ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဧမ္ဗဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

သက္ကပဉှ‌ဝတ္ထုတွင် 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၏။

(ခုဒ္ဒကပါဠပါဠိတော်၊ နှာ–၆၄။ ခုဒ္ဒကပါဠပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ–၆၀)

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်

"စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄–ပါဒမျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏"ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် "သက္ကပဉှ‌ဝတ္ထု"တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ–၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အနုတ္တလက္ခဏာသုတ်

(ပါဠိ – မြန်မာပြန်)

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ – ၂၅၆၇ ကောဇာ – ၁၃၈၅ ခရစ် – ၂၀၂၄

စာအုပ်တန်ဖိုး – ၁၇၀၀ ကျပ်

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၊ ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၊ ရန်ကုန်မြို့၌
ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးနိုင်အောင်မိုး
မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၁၀၄/၀၀၂၃၀)က
ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[က]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	အနတ္တလက္ခဏာသုတ် ပါဠိ–မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၆
၇။	အမျှဝေ	၁၈
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၉
၉။	နတ်ပြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၀
၁၀။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၂

နိဒါန်း

အနတ္တလက္ခဏသုတ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။ ဘုရားရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် ၂–လမြောက် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ညနေ နေဝင်လုဆဲဆဲအခါ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦး အမှူးရှိသော နတ်ပြဟ္မာတို့အား ဓမ္မစကြာ တရား (ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တန်)ကို ဟောကြားတော်မူရာ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့တွင် အရှင်ကောဏ္ဍညသည် ပထမဦးဆုံး ဝိစိကိစ္ဆာနှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲပြုတ်ကာ အရိယာသောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတွင် အရှင် ကောဏ္ဍညမှ လွဲ၍ ကျန်(၄)ဦးမှာ တရားထူးတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိခြင်းမရှိပေ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဓမ္မစကြာတရားကို ဝါဆိုလပြည့်နေ့ည ပထမယံ အထိ ဟောကြားပြီးနောက် မဇ္ဈိမယံ၌ အခြံအရံ နတ်ဘီလူး ၁၀၀၀ နှင့်အတူ ပြဿနာ(ပုစ္ဆာ)မေးရန် ရောက်ရှိလာကြသော သာတာဂိရိနတ်နှင့် ဟေမဝတနတ် တို့အား ဝိသဇ္ဇနာအဖြေတရားအဖြစ် ဟေမဝတသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူပါ သည်။ ထိုတရားပွဲတွင် နတ်ကြီး(၂)ပါးတို့သည် ရှည်လျားလှစွာ ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်က စွဲလမ်းလာခဲ့ကြသော အတ္တစွဲပြုတ်ကာ သောတာပန် တည်လေ သည်။ ထို့နောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့အား ဓမ္မစကြာတရား အကျယ်ဟောကြား၍ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများစေရာ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့တွင် အရှင်ဝပ္ပ, ၂ ရက်နေ့တွင် အရှင်ဘဒ္ဒိယ, ၃ ရက်နေ့တွင် အရှင်မဟာနာမ, ၄ ရက်နေ့တွင် အရှင်အဿဇိတို့သည် အသီးသီး သောတာပန်အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကာ အတ္တစွဲများ ပြုတ်ကြလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့ သောတာပန်အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃–ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၅ ရက်နေ့တွင် ဤအနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို ဟောကြားရာ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့သည် အာသဝေါ

ကုန်ခန်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ထိုနေ့ကို ရဟန္တာများ စတင်ဖြစ်ကြသည့်နေ့ဖြစ်သဖြင့် ရဟန္တာနေ့ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုကြသည်။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကို ဟောကြားရာနေ့ဖြစ်၍လည်း အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်နေ့ဟု အသိအမှတ်ပြု မှတ်တမ်းတင်ကြသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းတော်မပေါ်ခင်ကာလတွင် မဇ္ဈိမဒေသတွင် အတ္တဝါဒ(ငါဟူသောအယူ၊ ကိုယ်,အတ္တဘောနှင့် စပ်သောအယူ၊ ငါကောင်အသက်ကောင်ရှိသည်ဟူသောအယူ၊ The Theory of Soul Assertion of Self or Individuality) သည် စိုးမိုးကျယ်ပြန့်စွာ ယူဆ လက်ခံလျက်ရှိသည်။ ထိုယူဆလက်ခံမှုကို လွဲမှားကြောင်း ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ် ဟောကြားပြီး သိစေတော်မူသည်။ ဤနေရာ၌ အနတ္တ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ''အတ္တ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော၊ 'ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း မျက်စိစသည်ကိုလည်းကောင်း, မိမိအလိုသို့ လိုက်စေတတ်သောအရာ'ဟု တိတ္ထိတို့ ကြံဆအပ်သော အတ္တဟူသော အနှစ်သာရ မရှိသော၊ အရှင်သခင်မဟုတ်သော၊ အစိုးမရသော၊ အလိုသို့မလိုက်သော၊ အတ္တကိုပယ်တတ်သော၊ အတ္တ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော၊ အလိုရှိတိုင်း မပြုစေနိုင်, မဖြစ်စေနိုင်သော၊ အတ္တမဟုတ်သော၊ Soul-Less, Non-ego, Without Individuality''ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်တွင်–

၁။ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၂။ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဖြစ်ပုံ

၃။ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာဖြင့် ရှုမြင်ပုံ

၄။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပုံ

၅။ ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့ ရဟန္တာဖြစ်ကြပုံ–ဟူ၍ အပိုင်းကြီး ၅–ပိုင်းခွဲကာ အမေးအဖြေပုံစံဖြင့် ဟောကြားထားပါသည်။

အနတ္တလက္ခဏာ ပွားများရကျိုး

ဤအနတ္တလက္ခဏသုတ်လာ အနတ္တလက္ခဏာများကို ပွားများသဖြင့်–

၁။ အလုံးစုံသော လောကဥ္စ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့မှ ကင်းရလိမ့်မည်ဟု မြင်ခြင်း အကျိုး။

၂။ ငါဟူသော စွဲယူမှု အခြင်းအရာ ဒိဋ္ဌိသည်လည်း ချုပ်ကုန်လိမ့်မည် ဟု မြင်ခြင်းအကျိုး။

၃။ ငါ၏ဥစ္စာဟု စွဲမက်မှုတဏှာတို့သည်လည်း ချုပ်ကုန်လိမ့်မည်ဟု မြင် ခြင်း အကျိုး။

၄။ ပုထုဇဉ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသောဉာဏ်ကို ရရှိပြည့်စုံလိမ့်မည်ဟု မြင်ခြင်း အကျိုး။

၅။ အကြောင်းတရားတို့ကို ကောင်းစွာမြင်ရလိမ့်မည်ဟု သိခြင်းအကျိုး။

၆။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ မြင်ရလိမ့်မည်ဟု သိခြင်းအကျိုး။ (အံ၊ ၂၊ ၃၈၆)တို့ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤအနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို ရွတ်ပွားစဉ် ‘‘ခန္ဓာငါးပါး ရုပ် နာမ်တရားတို့သည် မိမိဥစ္စာမဟုတ်ခြင်း, ပိုင်ရှင်မရှိ ကင်းဆိတ်သော သဘော ဖြစ်ခြင်း, မိမိအလိုသို့ မလိုက်သောသဘောဖြစ်ခြင်း (အံ၊၄၊၃၊၂၄၈)ဟူသော အနတ္တလက္ခဏာရေး ၃ ပါးကို ဆင်ခြင်ပြီး ပဥ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့ ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိ ကြပုံကို အတုယူကာ တရားထူး, တရားမြတ်များကို ရရှိလိုသော သူတော်ကောင်း တို့သည် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နာယူကြ၍ မဂ်,ဖိုလ်တိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ပါစေဟု ရည်သန်လျက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အနတ္တလက္ခဏာသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

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

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် **'အင်္ဂီရသ'** ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံ့ခိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၌။

သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဏာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဏာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

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

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

ဝဇီရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

ဝိရောစန္တိ၊ ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက်အောင် ရှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှသဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော်မူကြပါပေ ကုန်၏။

သော ဇိနော၊ ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အင်္ဂီရသံ ဘွဲ့ထူးခံ သည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

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

သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန့်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည် နေတန္နန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ–ဦးမောင်ကြီး)

ဩကာသကန်တော့ချီး

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

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

အပါယ်လေးပါး = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။

ကပ်သုံးပါး = ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ သတ္ထန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး = ငရဲ၊တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပ–ပြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

ရန်သူမျိုးငါးပါး = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။

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

ဗျသနတရားငါးပါး = 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 ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ’ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
(ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။)[၂]

သမန္တာ – ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။

စက္ကဝါဠေသု – ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက်တို့၌။

ဝသန္တာ – ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။

ဒေဝတာ – ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။

အတြ – အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။

အာဂစ္ဆန္တု – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။

မုနိရာဇဿ – သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီးဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။

သဂ္ဂမောက္ခဒံ – နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။

သဒ္ဓမ္မံ – ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော အနတ္တ–လက္ခဏာသုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။

သုဏန္တု – ရိုသေတုပ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

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

အယံ ကာလော – ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။

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

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တပါဠိ

၁။ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တေတွာ၊
အာသာဠှိယံ ဟိ ပုဏ္ဏမေ။
နဂရေ ဗာရာဏသိယံ၊
ဣသိပတနဝှယေ ဝနေ။

၂။ ပါပေတွာ’ဒိဖလံ နေသံ၊
အနုက္ကမေန ဒေသယိ။
ယံ တံ ပက္ခဿ ပဉ္စမျံ၊
ဝိမုတ္တတ္ထံ ဘဏာမ ဟေ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်မြန်မာပြန်

၁–၂။ ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတန အမည်ရှိ သားငှက်တို့ကို ဘေးမဲ့ပေးရာ မိဂဒါဝုန်တော၌ အာသဠှီနက္ခတ်နှင့် လပြည့်ဝန်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ထွန်းလင်းသော ဝါဆိုလပြည့်နေ့တွင် ပဉ္စဝဂ္ဂီအမည်ရှိသော ကောဏ္ဍည, ဝပ္ပ, ဘဒ္ဒိယ, မဟာနာမ်, အဿဇိ ရဟန်းတို့အား ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို ဟောတော်မူကာ နေ့ရက်အစဉ် ထေရ်အစဉ်အားဖြင့် သောတာပတ္တိဖိုလ်သို့ ရောက်စေတော်မူ၍ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် (၅)ရက်နေ့တွင် အရဟတ္တဖိုလ်အကျိုးငှာ အကြင် အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို ဟောကြားတော်မူ၏။ ထိုအနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့သည် ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြပါကုန်စို့။

၃။ *ဧဝံ မေ သုတံ—

၃။ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြားနာခဲ့ရပါသည်။

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသိယံ ဝိဟရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခူ အာမန္တေသိ "ဘိက္ခဝေါ"တိ။ "ဘဒန္တေ"တိ တေ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ပစ္စဿောသုံ။ ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ—

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတန မည်သော မိဂဒါဝုန်တော၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့ကို "ရဟန်းတို့"ဟု မိန့်တော်မူ၏။ "အရှင်ဘုရား"ဟု ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား ပြန်ကြားလျှောက်ထားကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤစကားကို မိန့်တော်မူ၏—

၄။ ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ရူပဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ ရူပေ "ဧဝံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီ"တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ရူပံ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ ရူပေ "ဧဝံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီ"တိ။

၄။ ရဟန်းတို့ ရုပ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဤရုပ်သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ရုပ်သည် နာကျင်ခြင်းငှာ မဖြစ်ရာ၊ "ငါ၏ ရုပ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်" ဟူ၍လည်း ရုပ်၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့ ရုပ်သည် အတ္တမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏၊ "ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်"ဟူ၍လည်း ရုပ်၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

*ဣဒံ သုတ္တံ ဝိနယပိဋကေ မဟာဝဂ္ဂပါဠိယံ–၁၈–၂၀၊ သံယုတ္တနိကာယေ ဒုတိယဘာဂေ–၅၅–၅၆–ပိဋ္ဌေသု အာဂတံ။

၅။ ဝေဒနာ အနတ္တာ၊ ဝေဒနာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။ လဗ္ဘေထ စ ဝေဒနာယ "ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ"တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝေဒနာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ ဝေဒနာယ "ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ"တိ။

၅။ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာသည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာသည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ဝေဒနာသည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ "ငါ၏ဝေဒနာသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ဝေဒနာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်"ဟူ၍လည်း ဝေဒနာ၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာသည် အတ္တ မဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏၊ "ငါ၏ ဝေဒနာသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ ဝေဒနာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်"ဟူ၍လည်း ဝေဒနာ၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

၆။ သညာ အနတ္တာ၊ သညာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။ လဗ္ဘေထ စ သညာယ "ဧဝံ မေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သညာ မာ အဟောသီ"တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ သညာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သညာယ "ဧဝံ မေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သညာ မာ အဟောသီ"တိ။

၆။ ရဟန်းတို့ သညာသည် အတ္တ မဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ သညာသည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် သညာသည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ "ငါ၏သညာသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏သညာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်" ဟူ၍လည်း သညာ၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့ သညာသည် အတ္တမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏၊ "ငါ၏ သညာသည် ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ သညာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်" ဟူ၍လည်း သညာ၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

၇။ သင်္ခါရာ အနတ္တာ၊ သင်္ခါရာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿံသု၊ နယိဒံ[၁] သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျုံ၊ လဗ္ဘေထ စ သင်္ခါရေသု ‘‘ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ ဟောန္တု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟေသု’’န္တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ သင်္ခါရာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တန္တိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သင်္ခါရေသု ‘‘ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ ဟောန္တု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟေသု’’န္တိ။

