

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)

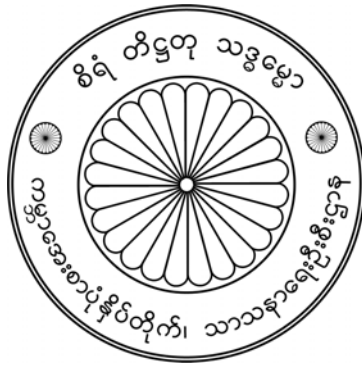
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နှင့်

## အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၇၀၀ ကျပ်



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

# ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

## နှင့်

### အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ ၀ ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှမ်း	၅
၅။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နတ်ပါးတရားတော်	၁၁
၇။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၃
၈။	အမျှဝေ	၁၅
၉။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၆
၁၀။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၁၇
၁၁။	အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး	၁၉
၁၂။	အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ	၂၅
၁၃။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၉



# နိဒါန်း

**ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်။** ။ ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ္တ-ဟူသော ပါဠိစကားရပ်ကို မြန်မာမှု ပြု၍ ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို၌ ပရိတ္တ-ဟူသော ပါဠိ စကားရပ်သည် “အကာအကွယ်၊ အတားအဆီး”ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့သော ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အသွယ်သွယ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ တားဆီးပေးခြင်းကို ပရိတ်ဟုဆိုရပေသည်။

တစ်ဖန် ဗောဇ္ဈင်္ဂဟူသော ပါဠိရပ်၌ (ဗောဓိ+အင်္ဂ) ပါဠိနှစ်ပုဒ်ကို ပေါင်းစပ် ထားခြင်းဖြစ်၍ “သတိ ပညာ ဝီရိယ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ” တရား အစု ၇-ပါးသည် သစ္စာလေးပါးကို သိရာ၌လည်းကောင်း၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးရာ၌လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာ၌လည်းကောင်း အကြောင်းတရားများဖြစ်သဖြင့် ယင်းတရားအစုသည် (ဗောဓိ)မည်၏။ ထိုတရား အစု ၇-ပါးဖြစ်သော ဗောဓိ၏အစိတ်အပိုင်း (အင်္ဂ)သည် ဗောဇ္ဈင်္ဂမည်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို သိတတ်သော၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးတတ်သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတတ်သော အရိယာ သာဝကသည် ဆိုအပ်ပြီးသော ဂုဏ်သတ္တိတို့ကြောင့် ဗောဓိမည်၏။ ထိုအရိယာ သာဝကဟူသော ဗောဓိ၏ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့သည် ဗောဇ္ဈင်္ဂမည်၏။

ထိုဆိုအပ်ပြီး နည်းနှစ်ရပ်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင် ဗောဇ္ဈင်္ဂဟူသည် (၁) သတိပညာစသော ၇-ပါးအပေါင်းအစု၏ အစိတ်အပိုင်း၊ (၂) အရိယာဖြစ် ရန် အကြောင်းတရားဟု ဆိုလိုပေ၏။ [သံ၊ ၄၊ ၃။ ၁၇၆။ အဘိ၊ ၄၊ ၁။ ၂၆၂။ အဘိ၊ ၄၊ ၂။ ၂၉၆]

**ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။** ။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ နေတော်မူစဉ် ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူ၌ နေတော်မူသော အရှင်မဟာကဿပ မကျန်းမမာဖြစ်ရာ ဘုရားရှင်ကြွတော်မူပြီးလျှင် ဗောဇ္ဈင်္ဂ

[ ဃ ]

### နိဒါန်း

တရားခုနစ်ပါးကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုတရားဖြင့်ပင် အရှင်၏ရောဂါမှာ ချက်ချင်း ပျောက်ကင်းလေ၏။ ထိုတရားကို နာရသော အရှင်မြတ်အား “ ငါကား ရဟန်း ပြု၍ ခုနစ်ရက်မြောက်၌ သစ္စာတရားကို သိရသောအခါ ဤဗောဇ္ဈင်္ဂတရားများ ထင်ရှားဖြစ်လာခဲ့၏။ ဘုရားသာသနာတော်ကား ဝဋ်ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ ထွက်မြောက်ကြောင်းအစစ် ဖြစ်ပါပေသည်” ဟု အကြံဖြစ်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသွေးအသားများ ကြည်လင် ဥပါဒါရုပ်များ စင်ကြယ်လာမှုကြောင့် ကြာဖက်၌ ကျသော ရေပေါက်ပမာ ရောဂါကိုယ်မှ ခွာပျောက်ရလေသည်။ [သံ၊ ၃။ ၇၁။ သံ၊ ၄။ ၃။ ၁၈၆]

တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရား ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ပင် နေတော်မူစဉ် ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင် ၌ နေသော အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မကျန်းမာ၍ ထိုနေရာသို့ကြွတော်မူပြီး ဗောဇ္ဈင်္ဂ တရားကို ဟောကြားတော်မူရာ အရှင်၏ရောဂါမှာလည်း ချက်ချင်းယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ [သံ၊ ၃။ ၇၂]

