စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၇၀၀ ကျပ်

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊
ရန်ကုန်မြို့၌
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၁၀)က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

## မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၁။ | နိဒါန်း | [ င ] |
| ၂။ | သြကာသကန်တော့ချီး | ၁ |
| ၃။ | ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း | ၄ |
| ၄။ | ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ ဘုန်းတော်(၆)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၃)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၈)ပါး၊ စရဏ(၁၅)ပါး (ပါဠိ-အနက်) | ၇ |
| ၅။ | တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး(ပါဠိ-အနက်) | ၁၇ |
| ၆။ | သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး (ပါဠိ-အနက်) | ၁၈ |
| ၇။ | အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ခေတ်အဆက်ဆက်အသုံးပြုခဲ့သော သရဏဂုံဂါထာတော် | ၂၁ |
| ၈။ | အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အဋ္ဌာနမေတံဂါထာတော် | ၂၂ |
| ၉။ | အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော သိရသ္မိံဂါထာတော် | ၂၅ |



| စဉ် | အကြောင်းအရာ | စာမျက်နှာ |
|---|---|---|
| ၂၄။ | ရှင်အရဟံမထေရ်မြတ်၏ ပုဂံနေပြည်တော်တွင် အနော်ရထာမင်းကြီးအား ဟောကြားအပ်သည့် တရားဦးမြတ် ဂါထာတော်(၇-နှစ်အရွယ် နိဂြောဓရှင်သာမဏေက သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးအား ဟောတော်မူခဲ့သော တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်) | ၁၂၈ |
| ၂၅။ | သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့် ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ | ၁၃၀ |
| ၂၆။ | သစ္စာပြုနည်း | ၁၃၅ |
| ၂၇။ | နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ | ၁၃၉ |

**သက္ကပဥှဝတ္ထုတွင် 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)**

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

# ဘုရားရှိခိုး
# နှင့်
# အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

သာသနာ-၂၅၆၇ ကောဇာ-၁၃၈၅ ခရစ်-၂၀၂၄

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

''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)**



**စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ**


၁၀။ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်
လက်နက်ကွင်းဂါထာတော် ၃၀

၁၁။ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်
သစ္စာပြုကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော် ၃၃

၁၂။ အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွား ဉစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့မထိခိုက်စေရန် ဘုရားဂုဏ်တော် ၄-ပါး သစ္စာပြု
ဂါထာတော် ၃၄

၁၃။ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်
ဓာရဏပရိတ်တော် ၃၉

၁၄။ အန္တရာယ်ကင်း သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော် ၅၉

၁၅။ ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော် ၆၇

၁၆။ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ
လွတ်မြောက်စေသော နမောတေ
ဂါထာတော် ၆၉




**စဉ် အကြောင်းအရာ စာမျက်နှာ**


၁၇။ အောင်ခြင်းရှစ်ပါးဂါထာတော် ၇၇

၁၈။ သစ္စာပန္နက် အောင် ၈-ချက် ဂါထာတော် ၇၈

၁၉။ ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော
ပထဝီဇယမန္တန်(၁၄)ဂါထာ(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) ၇၉

၂၀။ မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်
ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ်စည်းချနည်း ၉၄

၂၁။ မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်
ပဋ္ဌာန်းဖြင့် စည်းချနည်း ၁၀၀

၂၂။ မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်
အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဖြင့်
စည်းချနည်း ၁၀၈

၂၃။ မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော
ပရိမိတ္တဇာလသုတ်ပါဠိတော် ၁၁၇

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလိုပါက အမိသတ်ခြင်း စသော ပဉ္စာနန္တရိယကံ ကျူးလွန်သူမဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်းသော 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 ရရှိနိုင်ကြပါစေကြောင်း ပတ္ထနာပြုလျက် ဤ **“ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ”**ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

**သာသနာရေးဦးစီးဌာန**

## နိဒါန်း

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



များစွာလည်း ပါရှိသည်။ အမြင့်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရရေးမှ အနိမ့်ဆုံး ကလေးမီးဖွားရေးအထိ အသုံးပြုနိုင်သည့် “လိုတရ တရားပဒေသာများ”ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုသင့်ပေသည်။

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဉှပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်–

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅-၁၃၀) ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ် . . . ပရိတ် ‘အရံအတား’ ပြုထားသော ယောက်ျားကို ကိုက်လိုသော မြွေသည် မကိုက်ဝံ့၊ ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်းသည် ပိတ်၏၊ ခိုးသူတို့၏ မြှောက်ချီရွယ်မိုးထားသော တင်းပုတ်သည်လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊



ပြေရာ စည်းချနည်း တစ်နည်းနည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ (၃)နည်းလုံးဖြင့်လည်းကောင်း မိမိသွားမည့်အရပ်၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်ရာအိမ်တို့ကို စည်း(၃)ထပ်ချကာ သွားလာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုရှိ၍ ဘေးအန္တရာယ်မှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

## ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ဘုရားရှင်မပွင့်မီကာလမှစ၍ ယနေ့ထက်တိုင် သင်အံလေ့ကျက်ရွတ်ဆိုပွားများ နာယူလျက်ရှိပေသည်။ “ပရိတ္တ” ဟူသောစကားမှာ ပါဠိဘာသာမှ ဆင်းသက်လာပြီး မြန်မာဘာသာဖြင့် “ပရိတ်”ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ “ပရိတ်”၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ဘေးရန်တို့ကို ထက်ဝန်းကျင်မှ စောင့်ရှောက်ကာကွယ် တားဆီးတတ်သောတရား”ဟု ဖြစ်သည်။ ပရိတ်တော်များ၌ ကောင်းကျိုးရစေနိုင်၊ မကောင်းကျိုးပျောက်စေနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိမျှသာ မက လောကီ, လောကုတ္တရာယဉ်ကျေးမှုကျင့်စဉ်

ကျော့ကွင်းကို ထောင်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်၊ ပရိတ် 'အရံအတား'ကို မပြုမိသော ဥဒေါင်းမင်းအား ထိုနေ့၌ပင်လျှင် ကျော့ကွင်းဖြင့် ဆောင်ယူဖမ်းဆီးခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်၏"ဟု ဆက်လက်၍ ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥှပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၆)

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့သည် လူတိုင်းကို စောင့်ရှောက်ပါသလော ဟူသော မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍မူ အရှင်နာဂသေနက "မင်းမြတ် . . . ပဉ္စာနန္တရိယကံက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ကိလေသာက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်သဖြင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်းသုံးပါးတို့ဖြင့် ပရိတ် 'အရံအတား'သည် မစောင့်ရှောက်"ဟု အစချီကာ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥှပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၇)



များမှ ဂါထာတော်များနှင့် ရှေးရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ သီကုံးရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်ဖွဲ့ ဂါထာမန္တန်တော်များ၊ ပရိတ်တော်များနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာတွင် တုံ့ဆိုင်းနှောင့်နှေးခြင်း မပြုဘဲ သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် တိုက်တွန်းထားသည့် ဂါထာကိုပါ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

ထို့ပြင် ခရီးသွားသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ မရင်းနှီးသော ဒေသစိမ်းများသို့ သွားလာနေထိုင်ရသည့်အခါ၌ဖြစ်စေ၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်သော အရပ်ဒေသနှင့် ပတ်သက်၍ မလုံခြုံမှုကို ခံစားရသောအခါ၌ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏စိတ်တွင် မသိုးမသန့်ခံစားရသည့်အခါတွင်ဖြစ်စေ ဤစည်းချစက်ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်းဖြင့်စည်းချနည်း၊ မေတ္တာဖြင့်စည်းချနည်းဟူသော စည်းချနည်း(၃)မျိုးတို့တွင် မိမိအဆင်



ထိုတင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြကုန်၏၊ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီးသည်လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြဉ်ဖဲလေ၏၊ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏၊ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေတတ်သော အဆိပ်အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုးငှာ ပျံ့နှံ့၏၊ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက်လာသော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏၊ နင်းမိသော ကျော့ကွင်းသည်လည်း မဖွဲ့မိ"ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥှပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၅)

မိလိန္ဒမင်းကြီး၏ အမေးကို အရှင်နာဂသေနက မင်းမြတ် . . . . "ပရိတ် 'အရံအတား'ကို ပြုသော ဥဒေါင်းမင်းအား မုဆိုးသည် အနှစ်ခုနစ်ရာတို့ပတ်လုံး



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

- အသက်အန္တရာယ် ကင်းစေရန်လည်းကောင်း
- လက်နက်ဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန်လည်းကောင်း
- အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန်လည်းကောင်း
- လမ်းခရီးတွင်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်လည်းကောင်း
- အခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်လည်းကောင်း
- အောင်မြင်မှုများ ရရှိစေရန်လည်းကောင်း
- ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေရန်လည်းကောင်း
- မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်လည်းကောင်း ရည်ရွယ်၍

မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်

၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော** - ဝိဇ္ဇာ ၃ ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈ ပါး၊ စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၄။ **သုဂတော** - ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ **လောကဝိဒူ** - ဩကာသလောက၊ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက လောကသုံးပါးကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ **အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ** - မယဉ်ကျေးသော လူယောက်ျား၊ နတ်ယောက်ျား၊ ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့အား ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်သော မြတ်စွာဘုရား။

## ဩကာသကန်တော့ချီး

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

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



## ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း

**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။**

----------



**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။**

----------

**၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**
(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

## ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနက်)

| | |
|---|---|
| ၁။ **အရဟံ** | - လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။ |
| **အ ရဟံ** | - ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် မကောင်းမှုကို မပြုသော မြတ်စွာဘုရား။ |
| **အရ ဟံ** | - ကိလေသာမြူ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ |
| ၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** | - အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ |



| | |
|---|---|
| **အပါယ်လေးပါး** | = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။ |
| **ကပ်သုံးပါး** | = ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ သတ္ထန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။ |
| **ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** | = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပပြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ်အရပ် (ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။ |
| **ရန်သူမျိုးငါးပါး** | = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။ |



| | |
|---|---|
| **ဝိပတ္တိတရားလေးပါး** | = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်း အင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရားမစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။ |
| **ဗျသနတရားငါးပါး** | = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလပျက်စီးခြင်း။ |



**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။**

----------

၇။ **သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ** - နတ်၊ လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၈။ **ဗုဒ္ဓေါ** - သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၉။ **ဘဂဝါ** - ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရီ၊ ကာမ၊ ပယတ္တတည်းဟူသော အစိုးရခြင်း၊ တရားရှိခြင်း၊ အခြံအရံများခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း၊ အလိုတတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ လုံ့လစွမ်းအား အပြည့်ရှိခြင်း။



(၆) **ပယတ္တဘုန်းတော်** = တစ်လောကလုံး ညွတ်ရုံးကိုးစား အားထားဖို့ရာ လွန်စွာအားထုတ်သော ပယတ္တဘုန်းတော်။

**ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး (ပု-ဒိ-အာ)**

(၁) **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပု)** ရှေး၌နေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့် ယှဉ်သောဉာဏ်တော်။

(၂) **ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ)** နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ၊ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ် ကံအတိုင်း ကပ်ရောက်သည်တို့ကို မြင်သိသော ဉာဏ်တော်။

(၃) **အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ)** အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်။



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

(၁) **ဝိပဿနာဉာဏ် (ဝိ)** တေဘူမက သင်္ခါရတို့ကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခစသည်ဖြင့် ရှုသော ဉာဏ်တော်။

(၂) **မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် (မ)** ဤကိုယ်မှ စိတ်ဖြင့်ပြီးသော ကိုယ်တစ်ခုကို ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ်တော်။

(၃) **ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပုဗ္ဗေ)** ရှေး၌ နေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်တော်။

(၄) **ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ)** နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ၊ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ် ကံအတိုင်း ကပ်ရောက်သည်တို့ကို မြင်သိသော ဉာဏ်တော်။



(၁၂-၁၅) **ရူပစျာန်စတုက္ကဟူသည်** ပထမစျာန်၊ ဒုတိယစျာန်၊ တတိယစျာန်၊ စတုတ္ထစျာန်ဟူသော သမာဓိလေးပါး သည် ရူပစတုက္ကမည်၏။ ဉာဏ်နှံ့သူအား ငါးပါးရမှ ရူပစျာန်ပြည့်စုံသည်။ ဉာဏ်ထက်သူအား လေးပါးတည်း။

ထိုတွင် ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါးဖြင့် အသိဉာဏ်မျက်စိသည် ဖြစ်၏။ စရဏ(၁၅)ပါး ဟူသော ခြေဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွား၏။

- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တို့ကို အဖန်ဖန် တလဲလဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစားသုံးသပ်ပြီး ပီတိတွေ ဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်နေခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများနေခြင်းသည် ကြီးမားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုဖြစ်တယ်။

**ဘုန်းတော် ၆–ပါး**

(၁) **ဣဿရိယ ဘုန်းတော်** = စျာန်အဘိညာဉ် သမာပတ်တန်ခိုး အမျိုးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းဟူသော ဣဿရိယဘုန်းတော်။

(၂) **ဓမ္မ ဘုန်းတော်** = မဂ်လေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန် အားဖြင့် လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးဟူသော ဓမ္မဘုန်းတော်။



(၃) **ယသ ဘုန်းတော်** = တစ်သောင်းသော လောကဓာတ် တိုင်အောင် ဂုဏ်သတင်းပျံ့နှံ့ ကျော်စောခြင်းဟူသော ယသ ဘုန်းတော်။

(၄) **သိရီ ဘုန်းတော်** = လက္ခဏာတော် ကြီးငယ်အသွယ်သွယ် ပြည့်စုံသဖြင့် ပင်လုံးဝင်းသည့် ပန်းမင်းအနေ ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံ တင့်တယ်သပ္ပါယ်သော သိရီ ဘုန်းတော်။

(၅) **ကာမ ဘုန်းတော်** = ကိုယ်တော်မြတ် အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း မဆိုင်းမတွ ပြီးစီး ရသော ကာမဘုန်းတော်။



(၂) **ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရတာ (ဣံ)** စက္ခု စသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါး ခြောက်ပေါက်တို့၌ အကုသိုလ်မဝင် နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ စောင့်အပ်သော တံခါးရှိခြင်း။

(၃) **ဘောဇနေမတ္တညုတာ (ဘော)** ဆွမ်းစသော ပစ္စည်း လေးပါးတို့ကိုခံယူခြင်း၊ သုံး ဆောင်ခြင်းတို့၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်း။

(၄) **ဇာဂရိယာနုယောဂ (ဇာ)** နိုးကြားထကြွ လုံ့လရှိခြင်း။

(၅-၁၁) **သဒ္ဓမ္မသတ္တဟူသည်** သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာသည် သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးမည်၏။



(၅) **ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ် (ဒိ)** နတ်၏နားကဲ့သို့ အသံဝေး အသံသေးတို့ကို ကြားသိသော ဉာဏ်တော်။

(၆) **စေတောပရိယဉာဏ် (စေ)** သူတစ်ပါး၏ စိတ်အကြံကိုသိသော ဉာဏ်တော်။

(၇) **ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏ် (ဣဒ္ဓိ)** တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ်တော်။

(၈) **အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ)** အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်တော်။

**စရဏ(၁၅)ပါး**

**(သီ၊ ဣံ၊ ဘော၊ ဇာ၊ သဒ္ဓမ္မသတ္တ၊ ရူပဈာန်စတုက္က)**

(၁) **သီလသံဝရ (သီ)** သီလကို စောင့်ထိန်းခြင်း။

ရည်မျှော်လှူသော အလှူ ကိုလည်း ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၈။ **အဥ္ဇလိကရဏီယော** - နတ်၊ လူတို့၏ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းငှာ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၉။ **အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ** - ကောင်းမှုပြုရန် လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

**အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်**
**ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော**
**သရဏဂုံဂါထာတော်**

**ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။**
**ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။**
**သံဃော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ။**

မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။ ဘုရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာမရှိ။

တရားအား ရှိခိုးပါ၏။ တရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာမရှိ။

သံဃာအား ရှိခိုးပါ၏။ သံဃာမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာမရှိ။



**ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့ထုတ်ပြန် ဟုတ်မှန်သော စကားကို မြွက်ကြားရပေသောကြောင့်။ **မေ၊** ချမ်းသာလိုလား ဘုရားတပည့်တော်အား။ **သဗ္ဗဒါ၊** နေ့ရောညဥ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။ **သောတ္ထိ၊** လက်နက်ရောဂါ ကင်းစင်ပ၍ ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာခြင်း သုခအဝဝနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** မုချမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။



## တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (ပါဠိ+အနက်)

၁။ **သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော** - ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူထားသော တရားတော်ဖြစ်ပါပေ၏။

၂။ **သန္ဒိဋ္ဌိကော** - မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အကျိုးပေးပါပေ၏။

၃။ **အကာလိကော** - အခါမလင့် အကျိုးပေးပါပေ၏။

၄။ **ဧဟိပဿိကော** - လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု တိုက်တွန်းထိုက်ပါပေ၏။

၅။ **ဩပနေယျိကော** - လူတို့အား နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင် ပေးနိုင်ပါပေ၏။

၆။ **ပစ္စတ္တံ** - အရိယာပညာရှိ သူတော်-
**ဝေဒိတဗ္ဗော** ကောင်းတို့၏ စိတ်၌ကပ်ငြိ
**ဝိညူဟိ** ဆောင်ထားထိုက်ပါပေ၏။

## သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနက်)

၁။ **သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့် ပြည့်စုံ၍ ကောင်းမြတ်သော အကျင့် ကျင့်ပါပေ၏။

၂။ **ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** - မှန်ကန်သော အကျင့်ကို ကျင့်ပါပေ၏။

၃။ **ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** - သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူပါပေ၏။



ကို။ **ဇီဝိတာ၊** ရုပ်နာမ်နှစ်ထွေ မြွက်ပေါ် အသက်တော်မှ။ **ဝေါရောပေယျ၊** ခွင်းကာဖျက်ခြွေ ချသတ်လေရာ၏။

**တံ၊** ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။ **အဋ္ဌာနံ၊** အကြောင်းခြင်းရာ မဟုတ်သည်သာတည်း။

**တံ-သော၊** ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။ **အနဝကာသော၊** အခွင့်အခါမဟုတ်သည်သာတည်း။

**ဘိက္ခဝေ၊** ငါဘုရားကို စောင့်ရှောက်နေငြား အိုချစ်သားတို့။ **တထာဂတာ၊** ရှေးရှေးအတူကြွလာတော်မူကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားတို့သည်။ **အနုပက္ကမေန၊** သူတစ်ပါးတို့လက်နက် လုံ့လပယောဂတို့ လုံးဝမရှိဘဲနှင့်သာလျှင်။ **ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ၊** နိဗ္ဗာန်စံကိန်း ငြိမ်းအေးတော်မူကြပေကုန်၏။



၄။ **သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော** - အရိုအသေပြုခြင်းငှာ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

**ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော**

၅။ **အာဟုနေယျော** - အဝေးမှ တကူးတက ဆောင်ယူ ပူဇော်ခြင်းငှာလည်း ထိုက်ပါပေ၏။

၆။ **ပါဟုနေယျော** - ဧည့်သည်အတွက် ရည်စူး၍ ထားသော ပစ္စည်းတို့အားလည်း လျှုဒါန်းထိုက်ပါပေ၏။

၇။ **ဒက္ခိဏေယျော** - လောက၌ အကောင်းဆုံး အလှူ တမလွန်အတွက်

## အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

## အဋ္ဌာနမေတံဂါထာတော်

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

### ဂါထာအနက်

**ဘိက္ခဝေ၊** ချစ်သားရဟန်းတို့။ **ယံ၊** အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ **ပရူပက္ကမေန၊** သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂဖြင့်။ **တထာဂတံ၊** သင်တို့ဆရာငါဘုရား

ခြေတော်ရင်း၌ ပန်းပေါက်ပေါက် အသွင်အားဖြင့် ကျဆင်းရကုန်၏။

ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် လက်နက်ဟူ သမျှတို့သည် ငါနှင့် ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်အား ရှောင်ကြဉ် ဖယ်ရှားကြစေကုန်သတည်း။

**အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော**
**သီရသို့ ဂါထာတော်**

**သီရသို့ (မေ) ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊**
**သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏော။**
**ဝါမအံသေ မောဂ္ဂလ္လာနော၊**
**ပုရတော ပိဋကတ္တယံ။**

**ပစ္ဆိမေ မမ အာနန္ဒော၊**
**စတုဒ္ဒိသာ ခီဏာသဝါ။**
**သမန္တာ လောကပါလာ စ၊**
**ဏ္ဍန္နာဒေဝါ သဖြဟ္မကာ။**

**ဧတေသံ အာနုဘာဝေန၊**
**သဗ္ဗေ ဘယဥပဒ္ဒဝါ။**
**အနေကအန္တရာယာပိ၊**
**ဝိနဿန္တု အသေသတော။**

## ဂါထာတော်အနက်

**မေ၊** အကျွန်ုပ်၏။ **သိရသ္မိံ**၊ ဆံရေရစ်ဖုံး ထိပ်အလုံး၌။ **ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊** ချီးမွမ်းအပ်သောသူတို့ထက် ဆထက်လွန်ကြူး အထူးသဖြင့် ချီးမွမ်းအပ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ **တိဋ္ဌတု၊** ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

**မေ၊** အကျွန်ုပ်၏။ **ဒက္ခိဏေ၊** လက်ယာပခုံးညာလက်ရုံး၌။ **သာရိပုတ္တော၊** လက်ယာရံသီးသားကြီးရတနာ အရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်ကြီးသည်။ **တိဋ္ဌတု၊** ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

## အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လက်နက်ကွင်း ဂါထာတော်

**မာရာရိဗလဝိဿဋ္ဌာ၊ ကုဏ္ဍာ နာနာဝိဓာ’ယုဓာ။**
**လဋ္ဌမာနာ’ညဝေသေန၊ ဇိန ပါဒါနတာ တဝ။**
**တေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပရိဝဋ္ဋန္တု အာဝုဓာ။**

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

မာရ်နတ်မင်းက ပစ်လွှတ်သော လက်နက်မှန်သမျှသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ မေတ္တာတော်၊ တန်ခိုးတော်၊ အာနုဘော်တော်ကြောင့် တုံးကုန်သည်၊ ရှက်ကုန်သည် ဖြစ်၍ လက်နက်အသွင်မှ ရှက်ရွံ့၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏



**မေ၊** အကျွန်ုပ်၏။ **ဝါမအံသေ၊** လက်ဝဲပခုံးဘယ်လက်ရုံး၌။ **မောဂ္ဂလ္လာနော၊** တန်ခိုးပြင်းထန် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။ **တိဋ္ဌတု၊** ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

**မေ၊** အကျွန်ုပ်၏။ **ပုရတော၊** နဖူးမုခ လည်ပင်းဝတွင် ရှေ့တစ်ခွင်၌။ **ပိဋကတ္တယံ၊** ပိဋကတ်သုံးပုံ အလုံးစုံသည်။ **တိဋ္ဌတု၊** ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။

**မေ၊** အကျွန်ုပ်၏။ **ပစ္ဆိမေ၊** အနောက်အဖို့ဟုဆိုအပ်သော လည်ကုတ်လက်ပြင် ကျောတစ်ခွင်၌။ **အာနန္ဒော၊** တေဒဂ်ငါးဖြာ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်



အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။ **အသေသတော၊** အကြွင်းအကျန်တစိ မရှိသောအားဖြင့်။ **ဝိနဿန္တု၊** ကင်းစင်လွင့်ပျောက် မရောက်ဝေးကွာသည်သာ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(၂)

**ဗုဒ္ဓါနံ** = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
**သဗ္ဗညုတညာဏဿ** = သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏။
**အန္တရာယော** = အန္တရာယ်ကို။
**ကောစိ** = တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည်။
**ကာတုံ** = ပြုခြင်းငှာ။
**န သက္ကာ** = မတတ်နိုင်။

**(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ဂုဏ်သတင်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)**

(၃)

**ဗုဒ္ဓါနံ** = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
**အဘိဟဋာနံ** = ရှေ့ရှုဆောင်အပ်ကုန်သော။
**စတုန္နံ** = လေးပါးကုန်သော။



**ပစ္စယာနံ** = ပစ္စည်းတို့၏။
**အန္တရာယော** = အန္တရာယ်ကို။
**ကောစိ** = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
**ကာတုံ** = ပြုခြင်းငှာ။
**န သက္ကာ** = မတတ်နိုင်။

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

(၄)

**ဗုဒ္ဓါနံ** = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
**အသီတိယာ** = ရှစ်ဆယ်သော လက္ခဏာတော်
**အနုဗျဉ္ဇနာနံဝါ** တို့၏လည်းကောင်း။
**ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ**= တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ရောင်တော်၏လည်းကောင်း။



**ဓမ္မဒေသနာယ ဟာနိ, နတ္ထိ ဝီရိယဿ ဟာနိ, နတ္ထိ ဝိပဿနာယ ဟာနိ, နတ္ထိ သမာဓိဿ ဟာနိ, နတ္ထိ ဝိမုတ္တိယာ ဟာနိ၊ ဣမေဟိ ဒွါဒသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိ ဒဝါ, နတ္ထိ ရဝါ, နတ္ထိ အပ္ဖုဋံ, နတ္ထိ ဝေဂါယိတတ္တံ, နတ္ထိ အဗျာဝဋမနော, နတ္ထိ အပ္ပဋိသင်္ခါနုပေက္ခာ၊ ဣမေဟိ အဋ္ဌာရသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နမော သတ္တန္နံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။**

(၃) **နတ္ထိ တထာဂတဿ ကာယဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ ဝစီဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ မနောဒုစ္စရိတံ။ နတ္ထိ အတီတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ ပစ္စုပ္ပန္နံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ။ နတ္ထိ သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ**

## အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြု ကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော်

**ဗုဒ္ဓေါ အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊ နတ္ထိ လောဟိတသူဒနံ။ ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု မေ အာယုဝဍ္ဎနံ။**

**ဗုဒ္ဓေါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊** ဓားလက်နက်တို့ဖြင့် မပေါက်မရှနိုင်သော ကိုယ်တော်ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **လောဟိတသူဒနံ၊** ရန်သူတို့ကြောင့် ကိုယ်တော်မှ သွေးထွက်ယိုခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိနိုင်။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။ **မေ၊** ငါ့အား။ **အာယုဝဍ္ဎနံ၊** အသက်ရှည်ခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

## အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက် အင်္ဂါတို့မထိခိုက်စေရန်

**ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်**

၁။ ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။

၂။ ဗုဒ္ဓါနံ သဗ္ဗညုတညာဏဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။

၃။ ဗုဒ္ဓါနံ အဘိဟဋာနံ စတုန္နံ ပစ္စယာနံ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။

၄။ ဗုဒ္ဓါနံ အသီတိယာ အနုဗျဉ္ဇနာနံ ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။

ဣမေသံ စတုန္နံ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ တထာ (မေ) ဟောတု။

## အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ဓာရဏပရိတ်တော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

(၁) ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊ တထာ မေ ဟောတု။

(၂) အတီတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ ပစ္စုပ္ပန္နံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ။ ဣမေဟိ တီဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ, သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ, သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ ဣမေဟိ ဆဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိ ဆန္ဒဿ ဟာနိ, နတ္ထိ





**အန္တရာယော** = အန္တရာယ်ကို။
**ကေနစိ** = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
**ကာတုံ** = ပြုခြင်းငှာ။
**န သက္ကာ** = မတတ်နိုင်။
**ဣမေသံ စတုန္နံ** = ဤလေးပါးတို့၏။
**အန္တရာယော** = အန္တရာယ်ကို။
**ကေနစိ** = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
**ကာတုံ** = ပြုခြင်းငှာ။
**န သက္ကာ** = မတတ်နိုင်။
**တထာ** = ထို့အတူ။
**မေ** = အကျွန်ုပ်အား။
**ဟောတု** = ဖြစ်ပါစေသတည်း။

**(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ကြီးငယ် ထိခိုက်စေရန် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)**

### အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက် အင်္ဂါတို့မထိခိုက်စေရန် ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်နိဿယ

(၁)

**ဗုဒ္ဓါနံ** = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
**ဇီဝိတဿ** = အသက်၏။
**အန္တရာယော** = အန္တရာယ်ကို။
**ကေနစိ** = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
**ကာတုံ** = ပြုခြင်းငှာ။
**န သက္ကာ** = မတတ်နိုင်။

**(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ အသက်အန္တရာယ်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူ သည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)**

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

**အပ္ပဋိသင်္ခါနုပေက္ခာ၊** အဆင်ခြင်ကင်း၍ ဥပေက္ခာ ရှုခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၆)

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

၁။ **တထာဂတဿ၊** ဝိပဿီ အစရှိသော ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့ လာခြင်းကောင်းတော်မူသော မြတ်စွာ



**ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိ သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိ သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ။ ဣမံ ဓာရဏံ အမိတံ အသမံ, သဗ္ဗသတ္တာနံ တာဏံ လေဏံ။ သံသာရဘယဘီတာနံ အဂ္ဂံ မဟာတေဇံ ဣမံ အာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ ဓာရေဟိ, ဝါစေဟိ, ပရိပုစ္ဆာဟိ။ တဿ ကာယေ ဝိသံ န ကမေယျ, ဥဒကေ န လဂ္ဂေယျ, အဂ္ဂိ န ဍဟေယျ, နာနာဘယဝိကော, န ကောဟာရကော, န ဒွိဟာရကော, န တိဟာရကော, န စတုဟာရကော, န ဥမ္မတ္တကံ, န မူဠှကံ, မနုဿေဟိ အမနုဿေဟိ န ဟိံသကာ။**

(၄) **တံ ဓာရဏပရိတ္တံ ယထာ ကတမံ? ဇာလော၊ မဟာဇာလော၊ ဇာလိတ္တေ၊ မဟာဇာလိတ္တေ၊ ပုဂ္ဂေ၊ မဟာပုဂ္ဂေ၊ သမ္ဗုတ္တေ၊ မဟာသမ္ဗုတ္တေ၊ ဘူတင်္ဂမိ**

**တမဂ်လံ။ ဣမံ ခေါ ပနာနန္တ ဓာရဏပရိတ္တံ သတ္တ-သတ္တတိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ ဘာသိတံ။ ဝဏ္ဏော၊ အဝဏ္ဏော၊ ဂန္ဓော၊ အဂန္ဓော၊ နောမေ၊ အနောမေ၊ သေဝေ၊ အသေဝေ၊ ကာယေ၊ အကာယေ၊ ဓာရဏေ၊ အဓာရဏေ၊ ဣလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ တိလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ ယောရုဏ္ဍေ၊ မဟာယောရုဏ္ဍေ၊ ဘူတင်္ဂမို တမဂ်လံ။ ဣမံ ခေါ ပနာနန္တ ဓာရဏပရိတ္တံ နဝနဝုတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ-ကောဋီဟိ ဘာသိတံ။ ဒိဋ္ဌိလာ၊ ဒဏ္ဍိလာ၊ မဏ္ဍိလာ၊ ရောဂိလာ၊ ခရလာ၊ ဒုဗ္ဘိလာ၊ ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။**

**ဓာရဏပရိတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။**



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

**ဒွါဒသဟိ၊** တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကုန်သော။ **ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊** ဤ ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်။ **သမန္နာဂတဿ၊** ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **ဒဝါ၊** ရယ်မြူးခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၁)

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

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

**ဝေဂါယိတတ္တံ၊** ဉာဏ်တော်နှင့် မဆင်ခြင်ဘဲ အဆော တလျင် ပြုမိသည်၏အဖြစ်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ (၄)

စိစစ်မေးမြန်းလေ့။ **တဿ၊** ထိုဓာရဏပရိတ်ကို ဆောင်ထား, ချပေး, စစ်မေးသောသူ၏။ **ကာယေ၊** ကိုယ်၌။ **ဝိသံ၊** အဆိပ်သည်။ **န ကမေယျ၊** မကျ ရောက်ရာ။ **ဥဒကေ၊** ရေ၌။ **န လဂ္ဂေယျ၊** မငြိတွယ် မနစ်မွန်းရာ။ **အဂ္ဂိ၊** မီးသည်။ **န ဍဟေယျ၊** မလောင်ရာ။ **နာနာဘယဝိကော၊** အထူးထူး အပြားပြား များစွာ သော ဘေးရန်တို့ မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **န ဧကာ-ဟာရကော၊** တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူမျှ တစ်ရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န ဒွိဟာ-ရကော၊** နှစ်ရက်မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ် နိုင်ရာ။ **န တိဟာရကော၊** သုံးရက် မကောင်းကြံ ခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န စတုဟာရကော၊** လေးရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။



**န ဥမ္မတ္တကာ၊** ရူးသွပ်ပုံ့လွင့်သော အနာလည်း မဖြစ် နိုင်ရာ။ **န မူဠ္ဌကာ၊** တွေဝေမိုက်မဲသော အနာလည်း မဖြစ်နိုင်ရာ။ **မနုဿေဟိ၊** လူတို့သည်လည်းကောင်း။ **အမနုဿေဟိ၊** ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။ **န ဟိံသကာ၊** မညှဉ်းဆဲ မဖျက်ဆီး မနှိပ်စက်နိုင်ရာ။

၄။ **တံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ထို ဓာရဏပရိတ်တော် သည်။ **ယထာ ကတမံ၊** အဘယ်နည်းဟူမူကား။ **ဇာလော၊** ကမ္ဘာတစ်သိန်းလောင်သောအခါ ထွက် သော နေခုနစ်စင်း၏ အရှိန်အစော်နှင့်တူသော တန်ခိုး ရှိန်စော် အာနုဘော်တည်းဟူသော ဂုဏ်ရှိထသော။ **မဟာဇာလော၊** နတ်, သိကြား, နဂါး, ဂဠုန်, ကုမ္ဘဏ်, ဘီလူး, ရက္ခိုသ် အစရှိသည်တို့ကို တားမြစ်နိုင်သော သံကွန်ရက်နှင့်တူသော ဘုန်းတန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်



**အသေဝေ၊** သူတော်မဟုတ် သူယုတ်တို့နှင့် ပေါင်းဖော် ယှဉ်တွဲ မမှီဝဲရာ။ **ကာယေ၊** ကောင်းသောကိုယ်ကို ဖြစ်စေရာ၏။ **အကာယေ၊** မကောင်းသောကိုယ်ကို မဖြစ်စေရာ။ **ဓာရဏေ၊** ကောင်းသောအမှု ကုသိုလ် ကို ပြုဆောင်ရာ၏။ **အဓာရဏေ၊** မကောင်းသောအမှု အကုသိုလ်ကို မပြုဆောင်ရာ။ **ဣလ္လိ၊** ကောင်းသော အိပ်မက်ကို မြင်မက်ရာ၏။ **မိလ္လိ၊** မကောင်းသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ရာ။ **တိလ္လိ၊** ကောင်းသော တိတ် နိမိတ်ကို မြင်ရာ၏။ **မိလ္လိ၊** မကောင်းသော တိတ်နိမိတ် ကို မမြင်ရာ။ **ယောရုက္ခေ၊** သေပြီးသော သစ်ပင်တို့ကို ရှင်စေရာ၏။ **မဟာယောရုက္ခေ၊** ရှင်ပြီးသော သစ်ပင် တို့ကိုလည်း အကိုင်းအခက် အရွက်အလက်နှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမှိ၊** ဟုတ်မှန်သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။



ဘုရားအား။ **ကာယဒုစ္စရိတံ၊** ကိုယ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'ကာယဒုစရိုက်'သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **တထာဂတဿ၊** အား။ **ဝစီဒုစ္စရိတံ၊** နှုတ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'ဝစီဒုစရိုက်' သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **တထာဂတဿ၊** အား။ **မနောဒုစ္စရိတံ၊** စိတ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု 'မနောဒုစရိုက်'သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **အတီတံ-သေ၊** အတိတ်အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆို့ပိတ် တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **အနာဂ-တံသေ၊** အနာဂတ်အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆို့ပိတ် တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။

။ၯငၜီဂါမွဂ ။ငံလခါစြဂွ်းဂခဥ္ဂ ။ၯဂဓခ႑ ။ငံလခ်းထေ ဥ္ထေခ ။ၯဂါမ္ခငစ ။ငွ္ပဌယခယ္ပမွ္ပဂၽယၯပြ ။ၽိမ္ပဂ -ၽယၯငစ ဂုယ် ။ငၤခမွ္ပမွ္ပခယခ်းဥွ္ပနဲ့ယ ငၤခ်းမွ္ပ ။ၯယခငၤဂ ။ငၤခ႑ွ္ပဂ႑ွ္ပဂ႑ၬမွ္ပထိၬ ။ပို့ၬ ။ႁုၿခ့ွ္ပင် ငၤခနွ္ပံယမွ္ပငယ္ပခ ပွ္ပ်းၿခၽၤ႐ ။နဲ့ငယၯငၤ -ၯငၤ႐ ။ငနီနဲ့ငၬ ။နီနဲ့ငၬ ။ႁုခ႑ွ္ပ ဎ်းဥ္ပငါလခလ ။ယှ္ပလခ ။ႁုခ႑ွ္ပ ဎ်းဥ္ပငၬခ်းနွ္ပဂ်ဥ္ပမွ္ပ ။ယှ္ပငယ ။ႁုၿခ့ွ္ပ ်း႑ွ္ပဂ႑ၸ႐ယိၤ ။နဲ့ငၽိၤဂိၤ ။မွ္ပဂ်းဥ္ပလယ္ပဂံယ ။ဂုၤၬ ။ဂွ္ပၬငွ္ပါကဲ်းဥ္ပနွ္ပဂ ။ယှ္ပဂွ္ပၬ ။ဥ္ပလၤဥ္ပထေခၬ ပြ ။ယှ္ပၯငစ ဂုယ် ။မွ္ပဂ ။ၽိနဲ့ ။ဥ္ပလၤ်းဥ္ပမွ္ပယှ္ပလွ္ပဂွ္ပၬ ။ၽိဝမွ္ပဂနဲ့ငနဲ့ ။ငွ္ပၯယခယ္ပငါ ။ယှ္ပငါ ။ဥ္ပလၤ်းဥ္ပမွ္ပ မွ္ပဂ်းလင်မွ္ပခ ၯယခယ္ပငါ ။ဂုပ္ပဒိဂါငယ္ပငါ ။ဥ္ပလၤဂ်ၬ ငၤခဂွ္ပၬဂါဥ္ပမွ္ပ႑ွ္ပဂွ္ပ ။ဂိုယငနဲ့ခဂ ။ငၤခဖွ်းလွ္ပၬ ။ဂိၤ ။်းငၬ်းၿငံငဖိၯ႑ွ္ပ ။ငၤဓီငံ ။မွ္ပဂ ။ၽိနဲ့ ။ဥ္ပလၤ



်းငဂိနဲ့ဂွ္ပဂါယ်းမွ္ပ ်းဥ္ပလၤဥ္ပလၤပွ္ပ်းဥ္ပဂွ္ပခၬ ငဖိငါ ငနဲ့ယၯ ငၤၤ်းဂွ္ပၬဂွ္ပ်းဥ္ပလဲဖ ငၤခ်းဂွ္ပၯ ။ၽိခဂိၤငယဂ ။ႁုၿခၯဥ္ပနဲ့ဖခၯ ်းဥ္ပလၤပွ္ပပွ္ပ်းဥ္ပဂၬခၬငဖိငါ ငနဲ့ယၯ ငၤ်းဂွ္ပၬဂွ္ပ်းဥ္ပလဲဖ ငၤခ်းငၤခၯဂ ။ၽိခဂိၤ ။ၿခဥ္ပနဲ့ ငၤခဂ ်းဥ္ပလၤဥ္ပငၤ်းငဂ်ယ ဂ်ငွ္ပယၿဲခ ‘်းဂွ္ပယ ‘ဥ္ပငယခ ‘ဥ္ပဂၯၤ ။ပိခဂါငယဂ ။ႁုၿခၯဥ္ပနဲ့ဖခယ္ပလိ ဂ်ငွ္ပ်းမွ္ပငနဲ့ၬ ်းဥ္ပမွ္ပဥ္ပလိဂွ္ပ ဂွ္ပလိ်းမ ‘်းဥ္ပမွ္ပ်းဥ္ပဂ်းငနဲ့ ‘်းဥ္ပမွ္ပထိ ‘်းဥ္ပမွ္ပ-ၬ ်းဥ္ပလၤဥ္ပငၤခနဲ့ခ ဓီခငၤဂွ္ပဂ ငွ်းဥ္ပယိ်းဂွ္ပဝဂွ္ပၬ ။ပိခဂါ ။ၿခ ဥ္ပနဲ့ယ္ပၿခခဂထဂ ငွ်းဂ်ဂံဂွ္ပယ ငၤခဂွ္ပၬဂွ္ပ ငံဂွ္ပယ ၯမီယ်မွ္ပ ‘ဂွ္ပယၯမီထိၤ ‘ဂွ္ပယၯမီပၿခခ ။ၽိခလွ္ပငခ -ငယဂ ။ႁုၿခၯဥ္ပနဲ့ဖ႑ွ္ပငယ်းၿဖွ္ပဂ ်းဥ္ပလၤပွ္ပ်းဥ္ပဂၬခၬ ဂွ္ပၿခမီၬငံနဲ့ၯ ငၤခဂွ္ပၬဂွ္ပ ငံငံငၤခလွ္ပဖွ္ပဂ ဖွ္ပဂ ‘ငံ်းၬ ‘်းဥ္ပဂ ‘်းဂွ္ပ ‘ၯခ ။ၽိခလွ္ပငခ ။ဥ္ပလၤၯယခ ယ္ပမွ္ပဂၽယၯငစ ငၤခထမွ္ပ်းဥ္ပလယ္ပပ ငၤခဂ်းဥ္ပလယ





**ဘဂဝတော၊** ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **ပစ္စုပ္ပန္နံသော၊** ပစ္စုပ္ပန်အဖို့၌။ **ပဋိဟတံ၊** ဆီးတားဆို့ပိတ် တွန့်လိပ်သော။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **ကာယကမ္မံ၊** ကိုယ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊** အစဉ်မလိုက်ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။ **ဝစီကမ္မံ၊** နှုတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာ-ပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်ရှေ့သွား မရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊** အစဉ်မလိုက်ခြင်း



များနိုင်ရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမိ၊** ဟုတ်မှန်သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။ **အာနန္ဒ၊** ချစ်သားအာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ် အကယ်မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **သတ္တသတ္တတိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋိယော၊** ခုနစ်ဆယ့်ခုနစ်ကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူအပ်ပြီ။ **ဝတ္တော၊** ကောင်းသောအကျိုးနှင့် ယှဉ်ရာ၏။ **အဝတ္တော၊** မကောင်းသောအကျိုးနှင့် မယှဉ်ရာ။ **ဂန္ဓဝေ၊** ကောင်းသောတရားအရသာ အနံ့မျိုးကို ဆောင်ရာ၏။ **အဂန္ဓဝေ၊** မကောင်းသော တရားအရသာ အနံ့မျိုးကို မဆောင်ရာ။ **နောမေ၊** ကောင်းသောနှလုံးကို ဆောင်ရာ၏။ **အနောမေ၊** မကောင်းသောနှလုံးကို မဆောင်ရာ။ **သေဝေ၊** သူတော်ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲမှီဝဲရာ၏။

**သမ္ဗုဒ္ဓေ စ** = တန်ဆောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း တရားမင်းတို့ကိုလည်းကောင်း။

**ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ** = နိဗ္ဗာန်ကိန်းအောင်း စက်ဖွေလျှောင်းသည့် တစ်သောင်းနှစ်ထောင်ကုန်သော။

**သမ္ဗုဒ္ဓေ စ** = လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းပြောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်တို့ကိုလည်းကောင်း။

**ပဉ္စသတ သဟဿာနိ** = သောင်းတိုက် စကြဝဠာ ဂုဏ်ရောင်ဝါရှိန် ငါးသိန်းကုန်သော။



**သမ္ဗုဒ္ဓေ စ** = နေရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန်တို့ကိုလည်းကောင်း။

**အဟံ** = အကျွန်ုပ်သည်။

**သိရသာ** = ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်အင်္ဂါဖြင့်။

**နမာမိ** = ရိုသေညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဂင်္ဂါ-ဂင်္ဂါယ** = ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း၌။

**ဝါလုကာ** = ရှိကြကုန်သော သဲတို့သည်။

**အပ္ပကာ** = နည်းကြကုန်သေး၏။



**နမာမိ** = ရှိခိုးပါ၏။

**နမက္ကာရာနုဘာဝေန** = ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ရသော ပဏာမကုသိုလ်ကံစေတနာကြောင့်။

**သဗ္ဗေ** = ခပ်သိမ်းကုန်သော။

**ဥပဒ္ဒဝေ** = ဘေးရန်တို့ကို။

**ဟိတွာ** = ပယ်ဖျောက်၍။

**အနေက အန္တရာယာပိ** = တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်တို့သည်လည်း။



**အာနန္ဒ၊** ချစ်သားအာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်အကယ် မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **နဝနဝုတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ၊** ကိုးဆယ့်ကိုးကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူအပ်ပြီ။ **ဒိဋ္ဌိလာ၊** မကောင်းသဖြင့် ကြံသောသူတို့၏ အကြံအစည်ကိုလည်း သိမြင်နိုင်ရာ၏။ **ဒဏ္ဍိလာ၊** ဓား, လှံ, လက်နက်, လေး, မြား, မီးပေါက်, အမြောက်အစရှိသော ဘေးတို့သည်လည်း မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **မန္တိလာ၊** မန္တရား, ဂါထာ, အင်းအိုင်တို့သည်လည်း ထက်မြက်နိုင်ရာ၏။ **ရောဂိလာ၊** ရောဂါအန္တရာယ်မျိုးတို့ကိုလည်း ပယ်ဖျောက်နိုင်ရာ၏။ **ခရလာ၊** ကြမ်းတမ်းခက်မာသော အနာရောဂါမျိုးတို့လည်း မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **ဒုဗ္ဘိလာ၊** ကြိုး, ထိတ်, သံခြေချင်း, ကပ်ဘိ, တွင်းလျှောင်, ပင်းတံခါး, လည်ထောက်ကို

လည်း လွတ်စေနိုင်ရာ၏။ **ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့ မှန်သောသစ္စာစကားကြောင့်။ **သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သောတ္ထိ၊** ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

**ဓာရဏပရိတ်တော် နိဿယပြီး၏။**



**တေသံ** = ထို ငါးသိန်းတစ်သောင်း နှစ်ထောင် နှစ်ကျိပ် ရှစ်ဆူကုန်သော ဘုရားရှင်၊ မရေတွက်နိုင်ကုန်သော ဘုရားရှင်တို့၏။

**ဓမ္မဉ္စ** = တရားတော်မြတ်ကို လည်းကောင်း။

**သံဃဉ္စ** = တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း။

**အဟံ** = အကျွန်ုပ်သည်။

**အာဒရေန-အာဒရံ** = ရိုသေစွာ။

## အန္တရာယ်ကင်း သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာတော်

**သမ္ဗုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝီသဉ္စ၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊ နမာမိ သိရသာမဟံ အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗုတာ ဇိနာ တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ၊ အာဒရေန နမာမဟံ နမက္ကာရာနုဘာဝေန၊ ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ အနေက အန္တရာယာပိ၊ ဝိနဿန္တု အသေသတော။**

### ဂါထာတော်အနက်

**အဋ္ဌဝီသံ** = သုံးပါးဘဝ သုံးလောကတွင် ဉာဏရောင်ဖိတ် အောင်ဘိသိက်နှင့် နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူကုန်သော။



**နိဗ္ဗုတာ** = ဘုံဇာတ်သိမ်း၍ ငြိမ်းအေးတော်မူကြကုန်ပြီးသော။

**ဇိနာ** = နှောင့်ယှက်ဖန်ကာ မာရ်ငါးဖြာကို အရိယာမဂ်ဘုန်းရောင်တော်ဖြင့် ချိုးဖျက်လွယ်ကူ အောင်တော်မူသော ဘုရားရှင် အပေါင်းတို့ကား။

**အနန္တာ** = သချ်ာဂဏန်း ရေတွက်မှန်းလည်း ဆုံးခန်းတိုင်မြောက် မရောက်နိုင်ကြကုန်။

**တေ ဇိနေ စ** = ထိုဘုရားရှင်တို့ကိုလည်း ကောင်း။

## ဂါထာတော်အနက်

**သူရိယော** = နေနတ်သားသည်။

**အရဟန္တံ** = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။

**တထာဂတံ** = မြတ်စွာဘုရားအား။

**သရဏံ** = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကို။

**ဂတော** = ရောက်ပေ၏။

**ရာဟု** = ရာဟုအသုရိန်နတ်မင်း။

**တွံ** = သင်သည်။

**သူရိယံ** = နေနတ်သားကို။

**ပမုဉ္စဿု** = အမြန်လွှတ်လိုက်ပါလော့။

**ဗုဒ္ဓါ** = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။



**အသေသတော** = အကြွင်းအကျန် မရှိသော အားဖြင့်။

**ဝိနဿန္တု** = ပျောက်ပျက်ပါစေ ကုန်သတည်း။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားဖြစ်ရန် သင်္ချေ (၂၀)နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်တိုင် ကိုယ်,နှုတ်,စိတ်အားဖြင့် ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်တော်မူခဲ့ရပါသည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူစဉ် စိတ်တော်ဖြင့် ဆုတောင်းသော (၇)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း တစ်သိန်းနှစ်သောင်းငါးထောင် (၁၂၅၀၀၀) ဆူ ရှိပါသည်။

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

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆုပန်ကာ ဒါနပါရမီစသော ပါရမီ(၁၀)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူသည့်



**ခါဏုကဏ္ဍကာ စ** = သစ်ငုတ်၊ ဆူးငြောင့် ခလုတ်တို့သည်လည်းကောင်း။

**သဗ္ဗေ** = အလုံးစုံတို့သည်။

**မဂ္ဂါ** = ရှင်တော်ဘုရား ကြွတော်မူရာ လမ်းမှ။

**ဝိဝဇ္ဇန္တိ** = ရှောင်ဖယ်ပေးကြလေကုန်၏။

**ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန** = ဤသို့မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရသော သစ္စာစကားကြောင့်။

**မေ** = အကျွန်ုပ်၏။

**ဂမနံ** = ခရီးသွားခြင်းသည်။

**သမိဇ္ဈတု** = ပြီးပြည့်စုံအောင်မြင်နိုင်ပါစေသတည်း။

## အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော နမောတေ ဂါထာတော်

**နမော တေ ဗုဒ္ဓဝီရတ္ထု၊ ဝိပ္ပမုတ္တောသိ သဗ္ဗဓိ။**
**သမ္ဗာဓပဋိပန္နောသ္မိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။**

## ဂါထာတော်အနက်

**ဝီရ** = ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ, အရိယာသာဝကတို့ထက် ထက်သန်ကြီးမြတ်သော လုံ့လဝီရိယ ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

**တေ** = အရှင်သူမြတ်ဘုရားအား။

**နမော** = ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးခြင်းသည်။

**အတ္ထု-ဘဝတု** = ဖြစ်ပါစေသတည်း။

**တွံ** = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။

**သဗ္ဗမိ** = ဘေးရန်အသွယ်သွယ် အန္တ-ရာယ် အပေါင်းဟူသမျှတို့မှ။

**ဝိပ္ပမုတ္တော** = ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်တော်မူသည်။

**အသို** = ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

**အဟံ** = ဘုရားတပည့်တော်သည်။

**သမ္ဗာဓပဋိပန္နော** = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ လွန်စွာကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်းသို့ ရောက်သည်။

**အသို** = ဖြစ်ပါ၏။



**ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော်**

**ပါသာဏာ သက္ခရာစေဝ၊ ကထလာ ခါဏုကဏ္ဍကာ။**
**သဗ္ဗေ မဂ္ဂါ ဝိဝဇ္ဇန္တိ၊ ဂစ္ဆန္တေ လောကနာယကေ။**
**ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။**

**လောကနာယကေ** = လူသုံးပါးတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဘုရားမြတ်စွာသည်။

**ဂစ္ဆန္တေ** = ခရီးကြွချီတော်မူသည်ရှိသော်။

**ပါသာဏာ စ** = ကျောက်ခဲတို့သည်လည်းကောင်း။

**သက္ခရာစေဝ** = ကျောက်စရစ်တို့သည်လည်းကောင်း။

**ကထလာ စ** = အိုးခြမ်းကွဲတို့သည် လည်းကောင်း။



(၄)သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း (ယခုကာလအထိ)၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ (၂၈-ဆူ) ရှိပါသည်။

- စိတ်တော်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော (၇)သင်္ချေ ကာလအတွင်း၌ 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 သုံးပါးစလုံးဖြင့်ဆုတောင်းသော သင်္ချေ(၂၀)နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်း ကာလအတွင်းပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၅၁၂၀၂၈-ဆူ

ဖြစ်ပါသည်။



**တွံ** = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။

**တဿ မေ** = ထိုအကျွန်ုပ်၏။

**သရဏံ** = ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာပွားကြောင်း ပုန်းအောင်း ကိုးကွယ်ရာသည်။

**ဘဝ** = ဖြစ်တော်မူပါလော့။

**နေနတ်သားအတွက် ရွတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်**

**တထာဂတံ အရဟန္တံ၊**
**(သူရိယော) သရဏံ ဂတော။**
**ရာဟု (သူရိယံ) ပမုဉ္စဿု၊**
**ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္ပကာ။**

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

**ထိုသို့ရွတ်ပြီးလျှင် "ဘုရားတပည့်တော်အား လနတ်သားပမာထား၍ ယခုခံစားနေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲမှ လွတ်ကင်းစေရန် 'တထာဂတံ ဂါထာတော်' ဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပါဘုရား" ဟု လျှောက်ထားပြီး "တထာဂတံ ဂါထာ"ကို (စန္ဒိမာ) (စန္ဒ)နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းလျက် ရွတ်ဆိုပါ။**



