

### ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ (၁)

#### မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဥဒါန်း

ယံ ဇီဝိတံ န တပတိ၊ မရဏန္တေ န သောစတိ။  
သ ဝေ ဒိဋ္ဌပဒေါ ဝိရော၊ သောကမဇ္ဈေ န သောစတိ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသက်သည် မနိပ်စက်၊  
အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် သေခါနီး၌ မစိုးရိမ်။  
မြင်အပ်ပြီးသော နိဗ္ဗာန်ရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်၊  
စိုးရိမ်ကုန်သောသူတို့၏အလယ်၌ မစိုးရိမ်။

ဥစ္ဆိန္န ဘဝတဏှာဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော။  
ဝိက္ခိဏော ဇာတိသံသာရော၊ နတ္ထိ တဿ ပုန္နဗ္ဗဝေါ။  
မြင်အပ်ပြီးသော ဘဝတဏှာရှိသော  
ငြိမ်သက်သောစိတ်ရှိသော ရဟန်းအား  
ဇာတိဟူသော သံသရာသည် ကုန်ပြီ။  
ထိုရဟန်းအား တစ်ဖန် ဘဝသစ်သည် မရှိပြီ။  
ဥဒါနပါဠိ၊ ၁၃၂။

#### အရှင်ဥပသေန၏ စိတ်အကြံ

- ၁။ လာဘာ ဝတ မေ - ငါသည် အရတော်ပေစွ၊
- ၂။ သုလဒ္ဓံ ဝတ မေ - ငါသည် ကောင်းစွာအပ်ပေစွ။
- ၃။ ဘဒ္ဒကံ မေ ဇီဝိတံ - ငါ၏ အသက်ရှင်ခြင်းသည် ကောင်း၏။
- ၄။ ဘဒ္ဒကံ မေ မရဏံ - ငါအား သေရခြင်းသည် ကောင်း၏။

#### သဒ္ဓါ (၄)မျိုး

- ၁။ ပသာဒသဒ္ဓါ = ကြည်ညိုသင့် ကြည်ညိုထိုက်သော ဂုဏ်ကို  
မြင်ကြားရလျှင် ကြည်ညိုသော သဒ္ဓါ။ (ဉာဏဝိပုဗ္ဗယုတ်ဖြစ်၍ မခိုင်မြဲတတ်)
- ၂။ ဩကပ္ပနသဒ္ဓါ = အရဟံအစရှိသောဂုဏ် သွာက္ခာတတာ အစရှိသောဂုဏ်  
သုပ္ပဋိပန္န စသောဂုဏ်တော်များကို သိမြင်ကြား၍ ကြည်ညိုသောသဒ္ဓါ။  
(ဉာဏသမ္ပယုတ်ဖြစ်၍ ခိုင်မြဲသည်၊ သေလျှင်တော့ ပျောက်၏)

၃။ အာဂမသဒ္ဓါ = ဘုရားလောင်းတို့၏ နိယတဗျာဒိတ် ရပြီးရာ ဒါနမှု သီလမှု၌ အစဉ်ပါသော သဒ္ဓါမျိုး။

၄။ အဓိဂမသဒ္ဓါ = နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မြင်ပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သဒ္ဓါမျိုး။

- ❖ ဘုရားပွင့်ရာ လူဖြစ်လာ သဒ္ဓါပါမှ အရတော်သည်။
- ❖ အရတော်မှ လူ့ဘဝ ဘဝရကျိုးနပ်ပါသည်။
- ❖ သုံးပါးရတနာ ဆည်းကပ်ပါ ရဟန်းဖြစ်တာ အရကောင်းသည်။
- ❖ အရကောင်းမှ လူ့ဘဝ ဘဝရကျိုးနပ်ပါသည်။

**တရားနိဂုံး အဓိဋ္ဌာန်**

- ❖ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ ရောင်ဝါနေထက်လင်းပါစေ။
- ❖ သူတော်ကောင်းဓာတ် တရားမြတ် လွှမ်းမတ်ကုမ္ဘာတည်ပါစေ။

**ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ (၂)**

**ခုတင်ဟူသည်**

ကိလေသာတို့ကို ခါတွက် ဖျက်ဆီးစွန့်ပယ်ခြင်းကို ခေါ်သည်။

တနည်း - မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတောင့်တသော ယောဂီ၏ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ခုတင် - ဟုခေါ်သည်။

