

မှန်-တို-ရှင်း

ဘုရား

ဝတ်ပြုခြင်း



(သန်. တည် ပွား)

သာသနာတော် ၏

အသက် သည်

**စည်းကမ်း**

အမှားတွေ့ရင် - ချက်ချင်းပြင်

အမှန်တွေ့ပေမဲ့ - ရပ်မနေနဲ့

ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်

ဆက်ကြိုးစား

ကြွရောက်လာကြတဲ့ - ဓမ္မချစ်ခင် - ယောဂီသူတော်စင်  
အပေါင်းတို့ -

ဘုရားဝတ်ပြုပွဲအခမ်းအနားကျင်းပရန်အတွက် -

ဘုရားရှင်၏ "ဂုဏ်တော်ကိုးပါး" ကို နမောတဿသုံး  
ကြိမ်ရွတ်ဆိုပူဇော်ကန်တော့ခြင်းဖြင့် အခမ်းအနား  
ကိုဖွင့်လှစ်ကြပါစို့။

(နမော တဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ)။

ဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်အား နဖူးထိပ် ဦးထိပ်ပလ္လင်ပေါ်  
ပန်ဆင် ပူဇော် ကန်တော့ပြီးတဲ့နောက် အနန္တစကြဝဠာ  
အနန္တသတ္တဝါ အားလုံးတို့အား နှလုံးသားဖြင့်

မေတ္တာပို့ သကြပါစို့။

(အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ -

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း	ကင်း	ကြပါစေ။
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း	ကင်း	ကြပါစေ။
ဒေါသခပ်သိမ်း	ငြိမ်း	ကြပါစေ။
နှလုံးစိတ်ဝမ်း	အေးချမ်း	ကြပါစေ။)။

ယောဂီအပေါင်းတို့ ဘုရားရှင် အား

# ဩကာသ

ဖြင့်ရှိခိုးကန်တော့ကြပါစို့

(ဩကာသ)ခု ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါ  
သ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း  
အကျိုးရာ ပထမ၊ ဒုတိယ၊ တတိယ တစ်ကြိမ်  
နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ  
တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါး  
တို့နှင့် မိဘဆရာ အနန္တောအနန္တငါးပါးတို့ကို  
ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်  
လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ယောဂီအပေါင်းတို့ ဘုရားရှင် ၏

# ဂုဏ်တော်ကိုးပါး

ကို နှလုံးသွင်းကန်တော့ကြပါစို့

- ၁။ လှ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော “အရဟံ” ဂုဏ်တော် ကိလေသာတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ပယ်သတ်ပြီးဖြစ်သော “အရဟံ” ဂုဏ်တော် ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် မကောင်မူကိုမပြုသော “အရဟံ” ဂုဏ်တော်
- ၂။ အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ဆရာမပါဘဲ ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်တော်မူပြီး သတ္တဝါအားလုံးတို့အား ပြန်လည်ဟောကြားပေးသော “သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ” ဂုဏ်တော်
- ၃။ အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ(ဂ)ပါးနှင့် အကျင့်တရား စရဏ(၁၅) ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော “ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န” ဂုဏ်တော်

- ၄။ ကောင်းမြတ်သောစကား၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းကို သာ ညွှန်ပြသော “သုဂတော” ဂုဏ်တော်
- ၅။ သတ္တလောက၊ သြကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက လောကကြီး(၃)ပါးတို့ကို အကြွင်းမဲ့သိတော်မူသော “လောကဝိဇ္ဇ” ဂုဏ်တော်
- ၆။ သတ္တဝါအားလုံးတို့ကို ယဉ်ကျေးသိမ်မွေ့အောင် ဆုံးမ ပေးသော “အနတ္တရော ပုရိသဓမ္မသာရထိ” ဂုဏ်တော်
- ၇။ လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူသော “သတ္တာဓေဝမနဿာနံ” ဂုဏ်တော်
- ၈။ သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းသိမြင်တော်မူပြီး ပြန်လည်ဟောကြားပြသပေးသော “ဗုဒ္ဓ” ဂုဏ်တော်
- ၉။ ဘုန်းတော်(၆)ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော “ဘဂဝါ” ဂုဏ်တော်
- ဤဂုဏ်တော်ကိုးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို အစဉ်ဦးထိပ်ပန်ဆင်၍ ရှိခိုးကန်တော့ လိုက်ပါသည် မြတ်စွာဘုရား။

# အနန္တောအနန္တငါးပါး

တို့၏ ဂုဏ်တော်(ကျေးဇူး)ကို ကန်တော့ကြပါစို့

- ၁။ ဗုဒ္ဓံ ဂုဏ်တော် (၉)ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော  
မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော် ပူဇော်ပါ၏
- ၂။ ဓမ္မံ ဓမ္မဂုဏ်တော် (၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံပြီး  
အပယ်(၄)ပါးမှ လွတ်မြောက်၍ မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ဝိပေတင်  
ပေးနိုင်သော တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော် ပူဇော်ပါ၏
- ၃။ သံဃံ သံဃာ့ဂုဏ်(၉)ပါးနှင့်ပြည့်စုံပြီး ကိလေသာ  
ကိုပယ်သတ်ပြီးသော ပရမတ္ထသံဃာနှင့် ကိလေသာကို  
ပယ်သတ်နေဆဲဖြစ်သော သမုတိသံဃာ  
သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို ပူဇော် ပူဇော်ပါ၏
- ၄။ မာတာပီတုနံ ဘဝအဆက်ဆက်မှ တော်စပ်ခဲ့ကြသော  
မိဘများနှင့် ယခုဘဝ တော်စပ်ခဲ့ကြသော ကျေးဇူးကြီး  
မားလှသည့် မိဘများကို ပူဇော် ပူဇော်ပါ၏
- ၅။ အာစရိယာနံ ဘဝအဆက်ဆက်နှင့် ယခုဘဝတိုင်အောင်  
လောကီနှင့် လောကုတ္တရာအကျိုးအတွက် လမ်းညွှန်ပေး  
သောသင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ၊ ဆရာသမား  
များကို ပူဇော် ပူဇော်ပါ၏

# နှလုံးသားဘုရားတည်

နိုင်ရေးအတွက် ပွားများကြပါစို့

ဘုရား ဂုဏ်တော် ဉာဏ်ဖြင့် ဖော်၍  
ပုံတော် အတွင်း ဂုဏ်တော် သွင်းကာ  
စိတ်ဝယ်ထုံထား နှလုံးသား ဘုရား  
တည်(ဏမ်)ပါ၏

စာသိ ကျင့်သိ ထိုးထွင်းသိဟု  
အသိ(၃)ပါး တရား၏ဂုဏ်  
စိတ်ဝယ်ထုံထား နှလုံးသား တရား  
တည်(ဏမ်)ပါ၏

သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာကို  
ကောင်းစွာကြည့်ရှုကိုယ်စားပြုသည့် သံဃာ၏ဂုဏ်  
စိတ်ဝယ်ထုံထား နှလုံးသား စွမ်းအား  
တည်(ဏမ်)ပါ၏



# ဗြဟ္မစိုရ်တရား(၄)ပါး

ကို နှလုံးသွင်းပွားများကြပါစို့

တန်းတူတွေ့လျှင် မေတ္တာဝင်၊ မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်တယ်

