

ပို့

ဓမ္မဒါနုပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတီ ဓမ္မရတီ ဇိနာတိ၊
တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

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

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



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

“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-ပါးမျှ
ရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊
လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍မြတ်၏”ဟု
အရှင်မဟာဗုဒ္ဓယောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု”တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့
ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ပုဗ္ဗဏှသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၄၀၀ ကျပ်



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

ပုဗ္ဗဏှသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	ပုဗ္ဗဏှသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၅
၇။	အမျှဝေ	၁၇
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၈
၉။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၁၉
၁၀။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၂၁

နိဒါန်း

ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ ဟောကြားထားအပ်သော ပုဗ္ဗဏှသုတ်နှင့် ပရိတ် ဟူသော စကားနှစ်ရပ်ကို ပေါင်းစပ်၍ ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်ဟု သိရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထိုတွင် ပရိတ်ဆိုသော စကားမှာ “အကာကွယ်၊ အတားအဆီး”ဟု အဓိပ္ပါယ်ရ၍ ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော် နာယူလျှင် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ပေါ်လတ္တံ့သော ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ် ရန်အသွယ်သွယ် မကောင်းဟူသမျှ အတိတ်နိမိတ်ဆိုး စသည်တို့မှ ကာကွယ်ပေးခြင်း တားဆီးပေးခြင်းကို ရရှိမည် ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် ပုဗ္ဗဏှသုတ်၌ ကောင်းသော နံနက်ခင်းဖြစ်လိုလျှင် ကောင်းသောကာယကံ ကောင်းသောဝစီကံ ကောင်းသော မနောကံ သုစရိုက်တရားသုံးပါးနှင့်အညီ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူအား “ကောင်းသော နံနက်ခင်းမည်ကြောင်း၊ ကောင်းသောနေ့လယ်ခင်းဖြစ်လိုလျှင်လည်း ကောင်း သောကာယကံ ကောင်းသောဝစီကံ ကောင်းသောမနောကံ သုစရိုက်တရား သုံးပါးနှင့်အညီ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူအား ကောင်းသောနေ့လယ်ခင်းမည်ကြောင်း၊ ထို့အတူ ကောင်းသောညနေခင်းဖြစ်လိုလျှင် ကောင်းသောကာယကံ ကောင်းသော ဝစီကံ ကောင်းသောမနောကံ သုစရိုက်တရားသုံးပါးနှင့်အညီ ကျင့်သုံးနေထိုင်သူ အား ကောင်းသောညနေခင်းမည်ကြောင်း ဟောကြားထားပါသည်။

ထို့ကြောင့် ပုဗ္ဗဏှသုတ်၌ နက္ခတ်ကောင်း၊ မင်္ဂလာကောင်း၊ မိုးသောက် ကောင်း၊ နိုးထခြင်းကောင်း၊ ခဏကောင်း၊ မုဟုတ်ကောင်း ဖြစ်လိုပါက သုစရိုက် သုံးပါးနှင့်ပြည့်စုံအောင် နေထိုင်ရန် တိုက်တွန်းထားပါသည်။ မကောင်းသော နက္ခတ် မင်္ဂလာ အခါကောင်းကြုံရန် ဓာတ်ရိုက် ဓာတ်ဆင် ယတြာစသည်တို့ ပြုလုပ်ရန် မလိုအပ်ပါပေ။ သုစရိုက်သုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံနေလျှင် အားလုံးအကောင်း ချည်းပင် ဖြစ်ပေသည်။ [အံ၊ ၁၊ ၂၉၉၊ အံ၊ ၅၊ ၂။]

[ဃ]

နိဒါန်း

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် နံနက်အချိန်အခါ-ဟု အဓိပ္ပာယ်အမည်ရ၍ ယင်းအမည် အားလျော်စွာ နံနက်ခါ ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြရန် မှတ်ထင်ကြသော်လည်း အချိန်အခါ မရွေး ကာလသတ်မှတ်ချက်မရှိဘဲ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်နာယူသင့်ပါသည်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်စီရင်ပုံ

ရှေးဆရာတော်ကြီးများသည် ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်ကို စီရင်ရာတွင် ပါဠိတော်မူရင်းလာ “သုနက္ခတ္တံ” စသော ဂါထာများနှင့် သုတ္တနိပါတ် ရတနသုတ် ၌ လာသော “ယံ ကိဗ္ဗိ ဝိတ္တံ” စသော ဂါထာတို့အပြင် သာသနာတော်နှင့် စပ်သည့် ကောင်းနိုးဖွယ်ရာတို့ကို ဂါထာဗန္ဓ ဖွဲ့သီကုံးလျက် စီရင်တော်မူကြပါ သည်။

