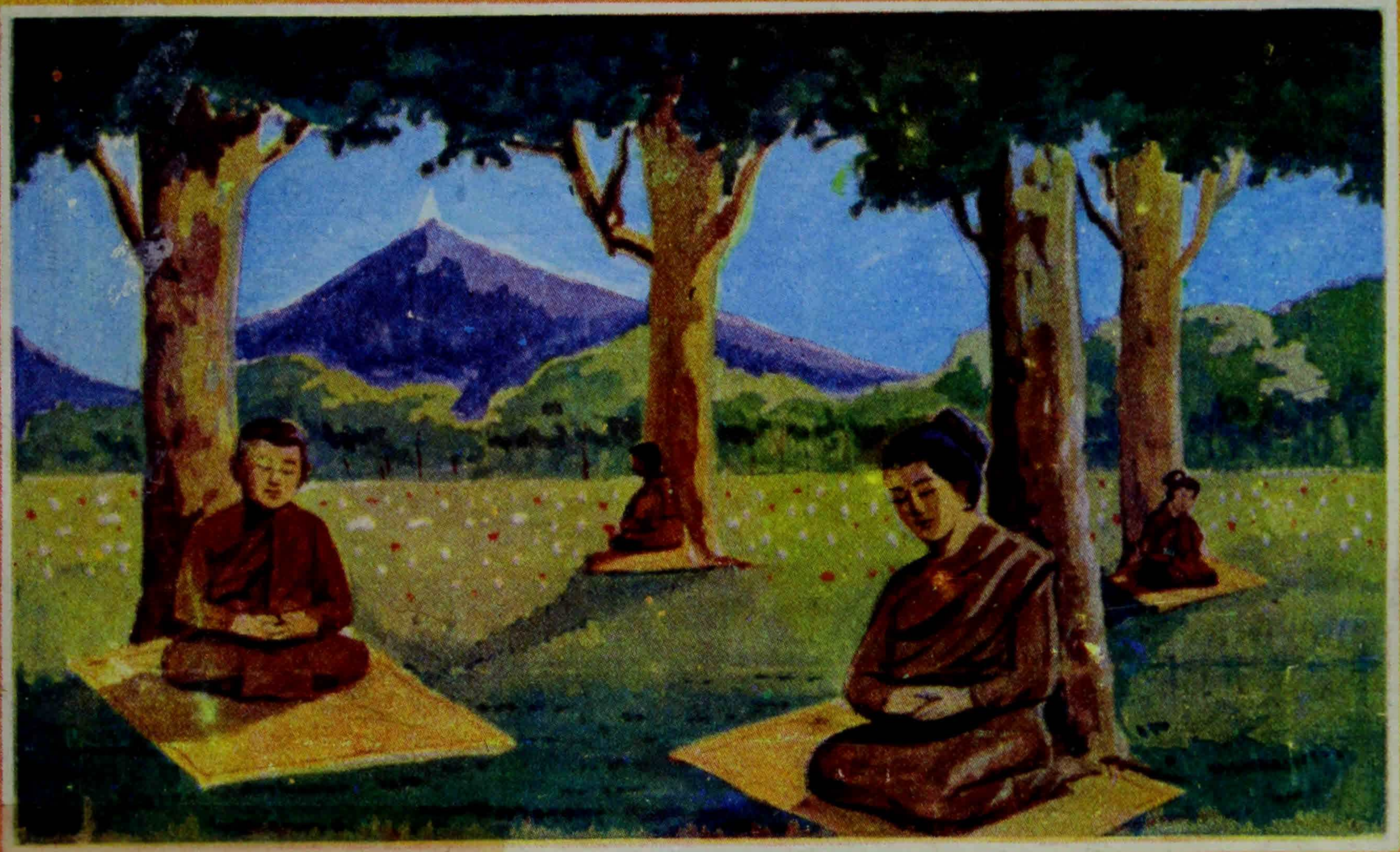


ဝိစယာနာ

တရားခင်း

# ယောဂီလက်စွဲ

ရဟန်းရှင်လူသိစရာအနှစ်ချုပ်



၄

ဓမ္မစကြာပါဠိ၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ပါဠိ  
ပရိတ်ကြီး (၁၁) သုတ်၊ စုတင် ၁၃ ပါး  
ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း၊ ငြိမ်းကြောင်းတရားများ  
ဝါဝင်သည်။

တဖြူ

အရှင်အာစာရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ (ကျိုက်ထတ်ဟောစဉ်)

သာသနာ - ၂၅၃၆၊ ကောဇာ - ၁၃၅၄၊ ၁ရပ် ၁၉၉၃

၂၂၃၀၆

ဝိပဿနာတရားစခမ်း

ရဟန်းရှင်လူ့သီတရာအနှစ်ချုပ်  
ယောဂီလင်္ကာစွဲ

စာပြုသူ

အရှင်အာစာရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ  
ကျိက်လတ်မဟာစည်

သာသနာ-၂၅၃၆

ကောဇာ-၁၃၅၅

ခရစ်-၁၉၉၃

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၄၈/၉၃ (၄)

၂၈. နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက် အမှတ် ၁၃၈/၉၃ (၅)

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ်

ပထမ-အကြိမ်

အုပ်ရေ - ၂၀၀၀

ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် ၁၉၉၃-ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ

ဓမ္မဒါန

ထုတ်ဝေသူ - ဦးမြင့်ဦး (မြ ၁၂၉၁၈) ယုဝစာပေ  
၄၁-လမ်း၊ မန္တလေးမြို့က ထုတ်ဝေသည်။

ပုံနှိပ်သူ - ဦးအေးမောင် (မြ ၀၇၃၁)  
စိန်ရတနာသန်း ပုံနှိပ်တိုက်၊  
၅၂၊ လမ်း-၃၀၊ ရန်ကုန်မြို့။

|     |                                                |    |
|-----|------------------------------------------------|----|
| ၁။  | အမှတ်စကားဦး                                    | ၁  |
| ၂။  | ယောဂီလက်စွဲဟူသည်                               | ၁  |
| ၃။  | ဤစာအုပ်ပြုစုသူ အရှင်အာစာရ                      | ၂  |
| ၄။  | အကောင်းမြတ်ဆုံးလက်ဆောင်                        | ၃  |
| ၅။  | စာပြုသူ၏အာသီသ နိဒါန်း                          | ၄  |
| ၆။  | ဝတ်ရွတ်စဉ်                                     | ၆  |
| ၇။  | ပဋိပတ္တိပုဇ္ဇနာကာရ ဘုရားရှိခိုး                | ၇  |
| ၈။  | ဂုဏ်တော် (၉) ပါး ဘုရားရှိခိုး                  | ၉  |
| ၉။  | အရဟံဂုဏ်တော် (၅) နည်း                          | ၉  |
| ၁၀။ | ဂုဏ်တော် (၆) ပါး တရားရှိခိုး                   | ၁၂ |
| ၁၁။ | ဂုဏ်ဟော် (၉) ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး               | ၁၃ |
| ၁၂။ | မေတ္တာပို့များ                                 | ၁၅ |
| ၁၃။ | အသုဘ ဘာဝနာ                                     | ၁၇ |
| ၁၄။ | မရဏာနုဿတိ ဘာဝနာ                                | ၁၉ |
| ၁၅။ | ရုပ်တရားကိုရှုပုံ                              | ၂၁ |
| ၁၆။ | နာမ်တရားကိုရှုပုံ                              | ၂၂ |
| ၁၇။ | ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဣရိယာပုတ်(၄)ပါးဖြင့် ရှုပုံ | ၂၂ |
| ၁၈။ | ခြေတလှမ်းတွင်လည်း ထပ်မံခွဲစိတ်ရှုပုံ           | ၂၃ |
| ၁၉။ | သံဝေဂ ဆောင်ပုဒ်များ                            | ၂၄ |
| ၂၀။ | သံဝေဂဆုံးမစာ                                   | ၂၆ |
| ၂၁။ | တရားမထိုင်မီ ရှေးဦးစွာ ပရိကမ်ပြုပုံ            | ၂၆ |
| ၂၂။ | ဆုတောင်းအမျှဝေ                                 | ၂၈ |
| ၂၃။ | သီလဆောက်တည်ပုံများ                             | ၂၉ |
| ၂၄။ | ရှင်သာမဏေ (၁၀) ပါး သီလ                         | ၃၀ |

|     |                                                              |    |
|-----|--------------------------------------------------------------|----|
| ၂၅။ | ရဟန်းတော်များ ဒေသနာပြောပုံ ပါဠိ                              | ၃၂ |
| ၂၆။ | အနောကဇာထင် ပါဠိ                                              | ၃၃ |
| ၂၇။ | ပဋ္ဌာန်းပစ္စယဒ္ဒေသ ပါဠိ                                      | ၃၅ |
| ၂၈။ | ရတင် ၁၃-ပါး ပါဠိ-မြန်မာ                                      | ၃၆ |
| ၂၉။ | တောရကျင့်စဉ်                                                 | ၃၉ |
| ၃၀။ | လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒ(၆)ချက်                           | ၄၀ |
| ၃၁။ | ဆွမ်းတော်ကပ်လှူရန်                                           | ၄၁ |
| ၃၂။ | သစ်သီးတော်များ ဆက်ကပ်လှူရန်                                  | ၄၁ |
| ၃၃။ | ရေချမ်းတော် ဆက်ကပ်လှူရန်                                     | ၄၁ |
| ၃၄။ | ပန်းတော်ဆက်ကပ်လှူရန်                                         | ၄၂ |
| ၃၅။ | မီးတော်ဆက်ကပ်ရန်                                             | ၄၂ |
| ၃၆။ | ဆုတောင်း                                                     | ၄၃ |
| ၃၇။ | အမျှဝေ                                                       | ၄၃ |
| ၃၈။ | သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်း                           | ၄၃ |
| ၃၉။ | မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး အစော<br>ကောင်းကောင်း အားမထုတ်ခဲ့ပုံ | ၅၂ |
| ၄၀။ | ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ                                 | ၅၄ |
| ၄၁။ | အခွင့်ကောင်းနှင့်အဘိုးတန်တရားအမြဲတန်းမဟုတ်                   | ၅၅ |
| ၄၂။ | မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမမ္ပာ                          | ၅၆ |
| ၄၃။ | ဝိပဿနာ၏အကျိုး                                                | ၅၇ |
| ၄၄။ | မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး<br>ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ           | ၅၈ |
| ၄၅။ | ဓမ္မစကြာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်                                  | ၅၈ |
| ၄၆။ | ဒုက္ခသစ္စာ                                                   | ၅၉ |

စဉ်

မာတိကာ

စာပျက်နှာ

|     |                                                  |         |
|-----|--------------------------------------------------|---------|
| ၄၇။ | သမုဒယသစ္စာ                                       | ၆၀      |
| ၄၈။ | နိရောဓနှင့် မဂ္ဂသစ္စာ                            | ၆၀      |
| ၄၉။ | သစ္စဉာဏ်၏ ကိစ္စ ၄-ပါး                            | ၆၀      |
| ၅၀။ | ဟေမဝတ သုတ္တန်ဆောင်ပုဒ်                           | ၆၁      |
| ၅၁။ | ဆနတ္တ လက္ခဏသုတ် ဆောင်ပုဒ်များ                    | ၆၄      |
| ၅၂။ | အတ္တစွဲ ဆောင်ပုဒ်များ                            | ၆၄      |
| ၅၃။ | ခန္ဓာငါးပါး မြဲမမြဲ အမေးအဖြေ                     | ၆၆      |
| ၅၄။ | အဝနှင့် သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ                        | ၆၇      |
| ၅၅။ | ယခုရှုမှတ်နေယင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ               | ၆၇      |
| ၅၆။ | သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးဆောင်ပုဒ်များ                   | ၆၈      |
| ၅၇။ | မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် ဝန်ခံချက်မိန့်ခွန်းတော်        | ၇၀      |
| ၅၈။ | ဝိပဿနာ ရှုနည်း မူသေစည်း                          | ၇၀      |
| ၅၉။ | စိတ္တာနုပဿနာ တရားတော်ဆောင်ပုဒ်                   | ၇၁      |
| ၆၀။ | ဘဝတန်ဘိုး တရားတော်                               | ၇၁      |
| ၆၁။ | ခန္ဓာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော် သီလသုတသုတ်<br>ဆောင်ပုဒ် | .<br>၇၁ |
| ၆၂။ | ကောင်းခြင်းလေးဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်                | ၇၃      |
| ၆၃။ | နတ်ပြည်မှ မှာတမ်းစကားသုံးခွန်း                   | ၇၃      |
| ၆၄။ | အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆောင်ပုဒ်များ             | ၇၃      |
| ၆၅။ | သမထဈာန် ဝိပဿနာဈာန်                               | ၇၆      |
| ၆၆။ | သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်း ဆောင်ပုဒ်                 | ၈၆      |
| ၆၇။ | ရုပ်နာမ်ခွဲ ဆောင်ပုဒ်                            |         |
| ၆၈။ | ကြောင်းကျိုးမြင်ပုံ                              |         |
| ၆၉။ | အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ သိမြင်ပုံ                     |         |

စဉ်

မဲတံကာ

စာမျက်နှာ

|     |                                                                                                  |     |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၇၀။ | မဟာသီရသ္မိံ ဂါထာပါဌ် အနက်                                                                        | ၈၁  |
| ၇၁။ | သမ္ဗုဒ္ဓေ ဂါထာပါဌ် အနက်                                                                          | ၈၃  |
| ၇၂။ | အံဘွယ်တော် (၁၈)ပါး လင်္ကာသံပေါက်                                                                 | ၈၅  |
| ၇၃။ | စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂသုတ် တရားတော် ဆောင်ပုဒ်                                                            | ၈၇  |
| ၇၄။ | ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်                                                                           | ၈၇  |
| ၇၅။ | ဉာဏ်စဉ် ၁၆-ပါး ဘုရားရှိခိုး                                                                      | ၈၈  |
| ၇၆။ | ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်အကျဉ်း<br>ဆောင်ပုဒ်များ။ မေဃဒါသသုတ်လာ<br>သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး | ၉၂  |
| ၇၇။ | မျက်မှောက်သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏<br>လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်                                             | ၉၃  |
| ၇၈။ | သစ္စာ ၄-ပါး သရုပ်                                                                                | ၉၃  |
| ၇၉။ | သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက် သိပုံ                                                                  | ၉၃  |
| ၈၀။ | ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်                                                                            | ၉၃  |
| ၈၁။ | သင်္ခါရုပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး                                                                       | ၉၆  |
| ၈၂။ | သောတာပန် ပယ်သောသံယောဇဉ် ၅-ပါး                                                                    | ၉၇  |
| ၈၃။ | အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ သဒ္ဓမ္မသီတဂူ<br>ပုသိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး-၏<br>မေတ္တာသုတ် ဆောင်ပုဒ်များ      | ၉၈  |
| ၈၄။ | တရားတောင်း                                                                                       | ၁၀၁ |
| ၈၅။ | မေဃဒါယာဒသုတ်ဆောင်ပုဒ်များ                                                                        | ၁၀၄ |
| ၈၆။ | မဒတရား                                                                                           | ၁၀၅ |
| ၈၇။ | မေုလျော့မှုအဆင့်ဆင့်                                                                             | ၁၀၅ |
| ၈၈။ | တုဝဋ္ဌက တရားတော်ဆောင်ပုဒ်                                                                        | ၁၀၆ |

|      |                                                                       |     |
|------|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| ၈၉။  | သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး ဆောင်ပုဒ်                                           | ၁၀၉ |
| ၉၀။  | ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး                                                        | ၁၁၀ |
| ၉၁။  | စုပေါင်းညီညွတ် အောင်မည်သာ                                             | ၁၁၀ |
| ၉၂။  | ရောင်တော်ပြန် ဘုရားရှိခိုး                                            | ၁၁၁ |
| ၉၃။  | အသမ္ဘန္တဇာတ်ဝေသာနုနစ်ဆူ ဆောင်ပုဒ်                                     | ၁၁၂ |
| ၉၄။  | အခါပေါ်သိမ်း ကျက်သရေ မင်္ဂလာနှင့်<br>ပြည့်စုံသော ဂါထာ                 | ၁၁၂ |
| ၉၅။  | ဆောင်ပုဒ်                                                             | ၁၁၃ |
| ၉၆။  | သရဏဂုံ ဘုရားရှိခိုး                                                   | ၁၁၃ |
| ၉၇။  | ဗောဓိပင် ညောင်ရေသွန်း ဂါထာ                                            | ၁၁၆ |
| ၉၈။  | မာရ်နတ်စင်အပ် အမြစ်ပြတ်ပယ်လှူနီ ဂါထာ                                  | ၁၁၇ |
| ၉၉။  | ဗောဓိပင် ရှစ်လုံးဘွဲ့                                                 | ၁၁၉ |
| ၁၀၀။ | တရားသိမ်း ဂါထာ (၁)                                                    | ၁၂၁ |
| ၁၀၁။ | တရားသိမ်း ဂါထာ (၂)                                                    | ၁၂၁ |
| ၁၀၂။ | သက္ကပဉ္စသုတ် ဆောင်ပုဒ်                                                | ၁၂၂ |
| ၁၀၃။ | ပါတိမောက္ခ သံဝရ အမေးအဖြေ                                              | ၁၂၃ |
| ၁၀၄။ | ဣန္ဒြိယ သံဝရ အမေးအဖြေ                                                 | ၁၂၄ |
| ၁၀၅။ | မာလုကျ ပုတ္တ ဆောင်ပုဒ်များ                                            | ၁၂၄ |
| ၁၀၆။ | မရုမုတ်သူ နိဗ္ဗာန်နှင့် ဝေးပုံ                                        | ၁၂၅ |
| ၁၀၇။ | ရုမုတ်သူမှာ နိဗ္ဗာန်နှင့် နီးပုံ                                      | ၁၂၅ |
| ၁၀၈။ | ကလဟ ဝိဝါဒသုတ် ဆောင်ပုဒ်                                               | ၁၂၆ |
| ၁၀၉။ | မစိုးရိမ် ပဋ္ဌာန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏<br>နေ့စဉ် မျက်နှာသစ် မေတ္တာလင်္ကာ | ၁၂၉ |
| ၁၁၀။ | စကား ၆-ခွန်း                                                          | ၁၃၀ |

စဉ်

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

|      |                                                                                |     |
|------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ၁၁၁။ | တစက္ကန့်မျှသာ အသက်ရှည်                                                         | ၁၃၀ |
| ၁၁၂။ | မဟာစည် သြဝါဒစရိယ ပုသိမ်ဆရာတော်<br>ဘုရားကြီး၏ ဆောင်ပုဒ်များ                     | ၁၃၀ |
| ၁၁၃။ | မြင်ရာမှာ ခန္ဓာ ငါးပါး                                                         | ၁၃၂ |
| ၁၁၄။ | မဟာစည်နာယက မင်းလှ ဆရာတော်<br>အရှင်ဇဠိလပဏ္ဍိတ၏ ငဲ့နှင့်အားထုတ်မည့်<br>ဆောင်ပုဒ် | ၁၃၃ |
| ၁၁၅။ | မဟာစည် သြဝါဒစရိယ ချမ်းမြေ့အောင်စည်<br>ဆရာတော်၏ ဘာဝနာပွား ကျိုးငါးပါး           | ၁၃၄ |
| ၁၁၆။ | လောကဓံ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ရန်                                                        | ၁၃၅ |
| ၁၁၇။ | မေတ္တာပို့များ                                                                 | ၁၃၆ |
| ၁၁၈။ | စံကင်းဆရာတော်၏သြဝါဒ                                                            | ၁၃၆ |
| ၁၁၉။ | သံဝေဂဂါထာ                                                                      | ၁၃၇ |
| ၁၂၀။ | ကိလေသာရောဂါ ကုရာဆေးမရှိ                                                        | ၁၃၈ |
| ၁၂၁။ | ကမ္ဘာပျက် နေ(၇)စင်း                                                            | ၁၃၉ |
| ၁၂၂။ | ၂၄-ဘာဝသာ ဗျာဓိတ် ခံယူခြင်း                                                     | ၁၃၉ |
| ၁၂၃။ | သမုဒ္ဒရာ အံ့ဘွယ်နှင့် သာသနာ့အံ့ဘွယ်                                            | ၁၃၉ |
| ၁၂၄။ | ရန်ညှိုးပျောက်နည်း                                                             | ၁၄၀ |
| ၁၂၅။ | ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ငြိမ်းကြောင်းတရားတော်                                        | ၁၄၁ |
| ၁၂၆။ | ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်                                                             | ၁၄၅ |
| ၁၂၇။ | ၂-အယုတ်တရား နှစ်ပါး                                                            | ၁၄၆ |
| ၁၂၈။ | ၃-အလယ်အလတ်အကျင့်တရား                                                           | ၁၄၆ |
| ၁၂၉။ | ၄-ဒုက္ခသစ္စာ                                                                   | ၁၄၇ |
| ၁၃၀။ | ၅-သမုဒယသစ္စာ                                                                   | ၁၄၇ |

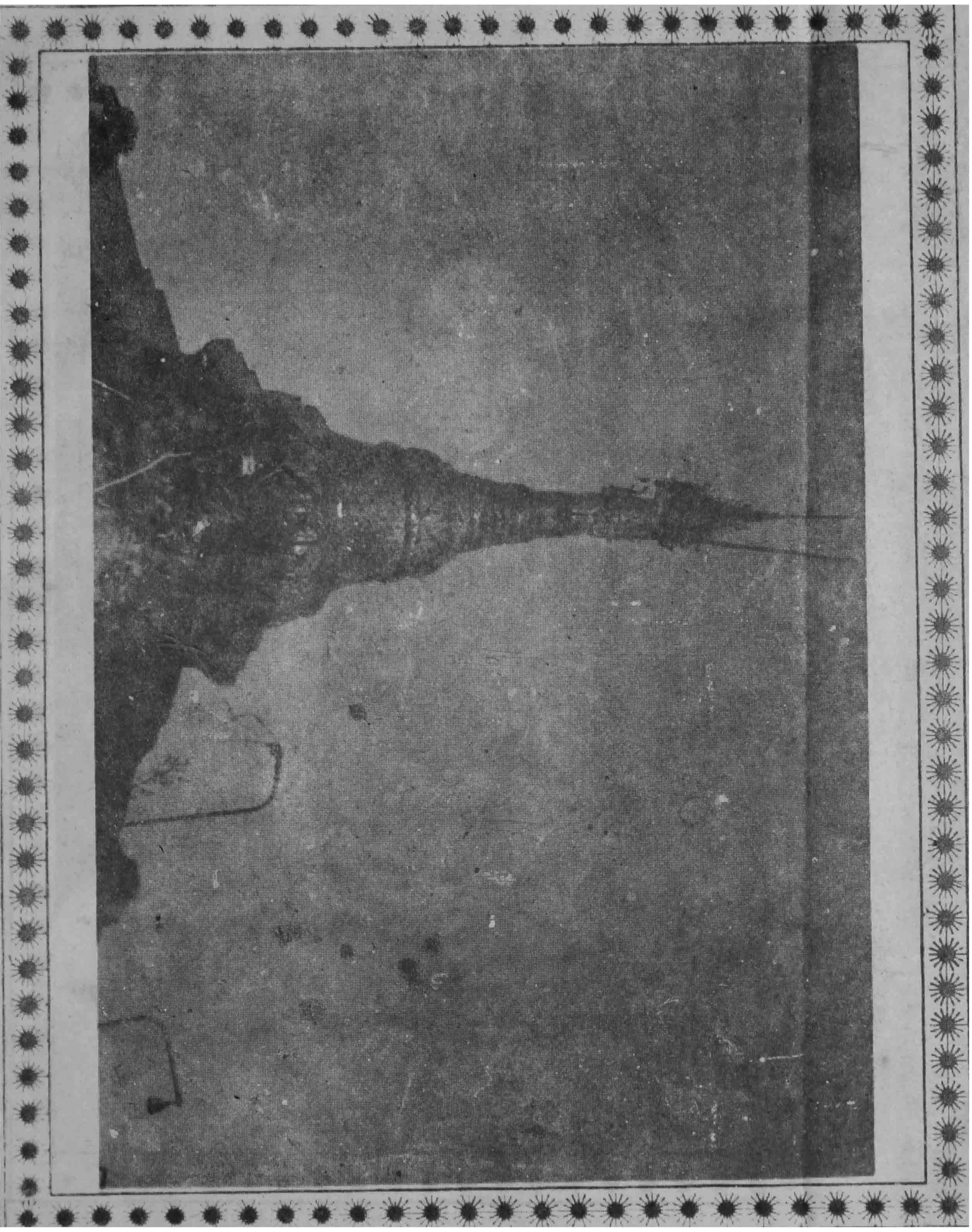
စဉ်

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

|      |                                        |     |
|------|----------------------------------------|-----|
| ၁၃၁။ | ၆-နိရောဓသစ္စာ                          | ၁၄၈ |
| ၁၃၂။ | ၇-မဂ္ဂသစ္စာ                            | ၁၄၈ |
| ၁၃၃။ | ၈-ဒုက္ခသစ္စာ၌ သစ္စညာဏ်                 | ၁၄၈ |
| ၁၃၄။ | ၉-ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကိစ္စညာဏ်                | ၁၄၉ |
| ၁၃၅။ | ၁၀-ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကတညာဏ်                  | ၁၄၉ |
| ၁၃၆။ | ၁၁-သမုဒယသစ္စာ၌ သစ္စညာဏ်                | ၁၄၉ |
| ၁၃၇။ | ၁၂-သမုဒယသစ္စာ၌ ကိစ္စညာဏ်               | ၁၄၉ |
| ၁၃၈။ | ၁၃-သမုဒယသစ္စာ၌ ကတညာဏ်                  | ၁၅၀ |
| ၁၃၉။ | ၁၄-နိရောဓသစ္စာ၌ သစ္စညာဏ်               | ၁၅၀ |
| ၁၄၀။ | ၁၅-နိရောဓသစ္စာ၌ ကိစ္စညာဏ်              | ၁၅၀ |
| ၁၄၁။ | ၁၆-နိရောဓသစ္စာ၌ ကတညာဏ်                 | ၁၅၀ |
| ၁၄၂။ | ၁၇-မဂ္ဂသစ္စာ၌ သစ္စညာဏ်                 | ၁၅၁ |
| ၁၄၃။ | ၁၈-မဂ္ဂသစ္စာ၌ ကိစ္စညာဏ်                | ၁၅၁ |
| ၁၄၄။ | ၁၉-မဂ္ဂသစ္စာ၌ ကတညာဏ်                   | ၁၅၁ |
| ၁၄၅။ | ၂၀-ဇရူးကဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်မခံခဲ့ပုံ  | ၁၅၂ |
| ၁၄၆။ | ၂၁-ယခုမှ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပုံ     | ၁၅၂ |
| ၁၄၇။ | ၂၂-ပစ္စဝေက္ခကာညာဏ်ဖြင့် သိမြင်ပုံ      | ၁၅၂ |
| ၁၄၈။ | ၂၃-ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့ တရားနှစ်သက်ကြပုံ | ၁၅၃ |
| ၁၄၉။ | ၂၄-အရှင်ကောဇဏ္ဍည သောတာပန် ဖြစ်ပုံ      | ၁၅၃ |
| ၁၅၀။ | ၂၅-နတ်ဗြဟ္မာတို့ ကောင်းချီးပေးပုံ      | ၁၅၃ |
| ၁၅၁။ | ၂၆-တစ်သောင်းသောလောကဓာတ်တုန်လှုပ်ပုံ    | ၁၅၄ |
| ၁၅၂။ | ၂၇-အရောင်အလင်း ဖြစ်ပေါ်လာပုံ           | ၁၅၄ |
| ၁၅၃။ | ၂၈-မြတ်စွာဘုရား ဥဒါန်းကျူးပုံ          | ၁၅၄ |

|      |                                                |     |
|------|------------------------------------------------|-----|
| ၁၅၄။ | ၂၉-အညာသိကောဏ္ဍည ရွှင်ရဟန်းအဖြစ်<br>တောင်းပုံ   | ၁၅၅ |
| ၁၅၅။ | ၃၀-ဟေတိကွရဟန်းအဖြစ်ရပုံ                        | ၁၅၅ |
| ၁၅၆။ | အနတ္တလက္ခဏသုတ္တ                                | ၁၅၅ |
| ၁၅၇။ | ပရိတ္တပါဠိ                                     | ၁၆၀ |
| ၁၅၈။ | ၁-မင်္ဂလသုတ္တ                                  | ၁၆၂ |
| ၁၅၉။ | ၂-ရတန သုတ္တ                                    | ၁၆၄ |
| ၁၆၀။ | ၃-မေတ္တသုတ်                                    | ၁၆၉ |
| ၁၆၁။ | ၄-ခန္ဓသုတ္တ                                    | ၁၇၁ |
| ၁၆၂။ | ၅-မောရသုတ္တ                                    | ၁၇၂ |
| ၁၆၃။ | ၆-ဝဋ္ဋသုတ်                                     | ၁၇၄ |
| ၁၆၄။ | ၇-ဓဇဂ္ဂသုတ္တ                                   | ၁၇၄ |
| ၁၆၅။ | ၈-အာဠာနာဠိယ သုတ္တ                              | ၁၈၀ |
| ၁၆၆။ | ၉-အင်္ဂုလိမာလသုတ္တ                             | ၁၈၃ |
| ၁၆၇။ | ၁၀-ဗောဇ္ဈင်္ဂ သုတ္တ                            | ၁၈၄ |
| ၁၆၈။ | ၁၁-ပုဗ္ဗက သုတ္တ                                | ၁၈၅ |
| ၁၆၉။ | ယောဂီများဆွမ်းစားဆောင်၌<br>လိုက်နာကျင့်သုံးရန် | ၁၈၉ |
| ၁၇၀။ | ယောဂီများလိုက်နာရန်တရားရှုမှတ်ချိန်ဇယား        | ၁၉၁ |
| ၁၇၁။ | ယောဂီအချိန်ဇယား                                | ၁၉၂ |
| ၁၇၂။ | စာပြုသူ၏ အာသိသ နိဂုံး                          | ၁၉၄ |



မဟာစည်တရားစခန်းကျင်းပခဲ့ရာ  
ကျိုက်ထော်ကျေးရွာ၏တော်မြတ်စေတီတော်



အရှင်အာစာရ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

## ယောဂီလက်စွဲ

### အမှာစကား

#### စကားဦး

နေ့ကား ၁၃၅၄ ခု၊ တန်ဆောင်မုန်းလဆန်း ၂-ရက် (၂၇-၁၀-၉၂) အင်္ဂါနေ့ဖြစ်၏ ဘုန်းကြီး၏ မဟာစည် ပဋိပတ္တိ သာသနာပြုဖက်ဖြစ်သော အရှင်အာစာရသည် ဤနေ့ညနေပိုင်းတွင် ညောင်ကန်အေး သာသနာ့ရိပ်သာသို့ ရောက်လာပါ၏။

တပည့်တော်၏ ယောဂီလက်စွဲ စာမူတွင် ကြည့်ရှုသုံးသပ် တည်းဖြတ်၍ အမှာစာ ရေးပေးတော်မူပါဘုရားဟူ၍ ပြောပြော ဆိုဆို ပင် သူ့စာမူကိုပေးလာပါ၏။

### ‘ယောဂီလက်စွဲ’ ဟူသည်

သူ့စာမူကို ဖတ်ကြည့်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာဝင် ရဟန်းရှင် လူတိုင်း ကျောင်းသားကျောင်းသူ ငယ်ရွယ်သူ ကလေး ဘဝမှ ဖိုးဖွား အရွယ် လူကြီးများနှင့် ဆရာတော်ကြီး များ အထိ ရာသက်ပန်လက်စွဲ ကျင့်သုံးမြဲဖြစ်သော ဆွမ်းလှူပန်းလှူ မေတ္တာပို့မှုအစ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် ဓမ္မစကြာ အနတ္တ လက္ခဏသုတ် အလယ်ဗုဒ္ဓနည်းကျ မဟာစည် ဝိပဿနာရှုနည်း အဆုံးအထိ သိမ်းကျုံးစုစည်းထားသော ယောဂီလက်စွဲ စာအုပ် ဖြစ်ကြောင်းကို သိရပေသည်။

## ဤစာအုပ်ပြုသူ အရှင်အာစာရ

အရှင်အာစာရကား မကွေးတိုင်း ရေစကြိုမြို့နယ် ပေါက်တောကြီးရွာ ဇာတိဖြစ်၏။ ရဟန်းခုနစ်ဝါအရကပင် ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏ ခြေတော်ရင်းတွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားများကို ကြိုးစားအားထုတ် နေထိုင်ကျင့်သုံးခဲ့သော မဟာစည် ယောဂီ ရဟန်းတော်ဖြစ်၏ ။

### ကျိုက်လတ်ဆရာတော် အရှင်အာစာရ

ရဟန်း (၁၁) ဝါအရ ၁၃၃၉ ခု၊ တပို့တွဲလပြည့်ကျော် (၂) ရက်နေ့တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် ဦးဆောင်တာဝန် ပေးချက်အရ၊ ဧရာဝတီတိုင်း ကျိုက်လတ်မြို့ မဟာစည် သာသနာ့ရိပ်သာ၌ ပဓိနနာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယအဖြစ် တာဝန်ယူ သာသနာပြုခဲ့ပေသည်။ ကျိုက်လတ် သာသနာ့ရိပ်သာ၌ (၁၅) နှစ်တာမျှ ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်ကြောင့် ကျိုက်လတ် အရှင်အာစာရဟု အသိများကြပေ သည် ။

ရဟန်း(၂၆)ဝါအမြောက်ရန်ကုန်မြို့ မဟာစည် သာသနာ့ ရိပ်သာကြီးသို့ ပြန်လာခဲ့ပြီးနောက် သြဝါဒါစရိယနှင့် နာယက ဆရာတော်များအဖွဲ့မှ ပေးအပ်သော သံဃာ့ဝန်ဆောင် သာသနာပါလ အဆောင်မှူးအဖြစ် တာဝန်များကို ဆောင်ရွက် နေထိုင်ရင်း ကျိုက်လတ်မြို့ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၏ တည်တံ့တိုးပွားရေးအတွက် ကိုလည်း ဆက်လက်စောင့်ရှောက် သာသနာပြုလျက်ရှိပေသည် ။

(၁၅) နှစ်ကျင့်စဉ်

သူသည် ယခုအခါ၌ သူ၏ (၁၅)နှစ်ပတ်လုံး သာသနာ ပြုခဲ့စဉ်က ပင်မ ကျိုက်လတ်မဟာစည် ရိပ်သာနှင့် အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှာ (၇)ရက်စခမ်း (၁၀)ရက်စခမ်း စသည်များတွင် ဟောပြောလေ့ရှိသော သိမှတ်ဘွယ်ရာများကို စာအုပ်ပြုလုပ်၍ ဓမ္မဒါန ပြုရန် စီမံခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ ။

အကောင်းမြတ်ဆုံးလက်ဆောင်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ- အားလုံးသော လက်ဆောင်များ တွင် အမှန်တရားလက်ဆောင်သည် အကောင်းမြတ်ဆုံးဖြစ်၏ ဟူသော ဘုရားဟောနှင့်အညီ အရှင်အာစာရ၏ ဤအကောင်း မြတ်ဆုံးယောဂီ လက်စွဲဓမ္မဒါနကို လက္ခရရှိသူ ရဟန်းရှင်လူ ယောဂီတို့သည် နေ့စဉ်မပြတ်ရွတ်ဖတ် ကျင့်ပွားနိုင်ကြ၍ ဒုက္ခကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် မျက် မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။ ။

- \* ဘုရားဖက်၍ ကျန်းမာအသက်ရှည်ကြပါစေ
- \* တရားဖက်၍ စိတ်ချမ်းသာ အမျက်ပြေကြပါစေ
- \* သံဃာဖက်၍ အခက်ဝေကြီးပွား တိုးတက်ကြပါစေ
- \* သာသနာပြုနိုင်ကြပါစေ။ ။

အရှင်ဣန္ဒက

ညောင်ကန်အေးဆရာတော်

မဟာဓမ္မကထိက ဗဟုဇနဟိတဓရ

(၂၇-၁၀-၉၂)

### တပြုသူ၏ အာသိသ နိဒါန်း

ဤစာအုပ်သည် နေ့စဉ်လိုလို မိမိနှလုံးသွင်း လေ့ကျင့်လျက် ဆရာသမားကောင်းများထံမှ လေ့လာ မှတ်သား ဆည်းပူး စုဆောင်း၍ သိရှိဆောင်ထားသော ကောင်းနိုးရာရာ သင့်လျော်ရာ များကို စုပေါင်းပြီး စီစဉ်ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ မိမိက အစစအရာရာ တတ်သိလိမ္မာ ကျွမ်းကျင်သူ မဟုတ်သော်ငြားလည်း အဘက်ဘက်မှ တတ်သိလိမ္မာကျွမ်းကျင်သူ ဆရာသမားကောင်းများထံမှ နည်းခံရ ယူထားသော လက်တွေ့လိုက်နာကျင့်သုံးစရာ ကျက်မှတ်ဆောင် ထားစရာများကို မိမိ၏ တရားဟော တရားပြသရာ သာသနာ့ရိပ်သာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာနနှင့် တရားစခမ်းဖွင့်လှစ်ရာ တရားစခမ်းများ၌ တရားနာရန် တရားအား ထုတ်ရန် ရောက်ရှိလာကြသည့် ဒုလ္လဘရဟန်းများ ရှင်သာမဏေများ သီလရှင် ဆရာလေးများ အမျိုးသားယောဂီများ၊ အမျိုးသမီး ယောဂီ နှားအား ဘုရားဝတ် တက်ကြသည့်အခါ အားလုံးညီညီညာညာ ဖြစ်စေရန်အတွက်၎င်း၊ တရားနာ တရားအားထုတ်ကြသည့်အခါတွင် အလွယ်တကူ လေ့ကျက်မှတ်သားရန်အတွက်၎င်း၊ မိမိဘာသာနေ့စဉ် နှလုံးသွင်းလိုသူများ ကျက်မှတ်ထားရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မစကြာဝတ် အသင်း ပရိတ်ကြီးဝတ်အသင်း စသောဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ဘာသာရေးအဖွဲ့အစည်း အသင်းသူ အသင်းသားများအတွက် အလွယ်တကူ လေ့ကျက်ဆောင်ထားရန် အတွက်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မဒါနပြုလိုသူ တပည့်ဒကာ ဒကာမများ၏ တိုက်တွန်းချက်အရလည်းကောင်း၊ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ လုပ်လိုသူများ ဓမ္မကထိက

လုပ်လိုသူများနှင့် ယောဂီများအတွက် မဖြစ်မနေ ကျက်မှတ်  
ဆောင်ထားစရာများကို အလွယ်တကူ လေ့ကျက်ဆောင် ထား  
ရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ သွန်သင်ညွှန်ပြ ဆုံးမပေးတော် မူကြ  
တဲ့ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်များ ကို ကျေးဇူးဆပ်သောအားဖြင့်  
လည်းကောင်း၊ ဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဆိုဆုံးမ  
ဩဝါဒများကို လိုက်နာသောအားဖြင့် လည်း ကောင်း၊

လူမျိုးမရွေး အဆင့်အတန်းမရွေး ရဟန်းရှင်လူ မည်သူမဆို  
လက်ကိုင်ပြုထားနိုင်ရန်အတွက် လိုအပ်နေသည့် လိုရင်းမှတ်  
သားစရာ တရားတော်၏ အဆီအနှစ်များကို စုပေါင်းပြီး  
ဝိပဿနာ တရားစခမ်း ယောဂီလက်စွဲ ရဟန်းရှင်လူ သိစရာ  
အနှစ်ချုပ်ဟူသော အမည်ဖြင့် စီစဉ်ပြုလုပ် ထုတ်ဝေလိုက် ရပါ  
သည်။

တရားတော်လာသည့်အတိုင်း လက်တွေ့လေ့ကျက် မှတ်  
သား ပွားများနိုင်ကြပြီးလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်ဟူသမျှတို့မှ အခါ  
ခပ်သိမ်း ကင်းဝေးလွတ်ငြိမ်းပြီး အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်သော  
လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပေါင်း  
တို့နှင့် ကိုယ်စီ ကိုယ်၌ ပြည့်စုံနိုင်ကြသည် ဖြစ်ကြပါစေ။

အရှင်အာစာရ

ပဓာနကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ

မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ

ကျိုက်လတ်မြို့။ ။ ဖုံး (၆၈)

## ဝတ်ရွတ်စဉ်

**နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ**

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမဂ်လာဖြစ် ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ တည်းဟူ သော ရတနာ မြတ်သုံးပါး (မိဘ ဆရာ သမား) တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော် မာန်လျော့ကန် တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်လေးပါး ကပ်သုံးပါး ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး ရန်သူဗျိုးငါးပါး ဝိပတ္တိ တရား လေးပါး ဗျသနတရား ငါးပါး အနာမျိုး ၉၆ပါး မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည့်သာဖြစ်၍ မဂ် တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါ လို၏ အရှင်ဘုရား။

## ပဋိပတ္တိပူဇနာကာရဘုရားရှိခိုး

**ဗုဒ္ဓေါ သောဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။**

သောဘဂဝါ- အကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထား ကိုးကွယ်ရာ အစစ်ဖြစ်တော်မူပေသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာ လေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ဗောဓာယ- သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူပင် သိမြင်ကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဓမ္မံ -သစ္စာလေးတန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ- ကရုဏာရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြား တော်မူခဲ့ပါပေ၏။

**ဒန္တော သောဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။**

သောဘဂဝါ- အကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဒန္တော- မြင်ကြားတွေ့ရာ ကြံသိရာမှ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ဒမထာယ- သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်တို့ အားလည်း အလားတူစွာ ကိလေသာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ဝေးလျက် ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဓမ္မံ-ယဉ်ကျေးစေရန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ- ကရုဏာ ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါပေ၏။

**သန္တော သောဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။**

သောဘဂဝါ- အကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ သန္တော-

ရာဂစသော အလှုပ်ရှင်းကင်းလျက် ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးတော်မူ ပြီးသည်ဖြစ်၍၊ သမထာယ- သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်တို့အား လည်း အလားတူစွာ ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ- ဓမ္မ-ငြိမ်သက်စေရန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတံ- ကရုဏာ ရှေ့သွား ပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။

### တိဇ္ဈော သော ဘဂဝါ တရုဏာယ ဓမ္မ ဒေသေတံ။

သောဘဂဝါ- အကျွန်ုပ်တို့ အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ တိဇ္ဈော- သြဃလေးဖြာ သံသရာ၏ ဟိုမှာကမ်းရောက် နိဗ္ဗာန်ပေါက် အောင်ကူးမြောက်တော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ တရုဏာယ- သတ္တဝါ အများ အကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူစွာ ကူးမြောက်ကြပါ စေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဓမ္မ-ကူးမြောက်စေရန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေ တံ၊ - ကရုဏာရှေ့သွားပညာအားဖြင့် ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါပေ ၏။

### ပရိနိဗ္ဗူတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မ ဒေသေ တံ။

သောဘဂဝါ- အကျွန်ုပ်တို့အများ၏ အားထားကိုးကွယ်ရာ အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ပရိနိဗ္ဗူ တော- ကိလေသာ ခပ်သိမ်း အလုံးစုံ ငြိမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ပရိ နိဗ္ဗာနာယ- သတ္တဝါအများ အကျွန်ုပ်တို့အားလည်း အလားတူ စွာ ကိလေသာ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း အကျိုးငှါ၊ ဓမ္မ-

ကိလေသာငြိမ်းရန် တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ- ကရုဏာရှေ့သွား  
ပညာအားဖြင့် ဟော ကြားတော်မူခဲ့ပါပေ၏။

တံ ဘဂဝန္တံ -သက်တော်ထင်ရှား ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊  
အဟံ- အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္တာမိ- ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍  
ရှိခိုးပူဇော် ဖူး မျှောမာန်လျော့ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### ဂုဏ်တော်(၉)ပါး ဘုရားရှိခိုး

အစိန္တေယျ အစိန္တေယျ အပ္ပမေယျ အပ္ပမေယျ မကြံဆ  
မနှိုင်းယှဉ်နိုင်ကောင်းသော ဂုဏ်တော်ပေါင်း အနန္တတို့နှင့် လုံးဝ  
ဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓော ဝိဇ္ဇာ စရဏ  
သမ္ပန္နော သုဂတော လောကဝိဒ္ဓ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ  
သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါတိ။

### အရဟံ ဂုဏ်တော် (၅)နည်း

အရဟံ- ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ  
အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော်မူပေသော မြတ်စွာ  
ဘုရား။

အရဟံ- လောဘ ဒေါသ မောဟ အစရှိသော ကိလေသာ  
ရန်သူတို့ကို ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား။

အရ ဟံ- ပုံတောင်းတူစွာ အဝိဇ္ဇာတရပ် အကွတ်ပမာ  
ဧရာမရဏ ပတ်လည်ခသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ရဟတ်သံသရာဘီး  
စကြာဝယ် သင်္ခါရမှ ဇာတိကျအောင် အလယ်က ဆယ် တန်  
ဒေါက်အကန်တို့ကို အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်သံလျက်ဖြင့် မဆက် မ  
စပ် အကုန်လုံး ပြတ်အောင် ခုတ်ဖြတ် ဖျက်စီးတော် မူပြီးသော  
မြတ်စွာဘုရား။

အရ ဟံ - လွန်ကဲ ထူးမြတ်သော သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ်  
ပညာ ဂုဏ် ဝိမုတ္တိဂုဏ် ဝိနုတ္တိဉာဏ ဒဿန ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့နှင့်  
လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူလှသည်ဖြစ်၍ လူမင်း နတ်မင်း ဗြဟ္မာ  
မင်းဟု ကမ္ဘာအတွင်း၌ သမ္ဘာရင်းထူ ဂုဏ်လင်းသူတို့မှစ၍  
အနန္တ မဆုံး လောကကြီး တခုလုံး၏ ညွတ်ရုံးဖူးမျှော် ပူဇော်ခြင်း  
ဝိသေသ ထူးမြတ်သော သက္ကာရတို့ကို တောင့်တတဲချမ်းသာ  
လိုရာရာ အကျိုးများဖြင့် တိုးပွားမသွေ ချမ်းသာစေရည်မျှော်  
လျက် ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အ ရဟံ - မျက်မှောက်မျက်ကွယ် အချင်းခပ်သိမ်း စင်ကြယ်  
၍ ဆိတ်ကွယ်ရာ မရှိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ- သစ္စာလေးပါး ခပ်သိမ်းသော တရားတို့ကို  
သူတပါးထံ နည်းမခံဘဲ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်အဟုန် အစွမ်းဖြင့် စူး  
စမ်းရှာဖွေကာ မှန်ကန်စွာ သိတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော - ဝိဇ္ဇာမည်သော ဉာဏ်ထူးသုံးပါး  
ဉာဏ်ထူး ရှစ်ပါးစရဏမည်သော အခြေခံအကျင့်တရား ဆယ်  
ငါးပါး တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

သုဂတော- ဟုတ်မှန်ကျိုးများ ကြိုက်မကြိုက်အားဖြင့် နှစ်ပါး သောစကားကောင်းကိုသာ ပြောဆိုတော်မူတတ်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

လောကဝိဒ္ဓ- လောက၏ အကြောင်းအရာ အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ- မယဉ်ကျေး မလိမ္မာ ပညာ အသိမရှိကြသေး မပြည့်ဝသေး၍ ဆုံးမပေးထိုက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ပညာပြည့်ဝ အချိုးကျအောင် ဆုံးမ ညွှန်ကြားမှု၌ အတုမရှိ အမြင်မြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

သုတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ ချမ်းသာရကြောင်း လမ်းကောင်း ညွှန်ပြ ဆုံးမတော်မူတတ်၍ လူနတ်တို့၏ ဆရာမြတ်အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဗုဒ္ဓေါ- တရား အလုံးစုံကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

ဘဂဝါ- ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ တန်ခိုးတော် အနန္တတို့နှင့် လုံးဝဥဿုံ ပြည့်စုံတော်မူပေသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ အစရှိသော ၉-ပါးသောဂုဏ်တော်၊ ၁၀-ပါးသောဂုဏ်တော်၊ အနန္တဂုဏ်တော် ကျေးဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာ ဘုရားတို့

ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး ချ် ရှိခိုး  
ပူဇော် ဖူးမျှော် မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာ ဘုရား။

\* \* \*

### ဂုဏ်တော်(၆)ပါး တရားရှိခိုး

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော သန္နိဋ္ဌိကော အကာလိကော  
ဧဟိပဿိကော ဩပနေယျိကော ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော  
ဝိညုဟိတံ။

ဘဂဝတာ၊ မြတ်စွာဘုရားသည်။ အက္ခတော၊ ဟောကြား  
အပ်သော၊ ဓမ္မော၊ တရားတော်သည်။ သွာက္ခာတော၊  
ကိုယ်တိုင်သိပြီး ဟောတော်မူသဖြင့် ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ  
ဟောထားအပ်သော တရားတော်ပါပေတည်း။

သန္နိဋ္ဌိကော၊ ကျင့်ကြံအားထုတ်က မုချကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်  
သော တရားတော်ပါပေတည်း။

အကာလိကော၊ ချက်ချင်းအကျိုးကို ရစေနိုင်သော တရား  
တော် ပါပေတည်း။

ဧဟိပဿိကော၊ လာပါ ကျင့်ကြည့်စမ်းပါဟု ဘိတ်ခေါ်  
တိုက်တွန်းအပ်သော တရားတော်ပါပေတည်း။

ဩပနေယျိကော၊ ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ ရောက်အောင် ကျင့်  
ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်ပါပေတည်း။

ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗောဝိညုဟိ၊ တရားမြင်သိသည် ပညာရှိရှစ်  
ပါး အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များသာလျှင် ကိုယ်စီကိုယ်၎် သိမြင်ခံစား  
ရသော တရားတော်ပါပေတည်း။