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မကျန်းမာဖြစ်သောအခါ အရှင်စုန္ဒကို ဗောဇ္ဈင်္ဂ တရားရွတ်ဆိုရန် အမိန့်ရှိတော်မူ၏။ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန် တို့အား ဘုရားဟောသည့် ဗောဇ္ဈင်္ဂတရားကိုပင် အရှင်စုန္ဒ ရွတ်ဆိုလျှောက်တင် ခဲ့ရာ ဘုရားရှင်၏ ပြင်းထန်သောဝေဒနာမှာ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းလေသည်။ [သံ၊ ၃။ ၇၃]

ဘုရားရှင်နှင့် အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့ ရောဂါ ပျောက်ကင်းခြင်းမှာလည်း မဂ်တရားဖြင့်ပယ်အပ်သော ကိလေသာတို့ တစ်ဖန် ထပ်ကာ ပေါ်မလာတော့သကဲ့သို့ ရောဂါမှာ နောင်ပေါ်ခြင်းအလျှင်းမရှိတော့ဘဲ အရှင်းပျောက်ကင်းခြင်း ဖြစ်လေသည်။

### 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။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၇)

**ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်၏အကျိုးအာနိသင်။** ။ သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော် တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်းသော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တတ်စွမ်းသမျှ ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများ

ခြင်းစသည့် ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုးဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ပရိတ်တော်ကို ပွားများရွတ်ဆိုခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း၊ မာရ်စစ်သည်အပေါင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊ ဘဝသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ခြင်း စသောအကျိုးအာနိသင်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် ရွတ်ဆိုနာယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရန် ရည်သန်လျက် ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်ပါသတည်း။

**သာသနာရေးဦးစီးဌာန**

# ဧည့်သည် (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 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  
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 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 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။



# ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

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

- သမန္တာ** - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။
- စက္ကဝါဠေသု** - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက် တို့၌။
- ဝသန္တာ** - ကြည်သာချမ်းမြေ့ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ** - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ** - ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ နေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာ နိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေနိဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဗောဇ္ဈင်္ဂ သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု** - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

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



# ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

## ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တ

### ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါဠိ

### ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မြန်မာပြန်

- ၁။ သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊  
သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသနေ။  
သတ္တဓမ္မေ စ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ၊  
မာရသေနာပမဒ္ဒနေ။
- ၂။ ဗုဇ္ဈိတွာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊  
တိဘဝါ မုတ္တကု'တ္တမာ။  
အဇာတိ'မဇရာ'ဗျာဓိ၊  
အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။
- ၃။ ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ၊  
အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ။  
ဩသဓဗ္ဗ ဣမံ မန္တံ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂဗ္ဗ ဘဏာမ ဟေ။

- ၁-၂။ သံသရာ၌ ကျင်လည်ကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ကုန်သော မာရ်စစ်သည်ကို နှိမ်နင်းဖျက်ဆီးတတ်ကုန်သော ဗောဇ္ဈင်္ဂ ခုနစ်ပါး တရားတို့ကို သိမြင်ခြင်းကြောင့် မြင့်မြတ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ဘဝသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်ကုန်၏။ ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေ ကင်းသော ဘေးမဲ့ရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ကေန်မုချ ရောက်ကြရကုန်၏။
- ၃။ ဤသို့စသည် ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော များစွာသော ဂုဏ်အပေါင်းတို့ဖြင့် ရေတွက်အပ်သော ဆေးစွမ်းကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သော ဤဗောဇ္ဈင်္ဂ ပရိတ်တော်ကို အိုသူတော်ကောင်းတို့ အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

၄။\* ဗောဇ္ဈင်္ဂါ သတိသင်္ခါတော၊  
ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ။  
ဝီရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာ'ပရေ။

၄-၅။သတိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှတစ်ပါး) ဝီရိယ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှတစ်ပါး) သမာဓိ  
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်  
ဤခုနစ်ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တို့ကို  
တရားသိမြင် ဘုရားရှင်သည်  
ကောင်းစွာ ဟောတော်မူအပ်ကုန်  
၏။ ပွားများအပ်ကုန်၏။ အလေ့  
အလာ ပြုအပ်ကုန်၏။

၅။\* သမာဓု'ပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ။  
သတ္တေ'တေ သဗ္ဗဒဿိနာ။  
မုနိနာ သမ္ပဒက္ခာတာ၊  
ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ။

၆။ ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများ  
အပ် အကြိမ်များစွာ အလေ့အလာ  
ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်  
ဖြင့် သိခြင်းငှာ၊ နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ၊  
မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အကျိုးငှာ ဖြစ်  
၏။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်  
သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါ  
စေ။

