါးမြတ်မူကား စကားလည်းကောင်း
အကျင့်လည်းကောင်း၏။

၃၆။ စစ်မြေပြင်၌ ရဲရင့်သောသူကို အလိုရှိကုန်၏။
လျှို့ဝှက်တိုင်ပင်ရာတို့၌ နှုတ်လုံသူကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏။
ထမင်းအဖျော်ကောင်း စားသောက်ရာတို့၌ အချစ်ဆုံးသောသူကို
အလိုရှိကုန်၏။
အခက်ခဲကြုံတွေ့ခဲ့သော် ပညာရှိကို အလိုရှိအပ်ကုန်၏။

၃၇။ အမှုကိစ္စဟူသမျှကို အဆောတလျင် ကိုယ်တိုင်လည်း မပြုသင့်။
သူတစ်ပါးကိုလည်း မပြုစေသင့်။
အမှုကိစ္စကို အဆောတလျင် ပြုခဲ့သော် ပညာ (အသိဉာဏ်)
နည်းသောသူသည် နောက်မှ ပူပန်ရတတ်၏။

၃၈။ အမျက် ဒေါသကို ဖျောက်နိုင်မူကား တစ်ရံ တစ်ဆစ်မျှ မစိုးရိမ်
ရ။ သူတစ်ပါးကျေးဇူးသိခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်း
တို့က ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



သူခပ်သိမ်းတို့၏ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို သည်းခံရာ၏။
ဤသို့ သည်းခံခြင်းကို ဘုရားစသော သူတော်ကောင်းတို့က
မြတ်၏ဟု မိန့်ဆိုကုန်၏။

၃၉။ ဆုံးမရာ၏ မပြတ်ဆုံးမရာ၏။
ယုတ်မာသော အကျင့်မှလည်း တားမြစ်ရာ၏။
ဆုံးမတတ်သူကို သူတော်ကောင်းတို့က ချစ်ခင်၏။
မသူတော်တို့က မချစ်ခင်ကြ။

၄၀ ။ ကိုယ့်ထက်မြတ်သောသူကို ကိုယ့်ကို နှိမ့်ချသဖြင့် အောင်ရာ၏။
ရဲရင့်သောသူကို သင်းခွဲသဖြင့် အောင်ရာ၏။
ကိုယ့်အောက် နိမ့်ကျသူကို အနည်းငယ်ပေးသဖြင့် အောင်ရာ၏။
ကိုယ်နှင့် အဆင့်တူသောသူကို လုံ့လပြုသဖြင့် အောင်ရာ၏။

၄၁။ သူတော်ကောင်း တို့၏ ဥစ္စာသည် နည်းသော်လည်း တွင်းမှ
ထွက်သော ရေချိုကဲ့သို့ အသုံးဝင်၏။
သူယုတ်တို့၏ ဥစ္စာသည် များပင် များသော်လည်း သမုဒ္ဒရာမှ
ရေငန်ရေကဲ့သို့ အသုံးမဝင်ချေ။

၄၂။ မြစ်တို့သည် ရေကို မသောက်ကုန် (သူတစ်ပါး အကျိုးသာဖြစ်
၏။)
သစ်ပင်သည် အသီးကို မစား(သူတစ်ပါးအကျိုးသာ ဖြစ်၏။)
မိုးသည် တစ်ခါတစ်ရံမျှ ကောက်ပင်ကို မစား (သူတစ်ပါးအကျိုး
သာ ဖြစ်၏။)
သူတော်ကောင်းတို့၏ ဥစ္စာသည် သူတစ်ပါး အကျိုးသာ ဖြစ်၏။

၄၃။ မတောင့်တအပ်သည်ကို မတောင့်တရာ။
မကြံအပ်သည်ကို မကြံရာ။

http://www.dhammadownload.com



တရားသဘောနှင့် စပ်ယှဉ်သည်ကိုသာလျှင် ကောင်းစွာ ကြံရာ၏။
အချိန်ကို အချည်းနှီး မကုန်လွန်စေရာ။

