ချမ်းမြေ့ဆဏ္ဍာတော်
ဓမ္မကမ္မဝါဒဒေသာ

အချိန် ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ့်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကား အဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံး ကာ၍၊ ငါးဖြာ အာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင် ၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ် (သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏ သားကောင် လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုန်း၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက် ဟန်ကို၊ အမှန် ဉာဏ်ညို့၊ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝိရိန္စစ်တန်၊ ရှိုမြို့က် တံဖြင့်၊ ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်း ကြေအောင်၊ မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိုမြို့က် ပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန် ရဟု၊ နောင်တတကြီး၊ သင် မည်သူးလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီး သားနှင့်၊ လင်သား အိမ်ရာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နေး၊ အချိန်ရွေးက၊ သေဘေး သင့်ကို၊ ဦးလိမ့်တည်း။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သက်တော် ၈၀ ပြည့်မွေးနေ့ပူဇော်ပွဲနှင့်
၂၅ ကြိမ်မြောက် စာရေးတံမဲအလှူပွဲ ၌ ဓမ္မပူဇာအဖြစ်
ဆရာလေး ဒေါ်ဓမ္မဒိန္နာ ၊ ဒေါ်ရိပ်စိ ၊ ဒေါ်ခင်ဝင်းကြည် ၊
ဒေါ်အေးအေးမူ ၊ ဒေါ်အေးအေးခင် တို့က
ဒါန်းပူဇော်ပါသည်။

ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

ဓမ္မကထာပဒေသာ

ဘဝတန်ဘိုး

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်၊ ရှည်သည်ထက်လဲ၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ညာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှင်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊ သစ္စာလေးအင်၊ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သခ်ိတာ'သခ်ိတ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှ ဉာဏ်တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရင်ြား၊ များလှအကျိုးတွေ။

ကြီးစားကြပါစို့

လူနတ်ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတို့၊ များစွာကျိုးရ၊ ချမ်းသာလှသည့်၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာသည်၊ ရှည်ကြာတည်တံ့၊ ရှည်ခိုင်ခန့်၍၊ ပို့နှံ့တိုးပွား၊ ကျင့်သူများလျက်၊ ရင်ြားချမ်းသာ၊ ချမ်းမြေ့သာအောင်၊ ညီညာတို့များ၊ တာဝန်ထား၊ ကြီးစားကြပါစို့။

ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိက ဤနေရာတွင်ရပ်ပါ၊ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုပါ။)

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် ၄ ပါး၊ ကပ် ၃ ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈ ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅ ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄ ပါး၊ ဗျသနတရား ၅ ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆ ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်းကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မင်္ဂတရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြတ်စွာ ရပါလိုဟု၏ အရှင်ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ပျက်ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဇာတ် သိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ သတ္တဝါဝေနေ တပည့်တွေကိုလဲ ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံမ၍ ဒုက္ခအထွေထွေ ငြိမ်းအေးစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍၊ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

တရားရှိခိုး အကျဉ်း

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူ များဗိုလ်လူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကင်းဝေးလေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း

မြတ်စွာဘုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြ၍ ဆုံးမတိုင်းသာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာလဲကျင့် ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ဖြည့်ကျင့်မှန်စွာ အရိယာဟု ရွှတ်ဖြာသန့်စင် ထေရ်အရှင်နှင့် နွယ်ဝင်အရိယာ မြတ်သံဃာကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ ဘုရား တရား သံဃာဂုဏ်တော်အစုံကို မကျဉ်း မကျယ် ရှိခိုးလိုသူများသည် ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသော ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး များကို ကျက်မှတ်၍ ရှိခိုးနိုင်ကြပါသည်။

ပန်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနှံ့ သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ် ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆီမီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်းဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့် မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံခြယ်၍ ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ရေချမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်ရွှင်ရင်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာ မြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆွမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညူ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော ဘောဇဉ်ခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

သစ်သီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညူ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏၊ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့လျှင် သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညူရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်, ဂုဏ်တော်, တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော် အဖုံဖုံ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကြည်ယုံမျှော်မှန်း လှူဒါန်းဆက်ကပ်ရသော ဤဒါနကောင်းမှု ဆောက်တည်ရသော သီလကောင်းမှု၊ ပွားများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့)သည် ပညာရှိ

သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ၍ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံကြံနေထိုင်ကြသည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို ကျင့်ကြံပွားများ ကြိုးစားအားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလို(ကုန်)၏ အရှင်ဘုရား ။

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

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု။

သံယောဇဉ် ၁၀ ပါး

အာရုံငါး၀၊ တပ်စွဲက၊ **ကာမသံယောဇဉ်**။
သုံးပါး၁၀၀၊ တပ်စွဲက၊ **၁၀၀သံယောဇဉ်**။
အမျက်ဒေါသ၊ စိတ်ဆိုးက၊ **ပဋိဃသံယောဇဉ်**။
ကိုယ်သာတော်လှ၊ ထင်မှတ်က၊ **မာနသံယောဇဉ်**။
ရုပ်နာမ်ကိုပဲ၊ ငါကောင်းစွဲ၊ ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်။
တရားမှန်တွင်၊ မယုံချင်၍၊ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ၊ ဝေဖန်ကြည့်၊
ဝိစိကိစ္ဆာပင်၊
နွားခွေးတူစွာ၊ ကျင့်တာကောင်းမြတ်၊ ယူစွဲမှတ်၊
သီလဗ္ဗတပင်။
ပူဇော်–ပသ၊ လေ့ကျင့်မှုဖြင့်၊ ဘ၀နောင်ခါ၊ မြဲချမ်းသာ၊
ယူတာလဲပဲ ၎င်းပင်။
ကိုယ့်ထက်သူများ၊ ကောင်းစားသည်ကို၊ မနာလို၊
ခေါ်ဆိုဣဿာပင်။
ကိုယ်လိုသူများ၊ ကောင်းစားမည်မှ၊ ဝန်တိုက၊ **မစ္ဆရိယပင်**။
သစ္စာလေးတန်၊ ပြောင်းပြန်ထင်ကာ၊ မသိတာ၊
အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။
၀ဋ်ဆင်းရဲမှု၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်စွာ၊
ဤဆယ်ဖြာ၊ **အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်**။

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ဘာသာရေးစံ သာသနာရေးမှတ်ကျောက် တရားတော်

ဘာကြောင့် ဘာသာတရားတွေ ပေါ်လာသလဲ

ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကြောက်လို့ပဲသူလဲအားကိုးရှာလေသည်။
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကြောက်လို့ပဲငါလဲအားကိုးရှာပေသည်။
ဘာသာဝါဒမှန်သမျှကြောက်ကြလို့ပဲဖြစ်ပေါ်သည်။
ဆင်းရဲအဖြာဖြာ၊ ငြိမ်းဖို့ရာဘာသာကိုးကွယ်သည်။
ရည်ရွယ်ချက်က၊ ထိုဒုက္ခ၊ ငြိမ်းကြဖို့ပဲဖြစ်ပေသည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ အလုပ်မှန်၊ ဧကန်လုပ်ရမည်။
ဆင်းရဲငြိမ်းရန်၊ တရားမှန်၊ ဧကန်ကျင့်ရမည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ထိုဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းအေးသည်။

ရွေးချယ်ကြ

ဘာသာဝါဒ၊ ရွေးချယ်ကြ၊ မှန်မှကျိုးများသည်။
အယူဝါဒ၊ မှားယွင်းက၊ မုချကျိုးနည်းမည်။
အမှားအမှန်၊ ရွေးချယ်ရန်၊ စံမှန်ရှိရမည်။
မှတ်ကျောက်မှာတင်၊ စံမှာယှဉ်၊ ရွေးလျှင်မမှားပြီ။

မှတ်ကျောက်နှင့်စံ

မဂ္ဂင်ရှစ်တန်၊ စံကောင်းမှန်၊ တင်ရန်မှတ်ကျောက် ဖြစ်ပါသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်မဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှားလှသည်။
ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ ဘောင်၌ဝင်၊ ကျင့်စဉ် မှန်လှသည်။
ကျင့်စဉ်မှန်မှ၊ ယူဝါဒ၊ ဒုက္ခငြိမ်းစေသည်။
ဒုက္ခငြိမ်းမှ၊ ထိုဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

ဆင်းရဲငြိမ်းသူနှင့် မငြိမ်းသူ

မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ ကျင့်သူတွေ၊ ကိလေငြိမ်းကြသည်။
ကိလေငြိမ်းမှ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းပေသည်။
မဂ္ဂင်ရှစ်ထွေ၊ မကျင့်ပေ၊ ကိလေမငြိမ်းပြီ။
ကိလေမငြိမ်း၊ဆင်းရဲကိန်း၊အေးငြိမ်းချမ်းသာမရပြီ။
ချမ်းသာမဆောင်၊ တရားယောင်၊ဝေးအောင်ရှောင်ရမည်။

စစ်မှန်သော ဘာသာဝါဒ

ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ မဂ်ရှစ်ဖြာ၊ သေချာရှိပေသည်။
ရှစ်မဂ္ဂင်ပွား၊ကိလေများ၊ ငြိမ်းသွားချမ်းသာသည်။
ထို့ကြောင့်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဝါဒ၊ မုချစစ်မှန်သည်။

အယူဝါဒမမှားစေနှင့်

ကြုံကြိုက်ခဲစွာ၊ သာသနာ၊ ကြုံလာရပေသည်။
ကြုံလာသော်လဲ၊ သင်ယူလွဲ၊ သင်ပဲဆင်းရဲမည်။
မလွဲစေချင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်၊ တွင်တွင်ပွားရမည်။
မဂ္ဂင်ပွားလျှင်၊ ကိလေစင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး

သိမှန်ကြံမှန်၊ ပြောပြုမှန်နှင့်၊ ကောင်းမှန်သက်မွေးဖြူစင်ဖွေး၍၊ မှန်ရေးကြိုးစား၊ မှန်ငြားသတိ၊ သမာဓိဟု၊ဤသည့်ရှစ်ဖြာ၊ ကျင့်စဉ်ပါမူ၊ ဘာသာဝါဒ၊ ဝဋ်ဒုက္ခ၊ မုချငြိမ်းစေသည်။

စိတ်ထားဖြူဖွေး ချမ်းသာရေးတရားတော်
ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ် ပါသည့်၊
ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ချင့်နှိုင်း ဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇ္ဈင်နှင့်၊
အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလွှပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်
ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၆ ကိုမှီးသည်)

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊
ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်းလွှတ်၍၊
မကွပ်မထိန်း၊ ညွှတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊
ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့် စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်ရွှင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလူဗိုလ်၊ စိတ်ကို သိရမည်။
စိတ်ကို သိချင်၊ များလူရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော့ဆေးပစ် ရမည်။

ဓမ္မကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ရုပ၊ လှမလှကို၊
နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမဲ့ ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊
ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရား၊ ပမာလားသို့၊

မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေ့ညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေးကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွှင့်မှ၊ မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့်၊ မှန်စွာတည်း။

(အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစိတ္တသုတ်ကိုမှီးသည်)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင်၊ သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညှော်လည်း၊ ဆေးလျှော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊ စင်မှုကိုယ့်မှာ တာဝန်တည်း။

စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊ မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နုလုံပဋိ၊ ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပိုဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပဿ်၊ နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံးချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ညစ်မဲကြောင်း(ဥပက္ကိလေသ)
တရား ၁၆ ပါး

၁။ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုအဘိဇ္ဈာ[၁]။
အလိုကြီးက၊ ဝိသမလောဘ[၂]။
အကျိုးဖျက်လို၊ ခေါဆိုဗျာပါ[၃]။
စိတ်ဆိုးက၊ ကောဓ[၄]မှတ်လေပါ။

၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့က၊ ဥပနာဟာ[၄]။
ကျေးဇူးဖျက်က၊ မကွ[၅]မှတ်ပါ။
ဂုဏ်ရည်ယှဉ်တု၊ ပြိုင်မှု ပဠာသာ[၆]။
မနာလို၊ ခေါ်ဆိုကြီးဣဿာ[၇]။

၃။ နှမြောလေဘိ၊ မစ္ဆရိယာ[၈]။
မိမိပြစ်များ၊ ဖုံးထားမာယာ[၉]။
ဂုဏ်မရှိပြန်၊ ရှိဟန်ဆောင်ကာ။
ထုတ်ဖော်က၊ မှတ်ကြသာဠေယျာ[၁၀]။

၄။ မာန်ခက်ထန်က၊ ထမ္ဘ[၁၁]မှန်စွာ။
သူ့ထက်ကဲပို၊ ပြုလိုသာရမ္ဘာ[၁၂]။
ထောင်လွှားမာန[၁၃]၊ယစ်ကမဒါ[၁၄]။
ထောင်လွန်းဘိ၊အတိမာန[၁၅]သာ။
ကုသိုလ်များ၊ မေ့ငြား ပမာဒါ[၁၆]။

၅။ ဤ ၁၆ ပါး၊ စိတ်အားမဲ့စေ။
ဝတ္တသုတ်မှ၊ ထုတ်ပြသလေ။
ကိလေမှန်သမျှ၊ ကျန်ကြတာတွေ။
သူတို့တို့လဲ၊ စိတ်မဲညစ်ကျူးစေ။

စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ

၁။ သောတာပတ္တိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
ဣဿမစ္ဆရိ၊ ထည့်ဘိမာယာ။

သာဒ္ဓေပဋ္ဌာသ၊ မက္ခခြောက်ဖြာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း ပဋ္ဌမာ။
၂။ အနာဂါမိ၊ မင်္ဂ၏ပယ်ရာ။
ဗျာပါကောဓ၊ ဥပနာဟာ။
ပမာဒဟု၊ လေးခုမှန်စွာ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းတတိယာ။
၃။ အရဟတ္တမဂ်၊ပယ်ဖျက်သည်မှာ။
အဘိဇ္ဈာလောဘ၊ ထမ္ဘသာရမ္ဘာ။
အတိမာန၊ မာနမဒါ။
မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းစတုတ္ထာ။

(မ–၌၁၊ ၁၇၅၊ ဝတ္ထသုတ်အဖွင့်)

မှတ်ချက်။ ။ ဒုတိယဖြစ်သော သကဒါဂါမိမဂ်က အပြည်အစုံ အမြစ်ပြတ် ပယ်သော ကိလေသာမရှိ၊ လောဘနှင့် ဒေါသကို ခေါင်းပါး ရုံမျှသာ ဖြုန်ိင်သည်။

အရံဆောင်ပုဒ်များ

အသီးတရာ အညာတခု

အသီးတစ်ရာ၊ အညာတစ်ခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ညား၊ ဤတပါးမျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်း ကွပ်က၊ လူရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်၏။ (မဃဒေဝ ၂၅၂)

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောင်တွင်ရှိငြား၊ ငါးလိပ်ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရု၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှု လိုက်လျှင်၊ ထင်းထင်း

မြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ။ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူအကျိုး၊ နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မင်္ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိသည်၊ နောက်ကျိစိတ်ဝယ် ကင်းသောကြောင့်။ (အံ ၁၊ ၈)

အဘိဇ္ဈာ ဝိသမလောဘ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊ မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်စဉ်ဖျက်ဆီးတာ။
၂။ လောဘအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ ရွှံ့ဘွယ်ထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ဣန္ဒြေစောင့်စည်းရာ။
၂။ စားသောက်တိုင်းရှေ့၊မိတ်ကောင်းစေ၊ပြောလေသင့်လျော်သာ။
၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝ အဋ္ဌ ကထာ။

ဗျာပါဒ ကောဓ ဥပနာဟ

၁။ ကြောင်းကျိုးမမြင်၊မိုက်မှောင်ဝင်၊ စိတ်တွင်ဖျက်ဆီးတာ။
၂။ အိပ်ရဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနဲ့၊ ရုပ်လဲမလှပါ။
၃။ ဥစ္စာဆုံးရှုံး၊ အများမုန်း၊ မှတ်အုံးဤရှစ်ဖြာ။
၄။ ဒေါသအပြစ်၊ သေချာစစ်၊ ပယ်ပစ်သူ့ကိုပါ။

၁။ မေတ္တာတရား၊ ရှေးရှုပွား၊ ပယ်ရှားဗျာပါဒါ။
၂။ မေတ္တာထင်စေ၊ ပွားလျက်နေ၊ ရှုလေကံဥစ္စာ။
၃။ ဆင်ခြင်များစေ၊ မိတ်ကောင်းစေ၊ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
၄။ ဗျာပါဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းပြ၊ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

ကိုယ်မချစ်သူ၊ ထိုသည့်လူ၏၊ စင်ဖြူစိတ်ထား၊ ကိုယ်နှုတ်များကို၊ စဉ်းစားရွေးချယ်၊ ဒေါသပယ်လော့၊ အကယ်၍များ၊ သုံးပါးလုံးပင် မဖြူစင် သော်၊ သူ့ပင်သနား၊ မျက်မပွားသည်၊ ငါးပါးဒေါသ၊ ပယ်ကြောင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၁၆၄-၇)

လောင်ခြစ်ပွက်ဆူ၊ မျက်ထွက်သူကို၊ တုံ့မူအမျက်၊ ပြန်မထွက်က၊ အောင်ခက်နိုင်ခဲ၊ စစ်မြေထဲဝယ်၊ အောင်ပွဲ ရသည်၊ သူဟုမည်ရှင့်၊ မကြည်စိတ်ခက်၊ အမျက်ထွက် သူ၊ ထိုသည့်လူနှင့်၊ အတူပြန်လျက်၊ မျက်မာန်ထွက် သော်၊ ရှေ့ထက်နောက်လူ၊ မိုက်သောဟူ၏။ (မဃဒေဝ၊ ၂၆၃)

ရန်ငြိုးကိုးပါး

၁-၃။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၄-၆။ မိမိချစ်ခင်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၇-၉။ မိမိရန်သူ၏ အကျိုးစီးပွားမဲ့ကို ပြုဖူးသူ၊ ပြုနေသူ၊ ပြုမည့်သူဟု ရန်ငြိုးထားခြင်း။

၁၀။ အရာမဟုတ်သည်၌ အမျက်ထွက်ခြင်း။ (အံ ၃၊ ၃၇၆)

မက္ခ ပဠာသ

ဤလူ့ဘဝ၊ လူ့လောကဌ်၊ ဉာဏသမ္ပဇဉ်၊ ကင်းမယှဉ် ဘဲ၊ ကတညူတ၊ ကတဝေဒိ၊ မသိတတ်သူ၊ လူမသမာ၊ ထိုများစွာတို့၊ ချမ်းသာစီးပွား၊ လျော့ပါးယိမ်းယိုင်၊ မြဲမခိုင်ဘူး၊ ဓမ္မကရိဏ်စစ်ရေ၊ ကျဖျားရေသို့၊ သရေ မတိုး၊ ဘုန်းရောင်ညှိုးလျက်၊ တန်ခိုးနေ့ည၊ ဆုတ်လ ပမာ၊ ယုတ်တတ်စွာ၏။ (မဃဒေဝ၊၁၉၈)

ဂုဏ်နေမတူ၊ မမျှသူကို၊ မာန်မူသမှု၊ ပြိုင်မပြု နှင့်၊ မတုရာသီး၊ ရေနှင့်မီးသို့၊ ကြီးကဘယ်ခါ၊ မရဲရာဘူး၊ ရဲပါတုံ့လစ်၊ မွန်းနစ်လောင်မြိုက်၊ ဘေးကြီးဆိုက်၍၊ ကိုယ်၌ဒုက္ခ၊ ရအံ့မှန်စွာ၊ ပျက်စီးရာ၏၊ ပညာချင့်ထောက်၊ မာန်မမောက်နှင့်၊ ကိုယ့်အောက်တန်းတူ၊ အထက်သူဟု၊ မှတ်ယူမြဲသို့၊ သုံးပုဂ္ဂိုလ်တွင်၊ အောက်ကိုသနား၊ တန်းတူအားမူ၊ မြှောက်စားအမျှ၊ မရှုတ်ချနှင့်၊ ထက်ကသူမှာ၊ ရှိသေရာ၏။ **(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆–၇)**

