

ရက်စွဲ

- -

ပို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

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

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

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



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

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

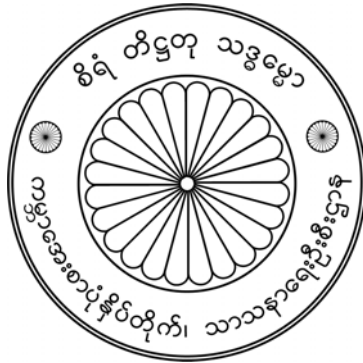
(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အနာရောဂါကို တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးစေသော

ဝိဂိမ္မာနုဇ္ဈသုတ်

(ပါဠိ- နိဿယ- မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၂၀၀၀ ကျပ်



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

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၇]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း	၅
၅။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပါဠိတော်	၇
၆။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ	၁၃
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန်	၂၇
၈။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း	၃၃
၉။	အမျှဝေ	၃၅
၁၀။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့် နိဿယ	၃၆
၁၁။	နတ်ပြဟွာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၃၇
၁၂။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၃၉

နိဒါန်း

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရား ရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

ကောသလတိုင်း၊ သာဝတ္ထိမြို့တော်ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်တွင် မြတ်စွာ ဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်အခါက “ဂိရိမာနန္ဒ” အမည်ရှိသော ရဟန်းတော် တစ်ပါးသည် လွန်စွာမကျန်းမမာ ဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။ ထိုမကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက် ထားသဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေမည့် တရားတော်ဖြစ်သည့် **“သညာ ဆယ်ပါး တရားတော်”**ကို အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကလည်း ထိုတရားတော်ကို မကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား ထပ်ဆင့်ဟောကြားကာ နာယူပွားများစေခဲ့ပါသည်။ ထို **“သညာဆယ်ပါး တရားတော်”**ကို နာယူပွားများပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အပြင်းအထန် နှိပ်စက်နေသော ရောဂါဝေဒနာတို့မှာ ချက်ချင်း ပင် ကင်းစင်ငြိမ်းအေးသွားခဲ့ပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ဂုဏ်ရည်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် သတ္တဝါတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည့် အနာ ရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ထိုအနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ငြိမ်းအေးစေရန် ရွတ်ဆို၊ နာယူ ပွားများရမည့် “အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ၊ အာနာပါနဿတိ” ဟူသော သညာဆယ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်ဖြစ် သဖြင့် ဝတ်ရွတ်စဉ်တစ်ခုကဲ့သို့ နေ့စဉ်အချိန်မှန် ရွတ်ဆို၊ နာယူ ပွားများပါက ကိုယ်စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်သော သုတ်တော်လည်းဖြစ်ပါသည်။

[ဃ]

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆို၊ နာယူ၊ ပွားများလိုသူတို့ အစီအစဉ်ကျနစွာ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်တွင် အခြားသောဝတ်ရွတ်စဉ်များကဲ့သို့ ဘုရားပင့်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း၊ နတ်များကို ပင့်ဖိတ်ခြင်းစသော အစီအစဉ်များနှင့် ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ကိုလည်း **ပါဠိတော်၊ နိဿယ၊ မြန်မာပြန်** အားဖြင့် စုံလင်စွာ အစ၊ အလယ်၊ အဆုံး ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။

ရွတ်ပွားပူဇော်နာယူကြသူတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ“**ဂိရိမာနန္ဒသုတ်**”ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါ သတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

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 လက်ကိုင်ရရှိတော် မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ။ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဉ္ဇာတာယ။ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ဖွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

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

ဒါဠာဟိစ။ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှလည်းကောင်း။

J

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

သေတရံသိယော၊ ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ်
ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့သို့
မြတ်လေးပန်းစပယ်ငုံ ကြာဖြူပွင့်ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင်ကို တိမ်ရောင်
ဟပ်ဘိသကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ် တလည်လည် ထိန်ပြောင်
ကြည်တဲ့ စိန်ရောင်ခြည်ဓာတ် ဖြူဖွေးသော အဆင်းတော်မြတ်တို့သည်။

ဝဇီရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

ဝိရောစန္ဒြိ၊ ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက်အောင်
ရွှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှသဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော်မူကြပါပေ
ကုန်၏။

သော ဇိနော၊ ထူးထွေဆန်းလည် စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အင်္ဂါရသံ ဘွဲ့ထူးခံ
သည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

မေ မမ၊ ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ထိုနှစ်ဖြာကို သက္ကာယစွဲ အထင်လွဲ၍ ငါပဲသမုတ်
အကျွန်ုပ်၏။

သီသကော၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင်
ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည် နေတနူးကဲ့သို့
ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး)

ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ် ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျာသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

- အပါယ်လေးပါး** = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။
- ကပ်သုံးပါး** = ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။
- ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး** = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပ-
ဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္ဒရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊
ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။
- ရန်သူမျိုးငါးပါး** = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။
- ဝိပတ္တိတရားလေးပါး** = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရား
မစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်
ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။
- ဗျာသနတရားငါးပါး** = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍
ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ
ပျက်စီးခြင်း။

ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

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။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ'ဂစ္ဆန္တ ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တ သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
(ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။)⁹

- သမန္တာ** - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။
- စက္ကဝါဠေသု** - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက် တို့၌။
- ဝသန္တာ** - ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ** - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ** - ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တ** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ဧကန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဂိရိမာနန္ဒ သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တ** - ရိုသေတုတ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

- [ဘဒ္ဒန္တ - ညီညာဖြူ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့်
 ဓမ္မမာမက အိုနတ်များတို့။
- အယံ ကာလော - ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။
- ဓမ္မဿဝန - သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ ဂိရိမာနန္ဒ
 ကာလော သုတ်တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။
 (၃-ခေါက်)]

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတ်ပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တ

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထ-
ပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော
အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠကိလာနော။ အထ ခေါ အာယသ္မာ
အာနန္ဒော ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ
အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ၊ ဧကမန္တံ နိသိန္ဒော ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော
ဘဂဝန္တံ တေဒဝေါစ—