၄၄။ မကြံဘဲလျက်လည်း ဖြစ်တတ်၏။ ကြံသော်လည်း ပျက်တတ်၏။ မှန်၏။ မိန်းမဖြစ်စေ၊ ယောကျ်ားဖြစ်စေ စည်းစိမ် ဥစ္စာတို့သည် ကြံစည်တိုင်း မပြီးစီးကုန်။

၄၅။ သူတော် မဟုတ် သူယုတ်မာကို ချစ်ခင်သူ၊ သူတော်ကောင်းကို မချစ်ခင်သူ သူယုတ်မာတရားကို နှစ်သက်သူသည် ပျက်စီးခြင်း၏ အကြောင်းသာ ဖြစ်၏။

၄၆။ သူယုတ်မာကို အလွန်အကဲ ချစ်ခင်မှု မပြုအပ်။
သူယုတ်မာသည် ဦးခေါင်းပေါ်တင်၍ မြှောက်စားသော်လည်း ရေမပြည့်သော အိုးကဲ့သို့ အုတ်အုတ်ကျက်ကျက် စကားထွက်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။

၄၇။ မြွေသည် ကြမ်းကြုတ်၏။
သူယုတ်မာသည်လည်း ကြမ်းကြုတ်၏။
မြွေထက် သူယုတ်မာက ပို၍ ကြမ်းကြုတ်၏။
မြွေကို မန္တရားဆေးဝါးတို့ဖြင့် ငြိမ်းအေးနိုင်၏။
သူယုတ်မာကို အဘယ်မည်သော မန္တရား ဆေးဝါးဖြင့် ငြိမ်းအေး နိုင်အံ့နည်း။
(ငြိမ်းအေးနိုင်သောဆေး မရှိ။)

၄၈။ သူမိုက်သည် မိမိမိုက်၍ နေသည်ကိုသိလျှင် ပညာမည်၏။
သူမိုက်သည် မိမိမိုက်၍ နေသည်ကိုမသိဘဲ ပညာရှိ အထင်ရောက်ခဲ့သော် သူမိုက်အစစ်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။

http://www.dhammadownload.com



၄၉။ လူမိုက်သည် မိမိပြုလုပ်သော မကောင်းမှုအကျိုးပေးချိန် မရောက်သေးလျှင် အကုသိုလ်ကို ပျားရည်သဖွယ် အောက်မေ့ တတ်၏။ မကောင်းမှု အကျိုးပေးချိန်ရောက်သည့်အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခသို့ မုချ မလွဲ ရောက်မြဲဖြစ်၏။

၅၀။ အိပ်မပျော်ဘြား နိုးနေသူအား ညဥ့်သည် ရှည်လျား၏။
ခရီးပန်းသောသူအား တစ်ယူဇနာ ခရီးသည် ရှည်လျား၏။
သူတော်ကောင်း တရားကို မသိသော လူမိုက်တို့အား
သံသရာသည် ရှည်လျား၏။

၅၁။ စိတ်သဘောထား ယုတ်ညံ့သောသူသည် သူတစ်ပါး၏ နှမ်းစေ့ သဖွယ် သေးငယ်သော အပြစ်ကို ရှုမြင်တတ်၏။ အုန်းသီး အလား ကြီးမားသော မိမိအပြစ်ကိုမူ မမြင်တတ်။

၅၂။ သူမိုက်သည် ပညာရှိအား ချီးမွမ်းခြင်းဖြင့် ဒဏ်ပေးသည်မည်၏။
(ဒဏ်ပေးရာ ရောက်၏။)
ပညာရှိကို ပညာရှိက ချီးမွမ်းမှသာလျှင် ကောင်းစွာ ချီးမွမ်းသည် မည်၏။ ချီးမွမ်းရာ ရောက်၏။

၅၃။ လိုချင်တပ်မက်သူကို တံစိုးလက်ဆောင် ပေးခြင်းဖြင့် သိမ်းပိုက်ရာ၏။
ခက်ထန်သူကို လက်အုပ်ချီခြင်းဖြင့် သိမ်းပိုက်ရာ၏။
သူမိုက်ကို အလိုလိုက်ခြင်းဖြင့် သိမ်းပိုက်ရာ၏။
ပညာရှိကို ဟုတ်မှန်အတိုင်းပြုခြင်းဖြင့် သိမ်းပိုက်ရာ၏။

