http://www.dhammadownload.com



Design:Yan Naing Tun

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု

အဓြေပြု ကဗျာများ



ဇော်ဝင်းနိုင်စိုးညီသည်

http://www.dhammadownload.com

လူငယ်များအတွက်
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေခံပြဿနာများ



မြကြာဝံ့ စာအုပ်တိုက်
အမှတ်(၅၄)၊ကြားတောရ အုတ်လမ်း၊ဗဟန်းမြို့နယ်၊ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၃၈၄၅၅၉

http://www.dhammadownload.com

လူငယ်များအတွက်
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု ကဗျာများ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ - ၂၀၀၀၊ ၂၀၁၃ - ဇွန်လ

စီစဉ်သူ - တော်ဝင်နွယ်

ဒီဇိုင်း / သရုပ်ဖော် - ရန်နိုင်ထွန်း

ထုတ်ဝေသူ - ဦးဉာဏ်အောင် (ယာယီ - ၁၄၆၀)
အလင်းသစ်စာပေ
အမှတ် - (၄၀၄)၊ တိုက် - (၆)
ညောင်တန်းအိမ်ရာ၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ - ဦးဇော်မြင့်ဝင်း (၀၆၈၂၁)
ကာလာဇုံပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် - (၁၈၄)ဘီ၊ ၃၁ - လမ်း
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

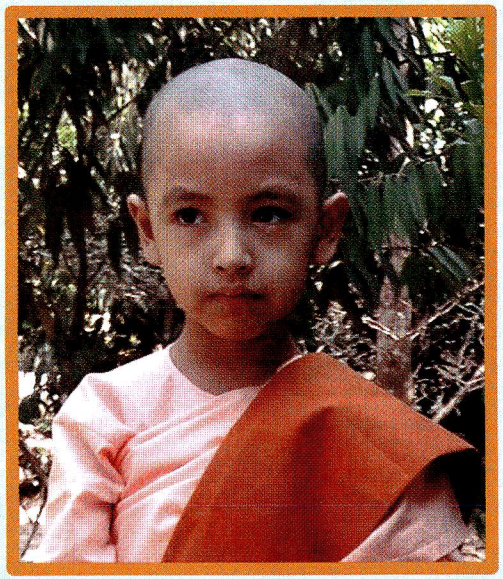
ဖြန့်ချိသူ - ဒေါ်နှင်းငွေရည်
မြကြာဝုံစာအုပ်တိုက်
အမှတ် - ၅၄၊ ကြားတောရအုတ်လမ်း
ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်

တော်ဝင်နွယ် ၂၉၄.၃
ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု ကဗျာများ/တော်ဝင်နွယ် - ရန်ကုန်
အလင်းသစ်စာပေ ၂၀၁၃
စာမျက်နှာ ၇၀၊ ၂၁.၅ × ၂၉.၅ စင်တီ
(၁) ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု အခြေပြု ကဗျာများ

http://www.dhammadownload.com

ရည်ညွှန်း



ဆရာလေး မသုမနထေရီ

နှင့်

လူငယ်လူရွယ်များ အားလုံးအတွက်

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

စကားဦး

၁။ နိဒါနေကြာ သြကာသ ၂

၂။ ရှိခိုးပုံ ၄

၃။ ရှိခိုးခြင်း အဓိပ္ပါယ် ၆

၄။ သြကာသ ကန်တော့ချိုး ၈

၅။ ဗုဒ္ဓရတနာ ၁၀

၆။ ဘုရား ဂုဏ်တော် (၉) ပါး ၁၂

၇။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကာ အနန္တော ၁၄

၈။ ဓမ္မရတနာ ၁၆

၉။ တရား ဂုဏ်တော် (၆) ပါး ၁၈

၁၀။ ဓမ္မဂုဏ်ကာ အနန္တော ၂၀

၁၁။ သံဃာရတနာ ၂၂

၁၂။ သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉) ပါး ၂၄

၁၃။ သံဃဂုဏ်ကာ အနန္တော ၂၆

၁၄။ သရဏဂုံအကျိုး (၁၀) ပါး ၂၈

၁၅။ ငါးပါးသီလ လူ့အလှ ၃၀

၁၆။ သူ့ကို သတ်ဖြတ် သက်တိုတတ် ၃၂

၁၇။ နိုးဝှက်တတ်က ဆင်းရဲရ ၃၄

၁၈။ ကာမဂုဏ်လိုက်စား ငရဲလား ၃၆

၁၉။ မုသားပြောက မြေမျိုရ ၃၈

၂၀။ အရက်မူး အရူးဖြစ် ၄၀

၂၁။ သီလအကျိုး ဆင့်ဆင့်တိုး ၄၂

၂၂။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြု ၄၄

၂၃။ ကံခြင်းမတူ၍ လူခြင်းခြားနား ၄၆

၂၄။ မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင် ၄၈

၂၅။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါသကာ ၅၀

၂၆။ မေတ္တာဘာဝနာပွားပုံ ၅၁

၂၇။ မေတ္တာအကျိုး (၁၁) မျိုး ၅၂

၂၈။ နေ့စဉ်ကျင့်ရန် အဓိဋ္ဌာန် ၅၄

၂၉။ အခြေခံ တရားရှုမှတ်ရန် ၅၆

၃၀။ ပုညကြိယာဝတ္ထု(၁၀)ပါး ၅၇

၃၁။ ပန်းပွင့်ဆယ်ခိုင်၊ မွေးပျံ့ကြိုင် ၅၈

၃၂။ လုံခြုံမှု လွတ်လပ်၊ လွတ်လပ်မှ ချမ်းသာ ၆၀

၃၃။ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ မြတ်တန်ဆာ ၆၂

၃၄။ မယဉ်ကျေးသော ပွဲလမ်းများ ၆၄

၃၅။ ကျွန်ုပ်တို့အဓိဋ္ဌာန် ၆၆

http://www.dhammadownload.com

စကားဦး

ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုဟာ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုပါ။ မြန်မာ့ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ အသက် ဝိညာဉ်ဟာလည်း ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုပါပဲ။ သမိုင်းမှာ မြန်မာ့လူဘောင် ရှေ့ရောင်လွှမ်းခဲ့ချိန်ဟာ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုတွေ အားကောင်းနေတဲ့အချိန်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ လူငယ်လူရွယ်တွေ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုကို မြတ်နိုးတန်ဖိုးထားစေချင်ပါတယ်။

ယနေ့ခေတ်ဟာ အားကောင်းမောင်းသန်အရာတွေက အားနည်းချိနဲ့နေတဲ့အရာတွေကို ဝါးမျိုပျက်သုဉ်းစေတဲ့ခေတ်ဆိုးကြီးပါ။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ဖို့ ပျက်ကွက်ချို့ယွင်းနေတဲ့ အမျိုး၊ ဘာသာ၊ သာသနာ၊ ယဉ်ကျေးမှုတွေကို တိုက်ဝိုက်ဖျက်ဆီးဖို့ အဆင်သင့်စောင့်ကြိုနေတဲ့ စစ်မြေပြင်တစ်ခုပါ။

မျိုးဆက်သစ်တို့ရဲ့ နောင်ရေးကို အလေးထားကြမယ့် မိဘကောင်းတွေဟာ ရင်သွေးငယ်တို့ ငယ်ရွယ်နုနယ်စဉ်မှာပဲ ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှုနဲ့ချိုတွေ မချိုင့်အောင် တိုက်ကွေး ကြီးပြင်းစေရပါမယ်။ ဒါဟာ တိုင်းပြည်ရဲ့ "ရှေ့ရေး"၊ လူမျိုးရဲ့ "အနာဂါတ်"၊ ဘာသာ၊ သာသနာရဲ့ "ရေသောက်မြစ်" ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကလေးဟာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ကောင်းတွေ ဖြစ်လာမယ့် လူငယ် လူရွယ်တို့အတွက် စေတနာ၊ ဝါသနာ၊ အနစ်နာတွေ ထဲဝင်ထားတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလေးတစ်ခုပါ။ ဒီစာအုပ်လေးကို ဗုဒ္ဓယဉ်ကျေးမှု သင်ခန်းစာစာအုပ်များကို ကြည့်ရှုစီစဉ်ရတာမို့ တစ်ချို့သော ကဗျာများရဲ့ မူရင်းစာရေးသူ၏ အမည်ကို စုံစမ်း၍မရခဲ့ပါ။ အကယ်၍ သိရှိသူများက အမည်မှန် ပို့ပေးခဲ့ပါလျှင် နောက်တစ်ကြိမ်ထုတ် စာအုပ်များမှာ ထဲ့သွင်းဖော်ပြပေးလိုပါတယ်။

သရုပ်ဖော်ပန်းချီများရေဆွဲပေးသော ကိုရန်နိုင်ထွန်း နှင့် ကာလာဇုံပုံနှိပ်တိုက် ၊ အလင်းအိမ်စာအုပ်ချုပ် အဖွဲ့သားများကို အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါတယ်။

စာဖတ်သူများ ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာ လိုရာပြည့်စုံကြပါစေ