ဣသာ မစ္ဆရိယ

မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာခြွေရံစီ။
မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှပေါကြွယ်သည်။

သူ့ကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏၊ ယွင်းဖောက် အလို၊ ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နိမ့်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ့်အရာ၊ သူ့ချမ်းသာ၌၊ ဣသာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရွှင်လော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူက ကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။ **(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆–၇)**

သဒ္ဓါမရှေး၊ မပေးမလှူ၊ မုန်းဆေးဟူ၏၊ ပေးလှူတတ်သော်၊ ချစ်ဆေးကျော်သည့်၊ လူ့ဘော်ဌာန၊ ဤလောကဌ်၊ စိတ်ကကြည်စွာ၊ စေတနာနှင့်၊ သဒ္ဓါဝမ်းတွင်း၊ ပေးကမ်းခြင်းကား၊ ရခြင်းထက်သာ၊ ဝမ်းမြောက်စွာသည်၊ မင်္ဂလာလွန်မြတ်၊ ဖြစ်သတတ်။

(မဃဒေဝ၊ ၁၉၆–၇)

မာယာသာဌေယျ

မာယာသာဌေ၊ ပလေပစာ၊ နှုတ်လျှာမတည်၊ အပြစ်သည်ကား၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်

ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်ကွန်ရွှေ့၊ ကိုယ်နေမလှ၊ သြဇာကျ၍၊ နူတ်က ကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါသည်၊ ရောင်သော် အပြန်အကျိုးတည်း။
(ကွတိဝုတ် ၄၊ ၂၂၄ စသည်ကိုမှီးသည်)

ထမ္ဘ သာရမ္ဘ မာန အတိမာန မဒ

မရိမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိသေ မျိုးမြတ်သည်။
မာနကြီးက၊ မျိုးယုတ်ရ၊ မာန်ချ မျိုးမြတ်သည်။
သေယျ သဒိသ၊ ယုတ်ဟီန၊ သုံဝမာန်အပြား။
သုံးမျိုးသုံးလီ၊ ခွဲပြန်သည်၊ ရုပြီမာန်ကိုးပါး။

ပညာကင်းဘိ၊ မန္ဒိုင်းညိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာန အရာ၊ ကဲမိုးစွာဖြင့်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့် ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံပူမာကြော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တိ၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသဲလား၊ မကြုံးဝါးလင့်၊ ရေအားကြံတွေ့၊ ဝဲဟုန်မွေ့၍၊ တိုက်ဝှေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့် မီပူ၊ သံမှာမူလည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ်ကြေမွ၊ ပျောက် ပျက်ရ၏။
(မဃဒေဝ၊ ၂၀၃)

သုတတရား၊ မြင်ကြားအသိ၊ များစွာရှိလည်း၊ သတိမယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်မမှီး၊ မာနကြီးက၊ ခွေးမြီးပညာ၊ မည်စပါခဲ့၊ ထောင်ကာမတ္တ၊ သုံးမကျရှင့်၊ သူများကို့သာ၊ နှိမ်လိုစွာနှင့်၊ ရန်ရှာထိပါး၊ အပြစ်များ၏၊ သွားတပြပြ၊ သုနခသို့၊ ဒေါသ မောဟ၊ ခြံရံကြွ၍၊ မာနမည်ငြား၊ ဤတရားကို၊ မလွှားစေအပ်၊ ကျိုးမနပ်ဘူး။ (မဃဒေဝ၊ ၁၉၆–၇)

ပမာဒ

ကာမဂုဏ်တော၊ အာရုံကြော်၌၊ မေ့မြော်မွန်းနစ်၊ သေကြောင်းဖြစ်၏၊ မလစ်သတိ၊ ဖြစ်တိုင်းသိက၊ မည်သည့်ခါမျှ၊ မသေရသည်၊ ဒုက္ခနှောင်ဝင့်၊ လွတ် ကြောင်းတည်း။ **(ဓမ္မပဒဂါထာ၊ ၂၁)**

စိတ်မဲများကို ဝိပဿနာဖြင့် ဖြူစေပုံ

လောဘအာရုံ၊ မြင်ခိုက်ကြို၊ အကုန်ရှုရမည်။
(ကြား နံ စား စသည်တို့ကိုလည်း သွင်း၍ဆိုပါ)
ရှုမှတ်လိုက်က၊ ထိုခဏ၊ လောဘမဝင်ပြီ။
မရှုမိလျှင်၊ လောဘဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင် ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာမည်။
ပေါ်ပြီးပျောက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင်လင်းတော့သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ ပေါ်ပျောက်လိုက်၊
ဉာဏ်၌ သက်ဝင်သည်။
ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင်ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သခ်ါရာ၊ ညီစွာရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ဖြတ်တော့သည်။
ပုထုန္ဓယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။
(ဗျာပါကောဓ မက္ခ စသည်တို့ကိုလည်း ဤအစဉ် အတိုင်း သိပါလေ)

အရိယာများနှင့် ကိလေသာ ပယ်စဉ်

၁။ ယူမှားယုံမှား၊ ပယ်လေငြား၊ သူကား သောတာပန်။
(ဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်သည်)
တပ်မက်စိတ်ဆိုး၊ ပယ်လားမျိုး၊ ပယ်ရိုး ကျင့်ဖောက်ပြန်။
(အပါယ်လားစေနိုင်သည့် လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၂။ ကာမဘုံဝယ်၊ ကြမ်းတာတွယ်၊ မျက်ပယ် သကဒါဂါမ်။
(ကြမ်းတမ်းသော လောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၃။ ကာမဘုံဝယ်၊ နုတာတွယ်၊ မျက်ပယ် အနာဂါမ်။
(နုသောလောဘနှင့် ဒေါသ ပယ်သည်)

၄။ ကြွင်းကျန်သမျှ၊ ကိလေသ၊ ပယ်ရ အရဟန်။
(ကြွင်းကျန်သည့် ကိလေသာအားလုံးကို အရဟတ္တမဂ်က ပယ်သည်)

ဉာဏ် ၁၆ ပါး

နာမရူပ၊ ပစ္စယ၊ သမ္မသနပါ။
ဥဒယဗ္ဗယ၊ ဉာဏ်ဘင်္ဂ၊ ဘယ အာဒီနဝါ။
နိဗ္ဗိဒါနု၊ မုစ္စိတု၊ ပြန်ရှု ပဋိသင်္ခါ။
သင်္ခါအနု၊ ဂေါတြဘု၊ ရမ္မ မဂ်ဖိုလ်ပါ။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင်
ပစ္စဝေက္ခဏာ။
ဉာဏ်ဆယ့်ခြောက်ပါး၊ သင်ကြိုးစား၊ မမှားရမည်သာ။

ကိလေသာသုံးဖြာ သိက္ခာသုံးပါး တရားတော်

ကိလေသာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလှိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေ တတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေကိလေသာ။

လော ဒေါ မော မာ၊ တဖြာ ဒိဋ္ဌိ၊ ထိဉဒ္ဓစ္ဆ၊ နောတ္တပ္ပနှင့်၊ အဟိရိကံ၊ ဣဿာမစ္ဆရိယ်တန်၊ မုတ်ရန် ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုး

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ဝ၊ လွန်ကျူးက၊ ဝီတိက္ကမကိလေသာ။
စိတ်တွင်ထကြွ၊ ဖြစ်ပေါ်က၊ ပရိယုဋ္ဌာနကိလေသာ။
မင်မပယ်ရ၊ စဉ်ကိန်းက၊ **အနုသယ** ကိလေသာ။

ကိလေသာသုံးမျိုးနှင့် သိက္ခာသုံးပါး

လွန်ကျူးထကြွ၊ စဉ်ကိန်းက၊ သုံးဝကိလေသာ။
သီလ သမာဓိ၊ ပညာထည့်၊ ပယ်သည့်သုံးသိက္ခာ။

သီလ၏လက္ခဏာဒီ

ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး၊ တည်ထားကောင်းစွာ။
ကျင့်ပျက်ဖျက်ခြင်း၊ ပြစ်ကင်းမှန်စွာ။
စင်ကြယ်သည်ဟု၊ ရှေးရှုထင်လာ။
ရှက်ကြောက်နှစ်သင်း၊ ကြောင်းရင်းမှန်စွာ။
မြတ်သီလ၊ မုတ်ကြသေအချာ။

လူယဉ်ကျေး

သီလဆိုတာကိုယ်နှုတ်များကို၊ကောင်းစွာထားဖို့စောင့်ရသလေ။
ကိုယ်နှုတ်လုံလျှင် လူယဉ်ကျေးကွဲ့၊ ကောင်းကျိုး ပေးမြဲ
အမှန်ပေ။
စိတ်ပါလုံလျှင် ပိုလို့ကောင်းသကွဲ့၊ ကောင်းသထက် ကောင်း
အောင် ကြိုးစားလေ။
စိတ်ပါလုံအောင် ဘာဝနာပွားဖို့၊ မြတ်ဘုရားက မိန့်ခဲ့ပေ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား၊ ဤသုံးပါး၊ လုံငြားချမ်းသာပေ။

သီလ၏အကျိုး အဆက်ဆက်

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ကံတရားနှင့်၊ သုံးပါးရတနာ ယုံရင်လေ၊
ဆိုးကံပြုရန် ရှက်ကြောက်များလို့၊ သီလတရား လုံခြုံပေ။
သီလလုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်လန်းလို့၊ ဝမ်းသာအားရ နှစ်သိမ့်ပေ။
နှစ်သိမ့်သောခါ၊ ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းလို့၊ ငြိမ်းအေးချမ်း သာရ
သလေ။
ချမ်းသာလေဘိ၊ သမာဓိ၊ ရ၏ဉာဏ်မြင်တွေ့။

သမာဓိ

အာရုံအများ၊ စိတ်မသွားဘဲ၊ တစ်ပါးထဲတွင်၊ စူးစိုက်ဝင်၊
ခေါ်တွင် သမာဓိ။

ကြီးမှူးတတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ဖရိုဖရဲ၊ မကျဲတတ်ပြီ။

မပျံ့လွင့်ဘဲ၊ မြဲမြံစိုက်တည်။
သမာဓိ၊ ရှိ၏၊ ဂုဏ်သုံးမည်။
သမာဓိလောက်သာ၊ ပြည့်စုံတာနှင့်၊ ဝမ်းသာရွှင်ပျ၊
စိတ်လက်ချ၊ အားရ၍ လည်းမနေနှင့်။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုမှတ်က၊ သမထ ဘာဝနာ။
စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊သိမြင်ရန်၊ ရှုပြန်
ဝိပဿနာ။

အနုသယ ခုနှစ်ပါး

ကာမဘဝ၊ နှစ်ရာဂနှင့်၊ မာန ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိ ပဋိဃာ၊
အဝိဇ္ဇာ ခုနှစ်ဖြာ အနုသယတည်း။

အနုသယနှင့် မဂ်ပယ်စဉ်

ဒိဋ္ဌိ ဝိစိ၊ ပယ်လေဘိ၊ ခေါ်၏၊ မြတ်သောတာ။
ရုန့်ရင်းကာမ၊ ပဋိဃ၊ ပယ်ရ သကဒါ။
သိမ်မွေ့ကာမ၊ ပဋိဃ၊ ပယ်ရ အနာဂါ။
ဘဝရာဂါ၊အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ မာနာနုသယ၊
ဤသုံးဝ၊ ပယ်ရ အရဟာ။
အနုသယကုန်စင်၊ ပယ်ပြီးလျှင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗုတာ။

ဘိက္ခုနုပသသယသုတ် တရားတော်
အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်၏
ပယ်ဆုလေးတန်

မွန်မြတ်သင်္ကန်း၊ မွန်မြတ်ဆွမ်း၊လှူဒါန်းတော်မမူ။
တကျောင်းတည်းလဲ၊ မနေဘဲ၊ ပင့်လဲမခေါ်မူ။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ ညီခွင့်ပန်၊ အမှန်ရပါမူ။
သုံးလူမြတ်ရှု၊ လုပ်ကျွေးပြု၊ ညီနုစိတ်စင်ဖြူ။

ပန်ဆုလေးပါး

ညီဖွားဆောင်လာ၊ ပင့်ဖိတ်ရာ၊ မြတ်စွာကြွတော်မူ ဘုရား။
မေးလိုသည်ရေး၊ ချိန်မရွေး၊ မေးခွင့်ပြုတော်မူဘုရား။
ရပ်ဝေးဧည့်လာ၊ ဖူးဖို့ရာ၊ ခွင့်သာပြုတော်မူဘုရား။
မျက်ကွယ်ဟောကြား၊ထိုတရား ၊ပြန်ကြား ဟောတော်မူဘုရား။
ပယ်ဆုလေးတန်၊ပန်ဆုလေးပါး၊ရပါငြား၊ညီဖွားပြုစုမည်
ဘုရား။ (အံ-၆ ၁၊ ၂၂၉ စသည်)

ပဏိဓာယ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
ကိလေးပူလျှင်၊ တွန့်ဆုတ်လျှင်၊အပြင်ထွက်လေလျှင်။
ကြည်ညိုဖွယ်ရာ၊ အာရုံမှာ၊ ပြောင်းကာစိတ်ကိုတင်။
ယင်းသို့တင်က၊ ဝမ်းမြောက်လှ၊ အားရနှစ်သိမ့်ရွှင်။
နှစ်သိမ့်သောအခါ၊ ငြိမ်းအေးလာ၊ ချမ်းသာရမြဲပင်။
ချမ်းသာရပြီ၊ စိတ်တည်ကြည်၊ပြည်လည်ရှုမှတ်လျှင်။
ဆင့်ကာဆင့်ကာ၊ ဉာဏ်ရင့်လာ၊ ရောက်ရာမင်္ဂိုလ်ခွင်။
ထား၍ပွားရာ၊ ဘာဝနာ၊ မြတ်စွာ မိန့်သည်ပင်။

အပ္ပဏိဓာယ ဘာဝနာ

ကာယ ဝေဒနာ၊ စိတ် ဓမ္မာ၊ လေးဖြာပွားနေစဉ်။
အားထုတ်သည်မှ၊ စတုတ္ထ၊ ဖလတိုင်အောင်ပင်။
ကိလေပူရှင်း၊ တွန့်ဆုတ်ကင်း၊အလျင်းမထွက်လျှင်။
အာရုံပြောင်းလဲ၊ မရှုဘဲ၊ ရှုမြဲရှုလေလျှင်။
သတိမစဲ၊ ဉာဏ်မစဲ၊ ရောက်မြဲမဂ်ဖိုလ်ခွင်။
မထားဘဲပွား၊ ဤတရား၊ ဘုရား မိန့်သည်ပင်။

မမေ့ကြနဲ့.

မထားဘဲပွား၊ ထား၍ပွား၊ နှစ်ပါးမိန့်ခဲ့ပေ။
တို့ပြုဖွယ်ရာ၊ ရှိသည့်တာ၊ ပြုကာပြီးခဲ့ပေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
မပြတ်ရှုကြ၊ မမေ့ရ၊ နောင်တ ကင်းကြစေ။
ကောင်းစွာဟောကြား၊ ဤတရား၊ ဘုရား ဆုံးမပေ။
(သံ ၃၊ ၁၃၄–၁၃၆)

အချိန်ရွေးမနေနှင့်

အိုဘယ်လူသား၊ ငမိုက်သား၊ သင်ကားအဝိဇ္ဇာ၊ ပိတ်ဖုံးကာ၍၊ ငါဖြာအာရုံ၊ ဒုက္ခပုံကို၊ အကုန်မမြင်၊ အကောင်းထင်ကာ၊ ခင်မင်တပ်မက်၊ တွယ်ကာဖက်လျက်၊ အောက်ထက်သံသာ၊ စုန်ဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သယ်(သည်)၊ ထင်တိုင်းခြယ်၍၊ အေးတယ်မရှိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ဝဋ်၏သားကောင်လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင်၊ ဒုက္ခဘောင်မှ၊ လွတ်အောင်ရုံးရှာ၍၊ ချမ်းသာတွေ့ဖို့၊ မမေ့ရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို၊ အမှန်ဉာဏ်ညှိ ဖြစ်တိုင်းသိလော့၊ ဝိရိန္စစ်တန်၊ ရှိမြို့က်တံဖြင့်၊ဆယ်တန်ကိလေ၊ လောင်ကျွမ်းကြေအောင်၊

မသေမနာ၊ မအိုပါခင်၊ တက်သုတ်နှင်လျက်၊ ဆောလျင်မြန်စွာ၊ ရှိမြို့ကြီးပါလော့၊ နောင်ခါကာလ၊ ချိန်လွန်ရဟု၊ နောင်တ တကြီး၊ သင်မည်သည်းလင့်၊ ဇနီးမယား၊ သမီးသားနှင့်၊ လင်သားအိမ်ယာ၊ အဖြာဖြာကို၊ ငဲ့ကာဖင့်နေး၊အချိန်ကွေးက၊ သေဘေးသင့်ကို ဦးလိမ့်တည်း။

ဆင်းရဲငြိမ်းအေး ချမ်းသာရေးတရားတော်

အောင်မြင်ကြောင်းတရား

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။
ပြောပြုတွေးလျှင်၊ သတိယှဉ်၊ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှေ့သွား။
စိတ်ထားဖြောင့်မှန်၊ ခွင့်လွှတ်ရန်၊ သည်းခံမေတ္တာထား
လုံ့လနှင့်ဇွဲ၊ မလျှော့ဘဲ၊ အမြဲတင်းတင်းထား။
အရာရာတွင်၊ အသုံးဝင်၊ အောင်မြင်ကြောင်းတရား။

ကိလေသာဆိုတာ

မိမိကိန်းရာ၊ သတ္တဝါကို၊ ဗျာပါလှိုက်ဆူ၊ ပူလောင်စေတတ်၊ နှိပ်စက်တတ်၍၊ ထပ်ထပ်ညစ်ပေ၊ ပြုတတ်လေ၊ ဆယ်ထွေ ကိလေသာ။

ကိလေသာ ၁၀ ပါး

လော ဒေါ မော မာ၊ တဖြာဒိဋ္ဌ ဝိ၊ ထိ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အနောတ္တပ္ပနှင့်၊ အဟိရိကံ၊ ဤဆယ်တန်၊ မှတ်ရန် ကိလေသာ။

အပြစ်

မိမိကိုဖြစ်စေ သူတပါးကိုဖြစ်စေ ထိခိုက်ရင် အပြစ်။
ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်ရင် အပြစ်မဟုတ်။

ကောင်းမှုနှင့် မကောင်းမှု

ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိခိုက်သောအလုပ်သည် အပြစ်မရှိသော ကြောင့် ကောင်းမှု ကုသိုလ်။

တဦးဦးကို ထိခိုက်သော အလုပ်သည် အပြစ်ရှိသောကြောင့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်။

ကံ

ကံဆိုတာ အလုပ်။

အလုပ်ကောင်းမှ ကံကောင်းသည်။ ကံကောင်းမှ ကောင်းကျိုး ရသည်။

အလုပ်ဆိုးလျှင် ကံဆိုးသည်။ ကံဆိုးတော့ ဆိုးကျိုး ရသည်။ ကိုယ် နှုတ် စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်သော်လဲ ပြုလုပ်တိုင်း ကံ မဖြစ်ပေ၊ ကံအရာ မမြောက်ပေ။

အကောင်းအဆိုး ရည်ရွယ်ချက်တခုခုဖြင့် တက်ကြွ ထက်သန် သောစိတ် ဦးဆောင်လျက် ပြုလုပ်မှသာ ကံအရာ မြောက်၍ ကံဟုခေါ်သည်။

ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံ

အပြစ်မရှိသော အလုပ်, အပြော, အကြံ, အတွေးသည် ကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ။

အပြစ်ရှိသော အလုပ်, အပြော, အကြံ, အတွေးသည် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံ။

အမှန်သိမှ ဆင်းရဲငြိမ်း

သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု မသိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟု ထင်သည်။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုထင်လျှင် လိုချင်တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားသည်။
ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ဖြစ်ပွားလျှင် ဆင်းရဲ များသည်။
သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု သိမြင်လျှင် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟု မထင်ပြီ။
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါဟုမထင်လျှင် လိုချင် တပ်မက် စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ မဖြစ်ပေါ်ဘဲ ငြိမ်းသည်။
ကိလေသာ တရားဆိုးတို့ ငြိမ်းလျှင်ဆင်းရဲငြိမ်းသည်။

မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်

ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်၌ ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့သဘောတွေကို ဖြစ်နေ ရှိနေတဲ့အတိုင်း သတိနဲ့စောင့်ရှု။
အဲဒါ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာပဲ။
အဲဒါ ဆင်းရဲငြိမ်းရန် တရားမှန်ပဲ။
အဲဒါ မဂ္ဂင်ရှစ်တန် အကျင့်မှန်ပဲ။
အဲဒါ မဇ္ဈိမ ပဋိပဒါ အလယ်လမ်း အကျင့်ပဲ။
အဲဒါ ပဗ္ဗဘာဂပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ပဲ။
အဲဒါ သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါး အကျင့်တရားပဲ။
အဲဒါ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ပွါးများ ခြင်းပဲ။
အဲဒါ ကိလေသာငြိမ်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်ပဲ။
အဲဒါ နိဗ္ဗာန်သို့ဖြောင့်တန်း မဂ္ဂသစ္စာ အကျင့်လမ်းပဲ။

ဆင်းရဲငြိမ်းပုံ ကြောင်းကျိုးဆက်

ရုပ်နာမ်သဘာဝကို သဘာဝမျှသာဟု အမှန်အတိုင်း၊ ပိုင်းပိုင်း ခြားခြား သိရမည်။ သိအောင် ရှုရမည်၊ ရှုမှ တည်ငြိမ်သည်၊ တည်ငြိမ်မှ သိသည်၊ သိမှ ကိလေသာ ငြိမ်းသည်၊ ကိလေသာငြိမ်းမှ ဆင်းရဲ ငြိမ်းသည်၊ ဆင်းရဲငြိမ်းမှ ချမ်းသာရသည်။

ရှု တည် သိ မငြိ ဆင်းရဲငြိမ်း။

တက္ကသိုလ်ဓမ္မသဘင်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ချမ်းသာရေး တရားတော်များ သစ္စာလေးပါး

မပြတ်ဖြစ်ပျက်နေတဲ့ရုပ်နာမ် သခါရတွေက ဒုက္ခသစ္စာ= ဆင်းရဲ အမှန်တရား။

လိုချင်တပ်မက် နှစ်သက်တွယ်တာတဲ့ တဏှာလောဘက သမုဒယသစ္စာ=ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား။

အကြောင်းတဏှာ ချုပ်ခြင်းကြောင့် အကျိုးဆင်းရဲမဖြစ် ပေါ်ဘဲ ချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓသစ္စာ=ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ=ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက် ကြောင်း အကျင့်လမ်း အမှန်တရား။

ရှင်ရာဟုလာကိုပေးတဲ့ သြဝါဒ

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။

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

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

အတွေး (မနောက်)

တွေးမည်ကြံလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိမည်လဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးဆဲမှာလဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိသလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

တွေးပြီးပြန်လဲ၊ သင့်စိတ်ထဲ၊ အမြဲဆင်ခြင်ပါ။
မိမိ သူတပါး၊ နှစ်ဦးသား၊ ဘယ်သူ့များ ထိပြီလဲ။
ထိခိုက်နိုင်ငြား၊ အတွေးများ၊ မမှားရှောင်ကြဉ်ပါ။

စီးပွားပျက်ကြောင်းတရား ၆ပါး

၁။သေရည်သောက်စား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၂။ညဉ့်ခါပျော်ပါး၊ လှည့်လည်သွား၊စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၃။ပွဲလမ်းကြိုက်ငြား၊ အသွားများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၄။ကစားလောင်းစား၊ ပြုသူများ၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၅။လူမိုက်နှင့်ကား၊ ပေါင်းသင်းငြား၊စီးပွားပျက်မည်မှတ်။
၆။ ပျင်းရိလေငြား၊ ထိုသူအား၊ စီးပွားပျက်မည်မှတ်။

စူဠသစ္စကသုတ်တရားတော်

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာနှင့် သစ္စက

မဟာဝုန်တွင်၊ တို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
ဝေသာလီမှ၊ သစ္စက၊ ဝါဒ ပြိုင်ဆိုင်လာ။

သစ္စက၏အယူမှား

သစ်ပင်ဆိုတာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာပေါက်ရသည်။
လုပ်ငန်းဆောင်တာ၊ မြေ၌သာ၊ တည်ကာလုပ်ရသည်။
ထို့တူမှန်လှ၊ ပြုသမျှ၊ အတ္တ၌သာတည်။
ရုပ်ဝေဒနာ၊ သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ ငါးဝခန္ဓာ၊
သည်အတ္တာ၌၊ တည်ကာပုည၊ အပုည ပြုကြရပေသည်။
ယင်းသို့ သစ္စက၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ယူဆလျှောက်ထားသည်။

ဗုဒ္ဓ၏အမေးနှင့် သစ္စက၏အဖြေ

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ဆိုလျှင်၊ သင့်ကိုပင်၊ အလျှင် မေးဦးမည်။
ကေရာဇ်များ၊သူပြည်သား၊ သူအားလိုရာ ဖြစ်သလော။
သစ္စက ကေရာဇ်များ၊ သူပြည်သား၊ သူအားလိုရာဖြစ်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့မှန်ငြား၊ ခန္ဓာငါး၊ သင့်အားလိုရာဖြစ် သလော။
သစ္စက ကိုယ်လိုရာကား၊ ခန္ဓာငါး၊ ဖြစ်ကားမဖြစ်ပါ။
ဗုဒ္ဓ မဖြစ်လျှင်ကား၊ ခန္ဓာငါး၊ မြဲကား မြဲသလော။
သစ္စက ခန္ဓာငါးပါး၊ ဤတရား၊ မြဲကားမမြဲပါ။
ဗုဒ္ဓ မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလေလော ချမ်းသာလော။
သစ္စက မတည်မမြဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ဆင်းရဲလှပါသည်။
ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တာပဲဟု၊

ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ သင့်ပါလေမည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊
ယူစွဲဖို့ရာ၊ ဒို့သူငါ၊ မှန်စွာမသင့်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ရှေ့နောက်စကား၊ သင်ပြောကြား၊ ညီကား မညီပေ။
စဉ်းစဉ်းစားစား၊ သင့်စကား၊ ပြောကြားသင့်သည်လေ။
ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ ဆင်းရဲတွင်၊
သင်ပင် ငြိသည်မဟုတ်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲအစု၊ ဤငါးခုကို၊ ငါဟုစွဲလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊မှန်ပင်
ငြိပါသည်။

ဗုဒ္ဓ ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား သိမည်လော။

သစ္စက ယင်းသို့ငြိလျှင်၊ဆင်းရဲတွင်၊ ဉာဏ်မြင်ပိုင်းခြား မသိပေ။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊မသိငြား၊ကုန်သွားစေဖို့ ဖြစ်မည်လော။

သစ္စက ဆင်းရဲပိုင်းခြား၊ မသိငြား၊ ကုန်သွားစေဖို့ မဖြစ်ပေ။

ဗုဒ္ဓ ၄င်္ဂျောတုံးက၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှမရနိုင်သလို။
သင်၏ဝါဒ၊ နှစ်သာရ၊ ဘာမျှမရနိုင်သကို။

သစ္စက ရှိပါစေသား၊ ထိုစကား၊ ပြောမှားမိပါသည်။
သိလိုသည့်ဟာ၊ ဆက်၍သာ၊ ဖြေပါစေချင်သည်။
မည်မျှသိမှ၊ သာဝက၊ ဒွိဟယုံမှား ကင်းသနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲမရှိ၊
မှန်စွာသိ၊ ကင်း၏ယုံမှားတည်း။

သစ္စက ကိလေသာမှ၊ သာဝက၊ မည်မျှသိလျှင် လွတ်သနည်း။

ဗုဒ္ဓ ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငါးခန္ဓာကို၊ ငါ့ဟာ ငါပဲ၊ အတ္တပဲဟု၊ ယူစွဲမရှိ၊
မှန်စွာသိ၍၊ စွဲငြိကင်းမှ၊သာဝက၊ လုံးဝ လွတ်မြောက်ပေ
သတည်း၊

ယင်းသို့မှန်ပင်၊လွတ်ကင်းစင်မှု၊သိမြင်အမြတ်၊ အကျင့်မြတ်နှင့်၊ လွတ်မြတ်သုံးပါး၊ ထိုသူအား၊ မမှား ပြည့်စုံပေသတည်း။

အမြတ်သုံးထွေ၊ ပြည့်စုံလေမူ၊ စိန္တေဗုဒ္ဓါ၊ တို့ဆရာဟု၊ လွန်စွာမြတ်နိုး၊ လွန်ရိုကျိုး၊ ရှိခိုး ပူဇော်ပေသတည်း။

သစ္စက ဝန်ချခြင်း

သစ္စက ဆင်,မီး, မြွေမှာ၊ ထိပါးခါ၊ ချမ်းသာရချင် ရဦးမည်။
အသင်ဗုဒ္ဓ၊ ထိပါးက၊ မုချချမ်းသာ မရပြီ။
မသိမိုက်မှား၊ အသင့်အား၊ ထိပါးပြိုင်ဆိုင်မိပါသည်။
မနက်ဖြန်ခါ၊ ကျွန်နေရာသို့၊ ကြွလာပြီးလျှင်၊ ဆွမ်းဘောဇဉ်၊ မြတ်ရှင်ဘုန်းဘို့၊ ပင့်ပါသည်။
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ဆိတ်ဆိတ်သာ၊ နေကာ လက်ခံလေတော့သည်။

သောကကင်းဝေး ချမ်းသာရေး တရားတော်
တောင့်တ၍မရသောအရာငါးမျိုး

အိုခြင်းဆိုတာ၊ မအိုပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
နာခြင်းဆိုတာ၊ မနာပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
သေခြင်းဆိုတာ၊ မသေပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ကုန်ခြင်းဆိုတာ၊ မကုန်ပါလို၊ တောင့်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။
ပျက်ခြင်းဆိုတာ၊ မပျက်ပါလို၊ တောင်တဆို၊ ရကိုမရပြီ။

အို နာ သေခြင်း၊ ကုန်ပျက်ခြင်းနှင့်၊ ပက်ပင်းမဆုံ၊ မတွေ့တုံပဲ၊ မကြုံရလို၊ တောင့်တဆိုလည်း၊ ဘယ်လို လူမြတ်၊ ဗြဟ္မာနတ်မျှ၊ မတတ်စွမ်းပိုင်၊ မရနိုင်၊ လက်မှိုင်ချရသည်။

တရားအသိမရှိသူ

တရာအသိ၊ ဉာဏ်မရှိ၍၊ မပြည့်ဝရာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် "ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဤနည်း၊ တွေ့သည်ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ့၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသောက်မဝင်၊ ရုပ်သွင်ညှိုးလျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ"ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ မဆင်ခြင်ဘဲ၊ ပူပင်ပြင်းပြ၊ ညှိုးချုံးကျလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားဝင်စူးသည်၊ လိမ့်လူးပူလောင်၊ ပြင်းပြင်းတည်း။ (အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

တရားအသိရှိသူ

တရာအသိ၊ ဉာဏ်မြင်ရှိ၍၊ စုံပြည့်လေရာ၊ ထိုသူမှာကား၊ အိုနာသေရေး၊ ကုန်ပျက်ဘေးနှင့်၊ မပြေးရောင်သာ၊ ကြုံတွေ့လာသော် "ငါသာမက၊ များသတ္တလည်း၊ ဒုက္ခဤနည်း၊ တွေ့သည်ချည်းရှင့်၊ ငါတည်းပူဆွေး၊ ရှိုက်ငိုကြွေးက၊ မအေးရင်ထဲ၊ ပူလောင်ကဲ့၍၊ အိပ်လဲမပျော်၊ စားသောက်မဝင်၊ ရုပ်သွင်ညှိုး လျက်၊ လုပ်ခွင်ပျက်၍၊ နှစ်သက်သသူ၊ စိတ်ညှိုးပူလျက်၊ မုန်းသူဝမ်းသာ၊ ဖြစ်လိမ့်မှာ"ဟု၊ ပညာနှင့်ယှဉ်၊ ရှုဆင်ခြင်၍၊ ပူပင်လုံးဝ၊ ကင်းစင်ပလျက်၊ သောကဆိပ်လူး၊ မြားမစူးသည်၊ ရွှင်မြချမ်းငြိမ့် အေးအေးတည်း။

(အံ ၂၊ ၄၇-၅၅)

ဘယသုတ်တရားတော်

သမာတာပုတ္တိကဘေး

မီးလောင်ရေကြီး၊ သူပုန်စီးသည့်၊ ဘေးကြီးသုံးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သားလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ် တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ သုတနည်းသူ ဆိုလေသည်။

(အံ ၁၊ ၁၁၇-၉)

ယင်းသို့သူငါ၊ ဆိုကြပါလဲ၊ အိုနာသေရေး၊ ဤသုံး ဘေးနှင့်၊ ထောက်ဆချင့်သော်၊ မီးနှင့်ရေဟုန်၊ သူပုန် ဓားပြ၊ ထိုဘေးမျှကား၊ ဒုက္ခမဆိုသာတော့ပြီ။

အမာတာ ပုတ္တိကဘေး

စင်စစ်ဆိုသော်၊ ဝါရွက်ရော်သို့၊ ရင့်ရော်ကြွေလု၊ အိုမင်းမှုနှင့်၊ နာမှုသေရေး၊ ဤသုံးဘေးသာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ သော်၊ မာတာမိခင်၊ သားရွှေစင်ကို၊ ကယ်တင်မရ၊ ချစ်သားလှလည်း၊ မိဘကိုပင်၊ မကယ်တင်နိုင်၊ သောကလှိုင်၍၊ သည်းဆိုင်ပြတ်မျှ၊ ဆင်းရဲရဟု၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

ဘေးကြီးများမှ လွတ်ကြောင်းအကျင့်

မီးဘေးရေဘေး၊ သူပုန်ဘေးနှင့်၊ အိုဘေးနာသေ၊ လွတ်လိုလေ လျှင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကား၊ မဂ္ဂင်၅စ်ပါး၊ အစဉ်ပွားဟု၊ ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်သတည်း။ (အံ ၁၊ ၁၈၀)

မအိုချင်ဘဲ၊ အိုလဲ အိုရသည်။

မနာချင်ဘဲ၊ နာလဲနာရသည်။

မသေချင်ဘဲ၊ သေလဲသေရသည်။
ဤသုံးဘေး၊ ပြေးရှုမလွတ်ပြီ။

ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချအိုမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချနာမည်။
ရုပ်နာမ်ရှိက၊ မုချသေမည်။
ရုပ်နာမ်ငြိမ်း၊ ဇာတ်သိမ်း ဘေးသုံးလီ။

ရုပ်နာမ်မသိ၊ ဒိဋ္ဌိဝင်သည်။
ရုပ်နာမ်ကိုသိ၊ ဒိဋ္ဌိစင်သည်။
ဖြစ်ပျက်မသိ၊ တွယ်ငြိလေသည်။
ဖြစ်ပျက်သိ၊ မငြိတွယ်တော့ပြီ။
ဂငြိတွယ်ကင်း၊ လွတ်ခြင်းဘေးသုံးလီ။
မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝ မဂ္ဂင်သာ။
သုံးဝမဂ္ဂင်၊ ပွားလေလျှင်၊ သုံးအင်ဘေး ကင်းကွာ။

သမိဒ္ဓိသုတ်တရားတော်

ဝအရှင်သမိဒ္ဓိနှင့် နတ်သမီး

ရာဇဂြိုဟ်တွင်၊ ဒို့အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
သမိဒ္ဓိထေရ်အား၊ နတ်တပါး၊ လျှောက်ထားဤသို့သာ။

နတ်သမီး မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ရပ်ရွာထဲ၊ ခဲဖွယ်ဘာကြောင့် ခံသနည်း
ပျိုမြစ်ရွယ်နု၊ သုံးဆောင်မှု၊ ယခုပြုသင့်သည်။
သုံးဆောင်ပြီးမှ၊ အရှင်လှ၊ ပိဏ္ဍာခံသင့်သည်။

မသုံးဆောင်ပေ၊သင့်မှာလေ၊ ချိန်တွေပြုန်း
လှသည်။
ယခုရတာ၊သုံးဆောင်ကာ၊ နောင်ခါမျှော်မှု၊ ရှောင်သင့်
သည်။

ရဟန်း သေမည့်ချိန်တာ၊ ဘယ်အခါ၊ ငါ့မှာမသိပြီ။
သုံးဆောင်နေက၊ ဖိုးတန်လှ၊ ကာလ ပြုန်းလိမ့်မည်။
မသုံးဆောင်ဘဲ၊ အားမာန်ခဲ၊ စွဲမြဲကျင့်ပါသည်။
ကာမဂုဏ၊ ပြစ်များလှ၊ ဒုက္ခထူပြောသည်။
ကာမဂုဏ၊ ကာလိက၊ ဓမ္မ အကာလိ။(အံ ၁၊ ၈-၉)

မသိနိုင်သည့်အရာ ငါးမျိုး

အသက် အနာ၊ ချိန်အခါ၊ စွန့်ရာ လားဂတိ။
ရေတွက်ပိုင်းခြား၊ ဤငါးပါး၊ အများမှန်မသိ။
(သံ ၌ ၁၊ ၃၉)

ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူချက်

ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ ငါးခန္ဓာ၌၊ သတ္တဇထင်ကာ၊စွဲဝင်လာ၍၊ ခန္ဓာပိုင်း
ခြား၊ မသိငြား၊ သွားရ သေမင်းနိုင်ငံတည်း။

ရဟန္တာကား၊ ခန္ဓာများကို၊ ပိုင်းခြားထင်ထင်၊ ပြက်ပြက်မြင်
လျက်၊ ခေါ်တွင်စရာ၊ သတ္တဝါဟု၊ မှန်စွာမရှိ၊ ထိုးသွင်းသိ၍၊ ယင်း၏
ကြောင်းရင်း၊ မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ အလျင်းမရှိပြီ။ (သံ ၁၊ ၁၁)

ပရိညာ သုံးပါး

ဉာတ, တီရဏ၊ ပဟာန၊ **သုံးဝပရိညာ**။
ခန္ဓာငါး၀၊ လက္ခဏာနှင့်၊ ရသစသည်၊ ဉာဏ်သိမီ၊ ခေါ်ပြီ
ဉာဏ်ဉာတ။

ရုပ်နာမ်ကွဲဘိ၊ ကြောင်းကျိုးသိ၊ ခေါ်၏ ဉာဏ်ဉာတ။
ခန္ဓာငါးဖြာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ မှန်စွာ ရှုရမည်။
မရှုမိလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင်စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထို့ပြင်ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဠသောတာပန်မည်။
ခန္ဓာငါး၀၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခစသည်၊ ဉာဏ်သိမီ ခေါ်ပြီတိရဏ။
လက္ခဏာယာဉ်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ခေါ်တွင် တီရဏ။
ဖြစ်ပြီးပျက်လျှင်၊ မမြဲပင်၊ ဉာဏ်မြင် လင်းတော့်သည်။
ဆင်းရဲလဲမြင်၊ ငါစွဲစင်၊ ဆင်ခြင်သုံးသပ်သည်။
ဖြစ်လိုက်ပျက်လိုက်၊ ဖြစ်ပျက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌သက် ၀င်သည်။

