

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**

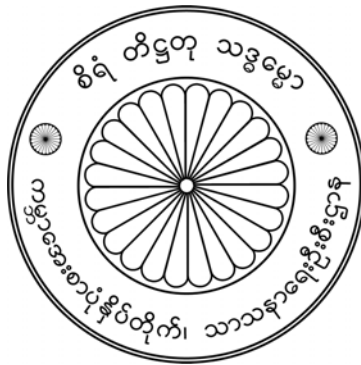
“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-ပါးမျှ
ရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊
လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏”ဟု
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု”တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့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

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၄၀၀ ကျပ်



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

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	အင်္ဂုလိမာလသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	နမောတေဂါထာတော်	၉
၇။	သားကောင်းသားမြတ်ပါဠိတော်ပါဠိ	၁၃
၈။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၄
၉။	အမျှဝေ	၁၆
၁၀။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၇
၁၁။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၁၈
၁၂။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၀

နိဒါန်း

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်သည် မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိတော် (မ၊ ၂၊ ၃၀၁) တွင် ပါရှိသော အင်္ဂုလိမာလသုတ်တော်ကို အနှစ်ချုပ်ထားသော ပရိတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

မြတ်စွာဘုရားရှင် သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံးတော်မူသောအခါ အရှင်အင်္ဂုလိမာလမထေရ်သည် သာဝတ္ထိမြို့တွင်းသို့ ဆွမ်းခံဝင်တော်မူလတ်သော် သားမဖွားနိုင်သော မိန်းမငယ်တစ်ယောက်အကြောင်းကို ကြားသိရ၍ အလွန်သနားတော်မူသဖြင့် ကျောင်းတော်သို့ လျင်မြန်စွာ ပြန်လာပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အင်္ဂုလိမာလမထေရ်အား ထိုမိန်းမလေးငယ်၏ အိမ်သို့ ချဉ်းကပ်၍ “ယတော’ဟံ ဘဂိနိ” စသည်ဖြင့် သစ္စာဆိုရန် သင်ကြားပေးတော်မူလေရာ အရှင်အင်္ဂုလိမာလမထေရ်လည်း ထိုအိမ်သို့ ကြွသွား၍ မြတ်စွာဘုရားသင်ကြားပေးသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုသစ္စာပြုလေသည်။ ထိုသို့ ရွတ်ဆိုသစ္စာပြုသည့်ခဏ၌ပင် ထိုမိန်းမလေးငယ်လည်း လွယ်ကူချမ်းသာစွာ သားဖွားခဲ့လေသည်။

ထိုအချိန်မှစ၍ ယနေ့တိုင်အောင် သားမဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးများအား အင်္ဂုလိမာလပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်စေသဖြင့်လည်းကောင်း၊ နာယူစေသဖြင့်လည်းကောင်း လွယ်ကူစွာ သားဖွားနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကျင့်သုံးကြပါသည်။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်တွင် အမွန်းဂါထာ ၂-ဂါထာနှင့် သစ္စာပြု၍ မေတ္တာပို့ခြင်းဂါထာ ၁-ဂါထာ၊ စုစုပေါင်း ၃-ဂါထာ ပါရှိပါသည်။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်ဂုဏ်ရည်

အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်သည် သားမဖွားနိုင်သည့် အမျိုးသမီးငယ်ကို သနားတော်မူသဖြင့် အရှင်အင်္ဂုလိမာလမထေရ်ကိုယ်တိုင် သစ္စာပြုပြီး မေတ္တာပို့ခြင်း

ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နာယူသူတို့ သားသမီးများကို လွယ်ကူစွာ မွေးဖွားစေနိုင် သည့်အပြင် ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်အပေါင်းလည်း ကင်းစင်လွင့်ပျောက်စေနိုင် ကြောင်း ပရိတ်တော်အမွှန်းဂါထာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

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၏ မြှောက်ချီရွယ်မိုးထားသော 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 ပဉ္စာနန္တရိယကံ 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 အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော် ပွားများခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ အလွယ်တကူ သားဖွား နိုင်ခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းဝေးခြင်း၊ အခက်အခဲများကိုကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ“အင်္ဂုလိမာလသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်”ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အင်္ဂုလိမာလသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂုလိမာလ ဥဏ္ဍာယ၊

ဒါဠာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကော။

အင်္ဂုလိမာလ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် ‘အင်္ဂုလိမာ’ ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံနိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူ သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဗ္ဗာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဍာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေရောင်ချည်အမျှင်ကဲ့သို့ 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 နေတနွန်းကဲ့သို့
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 ရပါလိ၏ 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။
- ဗျာသနတရားငါးပါး** = 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။



