

၁၂	ဝခါဇ်ဇ	။၁
၆၂	းငြဲနဲ (cc) းငြဲနဲးဟိထိဇ	။၁
၁၂	န့ဂြဲဟန့ဂြဲ ငြဲထိဇ	။၁
၆၂	ခွဲဂြဲ ငြဲထိဇ	။၁
၂၂	းန့ဇ်ဇငြဲထိဇ	။၆
၁	းခွဲငြဲထိဇထိဇ	။၂
၆	းခွဲထိဇထိဇ	။၂
၂	းခွဲထိဇထိဇ	။၂
[၁]	းန့ဇ်ဇ	။၂
၂၂	ထိဇထိဇ	။၂

ငြဲထိဇ



။ငြဲထိဇထိဇ
 ငြဲထိဇထိဇ
 ငြဲထိဇထိဇ
 ငြဲထိဇထိဇ
 ငြဲထိဇထိဇ



ငြဲထိဇ - ငြဲထိဇ

[ယ] နီဒါနဲး

တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူ နာယူသူတို့မှာ ဖြစ်ပေါ်ဆဲ
 ဖြစ်ပေါ်မည့် ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အသွယ်သွယ်ကို
 ထက်ဝန်းကျင်မှ ကာကွယ်တားဆီးပေးမည် ဖြစ်
 သည်။

ယင်းမေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်သည် ပိဋကတ်သုံးပုံ
 နိကာယ်ငါးရပ်တွင် သုတ္တန္တပိဋကတ် ခုဒ္ဒကနိကာယ်၌
 ပါဝင်သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

အခါတစ်ပါး၌ ရဟန်းတော် ငါးရာတို့သည်
 မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံမှ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို သင်ယူ
 ကြပြီး သင့်လျော်မှုတသော တောကျောင်းနေရာတွင်
 သီတင်းသုံးနေထိုင်ကာ တရားအားထုတ်ကြမည်ဟု
 ကြံ၍ ခရီးထွက်ခွာလာရာ စိမ်းလန်းသာယာသော
 တောအုပ်တစ်ခုသို့ ရောက်ရှိခဲ့ကြလေသည်။ ရဟန်း
 တော်များလည်း ထိုတောအုပ်သည် တရားအားထုတ်

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
 ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

**သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဖိနာတိ၊
 သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဖိနာတိ။
 သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဖိနာတိ၊
 တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဖိနာတိ။**

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

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



(ဝဲ၅၆၅၅-ဝဲ၅၆၅)
ဖေ့ဝဲယေ

ယေ့ဝဲယေယေ ယေ့ဝဲယေ ယေ့ဝဲယေ ယေ့ဝဲယေ

၁၆	ယေ့ဝဲယေယေယေယေ	၁၆၀
၁၇	ယေ့ဝဲယေယေယေယေ	၁၇၀
၁၈	ယေ့ဝဲယေယေယေယေ	၁၈၀
၁၉	ယေ့ဝဲယေယေယေယေ	၁၉၀
၂၀	ယေ့ဝဲယေယေယေယေ	၂၀၀



**အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင်
အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်**

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော 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

မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်

မေတ္တာဟူသည် မိစ္ဆတိ သိနေဟတီတိ မေတ္တာ-
ဟု ဖွင့်ဆိုသည့်အတိုင်း ချစ်တတ်သော သဘော
တရား၊ အကျိုးစီးပွားကို အလိုရှိတတ်သော သဘော
တရားဟုဆိုပါသည်။ တစ်နည်းပြောရလျှင်လည်း
မိတ္တေ ဘဝါ မေတ္တာ-ဟု ဖွင့်ဆိုပြန်သည့်အတိုင်း
မိတ်ဆွေ၌ ဖြစ်သောတရား၊ ချစ်အပ်သောပုဂ္ဂိုလ်
ဟူသော အာရုံ၌ ဖြစ်သောတရားဟု ဆိုပါသည်။
အချုပ်ပြောရလျှင် မေတ္တာဆိုတာ အကျိုးစီးပွား
လိုလားသောတရား၊ မိတ်ဆွေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်
သောတရားဟု ဆိုပါသည်။

ပရိတ်ဟူသည်မှာတော့ ပရိသမန္တတော တာယ-
တီတိ ပရိတ္တံ-ဟု ဖွင့်ပြသည့်အတိုင်းပင် ထက်ဝန်း
ကျင်မှ အကာအကွယ် အတားအဆီးကို ပြုပေးသော
ကြောင့် ပရိတ်ဟုဆိုပါသည်။ ထို့ကြောင့် မေတ္တာပရိတ်