တော်ဝင်နွယ်

http://www.dhammadownload.com



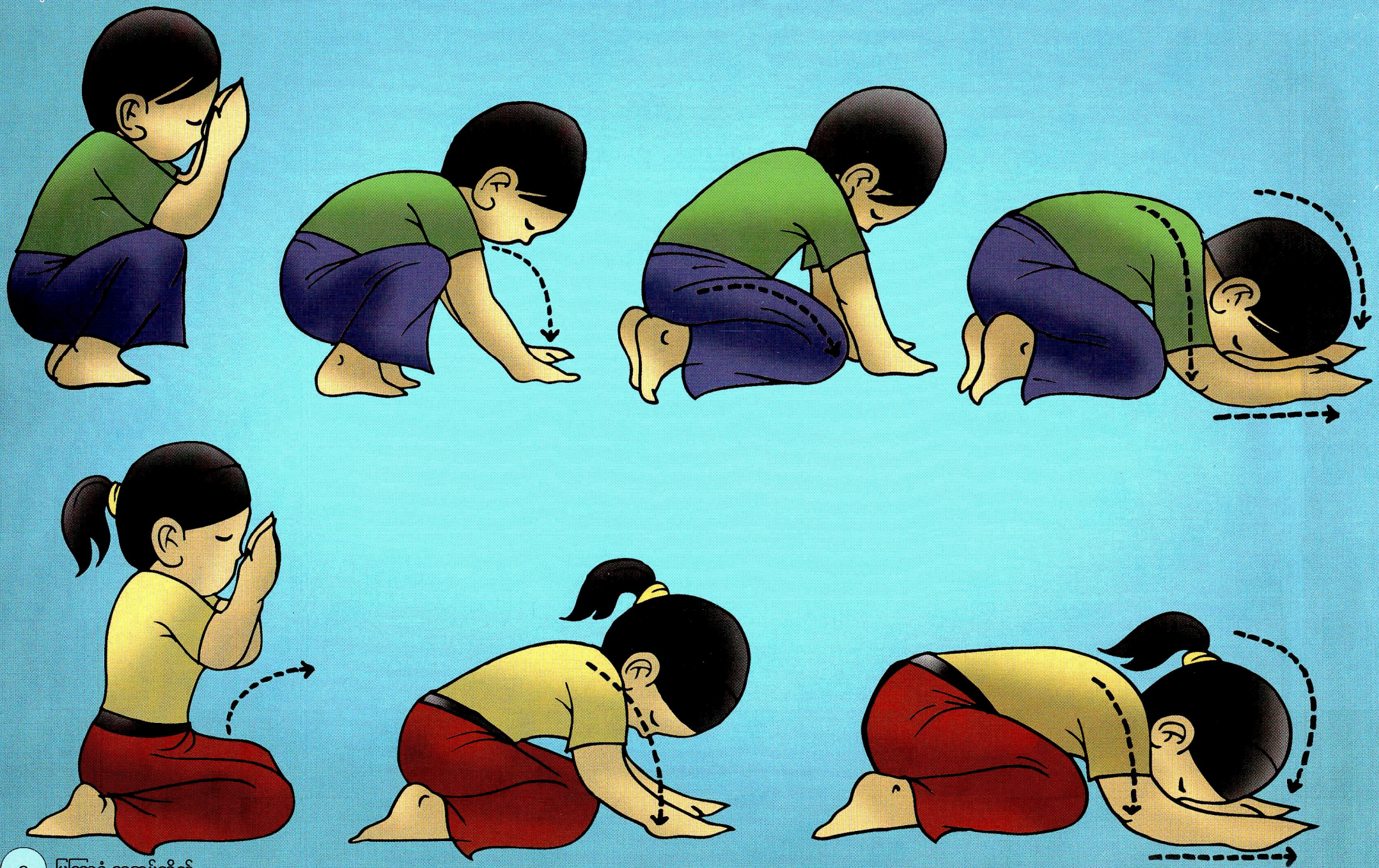
http://www.dhammadownload.com

"နို့ဆိုနေကြ သြကာသ"

သြကာသ၊ သြကာသ၊
နို့ဆိုနေကြ သြကာသ။
"သြကာသ" က ပါဠိဘာသာ၊
"အခွင့်" ဆိုတဲ့ အနက်လာ။
ရှိခိုးဖို့ရာ ခွင့်ပန်သေး၊
သြကာသရဲ့အဓိပ္ပါယ်လေး။
ကျန်လှပ ထိုင်ပြီးကာ၊
သုံးကြိမ်စေ့အောင် ဝပ်ချရာ။
သုံးပါးရတနာ ဆရာမိဘ၊
သက်ကြီးဝါကြီး ဝပ်တွားကြ။
သက်ရှည်ဆင်းလှ ချမ်းသာကြွယ်၊
အားအင်ပြည့်ဖြိုး တိုးလိုရယ်။
ရှိခိုးသူမယ် "ရအကျိုး"၊
အဲဒီလေးမျိုး ဒီလေးမျိုး။

(ရွှေသုဝဏ်)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ရှိနိုးပုံ"

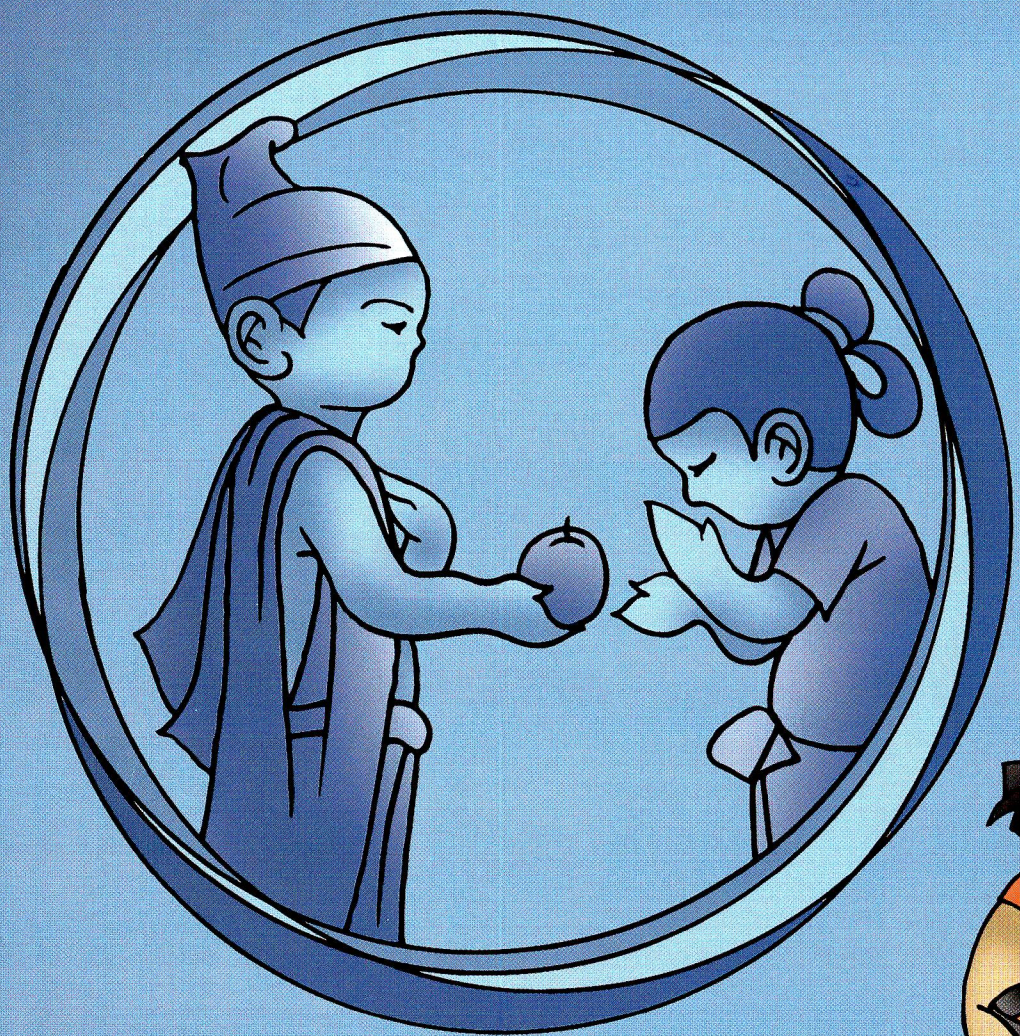
(၁) လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ချီပါလေ။

(၂) မျက်ခုံး-လက်မ၊ ညှိုး-ဆံစ၊ ထိရလက်အုပ်ပေ။

(၃) လက်ထောက် ဒူးချ၊ တံတောင်ချ၊ နဖူးကျစေ၊ ဦးချလေ။

(၄) ခြေ၊လက်၊နဖူး၊ တံတောင်၊ဒူး၊ ငါးဦး ညီညွတ်စေ။

http://www.dhammadownload.com





http://www.dhammadownload.com

"ရှိခိုးခြင်းအဓိပ္ပါယ်"

ညီမလေးငယ်၊ ညီလေးငယ်၊
ဘုရားမှန်မှန် ရှိခိုးကွယ်။
ဘုရားမှာ ဘာတွေ "ရှိ"၊ ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ရှိ၊
ဂုဏ်တွေရှိဖို့တို့ဘုန်းကြွယ်၊
ဘာတွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်။
စွန့်ခြင်းငါးသွယ်၊ အကျင့်သုံးပါး၊
ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ပွား။
လောကသားတို့အကျိုးငှာ၊
ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတုခိုးပါ။
ဂုဏ်**ရှိ**တာကို အတု**ခိုး**တော့၊
"ရှိခိုး" တယ်လို့ခေါ်တာပေါ့။

(----)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"သြကာသကန်.တော့ချီး"

၁။ ကန်တော့ရန်

သြကာသ၊ သြကာသ၊ သြကာသ၊

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ

ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ

ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ၊

တစ်ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မြောက်အောင်

ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို

အရှိအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍

ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော် မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏

အရှင်ဘုရား။

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့်

အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရုပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊

ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသန တရားငါးပါးတို့မှ

အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍

မင်္ဂလာတရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏

အရှင်ဘုရား။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ဗုဒ္ဓ ရတနာ"

လက္ခဏာတော်ကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ဖြင့်
သပ္ပာယ်လှစွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါဝယ်၊
ပါရမီတော်အဟုန်၊ ကိုယ်လုံးခြုံ၍၊
မွမ်းထုံသင်းကြူ၊ သယမ္ဘူ-ဟု၊
ဉာဏ်တူကင်းလတ်၊ အရဟာတ်ဖြင့်၊
သတ်ဖြတ်ခပင်းကိလေရှင်းသာ၊
ဉာဏ်ရင်းမဟာ၊ ကရုဏာနှင့်၊
သမ္မာသမ္ဗောဓိ၊ အာစရိုလတ်၊
ဉာဏ်တော်မြတ်၏၊ ကိန်းဝပ်စံပျော်၊
ခန္ဓာပေါဝယ်၊ ဘွဲ့တော်ဗုဒ္ဓ၊ တင်ပါရသည်၊
လောကထွတ်ထား၊ မြတ်ဘုရား။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး"

ဘုရားဂုဏ်တော်၊သေချာမှတ်ဖို့၊ကဗျာစပ်လို့၊ဆိုကြမယ်။

(၁) ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊

လူနတ်ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။**(အရဟံ)**

(၂) တရားလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊

ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။**(သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါ)**

(၃) ထူးတဲ့ အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း၊

ကောင်းစွာထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။**(ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော)**

(၄) ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊

နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။**(သုဂတော)**

(၅) သတ္တ၊သင်္ခါ၊သြကာသတဲ့၊

လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။**(လောကဝိဒူ)**

(၆) မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်အောင်ပြုတဲ့၊

ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။**(အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ)**

(၇) လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါများရဲ့

ဆရာထင်ရှား ဖြစ်ပါတယ်။**(သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ)**

