

ဂုဏ်နာမာရ်အောင်တောဂုဏ်ဓမ္မဂိုဏ်သာဓိအဓိဝထိ

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ ဓမ္မကထိကာ၊

ပြည်တွင်းပြည်ပ နယ်လှည့်သာသနာပြု၊

မြောက်ဦးဆရာတော်

ဝနုဝါသီအရှင်ဝါယာမိန္ဒ

အထူးအလုပ်ပေး

တရားစေတနာ

“မင်္ဂလာခုံမြို့နယ်၊ ဗုလဲမြို့သစ်၊  
 ရတနာမာရ်အောင်တောရ မေဇ္ဇရိပ်သာ၌  
 တရားအားထုတ်ကြသော ယောဂီများ  
 လိုက်နာရမည့် ခည်းကမ်းချက်များ”

- ၁။ တရားအားထုတ်သော ယောဂီများ (၉)ပါးသီလ  
 စောင့်ထိန်းကြရပါမည်။
- ၂။ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း ရှောင်ကြဉ်  
 ကြရပါမည်။
- ၃။ အကြောင်းကိစ္စအထူးမရှိပါက စကားပြောခြင်း  
 ရှောင်ကြဉ်ကြရပါမည်။
- ၄။ အချက်ပေးမောင်းထိုးသောအခါ ယောဂီများ  
 အားလုံး စုပေါင်းတရားထိုင်နေရာ ဓမ္မာနုံပေါ်သို့  
 မပျက်မကွက်လာရောက်၍ အားထုတ်ရပါမည်။

၅။ အချက်ပေးမောင်းထိုးသောအခါ တရားထိုင်ရာမှ အမှတ်ဖြင့်ထူ၍ စင်္ကြံ လျှောက်ကာ တရားမှတ်ကြရပါမည်။

၆။ ထိုင်မှတ် စင်္ကြံ မှတ်မှတစ်ပါးသောရပ်ခြင်း၊ လျောင်းခြင်း၊ ဣရိယာပုတ်များ၊ ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း စသော ကိုယ်အမူရာတို့၌ အမှတ်သတိဖြင့် ပြုလုပ်နေထိုင်ကြရပါမည်။

၇။ ယောဂီများ ကျန်းမာရေးမကောင်းလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ အကြောင်းကိစ္စရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း ဆရာတော်အား လျှောက်ထားခွင့်ပန်ပြီးမှ တရားထိုင် ပျက်ကွက်ခွင့်ရှိပါသည်။

# “တစ်နေ့တာအချိန်ဇယား”

## အချိန် (နာရီ)

## အကြောင်းအရာ

### မှ ထိ

နံနက်ပိုင်း(၄)နာရီမှ (၅)နာရီထိ	တရားထိုင်
(၅)နာရီမှ (၆)နာရီထိ	အရုဏ်စား/စကြို လျှောက်
(၆)နာရီမှ (၇)နာရီထိ	တရားထိုင်
(၇:၀၀) မှ (၇:၃၀) ထိ	စကြို လျှောက်
(၇:၃၀) မှ (၈:၃၀) ထိ	တရားနာ
(၈:၃၀) မှ (၉:၃၀)ထိ	ရေချိုး စကြို လျှောက်
(၉:၃၀) မှ (၁၀:၃၀) ထိ	တရားထိုင်
(၁၀:၃၀) မှ (၁၂:၃၀) ထိ	နေ့ဆွမ်းစား/နားချိန်
နေ့လည်(၁၂:၃၀)မှ (၁:၃၀)ထိ	တရားထိုင်
(၁:၃၀) မှ (၂:၀၀) ထိ	စကြို လျှောက်
(၂:၀၀) မှ (၂:၀၀) ထိ	တရားထိုင်
(၂:၀၀) မှ (၂:၃၀) ထိ	စကြို လျှောက်
(၂:၃၀) မှ (၄:၃၀) ထိ	တရားနာ

ညနေ (ငှာဝ) မှ (ရှားဝ) ထိ	ရေချိုး စင်္ကြံ လျှောက်
(ရှားဝ) မှ (ဖိုးဝ) ထိ	တရားထိုင်
(ဖိုးဝ) မှ (ဂူးဝ) ထိ	စင်္ကြံ လျှောက်
(ဂူးဝ) မှ (ခေးဝ) ထိ	တရားထိုင်
(ခေးဝ) မှ (ဇူးဝ) ထိ	တရားနာ
(ဇူးဝ) မှ (ဇူးဝ) ထိ	စင်္ကြံ လျှောက်/ညအိပ်ချိန်

### ရတနာသုံးပါးအားကန်တော့ရန်

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ ကယကံ၊  
ဝစီကံ၊ မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း  
ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေး  
ကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုး  
ငှာ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ  
တည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (မိဘဆရာသမား)  
တို့ကို အရိုအသေအလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍  
ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏အရှင်

ဘုရား။ ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ  
စေတနာတို့ကြောင့် တပည့်တော်တို့ အားထုတ်ဆဲ  
အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန-သီလ-စေတနာကံနှင့်  
တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူး  
ပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုရပါလိ၏ အရှင်ဘုရား။

“တရားအားထုတ်ခါနီး ပရိကံပြုရန်”

အဟံဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊  
မောစနတ္ထာယ၊ ဣမံ အတ္ထာနံ ဗုဒ္ဓဿ၊ ဓမ္မဿ  
သံယဿ အာစရိယဿ အတ္ထာယ ဇီဝိတံ  
နိယျာဒေမိ ပရိစ္ဆဇာမိ။

ဘန္တေ-အရှင်ဘုရား၊ အဟံ-တပည့်တော်  
သည်၊ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော-သံသရာကည်း  
ဟူသော ဝဋ်ဆင်းရဲဘေးအပေါင်းမှ၊ မောစနတ္ထာယ-  
လွတ်မြောက်ရပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဣမံအတ္ထာနံ-

ဤခန္ဓာငါးပါးကို၊ ဗုဒ္ဓဿ-မြတ်စွာဘုရားအား  
 လည်းကောင်း၊ ဓမ္မဿ-တရားတော်မြတ်အား  
 လည်းကောင်း၊ သံဃဿ-သံဃာတော် အရှင်မြတ်  
 အားလည်းကောင်း၊ အာစရိယဿ-ဆရာတော်မြတ်  
 အားလည်းကောင်း၊ အတ္ထာယ-အကျိုးငှာ၊ ဇီဝိတံ-  
 ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ နိယျာဒေမိ-အပ်နှင်းပါ၏။  
 ပရိစ္ဆဇာမိ-လှူဒါန်းစွန့်ကြဲပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဇီဝိတံ စဆမာနောပိ၊ သိက္ခာ ပဒါဟံ နစဇာမိ။

ဇီဝိတံ-ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ စဆမာနောပိ-  
 စွန့်လွှတ်ရငြားသော်လည်း၊ သိက္ခာပဒံ-ကိုယ်ကျင့်  
 သီလတော်မြတ်ကို၊ အဟံ-တပည့်တော်သည်၊  
 နစဇာမိ-မစွန့်လွှတ်ပါအရှင်ဘုရား။

အရှင်ဘုရား-တပည့်တော်များသည်  
 တရားအားထုတ်ဆဲ ခဏ၌ ကြောက်ခြင်း၊ လန့်ခြင်း၊  
 စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပူဆွေးခြင်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ စိတ်ဆင်းရဲ  
 ကင်း၍ အားထုတ်ဆဲ၊ အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန၊

သီလ၊ စေတနာကံနှင့်တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည်  
မဂ်ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်  
ပြုရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

**“တရားအားထုတ်ပြီး  
အနန္တောအန္တငါးပါးကို ပူဇော်ကန်တော့ရန်”**

ဣမာယဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ၊  
ဓမ္မံပူဇေမိ၊ သံဃံပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ မဂ်လေးတန်၊  
ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော ဤ  
လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးအား လျော်သောကျင့်ဝတ်  
ပဋိပတ်ဖြင့် ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ဓမ္မံ-တရားတော်  
မြတ်ကို၊ သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို၊  
မိဘဘိုးဘွား ဆရာသမားများကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏  
အရှင်ဘုရား။



# “ဆုတောင်းရန်”

အဒ္ဓါက္ကမာယ၊ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိ  
မရဏမှာ ပရိမုစ္ဆိဿာမိ။

ဣမာယ စန္ဒိပတ္တိယာ - မဂ်လေးတန်  
ဖိုလ်လေးတန်နိဗ္ဗာန်ဟုဆိုအပ်သော ဤလောကုတ္တရာ  
တရားကိုးပါးအား -

လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ကြောင့်၊ ဇာတိ ဇရာ  
ဗျာဓိ မရဏမှာ-ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်း၊  
နာရခြင်း၊ သေခြင်းကိုမှ အဒ္ဓါ-မချွတ်ဧကန်၊  
ပရိမုစ္ဆိဿာမိ-လွတ်မြောက်ရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

# “အပ္ပဝေရန်”

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် အမတခေမံ  
ပြည်နိဗ္ဗာန်ကို ဧကန်ထုတ်ချောက် ရောက်စေသော်  
ယနေ့ယခု အားထုတ်သမျှ မြတ်ဘာဂကို မိဘဆရာ

မျိုးသဟာနဲ့ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က  
အရင်းစ၍ ရှိသမျှလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ  
ရှိရှိသမျှ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှဝေသည်  
များထွေသာစုခေါ်စေသော် . . . . . ။

ကုသိုလ် အမျှ - အမျှ - အမျှ  
ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ ပို့သအပ်သော  
မေတ္တာနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်ရသော  
ကုသိုလ်မှန်သမျှတို့ကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစွာဖြင့်  
( သာဓု - သာဓု - သာဓု )

### “ မေတ္တာပို့လွှတ်ရန် ”



အထက်အရပ်မှာ များသတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲကြပါစေ၊ အန္တရာယ်ကင်း  
ဘေးတွေရှင်း လက်ငင်း ချမ်းသာကြပါစေ။



ချမ်းသာကြပါစေ။

❀ မေတ္တာနှလုံး ကိုယ်စီသုံး  
ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။

❀ မေတ္တာရန်သူ ဒေါသမှု  
အပူကင်းပါစေ။

❀ မေတ္တာရေချမ်း ကိုယ်စီဖြန်း  
အေးချမ်းကြပါစေ။

❀ ခန္တိနှလုံး ကိုယ်စီသုံး  
ရွှင်ပြုံးကြပါစေ။

❀ သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ်  
လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။

❀ သစ္စာလေးရပ် တရားမြတ်  
လှည့်ပတ်ကမ္ဘာ တည်ပါစေ။

❀ တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွမ်း

အေးချမ်းကြပါစေ။



တို့မေတ္တာစွမ်း ကမ္ဘာလွမ်း  
ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။

### “ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး မေတ္တာပို့”



ယနေ့ အရုဏ်ဆွမ်း လှူဒါန်းကြကုန်သော  
အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ -  
ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။  
ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။  
စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့  
ခန္ဓာဝန်ကို ရွတ်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။



ယနေ့ မွန်းတည့်ဆွမ်း လှူဒါန်းကြကုန်သော  
အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ -  
ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့

ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။



ယနေ့ အချို့ပွဲ လှူဒါန်းကြကုန်သော

အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ -

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့

ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။



ဖျော်ရည်လှူဒါန်းကြကုန်သော

အလှူရှင်မိသားစုတစ်တွေ

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာဖြင့် မိမိတို့  
ခန္ဓာဝန်ကို ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

“ဆွမ်းသုံးဆောင်ခါနီး ဆင်ခြင်ရန်”

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်  
မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊  
လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊  
ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမော  
ပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါ  
နိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်  
မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့  
အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂကို သုံးဆယ့်  
တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကုန်သော ဝေနေယျ ဒုက္ခိတ သုခိတ

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ကုသိုလ်ပြုလုပ် အကျွန်ုပ်တို့က  
အမျှတုဆိုလ် မေးဝေလို၏။ အမျှ ရကြ၍  
ချမ်းသာကြပါစေသော် . . . . .

(ကုသိုလ် အမျှ . . . အမျှ . . . . အမျှ)

ယူတော်မူကြပါကုန်လော့

(သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု)

**ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအား ဝန်ချကန်တော့ရန်**

**(အကျဉ်း)**

**(နေ့စဉ်ရွတ်သင့်သည်)**

- (၁) သမ္ဗညုတ ဘုရားရှင်များတို့၏ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၂) ဝဇ္ဇေတမုဒ္ဒါ အရှင်မြတ်များ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၃) အဂ္ဂသာဝက အရှင်မြတ်များ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၄) ရဟန္တာအရှင်မြတ်များတို့ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊



- (၅) ပစ္စုပ္ပန်၌ တော်စပ်သော မိခင်ကြီးနှင့် သံသရာ၌ တော်စပ်ခဲ့သော မိခင်များ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၆) ပစ္စုပ္ပန်၌ တော်စပ်သော ဖခင်ကြီးနှင့် သံသရာ၌ တော်စပ်ခဲ့သော ဖခင်များ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၇) တရားအသိတူးရအောင် ဟောပြောပေးကြသော လောကုတ္တရာ ဆရာသမားများ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၈) သီလဝိပဿနာတော်စပ်အပေါ်သို့ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၉) လောကီဝညာများကို သင်ပေးကြတုန်သော ဆရာသမားများ အပေါ်၌လည်းကောင်း၊
- (၁၀) မိမိတို့ အခက်အခဲရှိစဉ်က စားဝတ်နေရေး စောင့်ရှောက်ပေးဖူးတုန်ကြသော ထွေးဝေးရှင်အပေါင်း တို့အားလည်းကောင်း၊

