ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ဂ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ဩကာသကန်တော့ချီး	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။

[ဃ] **မာတိကာ**

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၊ အသုဘ–သညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ၊ အာနာပါန–

သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် 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

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	၈၅
၁၂။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၈၈

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 ''သက္ကပဥ္စတ္တု'' 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။

ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟို တည့်တည့်၌။

သဥ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

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

ဒါဌာဟိစ၊ 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 ဘက်မမျှ

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

သုတ်'' 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။

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

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

သြကာသကန်တော့ချိုး

သြကာသ သြကာသ သြကာသ 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 အခါ ခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

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

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

သဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော် မူကြပါပေကုန်၏။

သော ဇိနော၊ ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ ကြောင့် အင်္ဂီရသံဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

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

သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမူ မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန့်ရပ်တည်နေ တော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည်နေတန္ထုန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ–ဦးမောင်ကြီး)

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။

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

အယံ ကာလော – ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။

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

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

ဗျသနတရားငါးပါး = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒ လွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း။

ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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

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 အမြင့်ခေါင်သည့် 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။

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ၊ ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အဋ္ဋီယတိ ဟရာယတိ ဇိဂုစ္ဆတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ။(၉)

ကတမာ စာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ 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 ဗာဠှဂိလာနော။ အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ၊ ဧကမန္တံ နိသိန္နော ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝန္တံ ဧတဒဝေါစ—

''အာယသ္မာ ဘန္တေ ဂိရိမာနန္ဒော အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော၊ သာဓု ဘန္တေ ဘဂဝါ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော

ကေသမတ္တကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနာပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ ''အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖာသံ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တ''န္တိ။ ဣတိ ဣမသ္မိံ ကာယေ အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အသုဘသညာ။ (၃)

ကတမာ စာနန္ဒ အာဒီနဝသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဗဟုဒုက္ခော ခေါ အယံ ကာယော ဗဟုအာဒီနဝေါ၊ ဣတိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ဝိဝိဓာ အာဗာဓာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ။ သေယျထိဒံ၊ စက္ခုရောဂေါ သောတ–

ရောဂေါ ဃာနရောဂေါ ဇိဝှါရောဂေါ ကာယရောဂေါ သီသရောဂေါ ကဏ္ဏရောဂေါ မုခရောဂေါ ဒန္တရောဂေါ ဩဋ္ဌရောဂေါ ကာသော သာသော ပိနာသော ဍာဟော ဇရော ကုစ္ဆိရောဂေါ မုစ္ဆာ ပက္ခန္ဒိကာ သူလာ ဝိသူစိကာ ကုဋ္ဌံ ဂဏ္ဍော ကိလာသော သောသော အပမာရော ဒဒ္ဒု ကဏ္ဍု ကစ္ဆု နခသာ ဝိတစ္ဆိကာ လောဟိတံ ပိတ္တံ မဓုမေဟော အံသာ ပိဠကာ ဘဂန္ဒလာ ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သေမှသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ ဝါတသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သန္နိပါတိကာ အာဗာဓာ ဥတုပရိဏာမဇာ အာဗာဓာ ဝိသမပရိဟာရဇာ အာဗာဓာ ဩပက္ကမိကာ အာဗာဓာ ကမ္မဝိပါကဇာ အာဗာဓာ သီတံ ဥဏှံ ဇိဃစ္ဆာ ပိပါသာ ဥစ္စာရော ပဿာဝေါ''တိ။ ဣတိ ဣမသ္မိံ ကာယေ အာဒီနဝါနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာဒီနဝသညာ။ (၄)

[illegible]

[illegible]

တေနုပသက်မတု 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

သဗ္ဗူပဓိပဋိနိဿဂ္ဂေါ 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 သဗ္ဗူပဓိပဋိနိဿဂ္ဂေါ 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၊ ''သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ။ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ။ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တပဋိသံဝေဒီ

ဝုဋ္ဌဟိ စာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တမှာ အာဗာဓာ၊ တထာ ပဟီနော စ ပနာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ 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၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **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။ **ဌာနသော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **ဧတံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ခေါ ဝိဇ္ဇတိ ဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။

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

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

အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''အဘိပ္ပမောဒယံ 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၊

