

၇၀၁၈

၂၈၄. ၃၀၂  
၂၄

# ပဋ္ဌာနိ:

၂၈၂၆

အရသ



ဆုတောင်းဖြည့် ဝိပဿနာ

ကျင့်စဉ်ကျမ်း

၆၄



၁၀၃၃

၁၀/၁၁/၈၃

ဗုဒ္ဓကဏ္ဍ  
သိင်္ခ  
နိပါတ်  
၁



## ရည်ညွှန်းချက်။



စ-ဆုံးမမြင်၊ နည်းရှင်ဉာဏ်ပြ မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့်၊  
သစ္စမှန်သိ၊ အံ့ဘိမဂ္ဂင်၊ ရှစ်အင်သံဃာ၊ မြတ်ရတ  
နာကို၊ သိသာဦးခေါင်း၊ ထိပ်ဝယ်ဆောင်းကာ၊  
ဘာဝနာပဋ္ဌာန်း နည်းအဆန်းကို ဆင်မြန်းဝတ်ရုံ၊  
ဉာဏ်စုံဖြန့်ခင်း၊ အလင်းမ္မောင်ပိတ်၊ အာရုံဆိတ်  
သည်း၊ ကိလေပြုန်းသည်၊ စံနှုန်း နေ လ ထွန်းဘိ  
သေဝပ်။



# ကျမ်းပလ္လင်

---

ဝိပဿနာ ဉာဏ်အမျိုးမျိုးတို့၏ ပေါ်ထွက် ထွန်းလင်းရာ၊  
အားထားမှီခိုရာ၊ သွားလာ ကျက်စား ပွားများရာ၊ သက်ဝင်  
ယုံကြည်ရာ၊ အတွေ့လုပ်ငန်းစဉ်ချမှတ်ရာ၊ နည်းပေါင်းစုံ ဉာဏ်  
ပေါင်းခ၊ ပဓာနအစစ်ဖြစ်ပေရာ၊ အကြောင်းသတ္တိအားလျော်စွာ  
အကျိုးသတ္တိ ရရှိဆက်စပ် ပွားများအားထုတ်ရာ ယထာဘူတ  
နည်းကျရမှုမှတ်၊ အနု၊ အရင့်၊ အစွဲ၊ အခွါ၊ ခြိမ်း၊ သဏ္ဌာန်၊ အစု  
အပုံ၊ အသေးအမွှား၊ အများအနဲ၊ ဒိဋ္ဌိနဲ့သညာ၊ ဝိစိကိစ္ဆာနဲ့  
သင်္ကာပယ်ရှားစေရန် အမှန်စင်စစ်ကေန့်ဖြစ်ပေသော ဤပဋ္ဌာန်း  
အရသာကို ရှေးဟောင်းပဝေဏီ၊ ယောဂီအကျင့်မြတ် နိဗ္ဗာန  
ဓာတ်သို့ ချဉ်းကပ်စေလိုကြောင်း၊ ကောင်းမြတ်သော ဘာဝနာ  
အားထုတ်စဉ်၊ အပြည့်အစုံပါရှိသော ဤဆုတောင်းပြည့်  
ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကျမ်းကို၊ မှီငြမ်းသမှု အလေးပြု၍၊ ဝိပဿနာ  
ယာနိက၊ ပဓာနစာရီ၊ ယောဂီသူမြတ်၊ မုချဆတ်ဆတ်၊ အရိယာ  
ဇာတ်ဝင်၊ အောင်ပွဲဆင်နိုင်ရန် ကြည့်ရှုပွားများနိုင်ကြပါစေ  
သောပ်။

သဘာဝကို ပဓာနထားပြီး ရှုမှတ်ကြပါ။

အရှင်ပဏ္ဍိတနန္ဒ။  
နာယကဆရာတော်၊  
ဆုတောင်းပြည့်ကျောင်းတိုက်၊  
အထက်ပုဇွန်တောင်  
ရန်ကုန်မြို့။



တရားအားမထုတ်မီ  
သစ္စာနုလောမိကဉာဏ်  
ရှေ့သွားပြုပုံ

သက်တော်ထင်ရှား၊ မြတ်စွာဘုရားကို၊ ရည်မှန်းသမျှ၊ ဦးနှိုင်း  
ပြု၍၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ ဆုတောင်းပြည့် ဆရာတော် တပည့် ယောဂီ  
အများ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ အားလုံး သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲကြပါစေ၊ (သုံးကြိမ်ဆို)

၁။ (ငါ့)အား ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခအစစ်တရားတို့ကို ပိုင်းခြား  
သိမြင် (ဒုက္ခသစ္စာ)၊

၂။ အာရုံ ၆-ပါးအကြောင်း သမုဒယ၊ ပဟာတဗ္ဗတရားတို့  
ကို ပယ်ရှားသုခသင် (သမုဒယသစ္စာ)၊

၃။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ ပရိညေယျ တရားတို့ကို ပွားများအားအင်  
(မဂ္ဂသစ္စာ)၊

၄။ နိဗ္ဗာန်တိုင်ရောက်၊ မျက်မှောက်တွေ့မြင်၊ ထိ၊ သိအစဉ်ကို  
ဘုရားရှင်ညွှန်ပြ၊ နှာသီးဝဉ်၊ မဆိုင်းမဆုတ်၊ အားထုတ်ပေအံ့၊  
(နိရောဓသစ္စာ)။



# ဆုတောင်းပြည့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကျမ်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## ပစ္စယုဒ္ဓေသပါဠိတော်

ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊ အဓိပ္ပတ္တိပစ္စယော၊  
အနန္တရပစ္စယော၊ သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော။  
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊ ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေ  
ဇာတပစ္စယော၊ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊  
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊ အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယ  
ပစ္စယော၊ ဈာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊  
ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ အတ္တိပစ္စယော၊ နတ္တိပစ္စယော၊ ဝိဂတပစ္စယော၊  
အဝိဂတပစ္စယောတိ။

## ပစ္စယနိဒ္ဓေသပါဠိတော်

ဟေတုပစ္စယောတိ

ဟေတု၊ ဟေတုသမ္ပယုတ္တကာနံ၊ ဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ  
ရူပါနံ၊ ဟေတုပစ္စယေန ပစ္စယော။

