http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

"ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာ"

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
	သင်တန်းဖွင့် နှုတ်ဆက်ကဗျာနှင့် သင်တန်းဖွင့်ကဗျာ	၁
၁	ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်း	၂
	– လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး	၅
၂	ရတနာမြတ်သုံးပါး ဂုဏ်တော်များ(ကဗျာ)	၇
၃	ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ	၁၀
	– ရှိခိုးဦးချပုံ	
	– ဩကာသကန်တော့ချိုး	၁၁
	– ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်	၁၂
	– ငါးပါးသီလကဗျာ	၁၃
၄	ဆွမ်း–ရေ–မီးလှူကျိုး (ကဗျာများ)	၁၅
၅	၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ	၁၆
၆	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ဆုံးမစာ၊ သံပေါက်ကဗျာများ	၁၉
၇	ယဉ်ကျေးလိမ္မာ (အထွေထွေ)ကဗျာများ	၂၀
၈	ယဉ်ကျေးမှုကျင့်ဝတ်ဘာသာ(မေးခွန်းနမူနာပုံစံ)	
	– မူလတန်း	၂၇
	– အလယ်တန်း	၂၉

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် = ၆၀၀၁၀၈၀၂၁၁
၊ မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် = ၆၀၀၁၄၂၀၃၁၁

တတိယအကြိမ်
၂၀၁၁-ခုနှစ်၊ မတ်လ၊ အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)
တန်ဖိုး (၃၀၀) ကျပ်

အတွင်းစာသားကြီးကြပ် - ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ခင်လှတင်(မဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ)
ကွန်ပျူတာစာစီ/ဒီဇိုင်း - ဓမ္မဗျူဟာ-ဒေါ်ငွေငွေအောင်
ပုံနှိပ်သူ - ဦးဝင်းဇော် (မြ-၀၇၄၉၇)
မိဘမေတ္တာပုံနှိပ်တိုက်၊ ၅၄၄-အင်းတော်လမ်း၊
စက်မှုဇုံ(၂)၊ တောင်ဒဂုံမြို့သစ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်ခင်မာချို (ပန်းဝေဝေစာပေ)
အမှတ်-၃၆၀၊ ဗိုလ်အောင်ကျော်လမ်း၊
ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့
ဖြန့်ချိရာဌာန - ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ဖုန်း-(၃၈၀၈၈၀)

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ခင်လှတင်၊ ဒေါ် ၂၉၄.၃
အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း / ဒေါ်ခင်လှတင်၊ ရန်ကုန်၊
ပန်းဝေဝေစာပေ၊ တတိယအကြိမ်၊ ၂၀၁၁။
၃၂-စာ၊ ၁၄ x ၂၁.၅ စင်တီ။
(၁) အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
(လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း)

အခြေခံ ဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း

"ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာ"

သင်တန်းအဖွင့်နှုတ်ဆက်

''မင်္ဂလာအပေါင်းနဲ့ ပြည့်စုံကြပါစေ''

''ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ''

''ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ''

သင်တန်းအဖွင့် ကဗျာ

နိုင်ရာတာဝန် ယူကြစို့

- ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော်အများ၊ စိတ်ကောင်းထားလည်း၊
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ၊ များလှအပြစ်တွေ။
- ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊ မြတ်တရားကြောင့်၊
ဤကား ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊ ထိုထို ဘုံဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေ။
- ကျေးဇူးတော်ရှင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဦးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့။
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊ ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလေ။

http://www.dhammadownload.com

၁ ဗုဒ္ဓဝင် (အကျဉ်း)

၁။ လူအမည် = သိဒ္ဓတ္ထ၊
၂။ ဘုရားဘွဲ့ = ဂေါတမ၊
၃။ မိဘအမည် = သုဒ္ဓေါဒနမင်းနှင့် သိရိမဟာမာယာဒေဝီ၊
၄။ ကြင်ယာတော် = ယသောဓရာ (ဘဒ္ဒကစ္စာနာ)၊
၅။ ရင်သွေးတော် = ရာဟုလာ၊
၆။ ယောက်ဖတော် = ဒေဝဒတ်၊
၇။ မိထွေးတော် = ဂေါတမီ၊
၈။ နေပြည်တော် = ကပိလဝတ်ပြည် (သက္ကတိုင်း၊ မဇ္ဈိမဒေသ)၊
၉။ ဖွားရာဌာန = လုမ္ဗိနီဥယျာဉ် (ကပိလဝတ်နှင့် ဒေဝဒဟအကြား)၊
၁၀။ နန်းစံနှစ် = ၁၃–နှစ်ကြာ (၁၆–နှစ် မှ ၂၉–နှစ်အထိ)၊
၁၁။ နိမိတ်ကြီးများ = သူအို၊ သူနာ၊ သူသေ၊ ရဟန်း။
၁၂။ ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝ = သုမေဓာရသေ့ဘဝ၊
၁၃။ ဗျာဒိတ်ခံယူသောနေ့ = ကဆုန်လပြည့်နေ့၊
၁၄။ ဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရား = ဒီပင်္ကရာမြတ်စွာဘုရား။
၁၅။ ပါရမီဖြည့်ဖက် = သုမိတ္တာအမျိုးသမီး(ယသောဓရာအလောင်း)
၁၆။ ပါရမီဖြည့်ရာကာလ = လေးအသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း။

http://www.dhammadownload.com

၁၇။ ပါရမီဖြည့်ရခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်	=	သတ္တဝါများအကျိုး ဆောင်ရွက်ရန်၊
၁၈။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်သည့်နေရာ	=	ဥရုဝေလတော၊
၁၉။ ဒုက္ကရစရိယာ	=	ခဲယဉ်းစွာ ပြုရသောအကျင့်၊
၂၀။ ဒုက္ကရစရိယာ ကျင့်ရသောနှစ်	=	၆–နှစ်၊ (မဟာသက္ကရာဇ် ၉၇–မှ ၁၀၃–ခုနှစ်)
၂၁။ တောထွက်တော်မူသောသက်ရွယ်	=	၂၉–နှစ်၊
၂၂။ ဘုရားဖြစ်ချိန် သက်ပေါင်	=	၃၅–နှစ်၊
၂၃။ ဘုရားပွင့်ချိန် သက်တမ်း	=	၁၀၀–တမ်း။
၂၄။ အလုပ်အကျွေး	=	ပဥ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး (ဒုက္ကရစရိယာကျင့်ခိုက်)
၂၅။ ပဥ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦးအမည်	=	ကောဏ္ဍည၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်၊ အဿဇိ၊
၂၆။ တရားဦး စဟောသည့်နေရာ	=	ဗာရာဏသီပြည်၊ မိဂဒါဝုန်တော၊
၂၇။ ပထမဦးဆုံး သာဝက	=	ပဥ္စဝဂ္ဂီ ၅–ဦး၊
၂၈။ နောက်ဆုံး သာဝက	=	သုဘဒ္ဒပရိဗိုဇ်၊
၂၉။ လက်ယာရံ အဂ္ဂသာဝက	=	အရှင်သာရိပုတ္တရာ၊
၃၀။ လက်ဝဲရံ အဂ္ဂသာဝက	=	အရှင်မောဂ္ဂလာန်၊
၃၁။ အဆုံးအမ သာသနာ	=	ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ၊
၃၂။ ကျင့်စဉ်သိက္ခာ	=	သီလ, သမာဓိ, ပညာ၊
၃၃။ ချမှတ်သော လမ်းစဉ်	=	မဇ္ဈိမပဋိပဒါ(မဂ္ဂင်လမ်းစဉ်)၊
၃၄။ သန္ဓေတော်ယူသောနေ့	=	မဟာသက္ကရာဇ်– ၆၇၊ ဝါဆိုလပြည့် ကြာသပတေးနေ့၊
၃၅။ ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့	=	မဟာသက္ကရာဇ်–၆၈၊ ကဆုန် လပြည့်၊ သောကြာနေ့၊
၃၆။ တောထွက်တော်မူသောနေ့	=	မဟာသက္ကရာဇ်–၉၇၊ ဝါဆိုလပြည့် တနင်္လာနေ့၊
၃၇။ ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့	=	မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ကဆုန်လပြည့် ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊

http://www.dhammadownload.com

၃၉။ **ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့**= မဟာသက္ကရာဇ်–၁၀၃၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့၊