ပြိုင်မဲ့အစား မေတ္တာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

ကိုယ့်အောက်နိမ့်လျှင် ကရုဏာဝင်၊ မဝင်နိုင်ကနိုင်တတ်တယ်

နိုင်မဲ့အစား ကရုဏာထား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

ကိုယ်ထက်သာလျှင် မုဒိတာဝင်၊ မဝင်ကုသယိုင်တတ်တယ်

ယိုင်မဲ့အစား မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ့မယ်။

သဗ္ဗေသတ္တာသတ္တဝါ ကံ သာမူလပိုင်ကြတယ်။ (ဥပေက္ခာ)

ရုပ်ကိုလည်းပြင် စိတ်လည်းပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ ပြုတိုင်းလှ

သုခနိဗ္ဗာန်တိုင်လိမ့်မယ်

ဗြဟ္မစိုရ်လေးဆူ တရားဟူသည်၊ နတ် လူ ချစ်ဆေး ရှုတိုင်း

မွှေးကို မြတ်လေးဆောင်နွယ် ကင်းမဖယ်နဲ့၊ တင့်တယ်ဆက်

တိုင်း ကြိုင်လိမ့်မယ်။

# အသုဘ (သံဝေဂ)

ကိုနလုံးသွင်းပွားများကြပါစို့

အဝိဇ္ဇာ ပိတ်ကာဆို မိစ္ဆာမြို့ပြင်ပြင်

(ဣစ္ဆာလို့ ခင်မင်လျှင်)၊ လွင့်စင်မည်မလွဲ

(အရွတ်စု အပုပ်ကောင်ကို)၊ အဟုတ်ယောင် မှားဖို့ဖန်နဲ့ ...

(အသုဘရုပ် တစ္ဆေငယ်)၊ မဟုတ်လေ ကိုယ်ထဲ

အပုပ်ရေ စိုတရွဲဟာမို့ ယိုမစဲသူမှာ

သွေးသည်းခြေပြည်သလိပ်တွေက တည်မဆိတ်လျှမ်းပြည့်သည်သာ

(သို့ကလောက် ရွံ့စရာပါကို)၊ လွန်တဏှာမက်စွဲလို့

စက်ဝဲမှာ တပေပေ မွန်းနစ်ကြပလေ ...

(တဏှာဖမ်းတဲ့ အကန်းတွေမှာ)၊ အပန်းမပြေဟိုက်မောရှာကြလေး...

(တဏှာပူးတဲ့ အရှူးတွေမှာ)၊ အမူးမပြေမိုက်မောရှာကြလေး ...

(တဏှာလိုက်တဲ့ အမိုက်တွေမှာ)၊ အဟိုက်မပြေပင်ပန်းရှာကြလေး...

# အသုဘ (ရူမှတ်ရန်)

ကိုပွားများကြပါစို့

ရှုပါ ရံမီး ငြီးငြီးထိန်ပြောင်

စက္ခု အိမ်ထဲ သူစွဲတောက်လောင်  
အသုဘကို ရှုကြကြံ့ဆောင်

စက္ခု မီး အပြီးငြိမ်းအေးအောင်

သဒ္ဓါ

သောတ

ဂန္ဓာ

ယာန

ရသာ

ဝိတ

ဖောဋ္ဌဗ္ဗ

ကာယ

ဓမ္မာ

ဝိညာဉ်

ဝိတ

# ညော်သည်

သံဝေဂကို ပွားများကြပါစို့

လာတုံးကလည်း တစ်ယောက်တည်းနေ  
လက်တွဲခေါ်ကာ အဖော်မပါဘူး  
ဥစ္စာချည်းနီး ကိုယ်ထီးတည်း။

ပြန်သွားတော့လည်း တစ်ယောက်တည်းနေ  
လက်တွဲခေါ်ကာ အဖော်မပါဘူး  
ဥစ္စာချည်းနီး ကိုယ်ထီးတည်း။

လာပြီးတော့နား မသွားသေးခင်	ချိန်လေးတွင်မှ
ဝန်းကျင်ခက်နွယ်	- နောင်ကြီးသွယ်ကြ
ပြုံးရယ်မဲ့ငို	- ချစ်မှန်းပိုကြ
မလိုဒေါသ	- လိုလောဘနဲ့
ဘဝရိပ်မြုံ့	- ကကြီးစုံခဲ့
ကံကုန်မိုးချုပ်	- လက်တွဲဖြုတ်ကာ
သုတ်သုတ်ဆောလျှင်	- ခရီးနှင်သည်
တို့များ ညော်သည်	ပါတကား။

## အမျှ ပေးဝေကြပါစို့

ကုသိုလ်ပြုဖက် ပါရမီရှင် မိသားတစ်စုတို့သည် ဘဝအဆက် ဆက်မပြုခဲ့ပြီးသောကုသိုလ်များ ယခုဘဝပြုခဲ့ပြီးသော ကုသိုလ် များနှင့် ပြုလုပ်နေဆဲ ကုသိုလ်အဝဝတွေကို မိတားဆရာညာတကာ နှင့် ထိုထိုစောင့်ကြပ် နတ်အပေါင်းတို့မှစ၍ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ ကျင်လည်ကြကုန်သော ဆွေတော်မျိုးစတော်အပေါင်းတို့အား အကျွန်ုပ်တို့ ပါရမီရှင်မိသားတစ်စုတို့၏ ကုသိုလ်အဝဝတွေကို အားလုံးညီတူညီမျှ ရကြရအောင် ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ဝမ်းမြောက် စွာဖြင့် အမျှ ပေးဝေလိုက်ပါအံ့။

အမျှ - အမျှ - အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော -  
 အရိယာအပေါင်း၊ သူတော်ကောင်းအပေါင်းတို့ရဲ့ ပို့သသော  
 မေတ္တာ၊ ပေးဝေသောအမျှကိုလည်း အကျွန်ုပ်တို့က  
 ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာနဲ့ သာဓု - သာဓု - သာဓု ပါဘုရား။

## ဆုတောင်း ကြပါစို့

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် ယခုဘဝ၌ပင်လျှင် လွယ်ကူသောအကျင့် လျှင်မြန်သောအသိ တို့ဖြင့် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီး ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသ နာအကျိုးကို စွမ်းစွမ်းတမံ ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် သာသနာ့ အာဇာနည်ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်များဖြစ်အောင် ကြိုးစားရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

# အဓိပ္ပာန် ပြုကြပါစို့

ယောဂီအပေါင်းတို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော် အခွန် ရှည်စွာ သန့်ရှင်း တည်တံ့ ပြန့်ပွားနိုင်ရန်အတွက်ယောဂီအပေါင်းတို့မှ စွမ်းအားရှိသမျှ ထမ်းပိုးဆောင်ရွက်ကြပါမည်ဟု အဓိပ္ပာန်ပြုပြီး (ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဋ္ဌတု) (၃)ကြိမ်ရွတ်ဆို၍ ဘုရားဝတ်ပြုပွဲအခမ်းအနား ကို ရပ်နားကြပါစို့။

(ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံတိဋ္ဌတု)²

(ဗုဒ္ဓသာသနံ) ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးရဲ့  
ပရိယတ္တိသာသနာ  
ပဋိပတ္တိသာသနာ  
ပဋိဝေဓသာသနာ  
ဆိုတဲ့သာသနာတော်သုံးရပ်သည်

(စိရံကာလံ) ဝါးထောင်မကမြင့်ရှည်ကြာအောင်

(တိဋ္ဌတု) ပိဋကတ်အရောင်တွေကလည်း တပြောင်ပြောင်  
သီလသမာဓိ အရောင်တွေကလည်း တဝင်းဝင်း  
ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အရောင်  
တွေကလဲ တလင်းလင်းနဲ့ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း  
ကြီးတည်ပါစေသတည်း။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

# သာသနာ ပြုကြပါစို့

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမတော်တို့သည် . . . . .