**ခုတင် (၁၃)ပါး**

- ၁။ ပံသုကူခုတင်
- ၂။ တိစီဝရိတ်ခုတင်
- ၃။ ပိဏ္ဏပါတ်ခုတင်
- ၄။ သပဒါနစာရိက ခုတင်
- ၅။ ဧကသနိက် ခုတင်
- ၆။ ပတ္တပိုက် ခုတင်
- ၇။ ခလုပုစ္ဆာ ဘတ္တိကခုတင်
- ၈။ အာရညကင် ခုတင်
- ၉။ ရုက္ခမူ ခုတင်
- ၁၀။ အဗ္ဗောကာသိက ခုတင်
- ၁၁။ သုသာန် ခုတင်

- ၁၂။ ယထာသန္တတိ ဓုတင်
- ၁၃။ နိသဏ် ဓုတင်

- ❖ ငါ့ကိုမှီခို များသူငါ ချမ်းသာပါမှ အနေကောင်းသည်။
- ❖ အနေကောင်းမှ လူ့ဘဝ ဘဝရကျိုးနပ်ပါသည်။

**ဝိနည်းပညတ်ကြောင်း (၁၀)ပါး**

- ၁။ သံဃာတော်၏ ကောင်းပါပြီဟု ဝန်ခံ ကျင့်သုံးရန်
- ၂။ သံဃာတော်များ ချမ်းသာစေရန်
- ၃။ အကျင့်သီလ ဖောက်ဖျက်သူတို့ကို နှိမ်နင်းရန်
- ၄။ အကျင့်သီလကို ချစ်မြတ်နိုးသော ရဟန်းတို့ကို ချမ်းသာစေရန်
- ၅။ မျက်မှောက်ဖြစ်ကုန်သော ဆင်းရဲအ ထူးတို့ကို စောင့်စည်းရန်
- ၆။ နောင်ဖြစ်လတံ့ကုန်သော ဆင်းရဲအထူးတို့ကို ပယ်ရှားရန်
- ၇။ မကြည်ညိုသေးသော သူတို့ကို ကြည်ညိုစေရန်
- ၈။ ကြည်ညိုပြီးသော သူတို့ကို တိုး၍ ကြည်ညိုစေရန်
- ၉။ သူတော်ကောင်းတရား သာသနာသုံးရပ် တည်တံ့ရန်
- ၁၀။ ဝိနည်း စည်းမျဉ်းဥပဒေကို ချီးမြှောက်ရန်

(ပါရာ- မြန်မာပြန် ၂၉)

**ဘဝရကျိုးနပ်ပါစေ (၃)**

**ဗုဒ္ဓလက်ထက် နိသဏ်ဓုတင်ဆောင် ရဟန္တာမထေရ်များ**

- ၁။ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ် - အနှစ် (၃၀) ကျောဆန့်ကျောမို၍ ကျိန်းစက်တော်မမူ။
- ၂။ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်- အနှစ်(၃၀) ကျောဆန့်ကျောမို၍ ကျိန်းစက်တော်မမူ။
- ၃။ အရှင်မဟာကဿပ အနှစ် (၁၂၀) ကျောဆန့်ကျောမို၍ ကျိန်းစက်တော်မမူ။
- ၄။ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ အနှစ် (၅၀) ကျောဆန့်ကျောမို၍ ကျိန်းစက်တော်မမူ။

၅။ အရှင်ဘဒ္ဒိယ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၃၀) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၆။ အရှင်သောဏ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၁၈) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၇။ အရှင်ရဠပါလ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၁၂) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၈။ အရှင်အာနန္ဒာ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၁၅) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၉။ အရှင်ရာဟုလာ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၁၂) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၁၀။ အရှင်ဗာကုလ ကျိန်းစက်တော်မူ။ အနှစ် (၈၀) ကျောဆန့်ကျောမိ၍

၁၁။ အရှင်နာလက ကျောဆန့်ကျောမိ၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသည့်တိုင်အောင်

