ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း

၁ ။ မည်သူ့အပေါ်တွင် မဆို အရင်းအဖျား မခွဲခြားဘဲ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်း ထားပါ။

၂ ။ ကောင်းသော ဣဋ္ဌာရုံနှင့် တွေ့သောအခါ လွန်စွာဝမ်းသာအားရ သောမနဿ လောဘ

မဖြစ်ပါနှင့်။

၃ ။ မကောင်းသော အနိဋ္ဌာရုံနှင့် တွေ့သောအခါ၌လည်း ဝမ်းနည်းပက်လက် မနှစ်သက်သော

ဒေါမနဿ ဒေါသ မဖြစ်ပါနှင့်။

၄ ။ မိမိပိုင် မဟုတ်သော ပစ္စည်းဥစ္စာများကို မတရား ပိုင်ဆိုင်လို့သည့် မတရားရယူလိုသည့်

လောဘ မထွက်ပါနှင့်။ ရှောင်ရှဲပါ၊ တင်းတိမ်ပါ၊ ဆင်းရဲသည်ကို ဂုဏ်ယူပါ။ မတရား

ချမ်းသာတာကို ဂုဏ်မယူပါနှင့်။

၅ ။ သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲပါနှင့်၊ မနှိပ်စက်ပါနှင့်၊ကာယ အားဖြင့်၊ နှုတ်အားဖြင့်၊စိတ်အားဖြင့်

မညှဉ်းဆဲပါနှင့်။

၆ ။ သတ္တဝါအားလုံး မိမိနှင့် ထိတွေ့သိရှိသူ၊ မိမိနှင့် ထိတွေ့သိရှိခြင်း မရှိသူ၊ မိမိအား ချစ်ခင်လိုလား

သူ၊ မိမိအား မုန်းတီးစက်ဆုပ်သူ၊ မိမိအားချစ်လည်းမချစ်၊ မုန်းလည်းမမုန်း အလယ်အလတ်

သဘောရှိသူ အားလုံးအပေါ် သန့်ရှင်းကြည်လင်သော မိမိနှင့်ထပ်တူဖြစ်သော မေတ္တာထားရှိပါ။

၇ ။ လိမ်ညာ မုသားစကားပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြည်ပါ။

၈ ။ မည့်သည့်စိတ်ဖြင့် ဖြစ်စေ၊ ကောင်းစေလို၍ပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဆိုးစေလို့၍ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖရုသဂါစာတည်း

ဟူသော ဆဲဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၉ ။ ချစ်သူနှစ်ယောက်ကွဲသွားအောင် ကုန်းတိုက်သော၊ ရန်တိုက်ပေးသော ပိသုဏဂါစာ စကားကို

ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၁၀။ ကလေးသူငယ်များနှင့် လူဖျင်းလူပေါ့တို့ နားထောင်၍ ကောင်းရုံသာ ဖြစ်သော

(အနက်အဓိပ္ပာယ်မရှိ ၊ အကျိုးမရှိသော) အပျက်အချော် ပျော်ရုံသာဖြစ်သော သမ္ဖပ္ပလာပ

စကားကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ ဟိုစပ်စပ် ဒီစပ်စပ် ပါဂင်ကာ အာလာပ သလ္လာပ ဗရုတ်သုတ်ခ

မဟုတ်က ဟုတ်ကစကားများ မပြောပါနှင့်။

၁၁။ ဆိုရေးရှိက ဆိုသည့်စကားကို နားခံသာအောင်၊ သဘောပေါက်လွယ်အောင် သာယာပျောင်း

ညင်းစွာ ပြောဆိုပါ၊ လူပုံအလယ်တွင် အရှက်ကွဲစေခြင်း၊ ဒေါသတကြီး ပြုမူ ပြောဆိုခြင်းတို့မှ

ရှောင်ကြဉ်ပါ။

၁၂ ။ ငါးပါးသီလကို မြဲမြံစွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါ။

၁၃ ။ သရဏဂုံသုံးပါးကို တည်ပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘာဝနာ၊ မေတ္တာဘာဝနာကိုပွားပါ။

