

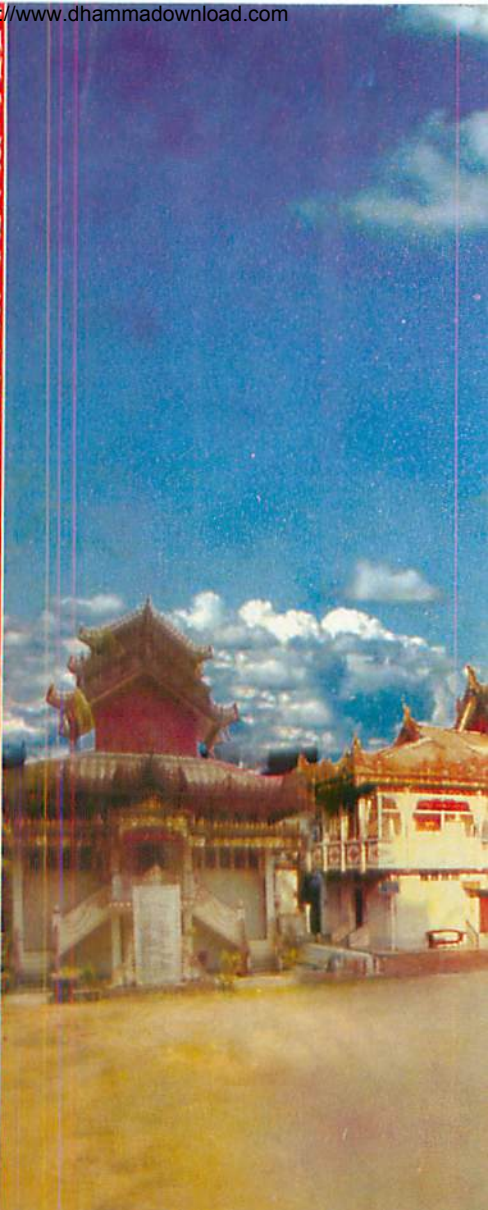
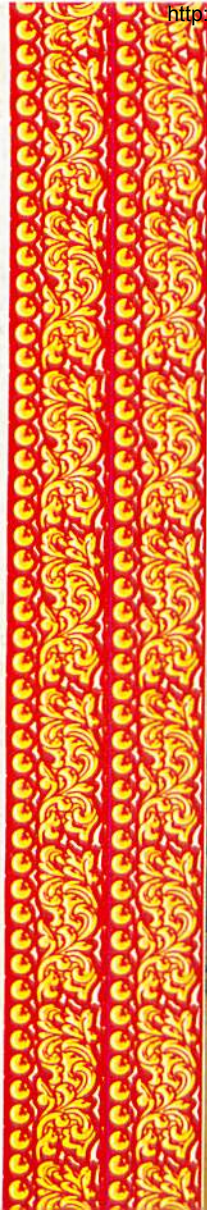
၂၀၀

ဧပိဋကဇေ မေတ္တဘဏ္ဍာဂါရိဏ  
အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ  
အဘိဇေ မဟာရဋ္ဌဂုရု

မင်းကွန်း အဘိဇေ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက  
ဧပိဋကဇေ ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏



ဧပိဋကဇေ ဝပ္ပဇာန်ဆောင်



တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတ

အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု

မိုးကွေ့မိုး အဘိဓဇ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတဓမ္မဇောတိက

တိပိဋကဓရ ဆရာတော် တရားကြီး

၏

တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင်



ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၀/၉၀(၁)

မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၅/၉၀(၁)

တတိယအကြိမ်ပုံနှိပ်ခြင်း

၂၀၀၃၊ ဒီဇင်ဘာလ

၂၀၀၀ အုပ်

ဓမ္မ ဒါန

အမှတ် ၁၂၊ စကားဝါလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်၊  
တိနိ=ဥပဋ္ဌာက ပုံနှိပ်တိုက်(ယာယီပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ် ၂၇၄)တွင်  
ပုံနှိပ်၍ တိပိဋက=နိကာယ စာအုပ်စာပေနှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့  
က ထုတ်ဝေသည်။

### ညွှန်ကြားချက် တရားစကား

ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ ....