အရပ်၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိတော်မူ၏။ **တေန၊** ထိုမြတ်စွာဘုရား ရှိတော်မူရာ အရပ်သို့။ **ဥပသင်္ကမိ၊** ကပ်ရောက်လေ၏။ **ဥပသင်္ကမိတွာ၊** ကပ်လေပြီး၍။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **အဘိဝါဒေတွာ၊** အလွန်ရိုသေစွာရှိခိုး၍။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသီဒိ၊** ထိုင်နေ၏။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သောအရပ်၌။ **နိသိန္နော ခေါ၊** ထိုင်နေပြီးသော။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **ဧတံ ဝစနံ၊** ဤစကားကို။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။

ကိံ အဝေါစ၊ အဘယ်သို့ လျှောက်ထားသနည်း။

ဘန္တေ၊ မြတ်စွာဘုရား။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သော

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

''သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော 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၊

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၊** ဝဋ္ဋတရားတို့၏ ချုပ်ခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗလောကေ၊** ခပ်သိမ်းသောလောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါ–ရေသု၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာသညာ၊** 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 ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **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၏။

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

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **စက္ခုံ၊** စက္ခုပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ရူပါ၊** ရူပါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **သောတံ၊** သောတပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **သဒ္ဒါ၊** သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ဃာနံ၊** ဃာနပသာဒ

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၊** အညို့သည်။ **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၊**

ရှိ၏။ **ဥဒရိယံ၊** အစာသစ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကရီသံ၊** အစာဟောင်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိတ္တံ၊** ဗဒ္ဓသည်းခြေ–အဗဒ္ဓသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါးသောသည်းခြေသည်။ **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၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အသုဘာနုပဿီ၊** အသုဘဟု

သနည်း။ **အယံ ကာယော၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်သည်။ **ဗဟုဒုက္ခော၊** များသော ဆင်းရဲခြင်း ရှိ၏။ **ဗဟုအာဒီနဝေါ၊** များသောအပြစ် ရှိ၏။ **ဣတိ တသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ဝိဝိဓာ၊** အထူးထူးအပြားပြား ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာ တို့သည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊** ဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဣဒံ ဣမေ အာဗာဓာ၊** ဤအနာတို့သည်။ **သေယျထာ ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။ **စက္ခုရောဂေါ၊** မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သောတ–ရောဂေါ၊** နား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဃာနရောဂေါ၊** နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်း ကောင်း။ **ဇိဝှါရောဂေါ၊** လျှာ၌ဖြစ်သောအနာလည်း ကောင်း။ **ကာယရောဂေါ၊** ကိုယ်၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သီသရောဂေါ၊** ဦးခေါင်း၌

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 ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင် သနည်း။

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

ယိုသောအနာလည်းကောင်း။ **ပိဠကာ၊** နီသော ထွတ်မြင်းနာလည်းကောင်း။ **ဘဂန္ဒလာ၊** ဘင်နာ လည်းကောင်း။ **ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ၊** သည်းခြေလျှင် ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါး သောအနာတို့လည်းကောင်း။ **သေမှသမုဋ္ဌာနာ၊** သလိပ်လျှင်ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝါတ–သမုဋ္ဌာနာ၊** လေလျှင်ဖြစ်ကြောင်း ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့လည်း ကောင်း။ **သန္နိပါတိကာ၊** သည်းခြေ သလိပ် လေ သုံးပါးတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဥတုပရိဏာ–မဇာ၊** အချမ်း အပူစသောဥတုတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်း ကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်း ကောင်း။ **ဝိသမပရိဟာရဇာ၊** လွန်စွာရပ်ခြင်း၊ ထိုင်

ခြင်းစသည်ဖြင့် မညီမညွတ် ခန္ဓာကိုယ်ကိုရွက် ဆောင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဩပက္ကမိကာ၊** သတ်ခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းစသော သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ကမ္မဝိပါကဇာ၊** ကံ၏ အကျိုးကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **သီတံ၊** ချမ်းခြင်း လည်းကောင်း။ **ဥဏှံ၊** ပူခြင်းလည်းကောင်း။ **ဇိဃစ္ဆာ၊** ထမင်းစားလိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပိပါသာ၊** ရေ သောက်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥစ္စာရော၊** ကျင်ကြီး စွန့်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပဿာဝေါ၊** ကျင်ငယ်စွန့် လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမေ၊** ဤသည်တို့ တည်း။ **ဣတိ တသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အာဒီနဝါနုပဿီ၊** အပြစ်ဟုအဖန်တလဲလဲရှုခြင်းကို။

ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဏရောဂေါ၊** 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

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၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည် ဖြစ်၍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၊**

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၏။

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

၇။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော 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 ဆင်ခြင်သနည်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထော၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိ–နိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာက္ခယော၊** တဏှာ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော။ **နိရောဓော၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တော်၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **တော်၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ်၏ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၈။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သဗ္ဗလောကေ၊** အလုံးစုံသောလောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **လောကေ၊** သင်္ခါရလောက၌။ **အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာနုသယာ၊** တည်ခြင်း၊ မှားသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲကိန်းခြင်းဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ **ယေ ဥပါဒါ–နာ၊** အကြင်အာရုံသို့ ကပ်တတ်သော ဥပါဒါန်တရားတို့သည်။ **သန္တိ၊** ရှိကုန်၏။ **တေ၊** ထိုဥပါဒါန်တရားတို့ကို။ **ပဇဟန္တော၊** ပယ်စွန့်၍။ **အနုပါဒိယန္တော၊** မစွဲလမ်းမူ၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ဥပါဒါန်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ခြင်း၊ မစွဲလမ်းခြင်းကို။ **သဗ္ဗလောကေ၊** အလုံးစုံသော

ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **ပဿသတိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ **အဿသန္တော၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ဒီဃံ၊** ရှည်စွာ။ **အဿသာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ဒီဃံ ဝါ၊** ရှည်စွာမူလည်း။ **ပဿသန္တော၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ဒီဃံ၊** ရှည်စွာ။ **ပဿသာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာ–တိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ရဿံ ဝါ၊** တိုစွာမူလည်း။ **အဿသန္တော၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ရဿံ၊** တိုစွာ။ **အဿသာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအား ဖြင့် သိ၏။ **ရဿံ ဝါ၊** တိုစွာမူလည်း။ **ပဿသန္တော၊**

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

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသော ဝင်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိ–ဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊** အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

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

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၏။

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

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၏။ **တံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏ အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ဝိဇ္ဇတိဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊** မိန့်တော်မူပြီ။

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၏။

၊ငွတ်ၓ ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပၸွယ်လၸွယ်ထိ **၊စွၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵ** ။ၸွယ်လိမ်ၷ္ၵၶ္ၷၵဧ ၸွ်ပၷ္ၵၵိၷ္ၸ်ၶးၷယ ၽွဝ်ၸွ်ၵၸ်ၵၵၸ **၊ၷွၵ်ၵၶ်ၽုၸၷွ** ။ၽွၷ်ႆၶ်ယ **၊ငွတ်ၓ်ငွ** ။ၸွ်င်ၷ်ယ **၊ငွတ်ၓ** ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပၸွယ်လၷ၀ **၊စွၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵဧ** ။ၸွယ်လိမ် ၷ္ၵၶ္ၷၵဧ ၸွ်ပၷ္ၵၵိၷ္ ၸ်ၶးၷယၽွဝ်ၸွ်ၵၸ်ၵၵၸ **၊ၷွၵ်ၵၶ်ၽု–ၸၷွ** ။ၽွၷ်ႆၶ်ယ ငွတ်ၓ်ငွ ။ၸွ်င်ၷ်ယ **၊ငွတ်ၓ** ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပၸွယ်လၸွယ်ထိ **၊စွၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵ** ။ၸွယ်လိမ်ၷ္ၵၶ္ၷၵဧ ၸ်ၵၵ်ၵ **၊ၷွၵ်ၵၶ်ၵဝိၷ္ဧ** ။ၽွၷ်ႆၶ်ယ **၊ငွတ်ၓ်ငွ** ။ၸွ်င်ၷ်ယ **၊ငွတ်ၓ** ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပၸွယ်လၷ၀ **၊စွၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵဧ** ။ၸွယ်လိမ်ၷ္ၵၶ္ၷၵဧ ၸ်ၵၵ်ၵ **၊ၷွၵ်ၵၶ်ၵဝိၷ္ဧ**

