

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 အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏  
သြဝါဒမြွက်ကြားချက်**

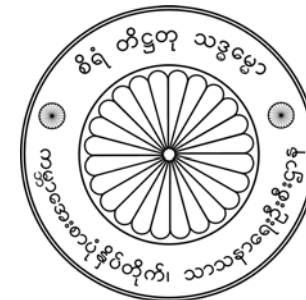
“စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ  
တို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-  
ပါဒမျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို  
သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍  
မြတ်၏” ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် “သက္ကပဉ္စဝတ္ထု” တွင် ဖွင့်ဆို  
မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၇။	အောင်ခြင်းရှစ်ပါးဂါထာတော်	၄၇
၁၈။	သစ္စာပန္နက် အောင် ၈-ချက် ဂါထာတော်	၄၈
၁၉။	ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော ပထဝီဇယမန္တန် (၁၄)ဂါထာ (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)	၄၉
၂၀။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ်စည်းချနည်း	၅၈
၂၁။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ပဌာန်းဖြင့်စည်းချနည်း	၆၃
၂၂။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဖြင့်စည်းချနည်း	၆၉
၂၃။	မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော ပရိမိတ္တဇာလသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ)	၇၅
၂၄။	ရှင်အရဟံမထေရ်မြတ်၏ ပုဂံနေပြည်တော်တွင် အနော်ရထာမင်းကြီးအား ဟောကြားအပ်သည့် တရားဦးမြတ်ဂါထာတော် (၇-နှစ်အရွယ် နိဂြောဓ ရှင်သာမဏေက သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးအား ဟောတော်မူခဲ့သော တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်)	၈၁
၂၅။	သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့်ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ	၈၂
၂၆။	သစ္စာပြုနည်း	၈၄
၂၇။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၈၇

# ဘုရားရှိခိုး

## နှင့်

# အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
 သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
 ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

# ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

## မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ ၈ ]
၂။	ဩကာသကန်တော့ချိုး	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၂
၄။	ဘုရားဂုဏ်တော်(၉)ပါး၊ ဘုန်းတော်(၆)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၃)ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ(၈)ပါး၊ စရဏ(၁၅)ငါးပါး(ပါဠိ-အနက်)	၄
၅။	တရားဂုဏ်တော်(၆)ပါး (ပါဠိ-အနက်)	၁၀
၆။	သံဃာ့ဂုဏ်တော်(၉)ပါး (ပါဠိ-အနက်)	၁၁
၇။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော သရဏဂုံဂါထာတော်	၁၃
၈။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် အဋ္ဌာနမေတံပါဠိတော်ပါဠိ	၁၄
၉။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော သီရသ္မိဂါထာတော်	၁၆
၁၀။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် လက်နက်ကွင်းဂါထာတော်	၂၁
၁၁။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော်	၂၂
၁၂။	အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန် ဘုရားဂုဏ်တော် ၄-ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်	၂၃
၁၃။	အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် ဓာရဏပရိတ်တော် (ပါဠိ-နိဿယ)	၂၆
၁၄။	အန္တရာယ်ကင်း သမ္ပဒ္ဓေဂါထာတော်	၃၇
၁၅။	ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း ဂါထာတော်	၄၀
၁၆။	အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော နမောတေဂါထာတော်	၄၂

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၈၀၀ ကျပ်



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

ခုနစ်ရာတို့ပတ်လုံး ကျော့ကွင်းကို ထောင်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်၊ ပရိတ် ‘အရံအတား’ကို မပြုမိသော ဥဒေါင်းမင်းအား ထိုနေ့၌ပင်လျှင် ကျော့ကွင်း ဖြင့် ဆောင်ယူဖမ်းဆီးခြင်းငှာ စွမ်းနိုင် ၏” ဟု ဆက်လက်၍ ဖြေကြားတော် မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၆)

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့သည် လူတိုင်းကို စောင့်ရှောက် ပါသလော ဟူသော မေးခွန်းနှင့်ပတ်သက်၍ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပဉ္စာနန္ဒရိယ ကံကတားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိယတ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ကိလေသာက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ် လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်သဖြင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်းသုံးပါးတို့ဖြင့် ပရိတ် ‘အရံအတား’ သည် မစောင့်ရှောက်” ဟု အစချီကာ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ-၁၆၇)

သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဉ္စာနန္ဒရိယကံ ကျူးလွန်သူ မဖြစ် ရန်နှင့် မှားယွင်းသော အယူရှိသူမဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် အလှူပေးခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်း ကုသိုလ်များ ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ် အကျိုးဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ အသက်ရှည် ခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုး များကို ရရှိနိုင်ကြပါစေကြောင်း ပတ္တနာပြုလျက် ဤ“ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ” ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်များကို သက်ဝင် ယုံကြည်စွာ လိုက်နာကြသူများပီပီ ငယ်စဉ်ကပင် “ဩကာသကန်တော့ချိုး” နှင့် “ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း” ကို လူတိုင်းလိုလို နှုတ်တက် ရရှိကာ ဘုရားရှိခိုးခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်းများကို ဘာသာရေး ကျင့်ဝတ်တစ်ခုအဖြစ်ထားရှိ၍ လိုက်နာဆောင်ရွက်ကြလေ့ရှိပါသည်။ သို့သော်လည်း “ဩကာသကန်တော့ချိုး” ၌ ပါဝင်သော “အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး” စသည့် ဝေါဟာရများ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မူ သိရှိနားလည်သူများ ရှိသကဲ့သို့ မသိကြသေးသူများ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ရန် ရည်ရွယ်၍ ဤစာအုပ်တွင် “အပါယ်လေးပါး” စသည့် ဝေါဟာရအချို့တို့၏ ဖွင့်ဆိုချက် အကျဉ်းကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

ထို့ပြင် ကျန်းမာခြင်း၊ အသက်ရှည်ခြင်း၊ စီးပွားဥစ္စာတိုးတက်ခြင်း စသည့် ကောင်းကျိုးများကို လူတိုင်းအလိုရှိကြသည်ဖြစ်ရာ ထိုကောင်းကျိုး များပြည့်ဝရေး၌ ကုသိုလ်အကြောင်းအထောက်အပံ့ဖြစ်စေရန်နှင့်

- အသက်အန္တရာယ် ကင်းစေရန်လည်းကောင်း၊
- လက်နက်ဘေးမှ ကင်းဝေးစေရန်လည်းကောင်း၊
- အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန်လည်းကောင်း၊
- လမ်းခရီးတွင် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်လည်းကောင်း၊
- အခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်လည်းကောင်း၊
- အောင်မြင်မှုများ ရရှိစေရန်လည်းကောင်း၊
- ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေရန်လည်းကောင်း၊
- မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်လည်းကောင်း

ရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော ဒေသနာတော်များမှ

ဂါထာတော်များနှင့် ရှေးရှေးပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ သီကုံးရွတ်ဆိုပူဇော် ခဲ့ကြသော ရတနာသုံးပါး ဂုဏ်တော်ဖွဲ့ ဂါထာမန္တန်တော်များ၊ ပရိတ်တော် များနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာတွင် တို့ဆိုင်းနှောင့်နှေးခြင်းမပြုဘဲ သဒ္ဓါ စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာပါက ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်း မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော် တိုင် တိုက်တွန်းထားသည့်ဂါထာကိုပါ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

ထို့ပြင် ခရီးသွားသည့်အခါဖြစ်စေ၊ မရင်းနှီးသော ဒေသစိမ်းများသို့ သွားလာနေထိုင်ရသည့်အခါဖြစ်စေ၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်သော အရပ်ဒေသ နှင့် ပတ်သက်၍ မလုံခြုံမှုကို ခံစားရသောအခါဖြစ်စေ၊ မိမိ၏စိတ်တွင် မသိုးမသန်ခံစားရသည့် အခါတွင်ဖြစ်စေ ဤစည်းချက်ပရိတ်၊ ပဋ္ဌာန်းဖြင့် စည်းချနည်း၊ မေတ္တာဖြင့် စည်းချနည်းဟူသော စည်းချနည်း(၃)မျိုးတို့တွင် မိမိအဆင်ပြေရာ စည်းချနည်း တစ်နည်း နည်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ (၃)နည်း လုံးဖြင့်လည်းကောင်း မိမိသွားမည့်အရပ်၊ မိမိတည်းခိုနေထိုင်ရာအိမ်တို့ကို စည်း(၃)ထပ်ချကာ သွားလာနေထိုင်ခြင်းဖြင့် စိတ်လုံခြုံမှုရှိ၍ ဘေးအန္တရာယ် မှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

**ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း**

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များကို ဘုရားရှင်မပွင့်မိကာလမှစ၍ ယနေ့ထက်တိုင် သင်အံလေ့ကျက်ရွတ်ဆိုပွားများ နာယူလျက် ရှိပေသည်။ “ပရိတ္တ” ဟူသောစကားမှာ ပါဠိဘာသာမှဆင်းသက်လာပြီး မြန်မာ ဘာသာဖြင့် “ပရိတ်”ဟု ခေါ်ဆိုကြသည်။ “ပရိတ်”၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “ဘေးရန်တို့ကို ထက်ဝန်းကျင်မှ စောင့်ရှောက်ကာကွယ် တားဆီးတတ် သောတရားဟု ဖြစ်သည်။ ပရိတ်တော်များ၌ ကောင်းကျိုးရစေနိုင်၊ မကောင်းကျိုးပျောက်စေနိုင်သည့် အစွမ်းသတ္တိမျှသာမက လောကီ၊

လောကုတ္တရာယဉ်ကျေးမှုကျင့်စဉ်များစွာလည်း ပါရှိသည်။ အမြင့်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ရရေးမှ အနိမ့်ဆုံး ကလေးမီးဖွားရေးအထိ အသုံးပြုနိုင်သည့် “လိုတရ တရားပဒေသာများ”ဟူ၍ပင် ခေါ်ဆိုသင့်ပေသည်။

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဉ္စ ပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်—

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅-၁၃၀)ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည် ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့် ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက “မင်းမြတ်... ပရိတ် ‘အရံအတား’ ပြုထားသော ယောက်ျားကို ကိုက်လိုသော မြွေသည်မကိုက်ဝံ့ ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်းသည် ပိတ်၏။ ခိုးသူတို့၏ မြောက်ချီရွယ်မိုး ထားသော တင်းပုတ်သည် လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ ထို တင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြ ကုန်၏။ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီးသည်လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြဉ်ဖဲလေ၏။ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏။ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေ တတ်သော အဆိပ် အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုးငှာ ပျံ့နှံ့၏။ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက်လာ သော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏။ နင်းမိသော ကျော့ကွင်းသည် လည်း မဖွဲ့မိ” ဟု ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဉ္စပါဠိတော်မြန်မာ ပြန်၊ နာ-၁၆၅)

မိလိန္ဒမင်းကြီး၏ အမေးကို အရှင်နာဂသေနက မင်းမြတ်... “ပရိတ် ‘အရံအတား’ကို ပြုသော ဥဒေါင်းမင်းအား မုဆိုးသည် အနှစ်

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနုကံ)

- ၁။ **အရဟံ** = လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။
- အ ရဟံ** = ဆိတ်ကွယ်ရာ၌ပင် မကောင်းမှုကို မပြုသော မြတ်စွာဘုရား။
- အရ ဟံ** = ကိလေသာမြူ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** = အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၃။ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** = ဝိဇ္ဇာ ၃ ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈ ပါး၊ စရဏတစ်ဆယ့်ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၄။ **သုဂတော** = ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ **လောကဝိဒ္ဓု** = ဩကာသလောက၊ သတ္တလောက၊ သင်္ခါရလောက လောကသုံးပါးကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

ဩကာသကန်တော့ချိုး

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါး တို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

- အပါယ်လေးပါး** = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။
- ကပ်သုံးပါး** = ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။
- ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာ အရပ်) မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။
- ရန်သူမျိုးငါးပါး** = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။
- ဝိပတ္တိတရားလေးပါး** = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရားမစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။

ဗျဿနတရားငါးပါး = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊  
ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှား  
ပျက်စီးခြင်း၊ 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။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။





- (၂) မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် (မ) ဤကိုယ်မှ စိတ်ဖြင့်ပြီးသော ကိုယ်တစ်ခုကို ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ်တော်။
- (၃) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပုဗ္ဗ) ရှေး၌နေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်တော်။
- (၄) ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ) နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ၊ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ်ကံအတိုင်း ချဉ်းကပ်သည်တို့ကို မြင်သိသောဉာဏ်တော်။
- (၅) ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ် (ဒိ) နတ်၏နားကဲ့သို့ အသံဝေးအသံသေးတို့ကို ကြားသိသော ဉာဏ်တော်။
- (၆) စေတောပရိယဉာဏ် (စေ) သူတစ်ပါး၏ စိတ်အကြံကို သိသော ဉာဏ်တော်။
- (၇) ဣဒ္ဓိဝိဉာဏ် (ဣဒ္ဓိ) တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဉာဏ်တော်။
- (၈) အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ) အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်တော်။

- ၆။ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္ပသာရထိ = မယဉ်ကျေးသော လူယောက်ျား၊ နတ်ယောက်ျား ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့အား ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူနိုင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
  - ၇။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ = နတ်၊ လူတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
  - ၈။ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင်သာ သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
  - ၉။ ဘဂဝါ = ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယဿ၊ သိရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တတည်းဟူသော အစိုးရခြင်း၊ တရားရှိခြင်း၊ အခြံအရံများခြင်း၊ ကျက်သရေရှိခြင်း၊ အလိုတတိုင်းဖြစ်ခြင်း၊ လုံ့လစွမ်းအား အပြည့်ရှိခြင်း။
- မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်တွေကို အဖန်ဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင်စဉ်းစား သုံးသပ်ပြီး ပီတိတွေဖြစ်အောင် နှလုံးသွင်း ဆင်ခြင်နေခြင်း၊ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများနေခြင်းဟာ ကြီးမားတဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု တစ်ခုဖြစ်တယ်။

ဘုန်းတော် ၆-ပါး

- (၁) ကုဿရိယဘုန်းတော် = စုန်အဘိညာဉ် သမာပတ် တန်ခိုး အမျိုးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံခြင်းဟူသော ကုဿရိယဘုန်းတော်။
- (၂) ဓမ္မဘုန်းတော် = မင်္ဂလေးပါး၊ ဖိုလ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်အားဖြင့် လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးဟူသော ဓမ္မဘုန်းတော်။
- (၃) ယသဘုန်းတော် = တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုင်အောင် ဂုဏ်သတင်းပျံ့နှံ့ကျော်စောခြင်းဟူသော ယသဘုန်းတော်။
- (၄) သိရိဘုန်းတော် = လက္ခဏာတော် ကြီးငယ်အသွယ်သွယ် ပြည့်စုံသဖြင့် ပင်လုံးဝင်းသည့် ပန်းမင်းအနေ ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာနှင့် ပြည့်စုံတင့်တယ်သပ္ပာယ်သော သိရိဘုန်းတော်။
- (၅) ကာမဘုန်းတော် = ကိုယ်တော်မြတ် အလိုရှိတိုင်း တောင့်တတိုင်း မဆိုင်းမတွပြီးစီးရသော ကာမဘုန်းတော်။
- (၆) ပယတ္တဘုန်းတော် = တစ်လောကလုံး ညွတ်ရုံးကိုးစား အားထားဖို့ရာ လွန်စွာအားထုတ်သော ပယတ္တဘုန်းတော်။

ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး (ပု-ဒိ-အာ)

- (၁) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏ် (ပု) ရှေးဦးနေဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို အောက်မေ့သော သတိနှင့်ယှဉ်သော ဉာဏ်တော်။
- (၂) ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ် (ဒိ) နတ်မျက်စိကဲ့သို့ သေဆဲ၊ ရှင်ဆဲ၊ ဖြူ၊ မဲ၊ ယုတ်၊ မြတ်ကံအတိုင်း ချဉ်းကပ်သည်တို့ကို မြင်သိသောဉာဏ်တော်။
- (၃) အာသဝက္ခယဉာဏ် (အာ) အာသဝေါကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်တော်။

ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါး (ဝိ၊ မ၊ ပုဗ္ဗေ၊ ဒိ၊ ဒိ၊ စေ၊ ဣဒ္ဓိ၊ အာ)

- (၁) ဝိပဿနာဉာဏ် (ဝိ) တေဘူမက သင်္ခါရတို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခစသည်ဖြင့် ရှုသောဉာဏ်တော်။

၅။ အာဟုနေယျော = အဝေးမှ တကူးတက ဆောင်ယူ ပူဇော်ခြင်းငှာလည်း ထိုက်ပါပေ၏။

၆။ ပါဟုနေယျော = ဧည့်သည်အတွက် ရည်စူး၍ ထားသော ပစ္စည်းတို့အားလည်း လှူဒါန်းထိုက်ပါပေ၏။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော = လောက၌ အကောင်းဆုံး အလှူ တမလွန်အတွက် ရည်မျှော်လှူ သော အလှူကိုလည်း ခံယူ တော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၈။ အဉ္စလိကရဏိယော = နတ် လူတို့၏ လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးခြင်းငှာ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တိ လောကဿ = ကောင်းမှုပြုရန် လယ်ယာမြေ ကောင်းသဖွယ်လည်း ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

စရဏ(၁၅)ပါး

(သီ၊ ဣ၊ ဘော၊ ဇာ၊ သဒ္ဓမ္မသတ္တ၊ ဂူပဇ္ဈာန်စတုတ္ထ)

(၁) သီလသံဝရ (သီ) သီလကို စောင့်ထိန်းခြင်း။

(၂) ဣန္ဒြိယေသု ဂုတ္တဒွါရတာ (ဣ) စက္ခုစသော ဣန္ဒြေခြောက်ပါး၊ တံခါးခြောက်ပေါက်တို့၌ အကုသိုလ်မဝင်နိုင်အောင် လုံခြုံစွာ စောင့်အပ်သော တံခါးရှိခြင်း။

(၃) ဘောဇနေ မတ္တညုတာ (ဘော) ဆွမ်းစသော ပစ္စည်းလေးပါးတို့ကို ခံယူခြင်း၊ သုံးဆောင်ခြင်းတို့၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်း။

(၄) ဇာဂရိယာနုယောဂ (ဇာ) နိုးကြားထကြွ လုံ့လရှိခြင်း။

(၅-၁၁) သဒ္ဓမ္မသတ္တဟူသည် သဒ္ဓါ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ သုတ၊ ဝီရိယ၊ သတိ၊ ပညာသည် သူတော်ကောင်းတရား ခုနစ်ပါးမည်၏။

(၁၂-၁၅) ရူပဈာန်စတုက္ကဟူသည်

ပထမဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်၊ တတိယဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန် ဟူသော သမာဓိလေးပါးသည် ရူပစတုက္ကမည်၏။ ဉာဏ်နဲ့သူအား ငါးပါးရမှ ရူပဈာန်ပြည့်စုံသည်။ ဉာဏ်ထက်သူအား လေးပါးတည်း။

ထိုတွင် ဝိဇ္ဇာ ၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ ၈-ပါးဖြင့် အသိဉာဏ်မျက်စိသည် ဖြစ်၏။ စရဏ ၁၅-ပါးဟူသော ခြေဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွား၏။

တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး (ပါဠိ+အနုဂ်)

- ၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတော ဓမ္မော = ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူထားသော တရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။
- ၂။ သန္နိဋ္ဌိကော = မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အကျိုးပေးပါပေ၏။
- ၃။ အကာလိကော = အခါမလင့် အကျိုးပေးပါပေ၏။
- ၄။ ဖော်ပဿိကော = လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟု တိုက်တွန်းထိုက်ပါပေ၏။

- ၅။ သြပနေယျိကော = လူတို့အား နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်ပါပေ၏။
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဗ္ဗိ = အရိယာပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်၌ကပ်ငြိဆောင်ထားထိုက်ပါပေ၏။

သံဃာဂုဏ်တော်ကိုးပါး (ပါဠိ+အနုဂ်)

- ၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာနှင့်ပြည့်စုံ၍ ကောင်းမြတ်သောအကျင့်ကျင့်ပါပေ၏။
  - ၂။ ဥပုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = မှန်ကန်သော အကျင့်ကို ကျင့်ပါပေ၏။
  - ၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်တော်မူပါပေ၏။
  - ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = အရိုအသေပြုခြင်းငှာ ခံယူတော်မူထိုက်ပါပေ၏။
- ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ သေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန် သစ္စာပြုသော  
သိရသို့ ဂါထာတော်

သိရသို့ မေ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊  
သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏော။  
ဝါမအံသေ မောဂ္ဂုလ္လာနော၊  
ပုရတော ပိဋကတ္တယံ။

ပစ္ဆိမေ မမ အာနန္ဒော၊  
စတုဒ္ဓိသာ ခီဏာသဝါ။  
သမန္တာ လောကပါလာ စ၊  
ဣန္ဒာ ဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။

တေသံ အာနုဘာဝေန၊  
သဗ္ဗေ ဘယဥပဒ္ဒဝါ။  
အနေကအန္တရာယာပိ၊  
ဝိနဿန္တု အသေသတော။

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်  
ခေတ်အဆက်ဆက် အသုံးပြုခဲ့သော

သရဏဂုံဂါထာတော်

ဗုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

ဓမ္မော မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

သံဃော မေ သရဏံ  
အညံ နတ္ထိ။

မြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။  
ဘုရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ မရှိ။

တရားအား ရှိခိုးပါ၏။  
တရားမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ မရှိ။

သံဃာအား ရှိခိုးပါ၏။  
သံဃာမှတစ်ပါး ကိုးကွယ်ရာ  
မရှိ။

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

အဋ္ဌာနမေတံပါဠိတော်ပါဠိ

အဋ္ဌာနမေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော  
ယံ ပရူပက္ကမေန တထာဂတံ  
ဇိဝိတာ ဝေါရောပေယျ။  
အနုပက္ကမေန ဘိက္ခဝေ  
တထာဂတာ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ၊  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန  
သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ပါဠိတော်ပါဠိအနက်

- ဘိက္ခဝေ = ချစ်သားရဟန်းတို့။
- ယံ = အကြင်အကြောင်းကြောင့်။
- ပရူပက္ကမေန = သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လပယောဂဖြင့်။
- တထာဂတံ = သင်တို့ဆရာငါဘုရားကို။
- ဇိဝိတာ = ရုပ်နာမ်နှစ်ထွေ မြွက်ပေါ်အသက်တော်မှ။
- ဝေါရောပေယျ = ခွင်းကာဖျက်ခြေ ချသတ်လေရာ၏။

- တေံ = ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။
- အဋ္ဌာနံ = အကြောင်းခြင်းရာ မဟုတ်သည်သာတည်း။
- တေံ-ဧသော = ဤသို့ ရုပ်နာမ်ဖျက်ခွင်း ချသတ်နိုင်ခြင်းသည်။
- အနဝကာသော = အခွင့်အခါမဟုတ်သည်သာတည်း။
- ဘိက္ခဝေ = ငါဘုရားကို စောင့်ရှောက်နေငြား အို ချစ်သားတို့။
- တထာဂတာ = ရှေးရှေးအတူ ကြွလာတော်မူကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားတို့သည်။
- အနုပက္ကမေန = သူတစ်ပါးတို့လက်နက် လုံ့လပယောဂတို့ လုံးဝမရှိဘဲနှင့်သာလျှင်။
- ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ = နိဗ္ဗာန်စံကိန်း ငြိမ်းအေးတော်မူကြပေကုန်၏။
- ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန = ဤသို့ထုတ်ပြန် ဟုတ်မှန်သောစကားကို မြွက်ကြားရပေသောကြောင့်။
- မေ = ချမ်းသာလိုလား ဘုရားတပည့်တော်အား။
- သဗ္ဗဒါ = နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါခပ်သိမ်း။
- သောတ္ထိ = လက်နက် ရောဂါကင်းစင်ပ၍ ဘေးရန် ကင်းကွာ ချမ်းသာခြင်း သုခအဝဝနှင့် ပြည့်စုံခြင်းသည်။
- ဟောတု = မုချမသွေ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

- တေတသံ** = ထိုသို့ ဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ နတ်၊ သိကြား၊ ဗြဟ္မာ မင်းတို့၏။
- အာနုဘာဝေန** = တန်ခိုးတေတော် မေတ္တာတော် အာနုဘော် တော်ကြောင့်။
- သဗ္ဗေ** = ခပ်သိမ်းဥသယုံ အလုံးစုံကုန်သော။
- ဘယာ စ** = နှစ်ဆယ့်ငါးပါးသော ဘေးဒုက္ခ ကပ်ဆိုး အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။
- ဥပဒ္ဒဝါ စ** = တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါးသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည် လည်းကောင်း။
- အနေကအန္တရာယာပိ** = တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် ရောဂါ အန္တရာယ်အခက်အခဲဟူသမျှ အပေါင်းတို့ သည်လည်းကောင်း။
- အသေသတော** = အကြွင်းအကျန်တစ် မရှိသောအားဖြင့်။
- ဝိနဿန္တု** = ကင်းစင်လွင့်ပျောက် မရောက်ဝေးကွာ သည်သာ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

**ဂါထာတော်အနက်**

- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- သိရသို့** = ဆံရေရစ်ဖုံး ထိပ်အလုံး၌။
- ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော** = ချီးမွမ်းအပ်သောသူတို့ထက် ဆထက်လွန်ကြူး အထူးသဖြင့် ချီးမွမ်းအပ်တော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ် ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါ စေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- ဒက္ခိဏေ** = လက်ယာပခုံး ညှာလက်ရုံး၌။
- သာရိပုတ္တော** = လက်ယာရံသီး သားကြီးရတနာ အရှင်သာရိ- ပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ် ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါ စေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- ဝါမအံသေ** = လက်ဝဲပခုံး ဘယ်လက်ရုံး၌။

- မောဂ္ဂလ္လာနော** = တန်ခိုးပြင်းထန် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မထေရ်မြတ် ကြီးသည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- ပုရတော** = နဖူးမုခ လည်ပင်းဝတွင် ရှေ့တစ်ခွင်၌။
- ပိဋကတ္တယံ** = ပိဋကတ်သုံးပုံ အလုံးစုံသည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- ပစ္ဆိမေ** = အနောက်အဖို့ဟုဆိုအပ်သော လည်ကုတ်လက်ပြင် ကျောတစ်ခွင်၌။
- အာနန္ဒော** = တေဒဂင်ငါးဖြာ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။

- စတုဒ္ဓိသာ** = အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် လေးရပ်မျက်နှာ ကိုယ်အင်္ဂါတို့၌။
- ဝိဏာသဝါ** = ကိလေသာကုန်စင် ရဟန္တာ အရှင်ကောင်းအရှင်မြတ်ကြီးတို့သည်။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။
- မေ** = အကျွန်ုပ်၏။
- သမန္တာ** = ထက်ဝန်းကျင် ဒိသာအရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့မှ။
- သဗြဟ္မကာ** = ဗြဟ္မာမင်းနှင့် တကွဖြစ်ကုန်သော။
- ဣန္ဒာ ဒေဝါ စ** = နတ်တို့သနင်း သိကြားမင်းနှင့်တကွ နတ်မြတ်နတ်ကောင်း နတ်အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။
- လောကပါလာ စ** = လောကကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်သော စတု-လောကပါလ နတ်မင်းကြီးလေးပါးနှင့်တကွ နတ်ကောင်း နတ်မြတ်အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။
- တိဋ္ဌတု** = ဘေးဒဏ်ရန်များ၊ အခက်အခဲများ၊ ပျောက်ကွယ်ရှားအောင် ဟန့်တားပယ်ကာ ရပ်တည်တော်မူပါစေသတည်း။



(၂)

- ဗုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- သဗ္ဗညုတညာဏဿ = သဗ္ဗညုတညာဏ်တော်၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ဂုဏ်သတင်းကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင် ပါစေသေး။)

(၃)

- ဗုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- အဘိဟဋ္ဌာနံ = ရှေ့ရှုဆောင်အပ်ကုန်သော။
- စတုန္ဒံ = လေးပါးကုန်သော။
- ပစ္စယာနံ = ပစ္စည်းတို့၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ဥစ္စာစီးပွားရှာဖွေ ရာ၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ် နိုင်ပါစေသေး။)

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

လက်နက်ကွင်း ဂါထာတော်

မာရာရိဗလဝိဿဋ္ဌာ၊ ကုဏ္ဍာ နာနာဝိဓာ ယုဓာ။  
လဇ္ဇမာနာ'ညဝေသေန၊ ဖိန ပါဒါနတာ တဝ။  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ပရိဝဇ္ဇန္တု အာဂုဓာ။

ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော် မူ၍ ဗောဓိပင်နှင့် ရွှေပလ္လင်ကို အောင်မြင်တော်မူပါပေ၏။ ထိုအခါ မာရ်နတ်သားသည် ဘုရားရှင်အား အထူးထူးအပြားပြားသော လက်နက် တို့ဖြင့် ပစ်လွှတ်ကြကုန်၏။

မာရ်နတ်မင်းက ပစ်လွှတ်သော လက်နက်မှန်သမျှသည် မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ မေတ္တာတော်၊ တန်ခိုးတော်၊ အာနုဘော်တော်ကြောင့် တုံးကုန်သည်။ ရှက်ကုန်သည်ဖြစ်၍ လက်နက်အသွင်မှ ရှက်ရွံ့၍ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်၏ ခြေတော်ရင်း၌ ပန်းပေါက်ပေါက်အသွင်အားဖြင့် ကျဆင်းရ ကုန်၏။

ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် လက်နက်ဟူသမျှတို့သည် ငါနှင့် ငါ့ပတ်ဝန်းကျင်အား ရှောင်ကြဉ်ဖယ်ရှားကြစေကုန်သတည်း။

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်  
သစ္စာပြု ကာယသိဒ္ဓိဂါထာတော်

ဗုဒ္ဓေါ အဘိဇ္ဇကာယောဝ၊  
နတ္ထိ လောဟိတသူဒနံ။  
တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
ဟောတု မေ အာယုဝဗုဒ္ဓံ။

- ဗုဒ္ဓေါ = မြတ်စွာဘုရားသည်။
- အဘိဇ္ဇကာယောဝ = ဓားလက်နက်တို့ဖြင့် မပေါက်မရှုနိုင်သော ကိုယ်တော် ရှိသည်သာလျှင်တည်း။
- လောဟိတသူဒနံ = ရန်သူတို့ကြောင့် ကိုယ်တော်မှ သွေးထွက် ယိုခြင်းသည်။
- နတ္ထိ = မရှိနိုင်။
- တေေန သစ္စဝဇ္ဇေန = ဤသို့မှန်စွာဆိုသော သစ္စာစကားကြောင့်။
- မေ = ငါ့အား။
- အာယုဝဗုဒ္ဓံ = အသက်ရှည်ခြင်းသည်။
- ဟောတု = ဖြစ်ပါစေသတည်း။

အသက်၊ နာမည်ဂုဏ်သတင်း၊ စီးပွားဥစ္စာ၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါတို့ မထိခိုက်စေရန်  
ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်

- ၁။ ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။
- ၂။ ဗုဒ္ဓါနံ သဗ္ဗညုတညာဏဿ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာ-  
ယော ကာတုံ။
- ၃။ ဗုဒ္ဓါနံ အဘိဟဋ္ဌာနံ စတုန္တံ ပစ္စယာနံ န သက္ကာ ကေနစိ  
အန္တရာယော ကာတုံ။
- ၄။ ဗုဒ္ဓါနံ အသီတိယာ အနုဗျဉ္ဇနာနံ ဗျာမပုဘာယ ဝါ န  
သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ။  
ဣမေသံ စတုန္တံ န သက္ကာ ကေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊  
တထာ (မေ) ဟောတု။

ဘုရားဂုဏ်တော် (၄)ပါး သစ္စာပြုဂါထာတော်နိဿယ

(၁)

- ဗုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
  - ဇီဝိတဿ = အသက်၏။
  - အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
  - ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
  - ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
  - န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။
- (ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိအသက်အန္တရာယ်ကို တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါ စေသား။)

ယောရက္ခေ၊ မဟာယောရက္ခေ၊ ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ။ ဣမံ ခေါ  
ပနာနန္တ ဓာရဏပရိတ္တံ နဝနဂုတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ  
ဘာသိတံ။ ဒိဋ္ဌိလာ၊ ဒဏ္ဍိလာ၊ မန္တိလာ၊ ရောဂိလာ၊ ခရလာ၊ ဒုဗ္ဗိလာ၊  
တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ မေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဓာရဏပရိတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

(၄)

- ပုဒ္ဓါနံ = မြတ်စွာဘုရားတို့၏။
- အသီတိယာ အနုဗျူဉ္ဇနာနံ = ရှစ်ဆယ်သော လက္ခဏာတော်တို့၏
- ဝါ လည်းကောင်း။
- ဗျာမပ္ပဘာယ ဝါ = တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်ရောင်
- တော်၏လည်းကောင်း။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။
- ဣမေသံ စတုန္တံ = ဤလေးပါးတို့၏။
- အန္တရာယော = အန္တရာယ်ကို။
- ကေနစိ = တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။
- ကာတုံ = ပြုခြင်းငှာ။
- န သက္ကာ = မတတ်နိုင်။
- တထာ = ထို့အတူ။
- မေ = အကျွန်ုပ်အား။
- ဟောတု = ဖြစ်ပါစေသတည်း။

(ထို့အတူ ဤမှန်သောသစ္စာစကားကြောင့် မိမိ၏ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ  
ကြီးငယ် ထိခိုက်စေရန် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် အန္တရာယ်  
ပြုခြင်းငှာ မတတ်နိုင်ပါစေသား။)

အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်  
ဓာရဏပရိတ်တော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(၁) ဗုဒ္ဓါနံ ဇီဝိတဿ န သက္ကာ ဂေနစိ အန္တရာယော ကာတုံ၊  
တထာ မေ ဟောတု။

(၂) အတီတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊  
အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ ပစ္စုပ္ပန်သေ  
ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော အပ္ပဋိဟတံ ဉာဏံ။ ဣမေဟိ တီဟိ ဓမ္မေဟိ  
သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏ-  
ပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏာနု-  
ပရိဝတ္တံ၊ သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ ဣမေဟိ  
ဆဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နတ္ထိ ဆန္ဒဿ  
ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဓမ္မဒေသနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝိရိယဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ  
ဝိပဿနာယ ဟာနိ၊ နတ္ထိ သမာဓိဿ ဟာနိ၊ နတ္ထိ ဝိမုတ္တိယာ  
ဟာနိ၊ ဣမေဟိ ဒွါဒသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ  
ဘဂဝတော နတ္ထိ ဒဝါ၊ နတ္ထိ ရဝါ၊ နတ္ထိ အပ္ပုဋ္ဌံ၊ နတ္ထိ ဝေဂါယိတတ္ထံ၊  
နတ္ထိ အဗျာဝဋ္ဌမနော၊ နတ္ထိ အပ္ပဋိသင်္ခါနုပေက္ခာ၊ ဣမေဟိ အဋ္ဌာ-  
ရသဟိ ဓမ္မေဟိ သမန္နာဂတဿ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော နမော  
သတ္တန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

(၃) နတ္ထိ တထာဂတဿ ကာယဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ  
ဝစီဒုစ္စရိတံ၊ နတ္ထိ တထာဂတဿ မနောဒုစ္စရိတံ။ နတ္ထိ အတီတံသေ  
ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ အနာဂတံသေ ဗုဒ္ဓဿ  
ဘဂဝတော ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ ပစ္စုပ္ပန်သေ ဗုဒ္ဓဿ ဘဂဝတော  
ပဋိဟတံ ဉာဏံ၊ နတ္ထိ သဗ္ဗံ ကာယကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏံ  
နာနုပရိဝတ္တံ၊ နတ္ထိ သဗ္ဗံ ဝစီကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊  
နတ္ထိ သဗ္ဗံ မနောကမ္မံ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂံ ဉာဏံ နာနုပရိဝတ္တံ၊ ဣမံ  
ဓာရဏံ အမိတံ အသမံ၊ သဗ္ဗသတ္တာနံ တာဏံ လေဏံ။ သံသာရ-  
ဘယဘိတာနံ အဂ္ဂံ မဟာတေဇံ ဣမံ အာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ ဓာရေဟိ၊  
ဝါစေဟိ၊ ပရိပုစ္ဆာဟိ။ တဿ ကာယေ ဝိသံ န ကမေယျ၊ ဥဒကေ  
န လဂ္ဂေယျ၊ အဂ္ဂိ န ခုဟေယျ၊ နာနာဘယဝိကော၊ န ကောဟာရကော၊  
န ဒွိဟာရကော၊ န တိဟာရကော၊ န စတုဟာရကော၊ န ဥမ္မတ္တကံ၊  
န မူဠကံ၊ မနုဿေဟိ အမနုဿေဟိ န ဟိံသကာ။

(၄) တံ ဓာရဏပရိတ္တံ ယထာ ကတမံ? ဇာလော၊ မဟာဇာလော၊  
ဇာလီတ္ထေ၊ မဟာဇာလီတ္ထေ၊ ပုဂ္ဂေ၊ မဟာပုဂ္ဂေ၊ သမ္ပတ္ထေ၊ မဟာ  
သမ္ပတ္ထေ၊ ဘူတင်္ဂမိ တမင်္ဂလံ။ ဣမံ ခေါ ပနာနန္ဒ ဓာရဏပရိတ္တံ  
သတ္တသတ္တတိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟိ ဘာသိတံ။ ဝတ္ထေ၊ အဝတ္ထေ၊  
ဂန္ဓဝေ၊ အဂန္ဓဝေ၊ နောမေ၊ အနောမေ၊ သေဝေ၊ အသေဝေ၊ ကာယေ၊  
အကာယေ၊ ဓာရဏေ၊ အဓာရဏေ၊ ဣလ္လိ၊ မိလ္လိ၊ တိလ္လိ၊ မိလ္လိ၊

အား။ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏။ သတ္တန္တံ၊ ခုနစ်ဆူကုန်သော။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ၊  
ဝိပဿီ၊ သိဒ္ဓိ၊ ဝေဿဘူစသော ဘုရားရှင်တို့အား။ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏။

၃။ တထာဂတဿ၊ ဝိပဿီ အစရှိသော ရှေးဘုရားတို့ကဲ့သို့  
လာခြင်းကောင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား။ ကာယဒုစ္စရိတံ၊  
ကိုယ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု ‘ကာယဒုစ္စရိတ်’သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။  
တထာဂတဿ၊ အား။ ဝစီဒုစ္စရိတံ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော မကောင်းမှု  
‘ဝစီဒုစ္စရိတ်’သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ တထာဂတဿ၊ အား။ မနောဒုစ္စရိတံ၊  
စိတ်ဖြင့် ပြုအပ်သော မကောင်းမှု ‘မနောဒုစ္စရိတ်’သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။  
ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရားအား။ အတိတံသေ၊ အတိတ်အဖို့၌။ ပဋိဟတံ၊  
ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်သော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်သည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရားအား။ အနာဂတံသေ၊ အနာဂတ်အဖို့၌။ ပဋိဟတံ၊  
ဆီးတားဆိုပိတ် တွန့်လိပ်သော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။  
ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရားအား။ ပစ္စုပ္ပန်သေ၊ ပစ္စုပ္ပန်အဖို့၌။ ပဋိဟတံ၊ ဆီးတားဆိုပိတ်  
တွန့်လိပ်သော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရားအား။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံသော။ ကာယကမ္မံ၊ ကိုယ်ဖြင့်ပြုအပ်  
သော အမှုသည်။ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊ ဉာဏ်တော်ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရားအား။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံသော။ ဝစီကမ္မံ၊  
နှုတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊ ဉာဏ်တော်ရှေ့သွား

### အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်

ဓာရုဏပရိတ်တော် နိဿယ

၁။ ဗုဒ္ဓါနံ၊ ဘုရားရှင်တို့၏။ ဇီဝိတဿ၊ အသက်တော်၏။ အန္တရာ-  
ယော၊ အန္တရာယ်ကို။ ဧကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်။  
ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ န သက္ကာ ယထာ၊ မတတ်ကောင်းသကဲ့သို့။ တထာ၊  
ထို့အတူ။ မေ၊ ငါ၏။ အန္တရာယော၊ အန္တရာယ်ကို။ ဧကေနစိ၊ တစ်စုံတစ်  
ယောက်သောသူသည်။ ကာတုံ၊ ပြုခြင်းငှာ။ န သက္ကာ၊ မတတ်ကောင်း  
သည်။ ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရား၏။ အတိတံသေ၊ အတိတ်အဖို့၌။ အပ္ပဋိဟတံ၊ ဆီးတား  
ဆိုပိတ် တွန့်လိပ်ခြင်း မရှိသော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၁)

ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရား၏။ အနာဂတံသေ၊ အနာဂတ်အဖို့၌။ အပ္ပဋိဟတံ၊ ဆီးတား  
ဆိုပိတ်တွန့်လိပ်ခြင်းမရှိသော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၂)

ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရား၏။ ပစ္စုပ္ပန်သေ၊ ပစ္စုပ္ပန်အဖို့၌။ အပ္ပဋိဟတံ၊ ဆီးတားဆို  
ပိတ် တွန့်လိပ်ခြင်းမရှိသော။ ဉာဏံ၊ ဉာဏ်တော်လည်းကောင်း။ (၃)

တိဟိ၊ သုံးပါးကုန်သော။ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊ ဤဂုဏ်ကျေးဇူးတော်  
တို့နှင့်။ သမန္နာဂတဿ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်  
ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊

ဉာဏ်တော်လျှင်ရှေ့သွားရှိသော။ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊ ဉာဏ်တော်သို့အစဉ်  
လိုက်သော။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံသော။ ကာယကမ္ပံ၊ ကာယကံလည်း  
ကောင်း။ (၁)

ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊ ဉာဏ်တော်လျှင် ရှေ့သွားရှိသော။ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊  
ဉာဏ်တော်သို့ အစဉ်လိုက်သော။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံသော။ ဝစီကမ္ပံ၊ ဝစီကံ  
လည်းကောင်း။ (၂)

ဉာဏပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊ ဉာဏ်တော်လျှင် ရှေ့သွားရှိသော။ ဉာဏာနုပရိဝတ္တံ၊  
ဉာဏ်တော်သို့ အစဉ်လိုက်သော။ သဗ္ဗံ၊ အလုံးစုံသော။ မနောကမ္ပံ၊  
မနောကံလည်းကောင်း။ (၃)

ဆဟိ၊ ခြောက်ပါးကုန်သော။ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊ ဤဂုဏ်ကျေးဇူး  
တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတဿ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဘဂဝတော၊  
ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရား  
အား။ ဆန္ဒဿ၊ ဆန္ဒတော်၏။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ (၁)

ဓမ္မဒေသနာယ၊ တရားဟောခြင်း၏။ ဝါ၊ ဌ။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်း  
သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၂)

ဝီရိယဿ၊ ဝီရိယတော်၏။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ (၃)

ဝိပဿနာယ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တော်၏။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်း  
သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၄)

သမာဓိဿ၊ သမာဓိတော်၏။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။  
နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၅)

ဝိပုတ္တိယာ၊ အရဟတ္တဖိုလ်ချမ်းသာ၏။ ဟာနိ၊ ယုတ်လျော့ခြင်းသည်။  
နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၆)

ဒွါဒသဟိ၊ တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကုန်သော။ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊ ဤ  
ဂုဏ်ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတဿ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။  
ဘဂဝတော၊ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊  
မြတ်စွာဘုရားအား။ ဒဝါ၊ ရယ်မြူးခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၁)

ရဝါ၊ အချွတ်အချော် ပြောဆိုခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၂)

အပ္ပုရံ၊ ဉာဏ်တော်ဖြင့် မတွေ့ထိအပ်သော တရားသည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ (၃)

ဝေဂါယိတတ္တံ၊ ဉာဏ်တော်နှင့် မဆင်ခြင်ဘဲ အဆောတလျှင် ပြုမိ  
သည်၏ အဖြစ်သည်။ နတ္ထိ၊ မရှိ။ (၄)