၄၀။ **ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့၊

၄၁။ **တေဇောဓာတ်လောင်သောနေ့** = မဟာသက္ကရာဇ်– ၁၄၈၊ ကဆုန်လဆုတ် ၁၂–ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊

ကမ္ဘာနှင့် ဘုရား

* တစ်ဆူ – သာရ၊ နှစ် – မဏ္ဍ၊ ဝရ – သုံးဆူသာ၊
သာရမဏ္ဍ – လေးဆူပြ၊ ဘဒ္ဒ – ငါးဆူသာ။

* တစ်ဆူသော်မျှ၊ မပွင့်က၊ သုညကပ်ကမ္ဘာ၊

* ကမ္ဘာခြောက်မျိုး၊ မော်ကွန်းထိုး၊ ကျမ်းရိုးစဉ်အလာ။

ပါရမီအထူး

* သက်မဲ့ – သက်ရှိ၊ ဗာဟိရကာ၊ စွန့်နိုင်က၊ **မူလ ပါရမီ**။

* အင်္ဂါကြီးငယ်၊ အသွယ်သွယ်ကို၊ မတွယ်စိတ်မှ၊ စွန့်နိုင်က၊ **ဥပ ပါရမီ**။

* အသက်ဇီဝ၊ စွန့်နိုင်က၊ **ပရမတ္ထ ပါရမီ**။
ပါရမီ (၁၀)ပါး၊ အကျယ်ပွား၊ အပြား (၃၀)ညီ။

ဖွားဖက်တော် (၇)ဦး

* ကာဠု၊ ယသော်၊ ညီတော်၊ ဆန္န။ (လူ)

* ကဏ္ဍက၊ (မြင်းတိရစ္ဆာန်)

* သောဏ္ဍ (ရွှေအိုးကြီး ၄–လုံး)

* ဗုဒ္ဓဟော၊ (ညောင်ပင်)
ဖွားဖက်တော်မြတ် – ခုနစ်ရပ်၊ မှတ်ကြ မျိုး့လေးထွေ။

http://www.dhammadownload.com

ချေးနှူးရှင်လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

သန္ဓေတော်ယူသောနေ့

၁။ သုံးလူ့ရှင်ပင်၊ ကျွန့်ထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြဝဠာ၊ နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊ ရတုနဂို၊ ရွှန်းရွှန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်၊ နတ်လူငြိမ်းဘို့ – ကိန်းပါကို။ (မ)

ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊ ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြို၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့စုံညီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊ မဟီလှိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်၊ နတ်လူအောင်မြို့ – လမ်းပါကို။ ။ (သိ)

တောထွက်တော်မူသောနေ့

၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊ သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊ ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊ လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရဂုံ၊ တောရပ်လှုံသည်၊ စုံမြိုင်ပင်ရိပ်၊ ခန်းမှာကို။ ။ (ကြ)

ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့

၄။ တောရပ်မြိုင်ပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တစ်ဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေ့ပရမေ၊ ပလ္လင်ဗွေထက်၊ ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဗိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊ နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊ အရှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊ ထွန်းတောက်ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်၊ သုံးဘော်လူတို့ – ငြိမ်းပါကို။ ။ (လျှင်)

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကြာ ဟောတော်မူသောနေ့

၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဘွား၊ ဖြန့်ချိသွား၍၊ ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊ ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်တွေ ပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊ တရားနတ်စည် – ရွှမ်းတယ်ကို။ ။ (တွေး)

ပရိနိဗ္ဗာန် စံတော်မူသောနေ့

၆။ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွှမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊ တစ်သောင်းတိုက် ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊ သတ္တာဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊ ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊ ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနိုင်းမယုတ်၊ ကုသိနာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်၊ ဂုမ်းဆူသောင်းလုံး – ကျော်တယ်ကို။ ။ (ဆ)

တေဇောဓာတ် လောင်တော်မူသောနေ့

၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊ သိင်္ဂီရွှေလျော်၊ အလောင်းတော်ကို၊ ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြံ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေ့မနှော၊ ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်ဇော ဉာဏ်စက်၊ မိန္ဒာန်ချက်ဖြင့်၊ လျှံဟက်ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်၊ မွေတော် ရှစ်စိတ်– ကြွင်းတယ်ကို ။ ။ (ဦး)

ထိုခုနစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေ့ဆွေ့ကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊ သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဘုရားကို၊ သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္ဒနာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း – ကြွယ်စေ သော် ။ ။

- သန္ဓေ – တောထွက် – ဓမ္မစက်၊ မိန့်မြွက်သံချို လဝါဆို။
- ဆု – ဖွား – ပွင့် – စံ၊ ဤလေးတန်၊ မှတ်ရန် ကဆုန်လ။

၂ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဂုဏ်တော်များ (ကဗျာ)

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ဘုရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ အရဟံ = ကိလေသာတွေ ကင်းစင်ပြတ်လို့၊ လူ့,နတ်,ဗြဟ္မာ ပူဇော်တယ်။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = တရားအလုံးစုံ ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ ဆရာမရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း၊ ကောင်းစွာ ထင်ရှားပြည့်စုံတယ်။

၄။ သုဂတော = ကောင်းတဲ့စကားကို မိန့်ဆိုတတ်လို့၊ နိဗ္ဗာန်မြတ်သို့ ကြွသွားတယ်။

၅။ လောကဝိဒူ = သတ္တ၊ သင်္ခါ၊ ဩကာသတဲ့၊ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင်ပြုတဲ့၊ ဆုံးမမှုမှာ သာလွန်တယ်။

၇။ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ = လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါများရဲ့၊ ဆရာထင်ရှားဖြစ်ပါတယ်။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ = လေးပါးသစ္စာ စိတ်ဖြာသိတဲ့၊ ဉာဏ်မြင်ရှိသူ ဖြစ်ပါတယ်။

၉။ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ဂုဏ်တော်မြတ်နဲ့ တစမလပ် ပြည့်စုံတယ်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

http://www.dhammadownload.com

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ပါး

တရားဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ **သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = စလယ်ဆုံးမှာ ကောင်းစွာဟောလို့၊ တရားတော်မြတ် နိုင်မာတယ်။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = ကိုယ်တိုင်ကျင့်ရင် ကိုယ်တိုင်သိလို့၊ မိမိ ရရ သေချာတယ်။

၃။ **အ,ကာလိကော** = အခုကျင့်လျှင် အခုထူးလို့ အကျိုးကျေးဇူး မြန်ဆန်တယ်။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** = လာပါ ကြည့်ပါ၊ ဖိတ်ခေါ်အပ်လို့ စမ်းသပ် ခံကြောင်း ကြေညာတယ်။

၅။ **ဩပနေယျိကော** = ကိုယ်နဲ့စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့ ထပ်ကြပ် မကွာ အားထားဖွယ်။

၆။ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ** = ပညာရှိသူ အရိယာတို့ ကိုယ်စီသိလို့ ခံစားတယ်။

တရားဂုဏ်တော် ခြောက်ဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)[၂]။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

သံဃာ့ဂုဏ်တော် သေချာမှတ်ဖို့၊ ကဗျာစပ်လို့ ဆိုကြမယ်...

