

ကံ နှင့် ကံ၏ အကျိုးဝေဖန်ချက်



- ★ သူ့ကိုသတ်ဖြတ် သက်တိုတတ်၊
မသတ်အသက်ရှည်။
- ★ ညှဉ်းဆဲသူကား အနာများ၊
သနားကျန်းမာသည်။
- ★ ဒေါသမီးလှုံ အကျည်းတန်၊
သည်းခံ လှပေသည်။
- ★ မနာလိုမှာ ခြွေရံကွာ၊
ကြည်သာခြွေရံစည်။
- ★ မပေးလှူက ဓွဲပြာကျ၊
လှူမှပေါကြွယ်မည်။
- ★ မရိုမသေ မျိုးယုတ်ချေ၊
ရိုသေမျိုးမြတ်သည်။
- ★ မမေးမမြန်း ဉာဏ်မြင်ကမ်း၊
စုံစမ်း ဉာဏ်ကြီးသည်။
- ★ ဆိုးတာပြုက ဆိုးတာရ၊
ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်။
- ★ ဆိုးကောင်းနှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊
ခံ၊ စံကြရသည်။

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆကာ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စီစဉ်တော်မူခဲ့သော

မဟာစည်

ယောဂီဝတ်ဂ္ဂုတ်စဉ်



ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဩဝါဒဆောင်ပုဒ်များ



၁။ သွားတာ ရပ်တာ၊ ထိုင်လျောင်းတာ၊

မှန်စွာသိရမည်။

၂။ ဂရုသွား ဝေနာက်မြန်၊ ရှုကြည့်ဟန်၊

အမှန်သိရမည်။

၃။ ကွေးတာ ဆန့်တာ၊ ကိုင်ယူတာ၊

မှန်စွာသိရမည်။

၄။ စားတာသောက်တာ၊ ခဲ-လျက်တာ၊

မှန်စွာသိရမည်။

၅။ ကျင်ကြီးတစ်ခြာ ကျင်ငယ်ပါ၊

စွန့်တာ သိရမည်။

၆။ ကိုယ်အမူအရာ၊ မြဲတိုင်းမှာ၊

မှန်စွာ သိရမည်။



၁။ စိတ်အလိုကျ၊ လွတ်ထားက၊

ကာမသုခါ နုယောဂါ။

၂။ ပင်ပန်းရုံမျှ၊ အားထုတ်က၊

အတ္တကိုလမထာနုယောဂါ။

၃။ စိတ်တည်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊

သမထဘာဝနာ။

၄။ သတိဉာဏ်မြတ်၊ ဖြစ်အောင်မှတ်၊

ခေါ်လတ် ဝိပဿနာ။

၅။ ခြောက်ဒွါရမှ၊ ဝေါသမျှ၊

သိက ဝိပဿနာ။

၆။ ယထာဘူတ၊ သိပါမှ၊

မဂ္ဂဉာဏ်ပေါ်လာ။

ကျေးဇူးတော်ရှင်

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဩဝါဒဆောင်ပုဒ်များ



ဝိပဿနာ ဉာဏ်ဆိုတာ

ဘယ်ဟာရ၍ ဖြစ်သနည်း။

စွဲလမ်းနိုင်ရာ ငါးခုနာ

မှန်စွာရ၍ ဖြစ်သတည်း။

ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊

ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။

မစွဲမှီရာ ဖြစ်ဆဲမှာ

မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

ဖြစ်နိုင်မရှု ရုပ်နာမ်ရာ

စွဲမှဝင်ရောက်သည့်

မြဲတယ် ကောင်းတယ် ငါကောင်နယ်၊

တကယ်ထင်တတ်သည့်

ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်ရာ

စွဲမှု ကင်းပျောက်သည့်

မမြဲဆင်းရဲ သဘောပဲ၊

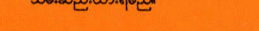
ဉာဏ်ထံရှင်တော့သတည်း။

စွဲမှုကင်းပျောက် မင်္ဂလမ်းပေါက်၊

ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည့်

ဝိပဿနာရူနည်း မူသေစည်း။

သိမ်းဆည်းထားရမည့်



အကုသိုလ်များ ရှောင်ရှားပယ်လေ၊

ကုသိုလ်တရား ဖြစ်ပွားစုံစေ။

ဝိပိစိတ်မာတ် ဆွတ်ဆွတ်ဖြူစေ၊

ဣန္ဒြိယပါဘုရားဆုံးမပေ။

200

ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

စိစဉ်တော်မူခဲ့သော

မဟာစည်

ယောဂီဝတ်ရွတ်စဉ်



သာသနာ-၂၅၅၃

ကောဇာ-၁၃၇၁

ခရစ်-၂၀၁၀

“မဟာစည်ယောဂိဝတ်ရွတ်စဉ်”

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၉၆၇/၉၅(၁၂)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်အုပ်ရေ - ၅၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ

- ဦးဖုန်းမြင့် (၀၂၄၀)

ဗုဒ္ဓသာသနာ့နက္ခဟအဖွဲ့ချုပ်

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

မျက်နှာဖုံးနှင့်အတွင်းပုံနှိပ်

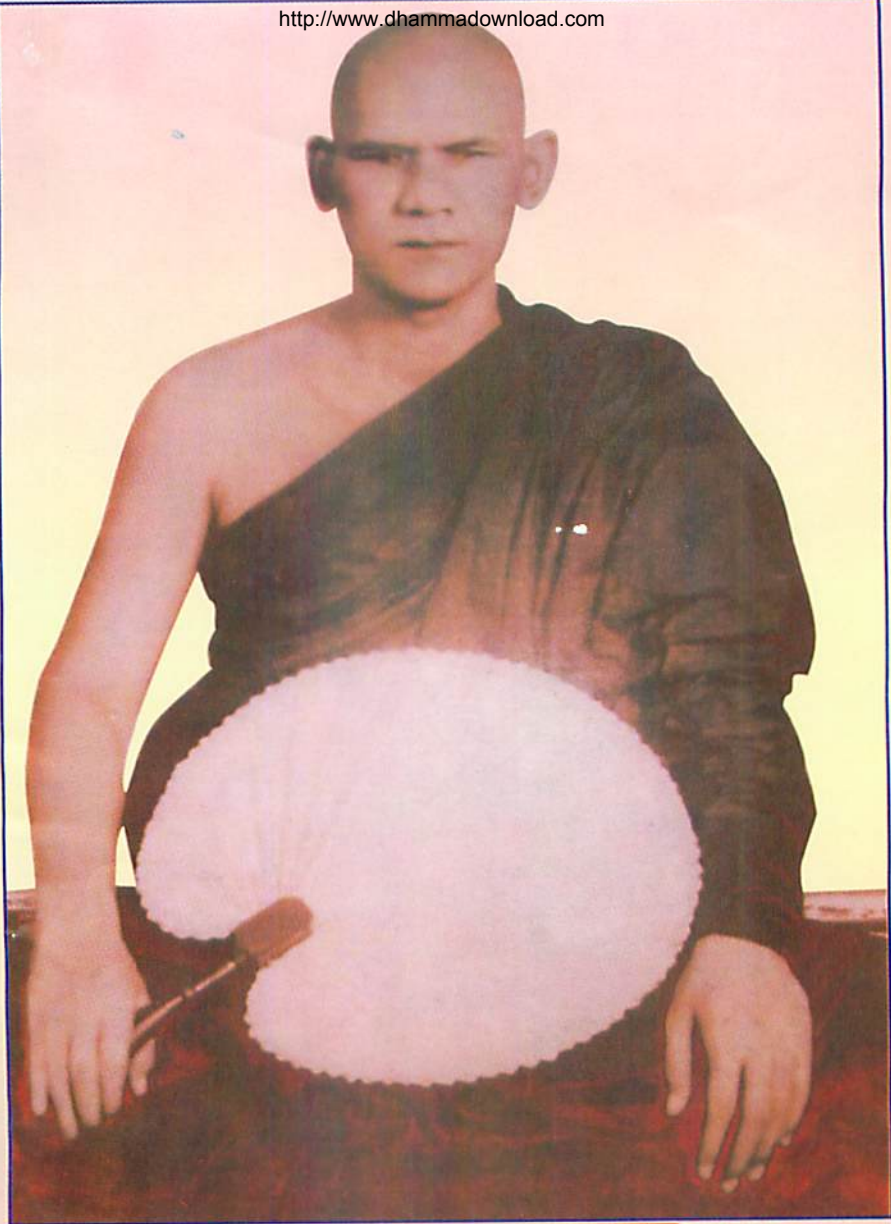
- ဦးလှချို (TIGER OFFSET)