၆။\* သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊  
နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ။  
တေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္တိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၇။\* ကေသ္မိ သမယေ နာထော၊  
မောဂ္ဂုလ္လာနဉ္စ ကဿပံ။  
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသွာ၊  
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ သတ္တ ဒေသယိ။

၇-၈။အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရား  
သည် အရှင်မောဂ္ဂုလ္လာန်နှင့် အရှင်  
မဟာကဿပမထေရ်တို့ မကျန်းမမာ  
ဖျားနာ၍ ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ပွား  
သည်ကို မြင်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်

\* ဣဒံ သုတ္တံ ပါဠိယံနတ္ထိ၊ သံယုတ္တနိကာယေ ပန မဟာဝဂ္ဂပါဠိယံ-  
၇၁-၇၂-၇၃-ပိဋေသု စုဏ္ဍိယတော အာဂတံ။

၈။\* တေ စ တံ အဘိနန္ဒိတွာ၊  
ရောဂါ မုစ္စိသု တင်္ဂဏေ။  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ခုနစ်ပါးတရားတို့ကို ဟောတော်မူပြီ။  
ထိုမထေရ်နှစ်ပါးတို့သည်လည်း  
ထိုဗောဇ္ဈင် တရားတော်ကို အလွန်  
နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်စွာ နာယူသော  
ခဏမှာပင် ရောဂါမှ လွတ်မြောက်  
ကုန်၏။ ဤမှန်သော သစ္စာစကား  
ကြောင့် သင့်အား အခါခပ်သိမ်း  
ချမ်းသာပါစေ။

၉။\* ကေဒါ ဓမ္မရာဇာပိ၊  
ဂေလညေနာ'ဘိပိဋိတော။  
စုန္ဒတ္ထေရေန တံယေဝ၊  
ဘဏာပေတွာန သာဒရံ။

၉-၁၀။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရား  
ကိုယ်တိုင် မကျန်းမမာ ဖျားနာ  
ရောဂါ နှိပ်စက်ခံရ၍ စုန္ဒမထေရ်ကို  
ဓမ္မဂါရဝနှင့်တကွ ထိုဗောဇ္ဈင်တရား  
တော်ကို ဟောစေပြီ။ နှစ်လိုဝမ်းသာ  
နာယူသောကြောင့် တစ်ခဏချင်း  
ထိုအနာရောဂါမှ ထတော်မူပြီ။ ဤ  
မှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်  
အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

၁၀။\*သမ္မောဒိတွာန အာဗာဓာ၊  
တမှာ ဝုဋ္ဌာသိ ဌာနသော။  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

\* ဣဒံ သုတ္တံ ပါဠိယံ နတ္ထိ၊ သံယုတ္တနိကာယေ ပန မဟာဝဂ္ဂပါဠိယံ-  
၇၁-၇၂-၇၃-ပိဋေသု စုဏ္ဍိယတော အာဂတံ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

၁၁။\*ပဟိနာ တေ စ အာဗာဓာ၊  
 တိဏ္ဏန္ဒမ္ပိ မဟေသိနံ။  
 မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊  
 ပတ္တာ'နုပ္ပတ္တိဓမ္မတံ။  
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
 သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၁၁။ သီလက္ခန္ဓ စသည်ကျေးဇူး  
 ဂုဏ်အထူးကို ဆည်းပူးရှာမှီး  
 လေ့ကျက်ပြီးသော (မြတ်စွာဘုရား၊  
 မောဂ္ဂလ္လာန်၊ကဿပ) အရှင်မြတ်  
 သုံးပါးတို့အား ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါး၏  
 အာနုဘော်ဖြင့် ပယ်ထားသော  
 ထိုအနာရောဂါသည်လည်း မဂ်ဖြင့်  
 ပယ်သတ်ထားသော ကိလေသာ  
 တို့ကဲ့သို့ နောက်ထပ်တစ်ဖန် မဖြစ်  
 ပေါ်တော့ပြီ။ ဤမှန်သော သစ္စာ  
 စကားကြောင့် သင့်အား အခါ  
 ခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

---

\* ဣဒံ သုတ္တံ ပါဠိယံ နတ္ထိ၊ သံယုတ္တနိကာယေ ပန မဟာဝဂ္ဂပါဠိယံ-  
 ၇၁-၇၂-၇၃-ပိဋေသု စုဏ္ဏိယတော အာဂတံ။

ခုနစ်ရက်သားသမီး မကျန်းမာသူများအတွက်  
ရွတ်ဆိုပွားများရမည့်

ဟေဇ္ဇင်ခုနစ်ပါး တရားတော်

\*သတ္တိမေ (-----) ဟေဇ္ဇင်ဂီ မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကတမေ သတ္တ-

