အတုလျ ပုဂ္ဂိုလ်အား ဘုရားရှင်က...

"မိုက်မဲသူတွေရဲ့ ချီးမွမ်းခြင်း၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်း ကပမာဏမဟုတ်။
ပညာရှိတို့ရဲ့ချီးမွမ်းခြင်းသာ ချီမွမ်းခြင်းအမှန်။
ပညာရှိတို့ရဲ့ ကဲ့ရဲ့ခြင်းသာ ကဲ့ရဲ့ခြင်းအမှန်။
လူမိုက်တို့ရဲ့အားက ပြစ်တင်ကဲ့ရဲ့ခြင်း" ဟု ဘုရားရှင်က ဟောတော်မူခဲ့ပါ၏။
နန္ဒာသိန်းဇံ (မိတ်ဆွေကောင်းနှင့် ခရီးသွားခြင်းစာအုပ်မှ-)

ရွှေအိမ်နန်းနှင့် ကြွင်းခံလည်း မတ်ပေါင်းရုံလျှက် ပျော်စံရိပ်ငြိမ် မင်းစည်းစိမ်ကား သမုဒ္ဒရာ ရေမျက်နှာထက် ခဏတက်သည့် ရေပွက်ပမာ တစ်သက်လျှာတည်း။
(အနန္တသူရိယ အမတ်)

ခန္တီတာဂန်

~ ဆဲဆိုတာ သူ့အလုပ် သည်းခံရမှာ ကိုယ့်တာဂန်၊
~ ချစ်စရာကောင်းတာ သူ့အလုပ် မချစ်မိအောင်သည်းခံတာ ကိုယ့်တာဂန်၊
~ မုန်းစရာကောင်းတာ သူ့အလုပ် မမုန်းမိအောင်သည်းခံတာ ကိုယ့်တာဂန်၊
~ အာရုံတွေပေါ်တာ သူ့အလုပ် ကိလေသာတွေမဖြစ်အောင်သည်းခံတာ ကိုယ့်တာဂန်။
အရှင်ဆန္ဒာဓိက (စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်များ စာအုပ်မှ)

ဒေဝဒတ် ဘုရားရှိခိုး

ဣမေဟိ အဋ္ဌိဟိ တမဂ္ဂပုဂ္ဂလံ၊
ဒေဝါတိ ဒေဝံ နရဒမ္မ သာရထိံ ။
သမန္တ စက္ခုံ သတပုည လက္ခဏံ၊
ပါဏေဟိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂတောသ္မိ။

အဂ္ဂပုဂ္ဂလံ - ကမ္ဘာအလုံးတွင် အသာဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော။ ဒေဝါတိဒေဝံ - နတ်အပေါင်းတို့၏ ဦးခေါင်းညွတ်လျှိုး ခိုကိုးရာအစစ် နတ်မင်းလင်းဖြစ်တော်မူပေထသော။ နရဒမ္မသာရထိံ - ဆုံးမရန်ကြုံ များဗိုလ်ပုံကို စုံလင်စွာ သင်ပေးလျက် ယဉ်ကျေးအောင်ဆုံးမတော်မူပေထသော ။ သမန္တစက္ခုံ - ကြွင်းမဲ့ဉာသုံ အလုံးစုံကို အကုန်သိမြင် သဗ္ဗညုဉာဏ်ရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော ။ သတပုညလက္ခဏံ - ရာပေါင်းများစွာ ဘုန်းသမ္ဘာကြောင့် ကောင်းစွာမြင့်ကြွယ် တင့်တယ်သော လက္ခဏာလည်း ရှိပေထသော။ တံဗုဒ္ဓံ - တုၡမနိုင် ပြိုင်ၡမရ ကမ္ဘာ့ထိပ်ခေါင် ထိုနောင်တော် မြတ်ဘုရားကို ။ ဣမေဟိ အဋ္ဌီဟိ - အသားတွေပျောက် အရေခြောက်သဖြင့် မျက်မှောက်ထင်စွာ ဤသုံးရာသော အရိုးတို့ဖြင့် လည်းကောင်း။ ဣမေဟိ ပါဏေဟိ - မငြိမ်လှုပ်လှုက် ချုပ်ပျက်ခါနီးဖြစ်သော ဤအသက်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ။ သရဏံ - ဦးတင်ကျနေ ဖူးချင်လှလည်း မရတော့ပါ ။ ကိုးကွယ်ရာဟူၡ သာလျှင် ။ ဂတောသ္မိ - အပြစ်ရှိသမျှ သတိရသဖြင့် အာမဂန္တံ အကုန်ခံၡ အတန်တန်ဆည်းကပ်ပါသည် ဘုရား။ နတ်တကာတို့ထက် မြတ်တော်မူထသော၊ လူ-နတ်-ပြဟ္မာ သတ္တဂါအပေါင်းကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ အရာမကသော ကုသိုလ်တော်တို့ကြောင့် ဘုန်းလက္ခဏာနှင့် ပြည့်စုံတော်မူထသော၊ လောကတွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားကို အကျွန်ုပ်သည် ဤအရိုးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဤကျန်ရှိနေသေးသော အသက်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ကိုးကွယ်ရာဟူၡ ဆည်းကပ်ပါ၏။