အနန္တဝကြဝဠာ - အထွန်းလင်းဆုံးဖြစ်နေသော နေမင်းမှာပဲဆိုမက  
 ထွန်းလင်းတောက်ပနိုင်ရန်လည်းကောင်း။  
 ယောဂီတစ်ဦးချင်းစီ၏ ခန္ဓာတွင်းမှာတရားတွေ့နိုင်ရေး၊  
 ကိုယ်စီကျင့်ကြံကြရန်လည်းကောင်း။  
 မိမိခန္ဓာမှာ တရားတွေ့ပြီးနောက် သတ္တဝါအားလုံးတို့၏  
 ခန္ဓာတိုင်းမှာ တရားတွေ့နိုင်ရေး ကူညီပံ့ပိုး စောင့်ရှောက်  
 သာသနာပြု နိုင်ရန်လည်းကောင်း။  
 အဓိဋ္ဌာန်ပြုကြပြီးလျှင် စုပေါင်းရွတ်ဆိုကြပါစို့။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ ရောင်ဝါနေ သို့လင်းစေသော

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ ခန္ဓာတွင်း မှာလင်းစေသော

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ ခန္ဓာတိုင်း မှာလင်းစေသော

သာဓု - သာဓု - သာဓု

ထေရဝါဒ = ဘုရားရှင်၏ “ဓမ္မ” ကို “မူရင်းအတိုင်း”  
 ထိန်းသိမ်းထားသောဝါဒ  
 (အတိုး/ အလျော့လုပ်ခွင့်မပြု)

သဗ္ဗာ	သည်	မှတ်ကျောက်
စည်းကမ်း	သည်	တန်ဖိုး
ဝီရိယ	သည်	တက်လမ်း

## သော့ချက် (Key)

အများရဲ့ “ဝေဖန်မှု” ကို အမြဲကြိုဆိုပြီး  
 အကြောင်းအကျိုးသုံးသပ်၍  
 အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင်  
 ပြုပြင် ကြိုးစား ခြင်းသည်  
 အောင်မြင်မှုရဲ့  
 ‘သော့ချက်’



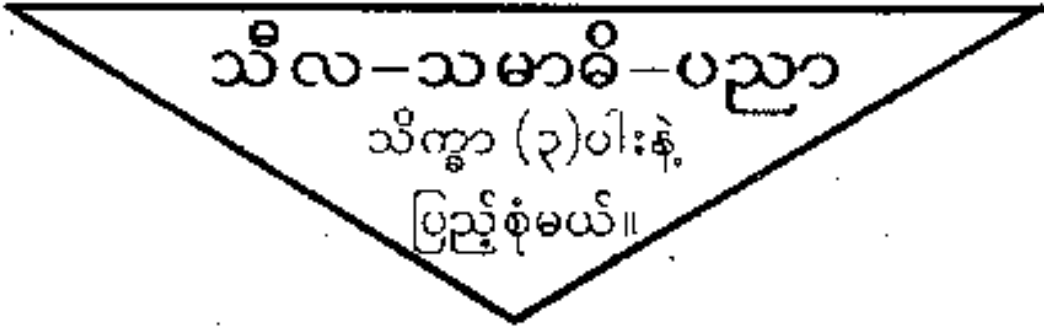
- ဒါန - သီလ - သမထ အလုပ်တွေလုပ်တာဟာ ကုသိုလ်ရပါတယ်။ (အထောက်အပံ့လောက်သာ ရတယ်) ဒါပေမဲ့ ဘုရားသာသနာနဲ့ မှီရကျိုးနပ်ပြီး လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီဟု ပြောလို့မရဘူး။
- ဘုရားပွင့်တော်မူခြင်းဟာ သတ္တဝါတွေကို သံသရာ ဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်စေချင်တဲ့ ရည်ရွယ်ချက် တစ်ခုတည်း ဆိုတော့

**ဝိပဿနာ ဘာဝနာ**

အားထုတ်ပြီး

မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြု  
 (သံသရာဝဋ်ဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်)(သို့)  
 အရိယာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်မှသာလျှင်

**လူဖြစ်ရကျိုးနပ်ပြီး သာသနာနဲ့ မှီရကျိုးနပ်မယ်**



# ဗိုလ် (၅) ပါး

- (၁) သဒ္ဓါ = ယုံကြည်၊ ရှိသေ၊ လေးစား
- (၂) ဝီရိယ = အားစိုက်၊ ကြိုးစား၊ ဖွံ့ရှို၊ သည်းခံ
- (၃) သတိ = ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်တွင် ဖြစ်စဉ်တိုင်းကိုသိခြင်း/အမှတ်ထားခြင်း/အောက်မေ့ခြင်း
- (၄) သမာဓိ = အာရုံတို့သည် တစ်နေရာတည်းအပေါ်တွင် စူးစိုက်/စုစည်းလို့ တည်ငြိမ်ပြီး ကြည်လင်လာခြင်း
- (၅) ပညာ = အမှား/အမှန်၊ အကြောင်း/အကျိုး ခွဲခြားသိမြင်ခြင်း

ဗိုလ် = ဗလ = အထွဋ်အထိပ်

# သတိ (၆)မျိုး

လွတ်	(၆) ဖိုလ် (သတိ)	(မိမိဆိုက်ခဲ့သော မဂ်၏ အကျိုးတည်ခိုင်ခံစားခြင်း)
	(၅) ဝိပဿနာ (သတိ)	(ပရမတ္ထ ရုပ်နာမ်အပေါ် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ အသုဘ လက္ခဏာဖြင့် ရှုမှတ်ခြင်း)

---

မြော	(၄) ကုသိုလ် (သတိ)	(ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ မေတ္တာ ဘာဝနာ စသဖြင့်)
	(၃) သာမန် (သတိ)	(ရိုးရိုး) သွား၊ ရုပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း စသဖြင့်သိခြင်း။

---

မြှုပ်	(၂) နတ္ထိ (သတိ)	(မောဟ)
	(၁) မိစ္ဆာ (သတိ)	(အယူမှား)



# မုဒ္ဒိသင်္ဂဟ

သဒ္ဒါလေးပါး ဝေပတို ခန္ဓာကိုယ်တွေ သိမြင်တော်မူပြီး တစ်ပါးသူအား ပြန်လည်ဟောကြား ပြသပေးသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးနေသူ

**အကြောင်း ကင်းသည် အကျိုး တူ၍ မရှိ**

ပူဇော်၍ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် အနစ်သာရ မရ။ ကျင့်ကြံအားထုတ်မှသာ အနစ်သာရ ရရှိနိုင်မည်။

# ပြားစာပေများ

(၁) ဒုက္ခသစ္စာ(သို့) ဒုက္ခစက်ခံလို့ (အကျိုး) ဆင်းရဲခြင်း...

