

ရက်စွဲ

- -

ပို့

-----  
-----  
-----

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

-----  
-----  
-----



**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား  
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

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

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

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



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

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

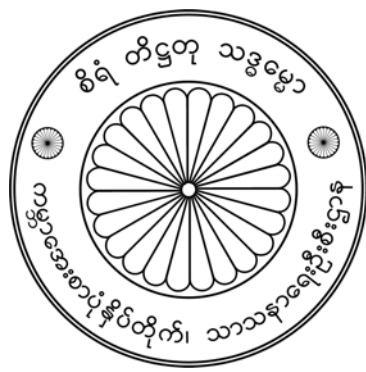
(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# မင်္ဂလာသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်



သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကင်းမြို့၌  
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး  
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၃၀)က  
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

# မင်္ဂလာသုတ်

## မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ ၈ ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မင်္ဂလာသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၁၁
၇။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၇
၈။	အမျှဝေ	၁၉
၉။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၂၀
၁၀။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၁
၁၁။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၃





# နိဒါန်း

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်တွင် မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်သည် အဦးအစ ပရိတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတွင် “မင်္ဂ ပါပံ လုနာတိ ဆိန္ဒူတိတိ မင်္ဂလံ”ဆိုသည့် အတိုင်း မကောင်းမှုကို ပယ်ဖျောက်တတ်သောကြောင့် မင်္ဂလာမည်ပေ၏။

မင်္ဂလာဟူသော ဝေါဟာရ၌ မင်္ဂ-မှာ မကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်သော အကုသိုလ်တရားများဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၍ လာ-မှာ ထိုမကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်သော အကုသိုလ်တရားများကို ပယ်ဖျောက်ငြိမ်းအေးစေခြင်းခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နာယူသူများမှာ ကောင်းကျိုးများစွာရရှိ၍ ကောင်းမှုမင်္ဂလာတရားများနှင့် ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါသည်။

## မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မြတ်စွာဘုရားရှင် “မင်္ဂလာသုတ်တော်”ကို မဟောကြားမီက လူ့လောက၊ နတ်လောကတို့၌ မင်္ဂလာတရားနှင့်ပတ်သက်၍ အမှန်ကို မသိနိုင်ကြဘဲ အငြင်းပွားလျက်ရှိခဲ့ကြသည်။ ထိုအငြင်းပွားမှုသည် လူ့လောကတွင်သာမက နတ်ပြည်၊ နတ်လောကအထိ အငြင်းပွားကြရာ (၁၂)နှစ် ကြာမြင့်ခဲ့သော်လည်း မင်္ဂလာတရားအစစ်အမှန်ကို မည်သူမျှ မသိနိုင်ခဲ့ကြပေ။ ဘုရားပွင့်တော်မူပြီးသောအခါ သိကြားမင်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်အား မင်္ဂလာတရားအငြင်းပွားမှုကို လျှောက်ထား၍ မင်္ဂလာတရားအစစ်အမှန်ကို ဟောကြားပေးတော်မူပါရန် တောင်းပန်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဤ“မင်္ဂလာသုတ်”ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

## မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်

မင်္ဂလာသုတ်တော်တွင် မြတ်စွာဘုရားရှင်က “လူမိုက်တို့ကို မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ခြင်း၊ ပညာရှိသူတော်ကောင်းကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊ ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို ပူဇော်ခြင်း” စသော မင်္ဂလာအစစ်အမှန်တရား (၃၈)ပါးကို ရှင်းလင်းဟောကြားတော်မူထားပါသည်။ ထိုသို့ဟောကြားတော်မူရာတွင်လည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ၊ နေထိုင်ရေးမင်္ဂလာ၊ ပညာရေးမင်္ဂလာ စသည်တို့ကို ဂါထာ(၁၀)

[ ဃ ]

### နိဒါန်း

ဂါထာဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ဒေသနာတော်အစ-အဆုံးမှာ (၁၅)ဂါထာ ရှိပါသည်။

### မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်ဂုဏ်ရည်

မြန်မာ့ရိုးရာအစဉ်အလာအားဖြင့် မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်ကို အိမ်တက် မင်္ဂလာနှင့် အခြားသော မင်္ဂလာအချိန်အခါအမျိုးမျိုးတွင် ရွတ်ဆိုနာယူလေ့ ရှိကြပါသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်သည် အရံအတားအဖြစ် ရွတ်ဆိုနာယူပူဇော်ရသည့် ပရိတ်တော်အမျိုးအစားဖြစ်သည်သာမက နေ့စဉ်ဘဝ ဌ်ပါ လိုက်နာကျင့်သုံးရသော ဒေသနာတော်လည်းဖြစ်ပါသည်။

### ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း

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

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅-၁၃၀)ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်.. ပရိတ် ‘အရံအတား’ ပြုထားသော ယောက်ျား ကို ကိုက်လိုသော မြွေသည် မကိုက်ဝံ့၊ ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်း သည် ပိတ်၏။ ခိုးသူတို့၏ မြောက်ချီရွယ်မိုးထားသော တင်းပုတ်သည်လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ ထိုတင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြကုန်၏။ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီး သည်လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြဉ်ဖဲလေ၏။ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏။ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေတတ်သော အဆိပ်အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုးငှာ ပျံ့နှံ့၏။ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက်လာသော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏။ နင်းမိသော ကျော့ကွင်းသည်လည်း မဖွဲ့မိ” စသည်ဖြင့် ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၅)

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

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိ လိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်း သော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့ ၏အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တတ်စွမ်းသမျှ ဒါန ပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်းစသည့် ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုး ဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ မင်္ဂလာသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုနာယူ ပူဇော်ကြကာ လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ လောကီအကျိုး၊ လောကုတ္တရာအကျိုးများ ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း၊ ကျက်သရေ မင်္ဂလာတိုးတက်ပြီး ဘေးရန်ကင်းရှင်းကာ အရာရာ၌ အောင်မြင်မှုများ ရရှိခြင်း စသော မင်္ဂလာတရားများနှင့် ပြည့်စုံမည်ဖြစ်ပါကြောင်း ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ “မင်္ဂလာသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်”ကို ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်ရပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန



# မင်္ဂလာသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ၊

ဒါဠာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကော။

အင်္ဂါရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် 'အင်္ဂါရသ' ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံနိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူ သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဍာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဍာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

ဒါဠာဟိစ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှလည်းကောင်း။

**သေတရံသိယော၊** ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ်  
ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့သို့  
မြတ်လေးပန်းစပယ်ငုံ ကြာဖြူပွင့်ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင်ကို တိမ်ရောင်  
ဟပ်ဘိသကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ် တလည်လည် ထိန်ပြောင်  
ကြည်တဲ့ စိန်ရောင်ခြည်ဓာတ် ဖြူဖွေးသော အဆင်းတော်မြတ်တို့သည်။

**ဝဇီရာဝ၊** စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

**ဝိရောစန္ဒြိ၊** ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက်အောင်  
ရွှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှသဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော်မူကြပါပေ  
ကုန်၏။

**သော ဇိနော၊** ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အင်္ဂါရသံ ဘွဲ့ထူးခံ  
သည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

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

**သီသကော၊** ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

**ဌာတု၊** ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင်  
ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည် နေတနူးကဲ့သို့  
ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး)



# ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

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

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



## ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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 ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမှုးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။





# မင်္ဂလာသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ'ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။  
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။  
(ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။)⁹

- သမန္တာ - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။
- စက္ကဝါဠေသု - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက် တို့၌။
- ဝသန္တာ - ကြည်သာချမ်းမြေ့ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ - မင်္ဂလာသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ နေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော မင်္ဂလာသုတ် တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

မင်္ဂလာသုတ်

- [ဘဒ္ဒန္တ - ညီညာဖြူ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့်  
ဓမ္မမာမက အိုနတ်များတို့။
- အယံ ကာလော - ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။
- ဓမ္မဿဝန - သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ မင်္ဂလာသုတ်  
ကာလော - တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။  
(၃-ခေါက်)]

# ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ-မြန်မာပြန်

၁။ သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊  
အတြာ'ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။  
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊  
သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။

၁။ ဤစကြဝဠာ၏ ထက်ဝန်းကျင်မှ တစ်သောင်းသော စကြဝဠာတို့၌ နေထိုင်ကြကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာတို့သည် ဤပရိတ်တရားတော် ရွတ်ဖတ်ရာဌာနသို့ လာရောက်ကြ ပါကုန်လော့၊ မုနိတို့၏ ဘုရင်ဖြစ် တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏ နတ်ရွာအကျိုး နိဗ္ဗာန်အကျိုးကို ပေးတတ်သော သူတော်ကောင်း တရားတည်းဟူသော ပရိတ်တော်ကို နာယူလှည့်ကြပါကုန်လော့။

၂။ ဓမ္မဿဝနကာလော  
အယံ ဘဒန္တာ။ ?