ပွဲဝေးပြေးဝေးခွဲထုတ်ပေးပြီး ဒုဿစားငြိလခွဲခြားငြိလ
 ငုံ့က ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး။ ဒုဿစားငြိလခွဲခြားငြိ
 ဇွဲခြားယေ ယလလခွဲထုတ်ပေး လေဝဲဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဒုဿစားငြိလခွဲခြားငြိလခွဲထုတ်ပေး ယထုကွဲထုတ်ပေး
 ...ထုတ်ပေး,, ယထုကွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ခွဲထုတ်ပေး လေဝဲဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဒုဿစားငြိလခွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး

(၆၅၀-၀၆ ၊ နွဲထုတ်ပေးငြိလခွဲထုတ်ပေး) ။ ငြိလခွဲထုတ်ပေး
 နွဲထုတ်ပေးငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဒုဿစားငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ။ နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး

[၆] နွဲထုတ်ပေး

ယထုကွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး (ဟဲ
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး) ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး

- ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 (နွဲထုတ်ပေး) ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး
 ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ။ ဟဲလခွဲထုတ်ပေး ဟဲလခွဲထုတ်ပေး

နွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး ဟဲငြိလခွဲထုတ်ပေး

[၁]



နိဒါန်း [၀]

ရန် သင့်လျော်သော နေရာဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်
 ကာ ထိုတောအုပ်၌ပင် သီတင်းသုံးလျက် တရား
 အားထုတ်ခဲ့ကြသည်။

ထိုအခါ ထိုတောအုပ်၌နေသော သစ်ပင်စောင့်
 နတ်စသည့် နတ်များသည် ရဟန်းတော်တို့၏ သီလ၊
 သမာဓိ၊ ပညာဂုဏ်တော်၊ တန်ခိုးတော်တို့ကြောင့် မိမိ
 တို့၏ ဘုံဗိမာန်များထက်တွင် မနေဝံ့ကြဘဲ အောက်
 သို့ ဆင်း၍နေကြရသဖြင့် ငြိငြင်လှကာ ရဟန်း
 တော်များအား မနေနိုင်အောင် ခြောက်လှန့်ကြလေ
 တော့သည်။ ထိုသို့ ခြောက်လှန့်ခံကြရသောအခါ
 ပုထုဇဉ်မျှသာဖြစ်သေးသော ရဟန်းတော်တို့သည်
 ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့သဖြင့် ထိုတောအုပ်၌ ဆက်
 လက် မနေနိုင်ကြတော့ဘဲ မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံသို့
 ပြန်သွားကာ အကြောင်းစုံကို လျှောက်ထားကြလေ
 တော့သည်။ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကလည်း ထိုတောအုပ်

။လင်

သွန်စ ဖြေပုံတုလှင် ပုံသွတ်ငြုဖွတ်သင်စပ်ကေဠာ အသေ
လှစုံ အသေပွတ် ဖြစ်ငြုငြုလင်းငြုငြုငြုလင်းငြုငြု ငြုငြုငြု
ငြုငြု ငြုငြုငြုလင်းငြုငြု အသေလင်းငြုငြုငြု
အသေလင်းငြုငြု အသေလင်းငြုငြု အသေလင်းငြုငြု

။လင်အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
ပါလစွာအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
ငြုငြုအသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

အသေစွာအသေစွာ

(အသေစွာအသေစွာ-အသေစွာအသေစွာ)

။လင်အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

။ငြုငြု
ငြုငြု ငြုငြုအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

။အသေစွာအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

။ငြုငြုအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ
အသေစွာ အသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

။အသေစွာအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ

အသေစွာအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ ဖြေပုံအသေစွာ



မေတ္တာသုတ်
ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ
ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေဝ
မေ ဘန္တေ ။

ဒုတိယမ္ပိ- အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ
ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ
ဒေဝ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ - အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ
ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ
ဒေဝ မေ ဘန္တေ ။

အာမ ဘန္တေ။

မေတ္တာသုတ် (ပါဠိ- မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ၊
ဒါဋ္ဌာဟိ သေတရံသိယော။
ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊
ဖိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂါရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား
လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန်
စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန်မြူး
လျက် 'အင်္ဂါရသ'ဆိုတဲ့ သွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံ့ခိုင်

ကြိမ်ကုသ ငြိမ်ငြိမ်းကြည့်မှ ခုအောင်မှာလေးနဲ့ပြန်ပြန်
ဒုဂဏ ဝိသေသဂုဏ ဖြစ်ပေါ်လာခဲ့ကြပါ။ **နိဂမ္မိ**

။ ငွေငွေပြန်ပြန်လေးလေးနဲ့
ဒုဂဏမှာလေးလေးနဲ့ **ဝိသေသ**

။ လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေ
နိဂမ္မိ ငွေငွေပြန်ပြန်လေးနဲ့ ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်

။ ငွေငွေပြန်ပြန်လေး
နိဂမ္မိ ငွေငွေပြန်ပြန်လေး **ဝိသေသ**

၆ **ဒွဂဏ**

။ လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေ
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေ **ဝိသေသ**

။ ငွေငွေပြန်ပြန်လေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန်

။ ငွေငွေပြန်ပြန်လေး ငွေငွေ
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန် **ဝိသေသ**

။ ငွေငွေပြန်ပြန်လေး
လူ့စိတ်ကုသမှာလေးလေး ငွေငွေပြန်ပြန် **ဝိသေသ**

လူ့စိတ်ကုသ ၅



၂ မေတ္တာသုတ်
ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော
ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။
ဘမုကန္တရေ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟို
တည့်တည့်။
သဗ္ဗာတာယ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား
ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။
ဥဏ္ဍာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျား
သဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့
ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့် အနေ
ပုံလို ဥဏ္ဍာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်
သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။
ဒါဌာဟိစ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့
နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်
ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ်

ဩကာသကန်တော့ချိုး ၇
ဝိပတ္တိတရားလေးပါး = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊
ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊
တရား မစောင့်သူတို့၏
လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊
အကုသိုလ်ကိုသာ အား
ထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီး
ခြင်း။
ဗျာသနတရားငါးပါး = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊
စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊
ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီး
ခြင်း၊ အယူဝါဒ လွဲမှား
ပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်
သီလ ပျက်စီးခြင်း။

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ပွဲနွဲထွန်းပွဲ နွဲငါးနွဲငါးနွဲ - နှိယခပိလ

၎င်းလ
 လေးငါးငါးငါးဖြူ
 လေးငါးငါးငါးဖြူ နွဲဒူးနွဲဒူး
 နွဲထွန်းပွဲ နွဲထွန်းပွဲ - လေးငါးနွဲ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - နှိယခပိလ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - နှိယခပိလ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - လေးငါးနွဲ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - နှိယခပိလ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - လေးငါးနွဲ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ - နှိယခပိလ

(၎င်းလ နှိယခ လေးငါးနွဲ
 နှိယခပိလ နှိယခပိလ လေးငါးနွဲ နှိယခ
 လေးငါးနွဲ နှိယခပိလ လေးငါးနွဲ နှိယခ

၎င်းလ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ
 ဖြူဝေခးဂေ ဖြူဝေဖြူဝေနှိယခ



၁၆ မေတ္တာသုတ်
 ၁။ သက္ကော ဥဇ္ဇ ဝ သုဟုဇ္ဇ ဝ၊
 သူဝစော စဿ မုဒု အနုတိမာနီ။
 ၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
 အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။
 သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
 အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ'နုဂိဒ္ဒေါ။
 ၅။ န စ ခုဒ္ဒ' မာစရေ ကိဉ္စိ၊
 ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျ။
 သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
 သဗ္ဗသတ္တာ ဘန္တု သုခိတတ္တာ။
 ၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတ'တ္ထိ၊
 တဿ ဝါ ထာဝရာ ဝ'နဝသေဿ။
 ဒီဃာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊
 မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၉ ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း
 နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
 သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
 (သုံးကြိမ်)
 ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 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။

[(ပုဂံ-၆)

။: ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်
: ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ
: ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ - လောဘယ
: ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ ငြိမ်ထေရ်ဗုဒ္ဓ - နဝဏ္ဏဓိ

။: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်

(။: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
။: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
- နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် ။၆

(။: နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
။: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် ။၇
cc : နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်

။: နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် - လောဘယ ဂုဏ်

။: နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် - နိဗ္ဗာန်

။: နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် - နိဗ္ဗာန်

။: နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန်
: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် - နိဗ္ဗာန်

။: နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် နိဗ္ဗာန် ။၈



၁၀ မေတ္တာသုတ်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒိနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

မေတ္တာသုတ္တ

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊
နေဝ ဒေသေန္တိ ဘိသနံ။
ယဉ္ဇိ စေဝါနုယုဇ္ဇန္တော၊
ရတ္တိန္တိ ဝ'မတန္တိတော။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ၊
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ကရဏီယ'မတ္တကုသလေန၊
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေဓ။

ငှာကွဲၤကွဲၤ ငှာနီၤငှာပွဲၤ ၼ်းကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ - မၤကွဲၤ
 ခွဲၤကွဲၤ (ပွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

။စွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

နွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

။မၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

။ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

။ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ
 ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ

ကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤကွဲၤ



၁၈ မေတ္တသုတ်
 ဥဒ္ဓံ အဝေတံ စ တိရိယဉ္ဇ၊
 အသမ္မာဝံ အဝေရံ မသပတ္တံ။
 ၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္ဓော ဝ၊
 သယာနော ယာဝတာသံ ဝိတမိန္ဒေါ။
 တေံ သတိံ အမိဋ္ဌေယျ။
 ဗြဟ္မာမေတံ ဝိဟာရံ မိဝံ မာဟု။
 ၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္ပ၊
 သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
 ကာမေသု ဝိနယ ဂေဝံ၊
 န ဟိ ဇာတုဂ္ဂမ္ဘသေယျပုန ရေတိ။

မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

မေတ္တသုတ် (မြန်မာပြန်) JR
 ၁၀။ အထက်(ဘဝဂ်) အောက်(အဝီစိ) ဖီလာ အလုံးစုံ
 သော လောက၌ ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိသော အတွင်း
 ရန် အပြင်ရန် ကင်းသော အတိုင်းအရှည် မရှိသော
 မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။
 ၁၁။ ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း၍ ရပ်နေသမျှ သွားနေသ
 မျှ ထိုင်နေသမျှ လျောင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး
 ဤ(မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော) သတိကို ပွားများအံ့ဟု
 ဆောက်တည်ရာ၏။ ဤသာသနာတော်၌ မေတ္တာနှင့်
 ယှဉ်သောသတိဖြင့် နေခြင်းကို မြတ်သောနေခြင်း
 ‘ဗြဟ္မာဝိဟာရ’ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားတို့ ဟောတော်
 မူကုန်၏။

၁၂။ (ထိုမေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသောသူသည်)
 သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့လည်း မကပ်မူ၍ (လောကုတ္တရာ)
 သီလရှိသည်ဖြစ်လျက် သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်အမြင်
 နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဝတ္ထုကာမတို့၌ တပ်မက်

ကြဲတဲဝဲဝဲ ကြဲလဲကွဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
လဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ

ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ

ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ

ဝဲဝဲ

ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ

ဝဲဝဲဝဲ

ဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ
ဝဲဝဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ၊ ကွဲလဲကွဲဝဲဝဲဝဲ



၃၂ မေတ္တသုတ်

၂။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ကုဒံပုညံ၊ ဤယခု
ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ နိဗ္ဗာနဿ၊
ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။
ပစ္စယော၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း
အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေ
သတည်း။

၃။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ကုဒံပုညံ၊ ဤယခု
ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ ဗောဓိညာဏဿ၊
ဗောဓိညာဏ်တော်မြတ်၏။ ပစ္စယော၊ ရရှိပါစေ
ကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ ဟောတု၊
ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ မေ-ဘုရားတပည့်တော်၏။ ကုဒံပုညံ၊ ဤယခု
ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ နဝ လောကု-
တ္တရဿ ဓမ္မဿ၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊

မင်းကုန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏
မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း(၁၁)နည်း
(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

- ၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး
ကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်
များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲ
ပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး
ကြပါစေ။

 ၁၀၀ ၁၀၀ ၁၀၀
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 ကြီးကြီး ကြီးကြီး ကြီးကြီး - ရွာတွင်

 ၁၀၀ ၁၀၀ ၁၀၀
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 ကြီးကြီး ကြီးကြီး ကြီးကြီး - ရွာတွင်

 ၁၀၀ ၁၀၀ ၁၀၀
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 ကြီးကြီး ကြီးကြီး ကြီးကြီး - ရွာတွင်

 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော

 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော
 || ငါ့အဖွဲ့ဟုပြောကြားသော



- ၂၆ မေတ္တသုတ်
- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး
 ကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး
 ကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး
 ကြပါစေ။

ဆုတောင်းပါဠိနှင့် နိဿယ

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

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

ရက်စွဲ - -

ပို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