၅၄။ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်ရွက်ခဲ့သော် ရန်သူသည် မိတ်ဆွေမည်၏။
အကျိုးစီးပွားကို မဆောင်ရွက်သော် မိတ်ဆွေသည်ပင် ရန်သူ မည်၏။

http://www.dhammadownload.com



အနာရောဂါသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ဖြစ်လျက် အကျိုးမဲ့ကို ပြုတတ်၏။
ဆေးသည် တော၌ ဖြစ်လျက် လူ၏ အကျိုးစီးပွားကို ဆောင်တတ်၏။

၅၅။ မျက်ကွယ်၌ ကျေးဇူးကို ချေဖျက်တတ်သော မျက်မှောက်၌ ချစ်စဖွယ်သော စကားကို ပြောဆို တတ်သော မိတ်ဆွေမျိုးကို အဆိပ်အိုး၌ ကျရောက်သော ပျားရည်ကို မသုံးဆောင်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ရသကဲ့သို့ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၅၆။ ပစ္စည်းဥစ္စာ မရှိခဲ့သော် မိတ်ဆွေကလည်း စွန့်ခွာတတ်၏။ သားမယားတို့ကလည်း စွန့်ခွာတတ်ကုန်၏။
တစ်မိဝမ်းဖွား ညီအစ်ကိုမောင်နှမတို့ကလည်း စွန့်ခွာတတ်ကုန်၏။ (လူတို့၏ သဘောသည်) ဥစ္စာရှိသူကို သာလျှင် မှီဝဲပေါင်းသင်းလိုကုန်၏။
ထို့ကြောင့် ဥစ္စာသည် လောက၌ မိတ်ဆွေ မည်၏။

၅၇။ ကျွန်သူခစား (အခိုင်းအစေ)တို့၏အကဲကို ခိုင်းစေကြည့်သောအခါ၌ သိရာ၏။
ဆွေမျိုးအကဲကို ဘေးရောက်သောအခါ၌ သိရာ၏။
မိတ်ဆွေအကဲကို ဥစ္စာနည်းသောအခါတို့၌ သိရာ၏။
မယားအကဲကို စည်းစိမ်ကုန်မှ သိရာ၏။

၅၈။ အစီးအပွား၌ ယှဉ်သောသူသည် ဆွေမျိုးမည်၏။
ကျွေးမွေးတတ်သောသူသည် မိဘမည်၏။
အကျွမ်းဝင်သောသူသည် မိတ်ဆွေမည်၏။
ယောကျ်ား၏ စိတ်နှလုံးကို ငြိမ်းအေးစေတတ်သောသူသည် မယားမည်၏။

http://www.dhammadownload.com



၅၉။ ရန်သူကို အကျွမ်းမဝင်ရာ
မိတ်ဆွေကိုလည်း အလွန်အမင်း အကျွမ်းမဝင်ရာ၊
တစ်ခါတစ်ရံ မိတ်ဆွေသည်ပင် အမျက်ထွက်လတ်သော် အပြစ်အားလုံးကို ထုတ်ဖော်ပြတတ်၏။

၆၀။ ကြွေးကြွင်း၊ မီးကြွင်း၊ ရန်ကြွင်း၊ ဤသုံးမျိုးသည် အဖန်တလဲလဲ တိုးပွားတတ်၏။
ထို့ကြောင့် အကြွင်းကို မထားရာ။

၆၁။ မျက်နှာက ပဒုမ္မာကြာကဲ့သို့ ရွှင်၏။ ပြောဆိုသော စကားက စန္ဒကူး နံ့သာကဲ့သို့ အေးမြ၏။ စိတ်နှလုံးမှာမူ လျှင်စွာ သေစေတတ်သော အဆိပ်နှင့်တူ၏။
ထိုကဲ့သို့ သဘောထားရှိသူမျိုးကို မပေါင်းသင်းရာ။

