

မိခင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသော သားရင်းကို အသက်တမျှ မေတ္တာထားသလို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာမျိုး ဖြစ်အောင် ပွားများပါလေ။

၁၀။ မေတ္တု သဗ္ဗလောကသို့၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္ဇ၊
အသမ္မာခံ အဝေရ မ-သပတ္တံ။

ကာမရူပအရူပဆိုတဲ့ လောကသုံးပါးအပေါ် ကန့်သတ်မဲ့ မေတ္တာစိတ်ကို မကျဉ်းမြောင်းအောင်၊ ဒေါသဟူသော အတွင်းရန်သူ မရှိအောင်၊ အပရနိသုတွေလည်း မရှိအောင် ပွားများပါလေ။

၁၁။ တိဋ္ဌိ စရံ နိသိန္ဒော၊
သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိန္ဒေါ။
ဇေတိ သတိ အဓိဋ္ဌေယျ၊
ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ မိခ မာဟု။

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား (ဤလေးပါး၌) မပိုက်မျဉ်းဘဲ မေတ္တာဈာန် သတိနဲ့နေရင် ဗြဟ္မဝိဟာရ (ဗြဟ္မာတို့၏နေခြင်း = မြတ်သော နေခြင်း)လို့ (ဘုရားရှင်တို့) ဟောတော်မူတယ်။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနယ ဂေမိ၊
န ဟိ ဇာတုဗ္ဗသေယျ ပုနရေတိ။

(မေတ္တာဈာန်ကို ရပြီးတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ) အတ္တဒိဋ္ဌိ ပြုတ်တယ်။ လောကုတ္တရာ သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ သောတာပန် ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်တယ်။ ကာမဂုဏ်ကို ကိလေသာစိတ်နဲ့ မတွယ်တာတော့ဘဲ ဘဝတစ်ဖန် မဖြစ်တော့ဘူး။

အတ္တဒိဋ္ဌိ ဆိုတာ ငါ့ကိုယ် ငါဟာ ငါပိုင်လို့ စွဲလမ်းမှု။ အတ္တဒိဋ္ဌိဟာ ဒိဋ္ဌိအားလုံးတို့ရဲ့ အရင်ခံဖြစ်တယ်။

Ashin Kelasa
254 N Wickiup Road
Apache Junction, AZ 85119
Tel: 480-288-0789



မေတ္တုသုတ်အင်္ဂါ



၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊
နေဝ ဒေသန္တိ ဘိသနံ။
ယဉ္ဇိ စေဝါ နုယုဉ္ဇော၊
ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္တိတော။

မေတ္တုသုတ်ကို ရွတ်ပွားလို့ နတ်တွေက ကြောက်ဖွယ် အဆင်းအသံတွေကို မပြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မပြတ်နေည ရွတ်ပွားကြပါ။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊
ပါပံ ကိဉ္ဇိ န ပဿတိ။
ဝေမာဒိ ဂုဏူပေတိ၊
ပရိတ္တိ တံ ဘဏာမ ဟေ။

မေတ္တုသုတ်ကို ရွတ်ရင် -
(၁) သုခံ သုပတိ = ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တယ်
(၂) သုတ္တော စ ပါပံ ကိဉ္ဇိ န ပဿတိ = အိမ်မက်ဆိုး မမက်ဘူး။

ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိမ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်း တည် စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျင်မတွေ့၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာလားရ၊ ဆယ့်တစ်ဝေသည်၊ ပွားကြ မေတ္တာအကျိုးတည်း။

၃။ ကရဏီယ မတ္တကုသလေန၊
ယန္တိ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
သက္ကော ဥဇ္ဇ စ သုဟုဇ္ဇ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒ အနတိမာနိ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘာရော စ၊
အပ္ပကိစ္ဆော စ သလ္လဟုကုဝုတ္တိ။
သန္တိန္ဒိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသု နနုဂိန္ဒေါ။

၅။ န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္ဇိ၊
ယေန ဝိညျ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။

မေတ္တာ ပို့သူဟာ ဒီ ၂ ဝါသာခွဲမှာ ဖော်ပြတဲ့ အကျင့်ကောင်းတွေနဲ့ ပြည့်စုံရမယ်။ တရားထိုင် ပုတီးစိပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း အကျိုးရချင်ရင် ဒီကိုယ်ကျင့်တရားတွေ အရင်ဆုံး ရှိထားရမယ်။

(၁) သက္ကော = စွမ်းနိုင်သူ။
ကိုယ့်အလုပ်ကို ယုံကြည်၊ ကျန်းမာ၊ မကောက်ကျစ်၊ မပျင်းရိ၊ ဉာဏ်ရှိဆိုတဲ့ အရည်အချင်း လေးမျိုးရှိသူ။

