မိခင်ဟာ တစ်ဦးတည်းသော သားရင်းကို အသက်တမျှ မေတ္တာထားသလို သတ္တဝါအားလုံးအပေါ် ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာမျိုး ဖြစ်အောင် ပွားများပါလေ။

၁၀။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊
    မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
    ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
    အသမ္ဗာဓံ အဝေရ မ–သပတ္တံ။

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

၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ၊
    သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။
    ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊
    ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရ မိဓ မာဟု။

လျောင်း ထိုင် ရပ် သွား (ဣရိယာပုထ်လေးပါး၌) မငိုက်မျဉ်းဘဲ မေတ္တာစျာန် သတိနဲ့နေရင် ဗြဟ္မဝိဟာရ (ဗြဟ္မာတို့၏နေခြင်း = မြတ်သော နေခြင်း)လို့ (ဘုရားရှင်တို့) ဟောတော်မူတယ်။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
    သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
    ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊
    န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုနရေတိ။

(မေတ္တာစျာန်ကို 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 Junciton, AZ 85119
Tel: 480-288-0789

မေတ္တသုတ်ခက်ဆစ်

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊
   နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။
   ယဉ္ဟိ စေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော၊
   ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော။

မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ပွားလို့ နတ်တွေက ကြောက်ဖွယ် အဆင်းအသံတွေကို မပြတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် မပြတ်နေ့ည ရွတ်ပွားကြပါ။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊
   ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
   ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊
   ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

မေတ္တာသုတ်ကို ရွတ်ရင် –
(၁) သုခံ သုပတိ = ကောင်းကောင်း အိပ်ပျော်တယ်
(၂) သုတ္တော စ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ = အိပ်မက်ဆိုး မမက်ဘူး။

ချမ်းသာအိပ်နိုး၊ အိပ်မက်ဆိုးကင်း၊ ချစ်ခြင်းလူနတ်၊ နတ်စောင့်တတ်လျက်၊ လက်နက်ဆိပ်မီး၊ မရောက်ပြီးခဲ့၊ စိတ်လည်းတည် စွာ၊ မျက်နှာကြည်လင်၊ သေလျှင်မတွေ၊ သေသောအခါ၊ ဗြဟ္မာလားရ၊ ဆယ့်တစ်ဝသည်၊ ပွားကြ မေတ္တာအကျိုးတည်း။

၃။ ကရဏီယ မတ္ထကုသလေန၊
   ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
   သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
   သူဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
   အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
   သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
   အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ နနုဂိဒ္ဓေါ။

၅။ န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္စိ၊
    ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ။

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

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

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

(၃) သုဟုဇူ = သိပ်ဖြောင့်မတ်သူ။
ကိုယ်နှုတ် ကောက်ကျစ်မှုမရှိရင် ဥဇု။ ကိုယ်နှုတ်ရော စိတ်ပါ မကောက်ကျစ်ရင် သုဟုဇူလို့ ခွဲပြတယ်။ တစ်ကြိမ် တစ်ခါပဲ ဥဇူဖြစ်နိုင်တာကို မကျေနပ်သေးဘဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ဥဇူဖြစ်လာနိုင်ရင် သုဟုဇူ ဖြစ်တာပဲ။

(၄) သူဝစော = ဆိုဆုံးမလွယ်သူ။
ဓမ္မသွန်သင်မှုကိုရဖို့ စိတ်အားထက်သန်သူ။ ဓမ္မသွန်သင်မှုကို မနှစ် သက်သူ၊ ခံမပြော နားမထောင်သူ တရားဝေးတတ်တယ်။

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

(၆) အနတိမာနီ = 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 = မွေးမြူမှု လွယ်ကူသူ။
အချိုရရင် အချဉ်ရှာ၊ အချဉ်ရပြန်တော့ အချိုရှာသူ။ အနေအထိုင် အစားအသောက် ဇီဇာကြောင်သူ။

(၉) အပ္ပကိစ္စော = အမှုကိစ္စ နည်းသူ။
ဓမ္မကို ကျင့်ကြံသူသည် အကြောင်းရှာ စကားပြော၊ စကားများမှု၌ သာယာမနေ။ အပျော်အပါး၊ အကြောင်းမဲ့ အိမ်လည်မှုတွေ နည်းနိုင်သမျှ နည်းသင့်တယ်။