ပျက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင် ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါဆင်ခြင်သည်
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သခ်ါရာ၊ ညီစွာရှုတော့်သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်၊ နွယ်ဝင်ပြတ်တော့်သည်။
ပုထုန္ဓယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ်မဂ်ဖိုလ်မည်။
မဂ်ဖိုလ်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင်ပစ္စဝေက်မည်။
ခန္ဓာငါးအင် ဖြစ်ပျက်မြင်၍ လိုချင်စွဲငြိ၊ ပယ်ရှားသိ၊ ခေါ်၏
ပဟာန။
ပျက်မြင်ကစ၊ ထက်သို့ကျ၊ ခေါ်ရ ပဟာန။

အနုပဿနာ ၇ ပါး

မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ငြီးလဲငြီးငွေ့သည်။
တပ်စွဲကွာကင်း၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ စွန့်ခြင်းသုတမည်။
အနုပဿနာ၊ ခုနှစ်ဖြာ၊ ရှုကာပယ်ရသည်။

(ဝိသုဒ္ဓိ ၂၊ ၂၄၂)

ဒါရုက္ခန္ဓောပမသုတ်တရားတော်

များလှအကျိုးတွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ ပွင့်ထွန်းလာ၍၊ သစ္စာလေး အင်၊ ရှစ်မဂ္ဂင်နှင့်၊ သုံးအင်လက္ခဏာ၊ သခ်ိတာ'သခ်ိတ၊ မြတ်ဓမ္မကို၊ နက်လှဉာဏ်တော်၊ ဟောထုတ်ဖော်၍၊ သူတော်အများ၊ သိရင်ဉာ၊ များလှအကျိုးတွေ။

သစ်တုံးဥပမာ

ကောသမ္ဗီတွင်၊ မြတ်အရှင်၊ နေစဉ်မျှတစွာ။
ရေမျောသစ်တုံး၊ ပမာသုံး၊ တထုံး ဟောမိန့်ရှာ။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်း ထက်မတင်၊ လူပင်မဆယ်၊ နတ်မဆယ်တည့်၊ ဝဲဝယ်မမြှုပ်၊ ဆွေးမပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် ရောက်ကြောင်းတည်း။

ဟိုဘက်သည်ဘက်၊ ရေလယ်ချက်နှင့်၊ ကုန်းထက်သော်တင်၊ လူပင်လဲဆယ်၊ နတ်သော်ဆယ်၍၊ ဝဲဝယ်နစ် မြှုပ်၊ ဆွေးကာပုပ်သည်၊ သမုဒ်ရေပြင် မရောက်ပြီ။

၁။ အတွင်းအာရတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဒီကမ်း ကပ်တော့်သည်။
ခြောက်ဒွါရမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဒီကမ်းကပ်တော့် သည်။

၂။ အပြင်အာရတနာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်း ကပ်တော့်သည်။
ခြောက်အာရုံမှာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြစ်လာ ဟိုကမ်းကပ် တော့်သည်။

၃။ နှစ်သက်စွဲတွယ်၊ ရာဂခြယ်၊ ရေလယ်မြှုပ်လေ သည်။
၄။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုပင်၊ ကြီးအထင်၊ ကုန်းတွင်တင် လေသည်။
၅။ လူနှင့်ရောပြွမ်း၊ ရှင်ရဟန်း၊ လူဖမ်းဆယ်လေ သည်။
၆။ နတ်ပြည်တောင့်တ၊ ကျင့်ကြံက၊ နတ်ကဆယ် ပြန်သည်။
၇။ ကာမဂုဏ်ထဲ၊ တပ်မက်စွဲ၊ ဝဲက စုပ်ပြန်သည်။
၈။ ဒုဿီလက၊ သီလသန့်ရှင်း၊ ဟန်ဆောင်ခြင်း၊ အတွင်းပုပ် သည်မည်။
ဤအပြစ်ရှစ်ပါး၊ မကင်းငြား၊ မသွားနိဗ္ဗာန်ပြည်။

အပြစ်ကင်းစင် နိဗ္ဗာန်ဝင်

အပြစ်ရှစ်အင်၊ ကင်းလိုလျှင်၊ အစဉ်ရှုရမည်။
အပြစ်ရှစ်အင်၊ လွတ်ကင်းစင်၊ မဂ္ဂင်ရေကြော မျောတော့ သည်။
မဂ္ဂင်ရေလျှဉ်၊ မျောလေလျှင်၊ စီးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
သဒ္ဓါ ဝိရိ၊ သမာဓိနှင့်၊ သတိ ပညာ၊ ထက်မြက်စွာဖြင့်၊
ငါးဖြာကွန်ဖြေ၊ ညီမျှလေမူ၊ မဂ်ရေလျှဉ်နှင့်၊ အခန့်သင့် ဆိုက်လင့် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မေဃိယသုတ် တရားတော်

ဝိတက်သုံးဖြာ နှိပ်စက်လာ

စာလိကာအနီး၊ တောင်တော်ကြီး၊ လူ့ ထီး မြတ်စွာနေ သောခါ။
ရှင်မေဃိယ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ တုပ်ကွ လုပ်ကျွေး နောက်တော်ပါ။

ဆွမ်းခံပြီးလျှင်၊ ထေရ်အရှင်၊ ဥယျာဉ်ဝင်၍ အားထုတ်ရာ။
ကာမဗျာပါ၊ ဝိဟိသာ၊ သုံးဖြာဝိတက်၊ နှိပ်စက်ရာ။
ကြံစည်စဉ်းစား၊ ဝိတက်ပွား၊ စိတ်များမငြိမ် ပျံ့လွင့်ရာ။
စိတ်မငြိမ်သက်၊ ဉာဏ်မတက်၊ စိတ်ပျက် မြတ်စွာ
လျှောက်သောခါ။
မေယိယအား၊ မြတ်ဘုရား၊ တရားဉျှသို့ ဟောမိန့်မှာ။

စေတောဝိမုတ္တိရင့်ကြောင်း ၅ ပါး

စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊ ရင့်ကြောင်းဟု၊ ငါးခု သင့်အား
ဟောကြားမည်။
စေတောဝိမုတ်၊ ရင့်ကြောင်းဟုတ်၊ သိမ်းထုတ်မှတ်သား
ထားရမည်။

၁။ မိတ်ကောင်း၊ ဆွေကောင်း၊ ပေါင်းသင်းရမည်။
၂။ ကိုယ်ကျင့်သီလ၊ စင်ကြယ်ရမည်။
၃။ သင့်လျော်စကား၊ ပြောကြားရမည်။
၄။ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ရမည်။
၅။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်၊ ဉာဏ်သက်ရမည်။
ဤအကြောင်းငါးလီ၊ စုံပြည့်ညီ၊ စိတ်လွတ်မြောက်မှု၊
ရင့်ကျက်သည်။

(၁) မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်း

သဒ္ဓါ သီလ၊ သုတ စာဂ။ ဝီရိ သမာဓိ၊ သတိ ပညာ။
ရှစ်ပါးစုံပေါင်း၊ မိတ်ကောင်း လက္ခဏာ။
ပြည့်စုံလျှင်း၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာ။(ဥဒါန–၄၊ ၂၀၀)

ချစ်မြတ်နိုးဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ်နက်နဲစွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ မတိုက်တွန်း၊ သင့်ညွှန်းမိတ်ကောင်းသာ။
(အံ ၂။ ၄၂၂ စသည်)

ရုန်သူ့လက္ခဏာ ၁၆ ပါး

တွေ့သော်မကြည့်၊ မြင်ပြန်တည့်သော်၊ မရှိပြုံးရွှင်၊ ပြောဆို လျှင်လဲ၊ နှစ်မြို့ခဲ့၍၊ အမြဲဆန့်ကျင်၊ ပေါင်းလျှင် ရုန်သူ၊ မိတ်မူရောင်ရှား၊ ချီးမွမ်းငြားက၊ မြစ်တားပိတ်ပင်၊ ကဲ့ရဲ့လျှင်မူ၊ တွင်တွင်ချီးမွမ်း၊ တခန်း လျှိုဝှက်၊ နူတ်မ မြွတ်ဘူး၊ လျှိုဝှက်ဖော်ထုတ်၊ အလုပ်ပညာ၊ နှစ်ဖြာ ကဲ့ရဲ့၊ ဆုတ်ယုတ်ခဲ့မူ၊ ကြွင်းမဲ့ဝမ်းသာ၊ ကြီးပွားလာက၊ ကြည်သာ ကင်းဘိ၊ စားကောင်းရှိလည်း၊ သတိမရ၊ ဖို့ဘာဂကို၊ စားရစေသော်၊ ကောင်းလိမ့်နော်ဟု၊ တွေးခေါ်ကင်းငြား၊ ၁၆ ပါးသည်၊ မှတ်သားရုန်သူ့ လက္ခဏာတည်း။

ဤ ၁၆ ပါး၊ ပြောင်းပြန်ထား၊ မှတ်သား မိတ်ကောင်း လက္ခဏာတည်း။

(၂) ကိုယ်ကျင့်သီလ

ပါတိမောက်ကျင့်၊ စောင့်စည်းကျင့်လျက်၊ ကောင်းကျင့် တဖြာ၊ ကျက်စားရာတည့်၊ ကောင်းစွာဖြည့်၍၊ သေးသည့်ပြစ်ပင်၊ ဘေးဟုမြင်လျက်၊ ကုန်စင်ကျင့်က၊ မြတ်သီလ၊ ပြည့်ဝ စင်ကြယ်ပါ သတည်း။

မကျက်စားသင့်ရာ ၆ မျိုး

ပြည့်တန်ဆာမ၊ မုဆိုးမ၊ မိန်းမရဟန်းမှာ။

ပျိုကြီး ပဏ္ဏက်၊ သေးတင်းကုတ်၊ မယုတ် ၆ မျိုးမှာ။
ဝင်ထွက်လာသွား၊ ကြိမ်ဖန်များ၊ ကျက်စားမပြုရာ။
(မဟာနိဒ္ဒေသ၊ ၃၇၇ စသည်)

(၃) သင့်လျော်စကား

လိုနဲရောင့်ရဲ၊ ဖော်ကင်းစဲ၊ ငြိလဲမငြိရာ။
သီလ ဝိရိ၊ သမာဓိ၊ ဆိုဘိ မြတ်ပညာ။
ဝိမုတ္တိနှင့်၊ ဉာဏ်မြင်ဆင့်၊ ပြောသင့် ဆယ်ကထာ။

ရောင့်ရဲခြင်း ၃ မျိုး

ရသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် လာဘသန္တောသ။
စွမ်းသမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် ဗလသန္တောသ။
လျော်သမျှနှင့်၊ ရောင့်ရဲလင့်၊ ဆိုသင့် သာရုပ္ပသန္တောသ။
(ဥဒါန-၌ ၂၀၈ စသည်)

(၄) လုံ့လကြီးကုတ်

အရိုးပေါ်တွင်၊အရေတင်၊ အကြောမျှင်သာ ကျန်ပါစေ။
သွေးသားခန်းခြောက်၊ လူရုပ်ပျောက်၊ဝိန်ခြောက်
ပြားခြပ်ဖြစ်ပါစေ။
အမြတ်ဆုံးသုခ၊ မရက၊ မထတမ်းဘဲ၊ ရှုမလေ။
စတုရင်္၊ ဝီရိယ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောမိန့်ချေ။
မြဲမြံဝီရိယ၊ လျော့မကျ၊ မချဝန်ကို ထမ်းရွက်နေ။
ဝိပသ်ဉာဏ်ရင့်၊ မြင့်ထက်မြင့်၊ မဂ်ဆင့်ဖိုလ်ဆင့်၊
တက်နိုင်ပေ။
(မ ၂၊ ၁၄၆။ သံ ၁၊ ၂၆၆။ ဥဒါန ၁၁၉ စသည်)

(၅) ဖြစ်ပျက်မြင်ဉာဏ်

ခန္ဓာငါးတန်၊ ဖြစ်ပျက်ဟန်၊ အမှန်ထွင်းဖောက် မြင်ပါစေ။
မင်္ဂလကြောင်းမှန်၊ ယင်းသည့်ဉာဏ်၊ ရင့်သန် ဒုက္ခ ကုန်ခိုင်ပေ။

မိတ်ဆွေကောင်းလိုရင်း

သီလတရား၊ ဆယ်စကားနှင့်၊ ကြိုးစားပြင်းထန်၊
ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်၊ ရရန်မိတ်ကောင်း ပေါင်းပါလေ။

တိုးတက်ပွားများရန်တရား ၄ ပါး

ရင့်ကြောင်းငါးပါး၊ ပြည့်စုံငြား၊ ၄ ပါး တိုးတက် ပွားများပါ။

၁။ ရာဂတရား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အသုဘာ။
၂။ ဗျာပါဒများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အေးမေတ္တာ။
၃။ ဝိဟိသာများ၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား ကရုဏာ။
၄။ ကြိစည်စဉ်းစား၊ ပယ်လိုငြား၊ ရှုပွား အာနာပါ။
၅။ အသွီမာန်၊ ပယ်လိုပြန်၊ ရှုရန် အနိစ္စာ။
အနိစ္စမြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ သိမြင် အနတ္တာ။
အနတ္တမြင်၊ အသွီစင်၊ ဆိုက်ဝင် နိဗ္ဗာန်သာ။

မှတ်ချက်။ ။ ကျမ်းညွှန်းဂဏန်း မပြသော ဆောင်ပုဒ်များမှာ ဥဒါန ပါဠိတော်၊ မေယိယသုတ် စာကိုယ် ဆောင်ပုဒ်များ ဖြစ်သည်။

သလ္လသုတ် တရားတော်
ခြားနားချက်

ဝေဒနာများ၊ တွေ့ခံစားလျှင်၊ တရားအသိ၊ မပြည့်ဝသူ၊
ပြည့်ဝသူ၊ ထူးမူ ဘယ်သို့နည်း။

တရားအသိ မပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ မပြည့်ဝမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲမို့၊ ကိုယ်လဲညှိုးနွမ်း၊ စိတ်ပင်ပန်း၊ ချမ်းသာမရပြီ။

ဆူးတချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်ဆူးထွင်၊ နာကျင် ထပ်ဆင့်ပွားး။
ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ မရှုဘဲ၊ စိတ်ထဲ၊ ပင်ပန်းငြားး။
ကိုယ်လဲဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ၊ ဆင်းရဲထပ် ဆင့်ပွားး။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ မခံသာ၊ စိတ်မှာလွန်ထိပါး။
စိတ်မှာခိုက်ထိ၊ ဆင်းရဲဘိ၊ **ပဋိဃာနုသယပွား**။
ထိုဆင်းရဲမှ၊ လွတ်လိုလှ၍၊ ကာမချမ်းသာ၊ တောင့်တပါ၊ **ရာဂါနုသယပွား**။
ထိုဝေနှစ်ဆစ်၊ ဖြစ်ချုပ်သာယာ၊ ပြစ်နာဆာနှင့်၊ လွတ်ရာစင်စစ်၊ ဉာဏ်မဆစ်၍၊ ဥပေက် ဝေဒနာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ **အဝိဇ္ဇာ နုသယပွား**။ **(သမုဒယ၊ အတ္ထင်္ဂမ၊ အသာဒ၊ အာဒီနဝ၊ နိဿရဏာ)**

ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားက၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစားရာ၌၊ ယှဉ်ကာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ မလွတ်ရသည်၊ သုတကင်းသူ သဘောတည်း။

တရားအသိ ပြည့်ဝသူ

တရားအသိ၊ ပြည့်ဝတိမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ တွေ့မူဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၍၊ စိတ်ထဲမပန်း၊ ရုပ်သာနွမ်း၊ ရွှင်လန်းကြည်တော့သည်။

ဆူးတချောင်းစူးလျှင်၊ နောက်မထွင်၊ နာကျင်ဆင့်မပွားး။
ကိုယ်၌ဆင်းရဲ၊ ရှုမှတ်မြဲ၊ ဆင်းရဲအသိပွားး။

စိတ်မဆင်းရဲ၊ မထိဘဲမို့၊ မစွဲနှံသယာ၊ ဝေဒနာ၏၊
ငါးဖြာဖြစ်သော၊ ထိုသဘောကို၊ နက်နှောပိုင်ပိုင်၊
သိမြင်နိုင်၊ မြဲခိုင် ဉာဏ်တိုးပွား။
ယင်းသို့ဖြစ်ငြား၊ ထိုသူစားက၊ သုံးပါးဝေဒနာ၊ ခံစား
ရာ၌၊ ကင်းကွာကိလေ၊ ခံစားပေ၍၊ များထွေဒုက္ခ၊ ကင်းလွတ်
ရသည်၊ သုတရှိသူ သဘောတည်း။

ဝိပလ္လာသ တရားတော်

သုပ္ပဝါသာသုတ်

မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
သာယာဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ သာယာဖွယ်များ၊
အနေအား၊ လှည့်စားတတ်လှသည်။
ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချစ်ခင်ဖွယ်များ၊ အနေအား၊
လှည့်စားတတ်လှသည်။
ချမ်းသာသည့်ဟာ၊ မဟုတ်ပါဘဲ၊ ချမ်းသာအလား၊ အနေအား၊
လှည့်စားတတ်လှသည်။
မေ့လျော့လေငြား၊ ထိုသူကား၊ လှည့်စားခံရမည်။
လှည့်စားခံရ၊ ထိုဇာလ၊ ဒုက္ခဖိစီးမည်။
လှည့်စားလွတ်လျှင်၊ ဒုက္ခစင်၊ ပြေးဝင် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဂုတ္တာထေရီ တရားတော်

ဝိပလ္လာသ ၁၂ ပါး

လူ့စိတ်သည်ကား မျက်လှည့်လား၊ လှည့်စားတတ် လှသည်။
မှတ်မှားသိမှား၊ အမြင်မှား၊ လှည့်စားဤသုံးမည်။
မမြဲတာလဲ၊ မြဲတယ်ပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ဆင်းရဲတာလဲ၊ ချမ်းတာပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
ငါမဟုတ်ဘဲ၊ ငါဟုပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။
မတင့်တယ်ဘဲ၊ တင့်တယ်ပဲ၊ ထင်လွဲစေတတ်သည်။

မှတ်မှား= သညာဝိပလ္လာသ၊ သိမှား= စိတ္တဝိပလ္လာသ၊
အမြင်မှား=ဒိဋ္ဌိ ဝိပလ္လာသ

စိတ်လိုလိုက်က ဆင်းရဲရ

ယင်းသို့လှည့်စား၊ စိတ်မိုက်အား၊ လွှတ်ထား ခက်ချိမ့်မည်။
စိတ်ဆိုးစိတ်မိုက်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက် လေတော့မည်။
ဒုက္ခဝဋ်နွယ်၊ သံသာဝယ်၊ ရှည်ကျယ်လေတော့မည်။
မြူပ်ချည် ပေါ်ချည်၊ စုန်ဆန်ချည်၊ တာရှည်မျောတော့မည်။

ကြိုးတွေကိုဖြတ်

မမျောစေရန်၊ ကြိုးဆယ်တန်၊ ဧကန် ဖြတ်ရမည်။
ဒိ, ဝိ, သီလ၊ ပဋိဃ၊ ကာမ အောက်ကြိုးမည်။
အောက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံကာမ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။
ရူပရာဂ၊ အရူပ၊ မာန ကြိုးတမည်။
ဥဒ္ဓစ္စပါ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ ငါးဖြာ ထက်ကြိုးမည်။
ထက်ကြိုးချည်က၊ ဘုံငြဟ္မ၊ လွတ်ရမရှိပြီ။

၈။ **ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ** = ခံစားမှုကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု ဖြစ်သည်။