“အာယသ္မာ ဘန္တေ ဂိရိမာနန္ဒော အာဗာဓိကော ဟောတိ
ဒုက္ခိတော ဗာဠကိလာနော၊ သာဓု ဘန္တေ ဘဂဝါ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော
တေနုပသင်္ကမတု အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယာ”တိ။ သစေ ခေါ တံ အာနန္ဒ
ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ
ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော
ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ။

ကတမာ ဒသ? အနိစ္စသညာ အနတ္တသညာ အသုဘသညာ
အာဒီနဝသညာ ပဟာနသညာ ဝိရာဂသညာ နိရောဓသညာ သဗ္ဗလောကေ
အနဘိရတသညာ’ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္ဆာသညာ အာနာပါနဿတိ။

ကတမာ စာနန္ဒ အနိစ္စသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော
ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဗ္ဗိက္ခတိ “ရူပံ
အနိစ္စံ၊ ဝေဒနာ အနိစ္စာ၊ သညာ အနိစ္စာ၊ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ ဝိညာဏံ
အနိစ္စ”န္တိ။ ဣတိ ဣမေသု ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု အနိစ္စာနုပသယိ ဝိဟရတိ။
အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနိစ္စသညာ။ (၁)

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ကတမာ စာနန္ဒ အနတ္တသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဗ္ဗိက္ခတိ “စက္ခု အနတ္တာ၊ ရူပါ အနတ္တာ၊ သောတံ အနတ္တာ၊ သဒ္ဓါ အနတ္တာ၊ ဃာနံ အနတ္တာ၊ ဂန္ဓာ အနတ္တာ၊ ဇိဝှါ အနတ္တာ၊ ရသာ အနတ္တာ၊ ကာယာ အနတ္တာ၊ ဗောဠုပ္ပာ အနတ္တာ၊ မနော အနတ္တာ၊ ဓမ္မာ အနတ္တာ”တိ။ ဣတိ ဣမေသု ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေေသု အနတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနတ္တသညာ။ (၂)

ကတမာ စာနန္ဒ အသုဘသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနာပွကာရဿ အသုစိနေော ပစ္စဝေက္ခတိ “အတ္ထိ ဣမသ္မိ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော မံသံ နာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပိသံ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ အဿု ဝသာ ခေဠော သိဃံာဏိကာ လသိကာ မုတ္တ”န္တိ။ ဣတိ ဣမသ္မိ ကာယေ အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အသုဘသညာ။ (၃)

ကတမာ စာနန္ဒ အာဒီနဝသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဗ္ဗိက္ခတိ “ဗဟုဒုက္ခော ခေါ အယံ ကာယော ဗဟုအာဒီနဝေါ၊ ဣတိ ဣမသ္မိ ကာယေ ဝိဝိဓာ အာဗာဓာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ။ သေယျထိဒံ၊ စက္ခုရောဂေါ သောတ- ရောဂေါ ဃာနရောဂေါ ဇိဝှါရောဂေါ ကာယရောဂေါ သီသရောဂေါ ကဏ္ဍရောဂေါ မုခရောဂေါ ဒန္တရောဂေါ ဩဠရောဂေါ ကာသော သာသော ပိနာသော ချာဟော’ ဇရော ကုစ္ဆိရောဂေါ မုစ္ဆာ ပက္ခန္ဓိကာ သူလာ ဝိသုစိကာ ကုဋ္ဌံ ဂဏ္ဍော ကိလာသော သောသော အပမာရော ဒဒ္ဓု၊ ကဏ္ဍု ကစ္ဆု နခသာ ဝိတစ္ဆိကာ လောဟိတံ ပိတ္တံ^၂ မရမေဟော အံသာ ပိဠကာ ဘဂန္ဓုလာ ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သေမှသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ

၁-သုဟော(သိ၊ သျာ)

၂-လောဟိတပိတ္တံ(သိ)

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် ပါဠိ

ဝါတသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သန္နိပါတိကာ အာဗာဓာ ဥတုပရိဏာမဇာ
အာဗာဓာ ဝိသမပရိဟာရဇာ အာဗာဓာ ဩပက္ကမိကာ အာဗာဓာ ကမ္မဝိပါကဇာ
အာဗာဓာ သီတံ ဥဏှံ ဖိယတ္ထာ ပိပါသာ ဥစ္စာရော ပဿာဝေါ”တိ။ ဣတိ
ဣမသ္မိံ ကာယေ အာဒိနဝါနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာဒိနဝ-
သညာ။ (၄)

ကတမာ စာနန္ဒ ပဟာနသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဥပ္ပန္နံ
ကာမဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇောတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တိကရောတိ အနဘာဝံ
ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဗျာပါဒဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇောတိ ဝိနောဒေတိ
ဗျန္တိကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဝိဟိသာဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ
ပဇောတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တိကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ပုဗ္ဗန္ဓေ
ပါပကေ အကုသလေ ဓမ္မေ နာဓိဝါသေတိ ပဇောတိ ဝိနောဒေတိ
ဗျန္တိကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ပဟာနသညာ။ (၅)

ကတမာ စာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော
ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဗ္ဗိက္ခတိ “ဧတံ
သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော သဗ္ဗပဓိပ္ပုဋိနိဿဂ္ဂေါ
တဏှာက္ခယော ဝိရာဂေါ နိဗ္ဗာန”န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ။(၆)

ကတမာ စာနန္ဒ နိရောဓသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော
ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဗ္ဗိက္ခတိ “ဧတံ
သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော သဗ္ဗပဓိပ္ပုဋိနိဿဂ္ဂေါ
တဏှာ-
က္ခယော နိရောဓော နိဗ္ဗာန”န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ နိရောဓသညာ။ (၇)

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု
ယေ လောကေ ဥပါဒါနာ စေတသော အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာနုသယာ၊ တေ
ပဇောန္တော ဝိဟရတိ အနုပါဒိယန္တော။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ
အနဘိရတသညာ။ (၈)

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အဋ္ဌိယတိ ဟရာယတိ ဇိဂုစ္ဆတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ သဗ္ဗ- သင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ။(၉)