၁။ သတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၃။ ဝီရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၄။ ဝီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၆။ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ  
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၇။ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ဣမေ ခေါ် (-----) သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂီ မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ (မေ) ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဤဗောဇ္ဈင်္ဂုနစ်ပါး တရားတော်မြတ်သည် ၉၆-ဖြာသော ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်းချမ်းသာစေရုံမျှမက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ပင် စွမ်းဆောင် နိုင်သော တရားတော် စင်စစ်ကေန့်အမှန်ဖြစ်ပါ၏။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။ တေ၊ သင့်အား (မေ၊ အကျွန်ုပ်အား)။ သောတ္ထိ၊ ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

\*\*\* (-----)ကွက်လပ်အတွင်း မကျန်းမာသူ၏အမည်ကို ထည့်သွင်း ရွတ်ဆိုပေးပါရန်။

ဥပမာ။ ။ မကျန်းမာသူက ဦးစိန်ဖြစ်က = (ဦးစိန် ဥပါသက)

သတ္တိမေ (ဦးစိန် ဥပါသက) ဗောဇ္ဈင်္ဂီ မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

မကျန်းမာသူက ဒေါ်နှင်းဖြစ်က = (ဒေါ်နှင်း ဥပါသိကေ)

သတ္တိမေ (ဒေါ်နှင်း ဥပါသိကေ) ဗောဇ္ဈင်္ဂီ မယာ သမ္ပ- ဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ - ဟု ရွတ်ဆိုပေးရန်။

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



### ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

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၊** ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပရိတ်တော် 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။

**သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊** 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၊**

### ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း  
တို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်  
မူကြပါကုန်လော့။



## အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းများတွင် ထင်ရှားသော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးလည်းရှိပါသည်။ မဃဒေဝလင်္ကာ၌ “ရေစစ်ဆေးကျောင်း၊ အဟောင်းပြုပြင်၊ ပဉ္စင်အဋ္ဌ၊ သီလမည်သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာယုကာ၊ ပုညခေါ်ရိုး၊ ဆေးတစ်မျိုးတည့်၊ အားကြီးသမှု၊ ဆောက်တည်ပြုကာ၊ ယခုဒိဋ္ဌ၊ ဤဘဝ၌၊ သုခပွားစီ၊ စည်းစိမ်တည်၍၊ သက်ရှည်ဘုန်းကြီး၊ အံ့မပြီးအောင်၊ ဝဲခြီးလူ့ဘောင်၊ ဘဝနောင်လည်း၊ အခေါင်မိမိုင်း၊ တုမဲ့နှိုင်းသည်၊ ဖြစ်တိုင်းကျော် ရမည်ကိုကား” ဟု လင်္ကာသီကုံးထားပါသည်။

ထိုလင်္ကာအရ ရေစစ်လှူခြင်း၊ ဆေးဝါးလှူခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်လှူခြင်း၊ သိမ်ကျောင်း၊ ဇရပ်ဟောင်း၊ လမ်းတံတားဟောင်း စသည်ပြုပြင်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလ မြဲမြံစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ခြင်းဟူသော ကုသိုလ်ခြောက် မျိုးသည် အသက်ရှည်ကြောင်း ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းကုသိုလ်တရားတို့ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါက ယခုဘဝ၌ပင် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ဘုန်းတန်ခိုးတိုးပြီး အသက် ရှည်ကာ နောင်ဘဝသံသရာတွင်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာရသည်” ဟု ဆိုလေသည်။

ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုသူသည်-

၁။ ရေစစ်လှူပါ။

၂။ နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးလှူပါ။

၃။ ကျောင်းဆောက်လှူပါ။

၄။ ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့်နေသည့် ကျောင်း၊ ကန်၊ တန်ဆောင်း၊ စေတီပုထိုးဟောင်းများကို ပြုပြင်ပါ။

၅။ ငါးပါးသီလကို နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းပါ။

၆။ ဥပုသ်နေ့တို့၌ ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းပါ။

**၁။ ရေစစ်အလှူ**

အဘယ်ကြောင့် ရေစစ်လှူရပါသနည်းဆိုလျှင် ရေစစ်သည် အမှုန့်အဝါးကို သန့်စင်ပေးပြီး ပိုးကောင်ငယ်လေးများကိုလည်း အသက်မသေအောင် ကာကွယ် တားမြစ်ပေးသည်။ ရေစစ်ဖြင့် စစ်ပြီးသောရေကို သောက်သုံးရသူအား သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သောရေကို သောက်သုံးရသဖြင့် အနာရောဂါကင်း ချမ်းသာသည်။ ထို့ကြောင့် သောက်သုံးရေစင် ရေသန့်လှူသူအား တန်ပြန်အကျိုးအနေဖြင့် အနာရောဂါကင်း အသက်ရှည်စေပါသည်။

ယခုခေတ်မှာကား ရေသန့်စင်ပြီးဖြစ်၍ ရေစစ်အစား ရေကို အစားထိုး လှူလျှင် ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။