။ၽွၷ်ႆၶ်ယ **၊ငွတ်ၓ်ငွ** ။ၸွ်င်ၷ်ယ **၊ငွတ်ၓ** ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပ ၸွယ်လၸွယ်ထိ **၊စွၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵ** ။ၸွယ်လိဇ၁ၸွယ်ၵ၈၁ၸွလိ **၊ၵႝ၁ၵဇၵ၁ၷ ၵ္ဇၵ၁ၷ** ။ၸွ်ပၸွဇ **၊ၸ္ထိဇ** ။ၽွၷ်ႆၶ်ယ **၊ငွတ်ၓ်ငွ** ။ၸွ်င်ၷ်ယ **၊ငွတ်ၓ** ။ဇုံဧဇ၁ဖွ၈ ၸွ်ပၸွယ်လၷ၀ **၊စွ–ၵ်လၵ်ၸွၵ်လၵ်ၵဧ** ။ၸွယ်လိဇ၁ၸွယ်ၵ၈၁ၸွလိ **၊ၵႝ၁ၵ**

၊ၵႝ၁ၶ်ၵၶွ ၵၸိၵၵဧ ။ၽွးၷ္ၸ **၊ၸ္ၵၵ်ၵိ်ၸ္ၵ** ။းၸ္ၸိၸၸ၁ၸွယ **၊ၵၵ၁ၶ်ၸ်** ။ၸ္ၸ်ၵၵၶ်ဧၷ **၊ၵ၈၁–ၶၵဧ ၵၵ၁** ။ၸ္ၸ်ၶ္ၵးၸ **၊ၵၸိၵ်** ။ၸွ်ပၸ္ၸၵၸ်ၵ **၊ၵၸ်ၵ** ။ၵၵ၁ၷ္ၸ်ၸးၷ္ၵၵ **၊ၵၵ** ။းၵဧၷ်ၶ်ၵၶွပ္ၸ ၷ္ၷ္ဧ **၊ၵၵၷ်ၶ်ၵၶွပ္ၸ ၵယ၁ၸိၵၵဧ** ။ၸ္ၸ်ၸဧၸွ **၊ၸ၁ ထဧ** ။ၽွၵၵ၁ **၊ငွၵၵဧ** ။ၸွ်ပၸ္ၸ်ၵၸ်ၵၸ္ **၊ၵၸ်ၵ ၵၸ္ၓ** ။ၵၵ၁ၷ္ၸ်ၸးၷ္ၵၵ **၊ၵၵ** ။းၵဧ ၷ်ၶ်ၵၶွပ္ၸ ၷ္ၷ္ဧ **၊ၵၵၷ်ၶ်ၵၶွပ္ၸ ၵယ၁ၸိၵၵဧ** ။ၽွးၷ္ၸလ၁ၷယ **၊ၵၸိၸွယ်ၵၵ** ။ၽွလ၁ၸွယ်ၸ၁ ၷယ **၊စွယ်ၵၵ** ။ၸွ်ၷ္ၸဧ ၸ်ၷ္ၶ်ၵၶွပ္ၸ ၷ္ၷ္ဧၸွ **၊ၶ်ယ၁** ။ၽွၷ္ **၊ၸ္ၸိဧ** ။ၸ္ၸ်ၵၷ္ထ၁ၵၶ်ၵၶွပ္ၸ ၷ္ၷ္ဧ **၊ၵႝ၁ၶ်ၵၶွ ၵၸိၵၵဧ** ။ၸ္ၷ္ၷဧၷယဧ **၊ၶ်ၵ၁** ။ၽွးၷ္ၸၵၷ **၊ၵၸိၵ၁ၸိ** ။ၸွ်ပၸ္ၸ်ၵၸ်ၵၸ္ **၊ၵၸ်ၵ ၵၸ္ၓ** ။ၵၵ၁ၷ္ၸ်ၸးၷ္ၵၵ **၊ၵၵ** ။ၸ္ထဧ **၊ယ၁ၸ္ၵ** ။ၽွးၸ်ၵ်ၵဝိၸ္ၵ **၊ၵယ၁ပၵ** ။ၸ္ၸ်ၵၵၶ်ၵဧၷ္ၷ္ဧ **၊ၵႝ၁ၶ်ၵဧ ၵၸိၵၵဧ** ။ၸ္ၸွယ်ၶ်ၵ္ၸ **၊ၸ၁ ထဧ**