ကတမာ စာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရည- ဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပနိဓာယ ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ၊ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော “ဒီဃံ အဿသာမီ” တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော “ဒီဃံ ပဿသာမီ” တိ ပဇာနာတိ။ ရသံ ဝါ အဿသန္တော “ရသံ အဿသာမီ” တိ ပဇာနာတိ၊ ရသံ ဝါ ပဿသန္တော “ရသံ ပဿသာမီ” တိ ပဇာနာတိ။ “သဗ္ဗကာယ- ပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿ- သိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ပီတိ- ပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ။ “ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပဿသိ- သာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “သုခပဋိသံဝေဒီ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ။ “ပဿ- မ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဿ- သိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “သမာဒဟံ စိတ္တံ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “သမာဒဟံ စိတ္တံ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိမောစယံ စိတ္တံ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိမောစယံ စိတ္တံ ပဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိသာမီ” တိ သိက္ခတိ၊ “အနိစ္စာနုပဿီ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် ပါဠိ

ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ဝိရာဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊
“ဝိရာဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “နိရောဓာနုပဿီ အဿ-
သိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “နိရောဓာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊
“ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ “ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ
ပဿသိဿာမီ”တိ သိက္ခတိ၊ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ။ (၁၀)

သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဣမာ ဒသ
သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ
ဘိက္ခုနော ဣမာ ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော
ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျာတိ။

အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝတော သန္တိကေ ဣမာ ဒသ
သညာ ဥဂ္ဂဟေတွာ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တေနပသင်္ကမိ၊
ဥပသင်္ကမိတွာ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဣမာ ဒသ သညာ အဘာသိ။
အထ ခေါ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဒသ သညာ သုတွာ သော
အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘိ၊ ဝုဠဟိ စာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တမှာ
အာဗာဓာ၊ တထာ ပဟီနော စ ပနာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ သော
အာဗာဓော အဟောသီတိ။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။



အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတ်ပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တပါဠိ နိဿယ

၆၀။ **ကေ သမယံ၊** အခါတစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **သာဝတ္ထိယံ၊** သာဝတ္ထိပြည်၌။ **အနာထပိဏ္ဍိကဿ၊** အနာထပိဏ္ဍိသုဋ္ဌေးကြီး၏။ **အာရာမေ၊** နှလုံးမွေ့လျော် ပျော်ဖွယ်ရာဖြစ်သော။ **ဇေတဝနေ၊** ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။ **တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠုဂိလာနော၊** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **အထခေါ၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိတော်မူ၏။ **တေန၊** ထိုမြတ်စွာဘုရား ရှိတော်မူရာအရပ်သို့။ **ဥပသင်္ကမိ၊** ကပ်ရောက်လေ၏။ **ဥပသင်္ကမိတွာ၊** ကပ်လေပြီး၍။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **အဘိဝါဒေတွာ၊** အလွန်ရိုသေစွာရှိခိုး၍။ **ကေမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသီဒိ၊** ထိုင်နေ၏။ **ကေမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသီန္ဒော ခေါ၊** ထိုင်နေပြီးသော။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **တေဝစနံ၊** ဤစကားကို။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။

ကိ အဝေါစ၊ အဘယ်သို့ လျှောက်ထားသနည်း?

ဘန္တေ၊ မြတ်စွာဘုရား။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠုဂိလာနော၊** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **ဘန္တေ၊** မြတ်စွာဘုရား။ **သာဓု အာယာစာမိ၊** တောင်းပန်ပါ၏။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တေန၊** ထိုအရပ်သို့။ **အနုကမ္ပံ၊**

အစဉ်သနားခြင်းကို။ ဥပါဒါယ၊ အကြောင်းပြု၍။ ဥပသင်္ကမတု၊ ကပ်တော်မူပါလော့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ အဝေါစ၊ လျှောက်ထား၏။ အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ ခေါ၊ စင်စစ်။ တွံ၊ သင်သည်။ ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော၊ ရဟန်းအား။ ဒဿ၊ ဆယ်ပါးကုန်သော။ သညာ၊ သညာတို့ကို။ သစေဘာသေယျာသိ၊ အကယ်၍ဟောငြားအံ့။ ဧဝံသတိ၊ ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ ခေါ ပန၊ စင်စစ်။ ယံ ယေန ကာရဏေန၊ အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော၊ ရဟန်းအား။ ဒဿ၊ ဆယ်ပါးကုန်သော။ သညာ၊ သညာတို့ကို။ သုတွာ၊ ကြားနာရ၍။ သော အာဗာဓော၊ ထိုအနာသည်။ ဌာနသော၊ တစ်ခဏချင်း။ ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊ ငြိမ်းရာ၏။ ဧတံ ဌာနံ၊ ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်းသည်။ ဝိဇ္ဇတိ ခေါ ဝိဇ္ဇတိ ဝေ၊ ရှိသည်သာလျှင်တည်း။

ဒဿ၊ ဆယ်ပါးတို့သည်။ ကတမေ၊ အဘယ်သည်တို့နည်း။ အနိစ္စ- သညာ၊ အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ အနတ္တသညာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ အသုဘသညာ၊ အသုဘဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ အာဒိနဝသညာ၊ အပြစ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ ပဟာနသညာ၊ ပယ်ကြောင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ ဝိရာဂသညာ၊ ဝဋ်ကင်းခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ နိရောဓသညာ၊ ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ သဗ္ဗလောကေ၊ ခပ်သိမ်းသောလောက၌။ အနဘိရတသညာ၊ မမေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ အနိစ္စာသညာ၊ အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ အာနာ- ပါနဿတိ၊ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း သတိလည်းကောင်း။ ဣတိ ဣမာ ဒဿ၊ ဤဆယ်ပါးတို့တည်း။

၁။ အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ အနိစ္စသညာ၊ အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ ကတမာ၊ အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ၊ ဣဝ၊ ဤသာသနာတော်၌။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ အရညဂတော ဝါ၊ တောသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတော

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် နိဿယ

ဝါ။ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ သုညာဂါရဂတော ဝါ။ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်၏။ ကိံ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ ရူပံ၊ ရုပ်သည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဝေဒနာ၊ ဝေဒနာသည်။ အနိစ္စာ၊ မမြဲ။ သညာ၊ သညာသည်။ အနိစ္စာ၊ မမြဲ။ ဝိညာဏံ၊ ဝိညာဏ်သည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရတို့သည်။ အနိစ္စာ၊ မမြဲကုန်။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဉ္စသု၊ ငါးပါးကုန်သော။ ဣမေသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု၊ ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌။ အနိစ္စာနုပဿီ၊ အမြဲမရှိဟူ၍ အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အယံ၊ ဤသည်ကို။ အနိစ္စသညာ၊ အနိစ္စသညာဟူ၍။ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၂။ အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ အနတ္တသညာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာ ဟူသည်။ ကတမာ စ၊ အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ ဣမ၊ ဤသာသနာတော်၌။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ အရညဂတော ဝါ၊ တောသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ သုညာဂါရဂတော ဝါ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်၏။ ကိံ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ စက္ခု၊ စက္ခုပသာဒ သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ ရူပါ၊ ရူပါရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ် ကုန်။ သောတံ၊ သောတပသာဒသည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ သဒ္ဓါ၊ သဒ္ဓါရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ ဃာနံ၊ ဃာနပသာဒသည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ ဂန္ဓာ၊ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ ဇိဝှါ၊ ဇိဝှါပသာဒသည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ ရသာ၊ ရသာရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ ကာယာ၊ ကာယပသာဒသည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ မနော၊ စိတ်သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်။ ဓမ္မာ၊ ဓမ္မာရုံတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဆသု၊ ခြောက်ပါးကုန်သော။ အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု၊ အဇ္ဈတ္တိက

ဗာဟိရဖြစ်ကုန်သော။ **ဣမေသု အာယတနေသု၊** ဤအာယတနတို့၌။ **အနတ္တာနုပဿိ၊** ကိုယ်မဟုတ်ဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤခြောက်ပါးသော အဇ္ဈတ္တိက-ဗာဟိရဖြစ်ကုန်သော အာယတနတို့၌ အနတ္တဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကို။ **အနတ္တသညာ၊** အနတ္တသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၃။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣစ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **ပါဒတလာ၊** ခြေဖဝါးအပြင်မှ၊ **ဥဒ္ဓံ၊** အထက်၌။ **ကေသမတ္ထကာ၊** ဆံဖျားမှ။ **အဝော၊** အောက်၌။ **တစပရိယန္တံ၊** အရေအပိုင်းအခြားရှိသော။ **နာနာပွ-ကာရဿ၊** အထူးထူးအပြားပြားရှိသော။ **အသုစိနော၊** မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့်။ **ပူရံ၊** ပြည့်သော။ **ဣမမေဝ ကာယံ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်ကို သာလျှင်။ **ပစ္စဝေက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိ ပစ္စဝေက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ဆင်ခြင် သနည်း။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ကေသာ၊** ငါးသန်းသောဆံပင်တို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **လောမာ၊** အမွေးတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **နခါ၊** ခြေသည်းလက်သည်းတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **ဒန္တာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **တစော၊** အရေသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မံသံ၊** ကိုးရာသော အသားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **နာရ၊** ကိုးရာသောအကြောသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိ၊** သုံးရာသော အရိုးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊** ရိုးတွင်းခြင်ဆီသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝက္ကံ၊** အညှို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဟဒယံ၊** နှလုံးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ယကနံ၊** အသည်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကိလောမကံ၊** အမြှေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝိဟကံ၊** အဖျဉ်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပပ္ဖါသံ၊** အဆုတ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တံ၊** အူမသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တဂုဏံ၊** အူသိမ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဥဒရိယံ၊** အစာသစ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကရိသံ၊** အစာဟောင်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိတ္တံ၊** ဗဒ္ဒသည်းခြေ-

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် နိဿယ

အဗဒ္ဒသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါးသော သည်းခြေသည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ သေမှုံ၊**
 သလိပ်သည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ပုဗ္ဗော၊ ပြည်သည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ လောဟိတံ၊**
 သွေးသည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ သေဒေါ၊ ချွေးသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ မေဒေါ၊**
 အဆီခဲသည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ အဿု၊ မျက်ရည်သည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဝသာ၊**
 ဆီကြည်သည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ခေဋ္ဌော၊ တံတွေးသည်။ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။**
သိဃံာဏိကာ၊ နှပ်သည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ လသိကာ၊** အစေးသည်။ **အတ္ထိ၊**
ရှိ၏။ မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်သည်။ **အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ပစ္စဝေက္ခတိ၊**
 ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊ ဤသို့။ ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော
 ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အသုဘာနုပဿိ၊** အသုဘာဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊**
 နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌
 အသုဘာဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကို။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘသညာဟူ၍။
ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၄။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာဒီနဝသညာ၊** အာဒီနဝသညာဟူသည်။
ကတမာ စ၊ အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။
အရညဂတော ဝါ၊ တောသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရက္ခမူလဂတော**
ဝါ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊**
 ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊ ဤသို့။ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊**
 ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **အယံ ကာယော၊**
 ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်သည်။ **ဗဟုဒုက္ခော၊** များသောဆင်းရဲခြင်း
 ရှိ၏။ **ဗဟုအာဒီနဝေါ၊** များသောအပြစ်ရှိ၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ**
ကာယေ၊ ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ဝိဝိဓာ၊** အထူးထူးအပြားပြား
 ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့သည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊** ဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဣဒံဣမေ**
အာဗာဓာ၊ ဤအနာတို့သည်။ **သေယျတာ ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။
စက္ခုရောဂေါ၊ မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သောတရောဂေါ၊**

