ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှ ပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ   ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

ထုတ်ဝေသူ၊

ဓမ္မရောင်ခြည်(2011)

Email: dhammayaungchi2011@gmail.com

ချမ်းမြေ့သတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း၊

525 Bruns Lane,
Springfield, IL 67072
Phone: (217) 726-9601
Email: president@chanmyayusa.org, secretary@chanmyayusa.org
Web: www.chanmyayusa.org

ချမ်းမြေ့ သတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း

နေ့စဉ်ဘုရားရှိခိုးများ

525 Bruns Lane
Springfield, Illinois, 67072
USA

ချမ်းမြေ့ ယောဂီများအတွက် ထုတ်ဝေသည်။

ဓမ္မရောင်ခြည်(2011)

Published on May 1, 2022

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏

ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်း

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားသည် မြန်မာနှစ် ၁၂၉၀ ပြည့်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်(၂၄-၀၇-၁၉၂၈) တောင်တွင်းကြီးမြို့ ပျဉ်းမရွာတွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်တွင် တောင်တွင်းကြီးမြို့ တောရ ဗိမာန်ကျောင်းတိုက်တွင် ရှင်ဇနက ဘွဲ့အမည်ဖြင့် ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့ပြီး၊ အသက် ၁၉ နှစ်အရွယ်တွင် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။

ဝိဋကတ် စာမေးပွဲများ ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့၍ သာသနဓဇ သိရီပဝရဓမ္မာစရိယ ဘွဲ့တံဆိပ်ကိုလည်း ကောင်း၊ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ပရိယတ္တိ သာသနဟိတဓမ္မာစရိယ ဘွဲ့တံဆိပ်များကို ရရှိခဲ့သည်။ ၁၃၁၅ ခုနှစ် နတ္တော်လမှာပင် ဆဋ္ဌသံဂါယနာ ပါဠိပဋိ ဝိသောဓက အဖွဲ့၌ ပါဝင်ကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ခရစ်နှစ် ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၂ ခုနှစ် အထိ သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ သီဟိုဠ်ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်၊ သက္ကတ၊ သီဟဠနှင့် ဟိန္ဒီဘာသာ တို့ကိုလေ့လာခဲ့သည်။ မြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရမှ မဟာကမ္မဋ္ဌာနစရိယနှင့် အဂ္ဂမဟာကမ္မဋ္ဌာနစရိယ ဘွဲ့များကို ၁၉၉၃ နှင့် ၁၉၉၅ နှစ်များတွင် ချီးမြှင့်ခြင်းခံခဲ့ရသည်။

ဆရာတော်သည် မြန်မာဘာသာဖြင့် ၂၂ အုပ်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ၉ အုပ် ရေးသားပြုစုခဲ့သည်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများကို ဟသ်ာတ၊ မော်ဘီ လယ်ဝေး၊ တမူး၊ မေမြို့၊ တောင်ကြီးမြို့တို့၌လည်းကောင်း၊ ပြည်ပတွင် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ တောင်အာဖရိက၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့၌ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများ တည်ထောင်နိုင်ခဲ့သည်။

ပူဇော် ၊ အမျှပေးဝေခြင်း

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၁)

ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ခြင်း

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပ္ပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော
ဤပုဗ္ဗဘာဂ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့်

မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ယနေ့ယခု တပည့်တော်တို့ ပြုစုသော ဤကောင်းမှု အစုစုကြောင့် တပည့်တော်တို့သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်း တို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွါးများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက် ပြုရပါလိုကုန်၏ အရှင်ဘုရား။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဥစ္စာဓနေ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ စောင့်နိုင်ကြပါစေ၊ သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊ လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။ မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။ သတ္တဝါမှန်သမျှ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ ရှိပါစေ၊ သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

(နေ့လည်ခင်းဘုရားရှိခိုးများ ဤတွင်ပြီးဆုံးပါသည်။)

မာတိကာ

အာရုဏ်ဦး ဘုရားရှိခိုးများ....4
- ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း....4
- ဖြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး....5
- ပရိတ်....6

နံနက်ခင်း ဘုရားရှိခိုးများ....8
- ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး....8
- တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး....11
- သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး....13
- ပန်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်....15
- ဆုတောင်း အမျှဝေ....16
- ဖြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး....17
- ယောဂီများ ပစ္စဝေက္ခဏာ အကျဉ်းချုပ် ဆင်ခြင်ရန်....18
- ကန်တော့ခန်း....20
- ကိုးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း....21
- [၁ ၊ ၁၁ ၊ ၂၁] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....23
- [၂ ၊ ၁၂ ၊ ၂၂] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....27
- [၃ ၊ ၁၃ ၊ ၂၃] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....31
- [၄ ၊ ၁၄ ၊ ၂၄] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....37
- [၅ ၊ ၁၅ ၊ ၂၅] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....41
- [၆ ၊ ၁၆ ၊ ၂၆] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....45
- [၇ ၊ ၁၇ ၊ ၂၇] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....48
- [၈ ၊ ၁၈ ၊ ၂၈]] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....51
- [၉ ၊ ၁၉ ၊ ၂၉] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....55
- [၁၀ ၊ ၂၀ ၊ ၃၀] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....59
- [၃၁] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ....62
- မေတ္တာသာရဏီယတရား....64
- မေတ္တာပွားရန်....65
- ပူဇော် ၊ အမျှပေးဝေခြင်း....67

အာရုဏ်ဦး ဘုရားရှိခိုးများ

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၉)

ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဇာတ်သိမ်း တော်မူပြီး သည်ဖြစ်၍ သတ္တဝါဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်း နည်းကောင်း ညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ၍ ဒုက္ခအထွေထွေ ငြိမ်းအေးစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုးလက်စုံ မိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားရှိခိုး အကျဉ်း

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူ များဗိုလ်လူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကင်းဝေးလေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော် မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြ၍ ဆုံးမတိုင်းသာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာလည်း ကျင့် ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ဖြည့်ကျင့်မှန်စွာ အရိယာဟု ရှစ်ဖြာသန့်စင် ထေရ်အရှင်နှင့် နွယ်ဝင် အရိယာ မြတ်သံဃာကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ အရှင်ဘုရား။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၈) / (ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၁၁၁)

မေတ္တာပွားရန်

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ကြည်လင်ရွှင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ဒေါသ မာန်မာန ကင်းကြပါစေ၊ ရန်မူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ရန်ငြိုးသိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင် ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲ ရှောင်လွှဲကြပါစေ။

ကုံးချောစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှား ကြပါစေ၊

ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှား ကြပါစေ၊

အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှား ကြပါစေ၊

ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ သူ့ပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သူ့အကျိုးကိုဖျက်ဆီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၇) / (ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၁၁၀)

မေတ္တာသာရဏီယတရား

ကာယကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်၊
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစခင်၊ ရသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၆)

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

ဗြဟ္မဝိဟာရ = ဗြဟ္မစိုရ် တရား လေးပါး
မေတ္တာ = သတ္တဝါတို့ အကျိုးစီးပွါးကို လိုလားသောစိတ်။
ကရုဏာ = ဆင်းရဲသော သတ္တဝါကို သနားကြင်နာခြင်း။
မုဒိတာ = သူတပါး ကြီးပွါးချမ်းသာသည်ကို ဝမ်းသာခြင်း။
ဥပေက္ခာ = မိမိကံအလျောက် ဖြစ်ကြရတာပဲဟု အလယ်အလတ်
သဘောထားခြင်း။

မေတ္တာပို့

သဗ္ဗေသတ္တာ = သတ္တဝါ မှန်သမျှ
အဝေရာ ဟောန္တု = ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
အနီဃာ ဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစွာ ဆောင်နိုင်ကြ ပါစေ။
[မေတ္တာပို့]

ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု = ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။
[ကရုဏာပို့]

ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု = ရပြီးသား စည်းစိမ်ချမ်းသာမှ မကင်းကွာ
မယုတ် လျော့ကြပါစေနှင့်။ [မုဒိတာ]