၁၆၁-နှင်းဆီဝါလမ်း၊

၃၀-ရပ်ကွက်၊ သုဝဏ္ဏမြို့။

ဖိုး

- ၅၆၀၈၉၂/ ၀၉-၅၀၀၉၀၅၅



အနန္တ ကျေးဇူးတော်ရင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
မဟာဝဉ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး



နိဒါန်း ရတနာမြတ်ဘုရားရှိခိုး

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သာသနာ့ ရိပ်သာ၌ ဥပုသ်နေ့တိုင်းပင် နံနက်(၈)နာရီ(၃၀)မိနစ်၌ (၈)ပါးသီလပေးလေ့ ရှိပါသည်။ ဝါတွင်းဥပုသ်နေ့များ လပြည့်နေ့များနှင့် သင်္ကြန်ရက်များတွင် ဖလ်ယဉ်မွှောရုံ၌ပင် (၈)ပါးသီလပေးလေ့ရှိပါသည်။ ကျန်သောဥပုသ်နေ့ များ၌မူ စံကျောင်းတော်အောက်ထပ်၌ပင် (၈)ပါးသီလပေးလေ့ရှိပါသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အခါကြီး-ရက်ကြီး ဥပုသ်နေ့များ၌ နမောတဿ သရဏဂုံ နှင့် (၈)ပါးသီလကို ပါဠိရောအနက်ကိုပါ ပို့ချပေး တော်မူသည့်အပြင်၊ သရဏဂုံအဓိပ္ပါယ်အဖွင့်၊ သီလအဓိပ္ပါယ်အဖွင့်တို့ကိုပါ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိပါသည်။

၁၃၄၃-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော်(၈)ရက်နေ့၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီး သည် အစိန္တယျ စသော ဘုရားရှိခိုးအရင်းခံသည့် ဂုဏ်တော်အဖွင့် ဘုရား ရှိခိုးကို ရွတ်ဆိုတော်မူ၍ အရဟံဂုဏ်တော်၏ အဖွင့်ကို စတင်ဟောကြား တော်မူပြီးနောက် ဂုဏ်တော်အဖွင့်တို့ကို ဥပါသကာ ဥပါသိကာမယောဂီ တိုင်းပင် ရွတ်ဆို ဘုရားရှိခိုးတတ်အောင် ဆောင်ရွက်ကြဖို့ သင့်သည်ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်ကြီး၏ ဥက္ကဋ္ဌကြီး ဦးပွင့်ကောင်း နှင့် ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ ဦးဘကလေးတို့သည် ဆရာတော်ဘုရား

ကြီး၏ ခွင့်ပြုချက်ကို ရယူ၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတော်မူသော တရားစာအုပ် အမျိုးမျိုးတို့၌ ပါပြီးဖြစ်သော သြကာသမူမှန်ကန်တော့ခန်း နှင့်တကွ ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါးရှိခိုး၊ တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါးရှိခိုး၊ သံဃာ့ ဂုဏ်တော်(၉)ပါးရှိခိုး၊ (အကျဉ်းနှင့်အကျယ်) ဉာဏ်စဉ်(၁၆)ပါးဘုရားရှိခိုး တို့ကို စုပေါင်း၍ “ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရှိခိုး တော်မူလေ့ရှိသော ဘုရားရှိခိုးများ” ဟူသောအမည်ဖြင့် ဗုဒ္ဓသာသနာ နက္ခဟ အဖွဲ့ချုပ်က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ (၁၃၄၃-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁၀ ရက်၊ ၂၅-၈-၁၉၈၁)

ယခုအခါတွင် တရားအားထုတ်ဆဲယောဂီများ နေ့စဉ် ရွတ်ဆိုရ သော ရှစ်ပါးသီလ၊ တရားဆောင်ပုဒ်များ၊ ဆုတောင်းအမျှဝေ နှင့် အခါ အားလျော်စွာ ရွတ်ဆိုရသော ဘုရားရှိခိုးနှင့် ပန်း၊ ဆီမီးကပ် (ဝါဆိုလပြည့် နေ့နှင့် လပြည့်ကျော် ၃ ရက်နေ့များ) လှူခြင်းများကို ကောက်နုတ်၍ ရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေသင့်ကြောင်း၊ ယင်းသို့ ရိုက်နှိပ်ရာတွင်လည်း ကျေးဇူး တော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဘုရားရှိခိုးများမှ ကောက်နုတ် ၍ ရိုက်နှိပ်ရန် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ ထုတ်ဝေခဲ့ကြပါသည်။

၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ပြာသိုလပြည့်ကျော်(၅)ရက်။

(၄-၁-၂၀၁၀)(တနင်္လာနေ့)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဩဝါဒတော်	...
၂။	မေတ္တာဝိ.	၁
၃။	ကန်တော့ခန်း	၄
၄။	ငါးပါးသီလ	၅
၅။	ရှစ်ပါးသီလ	၈
၆။	ကိုးပါးသီလ	၁၂
၇။	ဆုတောင်းအမျှဝေ	၁၆
၈။	မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း	၁၈
၉။	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး	၁၉
၁၀။	တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး	၂၂
၁၁။	သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး	၂၄
၁၂။	ပဋိပတ္တိပုဇ္ဇာကာရဘုရားရှိခိုး	၂၇
၁၃။	ဆွမ်း၊သစ်သီးကပ်	၃၀
၁၄။	ဆီမီး-ရေချမ်း-ပန်းကပ်	၃၁
၁၅။	ဆုတောင်းအမျှဝေ	၃၂
၁၆။	အမျိုးသမီးယောဂီများသီထားဖွယ်ရာ	၃၇
၁၇။	တရားရှုမှတ်ချိန်ယေား	၃၈