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

နား၌ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဃာနရောဂေါ**၊ နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဇိဝါရောဂေါ**၊ လျှာ၌ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ကာယ-ရောဂေါ**၊ ကိုယ်၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သီသရောဂေါ**၊ ဦးခေါင်း၌ ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဍရောဂေါ**၊ အပဖြစ်သောနား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုခရောဂေါ**၊ ခံတွင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဒန္တရောဂေါ**၊ သွား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဩဋ္ဌရောဂေါ**၊ လည်ချောင်း၌ ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကာသော**၊ ချောင်းဆိုးနာလည်းကောင်း။ **သာသော**၊ ကျိုထိုးသောအနာလည်းကောင်း။ **ပိနာသော**၊ အပဖြစ်သော နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ချာဟော**၊ တစ်ကိုယ်လုံးကို ပူလောင် စေသောအနာလည်းကောင်း။ **ဇရော**၊ အိုမင်းသောအနာလည်းကောင်း။ **ကုစ္ဆိ-ရောဂေါ**၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုစ္ဆာ**၊ တွေဝေမိန်းမောစေ တတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ပက္ခန္ဓိကာ**၊ သွေးကိုသွန်စေတတ်သော ဝမ်းလေနာလည်းကောင်း။ **သူလာ**၊ ထိုးကျင့်တတ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဝိသုစိကာ**၊ ကြီးစွာဝမ်းလျှောတတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကုဋ္ဌံ**၊ နူနာလည်း ကောင်း။ **ဂဏ္ဍော**၊ အိုင်းအနာလည်းကောင်း။ **ကိလာသော**၊ ညှင်းအနာ လည်းကောင်း။ **သောသော**၊ အသွေးအသားကို ခန်းခြောက်စေတတ်သော ခယရုပ်အနာလည်းကောင်း။ **အပမာရော**၊ မေ့လျော့စေတတ်သော ဝက်ရှူးအနာ လည်းကောင်း။ **ဒဒ္ဒု**၊ ပွေးအနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဍု**၊ ဝဲငယ်နာလည်းကောင်း။ **ကစ္ဆု**၊ ဝဲကြီးနာလည်းကောင်း။ **နခသာ**၊ ခြေသည်းလက်သည်းတို့ဖြင့် ခြစ်မိ ရာအရပ်၌ ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဝိတစ္ဆကာ**၊ လက်ဖဝါးခြေဖဝါးအပြင် တို့၌ ကွဲအက်တတ်သောအနာလည်းကောင်း။ **လောဟိတံပိတ္တံ**၊ နီသောသည်းခြေ နာလည်းကောင်း။ **မရုမေဟော**၊ ဆီးအိမ်ပျက်၍ ဆီးတစက်တစက်ရှိသော အနာလည်းကောင်း။ **အံသာ**၊ အရိအရည်ယိုသောအနာလည်းကောင်း။ **ပိဋ္ဌကာ**၊ နီသောထွတ်မြင်းနာလည်းကောင်း။ **ဘဂန္ဓလာ**၊ ဘင်နာလည်းကောင်း။ **ပိတ္တ-သမုဋ္ဌာနာ**၊ သည်းခြေလျှင် ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ**၊ သုံးဆယ့်နှစ်ပါး

သောအနာတို့လည်းကောင်း။ **သေမှသမုဋ္ဌာနာ၊** သလိပ်လျှင်ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်
သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသောအနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝါတသမုဋ္ဌာနာ၊**
လေလျှင်ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့
လည်းကောင်း။ **သန္နိပါတိကာ၊** သည်းခြေ သလိပ် လေသုံးပါးတို့၏ ပေါင်းစုခြင်း
ကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဥတုပရိဏာမဇော၊**
အချမ်း အပူစသောဥတုတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊**
အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝိသမပရိဟာရဇော၊** လွန်စွာရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းစသည်ဖြင့်
မညီမညွတ်ခန္ဓာကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊**
အနာတို့လည်းကောင်း။ **သြပက္ကမိကာ၊** သတ်ခြင်း၊ နောင်ဖွဲ့ခြင်းစသော သူတစ်ပါး
တို့၏ လုံ့လကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ကမ္မ-**
ဝိပါကဇော၊ ကံ၏ အကျိုးကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်း
ကောင်း။ **သီတံ၊** ချမ်းခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥဏှံ၊** ပူခြင်းလည်းကောင်း။ **ဖိယတ္ထာ၊**
ထမင်းစားလိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဝိပါသာ၊** ရေသောက်လိုခြင်းလည်းကောင်း။
ဥစ္စာရော၊ ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပဿာဝေါ၊** ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်း
လည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမေ၊** ဤသည်တို့တည်း။ **ဣတိ တသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။
ဣမသ္မိ ကာယေ၊ ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အာဒိနဝါနုပဿီ၊**
အပြစ်ဟုအဖန်တလဲလဲရှုခြင်းကို။ **အာဒိနဝသညာ၊** အာဒိနဝသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ။**
ဆိုအပ်၏။

၅။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ပဟာနသညာ၊** ပယ်ကြောင်းဖြစ်သော သညာ
ဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။
ဥပ္ပန္နံ၊ ဖြစ်သော။ **ကာမဝိတက္ကံ၊** ကာမဝိတက်ကို။ **နာမိဝါသေတိ၊** မသာယာ။
ပဟေတိ၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိ၊** ကင်းခြင်းကို။
ကရောတိ၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။
ဥပ္ပန္နံ၊ ဖြစ်သော။ **ဗျာပါဒဝိတက္ကံ၊** ဗျာပါဒဝိတက်ကို။ **နာမိဝါသေတိ၊** မသာယာ။

ပဇောတိ၊ ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိ၊** ကင်းခြင်းကို။
ကရောတိ၊ ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။
ဥပ္ပန္နံ၊ ဖြစ်သော။ **ဝိဟိံသာဝိတက္ကံ၊** ဝိဟိံသာဝိတက်ကို။ **နာမိဝါသေတိ၊**
 မသာယာ။ **ပဇောတိ၊** ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိ၊**
 ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန် ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊**
 ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ၊** ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းကုန်သော။ **ပါပကေ၊** ယုတ်မာ
 ကုန်သော။ **အကုသလေ၊** အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော။ **ဓမ္မေ၊** တရားတို့ကို။
နာမိဝါသေတိ၊ မသာယာ။ **ပဇောတိ၊** ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်
 ၏။ **ဗျန္တိ၊** ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။
ဂမေတိ၊ ရောက်စေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ကာမဝိတက်၊
 ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက်စသည်တို့ကို ပယ်ခြင်းကို။ **ပဟာနသညာ၊**
 ပဟာနသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၆။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ဝိရာဂသညာ၊** တပ်မက်ခြင်းကင်းသော သညာ
 ဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။
အရညဂတော ဝါ၊ တောသို့ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော**
ဝါ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊**
 ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊**
 ဆင်ခြင်၏။ **ကိ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။

သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော၊ အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၏ငြိမ်းရာဖြစ်သော။
သဗ္ဗပဓိပ္ပုဋိနိဿဂ္ဂေါ၊ အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာ-**
က္ခယော၊ တဏှာ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော။ **ဝိရာဂေါ၊** ဝဋ်တရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော။
ယဒိဒံ ယံဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊ အကြင်နိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။
သန္တံ၊ ငြိမ်သက်၏။ **ဧတံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် နိဿယ

ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ်တရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝိရာဂသညာ၊** ဝဋ်တရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၇။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထော၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာက္ခယော၊** တဏှာ၏ကုန်ရာ ဖြစ်သော။ **နိရောဓော၊** ဝဋ်တရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံ ဣဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တေံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **တေံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသန္ဓိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ်၏ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၈။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သဗ္ဗလောကေ၊** အလုံးစုံသောလောက၌။ **အနဘိ- ရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သောသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ် နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **လောကေ၊** သင်္ခါရလောက၌။ **အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာနုသယာ၊** တည်ခြင်း၊ မှားသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ကိန်းခြင်းဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ **ယေ ဥပါဒါနာ၊** အကြင်အာရုံသို့ ကပ်တတ်သော ဥပါဒါန်တရားတို့သည်။ **သန္တံ၊**

ရိုက္ကုန်၏။ **တေ၊** ထိုဥပါဒါန်တရားတို့ကို။ **ပဗဟန္တော၊** ပယ်စွန့်၍။ **အနုပါဒိယန္တော၊** မစွဲလမ်းမှု၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ဥပါဒါန်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ခြင်း၊ မစွဲလမ်းခြင်းကို။ **သပ္ပလောကေ၊** အလုံးစုံသောလောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၉။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သပ္ပသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္စာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သောသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **သပ္ပသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အဋ္ဌိယတိ၊** ငြီးငွေ့၏။ **ဟရာယတိ၊** ရှက်နိုး၏။ **ဇိဂုစ္စတိ၊** စက်ဆုပ်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌ငြီးငွေ့ခြင်းကို။ **သပ္ပသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္စာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟု ဖြစ်သောသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၁၀။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မွေ့ခြင်းသတိဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ပလ္လင်္ကံ၊** ထက်ဝယ်ကို။ **အာဘု-ဇိတွာ၊** ဖွဲ့ခွေ၍။ **ကာယံ၊** အထက်ဖြစ်သော ကိုယ်ကို။ **ဥဇုံ၊** ဖြောင့်မတ်စွာ။ **ပနိဓာယ၊** ဆောက်တည်၍။ **ပရိမုခံ၊** ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုလျက်။ **သတိံ၊** သတိကို။ **ဥပဋ္ဌပေတွာ၊** ဖြစ်စေ၍။ **နိသီဒတိ၊** ထိုင်နေ၏။ **သော၊** ထိုရဟန်းသည်။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **အဿသတိံ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **ပဿသတိံ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ **အဿသန္တော၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် နိဿယ

သော်။ **ဒီဃံ**၊ ရှည်စွာ။ **အဿသာမိ**၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။
ပဇာနာတိ၊ အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ဒီဃံ ဝါ**၊ ရှည်စွာမူလည်း။ **ပဿသန္ဓော**၊
ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ဒီဃံ**၊ ရှည်စွာ။ **ပဿသာမိ**၊ ထွက်သက်
ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **ပဇာနာတိ**၊ အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ရဿံ ဝါ**၊
တိုစွာမူလည်း။ **အဿသန္ဓော**၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ရဿံ**၊ တိုစွာ။
အဿသာမိ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **ပဇာနာတိ**၊ အပြားအားဖြင့်
သိ၏။ **ရဿံ ဝါ**၊ တိုစွာမူလည်း။ **ပဿသန္ဓော**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်
ရှိသော်။ **ရဿံ**၊ တိုစွာ။ **ပဿသာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။
ပဇာနာတိ၊ အပြားအားဖြင့် သိ၏။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသောဝင်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာသိ
သည်ဖြစ်၍။ **အဿသိသာမိ**၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊
ကျင့်၏။ **သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ**၊ အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာ
သိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိသာမိ**၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။
သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။

ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသောကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယ-**
န္ဓော၊ ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိသာမိ**၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။
သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။ **ကာယသင်္ခါရံ**၊ ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ**
ပဿမ္ဘယန္ဓော၊ ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိသာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။
ဣတိ၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ**၊ ပီတိကို ထင်စွာသိသည်
ဖြစ်၍။ **အဿသိသာမိ**၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊
ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ**၊ ပီတိကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိသာမိ**၊
ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ**၊
ချမ်းသာကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိသာမိ**၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။
ဣတိ၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ**၊ ချမ်းသာကိုထင်စွာသိသည်
ဖြစ်၍။ **ပဿသိသာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊
ကျင့်၏။

စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊ ဝေဒနာသညာဟုဆိုအပ်သော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာ သိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊** ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသောစိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသောစိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊** စိတ်ကိုထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊** စိတ်ကိုထင်စွာ သိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက် ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင်ထားလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင် ထားလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **ဝိမောစယံ ဝိမောစယန္တော၊** လွတ်မြောက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက် ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **ဝိမောစယံ ဝိမောစယန္တော၊** လွတ်မြောက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

အနိစ္စာနုပဿီ၊ မမြဲဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက် ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **အနိစ္စာနုပဿီ၊** မမြဲဟု

