

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန်ဖရန်ဆစ္စကို ဘေးဒေါ်ယာတွင်ရှိသော
ထေရဝါဒဓမ္မအသင်းက ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော အပတ်စဉ် ဓမ္မသင်တန်း

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ

ပို့ချသူ - ဒေါက်တာအရှင်စန္ဒာဝရ (မေတ္တာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း)

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၁

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၂၅ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

စိတ္တဟတ္ထမထေရ် အကြောင်းအကျဉ်း

သာဝတ္ထိပြည်သား အမျိုးကောင်းသားတယောက်ဖြစ်သည်။ နွားကျောင်းသား ဘဝမှ ရဟန်းဝတ်ခဲ့သည်။
ခြောက်ကြိမ်တိုင်တိုင် ရဟန်း ဝတ်ခဲ့သည်။ ခဏတိုင်းဝတ်လိုက်၊ လူထွက်လိုက် ဖြစ်တဲ့အတွက် အခြား
ရဟန်းများက (စိတ္တဟတ္ထ) ‘စိတ်အလိုလိုက်သူ’ ဟုခေါ်ကြသည်။ ခုနစ်ကြိမ်မြောက်မှာ ရဟန္တာဖြစ်ခဲ့သည်။

(ဒုဒ္ဒကနိကာယ၊ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊၁၉၄-၁၉၇)

လူသားတစ်ယောက် အနေနဲ့
မိမိတို့ရဲ့စိတ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်တဲ့အခါ
တရံတခါ မိမိတို့အတွက်
အကျိုးပြု မည့် အလုပ်တွေကို
စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်မိတယ်၊
တရံတခါ မိမိတို့အတွက်
အကျိုးပြု မည့်အလုပ်တွေကို
လုပ်ဖို့ စိတ်မပါဘူးဆိုရင်
သေချာတယ်...
အဲဒီ လူသားတစ်ယောက်ဟာ
စိတ်ကို မနိုင်သေးတဲ့အတွက်
ချမ်းသာတော့ ဝေးနေအုံးမှာပဲ။

(ဓမ္မပဒ၊၁၉၊၁၉၆)

အား (၅) မျိုး

ကုသိုလ်လုပ်တယ်ဆိုတာ
ဓာတ်ပုံရိုက်သလိုပဲ၊
စေတနာထားတတ်ရင် ထားတတ်သလောက်
ကံသတ္တိတွေ ထွက်ပေါ်လာတယ်။
ပန်ချီကားတစ်ချပ် လှပနေခြင်းသည်
ပန်းချီဆရာရဲ့
ပန်းချီပေါ်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့ယုံကြည်မှု (သဒ္ဓါ)
ပန်းချီပေါ်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှု (ဝီရိယ)
ပန်းချီပေါ်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့သတိထားမှု (သတိ)
ပန်းချီပေါ်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့စိတ်တည်ငြိမ်မှု (သမာဓိ)
ပန်းချီပေါ်မှာထားတဲ့ သူ့ရဲ့ဝေဖန် ပိုင်းခြား သိတတ်မှု (ပညာ)

လင်္ကာ

ယုံကြည်၊ ကြိုးစား၊ သတိထား၊ စွမ်းအား၊ အမြင်မှန်၊
စိတ်ထိန်းကောင်းမှ ကံကောင်းရ မုချမြဲကေန။ (ယောဆရာတော်)
စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ မုချမြဲကေန။

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၂

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၄ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ် အကုသိုလ် အတွေးများပါယ်ဖျောက်နည်း

၁။ စွဲလန်းခြင်း (လောဘ) ဖြစ်ပါက

သက်ရှိဆိုပါလျှင် အသုဘကမ္မဋ္ဌာန်းဆင်ခြင်ပါ။ (မတင့်တယ်ခြင်း)

သက်မဲ့ဆိုပါလျှင် အနိစ္စသဘောဆင်ခြင်ပါ။ (မမြဲခြင်း)