အာရမ္မဏပစ္စယောတိ

ရူပါယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ဂန္ဓာယတနံ၊ သာဏဝိညာဏဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ၊ ဇိဝှဝိညာဏဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ သဒ္ဓါယတနံ၊ ဂန္ဓာယတနံ၊ ရသာယတနံ၊  
ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ မနောဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊  
အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဗ္ဗေဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံယံဓမ္မံအာရဗ္ဘ၊ ယေယေဓမ္မာ၊ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊ စိတ္တ စေတ သိကာ  
ဓမ္မာ၊ တေတေဓမ္မာ၊ တေသံတေသံဓမ္မာနံ၊ အာရမ္မဏ ပစ္စယေန  
ပစ္စယော။

### အဓိပတိပစ္စယောတိ

ဆန္ဒာဓိပတိ၊ ဆန္ဒသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ  
ရူပါနံ၊ အဓိပတိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဝိရိယာဓိပတိ၊ ဝိရိယသမ္ပယုတ္တကာနံဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ  
ရူပါနံ၊ အဓိပတိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တာဓိပတိ၊ စိတ္တသမ္ပယုတ္တကာနံဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာနဉ္စ  
ရူပါနံ၊ အဓိပတိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ဝိမံသာဓိပတိ၊ ဝိမံသသမ္ပယုတ္တကာနံဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာနု  
ရူပါနံ၊ အဓိပတိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံယံဓမ္မံ ဂရုံကတု၊ ယေယေဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊ စိတ္တစေတသိကာ  
ဓမ္မာ၊ တေတေဓမ္မာ၊ တေသံတေသံဓမ္မာနံ၊ အဓိပတိ ပစ္စယေန  
ပစ္စယော။

အနန္တရပစ္စယောတိ

စက္ခုဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဓာတုယာ၊  
တံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏဓာတုယာ၊  
တံသမ္ပယုတ္တကာ နုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတဝိညာဏ ဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနော  
ဓာတုယာတံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေနပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သာန ဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှာဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနော ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနုဇ္ဈဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစဓမ္မာ၊ မနောဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသလာ  
နံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာ  
ကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကု  
သလာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာ  
ကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊  
အဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသ  
လာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကု  
သလာနံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ယေသံ ယေသံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရာ ယေယေဓမ္မာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊ စိတ္တ  
စေတသိကာဓမ္မာ၊ တေတေဓမ္မာ၊ တေသံတေသံ ဓမ္မာနံ၊ အနန္တရ  
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### သမနန္တရ ပစ္စယောတိ

စက္ခုဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနော ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သာနဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနော ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယဝိညာဏဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



မနောဓာတု၊ တံသမ္ပယုတ္တကာစ ဓမ္မာ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတု  
ယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသလာနံ  
ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာကတာ  
နံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကု  
သလာနံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာ  
ကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာ  
ကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသ  
လာနံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကု  
သလာနံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယေသံယေသံ ဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရာ၊ ယေယေဓမ္မာဉ္စပုဇ္ဇန္တိ၊ စိတ္တ  
စေတသိကာဓမ္မာ၊ တေတေဓမ္မာ၊ တေသံတေသံဓမ္မာနံ၊ သမနန္တရ  
ပစ္စယေန၊ ပစ္စယော။

သဟဇာတ - ပစ္စယောတိ

စတ္တာရောခန္ဓာ၊ အရူပိနော၊ အညမည်၊ သဟဇာတ ပစ္စယေန  
ပစ္စယော။



စတ္တာရော၊ မဟာဘူတာ၊ အညမညံ၊ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ၊ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တစေတသိကာဓမ္မာ၊ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ၊ ရူပါနံသဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ ဥပါဒါရူပါနံ၊ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပိနော ဓမ္မာအရူပိနံ ဓမ္မာ နံ၊ ကိဉ္စိ ကာလေ သဟဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိဉ္စိ ကာလေ နသဟဇာတပစ္စယေန ပစ္စယော။

အညမညပစ္စယောတိ

စတ္တာ ရော ခန္ဓာ၊ အရူပိနော၊ အညမည ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ စတ္တာရော မဟာဘူတာ၊ အညမည ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ၊ အညမည ပစ္စယေန ပစ္စယော။

နိဿယပစ္စယောတိ

စတ္တာရောခန္ဓာ အရူပိနော၊ အညမညံ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ စတ္တာရော မဟာဘူတာ အညမညံ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာမရူပံ အညမညံ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ၊ စိတ္တ သ မုဋ္ဌာ နာ နံ ရူပါနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ မဟာဘူတာဥပါဒါရူပါနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေနပစ္စယော။

စက္ခာယတနံ၊ စက္ခဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



သောတာယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဃာနာယတနံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှါယတနံ၊ ဇိဝှါဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံရူပံနိဿာယမနောဓာတုစ၊ မနောဝိညာဏဓာတုစ ဝတ္တန္တိ၊  
တံရူပံ မနောဓာတုယာစ၊ မနောဝိညာဏဓာတုယာစ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ နိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### ဥပနိဿယ ပစ္စယောဘိ

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသလာ  
နံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကုသလာနံ  
ဓမ္မာနံ၊ ကေသဉ္စိ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာကတာ  
နံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကုသ  
လာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသလာနံ  
ဓမ္မာနံ၊ ကေသဉ္စိ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာက  
တာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အဗျာ  
ကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသ  
လာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အဗျာကတာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကု  
သလာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဥတုဘောဇနမ္ပိ၊ ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ပုဂ္ဂလောပိ  
ဥပနိဿယ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ သေနာသနမ္ပိ ဥပနိဿယ ပစ္စ  
ယေန ပစ္စယော။

### ပုရေဇာတ ပစ္စယောတိ

စက္ခာယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဃာနာယတနံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ၊ ကာယဝိညာန ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ရူပါယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ၊ ဗာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ သဒ္ဓါယတနံ၊ ဂန္ဓာယတနံ၊ ရသာယတနံ၊ ဖေါ  
ဠဗ္ဗာယတနံ၊ မနောဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊  
ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံရူပံနိဿယ၊ မနောဓာတုစ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတုစ ဝတ္တန္တိ၊  
တံရူပံ မနောဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ပုရေဇာတ  
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မနောဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ကိဉ္စိ  
ကာလေ ပုရေဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ ကိဉ္စိကာလေ န ပုရေ  
ဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### ပစ္ဆာဇာတ ပစ္စယောတိ

ပစ္ဆာဇာတာ၊ စိတ္တစေတသိကာဓမ္မာ၊ ပုရေဇာတဿ ဣမဿ  
ကာယဿ၊ ပစ္ဆာဇာတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



### အာသေဝန ပစ္စယောတိ

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ ကုသလာနံ  
ဓမ္မာနံ၊ အာသေဝန ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ အကုသလာဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊ အကုသ  
လာနံ ဓမ္မာနံ၊ အာသေဝန ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပုရိမာ ပုရိမာ၊ ကြိယာ ဗျာကတာ ဓမ္မာ၊ ပစ္ဆိမာနံ ပစ္ဆိမာနံ၊  
ကြိယာ ဗျာကတာနံ ဓမ္မာနံ၊ အာသေဝန ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### ကမ္မ ပစ္စယောတိ

ကုသလာကုသလံ၊ ကမ္မံ ဝိပါကာနံ ခန္ဓာနံ၊ ကဋ္ဌတ္တာစ ရူပါနံ  
ကမ္မ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ စေတနာ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံ  
သမုဋ္ဌာနာနဉ္စ ရူပါနံ၊ ကမ္မ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### ဝိပါက ပစ္စယောတိ

ဝိပါကံ စတ္တာရေ ခန္ဓာ၊ အရူပိနော အညမညံ၊ ဝိပါက  
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### အာဟာရ ပစ္စယောတိ

ကဗဠိကာရေ၊ အာဟာရေ ဣမဿ ကာယဿ အာဟာရ  
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

အရူပိနော အာဟာရ၊ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံသမုဋ္ဌာနာ  
နဉ္စ ရူပါနံ၊ အာဟာရ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



### ဣန္ဒြိယ ပစ္စယောတိ

စက္ခုန္ဒြိယံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပယုတ္တကာနုဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတိန္ဒြိယံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပယုတ္တကာ  
နုဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဃာနိန္ဒြိယံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပယုတ္တ ကာနုဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိန္ဒြိယံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပယုတ္တ ကာ နုဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယိန္ဒြိယံ၊ ကာယ ဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံ သမ္ပယုတ္တကာ  
နုဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပ ဇီဝိတိန္ဒြိယံ၊ ကဋတ္တာရူပါနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။  
အရူပိနော ဣန္ဒြိယာ၊ သမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံ သမုဋ္ဌာနာ  
နုဉ္စ ရူပါနံ၊ ဣန္ဒြိယ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### ဈာန ပစ္စယောတိ

ဈာနင်္ဂါနိ၊ ဈာနသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံ သမုဋ္ဌာနာနုဉ္စ  
ရူပါနံ၊ ဈာန ပစ္စယေန ပစ္စယော။

### မဂ္ဂ ပစ္စယောတိ

မဂ္ဂင်္ဂါနိ၊ မဂ္ဂသမ္ပယုတ္တကာနံ ဓမ္မာနံ၊ တံ သမုဋ္ဌာနာနုဉ္စ ရူပါနံ၊  
မဂ္ဂ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယောတိ

စက္ကာရော ခန္ဓာ၊ အရူပိနော အညမညံ၊ သမ္ပယုတ္တ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယောတိ

ရူပိနော ဓမ္မာ၊ အရူပိနံ ဓမ္မာနံ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယေန ပစ္စယော။  
အရူပိနော ဓမ္မာ၊ ရူပိနံ ဓမ္မာနံ၊ ဝိပ္ပယုတ္တ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

အတ္ထိ ပစ္စယောတိ

စက္ကာရော ခန္ဓာ၊ အရူပိနော အညမညံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော၊ စက္ကာရော မဟာဘူတာ၊ အညမညံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏော၊ နာမရူပံ အညမညံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

စိတ္တ စေတ သိကာ ဓမ္မာ၊ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ၊ ဥပါဒါ ရူပါနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခာ ယတနံ၊ စက္ခဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဃာနာယတနံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာ နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ဇိဝှိယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဒါယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ သဒ္ဒါယတနံ၊ ဂန္ဓာယတနံ၊ ရသာယတနံ၊  
ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ မနောဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊  
အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံရူပံ နိဿယ၊ မနောဓာတုစ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတုစ  
ဝတ္တန္တိ၊ တံရူပံ မနောဓာတုယာစ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတုယာစ၊  
တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



နတ္ထိ ပစ္စယောတိ

သမနန္တရ နိရုဒ္ဓါ၊ စိတ္တစေတသိကာ ဓမ္မာ၊ ပဋုပ္ပန္နာနံ၊ စိတ္တ  
စေတသိကာနံ ဓမ္မာနံ၊ နတ္ထိ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဝိဂတ ပစ္စယောတိ

သမနန္တရဝိဂတာ၊ စိတ္တ စေတသိကာ ဓမ္မာ၊ ပဋုပ္ပန္နာနံ၊ စိတ္တ  
စေတသိကာနံ ဓမ္မာနံ၊ ဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

အဝိဂတပစ္စယောတိ

စတ္တာရော ခန္ဓာ အရူပိနော၊ အည မ ညံ၊ အ ဝိ ဂ တ ပစ္စ နေ  
ပစ္စယော။

စတ္တာရော မဟာဘူတာ၊ အညမညံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန  
ပစ္စယော။

ဩက္ကန္တိက္ခဏေ နာ မ ရူ ပံ အညမညံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန  
ပစ္စယော။

စိတ္တ စေ တ သိ ကာ ဓမ္မာ၊ စိတ္တသမုဋ္ဌာနာနံ ရူပါနံ၊ အဝိဂတ  
ပစ္စယေန ပစ္စယော။

မဟာဘူတာ၊ ဥပါဒါ ရူပါနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

စက္ခာယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနုဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သောတာယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနုဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။



ဃာနာယတနံ၊ ဃာန ဝိညာဏဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဇိဝှိယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ကာယာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ စက္ခုဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

သဒ္ဓါယတနံ၊ သောတဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာ  
နဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဂန္ဓာယတနံ၊ ဃာနဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရသာယတနံ၊ ဇိဝှိဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ ကာနဉ္စ  
ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ ကာယဝိညာဏ ဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တ  
ကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ရူပါယတနံ၊ သဒ္ဓါယတနံ၊ ဂန္ဓာယတနံ၊ ရသာယတနံ၊  
ဖေါဠဗ္ဗာယတနံ၊ မနောဓာတုယာ၊ တံသမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊  
အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ယံရူပံ နိဿယ၊ မနောဓာတုစ၊ မနောဝိညာဏ ဓာတုစ-  
ဝတ္တန္တိ၊ တံရူပံ မနောဓာတုယာစ၊ မနောဝိညာန ဓာတုယာစ၊ တံ  
သမ္ပယုတ္တကာနဉ္စ ဓမ္မာနံ၊ အဝိဂတ ပစ္စယေန ပစ္စယော။