ထို့တွင်-

ဘုရား တရား သံဃာတို့၏ အာနုဘော်ကြောင့် မကောင်းနိမိတ် အမင်္ဂလာများ ပျောက်ကင်းစေရန်၊

ဆင်းရဲဒုက္ခ ဘေးဘယနှင့် စိတ်သောကရောက်သူအား ထိုအရာများ ကင်းဝေးစေရန်၊

ပြုလုပ်သော ကောင်းမှုကို နတ်ဒေဝါများ သာဓုခေါ်ဆို အနုမောဒနာ ပြုရန်၊

ဒါန သီလ ဘာဝနာ ကောင်းမှုများပြုလုပ်ရန်နှင့် နတ်ဒေဝတာများ ပြန်ကြွရန်၊

ဘုရား ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတို့၏ အစွမ်းအာနုဘော်ဖြင့် မိမိကိုယ်ကို ဖွဲ့ခြင်း၊

ရတနာသုံးပါးသည်သာ စစ်မှန်သော ရတနာဖြစ်ကြောင်း သစ္စာပြု၍ ချမ်းသာစေခြင်း၊

ရတနာသုံးပါး၏ အစွမ်းအာနုဘော်ကြောင့် သတ္တဝါများအား ချမ်းသာ စေရန်၊

အပရာဇိတပလ္လင်၌ ဘုရားရှင် မာရ်ငါးပါးကို အောင်မြင်တော်မူသကဲ့သို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း အောင်မြင်ပြီးမြောက်စေရန်၊

ဘုရားရှင်အားလုံး ပုဒ္ဒါဘိသေက ခံယူရာ မြေမြတ်မဟာ၌ အထွတ်
အထိပ်ရောက် ဝမ်းမြောက်တော်မူကြသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့အား အထက်တန်း
ရောက် ဝမ်းမြောက်ကြစေရန်၊

သုစရိုက်ကျင့်ရာ ချိန်အခါကား ကောင်းသောနက္ခတ် ကောင်းသော
မင်္ဂလာချည်းသာ ဖြစ်ကြောင်းနှင့်

သာသနာတော်မြတ်ကြီးကိုမှီ၍ ဆွေမျိုးတို့ပါမကျန် အနာရောဂါကင်း
ကျန်းမာ ချမ်းသာကြစေရန်

စသည့်အဓိပ္ပါယ်ပါရှိသော ကောင်းနိုးဖွယ်ရာတို့ကို ဂါထာဗန္ဓုဖွဲ့ စီရင်ပြုလုပ်
ထားပါသည်။

ပုဗ္ဗဏှပရိတ်အကျိုးအာနိသင်

ပုဗ္ဗဏှပရိတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော် နာယူခြင်းဖြင့် မကောင်းသော အတိတ်
နိမိတ်များ၊ မကောင်းသောအမင်္ဂလာများ၊ ငှက်ဆိုးသံ၊ ပါပဂြိုဟ်၊ မကောင်းသော
အိပ်မက်ဆိုးများ ကင်းဝေးပြီး ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေပါသည်။

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 ယောက်ျား
ကို 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၏။ သူ့သတ်တို့သည် 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)

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိ လိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်း သော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့ ၏အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တတ်စွမ်းသမျှ ဒါန ပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်းစသည့် ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုး ဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ ဤပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော်ကို ယုံယုံကြည်ကြည် သဒ္ဓါတရား အရင်းခံဖြင့် ရွတ်ဆိုပူဇော် နာယူသင့်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ပုဗ္ဗဏှသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ။

ဒါဠာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂါရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် ‘အင်္ဂါရသ’ ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံခိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူ သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဍာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဍာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

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 နေတနူန်းကဲ့သို့
ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏှိတ-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၊ ပျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

- အပါယ်လေးပါး** = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။
- ကပ်သုံးပါး** = ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်၊ 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။
- ပျသနတရားငါးပါး** = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍
ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ
ပျက်စီးခြင်း။



ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ
ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။
ဒုတိယပွဲ - 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။



ပုဗ္ဗဏှာသုတ်တော်မရွတ်မီ 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** - ပုဗ္ဗဏှာသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ နေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ပုဗ္ဗဏှာသုတ် တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု** - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

ပုဗ္ဗဏှာသုတ်

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

ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပါဠိ-မြန်မာပြန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ပုဗ္ဗဏှသုတ္တ