ဤခင်ပွန်းကြီးဆယ်ပါးတို့အပေါ်၌ ဘုရားတပည့်တော်သည် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌လည်းကောင်း၊ သံသရာဘဝ၌ လည်းကောင်း သိ၍ ဖြစ်စေ၊

မသိ၍ဖြစ်စေ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှား၊ ကျူးလွန်၊ ကြံစည် ပြုလုပ်မိခြင်းကို သိရှိနားလည် စွာဖြင့် ဝန်ခံပါ၏။ ဝန်ချပါ၏။ တောင်းပန်ပါ၏။ ကန်တော့ပါ၏။

ဤကုသိုလ်စေတနာကြောင့် ဆိုးကျိုး ပေးဆဲ၊ ဆိုးကျိုးပေးလတ္တံ့သော အကုသိုလ်မှန်သမျှ အနန္တ တို့သည် ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင် လျှောက် ဘိသကဲ့သို့ ကင်းစင်လွင့်ပျောက်မထိရောက်တော့ဘဲ-

ကောင်းကျိုးအနန္တဖြစ်ထွန်းရပါလိ၏

မြတ်စွာဘုရား။ (၃-ကြိမ်)

ကောင်းကျိုးအနန္တဖြစ်ထွန်းရ၍ အား ထုတ်ဆဲ၊ အားထုတ်လတ္တံ့ဖြစ်သော ဒါန၊ သီလ၊ စေတနာကံနှင့်တကွ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် မဂ် ဉာဏ်သို့ ကျေးဇူးပြု၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုရပါလိ၏ မြတ်စွာဘုရား။

မှတ်ချက် ။ ။

လောကမှာ ဤမပြစ်မှာထို့က်တဲ့  
 ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကို ပြစ်မှားမိပါက ဘေးအတန်  
 တန်၊ ရန်အသွယ်သွယ် ဖြစ်တတ်ပြီး စီးပွားရေး  
 ပျက်စီးခြင်း၊ တရားအားထုတ်ပေမယ့် တရားရခါနီးမှာ  
 အထိတ်တလန့်ဖြစ်၍ ရင်တမောမော ဖြစ်နေပြီး  
 တရားမရဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ မဂ်တား၊ ဖိုလ်တား၊  
 အန္တရာယ်မှန်သမျှ ကင်းဝေးစေရန် စိတ်သန်၍  
 နေ့စဉ်ရွတ်ဖတ်ခြင်း တရားအားထုတ်ခါနီး ရွတ်ဖတ်  
 ခြင်းကြောင့် တစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အန္တရာယ်  
 ပြုခြင်းမှ ကင်းဝေးစေကြောင်း မေတ္တာလောင်း၍  
 ရှေ့အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

“ ငါးပါးခန္ဓာ - ဆင်းခြင်းပါ ”

ဣမေ ပဉ္စကခန္ဓာ

အနိစ္စာယ၊ မရိယန္တိ

မရဏံတံ၊ ဂမိဿာမိ

သဗ္ဗကာယံ၊ ခိပ္ပိယန္တိ။

မေ - အကျွန်ုပ်၏

ပဉ္စကခန္ဓာ - ခန္ဓာငါးပါး

နာမ်ရုပ် တရားတို့သည်။

အနိစ္စံ - မမြဲလေစွတကား။

ဒုက္ခံ - ဆင်းရဲလေစွတကား။

အနတ္တံ - အစိုးမရလေစွတကား။

အနိစ္စာယ - မမြဲခြင်းကြောင့်

ဒုက္ခာယ - ဆင်းရဲခြင်းကြောင့်

အနတ္တာယ - အစိုးမရခြင်းကြောင့်

မရိယန္တိ - သေကြေပျက်စီးရလတ္တံ့ပါတကား။

မရဏံတံ - သေရခြင်းသဘောကို

ဂမိဿာမိ - ရောက်ရလတ္တံ့ ၊

ဣမံသဗ္ဗကာယံ - အလုံးစုံသော

ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို၊ ခိပ္ပိယန္တိ - လူသူမနီး

တစပြင်ကြီးသို့ စွန့်ပစ်ရလတ္တံ့ပါတကား။

ငါသည် မှု့၍ သေရမည်။

အချိန်ပိုင်းသာလို့တော့သည်။

အသေမဦးခင်၊ ဉာဏ်ဦးစေအောင်၊

ကြိုးစားအားထုတ်ပါတော့မည်။

# 'အရိယာပထ (၄) ပါးရှုပွားနည်း'

၁။ လျှောင်းခိုက် လျှောင်းစဉ် သတိယှဉ် လျှောင်းချင်  
စိတ်နဲ့ လျှောင်းရုပ်မြင်။

လျှောင်းစဉ် လျှောင်းခိုက် သတိစိုက် ရှုလိုက်  
မှတ်ခါပွားစေချင်။

လျှောင်းဆဲ နာမ်ရုပ် လျှောင်းစဉ်ချုပ် အဟုတ်  
ဉာဏ်မှာမြင်။

အရိယာပထ ရွှင်လန်းပြ ဤကားနိဗ္ဗာန်မြင်။

၂။ ထိုင်ခိုက် ထိုင်စဉ် သတိယှဉ် ထိုင်စဉ်စိတ်နဲ့  
ထိုင်ရုပ်မြင်။

ထိုင်စဉ် ထိုင်ခိုက် သတိစိုက် ရှုလိုက် မှတ်ခါ  
ပွားစေချင်။

ထိုင်ဆဲ နာမ်ရုပ် ထိုင်စဉ်ချုပ် အဟုတ်  
ဉာဏ်မှာမြင်။

အရိယာပထ ရွှင်လန်းပြ ဤကားနိဗ္ဗာန်ဝင်။

၃။ ရပ်ခိုက် ရပ်စဉ် သတိယှဉ် ရပ်ချင်စိတ်နဲ့ ရပ်ရပ်မြင်။  
ရပ်စဉ် ရပ်ခိုက် သတိစိုက် ရှုလိုက် မှတ်ခါ  
ပွားစေချင်။

ရပ်ဆဲနာမ်ရုပ် ရပ်စဉ်ချုပ် အဟုတ် ဉာဏ်မှာမြင်။  
အရိယာပထ ရွှင်လန်းပြ ဤကားနိဗ္ဗာန်ဝင်။

၄။ သွားခိုက် သွားစဉ် သတိယှဉ် သွားစဉ်စိတ်နဲ့  
သွားရပ်မြင်။

သွားစဉ် သွားခိုက် သတိစိုက် ရှုလိုက် မှတ်ခါ  
ပွားစေချင်။

သွားဆဲ နာမ်ရုပ် သွားစဉ်ချုပ် အဟုတ်  
ဉာဏ်မှာမြင်။

အရိယာပထ ရွှင်လန်းပြ ဤကားနိဗ္ဗာန်ဝင်။

မှတ်ချက် ။

(ကြွ - လှမ်း - ချ - မြင် - ကြား - နံ - စား - ယိ - ကြံ  
စသည်ကိုလည်း ပေါ်တိုင်းသိပါလေ)

ကျေးဇူးရှင်မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

**ဩဝါဒကထာများ**

**(သစ္စာလေးပါး)**

၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာမှတ်။

၂။ ဖြစ်ပျက်မှုတွင် ငါ့ကောင်ထင်၊ ခင်မင်သမုဒယမှတ်

၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သည့်၊ ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်မှတ်။

၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင် ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင်မဂ်ဟုမှတ်။



‘လင်္ကာဆောင်ပုဒ်’

မူလနှစ်ဖြာ၊ သစ္စာနှစ်ခု၊ လေးခုအလွှာ၊  
 အင်္ဂါတစ်ဆယ့်နှစ်ပါး၊ တရားကိုယ်များနှင့်  
 သုံးဝါးအစပါ၊ နှစ်ရပ်မူလ၊ ဝဋ်သုံးဝနှင့်  
 ကာလသုံးဖြာ၊ ခြင်းရာနှစ်ဆယ်၊ ဤရှစ်သွယ်ကို၊  
 အလွယ်ကျက်မှတ်၊ သိစေအပ်သည်၊  
 သံသရာမှလွတ်ကြောင်းတည်း။  
 အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာရင်းခံ၊ ဥပါဒါန်၊  
 ကံကြောင့်ရုပ်နာမ်ပေါ်၊ အပင်မှမျိုး၊ မျိုးမှအပင်၊  
 အမျှင်မပြတ်၊ ဆက်စပ်သည့်ဟန်၊  
 ကံကြောင့်နာမ်ရုပ်၊ နာမ်ရုပ်ကြောင့်ကံ၊  
 အဖန်ဖန်ဖြစ်ပြန်နည်းအလျော်၊ ဗြဟ္မာ-သိကြား၊

စသည်များက၊ ထင်ရှားပြုပြင်၊ စီရင်ဖန်ဆင်း၊  
အကြောင်းရင်းကြောင့်၊ လူနတ်များစွာ၊ သတ္တဝါတို့၊  
ဖြစ်လာရမှု၊ မဟုတ်ဟု၊ ဉာဏ်ဖြင့်ရှု၍ မျှော်။