ပစ္စယနိဒ္ဒေသော၊ နိဋ္ဌိတော



၁။ ဟေတုပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ အထိကရ၊ မူလမြစ်ဆိုး၊ ရေသောက်မျိုးကြောင့်၊  
ပြည့်ဖို့စိမ်းစို့၊ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို၊ အလိုမဖက်၊ သိ- ဓား  
ချက်ဖြင့်၊ အချက်မှန်မှန်၊ နေ့ရက်မှန်မှန်၊ ခုတ်လေဟန်  
သို့၊ ပူပန်မတွေ့၊ ခြောက်သွေ့ထင်းတုံး၊ အမြစ်ပြုံးသည်၊  
စိမ်းလန်းစို့ပြေ၊ ကုန်ခဲ့ချေပြီတကား။

၂။ အာရမ္မဏ ပစ္စည်းသဘော

အလှ်။ အာရုံယူရာ၊ “ထိ” ကိုသာ၊ မပျော်မချင်း၊ နှစ်လုံးသွင်း၊  
“ထိ” ပေါ် “သိ” ရောက်၊ ပျောက်သည့် “ထိ” မှာ ကိုယ်ကခွါ၊  
ခွါပါသော်လုံး “သိ” ကိုစူး၊ စူးသည့် “သိ” မှာ ဝေဒနာ။

ဆောင်ပုဒ်။ မသိမိုက်မော၊ အာရုံတောသို့၊ အပျော်သက်သက်၊  
သွားဘို့ခက်၏၊ ပဋိသန္ဓိ- နိဗ္ဗိဒါနှင့်၊ ဆင်ခြင်ပြီးငွေ့၊  
အလေ့ဝါသနာ၊ ဘာဝနာ၌၊ မှီငြမ်းသမှု၊ ပယ်ရှားပြု  
သည့်၊ တွင်းပရန်မီး၊ ငြိမ်းဘိသော်။

၃။ အဓိပတိပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ထင်သလောက်ရှု၊ ရှုသမျှထင်၊ စကြာရှင်တို့၊ သတ္တိ  
အာရုံ၊ ဆွေ့ဆွေ့ ခုန်လျက်၊ အတူတကွ၊ သဟဇာတ်ဖြင့်၊  
ပူးသတ်ပယ်ခွါ၊ ဓမ္မတာလမ်း၊ မြော် ကာ မှန်းသည်၊  
အောင် နန်း ရိပ် ဆီ “သိ” ကိုမှီ၊ ပေါ်ပြီ စိတ်ဓာတ်  
တရားမြတ်။



## ၄။ အနန္တရ ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ တွေ့ကြုံတွေ့ခိုက်၊ ရှုလိုက်မကုန်၊ ကံစွမ်း ဉာဏ်စွမ်း၊  
မဂ်လမ်းဖုံဖုံ၊ ထက်ဘုံနန်းမြတ်၊ အောက်ရပ်မစုံ၊ ဉာဏ်  
ရဟတ်၊ မပြတ်လည်စေကုန်။

## ၅။ သမနန္တရ ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ မှတ်-သိ- စိတ်-သိ၊ ဉာဏ် “သိ” အကုန်၊  
ကောင်းစွာရှုမှတ်၊ ရုပ်ဓာတ်နာမ်စုံ၊  
ဖြင်းဖြင်းတက်ကြွ၊ ရှုရှုမျိုးစုံ၊  
တသိမ့်သိမ့်၊ စိမ့်ဘိမ့်သီးရွာပုံ။  
ဥပါဒ်ခွန်းနှင့်၊ ဘင်စွန်းတဖြာ၊  
ဖြစ်ပေါ်ပျက်ခိုက်၊ ဆက်ဘိုက်ထင်လာ၊  
ထင်လာအမျိုး၊ ဘေးဆိုးမပါ၊  
တရားမိ၊ မဂ် “သိ” ပရိညာ။

## ၆။ သဟဇာတ ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ဆီမီးတန်ဆောင်၊ အလင်းရောင်သို့၊ ပြောင်ပြောင်  
တောက်ဘိ၊ ထိန်ထိန်ငြိသား၊ အားတူအားမျှ၊ သတ္တိပြ  
လျက်၊ ပေါင်းဖက်စုပုံ၊ ခန္ဓာစုံဝယ်၊ ယုံကြည်မြတ်နိုး၊ ကြိုး  
ကြိုး စားစား၊ ပွားများဉာဏ်စဉ်၊ ဝဋ်မျိုးစင်သည်၊  
ခုံမင်သံသရာ မရှိရာ။

## ၇။ အညမည ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ မြေမှမထွက်၊ ဗီလုံးငှက်သို့၊ အဖြစ်အပျက်၊ တစ်တစ်  
ခွေ၊ ဉာဏ်ရောင်ပြလျက်၊ ဝိတက်အာရုံ၊ ထွေမကြုံပဲ၊



ချင်းချင်းကူမ၊ တေဇတန်ခိုး၊ မြန်းမြန်းကျိုးသည်၊ အာရုံ  
ငှက်ဆိုး၊ သိန်းစွန်မျိုး။

ဂ။ နိဿယ ပစ္စည်းသဘော

|             |    |   |              |
|-------------|----|---|--------------|
| <u>နိဿယ</u> | ၁။ | မျက်စိကလဲး  | မြင်- မမြင်။ |
| <u>အလှူ</u> | ၂။ | နားကလဲး   | ကြား- မကြား။ |
|             | ၃။ | နှာခေါင်းကလဲး   | နံ- မနံ။     |
|             | ၄။ | ပါးစပ်ကလဲး  | စား- မစား။   |
|             | ၅။ | ကိုယ်ကလဲး   | တွေ့- မတွေ့။ |
|             | ၆။ | ကြံစည်တွေ့တောသမျှ၊ ပေါ်လာ- မပေါ်လာ၊<br>ထိုအခိုက်မှာ ဥာဏ်စဉ် ဝိပဿနာ။ |              |

၁။ စက္ခုနှင့် ရူပါရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ စက္ခုဝိညာဏ် ပေါ်  
မြဲးပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။