၂။ အလိုမကျခြင်း (ဒေါသ) ဖြစ်ပါက

သက်ရှိဆိုပါလျှင် (မေတ္တာ ဘာဝနာ) မေတ္တာပွားပါ။

သက်မဲ့ဆိုပါလျှင် (ဓာတုမနသိကာရ) ဓာတ်ကြီးလေးပါး ဆင်ခြင်ပါ။

၃။ အမှန်မသိခြင်း (မောဟ) ဖြစ်ပါက

ပဉ္စဓမ္မပုဒ်နိဿယော = ဓမ္မအသိဆင်ခြင်ပါ။

၁။ ဆရာကောင်းကို ဆည်းကပ်ပါ။

၂။ ဆရာထံ ပညာသင်ပါ။

၃။ မရှင်းတာကို မေးမြန်းပါ။

၄။ အခါအားလျော်စွာ တရားနာပါ။

၅။ အမှားအမှန် ဆုံးဖြတ်နိုင်အောင်လုပ်ပါ (ပညာဖြစ်အောင်လုပ်ပါ)

(မူလပဏ္ဏာသ၊ ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်၊ ၉/၁၃၉၁)

ပါဠိတော်လာ အကုသိုလ်ကို ပါယ်ဖျောက်နည်း

၁။ ကုသိုလ်အာရုံပြောင်း၍ ဖြေရှင်းပါ။

၂။ အပြစ်ရှာပြီး ဖြေရှင်းပါ။

၃။ မေ့လိုက်ပါ။ နှလုံးမသွင်းပါနဲ့။

၄။ အကြောင်းအရင်းကို ရှာပါ။

၅။ အံ့ကြိတ်ပြီး ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ အကုသိုလ်စိတ်ကို ဖိနှိပ်ပါ။

(ဝိတက္ကသဏ္ဌာနသုတ်၊ ပါ၊ ၁၆၇၊)

ဒေါသအပြစ် (၇)ပါး

လင်္ကာ

အရုပ်ဆိုးစေ တွေ့စေဆင်းရဲ
ကိုယ်ကျိုးနည်း၍ ပျက်ကွဲစည်းစိမ်၊
ခြွေရံမှိန်လျက် မိတ်ဆက်ပျက်လစ်၊
အပါယ်ဖြစ် ခုနှစ်ရန်သူကြိုက်။

(ရှေးဆရာတော်) (အံသတ ကာကောနေသုတ်)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ နန္ဒဂေါပါလဝတ္ထု ကို တန်ဆာဆင်လျက်

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၃

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၁ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

လင်္ကာ

မြက်ဖျား နှင်းပျောက်၊ မိုးပေါက် ရေပွက်၊ ရေထက် ဒုတ်ခြစ်၊ တောင်က မြစ်နှင့်၊
ထွေးပစ်တံတွေး၊ အပူပေး အိုးထက်၊ ပျောက်ပျက် အသား၊
သတ်မည့်နွားသို့လျင်စွာအသက် ခုနှစ်တည်း။ (အရကသုတ္တ၊အံ၊သတ္တက၊ပါ၊၅၀၁)

ထင်ရှားကျော်ဟို၊ ဘိညာဉ်စိုးသား၊ တန်ခိုးကြီးစွာ၊ ရဟန္တာလည်း၊
ဥစ္စာအသက်၊ နှစ်ပါးတွက်ကို၊ မပျက်စီးရာ၊ ဝန်ခံစွာလျက်၊
သဒ္ဓါဟူငြား၊ ဤတရားမှု၊ ဖောက်ပြားယွင်းသေ၊ မစ္ဆေဖိသွမ်း၊
ပျက်လွယ်စွမ်းကြောင့်၊ ခံထမ်းပိုင်ပိုင်၊ မပြုနိုင်ဘူး။ (မဃဒေဝလင်္ကာ)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ အညတရဥက္ကဏ္ဍိတဘိက္ခုဝတ္ထု ကို တန်ဆာဆင်လျက်
စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၄
၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၁၈ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