မှတ်သားရန်။ ။မြေမြိုနေသောကာလတွင် ဒေဝဒတ် က ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအားနောက်ဆုံး ရှိခိုးရှုတ်ဆိုခဲ့သော ဘုရားရှိခိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဒေဝဒတ်က ဤသို့ ရှိခိုးခဲ့သောကုသိုလ်ကြောင့် နောင်ကာလတွင် ပစ္စေကဗုဒ္ဓ အဖြစ်ပွင့်မည်ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ဘုရားရှိခိုး

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဦးကောသလ္လ(ဓမ္မစေတီ)၏
ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော် ဘုရားရှိခိုး
“နမော ဂိဘဇ္ဇပါဒိနော မဟာကာရုဏိကာသ”
မဟာကာရုဏိကာသ- ကြီးကျယ်များပြား ကရုဏာတရားကို၊
ဝေနေယျသတ္တဝါတို့အပေါ်၌ ထားတော်မူပေထသော၊ မဟာကာ ရုဏိကာသ-
အောက်သံသရာသက္ကာယ၊ အထက်သံသရာသက္ကာယဟု
ဆိုအပ်သောသက္ကာယနှစ်ဌာနသို့၊ မကျမရောက်ရအောင်
စောင့်ရှောက်ကယ်တင် မဟာကရုဏာရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော၊
မဟာကာရုဏိကာသ- ဒုဂ္ဂတိဘုံ၌ခံစားရမည့် ဒုက္ခသစ္စာ၊ သုဂတိဘုံ၌
ခံစားရမည့် ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဤသစ္စာတရားတို့ကို မခံစားကြရအောင်၊
စောင့်ရှောက်ကယ်တင် မဟာကရုဏာရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော၊
ဂိဘဇ္ဇပါဒိနော- ဝေဖန်ပိုင်းခြားကာ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိတော်မူသော၊
ဂိဘဇ္ဇပါဒိနော- ဤကား သဿတ လမ်းစဉ်၊ ဤကား ဥစ္ဆေဒလမ်းစဉ်ဟူ၍၊
အယုတ်တရားနှစ်ပါးတို့ကိုရှောင်ရှားကာ၊ မဇ္ဈိမပဋိပဒါ
အကျင့်မြတ်လမ်းစဉ်ကိုသာလျှင် ဝေဖန် ပိုင်းခြားကာ
ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိတော်မူသော၊ ဂိဘဇ္ဇပါဒိနော-
ဤကားပယ်သတ်ရမည့် အကြောင်းတရား၊ ဤကားသိရုံသာ သိရမည့်
အကျိုးတရားဟူ၍၊ ပယ်ရမည့် ပဟာတဗ္ဗခန္ဓာ၊ သိရမည့် ပရိညာတဗ္ဗခန္ဓာတို့ကို၊
ဝေဖန်ပိုင်းခြားကာ ဟောကြားတော်မူလေ့ ရှိတော်မူသော၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသ-
သစ္စာလေးတန် ဓမ္မမှန်ကို ဆရာမကူသယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့်၊
ကိုယ်တော်တိုင်ပြည့်စုံစွာ သိမြင်တော်မူပြီး ထသော၊
ကိုယ်တော်တိုင်ပြည့်စုံစွာ သိမြင်တော်မူပြီးသည့်အလျောက်၊
ဝေနေယျသတ္တဝါတို့ကို ကိုယ်တော်နှင့်မခြား တစ်မူအလားတူ သာလျှင်၊
သိမြင်တော်မူစေတတ်သော သဗ္ဗညုတဉာဏပိုင်ရှင်
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအား၊ နမော- ဦးခေါင်းညွှတ်ကျိုး လက်စုံမိုး ၍၊
ရှိခိုးကန်တော့လိုက်ရခြင်းသည်၊ အတ္တူ- စင်စစ်မသွေဖြစ်ပါစေသတည်း။
(သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု)

အသိပေးခြင်း။ ... ။ ကျေးဇူးတော်ရှင် ဆရာတော် ဦးကောသလ္လ(ဓမ္မစေတီ)
၏ တရားပွဲအစတွင် ပူဇော်ကန်တော့ သောဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်

ဘုရားရှိခိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဘုရားရှင်၏ ကျေးဇူးတော်များကို ရှိခိုးပူဇော်နိုင်ရန် အတွက် နှစ်သစ်မှာ ဘုရားရှိခိုး ကန်တော့စာနှင့် ရေးသားကာ ပူဇော်လိုက်ရပါသည်။

သူတော်ကောင်းမှန်၊ ကောင်းမှုကံ ပြုရန်လွယ် ပေသည်။
သူတော်ကောင်းမှန်၊ မကောင်းမှုကံ ပြုရန်ခက် ပေသည်။
သူယုတ်မာမှန်၊ ကောင်းမှုကံ ပြုရန်ခက် ပေသည်။
သူယုတ်မာမှန်၊ မကောင်းမှုကံ ပြုရန်လွယ် ပေသည်။
(ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး)

ကံနှင့် ကံ၏အကျိုး ဝေဖန်ချက်

၁။ သူ့ကိုသတ်ဖြတ်၊ သက်တိုတတ်၊ မသတ်အသက်ရှည်။
၂။ ညှဉ်းဆဲသူကား၊ အနာများ၊ သနားကျန်းမာသည်။
၃။ ဒေါသမီးလျှံ၊ အကျည်းတန်၊ သည်းခံ လှပသည်။
၄။ မနာလိုမှာ၊ ခြွေရံကွာ၊ ကြည်သာ ခြွေရံစည်။
၅။ မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါကြွယ်သည်။
၆။ မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေမျိုးမြတ်သည်။
၇။ မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်။
၈။ ဆိုးတာပြုက၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှကောင်းစားသည်။
၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစည်မံ၊ ခံ စံကြရသည်။

အဆင်းသာရှိ၍ ရနံ့မရှိသော၊ တင့်တယ်လှပသော (ပေါက်ပွင့်စသော) ပန်းသည် ပန်ဆင်သူအား ရနံ့တည်းဟူသော အကျိုးကိုမဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူအပ်သော (ပိဋကတ်) တရားတော်သည် မလိုက်နာ မကျင့် ကြံသူအား အကျိုးကိုမဆောင်နိုင်ကုန်။
ဆတ္တပါဏိဥပါသကာဝတ္ထု ၊ ပုပ္ဖဝဂ် ၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်

သီလမရှိ၊ သမာဓိမရှိပဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍ သမထ၊ ဝိပဿနာကို ရှုနေသော သူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် မြတ်၏ ။ သံကိစ္စသာမဏေရဝတ္ထု ၊ သဟဿဝဂ် ၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်

ယခုခါမူ၊ လူလည်းဖြစ်လာ သာသနာလည်းထွန်းခိုက်၊
အမြိုက်တရား ဟောကြားမည့်သူ၊ လူလည်းမရှား၊
သို့ပါလျှက်သားနှင့်မှ တရားမလိုက်၊ အမှားကိုကြိုက်ကြလျှင်၊
အမိုက်တကာ့ဗိုလ်မင်း၊ အဖျင်းတကာ့ဗိုလ်ချုပ်၊
အပါယ်လေးလီ၊ မြစ်နဒီတွင်၊ ပလုံစီမြုပ်လို့ လူယုတ်ကြီးတွေဖြစ်ချိမ့်မည်။
(စလေဦးပုည)

ဒုလ္လဘ တရား ငါးပါး

(၁) ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ ဒုလ္လဘ = ဘုရား၏အဖြစ်ကိုရခဲခြင်း။
(၂) မနုဿတ္တဘာဝ ဒုလ္လဘ = လူ့အဖြစ်ကိုရခဲခြင်း။
(၃) သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိ ဒုလ္လဘ = သဒ္ဓါတရားနှင့် ပြည့်စုံသည့်အဖြစ်ကိုရခဲခြင်း။
(၄) ပဗ္ဗဇိတဘာဝ ဒုလ္လဘ = ရဟန်း၏ အဖြစ်ကိုရခဲခြင်း။
(၅) သဒ္ဓမ္မသဝနအတိ ဒုလ္လဘ = သူတော်ကောင်းတရားနာကြားခွင့်ကို အလွန်ရခဲခြင်း။

သံသရာနယ်ချဲ့ ပပဉ္စ တရားသုံးပါး

တဏှာ...
ငါ့ဥစ္စာဟု၊ စွဲမှုဖြစ်အင်၊
လောဘနဲ့လည်း၊ တပ်စွဲသူခင်၊
လောဘကင်းမှ၊ လွတ်ရပါယ်ခွင်၊