(၂) သမုဒယသစ္စာ (ဝယ်) လောဘ (အကြောင်း) လှံချင့်/တပ်မက်

(၃) ဒုက္ခရောဂေသစ္စာ(ဆိုက်) ဒုက္ခရုပ္ပုဒ်ခြင်း ခုခွန်ဆိုက်ခြင်း

(၄) မဂ္ဂသစ္စာ(ဝား) ဒုက္ခချုပ်ခြင်းစေသောလမ်း မဂ္ဂင်၍ပေး အကျင့်



### ဗုဒ္ဓသာသနာဝင်

**သစ္စာလေးပါး** မေ့ကို ခန္ဓာကိုယ်တွေ့ သိမြင်တော်မူပြီး၊ တစ်ပါးသူအား ပြန်လည်ဟောကြား ပြသပေးသော မြတ်စွာဘုရား၏ အဆုံးအမကို လိုက်နာကျင့်သုံးနေသူ

**အကြောင်း** ကင်းသည့် အကျိုး ဟူ၍ မရှိ

ပူဇော်၍ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် အနှစ်သာရ မရ။ ကျင့်ကြံအားထုတ် မှသာ အနှစ်သာရ ရရှိနိုင်မည်။

### ခါး သစ္စာလေးပါး

(၁) ဒုက္ခသစ္စာ(သိ) နိပိစ္ဆာန်ရလို့ (အကျိုး) ဆင်းရဲခြင်း

(၂) သမုဒယသစ္စာ (ပယ်) ခလာဘ (အကြောင်း) လိုချင်/တပ်မက်

(၃) နိရောဓသစ္စာ(ဆိုက်) ဒုက္ခရူပငြိမ်းခြင်း နိဗ္ဗာန်ဆိုက်ခြင်း

(၄) မဂ္ဂသစ္စာ(ဝွား) ဒုက္ခရူပငြိမ်းစေသောလမ်း မဂ္ဂင်ရွစ်ပါး အကျင့်

### ဗုဒ္ဓသာသနာအနှစ်ချုပ် (မဂ္ဂင်ရွစ်ပါး)

ပရိယတ္တိ (စာသိ)      ပဋိပတ္တိ (ကျင့်သိ)

(A) ဝိနည်း = စည်းကမ်း ကိုယ်/မှတ် သိန့် = (A) သီလ (Morality)

(B) သုတ္တန် = နည်းလမ်း စိတ် သိန့် = (B) သမာဓိ (Concentration)

(C) အဘိဓမ္မာ = သဘာဝတရား ဆိုက်/သမုန် တရား = (C) ပညာ (Wisdom)

(1) မှန်စွာပြော (ပြော) Right Speech

(2) မှန်စွာပြုလုပ် (ပြု) Right Action

(3) မှန်စွာအသက်မွေး (မွေး) Right Livelihood

(1) မှန်သောစိရိယ (စိ) Right Effort

(2) မှန်သောသတိ (တိ) Right Mindfulness

(3) မှန်သောသမာဓိ (ဓိ) Right Concentration

တစ်နေရာတည်းစေ့အရပ်အရပ်မှ နှစ်ခြင်းစေ့စေ့ဖြင့် ညီညွတ်လတ်စေ့

(1) မှန်စွာနားလည် (နား) Right Understanding

(2) မှန်စွာတွေးခေါ် (တွေး) Right Thinking

# ဩဝါဒပါတိမောက်ဓမ္မစေတီကျောက်စာတော်

- (၁) လွန်စွာချုပ်တည်းခြင်းဟူသော သည်းခံခြင်းသည်  
အလွန်မြင့်မြတ်သော အကျင့်ပေတည်း။
- (၂) မိမိစိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်စေရာ၏။
- (၃) ထူးမြတ်သောအကျင့်၌ လွန်စွာအားထုတ်ရာ၏။

(ရွှေတိဂုံစေတီတော်တောင်ဖက်မှန် ရင်ပြင်တော်ပေါ်ရှိ ကျောက်စာတိုင်)

# သာသနာပြုသူ

မာန်ကိုလျှော့ - သည်းခံခြင်း

လှူ

ရယူခြင်းမဟုတ် ပေးဆပ်ခြင်း တည်း

၂၁

၂၂

ထက်ထက်မြက်မြက် သာသနာပြုဖို့.

သဒ္ဒါဖြေ ကြစို့.

- ၂၃
- |     |                  |   |          |          |          |
|-----|------------------|---|----------|----------|----------|
| (၁) | <b>စည်း</b>      | - | စည်းကမ်း | စည်းလုံး | စည်းရိုး |
| (၂) | <b>တစ် / တက်</b> | - | တစ်စိတ်  | တက်ကြွ   | တိုးတက်  |
| (၃) | <b>ဝေ</b>        | - | ဝေဖန်    | ဝေဆာ     | မျှဝေ    |
| (၄) | <b>အ</b>         | - | အရိယာ    | အတတ      | အနှစ်    |
| (၅) | <b>သုံး</b>      | - | အချိန်   | ဘဏ္ဍာ    | ခန္ဓာ    |

# သာသနာ့အကျိုး

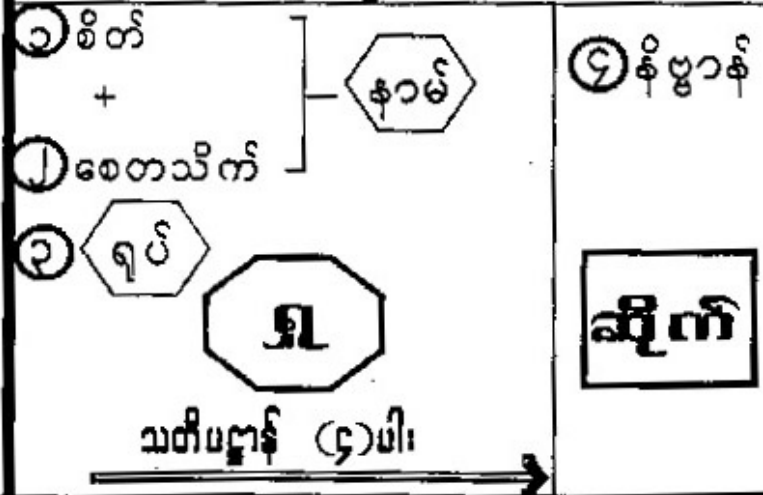
- \* သာသနာ့အကျိုး ရွက်သည်ပိုးက - ခန်းခနဲဆိုကဲ့ရဲ့လည်း
- မဖဲမစောင်း ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို - စိတ်ကောင်းနဲ့ယှဉ် ရှေ့ရှုနှင့်လော
- \* ဘုရားဘဏ္ဍာ ငွေဥစ္စာကို - ပမာအဆိပ်မှတ်ယူစိမ့်၏
- သင့်ရာမသိ စားသုံးမိက - ရဲသည့်သံပူ ဝါးမြိုဟူ၏
- အဆိပ်သံပူ စွဲမှတ်ယူ၍ - ကြည်ဖြူသဒ္ဓါစေတနာနဲ့
- သာသနာ့အကျိုး ဆထက်တိုးအောင် - သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

## ပညတ်

လောက (၃)ပါး  
(သတ္တ သြကာသ သင်္ခါရ)



## ပရုမတ်



ဝိ = သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးဖြင့်  
 ပဿနာ = ရုပ်/နာမ်တို့ကို ညဏ်ဖြင့်ရှုခြင်း → မဂ်/ဖိုလ်/နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုခြင်း = အရှင်မုနိ - ရှုဏ်မုနိ - သတိဗိုလ် + နလုံးသွင်းမုနိ ပြည့်စုံဖို့ မိမိတာဝန် ပါရမီဖြည့်ပြီး သဘောဆိုက်တဲ့ အဇိန်ရောက်မှ မဂ်(ဆီက) ဗိုလ်(ခဲသး) နိဗ္ဗာန်(မျက်မှောက်ပြု)