၆၂။ တစ်ကြိမ်အမျက်ထွက်ဖူးသောမိတ်ဆွေကိုတစ်ဖန်ပြန်လည်၍စေ့စပ်လိုသောသူသည်ကိုယ်ဝန်ကိုယူကာအသေထိုရ်မြင်းမကဲ့သို့သေမင်းကိုယူသည်မည်၏။

၆၃။ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်သော အရှင်သခင်ကို မမှီဝဲရာ။
ထို့ထက် နှမြောဝန်တိုသော အရှင်သခင်ကို မမှီဝဲရာ။
ထို့ထက် မချီးမြှောက်သော အရှင်သခင်ကို မမှီဝဲရာ။
ထို့ထက် နှိပ်စက်တတ်သော အရှင်သခင်ကို မမှီဝဲရာ။

၆၄။ ဦးချိုရှိသော သတ္တဝါကို အတောင်ငါးဆယ်ဝေးသော အရပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။
မြင်းသကို အတောင်တစ်ရာဝေးသော အရပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။
ဆင်ကို အတောင်တစ်ထောင်ဝေးသော အရပ်မှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။
မကောင်းသောသူကို အရပ်ဒေသ စွန့်ခွာသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၆၅။ မကောင်းသော အရပ်ဒေသ။
မကောင်းသော မိတ်ဆွေသင်္ဂဟ။
မကောင်းသော အမျိုးအနွယ်။

http://www.dhammadownload.com



မကောင်းသော ဆွေမျိုးသားချင်း။
မကောင်းသော မယား။
မကောင်းသော ကျွန်။
ဤခြောက်မျိုးကို ဝေးစွာ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

၆၆။ ရောဂါနှိပ်စက်သောအခါ။
ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးသောအခါ။
စည်းစိမ်ပျက်စီးသောအခါ။
ရန်သူ ဖမ်းမိသောအခါ။
မင်းအိမ်တံခါး (တရားရုံး)၌ အမှုရင်ဆိုင်ရသောအခါ။
ခန္ဓာဝန်ထုတ် အကောင်ပုပ်ကို မြှုပ်နှံပြာချ သုသာန် ကိစ္စ ကြုံသောအခါ။
(ဤအခါတို့၌) ရပ်တည် ကူညီသောသူသည် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း မည်၏။
၆၇။ နှုတ်ချွန်းချိုသော စကားရှိသူသည် မိတ်ဆွေ ပေါ်များ၏။
နှုတ်ထွက်ကြမ်းသောသူသည် မိတ်ဆွေ နည်းပါး၏။
ဤအရာ၌ နေမင်း၊လမင်းတို့၏ ဥပမာကို ထောက်၍ သိအပ်၏။

## (ဃ) ဣတ္ထိကဏ္ဍ
## (မိန်းမကိုဆိုသော အပိုင်း)

၆၈။ ဥဩငှက်တို့၏ တန်ဖိုးသဘောကား အသံ။
မိန်းမတို့၏ တန်ဖိုးသဘောကား လင်ကို မြတ်နိုးခြင်း။
ရုပ် မလှသူတို့၏ တန်ဖိုးသဘောကား အတတ်ပညာ။
ရသေ့ ရဟန်းတို့၏ တန်ဖိုးသဘောကား သည်းခံခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၆၉။ မိန်းမတို့၏ ဥစ္စာကား အဆင်း။
ယောကျ်ားတို့၏ ဥစ္စာကား အတတ်ပညာ။
ရဟန်းတို့၏ ဥစ္စာကား သီလ။
မင်းတို့၏ ဥစ္စာကား ရဲမက်ဗိုလ်ပါ။

၇၀။ ရသေ့ ရဟန်းတို့သည် ကြုံလှီမှ တင့်တယ်ကုန်၏။
အခြေလေးချောင်း သတ္တဝါတို့သည် ဆူဖြိုးမှ တင့်တယ်ကုန်၏။
ယောကျ်ားတို့သည် အတတ်ပညာရှိမှ တင့်တယ်ကုန်၏။
မိန်းမတို့သည် လင်ရှိမှ တင့်တယ်ကုန်၏။