လူ့ဘဝ ရကြတော်မည်ထင်။
မာန...
ငါသာအမြတ်၊ ငါတတ်သည်သာ၊
ဒါကလည်းပဲ၊ မာနစွဲပါ၊မာနစွဲပြုတ်၊
အဟုတ်ချမ်းသာ၊ ပါယ်လေးဂ လွတ်ရသံသရာ။
ဒိဋ္ဌိ...
ငါ့သား ငါ့မယား၊ စီးပွားဥစ္စာ၊
အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ စွဲငြိလို့သာ၊
သက္ကာယလည်း၊ သူပဲမည်တာ၊
အနတ္တ၊ ရှုကြဖန်ခါခါ၊
အတ္တကင်း၊ လွတ်ရှင်းပါယ်လေးရွာ၊
နောက်ဘဝ ရောက်ရထက်ဘုံသာ။
ဤသို့ကောင်းမှု အကြောင်းပြု၊ ပေါင်းစုအမျှဝေ၊ဂမ်းမြောက်စွာပြု၊
မြတ်ကောင်းမှုသာဓု၊ သာဓု၊ သာဓုခေါ်နိုင်စေ။
နတ်ရွာသုဂတိ၊ နိဗ္ဗာန်ထိ ရရှိကြပါစေ။
(အရှင်ဇနက)

တစ်ယောက်စကား၊ တစ်ယောက်နားမှာ၊ မခါးရအောင်၊ သတိဆောင်၍၊ မောင်တို့ဆိုလေ၊ ပျားသကာသို့ ချိုလှစေ။

မတွေ့ခိုက်ရန်၊ မကျူးလွန်နှင့်၊ မျက်မာန်ဒေါသ၊ မထွက်ရအောင်၊ မာန်မာနကို ချုပ်ကြလေ။

သေနင့်အရက်၊ စီးပွားပျက်ကို၊ တစ်စက်ကယ်မျှ၊ မသောက်ကြနှင့်၊ ရှောင်ကြပါလေ၊ ရှင်တော်ဟောသည့် အဆိပ်ရေ။

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရ

နိဂါတောစ မင်္ဂလာ

မာန်မာနကြွယ်၊ ထိုသူဂယ်၊ မျိုးနွယ်ညှံ့မည်ဆို။
ထိုက်သူရိုကျိုး၊ မာန်ကိုချိုး၊ အမျိုးမြတ်သကို။
ခြေသုတ်ပုဆိုး၊ မြွေစွယ်ကျိုးလား၊ မလွှားမပ၊ စိတ်ကိုချ၊ မုချမင်္ဂလာ။
ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး

"ပါရမီနဂို၊ မရှိလိုက ကုသိုလ်ဒုစရိုက်၊ မဟောထိုက်တည့် လူမိုက်တိရစ္ဆာန်၊
နိဗ္ဗာန်စကား လွန်ခါးနား၏။"
(မဃဒေဝ လင်္ကာ)

အောင်မြင်ကြောင်းတရား(၄) ပါး

၁။ ဒေါသထွက်တဲ့ သူကို မေတ္တာပွား၊
၂။ နှုတ်ကြမ်းတဲ့ သူကို ယဉ်ကျေးစွာပြော၊
၃။ နမြောတဲ့ သူကို နာနာပေး၊
၄။ လိမ်တက်တဲ့ သူကို မှန်မှန်ကန်ကန်ဆက်ဆံ၊
ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး ("ဥတ္တရာဂတ္တု" တရားတော်မှ...)

ဓမ္မသာဂန (တရားနာရသော) အကျိုး(၅)ပါး

၁။ မကြားဘူးသောအကြောင်းအရာများကိုကြားရခြင်း၊
၂။ ကြားဘူးသောအကြောင်းအရာများကို ထပ်၍ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ရခြင်၊
၃။ ယုံးမှားသံသယဖြစ်နေသော အချက်များ၌ ယုံးမှားကင်းရခြင်း၊
၄။ အယူမှန်သမ္မာဒိဋ္ဌိကိုရခြင်း၊
၅။ သဒ္ဓါပညာတိုးပွား၍ စိတ်ကြည်လင်ခြင်း။
"သစ်ဆန်းကြားနာ၊ စင်ကြယ်စွာသား၊ ယုံမှားပယ်တက်၊ ဖြောင့်မတ်ယူမြင်၊
စိတ်ကြင်လင်ရိုး၊ ဤငါးမျိုးသည် တရားနာရာ အကျိုးတည်း။"
ဓမ္မစေတီဆရာတော် အရှင်ကောသလ္လ

တောင့်တ၍မရသော တရား(၅)ပါး...

