ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ဂ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	သြကာသကန်တော့ချိုး	၅
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၈
၄။	နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း	၁၂
၅။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပါဠိတော်	၁၅
၆။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ	၂၇
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန်	၆၂
၈။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း	၇၆

စာအုပ်တန်ဖိုး – ၁၃၀၀ ကျပ်

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

သက္ကပဉှသုတ္တတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊
တဏှက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

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

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

အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကလည်း ထိုတရားတော်ကို မကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား ထပ်ဆင့် ဟောကြားကာ နာယူပွားများစေခဲ့ပါသည်။ ထို **''သညာဆယ်ပါး တရားတော်''**ကို နာယူပွားများပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အပြင်းအထန် နှိပ်စက်နေသော ရောဂါဝေဒနာတို့မှာ ချက်ချင်းပင် ကင်းစင်ငြိမ်းအေးသွားခဲ့ပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ဂုဏ်ရည်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် သတ္တဝါတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ထိုအနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ငြိမ်းအေးစေရန် ရွတ်ဆို၊ နာယူ၊ ပွားများရမည့်''အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ၊ အာနာပါန–

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အနာရောဂါကို တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးစေသော

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

(ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်)

သာသနာ-၂၅၆၇ ကောဇာ-၁၃၈၅ ခရစ်-၂၀၂၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၉။	အမျှဝေ	၈၀
၁၀။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့် နိဿယ	၈၂
၁၁။	နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၈၃
၁၂။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၈၈
၁၃။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်	၉၄
၁၄။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၁၂၄

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင်
အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄–ပါဒ မျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏” ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉှဝတ္ထု” တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ–၃၅၂)

နိဒါန်း

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

ကောသလတိုင်း၊ သာဝတ္ထိမြို့တော်ရှိ ဇေတဝန် ကျောင်းတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော် မူစဉ်အခါက “ဂိရိမာနန္ဒ”အမည်ရှိသော ရဟန်းတော် တစ်ပါးသည် လွန်စွာမကျန်းမမာ ဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုမကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထား သဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေမည့် တရားတော် ဖြစ်သည့် **“သညာဆယ်ပါး တရားတော်”**ကို အရှင် အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အပါယ်လေးပါး = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။

ကပ်သုံးပါး = ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ သတ္ထန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပပြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ် အရပ် (ဘုရားမပွင့်ရာ အရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ် ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့် ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

ရန်သူမျိုးငါးပါး = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။

ဿတိ'' ဟူသော သညာဆယ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒေသနာ တော်ဖြစ်သဖြင့် ဝတ်ရွတ်စဉ်တစ်ခုကဲ့သို့ နေ့စဉ်အချိန် မှန် ရွတ်ဆို, နာယူ, ပွားများပါက ကိုယ်စိတ် ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်သော သုတ်တော်လည်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆို, နာယူ, ပွားများလိုသူတို့ အစီ အစဉ်ကျနစွာ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ရန် အတွက် ဤစာအုပ်တွင် အခြားသောဝတ်ရွတ်စဉ် များကဲ့သို့ ဘုရားပင့်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလ ဆောက် တည်ခြင်း၊ နတ်များကို ပင့်ဖိတ်ခြင်းစသော အစီအစဉ် များနှင့် ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ကိုလည်း **ပါဠိတော်၊ နိဿယ၊ မြန်မာပြန်** အားဖြင့် စုံလင်စွာ အစ, အလယ်, အဆုံး ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။

ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟို တည့်တည့်၌။

သဥ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဏာယ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျား သဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့် အနေ ပုံလို ဥဏ္ဏာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ် သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

ဒါဌာဟိ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင် ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ်

စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှ လည်းကောင်း။

သေတရံသိယော၊ ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူ ငွေရွှက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ် ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့ သို့ မြတ်လေးပန်းစပယ်ငုံ ကြာဖြူပွင့်ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင်ကို တိမ်ရောင် ဟပ်ဘိသကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ် တလည်လည် ထိန်ပြောင်ကြည်တဲ့ စိန်ရောင်ခြည်ဓာတ် ဖြူဖွေး သော အဆင်းတော်မြတ်တို့သည်။

ဝဇိရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

ဝိရောစန္တိ၊ ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင် မှာကြည်နူးလောက်အောင် ရွှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမှု

ရွှတ်ပွားပူဇော်နာယူကြသူတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ**''ဂိရိမာနန္ဒသုတ်''**ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ဩကာသကန်တော့ချီး

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

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး, ကပ်သုံးပါး, ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး, ရန်သူမျိုးငါးပါး, ဝိပတ္တိတရားလေးပါး, ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

သဖြင့် လှုပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော် မူကြပါပေကုန်၏။

သော ဖိနော၊ ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ ကြောင့် အံ့ဂီရသံဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

မေ မမ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ထိုနှစ်ဖြာကို သက္ကာယစွဲ အထင်လွဲ၍ ငါပဲသမုတ် အကျွန်ုပ်၏။

သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန့်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပဲ့ စိန်ရောင်ခြည်နေတနှုန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ–ဦးမောင်ကြီး)

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂီရသဿ ဥဏ္ဏာယ၊
ဒိဋ္ဌာဟိ သေတရံသိယော။
ဝဇိရာဝ ဝိရောစန္တိ၊
ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် **'အင်္ဂီရသ'**ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံ့ခိုင်

ဝိပတ္တိတရားလေးပါး = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရား မစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။

ဗျသနတရားငါးပါး = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒ လွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့် သီလ ပျက်စီးခြင်း။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာ–ဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိ–ယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာ–ပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

သဒ္ဓမ္မံ – ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။

သုဏာန္တု – ရှိသေတုပ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

[**ဘဒ္ဒန္တာ** – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့် ဓမ္မမာမက အိုနတ်များတို့။

အယံ ကာလော – ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။

ဓမ္မဿဝန ကာလော – သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။ (၃–ခေါက်)]

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။

တတိယမ္ပိ – အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။

အာမ ဘန္တေ။

ဝသန္တာ – ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။

ဒေဝတာ – ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။

အတြ – ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။

အာဂစ္ဆန္တု – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။

မုနိရာဇဿ – သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။

သဂ္ဂမောက္ခဒံ – နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ’ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
(ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။)[၃]

သမန္တာ – ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။

စက္ကဝါဠေသု – ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာတောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက်တို့၌။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးကြိမ်)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အာမ ဘန္တေ။