မိမိတို့မှာ သာသနာ့ပြင်ပ အခါကာလ၌ လူပင် ဖြစ်ရပါသော်လည်း ကလျာဏမိတ်ကောင်း ပေါင်းသင်း မိမှသာ ဒါနကောင်းမှု + သီလကောင်းမှု = ဤနှစ်ပါးကိုသာ ဦးစားပေး၍ ပွားများအားထုတ် နိုင်ကြပါသည်။ ဘာဝနာကောင်းမှု ကုသိုလ်ရောက်အောင် အားထုတ် ပွားများ နိုင်သောဘဝကား အလွန်နည်းပါးလှပါသည်။

ယခုလို ဘုရားရှင်သာသနာတော်နှင့် ကြိုတွေ့တဲ့ဘဝ ဆရာကောင်းမိတ်ကောင်းတို့ကို ဆည်းကပ် ပေါင်းသင်း တဲ့ဘဝ ထိုဆရာကောင်းမိတ်ကောင်းတို့ရဲ့ အဆုံးအမ သြဝါဒကို နည်းမှန်လမ်းကျ အကြောင်း အင်္ဂါကောင်းတွေ ညီညွတ်ပြည့်စုံနေတဲ့ လူ့ဘဝမှာ ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကောင်းမှု သုံးပါးကို အပြည့်အစုံ မဂ်ဖိုလ်တိုင်ရောက် ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ အခါကောင်း အခွင့်ကောင်းကြီးကို မိမိတို့ ကံကောင်းထောက်မ၍ ရရှိနေကြခြင်းဖြစ်ပါသည်။

လူ့ဘဝကိုရပြီး ယနေ့လိုသာသနာတော်ကြီး

ထွန်းလင်းတောက်ပနေတဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီး ရရှိကြသော်လည်း ထိုအခွင့်ကောင်းကြီးရဲ့ အနှစ်သာရကို မရယူနိုင်ကြဘဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ = အကုသိုလ် တရားတို့ကိုသာ နေ့နေ့ညည ပွားများကြ၍ ဘဝရဲ့ အနှစ်သာရ တရားသုံးပါးကို မရရှိဘဲ ဘဝဆုံးရှုံးသွားတဲ့ သတ္တဝါတွေက (ဉာဏ်နှင့်သာစဉ်းစား၍ ကြည့်ကြ ပေတော့) ဒုနှင့်ဒေး၊ အလွန်ပင် များလှပါသည်။

ဒီတော့မိမိတို့မှာ ...

ယခုလို သာသနာတော်နဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့ဘဝ၊ ဆရာကောင်း မိတ်ကောင်းကို ဆည်းကပ်မိတဲ့ဘဝ၊ နည်းလမ်းမှန်မှန်ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်တဲ့ဘဝ ပဒေသာကို ရရှိကြတဲ့အခါမှာ

၁။ ဒါန

၂။ သီလ

၃။ သမာဓိနဲ့ ပညာ = ဘာဝနာ နှစ်ပါး ပွားများ နိုင်ကြဖို့ အထူးသတိရှိရန် လိုအပ်လှပါသည်။ ထိုသို့ ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိနဲ့ပညာ = ဘာဝနာ ဤကောင်းမှုသုံးပါး ဘဝ၏ အနှစ်တရားများကို ပွားများနိုင်ရေးအတွက် ယနေ့ တရားနာ သူတော်စင်တို့မှာ ....

၁။ ဒါနကောင်းမှု ကုသိုလ်တရားကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်များ ဖြစ်ကြသည့်အတိုင်း ‘အလှူရေစက် လက်နှင့်မကွာ’ ဟူသော ဆောင်ပုဒ်ကို လက်ကိုင်ထားကြ၍ လူတိုင်းလူတိုင်း နေ့စဉ်နေ့စဉ် စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်း = ဒါနကောင်းမှုကို ပြုနေကြ၍ ဘုန်းကြီးများအနေဖြင့် အထူးတိုက်တွန်းပြောကြားရန် မလိုကြတော့ပါ။

ဒီလိုဒါနကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြုကြတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာ ဘုရား ဟောကြားတဲ့ မူသုံးချက်ကို သတိပြုကြရန် ဖြစ်ပါသည်။ မြတ်စွာဘုရားက သံယုတ္တနိကာယ် သဂါထာဝဂ္ဂ သံယုတ် ပါဠိတော်မှာ ....

၁။ သီလ၌တည်

၂။ သမ္မာအာဇီဝိရတိဖြင့် စီးပွားရှာ

၃။ ရလာတဲ့ ဓမ္မိယလဒ္ဓဉ္စာနဲ့ ပုတ္တဒါရ သင်္ဂဟ မင်္ဂလာ ကုသိုလ်တရားဖြစ်ပွားအောင် သား+မယားတို့ကို ပြုစု

၄။ မိသားစုတိုင်ပင်၍ သံသရာ၌ ရိက္ခာပါရှိအောင် ဒါနကောင်းမှု အနည်းငယ်ပြုရမည်ဟူသော ဥပဒေသကို လိုက်နာကင်းစင်သုံးဖို့ သတိပြုရပါမည်။ ဤနည်းဖြင့် မိမိတို့သည် ဒါန အနှစ်တရားကို နေ့စဉ် ပွားများကြရန်