၂။ အို... နတ်ဗြဟ္မာများတို့၊ ဤ အချိန် ဤအခါသည်ကား ပရိတ် တရားတော်ကို နာကြားဖို့ရန် အချိန် အခါပါပေတည်း။

၃။ နမော တဿ ဘဂဝတော  
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ ?

၃။ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက် သော အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိတော်မူသော ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ဘုရား ရှင်အား ရှိခိုးပါ၏။

၄။ ယေ သန္တာ သန္တစိတ္တာ၊  
 တိသရဏ သရဏာ၊  
 ဣတ္ထ လောကန္တရေ ဝါ။  
 ဘုမ္မာဘုမ္မာ စ ဒေဝါ၊  
 ဂုဏ ဂဏ ဂဟဏ၊  
 ဗျာဝဋ္ဋာ သဗ္ဗကာလံ။  
 ဧတေ အာယန္တု ဒေဝါ၊  
 ဝရ ကနကမယေ၊  
 မေရုရာဇေ ဝသန္တော။  
 သန္တော သန္တော သဟေတုံ၊  
 မုနိဝရဝစနံ၊ သောတုမဂ္ဂံ သမဂ္ဂါ။

၄။ ဤစကြဝဠာ၌လည်းကောင်း၊  
 တစ်ပါးသော စကြဝဠာ၌လည်း  
 ကောင်း နေထိုင်ကြကုန်သော  
 သူတော်ကောင်း ဖြစ်ကုန်သော  
 ငြိမ်သက်သော စိတ်ရှိကုန်သော  
 ရတနာသုံးပါးလျှင် ကိုးကွယ်ရာ  
 ရှိကုန်သော အခါခပ်သိမ်း သီလ  
 စသော ဂုဏ်အပေါင်းကို ယူခြင်း၌  
 အားထုတ်ကုန်သော မြေ၌တည်  
 သော ဘုမ္မစိုးနတ်များ၊ ကောင်းကင်  
 ၌ တည်သော အာကာသစိုးနတ်များ  
 မြတ်သော ရွှေစင်အတိပြီးသော  
 မြင်းမိုရ်တောင်မင်း၌ နေသော  
 သိကြားမင်း (ဤနတ်အားလုံးတို့  
 သည်) ရောင့်ရဲခြင်း၏အကြောင်း  
 ဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ ပရိတ်  
 တရားတော်ကို နာကြားရန် အကျိုး  
 ငှာ အညီအညွတ် လာရောက်ကြပါ  
 ကုန်လော့။

၅။ သဗ္ဗေသု စက္ကဝါဠေသု၊  
 ယက္ခာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မဇနော။  
 ယံ အမေဟိ ကတံ ပုညံ၊  
 သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သာဓကံ။

၅-၆။ အလုံးစုံသော လောကီလော-  
 ကုတ္တရာ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို ပြီးစေ  
 တတ်သော ငါတို့ပြု၍ထားသော  
 ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို စကြဝဠာကုဋေ  
 တစ်သိန်း၌ နေထိုင်ကုန်သော  
 ဘီလူးအပေါင်း၊ နတ်အပေါင်း၊

၆။ သဗ္ဗေ တံ အနုမောဒိတွာ၊  
သမဂ္ဂါ သာသနေ ရတာ။  
ပမာဒရဟိတာ ဟောန္တူ။  
အာရက္ခာသု ဝိသေသတော။

ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့သည် ဝမ်းမြောက်  
ဝမ်းသာ ညီညာဖြဖြ ဘုရားအဆုံး  
အမတော်၌ နှစ်ခြိုက်မွေ့လျော်ကြ  
ပါကုန်လော့၊ အထူးသဖြင့် (ပရိတ်  
ရွတ်သူတို့အား) ကာကွယ်စောင့်  
ရှောက်ရန် မမေ့မလျော့ကြပါကုန်  
လင့်။

၇။ သာသနဿ စ လောကဿ၊  
ဝုဗ္ဗိ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ။  
သာသနမ္ပိ စ လောကဿ၊  
ဒေဝါ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။