၂။ သောတနှင့် သဒ္ဓါရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ သောတ ဝိညာဏ်  
ပေါ်မြဲးပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။

၃။ သာနနှင့် ဂန္ဓာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ သာနဝိညာဏ် ပေါ်  
မြဲးပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။

၄။ ဇိဝှါနှင့် ရသာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ ဇိဝှါဝိညာဏ် ပေါ်မြဲး  
ပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။

၅။ ကာယနှင့် ဖေါဠဗ္ဗာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ ကာယဝိညာဏ်  
ပေါ်မြဲးပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။

၆။ ဟဒယနှင့် ဓမ္မာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလျှင်၊ မနော ဝိညာဏ်  
ပေါ်မြဲးပင်၊ ပေါ်လျှင်မလွဲ၊ ချုပ်ပျက်မြဲး။



နိဿယ ကာယ- ဟူသည် ဦးခေါင်းထိပ်မှစ၍ ခြေဖဝါးပြင်တိုင်  
ကာယ အောင် ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ အသား အသွေး ရှိသမျှ  
 အလုံးစုံကို အကုန်ပျံ့နှံ့၍ တည်၏။

ဆောင်ပုဒ်။ ပူ- အေး- အိုက်- ချမ်း၊ နာ- ကျင်- ကိုက်ခဲ၊ ညောင်း-  
 ညာ- ထုံ- ကျင်၊ အောင့်- အင်း- လေး- ပေါ့၊ ဖြင်း-ဖြင်း  
 ရှု- ရှု၊ သွေး- လေ- လှုပ်ရှား၊ ၎င်းသဘောတရားများကို  
 ကိုယ်ကလုံး တွေ့-မတွေ့၊ ဆိုရိုးစကား၊ ကျင့်စဉ်သွားကို၊  
 မမှားအမှန်၊ ငါ့သန္တာန်ဝယ်၊ ဖြစ်ပြန်- ပျက်ချုပ်၊ အပြုတ်  
 ရုပ်နာမ်၊ ရှုအားသန်သည်၊ အမှန်အနိစ္စ၊ မှီငြမ်းပြ။

နိဿယ  
ဟဒယ ဟဒယ ဝတ္ထုဟူသည်။

ဆောင်ပုဒ်။ နှစ်လုံး အိမ်တွင်း၊ တဝိုင်းဝင်းနှင့်၊ တလင်းလင်း  
 ပေါ်၊ အကြည်တော် ငါး၊ တဘွားဘွားတည်း၊ အသွား  
 အလာ၊ ပုံပမာကား၊ ကြယ်တံခွန်ထက်၊ ပေါ်ထွက်သ  
 လို၊ လှုပ်ကြွပြတ်စဲ၊ အမြဲပျောက်သေ၊ မသွေ့ရှုမှတ်၊  
 ဓာတ်အနိစ္စ။

### ၉။ ဥပနိဿယပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ လှိုင်းကြီးလှေအောက်၊ ကေနံရောက်သို့၊ မကြောက်  
 မရွံ့၊ နောက်မတွန့်လျှင်း၊ လူခပင်းတို့၊ ဘေးကင်းရန်ကွာ၊  
 နိဗ္ဗူတာသို့၊ နာဝါမဂ္ဂင်၊ သဘောယာဉ်ဖြင့်၊ ဥာဏ်ရှင်  
 သိ-ထူး၊ လှော်ခါကူးသည်၊ သံသာလှိုင်းဂယက်၊ စုန်း  
 စုန်းပျက်။



## ၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ အာရုံ ၆-ခု၊ ဝိညာဏ်စုနှင့်၊ ဓာတ်ပြု-ဓာတ်ပျက်  
 ဓာတ်ဆက်-ဓာတ်ပြိုင်း၊ ဓာတ်ယိုင်-ဓာတ်အို၊ ဓာတ်ပျို  
 ဓာတ်ဆွေး၊ ဓာတ်ဖွဲ့-ဓာတ်ပေါက်၊ ဓာတ်လျော်-ဓာတ်စ  
 ပေါင်း ဖွဲ့စည်း ပြု၊ အစုအပြုံ၊ လုံးစုံဓာတ်သား၊ အ  
 ကြောင်းတရားများကား၊ နေ - လအသွင်၊ ရှေးယခင်က  
 ပင်၊ ရှိနေနှင့်၏၊ ယခုအခြေ၊ ငါ့အနေကား၊ မသွေရှု  
 မှတ်၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်သို့၊ အကျိုးဆတ်ဆတ်၊ ပရမတ်ကို၊  
 ဓာတ်သားမိမိ၊ အတိအကျ၊ နည်းပြဉာဏ်စဉ်၊ သုဒ္ဓိဝင်  
 သည်၊ မဂ္ဂင်ဓိပတိ သိ-ပေပြီရှိ။

## ၁၁။ ပစ္ဆိမဇာတပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ကံ-စိတ်-ဥတု- အာဟာရ- ဟု စတုသမုဋ္ဌာန်  
 အကြောင်းခံ၍၊ အကျိုးဖြစ်လာ၊ သူ ရဲ့ ကိုယ်မှ၊ ငါ့ရဲ့  
 ကိုယ်မှ၊ တို့သူငါ့မှ၊ မြန်စွာခဏ၊ ဖြစ်ကပျက်ပြန်၊ မီးလျှံ  
 ရေယာဉ်၊ အစဉ်မပြတ်၊ ရွှေပြယ်နောက်ထပ်၊ စဉ်မပြတ်  
 သို့၊ ခြားရဟတ်သဏ္ဌာန်၊ ဖြစ်ရမှန်သည်၊ ရုပ်-နာမ်  
 အနိစ္စ၊ ရုပ်-နာမ်ဒုက္ခ၊ ရုပ်-နာမ်အနတ္တ။

## ၁၂။ အာသေဝနပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ရှေးရှေးထုံဆင့်၊ နောက်နောက် ရင့်လာ၊ ဆိုသင့်  
 အကျိုး၊ နံ့သာမျိုးလို၊ အကိုးအကား၊ ကျမ်းစကားနှင့်၊  
 တသားတည်းကျ၊ ဖေပြီထုတ်ရသော်၊ နှာဝမှဆင်း၊



အောက်ရင်တွင်းဝယ်၊ ဝေဒနာသိ၊ ပညာ- သိသို့၊ ထုံ- သိ  
ဘာဝနာ၊ သေဝနာဟု မိန့်မှညာဏ်ပဋ္ဌာန်း တရားဆန်း။