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** = ကောင်းကောင်းမွန်မွန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** = ဖြောင့်ဖြောင့်မှန်မှန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

http://www.dhammadownload.com

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** = နိဗ္ဗာန်ရည်သန် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** = ရိုသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြတဲ့၊ ဘုရားသားတော် ဖြစ်ပါတယ်။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = မဂ်ဖိုလ်လေးစုံ ရှစ်ပုံပြားတဲ့၊ ဘုရားသားတော် အရိယာကွယ်။

၅။ **အာဟုနေယျော** = ရပ်ဝေးသယ်လာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ဧည့်သည်ဖို့ရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = နောင်ဖို့လှူရာ ဥစ္စာများကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၈။ **အဉ္ဇလိကရဏီယော** = ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်အထူးကို ဦးဦးဖျားဖျား ခံထိုက်တယ်။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = လူနတ်ပြဟ္မာ ကောင်းမှုမျိုးကို အပျိုးထိုက်ဆုံး ယာမြေလယ်။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ကိုးဖြာပဲကွယ့်၊
အသည်းစွဲအောင် မှတ်ကြကွယ် (မှတ်ကွယ်)၂။

ရတနာ မြတ်သုံးပါး

ငါတို့မှာ တန်ခိုးကြီးတဲ့ ဘုရားရှိတယ်။
ဘုရားရှင်က မှန်ကန်တဲ့ တရားပေးတယ်။
တရားမပျောက်အောင် သံဃာတော်တွေက စောင့်ရှောက်တယ်။

❸ ဩကာသ ကန်တော့ချိုးနှင့် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

ထိခြင်း ၅–ပါး ရှိခိုးဦးချပုံ

(၁) လက်အုပ်ကိုပင်၊ ကြာငုံသွင်၊ အရင်ချီပါလေ။

(၂) မျက်ခုံး–လက်မ၊ ညီ့ူး ဆံစ၊ ထိရ လက်အုပ်ပေ။

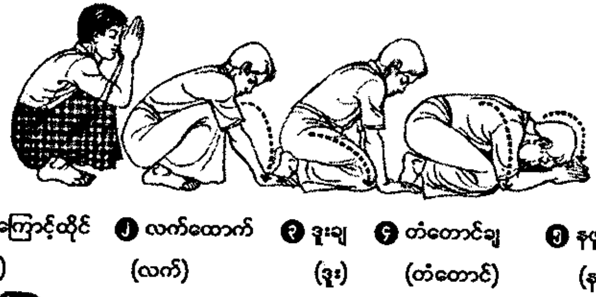
(၃) လက်ထောက်၊ ဒူးချ၊ တံတောင်ချ၊ နဖူးကျစေ၊ ဦးချလေ။

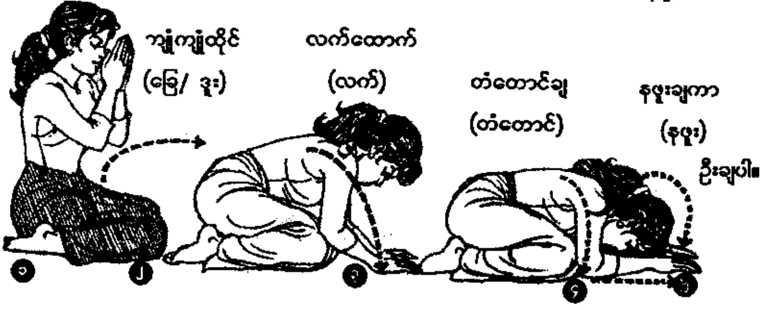
ဘုရား တရား သံဃာအားဖြင့် သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့အား ရှိခိုး ဦးချသောအခါ “**ခြေ – လက် – နဖူး၊ တံတောင် – ဒူး၊ ငါးဦးညီညွတ်စေ**” ဟူသည့်အတိုင်း ထိခြင်းငါးပါးဖြင့် သုံးကြိမ်သုံးခါ ရှိခိုးဦးချမည်။

ထိုသို့ ရှိခိုးဦးချသောအခါ–

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ = **ဗုဒ္ဓံ**– မြတ်စွာဘုရားကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
ဓမ္မံ ပူဇေမိ = **ဓမ္မံ**– တရားတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။
သံဃံ ပူဇေမိ = **သံဃံ**– သံဃာတော်မြတ်ကို၊ **ပူဇေမိ**– ပူဇော်ပါ၏ဘုရား။

ဟူ၍ ရှိခိုးဦးချရမည်။





http://www.dhammadownload.com

ဩကာသ ကန်တော့ချိုး

၁။ ကန်တော့ရန်

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ၊ သဗ္ဗ ဒေါသ၊ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ပထမ ဒုတိယ တတိယ၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဆုတောင်းရန်

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုး ငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရား လေးပါး၊ ဗျသနတရား ငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရား တော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ သရဏဂုံသီလ တောင်းရန်

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

(တတိယမ္ပိ) အဟံ ဘန္တေ .... ။

၄။ ဘုရားရှိခိုးရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃-ခေါက်ဆို)

(မြန်မာပြန်) ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

၅။ သရဏဂုံ ဆောက်တည်ရန်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = ဘုရားရှင်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = တရားတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ = သံဃာတော်အား ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

(ဒုတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။

(တတိယမ္ပိ) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ....... ။

၆။ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= သူတစ်ပါးသားမယားကို ပြစ်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= လိမ်ညာ၍ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
= မူးယစ်ဆေးဝါး သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

သရဏဂုံ ရွတ်ကြမယ်

* အိပ်ရာဝင်သော် သတိရလို့၊ ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃာ့ရယ်။
ကိုးကွယ်ပါတယ် စိတ်မှာညွတ်လို့၊ နှုတ်ပါတွတ်တွတ် ရွတ်ရတယ်။
အိပ်ရာထပြန် တစ်ဖန်ယပ်လို့၊ မှန်မှန်မပြတ် ရွတ်ပါကွယ်။
ဘေးအန္တရာယ် ရန်စွယ်ကင်းလို့၊ ကောင်းခြင်းသုခ ရလိမ့်မယ်။