၂၄

၂၅



မီး (၁၁)ပါး	ကိလေသာ (၁၄)ပါး	သံယောဇဉ် (၁၀)ပါး
(၁) လော လောဘ	(၁) လော လောဘ	(၁) အာ အာပိန္နဲ
(၂) ဒေါ ဒေါသ	(၂) ဒေါ ဒေါသ	(၂) ဥ ° ° ဥဒ္ဓစ္စ
(၃) မော မောဟ	(၃) မော မောဟ	(၃) မာ မာန
(၄) ဇာ ဇာတိ	(၄) မာ မာန	(၄) အာ အာရူပရာဂ
(၅) ဇ ဇရာ	(၅) ဒိ ဒိစိကိစ္ဆာ	(၅) ရူ ရူပရာဂ
(၆) မ မရဏ	(၆) ဝိ ဝိစိကိစ္ဆာ	(၆) ဗျာ ဗျာပါဒ
(၇) သော သောက	(၇) သိ သိဒ္ဓ	(၇) ကာ ကာမရာဂ
(၈) ပ ပရိဒေါဂ	(၈) ဥ ဥဒ္ဓစ္စ	(၈) သီ သီလဗ္ဗတပရာမာသ
(၉) ဒု ဒုက္ခ	(၉) အ အဟိရိက	(၉) ဝိ ဝိစိကိစ္ဆာ
(၁၀) ဒေါ ဒေါမနဿ	(၁၀) အ အနောတ္တပ္ပ	(၁၀) ဒိ ဒိဋ္ဌိ
(၁၁) ဥ ဥပါယာသ	(၁၁) ဣ ဣဿာ	
မီးပုံအသွင်	(၁၂) မ မစ္ဆရိယ	
	(၁၃) က ကုက္ကုစ္စ	
	(၁၄) မိ မိဒ္ဓ	
	(၁၁)(၁၂)(၁၃)ကို (၂) တွင်ပေါင်းသည်	
	(၁၄) ကို (၆) တွင်ပေါင်းသည်	
	တံကျစ်မခြား	လောဝင်ခေါ်မိ / ဝနာဝင်ခေါ်မိအယောကဲ့သို့
		ကြီး

### အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပုံ

လက္ခဏာ (၄) ပါး	ဖုံးထား	ဖြစ်ပေါ်	ပညတ်ပယ်	အရိယာပုဂ္ဂိုလ်
အနိစ္စ	သန္တတိ	မာန	သန္တတိ (သံယောဇဉ် (၁၀) ပါးစလုံးပယ်)	ရဟန္တာ
အနတ္တ	ဃန	မောဟ	ဃန (အောက်သံယောဇဉ် (၅) ပါးပယ်)	အနာဂါမိ
အသုတာ	သုတာ	လောဘ	သဗ္ဗာန (အလယ်သံယောဇဉ် (၂) ပါးခေါင်းပါးဖြီး အောက်သံယောဇဉ် (၃) ပါးပယ်)	သကဒါဂါမိ
ဒုက္ခ	ဣရိယာပထ	ဒေါသ	ပုဂ္ဂလ/နာမ (အောက်သံယောဇဉ် (၃) ပါးပယ်)	သောတာပန်

**မုတ္တိသာသနာအနန္တဗျုပ္ပန်**

**(မုတ္တိရွှေစင်ပါး)**

**မုတ္တိပတ္တိ (စာသိ) = မုတ္တိပတ္တိ (ကျင့်သိ)**

(A) ဝိနည်း = စည်းကမ်း  
 နိဗ္ဗိဒ်/နိဗ္ဗိဒ် ဝိနည်း = (A) သီလ (Morality)

(B) သုတ္တန် = နည်းလမ်း  
 နိဂါဟ်/နိဂါဟ် = (B) သမာဓိ (Concentration)

(C) အသိဓမ္မာ = သဘာဝများ  
 အနိက္ခိ/အနိက္ခိ = (C) ဝိညာ (Wisdom)

- |                      |        |                     |
|----------------------|--------|---------------------|
| (1) မုန့်စွာပြော     | (ပြော) | Right Speech        |
| (2) မုန့်စွာပြုလုပ်  | (ပြု)  | Right Action        |
| (3) မုန့်စွာအသက်မွေး | (မွေး) | Right Livelihood    |
| (1) မုန့်သောဝီရိယ    | (ဝီ)   | Right Effort        |
| (2) မုန့်သောသတိ      | (တိ)   | Right Mindfulness   |
| (3) မုန့်သောသမာဓိ    | (ဓိ)   | Right Concentration |
- မုတ္တိပတ္တိ (စာသိ) = မုတ္တိပတ္တိ (ကျင့်သိ)*
- |                      |        |                     |
|----------------------|--------|---------------------|
| (1) မုန့်စွာနားလည်   | (နား)  | Right Understanding |
| (2) မုန့်စွာတွေးခေါ် | (တွေး) | Right Thinking      |

# ဩဝါဒပါတိဝေဏာကိဗ္ဗိန္ဒရီဝေဏာကိဗ္ဗိန္ဒရီဝေဏာကိဗ္ဗိန္ဒရီ

- (၁) လွန်စွာချုပ်ကင်းခြင်းဟူသော သည်းခံခြင်းသည်  
အလွန်မြင့်မြတ်သော အကျင့်ပေတည်း။
- (၂) မိမိစိတ်ကို သန့်ရှင်းဖြူစင်စေရော၏။
- (၃) ထူးမြတ်သောအကျင့်၌ လွန်စွာအားထုတ်ရော၏။

(ရွှေတိဂုံအေတီတော်တောင်ဖက်မှန် ရင်ပြင်တော်ပေါ်ရှိ ကျောက်စာတိုင်)

သို့လည်း ဝေဠုဂြိုဟ်ထူးဝေဠုဂြိုဟ်ထူး  
လှောင်ကမ်းသို့ခြေလှမ်း

သို့

သို့ခြင်းလည်း - သို့လှောင်ကမ်းသို့

သို့လှောင်ကမ်း

# ထက်ထက်မြက်မြက် သာသနာပြုဖို့

## သဒ္ဒါပြုကြစို့

(၁) စည်း	-	စည်းကမ်း	စည်းရုံး
(၂) ဂဏ် / ဂဏ	-	ဂဏစိတ်	တိုးတက်
(၃) ဇဝ	-	ဇဝန်	မျှဝေ
(၄) အေ	-	အရိယာ	အနှစ်
(၅) သုံး	-	အချိန်	ခန္ဓာ

# သာသနာ့အကျိုး

- \* သာသနာ့အကျိုး ရွက်သည်ပိုးက ခန်းခနဲဆိုတဲ့ရဲ့လည်း
- မဲ့မစောင်း ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကို စိတ်ကောင်းနဲ့ယှဉ် ရှေ့ရှုနှင့်လော
- \* ဘုရားဘဝ္ဗာ ဝေဠုစီတို့ ပမာအဆိပ်မှတ်ယူစိမ့်၏
- သင့်ရာမသိ စားသုံးမိက ရဲ့သည့်သံပူ ဝါးမြို့ဟူ၏
- အဆိပ်သံပူ စွဲမှတ်ယူ၍ ကြည်ဖြူသဒ္ဓါစေတနာနဲ့
- သာသနာ့အကျိုး ဆထက်တိုးအောင် သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ကြပါစို့။