(၈) လေးပါးသစ္စာ၊စိတ်ဖြာသိတဲ့၊

ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။**(ဗုဒ္ဓေါ)**

(၉) ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့၊

တစ မလပ်ပြည့်စုံတယ်။**(ဘဂဝါ)**

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ်၊

အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်မယ်..မှတ်မယ်)။

http://www.dhammadownload.com

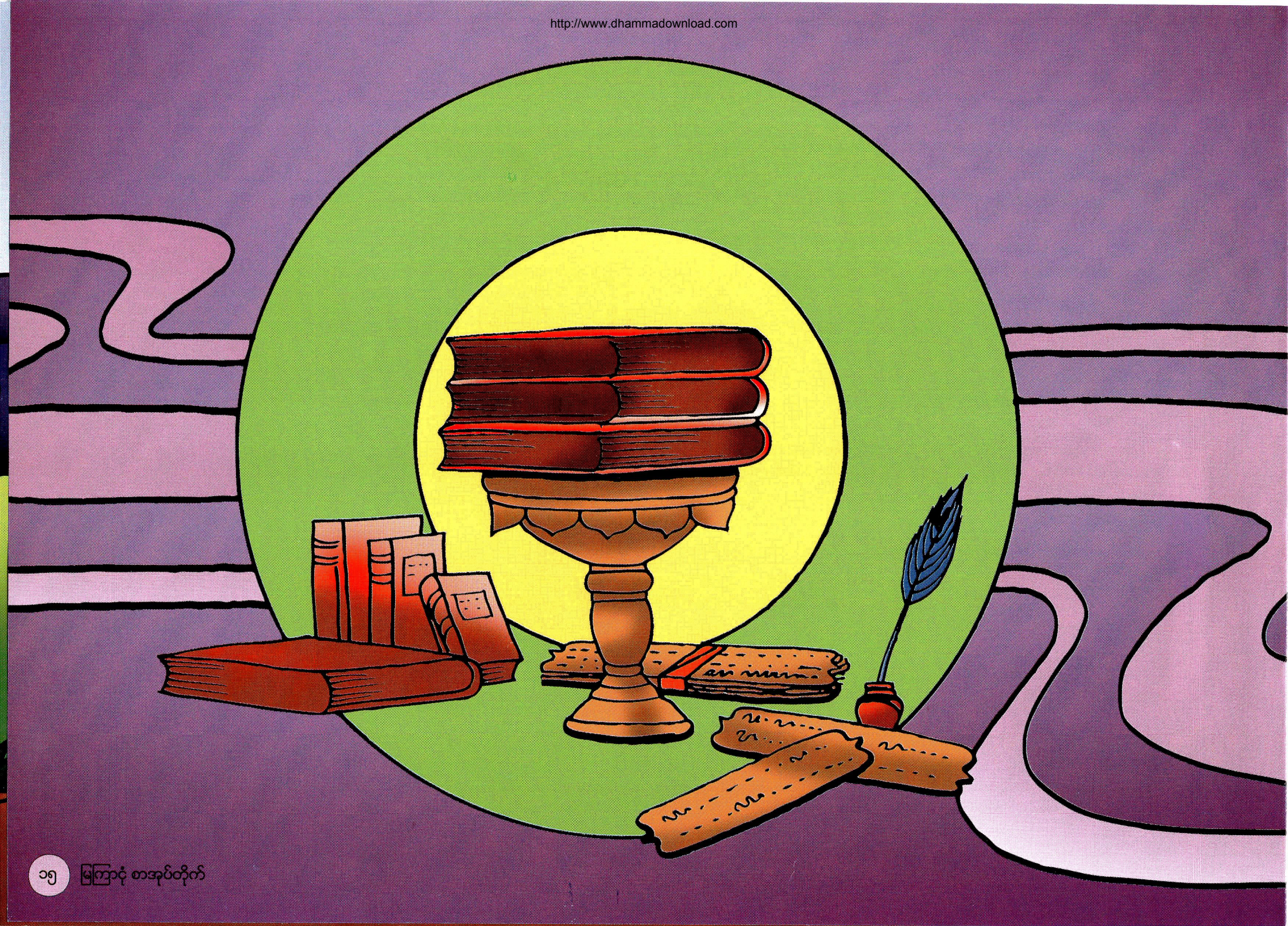


http://www.dhammadownload.com

"ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကာ အနန္တော"

သုံးလူထွတ်ထား မြတ်ဘုရားကို၊
အားရပါးရ ရှိခိုးမယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ အကျိုးများဖို့၊
ငါတို့ဘုရား၊ ပွင့်ပေါ်တယ်။
အားကိုးကြည်ညိုု မိုခိုတတ်ရင်၊
အမြတ်ကောင်းကျိုး ဖြိုးဝေတယ်။
ဖူးမြင်ဦးချ ပူဇော်ကြလို့၊
စိတ်က ဂုဏ်တော် မှန်းဆရွယ်။
ရုပ်ပုံလည်းထင် ဂုဏ်လည်းမြင်၊
ကြည်လင်စိတ်ဝမ်း ချမ်းမြေ့တယ်။
(ဖူးမယ်...ဖူးမယ်)

http://www.dhammadownload.com



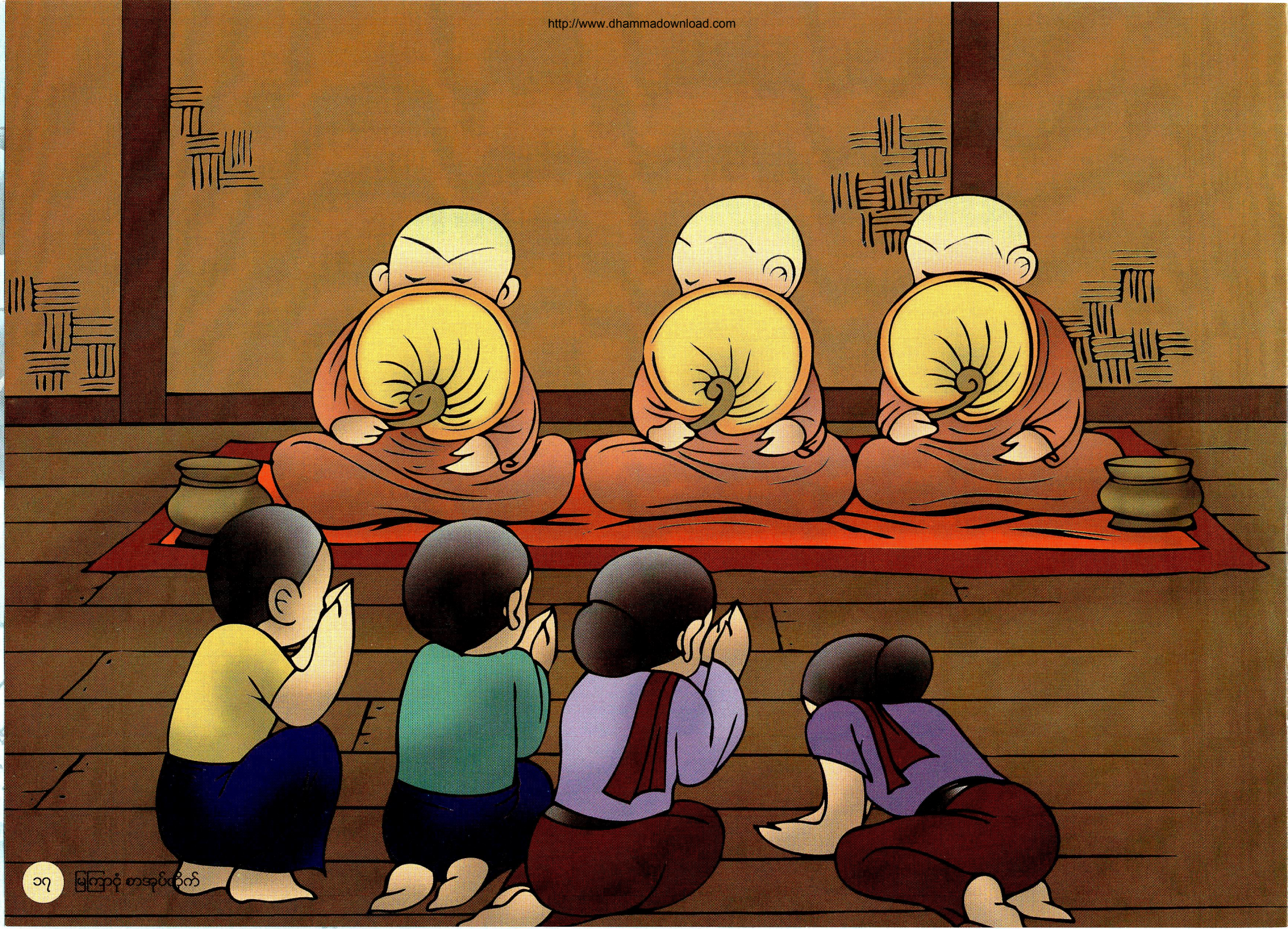
http://www.dhammadownload.com

"ဓမ္မရတနာ"

(၁) ဗုဒ္ဓပြည့်စုံနှင့် မြတ်ဓမ္မ၌၊ သုတ္တ ဝိနည်း အဘိဓမ္မာ။
လေးဆယ်ငါးဝါ ဟောဖော်ကြွားလည်း၊ သုံးပါးကျိမျှ အချုပ်မှာ။
(၂) "ဝိနည်း" ဆိုတာ သံဃာများ၏၊ ဝတ်စားနေမှု ကောင်းဖို့ရာ။
"အဘိဓမ္မာ" သဘာဝကား ရှုပ်၊ နာမ် ညှစ်နှိပ်အစစ်သာ။
(၃) "သုတ္တန်" ကမ္ဘ ဗိုလ်လူများ၏ စီးပွားသုခ ညွှန်သည့်စာ။
ဤဘဝဝယ် ချမ်းသာပေးလို့၊ နောင်ရေးသုခ ရဖို့ရာ။
(၄) ဘဝလွတ်အောင် ဆောင်နိုင်ကြွားသည့်၊ တရားထူးလည်း ရှိသည်သာ။
ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓ မြတ်ဓမ္မ၊ မကွယ်ပဖို့ စောင့်ရှောက်ပါ။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com

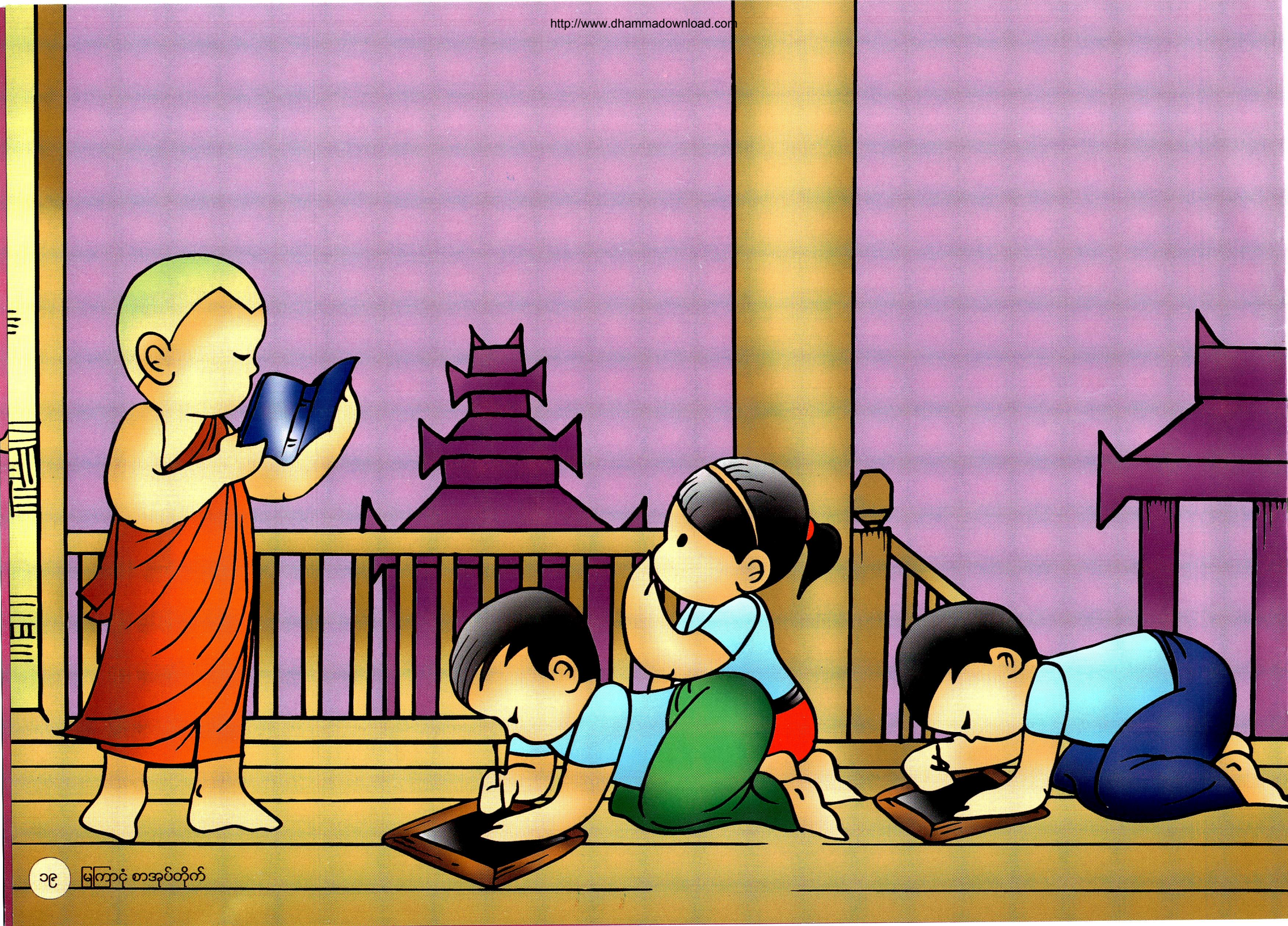


http://www.dhammadownload.com

"တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး"