----

(၅) ။ငလြလဝန္ႏွငေး ႏွိန္႔ငယဖိဝ်
ငဒေး ။ႁွမ်ၒဟဂွ ႁွႅင္ႈၵဴ့ႏွငေး ၵၢငယ
ႁွိငၵယ ႁွယ ။ႁွ„ၒဝၵၤၵ ဎ်ဝငဖိင ငလၒဂွ
ငဖိင်ၵႅ ႒ုယင ႁှႁွင ငဝငၶငေး ငဝယၒဂွၵိယ
ငဝငၶငေး ငယဂွယိၵြ ငဝငၶငေး ငဝၒငဟၒွၵ
–ၵလွ ငဝငၶငေး ငဝၵငယၒွၵဝင ငဝငၶငေး
ငယဂွၒဂွိငလ ငဝငၶငေး ငႏ်ငပ်ၵလယၒ ငဝ
–ငၶငေး ငႏ်ငပ်ၵလၵလ ငဝငၶငေး ငႏ်ငပ်ၵလ
–ယိဂွ ငလိႏ်ပင ငယဝ်ဂွ ငလ့ေး ငဟဝၵဝၵ
ယ့ိဂွ ႁှႁွငလဝ ငယဖွိယဂွ ငလနေ့ ၊ဖိယ
၊ယိယ ၊ိငး ဎ်ဝငၵၵေး ငလဝငလဝ ငလဝငလႁွ
ငယိဝပ ဒ့်ယ ငယဖွင်ဂွ ငလင် ငယႏွိယၵ
ငဖိၵ် ပြဝဎ်ဝဖွိယ ဎ်ဝစ ငဟဝငဴ ငလဝငႏ်ဂွ
ငလဝငလ ငလဝငယ ပြဝဎ်ဝငပ်ၵြ ပြဝဎ်ဝႏွိင
ပြဝဎ်ဝငၵ် ပြဝဎ်ဝယိယ ပြဝဎ်ဝလႁွင ပြဝ
–ဎ်ဝၵငယ ပြဝဎ်ဝၒဂွ ပြဝဎ်ဝႏ်ငၵ ပြဝဎ်ဝ

–ယငလဝ ပြဝဎ်ဝ၊ယိစ ၊ႏွဂွၵငလဝ ။ႏွိဖိဂင
ငဝငၶငေး ငဝဂွဂွ ၵဝငယ ႁွိငၵယ ႁွယ ။ၒဝႏ်
–ႏွငေးငၵ ငၵဝငယ ငဒေး ၒဝ ငယိဝင်ငၵ„
ႁွယိငဂွလြၵ ႁွယ ၒ ငယဝပၒပြငလင ၒ
ငယဝပလၵယိၒ ၒ ငယဝပလၒေး ၊ယိငႁွ ႏွိန္႔
–ငဝယ ့ငလြလဝန္ႏွငေး ႏွိန္႔ငဖ ငၶငယ

(၄) ။ငလြလငယငေး ႏွိန္႔ငယဖိဝ်
ငဒေး ။ႁွမ်ၒဟဂွ ႁွႅင္ႈၵငယငေး ၵဝငယ
ႁွိငၵယ ႁွယ ။ႏွ„ယိၵ ငယငလ ငယႁွငလ့ၵွင
ငဒိဝငဝ ငလဝ ငလေး ၒဝၵဝ ၒဝလဝ
ႁှႁွငလဝ ငဖိဝ် ဂ့လဝ ယိဂွ ဂ့ၒွယ ဂ့ၒွငဝ
ယ့ပ်ႏွိေး ႏွိေး ဂ့ၒဂိ ယ့ယဟဂွ ယ့ယၵငလဝႁွ
ႏ့ယၵ ဂ့ၵဟ ယ့ိဝ ဒိဂွႏ့ေး ႏ့ေး ၒငႏ် ဂ့ၵ့
ငဖဝ ငႏ်ိင ၒႏ် ငၵငလဝ ငလယဝ ၵဝငယ
ႁွိငၵယ ယိေး„ ႁွယိဝဖိၵ ငႏ်ဝဂွငေး လၒ
–ငယဂိငႏ်ငႏ် ၒ့ဂ် ႏွိၵၒွဂဖ ငယယိၵလယဝ

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာ–
သညာ၊ ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အဋ္ဋိ-
ယတိ ဟရာယတိ ဇိဂုစ္ဆတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ
သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ။(၉)

ကတမာ စာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ? ဣဓာနန္ဒ
ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ
သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘု–
ဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ
ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ သော သတောဝ အဿသတိ၊
သတောဝ ပဿသတိ၊ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော
''ဒီဃံ အဿသာမီ''တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ
ပဿသန္တော ''ဒီဃံ ပဿသာမီ''တိ ပဇာနာတိ။
ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ''ရဿံ အဿသာမီ''တိ
ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ''ရဿံ

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တ

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
တေန ခေါ ပန သမယေန အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော
အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠ္ဟဂိလာ–
နော။ အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ယေန
ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ
အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ၊ ဧကမန္တံ
နိသိန္နော ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝန္တံ
ဧတဒဝေါစ—

''အာယသ္မာ ဘန္တေ ဂိရိမာနန္ဒော အာဗာဓိ–
ကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠ္ဟဂိလာနော၊
သာဓု ဘန္တေ ဘဂဝါ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော

တေနုပသင်္ကမတု အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယာ''တိ။ သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ။

ကတမာ ဒသ? အနိစ္စသညာ အနတ္တသညာ အသုဘသညာ အာဒီနဝသညာ ပဟာနသညာ ဝိရာဂသညာ နိရောဓသညာ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ အာနာပါနဿတိ။

ကတမာ စာနန္ဒ အနိစ္စသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ရူပံ အနိစ္စံ၊ ဝေဒနာ အနိစ္စာ၊ သညာ အနိစ္စာ၊ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ ဝိညာဏံ အနိစ္စ''န္တိ။ ဣတိ

ဣမေသု ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု အနိစ္စာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနိစ္စသညာ။ (၁)

ကတမာ စာနန္ဒ အနတ္တသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''စက္ခု အနတ္တာ၊ ရူပါ အနတ္တာ၊ သောတံ အနတ္တာ၊ သဒ္ဒါ အနတ္တာ၊ ဃာနံ အနတ္တာ၊ ဂန္ဓာ အနတ္တာ၊ ဇိဝှါ အနတ္တာ၊ ရသာ အနတ္တာ၊ ကာယာ အနတ္တာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ အနတ္တာ၊ မနော အနတ္တာ၊ ဓမ္မာ အနတ္တာ''တိ။ ဣတိ ဣမေသု ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု အနတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနတ္တသညာ။ (၂)

ကတမာ စာနန္ဒ အသုဘသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အဓော

ကတမာ စာနန္ဒ ပဟာနသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဥပ္ပန္နံ ကာမဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဗျာပါဒဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဝိဟိံသာဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ ပါပကေ အကုသလေ ဓမ္မေ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီ- ကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ပဟာနသညာ။ (၅)

ကတမာ စာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဧတံ သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော

သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ တဏှာက္ခယော ဝိရာဂေါ နိဗ္ဗာန''န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ။(၆)

ကတမာ စာနန္ဒ နိရောဓသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဧတံ သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ တဏှာက္ခယော နိရောဓော နိဗ္ဗာန''န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ နိရောဓသညာ။ (၇)

