

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
ကျေးဇူးတော်ရှင်  
**မဟာဓဉ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**  
**၏**

**မဟာဓဉ်**  
**ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ**



သာသနာ-၂၅၅၁

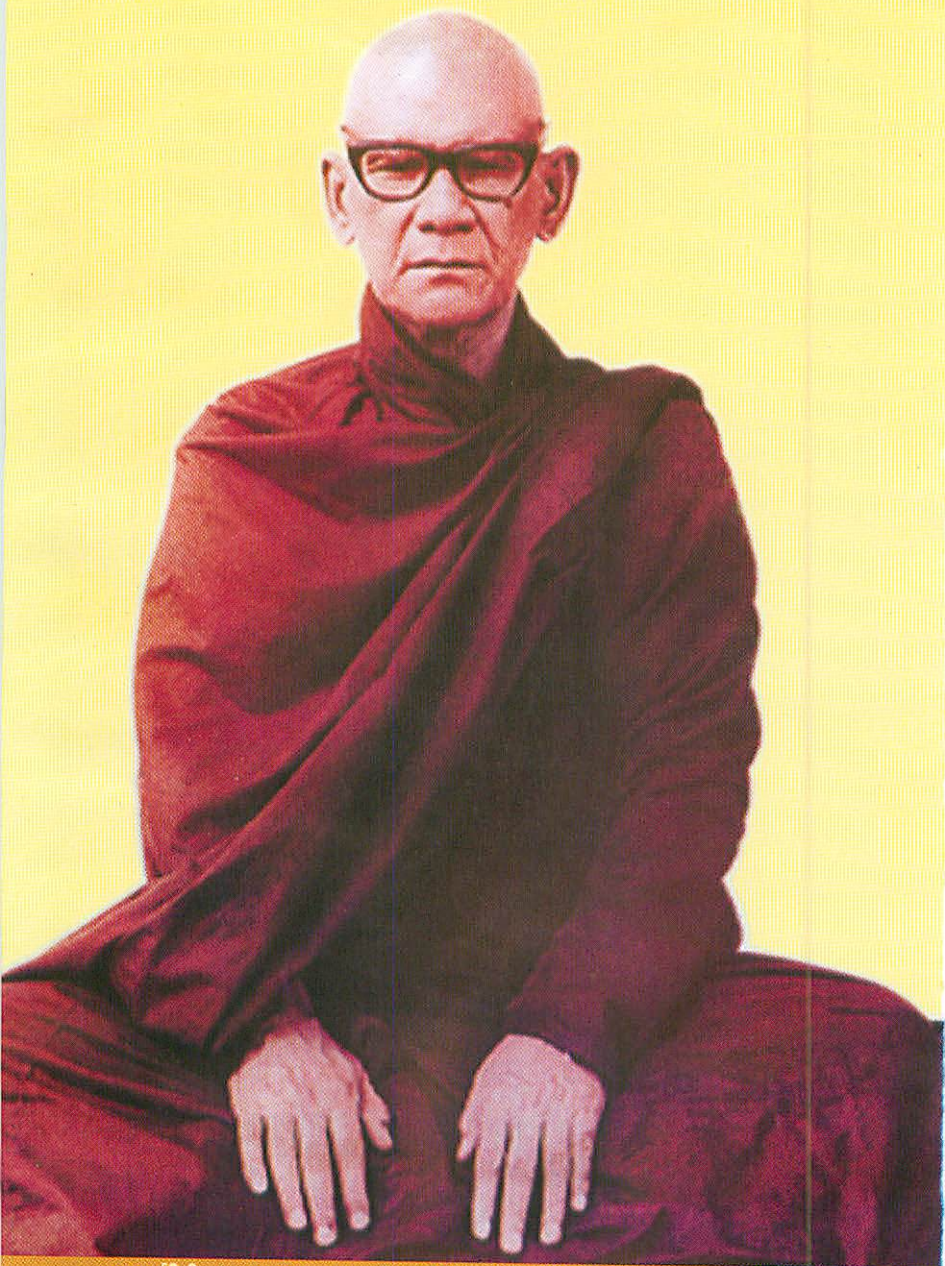
ကောဇာ-၁၃၆၉

ခရစ်-၂၀၀၈

ပရိယတ် ပဋိပတ်, နှစ်ရပ်စုံညီ၊  
မဟာစည်နည်း, သိပ်သည်းခိုင်တည်။  
သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ, ညွှန်ပြကျမ်းညီ။  
ပညာရှိ, ကဝိလက်ခံသည်။

မြင်လျှင်မြင်ခြင်း, လက်ငင်းမှတ်လျှင်၊  
မြင်ရုံတွင်ပဲ, ပြတ်စဲစိတ်စဉ်၊  
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက်, ဖြစ်ပျက်သိမြင်၊  
အနိစ္စ, ဒုက္ခသဘောထင်။





ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုဏ္ဏက ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ ၊ ကမ္ဘာ့သာသနာပြု  
**ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

မဟာစည်  
ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ



သာသနာ-၂၅၃၈

ကောဇာ-၁၃၅၆

ခရစ်-၁၉၉၅

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာမူခွင့်ပြုချက် - ၅၇/၉၅ (၁)

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၈၇/၉၅ (၁)

ဒုတိယအကြိမ်

အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

၁၉၉၅၊ ဇန်နဝါရီလ

ကွန်ပျူတာစာစီ - မဟာစည်

ထုတ်ဝေသူ - ဦးလှကြိုင် (၀၂၄၈)

ဗုဒ္ဓသာသနနုဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်  
မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၊  
အမှတ်(၁၆)၊ သာသနာ့ရိပ်သာလမ်း၊  
ဗဟန်းမြို့နယ်။

**အဖုံးနှင့်အထွင်းစာသား**

ပုံနှိပ်သူ - ဦးလှချို(၀၄၈၂၉)

တိုက်ဂါးအော့ဖ်ဆက်၊  
အမှတ်(၁၅)၊ သုဒဿနလမ်း၊  
ကျောက်မြောင်း၊ တာမွေမြို့နယ်။  
ဖုန်း-၅၁၈၃၅

အပိုင်း - ၁

မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ                                      | စာမျက်နှာ |
|-----|--------------------------------------------------|-----------|
| ၁။  | ဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး .....                | ၁         |
| ၂။  | ဂုဏ်တော် ၆-ပါး တရားရှိခိုး .....                 | ၃         |
| ၃။  | ဂုဏ်တော် ၉-ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး .....             | ၄         |
| ၄။  | ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး .....                | ၆         |
| ၅။  | ကထိန်ခေါ်ခြင်းအကြောင်း ဆောင်ပုဒ် .....           | ၁၀        |
| ၆။  | သက္ကပဉ္စသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....             | ၁၁        |
| ၇။  | ကာမသုတ္တန်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....               | ၁၂        |
| ၈။  | မွေစကြာတရားတော်ကြီး .....                        | ၁၃        |
| ၉။  | သီလဝန္တတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....                  | ၁၅        |
| ၁၀။ | ရုဇ်ဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် ..... | ၁၆        |
| ၁၁။ | သာရဏီယတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....                   | ၁၇        |
| ၁၂။ | မဟာပစ္စဝေက္ခဏာတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....           | ၁၈        |
| ၁၃။ | တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....          | ၂၀        |
| ၁၄။ | မာလုကျုပ္ပတ္တသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....        | ၂၁        |
| ၁၅။ | ဩဝါဒမွေအမွေ ဆောင်ပုဒ် .....                      | ၂၂        |
| ၁၆။ | စူဠဝေဒလ္လသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....            | ၂၃        |
| ၁၇။ | မွေဒါယာဒသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....             | ၂၄        |
| ၁၈။ | ဗုဒ္ဓသာသနာ့အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး .....               | ၂၅        |
|     | တရားတော် ဆောင်ပုဒ်                               |           |

စဉ်

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

|     |                                               |    |
|-----|-----------------------------------------------|----|
| ၁၉။ | ၃၁-ကြိမ်မြောက် သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး .....   | ၂၆ |
|     | ဩဝါဒမိန့်ခွန်းတော်                            |    |
| ၂၀။ | ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ .....      | ၂၇ |
| ၂၁။ | အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ် .....   | ၃၀ |
| ၂၂။ | ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် မိန့်ခွန်းတော် .....        | ၃၃ |
| ၂၃။ | မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ဝန်ခံချက်မိန့်ခွန်းတော် ..... | ၃၅ |
| ၂၄။ | မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော် .....                 | ၃၆ |
| ၂၅။ | ဝဇ္ဇိကသုတ်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ .....    | ၃၉ |
| ၂၆။ | ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....       | ၄၁ |
| ၂၇။ | ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း .....                  | ၄၂ |
| ၂၈။ | ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....          | ၄၃ |
| ၂၉။ | သမ္ပဇင်္ဂခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်တရား ၄-ပါး .....      | ၄၃ |
| ၃၀။ | စိတ္တာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ .....              | ၄၄ |
| ၃၁။ | အရိယာဝါသသုတ် တရားတော် .....                   | ၄၄ |
| ၃၂။ | မရဝိဇ္ဇာကသုတ်တရားတော် .....                   | ၄၈ |
| ၃၃။ | ဘဝတန်ဖိုးတရားတော် .....                       | ၄၈ |
| ၃၄။ | စူဠတဏှာသင်္ခယသုတ်တရားတော် .....               | ၄၉ |
| ၃၅။ | ဟေမဝတသုတ္တန်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ် .....      | ၅၄ |
| ၃၆။ | သလ္လေခသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....            | ၅၇ |
| ၃၇။ | ရဠပါလသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....             | ၈၂ |
| ၃၈။ | ဥပါဒါပရိတဿနသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....       | ၈၂ |

စဉ်

အကြောင်းအရာ

စာမျက်နှာ

|     |                                                    |     |
|-----|----------------------------------------------------|-----|
| ၃၉။ | လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပ္ပန် ဆောင်ပုဒ်များ .....         | ၈၃  |
| ၄၀။ | ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ .....           | ၉၂  |
| ၄၁။ | ဩကာသမူမှန် ကန်တော့ခန်း .....                       | ၉၈  |
| ၄၂။ | ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် .....                       | ၉၉  |
| ၄၃။ | အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....            | ၁၀၀ |
| ၄၄။ | အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ .....           | ၁၀၁ |
| ၄၅။ | ဘာရသုတ္တန်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....             | ၁၀၅ |
| ၄၆။ | စူဠဝေဒလ္လသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....          | ၁၀၇ |
| ၄၇။ | ဓမ္မဒါယာဒသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....          | ၁၀၈ |
| ၄၈။ | မဟာသမယသုံးသုတ်တရားတော်မှ ဆောင်ပုဒ်များ .....       | ၁၁၂ |
| ၄၉။ | သီလဝန္တသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....            | ၁၁၃ |
| ၅၀။ | တုဝဇ္ဇကသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....            | ၁၁၇ |
| ၅၁။ | သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးတရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....        | ၁၂၀ |
| ၅၂။ | လောကဓံတရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....                 | ၁၂၀ |
| ၅၃။ | ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်မေတ္တာအကျိုးတော် ဆောင်ပုဒ် ..... | ၁၂၁ |
| ၅၄။ | ကျောင်းအနုမောဒနာတရားတော် ဆောင်ပုဒ် .....           | ၁၂၂ |
| ၅၅။ | ငွေရတုတရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ .....                 | ၁၂၃ |





# အပ္ပာစကား



ကျေးဇူးရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ဝိပဿနာတရား ဟောကြားပြသသည့်အချိန်မှစ၍ အခါကာလအားလျော်စွာ တရားပွဲများ၌ တရားဆောင်ပုဒ်များကို ပို့ချသင်ကြား ပေးသနားတော်မူလေ့ရှိခဲ့ပါသည်။

၎င်းတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များကို တရားပွဲအလိုက် စာရွက်စာတမ်းများရှိက်နှိပ်ကာ ဝေငှခဲ့သော်လည်း တစ်လုံးတစ်စည်းတည်း စုဆောင်းပြီးဟူ၍ မရှိခဲ့ပါ။

ဆရာတော်၏တပည့်များဖြစ်ကြသော ရဟန်း ယောဂီဟောင်း၊ လူ၊ သီလရှင် ယောဂီဟောင်းတို့က ၎င်းတရားဆောင်ပုဒ်ကလေးများကို စုဆောင်း၍ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ပြုလုပ်ဝေငှရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ကြသည့်အတွက် ကျွန်ုပ်၌စုဆောင်းခဲ့သော တရားဆောင်ပုဒ်များနှင့် သင်္ကန်းကျွန်း ဦးဖေသင်(ရိက္ခာတော်ရ)စုဆောင်းခဲ့သော တရားဆောင်ပုဒ်ကလေးများတို့ကိုစုပေါင်းကာ ပြန်လည်တည်းဖြတ်၍ “မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ”အမည်ဖြင့် ၁၃၁၅-ခုနှစ်စ၍ ၃-ကြိမ် တိုင်တိုင်ပုံနှိပ်ခဲ့ပါပြီ။ ယခု စတုတ္ထအကြိမ်၌ နောက်ထပ်ရသော ဆောင်ပုဒ်အသစ်များကိုလည်း ဖြည့်စွက်၍ပုံနှိပ်ပါသည်။

ဩကာသမူမှန် ဘုရားရှိခိုးကန်တော့ခန်းကိုပါ တပါတည်း ထည့်သွင်းပုံနှိပ်ထားပါသည်။

မင်္ဂလာ-ဦးအောင်မြင်

တော်သလင်းလဆုတ်၊ ၁၂-ရက်  
၁၃၂၅-ခုနှစ်

# မဟာစည်ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

နေ့စဉ်ရှိခိုးသော ဂူဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး

ဂူဏ်တော်(၉)ပါးဘုရားရှိခိုး



အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆ  
မနှိုင်းယှဉ်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်းအနန္တနှင့် လုံးဝဥဿုံပြည့်စုံ  
တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) အရဟံ၊ လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်  
ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့်  
ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်း  
တို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ (ခ) အရဟံ-ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ  
အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူပေသော  
မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အရဟံ-လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ  
ရန်သူတို့ကိုပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဃ) အရဟံ-သံသရာစက်၏ ထောက်အကန်တို့ကို ချိုးဖျက်တော်  
မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(င) အရဟံ-မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်၍  
ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသောတရားတို့ကို သူတစ်ပါးထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်အဟုန်စွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာသိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော- ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူး ၃-ပါး ဉာဏ်ထူး ၈-ပါး စရဏမည်သောအခြေခံအကျင့်တရား ၁၅-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ (က) သုဂတော- သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန် သောစကားကောင်းကိုသာ မြှက်ဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (ခ) သုဂတော- မဂ္ဂင်ရစ်ဖြာ တင့်တယ်သောအမူအရာဖြင့် ကောင်းစွာသွားခြင်း၊ ကောင်းစွာဖြစ်ခြင်းရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိရူ- လောက၏အကြောင်းအရာအလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ (က) အနတ္တရော- အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောကဓာတ်အားလုံး၌ အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (ခ) ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ- ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိမရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေး လိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမသွန်သင်တော် မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- (ဂ) အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ- ဆုံးမထိုက်သောပုဂ္ဂိုလ် တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင်ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

# မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၇။ သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ-ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူ၊ နတ်တို့၏ဆရာမြတ်အစစ် ဖြစ်တော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ- တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၉။ ဘဂဝါ- ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ကံတော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော်အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥသံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံအစရှိသော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်၊ ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော်၊ အနန္တဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးမှုဖော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

## ဂုဏ်တော်(၆)ပါး တရားရှိခိုး

ဘဂဝတာ-မြတ်စွာဘုရားသည်၊ အက္ခာတော-ဟောကြားအပ်သော၊ ဓမ္မော-တရားတော်သည်။

- ၁။ သွက္ခာတော-ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကော-ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၃။ အကာလိကော-အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့်လက်ငင်း ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေ တကား။

- ၄။ ဟေပသိကော-လာပါ၊ ကြည့်လှည့်ပါဟု ကျင့်ကြံအား ထုတ်ရန် ဖိတ်မန်တိုက်တွန်းထိုက်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။
- ၅။ သြပနေယျိကော-မိမိသန္တာန်၌တည်အောင် ကျင့်ဆောင် ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၆။ ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ-တရားသိမြင်သည့် ပညာရှိရစ်ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

သုက္ခာတ-အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် ၆-ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော် မူသော မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါး သောတရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိသေ့မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

ဂုဏ်တော် (၆)ပါး တရားရှိခိုး ပြီး၏။

### ဂုဏ်တော် (၉)ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

ဘဂဝတော- မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော- တပည့်သား အပေါင်း သံဃာတော်သည်။

- ၁။ သုပ္ပဋိပစ္ဆော- လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကင်းကြောင်း (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာအကျင့်ကောင်းကို) ကောင်းစွာကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၂။ ဥဇုပ္ပဋိပစ္ဆော- ကိုယ်နှုတ်စိတ်ထား အကောက်သုံးပါးကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပဇ္ဇော- ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလိုငှာ သင့်လျော်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပဇ္ဇော- သူများကပြုသည့် ရှိသေမှုနှင့် သင့်တင့် ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေ တကား။
- ၅။ အာဟုနေယျော- အရပ်ဝေးမှသော်လည်း ဆောင်လာ၍ ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၆။ ပါဟုနေယျော-ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များအတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလှူပူဇော်ထိုက်၊ ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော် မြတ်ပါပေတကား။
- ၇။ ဒက္ခိန္ဒာယော-နောင်တမလွန်လောက၌ ကောင်းကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၈။ အဉ္စလိကရဏိယော- ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မှန်စွာရမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။
- ၉။ အနတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ-ကောင်းမှုမျိုးကိုစိုက်ပျိုးရန် အလိုငှာ သတ္တဝါအပေါင်း၏ အကောင်းဆုံးလယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န-အစရှိသော ဤကိုးပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊ ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး အားဖြင့် ရှစ်ပါးသောအရိယာပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်  
ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

ဂုဏ်တော် (၉)ပါး သံဃာရှိခိုးပြီး၏။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

- ၁။ နာမရူပံ-ပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ။  
တံ သမ္ပသနံ ဥဒယ-ဗ္ဗယဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂင်္ဂံ။
- ၂။ ဘယဉာဏံ အာဒိနဝ-ဉာဏဉ္စ နိဗ္ဗိဒံ အထ  
မုဋ္ဌိတုကမျှတံ ပဋိ-သင်္ခံ သင်္ခါရုပေက္ခကံ။
- ၃။ အနုလောမဉ္စ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံ တထာ၊  
ပစ္စဝေက္ခဏ ဉာဏန္တိ၊ တိလောကမှိပိ ကေနစိ။
- ၄။ အဒေသိယေ သာသနိကေ၊  
ဉာဏိမေ သောဠ သုတ္တရေ။  
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊  
ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။

(၁) နာမရူပံ ပရိစ္ဆေဒံ- နာမ်ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍သိသော  
နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၂) တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ- ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏အကြောင်းတရားတို့ကို  
ပိုင်းခြား၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်းကောင်း။

မယာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (၃) တံ သမ္မသနံ- ထို နာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တအားဖြင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသနဉာဏ်လည်းကောင်း။
  - (၄) ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏဉ္စ- နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တစ်ခဏချင်း ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ် ထင်ထင်သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။
  - (၅) ဘင်္ဂဝံ- နာမ်ရုပ်တို့၏ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း။
  - (၆) ဘယဉာဏဉ္စ- နာမ်ရုပ်တို့၏ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်သဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့်ထင်မြင်သော ဘယ ဉာဏ်လည်းကောင်း။
  - (၇) အာဒိနဝဉာဏဉ္စ- နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာမထင် အပြစ်မြင်သော အာဒိနဝဉာဏ်လည်းကောင်း။
  - (၈) နိဗ္ဗိဒံ- နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်လည်းကောင်း။
- အထ-အနက်သဘောတူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှတစ်ပါး အနက်သဘောတူသော နောက်ဉာဏ်သုံးခုကား။
- (၉) မုဉ္ဇိတုကမျှတံ-နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်းလွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမျှတာဉာဏ်လည်းကောင်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

(၁၀) ပဋိသန္ဓ်- အလွန်အမင်း လွတ်ကင်းထွက်မြောက်လိုလှသဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စစသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီးထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာ- အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာလွတ်မြောက် ကြောင်းကိုရသဖြင့် အလွန်ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်း မပြု၊ ထိုရုပ်နာမ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း၊ နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်းပယ်စွန့်၍ သိရုံသိရုံသာ အညီအမျှရှိသော သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၂) အနုလောမဉ္ဇ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တတို့တွင် တစ်ပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါးနောက်မဂ္ဂသစ္စာ အားလျော်သော ဂေါတြဘူ၏ ရှေးအခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၃) ဂေါတြဘုံ- ပုထုဇဉ်အနွယ်ကိုဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြု၍ မဂ်၏ရှေးအစို၌ တစ်ကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘူဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်- နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

မဟာစဉ် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

(၁၅) ဖလံ-မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလျက်ဖြစ်သော  
ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၆) တထာ-ထိုမှတစ်ပါး၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏံ- မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်  
ပယ်ပြီးသော ကိလေသာမပယ်ရသေးသော ကိလေသာ  
အားဖြင့်ပြန်လှည့်၍ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်  
လည်းကောင်း။

ဣတိ-ဤသို့၊ တိလောကမိ-ကာမ၊ ရူပ၊ အရူပဟု လောက  
သုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ၊ အနန္တမဆုံး-လောကကြီးတစ်ခုလုံး၌၊ ကေနစိပိ-  
နတ်၊ လူ၊ ဗြဟ္မာ၊ သတ္တဝါတစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသော်လည်း၊ အဒေသိယေ-  
မကြား၊ မနာ-ကြံစည်ကာဖြင့် အမှန်အကန်ကျအောင် ဟောပြခြင်းငှာ  
မစွမ်းနိုင်ရာကောင်းကုန်သော၊ သာသနိကေ-ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာ  
တော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော၊  
ဥတ္တရေ-လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော၊  
ဣတိ သောဠသဉာဏေ- ဤ(၁၆)ပါးသောဉာဏ်တို့ကို၊ ဒေသေတာရံ-  
မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်တကယ်သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော်  
ဟောကြားတော်မူတတ်သော၊ ပဝတ္တာရံ- မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင်  
ပြီးစီးစေပြီးမှ ခိုမှီကပ်လာ ဗြဟ္မာ၊ နတ်လူ ကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ  
ကလျာဏပုထုဇေ အရိယာသခင်တို့၏ ကြည်လင်သောစိတ်သန္တာန်ဝယ်  
အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွားစေတော်မူတတ်ပေထသော၊ ဗုဒ္ဓံ-သဗ္ဗညုတ  
ဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ-တပည့်တော်သည်၊  
တိဟံ-ကာယညွတ်ချီ ဝစီမန သုံးခွါရတို့ဖြင့်၊ အာဒရံ-ရိုသေစွာ၊  
နမေနမာမိ-ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏မြတ်စွာဘုရား။

ဉာဏ်စဉ်(၁၆)ပါး ဘုရားရှိခိုး ပြီး၏။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
ကထိန်ခေါ်ခြင်းအကြောင်း ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ကထိန်ခေတ်ခါ၊ ခိုင်စေတာ စွဲကာကထိန်မည်။
- ၂။ ကထိန်ဘောင်ကြီး၊ ခင်းဟန်ပြီး တစ်နည်းကထိန်မည်။
- ၃။ ကထိန်ခင်းက၊ ကျိုးငါးဝ၊ ငါးလတိုင်ရသည်။

ရဟန်းများရရှိနိုင်သော အကျိုးငါးပါး

- ၁။ မပန်မကြား၊ လိုရာသွား၊ ပြစ်များမသင့်ပြီ။
- ၂။ သုံးထည်ထဲမှာ၊ ထားလိုရာ၊ ထားကာသွားနိုင်သည်။
- ၃။ လေးပါးတူပင်၊ ဂုဏ်ဘောဇဉ်၊ စားလျှင်စားနိုင်သည်။
- ၄။ သင်္ကန်းများစွာ၊ ငါးလမှာ၊ သိမ်းကာထားနိုင်သည်။
- ၅။ သံဃာလှူငြား၊ သင်္ကန်းများ၊ သူအားသာဖြစ်သည်။

ကထိန်ဒကာမှာရသော အကျိုးငါးပါး

- ၁။ လူသူမှာလည်း၊ နည်းတူပဲ၊ ရမြဲကျိုးငါးမည်။
- ၂။ တားဆီးကင်းကွာ လွတ်လပ်စွာ လိုရာသွားနိုင်သည်။
- ၃။ တာဝန်ကိစ္စ မလေးရ ပေါ့ပါးလေတော့သည်။
- ၄။ စားလိုသူများ စားသော်ငြား ဘေးကားမဖြစ်ပြီ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၅။ ပစ္စည်းအများ၊ သိမ်းပိုက်ထား၊ ဘေးကားမရှိပြီ။
- ၆။ ကိုယ့်ပစ္စည်းများ၊ သူတစ်ပါး၊ ယူသွားကင်းပသည်။
- ၇။ ကထိန်ဒကာ၊ ကျိုးငါးဖြာ၊ ကောင်းစွာရနိုင်သည်။

### သက္ကပဉ္စသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက္ကပဉ္စသုတ်တရားတော်ကို သက္ကရာဇ် ၁၃၂၆-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလကွယ်နေ့ကစ၍ သင့်လျော်သော ဥပုသ်နေ့များတွင် ကရုဏာရှေ့ရှုဟောတော်မူခဲ့လေသည်။ ယင်းစာမူကို အထပ်ထပ်အခါခါ ကိုယ်တော်တိုင်ကြည့်ရှုပြင်ဆင်တော်မူပြီး ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေတော်မူခဲ့ရာ သက္ကပဉ္စသုတ် တရားကျမ်းတော်ကြီးအဖြစ် ထင်ရှား လေသည်။ ယင်းတရားကျမ်းတော်ကြီး၌-

ကာမဘုံသား၊ နတ်လူများတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန် ပလျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊ ဣဿာ မစ္ဆေ၊ သူရှုပ်ပွေ၍၊ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည့်၊ မူလဇစ်မြစ်၊ ဖြစ်ကြောင်းစစ်သော်၊ မုန်းချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတစ်လီ၊ ကြံစည်တတန်၊ ချဲ့ရန် မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်ရိုးပါတည့်၊ ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီသင့်ရှောင်၊ မှီသင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင် မြင်က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊ မုချချမ်းသာရေးပေတည်း။

- ၁။ ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဝန်တိုမစ္ဆေရ။
- ၂။ ရှာရသုံးစင်၊ သိမ်းပေးချင်၊ ငါးအင်လိုဆန္ဒ။
- ၃။ ဒိဋ္ဌိတဏှာ၊ မာနပါ၊ သုံးဖြာပပဉ္စ။
- ၄။ ချဲ့နိုင်အောင်၊ မှတ်စွဲထားမိ၍၊ ကြံစည်နိုင်သည်။ ကြံစည်မိ၍၊ လိုလားနှစ်သက်၍ ချစ်စရာ၊ မုန်းတီးစရာရှိသည်။ ချစ်စရာ၊ မုန်းတီးစရာတွေရှိနေ၍ မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှုဖြစ်သည်။

## မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

မနာလိုမှု၊ ဝန်တိုမှုများရှိနေ၍ ဘေးရန်မကင်းဘဲ ဆင်းရဲဒုက္ခ  
ရောက်နေကြရသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ မုချကင်းလိုလျှင်  
ချဲ့နိုင်အောင်စွဲမှု(ပပဉ္စသညာ) ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင်ကျင့်  
ရမည်။

- ၅။ ဘယ်လိုကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝချုပ်သနည်း။
- ၆။ မှီဝဲသင့်တာ၊ မသင့်တာ၊ ဝမ်းသာနှစ်မျိုးတည်း။
- ၇။ နှစ်လုံးမသာ၊ ဥပေက္ခာ၊ စွဲပါနည်းတူတည်း။
- ၈။ အကုသိုလ်များ၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပွားမှီဖို့တည်း။
- ၉။ ဤသို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝချုပ်သတည်း။
- ၁၀။ ပါတိမောက္ခ၊ သံဝရ၊ ကျင့်ရဘယ်သို့နည်း။
- ၁၁။ မှီသင့်တစ်ခု၊ မသင့်ဟု၊ ကိုယ်မှုနှစ်မျိုးတည်း။
- ၁၂။ နှုတ်မှုထိုတူ၊ သက်မွေးမြူ၊ နည်းတူနှစ်မျိုးတည်း။
- ၁၃။ မမှီသင့်ပယ်၊ သီလနယ်၊ စင်ကြယ်ပါသတည်း။
- ၁၄။ ဣန္ဒြိယ-သံဝရ၊ သူကဘယ်သို့နည်း။
- ၁၅။ အာရုံခြောက်ရပ်၊ မှီဝဲအပ်၊ မအပ်ကွဲသတည်း။
- ၁၆။ အကုသိုလ်များ၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပွားမှီဖို့တည်း။
- ၁၇။ သင့်ရာမှီတွယ်၊ မသင့်ပယ်၊ စောင့်ဘွယ်ကိစ္စပြီး။

## ကာမသုတ္တန်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ကျေးဇူးတော်ရှင်အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မဟာစည်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီးသည် သိတ္တနိပါတ်ပါဠိတော် ကာမသုတ္တန်ကို သက္ကရာဇ်  
၁၃၂၈-ခုနှစ်၊ ပြာသိုလပြည့်ကျော် (၈)ရက်နေ့တွင် သာသနာ့ရိပ်သာ  
ဖလ်ယဉ်မွှောရုံကြီး၌ ငါးဖြာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ တွယ်တာတတ်မက်မှု  
မရှိ လျော့ပါးရန် ရည်သန်တော်မူ၍ များစွာသောလှပန်း၊ ရှင်၊ လူ

# မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ပရိသတ်အား ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ ယင်း ကာမသုတ္တန် တရားတော်ကြီးကို-

- ၁။ ကာမဂုဏ်ယိုခြင်း၊ ပြည်စုံလျှင်၊ ကြည်ရွှင်ဝမ်းမြောက် လေတော့သည်။
- ၂။ နှစ်သက်နေတုန်း၊ ပျက်ဆုံးရှုံး၊ နှစ်လုံးဖောက်ပြန်တတ် လေသည်။
- ၃။ မြေချောင်သည်နယ်၊ ကာမပယ်ငြိတွယ် လွန်မြောက် လေတော့သည်။
- ၄။ ကာမဂုဏ်မှာ၊ မြေပမာ၊ ကြောက်ကာရှောင်ကြင်နေသူသည်။ လောဘပြတ်လတ်၊ တဏှာငတ်၊ ရှုမှတ်လွန်မြောက်နိုင် ပေသည်။
- ၅။ ကာမဂုဏ်တပ်မက်၊ နိုင်အထက် နှိပ်စက်ခံရလေတော့သည်။
- ၆။ လှေကွဲရေဝင်၊ ပုံအသွင်၊ အစဉ်ဒုက္ခလိုက်နေသည်။
- ၇။ ရိုးသားနှစ်နည်း မြတ်မီးစည်း၊ မီးကျိုးအိပ်မက် တူပေသည်။
- ၈။ ငှားရန်းသစ်သီး၊ ဓားစဉ်းနှိုး၊ တစ်နည်းလှန်တံကျင် တူပေသည်။
- ၉။ မြေခေါင်းမီးလျှံ၊ ဆယ့်တစ်တန်၊ တူဟန်ရှု၍ ပယ်ရမည်။
- ၁၀။ ရှုမှတ်အစဉ်၊ ကာမကြည်၊ ရေလျှင်လွန်မြောက်လေတော့သည်။
- ၁၁။ လှေမှရေပက်၊ ပေါ့ပါးလျက်၊ ဟိုဘက်နိဗ္ဗာန်ရောက်လေသည်။

## ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီး

ဆရာတော်ကြီးသည် ဓမ္မစကြာတရားတော်ကျမ်းကြီးကို သာသနာတော်၌ ထွန်းပြောင်ထိန်ကြည်တည်ရစ်ရန် ရည်ရွယ်တော်မူ၍ ၁၃၂၄-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလကွယ်နေ့မှစ၍ အခွင့်သင့်သော သီတင်းနေ့ များတွင် ဟောကြားတော်မူရာ တန်ခူးလပြည့်နေ့အထိ ရန်ကုန်မြို့၊



မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

သာသနာ့ရိပ်သာ ဖလ်ယဉ်မွှောရုံကြီး၌ ရှစ်ကြိမ်တိုင် မွေစကြာတရား  
တော်ကြီးကို ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

(ဒုတိယအကြိမ်ဟောခြင်း)

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မွေစကြာတရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်

ကာမချမ်းသာ၊ သုံးဆောင်တာ၊ ပယ်ခွါရှောင်ရမည်။  
မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ၊ ဒါလည်းရှောင်ရမည်။  
စိတ်အလိုကျ၊ လွှတ်ထားက၊ ကာမသုခါ နုယောဂါ။  
ပင်ပန်းရုံမျှ၊ အားထုတ်က၊ အတ္တကိလမထာ နုယောဂါ။  
သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့်၊ ချမ်းသာမြဲမည်၊  
ယုံကြည်ဆုံးဖြတ်၊ ယူဆမှတ်၊ သီလဗ္ဗတပင်။  
အစွန်းနှစ်သွယ်၊ လမ်းမှားပယ်၊ အလယ်လမ်းမှန်ဖြစ်ပေသည်။  
လမ်းမှန်ကိုလျှောက်၊ ဉာဏ်မြင်ပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ကိုယ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။  
စိတ်အမူရာ၊ ဖြစ်တိုင်းမှာ၊ မှန်စွာသိရမည်။  
ကောင်းဆိုးလတ်ပါ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာသိရမည်။  
သဘောတရား၊ ထင်ပေါ်ငြား၊ ပိုင်းခြားသိရမည်။

\*(ပထမအကြိမ်ဟောခြင်းကား ၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ နတ္ထော်လပြည့်နေ့.) ဂ စ၍  
ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သီလဝန္တသုတ္တန် တရားတော်ကြီးကို ၁၃၂၈-ခု၊ တပို့တွဲလကွယ်နေ့မှစ၍ သင့်လျော်သည့် သီတင်းနေ့များတွင်ဟောတော်မူရာ ၁၃၂၉-ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်း လပြည့်နေ့တွင် အပြီးသတ်သည်။ ဟောကြားတော်မူသည့်အကြိမ်ပေါင်း (၁၆)ကြိမ်ရှိသည်ဟုသိရသည်။

(က) ၁။ သီလသုတာ၊ စုံသူမှာ၊ ဘယ်ဟာရှုအပ်ပါသနည်း။

၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှုအပ်ပါသတည်း။

၃။ မမြဲဆင်းရဲ ရောဂါစွဲ၊ ပေါက်ကွဲအိုင်းတူသည်။

၄။ ငြောင့်မကောင်းမှု၊ ဖျားနာဟု မှတ်ရှု သူစိမ်းမည်။

၅။ ပျက်စီးသုည၊ အနတ္တ၊ ရှုရဆယ့်တစ်မည်။

၆။ သို့ရှုမြင်သန်၊ သောတာပန်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(ခ) ၁။ သောတာပန်ကား၊ ဘယ်တရား ရှုပွားအပ်သနည်း။

၂။ သောတာပန်လည်း၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(ဂ) ၁။ သကဒါဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။

၂။ သကဒါဂါမ်လည်း၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ အနာဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(ဃ) ၁။ အနာဂါမ်ကား ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။

၂။ အနာဂါမ်လည်း၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ အရဟံ၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (င) ၁။ ရဟန္တာကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။
- ၂။ ရဟန္တာလည်း၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။
- ၃။ သို့ရှုသော်ငြား သစ်ဟောင်းကား တိုးပွားမရှိပြီ။
- ၄။ သတိသမ္ပဇဉ်၊ ရှုတိုင်းယှဉ် မျက်မြင်ချမ်းသာသည်။

ရှုစံဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရှုစံဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်ကြီးကို ၁၃၃၃-ခုနှစ်၊ တော်သလင်းလဆန်း(၂)ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နေ့လည် ၂-နာရီခန့်အချိန်တွင် ရန်ကုန်မြို့၊ မိုးကောင်းဘုရားအနီး ဓမ္မာရုံကြီး၌ စတင်ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။ ၎င်းနောက် ရန်ကုန်မြို့၊ သာသနာ့ရိပ်သာ ဖလံယဉ်ဓမ္မာရုံ၊ ခြောက်ထပ်ကြီးဘုရားကြီးတိုက်၊ သိမ်တော်ကြီး၊ ဖ.ဆ.ပ.လ ရပ်ကွက် စသောဌာနများ မန္တလေး၊ စစ်ကိုင်း၊ ရွှေဘို၊ ချောက်၊ ရေနံချောင်း၊ မကွေး၊ မင်းလှ၊ သရက်၊ အောင်လံ၊ ပြည် စသော အနယ်နယ် အရပ်ရပ် အမြို့မြို့၊ အရွာရွာတို့၌လည်း ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။ ယင်းသို့ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီးမှ ဆရာ၊ ဒကာ နှစ်ဦးလုံးကြိုးပမ်းမှုကြောင့် မန္တလေးမြို့၊ ပြည်ညွန့်ပုံနှိပ်တိုက်မှ ရိုက်နှိပ်သဖြင့် ၁၃၃၉-ခုနှစ်တွင် “ရှုစံဖြာမဂ္ဂင်နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်” ကျမ်းစာကြီးအဖြစ်သို့ ရောက်ခဲ့လေသည်။ ယင်းရှုစံဖြာမဂ္ဂင် နိဗ္ဗာန်ဝင် တရားတော်ကျမ်းစာ၌-

မဂ္ဂင်ရှုစံဖြာ၊ မရှိရာ၊ ကိလေသာငြိမ်းသူမရှိချေ။  
 မဂ္ဂင်ရှုစံဖြာ၊ ရှိရာမှာ၊ ကိလေသာငြိမ်းသာ ရှိနိုင်ပေ။  
 မူလ၊ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်။  
 ဖြစ်ပွားစေလျှင်၊ ဤမဂ္ဂင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။  
 ဖြစ်ပျက်မြင်မှ၊ အနိစ္စ၊ ဒိဋ္ဌသိနိုင်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

စသည်အကျဉ်းချုပ် မှတ်ဖွယ်ကျင့်ဖွယ်ဆောင်ပုဒ်များ ပါရှိ  
လေသည်။

## သာရဏီယတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

မဇ္ဈိမနိကာယ် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် ကောသမ္ဘိယသုတ်  
သာရဏီယသုတ္တန်လာ သာရဏီယသုတ်တရားတော်ကြီးကို ရန်ကုန်မြို့  
ကမာရွတ် မရမ်းတပည်ရပ်ကွက်၌ ၁၃၁၄-ခု၊ နှစ်ဦးတန်ခူးလပြည့်ကျော်  
၁၂-ရက်၊ ၁၃-ရက်နေ့ညများက ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်။

ယင်း သာရဏီယ တရားတော်ကြီး၌-

- \* မေတ္တာရှေ့သွား၊ ကံသုံးပါးနှင့်၊ တစ်ခြားသုံးဝ၊ စာဂသီလာ၊  
မြတ်ပညာသည်၊ မှတ်ပါ သာရဏီယတရားတည်း။
- \* မေတ္တာရှေ့ရှု၊ ကိုယ်မှုထင်လျှင်၊  
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊  
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။
- \* မေတ္တာရှေ့သွား၊ စကားချိုလျှင်။  
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊  
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။
- \* မေတ္တာရှေ့ထား၊ စိတ်ထားဖြူလျှင်၊  
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊  
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။

# မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

\* ဝေဏန်းပေးစွန့်, မတွန့်တိုလျှင်၊  
 သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့, ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
 ရှိသေလေးစား, သနားခင်မင်၊  
 ညီညွတ်ရေး, အားပေးထားစဉ်။

\* အရိယာနှင့် ကိုယ်ကျင့်တူလျှင်၊  
 သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့, ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
 ရှိသေလေးစား, သနားခင်မင်၊  
 ညီညွတ်ရေး, အားပေးထားစဉ်။

\* အရိယာနှင့်, ဉာဏ်ဖြင့်တူလျှင်၊  
 သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့, ညဉ့်နေ့အစဉ်။  
 ရှိသေလေးစား, သနားခင်မင်၊  
 ညီညွတ်ရေး, အားပေးထားစဉ်။

အစရှိသော ကျင့်ကြလိုက်နာဖွယ် ဆောင်ပုဒ်, ကဗျာများ  
 ပါရှိလေသည်။

## မဟာပစ္စဝေက္ခဏာတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

မဇ္ဈိမနိကာယ် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် ကောသမ္ဘိယသုတ္တန်လာ  
 မဟာပစ္စဝေက္ခဏာတရားတော်ကြီးကိုလည်း သာရဏီယတရားတော်  
 ဟောပြီး ၃-လဆက်တိုက် ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။

ယင်းမဟာပစ္စဝေက္ခဏာတရားတော်၌-

\* ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်, ချဉ်းကပ်ဝင်၍, ဆင်ခြင်ရှုကြည့် ဖြစ်ပျက်မိ  
 အသိရှင်းသည်သာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ယထာဘူတ၊ မသိရအောင်၊ ထကြွလွှမ်းမိုး၊ ကိလေအိုး၊  
ဖြစ်ရိုးမရှိပါ။

ဤသို့သိရ ပထမ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

\* မဂ်သိပြီဟန်၊ ဝိပဿ်ဉာဏ်၊ ဖန်ဖန်မှီဝဲကာ၊

အကြမ်းအနု၊ ကိလေစု၊ ငြိမ်းမှုထင်ရှားရာ၊

ဤသို့သိရ ဒုတိယ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

\* ရှုမှတ်သိရ၊ ဤလမ်းမှ၊ ပြင်ပတခြားမှာ၊

ကိလေသာငြိမ်းဘိ၊ မြတ်အရိ၊ မရှိဆုံးဖြတ်ရာ၊

ဤသို့သိရ တတိယ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

\* ကုစားနိုင်ကောင်း အာပတ်ပေါင်း၊

တိမ်းစောင်းရောက်သေးရာ၊

မဖုံးကွယ်ဘဲ၊ ကုစားမြဲ၊ နောက်လည်းစောင့်ရိုးပါ၊

ဤသို့သိရ စတုတ္ထ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

\* ရှောင်လွှဲမရ၊ မှုကိစ္စ၊ ပြုရလေသောအခါ၊

သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်ရန်ကား စိတ်အားသန်မြဲသာ၊

ဤသို့သိရ ပဉ္စမ ပစ္စဝေက္ခဏာ

\* ဗုဒ္ဓဟောထား မြတ်တရား ဟောကြားရသောခါ၊

လုံးစုံမကြွင်း နှစ်လုံးသွင်း နာခြင်းအားကောင်းစွာ၊

ဤသို့သိရ ဆဋ္ဌမ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

\* ဗုဒ္ဓဟောထား မြတ်တရား နာကြားရသောခါ၊

အနက်သိမြင် စိတ်ကြည်ရွှင် ကိုယ်တွင်သိမ့်သိမ့်ဖြာ

ဤသို့သိရ သတ္တမ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

ပစ္စဝေက္ခဏာ ခုနစ်ဖြာ ညီစွာဖြစ်ပါမူ၊

အရိယာမှန် သောတာပန် ကေနိဆုံးဖြတ်ယူ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ဟူသော သောတာပန်ပြည့်စုံရမည့် မဟာပစ္စဝေက္ခဏာကို  
ဘုရား မြတ်စွာအလိုတော်ကျ ဖော်ကြူးထားတော်မူခဲ့လေသည်။

### တက္ကသိုလ်ဝိပဿနာတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၆-ခုနှစ်၊ ကဆုန်  
လဆန်း(၄)ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်မြို့ တက္ကသိုလ်ဓမ္မာရုံ၌ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ  
ပယ်ရန်နှင့် သတိပဋ္ဌာန်ပွားများရှုမှတ်ရန် နည်းနာ နယတို့ကို ကျနစွာ  
ဟောကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

၁။ မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်။

၂။ ဖြစ်ပွားစေလျှင် ဤမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။

၃။ စိတ်အညစ်ကြေးကို ကင်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်  
ရမယ် ?။

စိတ်အညစ်ကြေးကို ကင်းစေလို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

၄။ စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်?။  
စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်။

၅။ ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်?။  
ငိုကြွေးမှုကို လွန်မြောက်လို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်။

၆။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်?။  
ကိုယ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်။

၇။ စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်?။  
စိတ်ဆင်းရဲကို ငြိမ်းစေလို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၈။ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ရရောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်?။
- နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ရရောက်လို သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကိုလိုက်ရမယ်။

မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မာလုကျ ပုတ္တသုတ်တရားတော်ကို ရှေးကအကြိမ်များစွာဟောတော်မူခဲ့သည် ၁၃၃၈-ခုနှစ်ကစပြီး စာအုပ်ရိုက်နှိပ်စေရန်ဟူသောရည်ရွယ်ချက်၊ နာယူလိုသူများ တိတ်ကြိုးခွေဖွင့်နာယူနိုင်ရန် ဟူသောရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ၁၃၃၈-ခု၊ ဝါခေါင်လပြည့်ကျော်(၈)ရက်နေ့ကစ၍ သင့်လျော်သော သတင်းနေ့များ၌ ဟောတော်မူခဲ့လေသည်။

- ၁။ မမြင်ရရာ ကိလေသာ သူ့ဟာသူငြိမ်းသည်။
- ၂။ မြင်ရရာမှာ ကိလေသာ ကိန်းကာ ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၃။ မြင်တိုင်းမှတ်ရှု ကိလေစု ကိန်းမှုပယ်သင့်သည်။
- ၄။ မေးခွန်းနှင့်ပင် လုပ်ငန်းစဉ် ပေါ်လွင်စေခဲ့သည်။
- ၅။ အဆင်းမြင်လျှင် ချစ်ဖွယ်ထင် ထိုတွင်မေ့လေသည်။
- ၆။ သာယာတပ်စွဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်။
- ၇။ အဆင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ များစွာပွားတော့သည်။
- ၈။ လောဘစည်ကား ဒေါသပွား ပျာများစိတ်ပန်းသည်။
- ၉။ ဤနည်းဖြင့်ပဲ မပြောင်းလဲ ဆင်းရဲရှာသူမည်။
- ၁၀။ ဆင်းရဲကိုသာ ရှာသူမှာ ဝေးစွာနိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၁။ အဆင်းမြင်က အမှတ်ရ ရာဂကင်းတော့သည်။
- ၁၂။ မတတ်မက်ဘဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။
- ၁၃။ မှတ်သိလျက်ပင် မြင်လဲမြင် ထို့ပြင်ခံစားသည်။
- ၁၄။ သို့ပါသော်လည်း ဝဋ်ဆင်းရဲ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၅။ ဤနည်းဖြင့်သာ ယောဂီမှာ မှတ်ကာကျင့်ရသည်။

၁၆။ မြင်တိုင်း ရှုမှတ် ဆင်းရဲသတ် နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

ဟူသော လိုရင်းအချုပ်ဆောင်ပုဒ်များ ပါရှိလေသည်။

## ဩဝါဒဓမ္မအဓမ္မ ဆောင်ပုဒ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မိမိသက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်တွင် လည်းကောင်း၊ မိမိမရှိသည့်နောက်တွင်လည်းကောင်း ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ မည်သူမဆို လိုက်နာကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ရန် ကြီးမားသော ရည်ရွယ်ချက်ဖြင့် ဩဝါဒကထာများကို မိန့်ကြားတော်မူခဲ့လေသည်။

၁။ မနာလိုကင်း ဝန်တိုရှင်း လက်ငင်းချမ်းသာကြရမည်။

၂။ အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊

မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊

ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

၃။ အပါယ်ဘေး ငြိမ်းခွင့်ဉာဏ်အဆင့်-

အသင့်ရောက်ပါစေ၊

ထိုဉာဏ်ဖြင့်လည်း မတော်ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းပါစေ၊

ဖြစ်ပေါ်လာငြား စိတ်ကြမ်းများ ပယ်ရှားနိုင်ပါစေ။

၄။ ရာဂ ဒေါသ မောဟတစ်ဖြာ၊

ဖြစ်အိုသေရေး ပူဆွေးငိုတာ၊

ကိုယ်စိတ်ဒုက္ခ ပူရပြင်းစွာ၊

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

မြင်ကြားသိတိုင်း မဆိုင်းမှတ်ပါ၊  
ရှုပ်နာမ်မမြဲ ဆင်းရဲချမ်းသာ၊  
ငါကောင်လဲပျောက် မျက်မှောက်မြင်ကာ၊  
ဆယ့်တစ်သီး ဤမီးငြိမ်းစေရာ။

ဟူသော သြဝါဒတော်များပါရှိလေသည်။

### စူဠဝေဒလ္လသုတ်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

မဇ္ဈိမနိကာယ် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်လာ စူဠဝေဒလ္လသုတ်  
တရားတော်ကို ၁၃၂၆-ခုနှစ်၊ ပထမဝါဆိုလဆန်း(၈)ရက်နေ့ကစ၍  
အခွင့်သင့်သောသတင်းနေ့များတွင် ဟောတော်မူခဲ့ရာ ဝါခေါင်လကွယ်  
နေ့တွင် (၁၁)ကြိမ်မြောက် ဟောလက်စသတ်ခဲ့လေသည်။

ကာမတဏှာ ကောင်းနိုးရာ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
ဘဝတဏှာ သဿတာ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
ဝိဘဝမှာ ဥစ္ဆေဒါ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
သက္ကာယဖြစ်ရန် အကြောင်းမှန် သုံးတန်တဏှာစု။  
တဏှာချုပ်က သက္ကာယ ဒုက္ခအငြိမ်းမှန်။  
မူလ ပုဗ္ဗ အရိယ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်။  
ဖြစ်ပွားစေလျှင် ဤမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။  
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။  
သင်္ခါရတွင် အကောင်းထင် ခင်မင်သမုတည်း။  
ရှုပ်နာမ်အားလုံး ဖြစ်ပျက်သုဉ်း ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။  
ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ဆိုက်ရောက်တာ သစ္စာမဂ္ဂင်တည်း။  
ကြံစည်စဉ်းစား နှစ်သိမ့်ပွား ကောင်းစားချမ်းသာတည်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ရှုရာရာတွင် စူးစိုက်ဝင် ငါးအင်ပျာန်မည်။  
 နှစ်သိမ့်ချမ်းသာ စူးစိုက်ကာ သုံးဖြာဒုဗျာန်မည်။  
 ချမ်းသာမှုနှင့် စူးစိုက်လင့် သုံးဆင့်ဗျာန်ခေါ်သည်။  
 ဥပေက္ခာနှင့် စူးစိုက်လင့် လေးဆင့်ဗျာန်ခေါ်သည်။  
 စသည် တရားအနှစ်ချုပ်ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများဖြင့်လည်း ကောင်းမွန်လှ  
 ပေ၏။

### ဓမ္မဒါယာဒသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၃၃၂-ခုနှစ်၊ (၂၁)ကြိမ်မြောက်  
 သြဝါဒခံယူ ပူဇော်ပွဲကြီးတွင် များလှစွာသော ရဟန်း၊ ရှင်၊ လူ ပရိသတ်  
 ကြီးအား မဇ္ဈိမနိကာယ် မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်လာ ဓမ္မဒါယာဒသုတ်  
 တရားတော်ကြီးကို နိဒါနဝဂ္ဂ ပါပဘိက္ခုသုတ်နှင့် သုတ္တနိပါဋ် အဋ္ဌကထာ  
 ဒုတိယအုပ် စာမျက်နှာ ၄၂-လာ ကပိလဝတ္ထုသွင်းညှပ်၍ ဟောတော်မူခဲ့ရာ  
 ထင်ရှားသည့် မြန်မာစကားပြေ တရားတော်စာပေကြီးဖြစ်လာခဲ့ပေသည်။

ဓမ္မဒါယာ သုတ်မြတ်မှာ မြတ်စွာဟောမိန့်သည်။  
 ငါ့တပည့်တွေ တရားအမွေ ခံစေချင်လှသည်။  
 အာမိသမ္ပေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။  
 တရားအမွေ အစစ်ပေ ကိုးတွေလောကုတ်မည်။  
 စစ်တုနစ်တွေ တရားမွေ ခံစေလိုလှသည်။  
 အာမိသအမွေ အစစ်ပေ လေးတွေပစ္စည်းပါ။  
 လူ၊ နတ်သုခ ရည်သန်က ဒါန သီလပါ။  
 အာမိသမ္ပေ အတုတွေ မှတ်လေမွေညံ့သာ။  
 ပစ္စည်းမွေမျှ ခံယူက ဒုက္ခမကင်းပါ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

အိုနာမစဲ သေမစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။  
 အပါယ်မှာလည်း မလွတ်ဘဲ ကျမြဲကျနေမှာ။  
 သို့ဖြစ်မည်များ ငါမြစ်တား သနားနေပါသည်။  
 ငါ့တပည့်တွေ တရားအမွေ ခံစေချင်လှသည်။  
 အာမိသမ္ပေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။

ဟူသော ဓမ္မဒါယာဒသုတ် အနှစ်ချုပ် သံပေါက်လင်္ကာများ ပါရှိလေသည်။

## ဗုဒ္ဓသာသနာ့အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့၊ ဘုရားကြီးတိုက်  
 ခြောက်ထပ်ကြီး ဗုဒ္ဓရုပ်ပွားတော်ပူဇော်ပွဲကြီးကိုအကြောင်းပြုပြီး ကျင်းပ  
 ပြုလုပ်သည့် ပဋ္ဌာန်းပူဇော်ပွဲတွင် (၁၀)ကြိမ်မက တရားတော်ကို ဟောတော်  
 မူခဲ့လေသည်။

ယင်း ဗုဒ္ဓသာသနာ့အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး တရားတော်ကြီး၌—  
 အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊  
 ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ၊  
 မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊  
 ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

ပေါ်တိုင်းမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်၊  
 ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊  
 မမြဲဆင်းရဲ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်၊  
 အနတ္တ သိရန်ဗွာန်ဝင်။

အစရှိသော တရားဆောင်ပုဒ်များ ပါရှိလေသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## (၃၁)ကြိမ်မြောက် သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေး ဩဝါဒမိန့်ခွန်းတော်

ဤ “(၃၁)ကြိမ်မြောက် သင်းလုံးကျွတ်အစည်းအဝေးဩဝါဒ  
မိန့်ခွန်းတော်” ဟူသော နာမည်အပြည့်အစုံမှာ “ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟ  
အဖွဲ့ချုပ်၊ (၃၁)ကြိမ်မြောက် သင်းလုံးကျွတ်နှစ်ပတ်လည် အစည်းအဝေး  
တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြား  
တော်မူသော ဩဝါဒမိန့်ခွန်းတော်” ဟူ၍ ဖြစ်လေသည်။ ယင်းဩဝါဒ  
တရားတော်ကြီး၌-

ချမ်းသာအပေါင်း ရကြောင်းမှန်စွာ၊  
စည်းစိမ်ဘောဂ မြစ်မတည်ရာ။  
အောက်တန်းမကျ ကယ်မသူမှာ၊  
မြတ်ဒါန စိတ်ချ ကိုးကွယ်ရာ။

ကောင်းမြတ်လှစွာ လူ့ဥစ္စာ ဘယ်အရာပေနည်း၊  
ကောင်းမြတ်လှစွာ လူ့ဥစ္စာ သဒ္ဓါတရားတည်း။  
ဤလောကမှ ပြောင်းသွားရ ကင်းပစိုးရိမ်ဘယ်သို့နည်း၊  
လုံ့လသစ္စာ ပေးလှူတာ ပညာဤလေးမည်။  
ပြည့်စုံပါလျှင် သဒ္ဓါရှင် နောင်တွင်စိုးရိမ် ကင်းဝေးသည်။ ။

ဟူသည့် ဒါန သဒ္ဓါနှင့်ပြည့်စုံရမည့် တရားလေးပါး အချုပ်ပြဆောင်ပုဒ်များ  
ပါရှိလေသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ဓမ္မစကြာတရားတော်ကြီးဆောင်ပုဒ်များ

### ၁ - အစွန်းပယ် အလယ်သွား

- ၁။ ကာမချမ်းသာ သုံးဆောင်ကာ ပယ်ခွာရှောင်ရမည်။
- ၂။ မသုံးဆောင်ဘဲ ကိုယ်ညှင်းဆဲ ဒါလည်းရှောင်ရမည်။
- ၃။ အစွန်း ၂-သွယ် လမ်းမှားပယ် အလယ်လမ်းမှန်သည်။
- ၄။ လမ်းမှန်ကိုလျှောက် ဉာဏ်မြင်ပေါက် ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

### ၂ - မဂ္ဂင်ရှုစိတ်တန်လမ်းမှန်၏သရုပ်

- မှန်စွာမြင်သိ ကြိမ်မှန်ကန်၊ (ပညက္ခန္ဓာ ၂-ပါး)
- မှန်စွာပြော-ပြု ရှာမှုလမ်းမှန်၊ (သီလက္ခန္ဓာ ၃-ပါး)
- မှန်စွာကြောင့်ကြ မှတ်ရမှန်ကန်၊ (သမာဓိက္ခန္ဓာ ၃-ပါး)
- စူးစိုက်ကပ် ရှစ်ရပ်မဂ်လမ်းမှန်။

### အနု၊ အလတ်၊ အရင့်၊ မဂ္ဂင် ၃-မျိုး

မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်။  
 (မူလမဂ္ဂင်၊ ပုဗ္ဗဘာဂမဂ္ဂင်၊ ဝိပဿနာမဂ္ဂင် အရိယာမဂ္ဂင်)  
 ဖြစ်ပွားစေလျှင် ဤမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။

## ၄ - သန္တာလေးတန် အမှန်လေးပါး

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ ဆင်းရဲစစ်အမှန်။
- ၂။ သမုဒယသစ္စာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်။
- ၃။ နိရောဓသစ္စာ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်။
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကောင်း အစစ်အမှန်။

## ၅ - ဒုက္ခသန္တာ

- ၁။ ဖြစ်အိုသေရေး စိုးရိမ်ဆွေး ငိုကြွေးကိုယ်နာကျင်။
- ၂။ နှလုံးမသာ စိတ်ပြင်းစွာ ပူတာဆင်းရဲပင်။
- ၃။ မုန်းသူနှင့်တွဲ ချစ်သူကွဲ ဆင်းရဲအမှန်ပင်။
- ၄။ မရတာလို ဒုက္ခဆို တိုတိုပြောရလျှင်။
- ၅။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ သစ္စာဒုက္ခပင်။

## ၆ - ဥပါဒါန်နှင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ

- ၁။ ထင်လွဲသာယာ စွဲလမ်းတာ ၂-ဖြာဥပါဒါန်။
- ၂။ ငါငါ့ဥစ္စာ စွဲနိုင်တာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ။
- ၃။ ရုပ် ဝေ သညာ၊ သင်္ခါရာ ဝိညာ ဤငါးတန်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၇ - သမုဒယသန္တာ

- ၁။ ကာမတဏှာ ကောင်းနိုးရာ သာယာနှစ်သက်မှု။
- ၂။ ဘဝတဏှာ သဿတာ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။
- ၃။ ဝိဘဝမှာ ဥစ္ဆေဒါ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။
- ၄။ ဆင်းရဲပွားရန် လမ်းကြောင်းမှန် သုံးတန်တဏှာစု။

၈ - နိရောဓသန္တာနှင့် မဂ္ဂသန္တာ

- ၁။ တဏှာချုပ်က နိရောဓ ဒုက္ခအငြိမ်းမှန်။
- ၂။ ငြိမ်းရာကိုပင် ဆိုက်ရောက်မြင် မဂ္ဂအကျင့်မှန်။

၉ - ဉာဏ်(၃)ပါးနှင့် ရင်းတို့၏ဖြစ်ရာကာလ

- ၁။ ရှေး နောက်ကာလ မဂ်ဓဏှာ လေးသစ္စာ သိတာ သစ္စဉာဏ်။
- ၂။ သိသင့် ပယ်သင့် ဆိုက်ပွားသင့် သိနှင့်ကိစ္စဉာဏ်။
- ၃။ ကိစ္စပြီးလျှင် ပြီးကြောင်းမြင် ခေါ်တွင်ကတဉာဏ်။

