

ရက်စွဲ

- -

ပို့

-----

-----

-----

စေ့ဒါနုပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

-----

-----

-----



**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား  
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊  
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။  
သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဇိနာတိ၊  
တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရားအရသာသည် အရသာအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။  
တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သည် အလုံးစုံဆင်းရဲကို အောင်နိုင်၏။

(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ နှာ-၆၄။ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၆၀)



**အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး  
ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်**

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ  
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-ပါးမျှ  
ရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊  
လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏”ဟု  
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု”တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့  
ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

# ဘုရားရှိခိုး နှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၂၆၀၀ ကျပ်



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၌  
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး  
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၃၀)က  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

# ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ ၈ ]
၂။	ဩကာသကန်တော့ချိုး	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၁
၄။	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ ဘုန်းတော်(၆)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၃)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၈)ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါး(ပါဠိ-အနက်)	၃
၅။	တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး (ပါဠိ-အနက်)	၇
၆။	သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး (ပါဠိ-အနက်)	၈
၇။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော သရဏဂုံဂါထာတော်	၁၀
၈။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အဋ္ဌာနမေတံပါဠိတော်ပါဠိ	၁၁
၉။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော သိရသ္မိဂါထာတော်	၁၃
၁၀။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လက်နက်ကွင်းဂါထာတော်	၁၇
၁၁။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြု ကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော်	၁၈
၁၂။	အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန် ဘုရားဂုဏ်တော် ၄-ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်	၁၉
၁၃။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ဓာရဏပရိတ်တော် (ပါဠိ-နိဿယ)	၂၂
၁၄။	အန္တရာယ်ကင်း သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော်	၃၁

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၅။	ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော်	၃၄
၁၆။	အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော နမောတေဂါထာတော်	၃၅
၁၇။	အောင်ခြင်းရှစ်ပါးဂါထာတော်	၃၉
၁၈။	သစ္စာပန္နက် အောင် ၈-ချက် ဂါထာတော်	၄၀
၁၉။	ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော ပထဝီဇယမန္တန် (၁၄)ဂါထာ (ပါဠိ-အနက်)	၄၁
၂၀။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ်စည်းချနည်း	၄၈
၂၁။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ပဋ္ဌာန်းဖြင့်စည်းချနည်း	၅၂
၂၂။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဖြင့်စည်းချနည်း	၅၇
၂၃။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော ပရိမိတ္တဇာလသုတ် (ပါဠိ-အနက်)	၆၁
၂၄။	ရှင်အရဟံမထေရ်မြတ်၏ ပုဂံနေပြည်တော်တွင် အနော်ရထာ မင်းကြီးအား ဟောကြားအပ်သည့် တရားဦးမြတ်ဂါထာတော် (၇-နှစ်အရွယ် နိဂြောဓရှင်သာမဏေက သီရိဓမ္မာသောက မင်းကြီးအား ဟောတော်မူခဲ့သော တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်)	၆၆
၂၅။	သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့်ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ	၆၇
၂၆။	သစ္စာပြုနည်း	၆၉
၂၇။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၇၁
၂၈။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်	၇၃
၂၉။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၈၄



# နိဒါန်း

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို သက်ဝင်ယုံကြည်စွာ လိုက်နာကြသူများပီပီ ငယ်စဉ်ကပင် “ဩကာသကန်တော့ချီး” နှင့် “ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း” ကို လူတိုင်းလိုလို နှုတ်တက်ရရှိကာ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်းများကို ဘာသာရေးကျင့်ဝတ်တစ်ခုအဖြစ် ထားရှိ၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း “ဩကာသကန်တော့ချီး” ဌ ပါဝင်သော “အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး” စသည့် ဝေါဟာရများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မှု သိရှိနားလည်သူများ ရှိသကဲ့သို့ မသိကြသေးသူများ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်တွင် “အပါယ်လေးပါး” စသည့် ဝေါဟာရအချို့တို့၏ ဖွင့်ဆိုချက်အကျဉ်းကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

ထို့ပြင် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ခြင်း စသည့် ကောင်းကျိုးများကို လူတိုင်း အလိုရှိကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုကောင်းကျိုးများပြည့်ဝရေး၌ ကုသိုလ်အကြောင်းအထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်နှင့်

- အသက်အန္တရာယ် ကင်းစေရန်လည်းကောင်း၊
- လက်နက်ဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန်လည်းကောင်း၊
- အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက် စေရန်လည်းကောင်း၊
- လမ်းခရီးတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်လည်းကောင်း၊
- အခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်လည်းကောင်း၊
- အောင်မြင်မှုများ ရရှိစေရန်လည်းကောင်း၊
- ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေရန်လည်းကောင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်များမှ ဂါထာတော်များနှင့် ရှေးရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ သီကုံးရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ရတနာသုံးပါး

ဂုဏ်တော်ဖွဲ့ ဂါထာမန္တန်တော်များ၊ ပရိတ်တော်များနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာ တွင် တုံ့ဆိုင်းနှောင့်နှေးခြင်းမပြုဘဲ သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် တိုက်တွန်းထားသည့် ဂါထာကိုပါ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

ထို့ပြင် ခရီးသွားသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ မရင်းနှီးသော ဒေသစိမ်းများသို့ သွားလာနေထိုင်ရသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်သော အရပ်ဒေသနှင့်ပတ်သက်၍ မလုံခြုံမှုကို ခံစားရသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏စိတ်တွင် မသိုးမသန့်ခံစားရသည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ ဤစည်းချစ်စက်ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်းဖြင့်စည်းချစ်နည်း၊ မေတ္တာဖြင့် စည်းချစ်နည်းဟူသော စည်းချစ်နည်း(၃)မျိုးတို့တွင် မိမိအဆင်ပြေရာ စည်းချစ်နည်း တစ်နည်း နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ (၃)နည်းလုံးဖြင့်လည်းကောင်း မိမိသွားမည့်အရပ်၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်ရာအိမ်တို့ကို စည်း(၃)ထပ်ချကာ သွားလာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုရှိ၍ ဘေးအန္တရာယ်မှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

**ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း**

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ဘုရားရှင်မပွင့်မီကာလမှစ၍ ယနေ့ထက်တိုင် သင်အံလေ့ကျက်ရွတ်ဆိုပွားများ နာယူလျက် ရှိပေသည်။ “ပရိတ္တ” ဟူသောစကားမှာ ပါဠိဘာသာမှဆင်းသက်လာပြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် “ပရိတ်” ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ “ပရိတ်” ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ဘေးရန်တို့ကို ထက်ဝန်းကျင်မှ စောင့်ရှောက်ကာကွယ် တားဆီးတတ်သောတရားဟု ဖြစ်သည်။ ပရိတ်တော်များ၌ ကောင်းကျိုး ရစေနိုင်၊ မကောင်းကျိုးပျောက်စေနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိမျှသာမက လောကီ၊ လောကုတ္တရာယဉ်ကျေးမှုကျင့်စဉ်များစွာလည်း ပါရှိသည်။ အမြင့်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရရေးမှ အနိမ့်ဆုံး ကလေးမီးဖွားရေးအထိ အသုံးပြုနိုင်သည့် “လိုတရ တရားပဒေသာများ” ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုသင့်ပေသည်။

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဉ္စ ပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်—

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅-၁၃၀)ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပရိတ်‘အရံအတား’ ပြုထားသော ယောက်ျားကို ကိုက်လိုသော မြွေသည်မကိုက်ဝံ့၊ ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်းသည် ပိတ်၏။ ခိုးသူတို့၏ မြှောက်ချီရွယ်မိုးထားသော တင်းပုတ်သည် လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ ထိုတင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြကုန်၏။ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီးသည် လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြဉ်ဖဲလေ၏။ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏။ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေတတ်သော အဆိပ် အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုးငှာ ပျံ့နှံ့၏။ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက်လာသော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏။ နင်းမိသော ကျော့ကွင်းသည်လည်း မဖွဲ့မိ” ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၅)

မိလိန္ဒမင်းကြီး၏ အမေးကို အရှင်နာဂသေနက မင်းမြတ်... “ပရိတ် ‘အရံအတား’ ကို ပြုသော ဥဒေါင်းမင်းအား မုဆိုးသည် အနှစ်ခုနှစ်ရာတို့ပတ်လုံး ကျော့ကွင်းကို ထောင်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်၊ ပရိတ်‘အရံအတား’ကို မပြုမိသော ဥဒေါင်းမင်းအား ထိုနေ့၌ပင်လျှင် ကျော့ကွင်းဖြင့် ဆောင်ယူဖမ်းဆီးခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏” ဟု ဆက်လက်၍ ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၆)

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့သည် လူတိုင်းကို စောင့်ရှောက်ပါသလော ဟူသော မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍မူ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပဉ္စာနန္ဒရိယ ကံက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ကိလေသာက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်သဖြင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်းသုံးပါးတို့ဖြင့် ပရိတ်‘အရံအတား’သည် မစောင့်ရှောက်” ဟု အစချီကာ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၇)

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလို ပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်း သော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလှူပေးခြင်း၊ သီလ ဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်း ကုသိုလ်များပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုးဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိနိုင်ကြပါစေ ကြောင်း ပတ္တနာပြုလျက် ဤ“ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ”ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# ဩကာသကန်တော့ချိုး

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာ ရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျာသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

- အပါယ်လေးပါး** = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယဘုံ။
- ကပ်သုံးပါး** = ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။
- ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပ-  
ဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္ဆိမရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊  
ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။
- ရန်သူမျိုးငါးပါး** = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။
- ဝိပတ္တိတရားလေးပါး** = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရား  
မစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်  
ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။
- ဗျာသနတရားငါးပါး** = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍  
ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ  
ပျက်စီးခြင်း။



## ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ  
ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။  
ဒုတိယမ္ပိ - အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊  
အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။



J

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

တတိယမိတ္တိ - အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊  
အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။

အာမ ဘန္တေ။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးကြိမ်)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမိတ္တိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမိတ္တိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမိတ္တိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမိတ္တိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမိတ္တိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမိတ္တိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အာမ ဘန္တေ။



၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။



ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနက်)

- ၁။ **အရဟံ** = လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။
- အ ရဟံ** = ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် မကောင်းမှုကို မပြုသော မြတ်စွာဘုရား။
- အရ ဟံ** = ကိလေသာမြူ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင် တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော** = ဝိဇ္ဇာ ၃ ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈ ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါး နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ **သုဂတော** = ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ **လောကဝိဒူ** = သြကာသလောက၊ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရ လောက လောကသုံးပါးကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** = မယဉ်ကျေးသော လူယောက်ျား၊ နတ်ယောက်ျား ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့အား ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမ တော်မူနိုင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ **သတ္တာဒေဝ မနုဿာနံ** = နတ်၊ လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** = ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယဿ၊ သိရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တတည်းဟူသော အစိုးရခြင်း၊ တရားရှိခြင်း၊ အခြံအရံများခြင်း၊ ကျက်သရေ ရှိခြင်း၊ အလိုတတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ လုံ့လစွမ်းအား အပြည့်ရှိခြင်း။

- မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစား သုံးသပ်ပြီး ပီတိတွေဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများနေခြင်းသည် ကြီးမားသော ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုဖြစ်သည်။

ဘုန်းတော် ၆-ပါး

(၁) **ဣဿရိယဘုန်းတော်** = စျာန်အဘိညာဉ် သမာပတ် တန်ခိုးအမျိုးမျိုး နှင့်ပြည့်စုံခြင်းဟူသော ဣဿရိယဘုန်းတော်။

(၂) **ဓမ္မဘုန်းတော်** = မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးဟူသော ဓမ္မ ဘုန်းတော်။

(၃) **ယဿဘုန်းတော်** = တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုင်အောင် ဂုဏ်သတင်းပျံ့နှံ့ကျော်စောခြင်းဟူသော ယဿ ဘုန်းတော်။



- (၄) သိရီဘုန်းတော် = လက္ခဏာတော် ကြီးငယ်အသွယ်သွယ် ပြည့်စုံသဖြင့် ပင်လုံးဝင်းသည့် ပန်းမင်းအနေကျက်သရေမင်္ဂလာ အဖြာဖြာနှင့်ပြည့်စုံတင့်တယ်သပ္ပာယ်သော သိရီဘုန်းတော်။
- (၅) ကာမဘုန်းတော် = ကိုယ်တော်မြတ် အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း မဆိုင်းမတွ ပြီးစီးရသော ကာမဘုန်းတော်။
- (၆) ပယတ္တဘုန်းတော် = တစ်လောကလုံး ညွတ်ရုံးကိုးစား အားထားဖို့ရာ လွန်စွာအားထုတ်သော ပယတ္တဘုန်းတော်။

ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး (ပု-ဒိ-အာ)

- (၁) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပု) ရှေးဦးနေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်တော်။
- (၂) ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ) နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ။ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ် ကံအတိုင်း ကပ်ရောက်သည်တို့ကို မြင်သိသော ဉာဏ်တော်။
- (၃) အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ) အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်။

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး (ဝိ၊ မ၊ ပုဗ္ဗေ၊ ဒိ၊ ဒိ၊ ဝေ၊ ဣဒ္ဓိ၊ အာ)

- (၁) ဝိပဿနာဉာဏ် (ဝိ) တောဘူမက သင်္ခါရတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခစသည်ဖြင့် ရှုသောဉာဏ်တော်။
- (၂) မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် (မ) ဤကိုယ်မှ စိတ်ဖြင့်ပြီးသော ကိုယ် တစ်ခုကို ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ် တော်။
- (၃) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပုဗ္ဗေ) ရှေးဦးနေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်တော်။
- (၄) ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ) နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ။ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ် ကံအတိုင်း ကပ်ရောက်သည်တို့ကို မြင်သိသော ဉာဏ်တော်။
- (၅) ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ် (ဒိ) နတ်၏နားကဲ့သို့ အသံဝေး အသံ သေးတို့ကို ကြားသိသော ဉာဏ် တော်။
- (၆) စေတောပရိယဉာဏ် (စေ) သူတစ်ပါး၏ စိတ်အကြံကို သိသော ဉာဏ်တော်။
- (၇) ဣဒ္ဓိဝိဇ္ဇာဉာဏ် (ဣဒ္ဓိ) တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ်တော်။
- (၈) အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ) အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံ ပြုသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်။

စရဏ (၁၅)ပါး

(သီ၊ ဣ၊ ဘော၊ ဇာ၊ သဒ္ဓမ္မသတ္တ၊ ရူပဈာန်စတုက္က)

