

၆၀ (၆၅) ဖြစ်ပျက်မှု ၁၅
 ၆၁ နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး ၁၆
 ၆၂ နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး ၁၇
 ၆၃ နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး ၁၈
 ၆၄ နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး ၁၉
 [၁၀] နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး ၂၀
 ငွေကြေးဥပဒေ ဥပဒေ



**ပြည်ထောင်စုဝန်ထမ်းချိမ်းညှိရေး
 ဥပဒေ**



ပြည်ထောင်စုဝန်ထမ်းချိမ်းညှိရေး
 ဥပဒေ (၁၀၀၀/၂၀၀၀) ဖြစ်ပျက်မှု
 နေပြည်တော်တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး
 ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး
 ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး
 ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး၊ ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး



၁၀၀၀ - ဝှံ့တိုင်းဒေသကြီး

[ယ] နိဒါန်း

လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာ၌လည်း
 ကောင်း အကြောင်းတရားများဖြစ်သဖြင့် ယင်းတရား
 အစုသည် (ဟေမိ)မည်၏။ ထိုတရားအစု ၇-ပါးဖြစ်
 သော ဟေမိ၏အစိတ်အပိုင်း (အင်္ဂ)သည် ဟေဇ္ဇင်္ဂ
 မည်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို သိတတ်
 သော၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးတတ်
 သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတတ်သော အရိယာ
 သာဝကသည် ဆိုအပ်ပြီးသော ဂုဏ်သတ္တိတို့ကြောင့်
 ဟေမိမည်၏။ ထိုအရိယာသာဝကဟူသော ဟေမိ၏
 ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့သည် ဟေဇ္ဇင်္ဂမည်၏။

ထိုဆိုအပ်ပြီး နည်းနှစ်ရပ်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်
 လျှင် ဟေဇ္ဇင်္ဂဟူသည် (၁) သတိပညာစသော ၇-
 ပါးအပေါင်းအစု၏ အစိတ်အပိုင်း၊ (၂) အရိယာဖြစ်

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
 ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဖိနာတိ၊
 သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဖိနာတိ။
 သဗ္ဗရတိ ဓမ္မရတိ ဖိနာတိ၊
 တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဖိနာတိ။**

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို
 အောင်နိုင်၏။
 တရားအရသာသည် အရသာအားလုံးကို
 အောင်နိုင်၏။
 တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည်
 မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။
 တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သည်
 အလုံးစုံဆင်းရဲကို အောင်နိုင်၏။

(ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်၊ နှာ-၆၄၊ ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၆၀)



ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်

၁

(၁၅၀၇-၅၅၉-၂၀၁၉)

မူဝါဒ

ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်

၁၅	အခြေခံဥပဒေ	၅၅၉
၁၆	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၁၇	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၁၈	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၁၉	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၀	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၁	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၂	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၃	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၄	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၅	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၆	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၇	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၈	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၂၉	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉
၃၀	ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ်	၅၅၉

ပတ်ဝန်းကျင်ထိခိုက်စေခြင်းဝင် ဓာတ်ငွေ့ထုတ်လွှတ်မှုတုံ့ပြန်ရေးအစဉ်စာချုပ် (၅၅၉)



အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်

“စကြာဝဠာအပြည့် ဝိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ခြင်းထက် ၄-ပါး မျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏” ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု” တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နာ-၃၅၂)

နိဒါန်း

မောဇ္ဇကပရိတ်တော်။ ။ မောဇ္ဇကပရိတ်တော်-ဟူသော ပါဠိစကားရပ်ကို မြန်မာမှုပြု၍ မောဇ္ဇကပရိတ်တော်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထိုဤ မောဇ္ဇကပရိတ်တော်-ဟူသော ပါဠိ စကားရပ်သည် “အကာအကွယ်၊ အတားအဆီး” ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ပေါ် လတ္တံ့သော ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အသွယ်သွယ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ တားဆီးပေးခြင်းကို ပရိတ်ဟု ဆိုရပေသည်။

တစ်ဖန် မောဇ္ဇကပရိတ်ဟူသော ပါဠိရပ်၌ (မောဓိ+အင်္ဂ) ပါဠိနှစ်ပုဒ်ကို ပေါင်းစပ် ထားခြင်းဖြစ်၍ “သတိ ပညာ ဝီရိယ ဝီတိ ပဿန္တိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ” တရား အစု ၇-ပါးသည် သစ္စာလေးပါးကို သိရာ၌လည်း ကောင်း၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးရာ၌

ယူကမ္ဘာ့နိုင်ငံ ငါ့တစ်ဦးပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ

(၆၅၀-၀၈၊ အကြောင်းအရာနှင့်အညီ)။ ငါ့အကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ

(၆၅၀-၀၈၊ အကြောင်းအရာနှင့်အညီ)။ ငါ့အကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ

[၇]

နိဒါန်း



နိဒါန်း

[၁]

ငါ့အကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ ပေးအကူအညီ

နိဒါန်း [င]

ရန် အကြောင်းအရာနှင့်အညီ [သံ၊ ဌ၊ ၃။ ၁၇၆။ အဘိ၊ ဌ၊ ၁။ ၂၆၂။ အဘိ၊ ဌ၊ ၂။ ၂၉၆]

ဟောတော်မူချက်နှင့်အညီ။ အဘိ၊ တစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ နေတော်မူစဉ် ပိပ္ဖလိလိုဏ်ဂူ၌ နေတော်မူသော အရှင်မဟာကဿပ မကျန်းမမာဖြစ်ရာ ဘုရားရှင်ကြွတော်မူပြီးလျှင် ဟောတော်မူချက်နှင့်အညီ နေတော်မူစဉ် တစ်ပါးကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုတရားဖြင့်ပင် အရှင်၏ရောဂါမှာ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းလေ၏။ ထိုတရားကို နာရသော အရှင်မြတ်အား “ငါကား ရဟန်းပြု၍ ခုနစ်ရက်မြောက်၌ သစ္စာတရားကို သိရသောအခါ ဤဟောတော်မူချက်များ ထင်ရှားဖြစ်လာခဲ့၏။ ဘုရားသာသနာတော်ကား ဝဋ်ဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းမှ ထွက်မြောက်ကြောင်းအစစ် ဖြစ်ပါပေသည်” ဟု အကြံပြုရာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသွေးအသားများ

ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

- ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

ခွဲခြားခြင်းနှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်း

။ ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်း

ခွဲခြားခြင်းသည် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

[၀၆။၀၆။၀၆] ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်း

ခွဲခြားခြင်းသည် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

[၀]

နိဒါန်း



ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်းများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

။ ငြိုငြင်ပြောဆိုခြင်း

ခွဲခြားခြင်းသည် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

နိဒါန်း

[၀]

[၀]

နိဒါန်း

ကြည့်လျှင် ဥပဒေများကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရား ဝေဖန်ပြုလုပ်ခြင်းသည် ပြုလုပ်ခြင်းနှင့်အညီ ပြုလုပ်ခြင်းကို လေ့လာဆန်းစစ်ရာတွင် ယနေ့(၀၆-၀၆) ဝေဖန် (၀၀၆) ဝေဖန်ပြုလုပ်ခဲ့ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မကျန်းမာဖြစ်သော အခါ အရှင်စုန္ဒကို ဟောကြားတော်မူရာ အမိန့်ရှိ တော်မူ၏။ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့အား ဘုရားဟောသည့် ဟောကြားတော်မူခြင်းကို အရှင်စုန္ဒကဲ့သို့ လျှောက်တောင်းခဲ့ရာ ဘုရားရှင်၏

[၀]

နိဒါန်း

ကြည့်လျှင် ရွတ်ဆိုရာတွင် ဖြစ်ပြီး ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရန် ရည်သန်လျက် ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကြံ့ခိုင်စွာ ယုံကြည်ခြင်းဖြင့် ဘုရားရှင်ကို ဝတ်ထမ်းဆောင်ခြင်းဖြင့်

သို့သော်လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်၏ ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

၆ ချမ်းသာခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းမြောက်ခြင်းဖြင့်

၅ ချမ်းသာခြင်းဖြင့်

ချမ်းသာခြင်းဖြင့်

ချမ်းသာခြင်းဖြင့်

ချမ်းသာခြင်းဖြင့်

ချမ်းသာခြင်းဖြင့်



၂ ဟောပြောချက်

ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဩဇာသက်တော့ချိုး

၇

ဝိပဗ္ဗိတရားလေးပါး = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊

ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊

တရား မစောင့်သူတို့၏

လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊

အကုသိုလ်ကိုသာ အား

ထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။

ချမ်းသာခြင်း၊

။ငြိလ
 ငှာဝဝးဂေ ငှာဝငှာဝငှာယ
 ပွဲနွဲယဝွန်းပွဲ နွဲငိနွဲငိငှာနွဲ - **နွဲယကေပိလ**
 ။မူးပဲလဲငိငှာငှာ
 လလဝဲနွဲငှာဝွဲ နွဲပွဲဒုးနွဲယ
 နွဲယဝွဲဒုးပဲ ငှာဝငှာဝိငှာပွဲဝဲ - **လလဝဲနွဲနွဲ**
 ။လဲဝဲနွဲယ
 ငှာပဲလဲဝဲဝဲဝဲ ငှာဝဲလဲဝဲ - **နွဲပိပဲလ**
 ။ငှာနွဲငိပဲနွဲပဲ ငှာဝဲလဲဝဲ
 ငှာဝဲဝဲ ငှာဝဲငှာဝဲဝဲပဲပဲလဲ - **ပဲလ**
 ။ငှာဝဲဝဲပဲ
 ငှာနွဲ နွဲပွဲပဲပဲ နွဲနွဲပဲပဲဝဲ - **လလဝဲ**
 ။လလဝဲ
 နွဲယပဲပဲပဲ ငှာဝဲပဲလဲဝဲ - **လလဝဲ**
 လဲ **ဒုးပဲပဲပဲ ငှာဝဲပဲ**