**၂။ နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးလှူပါ**

နာမကျန်းသော ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များအား လိုအပ်သော ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများ ပေးလှူပါ။ မကျန်းမာသူသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့ အတွက် ဆေးဝါးသည် အရေးကြီး၏။ ရောဂါအတွက် ဆေးဝါးမပြည့်စုံလျှင် ကြာရှည်စွာ အသက်တည်ဖို့ မလွယ်ပါ။ လိုအပ်သောဆေးဝါး ပြည့်စုံရရှိမှသာ ကျန်းမာသက်ရှည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးဝါး ဓာတ်စာပေးလှူပါ။ ပေးလှူအပ်သောဆေးဝါး ဓာတ်စာများ သုံးစွဲရသဖြင့် နာမကျန်းသူတို့ အနာရောဂါပျောက်ကင်းရသောအကျိုးကြောင့် ဆေးဝါးလှူဒါန်း သူသည် ပြန်လည်အကျိုးခံစားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါးလှူဒါန်းသူသည် အနာရောဂါကင်း သက်ရှည်ကျန်းမာပါမည်။

**၃။ ကျောင်းဆောက်လှူပါ**

ကျောင်းဆောက်လှူခြင်းကြောင့် ကျောင်းနေရဟန်းသံဃာတော်တို့အား အအေးဒဏ်၊ အပူဒဏ်၊ သားရဲ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်း၊ ခြင်စသော သက်ရှိသက်မဲ့ အန္တရာယ် သဘာဝဘေးဒဏ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်သည်။ ချမ်းချမ်းသာသာ

ရူရနုစိဖြာကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်း သောသူသည် တန်ပြန်အကျိုးအနေဖြင့် အန္တရာယ်ကင်း သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရခြင်း အကျိုးတရားများ ရရှိပါသည်။

**၄။ အဟောင်းပြုပြင်ပါ**

ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့် ပျက်စီးနေသော သာသနိကအဆောက်အအုံ ကျောင်း၊ ကန်၊ ဇရပ်၊ တန်ဆောင်း၊ စေတီပုထိုးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊ လမ်းဟောင်း၊ တံတားဟောင်း၊ ရေကန်ဟောင်းများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းသည် အသက်ရှည် အနာကင်းခြင်းအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ အဟောင်းဖြစ်သော အဆောက်အအုံ၊ လမ်းဟောင်း၊ တံတားဟောင်း၊ ရေကန်ဟောင်းများကို သစ်လွင် ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုပြင်တည်ဆောက်သဖြင့် ထိုအဆောက်အအုံ လမ်း၊ တံတား၊ ရေကန်ကို အသုံးပြုသူများ အသက်အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် နေထိုင် တည်းခိုသွားလာ အသုံးပြုနိုင်ကြမည်။ ထို့ကြောင့် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့် ပျက်စီး နေသည့် သောက်သုံးရေကန်၊ အဆောက်အအုံစသည်တို့ကို ပြုပြင်သူသည် အကျိုးအနေဖြင့် အသက်ရှည်ရှည်နေထိုင်ရခြင်း အကျိုးတရား ရရှိပါသည်။

**၅။ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းပါ**

သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်းစသော ငါးပါးသီလကို စောင့်ထိန်းသူတို့သည် သူတစ်ပါးအသက်ကို သေအောင်မပြုသည့်အတွက် ကိုယ့်အသက်လည်း ရှည်စေ ပါသည်။ သူတစ်ပါး အသက်ကိုမသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အဘယဒါန အလှူဖြစ်သဖြင့် အနာရောဂါဘေးကင်း ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမည်။ ဘိန်း၊ ဆေး၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲသဖြင့် သုရာမေရယကံ ကျိုးပေါက် နေသူတို့သည် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲနေမှုကြောင့် လူ့သက်တမ်းစေ့ မနေရဘဲ စောစီးစွာ လူ့ဘဝမှ ထွက်ခွာသူများ အများပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါးပါးသီလ ကို နေ့စဉ် ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်စောင့်ထိန်းခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဥပုသ်သီလ စောင့်ထိန်းပါ

ဆိုခဲ့ပြီး ငါးပါးသီလသာမက လဆန်းရှစ်ရက်၊ လဆုတ်ရှစ်ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်နေ့ရက်များတွင် တစ်လလျှင် လေးကြိမ်လောက် ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းပါ။ ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် အမြဲအလုပ်လုပ်နေသော အစာအိမ်ကို အနားပေးခြင်းဖြစ်သဖြင့် အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း စင်ကြယ်စေပါသည်။ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း စင်ကြယ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ အားအင်ကောင်းမွန်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိသဖြင့် အသက်ရှည်စေပါသည်။ ဥပုသ်သီလနှင့် နေရသည့်အတွက် ပူပင်သောက ဗျာပါရ စိတ်အညစ်အကြေး ကင်းဝေးသဖြင့်လည်း စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်စေပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက် အသက်ရာကျော် ရှည်ကြသူများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်၌ ဆေးဝါးလှူဒါန်းမှုစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသဖြင့် ဒီဃာယုက(သက်တော်ရှည် )ဂုဏ်ပိုင်ရှင် အရိယာစာရင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ် ၉-ဦး ရှိပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ-