၁။ အိုတက်တက်တဲ့ သဘောတရားကို မအိုပါနဲ့လို့ တောင့်တ၍မရပါဘူး။
၂။ နာတက်တက်တဲ့ သဘောတရားကို မနာပါနဲ့လို့ တောင့်တ၍မရပါဘူး။
၃။ သေတက်တက်တဲ့ သဘောတရားကို မသေပါနဲ့လို့ တောင့်တ၍မရပါဘူး။
၄။ ပျက်စီးတက်တက်တဲ့သဘောတရားကို မပျက်စီးပါနဲ့လို့ တောင့်တ၍မရပါဘူး။
၅။ ကုန်ဆုံးတက်တက်တဲ့သဘောတရားကို မကုန်ဆုံးပါနဲ့လို့ တောင့်တ၍မရပါဘူး။
အရှင်ကောဝိဒ (" စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ် " တရားတော်မှ...)

ကိုယ်ကျိုးမနည်းဘူးလား .....

အားမှလုပ်မယ်၊ အားမှလုပ်မယ်ဆိုပြီး အားရက်စောင့်မယ်ဆိုရင် ခေါင်း(အလောင်းပုံး) ထဲဝင် မယ့်နေ့ပဲ။ ဒီလိုဖြစ်မယ်ဆိုရင် အားရက်ကိုမစောင့်နဲ့တော့။ ဒီကနေ့သည်ကိုယ့် အတွက် နောက်နေ့သည် ကိုယ့်အတွက်မဟုတ်ဘူးလေ။ အနာဂတ်ဆိုတာမသေ ချာဘူးတဲ့။ မတော် ကွေးသောလက်မဆန့်ခင်၊ ဆန့်သောလက်မကွေးခင် ဆိုသလို ညသေသွားဘယ့်နယ်လုပ်မလဲ။ ကိုယ်ကျိုးမနည်းဘူးလား။
ကျေးဇူးတော်ရှင်အောင်ဆန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ် တို့၌ မထိုက်သော တရားခြောက်မျိုးအား အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန် သီတဂင် ပဌမ အဘ္ဗဗ္ဗဌာန သုတ်၌ ဤသို့ပြဆိုတော်မူခဲ့ပါသည် ။
ထိုခြောက်မျိုးသည်ကား...ဉာဏ်အမြင်နှင့်ပြည့်စုံသော(သောတာပန်)ပုဂ္ဂိုလ် သည်....
၁။မြတ်စွာဘုရားအားမရိုသေ၊ မတုပ်ဂပ်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊
၂။တရားတော်အားမရိုသေ၊ မတုပ်ဂပ်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊
၃။သံဃာတော်တို့အားမရိုသေ၊ မတုပ်ဂပ်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊

၄။အကျင့်သိက္ခာ၌မရှိသေ၊ မတုပ်ဂပ်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊
၅။မကပ်ရောက်အပ်သည့်အကြောင်းတရား(ကံငါးပါး ၊ ဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါး)
ကိုတဖန်ကပ်ရောက်ခြင်း၌လည်းကောင်း၊
၆။ ရှစ်ကြိမ်မြောက် (ကာမသုဂတိ) ဘဂကို ဖြစ်စေခြင်း၌ လည်းကောင်း
.... မထိုက်။
ဟူ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာမိန့်တော်မူခဲ့ပါသည် ။

ဗုဒ္ဓအလိုကျဒါနပြုနည်း....

၁။ ဘုရား ၊ တရား ၊ သံဃာ အပေါ်၌ သဒ္ဓါတရားပြည့်ဂစွာလှူခြင်း၊
၂။အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်အားရိုရိုသေသေလှူခြင်း၊
၃။အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏လိုအပ်မှုကိုလှူခြင်း၊
၄။လှူပြီးဂတ္ထုကို မနမျှောခြင်း၊
၅။မိမိအလှူကြောင့်အခြားသူတို့အားမထိခိုက်ခြင်း။
"သဒ္ဓါကြည်ညို၊ ရိုသေလှစွာ၊ အခါကိုသိ၊ မစွန်းငြိပဲ၊ မထိမပ ဣါင်းဂ၊မှတ်သား
သပ္ပုရိသ မြတ်ဒါန"
ဆရာတော် အရှင်ဇဂန

ကာလဒါန (၅) ပါး

၁။ အာဂန္တုက ဒါန ... ဧည့်သည်ဖြစ်သော ရဟန်းကိုလှူခြင်း၊
၂။ ဂမိက ဒါန ... ခရီးသွားဖြစ်သော ရဟန်းကိုလှူခြင်း၊
၃။ ဂိလာန ဒါန ... နာဖျားသော ရဟန်းကိုလှူခြင်း၊
၄။ ဒုဗ္ဘိက္ခဒါန ... ငတ်မွတ်ရှားပါးသော ကာလ၌ လှူဒါန်းခြင်း၊
၅။ နဂသဿ နဂဖလ ဒါန ... ကောက်ဦး ၊ သစ်သီးဦးတို့ကို လှူဒါန်းခြင်း။
ဆရာကြီးဦးသုခမှတ်စုမှ.... ။