စိတ်ကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိ–ပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပ–မောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ် သက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှ အောင်ထားလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင် ထားလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက် သက်ကို 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 အခြင်း အရာအားဖြင့်။ **ပဟီနော စ၊** ပယ်ရှားအပ်ပြီး သည်လည်း။ **အဟောသိ၊** ဖြစ်၏။ **ဣတိ၊** ဤတွင် အပြီးတည်း။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ ပြီး၏။

၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ဝိရာဂသညာဟု ဆိုအပ် ၏။ (၆)

အာနန္ဒာ နိရောဓသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''သင်္ခါရ အားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ချုပ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန် သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရား ကို နိရောဓသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၇)

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

အာနန္ဒာ အကယ်၍ သင်သည် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်း အား သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် သညာဆယ် မျိုးတို့ကို ကြားနာရသည်ရှိသော် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်း အား ထိုအနာရောဂါသည် ခဏချင်း ငြိမ်းရာသော အကြောင်းသည် ရှိသည်သာတည်း။ အဘယ်ဆယ် မျိုးတို့နည်းဟူမူ— အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ 'သင်္ခါရအားလုံး၌ အလိုမရှိအပ်ဟူသော အမှတ်'၊ အာနာပါနဿတိတို့တည်း။

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

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၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ် သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''ဤကိုယ် သည် ဆင်းရဲများ၏၊ အပြစ်များ၏၊ ဤသို့လျှင် ဤ

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

'သန္ဓိပါတ်' 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

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 ခြေဖဝါးအပြင်မှ အထက်၌ ဆံပင်ဖျားမှ အောက်၌ အရေအပိုင်းအခြားရှိသော အထူးထူးအပြားပြားသော မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့် ပြည့်သော ဤကိုယ်'ခန္ဓာ'ကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်၏။ ''ဤကိုယ်'ခန္ဓာ'၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊

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

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 ''သင်္ခါရအားလုံး ငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ရာဂကင်းပြတ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်

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၏။

ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

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

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

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်း ကြပါစေ။

၏။ 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 (ရှန့်ရှင်းသောဝင်သက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''ကာယသင်္ခါရ (ရှန့်ရှင်းသော 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၏။ (ရှန့်ရှင်းသည့် ဝေဒနာ, သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏။ (ရှန့်ရှင်းသည့် ဝေဒနာ, သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့'' ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက်ရှူ အံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကိုထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏
မေတ္တသုတ်တော်လာ 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၊

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၊** နည်းသည်မျှားသည် ခြားမရည်ဘဲ ရှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော် ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေ ကုန်သတည်း။ **သီလံ၊** ပဥ္စ အဋ္ဌ ဒသက်ဟု ကိုယ်မှ မချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ၊** နှစ်, လ, တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု၊** မကျားမပြောက် အမှား

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

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

ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ မောဓိဉာဏဿ 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၊** ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

၃။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **မောဓိဉာဏဿ၊** မောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ **ပစ္စယော၊** ရရှိပါစေ ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

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

အမျှဝေ

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

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

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

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

နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

ဧတ္တာဝတာ စ အမှေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။
သဗ္ဗေ ဒေဝါ’နုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

ဧတ္တာဝတာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရသဖြင့်လည်း။ **အမှေဟိ**၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ**၊ ယခုအေးမှု နောင်ကျွေး ပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုည–သမ္ပဒံ**၊ အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ် မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ**၊ ရှိန်ဝါတောက်လင်း

နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့အား။ **ပစ္စယော**၊ ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

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

ဝသုန္ဓရေ၊ ဤမြေပံသု၊ 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

နိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

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

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ တစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေ လိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့် နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက –

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

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။

မရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ**၊ သမထ ဝိပဿနာချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု**၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ**၊ အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာ စွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေဝတာ**၊ အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ပြိဟ္တာအပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။