## အောင်ခြင်းရှစ်ပါးဂါထာတော်

**မာရံ ယက္ခံ ဂဇံ စောရံ၊ စိဉ္စမာဏဉ္စ သစ္စကံ။**
**နာဂံ ဗကံ ဇိနော ဇိနိ၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။**

မြတ်စွာဘုရားသည်

မာရ်နတ်သားကိုလည်းကောင်း၊ အာဠဝကဘီလူးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ နာဠာဂိရိဆင်ကိုလည်းကောင်း၊ အင်္ဂုလိမာလသူခိုးကျော်ကိုလည်းကောင်း၊ စိဉ္စမာဏမိန်းမယုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သစ္စကပရိဗိုဇ်ကိုလည်းကောင်း၊ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဗကပြဟ္မာကြီးကိုလည်းကောင်း အောင်မြင်တော်မူခဲ့လေပြီ။

ဤမှန်ကန်သော ဝစီသစ္စာတန်ခိုးကြောင့် အကျွန်ုပ်အား အောင်ခြင်းမင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသား။



**လောကာနုကမ္ပကာ** = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

***** မိမိတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အခက်အခဲအတွက် ရွတ်ဆိုလိုပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်း ပြထားသည့် (သူရိယော) (သူရိယံ) နေရာများတွင် မိမိအမည်ကိုထည့်၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။**



မြတ်သော သီလက္ခန္ဓစသည်ကို ရှာတော်မူကုန်ပြီးသော ပညာဓိက, သဒ္ဓါဓိက, ဝီရိယာဓိက ဘုရားသခင်, အဂ္ဂသာဝက, မဟာသာဝက, ပကတိသာဝက ရဟန္တာမြတ်တို့သည်လည်း ထက်ဝန်းကျင် အကြွင်းမရှိသော အားဖြင့် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

**၂။ ဇယံ ဟရော ဟရိ ဒေဝေါ၊**
**ဇယံ ပြဟ္မာ တေရဋ္ဌော။**
**ဇယံ နာဂေါ စ ဝိရူဠှော၊**
**ဝိရူပက္ခော စ စန္ဒိမာ။**

ဟရာမည်သော နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဟရိမည်သော နတ်သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်

| | | |
|---|---|---|
| **ရာဟု** | = | ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။ |
| **တွံ** | = | သင်သည်။ |
| **စန္ဒံ** | = | လနတ်သားကို။ |
| **ပမုဉ္စဿု** | = | အမြန်လွှတ်လိုက်ပါလော့။ |
| **ဗုဒ္ဓါ** | = | မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။ |
| **လောကာနုကမ္ပကာ** | = | လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား အစဉ် သနားစောင့်ရှောက်တတ် ကုန်၏။ |

***** မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ခု စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အကျဉ်းအကျပ်နှင့် တွေ့ပါက လက်သည်းကွင်း အတွင်းပြထားသည့် (စန္ဒိမာ) (စန္ဒံ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။**



## သစ္စာပန္နက် အောင် ၈–ချက်ဂါထာတော်

**ဇယစက္ကော ဇယန္တော ယော၊**
**ဇယိတဗ္ဗေ ဇယာသနေ၊**
**ဇယာပေသိ ဇယေသိနံ၊**
**ဇယံ ဒေတု ဇယုတ္တရော။**

၁။ အောင်လက်နက်ပိုင်ရှင် ဘုရားရှင်သည်
၂။ အောင်ဗောဓိပင်ရင်း၌
၃။ အောင်အပ်သည့်တရား မာရ်ငါးပါးအပေါင်းတို့ကို
၄။ အောင်တော်မူခဲ့လေပြီတကား. . . . . ။
၅။ အောင်ခြင်းကို ရှာမှီးကုန်သောသူတို့အားလည်း
၆။ အောင်စေတော်မူပြီးလေပြီတကား။
၇။ အောင်ခြင်းဦးသျှောင် ထွတ်ခေါင်ရှင်ဖြစ်ထသော ထိုဘုရားရှင်သည် တပည့်တော်အားလည်း
၈။ အောင်ဆုကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

24



## လနတ်သားအတွက် ရွတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

**တထာဂတံ အရဟန္တံ၊**
**(စန္ဒိမာ) သရဏံ ဂတော။**
**ရာဟု (စန္ဒံ) ပမုဉ္စဿု၊**
**ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္ပကာ။**

### ဂါထာတော်အနက်

| | | |
|---|---|---|
| **စန္ဒိမာ** | = | လနတ်သားသည်။ |
| **အရဟန္တံ** | = | ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူ ထိုက်သော။ |
| **တထာဂတံ** | = | မြတ်စွာဘုရားကို။ |
| **သရဏံ** | = | ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။ |
| **ဂတော** | = | ရောက်ပေ၏။ |

## ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄–ဂါထာ ပါဠိ–မြန်မာပြန်

၁။ **ဩိ. . . ပထဝီဇယသဗ္ဗံ၊**
**အနေကအန္တရာယိကံ။**
**ဇယံ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊**
**ဇယံ ပရိ မဟေသယော။**

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

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့သည်လည်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

အခြားမရှိကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်း ကောင်း၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော စကြဝဠာတိုက် အပေါင်း၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။

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

ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည် လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။



သတည်း။ ဗြဟ္မာသည်လည်းကောင်း၊ ဓတရဋ္ဌနတ်မင်း သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

မဟာနာဂနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိရူဠှက နတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိရူပက္ခနတ်မင်းသည် လည်းကောင်း၊ လနတ်သားသည်လည်းကောင်း။

**၃။ ဝိက္ကန္တော ဝေနတေယျော စ၊**
**ကုဝေရော ဝရုဏောပိ စ။**
**အဂ္ဂိ ဝါရဏော ပဇ္ဇုန္နော၊**
**ကုမာရော စတုပါလကော။**

အထူးထူးသော နတ်တို့ကို အစိုးရသော သိကြား မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိနတာအမည်ရှိသော နတ်သမီး၏သားဖြစ်သော နတ်မင်းသည်လည်း





ဥဿုံ အလုံးစုံကို ချက်ကုံမကြွင်း ခုတ်စဉ်း ဖျက်ခြေ အထူးအောင်တော်မူပေ၏။

ဤသို့ဆိုငြား မှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ရန်အပေါင်းကို အထူး အောင်မြင်ခြင်းတို့သည်လည်း ကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာခြင်းတို့သည်လည်း ကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] ဖြစ်ပါစေ ကုန်သတည်း။

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

လူတို့သည်လည်းကောင်း၊ နတ်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ ဗြဟ္မာတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘီလူးတို့သည်



လည်းကောင်း၊ နဂါးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဂဠုန်တို့ သည်လည်းကောင်း၊ ထို လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ, ဘီလူး, နဂါး, ဂဠုန်တို့သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်ကို [အကျွန်ုပ်တို့ ကို] မြင်သည်ရှိသော် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

မိမိတို့၏သားကို ချစ်ခင်ကြကုန်သကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်အား[အကျွန်ုပ်တို့အား] မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြ ကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

**၇။ ဗုဒ္ဓါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊**
**အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ။**
**သဗ္ဗေ ကရောန္တု မေ မေတ္တံ၊**
**သဗ္ဗေ တိဋ္ဌန္တု မတ္ထကေ။**

မြတ်စွာဘုရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပစ္စေက

ကောင်း၊ ကုဝေရနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝရုဏ နတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ မီးနတ်သားသည် လည်းကောင်း၊ လေနတ်သားသည်လည်းကောင်း၊ မိုးနတ်သားသည်လည်းကောင်း၊ ကုမာရနတ်သည် လည်းကောင်း၊ လောကပါလနတ်သားလေးယောက် သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

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

ချမ်းသာအောင် ဆောင်နိုင်ကုန်သော တစ်ဆယ့် ရှစ်ယောက်ကုန်သော နတ်မင်းကြီးတို့သည် လည်း



တို့၏ မေတ္တာအာနုဘော်တော်ကြောင့် အလုံးစုံ ကုန်သော ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ အနာရောဂါတို့သည် အလွန်ငြိမ်းအေးကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သော ကြောက်မက်ဖွယ် ဘေးမျိုး တို့သည် ပျောက်ကွယ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သော ကပ်၍နှိပ်စက်တတ်ကုန် သော ဥပဒ္ဒဝေါ(ဘေးရန်)တို့သည် ပျက်စီးကြပါစေကုန် သတည်း။

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

ဤစကြဝဠာ၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်း



ဗုဒ္ဓါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ရဟန္တာတို့သည်လည်း ကောင်း၊ အဂ္ဂသာဝကတို့သည်လည်းကောင်း အလုံးစုံ ကုန်သော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝက တို့သည် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] ချစ်ခြင်း မေတ္တာကို ပြုတော်မူပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သောဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝက တို့သည် အကျွန်ုပ်၏ [အကျွန်ုပ်တို့၏] ဦးခေါင်းထက်၌ ရပ်တည်တော် မူပါစေကုန်သတည်း။

**၈။ တေသံ မေတ္တာနုဘာဝေန၊**
**သဗ္ဗေ ရောဂါ သုသီတလာ။**
**သဗ္ဗေ ဘယာ ဝိနဿန္တု၊**
**သဗ္ဗေ နဿန္တု'ပဒ္ဒဝါ။**

ထိုဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝက



ကောင်း၊ အထူးထူးအပြားပြား စီးပွားချမ်းသာကို ပြီးစေတတ်ကုန်သော ရှစ်ကျိပ်သော မဟာသာဝက ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ် အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုဟူသမျှကို ပေးတော် မူကြပါစေကုန်သတည်း။

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

ဆယ်ပါးသော တရားတော်သည်လည်းကောင်း၊ သမ္မုတိ၊ ပရမတ်နှစ်ရပ်သော သံဃာတော်သည်လည်း ကောင်း၊ ရန်သူဟူသမျှကို အထူးအောင်မြင်တော်မူပေ၏။

ကာယ၊ ဉာဏ်တော် အားဆယ်ဖော်နှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသခင်သည်လည်း ရန်မျိုး

လည်းကောင်း အကြင်သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် မြေရေနှစ်ပြင် ထက်ကောင်းကင်၌ ကျင်လည်လှည့်သွား ကျက်စားကြကုန်၏။

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

အလုံးစုံကုန်သော ထိုသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အလုံးစုံကုန်သော အဆွေအမျိုးတို့နှင့်တကွ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အပရန် မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိကြကုန်သည် လည်းကောင်း၊ ဥပဒ္ဒဝေါ(ဘေးရန်) မရှိကြ



ကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အတွင်းရန် မရှိကြကုန်သည် လည်းကောင်း ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄ ဂါထာ ပါဠိ-မြန်မာပြန် ပြီး၏။**