### ၁၃။ ကမ္မ ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ကံ အကြောင်းကို၊ ထပ်လောင်းဆိုသော်၊ ထိုထို  
အနန္တ၊ နာမကာယ၊ ရူပကာယ၊ ဓမ္မအပြား၊ ဆိုနိုင်အား  
တည်း၊ ထင်ရှားစုပုံ၊ ဤလူ့ဘုံနှင့်၊ နတ်ကုန်ဗြဟ္မာ၊  
ငရဲပါမကြွင်း၊ အမင်းမင်းတို့၊ ပျော်ခင်းစံရာ၊ ပဒေသာ  
ကား၊ တဏှာညစ်ဆိုး၊ ရန်သူမျိုးတည်း၊ အကျိုးမဟပွလ၊  
အာနိသံသအပြား၊ ရေတွက်ငြားလည်း၊ ခြားသန့်ပေါ  
ယယ်၊ သောသောကြွယ်သည်၊ မလွယ်ကံသတ္တိ၊ ရေနိုင်  
ဘိ။

### ၁၄။ ဝိပါက ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ လှုပ်ရှားသမှု၊ ကံအစုမှ၊ ကိုယ်မှ နှုတ်မှ၊ စိတ်မှအစ၊  
ကြောင့်ကြကုန်၍၊ ချမ်းအေးရိပ်ငြိမ်၊ ဘ- စည်းစိမ်ကို၊  
ဘုန်းရှိန်အလျောက်၊ ခံစားရောက်ဘိ၊ ဤနယ်သိသို့၊ မပြု  
စကောင်း၊ ပြုစကောင်းဟု၊ အဟောင်းအသစ် အာရုံစစ်  
ကို၊ ပယ်လှစ်စွန့်ခွာ၊ ချမ်းသာအေးမြ၊ သဘာဝဆောင်၊  
အကောင်အထည်မပေါ်ပြီ၊ အာရုံ- ထိ- သိ၊ ရှုမကြည့်။

### ၁၅။ အာဟာရ ပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ အိမ်အို- ကျောင်းအို၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ မပြုယိုင်မ  
ဆောင်မသလို၊ များထိုထိုတို့၊ ရုပ်ကိုနာမ်ပဲ၊ နာမ်မစွဲ  
နှင့်၊ ခွဲခြားသတ်မှတ်၊ အာရုံရပ်လျက်၊ မပြတ်ဆောင်



လာ၊ ဖဿာဟာရ၊ ယင်းသဘာဝတွင်၊ သုခဒုက္ခံ၊ ဇော  
မသန်သား၊ တရားသွားကို၊ ရှုအားသက်သက်၊ ဘုံဘဝဂီ  
ဝယ်၊ မဖက်သန္ဓေ၊ အပြုတ်ချေလျက်၊ မနေဤဂယက်၊  
ဟိုမှာဘက်သို့၊ ဆက်ဆက်ဆောင်ပို့၊ အောင်မြှို့နိဗ္ဗာန်၊  
ရိပ်ချမ်းသာ။

### ၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စည်းသဘော

**ဆောင်ပုဒ်။** အမြင်စက္ခု၊ ကြားမှုသောတ၊ ဃာနအနံ၊ စားမှု  
ဇိဝှါ၊ ကိုယ်မှာအတွေ့၊ အသိမနော၊ မရောမယှက်၊ သီးသန့်  
ကွက်လျင်း၊ ရှင်ဓာတ်မင်းတို့၊ တဝင်းလက်လက်၊ အချက်  
ပိုင်ပိုင်၊ သတ္တိပြိုင်လျက်၊ မဆိုင်အာရုံ၊ မတွေ့ကြုံဘဲ၊ မဆုံး  
သဏ္ဌာန်၊ မမှန်အကြည့်၊ မချီအသံ၊ မနံအချို့၊ မမျိုး၊ အစား၊  
မနား၊ အတွေ့၊ မသိမပြော၊ တဏှာကြောသို့၊ အမြော  
မစုံ၊ စက်ကုန်အားပြ၊ အနိစ္စကို၊ နိစ္စကွယ်ဖုံး၊ သညာရှုံး  
ပြီး၊ ဩော်- ယူကြုံးမရ သက္ကာယ။

မြေ- ရေ- လေ- မီး ဓာတ်ကြီးလေးခု၊ စက္ခု- သော  
တ၊ ဃာနဇိဝှါ၊ ကာယ-မန၊ ဆ- အကြည်ဓာတ်၊ ဖဿ  
ဝေဒနာ၊ စေတနာနှင့်၊ သညာတကွ၊ ဤဓာတ်မျှကို၊ လှ  
လှကိုယ်တွင်၊ ကွင်းကွင်းမြင်က၊ ညာဉ်- သက္ကာယ၊ သေ  
ကိန်းကျသည်၊ ဆေးများသိဒ္ဓိ အကျော်တည်း။

### ၁၇။ ဈာနပစ္စည်းသဘော

**ဆောင်ပုဒ်။** စိုက်စိုက် စူးစူး၊ အာရုံမြူး၊ အထူးမြဲမြဲ၊ ရှုအားသန်၊  
အကုန်ရှုတတ်၊ ဈာန်ဟုမှတ်၊ သမာဓိဈာန်၊ အမြင်သန်၊  
ကိုးတန် ထွင်းဖောက်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်။



## ၁၈။ မဂ္ဂပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ရှေးကံထောက်မ၊ လူ့ဘဝဝယ်၊ ကမ္မမျိုးငြစ်၊ အပြစ်  
အဆိုး၊ မကောင်းမျိုး ဟူသမျှ၊ တဒင်္ဂဖြင့်၊ ပယ်ချပဟာန်၊  
တုန်းလှန်ဆေးကြော၊ မဂ်သဘော မဂ်ကိစ္စအလုပ်တည်း။

## ၁၉။ သပ္ပယုတ္တပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ လျှမ်းလျှမ်းဝေဖြာ၊ ညာဏ်ပဒေသာဖြင့်၊ လိုရာ  
ဆွပ်ခူး၊ ရသထူးကို၊ စားဘူးယောဂီ၊ သိ-ကို မှီသည်၊  
ပေါ်ပြီးညာဏ်အား၊ ငါ့ကိုယ်စား။

## ၂၀။ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စည်းသဘော

ဆောင်ပုဒ်။ ရုပ်-နာမ် - နှစ်ခု၊ ဓာတ်ပေါင်းစုလျက်၊ ပညတ် ပရ  
မတ်၊ နှစ်ခုစပ်လျက်၊ စိတ်ပေါင်းကိုယ်ခွဲ၊ ဥပမာ  
အလား၊ စပ်ကားစပ်၏၊ ဟပ်လျှင်မကပ်၊ အာရုံမြတ်သို့၊  
မပြတ်ထင်မြင်၊ ဘေးမျိုးစင်သည်၊ နောင်ပင် နောင်မျိုး၊  
မစိုက်ပျိုး။

အလုပ်။ ဝေဒနာ-သညာမှ ထိ-ပေါ်သိကို၊ မြဲမြံစွာ စိုက်ထား၊  
ထားလိုက်လျှင် သူ့သဘောနှင့် သူ့ဆောင်၍ ဖြူ - နီဝါ  
ပြာ၊ ကြောင်ကြား ကြယ်ရောင် - လရောင် နေရောင်  
ပုလဲးရောင်၊ စသည့် အရောင်အဆင်း အလင်း (ဥဂ္ဂဟ  
နိမိတ်) ၎င်း ပညတ် အာရုံများ ပေါ်လာခိုက်၊ ဆက်  
မလိုက်ရ။ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သိ-ကို မြဲမြံကြီး တင်  
ထားပြီး ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဝေဒနာ-သညာအလုပ် ပွား  
များ အားထုတ်ပြီးပြီဟု ဆိုရပါမည်။ ဥပစာရ သမာဓိ  
ဟု မှတ်ယူရပါမည်။ ဝေဒနာတဏှာ မဖြစ်အောင် အထူး  
သတိပြု ရှုမှတ်ပါ။



(၂) ဝေဒနာ ပညာသို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်မှာ သတိထားပြီး၊ သိ - ကို တင်ပြီး ရှုမှတ်လိုက်သည့်အခါ၊ ပူ - ချမ်းအေး - အိုက်။ ညောင်း-ညာ - တင်း - ကျပ် - ကိုက်ခဲး၊ ထုံးကျင် - မခံသာသည့် ဝေဒနာ ခံစားစံစားမှုတွေဟာ သိ-နဲ့တပြိုင်နက်။ သိ-ရုံမျှ ရှုမှတ် ပြီးလျှင် ချုပ် - ပျောက် - ကုန်ဆုံးသွားကြလိမ့်မည်။ အာရုံတခုခု ကို အကောင်အထည် သ ရုပ် သဏ္ဌာန် အ မျိုး အ မည် သဏ္ဌာန် ပညတ်ကို ဖော်ထုတ်၍ မရှုမှတ်ရ၊ မခွဲရ၊ သတိထား။ ပူတဲ့သဘော ဟာ အေးတဲ့သဘောနဲ့ မရောရ။ အစဉ်မျှတွေ့မြင်ရသည့် သန္တတိ ပညတ်ကို ဃနခေါ် တခဲနက် ပျောက်အောင် ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ဟပ်လျှင်မကပ်။ ပိုင်းပိုင်းခြားခြား တွေ့မြင်လာပါလိမ့်မည်။ ပူမှု သိမှုပြိုင်၍ ချုပ်၊ ချုပ်ပါစေ။

(၃) ပညတ်သဘောကို ပရိညာဉာဏ်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် မှာ ပေါ်လာတဲ့ အာရုံတရားများနှင့် သိ - နဲ့ သတိထားပြီးလျှင် ရှုမှတ်လိုက်လျှင် သမ္ပပ္ပဓာန် ဖြစ်အောင် ဖိ-လိုက်လျှင် အပ္ပနာ သမာဓိ ခေါ် အလင်းရောင်အောက်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အပေါင်း အစိတ် တစိတ်တဒေသ ဖောက်ပြန် ရွှေ့ရွှား သညာအမျိုးမျိုး၊ ခံစားမှု အမျိုးမျိုး ဖြစ်ပေါ် ချုပ်ပျောက်ပြီးလျှင် ပ ဋိ ဘာ ဂ နိမိတ်အားလျော်စွာ ပိုင်းပိုင်းခြားခြားကြီး သိမြင်လာပါလိမ့် မည်။ ဤအခိုက် ရှုမှတ်လိုက်လျှင် ခြေ - လက်သဏ္ဌာန် - သရုပ် အကောင်-ယောက်ျား-မိန်းမ-လူ-နတ်-ဗြဟ္မာ-ငါ - သူတပါးဆိုတဲ့ သဏ္ဌာန် ပညတ် ပူ - အေးဆိုတဲ့ သန္တတိ ပညတ်များကို ခဏိက ဇာတိ-ခဏခဏ ဖြစ်လိုက်-ပေါ်လိုက်၊ ခဏိက မရဏ ခဏ - ခဏ၊



ပျက်လိုက် ပျောက်လိုက်၊ အပေါ်-အဖြစ်မစဲ၊ အပျောက်အပျက်၊  
တသဲးသဲး တရွရွ ရေပွက်ငယ် ဟူသမျှကို ကိုယ်တွေ့ မျက်မှောက်  
ရှုမြင်ရ သကဲ့သို့ ပွားများအားထုတ်သော ယောဂီ၏ ညာဏ်  
အစဉ်မှာ မပြတ်မြင်နေခြင်းကို ညာဉ်သက္ကာယကို သေကိန်းကျ  
အောင် ထူးကဲသော ပရိညာညာဏ်ဖြင့် ကြိတ်ချေခြင်းဟု ဆိုရပါ  
မည်။

### ၂၁။ အတ္ထိပစ္စည်းသဘော။

ဆောင်ပုဒ်။ တွေ့ကြုံတွေ့ခိုက်၊ ရှုမှတ်လိုက်လျှင်၊ အမှိုက်မပါ၊  
အမှောင်မရှိ၊ အလင်းညာဏ်သာ၊ သညာမဲ့ကင်း၊ တောင်  
မင်းပမာ၊ ကြန့်ကြန့်လာသည်၊ ပြန်ရာဂတိ၊ ဘယ်မှရှိ။

### ၂၂။ နတ္ထိပစ္စည်းသဘော။

ဆောင်ပုဒ်။ မှိုက်မှောင် အဆုံး၊ အဝိဇ္ဇာ သည်းသည် မှတ်ထုံး  
သာဓက၊ ပမာပြသော်၊ ညဉ့်က နာရီ၊ နေ့မလည်သို့၊  
အမည်နာမ၊ ရှာမရတည်း၊ မရဏပုံသေ၊ များဝေနေတို့၊  
ယူလေ ထိတ်လန့်၊ မပြုန့် ညာဏ်ယဉ်၊ ကိလေစဉ်ပျောက်၊  
သေရှင်ပေါက်ပြီ၊ မျက်မှောက်ထင်လင်း၊ ရှုလေမင်း။