ပုဗ္ဗဏှသုတ္တပါဠိ

ပုဗ္ဗဏှသုတ်မြန်မာပြန်

၁။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊
ယော စာ'မနာပေါ သကုဏဿ
သဒ္ဓေါ။
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊
ပုဒ္ဓါနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

၁။ မကောင်းသောနိမိတ်၊ အမင်္ဂလာ၊
နှစ်သက်ဖွယ်မရှိသော ငှက်အော်သံ၊
ပါပဂြိုဟ်၊ နှစ်သက်ဖွယ်မကောင်း
သော အိပ်မက်ဆိုးတို့သည် (ဘုရား
ရှင်တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနုဘော်
ကြောင့် ကင်းပျောက်ကြပါစေ။)

၂။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊
ယော စာ'မနာပေါ သကုဏဿ
သဒ္ဓေါ။
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊
ဓမ္မာနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

၂။ မကောင်းသောနိမိတ်၊ အမင်္ဂလာ၊
နှစ်သက်ဖွယ်မရှိသော ငှက်အော်သံ၊
ပါပဂြိုဟ်၊ နှစ်သက်ဖွယ် မကောင်း
သော အိပ်မက်ဆိုးတို့သည် (တရား
တော်တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနု
ဘော်ကြောင့် ကင်းပျောက်ကြပါစေ။)

၃။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊
 ယော စာ'မနာပေါ သကုဏဿ
 သဒ္ဓေါ။
 ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊
 သံဃာနုဘာဝေန ဝိနာသ'မေန္တု။

၃။ မကောင်းသောနိမိတ်၊ အမင်္ဂလာ၊
 နှစ်သက်ဖွယ်မရှိသော ငှက်အော်သံ၊
 ပါပဂြိုဟ်၊ နှစ်သက်ဖွယ် မကောင်း
 သော အိပ်မက်ဆိုးတို့သည် (သံဃာ
 တော်တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနု
 ဘော်ကြောင့် ကင်းပျောက်ကြပါစေ။)

၄။ ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒုက္ခာ၊
 ဘယပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။
 သောကပ္ပတ္တာ စ နိဿောကာ၊
 ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၄။ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲ
 ခြင်းသို့ ရောက်နေကြကုန်သော
 သတ္တဝါအားလုံးတို့ ဆင်းရဲကင်းကြ
 ပါစေ၊ ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်ဆိုက်
 ရောက်နေသော သတ္တဝါအားလုံး
 ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ် ကင်းဝေးကြ
 ပါစေ၊ ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း စသည်တို့
 ကြောင့် သောကရောက်နေကြရ
 သော သတ္တဝါအားလုံးတို့ သောက
 ကင်းဝေးကြပါစေ။

၅။ တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ၊
 သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။
 သဗ္ဗေ ဒေဝါ'နုမောဒန္တု၊
 သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။

၅။ ဤမျှအတိုင်းအရှည်ရှိသော
 စကားအစဉ်ဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့ ဆည်းပူး
 ထားအပ်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု၏
 ပြည့်စုံခြင်းကို နတ်ဗြဟ္မာအားလုံး
 တို့က စည်းစိမ်ချမ်းသာအားလုံး
 ပြည့်စုံခြင်းအကျိုးငှာ ဝမ်းမြောက်
 နုမော် သာဓုခေါ်ကြပါစေကုန်သ
 တည်း။ (သာဓု ခေါ်ကြပါကုန်လော့)။

၆။ ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊
သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု။
ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ'ဂတာ။

၆။ ကံ ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်
သဖြင့် ပေးလှူကြပါကုန်လော့၊ အခါ
မလပ် ကိုယ်ကျင့်သီလကို စောင့်ကြ
ပါကုန်လော့၊ သမထဘာဝနာဝိပဿနာ
ဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်ကြပါကုန်
လော့၊ ပရိတ်တရားတော်နာ လာ
ရောက်ကြကုန်သော နတ်ဗြဟ္မာတို့
သည် နေရင်းဌာနသို့ ပြန်ကြပါ
ကုန်လော့။

၇။ သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၇။ အားတော်ဆယ်တန် ဉာဏ်တော်
ဆယ်ပါးသို့ ရောက်တော်မူကုန်ပြီး
သော ဘုရားရှင်တို့နှင့် ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ
တို့၏ အာနုဘော်အစွမ်းကြောင့်
လည်းကောင်း၊ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့
၏ တန်ခိုးတော်ကြောင့်လည်းကောင်း
အခါခပ်သိမ်း အစောင့်အရှောက်
အကာအကွယ်ကို အကျွန်ုပ်ဖွဲ့ပါ၏။