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊
ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်။
(၁) စ လယ် ဆုံးမှာ ကောင်းစွာ ဟောလို့၊
တရားတော်မြတ် ခိုင်မာတယ်။ **(သွာက္ခာတော)**
(၂) ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင် သိလို့၊
မိမိရရသေချာတယ်။**(သန္ဒိဋ္ဌကော)**
(၃) အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့၊
အကျိုးကျေးဇူးမြန်ဆန်တယ်။**(အကာလိကော)**
(၄) လာပါ၊ကြည့်ပါ၊ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့၊
စမ်းသပ်ခံကြောင်း ကြေငြာတယ်။**(ဧဟိပဿိကော)**
(၅) ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ အမြဲဆောင်အပ်လို့၊
ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်။**(ဩပနေယျိကော)**
(၆) ပညာရှိသူ အရိယာအပေါင်းတို့၊
ကိုယ်စီသိလို့ ခံစားတယ်။**(ပစ္စ တ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ)**
တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်မယ် . . .မှတ်မယ်)။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ဓမ္မ ဂုဏ်ကာ အနန္တော"

ကောင်းကျိုးပေးတတ် တရားမြတ်ကို
မပြတ်နေ့စဉ် ဦးညွှတ်မယ်။
လူနတ်ဗြဟ္မာ ချမ်းသာရေးမို့၊
ငါတို့ဘုရား ဟောပေးတယ်။
သင်သိ၊ တွေးသိ၊ သေချာသိဖို့၊
လေ့လာကြည့်ဖို့ ကောင်းလှတယ်။
မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်၊
ဖြူအောင်စိတ်ကို ထားရမယ်။
မကောင်းတာသိ ကောင်းတာရှိ
တရားသိဖို့ ကျင့်ပါ့မယ်။
(ကျင့်မယ် . . . ကျင့်မယ်)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"သံဃာရတနာ"

ရှင်တော်ဘုရား သားတော်များဟု၊
မှတ်သားခေါ်ရသံဃာမည်။
သံဃာဆိုက နှစ်မျိုးရမည့်၊
ပရမတ္ထ သမ္မုတိ။
တရားသိကာ ရိယာ မြတ်မှ၊
ပရမတ္ထ ခေါ်ရသည်။
သမ္မုတိဆို ထိုသံဃာ၌၊
ဆိုးကောင်း နှစ်ဝ ရှိကြသည်။

ပစ္စည်းလေးဖြာ လှူရာကြသည့်
ဗုဒ္ဓဝါဒ တို့တိုင်းပြည်။
အကောင်းကိုသာ ကိုးကွယ်ကြဖို့၊
စိတ်က အမြဲ ထားရမည်။
အကောင်းတွေကား အသက်ပေးလို့
သာသနာရေး ဆောင်နိုင်သည်။
မဆောင်နိုင်သော် ဘာသာပျက်၍
သာသနာအသက် ဆုံးလိမ့်မည်။

(ရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com

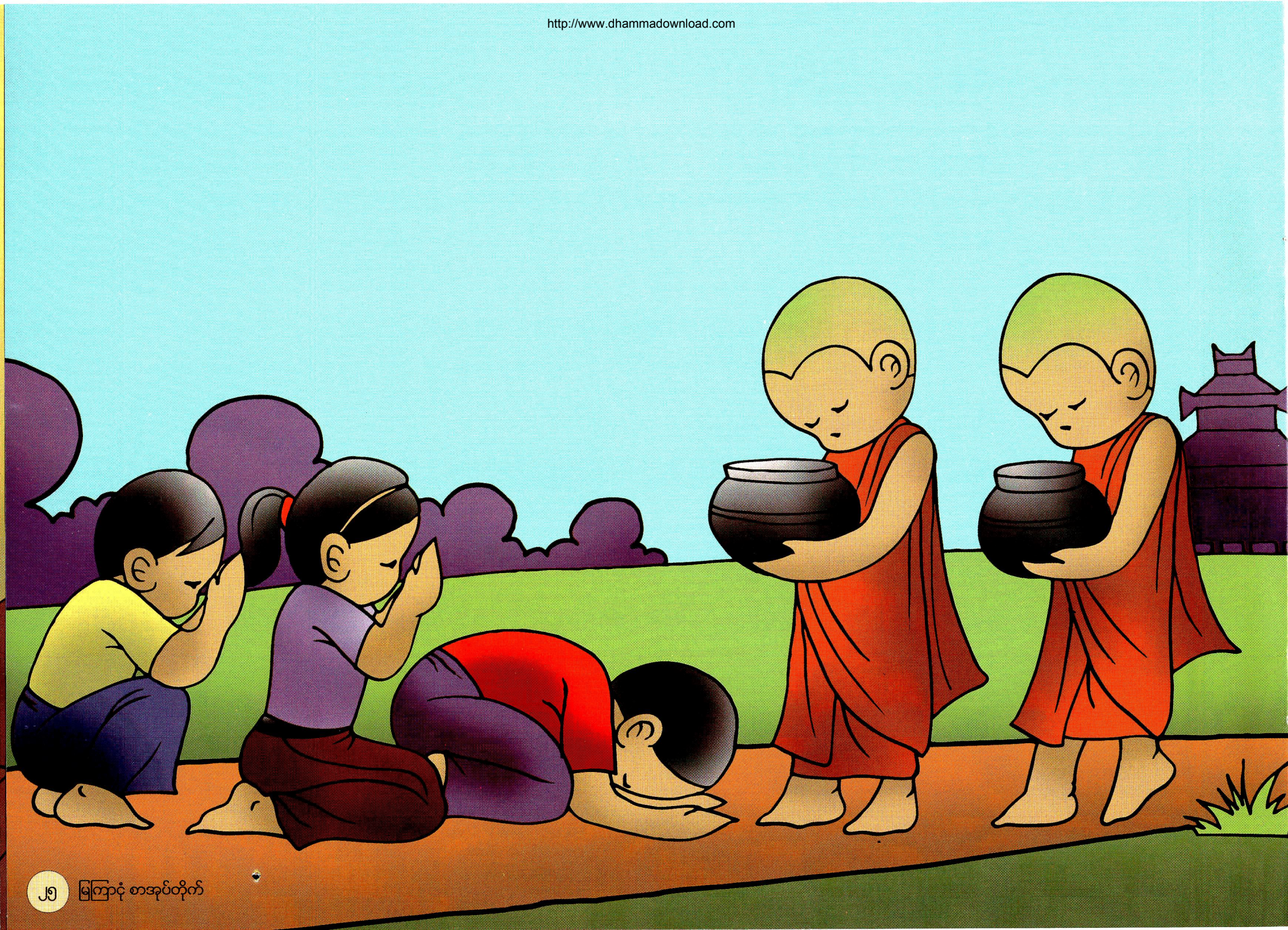


http://www.dhammadownload.com

"သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉) ပါး"

သံဃာ့ဂုဏ်တော်၊သေချာမှတ်ဖို့။
ကဗျာစပ်လို့ဆိုကြမယ်။
(၁) ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။ **(သုပွဋိပန္နော)**
(၂) ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ဘုရားသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ **(ဥဇုပွဋိပန္နော)**
(၃) နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊
ရဟန်းမြတ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ **(ဉာယပွဋိပန္နော)**
(၄) ရိုသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြတဲ့။
ရဟန်းကောင်းလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ **(သာမိဓိပွဋိပန္နော)**
(၅) မင်္ဂလာလေးစုံ ရှစ်ပုံငြားတဲ့၊
ဘုရားသားတော် အရိယာရယ်
ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ **(အာဟုနေယျော)**
(၆) ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ **(ပါဟုနေယျော)**
(၇) နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ **(ဒက္ခိဏေယျော)**
(၈) ရိုခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို၊
ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။ **(အဉ္ဇလိကရဏီယော)**
(၉) လူနတ်ဗြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို၊
အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလေယ်။ **(အနုတ္တရံ ပုညခေတ္တံ လောကဿ)**
သံဃာဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်မယ်...မှတ်မယ်)။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"သံယာ့ဂုဏ်ကာ အနန္တော"

ဗုဒ္ဓ သားရင်း သံဃာများကို။
ကြည်ညိုအားထား ရှိသေမယ်။
မျိုးစေ့ကုသိုလ် တို့စိုက်ပျိုးရင်၊
ကောင်းကျိုးဖွံ့ဖြိုး ရစေတယ်။
သံသရာဘေးကို ဉာဏ်မြင်ကြောက်လို့၊
တောက်လျှောက်မနား ကြိုးစားတယ်။
အမျိုးဘာသာ သာသနာအတွက်မို့၊
စိတ်တူ ကိုယ်တူ ညီညွတ်တယ်။
ကြည်ညိုသက်ဝင် အသိယှဉ်ပြီးတော့၊
နေ့စဉ်မပြတ် ဦးချကွယ်။
(ဦးချမယ် . . . ဦးချမယ်)။