သမ္ပဒါ- ပြည့်စုံခြင်းတရား (၄) ပါး

- ၁။ ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ = ထကြွလုံ့လရှိခြင်း။
- ၂။ အာရက္ခသမ္ပဒါ = လုံခြုံစွာ သိမ်းဆည်းစောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း၊ စီမံခန့်ခွဲတတ်ခြင်း။
- ၃။ ကလျာဏမိတ္တသမ္ပဒါ = မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း။
- ၄။ သမဇီဝိတသမ္ပဒါ = အဝင်အထွက် မျှတအောင် အသက်မွေးတတ်ခြင်း။

လင်္ကာ

အလုပ်ဆိုင်ရာ၊ ကျွမ်းကျင်စွာသိ၊ ပညာရှိ၍၊ ဝီရိယဇွဲ၊
သတ္တိခဲနှင့် ကိုယ်လဲလုပ်တတ်၊ စီမံတတ်မှ၊ ဥဋ္ဌာန မှတ်ရ သမ္ပဒါ။

ရေမီးသူခိုး၊ မွေခံဆိုးနှင့်၊ မင်းဆိုးအပြား၊ ရန်မျိုးငါးကြောင့်၊
မပျက်ပြားလတ်၊ စောင့်ရှောက်တတ်မှ၊ အာရက္ခ မည်ရ သမ္ပဒါ။

သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ စာဂ၊ ပညာ၊ လေးဖြာစုံတောင်း၊
မိတ်ဆွေကောင်းနှင့်၊ ပေါင်း၍အတူ၊ ကိုယ်လဲပြုမှ၊ ကလျာဏ မိတ္တသမ္ပဒါ။

စားဝတ်နေပုံ၊ နေ့စဉ်ခြုံလျက်၊ အကုန်အရ၊ နှိုင်းချိန်ဆသော်၊
အရဘက်က၊ သာစေမှ ၊ သမဇီဝသမ္ပဒါ။

(အံ၊အဋ္ဌက၊ပါ၊၁၄၀)

ဒါနအကျိုး(၅)ပါး

- ၁။ လူအများ ချစ်ခင်ခြင်း။
- ၂။ ကောင်းသတင်း ကျော်ကြားခြင်း။
- ၃။ သူတော်ကောင်းများ ချဉ်းကပ်လာခြင်း။
- ၄။ ပရိတ်သတ်ထဲသို့ ရဲဝံ့စွာ ဝင်နိုင်ခြင်း။
- ၅။ နောင်တမလွန်၌ နတ်ပြည်သို့ရောက်ရခြင်း။

(အံ၊ပဉ္စက၊ဒါနနိသုသသုတ်၊ပါ၊၃၄)

လောကပါလာ ဒေဝဓမ္မ၊ သုက္ကဓမ္မတရား (၂)ပါး

ဟိရိ ဩတ္တပ္ပ

ဟိရိ=မကောင်းမှုတို့မှရှက်ခြင်းစက်ဆုပ်ခြင်း။

ဩတ္တပ္ပ=မကောင်းမှုတို့မှကြောက်လန့်ခြင်း။

ဟိရိ ဖြစ်အောင်နေထိုင်နည်း

- ၁။ ဇာတိ ပစ္စဝေက္ခိတ္တာ - မိမိနှင့်အမျိုးဂုဏ်သိက္ခာကို ဆင်ခြင်၍ မကောင်းမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ် ရမည်။
- ၂။ ဝယံ ပစ္စဝေက္ခိတ္တာ - အသက်အရွယ်ကို ဆင်ခြင်၍ မကောင်းမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။
- ၃။ သူရဿာပံ ပစ္စဝေက္ခိတ္တာ - ရဲရင့်သော မျိုးရိုးဂုဏ်သိက္ခာကို ဆင်ခြင်၍ မကောင်းမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ် ရမည်။
- ၄။ ဗာဟုသစ္စံ ပစ္စဝေက္ခိတ္တာ - အသိဉာဏ်ပညာကို ဆင်ခြင်၍ မကောင်းမှုတို့မှ ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