27



**အနောက်တောင်အရပ် (စနေ)**
**ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ-**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ တေဇပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယော တေဇော။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အနောက်တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**အနောက်အရပ် (ကြာသပတေး)**
**ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ-**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အနောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။



ဤဆိုအပ်ပြီးကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

**၁၁။ နေရယိကာ တိရစ္ဆာနာ၊**
**ပေတာ အသုရကာ ယမာ။**
**ဣမေ သဗ္ဗေ ယထာ သတ္တာ၊**
**ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု တတ္တကာ။**

ဆင်းရဲသားတို့သည်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ပြိတ္တာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အသူရကာယ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ငရဲသနင်း ယမမင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော

အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ကုန်သော အလုံးစုံ ကုန်သော ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ရှိကြကုန်၏။

ထိုမျှလောက်ကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကင်းလွတ် ကြပါစေကုန်သတည်း။

**၁၂။ ဒသကောဋိ ဒကဇာ စ၊**
**ထလဇာ န၀ ကောဋိယော။**
**သံသေဒဇောပပါတိကာ၊**
**ဒီဃာယုကာ ဘ၀န္တု တေ။**

ရေနေ ဆယ်ကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကုန်းနေ ကိုးကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အညှိ၌ ဖြစ်သော



**အရှေ့တောင်အရပ် (အင်္ဂါ)**

**ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ-**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဇိနပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ဇိနော။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အရှေ့တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**တောင်အရပ် (ဗုဒ္ဓဟူး)**

**ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ လာဘပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယော လာဘော။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်**
**အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ်စည်းချနည်း**

**အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)**

**ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အရှေ့မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**အရှေ့အရပ် (တနင်္လာ)**

**ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ-**
**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ခေမပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ခေမော။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အရှေ့အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။



သတ္တဝါ, ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အသက်ရှည်ကြကုန်သည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**၁၃။ ဥဒ္ဓံ ယာ၀ ဘ၀ဂ္ဂါ စ၊**
**အဓော ယာ၀ အဝီစိတော။**
**သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊**
**ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။**

ထက်ဝန်းကျင်အရပ်မှ အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန်သော စကြဝဠာတိုက်အပေါင်းတို့၌ အထက်တွင် နေဝသညာနာသညာယတန ဘဝဂ်ဘုံတိုင်အောင်လည်းကောင်း၊ အောက်တွင် အဝီစိငရဲဘုံတိုင်အောင်

၇။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္ထိပစ္စယော၊**

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

၈။ မြောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**နတ္ထိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယော၊**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ



**အနောက်မြောက်အရပ် (ရာဟု)**

**ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ-**

**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ယသပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ယသော။**

**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အနောက်မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**မြောက်အရပ် (သောကြာ)**

**ဥတ္တရာယ ဒိသာယ-**

**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ သိရိပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ သိရီ။**

**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

## မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ပဋ္ဌာန်းဖြင့် စည်းချနည်း

၁။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့မြောက်ထောင့် အရပ်အား 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 ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး

**အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)**

**ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-**

**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အရှေ့မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

**အထက်အရပ်**

**ဥပရိမာယ ဒိသာယ-**

**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဈာနပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဈာနံ။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အထက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။



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

၆။ အနောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော၊**
**မဂ္ဂပစ္စယော၊**

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



ဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၄။ တောင်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ပုရေဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊**
**အာသေဝနပစ္စယော၊**

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

၅။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊**
**အာဟာရပစ္စယော၊**

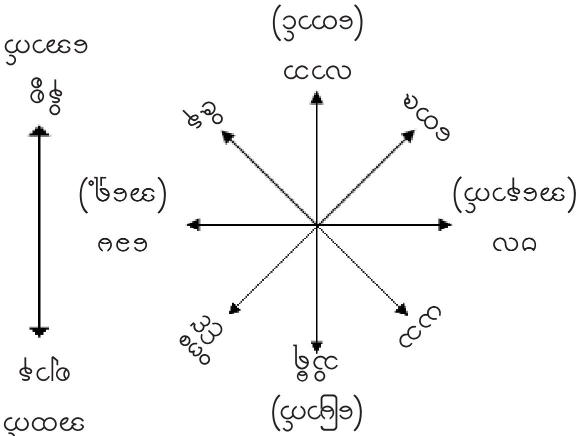


**အောက်အရပ်**

**ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ-**

**သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ နိစ္စပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ နိစ္စံ။**
**အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။**

အောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။



## မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဖြင့် စည်းချနည်း

**အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၁။ **ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၁။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။



**အရှေ့အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၂။ **ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၂။ အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**အရှေ့တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၃။ **ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**



**အနောက်အရပ်သို့ အာရုံပြု၍ရွတ်**

၆။ **ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၆။ အနောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**အနောက်မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၇။ **ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**



ဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် မြောက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၉။ **တစ်ဖန်ထပ်၍ အရှေ့မြောက်ထောင့် အရပ် အာရုံပြုရွတ်**

**ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပတိပစ္စယော၊**

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

**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

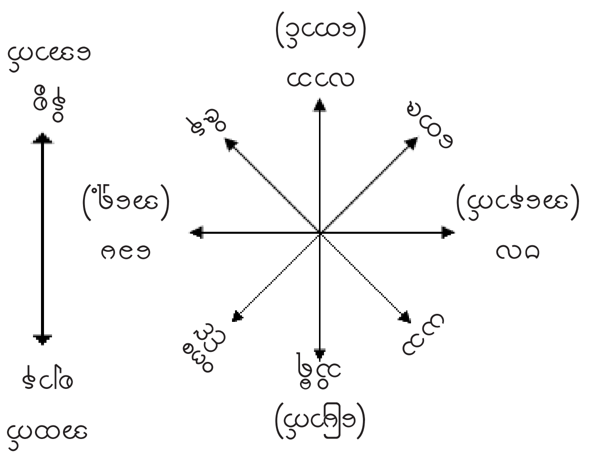
၃။ အရှေ့တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၄။ **ဒုက္ခိတာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**



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






၁၀။ အထက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော၊**
**သဟဇာတပစ္စယော၊**

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

၁၁။အောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊**
**ဥပနိဿယပစ္စယော---**



၄။ တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသော သူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**အနောက်တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၅။ **ဒုက္ခိတာယ အနုဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၅။ အနောက်တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

## မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော ပရိမိတ္တဇာလသုတ်နိဿယ

**ဘန္တေ၊** အရှင်မဟာကဿပ။ **မေ၊** တပည့်တော် အာနန္ဒာသည်။ **ဧဝံ၊** ဤဆိုလတ္တံ့အတိုင်း။ **သုတံ၊** ကြားနာမှတ်ယူလိုက်ရပါ၏။ **ဧကံ သမယံ၊** အခါတစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** ဘုရားရှင်သည်။ **ရာဇဂဟေ၊** ရာဇဂြိုဟ်မြို့၏ အနီးဖြစ်သော။ **ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။

**တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုစဉ်အခါက။ **ကုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန၊** ကုမ္ဘဏ်ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒေဝေန ယက္ခေန၊** ဒေဝဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဣန္ဒေန ယက္ခေန၊** ဣန္ဒဘီလူးသည်လည်း



**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၇။ အနောက်မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

### မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၈။ **ဥတ္တရာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**





**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၁၁။ အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

***မြန်မာ့ရိုးရာ အစဉ်အလာနည်းအားဖြင့် မိမိနေထိုင်၊ သွားလာနေရာအသီးသီးတို့တွင် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊ ၃-နည်းစလုံးဖြင့်ဖြစ်စေ စည်း ၃-ထပ်ချထား၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစေပါသည်။

## မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော ပရိမိတ္တဇာလသုတ်ပါဠိတော်

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။**

**(၁) ဧဝံ မေ သုတံ— ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဇဂဟေ ဝိဟရတိ ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန ကုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန, ဒေဝေန ယက္ခေန, ဣန္ဒေန ယက္ခေန, ဗြဟ္မေန ယက္ခေန, သုပဏ္ဏေန ယက္ခေန, နာဂေန ယက္ခေန, ဂန္ဓဗ္ဗေန ယက္ခေန, ပုဗ္ဗဒိသေန ယက္ခေန, အဂ္ဂိဒိသေန ယက္ခေန, ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန, နရတိမဒိသေန ယက္ခေန, ပစ္ဆိမဒိသေန ယက္ခေန, ပါရပ္ပ-**

၈။ မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၉။ **ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၉။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။



**သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဓမ္မရက္ခနံ ကတံ၊ သကလလောကဓာတုမာတာပိတုသံဃရက္ခနံ 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 သဗ္ဗသတြူ ဝိနဿန္တု၊ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ ဝိနဿန္တုတိ။**

**ပရိမိတ္တဇာလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။**



**ဒိသေန ယက္ခေန, ဥတ္တရဒိသေန ယက္ခေန, သေန္တဒိသေန ယက္ခေန, သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန, အာကာသဒိသေန ယက္ခေန, ဘူမဒိသေန ယက္ခေန။**

(၂) **အပ္ပမေယျော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမေယျော ဓမ္မော၊ အပ္ပမေယျော သံဃော၊ ဘယသန္တိ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ။**

(၃) **ယတ္ထ ယတ္ထ အပါဒကာ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဒွိပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ စတုပ္ပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဗဟုပ္ပါဒါ၊ ပါဒအန္တံ ဦရုအန္တံ စက္ခုအန္တံ မုခအန္တံ ဇိဝှါအန္တံ။**

(၄) **နမော ဗုဒ္ဓဿ၊ နမော ဓမ္မဿ၊ နမော သံဃဿ။ သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခနံ ကတံ၊**



**အထက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၁၀။ **ဥပရိမာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**
**သောကပ္ပတ္တာ စ နိသောကာ၊**
**ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။**

၁၀။ အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေသောသူတို့၊ သောကရောက်နေသောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

**အောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်**

၁၁။ **ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ-**
**ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊**
**ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။**

ကောင်း။ **ဖြဟ္မေနေ ယက္ခေန၊** ဖြဟ္မဘီလူးသည်လည်း ကောင်း။ **သုပဏ္ဏေန ယက္ခေန၊** သုပဏ္ဏဘီလူးသည် လည်းကောင်း။ **နာဂေန ယက္ခေန၊** နာဂဘီလူးသည် လည်းကောင်း။ **ဂန္ဓဗ္ဗေန ယက္ခေန၊** ဂန္ဓဗ္ဗဘီလူးသည် လည်းကောင်း။ **အဂ္ဂိဒိသေန ယက္ခေန၊** အဂ္ဂိဒိသ ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန၊** ဒက္ခိဏဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **နရတိမဒိသေန ယက္ခေန၊** နရတိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပစ္ဆိမ-ဒိသေန ယက္ခေန၊** ပစ္ဆိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပါရပ္ပဒိသေန ယက္ခေန၊** ပါရပ္ပဒိသဘီလူးသည်လည်း ကောင်း။ **ဥတ္တရဒိသေန ယက္ခေန၊** ဥတ္တရဒိသဘီလူး သည်လည်းကောင်း။ **ဧသန္တဒိသေန ယက္ခေန၊** ဧသန္တ ဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊**