သရဏဂုံအကျိုး ၁၀-ပါး

* သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင်၊ အပါယ်ငရဲ ကြောက်ဖို့မလို။
နတ်ဖြစ်သော်ပင် တူနိုင်ရိုးလား၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်စု သူ့ထက်ပို။
ငါးဖြာအာရုံ လာမတုနှင့်၊ အာယု, ဝဏ္ဏ, သုခဆို။
အာဏာပိုင်စိုး, ခြွေရံတိုး၊ ဆယ်မျိုးဂုဏ်ကဲမို။
အဲဒါကြောင့် သရဏဂုံပန်း အစဉ်လန်း၊ ဆင်မြန်းပန်စေလို။

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလ အဓိပ္ပာယ်		
* သူ့အသက်လည်း၊	မသတ်ဘဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
သူ့ဥစ္စာလည်း၊	မခိုးဘဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
ကာမဂုဏ်လည်း၊	မမှားဘဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
လိမ်ညာ၍လည်း၊	မပြောဘဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
သေအရက်လည်း၊	မသောက်ဘဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။
(မူးယစ်ဆေးလည်း၊	မသုံးစွဲ၊	အမြဲ ရှောင်ကြဉ်မည်။)

ငါးပါးသီလ ကဗျာ

၁။ သူ့အသက်ကို – သိလျက်သားနှင့်၊
ဒေါသစိတ်ထား – သေစေလို။
လုံ့လပြုကာ – သေအောင်သတ်တော့၊
ပါဏာတိပါတ် – အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း – ရောဂါစွဲ၊
ဆင်းရဲ – အသက်တို။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။

၂။ သူ့ဥစ္စာကို – သိလျက်သားနှင့်၊
လောဘစိတ်ထား – ခိုးယူလို။
လုံ့လပြုကာ – ခိုးယူပြန်က၊
အဒိန္နာဒါန် – အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း – ဥစ္စာမဲ့၊
ဆင်းရဲ – ဖြစ်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဉ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။

http://www.dhammadownload.com

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ – မိန်းမများ၌
ရာဂစိတ်ထား – ပေါင်းဖော်လို။
လုံ့လပြုကာ – ကျူးလွန်ပြုက၊
ကာမေသုတဲ့ – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်က – နပုန်းပ၊
မိန်းမ – ဖြစ်ရသကို။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။

၄။ မဟုတ်မမှန် – တစ်ဖက်သားကို၊
ယွင်းချွတ်လှည့်စား – မုသားဆို။
အဓိပ္ပာယ်ကို – ထိုသူသိ၍၊
အကျိုးကိုထိ – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာပြန်လည်း – ပါးစပ်ပြု၊
သွားကျဲ – နှုတ်ခမ်းတို။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ – သေရည်များကို၊
မူးယစ်သောက်စား – ဘိန်းရှုမျို။
ဒုစရိုက်တွေ – ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊
မကောင်းစင်စစ် – အကုသိုလ်။
လွန်ကျူးမိလျှင်– တကယ်ပဲပေါ့၊
အပါယ်ငရဲ – ကျမည်ဆို။
လွတ်လာစေဦး – လူမေ့မူး၊
အရူး – ဆက်တိုင်းကိုယ်။
အဲဒါကြောင့် – ပဥ္စသီလ – တည်ကြပါစေလို။

(မှတ်ချက်။ ဤငါးပါးသီလကဗျာများကို စာရေးဆရာကြီး ဒဂုံ–ဦးထွန်းမြင့် ရေးသားပါသည်)

http://www.dhammadownload.com

ဆွမ်းလှူကျိုး ၅–ပါး

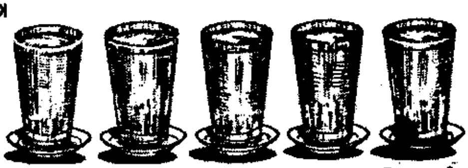
သက်ရှည် ဆင်းလှ၊ သုခ ခွန်အား
ပညာများ .... ငါးပါး ဆွမ်းလှူကျိုး။

ပန်းလှူကျိုး ၃–ပါး

ပန်းလိုလှပ၊ ဘဝရုပ်ရည်၊
ခန္ဓာကိုယ်တွင်း၊ သန့်ရှင်းပေသည်၊
နံ့စော်ကင်းလို့၊ ခံတွင်းမွှေးကြည်၊
ပန်းလှူကျိုး၊ သုံးမျိုးရနိုင်သည်။

ရေလှူကျိုး ၁၀–ပါး

လျှင်မြန်,သန့်ရှင်း၊ ကျော်စောခြင်းနှင့်၊
လွတ်ကင်း မွတ်သိပ်၊ မဆိတ်ခြံရံ၊
ဒီဃံ သက်ရှည်၊ ရုပ်ရည် ဆင်းလှ၊
သုခ ခွန်အား၊ ပညာများ၊
ဆယ်ပါး ရေလှူကျိုး။



မျက်နှာသစ်တော်ရေလက်ဆေးတော်ရေသောက်တော်ရေရသုံးဆောင်တော်ရေခြေဆေးတော်ရေ

မီးလှူကျိုး ၂–ပါး

ဘုရားရှင်အား၊ စိတ်ထားကြည်ဖြူ
ဆီမီးလျှပ်ပန်း၊ လှူဒါန်းသောသူ၊
စက္ခုမံသ၊ ဉာဏနှစ်ဆူ၊
ကြည်လင်၏၊ ဖြစ်ဘိ ဉာဏ်ကြီးသူ။

http://www.dhammadownload.com

❻ ၃၈–ဖြာ မင်္ဂလာ

၁။ မင်္ဂလာ အဓိပ္ပာယ်

(၁) မကောင်းပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ် မင်္ဂလာ။
(၂) ဘိုးတက် ကြီးပွား၊ အကျင့်များ၊ မှတ်သား မင်္ဂလာ။

၂။ မင်္ဂလာ နိဒါန်း

❖ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားကို၊ နတ်လူအများ ကြံစည်ပေ။
ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ မင်္ဂလာအစစ်ဟု၊ သေချာဇစ်မြစ် မသိပေ။
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်တိုင် နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို့၊ မင်္ဂလာအခင်း မပြီးပေ။
မင်္ဂလာတရား၊ ဝါဒများ၊ ကွဲပြားနတ်လူတွေ။
အဲဒါကြောင့်၊ ကြံကြစည်ကြ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

❖ သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်၊ ကိန်းအောင်ပျော်မွေ့ မြတ်စွန္တေ။
သန်းခေါင်ယံခါ မထင်ရှားသည့်၊ နတ်သားတစ်ယောက် ချဉ်းကပ်ပေ။
ချဉ်းကပ်ပြီးသော် မင်္ဂလာသဘောကို၊ ထင်ရှားဟောဖို့ လျှောက်ပန်ခြွေ။
အသေဝနာ တရားအစထား၊ ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။
အဲဒါကြောင့် နာရ ကြားရ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃။ ၃၈–ဖြာမင်္ဂလာ ကဗျာ

၁။ လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမှီဝဲနှင့် ကင်းအောင်နေ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ။
ချမ်းသာကိုပေး၊ ဆက်ဆံရေး၊ မွှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၂။ ကုသိုလ်ပညာ ဥစ္စာရဖို့၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ။

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃။ တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနှင့်၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၄။ မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ။
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး၊ ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၅။ သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနဲ့ ချီးမြှောက်လေ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး၊ လူထုကျိုး၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