၇၁။ ထမင်းကို အစာကြေမှ ချီးမွမ်းရာ၏။
မယားကို အရွယ်လွန်မှ ချီးမွမ်းရာ၏။
ရဲမက်စစ်သည်ကို စစ်အောင်၍ပြန်မှ ချီးမွမ်းရာ၏။
ကောက်စပါးကို အိမ်သို့ရောက်မှ ချီးမွမ်းရာ၏။

၇၂။ မကောင်းသော သူယုတ်ကို ပုတ်ခတ်သဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။
မကောင်းသောမိတ်ဆွေကို စကားမဆိုသဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။
မကောင်းသောမိန်းမကို စည်းစိမ် မအပ်သဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။
အစာ၌ တပ်မက်သောသူကို အစာအနည်းငယ်ပေးသဖြင့် ယဉ်ကျေးစေရာ၏။

၇၃။ ညဉ့်သည် လရောင်မှကင်းသော် မတင့်တယ်။
သမုဒ္ဒရာသည် လှိုင်းတံပိုးမှကင်းသော် မတင့်တယ်။
ရေကန်သည် ဟင်္သာမှကင်းသော် မတင့်တယ်။
သတို့သမီးသည် လင်မှကင်းသော် မတင့်တယ်။

၇၄။ ငြင်းခုန်တတ်သော အလေ့ရှိခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



ပြုံးရွှင်စောင်းမြောင်းသော စကားကို ဆိုလေ့ရှိခြင်း။
မြင်တိုင်းသော အာရုံကို တပ်မက်လေ့ရှိခြင်း။
များစွာ ချက်ပြုတ်၍ စားတတ်ခြင်း။
လင်၏ အဦးကို စားတတ်ခြင်း။
သူတစ်ပါးအိမ်သို့ သွားတတ် နေတတ်သော အလေ့ရှိခြင်း။
ဤမိန်းမမျိုးကို သားတစ်ရာပင် မြင်ငြားသော်လည်း
လင်ယောကျ်ားကို စွန့်ပစ်ရာ၏။

၇၅။ စားသောအခါ အဝတ်တန်ဆာ ဆင်ယင်သောအခါတို့၌
မိခင်ကဲ့သို့ နှစ်သက်ဖွယ်ကို ပြုတတ်ခြင်း။
လျှို့ဝှက်အပ်သော် ကျစ်လျစ်သောအရာ၌
နှမကဲ့သို့ လွန်စွာ ရှက်တတ်ခြင်း။
အမှုကိစ္စပြုသောအခါ လင်၏အပါးသို့ သွားသောအခါတို့၌
ကျွန်မကဲ့သို့ ရိုသေစွာ ပြုတတ်ခြင်း။
ဘေးအန္တရာယ်ရောက်သောအခါတို့၌ တိုင်ပင်ဖက်ရခြင်း၊ အိပ်သော
အခါတို့၌ မွေ့လျော်စေတတ်ခြင်း။
အရောင်ဆင်းကို ပြုပြင်ခြင်းတို့၌
တင့်တယ်စွာ ပြုပြင်တတ်ခြင်း။
အမျက်ထွက်သောအခါတို့၌ သည်းခံတတ်ခြင်း။
ထိုမိန်းမမျိုးသကို မိန်းမမြတ် ဟူ၍ ပညာရှိတို့က
ဆိုကုန်၏။
ထိုလိမ္မာသော မိန်းမသည် သေပြီးနောက် နတ်ပြည်၌
ဖြစ်ရ၏။

၇၆။ ဥတုကာလတို့တွင်တန်ဆောင်မုန်းလသည် မြတ်၏။
မယားတို့တွင် အဆင်းလှသော မယားသည်မြတ်၏။
သားတို့တွင် အကြီးဆုံးသားသည် မြတ်၏။
အရပ်မျက်နှာတို့တွင် မြောက်အရပ်သည် မြတ်၏။

http://www.dhammadownload.com



## (င) ရာဇဝဂ္ဂ
## (မင်းကို ဆိုသော အပိုင်း)

၇၇။ မင်းသည် ညဉ့်တစ်ယာမ်သာ အိပ်ရာ၏။
ပညာရှိသည် ညဉ့်နှစ်ယာမ်သာ အိပ်ရာ၏။
အိမ်ရာထောင်သောလူအပေါင်းသည် ညဉ့်သုံးယာမ်သာ
အိပ်ရာ၏။
ဖုန်းတောင်းယာ စကားသည်ကား ညဉ့်လေးယာမ်လုံး
အိပ်ရာ၏။