ဖြစ်ပါသည်။

၂။ သီလကောင်းမှု ကုသိုလ်အနှစ်ကိုလည်း မိမိတို့သည် နေ့စဉ်နေ့စဉ် ငါးပါးသီလ + ရှစ်ရက်သီတင်းလပြည့် လကွယ်အခါကြီး ရက်ကြီးများ၌ ရှစ်ပါးသီလကို ကျင့်သုံးနေကြသဖြင့် အထူးအားထုတ်နေရန်မလိုဘဲ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးနေကျ သီလကိုပင် ဝန်မလေးဘဲ ကျင့်သုံးနိုင်ကြ၊ ကျင့်သုံးနေပြီး ဖြစ်သဖြင့် သီလကောင်းမှု ကုသိုလ်အနှစ်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တို့အဖို့ သီလကုသိုလ်အနှစ်တရားလည်း လက်ရှိဖြစ်နေသည်။ အထူးမှာ မိမိတို့ ကျင့်သုံးအပ်သော သီလအတွက် ဝိဝဇ္ဇနိဿိတ သီလဖြစ်စေရန် ဆောက်တည်၍ ပြီးတိုင်းပြီးတိုင်း 'အကျွန်ုပ် ကျင့်သုံးအပ်သော ဤသီလကောင်းမှုသည် ဝဋ်သုံးပါး ငြိမ်းအေးရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၏ အထောက်အပံ့ပစ္စည်း ဖြစ်ပါစေသတည်း' ဟု ဆုတောင်းဖို့ကို သတိမမေ့ပါနှင့်။





### ၂။ မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများရန်

သီလကုသိုလ် အနှစ်တရား ဆောက်တည်ကျင့်သုံးမိ သည့်အခါဆက်၍ သမာဓိဘာဝနာဖြစ်ဖို့ရန် မေတ္တာ ဘာဝနာ ပွားများရန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုမေတ္တာပွားနည်းသည်...

(က) ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်လာ အရပ်ဆယ် မျက်နှာ မေတ္တာဖြန့်ဝေခြင်း = ဒိသာဖရဏ မေတ္တာ ဘာဝနာပွားနည်း။

(ခ) မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း ၁၁ နည်း ဤ နှစ်နည်းတို့မှ တစ်နည်းနည်းဖြင့် ဖြစ်စေ နှစ်နည်း စလုံးနှင့်ဖြစ်စေ မေတ္တာဘာဝနာကို ပွားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်နည်းတို့တွင် ....

(က) ဒိသာဖရဏ မေတ္တာပွားနည်း

၁။ အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၂။ အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ

အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၃။ မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ

သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၄။ တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ

သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၅။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ

စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၆ ။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော

အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၇ ။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ

စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၈ ။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော

အနန္တ စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၉ ။ အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ  
စကြဝဠာ အပါယ်ဘုံသား အနန္တ သတ္တဝါတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

၁၀ ။ အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ  
စကြဝဠာ အနန္တ နတ်ဗြဟ္မာတို့

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဒေါသခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ။

နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ။ ။

ဤကားဒိသာဖရဏ မေတ္တာပွားနည်းဖြစ်ပါသည်။

တစ်ပုဒ်ရလျှင် အလုံးစုံရပြီးဖြစ်ပါသည်။ ကြီးစား၍  
ပွားများကြပါ။

(ခ) မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပွားနည်း ၁၁ နည်း

၁ ။ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာတစ်နည်း

လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂ ။ ဒုက မေတ္တာဘာဝနာ လေးနည်း

(က) ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်

များစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ခ) မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ၊

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ဂ) ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ၊

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ဃ) ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာ

ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃ ။ တိကမေတ္တာ ဘာဝနာ သုံးနည်း

(က) ရှည်၊ တို၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ခ) ကြီး၊ ငယ်၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(ဂ) ဆူ၊ ကြုံ၊ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ အဟိတာ ပနယန မေတ္တာဘာဝနာ သုံးနည်း

(က) လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်း  
ကြပါစေ။

(ခ) အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်း  
ကြပါစေ။

(ဂ) ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်း  
ကြပါစေ။

ဤကား မေတ္တသုတ်လာ မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း ၁၁  
နည်းဖြစ်ပါသည်။ သုံးလေးရက်လောက်ဆက်၍ မှန်မှန်  
ဝတ်ထားပြီး ပွားများကြည့်ပါလေ၊ စိတ်ချမ်းသာခြင်း  
ဖြစ်ရှိသည်ကို ကိုယ်တိုင်သိရှိရပါလိမ့်မည်။