ဩတ္တပ္ပ ဖြစ်အောင်နေထိုင်နည်း

မိမိတို့ မကောင်းမှုတွေ ပြုလုပ်တော့မည်ဆိုလျှင် မိမိတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်များရှေ့မှာ မျက်နှာမပြရဲမှာ ကြောက်တယ်။ မိမိက ဒါတွေ လုပ်မိရင် ငါ့အမေ၊ ငါ့အဖေ ငါတို့ အသိုင်းအဝိုင်း ဆွေမျိုးတွေ ထိခိုက်မယ် ဆိုပြီး ဆင်ခြင်ပြီး ရှောင်ကြဉ်ရမည်။

(ဒေဝဓမ္မဇာတက၊ဇောက၊ဋ္ဌ၊၁၊၁၄၄)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ သံဃရက္ခိတဘာဂိနယျဝတ္ထု နှင့် အရက္ခိတသုတ်တို့ကို
တန်ဆာဆင်လျက်
စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၅
၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၅ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

လင်္ကာ

အပယ်လေးပါး၊ စိတ်ကြောင့်သွားသည်။
နိဗ္ဗာန်ရောက်မှု စိတ်ကပြုသည်။
စိတ်ကိုလွတ်ထား၊ ဆင်းရဲပွားမည်။
စိတ်ကိုထိန်း၊ အေးငြိမ်း နိဗ္ဗာန်ပြည်။
(ရှေးဆရာတော်တစ်ပါး)

ရဋ္ဌပါလသုတ်လာ ဓမ္မဒွေသ(၄)ပါး

၁။ ဥပနိယတိ လောကော အဒ္ဓုဝေါ၊
၂။ အတာဏော လောကော အနဘိဿရော၊
၃။ အဿကော လောကော သဗ္ဗံ ပဟာယ ဂမနိယံ၊
၄။ ဦနော လောကော အတိတ္ထော တဏှာဒါသော၊
(ရဋ္ဌပါလသုတ်၊မ၊ပါဠိ၂၅၄)

လင်္ကာ

အို-နာ-သေသို့ မောင်းနှင်ပို့ လူတို့မမြဲပါတကား၊
စောင့်ရှောက်သူမဲ့ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့ လှချေပါတကား၊
ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ မရှိပါ၊ စွန့်ခွာ သွားရမည်ပါတကား၊
လို မပြည့်ဝ အားမရ တဏှာကျွန်ကြီးပါတကား။
(မဟာစည်ဆရာတော်)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ သုခသာမဏေရဝတ္ထုကို တန်ဆာဆင်လျက်
စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၆
၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁ ရက်

[Facebook link](#)

[YouTube link](#)

သူတော်ကောင်းတို့ မကြံစည်သင့်သောတရား ၄-ပါး

- ၁။ ဗုဒ္ဓဝိသယ အစိန္တေယျ - ဘုရားရှင်တို့၏ ဘုရားအရာကို မကြံအပ်။
 - ၂။ ဈာနဝိသယ အစိန္တေယျ - ဈာန်ရပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ဈာန်အရာကို မကြံအပ်။
 - ၃။ ကမ္မဝိပါက အစိန္တေယျ - ကံအရာကို မကြံအပ်။
 - ၄။ လောကစိန္တ အစိန္တေယျ - လောကအရာကို မကြံအပ်။
- မကြံသင့်သောတရားတို့ကို ကြံစည်သူသည် ရူးသွပ်ရန် ဆင်းရဲရန်သာဖြစ်၏။
(အစိန္တေယျသုတ်၊ အံ၊ပါနာ ၃၉၂)

ပီတိ(၅)မျိုး

- ၁။ ခုဒ္ဒိကာပီတိ - ကြက်သီးမွေးညှင်းရုံမျှ သေးငယ်စွာဖြစ်သော ပီတိ။
 - ၂။ ခဏိကာပီတိ - လျှပ်စစ်ပြက်သလို ခဏခဏဖြစ်၍ ခဏခဏပျက်သော ပီတိ။
 - ၃။ ဩက္ကန္တိကာပီတိ - လှိုင်းထမ်းပိုး ထသကဲ့သို့ဖြစ်သော ပီတိ။
 - ၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ - ကိုယ်ကို အထက်သို့ မြှောက်သော ပီတိ။
 - ၄။ ဖရဏာပီတိ - တကိုယ်လုံး ပျံ့နှံ့၍ တက်သကဲ့သို့ ဖြစ်သောပီတိ။
- (အဋ္ဌသာလိနီအဋ္ဌကထာ နှာ ၁၆၀)

