

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 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

ဖောဇ္ဈဝံသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၄၀၀ ကျပ်



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

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ပိတ်အမွှန်း	၅
၅။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ပါးတရားတော်	၁၁
၇။	အနာရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသော အရှင်ဗာကုလဂါထာ	၁၃
၈။	အရှင်ဗာကုလ၏ သစ္စာပြုဆုတောင်းဂါထာ	၁၃
၉။	အရှင်ဗာကုလကို ဦးထိပ်ထား၍ သစ္စာပြုဆုတောင်းဂါထာ	၁၄
၁၀။	အရှင်ဗာကုလမထေရ်၏ အံ့ဖွယ်ထူးများ	၁၄
၁၁။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၆
၁၂။	အမျှဝေ	၁၈
၁၃။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၉
၁၄။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၀
၁၅။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၂

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

[ဗ]

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၏ မြောက်ချီရွယ်မိုးထားသော 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 ကပ်ရောက် ကုန်၏။ 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။

ထိုကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်ကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် ရွတ်ဆိုနာယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရန် ရည်သန်လျက် ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (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 ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ 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
မြတ်လေးပန်းစပယ်ငုံ 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 နေတနူးကဲ့သို့
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** = ဒုတ္တိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။
- ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပ-
ဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္ဓရစ်အရပ်(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။



ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မဂ္ဂတမိ 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** - ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ နေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု** - ရိုသေတုပ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

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

ဟေဇျက်သုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဟေဇျက်သုတ္တ

ဟေဇျက်သုတ္တပါဠိ

ဟေဇျက်သုတ်မြန်မာပြန်

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

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

ဟောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

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

၄-၅။သတိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ဓမ္မဝိစယ
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှတစ်ပါး) ဝီရိယ
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်၊ ပဿဒ္ဓိ
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ (ထိုမှတစ်ပါး) သမာဓိ
သမ္ပောဇ္ဈင်၊ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်
ဤခုနစ်ပါးသောဟောဇ္ဈင်တို့ကို တရား
သိမြင် ဘုရားရှင်သည် ကောင်းစွာ
ဟောတော်မူအပ်ကုန်၏။ ပွားများ
အပ်ကုန်၏။ အလေ့အလာပြုအပ်
ကုန်၏။

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

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

၆။* သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊
နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ။
တောန 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 ဟောဇ္ဈင်

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

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

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

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

၁၁။*ပဟိနာ တေ စ အာဗာဓာ၊
 တိဏ္ဏန္ဒမိ မဟေသိနံ။
 မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊
 ပတ္တာ'နုပ္ပတ္တိဓမ္မတံ။
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
 သောတ္ထိ တေ ဟောတု သပ္ပဒါ။

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

ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တရားတော်

*သတ္တိမေ (-----) ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကတမေ သတ္တိ-

၁။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၃။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၄။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၆။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ် (-----) မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ 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၊ သောတ္ထိံ တေ (မေ) ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

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

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။ တေ၊ သင့်အား (မေ၊ အကျွန်ုပ်အား)။ သောတ္ထိံ၊ 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 သမ္ပဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ - ဟု ရွတ်ဆိုပေးရန်။

အနာရောဂါများ ပျောက်ကင်းစေသော အရှင်ဗာကုလဂါထာ

အပ္ပါဗာဓော မဟာထေရော၊ အပ္ပါဗာဓာန မုတ္တမော။

ဗာကုလော အရဟာ ဇာတော၊ သဒါ သောတ္တိံ ကရောတု မေ။

အရှင်ဗာကုလမထေရ်မြတ်ကား အနာရောဂါကင်းရှင်းတော်မူ၏။ အနာရောဂါ ကင်းရှင်းသူများတွင် အသာဆုံးအမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူ၏။ အာသဝေါကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူ၏။ ထိုအရှင်ဗာကုလမထေရ်မြတ်သည် အကျွန်ုပ်အား အခါခပ်သိမ်း အနာရောဂါကင်းခြင်း ချမ်းသာခြင်းကို ပြုတော်မူပါ ဘုရား။

အရှင်ဗာကုလ၏ သစ္စာပြု ဆုတောင်းဂါထာ

ဗာကုလောနာမ ယော ထေရော၊ အပ္ပါဗာဓာန မုတ္တမော။

သဠိဝဿသတာယုကော၊ ဗာကုလံ တံ နမာမဟံ။

ဧတေန သစ္စေန အာရောဂျံ ဟောတု မေ သဒါ။

အရှင်ဗာကုလမထေရ်မြတ်သည် အနာရောဂါကင်းရှင်းသူများတွင် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံး ဧတဒဂ်ဖြစ်တော်မူ၏။ သက်တော်(၁၆၀)ရှည်တော်မူ၏။ ထိုအရှင် ဗာကုလမထေရ်အား တပည့်တော်ရှိခိုးပါ၏။ ထိုသို့ ဟုတ်မှန်စွာ ပြောဆိုရသော သစ္စာစကားနှင့် ရှိခိုးပူဇော်ရသော စေတနာကြောင့် အကျွန်ုပ်အား အခါခပ်သိမ်း အနာရောဂါ ကင်းရှင်းပါစေသတည်း။