ကမ္မဿကာ = မိမိ၏ ကောင်းမှု မကောင်းမှု သည်သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြပါ
တကား။ [ဥပေက္ခာပွါး]

ပရိကံ

ဘုရားတပည့်တော်(တို့)သည် သံသရာအစမှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် ဂုဏ်ကျေးဇူးကြီးမား ကြကုန်သော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘဆရာသမား၊ ကျေးဇူးရှင်ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကျင့်သီလနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အပါ်၌ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ သုံးပါးသော ကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိသည် ရှိခဲ့ပါသော် ထိုအပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို စွန့်လှူအပ်နှံခြင်း

တပည့်တော်(တို့)၏ ခန္ဓာကိုယ်နှင့် အသက်ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်း ကောင်း၊ ဆရာသမားများအား လည်းကောင်း စွန့်လှူအပ်နှံပါ၏ ဘုရား။ (၃ ကြိမ်)

ဗုဒ္ဓါနုဿတိဘာဝနာ

အရဟံ = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။ (၃ ကြိမ်)

မေတ္တာဘာဝနာ

အားလုံးသတ္တဝါတွေ ကျန်းမာ ကြပါစေ၊ ချမ်းသာ ကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်း ကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။ (၃ ကြိမ်)

အသုဘဘာဝနာ

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးသည် သွေး၊ ချွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ ကျင်ကြီး၊ ကျင်ငယ် စသော ရွံစရာ၊ စက်ဆုပ်စရာ တို့နှင့် ပြည့်နှက်နေသော ခန္ဓာကိုယ်ကြီးပါတကား။ (၃ ကြိမ်)

မင်္ဂလာတရား၊ ဆိုသည်များ စဉ်းစားနေကြပါ။
မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့ထိများ၊ ပြောကြားမင်္ဂလာ။
မင်္ဂလာယူပုံ၊ အဖုံဖုံ၊ နည်းစုံများလှစွာ။
ကေန်ကော၊ မှန်မရ၊ ငြင်းကြခုံကြရှာ။
ဆယ့်နှစ်နှစ်မျှ၊ စဉ်းစားကြ၊ မရမင်္ဂလာ။
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ လျှောက်လိုလှ၊ မိန့်ဟမင်္ဂလာ။
ချမ်းသာလိုလှ၊ တောင်းပန်ခ၊ ဟောပြစေလိုပါ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၃)

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ် နှုတ်ပုပ် အလုပ်ပုပ်လျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။	စိတ်ဆိုး နှုတ်ဆိုး အလုပ်ဆိုးလျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ အလုပ်ဖြူလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။	စိတ်ကောင်း နှုတ်ကောင်း အလုပ်ကောင်းလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။

[၃၁] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၁၆၁)

၁၁။ တောဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၁။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

တောဒိသာနိ– ကြီးပွားချမ်းသာ မှန်စွာတိုးပွား ဤသို့သော မင်္ဂလာများကို၊ **ကတွာန**– စိတ်ထားမြင့်မြင့် ဉာဏ်အားဆင့်၍ ပြုကျင့်ကြကုန်သည် ရှိသော်၊ **သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိ တာ**– ရောက်ရာဒေသ မှန်သမျှ၌ တွင်းပရန်သူ ဘယ်သူ တယောက်ကမျှ မနိုင်ရကုန် သည် ဖြစ်၍ (ဝါ) ရန်သူမှန်သမျှကို မိမိက နိုင်ရကုန်သည်ဖြစ်၍၊ **သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ**– ရောက်ရာဒေသ မှန်သမျှ၌ ဘေးပရန်ကွာ အေးမြချမ်းသာ ရကုန်၏။

တေသံ– မင်္ဂလာတရား လက်ကိုင်ထားသူ ထိုသည့်လူတို့၏၊ **တံ**– သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ ထိုမင်္ဂလာသည်၊ **မင်္ဂလမုတ္တမံ**– ကြီးပွားချမ်းသာ ဆောင်ကာပေးတတ် ဂုဏ်သကတ် ကြောင့် အမြတ်ရတနာ မင်္ဂလာကြီး ဖြစ်ပါပေသတည်း။

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၁၆၄)

မင်္ဂလာ လင်္ကာ သင်စရာ

နိဒါန်း

ဇေတဝန်တွင်၊ တို့အရှင်၊ နေစဉ် မျှတစွာ။
မထင်မရှား၊ မောင်နတ်သား၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။
လူနတ်အများ၊ ကြံစဉ်းစား၊ လျှောက်ထားလိုလှပါ။

မရဏာနုဿတိဘာဝနာ

မွေးဖွားလာသော သတ္တဝါမှန်သမျှ သေကြရသည်ချည်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ သေခြင်း တရားသည် သတ္တဝါတို့၏နောက်က ကပ်လျက်အမြဲတစေ လိုက်ပါနေပါတကား။ (၃ ကြိမ်)

သတိပဋ္ဌာန်ပွါးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

စက္ကန့်၊ မိနစ်၊ နာရီ၊ ရက်၊ လ၊ နှစ် တွေပြောင်း ကြ၍၊ အဟောင်း၊ အဟောင်းတွေ ချုပ်ပျောက်၊ အသစ်အသစ်တွေ ပေါ်ပေါက်ကြကာ၊ ခဏမစဲ ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်သဘာဝ၊ နာမ်သဘာဝ တို့၏ မတည်မြဲခြင်းအနိစ္စ၊ ဆင်းရဲခြင်း ဒုက္ခ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ၊ အတ္တမဟုတ်သော အနတ္တသဘောတို့ကို နစ်နောသက်ဝင် အမှန်မြင်လျက် ခင်မင်မှု သမုဒယ ပယ်နိုင်ကြ၍၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်းချုပ်ပြတ်ငြိမ်းရာ၊ ချမ်းသာစစ် ချမ်းသာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန်မုချ ရောက်နိုင်ကြရန် သတိပဋ္ဌာန်(၄)ပါး မြတ်တရားကို ပွားများ အားထုတ်ကြပါစို့ ဘုရား။

သာဓု သာဓု သာဓု

(အာရုဏ်ဦးဘုရားရှိခိုးများ ဤတွင်ပြီးဆုံးပါသည်။)

နံနက်ခင်း ဘုရားရှိခိုးများ

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၁)

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ –

၁။ အရဟံ
၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော
၄။ သုဂတော
၅။ လောကဝိဒူ
၆။ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ
၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ
၈။ ဗုဒ္ဓေါ
၉။ ဘဂဝါ

၁။ **အရဟံ** = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = သိစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** = အသိတရား အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါး တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ကေန်ဧကေ၊ မှန်မရ၊ ငြင်းကြခံကြရှာ။
ဆယ့်နှစ်နှစ်မျှ၊ စဥ်းစားကြ၊ မရမင်္ဂလာ။
ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ၊ လျှောက်လိုလှ၊ မိန့်ဟမင်္ဂလာ။
ချမ်းသာလိုလှ၊ တောင်းပန်ခ၊ ဟောပြစေလိုပါ။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄–၆၆) သို့

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၁၆၁)

၁၁။ တောဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၁။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

တောဒိသာနိ– ကြီးပွားချမ်းသာ မှန်စွာတိုးပွား ဤသို့သော မင်္ဂလာများကို၊ **ကတွာန**– စိတ်ထားမြင့်မြင့် ဉာဏ်အားဆင့်၍ ပြုကျင့်ကြကုန်သည်ရှိသော်၊ **သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိတာ**– ရောက်ရာဒေသ မှန်သမျှ၌ တွင်းပရန်သူ ဘယ်သူ တယောက်ကမျှ မနိုင်ရကုန်သည် ဖြစ်၍ (ဝါ) ရန်သူမှန်သမျှကို မိမိက နိုင်ရကုန်သည်ဖြစ်၍၊ **သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ**– ရောက်ရာဒေသ မှန်သမျှ၌ ဘေးပရန်ကွာ အေးမြချမ်းသာ ရကုန်၏။