အင်္ဂုလိမာလသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

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

- သမန္တာ - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။
- စက္ကဝါဠေသု - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက် တို့၌။
- ဝသန္တာ - ကြည်သာချမ်းမြေ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ - အင်္ဂုလိမာလသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တ၊ - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော အင်္ဂုလိမာလ သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တ၊ - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

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

အင်္ဂုလိမာလသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အင်္ဂုလိမာလသုတ္တ

အင်္ဂုလိမာလသုတ္တပါဠိ

၁။ ပရိတ္တံ ယံ ဘဏန္တဿ၊
နိသိန္နဋ္ဌာနဓောဝနံ။
ဥဒကမ္ပိ ဝိနာသေတိ၊
သဗ္ဗမေဝ ပရိဿယံ။

၂။ သောတ္ထိနာ ဂဟ္တဝုဋ္ဌာနံ၊
ယဉ္ဇ သာဓေတိ တင်္ဂဏေ။
ထေရဿ'ဂုလိမာလဿ၊
လောကနာထေန ဘာသိတံ။
ကပ္ပဋ္ဌာယိ မဟာတေဇံ၊
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်မြန်မာပြန်

၁-၂။ အကြင်အင်္ဂုလိမာလပရိတ်
တော်ကို ရွတ်ဆိုသောသူ၏ ထိုင်
နေရာအင်းပျဉ်ကို ဆေးသောရေသည်
လည်း ဘေးရန်အားလုံးကို ပျောက်စေ
နိုင်၏။ အကြင်ပရိတ်တော်သည်
ထိုခဏ၌ ချမ်းသာစွာ ကိုယ်ဝန်မှ
ထခြင်းကိုလည်း ပြီးစေနိုင်၏။ အို
သူတော်ကောင်းတို့၊ အင်္ဂုလိမာလ
မထေရ်အား မြတ်စွာဘုရား ဟော
တော်မူအပ်သော တစ်ကမ္ဘာလုံး
တည်သော တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီး
သော ထိုအင်္ဂုလိမာလပရိတ်တော်
ကို အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါ
ကုန်စို့။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

၃။ *ယတော'ဟံ ဘဂိနိ အရိယာယ
 ဇာတိယာ ဇာတော၊
 နာဘိဇာနာမိ သဗ္ဗိစ္စ ပါဏံ ဇိဝိတာ
 ဝေါရောပေတာ၊
 တေန သစ္စေန သောတ္ထိ တေ
 ဟောတု သောတ္ထိ ဂဗ္ဘဿ။

၃။ နှမ... ငါသည် အရိယာဇာတ်
 ဝင် ဖြစ်ချိန်မှစ၍ သတ္တဝါကို သေစေ
 လိုသော စေတနာဖြင့် သတ်ဖူး၏
 ဟူ၍ ငါ မသိစဖူး၊ ထိုမှန်သော
 သစ္စာစကားကြောင့် သင်အားလည်း
 ကောင်း၊ ကိုယ်ဝန်၌တည်သော
 သူငယ်အားလည်းကောင်း ချမ်းသာ
 သည် ဖြစ်ပါစေ။

အင်္ဂုလိမာလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်မြန်မာပြန်
 ပြီး၏။

* မဇ္ဈိမနိကာယေ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသပါဠိယံ-၃၀၆-ပိဋကေ။

အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော နုမောတေ ဂါထာတော်

နုမော တေ ဗုဒ္ဓဝီရတ္ထု၊ ဝိပုမုတ္တောသိ သဗ္ဗမိ။
သမ္မာပေဋိပဇ္ဇောသိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။

ဂါထာတော်အနက်

- | | |
|-----------------|---|
| ဝီရ | = ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာသာဝကတို့ထက် ထက်သန်
ကြီးမြတ်သော လုံ့လဝီရိယ ရှိတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား။ |
| တေ | = အရှင်သူမြတ်ဘုရားအား။ |
| နုမော | = ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးခြင်းသည်။ |
| အတ္ထု-ဘဝတု | = ဖြစ်ပါစေသတည်း။ |
| တွံ | = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။ |
| သဗ္ဗမိ | = ဘေးရန်အသွယ်သွယ် အန္တရာယ်အပေါင်းဟူသမျှ
တို့မှ။ |
| ဝိပုမုတ္တော | = ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်တော်
မူသည်။ |
| အသိ | = ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။ |
| အဟံ | = ဘုရားတပည့်တော်သည်။ |
| သမ္မာပေဋိပဇ္ဇော | = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ လွန်စွာကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်း
ခြင်းသို့ ရောက်သည်။ |