ဤတွင် သမာဓိ (မေတ္တာ) ဘာဝနာ ပွားများရန်ပြီး၏

၃ ။ ဝိပဿနာ ဘာဝနာပွားရန်

(က) ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာ

နိဒါန်း ။ သာဝတ္ထိပြည်အနီး ဇေတဝန်ကျောင်း  
တိုက်ကြီး၏ နောက်ပိုင်း၌ အာရုံငါးသင်း ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းကို  
အလိုရှိကြသည့် သူတော်ကောင်းတို့၏နေရာ ကမ္မဋ္ဌာန်း  
ကျောင်းကြီးသဖွယ် တည်ရှိနေသော အနွှဝန် ခေါ်သော  
တော (မျက်မမြင်တော) တစ်ခုသော သစ်ပင်ရင်းဝယ်  
ရှင်ရာဟုလာ ခင်းထားအပ်သော နိသီဒိုင် (နေရာထိုင်)၌  
ထိုင်တော်မူပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်ရာဟုလာ  
(ရဟန်းဖြစ်စ ဝါမရခင် ရဟန်းငယ်)ကို ဤတရား  
စကားများ မိန့်ကြားတော်မူပါသည် ....

၁ ။ စက္ခုပဉ္စက

၁ ။ ဗုဒ္ဓမေး။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မျက်စိ တွင်မည်  
ရုပ်အကြည်သည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာဖြေ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသော မျက်စိ တွင် မည်

ရုပ်အကြည်သည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်

ဖြစ်တတ်သည့်မျက်စိတွင်မည် ထိုရုပ်ကြည်ကို ဧတံမမ =  
ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟ+မသ္မိ  
= ငါ့ဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ =  
ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ  
အချော်ချော်ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(စက္ခု)



၁ ။ ဗုဒ္ဓ။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား

မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထို  
ဤသည် မြဲကုန်သလော၊ မမြဲကုန်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသောအဆင်းတွင် မည်

ရုပ်ထို ဤသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။



ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်တတ်သည့်အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထို ဤကို ဧတံမမ =  
ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟ+မသ္မိ  
= ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ =  
ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ  
အချော်ချော်ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(ရှုပ)



၁ ။ ဗုဒ္ဓမေး။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မျက်စိ၌ မှီသော ဝိညာဏ်  
အမြင်ဓာတ်သဘောသည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသောမျက်စိ၌ မှီသော  
ဝိညာဏ် အမြင်ဓာတ်သဘောသည် ဆင်းရဲသလော  
ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်

ဖြစ်တတ်သည့်မျက်စိ၌ မှီသောဝိညာဏ် အမြင်ဓာတ် သဘောကို ဧတံမမ = ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဧသော+ဟ+မသ္မိ = ငါ့ဟူ၍ မာနဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဧသောမေ အတ္တာ = ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာ ဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(စက္ခု ဝိညာဏ်)



၁ ။ ဗုဒ္ဓမေး။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား

မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင် အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မျက်စိ၌မှီသော အတွေ့ = စက္ခု သမ္ပဿသည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသောမျက်စိ၌မှီသော

အတွေ့ = စက္ခုသမ္ပဿသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာ

သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်တတ်သည့်မျက်စိ၌ မှီသောအတွေ = စက္ခုသမ္ပဿကို  
ဧတံမမ = ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊  
ဧသော+ဟ+မသို့ = ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊  
ဧသောမေ အတ္တာ = ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်  
လည်းကောင်း အလွဲလွဲ အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။  
(စက္ခုသမ္ပဿ = မျက်စိ၌ မှီသောအတွေ)



၁။ ဗုဒ္ဓမေး။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မျက်စိအတွေ = စက္ခု  
သမ္ပဿကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော  
ခံစားမှုဝေဒနာသဘော + မှတ်သားမှုသညာသဘော +  
ပြုပြင်မှု သင်္ခါရသဘော + အထူးသိမှု = ဝိညာဏ်သဘော  
= ဤလေးပါးသော နာမ်ခန္ဓာ တရားအစုသည် မြဲသလော။

မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး

တရားအစုသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်

ဖြစ်တတ်သည့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစုကို ဧတံမမ = ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟ+မသ္မိ = ငါ့ဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ = ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(စက္ခုသမ္ပဿ ပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး)

စက္ခုပဉ္စကပြီး၏။



၂ ။ သောတပဉ္စက

ဤစက္ခုပဉ္စက နည်းတူပင် ....