၈။ * ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဝ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ။
တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၈။ လှူပြည်၊ နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်ပြည်၊
နတ်ပြည်နှင့် ဗြဟ္မာပြည်တို့တွင်
ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း
ဘုရားဟူသော ရတနာနှင့်တူသော
ရတနာမျိုးကား မရှိနိုင်၊ ရတနာ
အားလုံးတွင် ဘုရားဟူသော ဤ
ရတနာသာ အမွန်မြတ်ဆုံး ဖြစ်၏။
ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်
သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

* ခုဒ္ဒကပါဌပါဠိယံ-၅-ပိဋေ၊ သုတ္တနိပါတပါဠိယံ-၃၁၂-ပိဋေသု စ။

၉။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဝ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
 သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။
 န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊
 ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ။
 တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၉။ လူ့ပြည်၊ နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်ပြည်၊
 နတ်ပြည်နှင့် ဗြဟ္မာပြည်တို့တွင်
 ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း
 တရားဟူသော ရတနာနှင့်တူသော
 ရတနာမျိုးကား မရှိနိုင်၊ ရတနာ
 အားလုံးတွင် တရားဟူသော ဤ
 ရတနာသာ အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။
 ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်
 သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၀။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဝ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
 သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ။
 န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ။
 တေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၁၀။ လူ့ပြည်၊ နဂါးပြည်၊ ဂဠုန်ပြည်၊
 နတ်ပြည်နှင့် ဗြဟ္မာပြည်တို့တွင်
 ရတနာအမျိုးမျိုး ရှိကြသော်လည်း
 သံဃာဟူသော ရတနာနှင့်တူသော
 ရတနာမျိုးကား မရှိနိုင်၊ ရတနာ
 အားလုံးတွင် သံဃာဟူသော ဤ
 ရတနာသာ အမွန်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။
 ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်
 သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၁။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊
 ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
 သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနဘာဝေန၊
 သဒါ သုခိ ဘဝန္တု တေ။

၁၁။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါစေ၊
 ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့က
 သတ္တလောကကို စောင့်ရှောက်ကြ
 ပါစေ၊ (အလုံးစုံသော ဘုရားရှင်တို့၏
 တန်ခိုးတေဇော် အာနုဘော်ကြောင့်)
 ထိုသတ္တဝါတို့သည် အခါခပ်သိမ်း
 ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

၁၂။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊
ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန၊
သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ။

၁၂။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါစေ၊
ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့က
သတ္တလောကကို စောင့်ရှောက်ကြ
ပါစေ၊ (အားလုံးသော တရားတော်
တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနုဘော်
ကြောင့်) ထိုသတ္တဝါတို့သည် အခါ
ခပ်သိမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ
ကြပါစေ။

၁၃။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊
ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန၊
သဒါ သုခီ ဘဝန္တု တေ။

၁၃။ မင်္ဂလာအားလုံး ဖြစ်ပါစေ၊
ခပ်သိမ်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့က
သတ္တလောကကို စောင့်ရှောက်ကြ
ပါစေ၊ (အလုံးစုံသော သံဃာတော်
တို့၏ တန်ခိုးတေဇော် အာနုဘော်
ကြောင့်) ထိုသတ္တဝါတို့သည် အခါ
ခပ်သိမ်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာ
ကြပါစေ။

၁၄။ မဟာကရုဏာရိတော်မူသော၊
ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
ပူရေတွာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊
ပတ္တော သမ္မောမိ'မုတ္တမံ။
ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၁၄။ မဟာကရုဏာရိတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရားသည် ခပ်သိမ်းသော
သတ္တဝါတို့၏ အစီးအပွားအကျိုးငှာ
ပါရမီအားလုံးတို့ကို ဖြည့်ကျင့်တော်
မူ၍ မြတ်သော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်
သဗ္ဗညုတဉာဏ်သို့ ရောက်တော်မူ
ပြီ၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့်
ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တရား နာကြားသူ
သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

၁၅။ ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ၊
 သကျာနံ နန္ဒိဝဗုဓော။
 ဝေမေဝ ဇယော ဟောတု၊
 ဇယဿု ဇယမင်္ဂလေ။

၁၅။ သာကီဝင်မင်းတို့၏ နှစ်သက်
 ခြင်းကို တိုးပွားစေတတ်သော
 မြတ်စွာဘုရားသည် ဗောဓိပင်၏အနီး
 အပရာဇိတပလ္လင်တော်၌ မာရ်ငါးပါး
 ကို အောင်တော်မူသကဲ့သို့ ဤအတူ
 ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တရား နာကြားသူ
 သင်သည် ဘေးရန်ခပ်သိမ်း အောင်
 မြင်ပါစေ၊ အောင်ကြောင်းမင်္ဂလာ
 အဖြာဖြာတို့ကို ပြီးမြောက်အောင်မြင်
 ပါစေ။