ကမ္ဘာသာသနာပြု၊ အနန္တကျေးဇူးတော်ရှင်
 ဆဋ္ဌသင်္ဂီတိပုစ္ဆက၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
 မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး
 ၏

သြဝါဒတော်

အို သူတော်ကောင်း

အို သူတော်ကောင်း ----- လူဖြစ်နေစဉ် ယခုအခါ
 သည်သာလျှင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို အားထုတ်နိုင်သည့် အခါပေတည်း။
 ဤ ဝိပဿနာအလုပ်ဖြင့် မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုရ၏။ အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာ
 ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်၏ ဤမျှကြီးကျယ်သော အကျိုးကို
 ပေါ့လျော့ ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါမည်နည်း။

အို သူတော်ကောင်း ----- မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ဟူသော
 အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကို ရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာအလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ
 အားထုတ်ပါလော့။

သင်မပျင်းနဲ့၊ မမေ့နဲ့၊ အားထုတ်ပါလော့ ။ ။

မေတ္တာပို့ရန်

အဟံ အဝေရာ ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောမိ၊ အနိဿော ဟောမိ၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရေမိ။

မမ မာတာပိတု အာစရိယာံ စ ဉာတိမိတ္တာ စ သဗြဟ္မစာရိနော
စ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနိဿာဟောန္တု၊ သုခိအတ္တာနံ
ပရိဟရန္တု။

ကုမသ္မိ အာရာမေ သဗ္ဗေ ယောဂိနော အဝေရာ ဟောန္တု။
ပ။ ပရိဟရန္တု။

ကုမသ္မိ အာရာမေ သဗ္ဗေ ဘိက္ခုသာမဏေရာ စ ဥပါသကာ
ဥပါသိကာယော စ အဝေရာ ဟောန္တု။ပ။ ပရိဟရန္တု။

အမှာကံ စတုပစ္စယ ဒါယကာ အဝေရာ ဟောန္တု။ ပ ။ ပရိဟရန္တု။

အမှာကံ အာရက္ခဒေဝတာ ကုမသ္မိ ဝိဟာရေ ကုမသ္မိ အာဝါသေ
ကုမသ္မိ အာရာမေ အာရက္ခဒေဝတာ အဝေရာဟောန္တု။ ပ ။ ပရိဟရန္တု။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊
သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပဇ္ဇာ၊ သဗ္ဗာ ကုတ္တိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ
အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊ သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ
ဝိနိပါတိကာ၊ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနိဿာ ဟောန္တု၊
သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာမုစ္ဆန္တု၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ မာဝိဂ္ဂန္တု၊
ကမ္မဿကာ၊ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ၊ ပဏ္ဍိမာယ ဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ

J

ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ၊ ပစ္ဆိမာယ
အနုဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ၊
ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ၊ ဥပရိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေသတ္တာ။ ပ ။
ကမ္မဿကာ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ အစော ယာဝ အဝိစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒါက္ခာ စာနုပ္ပဒ္ဒဝါ။
ဥဒ္ဓံ။ ပ ။ ယေ သတ္တာ ဥဒကေစရာ။ ပ ။နုပ္ပဒ္ဒဝါ။
ဥဒ္ဓံ။ပ။ ယေ သတ္တာ အာကာသေစရာ။ ပ ။နုပ္ပဒ္ဒဝါ။

ဒုတ္တိသာကာရပါဠိ

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊
မံသံ နာရူ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပါသံ။
အန္တံ အန္တရုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ မတ္တလုကီ။
ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊
အဿု ဝသာ ခေဠော သိဟံထိကာ လသိကာ မုတ္တံ။
မုတ္တံ လသိကာ သိဟံထိကာ ခေဠော ဝသာ အဿု၊
မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမှံ ပိတ္တံ၊
မတ္တလုကီ ကရိသံ ဥဒရိယံ အန္တရုဏံ အန္တံ၊
ပပ္ပါသံ ပိဟကံ ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ၊
ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နာရူမံသံ၊
တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။

ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ရွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
အဆီခဲ၊ ရွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အပြင်၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။

(ပဋိလုံ)

ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ
တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့
ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ၊
ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်
သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို အရိုအသေ။ လက်အုပ်ငိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်
မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

[ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။ ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်မရှိ
လျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်၍ဆုတောင်းပါ။]

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် ၄
ပါး၊ ကပ် ၃ ပါး၊ ရပ်ပြစ် ၈ ပါး၊ ရန်သူမျိုး ၅ ငါး၊ ဝိပတ္တိတရား ၄ ပါး၊
ဗျဿနတရား ၅ ပါး၊ အနာမျိုး ၉၆ ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂ ပါးတို့မှ အခါခပ်
သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား၊ ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရား
တော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ငါးပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ တိသရဏေန
သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ။

တတိယမ္ပိ။

(အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်
ပါရခြင်းအကျိုးငှါ အားကိုးရာ သုံးပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ
၏။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးတော်မူပါ
ဘုရား။)

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

[အရဟတော- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော။ သမ္မာ
သမ္ဗုဒ္ဓဿ- သီစရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယမ္ဘုဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း
သိတော်မူသော။ တဿဘဂဝတော- ထိုမြတ်စွာဘုရားအား။ နမော-
ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။]

သရဏဂုံ ဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

၆

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ - သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်
မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ - မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်၊ ဆယ်ပါး
သော တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ - အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိ
သံဃာတော်အရှင်မြတ်အပေါင်းကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာ
စေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်
ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။
တပည့်တော်၏ ဤငါးပါးသီလသည် မဂ္ဂဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်
အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ရှစ်ပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ တိသရဏေန
သဟ အဋ္ဌကံသမ္ပန္နကတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ
သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ။

တတိယမ္ပိ။

(အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်
ပါရခြင်းအကျိုးငှါ အားကိုးရာ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့်ပြည့်စုံသော
ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သော
အားဖြင့် ရှစ်ပါးဥပုသ်သီလကို ပေးတော်မူပါဘုရား။)

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

[အရဟတော- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော။ သမ္မာ
သမ္ဗုဒ္ဓဿ- သီလရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယံဇာတဖြင့် အမှန်အတိုင်း
သိတော်မူသော။ တဿဘဂဝတော- ထိုမြတ်စွာဘုရားအား။ နမော-
ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။]

သရဏဂုံ ဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ - သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်
 မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
 အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
 အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ - မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်၊ ဆယ်ပါး
 သော တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
 အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်
 ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ - အဓိပ္ပာရုံစိတ် သံဃာတော်နှင့် အဓိပ္ပာနွယ်ဝင် သမ္မုတိ
 သံဃာတော်အရှင်မြတ်အပေါင်းကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာ
 စေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်
 ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အံဇာဒါနကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ

မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

နေ့မှန်းလွဲသောအခါမှစ၍ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်မတက်မီအတွင်း စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒီတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ထ ဝိလေပန ဓာရုဏ
မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သာသနာတော်နှင့်မလျော် ဆန့်ကျင် ငြောင့်တံကျင်သဖွယ်ဖြစ်သော
ကခြင်း၊ သိဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်းမှ
လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာလိမ်းကျံ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ နံ့သာ
မှုန့် အရောင်တင်ဆီတို့ဖြင့် တင့်တယ်ပြေပြစ်အောင် ဖိုသိပ်ခြယ်သ
ခြင်းမှလည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

တစ်ထောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ၊ အလွန်ကောင်း
မွန်ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့၌ နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဇလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤရှစ်ပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်
အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၁၂

ကိုးပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ တိသရဏေန
သဟ နဝဂံသမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ
သီလံဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ။

တတိယမ္ပိ။

(အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသာရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်
ပါရခြင်းအကျိုးငှါ အားကိုးရာ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါကိုးပါးနှင့်ပြည့်စုံသော
ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို ချီးမြှောက်သော
အားဖြင့် ကိုးပါးဥပုသ်သီလကို ပေးတော်မူပါဘုရား။)

ဘုရားရှုခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

[အရဟတော- ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော။ သမ္မာ
သမ္ဗုဒ္ဓဿ- သီရိရာမန်သမ္ဘု တစ်စမကျန် သယမ္ဘုဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း
သိတော်မူသော။ တဿဘဂဝတော- ထိုမြတ်စွာဘုရားအား။ နမော-
ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။]

သရဏဂုံ ဆောက်တည်

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ - သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်
 မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
 အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
 အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ - မင်္ဂလေးတန် ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်၊ ဆယ်ပါး
 သော တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ်
 အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်
 ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ - အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင် သမ္မုတိ
 သံဃာတော်အရှင်မြတ်အပေါင်းကို။ သရဏံ - ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာ
 စေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ - ယုံကြည်ဆည်းကပ်
 ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါထာတိပါတာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သတ္တဝါ၏အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ

မမြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သစာတို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမထိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

နေ့မွန်းလွဲသောအခါမှစ၍ နောက်တစ်နေ့ အရုဏ်မတက်မီအတွင်း စားဖွယ်သောက်ဖွယ်ကို စားသောက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒီတ ဝိသုက ဒဿန မာဏဂန္ဓ ဝိဝေပန ဓာရဏ
မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရာမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမီ။

သာသနာတော်နှင့်မလျော် ဆန့်ကျင် ငြောင့်တံကျင်သဖွယ်ဖြစ်သော
ကခြင်း၊ သီဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်းတို့ကို ကြည့်ရှုနားထောင်ခြင်းမှ
လည်းကောင်း၊ ပန်းပန်ခြင်း၊ အမွှေးနံ့သာလိမ်းကျံ ရှူရှိုက်ခြင်း၊ နံ့သာ
မှုန့် အရောင်တင်ဆီတို့ဖြင့် တင့်တယ်ပြေပြစ်အောင် ဖို့သိပ်ခြယ်သ
ခြင်းမှလည်းကောင်း ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမီ။

တစ်ထောင့်ထွာထက် ပို၍မြင့်သော အိပ်ရာနေရာ၊ အလွန်ကောင်း
မွန်ခမ်းနားသော အိပ်ရာနေရာတို့၌ နေထိုင် အိပ်စက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ၏။

၉။ မေတ္တာသဟဂတေန ဝေတသာ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ
ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမီ။

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါရှိသော လောက
ကို ပျံ့နှံ့စေ၍ နေပါအံ့ဘုရား။

၇။ မေ သီလံ မဂ္ဂဗလညာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤကိုးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်
အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဆုတောင်းအမျှဝေရန်

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
 ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
 ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊
 နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော
 ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ် ဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓံ-မြတ်စွာဘုရားကို၊ ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်
 ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊
 နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော
 ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ ဓမ္မံ-မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်
 ပရိယတ္တိဟုဆိုအပ်သော ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ ပူဇေမိ-
 ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊
 နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော ဤလောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော
 ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်၊ သံဃံ- မဂ္ဂဋ္ဌာန်လေးယောက်၊ ဖလဋ္ဌာန်
 လေးယောက်ဟုဆိုအပ်သော ရှစ်ယောက်သော အရိယာ သံဃာတော် အရှင်
 မြတ်နှင့်တကွ ယခုရှိတော်မူကြသော သမ္ဗုတိသံဃာတော်မြတ်တို့ကို၊
 ပူဇေမိ-ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣဒံ မေ ပုညံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဘန္တေ-အရှင်ဘုရား၊ မေ-တပည့်တော်၏၊ ဣဒံ ပုညံ-ဤသို့။

ယနေ့ပြု အပ်သော ဒါနကုသိုလ်၊ ဆောက်တည်အပ်သော သီလကုသိုလ်၊
ပွားများအပ်သော ဘာဝနာကုသိုလ်၊ တရားနာရသော ဓမ္မဿဝန ကုသိုလ်
သည်၊ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ-တပည့်တော်သည် အောင်တအပ်သော မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ်၏၊ ပစ္စယော-ရကြောင်း ရောက်ကြောင်း ကျေးဇူးပြုသော
အကူအညီ အကြောင်းအထောက်အပံ့သည်၊ ဟောထု- ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဣမံ နော ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဒေမ။

ဣမံ နော ပုညဘာဂံ-ဤသို့၊ ယနေ့၊ ယခု တပည့်တော်တို့၊
တစ်စု၏ ပြုစု ပွားများ နာကြားရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၏ အဖို့ဘာဂကို
သဗ္ဗသတ္တာနံ- တရားနာဖော် တရားနာဖက် တရားအားထုတ်ဖော် တရား
အားထုတ်ဖက် ဖြစ်ကြကုန်သော ယောဂီအပေါင်း သူတော် ကောင်းတို့၊
နှင့်တကွ မိခင် ဖခင် ကျေးဇူးရှင်တို့ကို အစထား၍ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံ လုံးစုံ
များစွာ သတ္တဝါမှန်သမျှ အနန္တတို့အား၊ ဒေမ-ရစေ ယူစေ အမျှပေး
ဝေပါကုန်၏၊ အမျှပေးဝေပါကုန်၏၊ အမျှပေးဝေပါကုန်၏။

အမျှရကြ၍ ချမ်းသာကြပါစေသော်၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြ
ပါစေသော်၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေသော်၊ စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း
ကင်းငြိမ်းကြ ပါစေသော်၊ စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာနှင့် နိဗ္ဗာန်ရောက်
ကြောင်း အကျင့်ကောင်း ပဋိပတ်တို့ကို ကျင့်ကြ ကြိုးစား ပွားများအားထုတ်
နိုင်ကြပါစေသော် ...။

