mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆဋ္ဌသံဂီတိပုစ္ဆက အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

တပည့်

ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယက

# ဆရာတော်ဦးသံဝရ

ဖြူစုရေးသားသော

# အလွယ်မှတ်ရန် ဝိပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ

mgyoe.com

naing khun arr © 2025

# ဣရိယာပထဆောင်ပုဒ်

သွားချင်တာက နာမ်၊
သွားတဲ့ဟန်က ရုပ်၊
သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊
သွားတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း အမြင်ရှင်း၊
သွားရင်းအလုပ်လုပ်။
သွားချင်တာက နာမ်၊
သွားတဲ့ဟန်က ရုပ်၊
သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊
အမှန်အဟုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်၊
ဒါလိုသိအောင် အလုပ်လုပ်၊
ဒါလိုသိရင် အတ္တပြုတ်၊
ဒါလိုသိရင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်၊
အဲဒါမှန်တဲ့အလုပ်၊
အဲဒါ နာမ်နှင့် ရုပ်၊
အဲဒါဉာဏ်ရဲ့အလုပ်။ ။

ဝိပဿနာဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို
အကျဉ်းဆုံးနည်းဖြင့် သိနိုင်ရန်
ဆောင်ပုဒ်များစွာ စီစဉ်ထားသည်။

ISBN9789997137142
TAYA80
9 789997 137142
MMK 5,000.00

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မမွအကျိုးငှာ စာမူစာအုပ်ကောင်းတစ်အုပ်
ပျောက်ပျက်သွားခြင်းမရှိစေရန် ရည်ရွယ်လျက်
အမြတ်အစွန်းအတွက် မဟုတ်မူဘဲ
ပြန်လည်ပွားများ ရိုက်နှိပ်ပူဇော်ပါသည်။

ထုတ်ဝေသူ - ဒေါ်သီတာမြင့်၊ စာစည်းစိမ်စာပေ(၀၂၇၈၅)၊
အမှတ်(၂၁)၊ လျှော်ရွှေးဝင်းလမ်း၊ (၁၄)ရပ်ကွက်၊ လှိုင်မြို့နယ်။
ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ဝင်းမာ၊ စိတ်ကူးချိုချိုပုံနှိပ်တိုက်(၀၀၄၁၂)၊
၁၁၇၉၊ မစိုးရိမ်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်။

စတုတ္ထအကြိမ်၊ အုပ်ရေ ၅၀၀၊ ၂၀၂၅၊ ဇွန်လ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အကြောင်းပြ နိဒါန်း

ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း အကြောင်းကား ဆိုလတ္တံ့သော အကြောင်းများပင် ဖြစ်သည်။

ဘုန်းကြီးသည် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းသို့ ၁၃၂၅-ခုနှစ်က ရောက်ရှိခဲ့ပါသည်၊ ၁၃၂၆-ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယအဖြစ် ချီးမြှောက်တော်မူသဖြင့် အမျိုးသမီး ယောဂီများအား တရားဟော တရားပြ အဖြစ်ဖြင့် စွမ်းအားရှိသရွေ့ သာသနာတော်ကြီး အရှည်တည်တံ့ရေး မျှော်တွေးပြီး ပေးအပ်တော်မူသော တာဝန်ကို ဦးလည်မသုန် ဆောင်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

ထိုကဲ့သို့ ဆောင်ရွက်ရာတွင် နေ့စဉ် တနာရီ တနာရီ ယောဂီများအား တရားဟောသည့် တာဝန်သည် ကြီးလေးသော တာဝန်တခု ဖြစ်သည့် အားလျော်စွာ ရက်ရှည် ဟောနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်ကြီးနှင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသား ဟောကြားတော်မူထားသော တရားစာအုပ်များကို အထပ်ထပ် လေ့လာ ကြည့်ရှု၍ တနေ့ တမျိုး ဟောနိုင်ရန် ကြိုးစားရပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# (ကိ) အကြောင်းပြန်ဒါန်း

ထို့ပြင် ဓမ္မပဒ ထေရာ ထေရီ ငါးရာ့ငါးဆယ် ထိုထိုပါဠိ တော် အဋ္ဌကထာများနှင့် ရာဇဝင် မဟာဝင် ဗုဒ္ဓဝင် ပေါရာဏ ဝေါဟာရ ထိုထိုဆရာတော်များ၏ ဝိပဿနာ တရားစာအုပ် ပေါင်းစုံ ကဗျာ လင်္ကာ မျိုးစုံတို့ကို အချိန်ရှိသရွေ့ လေ့လာ ဆည်းပူးရပါတော့သည်။

ထိုသို့လေ့လာရာမှ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးသားတော် မူသော ဆောင်ပုဒ် ကဗျာများ၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ နာယကဆရာတော် ဦးသုဇာတ အရှင်မြတ် ရေးသားတော်မူထားသော ဆောင်ပုဒ် ကဗျာများ၊ ဖလ်ယဉ် ဓမ္မာရုံကြီးနှင့် ဟိတေသီဓမ္မာရုံ၌ ဟောတော်မူ ကြသည့် ဓမ္မ-ကထိက အရှင်သူမြတ်တို့၏ ဆောင်ပုဒ် ကဗျာများ၊ ရန်ကုန် မန္တလေး တရားပွဲမှ ကြော်ငြာစာရွက်များပါသည့် ဆောင်ပုဒ် ကဗျာများ၊ သတင်းစာ ဂျာနယ် မဂ္ဂဇင်းစသည်တို့မှ ဆောင်ပုဒ် ကဗျာများကို ရရာ တွေ့ရာ တွေ့ကို ကူးယူထားပြီး မိမိတရား ဟောသောအခါ ဆိုင်ရာဆောင်ပုဒ်ကို ရွေးထုတ်ပြီး ထည့်သွင်း ပြောဟောခဲ့ပါသည်။

တခါတလေ စိတ်ကြိုက်ဆောင်ပုဒ်များ ရှာမတွေ့တဲ့အခါများ ကြတော့ ကိုယ်တိုင်ပင် စီကုံးရေးသားရပေသည်၊ ထိုလက်ဖြစ် ကဗျာလေးများသည်လည်း ဟိုထဲရေး သည်ထဲရေးနှင့် ပြန့်ကျဲ နေတော့သည်။ တခါလလေ ကိုယ်ရေးတဲ့ကဗျာ ကိုယ်မမှတ်မိ တော့ပဲ ထပ်ကူးသည်အထိ ဖြစ်ရသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## အကြောင်းပြန်ဒိုင်ခံနိဒါန်း (က)

ဖလ်ယာဉ်ဓမ္မာရုံကြီးတွင် နေ့စဉ် တနာရီတရားပွဲ၌ သတိပဋ္ဌာန်သုတ်တော်ကြီးကို မှတည်ပြီး ဟောပြောရာ ကာယာ-နုပဿနာစသည့် အပိုင်းတိုင်း အခန်းတိုင်းတွင် ဆိုင်ရာဆောင်ပုဒ်မျိုးပေါင်းစုံ ပါဝင်လေတော့သည်၊ ထိုပါဝင်သော ဆောင်ပုဒ်များကို ယောဂီသစ် ယောဂီဟောင်းများက အတွင် လိုက်ပြီးကူးရာတွင် ရသူလည်း ရှိ၊ မရသူလည်း ရှိ၊ မှန်သူလည်း မှန်၊ မှားသူလည်းမှား၊ ပြောက်သောက် မူမတူတွေ များရုံတွင်မကစာကူးရတာပင် ဒုက္ခဖြစ်ကြ၍ ယောဂီ ဟောင်း သစ်များ၊ အချို့ သံဃာတော်များက ကဗျာ လင်္ကာများကို စုပေါင်း၍ စာအုပ်အဖြစ် ရောက်အောင် ပြုစုတော် မူပါဟု အထပ်ထပ် တောင်းပန်သော်လည်း စာအုပ်အဖြစ်သို့ မရောက်ခဲ့ပါ၊ အလုပ်မအားသေးပါဘူးဟူ၍ ပြောဆိုကာ ငြင်းခဲ့ပါသည်၊ ဒါပေမယ့် ယခုအခါမှာ ငြင်းမရအောင် အတင်းတောင်းပန် တိုက်တွန်းကြသဖြင့် ဤစာအုပ် ဖြစ်ပေါ်လာရပါသည်။

### ကျေးဇူးတင်ခြင်း

ဤစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေရာတွင် ထိုထို မှတ်စုစာအုပ်များ၌ ပြန့်ကျဲနေသော ကဗျာများကို မူကြမ်းအဖြစ် စုစည်းကူးယူရေးသားပေးသော မဟာစည် ဓမ္မကထိကအဖွဲ့ဝင် မော်လမြိုင်သာသနာ့ရိပ်သာနေ ဦးနာရဒအား လည်းကောင်း၊ နန်းခမ်းမြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာမှ တပည့်ဖြစ်သူ ဆရာကလေး မဥတ္တမနန္ဒီအား လည်းကောင်း၊ ဤစာအုပ်ကို တတိယအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ရာတွင် အစအဆုံး ကူညီကြသော မဟာစည် ဓမ္မကထိကအဖွဲ့ဝင်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

(ကူ) အကြောင်းပြန်ဒါန်း

ဦးအကို့သ အရှင်မြတ်အားလည်းကောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့ ဝွတ္တလစ် ရပ်ကွက် ဦးချစ်မောင်လမ်း အမှတ် (၁၉၀) နေ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ ဆွမ်း ကွမ်း ဝေယျာဝစ္စကုသိုလ်ရှင်ဦးသိန်းဟန် ကလေးအားလည်းကောင်း အထူးပင် ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

## တောင်းပန်လွှာ

စာအုပ်ထဲ၌ ပါဝင်သော ကဗျာများကို ရေးသားတော်မူကြ သော ရဟန်း ရှင် လူ ကဗျာစာဆိုရှင် ပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်းတို့အား အထူးပင် တောင်းပန်အပ်ပါသည်၊ ကဗျာပညာရှင် စာဆိုရှင် တို့၏ လက်ရာသန့် ကဗျာကောင်း ကလေးများ ပျောက်ကွယ် မသွားရန်နှင့် ဗဟုသုတရှာမှီးသူ ကျက်မှတ် ဆောင်ထားလိုသူတို့ အလွယ်တကူ ရယူနိုင်ရန် ကောင်းမြတ်သော စိတ်ထားဖြင့် ထည့်သွင်းထားပါသည်။

ဤကဲ့သို့ ထည့်သွင်းရိုက်နှိပ်၍ စာအုပ်တအုပ် ဖြစ်အောင် ဆောင်ရွက်သည်ကို ကြည်ဖြူသော စိတ်ထား ချစ်ခင်သော မေတ္တာတရား ရှေ့ထား၍ ခွင့်ပြုတော်မူကြပါရန် အနူးအညွတ် ခွင့်တောင်း ပန်ကြားအပ်ပါသည် ကဗျာရှင် အပေါင်းတို့....။

မှတ်ချက်။ ။ရေးသားသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ အမည်များကိုလည်း မှတ်သားမိ သမျှ ကဗျာနှင့် တွဲ၍ ထည့်ထား ပါသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## အကြောင်းပြန်ဒါန်း (က)

စတုတ္ထအကြိမ် ရိုက်နှိပ်သောအခါ ထည့်သွင်းရန် လက်ရာသန့် စိတ်ကြိုက် ကဗျာများကိုလည်း အကြောင်းညီညွတ်လျှင် အောက်ပါလိပ်စာအတိုင်း ပေးပို့ပါရန် ထပ်မံ၍ ပန်ကြားအပ်ပါသည်။

ဦးသံဝရ
နာယက၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ
ကုက္ကိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

### ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

# ဩကာသ ကန်တော့ခန်း

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ တည်းဟူသော၊ အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှု မင်္ဂလာ၊ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ တည်းဟူသော၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ (ဆရာသမား)တို့ကို၊ အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏၊ (အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ)။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်းဆက်ဆိုပါ)။

ကန်တော့ ရခသော၊ ကောင်းမှုကံ၊ စေတနာ တို့ကြောင့်၊ အပါယ် ၄-ပါး၊ ကပ် ၃-ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈-ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄-ပါး၊ ဗျသနတရား ၅-ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆-ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း၊ ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို၊ လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏၊ (အရှင်ဘုရား)။

**မှတ်ချက်။** ။ဤကန်တော့ခန်း၌ (ဆရာသမား) ဟူသောနေရာတွင် ကန်တော့ ခံသော မိခင် + ဖခင်၊ အဘိုး+အဘွား၊ ဦးရီး+အဒေါ်၊ဦးလေး+အရီးလေး စသည်တို့ကို လဲလှယ်ထည့်သွင်း ဆိုရမည်။

(အရှင်ဘုရား)ဟူသော စကားမှာလဲ ရတနာသုံးပါး ရဟန်းသံဃာ တို့ကို ကန်တော့ရာ၌ ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# ဗုဒ္ဓဝန္ဒနာ

## ပဏာမဘုရားရှိခိုး

၁။ ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဗောဓာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြစေခြင်းအကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓံ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၂။ ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဒန္တော၊ မြင်ကြား တွေ့ရ ကြံသိရာမှ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဒမထာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ အညစ်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓံ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်တော် သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။ ဝန္ဒာမိ၊ ရှိသေ မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၃။ သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ် တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ သန္တော၊ ရာဂ စသား အလှုပ်အရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးတော်မူပြီး သည်ဖြစ်၍။ (အများ သူငါတွေမှာ နှစ်သက်စရာနဲ့တွေ့ယင် နှစ်သက်တဲ့ရာဂဖြစ်တာပဲ။အဲဒီ နှစ်သက်တဲ့ ရာဂကြောင့် စိတ်ရော ကိုယ်ရော နှုတ်ရော မငြိမ်သက်ဘူး၊ မုန်းစရာနဲ့ တွေ့ပြန်ယင်လဲ ဒေါသဖြစ်ပြီး လှုပ်ရှားတာပဲ၊ မငြိမ်သက်ဘူး၊ မြတ်စွာဘုရားမှာ ဘယ်လိုနှစ်သက်စရာနဲ့တွေ့ပေမယ့် ရာဂမဖြစ်ဘူး, ဘယ်လိုမုန်းစရာ နဲ့ တွေ့ပေမယ့် ဒေါသမဖြစ်ဘူး, ကိုယ်ရော နှုတ်ရော စိတ်ရော လှုပ်ရှားခြင်းမရှိဘူး, ငြိမ်သက်ပြီး အေးငြိမ်းနေတယ်။) ဒါ့ကြောင့်- သန္တော၊ ရာဂစသား အလှုပ်အရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက် ငြိမ်း အေးတော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ သမထာယ၊ သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးကြပါ စေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ငြိမ်းအေးစေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓံ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရော ညဥ့်ပါ အခါ ခပ်သိမ်း။ ဝန္ဒာမိ၊ ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၄။ တိဏ္ဏော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ ကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထား ကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဏ္ဏော၊ ဩဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက် အောင် ကူးမြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ တရဏာယ၊ သတ္တဝါ အများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါ စေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓံ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် ကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရော ညဥ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။ ဝန္ဒာမိ၊ရှိသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၅။ ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ၊ကျွန်ုပ်တို့အများ၏အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပရိနိဗ္ဗုတော၊ ကိလေ သာခပ်သိမ်းအလုံးစုံငြိမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍။ ပရိနိဗ္ဗာနာယ၊ သတ္တဝါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## (ကား) ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဘုရားရှိခိုး

အများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ၊ ကိလေသာငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ၊ ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဗုဒ္ဓံ၊ ထိုမြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရော ညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။ ဝန္ဒာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

---

## ဂုဏ်တော်ကိုးပါး ဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ၊ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ မကြံဆမနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်အပေါင်း အနန္တနှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၁။ (က) အရဟံ၊လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ် တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်ပေသောမြတ်စွာဘုရား။

(ခ) အရဟံ၊ ဝါသနာနှင့်တကွ တထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(ဂ) အရ-ဟံ၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဃ) အရ-ဟံ၊ သံသရာစက်၏ ထောက်အကန့်တို့ကို ချိုးဖျက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

(င) အ-ရဟံ၊ မျက်မှောက် မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို သူတပါးအထံ နည်းမခံပဲ ကိုယ်တိုင်ဉာဏ်ဟုန်အစွမ်းဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော် မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူးသုံးပါး၊ ဉာဏ်ထူးရှစ်ပါး၊ စရဏမည်သော အခြေခံ အကျင့် တရား ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ (က) သုဂတော၊ သတ္တဝါတို့အား အကျိုးများကြောင်း ဟုတ်မှန်သော စကားကောင်းကိုသာ မြွက်ဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) သုဂတော၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ တင့်တယ်သော အမူအရာဖြင့် ကောင်းစွာ သွားခြင်း ကောင်းစွာ ဖြစ်ခြင်း ရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## (ခ) ဂုဏ်တော်ကိုးပါးဘုရားရှိခိုး

၅။ လောကဝိဒူ၊ လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ (က) အနုတ္တရော၊ အမြင့်အမြတ်ဆုံးဖြစ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ် ပညာဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿန ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လောကဓာတ်အလုံး၌ အမြင့်အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(ခ) ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ ယဉ်ကျေး လိမ္မာ ပညာအသိ မရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာအသိ အပြည့်အဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမ သွန်သင်တော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

(ဂ) အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ ဆုံးမ ထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ညွှန်ကြားသွန်သင် ပဲ့ပြင် ဆုံးမမှု၌ အတုမရှိ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ၊ ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်းညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ်အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ၊ တရားအလုံးစုံကို အကုန်သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၉။ ဘဂဝါ၊ ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ တန်ခိုးတော် အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော် မူပေသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ— အစရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်၊ ဆယ်ပါးသော ဂုဏ်တော်၊ အနန္တဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော် အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

---

## ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး တရားရှိခိုး

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

၁။ သွာက္ခာတော၊ ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ ဟောအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၂။ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်လျှင် မျက်မှောက်ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

၃။ အကာလိကော၊ အချိန်အခွင့် မဆိုင်းလင့်ပဲ အသင့်လက်ငင်း ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေ တကား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## (ခ) ဂုဏ်တော်ကိုးပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

၄။ ဧဟိပဿိကော၊ လာပါ ကြည့်လှည့်ပါဟု ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် ဖိတ်မန့်တိုက်တွန်းထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတကား။

၅။ ဩပနေယျိကော၊ မိမိသန္တာန်၌ တည်အောင် ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ၊ တရား မြင်သိသည့်ပညာရှိရှစ်ပါး အရိယာများသာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးအသီး သိမြင်ခံစားရသော တရားတော်မြတ် ပါပေတကား။

သွာက္ခာတအစရှိသော-ဤဂုဏ်တော် ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်အားဖြင့် ဆယ်ပါးသောတရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ကန်တော့ပါ၏ ဘုရား။

### ဂုဏ်တော်ကိုးပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ သာဝကသံဃော၊ တပည့်ပေါင်း သံဃာတော်သည်။

၁။ သုပ္ပဋိပန္နော၊ လောဘ ဒေါသ မောဟကင်းကြောင်း (သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကောင်းကို)ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၂။ ဥဇုပ္ပဋိပန္နော၊ ကိုယ် နှုတ် စိတ်ထား အကောက် သုံးပါးကင်းရန် ဖြောင့်မှန်စွာ ကျင့်တော်မူသော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

၃။ ဉာယပဋိပန္နော၊ ဆင်းရဲ ငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန်အလို့ငှာ သင့်လျော်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူသော သံဃာတော် မြတ်ပါပေတကား။

၄။ သာမီစိပ္ပဋိပန္နော၊ သူများက ပြုသည့် ရိုသေမှုနှင့် သင့်တင့်ထိုက်တန်အောင် ကျင့်တော်မူသော သံဃာ တော်မြတ် ပါပေတကား။

၅။ အာဟုနေယျော၊ ရပ်ဝေးမှသော်လဲ ဆောင်လာ၍ ပေးလှူ ပူဇော်ထိုက်, ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော်မူ ထိုက်သော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

၆။ ပါဟုနေယျော၊ ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည် များအတွက် အထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်း သောက်ဖွယ်ကိုသော်လဲ ပေးလှူပူဇော်ထိုက်, ခံယူ တော်မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော၊ နောင်တမလွန်လောက၌ ကောင်း ကျိုးရမည်ဟု ယုံကြည်၍ ပေးလှူသည်ကို ခံယူတော် မူထိုက်သော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

၈။ အဉ္ဇလိကရဏီယော၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မုန်စွာ ရမည်ဟု ယုံကြည် မျှော်ကိုးလျက် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးထိုက်သော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတကား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## (ဍ) ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၉။ အနုတ္တရ် ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ၊ ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုးရန်အလို့ငှာ သတ္တဝါအပေါင်း၏အကောင်း ဆုံး လယ်ယာမြေ ဖြစ်တော်မူပေသော သံဃာတော် မြတ် ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န အစရှိသော ဤကိုးပါးသော ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ်လေးပါး၊ ဖလဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ် လေးပါး အားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ် အပေါင်း သံဃာတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေ မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

---

### ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ။
တံ သမ္မသန မုဒယ၊ ဘယဉာဏာဒ္ဓ ဘင်္ဂံ။

၂။ ဘယဉာဏံ အာဒီနဝ၊ ဉာဏာဒ္ဓ နိဗ္ဗိဒံ အထ။
မုဉ္စိတုကမျတံ ပဋိ၊ သင်္ခါ သင်္ခါရုပေက္ခကံ။

၃။ အနုလောမဒ္ဓ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂ ဉာဏံ ဖလံ တထာ။
ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏန္တိ၊ တိလောကမှိပိ ကေနစိ။

၄။ အဒေသိယေ သာသနိကော၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ။
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ နာမ် ရုပ် တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လည်းကောင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(၂) တပ္ပစ္စယပရိဂ္ဂဟံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့၏ အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍သိသော ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၃) တံ သမ္မသနံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တအားဖြင့် သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသနဉာဏ် လည်းကောင်း။

(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏဥ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း,ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင်တခဏချင်းပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ်ထင်ထင်သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၅) ဘင်္ဂံ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ်ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၆) ဘယဉာဏဥ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသိမြင်ရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဘေးကြီးအဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၇) အာဒီနဝဉာဏဥ္စ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာ မထင် အပြစ်မမြင်သော အာဒီနဝဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၈) နိဗ္ဗိဒံ၊ နာမ် ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်လည်းကောင်း။

အထ၊အနက်သဘောတူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှတပါး အနက်သဘောတူသော နောက်ဉာဏ်သုံးခုကား—

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## (ခ) ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

(၉) မုဉ္စိတုကမျတာ၊ နာမ် ရုပ်သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော မုဉ္စိတုကမျတာဉာဏ်လည်း ကောင်း။

(၁၀) ပဋိသင်္ခါ၊ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုလှသဖြင့် ထို နာမ်ရုပ် နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စအစရှိသော လေးဆယ်သောအခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တအနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၁) သင်္ခါရုပေက္ခာ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာလွတ်မြောက်ကြောင်းကို ရသဖြင့် အလွန် ပြင်းထန်သော လုံ့လကိုလဲ မပြု၊ ထိုနာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလဲ ပယ်စွန့်၍ သိရုံ သိရုံသာ အညီအမျှရှုသော သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၂) အနုလောမဉ္စ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့တွင် တပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါး နောက်မဂ္ဂသစ္စာအားလျော်သော ဂေါတြဘူ၏ ရှေးအခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ်သော အနုလောမဉာဏ် လည်း ကောင်း။

(၁၃) ဂေါတြဘုံ၊ ပုထုဇဉ်အနွယ်ကို ဖြတ်၍ အရိယာအနွယ်ဇာတ်သို့ ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ ရှေးအဖို့၌ တကြိမ်မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘူဉာဏ် လည်းကောင်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေးပါးကို တပြိုင်နက်သိသော မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၅။ ဖလံ၊ မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကိုအာရုံပြုလျက်ဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းကောင်း။

(၁၆) တဿာ၊ထိုမှတပါး။ ပစ္စဝေက္ခဏဉာဏံ၊မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် ပယ်ပြီးသောကိလေသာ, မပယ်ရသေးသော ကိလေသာအားဖြင့် ဤငါးပါးသော တရားအစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍ ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း။

ဣတိ၊ဤသို့။တိလောကမှို၊ကာမ ရူပ အရူပဟုလောကသုံးဖြာ စကြဝဠာရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကကြီးတခုလုံး၌။ ကေနစိပိ၊ နတ် လူ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တဦး တယောက်မျှသော်လည်း။ အဒေသိယေ၊ မကြားမနာ ကြံစည်ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျအောင်ဟောပြခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်ရာကောင်းကုန်သော။ သာသနိကေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးအတွင်း၌သာလျှင်ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော။ ဉတ္တရေ၊ လောကီပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော။ဣမေ သောဠသ ဉာဏေ၊ ဤတဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဉာဏ်တော်တို့ကို။ ဒေသေ-တာရံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူတတ်ပေထသော။ ပဝတ္တာရံ၊ မိမိကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီး ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာ နတ် လူ ကျွတ်ထိုက်သူမှန်သမျှ ကလျာဏပုထုဇဉ် အရိယာသခင်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

## (ခေါ)　　ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး

တို့၏ ကြည်လင်သောစိတ်သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွား စေတော်မူတတ်သော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ရှင် မြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကို။ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ တီဟိ၊ ကာယ ညွတ်ချိ ဝစီ မန သုံးဒွါရတို့ဖြင့်။ အာဒရံ၊ ရိုသေစွာ။ နမေ-နမာမိ၊ ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|---|
| ၁။ | မဟာစည် ထေရဝန္ဒနာ | .... | ၁ |
| ၂။ | ဝိပဿနာ တရားတောင်း | .... | ၄၊ ၉ |
| ၃။ | ဒါနခန်း | .... | ၁၃ |
| ၄။ | ဦးသံဝရ ရေးသည့် ဒါနအကျိုးပြ | .... | ၁၃ |
| ၅။ | အလှုပြုပြင်ရေး | .... | ၁၅ |
| ၆။ | ကျောင်းအနုမောဒနာ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၁၆ |
| ၇။ | သီဟသေနာပတိသုတ်တော်(ဒါနအကျိုး) | .... | ၁၈ |
| ၈။ | သူတော်ကောင်းအလှူ | .... | ၁၉ |
| ၉။ | သီလခန်း | .... | ၂၀ |
| ၁၀။ | ဂရုဓမ္မသီလအကျိုးပြ | .... | ၂၀ |
| ၁၁။ | ငါးပါးသီလ လက်ာများ | | ၂၂၊ ၂၄၊ ၂၆ |
| ၁၂။ | လူတိုင်းနှင့် သင့်လျော်သောသီလ | .... | ၂၇ |
| ၁၃။ | သမထဘာဝနာခန်း | .... | ၂၉ |
| ၁၄။ | မေတ္တာအကျိုး(တန်ခိုး)ဆယ့်တမျိုး | | ၂၉၊၃၀၊၃၁၊၃၆ |
| ၁၅။ | မေတ္တာပို့၍ စိတ်ပြောင်းနည်း | .... | ၃၁ |
| ၁၆။ | မေတ္တာပို့ကြ အေးချမ်းသာ | .... | ၃၂၊၃၇ |
| ၁၇။ | သာရဏီယခေါ် အောင့်မေ့ဖွယ်ရာ | .... | ၃၅ |
| ၁၈။ | ဗမာက ကမ္ဘာကို သာသနာပြုပြီ | .... | ၃၆ |
| ၁၉။ | ဩဃ (သံသရာရေယဉ်) ကူးနည်း | .... | ၄၁ |
| ၂၀။ | အောင်ခြင်းရှစ်ပါး | .... | ၄၂ |
| ၂၁။ | မှတ်သားဖွယ်ရာ | .... | ၄၄ |
| ၂၂။ | ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း | .... | ၄၅ |


mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK



# မာတိကာ


| စဥ် | အကြောင်းအရာ | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|---|
| ၂၃။ | ဝိပဿနာ အခြေခံတရားတော် | .... | ၄၅ |
| ၂၄။ | သီလသုတသုတ်တရားတော် | .... | ၄၆ |
| ၂၅။ | သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး | .... | ၄၈ |
| ၂၆။ | သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ | .... | ၅၀ |
| ၂၇။ | အာနာပါန ပဗ္ဗဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၅၁ |
| ၂၈။ | ဣရိယာပထပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | ... | ၅၃ |
| ၂၉။ | စင်္ကြံအကျိုးပြလင်္ကာ | .... | ၅၅ |
| ၃၀။ | ယောဂီအသိနှင့် သာမန်အသိကွာခြားပုံ | .... | ၅၆ |
| ၃၁။ | သမ္ပဇညပဗ္ဗဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၅၉ |
| ၃၂။ | သမ္ပဇဉ် အကျိုးပြ | .... | ၆၁ |
| ၃၃။ | ယောဂီသတိ | .... | ၆၃ |
| ၃၄။ | ပဋိကူလ မနသိကာရပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၆၄ |
| ၃၅။ | သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ | .... | ၆၅ |
| ၃၆။ | ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၆၆ |
| ၃၇။ | ဓာတ်ကြီး လေးပါး | .... | ၇၁ |
| ၃၈။ | သိဝထိကပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၇၁ |
| ၃၉။ | ဝေဒနာနုပဿနာ | .... | ၇၃ |
| ၄၀။ | စိတ္တာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၇၅ |
| ၄၁။ | ဓမ္မာနုပဿနာ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၈၁ |
| ၄၂။ | နီဝရဏပယ်ရန် လင်္ကာများ | .... | ၈၄ |
| ၄၃။ | နီယျာနာဝရဏ လင်္ကာများ | .... | ၈၆ |
| ၄၄။ | ခန္ဓပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၈၇ |
| ၄၅။ | အာယတနပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၉၄ |


