မြစိမ်းတောင်တောရ ဆရာတော်

St. John’s Island, Singapore တရားစခန်း၊ (၂၁၊ ၀၁၊ ၂၀၁၂ မှ ၂၉၊ ၀၁၊ ၂၀၁၂)

တရားဝင်ယောဂီများ နေ့စဉ်တရားရှုမှတ်မှု အချိန်စာရင်း

နံနက် ၄ နာရီမှ ည ၉း၃၀ ထိ

စဉ်	အချိန်	မှ	ထိ	အကြောင်းအရာ	
၁	နံနက်	၀၄း၀၀		အိပ်ယာထ	
၂	॥	၀၄း၀၀	၀၄း၃၀	ကိုယ်လက်သန့်စင်	
၃	॥	**၀၄း၃၀**	**၀၅း၃၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၁
၄	॥	၀၅း၃၀	၀၆း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း	
၅	॥	**၀၆း၀၀**	**၀၇း၀၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၂
၆	॥	၀၇း၀၀	၀၈း၀၀ ဆွမ်း	အာရုဏ်ဆွမ်း၊ စင်္ကြံလျှောက်ရှုမှတ်ခြင်း	
၇	॥	၀၈း၀၀	၀၉း၀၀	သီလယူ၊ အလုပ်ပေးတရားနာယူခြင်း	
၈	॥	၀၉း၀၀	၀၉း၃၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း၊ ကိုယ်လက်သန့်စင်	
၉	॥	**၀၉း၃၀**	**၁၀း၃၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၃
၁၀	॥	၁၀း၃၀	၁၂း၃၀ ဆွမ်း	ကိုယ်လက်သန့်စင်၊ နေ့ဆွမ်း၊ အနားယူခြင်း	
၁၁	**နေ့လည်**	**၁၂း၃၀**	**၀၁း၃၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၄
၁၂	॥	၀၁း၃၀	၀၂း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း	
၁၃	॥	၀၂း၀၀	၀၃း၀၀	တရားနာယူခြင်း	
၁၄	ညနေ	၀၃း၀၀	၀၄း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း	
၁၅	॥	**၀၄း၀၀**	**၀၅း၀၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၅
၁၆	॥	၀၅း၀၀	၀၆း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း	
၁၇	**ည**	**၀၆း၀၀**	**၀၇း၀၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၆
၁၈	॥	၀၇း၀၀	၀၈း၀၀	စင်္ကြံလျှောက်တရားရှုမှတ်ခြင်း၊ တရားလျှောက်ရှိုင်	
၁၉	॥	**၀၈း၀၀**	**၀၉း၀၀**	**တရားထိုင်ရှုမှတ်ခြင်း**	၇
၂၀	॥	၀၉း၀၀	၀၉း၃၀	ကိုယ်လက်သန့်စင်ခြင်း	
၂၁	॥	၀၉း၃၀	နံနက် ၀၄း၀၀	အိပ်စက်အနားယူခြင်း	

တနာရီစီ တရားထိုင်ချိန်ပေါင်း (၇) ကြိမ်။ တရားနာချိန် (၂)ကြိမ်

နမော တဿဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရမည့် ပုဗ္ဗကိစ္စ (၅)မျိုး

၁။ မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်တို့သည် ယခုတရားအားထုတ်ဆဲအခါ၌ ခန္ဓာငါးပါး၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏အရှင်ဘုရား။

၂။ တပည့်တော်တို့သည် မိုက်မဲတွေဝေခဲ့သည့်အလျှောက် ရတနာသုံးပါးနှင့်တကွ မိဘဆရာ ပုဂ္ဂိုလ်သူမြတ်တို့အား ကံသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်ရှိသော် ထိုအပြစ်တို့မှ ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှါ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

၃။ ကိုယ်စောင့်နတ်၊ အိမ်စောင့်နတ်၊ ကျောင်းစောင့်နတ်၊ သိမ်စောင့်နတ်၊ ဓမ္မာရုံစောင့်နတ်၊ ရွာစောင့်နတ်၊ မြို့စောင့်နတ်၊ တောစောင့်နတ်၊ တောင်စောင့်နတ်၊ သာသနာတော်စောင့်နတ်၊ ကမ္ဘာစောင့်နတ်များနှင့်တကွ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါဟူသမျှတို့သည် အသက်ထက်ဆုံး ဘေးမသီ ရန်မခ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၄။ ရှေးရှေးဘဝ၊ ယခုဘဝ ပြုပြုသမျှ တပည့်တော်တို့၏ ဒါန၊သီလစသော ကုသိုလ်တို့သည် တပည့်တော်တို့အလိုရှိအပ်သော မဂ်၊ ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရခြင်းရောက်ခြင်း အကျိုးငှါ လျှင်မြန်စွာ ကျေးဇူးပြုပါစေသတည်း။