အဗျာဝဋ္ဌမနော၊ ကြောင့်ကြမဲ့သော နှလုံးတော်သည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ (၅)

အပ္ပဋိသင်္ခါနပေက္ခာ၊ အဆင်ခြင်ကင်း၍ ဥပေက္ခာရှုခြင်းသည်။ နတ္ထိ၊  
မရှိ။ (၆)

အဋ္ဌာရသဟိ၊ တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကုန်သော။ ဣမေဟိ ဓမ္မေဟိ၊ ဤဂုဏ်  
ကျေးဇူးတော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတဿ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဘဂဝတော၊  
ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓဿ၊ မြတ်စွာဘုရား

အစည်ကိုလည်း သိမြင်နိုင်ရာ၏။ **ဒဏ္ဍိလာ၊** ဓား၊ လှံ၊ လက်နက်၊  
 လေး၊ မြား၊ မီးပေါက်၊ အမြောက်အစရှိသော ဘေးတို့သည်လည်း  
 မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **မန္တိလာ၊** မန္တရား၊ ဂါထာ၊ အင်းအိုင်တို့သည်လည်း  
 ထက်မြက်နိုင်ရာ၏။ **ရောဂါလာ၊** ရောဂါ အန္တရာယ်မျိုးတို့ကိုလည်း  
 ပယ်ဖျောက်နိုင်ရာ၏။ **ခရလာ၊** ကြမ်းတမ်းခက်မာသော အနာ  
 ရောဂါမျိုးတို့လည်း မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **ဒုဗ္ဗိလာ၊** ကြိုး၊ ထိတ်၊ သံခြေ  
 ချင်း၊ ကပ်ဘိ၊ တွင်းလှောင်၊ ပင်းတံခါး၊ လည်ထောက်ကိုလည်း လွတ်စေ  
 နိုင်ရာ၏။ **တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန၊** ဤသို့မှန်သောသစ္စာစကားကြောင့်။  
**သဗ္ဗဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။ **မေ၊** ငါ့အား။ **သောတ္ထိ၊** ချမ်းသာခြင်းသည်။  
**ဟောတု၊** ဖြစ်စေသတည်း။

**ဓာရဏပရိတ်တော် နိဿယပြီး၏။**

မရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊** အစဉ်မလိုက်ခြင်း  
 သည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** မြတ်စွာဘုရားအား။ **သဗ္ဗံ၊** အလုံးစုံသော။  
**မနောကမ္မံ၊** စိတ်ဖြင့်ပြုအပ်သော အမှုသည်။ **ဉာဏာပုဗ္ဗင်္ဂမံ၊** ဉာဏ်တော်  
 ရှေ့သွားမရှိခြင်းသည်။ **ဉာဏံ၊** ဉာဏ်တော်သို့။ **နာနုပရိဝတ္တံ၊** အစဉ်  
 မလိုက်ခြင်းသည်။ **နတ္ထိ၊** မရှိ။ **ဣမံ ဓာရဏံ၊** ဤအဆောင်သည်။ **အမိတံ၊**  
 မနှိုင်းယှဉ်အပ်။ **အသမံ၊** တုဖက်လည်းမရှိ။ **သဗ္ဗသတ္တာနံ၊** သတ္တဝါ  
 ခပ်သိမ်းတို့၏။ **တာဏံ၊** မှီခိုပုန်းအောင်းရာ ဖြစ်၏။ **လေဏံ၊** လဲလျောင်း  
 ရာ ဖြစ်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သံသာရဏယဘိတာနံ၊** သံသာရဏဘေး  
 ကို ကြောက်ကုန်သောသူတို့၏။ **အဂ္ဂံ၊** အထွတ်အမြတ်ဖြစ်သော။ **မဟာ-**  
**တေဇံ၊** ကြီးသောတန်ခိုးတေဇော်ရှိသော။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤ  
 ဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **ဓာရေဟိ၊** ဆောင်ထားလော့။ **ဝါစေဟိ၊** သင်ပေး  
 ပို့ချလော့။ **ပရိပုစ္ဆာဟိ၊** စိစစ်မေးမြန်းလော့။ **တဿ၊** ထိုဓာရဏပရိတ်  
 ကို ဆောင်ထား၊ ချပေး၊ စစ်မေးသောသူ၏။ **ကာယေ၊** ကိုယ်၌။ **ဝိသံ၊**  
 အဆိပ်သည်။ **န ကမေယျ၊** မကျရောက်ရာ။ **ဥဒကေ၊** ရေ၌။ **န**  
**လဂ္ဂေယျ၊** မငြိတွယ် မနစ်မွန်းရာ။ **အဂ္ဂိ၊** မီးသည်။ **န ခုဟေယျ၊**  
 မလောင်ရာ။ **နာနာဘယဝိကော၊** အထူးထူးအပြားပြား များစွာသော  
 ဘေးရန်တို့ မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **န ကောဟာရကော၊** တစ်စုံတစ်ယောက်  
 သောသူမျှ တစ်ရက်မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န**  
**ဒွိဟာရကော၊** နှစ်ရက်မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န**  
**တိဟာရကော၊** သုံးရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။ **န**  
**စတုဟာရကော၊** လေးရက် မကောင်းကြံခြင်းငှာလည်း မတတ်နိုင်ရာ။  
**န ဥပ္ပတ္တကံ၊** ရူးသွပ်ပျံ့လွင့်သော အနာလည်း မဖြစ်နိုင်ရာ။ **န မူဠကံ၊**

တွေဝေမိုက်မဲသော အနာလည်း မဖြစ်နိုင်ရာ။ **မနုဿေဟီ၊** လူတို့သည် လည်းကောင်း။ **အမနုဿေဟီ၊** ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။ **နဟီသကာ၊** မညှဉ်းဆဲ မဖျက်ဆီးမနှိပ်စက်နိုင်ရာ။

၄။ **တံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ထိုဓာရဏပရိတ်တော်သည်။ **ယထာ ကတမံ၊** အဘယ်နည်းဟူမူကား။ **ဇာလော၊** ကမ္ဘာတစ်သိန်းလောင်သော အခါ ထွက်သော နေခုနစ်စင်း၏ အရှိန်အစော်နှင့်တူသော တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တည်းဟူသော ဂုဏ်ရှိထသော။ **မဟာဇာလော၊** နတ်၊ သိကြား၊ နဂါး၊ ဂဠုန်၊ ကုမ္ဘဏ်၊ ဘီလူး၊ ရက္ခိသ် အစရှိသည်တို့ကို တားမြစ် နိုင်သော သံကွန်ရက်နှင့်တူသော ဘုန်းတန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တည်း ဟူသော ဂုဏ်လည်းရှိထသော ဓာရဏပရိတ်တော်သည်။ **ဇာလိတ္ထေ၊** ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်လိုသောသူဟုဆိုအပ်သော ရန်သူ အန္တရာယ်အပေါင်းကိုလည်း ဖယ်ရှားတားမြစ်နိုင်ရာ၏။ **မဟာဇာလိတ္ထေ၊** ရောဂန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္ဓရကပ်၊ ဒုဗ္ဘိက္ခန္ဓရကပ်ဟုဆိုအပ်သော ကပ်သုံးပါး တို့ မထိမရောက်နိုင်ရာ။ **ပုဂ္ဂေ၊** အမိဝမ်းတွင်း၌ ပဋိသန္ဓေ နေသော်လည်း အခြင်း၊ ဆွံ့ခြင်း၊ နားပင်းခြင်း၊ ရူးသွပ်ပျံ့လွင့်ခြင်း အနာမျိုးတို့မှ လွတ်စေ နိုင်ရာ၏။ **မဟာပုဂ္ဂေ၊** သစ်ပင်၊ တောင်၊ ကမ်း၊ ချောက်တို့မှ ကျဉ်း သော်လည်း မသေနိုင်ရာ။ **သမ္ပတ္ထေ၊** မရသေးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရတနာ ဥစ္စာအပေါင်းတို့ကိုလည်း ရစေနိုင်ရာ၏။ **မဟာသမ္ပတ္ထေ၊** ရပြီးသော စည်းစိမ်ချမ်းသာ ရတနာ ဥစ္စာ အပေါင်းတို့သည်လည်း ကြီးကျယ်ပြန့်ပွား များနိုင်ရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမိ၊** ဟုတ်မှန်သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။ **အာနန္ဒ၊** ချစ်သား အာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်အကယ် မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊**

ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **သတ္တသတ္တတိသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓကောဋီဟီ၊** ခုနစ် ဆယ့် ခုနစ်ကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူ အပ်ပြီ။ **ဝတ္ထေ၊** ကောင်းသော အကျိုးနှင့်ယှဉ်ရာ၏။ **အဝတ္ထေ၊** မကောင်း သော အကျိုးနှင့်မယှဉ်ရာ။ **ဂန္ဓဝေ၊** ကောင်းသောတရား အရသာ အနံ့မျိုးကို ဆောင်ရာ၏။ **အဂန္ဓဝေ၊** မကောင်းသော တရားအရသာ အနံ့မျိုးကို မဆောင်ရာ။ **နောမေ၊** ကောင်းသောနှလုံးကို ဆောင်ရာ၏။ **အနောမေ၊** မကောင်းသောနှလုံးကို မဆောင်ရာ။ **သေဝေ၊** သူတော် ကောင်းတို့နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲမှီဝဲရာ၏။ **အသေဝေ၊** သူတော်မဟုတ် သူယုတ်တို့နှင့် ပေါင်းဖော်ယှဉ်တွဲ မမှီဝဲရာ။ **ကာယေ၊** ကောင်းသော ကိုယ်ကိုဖြစ်စေရာ၏။ **အကာယေ၊** မကောင်းသောကိုယ်ကို မဖြစ်စေရာ။ **ဓာရဏေ၊** ကောင်းသောအမှု ကုသိုလ်ကို ပြုဆောင်ရာ၏။ **အဓာရဏေ၊** မကောင်းသောအမှု အကုသိုလ်ကို မပြုဆောင်ရာ။ **ဣဇ္ဈိ၊** ကောင်းသော အိပ်မက်ကို မြင်မက်ရာ၏။ **မိဇ္ဈိ၊** မကောင်းသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက် ရာ။ **တိဇ္ဈိ၊** ကောင်းသော တိတ်နိမိတ်ကို မြင်ရာ၏။ **မိဇ္ဈိ၊** မကောင်းသော တိတ်နိမိတ်ကို မမြင်ရာ။ **ယောရက္ခေ၊** သေပြီးသော သစ်ပင်တို့ကို ရှင်စေရာ၏။ **မဟာယောရက္ခေ၊** ရှင်ပြီးသော သစ်ပင်တို့ကိုလည်း အကိုင်းအခက် အရွက်အလက်နှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ **ဘူတင်္ဂမိ၊** ဟုတ်မှန် သောအားဖြင့်။ **တမင်္ဂလံ၊** အမိုက်ပျောက်၍ အလင်းရောက်ရာ၏။ **အာနန္ဒ၊** ချစ်သားအာနန္ဒာ။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်အကယ် မလွဲသဖြင့်။ **ဣမံ ဓာရဏပရိတ္တံ၊** ဤဓာရဏပရိတ်တော်ကို။ **နဝနဂုတိယာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ- ကောဋီဟီ၊** ကိုးဆယ့်ကိုးကုဋေကုန်သော ဘုရားရှင်တို့သည်။ **ဘာသိတံ၊** ဟောတော်မူအပ်ပြီ။ **ဒိဋ္ဌိလာ၊** မကောင်းသဖြင့် ကြံသောသူတို့၏ အကြံ



ခရီးမသွားမီ အန္တရာယ်ကင်း  
ဂါထာတော်

ပါသာဏာ သက္ခရာစေတ၊  
ကထလာ ခါဏုကဏုကာ။  
သဗ္ဗေ မဂ္ဂါ ဝိဝဇ္ဇန္တိ၊  
ဂစ္ဆန္တေ လောကနာယကေ။  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
ဂမနံ မေ သမိဇ္ဈတု။

- လောကနာယကေ = လူသုံးပါးတို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဘုရားမြတ်စွာ သည်။
- ဂစ္ဆန္တေ = ခရီးကြွချီတော်မူသည်ရှိသော်။
- ပါသာဏာ စ = ကျောက်ခဲတို့သည်လည်းကောင်း။
- သက္ခရာစေတ = ကျောက်စရစ်တို့သည်လည်းကောင်း။
- ကထလာ စ = အိုးခြမ်းကွဲတို့သည်လည်းကောင်း။
- ခါဏုကဏုကာ စ = သစ်ငုတ်၊ ဆူးငြောင့်ခလုတ်တို့သည်လည်းကောင်း။
- သဗ္ဗေ = အလုံးစုံတို့သည်။
- မဂ္ဂါ = ရှင်တော်ဘုရား ကြွတော်မူရာလမ်းမှ။

အန္တရာယ်ကင်း သမ္မုဒ္ဓေဂါထာတော်

သမ္မုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝိသဉ္စ၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ  
ပဉ္စသတ သဟဿာနိ၊ နမာမိ သိရသာမဟံ  
အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗတာ ဇိနာ  
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ၊ အာဒရေန နမာမဟံ  
နမက္ကာရာနုဘာဝေန၊ ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ  
အနေက အန္တရာယာပိ၊ ဝိနဿန္တု အသေသတော။

