တောင်းပန်နည်းများ

(က) မိမိပြစ်မှားမိသောပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်ထင်ရှားရှိနေလျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ရှိရာနေရာကို သွားပြီးတောင်းပန်ပါ၊ မိမိထက်ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ လက်အုပ်ချီပြီး " တပည့်တော်သည် အရှင်ဘုရားကို ပြစ်မှားမိပါတယ်၊ တပည့်တော် အား အဲဒီအပြစ်တွေမှ သည်းခံပေးပါ အရှင်ဘုရား "ဟု တောင်းပန်ပါ။

(ခ) အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်နေရာရာကိုသွားနေလျှင် ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုစေခိုင်းလို့ဖြစ်စေ ရှိခိုး တောင်းပန်ပါ၊ အဲဒီလိုမဖြစ်နိုင်လျှင် ထိုပုဂ္ဂိုလ် အမြဲတမ်းနေသော နေရာမှာရှိသည့်ပုဂ္ဂိုလ်များထံမှာ အရှိအသေ ပြုပြီးတောင်းပန်ပါ။

(ဂ) အကယ်၍ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် နေရာအတည်တကျ မနေခဲ့လျှင် ရှိသောနေရာကို မှန်းဆပြီးရှိခိုးတောင်းပန်ပါ။

(ဃ) အကယ်၍ ကွယ်လွန်သွားခဲ့လျှင် ရုပ်ကလာပ်ရှိရာနေရာကို သွားပြီးဖြစ်စေ၊ သင်္ဂြိုဟ်ရာ နေရာဌာနကိုသွားပြီးဖြစ်စေ ရှိခိုး တောင်းပန်ပါ။ **(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၂၊ ၅၆။)**

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားသူအား ရနိုင်သောအပြစ်-၁၁-မျိုး

(က) မရသေးသောတရားများကို မရနိုင်တော့ပါ။
(ခ) ရပြီးသောတရားများ ဆုတ်ယုတ်ပါသည်၊ (အရိယာမဂ်ကို မဆိုလိုပါ။)
(ဂ) သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာသိက္ခာများကို စင်ကြယ်အောင် မစွမ်းနိုင်တော့ပါ၊
(ဃ) တရားမရဘဲ ရသည်ဟု အထင်ရှိတတ်သည်။
(င) သူတော်ကောင်းအကျင့်မှာ မပျော်ပိုက်ပါ။
(စ) လောကဉပဒေအပြစ်ကြီးများ ကျူးလွန်မိတတ်သည်။ (ရဟန်းဆိုလျှင် ဂရုကအာပတ်များ သင့်တတ်သည်။)
(ဆ) ကိုယ့်ဘဂကို အားမရပါ၊ ကျေနပ်မှု မဖြစ်ပါ၊ စိတ်မပျော်ပါ။ (ရဟန်းဆိုလျှင် လူထွက်ရတတ်သည်။)
(ဇ) ကု၍မရသော ရောဂါဝေဒနာများ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်သည်။
(ဈ) ရူးသွပ်တတ်သည်။
(ည) စိတ်မကြည်မလင်နှင့် သေရတတ်သည်။
(ဋ) သေပြီးနောက် မကောင်းသော ဘုံဘဂများသို့ ရောက်တတ်သည်။ **(အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ဒသကနိပါတ်)**

တောင်းပန်ပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် ဘဂသံသရာအဆက်ဆက်မှစ၍ ယနေ့အချိန်အထိ ဘုရား၊တရား၊သံဃာရတနာသုံးပါး မိဘဆရာသမား၊ ပညာရှိ အရိယာသူတော်ကောင်းများကို ကာယကံ၊ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်မိခဲ့လျှင် ခွင့်လွှတ်ပါရန် တောင်းပန်အပ်ပါသည် အရှင်ဘုရား။ **(သုံးကြိမ်)**

ခန္ဓာကိုယ်နှင့်အသက်တို့ကို အပ်နှင်းပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် တရားအားထုတ်နေသည့် အချိန်ကာလအတွင်း၌ တပည့်တော်၏ အသက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအားလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာအားလည်းကောင်း အပ်နှင်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။**(သုံးကြိမ်)**

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားပြပေးရန် တောင်းပန်ပုံ

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် သံသရာဝဋ္ဋဆင်းရဲ အပေါင်းမှ လွတ်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှါ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နည်းကို သင်ပြပေးရန် လျှောက်ထားတောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ **(သုံးကြိမ်)**

ဖာသုက (၆) မျိုး

စိတ္တဖာသုက၊ သရီရဖာသုက၊ အာဟာရဖာသုက၊ သေနာသနဖာသုက၊ ပုဂ္ဂလဖာသုက၊ ဥတုဖာသုက။

(ပဋိသံ။ ပါ။ ၄၇။ ဋ၊ ပ၊ ၂၁၇)