တေသံ– မင်္ဂလာတရား လက်ကိုင်ထားသူ ထိုသည့်လူတို့၏၊ **တံ**– သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ ထိုမင်္ဂလာသည်၊ **မင်္ဂလမုတ္တမံ**– ကြီးပွားချမ်းသာ ဆောင်ကာပေးတတ် ဂုဏ်သကတ်ကြောင့် အမြတ်ရတနာ မင်္ဂလာကြီး ဖြစ်ပါပေသတည်း။

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ စာမျက်နှာ-၁၆၄)

မင်္ဂလာ လင်္ကာ သင်စရာ

နိဒါန်း

ဇေတဝန်တွင်၊ တို့အရှင်၊ နေစဉ် မျှတစွာ
မထင်မရှား၊ မောင်နတ်သား၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။
လူနတ်အများ၊ ကြံစဉ်းစား၊ လျှောက်ထားလိုလှုပါ။
မင်္ဂလာတရား၊ ဆိုသည်များ စဉ်းစားနေကြပါ။
မြင်ကြားနံစား၊ တွေ့ထိများ၊ ပြောကြားမင်္ဂလာ၊
မင်္ဂလာယူပုံ၊ အဖုံဖုံ၊ နည်းစုံများလှစွာ။

၄။ **သုဂတော** = ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သော စကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ)ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံ သာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ် သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ** = သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** = မယဉ်ကျေးကြငြား သတ္တဝါများကို ယဉ် ပါးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ **သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ** = လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ်ဖြစ်တော် မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူ သော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များဖြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင်နိုင်နင်းတော်မူခြင်း တည်းဟူသော **ဣဿရိယ** ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရား တည်းဟူသော **ဓမ္မ** ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသောလောကတွင် ပျံ့နှံ့ ကျော်စော ရခြင်းတည်း ဟူသော **ယသ** ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျသပ္ပါယ်တော်မူလှုခြင်း တည်းဟူသော **သိရီ** ဘုန်းတော်၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်းတည်းဟူသော **ကာမ** ဘုန်းတော်၊

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ် တိုင်အောင်ရစေနိုင်သည့် ကြံခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော်တည်းဟူသော **ပယတ္တ** ဘုန်းတော်၊

ဤဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

စာမျက်နှာ (၁၅) သို့ဆက်ပါ။

[၁၀ ၊ ၂၀ ၊ ၃၀] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၁၅၃-၁၅၄)

၁၀။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ တေံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၀။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ စိတ္တံ ယဿ နကမ္ပတိ** –
လောကဓံ ရှစ်ပါး တွေ့ကြုံငြားလည်း ဘုရားရဟန္တာ
သူတော်စွာတို့ စိတ်မှာတစိ တုန်လှုပ်မှု မရှိပါချေ။

(ခ) **အသောက** – စိုးရိမ်ပူဆွေး ကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေးလှပါပေ၏။

(ဂ) **ဝိရဇံ** – ကိလေမြူမွေး ကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေးလှပါပေ၏။

(ဃ) **ခေမံ**– ကိလေရန်ဘေ ကင်းစင်ဝေး၍ ငြိမ်းအေးလှပါပေ၏။

တေံ – ဤ တရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ** – ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ** – ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါ ပေတည်း။

ပီသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က **အနာဂါမ်**။
သမ္ဗသ်အဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါ **အရဟံ**။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက် မှတ်ကြရန်။
(ဝိသုဒ္ဓိ၊ ဒု၊ ၃၂၆)

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄–၆၆) သို့

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၄)

တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊

၃။ အကာလိကော၊

၄။ ဧဟိပဿိကော၊

၅။ ဩပနေယျိကော၊

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၁။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်ကြား သည့် မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်၊ **သွာက္ခာတော** = နာစဉ်ချမ်းသာ ကျင့်ချမ်းသာ၍ ချမ်းသာမြတ်မှန် အေးနိဗ္ဗာန် ဟု သုံးတန်ကောင်းခြင်း ပြည့်စုံလျှင်းအောင် ရှင်းလင်း ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

၂။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် လောကုတ္တရာ ကိုးပါး မြတ်တရား သည်၊ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** = သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

၃။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် မဂ်လေးပါး တရားတော်မြတ်သည်၊ **အကာလိကော** = အချိန်မလင့် မဖင့်မနှေး ချက်ချင်း အကျိုးပေးသော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

၄။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် လောကုတ္တရာ ကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ **ဧဟိပဿိကော** = လာခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု ဝမ်းသာ ရွှင်လှိုက် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

၅။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် လောကုတ္တရာ ကိုးပါး မြတ်တရားလည်း၊ **သြပနေယျိကော** = အဝတ်ဥသျှောင် မီးလောင် သော်လည်း မသတ်ဘဲနှင့် စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင် ထိုက်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတည်း။

၆။ **ဘဂဝတာ ဓမ္မော** = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် လောကုတ္တရာ ကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊ **ဝိညူဟိ** = သစ္စာသိမြင် ပညာရှင် ရှစ်ပါး အရိယာ များသည် သာလျှင်၊ **ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော** = ကိုယ်စီ ကိုယ်၌ သိရ ခံစားရသော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

ဤသို့လျှင် သွာက္ခာတစသား ဂုဏ်ခြောက်ပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော် မူသော တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

စာမျက်နှာ (၁၅) သို့ဆက်ပါ။

ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။
ဣမေခေါ ဘန္တေ သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး စာမျက်နှာ-ည)

ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။
သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံးဝ၊ မှတ်ကြ **ကာယကံ**။

မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ လေးဖြာ **ဝစီကံ**။

သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည်စဉ်းစား၊ အယူမှား၊
သုံးပါး **မနောကံ**။

ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေးသုံးသား၊
ဤဆယ်ဖြာ၊ မှတ်ပါဒုစရိုက်။
ဒုစရိုက်ဆယ်ပါး၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ မှတ်သားသုစရိုက်ကံ။
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနတ်နိဗ္ဗာန်။
ဒု သု ဆယ်ခိုင်၊ ကျင့်မဏ္ဍိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်တွန်း၊
ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

မဂ်တို့၏ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ဒိဋ္ဌိကွာ၊ မှတ်ပါ **သောတာပန်**။
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြည့်စွန်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး စာမျက်နှာ-၄၁)

ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရား မကျန်းမာတော် မူသောအခါ အရှင်စုန္ဒကို အောက်ပါအတိုင်း ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး ကို ရွတ်ဖတ် ပွါးများစေတော်မူသည်။

သတ္တိမေ ဘန္တေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ – အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ကတမေ သတ္တ?

သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဝီရိယ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပဿဒ္ဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

သမာဓိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဥပေက္ခာ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ဘန္တေ ဘဂဝတာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၆)

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ
ဧသဘဂဝတော သာဝကသံဃော --

၅။ အာဟုနေယျော

၆။ ပါဟုနေယျော

၇။ ဒက္ခိဏေယျော

၈။ အဉ္ဇလီကရဏီယော

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၇-၂၈)

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = ရှေ့ဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ သံဃာတော်သည် –

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော** = ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော** = သာဌေ မာယာ ကင်းစင်ကွာ၍ ဖြောင့်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော** = နိဗ္ဗာန်အကျိုး မျှော်ကိုးရည်သန် ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

၄။ **သာမိစိပ္ပဋိပန္နော** = မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကြောင့် တုပ်ဝပ်ရိုသေ လျော်ကန်အောင် ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = အစုံလေးပါး သီးခြား ရှစ်ဖော် မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ သံဃာတော်သည်–

၅။ **အာဟုနေယျော** = အဝေးမှ ဆောင်ယူ ပစ္စည်းကို မူလည်း ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၆။ **ပါဟုနေယျော** = ဧည့်သည်ဖို့ရာ ရည်ကာဆောင်ထား ပစ္စည်းများပင် စိတ်ထားစင်ဖြူ ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** = တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်းခြင်းငှာ ထိုက် တော်မူပါပေ၏။