ကျိန်းစက်တော်မူ။  
နှစ်အပိုင်းအခြား မသိရ။

၁၂။ အရှင်စက္ခုပါလ ကျောဆန့်ကျောမိ၍ ကျိန်းစက်တော်မူ။

အထက်ပါ ရဟန္တာမထေရ်များသည် ရဟန္တာဖြစ်ကြပြီးသော်လည်း နောင်လာနောက်သားတို့ အတုလိုက်၍ ကျင့်ကြစေခြင်းငှါ ရှေ့ဆောင်လမ်း ပြုအနေဖြင့် ကျင့်ပြ တော်မူကြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်မဟာကဿပမထေရ်မြတ်သည် ဓုတင် (၁၃)ပါးလုံးကို မိမိကိုယ်တိုင်လည်း ကျင့်သုံး၍ သူတပါးတို့အားလည်း ဟောပြောပြသတော်မူခဲ့ပါသည်။

ဤ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများသည် မိမိတို့ ကိုယ်ကျိုးအတွက် အဆင်းရဲ အပင်ပန်းခံ၍ ဓုတင်အကျင့်များကို ကျင့်ဆောင်တော်မူကြခြင်း မဟုတ်ပါပေ။

- ❖ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း ဒုက္ခငြိမ်း နိဗ္ဗာန်ကိန်းမှ အသေကောင်းသည်။
- ❖ အသေကောင်းမှ လူ့ဘဝ ဘဝရကျိုးနပ်ပါသည်။

### မြို့စောင့်တပ်ပမာ တရားရှာ

နဂရံ ယထာ ပစ္စန္တံ ၊ ဂုတ္တံ သန္တရဗာဟိရံ။  
ဧဝံ ဂေါပေထ အတ္တာနံ၊ ခဏော ဝေါ မာ ဥပစ္စဂါ။  
ခဏာတိတာ ဟိ သောစန္တိ၊ နိရယမိ သမပ္ပိတာ။

(ဓမ္မပဒပါဠိ ၊ ၅၈)

တိုင်းပြည်အစွန်ဖြစ်သောမြို့ကို အတွင်းအပြင်နှင့်တကွ  
လုံခြုံစေသကဲ့သို့ ထို့အတူ မိမိကိုယ်ကို (အတွင်းအပြင် လုံခြုံအောင်)  
စောင့်ရှောက်ကုန်လော့၊ သင်တို့ကို (ဘုရားပွင့်ခြင်းစသော )  
အခွင့်အခါကောင်းသည် မလွန်ပါစေလင့်၊ အခွင့်အခါကောင်းကို  
လွန်သူတို့သည် ငရဲ၌ ကျရောက်ကုန်သည်ဖြစ်၍ စိုးရိမ်ကြရကုန်၏။  
(ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန် ၊ ၆၃)

#### ခဏာတိတာ ၌ ခဏ (၅)ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓါပြုဒခဏ
- ၂။ မနုဿတ္တဘာဝခဏ
- ၃။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ပဋိလဒ္ဓခဏ
- ၄။ အဝေကလ္လခဏ
- ၅။ မဇ္ဈိမဒေသ ဥပ္ပတ္တိခဏ (သာသနာထွန်းကားရာ ခဏ)

သံဃော စတူဟိ ပစ္စယေဟိ အကိလမဇ္ဈော ဗုဒ္ဓဝစနံ ဥဂ္ဂဟေတွာ  
သမဏဓမ္မံ ကရိဿတိ။ ဧဝံ မမ သာသနံ ပဉ္စဝဿသဟဿာနိ  
ဌာဿတိ။

(ဥပရိပဏ္ဏာသ ၊ ၄ ၊ ၂၂၁)

သံဃာသည် ဆွမ်း သင်္ကန်း ကျောင်း ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးတို့ဖြင့်  
မပင်ပန်းသည်ဖြစ်၍ ဘုရား၏ စကားတော်ကို သင်ယူပြီး ရဟန်းတရားကို ပြုလတံ့။  
ဤသို့ ပြုသည်ရှိသော် ငါဘုရား၏ သာသနာတော်သည် အနှစ်ငါးထောင်တို့ပတ်လုံး  
တည်လတံ့။

# ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာထုပ်ယူပါ

ပါထေယျသုတ္တံ။  
 သဂါတာဝဂ္ဂသံယုတ္တံ။ ပါ ၊ ၄၁။  
 ကိံ သု ဗန္ဓတိ ပါထေယျံ။ ကိံ သု ဘောဂါန မာသယော။  
 ကိံ သု နရံ ပရိကဿတိ။ ကိံ သု လောကသ္မိံ ဒုဇ္ဇဟံ။  
 ကိံသ္မိံ ဗဒ္ဓါ ပုထုသတ္တာ၊ ပါသေန သကုဏီ ယထာ။

အဘယ်အရာဖြင့် လမ်းရိက္ခာကို ထုပ်ဖွဲ့ပါသနည်း။  
 စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့၏ တည်ရာသည် အဘယ်ပါနည်း။  
 အဘယ်အရာသည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို ဆွဲငင်ပါသနည်း။  
 လောက၌ အဘယ်အရာကို စွန့်နိုင်ခဲ့ပါသနည်း။  
 ‘ကျော့ကွင်းဖြင့် ငှက်ကို ဖွဲ့သကဲ့သို့’အဘယ်အရာသည် များစွာသော  
 သတ္တဝါတို့ကို ဖွဲ့ ပါကုန်သနည်း။

သဒ္ဓါ ဗန္ဓတိ ပါထေယျံ။ သိရီ ဘောဂါန မာသယော။  
 ဣစ္စာ နရံ ပရိကဿတိ။ ဣစ္စာ လောကသ္မိံ ဒုဇ္ဇဟာ။  
 ဣစ္စာ ဗဒ္ဓါ ပုထုသတ္တာ၊ ပါသေန သကုဏီ ယထာ။

လမ်းရိက္ခာကို သဒ္ဓါတရားဖြင့် ဖွဲ့ ထုပ်၏။  
 စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့၏ တည်ရာသည် အစိုးရခြင်းတည်း။  
 အလိုရမ္မက်သည် ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကို ဆွဲငင်၏။  
 လောက၌ အလိုရမ္မက်ကို စွန့်နိုင်ခဲ့၏။  
 ‘ကျော့ကွင်းဖြင့် ငှက်ကို ဖွဲ့ သကဲ့သို့’ အလိုရမ္မက်သည် သတ္တဝါတို့ကို ဖွဲ့ ၏။

❖ အချိန်စေ့က ပြန်အပ်ရ၍ အာမ မခံ တာဝန်မယူ  
 ရှိလျှင်ပူ မှတ်ယူအငှားသာ။ (အငှားဥစ္စာထုပ်)

- ❖ ဘယ်အခါမျှ မအပ်ရပဲ အာမလည်းခံ တာဝန်လည်းယူ  
စိတ်မပူ မှတ်ယူ ကိုယ်ပိုင်သာ။ (ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာထုပ်။)
- ❖ ခြွေရံလင်မယား သမီးသားနှင့် စီးပွားအာရုံ  
ကာမဂုဏ်သည်ကား ဘုံဆိုင်ပစ္စည်း။
- ❖ ဒါန သီလာ ဘာဝနာတွေမှ ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်း။
- ❖ သဒ္ဓါတရား အထုပ်များ ကြိုးစားထုပ်ပေးသည်။
- ❖ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ် အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးသည်။

### စိတ်ယဉ်ကျေးက ချမ်းသာရ

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနော။  
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။  
(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၁၈)

နိမိနင်းရန်ခဲယဉ်း၍ လျင်မြန်သော သဘောရှိသော အလိုရှိရာအာရုံ၌  
ကျလေ့ရှိသော စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်း၏။ (ဆုံးမပြီး၍) ယဉ်ကျေးသော  
စိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်၏။ (ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန် -၈)

### ဒုတ္တိ သာကာရ ကမ္မဋ္ဌာန်း

အတ္တိ ဣမသ္မိံ ကာယေ  
၁။ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော  
၂။ မံသံ နာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္စ ဝတ္တံ  
၃။ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖာသံ  
၄။ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုဂံ  
၅။ ပိတ္တံ သေမုံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ  
၆။ အဿု ဝသာ ခေဠော သိယံာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ  
(အနုလောမ)

ဤ ငါ၏ ကိုယ်၌  
ဆံပင် အမွှေး လက်သည်းခြေသည်း သွား အရေ (၅)  
အသား အကြော အရိုး ခြင်ဆီ အညှို့ (၅)

နှလုံး အသည်း အမြှေး အဖျဉ်း အဆုတ် (၅)  
 အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း ဦးနှောက် (၅)  
 သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ (၆)  
 မျက်ရည် ဆီကြည် တံတွေး နှပ် အစေး ကျင်ငယ် (၆)