# (၃၈) ခြံ ခေံလော

- (၁) အ, သေဝနာ စ ဗာလာနံ = လူခိုက်ကို မပေါင်းသင်းရ။
- (၂) ပဏ္ဍိတာနန္ဒ သေဝနာ = ပညာရှိကို ပေါင်းသင်းခြင်း။
- (၃) ပူဇာစ ပူဇနေယျာနံ = ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ခြင်း
- (၄) ပတိရူပဒေသဝါသော စ = အရပ်ကောင်း၌နေခြင်း။
- (၅) ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ = ရှေးဘဝကကုသိုလ်ရှိခြင်း။
- (၆) အတ္တသမ္မာ ပဏိဓိစ = ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကောင်းစွာ ထားခြင်း။
- (၇) ဗာဟုဿစူဉ္စ = အကြားအမြင်ဗဟုသုတ များခြင်း။
- (၈) သိပ္ပဉ္စ = အပြစ်ကင်းလက်မှု ပညာ တတ်ခြင်း။
- (၉) ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော = ကျင့်ဝတ်ဝိနည်းသင်ခြင်း။
- (၁၀) သုဘာသိတာစယာဝါစာ = ချိုးသာစကားပြောခြင်း။
- (၁၁) မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ = အမိအဖကို လုပ်ကျွေးပြုစု ခြင်း။
- (၁၂) ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော = သားသမီး ဇနီးကို ထောက်ပံ့ ခြင်း။
- (၁၃) အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ = ရှုပ်ထွေးခြင်းကင်းသော အလုပ်လုပ်ခြင်း။
- (၁၄) ဒါနဉ္စ = လှူဒါန်း၊ စွန့်လွှတ်ခြင်း။
- (၁၅) ဓမ္မစရိယာ စ = သုစရိုက်ကို ကျင့်ခြင်း။
- (၁၆) ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော = ဆွေမျိုးကိုထောက်ပံ့ခြင်း။
- (၁၇) အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ = အပြစ်မရှိ အလုပ်လုပ်ခြင်း။
- (၁၈) အာရတီ = မကောင်းမှုကိုစိတ်ဖြင့် ရှောင်ခြင်း။
- (၁၉) ဝိရတီ ပါပါ = မကောင်းမှုကို ကိုယ်၊ နှုတ် ဖြင့် ရှောင်ခြင်း။
- (၂၀) မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော = မူးယစ်စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေနိုင်သော ပစ္စည်းမသုံးခြင်း။
- (၂၁) အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု = သုစရိုက်ကို မမေ့ခြင်း။

- (၂၂) ဂါရဝေါစ = ဂုဏ်ကြီးသူကို ရိုသေခြင်း။
- (၂၃) နိဝါတောစ = မာန်မာနကို နှိမ်ချခြင်း။
- (၂၄) သန္တုဒ္ဓိစ = ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း။
- (၂၅) ကတညုတာ = ရှေးက သူ့ကျေးဇူးကို အထူး သိမြင်ခြင်း။
- (၂၆) ကာလေ န ဓမ္မဿဝနံ = ဟရားနာခြင်း။
- (၂၇) ခန္တိ စ = သည်းခံခြင်း။
- (၂၈) သောဝစဿတာ = ဆုံးမခံယူ လွယ်ကူခြင်း။
- (၂၉) သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ = ရဟန်းတော်တို့ကို ဖူးမြင် ရခြင်း။
- (၃၀) ကာလေန ဓမ္မသာကဏ္ဍာ = တရားဓမ္မဆွေးနွေးခြင်း။
- (၃၁) တပေါစ = ကိလေသာကင်းသော အကျင့်, ကျင့်ခြင်း။

- (၃၂) ဗြဟ္မစရိယဉ္စ = မေထုန်ရှောင်သော အကျင့်, ကျင့်ခြင်း။
- (၃၃) အရိယသစ္စာန ဒဿနံ = သစ္စာလေးပါး တရားကို သိမြင်ခြင်း။

(၃၄) နိဗ္ဗာန သစ္စိကိရိယာ စ = အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။

- (၃၅) ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ = လောကဓံနှင့်ကြုံသော် စိတ္တံယဿ န ကမ္မတိ မတုန်လှုပ်ခြင်း။
- (၃၆) အသောကံ = စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးမှု မရှိ ခြင်း။
- (၃၇) ဝိရဓံ = ရာဂ ဒေါသ မောဟ မြူမှေး အညစ်အကြေးမရှိခြင်း။
- (၃၈) ခေမံ = ကြောက်လန့်ဖွယ်ရေး ဘေး မရှိခြင်း။

**တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးတွေ့ဆုံစဉ်**  
 ‘ ‘ မဂ်ဂါယာပါ ’ ’

(ကောင်းခြင်းဟူသမျှ ပြည့်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ)  
 ဟုနှုတ်ဆက်ကြပါစို့။



# ပညတ်

ခေါ်ဝေါ် / သတ်မှတ်

မရှိ / မမှန်

- ၁။ ကိုင်တွယ်နိုင်
- ၂။ ပုံသဏ္ဍာန်  
အရောင်အဆင်း  
ဇီဝသတ္တဝါ ] ရှိ
- ၃။ နေရာညွှန်ပြနိုင်

သမုဒယ / ဒုက္ခ

- ၁။ သာမန်သိ
- ၂။ ပုံ
- ၃။ သဏ္ဍာန်
- ၄။ အကာ
- ၅။ အတု
- ၆။ ပူ

# ပရုမတ် (ပရုမတ္ထ)

သဘောတရား

အရှိ / အမှန်

- ၁။ ကိုင်တွယ်၍မရ
- ၂။ ပုံသဏ္ဍာန်  
အရောင်အဆင်း  
ဇီဝသတ္တဝါ ] မရှိ
- ၃။ နေရာညွှန်ပြ၍မရ

မဂ္ဂ / နိရောဓ

- ၁။ ဉာဏ်သိ
- ၂။ ဂုဏ်
- ၃။ အမှန်
- ၄။ အနှစ်
- ၅။ အစစ်
- ၆။ ငြိမ်း

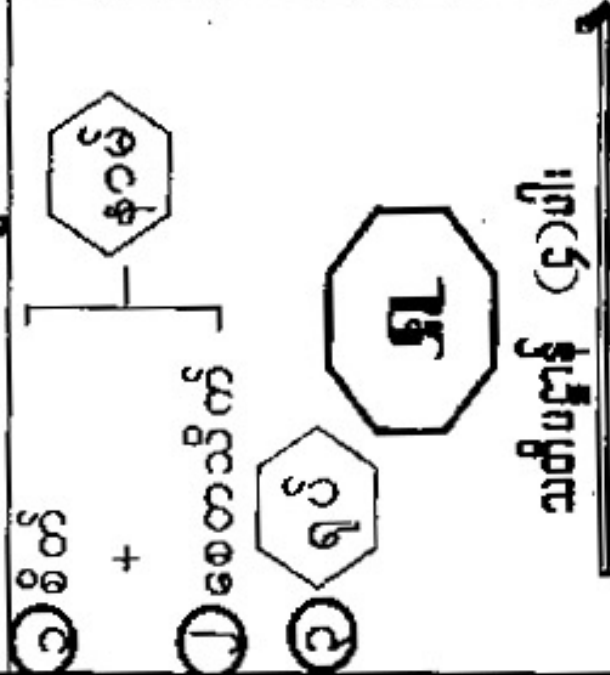
ပညတ်နယ်ဝယ်ခင်မင်တွယ်    အကန်းမျက်စိလည်  
 ပညတ်ပရုမတ်နှစ်ခုစပ်    သိတတ်သူမှမြတ်