၁၀ - သစ္စဉာဏ်၏ ကိစ္စလေးပါး

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာပိုင်းခြား၍သိရသည်။ ဤသို့သိတာကို ပရိညာ-  
ပဒိုဓေ ခေါ်သည်။
- ၂။ သမုဒယသစ္စာကိုပယ်ရသည်။ ဤသို့ပယ်တာကိုပင် ပဗ္ဗာန-  
ပဒိုဓေ ခေါ်သည်။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၃။ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရသည်။ ဤသို့မျက်မှောက်  
ပြုတာကို သန္တိကိရိယာပဋိဝေဓ ခေါ်သည်။
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာကို မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်ပွားစေရသည်။ ဤသို့ဖြစ်ပွား  
စေတာကိုပင် ဘာဝနာပဋိဝေဓ ခေါ်သည်။
- ၅။ လေးသစ္စာမှ တစ်ပါးမျှ မက်ကသိမြင်လျှင်။
- ၆။ ပဋိဝေဓ လေးကိစ္စ ပြီးကြအားလုံးပင်။



## ၂။ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်

အာသီဝိသောပမသုတ်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်

|                     |                            |
|---------------------|----------------------------|
| မြွေလေးကောင်ကား၊    | လေးပါးဘုတ်ဓာတ်၊            |
| သူသတ်ငါးဖြာ၊        | ငါးခန္ဓာနှင့်၊             |
| မိတ်ညာရန်ဘက်၊       | တပ်စွဲချက်ကြောင့်၊         |
| ရွာပျက်သုည၊         | ခြောက်ဒွါရသို့၊            |
| ရောက်ကတဖုံ၊         | ခြောက်အာရုံဟု၊             |
| သုံးစုံဒမြ၊         | ဝင်လာကြ၍၊                  |
| ဩဃလေးသွယ်၊          | မြစ်ပင်လယ်၏၊               |
| ဤဝယ်ကမ်းစ၊          | သက္ကာယမှ၊                  |
| ခေမနိဗ္ဗာန်၊        | ဟိုကမ်းဌာန်သို့၊           |
| ရှစ်တန်မဂ္ဂင်၊      | ဖောင်ဖွဲ့ဆင်၍၊             |
| အတွင်ကူးယက်၊        | အားထုတ်ချက်ဖြင့်၊          |
| ဟိုဘက်အရောက်၊       | ကူးမြောက်သူမှာ ရဟန္တာတည်း၊ |
| ကောင်းစွာညွှန်ကြား၊ | ကယ်သူကား ဘုရားမြတ်ပေတည်း။  |

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ခက်မာကြမ်းတမ်းတာ နူးညံ့တာက ပထဝီဓာတ်၊ ယိုစီးဖွဲ့စည်းတာက အာပေါဓာတ်၊ ပူတာ နွေးတာ အေးတာက တေဇောဓာတ်၊ ထောက်ကန် တောင့်တင်းလှုပ်ရှားတာက ဝါယောဓာတ်။

(၁)

ကြမ်းတမ်းမာခက်၊           ချောညက်တမည်။  
တည်ရာကိစ္စ၊           သူကပြုသည်။  
ခံလင့်ဆောင်ရေး၊       ပေါ့၊ လေး ထင်သည်။  
ပထဝီဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

(၂)

အရေတနည်း၊           ယိုစီးတမည်။  
စိုထိုင်းဖွံ့ထွား၊       တိုးပွားစေသည်။  
စေးကပ်ပူးတွဲ၊       လုံးခဲထင်သည်။  
လေးလျက်ကျသွား၊   ဉာဏ်အားထင်သည်။  
အာပေါဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

(၃)

အပူအနွေး၊           အအေးတမည်။  
ပူငွေ့ပေးလျက်၊       ရင့်ကျက်စေသည်။  
နုညံ့ပျော့ပျောင်း၊   ဆင့်လောင်းပေးသည်။  
ပေါ့လျက်ပေါ့လျက်၊   ကြံ့တက်ထင်သည်။  
တေဇောဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

(၄)

ထောက်ကန် တောင့်တင်း လျော့ခြင်းတမည်၊

(လက္ခဏာ)

ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ရွေ့သွားတတ်သည်။

(ရသ)

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

သူလိုရာဘက် တွန်းလျက် ဆောင်သည်။ (ပစ္စုပ္ပန်)  
ဝါယောဓာတ် သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

ထင်လွဲ၊ သာယာ၊ စွဲလမ်းတာ၊ နှစ်ဖြာဥပါဒါန်။  
ငါငါဥစ္စာ၊ စွဲနိုင်တာ၊ ဥပါဒါနက္ခန်။  
ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါကောင်ဟု ထင်မှုမရှိပါ။  
ရုပ်၊ ဝေ၊ သညာ၊ သင်္ခါရာ၊ ဝိညာဏ်ငါးတန်။

စက္ခု သောတ ဃာန ဇိဝှာ၊ ကာယ၊ မနော မှတ်လောခြောက်ဒွါ။  
ရူပ သဒ္ဒ ဂန္ဓ ရသ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ ဓမ္မအာရုံပါ။

အဆင်းထင်ကြောင်း ကောင်းကောင်းသူကြည်။  
အဆင်းဆီသို့၊ ဆောင်ပို့ပေးသည်။  
သူ့ဌာနက၊ မြင်ရပေသည်။  
မျက်စိ၌၊ သိထိုက် ဤသုံးမည်။

အသံထင်ကြောင်း ကောင်းကောင်းသူကြည်။  
အသံဆီသို့၊ ဆောင်ပို့ပေးသည်။  
နားကိုမှီပြု၊ ကြားမှုဖြစ်သည်။  
နားရပ်၌၊ သိထိုက် ဤသုံးမည်။

အတွေ့ထင်ကြောင်း၊ ကောင်းကောင်း သူကြည်။  
အတွေ့ဆီသို့၊ ဆောင်ပို့ပေးသည်။  
ကိုယ်ရပ်မှီပြု၊ ထိမှုဖြစ်သည်။  
ကိုယ်ရပ်၌၊ သိထိုက် ဤသုံးမည်။

ကာမ- ဘဝ၊ ဒိဋ္ဌေယ၊ မောဟ၊ အဝိဇ္ဇာ။  
နှစ်မြှုတ်သတ်တယ်၊ ရေစီးနှယ် လေးသွယ်ဩဃပါ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ထင်ရှားရှိနေ၊ ရုပ်နာမ်တွေ မှတ်လေသက္ကာယာ။  
 မှန်စွာမြင်သိ၊ ကြံမိမှန်ကန်၊  
 မှန်စွာပြောပြ၊ ရှာမှုလမ်းမှန်။  
 မှန်စွာကြောင်းကြ၊ မှတ်ရမှန်ကန်၊  
 စူးစိုက်ကပ်၊ ရှစ်ရပ်မဂ်လမ်းမှန်။

၃။ ဥပရိပဏ္ဏာသ-ဥဒ္ဓေသဝိဘင်္ဂသုတ် မိန့်ခွန်းတော်

စိတ်ဓာတ်ဝိညာဉ်၊ အပြင်မထွက် အတွင်းဘက်လည်း ရပ်လျက်  
 မတည် စွဲမှီလွှတ်ကင်း ဆာလောင်ရှင်းအောင် ရှုမှတ်ဆောင်သော်  
 နောက်နောင်ဖြစ်ရေး အို-သေဘေးနှင့် ဝန်လေးစွာလှ ဒုက္ခခပင်း လုံးဝ  
 ကင်းသည် ဝိဘင်းဥဒ္ဓေသ မိန့်ခွန်းတည်း။

အကျယ်ဝေဘန်ချက်ဆိုင်ရာဆောင်ပုဒ်များ

(က) မြင်ပြီးရာတွင် လိုက်-ကြလျှင်၊ အပြင်ထွက်သည်မည်။  
 ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ သိပြီးရာတွင်၊ လိုက်-ကြလျှင်၊  
 အပြင်ထွက်သည်မည်။

မြင်ဆဲမှာပင် သိမှတ်လျှင် အပြင်မထွက်ပြီ။  
 ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ သိဆဲမှာပင် မှတ်သိလျှင် အပြင်မထွက်ပြီ။

စူးစိုက်သမှု ကပ်၍ရှု ဈာန်ဟု ခေါ်ဝေါ်သည်။  
 သမထဈာန်၊ ဝိပဿဈာန် ၂-တန်ကွဲပြားသည်။  
 တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုနေက သမထဈာန်ခေါ်သည်။

(အာရမ္မဏူပနိစ္ဆာန်)။

လက္ခဏာသုံးရပ် ရှုသိမှတ် ဝိပဿဈာန်ခေါ်သည်။

(လက္ခဏူပနိစ္ဆာန်)။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ကြံစည်စဉ်းစား၊ နှစ်သိမ့်ပွား ကောင်းစားချမ်းသာသည်။
- ၂။ ရှုရာရာတွင် စူးစိုက်ဝင် ငါးအင် ပ-ဈာန်မည်။  
(သမ္မသနအထိ အထူးထင်ရှားသည်)
- ၃။ ချမ်းသာမှုနှင့် စူးစိုက်လင့် သုံးဆင့်ဈာန်ခေါ်သည်။  
(ဥဒယဗ္ဗဘယအနုပိုင်း၌ အထူးထင်ရှားသည်)
- ၄။ ဥပေက္ခာနှင့် စူးစိုက်လင့် ၄-ဆင့်ဈာန်ခေါ်သည်။  
(သင်္ခါရုပေက္ခာ၌ အထူးထင်ရှားသည်)  
(ခ) ရှုမှတ်ကောင်းဆဲ သာယာစွဲ အထဲရပ်နေသည်။  
သာယာပယ်ဖြတ် ပေါ်တိုင်းမှတ် မရပ်တိုးတက်သည်။  
(ဂ) ရုပ်နာမ်ကိုပင် ငါကောင်ထင် စွဲလျှင်ဆာလောင်သည်။  
ရုပ်နာမ်ပေါ်ဆဲ ရှုမှတ်ခွဲ မစွဲ မဆာပြီ။

ဈာန်။ စူးစိုက်သမှု ကပ်၍ရှု ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။  
(စူးစူးစိုက်စိုက်ကပ်၍ရှုတာ)။

- ဈာန်နှစ်မျိုး။ သမထဈာန်၊ ဝိပဿဈာန် နှစ်တန်ကွဲပြားသည်။
- သမထဈာန်။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ ရှုသိမှတ် သမထဈာန်ခေါ်သည်။
- ဝိပဿဈာန်။ လက္ခဏာသုံးရပ် ရှုနေကာ ဝိပဿဈာန်ခေါ်သည်။
- ပထမဈာန်။ ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ဝိတိ၊ သုခ၊ ကေဂ္ဂတာ၊ ပထမဈာန်စု  
ငါးပါး။
- ဒုတိယဈာန်။ ဝိတိ၊ သုခ၊ ကေဂ္ဂတာ၊ ဒုတိယဈာန်စု သုံးပါး။
- တတိယဈာန်။ သုခ၊ ကေဂ္ဂတာ၊ တတိယဈာန်စု နှစ်ပါး။
- စတုတ္ထဈာန်။ ဥပေက္ခာ၊ ကေဂ္ဂတာ၊ စတုတ္ထဈာန်စု နှစ်ပါး။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ဈာန်အင်္ဂါစု

- ၁။ အာရုံကို ရှာကြတာက ဝိတက်။
- ၂။ အာရုံကို စဉ်းစားတာက ဝိစာရ။
- ၃။ အာရုံ၌နှစ်သက်အားရတာက ဝီတိ။
- ၄။ ဝမ်းသာလျက် ကောင်းနေတာက သုခ။
- ၅။ ဝမ်းမသာဘဲ ငြိမ်ငြိမ်သက်သက် ကောင်းနေတာကဥပေက္ခာ။
- ၆။ အာရုံ၌ စူးစူးစိုက်စိုက်ကပ်သွားတာက ကေဂ္ဂတာ။

## ၇။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် (ဝန်ခံချက်မိန့်ခွန်းတော်)

သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို ဝန်ခံချက်နှင့် တို့မြတ်စွာ။  
 ဟောမိန့်ပုံမှာ---ထိုတရားကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ရှင်လူမှာ။  
 အလွန်ကြာလျှင် ၇-နှစ်နဲ့ ရဟန္တာအစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ။  
 စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့ ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့ ကေနိပါ။  
 မြန်သူဆိုလျှင် ၇-ရက်နဲ့ ထိုဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်ပါ။  
 ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နှင့် ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့ပါ။  
 နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့ မြတ်ဘုရားကိုယုံကြည်တာ။  
 သတိပဋ္ဌာန်၊ ကိုယ့်သန္တာန် အမြန်ပွားစေရာ။  
 သို့ပွားစေမှ နိဗ္ဗာန်ရ မချငြိမ်းအေးမှာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၅။ သံယုတ္တနိကာယ်

### မာလုကျပုတ္တသုတ်တရားတော်

မေးခွန်းတော်။ ။ ဒါကို သင်ဘယ်လိုထင်သလဲ မာလုကျပုတ္တ စဉ်းစားကြည့်စမ်း၊ မျက်စိဖြင့်မြင်နိုင်တဲ့ အကြင်အဆင်းတွေကို သင်ဟာ ရွေးကလည်း မမြင်ရသေးဘူး၊ ယခုလည်းမြင်နေတာမဟုတ်ဘူး၊ နောင်လည်း ဒါမျိုးကိုမြင်ရလိမ့်မယ်လို့တောင် မစဉ်းစားမိသေးဘူး ဆိုပါတော့၊ အဲဒီလိုအဆင်းတွေကို တပ်မက်ချစ်ခင် လိုချင်မှုများ သင့်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါမည်လား။

ဖြေ ။ ။ မဖြစ်နိုင်ပါဘုရား။

(အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အတွေ့သဘောအာရုံတို့၌လည်း မေးပုံ ဖြေပုံမှာ နည်းတူပင်)။

၁။ မမြင်ရရာ ကိလေသာ သူ့ဟာသူ ငြိမ်းသည်။

၂။ မြင်ရရာမှာ ကိလေသာ ကိန်းကာဖြစ်နိုင်သည်။

၃။ မြင်တိုင်းမှတ်ရှု ကိလေစု ကိန်းမှုပယ်သင့်သည်။

၄။ မေးခွန်းဖြင့်ပင် လုပ်ငန်းစဉ် ပေါ်လွင်စေခဲ့သည်။

### သုတ်ရင်း၏ဘာသာပြန်

(က) အို- မာလုကျပုတ္တ (လုံးဝမသိရတဲ့အာရုံမှာ ကိလေသာ မဖြစ်နိုင်တာလိုပင် ထင်ရှားသိရတဲ့အာရုံတွေမှာလည်း ကိလေသာမဖြစ်နိုင်အောင် အားထုတ်ဖို့လိုသည်၊ ဒါကြောင့်) သင့်မှာ မြင်ရ၊ ကြားရ၊ ရောက်ရ၊ သိရတဲ့ ဒီအာရုံတွေထဲ ကလည်း မြင်ရာမှာ မြင်ရုံမျှသာဖြစ်ရမည်၊ ကြားရာမှာ

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ကြားရုံမျှသာဖြစ်ရမည်။ နံ၊ စား၊ ထိ၊ လျက် ရောက်ရာမှာ  
ရောက်ရုံမျှသာဖြစ်ရမည်။ သိရာမှာ သိရုံမျှသာဖြစ်ရမည်။

(ခ) ဒီအတိုင်းဖြစ်လျှင် သင်ဟာ ထင်ရှားသိရတဲ့ အဲဒီအာရုံတွေနှင့်  
(သာယာ၊ မုန်းထား သိမှားတဲ့အလိုအားဖြင့်) မစပ်ဆိုင်  
တော့ပြီ။

(ဂ) မစပ်ဆိုင်လျှင် သင်ဟာ အဲဒီအာရုံတွေထဲမှာ စွဲ၍မတည်  
တော့ပြီ။

(ဃ) စွဲ၍မတည်လျှင် ဒီလောကထဲမှာလည်း သင်မရှိတော့ပြီ၊  
ဟိုလောကထဲမှာလည်း သင်မရှိတော့ပြီ၊ တစ်ခြားမှာလည်း  
ဒီလိုစွဲလမ်းတဲ့ သင်မရှိတာသည်ပင်လျှင် ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်  
ပေတည်း။

အညေဝါဒအလို။ (ဃ) စွဲ၍မတည်လျှင် ဒွါရခြောက်ပါးဆိုတဲ့  
ဒီအတွင်းဘက်မှာလည်း သင်မရှိတော့ပြီ၊ အာရုံ(၆)ပါးဆိုတဲ့ ဟိုအပြင်ဘက်  
မှာလည်း သင်မရှိတော့ပြီ၊ စိတ်စေတသိက်ဆိုတဲ့ သိမှုထဲမှာလည်း  
သင်မရှိတော့ပြီ၊ ဒီလိုသင်မရှိတာ သင်ချုပ်ပျောက်သွားတာသည်ပင်လျှင်  
ဆင်းရဲဆုံးရာ နိဗ္ဗာန်ပေတည်း။





မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

### နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပွဲ

အဆင်းမြင်လျှင် ချစ်ဖွယ်ထင် ထိုတွင်မေ့လေသည်။  
 သာယာတပ်စွဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲသိမ်းလျက်တည်။  
 အဆင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာ များစွာပွားတော့သည်။  
 လောဘစည်ကား ဒေါသပွား ဗျာများစိတ်ပန်းသည်။  
 ဤနည်းဖြင့်ပဲ မပြောင်းလဲ ဆင်းရဲရှာသူမည်။  
 ဆင်းရဲကိုသာ ရှုသူမှာ ဝေးစွနိဗ္ဗာန်ပြည်။

### နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပွဲ

အဆင်းမြင်က အမှတ်ရ ရာဂကင်းတော့သည်။  
 မတပ်မက်ဘဲ ခံစားမြဲ စိတ်ထဲမသိမ်းပြီ။  
 မှတ်သိလျက်ပင် မြင်လည်းမြင် ထိုပြင်ခံစားသည်။  
 သို့ပါသော်လည်း ဝဋ်ဆင်းရဲ ကုန်မြဲကုန်ခန်းသည်။  
 ဤနည်းဖြင့်သာ ယောဂီမှာ မှတ်ခါကျင့်ရသည်။  
 မြင်တိုင်းရှုမှတ် ဆင်းရဲသတ် နီးကပ်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၇။ မန္တိမနိကာယံ ဝမ္ဘိကသုတ်တရားတော်ကြီး  
ဆောင်ပုဒ်များ

မီးခိုးညဉ့်ခါ နေ့မှာမီးပျို၊ တောင်ပိုမြင်လတ် ဆရာမြတ်က  
တပည့်လှအား ပေါက်တူးသွားဖြင့် ခွဲခြားစေရာ ပေါ်လာမင်းတုတ်  
ဖားယုတ်တွေ့ရ လမ်းနှစ်ခွမှာ ဆပ်ပြာရေစစ် လိပ်ညစ်တစ်လီ ထားစဉ်းတီးနှင့်  
တွေ့ပြီးအသား နတ်နဂါး ဆယ့်ငါးဝှက်စာအစဉ်တည်း။

အဖြေဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ တောင်ပိုဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ဤရုပ်ကိုယ်ကြီးပဲ။
- ၂။ မီးခိုးဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ။  
ညမှာကြံတွေ့နေတာပဲ။
- ၃။ မီးလျှံဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
နေ့ခင်းကျတော့ ပြုတာပဲ။
- ၄။ ဆရာဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊  
ငါတို့ မြတ်စွာဘုရားပဲ။
- ၅။ တပည့်ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊  
ရှုမှတ်နေတဲ့ ယောဂီပဲ။
- ၆။ ပေါက်တူးဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
မှတ်သိနေတဲ့ ပညာပဲ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၇။ တူးတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ကြောင့်ကြစိုက်တဲ့ လုံ့လပဲ။

၈။ မင်းတုတ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ရှုမှတ်နည်းကို မသိတာပဲ။

၉။ ဖားယုတ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
စိတ်ဆိုးတတ်တဲ့ ဒေါသပဲ။

၁၀။ လမ်းခွဲဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ဝေဖန်စဉ်းစား ယုံမှားပဲ။

၁၁။ ရေစစ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
နီဝရဏငါးပါး တရားပဲ။

၁၂။ လိပ်ညှစ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ခန္ဓာငါးပါး တရားပဲ။

၁၃။ စဉ်းတီးဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်ပဲ။

၁၄။ သားတစ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
နှစ်သက်တပ်စွဲ ရာဂပဲ။

၁၅။ နဂါးဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာပဲ။

## ၇။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

အမှန်မသွား အမှားမြင်ကာ အဝိဇ္ဇာကြောင့် ချမ်းသာလိမ့်နိုး  
ရည်မျှော်ကိုးလျက် သုံးမျိုးမှုက ပြုစီမံ၍ ဝိညာဏ်တွယ်စပ် နာမ်ရုပ်  
ကပ်လျက် ခြောက်ရပ် အာယတန ဖဿ ခြောက်ဖြာ ဝေဒနာကြောင့်  
တဏှာခြောက်တန် ဥပါဒါန်နှင့် ဖြစ်ရန်အကြောင်း ကံဆင့်လောင်း၍  
ဆိုးကောင်းဘဝ ဖြစ်ရပြန်ရာ အိုကာသေရေး ပူအဆွေးနှင့် ငိုကြွေး  
ကိုယ်နှမ်း စိတ်မချမ်းမျှ ပူပန်ရသည် လုံးဝဆင်းရဲစုသာတည်း။

## အတိတ်အကြောင်းကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးပေါ်ပုံ

အမှန်မသွား အမှားသိမြင်၊

အဝိဇ္ဇာမှုံး ကောင်းလုံးမှတ်ထင်၊

စိတ် ကိုယ် နှုတ် မှု ကြုံပြုပြောလျှင်၊

ဝိညာဏ်စပ် နောက်ထပ်သန္ဓေရှင်။

## ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါးပေါ်လာပုံ

ဝိညာဉ်မျိုးစေ့ စ၍ဖြစ်လျှင်၊

နာမ်နှင့်ရုပ်လည်း ပူးတွဲပါဝင်၊

အာယတန ဖဿပေါ်ထင်၊

ကောင်းဆိုးများ ခံစားမိရှိပင်။

# ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးမှ အကြောင်းအသစ်ပေါ်၍ ထို့အကြောင်းကြောင့် အနာဂတ်အကျိုးပေါ်ပုံ

ခံစားသည့်တွက် တပ်မက်ခင်မင်၊  
မည်သို့ပြုငြား ကောင်းစားမည်ထင်၊  
ဝင်စားစွဲလမ်း ရော်ရမ်းပြုလျှင်၊  
နောင်ဘဝ ဖြစ်ရဇာတိပင်။

## အနာဂတ်အကျိုးငါးပါး ပေါ်လာပုံ

ဘဝဇာတိ သူရှိပြန်လျှင်၊  
အိုသေ ပူဆွေး အိုကြွေးထိုပြင်၊  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ထန်သဲပုပင်၊  
သို့ဖြစ်ရ လုံးဝ ဆင်းရဲပင်။

## ဂ။ ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း

မေး ။ ။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။

ဖြေ ။ ။ မြဲတယ် ချမ်းသာ ငါစွဲရာ ခန္ဓာရှုရမြဲ။

မေး ။ ။ ဘယ်အကျိုးငှါ ဘယ်အခိုက်မှာ ခန္ဓာရှုသလဲ။

ဖြေ ။ ။ မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရမြဲ။

အကျိုး။ ။ ပေါ်ခိုက်မရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။

ပေါ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

စွဲမှုကင်းလျှင် နိဗ္ဗာန်ခွင် ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။

ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း သိမ်းဆည်းထားရမည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

# ၉။ ဝိပဿနာအခြေခံတရားတော် ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။
- ၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခုမှာ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။
- ၃။ ဘယ်အကျိုးငှာ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ဟာရှုရပါသနည်း။
- ၄။ မစွဲဖို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်မရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
- ၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ် ငါကောင်းနယ် တကယ်ထင်တတ်သည်။
- ၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
- ၈။ မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။
- ၉။ စွဲမှုကင်းပျောက် မဂ်လမ်းပေါက် ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း သိမ်းဆည်းထားရမည်။

## ၁၀။ သမ္မုဇဉ်ခေါ်တဲ့ အသိဉာဏ်တရား ၄-ပါး

- ၁။ သာတ္ထကသမ္မုဇဉ် ။ ။ ကျိုးရှိသလား မရှိလား စဉ်းစား  
တာက သာတ္ထက။
- ၂။ သပ္ပါယသမ္မုဇဉ် ။ ။ သင့်တော်ရဲ့လား မတော်လား  
စဉ်းစားတာက သပ္ပါယ။
- ၃။ ဂေါစရသမ္မုဇဉ် ။ ။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် စဉ်မပြတ်  
ရှုမှတ်တာက ဂေါစရ။
- ၄။ အသမ္မောဟသမ္မုဇဉ် ။ ။ မမြဲဆင်းရဲ ရုပ်နာမ်ပဲ အသိကွဲ  
တာက အသမ္မောဟ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၁။ စိတ္တာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ

နိမ်နိင်ခဲစွ လျင်မြန်လ၍ သူကျလိုရာ ကျတတ်ပါသည်  
ဝိညာဏသွမ်း စိတ်သရမ်းကို စောင့်ဖမ်းရှုရေး ဆုံးမပေး၍ ယဉ်ကျေး  
လိမ္မာ သူဖြစ်လာလျှင် ချမ်းသာဆောင်ပေးတတ်သတည်း။

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော ယတ္ထ ကာမနိပါတိနော။  
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။

၁၂။ အင်္ဂုတ္တရပါဠိတော်လာ  
အရိယာဝါသသုတ်တရားတော်

- ၁။ ငါးအင်ပယ်လေ ဂုဏ်ခြောက်ထွေ စုံစေစောင့်တစ်ပါး။
- ၂။ လေးရပ်မှီကာ ပယ်ရှင်းရာ သစ္စာသီးသန့်များ။
- ၃။ ရှာမှီးကင်းစင် ကြံကြည်လင် ထွက်ဝင်ငြိမ်းစေသား။
- ၄။ စိတ်ကောင်းစွာလွတ် ပညာလွတ် မချွတ်ဂုဏ်ဆယ်ပါး။
- ၅။ အရိယာဝါသ ဟောဖော်ပြ ဗုဒ္ဓမြတ်ဘုရား။

အစောင့်တစ်ပါး

ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု သတိပြု စောင့်မှုအစဉ်ထား။

မှီရာလေးပါး

မှီဝဲ သည်းခံ ရှောင်ပယ်လှန် လေးတန်မှီရာများ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ပယ်ရန်အင်္ဂါငါးပါး

- ၁။ နှစ်သက်လိုချင် ကြွေးမြီတင် အလျင်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၂။ စိတ်ပျက် စိတ်ဆိုး ရောဂါမျိုး နှိမ်ချိုးပယ်ဖျောက်လေ။
- ၃။ ထိုင်းမှိုင်းပျင်းရိ ချုပ်နှောင်မိ မှတ်သိပယ်ဖျောက်လေ။
- ၄။ ပျံ့လွင့်ပူပန် သူ့ကျွန်ခံ အမြန်ပယ်ဖျောက်လေ။
- ၅။ ယုံမှားဒွိဟ လမ်းနှစ်ခွ ကွေ့ကပယ်ဖျောက်လေ။

## ဝါယောဓာတ်၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်

ထောက်ကန်တောင့်တင်း လျော့ခြင်းတမည်၊ (လက္ခဏာ)  
 ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ရွေ့သွားတတ်သည်၊ (ရသ)  
 သူလိုရာဘက် တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊ (ပစ္စုပ္ပန်)  
 ဝါယောဓာတ် သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

## ဒုက္ခဝေဒနာ၏ လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်

အတွေ့ဆိုးများ ခံစားတတ်သည်၊ (လက္ခဏာ)  
 စိတ်အားကုန်ခမ်း ညှိုးနွမ်းစေသည်၊ (ရသ)  
 ကိုယ်ထဲနှိပ်စက် ခံခက်ထင်သည်၊ (ပစ္စုပ္ပန်)  
 ကိုယ်ဆင်းရဲ သိမြဲမြတ်ယောဂီ။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## စိတ်၏လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပဋ္ဌာန်

အာရုံသိသော သဘောရှိသည်၊ (လက္ခဏာ)  
 ခေါင်းဆောင်အလား ရှေ့သွားတတ်သည်၊ (ရသ)  
 ရှေးစိတ်နှင့်စပ် အထပ်အထပ်ဖြစ်သည်၊ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)  
 စိတ်တရား မှတ်သားမြတ်ယောဂီ။

## အနိစ္စာနုပဿနာ

- ၁။ အနိစ္စကို သိရမည် အနိစ္စလက္ခဏာကိုသိရမည်၊ အနိစ္စာ-  
နုပဿနာကို သိရမည်။
- ၂။ ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက အနိစ္စတရား။
- ၃။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်သွားတာက အနိစ္စလက္ခဏာ။
- ၄။ ရှုမှတ်ဆဲမှာ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရ၍ မမြဲဟုသိတာက  
အနိစ္စာနုပဿနာဉာဏ်။

## ဝိပဿနာ၏အကျိုးတရား

အနိစ္စမြင်လျှင် ဒုက္ခထင်သည်။  
 ဒုက္ခထင်တော့ အနတ္တမြင်သည်။  
 အနတ္တမြင် နိဗ္ဗာန်ခွင် ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။  
 နိဗ္ဗာန်မြင်က အပါယ်မှ မုချလွတ်မြောက်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ဂူဏ်ခြောက်ထွေအရ ဆဋ္ဌင်္ဂီပေက္ခာ(၆)ပါး

- ၁။ အဆင်းမြင်ရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။  
ဝမ်းသာမဖက် စိတ်မပျက် ရှုလျက် လျစ်လျူနေ။  
ရဟန္တာအသွင် ယောဂီရှင် ရှုလျင်ဖြစ်နိုင်ပေ။
- ၂။ အသံကြားရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။
- ၃။ အနံ့နံရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။
- ၄။ အရသာသိရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။
- ၅။ အတွေ့ထိရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။
- ၆။ သဘောသိရာ ရှုမှတ်ကာ မှန်စွာသိပါစေ။