၇၈။ ရဟာန်းသည် မရောင်ရဲမှု ပျက်စီးတတ်၏။
မြေကြီးသေဋ္ဌ်နင်း ပြည့်ရှင်မင်းသည်
ရောင့်ရဲမှု ပျက်စီးတတ်၏။
ပြည့်တန်ဆာမသည် ရှက်တတ်မှု ပျက်စီးတတ်၏။
အမျိုးကောင်းသမီးသည် မရှက်တတ်မှု ပျက်စီးတတ်၏။

၇၉။ ငှက်တို့၏အားကား ကောင်းကင်။
ငါးတို့၏အားကား ရေ။
အားနည်းသူတို့၏အားကား မင်း (အစိုးရ)။
သူငယ်တို့၏ အားကား ငိုခြင်း။

http://www.dhammadownload.com



၁၀။ သည်းခံခြင်း။
နိုးကြားခြင်း။
ထကြွလုံ့လရှိခြင်း။
ဝေဖန်ခွဲခြားတတ်ခြင်း။
သနားခြင်း။
အမြော်အမြင်ကြီးခြင်း။
ဤ ကျင့်ဝတ်ခြောက်ပါး တို့သည် မင်းစသော လူကြီး
မိဘဂုဏ်ကျေးဇူးတို့တည်း။
သူတော်ကောင်းတို့ အလိုရှိအပ်သော ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့တည်း။

၁၁။ အကြီးအကဲလုပ်လိုသူများနေခြင်း။
အဖွဲ့သားအားလုံး ပညာမာန်တက်နေခြင်း။
အဖွဲ့သားအားလုံး နေရာမြင့်မြင့်
ရာထူးကြီးကြီး ရလိုခြင်း။
ထိုသူ၏ အမှု၊လုပ်ငန်း၊အဖွဲ့အစည်းသည်
ကြာရှည်မခံ ပျက်စီးတတ်၏။

၁၂။ တပည့်မိုက်ကို ပညာသင်ပေးမိခြင်း။
ယုတ်မာသော မိန်းမကို အိမ်ထောင်ဖက်ပြုခြင်း။
မသူတော်နှင့် ပေါင်းဖက်ခြင်း။
(ဤအကြောင်းများကြောင့်) ပညာရှိပင်ဖြစ်လင့်ကစား
နစ်မွန်းတတ်ချေ၏။

၁၃။ မကောင်းမှုကို သားသမီးသပြုလျှင်
မိဘပြုသည်မည်၏။
မကောင်းမှုကို တပည့်ပြုမိလျှင် ဆရာပြုသည်မည်၏။
မကောင်းမှုကို တိုင်းသူပြည်သားပြုလျှင်
ရှင်ဘုရင် ပြုသည်မည်၏။

http://www.dhammadownload.com



၈၄။ အမျက်မာန်စောင်ကြီးသောသူကို အမျက်မထား
မေတ္တာပွားခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။
မတော်မှန်သောသူကို
မိမိက တော်မှန်ကောင်းမွန်ခြင်းဖြင့်
အောင်ရာ၏။
နှမြောဝန်တိုသောသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။
စကား မမှန်သောသူကို အမှန် ဆိုခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။

၈၅။ ပေးကမ်းခြင်းသည် လူချစ်ဆေးမည်၏။
နှမြောဝန်တိုခြင်းသည် လူမုန်းဆေးမည်၏။
ပေးကမ်းခြင်းသည် အခြံအရံများသော ဆေးမည်၏။
နှမြောဝန်တိုခြင်းသည် အထီးကျန်သော ဆေးသမည်၏။