သွာက္ခာတ၊ အစရှိသော ၆-ပါးသောဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေသော မဂ် ၄-ပါး ဖိုလ် ၄-ပါး၊ နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်အားဖြင့် ၁၀-ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

### ဂုဏ်တော် (၉)ပါး သံဃာတော်ရှိခိုး

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော  
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော  
ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော  
သာမိဓိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော  
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသ ပုဂ္ဂလာ  
ဧသ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော၊ အာဟုနေယျော  
ပါဟုနေယျော ဒက္ခိဏေယျော အဉ္စလိ ကရဏီယော  
အနတ္တရံ ပုညဓေတ္တံ လောကဿာတိ။

ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော၊ တပည့်သား အပေါင်းဖြစ်သော သံဃာတော်သည်။

သုပ္ပဋိပန္နော၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကင်းကြောင်း သီလ သမာဓိပညာ အကျင့်ကောင်းကို ကောင်းစွာ ကျင့်တော်မူပေသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

ဥဇုပ္ပဋိပန္နော၊ ကောက်ကျစ်မှုကင်းအောင် ဖြောင့်စင်းစွာ ကျင့်တော်မူပေသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

ဉာယပ္ပဋိပန္နော၊ လောကီစီးပွားကို မငဲ့ဘဲ ဆင်းရဲငြိမ်းရန် နိဗ္ဗာန် အလိုရှိ သင့်လျော်စွာ ကျင့်တော်မူပေသော သံဃာတော် မြတ်ပါပေ တကား။

သာမိဓိပ္ပဋိပန္နော၊ သူများကပြုသည် ရှိသေမှုနှင့် သင့်တင့် ထိုက်တန်အောင် ကျင့်ကြံတော်မူပေသော သံဃာတော်မြတ်ပါ ပေတ ကား။

အာဟုနေယျော၊ အရပ်ဝေးမှ ဆောင်ယူ၍ ပေးလှူသည် ကိုလည်း ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော သံဃာတော်မြတ်ပါပေတ ကား။

ပါကုနေယျော၊ ချစ်မြတ်နိုးအပ်သည့် ဧည့်သည်များအတွက် အ ထူးပြုပြင်ထားသော စားကောင်းသောက်ဖွယ်ကိုသော်လည်း ပေးလှူ ပူဇော်ထိုက် ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော သံဃာတော်မြတ် ပါပေတ ကား။

ဒက္ခိဏေယျော၊ နောင်တမလွန်ချမ်းသာရေးအတွက် ရည် ရွယ်အပ်သော အလှူမြတ်ကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော သံဃာ တော်မြတ် ပါပေတကား။

အဉ္ဇလိကရဏီယျော၊ ကောင်းကျိုးမျှော်လျက် လက်နှစ် ဘက်ကို ထိပ်ထက်မှာ ချီမိုး၍ ရှိခိုးထိုက်ပေသော သံဃာတော် မြတ်ပါပေတကား။

အနုတ္တရံ ပုညဓေတ္တံ လောကဿ၊ နတ်လူအပေါင်း၏ ကောင်းမှု မျိုးကို စိုက်ပျိုးဘို့ရန် အမှန်မသွေ လယ်မြေအကောင်း အမြတ်ဆုံးဖြစ်တော်မူပေသောသံဃာတော်မြတ်ပါပေတကား။

သုပ္ပဋိပန္န၊ အစရှိသော ဤဂုဏ်တော် ၉-ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံ  
တော်မူပေသော မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ပါး၊ ဖလဋ္ဌာန် ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ပါး  
အားဖြင့် ရှစ်ပါးသော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်း သံဃာတော်  
မြတ်ကို ဘုရား တပည့်တော်သည် ရိသေ့မြတ်နိုး လက်အုပ် မိုး၍  
ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော် မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင် ဘုရား။

\* \* \*

### မေတ္တာပို့များ

ငါသည် ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရပါလို၏။

ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရပါလို၏။

စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရပါလို၏။

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းရပါလို၏။

အကျွန်ုပ်၏ ချစ်ခင်နှစ်သက် စုံမက်မြတ်နိုး အပ်ကုန်သော  
ရတနာသုံးဖြာ ဆရာသမား အမိ အဘ အဆွေအမျိုး တို့သည်

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

အထက်ကို ဘဝင် အောက်အဝီစိ ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါ အနန္တ  
တို့သည်-

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

အစမထင်သော ဘဝအစဉ် ကမ္ဘာ အဆက်ဆက်မှစ၍ ဤ  
ရက် ဤနေ့တိုင်အောင် ရန်သူ ရန်ဘက် ဖြစ်ဘူးကြကုန် သော၊  
ယခုဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ကြကုန်သော ရန်သူ အားလုံးတို့သည် မကောင်း  
သော အကြံအစည် ဟူသမျှတို့သည် အကုန်လုံး ကင်းပျောက်ကြ  
ပြီးလျှင် ကောင်းမြတ်သော အကြံအစည်တို့သည်သာလျှင် ကြံ  
တိုင်းအောင်၍ ဆောင်တိုင်း မြောက်ကြပါစေ။

ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

စိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ၊

မိမိတို့၏ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးတို့ကို မပူမပင် ဖြူဖြူ  
စင်စင် အေးအေးမြမြ ချမ်းချမ်းသာသာ ကောင်းစွာ ထိမ်းသိမ်း  
စောင့်ရှောက် ကာကွယ်နိုင်ကြပါစေ။ ကိုယ်၏ဆင်းရဲခြင်း  
စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးတို့၏ ဆင်းရဲခြင်းတို့မှ  
ကင်းဝေးအေးမြ ချမ်းသာကြပါစေ။



မဟာစည်ယောဂီ  
မဇဗ္ဗေသီ (ခေါ်) မနီလာစန်:

မိမိတို့သည် ယခုရရှိပြီးသော လောကီ စည်းစိမ် ချမ်းသာ  
လောကုတ္တရာရေး အတွက် စည်းစိမ်ချမ်းသာ အဖြာဖြာတို့မှ  
မပျက်မစီး အမြဲတည်ရှိကြပါစေ။

မိမိတို့၏ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံသာလျှင် အခြေခံဥစ္စာရှိ  
ကြကုန်၏။

\* \* \*

### အသုဘ ဘာဝနာ

အတ္တိ ဣမသ္မိ ကာယေ

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊

မံသံ နှာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္စ ဝက္ကံ ၊

ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပါ သံ ။

အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထ လုဂံ ။

ပိတ္တံ သေမု ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ ၊

အဿု ဝသာ ခေဋ္ဌော သိဃံဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ ။

မုတ္တံ လသိကာ သိဃံဏိကာ ခေဋ္ဌော ဝသာ အဿု၊

မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမု ပိတ္တံ၊

မတ္ထလုဂံ ကရီသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊

ပပ္ပါသံ ပိဟကံ ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ ၊

ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္စ အဋ္ဌိ နှာရ မံသံ၊

တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ ။

ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။  
 အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ချဉ်ဆီ၊ အညှို့။ ။  
 နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ ။  
 အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။ ။  
 သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။ ။  
 မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံထွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။ ။

(အနုလုံ)

ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံထွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။ ။  
 အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။ ။  
 ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်း၊ အူမ။ ။  
 အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ ။  
 အညှို့၊ ချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ ။  
 အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။ ။

(ပဋိလုံ)

ဣမသ္မိကာယေ၊ တွင်းပဝန်းကျင် မစင်မကြယ် ရွံ့ဘွယ်  
 ပြည့် လျှမ်း အရေလွမ်းဖုံး ဤငါ၏ တကိုယ်လုံး၌။ ကေသာ၊  
 ဥက္ခောင်း ထက်နေ ထွက်ရေများဖျင် ဆံပင် အစု ငိုသည်၊ အတ္ထိ၊  
 ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါသူတပါး လားလားမဟုတ် စက်ဆုတ်ဘွယ်သာ  
 ထင်ရှား ရှိပါသည်တကား။ ။

လောမာ၊ ကိုယ်လုံးထက်အောက် အနံ့ပေါက်သည် များ  
 မြောက်စွာဟု မွေးညှင်းအစုတို့သည်၊ အတ္ထိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါသူ  
 တပါး လားလားမဟုတ် စက်ဆုတ်ဘွယ်သာ ထင်ရှား ရှိပါကုန်  
 သည် တကား။ ။

နခါ၊ လက်ခြေနှစ်ပါး အဖျား၌တွယ် နှစ်ဆယ့်သော လက်  
သည်းမြဲသည်းတို့သည်။ အတ္ထိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ သူတပါး  
လားလားမဟုတ် စက်ဆုတ်ဘွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်  
တကား။

ဒန္တာ၊ သွားဖုံး၌တွယ် သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်း သွားအပေါင်းတို့  
သည်။ အတ္ထိ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ ငါ သူတပါး လားလားမဟုတ်  
စက်ဆုတ်ဘွယ်သာ ထင်ရှားရှိပါကုန်သည်တကား။

တစော၊ ကိုယ်လုံးရစ်ပတ် အောက်ထပ်အထူ အပေါ်မူ အပါး  
နှစ်မျိုးခြားလျက် အသားပေါ်နေ အရေအစုတို့သည်။ အတ္ထိ၊  
ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ ငါသူတပါး လားလားမဟုတ် စက်ဆုတ်ဘွယ်သာ  
ထင်ရှား ရှိပါကုန်သည်တကား။

ငါ၏ ကိုယ်မှာ နံ့သာမွှေးကြိုင် မြဲခိုင်လှစွာ ကောင်းရာမမြင်  
ဆံပင်သာရှိ အမွှေးရှိ၍ရှိသည် လက်သည်းခြေအသည်းနှင့် သွား  
လည်းတစ်လွေ အရေတမျိုး ညှိနဲ့ဆိုးသည် အသိုး အပုတ် တွေ  
ချည်းပါတကား။

\* \* \*

### မရုဏာနုဿတိ ဘာဝနာ

၁။ ငါသည် တစ်နေ့နှင့် တညဉ့်မျှလောက် ကြာအောင် အသက်  
ရှည်လျှင် တော်ပေစွ။

၂။ တစ်နေ့မျှလောက် ကြာအောင် အသက်ရှည်လျှင် တော်  
ပေစွ။

၃။ နေ့၏ ထက်ဝက်မျှ လောက်ကြာအောင် အသက်ရှည်လျှင်  
တော်ပေစွ။

- ၄။ ထမင်းတစ်ထပ် စားချိန်လောက်ကြာအောင် အသက်  
ရှည်လျှင်တော်ပေစွ။
- ၅။ ထမင်းတစ်ထပ်စားချိန်၏ ထက်ဝက်မျှလောက်ကြာအောင်  
အသက်ရှည်လျှင် တော်ပေစွ။
- ၆။ ထမင်းလေးငါးလုပ် မျှသလောက်ကြာအောင် အသက်ရှည်  
လျှင် တော်ပေစွ။
- ၇။ ထမင်းတစ်လုပ် မျှသလောက်ကြာအောင် အသက်ရှည်  
လျှင်တော်ပေစွ။
- ၈။ ထွက်သက်မှ ဝင်သက်တိုင်ရုံ၊ ဝင်သက်မှ ထွက်သက် တိုင်ရုံ  
လောက်ကြာအောင် အသက်ရှည်လျှင် တော်ပေစွ၊ ဧကန်  
မုချ ငါသေ ရလတံ့။

အနိစ္စာ မေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ အနိစ္စာယ မရိဿန္တိ မရဏန္တံ ဂမိတွာန  
ဣမံ ကာယံ ခိပိဿန္တိ။

မေ၊ ငါ၏၊ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်၊  
အနိစ္စာ၊ အမြဲမရှိကုန်။ အနိစ္စာယ၊ အမြဲမရှိခြင်းကြောင့်၊  
မရိဿန္တိ၊ သေရ ကုန်လတ္တံ့၊ မရဏန္တံ၊ သေခြင်းအဆုံးသို့၊  
ဂမိတွာန၊ ရောက် သောကြောင့်၊ ဣမံကာယံ၊ ဤခန္ဓာ ကိုယ်ရုပ်  
အကောင်ပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ ခိပိဿန္တိ၊ သုဿာန်တစ သင်းချိုင်းဝ သို့  
ယာဉ်တလားဖြင့် ပစ်ချရကုန်လတံ့။

အကြောင်းတရားတို့သည် ညီညွတ်မှ ဖြစ်ပေါ်လာသော  
နာမ်ရုပ် ပါတကား။

ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်စီးတတ်သောကြောင့် မမြဲသော နာမ်  
ရုပ်ပါတကား။

ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းတို့ဖြင့် အမြဲမပြတ် နှိပ်စက်အပ်သော  
ကြောင့် ဆင်းရဲသော နာမ်ရုပ်ပါတကား။

မိမိအလိုသို့ မလိုက်တတ်သောကြောင့် ငါ့ကိုယ်ဟု မ  
မှတ် ထိုက်သော နာမ်ရုပ်ပါတကား။

နှိပ်စက်တတ်သောကြောင့် ရန်သူနှင့်တူသော နာမ်ရုပ်  
ပါတကား။

အိုဘေး၏ တည်ရာ၊ နာဘေး၏တည်ရာ သေဘေး၏  
တည်ရာ ဖြစ်သော နာမ်ရုပ်ပါတကား။

သုံးဆယ့် တစ်ဘုံ၌သာ ဖြစ်တတ်သော နာမ်ရုပ်ပါ တ  
ကား။

အပါယ်လေးဘုံ၌ ပျော်ပျော်ကြီးဖြစ်တတ်သော နာမ်ရုပ်  
ပါတကား။

### ရုပ်တရားကိုရှုပုံ

အဝိဇ္ဇာတဏှာ အရင်းခံ၍ ရှေးကံက စီမံလိုက်သော ဤခန္ဓာ  
ကိုယ်သည် တလုံးတခဲ တတွဲတည်းသာ ထင်ရသော်လည်း ကံ  
စိတ် ဥတု အာဟာရတို့ကြောင့် အသီးသီးဖြစ်၍နေသော ရုပ်  
ကလာပ် အမှုန် အမွှားတို့သာ ဖြစ်ချေသည်။

ဤရုပ်ကလာပ် အမှုန်အမွှားတို့သည် အချိန်ရှိသမျှ ဖြစ်၍  
ဖြစ်၍ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၍ ပျက်၍ ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း  
ထပ်၍ ထပ်၍ ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် မမြဲသော အနိစ္စတို့

ပါတကား။ မမြဲသည့်အတွက် အဖြစ်အပျက်ဒါဏ်ကိုခံနေရသောကြောင့် ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခတို့ပါတကား။ ကြောက်ဖွယ် ကောင်းသော ဒုက္ခဖြစ်၍ အနှစ်သာရ အတ္တမရှိသော အနတ္တ တရား တို့ပါတကား။

### နာမ်တရားကိုရှုပုံ

စိတ်စေတသိက် နှစ်ပါးကို အာရုံသို့ ညွတ်တတ်သောကြောင့်နာမ်တရားဟုခေါ်ပါသည်။ ထိုနာမ်တရားများသည် စိတ်တစ်ပါးနှင့် စေတသိတ်အများ ပေါင်း၍ဖြစ်ရသောကြောင့် နာမ်ကလာပ်ပင် ဖြစ်ချေသည်။ ဤနာမ်ကလာပ်များသည်လည်း လက်ဖျောက်တစ်ချက်တီးခန့်ကာလ၌ ကုဋေတစ်သိန်းမက ဖြစ်ပျက်နေသောကြောင့် မမြဲသော အနိစ္စတို့ပါတကား။ မမြဲသည့်အတွက် အဖြစ်အပျက် ဒါဏ်ကိုခံ နေရသောကြောင့် ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခတို့ပါတကား။ ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခဖြစ်၍ အနှစ်သာရ အတ္တ မရှိသော အနတ္တတရားတို့ပါတကား။

### ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ဣရိယာပုထ်(၄)ပါးဖြင့် ရှုပုံ

များစွာသောသတ္တဝါတို့သည် ရုပ်တရားချည်းလည်း မဖြစ်နိုင်။ နာမ်တရားချည်းလည်း မဖြစ်နိုင်၊ ရုပ် နာမ် နှစ်ရပ်ပေါင်း

စပ်မှသာ ဖြစ်နိုင်ကြသည်။ ထို့ကြောင့် ဤရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို  
ဣရိယာပုထ် ၄-ပါးဖြင့် ခွဲခြားတဲ့အခါ-

သွားဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြကုန်သော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်  
ရုပ်ဆဲခဏသို့ မရောက်ကြပါ။

ရုပ်ဆဲ ခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း  
ထိုင်ဆဲခဏသို့မရောက်ကြပါ။

ထိုင်ဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်လည်း  
လျောင်းဆဲခဏသို့ မရောက်ကြပါ။

အချိန်ရှိသမျှ ဖြစ်၍ ဖြစ်၍ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၍  
ပျက်၍ ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း ထပ်၍ ထပ်၍ ဖြစ်ပျက်နေသော  
ကြောင့် မမြဲသောအနိစ္စတို့ပါတကား။ မမြဲသည့်အတွက် အ  
ဖြစ်အပျက်အါဏ်ကို ခံနေရသောကြောင့် ကြောက်ဘွယ် ကောင်း  
သောဒုက္ခတို့ပါတကား။ ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခဖြစ်  
၍ အနှစ်သာရ အတ္တမ ရှိသော အနတ္တတရားတို့ပါတကား။ ။

### ခြေတလှမ်းတွင်လည်း ထပ်မံခွဲစိတ်ရှုပုံ

သွားဆဲခဏလည်း ပထမခြေလှမ်း၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်  
တရားတို့သည် ဒုတိယ ခြေလှမ်းသို့ မရောက်ကြပါ။ ဒုတိယ  
ခြေလှမ်း၌လည်း ခြေကို မြှောက်ဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်  
နာမ်တရားတို့သည် ရှေ့တိုးဆဲ ခဏသို့မရောက်ကြပါ။

ရှေ့တိုးဆဲ ခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်  
လည်း ရှေ့ခြေကို ဆောင်ဆဲခဏသို့ မရောက်ကြပါ။ ရှေ့ခြေ

ကို ဆောင် ဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ်တရားပို့သည်လည်း အောက်ချဆဲ ခဏသို့ မရောက်ကြပါ။ အောက်ချဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ် တရားတို့သည်လည်း တည်ရာ အပြင်ဝယ် ထိဆဲ ခဏသို့ မရောက် ကြပါ။

တည်ရာ အပြင်ဝယ် ထိဆဲခဏ၌ ဖြစ်ကြသော ရုပ်နာမ် တရား တို့သည်လည်း ဖိ၍ နင်းဆဲခဏသို့ မရောက်ကြပါ။

အချိန်ရှိသမျှ ဖြစ်၍ ဖြစ်၍ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်း ပျက်၍ ပျက်၍ ပျက်တိုင်း ပျက်တိုင်း ထပ်၍ ထပ်၍ ဖြစ်ပျက် နေသော ကြောင့် မမြဲသော အနိစ္စတို့ပါတကား။

မမြဲသည့်အတွက် အဖြစ်အပျက်ဒါဏ်ကို ခံနေရသော ကြောင့် ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခ တို့ပါတကား။ ကြောက်ဘွယ် ကောင်းသော ဒုက္ခဖြစ်၍ အနှစ်သာရ အတ္တမရှိသော အနတ္တ တရား တို့ပါတကား။

### သံဝေဂ ဆောင်ပုဒ်များ

အိုဘေးဒုက္ခ၊ တွေ့ကြုံရ၊ မိဘ သားသမီး မကယ်နိုင်။

နာဘေးဒုက္ခ၊ တွေ့ ကြုံရ၊ မိဘ သားသမီး မကယ်နိုင်။

သေဘေးဒုက္ခ၊ တွေ့ ကြုံရ၊ မိဘ သားသမီး မကယ်နိုင်။

အို နာ သေရ၊ ဘေးသုံးဝ၊ မိဘ သားသမီး မကယ်နိုင်။

အိုရမည့်ဘေး၊ လာမည့်ရေး၊ မျှော်တွေးကြောက်ကြပါ။

နာရမည့်ဘေး၊ လာမည့်ရေး၊ မျှော်တွေးကြောက်ကြပါ။

သေရမည့်ဘေး၊ လာမည့်ရေး၊ မျှော်တွေးကြောက်ကြပါ။

မအိုသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်သင့်လှသည်။

မနာသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်သင့်လှသည်။  
 မသေသေးခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်သင့်လှသည်။  
 အိုသောအခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။  
 နာသောအခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။  
 သေသောအခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။  
 စားစရာရှိလျှင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်သင့်လှသည်။  
 အစားရှားမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။  
 အေးမရောက်ခင်၊ တရားဝင်၊ အဆင်သင့်လှသည်။  
 ဘေးရောက်ခါမှ၊ တရားမရ၊ မှားကြပေလိမ့်မည်။  
 ငါနှင့်ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူအိုကြ များလှပြီ။  
 ငါနှင့် ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူ နာကြ များလှပြီ။  
 ငါနှင့်ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူ သေကြ များလှပြီ။  
 ခဏမစဲ၊ အိုစမြဲ ကိုယ်လည်း သေဘက်နီးခဲ့ပြီ။  
 မအိုရမီ၊ ပါရမီ၊ ငါသည် ဖြည့်မှ တော်တော့မည်။  
 မနာရမီ၊ ပါရမီ၊ ငါသည် ဖြည့်မှ တော်တော့မည်။  
 မသေရမီ၊ ပါရမီ၊ ငါသည် ဖြည့်မှ တော်တော့မည်။  
 အို နာ သေသို့၊ မောင်းနှင်ပို့၊ လူတို့မမြဲပါတကား။  
 စောင့်ရှောက်သူမဲ့၊ ကိုးရာမဲ့၊ အားနွဲ့ လှချေပါတကား။  
 ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ မရှိပါ၊ စွန့်ကာသွားရမည်ပါတကား။  
 အလိုမပြည့်ဝ၊ အားမရ၊ တဏှာ ကျွန်ချည်းပါတကား။  
 ဘယ်ဘဝကလာခဲ့ရမှချ ဘယ်မသိ။  
 သေရပြန်က၊ ဘယ်ဘဝ၊ လားရဘယ်မသိ။  
 သေရမည်မှာ၊ မလွဲပါ၊ သူငါတိုင်းမှာသိ။  
 သေရမည်မှာ၊ နေ့ရက်ကာ၊ မှန်စွာ ဘယ်မသိ။  
 မသိသုံးပါး၊ သိတပါး၊ စာရားရအောင်ကြည့်။

## သံဝေဂဆုံးမစာ

တင့်တယ် ရုပ်ဆင်း လှပခြင်းကား အိုမင်း နောက်ဆုံးပါ  
တကား။

ရွှေငွေ ဆင်မြင်းပေါများခြင်းကား ပျက်ခြင်း နောက်ဆုံး  
ပါတကား။

ဆက်ဆံပေါင်းသင်း ချစ်ခင်ခြင်းကား ကွေကွင်း နောက်  
ဆုံးပါတကား။

မာန်မှု တက်ကြွမောက်လွန်းလှလည်း အောက်ကျ  
နောက်ဆုံးပါ တကား။

ကြည်သာ ရွှင်ပြ ချမ်းသာကြလည်း ဒုက္ခ နောက်ဆုံး ပါ  
တကား။

ပျော်ရွှင် ယုယ ချစ်ခင်ကြလည်း သောက နောက်ဆုံးပါ  
တကား။

ဝိညာဉ်ထင်လင်း သက်ရှင်ခြင်းကား သေခြင်း နောက်  
ဆုံး ပါတ ကား။

\*\*\*\*

## တရားမထိုင်မီ ရှေးဦးစွာ ပရိကမ်ပြုပုံ

အကျွန်ုပ်သည် ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာ မြတ်သုံးပါး  
မိဘဆရာ သမားတို့ကို နှိမ့်ချရိုကျိုး လက်အုပ်မိုး၍ရှိခိုးပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ (သီလတော် မြတ်  
ကို) ကောင်းမွန် ရိုသေစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် ဘဝများစွာ သံသရာမှစ၍ ယခုဘဝ ယခုနေ့ ယခုအချိန်ထိ မပြစ်မှားအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ အပေါ်၌ တစုံတရာ ပြစ်မှားမိသော အပြစ်များရှိခဲ့လျှင် ထိုအပြစ်တို့ကို သည်းခံခွင့် လွတ်ပါရန် အကျွန်ုပ်က ရိုသေစွာ တောင်းပန်ဝန်ချ ကန်တော့ ပါ၏။

အကျွန်ုပ်၏ အပေါ်၌ အခြားတစ်ပါးသော ပုဂ္ဂိုလ်များက ပြစ်မှားမိသော အပြစ်များရှိခဲ့လျှင်လည်း ထိုအပြစ်တို့ကို အကျွန်ုပ်က ကျေနပ်စွာ သည်းခံ ခွင့်လွတ်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်၏ ခန္ဓာငါးပါးရုပ်နာမ်တရားတို့ကို တွယ်တာ ငဲ့ကွက် ခြင်းမရှိပဲ တရားအားထုတ်နေသော အချိန်ကာလ အတော အတွင်း၌ မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းအပ်နှင်းပါ၏။

မြတ်စွာဘုရားသည် ဝါသနာနှင့်တကွ တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်တော် မူပါပေ၏။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကွာ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

ငါ၏ ကိုယ်မှာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ အစရှိသည်တို့သည် ညီနံ့ဆိုး၍ အသုံး အပုတ်တွေ ချည်းပါတ ကား။

ငါသည် မကြာခင် သေရလိမ့်မည်။ သေခြင်းသည် မြ်၏။ မသေပဲ အသက်ရှင်နေခြင်းသည် မမြ်ချေ။ ဧကန်မှချ ငါသေ ရမှာ ပါတကား။

### ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်ဟု ဆိုအပ်သော ဤ  
လောကုတ္တရာ တရား(၉)ပါး အားလျော်သော ကျင့်ဝတ် ပဋိပတ်  
ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

အကျွန်ုပ်တို့ ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း ပြုလေ  
သမျှ ကုသလတို့၏ အဖို့အစုတွေကို မိဘဆရာ မျိုးသဟာနှင့်  
ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်နတ်က အရင်းစ၍ ရှိသမျှလုံးစုံ  
ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှဝေ  
သည် များထွေ သာဓုခေါ်စေသော်။ ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။

သာဓု သာဓု သာဓု။

\* \* \*

### ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကြောင့် ချမ်းမြအေးကြည် ဘေးမဲ့  
မည်သည် ရွှေပြည် ထုတ်ခြောက် လမ်းမကောက်ပဲ ရောက်ရ  
ပါလို ထိုထိုဘဝ - ကျင်လည်ရလည်း ဒုက္ခဘေးဒါဏ် ရန်မာန်  
အပေါင်း မကောင်းဟူ သမျှ မတွေ့ရပဲ သဗ္ဗဏ္ဍာ မင်္ဂလာကို  
ရွယ်ကာတတိုင်း ရစေသော်၊ ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ မြတ်ဘာဂ  
ကို မိဘဆရာ မျိုးသဟာနှင့် ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ် ကိုယ်စောင့်

နတ်က အရင်းစ၍ ရှိသမျှလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ်တစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ  
ဝေနေယျတို့ ရကြပါစေ ပေးငှာဝေသည် များထွေ သာဓုခေါ်  
စေသော်။ ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။  
သာဓု သာဓု သာဓု။

\*\*\*

### သီလဆောက်တည်ပုံများ

(၅) ပါး (၈) ပါး (၉) ပါး သီလ ဆောက်တည်ပုံ  
အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ (ပဉ္စသီလံ)  
(အဋ္ဌင်္ဂံ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထ သီလံ)  
(နဝင်္ဂံ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထ သီလံ)  
ဓမ္မံ ယာဇာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ ။  
ဒုတိယမ္ပိ။ တတိယမ္ပိ။ (အာမဘန္တေ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟဟော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ။  
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ  
ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ။ တတိယမ္ပိ။ (အာမဘန္တေ)

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(အမှာ) ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်လျှင် ၃-နပါတ် အဗြဟ္မ စရိယ သိက္ခာပုဒ် နေရာမှာ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာ ပဒံ သမာဒိယာမိ လို့ပြောင်းဆိုပါ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၇။ နန္ဒ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ ဥစ္စာ သယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ သဗ္ဗပါဏ ဘူတေသု ဖရိတွာ ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။

(အာမ ဘန္တေ ပါ အရှင်ဘုရား)

\*\*\*\*

### ရှင်သာမဏေ (၁၀)ပါး သီလ

အဟံဘန္တေ တိသရဏေနသဟ ဒသ သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံဒေတ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ။ တတိယမ္ပိ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

ဒုတိယမ္ပိ။ တတိယမ္ပိ။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇေပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၈။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၉။ ဥစ္စာသယနမဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၁၀။ ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

## ရဟန်းတော်များ ဒေသနာပြောပုံ ပါဠိ

၁။ သီတင်းငယ်က သီတင်းကြီးထံပြောပုံ။

ငယ်။ အဟံဘန္တေ သဗ္ဗာအာပတ္တိယော အာဝိကရောမိ။

ကြီး။ သာဓု အာဓုသော သာဓု။

ငယ်။ အဟံဘန္တေ သမ္မဟုလာ နာနာဝတ္ထကာ သဗ္ဗာအာ  
ပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ တာတုမှ မူလေပဋိ ဒေသေမိ။

ကြီး။ ပဿသိ အာဓုသောတာ အာပတ္တိယော။

ငယ်။ အာမဘန္တေ ပဿာမိ။

ကြီး။ အာယတိ အာဓုသော သံဝရေယျာသိ။

ငယ်။ သာဓုသုဋ္ဌ၊ ဘန္တေ သံဝရိဿာမိ။

ကြီး။ သာဓု အာဓုသော သာဓု။

၂။ သီတင်းကြီးက သီတင်းငယ်ထံပြောပုံ

ကြီး။ အဟံ အာဓုသော သဗ္ဗာ အာပတ္တိယော အာဝိက  
ရောမိ။

ငယ်။ သာဓု ဘန္တေ သာဓု။

ကြီး။ အဟံ အာဓုသော သမ္မဟုလာ နာနာဝတ္ထကာ သဗ္ဗာ  
အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ တာ တုယုမူလေ ပဋိဒေသေ  
မိ။

ငယ်။ ပဿထ ဘန္တေ တာအာပတ္တိယော။

ကြီး။ အာမ အာဓုသော ပဿာမိ။

ငယ်။ အာယတိ ဘန္တေ သံဝရေယျာထ။



မဟာစည်ယောဂီ  
မကုန္ဒရီ (ခေါ်) မခိုင်ဇာလင်း

ကြီး။ သာဓု သုဋ္ဌ၊ အာဓုသော သံဝရိဿာမိ။

ငယ်။ သာဓု ဘန္တေ သာဓု။

၃။ သီတင်းငယ်က ထပ်၍ပြောပုံ။

ငယ်။ အဟံဘန္တေ သမ္မဟုလာနာနာဝတ္ထုကာ သဗ္ဗာ အာ  
ပတ္တိ ယော အာပဇ္ဇိ တာ တုမှမူလေ ပဋိဒေသေမိ။

ကြီး။ ပဿသိ အာဓုသော တာ အာပတ္တိယော။

ငယ်။ အာမဘန္တေ ပဿာမိ။

ကြီး။ အာယသတိ အာဓုသော သံဝရေယျာသိ။

ငယ်။ သာဓု သုဋ္ဌ၊ ဘန္တေ သံဝရိဿာမိ။

ကြီး။ သာဓု အာဓုသော သာဓု။

### အနေကဇာတင် ပါဠိ

အနေကဇာတိ သံသာရံ သန္တာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ၊

ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ၊

ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ ပုနဂေဟံ နကာဟသိ၊

သဗ္ဗာတေ ဖာသုကါ ဘဂ္ဂါ ဂဟက္ကုဋ် ဝိသင်္ခိတံ၊

ဝိသင်္ခါရဂတံ ဗိတ္တံ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။

အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရ ပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊

ဝိညာဏ ပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ၊

သဠာယတန ပစ္စယာ ဖသော၊ ဖဿ ပစ္စယာဝေဒနာ၊

ဝေဒနာပစ္စယာတဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊ ဥပါဒါနံ

ပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ။ ဇာတိံ ပစ္စယာ ရောမရဏ  
 သောက ပရိဒေဝဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ။  
 ဧဝမေတဿ ကေဝဠဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယေါ ဟောတိ  
 တိ။

အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသ ဝိရာဂ နိရောဓာ သင်္ခါရ်နိရော  
 ဓော၊ သင်္ခါရ်နိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓေါ၊ ဝိညာဏနိရောဓာ  
 နာမရူပ နိရောဓေါ၊ နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊  
 သဠာယတန နိရောဓေါ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာ  
 နိရောဓော၊ ဝေဒ နာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာနိရော  
 ဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊ ဥပါဒါန နိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊  
 ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိနိရောဓာ ရောမရဏ  
 သောက ပရိဝေဒ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ ဧဝမေတ  
 ဿ ကေဝလဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတိ။

ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊

အာတာပိနော ဈာယတော ဗြဟ္မဏဿ၊

အထဿ ကင်္ခါဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊

ယတော ပဇာနာတိ သဟေတု ဓမ္မံ။

ယဒါဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊

အာတာပိနော ဈာယတော ဗြဟ္မဏဿ၊

အထဿ ကင်္ခါဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊

ယတော ခယံ ပစ္စယာနံ အဝေ ဒိ။

ယဒါဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊

အာတာပိနော စာယတော ဗြဟ္မဏဿ  
ဝိရူပယံ တိဋ္ဌတိ မာရသေနံ၊  
သူရိယောဝံ ဩဘာဿယ မန္တ လိက္ခံ။

### ပဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသပါဠိ

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊  
အဝိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊  
သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊  
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော  
ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊  
ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အသေဝနပစ္စယော၊  
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊  
အဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊  
ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊  
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊  
အတ္တိပစ္စယော၊ နတ္တိပစ္စယော၊  
ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယောတိ။

ဇယန္တော ဗောဓိယာ မူလေ သက္ကာနံ နန္ဒိဝဗုဒ္ဓော  
ဝေမေဝ ဇယောဟောတု ဇယဿု ဇယမင်္ဂလေ  
အပရာဇိတပလ္လင်္ကေ သီသေ ပုထုဝိပုက္ခလေ

အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ  
 သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ  
 သုခဏော သုမုဟုတ္တောစ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မစာရိသု  
 ပဒက္ခိဏံ ဂဟယကမ္မံ ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ  
 ပဒက္ခိဏံ ပနောကမ္မံ ပဏိဓိတေ ပဒက္ခိဏေ  
 ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏေ  
 တေအတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ ဝိရုဋ္ဌာ ဗုဒ္ဓသာသနေ  
 အရောဂါ သုခိတာ ဟောထ သဟသဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

### ဇုတင် ၁၃ပါး၊ ပါဠိပြန်မာ

၁။ ဂဟပတိ ဒါနစီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

အိမ်ရှင်ဟုဆိုအပ်သော ဒါယကာလှူသော သင်္ကန်းကို ပယ်  
 ပါ၏။

ပံသုက္ကလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ပံသုက္က သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံခြင်း အလေ့ရှိသော ရဟန်း၏  
 အကြောင်း အင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၂။ စတုတ္ထကစီဝရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

လေးထည်မြောက် သင်္ကန်းကို ပယ်ပါ၏။

တေစီဝရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

သုံးထည်သော သင်္ကန်းကို ဝတ်ရုံခြင်း အလေ့ရှိသော ရဟန်း  
 ၏ အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၃။ အတိရေကလာဘံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ဆွမ်းခံ၍ရသော ဆွမ်းထက် အပိုအလွန်ဖြစ်သော လာဘ်ကို  
ပယ် ပါ၏။

ပိဏ္ဍပါတိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ဆွမ်းအလိုငှာ လှည့်လည်ခြင်း အလေ့ရှိသော ရဟန်း၏  
အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၄။ လောလုပ္ပစာရံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

မက်မောသော လောလုပ္ပ တဏှာဖြင့် အိမ်စဉ်ကျော်လွှား၍  
ဆွမ်းခံသွားခြင်းကို ပယ်ပါ၏။

သပဒါနံစာရိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

အိမ်စဉ်အတိုင်း ဆွမ်းခံသွားခြင်း အလေ့ရှိသော ရဟန်း၏  
အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၅။ နာနာသနဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

နေရာအနှံ့အပြား စားခြင်းကိုပယ်ပါ၏။

ဧကာသနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

တထိုင်တည်း၌သာ စားခြင်းအလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အ  
ကြောင်း အင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၆။ ဒုတိယက ဘာဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

နှစ်ခုမြောက်သော စားခွက်ကို ပယ်ပါ၏။

ပတ္တပိဏ္ဍိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

တခွက်တည်း၌သာစားခြင်း အလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အ  
ကြောင်းအင်္ဂါစေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

- ၇။ အတိရိတ္တ ဘောဇနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
 အတိရိတ် ဝိနည်းကံပြု၍ စားခြင်းကို ပယ်ပါ၏။  
 ခလုပစ္ဆာ ဘတ္တိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊  
 မြစ်ပြီးသည်မှ နောက်၌ ရသောဆွမ်းကို မစားသောရဟန်း  
 ၏ အကြောင်း အင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၈။ ဂါမန္တ သေနာသနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
 ရွာနီးကျောင်း ရွာကျောင်းကို ပယ်ပါ၏။  
 အာရညိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊  
 တော၌ နေလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အကြောင်း အင်္ဂါ စေတ  
 နာကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၉။ ဆန္တံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
 မိုးအပ်သော အရိပ်အာဝါသကို ပယ်ပါ၏။  
 ရုက္ခမူလိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊  
 သစ်ပင်ရင်း သစ်ပင်အောက်၌ နေလေ့ရှိသော ရဟန်း၏  
 အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၁၀။ ဆန္တုရုက္ခမူလန္တံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
 အမိုးကိုလည်း ပယ်ပါ၏။ သစ်ပင်ရင်းကိုလည်း ပယ်ပါ၏။  
 အဗ္ဘော ကာသိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊  
 အမိုးမရှိသော ဟင်းလင်းပြင် အရပ်၌နေလေ့ရှိသော ရဟန်း  
 ၏ အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၁၁။ နသုသာနံ ပဋိက္ခိပါမိ၊  
 သုဿာန် မဟုတ်သော အရပ်ကို ပယ်ပါ၏။

သော သာနိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

သုဿာန်၌နေလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၁၂။ သေနာသနလောလုပ္ပံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

ကျောင်းအိပ်ယာနေရာ၌ မက်မောသော တဏှာကို ပယ်ပါ၏။

ယထာသန္တတိ ကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ညွှန်ကြားချထား တိုင်းသောနေရာ၌ နေလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

၁၃။ သေယျံ ပဋိက္ခိပါမိ၊

လဲလျောင်း၍ အိပ်ခြင်းကို ပယ်ပါ၏။

နေသဇ္ဇိကင်္ဂံ သမာဒိယာမိ၊

ထိုင်လျက်နေလေ့ရှိသော ရဟန်း၏ အကြောင်းအင်္ဂါ စေတနာကို ဆောက်တည်ပါ၏။

(ဆောင်) ပံ-တေ-ပိဏ္ဏ၊ သပဒ၊ ဧကာသနိကာ

ပတ္တ-ခလု၊ အာရည၊ ရက္ခမူလိကာ။

အဗ္ဘော-သုဿာန်၊ ယထာသန်၊ နေသံဆယံ သုံးဖြာ။

### တောရကျင့်စဉ်

ဤတောဤတောင် ဤနေရာဒေသ၌ လူကို မှူးအောင် ဝေအောင် မောအောင် ပန်းအောင် ဖျားအောင် နာအောင် ခေါင်းကိုက် ခေါင်းခဲအောင် နှလုံးတုံ ရင်ခုံအောင် ငိုခြင်း ရယ်ခြင်းရှိ

အောင် ပြုလုပ် နောက်ယှက်တတ်တဲ့ ဘီလူးဂန္ဓဗ္ဗနတ် ကုမ္ဘာန်  
နဂါး အစိမ်း သူရဲ သင်းကွဲပြီတ္တာ တစ္ဆေ မြေဘုတ် နတ်ဘီလူး  
အပေါင်းတို့ - ငါသည် ဤတော ဤတောင် ဤနေရာ ဒေသ၌  
သင်တို့၏ မိဘ ဆွေမျိုး အရာ၌နေ၍ သာသနာတော်၏ အကျိုး  
သတ္တဝါများ၏ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ရန် လာရောက် နေခြင်း  
ဖြစ်သည်။ သင်တို့ကလည်း မိဘ ဆွေမျိုးအရာ၌ နေ၍ တစုံတရာ  
နောက်ယှက်ခြင်းမပြုဘဲ အေးချမ်း စွာနေကြပါ။

ငါတို့ ပြုအပ်သော ကုသိုလ်အမျိုးမျိုးတို့၏ အဖို့ဘာဂကို  
သင်တို့ အား အမျှ ပေးဝေပါ၏ အမျှရကြ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

### လယ်တီ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သြဝါဒ (၆)ချက်

၁။ ဒါယကာတို့ ပင့်ဆွမ်း လိုက်မစားရ

၂။ အလှူအတန်း မလိုက်ရ

၃။ အစည်းအဝေး မလိုက်ရ

၄။ စကားမပြော တရားမဟောဘဲ (၁၀)နှစ် အားထုတ်ရ  
မည်

၅။ (၁၀)နှစ်ပြည့်မှ ကိုယ်နေရာမှာ တရားဟောရမည်

၆။ အသက်(၆၀)ပြည့်မှ နယ်လှည့်ပြီး တရားဟောရ  
မည်။

### ဆွမ်းတော်ကပ်လှူရန်

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာ  
ဝိမုတ္တိ၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ၊ ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရား  
အား၊ လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မြှော်  
ကာတောင့်တ၊ ရောက်ရအံ့ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်း  
လှ၊ ပြည့်ဝဩဇာ၊ ဆွမ်းဟင်းလျာနှင့်၊ ရသာမွှေးကြူ၊ ဆွမ်းဖွေး  
ဖြူကို ပေးလှူပါ၏၊ ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### သစ်သီးပော်များ ဆက်ကပ်လှူရန်

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊  
ဝိမုတ္တိဉာဏ၊ ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊  
လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မြှော်ကာ  
တောင့်တ၊ ရောက်ရအံ့ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်းလှ၊  
ပြည့်ဝဩဇာ၊ ရသာကောင်းခြံ၊ သီးမျိုးစုံကို၊ ကြည်ယုံသဒ္ဓါ၊  
စေတနာဖြင့် ဝေဖြာ ရွှင်လန်း၊ သစ်သီးဆွမ်းကို၊ လှူဒါန်းပါ၏၊  
ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### ရေချမ်းတော်ဆက်ကပ်လှူရန်

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာ  
ဝိမုတ္တိ၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ၊ ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရား  
အား၊ လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မြှော်  
ကာတောင့်တ၊ ရောက်ရပါလို့၊ အေးချိုကြည်လန်း၊ မြတ်ရေချမ်း

ကို ရွှင်လန်းသဒ္ဓါ၊ လှူဒါန်းပါ၏၊ ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### ပန်းတော် ဆက်ကပ်လှူရန်

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ၊ ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊ လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မြှော်ကာ တောင့်တ၊ ရောက်ရအံ့ဟု၊ အနံ့လည်းသင်း၊ အဆင်းလည်းလှ၊ တောက်ပလန်းဆန်း၊ ရောင်စုံပန်းကို၊ ရွှင်လန်းသဒ္ဓါ၊ လှူဒါန်းပါ၏ ဆက်ကပ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### မီးတော်ဆက်ကပ်ရန်

လွန်ကဲထူးလှ၊ ဂုဏ်ပေါင်းခသည်၊ သီလသမာ၊ ပညာဝိမုတ္တိ၊ ဝိမုတ္တိဉာဏ၊ ဒဿနဂုဏ်၊ ပြည့်စုံကြွယ်ငြား၊ မြတ်ဘုရားအား၊ လေးပါးအာသဝ၊ ကင်းပကုန်ရာ၊ မြတ်ချမ်းသာကို၊ မြှော်ကာ တောင့်တ၊ ရောက်ရပါလို့၊ အမှောင်ကိုခွင်း၊ ဉာဏ်လင်းဆောင်ယူ၊ မီးအလှူကို၊ ဆက်ကပ်ပါ၏ ပေးလှူပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

## ဆုတောင်း

ဆွမ်း သစ်သီးနှင့်၊ ဆီမီး ရေချမ်း၊ ပန်းလှူပါရ၊ ဤပုည  
ကြောင့် ဘဝကုန်ရာ၊ နိဗ္ဗာန်သို့၊ ရောက်ရပါလို့၊ တောင်းဆုဆို  
သည်၊ မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်၊ ရောက်စေသော်။

## အမျှဝေ

ဆွမ်း သစ်သီးနှင့်၊ ဆီမီး ရေချမ်း၊ ပန်းလှူပါရ၊ ဤပုညကို၊  
မိဘ ဆရာ ဉာတကာနှင့်၊ ဗြဟ္မာ သိကြား၊ အစထား၍၊ အများ  
သတ္တဝါ၊ မျှဝေပါသည်၊ ရစေ သာဓုခေါ်စေသော်။

အမျှ အမျှ အမျှ (သာဓု)၃

## သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပုံ အကျဉ်း

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်မည့်သူဟာ တိတ်  
ဆိပ် ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာဌာနမှာ ချဉ်းကပ်ပြီး ရှေးဦးစွာ ရတနာ  
မြတ်သုံးပါးကို ဝတ်တွားရှိခိုးရပါတယ်။ ပြီးလျှင် မညှပ်မဖိ  
ချောင်ချောင်ချိချိ ကင်ပလွှင်ခွေ၍ ကိုယ်ကိုဖြောင့်ဖြောင့် မတ်

မတ်ထားပါ။ မျက်စိကို အသာ အယာ မှိတ်ထားပြီး ကိုယ်ကို ငြိမ် သက်စွာနေပါ။ ဝင်လေ ထွက်လေကို ပကတိ ရှုရှိုက်နေကျ အ တိုင်း မှန်မှန်ရှုရှိုက်ပါ။ ရှေးဦးစွာ ဝမ်းဗိုက်ကို စိတ်နဲ့စိုက်ပြီးကြည့် နေပါ။ ဝင်လေကြောင့် ဖေါင်းတက် လာတာကို ဖေါင်းတယ်လို့ မှတ် ထွက်လေကြောင့် ပိန်ကျသွားတာကို ပိန်တယ်လို့မှတ်။ စိတ်နဲ့ စိုက်ပြီးကြည့်နေရုံနဲ့ မထင်ရှားရင် ဗိုက်မှာ လက်နဲ့ထိ ထား။ အသက်ရှုကိုတော့မပြင်းနဲ့ နှေးအောင်လဲ အသက်အာင့် မထားနဲ့ မြန်အောင်လဲ အားမထုတ်နဲ့ ပြင်းပြင်းကြီးလဲ မရှုနဲ့ အ သက်ရှုကို ပြင်းလိုက်ရင် မောသွားလိမ့်မယ်။ အသက်ရှု မှားသွား ရင် မှန်မှန်ကလေးပြန်ထား ဒီလိုမှန်မှန်ကလေးရှု နေရင်းဖေါင်း တက်လာတာကို ဖေါင်းတယ်လို့မှတ် ပိန်ကျသွားတာကို ပိန် တယ်လို့မှတ် ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ဒီလို အဆိုလေးတွေ က တော့ စိတ်ထဲတွင် ဆိုရမှာ။ ပါးစပ်ကတော့ ဆိုနေဖို့မလိုပါဘူး။ ဝိပဿနာရှုတယ်ဆိုတာ အမည်တွေ အဆိုတွေက လိုရင်း။ မ ဟုတ်ဘူး။ ။

သိဘို့က သာပြီးလိုတယ် ဒါကြောင့် ဆိုရုံကလေးနဲ့တော့ မပြီးသေးဘူး ဖေါင်းတယ်လို့ မှတ်တဲ့အခါ ဖေါင်းစကနေပြီး ဖေါင်းဆုံး တိုင်အောင် ဖေါင်းတက်လာတာကလေးကို မျက်စိနဲ့ မြင်သလို သေသေချာချာ သိသွားစေရမယ်။ ပိန်တယ်လို့ မှတ်တဲ့ အခါမှာလဲ ပိန်ကျ သွားတာကလေးကို ပိန်စက ပိန်ဆုံးတိုင်

အောင် မျက်စိနဲ့မြင်သလို ထင်ထင်ရှားရှား သိသွားစေရမယ်၊  
ဖေါင်းတယ်မှတ်ရင် ဖေါင်းတာနဲ့ အသိကပ်သွားစေရမယ်၊ ပိန်  
တာမှတ်ရင် ပိန်တာနဲ့ အသိကပ်သွား စေရမယ်၊ ဘာကို မှတ်  
မှတ် မှတ်စရာနဲ့ အသိကပ်သွား စေရမယ်၊ ဒီလို မှတ်နေရင်း  
စိတ်က တခြားထွက်သွားတာလဲ ရှိလိမ့်ဦးမယ်၊ အဲဒီထွက်သွား  
တဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ လိုက်ပြီးမှတ်ရမယ်။