၁၆။ အပရာဇိတပလ္လင်ကံ၊
 သီသေ ပုထုဝိ'ပုက္ခလေ။
 အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ၊
 အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

၁၆။ ဘုရားရှင်မှန်သမျှတို့၏ ဗုဒ္ဓါ
 ဘိသေကကို ခံတော်မူရာဖြစ်သော
 မြေအပြင်၌ သန့်ရှင်းစင်ကြယ် တင့်
 တယ်သော မြေတို့၏အထွတ်အထိပ်
 ဖြစ်သော အပရာဇိတပလ္လင်တော်၌
 ဘုရားမြတ်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူ
 သော မြတ်စွာဘုရားသည် ဝမ်း
 မြောက်တော်မူသကဲ့သို့ ပုဗ္ဗဏှသုတ်
 ပရိတ်တရား နာကြားသော သင်
 သည်လည်း အထက်တန်းရောက်၍
 ရွှင်လန်းဝမ်းမြောက်ပါစေ။

၁၇။*သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊
သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊
သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု။

၁၇။ နက္ခတ်ကောင်း၊ မင်္ဂလာ
ကောင်း၊ မိုးသောက်ကောင်း၊ ထခြင်း
ကောင်း၊ ခဏကောင်း၊ မုဟုတ်
ကောင်း ဖြစ်ပါစေ။ မြတ်သော
အကျင့်ကိုကျင့်လေ့ရှိသော သူတော်
ကောင်းတို့၌ ကောင်းသောပူဇော်ခြင်း
ဖြစ်ပါစေ။

၁၈။*ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊
ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ။
ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္မံ၊
ပဏိဓိ တေ ပဒက္ခိဏော။

၁၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် ပရိတ်တရား
နာကြားသူ သင့်အဖို့ မြတ်သော
ကာယကံဖြစ်ပါစေ။ မြတ်သော ဝစီကံ
ဖြစ်ပါစေ။ မြတ်သော မနောကံ
ဖြစ်ပါစေ။ ပရိတ်တရား နာကြားသူ
သင်သည် မြတ်သော ကံသုံးပါး၌
ဆောက်တည်နိုင်ပါစေ။

၁၉။*ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊
လဘန္တ'တ္ထေ^၃ ပဒက္ခိဏော။

၁၉။ အကြင်သူတို့သည် ကောင်း
မြတ်သော ကံတို့ကို ပြုလုပ်ခြင်း
ကြောင့် ကောင်းမြတ်သော အကျိုး
ကို ရရှိကြကုန်၏။

* ဣဒံ သုတ္တံ အင်္ဂုတ္တရနိကာယေ ပဌမဘာဂေ-၂၉၉-ပိဋေ အာဂတံ။
၁-သုဝုဋ္ဌိတံ (သီ၊ ဣ)
၂-ပဏိဓိယော ပဒက္ခိဏာ (သီ၊ ဣ)၊ ပဏိဓိ တေ ပဒက္ခိဏာ (သျှ၊ ကံ)
၃-လဘတတ္ထေ (သီ၊ ဣ)

တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊
ဝိရုဇ္ဈာ ဗုဒ္ဓသာသနော။
အရောဂါ သုခိတာ ဟောထံ၊
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

ထိုသူတို့သည် ကောင်းမြတ်
သော အကျိုးစီးပွားကို ရရှိကြပါစေ
ကုန်သတည်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ
ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ကြပါစေကုန်
သတည်း၊ မြတ်စွာဘုရား သာသနာ
တော်၌ တိုးတက်စည်ကား ကြီးပွား
ကြပါစေကုန်သတည်း၊ ဆွေမျိုး
အပေါင်းတို့နှင့် အတူတကွ အနာ
ရောဂါကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းသို့
ရောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပုဗ္ဗဏှသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏
မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း

(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

- ၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၆။ ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး-ငယ်-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ-ကြုံ-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
 ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
 ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။



အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူး-
သား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

မသွေနှိစွ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊
မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊
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၊** ပုဗ္ဗဏှသုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသုံ 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၊**

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
 အပေါင်းတို့သည်။ ဂစ္ဆန္တ၊ ပုဗ္ဗဏှသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြရပ်ဘုံ
 ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။



နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ ကြမ္မာဆိုးများပပျောက်ကာ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာတရားများ ဖြစ်ပွားပြီး ဘေးအန္တရာယ် အမျိုးမျိုးမှ လွတ်မြောက်အဆင်ပြေ စေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ တစ်ဆင့် 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။