၈၆။ ပညာအနှစ်ကင်းကုန်သော လူမိုက်တို့၏ ဘေးရန်ကို
ညီညွတ်ခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်၏။
မြက်ဖြင့် လွန်ကြိုးကို ကျစ်အပ်၏။
ထို မြက်ကျစ်လွန်ကြိုးဖြင့် ဆင်ပြောင်ကြီးကို
ဖမ်းယူနိုင်၏။

၈၇။ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားနှင့် တူသော
ကျေးဇူးရှိသူပင်ဖြစ်လင့်ကစား
အမှီကောင်းကိုမရမူ မတင့်တယ်။
ပတ္တမြားသည် အဖိုးများစွာ ထိုက်တန်သော်လည်း
ရွှေကို မှီရမှာသာလျှင် တင့်တယ်၏။

http://www.dhammadownload.com



## (၈) ပကိဏ္ဏက ကဏ္ဍ
## (အကြောင်းမျိုးစုံကို ရောနှော၍ ပြဆိုသော အပိုင်း)

၈၈။ မိန်းမနှင့် ရောနှောသော ရဟန်း သီလမရှိ။
အသားစားကြူးသောသူ သနားခြင်းမရှိ။
အရက်သေစာ သောက်သောသူ စကားမမှန်။
လောဘကြီးသောသူ အရှက်မရှိ။
အပျင်းကြီးသောသူ အတတ်ပညာမရ။
အမျက်ကြီးသောသူ ဥစ္စာမရ။

၈၉။ နေ့အခါ၌ ပတ်ဝန်းကျင်ကို မရှုဘဲ မပြောဆိုအပ်။
ညဉ့်အခါ မမေးဦးဘဲ မပြောဆိုအံ့။
ဘေးအန္တရာယ်ကြောက်သော တောမုဆိုးသည်
တော၌ ရှေ့နောက်ဝဲယာ ကြည့်ရှုပြီးမှ သွားလာသကဲ့သို့
ကောင်းစွာသတိထား၍ ပြောဆိုရာ၏။

၉၀။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆင်းရဲသူ၊
အနာရောဂါ နှိပ်စက်သူ၊
မိုက်သောသူ၊
ကြွေးမြီများသောသူ၊
မင်းဝယ်ကိုယ်ကြပ် ခစားသောသူ၊
ဤ ငါးယောက်သောသူတို့ကို အသက်ရှင်လျက်
သေသူများဟူ၍ ဗျာသဆရာက မိန့်ဆိုထား၏။

http://www.dhammadownload.com



၉၁။ ပညာရှိသောသူသည် မရောက်သေးသော ဘေးအန္တရာယ်ကို
မြင်သည်ရှိသော ကြိုတင်၍ ရှောင်တိမ်းရာ၏။
ရောက်ပြီးရောက်ဆဲ ဘေးအန္တရာယ် ကြုံတွေ့ခဲ့သော်
မကြောက်မရွံ့ ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းတတ်၏။

၉၂။ လောက၌ လဲဝါသည် အပေါ့ဆုံးဖြစ်၏။
ထို့ထက် လျှပ်ပေါ်သော သူသည် ပို၍ပေါ့၏။
ထို့ထက် လူကြီးမိဘ ဆရာသမား၏ အဆုံးအမကို
မနာခံသောသူက ပို၍ ပေါ့၏။
ထို့ထက် မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်၌ မေ့လျော့သောသူက
ပို၍ပေါ့၏။

၉၃။ အမျိုး၏အကျိုးငှာ တစ်ယောက်သောသူကို စွန့်ရာ၏။
ရွာ၏အကျိုးငှာ အမျိုးကိုစွန့်ရာ၏။
ဇနပုဒ်အကျိုးငှာ ရွာကို စွန့်ရာ၏။
မိမိအကျိုးငှာ မြေအလုံးကို စွန့်ရာ၏။

၉၄။ ခြင်္သေ့၊ သူတော်ကောင်း၊ ဆင် ဤသတ္တဝါသုံးဦးတို့သည် အကျိုး
မရှိသော အရပ်ကိုစွန့်၍ သွားကုန်၏။
ကျီးကန်း၊ ယုတ်မာသောယောကျ်ား၊
သမင် ဤသတ္တဝါသုံးဦး
တို့သည် မိမိကျင်လည်ရာအရပ်၌သာလျှင်
ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။