ဆုတောင်း

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် ချမ်းမြအေးကြည် ဘေးမဲ့မည်သည်
ရွှေပြည် ထုတ်ခြောက် လမ်းမကောက်ဘဲ ရောက်ရပါလို့၊ ထိုထိုဘဝ ကျင့်
လည်ရလည်း ဒုက္ခဘေးဒဏ် ရန်မာန်အပေါင်း မကောင်းဟူသမျှ မတွေ့ရဘဲ
သဗ္ဗဣန္ဒြာ မင်္ဂလာကို ရွယ်ကာ တတိုင်း ရစေသော် ။

ယနေ့ ယခု ပြုပြုသမျှ ဖြတ်ဘာကကို မိဘဆရာ မျိုးသဟာနှင့်
 ကိုယ်မှာ စောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က အရင်းစ၍ ရှိသမျှ လုံးစုံ ဘုံသုံး
 ဆယ့်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှစေသည် များထွေ
 သာဓု ခေါ်စေ သော် ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု (သုံးကြိမ်)

မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏

ဝိပဿနာရှုနည်း

၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။

၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။

၃။ ဘယ်အကျိုးငှါ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။

၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။

၅။ ဖြစ်မိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။

၆။ မြဲတယ် ကောဠိတယ်၊ ငါကောင်နယ်၊ တကယ်
 ထင်တတ်သည်။

- ၇။ ဖြစ်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
 ၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။
 ၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မင်္ဂလာပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
 ၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး

ဣတိဗိ သော ဘဂဝါ

- ၁။ အရဟံ
 ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
 ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော
 ၄။ သုဂတော
 ၅။ လောကဝိဒ္ဓု
 ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္ပသာရထိ
 ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ၊
 ၈။ ဗုဒ္ဓေါ
 ၉။ ဘဂဝါ

- ၁။ အရဟံ - ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်
 မူသော မြတ်စွာဘုရား။

- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ - သီလရာမှန်သမျှ တစ်စမကျန် သယံဇာတင်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော - အသိတရား အကျင့်တရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား(ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး စရဏတရား တစ်ဆယ့်ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ သုဂတော - ကျိုးရှိဟုတ်မှန် နှစ်တန်သောစကားကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား (ဝါ) ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒ္ဓ - သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင်သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္ပသာရဏိ - မယဉ်ကျေးကြံငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် ချွေးဆောင်ဆုံးမခြင်း၌ တုဖက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ - လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ - သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်
မူသော မြတ်စွာဘုရား(ဝါ) သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်
မြင်၍ များပြင်ဝေနေ တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်
မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ - ဣဿရိယစသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်
မူသောမြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင် နိုင်နင်း
တော်မူခြင်းတည်းဟူသော ဣဿရိယ ဘုန်း
တော်။

(ခ) မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာတရား
တည်းဟူသော ဓမ္မ ဘုန်းတော်။

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသောလောကတွင် ပျံ့နှံ့
ကျော်စောရခြင်းတည်းဟူသော ယသ ဘုန်းတော်။

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ
သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်းတည်းဟူသော သီရိ ဘုန်း
တော်။

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်း
တည်းဟူသော ကာမ ဘုန်းတော်။

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တိုင်အောင်
ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော်
တည်းဟူသော ဗယတ္ထ ဘုန်းတော်။

၂၂

ဤဘုန်းတော်ကြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော်
မူသောမြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံ စသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံ
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်
အုပ်ခိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး

၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော

၂။ သမ္ပိန္ဒိကော

၃။ အကာလိကော

၄။ ဟေပဿိကော

၅။ ဩပနေယျိကော

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၁။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့်
မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် အားဖြင့်
ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်။ သွာက္ခာတော-
နာစဉ်ချမ်းသာ ကျင့်ချမ်းသာ၍ ချမ်းသာမြတ်မှန်
အေးနိဗ္ဗာန်ဟု သုံးတန်ကောင်းခြင်း ပြည့်စုံလျှင်းအောင်
ရှင်းလင်းဟောကြားတော် မူအပ်သော တရားတော်မြတ်
ပါပေတည်း။

- ၂။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် အားဖြင့် ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်သည်။ သဒ္ဓိဋ္ဌိကော - သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။
- ၃။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် မင်္ဂလေးပါး၊ တရားတော်မြတ်သည်။ အကာလိကော - အချိန်မလင့် မဖင့်မရှေး ချက်ချင်းအကျိုးပေးသော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။
- ၄။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် အားဖြင့် ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်သည်။ ဟေပဿိကော - လာခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု ဝမ်းသာရွှင်လို့ကံ ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။
- ၅။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့် မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ် အားဖြင့် ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်သည်။ ဩပနေယိကော - အဝတ်ဥသျှောင် မီးလောင်သော်လည်း မသတ်ဘဲနှင့် စိတ်ထဲရောက်အောင် ကပ်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

၆။ ဘဂဝတော ဓမ္မော - ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့် ကြားသည့်
 မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် အားဖြင့် ကိုးပါးသော
 လောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်သည်။ ဝိညာဉ်ဟီ - သစ္စာ
 သိမြင် ပညာရှင်ရှစ်ပါး အရိယာများသည်သာလျှင်။
 ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော - ကိုယ်စီကိုယ်၌ သိရ ခံစားရ
 သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

ဤသို့လျှင် သွက္ခာတ စသား ဂုဏ်ခြောက်ပါးနှင့် ထူးခြားကုန်လုံ
 ပြည့်စုံ တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး
 လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး

- ၁။ သုပ္ပဋိပစ္စော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၂။ ဥပုပ္ပဋိပစ္စော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပစ္စော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပစ္စော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
 ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ
 သေဘာဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၅။ အာဟုနေယျော
- ၆။ ပါဟုနေယျော
- ၇။ ဒက္ခိဏေယျော
- ၈။ အဉ္ဈလိကရဏီယော

၉။ အနတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်
မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာသံဃာတော်သည် -

၁။ သုပ္ပဋိပစ္စော - ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း ကောင်းစွာကျင့်ကြံတော်
မူပါပေ၏။

၂။ ဥပ္ပဋိပစ္စော - သာဓွေ မာယာ ကင်းစင်ကွာ၍ ဖြောင့်စွာကျင့်ကြံ
တော်မူပါပေ၏။

၃။ ဉာယပ္ပဋိပစ္စော - နိဗ္ဗာနအကျိုး မျှော်ကိုးရည်သန် ကျင့်ကြံတော်မူပါ
ပေ၏။

၄။ သာမိပိပ္ပဋိပစ္စော - မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကြောင့် တုပ်ဝပ်ရုံသေ
လျော်ကန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ သေဘဂဝတော
သာဝကသံဃော - အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် မြတ်ဘုရား၏ တပည့်
သားမော် အရိယာသံဃာတော်သည် -

၅။ အာဟုနေယျော - အဝေးမှဆောင်ယူ ပစ္စည်းကိုမူလည်း ပေးလှူခြင်း
ငှါ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၆။ ပါဟုနေယျော - ဧည့်သည်ဖို့ရာ ရည်ကာဆောင်ထား ပစ္စည်းများ
ပင် စိတ်ထားဖြူစင် ပေးလှူခြင်းငှါ ထိုက်တော်
မူပါပေ၏။