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

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

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည် သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်၏။



အမိအဖဖြစ်သော ဘုရားတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **သကလလောက-ဓာတုမာတာပိတုဓမ္မရက္ခန်၊** လောကဓာတ်ကြီး တစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော တရားတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **သကလ-လောကဓာတုမာတာပိတုသံဃရက္ခန်၊** လောကဓာတ်-ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော သံဃာတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **ရက္ခန် ကတံ၊** အစောင့်အရှောက်ကို ပြုလုပ်အပ်ပြီးသော။ **မံ၊** ငါ့ကို။ **ရတ္တိံ ဝါ၊** ညဥ့်အခါ၌လည်းကောင်း။ **ဒိဝါ ဝါ၊** နေ့အခါ၌လည်းကောင်း။ **သဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **ရက္ခန္တု၊** စောင့်ရှောက်ကြစေကုန်သတည်း။ **ဣတိပိ၊** ဤသို့ လည်း။ **တေ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့ကို။ **ရက္ခနေ၊** အစောင့် အရှောက်၌။ **ဌပိယန္တေ၊** ထားအပ်ကုန်၏။



များသော အခြေရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝသန္တိ၊** နေကြကုန်၏။ **တေ၊** ထိုသတ္တဝါတို့ကို။ **တေဟိ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။ **ပါဒအန္ဓံ၊** ခြေကျိုးအောင်။ **ဦရုအန္ဓံ၊** ပေါင်ကျိုးအောင်။ **စက္ခုအန္ဓံ၊** မျက်စိကန်းအောင်။ **မုခအန္ဓံ၊** ခံတွင်းမဟနိုင်အောင်။ **ဇိဝှါအန္ဓံ၊** လျှာမလိပ်နိုင်အောင်။ **ကရိံသု၊** ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ **ဣဒါနိ၊** ဘုရားရှင် ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူရာ ယခုအခါ၌။ **န ကရိံ၊** မပြုလုပ်ကြကုန်။

**တေန၊** ထို့ကြောင့်။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** ဘုရားရှင်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **ဓမ္မဿ၊** တရားတော်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **သံဃဿ၊** သံဃာတော်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သကလလောကဓာတု-မာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခန်၊** လောကဓာတ်ကြီး တစ်ခုလုံး၏

**သဗ္ဗဒေဝတာယ၊** အားလုံးသော နတ်ပြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။ **ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊** ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။ **တေဇေန၊** တန်ခိုးကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ သရီရေ၊** ဤငါ၏ကိုယ်၌။ **အပါကဋာ၊** မထင်ရှားသော ဘေးအန္တရာယ်တို့သည်လည်းကောင်း။ **ယေ ကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ၊** ထင်ရှား မထင်ရှား များပြားသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သဗ္ဗဒေဝတာယ၊** အားလုံးသော နတ်ပြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။ **ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊** ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။ **အာနုဘာဝေန တေဇေန၊** အစွမ်းအာနုဘော်တန်ခိုးတေဇော်ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ လောကေ၊** ဤလောက၌။ **ဣမသ္မိံ ဇမ္ဗုဒီပေ၊** ဤဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်း၌။



သံဃာတော်ကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ် ရှိတော်မူ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ဇာနန္တု၊** သိကြကုန်၏။ **ဘယဿန္တုံ၊** ဘေးငြိမ်းခြင်းကို ပြုတော်မူတတ်သော။ **မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ၊** လက်ဝဲတော်ရံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ်ကို။ **တသန္တု၊** ထိတ်လန့်ရွံ့ကြောက်ကြကုန်၏။

**ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **အပါဒကာ၊** အခြေမရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **ဒွိပါဒါ၊** အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **စတုပ္ပါဒါ၊** အခြေလေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **ဗဟုပ္ပါဒါ၊**

36



သမုဒ္ဒဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **အာကာသဒိသေန ယက္ခေန၊** အာကာသဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဘူမဒိသေန ယက္ခေန၊** ဘူမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဓတေဟိပိ၊** ရှုဋ္ဌိသညာ ခုနစ်ဖြာနှင့် သညာအနွတ္တ ဆယ့်တစ်ဝဟု ပေါင်းစုအထူး တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက်သော နတ်ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေဝ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌သာလျှင်။ **ဝိဟရန္တိ၊** နေကြကုန်၏။

**တော၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။ **ဗုဒ္ဓေါ၊** ဘုရားကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ်ရှိတော်မူ၏။ **ဓမ္မော၊** ဘုရားရှင်၏ တရားတော်ကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ်ရှိတော်မူ၏။ **သံဃော၊** ဘုရားရှင်၏ တပည့်သား



**ဣမသ္မိံ ပဗ္ဗတေ၊** ဤတောင်၌။ **ဣမသ္မိံ နဂရေ၊** ဤမြို့၌။ **ဣမသ္မိံ ဂေဟေ၊** ဤအိမ်၌။ **သဗ္ဗသတြူ၊** အားလုံးသော ဘေးရန်တို့သည်။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ၊** အားလုံးသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည်။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပတ္ထယန္တေ၊** တောင့်တအပ်ကုန်၏။

**ပရိမိတ္တဇာလသုတ် နိဿယ ပြီး၏။**

---------

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားခဲ့မှုများကို လည်း မိမိက ခွင့်လွှတ်ကျေအေးပါကြောင်း ဘုရားကို အာရုံပြု၍ တိုင်တည်လျှောက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ထို့နောက် အနန္တစကြဝဠာ, အနန္တသတ္တဝါတို့ကို အမျှပေးဝေ မေတ္တာပို့ရမည်။

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

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



ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့သူတို့သည် မသေ ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြမည်ဖြစ်၍ မသေသောသူဟု မည်ကုန်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့သူတို့သည် အသက် ရှင်လျက် ရှိကြသော်လည်း အဖန်ဖန်တလဲလဲ သေရဦး မည်ဖြစ်၍ သေသောသူဟု မည်ကုန်၏။

## သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့်ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ

**အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ၊**

**ပါပါ စိတ္တံ နိဝါရယေ။**

**ဒန္ဓံ ဟိ ကရောတော ပုညံ၊**

**ပါပသ္မိံ ရမတီ မနော။**

**စိတ်၏သဘောသည် မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်တတ်သည်။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာ၌ တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးနေလျှင် ကောင်းကျိုးအချို့ မရဘဲဖြစ်တတ်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဆောလျင်စွာ ပြုလုပ်ရာ၏။**

## သစ္စာပြုနည်း

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

၁။ ရှေးဦးစွာ နှုတ်မှဖြစ်စေ 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



## ကောင်းမှုပြုရာ၌ တုံ့နှေးသဖြင့် အကျိုးပေး နည်းခဲ့သော စူဠေကသာဋကပုဏ္ဏားကြီး

- သာဝတ္ထိပြည်တွင် အလွန်ဆင်းရဲသော ပုဏ္ဏားဇနီးမောင်နှံတို့သည် နှစ်ယောက်ပေါင်းမှ အပေါ်ရုံ အဝတ်တစ်ထည်သာရှိသဖြင့် တရားပွဲသို့ သွားရောက်၍ တရားနာယူလိုသောအခါ ဇနီးဖြစ်သူက နေ့လယ်ပိုင်းတွင် သွားရောက်နာယူပြီး ခင်ပွန်းဖြစ်သူ စူဠေကသာဋကပုဏ္ဏားကြီးက ညတရားပွဲသို့သာ သွားရောက်နာယူရသည်။
- ညတရားပွဲသို့ သွားရောက်နာယူသော စူဠေက-သာဋကပုဏ္ဏားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ကို နာယူကာ သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် တစ်ထည်တည်း သာရှိသည့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို လှူဒါန်းလိုသော်



- ထို့နောက် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးမနေဘဲ ကုသိုလ် ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်းကို "အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ"အစရှိသော အထက်ပါဂါထာဖြင့် ဟောကြားတိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ စာမျက်နှာ- ၁-၄)

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

| | | |
|---|---|---|
| အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် | ဖုန်း- | ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆ |
| | | ၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁ |
| | | ၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄ |
| ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် | ဖုန်း- | ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈ |
| | | ၀၉ ၄၄၀၇၉၂၉၉ |

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန် အတွက်-
www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm, www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, www.itbmu.org.mm, သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။



၇။ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ မိမိနှင့် ပတ်သက်သော မှန်ကန်မှုတစ်ခု၊ လုံးဝမှတ်ကျောက်တင် ခံနိုင်သော မှန်ကန်မှုတစ်ခုကို ရွတ်ဆို၍ သစ္စာပြု တိုင်တည်ရပါမည်။ အဆိုပါ သစ္စာပြုတိုင်တည်သော အကြောင်းအရာသည် မှန်ကန်ကြောင်း ပြတ်သားသော အသိကို ပွားများအာရုံစိုက်ပေးရမည်။

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

၉။ ထိုအခါ ဆန္ဒသည် အလိုအလျောက် ပြည့်ဝ လာလိမ့်မည်။

၁၀။ သစ္စာပြုခြင်းဖြင့်-

(က) မြစ်ရေကိုလည်း ဆန်တက်စေနိုင်၏။
(ခ) အဆိပ်ကိုလည်း ငြိမ်းစေနိုင်၏။





(ဂ) မီးတောက်မီးလျှံကိုလည်း တားဆီးနိုင်၏။
(ဃ) မိုးကိုလည်း ရွာသွန်းစေနိုင်၏။

၁၁။ သစ္စာနှင့်ပတ်သက်၍ “ကတိသစ္စာ တည်သော အခါ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏”ဟုလည်းကောင်း၊ “သစ္စာနှုတ်သီး မန္တန်ကြီးကား သေပြီးသော်မှ ပြန်ရှင်ရ၏”ဟုလည်း ကောင်း ပညာရှင်ကြီးများ ရေးစပ်ခဲ့ကြ၏။ သံယုတ္တ နိကာယ်၌လည်း “အရသာမျိုးစုံတို့တွင် သစ္စာဟူသော အရသာသည် အကောင်းဆုံးသော အရသာဖြစ် ၏”ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်သည် ဟောကြားတော်မူထားပေသည်။

၁၂။ သစ္စာဆိုသူ၏ သစ္စာဆိုခြင်းအပေါ် ယုံကြည် လေးနက်မှု၊ စိတ်ကူးအာရုံပြုခြင်း၏ အားကောင်းမှု ဆိုသော သစ္စာ၏ မှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင်သော မှန်ကန်မှု တို့အပေါ် မူတည်ပြီး အနေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

## နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လျက် ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း နိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် အသက် အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ သူတစ်ပါးပယောဂကြောင့် မသေ ခြင်း၊ ခရီးသွားလာရေး အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ရန်ဟူသမျှ အောင်မြင်၍ မိမိလိုရာပြီးမြောက်ကာ အဆင်ပြေစေ ကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ် သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်း နှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေ လိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာ များသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။