၈။ **အဉ္ဇလီကရဏီယော** = ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** = နတ်လူအများ ကောင်းမှုပွားဖို့ ကြဲထားပျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှ လယ်မြေ ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

ဤသို့လျှင် **သုပ္ပဋိပန္န** စသည်အပြား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိထေရ်အရှင် တို့ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

[၉ ၊ ၁၉ ၊ ၂၉] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ-၁၄၅)

၉။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာနဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၉။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **တပေါ စ** – မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ် ဆို့ပိတ်ကြွေ့ စောင့်လေသီလ တပခေါ်ရိုး အကျင့်မျိုးကို ကြိုးစားကျင့်ကြံခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **ဗြဟ္မစရိယဉ္စ** – သစ္စာလေးအင် ဉာဏ်သက်ဝင်သည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကို မပြတ်ကျင့်ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **အရိယသစ္စာနဒဿနံ** – ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂမည်သာ လေးသစ္စာကို မှန်စွာ သိမြင်ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ-၁၄၆)

(ဃ) **နိဗ္ဗာနသစ္ဆိကိရိယာစ**– ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်း၍ ဇာတ်သိမ်းရာမှန် အေးနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

ဧတံ – ဤ တရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ** – ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ** – ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါ ပေတည်း။

မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန်   စာမျက်နှာ (၆၄-၆၆) သို့

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၀)

ပန်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ် ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီမီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်း ဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံခြယ်၍ ရင်ဝယ် သိမ့် သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၁)

ရေချမ်း ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တ နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြ ကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်ရွှင်ရင်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည် သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

သစ်သီး ကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောက ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၂)

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့လျှင် သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော် မြတ်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်၊ ဂုဏ်တော်၊ တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော်အဖုံဖုံ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကြည်ယုံမျှော်မှန်း လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ရသော ဤ ဒါနကောင်းမှု၊ ဆောက်တည်ရသော သီလ ကောင်းမှု၊ ပွါးများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့) သည် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ နှင့်သာ တွေ့ ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံ ရ၍ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန် တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံနေထိုင်ကြသည့် အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံ ပွါးများ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန် စွာမျက်မှောက် ပြုရပါလို(ကုန်) အရှင်ဘုရား။

ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားတို့မှ စ၍အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။ အမျှရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု

အပိုင်းအခြား ပျက်ခြင်း (သီမာသမ္ဘေဒ)

မိမိကိုယ်နှင့်၊ ကြည်ညိုချစ်သူ၊ လျစ်လျူရန်ဘက်၊
လေးချက်မှာ၊ ပယ်ဖျက်ပိုင်းခြား၊ ညီတူထား၊ ရငြားဥပစာ။

မေတ္တာအကျိုး ၁၁ ပါး

အိပ်လဲချမ်းသား၊ နိုးချမ်းသား၊ ကောင်းရာ အိပ်မက်သည်။
လူရောနတ်ပါ၊ ချစ်ခင်တာ၊ စောင့်ရာနတ်တို့သည်။
လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မဖျက်ဆီး၊ အပြီးစိတ်တည်ကြည်။
မျက်နှာကြည်လေ၊ မတွေဝေ၊ အသေကောင်းလှသည်။
ဗြဟ္မာ့ဘုံလား၊ ဆယ့်တစ်ပါး၊ ကျိုးများ မေတ္တာရည်။

(ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၂၂)

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၉)

၅၂၈ သွယ် မေတ္တာ

သြခွန် နောငါး၊ ပုဂ္ဂိုလ်များ၊ ရငြားဆယ့်နှစ်ပေ။
ခြင်းရာလေးသွယ်၊ မြောက်ပွားဆယ်၊ လေးဆယ်ရှစ်မျိုးပေး။
ရပ်ဆယ်မျက်နှာ၊ မြောက်ပြန်ခါ၊ လေးရာရှစ်ဆယ်ပေး။
အရပ်မျက်နှာ၊ မမြောက်တာ၊ ပေါင်းကာထည့်ရင်လေ။
မေတ္တာပွားကျယ်၊ ငါးရာဝယ်၊ နှစ်ဆယ်ရှစ်စွန်းပေ။
ပဋ္ဌသမ္ဘိဒါမဂ် ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်သားလေ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၀)

သြဓိမေတ္တာ၌ သတိပြုစရာများ

မုန်းသူစင်စစ်၊ အလွန်ချစ်၊ မချစ်မမုန်းသူ။
ရန်သူထည့်ကာ၊ လေးယောက်မှာ၊ စစွာမပွါးဟူ။
လိင်မတူကား၊ သီးပိုင်းခြား၊ မပွါးရသသူ။
သေသူမှန်က၊ ဘယ်တော့မှ၊ ပွားရမဖြစ်ဟူ။

သြဓိမေတ္တာပွားပုံ အစဉ်

မိမိကိုယ်အား၊ သက်သေထား။ ပွါးများရှေးဦးစွား။
ကြည်ညိုလေးမြတ်၊ ချစ်ခင်အပ်၊ ပွါးလတ်ပထမာ။
အလွန်ချစ်အပ်၊ ခင်မင်အပ်၊ ပွါးလတ်ဒုတိယာ။
မုန်းချစ်မဟူ၊ လယ်လျစ်လျူ၊ ပွါးမူတတိယာ။
ရန်သူကိုကား၊ နောက်ဆုံးထား၊ ရှုပွါးအေးမေတ္တာ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၆)

ဗြဟ္မစိုရ်တရား လေးပါး

ဗြဟ္မဝိဟာရ = ဗြဟ္မစိုရ် တရား လေးပါး
မေတ္တာ = သတ္တဝါတို့ အကျိုးစီးပွါးကို လိုလားသောစိတ်။
ကရုဏာ = ဆင်းရဲသော သတ္တဝါကို သနားကြင်နာခြင်း။
မုဒိတာ = သူတပါး ကြီးပွါးချမ်းသာသည်ကို ဝမ်းသာခြင်း။
ဥပေက္ခာ = မိမိကံအလျောက် ဖြစ်ကြရတာပဲဟု အလယ်အလတ် သဘောထားခြင်း။

မေတ္တာပို့

သဗ္ဗေသတ္တာ = သတ္တဝါ မှန်သမျှ
အဝေရာ ဟောန္တု = ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု = စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
အနီဃာ ဟောန္တု = ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု = မိမိကိုယ်ကို ချမ်းသာစွာ ဆောင်နိုင်ကြ ပါစေ။ [မေတ္တာပို့]
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု = ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။ [ကရုဏာပို့]
ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု = ရပြီးသား စည်းစိမ်ချမ်းသာမှ မကင်းကွာ မယုတ် လျော့ကြပါစေနှင့်။ [မုဒိတာ]

ကမ္မဿကာ = မိမိ၏ ကောင်းမှု မကောင်းမှု သည်သာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကြပါ တကား။ [ဥပေက္ခာပွါး]

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်မှာ ၆၄)

ယောဂီများ ပစ္စဝေက္ခဏာ အကျဉ်းချုပ် ဆင်ခြင်ရန်

အဝတ်အထည်၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအဝတ်အထည်တို့ကို တင့်တယ်လှပအောင် ဝတ်ဆင်ခြင်း မဟုတ်ပါ။ ဖုံးလွှမ်း သင့်သည့် ကိုယ်အင်္ဂါ တို့ကို ဖုံးလွှမ်းနိုင်ရန်၊ ကျန်းမာရေးမပျက်ရအောင် အအေး အပူ ဥတုဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန်၊ မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက်ခဲနိုင်စေရန်နှင့် အနေအထိုင် မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရား ညွှန်ကြား တော်မူသော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သုံးသိက္ခာကို ကြိုးစား ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် ဝတ်ဆင်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အစာအာဟာရ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤအစာအာဟာရကို အားအင်ပြည့်ဖြိုးရန်၊ တင့်တယ် လှပရန်၊ ပျော်ရွှင် မြူးထူး ရန် သုံးဆောင်ခြင်းမဟုတ်ပါ ဓာတ်လေးပါး အစုအဝေးဖြစ်သော ဤခန္ဓာကိုယ် သည် ကျန်းမာမျှတစွာ အရှည်တည်တံ့၍ မြတ်ဘုရားသာသနာ ကျင့်နှစ်ဖြာကို ကျင့်နိုင် ပါစေ ဝေဒနာဟောင်းသစ် မဖြစ် စေရန် ရည်သန်၍ သုံးဆောင်မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ကျောင်းအဆောက်အအုံ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤကျောင်းအဆောက်အအုံကို ကျန်းမာရေးမပျက် ရအောင် အအေးအပူ ဥတု ဒဏ်ကို ကာကွယ်နိုင်ရန် မှက်၊ ခြင်၊ ယင်၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်းတို့ မထိပါး မကိုက် ခဲနိုင်စေရန် နှင့် အနေအထိုင်မျှတ ကျန်းမာရေးရ၍ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာ ဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် အသုံးပြုနေထိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

[၈ ၊ ၁၈ ၊ ၂၈]] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၁၃၀-၁၃၁)

၈။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၈။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ခန္တီ စ**၊ ဆဲဆို ငေါက်ငမ်း ကိုယ်စိတ်ပန်းအောင် ညဉ်းပန်းနှိပ်စက် ပြုမူချက်ကို အမျက်ပြင်းထန် တုံမပြန်ဘဲ သည်းခံခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **သောဝစဿတာ**– ကောင်းစေလိုရင်း နှလုံးသွင်းဖြင့် သီတင်းသုံးဖော် သူတော်တကာ ဆရာ မိဘ ဆိုဆုံးမကို ခွန်းစမလှန် မတုံ့ပြန်ဘဲ နာခံလွယ် ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ**– ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်း ကျင့်ဖြောင့် တန်းသည် ရဟန်း သံဃာ သူတော်စွာကို အခါသင့်တော် အခွင့်ပေါ်တိုင်း ဖူးမြော်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဃ) **ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ**– သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ်ကို လျှောက်ပတ်သောခါ စုဝေးလာ၍ ကြည်သာရွှင်ပျ ဆွေးနွေးရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

တေံ – ဤ တရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ** – ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ** – ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါ ပေတည်း။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄-၆၆) သို့

ဆေးဝါးဥ္ဆဆင်ခြင်ရန်

ဤဆေးဝါးကို ရောဂါဝေဒနာကင်းရှင်း ကျန်းမာခြင်း ပြည့်စုံ၍ သုံးဘုံထွတ်ထား မြတ်ဘုရား၏ သုံးပါးသာသနာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာဖြည့်ကျင့်နိုင်ရန် သုံးဆောင် မှီဝဲခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

သာဓု သာဓု သာဓု

(နံနက်ခင်းဘုရားရှိခိုးများ ဤတွင်ပြီးဆုံးပါသည်။)

နေ့လည်ခင်း ဘုရားရှိခိုးများ

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၂၉)

ကန်တော့ခန်း

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရား ရတနာ၊ သံဃာရတနာ၊ တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး(ဆရာသမား) တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

(ဆရာတော် ဆုပေးပြီးလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ရွတ်ဆိုပါ။)

[ယောဂီများ] ဆရာတော် ပေးသောဆုနှင့် ပြည့်စုံရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ကိုးပါးသီလ တောင်းခံခြင်း

အဟံဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ တိသရဏေနသဟ နဝင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံကတွာ သီလံဒေထ မေဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ ..... မေဘန္တေ။
တတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ ..... မေဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ် ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါခြင်း အကျိုးငှာ အားကိုးရာ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါကိုးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို လျှောက်ထား တောင်းခံပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တော် – ဤ တရားငါးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ** – ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ** – ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၁)

လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာနှစ်ပါး၊ ကြောင်းရင်းများကြောင့်၊ ငါးပါး ခန္ဓာ၊ ခြောက်ဖြာအာယတန၊ ဖဿ ခြောက်ထွေ၊ ဝေဒနာ ခြောက်ပါး၊ လူမိုက်အားလဲ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ လူလိမ္မာလဲ၊ ဖြစ်လာဤနည်း၊ တူသည်ချည်းရှင့် –

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊ အချက်မူကား––

မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍။ တရားမယှဉ်၊ မသိမြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါဘဝ၊ ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ ပင်လယ်ဝေ၏ –

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊ ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြိုးစား၊ ကျင့်ကြံပွား၍၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက်၊ မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်းကွာ၍၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ်ချမ်းသာ ရပြီတည်း။

(ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၂၂)

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

[၇ ၊ ၁၇ ၊ ၂၇] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၉၉-၁၀၀)

၇။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၇။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ဂါရဝေါ စ**–ရတနာသုံးဖြာ ဆရာ မိဘ သီလစင်ကြယ် သက်ရွယ်ကြီးသူ ဂုဏ်ကြီးသူနှင့် စင်ဖြူစိတ်ထား သူတော်များကို စိတ်ထားရိုသေ နှုတ်ရိုသေ၍ ရိုသေကိုယ်မှု အလေးအမြတ်ပြုခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **နိဝါတော စ**–ရာထူးဂုဏ်သိရ် ပညာရှိန်နှင့် စည်းစိမ်ခြွေရံ ဂုဏ်ရှိန်ခံ၍ မောက်မာန်မကြွ ကိုယ်နှိမ့်ချလျက် ခြေချပုဆိုး မြွေစွယ်ကျိုးနှင့် ချိုကျိုးသောနွား ပမာလားသို့ ပိပြားစွာနေခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **သန္တုဋ္ဌိ စ**– စားရေးသောက်ရေး ဝတ်ဆင်ရေးနှင့် နေရေး ထိုင်ရာ အရာရာ တွင် စိတ်ထားပြင်၍ လိုချင်လောဘ မပြင်းပြဘဲ မျှတချင့်ချိန် တင်းတိမ် ရောင့်ရဲခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဃ) **ကတညုတာ**–သူတပါးကျေးဇူး ရှိပေဘူးကို အထူးသိတတ် တုံ့ပြန်ဆပ် ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(င) **ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ**–အသိပညာ သဒ္ဓါတိုးပွား အကျိုးများ၍ ယုံမှားပယ်ရှင်း ပျံ့လွင့်ကင်းလျက် ပူခြင်းထွေထွေ ငြိမ်းအေးစေသည့် ဒေသနာဓာတ် တရား မြတ်ကို လျောက်ပတ်သောခါ ရိုသေစွာဖြင့် သဒ္ဓါရှေ့သွား စိတ်ဝင်စားလျက် နာကြားခြင်းသည် လည်းကောင်း။

တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သော အားဖြင့် အားကိုးရာ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါ ကိုးပါး နှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို ပေးသနားတော်မူပါ အရှင် ဘုရား။

ကိုးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက် သေစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင် ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလ ဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
နေမွန်းလွဲသောအခါမှ စ၍ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်မတက်မီအတွင်း စားဖွယ် သောက်ဖွယ်ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူ သန ဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သာသနာတော်နှင့် မလျော် ဆန့်ကျင် ငြောင့်တံကျင်သဖွယ် ဖြစ်သော ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှု နားထောင်ခြင်းမှ လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာ လိမ်းကျံ့ရှုရှိုက်ခြင်း၊ နံ့သာမှုန့် အရောင်တင်ဆီ တို့ ဖြင့် တင့်တယ် ပေပြစ်အောင် ဖို့သိပ် ခြယ်သ ခြင်းမှ လည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာ သယန မဟာသယန ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
တစ်တောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ၊ အလွန် ကောင်းမွန်ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့ ၌ နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗာဝန္တံ လောကံ ဖရိတွာ ဝိဟရမိ။
မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါရှိသော လောကကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေပါအံ့ဘုရား။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလ ဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤကိုးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်းထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ။

တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရူဠှာ ဗုဒ္ဓသာသနေ။
အရောဂါ သုခိတာ ဟောန္တု၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၅၀)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွန်ဖြစ်၊ ထိုညွန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင့်၊ သွေ့မထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညော်လည်း၊ ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု သူမပြုသည်၊ စင်မှုကိုယ်မှာတာဝန်တည်း။

ဘဝင် မမြင့်နှင့်

ပညာကင်းဘိ၊ မနိုင်းညိုဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာလျက်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမှု မာကျော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြိုးဝါးလင့်၊ ရေအားကြုံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွှေ့၍၊ တိုက်ဝှေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်ရ၍ စင်စစ်ကြွေမွ၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။
(မဃဒေဝ၊ ၂၀)

သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်စေ

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏၊ ယွင်းဖောက်အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ့်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣဿာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှုလော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူကကိုယ့်ကို၊ ကြည်သိုမေတ္တာ စောင့်နိုင်ရာ၏။
(မဃဒေဝ၊ ၁၈၅)

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄–၆၆) သို့

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

၁၉။ ဒုစရိုက်တရားတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း။
၂၀။ အရက်သေစာ မသောက်စားခြင်း။
၂၁။ ကုသိုလ်တရားတို့ကို မမေ့ခြင်း။

ဤသုံးပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၈)

ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ ပါဠိ

ဟေတုပစ္စယော အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော သဟဇာတပစ္စယော၊ အညမညပစ္စယော နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော အာသေဝနပစ္စယော၊ ကမ္မပစ္စယော ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော မဂ္ဂပစ္စယော၊ သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယော ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော နတ္ထိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော အဝိဂတပစ္စယောတိ။

ယေနွော ဗောဓိယာ မူလေ၊ သကျာနံ နန္ဒိဝဍ္ဎနော။
ဇေမေဝ ဇယော ဟောတု၊ ဇယဿု ဇေယမင်္ဂလေ။

အပရာဇိတပလ္လင်္ကေ၊ သီသေ ပုထုဝိပုက္ခလေ။
အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။

ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊ ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ။
ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ၊ ပဏိဓိ တေ ပဒက္ခိဏာ။

[၁ ၊ ၁၁ ၊ ၂၁] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်မှာ ၁)

မင်္ဂလသုတ် ပါဠိတော်

နိဒါန်း

ဧဝံ မေ သုတံ။ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တ ဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ သြဘာသေတွာ ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ။

ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊ ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။ အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

နိဒါန်းပြီး၏။

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်မှာ ၆-၇)

မြန်မာပြန် အကျဉ်း

အရှင်မြတ်ဘုရား၊ တပည့်တော် အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရား မိန့်ကြားတော်မူသော မင်္ဂလသုတ် ဒေသနာတော်ကို ယခု လျှောက်ထားမည့်အတိုင်း နာကြား မှတ်သားခဲ့ရပါသည် ဘုရား။

အခါတပါး မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိမြို့၏ အနီး အနာထပိဏ်သူဌေး လှူဒါန်းသော ဇေတဝန် ကျောင်းတော်ကြီး၌ သီတင်းသုံးတော်မူပါသည်ဘုရား။

ထိုအခါ မထင်ရှားသော နတ်သားတယောက်သည် သန်းခေါင်ယံအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားထံမှောက်သို့ လာရောက်၍ သင့်တော်ရာနေရာ၌ ရပ်ပြီးလျှင် လက်အုပ်ချီမိုးရှိခိုးလျက် မြတ်စွာဘုရားအား ဂါထာဖြင့် လျှောက်ထားပါ သည်ဘုရား။

လျှောက်ထားပုံမှာ– အရှင်မြတ်ဘုရား၊ များစွာသော လူ နတ် ဗြဟ္မာတို့သည် ချမ်းသာကို အလိုရှိကြသဖြင့် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း မင်္ဂလာဆိုသည်ကို အမျိုးမျိုး အဖုံဖုံ ကြံစည် တွေးဆခဲ့ကြပါသည်။ တဆယ့်နှစ်နှစ်ကြာအောင် ထိုသို့ ကြံစည် တွေးဆခဲ့ကြသော်လည်း မင်္ဂလာ အစစ်အမှန်ကို ဧကန်ဧက မသိခဲ့ကြပါဘုရား။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည် သတ္တဝါအများ ချမ်းသာပွားဖို့ ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာတရားကို ဟောကြား ချီးမြှင့်တော်မူပါဘုရား။

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၈-၉)

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာ

၁။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **အသေဝနာ စ ဗာလာနံ**– ဒုစရိုက်ပြုကြား လူမိုက်များကို နီးပါးမယှဉ် ဝေးစွာကြဉ်၍ ခင်မင်သမှု အပေါင်းအသင်း မပြုခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ**– ဒုစရိုက်ရှောင်ကြဉ် ကြောင်းကျိုး မြင်၍ ဖြူစင် စိတ်ဓာတ် သူတော်မြတ်ကို ဆည်းကပ်မှီတင်း ဆက်ဆံ ပေါင်းသင်းခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ**– ရတနာသုံးဖြာ ဆရာမိဘ သီလ စင်ကြယ် သက်ရွယ်ကြီးသူ ဂုဏ်ကြီးသူနှင့် ရှိမူကျေးဇူး ဖြောင့်ဖြူးစိတ်ဓာတ် ပူဇော်အပ်ကို လေးမြတ်ကော်ရော် ပူဇော်ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

[၆ ၊ ၁၆ ၊ ၂၆] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၈၉-၉၀)

၆။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၆။ **ဒေဝတေ**–သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ**–ဒုစရိုက်တရား အပြစ်များကို ဉာဏ်အားထင်ထင် ကောင်းစွာမြင်၍ စိတ်တွင်ပယ်ခွာ ကိုယ်နှုတ်မှာလည်း ရံခါတဆစ် မဖြစ်လေအောင် ကြဉ်ရှောင်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော**– အရက်သေရည် မူးယစ်ရည်ကို မသတီစရာ အဆိပ်စာသို့ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် လည်းကောင်း။ (ဝါ) မေ့လျော့ စေတတ် မူးယစ်တတ်၍ မကပ်သတိ ရှက်မရှိဘဲ ကိုယ်ရှိအဝတ် ကွင်းလုံး ကျွတ်လျက် နှုတ်လွတ်ကိုယ်လွတ် ထင်တိုင်းလွတ်၍ ယွင်းချွတ် လွဲမှား အပြစ်များသည့် သောက်စားသေစာ မူးယစ်စာကို တဏှာမလိမ်း စောင့်စည်း ထိန်းသိမ်းခြင်းသည်လည်းကောင်း။

(ဂ) **အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု**– ဒါန သီလာ ဘာဝနာစသား ကောင်းမှုများကို မခြားနေ့ည သတိရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

ဧတံ – ဤ တရားသုံးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ** – ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ** – ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄–၆၆) သို့

တော်– ဤတရားသုံးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ**– ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ**– ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၃-၃၅)

အနေကဇာတင် ပါဠိ

အနေကဇာတိသံသာရံ၊ သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ။
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ။
ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကူဋံ ဝိသင်္ခတံ။
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယ မဇ္ဈဂါ။

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။ [အနုလုံ]

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊
ယတော ပဇာနာတိ သဟေတုဓမ္မံ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿ နိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါန နိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊

ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။ [ပဋိလုံ]

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊
ယတော ခယံ ပစ္စယာနံ အဝေဒိ။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၃)

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ် နှုတ်ပုပ် အလုပ်ပုပ်လျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။	စိတ်ဆိုး နှုတ်ဆိုး အလုပ်ဆိုးလျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ အလုပ်ဖြူလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။	စိတ်ကောင်း နှုတ်ကောင်း အလုပ်ကောင်းလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄-၆၆) သို့

ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်၊ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊ အဆုတ်၊ အပြင်၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊ အညှို့ ၊ ခြင်ဆီး၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊ အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။ [ပဋိလုံ]

(ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၂၂)

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

၁၅။ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း။
၁၆။ သုစရိုက်တရားများကို ကျင့်ခြင်း။
၁၇။ ဆွေမျိုးတို့ကို ထောက်ပံ့ခြင်း။
၁၈။ အပြစ်ကင်းသော အမှုတို့ကိုပြုခြင်း။

ဤလေးပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၉-၄၀)

သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ပါဠိ, မြန်မာ

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊ ဟဒယံ
ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ၊ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုင်္ဂံ၊
ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊ အဿု ဝသာ ခေဠော
သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။ [အနုလုံ]

မုတ္တံ လသိကာ သိင်္ဃာဏိကာ ခေဠော ဝသာ အဿု၊ မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ
ပုဗ္ဗော သေမှံ ပိတ္တံ၊ မတ္ထလုင်္ဂံ ကရီသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊ ပပ္ဖါသံ ပိဟကံ
ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ၊ ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နှာရု မံသံ၊ တစော ဒန္တာ နခါ
လောမာ ကေသာ။ [ပဋိလုံ]

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊
ခြင်ဆီ၊ အညှို့ ၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊
အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊
အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။ [အနုလုံ]

[၂ ၊ ၁၂ ၊ ၂၂] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၂၄-၂၅)

**၂။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။**

၂။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ပတိရူပဒေသဝါသော စ**– ကုသိုလ်ကျုန်းမာ ပညာစီးပွား ဒီရေလားသို့ တိုးပွားနိုင်ရာ သာသနာလည်း ဝေဖြာပွားစည် ရပ်ဌာနီ၌ သာကြည်ရွှင်ပျ နေထိုင်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ**– ရှေးရှေးကာလ ရှေးဘဝ၌ ဒါန သီလာ ဘာဝနာဟု မြတ်ကောင်းမှုကို ပြုစုဆည်းပူးခဲ့ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ**– ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ပြစ်ကင်းရာ၌ ကောင်းစွာထားခြင်းသည် လည်းကောင်း။

ဧတံ– ဤတရားသုံးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ**– ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ**– ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

(၄) ချမ်းသာကောင်းကျိုး ပွားတိုးစေရန် သင့်တန် လျောက်ပတ် သော အရပ်၌ နေထိုင်ခြင်း။
(၅) ရှေးရှေးဘဝ၌ ဒါနစသော ကောင်းမှုတို့ကို ပြုစုဆည်းပူးခဲ့ခြင်း။
(၆) မိမိ၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းစွာထားခြင်း။

ဤသုံးပါးသည် ကြီးပွါးချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၃၅)

အနေကဇာတင် ပါဠိ

အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊ ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရ နိရောဓော၊ သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊ သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿ နိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊ ဝေဒနာ နိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါန နိရောဓော၊ ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏံ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊
အာတာပိနော ဈာယတော ဗြာဟ္မဏဿ။
ဝိဓူပယံ တိဋ္ဌတိ မာရသေနံ၊
သူရိယောဝ ဩဘာသယ မန္တ လိက္ခံ။

[၅ ၊ ၁၅ ၊ ၂၅] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်မှာ ၇၀-၇၁)

၅။ ဒါနဥ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဥ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

၅။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ဒါနဥ္စ**– သံသရာခရီးလမ်း မပင်ပန်းဘဲ ရှင်လန်းကြည်သာလျှောက်ဖို့ရာနှင့် သံသရာလွတ်လမ်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းသမှု ဒါနပြုရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **ဓမ္မစရိယာ စ**– သုစရိုက်ဆယ်ပါး ကောင်းမှုများကို မခြားနေ့ည ပြုကျင့်ရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **ဉာတကာနဥ္စ သင်္ဂဟော**– မိဘက်ဖဘက် စဉ်မပျက်ဘဲ နွယ်ဆက်စပ်ရိုး ကိုယ့်ဆွေမျိုးကို ဆွေမျိုးတို့ဝတ် မချွတ်စေကြ ထောက်ပံ့ရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဃ) **အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ**– ဒုစရိုက်ကင်းစင် ပြစ်မထင်သည့် ဖြူစင်သောအမှုတို့ကို ပြုရခြင်းသည် လည်းကောင်း။

ဧတံ– ဤတရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ**– ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ**– ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၃)

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ် နှုတ်ပုပ် အလုပ်ပုပ်လျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။	စိတ်ဆိုး နှုတ်ဆိုး အလုပ်ဆိုးလျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ အလုပ်ဖြူလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။	စိတ်ကောင်း နှုတ်ကောင်း အလုပ်ကောင်းလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄–၆၆) သို့

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၄၇)

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမူ ကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပူခဲ့မိ၊ ရတော်ဘိ"ဟု၊ မိမိပြုမူ၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူ မနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိတိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက် တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒီရေတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုး ကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံစံဖို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ "ငါမူ မကောင်း၊ မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်း ကြာရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ" ဟု၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျုဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံက၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင်ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမျှ၊ ညှိုးခွေလျ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုး နွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရိုးရား၊ အောက်လမ်း သွားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၆၃)

စိတ်ကောင်းထားဖို့ အရေးကြီးသည်

စိတ်ပုပ် နှုတ်ပုပ် အလုပ်ပုပ်လျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။	စိတ်ဆိုး နှုတ်ဆိုး အလုပ်ဆိုးလျှင် အများမုန်း၍ ဆင်းရဲသည်။
စိတ်ဖြူ နှုတ်ဖြူ အလုပ်ဖြူလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။	စိတ်ကောင်း နှုတ်ကောင်း အလုပ်ကောင်းလျှင် အများချစ်၍ ချမ်းသာသည်။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန် စာမျက်နှာ (၆၄-၆၆) သို့

စိတ်ကိုသိချင်၊ များလူရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ်ရမည်။
(သံ ၂၊ ၁၂၃၊ ဒုတိယဂဒ္ဒုလဗဒ္ဓသုတ်)

ဓမ္မကြေးမုံ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရုပ၊ လုမလုကို၊ နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမှဲ့ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊ ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊ မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွင့်မှု၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့်မှန်စွာတည်း။ (အံ ၃၊ ၃၂၉၊ သစိတ္တသုတ်ကို မှီးသည်)

စိတ်ကို ဖြူစင်စေသည့်နည်း (၆)မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုး စုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နုလုံပဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပို့ဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပဿ်၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံး ချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

၁၁။ မိဘတို့ကို လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်း။
၁၂-၁၃။ သားသမီးနှင့် ဇနီးတို့ကို ချီးမြှောက် ထောက်ပံ့ခြင်း။
၁၄။ အနှောင့်အယှက် အရှုပ်အထွေး မရှိသော အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း။

ဤလေးပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၄၈-၄၉)

စိတ်ကိုထိန်းသူ နှင့် မထိန်းသူ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်ချိန်နှိုင်းဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊ အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်း လွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွှတ်တိုင်း ယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့်စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလူဗိုလ်၊ စိတ်ကိုသိရမည်။

[၃ ၊ ၁၃ ၊ ၂၃] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၃၇-၃၈)

၃။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၃။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **ဗာဟုသစ္စဉ္စ**– လောကုတ်လောကီ နှစ်လီတိုးပွား၊ အကျိုးများသည့် တရားကျမ်းဂန် အတန်တန်ကို သင်အံ ကြံကြည့် ပညာပြည့်၍ ဗဟုသုတရှိ ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ) **သိပ္ပဉ္စ**– စက်မှုလက်မှု အတတ်စုတွင် အသုံးဝင်အောင် ကျွမ်းကျင် တတ်မြောက်ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဂ) **ဝိနယောစသုသိက္ခိတော**– မိဝတ် ဖဝတ် ဆရာ့ဝတ်နှင့် ကျင့်ဝတ်အထွေထွေ နေနည်းထိုင်နည်း ပြောဆိုနည်းကို သိပ်သည်းကျန အချိုးကျအောင် ဆရာ့ထံ နည်းခံ သင်ယူအပ်ပြီးသည် လည်းကောင်း။