၂၆

၇။ ဒက္ခိယေယျော - တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်းခြင်းငှါ
ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၈။ အဉ္ဇလိကရထီယော - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိ၍ ရှိခိုးခြင်းငှါ
ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ - နတ်လူအများ ကောင်းမှုပွား
ဖို့ ကြွထားဖျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှလယ်မြေ
ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

ဤသို့လျှင် သုပ္ပဋိပစ္စု စသည်အပြား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ
ပြည့်စုံတော်မူသော အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာနွယ်ဝင်
သမ္မုတိထေရ်အရှင်တို့ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်အုပ်
မိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကျေးဇူးတော်ရှင်
မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး

(၁) ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ-ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ဗောဓာယ-သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူပင် သိမြင် ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ-သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ-ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ- သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရား သခင်ကို၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည် ဝဇ္ဇာမိ-ရှိသေမြတ်နိုး လက်အုပ် မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၂) ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ-ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသည်၊ ဒန္တော-မြင်ကြား တွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာအညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေး တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ဒမထာယ- သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ် တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင် ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်းအကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ-ယဉ်ကျေး စေရန်

တရားမှန်ကို ဒေသေတီ- ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့်
ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ-သက်တော်ထင်ရှား ထို
မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝဇ္ဇာမိ-ရိုသေမြတ်နိုး
လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၃) သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတီ။

သော ဘဂဝါ- ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ
အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသည်၊ သန္တော-ရာဂစသား
အလှုပ်အရှားကင်းလျက် ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးတော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍
သမထာယ-သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ
ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးကြပါ စေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ-ငြိမ်းသက်စေရန်
တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတီ-ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့်
ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ-သက်တော်ထင်ရှား
ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝဇ္ဇာမိ -ရိုသေ
မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၄) တိဇ္ဈော သော ဘဂဝါ တရုဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတီ။

သော ဘဂဝါ-ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ
အစစ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသည်၊ တိဇ္ဈော-ဩဇာ
လေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက်အောင် ကူး
မြောက်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ တရုဏာယ-သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့
အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါစေ ခြင်းအကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ-
ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတီ-ကရုဏာရှေ့သွား ပညာ

အားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ-သက်တော်
ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊
ဝန္တာမိ - ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(၅) ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ-ကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ
အစစ် ဖြစ်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာ ဘုရားသည်၊ ပရိနိဗ္ဗုတော-
ကိလေသာခပ်သိမ်း အလုံးစုံငြိမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ပရိနိဗ္ဗာနာယ-
သတ္တဝါအများ ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ
ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်းအကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ-ကိလေသာငြိမ်း ရန် တရား
မှန်ကို၊ ဒေသေတိ - ကရုဏာဓရေ သွား ပညာအားဖြင့်
ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ-ဘဂဝန္တံ သက်တော်ထင်ရှား ထို
မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ-အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္တာမိ-ရိုသေ
မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးစီမံခဲ့သော
 ဆွမ်း၊သစ်သီး၊ဆီမီး၊ဓနုဓမ္မ၊ပန်းကပ် နှင့်
 ဆုတောင်းအမျှဝေ**

ဆွမ်း

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းစသည့်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊
 ဝိမုတ္တိဉာဏ - ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊ လေးပါး
 အာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မျှော်ကာ တောင့်တ၊ ရောက်ရအံ့
 ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်းလှ၊ ပြည့်ဝဩဇာ၊ ဆွမ်းဟင်းလျာနှင့်၊
 ရသာမွှေးကြူ-ဆွမ်းမွှေးဖြူကို၊ ပေးလှူပါ ၏၊ ဆက်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား...

သစ်သီး

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းစသည့်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊
 ဝိမုတ္တိဉာဏ- ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံ ကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊ လေးပါး
 အာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မျှော်ကာ တောင့်တ၊ ရောက်ရအံ့
 ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်းလှ၊ ပြည့်ဝဩဇာ၊ ရသာကောင်းမြို့၊
 သီးမျိုးစုံကို၊ ယုံကြည် သဒ္ဓါ၊ စေတနာဖြင့်၊ ဝေငြာရှင်လန်း၊ သစ်သီးဆွမ်းကို၊
 လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ဘုရား :

ဆီမီး

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းစသည့်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊
 ဝိမုတ္တိဉာဏ-ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊ လေးပါး
 အာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မျှော်ကာ တောင့်တ၊ ရောက်ရပါ

လို၊ အမှောင်ကိုခွင်း၊ ဉာဏ်လင်းဆောင်ယူ၊ မီးအလှူကို၊ ပေးလှူပါ၏၊
ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား

ရေချမ်း

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊
ဝိမုတ္တိဉာဏ-ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံ ကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊
လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို မျှော်ကာတောင့်တ၊
ရောက်ရပါလို၊ အေးချိုကြည်လန်း၊ မြတ်ရေချမ်းကို၊ လှူဒါန်းပါ၏၊
ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား

ပန်း

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊
ဝိမုတ္တိဉာဏ-ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံ ကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊
လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မျှော်ကာတောင့်တ၊
ရောက်ရအံ့ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်းလှ၊ တောက်ပလန်းဆန်း၊
ရောင်စုံပန်းကို၊ လှူဒါန်း ပါ၏၊ ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား

ဆုတောင်း

ဆွမ်း၊ သစ်သီးနှင့် ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ ပန်းလှူပါရ ၊ ဤပုညကြောင့်၊
ဘဝကုန်ရာ၊ နိဗ္ဗူတာသို့၊ ရောက်ပါရလို၊ တောင်းဆုဆိုသည်၊ မင်္ဂလိန်ဗွန်
ရောက်စေသော်

အမျှဝေ

ဆွမ်း၊ သစ်သီးနှင့် ဆီမီး၊ ရေချမ်း၊ ပန်းလှူပါရ ၊ ဤပုညကို၊
မိဘ၊ ဆရာ၊ ဉာတကာနှင့်၊ ဗြဟ္မာ သိကြား၊ အစထား၍၊ အများသတ္တဝါ၊
မျှဝေပါသည်၊ ရစေသာရ ခေါ်စေသော်