အဲဒီစိတ်ကလေးကို သွားတယ် သွားတယ်မှတ် စိတ်ကလေး  
တနေရာ ရာရောက်သွားရင်လဲ ရောက်တယ် ရောက်တယ်လို့  
မှတ်၊ စိတ်ကူးထဲမှာ လူတယောက်ယောက်နဲ့တွေ့ရင်လဲ တွေ့  
တယ် တွေ့တယ် လို့မှတ်၊ လူတယောက်နဲ့တွေ့ပြီး စကားပြော  
နေတဲ့ စိတ်ကူးကိုလဲ ပြောတယ်ပြောတယ်လို့မှတ်၊ စိတ်ကူးယင်  
စိတ်ကူးတယ်မှတ် စဉ်းစားရင် စဉ်းစားတယ်မှတ် ကြံယင်  
ကြံတယ်၊ သိယင် သိတယ် နှလုံး သွင်းရင် နှလုံးသွင်းတယ်မှတ်၊  
စိတ်ထဲမှာ ပျော်တယ်ထင်ယင်လဲ ပျော်တယ်မှတ် ပျင်းယင်လဲ  
ပျင်းတယ်မှတ် ဝမ်းသာယင် ဝမ်းသာ တယ်မှတ် စိတ်ပျက်ယင်  
စိတ်ပျက်တယ်မှတ်။

ထိုင်နေတာကြာတော့ ကိုယ်ထဲက ညောင်းတာ ပူတာတွေ  
လဲ ပေါ်လာလိမ့်အုံးမယ်၊ ညောင်းရင် ညောင်းတာ လေးကို သေ  
သေချာ ချာသိအောင် စိတ်နဲ့စိုက်ပြီး ညောင်းတယ် ညောင်း  
တယ်လို့မှတ်၊ ပူရင်လဲပူတယ်မှတ် နာယင်လဲ နာတယ် နာတယ်  
မှတ် မောယင်လဲ မောတယ် မောတယ်မှတ်။

သည်းခံယင် နိဗ္ဗာန် ရောက်တယ်တဲ့ သည်းခံရင် နိဗ္ဗာန် ရောက်တယ်ဆိုတာ ဒီပြင်နေရာမှာထက် ဟောဒီတရား အား ထုတ်ရာမှာ ပိုပြီးအသုံးကျတယ်။ တရားအားထုတ်ယင် သည်းခံမှ ပဲ ညောင်းတာ ပူတာကို သည်းမခံဘဲ ခဏခဏ ရွှေ့လိုက် ပြင် လိုက် လုပ်နေရင်တော့ သမာဓိမဖြစ်နိုင်ဘူး၊ သမာဓိမဖြစ်ရင် ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး၊ ဉာဏ်မဖြစ်တော့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရောက် နိုင်ဘူး၊ ဒါကြောင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရမယ်၊ သည်းခံရတာပဲ များပါတယ်။

ဒါကြောင့် ညောင်းတာ ပူတာ နာကျင်တာ အခံခက်တာ တွေ ဖြစ်လာလို့ရှိလျှင် ရုတ်တရက် အမှတ်ဖျက်ပြီးတော့ မရွှေ့ လိုက် မပြင်လိုက်ရသေးဘူး၊ ညောင်းတယ် ညောင်းတယ် ပူတယ် ပူတယ် စသည်ဖြင့် သည်းခံပြီး မှတ်နေရဦးမယ်၊ ဒီလိုသည်းခံ ပြီးမှတ်နေရင် တော်ရုံတန်ရုံ ဝေဒနာကတော့ ပျောက်သွားပါ လိမ့်မယ်၊ သမာဓိ ဉာဏ်အားကောင်းလာရင် အင်မတန်ကြီး ကျယ်တဲ့ ဝေဒနာလဲ ပျောက်နိုင်တယ်၊ အတော် ကြာအောင် ပေပြီး မှတ်နေပေမဲ့ မပျောက်နိုင်ဘူး မနေသာလှ ဘူးဆိုယင် ပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး ပြင်ချင်တယ် ပြင်ချင်တယ် လို့ မှတ်၊ လက်ကြွယ်င် ကြွတယ်၊ ရွှေ့ယင် ရွှေ့တယ် မှတ် ထိယင် ထိတယ် ထိတယ်လို့ အစဉ်အတိုင်း မှတ်သွား ရ မယ်။

ကိုယ်ကြီးက ယိမ်းလိုက်ရင် ယိမ်းတယ် ယိမ်းတယ်၊ ခြေ ထောက် ကြွလာရင် ကြွတယ် ကြွတယ်၊ ရွှေ့ရင် ရွှေ့တယ် ချ ယင် ချတယ် မှတ် အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်ငြိမ် နေပြန်ပြီ ဆိုတော့

ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်မှတ်၊ ကြားထဲမှာ ရပ်နားမ နေရဘူး၊  
ရှေ့အမှတ်နဲ့ နောက်အမှတ် စပ်နေစေရမယ်၊ ရှေ့ သမာဓိနဲ့  
နောက်သမာဓိ ရှေ့ညာဏ်နဲ့ နောက်ညာဏ် တစပ်တည်း သွားမှ  
သတိ သမာဓိညာဏ်တွေက ရင်ရင် ပြီးလာတာ ဒီလို ရင် ရင်ပြီး  
အားပြည့်လာတဲ့အခါကျတော့ မဂ်ညာဏ် ဖိုလ်ညာဏ်ကို ဆိုက်  
ရောက်သွားမယ်။

ယားယင်ယားတယ်မှတ်၊ အယားဖျောက်ခြင်တဲ့ စိတ်က  
လေး ပေါ်လာရင် ဖျောက်ခြင်တယ် ဖျောက်ခြင်တယ်မှတ်၊ အ  
ယားဖျောက်တော့ ဆွဲတိုင်းတွန်းတိုင်း ဖျောက်တယ် ဖျောက်  
တယ်၊ ကုတ်တယ် ကုတ်တယ်မှတ်၊ ကိုယ်အမှုအရာတွေကို ပြု  
ပြင်တိုင်း ပြုပြင်တိုင်း၊ ပြုပြင်ချင်တဲ့ စိတ်ကလေးကစပြီး စေ့စေ့  
စပ်စပ် မှတ်သွားရမယ်၊ ထိုင်ရာက ထမယ်ကြံရင် အဲဒီစိတ်ကို  
ထခြင်တယ် ထခြင်တယ်လို့မှတ်၊ လက်တွေခြေတွေ ပြင်ယင်  
တော့ ကြွေတယ် ရွှေ့တယ် ဆန့်တယ် ထိတယ် ထောက်တယ်စ  
သည်ဖြင့် အစဉ်အတိုင်း မှတ်ပြီး ပြုပြင်ရမယ်၊ ကိုယ်ကြီး ကရှေ့  
ကို ယိမ်းလာတော့ ယိမ်းတယ်မှတ် ထလိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်  
ကြီးက ပေါ့ပေါ့ပြီး ကြွေတက်လာ တာရှိတယ် အဲဒါကို စူးစိုက်ပြီး  
ထတယ် ထတယ်လို့မှတ်။

ဖြေးဖြေးကလေး ထရမယ် တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
အားအင်ရှိနေပေမဲ့ အားမရှိတဲ့ လူမမာများလိုကျင့်ရမယ်၊ မျက်  
စိက မြင်ပေမဲ့ မမြင်သလို ကျင့်ရမယ်၊ နားကကြားပေမဲ့ မကြား  
သလို ကျင့်ရမယ်၊ စကားပြောတတ်ပေမဲ့ မပြောတတ်တဲ့ လူလို

ကျင့်ရမယ်၊ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အခါမှာ ရှုမှတ်မှုတခုတည်းပဲ ကိုယ့်အလုပ်ရှိတယ် ဘယ်လိုထူးထူးဆန်းဆန်းတွေကို မြင်တွေ့နေပေမဲ့ အမှတ်ကိုသာ ဂရုစိုက်ပြီးတော့ မှတ်နေရမယ်။ ထိုင်ရာမှ ထတဲ့အခါ ထတယ် ထတယ် မှတ်ပြီး ဖြေးဖြေး ထရမယ်။ ခါးဆန့်ပြီး ရပ်မိတဲ့ အခါကျတော့ ရပ်တယ် ရပ်တယ် လို့ မှတ် ဟိုဟို ဒီဒီ ကြည့်မိရင် ကြည့်တယ် မြင်တယ်မှတ် သွားတဲ့ အခါ ညာလှမ်းရင် ညာလှမ်းတယ်မှတ်၊ ဘယ်လှမ်းရင် ဘယ်လှမ်း တယ်မှတ် ခြေထောက်ကြွသည်ကစပြီး ခြေထောက်ချသည်အထိ ရွေ့ရွေ့ပြီးသွားတာလေးကို ဒီစဉ်အတိုင်း သိသွားရမယ်။ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်လှမ်းတယ် ဒီလိုတလှမ်း တလှမ်း တခါ တခါ မှတ်သွားပါ။ ဖြေးဖြေးသွားတဲ့ အခါများမှာတော့ ခြေထောက်ကြွတက် လာတာကတပိုင်း၊ လှမ်းလိုက်တာကတပိုင်း၊ နင်းချလိုက်တာက တပိုင်း၊ အဲဒီလိုသုံးပိုင်းရှိတယ်။ ကြွတာ ကလေးနဲ့ ချတာကလေး ဒီ ၂-ပိုင်းကစပြီး မှတ်ရမယ်။

ခြေထောက်ကြွတက်လာတာကို ကြွတယ်လို့မှတ် နင်းချလိုက်တာလေးကိုလဲ ချတယ်လို့မှတ်၊ ကြွတယ် ချတယ် ကြွတယ် ချတယ် လို့ ခြေတလှမ်း ၂ချက် ၂ချက် မှတ်ပြီး သွားရမယ်။

လွယ်ကူလာတဲ့ အခါကျတော့ ကြွတယ် လှမ်းတယ် ချတယ် လို့ ၃-ချက်မှတ်ပြီး သွားရမယ်။ ရပ်တော့ ရပ်တယ် ရပ်တယ် မှတ် ထိုင်ခြင်စိတ် ပေါ်လာယင် ထိုင်ခြင်တယ် ထိုင်ခြင်တယ် မှတ်၊ ထိုင်ချလိုက်တော့ ကိုယ်ကြီးက လေးကျ သွားတာကို စူးစိုက်ပြီးတော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ထိုင်မိတဲ့အခါ



မဟာစည်ယောဂီ  
မဂုဏဝတီ (ခေါ်) မကြည်နီလာဦး

ကျတော့ လက်ခြေ ပြင်တာတွေလဲ အကုန်လုံး မှတ်သွားရမယ်။ ဘာမှ အပြုအပြင်မရှိဘဲ ငြိမ်နေပြီဆိုတော့ ဖေါင်းတယ် ပိန်တယ် ပြန်ပြီးမှတ်နေရမယ်။ ဒီလို မှတ်နေရာထဲက ညောင်းတာ ပေါ်ယင် ညောင်းတယ်မှတ် ပူယင်ပူတယ် မှတ် နာယင်နာတယ်။ ကျင်ယင် ကျင်တယ် ကိုက်ယင် ကိုက်တယ်မှတ်။ အိပ်ခြင်ယင် အိပ်ခြင်တယ်မှတ်။ ကြွယင် ကြွတယ် ရွှေ့ယင် ရွှေ့တယ် ထောက်ယင် ထောက်တယ်။ ထိယင် ထိတယ် ခြေထောက်ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ကွေးယင် ကွေးတယ် လက်ဆန့်ယင် ဆန့်တယ် ကွေးယင်ကွေးတယ်မှတ်။ လှဲအိပ်တဲ့ အခါကျတော့ အိပ်တယ် အိပ်တယ်လို့မှတ် ငြိမ်ငြိမ်ကလေး နေတဲ့အခါ ကျတော့ ဘာမှအထူး အထွေ မရှိယင် ဖေါင်းတာ ပိန်တာမှစပြီး ပေါ်လာသမျှတွေကို မှတ်သွား။ ဘယ်အချိန်မဆို ကြိုးစားပြီးမှတ်နေရမယ်။

ဒါကလေးတော့ အရေးမကြီးပါဘူးဆိုပြီး အမှတ်ကို လျော့မထားနဲ့ ညဉ့်နက်လို့ အိပ်ချိန်ကျနေပေမဲ့ အမှတ်ကိုတော့လွှတ်ပြီး မအိပ်ရ ဘူး။ တရားကို တကယ်တန်း အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုဒါ မအိပ်တော့ဘူး အနေနဲ့ စွန့်စွန့်စားစား အားထုတ်ရမယ်။ အမှတ်ကို တမှတ်ထဲ မပြတ်မှတ်နေရမယ်။ မှတ်ယင် မှတ်ယင် အိပ်ပျော်သွားစေရမယ်။ အိပ်ခြင်ယင် အိပ်ခြင်တယ်။ မျက်စိမှေးလာယင် မှေးတယ်။ လေးလာယင် လေးတယ်။ မျက်စိဖန်ယင် ဖန်တယ် ကြည်လာပြန်တော့ ကြည်တယ်မှတ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လှဲအိပ်တာက မများစေရဘူး။ ထိုင်တာနဲ့ စကြိန်

လျှောက်တာက များစေရမယ်။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ အချိန် လောက် သာနားရပြီး၊ နိုးနေတဲ့ အချိန်တွေမှာ မနေမနား မပြတ် မှတ် နေရမယ်။ နိုးလာတဲ့ စိတ်ကလေးကိုလဲ နိုးတယ် နိုးတယ် မှတ်။ အိပ်ယာမှ ထမယ်ကြံယင် ထခြင်တယ်။ ထခြင်တယ် မှတ် ခေါင်းထောင်လာပြီး ထလာတော့ ထတယ် ထတယ်မှတ် ထိုင်မိ တဲ့ အခါကျတော့ ထိုင်တယ် ထိုင်တယ်မှတ် မျက်နှာသစ်တဲ့အခါ ရေချိုးတဲ့အခါတွေမှာလဲ မှတ်ရမယ်။ အဝတ်အစား ပြင်ဝတ်တာ တွေ အိပ်ယာနေရာပြင်တာတွေ တံခါးပိတ်တာ ဖွင့်တာတွေလဲ အကုန်လုံး စေ့ စေ့စပ်စပ် မှတ်သွားရမယ်။

ထမင်းစားတဲ့အခါမှာ ထမင်းပွဲကြည့်တာ မြင်တာကစပြီး ကြည့် တယ် မြင်တယ်လို့မှတ် ထမင်းပွဲနားထိုင်တော့ ထိုင်တယ် လက်ဆေးတော့ဆေးတယ်။ ထမင်းကိုိုင်တော့ ကိုင်တယ် ထမင်း စုတော့ စုတယ် ထမင်းလုပ်ပြင်တော့ ပြင်တယ် ထမင်းလုပ် မြှောက်တော့ မြှောက်တယ် ခေါင်းငုန့်တော့ ငုန့်တယ် ပါးစပ်ထဲ ထမင်းလုပ်ထဲတော့ ထဲတယ်။ လက်ပြန်ချတော့ ချတယ်။ ချ တယ်။ ခေါင်းပြန်ထောင်တော့ ထောင်တယ်လို့ အပြုအပြင်တွေ ကို အကုန်လုံးမှတ်သွားရမယ်။ ဝါးတော့ ဝါးတယ် အရသာ သိတော့ သိတယ် ကောင်းတယ်ထင်ယင် ကောင်းတယ် မျှီချ လိုက်တော့ မျှီတယ်လို့မှတ်။ လည်ချောင်းတလျှောက်လုံး ထိထိ သွားတာကို ထိတယ် ထိတယ်လို့မှတ်။

နောက်ထမင်းလုပ်တွေမှာလဲ ဒီအတိုင်းမှတ်သွား။ ဟင်းရည် သောက်တော့လည်း ဇွန်းကိုိုင်တော့ ကိုင်တယ် ဟင်းခပ်တော့

ခပ်တယ် ကော်တော့ ကော်တယ်၊ ယူတော့ယူတယ် သောက်  
တော့ သောက်တယ်၊ မျိုတော့ မျိုတယ် မှတ်သွား အကျဉ်းချုပ်  
မှတ်ဘို့ကတော့ မျက်စိကမြင်ယင် မြင်တယ် နားကကြားယင်  
ကြားကယ်၊ အနံ့နံယင် နံတယ်၊ လျှာကအရသာကိုစား သိယင်  
သိတယ်၊ ကိုယ်ကတွေ့ထိတိုင်း ထိတယ် စိတ်ကူး စဉ်းစား  
ကြံစည်တိုင်း စိတ်ကူးတယ် စဉ်းစားတယ် ကြံစည်တယ် မှတ်  
သွားရမယ်၊ လမ်းလျှောက် နေတဲ့အခါမှာ ညာလှမ်းတယ် ဘယ်  
လှမ်းတယ် ဒါမှမဟုတ် ကြွတယ် ချတယ်၊ ဒါမှမဟုတ် ကြွတယ်  
လှမ်းတယ် ချတယ် မှတ်သွား၊ ရပ်တော့ရပ်တယ် လှဲခြင်တော့  
လှဲခြင်တယ်၊ လှဲတော့ လှဲတယ် ထိုင်ခြင်တော့ ထိုင်ခြင်တယ်၊  
ထိုင်တော့ ထိုင်တယ် အိပ်ခြင်တော့ အိပ် ခြင်တယ် အိပ်တော့  
အိပ်တယ် မှတ်သွားရမယ်၊ ဘာမှအထူး အထွေ မရှိတဲ့အခါ  
ကျတော့ ဖေါင်းတာ ပိန်တာကမှမ၍ ပေါ်လာသမျှတွေကို မှတ်  
သွား။

အဲဒီအတိုင်း မပြတ်မှတ်နေယင် ဘာကိုဘဲမှတ်မှတ် မှတ်သွား  
ရာ ရပ်နဲ့ မှတ်သိတဲ့ နာမ် ဒီရပ်နာမ်နှစ်ခုဟာ အတွဲလိုက် အတွဲ  
လိုက် တစုံတစုံ ဖြစ်နေတာကို တွေ့သွားနိုင်တယ်၊ မှတ်တိုင်း  
မှတ်တိုင်း မှတ်သိစရာရပ်ကတမျိုး မှတ်သိတဲ့ နာမ်တရားက  
တမျိုး ဒီ၂မျိုးရှိတာဘဲလို့လဲ အသိရှင်းသွားနိုင်တယ် အဲဒီက  
ဆက်မှတ်နေယင် အကြောင်းနဲ့အကျိုးကိုလဲ ခွဲခြားပြီးသိလာ  
မယ်၊ အဲဒီကနောက် ဆက်မှတ်နေယင် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျောက်  
ပျောက်သွားတာကိုလဲ တွေ့သိရမယ်၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ

အသိဉာဏ်တွေ ကောင်းကောင်းကြီး ပြည့်စုံတဲ့အခါ ဒီလိုရှုမှတ်  
နေယင်းထဲကဘဲ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားမယ်၊ ရှေးကဘုရား  
ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ နိဗ္ဗာန် သွားကြတယ် ဆိုတာလဲ  
ဒီသတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာလမ်းကချည်း သွားရတာဘဲ ဒီလမ်းမ  
ကြီးက အစဉ်အတိုင်း လျောက်သွားလို့ရှိယင် ရှေးက ဘုရား  
ရဟန္တာ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ တွေ့သိထားတဲ့ တရားထူး တရား  
အရသာထူးတွေ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာစရာ အကောင်းတွေကို  
မျက်မှောက်တွေ သိသွားရတော့မယ်လို့ ယုံကြည်စိတ်ချပြီး  
ကြိုးစားအား ထုတ်ကြရမယ်၊ အပြည့်အစုံ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်  
ကြ၍ ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် တရားတော်  
မြတ်ကို မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် လျင်မြန်စွာဆိုက်ရောက်၍  
မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြ ပါစေ။

အထက်ပါ ရှုနည်းအတိုင်း ယုံကြည်စိတ်ချစွာ မပြတ်ကြိုး  
စား ရှုမှတ်သွားပါလေ ယုံမှားတွေ့တော့မှ ဖြစ်နေပြီး ကောင်း  
ကောင်းအား မထုတ်ပါက ဘာမျှထူးထူးခြားခြား မဖြစ်နိုင်  
ကြောင်း မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင်  
အရိယာ ဝါသတရားတော် ကျမ်းစာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။

**မဟာစည် ဆရာတော်ကြီး အစက ကောင်းကောင်း**

**အားမထုတ် ခဲ့ပုံ**

အားမထုတ်ရသေးလို့ မယုံတဲ့သူကိုတော့ ဘုန်းကြီးတို့က  
အပြစ်မတင်ပါဘူး ဘာကြောင့်တုံးဆိုတော့ သူကမှ ကိုယ်တိုင်  
မတွေ့သေးဘဲဟာကို မတွေ့တော့ မယုံဘဲလဲရှိပေမှာပေါ့ ပွင့်

ပွင့်လင်းလင်း ပြောရယင် ဘုန်းကြီးတို့ ကိုယ်တိုင်လဲ အစက  
မယုံခဲ့ပါဘူး သထုံမြို့မှာ မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော် ဘုရား  
ကြီးက ဒီသတိပဋ္ဌာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟောကြား ညွှန်ပြနေ တယ်ဆို  
တာကို ဘုန်းကြီး ရဟန်း ရှစ်ဝါ (၁၂၉၃-ခုနှစ်) တုံးကကြားသိ  
ရပါတယ် အဲဒီတုံးက ဘုန်းကြီး စဉ်းစား ဝေဘန် ကြည့်ခဲ့ပါတယ်၊  
သွားလျှင် သွားတယ်လို့ မှတ်ရ မယ်ဆိုပါကော ရပ်လျှင်လဲ  
ရပ်တယ် ထိုင်လျှင်လဲ ထိုင်တယ် အိပ်လျှင်လဲ အိပ်တယ်လို့  
မှတ်ရမယ် ဆိုပါကော ကွေးလျှင်လဲ ကွေးတယ် ဆန့်လျှင်လဲ  
ဆန့်တယ် စားလျှင်လဲ စားတယ်လို့ မှတ်ရမယ်ဆိုပါကော ရပ်  
တရား နာမ်တရားဆိုတဲ့ သဘာဝဓမ္မ အမည်လဲမပါဘူး၊ အနိစ္စ၊  
ဒုက္ခ၊ အနတ္တ ဆိုတာတွေလဲ မပါဘူး၊ ကော်တော်ဆန်းတာဘဲလို့  
ဝေဘန်ပြီးတော့ မယုံကြည်ဘဲ ရှိနေခဲ့ပါတယ်၊ သို့ပေမဲ့ နောက်  
ထပ်လဲ စဉ်းစားဆင် ခြင်မိပြန်တယ် တရားအားထုတ်ပုံက  
ဆန်းတော့ဆန်းတာဘဲ၊ ဒါပေမဲ့ ဒီဆရာတော်ကြီးဟာ စာတတ်  
ပေတတ်ပဲ သူကိုယ်တိုင်ကျကျနန အားထုတ်ပြီးမှ ဟောဒါဆို  
တော့ ဟုတ်ချင်လဲ ဟုတ်ပေလိမ့်မယ် အဲဒီတော့ စမ်းကြည့်ပြီး  
ဆုံးဖြတ်မှ တော်မယ်လို့ အကြံရလာခဲ့တယ် ဒါနဲ့ ဘုန်းကြီးက  
အစမ်းသဘောနဲ့ အဲဒီဆရာတော် ဘုရားကြီးထံမှာ ကပ်  
ရောက်ပြီး အားထုတ်ခဲ့ပါတယ်။

### ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါ

အဲဒီလိုအားထုတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာလဲ အရက်(၂၀)ကျော် တလလောက်အတွင်းမှာတော့ ဘုန်းကြီးတရားအကြောင်းသဘောမပေါက်သေးပါဘူး။ ဘယ်သဘောပေါက်မှာလဲကောင်းကောင်းမှ အားမထုတ်သေးဘဲဟာကိုး ယခုဘုန်းကြီးများထံမှာ လာပြီး အားထုတ်ကြတဲ့ ဒကာဒကာမတွေဟာ တချို့က ဘာမှ ဗဟုသုတ မရှိကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ သူတို့မှာ အားထုတ်လို့ လေးငါး ခြောက်ရက်လောက်ဆိုရင် သမာဓိဉာဏ်တွေ အတော်တက်ကုန်ပြီ ရုပ်နာမ်သဘောတွေ အဖြစ်အပျက် အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ သဘောတွေကို သူတို့ တော်တော်သိကုန်ပြီ ဘုန်းကြီးမှာဖြင့် အဲဒီအားထုတ်ခါစတုံးက ဒီလိုလေးငါးခြောက်ရက်မပြောနဲ့ တလလောက်ကြာတာတောင် ဘာမှဉာဏ်က မတက်သေးဘူး သုညကဘဲရှိသေးတယ် ဘာကြောင့်တုံးဆိုယင် ကောင်းကောင်း မယုံလို့ ကောင်းကောင်း အားမထုတ်လို့ပါဘဲ မယုံတာက ယုံမှား မှု ဝိစိကိစ္ဆာ နိဝရဏဘဲ သူကဝိပဿနာ ဉာဏ်ပညာမဖြစ်နိုင်အောင် မဂ်ဖိုမရောက်နိုင်အောင် တားမြစ်တတ်ပါ တယ်။

အဲဒါကို ပယ်ရှားနိုင်ဘို့ရာ အလွန်အရေးကြီးပါတယ် ဘုန်းကြီး မှာတော့ အဲဒီတုံးက ယုံမှားမှုကို အကောင်းထင်နေလို့ လျှောက်ပြီး တွေးတောနေခဲ့ပါတယ်။ သွားတယ် ကွေးတယ် ဆန့်တယ် ဒီလိုမှတ် နေရတာတွေက ပညတ်တွေဘဲ အထည် ခြပ်ပညတ်တွေကို ရှုနေတာဘဲ ပရမတ်ကိုမရောက်သေးပါဘူး။ ဒါတွေကိုမှတ်ဘို့ ဆရာတော်ကြီးက ပေးထားတာဟာ အခြေခံအ

နေနဲ့ ပေးထားတာဖြစ်မှာဘဲ နောက်ကျတော့မှ ရုပ်တွေနာမ်တွေ  
အသေးစိတ်ခွဲပြဦးမှာနဲ့တူတယ် စသည်ဖြင့် မျှော်တွေးစဉ်းစား  
နေခဲ့ပါတယ်။ ကောင်းကောင်းလဲ အားမထုတ်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်  
အရက် ၂၀ ကျော်တလလောက်ကြာပေမယ်လို့ ဘာမျှ ထူးထူး  
ခြားခြား မဖြစ်ခဲ့ဘူး နောက်ကျမှအားထုတ်ရင်း အား ထုတ်ရင်းနဲ့  
အလိုလို သဘောပေါက်လာခဲ့တယ် အင်း သွားတယ် ကွေးတယ်  
ဆန့်တယ် စသည်ဖြင့် ကိုယ်အမူအရာတွေ စိတ်အမူ အရာတွေ  
ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း လိုက်မှတ်နေတာဟာ အစအခြေခံတွင် မ  
ဟုတ်ဘူး အစလဲဟုတ်တယ် အလယ်လဲဟုတ်တယ် အဆုံးအထိ  
လဲ ဟုတ်တယ် သိစရာတွေအားလုံး ကုန်နေပြီ ဘာမျှမကျန်  
တော့ဘူး ဒါ့ကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက ဒီသတိပဋ္ဌာန်ကို ဧကာ  
ယနမဂ္ဂ တခုတည်းသောလမ်း၊ တကြောင်းတည်းသော လမ်းလို့  
ဟောထားပေတာ ဘဲလို့ သဘောပေါက်လာပါတယ်။

မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရား၏ အရိယာဝါသတရားတော်  
(စာမျက်နှာ) ၅၆-၅၈၊ ပထမအကြိမ်ကောဇာ၁၃၂၅-ခု  
နှစ် ။

### အခွင့်ကောင်းနှင့်အဘိုးတန်တရား အမြဲတန်းမဟုတ်

ယခုအခါတွင် ဘုရား၏ အဆုံးအမကို မှန်ကန်စွာရသော  
လူတိုင်းပင် အလွန်ကောင်းသော အခါအခွင့်ကြီးကို ရနေသည်  
ဟုဆိုရပေမည် အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ဤအခါအခွင့်ကောင်း  
ကြီးထဲမှ ထုတ်ယူနိုင်ပါလျှင် အဘိုးအတန်ဆုံးသော မဂ်ဖိုလ်

နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်သောကြောင့်ပေတည်း။ သို့သော် ဤအခါကောင်းမှာ အမြဲတန်း တည်နေမည်ကားမဟုတ်ချေ အကြောင်းမူကား လူတို့၏ အသက်တန်း ကာလသည် မကြာမီပင် ကုန်၍သွားတတ်၏။ အသက်တန်းပင် မကုန်သေးသော်လည်း မည်သည့်အချိန်မှာ သေမည်ဟု အတတ်မသိ နိုင်ချေ။ မသေသေးသော်လဲ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ မကျန်းမာသောအခါ ဘေးရန် အနှောက်အယှက် တမျိုးမျိုးနှင့်တွေ့ကြုံနေသော အခါတို့၌ အလိုရှိတိုင်း ခရီးရောက်အောင် အားထုတ်နိုင်မည် မဟုတ်ချေ။

### မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိ၍ အကျိုးမများ

အခွင့်သာစဉ်က အားမထုတ်မိလျှင် နောင်မကျန်းမာသောအခါ အိုမင်းမစွမ်းဖြစ်သောအခါ သေရမည့် ညောင်စောင်း၌ လျောင်း၍ နေရသောအခါ အပါယ်လေးပါး၌ ကျရောက်နေသည့်အခါများ၌ ဟိုတုန်းက အားမထုတ်ခဲ့မိသည်မှာ မှားလေစွ၊ မှားလေစွဟု ကြီးစွာ နောင်တရတတ်၏။ မှားပြီးမှ မှားမှန်းသိလျက် ပူပန်သော ဤနောင်တရခြင်းမျိုးနှင့် မကြုံရလေအောင် အောက်ပါအဆုံးအမကို နာယူနိုင်ပါစေ။

ဈာယထ ဘိက္ခဝေ မာပမာဒတ္ထ  
မာပတ္ထာ ဝိပ္ပဋိ သာရိနော အဟုဝတ္ထ  
အယံဝေါ အမှာကံ အနုသာသနီ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ စာယထ၊ ရှုကြကုန်လော့၊ မှတ်ကြကုန်လော့၊ သမထ၊ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို အားထုတ်ကြကုန်လော့၊ မာပ မာဒတ္ထ၊ မမေ့ကြကုန်လင့်၊ မရှုမှတ်ဘဲ မနေကြကုန်လင့်၊ ပစ္ဆာ၊ အခွင့်ကောင်းလွန်ပြီးသော နောင်အခါ၌၊ ဝိပ္ပဋိ သာရိနော၊ မရှုမှတ်ခဲ့မိသည်မှာ မှားလေစွဟု နောင်တရခါ နှလုံးမသာကုန်သည်၊ မာအ ဟုဝတ္ထ၊ မဖြစ်ကြကုန်လင့်၊ အယံ၊ ဤဆိုခဲ့ပြီးသော စကားသည်၊ ဝေါ၊ သင်တို့အား အမှန်ကံ၊ ငါဘုရားတို့၏ အနုသာသနီ၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပေးတော်မူအပ်သော အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

### ဝိပဿနာ၏ အကျိုး

ဤဝိပဿနာ အလုပ်ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကိုရ၏ အပါယ်ဆင်းရဲ သံသရာ ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်ကင်းထွက်မြောက်၏ ဤမျှကြီးကျယ်သော အကျိုးကို ပေါ့လျော့ပျင်းရိစွာ အားထုတ်၍ ဘယ်မှာ ရနိုင်ပါ မည်နည်း၊ လောက၌ ငွေတရာ ငွေတစ်ထောင် ရဘို့ဆိုလျှင် ပင်ပန်း ခဲယဉ်းစွာ အားထုတ်ရသည် မဟုတ်ပါလော၊ ၇-ရက် ၁၅-ရက် တလစသည်ဖြင့် ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်၍ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းမည် လုပ်ငန်းကို အဘယ်ကြောင့် အားတက်သရော မလုပ်နိုင်ပါဘဲ ရှိမည်နည်း၊ တနေ့ အပင်ပန်းခံ၍ လုပ်သည့်အတွက် တနှစ်လုံး ချမ်းသာမည်ဆိုလျှင် ထိုအ လုပ်ကို စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ထိုက်၏၊ တလအပင် ပန်းခံ၍ တသက်လုံး ချမ်းသာမည် ဆိုလျှင်သာ၍ပင် စိတ်ပါလက်ပါ လုပ်ထိုက်၏၊

၁၅-ရက် တလစသည် အပင်ပန်းခံ၍ အားထုတ် ခြင်းဖြင့် သံသရာ တလျှောက်လုံးတွင် တွေ့ကြုံသွားရမည့် ဆင်းရဲဟူသမျှ လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်စေနိုင်သည့် ဝိပဿနာ အလုပ်မျိုးကို အဘယ်ကြောင့် လောကီအလုပ်ထက် အပင်ပန်းခံ၍ အားမထုတ်အံ့နည်း၊ အို သူတော်ကောင်း? မဂ်-ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဟူသော အလွန်ကြီးမားတဲ့ အကျိုးကိုရစေနိုင်တဲ့ ဝိပဿနာ အလုပ်ကို ပြင်းထန်စွာ အားထုတ်ပါ လော့။

မဟာစည်ဆရာတော်ကြီး၏ဝိပဿနာရှုနည်း(ကျမ်းပထမတွဲ)

**မဟာစည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဓမ္မဒေသနာ ဆောင်ပုဒ်များ-**

### **ဓမ္မစကြာ တရားတော် ဆောင်ပုဒ်**

၁။ စိတ်အလိုကျ၊ လွတ်ထားက၊ ကာမသုခလ္လိကာ နု  
ယောဂေါ၊

၂။ ပင်ပန်းရုံမျှ၊ အားထုတ်က၊ အတ္တကိလမထာ နု  
ယောဂေါ၊

၃။ ကာမချမ်းသာ၊ သုံးဆောင်တာ၊ ပယ်ခွါရှောင်ရမည်၊

၄။ မသုံးဆောင်ဘဲ၊ ကိုယ်ညှင်းဆဲ၊ ဒါလဲရှောင်ရမည်၊

၅။ အစွန်းနှစ်သွယ်၊ လမ်းမှားပယ်၊ အလယ်လမ်းမှန်သည်၊

၆။ လမ်းမှန်ကိုရှောက်၊ ဉာဏ်မြင်ပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်  
နိဗ္ဗာန် ပြည်။

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| မှန်စွာ မြင်သိ    | ကြံမိ မှန်ကန်          |
| မှန်စွာ ပြောမူ    | ရှာမူလမ်းမှန်          |
| မှန်စွာ ကြောင့်ကျ | မှတ်ရ မှန်ကန်          |
| စူးစိုက်ကပ်       | ရှစ်ရပ် မဂ်လှန်းမှန် ။ |

မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝ မဂ္ဂင်မြတ်  
 ဖြစ်ပွားစေလျှင်၊ ဤမဂ္ဂင်၊ ပြေးဝင်နိဗ္ဗာန်ခါတ်၊  
 မူလ ပုဗ္ဗ၊ အရိယ၊ သုံးဝ မဂ္ဂင်တည်း၊  
 ဒါန သီလ၊ သမထ၊ မူလ မဂ္ဂင်တည်း၊  
 ဝိပဿနာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ ပုဗ္ဗာ ဘာဂတည်း၊  
 လောကုတ္တရာ မဂ္ဂင်၊ ရှစ်ခုပင်၊ ခေါ်တွင် အရိယာတည်း။

ဒုက္ခသစ္စာ - ဆင်းရဲအစစ်အမှန်တရား  
 သမုဒယသစ္စာ- ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အစစ်အမှန်တရား၊  
 နိရောဓသစ္စာ- ဆင်းရဲငြိမ်းရာ အစစ်အမှန်တရား  
 မဂ္ဂသစ္စာ - ဆင်းရဲငြိမ်းရာ ဆိုက်ရောက်ကြောင်း  
 အကျင့်လမ်းကောင်း အစစ်အမှန်တရား။

### ဒုက္ခသစ္စာ

ဖြစ်အိုသေရေး စိုးရိမ်ဆွေး ငိုကြွေး ကိုယ်နာကျင်  
 နှလုံးမသာ၊ စိတ်ပြင်းစွာ၊ ပူတာ ဆင်းရဲပင်၊

မုန်းသူနှင့်တွဲ၊ ချစ်သူကွဲ၊ ဆင်းရဲ အမှန်ပင်၊  
မရတာလို၊ ဒုက္ခဆို၊ တိုတို ပြောရလျှင်၊  
စွဲလန်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ သစ္စာဒုက္ခပင်။

### သမုဒယသစ္စာ

ကာမတဏှာ၊ ကောင်းနိုးရာ ၊ သာယာနှစ်သက်မှု၊  
ဘဝတဏှာ၊ သဿတာ၊ ထင်ကာ နှစ်သက်မှု၊  
ဝိဘဝတဏှာ၊ ဥစ္ဆေဒါ၊ ထင်ကာနှစ်သက်မှု၊  
ဆင်းရဲပွားရန် ၊ အကြောင်းမှန်၊ သုံးတန်တဏှာစု။

### နိရောဓနှင့် မဂ္ဂသစ္စာ

တဏှာချုပ်က နိရောဓ ဒုက္ခအငြိမ်းမှန်၊  
ငြိမ်းရာကိုပင် ဆိုက်ရောက်မြင် မဂ္ဂင်အကျင့်မှန်၊  
ရှေးနောက်ကာလ၊ မဂ်ခဏမှာ၊ လေးသစ္စာ၊ သိတာ  
သစ္စဉာဏ်၊  
သိသင့် ပယ်သင့် ၊ ဆိုက်ပွားသင့် ၊ သိနှင့် ကိစ္စဉာဏ်၊  
ကိစ္စပြီးလျှင်၊ ပြီးကြောင်းမြင်၊ ခေါ်တွင် ကတဉာဏ်။

### သစ္စဉာဏ်၏ ကိစ္စ ၄-ပါး

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြား၍ သိရသည်၊  
ဤသို့ သိတာကို ပရိညာ ပဋိဝေဓခေါ်ပါသည်။

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ရသည်။

ဤသို့ ပယ်တာကို ပဟာန-ပဋိဝေဓခေါ်ပါသည်။

နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုရသည်။

ဤသို့ မျက်မှောက်ပြုတာကို သစ္စိကိရိယာ ပဋိဝေဓခေါ်ပါသည်။

မဂ္ဂသစ္စာကို မိမိသဏ္ဌာန်၌ ဖြစ်ပွားစေရသည်။

ဤသို့ ဖြစ်ပွား စေတာကို ဘာဝနာ-ပဋိဝေဓခေါ်ပါသည်။

လေးသစ္စာမှ ဘဝါးမျှ မဂ်က သိမြင်လျှင်

ပဋိဝေဓ လေးကိစ္စ ပြီးကြအားလုံးပင်။

### ဟောမဝတ သုတ္တန်ဆောင်ပုဒ်

၁။ လပြည့်စက်ဝန်း တက်ထွန်း စဉ်ကျယ်

ပန်းစုံဖူးပွင့် နတ်ညာဉ်ပျော်ဘွယ်

အရှင်ဂေါတမ မည်ရမျိုးနွယ်

ဒို့ဘုရား ခုသွားဖူးစို့ကွယ်။

၂။ ငါတို့ဘုရား စိတ်ထားကောင်းစွာ

သူခပ်သိမ်းအား သနားညီညာ

အာရုံ တောင်းဆို ကြံမျိုးသုံးဖြာ

လိုရှိတိုင်း မဆိုင်းပြုနိုင်ပါ။

၃။ မပေးဝတ္တု ယူမှုကင်းကွာ

ညှင်းဆဲသတ်မှု မပြုသည်သာ

မေ့လျော့ရေးမှ ဝေးလှပေစွာ

ဒို့ဘုရား ဈာန်ပွား မဆိတ်ပါ။

- ၄။ လိမ်လည်မပြော ဂုံချောကင်းသည်  
 ကြမ်းတမ်းရုန့်ရင်း ဆိုခြင်းပယ်သည်  
 ကျိုးစီးပွားရှိမြင် သိဆိုသည်  
 ဒို့ဘုရား စကားစင်ကြယ်သည်။
- ၅။ ကာမဂုဏ်ထဲ တတ်စွဲကင်းသည်  
 ဒေါသပြတ်စဲ အမြဲစိတ်ကြည်  
 မောဟ သိမှား လွန်သွားလေပြီ  
 ဒို့ဘုရား တရားဉာဏ်လင်းကြည်။
- ၆။ ဝိဇ္ဇာ ဉာဏ်များ သုံးပါးရှစ်သွယ်  
 စရဏဆယ့်ငါး ကျင့်အားစုံတယ်  
 အာသဝေါ ခပ်သိမ်းကုန်ငြိမ်းစင်ကြယ်  
 တရားမင်းကင်း ရှင်နောင်ဖြစ်ဘွယ်။  
 (က) သုံးပါးဝိဇ္ဇာ ပုဒိအာ ပညာဉာဏ်မျက်စိ  
 (ခ) ရှစ်ပါးအရ ထည့်သွင်းကြ ဝိမစေဣဒိ  
 (ဂ) သီ-ဣန္ဒ-ဘော-ဇာ-ဈာန်လေးဖြာ သဒ္ဓါ-ဝိရိယ  
 (ဃ) သတိ-ပညာ-ဟိ-ဩ-ဗါ-မှတ်ပါ စရဏ။
- ၇။ ကိုယ်ရောနှုတ်ရော မနောစင်ကြယ်  
 ဝိဇ္ဇာစရဏ စုံလှပေတယ်  
 အရှင်ဂေါတမ မည်ရမျိုးနွယ်  
 ဒို့ဘုရား ခုသွားဖူးစို့ကွယ်။
- ၈။ ခြောက်ပါးရှိက လောကဖြစ်သည်  
 ခြောက်ပါးမှာ ချဉ်း ပေါင်းသင်းနေသည်

ခြောက်ပါးကိုစွဲ လူဘဲခေါ်သည်  
ခြောက်ပါး၌ အားစိုက်ပင်ပန်းသည်။

၉။ ငါးဖြာကာမ ဆဋ္ဌစိတ်တွင်  
ငါ့ဟာငါဘဲ ယူစွဲ ထင်မြင်  
ထိုမှာဖြစ်ထိုက် နှစ်ခြိုက်ပယ်လျှင်  
ဆင်းရဲမှ လွတ်ရယောဂီရင်။

၁၀။ သီလသန့်ရှင်း အတွင်းမှာပင်  
ကြံ့မှုရှိ သတိထင်လျှင်  
စိတ်တည်ကြည်ရင်း ဉာဏ်လင်းသိမြင်  
ဩဇာနက် ကူးထွက်ယောဂီရင်။

၁၁။ ကာမဂုဏ်ထဲတတ်စွဲရှောင်ကြဉ်  
သံယောဇဉ်များ လွန်သွားလေလျှင်  
နန္ဒီရာဂ ဘဝကုန်စဉ်  
ပင်လယ်မြစ် မနစ်ယောဂီရင်။

၁၂။ ဘုရားတရား ဂုဏ်များချီးကာ  
တရွာမှသွား တခြားမြို့ရွာ  
တောတောင် သစ်ဟောင်း ရွှေ့ပြောင်းသွားလာ  
ငါတို့များ လှည့်သွားနေတော့မှာ။ ။

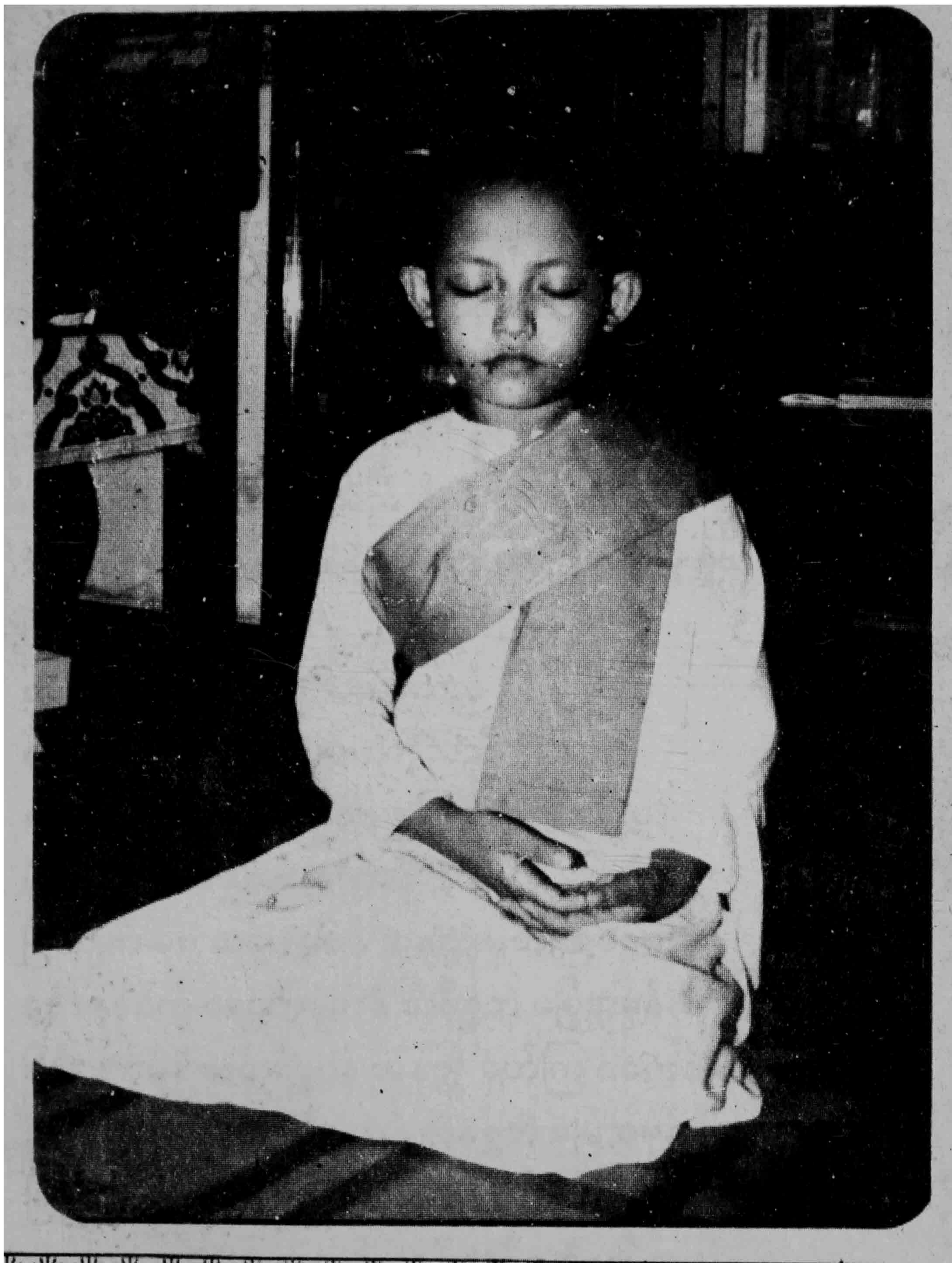
### အနတ္တ လက္ခဏသုတ် ဆောင်ပုဒ်များ

ရဟန်းတို့ရုပ်သည် (အတွင်းသားအထည်ကို) အတ္တကောင်မဟုတ် အတ္တကောင်ဟုတ်ပါမူ ဤရုပ်သည် (မိမိအား) နှိပ်စက်ဖို့ရာ မဖြစ်တန်လေရာ ထို့ပြင်ငါ၏ ရုပ်သည် ဒီလိုအကောင်းချည်း ဖြစ်ပါစေ ဒီလိုအဆိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ရုပ်၌ စီမံခန့်ခွဲ၍လဲရလေရာ ၏။

အမှန်အားဖြင့်တော့ ရုပ်ဟာ (အတွင်းသားအထည်ကို) အတ္တကောင်မဟုတ် အတ္တကောင်မဟုတ်သောကြောင့် ဤရုပ်သည် (မိမိအား) နှိပ်စက်ဖို့ရာလဲ ဖြစ်နေချေသည် ထို့ပြင် ငါ၏ရုပ်သည် ဒီလို အကောင်းချည်း ဖြစ်ပါစေ ဒီလိုအဆိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ရုပ်၌ စီမံခန့်ခွဲ၍လဲ မရဲဘဲရှိချေသည်။

### အတ္တစွဲ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ကိုယ်ထဲမှာ အလိုအတိုင်း အစိုးရတဲ့ ငါကောင်ရှိသည် ဟု ထင်တာက- သာမိအတ္တစွဲ၊
- ၂။ ကိုယ်ထဲမှာ အမြဲတန်း တည်နေတဲ့ ငါကောင်ရှိသည်ဟု ထင်တာက- နိဝါသိအတ္တစွဲ၊
- ၃။ ကိုယ်-နှုတ်-စိတ် အမှုအရာဟူသမျှကို ငါကောင်က ပင် ပြုလုပ်သည်ဟု ထင်တာက ကာရက အတ္တစွဲ၊
- ၄။ အကောင်းအဆိုးဟူသမျှကို ငါကောင်ကပင် ခံစားသည်ဟု ထင်တာက ဝေဒက အတ္တစွဲ။



မဟာစည်ယောဂီ  
မဝဏ္ဏသီရိ (ခေါ်) မြရည်လဲ့ခိုင်

ရဟန်းတို့ ခံစားမှုဝေဒနာသည် (မိမိ၏ အတွင်းသား အထည်ကိုယ်) အတ္တကောင်မဟုတ် အတ္တကောင်ဟုတ်ပါမူ ဤခံစားမှု ဝေဒနာသည် (မိမိအား) နှိပ်စက်ဖို့ရာ မဖြစ်တန်ရာ၊ ထို့ပြင် ငါ၏ခံစားမှု ဝေဒနာသည် ဒီလိုအကောင်းချည်းဖြစ်ပါစေ ဒီလိုအဆိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ခံစားမှုဝေဒနာ၌ စီမံခန့်ခွဲ၍လဲ ရလေရာ၏။ အမှန်အားဖြင့်တော့ ဝေဒနာဟာ (မိမိ၏အတွင်းသားအထည်ကို) အတ္တကောင်မဟုတ် အတ္တကောင် မဟုတ်သောကြောင့် ဤဝေဒနာသည် (မိမိအား) နှိပ်စက်ဖို့ရာလဲ ဖြစ်နေချေသည်။ ထို့ပြင်ငါ၏ ဝေဒနာသည် ဒီလိုအကောင်းချည်း ဖြစ်ပါစေ ဒီလိုအဆိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့လို့ ဝေဒနာ၌ စီမံခန့်ခွဲ၍လဲ မရပဲ ရှိချေသည်။

ရဟန်းတို့ မှတ်သားမှု သညာသည်  
 ရဟန်းတို့ ပြုလုပ်မှု သင်္ခါရတို့သည်  
 ရဟန်းတို့ စိတ် ဝိညာဉ်သည် (နည်းမှီ၍သိလေ)  
 ရှုပ် ဤရုပ် ရေမြုတ်သဏ္ဌာန် အနိစ္စဘဲ မမြဲအမှန်  
 ဖြစ်ပျက် မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြ ဇဝကန်  
 ဝေဒနာစက် ရေပွက်ပုံဟန် အနိစ္စဘဲ မမြဲအမှန်  
 ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြ ဇဝကန်  
 သညာအမှတ် တံလျှပ်ပုံဟန် အနိစ္စဘဲ မမြဲအမှန်  
 ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြ ဇဝကန်  
 သင်္ခါရတော ငှက်ပျောသဏ္ဌာန် အနိစ္စဘဲ မမြဲအမှန်  
 ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြ ဇဝကန်

ဝိညာလက်ဖွဲ့. မျက်လွဲ. သဏ္ဌာန် အနိစ္စဘဲ မမြဲအမှန်  
ဖြစ်ပျက်မစဲ ဆင်းရဲပူပန် အနတ္တ မှတ်ကြ ဇဝကန်

### ခန္ဓာငါးပါး မြဲမမြဲ အမေးအဖြေ

ရဟန်းတို့ ဒါကိုဘယ်လိုထင်ကြသလဲ ရုပ်ဟာ မြဲသလား  
မမြဲသလား၊ မမြဲပါဘုရား၊ မမြဲတာဟာ ကြောက်ဘွယ်  
ဆင်းရဲလား နှစ်သက်ဘွယ် ချမ်းသာလား၊ ကြောက်ဘွယ်  
ဆင်းရဲပါဘုရား

မမြဲဆင်းရဲ ပြောင်းလွဲ ဖောက်ပြန်တတ်သော တရားကို  
ငါ့ဟာဟု ငါဟု ငါ့အတ္တဟု ရှုမြင် ထင်မှတ်ရန် သင့်ပါ့မလား၊ -  
မသင့်ပါဘုရား။

ခံစားမှုဝေဒနာဟာ မြဲသလား မမြဲသလား  
မှတ်သားမှု သညာဟာ မြဲသလား မမြဲသလား  
ပြုလုပ်အားထုတ်မှု သင်္ခါရတွေဟာ မြဲသလား မမြဲသလား  
ကြံသိမှု စိတ်ဝိညာဉ်ဟာ မြဲသလား မမြဲသလား။  
အတိတ်ဖြစ်စေ အနာဂတ်ဖြစ်စေ ကိုယ်တွင်းကဖြစ်စေ  
ကိုယ်ပ ကဖြစ်စေ

အကြမ်းဖြစ်စေ အနုဖြစ်စေ အယုတ်အညံ့ဖြစ်စေ အကောင်း  
အမြတ်ဖြစ်စေ အဝေးအနီးဖြစ်စေ ရုပ်ဟူသမျှကို ငါ ငါ့ဟာ  
မဟုတ် ငါမဟုတ် ငါ့အတ္တမဟုတ်ဟု ကိုယ်ပိုင်ညာဏ်ဖြင့် အမှန်  
အတိုင်း သိအောင် ရှုရ အားထုတ်ရမည်။

### ဘဝနှင့်သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ

ရှေးဘဝက ရုပ်သည် ရှေးဘဝတွင်ပင် ကုန်ခဲ့ ချုပ်ခဲ့ပြီ။ ယခု ဘဝ သို့ မရောက်။

ယခုဘဝကရုပ်ဟာလဲ ယခုဘဝတွင်ပင် ကုန်ဆုံး ချုပ်ပျက် သွား မည်။ နောက်ဘဝသို့ ရောက်မည်မဟုတ်။

နောက်ဘဝမှာ အသစ်ဖြစ်မည် ရုပ်ဟာလဲ ထိုဖြစ်ရာ ဘဝ တွင်ပင်ကုန်ဆုံးချုပ်ပျက်သွားမည်။ အခြားနောက်ဘဝသို့ ရောက် မည်မဟုတ်- ကုန်ဆုံးချုပ်ပျောက်သွားမည်သာ ဖြစ်သော ကြောင့် မမြဲ သောအနိစ္စ တရားတို့ပါတကား။

မမြဲသည့်အတွက် အဖြစ်အပျက်ဒါဏ်ကို ခံနေရသော ကြောင့်ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခတို့ပါတကား။ ကြောက် ဖွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခဖြစ်၍ အနှစ်သာရ အတ္တမဟုတ်သော အနတ္တ-တရားတို့ပါတကား။ ။ ။

### ယခု ရှုမှတ်နေယင်း သုံးသပ်ဆင်ခြင်ပုံ

ဖေါင်းရုပ်သည် ပိန်ဆဲသို့မရောက် ပိန်ရုပ်သည် ဖေါင်းဆဲသို့ မရောက် ဖေါင်းခိုက် ပိန်ခိုက် ခဏမှာပင် ကုန်ဆုံးသွားသော ကြောင့် မမြဲသော အနိစ္စ-တရားတို့ပါတကား။

မမြဲသည့်အတွက် အဖြစ်အပျက်ဒါဏ်ကို ခံနေရသော ကြောင့် ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခတရား တို့ပါတကား။

ကြောက်ဘွယ်ကောင်းသော ဒုက္ခ-ဖြစ်၍ အနှစ်သာရ အတ္တ  
မဟုတ်သော အနတ္တတရားတို့ပါတကား။

ယခုရှုမှတ်နေဆဲမှာ ကုန်ဆုံးချုပ်သွားတဲ့ ရုပ်များလိုပင်  
သူတပါး သဏ္ဌာန်က ရုပ်များတလောကလုံးက ရုပ်များလဲ ခဏ  
မစဲ ကုန်ဆုံး ချုပ်ပျက်သွားနေကြမည်သာ ဖြစ်သောကြောင့်  
အနိစ္စ-ဒုက္ခ-အနတ္တ သဘောတရားမျှသာတည်း။

### သတိပဋ္ဌာန် အကျိုးဆောင်ပုဒ်များ

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| ကိလေသာကင်း      | သန့်ရှင်းအမှန်         |
| စိုးရိမ်ပူဆွေး  | ငိုကြွေးလွတ်ပြန်       |
| ကိုယ်စိတ်ဆင်းရဲ | ချုပ်မြဲဧကန်           |
| မဂ်ဖိုလ်ရောက်   | မျက်မှောက်ပြုနိဗ္ဗာန်။ |

မေး။ စိတ်အညစ်ကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

ဖြေ။ စိတ်အညစ်ကြေးကို၊ ကင်းစေလို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်း  
စဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

မေး။ စိုးရိမ်မှုကို လွန်မြောက်လို ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်ရ  
မယ်။

ဖြေ။ စိုးရိမ်မှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

မေး။ ငိုကြွေးမှုကို၊ လွန်မြောက်လို၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်  
ရမယ်။

ဖြေ ။ ငိုကြွေးမှုကို ၊ လွန်မြောက်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်  
ကို လိုက်ရမယ်။

မေး ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို၊ လွန်မြောက်လို့၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

ဖြေ ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကို၊ လွန်မြောက်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း  
စဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

မေး ။ စိတ်ဆင်းရဲကို၊ လွန်မြောက်လို့၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

ဖြေ ။ စိတ်ဆင်းရဲကို၊ လွန်မြောက်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန်လမ်း  
စဉ်ကို လိုက်ရမယ်။

မေး ။ အရိယာမဂ်ကို၊ ရရောက်လို့၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို လိုက်  
ရမယ်။

ဖြေ ။ အရိယာမဂ်ကို၊ ရရောက်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်  
ကို လိုက်ရမယ်။

မေး ။ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်၊ ရရောက်လို့၊ ဘယ်လမ်းစဉ်ကို  
လိုက်ရမယ်။

ဖြေ ။ နိဗ္ဗာန် မဂ်ဖိုလ်၊ ရရောက်လို့၊ သတိပဋ္ဌာန် လမ်းစဉ်  
ကို လိုက်ရမယ်။

### မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ် ဝန်ခံချက်မိန့်ခွန်းတော်

သတိပဋ္ဌာန် ဓမ္မစက်ကို ဝန်ခံချက်နဲ့ ဒို့မြတ်စွာ၊  
ဟောမိန့်ပုံမှာ ထိုတရားကို ဖြစ်ပွားစေတဲ့ ရှင်လူမှာ၊  
အလွန်ကြာလျှင် (၇) နှစ်နဲ့ ရဟန္တာစစ် ဖြစ်နိုင်ပါ၊  
စွဲမှုကျန်တောင် နာဂါမ်လောက်တော့ ဆိုက်ရောက်မယ်တဲ့  
ဧကန်ပါ။

မြန်သူဆိုလျှင် (၇)ရက်နဲ့ ထို ဖိုလ်မဂ်ကို ရနိုင်ပါ၊  
ရဲရင့်ခိုင်မာ ဝန်ခံချက်နဲ့ ဓမ္မစက်ကို ဟောခဲ့ပါ။ ။  
နိဗ္ဗာန်လိုသူ မယုံမှားနဲ့ မြတ်ဘုရားကို ယုံကြည်တာ၊  
သတိပဋ္ဌာန် ကိုယ်သန္တာန် အမြန်ပွားစေရာ၊  
သို့ပွားစေမှ နိဗ္ဗာန်ရ မုချ ငြိမ်းအေးမှာ။ ။

### ဝိပဿနာ ရှုနည်း မူသေစည်း

- ၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း၊
- ၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။
- ၃။ ဘယ်အကျိုးငှါ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း၊
- ၄။ မစွဲဘို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။
- ၅။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှု ဝင်ရောက်သည်။
- ၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်းနှယ်၊ တကယ်ထင်  
တတ်သည်။
- ၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု ၊ နာမ်ရုပ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။

- ၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။  
၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်  
ပြည်။  
၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရ  
မည်။

### စိတ္တာနုပဿနာ တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

နှိမ်နှိုင်းခဲစွ၊ လျှင်မြန်လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။  
ဝိညာဏသွမ်း၊ စိတ်သရမ်းကို၊ စောင့်ဖမ်းရှုရေး၊ ဆုံးမပေး  
၍၊ ယဉ်ကျေးလိမ္မာ၊ သူဖြစ်လာလျှင်၊ ချမ်းသာဆောင် ပေး  
တတ်သတည်း။

### ဘဝတန်ဘိုး တရားတော်

ဖြစ်ပျက်နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တရာအသက်ရှည်သည်ထက်  
လည်း၊ ဖြစ်ပျက်နေဟန်၊ ရုပ်နှင့် နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊  
ဉာဏ်စဉ်တက်၍၊ တရက်တာမျှ၊ သက်ရှည်ရသော်၊ လောက  
လူ့ရှာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။

### ခန္ဓာဝဂ္ဂ သံယုတ်ပါဠိတော် သီလသုတသုတ်ဆောင်ပုဒ်

- ၁။ သီလသုတာ၊ စုံသူမှာ၊ ဘယ်ဟာရှုအပ်ပါသနည်း၊  
၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာ ရှုအပ်ပါသတည်း။  
၃။ မမြဲဆင်းရဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ပေါက်ကွဲ အိုင်းထူသည်။

၄။ ငြောင့်မကောင်းမှု၊ ဖျားနာဟု၊ မှတ်ရှု သူစိမ်းမည်။

၅။ ပျက်စီးသည်၊ အနတ္တ၊ ရှုရ ဆယ်တစ်မည်။

၆။ သို့ရှုမြင်သန်၊ သောတာပန်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) သောတာပန်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်ပါသနည်း။

(၂) သောတာပန်လဲ၊ ခန္ဓာဘဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(၃) သို့ရှုမြင်သန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) သကဒါဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွား အပ်ပါသနည်း။

(၂) သကဒါဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာဘဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(၃) သို့ ရှုမြင်သန်၊ အနာဂါမ်၊ အမှန် ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) အနာဂါမ်ကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်ပါသနည်း။

(၂) အနာဂါမ်လဲ၊ ခန္ဓာဘဲ၊ ရှုမြဲ နည်းတူသည်။

(၃) သို့ ရှုမြင်သန်၊ အရဟံ၊ အမှန်ဖြစ်နိုင်သည်။

(၁) ရဟန္တာကား၊ ဘယ်တရား၊ ရှုပွားအပ်ပါသနည်း။

(၂) ရဟန္တာလဲ၊ ခန္ဓာဘဲ၊ ရှုမြဲနည်းတူသည်။

(၃) သို့သော် ရှုငြား၊ သစ်ဟောင်းကား၊ တိုးပွားမရှိပြီ။

(၄) သတိသမ္ပဇဉ်၊ ရှုတိုင်းယှဉ်၊ မျက်မြင်ချမ်းသာသည်။

**ကောင်းခြင်းလေးဖြာ မင်္ဂလာတရားတော်**

- ၁။ အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
အိုသည့်တိုင်အောင် ကောင်းတာ ကိုယ်ကျင့်သီလဘဲ။
- ၂။ ခိုင်မြဲတည်တံ့လျှင် ကောင်းတာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
ခိုင်မြဲတည်တံ့လျှင် ကောင်းတာ သဒ္ဓါတရားဘဲ။
- ၃။ လူ့ရတနာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
လူ့ရတနာ အသိ အလိမ္မာ ပညာဘဲ။
- ၄။ သူခိုး မခိုးနိုင်တာ ဘယ်ဟာလဲ၊  
သူခိုးမခိုးနိုင်တာ ကုသိုလ်ကောင်းမှုဘဲ။

**နတ်ပြည်မှ မှာတမ်း စကားသုံးခွန်း**

- (၁) သုဂတိသို့ရောက်ပါစေ၊
- (၂) ကောင်းသောရခြင်း ရပါစေ၊
- (၃) ကောင်းကောင်းခိုင်မြဲ တည်တံ့ပါစေ။

**အာနာပါနဿတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဆောင်ပုဒ်များ**

- ၁။ ရှုရှိက် လေမှာ ဆယ်ခြောက်ဖြာ စုံစွာ ရှုရသည်၊
- ၂။ အမှတ် ရလျက်သာ ရှု-ရှိက်ပါ ညွှန်တာ  
အကျဉ်းမှတ်။

(အမှတ်ရလျက်သာ ရှုသွင်း၏ အမှတ်ရလျက်သာ ထုတ်၏ ဟူသော ညွှန်ပြချက်ကို အကျဉ်း ချုပ်ဟုမှတ်)။

- ၃။ အကျယ် နှင့်ပြ စတုတ္ထ လေးဝ ဆယ်ခြောက်ရပ်၊

(ထိုအကျဉ်းချုပ်ကိုပင် စတုတ္ထ ၄-ပါး၊ နည်း ၁၆-ပါး တို့ဖြင့် အကျယ်ဖွင့်ပြသည်ဟု ဆိုလို၏)

၄။ ရှည်-တို-သိလတ် စဉ်တိုင်းမှတ် ၂ ရပ်၊ ပ-ဒု-သာ၊

(ရှည်သော ရှုရှိုက် လေကို သိတာက ပထမနည်း၊ တိုသော ရှုရှိုက်လေကို သိတာက ဒုတိယနည်း။ )

၅။ လုံးစုံသိက တတိယ ငြိမ်းက စတုတ္ထာ၊

(စလယ်အဆုံး အကုန်လုံး သိတာက တတိယနည်း။ ကြမ်းသော ရှုရှိုက်လေကို ငြိမ်းစေတာက စတုတ္ထနည်း)

၆။ ပ စတုတ္ထ ၄-နည်းပြ ကာယ အနုပဿနာ၊

(ပထမ စတုတ္ထ ၄-နည်းဖြင့် ကာယာနုပဿနာ ကိုပြသည်)

၇။ ပီတိ သုခ သိပြန်က ပဉ္စ ဆဋ္ဌမာ၊

(ပီတိကို သိသည်ဟု ပြတာက ပဉ္စမနည်း သုခကို သိသည်ဟု ပြတာက ဆဋ္ဌမနည်း။)

၈။ စိတ်သင်္ခါရသတ္တမ အဋ္ဌငြိမ်းစေရာ၊

(စိတ္တ သင်္ခါရခေါ် ဝေဒနာ သညာကိုသိတာက သတ္တမနည်း)

၄င်းတို့ကို ငြိမ်းစေတာက အဋ္ဌမနည်း။

၉။ ဒု စတုတ္ထ ၄-နည်းပြ ဝေဒ အနုပဿနာ

(ဒုတိယ စတုတ္ထ ၄-နည်းဖြင့် ဝေဒနာ အနုပဿနာကို ပြသည်)

၁၀။ စိတ်ကို သိက နဝမ တက်ကြွ ဒဿမာ၊

(စိတ်ကို သိသည်ဟု ပြတာက နဝမနည်း၊ စိတ်ကို ဝမ်း  
မြောက်တက်ကြွ စေသည်ဟု ပြတာက ဒဿမနည်း။)

၁၁။ စိတ်ကို ထားလစ်တဆယ့်တစ် ဆယ့်နှစ်လွတ်စေရာ၊

( စိတ်ကို တည်တံ့စွာထားတာက ဧကာဒဿမနည်း)

(လွတ်မြောက်စေတာက ဒွါဒဿမနည်း)

၁၂။ တစတုတ္ထ ၄-နည်းပြ စိတ္တ အနုပဿနာ၊

(တတိယစတုတ္ထ ၄-နည်းဖြင့် စိတ္တာနုပဿနာကိုပြ  
သည်)

၁၃။ အနိစ္စနှင့် ဝိရာဂ ရှုရ နိရောဓာ။

၁၄။ ပဋိ နိဿဂ် ရှုပြန်လျက် လေးချက်နောက်ဆုံးပါ၊

(အနိစ္စဟု ရှုလျက် ဝိရာဂကို ရှုလျက် နိရောဓကို  
ရှုလျက် ပဋိနိဿဂ္ဂအားဖြင့် ရှုလျက် ရှု-ရှိုက်သည်ဟု ပြသော  
ဤ ၄-ချက် သည် နောက်ဆုံး စတုတ္ထ ဖြစ်သည်။ )

၁၅။ စ စတုက္က ၄-နည်းပြ ဓမ္မအနုပဿနာ၊

(စတုတ္ထ စတုက္က ၄-နည်းဖြင့် ဓမ္မာ နုပဿနာကိုပြ  
သည်)။

၁၆။ သို့ ရှုပါက၊ ကျိုးများလှ၊ ဗုဒ္ဓဟောမိန့်မှာ၊

၁၇။ သမထအရာ၊ နှာသီးမှာ ၊ ထိတာ ရှုရသည်၊

(သမထအရာဖြစ်လျှင် နှာသီးဖြားနှင့် အထက်နှုတ်ခမ်း ထိ  
ရာ ကရှု)

၁၈။ နေရာတိုင်းမှာ ဝိပဿနာ မှန်စွာရှုရသည်၊

(ဝိပဿနာ အရာဖြစ်လျှင် ရှုရှိုက်လေထိရာတိုင်းမှာ ရှုနိုင် သည်၊ ထို့ကြောင့်ပင် စတုတ္ထ စတုက္က အရာ၌ ခန္ဓာငါးပါး စသည် တို့ကို၎င်း၊ ကေသာ လောမာ စသည်တို့ကို၎င်း အနိစ္စ စသည်ဖြင့် ရှုရန် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်၌ အကျယ်ဖွင့်ပြထားပေ သည်။ )

### သမထဈာန် ဝိပဿနာဈာန်

- ၁။ စူးစိုက်သမှု၊ ကပ်၍ရှု၊ ဈာန်ဟုခေါ်ဝေါ်သည်။
- ၂။ သမထဈာန် ၊ ဝိပဿဈာန် ၊ ၂-တန်ကွဲပြားသည်။
- ၃။ တည်ငြိမ်ရုံမျှ၊ ရှုနေက၊ သမထဈာန် ခေါ်သည်။
- ၄။ လက္ခဏာသုံးရပ် ၊ ရှုသိမှတ်၊ ဝိပဿ ဈာန်ခေါ်သည်။

### သတိပဋ္ဌာန် ရှုမှတ်နည်း ဆောင်ပုဒ်

တင်ပလ္လင်ခွေကာ၊ ထိုင်နေပါ၊ ခါးမှာ ဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊  
မလှုပ်လှူနွှဲ၊ ငြိမ်ငြိမ်နေ၊ စိတ်တွေမလွင့်ပါး၊  
မျက်စိမှိတ်ခါ၊ ခေါင်းတည့်ပါ၊ ဝမ်းမှာစိတ်ကိုထား၊  
ဖေါင်းတာ ပိန်တာ၊ စူးစိုက်ခါ၊ မှတ်ပါယောဂီများ၊  
မနွေးမမြန်၊ ဖေါင်းပိန်ဟန်၊ မှတ်ပြန်သတိထား၊  
စလယ်အဆုံး၊ သုံးပါးလုံး၊ သိမ်းကြုံး သိအောင်ပွား၊  
ဖေါင်းရုပ် ပိန်ရုပ်၊ ငြိမ်မလှုပ် ၊ ပျောက်ချုပ် သတိထား၊  
သူငါ မဟုတ် ၊ နာမ်နှင့်ရုပ်၊ အဟုတ် သိအောင်ပွား၊  
နာမ်ရုပ်ထင်မြင်၊ သူငါစင် ၊ ပါယ်ခွင် ငြိမ်းစေသား၊

ကိုယ်-ဝေဒနာ၊ စိတ်-ဓမ္မာ၊ လေးဖြာရှုဘွယ်တွေ၊  
 ထင်ရှားပေါ်ရာ၊ ရှုမှတ်ကာ၊ သိတာညာဏ်စစ်ပေ၊  
 ထိုင်တာ ထတာ၊ သွားရပ်တာ၊ နှစ်ဖြာ နာမ်ရပ်ပေ၊  
 ထိုင်ဆဲ ထဆဲ၊ သွားရပ်ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ၊  
 လျောင်းတာစောင်းတာ၊ ပြောင်းရွှေ့တာ၊ နှစ်ဖြာ နာမ်ရပ်ပေ၊  
 လျောင်းဆဲ စောင်းဆဲ၊ ပြောင်းရွှေ့ဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ၊  
 ကြွတာ လှန်းတာ၊ ချနင်းတာ၊ နှစ်ဖြာ ရပ်နာမ်ပေ၊  
 ကြွဆဲ လှမ်းဆဲ၊ ချနင်းဆဲ၊ အမြဲရှုမှတ်လေ၊  
 ဆိုးကောင်းပေါ်လာ၊ ဝေဒနာ၊ မှန်စွာ ရှုမှတ်လေ၊  
 ကြံစည်စဉ်းစား၊ စိတ်တရား၊ ပိုင်းခြားရှုမှတ်လေ၊  
 အာရုံ ဒွါရ၊ ဝိညာဏ၊ ထင်က ရှုမှတ်လေ၊  
 မြင်ဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 ကြားဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 နံဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 စားဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 ထိဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 ကြံဆဲဌ်ပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ သိမြင်နာမ်ရပ်သာ၊  
 နာမ်နှင့် ရပ်မျှ၊ သိမြင်က၊ အတ္တ ဒိဋ္ဌိကွာ၊  
 ဆက်လက်ရှုက၊ ကြောင်းကျိုးမျှ၊ သိရ ရှင်းလင်းစွာ၊  
 ခုပင်ဖြစ်လျက်၊ ခုပင်ပျက်၊ ဆက်လက် သိနိုင်ပါ၊  
 အနိစ္စ မြင်၊ ဒုက္ခထင်၊ ပေါ်လွင်အနတ္တာ၊  
 အနိစ္စဆိုတာ၊ မမြဲပါ၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာ၊

ဒုက္ခဆိုတာ၊ ဆင်းရဲပါ၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်နှိပ်စက်တာ၊  
 အနတ္တဆိုတာ၊ သဘောပါ၊ အကောင်အထည်မဟုတ်ပါ၊  
 အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင် ၊ ပြေးဝင် ဆိုက်ရောက်ပါ။  
 နိဗ္ဗာန်မြင်က၊ အပါယ်မှ၊ လုံးဝလွတ်မြောက်မှာ။

### ရုပ်နာမ်ခွဲ ဆောင်ပုဒ်

မသိတာရုပ်၊ သိတာနာမ် ၊ အမှန်မူလ နာမ်ရုပ်ပါ၊  
 ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ၊ ဓါတ်ခွဲရှာ ၊ နှစ်ဖြာ နာမ်ရုပ်တွေ၊ မည်သာ၊  
 နာမ်နှင့်ရုပ်ဟာ ၊ တွဲနေတာ၊ သေချာသိအောင် ရှုမှတ်ပါ၊  
 ဖေါင်းတယ်မှတ်ရာ၊ ဖေါင်းသိတာ၊ နှစ်ဖြာနာမ်ရုပ်အမှန်ပါ၊  
 ပိန်တယ်မှတ်ရာ၊ ပိန်သိတာ        ။                                ။  
 ထိုင်ကယ် မှတ်ရာ၊ ထိုင်သိတာ        ။                                ။  
 ထိတယ် မှတ်ရာ၊ ထိသိတာ            ။                                ။  
 ကြွတယ် မှတ်ရာ၊ ကြွသိတာ            ။                                ။  
 လှမ်းတယ် မှတ်ရာ၊ လှမ်းသိတာ        ။                                ။  
 ချတယ် မှတ်ရာ၊ ချသိတာ            ။                                ။  
 နာမ်ရုပ်ကိုမြင်၊ အမှားစင် ဤတွင် ဒိဋ္ဌိပြုတ်တော့ပါ။

### ကြောင်းကျိုးမြင်ပုံ

နာမ်နဲ့ရုပ်ဟာ၊ ကြောင်းကျိုးပါ၊ ဆက်ခါစပ်ကာ ဖြစ်နေတာ၊  
 နာမ်နဲ့ရုပ်ကြောင့်၊ နာမ်ရုပ်ဖြစ်၊ ကြောင်းကျိုး အစစ်ပါ၊

ဖေါင်းတယ်မှတ်ရာ၊ ထိုခြင်းရာ၊ ကြောင်းကျိုး သိအောင် ရှု  
မှတ်ပါ။

ဝင်လေရှိလို့၊ ဖေါင်းလာတာ၊ ဝင်လေဖေါင်းတာ၊ ကြောင်း  
ကျိုး ပါ။

ဖေါင်းတာရှိလို့၊ မှတ်မိတာ၊ ဖေါင်းတာသိတာ ကျိုးကြောင်း  
ပါ။

ထွက်လေရှိလို့၊ ပိန်လာတာ၊ ထွက်လေပိန်တာ ကြောင်းကျိုး  
ပါ။

ပိန်တာရှိလို့၊ မှတ်သိတာ၊ ပိန်တာသိတာ ကြောင်းကျိုးပါ။  
ထိုင်ခြင်စိတ်ကြောင့်၊ ထိုင်ရတာ၊ စိတ်နှင့် ထိုင်တာ  
ကြောင်း ကျိုး ပါ။

ထိုင်ဟာရှိလို့၊ မှတ်သိတာ၊ ထိုင်တာသိတာ ကြောင်းကျိုးပါ။  
ထိခြင်စိတ်ကြောင့်၊ ထိရတာ၊ စိတ်နှင့်ထိတာ ကြောင်းကျိုး  
ပါ။

ထိတာရှိလို့၊ မှတ်သိတာ၊ ထိတာသိတာ ကြောင်းကျိုးပါ။  
လှမ်းခြင်စိတ်ကြောင့်လှမ်းရတာ စိတ်နှင့်လှမ်းတာ ကြောင်း  
ကျိုးပါ။

လှမ်းတာရှိလို့၊ မှတ်သိတာ၊ လှမ်းတာသိတာ ကြောင်းကျိုး  
ပါ။

ရပ်ခြင်စိတ်ကြောင့်၊ ရပ်ရတာ၊ စိတ်နှင့်ရပ်တာကြောင်း  
ကျိုးပါ။

ရပ်တာရှိလို့၊ မှတ်သိတာ၊ ရပ်တာသိတာ ကြောင်းကျိုးပါ။

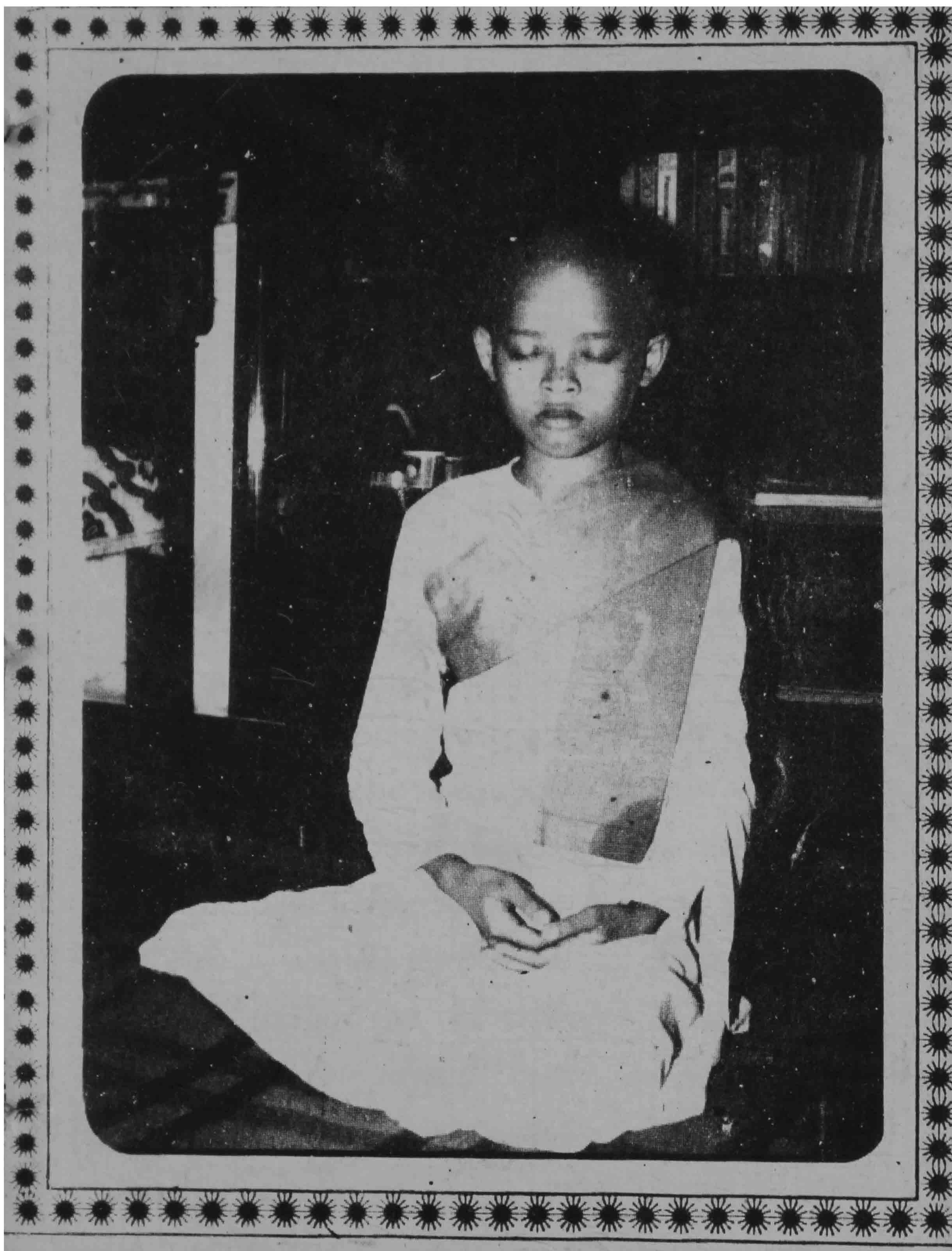
လွဲခြင်စိတ်ကြောင့်၊ လွဲရတာ၊ စိတ်နှင့်လွဲတာ ကြောင်းကျိုး  
ပါ။

လွဲတာရှိလို့ မှတ်သိတာ၊ လွဲတာသိတာ ကြောင်းကျိုးပါ။  
ကုသိုလ်ကံကြောင့်၊ လူဖြစ်တာ၊ ကံနှင့်လူဟာ ကြောင်းကျိုး  
ပါ။

ဖန်ဆင်းဆိုတာ၊ မဟုတ်ပါ။ ကြောင်းကျိုးအမှန်ပါ။  
ကြောင်းကျိုးမြင်က၊ ဤဘဝ စူဠ မြတ်သောတာ၊  
စူဠသောတာ၊ ယောဂီမှာ၊ နတ်ပြည် မလွဲပါ။  
နတ်ပြည်လဲရောက်၊ မဂ်ဖိုလ်ပေါက်၊ ထို့နောက်ရဟန္တာ ။

### အနိစ္စ - ဒုက္ခ - အနတ္တ သိမြင်ပုံ

ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ၊ အနိစ္စ - ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊  
အနိစ္စဆိုတာ၊ မမြဲပါ၊ ပေါ်ပြီး ပျောက်သွားတာ၊  
ဒုက္ခဆိုတာ၊ ဆင်းရဲပါ၊ ပေါ်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ နှိပ်စက်တာ၊  
အနတ္တဆိုတာ၊ သဘောပါ၊ အကောင်အထည် မဟုတ်ပါ၊  
ဖေါင်းတယ်မှတ်ရာ၊ တောင့်တင်းခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
ပိန်တယ်မှတ်ရာ၊ လျော့ကျခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
ထိုင်တယ်မှတ်ရာ၊ တောင့်တင်းခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
ထိတယ်မှတ်ရာ၊ မာကြမ်းခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
လှမ်းတယ်မှတ်ရာ၊ ပေါ့လေးခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
ရပ်တယ်မှတ်ရာ၊ တောင့်တင်းခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊  
လှေ့တယ်မှတ်ရာ၊ ယိမ်းယိုင်ခါ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်သွားတာ၊



မဟာစည်ယောက်  
မသန္တဝတီ (ခေါ်) မကြည်သန္တာဦး

ပေါ်ခါ ပျောက်ခါ ၊ ထိုခြင်းရာ ၊ မပြတ်နှိပ်စက်တာ၊  
 ပေါ်သမျှမှာ၊ သဘောသာ၊ အကောင်အထည်မဟုတ်ပါ၊  
 အနိစ္စ - မြင်လျှင် ဒုက္ခထင်သည်၊  
 ဒုက္ခ - ထင်တော့ အနတ္တမြင်သည်၊  
 အနတ္တမြင်၊ နိဗ္ဗာန်ခွင်၊ ပြေးဝင်ဆိုက်ရောက်သည်၊  
 နိဗ္ဗာန် မြင်က၊ အပါယ်မှ၊ လုံးဝ လွတ်မြောက်သည်။ ။

### မဟာသိရသ္မိ ဂါထာပါဌ် အနက်

သိရသ္မိ မေ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏေ၊  
 ဝါမအံသေ မောဂ္ဂလာနော ပုရတော ပိဋကတ္တယံ။  
 ပစ္ဆိမေ မမ အာနန္ဒော စတုဒ္ဓိသာ ခီဏာသဝါ၊  
 သမန္တာ လောကပါလာစ ဣန္ဒာဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။  
 ဧတေသံ အာနုဘာဝေန သဗ္ဗေဘယ ဥပဒ္ဒဝါ၊  
 အနေကာ အန္တရာယာပိ ဝိနဿန္တု အသေသတော။ ။  
 ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော၊ မြတ်စွာဘုရား ရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး ချည်း၊  
 မေ၊ ငါ၏ - သိရသ္မိ၊ ဥက္ခောင်းထက်၌၊ တိဋ္ဌတု၊ တည်ပါစေ  
 သတည်း၊ သာရိပုတ္တော၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီး  
 သည်၊ မေ၊ ငါ၏၊ ဒက္ခိဏေ၊ လက်ျာပုခန်းထက်၌၊ တိဋ္ဌတု၊  
 တည်နေပါစေသတည်း၊ မောဂ္ဂလာနော၊ ရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်  
 မထေရ် မြတ်ကြီးသည်၊ မေ၊ ငါ၏၊ ဝါမအံသေ၊ လက်ဝဲ  
 ပုခုံးထက်၌၊ တိဋ္ဌတု၊ တည်နေပါစေသတည်း၊ ပိဋကတ္တယံ၊  
 ပိဋကတ် သုံးပုံသည်၊ မေ၊ ငါ၏၊ ပုရတော၊ ရှေ့ တဲ့တဲ့၌၊ တိဋ္ဌတု၊

တည်နေပါစေသတည်း။ အာနန္ဒော၊ ရှင်အာနန္ဒာ မထေရ်  
မြတ်ကြီးသည်။ မမ၊ ငါ၏၊ ပစ္ဆိမော၊ နောက်အရပ်၌၊ တိဋ္ဌတု၊  
တည်နေပါစေသတည်း။ ခိဏသဝါ၊ အာသဝေါ ကုန်ခမ်းကြ  
ကုန်သော ရဟန္တာ အရှင်မြတ်ကြီးတို့သည်။ မမ၊ ငါ၏၊  
စတုဒ္ဓိသာ၊ လေးရပ်မျက်နှာ ကိုယ်အင်္ဂါတို့၌၊ တိဋ္ဌန္တု၊ တည်နေ  
ပါစေကုန်သတည်း။

သဗြဟ္မကာ၊ ဗြဟ္မာမင်းအပေါင်းနှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်သော၊  
ဣန္ဒြာ ဒေဝါစ၊ သိကြားနတ်မင်းတို့သည်၎င်း၊ လောကပါလာစ၊  
လောကကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်သော နတ်ကောင်းနတ်မြတ်  
အပေါင်းတို့သည် ၎င်း၊ မမ၊ ငါ၏၊ သမန္တာ၊ (သမန္တာသု)  
ဝန်းကြိုင် ဒိသာ အရပ်ဆယ်မျက် နှာတို့၌၊ တိဋ္ဌန္တု၊ တည်နေ  
ပါစေကုန်သတည်း။ ဧတေသံ၊ ထိုဘုရား တရား သံဃာ ဗြဟ္မာ  
သိကြားနတ်အများတို့၏၊ အနဘာဝေန၊ တံခိုးရှိန်စော် အာန  
ဘော်ကြောင့်၊ သဗ္ဗေ၊ အလုံးစုံကုန်သော၊ ဘယဥပဒ္ဒဝါ၊ ဘေး  
အမျိုးမျိုး ဥပါဒ်အမျိုးမျိုး တို့သည်၎င်း၊ အနေကာ၊ တပါးမက  
များလှပေကုန်သော၊ အန္တရာယာပိ၊ အန္တရာယ် အမျိုးမျိုးတို့  
သည်၎င်း၊ အသေသတော၊ အကြွင်းအကျန် မရှိသော အားဖြင့်၊  
ဝိနဿန္တု၊ ကင်းစဉ်လွင့်ပျောက် မကျ ရောက်ပါစေကုန်သ  
တည်း။

## သမ္မုဒ္ဓေ ဂါထာပါဌ် အနက်

၁။ သမ္မုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝိသဉ္စ ခွါဒသဉ္စ သဟဿကော၊

ပဉ္စသတ သဟဿာနိ နမာမိ သိရသာမဟံ၊

အဋ္ဌဝိသံ၊ သုံးပါးဘဝ သုံးလောကတွင် ဉာဏရောင်ဖိတ်  
အောင် ဘိတ်သိတ်ယူ နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူကုန်သော၊ သမ္မုဒ္ဓေစ၊  
တန်ဆောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာပွင့်လင်း၊ တရားမင်း  
အရှင်ဘုရားသခင်တို့ကို၎င်း၊ ခွါဒသဉ္စ သဟဿကော၊ နိဗ္ဗာန်  
ကိန်းအောင်း စက်မွေ့လျောင်းသည့် တသောင်းနှစ်ထောင် ကုန်  
သော၊ သမ္မုဒ္ဓေစ၊ လရောင်ပမာ ဉာဏ်ရောင်ဝါဖြင့် သစ္စာဝင်း  
ပြောင် မြတ်ဘုန်းခေါင်အရှင် ဘုရားသခင် တို့ကို၎င်း၊ ပဉ္စသတ  
သဟဿာနိ၊ သောင်းထိုက် စကြာဝဠာ ဂုဏ်ဝါ ရောင်ဟိန်း  
ငါးသိန်းကုန်သော၊ သမ္မုဒ္ဓေစ၊ နေရောင်ပမာ ဉာဏ် ရောင်ဝါဖြင့်  
သစ္စာလင်းထိန် မြတ်မုနိန် အရှင်ဘုရား သခင်တို့ ကို၎င်း၊ အဟံ၊  
အကျွန်ုပ်သည်၊ သိရသာ၊ ဥက္ခောင်းဖြင့်၊ နမာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်  
ဘုရား။

၂။ အပ္ပကာ ဝါဠုကာ ဂင်္ဂါ အနန္တာ နိဗ္ဗုတာ ဇိနာ

တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံဃဉ္စ အာဒရေန နမာမဟံ။

ဂင်္ဂါ- ဂင်္ဂါမြစ်၌ရှိကုန်သော၊ ဝါဠုကာ-သဲလုံးတို့သည်၊  
အပ္ပကာ-နည်းလှပေကုန်၏။ နိဗ္ဗုတာ- ပရိနိဗ္ဗာန်စံ ဝင်ပြီး  
ကုန်သော၊ ဇိနာ၊ ဘုရားရှင်တို့သည်၊ အနန္တာ- အရေအတွက် အ  
ပိုင်းအခြားမရှိကုန်၊

တေသံ- ထိုငါးသိန်း တစ်သောင်း နှစ်ထောင် နှစ်ကျိပ်ရှစ်ဆူ ကုန်သော ဘုရားရှင်တို့နှင့်တကွ ဂင်္ဂါဝါဠု သံစုမကပ္ပင်တော်မူ ကြကုန်သော ဘုရားရှင်တို့၏၊ ဓမ္မဉ္စ၊ တရားတော်မြတ်တို့ကို ၎င်း၊ သံဃဉ္စ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို၎င်း၊ အဟံ၊ အကျွန်ုပ်သည်၊ အာဒရေန၊ ရိုသေလေးမြတ်စွာ၊ နမာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏အရှင်ဘုရား။

၃။ နမက္ကာရာ နဘာဝေန ဟိတွာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ

အနေက အန္တရာယာပိ ဝိနဿန္တု အသေသတော၊

နမက္ကာရာနဘာဝေန၊ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျော့ ကန်တော့ရသော ပဏာမ ကုသိုလ်ရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့် သဗ္ဗေ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော၊ ဥပဒ္ဒဝေ၊ ဘေးရန်တို့ကို၊ ဟိတွာ၊ ပယ်ဖျောက်၍၊ အနေက အန္တရာယာပိ၊ များစွာကုန်သော အန္တရာယ် တို့သည်လည်း၊ အသေသတော၊ အကြွင်းအကျန် မရှိအောင် ဝိနဿန္တု၊ ပျောက်ပျက်ပါစေ ကုန်သတည်း။

နမော တေ သဗ္ဗဒဿာဝိ နမော တေ ကရုဏာကရ၊

နမောတေ တိဏ္ဍသံသာရ၊ နမောတေ အမတံ ဒဒ။

သဗ္ဗဒဿာဝိ၊ သိစရာရှိသမျှ တစမကျန် သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ် တော်ဖြင့် ကေနံမသွေ သိမြင်တော်မူပေသည် မြတ်စွာ ဘုရား၊ တေ- ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်ပင် မြတ်ဘုရားအား၊ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏၊ ကရုဏာကရ၊ သတ္တဝါအများ သနားငဲ့ညှာ ကရုဏာသခင် အရှင်တဆူ ဖြစ်တော်မူပေသည် မြတ်စွာဘုရား၊ တေ- ရှင်ပင် မြတ်ဘုရားအား၊ နမော၊ ရှိခိုးပါ၏၊ တိဏ္ဍ

သံသာရ၊ သံသရာဝဋ်ဗွက် ကရွတ်စက်မှ လွတ်ထွက်ကူး  
 မြောက်တော်မူပြီးသော မြတ်စွာဘုရား၊ တေ- ရှင်ပင် မြတ်  
 ဘုရားအား၊ နမော-ရှိခိုးပါ၏။ အမတ် ၁၁၊ အမြိုက် နိဗ္ဗာန်  
 ချမ်းသာမှန်ကို ဧကန်မသွေ ပေးတော်မူပေသည် မြတ်စွာဘုရား၊  
 တေ-ရှင်ပင် မြတ်ဘုရားအား၊ နမော-ရှိခိုးပါ၏။

### အံ့ဘွယ်တော် (၁၈) ပါး လင်္ကာသံပေါက်

- ၁။ နော်မာသောင်ထိပ်၊ ဆံတော်ရိပ်၊ တိုနိမ့်မရှည်ပါ၊
- ၂။ ဘုရား ရံလွမ်း၊ ဝတ်သင်္ကန်း၊ ညစ်နွမ်း မရှိပါ၊
- ၃။ ပရိက္ခရာ တော်ရှစ်၊ ကိုယ်တော်စစ်၊ လေးသစ်မထိပါ၊
- ၄။ သပိတ်တော်အလိုရှိ၊ စိတ်ညွတ်ဘိ၊ ရောက်ရှိလက်ပေါ်  
 မှာ၊
- ၅။ လက်တော်ဆေးလျှင်၊ ဖြူစင်သပိတ်၊ သပိတ်ဆေးလျှင်  
 ဖြူစင်လက်တော်၊ ဤနှစ်ဖော်၊ မှတ်နော်တပါးသာ။
- ၆။ ပရိက္ခရာရှစ်တန်၊ လွယ်ပြီးမှန်၍၊ မုန့်ညင်းဆံတွင်း၊  
 ဈာန် ကြွ ခြင်း၊ မှတ်လျှင် အံ့ဘွယ်ရာ၊
- ၇။ ရောင်တော်ခြောက်ချက်၊ လွမ်းကာထွက်၊ ဆယ်မျက်နှံ  
 ဒီသာ။
- ၈။ ကိုယ်တော်နှင့်တူ၊ ဆူဆူဘုရား၊ ရာကာထောင်  
 သောင်း၊ စုပေါင်းမက၊ ဖန်ဆင်းမျှ၊ မှတ်ကြ နိဗ္ဗိတာ။
- ၉။ ဇာ-အာ-ဝိ-ဖြစ်၊ သုံးပါးခေတ်၊ မိုက်ညစ်လင်းပြုကာ၊

- ၁၀။ သံတော်ရှစ်ချက်၊ ဘဝင်္ဂအဝီစိ၊ တွင်းရှိ ပရိတ်သတ်၊  
ဟော တုံလတ်၊ နှံ့စပ်ကြားနှိုင်းပါ။
- ၁၁။ ဘုရားစိန္တေ၊ ရွှေငွေမြေမှန်၊ သုံးတန်စောင်းတန်း၊  
ဝတီနန်းမှ၊ ကြွမြန်း သက်ဆင်း၊ ချင်းချင်း လူနတ်  
မြင်တုံလတ်၊ မှတ်ကြအံ့ဘွယ်သာ။
- ၁၂။ ဘုရားအလောင်း၊ ကိန်းအောင်းသန္ဓေ၊ ဘွားမြင်လေ  
သော်၊ တဘော်တောထွက်၊ ဖြစ်ချက်ဘုရား၊ ဟောကြား  
ဓမ္မစက်၊ လွှတ်ချက် အာယု၊ ဓါတ်စု တေဇော၊ လောင်  
သောအခါဝယ်၊ ခွန်နှစ်သွယ်ပေါင်း၊ တသောင်း လော  
ကဓါတ်၊ စက်ရဟတ်ပမာ၊ သွတ်သွတ်ခါမျှ၊ တုံယူပံ  
ရခြင်း၊ အလင်းရောင်ဖိတ်၊ နိမိတ် မျိုးစုံ၊ တန်ခိုးဟုန်  
စုပုံများပြားစွာ၊
- ၁၃။ လူယုဂန္ဓိရုံ၊ မြင်းမိုထိပ်ပန်း၊ နှစ်လှမ်းသုံးဖဝါး၊ နင်း  
ကြွသွား ရောက်ငြား ဝတီ သာ။
- ၁၄။ မြေပေါ်ကြွသွား၊ ထောင်ငြား၊ မှတ်သား ခြေထောက်  
ရာ၊
- ၁၅။ သဘက်နက်ဖြန်၊ ကျွတ်လိမ့်မှန်၊ သိပြန် ဣန္ဒြိယာ၊
- ၁၆။ မျက်လုံး နားတွင်း၊ စလျှင်စုပုံ၊ ရေမီးဟုန်၊ လွှတ်တုံ  
တန် ခိုးသာ၊
- ၁၇။ သင်္ခတာသင်္ခတာ၊ များလှသောင်းသောင်း၊ တရား  
ပေါင်း၌၊ ကောင်းကောင်းသိခြင်း၊ ပိတ်ပင်ကင်း၊  
မှတ်လျှင်း ဉာဏ်တော်သာ၊

၁၈။ ဧယုငါးခု၊ သဗ္ဗညု၊ သိမ္မစိန္တေယျာ၊  
 အံဘွယ်ဆယ်ရှစ်၊ စိန္တေဖြစ်၊ လက်ဖြစ်တီးဘွယ်ရာ၊  
 ဆယ်ရှစ်အံဘွယ် ဂုဏ်ပေါင်းချယ် တကယ်မြတ်နိုးရာ၊  
 မြတ်နိုး စုံမက် ညာဉ် နံနက် ဝတ်တက်မပျက်ရာ၊  
 ဝတ်တက်ရှိခိုး လူနတ်မျိုး အကျိုး နိဗ္ဗာန်ပါ၊  
 နိဗ္ဗာန်ရမှ ဇးမည်ပ မချ အမှန်ပါ။

**စူဠကမ္မဝိဘင်္ဂ သုတ်တရားတော်ဆောင်ပုဒ်**  
 (မဟာစည်ဆရာတော်)

- ၁။ သူ့ကို သတ်ဖြတ် သက်တိုတတ် မသတ် အသက်ရှည်၊
- ၂။ ညှင်းဆဲ သူကား အနာများ သနားကျန်းမာသည်၊
- ၃။ ဒေါသမီးလျှံ အကျည်းတန် သည်းခံလှပသည်၊
- ၄။ မနာလိုမှာ ချွေရန်ကွာ ကြည်သာ ချွေရံစည်၊
- ၅။ မပေးလှူက၊ မွဲပြာကျ၊ လှူမှ ပေါကြွယ်သည်၊
- ၆။ မရိုမသေ၊ မျိုးယုတ်ချေ၊ ရိုသေ မျိုးမြတ်သည်၊
- ၇။ မမေးမမြန်း၊ ဉာဏ်မြင်ကန်း၊ စုံစမ်းဉာဏ်ကြီးသည်၊
- ၈။ ဆိုးတာပြုက၊ ဆိုးတာရ၊ ကောင်းမှ ကောင်းစားသည်၊
- ၉။ ဆိုးကောင်း နှစ်တန်၊ ကံစီမံ၊ ခံစံကြရသည်။

**ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်**

ဆွမ်းဟုခေါ်မှီး ဤပစ္စည်းကား သူချည်းဘာသာတည်နေပါက  
 ၂. ရှာဘွယ်မျိုး မဟုတ်နိုးလည်း ပုတ်သိုးညှီဟောင် ဤကိုယ်

ကောင်သို့ သုံးဆောင်သမှု အကြောင်းပြု၍ ခုမကြာမော သူ  
သဘောသို့ လျှင်ဆောပျောက်ပြယ် ကင်းစင်ကွယ်သည်  
ထို့ဘွယ်ဖြစ်တော့မည်ပါတကား။

### ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ဤစားသောက်ဘွယ်များကို-

ပျော်ရွှင်ဘို့ မာန်တက်ဘို့ လှပဘို့ ဝမ်းဗျားဘို့ စားသုံးသည် မဟုတ်  
ပါ။

ဤကိုယ်ကာယ တည်မြဲတည်နိုင်အောင် မျှတနိုင်အောင်ဆာ  
လောင်မှု ကင်းအောင် စားသုံးရသည်။

သီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်ကို ကျင့်နိုင်အောင် စားသုံးရသည်။

ဒုက္ခဝေဒနာဟောင်းများ ပျောက်အောင် ဒုက္ခဝေဒနာ အသစ်  
မဖြစ်ရအောင် စားသုံးရသည်။

ကဲ့ရဲ့ဘွယ် အပြစ်ကင်းအောင် ချမ်းသာစွာ နေရအောင် မသင့်  
တာကို ရှောင်မည် သင့်လျော်ရုံသာ စားသုံးမည် ။

### "ဉာဏ် စဉ် ၁၆ - ပါး ဘုရားရှိခိုး"

၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ၊

တံ သမ္မသနံ ဥဒယ- ဗ္ဗယ ဉာဏဉ္စ ဘင်္ဂကံ ။

၂။ ဘယဉာဏံ အာဒိနဝ၊ ဉာဏဉ္စ နိဗ္ဗိဒံ အထ၊

မုဉ္ဇိတုကမျတံ ပဋိ - သင်္ခါ သင်္ခါရပေက္ခကံ ။

၃။ အနုလောမဉ္စ ဂေါတြဘုံ၊ မဂ္ဂဉာဏံ ဖလံ တထာ၊

ပစ္စဝေက္ခဏာ ဉာဏန္တိ၊ တိလောက မှိပိ ကေနစိ ။

၄။ အဒေသိယေ သာသနိကေ၊ ဉာဏိမေ သောဠသုတ္တရေ၊  
ဒေသေတာရံ ပဝတ္တာရံ၊ ဗုဒ္ဓံ တိဟာဒရံ နမေ။ ။

(၁) နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒံ၊ နာမ် ရုပ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား၍ သိသော နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၂) တပ္ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တရားတို့၏ အကြောင်းတရားကို ပိုင်းခြား၍သိသော ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၃) တံ သမ္မသနံ၊ ထိုနာမ်ရုပ်တို့ကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အားဖြင့် သုံးသပ် ဆင်ခြင်၍ သိမြင်သော သမ္မသန ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၄) ဥဒယဗ္ဗယဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ အသစ်အသစ် ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် တဏှာချင်း ပျက်စီးသွားခြင်းကို ရှုမှတ် ထင်ထင် သိမြင်သော ဥဒယဗ္ဗယ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၅) ဘင်္ဂကံ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကိုသာ ရှုမှတ် ထင်ထင် သိမြင်သော ဘင်္ဂဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၆) ဘယဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်တို့၏ ပျက်စီးခြင်းကို သိမြင်ရသဖြင့် ကြောက်လန့်ဖွယ်ဘေးကြီး အဖြစ်ဖြင့် ထင်မြင်သော ဘယ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၇) အာဒိနဝ ဉာဏဉ္စ၊ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ ကိုးကွယ်ရာမထင် အပြစ်မြင်သော အာဒိနဝ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၈) နိဗ္ဗိဒါ နာမ်ရုပ်သင်္ခါရတို့၌ မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့သော နိဗ္ဗိဒါ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

အထ၊ အနက်သဘော တူသော ရှေ့ဉာဏ်သုံးခုမှ တပါး၊ အနက် သဘောတူသော နောက်ဉာဏ် သုံးခုကား၊-

(၉) မုဉ္ဇိတုကမျှတံ၊ နာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့မှ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်း ထွက်မြောက်လိုသော မုဉ္ဇိတုကမျှတာ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၁၀) ပဋိသင်္ခံ၊ အလွန်အမင်း လွတ်ကင်းထွက်မြောက် လိုလှ သဖြင့် ထိုနာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကိုပင် အနိစ္စ အစရှိသော လေးဆယ်သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် တွင်တွင်အားထုတ်၍ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းကြီး ထင်မြင်သော ပဋိသင်္ခါဉာဏ် လည်းကောင်း၊

(၁၁) သင်္ခါရပေက္ခာ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ အနေအားဖြင့် ကောင်းကောင်းထင်မြင်၍ လွတ်မြောက်ရာ လွတ်မြောက်ကြောင်း ကိုရသဖြင့် အလွန်မြင်းထန်သော လုံ့လကိုလည်းမပြု၊ ထိုနာမ်ရုပ် သင်္ခါရတို့၌ ကြောက်လန့်ခြင်း နှစ်သက်ခြင်း နှစ်ပါးကိုလည်း စွန့်ပစ်၍ သိရုံ သိရုံသာ အညီအမျှ ရှုသော သင်္ခါရပေက္ခာ ဉာဏ်လည်း ကောင်း၊

(၁၂) အနုလောမဉ္ဇ၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတို့တွင် တပါးပါးကို အာရုံပြု၍ ဥဒယဗ္ဗယစသော ရှေးဉာဏ်ရှစ်ပါးနှင့် နောက်မဂ္ဂသစ္စာ အားလျော်သော ( ဂေါတြတူ၏ ရှေး အခြားမဲ့၌ နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်ဖြစ် သော) အနုလောမ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၁၃) ဂေါတြဘုံ၊ ပုထုဇေ အနွယ်ကိုဖြတ်၍ အရိယာ အနွယ်  
ဇာတ်သို့ရောက်စေလျက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ မဂ်၏ ရှေးအဖို့၌  
တကြိမ် မျှသာဖြစ်သော ဂေါတြဘူ ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၁၄) မဂ္ဂဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလျက် သစ္စာလေး  
ပါး ကို တပြိုင်နက် သိသော မဂ်ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၁၅) ဖလံ၊ မဂ်ဉာဏ်ကဲ့သို့ပင် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက်ဖြစ်  
သော ဖိုလ်ဉာဏ်လည်းကောင်း၊

(၁၆) တထာ၊ ဆိုမှတပါး၊ ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်၊ မဂ်ဖိုလ်  
နိဗ္ဗာန် နှင့်ပယ်ပြီးသော ကိလေသာ မပယ်ရသေးသော ကိလေ  
သာ အားဖြင့် ဤငါးပါးသော တရားအစုတို့ကို ပြန်လှည့်၍  
ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်လည်းကောင်း၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊  
တိလောကမှ၊ ကာမရူပ အရူပ ဟု လောကသုံးဖြာ စကြဝဠာ  
ရှိသမျှ အနန္တမဆုံး လောကကြီး တခုလုံး၌၊ ကေနစိပိ၊ နတ်  
လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါ တဦး တယောက်မျှသော် လည်း၊ အဒေသိယေ၊  
မကြားမနာ ကြံစည်ကာဖြင့် ယထာဘူတ အမှန်အကန်ကျ  
အောင် ဟောပြခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်ရာ ကောင်းကုန်သော။  
သာသနိကေ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီး အတွင်း၌သာ  
လျှင် ပေါ်လင်းဖြစ်ထွန်းနိုင်ကောင်းကုန်သော၊ ဥတ္တရေ၊ လောကီ  
ပညာအရပ်ရပ်တို့ထက် ထူးကဲမြင့်မြတ်ကုန်သော၊ ဣမေသောဠု  
သညာဏေ၊ ဤ၁၆-ပါးသောဉာဏ်တို့ကို၊ ဒေသေတာရံ၊ မိမိ  
ကိုယ်တော်တိုင် ပိုင်ပိုင်လှလှ အမှန်အကန်သိရ၍ လှစ်ဟထုတ်  
ဖော်ဟောကြားတော်မူတတ် ပေထသော၊ ပဝတ္တာရံ၊ မိမိကိုယ်

တော်တိုင် ပိုင်နိုင်ပြီးစီး ဖြစ်စေပြီးမှ ခိုမှီးကပ်လာ ဗြဟ္မာနတ်လူ  
ကျွတ်ထိုက်သူ မှန်သမျှ ကလျာဏ ပုထုဇဉ် အရိယာသခင်တို့၏  
ကြည်လင်သောစိတ် သန္တာန်ဝယ် အဖန်ဖန်အားဖြင့် ဖြစ်ပွား  
စေတော် မူတတ်ပေထသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ရှင်  
မြတ်စွာဘုရားသခင်ကို၊ အဟံ၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်။ တိ  
ဟံ၊ ကာယ ညွတ်ချီ ဝစီ မန သုံးခွါရတို့ဖြင့်၊ အာဒရံ၊ ရိုသေစွာ၊  
နမေ၊ နမာမိ၊ ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပါ၏  
မြတ်စွာဘုရား။

**ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်တရားတော်အကျဉ်း ဆောင်ပုဒ်များ**  
**ဓမ္မာဒါသသုတ်လာ**

**သောတာပန်၏ ဂုဏ်အင်္ဂါ ၄-ပါး**

၁။ ဗုဒ္ဓစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ၊ (မှန် ၁-ခု)  
၂။ ဓမ္မစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ၊ (မှန် ၁-ခု)  
၃။ သံဃစွမ်းရည်၊ တွေ့မြင်ပြီ၊ ယုံကြည်မြဲလှစွာ၊ (မှန်  
၁-ခု)

၄။ အရိယကန္တ၊ ငါးသီလ၊ လုံးဝပြည့်စုံရာ၊ (မှန် ၁-ခု)

၅။ မြတ်သောတာပန်၊ တရားမှန်၊ လေးတန်စုံလင်ရာ၊

၆။ ကိုယ်ဉာဏ်အဆင့်၊ ကိုယ်တိုင်ချင့်၊ အသင့်ဆုံးဖြတ်  
ရာ။

**မျက်မှောက် သိအပ်သော နိဗ္ဗာန်၏**

**လက္ခဏာ ရသ ပစ္စုပ္ပန်**

ရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက် - ပြတ်လျက်ငြိမ်းသည်။

ရွှေ့လျောသေခြင်း - ကင်းရှင်းပေသည်။

သဏ္ဌာန် နိမိတ် - ကင်းဆိတ်ထင်သည်။

နိဗ္ဗာန် - ရောက်က သိမြင်သည်။

**သစ္စာ ၄-ပါးသရုပ်**

၁။ ဖြစ်ပျက်သမျှ၊ သင်္ခါရ၊ ဒုက္ခသစ္စာတည်း။ (ဒုက္ခ)

၂။ သင်္ခါရတွင်၊ အကောင်းထင်၊ ခင်မင်သမုတည်း။

(သမုဒယ)

၃။ ရုပ်နာမ်အားလုံး၊ ဖြစ်ပျက်သုံးဦး၊ ချုပ်ဆုံး နိဗ္ဗာန်  
တည်း။ (နိရောဓ)

၄။ ချုပ်ဆုံးမှုတွင်၊ ဉာဏ်သက်ဝင်၊ သိမြင် မဂ်ပေတည်း။

(မဂ္ဂ)

**သစ္စာ ၄-ပါးကို တပြိုင်နက် သိပုံ**

၁။ သစ္စာ ၄-ချက်၊ တပြိုင်နက်၊ သိချက်ဘယ်သို့နည်း။

၂။ နိဗ္ဗာန်မြင်ကာ၊ ကြွင်းသစ္စာ၊ မှန်စွာ သိမှုပြီး။

**ဝိသုဒ္ဓိနှင့် ဉာဏ်စဉ်**

(က) ဆောက်တည် စောင့်ထိန်းထားတဲ့ (လူရှင် ရဟန်း  
တို့၏) သီလ၊ မပျက်မပြယ်၊ စင်ကြယ်တာက၊ သီလဝိသုဒ္ဓိ။

(ခ) အာရုံတခြားသို့ မလွင့်ပါးဘဲ၊ ရှုမှတ်ရာ၌သာ ကပ်လျက် တည်ကာ၊ မှတ်စိတ်ချည်း စင်ကြယ်တာက စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ။

၁။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် နာမ်ရုပ် ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက၊ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်။

(ဂ) မှတ်ချက်ထဲမှာ ရုပ်တခြားအသိတခြား ကွဲပြား၍၊ "ရုပ် နာမ်မျှသာရှိသည်၊ အသက်ကောင် သတ္တဝါကောင်ကား မရှိ" ဟု အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ။

၂။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုး ၂-ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိတာက၊ ပစ္စယ ပရိဂ္ဂဟဉာဏ်။

(ဃ) ရှုမှတ်ဆဲတွင် အကြောင်းအကျိုးကိုသာ တွေ့ရ၍ "ရှေးကလဲ ဒီလိုအကြောင်း အကျိုးမျှသာရှိခဲ့သည်၊ နောင်လဲ ဒီလို အကြောင်းအကျိုးမျှသာရှိမည်ဟု သဘောကျကာ ယုံမှား ကင်းလောက်အောင် အသိရှင်းတာက၊ ကင်္ခါဝိဟရဏ ဝိသုဒ္ဓိ။

၃။ ရှုမှတ်ဆဲတွင် ပေါ်လာပြီးနောက် ပျောက်ပျောက် သွားတာကိုတွေ့ရ၍၊ "မမြဲဆင်းရဲ ငါကောင်မဟုတ်" ဟု သဘောကျကာ၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မိတာက၊ သမ္မသနဉာဏ်။

၄-က။ မဆင်ခြင်တော့ဘဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မှတ်နေရာတွင် အလင်းရောင် ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သုခ သဒ္ဓါ စသော အရသာထူး များကိုလဲ တွေ့လျက်၊ ပေါ်မှု+ပျောက်မှု-ဖြစ်မှု+ပျက်မှုကို၊ လွယ်ကူစွာ မှတ်သိ နေတာက၊ နုသော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(င) "အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို စဉ်းစားအားရ သဘောကျနေတာက လမ်းမှားဘဲ၊ မှတ်ရုံမျှသာ မပြတ်

မှတ်နေတာကမှ လမ်းမှန်ဘဲ၊ မပြတ်မှတ်နေမှ ဉာဏ်တက်မည်”  
ဟု လမ်းမှန် လမ်းမှားကို ပိုင်းခြားဝေဖန်ကာ၊ ဉာဏ်အမြင်စင်  
ကြယ်တာက၊ မဂ္ဂါ မဂ္ဂ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ။

၄-ခ။ အလင်းရောင်စသော အထူးအထွေများကို မစဉ်း  
စားတော့ဘဲ၊ မှတ်ရုံသာ မပြတ်မှတ်နေသော အခါ၌၊ ပေါ်မှု+  
ပျောက်မှု- ဖြစ်မှု+ပျက်မှု များကို၊ မှတ်ချက်တိုင်း၌ ပိုင်းပိုင်း  
ခြားခြား ပြတ်သားစွာ သိတာက၊ ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

(စ) ရင့်သော ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်မှစ၍၊ အနုလောမဉာဏ်  
တိုင်အောင်၊ အကျင့်လမ်းစဉ် အသိအမြင် စင်ကြယ်တာက၊  
ပဋိပဒါဉာဏ ဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ။

၅။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အာရုံရော+မှတ်စိတ်ပါ၊ ပျောက်  
ပျက် သွားတာကို သိတာက ဘင်္ဂဉာဏ်။

၆။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အပျက်ကိုသာ တွေ့ရ၍  
ကြောက်ဖွယ်ထင်တာက၊ ဘယဉာဏ်။

၇။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ မ  
ကောင်းဘူးထင်တာက- အာဒိနဝဉာဏ်။

၈။ မှတ်တိုင်း မှတ်တိုင်း၊ အပျက်ကိုသာတွေ့ရ၍ ပျင်းရိ  
ခြောက်သွေ့ ငြီးငွေ့တာက နိဗ္ဗိဒါဉာဏ်။

၉။ အပျက်နှင့် ဆင်းရဲကို မှတ်ဆဲမှာတွေ့ရ၍ လွတ်  
မြောက် ချင်တာက၊ မုဉ္ဇိတု ကမ္ပတာဉာဏ်။

၁၀။ လွတ်မြောက်စေရန် အထူးကြောင့်ကြပြု၍ တဖန်ရှု  
တာက၊ ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။

၁၁။ အထူးကြောင့်ကြမှု မပြုရတော့ဘဲ၊ အလိုလိုထင်ပေါ်  
သော သင်္ခါရတို့ကို အညီအမျှ ရှုတာက၊ သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်။

### သင်္ခါရပေက္ခာ၏ ဂုဏ် ၆-ပါး

(အ) ကြောက်-နှစ်သက်ခြင်း-ကင်းရှင်းပေသည်။

ချမ်းသာဆင်းရဲ-ရှုမြဲတူညီ၊

ကြောင့်ကြမပြု-မှတ်ရှုလွယ်သည်၊

သင်္ခါရ-ညီမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

(အာ) ကြာရှည်စွာလဲ- တည်မြဲ သူတည်၊

ကြာလေသာ၍-သိမ်မွေ့လေသည်။

အာရုံတခြား-ပြန့်သွားကင်းသည်၊

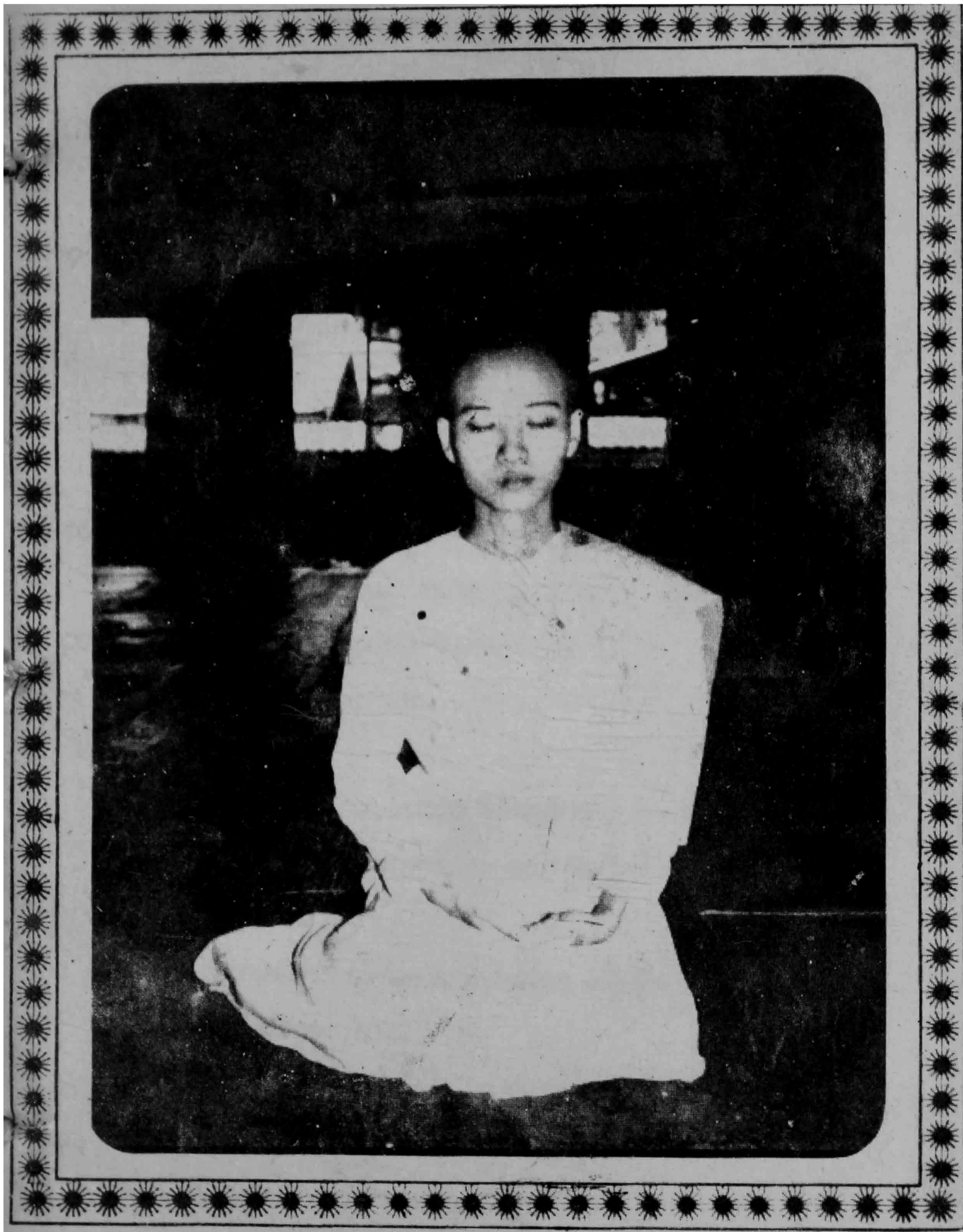
သင်္ခါရ-ထူးမှု ဂုဏ်သုံးမည်။

၁၂။ သူ့အရှိန်နှင့်သူ့ အမှတ်ကောင်းနေရာမှ၊ သွက်လက်  
ထင်ရှား ထူးခြားစွာဖြစ်သော မှတ်သိမှုက ဝုဋ္ဌာနဂါမိနီ  
ဝိပဿနာဉာဏ်။

(မဂ်ဆီသို့ တရှိန်တည်း တက်သွားသော မှတ်သိမှုဉာဏ်)

၁၃။ ဤ အသိထူးတို့တွင် နောက်ဆုံးအသိက အနုလောမ  
ဉာဏ်။

၁၄။ နောက်ဆုံး အသိပြတ်သည်နှင့် တပြိုင်နက်၊ မှတ်  
စိတ်နှင့်တကွ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ကျရောက် သွား  
တာက၊ ဂေါတြဘူဉာဏ်။



မဟာစည်ယောဂီ  
မပုညာရီ (ခေါ်) မမြင့်မြင့်ဌေး

(ပုထုဇေ အနွယ်ကို ဖြတ်သောညာဏ်)

၁၅။ သင်္ခါရခပ်သိမ်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ သဘောတွင် သက်ဝင်၍ တည်နေတာက မဂ်ဖိုလ်ညာဏ်။

(ဆ) ဤညာဏ် ၂-ပါးတို့တွင် မဂ်ညာဏ်က၊ ဉာဏဒဿန ဝိသုဒ္ဓိ။

(သစ္စာလေးပါးကို စင်ကြယ်စွာ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သိမြင်မှု)။

၁၆။ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ရောက်သွားပုံ ချုပ်ငြိမ်းပုံများကို ပြန်လည်၍ ဆင်ခြင်မိတာက၊ ပစ္စဝေက္ခဏာညာဏ်။

၁၇။ အမှတ်ကောင်းမြဲ ကောင်းပြန်လျှင်၊ ချုပ်ငြိမ်းရာသို့ ထပ်ကာ ထပ်ကာ၊ ပြန်ရောက်နေတာက-

ဖလသမာပတ် ဖိုလ်ညာဏ်။

**သောတာပန် ပယ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါး**

၁။ ရုပ်နာမ်အစု၊ ငါကောင်ဟု၊ ထင်မှုမရှိပါ။

(ဒိဋ္ဌိကင်းသည်)

၂။ ဘုရား တရား၊ သံဃာအား၊ ယုံမှား မရှိပါ။

(ဝိစိကိစ္ဆာကင်းသည်)

၃။ သစ္စာမမြင်၊ မဂ္ဂင်မပါ၊ လေ့ကျင့်ကာဖြင့်၊ ချမ်းသာ မြဲမည်၊ မယုံမကြည်၊ ကုန်ပြီ သီလဗ္ဗတာ။

(သီလဗ္ဗတပရာမာသ ကင်းသည်)

၄။ ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဖြစ်ကိုမဖြစ်လာ။

(ဣဿာ ကင်းသည်)

- ၅။ သူများ ကိုယ်လို၊ ကောင်းမည်ကို၊ ဝန်တိုမရှိပါ။  
(မစ္ဆရိယ ကင်းသည်)  
၆။ ဒိ-ဝိ-သိ-ဣ၊ မစ္ဆရိ၊ မရှိမြတ်သောတာ။

အဂ္ဂမဟာ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ သဒ္ဓမ္မသိတဂူ  
ပုသိမ်ဆရာတော် ဘုရားကြီး၏

မေတ္တ သုတ်ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဧငြိမ်းရာမှန် - နိဗ္ဗာန်ရွှေပြည်  
ရည်သန်စိတ်ထား - ကျိုးစားရမည်  
ကိုယ် နှုတ် နှစ်ပါး - ဖြောင့်လားတည်ကြည်  
စိတ် ကိုယ်လဲ - အမြဲဖြောင့်ရမည်။
- ၂။ ဆုမ္မ စကား - နာကြားလွယ်သည်  
နူးညံ့ရွှင်ပြုံး - နှလုံးကြည်ကြည်  
မာန်ကင်းပ၍ - နှိမ့်ချနေသည်  
ရောင့်ရဲခြင်း - ပြည့်တင်းစေရမည်။
- ၃။ မွေးမြူလွယ်သော - သဘောရှိသည်  
ကိစ္စနည်းပါး - တရားပြည့်ညီ  
ပေါ့ပါးသက်မွေး - ရှိရေးမှန်သည်  
ဣန္ဒြေများ - ငြိမ်းသွားစေရမည်။

- ၄။ အသိပညာ - ရင့်မာစေသည်  
မာန်မူ ကြမ်းကြုပ် - မလုပ်ရှောင်သည်၊  
တွယ်တာကင်း၍ - သန့်ရှင်းစင်ကြည်၊  
အမှုနပ် မလုပ်ရှောင်ကြဉ်သည်။
- ၅။ သတ္တဝါအပေါင်း - ကောင်းကျိုးထွေထွေ  
ကျန်းမာသန့်ရှင်း - ဘေးကင်းပါစေ၊  
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် - ပြည့်သိပ်လျှစေ  
အထက်တန်း - တက်လှမ်းနိုင်ပါစေ။
- ၆။ လောကသုံးပါး - များပြားဝေနေ  
ထိပ်လန့်နေညား - စိတ်ထားတည်နေ  
ရှည်တို ကြီးမား - အလတ်စား ထွေထွေ  
ကြုံလိုငြား - ဖွံ့ထွား ဆူဖြိုးဝေ။
- ၇။ မြင်ရ မမြင်ရ - များလှထွေထွေ  
နီးဝေးဌာန - နေကြမသွေ  
ဘဝ ဖြစ်ပြီး - ရှာမှီးကာနေ  
သတ္တဝါပေါင်း - သွန်းလောင်းမေတ္တာဝေ။
- ၈။ အချင်းချင်း အမျက် - မထွက်အောင်နေ၊  
မလေးစားမှု - မပြုရှောင်သွေ၊  
ချုပ်ချယ် ညှင်းဆဲ - ဆင်းရဲအောင်ပေ၊  
အချင်းချင်း အလျဉ်း မပြုနေ။
- ၉။ တဦးတည်းဖွားတဲ့ - သားရဲ အမေ  
သက်လိုပိုက်ထွေး - ကျွေးမွေးမသွေ

ထိုနည်းစိတ်ထား - များပြားဝေနေ

မေတ္တာထား - ပွားများနိုင်ပါစေ။

၁၀။ ဖီလာ ထက်အောက် - မွေနှောက်ရှာဖွေ၊

လောကအားလုံး - သိမ်းကြိုးမသွေ၊

တွင်းပြင်ရန်ဘေး - ကင်းဝေးအောင်ပေ၊

မေတ္တာပန်း - သွန်းဖြန်းနိုင်ပါစေ။

၁၁။ သွားရပ် ထိုင်လျောင်း - အပေါင်းလေးတွေ

ငိုက်မြည်းအိပ်ခြင်း - ကင်းရှင်းအောင်ပေ

ကိုယ်မှာသတိ - ပွားသိကာနေ၊

အကျင့်မြတ် - ဟောအပ်မိန့်ခွန်းခြွေ။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိ စရိုက် - မလိုက်ပါချေ

ဉာဏ် မြင်သီလ - ပြည့်ဝစုံပေ

မဂ်ဖိုလ်စဉ်တက် - ပယ်ဖျက်ကိလေ

ဇာတိလမ်း - ပြန်မြန်း မလာတော့ပေ။

၁၃။ မေတ္တာအခြေခံ သတိပဋ္ဌာန် တရားနှင့်

အသိဉာဏ်ပွားဘို့ မိန့်မြွက်သည်။

ဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်တက်၍ ဒိဋ္ဌိပယ်ဖျက် ဖိုလ်မဂ်

ဉာဏ်မှာတည်၊

ထက်မြက် ပြင်းထန် အထက် ဉာဏ်များနှင့်

ကိလေ ပယ်ရှား စိတ်များကြည်၊

အရဟတ္တဖိုလ် ထိပ်ပန် နိဗ္ဗာန်ပေါက်၍

ဇာတိ ထံမှောက် ပြန်မရောက် နိုင်ပါပြီ။ ။

## တရားတောင်း

သာဓု ယာစာမ မယံဘန္တေ

စရန္တိ ဘဝ သာဂရေ၊

အမှာကံ တေန ဘာဝေန

ဒေသေတု ဓမ္မကထိကော။

ဘန္တေ၊ ယုဂန်ထိပ်ဗွေ လစန်းငွေသို့ ကျက်သရေ ရောင်ခြည်  
ပြောင်လည်ထွန်းပ၊ ဓမ္မဂုဏ်ရည် ရောင်လျမ်းကြည်သည့် နာ  
မည် ထင်ရှား ကျေးဇူးတော်ရှင်အရှင်မြတ်ဘုရား၊ မယံ၊ ဩဃ  
လေးသွယ် ဝဋ်ပင်လယ်မှ ကူးလွယ်စေရန် ရည်သန်စိတ်ရှိ သတိ  
မျှော်သ ဘုရား တပည့်တော်- တပည့်တော်မ တို့သည်၊ သာဓု-  
သံသရာဝဋ်ပေါင်း လွတ်ကြောင်း ဓမ္မလမ်း မှန်ကျအောင် တွေ့ရ  
တော့မည်ဟု ယုံကြည် ဆည်းကပ် လေးမြတ်ကြည်သာ ကောင်း  
မွန်စွာ၊ ယာစာမ၊ ဒုက္ခဝဋ်မြဲ ဖြစ်ရပုံနှင့် အလုံးစုံထင်ရှား အရှင်  
ဘုရားကို လျှောက်ထား၍သာ တောင်းပန်ကြပါကုန်၏ဘုရား။  
ဘဝသာဂရေ၊ စုံချီ ဆန်ချီ အတည်မရပ် မပြတ်သွားလာ၊ ခန္ဓာ  
ဒုက္ခ မုချဖိစီး ဘဝသံသရာကြီးထဲ၌၊ ဒုက္ခာ- ကျော့ကွင်းလယ်  
မှာ သားခများသို့ ခန္ဓာဝဋ်ဘေး မလွတ်နိုင်ကြသေးတဲ့ သတ္တဝါ  
မှန်သမျှ အနန္တတို့သည်၊ စရန္တိ၊ စုန်လား ဆန်လား လာသွား  
ထပ်ထပ် ပမာခြားရဟတ်ကဲ့သို့ မပြတ်ပုံသေ - အမှန် ဘဲဖြစ်၍  
နေကြပါကုန်သည်ဘုရား၊ တေန ဘာဝေန၊ ထိုသို့မသွေ သံသရာ

စက်ထဲက မထွက်ဘဲဖြစ်၍ နေကြပါကုန်သောကြောင့်၊ ဓမ္မကထိကော၊ သုံးထောင်သင်္ချာ ဟေမဝါဝယ် ကေသရာ တပါး ပမာအားဖြင့် ကြွားကြွားဝင်ဝင် ရဲရင့် ဉာဏ်ကြည် ဂမ္ဘီဝဓမ္မ ဓါတ်သားကြအောင် ဟောပြတော့မည် စိတ်ကရည်၍ ကြံစည်မှန်းဆ ဓမ္မကထိကဟု နာမထင်ရှား အရှင်ဘုရားသည်၊ အမှာကံ၊ ဒိဋ္ဌိကြိုးနွယ်ခုတ် ချိုးမယ်ဟု ရည်ရွယ်မှတ်သား ဘုရားတပည့်တော်- တပည့်တော်မတို့အား၊ ဓမ္မ၊ သူဟန် ငါ့ဟန် သန္တာန်မရ အတ္တမရှိ-အတ္တနိမပါ သဘာဝ ဆတ်ဆတ်သုည တဓါတ် အမှန်ရုပ်နာမ် ဓမ္မအနတ္တဖော်ထား မြတ်တရားကို၊ ဒေသေတု၊ ကျမ်းဂန်ဓမ္မတွေနှင့် ညီညာစွာ လမ်းမှန်ရကြစေဘို့ ဒီသာသနာမှာ ပြည်သာယာ မြတ်တရားတို့ကိုဖြင့် မိန့်ကြား ဟောပြ ဆုံးမတော်မူပါ သာသနာ့ အာဇာနိ သာကီနွယ်ဘွား ကျေးဇူးတော်သခင် ဆရာတော်အရှင်သူမြတ်ဘုရား။ ။

သီတဂူ စန်းရောင် မိုက်မှောင်ဖျက်လို့ -  
 တိုင်းဘောင်ကနက် ထွန်းပကြည်၊  
 ကိလေမြူလွင် မြူစင်ကြဘို့ -  
 ထေရ်ရှင်ဘုရား ကြွလာပြီ၊  
 တရားယုံကြည် ခိုမှီသောက်တော့-  
 ကိလေကင်း ပျောက်သန့်ရှင်းမည်၊  
 ဤမြို့ဌာနေ မိုလ်ခြေများတို့ -  
 ကိလေပယ်ရှား လွတ်သွားနိုင်ပါသည်။ ။

အရှင်ဂုဏ်ရည် ယုံကြည်လျှမ်းလို့  
 ပွင့်လန်းနေတဲ့ ကြာပန်းမသွေ၊  
 ရနံ့ဂုဏ်ကြိုင် အမြိုက်ပန်းနဲ့ -  
 ရွှင် လန်းနိုင်ကြ တပည့်တွေ -  
 ဆရာဂုဏ်ကို စိတ်ရည်စူးလို့ -  
 ကြည်နူး ဝမ်းမြောက် ရိုသေလေ၊  
 လက်စုံ မြှောက်ခါ တပည့်များက -  
 ဆရာတော်ဘုရားကို ညွှတ်တွား ကန်တော့ ပါပေ။

### တရားတောင်း

**စတုနံ အရိယ သစ္စာနံ ယထာဘူတံ အဒဿနာ၊**

**သန္တာ ဝိတံ ပုနပ္ပုနံ တသ္မာ ဒေသေတု သဒ္ဓမ္မံ။**

ဘန္တေ၊ တရား ဓမ္မ သဘာဝကို ကျန ထင်မြင် စိတ်ဇောရှင်  
 အောင် သွန်သင်ပြသ ဆုံးမတတ်ငြား အရှင်မြတ်ဘုရား၊ အမှာ  
 ကံ၊ သံသရာလမ်း ခန္ဓာထမ်းလျက် ပင်ပန်းဆိုးရွား ဆုံလည်နွား  
 သို့ ပြေးသွားမေ့ပျော် တပည့်တော်တို့သည်၊ စတုနံ အရိယ သစ္စာ  
 နံ၊ ဒုက္ခသ မုဒယ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂလေးတန် ပုထုဇန်ဇာတ်  
 အနွယ်ဖြစ်၍ မြတ်အရိယာ ပြုတတ်ပါသည် သစ္စာခေါ်ငြား  
 အမှန်တရားတို့ကို၊ ယထာဘူတံ၊ သမာဓိရောက် အခြေပေါက်  
 ၍၊ မဖေါက်မပြန် မှန်ကန် တိမတ်အဟုတ်အဟတ်၊ အဒဿနာ၊  
 မှောင်အဝိဇ္ဇာ ထောင်ပိတ်ကာ၍ ကောင်းစွာမှန်သိ ဉာဏ်သတိ

ဖြင့် မိမိထင်ထင် မသိမြင်နိုင်ကြခြင်းကြောင့်၊ ပုနပျန်၊ ဖြစ်ပျက်  
မစဲ ထပ်တလဲလဲ၊ သန္တာဝိတံ၊ နိမ့်တုံ မြင့်တုံ သုံးပါးဘုံ၌ ဆန်စုံ  
မျှောပါး ရဟတ်ခြားသို့ ပြေးသွားကျင်လည်ရပါသည်ဘုရား။  
တသ္မာ၊ ထိုသို့ သစ္စာလေးပါး အမှန် တရား တို့ကို ပိုင်းခြား  
ထင်ထင် ဉာဏ်စဉ်ဖြင့် မမြင်သမျှ ဘုံဘဝ၌ ဆုံကသောနွား  
ရဟတ်ခြားသို့ ပြေးသွားကျင်လည် ရပါသောကြောင့်၊ အယျော၊  
ဘုရားသား အစစ်တရားနှစ်ကို အားသစ်ရွှင်ရွှင် စိတ်မှာထင်  
အောင် သွန်သင်ပြသ ဆုံးမတတ်ငြား အရှင်ဘုရားသည်၊ သဒ္ဓမ္မံ၊  
လေးပါးသစ္စာ ထုတ်ပြဆိုဖြင့်၊ နိယျာနိက ဝဋ်ဒုက္ခမှ မုချလွတ်  
ကြောင်း တရားကောင်းကို၊ ဒေသေတု၊ တပည့်ကျော်များ ငဲ့  
သနား၍ ဟောကြားပြသ ဆုံးမတော်မူပါ၊ ဆရာတော်အရှင်သူ  
မြတ်ဘုရား။

### ဓမ္မဒါယာဒ သုတ်ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဓမ္မဒါယာဒါ၊ သုတ်မြတ်မှာ၊ မြတ်စွာဟောမိန့်သည်။
- ၂။ ငါ့တပည့်တွေ၊ တရားမွေ၊ ခံစေ ခြင်လှသည်။
- ၃။ အာမိသမွေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ ပယ်စေခြင်လှသည်။
- ၄။ တရားအမွေ၊ အစစ်ပေ၊ ဇွဲထွေ လောကုတ်ပါ။
- ၅။ နိဗ္ဗာန်ရည်ငြား၊ ကုသိုလ်များ၊ တရားမွေတုပါ။
- ၆။ စစ်တု နှစ်ထွေ၊ တရားမွေ၊ ခံစေလိုလှပါ။
- ၇။ အာမိသမွေ၊ အစစ်ပေ၊ ၄ ထွေ ပစ္စည်းပါ။
- ၈။ လူနတ်သူခ၊ ရည်သန်က၊ ဒါန သီလဘာ။

- ၁၉။ အာမိသမ္ပေ၊ အတုတွေ၊ မှတ်လေမ္ပေညံသာ။  
 ၂၀။ ပစ္စည်းမ္ပေမျှ၊ ခံယူကာ၊ ဒုက္ခမကင်းပါ။  
 ၂၁။ အိုနာမစဲ၊ သေမစဲ၊ ဆင်းရဲနေကြမှာ။  
 ၂၂။ အပါယ်မှလဲ၊ မလွတ်ပဲ၊ ကျမြဲ ကျနေမှာ။  
 ၂၃။ သို့ဖြစ်မည်ငြား၊ ငါမြင်အား၊ သနားနေပါသည်။  
 ၂၄။ ငါ့တပည့်တွေ၊ တရားမ္ပေ၊ ခံစေခြင်လှသည်။  
 ၂၅။ အာမိသမ္ပေ၊ ပစ္စည်းတွေ၊ ပယ်စေခြင်လှသည်။

### မဒတရား

- ၁။ မျိုးနွယ်နာကင်း၊ ပျိုနုခြင်း၊ လွန်မင်းသက်ရှည်ကြာ။  
 ၂။ လာဘ် သက္ကာရ၊ လေးပြုကြ၊ ဖြစ်ရရှေ့ဆောင်ပါ။  
 ၃။ ချွေရံဘောဂ၊ ရုပ်ဆင်းလှ၊ သုတပဋိဘာ။  
 ၄။ သက်ကြီးပိဏ္ဏ၊ ယာပထ၊ ယသပြီးမြောက်တာ။  
 ၅။ သီလ စာန၊ တတ်သိပ္ပ၊ ညီမျှ လုံးရပ်ပါ။  
 ၆။ စွဲမှီပြုလျှင်း၊ မာန်ယစ်ခြင်း၊ မယွင်းဖြစ်တတ်ပါ။

### မေုလျော့မှုအဆင့်ဆင့်

- ၁။ ဒုစရိုက် သုံးပါး၊ ကာမငါး၊ စိတ်သွားစေဘို့ လွှတ်ထားလျှင်၊  
 ၂။ ကုသိုလ်တရား၊ ပွားဘို့ကား၊ လေးစားကောင်းစွာ မပြုလျှင်၊  
 ၃။ မပြတ်မပွား၊ စိတ်လျော့ငြား၊ လိုလားစုရ ချထားလျှင်၊

၄။ မမှီဝဲငြား၊ မပွားများ၊ အားပါးမထုတ်နေခဲ့လျှင်၊

၅။ သွားလာသောက်စား၊ ပျော်နေငြား၊ သူအား မေ့လျော့  
ခေါ်သည်ပင်။

### တုဝဋ္ဌက တရားတော်ဆောင်ပုဒ်

၁။ ဆိပ်ငြိမ်တခို၊ ငြိမ်းရာကို၊ ဘယ်လိုမြင်၍ ငြိမ်းသနည်း။

၂။ အကျယ်ချဲ့လစ်၊ သူ့အမြစ်နှင့်၊ ငါဖြစ်သည်သွင်၊ စိတ်  
ကြီးဝင်၊ သိမြင်လျက်ငြိမ်းစေသည်။

၃။ ကိုယ်တွင်းတဏှာ၊ ပယ်ဘို့ရာ၊ မှတ်ကာ အမြဲကျင့်ရ  
မည်။

၄။ ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ၊ ဂုဏ်အရ၊ မာနမကြီးရာ။

၅။ မြတ်ယုတ်တန်းတူ၊ ဖြစ်သည်ဟူ၊ မာန်မူ မပြု ကင်း  
စေရာ။

၆။ ကောင်းဆိုးများစွာ၊ တွေ့ကြုံကာ၊ ငါငါဟူ၍ မစွဲရာ။

၇။ ကိုယ်တွင်း၌သာ၊ ငြိမ်းစေရာ၊ ပြင်မှာ မရှာသင့်သည်  
သာ။

၈။ ကိုယ်ထဲငြိမ်းက၊ မြဲအတ္တ၊ ကင်းပ ပြတ်အတ္တာ။

၉။ သမုဒ်လယ်တွင်၊ လှိုင်းကင်းစင်၊ ရေပြင်တည်သည်  
ပုံပမာ။

၁၀။ တဏှာကင်းစင်၊ တည်သည်ပြင်၊ စည်ပင်ပွားများကင်း  
စေရာ။

၁၁။ မျက်မှောက်တရား၊ ဘေးပယ်ရှား၊ ဟောကြားခဲ့ပေ  
ပြီ။

၁၂။ ပါတိမောက်နှင့် ၊ စိတ်တည်လင့် ၊ အကျင့်ဟောစေခြင်  
ပါသည်။

၁၃။ မျက်စိကစား၊ ရွာစကား၊ ရှောင်ရှားကြည့်ရမည်။

၁၄။ ရသာ မမက်၊ လောကဘက်၊ နှစ်သက်မြတ်နိုး ပယ်ရ  
မည်။

၁၅။ အတွေ့ဆိုးများ၊ နှိပ်စက်ငြား၊ ငြီးတွား မြည်တမ်း မပြု  
ရာ။

၁၆။ သုံးပါးဘဝ၊ မတောင့်တ၊ ဘယကြောင့်လဲမလှုပ်ရာ။

၁၇။ စားသောက်ဖွယ်များ၊ ဝတ်အစား၊ သိမ်းထားမပြု ရာ။

၁၈။ ယင်းတို့ကိုဘဲ၊ မရလဲ ၊ စိတ်ထဲ မပူမကြောက်ရာ။

၁၉။ ဈာန်ကိုဝင်စား၊ လမ်းမများ၊ လှုပ်ရှားကုက္ကုန်ကင်းရ  
မည်။

၂၀။ အိပ်မှုနည်းပါး၊ နိုးမှုများ၊ ကြိုးစား ထက်သန်စေရ  
မည်။

၂၁။ ပျင်းယိလှည့်စား၊ ရယ်ပျော်ပါး၊ ကစား မေထုန်ကင်းရ  
မည်။

၂၂။ အာထဗ္ဗဏာ၊ အိပ်မက်တာ၊ လက္ခဏာ ဟောကင်းရ  
မည်။

၂၃။ နက္ခတ်ယှဉ်ဟန်၊ သားငှက်သံ၊ ကြံဖန် ဟောပြောကင်း  
ရမည်။

၂၄။ ကိုယ်ဝန်တည်မှု၊ ဆေးဝါးကု၊ မပြုကင်းရှင်းစေရ မည်။

၂၅။ ကဲ့ရဲ့သော်လည်း၊ မလှုပ်ပဲ၊ မြောက်လဲ မမြောက် တည်  
ငြိမ်ရာ။

၂၆။ လောဘ ကောဓ၊ မစ္ဆေရ၊ ဘေဒ ဂုံးချော ကင်းစေရာ။

၂၇။ အရောင်းအဝယ်၊ စွပ်စွဲဖွယ်၊ ငြိတွယ်ရွာ၌ မပြုရာ။

၂၈။ လာဘ်ရစေရန်၊ စိတ်ရည်သန်၊ ဟန်ပန်ဆောင်၍ မ  
ပြောရာ။

၂၉။ ဝါကြွား ကိုယ်ကြမ်း၊ နှုတ်စိတ်ရမ်း၊ ဆိုးသွမ်းငြင်းခုံမ  
ပြုရာ။

၃၀။ ကောက်ကျစ်ကင်းပမလိမ်ရ နှိမ့်ချ အထင်မသေးရာ။

၃၁။ စွပ်စွဲ ခံရကြားလတ်က ချေပ ကြမ်းကြုတ်မပြုရာ။

၃၂။ ကိလေငြိမ်းလျှင် တုံ့ပြန်ခြင် စိတ်ပင် မဖြစ်ငြိမ်းသည်  
သာ။

၃၃။ ဤတရားသိလျှင် ရှုဆင်ခြင် အစဉ်မှတ်လျက် ကျင့်  
ရာသည်။

၃၄။ ကိလေသာငြိမ်းတာ သန္တိပါ သိတာ မမေ့ရှိရာသည်။

၃၅။ နိုင်သာနိုင်ပေ မရှုံးချေ မြင်လေ မျက်မှောက် တရား  
တော်။

၃၆။ ထို့ကြောင့် အမြဲမမေ့ဘဲ ရှိလဲခိုးလျက် ကျင့်ရာ သော်။

### သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဆောင်ပုဒ်

၁။ ထင်ရှား ပေါ်လာတဲ့ရုပ် အမူအရာဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်ရမည်၊ ရှုမြင်နိုင်အောင် မပြတ်ကြောင့်ကျ စိုက်ရမည်၊ မပြတ်မှတ်လျှင် အမှန်အတိုင်းသိရမည်၊ ဒီလိုသိလျှင် သိတိုင်း သိတိုင်း ကိလေသာငြိမ်းလေတော့သည်။ ရုပ်အမူအရာဟူသမျှမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ဒီလို မှတ်သိနေတာကို **ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်** ဟုခေါ်သည်။

၂။ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ ခံစားမှု ဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင် ရမည်။ ခံစားမှုတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ဒီလိုမှတ်သိနေတာ ကို-**ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်**ခေါ်သည်။

၃။ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ စိတ်အမူအရာ ဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်ရမည်။ စိတ်အမူအရာ ဟူသမျှမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ဒီလိုမှတ်သိနေတာကို **စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်** ခေါ်ပါသည်။

၄။ ထင်ရှားပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားဟူသမျှကို အမှန်အတိုင်း ရှုမြင်ရမည်၊ သဘောတရားတိုင်းမှာ ကိလေသာငြိမ်းအောင် ဒီလိုသိမှတ်နေတာကို **ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်** ခေါ်ပါသည်။

## ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး

ငရဲတိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ ဖြစ်၊ ရပ်ပြစ် အသညာ၊  
 အင်္ဂါ ချို့လစ်၊ ပစ္စန္တ ရာဇ်၊ မှတ်လစ် ယူမိစ္ဆာ၊  
 သာသနာပ၊ လူဖြစ်က၊ ဆုံးရခွင့်ရေးပါ။

## စုပေါင်းညီညာ အောင်မည်သာ

- ၁။ ငါမပါ ဘယ်ဟာမှ မပြီး ငါ့ချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ  
မပြီး၊
- ၂။ သူမပါ ဘယ်ဟာမှ မပြီး သူ့ချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ  
မပြီး၊
- ၃။ မင်းမပါ ဘယ်ဟာမှ မပြီး မင်းချည်းတော့လဲ ဘယ်ဟာ  
မပြီး၊
- ၄။ မင်းသူငါ ညီညာစုံမှ အလုံးစုံ အကုန်ပြီး ပြုကြစုစည်း။

## ရောင်တော်ပြန် ဘုရားရှိခိုး

မဏ္ဍေ သန္နိပတာ သဗ္ဗာ ဂဟေတွာ ဗုဒ္ဓရူကံ

အာနုဘာဝံ ဒဿေ သန္တိ အဟံ နမာမိ အာဒရံ။

မဏ္ဍေ၊ ဗောဓိညောင်ရွှေ အောင်မဟေဟု ပြောင်ဝေတင်  
 ဆန်း ပလ္လင်နန်း၌၊ သန္နိပတာ၊ ရှိန်တဖြာဖြာ ထိန်ဝါပတ ချိန်ခါ  
 ကျပြီ ဆိုမှဖြင့်(ဝါ) သာသနာကွယ်ပပြီဆိုမှဖြင့် လူ့ပြည် နတ်  
 ပြည် ဗြဟ္မာ ပြည် နဂါးပြည် ဂဠုပြည် စသည်တို့မှ ကြွရောက်  
 စုရုံး တော်မူလာကြ ကုန်သော၊ သဗ္ဗဝါတုယော၊ အဆင်းတော်

အမျိုးမျိုး တန်ခိုးတော် အနန္တပမာဏသုံးသွယ် အရွယ်တော်  
 သုံးစား အလုံးစုံသော ဓါတ်တော်မွေတော်များတို့သည် (ဝါ)  
 သီဟိုဠ်မြို့က စွယ်တော်ရှင်၊ ပြည်မြို့က ဆံတော်ရှင်၊ ပုဂံမြို့က  
 အံတော်ရှင် စွယ်တော်ရှင် ဆံတော်ရှင် အံတော်ရှင်များ အစား  
 စား အသီးသီး အနည်းနည်း အဖုံဖုံ အလုံးစုံသော ဓါတ်တော် မွေ  
 တော်များတို့သည် (ဝါ) ပဲနောက်စေ့ပမာ ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ ဝါ  
 ဝင်းတောက်ပ ကြည်ညိုဘွယ်ကောင်းလှသော အကြီးဆုံး ဓါတ်  
 တော်၊ ဆန်ကြိုးဆံကွဲစေ့ပမာဏ ပုလဲအရောင် တောက်ပ ကြည်  
 ညိုဘွယ်ကောင်းလှသော အလတ်စား ဓါတ်တော်၊ မုံညင်းစေ့  
 ပမာဏ မြတ်လေးငုံအဆင်း (ချရားစေ့) ရောင်အဆင်းကဲ့သို့  
 ကြည်ညိုဘွယ်ကောင်းလှသော အငယ်စား ဓါတ်တော်များ အသီး  
 သီး အနည်းနည်း အဖုံဖုံ အလုံးစုံသော ဓါတ်တော် မွေတော်များ  
 တို့သည်၊ ဗုဒ္ဓရူပကံ၊ ဘုရားရှင်၏ ရုပ်အသွင်တော်ကို (ဝါ)  
 ပွင့်လင်းတော်မူစက ရူပကာယ၏ ဟန်ပန် တူမျှသည့် ဂုဏ်လှံ  
 ပုံသဏ္ဌာန် အထင်အရှား မြတ်ဘုရား၏ ရုပ်အသွင်တော်ကို၊  
 ဂဟေတွာ၊ တဆူခေါ်ဝေါ် နမူပေါ်အောင် ဖန်ဆင်းတော် မူကြ  
 ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အာနုဘာဝံ၊ အဆင်းတော် အမျိုးမျိုး တန်ခိုး  
 တော်အဖုံဖုံ ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်တော်မျိုးစုံကို၊  
 ဒဿေသန္တိ၊ ဖူးမြင်သူများ သဒ္ဓါပွား လောက်အောင် ထင်ရှားပြ  
 တော်မူ ပေကုန်လတ်၊ တံဗုဒ္ဓရူပကံ၊ ထိုရှင်တော် မြတ်ဘုရား၏  
 ရုပ်သွင် ပုံစံဖန်ဆင်းသည့် နိမ္မိတ သဏ္ဌာန်တော်ကို၊ အဟံ၊  
 အကျွန်ုပ်သည် (ဝါ) ရောင်တော်ပြန်ပွဲအပါ နွဲ့မည်ဟု အားခဲကာ

မျှော် တပည့်တော်သည်၊ အာဒရံ၊ ရိုသေလှစွာ၊ နမာမိ၊ ဆယ်  
လက်စုံ ထိပ်မှာမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ မြတ်စွာဘု ရား။

### အသမ္ဘိန္ဒ ဝါတ်တော် ခုနစ်ဆူ ဆောင်ပုဒ်

သင်းကျစ်တဆူ၊ စွယ်လေးဆူနှင့်၊ နှစ်ဆူ ညှပ်ရိုး၊ ခုနစ်မျိုး  
ဝါတ်၊ မကွဲအပ်၊ မြဲမှတ် ဝါတ်အမွေ။

### အခါခပ်သိမ်း

ကျက်သရေမင်္ဂလာနှင့်ပြည့်စုံသောဂါထာ  
ဒီဝါတပတိ အာဒိစ္စော ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ၊  
သန္နဒ္ဓေါ ခတ္တိယော ဘာတိ ဈာယိ တပတိ ဗြဟ္မဏော၊  
အထ သဗ္ဗ မဟော ရတ္တိ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ၊  
တာဒိသံ တေဇ သမ္ပန္နံ ဗုဒ္ဓံ ဝန္တာမိ အာဒရံ။

အာဒိစ္စော၊ နေမင်းကြီးသည်၊ ဒီဝါ၊ နေအခါ၌၊ တပတိ၊  
ထွန်းလင်း ကျက်သရေ တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏၊ စန္ဒိမာ၊ လမင်း  
ကြီးသည်၊ ရတ္တိ၊ ညဉ့်အခါ၌ ဘာတိ၊ ထွန်းလင်းကျက်သရေ  
တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏၊ ခတ္တိယော၊ ရေမြေသနင်း ပြည့်ရှင်မင်း  
ကြီးသည်၊ သန္နဒ္ဓေါ၊ မင်းမြှောက်တန်ဆာ ဝတ်ဆင်သောအခါ၌၊  
ဘာတိ၊ ထွန်းလင်း ကျက်သရေ တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏၊ ဗြဟ္မ  
ဏော၊ မကောင်းမှုကို အပပြုပြီးသော ရဟန္တာ အရှင်မြတ် ကြီး  
သည်၊ ဈာယိ၊ ဈာန်ဝင်စားမှသာလျှင်၊ တပတိ၊ ထွန်းလင်း  
ကျက်သရေ တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏၊ အထ၊ ထိုမှတပါး (ဝါ) နေလ



မဟာစည်ယောဂီ မအေးအေးမြင့်

ရာဇာ ရဟန္တာတို့လို မဟုတ်မူ၍၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ တရားအလုံးစုံ အကုန်  
သိမြင် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။ သဗ္ဗမဟော ရတ္တိ၊  
အလုံးစုံသော နေ့ညဉ့်တို့ ကာလပတ်လုံး၊ တေသော၊ တန်ခိုးဖြင့်၊  
တပတိ၊ ထွန်းလင်း ထိန်ဝါ မင်္ဂလာ ဗုဒ္ဓ ကျက်သရေ ပြည့်ဖြိုး  
ဝေအောင် ထူးထွေ ဆန်းကျယ် အံ့ဩဘွယ်လျှင် တကယ်ပင်  
တင့်တယ် နိုင်ပါပေစွ တကား။

### ဆောင်ပုဒ်

နေ့ခင်း၌သာ၊ ရောင်ခြည်ဖြာ၊ နေဟာ တင့်တယ်သည်။  
ညခင်း၌သာ၊ ရောင်ခြည်ဖြာ၊ လဟာ တင့်တယ်သည်။  
မင်းမြှောက်တန်ဆာ၊ ဆင်မှသာ၊ မင်းဟာ တင့်တယ်သည်။  
ရဟန္တာပင်၊ ဖြစ်ပါလျှင်၊ ဈာန်ဝင်စားမှ တင့်တယ်သည်။  
တန်ခိုးကြီးလှ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ နေ့ည လုံးစုံတင့်တယ်သည်။

### သရဏဂုံ ဘုရားရှိခိုး

ဗုဒ္ဓေါမေ သတ္တပါကာရံ၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဗုဒ္ဓသရဏံ  
ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မောမေ သတ္တပါကာရံ၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ ဓမ္မသရဏံ  
ဂစ္ဆာမိ။

သံဃောမေ သတ္တပါကာရံ၊ အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ သံဃံ  
သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ..... တတိယမ္ပိ .....

၁။ ဗုဒ္ဓေါသစ္စာလေးပါး အမြတ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား ထင်ထင် ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူပေသော ဗုဒ္ဓရှင်တော် မြတ်ဘုရားသည်၊ မေအမှာကံ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို ယုံကြည်ကိုးစား အားထား ခိုလှုံကာ နေထိုင်ကြကုန်သော တပည့်တော်တို့အား၊ သတ္တပါကာရံ၊ ယခုဘဝ ယခုနေ့ ယခုအချိန်မှအစပြုပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ရသည့် ဘဝတိုင်အောင် ရောက်ရာဘဝ ရရာခန္ဓာတို့၌ အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာတို့နှင့်တကွ အသိပညာ အဖြာဖြာတို့ကို ဗုဒ္ဓရတနာတည်းဟူသော ရတနာတံတိုင်း ခုနှစ်ထပ်တို့ဖြင့် လုံခြုံအောင် ဝိုင်းပတ်ကာရံတော် မူပြီးလျှင် ဘေးမရောက်ရအောင်စောင့်ရှောက် ကာကွယ်တော် မူပါ ဘုရား။

အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့ကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ၊ အသက်ထက် ဆုံး၊ ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်လည်းလျောင်း ပုန်းအောင်း မှီခိုရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ပါ၏ ဘုရား။

၂။ ဓမ္မော၊ ဝဋ်ဒုက္ခသံသရာသို့ မကျရောက်စေ ဆောင်တတ် ပေသည့် လေးထွေမဂ္ဂ ဖလလေးတန် ဓမ္မက္ခန္ဓာနှင့် တကွ နိဗ္ဗာန်တွင်မှတ် ဆယ်ပါးသောတရားတော်မြတ်သည်၊ မေ အမှာကံ၊ တရားဂုဏ်ကို ယုံကြည်ကိုးစား အားထားခိုလှုံကာ နေထိုင်ကြကုန်သော တပည့်တော်တို့အား၊ သတ္တပါကာရံ၊ ယခုဘဝ ယခုနေ့ ယခုအချိန်မှ အစ ပြုပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန် ရသည့် ဘဝတိုင်အောင် ရောက်ရာဘဝ ရရာခန္ဓာတို့၌ အသက်အိုးအိမ်စည်းစိမ် ဥစ္စာရတနာတို့နှင့်တကွ အသိပညာ အဖြာဖြာတို့ကို ဓမ္မရတနာ

တည်းဟူသော ရတနာတံတိုင်း ခုနှစ်ထပ် တို့ဖြင့် လုံခြုံအောင်  
ဝိုင်းပတ်ကာရံတော်မူပြီးလျှင် ဘေးမရောက်ရအောင် စောင့်  
ရှောက်ကာကွယ်တော်မူပါဘုရား။

အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့ကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ၊ အသက်ထက်  
ဆုံး၊ ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်လည်းလျောင်း  
ပုန်းအောင်း မှီခိုရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်  
ကိုးကွယ်ပါ ၏ဘုရား။

၃။ သံဃော၊ မဂ္ဂဌာန်ဖလဌာန် ရှစ်တန်တွင်ခေါ် ပရမတ္ထ  
သံဃာတော် အရှင်မြတ်အပေါင်းတို့နှင့်တကွ ထိုသံဃာတော်  
အရှင်မြတ်တို့အား ကိုယ်စားပြု၍ ကျင့်ကြံကျိုးကုတ် အားထုတ်  
ပွားများ တော်မူနေကြကုန်သော ယခုရှိကြသည့် သမုတိသံဃာ  
တော် အရှင်မြတ်အပေါင်းတို့၏ သီလ သမာဓိ ပညာဂုဏ် ကျေး  
ဇူးတို့သည်၊ မေ-အမှာ ကံ၊ သံဃာဂုဏ်ကို ယုံကြည်ကိုးစား  
အားထားခိုလှုံကာ နေထိုင်ကြကုန်သော တပည့်တော်တို့အား၊  
သတ္တပါကာရံ၊ ယခုဘဝ ယခုနေ့ ယခု အချိန်မှ အစပြုပြီးလျှင်  
နိဗ္ဗာန်ရသည့် ဘဝတိုင်အောင် ရောက်ရာဘဝ ရရာခန္ဓာတို့၌  
အသက်အိုးအိမ် စည်းစိမ်ဥစ္စာရတနာတို့နှင့်တကွ အသိပညာ  
အဖြာဖြာတို့ကို သံဃာရတနာတည်းဟူသော ရတနာ တံတိုင်း  
ခုနှစ်ထပ်တို့ဖြင့် လုံခြုံအောင် ဝိုင်းပတ်ကာရံတော်မူပြီးလျှင်  
ဘေးမရောက်ရအောင် စောင့်ရှောက် ကာကွယ်တော်မူပါ  
ဘုရား။

အဇ္ဇတဂ္ဂေ၊ ယနေ့ကို အစပြု၍၊ ပါဏုပေတံ၊ အသက် ထက်  
ဆုံး၊ သံဃံ၊ သံဃာတော် ရတနာမြတ်ကို၊ သရဏံ၊ ကိုးကွယ်  
လည်းလျောင်း ပုန်းအောင်းမှီခိုရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေ လေးမြတ်  
ဆည်းကပ် ကိုးကွယ်ပါ၏ဘုရား။

### ဗောဓိပင် ညောင်ရေသွန်းဂါထာ

ယဿ မူလေ နိသိန္နော ယော

ဇေတွာ မာရံ သဝါ ဟနံ

သမ္ပတ္တော အဘိသမ္ဘောဓိ

တဿတံ ပူဇယာမသေ။ ။

ယောဘဂဝါ၊ ရွှေဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် အကြင်ဘုရား  
ရှင်သည်၊ ယဿဗောဓိရက္ခဿ၊ ညောင်ဗုဒ္ဓဟေခေါ်အကြင်  
ဗောဓိပင်၏၊ မူလေ-အပင်ရင်း အရပ်၌၊ နိသိန္နော၊ ထက်ဝယ်  
ဖွဲ့ခွေတင့်တယ်စွာ စံနေတော်မူလျက်၊ သဝါဟနံ ၊ နောက်လိုက်  
မှီလ်ပါ စစ်သည်ပေါင်းများစွာနှင့် တကွသော၊ မာရံ၊ မာရ်နတ်  
မင်းကို၊ ဇေတွာ၊ ဒါနစသည် ပါရမီတော် ဆယ်ချက် ကောင်းမှု  
တော်တည်းဟူသော လက်နက်ဖြင့် ပယ်ဖျက် သုတ်သင် အောင်  
မြင်တော်မူပြီး၍၊ အဘိသမ္ဘောဓိ ၊ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် သဗ္ဗညုတ  
ဉာဏ်တည်းဟူသော ဘုရားအဖြစ်သို့၊ သမ္ပတ္တော၊ ကောင်းစွာ  
ထမြောက် ဆိုက်ရောက်တော် မူခဲ့လေပြီ၊ တဿဘဂဝတော၊  
ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးသခင် ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး

၏။ တံ ဗောဓိရက္ခံ၊ ညောင်ဗုဒ္ဓဟေခေါ်မှတ် ထိုဗောဓိပင်မြတ်  
ကို၊ မယံ၊ ငါတို့သည်၊ ပူဇယာမသေ၊ ဧ၊မြစေကြောင်း၊ ရေစင်  
လောင်းလျက် နှစ်ထောင်းရွှင်ပြ ပူဇော်ကြပါကုန်သတည်း။

**မာရ်နတ်စစ်တပ် အမြစ်ပြတ်ပယ်လှန်ဂါထာ**  
**ယော မာရသေန မာသန္တ မာသန္တ ဝိဇယုဿဝေါ**  
**တိဏာယပိ နမညိတ္ထ သော မေ ဒေတု ဇယံဇီနော။**

အာသန္တ ဝိဇယုဿဝေါ၊ မာရ်နတ်ယုတ် သူပုန်လာလျှင်  
ဂဠုန်ဟာ နဂါးဖမ်းသလို အားအစွမ်း တမင်ပြမည်ဟု ပလ္လင်မ  
ရွှေညောင်အောက်ဆီက တယောက်တည်း စောင့်ဆိုင်း၍ နေ  
သော၊ ယော ဇီနော၊ ညောင်အပင်နေစက်ရောင် အောင်ပလ္လင်  
ဗွေထက်ခေါင်က ရွှေမျက်တောင် တခါခပ်ရုံနှင့် မာရ်နတ်ရန် အ  
ပြောင်နှင့်၍ အောင်ပလ္လင် ကနက္ကဒါဏ်ရိပ်မှာ အောင်ဘိသိက်  
ယင် အကြင်သို့သော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးသည်။  
အာသန္တ- နတ်ယုတ်မာသွင် စရိုက်ကယ်နှင့် သတ်ပုတ်ခါ ပလ္လင်  
တိုက်မည်ဟု ရှင်မကိုက် ပရမေ ဘဂဝါ၏ ဧကစာထံတော်သို့  
တဟုန်တည်း ချီတက်၍လာသော၊ မာရသေန- ကမ္ဘာမြေပြင်  
ဝေဟင်ထစ်ချုန်း စစ်ဒရိန် အောင်လံနီနှင့် အောင်စည်ဆော် ငြိမ်  
ညောင်း ကြောက်ဖို့ရာ အလွန်ကောင်းပေသည့် ထောင်သောင်း  
မိုလ်ခြေ မာရ်နတ်စစ်သည်တွေကို၊ တိဏာယပိ၊ ကြောက်လန့်

စိတ်မှန် မသိဘူး၊ ဆံတခြည် မျက်တချောင်းမျှ သော်လည်း၊  
 နမညိတ္ထ၊ ပါရမီစက်ဘုန်းကို လက်သုံးတော် တမင် ပြုသူမို့  
 ပလ္လင်လှ အခြောက်ကြွားလာသည့် မြောက်များစွာ မာန်တသင်း  
 တို့ကို ခွင်လုံးပိုင် အခေါင်နင်း၍မို့ အောင်ခြင်းကြီး အောင်မြင်  
 တော်မူခဲ့ပါပေပြီဘုရား။ သောဇိနော၊ ညောင်အပင် နေစက်  
 ရောင် အောင်ပလ္လင် ဘွေထက်ခေါင်က ရွှေမျက်တောင် တခါ  
 ခပ်ရံနှင့် မာရ်နတ်ရန် အပြောင်နှင့်၍ အောင်ပလ္လင် ကနက္က  
 ဒါဏ်ရိပ်မှာ အောင်ဘိသိတ်ဆင်ယင် ထိုသို့သော ဘုရားရှင်  
 ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးသည်၊ မေ၊ ရုပ်ဓါတ်နာမ်ဓါတ် ပရမတ် ကို  
 ပညတ်တင်ထား ဘုရားတပည့်တော်အား၊ ဇယံ- အောင်ရန်  
 ရည်ရော် အောင်ဆုတော်ကို၊ ဒေတု၊ ပေးသနားတော်မူပါဘုရား၊  
 ဒေတု၊ ဤနေ့မြတ် ဤနေ့ရာက ပြည်ခေမာ နိဗ္ဗာန်ထိအောင်  
 စိတ်ရှိတိုင်း ဘုန်းတွေပေါ်လို့မို့ ဘုန်းတေဇော် ထောင်ရောင် မီး  
 ကဲ့သို့ အောင်ဆုကြီးပေးတော်မူလှဲ့ပါ ရွှေဘုန်းတော်သခင်  
 အောင်တော်မူ အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

ဗောဓိပင် ရှစ်လုံးဘွဲ့.

- ၁။ ဘုန်းကော်ဆင့်ပွား မြင့်မားဂုဏ်ရည်  
ရောင်ခြည်ခြောက်ပါး တောက်ပွားစုံညီ  
ရှင်တော်ဘုန်းမြတ် သုံးသပ်ဌာနီ  
ဗောဓိနန်း ယှက်သန်းမြရောင်ခြည်။
- ၂။ သစ္စာပွင့်ထူး ဆွတ်ခူးပန်ဆင်  
ကိုယ်တိုင် ဉာဏ်ထွက် ပန်ချက်သိမြင်  
ဗောဓိညောင်နန်း အောင်ခန်းဤတွင်  
အောင်စဉ်း အထူးဌာနပင်။
- ၃။ ဗောဓိသစ်မင်း ပင်ရင်းဌာနေ  
မာရ်ယုတ်နတ်မင်း ခပင်းဖျက်ချေ  
ပုဗ္ဗဝါသ ဉာဏ်ပိုင်ပေ  
ညဉ့်ဦးစ ဖူးရမြတ်စိန္တေ။
- ၄။ ညမှောင်ပယ်ခွင်း လဲဝင်းချိန်ခါ  
လရောင်ပဝင်း ညမင်းထိန်စွာ  
သန်းခေါင်ခါသင့် ရှင်ပင်ဗုဒ္ဓါ  
ဉာဏ်ဒိဗ္ဗ ဒိဌရလေရာ။
- ၅။ အာရုံရှေ့ပြေး နိတွေးရောင်ခြည်  
ညဉ့်လွှာနောက်ဆုံး ရောက်တုံးချိန်မှီ  
အာသဝက္ခယ ဉာဏ်ဂုဏ်ရည်၊  
မြတ်ဗုဒ္ဓ မုချရလေသည်။

- ၆။ ပုဒိ အာဆုံး ဉာဏ်သုံးပိုင်ခွေ  
ဗုဒ္ဓထင်ရှား ဘုရားပရမေ၊  
ပြိုင်သူ ရှိန်ပင် စိန်ပွင့် စိန္တေ  
ဗောဓိရင်း မှီတင်းခဲ့ရပေ။
- ၇။ ပြိုင်သူမျက်ပြုန်း တလုံးစိန္တေ  
ကမ္ဘာ နှံဆုံး ရောင်မှုန်းထိန်ဝေ  
ဗောဓိပင်အား ထင်ရှားမှီနေ  
ဘုရားဖြစ် အားသစ်ဤဌာနေ။
- ၈။ သို့လျှင် အကြောင်း ရည်စောင်း ဉာဏ်ဆင်  
ဗောဓိနွယ်ရိုး စိုက်ပျိုးအစဉ်  
ထူးလှ ဦးချ ဖူးကြကြည်လင်  
မနောရှိ ဗောဓိ ပူဇော်ယင်။
- ၉။ ဗောဓိပင်မင်း မြစ်ရင်း ရှေ့ဆောင်  
သံတော်ဆယ့်လေး ပျံမွှေးဂုဏ်ရောင်  
ပလ္လင်တော်ထက် ထိုင်လျက်ဘုန်းခေါင်  
မာရ်ငါးပါး ပယ်ရှား ကိုယ်တော်အောင်။
- ၁၀။ ငါးမာရ်ဆုံးပြု သုံးလူ့ ကေသျှောင်  
စေတီဝင်လျင်း ပင်မင်း ရွှေညောင်  
ရေစင်လောင်းပြု တောင်းဆု ပြည့်နှောင်  
လက်စုံမိုး ရှိခိုး ပဏာဆောင်။

### တရားသိမ်းဂါထာ(၁)

ဒေသိတောမေ အယံဓမ္မော ဗုဒ္ဓေနာ ဟစ္စဘာသိတော  
တံ ဓမ္မံ အာဇာနိတ္တာန ပပေါန္တု အမတံ ပဒံ။

ဗုဒ္ဓေန၊ သိစရာ ရှိသမျှတွေကို မိမိရရ တစိကမ မကျန် စုံစုံ  
လင်လင် အကုန်ပင် သိမြင်တော်မူသဖြင့် သူသူငါငါ မေးသမျှ  
တွေကို အရေးလှလှ ဖြေခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်သော ဘုရားရှင် ကိုယ်  
တော်မြတ် ကြီးသည်။ အာဟစ္စဘာသိတော၊ ရွှေနှုတ်တော် တံ  
ဆိပ်မြတ်ကို နှိပ်ခတ်တော်မူ၍ ပြတ်ပြတ်သားသား ဟောကြား  
တော်မူအပ်သော၊ အယံဓမ္မော၊ ဤတရားတော်မြတ်ကို၊ မေ  
မယာ၊ ငါသည်၊ ဒေသိ တော၊ ဟောကြားတော်မူအပ်ပါပြီ၊ တံ  
ဓမ္မံ၊ ထိုတရားတော်မြတ်ကို၊ အာဇာနိတ္တာန၊ သိနိုင်ကြကုန်ပြီး၍၊  
အမတံ ပဒံ - မအို မနာ မသေရာ ခေမာ ဆိုတဲ့ နိဗ္ဗာန် အရပ်သို့၊  
ပပေါန္တု၊ ရောက်ကြပါစေကုန်သတည်း၊ ပပေါန္တု၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ  
ခရီးမဝေးလှပါဘူး၊ နည်းပေးသမျှတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန်ကျင့်  
ကြ၍ မလင့်အမြန် ရောက်ကြပါစေကုန်သ တည်း။

### တရားသိမ်း ဂါထာ(၂)

သဗ္ဗိတံမေ မဟာပုညံ ဓမ္မာနုဂ္ဂဟ သညိတံ  
တေန သဗ္ဗေ သုခါယန္တု ဇနာ ဣဋ္ဌ သမဂီ နော။

ဓမ္မာနုဂ္ဂဟ သညှိတံ၊ တရားလိုလား အမျိုးသား အမျိုးသမီး တို့ နိုးကြားပါစေ သိပါစေဟု ရည်ခွေ ငဲ့ညှာ ကရုဏာဖြင့် ခေမာ အောင်မြို့ ဆောင်ပို့ပေတတ် တရားတော်မြတ်ကို ဟောဖော် ညွှန်ပြ ဆုံးမ ခြင်းနှင့်စပ်သော၊ မေ၊ ငါ၏ - မဟာပုည၊ ခပ်သိမ်း သောဒါန ဟူသမျှတွင် ဓမ္မဒါန မြတ်ပုညဖြင့် အများအကျိုး လွန် သည်ပိုးသည်၊ ဟောရလေပြီ၊ တရားကုသိုလ်တော်ကြီးကို၊ သဉ္စိ တံ တရားလိုလား အမျိုးသား အမျိုးသမီးတို့အတွက် ကြိုးစား၍ ဆည်းပူးလိုက်ရလေပြီ၊ တေန၊ ခုလိုဆည်းပူး ကုသိုလ်ထူး ကြောင့်၊ သဗ္ဗေနော၊ တရားနာသူ များမိုလ်လူတို့သည်၊ သဗ္ဗေ နော၊ သံသရာ စက်ဗွေမှ မြန်မကြာ လွတ်ရပါစေ ကျွတ်ရပါစေ လို့ ရည်ချွေ ဆုတောင်း အပေါင်းများစွာ တရားနာတို့သည်၊ ဣဋ္ဌသမင်္ဂီ နော၊ ကြံသမျှ စည်သမျှ ဒီဘဝတွင် လိုအပ်သမျှ အ ထွေထွေ ကျက်သရေ အမျိုးမျိုး လက်ဝေဖြိုးကာ ပြည်စုံကြ ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ သုခါယန္တု၊ ဝမ်းပန်းတသာ ကျန်းမာစွာဖြင့် ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။

### သက္ကပဉ္စ သုတ်ဆောင်ပုဒ်

ကာမဘုံသား၊ နတ်လူများတို့၊ ကောင်းစားပြည့်ဝ၊ ဘေးရန်ပ လျက်၊ အေးမြချမ်းသာ၊ နေလိုပါလည်း၊ ဣဿာမဇ္ဈေ၊ သူရှုတ် ပွေ၍ ထင်ခြေမကျ၊ ဆင်းရဲရတည်း၊ မူလဇစ်မြစ်၊ သူ့ကြောင်း စစ်သော်၊ မုန်း ချစ်အပ်သား၊ အာရုံများနှင့်၊ လိုလားတလီ၊ ကြံ စည်တတန်၊ ချဲ့ရန် မှတ်စွဲ၊ ခြေတည်လွဲ၍၊ ဆင့်ကဲဆင့်ကာ၊ ဖြစ်

ရိုးပါတည်း၊ ခြောက်ဖြာဒွါရ၊ ထင်သမျှကို၊ မှတ်ကြသဖြင့်၊ မမှီ  
သင့်ရှောင်၊ မှီ သင့်ဆောင်၍၊ မှန်အောင်ပြင်က၊ လမ်းမှန်ရသည်၊  
မုချချမ်းသာ ရေးပေတည်း။

၁။ ဣဿာခေါ်ဆို၊ မနာလို၊ ဝန်တိုမစ္ဆေရ။

၂။ ရှာရသုံးခြင်၊ သိမ်းပေးခြင် ငါးအင်လိုဆန္ဒ။

၃။ ဒိဋ္ဌိတဏှာ၊ မာနပါ၊ သုံးဖြာ ပပဉ္စ။

၄။ ချဲ့နိုင်အောင် မှတ်စွဲထား၍ ကြံစည်နိုင်သည်၊ ကြံစည်မိ  
၍ လိုလားနှစ်သက်သည်၊ လိုလားနှစ်သက်၍ ချစ်စရာ မုန်းစရာ  
ရှိသည်၊ ချစ်စရာ မုန်းစရာတွေရှိနေ၍ မနာလိုမှု ဝန်တိုမှု ဖြစ်  
သည်၊ မနာလိုမှု ဝန်တိုမှုများရှိနေ၍ ဘေးရန်မကင်းဘဲ ဆင်းရဲ  
ဒုက္ခရောက် နေကြရသည်၊ သို့ဖြစ်၍ ဆင်းရဲဒုက္ခ မုချ ကင်းလို  
လျှင် ချဲ့နိုင်အောင် မှတ်စွဲ ထားမှု ချုပ်ငြိမ်း သွား အောင် ကျင့်ရ  
မည်။

၅။ ဘယ်သို့ ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝ ချုပ်သနည်း။

၆။ မှီဝဲသင့်တာ၊ မသင့်တာ၊ ဝမ်းသာနှစ်မျိုးတည်း

၇။ နှလုံးမသာ၊ ဥပေက္ခာ၊ ခွဲပါ နည်းတူတည်း။

၈။ အကုသိုလ်ပွား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပ္ပါး မှီဘို့နည်း။

၉။ ဤသို့ကျင့်က၊ ပပဉ္စ၊ လုံးဝချုပ်သတည်း။

### ပါတိမောက္ခ သံဝရ အမေးအဖြေ

၁။ ပါတိမောက္ခ သံဝရ ကျင့်ရဘယ်သို့နည်း။

၂။ မှီသင့်တခု၊ မသင့်ဟု၊ ကိုယ်မှု နှစ်မျိုးတည်း။

- ၃။ နှုတ်မှု ထို့တူ၊ သက်မွေးမြူ၊ နည်းတူ နှစ်မျိုးတည်း။  
 ၄။ မမှီသင့်ပယ်၊ သီလနယ်၊ စင်ကြယ်ပါသတည်း။

### ဣန္ဒြိယ သံဝရ အမေးအဖြေ

- ၁။ ဣန္ဒြိယ၊ သံဝရ၊ သူက ဘယ်သို့နည်း။  
 ၂။ အာရုံ ခြောက်ရပ်၊ မှီဝဲအပ်၊ မအပ်ကွဲသတည်း။  
 ၃။ အကုသိုလ်ပွား၊ ပယ်ရှောင်ရှား၊ ကုပွား မှီတို့တည်း။  
 ၄။ သင့်ရာမှီတွယ်၊ မသင့်ပယ်၊ စောင့်ဘွယ်ကိစ္စပြီး။

### မာလုကျ ပုတ္တ ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ မမြင်ရရာ၊ ကိလေသာ၊ သူ့ဟာ သူငြိမ်းသည်။  
 မြင်ရရာမှာ၊ ကိလေသာ၊ ကိန်းကာ ဖြစ်နိုင်သည်။  
 မြင်တိုင်း မှတ်ရှု၊ ကိလေစု၊ ကိန်းမှုပယ်သင့်သည်။
- ၂။ မာလုကျ၏သားရဟန်း သင့်မှာ မြင်ကြားရ ရောက်ရ  
 သိရတဲ့ ဒီတရားတွေမှာ မြင်ရသည်၌ မြင်ရုံမျှသာ ဖြစ်စေရမည်၊  
 ကြားရသည်၌ ကြားရုံမျှ ဖြစ်စေရမည်၊ ရောက်ရသည်၌ ရောက်  
 ရုံမျှ ဖြစ်စေရမည်၊ သိရသည်၌ သိရရုံမျှ ဖြစ်စေရမည်၊ အဲဒီလို  
 ဖြစ်လျှင် သင့်ဟာ မြင်ရသည် အဆင်း စသည်နှင့် မစပ်ဆိုင်ဘဲ  
 ရှိလိမ့်မည်၊ မစပ်မဆိုင်လျှင် စွဲ၍မတည်ဘဲရှိလိမ့်မည်၊ စွဲ၍မ  
 တည်လျှင် သင်ဟာ ဒီမှာလဲမရှိ ဟိုမှာလဲ မရှိ အခြားမှာလဲ မရှိ  
 တော့ပြီ ဒီလိုမရှိတာသည်ပင် ဆင်းရဲ၏ အဆုံး နိဗ္ဗာန်ပေ  
 တည်း။

## မရူမှတ်သူ နိဗ္ဗာန်နှင့်ဝေးပုံ

အဆင်းမြင်လျှင်၊ ချစ်ဘွယ်ထင်၊ ထိုတွင်မေ့လေသည်။  
 သာယာ တတ်စွဲ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ သိမ်းလျက်တည်။  
 အဆင်းဆိုင်ရာ၊ ဝေဒနာ၊ များစွာ ပွားတော့သည်။  
 လောဘ စည်ကား၊ ဒေါသပွား၊ ဗျားများစိတ်ပန်းသည်။  
 ဤနည်းဖြင့်ဘဲ၊ မပြောင်းလဲ၊ ဆင်းရဲရှာသူမည်။  
 ဆင်းရဲကိုသာ၊ ရှာသူမှာ၊ ဝေးစွာ နိဗ္ဗာန်ပြည်။

## ရူတ်မှတ်သူမှာ နိဗ္ဗာန်နှင့်နီးပုံ

အဆင်းမြင်က၊ အမှတ်ရ၊ ရာဂ ကင်းတော့သည်။  
 မတတ်မက်ဘဲ၊ ခံစားမြဲ၊ စိတ်ထဲ မသိမ်းပြီ။  
 မှတ်သိလျက်ပင်၊ မြင်လဲမြင်၊ ထို့ပြင် ခံစားသည်။  
 သို့ပါသော်လည်း၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ ကုန်မြဲ ကုန်ခန်းသည်။  
 ဤနည်းဖြင့်သာ၊ ယောဂီမှာ၊ မှတ်ခါကျင့်ရမည်။  
 မြင်တိုင်း ရူမှတ်၊ ဆင်းရဲသတ်၊ နီးကပ် နိဗ္ဗာန်ပြည်။

## ကလဟ ဝိဝါဒသုတ် ဆောင်ပုဒ်

၁။ ခိုက်ရန်တခု၊ ငြင်းခုံပြု၊ ငိုမှု စိုးရိမ်တာ၊  
 ဝန်တိုမာန်တက်၊ ထင်သေးချက်၊ အဖျက်ဂုံးချောတာ၊  
 အကုတရား၊ ဤရှစ်ပါး၊ ဖြစ်ပွားခြင်းကြောင်း ဟောပြ  
 ပါ။

၂။ ချစ်ဘွယ်မှီငြား၊ ယင်းရှစ်ပါး၊ ဖြစ်ပွားနေကြသည်။  
 ခိုက်ရန်တခို၊ ငြင်းခုံဆို၊ ဝန်တိုနှင့်လဲ သက်ဆိုင်  
 သည်။

ငြင်းခုံဖြစ်ငြား၊ ဂုံးစကား၊ ပြောကြားတတ်ခြေသည်။

၃။ ချစ်ဘွယ်တို့ကား၊ ဘယ်ကြောင့်အား မှီငြားဖြစ်  
 သနည်း။

လောဘကြောင့်ပေ၊ လှည့်လည်နေ၊ လူတွေလောဘ  
 ဘယ်ကြောင့်နည်း။

လူ၏မှီရာ၊ အကျိုးမှာ၊ အာသာပြီးစီး ဘယ်ကြောင့်  
 နည်း။

၄။ ချစ်ဘွယ်လောဘ၊ ထိုနှစ်ဝ၊ ဆန္ဒလိုခြင် မှုကြောင့်ပင်၊  
 လူ၏ မှီရာ၊ အကျိုးမှာ၊ အာသာပြီးကြောင်း ငှင်းပင်။

၅။ ဆန္ဒဆိုတာ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၊ ဘယ်ဟာကြောင့်ပါနည်း။  
 ဆုံးဖြတ်မှုဟာ၊ ဘယ်ကြောင့်မှာ၊ မှီကာ ဖြစ်သနည်း။  
 အမျက်ထွက်ငြား၊ လိမ်စကား၊ ယုံမှား ဘယ်ကြောင့်  
 ဖြစ်သနည်း။

၆။ သာယာစဘွယ်၊ ရွံ့မုန်းဘွယ်၊ မှီတွယ် ဆန္ဒ ဖြစ်ပေါ်  
 သည်။

ရုပ်ဝတ္ထုတွင်၊ ဖြစ်ပျက်မြင်၊ လိုခြင်စွဲမှတ် ဆုံးဖြတ်  
 သည်။

၇။ အမျက်ထွက်ငြား၊ လိမ်စကား၊ ယုံမှား ဤသုံးမည်။

သာယာမုန်းဘွယ်၊ ထိုနှစ်သွယ်၊ မှီတွယ် ဖြစ်ပွားသည်။  
ယုံမှား သူဟာ၊ မြတ်ဗုဒ္ဓ၊ ဟောတာ သိအောင် ကျင့်  
ရသည်။

၈။ သာယာမုန်းဘွယ်၊ ဤနှစ်သွယ်၊ အဘယ်ကြောင်း  
ကြောင့် ဖြစ်သနည်း။  
တည်းမြဲ ပြတ်စဲ၊ ယူအစွဲ၊ ဒါလဲဘယ်ကြောင်း ကြောင့်ပါ  
နည်း။

၉။ သာယာမုန်းဘွယ်၊ ထိုနှစ်သွယ်၊ ဖြစ်တယ် ဖဿ  
ကြောင့်ပေတည်း။  
တည်းမြဲ ပြတ်စဲ၊ ယူအစွဲ၊ ဒါလဲ ဖဿ ကြောင့် ပင်  
တည်း။

၁၀။ ဖဿတသွယ်၊ သိမ်းပိုက်ရယ်၊ အဘယ်အကြောင်း  
ကြောင့် ဖြစ်သနည်း။  
အဘယ်ကင်းလျှင်၊ ငါ့ဟာပင်၊ ထင်မြင်သိမ်းပိုက် ကင်း  
သနည်း။

အဘယ်ကင်းငြား၊ ဖဿငါး၊ ထိပါးမရှိ ကင်းသနည်း။

၁၁။ နာမ်ရုပ်နှစ်ခု၊ စွဲမှီပြု၊ တွေ့မှုဖဿ ဖြစ်ပေါ်သည်။  
လိုခြင်တဏှာ၊ စွဲမှီကာ၊ ငါ့ဟာဟူ၍ သိမ်းပိုက်သည်။  
လိုခြင်ကင်းလျှင်၊ ငါ့ဟာပင်၊ ထင်မြင် သိမ်းပိုက်ကင်း  
လေသည်

ရုပ်မရှိငြား၊ ဖဿငါး၊ ထိပါးမရှိ ကင်းလေသည်။

၁၂။ ဘယ်သို့ကျင့်က၊ ရုပ်ဓမ္မ၊ ကင်းပ ကျော်လွန်ပါ သနည်း။

ကောင်းဆိုးနှစ်ဖုံ၊ ရုပ်အာရုံ၊ ဘယ်ပုံကျော်လွန်ပါသနည်း။

ထိုအခြင်းရာ၊ ဟောပြပါ၊ စိတ်မှာ သိအံ့ မျှော်သတည်း။

၁၃။ ပကတိသညာ၊ မရှိပါ၊ ရူးတာလဲပဲ မဟုတ်ပေ။

ရူပသညာ၊ မရှိပါ၊ သညာလဲပဲ မကင်းပေ။

ကသိုင်းပယ်ခွာ၊ ကျင့်သူမှာ၊ ကင်းကွာရုပ်ကို ကျော်လွန် ပေ။

နယ်ချဲ့စုမှာ၊ မှတ်သညာ၊ သူဟာအကြောင်း မူရင်းပေ။

၁၄။ မေးတိုင်းဖြေကြား၊ ဟောပြီးသွား၊ အခြားမေးပါမည်။

ဤမျှပေါက်မြောက်၊ လမ်းဆုံးရောက်၊ ချီးမြှောက်ဟော ကြားပါသလော။

သို့မဟုတ်လျှင်၊ ဤအပြင်၊ သန့်စင် လမ်းဆုံး ဟောသလော။

၁၅။ ဤမျှဖြင့်ပင်၊ လမ်းဆုံးထင်၊ သန့်စင်အချို့ ဟောကြသည်။

သူတို့ထဲမှ အချို့က ဘဝပြတ်ပုံ ဟောကြသည်။

ကြွင်းမဲ့ခန္ဓာ ချုပ်ပြတ်ရာ လိမ္မာသူလို သူတို့ ဝန်ခံသည်။

၁၆။ တည်မြဲ ကင်းပြတ်၊ ထိုနှစ်ရပ်၊ မှီကပ်ကြသည် သိပြီး  
လျှင်၊

မှီရာတွေပါ၊ သိပြီးကာ၊ သစ္စာကိုလဲ သိပြီးလျှင်၊

လွတ်မြောက်သူမှာ၊ ရဟန္တာ၊ ငြင်းရာသို့လဲ မရောက်  
ပြီ၊

ဘဝတဖန်၊ ဖြစ်ဖို့ရန်၊ ဧကန် မရှိ ငြိမ်းလေသည်။

### မစိုးရိမ် ပဋ္ဌာန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နေ့စဉ် မျက်နှာသစ် မေတ္တာလင်္ကာ

၁။ တန်းတူတွေ့ယင် မေတ္တာဝင် မဝင်နိုင်က ပြိုင်တတ်  
သည်။

၂။ ပြိုင်မဲ့အစား မေတ္တာပွား စိတ်ထားပြုပြင် ပြောင်းပါ  
မည်။

၃။ ကိုယ့်အောက်တွေ့ယင်၊ ကရုဏာပင်၊ မဝင်နိုင်က နိုင်  
တတ်သည်။

၄။ နိုင်မဲ့အစား၊ ကရုဏာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ  
မည်။

၅။ ကိုယ့်ထက်သာယင်၊ မုဒိတာဝင်၊ မဝင် ဣဿာ ယိုင်  
တတ်သည်။

၆။ ယိုင်မဲ့အစား၊ မုဒိတာပွား၊ စိတ်ထားပြုပြင်ပြောင်းပါ  
မည်။

၇။ ရုပ်ကိုလဲပြင်၊ စိတ်လဲပြင်၊ ပြင်ဆင်တိုင်းရ ပြုတိုင်း လှ  
သုခ နိဗ္ဗာန် တိုင်လိမ့်မည်။

**စကား-၆-ခွန်:**

- ၁။ မမှန် အကျိုးမရှိ သူများ မကြိုက် စကား  
 ၂။ မမှန် အကျိုးမရှိ သူများအကြိုက် စကား။  
 ၃။ မှန် အကျိုးမရှိ သူများမကြိုက် စကား။  
 ၄။ မှန် အကျိုးမရှိ သူများကြိုက် စကား။  
 ၅။ မှန် အကျိုးရှိ သူများမကြိုက် စကား။  
 ၆။ မှန် အကျိုးရှိ သူများကြိုက် စကား။

**တစက္ကန့်မျှသာ အသက်ရှည်**

ငါရဲ့ အသက် ရှည်လျက်မကြာ  
 တစက္ကန့်မျှ တည်တန့်နေတာ  
 ဒါနဲ့ တောင်ဘဲ လောဘကံတာ  
 မာနခဲ - မလွဲသေရမှာ။  
 မသေခင် တရားဝင်ကြပါ

**မဟာစည် သြဝါဒစရိယ ပုသိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏  
 ဆောင်ပုဒ်များ**

နက်ဖြန် သဘက် - သေမည် ရက်ဟာ  
 ဘယ်သူတွေမှ - မသိကြပါ၊  
 သေမင်းနှင်ကား - ချိန်းထား မရှိပါ၊  
 ချိန်မရွေ့ - ယနေ့ အားထုတ်ပါ၊

မြတ်ဘုရား - ပြတ်သား မိန့်ခဲ့တာ။  
 အိုနာ သေရေး - ဘေးကြီး သုံးထွေ  
 ကိုယ့်အား ရှေ့ရှု - ယခုလာနေ၊  
 တွန်းလှန် နှိုင်းရေး - ထွက်ပြေးရှောင်သွေ  
 စွမ်းပကား - ထင်ရှား မရှိပေ။

လူ့ပြည် နတ်ပြည် - ဗြဟ္မာ့ပြည်တစ်ခု  
 ရှိနေကြတဲ့ - ရတနာ စုံလင်  
 ရှင်တော်မြတ် နှင့် - မနှိုင်း အပ်သည်ပင်  
 ဂုဏ်ညွန့်ဖူး - ကွန့်မြူး ထိပ်ခေါင်တင်။

မြင်ရတာက - ဒုက္ခသစ္စာ  
 မြင်တယ်လို့ မှတ်နေတာက - မဂ္ဂသစ္စာ  
 သစ္စာနှစ်ခု - တူပြိုင်၍သာ  
 ချုပ်ကွယ်သွား - မည်ငြား နိရောဓ။

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| နိဗ္ဗာန်နိဗ္ဗာန် | နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ   |
| ဘယ်ဟာလဲလို့      | ဖြေကြား လေပါ။   |
| ရာဂဒေါသ          | မောဟကုန်ရာ      |
| နိဗ္ဗာန်ဘဲလို့   | မလွဲ မှတ်လေ ပါ။ |

အဆင်း မျက်စိ - မြင်သိခိုက်မှာ  
 ခန္ဓာငါးပါး - ထင်ရှား ပေါ်လာ

အဆင်း မျက်စိ - မည်ရှိ ရုပ်သာ  
မြင်သိကား - မည်ငြား ဝိညာဉ်သာ ။

### မြင်ရာမှာ ခန္ဓာငါးပါး

(အဆင်းနှင့် မျက်စိသည် ရုပ်ခန္ဓာများ မည်ငြား မှန်သည်။  
မြင်သိတဲ့ ဝိညာဉ်သည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာများမည် ငြားမှန်သည်။  
ဝိညာဉ်မှာ ယှဉ်စေတသိတ်များကတော့ ခန္ဓာသုံးပါး ဖြစ်ပွား  
လာသည်။

ဤသို့လျှင် မြင်ခိုက်မှာ ငါး :ခန္ဓာ ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။  
မျက်စိခေါ် မြင်တံခါးမှာ ထင်ရှားစွာ ဖြစ်၍ပေါ်လာသည် ။ )

၁။ နိဝါနကို နိဗ္ဗာန်ဆိုသည် ဝါနကင်းလို့ သန့်ရှင်းစင်  
ကြည်

မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အမြတ်ကိုမှီ ဝါနခါတ် မကပ်နှိုင်းတော့ပြီ ။

၂။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဝါနကင်း၍ လွန်စွာသန့်ရှင်း ပဝင်းကြည်  
ပုံပန်းသဏ္ဌာန် ဟန်ပန်မရှိလို့ နှိုင်းယှဉ်ဘွယ်လည်း မရှိ  
ပါ သည်။

တုပ ပြိုင်ဆိုင် အနိုင်ကျင့်ဘို့ ကိလေသာတို့ မကပ်နှိုင်းပြီ။  
ကိလေမတွယ် စဉ်ကြယ် လျှပ်လို့ နိဗ္ဗာန်ခါတ်လို့ ဆိုရ  
ပေ တော့ သည် ။

- ၁။ ငါမဟုတ်တဲ နာမ်ရုပ်ကိုပင်၊  
 ငါထင်ယူစွဲ အလွဲသိမြင်၊  
 ဖောက်ပြန်နေငြား ရုပ်နာမ်များတွင်၊  
 ငါသူဘဲ ယူစွဲ လွန်ချစ် ခင် ။
- ၂။ ငါဘဲ သူဘဲ ယူစွဲကာထင်၊  
 ငါနှင့်သူတို့ နှစ်မျိုးတွဲယှဉ်၊  
 အတ္တကိုစွဲ ပျော်နွဲ့နေစဉ်၊  
 အနတ္တမို့ ပျောက်ကြလေသည်ပင် ။
- ၃။ အနတ္တဟု မှတ်ရှုကာပင်၊  
 တရားနှလုံး ကျင့်သုံး ပျော် ရှင်၊  
 ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ကိုယ်တွင်၊  
 အတ္တပျောက်၍ လင်း တောက်ညာဏ်သိမြင် ။ ။