ဒါန (၈) မျိုး

၁။ အာသဇ္ဇဒါန - ရောက်ဆဲခဏ၌ ပေးလှူခြင်း၊

၂။ ဘယဒါန - သူတစ်ပါးတို့ ကဲ့ရဲ့ခြင်းဘေး ၊ အပါယ်ဘေးတို့ကို
ကြောက်ရွံ့၍လှူခြင်း၊
၃။ အတီတာပေက္ခဒါန - ငါ့အား ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ပေးဘူးသောသူဟု
နှလုံးသွင်း၍ ပေးလှူခြင်း၊
၄။ အနာဂတာပေက္ခဒါန - ဤပုဂ္ဂိုလ်အား ယခုလှူလျှင် နောင်ငါ့အား
တစ်စုံတစ်ခုသော ဝတ္ထုကို ပေးလတ္တံ့........ ဟုနှလုံးသွင်း၍ပေးလှူခြင်း၊
၅။ သာဟုဒါန - ဒါနဟူသည် ပညာရှိတို့ ချီးမွမ်းအပ်သောကြောင့်
ကောင်း၏ဟု နှလုံးသွင်း၍ ပေးလှူခြင်း၊
၆။ နာရပဟာဒါန - စားနိုင်သောသူသည် ၊ မစားနိုင်သောသူ (မစားရသူ)
အားမပေးပဲ မနေထိုက်ဟု ပေးလှူခြင်း ၊
၇။ အတ္တဗုဂ္ဂစ္ဆဒါန - ဤအလှူကိုပေးလှူသည်ရှိသော်
ကောင်းသောကျော်စောသံသည် လွှမ်းမိုး၍ တက်လတ္တံ့ ..
ဟုနှလုံးသွင်း၍ပေးလှူခြင်း၊
၈။ စိတ္တာလင်္ကာရဒါန - ဂိပသသနာ စိတ်၏တန်ဆာ အခြံအရံ အကျိုးငှာ
ပေးလှူခြင်း။
ဆရာကြီးဦးသုခမှတ်စုမှ... ။

စကားပြောခြင်းနှင့် ပတ်သက်ပြီး မြတ်ဗုဒ္ဓက အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌
ဤသို့ဟောကြားခဲ့ပါသည်။
(က) ကာလ= ပြောသင့်သောအခါမှ ပြောရ၏၊ အချိန်မတန်လျှင်
မပြောဆိုရာ။
(ခ) သစ္စာ= အမှန်ကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။
(ဂ) သဏှ= နူးညံ့ချိုသာစွာ ပြောဆိုရာ၏၊ ခက်ထန်ရင့်သီးစွာ မပြောဆိုရာ။
(ဃ) အတ္တသံဟိတ= အကျိုးစီးပွားဖြစ်မည့်စကားကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။
(င) မေတ္တာစိတ္တ= မေတ္တာရှေ့ထား ပြောဆိုရာ၏၊ ဒေါသမောင်းတင်း၍
မပြောဆိုရာ။

မြတ်ဗုဒ္ဓကကောသလမင်းကြီးအားဤသို့ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။

၁)အိပ်ယာမှခဏခဏနိုးနေသူအတွက် ည သည်ရှည်လျားလှစွာ၏။
၂)ခရီးပန်းလာသောသူတို့အတွက် ခရီး သည်ရှည်လျားလှစွာ၏။
၃)သူတော်ကောင်းတရားကို မသိကြသောသူတို့ အတွက် သံသရာခရီး သည်ရှည်လျားလှစွာ၏။

သရဏဂုံပျက်သည်ဆိုရာဝယ်

ယုံကြည်ခြင်း (belief) ဆိုရာတွင် ရတနာသုံးပါးအပေါ်တွင် လည်းကောင်း၊ ကံ၊ ကံ၏ အကျိုးကို လည်းကောင်း ယုံကြည်သော တရားကို သဒ္ဓါတရား ယုံကြည်ခြင်း (belief) ဟုဆိုပါသည်။ ထိုမှတပါးသော ယုံကြည်မှု နတ်၊ ဂိဏ္ဍ၊ ဇော်ဂျီ စသော ကိုးကွယ်ရာ အစစ်မဟုတ်သောအရာများအပေါ်၌ ယုံကြည်မှု သဒ္ဓါတရားဖြင့် ကိုးကွယ် လျှင်သရဏဂုံပျက်စီးပါသည်။ သေဆုံးသောအခါတွင်လည်း သရဏဂုံပျက်စီးသည်။ သို့သော်ကြောက်ရွံ့ခြင်း ကြောင့်လည်းကောင်း၊ မိမိအလိုလောဘကြောင့်လည်းကောင်း ဆည်းကပ်လျှင် သရဏဂုံ ညှိုးနွမ်းပါသည်။ သရ ဏဂုံမတည်သူသည်ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မဖြစ်ထိုက်ပေ။ သရဏဂုံတည်ပါ၏ ဟုလည်းဆိုသေး၊ တစ်ခြားသောကိုး ကွယ်ရာအစစ်မဟုတ်သည်များကိုလည်း ဆည်းကပ်ပါသည်ဆိုသူသည်မိမိကာမပိုင်ရှိပါလျှက် နောက် တစ် ယောက်ကို မျက်စောင်းထိုးသူပမာ ရွံရှာဖွယ်အတိဖြစ်ပါ၏။