- (၁) သီလသံဝရ (သီ) သီလကို စောင့်ထိန်းခြင်း။
- (၂) ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရတာ (ဣ) စက္ခုစသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်တို့၌ အကုသိုလ်မဝင်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ စောင့်အပ်သော တံခါးရှိခြင်း။
- (၃) ဘောဇနေ မတ္တညုတာ (ဘော) ဆွမ်းစသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ခံယူခြင်း၊ သုံးဆောင်ခြင်းတို့၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်း။
- (၄) ဇာဂရိယာနုယောဂ (ဇာ) နိုးကြားထကြွလုံ့လရှိခြင်း။
- (၅-၁၁) သဒ္ဓမ္မသတ္တဟူသည် သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာသည် သူတော် ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးမည်၏။
- (၁၂-၁၅) ရူပဈာန်စတုက္ကဟူသည် ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်ဟူသော သမာဓိလေးပါးသည် ရူပစတုက္ကမည်၏။ ဉာဏ်နဲ့သူအား ငါးပါးရမှ ရူပဈာန်ပြည့်စုံသည်။ ဉာဏ်ထက်သူအား လေးပါးတည်း။

ထိုတွင် ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါးဖြင့် အသိဉာဏ်မျက်စိသည် ဖြစ်၏။ စရဏ ၁၅-ပါးဟူသောခြေဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွား၏။

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (ပါဠိ+အနုတ်)

- ၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူထားသော တရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။
- ၂။ သန္နိဋ္ဌိကော = မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အကျိုးပေးပါပေ၏။
- ၃။ အကာလိကော = အခါမလင့် အကျိုးပေးပါပေ၏။
- ၄။ ဖောိပဿိကော = လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု တိုက်တွန်းထိုက်ပါပေ၏။
- ၅။ သြပနေယျိကော = လူတို့အား နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါပေ၏။
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ = အရိယာပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်၌ ကပ်ငြိဆောင်ထားထိုက်ပါပေ၏။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနုတ်)

- ၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံ၍ ကောင်းမြတ်သောအကျင့် ကျင့်ပါပေ၏။
- ၂။ ဥပုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = မှန်ကန်သော အကျင့်ကို ကျင့်ပါပေ၏။
- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူပါပေ၏။

သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနက်)

- ၄။ သာမိစိပွဋိပဇ္ဇော  
ဘဂဝတော  
သာဝကသံဃော  
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ  
အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ သေ  
ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၅။ အာဟုနေယျော = အဝေးမှ တကူးတက ဆောင်ယူ ပူဇော်  
ခြင်းငှာလည်း ထိုက်ပါပေ၏။
- ၆။ ပါဟုနေယျော = ဧည့်သည်အတွက် ရည်စူး၍ထားသော  
ပစ္စည်းတို့အားလည်း လှူဒါန်းထိုက်ပါပေ၏။
- ၇။ ဒက္ခိဏေယျော = လောက၌ အကောင်းဆုံး အလှူ၊ တမလွန်  
အတွက် ရည်မျှော်လှူသော အလှူကို  
လည်း ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- ၈။ အဗ္ဗလိကရဏီယော = နတ် လူတို့၏ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းငှာ  
ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- ၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ  
လောကဿ = ကောင်းမှုပြုရန် လယ်ယာမြေကောင်း  
သဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော  
သရုဏာဝံဂါထာတော်

ပုဒွေါ မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။  
ဘုရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ မရှိ။

ဓမ္မော မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

တရားအား ရှိခိုးပါ၏။  
တရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ မရှိ။

သံဃော မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

သံဃာအား ရှိခိုးပါ၏။  
သံဃာမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ မရှိ။

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

အဋ္ဌာနမေတံပါဠိတော်ပါဠိ

အဋ္ဌာနမေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော  
 ယံ ပရူပက္ကမေန တထာဂတံ  
 ဇီဝိတာ ဝေါရောပေယျ။  
 အနုပက္ကမေန ဘိက္ခဝေ  
 တထာဂတာ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ၊  
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန  
 သောတ္ထိံ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ပါဠိတော်ပါဠိအနက်

- ဘိက္ခဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့။
- ယံ = အကြင်အကြောင်းကြောင့်။
- ပရူပက္ကမေန = သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂဖြင့်။
- တထာဂတံ = သင်တို့ဆရာငါဘုရားကို။
- ဇီဝိတာ = ရုပ်နာမ်နှစ်ထွေ မြွက်ပေါ်အသက်တော်မှ။
- ဝေါရောပေယျ = ခွင်းကာဖျက်ခြွေ ချသတ်လေရာ၏။
- တေံ = ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။
- အဋ္ဌာနံ = အကြောင်းခြင်းရာ မဟုတ်သည်သာတည်း။
- တေံ-ဧသော = ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။
- အနဝကာသော = အခွင့်အခါမဟုတ်သည်သာတည်း။

၁၂

**ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ**

**ဘိက္ခဝေ**

= ငါဘုရားကို စောင့်ရှောက်နေငြား အို ချစ်သားတို့။

**တထာဂတာ**

= ရှေးရှေးအတူ ကြွလာတော်မူကြကုန်သော မြတ်စွာ  
ဘုရားတို့သည်။

**အနုပက္ကမေန**

= သူတစ်ပါးတို့လက်နက် လုံ့လပယောဂတို့ လုံးဝ  
မရှိဘဲနှင့်သာလျှင်။

**ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ**

= နိဗ္ဗာန်စံကိန်း ငြိမ်းအေးတော်မူကြပေကုန်၏။

**ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန**

= ဤသို့ထုတ်ပြန် ဟုတ်မှန်သောစကားကို မြွက်ကြား  
ရပေသောကြောင့်။

**မေ**

= ချမ်းသာလိုလား ဘုရားတပည့်တော်အား။

**သဗ္ဗဒါ**

= နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။

**သောတ္ထိ**

= လက်နက် ရောဂါ ကင်းစင်ပ၍ ဘေးရန်ကင်းကွာ  
ချမ်းသာခြင်း သုခအဝဝနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။

**ဟောတု**

= မုချမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။



# အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော သိရသ္မိံ ဂါထာတော်

သိရသ္မိံ မေ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊  
သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏော။  
ဝါမအံသေ မောဂ္ဂလ္လာနော၊  
ပုရတော ပိဋကတ္တယံ။

ပစ္စိမေ မမ အာနန္ဒော၊  
စတုဒ္ဓိသာ ခိဏာသဝါ။  
သမန္တာ လောကပါလာ စ၊  
ဣန္ဒာ ဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။

တေသံ အာနုဘာဝေန၊  
သဗ္ဗေ ဘယဥပဒ္ဓဝါ။  
အနေကအန္တရာယာပိ၊  
ဝိနုဿန္တု အသေသတော။

## ဂါထာတော်အနက်

- မေ = အကျွန်ုပ်၏။
- သိရသ္မိံ = ဆံရေရစ်ဖုံး ထိပ်အလုံး၌။
- ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော = ချီးမွမ်းအပ်သောသူတို့ထက် ဆထက်လွန်ကြူး အထူး  
သဖြင့် ချီးမွမ်းအပ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသခင်  
ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

မေ = အကျွန်ုပ်၏။

ဒက္ခိဏေ = လက်ယာပခုံး ညှာလက်ရုံး၌။

သာရိပုတ္တော = လက်ယာရံသီး သားကြီးရတနာ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။

တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

မေ = အကျွန်ုပ်၏။

ဝါမအံသေ = လက်ဝဲပခုံး ဘယ်လက်ရုံး၌။

မောဂ္ဂလ္လာနော = တန်ခိုးပြင်းထန် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။

တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှား အောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

မေ = အကျွန်ုပ်၏။

ပုရတော = နဖူးမှခ လည်ပင်းဝတွင် ရှေ့တစ်ခွင်၌။

ပိဋကတ္တယံ = ပိဋကတ်သုံးပုံ အလုံးစုံသည်။

တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှား အောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

မေ = အကျွန်ုပ်၏။

- ပစ္စိမေ = အနောက်အဖို့ဟုဆိုအပ်သော လည်ကုတ်လက်ပြင်  
ကျောတစ်ခွင်၌။
- အာနန္ဒော = တေဒဂ်ငါးဖြာ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး  
သည်။
- တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင်  
ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ = အကျွန်ုပ်၏။
- စတုဒ္ဒိသာ = အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် လေးရပ်မျက်နှာ  
ကိုယ်အင်္ဂါတို့၌။
- ဝိဏာသဝါ = ကိလေသာကုန်စင် ရဟန္တာ အရှင်ကောင်း အရှင်မြတ်ကြီး  
တို့သည်။
- တိဋ္ဌတု = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင်  
ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ = အကျွန်ုပ်၏။
- သမန္တာ = ထက်ဝန်းကျင်ဒိသာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့မှ။
- သဗြဟ္မကာ = ဗြဟ္မာမင်းနှင့် တကွဖြစ်ကုန်သော။
- ဣန္ဒာဒေဝါ စ = နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းနှင့်တကွ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း  
နတ်အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။
- လောကပါလာ စ = လောကကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်သော စတုလောက  
ပါလနတ်မင်းကြီးလေးပါးနှင့်တကွ နတ်ကောင်း နတ်မြတ်  
အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။

၁၆

**ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ**

**တိဋ္ဌတု**

= ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှား  
အောင် ဟန်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေ  
သတည်း။

**ဇေတသံ**

= ထိုသို့ ဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊  
နတ်၊ သိကြား၊ ဗြဟ္မာမင်းတို့၏။

**အာနုဘာဝေန**

= တန်ခိုးတေဇော် မေတ္တာတော် အာနုဘော်တော်  
ကြောင့်။

**သဗ္ဗေ**

= ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော။

**ဘယာ စ**

= နှစ်ဆယ့်ငါးပါးသော ဘေးဒုက္ခ ကပ်ဆိုးအပေါင်း  
တို့သည်လည်းကောင်း။

**ဥပဒ္ဒဝါ စ**

= တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဥပဒ္ဒဝါတို့သည်လည်း  
ကောင်း။

**အနေကအန္တရာယာပိ**

= တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် ရောဂါအန္တရာယ်  
အခက်အခဲဟူသမျှ အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။

**အသေသတော**

= အကြွင်းအကျန်တစ်စိ မရှိသောအားဖြင့်။

**ဝိနဿန္တု**

= ကင်းစင်လွင့်ပျောက် မရောက်ဝေးကွာသည်သာ  
ဖြစ်ပါစေသတည်း။

# အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လက်နက်ကွင်း ဂါထာတော်

မာရာရိပ်လဝိဿဌာ၊ ကုဏ္ဍာ နာနာဝိဓာ'ယုဓာ။  
လဇ္ဇမာနာ'ညဝေသေန၊ ဇိန ပါဒါနတာ တဝ။  
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပရိဝဇ္ဇန္တု အာဝုဓာ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူ၍  
ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်ကို အောင်မြင်တော်မူပါပေ၏။ ထိုအခါ မာရ်နတ်သားသည်  
ဘုရားရှင်အား အထူးထူးအပြားပြားသော လက်နက်တို့ဖြင့် ပစ်လွှတ်ကြကုန်၏။

မာရ်နတ်မင်းက ပစ်လွှတ်သော လက်နက်မှန်သမျှသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏  
မေတ္တာတော်၊ တန်ခိုးတော်၊ အာနုဘော်တော်ကြောင့် တုံးကုန်သည်။ ရှက်ကုန်  
သည်ဖြစ်၍ လက်နက်အသွင်မှ ရှက်ရွံ့၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ခြေတော်ရင်း၌  
ပန်းပေါက်ပေါက်အသွင်အားဖြင့် ကျဆင်းရကုန်၏။

ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် လက်နက်ဟူသမျှတို့သည် ငါနှင့် ငါ့ပတ်ဝန်း  
ကျင်အား ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ရှားကြစေကုန်သတည်း။

# အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြု ကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော်

ဗုဒ္ဓေါ အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊  
နတ္ထိ လောဟိတသူဒနံ။  
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
ဟောတု မေ အာယုဝဗုဒ္ဓံ။

- |                 |   |  |
|-----------------|---|--|
| ဗုဒ္ဓေါ         | = | မြတ်စွာဘုရားသည်။   |
| အဘိဇ္ဇကာယောဝ    | = | ဓားလက်နက်တို့ဖြင့် မပေါက်မရှုနိုင်သော ကိုယ်တော် ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ |
| လောဟိတသူဒနံ     | = | ရန်သူတို့ကြောင့် ကိုယ်တော်မှ သွေးထွက်ယိုခြင်း သည်။                 |
| နတ္ထိ           | = | မရှိနိုင်။   |
| ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန | = | ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။                               |
| မေ              | = | ငါ့အား။  |
| အာယုဝဗုဒ္ဓံ     | = | အသက်ရှည်ခြင်းသည်။  |
| ဟောတု           | = | ဖြစ်ပါစေသတည်း။   |

အသက်၊ နှာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန်

### ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်

- ၁။ ပုဒ္ဓါနံ ဇိဝိတဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။
  - ၂။ ပုဒ္ဓါနံ သဗ္ဗညုတညာဏဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။
  - ၃။ ပုဒ္ဓါနံ အဘိဟဋ္ဌာနံ စတုန္တံ ပစ္စယာနံ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။
  - ၄။ ပုဒ္ဓါနံ အသီတိယာ အနုဗျဉ္ဇနာနံ ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။
- ဣမေသံ စတုန္တံ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊  
တထာ (မေ) ဟောတု။

### ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်နိဿယ

(၁)

- ပုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- ဇိဝိတဿ = အသက်၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)

(၂)

- ဗုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- သဗ္ဗညုတညာဏဿ = သဗ္ဗညုတညာဏ်တော်၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ဂုဏ်သတင်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)

(၃)

- ဗုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- အဘိဟဋ္ဌာနံ = ရှေ့ရှုဆောင်အပ်ကုန်သော။
- စတုန္ဒံ = လေးပါးကုန်သော။
- ပစ္စယာနံ = ပစ္စည်းတို့၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ဥစ္စာစီးပွားရှာဖွေရာ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)



(၄)

- ပုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- အသီတိယာ အနုဗျဉ္ဇနာနံ ဝါ = ရှစ်ဆယ်သော လက္ခဏာတော်တို့၏ လည်းကောင်း။
- ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ = တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ရောင်တော် ၏လည်းကောင်း။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ဧကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။
- ဣမေသံ စတုန္ဒံ = ဤလေးပါးတို့၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ဧကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။
- တထာ = ထို့အတူ။
- မေ = အကျွန်ုပ်အား။
- ဟောတု = ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ကိုယ်လက်အင်္ဂါကြီးငယ် ထိခိုက်စေရန် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ် နိုင်ပါစေသား။)

# အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ဓာရဏပရိတ်တော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

(၁) ပုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ န သက္ကာ ဂေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊  
တထာ မေ ဟောတု။

(၂) အတီတံသေ ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊  
အနာဂတံသေ ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ ပစ္စုပ္ပန်သေ ပုဒ္ဓဿ  
ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ။ ဣမေဟိ တီဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ  
ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊  
သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ  
ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ ဣမေဟိ ဆဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ပုဒ္ဓဿ  
ဘဂဝတော နတ္ထိ ဆန္ဒဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဓမ္မဒေသနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ  
ဝီရိယဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝိပဿနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ သမာဓိဿ ဟာနိ၊  
နတ္ထိ ဝိမုတ္တိယာ ဟာနိ၊ ဣမေဟိ ဒွါဒသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ  
ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိ ဒဝါ၊ နတ္ထိ ရဝါ၊ နတ္ထိ အပ္ပုဋ္ဌံ၊ နတ္ထိ ဝေဂါယိတတ္တံ၊  
နတ္ထိ အဗျာဝဋ္ဌမနော၊ နတ္ထိ အပ္ပဋိသင်္ခါနုပေက္ခာ၊ ဣမေဟိ အဋ္ဌာရသဟိ  
ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နမော သတ္တန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

(၃) နတ္ထိ တထာဂတဿ ကာယဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ  
ဝစီဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ မနောဒုစ္စရိတံ။ နတ္ထိ အတီတံသေ  
ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ အနာဂတံသေ ပုဒ္ဓဿ  
ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ ပစ္စုပ္ပန်သေ ပုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော  
ပဋိဟတံ ဉာဏံ။ နတ္ထိ သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊  
နတ္ထိ သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိ သဗ္ဗံ

မနောကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ။ ဣမံ ဓာရဏံ အမိတံ  
အသမံ၊ သဗ္ဗသတ္တာနံ တာဏံ လေဏံ။ သံသာရာယာဘိတာနံ အဂ္ဂံ  
မဟာတေဇံ ဣမံ အာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ ဓာရေဟိ၊ ဝါစေဟိ၊ ပရိပုစ္ဆာဟိ။  
တဿ ကာယေ ဝိသံ န ကမေယျ၊ ဥဒကေ န လက္ခေယျ၊ အဂ္ဂိ န ခုဟေယျ၊  
နာနာဘယဝိကော၊ န ကောဟာရကော၊ န ဒွိဟာရကော၊ န တိဟာရကော၊  
န စတုဟာရကော၊ န ဥမ္မတ္တကံ၊ န မူဠကံ၊ မနုဿေဟိ အမနုဿေဟိ န  
ဟိံသကာ။

(၄) တံ ဓာရဏပရိတ္တံ ယထာ ကတမံ? ဇာလော၊ မဟာဇာလော၊  
ဇာလိတ္ထေ၊ မဟာဇာလိတ္ထေ၊ ပုဂ္ဂေ၊ မဟာပုဂ္ဂေ၊ သမ္ပတ္ထေ၊ မဟာသမ္ပတ္ထေ၊  
ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ။ ဣမံ ခေါ ပနာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ သတ္တသတ္တတိ-  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ ဘာသိတံ။ ဝတ္ထေ၊ အဝတ္ထေ၊ ဂန္ဓဝေ၊ အဂန္ဓဝေ၊  
နောမေ၊ အနောမေ၊ သေဝေ၊ အသေဝေ၊ ကာယေ၊ အကာယေ၊ ဓာရဏေ၊  
အဓာရဏေ၊ ဣလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ တိလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ ယောရက္ခေ၊ မဟာယောရက္ခေ၊  
ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ။ ဣမံ ခေါ ပနာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ နဝနဝတိယာ  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ ဘာသိတံ။ ဒိဋ္ဌိလာ၊ ဒဏ္ဍိလာ၊ မန္တိလာ၊ ရောဂိလာ၊  
ခရလာ၊ ဒုဗ္ဘိလာ၊ ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဓာရဏပရိတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

# အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ဓာရဏပရိတ်တော် နိဿယ

၁။ **ဗုဒ္ဓါနံ၊** ဘုရားရှင်တို့၏။ **ဇီဝိတဿ၊** အသက်တော်၏။ **အန္တရာယော၊** အန္တရာယ်ကို။ **ကေနစိ၊** တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။ **ကာတုံ၊** ပြုခြင်းငှာ။  
**န သက္ကာ ယထာ၊** မတတ်ကောင်းသကဲ့သို့။ **တထာ၊** ထိုအတူ။ **မေ၊** ငါ၏။  
**အန္တရာယော၊** အန္တရာယ်ကို။ **ကေနစိ၊** တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။ **ကာတုံ၊** ပြုခြင်းငှာ။ **န သက္ကာ၊** မတတ်ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရား၏။ **အတိတံသေ၊** အတိတ်အဖို့၌။ **အပ္ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်ခြင်းမရှိသော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၁)

**ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရား၏။ **အနာဂတံသေ၊** အနာဂတ်အဖို့၌။ **အပ္ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်ခြင်းမရှိသော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၂)

**ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရား၏။ **ပစ္စုပ္ပန်သေ၊** ပစ္စုပ္ပန်အဖို့၌။ **အပ္ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်ခြင်းမရှိသော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၃)

**တိဟိ၊** သုံးပါးကုန်သော။ **ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊** ဤဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်၊ **သမန္နာဂတဿ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရား၏။ **ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်လျှင် ရှေ့သွားရှိသော။ **ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊** ဉာဏ်တော်သို့အစဉ်လိုက်သော။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **ကာယကမ္မံ၊** ကာယကံလည်းကောင်း။ (၁)

**ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်လျှင် ရှေ့သွားရှိသော။ **ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊** ဉာဏ်တော်သို့ အစဉ်လိုက်သော။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **ဝစီကမ္ပံ၊** ဝစီကံ လည်းကောင်း။ (၂)

**ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်လျှင် ရှေ့သွားရှိသော။ **ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊** ဉာဏ်တော်သို့ အစဉ်လိုက်သော။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **မနောကမ္ပံ၊** မနောကံ လည်းကောင်း။ (၃)

**ဆဟိ၊** ခြောက်ပါးကုန်သော။ **ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊** ဤဂုဏ်ကျေးဇူးတော် တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတဿ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော် ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **ဆန္ဒဿ၊** ဆန္ဒတော်၏။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၁)

**ဓမ္မဒေသနာယ၊** တရားဟောခြင်း၏။ ဝါ၊ တရားဟောခြင်း၌။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၂)

**ဝီရိယဿ၊** ဝီရိယတော်၏။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၃)

**ဝိပဿနာယ၊** ဝိပဿနာဉာဏ်တော်၏။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၄)

**သမာဓိဿ၊** သမာဓိတော်၏။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၅)

**ဝိမုတ္တိယာ၊** အရဟတ္တဖိုလ်ချမ်းသာ၏။ **ဟာနိ၊** ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ =** မရှိ။ (၆)

**ဒွါဒသဟိ၊** တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကုန်သော။ **ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊** ဤဂုဏ် ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတဿ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်း တော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **ဒဝါ၊** ရယ်မြူးခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၁)

ရဝါ၊ အချွတ်အချော် ပြောဆိုခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၂)

**အပ္ပုဋ္ဌံ၊** ဉာဏ်တော်ဖြင့် မတွေ့ထိအပ်သော တရားသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၃)

**ဝေဂါယိတတ္ထံ၊** ဉာဏ်တော်နှင့် မဆင်ခြင်ဘဲ အဆောတလျှင် ပြုမိသည်၏ အဖြစ်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၄)

**အဗျာဝဋ္ဌမနော၊** ကြောင့်ကြမဲ့သော နှလုံးတော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၅)

**အပ္ပဋိသင်္ခါနုပေက္ခာ၊** အဆင်ခြင်ကင်း၍ ဥပေက္ခာရှုခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၆)

**အဋ္ဌာရသဟိ၊** တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကုန်သော။ **ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊** ဤဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတဿ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **သတ္တန္တံ၊** ခုနစ်ဆူကုန်သော။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ၊** ဝိပဿီ၊ သိခီ၊ ဝေဿဘူစသော ဘုရားရှင်တို့အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။

၃။ **တထာဂတဿ၊** ဝိပဿီ အစရှိသော ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့ လာခြင်းကောင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား။ **ကာယဒုစ္စရိတံ၊** ကိုယ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'ကာယဒုစ္စရိက်' သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **တထာဂတဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **ဝစီဒုစ္စရိတံ၊** နှုတ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'ဝစီဒုစ္စရိက်' သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **တထာဂတဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **မနောဒုစ္စရိတံ၊** စိတ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'မနောဒုစ္စရိက်' သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **အတီတံသေ၊** အတိတ်အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **အနာဂတံသေ၊** အနာဂတ်



အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ်တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။  
**နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊**  
 မြတ်စွာဘုရားအား။ **ပစ္စုပ္ပန်ဿ၊** ပစ္စုပ္ပန်အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆိုပိတ်  
 တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။  
**သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **ကာယကမ္မံ၊** ကိုယ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာ-**  
**ပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊**  
 အစဉ်မလိုက်ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **သဗ္ဗံ၊**  
 အလုံးစုံသော။ **ဝစီကမ္မံ၊** နှုတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊**  
 ဉာဏ်တော်ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊**  
 အစဉ်မလိုက်ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **သဗ္ဗံ၊**  
 အလုံးစုံသော။ **မနောကမ္မံ၊** စိတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊**  
 ဉာဏ်တော် ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊**  
 အစဉ်မလိုက်ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဣမံ ဓာရဏံ၊** ဤအဆောင်သည်။ **အမိတံ၊**  
 မနှိုင်းယှဉ်အပ်။ **အသမံ၊** တုဖက်လည်းမရှိ။ **သဗ္ဗသတ္တာနံ၊** သတ္တဝါခပ်သိမ်းတို့၏။  
**တာဏံ၊** မှီခိုပုန်းအောင်းရာ ဖြစ်၏။ **လေဏံ၊** လဲလျောင်းရာဖြစ်၏။ **အာနန္ဒ၊**  
 အာနန္ဒာ။ **သံသာရာယာဘိတာနံ၊** သံသရာဘေးကို ကြောက်ကုန်သော သူတို့၏။  
**အဂ္ဂံ၊** အထွတ်အမြတ်ဖြစ်သော။ **မဟာတေဇံ၊** ကြီးသော တန်ခိုးတေဇော်ရှိသော။  
**ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **ဓာရေဟိ၊** ဆောင်ထားလော့။  
**ဝါစေဟိ၊** သင်ပေးပို့ချလော့။ **ပရိပုစ္ဆာဟိ၊** စိစစ်မေးမြန်းလော့။ **တဿ၊** ထို  
 ဓာရဏပရိတ်ကို ဆောင်ထား၊ ချပေး၊ စစ်မေးသောသူ၏။ **ကာယေ၊** ကိုယ်၌။  
**ဝိသံ၊** အဆိပ်သည်။ **န ကမေယျ၊** မကျရောက်ရာ။ **ဥဒကေ၊** ရေ၌။ **န**  
**လဂ္ဂေယျ၊** မငြိတွယ် မနစ်မွန်းရာ။ **အဂ္ဂိ၊** မီးသည်။ **န ခုဟေယျ၊** မလောင်ရာ။  
**နာနာဘယဝိကော၊** အထူးထူးအပြားပြား များစွာသော ဘေးရန်တို့ မထိမရောက်  
 နိုင်ရာ။ **န ကောဟာရကော၊** တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူမျှ တစ်ရက် မကောင်း  
 ကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န ဒွိဟာရကော၊** နှစ်ရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာ

လည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န တိဟာရကော၊** သုံးရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န စတုဟာရကော၊** လေးရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န ဥမ္မတ္တကံ၊** ရူးသွပ်ပျံ့လွင့်သော အနာလည်း မဖြစ်နိုင်ရာ။ **န မုဠကံ၊** တွေဝေမိုက်မဲသော အနာလည်း မဖြစ်နိုင်ရာ။ **မနုဿေဟံ၊** လူတို့သည်လည်း ကောင်း။ **အမနုဿေဟံ၊** ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။ **န ဟိသကာ၊** မညှဉ်းဆဲ မဖျက်ဆီး မနှိပ်စက်နိုင်ရာ။

၄။ **တံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ထိုဓာရဏပရိတ်တော်သည်။ **ယထာ ကတမံ၊** အဘယ်နည်းဟူမူကား။ **ဇာလော၊** ကမ္ဘာတစ်သိန်းလောင်သောအခါ ထွက်သော နေခုနစ်စင်း၏ အရှိန်အစော်နှင့်တူသော တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တည်းဟူသော ဂုဏ်ရှိထသော။ **မဟာဇာလော၊** နတ်, သိကြား, နဂါး, ဂဠုန်, ကုမ္ဘဏ်, ဘီလူး, ရက္ခိယ အစရှိသည်တို့ကို တားမြစ်နိုင်သော သံကွန်ရက်နှင့်တူသော ဘုန်းတန်ခိုး ရှိန်စော် အာနုဘော်တည်းဟူသော ဂုဏ်လည်းရှိထသော ဓာရဏပရိတ်တော်သည်။ **ဇာလိတ္ထေ၊** ရေ, မီး, မင်း, ခိုးသူ, မချစ်မနှစ်လိုသောသူဟု ဆိုအပ်သော ရန်သူအန္တရာယ် အပေါင်းကိုလည်း ဖယ်ရှားတားမြစ်နိုင်ရာ၏။ **မဟာဇာလိတ္ထေ၊** ရောဂန္ဓရကပ်, သတ္တန္ဓရကပ်, ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်ဟု ဆိုအပ်သော ကပ်သုံးပါးတို့ မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **ပုဂ္ဂေ၊** အမိဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေနေသော်လည်း အ-ခြင်း, ဆွံ့ခြင်း, နားပင်းခြင်း, ရူးသွပ် ပျံ့လွင့်ခြင်း အနာမျိုးတို့မှ လွတ်စေနိုင်ရာ၏။ **မဟာပုဂ္ဂေ၊** သစ်ပင်, တောင်, ကမ်း, ချောက်တို့မှ ကျငြားသော်လည်း မသေနိုင်ရာ။ **သမ္ပတ္တေ၊** မရသေးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရတနာဥစ္စာ အပေါင်းတို့ကို လည်း ရစေနိုင်ရာ၏။ **မဟာသမ္ပတ္တေ၊** ရပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရတနာ ဥစ္စာအပေါင်းတို့သည်လည်း ကြီးကျယ်ပြန့်ပွားများနိုင်ရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမ္ပိ၊** ဟုတ်မှန် သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမှိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။ **အာနန္ဒ၊** ချစ်သားအာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ် အကယ် မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **သတ္တသတ္တတိသမ္မာသမ္ပဒ္ဒကောဋီဟိ၊** ခုနစ်ဆယ့်



ခုနစ်ကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူအပ်ပြီ။ **ဝတ္ထေ၊** ကောင်းသော အကျိုးနှင့် ယှဉ်ရာ၏။ **အဝတ္ထေ၊** မကောင်းသော အကျိုးနှင့် မယှဉ်ရာ။ **ဂန္ဓဝေ၊** ကောင်းသောတရား အရသာ အနံ့မျိုးကို ဆောင်ရာ၏။ **အဂန္ဓဝေ၊** မကောင်းသော တရားအရသာ အနံ့မျိုးကို မဆောင်ရာ။ **နောမေ၊** ကောင်းသောနှလုံးကို ဆောင်ရာ၏။ **အနောမေ၊** မကောင်းသောနှလုံးကို မဆောင်ရာ။ **သေဝေ၊** သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မှီဝဲရာ၏။ **အသေဝေ၊** သူတော်မဟုတ် သူယုတ်တို့နှင့် ပေါင်းဖော် ယှဉ်တွဲမမှီဝဲရာ။ **ကာယေ၊** ကောင်းသောကိုယ်ကို ဖြစ်စေရာ၏။ **အကာယေ၊** မကောင်းသော ကိုယ်ကို မဖြစ်စေရာ။ **ဓာရဏေ၊** ကောင်းသောအမှု ကုသိုလ်ကို ပြုဆောင်ရာ၏။ **အဓာရဏေ၊** မကောင်းသောအမှု အကုသိုလ်ကို မပြုဆောင်ရာ။ **ဣဇ္ဈိ၊** ကောင်းသော အိပ်မက်ကို မြင်မက်ရာ၏။ **မိဇ္ဈိ၊** မကောင်းသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ရာ။ **တိဇ္ဈိ၊** ကောင်းသော တိတ်နိမိတ်ကို မြင်ရာ၏။ **မိဇ္ဈိ၊** မကောင်းသော တိတ်နိမိတ်ကို မမြင်ရာ။ **ယောရက္ခေ၊** သေပြီးသော သစ်ပင်တို့ကို ရှင်စေရာ၏။ **မဟာယောရက္ခေ၊** ရှင်ပြီးသော သစ်ပင်တို့ကိုလည်း အကိုင်းအခက် အရွက်အလက်နှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမ္ပိ၊** ဟုတ်မှန်သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမှိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။ **အာနန္ဒ၊** ချစ်သားအာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်အကယ် မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **နဝနဝတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ၊** ကိုးဆယ့်ကိုးကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင် တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူအပ်ပြီ။ **ဒိဋ္ဌိလာ၊** မကောင်းသဖြင့် ကြံသောသူတို့၏ အကြံအစည်ကိုလည်း သိမြင်နိုင်ရာ၏။ **ဒဏ္ဍိလာ၊** ဓား၊ လှံ၊ လက်နက်၊ လေး၊ မြား၊ မီးပေါက်၊ အမြောက်အစရှိသော ဘေးတို့သည်လည်း မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **မန္တိလာ၊** မန္တရား၊ ဂါထာ၊ အင်းအိုင်တို့သည်လည်း ထက်မြက် နိုင်ရာ၏။ **ရောဂိလာ၊** ရောဂါ အန္တရာယ်မျိုးတို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်ရာ၏။ **ခရလာ၊** ကြမ်းတမ်းခက်မာသော အနာရောဂါမျိုးတို့လည်း မထိမရောက်နိုင်ရာ။

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဒုဗ္ဗိလာ၊ ကြိုး၊ ထိတ်၊ သံခြေချင်း၊ ကပ်ဘိ၊ တွင်းလှောင်၊ ပင်းတံခါး၊ လည်ထောက်  
ကိုလည်း လွတ်စေနိုင်ရာ၏။ **ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့ မှန်သောသစ္စာစကား  
ကြောင့်။ **သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သောတ္တိ၊** ချမ်းသာခြင်းသည်။  
**ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

ဓာရဏပရိတ်တော် နိဿယပြီး၏။

# အန္တရာယ်ကင်း သမ္မုဒ္ဓေဂါထာတော်

သမ္မုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝိသဉ္စ၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ  
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊ နမာမိ သိရသာမဟံ  
အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗုတာ ဇိနာ  
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ၊ အာဒရေန နမာမဟံ  
နမက္ကာရာနဘာဝေန၊ ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ  
အနေက အန္တရာယာပိ၊ ဝိနဿန္တု အသေသတော။

## ဂါထာတော်အနက်

- အဋ္ဌဝိသံ = သုံးပါးဘဝသုံးလောကတွင် ဉာဏရောင်ဖိတ် အောင်ဘိသိက်နှင့် နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူကုန်သော။
- သမ္မုဒ္ဓေ စ = တန်ဆောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း တရားမင်းတို့ကိုလည်းကောင်း။
- ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ = နိဗ္ဗာန်ကိန်းအောင်း စက်ဗွေလျောင်းသည့် တစ်သောင်းနှစ်ထောင်ကုန်သော။
- သမ္မုဒ္ဓေ စ = လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းပြောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်တို့ကိုလည်းကောင်း။
- ပဉ္စသတ သဟဿာနိ = သောင်းတိုက်စကြဝဠာ ဂုဏ်ရောင်ဝါရှိန် ငါးသိန်းကုန်သော။
- သမ္မုဒ္ဓေ စ = နေရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန်တို့ကိုလည်းကောင်း။
- အဟံ = အကျွန်ုပ်သည်။
- သိရသာ = ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့်။
- နမာမိ = ရိုသေညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

- ဂင်္ဂါ- ဂင်္ဂါယ = ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း၌။
- ဝါဠုကာ = ရှိကြကုန်သောသဲတို့သည်။
- အပ္ပကာ = နည်းကြကုန်သေး၏။
- နိဗ္ဗုတာ = ဘုံဇာတ်သိမ်း၍ ငြိမ်းအေးတော်မူကြကုန်ပြီးသော။
- ဇိနာ = နှောင့်ယှက်ဖန်ကာ မာရ်ငါးဖြာကို အရိယာမဂ်ဘုန်းရောင်တော်ဖြင့် ချိုးဖျက်လွယ်ကူ အောင်တော်မူသော ဘုရားရှင်အပေါင်းတို့ကား။
- အနန္တာ = သင်္ချာဂဏန်း ရေတွက်မှန်းလည်း ဆုံးခန်းတိုင် မြောက် မရောက်နိုင်ကြကုန်။
- တေ ဇိနေ စ = ထိုဘုရားရှင်တို့ကိုလည်းကောင်း။
- တေသံ = ထို ငါးသိန်းတစ်သောင်းနှစ်ထောင် နှစ်ကျိပ် ရှစ်ဆူကုန်သော ဘုရားရှင်၊ မရေတွက်နိုင်ကုန်သော ဘုရားရှင်တို့၏။
- ဓမ္မဉ္စ = တရားတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း။
- သံဃဉ္စ = တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း။
- အဟံ = အကျွန်ုပ်သည်။
- အာဒရေန- အာဒရံ = ရိုသေစွာ။
- နမာမိ = ရှိခိုးပါ၏။
- နမက္ကာရာနုဘာဝေန = ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ရသော ပဏာမကုသိုလ်ကံစေတနာကြောင့်။
- သဗ္ဗေ = ခပ်သိမ်းကုန်သော။
- ဥပဒ္ဒဝေ = ဘေးရန်တို့ကို။
- ဟိတွာ = ပယ်ဖျောက်၍။

**အနေက အန္တရာယာပိ** = တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်တို့ သည်လည်း။

**အသေသတော** = အကြွင်းအကျန် မရှိသောအားဖြင့်။

**ဝိနုဿန္တု** = ပျောက်ပျက်ပါစေကုန်သတည်း။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားဖြစ်ရန် သင်္ချေ(၂၀)နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း တိုင်တိုင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်တော်မူခဲ့ရပါသည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူစဉ် စိတ်တော်ဖြင့် ဆုတောင်းသော (၇)သင်္ချေ ကာလ အတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း တစ်သိန်းနှစ်သောင်းငါးထောင်(၁၂၅၀၀၀) ဆူ ရှိပါသည်။

နှုတ်တော်ဖြင့် အသံထွက်၍ ဆုတောင်းသော (၉)သင်္ချေ ကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း သုံးသိန်းရှစ်သောင်းခုနစ်ထောင်(၃၈၇၀၀၀)ဆူ ရှိပါသည်။

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆုပန်ကာ ဒါနပါရမီစသော ပါရမီ(၁၀) ပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူသည့် (၄)သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း (ယခုကာလ အထိ)၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ (၂၈-ဆူ) ရှိပါသည်။

- စိတ်တော်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော  
(၇)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၁၂၅၀၀၀-ဆူ
  - နှုတ်တော်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော  
(၉)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၃၈၇၀၀၀-ဆူ
  - ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော (၄)သင်္ချေနှင့်  
ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း၌ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၂၈-ဆူ
- 
- ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံးဖြင့် ဆုတောင်းသော သင်္ချေ(၂၀)နှင့်  
ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်းပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၅၁၂၀၂၈-ဆူ  
ဖြစ်ပါသည်။

# ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော်

ပါသာဏာ သက္ခရာစေတ၊  
 ကထလာ ခါဏုကဏုကာ။  
 သဗ္ဗေ မဂ္ဂါ ဝိဝဇ္ဇန္တိ၊  
 ဂစ္ဆန္တေ လောကနာယကေ။  
 ဇေတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
 ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။

- |                  |   |  |
|------------------|---|--|
| လောကနာယကေ        | = | လူသုံးပါးတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဘုရားမြတ်စွာသည်။               |
| ဂစ္ဆန္တေ         | = | ခရီးကြွချီတော်မူသည်ရှိသော်။                              |
| ပါသာဏာ စ         | = | ကျောက်ခဲတို့သည်လည်းကောင်း။                               |
| သက္ခရာစေတ        | = | ကျောက်စရစ်တို့သည်လည်းကောင်း။                             |
| ကထလာ စ           | = | အိုးခြမ်းကွဲတို့သည်လည်းကောင်း။                           |
| ခါဏုကဏုကာ စ      | = | သစ်ငုတ်၊ ဆူးငြောင့်ခလုတ်တို့သည်လည်းကောင်း။               |
| သဗ္ဗေ            | = | အလုံးစုံတို့သည်။   |
| မဂ္ဂါ            | = | ရှင်တော်ဘုရား ကြွတော်မူရာလမ်းမှ။                         |
| ဝိဝဇ္ဇန္တိ       | = | ရှောင်ဖယ်ပေးကြလေကုန်၏။                                   |
| ဇေတေန သစ္စဝဇ္ဇေန | = | ဤသို့မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆို ပူဇော်ရသော သစ္စာစကား<br>ကြောင့်။ |
| မေ               | = | အကျွန်ုပ်၏။  |
| ဂမနံ             | = | ခရီးသွားခြင်းသည်။  |
| သမိဇ္ဈတု         | = | ပြီးပြည့်စုံအောင်မြင်နိုင်ပါစေသတည်း။                     |

အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော  
နုမောတေ ဂါထာတော်

နုမော တေ ဗုဒ္ဓဝီရတ္ထ၊ ဝိပ္ပမုတ္တောသိ သဗ္ဗမိ။  
သမ္မာဓပဋိပဇ္ဇောသ္မိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။

ဂါထာတော်အနက်

- ဝီရ = ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာသာဝကတို့ထက် ထက်သန်  
ကြီးမြတ်သော လုံ့လဝီရိယ ရှိတော်မူသော  
မြတ်စွာဘုရား။
- တေ = အရှင်သူမြတ်ဘုရားအား။
- နုမော = ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးခြင်းသည်။
- အတ္ထု-ဘဝတု = ဖြစ်ပါစေသတည်း။
- တွံ = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။
- သဗ္ဗမိ = ဘေးရန်အသွယ်သွယ် အန္တရာယ်အပေါင်းဟူသမျှ  
တို့မှ။
- ဝိပ္ပမုတ္တော = ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်တော်  
မူသည်။
- အသ္မိ = ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။
- အဟံ = ဘုရားတပည့်တော်သည်။
- သမ္မာဓပဋိပဇ္ဇော = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ လွန်စွာကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်း  
ခြင်းသို့ ရောက်သည်။



ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

- အသွိ = ဖြစ်ပါ၏။
- တွံ = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။
- တဿ မေ = ထိုအကျွန်ုပ်၏။
- သရဏံ = ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာပွားကြောင်း ပုန်းအောင်း ကိုးကွယ်ရာသည်။
- ဘဝ = ဖြစ်တော်မူပါလော့။

နေနတ်သားအတွက် ဂ္ဗုတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (သူရိယော) သရဏံ ဂတော။  
ရာဟု (သူရိယံ) ပမုဉ္ဇဿ၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္မကာ။

ဂါထာတော်အနက်

- သူရိယော = နေနတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားကို။
- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။
- ရာဟု = ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
- တွံ = သင်သည်။
- သူရိယံ = နေနတ်သားကို။



- ပမုဉ္ဇဿု = အမြန်လွတ်လိုက်ပါလော့။
- ဗုဒ္ဓါ = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
- လောကာနုကမ္မကာ = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

\*\*\* မိမိတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အခက်အခဲအတွက် ရွတ်ဆိုလိုပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (သူရိယော) (သူရိယံ) နေရာများတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

### လနုတ်သားအတွက် ရွတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (စန္ဒိမာ) သရဏံ ဂတော။  
 ရာဟု (စန္ဒိ) ပမုဉ္ဇဿု၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္မကာ။

### ဂါထာတော်အနက်

- စန္ဒိမာ = လနုတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားကို။
- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

- ရာဟု = ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
- တွံ = သင်သည်။
- စန္ဒိ = လနတ်သားကို။
- ပမုဋ္ဌဿု = အမြန်လွတ်လိုက်ပါလော့။
- ဗုဒ္ဓါ = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
- လောကာနုကမ္ပကာ = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

\*\*\* မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ခု စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အကျဉ်းအကျပ်နှင့် တွေ့ပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (စန္ဒိမာ) (စန္ဒိ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ရွတ်ဆိုရာ၌ မြတ်စွာဘုရားရှေ့တွင် ဆီမီးတစ်တိုင်ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် လနတ်သားပမာ စိတ်မှာတင်ထားကာ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလျက် “နမော တေ ဂါထာတော်”ကို ရှေးဦးစွာ ရွတ်ပါ။

ထိုသို့ရွတ်ပြီးလျှင် “ဘုရားတပည့်တော်အား လနတ်သားပမာ ထား၍ ယခုခံစားနေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲမှ လွတ်ကင်းစေရန် ‘တထာ-ဂတံ ဂါထာတော်’ဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပါဘုရား”ဟု လျှောက်ထားပြီး “တထာဂတံ ဂါထာ”ကို (စန္ဒိမာ) (စန္ဒိ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်း လျက် ရွတ်ဆိုပါ။

# အောင်ခြင်းရှုစိမ်းပါးဂါထာတော်

မာရုံ ယက္ခံ ဂဇံ စောရုံ၊  
စိဉ္ဇမာဏဉ္ဇ သစ္စကံ။  
နာဂံ ဗကံ ဇိနော ဇိနိ၊  
ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။

မြတ်စွာဘုရားသည် မာရ်နတ်သားကိုလည်းကောင်း၊ အာဠဝကဘီလူးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ နာဠာဂိရိဆင်ကိုလည်းကောင်း၊ အင်္ဂုလိမာလသူခိုးကျော်ကိုလည်းကောင်း၊ စိဉ္ဇမာဏမိန်းမယုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သစ္စကပရိပိုဇ်ကိုလည်းကောင်း၊ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဗကပြဟွာကြီးကိုလည်းကောင်း အောင်မြင်တော်မူခဲ့လေပြီ။

ဤမှန်ကန်သော ဝစီသစ္စာတန်ခိုးကြောင့် အကျွန်ုပ်အား အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသား။

# သစ္စာပဋ္ဌာန် အောင် ၈-ချက်ဂါထာတော်

ဇယစက္ကော ဇယန္တော ယော၊  
ဇယိတဗ္ဗေ ဇယာသနေ၊  
ဇယာပေသိ ဇယေသီနံ၊  
ဇယံ ဒေတု ဇယုတ္တရော။

- ၁။ အောင်လက်နက်ပိုင်ရှင် ဘုရားရှင်သည်
- ၂။ အောင်ဗောဓိပင်ရင်း၌
- ၃။ အောင်အပ်သည့်တရား မာရ်ငါးပါး အပေါင်းတို့ကို
- ၄။ အောင်တော်မူခဲ့လေပြီတကား ....။
- ၅။ အောင်ခြင်းကို ရှာမှီးကုန်သော သူတို့အားလည်း
- ၆။ အောင်စေတော်မူပြီးလေပြီတကား။
- ၇။ အောင်ခြင်းဦးသျှောင် ထွတ်ခေါင်ရှင် ဖြစ်ထသော  
ထိုဘုရားရှင်သည် တပည့်တော်အားလည်း
- ၈။ အောင်ဆုကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော  
ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄-ဂါထာ ပါဠိ-မြန်မာပြန်

၁။ သြီ... ပထဝီဇယသဗ္ဗံ၊  
အနေကအန္တရာယံကံ။  
ဇယံ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊  
ဇယံ ပရိ မဟေသယော။

တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်ကို ပြုတတ်သော မြေအပြင်၌  
အောင်မြင်ဖွယ်ဟူသမျှ တစ်စမကြွင်း ရန်ခပင်းကို ကောင်းကျိုးလျှမ်းတောက်  
ချမ်းသာရောက်အောင် မျက်မှောက်ထင်ထင် အောင်မြင်ပါစေသတည်း။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့သည်လည်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား]  
အောင်ဆုကို ပေးတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

မြတ်သော သီလက္ခန္ဓစသည်ကို ရှာတော်မူကုန်ပြီးသော ပညာဓိက၊ သဒ္ဓါဓိက၊  
ဝီရိယာဓိက ဘုရားသခင်၊ အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက၊ ပကတိသာဝက  
ရဟန္တာမြတ်တို့သည်လည်း ထက်ဝန်းကျင် အကြွင်းမရှိသောအားဖြင့် အကျွန်ုပ်အား  
[အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

၂။ ဇယံ ဟရော ဟရိ ဒေဝေါ၊  
ဇယံ ဗြဟ္မာ ဝေတရဋ္ဌော။  
ဇယံ နာဂေါ စ ဝိရူဋ္ဌော၊  
ဝိရူပက္ခော စ စန္ဒိမာ။

ဟရာမည်သော နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဟရိမည်သော နတ်သည်လည်း  
ကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

ဗြဟ္မာသည်လည်းကောင်း၊ ဓတရဋ္ဌနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား  
[အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

မဟာနာဂနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိရူဠကနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊  
ဝိရူပက္ခနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ လနတ်သားသည်လည်းကောင်း။

**၃။ ဝိက္ကန္ဓော ဝေနတေယျော စ၊  
ကုဝေရော ဝရုဏောပိ စ။  
အဂ္ဂိ ဝါရဏော ပဇ္ဇုန္ဓော၊  
ကုမာရော စတုပါလကော။**

အထူးထူးသော နတ်တို့ကို အစိုးရသော သိကြားမင်းသည်လည်းကောင်း၊  
ဝိနတာအမည်ရှိသော နတ်သမီး၏သားဖြစ်သော နတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊  
ကုဝေရနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝရုဏနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ မီးနတ်  
သားသည်လည်းကောင်း၊ လေနတ်သားသည်လည်းကောင်း၊ မိုးနတ်သားသည်  
လည်းကောင်း၊ ကုမာရနတ်သည်လည်းကောင်း၊ လောကပါလနတ်သား  
လေးယောက်သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို  
ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

**၄။ အဋ္ဌာရသ မဟာဒေဝါ၊  
သုခိတာ စ ပသိဒ္ဓိယော။  
အသီတိ မဟာသာဝကာ၊  
သဗ္ဗံ ဇယံ ဒဒန္တု မေ။**

ချမ်းသာအောင် ဆောင်နိုင်ကုန်သော တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက်ကုန်သော  
နတ်မင်းကြီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အထူးထူးအပြားပြား စီးပွားချမ်းသာကို

ပြီးစေတတ်ကုန်သော ရှစ်ကျိပ်သော မဟာသာဝကရဟန္တာ အရှင်မြတ်တို့သည် လည်းကောင်း၊ အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုဟူသမျှကို ပေးတော်မူ ကြပါစေကုန်သတည်း။

**၅။ ဇယော ဓမ္မော စ သံဃော စ၊  
ဒသဗလော စ ဇေယျကော။  
ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
ဇော သုခါ ဘဝန္တု မေ။**

ဆယ်ပါးသော တရားတော်သည်လည်းကောင်း၊ သမ္မုတိ၊ ပရမတ် နှစ်ရပ် သော သံဃာတော်သည်လည်းကောင်း၊ ရန်သူဟူသမျှကို အထူးအောင်မြင်တော် မူပေ၏။

ကာယ၊ ဉာဏ်တော် အားဆယ်ဖော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား သခင်သည်လည်း ရန်မျိုးဥသံ့ အလုံးစုံကို ချက်ကုမကြွင်း ခုတ်စဉ်းဖျက်ခြေ အထူးအောင်တော်မူပေ၏။

ဤသို့ဆိုငြား မှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ရန်အပေါင်းကို အထူး အောင်မြင်ခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းတို့သည် လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

**၆။ နရာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မာနော၊  
ယက္ခာ နာဂါ စ ဂရုဠာ။  
တေပိ ဒိသွာ ပိယာ မယံ၊  
ပုတ္တံ မမေဝ သိနေဟာ။**

လူတို့သည်လည်းကောင်း၊ နတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာတို့သည် လည်းကောင်း၊ ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း၊ နဂါးတို့သည်လည်းကောင်း၊

ဂဠုန်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ထို လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ဘီလူး၊ နဂါး၊ ဂဠုန်တို့သည်  
လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်ကို [အကျွန်ုပ်တို့ကို] မြင်သည်ရှိသော် အကျွန်ုပ်အား  
[အကျွန်ုပ်တို့အား] မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

မိမိတို့၏သားကို ချစ်ခင်ကြကုန်သကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်အား[အကျွန်ုပ်တို့အား]  
မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

**၇။ ဗုဒ္ဓါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊**

**အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ။**

**သဗ္ဗေ ကရောန္တု မေ မေတ္တံ၊**

**သဗ္ဗေ တိဋ္ဌန္တု မတ္တကေ။**

မြတ်စွာဘုရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည်လည်းကောင်း၊  
ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဂ္ဂသာဝကတို့သည်လည်းကောင်း အလုံးစုံကုန်  
သော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝကတို့သည် အကျွန်ုပ်အား  
[အကျွန်ုပ်တို့အား] ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြုတော်မူပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သောဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝကတို့သည်  
အကျွန်ုပ်၏ [အကျွန်ုပ်တို့၏] ဦးခေါင်းထက်၌ ရပ်တည်တော်မူပါစေကုန်သတည်း။

**၈။ တေသံ မေတ္တာနုဘာဝေန၊**

**သဗ္ဗေ ရောဂါ သုသီတလာ။**

**သဗ္ဗေ ဘယာ ဝိနဿန္တု၊**

**သဗ္ဗေ နဿန္တု'ပဒ္ဒဝါ။**

ထိုဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝကတို့၏ မေတ္တာ၏  
အာနုဘော်တော်ကြောင့် အလုံးစုံကုန်သော ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ အနာရောဂါ  
တို့သည် အလွန်ငြိမ်းအေးကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။



အလုံးစုံကုန်သော ကြောက်မက်ဖွယ် ဘေးမျိုးတို့သည် ပျောက်ကွယ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သော ကပ်၍နှိပ်စက်တတ်ကုန်သော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည် ပျက်စီးကြပါစေကုန်သတည်း။

**၉။ ကုမသ္မိ စက္ကဝါဠေ စ၊  
ဗဟူ အနန္တပါဏိနော။  
အနန္တစက္ကဝါဠေ စ၊  
ဗဟူ အနန္တပါဏိနော။**

ဤစကြဝဠာ၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော စကြဝဠာတိုက်အပေါင်း၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။

**၁၀။ ကုမေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
အညမညံ ပိယာ ဟောန္တု။  
ကုမေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
အညမညံ သုခါ ဟောန္တု။**

ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

ဤဆိုအပ်ပြီးကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်းတစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

၁၁။ နေရယ်ကာ တိရစ္ဆာနာ၊  
 ပေတာ အသုရကာ ယမာ။  
 ဣမေ သဗ္ဗေ ယထာ သတ္တာ၊  
 ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု တတ္တကာ။

ဆင်းရဲသားတို့သည်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ပြိတ္တာ  
 တို့သည်လည်းကောင်း၊ အသုရကာယ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ငရဲသနင်း  
 ယမမင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ကုန်  
 သော အလုံးစုံကုန်သော ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ရှိကြ  
 ကုန်၏။

ထိုမျှလောက်ကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်  
 ကြပါစေကုန်သတည်း။

၁၂။ ဒသကောဋိ ဒကဇာ စ၊  
 ထလဇာ နဝ ကောဋိယော။  
 သံသေဒဇောပပါတိကာ၊  
 ဒီဃာယုကာ ဘဝန္တု တေ။

ရေနေ ဆယ်ကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကုန်းနေ  
 ကိုးကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အညှိ၌ဖြစ်သော သတ္တဝါ၊  
 ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုဆိုအပ်ကုန်  
 ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အသက်ရှည်ကြကုန်သည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်  
 သတည်း။

၁၃။ ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊  
အဓော ယာဝ အဝီစိတော။  
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊  
ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။

ထက်ဝန်းကျင်အရပ်မှ အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန်သော စကြဝဠာတိုက် အပေါင်းတို့၌ အထက်တွင် နေဝသညာနာသညာယတန ဘဝင်္ဂဘုံတိုင်အောင် လည်းကောင်း၊ အောက်တွင် အဝီစိငရဲဘုံတိုင်အောင်လည်းကောင်း အကြင်သတ္တဝါ အပေါင်းတို့သည် မြေရေနှစ်ပြင် ထက်ကောင်းကင်၌ ကျင်လည်လှည့်သွား ကျက်စားကြကုန်၏။

၁၄။ အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊  
နိဒ္ဒုက္ခာ စ' နုပဒ္ဒဝါ။  
သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

အလုံးစုံကုန်သော ထိုသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အလုံးစုံကုန်သော အဆွေ အမျိုးတို့နှင့်တကွ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အပရန် မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဥပဒ္ဒဝေါမရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အတွင်းရန်မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄ ဂါထာ ပါဠိ-မြန်မာပြန် ပြီး၏။

မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်  
အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ်စည်းချနည်း

ပါဠိ

အနက်အဓိပ္ပာယ်

အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)

၁။ ဥတ္တရာယ အနုဒိဿာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၁။ အရှေ့မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကာဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြု  
ပါ၏။

အရှေ့အရပ် (တနင်္လာ)

၂။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိဿာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ခေမပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ခေမော။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၂။ အရှေ့အရပ်တွင်ဘုရား၊ ပစ္စေကာ-  
ဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော်  
အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်  
သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

အရှေ့တောင်အရပ် (အင်္ဂါ)

၃။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိဿာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဇိနပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ဇိနော။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၃။ အရှေ့တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကာဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြု  
ပါ၏။

တောင်အရပ် (ပုဒွဟူး)

၄။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ပုဒ္ဓါ လာဘပုတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော လာဘော။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၄။ တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကပုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ပြုပါ၏။

အနောက်တောင်အရပ် (စနေ)

၅။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ပုဒ္ဓါ တေဇပုတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော တေဇော။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၅။ အနောက်တောင်အရပ်တွင်  
ဘုရား၊ ပစ္စေကပုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏  
တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့  
ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်  
အရှောက်ပြုပါ၏။

အနောက်အရပ် (ကြာသပတေး)

၆။ ပစ္စိမာယ ဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ပုဒ္ဓါ ဗလပုတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၆။ အနောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကပုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ပြုပါ၏။

အနောက်မြောက်အရပ် (ရာဟု)

၇။ ပစ္စိမာယ အနုဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ပုဒ္ဓါ ယသပုတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ယသော။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၇။ အနောက်မြောက်အရပ်တွင်  
ဘုရား၊ ပစ္စေကပုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏  
တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့  
ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်  
အရှောက်ပြုပါ၏။

မြောက်အရပ် (သောကြာ)

၈။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ သိရိပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ သိရီ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၈။ မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ပြုပါ၏။

အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)

၉။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၉။ အရှေ့မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြု  
ပါ၏။

အထက်အရပ်

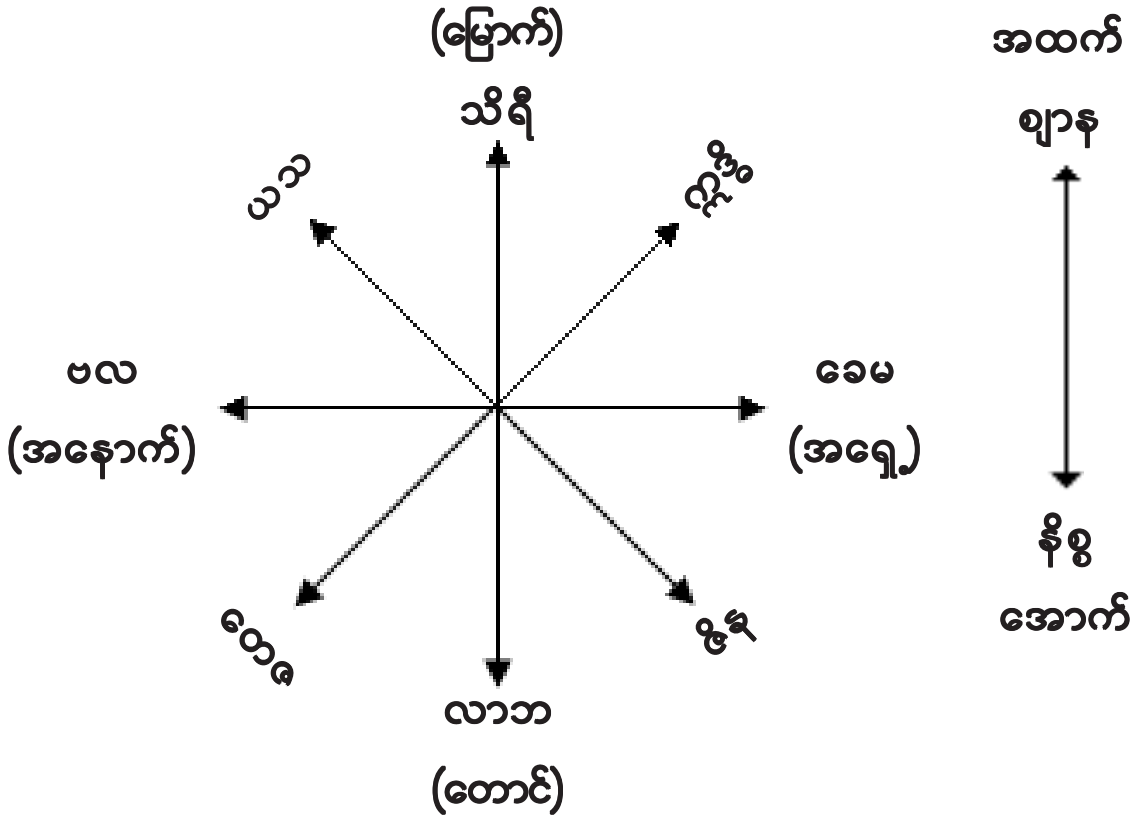
၁၀။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဈာနပ္ပတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဈာနံ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၁၀။ အထက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ပြုပါ၏။

အောက်အရပ်

၁၁။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ-  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ နိစ္စပုတ္တာ၊  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ နိစ္စံ။  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၁၁။ အောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ပြုပါ၏။



# မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်

## ပဋ္ဌာန်းဖြင့် စည်းချနည်း

၁။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဟောတုပစ္စယော**

**အာရမ္မဏပစ္စယော**

**အဓိပတိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့-မြောက်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၂။ အရှေ့အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အနန္တရပစ္စယော**

**သမနန္တရပစ္စယော**

**သဟဇာတပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၃။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အညမညပစ္စယော**

**နိဿယပစ္စယော**

**ဥပနိဿယပစ္စယော**



နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့တောင် ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

- ၄။ တောင်အရပ် အာရုံပြုရွတ်
- ပုရေဇာတပစ္စယော**
- ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော**
- အာသေဝနပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် တောင် အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

- ၅။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်
- ကမ္မပစ္စယော**
- ဝိပါကပစ္စယော**
- အာဟာရပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက် တောင်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၆။ အနောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဣန္ဒြိယပစ္စယော**

**ဈာနပစ္စယော**

**မဂ္ဂပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၇။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**သမ္ပယုတ္တပစ္စယော**

**ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော**

**အတ္ထိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက်-မြောက်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၈။ မြောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**နတ္ထိပစ္စယော**

**ဝိဂတပစ္စယော**

**အဝိဂတပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား

တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် မြောက်အရပ် အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၉။ တစ်ဖန်ထပ်၍ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဟောတုပစ္စယော**

**အာရမ္မဏပစ္စယော**

**အဓိပတိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့မြောက် ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၁၀။ အထက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အနန္တရပစ္စယော**

**သမနန္တရပစ္စယော**

**သဟဇာတပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အထက်အရပ် အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၁၁။ အောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

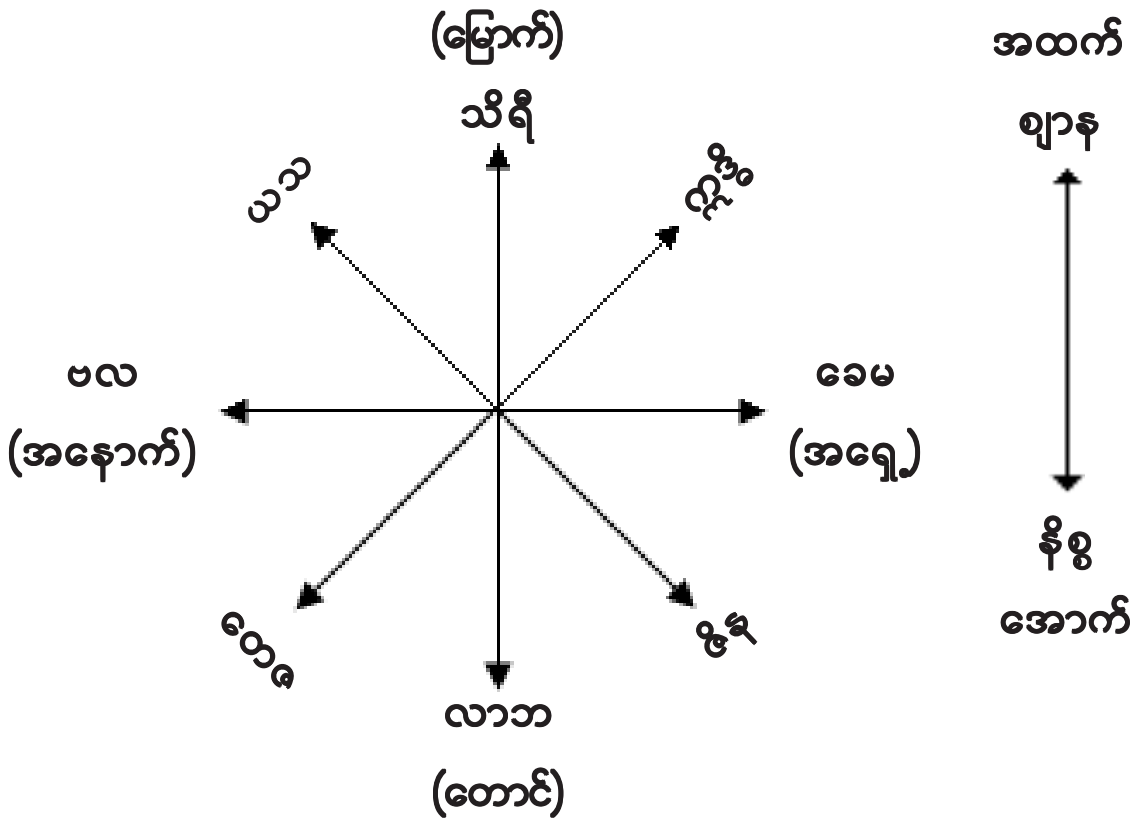
**အညမညပစ္စယော**

**နိဿယပစ္စယော**

**ဥပနိဿယပစ္စယော-----**

### ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြား တော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အောက်အရပ် အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။



မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်  
အရပ်ဆယ်များမှာ မေတ္တာဖြင့် စည်းချနည်း

ပါဠိ

အနက်အဓိပ္ပာယ်

အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၁။ ဥတ္တရာယ အနုဒိဿာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၁။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

အရှေ့အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၂။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိဿာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၂။ အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

အရှေ့တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၃။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၃။ အရှေ့တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်  
သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော  
သူတို့၊ သောကရောက်နေသော  
သူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊  
ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြ  
ပါစေ။

တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၄။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၄။ တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သော  
သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊  
သောကရောက်နေသော သူတို့သည်  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊  
သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

အနောက်တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၅။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၅။ အနောက်တောင်အရပ်၌ ရှိကြ  
ကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ  
ကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေး  
ကြပါစေ။

အနောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၆။ ပစ္စိမာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၆။ အနောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်  
သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော  
သူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူ  
တို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊  
ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါ  
စေ။

အနောက်မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၇။ ပစ္စိမာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၇။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ ရှိကြ  
ကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ  
ကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေး  
ကြပါစေ။

မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၈။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၈။ မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော  
ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သော  
သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊  
သောကရောက်နေသောသူတို့သည်  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ ကင်း၊ ဘေးကင်း၊  
သောကကင်းဝေးကြပါစေ။



အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၉။ ဥတ္တရာယ အနုဒိဿာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၉။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

အထက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၁၀။ ဥပရိမာယ ဒိဿာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊ သောကရောက်နေသော သူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

အောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၁၁။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိဿာယ-  
ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊  
ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၁၁။ အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊ သောကရောက်နေသော သူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

\*\*\* မြန်မာ့ရိုးရာ အစဉ်အလာနည်းအားဖြင့် မိမိနေထိုင်၊ သွားလာနေရာ အသီးသီးတို့တွင် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ၃-နည်းစလုံးဖြင့်ဖြစ်စေ စည်း ၃-ထပ်ချထား၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေပါသည်။



မိမိနေ့ထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော  
ပရိမိတ္တဇာလသုတ်ပါဠိတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

- (၁) ဝေံ မေ သုတံ— ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဂေဟေ ဝိဟရတိ ဂိဇ္ဈကုဋေ ပဗ္ဗတေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန ကုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန၊ ဒေဝေန ယက္ခေန၊ ဣန္ဒြေန ယက္ခေန၊ ဗြဟ္မေန ယက္ခေန၊ သုပဏ္ဍေန ယက္ခေန၊ နာဂေန ယက္ခေန၊ ဂန္ဓဗ္ဗေန ယက္ခေန၊ ပုဗ္ဗဒီသေန ယက္ခေန၊ အင်္ဂီဒီသေန ယက္ခေန၊ ဒက္ခိဏဒီသေန ယက္ခေန၊ နရတိမဒီသေန ယက္ခေန၊ ပစ္ဆိမဒီသေန ယက္ခေန၊ ပါရပုဒီသေန ယက္ခေန၊ ဥတ္တရဒီသေန ယက္ခေန၊ သေန္ဓဒီသေန ယက္ခေန၊ သမုဒ္ဒဒီသေန ယက္ခေန၊ အာကာသဒီသေန ယက္ခေန၊ ဘူမဒီသေန ယက္ခေန။
- (၂) အပ္ပမေယျော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမေယျော ဓမ္မော၊ အပ္ပမေယျော သံဃော၊ ဘယဿန္တံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ။
- (၃) ယတ္ထ ယတ္ထ အပါဒကာ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဒွိပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ စတုပ္ပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဗဟုပ္ပါဒါ၊ ပါဒအန္တံ ဥိရုအန္တံ စက္ခုအန္တံ မုခအန္တံ ဇိဝါအန္တံ။
- (၄) နမော ဗုဒ္ဓဿ၊ နမော ဓမ္မဿ၊ နမော သံဃဿ။ သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခန္တံ ကတံ၊ သကလလောကဓာတု-

မာတာပိတုဓမ္မရက္ခန္တံ ကတံ၊ သကလလောကဓာတုမာတာပိတုသံဃ-  
ရက္ခန္တံ ကတံ၊ ရတ္တိံ ဝါ ဒိဝါ ဝါ သဒါ မံ ရက္ခန္တု။

(၅) သဗ္ဗဒေဝတာယ ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ တေဇေန ဣမသ္မိံ  
အပါကဋ္ဌာ သရီရေ ယေ ကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ အာနုဘာဝေန တေဇေန  
ဣမသ္မိံ လောကေ၊ ဣမသ္မိံ ဇမ္ဗုဒီပေ၊ ဣမသ္မိံ ပဗ္ဗတေ၊ ဣမသ္မိံ  
နဂရေ၊ ဣမသ္မိံ ဂေဟေ သဗ္ဗသတြု။ ဝိနဿန္တု။ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ  
ဝိနဿန္တုတိ။

ပရိမိတ္တဇာလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

# မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော

## ပရိမိတ္တဇာလသုတ်နိဿယ

၁။ **ဘန္တေ၊** အရှင်မဟာကဿပ။ **မေ၊** တပည့်တော် အာနန္ဒာသည်။ **ဝေံ၊** ဤဆိုလတ္တံ့အတိုင်း။ **သုတံ၊** ကြားနာမှတ်ယူလိုက်ရပါ၏။ **ကေံ သမယံ၊** အခါ တစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** ဘုရားရှင်သည်။ **ရာဇဂဟေ၊** ရာဇဂြိုဟ်မြို့၏ အနီးဖြစ်သော။ **ဂိဇ္ဈကုဋေ ပဗ္ဗတေ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။

**တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုစဉ်အခါက။ **ကုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန၊** ကုမ္ဘဏ်ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒေဝေန ယက္ခေန၊** ဒေဝဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဣန္ဒြေန ယက္ခေန၊** ဣန္ဒြဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဗြဟ္မေန ယက္ခေန၊** ဗြဟ္မဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သုပဏ္ဍေန ယက္ခေန၊** သုပဏ္ဍဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **နာဂေန ယက္ခေန၊** နာဂဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဂန္ဓပ္ပေန ယက္ခေန၊** ဂန္ဓပ္ပဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **အဂ္ဂိဒိသေန ယက္ခေန၊** အဂ္ဂိဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန၊** ဒက္ခိဏဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **နရတိမဒိသေန ယက္ခေန၊** နရတိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပစ္ဆိမဒိသေန ယက္ခေန၊** ပစ္ဆိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပါရပ္ပဒိသေန ယက္ခေန၊** ပါရပ္ပဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဥတ္တရဒိသေန ယက္ခေန၊** ဥတ္တရဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သေနဒိသေန ယက္ခေန၊** သေနဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊** သမုဒ္ဒဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **အာကာသဒိသေန ယက္ခေန၊** အာကာသဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဘူမဒိသေန ယက္ခေန၊** ဘူမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဧတေဟိပိ၊** ရှုဋီသညာ ခုနစ်ဖြာနှင့် သညာအနွတ္တ ဆယ့်တစ်ဝဟု ပေါင်းစုအထူး တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက်သော နတ်ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဂိဇ္ဈကုဋေ ပဗ္ဗတေဝ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌သာလျှင်။ **ဝိဟရန္တိ၊** နေကြကုန်၏။

၂။ **တေ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။ **ဗုဒ္ဓေါ၊** ဘုရားကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ် ရှိတော်မူ၏။ **ဓမ္မော၊** ဘုရားရှင်၏ တရားတော်ကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ် ရှိတော်မူ၏။ **သံဃော၊** ဘုရားရှင်၏ တပည့်သား သံဃာတော်ကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ် ရှိတော်မူ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ဇာနန္တိ၊** သိကြကုန်၏။ **ဘယဿန္တံ၊** ဘေးငြိမ်းခြင်းကို ပြုတော်မူတတ်သော။ **မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ၊** လက်ဝဲတော်ရံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ မထေရ်မြတ်ကို။ **တသန္တိ၊** ထိတ်လန့် ရွံ့ကြောက်ကြကုန်၏။

၃။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **အပါဒကာ၊** အခြေမရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **ဒွိပါဒါ၊** အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **စတုပ္ပါဒါ၊** အခြေလေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **ဗဟုပ္ပါဒါ၊** များသော အခြေရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝသန္တိ၊** နေကြကုန်၏။ **တေ၊** ထိုသတ္တဝါတို့ကို။ **တေဟိ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။ **ပါဒအန္တံ၊** ခြေကျိုးအောင်။ **ဥှိရအန္တံ၊** ပေါင်ကျိုးအောင်။ **စက္ခုအန္တံ၊** မျက်စိကန်းအောင်။ **မုခအန္တံ၊** ခံတွင်းမဟနိုင်အောင်။ **ဖိဂ္ဂါအန္တံ၊** လျှာမလိပ်နိုင်အောင်။ **ကရိယု၊** ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ **ဣဒါနိ၊** ဘုရားရှင် ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူရာ ယခုအခါ၌။ **န ကရိ၊** မပြုလုပ်ကြကုန်။

၄။ **တေန၊** ထို့ကြောင့်။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** ဘုရားရှင်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **ဓမ္မဿ၊** တရားတော်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **သံဃဿ၊** သံဃာတော်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခန္တံ၊** လောကဓာတ်ကြီး တစ်ခုလုံး၏အမိအဖဖြစ်သော ဘုရားတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဓမ္မရက္ခန္တံ၊** လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော တရားတည်းဟူသော အစောင့်

အရှောက်ကို။ ကတံ၊ ပြုအပ်၏။ သကလလောကဓာတုမာတာပိတုသံဃရက္ခနံ၊ လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော သံဃာတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ ကတံ၊ ပြုအပ်၏။ ရက္ခနံ ကတံ၊ အစောင့်အရှောက်ကို ပြုလုပ်အပ်ပြီးသော။ မံ၊ ငါ့ကို။ ရတ္တိံ ဝါ၊ ညဉ့်အခါ၌လည်းကောင်း။ ဒိဝါ ဝါ၊ နေ့အခါ၌လည်းကောင်း။ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း။ ရက္ခန္တု၊ စောင့်ရှောက်ကြစေကုန်သတည်း။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လည်း။ တေ၊ ထိုနတ်ဘီလူးတို့ကို။ ရက္ခနေ၊ အစောင့်အရှောက်၌။ ဌပိယန္တေ၊ ထားအပ်ကုန်၏။

၅။ သဗ္ဗဒေဝတာယ၊ အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။ ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊ ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။ တေဇေန၊ တန်ခိုးကြောင့်။ ဣမသ္မိံ သရီရေ၊ ဤငါ၏ကိုယ်၌။ အပါကဋ္ဌာ၊ မထင်ရှားသော ဘေးအန္တရာယ်တို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ ကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ၊ ထင်ရှား မထင်ရှားများပြားသော ဥပဒ္ဒဝေတို့သည်လည်းကောင်း။ ဝိနဿန္တု၊ ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သဗ္ဗဒေဝတာယ၊ အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။ ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊ ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။ အာနုဘာဝေန တေဇေန၊ အစွမ်းအာနုဘော် တန်ခိုးတေဇော်ကြောင့်။ ဣမသ္မိံ လောကေ၊ ဤလောက၌။ ဣမသ္မိံ ဇမ္ဗုဒိပေ၊ ဤဇမ္ဗုဒိပ်ကျွန်း၌။ ဣမသ္မိံ ပဗ္ဗတေ၊ ဤတောင်၌။ ဣမသ္မိံ နဂရေ၊ ဤမြို့၌။ ဣမသ္မိံ ဂေဟေ၊ ဤအိမ်၌။ သဗ္ဗသတြု၊ အားလုံးသော ဘေးရန်တို့သည်။ ဝိနဿန္တု၊ ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ၊ အားလုံးသော ဥပဒ္ဒဝေတို့သည်။ ဝိနဿန္တု၊ ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပတ္တယန္တေ၊ တောင့်တအပ်ကုန်၏။

ပရိမိတ္တဇာလသုတ် နိဿယ ပြီး၏။



ရှင်အရဟံမထေရ်မြတ်၏ ပုဂံနေပြည်တော်တွင် အနော်ရထာမင်းကြီးအား  
 ဟောကြားအပ်သည့် တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်  
 (၇-နှစ်အရွယ် နိဂြောဓရှင်သာမဏေက သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးအား  
 ဟောတော်မူခဲ့သော တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်)

အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ၊  
 ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။  
 အပ္ပမတ္တာ န ဝိယန္တိ၊  
 ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည် သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့  
 ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏အကြောင်းဖြစ်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့သူတို့သည် မသေရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြ  
 မည်ဖြစ်၍ မသေသောသူဟု မည်ကုန်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့သူတို့သည် အသက်ရှင်လျက်ရှိကြသော်လည်း  
 အဖန်ဖန်တလဲလဲ သေရဦးမည်ဖြစ်၍ သေသောသူဟု မည်ကုန်၏။



# သဒ္ဒါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့်ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ

အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ၊  
ပါပါ စိတ္တံ နိဝါရယေ။  
ဒန္တံ ဟိ ကရောတော ပုညံ၊  
ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော။

စိတ်၏ သဘောသည် မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်တတ်သည်။ ကုသိုလ်  
ကောင်းမှုပြုရာ၌ တွန့်ဆုတ် နှောင့်နှေးနေလျှင် ကောင်းကျိုးအချို့ မရဘဲ  
ဖြစ်တတ်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဆောလျင်စွာ ပြုလုပ်ရာ၏။

ကောင်းမှုပြုရာ၌ တုံ့နှေးသဖြင့် အကျိုးပေးနှည်းခဲ့သော စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီး

- သာဝတ္ထိပြည်တွင် အလွန်ဆင်းရဲသော ပုဏ္ဏားဇနီးမောင်နှံတို့သည် နှစ်ယောက်ပေါင်းမှ အပေါ်ရုံအဝတ်တစ်ထည်သာ ရှိသဖြင့် တရားပွဲသို့ သွားရောက်၍ တရားနာယူလိုသောအခါ ဇနီးဖြစ်သူက နေ့လယ်ပိုင်းတွင် သွားရောက်နာယူပြီး ခင်ပွန်းဖြစ်သူ စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီးက ညတရားပွဲ သို့သာ သွားရောက်နာယူရသည်။
- ညတရားပွဲသို့ သွားရောက်နာယူသော စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ကို နာယူကာ သဒ္ဒါ တရားပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် တစ်ထည်တည်းသာရှိသည့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို လှူဒါန်းလိုသော်လည်း မစ္ဆရိယ(နှမြောဝန်တို)စိတ်နှင့် သဒ္ဒါစိတ်တို့ ယှဉ်ပြိုင် လွန်ဆွဲနေကြသည်။
- ညဉ့်သုံးယံ ရှိသည့်အနက် ပထမယံနှင့်ဒုတိယယံတို့တွင် မစ္ဆရိယ(နှမြော ဝန်တို)စိတ်က အနိုင်ရသဖြင့် မလှူနိုင်ပေ။ ပစ္စိမယံဟုခေါ်သော မိုးသောက်

### ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ယံ၏ အစပိုင်းကာလတွင်လည်း မလှူနိုင်သေးပေ။ မိုးသောက်ယံမကုန် မီ အချိန်မှသာ မစ္ဆရိယ(နှမြောဝန်တို)စိတ်ကို သဒ္ဓါစိတ်က အနိုင်ရသဖြင့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့သည်။

- လှူဒါန်းပြီးနောက် ဝမ်းမြောက်လှသဖြင့် “အောင်ပြီ၊ အောင်ပြီ” ဟု ကြီးဝါး မိရာ ကောသလမင်းကြီး ကြားသိသဖြင့် အကြောင်းစုံကို မေးမြန်း၍ “ပြုနိုင်ခဲ့ သောအမှုကို ပြုပေစွ” ဟု ကောင်းချီးပေးကာ ဆင်လေးစီး၊ မြင်းလေးစီး၊ ကျွန်မိန်းမလေးယောက်၊ ကျွန်ယောက်ျားလေးယောက်၊ အသပြာလေး ထောင်၊ ရွာ လေးရွာစသည်ဖြင့် အလုံးစုံ (၄)ခုစီပါသော သဗ္ဗစတုက္ကဆု ကို ချီးမြှင့်လိုက်လေသည်။
- သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် လှူဒါန်းရာမှ ဆုများရ၍ ချမ်းသာသွားသော စူဠေကသာဠက ပုဏ္ဏားကြီးအကြောင်းကို ရဟန်းတော်များ ဆွေးနွေးပြောဆိုနေကြစဉ် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာတော်မူကာ “ပုဏ္ဏားကြီးသည် သဒ္ဓါစိတ် စတင် ဖြစ်ပေါ်သည့် ပထမယံတွင် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို လှူဒါန်းပါက အလုံးစုံ (၁၆)ခုစီပါသော သဗ္ဗသောဠသကဆုကို ရနိုင်ကြောင်း၊ ဒုတိယယံတွင် လှူဒါန်းပါက အလုံးစုံ (၈)ခုစီပါသော သဗ္ဗဋ္ဌကဆုကို ရနိုင်ကြောင်း၊ ယခုအခါ တွင် ပစ္စိမယံမှသာ သဒ္ဓါစိတ်က အနိုင်ရ၍ လှူဒါန်းသဖြင့် အလုံးစုံ (၄)ခုစီ ပါသော သဗ္ဗစတုက္ကဆုကိုသာ ရရှိကြောင်း” မိန့်တော်မူသည်။
- ထို့နောက် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးမနောဘဲ ကုသိုလ် ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်းကို “အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ” အစရှိသော အထက်ပါ ဂါထာဖြင့် ဟောကြားတိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ စာမျက်နှာ- ၁-၄)



# သစ္စာပြုနည်း

သစ္စာဆို၊ သစ္စာပြုလိုသူသည် သေရေး ရှင်ရေးအချိန်နှင့် အလွန်အမင်း အကျပ်အတည်း ဖြစ်နေချိန်တွင် သစ္စာပြုခြင်းကို ယုံကြည်လေးနက်စွာ ပြုလုပ်လျှင် အောင်မြင်မည် ဖြစ်သည်။

၁။ ရှေးဦးစွာ နှုတ်မှတ်စေ မိမိစိတ်ထဲကဖြစ်စေ ဘုရားကို အာရုံပြု၍ ရှိခိုးရမည်။

၂။ ထို့နောက် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရမည်။

၃။ ထို့နောက် ကံကျွေးချရမည်။ ကံကျွေးချသည် ဆိုသည်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာနှင့် မပြစ်မှားထိုက်သူများအပေါ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်များရှိပါက ခွင့်လွှတ်ကျေအေးပါရန်နှင့် သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ်တွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားခဲ့မှုများကိုလည်း မိမိက ခွင့်လွှတ်ကျေအေးပါကြောင်း ဘုရားကို အာရုံပြု၍ တိုင်တည်လျှောက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ထို့နောက် အနန္တကြဝဠာ၊ အနန္တသတ္တဝါတို့ကို အမျှပေးဝေ မေတ္တာပို့ရမည်။

၅။ မိမိ၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို သစ္စာဆိုရမည့်အချိန်အတွင်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့ထံတွင် အပ်နှံထားလိုက်ကြောင်း ဘုရားကို အာရုံပြု၍ လျှောက်ထားရမည်။

၆။ ဤသို့ အပ်နှံထားပြီးဖြစ်၍ သစ္စာဆိုချိန်တွင် မိမိ၏ခန္ဓာသည် ဘုရားပိုင် ဖြစ်ကြောင်း သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်အပေါင်းနှင့် သူတော်စင်အပေါင်း တို့အား တိုင်တည်၍ ကြေညာထားရမည်။

၇။ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ မိမိနှင့်ပတ်သက်သော မှန်ကန်မှု တစ်ခု၊ လုံးဝ မှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင်သော မှန်ကန်မှုတစ်ခုကို ရွတ်ဆို၍ သစ္စာပြု တိုင်တည်ရပါမည်။ အဆိုပါ သစ္စာပြုတိုင်တည်သော အကြောင်းအရာသည် မှန်ကန်ကြောင်း ပြတ်သားသောအသိကို ပွားများအာရုံစိုက်ပေးရမည်။

၈။ ထို့နောက် ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် -----  
ဟု အစချီကာ မိမိဖြစ်စေလိုသည်ကို ဖြစ်ပါစေသတည်းဟု ဆန္ဒပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ထိုအခါ ဆန္ဒသည် အလိုအလျောက် ပြည့်ဝလာလိမ့်မည်။

၁၀။ သစ္စာပြုခြင်းဖြင့်-

- (က) မြစ်ရေကိုလည်း ဆန်တက်စေနိုင်၏။
- (ခ) အဆိပ်ကိုလည်း ငြိမ်းစေနိုင်၏။
- (ဂ) မီးတောက်မီးလျှံကိုလည်း တားဆီးနိုင်၏။
- (ဃ) မိုးကိုလည်း ရွာသွန်းစေနိုင်၏။

၁၁။ သစ္စာနှင့်ပတ်သက်၍ “ကတိသစ္စာ တည်သောအခါ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏”ဟုလည်းကောင်း၊ “သစ္စာနှုတ်သီး မန္တန်ကြီးကား သေပြီးသော်မှ ပြန်ရှင်ရ၏”ဟုလည်းကောင်း ပညာရှင်ကြီးများ ရေးစပ်ခဲ့ကြ၏။ သံယုတ္တနိကာယ်၌လည်း “အရသာမျိုးစုံတို့တွင် သစ္စာဟူသော အရသာသည် အကောင်းဆုံးသော အရသာဖြစ်၏”ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်သည် ဟောကြားတော်မူထားပေသည်။

၁၂။ သစ္စာဆိုသူ၏ သစ္စာဆိုခြင်းအပေါ် ယုံကြည်လေးနက်မှု၊ စိတ်ကူးအာရုံ ပြုခြင်း၏ အားကောင်းမှုဆိုသော သစ္စာ၏ မှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင်သော မှန်ကန်မှု တို့အပေါ် မူတည်ပြီး အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

# ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၃၆၀၀/-
၂။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၂၁၀၀/-
၃။	အနေကဇာတင်ပါဠိ (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၄။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၆၀၀/-
၅။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀/-
၆။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀/-
၈။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၉။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀/-
၁၀။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၁။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၀၀၀/-
၁၂။	သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၃။	အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၄။	ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀/-
၁၅။	မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၆။	ရတနသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်-နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀/-
၁၇။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၁၈။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၉။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀/-
၂၀။	ခန္ဓသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၁။	မောရသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၂၂။	ဝဋ္ဋသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၃။	ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၂၄။	အာဠာနာဠိယသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၂၅။	အင်္ဂုလိမာလသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၆။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၇။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀/-
၂၈။	ပုဗ္ဗဏှသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၉။	ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀/-
၃၀။	ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀/-
၃၁။	မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀/-
၃၂။	အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၃၃။	အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၃၄။	အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀/-
၃၅။	သာမညဗလသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၉၀၀/-
၃၆။	နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၄၃၀၀/-
၃၇။	ငါးရုံမင်းပရိတ်တော်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)နှင့် မိုးကမ္မဝါစာတမ်း (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၅၀၀/-
၃၈။	ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀/-
၃၉။	အာဠဝကသုတ္တန်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၄၀။	ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀/-
၄၁။	အနတ္တလက္ခဏသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၄၂။	သောတာနုဂတသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀/-
၄၃။	နမက္ကာရဘုရားရှိခိုး (ပါဠိ-နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၂၀၀/-
၄၄။	ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၀၀၀/-
၄၅။	ကာလာမသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၈၀၀/-
၄၆။	ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၃၀၀/-
၄၇။	အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀/-

# ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

## ဥပဒေသနိဒါန်း

ဥပဒေသနိဒါန်းသည် ရဟန္တာအရှင်မြတ် အရှင်မဟာသီလဝံသနှင့် ရှေးရှေး ဆရာတော်ဘုရားကြီးများ စီရင်ခဲ့သောသုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်တော်မူပြီး၊ ပွင့်တော်မူ လတ္တံ့ဖြစ်သော ဘုရားရှင်များနှင့် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ဂါထာပေါင်း (၂၇၃)ဂါထာတို့ဖြင့် ဖော်ကျူးပူဇော်ထားသည့် ထိုသုတ်တော်ကို တိုင်းနိုင်ငံ တွင် ကပ်သုံးပါး ထူပြောသည့်အခါ၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းသည့်အခါနှင့် ဘေး အန္တရာယ်ကျရောက်ရန် အတိတ်ဆိုး နိမိတ်ဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါများတွင် မြို့ရွာ တိုင်း ရွတ်ပွားခြင်းအားဖြင့် ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါသည်။



## အနေကဇာတင်ပါဌ်

အနေကဇာတင်ပါဌ်သည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့် အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ စိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



## ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများသည် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူတို့ အသက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်နှင့် အောင်မြင်မှု များရရှိစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်၊ ဒေသနာတော်တို့ကို ထုတ်ဖော်၍ ရှိခိုး ပူဇော်ထားသော ဂါထာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဒါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်း ကုသိုလ်ပြုသင့်ကြောင်းကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့သောဂါထာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ရှေးအစဉ်အလာအရ စည်းချနည်း (၃)မျိုးဖြင့် စည်းချပုံ ကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။



## ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်းသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူသော သုတ္တန်



ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် “သညာဆယ်ပါး ရှုပွားပုံ”ကို ဟောကြားထားရာ အရှင် အာနန္ဒာက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ပြန်လည်ဟောကြား၍ ရှုပွားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



**ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ**

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများတွင် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာ စေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်း တရားများဖြစ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကိုလည်း အတုယူ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဖော်ပြ ထားပါသည်။



**သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် ဂူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်**

သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့်ဂူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်သည် ပိဋကတ်တော်ထဲမှ ရတနာ သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်အဆီအနှစ်များကို ထုတ်နုတ်ပူဇော်ထားသော သစ္စာပြု မန္တန်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိရှိသူများပါသည်။ ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပါက ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယားကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။



**အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်**

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်သည် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်တော်မူခဲ့သည့် မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီးအတွင်း မှတ်တမ်းတင်ထား သော သာသနာတော်၏ အံ့ဘွယ်ဂုဏ်ရည်ရှစ်ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဩဝါဒဒေသနာတော်

ကို သမိုင်းအမွေအဖြစ် ဖတ်ရှုလိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေနိုင်ရန် ထုတ်ဝေပူဇော်ထားပါသည်။



**ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး**

ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီးသည် ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို စုစည်းရေးသား ပူဇော် တော်မူထားသည့် ဘုရားရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမား ခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**မင်္ဂလာသုတ်**

မင်္ဂလာသုတ်သည် လူ့နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာ တရားအစစ်အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလာသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာစသည့် မင်္ဂလာ တရား (၃၈)ပါးကို ဟောကြားတော်မူထားရာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမှသည် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုး တရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



**ရတနသုတ်**

ရတနသုတ်သည် ကပ်သုံးပါးကျရောက်၍ ဒုက္ခရောက်နေသော ဝေသာလီပြည်ကြီး အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်အား မြို့တွင်း လှည့်လည်ကာ ရွတ်ဆိုပူဇော်စေခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရတနသုတ်တော်၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်ကြီး ကပ်သုံးပါး ကင်းပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွန်နိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်းစသော အကျိုးများ ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**မေတ္တသုတ်**

မေတ္တသုတ်သည် ပရလောကသား နာနာဘာဝတို့၏ ခြောက်လှန့်နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် တရားအားမထုတ်နိုင်ကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာကို ပရလောကသားတို့၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်စေရန် ဟောကြားသင်ပြပေးတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းဖြင့် လူ့နတ်များ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ခန္ဓသုတ်**

ခန္ဓသုတ်သည် မြွေကိုက်ခံရသည့် ရဟန်းတစ်ပါးကို အကြောင်းပြု၍ အခြားရဟန်းများ မြွေအန္တရာယ်ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့် မြွေမင်းလေးမျိုးကို မေတ္တာပို့ထားသော သုတ်ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ မြွေအန္တရာယ်အပြင် အခြားအဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ၏ ဘေးရန်ပြုခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။



**မောရသုတ်**

မောရသုတ်သည် ဘုရားလောင်းဥဒေါင်းမင်းဘဝက ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့သည့် ဗြဟ္မမန္တန်ကို ပြန်လည်ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုရားလောင်း ဥဒေါင်းမင်းကဲ့သို့ အချုပ်အနှောင် မခံရခြင်း၊ အကျပ်အတည်းကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ဝဋ္ဋသုတ်**

ဝဋ္ဋသုတ်သည် ဘုရားလောင်း ငုံးမင်းဘဝက မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံသဖြင့် သစ္စာပြုခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သစ္စာပြုခြင်းကြောင့် ဘုရားလောင်းငုံးမင်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးသကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့လည်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ လူမှုဒုက္ခ သောကအပူမီးများမှ ကင်းလွတ်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ဓဇဂ္ဂသုတ်**

ဓဇဂ္ဂသုတ်သည် တောတောင်များအတွင်း၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြသော ရဟန်းတော်များ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့မှုကင်းခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**အာဠာနာဠိယသုတ်**

အာဠာနာဠိယသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို နတ်၊ ဘီလူးစသည့် ကြမ်းကြုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က မနှိပ်စက်နိုင်စေရန် နတ်မင်းကြီးလေးပါးက လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် နတ်များ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဘီလူးစသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများ မနှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**အင်္ဂုလိမာလသုတ်**

အင်္ဂုလိမာလသုတ်သည် မီးမဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးငယ်ကို သနားသောကြောင့် အရှင်အင်္ဂုလိမာလက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သစ္စာဆို၍ စောင့်ရှောက်ရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သဖြင့် သစ္စာဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း၊ နာယူခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သားသမီးရတနာများကို ဖွားမြင်နိုင်ခြင်း၊ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်**

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ပုဗ္ဗဏှသုတ်**

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် မကောင်းသော အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ ပါပဂြိုဟ်ဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များမှ ထုတ်နုတ်၍ ရှေးဆရာတော်များ စီရင်ထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်**

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လက်ထက်တော်မှသည် ပုဂံ၊ပင်းယ၊အင်းဝ၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်အဆက်ဆက် အရံအတားအဖြစ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ပရိတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ပရိတ်တော်အမျိုးအစား စုံလင်သကဲ့သို့ အကျိုးတရားလည်း စုံလင်လှပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက် အလေးအနက်ထားကာ သင်ကြားရွတ်ဆိုပူဇော်သော ပရိတ်တော်များဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ်**

မဟာသမယသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် နဂါး၊ ဂဠုန်၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ရဟန်းပရိသတ် အစုံအလင် စုဝေးလျက် ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ တရားနာလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်နာမအသီးသီးကို ဖော်ထုတ်လျက် ဘုရားရှင်က အချင်းချင်း မိတ်ဆက်သိစေတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင်ချစ်ခင်သိက္ခမ်းစေခြင်းဖြင့် မေတ္တာတရားကို ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။ ဤသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့အား မေတ္တာတရား ရောင်ပြန်အနေဖြင့် လူ၊နတ်ချစ်ခင်မှုကို ဧကန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

**အဘယသုတ်**

အဘယသုတ်တော်သည် အသက်ခန္ဓာ ရလာသူတိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားထားသည့် သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများနေခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေသော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။



**သာမညဖလသုတ်**

သာမညဖလသုတ်တော်သည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ရရှိလာမည့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူးတရားများကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖခင်မိမိသာရမင်းကြီးကို သတ်ပြီး နောင်တတရားများစွာ နှိပ်စက်၍ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဖြစ်နေရှာသော အဇာတသတ်မင်းအား ထိုဒုက္ခများ ကင်းစင်ပပျောက်စေပြီး ငရဲဒုက္ခ ပေါ့ပါးသက်သာသွားစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိဘ၊ကျေးဇူးရှင်စသည်တို့အား အမှတ်မထင် ပြစ်မှားပြောဆို မိခဲ့သော အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးများ ရှိခဲ့ပါက နောင်တရ၍ ပြန်လည်တောင်းပန် အသိတရားရရှိကာ အပြစ်မှ လျော့ပါးစေပြီး လောကီ၊လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် များစွာထောက်ပံ့ပေးသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။



**နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ**

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်းသုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော် သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏ အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိ သည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြု ခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ် ပါသည်။

**ငါးရံမင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္မဝါစာတမ်း**

ငါးရံမင်းပရိတ်သည် ဘုရားလောင်း ငါးရံမင်းကြီးဖြစ်စဉ်အခါက သစ္စာဆိုခဲ့ပြီး မိုးရွာစေကာ မိမိ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သည့် ငါးအပေါင်းအား ကျီးကန်း၊လင်းတ၊စသည်တို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့ သော မိုးကမ္မဝါနှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံမင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္မဝါကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိုးခေါင်ရေရှားအဖြစ်ဆိုးမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ရာသီဥတု မိုးလေဝသ ညီညွတ်မှုတကောင်းမွန်စေပါသည်။



**ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်**

ဘုရား၊ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးဖြစ်၍ မပြစ်မှား သင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အကယ်၍ ပြစ်မှားမိလျှင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သာမက နောင်တမလွန်၌ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံ ရနိုင်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေး ရှိခိုးကန်တော့၍ အမြဲဆည်းကပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖြာ ကောင်းကျိုး ရရှိခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါး ရှိခိုးကန်တော့နည်း အစုံအလင်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ် ထားပါသည်။



**အာဠဝကသုတ္တန်**

အာဠဝကသုတ္တန်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် အာဠဝကဘီလူး တွေ့ဆုံ၍ အာဠဝကဘီလူး ကျွတ်တမ်းဝင်ပုံဖြစ်စဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ်ပြုခြင်း အလေ့အကျင့်၊ ဝစီသစ္စာ၏အရသာနှင့် ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဟူသော တရားလေးပါး၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ပြဆိုထား သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အာဠဝကသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းဖြင့် မြတ်သောဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။

**ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ်**

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ်တော်သည် ဘုရားရှင်က လူ့၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အား အဦးအစ ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့် ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးအနက် အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်တည်ပြီး နတ်ဗြဟ္မာ ပေါင်း ၁၈-ကုဋေအထိ ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ် ပူဇော်ခြင်းဖြင့် နတ်ဗြဟ္မာများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေပြီး ဘဝစည်းစိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



**အနတ္တလက္ခဏသုတ်**

အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီးသုံးပါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ၊ ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသောသူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။



**သောတာနုဂတသုတ္တန်**

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ၊ လေ့ကျက်ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝဖြစ်သည့် နတ်၊ဗြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရားတော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားကြီးသော အထောက်အပံ့ကောင်းဖြစ်စေပါသည်။



**နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး**

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုအကျော် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ မထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို ပူဇော်ရှိခိုးသည့် ဂုဏ်တော်စုံ



### ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးဖြစ်ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်သည် ဤနမက္ကာရဘုရားရှိခိုးဖြင့် သီဟိုဠ်ပြည် ပိဋကတ်တိုက်တံခါးကို အလိုလို ပွင့်စေတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုး သူတို့သည်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



### ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ

ဘုရားအလောင်းတော်နှင့်အတူ ဘဝသံသရာများစွာ၌ ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ယသောဓရာထေရီ၏ နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂါထာတော်များဖြင့် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်းတော်၏ သဗ္ဗညုတ ဗောဓိဉာဏ်အကျိုးငှာ စိတ်ငြိုငြင်ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ အနွံအတာခံ အနစ်နာခံ၍ သုခဒုက္ခ မျှတူခံစားလျက် ပါရမီဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ပုံတို့ကို အတုယူအားကျဖွယ် လျှောက်ထား ခဲ့ပါသည်။



### ကာလာမသုတ္တန်

ကာလာမသုတ္တန်သည် ကေသမုတ္တန်ခိုး၌ နေသော ကာလာမမင်းသားတို့အား ဘာသာအယူဝါဒများနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ကျောက်သဖွယ် စိစစ်နိုင်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန် တွင် ဘာသာအယူဝါဒများကို စိစစ်ပုံနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရမည့် ဘာသာတရား ရွေးချယ်ပုံ တို့ကို အသေးစိတ် ဟောကြားတော်မူထားသဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ တရားစစ် တရားမှန်ကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမှစ၍ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့် ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



### ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်သည် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသ(ပညာ)တည်းဟူသော တရားလေးပါးတို့ကို အမှီပြု၍ သမာဓိရနိုင်ပုံနှင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်

အနေဖြင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ် တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ရန်နှင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဆက်လက်တည်တံ့ပြီး တိုးပွားစေရန် အားထုတ်၍ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ဖြစ်စေသင့်ကြောင်း မိန့်တော်မူထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။



**အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ**

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅-ရာစု တွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာ ကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်း ပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တည** (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်)အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင် မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ် ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



# နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ သူတစ်ပါး ပယောဂကြောင့် မသေခြင်း၊ ခရီးသွားလာရေး အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ရန်ဟူသမျှ အောင်မြင်၍ မိမိလိုရာပြီးမြောက်ကာ အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်နှင့် ထုတ်ဝေပြီးသော ပူးတွဲပါစာအုပ်များအား မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ တစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆

၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁

၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈

၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-

[www.mahana.org.mm](http://www.mahana.org.mm),

[www.mora.gov.mm](http://www.mora.gov.mm),

[www.dra.gov.mm](http://www.dra.gov.mm),

[www.dpps.gov.mm](http://www.dpps.gov.mm),

[www.kbrl.gov.mm](http://www.kbrl.gov.mm),

[www.itbmu.org.mm](http://www.itbmu.org.mm),

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။