http://www.dhammadownload.com



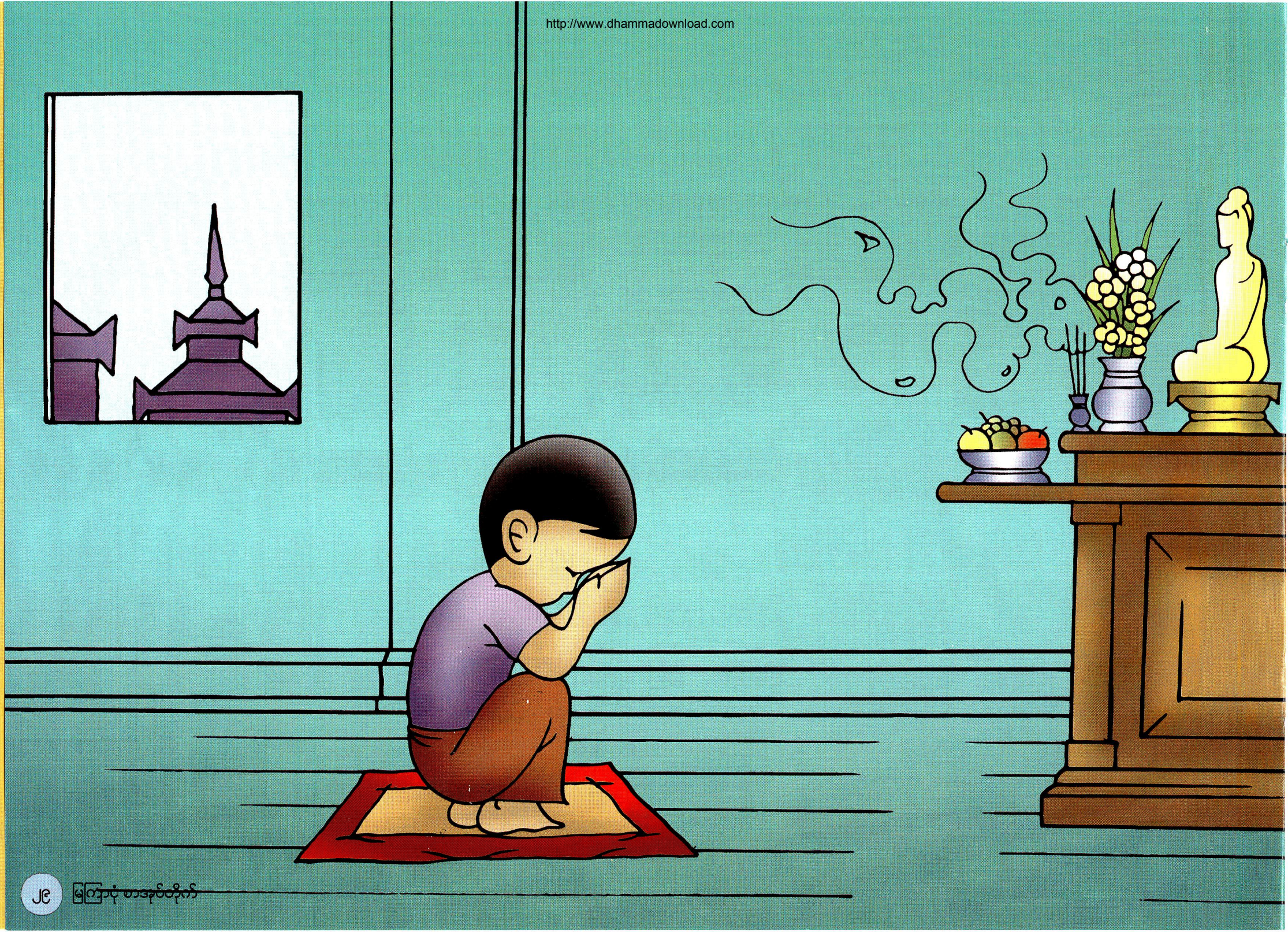
http://www.dhammadownload.com

သရဏာဂုံ အကျိုး(၁၀) ပါး

သရဏာဂုံ တကယ်မြဲရင်၊
အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊
ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုန့်၊
အာယု ဝဏ္ဏ သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး ခြွေရံတိုး၊
ဆယ်မျိုး ဂုဏ်ကဲမို့။
အဲဒါကြောင့် သရဏာဂုံပန်း၊ အစဉ်လန်း၊
ဆင်မြန်း ပန်စေလို။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ငါးပါးသီလ လူ့အလှ"

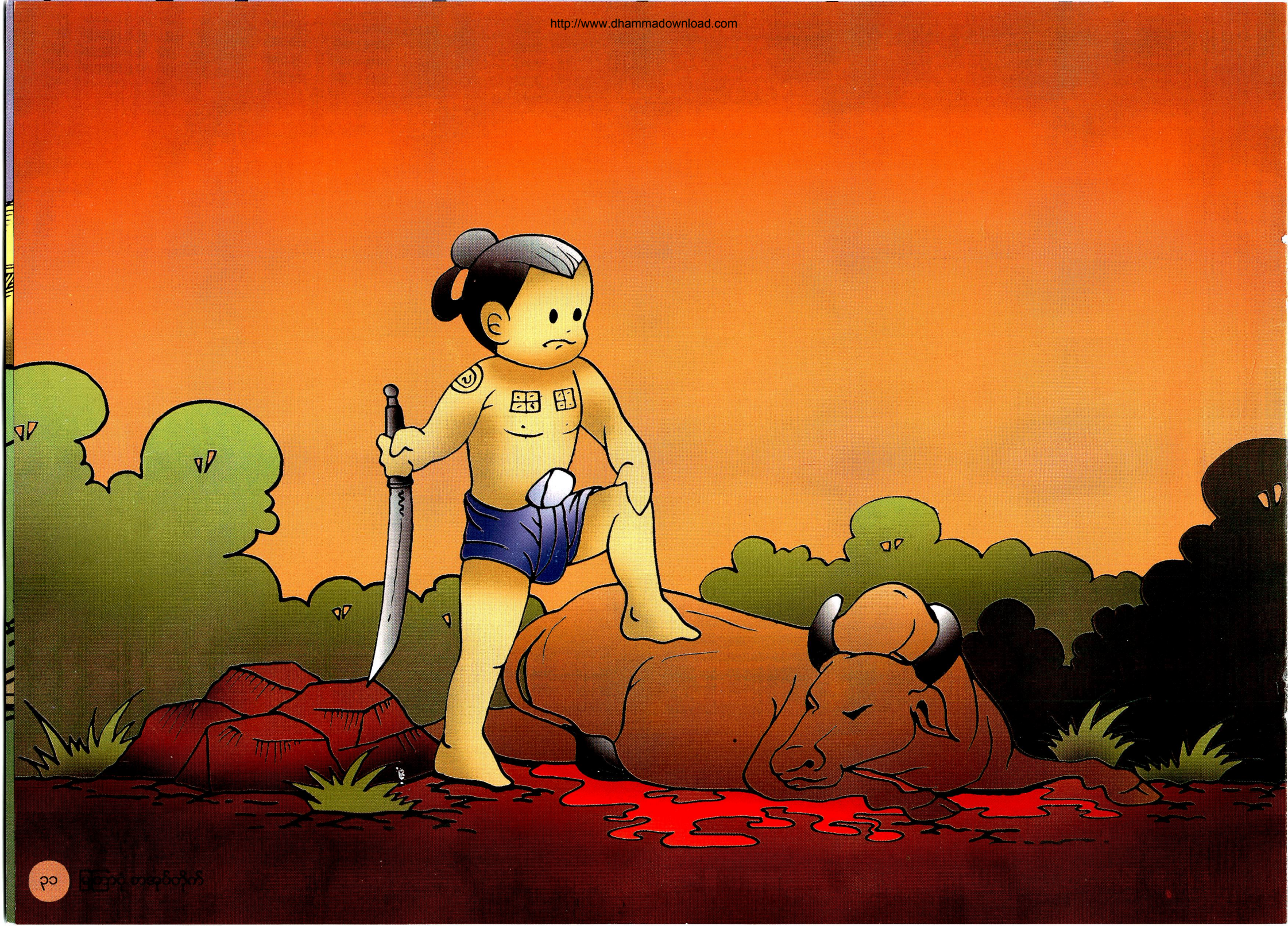
ဘုရားကို ရှိခိုးလို့။
တရားကိုတဲ့ ဦးတော်တင်၊
သံဃာကို ရှိညွတ်ကျိုးလို့ရယ်၊
မြတ်နိုးလျက်ပင်။

မိဘနဲ့ဆရာရှင်ကို၊
နေ့စဉ်ပင် ဝပ်တွား၊
ပဉ္စင်္ဂါ သီလများကို၊
ဆောက်တည်၏ဘုရား။

(ရွှေသုဝဏ်)

၁။ သူ့အသက်လဲ၊ မသတ်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၂။ သူ့ဥစ္စာလဲ၊ မခိုးဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၃။ သူ့အိမ်ရာလဲ၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။
၄။ လိမ်ညာ၍လဲ၊ မပြောဘဲ၊ အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
၅။ သေအရက်လဲ၊ မသောက်ဘဲ၊ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

(၁) သူ့ကို သတ်ဖြတ် သက်တိုတတ်

(လက်ခံ) သတ်ဖြတ်နှိပ်စက် ကိုယ့်သက်မရှည်၊
နွားသတ်ယောက်ျား မှတ်သားသက်သေ။
ကိုယ်နှင့်နှိုင်းဆ ရှောင်ကြပါလေ၊
မေတ္တာထား တရားရှိပါစေ။

(စကားပြော) သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်နှိပ်စက်ခြင်းဟာ
ကိုယ့်အသက်ကိုလည်း တိုစေတတ်ပါတယ်။
တစ်ချိန်တုန်းက နွားသားမပါရင် ထမင်းမစားတတ်တဲ့
နွားသတ်သမားတစ်ယောက်ဟာ နွားရဲ့လျှာကို ဖြတ်တောက်ပြီး
မီးကင်စားတဲ့အခါ သူ့ရဲ့လျှာလည်း ပြတ်ကျကာ သေဆုံးသွားရပါတယ်။
ဒါကြောင့် ကိုယ်ချင်းစာတရား ထားပြီး သတ္တဝါတိုင်းအပေါ်မှာ
မေတ္တာပွားကာ သူ့အသက်သတ်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်းကြရပါမယ်။

http://www.dhamm adownload.com



http://www.dhammadownload.com

(၂) ခိုးဝှက်တတ်က ဆင်းရဲရ

(လက်ှ) ခိုးဆိုးတိုက်က မွဲရမသွေ၊
ကမ္ဘာဦးက ပုံပြသက်သေ။
သလေးဆန်ပျောက် တော်ပေါက်ကြုံလေ။
သစ္စာထား တရားရှိပါစေ။

(စကားပြေ) သူပိုင်ဥစ္စာကို မတရားခိုးဝှက်လုယူတတ်သူတွေဟာ ဆင်းရဲမွဲတေတတ်ပါတယ်။
ကမ္ဘာဦးအချိန်က သူ့အလိုလိုပေါက်နေတဲ့ သလေးဆန်တွေဟာ ခိုးဝှက်တတ်သူပေါ်လာလို့ အလိုလို ကွယ်ပျောက်သွားပါတယ်။
ဒါကြောင့် တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး သစ္စာစောင့်ကာ သူဥစ္စာကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com





http://www.dhammadownload.com

(၃) ကာမဂုဏ်လိုက်စား၊ ငရဲလား

(လက်ာ) ကာမကျူးက ယုတ်ရမျိုးဆွေ
မောင်သောရေယျ မိန်းမဖြစ်ထွေ။
ဒု.သ.န.သော ထုတ်ပေါ်မိန့်ခြွေ၊
မေတ္တာထား တရားရှိပါစေ။

(စကားပြေ) ကာမဂုဏ်လိုက်စား အပျော်အပါးများသူတွေဟာ
ရောဂါများပြီး ယုတ်ညံ့တဲ့ ဘဝတွေမှာ ဖြစ်ရပါတယ်။
ဘုရားရှင် လက်ထက်တော်က "သောရယျ" အမျိုးသားဟာ
ရဟန္တာအရှင်မြတ်ကို သူ့မယားဖြစ်လိုတဲ့ စိတ်နဲ့ပြစ်မှားမိလို့
ယောက်ျားစစ်စစ်ကနေ မိန်းမဖြစ်သွားပါတယ်။
ကာမဂုဏ် လိုက်စားသူ သင်္ဃေသားလေးယောက်ဟာ
ငရဲမှာ အကြာကြီးနေရပြီး "ဒု-သ-န-သော" လို့ အော်ဟစ်ကာ
နေရကြောင်း ရှင်တော်ဘုရား ဟောပြခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့် အပျော်အပါးလိုက်စားမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



