

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 အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ၏ 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
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု”တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့
ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

သောတာပုဂ္ဂတသုတ္တန်

(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၈၀၀ ကျပ်



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

သောတာနုဂတသုတ္တန်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၀]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	သောတာနုဂတသုတ္တန် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၂၀
၇။	အမျှဝေ	၂၂
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၂၃
၉။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၄
၁၀။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၆

နိဒါန်း

အင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရား

မြတ်စွာဘုရားရှင် ၄၅-နှစ်တာကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များသည် ပိဋကအားဖြင့် ၃-ပုံ၊ နိကာယ်အားဖြင့် ၅-ရပ်၊ ပါဠိတော်အုပ်ရေးအားဖြင့် ၄၀-တိတိ ရှိပါသည်။ ထိုပါဠိတော်အုပ်ရေး (၄၀) ပရိယတ်တရားကို အင်္ဂါအားဖြင့် ရေတွက်လျှင်-

၁။ သုတ် ၂။ ဂေယျ ၃။ ဝေယျာကရဏ

၄။ ဂါထာ ၅။ ဥဒါန်း ၆။ ဣတိဝုတ်

၇။ ဇာတ် ၈။ အဗျတဓမ္မ ၉။ ဝေဒလ္လ ဟူ၍ အင်္ဂါ ၉-တန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအင်္ဂါ ၉-တန်တွင် “သုတ်”ဟူသည်မှာ ဝိနည်း၊ မင်္ဂလသုတ်တို့ကဲ့သို့ သုတ်အမည်ရှိသည့် ဘုရားစကားတော်တို့ကို သုတ်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ “ဂေယျ” ဆိုသည်မှာ ဂါထာနှင့်တကွ ဟောကြားထားသော သုတ်တို့ကို ဂေယျဟု ဆိုပါသည်။ “ဝေယျာကရဏ”ဆိုသည်မှာ ဂါထာမပါသော ဓမ္မစကြာသုတ်တော် ကဲ့သို့သော သုတ်တော်များနှင့် အဘိဓမ္မာတရားတို့ကို ဝေယျာကရဏဟု ဆိုပါသည်။ “ဂါထာ”ဆိုသည်မှာမူ ထေရဂါထာတို့ကဲ့သို့ ဂါထာအမည်ပါသော သုတ်တော်များနှင့် သုတ်အမည်မရဘဲ ဂါထာသက်သက်ဖြင့် ဟောကြားထားသည့် ဘုရားစကားတော် ဂါထာတို့ကို ဂါထာဟုဆိုရပါသည်။ “ဥဒါန်း” ဆိုသည်မှာ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်တကွ ဉာဏ်ပါသော ဂါထာသုတ္တန်တို့ကို ဥဒါန်းဟု ပြောရပါသည်။ “ဣတိဝုတ်”ဆိုသည်မှာမူ ပါဠိတော်အုပ်ရေး (၄၀)ထဲ၌ ပါရှိသော ဣတိဝုတ် ပါဠိတော်ကို ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “ဇာတ်”ဆိုသည်မှာကား ဇာတကပါဠိတော် အပဏ္ဏကဇာတ် အစရှိသည့် ၅၅၀-ဇာတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ “အဗျတဓမ္မ” မှာမူ အံ့ဩဖွယ်ဂုဏ်နှင့်စပ်သော သုတ္တန်တို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “ဝေဒလ္လ” ဆိုသည်မှာမူ စူဠဝေဒလ္လ မဟာဝေဒလ္လစသော သုတ်တော်တို့ကို ဆိုအပ်ပါသည်။

(သီ၊ ၅၊ ၂၄)

ယင်းအင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရားကို သောတာနုဂတသုတ်အမည်ဖြင့် အင်္ဂုတ္တိရ်ပါဠိတော် စတုက္ကနိပါတ်၌ ဘုရားရှင် ဟောကြားထားခဲ့ပါသည်။