ဝိပဿနာလမ်းသို့ တက်လှမ်း နိုင်ပါစေ။

၁၄ ။ သူတော်ကောင်းတို့ ကို ဆည်းကပ်ပါ။

၁၅ ။ သူတော်ကောင်း တရားတို့ကို ကြားနာမှုများပါ။

၁၆ ။ အစဉ် ကြည်လင်သော ကောင်းသော စိတ်ကိုမြှုပ်နှံထားပါ။

၁၇ ။ လောကုတ္တရာတရားတော်တွင် စိတ်ကို မြှုပ်နှံထားပါ။

၁၈ ။ * ခန္တီ စ သည်းခံခြင်းတရားကို မမေ့မလျော့လေနှင့်။

* ရန်ကိုရန်ချင်း မတုံ့နှင်းနှင့် ။

* မေတ္တာဖြင့်သာ ရန်ကို အောင်နိုင်ရာ၏ ။

၁၉ ။ ကာယ၊ ဝစီ၊ မနောအားဖြင့် ပြုမှုလုပ်ရှား ပြောဆိုမှု၊ ကြံစည်တွေးတောမှု မှန်သမျှသည်

သင့်မသင့် လျော်မလျော်၊ အချိန်အခါ ဟုတ် မဟုတ်၊ ပြောလျှင်ဘာဖြစ်မလဲ၊ မပြောလျှင်

ဘာဖြစ်မလဲ၊ ဆင်ခြင်ပြီးမှ ပြောသင့်၏၊ လုပ်သင့်၏ ၊ စဉ်းစားသင့်၏။ အကျိုးအပြစ် ဂေဖန်

ပြီးမှ လုပ်သင့်၏ ။ စိတ်နောက်ကိုပါ၊ အချွန်းမရှိ၊ ပညာမရှိ မပြုမူသင့်။

၂၀ ။ ဇကောဓမ္မော ဟူသည့်အတိုင်း မိမိစိတ်ကို စောင့်ထိန်းမှသာ တရားလည်းရ၊ လူကောင်း

သူကောင်းလည်းဖြစ်၊ ယခုဘဝတွင်ရော၊ သံသရာတွင်ပါ ချမ်းသာသုခ ရနိုင်သည်။

နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း၊ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရားကို ကျင့်ကြံ အားထုတ်နိုင်ပါစေ။

၂၁ ။ စိတ်ကို မေတ္တာဖြင့် ထုံမွှမ်းပါလေ။

၂၂ ။ မိမိစိတ်ကို အစဉ် သတိဖြင့် ကပ်ထားပါလေ မလွှတ်လိုက်ပါနှင့်။ စိတ်ဟူသည် ဖြန့်ကျက်တက်

သော သဘောရှိ၏။

ပညာရှိတို့၏ အကျင့် (၃)ပါး

၁ ။ သုစိန္တိ တစိန္တိ

ကောင်းသောအကြံအစည်ကို ကြံစည်ခြင်း ။

၂ ။ သုဘာသိတဘာသီ

ကောင်းသောစကားကိုသာ ပြောခြင်း ။

၃ ။ သုကတ ကမ္မကာရီ

အပြစ်မရှိ ကောင်းသောအလုပ်ကိုသာ ပြုလုပ်လေ့ရှိခြင်း ။

မင်းကွန်းဇေတဝန်ဆရာတော်ကြီး၏ ဆုံးမစကား

မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ကြီးက.......

အဟောင်းကို မပြန်လင့်

အသစ်ကို မကြံလင့်

ဖြစ်အောင် မပြုလင့်

ပျက်အောင် မပြုလင့်

ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်းမြင်အောင်ရှု

ဖြစ်အောင်ပြုက လောဘ

ပျက်အောင်ပြုက ဒေါသ

ဖြစ်တိုင်း ပျက်တိုင်း မသိက မောဟ ဟုဆုံးမခဲ့၏ ။

ဆီမီးကိုရှာ

အခါခပ်သိမ်း ကိလေသာမီး တောက်လောင်နေသူများ ဖြစ်လျက် အဘယ်ကြောင့် ပျော်မြူးရယ်ရွှင်ခြင်း ဖြစ်ဘိ သနည်း ။
အဘယ့်ကြောင့် နှစ်လိုဝမ်းသာခြင်း ဖြစ်ဘိ သနည်း ။
အဝိဇ္ဇာအမိုက်မှောင်ကြီးဖြင့် ပိတ်ဆီးနေသူများ ဖြစ်ပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ပညာတည်းဟူသော ဆီမီးကို မရှာဘဲ နေကြကုန်သနည်း ။ (ရှင်တော်ဗုဒ္ဓ)