- ၁။ နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်ကိုလည်းကောင်း  
(သောတ)၊
- ၂။ အသံတွင်မည် ရုပ်ထို ဤကိုလည်းကောင်း  
(သဒ္ဒါရုံ)၊
- ၃။ နား၌ စွဲမှီသော ကြားမှုသဘော သောတ  
ဝိညာဏ်ကိုလည်းကောင်း (သောတဝိညာဏ်)၊
- ၄။ နား၌အတွေ့ = သောတ သမ္ပဿကို  
လည်းကောင်း
- ၅။ နား၌အတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော  
နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစုကို လည်းကောင်း၊  
ဤသောတပဉ္စက တရားအစုကို လည်းကောင်း။
- ၃။ ဃာနပဉ္စက
- ၁။ နှာခေါင်းတွင်မည် ရုပ်အကြည်ကိုလည်းကောင်း  
(ဃာန)၊
- ၂။ အနံ့တွင်မည် ရုပ်ထို ဤကိုလည်းကောင်း (ဂန္ဓ)၊
- ၃။ နှာခေါင်း၌မှီသော နမ်း၅။ မှုသဘော ဃာန  
ဝိညာဏ်ကိုလည်းကောင်း (ဃာနဝိညာဏ်)၊
- ၄။ နှာခေါင်းအတွေ့ = ဃာနသမ္ပဿကို  
လည်းကောင်း (ဃာန သမ္ပဿ)

၅ ။ နှာခေါင်းအတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော  
နာမ်ခန္ဓာ လေးပါး တရားအစုကို လည်းကောင်း၊  
ဤဃာနပဉ္စက တရားအစုကို လည်းကောင်း။

၄ ။ ဇိဝှာ ပဉ္စက

၁ ။ လျှာဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်ကိုလည်းကောင်း  
(ဇိဝှာ)၊

၂ ။ အရသာတွင်မည် ရုပ်ထို ဤကိုလည်းကောင်း  
(ရသာ)၊

၃ ။ လျှာ၌စွဲမှီသော စားမှုလျက်မှုသဘော  
(ဇိဝှာဝိညာဏ်)၊

၄ ။ လျှာ၌အတွေ့ = ဇိဝှာသမ္ပဿကိုလည်းကောင်း  
(ဇိဝှာ သမ္ပဿ)

၅ ။ လျှာ၌အတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော  
နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတရားအစုကိုလည်းကောင်း၊  
ဤဇိဝှာပဉ္စက တရားအစုကို လည်းကောင်း။

၅ ။ ကာယပဉ္စက

၁ ။ ကိုယ်ဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည်ကိုလည်းကောင်း  
(ကာယ)၊

၂ ။ အတွေ့တွင်မည် ရုပ်ထို ဤကိုလည်းကောင်း

(ဖောဋ္ဌဗ္ဗ)၊

၃ ။ ကိုယ်၌မှီသော တွေထိမှုသဘော ကာယ ဝိညာဏ်  
ကိုလည်းကောင်း (ကာယဝိညာဏ်)၊

၄ ။ ကိုယ်၌အတွေ့ = ကာယသမ္မဿကိုလည်းကောင်း  
(ကာယ သမ္မဿ)

၅ ။ ကိုယ်၌အတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်သော  
နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစုကိုလည်းကောင်း၊  
ဤကာယ ပဉ္စက တရားအစုကို လည်းကောင်း။  
တရားတစ်ပါး တစ်ပါးလျှင် အသေးစိတ်အားဖြင့်  
အနိစ္စတစ်ကျော့၊ ဒုက္ခတစ်ကျော့၊ အနတ္တ  
တစ်ကျော့စီ = တေပရိ ဝဇ္ဇဓမ္မ ဒေသနာနည်းဖြင့်  
မေးကာ မေးကာ ပေါ်လွင်စွာ ဟောခဲ့ပြီးနောက်..

၆ ။ မနောပဉ္စက

၁ ။ ဗုဒ္ဓ ။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက် မေ့ သဘောကျသနည်း။ မနောတွင် မည်  
စိတ်အကြည်သည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂၂

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲ သောမနောတွင် မည်  
စိတ်အကြည်သည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်တတ်သည့်မနောတွင်မည် စိတ်အကြည်ကို ဧတံမမ =  
ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟ+မသ္မိ  
= ငါ့ဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ =  
ငါ၏ အတ္တလိပ်ဖြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ  
အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(မာန)



၁ ။ ဗုဒ္ဓ ။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
မေးမြန်းသည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ ဓမ္မတွင်မည် ရုပ်နာမ်  
တို့သည် မြဲကုန်သလော၊ မမြဲကုန်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသောဓမ္မတွင်မည် ရုပ်နာမ်



နှစ်ပါးသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်

ဖြစ်တတ်သည်၊ ဓမ္မရုံခေါ်ဆို ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဧတံမမ =  
ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟ+မသ္မိ =  
= ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ =  
ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း၊ အလွဲလွဲ  
အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။

(ဓမ္မာရုံ)



၁ ။ ဗုဒ္ဓ။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား

မေးမြန်းသည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မနောဝိညဏ် =  
အထူးသိမှုဘောသည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသောမနောဝိညဏ် =

အထူးသိမှုသဘောသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်တတ်သည်မနောဝိညာဏ် = အထူးသိမှုသဘောကို၊  
ဧတံ မမ = ငါ့ဥစ္စာဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော  
+ဟ+မသ္မိံ = ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ  
အတ္တာ = ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း  
အလွဲလွဲ အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။  
(မနောဝိညာဏ်)



၁ ။ ဗုဒ္ဓ။ ရာဟုလာ .... ယခု  
ငါဘုရား မေးမြန်းသည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့  
မှတ်ထင် အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ စိတ်၌မှီသော  
အတွေ့ = မနော သမ္ပဿသည် မြဲသလော၊ မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြဲသော မနောအတွေ့ =  
မနောသမ္ပဿသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ ။ မမြဲဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
 ဖြစ်တတ်သည့်မနောအတွေ့ = မနောသမ္မဿကို ဧတံမမ  
 = ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသော+ဟာ+  
 မသ္မိံ = ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဒေသောမေ အတ္တာ  
 = ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ  
 အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ                      ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။  
 (မနောသမ္မဿ)



၁ ။ ဗုဒ္ဓ ။ ရာဟုလာ .... ယခု ငါဘုရား  
 မေးမြန်းမည့်စကားကို သင် ချစ်သား အဘယ်သို့ မှတ်ထင်  
 အောက်မေ့ သဘောကျသနည်း။ မနောအတွေ့ = မနော  
 သမ္မဿ အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ပေါ်လာသမျှသော ခံစားမှု  
 ဝေဒနာသဘော + မှတ်သားသညာသဘော + ပြုပြင်မှု  
 သင်္ခါရသဘော + အထူးသိမှု ဝိညာဏ်သဘော  
 ဤလေးပါးသော နာမ်ခန္ဓာ တရားအစုသည် မြဲသလော၊  
 မမြဲဘူးလော။

ရှင်ရာဟုလာ။                      မမြဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၂ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြီသော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး  
တရားအစုသည် ဆင်းရဲသလော ချမ်းသာသလော။

ရှင်ရာဟုလာ။ ဆင်းရဲပါ မြတ်စွာဘုရား

၃ ။ ဗုဒ္ဓ။ မမြီဆင်းရဲ ဖောက်လွဲဖောက်ပြန်  
ဖြစ်တတ်သည့် နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစုကို ဧတံမမ  
= ငါ့ဥစ္စာ ဟူ၍ တဏှာဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဧသော+ဟ+  
မသ္မိံ = ငါဟူ၍ မာနဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဧသောမေ အတ္တာ  
= ငါ၏ အတ္တလိပ်ပြာဟူ၍ ဒိဋ္ဌိဖြင့်လည်းကောင်း အလွဲလွဲ  
အချော်ချော် ရှုမြော်သင့်သလော။

ရှင်ရာဟုလာ ထိုသို့ မရှုသင့်ပါ မြတ်စွာဘုရား။  
(မနောသမ္ပဿ ပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး)

ဤကား မနောပဉ္စက ဓမ္မဒေသနာတည်း။



### ၄ ။ တရားနှလုံး ကျင့်သုံးစင်ခြင်ပွယ်

သုတ္တန် တစ်ခုခုကို ကြည့်ရှုနာယူလျှင် ထိုသုတ္တန်မှ မိမိလိုက်နာ ကျင့်သုံးရမည့်တရားအချက်ကို သတိပြုရန် အရေးကြီးသည်။ ဤစူဠရာဟုလောဝါဒသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်ရာဟုလာအား ....

၁ ။ စက္ခုပဉ္စက

၂ ။ သောတပဉ္စက

၃ ။ ဃာနပဉ္စက

၄ ။ ဇိဝှာပဉ္စက

၅ ။ ကာယပဉ္စက

၆ ။ မနောပဉ္စက

ဤပဉ္စကဓမ္မ ခြောက်စုတို့ကို တေပရိဝဇ္ဇ ဓမ္မဒေသနာ နည်းဖြင့် ဟောကြားလတ်သည်တွင် အရှင်ရာဟုလာသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် မေးမြန်း တော်မူချက်တို့ကို ဖြေဆိုယင်း တရားနာယင်းပင် တရားနှလုံး လိုက်နာကျင့်သုံးတော်မူသောကြောင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်တော် မူပါသည်။

ထို့ကြောင့် ‘အရှင်ရာဟုလာ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ရောက်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်း နှလုံးသွင်းလိုပါသည်’

ဟုဆိုလျှင် ဤဆပဉ္စက ဓမ္မအချက်ကိုပင် နှလုံးသွင်း  
စီးဖြန်းရပါလိမ့်မည်။ နှလုံးသွင်းပုံမှာ ....