။ငှာပဲပဲ
 ငှာဝဲယလဲလဲ လလဝဲဝဲဝဲ
 ငှာပဲပဲပဲပဲပဲပဲ ။ငှာ
 ငှာဝဲဝဲပဲပဲ ငှာဝဲဝဲပဲပဲ - **လဲဝဲပဲပဲ**
 ။
 ငှာပဲပဲပဲပဲပဲ ပဲပဲပဲပဲပဲ - **လဲဝဲ**
 ။(လဲဝဲပဲ ပဲပဲ လဲဝဲပဲပဲပဲပဲ)
 ။နွဲယကေပိလ နွဲပဲပဲ လလဝဲနွဲနွဲ နွဲပဲ
 ။လလဝဲပဲ နွဲပဲပဲပဲပဲ လဲဝဲပဲပဲပဲ လဲဝဲ

**ဒုးပဲပဲပဲ ငှာဝဲပဲ
 ငှာဝဲပဲပဲပဲ ငှာဝဲပဲပဲပဲ**



၁၆	ဟေ့ရှက်သုတ်	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၉
၃။	ဝေမာဒီဂုဏူပေတံ၊ အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ။ ဩသဝ္ဗေ ဣမံ မန္တံ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂိဉ္စ ဘဏာမ ဟေ။	နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (သုံးကြိမ်)	
၄။	ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ သတိသင်္ခါတော၊ ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ။ ဝီရိယံ ဝီတိ ပဿဒ္ဓိ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာ'ပရေ။	ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။	
၅။	သမာဓု'ပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ သတ္တေ'တေ သဗ္ဗဒဿိနာ။ မုနိနာ သမ္မဒက္ခာတာ၊ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ။	ဒုတိယမ္ပိ ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ အာမ ဘန္တေ။	

[(ဌာန-၆)

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာန
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာန

(။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

(။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ် ဌာန

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ

။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - လေဝယ်
။ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း ဌာနဝန်ထမ်း - နေရာ



- 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၏။)

ဟောရွက်သုတ်ပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဟောရွက်သုတ်ပါဠိ

- ၁။ သံသာရေ သံသာရန္တာနံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသနေ။
သတ္တဝေမ္မေ စ ဟောရွက်၊ မာရသေနာပမဒ္ဒနေ။
- ၂။ ဗုဒ္ဓိက္ခာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊ တိဘဝါ မုတ္တကုတ္တမာ။
အဇာတိ'မဇရာ'ဗျာဝီ၊ အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။

‘၎င်းပင်အထိပစ္စည်း၊ ၎င်း၏သင်္ဂဟဗျူဟာကို မြောက်မြားစွာ ကြည့်ရှုပါ။
ပွင့်လင်းစွာ ဖွဲ့စည်းထားပြီး သင်္ဂဟဗျူဟာကို အမြောက်အမြား နှစ်သက်စေပါ။ ။၀၀

။စတုရန်းပုံဖြင့် ခြေထောက်အရပ် ရှိသော သင်္ဂဟဗျူဟာ
ထိလ သင်္ဂဟဗျူဟာ ။ဤသင်္ဂဟဗျူဟာကို ရန်သူတို့၏အစွမ်းအားကို
ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ရှုပါ။ သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။
အထူးသဖြင့် သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။ ။၀၀-၂

။စတုရန်းပုံဖြင့် ခြေထောက်အရပ် ရှိသော သင်္ဂဟဗျူဟာ
ထိလ သင်္ဂဟဗျူဟာ ။ဤသင်္ဂဟဗျူဟာကို ရန်သူတို့၏အစွမ်းအားကို
ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ရှုပါ။ သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။
အထူးသဖြင့် သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။ ။၀၀-၂

၀၁ (ဤအရာကို) ဖြစ်ပေါ်စေပါ

ပွင့်လင်းစွာ ဖွဲ့စည်းထားပြီး သင်္ဂဟဗျူဟာကို အမြောက်အမြား နှစ်သက်စေပါ။ ။၀၀
ပွင့်လင်းစွာ ဖွဲ့စည်းထားပြီး သင်္ဂဟဗျူဟာကို အမြောက်အမြား နှစ်သက်စေပါ။ ။၀၀