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

၇။ အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရိုသေလေ။
မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ်ချ အမြဲနေ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား၊ မြတ်တရား၊ နာကြား မပြတ်ပေ။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၈။ ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်နှင့် ဆုံးမစကားကို၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှကို၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေး မပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၉။ လောကီအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့၊ ပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်သိလို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၀။ ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲ့လို့၊ တလဲစီလှည့် အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း ချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

❖ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊ စိတ်ရောကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ဆင်ကြ၊ မင်္ဂလာ ပန်းခိုင်တွေ။ [ဆရာကြီး ဒဂုံ-ဦးထွန်းမြင့်]

❖ သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာတရားတို့၊ ပျက်ပြားနေကြ ကမ္ဘာမြေ။
ဟိုတိုင်းဒီပြည် ရန်စစ်ခင်းလို့၊ လူနှင့်လူချင်း သတ်ကာနေ။
ငြိမ်းချမ်းပါစေ အာသီသနဲ့၊ စွမ်းနိုင်ရာက ကူညီသလေ။
သုံးဆယ့်ရှစ်ပါး၊ မင်္ဂလာတရား၊ ရေးသားဖြန့်ကာဝေ။
အဖိုးတန်တဲ့ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာက သိပါစေ။ ဆရာကြီး ဦးမြသောင်း(သာကီနွယ်)

http://www.dhammadownload.com

ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ ဆုံးမစာ၊ သံပေါက်ကဗျာများ

(၁) အနန္တငါးပါး၊ ဦးထိပ်ထား၊ ညွှတ်တွားပါကွယ်၊ မမေ့နဲ့။
(၂) ဆရာမိဘ၊ ဆိုဆုံးမ၊ လိုက်နာကြကွယ်၊ မမေ့နဲ့။
(၃) ကိုယ့်ထက်ကြီးသူ၊ ပြောဆိုမူ၊ နင်ငါဟူ၍ မပြောနဲ့။
(၄) သူများကိုသာ၊ ရန်မရှာ၊ မခံချင်တာ မပြောနဲ့။
(၅) မိဦးဖဦး၊ ဆရာ့ဦးကို၊ ခူး၍နှော်ကွယ် မစားနဲ့။
(၆) ပရမ်းပတာ၊ သူ့ထက်ငါ၊ လုယက်ကာကွယ် မစားနဲ့။
(၇) ငြိမ်သက်သားနား၊ သတိထား၊ ကောင်းကောင်းစားကွယ် ဖိတ်စေနဲ့။
(၈) လက်ကိုလျက်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၉) နှုတ်ခမ်းပါးနား၊ လျက်ကာစား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၁၀) လျှာကိုထုတ်ကာ၊ မစားရာ၊ ရှောင်ရှားပါကွယ်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၁၁) ဟင်းရေသောက်ပြန်၊ ရှူးရှူးသံ၊ ကေန်မပြုနဲ့။
(၁၂) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ သောက်ရေခွက်၊ လက်နှင့်မကိုင်နဲ့။
(၁၃) ထမင်းဟင်းပေလျက်၊ ညာလက်နှင့်၊ ဇွန်းကို မကိုင်နဲ့။
(၁၄) ထမင်းစားရာ၊ အစားစာ၊ များစွာစကား မပြောနဲ့။
(၁၅) စားပြီးသောအခါ၊ စင်ကြယ်စွာ၊ ဆေးကြောပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းကွယ့်။
(၁၆) ယဉ်ကျေးအောင်သွား၊ ယဉ်အောင်စား၊ စကားပြောလည်း ယဉ်စေကွယ့်။
(၁၇) ရဟန်းသံဃာ၊ ရှေ့မှောက်မှာ၊ ရိုသေစွာတဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၈) လူကြီးသူမ၊ ရှေ့သို့ကျ၊ ကုန်းကွ၍တဲ့၊ သွားပါကွယ့်။
(၁၉) အိမ်ပေါ်၊ ကျောင်းပေါ်၊ ဇရပ်ပေါ်၊ သွားသော် ခြေနင်းမပြင်းနဲ့။
(၂၀) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ ဆရာနား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။
(၂၁) ဒူးထောင်ပေါင်ကား၊ မိဘနား၊ အလျားမှောက်၍ မနေနဲ့။
(၂၂) အိပ်ရာနေရာ၊ အိပ်ပြီးခါ၊ သိမ်းကြပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၃) သောက်ရေသုံးရေ၊ မရှိချေ၊ ရေကိုခပ်ကွယ့်၊ မပျင်းနဲ့။
(၂၄) ကျောင်းတွင်းအိမ်တွင်း၊ ရှုပ်နေလျှင်း၊ သန့်ရှင်းအောင်တဲ့ ပြုပါကွယ့်။
(၂၅) ကျောင်းပစ္စည်းကို၊ မယူလို၊ မြွေဆိပ်လိုတဲ့ ကြောက်ပါကွယ့်။

http://www.dhammadownload.com

(၂၆) အများပိုင်ကို၊ ကိုယ့်ဟာလို၊ ရှိသေကြကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၂၇) ဝေယျာဝစ္စာ၊ ကျောင်းအိမ်မှာ၊ လျော်စွာလုပ်ကွယ့်၊ မခိုနဲ့။
(၂၈) ညည့်သည်အာဂန္တု၊ ရောက်လာမှု၊ ဆူရှုညံကာ၊ မနေနဲ့။
(၂၉) မိန်းကလေးမှာ(ယောကျာ်းလေးမှာ)၊ အရာရာ၊ ပျာယီးပျာယာ၊ မလျှပ်နဲ့။
(၃၀) မိန်းမ, မင်း, ဆင်၊ ရဟန်းပင်၊ ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့်၊ လေးဦးတဲ့။
(၃၁) မိန်းမဣန္ဒြေ၊ သိရ်သရေ၊ စိန်ကုဋေတန်သကွယ့်၊ မှတ်လေတဲ့။
(၃၂) လူရှုပ်လူပွေ၊ လူယုတ်တွေ၊ ရှောင်လေ ရှားကွယ့်၊ ဝေးဝေးတဲ့။
(၃၃) ဘိန်းအရက်ကို၊ မရှုလို၊ မစင်လိုတဲ့၊ ရွံပါကွယ့်။
(၃၄) ကုန်းချောကြမ်းကြုတ်၊ အကျင့်ယုတ်၊ မဟုတ်စကား၊ မပြောနဲ့။
(၃၅) မျက်မှောက်တသွယ်၊ မျက်ကွယ်တခြား၊ အကျင့်မှား၊ ရှောင်ရှားပါကွယ့်၊ ကောင်းကောင်းတဲ့။
(၃၆) ဘုရားပုထိုး၊ ဦးညွှတ်ကျိုး၊ ရှိခိုးအိပ်ကွယ့်၊ မမေ့နဲ့။
(၃၇) မိခင်ဖခင်၊ ဆရာရှင်၊ နေ့စဉ်မမေ့နဲ့၊ ရှိခိုးကွယ့်။
(၃၈) ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး၊ သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးမမေ့နဲ့၊ ပြန်ဆပ်ကွယ့်။