# ပညာ

လောက (၃)ပါး  
 သတ္တိ (သတ္တိ)၊  
 သောမဿ (သောမဿ)၊  
 သင်္ခါရ (သင်္ခါရ)

န

# ပရမတ္ထ



နိဗ္ဗာန် (၅)

အပျောက်

အရှင်မုနိ - ရှုဘဝဏ်မုနိ - သတိသိလ် + နလ် + သွင်းမုနိ  
 ပြည့်စုံဖို့ မိမိတာဝန်  
 ပ် ရမိပြုည့်ပြီး သဘောဆိုက်တဲ့ အစဉ်နဲ့စေတနာမှ  
 မဂ်(အိက်) သိလ်(မစား) နိဗ္ဗာန်(ချက်) ချောက် ပြု

မဂ်/သိလ်/နိဗ္ဗာန်  
 မျက်စောက်ပြုခြင်း

သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါးဖြင့်  
 ရုပ်/နာမ်တို့ကို ညှဉ်းဖြင့် ရှုခြင်း

ဝိ  
 သောနာ

**၁။ ပြု**

ကိုးကွယ်သောစကားစဉ်အတွက် / စကားစဉ်အရပ်အရပ်

ပိုင်	စွ	(၁၀)
ထိန်းသိမ်း	ပိုင်	(၁၁)
လေ့ကျင့်သင်တန်း	ပိုင်	(၁၂)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၃)
အပြုအမူ	မူ	(၁၄)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၅)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၆)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၇)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၈)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၁၉)
ပယ်ဖျက်	ပယ်	(၂၀)

**၂။ အခြားစကားစဉ်**

ပြားပြားစွာ (၁)၊ ပြားပြားစွာ (၂)၊ ပြားပြားစွာ (၃)၊ ပြားပြားစွာ (၄)၊ ပြားပြားစွာ (၅)၊ ပြားပြားစွာ (၆)၊ ပြားပြားစွာ (၇)၊ ပြားပြားစွာ (၈)၊ ပြားပြားစွာ (၉)၊ ပြားပြားစွာ (၁၀)

စိတ်ချ	ချ	(၁၁)
စိတ်ချ	ချ	(၁၂)
စိတ်ချ	ချ	(၁၃)
စိတ်ချ	ချ	(၁၄)
စိတ်ချ	ချ	(၁၅)
စိတ်ချ	ချ	(၁၆)
စိတ်ချ	ချ	(၁၇)
စိတ်ချ	ချ	(၁၈)
စိတ်ချ	ချ	(၁၉)
စိတ်ချ	ချ	(၂၀)

**၃။ အခြားစကားစဉ်**

လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၀)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၁)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၂)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၃)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၄)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၅)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၆)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၇)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၈)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၁၉)
လေ့ကျင့်	ပိုင်	(၂၀)

# အရှိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပုံ

<b>အရှိယာပုဂ္ဂိုလ်</b>	<b>ပညာပွယ်</b>	<b>ပြန်ပေါ်</b>	<b>ပုံထား</b>	<b>ပြု (၄) ယာပုံ</b>	<b>အရှိယာ</b>
ရဟန္တာ	သန္တတိ (သံယောဇဉ် (၁၀) ပါးစလုံးပယ်)	မာန	သန္တတိ	အနိစ္စ	
အနာဂါမိ	ဃာန (အောက်သံယောဇဉ် (၅) ပါးပယ်)	မောဟ	ဃာန	အနတ္တ	
သကဒါဂါမိ	သဗ္ဗာန (အလယ်သံယောဇဉ် (၂) ပါးစခေါင်းပါးပြီး အောက်သံယောဇဉ် (၃) ပါးပယ်)	လောဘ	သုဘ	အသုဘ	
ဝေသာနာပုဂ္ဂိုလ်	ပုဂ္ဂလ / နာမ (အောက်သံယောဇဉ် (၃) ပါးပယ်)	ဓျေမ	ဣဂ္ဂိယာပထ	ဇီဝိ	

# နေ့စဉ်အလုပ် နေ့စဉ်လုပ်

ယောဂီ = ဘာဝနာအားထုတ်သူ

ရောဂီ = ရောဂါထူပြောသူ

ဘာဝနာ - ပွားစေခြင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း

ဘာဝနာ = လူဖြစ်ရကျိုးမနပ်ခြင်း

အချိန်တိုင်းတွင်၊ နေရာတိုင်းတွင်

နေ့စဉ် = (သွား ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ မြင်၊ စားစသဖြင့်)  
လုပ်ဆောင်မှုတိုင်း ဝိပဿနာသတိဖြင့်ရှုမှတ်ခြင်း

နေ့စဉ် = အချိန်/ နာရီ သတ်မှတ်၍ ဝိပဿနာရှုမှတ်ခြင်း

လူ့ထိုင် = လူတစ်ယောက်မလုပ်မယုတ်မျက်စိမှိတ် ထိုင်နေ  
ပေမယ့် ဝိပဿနာသတိမရှိခြင်း

တရားထိုင် - မည်သည့်အနေအထားတွင်မဆို လုပ်ဆောင်မှု  
တိုင်းတွင် ဝိပဿနာ သတိရှိခြင်း

**သုံးမကုန်နိုင်တဲ့ အနှစ်**

ဇနီး/ ခင်ပွန်း သား/ သမီး စသဖြင့်

- စည်းစိမ် / ဥစ္စာ
- ရာထူး
- အသိုင်းအဝိုင်း

**တဒဂ်အသုံးချခွင့်ရခြင်း**

ထက်

- ဝိပဿနာ ရှုမှတ်မှသာလျှင်
- မင်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်သို့ မျက်မှောက်ပြုနိုင်သဖြင့်
- ယခုဘဝ သာမက

နောက်ဘဝရှိသေးလျှင်လည်း ဘဝအဆက်ဆက်တိုင်

**သုံးမကုန်နိုင်တဲ့ အနှစ်  
(အငြိမ်းစိတ်)**

ရအောင် အမြန်ကြိုးစားကြပါစို့

(ဘဝအောင်မြင်ရေး)

Do you want to be Successful  
in Your Life?

- ၁။ ရည်မှန်းချက် (Purpose)
- ၂။ နည်းလမ်း (Method)
- ၃။ ရုပ်နှင့်စိတ်စွမ်းအား (Physical & Mental Power)
- ၄။ ချက်ခြင်းလုပ် (Should do Immediately)

အဓိပ္ပါယ်ရှိ - တန်ဖိုးရှိ - စွမ်းအားတိုးတက်နေပါစေ။

မှန် - တို့ - ရှင်း

# (ဘဝအောင်မြင်ရေး)

၁။ ပညာရှာ - သမုဒ္ဒရာပမာ

အမြင်ကုယ် စကြာပညာ

ပုံတော်အတွင်း - ဂုဏ်တော်သွင်း

**ကျေးဇူးဆပ်ချင်-(၃) မျိုးမြင်း။**

၂။ သီလရှိတာ - စိန်ပွင့်ပမာ (မာ၊ လင်း၊ ဈေး)