ယနေ့ တရားဝင်ကြသော
အမျိုးသမီးဇယာဂီဗျား
သိထားဖွယ်ရာအဖြာဖြာ

- ၁။ ယနေ့တရားဝင်ကြသည့် ယောဂီများသည် အဟောင်းရော အသစ်ပါ၊ ယနေ့ညနေ(၃)နာရီတွင် နံ ခန်း၌ လာရောက်စုန်းကြရ ပါမည်။
- ၂။ ညနေ(၄)နာရီတွင် မဟာစည်ကျောင်းတော် အောက်ထပ်၌ ရှစ်ပါးသီလခံယူပြီး အလုပ်ပေးတရား နာပြီးချိန်မှစ၍ သီလကို နေ့စဉ် လုံခြုံအောင် ထိန်းသိမ်းသွားရပါမည်။
- ၃။ အရှုထ်မတက်မီ အစာမစားရပါ။ ထိခြင်းငါးပါးနှင့်ကန်တော့ပါရန်၊ (ဘုရားကန်တော့သောအခါ နှင့် ဆရာတော်များကန်တော့သော အခါ။)
- ၄။ အလုပ်ပေးတရားနာပြီးလျှင် ဖလ်ယဉ်မွှော့ရုံသို့ ကြွရောက်လျက် ည(၈:၃၀)နာရီအထိ တရားရှုမှတ် ရပါမည်။
- ၅။ နေ့စဉ် နံနက် (၃)နာရီတွင် အိပ်ယာမှထပြီး(၄)နာရီမထိုးမီ ဖလ်ယဉ် မွှော့ရုံသို့ ရောက်၍ တရားရှု မှတ်ရပါသည်။ အရှုထ်သုံးဆောင်ပြီး နောက် နံနက်(၆)နာရီမထိုးမီ ဖလ်ယဉ်မွှော့ရုံသို့ ရောက်၍ တရား ရှုမှတ်ရပါသည်။

- ၆။ ယနေ့ တရားဝင်ကြသော ယောဂီဟောင်းရော အသစ်ပါ နက်ပြန်နံနက်၌ တရားစစ်သောဆရာတော် နှင့်တွေ့ဆုံရမည်ဖြစ်၍ နံနက်(၆)နာရီ ဖလံယဉ်မွှာရုံပေါ်တွင် ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေး အဖွဲ့မှခေါ် သောအခါ အသင့်ရှိနေရပါမည်။
- ၇။ နံနက် (၉)နာရီထိုးမှ မိမိအဆောင်သို့ပြန်၍ ရေချိုးလျက် (၁၀)နာရီ မထိုးမီ ဆွမ်းစားအမိ ပြန်ရောက်ရပါသည်။
- ၈။ နေ့လယ်(၁၂)နာရီမထိုးမီ ဖလံယဉ်မွှာရုံသို့ကြွရောက်လျက် တရား ရှုမှတ်ရပါသည်။
- ၉။ တစ်နာရီ တရားထိုင်မှတ်ပြီး တစ်နာရီ စကြိုလျှောက်မှတ်ပါသည်။ ထိုင်မှတ်ချိန်နှင့် စကြိုလျှောက် မှတ်ချိန်စာရင်းကို ဖလံယဉ်မွှာရုံ မျက်နှာစာဘက်၌ ရေးထားပါသည်။
- ၁၀။ နေ့စဉ် နေ့လယ်(၂)နာရီမှ (၃)နာရီအထိ တရားနာရပါသည်။ တရားနာပြီးလျှင် အဆောင်သို့မပြန်ရပါ။ တရားအစစ်ခံပြီး ညနေ(၅) နာရီမှ အဆောင်သို့ ရေချိုးပြန်လျက် (၆)နာရီမထိုးမီ ပြန်ရောက် ရပါသည်။ ည(၈-၃၀)နာရီ အဆောင်သို့ပြန်ရပါသည်။
- ၁၁။ ဥပုသ်နေ့မှအပနေ့စဉ် တရားအစစ်ခံရပါမည်။
- ၁၂။ ဖလံယဉ်မွှာရုံပေါ်၌ ယောဂီစောင့်ရှောက်ရေးတာဝန်ကျသော အဖွဲ့ဝင် ယောဂီဟောင်းများ၏ ပြုပြင် ညွှန်ကြားမှုအတိုင်း လိုက်နာ နေထိုင်ရပါသည်။ လိုအပ်ပါက ၎င်းတို့ထံတွင် အကူအညီတောင်း နိုင်ပါသည်။

၁၃။ အဆောင်၌ အဆောင်မှူးများ၏ ညွှန်ကြားချက်ကို လုံးဝလိုက်နာ
ရပါမည်။

၁၄။ အဆောင်၌ ည(၉)နာရီမှ (၁၀)နာရီအထိ စင်္ကြံလျှောက်မှတ်လျက်
(၁၀)နာရီမှ (၁၁)နာရီအထိ ထိုင် မှတ်ပြီးမှ အိပ်ရပါသည်။

၁၅။ ည(၉:၃၀)နာရီတွင် အိပ်ခန်းမီးကို ပိတ်ကြရပါသည်။

၁၆။ ယောဂီသစ်များသည် တရားဝင်နေရန်အတွင်း ရိပ်သာဝင်း၏ပြင်ယဉ်
လုံးဝထွက်ခွင့် မရရှိပါ။ မလွဲ မရှောင်သာ၍ မထွက်မဖြစ်သော
အရေးတကြီးကိစ္စရှိပါက တရားစစ်သောဆရာတော်၏ ခွင့်ပြုချက်
ကိုရယူရပါသည်။

၁၇။ အဆောင်ကူးခြင်း၊ အခန်းကူးခြင်း၊ ကိုလုံးဝမပြုလုပ်ရပါ။

၁၈။ အခန်းကူး၍ စကားပြောနေခြင်းကို ယောဂီ၏ အကြီးဆုံးအပြစ်ဟု
ဆရာတော်ဘုရားကြီး သတ်မှတ် တော်မူပါသည်။

၁၉။ ယောဂီများအချင်းချင်း စကားပြောခြင်း၊ မိတ်ဆက်ခြင်းမျိုး မပြု
လုပ်ရပါ။

၂၀။ မည်သည့်ကိစ္စမျိုးကိုမဆို အသံမမြည်အောင်ငြင်သာစွာ ပြုလုပ်
ရပါသည်။

၂၁။ ရေချိုးရာ၌ အမှတ်သတိဖြင့် ချိုးရပါသည်။ စကားပြော၍ မချိုးရပါ။

၂၂။ ရိပ်သာအတွင်းတစ်နေရာမှ တစ်နေရာသို့ သွားလာရာ၌ လက်ပိုက်
ပြီး မျက်လွှာချ၍ အမှတ် သတိဖြင့် တန်းသွားရပါသည်။ ဘေးချင်း
ယှဉ်လျက် တွဲမသွားရပါ။