အရှင်ဗာကုလကို ဦးထိပ်ထား၍ သစ္စာပြု ဆုတောင်းဂါထာ

အဟံ ဣမိနာ ပုညကမ္မေန၊ အဇ္ဇအာဒိံ ကတွာ၊

ယာဝ နိဗ္ဗာနံ အပ္ပတော၊ တာဝ ကာလံ။

ဗာကုလောဝ အနာမယော ပုဂ္ဂလဘာဝေါ ဘဝိသံ။

အကျွန်ုပ်သည် ယခုပြုရသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကြောင့် ယနေ့မှစ၍ အကြင်မျှလောက် နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး အနာမဲ့သော အရှင်ဗာကုလ မထေရ်မြတ်ကဲ့သို့ အနာရောဂါ အဖြာဖြာမှ ထာဝရမယွင်း အမြဲ လွတ်ကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ မုချမသွေ ဖြစ်ရပါစေသား အရှင်ဘုရား။

အရှင်ဗာကုလမထေရ်၏ အံ့ဖွယ်ထူးများ

ဗာကုလကုမာရသူဌေးသား၏ လူ့ဘဝချမ်းသာ

ဗာကုလ = ဗာ = နှစ်

ကုလ = အမျိုး

ဗာကုလ = အမျိုးနှစ်ဖက်ရှိသောသူ

ဗာကုလကုမာရသူဌေးသား၏ ခံစား စံစားရသော စည်းစိမ်ချမ်းသာကား ကြီးကျယ်လှ၏။ ကောသမ္မိပြည်နှင့် ဗာရာဏသီနှစ်ပြည်တို့မှ မိဘများက စံအိမ် ပြာသာဒ် သုံးဆောင်စီ ဆောက်လုပ်ပေးထားသည်။ ဗာရာဏသီပြည်၌ ၄-လ၊ ကောသမ္မိပြည်၌ ၄-လ၊ ကျန်(၄)လကား ပေါင်းကူးလှေကြီးများတွင် မဏ္ဍပ်များ ဆောက်လုပ်ပြီး ရေကြောင်းခရီးဖြင့် တစ်မြို့မှ တစ်မြို့သို့ ကူးပြီး ကချေသည် မောင်းမမိသံ ခြွေရံသင်းပင်းတို့ဖြင့် နေရ၏။ ပူပင်ကြောင့်ကြမဲ့စွာ ပကတိကျန်းမာ လျက် နှစ်ပေါင်း(၈၀) နေ၏။ ယုတ်စွအဆုံး နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးမျှပင် မရှိပေ။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား ဓမ္မစကြာတရားဦး ဟောတော်မူပြီး ဒေသစာရီ ကြွချီလာရာတွင် ကောသမ္မိပြည်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့ရာ ဗာကုလသူဌေးသည် ဘုရားရှင်ထံ တရားနာရင်း ရှေးဘဝကပြုခဲ့ဖူးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကံကြောင့် ရဟန်းပြုခဲ့သည်။ ရဟန်းပြုပြီး (၈)ရက်မြောက်တွင် အရှင်ဗာကုလမထေရ်မှာ အာသဝေါကုန်ခန်းလျက် ပဋိသမ္ဘိဒါပတ္တ ရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူလေသည်။

ရဟန်းပြုခဲ့သော အနှစ်-၈၀ (ဝါတော်-၈၀)အတွင်း-

- သင်္ကန်းအထည်ကို ဓားဖြင့် တစ်ခါမျှ မဖြတ်ဖူးခြင်း၊
- ဒါယကာတို့ ပင့်ဖိတ်သော ဆွမ်းကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မသာယာဖူးခြင်း၊
- မာတုဂါမကို မိန်းမဟူသော အမှတ်လက္ခဏာဖြင့် တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မကြည့်ဖူးခြင်း၊
- ကိုယ်ကို ဆုတ်နယ်နှင်းနှိပ် မခံဖူးခြင်း၊
- အယုတ်သဖြင့် နွားနို့တစ်ညှစ်ခန့်မျှပင် ကိုယ်၌ အနာရောဂါ မဖြစ်ဖူးခြင်း၊
- ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးအနေဖြင့် သျှိသျှားသီးစိတ်ကလေးကိုမျှ မစားဖူးခြင်းနှင့်
- အခြားသော ဂုဏ်ရည်များ များစွာရှိပါသည်။

ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်သောအခါ၌လည်း ငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည် သီတင်းသုံးဖော် ရဟန်းသံဃာတော်များအား ပလိဗောဓ ကြောင့်ကြဖွယ် မဖြစ်ပါစေလင့်ဟု ဆင်ခြင်အောက်မေ့တော်မူကာ တေဇောကသိုဏ်းစျာန်ကို ဝင်စားတော်မူ၍ ရဟန်းသံဃာတော်များ၏ အလယ်၌ ထိုင်လျက်ပင် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံတော်မူလေသည်။

ပရိနိဗ္ဗာန်ဝင်စံလျှင်ပင် ခန္ဓာကိုယ်မှ တေဇောမီး ဟုန်းခနဲ ထပြီးလျှင် မုလေးပန်းငုံအဆင်းရှိသော ဓာတ်တော်တို့သာ ကြွင်းကျန်လေကုန်၏။ ဤသို့ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်း အရှင်ဗာကုလမထေရ်၏ အံ့ဖွယ်တစ်ပါးပင် ဖြစ်လေသည်။

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၊
ဣန္ဒြေဘုမ္မာ၊ 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



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

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 ဘဝင် ဇောဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုး ကို။ **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၊**

နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

၂၁

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
အပေါင်းတို့သည်။ ဂစ္ဆန္တ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြရပ်ဘုံ
ပြန်တော် မူကြပါကုန်လော့။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာလွယ်ကူစွာရရှိရေးအတွက် 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, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm,
- www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, ww.itbmu.org.mm,

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။