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



| စဉ် | အကြောင်းအရာ | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|---|
| ၄၆။ | အရိယာများပယ်သော သံယောဇဉ်များ | .... | ၉၆ |
| ၄၇။ | သံယောဇဉ် ၁၀-ပါး ခေါင်းစဉ်လင်္ကာ | .... | ၉၆ |
| ၄၈။ | ကာမဂုဏ် ဥပမာပြ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၉၆ |
| ၄၉။ | သံယောဇဉ်ဆိုင်ရာ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၉၈ |
| ၅၀။ | ဗောဇ္ဈင်္ဂ ပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၁၀၁ |
| ၅၁။ | သစ္စပဗ္ဗဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၁၀၆ |
| ၅၂။ | ဒုက္ခသစ္စာ ဆောင်ပုဒ် | .... | ၁၀၆ |
| ၅၃။ | သမုဒယသစ္စာ | .... | ၁၀၉ |
| ၅၄။ | နိရောဓသစ္စာနှင့် မဂ္ဂသစ္စာ | .... | ၁၁၁ |
| ၅၅။ | သမ္မာဒိဋ္ဌိ ၅-မျိုး | .... | ၁၁၄ |
| ၅၆။ | အမိုက်ကြီး ၅-ပါး | .... | ၁၁၆ |
| ၅၇။ | မဂ္ဂရထား ညွန်ကြားကြား | .... | ၁၁၇ |
| ၅၈။ | သာယာဖြောင့်တန်း မဂ္ဂင်လမ်း | .... | ၁၁၈ |
| | ဗဟုသုတပိုင်း | | |
| ၅၉။ | ဘာဝနာအကျိုး ၅-ပါး | .... | ၁၁၉ |
| ၆၀။ | သတိပဋ္ဌာန်အကျိုး ဆောင်ပုဒ်များ | .... | ၁၂၀ |
| ၆၁။ | သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး လင်္ကာများ | .... | ၁၂၁ |
| ၆၂။ | တိုက်တွန်းချက် | .... | ၁၂၃ |
| ၆၃။ | သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးပြု | .... | ၁၂၃ |
| ၆၄။ | ဝန်ခံချက် မိန့်ခွန်းတော် | .... | ၁၂၄ |
| ၆၅။ | သတိပေး တိုက်တွန်း | .... | ၁၂၅ |
| ၆၆။ | ခင်ပွန်းကြီး ၁၀-ပါး | .... | ၁၂၆ |
| ၆၇။ | မိဘာကျေးဇူး | .... | ၁၂၈ |
| ၆၈။ | အရှယ်သုံးပါး | .... | ၁၂၉ |

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



# မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|---|
| ၆၉။ | ကြောက်ကြီး ကိုးလုံး | .... | ၁၃၀ |
| ၇၀။ | မြတ်ပညာ ရှစ်လုံးဖွဲ့ | .... | ၁၃၁ |
| ၇၁။ | ဿနကြီးလေးပါး | .... | ၁၃၁ |
| ၇၂။ | အချိန်မှီ တရားအားထုတ်ပါ | .... | ၁၃၃ |
| ၇၃။ | လက္ခဏာရေးသုံးပါး | .... | ၁၃၅ |
| ၇၄။ | ဒါန+သီလ+ဘာဝနာ | .... | ၁၃၇ |
| ၇၅။ | တိုက်တွန်းချက် | .... | ၁၃၈ |
| ၇၆။ | တရားနာရကျိုး | .... | ၁၃၈ |
| ၇၇။ | သတိပေးချက် | .... | ၁၃၉ |
| ၇၈။ | သံဝေဂ | .... | ၁၄၀ |
| ၇၉။ | မိုး ၂-မျိုး | .... | ၁၄၀ |
| ၈၀။ | ကိလေသာ ၁၀-ပါး | .... | ၁၄၁ |
| ၈၁။ | အမှတ်မဲ့လျှင် ကိလေဝင် | .... | ၁၄၂ |
| ၈၂။ | ဩဿလေးဖြာ လွတ်ကြောင်းရှာ | .... | ၁၄၃ |
| ၈၃။ | အငိုက်ဖြေနည်း | .... | ၁၄၄ |
| ၈၄။ | ဖိတ်ခေါ်သံ | .... | ၁၄၅ |
| ၈၅။ | လောကီဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ | .... | ၁၄၈ |
| ၈၆။ | သူခန္ဓာစ်ဖြာ သိဖို့ရာ | .... | ၁၄၈ |
| ၈၇။ | ဒုက္ခအဖြာဖြာ သိဖို့ရာ | .... | ၁၄၉ |
| ၈၈။ | အနတ္တအဖြာဖြာ သိဖို့ရာ | .... | ၁၄၉ |
| ၈၉။ | ဝိရိယာရမ္ဘရှစ်ပါး | .... | ၁၄၉ |
| ၉၀။ | သမထ ကမ္မဋ္ဌာန်း လေးဆယ် | .... | ၁၅၀ |
| ၉၁။ | သတိပေး | .... | ၁၅၀ |
| ၉၂။ | သူတော်ဥစ္စာ ခုနစ်ဖြာ | .... | ၁၅၂ |

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK




| စဉ် | အကြောင်းအရာ | | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|---|
| ၉၃။ | စေတောခိလ ၅-ပါး | .... | ၁၅၃ |
| ၉၄။ | စေတော ဝိနိဗန္ဓ | .... | ၁၅၃ |
| ၉၅။ | ပမာဒ ဝိဟာရီ | .... | ၁၅၃ |
| ၉၆။ | နိက္ခိတ္တစုရ | .... | ၁၅၃ |
| ၉၇။ | လူခေါ်ရပုံ လင်္ကာ | .... | ၁၅၃ |
| ၉၈။ | ဒေါသအပြစ် လင်္ကာ | .... | ၁၅၄ |
| ၉၉။ | ဒေဝတာနုဿတိ လင်္ကာ | .... | ၁၅၄ |
| ၁၀၀။ | ဥပသမာနုဿတိလင်္ကာ | .... | ၁၅၄ |
| ၁၀၁။ | ဥမ္မိဘယသုတ် လင်္ကာ | .... | ၁၅၄ |
| ၁၀၂။ | စားသမျှမစင် | .... | ၁၅၅ |
| ၁၀၃။ | မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခမည်းတော်ပံ့ သံဝေဂလင်္ကာများ | .... | ၁၅၆ |
| ၁၀၄။ | နေဖြောင့် သေဖြောင့် | .... | ၁၅၆ |
| ၁၀၅။ | နိဗ္ဗာန်ထုတ်ချောက် နေ့ချင်းပေါက် | .... | ၁၆၁ |
| ၁၀၆။ | ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး | .... | ၁၆၂ |
| ၁၀၇။ | အံ့ဖွယ် အရိယာ | .... | ၁၆၃ |
| ၁၀၈။ | သတိထားပါ | .... | ၁၆၃ |
| ၁၀၉။ | မော်လမြိုင် ခေမာရာမ ဆရာကြီး၏ ဈာပန သံဝေဂ လင်္ကာများ | .... | ၁၆၄ |
| ၁၁၀။ | မဟာစည် ဘုန်းတော်ဘွဲ့ လင်္ကာများ | .... | ၁၆၉ |
| ၁၁၁။ | မဟာသမယ အမွှမ်း | .... | ၁၇၄ |
| ၁၁၂။ | ကျောက်ဆည်နယ် မဂ္ဂင်ရိပ်သာဘွဲ့ | .... | ၁၇၈ |
| ၁၁၃။ | ရှုပ်နာမ်ဖြစ်ကြောင်း | .... | ၁၈၂ |
| ၁၁၄။ | တရားတောင်း (တွံ့တေး) | .... | ၁၈၃ |


mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK



## မာတိကာ


| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၁၁၅။ | ဆုတောင်း (ဝါးခယ်မ) | .... ၁၈၅ |
| ၁၁၆။ | ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုတာ | .... ၁၈၇ |
| ၁၁၇။ | ဗုဒ္ဓဝင်အကျဉ်းချုပ် | .... ၁၈၈ |
| ၁၁၈။ | တိုက်တွန်းပါတယ် | .... ၁၉၀ |
| ၁၁၉။ | မရဏာနုဿတိ | .... ၁၉၁ |
| ၁၂၀။ | တို့ခန္ဓာ | .... ၁၉၂ |
| ၁၂၁။ | အသေကောင်းရန် ဂုဏ်ခြောက်တန် | .... ၁၉၃ |
| ၁၂၂။ | သံဝေဂကဗျာများ | .... ၁၉၃ |
| ၁၂၃။ | ခန္ဓာလိမ် တရားတော် | .... ၁၉၄ |
| ၁၂၄။ | ကိလေသာ အပူမီး | .... ၁၉၅ |
| ၁၂၅။ | မှတ်သားစရာ ဆောင်ပုဒ်များ | ၁၉၆ မှ ၂၀၂ အထိ |
| ၁၂၆။ | မဟာစည် ဘုန်းတော်ဘွဲ့များ | ၂၀၂ မှ ၂၀၈ အထိ |
| ၁၂၇။ | မော်လမြိုင် ခေမာရာမ သီလရှင် ဆရာကြီးအား တပည့်များက ပူဇော်သော ရှစ်လုံးဘွဲ့များ | ၂၀၈ မှ ၂၁၂ အထိ |
| ၁၂၈။ | ဆရာတော် ဦးရေဝတ၏ သတိပဋ္ဌာန် တရားတော် ဆောင်ပုဒ်များ | ၂၁၃ မှ ၂၁၈ အထိ |
| ၁၂၉။ | ခန္ဓကိုယ်မှာ ဓာတ်ခွဲရှာ | ၂၁၈ မှ ၂၂၀ အထိ |
| ၁၃၀။ | မဟာစည် ဩကာသ ကန်တော့ခန်း | .... ၂၂၃ |
| ၁၃၁။ | ဆုတောင်း အမျှဝေ | .... ၂၂၄ |


မာတိကာ ပြီး၏။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အလွယ်မှတ်ရန် ဝိပဿနာဆောင်ပုဒ်များ

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ**

**ပဏာမသာသနာပြု ထုထိဂါထာ မဟာစည်ထေရဝန္ဒနာ**

တံ တံ ဌာနေသု ထေရာဝ၊ ပသာဒေသုံ မဟာဇနံ။
မဟာစည်ပိ ဓုနာထေရော၊ ဂန္တွာန ဗုဒ္ဓသာသနေ။

ထေရာ၊ သာသနာတော် အဦးအစ ဟိုရှေးယခင်ကာလက ပဥ္စဝဂ္ဂီ အစချီသည့် ဂုဏ်ရည်ပြည့်ကြွယ် ကြွယ်များနှယ်သို့ လူဝယ်ထင်ရှား ခြောက်ဆယ်သော ထေရ်အရှင် ဘုရားတို့သည်။ ထေရာ၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန ရှင်မဟာကဿပနှင့် ရှင်အနုရုဒ္ဓါ တဖြာ အရှင်အာနန္ဒာ စသည် ဂုဏ်ရည်ထင်ရှား မထေရ်ကျော် အရှင်ဘုရားတို့သည်။ တံ တံ ဌာနေသု၊ အိန္ဒိယပြည်နယ် အလယ်တဝိုက် မဇ္ဈေတိုက် ဟု သမိုက်ခေါ်ရ မြို့မ, မြို့ငယ် တောနယ်ကျေးရွာ လျော်ရာဒေသ ထိုထိုအရပ်ဌာနတို့၌။ ဝါ၊ ထိုထို အရပ်ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊ သာသနာတော် ထွန်းပေါ်ပြန့်ရေး ရည်ရွယ်တွေး၍ အလေးပြုကြ ဥဿာဟဖြင့် ဒေသစာရီ ဖြန့်ချီကြွသွားတော်မူကြကုန်လျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပြည့်ဝ ကျွတ်ထိုက်ကြသည် များလှသိန်းသောင်းလူအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါး ထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်၌။ ပသာဒေသုံ ဤဝ၊ ယုံကြည်လေးမြတ် သဒ္ဓါဓာတ်ဖြင့် ဆည်းကပ်မှီခို ကြည်ညိုစေ ကြကုန်သကဲ့သို့။ ဝါ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောကြားညွှန်ပြတော်မူကြကုန်သကဲ့သို့။

အဓိပ္ပာယ်မှာ သာသနာတော်နှစ်များ နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်ဆယ့်ခြောက် ရာစုရောက်ရာ ယခုအခါ၌။မဟာစည်ပိဋကရော၊ ဆဋ္ဌသံဂါယနာ ပဥ္စာပုစ္ဆက အရှင်မဟာကဿပလို ဘာရဝန်ဆောင် ဉာဏ်ရောင် ထိန်ညီး ကမ္မဋ္ဌာနဝိပဿနာ သာသနာပြု ဖြစ်တော်မူတဲ့ ကျေးဇူး တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း။ တံ တံ ဌာနေသု၊ အမေရိကန် အင်္ဂလန် ဂျပန် အင်ဒိုနီးရှား ယိုးဒယား နှင့် အိန္ဒိယ သီဟိုဠ် ထိုထိုဌာန တိုင်းပြည်ပနှင့် ပြည်မအတွင်း ဂိုဏ်းရောင်လင်းသည့် သတင်းပြည့်လှိုင် ရန်ကုန်ကြိုင်သည့် မော်လမြိုင် သထုံ ရန်ကုန် မန္တလေး စခန်းဝေးလှသည့် ရေစကြို ရွှေဘို ကောလင်း ဝန်းသို ဟိုရှေးအခါက တနှစ်ခရီး သွားရတဲ့ မြစ်ကြီးနား အစရှိသည့် ထိုထိုအရပ်ဌာနတို့၌။

တံ တံ ဌာနေသု၊ ရောဝတီ သလ္လာဝတီ ဒုဋ္ဌဝတီ သံလွင် စစ်တောင်း မြစ်ကြောင်းရှိရာ အရပ်ဌာနတို့၌။ တံ တံ ဌာနေသု၊ ချင်း ကရင် ရခိုင် မွန် ပအို့ ဗမာမကျန် ဟိုတောင်တန်း တလျှောက် တို့သာသနာထွန်းတောက်ရာ အရပ်ဌာနတို့၌။ ဝါ၊

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊ အခါအခွင့် ပေါ်လာလင့်က မဖင့်လျော်စွာ ကရုဏာဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား သာသနာပြု ကြွသွားတော်မူလျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝကျွတ်ထိုက်ကြသည့် များလှသိန်းသောင်း လူအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်ကြီး၌။ ပသာဒေတိ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောညွှန်ပြလျက် ရှိပါပေသတည်း။