(၁) သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်

ရှေးရှေးတုန်းက ရေကန်မှာ၊ သစ်ပင်တစ်ပင် ရှိနေတာ၊
သစ်ကိုင်းပေါ်မှာ ရွှေချိုးငှက်၊ နေ့စဉ် နားခိုလျက်။
သစ်ပင်ထက်က ပျားတစ်အုံ၊ ချိုးငှက်နည်းတူ သူခိုလှုံ၊
လေအဟုန်ပြင်းတဲ့နေ့၊ ပျားလေး ကန်ထဲကျပြီဟေ့။
ချိုးငှက်တွေ့တော့ သစ်ရွက်ခြွေ၊ ပျားလေးနားမှာ ကြွေ၊
သစ်ရွက်လှေပေါ် ပျားတွယ်တက်၊ သေဘေးလွတ်လို့ အသက်ဆက်။
တစ်နေ့ တစ်ရက် တစ်ခါဝယ်၊ မုဆိုး ချိုးကို လေးနဲ့ရွယ်။
ပျားသူငယ် သူဝင်တုပ်၊ မုဆိုး လေးမြားပြုတ်။
(ညီလေး/ညီမလေး)ဝတုတ် မှတ်သားဖွယ်၊ သူ့ကျေးဇူးကို သိရမယ်။
အတုန့်အလှယ် သူ့ကျေးဇူး၊ ခွင့်ခါသင့်ရင် ဆပ်လေဦး။

http://www.dhammadownload.com

(၂) သရဏဂုံ ၃-ပါး

မိုးချုပ်နေဝင် ပြင်မထွက်နဲ့၊ သရဲသဘက် ဆွဲတတ်တယ်၊
မဆွဲနိုင်အောင် ဘုရားပေးတဲ့၊ တရားဆေးနဲ့ ပေါက်လိုက်မယ်၊
တရားဆေးဟာ ဘယ်မှာလဲကွယ့်၊ တို့လည်းပေးဦး (မောင်မောင်ရယ်) (မမရယ်)၊
ဗုဒ္ဓံ ဓမ္မံ သံဃံ ရွတ်ကွယ့်၊ သရဲထွက်လို့ ပြေးလိမ့်မယ်။

(၃) ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်

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

(၄) သီလဆိုတာ

သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်များကို ကောင်းစွာထားဖို့ စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွယ့်၊ ကောင်းကျိုးပေးမြဲ အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွယ့်၊
ကောင်းသထက်ကောင်းအောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား ဤသုံးပါး၊ လုံငြား ချမ်းသာပေ။

(၅) သီလ၏အကျိုး

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ။
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင် ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်းသာရသလေ။
ချမ်းသာလေဘိ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ။

http://www.dhammadownload.com

(၆) အဆုံးမခံ ပန်ကြားလွှာ

သားတို့သမီးတို့၊ အပြစ်အနာအဆာ၊ မြင်ရင်လည်း ပြောပါ၊
ကြားရင်လည်း ပြောပါ။ ယုံမှားရင်တောင် ပြောပါ၊
အားမနာရပါ။ သနားကြင်နာလို့သာ၊ ပြောသာပြောပါ။
ကုစားကြမှာ၊ ကုစားကြမှာ၊ ယုံတော်မူပါ။
ကိုယ့်အပြစ်မြူမှုန်၊ မြင်းမိုရ်ပုံရှုပါတဲ့၊ မောင်မယ် အလိမ္မာ၊
ရွှေအိုးညွှန်တဲ့၊ ဆရာအဆူဆူ၊ ဆုံဆည်းရလိုပါ။

(၇) ရှိ + နိုး

ညီမလေးငယ်-ညီလေးငယ်၊ ဘုရားရှိနိုး အိပ်ပါကွယ်။
ဘုရားမှာ ဘာတွေရှိ၊ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးရှိ။ (ရှိ)
ဂုဏ်တွေရှိဖို့ တို့ဘုန်းကြွယ်၊ ဘာတွေ ဖြည့်ကျင့်တယ်။
စွန့်ခြင်း ၅-သွယ်၊ အကျင့် ၃-ပါး၊ ပါရမီတွေ ဖြည့်ကျင့်ပွား။
လောကသားတို့ အကျိုးငှာ၊ ဗုဒ္ဓလမ်းစဉ် အတုနိုးပါ။ (နိုး)
ဂုဏ်ရှိတာကို အတုနိုးတော့၊ ရှိနိုးတယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

(ရှိ) (နိုး) (ရှိ+နိုး)

(၈) နှုတ်ဆက်ပါသည်

* လောဘကို နှုတ်မည်၊ အလောဘနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

* ဒေါသကို နှုတ်မည်၊ အဒေါသနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

* မောဟကို နှုတ်မည်၊ အမောဟနှင့် ဆက်မည်၊
နှုတ်သည် ဆက်သည်၊ နှုတ်ဆက်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၉) မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်

မိသားစုတွေ ကောင်းကျိုးဆိုက်ဖို့၊
မိဘအကြိုက် လိုက်ပါ့မယ်။
ဉာဏ်ရည်တက်ဖွယ် စာကြိုးစားလို့၊
ဘိုးဘွားဆရာ ရှိသေမယ်။
ကစားချိန်ကစား, စားချိန်စားလို့၊
အသွားအလာတော့ ဆင်ခြင်မယ်။
ဘိုးဘိုးဘွားဘွား ဖေမေများက၊
သားသမီးအကြိုက်လည်း လိုက်ပါကြွယ်။
သူငါအကြိုက်သာ လိုက်လျောကြရင်၊
မနောချမ်းမြေ့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်။
ကြိုက်တယ်၊ လိုက်မယ်။

(၁၀) ဒါမှ သူတော်ကောင်း

သူတော်ကောင်း သူတော်ကောင်း၊ သူတော်လာအောင် ကိုယ်ကကောင်း။
သူမတော်လည်း ကိုယ်ကကောင်း၊ သူမကောင်းလည်း ကိုယ်ကကောင်း။
ဒါမှ သူတော်ကောင်း။

(၁၁) ကလေးကောင်းမှ

ကလေး ကလေး အထင်မသေးနဲ့၊
ကလေးက လူကြီးဖြစ်တာ၊
ကလေးကောင်းမှ လူကြီးကောင်းမှာ၊
လူကြီးကောင်းမှ အားလုံးကောင်းမှာ။

(၁၂) ကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ မဂ်လာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် အားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် ထီးတည်း။

http://www.dhammadownload.com

(၁၃) မကောင်းတဲ့လမ်းကြောင်း၊ အမင်္ဂလာလမ်းကြောင်း

ငယ်သော်ကား သား၊ ကြီးသော် ကျွားတည်း။
ငယ်သော် သမီး၊ ကြီးသော် မီးတည်း။

(၁၄) ဝင့်လည်မယ် သတိထား

ဆရာသမားကို ဒုက္ခပေးသော 'တပည့်'
မိဘကို ဒုက္ခပေးသော 'သား,သမီး'
ကျေးဇူးရှင်ကို 'ကျေးဇူးကန်းသောသူ'တို့သည် ...
မည်သည့်အခါမှ မကြီးပွား၊ ကြီးပွားသော်လည်း တာရှည်မခံ။
ထိုသူတို့သည် မကြာမီ ဝဋ်ပြန်လည်ကြလိမ့်မည်။