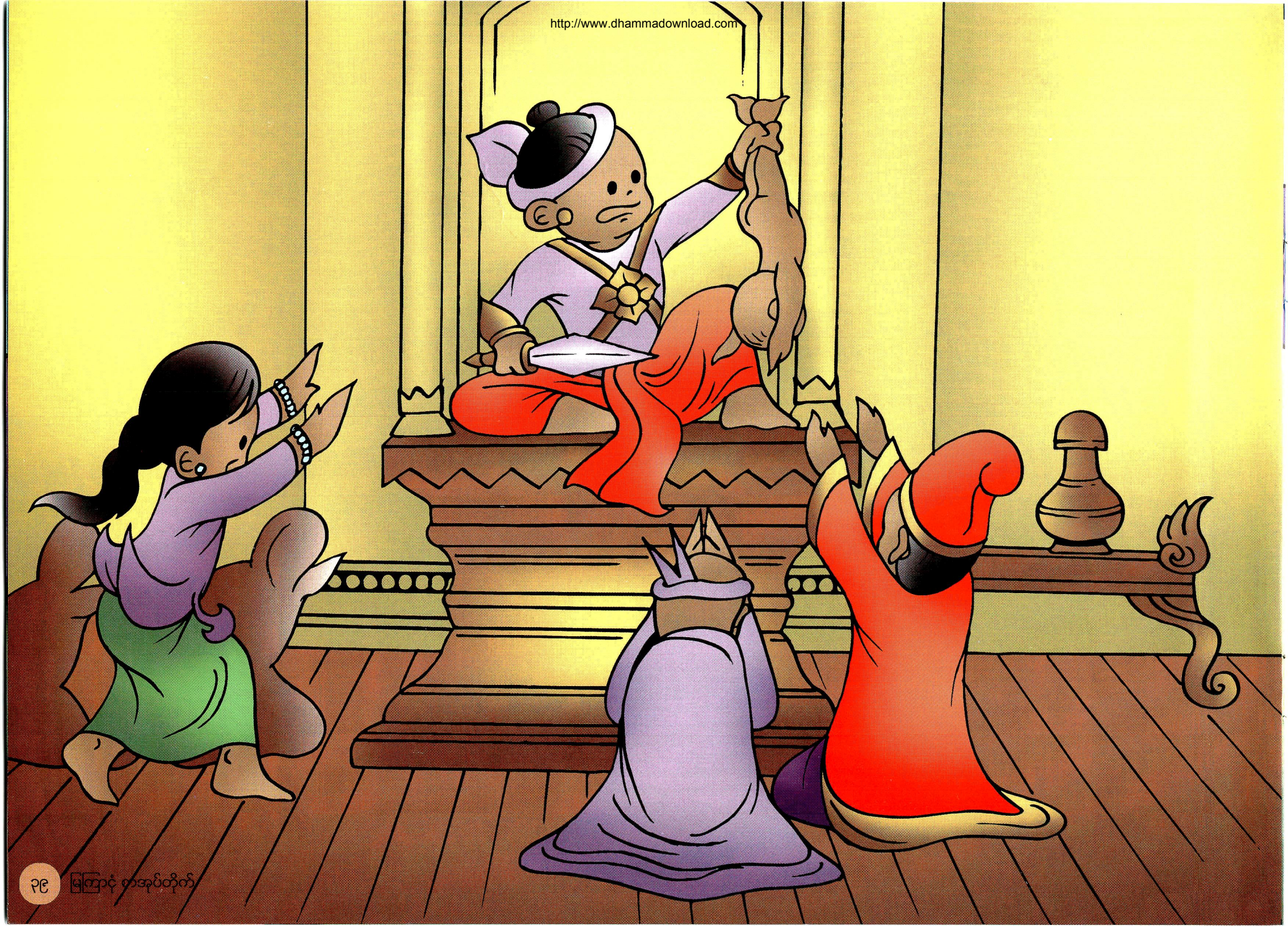
http://www.dhammadownload.com

(၄) မုသားပြောက မြေမျိုရ

(လက်ာ) လိမ်လည်ပြောကြား ပျက်ပြားကွန်ဒြေ၊
စေတီယမင်း ပုံခင်းသက်သေ။
သြဇာမရောက် ယွင်းဖေါက်ကိုယ်ရေ၊
သစ္စာထား တရားရှိပါစေ။

(စကားပြေ) မဟုတ်မမှန် လိမ်ညာပြောတတ်သူတွေဟာ
ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါပျက်ပြားတတ် ပြီးငရဲရောက်ရပါတယ်။
ရှေးရှေးတုန်းက ‘‘ စေတီယ ’’ မင်းဟာ မဟုတ်မမှန်
မုသားစကား ပြောဆိုမိလို့ ကိုယ်စောင့်နတ်တွေ ထွက်ပြေးသွားကာ
အရှင်လတ်လတ် မြေမြိုခံရဖူးပါတယ်။
ဒါကြောင့် လူအချင်းချင်း သစ္စာထားကာ မမှန်မကန် ပြောဆိုမှုမှ
ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

(၅) အရက်မူး အရူးဖြစ်

(လက်ဂ) သေရည်သောက်က ရူးရတွေဝေ၊
သားသတ်မင်းကြီး ပုံမှီးသက်သေ။
အကုသိုလ်များ တိုးပွားနိုင်စေ၊
သတိထား တရားရှိပါစေ။

(စကားပြော) အရက်သေစာ သောက်စားမူးယစ်ခြင်းဟာ
ဒုစရိုက်မှုတွေကို ဖြစ်စေပြီး ငရဲရောက်စေတတ်ပါတယ်။
ရှေးရှေးတုန်းက အရက်မူးနေတဲ့ ဘုရင်ကြီးတစ်ပါးဟာ
ရင်ခွင်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ (လသားအရွယ်) သားငယ်ကို
သတ်ပြီး အမြည်းလုပ်ခိုင်းခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့် သတိလွတ်ပြီး အရူးဖြစ်စေတတ်တဲ့
မူးယစ်ဆေးဝါး အရက်ဘီယာတို့ကို အမြဲရှောင်ကြဉ်ကြရပါမယ်။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တို။

သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှု၊
တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်။
ပဒေသာပင် အိမ်မှာပေါက်သလို၊
ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်။
ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း
ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပြန့်မယ်။
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့၊
ရဲရင့်ရွင်ပျခင်ကြမယ်။
သေရသော်ပင် သတိကောင်းလို့၊
ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်၊
သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး အားကိုးလောက်ပေတယ်။
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝ၊
တည်ကြ မြဲကြမယ်။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ကုသိုလ်ကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြု"

နေမင်းဂိုဂို ညနေစောင်းတော့၊
မြရေတကောင်း မလေး ပြင်၊
ပန်းပေါင်းစုံအောင် စိုက်ကာထိုးလို့၊
ရေချမ်းပန်းဆို့ အမြဲတင်။
နေလုံးကြီးလေ ဝင်ကာသွားတော့၊
ဘုရားဆောင်နား မှောင်ကဝင်
ဆီမီးရောင်ရှိန် ထိန်ထိန်ကြွားဖို့၊
မောင်လေး သွားလို့ ထွန်းနှင့်ရှင်။
မောင်နှမတွေ ညီညာဖြဖြ၊
ရှိခိုးကြစို့ ဒိုးပျော်ရွှင်၊
သီလယူထပ် ရေပန်းကပ်၊
မလပ် ဆီမီးတင်၊
အမြဲပင် အမြဲပင်၊
နေ့တိုင်း အမြဲတင်။

(ရွှေသုဝဏ်)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ကံခြင်းမတူ၍ လူခြင်းခြားနား"

- သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ် အသက်ရှည်။
- ညှင်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနား ကျန်းမာသည်၊
- ဒေါသမီးလျှံ၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံ လှပသည်၊
- မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာ ခြွေရံစည်၊
- မပေးလှူက၊ မွဲပြာက၊ လှူမှ ပေါကြွယ်သည်၊
- မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်။
- မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်း ဉာဏ်ကြီးသည်။
- ဆိုးတာ ပြုက၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်။
- ဆိုး ကောင်း နှစ်တန်၊ ကံ စီမံ၊ ခံ စံကြရသည်။
- ကံက ဆန်းကြယ်၊ လူ ဆန်းကြယ်၊ တူဖွယ်မရှိ ခြားနားသည်။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com

	မကောင်းသောအကျင့် ဒုစရိုက် (၁၀) ပါး	ကောင်းသောအကျင့် သုစရိုက် (၁၀) ပါး
ကာယကံ (၃) ပါး	(၁) သူ့အသက်သတ်ခြင်း (ပါဏာတိပါတ) (၂) သူ့ဥစ္စာခိုးခြင်း (အဒိန္နာဒါန) (၃) သူ့အိမ်ရာပြစ်မှားခြင်း (ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ)	(၁) သူ့အသက်သတ်မှုမှ ရှောင်ခြင်း (၂) သူ့ဥစ္စာခိုးမှုမှ ရှောင်ခြင်း (၃) သူ့အိမ်ရာပြစ်မှားမှုမှ ရှောင်ခြင်း
ဝစီကံ (၄) ပါး	(၄) မမှန်ပြောခြင်း (မုသာဝါဒ) (၅) ကုန်းတိုက်ခြင်း (ပိသုဏဝါစာ) (၆) ဆဲရေးခြင်း (ဖရုသဝါစာ) (၇) အဖျင်းပြောခြင်း (သမ္ဖပ္ပလာပ)	(၄) မုသာဝါဒမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (၅) ကုန်းတိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (၆) ဆဲရေးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း (၇) အဖျင်းပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း
မနောကံ (၃) ပါး	(၈) သူ့ဥစ္စာလိုချင်မှု (အဘိဇ္ဈာ) (၉) သူ့တစ်ပါးပျက်စီးစေလိုမှု (ဗျာပါဒ) (၁၀) အယူမှားခြင်း (မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ)	(၈) အဘိဇ္ဈာမရှိခြင်း (၉) ဗျာပါဒမရှိခြင်း (၁၀) အယူမှန်ခြင်း

http://www.dhammadownload.com

"မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်"

(၁) သတ်၊ခိုး၊ ပြစ်မှား၊ ကျင့်သုံးပါး
မှတ်သား ကာယဒုစရိုက်။
(၂) လိမ်၊ တိုက်၊ ကြမ်းလှ၊ ကျိုးမရှ၊
မှတ်ကြ ဝစီဒုစရိုက်။
(၃) တပ်မက်၊ မျက်ထွက်၊ အမှားသက်၊
သုံးချက် မနော ဒုစရိုက်။
(၄) ဒုစရိုက်များ၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊
ဆယ်ပါးပြုထိုက် သုစရိုက်။
(၅) ကိုယ်တိုင်၊ တိုက်တွန်း၊ ခိုးမွမ်း၊ စိတ်တူ၊
ပွားပြန်မှု၊ မှတ်ယူ လေးဆယ်များ။
(၆) မကောင်းမှု ရှောင်၊ ကောင်းမှု ဆောင်
ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
(၇) ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောမိန့်မှာ၊ မှတ်ပါ ကျင့်သုံးပါး။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ဥပါသကာ"