၉။ **တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ** = သာယာ တပ်မက်မှုကြောင့် စွဲလမ်းမှုဖြစ်သည်။

၁၀။ **ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ** = စွဲလမ်းမှုကြောင့် ဥပပတ္တိဘဝနှင့် ဘဝကိုဖြစ်စေတတ်သော အလုပ် (**ကံ**)ကို ပြုလုပ်မိသည် (**ကမ္မဘဝ**)။

၁၁။ **ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ** = ပြုလုပ်မှု(**ကံ**)ကြောင့် ဘဝသစ်တဖန် ဖြစ်ရပြန်သည်။

၁၂။ **ဇာတိပစ္စယာ ဇရာမရဏံ** = ဘဝသစ်ဖြစ်ခြင်း ကြောင့် အိုရသည်၊ သေရသည်။သောက=စိုးရိမ် ပူဆွေးကြရသည်။ **ပရိဒေဝ**= ငိုကြွေးကြရသည်။**ဒုက္ခ**= ကိုယ်ဆင်းရဲကြရသည်။ **ဒေါမနဿ** = စိတ်ဆင်းရဲ ကြရသည်။ **ဥပါယာသ**=စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူလောင် ပင်ပန်းကြရသည်။

ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတိ = ဤပုံ ဤနည်း ဖြင့် ချမ်းသာ မဖက် ဆင်းရဲသက်သက် ဖြစ်သော ဒုက္ခ အစုအပုံကြီး ဖြစ်ပေါ်လာသည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကျဉ်း (ပဋိလုံ)

၁၊ ၂။ **အဝိဇ္ဇာယ တွေဝ အသေသဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော** =မသိမှု၏ အကြွင်းမဲ့ကင်းခြင်းချုပ်ခြင်းကြောင့် ပြုလုပ်မှု မဖြစ်တော့ပေ။

၃။ **သခ်ိဳရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော** = ပြုလုပ်မှု မရှိခြင်းကြောင့် စိတ်ဝိညာဏ်မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၄။ **ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော** = စိတ်ဝိညာဏ် မဖြစ်ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်အဆက်ဆက် မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၅။ **နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော** = နာမ်ရုပ် အဆက်ဆက် မဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာယတန ခြောက်ပါး မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၆။ **သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော**=အာယတန ခြောက်ပါး မဖြစ်ခြင်းကြောင့် အာရုံနှင့် မတွေ့ဆုံရပေ။

၇။ **ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော** = အာယတနနှင့် အာရုံ မတွေ့ဆုံခြင်းကြောင့် ခံစားမှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၈။ **ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော** = ခံစားမှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၉။ **တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော** = သာယာတပ်မက်မှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု မဖြစ်ပေါ်ပေ။

၁၀။ **ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော** = စွဲလမ်းမှု မဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဥပဟတ္ထိဘဝလဲ မဖြစ်တော့၊ ဘဝကိုဖြစ်စေသော အလုပ် (ကံ)ကိုလဲ မပြုလုပ်တော့ပေ (**ကမ္မဘဝ**)။

၁၁။ **ဘဝနိရောဓော ဇာတိနိရောဓော** = ဘဝကိုဖြစ်စေသော အလုပ်(ကံ)ကို မပြုလုပ်တော့သောကြောင့် ဘဝအသစ် မဖြစ်တော့ပေ။

၁၂။ **ဇာတိနိရောဓော ဇရာမရဏံ** = ဘဝသစ်မဖြစ်တော့ ခြင်းကြောင့် မအိုရ၊ မသေရတော့ပေ။ **သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ**။ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်နှလုံးပြင်းစွာ ပူလောင်ပင်ပန်းခြင်းတို့လည်း မရှိတော့ပေ။

ဧဝမေတဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရော ဓော ဟောတိ = ဤပုံ ဤနည်းဖြင့် ချမ်းသာမဖက် ဆင်းရဲ သက်သက်ဖြစ်သော ဒုက္ခအစုအပုံကြီး ချုပ်ငြိမ်းသွားတော့သည်။

(ဤသို့လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် စက်ရဟတ် အလည်ရပ်၍ ဒုက္ခစပ်သိမ်း ချုပ်ပြတ်ငြိမ်းလျက် ဘဝဇာတ် သိမ်းပါတော့သည်)

အချိန်က လူကိုစားသည်။

နာရီရက်လ၊ နှစ်တွေက၊ စားကြလူတွေကို။
တနှစ်ကုန်ပြီး၊ တနှစ်ကြီး၊ ချီးနှီးသက်တွေ ရင့်သကို။
ကုသိုလ်ကျန်းမာ၊ ပညာစီးပွား၊ မတိုးပွား၊ လျော့ပါး
နေ့စဉ်ကို။
ရုပ်နာမ်အစု၊ ပေါ်တိုင်းရှု၊ စားမှုအချိန်ကို။
တတိတတိ၊ စားလေဘိ၊ တို၏သံသာကို။

အချိန်က လူကိုမစားစေနှင့်

မေ့လျော့နေက၊ လူ့ဘာလ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင် ရှည်လှသည်။
အချိန်ကိုစားလျှင်၊ သံသာခွင်၊ တကယ်ပင်တိုလှသည်။
ပေါ့လျော့နေက၊ ယောဂီလှ၊ အချိန်က မျိုဝါးသည်။
အချိန်ကမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရားမတက်ပြီ။
အချိန်ကိုမျိုဝါး၊ ယောဂီကား၊ တရားတက်မြန်သည်။
အချိန်တိုင်းလေးစား၊ ရှူသူကား ၊တရားတိုးတက်သည်။
အချိန်တိုင်းရှုကာ၊ ယောဂီမှာ၊ သံသာတိုလေမည်။

အပျင်းဆင်ခြေ

အေးလွန်း ပူလွန်း၊ မိုးချုပ်လွန်းနှင့်၊ စောလွန်းတထွေ၊ ဆာလောင်လေလွန်း၊ ဗိုက်ပြည့်လွန်းဟု၊ ပြည်္ဆန်းဆင်ခြေ၊ အထွေထွေသည်၊ ပျင်းလေသူတို့သဘောတည်း။

သံဝေဂ လေးမျိုး

စိတ္တုတြာသ၊ သြတ္တပ္ပနှင့်၊ ဉာဏ ဓမ္မာ၊ ဤလေးဖြာ မှတ်ပါ သံဝေဂ။

သံဝေဂဝတ္ထု လေးမျိုး

ဖြစ် အို နာ သေ၊ ဆင်းရဲတွေ့၊ လေးထွေ အပါယ။
အတိတ် အနာ၊ ဝဋ်နှစ်ဖြာ၊ ကြောင်းချာကြီးဒုက္ခ။
ယခုဘဝ၊ အာဟာရ၊ ရှာရကြီးဒုက္ခ။
ထိတ်လန့်စရာ၊ ဖြစ်ဖို့ရာ၊ ရှစ်ဖြာ အကြောင်းပ။
သံဝေဂဝတ္ထု၊ ကြောင်းရှစ်ခု၊ မျှော်ရှုဆင်ခြင်ကြ။

သံဝေဂဉာဏ်၊ လွန်ထက်သန်၊ ပြင်းထန် ဝီရိယ။
ဝီရိယကြီးမား၊ ယောဂီကား၊ တရားမြန်မည်ပ။
ဝီရိယနည်းပါး၊ ယောဂီကား၊ တရားနှေးမည်ပ။
အပျင်းထူငြား၊ ယောဂီကား၊ တရားဘယ်မရ။

မကြောက်သူများ

ဆင် မြင်း ဥသဘ၊ ပုရိသ၊ လေးဝ ဇာနည်များ။
ခြင်္သေ့တဖြာ၊ ရဟန္တာ၊ ကင်းကွာ ကြောက်တရား။
ဆင် မြင်း လူ နွား၊ ထိုသူကား၊ ကြီးမားအတ္တစွဲ။
ရဟန္တာကား၊ ပယ်သတ်ထား၊ ကင်းငြား အတ္တစွဲ။

တရားတိုးတက်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စမများ၊ အအိပ်ပါး၍၊ စကားလဲနည်း၊ ဖော်ရောင်လွယ်လျက်၊ မတွဲမိတ်ဆိုး၊ လိုဆိုးကင်းလတ်၊ ပြီးမသတ်ဘဲ၊ မရပ်မနား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ တရားမြန်မြန် ရမည်တည်း။

တရားဆုတ်ယုတ်ကြောင်း ၇ ပါး

ကိစ္စထွေပြား၊ အအိပ်များ၍၊ စကားလဲပြော၊ ဖော်မက်မော လျက်၊ ဆိုးသောမိတ်ရှိ၊ လိုဆိုးပြည့်၍၊ မိမိတရား၊ မပြီးငြားဘဲ၊ စိတ်အားလက်လျော့၊ အိမ်ပြန် ပေါ့၊ ဘယ်တော့ တရားရမည်တည်း။

စေတောခိလတရား ၅ ပါး

ဘုရား တရား၊ သံဃာများနှင့်၊ သုံးပါးသိက္ခာ၊ ယုံမှားရာ၊ စိတ်မှာ ငြောင့်ရှူးသည်။

အားထုတ်ဖေါ်အား၊ ဒေါသပွားချ၍၊ ပြစ်မှားလေရာ၊ ထိုအခါ၊
စိတ်မှာ ငြောင့်စူးသည်။
စိတ်မှာစူးဝင်၊ ငြောင့်ရှိလျှင်မူ၊ တွင်တွင်မှတ်ရန်၊ မြဲမှတ်ရန်
စိတ်သန် မည်တတ်ပြီ။

(စေတောခီလ = စိတ်မှာ စူးသောငြောင့်)

သစ္စာ ၄ ပါး

မသိလျှင်တွယ်၊ သိလျှင်ပြယ်၊ တွယ်မိလျှင်ဘေး၊
ပြယ်လျှင်အေး။

အကြောင်းသစ္စာ အကျိုးသစ္စာ

ဖြစ်စေ ရောက်စေ၊ ဤနှစ်ထွေ၊မှတ်လေ အကြောင်းများ။
ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဖြစ်စေတာ၊ တဏှာ မြဲမှတ်သား။
အကြောင်း သမုဒယ၊ ပယ်သတ်က၊ ဒုက္ခငြိမ်းပြီးသား။
လမ်းမှန်မဂ္ဂ၊ ပွားများက၊ နိဂ္ဂောဓ ဆိုက်ရောက်သွား။

မြင်ဆဲ၌ စိတ်အစဉ်

(က) မြင်ဆဲဆင်းဓာတ်၊ မြင်လတ်စစ္စာ။
မြင်ပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ကာ။
သဏ္ဌာန်ဒြပ်၊ ပညတ်ပေါ်လာ။
မည်နာမ၊ သိရ နောက်ဆုံးမှာ။

ကြားဆဲ၌ စိတ်အစဉ်

(ခ) ကြားဆဲအသံဓာတ်၊ကြားလတ်စစ္စာ။
ကြားပြီးတရား၊ စဉ်းစားပြန်ကာ။

သဗ္ဗာန်ဒြပ်၊ သိလတ်ပြီးခါ။
မည်နာမ၊ သိအပ် နောက်ဆုံးမှာ။

နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

(ဂ) အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဖွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေသည်။
သာယာတပ်စွဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်။
အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာပွားတော့်သည်။
လောဘစည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်ပဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။

နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ

(ဃ) အဆင်းမြင်က၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ ကင်းတော့်သည်။
မတပ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ မသိမ်းပြီ။
မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင်ခံစားသည်။
သို့ပါသော်လဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။
ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။
မြင်တိုင်းရှုမှတ်၊ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
(က၊ ခ၊ ဂ၊ ဃ၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ကွန်ဒြေငါးပါး ကြီးစိုးကြပုံ

သောတာအင်္ဂါ၊ ကြောင်းလေးဖြာ၊ သဒ္ဓါကြီးစိုးသည်။
သမ္မပ္ပဓာန၊ ဤလေးဝ၊ ဝီရိယကြီးစိုးသည်။
ပဋ္ဌာန်သတိ၊ လေးပါးရှိ၊ သတိကြီးစိုးသည်။

သမာဓိမှာ၊ ဈာန်အရာ၊ မှန်စွာကြိုးစိုးသည်။
လေးပါးသစ္စာ၊ သူ့အရာ၊ ပညာကြိုးစိုးသည်။

ဣန္ဒြေငါးပါး ညီမျှပါစေ

သဒ္ဓါနှင့်ပညာ

သဒ္ဓါနည်း၍၊ ပညာကဲလျှင် ကောင်းကျစ်စဉ်းလဲတတ်သည်။
ပညာနည်း၍၊ သဒ္ဓါကဲလျှင် ယုံလွယ်တတ်သဖြင့် မယုံ
ကြည်သင့်ရာကို ယုံကြည်မိတတ်သည်။

ဝီရိယနှင့် သမာဓိ

ဝီရိယနည်း၍၊သမာဓိကဲလျှင်ထိန်မိဒွဝင်တတ်သည်။
ပျင်းရိ ငိုက်မျဉ်းတတ်သည်။
သမာဓိနည်း၍၊ဝီရိယကဲလျှင် ဥဒ္ဓစ္စဝင်တတ်သည်။
ပုံ့လွင့်တတ်သည်။
သတိဆို ပိုတယ်မရှိ။

လောကီဓမ္မတာ၊ လူတို့မှာလျှင်၊ သဒ္ဓါမဆွန့်၊ ကွန့်၍ဖြိုး
ဝှန်၊ ဉာဏ်မလွန်နှင့်၊ သားမွန်လိမ္မာ ၊ ဤအရာ ၌၊ ပညာမဖက်၊
သဒ္ဓါတက်က၊ နက်၏ ဆင်းရဲ၊ အမြဲမှန်စွာ၊ သဒ္ဓါနှန့်ဆွန့်၊ တွန့်၍
ဉာဏ်ကွန်၊ ပညာလွန်သော်၊ ဝက်နှံကောက်ကျစ်၊ ကျိုးမဖြစ်ဘူး၊
စင်စစ် ထိုပြီ၊ သမာဓိများ၊ ပျင်းရိပွား၏၊ အားထုတ်လွန်က၊ ပြန့်တတ်
စွာင့်၊ ဝီရိယဆိုး၊ ညဉ့်ကိုနိုးမူ၊ သူခိုးဖြစ်တတ်၊ ဟူတုံလတ် ၏၊
မပြတ်စိတ်က၊ သတိမ,လေ့၊ ညီမျှသော်သာ၊ ကျိုးထင်ရာခဲ့၊
သေချာမှတ်သိ၊ မလွန်ဘိနှင့်၊ ဉာဏ်ရှိ ယောကျ်ား၊ မှားလတ်သောခါ၊
ဆေးလွန်နာကို၊ ဆရာ နောက်ဆက်၊ အကုခက်သို့၊ ဖျက်၍အမြဲ၊
ပြင်နိုင်ခဲ့၏။ (မဃဒေဝလင်္ကာ၊ ၁၉၂)

ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား၊ မရှုငြား၊ ဖုံးထား အဝိဇ္ဇာ။
လျောင်းထိုင်ရပ်သွား၊ ရှုမှတ်ငြား၊ ကင်းသွား အဝိဇ္ဇာ။
အဝိဇ္ဇာစင်၊ ဝိဇ္ဇာဝင်၊ ကင်းစင် ကိလေသာ။
လျောင်း ထိုင် ရပ်သူ၊ သွားတတ်သူ၊ ပြုသူမရှိပါ။
စိတ်လှုံ့ဆော်ငြား၊ လေလှုပ်ရှား၊ လူသွားသည်ဟု ခေါ်ရုံသာ။
မောင်းသူမောင်းလို့၊ နွားဆောင်ပို့၊ လှည်းတို့သွားသည့် ပုံပမာ။
စိတ်ကမောင်းလို့၊ လေဆောင်ပို့၊ လူတို့ သွားသည်ခေါ်ရတာ။
မောင်းသူစိတ်ထား၊ လေနှင့်နွား၊ လှည်းကားသွားသူ
ယှဉ်စပ်ပါ။
လေဟုန်တိုက်လွှင့်၊လှေပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်စရာ။
လေးညှိုဟုန်လွှင့်၊ မြားပြေးလင့်၊ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်စရာ။
ဝါယောလှုပ်ရှား၊ ရုပ်ကိုသွား၊ သိထားအမှန်ပါ။
ရုပ်သေးရုပ်များ၊ ကြိုးစွမ်းအား၊ လှုပ်ရှားနည်းတူစွာ။
ဤရုပ်ကိုကား၊ စိတ်စွမ်းအား၊ ရုပ်သွားထိုင်လျောင်းပါ။
ကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော၊ ကျိုးသဘော၊ မှတ်လော အမှန်ပါ။
အကြောင်းကင်းငြား၊ ကိုယ့်စွမ်းအား၊ ရုပ် သွား ထိုင်သူ
မရှိပါ။
ယင်းသို့မှန်သိ၊ ငါဒိဋ္ဌိ၊ ကင်း၏အမှန်ပါ။

၃၂ ကောဋ္ဌာသတွင် ပါဝင်သော
မဟာဘုတ် ရုပ်ကြီးများ

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်၊ နှစ်ဆယ်ပထဝီ၊ လေးလီ တေဇော
ခြောက်ဝါယော၊ မှတ်လော လေးဆယ့်နှစ်။

နှစ်ဆယ် ပထဝီ

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။

(ဤကောဋ္ဌာသ နှစ်ဆယ်တွင် ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

အာပေါ ဆယ့်နှစ်သွယ်

သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

(ဤဆယ့်နှစ်ပါးတွင် အာပေါဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

လေးလီ တေဇော

သန္တပ္ပနတေဇော – အဖျားရှိန် အပူငွေ့။
ဇီရဏတေဇော – အိုမင်းရင့်ရော်စေသော အပူငွေ့။
ဒါဟတေဇော–မခံသာအောင် အလွန်ပူသော အပူငွေ့။
ပါစကတေဇော – အစာချေသော ဝမ်းမီး အပူငွေ့။

(ဤလေးပါးတွင် တေဇောဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

ခြောက်ဝါယော

ဥဒ္ဓင်္ဂမဝါယော – အထက်သို့ဆန်သောလေ။
အဓောဂမဝါယော – အောက်သို့စုန်သောလေ။
ကုစ္ဆိသယဝါယော–အူ၏ပြင်ပဝမ်းတွင်း၌တည်သောလေ။
ကောဋ္ဌာသယဝါယော – အူအတွင်း၌တည်သောလေ။
အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိဝါယော – အင်္ဂါကြီးငယ်ကို လျှောက်သောလေ။

အဿာသပဿာသဝါယော – ထွက်သက်ဝင်သက်လေ။
(ဤခြောက်ပါးတွင် ဝါယောဓာတ် လွန်ကဲ၏။)

တဏှာသုံးပါး

ကာမဂုဏ်ငါး၀၊ တပ်မက်ခြင်း၊ **ကာမတဏှာ**တည်း။
မြဲတယ်ယူဆ၊ တပ်မက်ခြင်း၊ **ဘ၀တဏှာ**တည်း။
ပြတ်တယ်ယူဆ၊ တပ်မက်ခြင်း၊ **ဝိဘ၀တဏှာ**တည်း။

တဏှာတရာ့ရှစ်

တဏှာသုံးပုံ၊ ခြောက်ဆာရုံ၊ မြောက်တုံ့ တစ်ဆယ့်ရှစ်။
သန္တာန်နှစ်သွယ်၊မြောက်ပွားဆွယ်၊သုံးဆယ့်ခြောက်ပါးဖြစ်။
ကာလသုံးဖြာ၊ မြောက်ပြန်ကာ၊ တရာရှစ်ပါးဖြစ်။

ဒုစရိုက်နှင့် သုစရိုက်

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ မကောင်းကျင့်၊ မှတ်လင့် ဒုစရိုက်။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ဖြင့်၊ ကောင်းမွန်ကျင့်၊ မှတ်လင့် သုစရိုက်။