မဟာစည် နာယက မင်းလှ ဆရာတော် အရှင်ဇေယျဝံသဗုဒ္ဓိတ၏  
 ဇွဲနှင့် အားထုတ်မည် ဆောင်ပုဒ်

အားထုတ်နှိမ်နှင်း တိုက်ဖျက်ခြင်းနှင့် သေမင်းစစ်တပ်  
 ချေမှုန်း မည်၊  
 အားကောင်းမောင်းသန် ဆင်အစွမ်းနှင့် ဝေ့ရန်းကာပ  
 ဘယ်ညာ ချီ၊  
 ကြူရိုးအိမ်မှာ ကျေကာမွသလို မြေမှာ ကျလို့ ပျောက်ပျက်  
 သည်၊

အရိုးကြေကြေ အရေစုတ်လို့ နောက်မဆုတ်ဘဲ အားထုတ်  
မည်။

အသဲပါကြွေ ငုတ်တုတ်လဲတော့ သေရမှာလဲ မကြောက်ပြီ၊  
ယောဂီဆိုတာ အမှတ်မြဲမှ ကိလေစစ်စွဲ အောင်လံချီ၊  
အမှတ်ကြံလျှင် ကိုယ်ကရှုံးလို့ တသံသရာလုံး ဆင်းရဲမည်၊  
စေ့စပ်သေခြာ စိပ်စိပ်မှတ်တော့ သုံးရပ်ကာလ သူမတည်၊  
ကိလေသာတွေ ကျေပျက်ပြုံးလို့ အတုံးအရုံး သေလိမ့်မည်၊  
ကိလေသာကို အနိုင်နွှတ် ပြိုင်ပွဲဝင်တဲ့ အိုယောဂီ၊  
အဲဒါကြောင့် အမှတ်မကြံ စိတ်မှာစွဲ ဇွဲနဲ့ အားထုတ်မည်။

**မဟာစည် သြဝါဒါစရိယ ချမ်းမြေ့အောင်စည် ဆရာတော်၏  
ဘာဝနာပွား ကျိုးငါးပါး**

ဘာဝနာပွား ကျိုး သွား ငါး ဖြာ  
ရုပ်ဆင်း ကြည်လင် ဉာဏ်မြင်တိုးလာ  
စည်းစိမ်တက်မည် သက်ရှည်ကျန်းမာ  
အမှတ်ရှင်း လက်ငင်းရမည်သာ။  
နုနယ်ပျိုခိုက် တရားလိုက်ပါ  
ဘုရားကြိုက်ညွှန်း တိုက်တွန်းစေတနာ  
အားခွန် ဗလ ပြည့်ဝသူသာ၊  
မြတ်တရား ထင်ရှားရမည်သာ။

သဘောကျတော့ ပြုံးပြန် ပြုံးပြန်  
သဘောမကျတော့ မုန်းပြန် မုန်းပြန်  
ပြုံးပြန် မုန်းပြန် နှစ်ဘက် နှစ်ရန်  
ဪ မျက်စိပေါက်က ဖြစ်ပျောက် ရုပ်နဲ့နာမ်  
ငါမပါရန် ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်နဲ့ကြံ  
အမှန်သိ သန္တိ အေးနိဗ္ဗာန် ။

ကျိုက်ဝိုင်း ဆရာတော် ဦးလှနွဲ့က။

လောကဝံ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ရန်

- ၁။ လောကဝံတရား၊ တွေ့ကြုံငြား၊ စိတ်ထားခိုင်ပါစေ
- ၂။ တခုမရ၊ တခုရမှာ၊ ရသည့်အတွက်၊ မာန်မတက်ရာ
- ၃။ တခုမဆုံး၊ တခုဆုံးမှာ၊ ဆုံးသည့်အတွက်၊ စိတ်မပျက်ရာ
- ၄။ တယောက်မခင်၊ တယောက်ခင်မှာ၊ ခင်သည့်အတွက်၊ မာန်မတက်ရာ
- ၅။ တယောက်မမုန်း၊ တယောက်မုန်းမှာ၊ မုန်းသည့် အတွက် စိတ်မပျက်ရာ
- ၆။ သူမကဲ့ရဲ့၊ သူကဲ့ရဲ့မှာ၊ ကဲ့ရဲ့သည့်အတွက်၊ စိတ်မပျက်ရာ

- ၇။ သူမချီးမွမ်း၊ သူချီးမွမ်းမှာ၊ ချီးမွမ်းသည့်တွက်၊ မာန်မ  
တက်ရာ
- ၈။ ဝမ်းသာဘွယ်ကြုံ၊ ပြည့်စုံသောအခါ၊ ပြည့်စုံသည့်တွက်  
မာန်မတက်ရာ
- ၉။ ဝမ်းနည်းဘွယ်ကြုံ၊ တွေ့ဆုံသောခါ၊ တွေ့ဆုံသည့်  
တွက် စိတ်မပျက်ရာ။

(ဗောဓိတထောင်ဆရာတော်)

### မေတ္တာပို့များ

စကြာဝဠာအနန္တ၌ သဗ္ဗခပ်သိမ်း သတ္တဝါတွေ  
ကိုယ်မှာတန်တန်ပူပန်စွဲတဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲများ ငြိမ်းကြပါစေ  
ဘေးအတန်တန် ရန်ခပ်သိမ်းတို့ ရှောင်ကာတိမ်းလို့ အေး  
ငြိမ်းကြပါစေ  
စိတ်မှာတန်တန် ပူပန်စွဲတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲများ ငြိမ်းပါစေ  
ဆင်းရဲကုန်ခမ်း နိဗ္ဗာန်နန်း စံမြန်းနိုင်ပါစေ  
ကမ္ဘာတဝှမ်း မေတ္တာလွှမ်း ငြိမ်းချမ်းသာယာစေ။

### စံကင်းဆရာတော်၏ သြဝါဒ

- ၁။ အေးစေ မြစေ၊ မေတ္တာရေ၊ သုံးလေ လူအားလုံး၊
- ၂။ မွေးကြိုင်ပျံ့နှံ့၊ မေတ္တာနဲ့၊ သင်းပျံ့၊ နယ်မဆုံး၊

- ၃။ မေတ္တာပန်းခိုင်၊ ကိုယ်စီကိုင်၊ ဖက်ပြိုင် သူတို့ရှုံး၊  
၄။ ကိုယ်စီ ဆင်မြန်း၊ မေတ္တာပန်း၊ ရွှင်လန်းချိုပြုံးပြုံး၊  
၅။ စိတ်ထားမြင့်မြတ်၊ မေတ္တာဓါတ်၊ လူနတ် အချစ်ဆုံး၊  
၆။ မေတ္တာပျောက်ကွယ်၊ တရားပြယ်၊ ကြီးငယ်အများမုန်း၊  
၇။ တဦးမေတ္တာ၊ တဦးမှာ၊ ရှည်ကြာဘယ်မမုန်း၊  
၈။ မိတ်ဆွေခြင်းသာ၊ ပေါင်းသင်းရာ၊ မေတ္တာအမြတ်ဆုံး။

သံဝေဂဂါထာ

ဟာ သံယောဂါ ဝိယောဂန္တာ၊ ဟာအနိစ္စာဝ သင်္ခါတာ၊  
ဟာဥပ္ပန္နာစ ဘင်္ဂန္တာ၊ ဟာ ဟာ သင်္ခါရ ဝမ္ပတာ။

သံယောဂါ၊ ဆရာဒကာ မိတ်သဟာနှင့် ဆွေညာရင်းနှီး  
သားသမီးက ဇနီးမောင်နှံ ဆက်ဆံ ကြိုက်ကြုံ ပေါင်းဆုံရခြင်း ဟူ  
သမျှတို့သည်၊ ဝိယောဂန္တာ၊ ဒေသဝေးခြားရပ်တပါးသို့ ပြောင်း  
သွားကွေ့ကွင်းရခြင်း၊ ဘဝခြားကာ ကွဲကွာ ကွေ့ကွင်းရခြင်း  
တည်းဟူသော သေကွဲ ရှင်ကွဲ ဤနှစ်ကွဲလျှင် မလွဲနှိုင်းဘိ အဆုံးရှိ  
ကုန်ရကား၊ ဟာ၊ သောက ပရိဒေဝ စရှိထွေထွေ ဒုက္ခပေါင်း  
ပင်လယ်ဝေဟင် ကြောက်လန့်ဘွယ်ချည်းတို့ပါပေ၊ သင်္ခါတာ၊  
ကံစိတ်ဥဟာကြောင်း လေးဖြာတို့ပေါင်းကာ ပြုပြင် စီရင်အပ်သ

မျှ သင်္ခတ တရားအစုတို့သည်၊ အနိစ္စာဝ၊ အစိုင်အခဲ အမြဲမတည်  
 အစွန့်မရှည်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍သာလျှင်၊ ဟာ၊ သောကပရိဒေဝ  
 စရှိထွေထွေ ဒုက္ခပေါင်းပင်လယ်ဝေဟင် ကြောက်လန့်ဘွယ်  
 ချည်တို့ပါပေ၊ ဥပ္ပန္နာစ၊ ဥပါဒ်မကင်း ဖြစ်ပေါ်ခြင်း ရှိကြသည်  
 မြင်သမျှအလုံးစုံ သင်္ခါရ အဖုံဖုံတို့သည်လည်း၊ ဘင်္ဂန္တာ၊ ပြိုခြင်း  
 ပျက်ခြင်း ချုပ်ပျောက်ခြင်းလျှင် မငြင်းနိုင်ဘိ အဆုံးရှိကုန်ရ  
 ကား၊ ဟာ၊ သောကပရိဒေဝ စရှိထွေထွေ ဒုက္ခပေါင်းပင်လယ်ဝေ  
 ဟင် ကြောက်ရွံ့ထိပ်လန့်ဘွယ် ချည်းတို့ပါပေ၊ သင်္ခါရဓမ္မတာ၊  
 ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတရားတို့၏ အနိစ္စအခြင်းအရာ ဒုက္ခ အခြင်း  
 အရာ အနတ္တ အခြင်းအရာ သဘောတံထွာ ဓမ္မတာ လမ်းရိုး  
 ကြီးသည်၊ ဟာ ဟာ၊ ဒုက္ခ သမုဒ္ဓိ ဝဲလုပ်ဝယ် နစ်မြုပ်စေတတ်  
 အခြေခံ မှန်လတ်သဖြင့် ဆတ်ဆတ်ပုံသေ ဟင် ဟင် ကြောက်  
 ရွံ့ ထိပ်လန့်ဘွယ် ချည်းပါပေတကား။

### ကိလေသာ ရောဂါ ကုရာ ဆေးမရှိ

ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ဝေဒနာကို ဆရာများစွာ ပညာဝါတို့  
 သင့်ရာ သင့်ရာ ဆေးများစွာနှင့် ချင့်ကာ ကုစား ပျောက်နိုင် ငြား  
 ၏၊ ဆိုးရွား အနာကိလေသာကား ကုရာနတ္ထိ ဆေးမရှိလို့ တတ်  
 သိဆရာ ကုသပါလည်း ရောဂါကိလေ ပျောက်မပြေဘူး လေး  
 ထွေ သတိဆေးမြတ် ဘိဟု မည်ရှိ မှန်စွာ ဩသကေကို သောက် မှ  
 မှန်စွာပျောက်ကင်းရာသည် ရောဂါကိလေစင်ကြောင်းတည်း။

## ကမ္ဘာပျက် နေ(၇) စင်း

နေတစင်းထွက် စိုက်ပျိုးပျက်၏ နှစ်ထွက် မြစ်ငယ် သုံး  
သွယ် မြစ်ကြီး အိုင်ကြီး ၄-စင်း ၅-စင်း သမုဒ် ခိုးထုတ် ၆ မြစ်  
၇-နှစ် မီးလောင် ကမ္ဘာပြောင် ရိပ်ရောင် သူငါ မရှိတည်း။

## ၂၄ - ဘဝသာ ဗျာဓိတ် ခံယူခြင်း

ရသေ့ ပဉ္စ၊ နဝဘိက္ခု၊ လူ့ အဖြစ်ငါး နှစ်နဂါးတည်း၊  
သိကြား ယက္ခ၊ သီဟရာဇာ၊ တစ်စီသာ သင်္ချာ(၂၄)။

## သမုဒ္ဒရာ အံ့ဘွယ်နှင့် သာသနာအံ့ဘွယ်

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ၁။ အစဉ်နက်ဝှမ်း         | ၁။ စဉ်တန်းသိက္ခာ    |
| ၂။ ရေမလွန်ကမ်း          | ၂။ ကျင့်စွမ်းသိက္ခာ |
| ၃။ ပုတ်ကောင်လှိုင်းပုတ် | ၃။ မိုက်ယုတ်ပယ်ခွါ  |
| ၄။ မူမည်ပျောက်          | ၄။ ဝင်ရောက်သာကီလာ   |
| ၅။ တိုးလျော့မရှိ        | ၅။ ငြိမ်းဘိနိဗ္ဗာ   |
| ၆။ ရသေ့ဘိ               | ၆။ ဝိမုတ္တိသာ       |
| ၇။ ဖိုးတန် (၇)ရှိ       | ၇။ ဗောဓိပက္ခာ       |
| ၈။ ငါးကြီးများနှင့်     | ၈။ ရှစ်ဝ အရိယာ။     |

## ရန်ငြိုးဖျောက်နည်း

ဝင် - လွှ - ကြံ - သနား - ဟောကြား - ကံ - ဇာ - မတဂ္ဂ  
- နိသင် - ဓါတ်ယှဉ် - ပေးတောင်း - ရန်ငြိုးပေါင်း -  
ပျောက်ကြောင်း ဖြစ်ပေသည်။

## အဓိပ္ပါယ်

ဝင် - မေတ္တာဝင်ပါ။ လွှ - လွှပမာ ကကစူပမသုတ်၊ ကြံ -  
ရန်သူရဲ့ ကောင်းတာကိုရွေးကြံ၊ သနား - အပါယ်ကျမည် ရန်သူ  
ကို သနားပါ။ ဟောကြား - မိမိကိုယ်ကိုယ်ပြန်တရားဟောပါ။  
ငါ့အား စော်ကားသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ချုပ်ပျောက်သွား  
ကြပြီ။ ယခုအသစ် ဖြစ်သော ရုပ်နာမ်ကို နှိပ်စက်လျှင် ဆန်ခိုးမမိ  
ဖွဲခိုးမိပြီး ခုတ်ရာ တခြား ယုရာတခြား ဖြစ်ခြေ၏။ ကံ၊ ကမ္မဿ  
ကာဖြစ်၏။ ဇာ - ဇာတ်တော်များ၌ ဘုရားလောင်း သည်းခံ ပုံကို  
ကြည့်၊ မတဂ္ဂါ - အနမ တဂ္ဂိယသုတ်၌ မိဘဆွေမျိုး မတော်တာ  
မရှိခဲ့၊ နိသင် - မေတ္တာအကျိုး အာနိသင်(၁၁)ပါးရှိ၊ ဓါတ်ယှဉ် -  
ရန်သူ၌ ဆံပင်ကို စိတ်ဆိုးသလော၊ ဓွေးညှင်းကို စိတ်ဆိုးသ  
လော၊ မျက်စိကို နားကို စိတ်ဆိုးသလော စသည်မေး၊ ရန်သူကို  
လက်ဆောင်ပေး၊ ရန်သူထံက တစုံတခု ပစ္စည်းကို အလှူခံ ။

## ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ငြိမ်းကြောင်းတရားတော်

မြတ်စွာဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် တချိန်က မလ္လတိုင်း ဥရုဝေလကပ္ပနိဂုံးရွာကြီးမှာ သီတင်းသုံးနေတော်မူပါသည်။ ဥရုဝေလကပ္ပ နိဂုံး ရွာထဲက ရွာလူကြီးက မြတ်စွာဘုရားထံ လာရောက် ရှိခိုးကန်တော့ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားအား ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းနှင့် ငြိမ်းကြောင်းတရားကို ဟောတော်မူပါရန် လျှောက်ထားပါသည်။ အဲဒီတော့မြတ်စွာဘုရားက ရွာလူကြီးကို ဒီလိုစပြီး အမိန့်ရှိပါတယ်။ ရွာလူကြီး ငါဘုရားက ရှေးကာလကို စွဲပြီး ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ငြိမ်းကြောင်းကိုဟောလျှင် သင့်မှာယုံမှားတွေ့တော့မှ သံသယဖြစ်နိုင်တယ်။ နောက်ကာလကို စွဲပြီး ဟောလျှင်လဲ သင့်မှာ ယုံမှားတွေ့တော့မှ သံသယဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ယခုတထိုင်အတွင်းမှာဘဲ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း ငြိမ်းကြောင်းကို ဟောမယ်လို့မိန့်တော်မူပြီး ရွာလူကြီးကို ဒီလိုမေးတော်မူပါတယ်။ ရွာလူကြီး ဥရုဝေလကပ္ပရွာထဲက လူများမှာ အသတ်ခံရလို့ဖြစ်စေ၊ အချုပ်အနှောင်ခံရလို့ဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းဆုံးရှုံးလို့ဖြစ်စေ၊ အကဲ့ရဲ့ခံရလို့ဖြစ်စေ၊ သင့်မှာစိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း ငိုကြွေးခြင်း ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း၊ ဖြစ်နိုင်ပါသလားလို့မေးတော်မူပါတယ်။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်ဘုရားလို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ တချို့လူတွေမှာအသတ်ခံရခြင်းစသည်တို့ကြောင့်စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းစသည် မဖြစ်နိုင်တာကော ရှိပါသလားလို့ မေးတော်မူပြန်ပါတယ်။ စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်းစသည် မဖြစ်နိုင်တာလဲ ရှိပါ

တယ်ဘုရားဟု လျှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီလို စိုးရိမ် ပူဆွေးခြင်း စသည် ဖြစ်နိုင်တာ မဖြစ်နိုင်တာ ဘာကြောင့်ပါလဲလို့ မေးတော်မူပါတယ်။ ချစ်ခင်နှစ်သက် စုံမက် မြတ်နိုးတဲ့သူတွေ ဒုက္ခရောက်ရင် စိုးရိမ်ခြင်းစသည် ဖြစ်ရပါတယ်။ ချစ်ခင် နှစ်သက် စုံမက် မြတ်နိုးမှုမရှိသူတွေ ဒုက္ခရောက်ရင်တော့ စိုးရိမ်ခြင်းစသည် မဖြစ်နိုင်ပါဘုရားလို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒါဟာ ဆန္ဒရာဂပေမဆိုတဲ့ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှုရှိသူတွေနဲ့ စပ်ပြီး စိုးရိမ်ခြင်းစသည် ဖြစ်နိုင်တယ်။ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှု မရှိသူတွေနှင့်စပ်ပြီး စိုးရိမ်ခြင်းစသည် မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ရွာလူကြီးက သဘောပေါက်ပြီး ပြောတာပါဘဲ။ လိုခြင်မှုတပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှုဟာ ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း၊ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှု ကင်းတာဟာ ဆင်းရဲငြိမ်း ကြောင်းလို့ သိနားလည် စေတာပါဘဲ။ ရှေးကာလကဆင်းရဲ ဖြစ်ခဲ့ရတာတွေဟာလဲ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှုကြောင့်ဘဲ နောက်ကာလ၌ ဆင်းရဲ ဖြစ်မှာလဲ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်မှုကြောင့်ဘဲလို့ သိမှတ်ဖို့ရာလဲ မြတ်စွာဘုရားက အမိန့်ရှိတော်မူပါတယ်။

အဲဒီဘုရားစကားကို နှစ်ခြိုက်သဘောကျပြီး ရွာလူကြီးက ဒီလိုလဲလျှောက်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရား တပည့်တော်မှာ စီရဝါသီ ဆိုတဲ့သား သူငယ်တယောက်ရှိပါတယ်ဘုရား။ အဲဒီသူငယ်ကို ရွာအပြင်ဘက်က စာသင်ကျောင်းမှာထားပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း စောစောထပြီး စီရဝါသီကို စုံစမ်းရန် လူတယောက်ကို စေလွှတ်ရပါတယ်။ အဲဒီလူ ပြန်ရောက်မလာမချင်း

ငါ့သား စီရဝါသီ ကျန်းမာချမ်းသာပါစေလို့ တောင့်တပြီး စိတ်ပူ  
နေရပါတယ်ဘုရားလို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာ  
ဘုရားက ရွာလူကြီးကို သင့်သား စီရဝါသီ သားသူငယ်ကို အ  
သတ်ခံရလို့ဖြစ်စေ အချုပ်အနှောင်ခံရလို့ဖြစ်စေ ပစ္စည်းဥစ္စာ  
ဆုံးရှုံးလို့ဖြစ်စေ အကဲ့ရဲ့ ခံရလို့ဖြစ်စေ၊ သင့်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း သော  
က စသည်ဖြစ်နိုင်ပါသလားလို့ မြတ်စွာဘုရားက မေးတော်မူပါ  
တယ်။ စိုးရိမ်ခြင်းသောက စသည်ဘယ်မှာ မဖြစ်ဘဲ ရှိပါမလဲ  
အသက်တောင်မှ သေနိုင်ပါတယ်ဘုရားတဲ့-

ဒါ့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ဆင်းရဲဒုက္ခဟာ လိုခြင်မှု တပ်  
မက်မှု ချစ်ခင်မှု နှစ်သက်မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သိရမယ်  
လို့ မိန့်တော်မူပြီးတော့ ဒီလိုလဲမေးတော်မူပါတယ် စီရဝါသီ၏  
မိခင်ကို မမြင်ဘူး မကြားဘူးခင်က အဲဒီအမျိုးသမီးကို လိုခြင်မှု  
တပ်မက်မှု ချစ်ခင်နှစ်သက်မှု ဖြစ်ခဲ့ရပါသလားလို့ မေးတော်မူပါ  
တယ်။ မဖြစ်ပါဘုရားလို့ လျှောက်ထားပါတယ်။ ဒါဖြင့် လိုခြင်  
ခြင်း တပ်မက်ခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းဟာ မြင်ရ ကြားရလို့  
ဖြစ်တာမဟုတ်လား၊ ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား။

အကယ်၍ စီရဝါသီ၏မိခင် အသတ်ခံရလို့ ဖြစ်စေ အချုပ်  
အနှောင်ခံရလို့ဖြစ်စေ ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆုံးရှုံးလို့ဖြစ်စေ အကဲ့ ရဲ့ ခံရ  
လို့ ဖြစ်စေသင့်မှာ စိုးရိမ်သောကစသည် မဖြစ်ပေဘူးလားလို့  
မေးတော်မူပါတယ်။ ဘယ်မှာမဖြစ်ဘဲရှိပါမလဲ အသက် တောင်မှ  
သေနိုင်ပါတယ်ဘုရားလို့ လျှောက်ထားလိုက်ပါတယ်။ မြတ်စွာ  
ဘုရားက ဒါ့ကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခဟာ လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု

ချစ်ခင် နှစ်သက်မှုကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်သိရမယ်လို့ မိန့်တော်မူလိုက်ပါတယ်- မှန်လှပါဘုရားလို့ ရွာလူကြီးက ဝန်ခံပါသတဲ့။

ချစ်ခင်နှစ်သက်မှု ရှိနေကြယင် မျက်မှောက် ဘဝမှာပင် ဆင်းရဲနေကြရမည်၊ ဒါကြောင့် ဆင်းရဲငြိမ်းလိုလျှင် လိုခြင်မှု တပ်မက်မှု ချစ်ခင်နှစ်သက်မှု ကင်းအောင် ကျင့်ရမည်၊ ဖြစ်ခိုက် ရုပ်နာမ်တွေကို မပြတ်လိုက်ပြီး ရှုမှတ်၍၊ မမြဲဆင်းရဲ သဘောမျှဘဲလို့ အမှန်အတိုင်း သိကာ ဝိပဿနာ ဉာဏ်တွေရင့်သန် ပြည့်စုံပြီး မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ ဆိုက်ရောက် မျက်မှောက် ပြုနိုင်ကြပါစေ။

\*\*\*\*\*

## ဓမ္မစက္ကပဝတ္ထနသုတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဓမ္မစကြာအမွန်:

ဘိက္ခုနံ ပဉ္စဝဂ္ဂိနံ၊  
ဣသိပတန နာမဧကေ၊  
မိဂဒါယေ ဓမ္မဝရံ၊  
ယံ တံ နိဗ္ဗာန ပါပကံ။  
သဟမ္ပတိ နာမဧကေန၊  
မဟာဗြဟ္မေန ယာစိတော။  
စတုသစ္စံ ပကာသေန္တော၊  
လောကနာထော အဒေသယိ။  
နန္ဒိတံ သဗ္ဗဒေဝေဟိ၊  
သဗ္ဗသမ္ပတ္တိံ လာဓကံ။  
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊  
ဓမ္မ စက္ကံ ဘဏာမ ဟေ။

၁- ဓမ္မစကြာနိဒါန်း

ဧဝံ မေ သုတံ-

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသီယံ ဝိဟရတိ ဣသိ  
ပတနေ မိဂဒါယေ။

တတြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခု အာမေန္တေသိ။

## ၂-အယုတ်တရားနှစ်ပါး

ဒွေ မေ ဘိက္ခဝေ အန္တော ပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗ္ဗာ။

ကတမေ ဒွေ-

ယောစာယံ ကာမေသု ကာမသုခလ္လိကာ နယောဂေါ  
ဟိနော၊ ဂမ္ဘော၊ ပေါထုဇ္ဇနိကော၊ အနရိယော၊ အနတ္ထ  
သံဟိတော။

ယောစာယံ အတ္တကိလမထာ နယောဂေါ ဒုက္ခော အနရိ  
ယော အနတ္ထ သံဟိတော။

## ၃-အလယ်အလတ်အကျင့်တရား

ဧတေ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဥဘော အန္တေ အနုပဂမ္မ မဇ္ဈိမာ  
ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ စက္ခုကရဏီ၊  
ဉာဏကရဏီ၊ ဥပသမာယ၊ အဘိညာယ၊ သမ္မောဓာယ၊  
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ကတမာစ သာ' ဘိက္ခဝေ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာ  
ဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ စက္ခုကရဏီ၊ ဉာဏ ကရဏီ၊  
ဥပသမာယ၊ အဘိညာယ၊ သမ္မောဓာယ၊ နိဗ္ဗာနာယ  
သံဝတ္တတိ။

အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိကော မဂ္ဂေါ။

သေယျထိဒံ-

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာ သင်္ကပ္ပေါ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ  
ကမ္မန္တော၊ သမ္မာ အာဇီဝေါ၊ သမ္မာဝါယာမော၊ သမ္မာသတိ၊  
သမ္မာ သမာဓိ။

အယံ ခေါ သာ ဘိက္ခဝေ မဇ္ဈိမာ ပဋိပုဒါ တထာဂတေန  
အဘိ သမ္ပုဒ္ဓါ၊ စက္ခု ကရဏံ၊ ဉာဏ ကရဏံ၊ ဥပသမာယ၊  
အဘိညာယ၊ သမ္မောဓာယ၊ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္ထတိ။

### ၄- ဒုက္ခသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။

ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ ဗျာဓိပိ ဒုက္ခော၊  
မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ  
ပိပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ယံ ပိစ္ဆံ န လဘတိ၊ တမ္ပိဒုက္ခံ၊  
သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ။

### ၅- သမုဒယသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ

ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဘဝိကာ၊ နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ၊  
တတြ တတြာဘိနန္ဒိ နိ။

သေယျထိဒံ-

ကာမတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ။

### ၆-နိရောဓသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ။  
ယော တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသ ဝိရာဂ  
နိရောဓော၊ စာဂေါ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊ မုတ္တိံ၊ အနာလယော။

### ၇- မဂ္ဂသစ္စာ

ဣဒံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီ ပဋိပဒါ  
အရိယသစ္စံ။

အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂိ ကော မဂ္ဂေါ။

သေယျထိဒံ-

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာ  
ကမ္မန္တော၊ သမ္မာ အာဇီဝေါ၊ သမ္မာဝါယာမော၊ သမ္မာသတိံ၊  
သမ္မာသမာဓိ။

### ၈-ဒုက္ခသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

"ဣဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စန္တိ" မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ  
အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥပပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥပပါဒိ၊ ပညာ  
ဥပပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥပပါဒိ၊ အာလောကော ဥပပါဒိ။

### ၉- ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျန္တိ မေ  
တိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ  
ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော  
ဥဒပါဒိ။

### ၁၀- ဒုက္ခသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်

"တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညာတ" န္တိ မေ  
တိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ  
ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော  
ဥဒပါဒိ။

### ၁၁- သမုဒယသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

ဣဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စန္တိ မေ တိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ  
အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ  
ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

### ၁၂- သမုဒယသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်

တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟာတဗ္ဗန္တိ  
မေ တိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အန နဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊  
ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာဥဒပါဒိ၊ အာလောကော  
ဥဒပါဒိ။

**၁၃-သမုဒယသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်**

တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယ သစ္စံ ပဟိနန္တိ မေ  
ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ  
ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော  
ဥဒပါဒိ။

**၁၄-နိရောဓသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်**

ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ  
အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ  
ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

**၁၅-နိရောဓသစ္စာ၌ ကိစ္စဉာဏ်**

တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယ သစ္စံ သစ္စိကာ  
တဗ္ဗန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု  
ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏံ ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊  
အာလောကော ဥဒပါဒိ။

**၁၆-နိရောဓသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်**

တံ ခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယ သစ္စံ သစ္စိကာတန္တိ  
မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿု တေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊

ဉာဏ် ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

### ၁၇-မဂ္ဂသစ္စာ၌ သစ္စဉာဏ်

ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏ် ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

### ၁၈-မဂ္ဂသစ္စာ၌ ဣန္ဒြဉာဏ်

တံခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စ ဘာဝေတဗ္ဗန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏ် ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

### ၁၉-မဂ္ဂသစ္စာ၌ ကတဉာဏ်

တံခေါ ပနိဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စ ဘာဝိတန္တိ မေ ဘိက္ခဝေ ပုဗ္ဗေ အနနဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ၊ ဉာဏ် ဥဒပါဒိ၊ ပညာ ဥဒပါဒိ၊ ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ၊ အာလောကော ဥဒပါဒိ။

## ၂၀-ရှေးက ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်မခံခဲ့ပုံ

ယာဝ ကီဝဉ္စ မေ ဘိက္ခဝေ ဣမေသု စတုသု အရိယ  
သစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဌံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ  
ဉာဏဒဿနံ န သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ။

နေဝ တာဝါဟံ ဘိက္ခဝေ သဒေဝကေ လောကေ  
သမာရကေ သဗြဟ္မကေ သဿမဏ ဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ  
သဒေဝမနု သာယ အနုတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါတိ  
ပစ္စညာသိ။

## ၂၁- ယခုမှ ဘုရားဖြစ်ကြောင်း ဝန်ခံပုံ

ယတောစ ခေါ မေ ဘိက္ခဝေ ဣမေသု စတုသု အရိယ  
သစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဌံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ  
ဉာဏဒဿနံ သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ။

အထာဟံ ဘိက္ခဝေ သဒေဝကေ လောကေ သမာရကေ  
သဗြဟ္မကေ သဿမဏ ဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ သဒေဝ  
မနုသာယ ‘အနုတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါ’တိ  
ပစ္စညာသိ။

## ၂၂- ပစ္စဝေက္ခကာဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ပုံ

ဉာဏဉ္စ ပန မေ ဒဿနံ ဥဒပါဒိ၊ အကုပ္ပါ မေ ဝိမုတ္တိ၊  
အယမန္တိမာ ဇာတိ၊ နတ္ထိ ဒါနိ ပုနပ္ပဝေါ - တိ။

### ၂၃-ပဉ္စဝဂ္ဂိရဟန်းတို့ တရားနှစ်သက် ကြပုံ

ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ

အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခု။ ဘဂဝတော ဘာသိတံ  
အဘိနန္ဒန္တိ ။

### ၂၄- အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန် ဖြစ်ပုံ

ဣမသ္မိံ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ ဘည မာနေ  
အာယသ္မ တော ကောဏ္ဍညဿ ဝိရဇံ ဝိတမလံ ဓမ္မစက္ကံ၊  
ဥဒပါဒိ 'ယံ ကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ၊ သဗ္ဗံ တံ နိရောဓဓမ္မ'န္တိ ။

### ၂၅-နတ်ဗြဟ္မာတို့ ကောင်းချီးပေးပုံ

ပဝတ္တိတေ စ ပန ဘဂဝတာ ဓမ္မစက္ကေ ဘုဗ္ဗာ ဒေဝါ  
သဒ္ဓ မနဿာဝေသု 'ဇတံ ဘဂဝတာ ဗာရာဏသီယံ  
ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ  
အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ၊ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ၊ ဒေဝေန ဝါ၊  
မာရေန ဝါ၊ ဗြဟ္မနာ ဝါ၊ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိံ' တိ ။

ဘုဗ္ဗာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဓံ သုတွာ စာတုမဟာရာဇိကာ  
ဒေဝါ။ တာဝတိံသာ ဒေဝါ။

ယာမာဒေဝါ။

တုသိတာ ဒေဝါ။

နိမ္မာနရတိံ ဒေဝါ။

ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိံ ဒေဝါ။

ဗြဟ္မကာယိကာ ဒေဝါ သဒ္ဓမနုဿာဝေသု "ဧတံ  
ဘဂဝတာ ဗာရာဏသီယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနတ္တရံ  
ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ အပ္ပဋ္ဌိဝတ္တိံ ယံ သမဏေန ဝါ ဗြဟ္မဏေန ဝါ  
ဒေဝေနဝါ မာရေနဝါ ဗြဟ္မနာ ဝါ ကေနစိဝါ လောကသ္မိ"  
တိ။

### ၂၆- တစ်သောင်းသောလောကဓာတ်တုန်လှုပ်ပုံ

အယဉ္ဇ ဒသသဟဿိ လောကဓာတု သံကမ္ပိ၊  
သမ္ပကမ္ပိ၊ သမ္ပဝေဓိ။

### ၂၇- အရောင်အလင်းဖြစ်ပေါ်လာပုံ

အပ္ပမာဏောစ ဥဠာရော ဩဘာသော လောကေ  
ပါတုရဟောသိ အတိက္ကမ္မ ဒေဝါနံ ဒေဝါနုဘာဝန္တိ။

### ၂၈- မြတ်စွာဘုရား ဥဒါန်းကျူးပုံ

အထ ခေါ ဘဂဝါ ဣမံ ဥဒါနံ ဥဒါနေသိ အညာသံ ဝတ  
ဘော ကောဏ္ဍညော၊ အညာသိ ဝတ ဘော ကောဏ္ဍညောတိ၊  
ဣတိ ဟိဒံ အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿ 'အညာသိ  
ကောဏ္ဍညော' တွေဝ နာမံ အဟောသိ။

၂၉- အညာသိက္ခာဉာဏ်ရဟန်းအဖြစ် တောင်းပုံ

အထ ခေါ် အာယသ္မာ အညာသိ ကောဏ္ဍညော  
ဒိဋ္ဌဓမ္မော ပတ္တဓမ္မော ဝိဒိတဓမ္မော ပရိယောဂါဋ္ဌဓမ္မော  
တိဏ္ဍဝိဓိကိဏ္ဍော ဝိဂတကထံကထော ဝေသာရဇ္ဇပတ္တော  
အပရပ္ပစ္စ ယော သတ္တုသာသနေ ဘဂဝန္တံ ဧတဒဝေါစ။

“လဘေယျဟံ ဘန္တေ ဘဂဝတော သန္တိံ ဧကံ ပဗ္ဗန္တံ  
လဘေယျံ ဥပသမ္ပဒ”န္တိ။

၃၀- ဧဟိဘိက္ခု ရဟန်းအဖြစ်ရပုံ

“ဧဟိ ဘိက္ခု” တိ ဘဂဝါ အဝေါစ၊ သွာက္ခာတော  
ဓမ္မော၊ စရ ဗြဟ္မစရိယံ၊ သမ္မာ ဒုက္ခဿ အန္တိ ကိရိယာ ယာ”  
တိ၊ သာဝ တဿ အာယသ္မတော ဥပသမ္ပဒါ အဟောသိတိ။

ဓမ္မစက္က ပဝတ္တန သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ  
ဥယျောဇဉ်

၁။ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တေတွာ၊ အာသာဠိယံ ဟိ ပုဏ္ဏမေ

နဂရေ ဗာရာဏသီယံ၊ ဣသိပတန ဝုယေ ဝနေ။

၂။ ပါပေတွာ ဒိဖလံ နေသံ၊ အနုက္ကမေန ဒေသယိ၊

ယံတံ ပက္ခဿ ပဉ္စမျှ၊ ဝိမုတ္တတ္ထံ ဘဏာမဟေ။

၃။ ဧဝံမေသုတံ - ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗါရာဏသီယံ၊  
ဝိဟရ တိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။ တတြခေါ ဘဂဝါ  
ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ "ဘိက္ခဝေါ" တိ။ "ဘဒန္တေ"  
တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စယေသု။ ဘဂဝါ  
ဧတဒဝေါစ-

၄။ ရုပ်ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ရူပဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ  
အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထစ  
ရူပေ "ဧဝံမေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံမေ ရူပံ မာ အဟောသိ" တိ။  
ယဿာစ ခေါ-ဘိက္ခဝေ ရူပံ အနတ္တာ၊ တဿာ ရူပံ အာဗာဓာယ  
သံဝတ္တတိ၊ နစ လဗ္ဘတိ ရူပေ "ဧဝံမေ ရူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ရူပံ  
မာ အဟောသိ" တိ။

၅။ ဝေဒနာဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ဝေဒနာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ  
အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊  
လဗ္ဘေထစ ဝေဒနာယ "ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ  
ဝေဒနာ မာ အဟောသိ" တိ။ ယဿာစ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝေဒနာ  
အနတ္တာ၊ တဿာ ဝေဒနာ အာဗာဓါယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ  
ဝေဒနာယ "ဧဝံမေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ  
အဟောသိ" တိ။

၆။ သညာ ဘိက္ခဝေအနတ္တာ၊ သညာ စဟိဒံ ဘိက္ခဝေ  
အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊  
လဗ္ဘေထစ သညာယ "ဧဝံမေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေသညာ  
မာ အဟောသိ" တိ။ ယဿာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ သညာ အနတ္တာ၊

တဿာ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သညာယ  
"ဧဝံမေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံမေ သညာ မာ အဟောသိ" တိ။

၇။ သင်္ခါရာ တိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ သင်္ခါရာ စ ဟိဒံ တိက္ခဝေ  
အတ္တာ အဘဝိဿံသု၊ နယိဒံ သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ  
သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ သင်္ခါရေသု- "ဧဝံမေ သင်္ခါရာ  
ဟောန္တု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟောသုန္တိ"။ ယသ္မာစ ခေါ  
တိက္ခဝေ သင်္ခါရာ အနတ္တာ၊ တဿာ သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ  
သံဝတ္တန္တိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သင်္ခါရေသု "ဧဝံမေ သင်္ခါရာ ဟောန္တု၊  
ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟောသု"န္တိ။

၈။ ဝိညာဏံ တိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ဝိညာဏဉ္စ ဟိဒံ  
တိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ  
သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ ဝိညာဏေ "ဧဝံမေ ဝိညာဏံ  
ဟောတု၊ ဧဝံမေ ဝိညာဏံ မာအဟောသိတိ"။ ယသ္မာစ ခေါ  
တိက္ခဝေ ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ တဿာ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ  
သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ ဝိညာဏေ "ဧဝံမေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊  
ဧဝံမေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသိ" တိ။

၉။ တံ ကိ မညထ တိက္ခဝေ၊ ရူပံ နိစ္စဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။  
အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာ နိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါတံ သုခံဝါတိ။ ဒုက္ခံ  
ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ န တံ သမနု  
ပဿိတု "ဧတံမမ၊ ဧသောဟမသ္မိ၊ ဧသောမေ အတ္တာ" တိ။  
နောဟေတံ ဘန္တေ။ ဝေဒနာ နိစ္စဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ ပ။  
သညာ နိစ္စဝါ အနိစ္စာဝါတိ။ ပ။ သင်္ခါရာ နိစ္စဝါ

အနိစ္စာဝါတိ။ ပ။ ဝိညာဏံ နိစ္စံဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။ အနိစ္စံ  
ဘန္တေ။ ယံပနာ နိစ္စံ၊ ဒုက္ခဝါတံ သုခံဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။  
ယံပနာ နိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံနုတံ သမနုပဿိ တုံ  
"ဧတံ မမ၊ ဧသောဟ မသ္မိ၊ ဧသော မေ အတ္တာ" တိ။ နော  
ဟေတံ ဘန္တေ။

၁၀။ တသ္မာ တိဟ ဘိက္ခဝေ ယံ ကိဉ္စိရူပံ၊ အတိတာ  
နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ဩဠာရိကံဝါ သုခုမံဝါ  
ဟိနံဝါ ပဏီတံဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိ ကေဝါ၊ သဗ္ဗေ ရူပံ "နေတံ မမ  
နေသောဟ မသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ" တိ ဧဝမေတံ ယထာ  
ဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၁။ ယာ ကာစိ ဝေဒနာ အတိတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နာ  
အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာဝါ  
ပဏီတာ ဝါ၊ ယာ ဒူရေ သန္တိ ကေ ဝါ၊ သဗ္ဗာ ဝေဒနာ "နေတံ  
မမ၊ နေသောဟ မသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ" တိ၊ ဧဝမေတံ  
ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၂။ ယာ ကာစိ သညာ အတိတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နာ  
အဇ္ဈတ္တံဝါ ဗဟိဒ္ဓါဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာဝါ  
ပဏီတာဝါ၊ ယာ ဒူရေ သန္တိ ကေ ဝါ၊ သဗ္ဗာ သညာ "နေတံ မမ၊  
နေသောဟ မသ္မိ၊ နမေသော အတ္တာ" တိ- ဧဝမေတံ  
ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၃။ ယေ ကေစိ သင်္ခါရာ အတိတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နာ  
အဇ္ဈတ္တံဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကာဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာဝါ

ပဏီတာဝါ၊ ယေ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ၊ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ "နေတံ  
မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ" တိ ဧဝမေတံ  
ယထာဘူတံ သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၄။ ယံ ကိဉ္စိ ဝိညာဏံ အတီတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ  
အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါဝါ သြဋ္ဌာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ  
ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေဝါ၊ သဗ္ဗံ ဝိညာဏံ "နေတံမမ၊ နေသော  
ဟမသ္မိ၊ နမေသော အတ္တာ" တိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ  
သမ္မပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၅။ ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော  
ရူပသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊  
သင်္ခါရေသု ပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ ဝိညာဏသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊  
ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသ္မိ "ဝိမုတ္တ" မိတံ ဉာဏံဟောတိ၊  
ခိဏာဇာတိ၊ ဝုဿိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊ နာပရံ  
ဣတ္ထတ္တာယာ" တိ ပဇာနာတိတိ။

၁၆။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ၊ အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခု။  
ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ။

ဣမသ္မိ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိ ဘညမာနေ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ  
နံ ဘိက္ခုနံ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တာနိ ဝိမုစ္စိ သူတိ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

## ပရိတ္တပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ၊

သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။

၂။ ဓမ္မဿ ဝန ကာလော အယံ ဘဒန္တာ။

၃။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာ  
သမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၄။ ယေ သန္တာ သန္တစိတ္တာ တိသရဏ သရဏာ ဧတ္ထ  
လောကန္တရေဝါ၊

ဘုမ္မာ ဘုမ္မာ စ ဒေဝါ ဂုဏ ဂဏ ဂဟဏ ဗျာဝဋ္ဋာ  
သဗ္ဗကာလံ။

ဧတေ အာယန္တု ဒေဝါ ဝရ ကနကမဇေ မေရရာဇေ  
ဝသန္တော၊ သန္တော သန္တော သဟေတု၊ ဣဝရ ဝစနံ  
သောတုမဂ္ဂံ သမဂ္ဂါ။

၅။ သဗ္ဗေသု စက္ကဝါဠေသု၊ ယက္ခာ ဒေဝါစဗြဟ္မနော၊ ယံ  
အမှေဟိ ကတံ ပုညံ၊ သဗ္ဗ သမ္ပတ္တိံ သာဓကံ။

၆။ သဗ္ဗေ တံ အနုမောဒိတွာ၊ သမဂ္ဂါ သာသနေ ရတာ၊  
ပမာဒ ရဟိတာ ဟောန္တု၊ အာရက္ခာသု ဝိသေ သ  
တော။

၇။ သာသနဿ စ လောကဿ၊ ဝုပ္ပိ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ၊  
သာသနမ္ပိ စ လောကဉ္စ၊ ဒေဝါ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။

၈။ သဒ္ဓိံ ဟောန္တု သုခိသဗ္ဗေ၊ ပရိဝါရေဟိ အတ္တနော၊  
အနိဃာ သုမနာ ဟောန္တု၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဘိ။

၉။ ရာဇတော ဝါ စောရတောဝါ  
မနုဿတော ဝါ အမနုဿ တောဝါ  
အဂ္ဂိတော ဝါ ဥဒကတော ဝါ  
ပိသာစ တောဝါ ခါဏုက တောဝါ  
ကဏ္ဍက တောဝါ နက္ခတ္တတော ဝါ  
ဇေနပဒရောဂ တော ဝါ အသဒ္ဓမ္မတော ဝါ  
အသန္နိဋ္ဌိတော ဝါ အသပ္ပုရိသ တောဝါ  
စဏ္ဍာ ဟတ္ထိ အဿ မိဂ ဂေါဏ ကုက္ကုရ အဟိဝိစ္ဆိက  
မဏိသပ္ပ ဒီပိ

အစ္စတရစ္စ သူကရ မဟိ သ ယက္ခ ရက္ခသာဒိဟိ၊  
နာနာဘယ တောဝါ နာနာရောဂ တောဝါ  
နာနာ ဥပဒ္ဒဝ တောဝါ အာရက္ခံ ဂဏန္တု။

## (၁) မင်္ဂလသုတ္တ

- ၁၀။ ယံမင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိ၊ စိန္တယိ သု သဒေဝတာ၊  
သောတ္ထာနံ နာဂိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိ သဉ္စ မင်္ဂလံ။
- ၁၁။ ဒေသိတံ ဒေဝ ဒေဝေန သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ၊  
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏ္ဍာမဟေ။
- ၁၂။ ဧဝံ မေသုတံ—  
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ၊  
ဇေတဝနေ အနာထ ပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ၊  
အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ၊  
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တ ဝဏ္ဏာ၊  
ဧကဝလ ကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဇာ သေတွာ၊  
ယေန ဘဂဝါ တေနုပ သင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ  
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ၊  
ဧကမန္တံ ဌိတာခေါ - ၁ ဒေဝတာ  
ဘဂဝန္တံ ဂါကာယ အဇ္ဈဘာသိ။
- ၁၃။ ဗဟူဒေဝါ မနုဿာစ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယု၊  
အာကင်္ခမာနာ သောတ္ထာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၁၄။ အသေဝနာစ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ၊  
ပူဇာ စ ပူဇ နေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၁၅။ ပဋိရူပ ဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ၊  
အတ္တ သမ္မာပဏီမိ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

- ၁၆။ ဗာဟု သစ္စန္ဓ သိပ္ပန္ဓ၊ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော၊  
သုဘာ သိတာစ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၁၇။ မာတာပိတု ဥပဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော၊  
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၁၈။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာ နဉ္စ သင်္ဂဟော၊  
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၁၉။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော၊  
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၂၀။ ဂါရဝေါစ နိဝါတောစ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ၊  
ကာလေန ဓမ္မဿ ဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၂၁။ ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ၊  
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၂၂။ တပေါစ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ၊  
နိဗ္ဗာန သစ္စိကံရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၂၃။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ၊  
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။
- ၂၄။ ဧတာဒိ သာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ၊  
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေ သံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။  
မင်္ဂလ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

## (၂) ရတန သုတ္တ

၂၅။ ပဏိဓာနတော ပဌာယ တထာဂတဿ ဒဿ  
ပါရမိယော

ဒဿ ဥပပါရမိယော ဒဿ ပရမတ္ထပါရမိယောတိ  
သမတိသ ပါရမိယော ပဉ္စ မဟာပရိစ္ဆာဂေ  
လောကတ္ထ စရိယံ

ညာတတ္ထ စရိယံ ဗုဒ္ဓတ္ထ စရိယန္တိ၊ တိဿော စရိယာ  
ယော-

ပစ္စိမဘဝေ ဂဗ္ဘဝေါက္ကန္တိ ဇာတိ အဘိနိက္ခမနံ ပဓာန  
စရိယံ

ဗောဓိပလ္လင်္ကေ မာရဝိဇယံ သဗ္ဗညုတညာဏပ္ပဋိဝေဓံ  
ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနံ နဝ လောကုတ္တရ ဓမ္မေဟိ-

သဗ္ဗေပိမေ ဗုဒ္ဓဂုဏေ အာဝဇ္ဇေတွာ-

ဝေသာလိယာ တီသု ပါကာရန္တ ရေသု တိယာမ ရတ္တိ  
ပရိတ္တံ ကရောန္တော အာယဿှာ အာနန္ဒတ္ထေရော ဝိယ  
ကာရည စိတ္တံ ဥပဌပေတွာ-