(၁) သရဏဂုံ တည်ရုံမျှနှင့်၊ ဥပါသက ဖြစ်ပါပြီ။
သို့သော် ကောင်းရန် မေတ္တာပွားလျက်၊ ငါးပါးသီလ ထိန်းရသည်။

(၂) သီလငါးတန် ဖြူစင်ဖွေးလို့၊ အသက်မွေးလည်း ကောင်းရမည်။
အကျိုးနှင့်ကံ ဝေဖန်တတ်အောင်၊ တရားဖတ်ရမှတ်ရမည်။

(၃) တရားမှတ်သော် ဉာဏ်မှန်တိုးလို့၊ ကံ - ကံအကျိုး သိနိုင်သည်။
ကံကျိုးသိသော် ခုဘဝ၌၊ ပြုသမျှလည်း စင်ကြယ်မည်။

(၄) စင်ကြယ်သူဟာ နောင်ခါရေး၌၊ စိတ်အေးလက်အေး ရှိနိုင်မည်။
ထိုသို့အေးအောင် မောင်နှမတို့၊ ခုကစ၍ ပြုရမည်။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com

"မေတ္တာဘာဝနာပွားပုံ"

- ကျွန်ုပ်ကိုယ်မှာ၊ ဘေးကင်းကွာ၊ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- မိဘနှစ်ဖြာ၊ မြတ်ဆရာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- တို့အိမ်တွင်းမှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- တို့ရွာတွင်းမှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- တို့မြို့တွင်းမှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- တို့ပြည်တွင်းမှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အရှေ့အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- တောင်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အနောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- မြောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အရှေ့တောင်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အနောက်တောင် အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အနောက် မြောက် အရပ်မှာများသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အရှေ့မြောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အထက်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
- အောက်အရပ်မှာ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

(မိဘနှစ်ဖြာ – ဟုဆိုလျှင် မိဘနှစ်ပါးကို အာရုံပြု၍၊
အရှေ့အရပ်မှာ – ဟုဆိုလျှင် အရှေ့အရပ်ကို လှမ်းမျှော်အာရုံပြု၍၊
တကယ်ချမ်းသာစေလိုသော မေတ္တာစိတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုကြပါ)

http://www.dhammadownload.com

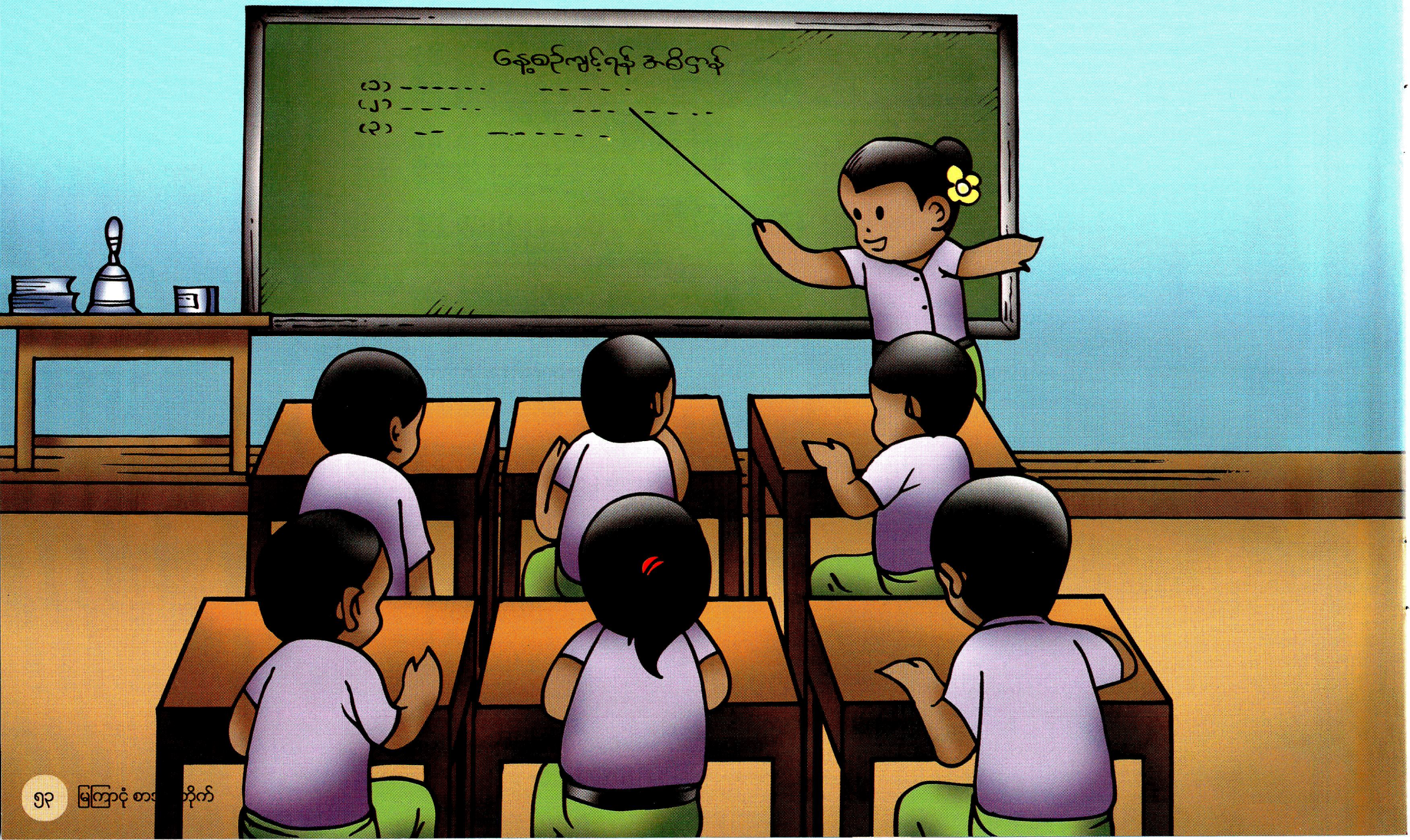
"မေတ္တာအကျိုး(၁၁)မျိုး"

(၁) တစ်နေ့သုံးခါ၊ အိုးတစ်ရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊
ကျွေးမွေးခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တစ်ညှစ်စာ၊
ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊
ဘုရားမြတ်စွာ မိန့ခွန်းတည်း။

(၂) အိပ်၊ နိုး၊ ချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာအိပ်မက်၊ ချစ်လျှက်
လူနတ်၊ စောင့်လတ်နတ်များ၊ မီး၊ ဆိပ်၊ ဓားတို့
ရှောင်ရှားကိုယ်မှာ၊ လျင်စွာစိတ်တည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ
သေခါမတွေ၊ လားလေဖြဟ္မာ၊ ဆယ်တစ့်ဖြာသည်၊
မေတ္တာပွားမှု အကျိုးတည်း။

(မဟာစည်ဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"နေ့စဉ်ကျင့်ရန် အဓိဌာန်"

(၁) နေထွက် နေဝင်၊ ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ် ရှိခိုးမယ်။

(၂) အနန္တဇါး၊ ဂုဏ်တော်များ၊ ညွှတ်တွား ကန်တော့မယ်။

(၃) မျက်နှာသစ်လျှင်၊ ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ် မေတ္တာပွားပါ့မယ်။

(၄) သစ်ရင်းသစ်ရင်း၊ လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်း သတိထားပါ့မယ်။

(၅) တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာ ဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြုင်တတ်တယ်။

(၆) ပြုင်မယ့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထား ပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

(၇) ကိုယ်အောက်တွေ့လျှင်၊ ကရုဏာ ဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။

(၈) နိုင်မယ့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထား ပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

(၉) ကိုယ်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာ ဝင်၊ မဝင် ဣဿာ ယိုင်တတ်တယ်။

(၁၀) ယိုင်မယ့်အစား၊ မုဒိတာ ပွား၊ စိတ်ထား ပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

(၁၁) ရုပ်ကိုလဲပြင်၊ စိတ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရာ၊ ပြုတိုင်းလှ
သုခနိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မယ်။

(မစိုးရိမ်ပဌာန်းဆရာတော်)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"အခြေခံ တရားရှုမှတ်ရန်"

(၁) ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေ လျော့၍ ထား။

(၂) ခါးကို မတ်လျက်၊ လက်ချင်းယှက်၊ စိတ်ထွက် ဘေးမသွား။

(၃) မျက်စိကို မှိတ်၊ အသိစိတ်၊ တိတ်ဆိတ် ရှုကာပွား။

(၄) ထွက်လေဝင်လေ၊ ရှုပွားနေ၊ ထားလေ နှာသီးဖျား။

(၅) မလှုပ်ကွေ့ခြင်း၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေ မလွင့်ပါး။

(၆) ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ်ဝင်၊ အလျင် ရှုကာပွား။

http://www.dhammadownload.com

"ပုညကြိယာ(၁၀)ပါး"

(၁) ဒါန = စွန့်ကြဲပေးကမ်းလှူဒါန်းခြင်း၊
(၂) သီလ = ကိုယ်ကျင့်တရား စောင့်ထိန်းခြင်း၊
(၃) ဘာဝနာ = တရားဘာဝနာပွားများခြင်း၊
(၄) အပစာယန = အရိုအသေပြုခြင်း၊
(၅) ဝေယျာဝစ္စ = ကိစ္စကြီးငယ်ကူညီဆောင်ရွက်ခြင်း၊
(၆) ပတ္တိဒါန = ကုသိုလ်အဖို့ကို အမျှဝေခြင်း၊
(၇) ပတ္တာနုမောဒန = သူတစ်ပါးကုသိုလ်ကို ဝမ်းမြောက်နုမော်သာဓုခေါ်ဆိုခြင်း၊
(၈) ဓမ္မသဝန = တရားနာယူခြင်း၊
(၉) ဓမ္မဒေသနာ = တရားဟောပြောပြသခြင်း၊
(၁၀) ဒိဋ္ဌုကမ္မ = အတွေးအခေါ်အယူပြောင့်မှန်ခြင်း။