ထေရော၊ တတိယသံဂါယနာ တင်ပြီးခါဝယ် ရှင်မဟာ မောဂ္ဂလိပုတ္တတိဿ မည်တွင် ထေရ်အရှင်၏ သွန်သင်ညွှန်ကြား အမိန့်တော်မြတ်စကားကို ဦးထိပ်ပန်ဆင် အရှင်မဇ္ဈန္တိက မဟာ ဒေဝနှင့် သောဏ စသည် ကိုးမည်ထင်ရှား ကိုးဘွဲ့သော ထေရ် အရှင်ဘုရားတို့သည်၊ တံ တံ ဌာနေသု ကသ္မီရဂန္ဓာရ မဟိသနှင့် သုဝဏ္ဏဘူမိ မည်ရှိမြန်မာ စသည်ကိုးတန် ကိုးနိုင်ငံဒေသ ထိုထို အရပ်ဌာနတို့၌။ ဝါ၊ ထိုထိုအရပ်ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊ ဓမ္မဒူတ ကိစ္စမြတ်မွန် ကျလာသည့် တာဝန်ကို အလွန် လေးစား ထက်သန်သော စိတ်ထားဖြင့် သာသနာပြု ကြွသွားတော်မူကြ ကုန်လျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝ ကျွတ်ထိုက်ကြသည့် များလှ သိန်းသောင်း လူအပေါင်းကို။ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာ တော်မြတ်၌။ ပသာဒေသုံ ဣဝ၊ ယုံကြည်လေးမြတ် သဒ္ဓါ ဓာတ်ဖြင့် ဆည်းကပ်မှီခိုကြည်ညိုစေကြကုန်သကဲ့သို့။ ဝါ၊ ကြည်ညို လေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောညွှန်ပြတော်မူကြကုန်သကဲ့သို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



အဓုနာ၊ သာသနာတော်နှစ်များ နှစ်ဆယ့်ငါး နှစ်ဆယ့်ခြောက် ရာစုရောက်ရာ ယခုအခါ၌။ မဟာစည်ထေရောပိ၊ ဆဋ္ဌသံဂါယနာ ပဥ္စပုစ္ဆက အရှင်မဟာကဿပလို ဘာရဝန်ဆောင် ဉာဏ်ရောင်ထိန်ညီး ကမ္ဘာ့ဝိပဿနာ သာသနာပြု ဖြစ်တော်မူသည့် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်လည်း။တံတံဌာနေသု၊အမေရိကန် အင်္ဂလန် ဂျာမန် အင်ဒိုနီးရှားယိုးဒယားနှင့် အိန္ဒိယ သီဟိုဠ် ထိုထိုဌာန တိုင်းပြည်ပနှင့် ပြည်မအတွင်း ဂုဏ်ရောင်လင်းသည့် သတင်းပြန့်လှိုင် ရန်ကြိုင်သည့် မော်လမြိုင် သထုံ ရန်ကုန် မန္တလေး စခန်းဝေးလှသည့် ရေစကြိုရွှေဘို ကောလင်း ဝန်းသို ဟိုရှေးအခါက တနှစ်ခရီး သွားရတဲ့ မြစ်ကြီးနား အစရှိသည့် ထိုထိုအရပ်ဌာနတို့၌။

တံတံဌာနေသု၊ ရောဝတီ သလ္လာဝတီ ဒုဋ္ဌဝတီ သံလွင် စစ်တောင်း မြစ်ကြောင်းရှိရာ အရပ်ဌာနတို့၌။ တံတံဌာနေသု၊ ချင်း ကရင် ရခိုင် ပအို့ ဗမာမကျန် ဟို တောင်တန်းတချောက်တို့သာသနာထွန်းတောက်ရာ အရပ်ဌာနတို့၌ ။ဝါ၊အရပ်ဌာနတို့သို့။ ဂန္တွာန၊အခါအခွင့် ပေါ်လာလင့်က မဖင့်လျင်စွာ ကရုဏာဖြင့် မေတ္တာရှေ့ထား သာသနာပြု ကြွသွားတော်မူလျက်။ မဟာဇနံ၊ ပါရမီပြည့်ဝ ကျွတ်ထိုက်ကြသည့် များလှသိန်းသောင်း လူအပေါင်းကို။ဗုဒ္ဓသာသနေ၊ရှင်တော်ဘုရား ဟောညွှန်ကြားသည့် သုံးပါးထင်ပေါ် အဆုံးအမ သာသနာတော်မြတ်၌။ သော-ဒေတိ၊ ကြည်ညိုလေးစား သဒ္ဓါပွားအောင် ဟောညွှန်ပြလျက်ရှိပါပေသတည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



တံ မဟာထေရံ၊ ကမ္ဘဋ္ဌသာသနာပြု ဖြစ်တော်မူသည့် ထိုကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို။ အဟံ၊ သံဝရဟု နာမသမုတ် တပည့်ဖြစ်ပါသော အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ၊ ဆရာ့ဂုဏ်ကို ယုံကြည်မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

---

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK
mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# ဝိပဿနာ တရားတောင်း

အာယာစာမ မယံ ဘန္တေ၊ တုယှံ ပတ္တိံသု ပရိသာ။
ဟိတာယ ဇနာနံ တုဝံ၊ ဒေသေဟိ ဒယာယ ဓမ္မံ။

ဘန္တေ၊ သံသရာသမုဒ်ဝဲဇလုတ်မှ ဆွဲထုတ်ယူကာ ဝေနေယျာကို ဒေသနာစက် ဖောင်တော်မဂ်ဖြင့် အောင်ချက်သာစွ အမတသို့ ညွှန်ပြပေငြား အရှင်သူမြတ်ဘုရား။ မယံ၊ အိုဘေးကို ကွင်းရှောင် နာဘေးကို လွတ်အောင် သေဘေးကို လွတ်အောင် ခေမာသောင် အရောက်သွားမည်ဟု မောက်ကြွားကာ တရား နာလိုကြပါကုန်သော တပည့်တော် တပည့်တော်မတို့သည်။ အာယာစာမ၊ တရားဟောရန် တောင်းပန်ကြပါကုန်၏ အရှင်ဘုရား။ အာယာစာမ၊ တရားတောင်းတဲ့ သူမှာတော့ ကိုးကမ္ဘာ အပါယ်မလား, တကမ္ဘာ အပါယ် မသွားရတာ ကတော့ သာဓု သာဓုလို့ ခေါ်လူအများ, တရားဟောသူ မှာတော့ အသင်္ချေယျတား ဒုလ္လဘတရားမို့ ကြုံလဲ ကြုံခဲလှပါ သည်ဘုရား ဆုံလဲ ဆုံခဲလှပါသည်ဘုရား နာလဲ နာခဲလှပါသည် ဘုရား ကြားလဲ ကြားခဲလှပါသည်ဘုရား မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရား ဟောတော်မူပါဘုရား။ ပရိသာ၊ ဝေးနီးမြို့ရွာ ရပ်ဒေသာမှ ဓမ္မာမျှော်ချင့် အာရုံသင့်၍ အရှင့်ထံမှောက် ခြေတော်အောက် သို့ ဝင်ရောက်ခိုလှုံ ပရိသတ်ဗိုလ်ပုံတို့သည်။ တုယှံ၊ အရသာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



သိမ့်မွေး မြိုက်ရေအေးဟု လေးလေးနက်နက် ဓမ္မစက်ကို ကွက်ကွက် ထင်ထင် များလူရှင်အား သွန်သင်ဟောကြား အရှင်ဘုရား၏။ ယံ ဓမ္မံ၊ တရားရေပေါက် တကြိုက်သောက်က ကင်းပျောက် ဘေးဘျမ်း မြူမသန်းဘဲ အေးချမ်း ရာထောင် နိဗ္ဗူသောင်သို့ ယူဆောင်ပို့ဌြား အကြင်တရားတော်မြတ်ကို။ပတ္ထိ သုံ၊ ဟောလိမ့် ပြောလိမ့် မနှောင့်မြိမ့်လျက် ကျောစိမ့်ကမန်း ပီတိဖြန်းအောင် ဝမ်းပန်းလှိုက်ခုန် တောင့်တကြပါကုန်၏ အရှင်ဘုရား။ တံ ဓမ္မံ၊ အပါယ်လေးထွေ ရှောင်ကွင်းသွေ၍ အသေကင်းမြတ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်သို့ ဆိုက်ကပ်တူယူ- ပို့တော်မူသည့် ဆယ်ဆူထင်ရှား ထိုတရားကို။ တုဝံ၊ ပစ္စုပ္ပန်သံသရာ ကျိုးနှစ်ဖြာကို တွေးကာမျှော်ရှု အလေးပြုလျက် အေးမှု အေးရာ အေးဓမ္မာကို အေးရာလိုလား အရှင်ဘုရားသည်။ ဇနာနံ၊ ဃရာဝါသ မှုကိစ္စကို ပြုကြသူတိုင်း ဒုက္ခဝိုင်းလို့ ဒေါင်စိုင်းနေစဉ် ပေ့မှုအင်ကြောင့် မရှင်နိုင်အား လူအများတို့၏။ ဟိတာယ၊ လောကုတ် လောကီ ကျိုးနှစ်လီကို စုံညီပြည့်ဝ လက်ကိုင်ရ၍ အမတရိပ်မြုံ နန်းရွှေဘုံကို ခိုလှုံကိုးစား အကျိုးများရန် အလို့ငှာ။ ဒယာယ၊ ကိုယ်နှင့်လားတူ ထားတော်မူလို့ ကြည်ဖြူဆပ္ပား မေတ္တာထား၍ တရားရေစင် သွန်းဖျန်းယှဉ်လျက် ကြည်လင်ယိုဖိတ် မေတ္တာစိတ်ဖြင့်။ ဒေသေဟိ၊ အဟောဝတ သဘောကျအောင် ဟောပြတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။ ဒေသေဟိ၊ ဤတရားကတော့ ကောင်းမှုဆို့, ထိုတရားကတော့ အကုသိုလ်, ဤတရားကတော့ ပယ်ဖို့မလို့, ဤတရားကတော့ သံသာကို့, ထိုတရားကတော့ သံသာပို့, ဤတရားကတော့ မဂ်နှင့်ဖိုလ်, ထိုတရားကတော့ အပါယ်ကိုဟု

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



သံချိုမိန့်ကြား မြတ်တရားကို မှတ်သားဖို့လျှော် အချိန်တော်ပြီ ဖွင့်ဖော်ဟောကြားတော်မူပါ့ အရှင်ဘုရား။

---

## ဝိပဿနာတရားတောင်း

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ- ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ ဓမ္မံ-တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ ဘုရား။

သံဃံ ပူဇေမိ၊ သံဃံ-သံဃာတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော် ပါ၏ ဘုရား။

၁။ မျက်စိကြည့်လင်၊ အဆင်းထင်၊ စက္ခုဝိညာဉ်မြင်ရသော်။
တပ်မက် ထောင်လွှား၊ အယူမှား၊ တရား မသိ တပည့်တော်။
မြင်ဆဲအတွင်း၊ ပပဉ္စကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၂။ နားကကြည့်လင်၊ အသံထင်၊ သောတဝိညာဉ် ကြား ရသော်။
အာသဝေါလေးပါး၊ယိုစီးပွား၊တရားမသိတပည့်တော်။
ကြားဆဲအတွင်း၊အာသဝကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၃။ နှာခေါင်းကြည့်လင်၊ အနံ့ထင်၊ ဃာနဝိညာဉ် နံ့ရသော်။
ဃြာဏလေးပါး၊ မျောပါသွား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
နံ့ဆဲအတွင်း၊ ဃြာဏကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၄။ လျှာကြည့်လင်၊ အရသာထင်၊ ဇိဝှါဝိညာဉ်စားရသော်။
ယောဂလေးပါး၊ယှဉ်စပ်ထား၊တရားမသိတပည့်တော်။
စားဆဲအတွင်း၊ ယောဂကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၅။ ကိုယ်ကကြည့်လင်၊ အတွေ့ထင်၊ ကာယဝိညာဉ် သိရသော်။
ဂန္ထလေးပါး၊ ထုံးဖွဲ့ထား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
ထိဆဲအတွင်း၊ ဂန္ထကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၆။ မနောကြည့်လင်၊ သွားမှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
အဂတိလေးပါး၊အလိုက်မှား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
သွားဆဲအတွင်း၊ အဂတိကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၇။ မနောကြည့်လင်၊ ရပ်မှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
ဥပါဒါန်လေးပါး၊စွဲလမ်းငြား၊တရားမသိတပည့်တော်။
ရပ်ဆဲအတွင်း၊ ဥပါဒါန်ကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၈။ မနောကြည်လင်၊ ထိုင်မှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
မစ္ဆရိယငါးပါး၊ ဝန်တိုပွား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
ထိုင်ဆဲအတွင်း၊ မစ္ဆရိယကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၉။ မနောကြည်လင်၊ အိပ်မှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
နီဝရဏဘရား၊ ပိတ်ဆို့ထား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
အိပ်ဆဲအတွင်း၊ နီဝရဏကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၀။ မနောကြည်လင်၊ ပြုမှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
အနုသယခုနစ်ပါး၊ ကိန်းလာကြား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။
ပြုဆဲအတွင်း၊ အနုသယကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၁။ မနောကြည်လင်၊ ပြောမှုထင်၊ မနောဝိညာဉ်သိရသော်။
သံယောဇဉ်ဆယ်ပါး၊ တုပ်နှောင်ထား၊ တရား မသိ တပည့်တော်။
ပြောဆဲအတွင်း၊ သံယောဇဉ်ကင်း၊ လက်ငင်း ကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၂။ မနောကြည်လင်၊ ကြံမှုထင်၊ မနောဝိညာဉ် သိရသော်။
ကိလေသာဆယ်ပါး၊ ညစ်ငြေငြား၊ တရားမသိ တပည့်တော်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ကြံဆဲအတွင်း၊ ကိလေသာကင်း၊ လက်ငင်းကျင့်ဖို့မျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၃။ မြန်မာ့တိုင်းခွင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ အနယ်နယ်တွင် ရောက်ဖို့ကျော်။

ခြေရင်းတော်အောက်၊ လက်စုံမြှောက်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖူးရသော်။

တပည့်တော်များ၊ ညှာသနား၊ တရားပြမဲ့ ခုခါတော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ တရားမှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၄။ မြန်မာ့တိုင်းခွင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ အနယ်နယ်တွင် ရောက်ဖို့ကျော်။

ခြေရင်းတော်အောက်၊ လက်စုံမြှောက်၊ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖူးရသော်။

အရှင့်တရား၊ တပည့်များ၊ နားကြားရဖို့ ခုခါမျှော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ ကျင့်လမ်းမှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