ဂါထာတော်အနက်

အဋ္ဌဝိသံ၊ သုံးပါးဘဝ သုံးလောကတွင် ဉာဏရောင်ဖိတ် အောင်  
ဘိသိက်နှင့် နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူကုန်သော။ **သမ္မုဒ္ဓေ စ၊** တန်ဆောင်ပမာ  
ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း တရားမင်းတို့ကိုလည်းကောင်း။ **ဒွါဒသဉ္စ**  
**သဟဿကေ၊** နိဗ္ဗာန်ကိန်းအောင်း စက်ဗေလျောင်းသည့် တစ်သောင်း  
နှစ်ထောင်ကုန်သော။ **သမ္မုဒ္ဓေ စ၊** လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့်  
သစ္စာလင်းပြောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်တို့ကိုလည်းကောင်း။ **ပဉ္စသတ သဟ-**  
**ဿာနိ၊** သောင်းတိုက်စကြာဝဠာ ဂုဏ်ရောင်ဝါရှိန် ငါးသိန်းကုန်သော။  
**သမ္မုဒ္ဓေ စ၊** နေရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန်  
တို့ကိုလည်းကောင်း။ **အဟံ၊** အကျွန်ုပ်သည်။ **သိရသာ၊** ဦးခေါင်းရတနာ  
မြတ်အင်္ဂါဖြင့်။ **နမာမိ၊** ရိုသေညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ဂင်္ဂါ-ဂင်္ဂါယ၊** ဂင်္ဂါမြစ်အတွင်း၌။ **ဝါဠုကာ၊** ရှိကြကုန်သော သဲတို့သည်။ **အပ္ပကာ၊** နည်းကြကုန်သေး၏။ **နိဗ္ဗုတာ၊** ဘုံဇာတ်သိမ်း၍ ငြိမ်းအေးတော်မူကြကုန်ပြီးသော။ **ဇိနာ၊** နှောင့်ယှက်ဖန်ကာ မာရ်ငါးဖြာကို အရိယာမဂ် ဘုန်းရောင်တော်ဖြင့် ချိုးဖျက်လွယ်ကူ အောင်တော်မူသော ဘုရားရှင်အပေါင်းတို့ကား။ **အနန္တာ၊** သင်္ချာဂဏန်း ရေတွက်မှန်းလည်း ဆုံးခန်းတိုင်မြောက် မရောက်နိုင်ကြကုန်။ **တေ ဇိနေ စ၊** ထိုဘုရားရှင်တို့ကိုလည်းကောင်း။ **တေသံ၊** ထို ငါးသိန်းတစ်သောင်းနှစ်ထောင် နှစ်ကျိပ် ရှစ်ဆူကုန်သော ဘုရားရှင်၊ မရေတွက်နိုင်ကုန်သော ဘုရားရှင်တို့၏။ **ဓမ္မဉ္စ၊** တရားတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း။ **သံယဉ္စ၊** တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်ကိုလည်းကောင်း။ **အဟံ၊** အကျွန်ုပ်သည်။ **အာဒရေန-အာဒရံ၊** ရိုသေစွာ။ **နမာမိ၊** ရှိခိုးပါ၏။

**နမက္ကာရာနဘာဝေန၊** ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ကန်တော့ရသော ပဏာမကုသိုလ်ကံ စေတနာကြောင့်။ **သဗ္ဗေ၊** ခပ်သိမ်းကုန်သော။ **ဥပဒ္ဒဝေ၊** ဘေးရန်တို့ကို။ **ဟိတွာ၊** ပယ်ဖျောက်၍။ **အနေက အန္တရာယာပိ၊** တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်တို့သည်လည်း။ **အသေသတော၊** အကြွင်းအကျန် မရှိသောအားဖြင့်။ **ဝိနဿန္တူ၊** ပျောက်ပျက်ပါစေကုန်သတည်း။

ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားသည် ဘုရားဖြစ်ရန် သင်္ချေ(၂၀)နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင်တိုင် ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ကျင့်ကြံကြိုးစား အားထုတ်တော်မူခဲ့ရပါသည်။ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်မူစဉ် စိတ်တော်ဖြင့် ဆုတောင်းသော (၇)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း တစ်သိန်း နှစ်သောင်းငါးထောင်(၁၂၅၀၀၀)ဆူ ရှိပါသည်။

နှုတ်တော်ဖြင့် အသံထွက်၍ ဆုတောင်းသော (၉)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း သုံးသိန်းရှစ်သောင်းခုနစ်ထောင် (၃၈၇၀၀၀)ဆူ ရှိပါသည်။

ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆုပန်ကာ ဒါနပါရမီစသော ပါရမီ(၁၀)ပါးကို ဖြည့်ကျင့်တော်မူသည့် (၄)သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း (ယခုကာလအထိ)၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ (၂၈-ဆူ) ရှိပါသည်။

- စိတ်တော်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော (၇)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၁၂၅၀၀၀-ဆူ
- နှုတ်တော်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော (၉)သင်္ချေကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၃၈၇၀၀၀-ဆူ
- ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် ဆုတောင်းသော (၄)သင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း၌ ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၂၈-ဆူ
- ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် သုံးပါးစလုံးဖြင့် ဆုတောင်းသော သင်္ချေ(၂၀)နှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ပွင့်တော်မူသော ဘုရားပေါင်း ၅၁၂၀၂၈-ဆူ ဖြစ်ပါသည်။

- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကို။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။
- ရာဟု = ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
- တွံ = သင်သည်။
- သူရိယံ = နေနတ်သားကို။
- ပမုဉ္ဇဿု = အမြန်လွှတ်လိုက်ပါလော့။
- ဗုဒ္ဓါ = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
- လောကာနုကမ္မကာ = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

\*\*\* မိမိတွင် တစ်စုံတစ်ခုသော အခက်အခဲအတွက် ရွတ်ဆိုလိုပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (သူရိယော) (သူရိယံ) နေရာများတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်၍ ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

လနုတ်သားအတွက် ရွတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (စန္ဒိမာ) သရဏံ ဂတော။  
 ရာဟု (စန္ဒံ) ပမုဉ္ဇဿု၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္မကာ။

- ဝိဝဇ္ဇန္တိ = ရှောင်ဖယ်ပေးကြလေကုန်၏။
- တောန သစ္စဝဇ္ဇေန = ဤသို့မှန်ကန်စွာ ရွတ်ဆို ပူဇော်ရသော သစ္စာစကားကြောင့်။
- မေ = အကျွန်ုပ်၏။
- ဂမနံ = ခရီးသွားခြင်းသည်။
- သမိဇ္ဈတု = ပြီးပြည့်စုံအောင်မြင်နိုင်ပါစေသတည်း။

အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေသော  
နမောဏေ ဂါထာတော်

နမော တေ ဗုဒ္ဓဝီရတ္ထု၊ ဝိပုမုတ္တောသိ သဗ္ဗမိ။  
သမ္မာပေဋိပဇ္ဇောသ္မိ၊ တဿ မေ သရဏံ ဘဝ။

ဂါထာတော်အနက်

- ဝီရ = ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ အရိယာသာဝကတို့ထက် ထက်သန်  
ကြီးမြတ်သော လုံ့လဝီရိယ ရှိတော်မူသော  
မြတ်စွာဘုရား။
- တေ = အရှင်သူမြတ်ဘုရားအား။
- နမော = ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးခြင်းသည်။
- အတ္ထု-ဘဝတု = ဖြစ်ပါစေသတည်း။
- တွံ = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။
- သဗ္ဗမိ = ဘေးရန်အသွယ်သွယ် အန္တရာယ်အပေါင်းဟူသမျှ  
တို့မှ။
- ဝိပုမုတ္တော = ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ ကောင်းကောင်းကြီး လွတ်  
တော်မူသည်။
- အသ္မိ = ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

- အဟံ = ဘုရားတပည့်တော်သည်။
- သမ္မာပေဋိပဇ္ဇော = ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ လွန်စွာကျပ်တည်း ကျဉ်း  
မြောင်းခြင်းသို့ ရောက်သည်။
- အသ္မိ = ဖြစ်ပါ၏။
- တွံ = အရှင်မြတ်ဘုရားသည်။
- တဿ မေ = ထိုအကျွန်ုပ်၏။
- သရဏံ = ဘေးရန်ကင်းကွာ ချမ်းသာပွားကြောင်း ပုန်း  
အောင်း ကိုးကွယ်ရာသည်။
- ဘဝ = ဖြစ်တော်မူပါလော့။

နေနတ်သားအတွက် ဂ္ဃုတ်ဆိုမိန့်ကြားသော ဂါထာတော်

တထာဂတံ အရဟန္တံ၊ (သူရိယော) သရဏံ ဂတော။  
ရာဟု (သူရိယံ) ပမုဗ္ဗဿ၊ ဗုဒ္ဓါ လောကာနုကမ္ပကာ။

ဂါထာတော်အနက်

- သူရိယော = နေနတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားအား။

သစ္စာပန္နက် အောင် ၈-ချက်ဂါထာတော်

ယေစက္ကော ယေန္တော ယော၊  
ယေတဗ္ဗေ ယောသနေ။  
ယောပေသိ ယေသသိနံ၊  
ယေံ ဒေတု ယေုတ္တရော။

- ၁။ အောင်လက်နက်ပိုင်ရှင် ဘုရားရှင်သည်
- ၂။ အောင်ဗောဓိပင်ရင်း၌
- ၃။ အောင်အပ်သည့်တရား မာရ်ငါးပါး အပေါင်းတို့ကို
- ၄။ အောင်တော်မူခဲ့လေပြီတကား .....။
- ၅။ အောင်ခြင်းကို ရှာမှီးကုန်သော သူတို့အားလည်း
- ၆။ အောင်စေတော်မူပြီးလေပြီတကား။
- ၇။ အောင်ခြင်းဦးသျှောင် ထွတ်ခေါင်ရှင် ဖြစ်ထသော ထိုဘုရားရှင်သည် တပည့်တော်အားလည်း
- ၈။ အောင်ဆုကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

ဂါထာတော်အနက်

- စန္ဒိမာ = လနတ်သားသည်။
- အရဟန္တံ = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော။
- တထာဂတံ = မြတ်စွာဘုရားကို။
- သရဏံ = ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသို့။
- ဂတော = ရောက်ပေ၏။
- ရာဟု = ရာဟုအသူရိန်နတ်မင်း။
- တွံ = သင်သည်။
- စန္ဒံ = လနတ်သားကို။
- ပမုဋ္ဌဿု = အမြန်လွှတ်လိုက်ပါလော့။
- ဗုဒ္ဓါ = မြတ်စွာဘုရားတို့မည်သည်။
- လောကာနုကမ္ပကာ = လောက၌ ရှိရှိသမျှသော လူ နတ် ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အစဉ်သနားစောင့်ရှောက်တတ်ကုန်၏။

\*\*\* မိမိမှာ တစ်စုံတစ်ခု စိတ်ဆင်းရဲ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ အကျဉ်း အကျပ်နှင့်တွေ့ပါက လက်သည်းကွင်းအတွင်းပြထားသည့် (စန္ဒိမာ) (စန္ဒံ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုနိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ရွတ်ဆိုရာ၌ မြတ်စွာဘုရားရှေ့တွင် ဆီမီးတစ်တိုင် ပူဇော်၍ မိမိကိုယ်ကိုယ် လနတ်သားပမာ စိတ်မှာတင်ထားကာ သက်တော်ထင်ရှား မြတ်စွာဘုရားကို အာရုံပြုလျက် “နမော တေ ဂါထာတော်”ကို ရှေးဦးစွာ ရွတ်ပါ။

ထိုသို့ရွတ်ပြီးလျှင် “ဘုရားတပည့်တော်အား လနတ်သား ပမာထား၍ ယခုခံစားနေရသော ဒုက္ခဆင်းရဲ အခက်အခဲမှ လွတ် ကင်းစေရန် ‘တထာဂတံ ဂါထာတော်’ဖြင့် မိန့်ကြားတော်မူပါ ဘုရား”ဟု လျှောက်ထားပြီး “တထာဂတံ ဂါထာ”ကို (စန္ဒီမာ) (စန္ဒ) နေရာတွင် မိမိအမည်ကို ထည့်သွင်းလျက် ရွတ်ဆိုပါ။

### အောင်ခြင်းရှုခမ်းဂါထာတော်

မာရံ ယက္ခံ ဂဇံ စောရံ၊  
စိဉ္ဇမာဏဉ္ဇ သစ္စကံ။  
နာဂံ ဗကံ ဇိနော ဇိနိ၊  
ဟောတု မေ ဇယမဂ်လံ။

မြတ်စွာဘုရားသည် မာရ်နတ်သားကိုလည်းကောင်း၊ အာဠဝက ဘီလူးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ နာဠာဂိရိဆင်ကိုလည်းကောင်း၊ အင်္ဂုလိမာလ သူခိုးကျော်ကိုလည်းကောင်း၊ စိဉ္ဇမာဏမိန်းမယုတ်ကိုလည်းကောင်း၊ သစ္စကပရိပိုဇ်ကိုလည်းကောင်း၊ နန္ဒောပနန္ဒနဂါးမင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဗကပြဟွာကြီးကိုလည်းကောင်း အောင်မြင်တော်မူခဲ့လေပြီ။

ဤမှန်ကန်သော ဝစီသစ္စာတန်ခိုးကြောင့် အကျွန်ုပ်အား အောင်ခြင်း မင်္ဂလာသည် ဖြစ်ပါစေသား။

ကာယ၊ ဉာဏ်တော် အားဆယ်ဖော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ  
ဘုရားသခင်သည်လည်း ရန်မိုးဥသယံ အလုံးစုံကို ချက်ကုံးကြောင်း ခုတ်စဉ်း  
ဖျက်ခြေ အထူးအောင်တော်မူပေ၏။

ဤသို့ဆိုငြား မှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ရန်အပေါင်းကို  
အထူး အောင်မြင်ခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ  
ခြင်းတို့သည် လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] ဖြစ်ပါစေ  
ကုန်သတည်း။

**၆။ နရာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မာနော၊  
ယက္ခာ နာဂါ စ ဂရုဋ္ဌာ။  
တေပိ ဒိသွာ ပိယာ မယံ၊  
ပုတ္တံ မမေဝ သိနေဟာ။**

လူတို့သည်လည်းကောင်း၊ နတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာတို့  
သည် လည်းကောင်း၊ ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း၊ နဂါးတို့သည်လည်း  
ကောင်း၊ ဂဠုန်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ထို လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ဘီလူး၊  
နဂါး၊ ဂဠုန်တို့သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်ကို [အကျွန်ုပ်တို့ကို] မြင်သည်  
ရှိသော် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည်  
ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

မိမိတို့၏သားကို ချစ်ခင်ကြကုန်သကဲ့သို့ အကျွန်ုပ်အား[အကျွန်ုပ်တို့  
အား] မြတ်နိုးချစ်ခင်ကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

ရန်ဟူသမျှကို အောင်မြင်စေသော  
ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄-ဂါထာ ပါဠိ-မြန်မာပြန်

**၁။ သြီ... ပထဝီဇယသဗ္ဗံ၊  
အနေကအန္တရာယိကံ။  
ဇယံ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊  
ဇယံ ပရိ မဟေသယော။**

တစ်ပါးမက များလှသွယ်သွယ် အန္တရာယ်ကို ပြုတတ်သော မြေ  
အပြင်၌ အောင်မြင်ဖွယ်ဟူသမျှ တစ်စမကြွင်း ရန်ခပင်းကို ကောင်းကျိုး  
လျှမ်းတောက် ချမ်းသာရောက်အောင် မျက်မှောက်ထင်ထင် အောင်မြင်  
ပါစေသတည်း။

ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အရှင်မြတ်တို့သည်လည်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့  
အား] အောင်ဆုကို ပေးတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

မြတ်သော သီလက္ခန္ဓစသည်ကို ရှာတော်မူကုန်ပြီးသော ပညာဓိက၊  
သဒ္ဓါဓိက၊ ဝီရိယာဓိက ဘုရားသခင်၊ အရှင်အဂ္ဂသာဝက၊ မဟာသာဝက၊  
ပကတိသာဝက ရဟန္တာမြတ်တို့သည်လည်း ထက်ဝန်းကျင် အကြွင်းမရှိ  
သောအားဖြင့် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးတော်မူ  
ကြပါစေကုန်သတည်း။

၂။ ဇယံ ဟရော ဟရိ ဒေဝေါ၊  
 ဇယံ ဗြဟ္မာ ဓတရဋ္ဌော။  
 ဇယံ နာဂေါ စ ဝိဂ္ဂုဋ္ဌော၊  
 ဝိဂ္ဂုပက္ခော စ စန္ဒိမာ။

ဟရာမည်သော နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဟရိမည်သော နတ်သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။ ဗြဟ္မာသည်လည်းကောင်း၊ ဓတရဋ္ဌနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

မဟာနာဂနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိဂ္ဂုဋ္ဌကနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိဂ္ဂုပက္ခနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ လနတ်သားသည်လည်းကောင်း။

၃။ ဝိက္ကုန္ဒော ဝေနေတေယျော စ၊  
 ကုဝေရော ဝရုဏောပိ စ။  
 အဂ္ဂိ ဝါရဏော ပဇ္ဇုန္ဒော၊  
 ကုမာရော စတုပါလကော။

အထူးထူးသော နတ်တို့ကို အစိုးရသော သိကြားမင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝိနတာအမည်ရှိသော နတ်သမီး၏သားဖြစ်သော နတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ကုဝေရနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဝရုဏနတ်မင်းသည်လည်းကောင်း၊ မီးနတ်သားသည်လည်းကောင်း၊ လေနတ်သားသည်

လည်းကောင်း၊ မိုးနတ်သားသည် လည်းကောင်း၊ ကုမာရနတ်သည်လည်းကောင်း၊ လောကပါလနတ်သားလေးယောက်သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုကို ပေးကြပါစေကုန်သတည်း။

၄။ အဋ္ဌာရသ မဟာဒေဝါ၊  
 သုခိတာ စ ပသိဒ္ဓိယော။  
 အသီတိ မဟာသာဝကာ၊  
 သဗ္ဗံ ဇယံ ဒဒန္တု မေ။

ချမ်းသာအောင် ဆောင်နိုင်ကုန်သော တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက်ကုန်သော နတ်မင်းကြီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အထူးထူးအပြားပြား စီးပွားချမ်းသာကို ပြီးစေတတ်ကုန်သော ရှစ်ကျိပ်သော မဟာသာဝကရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] အောင်ဆုဟူသမျှကို ပေးတော်မူ ကြပါစေကုန်သတည်း။

၅။ ဇယော ဓမ္မော စ သံဃော စ၊  
 ဒသဗလော စ ဇေယျကော။  
 ဇေတန သစ္စဝဇ္ဇေန၊  
 ဇယော သုခါ ဘဝန္တု မေ။

ဆယ်ပါးသော တရားတော်သည်လည်းကောင်း၊ သမ္မုတိ၊ ပရမတ်နှစ်ရပ်သော သံဃာတော်သည်လည်းကောင်း၊ ရန်သူဟူသမျှကို အထူးအောင်မြင်တော်မူပေ၏။



ကုန်းနေ ကိုးကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အညှိ၌ ဖြစ်သော သတ္တဝါ၊ ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် လည်းကောင်း၊ ထိုဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အသက်ရှည်ကြကုန်သည် ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

၁၃။ ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊  
အဓော ယာဝ အဝီစိတော။  
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊  
ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။

ထက်ဝန်းကျင်အရပ်မှ အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန်သော စကြဝဠာ တိုက်အပေါင်းတို့၌ အထက်တွင် နေဝသညာနာသညာယတန ဘဝဂ်ဘုံ တိုင်အောင်လည်းကောင်း၊ အောက်တွင် အဝီစိငရဲဘုံတိုင်အောင် လည်းကောင်း အကြင်သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် မြေရေနှစ်ပြင် ထက် ကောင်းကင်၌ ကျင်လည်လှည့်သွား ကျက်စားကြကုန်၏။

၁၄။ အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊  
နိဒ္ဒုက္ခာ စ' နုပဒ္ဒဝါ။  
သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

အလုံးစုံကုန်သော ထိုသတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အလုံးစုံကုန်သော

၇။ ဗုဒ္ဓါ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ စ၊  
အရဟာ အဂ္ဂသာဝကာ။  
သဗ္ဗေ ကရောန္တု မေ မေတ္တံ၊  
သဗ္ဗေ တိဋ္ဌန္တု မတ္ထကေ။

မြတ်စွာဘုရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါတို့သည်လည်း ကောင်း၊ ရဟန္တာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဂ္ဂသာဝကတို့သည်လည်း ကောင်း အလုံးစုံကုန်သော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝက တို့သည် အကျွန်ုပ်အား [အကျွန်ုပ်တို့အား] ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ပြုတော်မူ ပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သောဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝက တို့သည် အကျွန်ုပ်၏ [အကျွန်ုပ်တို့၏] ဦးခေါင်းထက်၌ ရပ်တည်တော် မူပါစေကုန်သတည်း။

၈။ တေသံ မေတ္တာနုဘာဝေန၊  
သဗ္ဗေ ရောဂါ သုသီတလာ။  
သဗ္ဗေ ဘယာ ဝိနုဿန္တု၊  
သဗ္ဗေ နုဿန္တု'ပဒ္ဒဝါ။

ထိုဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ၊ အဂ္ဂသာဝကတို့၏ မေတ္တာ၏ အာနုဘော်တော်ကြောင့် အလုံးစုံကုန်သော ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ အနာရောဂါတို့သည် အလွန်ငြိမ်းအေးကြကုန်သည် ဖြစ်ပါစေကုန် သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သော ကြောက်မက်ဖွယ် ဘေးမျိုးတို့သည် ပျောက်ကွယ် ကြပါစေကုန်သတည်း။

အလုံးစုံကုန်သော ကပ်၍နှိပ်စက်တတ်ကုန်သော ဥပဒွေဝေါတို့သည် ပျက်စီးကြပါစေကုန်သတည်း။

**၉။ ဣမသ္မိ စက္ကဝါဠေ စ၊  
ဗဟူ အနန္တပါဏိနော။  
အနန္တစက္ကဝါဠေ စ၊  
ဗဟူ အနန္တပါဏိနော။**

ဤစကြဝဠာ၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသော စကြဝဠာတိုက်အပေါင်း၌ များစွာကုန်သော အဆုံးအပိုင်းအခြား မရှိကုန် သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။

**၁၀။ ဣမေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
အညမညံ ပိယာ ဟောန္တူ။  
ဣမေ သတ္တာ အဝေရာ စ၊  
အညမညံ သုခါ ဟောန္တူ။**

ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မြတ်နိုး ချစ်ခင်ကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

ဤဆိုအပ်ပြီးကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် အချင်းချင်း တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား ရန်မရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ကိုယ်စိတ် နှစ်ဖြာချမ်းသာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်လည်း ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

**၁၁။ နေရယိကာ တိရစ္ဆာနာ၊  
ပေတာ အသုရကာ ယမာ။  
ဣမေ သဗ္ဗေ ယထာ သတ္တာ၊  
ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု တတ္တကာ။**

ဆင်းရဲသားတို့သည်လည်းကောင်း၊ တိရစ္ဆာန်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ ပြိတ္တာတို့သည်လည်းကောင်း၊ အသုရကာယ်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ ငရဲသနင်း ယမမင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သို့သော အခြင်းအရာအားဖြင့် ဖြစ်ကုန်သော အလုံးစုံကုန်သော ဤဆိုအပ်ကုန်ပြီး သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ရှိကြကုန်၏။

ထိုမျှလောက်ကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဆင်းရဲအပေါင်းမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

**၁၂။ ဒေသကောဋိ ဒကဇာ စ၊  
ထလဇာ နဝ ကောဋိယော။  
သံသေဒဇောပပါတိကာ၊  
ဒီဃာယုကာ ဘဝန္တု တေ။**

ရေနေ ဆယ်ကုဋေသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊

အနောက်အရပ် (ကြာသပတေး)

၆။ ပစ္စိမာယ ဒိသာယ- ၆။ အနောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
 သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
 ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။ ရှိန်စော်အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
 အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
 ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။

အနောက်မြောက်အရပ် (ရာဟု)

၇။ ပစ္စိမာယ အနုဒိသာယ- ၇။ အနောက်မြောက်အရပ်  
 သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ယသပ္ပတ္တာ၊ တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ  
 ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ယသော။ တို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်  
 အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည်  
 ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

မြောက်အရပ် (သောကြာ)

၈။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ- ၈။ မြောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
 သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ သိရိပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
 ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ သိရိ။ ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
 အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
 ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။

အဆွေ အမျိုးတို့နှင့်တကွ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊  
 အပရန် မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခ မရှိကြကုန်သည်  
 လည်းကောင်း၊ ဥပဒ္ဒဝေါမရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အတွင်းရန်  
 မရှိကြကုန်သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ပထဝီဇယမန္တန် ၁၄ ဂါထာ ပါဠိ-မြန်မာပြန် ပြီး၏။

မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်  
အရပ်ဆယ်မျက်နှာ စက်ပရိတ် စည်းချနည်း

ပါဠိ အနက်အဓိပ္ပာယ်

အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)

- ၁။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ- ၁။ အရှေ့မြောက်အရပ်တွင်  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပတ္တာ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ အရှောက်ပြုပါ၏။

အရှေ့အရပ် (တနင်္လာ)

- ၂။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ- ၂။ အရှေ့အရပ်တွင် ဘုရား၊  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ခေမပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ခေမော။ ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။

အရှေ့တောင်အရပ် (အင်္ဂါ)

- ၃။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ- ၃။ အရှေ့တောင်အရပ်တွင်  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဇိနပ္ပတ္တာ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော ဇိနော။ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ အရှောက်ပြုပါ၏။

တောင်အရပ် (ဗုဒ္ဓဟူး)

- ၄။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ- ၄။ တောင်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ လာဘပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော လာဘော။ ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။

အနောက်တောင်အရပ် (စနေ)

- ၅။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ- ၅။ အနောက်တောင်အရပ်  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ တေပေတ္တာ၊ တွင် ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာ  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယော တေဇော။ တို့၏ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ တော်တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်သည်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ အစောင့်အရှောက်ပြုပါ၏။

၃။ အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အညမညပစ္စယော**

**နိဿယပစ္စယော**

**ဥပနိဿယပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၄။ တောင်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ပုရေဇာတပစ္စယော**

**ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော**

**အာသေဝနပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်းကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် တောင်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

**အရှေ့မြောက်အရပ် (တနင်္ဂနွေ)**

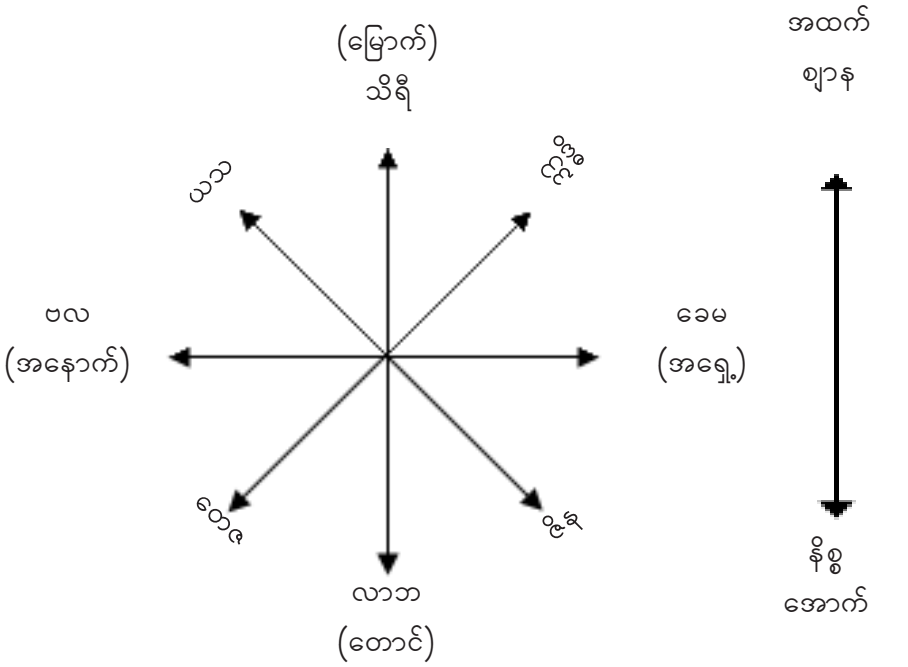
၉။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ- ၉။ အရှေ့မြောက်အရပ်တွင်  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပ္ပတ္တာ၊ ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယာ ဣဒ္ဓိ။ တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်တော်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ တို့ဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့သည် အစောင့်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ အရှောက်ပြုပါ၏။

**အထက်အရပ်**

၁၀။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ- ၁၀။ အထက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဈာနပ္ပတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဈာနံ။ ရှိန်စော်အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်တို့သည် အစောင့်အရှောက်  
ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။

အောက်အရပ်

၁၁။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ- ၁၁။ အောက်အရပ်တွင် ဘုရား၊  
 သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ နိစ္စပုတ္တာ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့၏ တန်ခိုး  
 ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ နိစ္စံ။ ရှိန်စော် အာနုဘော်တော်တို့ဖြင့်  
 အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ အကျွန်ုပ်သည် အစောင့်အရှောက်  
 ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။ ပြုပါ၏။



မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်

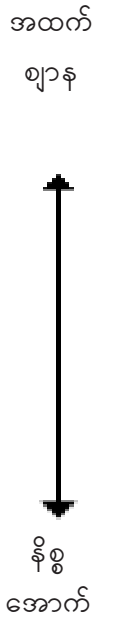
ပဋ္ဌာန်းဖြင့် စည်းချနည်း

၁။ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်  
**ဟေတုပစ္စယော**  
**အာရမ္မဏပစ္စယော**  
**အဓိပတိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၂။ အရှေ့အရပ် အာရုံပြုရွတ်  
**အနန္တရပစ္စယော**  
**သမနန္တရပစ္စယော**  
**သဟဇာတပစ္စယော**