၇။ သာသနာတော်သည်လည်း  
ကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးသည်  
လည်းကောင်း အမြဲတစေ တိုးတက်  
ကြီးပွားပါစေ၊ သာသနာကိုလည်း  
ကောင်း၊ သတ္တဝါအားလုံးကိုလည်း  
ကောင်း နတ်မြတ် နတ်ကောင်း  
နတ်အပေါင်းတို့က အမြဲမပြတ်  
စောင့်ရှောက်ကြပါစေ။

၈။ သဒ္ဓိံ ဟောန္တူ သုခိ သဗ္ဗေ၊  
ပရိဝါရေဟိ အတ္တနော။  
အနိဃာ သုမနာ ဟောန္တူ။  
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

၈။ သတ္တဝါအားလုံးတို့သည် မိမိ  
တို့၏ အခြွေအရံများနှင့် တကွ  
ချမ်းသာပါစေ၊ ဆွေမျိုးများနှင့်  
အတူတကွ ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊  
ဝမ်းမြောက်ကြပါစေ။

၉။ ရာဇတော ဝါ စောရတော ဝါ၊  
မနုဿတော ဝါ အမနုဿတောဝါ

၉။ မင်းဆိုးမင်းညစ်ဘေး၊ ခိုးသူ  
ဘေး၊ လူရိုင်းလူပျက်ဘေး၊ ဘီလူး

အင်္ဂါတော ဝါ ဥဒကတော ဝါ  
 ပိသာစတော ဝါ ခါဏုကတော ဝါ  
 ကဏ္ဍကတော ဝါ နက္ခတ္တတော ဝါ  
 ဇနပဒရောဂတော ဝါ  
 အသဒ္ဓမ္မတော ဝါ  
 အသန္နိဋ္ဌိတော ဝါ  
 အသပ္ပုရိသတော ဝါ  
 စဏ္ဍ ဟတ္ထိ အဿ မိဂ  
 ဂေါဏ ကုက္ကုရ အဟိ ဝိစ္စိက  
 မဏိသပ္ပ ဒီပိ အစ္စ တရစ္စ  
 သူကရ မဟိသ  
 ယက္ခ ရက္ခသာဒီဟိ  
 နာနာဘယတော ဝါ  
 နာနာရောဂတော ဝါ  
 နာနာဥပဒ္ဓဝတော ဝါ  
 အာရက္ခံ ဂဏ္ဍန္တု။ ။

ဘေး၊ မီးဘေး၊ ရေဘေး၊ မြေဖုတ်  
 ဘီလူးဘေး၊ သစ်ငုတ် ခလုတ်ဘေး၊  
 ဆူးငြောင့်ဘေး၊ မကောင်းသော  
 နက္ခတ်ဘေး၊ ဇနပုဒ်၌ဖြစ်သော  
 အဖျားအနာဘေး၊ သူတော်မဟုတ်  
 သူယုတ်မာတို့၏ အကျင့်ဘေး၊ မှား  
 သောအယူ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဘေး၊ သူယုတ်  
 မာဘေး၊ ကြမ်းတမ်းသော ဆင်၊  
 မြင်း၊ သားရဲ၊ နွား၊ ခွေး၊ မြွေ၊  
 ကင်းမြီးကောက်၊ မြွေစိမ်း၊ သစ်၊  
 ဝံ၊ အောင်း၊ ဝက်၊ ကျွဲ၊ ဘီလူး  
 ရက္ခိသ်စသည်တို့ကြောင့် ဖြစ်သော  
 ဘေးအမျိုးမျိုး၊ ရောဂါအမျိုးမျိုး၊  
 ဥပဒ်အမျိုးမျိုးတို့မှ ကင်းဝေးအောင်  
 နတ်အများက ကာကွယ်စောင့်ရှောက်  
 ကြစေကုန်သတည်း [စောင့်ရှောက်  
 ကြပါစေကုန်လော့]။

ပရိတ္တနိဒါနပါဠိ ပြီး၏။

ပရိတ်ကြီးနိဒါန်း  
 မြန်မာပြန်ပြီး၏။

# မင်္ဂလာသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

## မင်္ဂလာသုတ္တ

### မင်္ဂလာသုတ္တပါဠိ

### မင်္ဂလာသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊  
စိန္တယိသု သဒေဝကာ။  
သောတ္တာနံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊  
အဋ္ဌတ္တိသဉ္စ မင်္ဂလံ။