အင်္ဂုတ္တိုရ်အဋ္ဌကထာတွင်အပါယ်မလားလောက်အောင် ကုသိုလ် အားကြီးမားလှသဖြင့် သောတာပန် နှင့်တူ သည်ဟူ၍ပင် ဖွင့်ဆိုထားသောကုသိုလ် ၆ မျိုးရှိပါသည်။ ၄င်းတို့မှာ_
၁။သရဏဂုံသုံးပါးကိုမတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်၍သရဏဂုံတည်သူ။
၂။ငါးပါးသီလမြဲသူ။
၃။မည်သည့်ရက်ဟုသတ်မှတ်၍စာရေးတံမဲဖြင့်ဆွမ်းအမြဲလှူသူ။
၄။ဂါဆိုသင်္ကန်းလှူသူ။
၅။ရေတွင်းရေကန်တူး၍လှူသူ။

၆။ကျောင်းဆောက်လှူသောသူ တို့ဖြစ်ကြပါသည်။
ထိုကုသိုလ်ခြောက်မျိုးတွင် သရဏဂုံ ကုသိုလ်က
ထိပ်ဆုံးသို့ရောက်နေခြင်းမှာ ကုသိုလ်စွမ်းအား အကြီးဆုံးဖြစ်
သောကြောင့်ပင် ဖြစ်ပါသည်။

သရဏဂုံတည်ခြင်းအကျိုးနှင့် ပတ်သက်၍ အပါဒါန်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်၌
ရရှိသောအကျိုးရှစ်ပါးကိုဤသို့မှတ်သားခဲ့ရပါသည်။
(၁)ဒေသပူဇာ၊
(၂)ပညာထက်ညား၊
(၃)နတ်များစောင့်လာ၊
(၄)ဥစ္စာပေါကြွယ်၊
(၅)နနယ်လှပ၊
(၆)လူကချစ်ခင်၊
(၇)မိတ်လျှင်မြဲတုံ၊
(၈) ဂုဏ်သတင်းတက် .....
ဤရှစ်ချက် မပျက်သရဏဂုံအကျိုးတည်း။

သရဏဂုံ လေးမျိုး

၁)အတ္တသန္နိယျာတန သရဏဂုံ= ယနေ့မှအစပြု၍ မိမိကိုယ်အား
ရတနာသုံးပါး၌ဆောင်နှင်း၍ကိုယ်ကိုစွန့်ခြင်း။
၂)တပ္ပရာယဏ သရဏဂုံ= ယနေ့မှအစပြု၍ မိမိကိုယ်အား ရတနာသုံးပါး၌
လည်းလျောင်းခြင်း။
၃)သိဿဘာဝူပဂမန သရဏဂုံ=
ယနေ့မှအစပြု၍မိမိကိုယ်အားရတနာသုံးပါ၌သာ တပည့်အဖြစ်ဖြင့်ဆည်း
ကပ်ခြင်း။
၄)ပါဏိပါတ သရဏဂုံ= ယနေ့မှအစပြု၍ မိမိကိုယ်အား
ရတနာသုံးပါးတို့၌ရှိသေမြတ်နိုးစွာ အသက်စွန့်၍
ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်လဲလျောင်ခြင်း။

(ဆရာကြီးဦးသုခမှတ်စုမှ...)

သရဏဂုံဆောက်တည်ခြင်းအကြောင်း(၄)ပါး

၁)အမျိုးအမှတ်ဖြင့်ရှိခိုးကိုးကွယ်ခြင်း၊(သရဏဂုံမမြောက်)။
၂)ဘေးကိုကြောက်သောအားဖြင့်ရှိခိုးကိုးကွယ်ခြင်း၊(သရဏဂုံမမြောက်)။
၃)ကျေးဇူးရှင်အမှတ်ဖြင့်ရှိခိုးကိုးကွယ်ခြင်း၊(သရဏဂုံမမြောက်)။
၄) မြတ်သောအလှူကို ခံတော်မူထိုက်သောအားဖြင့် ရှိခိုးကိုးကွယ်ခြင်း၊(သရဏဂုံမြောက်၏)။
(ဆရာကြီးဦးသုခမှတ်စုစာအုပ်မှ...)