၁၅။ မြန်မာ့တိုင်းခွင်၊ ဂုဏ်ပေါ်ထင်၊ အနယ်နယ်တွင် ရောက်ဖို့ကျော်။

တပည့်တော်တို့၊ကျိုက်လတ်မြို့၊ပင့်လို့ကြွခဲ့ပြန်လေသော်။
အရှင်ဟောပြ၊ မြတ်ဓမ္မ၊ နားကြားရလို့ တပည့်တို့ပျော်။
မဂ်ဖိုလ်ရရန်၊ အကျင့်မှန်၊ ထုတ်ပြန်ဟောပ ဆရာတော်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK



## ဒါနခန်း

၁။ အပဝတ္ထု၊ မရှုဖို့ရာ၊ တည်းမျှသာတည်း၊ တရား ကွမ်းဆေး၊ ရေအေးတခွက်၊ ဆိတစက်ဖြင့်၊ လက်ဖက်တရိုး၊ ကြံတချိုးမျှ၊ မြတ်နိုးကြည်ဖြူ၊ ဒါနဟူသည်၊ အသူကောင်းမှု၊ ရရာပြုလော။

၂။ ကောင်းမှုဟုဆို၊ ထိုကုသိုလ်ကား၊ ကိုယ်ပင်နိစ္စ၊ မပြုရလည်း၊ သူများကုသိုလ်၊ အဖို့ကိုမျှ၊ ကြည်ညိုသမှု၊ ခေါ်သာစုဖြင့်၊ သေလုနီးစွာ၊ ရောက်ပြီးခါမှ၊ သမုဒ္ဒရာအလယ်ချက်၊ ပင်လယ်နက်မှာ၊ အသက် ချမ်းသာ၊ ရဘူးစွာ၏။

---

## ဦးသံဝရ ရေးသည့် ကဗျာများ

၁။ ခေတ်ကောင်း ကြုံလာ၊ သာသနာတွင်းမှာ၊ သဒ္ဓါ အရင်းနဲ့ ရအောင်ယူ။

သာသနာ အမွေခံ ဓမ္မာနုဂ္ဂဟ တဲ့၊ ဘဂဝါ အနုတ္တရ ဟောတော်မူ။

လူ့ရပ်နတ်ရွာ ခံစံစားလို့၊ သံသရာတလွှားမှာ အောင်လံထူ။

နောက်ဆုံးမှူ ကိလေခန်းတဲ့၊ ဝဋ္ဋဇာတ်လမ်း ဖြတ်သန်းနိဗ္ဗာန်ယူ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၂။ ကောင်းမှုဆိုလျှင်၊ ရအောင်ပြုလို့၊ သူတော်ကုသိုလ် နည်းယူစေ။
ယုံကြည်ရှိသေ စေတနာတရားနဲ့၊ ခေမာသွားဖို့ စိတ်တည်နေ။
ခွင့်ခါရောက်လာ ချီးမြှောက်မှုနဲ့၊ မိမိသူဘပါး အပြစ်ကင်းစေ။
အလှူကိုပေး သံသာရေး မျှော်တွေး ငါးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ဒါနမင်္ဂလာတွေ။

၃။ သုမနဒေဝီ အကြံပိုင်၊
မြတ်လေးပန်းနဲ့ ဆွမ်းလှူနိုင်၊
ဒါနဆိုတာ သူ့လက်ကိုင်၊
နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင် မင်္ဂလမ်းပိုင်။

၄။ အလှူဒါန ပြုကြကိုယ်တိုင်၊
လူချင်း နတ်ချင်း ဘဝချင်းယှဉ်ပြိုင်၊
အောက်ကျနောက်ကျ၊ မရောက်ရပါနိုင်၊
သက်ရှည်ချင်းပြိုင် ကိုယ်ကနိုင်။

၅။ အလှူဒါန ပြုကြကိုယ်တိုင်၊
လူချင်း နတ်ချင်း၊ ဘဝချင်းယှဉ်ပြိုင်၊
အောက်ကျ နောက်ကျ၊ မရောက်ရပါနိုင်၊
အလှချင်းပြိုင် ကိုယ်ကနိုင်။

၆။ အလှူဒါန ပြုကြကိုယ်တိုင်၊
လူချင်း နတ်ချင်း ဘဝချင်းယှဉ်ပြိုင်၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



အောက်ကျ နောက်ကျ၊ မရောက်ရပါနိုင်၊
ချမ်းသာချင်းပြိုင် ကိုယ်ကနိုင်။

၇။ အလှူဒါန ပြုကြကိုယ်တိုင်၊
လူချင်း နတ်ချင်း၊ ဘဝချင်း ယှဉ်ပြိုင်၊
အောက်ကျ နောက်ကျ၊ မရောက်ရပါနိုင်၊
အသက်ချင်းပြိုင် ကိုယ်ကနိုင်။

၈။ အလှူဒါန ပြုကြကိုယ်တိုင်၊
လူချင်း နတ်ချင်း ဘဝချင်း ယှဉ်ပြိုင်၊
အောက်ကျ နောက်ကျ၊ မရောက်ရပါနိုင်၊
အားအင်ချင်းပြိုင်၊ ကိုယ်ကနိုင်။

၉။ သူများလှူတာ တဝက်ဆိုင်၊
သာဓုခေါ်ပါ ခတ်မြိုင်မြိုင်၊
ကောင်းမှုဆိုတာ၊ သူ့လက်ကိုင်၊
နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင် မဂ်လမ်းပိုင်။

၁၀။ သူများလှူဒါ တဝက်ဆိုင်၊
ကူးစက်ပါး ကိုယ့်အားပိုင်၊
ကောင်းမှုဆိုတာ ကိုယ်လက်ကိုင်၊
နိဗ္ဗာန်ရောက်နိုင် မဂ်လမ်းပိုင်။

---

## အလှုပြုပြင်နည်း

၁။ လှုချင်ကြယင် သည်းခံကြကွယ်၊
သည်းမခံလျှင်၊ အကျည်းတန်မယ်၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



အကျည်းတန်လျှင်၊ ဘီးမှန်ကြိုက်တတ်တယ်၊
သည်းခံလျှင် နိဗ္ဗာန်ဆိုက်လိမ့်မယ်။

၂။ ကုဏ္ဍလကေသီ ထေရီတို့လို၊
အမျိုးသမီး အမျိုးသား၊ ကြိုးစားစေလို၊
ကျင့်လျက် ဆင့်တက်၊ သင့်အတွက် မဂ်ဖိုလ်၊
ရအောင်ကျင့်၊ သာသနာနှင့်ကြုံပြီကို။

ဦးသံဝရ

---

**၁၃၃၀-ပြည့်နှစ်၊ နတ်တော်လပြည့်-ကျော်(၄)ရက်၊**

**မဟာစည်ကျောင်းတော် ရေစက်ချပွဲ၌**

**မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး**

**ဟောကြားတော်မူသော**

**ကျောင်းအနုမောဒနာ ဆောင်ပုဒ်များ**

၁။ အေးပူစသား၊ ဘေးရန်များ၊ ပယ်ရှား ကင်းစေသည်။
၂။ ကိန်းအောင်းနေရန်၊ ချမ်းသာရန်၊ အမှန်ဖြစ်ပေသည်။
၃။ ဈာန်ဝင်စားရန်၊ ရှုမှတ်ရန်၊ ကေန်သင့်ပေသည်။
၄။ ကျောင်းလှူဒါန်၊ မြင့်မြတ်လှ၊ ဗုဒ္ဓချီးကျူးသည်။
၅။ ကျောင်းလှူသူဟာ၊ လုံးစုံပါ၊ လှူရာရောက်ပေသည်။
၆။ နေ့ညဉ့်မခြား၊ ကုသိုလ်များ၊ ဖြစ်ပွားလေတော့သည်။
၇။ ဆင်းရဲပယ်ရှား၊ မြတ်တရား၊ နာကြားရပြန်သည်။
၈။ ကျောင်းအလှူရှင်၊ တရားမြင်၊ ခုပင် ငြိမ်းနိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၉။ ခုနှစ်နှစ်၊ ခုနစ်လ၊ ဝေလာမ၊ ကြီးစွပေးလှူသည်။
၁၀။ ဆယ့်နှစ်ယူဇနာ၊ ကျယ်ပြန့်စွာ၊ ချက်ကာကျွေးမွေးသည်။
၁၁။ ရှစ်သောင်း လေးထောင်စီ၊ ဝတ်ကိုးမည်၊ လှူမည် ရက်ရောစွာ။
၁၂။ ရွှေခွက် ငွေခွက်၊ ကြေးစင်ခွက်၊ ဆင်နက် ရထားပါ။
၁၃။ နို့စားနွားမ၊ ပလ္လင်က၊ ကညာဝတ်ထည်ပါ။
၁၄။ ထိုတွင်ဝတ်ထည်၊ ကုဋေချီ၊ လှူသည်များလှစွာ။
၁၅။ သောတာပန်တပါး၊ ကျွေးလှူငြား၊ ကျိုးများ ထို့ထက်သာ။
၁၆။ သောတာပန်တရာထက်၊ သကဒါဂါမ်တပါး၊ ကျွေးလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၁၇။ သကဒါဂါမ်တရာထက်၊ အနာဂါမ်တပါး၊ ကျွေးလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၃၀။ အနာဂါမ်တရာထက်၊ ရဟန္တာတပါး၊ ကျွေးလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၃၉။ ရဟန္တာတရာထက်၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတပါး၊ ကျွေးလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၂၀။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ တရာထက်၊ မြတ်စွာဘုရား၊ ဆွမ်းလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၂၃။ ဘုရားတပါးတည်းထက်၊ ဘုရားအမှူးရှိသော၊ သံဃာကိုပေးလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။
၂၂။ ဘုရားအမှူးရှိသော၊ သံဃာကိုကျွေးလှူတာထက်၊သံဃိက ကျောင်းလှူတာက၊ သာ၍ အကျိုးကြီးသည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၁။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊ စေတနာသုံးဝ ရှိကြစေကွယ်၊ နတ်ရွာတက်ကြောင်း၊ စောင်းတန်းသဖွယ်၊ မြတ်ဘုရား မိန့်ကြား မှာခဲ့တယ်။

၂။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊ စေတနာသုံးဝ၊ရှိကြစေကွယ်။ ကောင်းစွာဆိုရှုတ်၊ ရိက္ခာထုပ်နှယ်၊ မြတ်ဘုရားမိန့်ကြား မှာခဲ့တယ်။

၃။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊ စေတနာသုံးဝ ရှိကြစေကွယ်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း၊ လမ်းကောင်းမှန်တယ်၊ မြတ်ဘုရား မိန့်ကြားမှာခဲ့တယ်။

၄။ အလှူဒါန၊ ပြုကြခါဝယ်၊ စေတနာသုံးဝ ရှိကြစေကွယ်။ သံသရာဝဋ်၊ နယ်မှလွတ်ဖွယ်၊ မြတ်ဘုရား မိန့်ကြား မှာခဲ့တယ်။

---

## သီဟသေနာပတိ သုတ်တော်

၁။ ပေးလှူဒါန၊ ပြုကြမြန်မြန်၊
များစွာလူပေါင်း၊ ချစ်ကြောင်းအမှန်၊
မျက်မှောက်လက်ငင်း၊ ချက်ချင်းအမြန်၊
ကျိုးဖလ၊ ရကြဝေကန်။

၂။ ပေးလှူဒါန၊ ပြုကြမြန်မြန်၊
သူတော်ကောင်းများ၊ ရောက်ငြားအမှန်၊
မျက်မှောက်လက်ငင်း၊ ချက်ချင်းအမြန်၊
ကျိုးဖလ၊ ရကြ ဝေကန်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၃။ ပေးလှူဒါန၊ ပြုကြမြန်မြန်၊
ကောင်းမြတ်သတင်း၊ ကျော်ခြင်းအမှန်၊
မျက်မှောက်လက်ငင်း၊ ချက်ချင်းအမြန်၊
ကျိုးဖလ၊ ရကြ ဝေကန်။
၄။ ပေးလှူဒါန၊ ပြုကြမြန်မြန်၊
လေးပရိသတ်၊ ချဉ်းကပ်အမှန်၊
ဝမ်းသာရွှင်လန်း၊ တင့်ဆန်းလေပြန်၊
ခုချက်ချင်း၊ လက်ငင်းရကြမှန်။
၅။ အလှူဒါန၊ ပြုကြမြန်မြန်၊
နတ်ရွာသုဂတိ၊ ရောက်ဘိအမှန်၊
တမလွန်ကျိုး၊ ပေးရိုးအမြန်၊
ကျိုးဖလ၊ ရကြဝေကန်။

## သူတော်ကောင်းအလှူ

၁။ ဒါနကံကို လက်မနှေးနဲ့၊ မြန်မြန်ပေးကြ လှူဗိုလ်ပါ၊
နဲတယ်များတယ် ပမာမထားနဲ့၊
လှူတာများကို၊ စေတနာဖြာ၊
လှူတဲ့ခါမှာ ယုံကြည်မှုနဲ့၊ ရိုသေမှုလဲ ရှိစေရာ၊
လျောက်သင့်တော်၊ ချိန်ခါရှုလို့၊
တွယ်တာမှုလဲ၊ ကင်းစေရာ၊
မိမိစိတ်ကို မမြှောက်စားနဲ့၊ သူတပါးကို မနှိမ်ရာ၊
ဤဆိုခဲ့ရာ အင်္ဂါငါးနဲ့၊ ညီညွတ်စိတ်ထား ပေးလှူပါ၊
ပစ္စည်းဥစ္စာလွန်စွာပေါလို့၊စီးပွားချမ်းသာ တည်နိုင်ပါ၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ပေးကြလှူကြ မြတ်ဒါန၊ ဗုဒ္ဓမိန့်ခဲ့တာ၊
သို့ပေးလှူမှ၊ အကျိုးရ၊ မုချ ချမ်းသာမှာ။

ရွှေစေတီဆရာတော်

---

၁။ ကိုယ်ကသာလှူ၊ သူ့မကူ၊ ထိုသူရှိလဲ ဆင်းရဲမည်။
၂။ သူ့ကိုသာကူ၊ ကိုယ်မလှူ၊ ထိုသူရှိလဲ ဆင်းရဲမည်။
၃။ ကိုယ်ကလဲလှူ၊ သူ့လဲကူ၊ ထိုသူစွယ်စုံ ချမ်းသာမည်။
၄။ ကိုယ်လဲမလှူ၊ သူ့မကူ၊ ထိုသူစွယ်စုံ ဆင်းရဲမည်။

ဦးသံဝရ

---

## သီလခန်း

ဂရုဓမ္မသီလအကျိုးပြ ရှစ်လုံးဘွဲ့

### ပါဏာတိပါတ

၁။ သူ့သက်သတ်ခြင်း၊ ရှောင်ကွင်းသူမှာ၊
ဘဝဆက်ဆက်၊ အသက်ရှည်ကာ၊
ရောဂါကင်းဆုတ်၊ ဆင်းရုပ်ဝင်းဝါ၊
ဘေးမခ၊ အေးမြ လွန်ချမ်းသာ။