မိမိက ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာလူမျိုးဖြစ်သည့်အတွက်  
မြန်မာဘာသာ ဓမ္မလင်္ကာဖြင့် နှလုံးသွင်းလိုလျှင်  
ဤဆိုလတ္တံ့သောအတိုင်း နှုတ်ကရွတ်ဆို၍ နှလုံးသွင်း  
ပွားများရန် ဖြစ်ပါသည်။

၁ ။ စက္ခုပဉ္စကအတွက်

၁ ။ မျက်စိတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂ ။ အဆင်းတွင်မည်၊ ရုပ်ထိုဤလည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။

ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၃ ။ မျက်စိ၌မှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၄ ။ မျက်စိ၌မှီ၊ အတွေ့သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၅ ။ မျက်စိအတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊  
ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏ

ဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊ ဓမ္မသက်သက်ပါတကား ....

(ဤကား စက္ခုပဉ္စကဓမ္မ ဝိပဿနာလင်္ကာကို ကျေလည်အောင် နှုတ်ရဆောင်၍ထားပါက ကျန်သော ပဉ္စကငါးပါးတို့အတွက် အလွယ်နှုတ်တက်နိုင်ပါသည်။ အရဆောင်ထားကြပါ သူတော်ကောင်းတို့)

၂။ သောတပဉ္စကအတွက်

၁။ နားဟုတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက် နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲ ကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊ ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂။ အသံတွင်မည်၊ ရုပ်ထိုဤလည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။



၃ ။ နား၌စွဲမှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၄ ။ နား၌စွဲမှီ၊ အတွေသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၅ ။ နား၌အတွေ၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ + သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊  
ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊  
(ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

(ဤကား သောတပဉ္စကအတွက် ဓမ္မဝိပဿနာလင်္ကာ  
ဖြစ်ပါသည်)။

၃ ။ ဃာနပဉ္စကအတွက်

၁ ။ နှာခေါင်းတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်  
ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။  
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တ၊ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂။ အနံ့တွင်မည်၊ ရုပ်ထိုဤလည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၃။ နှာခေါင်း၌မှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၄။ နှာခေါင်း၌မှီ၊ အတွေသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၅။ နှာခေါင်းအတွေ၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊ ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ + သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊ ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

(ဤကား ဃာနပဉ္စကအတွက် ဓမ္မဝိပဿနာလင်္ကာ ဖြစ်ပါသည်)။

၄။ ဇိဝှာပဉ္စကအတွက်

၁။ လျှာဟုတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။

ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂ ။ အရသာတွင်မည်၊ ရုပ်ထိုဤလည်း၊ မြင့်ရှည်  
ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၃ ။ လျှာ၌စွဲမှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၄ ။ လျှာ၌စွဲမှီ၊ အတွေ့သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၅ ။ လျှာ၌အတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ + သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊  
ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊  
(ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

(ဤကား ဇိဝှာပဉ္စကအတွက် ဓမ္မဝိပဿနာလင်္ကာ  
ဖြစ်ပါသည်)။

၅ ။ ကာယပဉ္စကအတွက်

၁ ။ ကိုယ်ဟုတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်  
ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။  
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။

ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား : .... ။

၂ ။ အတွေ့တွင်မည်၊ ရုပ်ထိုဤလည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၃ ။ ကိုယ်၌စွဲမှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၄ ။ ကိုယ်၌စွဲမှီ၊ အတွေ့သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၅ ။ ကိုယ်၌အတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ + သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊  
ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်း  
အတူ ဆိုပါလေ) ။

(ဤကား ကာယပဉ္စကအတွက် ဓမ္မဝိပဿနာလင်္ကာ  
ဖြစ်ပါသည်)။

၆ ။ မနောပဉ္စကအတွက်  
(အပြည့်အစုံ ဖော်ပြပါမည်)

၁။ မနောတွင်မည်၊ စိတ်အကြည်ကား၊ မြင့်ရှည်  
ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။  
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂။ ဓမ္မတွင်မည်၊ ရုပ်နာမ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။  
ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၃။ မနောတွင်မည်၊ ဝိညာဏ်သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်  
ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။  
ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။

ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၄ ။ မနောဌိမှီ၊ အတွေ့သည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊  
မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်  
နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲ  
ကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊  
သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ  
ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၅ ။ မနောအတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့်၊ သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊  
ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏ  
ဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊  
တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။  
ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊  
ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊  
ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊ ဓမ္မသက်သက်ပါတကား ....