၂၆။ ကောဋိ သတ သဟဿေ သု၊ စက္ကဝါဠေသု ဒေဝတာ၊  
ယဿာဏံ ပဋိဂ္ဂဏန္တိ၊ ယဉ္စ ဝေသာလိယာ ပုရေ၊

၂၇။ ရောဂ မနဿ ဒုဗ္ဘိက္ခ သမ္ဘုတံ တိဝိဓံ ဘယံ၊  
ခိပ္ပ မန္တ ရ မာပေသိ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမဟေ။

၂၈။ ယာနိဓ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊

ယောဂီလင်္ကစ္စံ

ဘုမ္မာနိဝါ ယာနိ ဝ အန္တ လိက္ခေ၊  
သဗ္ဗေဝ ဘူတာ သုမနာ ဘဝန္တ၊  
အထောပ် သက္ကစ္စ သုဏန္တ၊ ဘာသိတံ။

၂၉။ တဿာ ဟိ ဘူတာ နိသာမေထ သဗ္ဗေ၊  
မေတ္တံ ကရေထ မာနသိယာ ပဇာယ၊  
ဒိဝါ စ ရတ္တော စ ဟရန္တိ ယေ ဗလိ၊  
တဿာ ဟိ နေ ရက္ခထ အပ္ပမတ္တာ။

၃၀။ ယံကိဉ္စိ ဝိတ္တံ ဣဝေါ ဟုရံဝါ  
သဂ္ဂေသုဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ  
နနော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊  
ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၁။ ခယံ ဝိရာဂံ အမတံ ပဏီတံ၊  
ယဒဇ္ဈဂါ သကျ မုနိ သမာဟိတော၊  
နတေန ဓမ္မေန သမတ္ထိ ကိဉ္စိ၊  
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၂။ ယံ ဗုဒ္ဓသေဋ္ဌော ပရိဝဏ္ဏယီ သုစိ၊  
သမာဓိ မာနန္တ ရိကည မာဟု၊  
သမာဓိနာ တေန သမော န ဝိဇ္ဇတိ၊  
ဣဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၃။ ယေ ပုဂ္ဂလာ အဋ္ဌ သတံ ပဿတ္တာ၊  
 စတ္တာရိ ဧတာနိ ယုဂါနိ ဟောန္တိ၊  
 တေ ဒက္ခိ ဣယျာ သုဂတဿ သာဝကာ၊  
 ဧတေသု ဒိန္နာနိ မဟပ္ပ လာနိ၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၄။ ယေ သုပ္ပယုတ္တာ မနသာ ဒဠေန၊  
 နိက္ကာမိနော ဂေါတမ သာသနမ္ပိ၊  
 တေ ပတ္တိပတ္တာ အမတံ ဝိဂယ၊  
 လဒ္ဓါ မုဇာ နိဗ္ဗုတိ ဘုဉ္ဇ မာနာ၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၅။ ယထိန္ဒ ခိလော ပထဝိဿိတော သိယာ၊  
 စတုတ္ထိ ဝါတေဟိ အသမ္ပကမ္ပိယော၊  
 တဏှပမံ သပ္ပုရိ သံ ဝဒါမိ၊  
 ယော အရိယ သစ္စာနိ အဝစ္စ ပဿ တိ၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

၃၆။ ယေ အရိယ သစ္စာနိ ဝိဘါဝယန္တိ၊  
 ဂမ္ဘိရ ပညေန သုဒေသိတာနိ၊  
 ကိဉ္စာပိ တေ ဟောန္တိ ဘုသံ ပမတ္တာ၊  
 နတေ ဘဝံ အဋ္ဌမ မာဒိယန္တိ၊

- ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။  
 ၃၇။ သဟာဝဿ ဒဿန သမ္ပ ဒါယ၊  
 တယသု ဓမ္မာ ဧဟိတာ ဘဝန္တိ၊  
 သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ ဝိစိကိစ္ဆိ တဉ္စ၊  
 သီလ ဗ္ဗတံ ဝါပိ ယဒတ္ထိ ကိဉ္စိ။  
 ၃၈။ စက္ခုဟ ပါယေဟိ စ ဝိပ္ပ မုတ္တော၊  
 ဆစ္စာဘိ ဌာနာနိ အဘဗ္ဗ ကာတု၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။  
 ၃၉။ ကိဉ္ဇာပိ သော ကမ္မ ကရောတိ ပါပကံ၊  
 ကာယေန ဝါစာ ဥဒ စေတသာ ဝါ၊  
 အဘဗ္ဗ သော တဿ ပဋိစ္ဆဒါယ၊  
 အဘဗ္ဗတာ ဒိဋ္ဌ ပဒဿ ဝုတ္တာ၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။  
 ၄၀။ ဝနပ္ပ ဂုဗ္ဗေ ယထာ ဖုဿိ တဂ္ဂေ၊  
 ဂိမ္မာန မာသေ ပဌမသ္မိ ဂိမ္မေ၊  
 တထူပမံ ဓမ္မဝရံ အဒေ သယိ၊  
 နိဗ္ဗာနဂါမိ ပရမံ ဟိတာ ယ၊  
 ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။

- ၄၁။ ဝရော ဝရညူ ဝရဒေါ ဝရာ ဟရော၊  
 အနတ္တရော ဓမ္မဝရံ အဒေသယံ၊  
 ဣဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
- ၄၂။ ခီဏံ ပုရာဏံ နဝ နတ္ထိ သမ္ဘဝံ၊  
 ဝိရတ္တ စိတ္တာ ယတိဏေ ဘဝသ္မိ၊  
 တေ ခီဏဗီဇာ အဝိရုဋ္ဌိ ဆန္ဒာ၊  
 နိဗ္ဗန္တိ ဝီရာ ယထာယံ ပဒီပေါ၊  
 ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
 ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
- ၄၃။ ယာနိဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
 ဘုမ္မာ နိ ဝါ ယာနိဝ အန္တ လိက္ခေ၊  
 တထာဂတံ ဒေဝ မနုဿ ပူဇိတံ၊  
 ဗုဒ္ဓ နမဿာမ သု ဝတ္ထိ ဟောတု။
- ၄၄။ ယာနိဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
 ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိဝ အန္တ လိက္ခေ၊  
 တထာဂတံ ဒေဝမနုဿ ပူဇိတံ၊  
 ဓမ္မံ နမဿာမ သုဝတ္ထိတောဟု။
- ၄၅။ ယာနိဝ ဘူတာနိ သမာဂတာနိ၊  
 ဘုမ္မာနိ ဝါ ယာနိဝ အန္တ လိက္ခေ၊  
 တထာဂတံ ဒေဝမနုဿ ပူဇိတံ၊

သံဃံ နမဿာမ သုဝတ္ထိဟောတု။  
ရတန သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

(၃) မေတ္တသုတ်

- ၄၆။ ယဿာ နဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိဘိသ နံ။  
ယဉ္ဇိ စေဝါ နယု ဥန္တော၊ ရတ္တိန္ဒြိယံ မတန္တိတော။
- ၄၇။ သုခံ သုပတိံ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။  
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။
- ၄၈။ ကရဏီယ မတ္တကုသလေန၊  
ယန္တိ သန္တိ ပဒံ အဘိသမေစ္စ၊  
သက္ကော ဥဇ္ဇေ စ သုဟုဇ္ဇေ၊ သုဝဇော စ သမ မုဒု  
အနတိမာနီ။
- ၄၉။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊  
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုက ဝုတ္တိ။  
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊  
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသု နနဂိဒ္ဓေါ။
- ၅၀။ န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊  
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျ၊  
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊  
သဗ္ဗ သတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
- ၅၁။ ယေ ကေစိ ပါဏ ဘူတတ္ထိ၊  
တဿ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေဿ၊

- ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊  
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။
- ၅၂။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊  
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ၊  
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသိ ဝ၊  
သဗ္ဗ သတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။
- ၅၃။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊  
နာတိ မညေထ ကတ္တစိ န ကိဉ္စိ၊  
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊  
နာည မညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ။
- ၅၄။ မာတာ ယထာ နိယံ ပုတ္တ၊  
မာယုသာ ဧက ပုတ္တ မနုရက္ခေ။  
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗ ဘူတေသု၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
- ၅၅။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗ လောကသ္မိံ၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ၊  
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊  
အသမ္မာဝံ အဝေရ မသပတ္တံ။
- ၅၆။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ၊  
သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ၊  
ဧတံ သတိ အဝိဋ္ဌေယျ၊  
ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိမ မာဟု။

၅၇။ ဒိဋ္ဌိန္ဒ အနုပဂ္ဂမ္မ၊  
 သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော၊  
 ကာမေသု ဝိနယ ဂေဝံ၊  
 နဟိဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။  
 မေတ္တ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

### (၄) ခန္ဓ သုတ္တ

၅၈။ သဗ္ဗာသီဝိသ ဇာတိနံ၊ ဒိဗ္ဗ မန္တာ ဂဒံ ဝိယ၊  
 ယံ နာသေတိ ဝိသံ ယောရံ၊ သေသဉ္ဇာပိ ပရိဿာယံ။

၅၉။ အာဏာခေတ္တမှိ သဗ္ဗတ္ထ၊ သဗ္ဗဒါ သဗ္ဗပါဏိနံ၊  
 သဗ္ဗသောပိ နိဝါရေတိ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၆၀။ ဝိရူပက္ခေဟိ မေ မေတ္တံ၊  
 မေတ္တံ ဧရာပထေတိ မေ၊  
 ဆဗျာပုတ္တေ ဟိ မေ မေတ္တံ၊  
 မေတ္တံ ကဏှာ ဂေါတမကေဟိ စ။

၆၁။ အပါဒ ကေဟိမေ မေတ္တံ၊ မေတ္တံ ဒွိပါဒ ဟိမေ၊  
 စတုပ္ပဒေဟိ မေ မေတ္တံ၊ မေတ္တံ ဗဟုပ္ပဒေ ဟိ မေ။

၆၂။ မာ မံ အပါ ဒကော ဟိ သိ၊  
 မာ မံ ဟိ သိ ဒွိပါ ဒကော၊  
 မာမံ စတုပ္ပဒေ ဟိ သိ၊  
 မာ မံ ဟိ သိ ဗဟုပ္ပဒေ။

၆၃။ သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊

သဗ္ဗေဘူတာစ ကေဝလာ၊

သဗ္ဗေ ဘဒြာနိ ပဿန္တု၊

မာ ကိဉ္စိ ပါပ မာဂမာ။

၆၄။ အပ္ပမာဏော ဗုဒ္ဓေါ၊ အပ္ပ မာဏော ဓမ္မော၊

အပ္ပမာဏော သံဃော၊ ပမာဏဝန္တာနိ သရီသပါနိ၊

အဟိ ဝိစ္ဆိကာ သတပဒီ၊ ဥဏ္ဏနာဘိ သရပူ မူသိကာ။

၆၅။ ကတာမေ ရက္ခာ ကတံမေ ပရိတ္တံ၊

ပဋိက္ခမန္တု ဘူတာနိ၊

သောဟံ နမော ဘဂဝတော၊

နမော သတ္တန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။ ။

ခန္ဓ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

### (၅) မောရသုတ္တ

၆၆။ ပူရေန္တံ ဗောဓိသမ္ဘာရေ၊ နိဗ္ဗတ္တံ မောရယောနိယံ၊

ယေန သံ ဝိဟိတာရက္ခံ၊ မဟာသတ္တံ ဝနေ စရာ။

၆၇။ စိရဿံ ဝါယမန္တာပိ၊ နေဝ သက္ခိ သု ဂဏှိတုံ၊

"ဗြဟ္မမန္တန္တိ" အက္ခာတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမဟေ။

၆၈။ ဥဒေတယံ စက္ခုမာ ဧကရာဇာ၊

ဟရိဿ ဝဇ္ဇော ပထဝိပ္ပ ဘာသော၊

တံ တံ နမဿာမိ ဟရိဿ ဝဏ္ဏံ ပထဝိပ္ပဘာသံ၊  
တယာဇ္ဇ ဂုတ္တာ ဝိဟရေ မု ဒိဝသံ ။

၆၉။ ယေ ဗြဟ္မဏာ ဝေဒဂူ သဗ္ဗ ဓမ္မေ၊  
တေ မေ နမော တေစမံ ပါလယန္တု၊  
နမတ္ထု ဗုဒ္ဓါနံ နမတ္ထု ဗောဓိယာ၊  
နမော ဝိမုတ္တာနံ နမော ဝိမုတ္တိယာ၊  
ဣမံသော ပရိတ္တံ ကတွာ၊ မောရော စရတိ ဒေသနာ ။

၇၀။ အပေတယံ စက္ခုမာ ဧကရာဇော၊  
ဟရိဿ ဝဏ္ဏော ပထဝိပ္ပ ဘာသော၊  
တံ ကံ နမဿာမိ ဟရိဿ ဝဏ္ဏံ  
ပထဝိပ္ပဘာသံ၊  
တယာဇ္ဇ ဂုတ္တာ ဝိဟရေ မု ရတ္တိံ ၊

၇၁။ ယေဗြဟ္မဏာ ဝေဒဂူ သဗ္ဗဓမ္မေ၊  
တေ မေ နမော တေ စ မံ ပါ လယန္တု၊  
နမတ္ထု ဗုဒ္ဓါနံ နမတ္ထု ဗောဓိယာ၊  
နမော ဝိမုတ္တာနံ နမော ဝိမုတ္တိယာ၊  
ဣမံသော ပရိတ္တံ ကတွာ၊ မောရော ဝါသ မကပ္ပယိ ။  
မောရသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ ။

## (၆)။ ဝဋ္ဋသုတ်

- ၇၂။ ပူရေန္တ ဗောဓိ သမ္ဘာရေ၊ နိဗ္ဗတ္တံ ဝဋ္ဋ ဇာတိယံ။  
ယဿ တေဇေန ဒါဝဂ္ဂိ၊ မဟာ သတ္တံ ဝိဝဇ္ဇယိ။
- ၇၃။ ထေရဿ သာရိ ပုတ္တဿ၊ လောကနာထေန ဘာသိတံ  
ကပ္ပဌာယိ မဟာ တေဇံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။
- ၇၄။ အတ္ထိ လောကေ သီလ ဂုဏော၊ သစ္စံ သောစေယျ နုဒ္ဒယာ။  
တေန သစ္စေန ကာဟာမိ၊ သစ္စ ကိရိယ မနုတ္တရံ။
- ၇၅။ အာဝဇ္ဇေတွာ ဓမ္မ ဗလံ၊ သရိတွာ ပုဗ္ဗေ ှဇိနေ။  
သစ္စ ဗလ မဝဿာယ၊ သစ္စ ကိရိယ မကာသ ဟံ။
- ၇၆။ သန္တိ ပက္ခာ အ ပတနာ၊ သန္တိ ပါဒါ အ ဝဉ္စနာ။  
မာတာ ပိတာစ နိက္ခန္တာ၊ ဇာတ ဝေဒ ပဋိက္ကမ။
- ၇၇။ သဟ သစ္စေ ကတေ မယှံ၊ မဟာပဇ္ဇလိတော သိခိ။  
ဝိဇ္ဇေသိ သောဠသ ကရိသာနိ၊ ဥဒကံ ပတွာ ယထာ သိခိ။  
သစ္စေန မေ သမော နတ္ထိ၊ ဧသာ မေ သစ္စ ပါရမီ။  
ဝဋ္ဋသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

## (၇) ဝဇ္ဇသုတ္တ

- ၇၈။ ယဿာ နုဿရဏေနာပိ အန္တ လိက္ခေဝိ ပါဏိနေ၊  
ပတိဋ္ဌ မဓိဂစ္ဆန္တိ၊ ဘူမိယံ ဝိယ သဗ္ဗ ထာ။
- ၇၉။ သဗ္ဗုပဒ္ဒဝ ဇာလမှာ၊ ယက္ခ စောရာဒိ သမ္ဘဝါ၊  
ဂဏနာ န စ မုတ္တာနံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမဟေ။

၈၀။ ဧဝံ မေ သုတံ-

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ  
ဇေတဝနေ အနာထ ပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

၈၁။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခု။ အာမန္တေ သိ "ဘိက္ခုဝေါ" တိ၊  
"ဘဒန္တေ" တိ တေ ဘိက္ခု။ ဘဂဝတော ပစ္စယော သု။  
ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ-

ဘူတပုဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ  
ဒေဝါ သုရသင်္ဂါမော သမုပဗျဉ္ဇော အဟောသိ၊  
အထခေါ ဘိက္ခဝေ သက္ကော ဒေဝါနမိန္ဒော  
ဒေဝေ တာဝတိ သေ အာမန္တေ သိ-

သစေ မာရိသာ ဒေဝါနံ သင်္ဂါမဂတာနံ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ  
ဘယံဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ လောမဟံ သောဝါ၊  
မမေဝ တသ္မိ သမယေ ခရေဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ မမံ  
ဟိ ဝေါ ခရေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ  
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ  
လောမဟံ သောဝါ  
သော ပဟိယိဿတိ။

၈၂။ နော စေ မေ ခရေဂ္ဂံ ဥလ္လောကေ ယျာထ၊

အထ ပဇာပတိဿ ဒေဝ ရာဇဿ ခရေဂ္ဂံ ဥလ္လော  
ကေယျာထ၊

ပဇာ ပတိဿ ဟိဝေါ ဒေဝရာဇဿ ခရေဂ္ဂံ  
ဥလ္လော ကယတံ

ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ  
လောမဟံ သောဝါ၊ သော ပဟိယိဿတိ။

၈၃။ နောစေ ပဇာပတိဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ  
ဥလ္လောကေယျာထ၊

အထ ဝရုဏဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ ဥလ္လော ကေ  
ယျာ ထ၊ ဝရုဏဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝ ရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ  
ဥလ္လောကယတံ၊

ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ  
လောမဟံ သောဝါ သော ပဟိယိဿတိ။

၈၄။ နော စေ ဝရုဏဿ ဒေဝ ရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ  
ဥလ္လော ကေယျာထ၊

အထ ဤသာန သေ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ  
ဥလ္လော ကေယျာထ၊

ဤသာနဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ  
ဥလ္လောကယတံ

ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံဝါ  
လောမဟံ သော ဝါ၊

သော ပဟိယိဿတိ။

၈၅။ တံ ခေါ နာနိ ဘိက္ခဝေ

သက္ကဿ ဝါ ဒေဝါန မိန္ဒဿ ဓဇေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ

ပဇာပတိဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယ တံ

ဝရုဏဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ

ဤသာနဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဇေဂ္ဂံ ဥလ္လောကယ တံ  
ယံ ဘဝိဿတံ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ၊  
သော ပဟိယေထာပိ နောပိ ပဟိယေထ ॥

၈၆။ တံ ကိဿ ဟေတု၊  
သက္ကော ဟိ ဘိက္ခဝေ ဒေဝါ နမိန္ဒော  
အဝိတ ရာဂေါ အဝိတဒေါသော အဝိတ မောဟော  
ဘိရု ဆမ္ဘိဥတြာသိ ပလာယိတံ ॥

၈၇။ အဟန္တ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဇဝံ ဝဒါမိ  
သစေ တုမှာကံ ဘိက္ခဝေ  
အရညဂတာနံ ဝါ ရုက္ခ မူလဂတာနံ ဝါ သုညာဂါရ  
ဂတာနံ ဝါ  
ဥပ္ပဇ္ဇေယျ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံ ဝါ  
လောမဟံ သော ဝါ၊

မမေဝ တသ္မိ သမယေ အနဿ ရေယျာထ-  
၈၈။ " ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓေါ၊  
ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော လောကဝိဒ္ဓ  
အနတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရဏံ၊  
သတ္တာဒေဝ မနဿာ နံ ပုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ " တိ ॥

၈၉။ မမံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနဿရတံ  
ယံ ဘဝိဿတံ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံ ဝါ  
လောမဟံ သော ဝါ၊  
သော ပဟိ ယိဿတံ ॥

၉၀။ နော စေမံ အနုဿ ရေယျာထ၊

အထ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာ ထ-

၉၁။ "သွာက္ခာတော ဘဂဝတော ဓမ္မော

သန္တိဋ္ဌိကော အကာလိကော ဧဟိပဿိကော ဩပနေ

ယျိကော

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ တိ။

၉၂။ ဓမ္မံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနုဿရတံ

ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္ထံ ဝါ

လောမဟံ သောဝါ၊

သော ပဟိယိဿတိ။

၉၃။ နော စေ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာထ၊

အထ သံဃံ အနုဿရေယျာထ --

၉၄။ "သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော

ဥပုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော

ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော

သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသ ပုဂ္ဂလာ

ဧသ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော

အာဟုနေယျော ပါဟုနေယျော

ဒက္ခိဏေယျော အဗ္ဗလိကရဏီယော

အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောက သာတိ"။

- ၉၅။ သံဃံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနဿ ရတံ  
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံဝါ  
လောမဟံ သော ဝါ၊  
သော ပဟိယိဿ တိ။
- ၉၆။ တံ ကိဿ ဟေတု-  
တထာ ဂတော ဟိ ဘိက္ခဝေ အရဟံ သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓေါ  
ဝိတ ဣဂေါ ဝိတ ဒေါသော ဝိတ မောဟော  
အဘီရု အဆမ္ဘိ အနုတြာသိ အပလာယိတိ။
- ၉၇။ ဣဒ မဝေါစ ဘဂဝါ၊ ဣဒံ ဝတ္တာန သုဂတော၊  
အထာ ပရံ ဧတ ဒဝေါစ သတ္တာ-
- ၉၈။ အရညေ ရက္ခမူလေဝါ၊ သုညာ ဂါရေဝ ဘိက္ခဝေါ၊  
အနဿရေထ သမ္ဗုဒ္ဓံ၊ ဘယံ တုမ္မာက နော သိယာ။
- ၉၉။ နော စေ ဗုဒ္ဓံ သရေယျာထ၊ လောကဇေဋ္ဌံ န ရာ သဘံ၊  
အထ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊ နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ။
- ၁၀၀။ နော စေ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊ နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ၊  
အထ သံဃံ သရေယျာထ၊ ပုညက္ခေတ္တံ အနုတ္တရံ။
- ၁၀၁။ ဧဝံ ဗုဒ္ဓံ သရန္တာနံ၊ ဓမ္မံ သံဃဉ္စ ဘိက္ခဝေါ၊  
ဘယံဝါ ဆမ္ဘိ တတ္ထံဝါ၊ လောမဟံသော နဟေ သမ တိ။  
ဓဇ္ဇေ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

## (ဂ) အာဠာနာဋိယ သုတ္တ

- ၁၀၂။ အပ္ပသန္နေဟိ နာထဿ၊ သာသနေ သာဓု သမ္မကေ၊  
အမနုဿေဟိ စဏ္ဍေဟိ၊ သဒါ ကိဗ္ဗိသ ကာရိဘိ။
- ၁၀၃။ ပရိသာနံ စတဿန္တံ၊ အဟိ သာယ စရတ္တိယာ၊  
ယံဒေ သေသိ မဟာဝီရော၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမဟေ။
- ၁၀၄။ ဝိပဿိဿ စ နမတ္ထု၊ စက္ခုမန္တဿ သိရိတော၊  
သိခိဿ ပိစ နမတ္ထု သဗ္ဗ ဘူတာ နုကမ္ပိနော။
- ၁၀၅။ ဝေဿဘူဿ စ နမတ္ထု၊ နှာတကဿ တပဿိ နော၊  
နမတ္ထု ကဏ္ဍသန္တဿ၊ မာရသေနာ ပမဒ္ဒိနော။
- ၁၀၆။ ကောဏာဂမနဿ နမတ္ထု၊ ဗြာဟ္မဏဿ ဝုသိမတော၊  
ကဿပဿစ နမတ္ထု၊ ဝိပ္ပမုတ္တဿ သဗ္ဗမိ။
- ၁၀၇။ အင်္ဂီရသဿ နမတ္ထု၊ သကျပုတ္တဿ သိရိမတော၊  
ယောဣမံ ဓမ္မဒေသေတိ၊ သဗ္ဗ ဒုက္ခာ ပနုဒနံ။
- ၁၀၈။ ယေစာပိ နိဗ္ဗုတာလောကေ ယထာဘူတံ ဝိပဿိသုံ၊  
တေနော အပိသုနာထ၊ မဟန္တာ ဝိတ သာရဒါ။
- ၁၀၉။ ဟိတံ ဒေဝ မနုဿာနံ၊ ယံ နမဿန္တိ ဂေါတမံ၊  
ဝိဇ္ဇာ စရဏ သမ္ပန္နံ၊ မဟန္တံ ဝိတသာရဒံ။
- ၁၁၀။ ဧတေ စညေစ သမ္မုဒ္ဓါ၊ အနေက သတကောဋိယော၊  
သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ သမသမာ၊ သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ မဟိဒ္ဓိကာ။
- ၁၁၁။ သဗ္ဗေဒသ ဗလူပေတာ၊ ဝေသာရဇ္ဇေဟု ပါဂတာ၊  
သဗ္ဗေ တေ ပဋိဇာနန္တိ၊ အာသဘံဌာန မုတ္တမံ။

- ၁၁၂။ သိဟနာဒံ န ဒန္တေ တေ၊ ပရိသာသု ဝိသာရဒါ၊  
ဗြဟ္မစက္ကံ ပဝတ္တေန္တိ၊ လော ကေ အပ္ပဋိ ဝတ္တိယံ။
- ၁၁၃။ ဥပေတာ ဗုဒ္ဓဓမ္မေဟိ၊ အဋ္ဌာရသဟိ နာယကာ၊  
ဗာတ္တိ သ လက္ခဏူပေတာ၊ သိတာနုဗျဉ္ဇ နာဓရာ။
- ၁၁၄။ ဗျာမပ္ပဘာယသုပ္ပဘာ သဗ္ဗေတေ မုနိကုဉ္ဇရာ၊  
ဗုဒ္ဓါ သဗ္ဗညုနော ဧတေ၊ သဗ္ဗေ ခိဏာသဝါဇိနာ။
- ၁၁၅။ မဟာပဘာ မဟာတေဇော၊ မဟာပညာ မဟဗ္ဗလာ၊  
မဟာကာရုဏိကာဓီရာ၊ သဗ္ဗေသာနံ သုခါဝဟာ။
- ၁၁၆။ ဒိပါနာထာပတိဋ္ဌာစ၊ တာဏာ လေဏာစပါဏိနံ၊  
ဂတိဗန္ဓု မဟေဿာဿ၊ သရဏာစ ဟိ တေသိနော။
- ၁၁၇။ သဒေဝကဿ လောကဿ၊ သဗ္ဗေဧတေ ပရာယဏာ၊  
တေသာ ဟံ သိရသာ ပါဒေ၊ ဝန္တာမိ ပုရိသုတ္တ မေ။
- ၁၁၈။ ဝစသာ မနသာ စေဝ၊ ဝန္တာမေ တေ တထာဂတေ၊  
သယနေ အာသနေဋ္ဌာနေ၊ ဂမနေစာပိ သဗ္ဗဒါ။
- ၁၁၉။ သဒါသုခေန ရက္ခန္တု၊ ဗုဒ္ဓါ သန္တိကရာ တုဝံ၊  
တေဟိတွံ ရက္ခိတော သန္တော၊ မုတ္တောသဗ္ဗ  
ဘယေဟိ စ။
- ၁၂၀။ သဗ္ဗရောဂါ ဝိနိမုတ္တော၊ သဗ္ဗ သန္တာ ပဝဇ္ဇိတော၊  
သဗ္ဗဝေရ မတိက္ကန္တော၊ နိဗ္ဗုတောစ တုဝံဘဝ။
- ၁၂၁။ တေသံ သစ္စေန သီလေန၊ ခန္တီ မေတ္တာ ဗလေန စ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တု၊ အရောဂေန သုခေန စ။

- ၁၂၂။ ပုရတ္ထိမသ္မိံ ဒိသာဘာဂေါ သန္တိ ဘူတာ မဟိဒ္ဓိကာ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၃။ ဒက္ခိဏသ္မိံ ဒိသာဘာဂေါ သန္တိ ဒေဝါ မဟိဒ္ဓိကာ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၄။ ပစ္ဆိမသ္မိံ ဒိသာဘာဂေါ သန္တိ နာဂါ မဟိဒ္ဓိကာ။  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၅။ ဥတ္တရသ္မိံ ဒိသာဘာဂေါ သန္တိ ယက္ခာ မဟိဒ္ဓိကာ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၆။ ပုရတ္ထိမေန တေရဋ္ဌော၊ ဒက္ခိဏေန ဝိရုဋ္ဌကော၊  
ပစ္ဆိမေန ဝိရူပက္ခော၊ ကုဝေရော ဥတ္တရံ ဒိသံ။
- ၁၂၇။ စတ္တာ ရောတေ မဟာရာဇာ၊  
လောကပါလာ ယသဿိနော၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊  
အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၈။ အာကာသဌာစ ဘူမဌာ၊ ဒေဝါ နာဝါ မဟိဒ္ဓိကာ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၂၉။ ဣဒ္ဓိမန္တောစ ယေဒေဝါ၊ ဝသန္တာ ဣဓသာသနေ၊  
တေပိ အမေ နုရက္ခန္တိ၊ အရောဂေန သုခေနစ။
- ၁၃၀။ သဗ္ဗိ တိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ၊  
သောကော ရောဂါ ဝိနဿတု၊

မာတေ ဘဝန္တန္တ ရာယာ၊

သုခိ ဒိဃာ ယုကော ဘဝ။

၁၃၁။ အဘိဝါဒန သီလိဿ၊ နိစ္စံ ဝုဗ္ဗာပစာယိနော၊

စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဗုန္တိ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

အာဠာနာဠိယသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

### (၉) အင်္ဂုလိမာလ သုတ္တ

၁၃၂။ ပရိတ္တံ ယံ ဘဏန္တဿ၊ နိသိန္နဌာန ဇောဝနံ၊

ဥဒကမ္ပိ ဝိနာသေတိ၊ သဗ္ဗေမေဓ ပရိဿယံ။

၁၃၃။ သောတ္ထိနာ ဂဗ္ဘဝုဌာနံ၊ ယဉ္စ သာဓေတိ တခံဏေ၊

ထေရဿ ဣလိမာလဿ၊ လောက နာထေန ဘာသိတံ၊

ကပ္ပဌာယိ မဟာတေဇံ၊ ပရိတ္တံ တံဘဏာမဟေ။

၁၃၄။ ယတောဟံ ဘဂိနိ အရိယာယ ဇာတိယာ ဇာကော၊

နာဘိ ဇာနာမိ သဉ္စိစ္စ ပါဏံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေတာ၊

တေန သံစ္စေန သောတ္ထိ တေ ဟောတု သောတ္ထိ

ဂဗ္ဘဿ။

အင်္ဂုလိမာလ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

## (၁၀) ဗောဇ္ဈင်္ဂ သုတ္တ

- ၁၃၅။ သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခ ဝိနာသောနံ၊  
သတ္တ ဓမ္မေစ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ၊ မာရသေနာ ပမဒ္ဒနေ။
- ၁၃၆။ ဗုဒ္ဓိတွာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊ တိဘဝါ မုတ္တ ကုတ္တမာ၊  
အဇာတိ မ ဇရာဗျာဓိ၊ အမတံ နိဗ္ဗယံ ဂတာ။
- ၁၃၇။ ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊ အနေက ဂုဏသင်္ဂဟံ၊  
ဩသဓဉ္စ ဣမံ မန္တံ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂန္တ ဘဏ္ဍာမ ဟေ။
- ၁၃၈။ ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ သတိ သင်္ခါတော၊ ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ၊  
ဝီရိယံ ပိတိ ပဿဒ္ဓိ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂါစ တထာ ပရေ။
- ၁၃၉။ သမာဓုဗေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ သတ္တေ တေ သဗ္ဗဒ သမိ နာ၊  
မုနိနာ သဗ္ဗဒက္ခာတာ၊ ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ။
- ၁၄၀။ သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊ နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ၊  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
- ၁၄၁။ ဧကသ္မိ သမယေ နာထော၊ မောဂ္ဂလာနန္တ ကဿပံ၊  
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသ္မာ၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ သတ္တ ဒေသယိ။
- ၁၄၂။ တေ စတံ အဘိနန္ဒိတွာ၊ ရောဂါ မုစ္စိ သု တခံဏေ၊  
ဧတေန သစ္စ ဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။
- ၁၄၃။ ဧကဒါ ဓမ္မရာဇာပိ၊ ဂေလညေနာ ဘိ ပိဋိတော၊  
စုန္ဒတ္ထေရေန တံယေဝ၊ ဘဏ္ဍာ ပေတွာန သာဒရံ။
- ၁၄၄။ သမ္မောဒိတွာန အာဗာဓာ၊ တမှာ ဝုဋ္ဌာသိ ဌာန သော၊  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၁၄၅။ ပဟိနာ တေစ အာဗာဓာ၊ တိဏ္ဍန္နမ္ပိ မဟေသိနံ၊  
မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊ ပတ္တာနုပ္ပတ္တိ ဓမ္မတံ၊  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္တိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။  
ဗောဇ္ဈင်္ဂံ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

### (၁၁) ပုဗ္ဗဏှ သုတ္တ

ပရိတ် မွန်:

၁၄၆။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယော စာ မနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ၊  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿု ပိနံ အကန္တံ၊  
ဗုဒ္ဓါ နဘာဝေန ဝိနာ သမေန္တိ။

၁၄၇။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယော စာ မနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ၊  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿု ပိနံ အကန္တံ၊  
ဓမ္မာနဘာဝေန ဝိနာ သမေန္တိ။

၁၄၈။ ယံ ဒုန္နိမိတ္တံ အဝမင်္ဂလဉ္စ၊  
ယောစာ မနာပေါ သကုဏဿ သဒ္ဓေါ၊  
ပါပဂ္ဂဟော ဒုဿုပိနံ အကန္တံ၊  
သံဃာ နဘာဝေန ဝိနာ သမေန္တိ။

၁၄၉။ ဒုက္ခပ္ပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊  
ဘယ ပ္ပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ၊

သောက ပွတ္တာ စ နိဿော ကာ၊  
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော ။

### မေတ္တာပို့ အမျှဝေနှင် နတ်ပို့

၁၅၀ ။ ဧတ္တာဝတာစ အမေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုည သမ္ဘဒံ၊  
သဗ္ဗေဒေါ နမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ဘတ္တိ သိဒ္ဓိယာ ။

၁၅၁ ။ ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ၊ ဘာဝနာ  
ဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ ဂတာ ။

### စည်းချက်ထား

၁၅၂ ။ သဗ္ဗေ ဗုဒ္ဓါ ဗလပတ္တာ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ၊  
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော ။

၁၅၃ ။ ယံကိဉ္စ ဝိတ္တံ လူဝေါ ဟုရံဝါ၊  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ၊  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာ ဂတေန၊  
လူဒမ္ပိ ဗုဒ္ဓေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု ။

၁၅၄ ။ ယံကိဉ္စ ဝိတ္တံ လူဝေါ ဟုရံဝါ၊  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ၊  
န နော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊  
လူဒမ္ပိ ဓမ္မေ ရတနံ ပဏီတံ ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ  
ဟောတု ။

- ၁၅၅။ ယံကိဉ္စ ဝိတ္တံ ဣဓ ဝါ ဟုရံဝါ၊  
သဂ္ဂေသု ဝါ ယံ ရတနံ ပဏီတံ၊  
နနော သမံ အတ္ထိ တထာဂတေန၊  
ဣဒမ္ပိ သံဃေ ရတနံ ပဏီတံ၊  
ဧတေန သစ္စေန သုဝတ္ထိ ဟောတု။
- ၁၅၆။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ၊  
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါ နုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တုတေ။
- ၁၅၇။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ၊  
သဗ္ဗဓမ္မာ နုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တုတေ။
- ၁၅၈။ ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ၊  
သဗ္ဗ သံဃာ နုဘာဝေန၊ သဒါ သုခီ ဘဝန္တုတေ။
- ၁၅၉။ မဟာကာရဏိကော နာထော၊ ဟိတာယ သဗ္ဗ  
ပါဏိနံ၊  
ပူရေတွာ ပါရမီ သဗ္ဗာ၊ ပတ္တော သမ္မောဓိ မုတ္တမံ၊  
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိတေ ဟောတု  
သဗ္ဗဒါ။
- ၁၆၀။ ဇယန္တော ဗောဓိ ယာမူလေ၊ သကျာနံ နန္ဒိ ဝဗုနော၊  
ဧဝမေဝ ဇယောဟောတု၊ ဇယဿု ဇယမင်္ဂလေ။
- ၁၆၁။ အပရာဇိတ ပလ္လင်္ကေ၊ သိသေ ပုထုဝိ ပုက္ခလေ၊  
အဘိသေကေ သဗ္ဗ ဗုဒ္ဓါနံ၊ အဂ္ဂပတ္တော  
ပမောဒတိ။

- ၁၆၂။ သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ၊ သုပ္ပ ဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ၊  
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ၊ သုယိဋ္ဌံ ဗြဟ္မ စာရိသု။
- ၁၆၃။ ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္မံ၊ ဝါစာကမ္မံ ပဒက္ခိဏံ၊  
ပဒက္ခိနံ မနောကမ္မံပဏိဓိတေပဒက္ခိဏေ။
- ၁၆၄။ ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊ လဘန္တိ ဧဝံ ပဒက္ခိဏေ၊  
တေ အတ္တလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဋ္ဌာ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊  
အရောဂါ သုခိတာ ဟောထ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ  
ဉာတိဘိ။

ပုဗ္ဗဏှ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ပရတ္တ ပါဠိ နိဋ္ဌိတာ။

\*\*\*\*\*

## ယောဂီများ ဆွမ်းစားဆောင်၌ လိုက်နာကျင့်သုံးရန်

၁။ ဆွမ်းစားရာ၌ မိမိတို့နှင့်ထိုက်တန်လောက်သော နေရာကို ရွေးချယ်၍ထိုင်ရမည်။

၂။ ဆွမ်းစားရာ၌ လက်ဦးရောက်နှင့်သူက မစားသေးဘဲ ဟင်းများကို မထည့်သေးဘဲ ခေတ္တ ရှုမှတ်လျက် စောင့်နေရမည်။ အခြား သူ ၂-ဦး ၃-ဦးရောက် လာသောအခါကျမှ ဟင်းများကို မိမိသပိတ် ခွက်ထဲ ပုဂံထည်း၌ ထည့်စားရမည်။ မရှေးမနှောင်း ခပ်ညီညီ ရောက်နိုင်အောင်လည်း ယောဂီတိုင်းက ကြောင့်ကျ စိုက်ရမည်။

၃။ မိမိအတွက် ယူသင့်သုံးသင့်သော အတိုင်းအရှည်ကို သိရမည်။ ၄-ဦးဝိုင်းဖြစ်လျှင် ၄-ပုံ တပုံထက်ပို၍ မယူရ ၅-ဦး ဝိုင်း ဖြစ်လျှင် ၅-ပုံ တပုံထက်ပို၍ မယူရ(ထမင်းဆိုင်မှာ ဝယ် စားသူ၏ ဟင်းချွေတာသုံးစွဲပုံကိုလည်း သတိပြုရမည်။ )

၄။ ဟင်းခွက်များကို မိမိ၏ အနီး၌သာ ဆွဲယူ၍မထားရ မိမိအတွက် ယူပြီးလျှင် အခြားသူများ အနီးသို့ ပို့ပေးရမည်။

၅။ ဆွမ်းဟင်းများကို အပိုအကျန်အလေအလွင့် မရှိရအောင် သင့်တော်လောက်ရုံသာ မိမိ၏ စားခွက်၌ ထည့်ရမည်။ လိုနေသေးလျှင် နောက်ထပ် သင့်တော်ရုံသာ ထည့်ရမည်။ ဆွမ်းဟင်းအပို အကျန်များစွာတို့ကို သယ်ဆောင်မသွားရ။

၆။ ဆွမ်းလုပ်ကိုင်ယူတိုင်း စားတိုင်း စားတိုင်း အမှတ်သတိပါအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၇။ ဆွမ်းဝိုင်း၌ စကားမပြောရ ဇွန်းပန်းကန်သံ မဆူညံအောင် ဂရုစိုက်ရမည်။

၈။ ဇွန်းဖြင့်ကော်ယူနိုင်ရာ၌ လက်ဖြင့်မနှိုက်ရ လက်ဖြင့်နှိုက်သင့်ရာ၌လည်း လက်ကိုဆေးပြီးမှ နှိုက်ရမည်။

၉။ ဆွမ်းဝိုင်းအနီး၌ ချွဲသလိပ်ဟပ်ခြင်းနှင့် နှပ်ညှစ်ခြင်း စသော စက်ဆုပ်ဘွယ် အပြုအမူများကို မပြုရ မလွဲမရှောင်သာသော အကြောင်းရှိပါက ဆွမ်းဝိုင်းမှထ၍ သင့်တော်ရာ၌သာ ပြုရမည်။

၁၀။ ချောင်းဆိုးလို ချေလိုလျှင် ဆွမ်းပွဲမှ မျက်နှာလွဲလျက် ပါးစပ်ကို လက်ဖြင့်ကာလျက်သာ လှိုအမှုကို ပြုရမည်။

၁၁။ ဆိုင်ရာကို မပန်ကြားဘဲ ဇွန်းပန်းကန်ခွက် တစုံတခုကို ဆွမ်းစားဆောင်မှ တခြားသို့ ယူဆောင်သွားရာ ခွင့်ပြုချက်အရသာ ယူဆောင်သွားလျှင်လည်း မကြာမီ ပြန်ပို့ရမည်။

၁၂။ ဆွမ်းခံကြွရန်တာဝန်ရှိသော ယောဂီရဟန်းတော်များသည် လုံလောက်သော အကြောင်းထူးမရှိပါမူ သံဃာညီညွတ်ရေးကို အလေးပြုသောအားဖြင့် ဆွမ်းခံကျင့်ဝတ်ကို မပျက်စေရ။

ယောဂီများလိုက်နာရန်တရားဂ္ဂုမုတ်ချိန်ဇယား

|        |           |         |                                        |
|--------|-----------|---------|----------------------------------------|
| နံနက်  | ၃-နာရီမှ  | ၄-နာရီ  | အိပ်ယာထ<br>စကြိန်လျှောက်               |
| ။      | ၄-နာရီမှ  | ၅-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |
| ။      | ၅-နာရီမှ  | ၆-နာရီ  | အရုဏ်ဆွမ်းစား                          |
| ။      | ၆-နာရီမှ  | ၇-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |
| ။      | ၇-နာရီမှ  | ၈-နာရီ  | စကြိန်လျှောက်<br>(တရားစစ်ရန်)          |
| ။      | ၉-နာရီမှ  | ၁၂-နာရီ | ရေချိုး နေ့ဆွမ်းစား<br>နှစ်သက်သလိုမှတ် |
| နေ့လည် | ၁၂-နာရီမှ | ၁-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |
| ။      | ၁-နာရီမှ  | ၂-နာရီ  | စကြိန်လျှောက် မှတ်                     |
| ။      | ၂-နာရီမှ  | ၃-နာရီ  | တရားနာရန်                              |
| ။      | ၃-နာရီမှ  | ၄-နာရီ  | စကြိန်လျှောက်                          |
| ။      | ၄-နာရီမှ  | ၅-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |
| ။      | ၅-နာရီမှ  | ၆-နာရီ  | စကြိန်လျှောက်                          |
| ည      | ၆-နာရီမှ  | ၇-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |
| ။      | ၇-နာရီမှ  | ၈-နာရီ  | စကြိန်လျှောက်                          |
| ။      | ၈-နာရီမှ  | ၉-နာရီ  | ထိုင်မှတ်                              |

အမျိုးသားများ ၉-နာရီမှ ၁၀-နာရီ စကြိန်လျှောက်  
အတွက်

။ ၁၀-နာရီမှ ၁၁-နာရီ ထိုင်မှတ်

။ ၁၁-နာရီမှ ၃-နာရီ အိပ်စက်နားနေချိန်

။

### ယောဂီ အချိန်ဇယား

(ကျိက်လတ်)အရှင်အာစာရ၏ နယ်လှည့်တရားစခမ်းပွဲများ၌  
ယောဂီများ လိုက်နာကျင့်သုံးရန် တနေ့တာ လုပ်ဆောင်ချက်  
အချိန်ဇယား။

နံနက် ၃နာရီခွဲ

အိပ်ယာမှထပြီး စကြိန်လျှောက်ရန်

နံနက် ၄နာရီမှ ၅နာရီ

ထိုင်မှတ်ရန်

နံနက် ၅နာရီမှ ၆နာရီ

အရုဏ်ဆွမ်းစားချိန်

နံနက် ၆နာရီမှ ၆နာရီခွဲ

စကြိန်လျှောက်မှတ်ရန်

နံနက် ၆နာရီခွဲမှ ၇နာရီခွဲ

ထိုင်မှတ်ရန်

နံနက် ၇နာရီခွဲမှ ၈နာရီခွဲ

စကြိန်လျှောက်မှတ်ရန်

နံနက် ၈နာရီခွဲမှ ၉နာရီခွဲ

သီလယူတရားနာရန်

နံနက် ၉နာရီခွဲမှ ၁၀နာရီခွဲ

ရေချိုးကြရန်

အဟွင်း

|                                      |                                                                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| နံနက် ၁၀ နာရီခွဲမှ ၁၁ နာရီခွဲထိ      | နေ့ဆွမ်းအာဟာရသုံးဆောင်ကြရန်                                                       |
| နံနက် ၁၁ နာရီခွဲမှ နေ့လည် ၁ နာရီ အထိ | အထူးတိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်စွာနေကြ၍ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သည့် ဣရိယာပုဒ်ဖြင့်တရားရှုမှတ်ကြရန် |
| နေ့လည် ၁ နာရီမှ ၂ နာရီ               | ထိုင်မှတ်ရန်                                                                      |
| နေ့လည် ၂ နာရီမှ ၃ နာရီ               | စကြီနံလျှောက်မှတ်ရန်                                                              |
| နေ့လည် ၃ နာရီမှ ၄ နာရီ               | ထိုင်မှတ်ရန်                                                                      |
| နေ့လည် ၄ နာရီမှ ၅ နာရီ               | စကြီနံလျှောက်မှတ်ရန်                                                              |
| နေ့လည် ၅ နာရီမှ ၆ နာရီ               | ဘုရားဝတ်တက်ပြီးထိုင်မှတ်ရန်                                                       |
| ညနေ ၆ နာရီမှ ၇ နာရီ                  | စကြီနံလျှောက်မှတ်ရန်                                                              |
| ညနေ ၇ နာရီမှ ၈ နာရီ                  | တရားနာယူရန်                                                                       |
| ညနေ ၈ နာရီမှ ၉ နာရီ                  | စကြီနံလျှောက်မှတ်ရန်                                                              |
| ညနေ ၉ နာရီမှ နံနက် ၃ နာရီခွဲထိ       | အိပ်စက်အနားယူရန်                                                                  |

## စာပြုသူ၏ အာသိသ နိဂုံး

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တရားတော်များကို လိုလား မြတ်နိုး ကြကုန်သော သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့-

ဝိပဿနာတရားစခမ်း ယောဂီလက်စွဲ ရဟန်းရှင်လူသိစရာ အနှစ်ချုပ်ကို အတော်ပြည့်စုံ သင့်သလောက် ပြည့်စုံသွားပြီ ဖြစ်ပါ၍ ကျမ်းမလေးဘဲ အလွယ်တကူ ဆောင်ယူမှတ်သားနိုင်စေရန် ဤမျှ လောက်ဖြင့်ပင် ရပ်နားလိုက်ပါသည်။ ။

သတိပဋ္ဌာန် ဝိပဿနာ တရားတော်များကို လေးလေးစားစား အားထားယုံကြည်နိုင်ကြပါစေ

အားထားယုံကြည်ကြ၍ ခုချက်ခြင်း မကြာခင် လက်တွေ့ အမြန်ပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြပါစေ

ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အားထုတ်နိုင်ကြ၍ မရကြသေးသော လောကီ စီးပွားဥစ္စာရတနာများ ရရှိကြပါစေ

ရရှိပြီးသော လောကီစီးပွား ဥစ္စာရတနာများလည်း အကြိတ် အခဲအမြဲတည်ကြပါစေ

ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ငြိမ်းတဲ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကိုလဲ အမြန်ဆိုက် ရောက်ကြပါစေ။ ။

(၆-၆-၆၂) အပြီးသတ်ရေးသည်။ ။

အရှင်အာစာရ (ကျိုက်လတ်)

ဤယောဂီလက်စွဲကျမ်း၌  
ပါဝင်သောကောက်နှုတ်ချက်များ

- ၁။ ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယနှင့် ဓမ္မကထိကလုပ်လိုသူများအတွက်  
မဖြစ်မနေကျက်မှတ်စရာများ။
- ၂။ ဒုလ္လဘရဟန်းတော်များအတွက် ဒေသနာပြောကြားပုံနှင့်  
စုတင်ကျဉ်းဝတ်ဆောက်တည်ပုံများ။
- ၃။ သတိပဋ္ဌာန်ဝိပဿနာလက်တွေ့ရှုမှတ်နည်းများ။
- ၄။ ဒုလ္လဘရှင်သာမဏေများအတွက် ကျဉ်းဝတ်များ။
- ၅။ ယောဂီများအတွက်တရားမထိုင်မီ ရှေးဦးစွာ ပရိကပ်  
ပြုပုံနှင့် ကျက်မှတ် စရာအတိုအထွာဆောင်ပုဒ်များ။
- ၆။ ဝတ်အသင်းသူလေးများအတွက် တရားတောင်းများနှင့်  
စ-လုံးဘွဲ့ဆောင်ပုဒ်လေးများ။
- ၇။ လူအားလုံးအတွက် ဘုရားရှိခိုးအမျိုးမျိုးနှင့် အစွမ်းထက်  
အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ။
- ၈။ ယောဂီများ ဆွမ်း၊ ဘောဇဉ်မှီဝဲသုံးဆောင်စဉ် လိုက်နာ  
ကျင့်သုံးရန်နှင့် တစ်နေ့တာလုပ်ဆောင်ချက် အချိန်  
ဇယားများပါဝင်သည်။