ကာယဒုစရိုက် သုံးပါး

သက်သတ်ခိုးခြင်း၊ မှားယွင်းကာမ၊ ဤသုံး၀၊ မှတ်ကြ
ကာယကံ။

၀စီဒုစရိုက် လေးပါး

မုသားကုန်းတိုက်၊ ရိုင်းမိုက်ကြမ်းညစ်၊ အနှစ်မပါ၊ ပြောဆိုတာ၊
လေးဖြာ **၀စီကံ**။

မနောဒုစရိုက် လေးပါး

သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလိုတွေးကြံ၊ သူပျက်ရန်ကို၊ ကြံစည် စဉ်းစား၊
အယူမှား၊ သုံးပါး မနောကံ။
ကိုယ်သုံးနှုတ်လေး၊ စိတ်တွေးသုံးသာ၊ ဤဆယ်ဖြာ၊ မှတ်ပါ
ဒုစရိုက်။

သုစရိုက်

ဒုစရိုက်တရား၊ ရှောင်ကြဉ်ငြား၊ ဆယ်ပါး သုစရိုက်ကံ။
ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရပယ်လေးတန်။
သုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ လားရနှတ်နိဗ္ဗာန်။
ဒု သု ဆယ်ခိုင်၊ ကျင့်မဏ္ဍိုင်ကို၊ ကိုယ်တိုင်တိုက်
တွန်း ချီးမွမ်းစိတ်တူ၊ လေးယောက်လူ၊ ကျိုးတူခံစံရ။

မင်္ဂလာ ဒုစရိုက်ပယ်စဉ်

သက်သတ်ခိုးမှု၊ ကာမေသုနှင့်၊ မုသားမိစ္ဆာ၊ ကင်းပြတ်ကွာ၊
မှတ်ပါ သောတာပန်။
သကဒါဂါမ်၊ ပယ်သတ်ရန်၊ ကျမ်းဂန်မပြည့်စုံ။
ပိသု ဖရုသ၊ ဗျာပါဒ၊ ပြတ်က အနာဂါမ်။
သမ္ဖပ်အဘိဇ္ဈာ၊ ကင်းသောခါ၊ မှတ်ပါအရဟန်။
ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ကျမ်းမိန့်ချက်၊ လေးနက်မှတ်ကြရန်။

အတွင်းရန်သူနှင့် အပြင်ရန်သူ

အပြင်ရန်သူ၊ အောင်နိုင်မူ၊ ထိုသူပြန်၍ ရှုံးနိုင်သည်။
အတွင်းရန်သူ၊ အောင်နိုင်မူ၊ ထိုသူပြန်၍ မရှုံးပြီ။

တဏှာအကြို့က် မလိုက်နှင့်

တဏှာအကြို့က်၊ သင်လိုလိုက်၊ သင်မိုက်လှလေပြီ။
တဏှာဆွဲရာ၊ သင်လိုက်ပါ၊ သင်သာ ဆင်းရဲမည်။
တဏှာနွားသိုး၊ ချိုရိုက်ချိုး၊ ဆတိုး ချမ်းသာမည်။

အလှူတတ်လျှင် မဂ်ဖိုလ်ဝင်

ဒါနဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သီလဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
ဘာဝနာဆင်ခြင်၊ ပီတိဝင်၊ သူ့ပင်ရှုရမည်။
သူ့မရှုလျှင်၊ ငါကောင်ထင်၊ ခင်မင် စွဲလမ်းသည်။
ရှုမိလိုက်လျှင်၊ ရုပ်နာမ်မြင်၊ ထိုပြင် ကြောင်းသိသည်။
ရုပ်နာမ်ကြောင်းမျှ၊ သိလေက၊ စူဋ္ဌ သောတာမည်။
မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက်၊ပေါ်ပျောက်လိုက်၊ ဉာဏ်၌ သက်ဝင်သည်။
ပျောက်တာချည်းမြင်၊ ကြောက်ဖွယ်ထင်၊ ပြစ်မြင်ငြီးငွေ့သည်။
ငြီးငွေ့သည့်တာ၊ လွတ်လိုပါ၊ ထပ်ခါ ဆင်ခြင်သည်။
ဆင်ခြင်ပြီးခါ၊ သခ်ါရာ၊ ညီစွာ ရှုတော့သည်။
ရှေ့နောက်လျော်လျှင်၊ ပုထုဇဉ်နွယ်ဝင်ပြတ်တော့သည်။
ပုထုန္နယ်ပြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ ဆိုက်လတ် မဂ်ဖိုလ်မည်။
ဆိုက်ရောက်ပြီးလျှင်၊ ပြန်ဆင်ခြင်၊ ဤတွင် ပစ္စဝေက်မည်။
ဒါနဖြင့်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။
သီလဖြင့်ပင်၊ မဂ်ဖိုလ်ခွင်၊ ရှုလျှင် ရောက်နိုင်သည်။

သူတော်ကောင်းတို့လျှုနည်း ၈ မျိုး

စင်ကြယ်မွန်မြတ်၊ လျောက်ပတ်သောခါ။
ရွေးချယ်အပ်စပ်၊ မပြတ်လှူရာ။
လှူဆဲတသီး၊ လှူပြီးပြန်ခါ။
ဝမ်းမြောက်လှ၊ ဒါန သပ္ပုရိသာ။

သူတော်ကောင်းတို့၏ဒါန ၅ ပါး

ယုံကြည်၍လှူ၊ ရိုသေလှူ၊ ပေးလှူသင့်လျော်ခါ။
ငြိတွယ်မရှိ၊ ကိုယ့်မထိ၊ သူ့ထိ ကင်းစေရာ။
သူမြတ်ဒါန၊ ဤငါးဝ၊ မုချ ကျိုးများတာ။

ဒိဋ္ဌဓမ္မကျိုးပေးသော ဒါန

နိရောဓမှ၊ ထ,စ ရဟန္တာ။
စင်ကြယ်ပစ္စည်း၊ အားကြီး စေတနာ။
အဂ်ါလေးပါး၊ စုံငြား အလှူမှာ။
ခုဘဝ၊ မုချ ကျိုးပေးတာ။

ဝဋ်သုံးပါး

ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ ကြောင်းကျိုးစပ်လျက်၊ ထပ်ကာ ထပ်ကာ၊ ဖြစ်ပျက်တာ၊ ခေါ်ရာ ဝဋ်ပေတည်း။

ကိလေ ကမ္မ၊ ဝိပါက၊ သုံးဝ ဝဋ်များတည်း။

ဥပဓိ ငါးပါး

အဘိသင်္ခါရ၊ ကိလေသနှင့်၊ ခန္ဓကာမာ၊ လေးမျိုးမှာ၊
မှတ်ပါ ဥပဓိ။
ဥပဓိကင်းရာ၊ နိဗ္ဗာန်မှာ၊ လွန်စွာ ချမ်းသာဘိ။

ဝိဇ္ဇာသုံးပါး ရှစ်ပါး

သုံးပါး ဝိဇ္ဇာ၊ ပု ဒိ အာနှင့်၊ ငါးဖြာနောက်ထပ်။
ဝိပဿီစေတော၊ မနောမယိဒ္ဓိ၊ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊ ဒိဗ်သောတ၊ ပေါင်းက
ဝိဇ္ဇာရှစ်။

စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါး

သဒ္ဓါ သတိ၊ ဟိရီ ဩတ္တပ္ပ၊ ဝီရိယနှင့် သုတပညာ၊
ခုနှစ်ဖြာတည့်၊ ဘောဇ္ဈင်္ဂန်၊ စျာန် ၄ ကြိမ်ထား၊
တဆယ့်ငါး၊ မှတ်သား စရဏ။
တနည်း–သူတော်ဥစ္စာ၊ ခုနစ်ဖြာနှင့်၊ဘောဇ္ဈင်္ဂန်၊ စျာန် ၄
ကြိမ်ထား၊ တဆယ့်ငါး၊ မှတ်သား စရဏ။

သဒ္ဓါ၏ လက္ခဏာဒီ

ယုံကြည်တတ်သော၊ သဘောရှိသည်။
ကြည်လင်စေရေး၊ ပြုပေးတတ်သည်။
မနောက်ကျုံဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲထင်သည်။
သဒ္ဓါဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ မပွင့်ခါ၊ ပွင့်ပါသော်ငြား၊ ပယ်သုံးလား။
သက်ရှည်လှစွာ၊ နတ်ဗြဟ္မာ၊ မိစ္ဆာ အယူမှား။
ပစ္စန်ဒေသ၊ ဇစ္စန္ဓ၊ ကင်းထ သိဉာဏ်များ။
အကွဏရှစ်ဖြာ၊ စောမြတ်စွာ၊ သေချာ ဟောမိန့်ကြား။

သီလပျက်စီးခြင်း၏ ဆိုးကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ ပျက်စီးငြားမူ၊ စည်းပွားလည်း ပျက်၊ နာမည်ပျက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်လျင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်း ဆိုက်လတ်၊ သတိလွတ် လျက်၊ ရောက်လတ် ဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

သီလစင်ကြယ်ခြင်း၏ ကောင်းကျိုးများ

သီလခေါ်ဆို၊ ကိုယ်ကျင့်တရား၊ စင်ကြယ်ငြားမူ၊ စီးပွားတိုး လျက်၊ နာမည်တက်၍၊ ရွံ့ရှက်ကြောက်ကင်း၊ ပွဲလယ်ချဉ်း၏၊ သေခြင်းဆိုက်လတ်၊ သတိကပ်လျက်၊ ရောက်လတ် နတ်ဝယ်၊ ဤ ငါးသွယ်၊ ရဖွယ် ကောင်းကျိုးတည်း။

ပါဏာတိပါတ၏ ဆိုးကျိုးများ

ညှဉ်းဆဲသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၏၊ များလတ်ရောဂါ၊ မကျန်းမာဘူး၊ အင်္ဂါချို့ယွင်း၊ ဖောက်ပြန်ခြင်း ကြောင့်၊ ရုပ်ဆင်းမလှ၊ ချိုးမကျာဘဲ၊ ကွဲရချစ်သူ၊ မုန်းသူပေါများ၊ ကြောက်စိတ်များ၏၊ ကြီးမားစိုးပူ၊ နှိပ်စက်သူနှင့်၊ ရန်သူလည်းများ၊ ဆုတ်အင်အားနှင့်၊ သူများသတ်ဖြတ်၊ သေရတတ်၍၊ သေလတ်ပြီးခါ၊ ပယ်လေးရွာ၊ ရောက်ရာလမ်းကြောင်း အမှန်တည်း။

ပါဏာတိပါတ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့သက်မသတ်၊ ရှောင်ကြဉ်လတ်မူ၊ မကပ်ရောဂါ၊ လွန်ကျန်းမာလျက်၊ ရှည်စွာအသက်၊ ကြောက်မဖက်ဘဲ၊ စိတ်လက်ချမ်းသာ၊ ပူကင်းကွာလျက်၊ အင်္ဂါပြည့်ဝ၊ အချိုးကျလျက်၊ လှပကိုယ်လက်၊ မနှိပ်စက်နိုင်၊ မသတ်နိုင်၊ မြဲခိုင်ကောင်းကျိုးတည်း။

အဒိန္နာဒါနဏ၏ ဆိုးကျိုးများ

ပိုင်ရှင်မပေးငြား၊ သူများဥစ္စာ၊ ခိုးလုပါမူ၊ လေးဖြာအပယ်၊ သူ၏နယ်တည့်၊ အကယ်၍များ၊ လူဖြစ် ငြားမူ၊ ရှားပါးဥစ္စာ၊ ရခဲစွာမို့၊ မွဲပြာဆင်းရဲ၊ ရလဲကြာရှည်၊ မတည်ပျောက်ပျက်၊ မင်းနှိပ်စက်၍၊ စိတ်လက်မရွှင်၊ လိုအင်မပြည့်၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ရ၏ဆိုးကျိုး များစွာတည်း။

အဒိန္နာဒါန ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

မခိုးဥစ္စာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝ၊ လိုရာရ၍၊ ရှာရလွယ်ကူ၊ ရပြန်မူလည်း၊ ရန်သူမဖျက်၊ မပျောက်ပျက်ဘဲ၊ တိုးတက်ပွားစည်၊ စည်းစိမ်တည်၏၊ လေးလီပါယ်ရွာ၊ မကျပါဘဲ၊ နတ်ရွာသုဂတိ၊ လားရာဘီသည်၊ ရ၏ကောင်းကျိုး အမှန်တည်း။

မိစ္ဆာစာရ၏ ဆိုးကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မရှောင်ရှားဘဲ၊ ပြစ်မှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူပေါများ၊ ချစ်သူရှားဖ၏၊ ယောကျ်ားမပီ၊ မ,မပီဘဲ၊ မကြည်အိန္ဒြေ၊ ကျက်သရေမရှိ၊ ဟိရိမကပ်၊ သြတ္တပ်ကင်းကွာ၊ အဂိါချိုးတဲ့၊ ရိုန်စော်မဲ့၍၊ ချိုးတဲ့ဥစ္စာ၊ ဆင်းရဲရှာ၏၊ ကွဲကွာချစ်သူ၊ သောကဆူလျက်၊ စိတ်ပူ ပြင်းပြ၊ ခိုးကြောင့်ကြနှင့်၊ လားရဒုဂ္ဂတိ၊ ဆင်းရဲဖိသည်၊ ရ၏ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မိစ္ဆာစာရ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

သူ့လင်သူ့မယား၊ မပြစ်မှားဘဲ၊ ရှောင်ရှားလေမူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ရန်သူကင်းငြား၊ ချစ်သူများ၍၊ ယောကျ်ားပီသ၊ ချမ်းသာလှ၏၊ ကြောင့်ကြစိုးပူ၊ မရှိမူဘဲ၊ ချစ်သူနှင့်တွဲ၊ ပျော်ရွှင်မြဲမို့၊ စိတ်လဲရွှင်ကြည်၊ မျက်နှာကြည် သည်၊ နတ်ပြည်သို့ဖြောင့်တန်း သူ၏လမ်း။

မုသာဝါဒ၏ ဆိုးကျိုးများ

မုသာဝါဒီ၊ ထိသူသည်ကား၊ ပလီပလာ၊ သစ္စာ မတည်၊ ပြောတတ်သည်မို့၊ မပီစကား၊ မညီသွားနှင့်၊ ပုပ်ငြားပါးစပ်၊ ကိုယ်ခြောက်ကပ်လျက်၊ ညစ်ထပ်အိန္ဒြေ၊ ကိုယ်နေမလှ၊ သြဇာကျလျက်၊ နှုတ်ကကြမ်းထော်၊ စိတ်လျှပ်ပေါ်၍၊ သေသော်ဒုဂ္ဂတိ၊ လားရာဘီသည်၊ ရ၏၊ ဆိုးကျိုးများစွာတည်း။

မုသာဝါဒ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

လှည့်စားလိမ်ညာ၊ ရှောင်ကြဉ်ခွာ၍၊ သစ္စာ စကား၊ ပြောဆိုငြားမူ၊ စကားလည်းပီ၊ သွားလည်းညီ၍၊ သားရည်စိုပြေ၊ ကိုယ်နေလှပ၊ အချိုးကျ၏၊ နှုတ်ကချိုသာ၊ ထက်သြဇာနှင့်၊ စိတ်မှာတည်လျင်း၊ ပုံလွှင့်ကင်း၍၊ ခံတွင်း နံကြိုင်၊ သင်းပုံလှိုင်သည်၊ ပိုင်ပိုင်တက်လှမ်း နတ်တို့နန်း။

သုရာမေရယ၏ ဆိုးကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ သောက်စားပါမူ၊ ရောဂါလည်းများ၊ ခိုက်ရန်ပွား၍၊ စီးပွားလည်းပျက်၊ နာမည်ပျက်၏၊ ကြောက်ရွံ့မဲ့လျင်း၊ သတိကင်းလျက်၊ လုပ်ခင်းဆောင် တာ၊ မေ့လျော့ကာဖြင့်၊ ပညာလည်းမဲ့၊ ဉာဏ်နှံ့နဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ဆင်ခြင်၊ မြော်မြင်မရှိ၊ ပြုမိပြုရာ၊ ပြုတတ်စွာ၏၊ ဝါစာဖရူ၊ ပိသု မုသာ၊ ထင်ရာပြောကြား၊ သမီးသား လည်း၊ စိတ်ထားမတည်၊ ဟိရီမကပ်၊ သြတ္တပ်မယှဉ်၊ ကတညုတ (ကတင်ညုတ)၊ ကတဝေဒီ၊ မသိတတ်ငြား၊ ဇိုးသမားသည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

သုရာမေရယ ရှောင်ကြဉ်ကျိုးများ

အရက်သေစာ၊ ရှောင်ကြဉ်ပါမူ၊ ရောဂါလည်း ကင်း၊ ခိုက်ရန်ရှင်း၍၊ သတင်းကောင်းပြေး၊ ရပ်တိုင်းမွေး ၏၊ လုပ်ရေးဆောင်တာ၊ ရှိသောခါလည်း၊ မကွာသတိ၊ လုပ်ဆောင်ဘိ၏၊ ဖွားတည့်လေငြား၊ သမီးသားလည်း၊ စိတ်ထားတည်ကြည့်၊ ဟိရီသြတ္တပ်၊ အစဉ်ကပ်လျက်၊ မြဲချပ်သတိ၊သူ့မှာရှိသည်၊ ဂတိဖြောင့်တန်း ထက်သို့လှမ်း။

သူတော်ကောင်း၏ ဂုဏ်ရနံ့

စပယ်ကြက်ရုံး၊ ဂမုံးနှင်းဆီ၊ ပန်းထွေလီတို့၊ လေပြည်လေညှင်း၊ သူဆောင်ကြဉ်း၍၊ ပျံ့သင်းမွှေးကြိုင်၊ လေအောက်လိုင်လည်း၊ မလိုင်လေညာ၊ မမွှေးသာဘူး၊ ဆယ်ဖြာသုစရိ၊ စုံညီပြည့်မှု၊ ထိုသည့်သူ၏၊ မွှေးကြူ သင်းပျံ့၊ ဂုဏ်ရနံ့ကား၊ ပျံ့နှံ့အောက်ထက်၊ လေဆန်တက်၍၊ ဘဝဂ်တိုင်ထိ၊ ပျံ့လိုင်ဘိသည်၊ သူ၏သီလ ဖြူသောကြောင့်။

လူမိုက်နှင့် လူလိမ္မာ ခြားနားချက်

အဝိဇ္ဇာနှင့်၊ တဏှာနှစ်ပါး၊ ကြောင်းရင်းများကြောင့်၊ ငါးပါးခန္ဓာ၊ ခြောက်ဖြာ အာယတန၊ ဖဿ ခြောက်ထွေ၊ ဝေဒနာ ခြောက်ပါး၊ လူမိုက်အားလဲ၊ ဖြစ်ပွားပေါ်လာ၊ လူလိမ္မာလဲ၊ ဖြစ်လာဤနည်း၊ တူသည်ချည်းရှင့်–

သို့တည်းမှန်ငြား၊ လူနှစ်စား၏၊ ခြားနားမတူ၊ အချက်မူကား၊ မိုက်သူတရား၊ မကျင့်ငြား၍၊ တရားမယှဉ်၊ မသိမြင်ဘဲ၊ ပိတ်ပင်အဝိဇ္ဇာ၊ ယှဉ်တဏှာကြောင့်၊ ခါခါ ဘဝ၊ ဖြစ်ပြန်ရလျက်၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ပင်လယ်ဝေ၏–