- (၁) အရှင်မဟာကဿပထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၂) အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၃) အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်သည် သက်တော် ၁၅၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၄) အရှင်ဗာကုလမထေရ်သည် သက်တော် ၁၆၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၅) ပေါက္ခရာသာတိပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။
- (၆) ဗာဝရိယပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။
- (၇) ဗြဟ္မာယုပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။
- (၈) သေလပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။
- (၉) ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

(ဒီ၊ဌ၊၂၊၆။ ဒီ၊ဋီ၊၂၊၈)



သီဟိုဠ်ဝတ္ထု

ဖော်ပြခဲ့သော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးသည် လက်ရှိပစ္စက္ခ ဘဝ၌ လိုက်နာကျင့်သုံးရသော ကုသိုလ်တရားများပင်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသဖြင့် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်ခဲ့သော ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုရှင်ဘုရင်ကား သီဟိုဠ်ကျွန်း ဝသဘမင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝသဘမင်း နန်းတက်သောအခါ ဟူးရားပညာရှိ ပုဏ္ဏားတို့က ဝသဘမင်း၏ ကံဇာတာကို တွက်ချက်ကြည့်ရာ နန်းသက် ၁၂-နှစ်သာ စံပြီး နတ်ရွာစံ ကံကုန် သေရမည်ကို သိရှိရသဖြင့် ဝသဘမင်းသည် “အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်များ ရှိပါသလား” ဟု မဟာဝိဟာရကျောင်း ရဟန်းတော်တို့ထံ သွားရောက်မေးလျှောက်လေသည်။ ရဟန်းတော်တို့က အထက်ပါ အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ် ၆-မျိုးကို ပြောဟော ပေးလိုက်သည်။ ဝသဘမင်းသည် ရဟန်းတော်များ ပြောဟောအပ်သော ကုသိုလ် ၆-မျိုးကို နာယူမှတ်သားပြီး ထိုကုသိုလ် ၆-မျိုးကို ပြုလုပ်အားထုတ် ဆည်းပူးလေသည်။ ထိုကုသိုလ်များကြောင့် ဝသဘမင်းသည် နန်းသက် ၄၄-နှစ်တိုင် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ထီးနန်းစိုးစံခဲ့လေသည်။

## အသက်ရှည်နည်း အကြောင်းတရားများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ သုတ္တန်နှစ်ခု ဟောကြားထားပါသည်။ ထိုသုတ္တန်နှစ်ခုမှာ ပဌမအနာယုဿာသုတ်နှင့် ဒုတိယအနာယုဿာသုတ်တို့ဖြစ်ပါသည်။

### ပဌမအနာယုဿာသုတ်တွင် -

မြတ်စွာဘုရားက “ရဟန်းတို့ အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့သည် ငါးမျိုးတို့တည်း။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-

- ၁။ လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၂။ လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း၊
- ၃။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း၊
- ၄။ အချိန်အခါ၌ သွားလာတတ်ခြင်း၊
- ၅။ အကျင့်မြတ်ကိုကျင့်ခြင်းတို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ဤငါးမျိုးတို့သည် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့တည်း”ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ဒုတိယအနာယုဿာသုတ်၌ ရဟန်းတို့ အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့သည် ဤငါးမျိုးတို့တည်း။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-

- ၁။ လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊
- ၂။ လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း၊
- ၃။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း၊
- ၄။ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိခြင်း၊
- ၅။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းတို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ဤငါးမျိုးတို့သည် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့ တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

အထက်ပါသုတ္တန်နှစ်ခုတွင် အသက်ရှည်ကြောင်း ငါးမျိုးစီ ငါးမျိုးစီ ဟောကြားထားပါသော်လည်း တူရာပေါင်းလိုက်လျှင် ခုနစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားမှာ ခုနစ်မျိုးဟုဆိုရပေမည်။ ထိုခုနစ်မျိုးတွင်-