။စတုရန်းပုံဖြင့် ခြေထောက်အရပ် ရှိသော သင်္ဂဟဗျူဟာ
ထိလ သင်္ဂဟဗျူဟာ ။ဤသင်္ဂဟဗျူဟာကို ရန်သူတို့၏အစွမ်းအားကို
ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ရှုပါ။ သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။
အထူးသဖြင့် သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။ ။၀၀-၂

။ဤသင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။
လေးထောင့်ပုံဖြင့် ခြေထောက်အရပ် ရှိသော သင်္ဂဟဗျူဟာ
ထိလ သင်္ဂဟဗျူဟာ ။ဤသင်္ဂဟဗျူဟာကို ရန်သူတို့၏အစွမ်းအားကို
ခွဲခြားစိတ်ဖြာ၍ ကြည့်ရှုပါ။ သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။
အထူးသဖြင့် သင်္ဂဟဗျူဟာကို စီစဉ်စေပါ။ ။၀၀-၂

၀၂ (ဤအရာကို) ဖြစ်ပေါ်စေပါ



- ၂၄။ စိတ်သမ္မာဓိပညာကို ခေါ် (-----) မဟာ
သမ္မာဓိပညာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော
အဘိညာယ သမ္မာဓိပညာ နိဗ္ဗာနာယ သံဝိညာတိ။
- ၂၅။ စိတ်သမ္မာဓိပညာကို ခေါ် (-----) မဟာ
သမ္မာဓိပညာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော
အဘိညာယ သမ္မာဓိပညာ နိဗ္ဗာနာယ သံဝိညာတိ။
- ၂၆။ ပဿဒီပသမ္မာဓိပညာကို ခေါ် (-----) မဟာ
သမ္မာဓိပညာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော
အဘိညာယ သမ္မာဓိပညာ နိဗ္ဗာနာယ သံဝိညာတိ။
- ၂၇။ သမာဓိသမ္မာဓိပညာကို ခေါ် (-----) မဟာ
သမ္မာဓိပညာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော
အဘိညာယ သမ္မာဓိပညာ နိဗ္ဗာနာယ သံဝိညာတိ။

- ၂၅။ သံဝိညာ အဘိညာယ၊
နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္တိံ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
- ၂၆။ ကေသီ သမယေ နာထော၊
မောဂ္ဂဗျူဟာ ကသမံ။
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသွာ၊
ဗောဓိပညာ သတ္တ ဒေသယိ။
- ၂၇။ တေ စ တံ အဘိနန္ဒိတွာ၊
ဇောဂါ မုတ္တိသု တံဇော။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္တိံ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

။စွဲနှံ့ယဉ်ကျေး

ငှာကွယ်ဖို့ ဝိုင်းဝန်းပါးစေ ဝိုင်းဝန်းယဉ်ကျေးသော ဝိုင်းဝန်း
ငှာကွယ်သော ဝိုင်းဝန်းပါးစေ ဝိုင်းဝန်းယဉ်ကျေးသော ဝိုင်းဝန်း
ငှာကွယ်သော ဝိုင်းဝန်းပါးစေ ဝိုင်းဝန်းယဉ်ကျေးသော ဝိုင်းဝန်း

။ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ

နွှဲကွယ်သော ဝိုင်းဝန်း

။ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ

။ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ
ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ

ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ ဗြဟ္မာ့ဒေဝါမာတာ



- ၁၈ ဟောပြောချက်
 - ၉။ ကောဒါ ဝေဒရာဇာပိ၊
ဂေလညေနာ'ဘိပိဋိတော။
စုန္ဒုတ္ထေရေန တံယေဝ၊
ဘဏာပေတွာန သာဒရံ။
 - ၁၀။ သမ္မောဒိတွာန အာဗာဓာ၊
တမှာ ဝုဋ္ဌာသိ ဋ္ဌာနသော။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
 - ၁၁။ ပဟိနာ တေ စ အာဗာဓာ၊
တိဏ္ဍန္တုမိ မဟေသိနံ။
မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊
ပတ္တာ'နုပ္ပတ္တိဝေဒတံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
- ဟောပြောချက် သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

- ခုနစ်ရက်သားသမီး မကျန်းမာသူများအတွက်
ရွတ်ဆိုပွားများရမည့်
ဟောပြောချက်ပါး တရားတော်
- *သတ္တိမေ (-----) ဟောပြောချက် မယာ
သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိ-
ညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။
ကတမေ သတ္တ-
- ၁။ သတိသမ္မောဓုဂေါ ခေါ (-----) မယာ
သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။
 - ၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဓုဂေါ ခေါ (-----) မယာ
သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

။နှမ်းကစွဲငွေဖိ ဟ
 နွိုထိဝငှာ ကဖေငိနွံ ကဖေငိခလ
 ကလဲငှာဖေ ဖေယဂ္ဂသင်က ဖေဝွငှာ
 ဖေငိဖေငိလ ကက ပှုဖိငှာ
 (ယခွငှာငှာ ဝှမ်းညှာ) ကစွဲထိလ
 (ယခွငှာငှာ ဝှမ်းညှာ)
 = ယခွငှာဝှမ်းညှာ ယင်ကစွဲယက
 ဟ် ဖေဝှမ်းယ ဝှမ်းညှာဝှမ်းယ