၇။ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့ကြလျှင် ဤသင်္ခါရတို့သည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ကုန်ရာ၊ ‘‘ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ ဖြစ်စေကုန်၊ ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ မဖြစ်စေကုန်လင့်’’ဟူ၍လည်း သင်္ခါရတို့၌ (စီရင်၍) ရကုန်ရာ၏။ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်ကုန်၏၊ ‘‘ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ ဖြစ်စေကုန်၊ ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ မဖြစ်စေကုန်လင့်’’ ဟူ၍လည်း သင်္ခါရတို့၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

၈။ ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ ဝိညာဏဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ ဝိညာဏေ ‘‘ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသီ’’တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န

၈။ ရဟန်းတို့ ဝိညာဏ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဝိညာဏ်သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ဝိညာဏ်သည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ ‘‘ငါ၏ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်’’ဟူ၍လည်း ဝိညာဏ်၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့

၁–နယိမေ (က)

စ လဗ္ဘတိ ဝိညာဏေ "ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသီ"တိ။

ဝိညာဏ်သည် အတ္တမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏။ "ငါ၏ ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်" ဟူ၍လည်း ဝိညာဏ်၌ (စီရင်၍) မရအပ်ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၉။ တံ ကိံ မညထ ဘိက္ခဝေ၊ ရူပံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။ အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိ–ဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ နု တံ သမနုပဿိတုံ "ဧတံ မမ၊ ဧသောဟမသ္မိ၊ ဧသော မေ အတ္တာ"တိ။ နော ဟေတံ ဘန္တေ။ ဝေဒနာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ သညာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ သင်္ခါရာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ ဝိညာဏံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။ အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ နု တံ သမနု–ပဿိတုံ "ဧတံ မမ၊ ဧသောဟမသ္မိ၊ ဧသော မေ အတ္တာ"တိ။ နော ဟေတံ ဘန္တေ။

၉။ ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် ထိုအရာကို အဘယ်သို့ မှတ်ထင်ကုန်သနည်း။ ရုပ်သည် မြဲသလော၊ မမြဲသလောဟု (မေးတော်မူရာ) မမြဲပါ အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲသော ရုပ်သည် ဆင်းရဲလော၊ ချမ်းသာလောဟု (မေးတော်မူပြန်ရာ) ဆင်းရဲဖြစ်ပါသည် အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲသော ဆင်းရဲသော ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသော ရုပ်ကို "ဤဟာ ငါ့ဥစ္စာ ဖြစ်၏၊ ဤဟာ ငါဖြစ်၏၊ ဤဟာ ငါ့အတ္တတည်း"ဟု ရှုခြင်းငှာ သင့်လျော်ပါမည်လောဟု (မေးတော်မူပြန်ရာ) မသင့်လျော်ပါ အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။
ဝေဒနာသည်။ပ။
သညာသည်။ပ။
သင်္ခါရတို့သည်။ပ။

ဝိညာဏ်သည် မြဲသလော၊ မမြဲ သလောဟု (မေးတော်မူရာ) မမြဲပါ အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲသော ဝိညာဏ်သည် ဆင်းရဲ လော၊ ချမ်းသာလောဟု (မေးတော် မူပြန်ရာ) ဆင်းရဲဖြစ်ပါသည် အရှင် ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲ သော ဆင်းရဲသော ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသော ဝိညာဏ်ကို ''ဤ ဟာ ငါ့ဥစ္စာ ဖြစ်၏၊ ဤဟာ ငါဖြစ် ၏၊ ဤဟာ ငါ့အတ္တတည်း''ဟု ရှုခြင်းငှာ သင့်လျော်ပါမည်လောဟု (မေးတော်မူပြန်ရာ) မသင့်လျော်ပါ အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။