### အဒိန္နာဒါန

၂။ သူ့ဥစ္စာမျိုး၊ မခိုးသူမှာ၊
ချမ်းသာစီးပွား၊ ကျော်ကြားဂုဏ်ဝါ၊
မင်းအိမ်မရောက်၊ ပြီးမြောက်တောဇာ၊
ဂုဏ်တင်လှိုင်း၊ လူတိုင်းချစ်ကြည်စွာ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ

၃။ သူ့သားမယား၊ ရှောင်ရှားသူမှာ၊
သူတော်သူမြတ်၊ ဖြစ်လတ်ခါခါ၊
လူမြင်တိုင်းချစ်၊ ဂုဏ်သစ်ရှိန်ဝါ၊
ပါယ်ငရဲ၊ သူလဲမခံရာ။

## မုသာဝါဒ

၄။ မမှန်စကား၊ ရှောင်ရှားသူမှာ၊
အာခံတွင်းက၊ နံ့သင်းကြိုင်စွာ၊
ထက်မြက်စူးရှ၊ ကြီးလှသြဇာ၊
လူတလွှား၊ ကျော်ကြား လွန်မင်းစွာ။

## သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒ

၅။ သေရည်သေရက်စား၊ ရှောင်ရှားသူမှာ၊
ရောဂါဘယ၊ ဝေးပကင်းကွာ၊
လူမိုက်လူရူး၊ ဖြစ်ဘူး ဘယ်ခါ၊
လွန်ကြီးပွား၊ စီးပွားဖြစ်မည်သာ။

၆။ သီလငါးပါး၊ လုံခြုံသူမှာ၊
အသက်အာယု၊ ရှည်မှုမကွာ၊
စည်းစိမ်ပေါလျက်၊ ထက်မြက်ပညာ၊
ဤသုံးပါး၊ ရငြား ကျမ်းအလာ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## ငါးပါးသီလ လက်ာများ

### ပါဏာတိပါတ

၁။ သူ့အသက်ကို တကယ်သတ်လျှင်၊ အပါယ်လေးရပ် တလည်လည်၊

မျှားလှရောဂါအရုပ်ဆိုးလို့၊ သေးခြင်းဆိုးနဲ့သက်မရှည်၊ ဇနီးမောင်နှံ အချစ်ကင်းလို့၊ ခြွေရံသင်းပင်း ပျက်တတ်သည်၊

အင်္ဂါကြီးငယ်မသန်စွမ်းလို့၊လူတန်းမစေ့ချည့်တတ်သည်။ အဲဒါကြောင့်၊ ပါဏာတိပါတ၊ သီလဝိရတီ၊

ဆောက်တည် စောင့်ရှောက် မြဲမှ တော်ပေမည်။

### အဒိန္နာဒါန

၂။ သူ့ဥစ္စာကို တကယ်ခိုးတော့၊ အပါယ်ဇောက်ထိုး ကျတတ်သည်၊

ဘဝများစွာ ဥစ္စာနဲလို့၊ ဆင်းရဲမွဲတေတတ်ပါသည်၊ အမွေဥစ္စာ ပိုကာပေးလဲ၊ ဒမြမီးဘေး ကြုံလာမည်၊

ပေးပါကမ်းပါ မျက်နှာညှိုးလို့၊ ရွာရိုးတလျှောက် တောင်းရမည်၊

အဲဒါကြောင့်၊ အဒိန္နာဒါန သီလဝိရတီ၊

ဆောက်တည် စောင့်ရှောက်မြဲမှ တော်ပေမည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ

၃။ ကာမေသုကို ကျူးလွန်ငြားက၊ အပါယ်လေးပါး လားရမည်၊
ဘဝများစွာ ကျင်ဘက်ကင်းလို့၊ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရမည်၊
မိန်းမဖြစ်ခါ ဘဝရှုံးလို့၊ နပုံးပဏ္ဍုက် ဖြစ်လိမ့်မည်၊
ကုဋ္ဌရောဂါ ကိုယ်မှာစွဲလို့၊ အရည်ယိုရွှဲ ရှိတတ်သည်၊
အဲဒါကြောင့်၊ မိစ္ဆာစာရ သီလဝိရတိ။
ဆောက်တည်-စောင့်ရှောက်မြဲမှ တော်ပေမည်။

## မုသာဝါဒ

၄။ မုသားပြောလျှင် ကယ်မလွဲဘူး၊ အပါယ်ငရဲ ဝဲသို့လည်၊
ဘဝများစွာ အသံပျက်လို့၊ နှုတ်ထွက်မပီ ရှာလိမ့်မည်၊
ဟုတ်မှန်စေကာ ကိုယ့်စကားကို၊ အများသူတို့မယုံကြည်၊
သွားရည်ယိုကာ ပါးစပ်ပြဲနဲ့၊ နှုတ်ခမ်းတိုတွဲ သွားမညီ၊
အဲဒါကြောင့်၊ မုသာဝါဒ သီလဝိရတိ၊
ဆောက်တည် စောင့်ရှောက်မြဲမှ တော်ပေမည်။

## သုရာမေရယ

၅။ မူးယစ်သေစာ သောက်ပါများတော့၊ အောက်ရွာတံခါး ပွင့်လိမ့်မည်၊
ဘဝများစွာ ပညာကင်းလို့၊ သတိချွတ်ယွင်း မေ့တတ်သည်၊
အရှက်ကင်းကွာ နှုတ်ထွက်ကြမ်းလို့၊ အရူးအနှမ်းမတည်ကြည်၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



မျက်မာန်ခက်ထန် အပျင်းကြီးလို့၊ ထင်လင်းကျေးဇူး ကမ်းတတ်သည်၊
အဲဒါကြောင့်၊ မဇ္ဈပါန သီလဝိရတိ၊
ဆောက်တည် စောင့်ရှောက်မြဲမှ တော်ပေမည်။

ပခုက္ကူဆရာတော် ဦးနန္ဒိယ

---

## ငါးပါးသီလကဗျာ

### ပါဏာတိပါတ

၁။ သူ့အသက်ကို သိလျက်သားနဲ့၊ ဒေါသစိတ်ထား သေစေလို၊
လုံ့လပြုကာ သေအောင်သတ်က၊ ပါဏာတိပါတ အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို၊
လွတ်လာပြန်လဲ ရောဂါစွဲ၊ ဆင်းရဲအသက်တို၊
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

### အဒိန္နာဒါန်

၂။ သူ့ဥစ္စာကို သိလျက်သားနဲ့၊ လောဘစိတ်ထား ခိုးယူလို၊
လုံ့လပြုကာ ခိုးယူမိက၊ အဒိန္နာဒါန အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို၊
လွတ်လာပြန်လဲ ဥစ္စာမဲ့၊ ဆင်းရဲဖြစ်တိုင်းကိုယ်၊
အဲဒါကြောင့် ပဉ္စသီလ တည်ကြပါစေလို။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ

၃။ ရှောင်ရှားအပ်သူ ကျားမ များ၌၊ ရာဂစိတ်ထားပေါင်းဖော်လို၊
လုံ့လပြုကာ ပေါင်းဖော်မိက၊ ကာမေသုတဲ့ အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ဆို၊
လွတ်ပြန်ရင်လဲ နပုန်းပဲ၊ မိန်းမဖြစ်တတ်သကို၊
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

## မုသာဝါဒ

၄။ မဟုတ်မမှန်၊ တဖက်သားကို၊ ယွင်းချွတ်လှည့်ဖျားမုသားဆို၊
အဓိပ္ပာယ်ကို ထိုသူသိက၊ မုသာဝါဒ အကုသိုလ်၊
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲ ကျမည်ကို၊
လွတ်လာပြန်လဲ ပါးစပ်ပြဲ သွားကျဲ နှုတ်ခမ်းတို၊
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့၊

၅။ ယစ်မူးတတ်စွာ သေရည်များကို၊ မူးယစ်သောက်စားဘိန်းရှုမျို၊
အကုသိုလ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းမို့၊ မကောင်းစင်စစ်သုရာဆို၊
လွန်ကျူးမိလျှင် တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ငရဲကျမည်ဆို၊
လွတ်လာပြန်ရ သူရူးပ၊ ဘဝဆက်တိုင်းကို၊
အဲဒါကြောင့် ပဥ္စသီလ တည်ကြပါစေလို့။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## နိဂုံး

၆။ ဘဝနောင်ခါ သံသာရေးကို၊ မျှော်တွေးရှုစား များ လူဗိုလ်၊
ငါးပါးပဥ္စသီ လုံအောင်ထိန်းလို့၊ မတိမ်းစေနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို၊
လုံသူတွေမှာ တကယ်ပဲပေါ့၊ အပါယ်ဝရဲ ကင်းတယ်ဆို၊
အပါယ်ကင်းလျှင် နတ်ရွာရောက်လို့၊ မြတ်စွာထံမှောက် ကျွတ်တန်းခို။
အဲဒါကြောင့် ဒီဘဝ သီလ တည်ကြပါစေလို။

ဒဂုံ-ဦးထွန်းမြင့်

---

## ငါးပါးသီလကဗျာ

### ပါဏာတိပါတ

၁။ ပါဏာတိပါတ်၊ သူ့သက်သတ်က၊ ချို့တတ်အင်္ဂါ၊ မွဲပြာရုပ်သွင်၊ အားအင်ယိုယွင်း၊ လျှင်ခြင်းနီးဝေး၊ ဘေးကိုကြောက်တတ်၊ အသတ်ခံရာ၊ အနာများလျက်၊ ခြွေရံပျက်၍၊ အသက်တိုလျှ၊ ပြစ်များစွသည်၊ ရှောင်က အပြန်အကျိုးတည်း။

### အဒိန္နာဒါန

၂။ သူများဥစ္စာ၊ ခိုးမိပါမူ၊ ဥစ္စာနည်းမွဲ၊ ဆင်းရဲငတ်ထ၊ လိုမရနှင့်၊ ဘောဂပျက်စီး ရေမီးသူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



မင်းမျိုးအပြား၊ ရန်သူငါးကြောင့်၊ ပျက်ပြားဥစ္စာ၊ ပြစ်များစွာ၏။

## ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ

၃။ မိစ္ဆာစာရ၊ လွန်ကျူးကမူ၊ မုန်းကြသူများ၊ ရန်သူပွား၏၊ ပါးရှားလာဘ၊ ချမ်းသာပ၍၊ မိန်းမပဏ္ဍုက်၊ မျိုးယုတ်ခါခါ၊ မျက်နှာမလှ၊ အရှက်ရ၍၊ လက္ခဏာဏ္ဍုန္ဒြေ၊ ယွင်းသွေချို့သိမ်၊ စိုးရိမ်များစွာ၊ ချစ်သူကွာ၏။

## မုသာဝါဒ

၄။ မုသားစကား၊ ဆိုမိန့်ငြားမူ၊ စကားမပီ၊ သွားမညီနှင့်၊ ပုပ်ညှီပါးစပ်၊ ခြောက်ကပ်ကိုယ်ရေ၊ ဣန္ဒြေနှောက်၊ ပုံယွင်းဖောက်၍၊ မရောက်အာဏာ၊ နှုတ်လျှာကြမ်းထော်၊ လျှပ်ပေါ်လော်လည်၊ စိတ်မကြည်တည်း။

## သုရာမေရယ

၅။ သေရည်သောက်လင့်၊ သင့်မသင့်ဘဲ၊ ရေးခွင့်မသိ၊ ပျင်းရိမိုက်ရှူး၊ ကျေးဇူးမဆပ်၊ ဟိရောတ္တပ်ကင်း၊ ခပင်းများထို၊ အကုသိုလ်ကို၊ မညိုလွယ်စွာ၊ ပြုတတ်ရာ၏။

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံဆရာတော်

---

## လူတိုင်းနှင့် သင့်လျော်သောသီလ

၁။ စိမ်းပြာမဲ့ဖြူ၊ ဝတ်စားဟူသည်၊ လူတို့တန်ဆာ၊ ရတနာကားလျော်စွာသဖြင့်၊ ငယ်သူတင့်လဲ၊ ကြီးရင့်တို့ဝယ်၊ မတင့်တယ်ခဲ့၊ ကြီးရွယ်လျစ်လျူ၊ တင့်ငြားမူလဲ၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ငယ်သူတို့မှာ၊ မတင့်ပါခဲ့၊ စင်ကြယ် သန့်ရှင်း၊
ချေးမှုကင်းသား၊ သီတင်းမည်သာ၊ ဤ တန်ဆာကား၊
ဦးမဲ-ဦးဖြူ၊ ရွှယ်လတ်သူနဲ့၊ လူပျိုလူထွား၊ ယောကျာ်း
မိန်းမ၊ ဆင်သမျှလျှင်၊ တင့်တယ်လွှင်ဘိ၊ ပြစ်မရှိတည်း။

၂။ သီလရတနာ၊ မြတ်တန်းဆာကား၊ သတ္တဝါခပင်း၊
မင်းဆင်းရဲသား၊ မပိုင်းခြားဘူး၊ လေးပါးမျိုးနွယ်၊
ကြီးငယ်မဆို၊ ရွယ်ပျိုရွယ်ရင့်၊ ဆင်တိုင်းသင့်၏။

---

၁။ စည်းစိမ်ပေါခြင်း၊ ကျော်စောခြင်း၊ ရဲတင်းပရိသာ။

၂။ တွေဝေကင်းပ၊ သေကာလ၊ ရောက်ရ နတ်ပြည်သာ။

၃။ သီလအကျိုး၊ ဤငါးမျိုး၊ ရရှိး ကေန်ပါ။

၁။ အယုတ်သီလ၊ မင်းဖြစ်ရ၊ ဗုဒ္ဓဟောခဲ့သည်။

၂။ အလတ်သီလ၊ နတ်ဖြစ်ရ၊ ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့သည်။

၃။ အမြတ်သီလ၊ နိဗ္ဗာန်ရ၊ ဗုဒ္ဓ ဟောခဲ့သည်။

---

## ရှစ်လုံးဖွဲ့

၁။ စည်းစိမ်ကျော်စော၊ ပြန့်ပြောအသံ။
ပရိသတ်ထဲ၊ ဝင်ရဲလေပြန်၊
သတိစွဲလို့၊ သေမြဲအမှန်၊
သေပြီးပြန်၊ ရောက်ရ နတ်တို့ထံ။
ဤငါးမျိုး၊ ရရှိး အာနိသံ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၁။ သီလရန့်၊ မွှေးပြန့်ကြိုင်စွာ၊
သီလဆင်တိုင်း၊ ရှုတိုင်းလှပါ၊
သီလစောင့်ငြား၊ မလားပါယ်ရွာ၊
မြတ်သီလ စိတ်ချကိုးကွယ်ရာ။

၂။ နှင်းဆီဒေါန၊ သော်က မဉ္ဇူ၊
ပွင့်ဖူးကာစ၊ ခဏမွှေးကြူ၊
နေပူလေဖျက်၊ မြေသက်ကြွေမှု၊
ရန့်ကင်း၊ ပြန့်သင်းမွှေးမကြူ။