(ဤကား မနောပဉ္စကဓမ္မ ဝိပဿနာတည်း။

ဤတွင် 'ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာ' လင်္ကာများပြီး၏။

### ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာရှုရန်

ဤ‘ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာ’ လင်္ကာတို့ကို နည်းမှီး၍ ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို စီးဖြန်းလိုသော သူတော်စင်များသည်လည်း ....

၁ ။ ရုပ်ဟုတွင်မည်၊ ခန္ဓာသည်ကား၊ မြင့်ရှည် ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။ ဖြစ်ပျက် နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲ ကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊ ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

၂ ။ ဝေဒနာမည်၊ ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၃ ။ သညာတွင်မည်၊ ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၄ ။ သင်္ခါရမည်၊ ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ (ရှေးနည်းအတူ ဆိုပါလေ) ။

၅ ။ ဝိညာဏ်ခြောက်မည်၊ ခန္ဓာသည်လည်း၊ မြင့်ရှည်

ကာလ၊ မတည်ထဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၏။  
 ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တရံမစဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။  
 ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး။ ပညာစက္ခု၊ မြော်ထောက်  
 ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ + အနတ္တ၊ မှန်လှစွာ၏။  
 ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်၊  
 ဓမ္မသက်သက်ပါတကား .... ။

ခန္ဓာငါးပါး ဝိပဿနာရှုရန် ပြီး၏။





### အဘိဏ္ဍရာဟုလော ဝါဒသုတ် ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာ

- ၁ ။ မိတ်ကောင်းမှီစေ၊ တောရပ်နေ၊ သုံးလေမတ္တည။
- ၂ ။ ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ မတွယ်တာ၊  
တဏှာငြိမ်းအောင်ပြု။
- ၃ ။ ပါတိမောက္ခ၊ သံဝရာ၊ သီလလုံစေမှု။
- ၄ ။ တံခါးခြောက်ထွေ၊ ဣန္ဒြေ၊ ငြိမ်စေ ပိတ်ဆိုပြု။
- ၅ ။ သတိမြဲရာ၊ ကိုယ်၌သာ၊ ခန္ဓာငြီးငွေ့မှု။
- ၆ ။ သုဘနိမိတ်၊ ခွာရှောင်ဆိတ်၊ ဈာန်စိတ်  
ပိုင်အောင်ရှု။
- ၇ ။ အနိမိတ္တ၊ ထင်စေမှ၊ မာန ကွာအောင်ပြု။
- ၈ ။ ဤနည်းကျင့်ပေ၊ ဝဋ်သုံးထွေ၊ ငြိမ်းလေ  
မှန်သည်ဟု။
- ၉ ။ ရာဟုလာအား၊ တို့ဘုရား၊ ဟောကြားနေနေမှု။



### ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ပွားများဆင်ခြင်ရန်

၁။ ဤကိုယ်ကာယ၊ တစ်လံ့မျှ၌၊ နှစ်ဝနာမ်ရုပ်၊  
ဖြစ်၍ချုပ်၏။ နာမ်ရုပ်နှစ်ပါး၊ အလွတ်ထား၍၊  
ဤကားလိပ်ပြာ၊ ဤကားငါနှင့်၊ ဤမှာဇီဝ၊ ဤအတ္တဟုံ၊  
ညွှန်ပြဖွယ်ရာ၊ မရှိပါသည်။ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်မျှပါတကား .... ။

(ဤလင်္ကာကို ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းလျှင် နာမရူပ  
ဝ ဝတ္ထာနညဏ် ဖြစ်နိုင်၏။)

၂။ နာမ်ရုပ်တရား၊ ဤနှစ်ပါးလည်း၊ ရှည်လျားကာလ  
မတည်ကြဘဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏပျက်၍၊ နှိပ်စက်ခြင်းရ-  
လိုမပါဘဲ၊ သဘာဝအား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ ဖြစ်ပွားသမျှ၊  
အနိစ္စသည်။ ဒုက္ခ + အနတ္တပါတကား .... ။

(ဤလင်္ကာကို ရွတ်ဆိုနှလုံးသွင်းလျှင် လက္ခဏာ  
သမ္မသနညဏ် ဖြစ်နိုင်၏။)

ဤတွင် တိပိဋကဓရ ဓမ္မလက်ဆောင်ပြီး၏။ ။

ပုံ / ဦးဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ  
မင်ကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ကြီး