(၂) ဥဇ္ဇ = ပြောမတ်သူ။
ကောက်ကျစ်သူဟာ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာထားလို့ မရ။ ကောင်းမြတ်သော တရားဆိုတာ သန့်ရှင်းသော စိတ်ဓာတ်၌သာ စွဲထင်နိုင်။ ဖြူစင်တဲ့ ပိတ်ကားမှာ ပန်းချီရုပ် စွဲထင်နိုင်သလို။

(၃) သုဟုဇ္ဇ = သိပ်ပြောမတ်သူ။
ကိုယ်နှုတ် ကောက်ကျစ်မှုမရှိရင် ဥဇ္ဇ။ ကိုယ်နှုတ်ရော စိတ်ပါ မကောက်ကျစ်ရင် သုဟုဇ္ဇလို့ ခွဲပြတယ်။ တစ်ကြိမ် တစ်ခါပဲ ဥဇ္ဇဖြစ်နိုင်တာကို မကျေနပ်သေးဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ဥဇ္ဇဖြစ်လာနိုင်ရင် သုဟုဇ္ဇ ဖြစ်တာပဲ။

(၄) သုဝစော = ဆိုဆိုးမလွယ်သူ။
ဓမ္မသွန်သင်မှုကိုရဖို့ စိတ်အားထက်သန်သူ။ ဓမ္မသွန်သင်မှုကို မနှစ် သက်သူ၊ ခံမပြော နားမထောင်သူ တရားဝေးတတ်တယ်။

(၅) မုဒ = နူးညံ့ ပျော့ပျောင်းသူ။
ဓမ္မကို ကျင့်ရန် ပျင်းရိ ဆုတ်နစ်သူ၊ သဒ္ဓါအားနည်းသူတွေဟာ မာကျောနေတဲ့ ရှေ့ရိုင်းကို အသုံးမပြုနိုင်သေးသလို မေတ္တာပွားများဖို့ အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူး။

(၆) အနတိမာနိ = မာန်မာန မရှိသူ။
အမျိုး ပညာ ဥစ္စာ အလှ စသည်ကြောင့် မာန်တက်နေသူတွေဟာ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာ ထားနိုင်ဖို့ ခက်တယ်။ တရား အားထုတ်ရာမှာ အနည်းငယ်သော မာနသည်ပင် တရားထူးရဲ့ အနှောက်အယှက် ဖြစ်တတ်တယ်။

(၇) သန္တုဿကော = ရောင့်ရဲလွယ်သူ။
ရှိတာလေးနဲ့ မရောင့်ရဲနိုင်သူတွေဟာ ရလာရင် ပိုရအောင် လုပ်ရင်း ဗျာပါ များတတ်တယ်။ မိမိ သူတစ်ပါးကြောင့် စိတ်ဆိုးဒေါသ ဖြစ်ရလို့ မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အနှောင့်အယှက် ဖြစ်တယ်။

(၈) သုဘရော = မွေးမြူ လွယ်ကူသူ။
အချိုရရင် အချဉ်ရှာ၊ အချဉ်ပြန်တော့ အချိုရှာသူ။ အနေအထိုင်
အစားအသောက် ဇီဝကြောင့်သူ။

(၉) အပွက်ရွာ = အပွက်ရွာ နည်းသူ။
ဓမ္မကို ကျင့်ကြံသူသည် အကြောင်းရှာ စာကားပြော၊ စကား
များမှု၌ သာယာမနေ။ အပျော်အပါး၊ အကြောင်းမဲ့ အိမ်လည်မှု
တွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းသင့်တယ်။

(၁၀) သလ္လဟုကတုတ္တိ = ပေါ့ပါးသူ။
ရိုသင့်တာထက် ပိုပြီး အသုံးအဆောင်တွေ များနေရင် အဲဒါတွေ
ကို သိမ်းဆည်းရ၊ စောင့်ရှောက်ရ၊ ပြုပြင်ရလို့ မပေါ့ပါးဘူး။
ဓမ္မရှာပေ့မှုအတွက် အချိန် နည်းသွားတယ်။

(၁၁) သန္တိန္ဒြိယော = တူနေ ငြိမ်သက်သူ။
ပျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်၊ ဒီခြောက်မျိုးကို ငြိမ်အောင်
ထိန်းနိုင်သူ။ နှစ်သက်စရာတွေရင် တပ်မက်၊ မကြိုက်စရာကြံ
ရင် စိတ်ဆိုးပြီး စိတ်နှောက်ကို လိုက်လွန်းရင် ဓမ္မကို အား
ထုတ်ရာမှာ ခက်ခဲတယ်။