လူကောင်းသည် အရူးနှင့်ပြိုင်၍ အဝတ်မလစ်ကောင်း။
A good man should not remain naked as a mad man does .
သူတော်ကောင်းသည် မသူတော်နှင့်ပြိုင်၍ ဒေါသမဖြစ်ကောင်း။
A gentleman should not show anger as a mad man does .
ကျင်ကြီးသည် နွေးသည်ဖြစ်စေ ၊ အေးသည်ဖြစ်စေ ရွံရှာဖွယ်သာတည်း။
Stool is loath some whether it is hot or cool .
(ပထမရွှေကျင်ဆရာတော်ကြီး၏ ဩဝါဒ)

ငါတွေ့လို မြင်လိုသော အရာ

၁) ရတနာသုံးပါးတို့၏ အရိပ်သည် ....
သင်တို့၏ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဂယ် ထာဂရအေးငြိမ်းလျက်တည်ကြပါစေ။
၂) ရတနာသုံးပါးအား ....
အားကိုသလောက် အားကိုးရာလည်းရောက်ကြပါစေ။
၃) ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားများ ....
ကြီးစားသလောက်အကျိုးများကြပါစေ။

၄) မိမိတို့စေတနာအလိုက်ထိုက်သင့်သော အကျိုးထူးတရားများ မျက်မှောက်ခေတ်၌ပင် ချက်ချင်းလက်ငင်းခံစားနိုင် ကြပါစေ ။
(က) ဤသို့ ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားများ ကြီးစားမြဲကြီးစားနေကြသလို လောကီ လောကုတ္တရာနှစ်ဖြာသော အကျိုးတရားလည်း တိုးပွားမြဲတိုးပွားကြပါစေ။
(ခ) ဤသို့လောကီ လောကုတ္တရာတရားများ တိုးပွားမြဲတိုးပွားနေကြသလို ကုသိုလ်ကမ္မပထတရားများကိုလည်း ကြိုးစားမြဲကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။
(ဂ) ငါဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ပါရမီကုသိုလ်ကံ၏ တန်ခိုးတေဇော်မေတ္တာတော်အာနုဘော်ကြောင့် အားလုံးချမ်းသာခြင်းအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံကြပြီး ဆင်းရဲခြင်းအပေါင်းမှလွန်မြောက်နိုင်ကြပါစေ။
(မဟာဗောဓိမြိုင်ဆရာတော်ကြီး၏ ဓမ္မနီတိကထာမှ...)

ပညာရှိတို့ စွန့်ပယ်အပ်သူ (၁၁) ဦး

၁ ။ ကောဓံ - အမျက်ဒေါသကြီးသူ ။
၂ ။ လောဘံ - အလိုကြီးသူ ။
၃ ။ မဒံ - မာန်ယစ်လွန်းသူ ။
၄ ။ မာနံ - ထောင်လွှားသူ ။
၅ ။ တိန္တံ - ပျင်းရိသူ ။
၆ ။ ဣဿံ - ပြုံစုစောင်းမြှောင်းသူ ။
၇ ။ ပမာဒံ - ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့သူ ။
၈ ။ သောဏ္ဍံ - သေအရက်သောက်ကြူးသူ ။
၉ ။ နိဒ္ဒါလုကံ - အအိပ်ကြူးသူ ။
၁၀။ မက္ခံ - ကျေးဇူးချေတက်သူ (ကန်းသူ) ။
၁၁။ မစ္ဆေရစ္စ - ဝန်တိုသူ ။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သာသနာကား ပင်လယ်ကြီးနှင့်တူ၏

သမုဒ္ဒရာရေလှိုင်းတွေ ပုတ်ခတ်လိုက်တိုင်း ရတနာတွေဟာ သမုဒ္ဒရာ၏
အနက်ရှိုင်းဆုံးနေရာသို့ ရောက်ရသလို စိတ်ဓာတ်ရင့်ကျက်သော
သူတော်ကောင်း တို့သည်လည်း လောကဓံတို့နှင့်ကြုံရလေလေ သာသနာ၏

အနက်ရှိုင်းဆုံးမဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ်သို့တိုင်အောင်ကြိုးကုတ်အားထုတ်ကြလေ၏။

ကျေးဇူးတော်ရှင် သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆင်းရဲဒုက္ခ မကျရောက်နိုင်ခြင်းတရား

၁ ။ အမျက်ဒေါသကို စွန့်ပယ်ခြင်း ။

၂ ။ မာနကို စွန့်ပယ်ခြင်း ။

၃ ။ သံယောဇဉ် အားလုံးကို ကျော်လွန်ခြင်း ။

၄ ။ နာမ်ရုပ်၌ တွယ်တာကပ်ငြိမှု မရှိခြင်း ။

၅ ။ ကြောင့်ကြမှု မရှိခြင်း ။