သောတာနုဂတသုတ်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းအကြောင်း

သောတာနုဂတသုတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းမှာ ပုဏ္ဏားမျိုးမှ ရဟန်း ပြုလာကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာတို့ ဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ပြီး တရားမနာယူ လိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပုဏ္ဏားမျိုး ရဟန်းတော်ငါးရာသည် “ဘုရားရှင် ဟောကြားမည့် တရားတော်သည် ငါတို့သိပြီးသား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထူး အဆန်းဖြစ်ပေမည် မဟုတ်၊ ငါတို့မသိသော တရားကို ဟောမည်မဟုတ်” ဟု မိမိတို့ ရှေး၌ သိကျွမ်းဖူးဖြစ်သော ဝေဒမန္တန်ပုဒ်ပါ၌ ဗျည်းအလား မှတ်ထင်ကြ၍ တရားသွားမနာဘဲ နေကြသည်။ ထိုအကြောင်းကို ဘုရားရှင် ကြားသိတော်မူ၍ ထိုရဟန်းငါးရာတို့ကို ခေါ်စေပြီး ပရိယတ်တရားကို ကောင်းစွာနာယူသူ ကောင်းစွာ လေ့ကျက်ရွတ်ဆိုသူတို့အား အကျိုးဆက်တစ်ခုအနေဖြင့် တရားထူးတရားမြတ် ရနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားတော်မူလေသည်။

သောတာနုဂတသုတ်တော်

ထိုသောတာနုဂတသုတ်တော်၌ အင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရားတို့ကို ဉာဏ် ဖြင့်စိုက်၍ နာယူလျှင်၊ နှုတ်ဖြင့်လေ့ကျက်ရွတ်ဆိုနေလျှင်၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင် နေလျှင်၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့် အကြောင်းအကျိုးထိုးထွင်းသိမြင်လျှင် ထိုသူအားလုံး သည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူး တရားမြတ် မရရှိခဲ့သော် နောက်ဘဝ၌ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် တရားထူး တရားမြတ်ရရှိကြောင်း ဟောကြားထားပါသည်။

(၁) ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လူ့ပြည်မှ သေခဲ့သော် နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ရသည်။ ထိုအခါ မိမိလူ့ဘဝဖြစ်တုန်းက နေ့စဉ်ကြားနာရွတ်ဆို မှတ်သားခဲ့ သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်အမှတ်ရ၍ ထိုပရိယတ်တရားအသိများ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုပရိယတ်တရားအသိကို ရရှိ၍ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို ဦးစွာပထမ ဟောထားပါသည်။

(၂) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆိုမှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ ထိုအခါ လူ့ပြည်မှ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ကဲ့သို့သော ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ နတ်ပြည်သို့ တရားလာဟော၍ နာကြားခွင့်ရသောအခါ၌ “ဪ... ရဟန္တာ

မထေရ်မြတ် ဟောကြားသော တရားတော်သည် လူ့ဘဝ၊ လူဖြစ်စဉ်က သိခဲ့သော တရားတော်ပါလား” ဟု တရားအသိ ရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို ဒုတိယမြောက် ဟောထားပါသည်။

(၃) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆိုမှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ လူ့ပြည်မှ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်များကလည်း နတ်ပြည်သို့ တရားလာ၍ မဟောအံ့။ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့ရှိ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာတစ်ဦးဦးက တရားဟောသောအခါ “ဪ... သူဟောနေသော တရားများသည် ငါ လူ့ဘဝက သိခဲ့ရသော တရား တော်ပါလား” ဟု တရားအသိရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို တတိယမြောက် ဟောထားပါသည်။

(၄) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆို မှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ လူ့ပြည်မှ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်များကလည်း နတ်ပြည်သို့ တရားလာ၍ မဟောအံ့။ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့ရှိ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာများကလည်း တရားမဟောအံ့။ ထိုအခါ နတ်သားအချင်းချင်း လူ့ဘဝတုန်းက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း သတိရစေသောအခါ၌ “ဪ... ဤတရားတို့ကို ငါ လူ့ဘဝက သိခဲ့ပေ တကား” ဟု တရားအသိ ရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို စတုတ္ထမြောက် ဟောထားပါသည်။

လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

ထိုသုတ်တော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ရလျှင် ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားများကို နာယူနေသူ၊ အမြဲရွတ်ဆိုလေ့ကျက်နေသူ၊ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်ဆင်ခြင်နေသူ၊ တရားဓမ္မကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်တို့ကို ခွဲခြားသိရှိသူ ထိုသူ တို့သည် လက်ရှိမျက်မှောက်ဘဝ၌ သောတာပန်အရိယာမဖြစ်ဘဲ သေခဲ့လျှင် သော်မှ ဘဝနောင်ရေး စိုးရိမ်စရာ မရှိပါပေ။ ပုထုဇဉ်ဖြစ်နေ၍ သတိလက်လွတ် သေစေကာမူ ဒုတိယဘဝ၌ နတ်ပြည်တစ်ခုခုသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်၏။ နတ်ပြည် ရောက်ပြီးလည်း အခြားနတ်တို့နှင့်မတူ တစ်မှုထူးခြားကာ ချမ်းသာခြင်းရှိသဖြင့်