တထွေမှတ်ရာ၊ လူလိမ္မာကား၊ သံသရာဇာတ်ရှုပ်၊ ဆင်းရဲထုပ်ကို၊ ရှင်းဖြိုတ်ဖြေကာ၊ လွတ်လိုတာကြောင့်၊ ရှစ်ဖြာမဂ္ဂင်၊ မြတ်ကျင့်စဉ်ကို၊ တွင်တွင်ကြိုးစား၊ ကျင့်ကြံ ပွားရှု၊ တရားသိမြင်၊ တဏှာစင်လျက်၊ မဝင်အဝိဇ္ဇာ၊ ရှင်းရှင်းကွာရှု၊ သံသရာဇာတ်၊ ချုပ်ငြိမ်းပြတ်သည်၊ လွတ်လပ် ချမ်းသာရပြီတည်း။

နှစ်သစ်မင်္ဂလာသဝဏ်လွှာ

နှစ်ဟောင်းကုန်ပျောက်၊ နှစ်သစ်ရောက်၊ ထွန်းတောက်မင်္ဂလာရှိပါစေ။
နှစ်သစ်မင်္ဂလာ၊ ဒီချိန်ခါ၊ စိတ်မှာညစ်မဲကင်းပါစေ။
နှစ်သစ်ချိန်ခါ၊ များသတ္တာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
တနှစ်ပတ်လုံး၊ စိတ်ဖြူဖုံး၊ ရွှင်ပြုံးကြည်သာရှိပါစေ။
ကုသိုလ် ကျန်းမာ၊ ပညာ စီးပွား၊ ဒီရေလား၊ တိုးပွားကြပါစေ။

ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး

ဒေါသကြီးက၊ ရုပ်မလှဘဲ၊ ဒါနမကူ၊ ကျွဿာထူသော်၊ ထိုသူဆင်းရဲ၊ ခြွေရံနည်း၊ ဖြစ်မြဲကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသကြီးပေ၊ ရုပ်ဆိုးလေလည်း၊ ပေးဝေလှူလျှင်း၊ ကျွဿာကင်းသော်၊ ပေါခြင်းဥစ္စာ၊ ခြွေရံသာ၊ ဖြစ်ရာ ကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသနည်းက၊ ရုပ်ဆင်းလှလည်း၊ ဒါနမကူ၊ ကျွဿာထူလျှင်၊ ထိုသူမွဲပြာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။

ဒေါသနည်းက၊ ရုပ်ဆင်းလှ၍၊ ဒါနပြုလျင်း၊ ကျသာကင်းသော်၊
ပေါခြင်းဥစ္စာ၊ခြွေရံသာဖြစ်ရာကံကြောင့်တည်း။
(အံ ၁၊၅၂၃၊ မလွိကာသုတ်)

ဥပေက္ခာ ၁၀ ပါး

ဆဋ္ဌင်ဗြဟ္မာ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ်၊ တတြဈာန်ပါရီ။
တတြမဇ္ဈတ်၊ ကောက်ယူလတ်၊ ဖ ရုပ်တူလေဘိ။
ဝိပဿနာ၊ သခ်ါရု၊ မှတ်ရှုသညာတည့်။
ဝေဒနုပက္ခာ၊ ဝေဒနာ၊ သေချာကောက်ယူဘိ။
ဝီရိယုမှာ၊ ဝီရိယာ၊ မှန်စွာကောက်ယူဘိ။
ဥပေက် ၁၀ ပါး၊ ယူပုံများ၊ ခွဲခြားမှတ်လေဘိ။

စောင့်စည်းလျှင် ချမ်းသာ

ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း၊ နှုတ်စောင်စည်း၍၊ စောင့်စည်းစိတ်မှာ၊ ဤသုံးဖြာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။

ဘဝင် မမြင့်နှင့်

ပညာကင်းဘိ၊ မနှိုင်းညှိဘဲ၊ ဇာတိပုည၊ မဟတ္တဖြင့်၊ မာနအရာ၊ ကဲမိုးစွာဖြင့်၊ ငါသာမင်းဟူ၊ ပဇာတူဟု၊ အယူမောက်ကြွား၊ မထောင်လွှားနှင့်၊ တောင်ကားမြင့်ကြီး၊ မီးကားရှိန်ပူ၊ သံမူမာကြော၊ ဘက်မဲ့သောဟု၊ ရေကြောသတ္တို၊ မသိ၍သာ၊ ကြိမ်းပရာသို့၊ ပမာပုံမှီး၊ မာန်မူကြီး၍၊ တောင်မီးသံလား၊ မကြိုးဝါးလင့်၊ ရေအားကြီးတွေ့၊ ဝဲဟုန် မွေ့၍၊

တိုက်တွေ့သောခါ၊ မကြာမတင်၊ အလျင်သဖြင့်၊ တောင်မြင့်မီးပူ၊ သံမာမူ
လည်း၊ မြူသာဖြစ်၍၊ စင်စစ် ကြွေမွ၊ ပျောက်ပျက်ရ၏။

(မဃဒေဝ၊၂၀၃)

သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့် ကိုယ့်ဂုဏ်နိမ့်၏

သူကိုချီးမြှောက်၊ ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်၏၊ ယွင်းဖောက် အလို၊
ဝန်မတိုနှင့်၊ သူ့ကိုဂုဏ်နှိမ့်၊ ကိုယ်ဂုဏ်နိမ့်၏၊ စည်းစိမ်အရာ၊
သူချမ်းသာ၌၊ ဣသာမပြု၊ ဝမ်းမြောက်ရှု လော့၊ သူ့ကိုစောင့်မှ၊ သူက
ကိုယ့်ကို၊ ကြည်ညိုမေတ္တာ၊ စောင့်နိုင်ရာ၏။ (မဃဒေဝ၊၁၈၅)

ဥပါသကာ

ရတနာသုံးရပ်၊ မြဲဆည်းကပ်မူ၊ ထိုသည့်သူ၊ မှတ်ယူ
ဥပါသကာ။ (အမျိုးသား ဥပါသကာ၊ အမျိုးသမီး ဥပါသိကာ)

အသီးတရာ အညာတခု

အသီးတရာ၊ အညာတခု၊ ပမာရှု၍၊ စိတ်ဟုမည်ငြား၊ ဤတပါး
မျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်းကွပ်က၊ လူ့ရပ်နတ်ရွာ၊ ဗြဟ္မာ
နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်၏။ (မဃဒေဝ လင်္ကာသစ်)

စိတ်ကိုထိန်းသူနှင့် မထိန်းသူ

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည့်၊
ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်း ညာဏ်ရှင်၊ သမ္မဇ္ဈနှင့်၊
အစဉ်ချုန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလွှပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့ခိုင်
ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်၊ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

မြင်နိုင်ခဲစွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ် ပါသည့်၊ ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေ ခွတ်၊ ထင်တိုင်းလွှတ်၍၊ မကွပ်မထိန်း၊ ညွတ်တိုင်းယိမ်း က၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊ ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်း ရဲသည်၊ မိုက်မဲသူတို့ လမ်းစဉ်တည်း။

ကောင်းမှု

ဘဝပေါင်းစု၊ သောင်းအထုတွင်၊ ကောင်းပြု ကောင်းပြော၊ ကောင်းသဘောနှင့်၊ ကောင်းသောနှလုံး၊ တဖြောင့်သုံး၍၊ သက်လုံးစင်ဖြူ၊ ထိုသည့် သူကား၊ " ငါမူကောင်းမှု၊ အစုစုကို၊ ဆည်းပြုခဲ့မိ၊ ရတော်တိ" ဟု မိမိပြုမူ၊ သန့်စင်ဖြူ၍၊ ပြစ်မြူမနှော၊ ဤသဘောကို၊ တွေးတောမိ တိုင်း၊ ပီတိလှိုင်းဖြင့်၊ ယှက်သိုင်းရစ်လည်၊ ချမ်းမြေ့ကြည်လျက်၊ ဤသည်ဘဝ၊ နောင်ဘဝနှင့်၊ ဘဝဆက်ဆက်၊ သံသာစက်တွင်၊ စိတ်လက်ကြည်သာ၊ ရုပ်လန်းဖြာ၍၊ ချမ်းသာကောင်းကျိုး၊ ဒိဂုတိုးသို့၊ ဖွံ့ဖြိုးကြီးကျယ်၊ ပွင့်လန်းကြွယ်သည်၊ ထက်ဝယ်နတ်ထံစံ ဘို့တည်း။

မကောင်းမှု

ဘဝစုံစု၊ သံသာထုတွင်၊ အပြုအပြော၊ သဘောမဖြူ၊ ထိုသည့် သူကား၊ "ငါမူမကောင်း၊ မှုအပေါင်းကို၊ ရင့်ညောင်းကြောရှည်၊ ပြုမိသည်မှာ၊ မှားခဲ့စွာ"ဟု၊ ကိုယ့် ဟာကိုယ်ပြု၊ ပြစ်သောင်ထု၏၊ ညစ်ကျုံဖြစ်တုံ၊ အိုးမလုံ က၊ အအုံပွင့်ရာ၊ ဆိုပမာသို့၊ မသာနှလုံး၊ မရွှင် ပြုံးနိုင်၊ သောကလှိုင်လျက်၊ သည်းဆိုင်ကြွေမျှ၊ ညှိုးခွေလျှ၍၊ စိတ်ကမလန်း၊ ရုပ်ညှိုးနွမ်းလျက်၊ ပင်ပန်းရိရှား၊ အောက် လမ်းသွား သည်၊ လေးပါးအပါယ် ဖြောင့်ဖြောင့်တည်း။

လူယောက်မ

သန္ဓေစိတ်ဓာတ်၊ ယုတ်ညံ့လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ တသက်ပန်မျှ၊ နည်းခံရလည်း၊ မောဟဖုံးဘိ၊ မှောင်အတိမို့၊ မသိတရား၊ ယောက်မလား၊ များလှအပြစ်တွေ။

လူလျာ

သန္ဓေစိတ်ဓာတ်၊ ကောင်းမွန်လတ်က၊ သူမြတ်တို့ထံ၊ ခါတရံမျှ၊ နည်းခံရလည်း၊ ခဏဖြင့်ပင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၍၊ သိမြင်တရား၊ လျာအလား၊ များလှ အကျိုးတွေ။

ရွှေအိုးကို လက်ညှိုးထိုးပြသူ

မေတ္တာကရုဏာ၊ ရှေးရှုကာဖြင့်၊ နာနာကျင်ကျင်၊ အပြစ်မြင်တိုင်း၊ သွန်သင်တတ်ရိုး၊ ပဏ္ဏိတ်မျိုးကို၊ ရွှေအိုး ညွှန်ကြား၊ သူအလားသို့၊ ဝပ်တွားဆည်းကပ်၊ ဆက် ဆံတတ်၊ များမြတ်အကျိုးတွေ။

တောထဲက ကျွဲကန်း

ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်မဲ့၊ သင်ယူမဲ့၍၊ ကင်းမဲ့ပညာ၊ ဉာဏ် တုံးပါမူ၊ မဟာမြိုင်လည်၊ ကျွဲကန်းနှယ်၊ ခက်ဖွယ်ကြုံရသည်။

ဆရာကောင်းထံ နည်းခံ

ဆရာကောင်းထံ၊ နည်းနာခံ၍၊ သင်အံကြံကျင့်၊ပညာပွင့်သော်၊ ကိုယ်ကျင့်စုံညီ၊စိတ်တည်ကြည်၊ ရွှင်ကြည်ချမ်းမြေ့ပါသတည်း။

သမထကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ်

ကသိဏ်း တဆယ်၊ အသုဆယ်၊ တဆယ် နုသတိ။
ဗြဟ္မဝိဟာ၊ လေးပါးသာ၊ လေးဖြာ အာရုပ်ထည့်။
ဧကသည်၊ ဝဝတ္ထာန်၊ ပေါင်းပြန် လေးဆယ်ရှိ။

ဓမ္မရုန့် သင်းပျံ့ကြိုင်လှိုင် ဘဝင်တိုင်
တရားတော်

ဓမ္မရုန့် သင်းပျံ့ပါစေ

နှစ်ဟောင်းကုန်ပျောက်၊ နှစ်သစ်ရောက်၊ ပိတောက်ရွှေဝါ ပွင့်ပြီလေ။
တကျောင်းလုံးနံ့၊ မွှေးရုန့်၊ သင်းပျံ့ကြိုင်လို့၊ လှိုင်ပြီလေ။
ပိတောက်လည်းပွင့်၊ ဥဇော်လည်းပွင့်၊ အဆင့်တိုး အောင်ကြိုးစားလေ။
ဓမ္မရုန့်၊ ပြည်လုံးနံ့၊ သင်းပျံ့ကြိုင်လို့၊ လှိုင်ပါစေ။
တလောကလုံး၊ တရားဖုံး၊ ရွှင်ပြိုးကြည်သာရှိပါစေ။

ဣသာမဏ်၊ သူရှုတ်ပွေ၏

ကာမဘုံသား၊ လူနတ်များတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန်ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါ လည်း၊ ဣသာမဏ်၊ သူရှုတ်ပွေ၍၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်းစစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတလီ၊ ကြံစည် တတန်၊ ချဲ့ရန်မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်၊

ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြ သဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင် က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချချမ်းသာရေး ပေတည်း။ (မဟာစည်ဆရာတော်၊ သဇ္ဈပဥ္ဇသုတ်တရားတော်)

ချမ်းသာတိုးပွားကြောင်း

သတိအာရက္ခော ကရဏီယော။
သတိအစောင့်အရှောက် မြဲရမည်။
သတိသမံ ဉာဏ်မြေကတုတ် ပညာစွမ်းချွန်းနှင့်အုပ်။
ပြောပြုတွေးလျှင် သတိယှဉ် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့်ချုပ်။
ကာလဒေသ၊ ပုဂ္ဂလကို၊ နှိုင်းဆထောက်ချင့်၊ သင့်
မသင့်ကို၊ ဉာဏ်ဖြင့်ဝေဖန်၊ စိတ်ထားမှန်လျက်၊
သည်းခံစိတ်ရှည်၊ များကျိုးရည်၍၊ ပွားစည်မေတ္တာ၊
ကျင့်သူမှာ၊ ချမ်းသာတိုးပွားသည်။

ပစ္စည်းကုန်ခန်းကြောင်း

ပျက်တာမပြင်၊ ပျောက်လျှင်မရှာ၊
သေချာမထား၊ သုံးငြားပစ္စည်း၊
မသိမ်းဆည်း၊ ပစ္စည်းကုန်ခန်းကြောင်း။

ပစ္စည်းပေါများကြောင်း

ပျက်တာလည်းပြင်၊ ပျောက်လျှင်လည်းရှာ၊
သေချာ သိမ်းထား၊ သုံးငြားပစ္စည်း၊
သင်သိမ်းဆည်း၊ပစ္စည်း ပေါများကြောင်း။

ဓမ္မဒ္ဒေသ ၄ ပါး

၁။ အို နာ သေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့ မမြဲပါတကား။
၂။ စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနဲ့လှချေပါတကား။
၃။ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမှာပါတကား
၄။ လိုမပြည့်ဝ၊အာမရ၊ တဏှာ ကျွန်ချည်းပါတကား။
ဓမ္မဒ္ဒေသ၊ ဤလေးဝ၊ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။
(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ရဋ္ဌပါလသုတ်တရားတော်)

သံယောဇဉ်

ဝဋ်ဆင်းရဲမှု၊ မလွတ်ရအောင်၊ ချည်နှောင်တတ်ပါ၊ တရားမှာ၊
ခေါ်ရာသံယောဇဉ်။

နှိုင်းယှဉ်ချက်

ဥပုသ်စောင့်သွား၊ တရားနာသော်၊
ဘိတ်ဆုံးနောက် နား၊ ထောင့်ကြားကမျှော်။
မျက်တောင်စင်းလို့၊ ငိုက်ရင်းအိပ်ပျော်၊
တရားဆုံး၊ တုံးလုံး စက်တော်ခေါ်။
ဇာတ်ရုံဇာတ်ပွဲ၊ မဲမဲမှောင်မှောင်၊
သူထက်ငါသွား၊ ရှေ့နား ရောက်အောင်။
မတ်တတ်ကြည့်လို့၊ မျက်စိကြောင်တောင်၊
အာရုံကျင်း၊ အလင်း မငိုက်ပေါင်။

တရားရကြောင်း

အဖေါ်မမင်၊ ကိုယ်တည်းပင်၊ တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
အပြောရှောင်ကြဉ်၊ ကျောင်းခန်းဝင်၊တွင်တွင်အားထုတ်သင့်အလုပ်။
မနားမရပ်၊ ကြားမပြတ်၊ ဒလစပ်အားထုတ် သင့်အလုပ်။
သမာဓိရရန်၊ မဂ်ဆိုက်ရန်၊ သန်သန်အားထုတ်သင့် အလုပ်။

ခုကောင်းပါစေ

ရှေးကကောင်းလို့ ခုကောင်းတယ်၊
ခုကောင်းလျှင်၊ နောင်ကောင်းပါလိမ့်မယ်။
ရှေးကဆိုးလို့ ခုဆိုးတယ်၊
ခုဆိုးလျှင်၊ နောင်ဆိုးပါလိမ့်မယ်။

သတိပဋ္ဌာန်၏ အကျိုး

သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မစက်ကို၊ ဝန်ခံချက်နဲ့ ဒို့မြတ်စွာ။
ဟောမိန့်ပုံမှာ၊ ထိုတရားကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ။
အလွန်ကြာလျှင်၊ ခုနစ်နှစ်နဲ့၊ ရဟန္တာစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ။
စွဲမှုကျန်တောင်၊ နာဂမ်လောက်တော့၊ ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့ ဧကန်ပါ။
မြန်သူဆိုလျှင်၊ ခုနှစ်ရက်နဲ့၊ ထိုဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်ပါ။
ရဲရင့်ခိုင်မာ၊ ဝန်ခံချက်နဲ့၊ ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့တာ။
နိဗ္ဗာန်လိုသူ၊ မယုံမှားနဲ့၊ မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်ပါ။

သတိပဋ္ဌာန်၊ ကိုယ်သန္တာန်၊ အမြန်ပွားစေရာ။
သို့ပွားပါမှ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ မုချဧကန်ပါ။
(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး)

တရားအားထုတ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

ယောဂီအများ၊ သင်တို့ကား၊ ဘာများလို၍၊ ရှုသနည်း။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုအရာ၊ ငြိမ်းတာလို၍၊ ရှုပါသည်။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ထိုအရာ၊ ဘယ်ခါငြိမ်းဖို့၊ ရှုသနည်း။
ယခုလဲငြိမ်း၊ နောင်လဲငြိမ်း၊ အမြဲငြိမ်းဖို့၊ ရှုပါသည်။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငြိမ်းဘို့ရာ၊ ဘာကိုရှုသနည်း။
ဆင်းရဲမှန်စွာ၊ ငြိမ်းဘို့ရာ၊ ခန္ဓာငါးစုရှုပါသည်။
မမြဲဆင်းရဲ၊ ငါမစွဲ၊ အမြဲသိအောင် ရှုပါသည်။

ဈာန် အပွနှာ ဥပစာ

စူစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်လေရာ။
အာရုံထဲတွင်၊ နစ်မြုပ်ဝင်၊ ခေါ်တွင်အပွနှာ။
ဈာန်အနီးတွင်၊ တည်ငြိမ်လျှင်၊ ခေါ်တွင် ဥပစာ။

အာရမ္မဏူ၊ လက္ခဏူ၊ နှစ်ဆူကွဲလေသည်။
(အာရမ္မဏူပနိဇ္ဈာနဈာန်၊ လက္ခဏူပနိဇ္ဈာနဈာန်)
သမထဈာန်၊ ဝိပဿနာဈာန်၊ နှစ်တန်ကွဲလေသည်။
ပညတ်ကိုမှု၊ ရှုမှတ်က၊ သမထဈာန် ခေါ်သည်။
လက္ခဏာသုံးရပ်၊ မြဲရှုမှတ်၊ ဝိပဿနာဈာန်ခေါ်သည်။