၉၅။ မြတ်နိုးသူမရှိသော အရပ်။
ချစ်ခင်သူမရှိသော အရပ်။
အဆွေခင်ပွန်းမရှိသော အရပ်။
အတတ်ပညာသင်ပေးသူ တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ မရှိသော အရပ်။

http://www.dhammadownload.com



ထိုလေးမျိုး မရှိသောအရပ်၌
တစ်နေ့တစ်ရက်မျှ မနေထိုက်။

၉၆။ ပညာရှိတို့၏ သဘောသည် လှမ်းသွားသော ခြေတစ်ဖက်နှင့်
တူသော အရပ်သစ်ကို မျှော်ကြည့်လျက်သော
စိတ်ဖြင့်သွားသည်။
ရပ်ထားသော ခြေတစ်ဖက်နှင့်တူသော
အရပ်အဟောင်းကို
မခွာသော စိတ်ဖြင့် ရပ်၏။
ထို့ကြောင့် အရပ်သစ်ကို မစူးစမ်း မလေ့လာဘဲ
အရပ်ဟောင်းကို
မစွန့်ရာ။

၉၇။ ကြံသည် အဆစ်တိုင်း အဆစ်တိုင်း အစဉ်သဖြင့်
အဖျားမှအရင်း အထိ
တဖြည်းဖြည်း ပို၍ချိုသော အရသာ ထူး၏။
ထို့အတူ မိတ်ဆွေကောင်းများဖြစ်သော
သူတော်သူမြတ်သည် အဖျားမှ
အရင်းတိုင်အောင် ချိုသောကြံ၏ အရသာနှင့်တူ၏။
သူယုတ်မာတို့၏ သဘောသည် အရင်းပိုင်းသာ ချို၍
အဖျားပိုင်းရောက်သော် အချိုပေါ့သော
ကြံ၏ အရသာနှင့် တူ၏။

၉၈။ လုံ့လဝီရိယချို့တဲ့ညံ့ဖျင်းကုန်သော သူတို့၏ ဥစ္စာသည်
လုံ့လ ဝီရိယကြီးမားသောသူတို့၏ ဥစ္စာအဖြစ်သို့
ရောက်ကုန်၏။
လုံ့လဝီရိယညံ့ဖျင်းကုန်သောသူတို့က
ရေးကံသာ မနောဟု ဆိုလေ့ ရှိကြကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com



၉၉။ ပညာရှိတို့က ဤသို့ "ရှေးကံသာ ပဓာန"ဟု
မဆိုကြကုန်၊ ခပ်သိမ်းသော အမှုကိစ္စများကို
ကြိုးစား၍ ပြုလုပ်ကြကုန်၏။
အကယ်၍ ထိုပြုလုပ်သော အမှုကိစ္စ မပြီးခဲ့သော်
ရည်မှန်းချက် မပြီးရုံသာရှိမည်။
ကြိုးစား အားထုတ်ခြင်းအတွက်
အပြစ် မရှိပါ။

၁၀၀။ တောင်သူလယ်သမား၊
ကုန်သည်ပွဲစား၊
မင်းအမတ်(ပြည်သူ့ဝန်ထမ်း)
အကြားအမြင် သီတင်းသီလနှင့် ပြည့်စုံသော
ရဟန်း ထိုလေးမျိုး ပြန့်ပြောထွန်းကားသော
တိုင်းပြည်မြို့ရွာ
ပြန့်ပြော သာယာ၏။

**ဆရာတော် ဦးဖုန်(ရှင်ဓမ္မဓ)**
**(မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၁၄၉-၁၂၀၄)**

ရွှေဘုန်းရှိန်စာပေ

# ခေတ်အဆက်ဆက်
# လျှို့ဝှက်
# အစွမ်းထက်
# ဂါထာမန္တန်များ

မယောဂရှင် (သ၊ထ)

ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ၏ လက်စွဲ ဂါထာများ

နန်းသုံး တော်ဝင်လက်စွဲ ဂါထာ မန္တန်များ

ရပ်ရွာထဲက အသုံးတည့်သော ဂါထာ မန္တန်များ