။ဝေဂှာ
 ။အခးစွဲ ။ဝေဝှမ်းညှာ ။အခးနှမ်းနှာငိ
 ။ဝေဂှာငှာဝှမ်းညှာပလဲးစွဲ
 ။ဂှာထိလ ။ငိစွဲစွဲစွဲ ။ဖေလအ-၁၂-၁၆ ။၆

။ဝေဂှာ
 ။အခးစွဲ ။ဝေဝှမ်းညှာ ။အခးနှမ်းနှာငိ
 ။ဝေဂှာငှာဝှမ်းညှာပလဲးစွဲ
 ။ဂှာထိလ ။ငိစွဲစွဲစွဲ ။ဖေလအ-၅၁-၆၂ ။၆

။ဝေဂှာ
 ။အခးစွဲ ။ဝေဝှမ်းညှာ ။အခးနှမ်းနှာငိ
 ။ဝေဂှာငှာဝှမ်းညှာပလဲးစွဲ
 ။ဂှာထိလ ။ငိစွဲစွဲစွဲ ။ဖေလအ-၆၀-၆၂ ။၅

ဖေလပှုဖိယာ ဝဲ



၂၆ ဟေဇ္ဇာနိသုတ်
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာ
 စကားကြောင့်။ တေ၊ သင့်အား (မေ၊ အကျွန်ုပ်
 အား)။ သောတ္တိ၊ ချမ်းသာခြင်းသည်။ ဟောတု၊
 ဖြစ်ပါစေသတည်း။
 *** (-----)ကွက်လပ်အတွင်း မကျန်းမာ
 သူ၏အမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုပေးပါရန်။
 ဥပမာ။ ။ မကျန်းမာသူက ဦးစိန်ဖြစ်က =
 (ဦးစိန် ဥပါသက)
 သတ္တိမေ (ဦးစိန် ဥပါသက) ဟေဇ္ဇာနိ
 မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟု-
 လိကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ
 နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

မေတ္တာပွားနည်း(၁၁)နည်း ၃၁
 ၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်း
 ကြပါစေ။
 ၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်း
 ကြပါစေ။
 ၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြ
 ပါစေ။

ဒွလငှာယထေဝဂ္ဂန္တံ **၊ ဓိဝလ** ။ ပွေးဒွဗြဲဖုံငြိၣ် ။ ဒွင်ဂဏ
ငှာဝဂဏ ဖြေဝဲဝဲဒွယေဝ ဂွါဗြဲဝဲဒွဂ္ဂုဗေ **၊ နုဂိလ**
- လဲ ။ လလဒွဗေးငြိထေငြိၣ် ။ ဖဲငြိဗဲဗဲဝဲဝဲ ဖြိၣ်
ဒဲယဒွဗေဝ ဂံးဗေဝဲလ **၊ ဖုဂိလ** ။ ငြိလပွဲဝဲဒွဒွါယေ
ဝဲဒွဒွဲဒွဲဒွဲ ငှာဝဂံးဝဲဝဲဝဲ ငှာဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ
၊ ဖုဂိဝဲ ။ ငြိလဒွဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ ဗဲဝဲဝဲဝဲဝဲ
ဖြိဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ ငှာဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ **၊ ယဝဝဲဝဲ**

။ ယဝယဝဝဲဝဲ ။ နိဝိယ ။ နိယဝဲ ယဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ
။ နုဂိလ ။ နိယဝဲ ငှာဝဲ ။ နုဂိလ ။ နိဝိယ ဒွဲဒွဲ
။ ယဝဒွဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ ။ နိဝိယဝဲဒွဲဒွဲဒွဲဒွဲ ငှာဝဲ
။ နုဂိလလဲ ။ ဖုဂိလ ။ ဖုဂိဝဲ ။ ယဝဝဲဝဲ
ယဝဲ နုဝဲဒွဲဒွဲ ။ ယဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ

။ ငြိလ
ဝဲဝဲဝဲဝဲ **၊ ယဝ** ။ ငြိလဒွဲဒွဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ
ဒွဲဒွဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ **၊ ယဝ** ။ ယဝဝဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ
ယဝဲဝဲဝဲဝဲ **၃၃**



အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းများတွင် ထင်ရှား
သော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ခြောက်မျိုး
လည်းရှိပါသည်။ မဃဒေဝလင်္ကာ၌ “ရေစစ်ဆေး
ကျောင်း၊ အဟောင်းပြုပြင်၊ ပဉ္စင်အဋ္ဌ၊ သီလမည်
သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာယုကာ၊ ပုညခေါ်ရိုး၊
ဆေးတစ်မျိုးတည်း၊ အားကြိုးသမှု၊ ဆောက်တည်ပြု
ကာ၊ ယခုဒိဋ္ဌ၊ ဤဘဝ၌၊ သုခပွားစီ၊ စည်းစိမ်တည်၍၊
သက်ရှည်ဘုန်းကြီး၊ အံ့မပြီးအောင်၊ ဝဲဒွဲဒွဲလူဘောင်၊
ဘဝနောင်လည်း၊ အခေါင်စိမိုင်း၊ တုမဲ့နိုင်သည်၊
ဖြစ်တိုင်းကျော်ရမည်ကိုကား” ဟု လင်္ကာသီကုံးထား
ပါသည်။

ထိုလင်္ကာအရ ရေစစ်လှူခြင်း၊ ဆေးဝါးလှူခြင်း၊
ကျောင်းဆောက်လှူခြင်း၊ သိမ်ကျောင်း ဇရပ်ဟောင်း၊

အမျှဝေ ၃၃

အား၊ 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

နွယ်လဲဝဲဝဲဝဲဝဲ နွယ်လဲဝဲဝဲဝဲဝဲ **လင်္ကာ** **လင်္ကာ**
-ယုယု **ဝဲ** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **လင်္ကာ** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ-**ဝဲ** ။

။းလင်္ကာလဲလဲလဲလဲ

ယုယု ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲလဲလဲ **ယုယု**
လဲလဲလဲ **လင်္ကာ** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲလဲ
လင်္ကာ ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **လင်္ကာ** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ-**ဝဲ** ။

။းလင်္ကာလဲ

လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ-**ဝဲ** ။

၆၆ **လင်္ကာလဲလဲလဲလဲ**

လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ-**ဝဲ** ။

။းလင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲလဲလဲ **ယုယု**
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ
လဲလဲလဲ **ယုယု** ။ လင်္ကာလဲလဲလဲလဲလဲ-**ဝဲ** ။

၆၆ **လင်္ကာလဲလဲလဲလဲ**



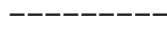
၃၄ **ဟောဇ္ဈင်္ဂသုတ်**
ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

ကုဏ္ဍိယ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။
ကုဏ္ဍိယ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
ကုဏ္ဍိယ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော
ဟောတု။
ကုဏ္ဍိယ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ
ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ **မေ**-ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ကုဏ္ဍိယ**၊ ဤယခု
ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယံ**၊
ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝတည်း
ဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာ
နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝဟံ-ဝဟန္တော**၊ ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။
ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ ၃၉

မရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေ
ကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ**၊ သမထ
ဝိပဿနာချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်
ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု**၊ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။
အာဂတာ၊ အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာ
စွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်
သော။ **ဒေဝတာ**၊ အကြောင်းဆက်ကာ သောင်း
စကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ပြဟ္မာအပေါင်း
တို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု**၊ ဟောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်
စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။



ပွဲပွဲအားပြုစုယင် လှိုင်လှိုင်နွေသွင်စွာ ပွဲ
လင်းစွာပြု လင်းစွာပြု လှိုင်လှိုင်

ပြေးနွေသွင်စွာ လင်းစွာပြု ။၆

။လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

၆၆ ။၆-၅ ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

။လှိုင်လှိုင်ပြေး လှိုင်လှိုင်ပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး လှိုင်လှိုင်ပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး လှိုင်လှိုင်ပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

ပြေးနွေသွင်စွာ လင်းစွာပြု ။၇

။လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး
လှိုင်လှိုင်ပြေး နင်းစွာပြေး ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

ပြေးနွေသွင်စွာ လင်းစွာပြု ။၈

၆၆ ။၆-၅ ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

၆၆ ။၆-၅ ။လှိုင်လှိုင်ပြေး

ဒီဃာယုက(သက်တော်ရှည်)ဂုဏ်ပိုင်ရှင် အရိယာ
စာရင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ် ၉-ဦး ရှိပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ-

- (၁) အရှင်မဟာကဿပထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၂) အရှင်အာနန္ဒမထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၃) အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်သည် သက်တော် ၁၅၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၄) အရှင်ဗာကုလမထေရ်သည် သက်တော် ၁၆၀ ရှည်တော်မူပါသည်။
- (၅) ပေါက္ခရာသာတိပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး ၆၇

လမ်းတံတားဟောင်း စသည်ပြုပြင်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလ မြဲမြံစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း ဟူသော ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးသည် အသက်ရှည်ကြောင်း ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းကုသိုလ်တရား တို့ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါက ယခုဘဝ၌ပင် စည်းစိမ် ဥစ္စာ ဘုန်းတန်ခိုးတိုးပြီး အသက်ရှည်ကာ နောင် ဘဝသံသရာတွင်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာရသည်” ဟု ဆိုလေသည်။

- ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုသူသည်-
 - ၁။ ရေစစ်လှူပါ။
 - ၂။ နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးလှူပါ။
 - ၃။ ကျောင်းဆောက်လှူပါ။
 - ၄။ ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့်နေသည့် ကျောင်း၊ ကန်၊ တန်ဆောင်း၊ စေတီပုထိုးဟောင်း များကို ပြုပြင်ပါ။

။(ဗြဟ္မဗူတဒန္တ) ဟံးဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ

-ဗိဟံးဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
ဣတပိဝံးပေထ

။(ဗြဟ္မဗူတဒန္တ) ဟံးဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ

၆၆ **ပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ**

ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ

-ဗိဟံးဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ
 ဝိဗြဟ္မဗူတဒန္တဗြဟ္မဗူတဒန္တ ဣတပိဝံးပေထ

- ဣတပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ

။ဣတပိဝံးပေထ
 ဣတပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ
 ဣတပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ
 ဣတပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ
 ဣတပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ ဣတပိဝံးပေထ

ပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ

၅၆ **ပိဝံးပေထဣတပိဝံးပေထ**
 လုပ်ငန်းကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရသည်။ ဥပမာ
 ဆန်တစ်တင်းမျှ သယ်ပိုးနိုင်သည်ကို တစ်တင်းခွဲ
 ဆန်အိတ်ထမ်းပိုးလျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။
 တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန်(၈)နာရီသာ လုပ်ဆောင်
 နိုင်ပါလျက် (၁၀) နာရီ (၁၁) နာရီအထိ အချိန်ပို
 လုပ်ဆောင်လျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။
 မနိုင်သောဝန်ကို ထမ်းရသော ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း
 အချိန်ကာလ ကြာလာသည်နှင့် အယိုင်အနဲ့ အအို
 အနာမြန်ဆန်ခြင်းကြောင့် အသက်တိုတတ်သည်။
 ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အင်အားလျောက်ပတ်စွာ
 လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်
 ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်
 ပတ်သော အမှုပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို
 သိခြင်း** ဆိုသည်မှာ အသက်ရှည်ကြောင်း အမှုကိစ္စ

- အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး ၄၉**
- (၆) ဗာဝရိယပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်
 ပါသည်။
 - (၇) ဗြဟ္မာယုပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်
 ပါသည်။
 - (၈) သေလပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါ
 သည်။
 - (၉) ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးသည် အသက်
 ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။
- (ဒီဌ၊ ၂၊ ၆။ ဒီဋီ၊ ၂၊ ၈)

သီဟိုဠ်ဝတ္ထု

ဖော်ပြခဲ့သော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်
 ခြောက်မျိုးသည် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ လိုက်နာ
 ကျင့်သုံးရသော ကုသိုလ်တရားများပင်ဖြစ်ပါသည်။

၈၆ **၎င်း၎င်း** နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက်
၈၆ **၎င်း၎င်း** နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက်
၈၆ **၎င်း၎င်း** နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက်
၈၆ **၎င်း၎င်း** နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက် နှစ်နှစ်ထွက်

ကပြီလင်လင်လင်လင် ။ ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်

- သွင်းပေးပေးပေးပေး ၎င်းလင်လင်လင်

၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်
၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင် ၎င်းလင်လင်လင်

၎င်း၎င်း

၈၆



၈၆ **၎င်း၎င်း**
ယင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသဖြင့် အသက်
ရှည်စွာ နေထိုင်ခဲ့သော ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ရှိခဲ့ပါသည်။
ထိုရှင်ဘုရင်ကား သီဟိုဠ်ကျွန်း ဝသဘမင်း ဖြစ်ပါ
သည်။ ဝသဘမင်း နန်းတက်သောအခါ ဟူးရား
ပညာရှိ ပုဏ္ဏားတို့က ဝသဘမင်း၏ ကံဇာတာကို
တွက်ချက်ကြည့်ရာ နန်းသက် ၁၂-နှစ်သာ စံပြီး
နတ်ရွာစံ ကံကုန် သေရမည်ကို သိရှိရသဖြင့် ဝသဘ
မင်းသည် “အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်များ
ရှိပါသလား” ဟု မဟာဝိဟာရကျောင်း ရဟန်းတော်
တို့ထံ သွားရောက်မေးလျှောက်လေသည်။ ရဟန်း
တော်တို့က အထက်ပါအသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်
၆-မျိုးကို ပြောဟောပေးလိုက်သည်။ ဝသဘမင်း
သည် ရဟန်းတော်များ ပြောဟောအပ်သော
ကုသိုလ် ၆-မျိုးကို နာယူမှတ်သားပြီး ထိုကုသိုလ်