### ၂၃။ ဝိဂတပစ္စည်းသဘော။

ဆောင်ပုဒ်။ နေရောင်ပျောက်လျှင်၊ လရောင်ထင်သို့၊ မစင်အာရုံ  
ပြုဘယ်ကြုံလည်း၊ မဆုံပေါင်းဖက်၊ ရှင်းရှင်းပျက်ခါ၊  
ဝိဘက်စရိုက်၊ အလိုက်မလို၊ အပိုမရှိ၊ အောင်ဗောဓိလျှင်၊  
ပဟိန ပယ်၊ ကိလေပြယ်သား၊ မြတ်ဘုရားပင်၊ ရွှေနှုတ်  
တင်သည်၊ မရှင်ဘုံဘဝ၊ ပစ္ဆိမ။



## ၂၄။ အဝိဂတ ပစ္စည်းသဘော။

ဆောင်ပုဒ်။ ဘဝထိုထို၊ ဇာတိဆိုသား၊ အဟိုများစွာ၊ သံသရာ  
ဝယ်၊ ကယ်ပါယူပါ၊ မဆိုသာလည်း၊ ဇရာရင့်မှု၊ အိုနာ  
ပြုလည်း၊ မစ္စုသေမင်း၊ သောကပင်းလျက်၊ ငိုယင်းဒုက္ခ၊  
လောင်မီးကျသား၊ ဆယ့်တပါးတို့၊ စွဲအား ပြင်းထန်၊  
အတန်တန်ကို၊ အပြန်အပျက်၊ ဥာဏ်သံလျက်ဖြင့်၊ ရှုမှတ်  
သံဝေ၊ အောင်မြေခိုဗွာန်၊ တရားမှန်ကို သန္တာန်မပြား၊  
လူမခြားပဲ၊ နတ်ကားမဆုံးမြဟွာဘုံလည်း၊ ခိုလှုံမသက်၊  
ဇောမဆက်ဆင်း၊ ပြတ်ပြတ်ကင်းသည်၊ အလျဉ်း မမှီ၊  
များယောဂီ။

## ကျမ်းပြီးနိဂုံး

ဤမျှဖြင့် ရန်ကုန်မြို့ အထက်ပုဇွန်တောင်၊ ဆုတောင်းပြည့်  
ကျောင်းတိုက်၊ ဆရာတော် အရှင်ပဏ္ဍိတနန္ဒသည်၊ “ဒုက္ခခြင်း  
ရာ၊ ဝဋ်သစ္စာနှင့်၊ တဏှာမက်ကင်း၊ သက်သက်ရှင်း၍၊ ငြိမ်းခြင်း  
သေတ္တု၊ မြှိုက်ဆီစုသား၊ အနုပါဒိသ်၊ ကြွင်းမဲ့ တိတ်အောင်၊  
နိမိတ်အတ္တ၊ ကင်းဆိတ်ကွာလျက်၊ မဂ္ဂါရမ္မဏ၊ ဝိရာဂဟု၊ အမ  
တဓာတ်၊ အမြတ်ဆုံးထား၊ ဤတရားကား၊ မမှား-နိရောဓသစ္စာ  
ထည်းဟူသော မဿဒေဝ လင်္ကာ အရာ၊ သစ္စာလေးပါး၊ မြတ်  
တရားကို ရှေ့သွားပြုကာ၊ တိမ်မြုပ်နက်နဲ၊ ခက်ခဲ သိမ်မွေ့ လှ  
သော ပဋ္ဌာန်းအရသာတို့ဖြင့် ဆွတ်ဖြန်းဆက်စပ်၊ ဖေပြီ ရေး  
သားအပ်သော ဆုတောင်းပြည့် ဝိပဿနာ ကျင့်စဉ်ကျမ်းသည်  
၂၅၀၁×၁၃၁၉-ခု၊ ကဆုန်လတွင်း ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်လတ်  
သတည်း။



အတုမရှိ၊ သဗ္ဗညုတညာဏ်တော်ဖြင့် ပိုင်းပိုင်းခြားခြား၊ သိမြင်တော်မူအပ်သော ဉာဏ်စဉ် ဒေသနာတော် အရပ်ရပ်သည်၊ ရှုမှတ်ယောဂီ ဝေနေယျ ပုဂ္ဂိုလ် တို့၏ သန္တာန် ဝယ်၊ ကိန်း ဝပ် စံပယ်တော်မူ၍၊ တရားပေါ်၊ တရားပေါက် တရားမြင်၊ တရားကြား၊ တရားတွေ့၊ တရားသိ၊ တရားမိအဖြစ်သို့ ရောက်အောင် ကယ်မ စောင့်ရှောက်ပါစေသတည်း။

ပဋ္ဌာန်းအရသာ  
 ဆုတောင်းပြည့် ဝိပဿနာ  
 ကျင့်စဉ်ကျမ်းပြီးပြီ။



အောက်ဖော်ပြပါ ယောဂီဓမ္မဒါနရှင်များ ကောင်းမှု  
(စာအုပ်ရေ ၂၀၀၀)

- ၁။ ဦးဘိုးခိုင်-ဒေါ်ဝါ သားသွီးတရ ၃၂-ယုဇနလမ်း။
- ၂။ ဦးထွန်း-ဒေါ်လှ ၁၅-ပဒေါက်လမ်း၊ တပ်မြေရပ်။
- ၃။ ဦးစန်ထွန်း-ဒေါ်ကျင်ရုံ ၂၆-ယုဇနလမ်း။
- ၄။ ဦးမောင်မောင်-ဒေါ်ဌေး ၁၃-ဦးဝိဇ္ဇာလမ်း။
- ၅။ ဦးစန်ထွန်းကျော်-ဒေါ်တင့် ၂၄-သီရိမင်္ဂလာလမ်း  
တောင်လုံးပြန်။
- ၆။ ကိုချစ်လှိုင် အမှတ်-၁၂၁၊ အောင်မင်္ဂလာလမ်း၊  
စက်ဝူရပ်။

●အောင်မိတ်ဆက်စာပုံနှိပ်တိုက် မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၀၀၁)

အမှတ် ၅၀-ဗိုလ်ချုပ်လမ်း-ရန်ကုန်မြို့။