(၁၀) သလ္လဟုကဝုတ္တိ = ပေါ့ပါးသူ။
ရှိသင့်တာထက် ပိုပြီး အသုံးအဆောင်တွေ များနေရင် အဲဒါတွေကို သိမ်းဆည်းရ၊ စောင့်ရှောက်ရ၊ ပြုပြင်ရလို့ မပေါ့ပါးဘူး။ ဓမ္မရှာဖွေမှုအတွက် အချိန် နည်းသွားတယ်။

(၁၁) သန္တိန္ဒြိယော = ဣန္ဒြေ ငြိမ်သက်သူ။
မျက်စိ နား နှာ လျှာ ကိုယ် စိတ်၊ ဒီခြောက်မျိုးကို ငြိမ်အောင် ထိန်းနိုင်သူ။ နှစ်သက်စရာတွေ့ရင် တပ်မက်၊ မကြိုက်စရာကြုံရင် စိတ်ဆိုးပြီး စိတ်နောက်ကို လိုက်လွန်းရင် ဓမ္မကို အားထုတ်ရာမှာ ခက်ခဲတယ်။

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

(၁၃) အပ္ပဂဗ္ဘော = မကြမ်းတမ်း မရိုင်းပြသူ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ် ကြမ်းရိုင်းသူ မဖြစ်ရ။ ကိုယ်နှုတ်က မပြုမပြောပေမယ့် စိတ်ထဲက မဟုတ်တာတွေကို ကြံစည်နေရင် မေတ္တာ ပို့ရတာ ခက်တယ်။ မေတ္တာဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ယဉ်ကျေးမှုရဲ့ သင်္ကေတဖြစ်လို့ ဒီသုံးပါး ကြမ်းရိုင်သူရဲ့ သန္တာန်မှာ မေတ္တာ မတည်တံ့နိုင်။

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

(၁၅) န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျုံ။
မကောင်းမှုမှန်ရင် နည်းနည်းလေးကိုလည်း မလုပ်နဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်နေသူအဖို့ နည်းနည်းမျှ ဖြစ်တဲ့ အပြစ်ကိုပင် မပြောပလောက်ဘူး ဆိုပြီး မပြုမှားမိအောင် ကြိုးစားရတယ်။

သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

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

သဗ္ဗေ သတ္တာ သုခိတတ္တာ ဘဝန္တု။
သတ္တဝါတစ်တွေ စိတ်ချမ်းသာကြပါစေ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ ခေမိနော ဟောန္တု။
သတ္တဝါတစ်တွေ အေးချမ်းသာယာကြပါစေ။

... ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ၊
... ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊
တသာ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေသာ။
ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အနုက ထူလာ။

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

(၁) တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝါ
ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
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) ဒီဃာ 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 ကတ္ထစိ န ကိဉ္စိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊
နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

(၈) န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ အခြား သူတစ်ယောက်ကို။ န နိကုဗ္ဗေထ၊ စဉ်းလဲသမှု လှည့်ပတ်ခြင်း မပြုပါစေလင့်၊ မပြုပါစေသတည်း။

လှည့်ပတ်လိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၉) နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကိဉ္စိ။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ကိဉ္စိ နံ၊ အခြား ဘယ်သူတစ်ယောက်ကိုမျှ။ ကတ္ထစိ၊ ဘယ်နေမှာ မဆို။ နာတိမညေထ၊ မာန်ထောင်သမှု မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေလင့်၊ မပြုပါစေသတည်း။

အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၀) ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ။
ပရော၊ သူတစ်ယောက်သည်။ ပရံ၊ အခြား သူတစ်ယောက်ကို။ ဗျာရောသနာယ၊ ကိုယ်နှုတ်တို့ဖြင့် စော်ကားခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း။ ပဋိဃသညာယ၊ ဒေါသစိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း။ န ဣစ္ဆေယျ၊ အလိုမရှိပါစေလင့်၊ အလိုမရှိပါစေသတည်း။

နှိပ်စက်လိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

(၁၁) နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။
အညော၊ တစ်ယောက်သော သူသည်။ အညဿ၊ အခြား တစ်ယောက်သော သူ၏။ ဒုက္ခံ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို။ န ဣစ္ဆေယျ၊ အလိုမရှိပါစေလင့်၊ အလိုမရှိပါစေသတည်း။

ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

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