သမ္ပဒါ (၄)ပါး

- ၁။ ဝတ္ထုသမ္ပဒါ - နိရောဓသမာပတ် ဝင်စားနိုင်သော မြတ်သောအလှူခံဖြစ်သော အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း။
 - ၂။ ပစ္စယသမ္ပဒါ - ကောင်းရောင်းကောင်းဝယ်ဖြင့် ရသော ပစ္စည်းဖြစ်ခြင်း။
 - ၃။ စေတနာသမ္ပဒါ - စေတနာ သုံးတန်နှင့် ပြည့်စုံခြင်း။
 - ၄။ ဂုဏာတိရေကသမ္ပဒါ - အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်၏ သမာပတ်မှထမြောက်ခြင်း။
- (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ နှာ ၅၆)

စိတ်၏အစောင့်အရှောက်တရား(၄)ပါး

၁။ ရာဂ၏အကြောင်းဖြစ်သော ကောင်းသောအာရုံတို့၌ ရာဂ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

၂။ ဒေါသ၏အကြောင်းဖြစ်သော မကောင်းသောအာရုံတို့၌ ဒေါသ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

၃။ တွေဝေမှုမောဟ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ကောင်းသောအာရုံ/မကောင်းသောအာရုံတို့၌
မောဟ မဖြစ်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

၄။ မာန်တက်ဝင့်ကြွေးခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အာရုံတို့၌ မာန် မတက်အောင် စောင့်ရှောက်ခြင်း။

(အာရက္ခသုတ်။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် စတုတ္ထနိပါတ် နှာ ၄၃၅)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ အညတရဘိက္ခုဝတ္ထုကို တန်ဆာဆင်လျက်
စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၇
၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၈ ရက်

သပ္ပါယဖြစ်မှ အောင်မြင်နိုင်

၁။ဥတုဘာနေ့မှ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော၊

အောင်မြင်ဖို့ရာ ရာသီဥတု နှင့် အာဟာရသည်လည်း အားကြီးသောအကြောင်းဖြစ်၏။

၂။ပုဂ္ဂလောပိ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော၊

အောင်မြင်ဖို့ရာ တယောက် နှင့် တယောက်သည်လည်း အားကြီးသောအကြောင်းဖြစ်၏။

၃။သေနာသနမှ ဥပနိဿယပစ္စယေန ပစ္စယော၊

အောင်မြင်ဖို့ရာ နေရာသည်လည်း အားကြီးသောအကြောင်းဖြစ်၏။

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ အာနန္ဒသေဠိဝတ္ထု နှင့် ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ ဖေဏပိဏ္ဍာပမသုတ္တန်ကို
တန်ဆာဆင်လျက်

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၈

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၅ ရက်

မိဘကျေးဇူး သိပြီးဆပ်ပါ

- ၁။ အသဒ္ဓေ သဒ္ဓါသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝေသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊
သဒ္ဓါတရား မရှိသေးတဲ့မိဘကို သဒ္ဓါတရားရှိအောင် ပြုလုပ်ပေးရမယ်။
- ၂။ ဒုဿီလေ သီလသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝေသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊
သီလ မဆောက်တည်တတ်သေးတဲ့ မိဘကို သီလ ဆောက်တည်တတ်အောင် ကောင်းစွာသင်ပေးရမယ်။
- ၃။ မစ္ဆရီ စာဂသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝေသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊
ဝန်တိုမှု လှူဒါန်းပေးကမ်းမှု မရှိသေးတဲ့ မိဘကို လှူဒါန်းပေး ကမ်းတတ်အောင် သင်ပေးရမယ်။
- ၄။ ဒုပ္ပညေ ပညာသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝေသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊
အသိဉာဏ် မရှိသေးတဲ့ မိဘကို အသိဉာဏ် ပညာကြီးအောင် သင်ပေးရမယ်။
- (အံ၊ဒုကနိပါတ၊သမစိတ္တဝဂ်၊ပါဠိ၊၆၃)