(ဃ) **သုဘာသိတာစယာဝါစာ**– ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ သာယာ ချိုမြ ကြားမဝဘဲ ကြားရသူတွင် အပူစင်လျက် ဘဝင်ကြည်မွေ့ စိတ်ချမ်းမြေ့ သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းသည်လည်းကောင်း။

ဧတံ– ဤတရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ**– ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ**– ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

အကျဉ်းချုပ်မှတ်ရန်

၇။ အကြားအမြင် ဗဟုသုတများခြင်း။
၈။ စက်မှုလက်မှု အတတ်တခုခု တတ်ကျွမ်းခြင်း။
၉။ လူမှုရေးကျင့်ဝတ်များ သင်ကြားထားခြင်း။
၁၀။ အပြစ်ကင်း၍ အကျိုးရှိသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း။

ဤတရား လေးပါးသည် ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာများ ဖြစ်ပါသည်။

(ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး၊ စာမျက်နှာ ၄၂-၄၆)

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမူ၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ်လျက်၊ ရောက်လတ်ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွါးတိုးလျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ်နတ်ဝယ်၊ ဤငါးသွယ်၊ ရဖွယ်ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၏၊ များလတ်ရောဂါ၊ မကျန်းမာဘူး၊ အင်္ဂါချို့ယွင်း၊ ဖေါက်ပြန်ခြင်းကြောင့်၊ ရုပ်ဆင်းမလှ၊ ချိုးမကျဘဲ၊ ကွဲရချစ်သူ၊ မုန်းသူပေါ များ၊ ကြောက်စိတ်များ၏၊ ကြီးမားစိုးပူ၊ နှိပ်စက်သူနှင့်၊ ရန်သူလည်းများ၊ ဆုတ်အင်အားနှင့်၊ သူများသတ်ဖြတ်၊ သေရတတ်၍ သေလတ်ပြီးခါ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ ရောက်ရာလမ်းကြောင်း အမှန်တည်း။

[၄ ၊ ၁၄ ၊ ၂၄] နေ့ရက် ဘုရားရှိခိုးများ

(ချမ်းမြေ့မင်္ဂလာသင်စရာ၊ စာမျက်နှာ ၅၄-၅၅)

၄။ မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ တေံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၄။ **ဒေဝတေ**– သိလိုရေးဖြင့် မေးလျှောက်ထားသည့် အိုနတ်သား။

(က) **မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ**– ကျေးဇူးကြီးလှ မိနှင့်ဖကို တုပ်ကွရိုကျိုး မေတ္တာမိုးဖြင့် မြတ်နိုးကြင်နာ စိတ်ကြည်သာ၍ ပူဆာမရှိ ဘေးမထိစေ ချမ်းမြေ့စေဟု လက်ခြေဆုပ်နယ် စားသောက်ဖွယ်လည်း ရွေးချယ်သင့်ရာ ရသာမြိန်ရေး စီစဉ်ပေး၍ လုပ်ကျွေးပြုစုခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ခ)(ဂ) **ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော**– သားနှင့်သမီး ဇနီးသက်ထား သူတို့အားလည်း ဆပွားမေတ္တာ လွှန်ကြင်နာလျက် ချမ်းသာကြရေး စိတ်ဖြူဖွေးဖြင့် လုပ်ကျွေးစောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်းသည် လည်းကောင်း။

(ဃ) **အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ**– ကာလဒေသ ပုဂ္ဂလကို နှိုင်းဆထောက်ချင့် သင့်မသင့်ကို ဉာဏ်ဖြင့်ဝေဖန် လုံ့လသန်၍ ပေါ့တန်မရှိ ပျင်းရိမဖက် အနှောင့်အယှက် မရှိသောအလုပ်သည် လည်းကောင်း။

တေံ– ဤတရားလေးပါးသည်၊ **ဥတ္တမံ**– ချမ်းသာဆောင်တတ် လွန်ထူးမြတ်သည့်၊ **မင်္ဂလံ**– ကြီးပွားချမ်းသာကြောင်း ကောင်းမြတ်သော မင်္ဂလာပါပေတည်း။

မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

အပြော (ဝစီကံ)

ပြောမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြောပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြောများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

မေတ္တာသာရဏီယတရား/မေတ္တာပွါးရန်		စာမျက်နှာ (၆၄-၆၆) သို့

ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာ အသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာ၍၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျလျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင်ကောင်းကျိုး တည်း။

အဒိန္နာဒါန၏ ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးငြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုး, လုပါမူ၊ လေးဖြာအပါယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ်ငြားမူး၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရှည်၊ မတည်ပျောက်ပျက်၊ မင်းနှိပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

မခိုးဥစ္စာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၊ လိုရာရ၍၊ ရှာရလွယ်ကူ၊ ရပြန်မူလည်း၊ ရန်သူမဖျက်၊ မပျောက်ပျက်ဘဲ၊ တိုးတက်ပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၏၊ လေးလီပါယ် ရွာ၊ မကျပါဘဲ၊ နတ်ရွာသုဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ ကောင်းကျိုး အမှန်တည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှား၏၊ ယောကျ်ားမပီ၊ မ မပီဘဲ၊ မကြည် ဣန္ဒြေ၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရီမကပ်၊ ဩတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အင်္ဂါချို့တဲ့၊ ရှိန်စော်မဲ့၍၊ ချို့တဲ့ဥစ္စာ၊ ဆင်းရဲရှာ၏၊ ကွဲကွာ ချစ်သူ၊ သောကဆူလျက်၊ စိတ်ပူပြင်းပြ၊ စိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိ သည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင် သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောက်ျားပိသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူး မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊ ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည်သည်၊ နတ်ပြည်သို့ ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

မုသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ

မုသာဝါဒီ၊ ထိုသူသည်ကား၊ ပလီပလာ၊ သစ္စာမတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ဣန္ဒြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ သြဇာကျ၏၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရဘိသည်၊ ရ၏ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍ သစ္စာစကား၊ ပြောဆိုငြားမူ၊ စကားလဲပီ၊ သွားလဲညီ၍၊ သားရည် စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက် သြဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျှင်း၊ ပျံ့လွင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်းနံ့ကြိုင်၊ သင်းပျံ့လှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း နတ်တို့နန်း။

သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွါး၍၊ စီးပွါးလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်ဇာ်၏၊ ကြောက်ရှက်မဲ့လျှင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင်တာ၊ မေ့လျော့ခါဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ့၊ ဉာဏ်နံ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ မော်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြု ရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏ ၊ ဝါစာဖရို၊ ပိသုမုသာ၊ ဆင်ရာပြောကြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားမတည်၊ ဟိရီမကပ်၊ ဩတ္တပ်မယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်ငြား၊ ဇိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

သုရာမေရယ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်းကင်း၊ ခိုက်ရန် ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွှေး၏၊ လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊ လုပ်ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထား တည်ကြည်၊ ဟိရီဩတ္တပ်၊ အစဉ်ကပ်လျက်၊ မြဲချပ်သတိ၊ သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း။

သူတော်ကောင်း၏ ဝုဏ်ရနံ့

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်လေညှင်း၊ သူဆောင်ကျဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်လှိုင်လည်း၊ မလှိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိ၊ စုံညီပြည့်မူ၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွေးကြူသင်းပျံ့ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊ ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လှိုင်ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

(ဓမ္မကဗျာ ပဒေသာ၊ စာမျက်နှာ ၂၂)

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ ဩဝါဒ

အပြု (ကာယကံ)

ပြုမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အပြုများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

ပြုပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။