- ၂၃။ ညဉ့်သည်များတွေ့ချိန်မှာ နံနက်(၉)နာရီမှ (၁၁)နာရီအတွင်းနှင့် ညနေ(၅)နာရီမ(၆)နာရီအတွင်းဖြစ်ပါသည်။
- ၂၄။ ညဉ့်သည်များကို အမျိုးသားဖြစ်စေ၊ အမျိုးသမီးဖြစ်စေ ညဉ့်ခန်း၌ သာညဉ့်ခံစကားပြောရပါသည်။ အိပ်ခန်းတွင်းသို့ ခေါ်ယူညဉ့်ခံခြင်း မပြုရပါ။
- ၂၅။ ငယ်ရွယ်သောယောကျ်ားများသည် ညအချိန်အမျိုးသားညဉ့်သည်များနှင့် တွေ့ဆုံစကားပြောခွင့်မရှိပါ။
- ၂၆။ တရားထိုင်သောနေရာ၌ညဉ့်ညာစွာ တန်းစီပြီးထိုင်ရပါသည်။ တရားထိုင်သောနေရာ၌ မည်သည်စားစရာများ စားသောက်ခြင်း၊ စားပြီး စက္ကူစသည်တို့ကို ဖျာအောက်၌သွင်းထားခြင်းမျိုးမပြုရပါ။
- ၂၇။ ဆံပင်ကို သပ်ယပ်စွာဖိစဉ်စည်းနှောင်ထုံးဖွဲ့ထားရပါမည်။
- ၂၈။ ခြေသည်းလက်သည်း၊ နှုတ်ခမ်းနီဆိုးခြင်းမပြုရပါ။
- ၂၉။ အမျိုးသားရှပ်အင်္ကျီ၊ လယ်ဟိုက်၊ လက်ပြတ်၊ ဘရာဇီယာ (Brassiere) တို့ကို မဝတ်ဆင်ရပါ။
- ၃၀။ အထူးသဖြင့် ဣန္ဒြေသိက္ခာရှိစွာ လုံလုံခြုံခြုံဝတ်ဆင်ကြရန်ဖြစ်ပါသည်။
- ၃၁။ ပြန်သည့်အခါ အဆောင်မှူးများအား အသိပေးပြီး အဆောင်မှူးထံ၌ ရှိနေသော မှတ်တမ်းစာအုပ် တွင် မှတ်တမ်းရေးသား လက်မှတ်ထိုးထားနိုင်ပါသည်။ နေရာချထားရေးရုံးခန်းသို့လည်း အကြောင်းကြားပါရန်နှင့် တရားစစ်သောဆရာတော်အား အသိပေးလျှောက်ထားပြီးမှ ပြန်ရပါသည်။

၃၆

၃၂။ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒအတိုင်း ဆေးလိပ်သောက်ခြင်း၊ ကွမ်းစားခြင်း၊ မပြုပါရန်တားမြစ်ထား ပါသည်။

- ၃၃။ (က) ဆွမ်းဟင်းများကို အညီအမျှခွဲဝေသုံးဆောင်ကြပါရန်၊
(ဥပမာ ၇-ဦးရှိသောဆွမ်းဝိုင်းတွင် ၇-ဦးမျှဝေကြပါရန်။)
- (ခ) ထမင်းစားသောလက်နှင့် ဟင်းခွက်မနှိုက်ကြပါရန်။
- (ဂ) ဆွမ်း၊ထမင်း၊ဟင်းများကို ကုန်နိုင်သလောက်သာ ထည့်စား ကြပါရန်။(အလေအလွင့်မရှိစေရန်)
- (ဃ) ထမင်းဝိုင်းတွင် နှာချေခြင်း၊ ချောင်းဆိုးခြင်း၊ များကို မပြုလုပ် ရပါ။
- (င) ဆွမ်းကျောင်းမှ မည်သည့်ပစ္စည်းမျှ ယူဆောင်သွားခြင်း မလုပ်ကြပါရန်။(ထမင်း၊ဟင်း၊ဇွန်း၊ပုဂံ စသည်)
- ၃၄။ တရားအားထုတ်နေစဉ်အတွင်း ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ အတိုင်း လိုက်နာနေထိုင်ကျင့်ကြံ ကြရပါမည်။
- ၃၅။ အမျိုးသမီးအသုံးပြုပစ္စည်းများကို ရေအိမ်ဘေးရှိပုံးတွင်စွန့်ပစ်ပါ။ အိမ်သာတွင်းထဲတွင် မထည့်ပါနှင့်။

ကျေးဇူးတော်ရှင်မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာရဏီယ တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

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

၃၈

★ ဝေဖန်ပေးစွန့်၊ မတွန့်တိုလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။

★ အရိယာနှင့်၊ ကိုယ်ကျင့်တူလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။

★ အရိယာနှင့်၊ ဉာဏ်ဖြင့်တူလျှင်၊
သူ့ဂုဏ်အောက်မေ့၊ ညဉ့်နေ့အစဉ်။
ရိုသေလေးစား၊ သနားခင်မင်၊
ညီညွတ်ရေး၊ အားပေးထားစဉ်။

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ
 ဗုဒ္ဓသာသနာနဂ္ဂဟအဖွဲ့ချုပ်
 ယောဂီများ လိုက်နာရန် တရားရှုမှတ်ချိန်စာပေး

အချိန် နာရီမှ နာရီ ထိ နာရီပေါင်း ရှုမှတ်ချိန် နေရာ

နံနက်	၃	။	၄	။	၁	နာရီ (အိပ်ယာထ)စကြိုလျှောက်
	၄	။	၅	။	၁	။ ထိုင်မှတ်
	၅	။	၆	။	၁	။ (အရုဏ်ဆွမ်းစား)
	၆	။	၇	။	၁	။ ထိုင်မှတ်
	၇	။	၈	။	၁	။ စကြိုလျှောက်(တရားစစ်ရန်)
	၈	။	၉	။	၁	။ ထိုင်မှတ်
နေ့လယ်	၉	။	၁၂	။	၃	။(ရေချိုး/နေ့ဆွမ်းစား/နှစ်သက်သလိုပိမိအခန်း)
	၁၂	။	၁	။	၁	နာရီ ထိုင်မှတ်
	၁	။	၂	။	၁	။ စကြိုလျှောက်
	၂	။	၃	။	၁	။ (တရားနာ/တရားစစ်မေးရန်)သက်ဆိုင်ရာ
	၃	။	၄	။	၁	။ စကြိုလျှောက်
	၄	။	၅	။	၁	။ ထိုင်မှတ်
ညနေ	၅	။	၆	။	၁	။ စကြိုလျှောက်
	၆	။	၇	။	၁	နာရီ ထိုင်မှတ်
	၇	။	၈	။	၁	။ စကြိုလျှောက်
	၈	။	၉	။	၁	။ ထိုင်မှတ်
	၉	။	၁၀	။	၁	။ စကြိုလျှောက်
	၁၀	။	၁၁	။	၁	။ (ပိမိအခန်းအတွင်း)ထိုင်မှတ်
	၁၁	။	၃	။	၄	။ အိပ်စက်နားနေချိန်
	စုစုပေါင်း=		၂၄ နာရီ			

၄၀

- သတိ။ (၁) အိပ်စက်ချိန် ၄-နာရီမှအပ အချိန်တိုင်းရှုမှတ်မှုနှင့်သာနေရမည်။
(၂) နေ့စဉ်အချိန်မှန် တရားစစ်ဆေးခံရန်/တရားထိုင်ရန်ကြံ့ရောက်ရပါ
မည်။
(၃) သံဃာတော်များနှင့်အမျိုးသားယောကျ်ား တရားရှုမှတ်ရန်နေရာ/စင်္ကြံ
လျှောက်နေရာ (စံကျောင်းတော်)(ဒေါ်ကြွေမွှာရုံ)
(၄) သီလရှင်များနှင့် အမျိုးသမီးယောကျ်ား၊တရားရှုမှတ်ရန်နေရာ /စင်္ကြံ
လျှောက်နေရာ(ဖလံယဉ်မွှာရုံ)(သက်ကြီးဆောင်မွှာရုံ)