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတ- သညာ၊ ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ယေ လောကေ ဥပါဒါနာ စေတသော အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာနုသယာ၊ တေ ပဇဟန္တော ဝိဟရတိ အနုပါဒိယန္တော။ အယံ ဝုစ္စ- တာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ။ (၈)

ပဿသာမီ''တိ ပဇာနာတိ၊ ''သဗ္ဗကာယပဋိသံ–ဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သဗ္ဗ–ကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိ–ဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿ–သိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ။ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရ–ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အဿသိ–ဿာမီ''တိ သိက္ခတိ။ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တပဋိသံဝေဒီ

ဝုဋ္ဌဟိ စာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တမှာ အာဗာဓာ၊ တထာ ပဟီနော စ ပနာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒ–ဿ သော အာဗာဓော အဟောသီတိ။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တပါဠိ နိဿယ

ဧကံ သမယံ၊ အခါတစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **သာဝတ္ထိယံ၊** သာဝတ္ထိပြည်၌။ **အနာထပိဏ္ဍိကဿ၊** အနာထပိဏ်သူဌေးကြီး၏။ **အာရာမေ၊** နှလုံးမွေ့လျော် ပျော်ဖွယ်ရာဖြစ်သော။ **ဇေတဝနေ၊** ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။ **တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိ–မာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠှဂိလာနော။** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **အထခေါ၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ယေန၊** အကြင်

အကြောင်းကြောင့်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **သညာ၊** သညာတို့ကို။ **သုတွာ၊** ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာန–သော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **တံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ခေါ ဝိဇ္ဇတိ ဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။

ဒသ၊ ဆယ်ပါးတို့သည်။ **ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။ **အနိစ္စသညာ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အနတ္တသညာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အသုဘ–သညာ၊** အသုဘဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အာဒီနဝသညာ၊** အပြစ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **ပဟာနသညာ၊** ပယ်ကြောင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **ဝိရာဂသညာ၊** ဝဋ်မှကင်းခြင်း

“ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ။ (၁၀)

“သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခု–နော ဣမာ ဒသ သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဣမာ ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျာ”တိ။

အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝတော သန္တိကေ ဣမာ ဒသ သညာ ဥဂ္ဂဟေတွာ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဣမာ ဒသ သညာ အဘာသိ။ အထ ခေါ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘိ၊

အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “အဘိပ္ပ–မောဒယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “သမာဒဟံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “သမာဒဟံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိမောစယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိမောစယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “အနိစ္စာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိရာဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိရာဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “နိရောဓာနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “နိရောဓာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊

ဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠှဂိလာနော၊** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **ဘန္တေ၊** မြတ်စွာ–ဘုရား။ **သာဓု အာယာစာမိ၊** တောင်းပန်ပါ၏။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တေန၊** ထိုအရပ်သို့။ **အနု–ကမ္ပံ၊** အစဉ်သနားခြင်းကို။ **ဥပါဒါယ၊** အကြောင်းပြု၍။ **ဥပသင်္ကမတု၊** ကပ်တော်မူပါလော့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ခေါ၊** စင်စစ်။ **တွံ၊** သင်သည်။ **ဂိရိမာ–နန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **သညာ၊** သညာတို့ကို။ **သစေ ဘာသေယျာသိ၊** အကယ်၍ ဟောငြားအံ့။ **ဝဒတိ၊** ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်။ **ယံ ယေန ကာရဏေန၊** အကြင်

အရပ်၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိတော်မူ၏။ **တေန၊** ထိုမြတ်စွာဘုရား ရှိတော်မူရာ အရပ်သို့။ **ဥပသင်္ကမိ၊** ကပ်ရောက်လေ၏။ **ဥပ–သင်္ကမိတွာ၊** ကပ်လေပြီး၍။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **အဘိဝါဒေတွာ၊** အလွန်ရှိသေစွာရှိခိုး၍။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသီဒိ၊** ထိုင်နေ၏။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအရပ်၌။ **နိသိန္နော ခေါ၊** ထိုင်နေပြီးသော။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **တော်ဝစနံ၊** ဤစကားကို။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။

ကိံ အဝေါစ၊ အဘယ်သို့ လျှောက်ထားသနည်း။

ဘန္တေ၊ မြတ်စွာဘုရား။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာ–နန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိ–ကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သော

အဖန်တလဲလဲရှုသည် ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ အသုဘဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကို။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၄။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာဒီနဝသညာ၊** အာဒီနဝသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်

ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **နိရောဓ–သညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗလောကေ၊** ခပ်သိမ်းသောလောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါ–ရေသု၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္စသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း သတိလည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမာ ဒသ၊** ဤဆယ်ပါးတို့တည်း။

၁။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အနိစ္စသညာ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့

ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင် သနည်း။ **ရူပံ၊** ရုပ်သည်။ **အနိစ္စံ၊** မမြဲ။ **ဝေဒနာ၊** ဝေဒနာသည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲ။ **သညာ၊** သညာသည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲ။ **ဝိညာဏံ၊** ဝိညာဏ်သည်။ **အနိစ္စံ၊** မမြဲ။ **သင်္ခါရာ၊** သင်္ခါရတို့သည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲကုန်။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဉ္စသု၊** ငါးပါးကုန်သော။ **ဣမေသု ဥပါ–ဒါနက္ခန္ဓေသု၊** ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌။ **အနိစ္စာနု–ပဿီ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အယံ၊** ဤသည်ကို။ **အနိစ္စ–သညာ၊** အနိစ္စသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ။** ဆိုအပ်၏။

ရှိ၏။ **ဥဒရိယံ၊** အစာသစ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကရီသံ၊** အစာဟောင်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိတ္တံ၊** ဗဒ္ဓသည်းခြေ–အဗဒ္ဓသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါးသော သည်းခြေသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သေမှံ၊** သလိပ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပုဗ္ဗော၊** ပြည်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **လောဟိတံ၊** သွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သေဒေါ၊** ချွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မေဒေါ၊** အဆီခဲသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဿု၊** မျက်ရည်သည်၊ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝသာ၊** ဆီကြည်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ခေဠော၊** တံတွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သိင်္ဃာဏိကာ၊** နှပ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **လသိကာ၊** အစေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မုတ္တံ၊** ကျင်ငယ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပစ္စဝေက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက် သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အသုဘာနုပဿီ၊** အသုဘဟု

ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ကေသာ၊** ငါးသန်းသောဆံပင်တို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **လောမာ၊** အမွေးတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **နခါ၊** ခြေသည်းလက်သည်းတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **ဒန္တာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **တစော၊** အရေသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မံသံ၊** ကိုးရာသော အသားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **နှာရု၊** ကိုးရာသောအကြောသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိ၊** သုံးရာသော အရိုးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊** ရိုးတွင်းခြင်ဆီသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝက္ကံ၊** အညှို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဟဒယံ၊** နှလုံးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ယကနံ၊** အသည်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကိလောမကံ၊** အမြှေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိဟကံ၊** အဖျဉ်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပပ္ဖါသံ၊** အဆုတ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တံ၊** အူမသည်၊ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တဂုဏံ၊** အူသိမ်သည်။ **အတ္ထိ၊**

၂။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အနတ္တသညာ၊** ကိုယ် မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့၊ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင် သနည်း။ **စက္ခု၊** စက္ခုပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ် မဟုတ်။ **ရူပါ၊** ရူပါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ် မဟုတ်ကုန်။ **သောတံ၊** သောတပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **သဒ္ဒါ၊** သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ဃာနံ၊** ဃာနပသာဒ

၆။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ဝိရာဂသညာ၊** တပ်မက်ခြင်းကင်းသော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။

သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗူပဓိပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာ–**

သနည်း။ **အယံ ကာယော၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်သည်။ **ဗဟုဒုက္ခော၊** များသော ဆင်းရဲခြင်း ရှိ၏။ **ဗဟုအာဒီနဝေါ၊** များသောအပြစ်ရှိ၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ဝိဝိဓာ၊** အထူးထူးအပြားပြား ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့သည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊** ဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဣဒံ ဣမေ အာဗာဓာ၊** ဤအနာတို့သည်။ **သေယျထာ ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။ **စက္ခုရောဂေါ၊** မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သောတ–ရောဂေါ၊** နား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဃာနရောဂေါ၊** နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဇိဝှါရောဂေါ၊** လျှာ၌ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ကာယရောဂေါ၊** ကိုယ်၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သီသရောဂေါ၊** ဦးခေါင်း၌

ယိုသောအနာလည်းကောင်း။ **ပိဠကာ၊** နီသော ထွတ်မြင်းနာလည်းကောင်း။ **ဘဂန္ဒလာ၊** ဘင်နာလည်းကောင်း။ **ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ၊** သည်းခြေလျှင် ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသောအနာတို့လည်းကောင်း။ **သေမှသမုဋ္ဌာနာ၊** သလိပ်လျှင်ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝါတ–သမုဋ္ဌာနာ၊** လေလျှင်ဖြစ်ကြောင်း ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့လည်းကောင်း။ **သန္နိပါတိကာ၊** သည်းခြေ သလိပ် လေ သုံးပါးတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဥတုပရိဏာ–မဇာ၊** အချမ်း အပူစသောဥတုတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝိသမပရိဟာရဇာ၊** လွန်စွာရပ်ခြင်း၊ ထိုင်

ခြင်းစသည်ဖြင့် မညီမညွတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုရွက်ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဩပက္ကမိကာ၊** သတ်ခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းစသော သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ကမ္မဝိပါကဇာ၊** ကံ၏ အကျိုးကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **သီတံ၊** ချမ်းခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥဏှံ၊** ပူခြင်းလည်းကောင်း။ **ဇိဃစ္ဆာ၊** ထမင်းစားလိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပိပါသာ၊** ရေသောက်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥစ္စာရော၊** ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပဿာဝေါ၊** ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမေ၊** ဤသည်တို့တည်း။ **ဣတိ တသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အာဒီနဝါနုပဿီ၊** အပြစ်ဟုအဖန်တလဲလဲရှုခြင်းကို။

ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဍရောဂေါ**၊ အပဖြစ်သော နား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုခရောဂေါ**၊ ခံတွင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဒန္တရောဂေါ**၊ သွား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဩဋ္ဌရောဂေါ**၊ လည်ချောင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကာသော**၊ ချောင်းဆိုးနာလည်းကောင်း။ **သာသော**၊ ကျို့ထိုးသော အနာလည်းကောင်း။ **ပိနာသော**၊ အပဖြစ်သော နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဍာဟော**၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပူလောင်စေသော အနာလည်းကောင်း။ **ဇရော**၊ အိုမင်းသော အနာလည်းကောင်း။ **ကုစ္ဆိရောဂေါ**၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုစ္ဆာ**၊ တွေဝေမိန်းမောစေတတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ပက္ခန္ဒိကာ**၊ သွေးကိုသွန်စေတတ်သော ဝမ်းလေနာလည်းကောင်း။ **သူလာ**၊ ထိုးကျင့်တတ်သော အနာလည်း

ကောင်း။ **ဝိသူစိကာ**၊ ကြီးစွာ ဝမ်းလျှောတတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကုဋ္ဌံ**၊ နူနာလည်းကောင်း။ **ဂဏ္ဍော**၊ အိုင်းအနာလည်းကောင်း။ **ကိလာသော**၊ ညှင်းအနာလည်းကောင်း။ **သောသော**၊ အသွေးအသားကို ခန်းခြောက်စေတတ်သော ခယရုပ်အနာလည်းကောင်း။ **အပမာရော**၊ မေ့လျော့စေတတ်သော ဝက်ရူးအနာလည်းကောင်း။ **ဒဒ္ဒု**၊ ပွေးအနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဍူ**၊ ဝဲငယ်နာလည်းကောင်း။ **ကစ္ဆု**၊ ဝဲကြီးနာလည်းကောင်း။ **နခသာ**၊ ခြေသည်းလက်သည်းတို့ဖြင့် ခြစ်မိရာအရပ်၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဝိတစ္ဆိကာ**၊ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး အပြင်တို့၌ ကွဲအက်တတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **လောဟိတံပိတ္တံ**၊ နီသောသည်းခြေနာလည်းကောင်း။ **မဓုမေဟော**၊ ဆီးအိမ်ပျက်၍ ဆီးတစက်တစက် ရှိသော အနာလည်းကောင်း။ **အံသာ**၊ အရိအရည်

အာဒီနဝသညာ၊ အာဒီနဝသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ**။ ဆိုအပ်၏။

၅။ **အာနန္ဒ**၊ အာနန္ဒာ။ **ပဟာနသညာ**၊ ပယ်ကြောင်းဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ**၊ အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ**၊ ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု**၊ ရဟန်းသည်။ **ဥပ္ပန္နံ**၊ ဖြစ်သော။ **ကာမဝိ–တက္ကံ**၊ ကာမဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါသေတိ**၊ မသာယာ။ **ပဇဟတိ**၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ**၊ ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တီ**၊ ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ**၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ**၊ တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ**၊ ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နံ**၊ ဖြစ်သော။ **ဗျာပါဒဝိတက္ကံ**၊ ဗျာပါဒဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါသေတိ**၊ မသာယာ။ **ပဇဟတိ**၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ**၊ ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တီ**၊ ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ**၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ**၊ တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။

ဂမေတိ၊ ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နံ**၊ ဖြစ်သော။ **ဝိဟိံ–သာဝိတက္ကံ**၊ ဝိဟိံသာဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါသေတိ**၊ မသာယာ။ **ပဇဟတိ**၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ**၊ ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တီ**၊ ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ**၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ**၊ တစ်ဖန် ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ**၊ ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ**၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းကုန်သော။ **ပါပကေ**၊ ယုတ်မာကုန်သော။ **အကုသလေ**၊ အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော၊ **ဓမ္မေ**၊ တရားတို့ကို။ **နာဓိဝါသေတိ**၊ မသာယာ။ **ပဇဟတိ**၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ**၊ ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တီ**၊ ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ**၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ**၊ တစ်ဖန်ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ**၊ ရောက်စေ၏။ **အာနန္ဒ**၊ အာနန္ဒာ။ **အယံ**၊ ဤသို့ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်စသည်တို့ကို ပယ်ခြင်းကို။ **ပဟာနသညာ**၊ ပဟာနသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ**၊ ဆိုအပ်၏။

လောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၉။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သောသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ **အဋ္ဋီယတိ၊** ငြီးငွေ့၏။ **ဟရာယတိ၊** ရှက်နိုး၏။ **ဇိဂုစ္ဆတိ၊** စက်ဆုပ်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့ခြင်းကို။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟု ဖြစ်သောသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၁၀။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းသတိဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ပလ္လင်္ကံ၊** ထက်ဝယ်ကို။ **အာဘုဇိတွာ၊** ဖွဲ့ခွေ၍။ **ကာယံ၊** အထက်ဖြစ်သော ကိုယ်ကို။ **ဥဇုံ၊** ဖြောင့်မတ်စွာ။ **ပဏိဓာယ၊** ဆောက်တည်၍။ **ပရိမုခံ၊** ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုလျက်။ **သတိံ၊** သတိကို။ **ဥပဋ္ဌပေတွာ၊** ဖြစ်စေ၍။ **နိသီဒတိ၊** ထိုင်နေ၏။ **သော၊** ထိုရဟန်းသည်။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **အဿသတိ၊**

က္ခယော၊ တဏှာ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော။ **ဝိရာဂေါ၊** ဝဋ္ဋတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** အကြင်နိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ္ဋတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝိရာဂသညာ၊** ဝဋ္ဋတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၇။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ္ဋတရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊**

ကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ၊** ပီတိကို ထင်စွာသိသည် ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ၊** ပီတိကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ၊** ချမ်းသာကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ၊** ချမ်းသာကို ထင်စွာသိသည် ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထော၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာက္ခယော၊** တဏှာ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော။ **နိရောဓော၊** ဝဋ္ဋတရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ္ဋ၏ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ္ဋတရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ရဿံ၊** တိုစွာ။ **ပဿသာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသော ဝင်သက် အပေါင်းကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊** အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသောကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ကာယသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသော

ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **နိရောဓာနုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **နိရောဓာနုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ၊** စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ၊** စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသည်ကို။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း သတိဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ခေါ၊** စင်စစ်။ **တွံ၊** သင်သည်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **သစေ ဘာသေ–ယျာသိ၊** အကယ်၍ ဟောကြားအံ့။ **ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊** ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ **ခေါပန၊** စင်စစ်။ **ယေနကာရ–ဏေန၊** အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **သုတွာ၊** ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာနသော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **တော် ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏ အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ဝိဇ္ဇတိဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊** မိန့်တော်မူပြီ။

စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊ ဝေဒနာသညာဟု ဆိုအပ်သော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊** ရှုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တ–သင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသောစိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊** စိတ်ကိုထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊**

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဒသကနိပါတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် မြန်မာပြန်

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ်သူဌေး၏ အရံဖြစ်သော ဇေတဝန်ကျောင်း၌ (သီတင်းသုံး)နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် အနာရောဂါရှိ၏၊ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်၏၊ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာဖြစ်၏။ ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ရှိခိုးပြီးလျှင် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်လျက် မြတ်စွာဘုရားအား— ''အရှင်ဘုရား အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် အနာရောဂါ ရှိပါ၏၊ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်နေပါ၏၊ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါ၏။ အရှင်ဘုရား တောင်းပန်ပါ၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအထံသို့ သနားသဖြင့် ချဉ်းကပ်တော်မူပါ'' ဟု လျှောက်၏။

[illegible]

[illegible]

စိတ်ကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင်ထားလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင် ထားလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **ဝိမောစယံ ဝိမောစ–**

အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည်။ **တမှာ အာဗာဓာ။** ထိုအနာမှ။ **ဝုဋ္ဌဟိ စ၊** ထလည်း ထ၏။ **ပန၊** ထို့အပြင်။ **အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **တထာ၊** နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပေါ်မလာခြင်းဟူသော အခြင်းအရာအားဖြင့်။ **ပဟီနော စ၊** ပယ်ရှားအပ်ပြီးသည်လည်း။ **အဟောသိ၊** ဖြစ်၏။ **ဣတိ၊** ဤတွင် အပြီးတည်း။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ ပြီး၏။

အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ (ဦးနှောက်)၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်တို့သည် ရှိကြကုန်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ မတင့်တယ်'အသုဘ'ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အသုဘ– သညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၃)

အာနန္ဒာ အာဒီနဝသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''ဤကိုယ်သည် ဆင်းရဲများ၏၊ အပြစ်များ၏၊ ဤသို့လျှင် ဤ

ကိုယ်၌ အထူးထူးအပြားပြားသော အနာ(ရောဂါ) တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းအနာတို့ဟူသည်ကား— မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ လျှာရောဂါ၊ ကိုယ်၌ဖြစ်သောအနာ၊ ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ၊ နားရွက်နာ၊ ခံတွင်းနာ၊ သွားရောဂါ၊ နှုတ်ခမ်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကုတ်ပဟီးနာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ မိန်းမောသောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ လေထိုးနာ၊ ဝမ်းလျှောနာ၊ နူနာ၊ အိုင်းနာ၊ ညှင်းနာ၊ ခယရုတ်နာ၊ ဝက်ရူးနာ၊ ပွေးနာ၊ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ လက်သည်း ခြေသည်း ခြစ်မိသောအနာ၊ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး၌ ပေါက်သောအနာ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ ဆီးချိုနာ၊ ဒူလာလိပ်ခေါင်းနာ၊ ထွတ်မြင်းနာ၊ ဘဂန္ဒါလ်နာ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ သည်းခြေ သလိပ် လေပေါင်းစု၍ ဖြစ်သော

အာနန္ဒာ အကယ်၍ သင်သည် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရသည်ရှိသော် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ထိုအနာရောဂါသည် ခဏချင်း ငြိမ်းရာသော အကြောင်းသည် ရှိသည်သာတည်း။ အဘယ်ဆယ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ— အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္ဆာသညာ 'သင်္ခါရအားလုံး၌ အလိုမရှိအပ်ဟူသော အမှတ်'၊ အာနာပါနဿတိတို့တည်း။

အာနန္ဒာ အနိစ္စသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်

၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ဝိရာဂသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၆)

အာနန္ဒာ နိရောဓသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''သင်္ခါရအားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ချုပ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို နိရောဓသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၇)

အာနန္ဒာ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် လောက၌ စိတ်၏တည်ခြင်း အမှား နှလုံးသွင်းခြင်း ကိန်းခြင်းဟူကုန်သော ဥပါဒါန်တို့ကို

သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''ရုပ်သည် မမြဲ၊ ဝေဒနာသည် မမြဲ၊ သညာသည် မမြဲ၊ သင်္ခါရတို့သည် မမြဲကုန်၊ ဝိညာဏ်သည် မမြဲ''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ အနိစ္စ'မမြဲ'ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနိစ္စသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၁)

အာနန္ဒာ အနတ္တသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''မျက်စိသည် အတ္တမဟုတ်၊ အဆင်း'ရူပါရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နားသည် အတ္တမဟုတ်၊ အသံ'သဒ္ဒါရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နှာခေါင်းသည် အတ္တမဟုတ်၊ အနံ့'ဂန္ဓာရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ လျှာသည် အတ္တ

မဟုတ်၊ အရသာ'ရသာရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ ကိုယ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ အတွေ့'ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ စိတ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ သဘောတရား'ဓမ္မာရုံ'တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်'' ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤအတွင်းအပ တည်ရာ 'အာယတန'ခြောက်ပါးတို့၌ အစိုးမရ 'အနတ္တ'ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနတ္တ–သညာဟု ဆိုအပ်၏။(၂)

အာနန္ဒာ အသုဘသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ခြေဖဝါး အပြင်မှ အထက်၌ ဆံပင်ဖျားမှ အောက်၌ အရေ အပိုင်းအခြားရှိသော အထူးထူးအပြားပြားသော မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့် ပြည့်သော ဤကိုယ်'ခန္ဓာ' ကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်၏။ ''ဤကိုယ်'ခန္ဓာ'၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊

'သန္နိပါတ်' အနာ၊ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ဣရိယာပုတ် မညီညွတ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ သူတစ်ပါးလုံ့လကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ ကံအကျိုးကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်း၊ ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်းတို့တည်း''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ အပြစ်ကိုရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာဒီနဝသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၄)

အာနန္ဒာ ပဟာနသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ကာမဝိတက်'ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဗျာပါဒဝိတက်'ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်

စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဝိဟိံသာဝိတက်'ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏၊ ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ပဟာနသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၅)

အာနန္ဒာ ဝိရာဂသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''သင်္ခါရ အားလုံး ငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ရာဂကင်းပြတ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး–ငယ်–အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ–ကြုံ–အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

စွန့်လျက် မစွဲလမ်းဘဲ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၈)

အာနန္ဒာ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သင်္ခါရအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့၏၊ ရှက်နိုး၏၊ စက်ဆုပ်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၉)

အာနန္ဒာ အာနာပါနဿတိဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ ကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာထားပြီးလျှင် (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှု သတိကို ဖြစ်စေလျက် ထိုင်နေ

စေလျက်။ပ။ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားလျက်။ပ။ စိတ်ကို လွတ်စေလျက်။ပ။ အနိစ္စဟု ရှုလျက်။ပ။ ဝိရာဂဟု ရှုလျက်။ပ။ နိရောဓဟု ရှုလျက်။ပ။ ''စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာနာပါနဿတိဟု ဆိုအပ်၏။ (၁၀)

အာနန္ဒာ သင်သည် အကယ်၍ ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းသည် ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ တစ်ခဏချင်း ထိုအနာသည် ငြိမ်းအေးရာသော အကြောင်းရှိသည်သာတည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံမှ သညာဆယ်မျိုးတို့ကို သင်ယူ၍ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် အရှင်ဂိရိမာ–နန္ဒအား ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟော၏။ ထိုအခါ

အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ (သူ၏) ထိုအနာသည် တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးလေ၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည်လည်း ထိုအနာမှ ထမြောက်၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏ ထိုအနာသည်လည်း အချင်းခပ်သိမ်း ပယ်အပ်ပြီးဖြစ်၏။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၏။ ရဟန်းသည် သတိရှိ၍သာလျှင် ဝင်သက်ကို ရှူ၏၊ သတိရှိ၍သာလျှင် ထွက်သက်ကို ထုတ်၏။ ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှူသော် ''ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှူ၏'' ဟုသိ၏၊ ရှည်စွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် ''ရှည်စွာ ထွက်သက်ထုတ်၏''ဟု သိ၏။ တိုစွာ ဝင်သက်ရှူသော် ''တိုစွာ ဝင်သက်ရှူ၏''ဟု သိ၏၊ တိုစွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် ''တိုစွာ ထွက်သက်ထုတ်၏'' ဟု သိ၏။ ''(ဝင်သက်၏) အစ အလယ် အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''(ထွက်သက်၏) အစ အလယ် အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသောဝင်သက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်

အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''သုခကို ထင်ရှား စေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''သုခကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ,သညာ)ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ သညာ)ကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့'' ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်းသည့် ဝေဒနာ, သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်းသည့် ဝေဒနာ, သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့'' ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက်ရှူ အံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကိုထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တာသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း(၁၁)နည်း (အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ်, မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ် များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲ ပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၃။ မြင်အပ်, မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေ, နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၆။ ရှည်–တို–အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊

ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယံ**၊ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝတည်း ဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝဟံ–ဝဟန္တော**၊ ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နိဗ္ဗာနဿ**၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ **ပစ္စယော**၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **ဗောဓိဉာဏဿ**၊ ဗောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ **ပစ္စယော**၊ ရရှိပါစေကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ**၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊

နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥဿုံ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ**၊ စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက်လာငြား နတ်ပြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု**၊ ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဖောဖြင့် လျှင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုး မှန်ကို မျိုးခံနိုးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ**၊ ကံကြောင့် အကျိုး မထောင့်ညိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ်အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ**၊ နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု**၊ သူတော် ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ **သီလံ**၊ ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု ကိုယ်မှ မချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ**၊ နှစ်, လ, တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု**၊ မကျားမပြောက် အမှား

၁၀။ **အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်း ကြပါစေ။**

၁၁။ **ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြ ပါစေ။**

နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့အား။ **ပစ္စယော**၊ ရရှိရန်အကြောင်းအထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။ ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပ်သု၊ သီလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

ကုသိုလ်– အမျှ အမျှ အမျှ
ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု သာဓု သာဓု

ကုသိုလ်– အမျှ အမျှ အမျှ
ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု သာဓု သာဓု

ကုသိုလ်– အမျှ အမျှ အမျှ
ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
သာဓု သာဓု သာဓု

အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေရ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျ

နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

တ္တောဝတာ စ အမေဟိ၊ သမ္ပတ္တံ ပုညသမ္ပဒံ။
သဗ္ဗေ ဒေဝါ’နုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

တ္တောဝတာ၊ ဤမျှကြီးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရသဖြင့်လည်း။ **အမေဟိ**၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ပတ္တံ**၊ ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုည–သမ္ပဒံ**၊ အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ**၊ ရှိန်ဝါတောက်လင်း

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁၇။ မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၁၈။ မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၁၉။ မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀ိ/–
၂၀။ ခန္ဓသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၁။ မောရသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၂၂။ ဝဋ္ဋသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၃။ ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၂၄။ အာဋ္ဌာနာဋိယသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၂၅။ အင်္ဂုလိမာလသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၆။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၇။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀ိ/–
၂၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၉။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀ိ/–
၃၀။ ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၃၁။ မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀ိ/–
၃၂။ အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–

မရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ**၊ သမထ ဝိပဿနာချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု**၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ**၊ အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေဝတာ**၊ အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြသြောင်း နတ်ပြဟ္မာအပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ်

ဥပ္ပါတသန္တိသုတ်တော်သည် ရဟန္တာအရှင်မြတ် အရှင်မဟာသီလဝံသနှင့် ရှေးရှေးဆရာတော်ဘုရားကြီးများ စီရင်ခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်တော်မူပြီး၊ ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ဖြစ်သော ဘုရားရှင်များနှင့် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ဂါထာပေါင်း (၂၇၁)ဂါထာတို့ဖြင့် ဖော်ကျူးပူဇော်ထားသည့် ထိုသုတ်တော်ကို တိုင်းနိုင်ငံတွင် ကပ်သုံးပါး ထူပြောသည့်အခါ၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းသည့်အခါနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရန် အတိတ်ဆိုး နိမိတ်ဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါများတွင် မြို့ရွာတိုင်း ရွတ်ပွားခြင်းအားဖြင့် ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါသည်။

26

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၃၆၀၀ိ/-
၂။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၂၁၀၀ိ/-
၃။	အနေကဇာတင်ပါဠိ (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/-
၄။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၆၀၀ိ/-
၅။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀ိ/-
၆။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/-
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀ိ/-
၈။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/-

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၄၀။	ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/-
၄၁။	အနတ္တလက္ခဏာသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/-
၄၂။	သောတာနုဂတသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀ိ/-
၄၃။	နမက္ကာရဘုရားရှိခိုး (ပါဠိ–နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၂၀၀ိ/-
၄၄။	ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၀၀၀ိ/-
၄၅။	ကာလာမသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၈၀၀ိ/-
၄၆။	ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၃၀၀ိ/-
၄၇။	အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀ိ/-

ပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွန်နိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်း စသောအကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မေတ္တသုတ်

မေတ္တသုတ်သည် ပရလောကသား နာနာဘာဝတို့၏ ခြောက်လှန့်နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် တရားအားမထုတ်နိုင်ကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာကို ပရလောကသားတို့၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်စေရန် ဟောကြားသင်ပြပေးတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းဖြင့် လူ,နတ်များ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုး လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အနေကဇာတင်ပါဠိ

အနေကဇာတင်ပါဠိသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့်အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ စိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများသည် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူတို့ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်နှင့်

အာနန္ဒာက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ပြန်လည် ဟောကြား၍ ရှုပွားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည် ကောင်းမွန်လာခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကင်း ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း တရားများ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း တရားများတွင် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာ ချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင် လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေ

အောင်မြင်မှုများရရှိစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်, ဒေသနာတော်တို့ကို ထုတ်ဖော်၍ ရှိခိုး ပူဇော်ထားသော ဂါထာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်း ကုသိုလ်ပြုသင့် ကြောင်းကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူ ခဲ့သောဂါထာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ရှေးအစဉ်အလာအရ စည်းချနည်း (၃)မျိုးဖြင့် စည်းချပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်း သော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကိုရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူ သော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ''သညာ ဆယ်ပါး ရှုပွားပုံ''ကို ဟောကြားထားရာ အရှင်

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိတ္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိတ္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး သည် ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်း ကို စုစည်းရေးသား ပူဇော်တော်မူထားသည့် ဘုရား ရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော် ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်း နှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မင်္ဂလသုတ်

မင်္ဂလသုတ်သည် လူ,နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ် တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာတရား အစစ် အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်

ရေး မင်္ဂလာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာစသည့် မင်္ဂလာတရား (၃၈)ပါးကို ဟောကြားတော်မူထားရာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကျက်သရေ မင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမှသည် နိဗ္ဗာန် တိုင်အောင်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါ သည်။

ရတနသုတ်

ရတနသုတ်သည် ကပ်သုံးပါးကျရောက်၍ ဒုက္ခ ရောက်နေသော ဝေသာလီပြည်ကြီး အန္တရာယ်ကင်း ၍ ချမ်းသာစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်အား မြို့တွင်းလှည့်လည်ကာ ရွတ်ဆိုပူဇော် စေခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရတနသုတ်တော် ၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်ကြီး ကပ်သုံးပါး ကင်း

ဤသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့အား မေတ္တာတရား ရောင်ပြန်အနေဖြင့် လူ့နတ်ချစ်ခင်မှုကို ကေန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အဘယသုတ်

အဘယသုတ်တော်သည် အသက်ခန္ဓာရလာသူတိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားထားသည့် သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများနေခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓသုတ်

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

မောရသုတ်

မောရသုတ်သည် ဘုရားလောင်းဥဒေါင်းမင်းဘဝက ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့သည့် ပြဟ္မမန္တန်ကို ပြန်လည်

ခြင်းအားဖြင့် နတ်များစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ 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 အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့် အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင်ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် မကောင်းသော အတိတ်ဆိုး၊

ဟောကြားထားသော 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။

စုံလင်လှပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက် အလေးအနက်ထားကာ သင်ကြားရွတ်ဆိုပူဇော်သော ပရိတ်တော်များဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကောင်းကျိုး အမျိုးမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ်

မဟာသမယသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် နဂါး၊ ဂဠုန်၊ နတ်၊ ပြဟ္မာ၊ ရဟန်းပရိသတ် အစုံအလင် စုဝေးလျက် ဟောကြားထားသော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ တရားနာလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်နာမ အသီးသီးကိုဖော်ထုတ်လျက် ဘုရားရှင်က အချင်းချင်း မိတ်ဆက်သိစေတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်သိကျွမ်းစေခြင်းဖြင့် မေတ္တာတရားကို ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။

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, ကုန်းဘောင်ခေတ် အဆက်ဆက် အရံအတားအဖြစ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ပရိတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ပရိတ်တော် အမျိုးအစား စုံလင်သကဲ့သို့ အကျိုးတရားလည်း

ဓဇဂ္ဂသုတ်

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

အာဋာနာဋိယသုတ်

အာဋာနာဋိယသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို နတ်၊ ဘီလူး စသည့် ကြမ်းကြုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က မနှိပ်စက်နိုင်စေရန် နတ်မင်းကြီးလေးပါးက လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်

တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန်ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မက်ဖိုလ်ရရန် အားကြီးသော အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်စေပါ သည်။

နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဌကထာကျမ်းပြု အကျော် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို ပူဇော်ရှိခိုး သည့် ဂုဏ်တော်စုံဘုရားရှိခိုး ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်မဟာ ဗုဒ္ဓဃောသ မထေရ်သည် ဤနမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး ဖြင့် သီဟိုဠ်ပြည် ပိဋကတ်တိုက်တံခါးကို အလိုလို

သာမညဖလသုတ်

သာမညဖလသုတ်တော်သည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ရရှိလာမည့် လောကီ, လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူး တရားများကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါ သည်။ ထို့ပြင် ဖခင်ဖိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို သတ်ပြီး နောင်တတရားများစွာ နှိပ်စက်၍ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဖြစ်နေရှာသော အဇာတသတ်မင်းအား ထိုဒုက္ခများ ကင်းစင်ပပျောက်စေပြီး ငရဲဒုက္ခ ပေါ့ပါးသက်သာ သွားစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိဘ, ကျေးဇူးရှင်စသည်တို့အား အမှတ်မထင် ပြစ်မှား ပြောဆိုမိခဲ့သော အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးများ ရှိခဲ့ပါ က နောင်တရ၍ ပြန်လည်တောင်းပန် အသိတရား ရရှိကာ အပြစ်မှလျော့ပါးစေပြီး လောကီ, လောကု– တ္တရာကောင်းကျိုးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရေး

ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်

ဘုရား,ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးဖြစ်၍ မပြစ်မှားသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ် များဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့ အား အကယ်၍ ပြစ်မှားမိလျှင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သာမက နောင်တမလွန်၌ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံ ရနိုင်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေး ရှိခိုးကန်တော့၍ အမြဲ ဆည်းကပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖြာကောင်းကျိုး ရရှိခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းကြီး (၁၀)ပါး ရှိခိုးကန်တော့နည်း အစုံအလင်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

အာဠဝကသုတ္တန်

အာဠဝကသုတ္တန်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် အာဠဝက ဘီလူး တွေ့ဆုံ၍ အာဠဝကဘီလူး ကျွတ်တမ်းဝင်ပုံ ဖြစ်စဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဥစ္စာ, ကုသိုလ်ပြုခြင်း အလေ့အကျင့်, ဝစီသစ္စာ၏အရသာ နှင့် ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဟူသော တရားလေးပါး၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ပြဆိုထားသော သုတ် တော်ဖြစ်ပါသည်။ အာဠဝကသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြတ်သောဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။

အတွက် များစွာထောက်ပံ့ပေးသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်းသုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိသည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ငါးရံ့မင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါစာတမ်း

ငါးရံ့မင်းပရိတ်သည် ဘုရားလောင်း ငါးရံ့မင်းကြီးဖြစ်စဉ်အခါက သစ္စာဆိုခဲ့ပြီး မိုးရွာစေကာ မိမိ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သည့် ငါးအပေါင်းအား ကျီးကန်း၊ လင်းတစသည်တို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်းဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့သော မိုးကမ္ဘဝါနှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံ့မင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိုးခေါင်ရေရှား အဖြစ်ဆိုးမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ရာသီဥတု မိုးလေဝသ ညီညွတ်မျှတ ကောင်းမွန်စေပါသည်။

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တော်သည် ဘုရားရှင်က လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အဦးအစဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့် ပဉ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအနက် အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်တည်ပြီး နတ်ဗြဟ္မာပေါင်း ၁၈–ကုဋေအထိ ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် နတ်ဗြဟ္မာများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေပြီး ဘဝစည်းစိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီး သုံးပါးဖြင့်လည်းကောင်း၊

ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ၊ ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသော သူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်း စသော အကျိုးများကို ရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။

သောတာနုဂတသုတ္တန်

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ၊ လေ့ကျက်၊ ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူး ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝဖြစ်သည့် နတ်၊ ဗြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရားတော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍

၍ ဣဒ္ဓိပါဒကို ဖြစ်စေသင့်ကြောင်း မိန့်တော်မူထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅-ရာစုတွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်းပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တညူ** (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်) အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို

လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ် ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပွင့်စေတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုး သူတို့သည်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ

ဘုရားအလောင်းတော်နှင့်အတူ ဘဝသံသရာ များစွာ၌ ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာ တစ်သိန်းတိုင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ယသောဓရာ ထေရီ၏ နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော် များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂါထာတော်များဖြင့် လေးသင်္ချေ နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်း တော်၏ သဗ္ဗညုတဗောဓိဉာဏ်အကျိုးငှာ စိတ်ငြိုငြင်

ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ အနှံ့အတာခံ အနစ်နာခံ၍ သုခ ဒုက္ခ မျှတူခံစားလျက် ပါရမီဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ပုံတို့ကို အတုယူအားကျကြည်ညိုဖွယ် လျှောက်ထားချက်များ ပါဝင်ပြီး ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် ကူညီဖြည့်ဆည်းရင်း မိမိအတွက်ပါ ပါရမီများပြည့်ခဲ့ရပါကြောင်းကိုပါ စုံစုံလင်လင်လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

ကာလာမသုတ္တန်

ကာလာမသုတ္တန်သည် ကေသမုတ္တနိဂုံး၌ နေသော ကာလာမမင်းသားတို့အား ဘာသာအယူဝါဒများနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ကျောက်သဖွယ် စိစစ်နိုင်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ဘာသာအယူဝါဒများကို စိစစ်ပုံနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရမည့် ဘာသာတရားရွေးချယ်ပုံတို့ကို

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက –
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄
ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
၀၉ ၄၄၀၅၉၂၉၉
သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။
ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်–
www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm,
www.dra.gov.mm, www.dpps.gov.mm,
www.kbrl.gov.mm, ww.itbmu.org.mm,
သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက် ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ အသက်ရှည်ကြာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

အသေးစိတ် ဟောကြားတော်မူထားသဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ တရားစစ် တရားမှန်ကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမှစ၍ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့်ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်သည် ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ္တ, ဝီမံသ(ပညာ)တည်းဟူသော တရားလေးပါးတို့ကို အမှီပြု၍ သမာဓိရနိုင်ပုံနှင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ရန်နှင့် မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဆက်လက်တည်တံ့ပြီး တိုးပွားစေရန် အားထုတ်

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