လင်္ကာ

လူ့ဘုံဌာန၊ ဤလောက၌၊ ဖကိုလက်ယာ၊ မိကိုလက်ဝဲ၊ အမြဲဆောင်ရွက်၊
ပုခုံးထက်သို့၊ တင်လျက်လုပ်ကျွေး၊ မပြတ်မွေးလည်း၊ ကျေးဇူးဂုဏ်ဆိုင်၊ မကုန်နိုင်ဘူး။

(မန်လည်ဆရာတော်)

အနှစ်မပါ ငါးခန္ဓာ

- ရေမြုပ်ပမာ ရုပ်ခန္ဓာ မှန်စွာ လှည့်စား နှစ်မရှိပြီ။
- ရေပွက်ပမာ ဝေဒနာ မှန်စွာလှည့်စား နှစ်မရှိပြီ။
- တံလျပ်ပမာ ဤသညာ မှန်စွာလှည့်စား နှစ်မရှိပြီ။
- ငှက်ပျောတုံးပမာ သင်္ခါရာ မှန်စွာလှည့်စား နှစ်မရှိပြီ။
- မျက်လှည့်ပမာ စိတ်ဝိညာ မှန်စွာလှည့်စား နှစ်မရှိပြီ။

(ဖေဏပိဏ္ဍာပမသုတ်၊ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ၊၁၁၄)

ခုဒ္ဒကနိကာယ်၊ ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ အနာထပဏ္ဍိကသေဠိဝတ္ထု၊ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ္တပါဠိ ကမ္ဘသုတ္တန် ကို
တန်ဆာဆင်လျက်

စိတ်ကိုနိုင်မှ ချမ်းသာရ အပိုင်း - ၉

၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၂ ရက်

မဂ္ဂင်(၈)ပါး

ပညာမဂ္ဂင် (၂)ပါး

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (၁)သမုတိသစ္စာ၊ (၂) ပရမတ္ထသစ္စာ၊

၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ (၁)အဘိဇ္ဈာ၊ (၂)ဗျာပါဒ၊ (၃)မိတ္တဒိဋ္ဌိ၊

သီလမဂ္ဂင် (၃) ပါး

၃။ သမ္မာဝါစာ (၁)မုသာဝါဒ၊ (၂)ပိသုဏဝါစာ၊ (၃)ဖရုသဝါစာ၊ (၄)သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ ၊

၄။ သမ္မာကမ္မန္တ (၁)ပါဏာတိပါတ၊ (၂)အဒိန္နာဒါန၊ (၃)ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ ၊

၅။ သမ္မာအာဇီဝ (၁)သတ္တဝါဏီဇူ၊ (၂)သတ္တဝါဏီဇူ၊ (၃)မဇ္ဇဝါဏီဇူ၊ (၄)မံသဝါဏီဇူ၊ (၅)ဝိသဝါဏီဇူ ၊

သမာဓိမဂ္ဂင် (၃) ပါး

၆။ သမ္မာဝါယာမ (၁)ဥဋ္ဌာနသမ္ပဒါ၊ (၂)အာရက္ခသမ္ပဒါ၊ (၃)ကလျာဏမိတ္တသမ္ပဒါ၊ (၄)သမဇီဝိသမ္ပဒါ၊
သမ္ပပ္ပဓာန် (၄)

၇။ သမ္မာသတိ (၁)ကာယာနုပဿနာ (၂)ဝေဒနာ (၃) စိတ္တ (၄)ဓမ္မ ၊

၈။ သမ္မာသမာဓိ (၁)သမထဘာဝနာ (၂) ဝိပဿနာဘာဝနာ ၊

ရတနာ အနက်(၅)ပါး

လင်္ကာ

လေးစားမြတ်နိုး၊ အဖိုးထိုက်တန်၊ တုမဲ့ဟန်နှင့်၊ မြင်ရန်ခဲလတ်၊ သူမြတ်တို့သာ၊
သုံးဆောင်ရာ၊ ရတနာအနက်ငါး။

(သပြေကန်ဆရာတော်)