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် နိဿယ

အဖန်ဖန် ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။ **ဝိရာဂါနုပဿီ**၊ သင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန် ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ**၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **ဝိရာဂါနုပဿီ**၊ သင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **နိရောဓာနုပဿီ**၊ သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ**၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **နိရောဓာနုပဿီ**၊ သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ**၊ စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ**၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ**၊ စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ**၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ**၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ**၊ ကျင့်၏။ **အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ၊ အယံ**၊ ဤသည်ကို။ **အာနာပါနဿတိ**၊ ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းသတိဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ**၊ ဆိုအပ်၏။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ၊ ခေါ၊ စင်စစ်။ တံ၊ သင်သည်။ ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ ဂိရိမာ-
 နန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒဿ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ**
သညာ၊ ဤသညာတို့ကို။ **သစေ ဘာသေယျာသိ၊** အကယ်၍ဟောငြားအံ့။
ဝေံသတိ၊ ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ **ခေါပန၊** စင်စစ်။ **ယေနကာရဏေန၊**
 အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊**
 ရဟန်းအား။ **ဒဿ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။
သုတ္တာ၊ ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာနသော၊**
 တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **တေံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်း
 သည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ဝိဇ္ဇတိဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊**
 မိန့်တော်မူပြီ။

အထ ခေါ၊ ထိုမှနောက်၌။ အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊ အရှင်အာနန္ဒာသည်။
 ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏။ သန္တိကော၊ အထံ၌။ ဒသ၊ ဆယ်ပါးကုန်သော။
 ဣမာ သညာ၊ ဤသညာတို့ကို။ ဥဂ္ဂဟေတွာ၊ သင်ယူပြီး၍။ ယေန၊
 အကြင်အရပ်၌။ အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ အတ္ထိ၊
 ရှိ၏။ တေန၊ ထိုအရှင်ဂိရိမာနန္ဒရှိရာအရပ်သို့။ ဥပသင်္ကမိ၊ ကပ်ရောက်လေ၏။
 ဥပသင်္ကမိတွာ၊ ကပ်လေပြီး၍။ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ
 အား။ ဒသ၊ ဆယ်ပါးကုန်သော။ ဣမာ သညာ၊ ဤသညာတို့ကို။ အဘာသိ၊
 ဟော၏။ အထ ခေါ၊ ထိုအခါ၌။ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ အရှင်ဂိရိမာ-
 နန္ဒအား။ ဒသ၊ ဆယ်ပါးကုန်သော။ သညာ၊ သညာတို့ကို။ သုတွာ၊ ကြားနာရ၍။
 သော အာဗာဓော၊ ထိုအနာသည်။ ဌာနသော၊ တစ်ခဏချင်း။ ပဋိပ္ပဿမ္ဘိ၊
 ငြိမ်း၏။ အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည်။ တမှာ အာဗာဓာ။
 ထိုအနာမှ။ ဝုဋ္ဌဟိ စ၊ ထလည်း ထ၏။ ပန၊ ထို့အပြင်။ အာယသ္မတော
 ဂိရိမာနန္ဒဿ၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏။ သော အာဗာဓော၊ ထိုအနာသည်။ တထာ၊
 နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပေါ်မလာခြင်းဟူသော အခြင်းအရာအားဖြင့်။ ပဟိနော
 စ၊ ပယ်ရှားအပ်ပြီးသည်လည်း။ အဟောသိ၊ ဖြစ်၏။ ဣတိ၊ ဤတွင် အပြီး
 တည်း။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ ပြီး၏။



ဂိရိမာနန္ဒသုတ် မြန်မာပြန်

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ်သူဌေး၏ အရံ ဖြစ်သော ဇေတဝန်ကျောင်း၌ (သီတင်းသုံး)နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ သည် အနာရောဂါရှိ၏။ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်၏။ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာဖြစ်၏။ ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ရှိခိုးပြီးလျှင် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်လျက် မြတ်စွာဘုရားအား— “အရှင်ဘုရား အရှင် ဂိရိမာနန္ဒသည် အနာရောဂါ ရှိပါ၏။ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်နေပါ၏။ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါ၏။ အရှင်ဘုရား တောင်းပန်ပါ၏။ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအထံသို့ သနားသဖြင့် ချဉ်းကပ်တော်မူပါ”ဟု လျှောက်၏။

အာနန္ဒာ အကယ်၍ သင်သည် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရသည်ရှိသော် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ထိုအနာရောဂါသည် ခဏချင်း ငြိမ်းရာသောအကြောင်းသည် ရှိသည်သာတည်း။ အဘယ်ဆယ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ— အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒိနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ ‘သင်္ခါရအားလုံး၌ အလိုမရှိအပ် ဟူသော အမှတ်’၊ အာနာပါနဿတိတို့တည်း။

အာနန္ဒာ အနိစ္စသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ် ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်း ကောင်း “ရုပ်သည် မမြဲ၊ ဝေဒနာသည် မမြဲ၊ သညာသည် မမြဲ၊ သင်္ခါရတို့သည် မမြဲကုန်၊ ဝိညာဏ်သည် မမြဲ”ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၌ အနိစ္စ ‘မမြဲ’ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနိစ္စသညာ ဟု ဆိုအပ်၏။ (၁)

အာနန္ဒာ အနတ္တသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း “မျက်စိသည် အတ္တမဟုတ်၊ အဆင်း‘ရူပါရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နားသည် အတ္တမဟုတ်၊ အသံ‘သဒ္ဓါရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နှာခေါင်းသည် အတ္တမဟုတ်၊ အနံ့‘ဂန္ဓာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်။ လျှာသည် အတ္တမဟုတ်၊ အရသာ‘ရသာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ ကိုယ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ အတွေ့ ‘ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ’တို့သည် အတ္တ မဟုတ်ကုန်၊ စိတ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ သဘောတရား ‘ဓမ္မာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်”ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤအတွင်းအပ တည်ရာ ‘အာယတန’ ခြောက်ပါးတို့၌ အစိုးမရ ‘အနတ္တ’ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနတ္တသညာဟု ဆိုအပ်၏။(၂)

အာနန္ဒာ အသုဘသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာ တော်၌ ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးအပြင်မှ အထက်၌ ဆံပင်ဖျားမှ အောက်၌ အရေ အပိုင်းအခြားရှိသော အထူးထူးအပြားပြားသော မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့် ပြည့်သော ဤကိုယ်‘ခန္ဓာ’ကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်၏။ “ဤကိုယ်‘ခန္ဓာ’၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ (ဦးနှောက်)၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်တို့သည် ရှိကြကုန်၏”ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ မတင့်တယ် ‘အသုဘ’ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အသုဘသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၃)

အာနန္ဒာ အာဒီနဝသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာ တော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော် လည်းကောင်း “ဤကိုယ်သည် ဆင်းရဲများ၏၊ အပြစ်များ၏၊ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် မြန်မာပြန်