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ **၉၅**

ခေါ် နေထိုင်စရာအဆောက်အအုံသည် လေဝင်
လေထွက်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိခြင်း၊
အပူအအေးမျှတခြင်း ရှိရသည်။ ပုဂ္ဂလသပ္ပာယ်ခေါ်
လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အပေးအယူသင့်တင့်မျှတ
ဆက်ဆံမှု ပြေပြစ်ကောင်းမွန်စေရသည်။ ဓမ္မဿဝန
သပ္ပာယ်ခေါ် အချိန်အခါအလျောက် တရားနာယူမှု
ရှိစေရသည်။ အနာနှင့်ဆေးတည့်အောင်ပေး ဆိုသလို
အချိန်အခါလိုအပ်မှုနှင့်အညီ တရားဓမ္မများနာယူခြင်း
သည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်ပတ်သည့်
လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပြီးသော သပ္ပာယ်
ငါးချက်သည် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက်
လျောက်ပတ်သောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်း လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း
ဟူသည် ဝန်နှင့်အား မျှစေရမည် ဆိုသည့်အတိုင်း
ကိုယ်ခန္ဓာအားအင်ရှိသလောက်နှင့် ညီမျှသော

ဥန္တုနစ ဝံစးဗုတယုလ ၀၀၀ံလံ ချါလံပုံကနေယုကနေဒို့ဝ ယုထံဗေဌီလံယုလက ယုလကဗေးဂုဗုတလံ ဝံလံဝံစး
ယုယုလကဗေးငါလံလံလံ ဝံကဲလံဝံစး ဝံလံဝံစးဝံလံလံ
ယုဝံကဲဒံဂံပုံ ယုလကဗေး ယုထံဗေဌီလံယုလကဗေး
ဝံကဲလံလံ,။ ။ဌီလံဗုဂုဗုဂုဗုဂုဗုဂုဗုဂုဗုဂုဗု
ယုယုလကဗေးဝံစး ဝံလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစး
နွံဂုဗုနွံပ ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစး
။။။ဗုထံဝံလံဗုထံဝံလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ ဝံစး
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ

။။။ဗုထံဝံလံဗုထံဝံလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ ဝံစး
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ

၁၄ **ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ**

။။။ဗုထံဝံလံဗုထံဝံလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ ဝံစး
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ

။။။ဗုထံဝံလံဗုထံဝံလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ ဝံစး
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ
ဝံစးဗေဌီလံလံဗေးဂုဗုတလံ ဝံစးဗေဌီလံလံ

ဖုလံပုဒီကော ၁၅



နို့ဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလျှံဒါန်း
လျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လျှံဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေ
လျှံဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့
အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြ
ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာ
ရောဂါကင်းစင်ရေး၊ ဆေးဝါးမာတ်စာလွယ်ကူစွာ
ရရှိရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လျှံဒါန်းလိုပါက
လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါ
ကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို
ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ
တစ်ဆင့် လျှံဒါန်းပေးစေ လိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ
လျှံဒါန်းသင့်သည့် နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလျှံဒါန်း
ပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ ၅၇

တို့ကို ပြုလုပ်ရပေလည်း အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို
သိရပေမည်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့်အတိုင်း
အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကျော်လွန်သွားလျှင် အတိုင်း
အရှည်ပမာဏ လွန်ကဲသွားလျှင် ကောင်းကျိုးထက်
ဆိုးကျိုးဘက် ပါသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ချိုချည်ဖန်ခါး
စသော အရသာခြောက်မျိုးတွင် မည်သည့်အရသာပဲ
စားစား အလွန်အကဲ မစားရပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏
လိုအပ်ချက်အတိုင်းအတာ အတွင်းသာ စားသောက်
ရသည်။ ထို့ပြင် အနောက်တိုင်းဆေး၊ အရှေ့တိုင်းဆေး၊
ဗိန္ဓောဆေး မည်သို့သောဆေးကို သုံးစွဲသုံးစွဲ ဆေးယဉ်
ပါးမှု မဖြစ်အောင် သတိထား သုံးစွဲရသည်။ တစ်ဖန်
ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအား ပြုလုပ်လျှင် သတ်မှတ်
ထားသည့် အတိုင်းအတာအထိသာ လုပ်ဆောင်ရ
သည်။ အတိုင်းအတာအတွင်း လုပ်ဆောင်သမျှသာ
အသက်ဉာဏ်စောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့်
လျော့ကပ်ပတ်သည်ဆိုတိုင်း မလုပ်သင့်ပေ၊ သင့် မသင့်

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက -
 သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
 အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း- ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
 ၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
 ၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄
 ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း- ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
 ၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။
 ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အ
 တွက်-
www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm,
www.dra.gov.mm, www.dpps.gov.mm,
www.kbrl.gov.mm, www.itbmu.org.mm,
 သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်
 လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်
 ပါသည်။

ရက်စွဲ၊ - -

သို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ