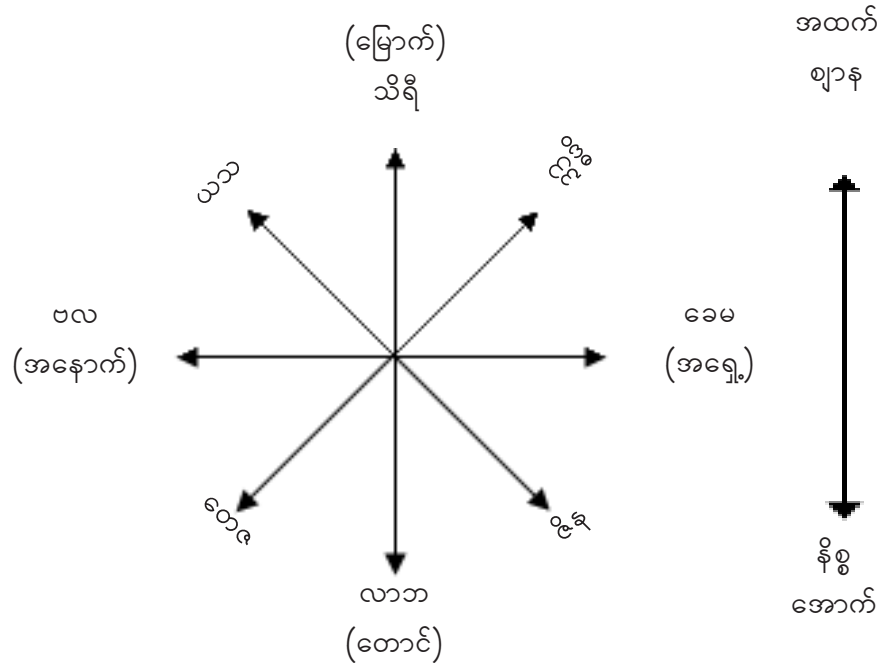
နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။



၁၁။ အောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အညမညပစ္စယော**  
**နိဿယပစ္စယော**  
**ဥပနိဿယပစ္စယော-----**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အောက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။



၅။ အနောက်တောင်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ကမ္မပစ္စယော**  
**ဝိပါကပစ္စယော**  
**အာဟာရပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၆။ အနောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဣန္ဒြိယပစ္စယော**  
**ဈာနပစ္စယော**  
**မဂ္ဂပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၇။ အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**သမ္ပယုတ္တပစ္စယော**

**ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော**

**အတ္ထိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၈။ မြောက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**နတ္ထိပစ္စယော**

**ဝိဂတပစ္စယော**

**အဝိဂတပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် မြောက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။

၉။ တစ်ဖန်ထပ်၍ အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**ဟေတုပစ္စယော**

**အာရမ္မဏပစ္စယော**

**အဝိပတိပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတား ကို ပြုပါ၏။

၁၀။ အထက်အရပ် အာရုံပြုရွတ်

**အနန္တရပစ္စယော**

**သမနန္တရပစ္စယော**

**သဟဇာတပစ္စယော**

နှစ်ဆယ့်လေးပါးသော အကြောင်းတရားတို့သည် သမန္တပဋ္ဌာန်းကျမ်း ကြီး၌ တည်ပါကုန်၏။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီး အား ဟောကြားတော်မူခဲ့ပြီး ထိုဘုရားရှင်နှင့် ပဋ္ဌာန်းတရားတော်ကြီးဖြင့် ကျွန်ုပ်သည် အထက်အရပ်အား အစောင့်အရှောက် အရံအတားကို ပြုပါ၏။



အနောက်မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၇။ ပစ္စိမာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၇။ အနောက်မြောက်အရပ်၌  
ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
ဆင်းရဲကုန်သော သူတို့၊ ဘေး  
တွေ့နေသောသူတို့၊ သောက  
ရောက်နေသောသူတို့သည်  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေး  
ကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါစေ။

မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၈။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၈။ မြောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်း  
ဝေးကြပါစေ။

မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန်  
အရပ်ဆယ်မျက်နှာ မေတ္တာဖြင့် စည်းချနည်း

ပါဠိ အနက်အဓိပ္ပာယ်

အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၁။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၁။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြ  
ကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်း  
ရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သောသူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောက  
ကင်းဝေးကြပါစေ။

အရှေ့အရပ် (တနင်္လာ)

၂။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၂။ အရှေ့အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သောသူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်  
ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောက  
ကင်းဝေးကြပါစေ။

အရှေ့တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၃။ ပုရတ္တိမာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၃။ အရှေ့တောင်အရပ်၌ ရှိကြ  
ကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သောသူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်း  
ဝေးကြပါစေ။

တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၄။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၄။ တောင်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ  
ကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်း  
ဝေးကြပါစေ။

အနောက်တောင်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၅။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၅။ အနောက်တောင်အရပ်၌  
ရှိကြကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး  
ဆင်းရဲကုန်သော သူတို့၊ ဘေး  
တွေ့နေသောသူတို့၊ သောက  
ရောက်နေသောသူတို့သည်  
ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲကင်း၊ ဘေး  
ကင်း၊ သောကကင်းဝေးကြပါ  
စေ။

အနောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၆။ ပစ္စိမာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၆။ အနောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောက  
ကင်းဝေးကြပါစေ။

(၄) နမော ဗုဒ္ဓဿ၊ နမော ဓမ္မဿ၊ နမော သံဃဿ။ သကလ-  
လောကဓာတုမာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခန္ဓံ ကတံ၊ သကလလောက-  
ဓာတုမာတာပိတုဓမ္မရက္ခန္ဓံ ကတံ၊ သကလလောကဓာတု-  
မာတာပိတုသံဃရက္ခန္ဓံ ကတံ၊ ရတ္တိံ ဝါ ဒိဝါ ဝါ သဒါ မံ  
ရက္ခန္ဓံ။

(၅) သဗ္ဗဒေဝတာယ ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ တေဇေန ဣမသ္မိံ  
အပါကဋ္ဌာ သရီရေ ယေ ကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ အာနုဘာဝေန  
တေဇေန ဣမသ္မိံ လောကေ၊ ဣမသ္မိံ ဇမ္ဗုဒီပေ၊ ဣမသ္မိံ  
ပဗ္ဗတေ၊ ဣမသ္မိံ နဂရေ၊ ဣမသ္မိံ ဂေဟေ သဗ္ဗသတြံ။  
ဝိနဿန္တံ၊ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ ဝိနဿန္တံ။

ပရိမိတ္တဇာလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အရှေ့မြောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရုတ်

၉။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ-  
ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။  
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၉။ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ ရှိကြ  
ကုန်သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်း  
ရဲကုန်သောသူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သောသူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောက  
ကင်းဝေးကြပါစေ။

အထက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရုတ်

၁၀။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဘယာ။  
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။

၁၀။ အထက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သောသူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်း  
ဝေးကြပါစေ။

အောက်အရပ်သို့ အာရုံပြုရွတ်

၁၁။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ-  
ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။  
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊

၁၁။ အောက်အရပ်၌ ရှိကြကုန်  
သော ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ဆင်းရဲ  
ကုန်သော သူတို့၊ ဘေးတွေ့နေ  
သော သူတို့၊ သောကရောက်နေ  
သောသူတို့သည် ကိုယ်စိတ်ဆင်း  
ရဲကင်း၊ ဘေးကင်း၊ သောကကင်း  
ဝေးကြပါစေ။

\*\*\* မြန်မာ့ရိုးရာ အစဉ်အလာနည်းအားဖြင့် မိမိနေထိုင်၊ သွားလာ  
နေရာ အသီးသီးတို့တွင် မိမိနှစ်သက်ရာ တစ်နည်းနည်းဖြင့်ဖြစ်စေ၊  
၃-နည်းစလုံးဖြင့်ဖြစ်စေ စည်း ၃-ထပ်ချထား၍ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့်  
ဘေးအန္တရာယ် ကင်းဝေးစေပါသည်။

မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော  
ပရိမိတ္တဇာလသုတ်ပါဠိတော်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

- (၁) ဝေ မေ သုတံ— ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ရာဂေဟေ ဝိဟရတိ  
ဂိဇ္ဈကူဋေ ပဗ္ဗတေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန ကုမ္ဘဏှေန  
ယက္ခေန၊ ဒေဝေန ယက္ခေန၊ ဣန္ဒြေန ယက္ခေန၊ ဗြဟ္မေန  
ယက္ခေန၊ သုပဏ္ဏေန ယက္ခေန၊ နာဂေန ယက္ခေန၊ ဂန္ဓဗေဒေန  
ယက္ခေန၊ ပုဗ္ဗဒိသေန ယက္ခေန၊ အင်္ဂုဒိသေန ယက္ခေန၊  
ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန၊ နရတိမဒိသေန ယက္ခေန၊  
ပစ္ဆိမဒိသေန ယက္ခေန၊ ပါရပုဒိသေန ယက္ခေန၊ ဥတ္တရဒိသေန  
ယက္ခေန၊ သေန္နဒိသေန ယက္ခေန၊ သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊  
အာကာသဒိသေန ယက္ခေန၊ ဘူမဒိသေန ယက္ခေန။
- (၂) အပ္ပမေယျော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပမေယျော ဓမ္မော၊ အပ္ပမေယျော  
သံဃော၊ ဘယဿန္တံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ။
- (၃) ယတ္ထ ယတ္ထ အပါဒကာ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဒွိပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ  
စတုပ္ပါဒါ၊ ယတ္ထ ယတ္ထ ဗဟုပ္ပါဒါ၊ ပါဒအန္တံ ဦရအန္တံ စက္ခုအန္တံ  
မုခအန္တံ ဇိဝှိအန္တံ။

မထင်ရှားသော ဘေးအန္တရာယ်တို့သည်လည်းကောင်း။ **ယေ ကေစိ ဥပဒ္ဒဝါ၊** ထင်ရှား မထင်ရှား များပြားသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သဗ္ဗဒေဝတာယ၊** အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။ **ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊** ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။ **အာနဘာဝေန တေဇေန၊** အစွမ်းအာနုဘော် တန်ခိုးတေဇော်ကြောင့်။ **ဣမသ္မိ လောကေ၊** ဤလောက၌။ **ဣမသ္မိ ဇေမ္ပဒီပေ၊** ဤဇေမ္ပဒီပိကျွန်း၌။ **ဣမသ္မိ ပဗ္ဗတေ၊** ဤတောင်၌။ **ဣမသ္မိ နဂရေ၊** ဤမြို့၌။ **ဣမသ္မိ ဂေဟေ၊** ဤအိမ်၌။ **သဗ္ဗသတြု၊** အားလုံးသောဘေးရန်တို့သည်။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝါ၊** အားလုံးသော ဥပဒ္ဒဝေါတို့သည်။ **ဝိနဿန္တု၊** ပျောက်ပျက်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပတ္တယန္တေ၊** တောင့်တအပ်ကုန်၏။

ပရိမိတ္တဇာလသုတ် နိဿယ ပြီး၏။



မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေသော  
ပရိမိတ္တဇာလသုတ်နိဿယ

**ဘန္တေ၊** အရှင်မဟာကဿပ။ **မေ၊** တပည့်တော် အာနန္ဒာသည်။ **ဝေ၊** ဤဆိုလတ္တံ့အတိုင်း။ **သုတံ၊** ကြားနာမှတ်ယူလိုက်ရပါ၏။ **ကေ သမယံ၊** အခါတစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** ဘုရားရှင်သည်။ **ရာဂေဟေ၊** ရာဇဂြိုဟ်မြို့၏ အနီးဖြစ်သော။ **ဂိဇ္ဈကုဋေ ပဗ္ဗတေ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။

**တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုစဉ်အခါက။ **ကုမ္ဘဏ္ဍေန ယက္ခေန၊** ကုမ္ဘဏ်ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒေဝေန ယက္ခေန၊** ဒေဝဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဣန္ဒြေန ယက္ခေန၊** ဣန္ဒြဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဗြဟ္မေနေ ယက္ခေန၊** ဗြဟ္မဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သုပဏ္ဍေန ယက္ခေန၊** သုပဏ္ဍဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **နာဂေန ယက္ခေန၊** နာဂဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဂန္ဓဗ္ဗေန ယက္ခေန၊** ဂန္ဓဗ္ဗဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **အဂ္ဂိဒိသေန ယက္ခေန၊** အဂ္ဂိဒိသ ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဒက္ခိဏဒိသေန ယက္ခေန၊** ဒက္ခိဏဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **နရတိမဒိသေန ယက္ခေန၊** နရတိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပစ္ဆိမဒိသေန ယက္ခေန၊** ပစ္ဆိမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ပါရပုဒိသေန ယက္ခေန၊** ပါရပုဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **ဥတ္တရဒိသေန ယက္ခေန၊** ဥတ္တရဒိသ ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။ **သေန္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊** သေန္ဒဒိသ ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။

သမုဒ္ဒဒိသေန ယက္ခေန၊ သမုဒ္ဒဒိသ ဘီလူးသည်လည်းကောင်း။  
 အာကာသဒိသေန ယက္ခေန၊ အာကာသဒိသ ဘီလူးသည်လည်း  
 ကောင်း။ **ဘူမဒိသေန ယက္ခေန၊** ဘူမဒိသဘီလူးသည်လည်းကောင်း။  
**တေဟိပိ၊** ရှုဋ္ဌိသညာခုနစ်ဖြာနှင့် သညာအန္တတ္ထ ဆယ့်တစ်ဝဟု ပေါင်းစု  
 အထူး တစ်ဆယ့်ရှစ်ယောက်သော နတ်ဘီလူးတို့သည်လည်းကောင်း။  
**ဂိဇ္ဈကုဋေ ပဗ္ဗတေဝ၊** ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်ဥသာလျှင်။ **ဝိဟရန္တိ၊** နေကြကုန်၏။

**တေ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။ **ဗုဒ္ဓေါ၊** ဘုရားကား။ **အပ္ပမေယျော၊**  
 မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ်ရှိတော်မူ၏။ **ဓမ္မော၊** ဘုရားရှင်၏  
 တရားတော်ကား။ **အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ်  
 ရှိတော်မူ၏။ **သံဃော၊** ဘုရားရှင်၏ တပည့်သားသံဃာတော်ကား။  
**အပ္ပမေယျော၊** မရေမတွက်နိုင်သော ကျေးဇူးဂုဏ်ရှိတော်မူ၏။ **ဣတိ၊**  
 ဤသို့။ **ဇာနန္တိ၊** သိကြကုန်၏။ **ဘယဿန္တိ၊** ဘေးငြိမ်းခြင်းကို ပြုတော်  
 မူတတ်သော။ **မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ၊** လက်ဝဲတော်ရံ မဟာမောဂ္ဂလ္လာနံ  
 မထေရ်မြတ်ကို။ **တသန္တိ၊** ထိတ်လန့်ရွံ့ကြောက်ကြကုန်၏။

**ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **အပါဒကာ၊** အခြေမရှိသော  
 သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။  
**ဒွိပါဒါ၊** အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ**  
**ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။ **စတုပ္ပါဒါ၊** အခြေလေးချောင်းရှိသော  
 သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ယတ္ထ ယတ္ထ၊** အကြင်အကြင်အရပ်၌။  
**ဗဟုပ္ပါဒါ၊** များသောအခြေရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ **ဝသန္တိ၊**  
 နေကြကုန်၏။ **တေ၊** ထိုသတ္တဝါတို့ကို။ **တေဟိ၊** ထိုနတ်ဘီလူးတို့သည်။