၁။ နတ်နှင့်တကွသော လူတို့သည်  
ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်အောင် ကြံစည်တွေး  
တောပါသော်လည်း မင်္ဂလာတရား၏  
အဓိပ္ပာယ်ကို မသိနိုင်ကြကုန်။ မင်္ဂလာ  
တရားသည် အရေအတွက် ၃၈-ပါး  
ရှိ၏။ မင်္ဂလာတရားသည် ကြီးပွားခြင်း  
၏ အကြောင်းဖြစ်၏။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊  
သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။  
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊  
မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၂။ နတ်တကာတို့ထက် မြတ်သော  
ဝိသုဒ္ဓိနတ် ဘုရားမြတ်သည် သတ္တဝါ  
အားလုံးတို့၏ အကျိုးစီးပွားအလို့ငှာ  
မင်္ဂလာတရားကို ဟောတော်မူခဲ့ပါ  
သည်။ မကောင်းမှုအားလုံးကို ပယ်  
ဖျောက်တတ်သောကြောင့် မင်္ဂလာဟု  
ခေါ်ပါသည်။ အိုသူတော်ကောင်းတို့  
ထိုမင်္ဂလာတရားကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်  
ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၃။ \*ဝေံ မေ သုတံ—  
 ကေံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ  
 ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိ-  
 ကဿ အာရာမေ။  
 အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ  
 အဘိက္ကန္တာယ ရတ္ထိယာ အဘိက္ကန္တ-  
 ဝဏ္ဏာ ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ  
 ဩဘာသေတွာ ယေန ဘဂဝါ၊  
 တေနပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ  
 ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ကေမန္တံ  
 အဋ္ဌာသိ။  
 ကေမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ  
 ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၃။ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြားနာခဲ့  
 ရပါသည်- အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာ-  
 ဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထ-  
 ပိဏ္ဍိပုဏ္ဏား၏ အရံဖြစ်သော ဇေတ-  
 ဝန်ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်  
 မူ၏။ ထိုအခါ နတ်သားတစ်ယောက်  
 သည် (ညဉ့်ဦးယံ) ကုန်လွန်ပြီးသော  
 သန်းခေါင်ယံအခါ၌ အလွန်နှစ်လို  
 ဖွယ်သော အဆင်းရှိသည်ဖြစ်၍  
 ဇေတဝန်တစ်ကျောင်းလုံးကို ထွန်း  
 လင်းစေလျက် မြတ်စွာဘုရားထံသို့  
 ချဉ်းကပ်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားကို  
 နှိုနှိုကာ တစ်ခုသောနေရာ၌ ရပ်တည်  
 ပြီးသော် မြတ်စွာဘုရားအား ဂါထာဖြင့်  
 လျှောက်၏။

၄။ \*ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊  
 မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။  
 အာကခံမာနာ သောတ္တာနံ၊  
 ဗြူဟိ မင်္ဂလ' မုတ္တမံ။

၄။ (မြတ်စွာဘုရား) များစွာကုန်သော  
 နတ်လူတို့သည် (မိမိ)ချမ်းသာကို  
 တောင့်တကုန်သည်ဖြစ်၍ မင်္ဂလာ  
 (တရား)တို့ကို ကြံကြပါကုန်၏။ (အရှင်  
 ဘုရားသည်) မြင့်မြတ်သော (မင်္ဂလာ)  
 တရားကို ဟောတော်မူပါလော့။

\* ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိယံ-၃-၄-ပိဋကသု၊ သုတ္တနိပါတပါဠိယံ-၃၁၈-ပိဋက စ။



၅။ \*အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊  
ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။  
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၅။ (နတ်သား) သူမိုက်တို့ကို မမှီဝဲ  
မဆည်းကပ်ရခြင်းလည်းကောင်း၊  
ပညာရှိတို့ကိုမှီဝဲ ဆည်းကပ်ရခြင်း  
လည်းကောင်း၊ ပူဇော်ထိုက်သူတို့ကို  
ပူဇော်ရခြင်းလည်းကောင်း ဤတရား  
သုံးပါးသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ  
တရားတည်း။

၆။ \*ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊  
ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။  
အတ္တသမ္မာပဏိမိ<sup>၂</sup> စ၊  
တေ မင်္ဂလ' မုတ္တမံ။