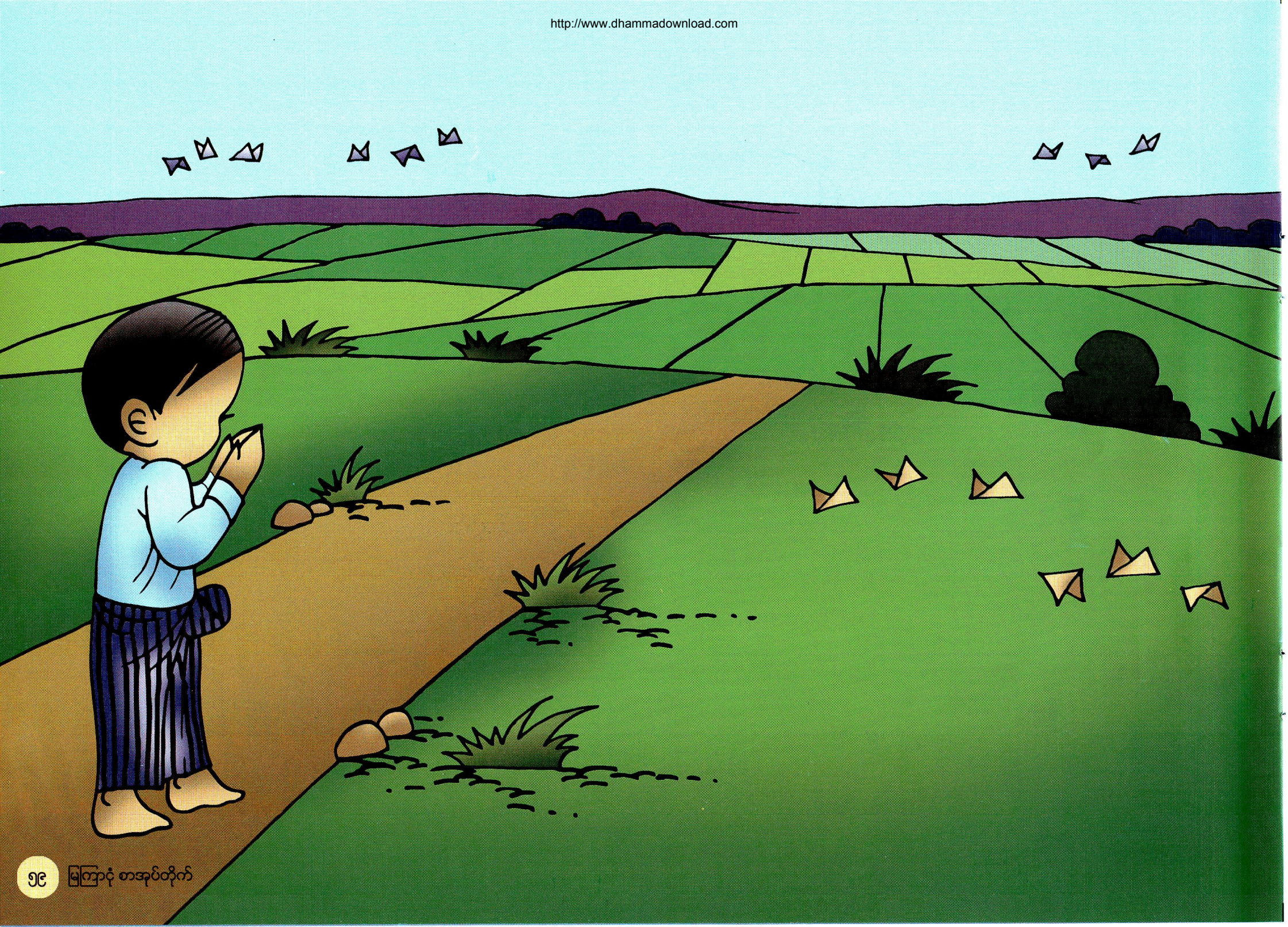
(စီးပွားချမ်းသာ၏ တည်ရာအကြောင်းဖြစ်၍ စင်စစ်ပြုထိုက်သော ကောင်းမှုများကို "ပုညကြိယာဝတ္ထု" ဟုခေါ်သည်။)

http://www.dhammadownload.com

"ပန်းပွင့်ဆယ် ခိုင်၊ မွေးပျံကြိုင်"

ပန်းလက်ဆောင်၊ ပန်းလက်ဆောင်
ပေးချင်ပါတဲ့ ပန်းလက်ဆောင်။
ပန်းလက်ဆောင်ယူမလား၊ ပန်းကြိုက်ပါတဲ့ ကလေးများ။
ဘာပန်းများလဲ မေးရင်ကွယ်၊
နှင်းဆီ၊ သဇင် ဟုတ်ဖူးကွယ်။
စံပါယ်၊ခရေမြတ်လေးလား၊ ဒါလဲဟုတ်ဖူး ကလေးများ။
ဒါန၊ သီလ၊ ပန်းပွင့်ပါ၊ ဘာဝနာလည်း ပါ။
အပစာယန၊ ဓဝယျာဝေစ္စ၊ ပတ္တိဒါန ပန်းပွင့်များ။
ပတ္တာနုမောဒန ပန်းပွင့်ရယ်၊ ဓမ္မသဝနလည်းပါပါတယ်။
ဓမ္မဒေသနာရယ်မှတ်လိုက်ကြ၊ ဒိဋ္ဌဓမ္မ။
ထာဝရကွယ် ပန်ရမယ်၊ ဆယ်ပွင့်ရှိပါတယ်
ကလေးတို့ရယ် ပန်လိုက်ကြ၊
အလှသရဖူ ဆောင်းမယ်ပ။
တစ်သံသရာလုံးလှ။

http://www.dhammadownload.com



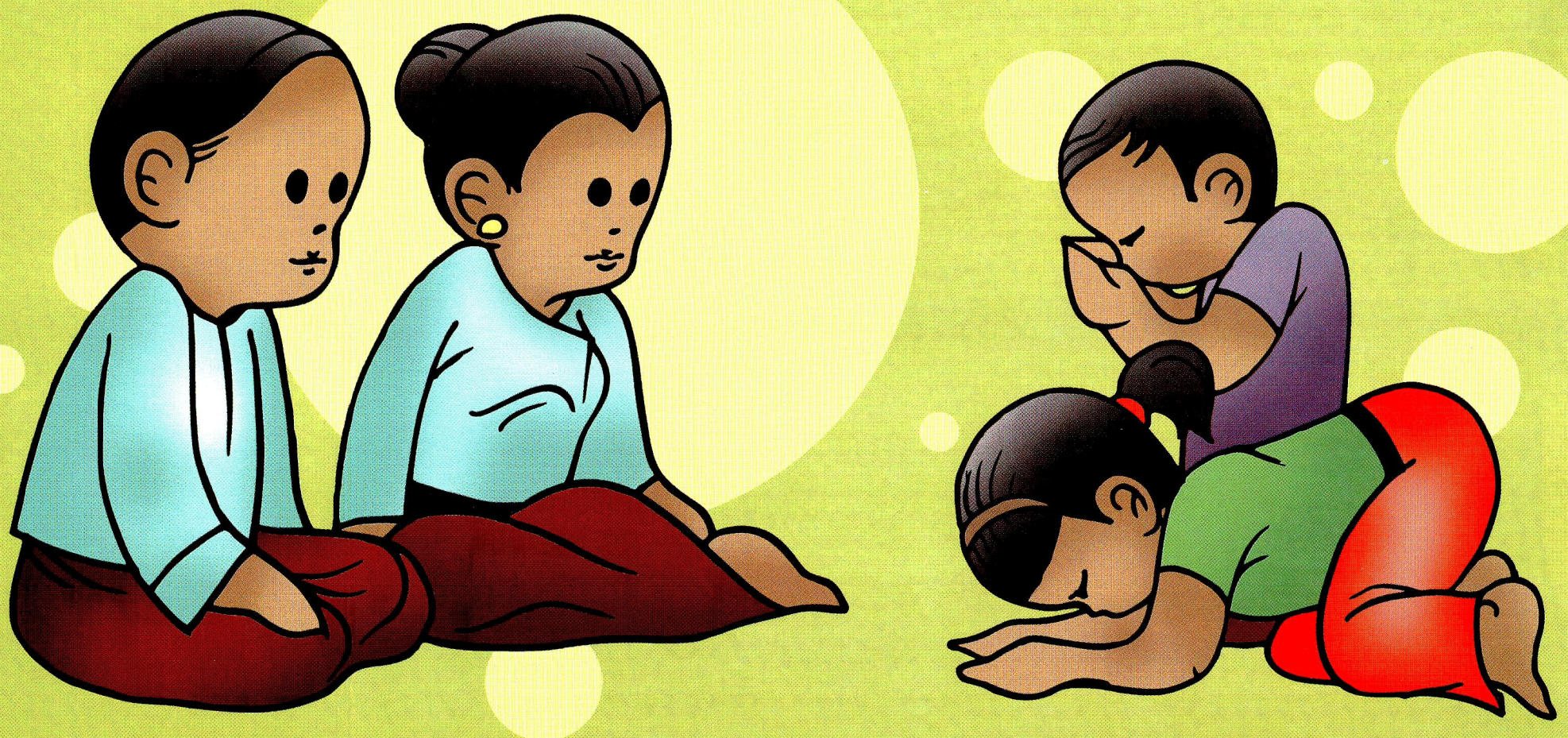
http://www.dhammadownload.com

"လုံခြုံမှု လွတ်လပ်၊ လွတ်လပ်မှ ချမ်းသာ"

"သီလ" ဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို
ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ် နှုတ်လုံရင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့
ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံရင် ပိုလို့ ကောင်းသကွဲ့
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ
စိတ်ပါလုံအောင် "ဘာဝနာ" ပွားဖို့
မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်ထား ကျင့်သုံးပါး
လုံခြား ချမ်းသာပေ။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ယဉ်ကျေးလိမ်မာ၊ မြတ်တန်ဆာ"

ရတနာရွှေငွေ ဆန်ရေစပါး ထက်၊
အလိမ္မာတရား အရေးပါ။
မလိမ္မာလျှင် အပါယ်လားလို့၊
ဆင်းရဲနွမ်းပါး ဖြစ်ရမှာ။
လိမ္မာစေရန် ဗုဒ္ဓတရားကို၊
ငါတို့သင်ကြား ကျင့်သုံးမှာ။
ဗုဒ္ဓတရားတော် သိပါလျက်နဲ့၊
အကျင့်ပျက်လို့ မသင့်ပါ။
ကိုယ်၊နှုတ်၊စိတ်ပါ အစဉ်အေးလို့
လိမ္မာ ယဉ်ကျေး ရှိရမှာ။
လိမ္မာရေးခြား သမီးသား၊
အများတို့ဝန်တာ။
အဲဒါကြောင့် သင်ကြ၊ကျင့်ကြ ဓမ္မအဖြာဖြာ။

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"မယဉ်ကျေးသော ပွဲလမ်းများ"

(၁) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်လာခြင်းကြောင့်
လူနတ်ခပင်း အလီလီ။
ဉာဏ်စက္ခုတွေ ကိုယ်စီရလို့
ချမ်းသာသုခ ဖြစ်ရသည်။
(၂) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ စိတ်တော်ရင်းက
သန့်ရှင်းတိတ်ဆိတ် ဖြစ်ချင်သည်
သာယာဆိတ်ငြိမ် တိတ်ချိန်ကျမှ၊
သမာဓိက ဖြစ်နိုင်သည်။
(၃) ပွက်လောရူးညံ့ လူသံပွဲတို့
ကျောင်းဘုရားထဲ လုပ်ကြသည်။
ဗုဒ္ဓအလို အတွင်းလူ ဖျက်လို့
ဘာသာပျက်၍ ခက်လိမ့်မည်။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

http://www.dhammadownload.com



http://www.dhammadownload.com

"ကျွန်ပ်တို့.အဓိဋ္ဌာန်"

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက
နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ။
လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့
အသက်ပေး၍ ဖြည့်ခဲ့သည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအတွက်တော့
ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။
နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုတွေးလို့
ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။
ကြိုးစားမည် ကြိုးစားမည်။
တို့လည်း ကြိုးစားမည်။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)