**ပါဒအန္တံ၊** ခြေကျိုးအောင်။ **ဦရုအန္တံ၊** ပေါင်ကျိုးအောင်။ **စက္ခုအန္တံ၊**  
 မျက်စိကန်းအောင်။ **မုခအန္တံ၊** ခံတွင်းမဟနိုင်အောင်။ **ဇိဝှါအန္တံ၊**  
 လျှာမလိပ်နိုင်အောင်။ **ကရိသု၊** ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ **ဣဒါနိ၊** ဘုရားရှင်  
 ကြွရောက်သီတင်းသုံးတော်မူရာ ယခုအခါ၌။ **န ကရိ၊** မပြုလုပ်ကြကုန်။

**တေန၊** ထို့ကြောင့်။ **ဗုဒ္ဓဿ၊** ဘုရားရှင်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။  
**ဓမ္မဿ၊** တရားတော်အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **သံဃဿ၊** သံဃာတော်  
 အား။ **နမော၊** ရှိခိုးပါ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သကလလောကဓာတု-**  
**မာတာပိတုဗုဒ္ဓရက္ခန္တံ၊** လောကဓာတ်ကြီး တစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော  
 ဘုရားတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။  
**သကလလောကဓာတုမာတာပိတုဓမ္မရက္ခန္တံ၊** လောကဓာတ်ကြီး တစ်ခု  
 လုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော တရားတည်းဟူသော အစောင့်အရှောက်ကို။  
**ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **သကလလောကဓာတုမာတာပိတုသံဃရက္ခန္တံ၊**  
 လောကဓာတ်ကြီးတစ်ခုလုံး၏ အမိအဖဖြစ်သော သံဃာတည်းဟူသော  
 အစောင့်အရှောက်ကို။ **ကတံ၊** ပြုအပ်၏။ **ရက္ခန္တံ ကတံ၊** အစောင့်  
 အရှောက်ကို ပြုလုပ်အပ်ပြီးသော။ **မံ၊** ငါ့ကို။ **ရတ္တိံ ဝါ၊** ညဉ့်အခါ၌  
 လည်းကောင်း။ **ဒိဝါ ဝါ၊** နေ့အခါ၌လည်းကောင်း။ **သဒါ၊** အခါခပ်သိမ်း။  
**ရက္ခန္တံ၊** စောင့်ရှောက်ကြစေကုန်သတည်း။ **ဣတိပိ၊** ဤသို့လည်း။ **တေ၊**  
 ထိုနတ်ဘီလူးတို့ကို။ **ရက္ခနေ၊** အစောင့်အရှောက်၌။ **ဌပိယန္တေ၊** ထားအပ်  
 ကုန်၏။

**သဗ္ဗဒေဝတာယ၊** အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်း၏လည်းကောင်း။  
**ဣမဿ ပရိမိတ္တဇာလဿ၊** ဤပရိမိတ္တဇာလသုတ်၏လည်းကောင်း။  
**တေဇေန၊** တန်ခိုးကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ သရိရေ၊** ဤငါ၏ကိုယ်၌။ **အပါကဋ္ဌာ၊**

**သစ္စာပြုနည်း**

သစ္စာဆို၊ သစ္စာပြုလိုသူသည် သေရေး ရှင်ရေးအချိန်နှင့် အလွန် အမင်း အကျပ်အတည်း ဖြစ်နေချိန်တွင် သစ္စာပြုခြင်းကို ယုံကြည် လေးနက်စွာ ပြုလုပ်လျှင် အောင်မြင်မည် ဖြစ်သည်။

၁။ ရှေးဦးစွာ နှုတ်မှဖြစ်စေ မိမိစိတ်ထဲကဖြစ်စေ ဘုရားကို အာရုံပြု၍ ရှိခိုးရမည်။

၂။ ထို့နောက် ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ရမည်။

၃။ ထို့နောက် ကံကျွေးချရမည်။ ကံကျွေးချသည် ဆိုသည်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာနှင့် မပြစ်မှားထိုက်သူများအပေါ် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားမိခဲ့သည်များရှိပါက ခွင့်လွှတ်ကျေအေးပါရန် နှင့် သူတစ်ပါးက မိမိအပေါ်တွင် ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံတို့ဖြင့် ပြစ်မှားခဲ့မှုများကိုလည်း မိမိက ခွင့်လွှတ်ကျေအေးပါကြောင်း ဘုရားကို အာရုံပြု၍ တိုင်တည်လျှောက်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

၄။ ထို့နောက် အနန္တစကြဝဠာ၊ အနန္တသတ္တဝါတို့ကို အမျှပေးဝေ မေတ္တာပို့ရမည်။

၅။ မိမိ၏ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို သစ္စာဆိုရမည့်အချိန်အတွင်း ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ၊ မိဘ၊ ဆရာတို့ထံတွင် အပ်နှံထားလိုက်ကြောင်း ဘုရားကိုအာရုံပြု၍ လျှောက်ထားရမည်။

**ရှင်အရဟံမထေရ်မြတ်၏ ပုဂံနေပြည်တော်တွင် အနော်ရထာမင်းကြီးအား  
ဟောကြားအပ်သည့် တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်  
(၇-နှစ်အရွယ် နိဂြောဓရှင်သာမဏေက သီရိဓမ္မာသောကမင်းကြီးအား  
ဟောတော်မူခဲ့သော တရားဦးမြတ်ဂါထာတော်)**

**အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ၊  
ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ။  
အပ္ပမတ္တာ န မိယန္တိ၊  
ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။**

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသည် သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန် သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့မလျော့သူတို့သည် မသေရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြမည်ဖြစ်၍ မသေသောသူဟု မည်ကုန်၏။

ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့သူတို့သည် အသက်ရှင်လျက်ရှိကြ သော်လည်း အဖန်ဖန်တလဲလဲ သေရဦးမည်ဖြစ်၍ သေသောသူဟု မည်ကုန်၏။

**သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာပါက  
ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို ချက်ချင်းပြုသင့်ပုံပြ တိုက်တွန်းဂါထာ**

**အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ၊  
ပါပါ စိတ္တံ နိဝါရယေ။  
ဒန္တံ ဟိ ကရောတော ပုညံ၊  
ပါပသ္မိံ ရမတိ မနော။**

**စိတ်၏ သဘောသည် မကောင်းမှု၌ မွေ့လျော်တတ်သည်။  
ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရာ၌ တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးနေလျှင် ကောင်းကျိုး  
အချို့ မရဘဲ ဖြစ်တတ်၍ ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ဆောလျင်စွာ ပြုလုပ်  
ရာ၏။**

**ကောင်းမှုပြုရာ၌ တုံ့နှေးသဖြင့် အကျိုးပေးနှည်းခဲ့သော စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီး**

- သာဝတ္ထိပြည်တွင် အလွန်ဆင်းရဲသော ပုဏ္ဏားဇနီးမောင်နှံတို့သည် နှစ်ယောက်ပေါင်းမှ အပေါ်ရုံအဝတ်တစ်ထည်သာ ရှိသဖြင့် တရားပွဲသို့ သွားရောက်၍ တရားနာယူလိုသောအခါ ဇနီးဖြစ်သူက နေ့လယ်ပိုင်းတွင် သွားရောက်နာယူပြီး ခင်ပွန်းဖြစ်သူ စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီးက ညတရားပွဲသို့သာ သွားရောက်နာယူရသည်။
- ညတရားပွဲသို့ သွားရောက်နာယူသော စူဠေကသာဠကပုဏ္ဏားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်ကို နာယူကာ သဒ္ဓါတရားပေါ်ပေါက်လာသဖြင့် တစ်ထည်တည်းသာရှိသည့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို လှူဒါန်းလိုသော်လည်း မစ္ဆရိယ(နှမြောဝန်တို) စိတ်နှင့် သဒ္ဓါစိတ်တို့ ယှဉ်ပြိုင်လွန်ဆွဲနေကြသည်။
- ညဉ့်သုံးယံရှိသည့်အနက် ပထမယံနှင့်ဒုတိယယံတို့တွင် မစ္ဆရိယ(နှမြော

ဝန်တို)စိတ်က အနိုင်ရသဖြင့် မလှူနိုင်ပေ။ ပစ္စိမယံဟုခေါ်သော မိုးသောက်ယံ၏ အစပိုင်းကာလတွင်လည်း မလှူနိုင်သေးပေ။ မိုးသောက်ယံမကုန်မီ အချိန်မှသာ မစ္ဆရိယ(နှမြောဝန်တို)စိတ်ကို သဒ္ဓါစိတ်က အနိုင်ရသဖြင့် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းနိုင်ခဲ့သည်။

- လှူဒါန်းပြီးနောက် ဝမ်းမြောက်လှသဖြင့် “အောင်ပြီ၊ အောင်ပြီ” ဟု ကြီးဝါးမိရာ ကောသလမင်းကြီး ကြားသိသဖြင့် အကြောင်းစုံကို မေးမြန်း၍ “ပြုနိုင်ခဲ့သောအမှုကို ပြုပေစွ” ဟု ကောင်းချီးပေးကာ ဆင်လေးစီး၊ မြင်းလေးစီး၊ ကျွန်မိန်းမလေးယောက်၊ ကျွန်ယောက်ျားလေးယောက်၊ အသပြာလေးထောင်၊ ရွာလေးရွာစသည်ဖြင့် အလုံးစုံ (၄)ခုစီပါသော သဗ္ဗစတုက္ကဆုကို ချီးမြှင့်လိုက်လေသည်။
- သဒ္ဓါစိတ်ဖြင့် လှူဒါန်းရာမှ ဆုများရ၍ ချမ်းသာသွားသော စူဠေကသာဠက ပုဏ္ဏားကြီးအကြောင်းကို ရဟန်းတော်များ ဆွေးနွေးပြောဆိုနေကြစဉ် မြတ်စွာဘုရားရှင် ကြွလာတော်မူကာ “ပုဏ္ဏားကြီးသည် သဒ္ဓါစိတ် စတင်ဖြစ်ပေါ်သည့် ပထမယံတွင် အပေါ်ရုံအဝတ်ကို လှူဒါန်းပါက အလုံးစုံ (၁၆)ခုစီပါသော သဗ္ဗသောဠသကဆုကို ရနိုင်ကြောင်း၊ ဒုတိယယံတွင် လှူဒါန်းပါက အလုံးစုံ (၈)ခုစီပါသော သဗ္ဗဋ္ဌကဆုကို ရနိုင်ကြောင်း၊ ယခုအခါတွင် ပစ္စိမယံမှသာ သဒ္ဓါစိတ်က အနိုင်ရ၍ လှူဒါန်းသဖြင့် အလုံးစုံ (၄)ခုစီပါသော သဗ္ဗစတုက္ကဆုကိုသာ ရရှိကြောင်း” မိန့်တော်မူသည်။
- ထို့နောက် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက တွန့်ဆုတ်နှောင့်နှေးမနေဘဲ ကုသိုလ်ချက်ချင်းပြုသင့်ကြောင်းကို “အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ” အစရှိသော အထက်ပါဂါထာဖြင့် ဟောကြားတိုက်တွန်းတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ စာမျက်နှာ- ၁-၄)



၆။ ဤသို့ အပ်နှံထားပြီးဖြစ်၍ သစ္စာဆိုချိန်တွင် မိမိ၏ခန္ဓာသည် ဘုရားပိုင်ဖြစ်ကြောင်း သမ္မာဒေဝ နတ်ကောင်းနတ်မြတ်အပေါင်းနှင့် သူတော်စင်အပေါင်းတို့အား တိုင်တည်၍ ကြေညာထားရမည်။

၇။ ပြုဖွယ်ကိစ္စများကို ပြုလုပ်ပြီးသောအခါ မိမိနှင့်ပတ်သက်သော မှန်ကန်မှုတစ်ခု၊ လုံးဝမှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင်သော မှန်ကန်မှုတစ်ခုကို ရွတ်ဆို၍ သစ္စာပြုတိုင်တည်ရပါမည်။ အဆိုပါ သစ္စာပြုတိုင်တည်သော အကြောင်းအရာသည် မှန်ကန်ကြောင်း ပြတ်သားသောအသိကို ပွားများ အာရုံစိုက်ပေးရမည်။

၈။ ထို့နောက် ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ----- ဟု အစချီကာ မိမိဖြစ်စေလိုသည်ကို ဖြစ်ပါစေသတည်းဟု ဆန္ဒပြုရန် ဖြစ်ပါသည်။

၉။ ထိုအခါ ဆန္ဒသည် အလိုအလျောက် ပြည့်ဝလာလိမ့်မည်။

၁၀။ သစ္စာပြုခြင်းဖြင့်-

- (က) မြစ်ရေကိုလည်း ဆန်တက်စေနိုင်၏။
- (ခ) အဆိပ်ကိုလည်း ငြိမ်းစေနိုင်၏။
- (ဂ) မီးတောက်မီးလျှံကိုလည်း တားဆီးနိုင်၏။
- (ဃ) မိုးကိုလည်း ရွာသွန်းစေနိုင်၏။

၁၁။ သစ္စာနှင့်ပတ်သက်၍ “ကတိသစ္စာ တည်သောအခါ ဩဇာလေးနက် ပေါ်ဆီတက်၍ နွယ်မြက်သစ်ပင် ဆေးဖက်ဝင်၏”ဟုလည်းကောင်း၊ “သစ္စာနှုတ်သီး မန္တန်ကြီးကား သေပြီးသော်မှ ပြန်ရှင်ရ၏”ဟုလည်းကောင်း ပညာရှင်ကြီးများ ရေးစပ်ခဲ့ကြ၏။ သံယုတ္တနိကာယ်၌လည်း “အရသာမျိုးစုံ တို့တွင် သစ္စာဟူသော အရသာသည် အကောင်းဆုံးသော အရသာဖြစ် ၏”ဟု ဗုဒ္ဓရှင်တော်သည် ဟောကြားတော်မူထားပေသည်။

၁၂။ သစ္စာဆိုသူ၏ သစ္စာဆိုခြင်းအပေါ် ယုံကြည်လေးနက်မှု၊ စိတ်ကူး အာရုံပြုခြင်း၏ အားကောင်းမှုဆိုသော သစ္စာ၏ မှတ်ကျောက်တင်ခံနိုင် သော မှန်ကန်မှုတို့အပေါ်မူတည်ပြီး အနှေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို အကျိုး သက်ရောက်မှု ရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက် ရှိပါသည်။ ဤသို့ လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း နိုင်မှုအပေါ်မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေ အတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် အသက်အန္တရာယ်ကင်း ခြင်း၊ သူတစ်ပါးပယောဂကြောင့်မသေခြင်း၊ ခရီးသွားလာရေး အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ ရန်ဟူသမျှအောင်မြင်၍ မိမိလိုရာပြီးမြောက်ကာ အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေ အတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေ ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေ လိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန် အတွက်-  
 www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm,  
 www.dpps.gov.mm, www.kbri.gov.mm, www.itbmu.org.mm,  
 သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍  
 ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။