(၁၅) စိတ်လည်းပြင်မယ်၊ ရုပ်လည်းပြင်မယ်

* နေထွက်နေဝင် ကိုးဂုဏ်ရှင်၊ နေ့စဉ်ရှိခိုးမယ်၊
အနန္တငါး ဂုဏ်တော်များ၊ ညွှတ်တွား ကန်တော့မယ်။

* မျက်နှာသစ်လျှင် ရေကိုမြင်၊ မြင်စဉ်မေတ္တာ ပွားပါ့မယ်။
သစ်ရင်းသစ်ရင်း လျော့ယိုယွင်း၊ ရုပ်ဆင်းသတိ ထားပါ့မယ်။

* တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မယ့်အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

* ကိုယ့်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။
နိုင်မယ့်အစား ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

* ကိုယ့်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်လ္လသော ယှိုင်တတ်တယ်၊
ယှိုင်မယ့်အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ့မယ်။

* စိတ်ကိုလည်းပြင်၊ ရုပ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းလှ ပြုတိုင်းရ၊
သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်၊ သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၆) သီလအကျိုးဆင့်ဆင့်တိုး

သီလခေါ်ဆို ကိုယ်ကျင့်ကောင်းမှ၊
တောင်းတိုင်းတတိုင်း ရနိုင်တယ်။
ပဒေသာပင်အိမ်မှာ ပေါက်သလို၊
ကောက်ယူသုံးလို့ မကုန်နိုင်တယ်၊
ဥစ္စာစုပုံ ကုန်မယွင်း၊
ဂုဏ်သတင်းလည်း သင်းပျံ့မယ်၊
ရောက်လေရာရာ ပွဲလယ်တင့်လို့၊
ရဲရင့်ရွှင်ပျ ခင်ကြမယ်။
သေရသော်ပင် သတိကောင်းလို့၊
ဂတိပြောင်းတော့ နတ်ပြည်ဝယ်၊
သီလကောင်းကျိုး ချက်ချင်းတိုး အားကိုးလောက်ပေတယ်။
အဲဒါကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလ ဒီဘဝ တည်စေမယ်။

(၁၇) ကံကောင်းချင်သလား

သင်ကံကောင်းသူဖြစ်ချင်ရင်၊ ဘုရားစကား နားထောင်ပါ။
မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင် စိတ်ကိုထား။
ဘုရားတိုင်းသာ၊ ဟောခဲ့တာ၊ သုံးဖြာ ဤစကား။
ခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ၊ ကျင့်ပါ ဤတရား။

(၁၈) ဘာသာရေးကြောင့် အေးစေမည်

တရားစစ်မှန် ကျင့်ကြံကြမှ ၊ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်မည်။
တရားတုတွေ ကျင့်နေကြလို့ ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ရသည်။
ယခုတစ်ဖန် အမှန်လမ်းသို့ ၊ အမြန်လှမ်းဖို့ ချိန်တန်ပြီ။
သို့မှတိုင်းပြည် ဘာသာရေးကြောင့် ၊ သာယာအေးဆေး ရှိလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

(၁၉) လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး

* လိမ္မာတဲ့ ကလေးလေး ဖြစ်အောင်ကွယ်၊ တို့တွေ အမြဲ ကြိုးစားမယ်။
အဖေ, အမေရဲ့စကား နားထောင်မယ်
(ဆရာ,ဆရာမစကား နားထောင်မယ်)
ရှိသေလို့ ချစ်ပါ့မယ်။

* သားတို့ သမီးတို့ရယ်၊ အစာစားတိုင်းကွယ်
(ကစားပြီးတိုင်းကွယ်/ အိမ်သာက ဆင်းတိုင်းကွယ်)
လက်ကိုစင်စင်ဆေး၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်။
တူပျော်ပျော် တူပျော်ပျော်၊ လက်ဆေးကြစို့ မေမေခေါ် (ဆရာခေါ်)
လက်ဆေးကြစို့နော် ..... ဟော့ လက်ဆေးကြစို့နော်။

* ခြေသည်း လက်သည်းရှည်တဲ့သူ၊ ဝက်ဝံကြီးနဲ့တူ
ဝက်ဝံကြီးက မောင်ရုပ်ဆိုး၊ သူ့ဘယ်တော့မှ ရေမချိုး
ရေမချိုးတဲ့ မောင်ညစ်ပတ်၊ နံတယ် နံတယ် အနားမကပ်။

* အိုဘယ့်ကလေးငယ် အိုဘယ့်ကလေးငယ်
ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့ ဆေးလိပ်မသောက်နဲ့
ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ အန္တရာယ်
မသောက်ပါနဲ့၊ မသောက်ပါနဲ့။

* မေမေ့ကျေးဇူး မမေ့ဘူးကွယ်၊ ငယ်ငယ်ကတည်းက သိမှတ်မယ်။
သားသမီးပေါ်ဝယ် မေတ္တာကြွယ်၊ ချစ်ခင်ကြင်နာလွန်းလှတယ်။
စကားမှာချိုချို ပျားသကာလိုလို၊ အနားမှာဆိုဆို သင်လို့ရယ်
လိမ္မာစေချင်လွန်းလှတယ်။
မေမေ့မျက်နှာ အစဉ်ချိုပြုံး၊ မေမေ့မေတ္တာ အကြည်လင်ဆုံး
သားသား အချစ်ဆုံး .....မီးမီး အချစ်ဆုံး။

http://www.dhammadownload.com

မဟာဗုဒ္ဓါသာ သာသနမာမကအဖွဲ့
အခြေခံ ယဉ်ကျေးမှုဗုဒ္ဓဘာသာ ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်း (၁)
၁၃၇၁-ခု၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၉-ရက်၊ ၂၀၁၀-ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၆-ရက်
ဖြေဆိုချိန်တာ- (၁)နာရီ၊ [နံနက် (၇)နာရီ မှ (၈)နာရီ ထိ]
ယဉ်ကျေးမှု ကျင့်ဝတ်ဘာသာရပ် (မေးခွန်း)

အမည် .... အတန်း ....
အဘအမည် .... သင်တန်းသားအမှတ်စဉ် ....

စဉ်	မေးခွန်း

၁။ **အောက်ပါတို့ကို မှန်လျှင် (✔) မှားလျှင် (✘) ဟု သင်္ကေတဖြင့် ဖြေဆိုပါ။** (၁၀-မှတ်)

(၁) ဘုရားအလောင်းတော်အား ဗျာဒိတ်ပေးသောဘုရားရှင်မှာ ဒီပင်္ကရာ ဘုရား ဖြစ်ပါသည်။ (၁) ....

(၂) ဘုရားအလောင်းတော် မွေးဖွားရာဌာနမှာ ဒေဝဒဟပြည် ဖြစ်ပါသည်။ (၂) ....

(၃) ဘုရားအလောင်းတော်သည် ဘဝပေါင်းများစွာ မိမိအသက်ကို လှူခြင်းဟူသော ဒါနဥပပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့ပါသည်။ (၃) ....

(၄) သုဂတော = ထူးတဲ့အသိဉာဏ် အကျင့်မှန်များလည်း ကောင်းစွာ ထင်ရှား ပြည့်စုံတယ်။ (၄) ....

(၅) သီလတရားဟူသည် တောင်းယူ၍ ရအပ်သော တရားမဟုတ်ပါ။ (၅) ....