၅။ ငါသည် မုချသေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာလိုတော့သည်။ အသေမဦးခင် ဥာဏ်ဦးအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါတော့မည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားတောင်း

ကမ္မဋ္ဌာနံ မေ ဘန္တေ ဒေထ သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ။

ဘန္တေ	အရှင်ဘုရား၊
မေ (အမှာကံ)	ဘုရားတပည့်တော်တို့အား၊
သံသာရ ဝဋ္ဋဒုက္ခတော	သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲအပေါင်းမှ၊
မောစနတ္ထာယ	လွတ်မြောက်ပါရစေခြင်းအကျိုးငှါ
ကမ္မဋ္ဌာနံ	မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကောင်းဆုံးဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို၊
ဒေထ	ဂရုဏာထား ပေးသနားတော်မူပါကုန်ဘုရား။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားထိုင်ရှုမှတ်ရာတွင် လိုက်နာရှုမှတ်စရာလင်္ကာ

၁၊	ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ	ကိုယ်ဖြောင့်စေ	ထားလေစိတ်ဝမ်းမှာ
၂၊	ပုံမှန်ရှုရှိုက်	ဖောင်းပိန်ခိုက်	စူးစိုက်ကပ်လိုက်ပါ
၃၊	စိတ်နေသန့်ရှင်း	အပြစ်ကင်း	ကောင်းခြင်းအမှန်ပါ
၄၊	တောင့်တင်းလှုပ်ရှား	ရွေ့ရွေ့သွား	ပိုင်းခြားသိနိုင်ပါ
၅၊	စိတ်ကူးမျိုးစုံ	ပေါ်လာပုံ	အကုန်လိုက်ရှုပါ
၆၊	ဆိုးကောင်းလတ်စု	ခံစားမှု	လိုက်ရှုမမေ့ရာ
၇၊	မြင်ကြားတွေ့မှု	ကြံသိမှု	လိုက်ရှုမမေ့ရာ

၈၊	တင်ပလ္လင်ခွေကာ	ထိုင်နေပါ	ခါးမှာဖြောင့်ဖြောင့်ထား
၉၊	မျက်စိမှိတ်ကာ	ခေါင်းတည့်ပါ	ဝမ်းမှာ စိတ်ကိုထား
၁၀၊	မလှုပ်ကြွန့်ရွှေ့	ငြိမ်ငြိမ်နေ	စိတ်တွေ မလွင့်ပါး
၁၁၊	ဖောင်းတာ ပိန်တာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ
၁၂၊	ထိုင်တာ ထိတာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ
၁၃၊	တွေးတာ ကြံတာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ
၁၄၊	မြင်တာ ကြားတာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ
၁၅၊	နာတာ ကျင်တာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ
၁၆၊	ပေါ်ရာပေါ်ရာ	စိတ်စိုက်ကာ	မှတ်ပါယောဂီများ။

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဝိပဿနာရှုနည်း မှူသေစည်းလင်္ကာ

၁၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ဆိုတာ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း?

၂၊ စွဲလန်းနိုင်ရာ ငါးခန္ဓာ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။

၃၊ ဘယ်အကျိုးငှါ ထိုခန္ဓာ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း ?

၄၊ မစွဲဘို့ရာ ဖြစ်ဆဲမှာ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။

၅၊ ဖြစ်ခိုက်မရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။

၆၊ မြဲတယ်၊ ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ် တကယ်ထင်တတ်သည်။

၇၊ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ရုပ်နာမ်စု စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

၈၊ မမြဲဆင်းရဲ သဘောဘဲ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။

၉၊ စွဲမှုကင်းပျောက် မဂ်လမ်းပေါက် ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။

၁၀၊ ဝိပဿနာရှုနည်း မှူသေစည်း သိမ်းဆည်းထားရမည်။