မိတ်ဆွေကောင်းမှာရှိသည့် အင်္ဂါရုပ်

ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်၊ လေးစားဖွယ်၊ တသွယ်ချီးမွမ်းရာ။
စကားဆိုတတ်၊ သည်းခံတတ်၊ ပြောတတ်နှက်နဲ့စွာ။
မသင့်မညွှန်း၊ သင့်ရာညွှန်း၊တိုက်တွန်းမိတ်ကောင်းသာ။

ဘဝတန်ဖိုး

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရားအသက်၊ ရှည်သည်ထက်လဲ၊ ဖြစ်ပျက်လေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်သာမျှ၊ အသက်ရှင်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။ (**မဟာစည်ဆရာတော်**)

တရားအားထုတ်နည်း

ဘာဝနာကို၊ အားထုတ်လို၊ ဒီလိုပြုပါလေ။
တောတောင်အရိပ်၊ သစ်ပင်ရိပ်၊ တိတ်ဆိတ်ရာမှာနေ။
တင်ပျဉ်ခွေကာ၊ ခါးဖြောင့်ကာ၊ ငြိမ်စွာထိုင်ပါလေ။
အာရုံဆီသို့၊ သတိပို့၊ ရှုဘို့ တည်ထားလေ။
ပါဠိတော်က၊ နည်းညွှန်ပြ၊ ဤမျှသာဘဲလေ။
နေရာအလိုက်၊ ကိုယ့်အကြိုက်၊ ထိုက်သလိုဘဲ ထိုင်နိုင်ပေ။
သို့သော်ထိုင်လျှင်၊ မပြုပြင်၊ အစဉ်ငြိမ်အောင်လုပ်။
ပြောင်းလျှင်ပြင်လျှင်၊လှုပ်ရှားလျှင်၊ သင့်တွင်သမာဓိပြုတ်။
ခြေမလှုပ်၊ လက်မလှုပ်၊ ထိုင်ပါတူကျောက်ရုပ်။
မလှုပ်မရှား၊ မပြောင်းငြား၊ တရားတက် အဟုတ်။

မင်းပျိုကိုယ့်တွက်ပေ

ရန်သူဝိုင်းထား၊ ထိုယောကျ်ားကား၊ ပြေးသွားဖို့ရာ၊ လမ်းပေါက်သာလျက်၊ ပြေးမထွက်၊ လမ်းတွက်မဟုတ်ချေ။

မစင်လူးလျှင်၊ အေးကြည်လင်သည့်၊ ရေစင်ရှိလျက်၊ မဆေးရက်၊ ကန့်တွက် မဟုတ်ချေ။

အနုပ္ပကမ်း၊ ဘေးဘျမ်းများစွာ၊ သံသရာမှ၊ ထွက်ရာ လမ်းမ၊ သမထ,ဝိဿနာ၊ကိလေသာဘင်၊ သန့်စင်လျှော် ဆေး၊ ရေအေးလေးမင်္ဂ၊ ရှိပါလျက်နှင့်၊ မထွက်ပြေးလို၊ မဆေးလို၊ မင်းပျို ကိုယ့်တွက်ပေ။

(မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်ကြီး)

အပါယ်မလားသူများ

တိသရဏာ၊ ငါးသီလ၊ မဲချစာရေးတံ။
ဆယ့်ငါးရက်ဆွမ်း၊ဝါသင်္ကန်း၊လျှုဒါန်းသောင်ရေကန်။
ကျောင်းလှူတဝ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပုညရှိသူမှန်။
သောတာလိုဘဲ၊ ဂတိမြဲ၊ သူလဲပယ်မပြန်။

(မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး)

ဓာတ်ကြီးလေးပါး

ပထဝီဓာတ်

ကြမ်းတမ်း၊ မာခက်၊ ချောညက်တမည်။
တည်ရာကိစ္စ၊ သူက ပြုသည်။
ခံလင့်ဆောင်ရေး၊ ပေါ့လေးထင်သည်။
ပထဝီဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

အာပေါဓာတ်

အရည်တနည်း၊ ယိုစီးတမည်။
စိုထိုင်းဖွဲ့ထွား၊ တိုးပွါးစေသည်။
စေးကပ်ပူးတွဲ၊ လုံးခဲထင်သည်။
အာပေါဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

တေဇောဓာတ်

အပူ အနွေး၊ အအေးတမည်။
ပုဇွေ့ပေးလျက်၊ ရင့်ကျက်စေသည်။
နူးညံ့စေကြောင်း၊ ဆင့်လောင်းပေးသည်။
တေဇောဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

ဝါယောဓာတ်

ထောက်ကန်တောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်။
ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်။
သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်။
ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

(မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး)

ပမာဒ= မေ့လျော့ခြင်း

ဒုစရိုက်တရား၊ ပြုသူများ၊ သူ့အားမေ့လျော့ခေါ်သည်ပင်။
ကာမဂုဏ်ငါးပါး၊ စိတ်လွှတ်ထား၊ သူ့အား မေ့လျော့ခေါ်သည်ပင်။

လူသူနှင့် မလူသူ

မလူမတန်း၊ ဆင်းရဲလမ်း၊ လူဒါန်းချမ်းသာသည်။
မပေးလူက၊ မွဲပြာကျ၊ လူမှပေါကြွယ်သည်။
နည်းနည်းလူက၊ များများရ၍၊ လူကများများ၊ ပိုမိုများသည့်၊
စီးပွားဥစ္စာ၊ ရတတ်ပါဟု၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊
မှတ်ကြ ဒါနအကျိုးတည်း။

သမထနှင့် ဝိပဿနာ

စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုမှတ်က၊ သမထဘာဝနာ။
စိတ်တည်ရုံသာ၊ မကပါဘဲ၊ နှစ်ဖြာရုပ်နာမ်၊ သိမြင်ရန်၊
ရှုပြန်ဝိပဿနာ။

၁၅၀၀ ကိလေသာတွက်ပုံ

နာမ်တေပည်၊ ရုပ်နိပ္ပန်၊လက္ခဏ်ရုပ် ၄ (လေး)။
သန္တာန်နှစ်ဝ၊ မြှောက်ဆင့်က၊ တရာ့ငါးဆယ်ရေး။
ဆယ်ကိလေသာ၊ မြှောက်ဆင့်ကာ၊ ငါးရာတထောင်တွေး။

တဏှာအစစ် ၁၀၈

တဏှာသုံးတန်၊ တည်ထားပြန်၊ အာ,ကာ,သန် နှင့်မြှောက်။
တဏှာအစစ်၊ တစ်ရာ့ရှစ်၊ ဖြစ်၏ သေချာပေါက်။

တုံလေးတုံ

၁။ မှားမှန်အဖြစ်၊ စစ်ဘိခဲ့ တုံ၊
၂။ မှားမှန်ဝေခွဲ၊ သိခဲ့ဘိ တုံ၊
၃။ မှားမှန်ဝေခွဲ၊ ပြောခဲ့ဘိ တုံ၊
၄။ အမှားလှန်၊ အမှန်ကျင့်ခဲ့ တုံ။

(ဆရာတော် အရှင်အာဒိစ္စဝံသ)

ပူဇော်ထိုက်သူ

အဆင်းစသား၊ အရုံများ၌ကင်းငြားရာဂ၊ ကင်းဒေါသ၊
မောဟကင်းရှင်းသူ။
မကင်းသေးလဲ၊ ကင်းအောင်ပဲ၊ အမြဲအားထုတ်သူ။
ကိုယ်တွင်းသန္တာန်၊ ငြိမ်းအေးမှန်၊ ဆယ်တန်သုစရိုက်ပြည့်ဝသူ။
ပူဇော်ထိုက်လှ၊ ပူဇော်ကြ၊ ဗုဒ္ဓမိန့်တော်မူ။

စောင့်စည်းလျှင်ချမ်းသာ

ကိုယ်ကိုစောင့်စည်း၊ နှုတ်စောင့်စည်း၍၊ စောင့်စည်းစိတ်မှာ၊
ဤသုံးဖြာ၊ ချမ်းသာဆောင်ပေသည်။

ကျောင်းလှူရကျိုးများ

ဆွမ်းကိုလှူက ခွန်အားရ။ အသက်နှံးလှူက အဆင်းလှ။
ယာဉ်ကိုလှူက ချမ်းသာရ။ ဆီမီးလှူက မျက်စိလှ။
ကျောင်းဆောက်လှူက လုံးစုံရ။ တရားညွှန်ပြ နိဗ္ဗာန်ရ။
(သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ကိဒဒသုတ်)

သစ်သီးဥယျာဉ်၊ ပန်းဥယျာဉ်၊ ထိုပြင်လမ်းတံတား။
ရေအိုးစင်လှူ၊ ရေတွင်းလှူ၊ ကျောင်းလှူကြသူများ။
အမြဲထာဝရ၊ ကြည်နူးရ၊ ပွားကြ ကုသိုလ်များ။
(သံယုတ်ပါဠိတော်၊ ဝနရောပသုတ်)

ဆင်းလှသက်ရှည်၊ ချမ်းသာသည်၊ အားစည် ဉာဏ်တိုးပွား။
ချမ်းပူကင်းသကို၊ မိုးမစို၊ ကျောင်းကိုလှူသူများ။

တောရိုင်းတိရိစ္ဆာန်၊ လေ နေ ဒဏ်၊ အမှုန်ကင်း ဝေးငြား။
နေအိမ်မရှား၊ ချမ်းသာများ၊ ရှူပွားနိုင်ကြ မြတ်တရား။
ကျောင်းထိုင်ရဟန်း၊ ဆွမ်းသင်္ကန်း၊ လှူဒါန်းလိုအပ်
ပစ္စည်းများ။
ရဟန်းတော်က၊ ဟောဖော်ပြ၊ ဒုက္ခငြိမ်းရမြတ်တရား။
ကျောင်းဒါယကာ၊ နာကြားကာ၊ချမ်းသာထွတ်ဖျားနိဗ္ဗာန်သွား။
(စူဠဝဂ္ဂပါဠိတော်၊ သေနာသနက္ခန္ဓက)

မေတ္တာသာရဏီယတရား

ကာယကံမေတ္တာ

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

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာတယ်။
သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
အများချစ်ခင်၊ ရှိသေချင့်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးတည်း၊ ညီလေညီညွတ်တယ်။
ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်
ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောက်မေတ္တာ

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

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း

မေတ္တာပွားရန်

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊
အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ၊
စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ၊
ကြည်လင်ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဒေါသမာန်မာနကင်းကြပါစေ၊ ရန်မူလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ရန်ငြိုးသိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
လိမ်ညာလှည့်ဖြား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲ
ရှောင်လွှဲကြပါစေ၊
ကုံးချောစကားရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ဝိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား
ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
သူပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
သူအကျိုးကို ဖျက်စီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်းအေးငြိမ်းကြပါစေ။

အားလုံးသတ္တဝါတွေ
ဥစ္စာဓန ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလစောင့်နိုင်ကြပါစေ၊
သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊
နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။
လိုအင်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

ဆုတောင်းမေတ္တာ

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာ တည်ပါစေ။
မေတ္တာစိတ်မြတ်၊အအေးဓာတ်၊ လွှမ်းပတ်ကမ္ဘာခြုံပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ 'အေးမြချမ်းသာရှိပါစေ။
သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရား၏ ထေရပွတ္တိအကျဉ်း

ကျေးဇူးတော်ရှင်ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ဘုရားသည် မြန်မာနှစ် ၁၂၉၀ ပြည့်၊ ဝါခေါင်လဆန်း ၈ ရက်(၁၉၂၈ ခုနှစ် ဇူလိုင်လ ၂၄ ရက်)၌ တောင်တွင်းကြီးမြို့၊ ပျဉ်းမရွာတွင် ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ဆရာတော်၏ ခမည်းတော်မှာ ဦးဖြူမင်းဖြစ်၍ မယ်တော်မှာ ဒေါ်ရွှေရည်ဖြစ်သည်။ ဆရာတော်သည် သားသမီး ၉ ယောက်နက် တတိယ သားဖြစ်သည်။

ဆရာတော်လျောင်းလျာသည် ပျဉ်းမရွာ မူလတန်းကျောင်း၌ စတုတ္ထတန်းအောင်သည်အထိ ပညာသင်ယူပြီးလျှင် အဘိုး အဖွားတို့၏ ဆန္ဒအရ တောင်တွင်းကြီးမြို့ တောရဇီမာန်ကျောင်းတိုက်သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်ပြီးလျှင် ကျောင်းသားငယ်အဖြစ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံသင်ရိုးစာပေများကို သင်ယူသည်။ ၁၅ နှစ်အရွယ်တွင် တောရဇီမာန်ကျောင်းတိုက်မှ တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဦးမာလာဝံသကို ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာပြု၍ ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်သည်။ ဘွဲ့အမည်မှာ ရှင်ဇနက ဖြစ်သည်။

ရှင်ဇနက၏ စာချဆရာတော် ဦးဝါသဝိန္ဒသည် ရှင်ဇနက ကို ခေတ်ပေါ် ပထမပြန်စာမေးပွဲများ အောင်ရေးအတွက် မရည်ရွယ်ဘဲ ပါဠိတော် အဋ္ဌကထာ ဋီကာ ကျမ်းဂန်များကို ကြည့်ရှုနားလည် သဘောပေါက်ရေးနှင့် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို ထဲထဲဝင်ဝင် သိမြင် သဘော ပေါက်ရေးကိုသာ ရှေးရှု၍ စာပေသင်ကြားပေးလေသည်။ ထို့ကြောင့် ရှင်ဇနက သည် ရှင်သာမဏေဘဝ၌ပင် ပါဠိတော်, အဋ္ဌကထာတို့ကို ကြည့်ရှု၍ ဗုဒ္ဓတရား၊တော်၌ စိတ်ဝင်စားလာခဲ့သည်။

ရှင်ဇနကသည် ၁၂၁၉ ခုနှစ် တန်ဆောင်မုန်းလပြည့်နေ့ (၁၉၄၇ ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာ ၂၈ ရက်) ၌ ထိုစဉ်က တောရဇီမာန် ဆရာတော် အရှင်ပဒုမမထေရ်ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ တောင်တွင်းကြီးမြို့၊ ရွှေအိုးရပ် ကုန်သည်ကြီး ဦးစိန်ညိုနှင့် ဇနီး ဒေါ်လှနှစ်တို့၏ ပစ္စယာနုဂ္ဂဟကို ခံယူလျက် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် မန္တလေးမြို့၊ အနောက်ပြင်၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်သို့ ကြွ၍ စည်ရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဦးကောသလ္လအထံ၌ ပိဋကတ်စာပေများကို ဆက်လက် လေ့လာဆည်းပူးသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့် စာချဆရာတော်ကြီးများနှင့် မန္တလေးမြို့ တောင်ပြင်နှင့် အနောက်ပြင်ရှိ ထင်ရှားသော ဆရာတော်ကြီးများထံ၌လည်း အခါအားလျော်စွာ လေ့လာဆည်းပူးခဲ့သည်။

အရှင်ဇနကသည် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်၌ ပိဋကတ်စာပေများကို လေ့လာဆည်းပူရင်း သွားရင်းဟန်လွဲသဘောဖြင့် ပိဋကတ် စာမေးပွဲများကို ဝင်ရောက်ဖြေဆိုရာ ပထမငယ်၊ ပထမလတ်၊ ပထမကြီးတန်းတို့ကို တကြိမ်စီ ဖြေဆိုရုံမျှနှင့်ပင် သက်သာ လွယ်ကူစွာ အောင်မြင်ခဲ့သည်။ စာချတန်းစာမေးပွဲ၌လည်း တနှစ်တည်းဖြင့် ကျမ်းရင်း ၃ ကျမ်းနှင့်ဂုဏ်ထူး ၅ကျမ်းတို့ကို ဖြေဆိုအောင်မြင်ခဲ့၍ **သာသနဓဇ သိရီပဝရမဟာစရိယ** ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ မန္တလေးမြို့၌ အလွန်ခက်လှသဖြင့် စာသင်သားအနည်းငယ်မျှသာ ဝင်ရောက်ဖြေဆိုနိုင်သော **သကျသီဟဟု** နာမည်ကြီးလှသည့် **ပရိယတ္တိသာသနဓဇဟိတ** အသင်း စာမေးပွဲ၌လည်း စာသင်တန်းရော စာချတန်းပါ **အရှင်ဇနက** သက်သာလွယ်ကူစွာ အောင်မြင်ခဲ့သဖြင့် **အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ပရိယတ္တိသာသနဟိတဓမ္မာစရိယ** ဘွဲ့တံဆိပ်ကို ရရှိခဲ့သည်။ ထို့နောက် မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်၌ပင်ကထိကအဖြစ် စာပေပို့ချနေခဲ့သည်။

၁၃၁၅ ခုနှစ်၌မူ ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနရိပ်သာ၌ သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာတရားကို လေးလတာမျှ ကြိုးစားအားထုတ်ခဲ့သည်။ ထို့နှစ် နတ္တော်လမှာပင် ဆင္ဆဲသဂါယနာ ပါဠိပဋိဝေဓက အဖွဲ့၌ ပါဝင်၍ သံဂါယနာတင်ရန် ကျမ်းစာများ သုတ်သင်ရာ၌ ကူညီဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

ခရစ်နှစ် ၁၉၅၇ ခုနှစ်မှ ၁၉၆၂ ခုနှစ်အထိ သီဟိုဠ်ကျွန်း (ယခု သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ)၌ သီဟိုဠ်ဗုဒ္ဓဘာသာနှင့် အင်္ဂလိပ်၊ သက္ကတ၊ သီဟဠနှင့် ဟိန္ဒီဘာသာတို့ကိုလေ့လာခဲ့သည်။

သီရိလင်္ကာမှ ပြန်ရောက်သောအခါတောင်တွင်းကြီးမြို့ မိခင်တိုက်ရင်းဖြစ်သော တောရဇိမာန်ကျောင်းတိုက်၌ တနှစ်ကျော်မျှ သာသနာ့တာဝန် ဆောင်ရွက်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ထပ်မံတရားအားထုတ်ရာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အမိန့်အရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယကဆရာတော်အဖြစ် သာသနာ့တာဝန်ကို ၅ နှစ်ကျော်မျှ ထမ်းဆောင်၍ မန္တလေး ရတနာပုံ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ၁ နှစ်ခွဲမျှ တာဝန်ထမ်းဆောင်ရသည်။

၁၉၇၇ ခုနှစ် ဖေဖော်ဝါရီလ၌မူ ဆရာတော်သည် ဒကာဒကာမများ တည်ထောင်လှူဒါန်းသော ကမ္ဘာအေးစေတီလမ်းရှိ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းသို့ ရွှေ့ပြောင်းသီတင်းသုံးလျက် ပြည်တွင်းပြည်ပ ယောဂီများအား တရားဟောပြောပြသခြင်း မြန်မာပြည်အတွင်း ပင့်ရာရာ မြို့များသို့ ကြွ၍ တရားစခန်းဖွင့်လှစ် ဟောပြောပြသခြင်း၊ ပြည်ပမှ ပင့်လျှောက်သည့် နိုင်ငံများသို့ ကြွရောက်တရားပြခြင်း၊

တရားစာပေ ရေးသားထုတ်ဝေခြင်း စသော သာသနာ့လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တပည့်ရဟန်းတော်များ၏ အကူအညီဖြင့် စွမ်းနိုင်သမျှ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည်။

ဆရာတော်ပြုစုသော စာအုပ်များမှာ မြန်မာဘာသာဖြင့် ၂၂ အုပ်၊ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ၉ အုပ် ဖြစ်သည်။ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများအနေနှင့်မူ ဟာသ်ာတ၊ မော်ဘီ၊ လယ်ဝေး၊ တမူး၊ မေမြို့၊ တောင်ကြီးမြို့တို့၌ ရှိကြသည်။

ပြည်ပ၌မူ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ တောင်အာဖရိက၊ အမေရိကန်နိုင်ငံတို့၌ ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်းခွဲများ ရှိကြသည်။