၁။ **လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း** ဟူသည် အသက်ရှည်ခြင်းကို အလိုရှိသူသည် အသက်ရှည်မှု၌ ကျေးဇူးပြုသော အရာဟူသမျှကို ပြုလုပ်ရမည်။ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဥတုသပ္ပာယ် ဖြစ်အောင် အအေးအပူရာသီဥတု မျှတအောင် နည်းလမ်းရှာဖွေပြီး ပြုလုပ်နေထိုင်ရသည်။ ဘောဇနသပ္ပာယ်ခေါ် အသက်ရှည်ရေး အစာအာဟာရမျှတစေရသည်။ အစာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆေးဖက်ဝင်အကျိုးပြု အာဟာရမျိုးသာ ဖြစ်စေရသည်။ သေနာသနသပ္ပာယ်ခေါ် နေထိုင်စရာအဆောက်အဦသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိခြင်း၊ အပူအအေးမျှတခြင်း ရှိရသည်။ ပုဂ္ဂလသပ္ပာယ်ခေါ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အပေးအယူသင့်တင့်မျှတဆက်ဆံမှု ပြေပြစ်ကောင်းမွန်စေရသည်။ ဓမ္မဿဝနသပ္ပာယ်ခေါ် အချိန်အခါအလျောက် တရားနာယူမှုရှိစေရသည်။ အနာနှင့်ဆေးတည့်အောင်ပေး ဆိုသလို အချိန်အခါလိုအပ်မှုနှင့်အညီ တရားဓမ္မများနာယူခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်ပတ်သည့်လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပြီးသော သပ္ပာယ်ငါးချက်သည် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လျောက်ပတ်သောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်း လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်းဟူသည် ဝန်နှင့်အား မျှစေရမည် ဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာအားအင်ရှိသလောက်နှင့် ညီမျှသော လုပ်ငန်းကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရသည်။ ဥပမာ ဆန်တစ်တင်းမျှ သယ်ပိုးနိုင်သည်ကို တစ်တင်းခွဲဆန်အိတ်ထမ်းပိုးလျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန် (၈) နာရီသာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလျက် (၁၀) နာရီ (၁၁) နာရီ အထိ အချိန်ပိုလုပ်ဆောင်လျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။ မနိုင်သောဝန်ကို

ထမ်းရသော ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အချိန်ကာလ ကြာလာသည်နှင့် အယိုင်အနဲ့ အအိုအနာမြန်ဆန်ခြင်းကြောင့် အသက်တိုတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အင်အားလျောက်ပတ်စွာ လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့ ပြုလုပ် ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်ပတ်သော အမှုပင် ဖြစ်ပါ သည်။

၂။ **လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း** ဆိုသည်မှာ အသက် ရှည်ကြောင်း အမှုကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်ရပေလည်း အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို သိရ ပေမည်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့်အတိုင်း အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကျော်လွန် သွားလျှင် အတိုင်းအရှည်ပမာဏ လွန်ကဲသွားလျှင် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုး ဘက် ပါသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ချိုချဉ် ဖန်ခါးစသော အရသာခြောက်မျိုးတွင် မည်သည့်အရသာပဲစားစား အလွန်အကဲ မစားရပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက် အတိုင်းအတာအတွင်းသာ စားသောက်ရသည်။ ထို့ပြင် အနောက်တိုင်းဆေး၊ အရှေ့တိုင်းဆေး၊ ဗိန္ဓောဆေး မည်သို့သောဆေးကို သုံးစွဲသုံးစွဲ ဆေးယဉ်ပါးမှု မဖြစ်အောင် သတိထား သုံးစွဲရသည်။ တစ်ဖန် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းကို ပြုလုပ်လျှင် သတ်မှတ်ထားသည့် အတိုင်းအတာအထိသာ လုပ်ဆောင်ရသည်။ အတိုင်းအတာအတွင်း လုပ်ဆောင်သမျှသာ အသက်ဉာဏ်စောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လျောက်ပတ်သည်ဆိုတိုင်း မလုပ်သင့်ပေ။ သင့် မသင့် အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လျောက်ပတ်သော အရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိ၍ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

၃။ **ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း** ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ကမ္မဇဝမ်းမီး က ချေဖျက်နိုင်သော အစာမျိုးကိုသာ သုံးဆောင်စားသောက်ရမည်။ အစာမကြေ လွယ်သော အစာကြေရန် ခက်သော အစာများကို ရှောင်ရှားရမည်။ စားသောက် အပ်သော အစာအာဟာရတို့သည် ကြေကျက်လွယ်မှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌

လိုအပ်သော အားအင်ကိုဖြစ်စေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေပါသည်။ ချေဖျက်ရန် ခက်သောအစာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မရသည့်ပြင် အသက်ပါဆုံးပါးတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် ဝမ်းမီးက ကြေကျက်စေနိုင်သော အစာမျိုးသာ သုံးဆောင်ခြင်းဖြင့် အနာရောဂါကင်း သက်ရှည်ကျန်းမာစေပါသည်။