၆။ (နတ်သား) သင့်လျော်လျောက်  
ပတ်သောအရပ်၌ နေရခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ရှေးဘဝက ပြုခဲ့သော  
ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိသူဖြစ်ခြင်း  
လည်းကောင်း၊ မိမိ(ကိုယ်စိတ်)ကို  
ကောင်းစွာ ထားခြင်းလည်းကောင်း  
ဤတရားသုံးပါးသည် မြင့်မြတ်သော  
မင်္ဂလာတရားတည်း။

၇။ \*ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊  
ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။  
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၇။ (နတ်သား) အကြားအမြင်များ  
ခြင်းလည်းကောင်း၊ (အပြစ်မရှိသော)  
အတတ်ကို တတ်ရခြင်းလည်းကောင်း၊  
(မိမိတို့ဆိုင်ရာ) ဝိနည်းဥပဒေကို  
ကောင်းစွာကျင့်သုံးရခြင်းလည်းကောင်း၊  
စကားကို ကောင်းစွာ ဆိုခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားလေးပါးသည်  
မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

\* ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိယံ-၃-၄-ပိဋေသု၊ သုတ္တနိပါတပါဠိယံ-၃၁၈-ပိဋေ စ။  
၁-ပူဇာနိယာနံ (သီ၊ သျှ၊ ကံ၊ က္က) ၂-အတ္တသမ္မာပဏိမိ (က)

၈။ \*မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊  
ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။  
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၈။ (နတ်သား) အမိအဖတို့ကို လုပ်  
ကျွေးခြင်းလည်းကောင်း၊ သားမယား  
ကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ပျင်းရိဖင်နွဲ့ခြင်းစသော  
အနှောင့်အယှက် မရှိမူ၍ အလုပ်  
အကိုင်တို့ကို ပြုလုပ်ရခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားသုံးပါးသည် မြင့်  
မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၉။ \*ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊  
ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။  
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၉။ (နတ်သား) အလှူပေးရခြင်း  
လည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်ကမ္မပထ  
တရားကို ကျင့်ရခြင်းလည်းကောင်း၊  
ဆွေမျိုးတို့ကို ချီးမြှောက်ထောက်ပံ့  
ရခြင်းလည်းကောင်း၊ အပြစ်ကင်း  
သော အမှုတို့ကို ပြုရခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားလေးပါးသည် မြင့်  
မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၀။\* အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊  
မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။

၁၀။(နတ်သား) မကောင်းမှုမှ (စိတ်  
ဖြင့်) ရှောင်ကြဉ်ခြင်းလည်းကောင်း၊  
မကောင်းမှုမှ (ကိုယ်နှုတ်ဖြင့်) ရှောင်  
ကြဉ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ သေအရက်

\* ခုဒ္ဒကပါဌပိဋိယံ-၃-၄-ပိဋေသု၊ သုတ္တနိပါတပိဋိယံ-၃၁၈-ပိဋေ စ။

အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

သောက်ခြင်းမှ စောင့်စည်းခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ ကုသိုလ်တရားတို့၌ မမေ့  
မလျော့ခြင်းလည်းကောင်း ဤတရား  
လေးပါးသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာ  
တရားတည်း။

၁၁။\*ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊  
သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။  
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၁။ (နတ်သား) (ရိုသေထိုက်သူတို့  
အား) ရိုသေခြင်းလည်းကောင်း၊ (မိမိ  
ကိုယ်ကို) နှိမ့်ချခြင်းလည်းကောင်း၊  
ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ သူပြု  
ဖူးသော ကျေးဇူးကို သိခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ သင့်တင့်သောအခါ၌ တရား  
နာခြင်းလည်းကောင်း ဤတရားငါးပါး  
သည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရား  
တည်း။

၁၂။\*ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊  
သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။  
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္တာ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၂။ (နတ်သား)သည်းခံခြင်း လည်း  
ကောင်း၊ သူတော်ကောင်းတို့၏ ဆုံးမ  
စကားကို နာလွယ်ခြင်းလည်းကောင်း၊  
ရဟန်းတို့အား ဖူးမြင်ခြင်းလည်း  
ကောင်း၊ သင့်တင့်သောအခါ၌ တရား  
ကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းလည်း  
ကောင်း ဤတရားလေးပါးသည် မြင့်  
မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

