

ပို့

ဓမ္မဒါနုပြုအပ်ပါသည်။

၆

**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

ခန္ဓာသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၄၀၀ ကျပ်



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

ခန္ဓသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	ခန္ဓသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၁
၇။	အမျှဝေ	၁၃
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၄
၉။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၁၅
၁၀။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၁၇

နိဒါန်း

“ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်”သည် ဇာတကအဋ္ဌကထာ(ဇာ၊ ဋ္ဌ၊ ၂၊ ၁၃၂)၌ “ခန္ဓဇာတက” ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ စတုက္က နိပါတ်တွင် “အဟိရာဇသုတ်” ဟူသော အမည်ဖြင့်လည်းကောင်း ပါရှိသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။

ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးနေ တော်မူစဉ်က ရဟန်းတစ်ပါးသည် မြွေကိုက်ခံရသဖြင့် ပျံလွန်တော်မူလေသည်။ ထိုအကြောင်းကို မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားသောအခါ မြတ်စွာဘုရား ရှင်က သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူလျက် ဘုရားမဖြစ်မီ တစ်ခုသောဘဝတွင် စျာန်အဘိညာဉ်ရ ရသေ့ခေါင်းဆောင်အဖြစ်ဖြင့် နေခဲ့စဉ်က တပည့်ရသေ့များ မြွေအန္တရာယ်ကင်းဝေးစေရန်အတွက် သင်ကြားပေးခဲ့သည့် “ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်” အကြောင်းကို ထပ်မံဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့နောက် ရဟန်းတော်များအား “မိမိကိုယ်ကိုယ် စောင့်ရှောက်ကာကွယ်ရန် မြွေမင်းလေးမျိုး တို့အား မေတ္တာပွားသည့် ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားရန် ခွင့်ပြုကြောင်း” မိန့်တော်မူခဲ့ပါသည်။

ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်

ခန္ဓပရိတ်တော်တွင် ပရိတ်တော်အမွန်းဂါထာများအပါအဝင် ဂါထာပိုဒ် (၈) ပိုဒ်ပါရှိပါသည်။ ယင်း(၈)ပိုဒ်တွင် ၁-၂ ဂါထာပိုဒ်တို့သည် ခန္ဓပရိတ်တော်၏ ဂုဏ်ရည်ကို ဖော်ပြသည့် အမွန်းဂါထာများ ဖြစ်ပြီး ကျန်ဂါထာပိုဒ်များဖြင့် ဝိရူပက္ခ နဂါးမင်း၊ ဇရာပထနဂါးမင်း၊ ဆဗျာပုတ္တနဂါးမင်း၊ ကဏ္ဍာဂေါတမနဂါးမင်းဟူသော နဂါးမင်း(၄)မျိုးတို့ကို အဦးအစထား မေတ္တာပို့ပြီးလျှင် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ အား မေတ္တာပို့သခြင်း၊ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်ကို

ပွားများခြင်းနှင့် ပွင့်တော်မူပြီးသော ဘုရားခုနစ်ဆူတို့အား ရှိခိုးခြင်းတို့ကို ဖော်ပြ ထားပါသည်။

ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ဂုဏ်ရည်

ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို ယုံကြည်လေးမြတ်စွာ ရွတ်ဆိုပွားများပါက ပရိတ် တော်၏ အမွှန်းဂါထာများတွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း မြွေနဂါးများ ချစ်ခင် ကြသဖြင့် မြွေအန္တရာယ်ကင်းဝေးခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါတို့၏ ဘေးရန်များမှ ကင်းဝေးခြင်း၊ သားရဲတိရစ္ဆာန်တို့၏ ဘေးရန်များမှ ကင်းဝေးခြင်း၊ အဆိပ် အမျိုးမျိုးကို ရှောင်ရှားနိုင်ခြင်းနှင့် အခြားသော ဘေးဥပဒ်အမျိုးမျိုးတို့ကိုလည်း ကင်းစင်ပပျောက်စေပါသည်။

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 ယောက်ျားကို 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 ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများ ခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ အဆိပ်နှင့် အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါ အမျိုးမျိုးတို့၏ ဘေးရန်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ အခြားသော ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်းစသော အကျိုးများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ“**ခန္ဓသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်**”ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ခန္ဓာသုတ် (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၊ ဗျာသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

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



ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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။



ခန္ဓသုတ်တော်မရွတ်မီ 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။
- အတြေ - ခန္ဓသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ နေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေနိဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ခန္ဓသုတ် တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

ခန္ဓသုတ်

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

ခန္ဓသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ခန္ဓသုတ္တ

ခန္ဓသုတ္တပါဠိ

ခန္ဓသုတ်မြန်မာပြန်

- ၁။ သဗ္ဗာသီဝိသဇာတီနံ၊
ဒိဗ္ဗမန္တာဂဒံ ဝိယ။
ယံ နာသေတိ ဝိသံ ယောရံ၊
သေသဇ္ဈာပိ ပရိဿယံ။
- ၂။ အာဏာက္ခေတ္တမိ သဗ္ဗတ္ထ၊
သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ။
သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၁-၂။ နတ်မန္တရား နတ်ဆေးဝါးသည် အဆိပ်ပြင်းသော မြွေအားလုံးတို့၏ အဆိပ်မှန်သမျှကို နိုင်နိုင် နင်းနင်း ပယ်ဖျောက်နိုင်စွမ်း ရှိသကဲ့သို့ ဤခန္ဓသုတ် ပရိတ်တော်သည် ဘုရားအာဏာခေတ်ဟု ဆိုအပ်သော စကြဝဠာ ကုဋေတစ်သိန်း အတွင်း၌ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ ပြင်းထန်သော အဆိပ်ကိုလည်း ပယ်ရှားတားမြစ်နိုင်၏။ အဆိပ်မှကြွင်းသော ဘေးဥပဒ်ကိုလည်း ပယ်ရှားတားမြစ်နိုင်၏။ အို သူတော်ကောင်းတို့ ထိုခန္ဓသုတ် ပရိတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၃။* ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ၊
မေတ္တံ ရောပထေဟိ မေ။
ဆဗျာပုတ္တေဟိ မေ မေတ္တံ၊
မေတ္တံ ကဏှာဂေါတမကေဟိစ။