၂။ **အောက်ပါတို့ကို ကွက်လပ်ဖြည့်ပါ။** (၁၅-မှတ်)

(၁) ဘုရားအလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ....ခု၊ ကဆုန်လပြည့်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူလေသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၂) နတ်ပြဟ္မာအား ဝါဆိုလပြည့်၊ ....နေ့ဝယ်၊ ကြွေ့ကြွေ့လျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊ ဟောဖော်ကြားသည်၊
(၃) သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ = လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါများရဲ့ .... ထင်ရှားဖြစ်ပါတယ်။
(၄) နှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်သောကြောင့် ....ဟု ခေါ်သည်။
(၅) သရဏဂုံ တကယ်မြဲရင် .... ကြောက်ဖို့မလို။

၃။ အောက်ပါတို့ကို စာကြောင်းဆုံးအောင် ဆက်ရေးပါ။ (၁၅–မှတ်)

(၁) သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနှင့် .... ခိုးယူလို။
(၂) ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီ၊ ဥဒ္ဒိဿစေတီ၊ ....စေတီတော်မြတ်အား။
(၃) သုခ ခွန်အား၊ ပညာများ၊ .... ရေလျှုကျိုး။
(၄) ....ပယ်ဖြတ်၊ အကျင့်မြတ်၊ မှတ်အပ် မဂ်လာ။
(၅) ဂုဏ်ရှိတာကို၊ အတုခိုးတော့၊ ....လို့ ခေါ်တာပေါ့။

၄။ သင်တို့ ကိုးကွယ်နေကြသော မြတ်စွာဘုရားအကြောင်းကို စာကြောင်းရေ ၅–ကြောင်းခန့် ရေးပြခဲ့ပါ။ (၁၀–မှတ်)

....

....

....

....

....

တတိယတန်း၊ စတုတ္ထတန်း နမူနာမေးခွန်းပုံစံ

မှတ်ချက်။ ။ သူငယ်တန်း၊ ပထမတန်း၊ ဒုတိယတန်း ကလေးသူငယ်များအတွက် 'နှုတ်မေးစစ်ဆေးခြင်း'သာ ပြုသင့်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
အခြေခံ ယဉ်ကျေးမှုဗုဒ္ဓဘာသာယဉ်ကျေးမှု သင်တန်း (၁)

ခွင့်ပြုချိန် (၁)နာရီ

အမည် ………………… အတန်း …………………

အဘအမည် ……………… သင်တန်းသားအမှတ်စဉ် …………

[မေးခွန်းတစ်ပုဒ်လျှင် ၂၀-မှတ်စီ]

၁။ ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းမှ အောက်ပါတို့ကို ဖြေဆိုပေးခဲ့ပါ။

(၁) ဘုရားအလောင်း ဗျာဒိတ်ခံယူသောဘဝနှင့် ဗျာဒိတ်ပေးသော ဘုရား၏ဘွဲ့တော်အမည်

……………………………………………………………

(၂) ဘုရားအလောင်း ဝေဿန္တရာမင်းကြီးသည် သားသမီးတို့ကို ပုဏ္ဏားအား လှူဒါန်းခြင်းကို ပါဠိအားဖြင့်ခေါ်သော စွန့်ခြင်းကြီးအမည်ကို ဖော်ပြပါ။

……………………………………………………………

(၃) ဘုရားဖြစ်ရာအရပ်ဒေသကို ဖော်ပြပါ။

……………………………………………………………

(၄) ဘုရားအလောင်း ဖွားမြင်သော ခုနှစ်၊ လနှင့် နေ့ကို ဖော်ပြပါ။

……………………………………………………………

(၅) ဘုရားဖြစ်တော်မူသည့်နေ့ သန်းခေါင်ယံ၌ သတ္တဝါတို့၏ စုတိခြင်း ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကို မြင်တတ်သောဉာဏ်ကို ဖော်ပြပါ။

……………………………………………………………

၂။ အောက်ပါတို့ကို မှန်လျှင် (✔) မှားလျှင် (╳) ဟု သင်္ကေတဖြင့် ဖြေဆိုပါ။

(၁) ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ဖြစ်တော်မူသော အသက်မှာ (၃၀)နှစ် ဖြစ်ပါသည်။

(၂) ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဖွားဘက်တော်မှာ အမျိုး(၇)ရပ် ဖြစ်ပါသည်။

(၃) ဘုရားတစ်ဆူမှ မပွင့်သော ကမ္ဘာကို ဘဒ္ဒကမ္ဘာဟု ခေါ်ပါသည်။

(၄) ဘုရားရှင်သည် ကုသိနာရုံ အင်ကြင်းတော၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူပါသည်။

(၅) မယဉ်ကျေးသူကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမသော ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်မှာ "အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ" ဖြစ်ပါသည်။

(၆) ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်ပေါင်းမှာ ၂၅-ပါး ရှိပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

(၇) ဝိပတ္တိတရား ၅-ပါး ရှိပါသည်။

(၈) ကိုယ်နှင့်စိတ်မှာ မြဲဆောင်အပ်လို့ ထပ်ကြပ်မကွာ အားထားဖွယ်ဟူသော တရားဂုဏ်တော်မှာ "သန္ဒိဋ္ဌိကောဂုဏ်တော်" ဖြစ်ပါသည်။

(၉) အကျင့်သီလ မပျက်ရအောင် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကို ကောင်းစွာထားခြင်း မင်္ဂလာသည် "ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ" မင်္ဂလာဖြစ်ပါသည်။

(၁၀) ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သမ္ပန္နနှင့် ပြည့်စုံသော ပန်းတော်ကို လှူဒါန်းပါ၏။

၃။ အောက်ပါ စာကြောင်းတို့ကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ပေးပါ။

(၁) အင်္ဂါကြီးငယ် အသွယ်သွယ်ကို မတွယ်စိတ်မှစွန့်နိုင်က......................။

(၂) ငါးဖြာအာရုံ လာမတုန့် ....။

(၃) ....အကျင့်များ မှတ်သားမင်္ဂလာ။

(၄) ....တဲ့ လောကသုံးပါး သိမြင်တယ်။

(၅) ....ဣန္ဒြေရှင်ကွယ့် ၄-ဦးတဲ့။

၄။ အောက်ပါတို့ကို ပါဠိတော်သက်သက်ဖြင့် ရေးပြပါ။

(၁) ရှိသေထိုက်အောင် ကျင့်ကြံကြသော ဘုရားသားတော်တို့၏ ဂုဏ်တော်အမည် ....။

(၂) ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းရမည်ဟူသော မင်္ဂလာမှာ ....။

(၃) အပါယ် ၄-ပါးမှာ ....။

(၄) .... မြတ်စွာဘုရားကို၊ ....ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍၊ ....ဆည်းကပ်ပါ၏ ။

(၅) လိမ်ညာ၍လည်း မပြောဘဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။

၅။ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဗုဒ္ဓဝင်ခုနစ်နေ့ ဘုရားရှိခိုးမှ "တောထွက်တော်မူသောနေ့"ကဗျာကို လက်ရေးလှလှနှင့် စာလုံးပေါင်းမှန်အောင် ရေးပါ။

....

....

၅,၆,၇-တန်း လူငယ်များအတွက် နမူနာမေးခွန်းပုံစံ