**သမ္မောဟဝိနောဒီနီ -လာ ဆင်ခြင်ပွားများနည်း**

၁။ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော (၅) ရက် (အနုလောမ)  
 ၂။ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ (၅) ရက် (ပဋိလောမ)  
 ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ  
 (၅) ရက်  
 (အနုလောမ+ ပဋိလောမ)

ဝတ္တပဉ္စက၌----

မံသံ နာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝတ္တံ (၅) ရက်  
 ဝတ္တံ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နာရ မံသံ (၅) ရက်  
 မံသံ နာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝတ္တံ၊  
 ဝတ္တံ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နာရ မံသံ (၅) ရက်။ ဤကား အသီး (၁၅) ရက်  
 ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝတ္တံ (၅) ရက်  
 ဝတ္တံ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နာရ မံသံ၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ (၅) ရက်  
 ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝတ္တံ၊  
 ဝတ္တံ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နာရ မံသံ၊ တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ (၅) ရက်  
 ဤကား ရှေးနှင့် အရော (၁၅) ရက်  
 အသီး (၁၅) ရှေးနှင့်အရော (၁၅)ပေါင်းသော်  
 ဝတ္တပဉ္စက ၌ ရက် (၃၀)

ဤနည်းဖြင့် ပဗ္ဗာသပဉ္စက ၌ ရက် (၃၀)  
     မတ္တလုဂံပဉ္စက ၌ ရက် (၃၀)  
     မေဒဆက္က ၌ ရက် (၃၀)  
     မုတ္တဆက္က ၌ ရက် (၃၀)  
 တစပဉ္စက (၁၅) ရက်နှင့်ပေါင်းသော် (၅) လ (၁၅) ရက်ရသည်။



အမတ် တေ ဘိက္ခဝေ ပရိဘူဇန္တိ၊ ယေ ကာယဂတာသတိံ ပရိဘူဇန္တိ။  
အမတ် တေ ဘိက္ခဝေ န ပရိဘူဇန္တိ၊ ယေ ကာယဂတာသတိံ န ပရိဘူဇန္တိ။  
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၁ ၊ ၂၃၂)

ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်ကုန်၏။  
ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရကုန်၏။

အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်ကုန်။ ထိုသူတို့သည်  
အမြိုက် နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ရကုန်။

### ကုသိုလ်ယူတတ်ပါစေ

- ❖ ဥစ္စာပေါမှု၊ ကုသိုလ်ပေါရာ၊ ပညာပေါများ  
ပေါသုံးပါးကို မနားမနေ ကြိုးစားလေ။
- ❖ ကုသိုလ်ဆိုတာ
- ❖ အပြစ်ကင်းကွာ စိတ်ချမ်းသာ မှတ်ပါကုသိုလ်သဘောတည်း။
- ❖ အကုသိုလ်များ ငုံ့ ရှောင်သွား သေသွားကုသိုလ်သဘောတည်း။

#### ကုသိုလ်ဖြစ်ရန်အကြောင်း

- ၁။ နိယမိတဝသေန = ငါသည် ဤဣန္ဒြာရုံ၌ ကုသိုလ်သာ ပြုသင့်၏ ဟု  
မှတ်အပ်သော စိတ်၏အစွမ်းကြောင့်
- ၂။ ပရိကာမိတဝသေန = ငါသည် ဤဣန္ဒြာရုံ၌ ကုသိုလ်သာ ပြုသင့်၏ ဟု  
ညွတ်စေအပ်သော စိတ်၏အစွမ်းကြောင့်
- ၃။ သမုဒါစာရဝသေန = ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာအပ်ဖြစ်စေအပ်သော  
ကြောင့်၎င်း
- ၄။ အာဘုဇိတဝသေန = ငါသည် ကုသိုလ်ကိုသာ အလျင်ဖြစ်စေသင့်၏  
အကုသိုလ်မဖြစ်စကောင်း ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း၏ အစွမ်းကြောင့်၎င်း  
ကုသိုလ်ဖြစ်၏။ (နိ၊ ၄၊ ၁၁၇)

- ❖ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဘယ်မှာဖြစ်တာလဲ?
- ❖ ကုသိုလ်ရတော့ ဘယ်လိုနေလဲ?
- ❖ ကုသိုလ်ပြုရန် ဌာနများ