၃။ ငါ၏မေတ္တာသည် ဝိရူပက္ခနဂါး
မင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။
ငါ၏မေတ္တာသည် ရောပထနဂါး
မင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။
ငါ၏မေတ္တာသည် ဆဗျာပုတ္တနဂါး
မင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။
ငါ၏မေတ္တာသည် ကဏှာဂေါတမ
နဂါးမင်းမျိုးတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေ
သတည်း။

၄။* အပါဒကေဟိ မေ မေတ္တံ၊
မေတ္တံ ဒွိပါဒကေဟိံ မေ။
စတုပ္ပဒေဟိ မေ မေတ္တံ၊
မေတ္တံ ဗဟုပ္ပဒေဟိ မေ။

၄။ ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေမရှိသော
သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေသတည်း။
ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေနှစ်ချောင်း
ရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေ
သတည်း။ ငါ၏မေတ္တာသည် အခြေ
လေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့နှင့်
အတူ ဖြစ်စေသတည်း။ ငါ၏
မေတ္တာသည် များသော အခြေရှိ
သော သတ္တဝါတို့နှင့်အတူ ဖြစ်စေ
သတည်း။

* ဝိနယပိဋကေ စူဠဝဂ္ဂပါဠိယယံ-၂၄၅-ပိဋေ၊ ဇာတကပါဠိယံ ပဌမဘာဂေ-၅၃-၅၄-
ပိဋေသု၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယေ ပဌမဘာဂေ-၃၈၄-ပိဋေ စ။
၁-ဒိပါဒကေကဟိ (သီ၊သျှ၊ကံ၊ဣ)

၅။* မာ မံ အပါဒကော ဟိသိ၊
မာ မံ ဟိသိ ဒွိပါဒကော။
မာ မံ စတုပ္ပဒေါ ဟိသိ၊
မာ မံ ဟိသိ ဗဟုပ္ပဒေါ။

၅။ အခြေမရှိသော သတ္တဝါသည်
ငဲ့ကိုမညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ
နှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါသည်
ငဲ့ကို မညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ
လေးချောင်းရှိသော သတ္တဝါသည်
ငဲ့ကိုမညှဉ်းဆဲစေသတည်း။ အခြေ
များစွာရှိသော သတ္တဝါသည် ငဲ့ကို
မညှဉ်းဆဲစေသတည်း။

၆။* သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊
သဗ္ဗေ ဘူတာ စ ကေဝလာ။
သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တု၊
မာ ကိဗ္ဗိ^၂ ပါပမာဂမာ။

၆။ အကြွင်းမရှိ အလုံးစုံကုန်သော
သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊
အလုံးစုံသော ထွက်သက် ဝင်သက်
ရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် လည်း
ကောင်း၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော
အတ္တဘော ထင်ရှားရှိသော သတ္တဝါ
တို့သည်လည်းကောင်း၊ ခပ်သိမ်း
ကုန်သော ကောင်းသောအာရုံတို့ကို
တွေ့မြင်ကြစေကုန်သတည်း။ ယုတ်
ညံ့သော မကောင်းကျိုးသည် တစ်စုံ
တစ်ယောက်သော သတ္တဝါတို့သို့
မရောက်ပါစေသတည်း။

* ဝိနယပိဋကေ စူဠဝဂ္ဂပါဠိယယံ-၂၄၅-ပိဋေ၊ ဇာတကပါဠိယံ ပဌမဘာဂေ-၅၃-၅၄-
ပိဋေသု၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယေ ပဌမဘာဂေ-၃၈၄-ပိဋေ စ။
၁-ဒိပါဒကော (သီ၊ သျှ၊ ကံ၊ က္က) ၂-ကိဗ္ဗိ(သျှ၊ ကံ၊ က)

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၊
ဣန္ဒာဘုမ္မာ၊ 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၊** မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတို့အား။ **ပစ္စယော၊** ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။



နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

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

တွောဝတာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရ သဖြင့်လည်း။ **အမေဟိ၊** ခန္ဓသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှု ရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသို အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက် လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇော ဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲ 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၊**

၁၆

ခန္ဓသုတ်

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း
တို့သည်။ ဂစ္ဆန္တိ။ ခန္ဓသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါ
ကုန်လော့။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် မြွေနဂါးများ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း၊ အဆိပ်ရှိသောသတ္တဝါများ မနှိပ်စက်နိုင်ခြင်း၊ အခြားသောဘေးအန္တရာယ်များ ကင်းဝေးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ကိုလုံခြုံမှုရှိခြင်းအားဖြင့် 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.kbri.gov.mm, www.itbmu.org.mm,
သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။