လူ့ဘဝက လေ့ကျက်ခဲ့သော ပရိယတ်တရားစုတို့သည် ကြည်လင်သော ကြေးမုံပြင်၌ ထင်သော မျက်နှာရိပ်ကဲ့သို့ အလိုလိုပင် ထင်လာကာ မဂ်ဖိုလ်တရား ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သူ့အလိုလို မဖြစ်ပေါ်လာပါသော်လည်း လူ့ပြည်မှ တန်ခိုး ကူခွဲပါဒ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန္တာအရှင်မြတ်တစ်ပါးပါးကြွလာ၍ တရားဟော လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာတစ်ဦးဦးက တရားဟောလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အပေါင်းအဖော်နတ်တစ်ဦးဦးက သတိပေးလျှင်သော် လည်းကောင်း အမှတ်ရလွယ်၍ တရားထူးအသိမြန်ကြောင်း လေ့လာသုံးသပ် ရပါသည်။

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်း

ယင်းသောတာနဂတသုတ်တော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ချက်အရ ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များသည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာမှုကို ပေးခြင်း၊ လိုဆင်ဆန္ဒများ ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်ခြင်း၊ မဂ် ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို ရရှိစေခြင်းအပြင် နောက်နောင် ဘဝတို့၌လည်း လူ နတ် ဗြဟ္မာ ချမ်းသာကို ပေးစေပြီး မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များအနက် မိမိ နှစ်သက်ရာ သုတ်တော်တစ်ခုပဲဖြစ်စေ၊ ဂါထာတစ်ပုဒ်ပဲဖြစ်စေ၊ နှစ်သက်ရာ တရားတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ အမြဲမပြတ် နာယူမှတ်သား ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများ ကျင့်ကြံနေထိုင်သင့်ပါကြောင်းနှင့် သောတာနဂတသုတ်တော်ကို အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း မိမိနေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေသော နာယူမှတ်သား ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများကျင့်ကြံနေသော ပရိယတ်တရားအပေါ် ပိုမိုပြီး သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ကာ သောတာနဂတသုတ်တော်လာအတိုင်း အကျိုးတရားများ ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လျက် သောတာနဂတသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ပူဇော်နိုင်ရန် ပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

သောတာပန်ဂုဏ်သတ္တန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ၊

ဒါဋ္ဌာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂါရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် ‘အင်္ဂါရသ’ ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံခိုင် 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။

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

သေတရံသိယော၊ 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။

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 နေတနန်းကဲ့သို့
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** = 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။



သောတာနုဂတသုတ္တန်ကို မရွတ်မီ 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** - ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ** - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ** - သောတာနုဂတသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော သောတာနုဂတ သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု** - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

သောတာနဂတသုတ္တန်

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

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ စတုက္ကနိပါတ်ပါဠိ

သောတာနုဂတသုတ္တ

သောတာနုဂတသုတ္တပါဠိ

၁။ သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာ-
နုပေက္ခိတာနံ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ
စတ္တာရော အာနိသံသာ ပါဠိကင်္ခါ။

ကတမေ စတ္တာရော? ဣဓ ဘိက္ခဝေ
ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ
ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ
ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ
ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာနု-
ဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ
မနသာနုပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

သောတာနုဂတသုတ်(မြန်မာပြန်)

၁။ ရဟန်းတို့ သောတပသာဒသို့
အစဉ်လျှောက်ကုန်သော နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်
၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း
၍ သိအပ်ကုန်သော (ပရိယတ်)
တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)
မျှော်လင့်အပ်သော အကျိုးဆက်တို့
သည် ဤလေးမျိုးတို့တည်း။

အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-
ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌
ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာ-
ကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ်
ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ ဝေဒလ္လဟူသော
တရားကို သင်ကြား၏။ ထိုရဟန်းအား
ထိုတရားတို့သည် သောတပသာဒသို့
အစဉ်လျှောက်ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်
ကုန်၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း
၍ သိအပ်ကုန်၏။

သောတာနဂတသုတ္တန်

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ
ဥပပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ သုခိနော
ဓမ္မပဒါ ယ္ဇ္ဇန္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္ထော
ဒိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော်
နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်
ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်
အား တရားအစုတို့သည် ပေါ်လွင်
ထင်ရှားကုန်၏။ ရဟန်းတို့...
သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေးသေး၏။
ထိုသတ္တဝါသည်ကား လျင်စွာသာ
လျင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သောတာနဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ ပဋ္ဌမော
အာနိသံသော ပါဋိကခေါ။

ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာ
ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်သော
တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)
မျှော်လင့်အပ်သော ပထမအကျိုး
ဆက်တည်း။

၂။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ
ပရိယာပုဏ္ဍာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အပ္ပတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ

၂။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုး
ကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ
ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါနံ
ဣတိဝုတ် ဇာတ် အပ္ပတဓမ္မ ဝေဒလ္လ
ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။

ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

ထိုရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည်
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရုမာနော
အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပပဇ္ဇတိ၊
တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော
ဓမ္မပဒါ ယ္ဇဝန္တိ၊ အပိ စ ခေါ ဘိက္ခု
ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော်
နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်
ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်
အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည်
မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ စင်စစ်
သော်ကား တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်၏
လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည် နတ်ပရိသတ်၌ တရား
ကို ဟောကြား၏။

တဿ ဝေံ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခုဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ခိပ္ပမေဝ ဝိသေသဂါမိ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဘဝက
“ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်
ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု
ရဟန်းဟောနေသော) ဤဓမ္မဝိနယ
ပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်း
တို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နူး
သေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါသည်
လျှင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ပုရိသော ကုသလော ဘေရိသဒ္ဓဿ၊ သော အဒ္ဓါန-
မဂ္ဂပ္ပဋိပဇ္ဇော ဘေရိသဒ္ဓံ သုဏေယျ။
တဿ န ဟေဝ ခေါ အဿ ကင်္ခါ ဝါ
ဝိမတိ ဝါ“ဘေရိသဒ္ဓေါ န ခေါ၊ န န
ခေါ ဘေရိသဒ္ဓေါ”တိ၊ အထ ခေါ
“ဘေရိသဒ္ဓေါ”တွေဝ နိဋ္ဌံ ဂစ္ဆေယျ။
ဝေမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိ-
ယာပုဏ္ဍာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ
ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

ရဟန်းတို့... စည်ကြီးသံဌ်
လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ယောက်ျား
သည် ခရီးရှည်သွားလတ်သော်
စည်ကြီးသံကို ကြားရာ၏။ ထို
ယောက်ျားအား ထိုစည်ကြီးသံဌ်
“စည်ကြီးသံလေလော၊ စည်ကြီးသံ
မဟုတ်လေလော”ဟု ယုံမှားခြင်း
တွေးတောခြင်း မဖြစ်ဘဲ စည်ကြီးသံ
ဟူ၍သာလျှင် အမှန်ဆုံးဖြစ်ခြင်းသို့
ရောက်ရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့...
ဤအတူသာလျှင် ရဟန်းသည်
သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ
ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ
ဝေဒလ္လဟူသော တရားကို သင်ကြား
၏။ ထိုရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည်
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်၏။ နှုတ်၌ လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့်
ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာဖြင့်
ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရုမာ-
နော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပပဇ္ဇတိ၊
တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော
ဓမ္မပဒါ ယ္ဇ္ဇန္တိ၊ အပိ စ ခေါ ဘိက္ခု

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော်
နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်
ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်

ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝ-
ပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည်
မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ စင်စစ်
သော်ကား တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်၏
လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည် နတ်ပရိသတ်၌တရား
ကို ဟောကြား၏။

တဿ ဝေ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္ဓော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ခိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက
ငါ့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်
ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု
ရဟန်းဟောနေသော) ဤဓမ္မဝိနယ
ပင်တည်း”ဟု စိတ်အကြံဖြစ်၏။
ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည်
နံ့နူးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါ
သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို
ရနိုင်၏။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ ဒုတိယော
အာနိသံသော ပါဠိကင်္ခေါ။

ရဟန်းတို့ ဤသည်ကား
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်သော တရားတို့၏ (မချွတ်ရ
လိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော
ဒုတိယအကျိုးဆက်တည်း။

၃။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ- ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

၃။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုးကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျာ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ ဝေဒလ္လ ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထိုရဟန်းအား ထိုတရားသည် သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု- မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ- ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္ပဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ- သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ ခေါ ဒေဝပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ် ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်သော်ကား နတ်သားသည် နတ်ပရိသတ်၌ တရားကို ဟော၏။

တဿ ဝေ ဟောတိ“အယံ ဝါ သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဘဝက “ငါ့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်

ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္ဓော ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော ဒိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမိ ဟောတိ။

ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု နတ်သားဟောနေသော) ဤဓမ္မ ဝိနယပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နူးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါ သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ပုရိသော ကုသလော သင်္ခသဒ္ဓဿ၊ သော အဒ္ဓါန- မဂ္ဂပ္ပဋိပန္ဓော သင်္ခသဒ္ဓံ သုဏေယျ။ တဿ န ဟေဝ ခေါ အဿ ကင်္ခါ ဝါ ဝိမတိ ဝါ “သင်္ခသဒ္ဓေါ န ခေါ၊ န န ခေါ သင်္ခသဒ္ဓေါ”တိ။ အထ ခေါ “သင်္ခ- သဒ္ဓေါ”တွေဝ နိဋ္ဌံ ဂစ္ဆေယျ။ ဝေမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာ- ပုဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗျတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

ရဟန်းတို့... ခရုသင်းသံ၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ယောက်ျား သည် ခရီးရှည်သွားလတ်သော် ခရုသင်းသံကို ကြားရာ၏။ ထို ယောက်ျားအား ထိုခရုသင်းသံ၌ “ခရုသင်းသံလေလော၊ ခရုသင်းသံ မဟုတ်လေလော” ဟု ယုံမှားခြင်း တွေးတောခြင်း မဖြစ်ဘဲ “ခရုသင်း သံ”ဟူ၍သာလျှင် အမှန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း သို့ ရောက်ရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့... ဤအတူသာလျှင် ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗျတဓမ္မ ဝေဒလ္လ ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထို ရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည် သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်။

စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ-
ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ
သုခိနော ဓမ္မပဒါ ယ္ဇဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု
က္ကဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ ခေါ
ဒေဝပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ
ဒေသေတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ
တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား
(ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်
လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
တရားမဟော၊ စင်စစ်သော်ကား
နတ်သားသည် နတ်ပရိသတ်၌
တရားဟော၏။

တဿ ဝေံ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ဒိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက
ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်
ဟူသော ဓမ္မဝိနယသည် (ယခု
နတ်သားဟောနေသော) ဤဓမ္မ
ဝိနယပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။
ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည်
နံ့နှေးသေး၏။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါ
သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို
ရနိုင်၏။

သောတာနဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ တတိယော
အာနိသံသော ပါဠိကခေါ။

ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်
သော တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်
မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော တတိယ
အကျိုးဆက်ပေတည်း။

၄။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ
ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အပ္ပတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ
ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

၄။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုး
ကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ
ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါနံ
ဣတိဝုတ် ဇာတ် အပ္ပတဓမ္မ ဝေဒလ္လ
ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထို
ရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည်
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ-
ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ
သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္ပဝန္တိ နပိ ဘိက္ခု

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ
တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား

ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
 သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ နပိ ဒေဝပုတ္တော
 ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ
 ခေါ သြပပါတိကော သြပပါတိကံ
 သာရေတိ “သရသိ တံ မာရိသာ၊ သရသိ
 တံ မာရိသာ၊ ယတ္ထ မယံ ပုဗ္ဗေ ဗြဟ္မစရိယံ
 အစရိမှာ”တိ။ သော ဝေမာဟ “သရာမိ
 မာရိသာ၊ သရာမိ မာရိသာ”တိ။ ဒန္တော
 ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော
 သတ္တော ခိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမိ ဟောတိ။

(ပရိယတ်) တရားအစုတို့သည် မပေါ်
 လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
 စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
 ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
 တရားမဟော၊ နတ်သားသည်လည်း
 နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်
 သော်ကား ရှေးဦးစွာဖြစ်နှင့်သော
 နတ်သားသည် နောက်ဖြစ်လာသော
 နတ်သားကို “အချင်းနတ်သား
 ရှေးဘဝက ငါတို့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်
 သောအကျင့်ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယကို
 သင် အောက်မေ့လော့၊ အချင်းနတ်
 သား သင် အောက်မေ့လော့”ဟု
 အောက်မေ့စေ၏။ ထိုနတ်သားသည်
 “အချင်းနတ်သား ငါသည် အောက်
 မေ့၏၊ အချင်းနတ်သား ငါသည်
 အောက်မေ့၏”ဟု ဆို၏။ ရဟန်း
 တို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေး
 သေး၏။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါသည်
 လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်
 ၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒွေ
 သဟာယကာ သဟပံသုကီဠိကာ၊ တေ
 ကဒါစိ ကရဟစိ အညမညံ သမာ-