---

\* ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိယံ-၃-၄-ပိဋေသု၊ သုတ္တနိပါတပါဠိယံ-၃၁၈-ပိဋေ စ။  
၁-ဓမ္မဿဝဏံ(က-သီ) ဓမ္မဿဝနံ(က-သီ)

၁၃။\*တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊  
အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။  
နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၄။\*ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊  
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ။  
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊  
တေ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၅။\*တောဒိသာနိ ကတွာန၊  
သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။  
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္တိ ဂစ္ဆန္တိ၊  
တံ တေသံ မင်္ဂလ'မုတ္တမံ။

၁၃။(နတ်သား) (အကုသိုလ်တရား တို့ကို) ပူပန်စေတတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလည်းကောင်း၊ မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်ခြင်းလည်းကောင်း၊ အရိယသစ္စာတို့ကို (မဂ်ဖြင့်) မြင်ခြင်း လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းလည်းကောင်း ဤတရားလေး ပါးသည် မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရား တည်း။

၁၄။(နတ်သား) လောကဓံတို့နှင့် တွေ့သော အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် မတုန်လှုပ်၊ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိ၊ ကိလေသာဖြူ ကင်း၏၊ ဘေးရန်မရှိ ဤတရားလေးပါးသည်မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားတည်း။

၁၅။(နတ်သား) ထိုမင်္ဂလာတရား သုံး ဆယ့်ရှစ်ပါးတို့ကို ပြုကျင့်သောကြောင့် ရန်သူဟူသမျှတို့တွင် (တစ်ယောက် မျှ)ရန်သူတို့ မအောင်နိုင်ကုန်သည်ဖြစ် ၍ အလုံးစုံသောအရပ်တို့၌ ကြီးပွား ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ထိုတရားသုံးဆယ့်ရှစ်ပါး သည် ထိုနတ်လူတို့၏ မြင့်မြတ်သော မင်္ဂလာတရားမည်၏ဟု (မှတ်လေ လော့ဟု မိန့်တော်မူ၏)။

မင်္ဂလာသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မင်္ဂလာသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

\* ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိယံ-၃-၄-ပိဋေသု၊ သုတ္တနိပါတပါဠိယံ-၃၁၈-ပိဋေ စ။

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏  
မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း  
(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၆။ ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

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

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

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။



# အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူး-  
သား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနှိစွ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊  
မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

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

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်-  
ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊  
ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။  
ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ 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



### ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယံ၊** ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ၊ တည်းဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ကုန်ရာ **နိဗ္ဗာန်ကို။ ဝဟံ-ဝဟန္တော၊** ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နိဗ္ဗာနဿ၊** ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ **ပစ္စယော၊** မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **ဗောဓိဉာဏဿ၊** ဗောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ **ပစ္စယော၊** ရရှိပါစေကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ၊** မင်္ဂလေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတို့အား။ **ပစ္စယော၊** ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။





နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။  
သဗ္ဗေ ဒေဝါ'နမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။  
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။  
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

တ္ထောဝတာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရ သဖြင့်လည်း။ အမေဟိ၊ မင်္ဂလသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ သမ္ဘတံ၊ ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှု ရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ ပုညသမ္ပဒံ၊ အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ သဗ္ဗေ၊ ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသို့ အလုံးစုံကုန်သော။ ဒေဝါ၊ စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတိုက်မှ ရောက်ဆိုက် လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ အနမောဒန္တု၊ ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇော ဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ သဒ္ဓါယ၊ ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ်အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ ဒါနံ၊ နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုး တို့ကို။ ဒဒန္တု၊ သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။ သီလံ၊ ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု ကိုယ်မှမချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ သဗ္ဗဒါ၊ နှစ်၊ လ၊ တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ ရက္ခန္တု၊ မကျားမပြောက် အမှားမရောက် အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ဘာဝနာဘိရတာ၊ သမထ ဝိပဿနာ ချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ ဟောန္တု၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ အာဂတာ၊ အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ ဒေဝတာ၊

JJ

## မင်္ဂလာသုတ်

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း  
တို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တိ။** မင်္ဂလာသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါ  
ကုန်လော့။

-----

# နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားကာ လိုအင်ဆန္ဒများ ပြီးပြည့်စုံပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆

၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁

၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈

၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-  
www.mahana.org.mm, 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။