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

- အသ္မိ = ဖြစ်ပါ၏။
- တွံ = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။
- တဿ မေ = ထိုအကျွန်ုပ်၏။
- သရဏံ = ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာပွားကြောင်း ပုန်းအောင်း ကိုးကွယ်ရာသည်။
- ဘဝ = ဖြစ်တော်မူပါလော့။

နေနတ်သားအတွက် ဂ္ဃုတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (သူရိယော) သရဏံ ဂတော။
 ရာဟု (သူရိယံ) ပမုဉ္ဇဿ၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္မကာ။

ဂါထာတော်အနက်

- သူရိယော = နေနတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားအား။
- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကို။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။
- ရာဟု = ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
- တွံ = သင်သည်။
- သူရိယံ = နေနတ်သားကို။

- ပမုဉ္ဇဿု = အမြန်လွတ်လိုက်ပါလော့။
- ဗုဒ္ဓါ = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
- လောကာနုကမ္ပကာ = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

*** မိမိတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အခက်အခဲအတွက် ရွတ်ဆိုလိုပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (သူရိယော) (သူရိယံ) နေရာများတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

လနုတ်သားအတွက် ရွတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (စန္ဒိမာ) သရဏံ ဂတော။
 ရာဟု (စန္ဒိ) ပမုဉ္ဇဿု၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္ပကာ။

ဂါထာတော်အနက်

- စန္ဒိမာ = လနုတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားအား။
- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကို။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

ရာဟု	=	ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
တွံ	=	သင်သည်။
စန္ဒိ	=	လနတ်သားကို။
ပမုဗ္ဗဿု	=	အမြန်လွတ်လိုက်ပါလော့။
ပုဒ္ဓါ	=	မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
လောကာနုကမ္ပကာ	=	လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

*** မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ခု စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အကျဉ်းအကျပ်နှင့် တွေ့ပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (စန္ဒိမာ) (စန္ဒိ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ရွတ်ဆိုရာ၌ မြတ်စွာဘုရားရှေ့တွင် ဆီမီးတစ်တိုင်ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် လနတ်သားပမာ စိတ်မှာတင်ထားကာ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလျက် “နမော တေ ဂါထာတော်”ကို ရှေးဦးစွာ သက်စေ့ရွတ်ပါ။

ထိုသို့ရွတ်ပြီးလျှင် “ဘုရားတပည့်တော်အား လနတ်သားပမာ ထား၍ ယခုခံစားနေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲမှ လွတ်ကင်းစေရန် ‘တထာ-ဂတံ ဂါထာတော်’ဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပါဘုရား”ဟု လျှောက်ထားပြီး “တထာဂတံ ဂါထာ”ကို (စန္ဒိမာ) (စန္ဒိ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်း လျက် ရွတ်ဆိုပါ။

သားကောင်းသားမြတ်ပါဠိတော်ပါဠိ

အယံ ဘန္တေ (ဗောဓိရာဇေယျာ) ဘဂဝန္တံ သရဏံ ဂစ္ဆတိ။

ဓမ္မဉ္စ၊ ဘိက္ခုသံဃဉ္စ၊ ဥပါသကံ တံ ဘဂဝါ ဓာရေတု။

အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ၊ သရဏံ ဂတံ။

ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား။ အယံ၊ ဤ(ဗောဓိရာဇေယျာ)အမည်ရှိ သတို့သားသည်။ ဘဂဝန္တံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဓမ္မဉ္စ၊ တရားတော်မြတ်ကိုလည်း။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဘိက္ခုသံဃဉ္စ၊ ရဟန်းသံဃာတော်တို့ကိုလည်း။ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆတိ၊ ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဘဂဝါ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ တံ၊ ထို(ဗောဓိရာဇေယျာ) သတို့သားကို။ အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့မှ အစပြု၍ပါဏုပေတံ၊ အသက်ထက်ဆုံး။ သရဏံ၊ ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။ ဂတံ၊ ရောက်သော။ ဥပါသကံ၊ ရတနာသုံးပါးကို ဆည်းကပ်တတ်သူဟူ၍။ ဓာရေတု၊ မှတ်ယူတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ ကွင်းအတွင်းရှိ (ဗောဓိရာဇေယျာ) နာမည်နေရာတွင် သား၊ သမီး အလိုရှိသောသူ၏ အမည်ထည့်သွင်း ရွတ်ဆိုပါရန်။

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၊ 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၊** အင်္ဂုလိမာလသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသို အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက် လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇော ဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုး ကို။ **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၊**

နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ

၁၉

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**။ အင်္ဂုလိမာလသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ
ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် လွယ်ကူစွာ သားကောင်းရတနာများ ဖွားမြင်နိုင်ခြင်း၊ အချုပ်အနှောင်မှ လွယ်ကူစွာ လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ အခက်အခဲများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းဖြင့် 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။