၄။ **အချိန်အခါ၌ သွားလာခြင်း** ဆိုသည်မှာ အချိန်မဟုတ် အခါမဟုတ် မသွားလာဘဲ အချိန်အခါသင့် အချိန်ကောင်း၌ သွားလာရပေသည်။ အချိန်မရှိ ညအခါ၌ အကြောင်းမဲ့ သွားလာခြင်းသည် အန္တရာယ်များသဖြင့် အသက်တိုရန် အကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းကိစ္စမရှိဘဲ ညအခါ တစ်ယောက်တည်း မသွား လာသင့်ပေ။ အများအားဖြင့် ညအချိန်သွားလာနေသူတို့သည် လူဆိုး သူခိုး လူရမ်းကား လူမိုက် မကောင်းမှုဖြင့်အသက်မွေးသူတို့သာ ဖြစ်သည်။ ထိုသူတို့သာ ညအချိန်၌ ကြီးစိုးနေသဖြင့် အကြောင်းကိစ္စ အထွေအထူးမရှိဘဲ မသွားသင့်ပေ။ အရေးကြီးသော ကိစ္စရှိလျှင်တော့ အပေါင်းအဖော်နှင့်သာ သွားသင့်သည်။ သို့မှ သာ အန္တရာယ်ကင်းပြီး အန္တရာယ်ကြုံလာပြန်လည်း ကူဖော်လောင်ဖက်ဖြစ်မည်။ အချိန်အခါမဟုတ် သွားလာမှုကြောင့် လူမှားပြီး အရိုက်ခံရသဖြင့် သေရသူတို့ ပစ္စည်းလုယက်ပြီး အသတ်ခံရသူတို့ အများအပြားပင် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်အခါ၌ သွားလာခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

၅။ **အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ ဗြဟ္မစရိယခေါ် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါးသီလတို့၌ ပါဝင်သော အဗြဟ္မစရိယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပုဒ် ဖြစ်သည်။ ဗြဟ္မစရိယခေါ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြသော ရဟန်းသူတော်စင် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာမန်လူတို့ထက် အသက်ရှည်ကြသည်။ အဗြဟ္မစရိယ ခေါ် မမြတ်သောအကျင့်ကို မှီဝဲပြုကျင့်နေသူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ယုတ်ယွင်း ပိုမိုမြန်ဆန်ကြသဖြင့် အသက်တိုတောင်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မစရိယခေါ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ **ကိုယ်ကျင့်သီလရှိခြင်း**ဆိုသည်မှာ လူဖြစ်လျှင် လူ့သီလ၊ ရဟန်း ဖြစ်လျှင် ရဟန်းသီလရှိဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသူသည် ဒိဋ္ဌမျက်မြင်အားဖြင့် သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်မည်မဟုတ်ပေ။ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်သော အားဖြင့် သူတစ်ပါး၏အသက်ကို စောင့်ရှောက်ရာရောက်၏။ တန်ပြန်အနေဖြင့် သူတစ်ပါးကလည်း မိမိအသက်ကို ပြန်လည်စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်သည်။ “သူများအသက် သတ်သည်တွက် အသက်ကိုယ့်မှာတို၊ မသတ်ရှောင်ရှား ထိုသူများ ရှည်လျားအသက်ကို” ဆိုသလို သူတစ်ပါးအသက် မသတ်သည့် အတွက် ဝဋ်နာကံနာ မရှိလျှင် လူ့ဘဝ သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်မည် ဖြစ်ပါသည်။ သီလလုံလျှင် ဓမ္မပါလအမျိုးနွယ်ကဲ့သို့ ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နှင့် မသေဘဲ သက်တမ်း အတိုင်း နေရမည်မှာ အမှန်ပင် ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူသည် ဒိဋ္ဌဓမ္မ သီလအကျိုးကြောင့် သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်သဖြင့် သီလရှိခြင်းသည်လည်း အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

၇။ **မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်း**ဆိုသည်မှာ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်ရန် မိတ်ကောင်း ဆွေကောင်းသည် အရေးကြီးပါသည်။ မိတ်ဆွေယုတ်ကို ပေါင်းသင်းမိသဖြင့် အတူနေရသဖြင့် မသေသင့်ဘဲ သေရသည်။ မိတ်ဆွေယုတ်၏ စေခိုင်းတိုက်တွန်း မှု၊ အကြံဉာဏ်မဲ့ပေးမှု၊ အလွဲအမှားညွှန်ပြမှု စသည်တို့ကြောင့် မသေသင့်ဘဲ သေရသည့်သူတို့ အများပင် မြင်နေတွေ့နေရသည်။ မလိမ္မာသော သားသမီး ဇနီး ခင်ပွန်းတို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကာ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ စိတ်ဒုက္ခ ရောက်ပြီး စောစီးစွာ လူ့ဘဝမှ ထွက်ခွာသူများလည်း ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာမှုရသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်စွာနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက် ကြောင့် မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

# နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာလွယ်ကူစွာ ရရှိရေးအတွက် 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](http://www.mahana.org.mm),

[www.mora.gov.mm](http://www.mora.gov.mm),

[www.dra.gov.mm](http://www.dra.gov.mm),

[www.dpps.gov.mm](http://www.dpps.gov.mm),

[www.kbrl.gov.mm](http://www.kbrl.gov.mm),

[ww.itbmu.org.mm](http://ww.itbmu.org.mm),

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။