## သီးသန့်သစ္စာများ

- ၁။ လောက အမြဲတည်နေသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- ၂။ လောက ပြတ်စဲသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- ၃။ လောက အဆုံးအပိုင်းအခြားရှိသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- ၄။ လောက အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိဟု ယူဆခြင်း။
- ၅။ အသက်နှင့်ကိုယ် အတူတူဟု ယူဆခြင်း။
- ၆။ အသက်တစ်ခြား ကိုယ်တစ်ခြားဟု ယူဆခြင်း။
- ၇။ သေပြီးနောက် သတ္တဝါရှိမြဲရှိသည်ဟု ယူဆခြင်း။
- ၈။ သေပြီးနောက် သတ္တဝါမရှိတော့ဟု ယူဆခြင်း။
- ၉။ သေပြီးနောက် သတ္တဝါရှိသည်လည်းမဟုတ် မရှိသည်လည်းမဟုတ်ဟု ယူဆခြင်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## မဇ္ဇိမနိကာယသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

မက်မောထောင်လွှား အမြင်မှားလျက် ချဲ့ပွားတတ်စွာ ပပဉ္စာဟု သညာသုံးမျိုး တရားဆိုးတို့ လွှမ်းမိုးတတ်ရာ ခြောက်ဌာနာဝယ် မှန်စွာ ရှုလျက် သိမြင်ချက်ကြောင့် နှစ်သက်ခင်တွယ် ချီးမွမ်းဖွယ်တို့ ပျောက်ကွယ်ကင်းရှင်း မရှိခြင်းပင် မူရင်းဖြစ်မ နုသယနှင့် ပါပအားလုံး ချုပ်ပြတ်သုဉ်းသည့် နယ်ဆုံးကန်သတ် မိန့်တော်မှတ်သည် သုတ်မြတ် မဇ္ဇိမနိကာယသုတ်တော်။

စက္ခုရူပ တကွဆုံလျှင် မြင်ကာတွေ့သွား ခံစားမှုထင် မြဲစွာမှတ်ထား ကြံမှားလေလျှင် ပပဉ္စ မုချချဲ့ရိုးပင်။ စက္ခုရူပ ဆုံကမြင်စဉ် တွေ့လျက်ခံစား ပိုင်းခြားသိလျှင် မြဲစွာမှတ်သား ကြံမှားကင်းစင် ပပဉ္စ လုံးဝချုပ်ရိုးပင်။

## ၁၆။ ဘဝတန်ဖိုးတရားတော်

(၁၆-၉-၅၄ နေ့ ယောဂီထောက်ပံ့ရေးအဖွဲ့ခွဲ ၂-နှစ်မြောက် အစည်းအဝေးတွင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော် မူသည်။)

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ မမြင်ပါဘဲ တစ်ရာအသက် ရှည်သည် ထက်လည်း ဖြစ်ပျက်နေဟန် ရုပ်နှင့်နာမ်ကို အမှန်မြင်လျက် ဉာဏ်စဉ် တက်၍ တစ်ရက်တာမျှ သက်ရှည်ရသော် လောကလူ့ရွာ ကောင်းမြတ် သာသည် မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

52

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၅။ ကောင်းဆိုးလတ်စု၊ ခံစားမှု၊ မှတ်ရှုအနိစ္စာ။  
တာသု ဝေဒနာသု အနိစ္စာနုပဿီ။

၆။ ပျက်ပြယ်သွားမှု၊ ချုပ်ငြိမ်းမှု၊ မှတ်ရှုနေပြန်ရာ။  
ဝိရာဂါနုပဿီ နိရောဓာနုပဿီ။

၇။ စွန့်လွှတ်တစ်ဖန်၊ စွန့်လွှတ်ပြန်၊ ထပ်မံရှုမှတ်ရာ။  
ပဋိနိဿာဂ္ဂါနုပဿီဝိဟရတိ။

၈။ သို့ရှုသူဟာ လောကမှာ၊ စွဲဆာကင်းလေသည်။  
န ဥပါဒိယတိ၊ န ပရိတဿတိ။

၉။ ဆာလောင်ကင်းက ကိုယ်တိုင်မျှ လုံးဝငြိမ်းအေးသည်။  
ပစ္စတ္တညေဝ ပရိနိဗ္ဗာယတိ။

၁၀။ ဤမျှဖြင့်ပင် တဏှာစင်၊ ဧတ္ထေတာ ခေါ် တဏှာ  
ကျင့်စဉ်ပြီးဆုံးသည်။ သင်္ခယ ဝိမုတ္တော ဟောတိ

၁၁။ စူလတဏှာ၊ သင်္ခယာ မြတ်စွာဟောမိန့်သည်။  
အနိစ္စန္တနိဋ္ဌော သေဋ္ဌောဒေဝ  
မနုဿာနံ။

### ခက်ဆစ်မှတ်ဖွယ်

- ၅။ (က) ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာက၊ အနိစ္စ။  
 (ခ) ပေါ်လာပြီးနောက် ကွယ်ပျောက်တာက၊ အနိစ္စလက္ခဏာ။  
 (ဂ) ရှုမှတ်ဆဲမှာ၊ ကွယ်ပျောက်သွားတာကိုတွေ့ရ၍ မမြဲဟု  
 သိတာက၊ အနိစ္စာနုပဿနာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (ဃ) မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ မမြဲဟု သိသူသည် အနိစ္စနုပဿိ  
မည်၏။
- ၆။ (က) အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်၊ ပျက်ပြယ်သွားတာက၊ ခယဝိရာဂ။  
(ခ) အလုံးစုံသော သင်္ခါရ၊ လုံးဝမပေါ်လာဘဲ ကင်းတာက၊  
အစ္စန္တဝိရာဂ။  
(ဂ) ဤဝိရာဂ ၂-မျိုးကို၊ မှတ်လျက် ရောက်လျက်တွေ့မြင်  
တာက၊ ဝိရာဂနုပဿနာ။
- (ဃ) အာရုံနှင့် မှတ်စိတ်၊ ချုပ်ဆုံးသွားတာက၊ ခယနိရောဓ။  
(င) အလုံးစုံသော သင်္ခါရ၊ လုံးဝမပေါ်လာဘဲငြိမ်းတာက၊  
အစ္စန္တနိရောဓ။  
(စ) ဤနိရောဓ ၂-မျိုးကို၊ မှတ်လျက် ရောက်လျက်တွေ့မြင်  
တာက၊ နိရောဓနုပဿနာ။
- ၇။ (က) မရှုမိတဲ့အာရုံ၌ဖြစ်နိုင်သည့် ကိလေသာခန္ဓာတွေကို  
စွန့်လွှတ်သော ရှုမှတ်မှုက၊ ပရိစ္စာဂ-ပဋိနိဿဂ္ဂ။  
(ခ) နိဗ္ဗာန်အာရုံထဲသို့ ပြေးဝင်သွားသလို ဖြစ်သောမဂ်က၊  
ပက္ခန္ဓနုပဋိနိဿဂ္ဂ။  
(ဂ) ဤပဋိနိဿဂ္ဂ ၂-ပါးကိုပင်၊ ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿနာ  
ခေါ်သည်။



၁၉။ နှစ်ပတ်လည်ပူဇော်ကန်တော့ပွဲတွင်  
မဟာစည်ဆရာတော် ဟောကြားတော်မူသော  
ဘုရားရှင်တို့၏ ဩဝါဒပါတိမောက်တရားတော်

၁။ ခန္တီ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊  
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။  
န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတိ။  
န သမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဋ္ဌယန္တော။

သည်းခံ ကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊  
နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။  
ရဟန်းမှန်လျှင် မညှင်းတတ်ပေ၊  
ညှင်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ပေ။

၂။ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊  
ကုသလသုပသမ္ပဒါ။  
သစိတ္တ ပရိယောဒါပနံ၊  
တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊  
ကောင်းမှုတရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။  
မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊  
ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

# မဟာစဉ် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၃။ အနုပဝါဒေါ အနုပယာတော၊  
 ပါတိမောက္ခေစ သံဝရော။  
 မတ္တညူတာစ ဘတ္တသ္မိံ။  
 ပန္နိဉ္စသယနာသနံ။  
 အဓိစိတ္တေစ အာယောဂေါ၊  
 တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

သူ့ကိုစွပ်စွဲ ညှင်းဆဲကင်းစေ၊  
 ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံးစေ။  
 အစာ၌လည်း သိမြဲတိုင်းရှည်၊  
 လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ။  
 စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊  
 ဤခြောက်ပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

## ဓမ္မပဒဂါထာ

ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ၊  
 နာဂရူပမံ စိတ္တမိမံ ဌပေတွာ။  
 ယောဓေထ မာရံ ပညာဝုဓေန၊  
 ဇိတဉ္စ ရက္ခေ အနိဝေသနော သိယာ။

၁။ မြေအိုးသဖွယ် ရုပ်ကိုယ်ဝယ် ပျက်လွယ်သိပါလေ။  
 ၂။ ရှုမှတ်စိတ်မှာ မြို့ပမာ ခိုင်စွာတည်ရှိစေ။  
 ၃။ ဉာဏ်ဗုံးဖြင့်ခွင်း မာန်သေမင်း နှိမ်နင်းတိုက်ဖျက်လေ။  
 ၄။ အောင်ပြီးစောင့်မြဲ မရပ်ဘဲ တိုက်ပွဲပြီးဆုံးစေ။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## အကျဉ်းချုပ်သြဝါဒ

၁။ အပါယ်ဘေးငြိမ်းခွင့် ဉာဏ်အဆင့် အသင့်ရောက်ပါစေ။

၂။ ထိုဉာဏ်ဖြင့်လည်း မတော်ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းပါစေ။

၃။ ဖြစ်ပေါ်လာငြား စိတ်ကြမ်းများ ပယ်ရှားနိုင်ပါစေ။

၁၉။ ဟေမဝတာသုတ္တန်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်

၁။ လပြည့်စက်ဝန်း တက်ထွန်းစင်ကြယ်၊ (သာတာဂီရိ)

ပန်းစုံဖူးပွင့် နတ်ညဉ့်ပျော်ဖွယ်၊

အရှင်ဂေါတမ မည်ရမျိုးနွယ်၊

တို့ဘုရား ခုသွားဖူးစို့ကွယ်။

၂။ ငါတို့ဘုရား စိတ်ထားကောင်းစွာ၊ (သာ)

သူခပ်သိမ်းအား သနားညီညာ၊

အာရုံကောင်းဆိုး ကြံမျိုးသုံးဖြာ၊

လိုရှိတိုင်း မဆိုင်းပြုနိုင်ပါ။

၃။ မပေးဝတ္ထု ယူမှုကင်းကွာ၊ (သာ)

ညဉ့်ဆဲသတ်မှု မပြုသည်သာ၊

မေ့လျော့ရေးမှ ဝေးလှပေစွာ၊

တို့ဘုရား ဈာန်ပွားမဆိတ်ပါ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၄။ လိမ်လည်မပြော ရုံးချောကင်းသည်။ (သာ)  
 ကြမ်းတမ်းရန်ရှင်း ဆိုခြင်းပယ်သည်။  
 ကျိုးစီးပွားရှိ မြင်သိဆိုသည်။  
 တို့ဘုရား စကားစင်ကြယ်သည်။

၅။ ကာမဂုဏ်ထဲ တပ်စွဲကင်းသည်။ (သာ)  
 ဒေါသပြတ်စဲ အမြဲစိတ်ကြည်။  
 မောဟသိမှား လွန်သွားလေပြီ၊  
 တို့ဘုရား တရားဉာဏ်လင်းသည်။

၆။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်များ သုံးပါးရစ်သွယ်၊ (သာ)  
 စရဏဆယ့်ငါး ကျင့်အားစုံတယ်။  
 အာသဝေါခပ်သိမ်း ကုန်ငြိမ်းစင်ကြယ်၊  
 တရားမင်း ကင်းရှင်းနောင်ဖြစ်ဖွယ်။

(က) သုံးပါးဝိဇ္ဇာ ပု၊ ဒိ၊ အာ ပညာဉာဏ်မျက်စိ။

(ခ) ရှစ်ပါးအရ ထည့်သွင်းကြ ဝိ-မ-စေ-ဣဒိ။  
 (ဝိပဿနာ၊ မနောမယိဒ္ဓိ၊ စေတောပရိယ၊ ဣဒ္ဓိဝိဓ၊  
 ဒိဗ္ဗသောတ၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခု၊ အာသဝက္ခယ၊  
 ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး။

(ဂ) သီ-ဣန-ဘော-ဇာ ချာန်လေးဖြာ သဒ္ဓါဝိရိယ။

(ဃ) သတိပညာ-ဟိ-ဩ-ဗာ မှတ်ပါ စရဏ။  
 (သီ-ပါတိမောက္ခသီလ၊ ဣန-ဣန္ဒြိယသံဝရ၊  
 ဘော- ဘောဇနေ မတ္တညူတာ၊ ဇာ-ဇာဂရိယ၊  
 ဟိ-ဟိရိ၊ ဩ-ဩတပ္ပ၊ ဗာ-ဗာဟုသစ္စ)။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၇။ ကိုယ်ရောနှုတ်ရော မနောစင်ကြယ်၊ (သာ)  
 ဝိဇ္ဇာစရဏာ စုံလှပေတယ်။  
 အရှင်ဂေါတမ မည်ရမျိုးနွယ်၊  
 တို့ဘုရား ခုသွားဖူးစို့ကွယ်။

၈။ ခြောက်ပါးရှိက လောကဖြစ်သည်၊ (ဘုရား)  
 ခြောက်ပါးမှားခြင်း ပေါင်းသင်းနေသည်။  
 ခြောက်ပါးကိုစွဲ လှုပ်ခေါ်သည်၊  
 ခြောက်ပါး၌ အားစိုက်ပင်ပန်းသည်။

၉။ ငါးဖြာကာမ ဆဋ္ဌစိတ်တွင်၊ (ဘုရား)  
 ငါ့ဟာငါပဲ ယူစွဲထင်မြင်၊  
 ထိုမှာဖြစ်ထိုက် နှစ်ခြိုက်ပယ်လျှင်၊  
 ဆင်းရဲမှ လွတ်ရယောဂီရှင်။

၁၀။ သီလသန့်ရှင်း အတွင်းမှာပင်၊ (ဘုရား)  
 ကြံ့ရှမှုရှိ သတိထင်လျှင်။  
 စိတ်တည်ကြည်ရင်း ဉာဏ်လင်းသိမြင်၊  
 ဩဃနက် ကူးထွက်ယောဂီရှင်။

၁၁။ ကာမဂုဏ်ထဲ တပ်စွဲရှောင်ကြဉ်၊ (ဘုရား)  
 သံယောဇဉ်များ လွန်သွားလေလျှင်။  
 နန္ဒိရာဂ ဘဝကုန်စင်၊  
 ပင်လယ်မြစ် မနစ်ယောဂီရှင်။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၂။ ဘုရား တရား ဂုဏ်များချီကာ၊ (ဘုရား)  
 တစ်ရွာမှသွား တစ်ခြားမြို့ရွာ။  
 တောတောင်သစ်ဟောင်း ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ၊  
 ငါတို့များ လှည့်သွားနေတော့မှာ။

၂၀။ (က) မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်  
 သလ္လေခသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ဝိဟိသာ၊ ပါတ၊ အဒိန္နနှင့်၊ အဗြဟ္မစရိယာ၊ မုသာ ပိသု၊  
 ဇရု၊ သမ္မာ၊ အဘိဇိ၊ ဗျာနှင့်၊ ဆယ်ဖြာမိစ္ဆတ္တ၊ စဉ်တိုင်းပြ၍၊ ထိန၊  
 ဥဒ္ဒစ္စာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနှင့်၊ ကောဓာ၊ ပနာဟ၊ မက္ခ၊ ပဠာ၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆေ၊  
 သာဠေ၊ မာယာ၊ အတိမာ ထမ၊ ဒုဗ္ဗစနှင့်၊ ပ အတိမာ၊ ထမ၊ ဒုဗ္ဗစနှင့်၊  
 ပါပမိတ္တော၊ ပမာဒေါတစ်ဖြာ၊ သဒ္ဓါမရီ၊ အဟိရိက၊ နောတ္တပ္ပနှင့်၊  
 သုတနည်းဘိ၊ ပျင်းရိတရပ်၊ မုဋ္ဌသစ္စ၊ ဒုပ္ပညတာ၊ ယူသည်းစွာဟု၊  
 ကိလေသာဘေး၊ လေးဆယ့်လေးကို၊ ဝေးဝေးစွန့်စေ၊ ညွှန်ပြပေသည်၊  
 သလ္လေခသုတ် မိန့်ခွန်းတည်း။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

# ကိလေသာ ၄၄-ပါး ဖော်ပြချက်

- ၁။ ဝိဟိသာ-ညှင်းဆဲခြင်း။
- ၂။ ပါဏာတိပါတ-သတ္တဝါကိုသတ်ခြင်း။
- ၃။ အဒိန္နဒါန-သူ့ဥစ္စာကို လုယက်ခိုးယူခြင်း။
- ၄။ အဗြဟ္မစရိယ-မေထုတ်မှုကိုပြုခြင်း။
- ၅။ မုသာဝါဒ-လိမ်လည်ပြောခြင်း။
- ၆။ ပိသုနဝါစာ-ကုံးတိုက်ခြင်း။
- ၇။ ဖရုသဝါစာ-ဆဲဆိုခြင်း။
- ၈။ သမ္ပပလာပ-အနှစ်မဲ့စကားပြောခြင်း။
- ၉။ အဘိဇ္ဈာ-သူ့ဥစ္စာကို ရရန်ကြံစည်ခြင်း။
- ၁၀။ ဗျာပါဒ-သူတစ်ပါး သေပျက်စီးရန် ကြံစည်ခြင်း။
- ၁၁။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ-မှားစွာယူခြင်း။
- ၁၂။ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ-မှားစွာကြံခြင်း။
- ၁၃။ မိစ္ဆာဝါစာ-မှားစွာပြောခြင်း။
- ၁၄။ မိစ္ဆာကမ္မန္တ-မှားစွာပြုခြင်း။
- ၁၅။ မိစ္ဆာအာဇီဝ-မှားစွာအသက်မွေးခြင်း။
- ၁၆။ မိစ္ဆာဝါယာမ-မှားစွာအားထုတ်ခြင်း။
- ၁၇။ မိစ္ဆာသတိ-မှားစွာအမှတ်ရခြင်း။
- ၁၈။ မိစ္ဆာသမာဓိ-မှားစွာစိတ်တည်ခြင်း။
- ၁၉။ မိစ္ဆာဉာဏ-မှားစွာဆင်ခြင်ခြင်း။
- ၂၀။ မိစ္ဆာဝိမုတ္တိ-မှားစွာလွတ်ခြင်း။
- ၂၁။ ထိနမိဒ္ဓ-စိတ်ထိုင်းမှိုင်းခြင်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၂၂။ ဥဒ္ဒစ္စ-စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း။
- ၂၃။ ဝိစိကိစ္ဆာ-ယုံမှားခြင်း။
- ၂၄။ ကောဓ-အမျက်ထွက်ခြင်း။
- ၂၅။ ဥပနာဟ-ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း။
- ၂၆။ မက္ခ-သူ့ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်း။
- ၂၇။ ပဠာသ-သူ့ဂုဏ်ပျက်အောင် ဖက်ပြိုင်ပြောခြင်း။
- ၂၈။ ဣဿာ-မနာလိုခြင်း။
- ၂၉။ မစ္ဆရိယ-ဝန်တိုခြင်း။
- ၃၀။ မာယာ-မိမိအပြစ်မပေါ်အောင် လှည့်ပတ်ခြင်း။
- ၃၁။ သာဠေယျ-ဟန်ဆောင်ပလွှားခြင်း။
- ၃၂။ အတိမာန-အလွန်အထင်ကြီးခြင်း။
- ၃၃။ ထမ္ဘ-အရိုအသေမပြုနိုင်ခြင်း။
- ၃၄။ ဒုဗ္ဗစတာ-ဆိုဆုံးမခက်ခြင်း။
- ၃၅။ ပါပမိတ္တတာ-မိတ်ဆွေညှံနှင့်ပေါင်းခြင်း။
- ၃၆။ ပမာဒ-ကုသိုလ်ရေး၌ မေ့လျော့ခြင်း။
- ၃၇။ အသဒ္ဓတာ-သဒ္ဓါတရားမရှိခြင်း။
- ၃၈။ အဟိရိက-အကုသိုလ်မှ မရှက်ခြင်း။
- ၃၉။ အနောတ္တပ္ပ-အကုသိုလ်မှ မကြောက်ခြင်း။
- ၄၀။ အပ္ပဿုတတာ-အကြားအမြင်နည်းခြင်း။
- ၄၁။ ကောသဇ္ဇ-ပျင်းရိခြင်း။
- ၄၂။ မုဋ္ဌသစ္စ-သတိလွတ်ခြင်း။
- ၄၃။ ဒုပ္ပညတာ-ဝိပဿနာပညာမဲ့ခြင်း။
- ၄၄။ သန္နိဋ္ဌိပရာမာသ-အယူသည်းခြင်း။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

(ခ) မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်  
သဇ္ဈေခသ္မုတိတရားတော်ဆောင်ပုဒ်  
အသေးစိတ်ဆောင်ပုဒ်

ခေါင်းပါးကိလေ၊ စိတ်ဖြစ်စေ၊ ရှောင်သွေထက်ဆင့်  
ငြိမ်းအောင်ကျင့်။

၁။ သူများတွေက ညှင်းဆဲကြမည့်နေရာမှာ ငါတို့ကတော့  
ညှင်းဆဲမှုကင်းစေမည်။ ကိလေသာပါးစေတဲ့အကျင့်ကိုကျင့်မည်၊ ဒီလို  
စိတ်မျိုးကို ဖြစ်စေရမည်၊ ညှင်းဆဲမှုကို မညှင်းဆဲမှုနှင့် ရှောင်လွှဲရမည်၊  
မညှင်းဆဲမှုနှင့် အဆင့်အတန်းတက်မည်၊ ညှင်းဆဲမှုကိလေသာမီးကို  
မညှင်းမှုနှင့် ငြိမ်းသတ်မည်။

(က) ညှင်းဆဲသူကား အနာများ သနားကျန်းမာသည်။

(မ ၃၊ ၂၄၅)

၂။ သူများတွေက သတ်ဖြတ်ကြမည့်နေရာမှာ ငါတို့ကတော့  
သတ်ဖြတ်မှုကင်းစေရမည်၊ ကိလေသာပါးစေတဲ့အကျင့်ကိုကျင့်မည်၊  
ဒီလိုစိတ်မျိုးကို ဖြစ်စေရမည်၊ သတ်ဖြတ်မှုကို မသတ်မှုနှင့်ရှောင်လွှဲရမည်၊  
မသတ်မှုနှင့် အဆင့်အတန်းတက်မည်၊ သတ်ဖြတ်မှုကိလေသာမီးကို  
မသတ်မှုနှင့်ငြိမ်းသတ်မည်၊ (ခိုးမှုစသော ကျန် ၄၂-ပါးတို့၌လည်း  
နည်းတူပင် ငါးဝါရစီဆိုလေ)

(က) သူ့ကိုသတ်ဖြတ် သက်တိုတတ် မသတ်အသက်ရှည်။

(မ ၃၊ ၂၄၄)

(ခ) လှပ သက်ရှည် ကျန်းမာသည် ချစ်ကြည်ခြွေရံများ၊

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

သောကကင်းလတ် မကွဲတတ် သက်သတ်ရှောင်  
ကျိုးများ။ (၃ ဌာ ၂၃)

၃။ ခိုးလုသူမှာ ပါယ်လားကာ ဥစ္စာပျက်ဆုံးပါ။  
(အံ ၃၊ ၇၇)

(ခ) ဥစ္စာပေါသည် ရှေ့ခိုင်းတည် ကင်းပြီးရန်သူငါး၊  
ကြီးကဲဖြစ်ရ အေးချမ်းစွာ အနိစ္စရှောင်ကျိုးများ။  
(၃ ဌာ ၂၄)

၄။ ကာမေသုမှာ ပါယ်လားကာ လူ့ရွာရန်သူများ။  
(အံ၊ ၃၊ ၇၇)

(ခ) ရန်ဘေးကင်းပ ချစ်ခင်ကြ ပေါလုသုံးဖွယ်များ။  
ရှုပ်အင်စုံစွာ မကွဲကွာ ချမ်းသာမရွံရှား။  
မိစ္ဆာရှောင်နှင့် မြတ်သောကျင့် ရသင့်အကျိုးများ။  
(၃ ဌာ ၂၄)

၅။ လိမ်လျှင်ပယ်ကျ လူဖြစ်က ခံရစွတ်စွဲများ။  
(အံ ၃၊ ၇၈)

(ခ) ခံတွင်းမွေးစွာ သွားညီညာ လိုက်နာသူစကား။  
လုံးရပ်ညီညာ ပြောချိုးစွာ မုသားရှောင်ကျိုးများ။

၆။ ကုံးချောပါယ်ကျ လူဖြစ်က ကွဲရမိတ်ဆွေများ။  
(အံ ၃၊ ၃၈)

၇။ ဆဲဆိုပါယ်ကျ လူဖြစ်က ကြားရအသံအဆိုးများ။  
(အံ ၃၊ ၃၈)

၈။ နှစ်မဲ့ပြောမှာ ပါယ်လားကာ မနာ သူ့စကား။  
(အံ ၃၊ ၃၈)

၂၄။ ဒေါသမီးလျှံ အကျည်းတန် သည်းခံလှပသည်။  
(၃၊ ၂၄၅)



မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၂၈။ မနာလိုမှာ ခြွေရံကွာ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။  
(၃၊ ၂၄၅)
- ၂၉။ မပေးလိုက မွဲပြာကျ လှူမှပေါကြွယ်သည်။  
(၃၊ ၂၄၅)
- ၃၃။ မရိုမသေ မျိုးယုတ်ချေ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်။  
(၃၊ ၂၄၅)
- ၄၀။ မမေးမမြန်း ဉာဏ်မြင်ကန်း စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။  
(၃၊ ၂၄၅)

၂၁။ သူတ္တနိပါတ်ပါဠိတော် ပါရာယဏဝဂ်  
အဓိတသ္မုတ်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) ဦးခေါင်းဆိုတာ ဘယ်အရာ ခေါင်းပြတ်တာကအဘယ်နည်း။
- (ခ) လေးပါးသစ္စာ မသိတာ အဝိဇ္ဇာဦးခေါင်းမှတ်။ သဒ္ဓါဆန္ဒ ဝိရိယနှင့်  
မှတ်ရ-သတိ သမာဓိယှဉ် ဉာဏ်သိမြင် ဝဋ်စဉ် ဦးခေါင်းပြတ်။
- ၁။ ဘယ်သင်းကဖုံး လောကလုံး ဉာဏ်တုံးရသနည်း။
- ၂။ အဝိဇ္ဇာဖုံး လောကလုံး ဉာဏ်တုံးရသတည်း။
- ၃။ ဘယ်ကြောင့်လူရှင် မပေါ်ထင် ဂုဏ်အင်ညံ့သနည်း။
- ၄။ ဝန်တိုမေ့လျှင် မပေါ်ထင် ဂုဏ်အင်ညံ့သတည်း။
- ၅။ မျောက်နဲ့စေးနှယ် လောကဝယ် ငြိတွယ်ဘယ်  
သင်းနည်း။
- ၆။ မျောက်နဲ့စေးနှယ် လောကဝယ် ငြိတွယ်တဏှာတည်း။
- ၇။ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းစွာ ဘေးကြီးမှာ ဘယ်ဟာခေါ်  
သနည်း။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၈။ ကြောက်ဖွယ်ကောင်းစွာ ဘေးကြီးမှာ မှတ်ပါ  
ဆင်းရဲတည်း။
- ၉။ နေရာတိုင်းတွင် စီးသွင်သွင် ရေယဉ်များလှသည်။  
ဘယ်ဖြင့်ဆီးတား ရေယဉ်များ ခေါင်းပါးပါသနည်း။  
ဘယ်ဖြင့်ပိတ်လျှင် ထိုရေယဉ် အစဉ်ပြတ်သနည်း။
- ၁၀။ ရေယဉ်တူစွာ ကိလေသာ လူ့ရွာစီးနေသည်။  
သတိဖြင့်တား ရေယဉ်များ ခေါင်းပါးလေတော့သည်။  
ဉာဏ်ဖြင့်ပိတ်လျှင် ထိုရေယဉ် အစဉ်ပြတ်တော့သည်။
- ၁၁။ သတိပညာ နာမ်ရုပ်မှာ ရှိရသေးသတည်း။
- ၁၂။ အကြင်နိဗ္ဗာန် ရောက်ရှိမှန် ရုပ်နာမ်အကုန်ချုပ်။  
ကံဝိညာဏ်တုံး စုတိဆုံး အားလုံးထိုမှာချုပ်။
- ၁၃။ ကျင့်ပြီးတစ်ဖြာ ကျင့်ဆဲပါ အရိယာနှစ်မျိုးကွဲ။  
သူတို့စိတ်ထား အကျင့်ကား အလားဘယ်သို့လဲ။
- ၁၄။ ကာမဂုဏ်ထဲ မတပ်စွဲ စိတ်လည်းကြည်လတ် ကျင့်  
ဆဲမှတ်။  
တရားတိုင်းတွင် ဉာဏ်သက်ဝင် ကျွမ်းကျင်သိတတ်  
ကျင့်ပြီးမှတ်။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၂၂။ သူတ္တနိပါတ်ပါဠိတော် ပါရာယဏဝဂ်  
ဟေမကသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

ဟေမကအမေး-

- ၁။ ဘုရားဆုံးမ အပြင်မှ ရှေးကဟောကြတာ။
- ၂။ ဖြစ်ခဲ့ပြီတဲ့ ဖြစ်မည်တဲ့ တတဲ့နှင့်ချည်းသာ။
- ၃။ ကြံဆတိုးပွား ထိုတရား ကျွန်ကားမကြိုက်ပါ။
- ၄။ တဏှာပယ်ရှား မြတ်တရား ဟောကြားညွှန်ပြပါ။
- ၅။ မှတ်ပြုကျင့်ငြား အကြင်တရား ထင်ရှားသိသူမှာ။
- ၆။ လောကငြိဆဲ ကျော်လွန်မြဲ ထိုပဲဟောပြပါ။

ဘုရားအဖြေ-

- ၁။ မြင်-ကြား-ရောက်တယ်-သိတာရယ် ချစ်ဖွယ်လေးမျိုးမှာ။
- ၂။ လိုလားနှစ်ခြိုက် ပယ်ဖျောက်လိုက် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ပါ။
- ၃။ နိဗ္ဗာန်သိ၍ တရားတွေ့ မှတ်လေ့ရှိသူမှာ။
- ၄။ ငြိမ်းအေးအမြဲ လောကထဲ ငြိစွဲလွန်မြောက်ပါ။

မာလုကျပုတ္တသုတ်မှ စာမျက်နှာ(၁၃) ဂါထာဆောင်ပုဒ်  
များနှင့် တွဲ၍ဟောသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၂၃။ သုတ္တနိပါတ်ပါဠိတော်

ပူရာဘေဒသုတ်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ

၁။ ဘယ်သို့သိမြင် လေ့ကျင့်လျှင် မည်တွင်သန္တခေါ်သနည်း။  
(၁-ဂါထာ)

၂။ မသေပျက်ခင် တဏှာစင်၍ ရှေးတွင်မမှီ နောက်ဆီမမျှော်  
မခေါ်ဝေါ်ရ လယ်ဌာန သန္တပုဂ္ဂိုလ်မည်။ (၂-ဂါထာ)

၃။ အမျက်မပွား မလန့်ငြားတည်း မကြွားဝါခြင်း ကုက္ကုဇ်ကင်း၍  
ဆိုလျှင်းချိန်ချင့် မပျံ့လွင့် ခြောက်ဆင့်သူ့ဂုဏ်ရည်။  
(၃-ဂါထာ)

၄။ တွန့်ဆုတ်သရောင် ဟန်ဆောင်မပြ မတောင်းတလျှင်း  
ဝန်တိုကင်း၍ ကြမ်းခြင်းရှုံ့ဘွယ် အရှင်းပါယ်လျက် ချစ်ပြယ်  
စကား မပြောကြား ခုနစ်ပါးသူ့ဂုဏ်ရည်။ (၅-ဂါထာ)

၅။ သာယာဖွယ်အတွင်း မစီးဆင်းတည့် မာန်ကင်းသိမ်မွေ့  
ထင်ဉာဏ်တွေ့လျက် ယုံလေ့ကင်းကာ တပ်မက်ကွာ ခြောက်ဖြာ  
သူ့ဂုဏ်ရည်။ (၆-ဂါထာ)

၆။ ရှုမှတ်အစဉ် လျစ်လျူထင်၍ သုံးအင်မာန ပယ်နိုင်မှ  
သန္တပုဂ္ဂိုလ်မည်။ (၈-ဂါထာ)

(၁၃၂၂-၃၊ ဝါဆိုလကွယ်နေ့ဟောသည်)

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၂၄။ အာဒိတ္တသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

ရာဂ ဒေါသ မောဟတစ်ဖြာ၊  
 ဖြစ် အို သေ ရေး ပူဆွေးငိုတာ။  
 ကိုယ် စိတ်ဒုက္ခ ပူရပြင်းစွာ၊  
 ကိုယ်တွင်းမီး ထိန်ငြီးဆယ့်တစ်ဖြာ။  
 မြင်ကြားသိတိုင်း မဆိုင်းမှတ်ပါ၊  
 ရုပ်နာမ်မမြဲ ဆင်းရဲချည်းသာ။  
 ငါကောင်လည်းပျောက် မျက်မှောက်မြင်ကာ၊  
 ဆယ့်တစ်သီး ဤမီးငြိမ်းစေရာ။

## ၂၅။ ခုဇ္ဈကမ္မဝိဘင်္ဂီသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ် သက်တိုတတ် မသတ်အသက်ရှည်။
- ၂။ ညှဉ်းဆဲသူကား အနာများ သနားကျန်းမာသည်။
- ၃။ ဒေါသမီးလှုံ အကျည်းတန် သည်းခံလှပသည်။
- ၄။ မနာလိုမှာ ခြွေရံကွာ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။
- ၅။ မပေးလှူက မွဲပြာကျ လှူမှပေါကြွယ်သည်။
- ၆။ မရိုမသေ မျိုးယုတ်ချေ ရိုသေမျိုးမြတ်သည်။
- ၇။ မမေးမမြန်း ဉာဏ်မြင်ကန်း စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
- ၈။ ဆိုးတာပြုက ဆိုးတာရ ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်။
- ၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန် ကံစီမံ ခံ-စံကြရသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၂၆။ ကောင်းခြင်းလေးဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်

- ၁။ အိုသည်တိုင်အောင် ကောင်းတာဘယ်ဟာလဲ ၊  
အိုသည်တိုင်အောင် ကောင်းတာကိုယ်ကျင့်သီလပဲ။
- ၂။ ခိုင်မြဲတည်တံ့လျှင် ကောင်းတာဘယ်ဟာလဲ ၊  
ခိုင်မြဲတည်တံ့လျှင် ကောင်းတာကိုယ်ကျင့်သီလပဲ။
- ၃။ လူ့ရတနာဟာ ဘယ်ဟာလဲ ၊  
လူ့ရတနာဟာ အသိလိမ္မာ ပညာပဲ။
- ၄။ မခိုးနိုင်တာ ဘယ်ဟာလဲ ၊  
မခိုးနိုင်တာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပဲ။

## နတ်ပြည်မှမှာတမ်း စကားသုံးခွန်း

- ၁။ သုဂတိသို့ ရောက်ပါစေ။
- ၂။ ကောင်းသောရခြင်း ရပါစေ။
- ၃။ ကောင်းကောင်း ခိုင်မြဲတည်တံ့ပါစေ။

## သုမနာထေရီဖြစ်စဉ်ဆောင်ပုဒ်

လူ၊ ကြက်မကြီး၊ မင်းသမီးတစ်ဖြာ၊ ဗြဟ္မာသူဌေး၊ ဝက်ကလေး  
ဖြစ်ရ၊ သုဝဏ္ဏ ဗာရာ၊ ဝနဝါနှင့်၊ သုပ္ပါရက၊ ကာဝီရမှ၊  
သီဟဠနရာ၊ ဘောက္ကန်ရွာဟု၊ ဖြစ်ရာပေါင်းစု၊ ဆယ့်သုံးခုသည်  
မယ်သုမနာဖြစ်စဉ်တည်း။

## ၂၇။ အနုပဒသ္မတ်ကောကံနုတ်ချက် ဆောင်ပုဒ်

၁။ သမထယာဉ် ဈာန်ပြီးလျှင် ဈာန်ပင်ပြန်ရှုသည်။

၂။ ဝိပဿနာ ယာနိကာ တူစွာရှုရသည်။

၃။ မြင်ကြားတွေ့ရာ ပေါ်တိုင်းသာ လိုက်ကာရှုရသည်။

၁။ ဈာန်မှာထင်ရှား ဆယ့်ခြောက်ပါး ပိုင်းခြားရှုလေသည်။

၂။ မထင်မရှား ရုပ်နာမ်များ စဉ်းစားမရှုပြီ။

၃။ ထိုနည်းတူစွာ ထင်ရှားရာ မှတ်ကာရှုရသည်။

၄။ မျက်မှောက်မမြင် တွေးဆင်ခြင် ရှုလျှင်အတုမည်။

၁။ နေဝသညာ သိမ်မွေ့စွာ ခွဲကာမရှုပြီ။

၂။ ရှေးဈာန်နှင့်မှီး ကလာပ်နည်း ပေါင်းစည်းရှုလေသည်။

၃။ မထင်ရှားရာ ထိုနည်းသာ နှိုင်းကာရှုရသည်။

၁။ ကိုယ်တွင်းထင်ရှား ရုပ်နာမ်များ ပိုင်းခြားရှုရသည်။

၂။ အပြင်ပနှိုက် မခွဲထိုက် ပေါင်းလိုက်ရှုရသည်။

၃။ သာဝကသာ ဤမျှသာ ရှုရာတရားမည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ပကတိလူတို့အား မြင်ဆင်၍ ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်

ထင်ဆဲ ဆင်းဓာတ် မြင်လတ် စစွာ၊  
 မြင်ပြီးတရား စဉ်းစားပြန်ရာ။  
 သဏ္ဌာန်ခြပ် ပညတ်ပေါ်ကာ၊  
 မည်နာမ သိရနောက်ဆုံးပါ။

## ဝိပဿနာယောဂီတို့အား မြင်ဆင်၍ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ်

မြင်လျှင်မြင်ချင်း လက်ငင်းမှတ်လျှင်၊  
 မြင်ရှုံတွင်ပဲ ရပ်စဲ စိတ်စဉ်။  
 ရုပ်နာမ်ကွဲလျက် ဖြစ်ပျက်သိမြင်၊  
 အနိစ္စ ဒုက္ခ သဘောပင်။

## မြင်ဆင်၍ ရုပ်နာမ် ဒုက္ခသစ္စာခွဲပုံ

မျက်စိ+မြင်ရ၊ ရုပ်ကနစ်ဖြာ၊  
 မြင်+တွေ့+ခံစား နာမ်ကားသုံးဖြာ။  
 မြင်စဉ်တွေ့ရ၊ ဒုက္ခသစ္စာ၊  
 မြင်တယ်ဟု မှတ်ရှုသိရပါ။  
 (ကြားဆဲစသည်၌လည်း နည်းတူပင်သိပါ)



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

### သစ္စာလေးပါးဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ထိမှု သိမှု ကြားမှုစသော ဖြစ်ပျက်သမျှ ရုပ်နာမ်အပေါင်းက ဒုက္ခသစ္စာ။
- ၂။ နှစ်သက်သာယာ တောင်းတလိုချင်တာက သမုဒယသစ္စာ။
- ၃။ ဖြစ်ပျက်မှုဟူသမျှ ချုပ်ငြိမ်းကင်းပြတ်ရာသဘောက နိရောဓသစ္စာ။
- ၄။ ထိုချုပ်ငြိမ်းရာကိုဆိုက်ရောက်၍ မျက်မှောက်သိမြင်တာက မဂ္ဂသစ္စာ။

### သစ္စာလေးပါးကို တဖြိုင်နက်သိပုံ

- ၁။ မဂ်ခဏ၌ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်သိသဖြင့် ကြွင်းသောသစ္စာ ၃-ပါးတို့၌လည်း သိခြင်းကိစ္စပြီးသည်။
- ၂။ ဝိပဿနာရှုခိုက်၌ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိသဖြင့် ကြွင်းသောသစ္စာ ၃-ပါးတို့၌လည်း သိခြင်းကိစ္စပြီးသည်။

### အနုသယနှစ်မျိုးဆောင်ပုဒ်

- ၁။ သတ္တဝါတစ်ဦး၏သန္တာန်၌ အရိယာမဂ်ဖြင့်မပယ်ရသေးသောကြောင့် အကြောင်းညီညွတ်တိုင်း ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော ကိလေသာကို သန္တာနာနုသယ ဟုခေါ်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၂။ ထင်ရှားသိရသောအာရုံဟူသမျှ၌ ဝိပဿနာဖြင့် အမှန်  
အတိုင်းမသိလျှင် အကြောင်းညီညွတ်တိုင်းဖြစ်ပေါ်နိုင်သော  
ကိလေသာကို အာရမ္မဏာနုဿယ ဟုခေါ်သည်။

ဣန္ဒြေထက်ကြောင်း(၉)ပါး ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ဣန္ဒြေငါးပါး ထက်ကြောင်းများ ၉-ပါးရှိလေသည်။
- ၂။ ဖြစ်တိုင်းရပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်ဟန် ကေနိရူပမည်။ (၁)
- ၃။ ရှုမှတ်မှုမှာ ရိသေကာ ကောင်းစွာပြုရမည်။ (၂)
- ၄။ မနားမရပ် ခြားမပြတ် ရှုမှတ်မြဲရမည်။ (၃)
- ၅။ သင့်လျော်လှစွာ ခုနစ်ဖြာ ကောင်းစွာမှီရမည်။ (၄)
- ၆။ စိတ်တည်ကြည်ကြောင်း နိမိတ်ဟောင်း  
ကောင်းကောင်းမှတ်ရမည်။ (၅)
- ၇။ သင့်တော်လျှောက်ပတ် ဗောဇ္ဈင်မြတ် မပြတ်ပွား  
ရမည်။ (၆)
- ၈။ ကိုယ်နှင့်အသက် မငဲ့ကွက် ရက်စက်နိုင်ရမည်။ (၇)
- ၉။ ရှုစဉ်ပေါ်ရိုး ဆင်းရဲမျိုး လွှမ်းမိုးပယ်ရမည်။ (၈)
- ၁၀။ လမ်းဆုံးမရောက် လက်မမြှောက် တောက်လျှောက်  
သွားရမည်။ (၉)
- ၁၁။ ဉာဏ်နဲ့သောအခါ ဤကိုးဖြာ ဆိုင်ရာပွားရမည်။

မဟာစဉ် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၃၀။ သမ္မုဇဉ် ၄-ပါး ဆောင်ပုဒ်

### သတ္တကသမ္မုဇဉ်

၁။ ကျိုးရှိသလား မရှိလား စဉ်းစားတာက သတ္တက။

### သပ္ပာယ်သမ္မုဇဉ်

၂။ သင့်တော်ရဲ့လား မတော်လား စဉ်းစားတာက သပ္ပာယ်။

### ဂေါစရသမ္မုဇဉ်

၃။ ရုပ်ဓာတ် နာမ်ဓာတ် စဉ်မပြတ် ရှုမှတ်တာက ဂေါစရ။

### အသဓမ္မောဟသမ္မုဇဉ်

၄။ မမြဲဆင်းရဲ ရုပ်နာမ်ပဲ အသိကွဲတာက အသဓမ္မောဟ။

(ဓာတုမနုဿိကာရအတွက် ဆောင်ပုဒ်များကို ဝိပဿနာ အခြေခံတရားတော်စာအုပ်၌ ကြည့်ပါ။)



မဟာစဉ် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၃၁။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နိဝရဏပိုင်း  
ဆောင်ပုဒ်များ

၁။ ကာမစ္ဆန္ဒ

- ၁။ တင့်တယ်ဟန်အား ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွားကာမစ္ဆန္ဒ။
- ၂။ မတင့်တယ်အား ရှုစဉ်းစား ပယ်ရှားကာမစ္ဆန္ဒ။
- ၃။ မမြဲတာကို မြဲသည်ဟုရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၄။ မမြဲတာကို မမြဲဟုရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၅။ ဆင်းရဲကို ချမ်းသာဟုရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၆။ ဆင်းရဲကို ဆင်းရဲဟုရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၇။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်ဟုရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၈။ ငါကောင်မဟုတ်တာကို ငါကောင်မဟုတ်တာဟု ရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၉။ မတင့်တယ်တာကို တင့်တယ်သည်ဟုရှုတာက အယောနိသော မနသိကာရ။
- ၁၀။ မတင့်တယ်တာကို မတင့်တယ်သည်ဟုရှုတာက ယောနိသော မနသိကာရ။
- ၁၁။ ရွံဖွယ်ထင်စေ ပွားလျက်နေ ကူခြေစောင့်စဉ်းရာ။
- ၁၂။ စားသောက်တိုင်းရှည် မိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၁၃။ ကာမစ္ဆန္ဒ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဝ အဋ္ဌကထာ။

# မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၂။ ဗျာပါဒ

- ၁။ စိတ်ဆိုးဖွယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွားဗျာပါဒ။
- ၂။ မေတ္တာတရား ရှေးရှုပွား ပယ်ရှားဗျာပါဒ။
- ၃။ မေတ္တာထင်စေ ပွားလျက်နေ ရှုလေကံဥစ္စာ။
- ၄။ ဆင်ခြင်များစေ မိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၅။ ဗျာပါဒေါသ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

## ၃။ ထိနမိဒ္ဓ

- ၁။ ပျင်းရိဖွယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွားထိုင်းမှိုင်းမှု။
- ၂။ လုံ့လသုံးပါး နှစ်လုံးထား ပယ်ရှားထိုင်းမှိုင်းမှု။
- ၃။ အစားလွန်ကြည့် နေထိုင်ပြင် ဆင်ခြင်ရောင်လင်းမှာ။
- ၄။ လွင်ပြင်မှာနေ မိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၅။ ထိနမိဒ္ဓ ပယ်ကြောင်းပြ ခြောက်ဝအဋ္ဌကထာ။

## ၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ

- ၁။ ပူပန်ဖွယ်များ ရှုစဉ်းစား ဖြစ်ပွား ပျံ့-ပူပန်။
- ၂။ ငြိမ်းအေးတရား ရှုပွားများ ပယ်ရှား ပျံ့-ပူပန်။
- ၃။ များစွာကြားမြင် မေးမြန်းလျှင် ကျွမ်းကျင်ဝိနည်းမှာ။
- ၄။ ကြီးသူမှီနေ မိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၅။ ပျံ့လွင့်ပူပန် ပယ်ကြောင်းမှန် ခြောက်တန်ဌ-မိန့်မှာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၅။ ဝိစိကိစ္ဆာ

- ၁။ မယုံဖွယ်များ တွေးစဉ်းစား ယုံမှားဖြစ်တတ်သည်။
- ၂။ ကုသိုလ်စသား ရှုပိုင်းခြား ယုံမှားကင်းပျောက်သည်။
- ၃။ များစွာကြားမြင် မေးမြန်းလျှင် ကျွမ်းကျင်ဝိနည်းမှာ။
- ၄။ ဆုံးဖြတ်များပေ မိတ်ကောင်းစေ ပြောလေသင့်လျော်သာ။
- ၅။ ယုံမှားပယ်ရန် ကြောင်းခြောက်တန် ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။  
(ခန္ဓာဓမ္မာနုပဿနာအတွက် ဆောင်ပုဒ်များကို ဝိပဿနာ  
အခြေခံတရားတော်စာအုပ်၌ ကြည့်ပါ။)

၃၂။ အာယတန ဓမ္မာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ

မျက်စိကိုလည်း သိရမည်၊ အဆင်းကိုလည်း သိရမည်။  
 ထိုနှစ်မျိုးကိုမှီ၍ဖြစ်ပေါ်လာသော သံယောဇဉ်ကိုလည်း သိရမည်။  
 သံယောဇဉ်ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမည်။ သံယောဇဉ်  
 ငြိမ်းကြောင်းတရားကိုလည်း သိရမည်။

- ၁။ အာရုံငါးဝ တပ်စွဲက ကာမသံယောဇဉ်။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ တပ်စွဲက ဘဝသံယောဇဉ်။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ စိတ်ဆိုးက ပဋိပသံယောဇဉ်။
- ၄။ ကိုယ်သာတော်လှ ထင်မှတ်က မာနသံယောဇဉ်။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ငါကောင်စွဲ ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်။
- ၆။ တရားမှန်တွင် မယုံချင်၍ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ ဝေဖန်ကြည့်  
ဝိစိကိစ္ဆာပင်။
- ၇။ နွားခွေးတူစွာ ကျင့်တာကောင်းမြတ် ယူစွဲမှတ် သီလဗ္ဗတပင်။

မဟာစဉ် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၈။ ကိုယ့်ထက်သူများ ကောင်းစားသည်ကို မနာလို ခေါ်ဆို  
ကုသောပင်။
- ၉။ ကိုယ်လိုသူများ ကောင်းစားမည်မှ ဝန်တိုက မစ္ဆရိယပင်။
- ၁၀။ သစ္စာလေးတန် ပြောင်းပြန်ထင်က မသိတာ အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်။
- ၁၁။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်ရအောင် ချည်နှောင်တတ်စွာ ဤဆယ်ဖြာ  
အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်။

အရိယာအသီးသီးတို့မှာ

ကင်းငြိမ်းသော သံယောဇဉ်များ

- ၁။ ဒိ-ဝိ-သီ-ကု၊ မစ္ဆရိ ကင်း၏ သောတာပန်။
- ၂။ ကာမရာဂ ပဋိယ ကင်းပ အနာဂါမ်။
- ၃။ ဘဝ မာနာ အဝိဇ္ဇာ ကင်းကွာ အရဟံ။

၃၃။ ဓမ္မာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) သစ္စာ ၄-ပါးသိမှုတို့၏အကြောင်းအင်္ဂါကို ဗောဇ္ဈင်ဟု  
ခေါ်သည်။
- (ခ) သစ္စာ ၄-ပါးကိုသိမှု၏အစိတ်အပိုင်းကိုလည်း ဗောဇ္ဈင်ဟု  
ခေါ်သည်။
- ၁။ အပိလာပနနလက္ခဏာ သတိ၊ အသမ္မောဟ ရသာ၊  
အာရက္ခပစ္စုပ္ပန်၊ ဝိသယာဘိမုခဘောဝ ပစ္စုပ္ပန်နာဂါ။
- ၁။ မလွတ်စတမ်း စောင့်ဖမ်းနေသည်။ (လက္ခဏာ)  
ဖြစ်ပျက်သရွေ့ မမေ့စေပြီ။ (ရသာ)

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

အာရုံရှေးရှု စောင့်မှုထင်သည်။ (ပစ္စုပဋ္ဌာန်)

မြတ်သတိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

(က) သတိသမ္ပဇဉ် အမြဲယှဉ် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။

(ခ) မေ့သူရှောင်လွှဲ သတိမြဲ မှီဝဲဆည်းကပ်ပါ။

(ဂ) သတိပွားရေး အကြောင်းလေး ညွှန်လေးအဋ္ဌကထာ။

၁။ ပဝိစိနလက္ခဏော ဓမ္မဝိစယော၊ ဝိသယောဘာသနု  
ရသော အသမ္မောဟ ပစ္စုပဋ္ဌာနော။

၂။ ရုပ်နာမ်ခွဲခြမ်း စူးစမ်းသိသည်။  
သဘောမှန်များ ထင်ရှားစေသည်။

တွေဝေမှုကင်း ရှင်းရှင်းသိသည်။

ဓမ္မဝိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

(က) မေးမြန်းသန့်စင် ညီမျှယှဉ် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။

(ခ) ဉာဏ်မဲ့ရှောင်ကြဉ် ဉာဏ်ရှိယှဉ် ဆင်ခြင်နက်နဲမှာ။

(ဂ) ဉာဏ်ဖြစ်ကြောင်းများ ခုနစ်ပါး ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

၃။ ဥဿာဟလက္ခဏံ ဝီရိယံ၊ ဥပတ္တမ၊နရသံ၊ အသံသီဒနု  
ဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

၃။ ကြောင်းကြပြုလုပ် အားထုတ်တတ်သည်။

စိတ်အားတက်ရေး အားပေးတတ်သည်။

မဆုတ်နစ်ဘဲ စိတ်ဖွဲသန်သည်။

ဝီရိယ မှတ်ကြ ဗောဇ္ဈင်မည်။

(က) အပါယ်ဘေးဆင်ခြင် အာနိသင် လမ်းစဉ်ရှိသေပါ။

(ခ) ဆွမ်းကျိုးတုံ့ပြန် မြတ်မွေခံ ရှုရန်မြတ်ဆရာ။

(ဂ) သာကီမျိုးတော် ကျင့်သုံးဘော် ရှုမျှော်ဆင်ခြင်ပါ။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (ဃ) ပျင်းသူကိုကြည့် ဇွဲကောင်းယှဉ် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (င) ပီရိပွားရန် ဆယ့်တစ်တန် ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။

၄။ သမ္ဘိယာယနလက္ခဏာ ပီတိ၊ ဖရဏရသာ  
 သြဒဗျ ပစ္စုပဋ္ဌာန။

၄။ နှစ်သိမ့်ရောင့်ရဲ ဝမ်းလည်းမြောက်သည်၊  
 ရုပ်ကောင်းရုပ်သန် ပျံ့နှံ့စေသည်။  
 ကိုယ်စိတ်ပေါ့လျက် ကြွတက်ထင်သည်၊  
 မြတ်ပီတိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

- (က) ရတနာလုံးစုံ သီလဂုဏ် စွန့်ပုံအောက်မေ့ပါ။
- (ခ) နတ်ဖြစ်ဖွယ်စု ငြိမ်းအေးမှု တွေးရှုအောက်မေ့ပါ။
- (ဂ) မွဲခြောက်သူကြည့် စိုပြေယှဉ် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (ဃ) ကြည်ညိုဖွယ်ညွှန်ကြား သုတ္တန်များ စဉ်းစားဆင်ခြင်ပါ။
- (င) ပီတိပွားရန် ဆယ့်တစ်တန် ထုတ်ပြန်အဋ္ဌကထာ။

၅။ ကာယစိတ္တ ဒရထ ဝုပသမလက္ခဏာပဿန္တိ၊  
 ကာယစိတ္တ ဒရထ နိမ္မဒ္ဒနရသာ၊ ကာယစိတ္တာနံ  
 အပရိပ္ပန္နသီတိ ဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာနာ။

၅။ ကြောင့်ကြပူရေး ငြိမ်းအေးနေသည်၊  
 ကြောင့်ကြပူခြင်း နှိမ်နင်းပယ်သည်။  
 လှုပ်ရှားမှုကင်း အေးခြင်းထင်သည်၊  
 ပဿန္တိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) ဘောဇဉ်ဥတု နေထိုင်မှု မှီပြုသင့်မြတ်ရာ၊
- (ခ) မလွန်မယုတ် လုံ့လထုတ် ကြမ်းကြုတ်သူရှောင်ပါ။
- (ဂ) ငြိမ်းအေးသူတွင် မှီဝဲယှဉ် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (ဃ) ပဿန္တိပွား ခုနစ်ပါး ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

၆။ အဝိက္ခေပလက္ခဏော သမာဓိ၊ သဟဇာတဓမ္မာနံ  
သမ္ပိဏ္ဏနရသော၊ ဥပသမပစ္စုပဋ္ဌာနော။

၆။ ပျံ့လွင့်မထွက် ကပ်လျက်တည်သည်၊  
တစ်အာရုံတည်း ပေါင်းစည်းစေသည်။  
ငြိမ်သက်သည်ဟု ရှေးရှုထင်သည်၊  
သမာဓိ မှတ်သိ ဗောဇ္ဈင်မည်။

- (က) ဝတ္ထုသန့်စင် ညီမျှယှဉ် ကျွမ်းကျင်နိမိတ်မှာ။
- (ခ) ကြွလျင်နှိမ်လင့် ကျလင်ပင့် ရွှင်သင့်ရွှင်စေရာ။
- (ဂ) ညီမျှနေလျှင် ရှုမြဲပင် ထိုတွင်စိတ်ညွတ်ရာ။
- (ဃ) ပျံ့လွင့်သူကြည့် တည်သူယှဉ် ဆင်ခြင်စွာန်မောက္ခာ။
- (င) သမာဓိပွား ဆယ့်တစ်ပါး ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

၇။ သမဝါဟိတလက္ခဏာ ဥပေက္ခာ၊ ပက္ခပါတုပစ္စေဒ ရသာ  
မဇ္ဈတ္တဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာန၊ သမပဝတ္တာနံ အဇ္ဈူပေက္ခဏာ  
သာရထိ ဝိယ ဒဋ္ဌဗ္ဗာ။

၇။ ဥပေက္ခာက ညီမျှစေသည်၊  
တစ်ဖက်လိုက်ခြင်း ပယ်ခွင်းတည်သည်။  
လယ်ဗဟိုမျှ ချိန်ကျနေသည်၊  
နွားစုံကောင်း နှင်မောင်းတူပေသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (က) ပုဂ္ဂိုလ်ဝတ္ထု လစ်လျူရှု ညွတ်မှုထိုတွင်သာ။
- (ခ) ယုယသူအား ပယ်ရှောင်ရှား စိတ်ထားမျှသူ မှီဝဲပါ။
- (ဂ) ဥပေက္ခာပွား ကြောင်းငါးပါး ညွှန်ကြားအဋ္ဌကထာ။

၃၄။ မဂ်ဝီထိစိတ်ဖြစ်စဉ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဝိပဿနာရှုဆဲယောဂီအား အရိယာမဂ်ဉာဏ် ဖြစ်လို လတ်သော် ထိုအနိုက် ထင်ရှားသောအာရုံတစ်ခုခုကို နှလုံး သွင်းလျက် မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းစိတ် ရှေးဦးစွာဖြစ်ပေါ်လာသည်။
- ၂။ ထိုနောင် ထိုအာရုံကိုပင် မမြဲဟူ၍သော်လည်းကောင်း၊ သိလျက် ပရိကံ၊ ဥပစာ၊ အနုလုံဟုခေါ်သော ဇောစိတ် သုံးကြိမ်အစဉ် အတိုင်း ဖြစ်ပေါ်ရသည်။
- ၃။ ထိုနောင် ဖြစ်ပျက်မှုသင်္ခါရအားလုံးချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ကျရောက်သွားသော ဂေါတြဘူဇောစိတ်ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ထိုနောင် ထိုချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်ကိုပင် သက်ဝင်တည်နေလျက် မဂ်ဇော တစ်ကြိမ်၊ ဖိုလ်ဇော နှစ်ကြိမ်၊ အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပေါ် ကြသည်။
- ၅။ ထိုနောင် ပဋိသန္ဓေက ရခဲသည့်အာရုံ၌ဖြစ်နေကျဖြစ်သော ဘဝင်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်သွားကြသည်။
- ၆။ ထိုနောင် တွေ့သိပြီးကာစဖြစ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တို့ကို ပြန်လှန်၍ဆင်ခြင်လျက် မနောဒွါရဝဇ္ဇန်းတစ်ကြိမ်၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဇော ၇-ကြိမ် အစဉ်အတိုင်းဖြစ်ပေါ်ကြပြီးလျှင် ဘဝင်စိတ်များဖြစ်ပေါ်သွားသည်။ ဤသည်ကား အရိယာမဂ် ဝီထိစိတ် အစဉ်ဖြစ်ပုံပေတည်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

### မင်္ဂဝင်ပုံဥပမာ

- ၁။ မြောင်းခုန်လိုငြား ယောက်ျားစာနည်၊  
 ရှစ်လှမ်းပြေးသွား ခုန်အားယူပြီ။  
 နွယ်ကြိုးကိုင်ဆွဲ ခုန်လွှဲလေသည်၊  
 ဟိုဘက်ကျ လွှတ်ချကြံ့ကြံ့တည်။