ရဟန်းတို့... မြေမှုန့်ကစားဖက်
 ဖြစ်ကုန်သော သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်
 တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေရာ၌

ဂစ္ဆေယျံ၊ အညော ပန သဟာယကော သဟာယကံ ဝေ ဝဒေယျ “ဣဒမ္ပိ သမ္ပ သရသိ၊ ဣဒမ္ပိ သမ္ပ သရသိ”တိ။ သော ဝေ ဝဒေယျ “သရာမိ သမ္ပ၊ သရာမိ သမ္ပ”တိ။ ဝေမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘုတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာ- နဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

အချင်းချင်း တွေ့ဆုံပေါင်းမိကြကုန် ရာ၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် (တစ်ယောက်သော) သူငယ်ချင်းကို “အဆွေ ဤအမှုကိုလည်း သင်သည် အောက်မေ့လော၊ ဤအမှုကိုလည်း သင်သည် အောက်မေ့လော့” ဟု ဤသို့ ဆိုရာ၏။ ထိုသူငယ်ချင်းသည် “အဆွေ ငါသည် အောက်မေ့၏။ အဆွေ ငါသည် အောက်မေ့၏” ဟု ဆိုရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့... ဤ အတူသာလျှင် ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘုတဓမ္မ ဝေဒလ္လ ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုတရားတို့သည် သောတာပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ် ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရ- မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ- ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္ပဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝ-

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ် ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်

ပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ နပိ ဒေဝ-
 ပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
 အပိ စ ခေါ ဩပပါတိကော ဩပပါတိကံ
 သာရေတိ “သရသိ တံ မာရိသ၊ သရသိ
 တံ မာရိသ၊ ယတ္ထ မယံ ပုဗ္ဗေ ဗြဟ္မ-
 စရိယံ အစရိမှာ”တိ။ သော ဝေမာဟ
 “သရာမိ မာရိသ၊ သရာမိ မာရိသာ”တိ။
 ဒန္တော ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ ခေါ
 သော သတ္တော ခိပ္ပံယေဝ ဝိသေသဂါမီ
 ဟောတိ။

လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
 စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
 ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
 တရားမဟော၊ နတ်သားသည်လည်း
 နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်
 သော်ကား ရှေးဦးစွာ ဖြစ်နှင့်သော
 နတ်သားသည် နောက်မှဖြစ်လာသော
 နတ်သားကို “အချင်းနတ်သား ရှေး
 ဘဝက ငါတို့ ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်
 သော အကျင့်ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယ
 ကို သင်အောက်မေ့လော့၊ အချင်း
 နတ်သား သင်အောက်မေ့လော့”ဟု
 အောက်မေ့စေ၏။ ထိုနတ်သားသည်
 “အချင်း ငါသည် အောက်မေ့၏။
 အချင်း ငါသည် အောက်မေ့၏”ဟု
 ဆို၏။

သောတာနဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
 ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
 ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ စတုတ္ထော
 အာနိသံသော ပါဠိကင်္ခေါ။

ရဟန်းတို့... သတိ၏ဖြစ်ခြင်း
 သည် နံ့နွေးသေး၏။ ထိုအခါ ထို
 သတ္တဝါသည် လျင်စွာသာလျှင် တရား
 ထူးကို ရနိုင်၏။ ရဟန်းတို့... ဤ
 ကား သောတပသာဒသို့ အစဉ်
 လျှောက်ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာ
 အပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊
 ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍

သိအပ်ကုန်သော တရားတို့၏ (မချွတ်
ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော
စတုတ္ထအကျိုးဆက်ပေတည်း။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနုဿာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ ဣမေ စတ္တာရော
အာနိသံသာ ပါဠိကင်္ဂါတိ။

သောတာနုဂတသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ရဟန်းတို့... သောတပသာဒ
သို့ အစဉ်လျှောက်ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်
အပ်၍၊ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုး
ထွင်းသိအပ်ကုန်သော တရားတို့၏
(မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်
သော အကျိုးဆက်တို့သည် ဤ
လေးမျိုးတို့တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

သောတာနုဂတသုတ် မြန်မာပြန်
ပြီး၏။

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၊
ဣန္ဒာဗုဒ္ဓ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊
ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်-
ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိရန်စစ်ပါး၊ 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

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၊** သောတာနဂတသုတ်တော်ကို 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 မျိုးခံနိုးရင်း ပြီးစီးခြင်း ငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲမှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **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၊**

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တိ။** သောတာနုဂတသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲ
ရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။