အထူးထူးအပြားပြားသော အနာ(ရောဂါ)တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းအနာတို့ဟူ သည်ကား— မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ လျှာရောဂါ၊ ကိုယ်၌ဖြစ်သောအနာ၊ ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ၊ နားရွက်နာ၊ ခံတွင်းနာ၊ သွားရောဂါ၊ နှုတ်ခမ်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကုတ်ဟီးနာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ မိန်းမောသောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ လေထိုးနာ၊ ဝမ်းလျှောနာ၊ နူနာ၊ အိုင်းနာ၊ ညှင်းနာ၊ ခယရုတ်နာ၊ ဝက်ရူးနာ၊ ပွေးနာ၊ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ လက်သည်း ခြေသည်း ခြစ်မိသောအနာ၊ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး၌ ပေါက် သောအနာ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ ဆီးချိုနာ၊ ဒူးလာလိပ်ခေါင်းနာ၊ ထွတ်မြင်းနာ၊ ဘဂန္နိုလ်နာ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ သည်းခြေ သလိပ် လေပေါင်းစု၍ ဖြစ်သော ‘သန္နိပါတ်’ အနာ၊ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ဣရိယာပုတ် မညီညွတ်မှုကြောင့်ဖြစ်သော အနာ၊ သူတစ်ပါးလုံ့လကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ကံအကျိုးကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်း၊ ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်းတို့တည်း”ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ အပြစ်ကို ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာဒိနဝသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၄)

အာနန္ဒာ ပဟာနသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ‘ကာမဝိတက်’ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏။ ပယ်ဖျောက်၏။ ကင်းအောင်ပြု၏။ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ‘ဗျာပါဒဝိတက်’ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏။ ပယ်ဖျောက်၏။ ကင်းအောင်ပြု၏။ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော ‘ဝိဟိသာဝိတက်’ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏။ ပယ်ဖျောက်၏။ ကင်းအောင်ပြု၏။ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက် စေ၏။ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏။ ပယ်ဖျောက်၏။ ကင်းအောင်ပြု၏။ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ပဟာနသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၅)

အာနန္ဒာ ဝိရာဂသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း “သင်္ခါရအားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ရာဂကင်းပြတ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏”ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ဝိရာဂသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၆)

အာနန္ဒာ နိရောဓသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း “သင်္ခါရအားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ချုပ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏”ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို နိရောဓသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၇)

အာနန္ဒာ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် လောက၌ စိတ်၏တည်ခြင်း အမှားနှလုံးသွင်းခြင်း ကိန်းခြင်းဟူကုန်သော ဥပါဒါန်တို့ကို စွန့်လျက် မစွဲလမ်းဘဲ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၈)

အာနန္ဒာ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္ဆာသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သင်္ခါရအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ရှက်နိုး၏။ စက်ဆုပ်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္ဆာသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၉)

အာနန္ဒာ အာနာပါနဿတိဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ထက်ဝယ် ဖွဲ့ခွေ၍ ကိုယ်ကို ပြောင့်စွာထားပြီးလျှင် (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှု သတိကိုဖြစ်စေလျက် ထိုင်နေ၏။ ရဟန်းသည် သတိရှိ၍သာလျှင် ဝင်သက်

ကို ရှု၏။ သတိရှိ၍သာလျှင် ထွက်သက်ကို ထုတ်၏။ ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှုသော် “ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှု၏” ဟု သိ၏။ ရှည်စွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် “ရှည်စွာ ထွက်သက် ထုတ်၏” ဟု သိ၏။ တိုစွာ ဝင်သက်ရှုသော် “တိုစွာ ဝင်သက်ရှု၏” ဟု သိ၏။ တိုစွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် “တိုစွာ ထွက်သက် ထုတ်၏” ဟု သိ၏။ “(ဝင်သက်၏) အစ အလယ် အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “(ထွက်သက်၏) အစအလယ်အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသောဝင်သက်လေ) ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်လေ) ကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက်ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “သုခကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “သုခကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ၊ သညာ) ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ၊ သညာ) ကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်း သည့် ဝေဒနာ၊ သညာဟူ၍) “စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်းသည့် ဝေဒနာ၊ သညာဟူ၍) “စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စိတ်ကို အလွန် ဝမ်းမြောက်စေလျက်။ပ။ စိတ်ကို ကောင်းစွာ ထားလျက်။ပ။ စိတ်ကို လွတ်စေ လျက်။ပ။ အနိစ္စဟု ရှုလျက်။ပ။ ဝိရာဂဟု ရှုလျက်။ပ။ နိရောဓဟု ရှုလျက်။ပ။ “စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ဝင်သက်ရှုအံ့” ဟု ကျင့်၏။ “စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့” ဟု ကျင့်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာနာပါနသတိဟု ဆိုအပ်၏။ (၁၀)

အာနန္ဒာ သင်သည် အကယ်၍ ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းသည် ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ တစ်ခဏချင်း ထိုအနာသည် ငြိမ်းအေးရာသော အကြောင်းရှိသည်သာတည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံမှ သညာဆယ်မျိုးတို့ကို သင်ယူ၍ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟော၏။ ထိုအခါ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် ဤသညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ (သူ၏) ထိုအနာသည် တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးလေ၏။ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည်လည်း ထိုအနာမှ ထမြောက်၏။ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏ ထိုအနာ သည်လည်း အချင်းခပ်သိမ်း ပယ်အပ်ပြီးဖြစ်၏။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန် 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၊
မကကျူးသား၊ 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၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊
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



ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

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

တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။
သဗ္ဗေ ဒေဝါနုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ'ဂတာ။

တ္ထောဝတာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရ သဖြင့်လည်း။ **အမေဟိ၊** ခံစားဝေဒနာ ပ,ကွယ်သွားအောင် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါ နှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုတ်၍ မယုတ် မယွင်းပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်းနောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသို အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက် လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇော ဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သိဒ္ဓိယာ၊ 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၊**

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တိ။** ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ
ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။



နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ အသက်ရှည်ကြာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှတစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်	ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
	၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
	၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်	ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
	၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-
www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm,
www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, ww.itbmu.org.mm,
သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။