တန်ဖိုးဈေးနှုန်း ခွဲသိပါ။

သီလပညာ - တွဲပါမှ

**ဘဝတန်ဖိုးလွှဲတန်ခိုးရူ။**

၃။ ဒုရှေပင်သုဆောင် - သန့်ရှင်းရေးအောင်

ဘုန်းကံကြီးထွား - ပုည (၁၀)ပါး

ရွှေအိုး (၈)လုံး အစဉ်သုံး။

**မြင့်မြတ်ပူဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လိမ့်မည်။**

သန့်-တည်-ပွား



ထေရဝါဒ

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကို  
‘‘ကိုယ်ကျင့်တရား’’ ဖြင့်  
တောက်ပြောင်စေရမည်။

တစ်စ တစ်စ ‘‘စွန့်ပုံ’’ မှလျှင်  
ဘဝနောက်နှောင်း ဆက်တိုင်းကောင်း၏

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ‘‘ကြည့်ညို’’ နှိုင်းအောင်  
အမြဲကြိုးစားနေဖို့လိုတယ်။

**ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်**

# စတုဂ္ဂရက္ခတရား (၄) ပါး

## (ကိုယ်စောင့်တရား)

စတုဂ္ဂရက္ခတရား (၄) ပါး

- (၁) ဗုဒ္ဓါနုယသင်္ဂါ - ဗုဒ္ဓအရက်တော်ပွားများခြင်း (အဓိပ္ပာယ် နှစ်လုံးသွင်း)
- (၂) မေတ္တာသာဝနာ - သတ္တပါအားလုံး “ကောင်းခြင်းအပြည့်” နှ့် ဤအရက်ပွားများခြင်း (ကံ (၃) ပါးစလုံးဖြင့်)
- (၃) မရတောနုယသင်္ဂါ (A) သမုတိမရဏ- သတ္တပါများ သေဆုံးလွှဲ တာကူးပြောင်းခြင်း (သံဝေဂကိုသာရသည်) (B) ပရမတ္ထမရဏ- သတ္တပါများ စုပ်/စာပ် (၂) ပါး (ခဏကံပြန်/ဝိဘေး) စက္ကန့်မလက် ပြစ်/ပွတ် မှုကို ရှုမတ်ပြန် (ဝိပဿနာ)
- (၄) အသုဘ-ကမ္မဋ္ဌာန်း - (A) အပေးမကောင်း၊ ဂျက်စီးမှုကို တစ်မျိုး တည်း တာသမတိတည်း “ဟည်ရအောင် ရှုခြင်း” (သမဂ) (B) ကလေး ပြုတာဝန် သမိတိ လေးက(၂)ပါးဆုံး ဂျက် စိမ့် ဖြတ် ပြန် (အန်) ပုံစံ အနုပညာ ပညာသင်ကြား ဝတ် ဆု ပါ ရွှံ့ နှုတ်ပင် ဖြစ် သာ ပြီး “မတင့်ဟယ် ဘောသော” မေတ်ကောင်း ရှိခြင်း (ဝိပဿနာ)

ကိုယ်စောင့်တရား (၄) ပါးကို မိမိက စောင့်ရှောက်လိုက်လျှင် ၎င်း တရား (၄) ပါးက ပြန်လည်၍ မိမိကိုစောင့်ရှောက်ခြင်းကြောင့် **ကိုယ်စောင့်တရား** ဟု ခေါ်သည်။

ပုဂ္ဂိုလ် နေရာ အချိန်မပဋ္ဌာ သုခုချက်ခွင်းမစပြီး တစ်သံသရာလုံး နိဗ္ဗာန်ထိတိုင် ဆုံးလွှဲမကုန်နိုင်သော **အငြိမ်းဓါတ်** ကို ရရှိနိုင်သောကြောင့် ဘုရားရှင် မှ တမြဲစောင့်ရှောက်နိုင်ပါသည်။

**တရားစခန်း / ရိပ်သာ**  
**ဓမ္မာရုံ ကျောင်းတိုက်နှင့် အလှူပွဲတို့တွင်**  
**အာဟာရမသုံးဆောင်မီ**  
**မေတ္တာပို့၍ ပစ္စဝေက္ခန ဆင်ခြင်သုံးသပ်**  
**ရွတ်ဆိုရန်**

(ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ ဒါယကာ ရျမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ)။

ကုမေ ဝတ္ထု အနိစ္စ၊ ဒုက္ခာ အနတ္တာ၊ ဝိပရိဏာမ ဓမ္မာ။  
 ကုမေ ပုဂ္ဂလာ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခာ အနတ္တာ၊ ဝိပရိဏာမ ဓမ္မာ။  
 ကုဒမ္မိ အတ္တံ အနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ အနတ္တံ၊ ဝိပရိဏာမ ဓမ္မံ။  
 (ကုဒ်မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု)။  
 ကုဒ်မေ ပုညံ ဘာဝံ သဗ္ဗံ သတ္တာနံ သမံ ဒေမ။  
 အမျှ - အမျှ - အမျှ - ယူကော်မှုကြပါကုန်လော့။  
 သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မျိုးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပ ရေဆင်း၊  
 ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာမိတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်ကို  
 ရှည်အောင် တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပန်းငြား၊  
 ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်ခွန်ဖြာကို၊ ကျင့်နိုင်ပါစေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်  
 မဖြစ်စေရ၊ ရာပိုင်မျှ လှစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊  
 ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲပါသတည်း။

သာဓု . . . သာဓု . . . သာဓု

# မိဘ၊ ဆရာ ကျေးဇူးရှင်များ - ကို ကျေးဇူးကျေအောင်ဆပ်နည်း



**ဂုဏ် = ဂုဏာ = ကျေးဇူး = အကျိုးရှိအောင်ဆောင်ရွက်မှု**

၁ ကျေးဇူးရှင်များ၏ (က) ပြောစကားနားထောင်ခြင်း၊ (ခ) ပြုစုစောင့်ရှောက်ကူညီခြင်း၊ (ဂ) ကျွေးမွေးခြင်း (အခြေခံအဆင့်)

၂ ကျေးဇူးရှင်များကို ဦးချ (၃) ကြိမ်ကန်တော့ခြင်း (အပယ်တန်းအဆင့်)

(၁) ကျေးဇူးရှင်များ၏ ဂုဏ်ကျေးဇူးကို သေသေချာချာ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ကံ (၃) ပါး (မနောဝစီကာယ) ဖြင့် ဝိုသေစွာ **ဂုဏ်ကိုကန်တော့ခြင်း**

(၃) ကျေးဇူးရှင်များအပေါ်တွင် ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်မှ စပြီး ယခုအချိန်ထိ ကံ (၃) ပါးတို့ဖြင့် ကျူးလွန်မိခဲ့သော အပြစ်တို့ကို ခွင့်လွှတ်ပါရန် **တောင်းပန်ကန်တော့ခြင်း**

(က) ကျေးဇူးရှင်များမှ အချိန်မရွေး၊ နေရာမရွေး မေတ္တာရေးထားပြီး သွန်သင်ဆုံးမပေးပါရန် **အပ်နှံကန်တော့ခြင်း**

၃ ကျေးဇူးရှင်များကို သံသရာလွတ်မြောက်ကြောင်း “ဝိပဿနာဇာနား” ကြိုးစားစားထုတ်နိုင်ရေးနှင့် “အရိယာပုဂ္ဂိုလ်” ဖြစ်နိုင်ရေး အတွက် အယူးတိုက်တွန်းကူညီခြင်း (အထက်တန်းအဆင့်)

ကျေးဇူးဆပ်ခြင်း (၃)မျိုးစလုံးပြည့်စုံမှု - ကျေးဇူးကျေမည်။  
(၁၃-၀၁-၉၅)