(၁၂) နိပကော = ပညာရှိသူ။
ဓမ္မရေးရာမှာ အကျင့်ပဋိပတ်ကို နားလည်သူ။ အကျင့်မှန်မမှန်
နှိုင်း ချိန်တတ်သူ။ အကျိုး ကို ဆင်ခြင်နိုင်သူ။

(၁၃) အပွဂဗ္ဗော = မကြမ်းတမ်း မရိုင်းပြုသူ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ် ကြမ်းရိုင်းသူ မဖြစ်ရ။ ကိုယ်နှုတ်က မပြုမပြော
ပေမယ့် စိတ်ထဲက မဟုတ်တာတွေကို ကြံစည်နေရင် မေတ္တာ
ပိုရတာ ခက်တယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး
ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ သင်္ကေတဖြစ်လို့ ဒီသုံးပါး ကြမ်းရိုင်းသူရဲ့ သန္တာန်
မှာ မေတ္တာ မတည်တံ့နိုင်။

(၁၄) ကုလေသွ နနုဂိန္ဒေါ = ပုဂ္ဂိုလ်ကို မတွယ်တာသူ။
လ တာ မည်သူ့ကိုမျှ မတွယ်တာပေမယ့် လ ကို လူတိုင်း
မြတ်နိုးသလို သတ္တဝါတွေကို မခွဲခြားဘဲ ကျင့်တယ်။

(၁၅) န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဗ္ဗိ၊ ယေန ဝိညျ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။
မကောင်းမှုမှန်ရင် နည်းနည်းလေးကိုလည်း မလုပ်နဲ့။ ကိုယ့်
ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နေသူအဖို့ နည်း
နည်းမျှ ဖြစ်တဲ့ အပြစ်ကိုပင် မပြောပလောက်ဘူး ဆိုပြီး မပြု
မှားမိအောင် ကြိုးစားရတယ်။

သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု။
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

မေတ္တာ ပို့သပုံ ...
သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခိနော ဟောန္တု။
သတ္တဝါတစ်တွေ ကိုယ်ချမ်းသာကြပါစေ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခိတတ္တာ ဘဝန္တု။
သတ္တဝါတစ်တွေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ ခေမိနော ဟောန္တု။
သတ္တဝါတစ်တွေ အေးချမ်းသာယာကြပါစေ။

... ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြပါစေ။
... ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ယေ ဂေဓိ ပါဏာဘူတတ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေသာ။
ဒိဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အနုက ထူလာ။

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝိ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

(၁) တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝါ
ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြပါစေ။
ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

(၂) ဒိဋ္ဌာ ဝါ အဒိဋ္ဌာ ဝါ
မြင်အပ် မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ...

(၃) ဒူရေ ဝါ အဝိဒူရေ ဝါ ဝသန္တာ
ဝေးနေနီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ...

(၄) ဘူတာ ဝါ သမ္ဘဝေသီ ဝါ
ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ...

(၅) ဒိဃာ ဝါ ရဿာ ဝါ မဇ္ဈိမာ ဝါ
ရှည် တို အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ..

(၆) မဟန္တာ ဝါ အနုကာ ဝါ မဇ္ဈိမာ ဝါ
ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ..

(၇) ထူလာ ဝါ အနုကာ ဝါ မဇ္ဈိမာ ဝါ
ဆူ ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ..

၈။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကိဗ္ဗိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဗသည၊
နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

(၈) န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ အခြား သူတစ်ယောက်ကို။
န နိကုဗ္ဗေထ၊ စဉ်းလဲသမှု လှည့်ပတ်ခြင်း မပြုပါစေလင့်၊ မပြုပါ
စေသတည်း။
လှည့်ပတ်လိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၉) နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကိဗ္ဗိ။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ကိဗ္ဗိ နံ၊ အခြား ဘယ်သူတစ်
ယောက်ကိုမျှ။ ကတ္တစိ၊ ဘယ်နေမှာ မဆို။ နာတိမညေထ၊ မာန်
ထောင်သမှု မထိမဲ့ခြင် မပြုပါစေလင့်၊ မပြုပါစေသတည်း။
အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၀) ဗျာရောသနာ ပဋိဗသည။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ အခြား သူတစ်ယောက်ကို။
ဗျာရောသနာယ၊ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် စော်ကားခြင်းဖြင့် လည်း
ကောင်း။ ပဋိဗသညာယ၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း။ န
က္ကစ္ဆေယျ၊ အလိုမရှိပါစေလင့်၊ အလိုမရှိပါစေသတည်း။
နှိပ်စက်လိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၁) နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။
အညေ၊ တစ်ယောက်သော သူသည်။ အညဿ၊ အခြား
တစ်ယောက်သော သူ၏။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို။ န က္ကစ္ဆေယျ၊
အလိုမရှိပါစေလင့်၊ အလိုမရှိပါစေသတည်း။
ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၉။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ၊
မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခေ။
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။