- ❖ ယဿ ဒါနေန သီလေန၊ သံယမေန ဒမေနစ။  
နိမိံ သုနိဟိတော ဟောတိ။ ဣတ္ထိယာ ပုရိသဿဝါ။
- ❖ စေတိယမိံ စ သံယေဝါ ၊ ပုဂ္ဂလေ အတိထီသု ဝါ။  
မာတရိ ပိတရိစာပိ ၊ အထော ဇေဋ္ဌမိံ ဘာတရိ။
- ❖ ဒော နိမိံ သုနိဟိတော၊ အဇေယျာ အနဂါမိနော။  
ပဟာယ ဂမနိယေသု ၊ ဧတံ အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။

**ကုသိုလ်ယူနည်း**

အနုပုဗ္ဗေန မေဓာဝီ၊ ထောက် ထောက် ခဏေခဏေ။  
ကမ္မာရော ရဇတသေဝ၊ နိဒ္ဒမေ မလမတ္တနော။

(ဓမ္မပဒပါဠိ၊ ၄၈)

ပန်းထိမ်သည်သည် ရွှေ၏ အညစ်အကြေးကို  
တဖြည်းဖြည်း ထုတ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည်  
အစဉ်သဖြင့် အနည်းငယ် အခွင့်ရတိုင်း  
အခွင့်ရတိုင်း (ရာဂစသော အညစ်အကြေးကို) ထုတ်ပယ်ရာ၏။

(ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန် ၄၈)

**ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကုသိုလ်ယူပုံ**

၁။ ခလ မဏ္ဍလ သဒိသံ အကာသိ = ကောက်နယ်တလင်းဝန်းနှင့်  
တူအောင်ပြု၍ ကုသိုလ်ယူခြင်း

၂။ ဝါလုကံ အာဟရိတွာ ဩကိရိ = သဲခင်း၍ ကုသိုလ်ယူခြင်း

၃။ မဏ္ဍပံ ကာရေသိ = မဏ္ဍပ် ဆောက်လှူ ကုသိုလ်ယူခြင်း

၄။ သာလံ ကရောတိ = ဇရပ်ကျောင်းဆောင်  
ဆောက်လှူကုသိုလ်ယူခြင်း။

### မှီခိုရာကျွန်း ဖြစ်ထွန်းပါစေ

ဌိတေန ကာယေန ဌိတေန စေတသာ၊  
 တိဋ္ဌံ နိသိန္ဓော ဥဒဝါ သယာနော။  
 ဧတံ သတိံ ဘိက္ခု အဓိဋ္ဌဟာနော။  
 လဘေထ ပုဗ္ဗာပရိယံ ဝိသေသံ။  
 လဒ္ဓါန ပုဗ္ဗာပရိယံ ဝိသေသံ။  
 အဒဿနံ ပစ္စုရာဇဿ ဂစ္ဆေ။

(ဥဒါနပါဠိ ၊ ၁၅၁)

ကောင်းစွာထားအပ်သောကိုယ် ကောင်းစွာထားအပ်သောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍  
 ရပ်သော်၎င်း၊ ထိုမှတစ်ပါး လျောင်းသော်၎င်း၊ ဤသို့ သတိကို ကောင်းစွာထားသော  
 ရဟန်းသည် ရှေ့နောက် ဖြစ်သော အကျိုးထူးကို ရရာ၏။ ရှေ့နောက်ဖြစ်သော  
 အကျိုးထူးကို ရသောကြောင့် သေမင်း မမြင်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်၏။

ဥဋ္ဌာနေန ပုမာဒေန၊ သံယမေန ဒမေနစ။  
 ဒီပံ ကယိရာထ မေဓါဝီ၊ ယံ ဩယော နာဘိကီရတိ။

ထကြွလုံ့ လနှင့်၎င်း၊ မမေ့ မလျော့ခြင်းနှင့်၎င်း၊ (သီလ)  
 စောင့်စည်းခြင်းနှင့်၎င်း၊ (ဣန္ဒြေကို) ဆုံးမခြင်းနှင့်၎င်း၊ ပြည့်စုံသောပညာရှိသည်  
 သံသရာတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာ၌ အရဟတ္တဖိုလ် တည်းဟူသော မှီရာကျွန်းကို  
 ပြုလုပ်ရာ၏။ ယင်းသည့် ကျွန်းကို ကိလေသာ ရေလျင်သည် မဖျက်ဆီးနိုင်တော့ပြီ။  
 (ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန် ၅)