**‘လင်္ကာဆောင်ပုဒ်’**

လက်ရှိခန္ဓာ၊ မတွယ်တာနှင့်၊ နောင်လာဘဝ၊  
မတောင်းတဘဲ၊ ကြောင့်ကြစွဲဖြင့်၊ အမြဲမပြတ်၊  
ဝိပဿနာ၊ လေ့လာကြိမ်ကြိမ်၊ အာစိဏ္ဍကံ၊  
ဖြစ်ကြောင်းဖန်၊ ထိုသည်သို့အား၊

အယူမလွဲ ဂတိမြဲ၏။

မီးစွဲလောင်မှု၊ ရေကိုတသော်မရဖြစ်အင်၊  
ပုံနှိုင်းယှဉ်၍၊ မဂ္ဂင်သန္ဓေ၊ တည်မြဲနေအောင်၊

မသေခင်က၊ ပြင်ဆင်တောက်လျှောက်

မေ့မပျောက်နှင့်။

ချွေးပေါက်ယိုစီး၊ သေခါနီးဝယ်၊ အပြီးမုချ၊

မဂ္ဂင်ရလိမ့်၊ ကိစ္စမလျော်၊ အကြောင်းပေါ်၍၊

မတော်တဆ၊ မဂ်မရဦး၊ ဘဝအစွန့်၊ တမလွန်တွင်၊

ထူးချွန်ကဲ့လောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်၍၊

မဖောက်မပြန်၊ သောတာပန်စစ်၊ ဧကန်ဖြစ်သည်၊

မလစ်ဝိပဿနာအကျိုးတည်း။

**‘ ဝဋ်၏သားကောင် ’**

အိုဘဲ့လူသား၊ ငမိုက်သားတို့ သင်ကားအဝိဇ္ဇာ

ဖုံးလွှမ်းကာ၍ ငါးဖြာအာရုံ ဒုက္ခဘုံကို အကုန်မမြင်

အကောင်းထင်လျက် ခင်မင်တပ်မက်  
 တွယ်ကာဖက်လျက် အောက်ထက်သံသာ၊  
 စုံဆန်ကာဖြင့်၊ တဏှာလက်သည် ထင်တိုင်းချယ်၍  
 ချမ်းသာမရှိ ဆင်းရဲဘိသည် ဝဋ်၏သားကောင်  
 လုံးလုံးတည်း။

ဝဋ်၏သားကောင် ဒုက္ခဘောင်မှ  
 လွတ်အောင်ရုန်း၍ ချမ်းသာတွေ့ဖို့ မနေ့ရုပ်နာမ်  
 ဖြစ်ပျက်ဟန်ကို အမှန်ဉာဏ်ဖြင့် ဖြစ်တိုင်းသိလော့။  
 ဝီရိနှင့်တံ ရှိမြှိုက်တန်ဖြင့် ဆယ်တန်ကိလေ  
 လောင်ကျွမ်းကြေအောင် မအိုမနာ မသေပါခင်  
 တက်သုတ်နှင့်လျက် စောလျှင်မြန်စွာ  
 ရှိမြှိုက်ပါလော့။

နောင်ခါကာလ ချိန်လွန်ရမှ နောင်တတကြီး  
 သင်မငြီးနှင့် ဇနီးမယားသမီးသားနှင့် လင်သား  
 အိမ်ယာ အဖြာဖြာကို ငဲ့ကာဖင့်နေ့ အချိန်ရွေးက  
 သေဘေးသင့်ကို ဦးလိမ့်မည်။ ။

**‘ ငါ့သင်္ချာချစ်သင်္ချာ ’**

လာတုန်းကလည်းတစ်ယောက်ထည်းနော်  
 လက်တွဲခေါ်ကာ ဖော်မပါဘူး ဥစ္စာချည်းနီး  
 ကိုယ့်အထီးတည်း။ ပြန်သွားတော့လည်း  
 တစ်ယောက်ထည်းနော် လက်တွဲခေါ်ကာ  
 ဖော်မပါဘူး ဥစ္စာချည်းနီး ကိုယ့်အထီးတည်း။  
 လာပြီးတော့လည်း မသွားသေးခင် ချိန်လေးတွင်မှ

ဝန်းကျင်ပတ်လည် နှောင်ကြီးတွယ်ကြ ပြုံးရိမဲ့ငို  
 ချစ်မုန်းပိုကြ မလိုဒေါသ လှိုလောဘနှင့် ဘဝရိပ်မြုံ  
 ကကြီးစုံခဲ့ ကံကုန်မိုးချုပ် လက်တွဲဖြုတ်ကာ  
 သုတ်သုတ်စောလျှင် ခရီးနှင့်သည်  
 သို့လျှင်ဧည့်သည်ပါတကား။

**ရတနာမာရ်အောင်**  
**တောရဓမ္မရိပ်သာဆရာတော်၏**  
**‘ယောဂီများအတွက်သြဝါဒကထာ’**

၁။ ပုဒ္ဒမြတ်စွာ တရားမှာ ချမ်းသာစစ်တဲတရား။

၂။ မသေခင်က အပြေရ အသေလှတဲတရား။

၃။ အပါယ်နှင့်ဘေး အပုန်ဝေး၊ အပြန်အေးတဲ့တရား။

၄။ ရွှေကလဲဖြစ် နေယျစစ် ခေတ်နှင့်လျော်တဲ့တရား။

၅။ လူကြီး လူငယ် မရွေးချယ် အလွယ်သိတဲ့တရား။

၆။ သောင်းပေါင်းများစွာ အရိယာ ဝိဇ္ဇာဖြစ်မဲ့တရား။

၇။ သာသနာအစုံ ပါဝါဂုဏ် ကမ္ဘာခြုံမဲ့တရား။

၈။ အနတ္တပေါက် အတ္တပျောက် ဝမ်းမြောက်ရတဲ့တရား။

၉။ လာပါ ရူပါ ခေါ်ထိုက်တာ၊ လူရွာစားတဲ့တရား။

၁၀။ အထက်သို့ဆန် အောက်မပြန် နိဗ္ဗာန်ခံမဲ့တရား။

၁၁။ ဝိပဿနာဉာဏ် လွန်ရင့်သန် အပြန်ရတဲ့တရား။

၁၂။ သျှင်ဝါယာမိန္ဒ ဟောသွန်ပြု ကျင့်ကြံကံကုအားထုတ်ကြ

၁၃။ အားထုတ်သူများ မြတ်တရား ရသွားကြစေသော။

# ရတနာမာရ်အောင်ထောရသဏ္ဍာန်၏

## ဩဝါဒကထာ

မျက်စိသန်စွမ်း မြင်နိုင်စွမ်းလည်း၊

မျက်ကန်းသောသူပမာယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။

နားမှာသန်စွမ်း ကြားနိုင်စွမ်းလည်း၊

နားကန်း(ထိုင်း)သောသူပမာယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။

ပါးစပ်နှုတ်ခမ်း ပြောနိုင်စွမ်းလည်း

အနှမ်းသောသူပမာယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။

အားအင်သန်စွမ်း ပြုနိုင်စွမ်းလည်း

မကျန်းမာသောသူပမာယူ နည်းတူကျင့်ရမည်။



လူကြီး၊ လူငယ် မရွေးချယ် အလွယ်သိတဲ့တရား  
မသေခင်က အခြေကျ အသေလှတဲ့တရား။

အနတ္တပေါက်၊ အတ္တပျောက်ဝမ်းမြောက်ရတဲ့တရား။

ကိုယ်အမူအယာ ပေါ်တိုင်းမှာ မှန်စွာရှုရမည်။

နှုတ်အမူအယာ ပေါ်တိုင်းမှာ မှန်စွာရှုရမည်။

စိတ်အမူအယာ ပေါ်တိုင်းမှာ မှန်စွာရှုရမည်။

ကိုယ်/နှုတ်/စိတ်မှာ ဖြစ်ပေါ်တာ မှန်စွာရှုရမည်။

သူတော်ဆည်းကပ်၊ မြတ်တရားနာ၊ ဇလျှစ်စွာ

ထုတ်ကျင့်၊ မဂ်ဖိုလ်စွင့် ရလင့်ကေန်သာ။ ။

မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၊

ဖြူအောင်စိတ်ကိုထား။

စုလည်းချမ်းသာ၊ နောင်ချမ်းသာ

မြတ်စွာမောမိန်ကြား။ ။

**‘ မဂ်ဖိုလ်ရကြောင်းအင်္ဂါငါးပါး ’**

ယုံကြည်ကျန်းမာ၊ ဖြောင့်စွာစိတ်ထား၊ ကြိုးစား  
တွင်တွင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ငါးအင်မဂ်ရကြောင်း။

**‘ မဂ်ဖိုလ်ဝေးကြောင်း ’**

မစွန့်ကာမ၊ ဆရာမရှိ၊ ဝီရိယလျှော့၊  
အင်အားပျော့ကာ၊ လွန်စွာယူမှား၊ ဤငါးပါး၊  
တရားမဂ်ဖိုလ်ဝေးကြောင်းတည်း။

**‘ ကျင့်သုံးဖွယ်ရာဤ (၆) ဖြစ် ’**

အမှုမများ၊ စကားသိမ်းဆည်း၊ စောင့်စည်းကုန်ခြေ၊

အိပ်နေနိုးကြား၊ အစားမကြီး၊ တစ်ယောက်တည်းနေ  
 ဤခြောက်ထွေ၊ ကျင့်လေယောဂီမှာ။  
 ပရိယတ် ပဋိပတ် မန့်စပ် ငြင်းတတ်ကြလေသည်။  
 နံ့စပ်သူမှာ ငြင်းစရာ ဘယ်မှာမရှိပါ။

**‘ဝိပဿနာအကျိုး(၇)မျိုး’**

ညည်းညူမရှိ၊ သတိမမေ့၊ ချိန်နေ့သိပြန်၊  
 မျက်လှန်ကြောဆွဲ၊ မရှိဘဲနှင့်၊ သေလည်း  
 မတောင့်တင်း၊ ပုတ်နဲ့ကင်းသည်၊ ကျိုးရင်းဝိဿနာ  
 တန်ခိုးတည်း။

၁။ ကိုယ်နှင့်အသက်မငဲ့ကွက် ရက်စက်နိုင်ရမည်။

၂။ မနားမရပ် ခြားမပြတ် ဂုဏ်ပြုရမည်။

၃။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ဆင်းရဲပျို လွမ်းမိုးပါယ်ရမည်။

၄။ လမ်းဆုံးမရောက် နှမထောက် တောက်လျှောက်သွားရမည်။

၅။ လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြောက် တောက်လျှောက် သွားရမည်။

**‘တရားရှာလိုမလွယ်’**

၁။ အိုမင်းရောရောက်သောခါ တရားရှာလိုမလွယ်ပြီ။

၂။ ရောဂါများစွာဖြစ်သောခါ တရားရှာလိုမလွယ်ပြီ။

၃။ ငတ်မွတ်ခေါင်းပါး တွေ့ ကြုံငြား တရားရှာလိုမလွယ်ပြီ။

၄။ ဘေးဆိုးများစွာ ကြုံသောခါ တရားရှာလိုမလွယ်ပြီ။

၅။ သံဃာကွဲပြား ဖြစ်တုံငြား တရားရှာလိုမလွယ်ပြီ။

# ‘မသိရှာကြံဤလောက’

❁ ငါတို့ခန္ဓာ အသက်ဟာ ရှည်မှာ ဘယ်မျှမသိပါ။

❁ ငါတို့ခန္ဓာ ဘယ်ရောဂါ ဖြစ်လာမည်ကို မသိပါ။

❁ ငါတို့ခန္ဓာ သေရက်မှာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်မှ မသိပါ။

❁ ငါတို့ခန္ဓာ ဘယ်နေရာ သေမှာ ဘယ်သူမသိပါ။

❁ ငါတို့ခန္ဓာ ရပ်ဒေသာ ဘယ်မှာသေမည် မသိပါ။

“ကောင်းမှုဖြတ်နိုး၊ ကောင်းစေတင်ကျိုး၍၊

ကောင်းကျိုးကိုယ်၌တည်ပါစေ”



ငါနှင့်ရွယ်တူ ဝယ်ကြသူနှင့် ကြီးမူစားစား  
ပုဂ္ဂိုလ်များကား အာဇာနည်ထန်ပြင်း ရှင်သေမင်း၏  
ဖြတ်ညှဉ်းနှိပ်ခက်၊ ပြစ်ဒဏ်ချက်ကြောင့်  
ဆက်ဆက်မှန်ခွာ သေရရှာပြီ ပမာတို့လဲ  
သေရမြဲပင်၊ မသေခင်က ကြိုတင်ခုဆောင်း  
ကုသိုလ်ပေါင်းသာ အားကိုးရာသည်  
ဒါမှအေးကြောင်းအခစ်ပါလား။

**ဤကုသိုလ်သည် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၏  
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ရပါလိမ့်။ ။**

**ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်**

**ကွယ်လွန်သူနှစ်ဖက်မိဘများအား ရည်စူး၍  
ဦးသန်းတင် - ဒေါ်လတ်လတ်ခိုင်  
(ကောင်းထက်အထည်ဆိုင်)**

**G - 10၊ မြေညီ၊ ယုဇနပလာဇာ၊ ရန်ကုန်မြို့။**

**Ph : 01-73001660, 01-200747, Ext - 1481**

**မိသားစုကောင်းမှု**