၃။ အလောင်းတော်နဂါး၊ ဇာတ်လွှားပြမယ်၊
တရားနာများ၊ မှတ်သားကြကွယ်၊
အသက်သေတော့၊ မလျှော့စိတ်ဝယ်၊
စိဌာန်ထား၊ ဘုရား ဆုပန်ရှယ်၊
သီလပန်း၊ ဆင်မြန်း ဆောက်တည်တယ်။

ဦးသံဝရ

---

## သမထဘာဝနာခန်း

ချမ်းသာအိပ်စက်၊ ချမ်းသာလျက်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ စောင့်ခြင်းနတ်များ၊ လူသားလည်းချစ်၊ နတ်လည်းချစ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ ငြိုးသည့်တဖြာ၊ မျက်နှာရွှင်ကြည်၊တည်ကြည်နှလုံး၊ သေဆုံးမတွေ၊ ရောက်လေဗြဟ္မာ၊ ဖြစ်တတ်စွာသည်၊ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တစ်မျိုး။

ညောင်တုန်း-စံကျောင်းဆရာတော်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## မေတ္တာတန်ခိုး

လောကတခွင်၊ မဆန့်ကျင်ပဲ၊ ချစ်ခင်မြတ်လေး၊ ကျွမ်းဝင်ဆေးကား၊ ကြည်အေးမေတ္တာ၊ လက်တွေ့သာတည်း၊ ကိုယ်မှာအမြဲ၊ ဆောင်သုံးစွဲက၊ ဘေးလွဲရန်ကာ၊ စိန္တာမဏိ၊ တန်ခိုးရှိသို့၊ သိဒ္ဓိသီးသီး၊ ဘုန်းတန်းကြီးသည်၊ ရှိန်းပြီး မေတ္တာ မန္တန်တည်း။

လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး

---

၁။ အိပ်နိုးချမ်းသာ၊ ကောင်းစွာအိပ်မက်၊ ချစ်လျက်လူနတ်၊ စောင့်လတ် နတ်များ၊ မီးဆိပ် ဓားတို့၊ ရှောင်ရှား ကိုယ်မှာ၊ လျင်စွာစိတ်တည်၊ ရွှင်ကြည်မျက်နှာ၊ သေခါမတွေ၊ လားလေ ဗြဟ္မာ၊ ဆယ့်တဖြာသည်၊ မေတ္တာ ပွားမှုအကျိုးတည်း။

ရွှေးပညာရှိတဦး

---

## မေတ္တာ အကျိုး

၁။ တနေ့သုံးခါ၊ အိုးတရာဖြင့်၊ ချက်ကာထမင်း၊ ကျွေးလှူခြင်းထက်၊ မယွင်းစင်စစ်၊ နို့တညှစ်စာ၊ ကြိမ်သုံးခါမျှ၊ မေတ္တာပွားများ၊ ကျိုးကြီးမားသည်၊ ဘုရားမြတ်စွာ၊ မိန့်ခွန်းတည်း။

မဟာစည်ဆရာတော်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## မေတ္တာအကျိုး

၁။ ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ချင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်းတည်စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေ၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာရွာ လားရာမေတ္တာကျိုး။

သပြေကန်ဆရာတော်–ဦးဝါသေဌ

## မေတ္တာအကျိုး

၁။ မိမိအပေါ်၊ သူမတော်လဲ၊ သူတော်မြတ်ငြား၊ လောင်း ဘုရားတို့၊ သူများပြစ်ဆာ၊ မရှုသာပဲ၊ ကိုယ်သာမြတ်နိုး၊ ကျိုးဆောင်ပိုး၊ ရိုးရိုးမေတ္တာပွားသတည်း။

၂။ ရန်သူများစွာ ပြိုင်ကြပါလဲ၊ မေတ္တာတော်ဓာတ်၊ ဉာဏ်တော်မြတ်ဖြင့်၊ မပြတ်အောင်မြင်၊ သူတို့ပင် အစဉ်ရှုံးသတည်း။

## မေတ္တာပို့၍ စိတ်ပြောင်းနည်း

၁။ တန်းတူတွေ့လျှင်၊ မေတ္တာဝင်၊
မဝင်နိုင်က၊ ပြိုင်တတ်တယ်။
ပြိုင်မည့်အစား၊ မေတ္တာပွား၊
စိတ်ထား ဒီလိုပြောင်းရမယ်။

၂။ ကိုယ်အောက်တွေ့လျှင် ကရုဏာဝင်၊
မဝင်နိုင်က နိုင်တတ်တယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



နိုင်မည့်အစား၊ ကရုဏာပွား၊
စိတ်ထားဒီလို ပြောင်းရမယ်။

၃။ ကိုယ့်ထက်သာလျှင်၊ မုဒိတာဝင်၊
မဝင့်ဣဿာ ယှိုင်တတ်တယ်။
ယှိုင်မည့်အစား မုဒိတာပွား၊
စိတ်ထား ဒီလိုပြောင်းရမယ်။

၄။ သဗ္ဗေသတ္တာ- သတ္တဝါ၊
ကံသာမူလ ပိုင်ကြတယ်။
ရုပ်ကိုလဲပြင်၊ စိတ်လဲပြင်၊
ပြင်ဆင်တိုင်းရ၊ ပြုတိုင်းလှ၊
သုခနိဗ္ဗာန်၊ တိုင်လိမ့်မယ်။

၅။ သံသရာနယ်၊ ချာချာလည်၊
အတ္တပယ်မှ၊ လမ်းဆုံးမယ်။
သီလသမာ၊ မြတ်ပညာ၊
မဂ္ဂါပန်းနှယ် ကုံးကြကွယ်။

မစိုးရိမ်ဆရာတော်–ဦးဝိသုဒ္ဓ

---

## ပို့ကြမေတ္တာ အေးချမ်းသာ

၁။ ငါ့ကိုယ်သမုတ်၊ နာမ်ရုပ်နှစ်ထွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်။
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယှိဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးချမ်းရပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၂။ ဆရာအမိ၊ ဉာတိအဆွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယိုဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၃။ ရိပ်သာဌာန၊ နေကြသူတွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယိုဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၄။ ဤမြို့ဒေသ၊ နေကြသူတွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယိုဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၅။ မြန်မာပြည်ကြီး၊ ခိုမှီးသူတွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယိုဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၆။ ကမ္ဘာပေါ်ရှိ၊ များဘိသူတွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယိုဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၇။ ကိုယ်စောင့် အိမ်စောင့်၊ မြို့စောင့်နတ်တွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယှိဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၈။ တောစောင့် တောင်စောင့်၊ သာသနာစောင့်နတ်တွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယှိဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၉။ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ၊ နေကုန်သူတွေ၊
ရောဂါကင်းလျက်၊ အသက်တာရှည်၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်၊ ယှိဖိတ်လျှံဝေ၊
ဘေးခပ်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းကြပါစေ။

၁၀။ မေတ္တာအကျိုး၊ ဆယ့်တမျိုးလာ၊
ခံစားလိုကြ၊ ပွားကြသူငါ၊
ဆင်းရဲခပ်သိမ်း၊ ကင်းငြိမ်းချမ်းသာ၊
နိဗ္ဗာန်နန်း၊ အေးငြိမ်းစံရမှာ။

ဦးကောဝိဒ-မြင်းခြံ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်
## ကောသမ္ဗိယသုတ်
## သာရဏီယခေါ် အောက်မေ့ဖွယ်ရာ တရားတော်
## (မဟာစည် ဆရာတော်)

မေတ္တာရှေ့သွား၊ ကံ ၃-ပါးနှင့်၊ တခြားသုံးဝ၊ စာဂသီလာ၊ မြတ်ပညာသည့်၊မှတ်ပါသာရဏီယ တရားတည်း။

၁။ မေတ္တာရှေ့ရှု၊ ကိုယ်မှုထင်လျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဥ့်နေ့အစဉ်၊
ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

၂။ မေတ္တာရှေ့သွား၊ စကားချိုလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဥ့်နေ့အစဉ်၊
ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

၃။ မေတ္တာရှေ့သွား၊ စိတ်ထားဖြူလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဥ့်နေ့အစဉ်၊
ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

၄။ ဝေဖန်ပေးစွန့်၊ မတွန့်တိုလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဥ့်နေ့အစဉ်၊

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

၅။ အရိယာနှင့်၊ ကိုယ်ကျင့်တူလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်၊
ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

၆။ အရိယာနှင့်၊ ဉာဏ်ဖြင့်တူလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်၊
ရှိသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထာဝစဉ်။

---

၁။ ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ မက်ဆိုးမမြင်၊
ချစ်ခင်လူနတ်၊ စောင့်နတ်ဆိတ်ကြဉ်၊
တည်ကြည်စိတ်စက်၊ မျက်ခွက်ကြည်လင်၊
တွေဝေကင်း၊ သေခြင်းဖြဟ္မခွင်။

၂။ မေတ္တာအကျိုး၊ ပွားတိုးချမ်းသာ၊
ဒေါသပယ်ဖျက်၊ စိတ်စက်ကြည်သာ၊
ဘေးရန်ကင်းလျက်၊ အသက်ရှည်ကြာ၊
သေလျှင်လဲ- ရောက်ဆဲထက်နတ်ရွာ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(က) လူတဘက်သား၊ မျက်မာန်ပွားသော်၊ တရားမကွာ၊ တိမ်းစောင့်ကာဖြင့်၊ မေတ္တာနှလုံး၊ ကိုယ်ကသုံးလျှင်၊ အရှုံးဘယ်မှာ ရှိချိမ့်နည်း။

---

၁။ လျှပ်တပြက်၊ လက်တတွက်စာ၊ မေတ္တာတရား၊ ပွားသူအားကာ၊ ဈာန်များမဆိပ်၊ ကိုယ်စိတ်ကြည်လင်၊ တိုင်းခွင်ပြည်သူ၊ ကြည်ဖြူလူ့ဆွမ်း၊ မေတ္တာစွမ်းကြောင့်၊ အေးချမ်းသုံးဆောင်၊ ဘေးမနှောင်သည်၊ ပွားဆောင်မေတ္တာသူ့ကျိုးတည်း။

(က) လန့်တတ် မလန့်တတ်၊ နှစ်ရပ်နှစ်ဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(ခ) မြင်ဘူး မမြင်ဘူး၊ နှစ်ဦး နှစ်ဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(ဂ) ဝေးနီးနှစ်ဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(ဃ) ဖြစ်ပြီး ဖြစ်ရန်၊ နှစ်တန် နှစ်ဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(င) ရှည် တို လယ် လတ်၊ သုံးရပ် သုံးဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

(စ) ကြီး ငယ် လယ် လတ်၊ သုံးရပ် သုံးဖြာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(ဆ) ဆူကြို လယ် လတ်၊ သုံးရပ် သုံးဖြာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
(ဇ) ဝပိန် လယ် လတ်၊ သုံးရပ်သုံးဖြာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ မစိုးရိမ်ဆရာတော် ဦးဝိသုဒ္ဓ

---

## ကိုးတိုင်း ကိုးဌာန သာသနာပြု လက်ာများ
## မဟာစည် ဦးသံဝရရေးသည့် ကဗျာများ
## ဗမာက ကမ္ဘာကို သာသနာပြုပြီး တရားတော်

၁။ ကသ္မီရတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဇ္ဈန္တိက၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
အာသိဝီသ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရှည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။
၂။ မဟိံသကတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာဒေဝ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
ဒေဝဒူတ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရှည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။
၃။ ဝနဝါသီတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
ရက္ခိတထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
အနမတဂ္ဂိယ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရှည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၄။ အပရန္တတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
ယောနကထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
အဂ္ဂိခန္ဓောပမ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၅။ မဟာရဋ္ဌတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
ဓမ္မရက္ခိတ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
မဟာနာရဒ၊ ဇာတကဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၆။ ယောနကတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာရက္ခိတ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
ကာဠကာရာမ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၇။ ဟိမဝန္တတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဇ္ဈိမထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
ဓမ္မစက္က၊ သုတ္တာဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၈။ သုဝဏ္ဏတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
သောဏုတ္တရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
ဗြဟ္မဇာလ၊ သုတ္တာဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၉။ သီဟဠတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
ရှင်မဟိန္ဒ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
ဝိမာ, ပေတ၊ သစ္စဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၁၀။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာစည်ထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
သတိပဋ္ဌာန၊ သုတ္တဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ဘုရားသာသနာတည်။

၁၁။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာစည်ထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
သတိပဋ္ဌာန၊ သုတ္တဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ကမ္ဘာတလွှားဖြန့်နေပြီ။

၁၂။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာစည်ထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
သတိပဋ္ဌာန၊ သုတ္တဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ ကမ္ဘာတလွှားပြန့်နေပြီ။

၁၃။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာစည်ထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
သတိပဋ္ဌာန၊ သုတ္တဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ မဂ်တံခါးဖွင့်နေပြီ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၁၄။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
မဟာစည်ထေရ၊ သာသနာ့ဇာနည်၊
သတိပဋ္ဌာန၊ သုတ္တဂုဏ်ရည်၊
ဟောဖော်ကြား၊ အမဟ တံခါးပွင့်နေပြီ။

၁၅။ ကမ္ဘာရှိတိုင်း၊ သမိုင်းကျော်သည်၊
ရှင်တော်ဘုရား၊ ကိုယ်စားတော်တည်၊
ကြီးကျယ်ခမ်းနား၊ မြတ်ဘုရားစေတီ၊
လက်စုံမိုး၊ ရှိခိုးနိုင်ပါပြီ။

---

## ဩဃကူးနည်း ဝတ္ထုကာမ

၁။ ဝတ္ထုကာမ၊ ကိလေသ၊ နှိစ္စကပ်ငြိသူ။

၂။ လက္ခဏာယဉ်၊ ခန္ဓာတင်၊ မမြင် မသိသူ။

၃။ မဂ်ဖိုလ်မရ၊ များသတ္တာ၊ ဩဃစုံမျောသူ။

၄။ သတိပဋ္ဌာန်စမ္မ၊ လမ်းမှန်ရ၊ ပွားကြများရှင်လူ။

၅။ ဝိပဿနာခဏ၊ တဒင်္ဂ၊ ဩဃကူးတဲ့သူ။

၆။ မဂ်ဉာဏ်ခဏ၊ သမုစ္ဆေဒ၊ ဩဃကူးပြီးသူ။

၇။ လေးဖြာဩဃ၊ ကူးမြောက်က၊ ရောက်ရပြည်နိဗ္ဗူ။

သာသနမာရ်အောင် ဆရာတော် ဦးဝိသုဒ္ဓ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## အောင်ခြင်းရှစ်ပါး