### မင်္ဂဝင်ပုံဥပမေယျ

- ၂။ ဘဝဟိုကမ်း မျှော်တမ်းယောဂီ၊  
 ဖြစ်ပျက်ဉာဏ်မှ ပြေးစပြုသည်။  
 ရုပ်နာမ်ကိုင်ဆွဲ သူလည်းခုန်သည်၊  
 နိဗ္ဗာန်တွေ့ လွှတ်၍ပြေးဝင်တည်။

### ၃၅။ သောတာပတ္တိမင်္ဂ၏ အကျိုးပြုဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ မဝယ်ဘူးမြဲ ကိလေခဲ ဖောက်ခွဲပယ်ခွင်းသည်။  
 ၂။ အစမထင် ဝဋ်ရေယဉ် ကင်းစင်ခြောက်စေသည်။  
 ၃။ အပါယ်လေးပါး လမ်းပေါက်များ တံခါးပိတ်စေသည်။  
 ၄။ အရိယာဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ ကောင်းစွာရစေသည်။  
 ၅။ အင်္ဂါရှစ်ပါး မင်္ဂလမ်းမှား ပယ်ရှားသုတ်သင်သည်။  
 ၆။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာတိမ်း ကင်းငြိမ်းစေပါသည်။  
 ၇။ ဘုရားရင်နှစ် သားတော်ဖြစ် စင်စစ်ရောက်စေသည်။  
 ၈။ ရာပေါင်းများလှ ကျိုးဖလ မင်္ဂကပေးပါသည်။

(၁၃၁၉-ခု၊ ကဆုန်လဆန်း ၈-ရက် စ၍ဟောသည်)

မဟာစဉ် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

# ၃၆။ မန္တိမပဏ္ဏာသပါဠိတော် ရဋ္ဌပါလသုတ်လာ ဓမ္မုဒ္ဒေသ ၄-ပါး ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ဥပနိယျတိ လောကော အဇ္ဈုဝေါ။  
အိုနာသေသို၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့မမြဲပါတကား။
- ၂။ အတာဏော လောကော အနဘိဿရော။  
စောင့်ရှောက်သူမဲ့ ကိုးရာမဲ့ အားနွဲ့လှချေပါတကား။
- ၃။ အဿကော လောကော၊ သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမိယံ။  
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိပါ စွန့်ကာသွားရမည်တကား။
- ၄။ ဦနော လောကော အတိတ္ထော တဏှာဒါသော။  
လိုမပြည့်ဝ အားမရ တဏှာကျွန်ကြီးပါတကား။  
ဓမ္မုဒ္ဒေသ ဤလေးဝ ဗုဒ္ဓဟောကြား သတိထား။

# ၃၇။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်ပါဠိတော် ဥပါဒါပရိတဿနသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ စွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင်ပူပန်သည်၊ မစွဲလမ်းလျှင် ဆာလောင်  
ပူပန်မှုကင်းလေတော့သည်။
- ၂။ တစ်စုံတစ်ခုသောရုပ်နာမ်ကို ဆင်းရဲမထင်လျှင် ချမ်းသာသုခ  
ထင်တော့သည်၊ ချမ်းသာသုခထင်လျှင် ငါ့ဥစ္စာအနေဖြင့်  
ထင်မြင်စွဲလမ်းလေတော့သည်။
- ၃။ တစ်စုံတစ်ခုသောရုပ်နာမ်ကို မမြဲဟုမထင်လျှင် မြဲသည်ဟု

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ထင်တော့သည်၊ မြဲသည်ဟုထင်လျှင် ငါ့ဟုထင်လျက်  
မာန်တက်လေတော့သည်။

၄။ တစ်စုံတစ်ခုသောရှုပ်နာမ်ကို သဘောတရားများဟုမထင်လျှင်  
အတ္တကောင်ဟုထင်တော့သည်၊ အတ္တကောင်ဟုထင်လျှင်  
ငါ၏အတ္တဟု ထင်မြင်စွဲလမ်းလေတော့သည်။

၃၈။ လက္ခဏာ၊ ရသ၊ ပစ္စုပဋ္ဌာန်ဆောင်ပုဒ်များ

တေသံ တေသံ မွှောနံ သဘာဝေါ ဝါ သာမညံ ဝါ လက္ခဏံနာမ၊  
ကိစ္စံဝါ သမ္ပတ္တိံဝါ ရသောနာမ၊ ဥပဋ္ဌာနာ ကာရော ဝါ ဖလံ  
ဝါ ပစ္စုပဋ္ဌာန်နာမ၊ အသန္နကာရဏံ ပဒဋ္ဌာနံ နာမ။

(အဋ္ဌသာလိနီ-၁၀၅)

(၆၃၃) သာမညံ ဝါ သဘာဝေါ ဝါ၊ မွှောဏံလက္ခဏမတံ။  
ကိစ္စံ ဝါ တဿ သမ္ပတ္တိံ၊ ရသောတိ ပရိဒီပိတော။

(၆၃၄) ဖလံ ဝါ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ၊ ဥပဋ္ဌာနေ နယောပိ ဝါ။  
အသန္နကာရဏံ ယံ တု၊ တံပဒဋ္ဌာနသညိတံ။

(အဘိဓမ္မာဝ တာရ)

(၆၇) သဘာဝေါ လက္ခဏံ နာမ၊ ကိစ္စသမ္ပဇ္ဇနာ ရသော။  
ဂယုကာရော ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပဒဋ္ဌာနံ တုပစ္စယော။

(နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ)

(က) သဘာဝလက္ခဏာ ဟူသည်မှာ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အထည်  
ကိုယ်ဟုခေါ်ထိုက်သော ပင်ကိုယ်ရင်းသဘောပေတည်း။

(ခ) (ကိစ္စ) ရသ ဟူသည်မှာ ၎င်းရှုပ်နာမ်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိ  
ကိစ္စပေတည်း။

(ဂ) ပစ္ဆုပဇ္ဇာန် ဟူသည်မှာ ရှုမှတ်သောသူ၏ အသိဉာဏ်ထဲ၌  
၎င်းရုပ်နာမ်တို့၏ ထင်ပေါ်လာသော အမူအရာပေတည်း။

၁။ ကက္ခဋတ္တလက္ခဏာ ပထဝီဓာတု၊ ပတိဋ္ဌာန ရသာ၊  
သမ္ပဋိစ္ဆနပစ္စုပဋ္ဌာနာ။ (အဋ္ဌကထာ)  
ကြမ်းတမ်းမာခက် ချောညက်တမည်။ (လက္ခဏာ)  
တည်ရာ-ကိစ္စ၊ သူကပြုသည်။ (ရသ)  
ခံလင့်ဆောင်ရေး ပေါ့လေးထင်သည်။ (ပစ္စု)  
ပထဝီဓာတ် သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

+ (ဓမ္မသင်္ကဏီပါဠိနှင့် ၎င်း၏အဋ္ဌကထာတို့၌ ပထဝီကို ဂရုကံ  
လဟုကံ-ဟု ဝေဖန်ဖွင့်ပြသည်နှင့်အညီ ပေါ့ခြင်း၊  
လေးခြင်းကို ၎င်း၏ပစ္စုပဋ္ဌာန်၌ ထည့်သွင်း၍ပြသည်။

၂။ ပဋ္ဌ ရဏလက္ခဏာ အာပေါဓာတု ဒြဝလက္ခဏာ ဝါ၊ ဗြူ  
ဟနရသာ၊ သင်္ကဟပစ္စုပဋ္ဌာနာ။  
အရည် တစ်နည်း၊ ယိုစီး တမည်၊  
စိုထိုင်း ဖွံ့ထွား၊ တိုးပွားစေသည်။  
စေးကပ်ပူးတွဲ လုံးခဲထင်သည်၊  
အာပေါဓာတ်၊ သိမှတ်မြတ်ယောဂီ။

၃။ ဥဏှတ္တလက္ခဏာ တေဇောဓာတု၊ ပရိပါစန ရသာ။  
မဒ္ဒဝါနုပ္ပဒါပစ္စုပဋ္ဌာနာ။  
အပူ အနွေး၊ အအေး တစ်မည်၊  
ပူငွေ့ပေးလျက်၊ ရင့်ကျက်စေသည်။  
နူးညံ့ပျော့ပျောင်း၊ ဆင့်လောင်းပေသည်၊  
တေဇောဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၄။ ဝိတ္ထမ၊နလက္ခဏာ ဝါယောဓာတု၊ သမုဒီရဏ ရသာ၊  
 အဘိနိဟာရပစ္စုပ္ပန်နာ။  
 ထောင့်တွန်းတောင့်တင်း၊ လျော့ခြင်းတမည်၊  
 \* ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား၊ ရွေ့သွားတတ်သည်။  
 + သူလိုရာဘက်၊ တွန်းလျက်ဆောင်သည်၊  
 ဝါယောဓာတ်၊ သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

မှတ်ချက်။ ။ နာမရူပပရိစ္ဆေဒကျမ်း၌ သမုဒီရဏရသာ အရာတွင် သမီရဏရသာ ဟုဆို၏။ အဘိဓမ္မာဝတာရဋီကာသစ်၌ သမုဒီရဏသာထိ ကမ္မနရသာ ဖွင့်၏။ ထို့ကြောင့် သမုဒီရဏ သမီရဏ၊ ကမ္မန ဟူသော သုံးပုဒ်တို့၌ သဒ္ဒါအနက်အားဖြင့် လှုပ်ရှားခြင်း၊ လှုပ်ရှားစေခြင်း ဟူသောအနက်တို့ကိုရ၏။ ထိုတွင် လှုပ်ရှားစေခြင်းကိုယူ၍ မဟာဇ္ဈိကာ၌ ပေလ္လန-တွန်းခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ထွက်ပေ၏။ တွန်းခြင်းဟူသည်မှာ မိမိနှင့်တပေါင်းတည်းဖြစ်သောရုပ်၊ တိုက်ခတ်မိသောရုပ်တို့ကို အရပ် တစ်ပါး၌ဖြစ်စေရန် တွန်းကန်သောသတ္တိပေတည်း။ ၎င်းမှာ လှုပ်ရှားမှု တိုင်း၌ ပါဝင်လျက်ရှိ၏။ သို့သော်လည်း လက်၊ ခြေစသည် လှုပ်ရှားရာ၌ တွန်းသည်ဟုပြောဆိုလေ့မရှိကြ။ လှုပ်ရှားသည်ဟူ၍သာ ပြောဆိုလေ့ ရှိကြ၏။ ထို့ပြင် အခြားရုပ်တို့ကို တွန်းကန်သော ဝါယောဓာတ်တို့မှာ လှုပ်ရှားခြင်းသဘောလည်းရှိ၏။ ဝါယောဓာတ်သည် မိမိလှုပ်ရှားတတ် သောကြောင့်ပင် သူတစ်ပါးအား လှုပ်ရှားစေတတ်၊ တွန်းကန်တတ်ပေသည်။ ဥပမာ လှုပ်ရှားတတ်သောခွားသည် လှည်းကို လှုပ်ရှားစေတတ်၊ တွန်းကန် တတ်သကဲ့သို့ပေတည်း။ ထို့ကြောင့် တွန်းမှုသည် လှုပ်ရှားမှု၌ အတွင်း ဝင်လျက်ရှိ၏။ လှုပ်ရှားမှုကိုသိလျှင် တွန်းမှုကိုလည်း သိတော့သည် သာတည်း။ သို့ဖြစ်၍ အထက်ပါဆောင်ပုဒ်၌ အများပြောဆိုလေ့ရှိ၍ နားလည်လွယ်သော လှုပ်ရှားမှုကိုသာ ပဓာနပြု၍ဖော်ပြထားသည်။



အကယ်၍ မဟာဋီကာအဖွင့်နှင့် တိုက်ရိုက်ညီအောင် ဆိုလိုလျှင် “ယိမ်းယိုင်လှုပ်ရှား ရွေ့သွားစေသည်”ဟု ပြင်၍ဆိုရာ၏။

အထက်ပါဆောင်ပုဒ်တွင် “သူလိုရာဘက် တွန်းလျက် ဆောင်သည်” ဟူသောအပိုဒ်၌ သူဟူသောနာမ်စားဖြင့် ဝါယောဓာတ်ကို ဆိုသည်။ လိုရာဘက် ဟူသောစကားသည် တင်စား၍ဆိုသောစကား ဖြစ်သည်။ အဘိနိဟာရ ရှေးရှုဆောင်သည်ဟူရာ၌ ရှေးရှုဟူသော စကားသည် သုတနည်းသူတို့ နားမလည်နိုင်သော အသိခက်သောစကား ဖြစ်သည်။ ၎င်းဖြင့် ဦးတမ်းခြင်း၊ ဦးတည်ခြင်းအနက်ကိုပြ၏။ ထို ဦးတမ်းခြင်း၊ ဦးတည်ခြင်းအနက်ကိုလည်း သုတနည်းသူတို့ နားလည်နိုင်ရန် မလွယ်လှသေး။ ထို့ကြောင့် ယင်း ရှေးရှုဦးတမ်း-ဦးတည်ပုဒ်တို့၏ အစား “သူလိုရာဘက်”ဟူ၍ ဆိုထားပါသည်။ ဝါယောဓာတ်ဆောင် သွားလိုရာဘက်-ရှေးရှုဦးတမ်းမိရာဘက် ဟူ၍ဆိုလို၏။ ထိုသို့ဆိုရာ၌ ဝါယောဓာတ်မှာ အလိုဟူ၍မရှိငြားသော်လည်း မြန်မာတို့၏ပြောရိုး ဆိုစဉ်အားဖြင့် “မိုးသည်ရွာလိုရာရွာ၏၊ လေသည် သူတိုက်လိုရာတိုက်၏” ဟူသော ဥပမာစကားတို့ကို ဤ၌လည်း “သူလိုရာဘက်”ဟု တင်စား၍ ဆိုထားသည်။

ဤတင်စားချက်မှာမူ ကလေးသူငယ်များ ဂေါ်လီလုံးလိုမိ၍ ကစားရာ၌ပင် “ဒီဂေါ်လီလုံးက ဒီဘက်ကိုမသွားချင်ဘူး၊ ဟိုဘက်ကိုသွား ချင်နေတယ်” စသည်ဖြင့် ပြောဆိုလေ့ရှိသောကြောင့် “ဝါယောဓာတ်သည် သူလိုရာဘက်ကို တွန်းဆောင်သွားသည်”ဟုဆိုလျှင် ရှေးရှုဦးတမ်းမိရာ ဘက်သို့ တွန်းဆောင်သွားသည်”ဟု ဆိုလိုကြောင်း လွယ်ကူစွာပင် သိနားလည်နိုင်၏။

ပါဠိ၊ အဋ္ဌကထာ၊ ဋီကာတို့၌လည်း “စက္ခုအာဝိဇ္ဇတိ မနာဝိယေသု ရူပေသု(သံ ၂-၄၀၂)၊ စက္ခုပေတံဝိသမဇ္ဈာသယံ။ပ။ ရူပစိတ္တ ပုပ္ဖလတာဒိဝိစိတ္တေသုယေဝ ပန အဘိရမတိ (သံဋ္ဌ ၂-၁၁၁)

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ရှုပေသု အာဝိဇ္ဇနရသံ (ဝိသုဒ္ဓိ ၂-၇၄)စက္ကတိတိ ဝိညာဏာဒိဋ္ဌိတံ  
သမဝိသမံ အာစိက္ခန္တိဝိယ အဘိဗျတ္တံ ဝဒန္တိဝိယဟောတိတိအတ္ထော။  
(မဟာဋီ ၂-၈၇)ဤသို့စသည်ဖြင့် တင်စား၍ ပြဆိုထားသောအရာ  
တို့သည် ရာပေါင်းများစွာပင်ရှိကုန်၏။

ထို့ပြင် အဘိနိဟာရ ရှေးရှုဆောင်ခြင်းဟူသည်မှာ ဤအရာ၌  
ရှေ့သွားရုံမျှကိုဆိုလိုသည်မဟုတ်ပေ။ ဘူတသဗ္ဗာဏသေ ဒေသန္တရပ္ပတ္တိ  
ဟေတုဘာဝေါဟူသော မဟာဋီကာနှင့်အညီ ဘူတရုပ်အပေါင်း၏  
အရပ်တစ်ပါး၌ဖြစ်ကြောင်းဖြစ်သော ဝါယော၏တွန်းဆောင်မှုကိုသာ  
ဆိုလိုပေသည်။ ထို့ကြောင့် “တွန်းလျက်”ဟူသောပုဒ်ပါသည်၍  
“တွန်းလျက်ဆောင်သည်”ဟု ဆိုထားသည်။

အထူးမှတ်ရန်မှာ-ဝါယောဓာတ်သည် ကမ္မဇ၊ စိတ္တဇေတုဇ  
အဟာရအားဖြင့် ၄-မျိုးရှိရာတွင် စိတ္တဇဝါယောဓာတ်၏ လိုရာဘက်  
ရှေးရှုဦးတမ်းမိရာဘက်သည် ၎င်းဖြစ်စေသောဇနကစိတ်၏အလိုရှိရာ  
ဘက်ပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း စသော စိတ္တဇရုပ်၏  
ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကိုပြောသောအခါ စိတ်၏အလိုရှိရာဘက်သို့ ဆောင်သွားပုံဖြင့်  
ရှင်းလင်းပြောလျှင် သိလွယ်၏။ ဝိပဿနာအရာ၌ ထိုဝါယော ၄-မျိုး  
တို့တွင် ကွေးခြင်း၊ ဆန့်ခြင်း၊ လှုပ်ရှားခြင်း စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာ  
စိတ္တဇဝါယောရုပ်ကို အများဆုံးရှုရ၏။ ထို့ကြောင့် ထိုစိတ္တဇဝါယော၏  
ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကိုရှင်းပြလိုက်လျှင် ဖောင်းမှု၊ ပိန်မှု စသော အခြားဝါယောရုပ်  
တို့၏ (အပြင်ဘက်၊ အတွင်းဘက် စသော လိုရာဘက် ရှေးဦးတမ်းမိရာ  
ဘက်သို့ ဆောင်သွားခြင်းဟူသော) ပစ္စုပဋ္ဌာန်ကိုလည်း ထင်ရှားသိနိုင်  
တော့သည်သာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၅။ နမနလက္ခဏံ နာမ၊ သမ္ပယောဂရသံ၊  
 အဝိနိဇ္ဈာဂ ပစ္စုပ္ပန်။  
 အာရုံထံပါး ညွတ်သွားရောက်သည်၊  
 နာမ်အချင်းချင်းလည်း ပူးတွဲယှဉ်သည်။  
 သူတို့ချင်းလည်း မခွဲသာပြီ၊  
 နာမ်တရား ပိုင်းခြားမြတ်ယောဂီ။
- ၆။ ရူပနလက္ခဏံရူပံ၊ ဝိကရဏရသံ၊ အဗျာကတပစ္စုပ္ပန်။  
 ဖောက်ပြန်တနဲ့ ပြောင်းလဲတတ်သည်၊  
 ကြေမွပြိုကွဲ ပြန်ကြတတ်သည်။  
 အာရုံမပြု သိမှုကင်းသည်၊  
 ရုပ်တရား ပိုင်းခြား မြတ်ယောဂီ။
- ၇။ အနုဘဝနလက္ခဏာ ဝေဒနာ၊ ဝိသယရသ သမ္ဘောဂ ရသာ၊  
 သုခဒုက္ခပစ္စုပ္ပန်နာ။  
 အာရုံခြောက်ပါး ခံစားတတ်သည်၊  
 သူ့ရသာလည်း သုံးစွဲတတ်သည်။  
 ချမ်းသာဆင်းရဲ ဉာဏ်ထဲထင်သည်၊  
 ခံစားမှု မှတ်ရှု မြတ်ယောဂီ။
- ၈။ သဗ္ဗာနနလက္ခဏာသညာ၊ တဒေဝေတန္တိပုနဉ္ဇာနန  
 ပစ္စယနိမိတ္တ ကရဏရသာ၊ ယထာဂဟိတ နိမိတ္တ ဝေသေန  
 အဘိနိဝေသကရဏပစ္စုပ္ပန်နာ။  
 မမေ့စေကြောင်း ကောင်းကောင်းမှတ်သည်၊  
 မှတ်မိဖွယ်ဟိတ် နိမိတ်ယူသည်။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ယူထားတိုင်းပဲ၊ မှတ်စွဲနေသည်၊  
သညာဇာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

၉။ အဘိသင်္ခရဏလက္ခဏာ သင်္ခါရာ၊ အာယူဟနကသာ၊  
ဝိပ္ပာရပစ္စုပ္ပန်နာ။

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်မှု သူပြုတတ်သည်။  
လှုံ့ဆော် အုပ်ချုပ် အားထုတ်တတ်သည်။  
လှုပ်လှုပ်ရွရွ ကြောင့်ကြစိုက်သည်၊  
သင်္ခါရ မှတ်ကြ မြတ်ယောဂီ။

၁၀။ စေတတယိတ လက္ခဏာ စေတနာ၊ အာယူဟနရသာ၊  
သံဝိဒဟနပစ္စုပ္ပန်နာ။

အာရုံ၌ကပ် စေ့စပ်နှိုးသည်၊  
လှုံ့ဆော်အုပ်ချုပ် အားထုတ်တတ်သည်။  
စိမ့်ခန့်ခွဲ သူလည်းလုပ်သည်၊  
စေ့ဆော်မှု မှတ်ရှုမြတ်ယောဂီ။

၁၁။ ဝိဇာနနလက္ခဏံ ဝိညာဏံ၊ ပုဗ္ဗင်္ဂမရသံ၊ ပဋိသန္ဓိ ပစ္စုပ္ပန်နံ။

အာရုံသိသော သဘောရှိသည်၊  
ခေါင်းဆောင်အလား ရှေ့သွားတတ်သည်။  
ရှေ့စိတ်နှင့်စပ် အထပ်ထပ်ဖြစ်သည်၊  
ဝိညာဏ်ဇာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

၁၂။ ရူပါဘိယာတာရဟဘူတပသာဒလက္ခဏံ၊ စက္ခုရူပေသု  
အာဝိဇ္ဇာနရသံ၊ စက္ခုဝိညာဏဿ အာဓာရဘာဝ ပစ္စုပ္ပန်နံ။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

အဆင်းထင်ကြောင်း ကောင်းကောင်းကြည်သည်၊  
အဆင်းဆီသို့ ဆောင်ပို့ပေးသည်။  
သူ့ကိုမှီပြု မြင်မှုဖြစ်သည်၊ မျက်စိ၌ သိထိုက်၍သုံးမည်။

၁၃။ စက္ခုပဋိဟနနလက္ခဏရှုပ်၊ စက္ခုဝိညာဏဿ ဝိသယ ဘာဝ-  
ရသံ၊ တဿောဝဂေါစရဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
မျက်စိထဲ၌ တိုက်ခိုက်ပေါ်သည်၊  
မြင်သိခံရ ကိစ္စရှိသည်၊  
မြင်မှုရောက်သွား ကျက်စားရာမည်၊  
အဆင်း၌ သိထိုက်၍သုံးမည်။

၁၄။ စက္ခုသန္တိသဟိတ ရူပဝိဇ္ဇာနလက္ခဏံ စက္ခုဝိညာဏံ ရူပမတ္တာ  
ရမ္မဏရသံ၊ ရူပါဘိမုခဘာဝပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
မျက်စိမှီရင်း အဆင်းမြင်သည်၊  
အဆင်းကိုမှ သူကသိသည်။  
အဆင်းဆီရှေးရှု သူပြုနေသည်၊  
မြင်သိ၌ သိထိုက်၍သုံးမည်။

၁၅။ ဖုသနလက္ခဏော ဖဿော၊ သဃိဇ္ဇနရသော၊  
သန္တိပါတ ပစ္စုပဋ္ဌာနော။  
စိတ်နှင့်အဆင်း ထင်လင်းတွေ့သည်၊  
စိတ်ကိုအဆင်း၌ ထိခိုက်စေသည်။  
မျက်အဆင်း မြင်ခြင်းစုံညီ၊  
မြင်တွေ့၌ သိထိုက်၍သုံးမည်။

၁၆။ ဣဋ္ဌမောဋ္ဌဗ္ဗာနဘဝနလက္ခဏံသုခံ သမ္ပယုတ္တာနံ  
ဥပဗြူဟနရသံ၊ ကာယိကအသာဒပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
အတွေ့ကောင်းများ ခံစားတတ်သည်၊  
စိတ်အဖော်များ ရွှင်ပွားစေသည်။  
ကိုယ်ထဲကောင်းလျက် နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊  
ကာယိက သုခထင်ရှားသည်။

၁၇။ အနိဋ္ဌမောဋ္ဌဗ္ဗာနဘဝနလက္ခဏံ ဒုက္ခံ သမ္ပယုတ္တာနံ  
မိလာပနရသံ၊ ကာယိကာဗာဓ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
အတွေ့ဆိုးများ ခံစားတတ်သည်၊  
စိတ်အားကုန်ခန်း ညှိုးနွမ်းတတ်သည်။  
ကိုယ်ထဲနှိပ်စက် ခံခက်ထင်သည်၊  
ကာယိက ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၁၈။ ဣဋ္ဌရမ္မဏာနဘဝနလက္ခဏံ သောမနဿံ၊ ဣဋ္ဌာကာရသမေ၊  
ဂရသံ (သမ္ပယုတ္တာနံ ဥပဗြူဟနရသံ မဟာဋီကာ)၊ စေတသိကာ  
အသာဒပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
အာရုံကောင်းများ ခံစားတတ်သည်၊  
အကောင်းကိုပဲ သုံးစွဲတတ်သည်။ (အဋ္ဌကထာ)  
စိတ်အဖော်များ ရွှင်ပွားစေသည်၊ (ဋီကာ)  
စိတ်ထဲကောင်းလျက် နှစ်သက်ဖွယ်မည်၊  
စိတ်ထဲမှ သုခထင်ရှားသည်။

၁၉။ အနိဋ္ဌရမ္မဏာနဘဝနံ ဒေါမနဿံ၊ အနိဋ္ဌာကာရ သမ္မောဂရသံ  
(သမ္ပယုတ္တာနံ မိလာပနရသံ မဟာဋီကာ)၊ စေတသိကာဗာဓ  
ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။

အာရုံဆိုးများ ခံစားတတ်သည်။  
အဆိုးကိုပဲ သုံးစွဲတတ်သည်။ (အဋ္ဌကထာ)  
စိတ်အားကုန်ခန်း ညှိုးနွမ်းစေသည်။ (ဋီကာ)၊  
စိတ်ထဲနှိပ်စက် ခံခက်ထင်သည်။  
စိတ်ထဲမှ ဒုက္ခထင်ရှားသည်။

၂၀။ မဇ္ဈတ္တဝေဒယိတလက္ခဏာ ဥပေက္ခာ၊ သမ္ပယုတ္တာနံ နာတိ  
ဥပဗြူဟန မိလာပနရသာ၊ သန္တဘာဝ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
အလယ်လတ်များ ခံစားတတ်သည်။  
စိတ်ညှိုးရွှင်ပြု ကင်းပစေသည်။  
ကောင်းဆိုးမဖက် ငြိမ်သက်ပေသည်။  
ဥပေက်ဓာတ် သိမှတ် မြတ်ယောဂီ။

၂၁။ သန္တိလက္ခဏံ နိရောသေစုံ၊ အစူတိ ရသံ။  
အနိမိတ္တ ပစ္စုပဋ္ဌာနံ။  
ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက် ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။  
ရွေ့လျောသေခြင်း ကင်းရှင်းပေသည်။  
သဏ္ဌာန်နိမိတ် ကင်းဆိတ်ထင်သည်။  
နိရောဓ ရောက်က သိမြင်သည်။

၄၀။ ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဆောင်ပုဒ်များ

၁။ ဟေတုပစ္စယော၊ အမြစ်မှဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁) လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊  
အမောဟ ဤဟိတ် ၆-ပါးက ဟေတုပစ္စည်း၊ ယှဉ်ဘက်

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။  
ပစ္စည်းဆိုတာက အကြောင်းတရား၊ ပစ္စယုပ္ပန်ဆိုတာက  
အကျိုးတရား။

၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အာရုံဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။

(၂) အာရုံ ၆-ပါးက အာရမ္မဏပစ္စည်း၊ အာရုံပြုတဲ့စိတ်  
နာမ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

၃။ အဓိပတိပစ္စယော၊ အကြီးအကဲဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။

(၃) လွန်ကဲသော ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ်၊ ပညာ ဤလေးပါးတွင်  
တစ်ပါးပါးက အဓိပတိပစ္စည်း။ ယှဉ်ဘက်နာမ်နှင့်  
စိတ္တဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

(၄) အလေးပြုခံရတဲ့အာရုံက အာရမ္မဏာဓိပတိပစ္စည်း။  
အလေးပြုတဲ့ စိတ်နာမ်ကပစ္စယုပ္ပန်။

၄။ အနန္တရပစ္စယော၊ အခြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။

၅။ သမနန္တရပစ္စယော၊ ကောင်းစွာအခြားမဲ့ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသော  
တရား။

(၅) ရှေးရှေး စိတ်နာမ်များက အနန္တရ၊ သမနန္တရ၊ နတ္ထိ၊  
ဝိဂတပစ္စည်း၊ နောက်နောက်စိတ်နာမ်များက ပစ္စယုပ္ပန်။

၆။ သဟဇာတပစ္စယော၊ ပြိုင်တူဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။

၇။ အညမညပစ္စယော၊ အပြန်အလှန်ကျေးဇူးပြုသောတရား။

၈။ နိဿယပစ္စယော၊ မှီရာဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။



မဟာစဉ် မေဋ္ဌဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (၆) နာမ်တရားများအချင်းချင်း၊ မဟာဘုတ် ၄-ပါး  
အချင်းချင်း၊ ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် ဝတ္ထုရုပ်အချင်းချင်း၊  
သဟဇာတ၊ အညမည၊ နိဿယပစ္စည်း၊ ပစ္စယုပ္ပန်။
- (၇) စိတ်နာမ်များက သဟဇာတ၊ နိဿယပစ္စည်း၊ စိတ္တဇရုပ်၊  
ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။
- (၈) မဟာဘုတ် ၄-ပါးက သဟဇာတ၊ နိဿယပစ္စည်း၊  
ဥပါဒါရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။
- (၉) မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နှင့် ဝတ္ထုရုပ်တို့က  
နိဿယ ပစ္စည်း၊ မြင်တာ၊ ကြားတာ၊ နံတာ၊ စားတာ၊  
ထိတာ၊ သိတာက ပစ္စယုပ္ပန်။

၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော၊ အားကြီးသောအကြောင်းဖြစ်၍ ကျေးဇူး  
ပြုသောတရား။

- (၁၀) စွဲမှီရာ ရှေးကာလစိတ်နာမ်များက ပကတူပနိဿယ  
ပစ္စည်း၊ စွဲမှီ၍ဖြစ်သော နောက်ကာလစိတ်နာမ်များက  
ပစ္စယုပ္ပန်။
- (၁၁) ဥတု၊ ဘောဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်၊ နေရာစသည်က ပကတူပ-  
နိဿယပစ္စည်း၊ ၎င်းတို့ကိုစွဲမှီ၍ ဖြစ်သောစိတ်  
နာမ်များက ပစ္စယုပ္ပန်၊ (အာရမ္မဏူပနိဿယ၊ အနန္တဂ္ဂပ  
နိဿယတို့မှာ နံပါတ်(၄-၅)အပိုဒ်တို့နှင့်တူပြီ။)

- ၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ရှေးဦးစွာဖြစ်နှင့်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။
- (၁၂) မျက်စိစသောမှီရာ ရုပ် ၆-ပါးက ဝတ္ထုပုရေဇာတပစ္စည်း။  
မြင်မှုစသော ရုပ်နာမ် ၆-ပါးက ပစ္စယုပ္ပန်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

(၁၃) အဆင်းစသော အာရုံ ၅-ပါးက အာရမ္မဏပုရေဇာတ  
ပစ္စည်း၊ မြင်မှုစသော ရုပ်နာမ် ၅-ပါးက ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ နောက်မှဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁၄) နောက်မှဖြစ်ပေါ်လာသော စိတ်နာမ်များက သဟဇာတ  
ပစ္စည်း။ ရှေးကဖြစ်နှင့်သော တစ်ကိုယ်လုံးရုပ်က  
ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော၊ အထုံပါစေ၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁၅) ရှေးရှေးဇောက အာသေဝနပစ္စည်း။ ဖိုလ်မှတပါး  
နောက်နောက်ဇောက ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၃။ ကမ္မပစ္စယော၊ ပြုမှုဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁၆) စေတနာက ကမ္မပစ္စည်း၊ ယဉ်ဘက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇ  
ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။  
(၁၇) ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်စေတနာက နာနက္ခဏိက  
ကမ္မပစ္စည်း၊ အကျိုးဝိပါက်က ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော၊ အကျိုးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁၈) ဝိပါကစိတ်နာမ်က ဝိပါကပစ္စည်း၊ ယဉ်ဘက်နာမ်နှင့်  
စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၅။ အာဟာရပစ္စယော၊ အားသစ်ပေး၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၁၉) ဩဇာရုပ်က အာဟာရပစ္စည်း၊ တစ်ကိုယ်လုံးရုပ်က  
ပစ္စယုပ္ပန်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

(၂၀) ဖဿ၊ စေတနာ၊ ဝိညာဉ်က အာဟာရပစ္စည်း၊  
ယှဉ်ဘက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေကမ္မဇရုပ်က  
ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ အုပ်စိုး၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။

(၂၁) မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ ဤကိုယ်ငါးပါးက  
ဣန္ဒြိယပစ္စည်း၊ မြင်မှုစသော စိတ်နာမ်ငါးပါးက  
ပစ္စယုပ္ပန်။

(၂၂) ဇီဝိတခေါ် အသက်ရုပ်က ဣန္ဒြိယပစ္စည်း၊ တွဲဘက်  
ကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

(၂၃) ဇီဝိတခေါ် အသက်နာမ်နှင့် စိတ်၊ ဝေဒနာ၊ သဒ္ဓါ၊  
ဝီရိယ၊ သတိ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဤရှစ်ပါးက ဣန္ဒြိယ  
ပစ္စည်း၊ ယှဉ်ဘက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေ  
ကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၇။ ဈာနပစ္စယော၊ ရှု၍ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား။

(၂၄) ဝိတက်၊ ဝိစာရ၊ ပီတိ၊ သုခ၊ ဧကဂ္ဂတာ၊ ဤ ဈာန်ငါးပါးက  
ဈာနပစ္စည်း။ ယှဉ်ဘက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေ  
ကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော၊ ရောက်စေ၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောတရား။

(၂၅) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိစသော မဂ္ဂင်တရားကိုယ် ၉-ပါးက  
မဂ္ဂပစ္စည်း။ ယှဉ်ဘက်နာမ်နှင့် စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေ  
ကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ယုဉ်၍ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၂၆) စိတ်စေတသိက်အချင်းချင်း သမ္ပယုတ္တပစ္စည်း၊  
ပစ္စယုပ္ပန်။

၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ မယုဉ်ဘဲကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၂၇) စိတ်နာမ်များက ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်း၊ စိတ္တဇရုပ်၊ ပဋိသန္ဓေ  
ကမ္မဇရုပ်က ပစ္စယုပ္ပန်။  
(၂၈) ပုရေဇာတဝိပ္ပယုတ်မှာ ဝတ္ထုပုရေဇာတနှင့်တူပြီ၊ ပစ္ဆာ  
ဇာတဝိပ္ပယုတ်မှာ ပစ္ဆာဇာတနှင့်တူပြီ။

၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော၊ ရှိဆဲဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော၊ မရှိမှု၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော၊ ချုပ်ကင်း၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
၂၄။ အဝိဂတပစ္စယော၊ မချုပ်ကင်းမှု၍ ကျေးဇူးပြုသောတရား။  
(၂၉) အတ္ထိ၊ အဝိဂတတို့မှာ သဟဇာတ၊ ပုရေဇာတ၊ ပစ္ဆာဇာတ  
ရှုပ်အာဟာရ ရှုပ်ဖီဝိတိန္ဒြိယတို့နှင့်တူပြီ။  
(၃၀) နတ္ထိ၊ ဝိဂတတို့မှာ အနန္တရနှင့်တူပြီ။

(၁၃၂၁-ခု၊ ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံးဟောသည်။ အချို့  
ဆောင်ပုဒ်၌ သုတနည်းသူတို့ သိလွယ် မှတ်လွယ်ရုံမျှ ပြထားသည်။  
အတိအကျအပြည့်အစုံကားမဟုတ်)။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ဩကာသမ္ဗုဒ္ဓိ ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ  
တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး  
ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ  
ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာ  
မြတ်သုံးပါး၊ (ဆရာသမား)တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်  
ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ)

ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါဆုတောင်းကိုဆက်တောင်းပါ။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့်  
အပါယ်၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈-ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး၊  
ဝိပတ္တိတရား၄-ပါး၊ ဗျာနတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ  
၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား၊  
ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာရလိုပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

မှတ်ချက် ။ ။ ဤကန်တော့ခန်း၌ (ဆရာသမား)ဟူသော ဤစကားမှာ  
ဆရာသမားတို့ကို ကန်တော့သောအခါ၌ ထည့်ဆိုရန်ဖြစ်သည်။ မိခင်  
ဖခင်စသည်တို့ကို ကန်တော့သောအခါများ၌မူကား မိခင်၊ ဖခင်၊ အဘိုး၊  
အဘွား၊ ဦးကြီး၊ အရီး၊ အဒေါ် စသည်ဖြင့် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာတို့ကိုလဲလှယ်၍  
ထည့်သွင်း၍ဆိုရမည်။

(အရှင်ဘုရား) ဟူသောစကားမှာလည်း ရတနာသုံးပါး ရဟန်း  
သံဃာတို့ကို ကန်တော့သောအခါ၌သာ ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## ၁။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် မြန်မာပြန် (က) မဟာစည်ဆရာတော်

မဟာစည်ခေါ် ဆရာတော် ထွန်းပေါ်ထင်ရှားသည်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်လမ်းမှန် ထုတ်ပြန်ဟောကြားသည်။ ကျမ်းပေါင်းများစွာစီရင်ကာ သာသနာပြုနေသည်။ ဆဌသံဂါ တင်စဉ်မှာ ဩသာဝန်ဆောင်သည်။ ပါဠိမေးကာ ဋ္ဌကထာ ဋီကာစိစစ်သည်။ အရှင်သောဘနပဏ္ဍိတ အဂ္ဂမဟာထေရ်။ ဝိသုဒ္ဓိမြန်မာ ကျမ်းရွှေစာ ချောစွာရေးခဲ့သည်။ တစ်ထောင့်သုံးရာ သုံးခြောက်မှာ ပ-ဝါကွယ်တိတိ။ ဘေးရန်ကင်းကွာ ဤကျမ်းစာ ကောင်းစွာပြီးမြောက်သည်။ ထိုနည်းတူစွာ များသတ္တာ ဘေးကွာရန်ကင်းကြပါစေ။ အပြစ်ကင်းပ ကြသမျှ ပြည်ဝအောင်မြင် ကြပါစေ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ မုဒိတာ၊ ပွားကာချမ်းသာကြပါစေ။ ထူးသူတွေမှာ ဤကျမ်းစာ ဖတ်ကာနားလည်ကြပါစေ။ နားလည်ပြီးပြန် ကျင့်လမ်းမှန် ကျင့်ကြံပေါက်ရောက်ကြပါစေ။ မင်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာမှန် အမြန်သိမြင်ကြပါစေ။ သို့နှင့်မြတ်စွာသာသနာ ရောင်နေဝါသို့ ထွန်းစေသော်။

### (ခ) ကျမ်းဦးစကား

- ၁။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအား ညွတ်တွားရှိဦးတင်။
- ၂။ ထိုခိုက်ဖြစ်လတ် ရုပ်နာမ်ဓာတ် ရှုမှတ်သိမြင်လျှင်။
- ၃။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂါ မြတ်ကျမ်းစာ မြန်မာပြန်စီရင်။
- ၄။ ကျိုက်ထိုဆရာ ပြုခဲ့ပါ မြန်မာဝိသုဒ္ဓိကျမ်း။
- ၅။ မြန်မာတတ်က ကြည့်ခွင့်ရ ကောင်းစွထိုသည်ကျမ်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၆။ သို့သော် နိဿိ အတိုင်းပြု ဝါကျမဖြောင့်တန်း။
- ၇။ နိဿိဆောင်နက် ရောထွေးယှက် သိခက်မှုရင်းကျမ်း။
- ၈။ ပါဠိမတတ် ယင်းကျမ်းဖတ် ခက်လတ်အခန်းခန်း။
- ၉။ ထိုကျမ်းရှုသူ အများလူ ညည်းညူမရွှင်လန်း။
- ၁၀။ ထို့ကြောင့်လွယ်စွာ သိစိမ့်ငါ့ မြန်မာပြန်သစ်ကျမ်း။
- ၁၁။ မူရင်းတိကျ နှိုင်းလည်းပြု ရှင်းစွာ မရောပြွမ်း။
- ၁၂။ ရေးစီရင်လတ် လူတိုင်းဖတ် စိတ်ဓာတ်ကြည်ရွှင်လန်း။
- ၁၃။ သဘောဉာဏ်ပေါက် လမ်းမှန်လျှောက် ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်နန်း။

၂။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ရူပဉာ်ရှုပ်၊ ရေမြှုပ်သဏ္ဌာန် အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်။  
ဖြစ်ပျက်မစဲ၊ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။
- ၂။ ဝေဒနာစက် ရေပွက်သဏ္ဌာန် အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်။  
ဖြစ်ပျက်မစဲ၊ ဆင်းရဲပူပန်၊ အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။
- ၃။ သညာအမှတ်၊ တံလှုပ်ပုံဟန် အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်။  
ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။
- ၄။ ငှက်ပျောတူစွာ သင်္ခါရကွန် အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်။  
ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။
- ၅။ ဘဝင်ဆင်ခြင် မြင်ပြီးလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။
- ၆။ စုံစမ်းဆုံးဖြတ် ဇောစိတ်-သတ်၊ ၂-ရပ်တဒါရုံ။
- ၇။ အဆင်းမြင်လျှင် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။
- ၈။ ဆင်ခြင်ပြီးခါ ဇောတဒါ ကြရာစိတ်ဖြစ်ပုံ။
- ၉။ ကြား၊ နံ၊ စား၊ ထိ၊ မြင်တူ၏ မှတ်ဘိစိတ်ဖြစ်ပုံ။

## မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁၀။ မြင်လျှင်မြင်ခြင်း လက်ငင်းမှတ်လျှင်၊  
မြင်ရုံတွင်ပဲ ပြတ်စဲစိတ်စဉ်၊  
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက် ဖြစ်ပျက်သိမြင်၊  
အနိစ္စ ဒုက္ခသဘောထင်။
- ၁၁။ မျက်လှည့်အလား သိမှားဝိညာဏ်၊  
အနိစ္စပဲ မမြဲအမှန်၊ ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန်၊  
အနတ္တ မှတ်ကြဝေကန်။
- ၁၂။ ချမ်းသာဆင်းရဲ ရှုမြဲတူညီ၊  
ကြောင့်ကြမပြု မှတ်ရှုလွယ်သည်၊  
သင်္ခါရ ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။
- ၁၃။ ကြာရှည်စွာလည်း တည်မြဲသူတည်။  
ကြာလေသာ၍ သိမ်မွေ့လေသည်။  
အာရုံတစ်ခြား ပြန်သွားကင်းသည်။  
သင်္ခါရ ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

## ၃။ အဘိဓမ္မာတရားတော်ကြီး

## ဓမ္မဒေသနာဆောင်ပုဒ်များ နိဒါန်းဆောင်ပုဒ်

- ပရိယတ် ပဋိပတ် နှစ်ရပ်စုံညီ၊  
မဟာစည်နည်း သိပ်သည်းနိုင်တည်။  
သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ညွှန်ပြကျမ်းညီ။  
ပညာရှိ ကဝိလက်ခံသည်။
- ၁။ သင်္ချေလေးရပ် သိန်းကပ်ကြာရှည်၊  
သတ္တဝါများ စီးပွားမျှော်ရည်။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ပြုနိုင်ခဲ့စွာ ပြုရလေပြီ။  
အလွန်သနားတဲ့ ဘုရားရှိခိုးသည်။

၂။ သတ္တဝါများ သနားသလိုပင်၊  
ဥေယျတရား သိသွားဉာဏ်မြင်။  
ကရုဏာပန်း ဉာဏ်စွမ်းမှီယှဉ်။  
အဘိဓမ္မ သုံးလလုံးလုံးပင်။

၃။ ထီးတခွန်လည်း လွန်ကဲထူးလျှင်၊  
အတိဆတ္တ ဇေခေါ်တွင်။  
တရားတော်လည်း လွန်ကဲထူးလျှင်၊  
အဘိဓမ္မ ခေါ်ရနည်းတူပင်။  
မူလ ပုဗ္ဗ အရိယာ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်၊  
ဖြစ်ပွားစေလျှင် ထိုမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။

၄။ “သစ္စာမမြင် မဂ္ဂင်မပါ၊  
လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာမြဲမည်။  
ယုံကြည်စွဲမှတ် ယူဆလတ် သီလဗ္ဗတပင်။”

၅။ “မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ မရှိရာ ကိလေသာငြိမ်းသူမရှိချေ။  
မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ ရှိရာမှာ ကိလေသာငြိမ်းသူရှိနိုင်ပေ။”

၆။ မျက်စိမှီရင်း အဆင်းမြင်သည်၊  
မြင်သိရုံမျှ ကိစ္စရှိသည်။  
အဆင်းဆီရေးရှ သူပြုနေသည်၊  
မြင်သိ၌ သိထိုက် ဤသုံးမည်။

## မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၇။ ဘဝင်ဆင်ခြင် မြင်ပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင် လက်ခံတုံ။  
 စုံစမ်းဆုံးဖြတ် ဇောစိတ်သတ် နှစ်ရပ်တဒါရုံ၊  
 အဆင်းမြင်လျှင် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
 ဆင်ခြင်ပြီးခါ ဇောတဒါ ကြံရာစိတ်ဖြစ်ပုံ၊  
 ထင်ဆဲဆင်းဓာတ် မြင်လတ်ဦးစွာ မြင်ပြီးတရား  
 စဉ်းစားပြန်ရာ သန္တန်ခြပ် ပညတ်ပေါ်လာ၊  
 မည်နာမ သိရ နောက်ဆုံးမှာ။
- ၈။ ဘဝင် ဆင်ခြင် မြင်သိလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ၊  
 ဘဝင် ဆင်ခြင် ကြားသိလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ၊  
 ဘဝင် ဆင်ခြင် နံသိလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ၊  
 ဘဝင် ဆင်ခြင် စားသိလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ၊  
 ဘဝင် ဆင်ခြင် တွေ့သိလျှင် ထို့ပြင်လက်ခံတုံ၊  
 စုံစမ်းဆုံးဖြတ် ဇောစိတ်သတ် နှစ်ရပ်တဒါရုံ၊
- ၉။ (က) မြင်သိစိတ်စဉ် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
 (ခ) ကြားသိစိတ်စဉ် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
 (ဂ) နံသိစိတ်စဉ် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
 (ဃ) စားသိစိတ်စဉ် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
 (င) တွေ့သိစိတ်စဉ် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။
- ၁၀။ “တင်ဆဲစဉ်းစား မြင်ကြားစွာ”  
 “တရပ်မြင်ငြား စဉ်းစားပြန်ရာ”  
 “ဆင်ခြင်ပြီးကာ ဇောတဒါ သိလာစိတ်ဖြစ်ပုံ။
- ၁၁။ ဘဝင်ဆင်ခြင် မြင်ပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။  
 စုံစမ်းဆုံးဖြတ် ဇောစိတ်သတ် နှစ်ရပ်တဒါရုံ၊

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

အဆင်းမြင်လျှင် ဖြစ်ရိုးပင် စိတ်စဉ်မှတ်ပါကုန်။  
ဆင်ခြင်ပြီးခါ ဇောတဒါ ကြရာစိတ်ဖြစ်ပုံ၊  
ထင်ဆဲဆင်းဓာတ် မြင်လတ်ဦးစွာ မြင်ပြီးတရား  
စဉ်းစားပြန်ရာ သန္တန်ဓာတ် ပညတ်ပေါ်လာ၊  
မည်နာမ သိရ နောက်ဆုံးမှာ။

၁၂။ ဘဝင်ဆင်ခြင် ကြားပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။  
ဘဝင်ဆင်ခြင် နံပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။  
ဘဝင်ဆင်ခြင် စားပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။  
ဘဝင်ဆင်ခြင် တွေ့ပြီးလျှင်၊ ထို့ပြင်လက်ခံတုံ။  
စုံစမ်းဆုံးဖြတ် ဇောစိတ်သတ် နှစ်ရပ်တဒါရုံ။  
ကြား၊ နံ၊ စား၊ သိ၊ မြင်တူ၏ မှတ်သိစိတ်ဖြစ်ပုံ။  
ဆင်ခြင်ပြီးခါ ဇောတဒါ ကြရာစိတ်ဖြစ်ပုံ။

၁၃။ မြင်လျှင်မြင်ခြင်း လက်ငင်းမှတ်လျှင်၊  
မြင်ရုံတွင်ပ ပြတ်ဆဲစိတ်စဉ်၊  
ရုပ်နာမ်ကွဲလျက် ဖြစ်ပျက်သိမြင်၊  
အနိစ္စ ဒုက္ခသဘောထင်။

### ဣပက္ခန္ဓာ ရှုပ်အစွ

- (၁) ပ၊ အာ၊ တေ၊ ဝါ ရုပ်လေးဖြာ မှတ်ပါမဟာဘုတ်။
- (၂) မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ ကိုယ်၊ လျှာ ငါးဖြာအကြည်ရှုပ်။
- (၃) ဆင်း၊ သံ၊ နံ့မှာ အရသာ တွေ့တာအာရုံရှုပ်။
- (၄) အတွေ့ဆိုတာ ပ၊ တေ၊ ဝါ၊ သုံးဖြာမဟာဘုတ်။
- (၅) ဖိုမဖြစ်စေ ရုပ်နှစ်ထွေ မှတ်လေဘာဝရုပ်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- (၆) အသက်၊ အာဟာရ၊ ဟဒယ သုံးဝသီးခြားရှုပ်။
- (၇) ဘုတ်လေး၊ ကြည်ငါး၊ အာရုံငါး နှစ်ပါးဘာဝရှုပ်။
- (၈) သီးခြားသုံးပါး၊ ဆယ့်ရှစ်ပါး သဘာဝရှုပ်မည်။
- (၉) သဘာဝရှုပ်ဓာတ် ပရမတ် ဝိပဿ်ရှုရမည်။
- (၁၀) ကြွင်းရှုပ်ဆယ်ဖြာ ပညတ်သာ ရှုစရာမလိုပြီ။
- (၁၁) အာကာသဓာတ် နှစ်ဝိညတ် ပေါ့လတ်နခံသည်။
- (၁၂) ဖြစ်ပွားရင့်လတ် သေပျက်မှတ် ပညတ်ရှုပ်ဆယ်မည်။
- (၁၃) ဆင်း၊ နံ့၊ ရသာ ဘုတ်လေးဖြာ သြဇာဋ္ဌကံလောင်။
- (၁၄) အသက်နှင့်တကွ ထိုအဋ္ဌ နဝရှုပ်ကလောင်။
- (၁၅) အကြည်ဘာဝ ဟဒယ ဒေသရှုပ်ကလောင်။
- (၁၆) အသံနှင့်တကွ ထိုအဋ္ဌ နဝရှုပ်ကလောင်။
- (၁၇) ထိုရှစ်ကိုးမှာ ဝိညတ်ပါ ကိုးဖြာဆယ်ကလောင်။
- (၁၈) ပေါ့၊ နု၊ ခံ၊ ပါ၊ ပါဝင်ရာ ဆယ့်တစ်ဖြာ စသည်မှတ်။
- (၁၉) “ကမ္မဇကိုး၊ စိတ်ခြောက်မျိုးနှင့် လေးမျိုးဥတု နှစ်ခုအာဟာ  
ပေါင်းယူရာ ကလောင်နှစ်ဆယ့်တစ်၊ ဝိညတ်ဆိုင်ရာ ကလောင်မှာ  
စိတ်သာဖြစ်ကြောင်း မှတ်၊ ပေါ့၊ နု၊ ခံ၊ သာ၊ ဝိညတ်ပါ  
ကြွင်းမှာမရှိပါ။ ဂစ္ဆသေယျာ သန္ဓေမှာ ကာ၊ ဘာဝတ်သုံးမည်၊  
သံသေဩပ ပတ်၊ ပြည့်စုံလတ် ကလောင်ခုနစ်မည်။”

၄။ ဘာရသုတ္တန်တရားတော်ကြီး ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ စွဲနိုင်တာ ဥပါဒါနကွန်။  
ရှုပ် ဝေ သညာ သင်္ခါရာ ဝိညာဏ်ငါးတန်။
- ၂။ ထင်လွဲသာယာ စွဲလမ်းတာ နှစ်ဖြာ ဥပါဒါန။  
ရှုပ် ဝေ သညာ သင်္ခါရာ ဝိညာဏ်ငါးတန်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၃။ ဈာန်ရလှူလေ အကျိုးတွေ ကုဋေတစ်သိန်းဆို။  
သောတာလောင်းပင် လှူလေလျှင် များဖြင့်အသချေဆို။  
နောက်ကိုးပါးဝယ် ကျိုးများတယ် ပြောဖွယ်မရှိဆို။
- ၄။ မာနကြီးက မျိုးညံ့ရ နှိမ့်ချ မျိုးမြတ်သည်။
- ၅။ ကာမတဏှာ ကောင်းနိုးရာ သာယာနှစ်သက်မှု။
- ၆။ ဝိဘသမှာ ဥစ္ဆေဒါ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။
- ၇။ ရုပ်နာမ်အစု ငါကောင်ဟု ထင်မှုမရှိပါ။
- ၈။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာအား ယုံမှားမရှိပါ။
- ၉။ ဝန်ထုပ်ကိုခံယူတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ ၊  
နှစ်သက်လိုချင်တဲ့ တဏှာပဲ။
- ၁၀။ ဝန်ထုပ်ကိုပစ်ချတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ ၊  
နှစ်သက်လိုချင်တဲ့တဏှာကို ပယ်တာပဲ။
- ၁၁။ ဝန်ထုပ်ဆိုတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးကဒုက္ခသစ္စာ။
- ၁၂။ ဝန်ထုပ်ကိုခံယူတယ်ဆိုတဲ့တဏှာက သမုဒယသစ္စာ။
- ၁၃။ ဝန်ထုပ်ကိုပယ်ချတယ်ဆိုတဲ့ တဏှာချုပ်ငြိမ်းတာက နိရောဓ  
သစ္စာ။
- ၁၄။ တဏှာချုပ်ငြိမ်းကြောင်းအကျင့်ဖြစ်တဲ့ ဝိပဿနာနှင့် မဂ်လေး  
ပါးက မဂ္ဂသစ္စာ။
- ၁၅။ ဝန်ထုပ်ဆိုတာ ငါးခန္ဓာ လွန်စွာလေးလှသည်။
- ၁၆။ ဝန်ထမ်းခေါ်လတ် ပုဂ္ဂိုလ်မှတ် ပညတ်သာဖြစ်သည်။
- ၁၇။ ဝန်ကိုယူက ဆင်းရဲစွဲ ပယ်ချချမ်းသာသည်။
- ၁၈။ မြစ်ရင်းပါဖျက် တပ်မက်ပယ်လျှင် ဆာလောင်တောင်းတ  
လုံးဝကင်းစင်။
- ၁၉။ ဝန်ဟောင်းစွန့်ပစ် ဝန်သစ်မတင် ပူခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်း  
နိဗ္ဗာန်ဝင်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

လေးလံတဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ငါ ငါ့ဥစ္စာလို့ထင်ရတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးတရားပဲ။  
ဝန်ထမ်းသမားဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊  
ခန္ဓာငါးပါးရှိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ။  
ဝန်ထုပ်ကိုခံယူတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူလဲ၊  
နှစ်သက်လိုချင်တဲ့ တဏှာပဲ။  
ဝန်ထုပ်ကိုပစ်ချတယ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
နှစ်သက်လိုချင်တဲ့တဏှာကို ပယ်တာပဲ။

ဝန်ထုပ်ဆိုတာ ငါးခန္ဓာ လွန်စွာလေးလှသည်။  
ဝန်ထမ်းခေါ်လတ် ပုဂ္ဂိုလ်မှတ် ပညတ်သာဖြစ်သည်။  
ဝန်ကိုယူက ဆင်းရဲစွ ပယ်ချချမ်းသာသည်။  
မြစ်ရင်းပါဗျက် တပ်မက်ပယ်လျှင်၊  
ဆာလောင် တောင်းတ လုံးဝကင်းစင်။  
ဝန်ဟောင်းစွန့်ပစ် ဝန်သစ်မတင်၊  
ပူခပ်သိမ်း အေးငြိမ်း နိဗ္ဗာန်ဝင်။

## ၅။ ခုဋ္ဌဝေဒလ္လသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

ကာမတဏှာ ကောင်းနိုးရာ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
ဘဝတဏှာ သဿတာ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
ဝိဘဝမှာ ဥစ္ဆေဒါ ထင်ကာနှစ်သက်မှု။  
သက္ကာယဖြစ်ရန် အကြောင်းမှန် သုံးတန်တဏှာစု။  
တဏှာချုပ်က သက္ကာယ ဒုက္ခအငြိမ်းမှန်။  
မူလ ပုဗ္ဗ အရိယ သုံးဝမဂ္ဂင်မြတ်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

ဖြစ်ပွားစေလျှင် ဤမဂ္ဂင် ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ဓာတ်။  
 ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။  
 သင်္ခါရတွင် အကောင်းထင် ခင်မင်သမုတည်း။  
 ရုပ်နာမ်အားလုံး ဖြစ်ပျက်သုဉ်း ချုပ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်တည်း။  
 ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ဆိုက်ရောက်တာ သစ္စမဂ္ဂင်တည်း။  
 ကြံစည်စဉ်းစား နှစ်သိမ့်ပွား ကောင်းစားချမ်းသာတည်း။  
 ရှုရာရာတွင် စူးစိုက်ဝင် ငါးအင်ပျောက်မည်။  
 နှစ်သိမ့်ချမ်းသာ စူးစိုက်ကာ သုံးဖြာဒုဗျာန်မည်။  
 ချမ်းသာမှုနှင့် စူးစိုက်လင့် သုံးဆင့်ဈာန်ခေါ်သည်။  
 ဥပေက္ခာနှင့် စူးစိုက်လင့် လေးဆင့်ဈာန်ခေါ်သည်။

စသည့် တရားအနှစ်ချုပ် ဆောင်ပုဒ်လင်္ကာများဖြင့်လည်း ကောင်းမွန်လှပေ၏။

### ဓမ္မဒါယာဒသ္မုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ဓမ္မဒါယာ သုတ်မြတ်စွာ မြတ်စွာဟောမိန့်သည်။
- ၂။ ငါ့တပည့်တွေ တရားအမွေ ခံစေချင်လှသည်။
- ၃။ အာမိသမ္မေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။
- ၄။ တရားအမွေ အစစ်ပေ ကိုးထွေလောကုတ်ပါ။
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ရည်ငြား ကုသိုလ်များ တရားမွေတုပါ။
- ၆။ စစ်တုနှစ်ထွေ တရားမွေ ခံစေလိုလှသည်။
- ၇။ အာမိသအမွေ အစစ်ပေ လေးထွေပစ္စည်းပါ။
- ၈။ လူ၊ နတ် သုခ ရည်သန်က ဒါန သီလပါ။

# မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၉။ အာမိသမ္ပေ အတုတွေ မှတ်လေမ္ပညံသာ။
- ၁၀။ ပစ္စည်းမ္ပေမျှ ခံယူက ဒုက္ခမကင်းပါ။
- ၁၁။ ထပ်တလဲလဲ အိုမစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
- ၁၂။ ထပ်တလဲလဲ နာမစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
- ၁၃။ ထပ်တလဲလဲ သေမစဲ ဆင်းရဲနေကြမှာ။
- ၁၄။ ထပ်တလဲလဲ ပါယ်ငရဲ ကျမြဲနေကြမှာ။
- ၁၅။ သင်တို့နောင်ရေး ငါမျှော်တွေး ဝန်လေးသနားပါ။
- ၁၆။ ထို့ကြောင့်အများ တပည့်သား ဘုရားတောင်းပန်သည်။
- ၁၇။ ငါ့တပည့်တွေ တရားအမ္ပေ ခံစေချင်လှသည်။
- ၁၈။ အာမိသမ္ပေ ပစ္စည်းတွေ ပယ်စေချင်လှသည်။