၁၀။ တသ္မာ တိဟ ဘိက္ခဝေ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ အတီတာနာဂတပစ္စုပ္ပန္နံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟီနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗံ ရူပံ''နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ''တိ ဝေမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၀။ ရဟန်းတို့ ထို့ကြောင့် အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊ အဝေးအနီးဖြစ်သော အလုံးစုံသော ရုပ်ကို ''ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ မဟုတ်''ဟု ဟုတ် မှန်သည့်အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၁။ ယာ ကာစိ ဝေဒနာ အတီတာ- နာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ, ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ, ဩဠာရိကာ ဝါ, သုခုမာ ဝါ, ဟီနာ ဝါ, ပဏီတာ ဝါ၊ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗာ ဝေဒနာ ''နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ''- တိ ဝေမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၁။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်သော အလုံးစုံသော ဝေဒနာကို ''ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ မဟုတ်''ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၂။ ယာ ကာစိ သညာ အတီတာ- နာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာဝါ ဟီနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ၊ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗာ သညာ ''နေတံ မမ၊ နေသောဟ- မသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ''တိ ဝေမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၂။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်သော အလုံးစုံသော သညာကို ''ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ မဟုတ်''ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၃။ ယေ ကေစိ သင်္ခါရာ အတီတာ- နာဂတပစ္စုပ္ပန္နာ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟီနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ၊ ယေ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ''နေတံ မမ၊ နေသော- ဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ''တိ ဝေ- မေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၃။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်သော အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့ကို ''ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ မဟုတ်''ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၄။ ယံ ကိဉ္စိ ဝိညာဏံ အတီတာ- နာဂတပစ္စုပ္ပန္နံ့ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟီနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗံ ဝိညာဏံ "နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ"တိ ဝေမေတံ ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၄။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီး ဖြစ်သော အလုံးစုံသော ဝိညာဏ်ကို "ငါ၏ ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ့အတ္တမဟုတ်"ဟု ဟုတ်မှန်သည့် အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၅။ ဝေံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ရူပသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝိညာဏသ္မိမ္ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသ္မိံ "ဝိမုတ္တ"- မိတိ ဉာဏံ ဟောတိ၊ "ခီဏာ ဇာတိ၊ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊ နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာ"တိ ပဇာနာတီတိ။

၁၅။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ ရှုသည်ရှိသော် အကြားအမြင်ရှိသော အရိယာတပည့်သည် ရုပ်၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ဝေဒနာ၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ သညာ၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ သင်္ခါရတို့၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ဝိညာဏ်၌လည်း ငြီးငွေ့၏၊ ငြီးငွေ့ခြင်းကြောင့် မတပ်မက်၊ မတပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကိလေသာမှ လွတ်၏၊ ကိလေသာမှ လွတ်ပြီးသော် ငါသည် ကိလေသာမှ လွတ်ပြီဟု အသိဉာဏ် ဖြစ်၏၊ "ပဋိသန္ဓေနေမှု ကုန်ပြီ၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးအပ်ပြီ၊ မဂ်ကိစ္စကို ပြုအပ်ပြီ၊ ဤမဂ်ကိစ္စအလို့ငှာ တစ်ပါးသော ပြုဖွယ်ကိစ္စ မရှိတော့ပြီ"ဟု သိ၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၁၆။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ၊ အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒုန္တိ[၁]။

၁၆။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားတော်ကို ဟောတော်မူ၏၊ ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူသော တရားကို နှစ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်၏။

ဣမသ္မိံ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ ဘညမာနေ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာနံ ဘိက္ခူနံ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တာနိ ဝိမုစ္စိံသူတိ။

ဤဂါထာမဖက် သက်သက်သော ဒေသနာတော်ကို ဟောတော်မူအပ်သည်ရှိသော် ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့၏ စိတ်တို့သည် (တစ်စုံတစ်ခုကိုမျှ) မစွဲလမ်းမူ၍ အာသဝေါတရားတို့မှ လွတ်မြောက်လေကုန်သတည်း။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်
မြန်မာပြန် ပြီး၏။

၁-အဘိနန္ဒုံ (သျာ)

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏

မေတ္တာသုတ်တော်လာ 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၏။

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

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ကုမ္ဘဏ္ဍ၊ 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၊ ဤမြေပံ့သု၊ 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

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။

နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

တ္တော၀တာ စ အမေ့ဟိ၊ သမ္ဗုတံ ပုညသမ္ပဒံ။
သဗ္ဗေ ဒေ၀ါ’နုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာ၀နာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေ၀တာဂတာ။

တ္တော၀တာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရသဖြင့်လည်း။ **အမေ့ဟိ၊** အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဗုတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥဿုံ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေ၀ါ၊** စကြ၀ဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက်လာကြား နတ်ပြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘ၀င်ဇောဖြင့် လျှင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲမှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော်ရဟာန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သီလံ၊** ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု ကိုယ်မှမချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ၊** နှစ်, လ, တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု၊** မကျားမပြောက် အမှားမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာ၀နာဘိရတာ၊** သမထ ဝိပဿနာ ချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု၊** ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ၊** အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေ၀တာ၊**

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြသောင်း နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲ ရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မအသိဉာဏ် ရင့်သန်ခြင်း၊ လောကဓံကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြားသိမြင်ကာ တရားထူး တရားမြတ်ရရှိရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ တစ်ဆင့် 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။