၁။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုးလို့၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
ရန်စစ်ခင်း၊ မာရ်မင်း အောင်တော်မူ။

၂။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာရ်စွယ်ကျိုးလို့၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြေချတ်ယူ၊
သားစားကြူး၊ ဘီလူးအောင်တော်မူ။

၃။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုးလို့၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြေချတ်ယူ၊
အရက်မူး၊ ဆင်မူးအောင်တော်မူ။

၄။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာရ်စွယ်ကျိုး၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြေချတ်ယူ၊
အင်္ဂုလိ၊ မုနိအောင်တော်မူ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၅။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုး၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ဓရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြွေချတ်ယူ၊
ပုံဟန်လုပ်၊ မိန်းမယုတ် အောင်တော်မူ။

၆။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုး၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြွေချတ်ယူ၊
သစ္စက၊ ဘုရား အောင်တော်မူ။

၇။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုး၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြွေချတ်ယူ၊
ဒေါသပြင်း၊ နဂါးမင်း အောင်တော်မူ။

၈။ ဘဂဝါဗုဒ္ဓ၊ အနုတ္တရမှန်ကူ၊
ပြိုင်မှု ဆိုင်မှု၊ အနိုင်လု အလံထူ၊
မာန်စွယ်ကျိုး၊ ရှိခိုး ဒူးထောက်သူ၊
မြိုက်ရေအေး၊ တိုက်ကျွေးခြွေချတ်ယူ၊
ဗြဟ္မာကြီး၊ တခါတည်း အောင်တော်မူ။

ဆရာတော် ဦးသံဝရ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## မှတ်သားဖွယ်ရာ လင်္ကာများ

၁။ အတူကြာကြီး၊ ပေါင်းပြီးနေသော်၊
ချစ်ခင်ပြီးလာ၊ မုန်းတတ်သနော်၊
မမုန်းခင်က၊ ချစ်စရှေ့မျှော်၊
ခေါ်နှုတ်ဆက်၊ ခွဲထွက်သွားမှတော်။

၂။ တရားဟောတာက မဟာစည်၊
တရားနာတွေက စုံစုံညီညီ၊
မဟာစည် မြွက်မစဲလို့၊
နားစွဲတော့မည်၊
တရားနာတွေ စုံညီဆဲမို့၊ အားခဲတော့သည်၊
ဓမ္မသဘင်၊ မနှင်း၊ ညစဉ်နာရမည်။

၃။ တရားဟောတာက မဟာစည်၊
တရားနာတွေက စုံစုံညီညီ၊
ခြင်္သေ့ဆီ ဓမ္မစက်ကို၊
ခွက်သိင်္ဂီ ကိုယ်စီနားနဲ့ ထည့်ထားရမည်၊
လိမ်းသောက်ယင် ရောဂါကင်းလို့၊
ခုချက်ချင်း လက်ငင်းချမ်းသာမည်။

၄။ စာတွေ ငါတွေ၊ အတွေ့နှစ်လီ၊
အချိန်ရှိခိုက်၊ သိထိုက်ပါပြီ၊
လ-ရက်-ကုန်ဆုံး၊ မဖြုန်းသင့်ပြီ၊
စဉ်းစားယင်း၊ သေမင်းခေါ်လိမ့်မည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၅။ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ ထုတ်ဟာဝန်ခံ၊
ရှင်တော်ဘုရား၊ စကားအမှန်၊
ယုံကြည်လေးစား၊ ပွားများဖန်ဖန်၊
အပါယ်ဘေး၊ လွတ်ရေး ဝေကန်။

## ဝိပဿနာရှုနည်း မှုသေစည်း

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး-၁၃၀၄)

မေး။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။
ဖြေ။ မြတယ် ချမ်းသာ၊ ငါစွဲရာ၊ ခန္ဓာရှု၍ဖြစ်သတည်း။
မေး။ ဘယ်အကျိုးငှါ၊ ဘယ်ခိုက်မှာ၊ ခန္ဓာရှုရပါသလဲ။
ဖြေ။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရမြဲ။

အကျိုး။ ပေါ်ခိုက်,မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
ပေါ်တိုင်း,မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုပျောက်ကင်းသည်။
စွဲမှုကင်းလျှင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်။
ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မှုသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

---

## ဝိပဿနာအခြေခံ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်

(မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး-၁၃၂၀-ခုနှစ်)

၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။
၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။
၃။ ဘယ်အကျိုးငှါ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။
၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၅။ ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင် တတ်သည်။
၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းထော့သည်။
၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန် ပြည်။
၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

---

## ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ် ပါဠိတော်
## သီလသုတသုတ်တရားတော် ဆောင်ပုဒ်
### (မဟာစည်ဆရာတော်)

(က) ၁။ သီလ သုတာ၊ စုံသူမှာ၊ ဘယ်ဟာရှုအပ်ပါသနည်း။
၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှုအပ်ပါသတည်း။
၃။ မမြဲ ဆင်းရဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ပေါက်ကွဲအိုင်းတူသည်။
၄။ ငြောင့် မကောင်းမှု၊ ဖျားနာဟု၊ မှတ်ရှုသူစိမ်းဗည်။
၅။ ပျက်စီး သုညာ၊ အနတ္တာ၊ ရှုရဆယ့်တစ်မည်။
၆။ သို့ရှုမြင်သန်၊ သောတာပန်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(ခ) ၁။ သောတာပန်ကား၊ဘယ်တရား၊ရှုပွားအပ်သနည်း။
၂။ သောတာပန်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။
၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



(ဂ) ၁။ သက္ကဒါဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။
၂။ သကဒါဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။
၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ အနာဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(ဃ) ၁။ အနာဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်သနည်း။
၂။ အနာဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာပဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။
၃။ သို့ရှုမြင်သန်၊ အရဟံ၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

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

(ဓမ္မဒေသနာ-၂၆)

---

၁။ တထိုင်အတွင်း၊ အပါယ်ကင်း၊ ဖြစ်ခြင်းအရိယာ။
၂။ သေခါနီးမှာ၊ ပါယ်လေးရွာ၊ မှန်စွာလွတ်နိုင်ပါ။
၃။ နတ်စည်းစိမ်များ၊ ခံစံစား၊ ပျော်ပါး ထက်နတ်ရွာ။
၄။ သို့ပင်ပျော်ပါး၊ မြတ်တရား၊ ရငြားလွယ်ကူစွာ။
၅။ သာသနာပင်၊ မတွေ့လျှင်၊ ဉာဏ်ရှင်ပစ္စေကာ။
၆။ သာသနာတွင်း၊ လူ့ပြည်ဆင်း၊ ဖြစ်ခြင်းအရိယာ။
၇။ ဗာဟိယထေရ၊ ပမာပြ၊ မှတ်ကြတရားနာ။
၈။ သတိပဋ္ဌာန်ဓမ္မ၊ ပွားများက၊ မုချရနိုင်ပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## သတိပဋ္ဌာန်အကျိုးတရား

၁။ ကိလေသာကင်း၊ သန့်ရှင်းစေရန်၊
အရိယာများ၊ ဖြစ်ပြားကြောင်၊
တကြောင်းတည်းလမ်း၊ ဖြောင့်တန်းအမှန်၊
နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆောင်ပို့သတိပဋ္ဌာန်။

၂။ စိုးရိမ်ပူဆွေး၊ လွတ်ရေးကြောင်၊
ငိုကြွေးမြည်တမ်း၊ မပန်းကြရန်၊
တကြောင်းတည်းလမ်း၊ ဖြောင့်တန်းအမှန်၊
နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆောင်ပို့သတိပဋ္ဌာန်။

၃။ ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ၊ ချုပ်ငြိမ်းကြောင်၊
ကိုယ်ရောစိတ်ရော၊ သဘောတည်သျှံ၊
တကြောင်းတည်းလမ်း၊ ဖြောင့်တန်းအမှန်၊
နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆောင်ပို့ သတိပဋ္ဌာန်။

၄။ မဂ္ဂင်ဖောင်ကြီး၊ တက်စီးအမြန်၊
နိဗ္ဗာန် ဖိုလ်မဂ်၊ ခိုတက် ကြောင်၊
တကြောင်းတည်းလမ်း၊ ဖြောင့်တန်းအမှန်၊
နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆောင်ပို့ သတိပဋ္ဌာန်။

၅။ ရှေးနောက်ဘုရား၊ ပွင့်သွားလေပြန်၊
အရိယာများ၊ ဖြစ်ပြားကြောင်၊
တကြောင်းတည်းလမ်း ဖြောင့်တန်းအမှန်၊
နိဗ္ဗာန်သို့၊ ဆောင်ပို့ သတိပဋ္ဌာန်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၆။ မိန်းမ, ယောကျ်ား၊ အများရှင်လူ၊
သတိပဋ္ဌာန်တရား၊ ပွားများပါမူ၊
အရိယာမြတ်၊ ဖြစ်လတ်ထို့တူ၊
မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားမိန့်တော်မူ။

၇။ ကြိုးကြိုးစားစား၊ ပွားများပါမူ၊
အိုနာ သေဘေး၊ လွတ်ရေးထိုသူ၊
ဇာတိဒုက္ခ၊ မုချအေးလူ၊
မြတ်ဘုရား၊ ဟောကြားမိန့်တော်မူ။

၈။ ပညာနုံ့နှေး၊ ဉာဏ်လေးသူမှာ၊
ခုနစ်နှစ်တွင်း၊ ဖြစ်ခြင်းရဟန္တာ၊
ကိလေသာစွဲ၊ နဲနဲကျန်လာ၊
နာဂါမ်လောက်၊ ဖြစ်မြောက်လွန်သေချာ။

၉။ ပညာလက်နက်၊ ထက်မြက်သူမှာ၊
ခုနစ်ရက်အတွင်း၊ ဖြစ်ခြင်းရဟန္တာ၊
ကိလေသာစွဲ၊ နဲနဲကျန်လာ၊
နာဂါမ်လောက်၊ ဖြစ်မြောက်လွန်သေချာ။

၁၀။ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ၊ နှုတ်ဟာဝန်ခံ၊
ရှင်တော်ဘုရား၊ စကားအမှန်၊
ယုံကြည်လေးစား၊ ပွားများဖန်ဖန်၊
အပါယ်ဘေး၊ လွတ်ရေး ဧဝကန်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## သတိပဋ္ဌာန် ကြွေးကြော်သံ

၁။ စိတ်အညစ်အကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။

စိတ်အညစ်အကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

၂။ ပူဆွေးမှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။

ပူဆွေးမှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

၃။ ငိုကြွေးမှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။

ငိုကြွေးမှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို၊ ချုပ်ငြိမ်းလို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။

ကိုယ်ဆင်းရဲကို၊ ချုပ်ငြိမ်းလို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၅။ စိတ်ဆင်းရဲကို၊ ချုပ်ငြိမ်းလို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။
စိတ်ဆင်းရဲကို၊ ချုပ်ငြိမ်းလို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

၆။ အရိယာမဂ်ကို၊ ရချင်လို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။
အရိယာမဂ်ကို၊ ရချင်လို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

၇။ နိဗ္ဗာန်နန်းကို၊ ရောက်ချင်လို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ကြမယ်။
နိဗ္ဗာန်နန်းကို၊ ရောက်ချင်လို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

---

## ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်
## အာနာပါနပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်များ

**နေရာရွေးရန်။** ။ဆိတ်ငြိမ်ရာတွင်၊ ချဉ်းကပ်ဝင်၊ အလျင်ရှုကာပွား။
တောနှင့် သစ်ပင်၊ ကျောင်းခမ်းတွင် ၊အသင်ကြိုက်ရာသွား။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



ထိုင်နည်း။ ။တင်ပလ္လင်ခွေကာ၊ ထိုင်နေပါ၊ ခါးမှာ ဖြောင့်အောင်ထား။
မလှုပ်ကွန္ဒြေ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊စိတ်တွေမလွင့်ပါး။
မျက်စိမှိတ်ကာ၊ ခေါင်းတည့်ပါ၊ ဝမ်းမှာ စိတ်ကိုထား။

ရှုမှတ်နည်း။ ။ဖောင်းတာ+ပိန်တာ၊ စိတ်စိုက်ကာ၊ မှတ်ပါ ယောဂီများ၊
မနှေးမမြန်၊ ဖောင်း+ပိန်ဟန်၊ မှတ်ပြန် သတိထား။
စ+လယ်+အဆုံး၊ သုံးပါးလုံး၊ သိမ်းကျုံး သိအောင်ပွား။
ဖောင်းရုပ်+ပိန်ရုပ်၊ ငြိမ်မလှုပ်၊ ပျောက်+ ချုပ် သတိထား။

အကျိုးရပုံ။ ။သူငါမဟုတ်၊ နာမ်နှင့်ရုပ်၊အဟုတ်သိအောင် ပွား။
နာမ်ရုပ်ထင်မြင်၊ သူငါစင်၊ ပါယ်ခွင် ငြိမ်း စေသား။

---

ရှုမှတ်ပုံနှင့် ဉာဏ်မြင်ပုံ

၁။ ဖောင်း+ပိန် စိတ်စိုက်၊ ပေါ်ရာလိုက်၊ အားတိုက် မှန်မှန်ရှု။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



၂။ ရှုစိတ်မြဲလျှင်၊ မလွဲပင်၊ ကွဲမြင်နာမ်+ရုပ်စု။
၃။ စ-ရုပ်နာမ်ထင်၊ လယ်-ပျက်မြင်၊ ဆုံးလျှင် ချုပ်ငြိမ်းမှု။
၄။ ယောဂီအများ၊ ဉာဏ်စဉ်သွား၊ မှတ်သားသတိပြု။

ကြို့ပင်ကောက် ဆရာတော်

---

၁။ မင်္ဂဖိုလ်ရောက်လမ်း၊ လုပ်ငန်းဝင်လာ၊
အာရုံမှတ်သား၊ ဤကား ပထမာ၊
တဲ့တဲ့မှတ်ရှု၊ သတိပြု ဒုသာ၊
ငြိမ်စွာထား၊ မှတ်သား တတိယာ။
ဝေဖန်ကင်း၊ မှတ်ယင်း ဉာဏ်စဉ်ကာ
အဲဒါပဲ၊ ရှုဆဲသိဖို့ရာ။

ဦးသံဝရ

---

## ဣရိယာပထပဗ္ဗ ဆောင်ပုဒ်

၁။ သွားချင်တာက နာမ်၊ သွားတဲ့ဟန်က ရုပ်၊
သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊ သွားတာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း၊ သွားယင်း အလုပ်လုပ်။
၂။ ရပ်ချင်တာက နာမ်၊ ရပ်တဲ့ဟန်က ရုပ်၊
သူမဟုတ် ငါမဟုတ်၊ ရပ်တာ နာမ်နှင့်ရုပ်၊
နာမ်ရုပ်နှစ်သင်း၊ အမြင်ရှင်း ရပ်ယင်း အလုပ်လုပ်။

mgyoe.com