## ပစ္စည်းအမ္ပေ

- ၁၉။ ပစ္စည်းမျှပင် ခံယူလျှင် လူရှင်ဆိုကြမှာ။
- ၂၀။ ဘုရားသားတွေ ပစ္စည်းမ္ပေ ခံနေရုံမျှသာ။
- ၂၁။ ဆွမ်းဘုဉ်းပြီးခါ ဘုရားမှာ များစွာဆွမ်းကျန်သည်။
- ၂၂။ ရဟန်း ၂-ပါး ဆာလောင်များ ဘုရားထံရောက်သည်။
- ၂၃။ ဘုရားဆွမ်းကျန် သုံးဆောင်ရန် ဖိတ်မန်ခွင့်ပြုသည်။
- ၂၄။ တစ်ပါးသာစား ကျန်တစ်ပါး ပယ်ရှားကျင့်သုံးသည်။
- ၂၅။ ပယ်ရှားသူသာ ကျိုးများမှာ မြတ်စွာချီးကျူးသည်။
- ၂၆။ ဤသို့မြတ်စွာ ပုံဆောင်ကာ သာယာဆုံးမသည်။
- ၂၇။ ဘုရားစကား တို့အများ လေးစားကျင့်ထိုက်သည်။
- ၂၈။ လေးစားသူမှာ ဆင်းရဲကွာ ချမ်းသာရပေသည်။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

### ဝိဝေကသုံးပါး-အကျင့်ပျက်

- ၁။ ဆိတ်ငြိမ်တရား မြတ်ဘုရား ပွားများထားစဉ်၊
- ၂။ တပည့်တို့အား ထိုတရား မပွားလိုက်လျှင်၊
- ၃။ ပယ်ရန်ညွှန်ကြား တရားများ ပယ်ရှားမပြုလျှင်၊
- ၄။ ပစ္စည်းများရေး အလေးပေး ကျင့်ရေးလျော့ပေါ့လျှင်၊
- ၅။ ဆုတ်ရန်ရှေ့သွား ကျင့်ရန်ကား ချထားဝန်ရှိလျှင်၊
- ၆။ ထေရ်ကြီး၊ လတ်၊ ငယ်၊ ကဲ့ရဲ့ဖွယ် သုံးစွယ်ငြိစွန်းသည်၊
- ၇။ ဆိတ်ငြိမ်တရား တပည့်များ ကျင့်ပွားနေကြလျှင်၊
- ၈။ ပယ်ရန်ညွှန်ကြား တရားများ ပယ်ရှားကြလေလျှင်၊
- ၉။ ပစ္စည်းများရန် မရည်သန် ကျင့်ရန်မလျော့လျှင်၊
- ၁၀။ ဆိတ်ငြိမ်ကျင့်ရေး ရှေ့ဆောင်ပေး ဆုတ်ရေးပယ်ရှားလျှင်၊
- ၁၁။ ထေရ်ကြီး၊ လတ်၊ ငယ် ချီးမွမ်းဖွယ် သုံးသွယ်ပြည့်စုံသည်။

### မဒေတရား(၂၇)ပါး

- ၁။ မျိုးနွယ်နာကင်း ပျိုနုခြင်း လွန်မင်းသက်ရှည်စွာ၊  
စွဲမှီပြုလျှင်း မာန်ယစ်ခြင်း မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။
- ၂။ လာဘ်သက္ကာရ လေးပြုကြ ဖြစ်ရရှေ့ဆောင်ပါ၊  
စွဲမှီပြုလျှင်း မာန်ယစ်ခြင်း မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။

မဟာစဉ် မေတ္တဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၃။ ခြွေရံဘောဂ ရုပ်ဆင်းလှ သုတ ပဋိဘာ၊  
စွဲမှီပြုလျင်း မာန်ယစ်ခြင်း မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။
- ၄။ သက်ကြီးပိဏ္ဏ ယာပထ ယသ ပြီးမြောက်တာ၊  
စွဲမှီပြုလျင်း မာန်ယစ်ခြင်း မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။
- ၅။ သီလချာနု တတ်သိပ္ပ ညီမျှသုံးရပ်ပါ၊  
စွဲမှီပြုလျင်း မာန်ယစ်ခြင်း မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။

ပမာဒ-မေ့လျော့ခြင်း

- ၁။ ဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ကာမငါး၊ စိတ်သွားစေဖို့လွှတ်ထားလျှင်၊  
သွားလာသောက်စား၊ ပျော်နေငြား သူအားမေ့လျော့  
ခေါ်သည်ပင်၊
- ၂။ ကုသိုလ်တရား ပွားဖို့ကား လေးစားကောင်းစွာမပြုလျှင်၊  
သွားလာသောက်စား ပျော်နေငြား သူအားမေ့လျော့  
ခေါ်သည်ပင်။
- ၃။ မပြတ်မပွား စိတ်လျော့ငြား လိုလားစုရ ချထားလျှင်၊  
သွားလာသောက်စား ပျော်နေငြား သူအားမေ့လျော့  
ခေါ်သည်ပင်။
- ၄။ မမှီဝဲငြား မပွားများ အားပါးမထုတ် နေခဲ့လျှင်၊  
သွားလာသောက်စား ပျော်နေငြား သူအားမေ့လျော့  
ခေါ်သည်ပင်။



၇။ မဟာသမယသုံးသ္မတ်တရားတော်မှ  
ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ချစ်ဖွယ်လောက ထိုနှစ်ဝ၊  
ဆန္ဒ လိုချင်မှုကြောင့်ပင်။
- ၂။ လူ၏မှီရာ အကျိုးမှာ၊  
အာသာပြီးကြောင်း ၎င်းပင်။
- ၃။ သာယာစဖွယ် ရွံ့မုန်းဖွယ်၊  
မှီတွယ်ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၄။ ရုပ်ဝတ္ထုတွင် ဖြစ်ပျက်မြင်၊  
လိုချင်စွဲမှတ် ဆုံးဖြတ်သည်။
- ၅။ သာယာမုန်းဖွယ် ထိုနှစ်သွယ်၊  
ဖြစ်တယ် ဖဿကြောင့်ပေတည်း။
- ၆။ တည်မြဲပြတ်စဲ ယူဆစွဲ၊  
ဒါလ ဖဿ ကြောင့်ပေတည်း။
- ၇။ ရုပ်နာမ်နှစ်ခု စွဲမှီပြု၊  
တွေ့မှု ဖဿ ဖြစ်ပေါ်သည်။
- ၈။ လိုချင်တဏှာ စွဲမှီကာ၊  
ငါ့ဟာဟူ၍ သိမ်းပိုက်သည်။
- ၉။ လိုချင်ကင်းလျှင် ငါ့ဟာပင်၊  
ထင်မြင်သိမ်းပိုက် ကင်းလေသည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁၀။ ရုပ်နာမ်မရှိငြား ဖဿဗျာဓိ၊  
ထိပါးမရှိ ကင်းလေသည်။
- ၁၁။ အယူမှားဆုံးဖြတ် အရပ်ရပ်၊  
ပယ်လတ်အားလုံး ကင်းစေသည်။
- ၁၂။ သို့ဖြစ်သူဟာ လောကမှာ ငြင်းကာမရှိ ကင်းရသည်။
- ၁၃။ မြင် ကြား တွေ့ရ ကြံသိရ ဓမ္မအားလုံးမှာ။
- ၁၄။ သေမင်းစစ်သည် ကင်းလေပြီ မုနိရဟန္တာ။
- ၁၅။ ဝန်ထုပ်ကင်းပ ကိလေမှ လွတ်ရကင်းရှင်းစွာ။
- ၁၆။ ကြံစည်တောင်းတ ပျော်မှုမှ လုံးဝကင်းရှင်းပါ။
- ၁၇။ “ပေါ်တိုင်းမပြတ် ရှုမှတ်နေလျှင်၊  
ရုပ်နာမ်နှစ်မျိုး ကြောင်းကျိုးသိမြင်၊  
မမြဲဆင်းရဲ ဉာဏ်ထဲပေါ်လွင်  
အနတ္တ သိရဒိဋ္ဌိစင်။

၈။ သီလဝန္တသုတ္တန်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ သီလသုတာ စုံသူမှာ ဘယ်ဟာ ရှုအပ်ပါသနည်း ?  
စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာရှုအပ်ပါသတည်း။
- ၂။ ဘယ်အကျိုးငှာ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုအပ်ပါသနည်း ?
- ၃။ လုံးစုံဓမ္မ အနိစ္စ ဒုက္ခအနတ္တာ။
- ၄။ ဤ၍ဤမျှ ကြားဖူးက သုတလုံးလောက်ပါ။
- ၅။ ဉာဏ်ဖြင့်ရှေးရှု ရုပ်နာမ်စု မှတ်ပြုသိလေရာ။

## မဟာစဉ် မေဃဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၆။ မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲ သိမြဲပိုင်းခြားကာ။
- ၇။ မမြဲဆင်းရဲ ရောဂါစွဲ ပေါက်ကွဲအိုင်းတူသည်။
- ၈။ ငြောင့်မကောင်းမှု ဖျားနာဟု မှတ်ရှုသူစိမ်းမည်။
- ၉။ သို့ရှုမြင်သန် သောတာပန် အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၁၀။ ဖြစ်ခိုက်ရှုမှ သဘာဝ မုချသိနိုင်သည်။
- ၁၁။ သဘောသိမှ ဥဒယ ဝယ မြင်နိုင်သည်။
- ၁၂။ သန္တတိ ယန (က) ရှေးနောက်တရား ခဏပြားလျက်  
ပိုင်းခြားမပြတ် ငါကောင်မှတ် ခေါ်လတ်  
သန္တတိ ယနတည်း။
- သမ္မဟ ယန (ခ) ရုပ်နာမ်အများ သဘောပြားလျက်  
ပိုင်းခြားမပြတ် ငါကောင်မှတ် ခေါ်လတ်  
ကိစ္စ ယနတည်း။
- အာရမ္မဏ ယန (ဂ) နာမ်သဘောများ အာရုံပြားလျက်  
ပိုင်းခြားမပြတ် ငါကောင်မှတ် ခေါ်လတ်  
အာရမ္မဏ ယနတည်း။
- ၁၃။ ဖြစ်ခိုက်တရား မပိုင်းခြား၍ လေးပါးယန ထင်ပေါ်က အတ္တ  
စွဲလမ်းသည်။
- ၁၄။ ဖြစ်ခိုက်တရား ရှုပိုင်းခြား၍ လေးပါးယန ကြေပျက်မှ အနတ္တ  
ဉာဏ်ဖြစ်သည်။
- ၁၅။ ဉာဏ်မှန်အနတ္တ ပြည့်စုံမှ အရိယမဂ်ဉာဏ်ဆိုက်ရောက်သည်။
- ၁၆။ ပညတ်အနိစ္စ သိရုံမျှ အနတ္တ ဉာဏ်မပိုင်။
- ၁၇။ ပညတ်ဒုက္ခ သိရုံမျှ အနတ္တ ဉာဏ်မပိုင်။
- ၁၈။ ပရမတ်အနိစ္စ သိမြင်မှ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၁၉။ ပရမတ်ဒုက္ခ သိမြင်မှ အနတ္တဉာဏ်ပိုင်သည်။
- ၂၀။ လက္ခဏာစစ်တွင် ကစ်ချမြင် အကုန်သိတော့သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၂၁။ ပျက်စီးသည့် အနတ္တ ရှုဆယ့်တစ်မည်။
- ၂၂။ သို့ရှုမြင်သန် သောတာပန် အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၂၃။ သောတာမဂ်ဉာဏ် ထူးခြားဟန် ထုတ်ပြန်၍သို့ဖော်ပြသည်။
- ၂၄။ မပယ်ဘူးမြဲ ကိလေခဲ ဖောက်ခွဲပယ်ခွင်းသည်။
- ၂၅။ ရုပ်နာမ်အစု ငါကောင်ဟု ထင်မှုမရှိပါ။
- ၂၆။ ရတနာသုံးပါး သိက္ခာအား ယုံမှားမရှိပါ။
- ၂၇။ သစ္စာမမြင် မဂ္ဂင်မပါ လေ့ကျင့်ကာဖြင့် ချမ်းသာမြဲမည်  
မယုံကြည် ကန်ပြီ သီလဗ္ဗတာ။
- ၂၈။ အဆုံးမထင် ဝဋ်ရေယဉ် ကင်းစင်ခြောက်စေသည်။
- ၂၉။ အပါယ်လေးပါး လမ်းပေါက်များ တံခါးပိတ်စေသည်။
- ၃၀။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
- ၃၁။ ဓမ္မစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
- ၃၂။ သံဃစွမ်းရည် တွေ့မြင်ပြီ ယုံကြည်မြဲလှစွာ။
- ၃၃။ အရိယာကန္တ ငါးသီလ လုံးဝပြည့်စုံရာ။
- ၃၄။ မြတ်သောတာပန် တရားမှန် လေးတန်စုံလင်ရာ။
- ၃၅။ ကိုယ့်ဉာဏ်အဆင့် ကိုယ်တိုင်ချင့် အသင့်ဆုံးဖြတ်ရာ။
- ၃၆။ အရိယာဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ ကောင်းစွာရစေသည်။
- ၃၇။ အင်္ဂါရှစ်ပါး မဂ်လမ်းမှား ပယ်ရှားသုတ်သင်သည်။
- ၃၈။ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာတိမ်း ကင်းငြိမ်းစေပါသည်။
- ၃၉။ ရွှေရင်တော်နှစ် သားတော်ဖြစ် စင်စစ်ရောက်စေသည်။
- ၄၀။ ရာပေါင်းများစွာ နိသံသာ သောတာမဂ်က ပေးပါသည်။
- ၄၁။ (က) ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင် ချဉ်းကပ်ဝင်၍ ဆင်ခြင်ရှုကြည့်  
ဖြစ်ပျက်မိ အသိရှင်သည်သာ။  
(ခ) ယထာဘူတ မသိရအောင် ထကြလွှမ်းမိုး ကိလေဆိုး  
ဖြစ်ရိုးမရှိပါ။

- (ဂ) ဤသို့သိရ ပထမ ပစ္စဝေက္ခဏာ၊
- (ဃ) မဂ်သိပြီဟန် ဝိပဿဉာဏ် ဖန်ဖန်မှီဝဲကာ၊
- (င) အကြမ်းအနု ကိလေစု ငြိမ်းမှုထင်ရှားရာ။

- (က) ရှုမှတ်သိရ ဤလမ်းမှ ပြင်ပတခြားမှာ၊
- (ခ) ကိလေသာငြိမ်းဘိ မြတ်အရို မရှိဆုံးဖြတ်ရာ။

၄၂။ (က) ကုစားနိုင်ကောင်း အာပတ်ပေါင်း တိမ်းစောင်းရောက်သေးရာ၊

- (ခ) မဖုံးကွယ်ဘဲ ကုစားမြဲ နောက်လည်းစောင့်ရိုးပါ။

၄၃။ (က) ရှောင်လွှဲမရ မူကိစ္စ ပြုရလေသောအခါ၊

- (ခ) သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်ရန်ကား စိတ်အားသန်မြဲသာ။

၄၄။ (က) ဗုဒ္ဓဟောထား မြတ်တရား ဟောကြားရသောအခါ။

- (ခ) လုံးစုံမကြွင်း နှစ်လုံးသွင်း နာခြင်းအားကောင်းစွာ။

၄၅။ (က) ဗုဒ္ဓဟောကြား မြတ်တရား ဟောကြားရသောအခါ၊

- (ခ) အနက်သိမြင် စိတ်ကြည်ရှင် ကိုယ်တွင်သိမှီသိမှီဖြာ၊
- (ဂ) ဤသို့သိရ သတ္တမ ပစ္စဝေက္ခဏာ။

၄၆။ (က) ပစ္စဝေက္ခဏာ ခုနစ်ဖြာ ညီစွာဖြစ်ပါမူ၊

- (ခ) အရိယာမှန် သောတာပန် ကေန့်ဆုံးဖြတ်ယူ။

၄၇။ (က) သောတာပန်ကား ဘယ်တရား ရှုပွားအပ်သနည်း။

- (ခ) သောတာပန်လည်း ခန္ဓာပဲ ရှုမြဲနည်းတူသည်။
- (ဂ) သို့ရှုမြင်သန် သကဒါဂါမ် အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၄၈။ (က) သကဒါဂါမ်ကား ဘယ်တရား ရှုပွားအပ်သနည်း။  
 (ခ) သကဒါဂါမ်လည်း ခန္ဓာပဲ ရှုမြဲနည်းတူသည်။  
 (ဂ) သို့ရှုမြင်သန် အနာဂါမ် အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၄၉။ (က) အနာဂါမ်ကား ဘယ်တရား ရှုပွားအပ်သနည်း။  
 (ခ) အနာဂါမ်လည်း ခန္ဓာပဲ ရှုမြဲနည်းတူသည်။  
 (ဂ) သို့ရှုမြင်သန် အရဟံ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။
- ၅၀။ (က) ရဟန္တာကား၊ ဘယ်တရား ရှုပွားအပ်သနည်း။  
 (ခ) ရဟန္တာလည်း ခန္ဓာပဲ ရှုမြဲနည်းတူသည်။  
 (ဂ) သို့ရှုသော်ငြား သစ်ဟောင်းကား တိုးပွားမရှိပြီ။

၉။ တူဝဋ္ဋကသ္မတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဆိတ်ငြိမ်တန့် ငြိမ်းရာကို၊ ဘယ်ကိုမြင်၍ ငြိမ်းသနည်း။
- ၂။ အကျယ်ချဲ့လစ် သူ့အမြစ်နှင့် ငါဖြစ်သည့်သွင် စိတ်ကြီးဝင် သိမြင်လျက် ငြိမ်းစေသည်။
- ၃။ ကိုယ်တွင်းကိုယ်ပ ဂုဏ်အရ မာနမကြီးရာ။  
 သူတော်ကောင်းမှန် ထိုသည့်မာန် နိဗ္ဗာန်အငြိမ်းမဆိုပါ။
- ၄။ မြတ်၊ ယုတ်၊ တန်းတူ ဖြစ်သည်ဟူ မာန်မူမပြုကင်းစေရာ။  
 ကောင်းဆိုးများစွာ တွေ့ကြုံကာ ငါငါဟူ၍မစွဲရာ။
- ၅။ ကိုယ်တွင်း၌သာ ငြိမ်းစေရာ ပြင်မှာမရှာသင့်သည်ရာ။  
 ကိုယ်ထဲငြိမ်းက မြဲအတ္တ ကင်းပ ပြတ်အတ္တာ။



မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၆။ သမုဒ္ဓိလယ်တွင် လှိုင်းကင်းစင် ရေပင်တည်သည့်ပုံပမာ။  
တဏှာကင်းစင် တည်သည့်ပြင် စည်ပင်ပွားများကင်းစေရာ။
- ၇။ မျက်မှောက်တရား ဘေးပယ်ရှား ဟောကြားခဲ့ပေပြီ။  
ပါတိမောက်နှင့် စိတ်တည်လင့် အကျင့်ဟောစေချင်ပါသည်။
- ၈။ မျက်စိကစား ရွာစကား ရှောင်ရှားကျင့်ရမည်။  
ရသာမမက် လောဘဘက် နှစ်သက်မြတ်နိုးပယ်ရမည်။
- ၉။ အတွေ့ဆိုးများ နှိပ်စက်ငြား ညည်းတွားမြည်တန်းမပြုရာ။
- ၁၀။ စားသောက်ဖွယ်များ ဝတ်အစား သိမ်းထားမပြုရာ။
- ၁၁။ ဈာန်ကိုဝင်စား လမ်းမများ လှုပ်ရှားကုက္ကုတ်ကင်းရမည်။
- ၁၂။ အိပ်မှုနည်းပါး နိုးမှုများ ကြိုးစားထက်သန်စေရမည်။
- ၁၃။ အာတဗ္ဗဏာ အိပ်မက်တာ  
လက္ခဏာဟော ကင်းရမည်။  
နက္ခတ်ယှဉ်ဟန် သားငှက်သံ  
ကြိဖန်ဟောပြော ကင်းရမည်။  
ကိုယ်ဝန်တည်မှု ဆေးဝါးကု  
မပြုကင်းရှင်းစေရမည်။
- ၁၄။ ကဲ့ရဲ့သော်လည်း မလှုပ်ဘဲ  
မြှောက်လည်းမမြှောက် တည်ငြိမ်ရာ။  
လောဘ ကောဓ မစ္ဆေရ  
ဘောဒ - ကုန်းချောကင်းစေရာ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁၅။ အရောင်းအဝယ် စွပ်စွဲဖွယ်  
ငြိတွယ်ရွာ၌ မပြုရာ။  
လာဘ်ရစေရန် စိတ်ရည်သန်  
ဟန်ပန်ဆောင်၍မပြောရာ။
- ၁၆။ ဝါကြွား ကိုယ်ကြမ်း နှုတ်စိတ်ရမ်း  
ဆိုးသွမ်းငြင်းခုံ မပြုရာ။
- ၁၇။ ကောက်ကျစ် ကင်းပ မလိမ်ရ  
နှိမ်ချ အထင်မသေးရာ။
- ၁၈။ စွပ်စွဲခံရ ကြားလတ်က  
ချေပ ကြမ်းကြုတ် မပြုရာ။  
ကိလေငြိမ်းလျှင် တုံ့ပြန်ချင်  
စိတ်ပင်မဖြစ် ငြိမ်းသည်သာ။
- ၁၉။ ဤတရားသိလျှင် ရှုဆင်ခြင်  
အစဉ်မှတ်ဆက် ကျင့်ရာသည်။  
ကိလေသာငြိမ်းတာ သန္တိပါ  
သိကာမမေ့ ရှိရာသည်။
- ၂၀။ နိုင်သာ နိုင်ပေ မရှုံးပေ  
မြင်လေမျက်မှောက် တရားတော်။  
ထို့ကြောင့်အမြဲ မမေ့ဘဲ  
ရှိလည်းခိုးလျက် ကျင့်ရာသော်။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

# မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်ပါဠိနိဿယ ဓမ္မဒေသနာ သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးဆောင်ပုဒ်

- ၁။ အာရုံငါးဝ တပ်စွဲက ကာမသံယောဇဉ်။
- ၂။ သုံးပါးဘဝ တပ်စွဲက ဘဝသံယောဇဉ်။
- ၃။ အမျက်ဒေါသ စိတ်ဆိုးက ပဋိဃသံယောဇဉ်။
- ၄။ ကိုယ်သာတော်လှ ထင်မှတ်က မာနသံယောဇဉ်။
- ၅။ ရုပ်နာမ်ကိုပဲ ငါကောင်စွဲ ယူလွဲဒိဋ္ဌိပင်။
- ၆။ တရားမှန်တွင် မယုံချင်၍ ဆင်ခြင်နှိုင်းညှိ ဝေဖန်ကြည့်  
ဝိစိကိစ္ဆာပင်။
- ၇။ နွားခွေးတူစွာ ကျင့်တာကောင်းမြတ် ယူစွဲမှတ် သီလဗ္ဗတပင်။
- ၈။ ကိုယ့်ထက်သူများ ကောင်းစားသည်ကို မနာလို ခေါ်ဆို  
ဣဿာပင်။
- ၉။ ကိုယ်လိုသူများ ကောင်းစားမည်မှ ဝန်တိုက မစ္ဆရိယပင်။
- ၁၀။ သစ္စာလေးတန် ပြောင်းပြန်ထင်ကာ မသိတာ အဝိဇ္ဇာ  
သံယောဇဉ်။
- ၁၁။ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်ရအောင် ချည်နှောင်တတ်စွာ ဤဆယ်ဖြာ  
အဘိဓမ္မာသံယောဇဉ်။

## ၁၁။ လောကဓံတရားတော်ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ လာဘ်ခြွေရံရ ချီးမွမ်းကြ သုခ ဝမ်းသာမြဲ။
- ၂။ ထိုလေးမျိုးမှ ပြောင်းပြန်ကျ လောကဝမ်းနည်းမြဲ။
- ၃။ လောကဓမ္မ ရှောင်မရ မုချတွေ့စမြဲ။

မဟာစည် မွေဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

## စူဠသောတာပန်

- ၁။ ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ကြောင်းကျိုးမျှ သိကစူသောတာ။
- ၂။ ဂတိမြဲရ ပါယ်မကျ မိန့်ဟ ဝိသုန်မှာ။

## ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ် စသည်ဖြစ်ပုံ

- ၁။ ကြောင်းကျိုးနှစ်ဝ သိရုံမျှ အားရမနေရာ။
- ၂။ ဆက်လက်ရှုက ဖြစ်ပျက်မျှ မုချသိနိုင်ပါ။
- ၃။ သိလျှင်သိလျှင် မသိစင် သိမြင် နိဗ္ဗူတာ။
- ၄။ နိဗ္ဗာန်မြင်က အပါယ်မှ လုံးဝလွတ်မြောက်ရာ။
- ၅။ ကိလေကုန်ခန်း နိဗ္ဗာန်နန်း စံမြန်းနောက်ဆုံးမှာ။

## ဗြဟ္မဝိဟာရတရားတော်

### မေတ္တာအကျိုးဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ တစ်နေ့ သုံးခါ အိုးတစ်ရာဖြင့် ချက်ခါထမင်း  
ကျွေးလှူခြင်းထက် မယွင်းစင်စစ် နို့တညစ်စာ  
ကြိမ်သုံးခါမျှ မေတ္တာပွားများ ကျိုးကြီးမားသည်  
ဘုရားမြတ်စွာ မိန့်ခွန်းတည်း။
- ၂။ အိပ်နိုး ချမ်းသာ ကောင်းစွာအိပ်မက် ချစ်လျက်လူနတ်  
စောင့်လတ်နတ်များ မီးဆိပ်-ဓားတို့ ရှောင်ရှားကိုယ်မှာ  
လျင်စွာစိတ်တည် ရွှင်ကြည်မျက်နှာ သေကာမတွေ  
လားလေမြဲဟွာ ဆယ့်တစ်ဖြာသည် မေတ္တာပွားမှု  
အကျိုးတည်း။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

### ကံနှင့်ကံ၏အကျိုး ဝေဖန်ချက်

- ၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ် သက်တိုတတ် မသတ်အသက်ရှည်။
- ၂။ ညှဉ်းဆဲသူကား အနာများ သနားကျန်းမာသည်။
- ၃။ ဒေါသမီးလျှံ အကျည်းတန် သည်းခံလှပသည်။
- ၄။ မနာလိုမှာ ခြွေရံကွာ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။
- ၅။ မပေးလှူက မွဲပြာကျ လှူမှပေါကြွယ်သည်။
- ၆။ မရိုမသေ မျိုးယုတ်ချေ ရှိသေမျိုးမြတ်သည်။
- ၇။ မမေးမမြန်း ဉာဏ်မြင်ကန်း စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
- ၈။ ဆိုးတာပြုက ဆိုးတာရ ကောင်းမှကောင်းစားသည်။
- ၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန် ကံစည်မံ ခံ စံကြရသည်။

### ၁၃။ ကျောင်းအလှူအနွှံမောဒနာတရားတော်

#### ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ ကိန်းအောင်းနေရန် ချမ်းသာရန် အမှန်ဖြစ်ပေသည်။
- ၂။ ဈာန်ဝင်စားရန် ရှုမှတ်ရန် ကေနံသင့်ပေသည်။
- ၃။ ကျောင်းလှူသူဟာ လုံးစုံပါ၊ လှူရာရောက်ပေသည်။
- ၄။ နေ့ညဉ့်မပြတ် ကုသိုလ်များ၊ ဖြစ်ပွားလေတော့သည်။
- ၅။ ကျောင်းအလှူရှင် တရားမြင်၊ ခုပင်ငြိမ်းနိုင်သည်။
- ၆။ ခုနစ်နှစ် ခုနစ်လ ဝေလာမ၊ ကြီးစွာပေးလှူသည်။
- ၇။ ဆယ့်နှစ်ယူနော ကျယ်ပြန့်စွာ၊ ချက်ကာကျွေးမွေးသည်။
- ၈။ ရှစ်သောင်းလေးထောင်စီ ဝတ်ကိုးမည်၊ လှူသည် ရက်ရောစွာ။
- ၉။ ရွှေခွက် ငွေခွက် ကြေးစင်ခွက် ဆင်နက်ရထားပါ။
- ၁၀။ နို့စားနွားမ ပလ္လင်က၊ ကည ဝတ်ထည်ပါ။

မဟာစည် ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ

၁၁။ ထိုတွင်ဝတ်ထည် ကုဇေချီ၊ လှူသည်များလှစွာ။

၁၂။ သောတာပန်တစ်ပါး ကျွေးလှူငြား၊ ကျိုးများထိုထက်သာ။

၁၄။ ငွေရတနာတရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ

၁။ သည်းခံကျင့်သုံး အမြတ်ဆုံးပေ၊

နိဗ္ဗာန်မြတ်လှ ဗုဒ္ဓမိန့်ပေ။

ရဟန်းမှန်လျှင် မညှဉ်းတတ်ပေ၊

ရဟန်းမှန်လျှင် မသတ်တတ်ပေ။

ညှဉ်းဆဲက သမဏ မဟုတ်ချေ။

၂။ သက်သတ်စိုးလှ ကာမေသု၊

ကိုယ်မှုသုံးပါး ကြဉ်ရှောင်ပါ။

၃။ လိမ်လည်ကုံးချော နှစ်မဲ့ပြော၊

ကြမ်းသောစကား ကြဉ်ရှောင်ပါ။

၄။ မကောင်းမှုများ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

မိမိစိတ်ဓာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊

ဤသုံးပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

၅။ သူ့ကိုယ်စွပ်စွဲ ညှဉ်းဆဲကင်းစေ၊

ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝလုံစေ။

အစာ၌လည်း သိမြဲတိုင်းရှည်၊

လူသူဆိတ်တောင်း တောကျောင်းမှာနေ၊

စိတ်မြတ်လုပ်ငန်း ကြိုးပမ်းပါလေ၊

ဤ(၆)ပါး ဘုရားဆုံးမပေ။