စကားများများပြောခြင်း၏ အပြစ် ငါးပါး

၁ ။ စကားများများ ပြောသဖြင့် မမှန်မကန်သော မုသာဝါဒ စကားများပြောမိခြင်း ။ ၂ ။ ပိသုဏာဝါစာ ကုန်းတိုက် ၊ ချောပစ်စကား ပြောဆိုမိခြင်း ။ ၃ ။ အကျိုးမဲ့သော သမ္ဖပ္ပလာပ စကားပြောဆိုမိခြင်း ။ ၄ ။ ကြမ်းတမ်းယုတ်မာသော ဖရုသဝါစာ စကားကိုပြောမိခြင်း ။ ၅ ။ သေဆုံးပါက အပါယ်သို့ လားရခြင်း ။

ခန္ဓာငါးပါးပေါ်ရာ ဒွါရခြောက်ခု

၁ ။ စက္ခုဒွါရ - မျက်စိအကြည် ၊

၂ ။ သောတဒွါရ - နားအကြည် ၊

၃ ။ ဃာနဒွါရ - နှာခေါင်းအကြည် ၊

၄ ။ ဇိဝှါဒွါရ - လျှာအကြည် ၊

၅ ။ ကာယဒွါရ - ကိုယ်အကြည် ၊

၆ ။ မနောဒွါရ - စိတ်အကြည် ၊

ကုသိုလ် (၁၀) ပါး

၁ ။ ဒါန = ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ လှူဒါန်းခြင်း ။

၂ ။ သီလ = သီလဆောက်တည်ခြင်း ။

၃ ။ ဘာဝနာ = သမထ ဝိပဿနာပွား များခြင်း ။

၄ ။ အပစာယန = အနန္တ ငါးဖြာအား ရိုသေခြင်း ။

၅ ။ ဝေယျာဝစ္စ = အနန္တ ငါးဖြာ၏ အမှု ကြီးငယ်တို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်း ။

၆ ။ ပတ္တိဒါန = မိမိပြုသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို တစ်ပါးသူအား အမျှဝေခြင်း ။

၇ ။ ပတ္တာနုမောဒနာ = သူတစ်ပါးပြုသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဝမ်းမြောက်စွာ သာဓု

ခေါ်ခြင်း ။

၈ ။ ဓမ္မဿဝန = တရားတော်ကို နာကြားခြင်း ။

၉ ။ ဓမ္မဒေသနာ = တရားတော်ကို ဟောကြားခြင်း ။

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ = နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြောင့်မှန်သော အယူကိုယူခြင်း ။

အဆင်းသာရှိ၍ ရနံ့မရှိသော၊ တင့်တယ်လှပသော(ပေါက်ပွင့်စသော) ပန်းသည် ပန်ဆင်သူအား ရနံ့တည်းဟူသော

အကျိုးကိုမဆောင်နိုင်သကဲ့သို့
ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူအပ်သော (ပိဋကတ်)
တရားတော်သည် မလိုက်နာ မကျင့် ကြံသူအား
အကျိုးကိုမဆောင်နိုင်ကုန်။ ဆတ္တပါဏိဥပါသကာဝတ္ထု၊ ပုဖ္ဖဂ်၊
ဓမ္မပဒပါဠိတော်

ပြည့်စုံသော သီလရှိကုန်သော မမေ့မလျော့ နေလေ့ရှိကုန်သော
ကောင်းစွာ (ဉာဏ်ဖြင့်)   သိ၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက် သော
ထိုသူတို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းကို မာန်နတ်သည် မသိမတွေ့
မမြင်နိုင်ပေ ။ (ဂေါဓိကတ္ထေရဝတ္ထု ၊ ပုပ္ဖဂ် ၊ ဓမ္မပဒပါဠိတော်)

အပြစ်ဖော်ပြ နှိမ့်ချဆုံးမလေ့ရှိသော ပညာရှိအား
မြှုပ်ထားသောရွှေအိုးကို ပြောကြားလာသူကဲ့သို့ ထင်မှတ်ရှုကြည့်၍
ဆည်းကပ်ရာ၏။ ထိုသို့ သဘောရှိသောပညာရှိကို
ဆည်းကပ်သောသူအားမြတ်၏။ မယုံ့ညံ့ပေ။ (ဓမ္မပဒ -
ရာဓတ္ထေရဝတ္ထု)

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ ရှုပွားဘို့ရာ၊ ဘာများဂန်လေး၊ သင်ငေးနေတာ၊
နေ့ရက်လဖြုန်း၊ သေဆုံးတော့ မှာ၊ သင့်ဘဝ သင်မှအားမနာ။
ကျေးဇူးတော်ရှင်အောင်ဆန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး