

ရန်ကုန်မြို့

အလယ်တောရတိုက်ကြီး၏  
ဦးစီးနာယက — အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
နိုင်ငံတော်ဝန်ကြီးမှူး ဦးဖုန်း၏ ဩဝါဒါစရိယ  
ရွှေတိဂုံစေတီတော်နှင့် ဆူးလေစေတီတော်  
ဘဏ္ဍာတော်ထိန်းအဖွဲ့၏ ဩဝါဒါစရိယ  
ဇီဝဋ္ဌာယီအသင်းကြီး၏ နာယက  
သီဟိုဠ်ကျွန်း ဝဇီရာဝံသဂိုဏ်းကြီး၏ ဩဝါဒါစရိယဖြစ်တော်မူ၍  
ဘဝနတ်ထံ စံလွန်တော်မူသော

### ဘဒ္ဒန္တရေဝတ

အလယ်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး  
၏

အလယ်တောရ ဩဝါဒကျင့်စဉ်  
ဝိပဿနာတရားတော်

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသည့် အတိုင်း  
ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်  
ဝရဓမ္မာစရိယ ဦးဝရဗောဓိ စီစဉ်ရေးသားသည်  
( အများကောင်းမှု )



အလယ်တောရတို့ ကံကြီး၏  
ဦးစီးနာယက — အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ  
နိုင်ငံတော်ဝန်နည်းမိရ်အဖွဲ့၏ သြဝါဒါစရိယ  
ရွှေတိဂုံစေတီတော်နှင့် ဆူးလေစေတီတော်  
ဘဏ္ဍာတော်ထိန်းအဖွဲ့၏ သြဝါဒါစရိယ  
ဇီဝဌာယီအသင်းကြီး၏ နာယက  
သီဟိုဠ်ကျွန်း ဝဇီရာဝံသဂိုဏ်းကြီး၏ သြဝါဒါစရိယဖြစ်တော်မူ၍  
ဘဝနတ်ထံ စံလွန်တော်မူသော

## ဘဒ္ဒန္တရေဝတ

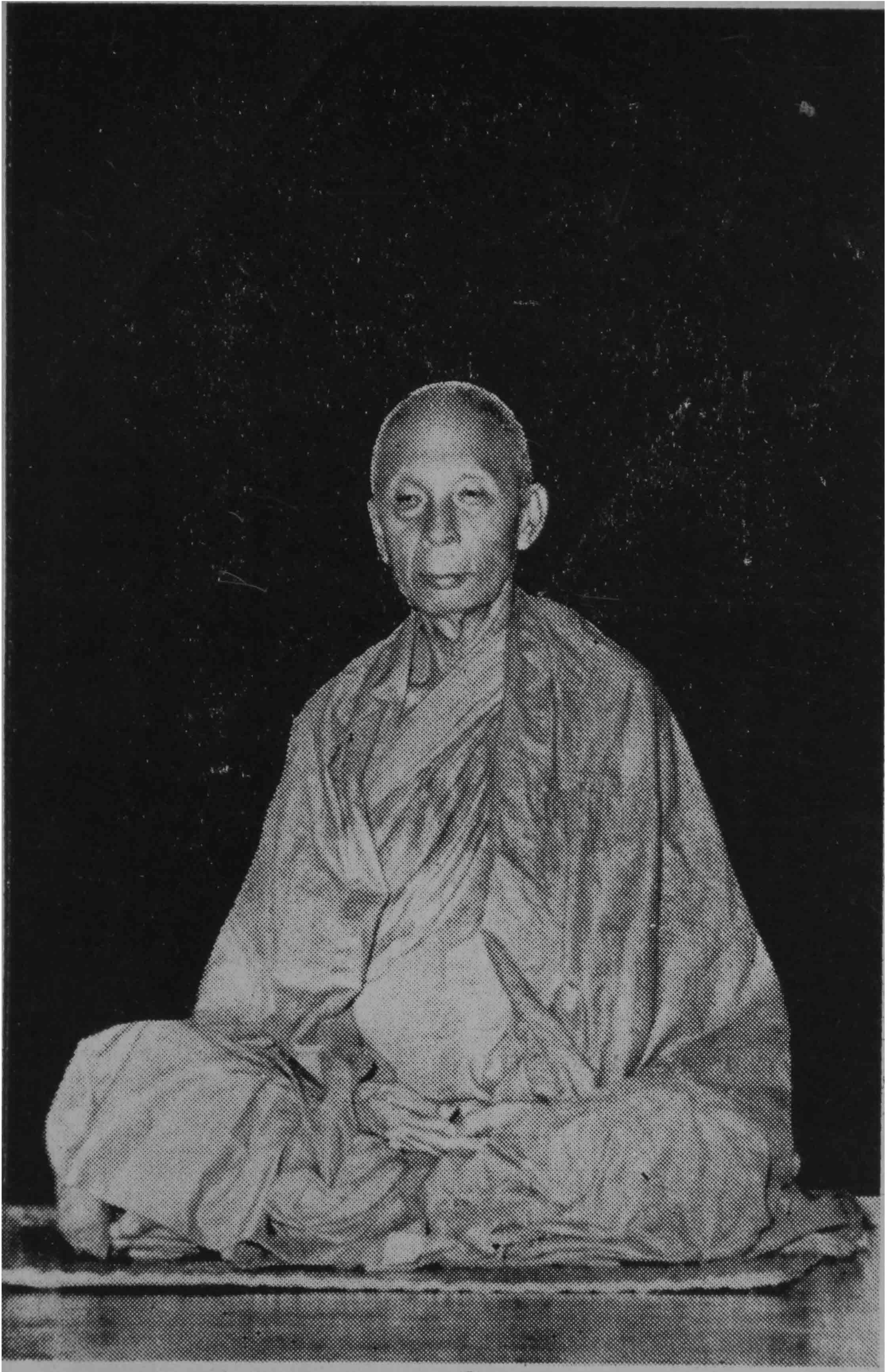
အလယ်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး  
၏

အလယ်တောရ သြဝါဒကျင့်စဉ်  
ဝိပဿနာတရားတော်

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသည့် အတိုင်း  
ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်  
သီရိပဝရဓမ္မာစရိယ ဦးဝရဗောဓိ စီစဉ်ရေးသားသည်

( အများကောင်းမှု )





အလယ်တောရတိုက်ကြီး၏ ဦးစီးနာယက  
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဘဒ္ဒန္တ ရေဝတပုံတော်



# မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အချိုးနီဒါန်းနှင့် ဥယျောဇဉ်	က
၂။	ဂင်္ဂါယဝါဠုကံစုဏ္ဍိဘုရားရှိခိုး ပါဠိ အနက်	၁
၃။	သံယုတ်ပါဠိတော်လာဘုရားရှိခိုး ပါဠိ အနက်	၂
၄။	ဂုဏ်တော်-၉-ပါးဘုရားရှိခိုး ပါဠိ အနက်	၄
၅။	သရဏဂုဏ်တော်-၃-ပါး ပါဠိ အနက်	၁၅
၆။	သိက္ခာပုဒ်တော်-၅-ပါး	၁၈
၇။	မေတ္တာပို့။ တုလေးထွေ။ စေလေးလုံး အမြဲသုံး နှလုံးချမ်းသာမည်။	၁၉
၈။	အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်လာ မေတ္တာအကျိုး-၁၁-ပါး	၂၀
၉။	ဣရိယာပထ ဝိပဿနာရှုပွားနည်း	၂၁
၁၀။	ဒွါရ်-၆-ပါး ဝိပဿနာရှုပွားနည်း	၂၂
၁၁။	ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀-အချိုးနီဒါန်း	၂၄
၁၂။	ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀-အနိစ္စနှင့်နိစ္စ လက္ခဏာ-၁၀-ပါး	၂၈
၁၃။	ဒုက္ခနှင့်သုခ လက္ခဏာ-၂၅-ပါး	၃၁
၁၄။	အနတ္တနှင့်ပရမသုညလက္ခဏာ-၅-ပါး	၄၀
၁၅။	ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀-နိဂုဏ်	၄၂



# မာတိကာ

ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၆။	ခန္ဓာ-၅-ပါး	၄၅
၁၇။	ရုပ်-၂၈-ပါးနှင့် ကလာပ်-၂၃-စည်း	၅၀
၁၈။	ရုပ်ကလာပ်တခုကို မှန်းဆ၍ ရှုကြည့်ရန် မြူ-၄-မျိုး	၅၇
၁၉။	ရုပ်သက်နာမ်သက်ခွဲရန် သံပေါက်ကဗျာ	၅၇
၂၀။	ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်	၅၈
၂၁။	ရုပ်သက်ကို လက္ခဏာရေး-၃-ပါးဖြင့် ရှုပွားရန်လင်္ကာ	၆၀
၂၂။	ဝိပဿနာရှုပွားနည်း	၆၀
၂၃။	မဂ်-၄-ပါးဆိုက်လျှင် ပယ်သတ်သော ကိလေသာများ	၆၃
၂၄။	အရိယာ-၈-ယောက်နှင့် လောကုတ္တရာ တရား-၉-ပါး	၆၃
၂၅။	သူတော်အေးမည့် ဓမ္မဆေးလင်္ကာ	၆၄
၂၆။	ဘဝသုံးသွယ် ကြောက်မက်ဘွယ်လင်္ကာ	၆၅
၂၇။	နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းခြင်း	၆၆



# အကျိုး နိဒါန်းနှင့် ဥပေယျာဇာဉ်

စာရှုသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေ၊ ရှေးဦးစွာ ဤနိဒါန်းကို ဖတ်ဖြစ်အောင် ဖတ်ရန် တိုက်တွန်းပါရစေ။

စာရေးသူများ၏ ကျေးဇူးရှင် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အလယ် တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည်—၁၃၂၅-ခု၊ ပြာသိုလဆန်း ၁၃-ရက် (၂၇-၁၂-၆၃) သောကြာနေ့ ညနေ—၆-နာရီ ၄၅ မိနစ်အချိန်တွင် ဘုရားရဟန္တာများပင်မလွန်ဆန်နိုင်သည့် ဓမ္မတာ အရ၊ ဘဝနတ်ထံ စံလွန်တော်မူရှာသည်ကို စာရှုသူ ဓမ္မမိတ်ဆွေ သိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ သာသနာတော် အကျိုး သည်ပိုး ဆောင်ရွက်တော် မူခဲ့သည့် လုပ်ငန်းရပ်တွေကိုတော့၊ စာရွက်မျက်နှာဖုံးတဖက်ပါ ဂုဏ်ထူးတွေအရ စာရှုသူသိပြီးဖြစ်၍၊ ချဲ့ထွင် ရေးသားဘို့ရန် လိုမည်မထင်ပါ။ သို့သော် “ဆိုရေးရှိက၊ ဆိုထိုက်လှ၏” ဆိုတဲ့ ရှေးပညာရှိများ စကားအရ၊ ထူးကဲပြောင် မြောက်စွာ ကျင့်သုံးတော်မူခဲ့သည့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဂုဏ် ထူး ဝိသေသကိုတော့ စာရှုသူသိဘို့ရန်အတွက် ထုတ်ဖော် ရေး သားပါမည်။

စာရေးသူများ၏ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံရုံတွင်မကသေးဘဲ—



( ၁ )

၁။ သည်းခံခြင်း ခန္တီ

၂။ ချစ်ခြင်း မေတ္တာ

၃။ ဟောပြောမှု ဓမ္မဒေသနာ

ဤ-၃-ပါးသော အရာတို့၌ အလွန်အလွန် ထူးကဲ ပြောင်  
မြောက်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံး ဟောပြောတော်မူခဲ့သည်ကို စာရေး  
သူကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်သိမှတ်ခဲ့ရပါသည်။

### သည်းခံခြင်းခန္တီ

ထုထယ်ကြီးမားတဲ့ ကျောက်တောင်ကြီးသည် လေပြင်း လေ  
ညှင်း လေမုန်တိုင်းကြောင့် လုံးဝတုန်လှုပ်ခြင်းမရှိသလို၊ ထိုအတူ  
ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အရာရာတိုင်း၌ သည်း  
ခံခြင်းခန္တီဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါသည်။

သည်းခံခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍၊ တဖတ်သားပုဂ္ဂိုလ်က မိမိအား  
အမျိုးမျိုးသော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာတို့ဖြင့် ပြစ်မှားပြော  
ဆို ပြုလုပ်စေကာမူ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အပေါ်၌ ဒေါသအာဇာတ လုံးဝ  
ထားတော်မမူဘဲ သည်းခံခြင်းသဘောတရားဖြင့်သာ တုန့်ပြန်တော်  
မူလေ့ရှိသည်။

### ချစ်ခြင်းမေတ္တာ

သားသွီးတို့အပေါ်၌ အကြင်နာကြီးလှသော မိခင်သည် မိမိ  
ရင်သွေးသားသွီးတို့အား ထာဝစဉ်ချစ်ခြင်းမေတ္တာရှိသလို၊ ထိုအတူ



ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သတ္တဝါတိုင်း သတ္တဝါတိုင်းတို့အပေါ်၌ ချစ်ခြင်းမေတ္တာထားတော် မူလေ့ရှိပါသည်။

ချစ်ခြင်းမေတ္တာနှင့် ပတ်သက်၍၊ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အောက်ထစ်အယုတ်ဆုံးအားဖြင့်—၁၀၈-လုံးပုတီးကုံးကို ပြည့်အောင် မေတ္တာပို့ပြီးမှ ကျိန်းစက်တော် မူလေ့ရှိပါသည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မေတ္တာပို့နည်းနှင့် ပတ်သက်၍ စာရေးသူအား မကြာ မကြာ မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိသည်မှာ “မိမိထက် အသက်အားဖြင့်၎င်း၊ ဂုဏ်အားဖြင့်၎င်း၊ သိက္ခာအားဖြင့်၎င်း၊ ကြီးမြတ်တော်မူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကို အစဉ်အတိုင်းမေတ္တာပို့၍၊ ထိုနောက် သုံးဆဲ့တဘုံသား ချမ်းသာ ဆင်းရဲသတ္တဝါများကို မေတ္တာပို့သည်” ဟု မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိပါသည်။ ထို့ကြောင့်ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ချမ်းသာ ဆင်းရဲမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်ယောက်ကို တွေ့လျှင်၊ သရဏဂုဏ် သီလနှင့် တွဲဖက်၍ မေတ္တာပို့ချပေးလေ့ရှိပါသည်။ (ချပေးလေ့ရှိတဲ့ မေတ္တာပို့ကို ဤစာအုပ်တနေရာတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။) ဤကားဆရာတော်ဘုရားကြီး ကျင့်သုံးတော် မူလေ့ရှိတဲ့ ခန္တီနှင့် မေတ္တာ တရားဖြစ်ပါသည်။

### ဟောပြောမှု ဓမ္မဒေသနာ

တရားဟောပြောခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ရေးရလျှင်၊ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ထိုထိုပါဠိတော်အဋ္ဌကထာများကို အရအမီများယုံတွင်မက၊ ပါဠိတော်အဋ္ဌကထာများ၌ပါရှိသော အရေ



အတွက် ဂဏန်းသင်္ချာများကို မမှားယွင်းစေဘဲ မှန်ကန်တိကျစွာ ဟောပြောနိုင်၍ မှတ်ဉာဏ် အလွန်ကောင်းပါသည်။ မှတ်ဉာဏ် ကောင်းသလောက် ဟောပြောရာ၌ ဒေသနာကိုလွှတ်၍ မဟော ကြားဘဲ၊ ဒေသနာနှင့်အညီသာ ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိပါသည်။

နေမင်းလမင်းတို့သည် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်ကိုမျှ မျက်နှာမလိုက်ဘဲ မိမိတို့၏ နေရောင် လရောင် တောက်ပကွန့်မြူးခြင်းအမှုကို ပြဘိသို့၊ ထို့အတူ ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ပုဂ္ဂိုလ်၏ မျက် နှာကိုမလိုက်ဘဲ၊ မိမိထံမှောက်သို့ ဆိုက်ရောက်လာတဲ့ ချမ်းသာ ဆင်းရဲမရွေး ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှအား မိမိသိသလို သိပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာစိတ်ဖြင့် တရားရေအေးအမြိုက်ဆေး တိုက်ကျွေးဟောကြား တော် မူလေ့ရှိပါသည်။ ယုတ်စွာအဆုံး မြက်ထိုးနေတဲ့ မြက်ထိုး ကုလားကိုပင် မိမိထံမှောက်သို့ခေါ်ယူပြီး တရားဟောတော်မူလေ့ ရှိပါသည်။

ဤအချက်နှင့်ပတ်သက်၍ စာရေးသူကိုယ်တွေ့ မျက်မြင်ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်ရပ်ကလေးကို ရေးရလျှင်—

လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၃၂၂-ခု-ပြာသိုလလောက်က၊ စာရေးသူနှင့် အတူ ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် မော်လမြိုင်ကျွန်းမြို့မှ ညသင်္ဘောစီး၍ ပြန်ကြွလာပါသည်။ သင်္ဘောခုတ်မောင်းနေစဉ် ည-၁၁-နာရီ အချိန်လောက်မှာ သင်္ဘောအစောင့် ရဲသားများအား တရားဟောရန် အတွက် အထက်တန်းဦးခန်းသို့ခေါ်ပေးရန် စာရေးသူအားအမိန့် ရှိပါသည်။ စာရေးသူလဲ အမိန့်အရ ရဲသားများ၏ အကြီးအကဲ



ဌာနာအုပ်ကို ပြောပြပါသည်။ ပြောပြချက်အရ၊ ဌာနာအုပ်နှင့် အတူ ရဲသားအားလုံးဦးခန်းသို့လာရောက်၍ ည-၁၁-နာရီအချိန် မှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တရားကိုနာယူကြပါသည်။ ဆရာတော် ဘုရားကြီးလဲ ည-၁၁-နာရီမှစ၍ တရားဟောလာရာ၊ ရန်ကုန်သို့ ဝင်ခါနီး-၄-နာရီထိုးလောက်မှ တရားသိမ်းပါသည်။ လမ်းခရီး အကြား ကြွသွားတော် မူလျက်နှင့်ပင် ဤမျှလောက် တရားဟော ဝါသနာအထုံ ပြင်းပြတော်မူလှပါသည်။ တရားဟောပြောမှုဘက်၌ အလွန်ပြင်းထန်တော်မူလှလို့ သာ သက်တော်-၈၀-၌ ဘဝ နတ် ထံ စံလွန်တော်မူရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

### ဝေဒနာကို ရှုမှတ်လျက်နှင့်ပင် ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း

ဘဝနတ်ထံစံလွန်တော်မူမီ-၇-ရက်လောက်မှာ ဝေဒနာကို ရှုမှတ် ခံစား လျက်နှင့်ပင် အောက်ပါအတိုင်း အသံဖမ်းစက်တွင် ထည့်သွင်း၍ နောက်ဆုံးဩဝါဒတရား ဟောကြားတော် မူခဲ့ပါ သေးသည်။ ၎င်းကိုမူရင်းအတိုင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

### ဆရာတော်ကြီး၏ နောက်ဆုံးမှာတမ်းတော်

ဆရာတော်ကို ကြည်ညိုလေးမြတ် ဆည်းကပ်ကိုးကွယ်ကြသော ဒကာ ဒကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့။

ဆရာတော် မှာ ယခု အချိန်အခါ၌ ဇရာဒုဗ္ဗလ မျာမိဒုက္ခ သမုဒ္ဒရာပင်လယ်လှိုင်းကြီးအလယ်သို့ ကျရောက်၍ နေပြီဖြစ်သော ကြောင့်၊ နောက်ဆုံးဆရာတော်က ဒကာ ဒကာမများကို ကျေးဇူး



ဆပ်သောအားဖြင့် ဆရာတော်ဟောကြားလေ့ရှိသော သရဏ  
ဂုဏ်-၃-ပါး၊ သိက္ခာပုဒ်တော်-၅-ပါး၊ မေတ္တာဘာဝနာတရား၊  
အရဟံဂုဏ်တော်၊ လက္ခဏာရေး သုံးပါးများကို နောက်ဆုံး  
ဩဝါဒပေးခဲ့ပါရစေ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးနိုင်ကြပါစေ။

မနုဿတ္တ ဒုလ္လဘကို ကြုံရသည်အတွင်း ဘေးအန္တရာယ်ကင်း  
လျက် အသက်ရှေ့ရှေ့ပျော်ပျော်နေ၍၊ သေလျှင်နတ်ပြည် အတည်  
ကျကျ ထိုမှတဖန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျှင်မြန်စွာ ရောက်စေနိုင်သော  
“အလယ်တောရ ဩဝါဒကျင့်စဉ်” ဖြစ်ပါသည်။ အစရှိသည်တို့  
ဖြစ်ပေ၏။

### ဩဝါဒနှင့် အနုသာသနီ

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော  
အလယ်တောရ ကျင့်စဉ်သည် ဩဝါဒအနုသာသနီ အနေအားဖြင့်  
ဆုံးမထားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဩဝါဒနှင့် အနုသာသနီ  
ဆိုသည်မှာ—

ပဌမိဒိန္နောဟိတူပဒေသော ဩဝါဒေါ၊ အပရာပရံ ဒိန္နော  
အနုသာသနီ။ ပစ္စုပ္ပန္နာတိတ ဝိသယော ဩဝါဒေါ၊ အနာဂတ  
ဝိသယော အနုသာသနီ။ (မူလပဏ္ဏာသ ဋီကာ-ဒု-၄၉)

### မြန်မာပြန်

ရှေ့ဦးစွာအကျိုးစီးပွားရှိသော အချက်အလက်ကို ဟောပြော  
ညွှန်ပြပေးခြင်းသည် ဩဝါဒ။ ထပ်ခါထပ်ခါ ညွှန်ပြပေးခြင်းသည်



( ဆ )

အနုသာသနီ။ သို့မဟုတ် ပစ္စုပ္ပန်အတိတ် အနေအားဖြင့် ဆုံးမခြင်း သည် ဩဝါဒ။ အနာဂတ် အနေအားဖြင့် ဆုံးမခြင်းသည် အနု သာသနီ။

နောက်တနည်း

သင်္ကဏိဝဒန္တာဩဝဒတိနာမ၊ ပုနပ္ပုနံဝဒန္တာ အနုသာသတိ နာမ။ (ဓမ္မပဒ၊ ဋ္ဌ-၁-၅၁-၃၄၉)

မြန်မာပြန်

တကြိမ်ဟောပြောခြင်းသည် ဩဝါဒ။ ထပ်မြန်တလဲလဲ ဟော ပြောခြင်းသည် အနုသာသနီ။

ဤအထက်ပါဩဝါဒနှင့် အနုသာသနီအဓိပ္ပါယ် ဘက်ားတော် များအရ ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သက်တော်ထင် ရှားရှိတော်မူစဉ်မှာ အလယ်တောရ ဩဝါဒကျင့်စဉ် အနေအား ဖြင့်ဆုံးမဟောကြား၍ပြီးပါပြီ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဘဝနတ်ထံကြွသွားတော်မူသောကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှား မရှိ ညား သော်လည်း မိမိတို့အနားမှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တော်တိုင် ရပ်တည်၍ အနုသာသနီအနေအားဖြင့် ဆုံးမတော်မူနေရာ ရောက်အောင် ဤ အလယ်တောရဩဝါဒကျင့်စဉ် စာအုပ်ကို စာအုပ်ကြား ဘီဒိုကြား



( ၉ )

ထိုးသွင်း၍မထားဘဲ၊ ထပ်ခါထပ်ခါလေ့ကျက်ဖတ်ကြား ဆောင်  
ထားကြပါရန် တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လိုက်ပါသည် သူတော်ကောင်း  
အပေါင်းတို့။

ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့်  
ဦး ဝ ရ ဗော ဓိ ( သီရိပဝရဓမ္မာစရိယ )  
ရတနာစင်္ကြန်ကျောင်း  
အလယ်တောရတိုက်  
လောင်းဝစွလမ်း  
ရန်ကုန်



# အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၁

## ဘုရားရှိခိုးပါဌ်

ဂင်္ဂါယ ဝါဠုကံ စုဏ္ဍံ၊  
ပရာဇေတွာ တထာဂတာ။  
ဗုဒ္ဓဂုဏေဟိ နေကေဟိ၊  
နိဗ္ဗာယိံသု ပဗုဇ္ဈိတွာ။  
တေဗုဒ္ဓေ အာဒရံဝန္တေ၊  
သုမာနေမိ သုပူဇယေ။ ။

## အနုကံ

ဂင်္ဂါယ၊ ဂင်္ဂါမြစ်ကြီး၌ရှိသော။ ဝါဠုကံစုဏ္ဍံ၊ သဲမှုန့်အစုကို။  
ပရာဇေတွာ၊ ရှုံးစေတော်မူ၍။ တထာဂတာ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏  
ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူကြကုန်သော မြတ်စွာဘုရားကြီးတို့သည်။  
အနေကေဟိ၊ ယှဉ်ပြိုင်တုစရာ ဥပမာမဖက် မရေမတွက်သာ များ  
ပြားကြီးကျယ်စွာကုန်သော။ ဗုဒ္ဓဂုဏေဟိ၊ ဘုရားဂုဏ်တော် ကျေး  
ဇူးတော်အပေါင်းတို့နှင့်တကွ။ ပဗုဇ္ဈိတွာ၊ သဗ္ဗညုဉာဏ်ရင့်သန်  
ဆင့်ဆင့် ပွင့်ကြီးပွင့်တော်မူကြကုန်သည်ဖြစ်၍။ နိဗ္ဗာယိံသု၊ ဒုက္ခ  
ခပ်သိမ်း ကုန်ငြိမ်းကင်းစင် နိဗ္ဗာန် ဝင်တော်မူကြလေကုန်ပြီ။ တေ  
ဗုဒ္ဓေ၊ ဂင်္ဂါသဲမျှပွင့်တော်မူကြကုန်သော ထိုမြတ်စွာဘုရားကြီးတို့ကို။  
အာဒရံ၊ ရိုသေလေးမြတ်လျောက်ပတ်လှစွာသဒ္ဓါရောင်ဖိတ်ကုသိုလ်  
စိတ်ဖြင့်။ ဝန္တေဝန္တာမိ၊ ရှေးရှေးကမ္ဘာသံသရာဘဝတို့က မဖူးမတွေ့  
လိုက်ရသမျှ တရားတော်ကို မကြားမနာလိုက်ရသမျှ ယခုဘဝမှာ  
နိဗ္ဗာန်ရအောင် ဗလဝစေတနာ ကုသိုလ်ဇောကြီးစွာနှင့် ခါခါရို



## ၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

ကြိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။ သုမာနေမိ၊ သဒ္ဓါရှင်လန်း ပီတိ  
လွမ်းကာ မြတ်နိုးပါ၏။ သုပူဇယေ သုပူဇေမိ၊ လောကုတ္တရာ ကိုး  
ဖြာမမ္မ ပုညကြိယာ လျောက်ပတ်စွာဖြင့် ခါခါရည်ရော် ပူဇော်  
ကံတော့ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

### သံယုတ်ပါဠိတော်လာ ဘုရားရှိခိုးပါဌ်

နမောတေဗုဒ္ဓ ဝီရတ္ထ၊  
ဝိပ္ပမုတ္တောသိ သဗ္ဗမိ။  
သမ္မာဓ ပဋိပန္နောသ္မိ၊  
တဿမေ သရဏံဘဝ။ ။

(သံ-၁-၄ ၈-စန္ဒိမသူရိယသုတ်)

### အနက်

ဝီရ၊ ဒီပင်္ကရာ ထွတ်ချာမှန်ကင်းသုံးလူမင်း၏ ခြေရင်းတော်၌  
ဦးဖြင့်ခိုက်ခါ ဘုရားဖြစ်ရပါလိုကြောင်း ဆုတောင်းတော်မူသည်မှ  
စ၍ လေးသင်္ချေနှင့်ကမ္ဘာတသိန်း မတိမ်းမစောင်းဆုတော်တောင်း  
ခါ ပါရမီတော်ဆယ်ပါး အပြားသုံးဆယ် ငါးသွယ်သော စွန့်ခြင်း  
ကြီးတို့ကို မပြီးမနေ ဝေဿန္တရာဘဝ ဇာတ်တော်ကျအောင် ရှက်  
ဆောင်မပြတ် ကြိုးမြတ်ဆော လုံးလဝီရိယရှိတော်မူပေသော၊ ဗုဒ္ဓ၊  
မြတ်စွာဘုရား။ တေ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား။ မေ၊ ဒုက္ခ သစ္စာ  
သမုဒယသစ္စာ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် အကျွန်ုပ်၏။ နမော၊ ရိုသေမြတ်နိုး  
အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးခြင်းသည်။ အတ္ထု၊ ဖြစ်ပါစေသည်။



## အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၃

ဝီရ၊ တိုင်းတော် ပြည်တော် ယသော်ရာဟု နန်းသူအပေါင်း လေးသောင်း ရံသန်း ရွှေနန်း သုံးဆူ စွန့်တော်မူလျက် တောထွက်ပြီးကာ ခြောက်နှစ်ကြာမျှ ဗုဒ္ဓအစစ် ဘုရားဖြစ်အောင် ကျင့်ဆောင်မပြတ် ကြီးမြတ်သော လုံးလဝီရိယရှိတော်မူပေသော။ ဗုဒ္ဓ၊ မြတ်စွာဘုရား။ ဟုံ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ သဗ္ဗမိ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော အို-နာ-သေ-ရေးအပါယ်ဘေးနှင့် ရှုတ်ထွေးစွာလှ ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ။ ဝိပ္ပမုတ္တော၊ ဆင်းရဲကင်းပျောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်၍၊ ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ လွတ်ကော်မူသည်။ အသိ၊ ဖြစ်တော်မူပေပြီ။ အဟံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ သမုဒယသစ္စာ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် အကျွန်ုပ်မှာမူကား။ သမ္မာဓပဋိပဇ္ဇော၊ ကျဉ်းမြောင်းစွာလှ ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းတို့ ကျရောက်၍နေရသည်။ အသိ၊ ဖြစ်ချေ၏။

ဝီရ၊ ဗုဒ္ဓကိစ္စငါးဌာနကို နေ့ညမအား ဉာဏ်တော်ပွား၍ သနားကရဏာ သတ္တဝါဝေနေ ချမ်းသာစေရန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ဧကန်ရောက်အောင်တရားဖေါင်ဖြင့် ပို့ဆောင်မညီး ကြီးမြတ်သော လုံးလဝီရိယရှိတော်မူပေသော။ ဗုဒ္ဓ၊ မြတ်စွာဘုရား။ ဟုံ၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ တဿမေ၊ ထိုဒုက္ခသစ္စာ သမုဒယသစ္စာ ခန္ဓာနာမ်ရုပ် အကျွန်ုပ်၏။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ဆင်းရဲဘေးတို့မှ သောကဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာအစစ်အမှန်သည်။ ဘဝ၊ ဖြစ်တော်မူပါအရှင်ဘုရား။



# ဂုဏ်တော် ၉ ပါးဘုရားရှိခိုး

## ၁။ အရဟံဂုဏ်တော်ပါဌ်

ဣတိပိသောဘဂဝါ အရဟံ။ အရဟံဝဟသောဘဂဝါ။ အရဟန္တံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ အရဟန္တံသိရသာနမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထို ဘုန်းတော် ကြီးမား မြတ်စွာ ဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ အရဟံ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါဟူသမျှတို့ ဒုက္ခ ခပ်သိမ်းငြိမ်းရပါလို နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို တောင့်တ၊ ယုံကြည် စိတ်ချ၍ ပြုအပ်သမျှကြီးမြတ်လှသော ပူဇော်သက္ကာရအမှုကို အထူးသဖြင့် ခံတော်မူထိုက်လှပါပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ အရဟံဝတ၊ အရဟံ ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ အရဟန္တံ၊ အရဟံဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေးအပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ အရဟန္တံ၊ အရဟံဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရသာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်၊ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။



၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပါဌ်

ဣတိပိသောဘဂဝါ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတသောဘဂဝါ။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ သိရဿ နမာမိ။

အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ကုဋေများစွာ ကမ္ဘာ့ရှည်လျား မကြားစဘူး နက်နဲထူးသည် လွန်ကြူးလှစွာ လေးသစ္စာနှင့် ငါးဖြာဥယျ ရှိသမျှ တရားအပေါင်းကို ကောင်းမွန်လှစွာ ဆရာမရှိ ကိုယ်တော်တိုင်သိတော်မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမားမြတ်စွာဘုရားသည်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝတ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရဿ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။



## ၆ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

### ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်တော်ပါဌ်

ဣတိပိ သောဘဂဝါ ဝိဇ္ဇာ စရဏသမ္ပန္နော၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နောဝတ သောဘဂဝါ။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သရဏံဂစ္ဆာမိ။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ သိရဿာ နမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏကိုးပါး၊ စရဏတဆယ်ပါး၊ အကျင့်မြတ်တရားနှင့်လည်း ပြည့်စုံတော်မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော ဝတ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာ ဧကန်နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နံ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရဿာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုးအားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။

### မှတ်ချက်

ဝိဇ္ဇာ-၃-ပါး၊ ဝိဇ္ဇာ-၈-ပါး၊ စရဏ-၉-ပါး၊ စရဏ-၁၅-ပါး  
ဆိုရာ၌—



## အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၇

မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် စာမျက်နှာ-၁၆-သေခ သုတ်တော်  
လာ-

ဝိဇ္ဇာ (၃)ပါး၊ စရဏ(၁၅)ပါး။

(၁) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ (ရှေးဘဝ ခန္ဓာ အစဉ်ကို  
အောက်မေ့နိုင်ခြင်း။)

(၂) ဒိဗ္ဗစက္ခု (နတ်မျက်စိကဲ့သို့မြင်နိုင်ခြင်း)

(၃) အာသဝက္ခယ (အာသဝေါကုန်ခမ်းခြင်း) ဤကား  
ဝိဇ္ဇာသုံးပါးဖြစ်၏။

စရဏ-၁၅-ပါး

(၁) သီလသံဝရ (လုံခြုံသောသီလရှိခြင်း)

(၂) ဣန္ဒြိယသံဝရ (ဣန္ဒြေကိုစောင့်စည်းနိုင်ခြင်း)

(၃) ဘောဇနမတ္တညုတာ(ဘောဇဉ်၏ အတိုင်းအရှည်ကို  
သိခြင်း)

(၄) ဇာဂရိယာနုယောဂ (အမြဲနိုးကြားတော်မူခြင်း)

(၅) သဒ္ဓါ (ယုံကြည်ခြင်း)

(၆) သတိ (အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း)

(၇) ဟိရိ (မကောင်းမှုမှရှက်ခြင်း)

(၈) ဩတ္တပ္ပ (မကောင်းမှုမှလန့်ခြင်း)

(၉) ဗာဟုဿစ္စ (အကြားအမြင်များခြင်း)



၈      အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

- (၁၀) ဝိရိယ (အားထုတ်ခြင်းလုံးလ)
- (၁၁) ပညာ (ထိုးထွင်း၍သိခြင်း)
- (၁၂) ပဌမဈာန်
- (၁၃) ဒုတိယဈာန်
- (၁၄) တတိယဈာန်
- (၁၅) စတုတ္ထဈာန်—အားဖြင့်—၁၅—ပါးဖြစ်၏။

သီလက္ခန်ပါဠိတော် စာမျက်နှာ—၉၄—အဗ္ဗဠသုတ်တော်လာ—

ဝိဇ္ဇာ—၈—ပါး။စရဏ-၉-ပါး။

- (၁) ဝိပဿနာဉာဏဒဿန (ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင် ရှိခြင်း)
- (၂) မနောမယိဒ္ဓိ(စိတ်ဖြင့်ပြီးသောတန်ခိုးရှိခြင်း)
- (၃) ဣဒ္ဓိဝိဓ (တန်ခိုးအမျိုးမျိုးနှင့်ပြည့်စုံခြင်း)
- (၄) ဒိဗ္ဗသောတ (နတ်ဟို၏နားကဲ့သို့ကြားနိုင်ခြင်း)
- (၅) စေတောပရိယ(စိတ်ကိုပိုင်းခြား၍သိခြင်း)
- (၆) ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ (ရှေးဘဝခန္ဓာ အစဉ်ကို အောက်မေ့နိုင်ခြင်း)
- (၇) ဒိဗ္ဗစက္ခု (နတ်မျက်စိကဲ့သို့မြင်နိုင်ခြင်း)
- (၈) အာသဝက္ခယ (အာသဝေါကုန်ခမ်းခြင်း)  
ဤကားဝိဇ္ဇာ-၈—ပါးဖြစ်၏။



## အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၉

### စရဏ-၉-ပါး

- (၁) သီလသံဝရ (လုံခြုံသောသီလရှိခြင်း)
- (၂) ဣန္ဒြိယသံဝရ (ဣန္ဒြေကိုထိန်းနိုင်ခြင်း)
- (၃) ဘောဇနမတ္တညုတာ (ဘောဇဉ်၏အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း)
- (၄) သတိသမ္ပဇည (သတိပညာနှင့်ပြည့်စုံခြင်း)
- (၅) စတုပစ္စယသန္တောသ (ပစ္စည်းလေးပါး၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း)
- (၆) ပဌမဈာန်
- (၇) ဒုတိယဈာန်
- (၈) တတိယဈာန်
- (၉) စတုတ္ထဈာန်—အားဖြင့်စရဏ—၉—ပါးဖြစ်၏။

### ၄။ သုဂတဂုဏ်တော်ပါ၌

ဣတိပိ သောဘဂဝါ သုဂတော။ သုဂတောဝတ သောဘဂဝါ။ သုဂတံသရဏံဂစ္ဆာမိ။ သုဂတံသိရသာနမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာ ဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ သုဂတော၊ ကောင်းမွန်လှစွာဘုရားဖြစ်တော်မူလာခြင်း၊ ကောင်းမွန်လှညား နိဗ္ဗာန်သို့ကြွသွားတော်မူခြင်းနှင့်



## ၁၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

တကွ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားအပေါင်းကို ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူတတ်ပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထို ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ သုဂတောဝတ၊ သုဂတဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ သုဂတံ၊ သုဂတဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောမြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို ဒိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သောကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ်ဆည်းကပ်ပါ၏။ သုဂတံ၊ သုဂတဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောမြတ်စွာဘုရားကို။ သိရဿာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။

### ၅။ လောကဝိဒ္ဓဂုဏ်တော်ပါဌ်

ဣတိပိ သောဘဂဝါ လောကဝိဒ္ဓ။ လောကဝိဒ္ဓဝတ သောဘဂဝါ။ လောကဝိဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ လောကဝိဒ္ဓံ သိရဿာနမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ လောကဝိဒ္ဓ၊ သတ္တ၊ သင်္ခါရ၊ ဩကာသ-ဟု သုံးခုလောက အနန္တဘုံ ဖြစ်ပျက်ပုံနှင့် တည်ပုံဆန်းကြပ်၍ အပါယ်လေးရပ် လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအစုစု လေထု ရေထု မြေထုမကျန် တည်ဟန်စကြဝဠာ သီတာသတ္တရဘန် ကြွင်းကျန်မရှိကုန်စင်အောင် သိမြင်တော်မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာ



ဘုရားသည်။ လောကဝိဒူဝတ။ လောကဝိဒူ ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံ  
တော်မူပေစွတကား။ လောကဝိဒုံ၊ လောကဝိဒူဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်  
စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေ  
ရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန်  
ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊  
ရိသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ လောကဝိဒုံ၊ လောကဝိဒူဂုဏ်  
တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရသာ၊ ဦး  
ခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။

### ၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်ပါ၌

ဣတိပိ သောဘဂဝါ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ။ အနုတ္တ  
ရော ပုရိသဒမ္မသာရထိဝတ သောဘဂဝါ။ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မ  
သာရထိံ သရဏံဂစ္ဆာမိ။ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မသာရထိံ သိရသာ  
နမာမိ။

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။  
ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ အာခွန်မာန်  
တက်ဆုံးမခက်စွာ မိစ္ဆာမှောက်မှား သတ္တဝါအများကို တရားကျင့်  
စဉ်ဖြင့် ယဉ်ကျေးစွာဆုံးမပုံအချက်၌ တုဘက်ပြိုင်ကင်း ဖြစ်တော်  
မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။  
အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိဝတ၊ အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ  
ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မသာရ  
ထိံ၊ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေ



## ၁၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

သောမြတ်စွာ ဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို ဒိုနာ သေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေး လွတ်ရာ ချမ်းသာ ဧကန် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ အနုတ္တရံ ပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရဿ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ရှိခိုးပါ၏။

### ၇။ သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ ဂုဏ်တော် ပါဌ်

ဣတိပိ သောဘဂဝါ သတ္ထာ ဒေဝ မနုဿာနံ၊ သတ္ထာ ဒေဝ မနုဿာနံဝတ သောဘဂဝါ၊ သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သတ္ထာရံ ဒေဝမနုဿာနံ သိရဿ နမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ ဒေဝမနုဿာနံ၊ နတ်လူ မြဟွာ အရိယာ သာ ဝကနှစ်ဆဲ့ လေးသင်္ချေ ကုဋေခြောက်ဆယ် ဗိုလ်ခြေတသိန်း တွက် ကိုန်းသင်္ချာပေါင်းများစွာတို့၏။ သတ္ထာ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ ပေးတတ် စွာသည် ဆရာကြီးတဆူဖြစ်တော်မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်း တော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံဝတ၊ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ သတ္ထာရံဒေဝမနုဿာနံ၊ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံ



တော်မူသောမြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို ဒိုနာသေ  
ရေးအပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာကောန် နိဗ္ဗာန်  
ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရို  
သေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ သတ္တာရံ ဒေဝ မနုဿာနံ၊ သတ္တာ  
ဒေဝမနုဿာနံဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။  
သိရသာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိ  
ခိုးပါ၏။

### ဂ။ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်ပါဌ်

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ ဗုဒ္ဓေါ။ ဗုဒ္ဓေါဝတ သောဘဂဝါ။  
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဗုဒ္ဓံ သိရသာ နမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရား သည်။  
ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ သစ္စာဉာဏ်တော်လေးပါး ပဋိသမ္ဘိ  
ဒါဉာဏ်တော်လေးပါး အသာဓာရဏ ဉာဏ်တော် ခြောက်ပါး  
မြတ်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင်သိမြင်တော်မူပေ၏။ သောဘဂဝါ၊  
ထို ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာဘုရားသည်။ ဗုဒ္ဓေါဝတ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်  
တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ ဗုဒ္ဓံ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံ  
တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို ဒိုနာသေ  
ရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာကောန် နိဗ္ဗာန်  
ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သောကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေ  
လေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ ဗုဒ္ဓံ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ



သော မြတ်စွာဘုရားကို။ သိရသာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေ  
မြတ်နိုး အားတော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။

## ၉။ ဘဂဝါ ဂုဏ်တော်ပါ၌

ဣတိပိ သောဘဂဝါ ဘဂဝါ။ ဘဂဝါဝတ သောဘဂဝါ။  
ဘဂဝန္တံ သရဏံ ဝစ္ဆာမိ။ ဘဂဝန္တံ သိရသာ နမာမိ။

### အနက်

သောဘဂဝါ၊ ထို ဘုန်းတော်ကြီးမား မြတ်စွာ ဘုရားသည်။  
ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ ဘဂဝါ၊ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သီရိ၊ ကာမ၊  
ပယတ္တအားဖြင့် ဘုန်တော်ကြီး ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေ၏။  
သောဘဂဝါ၊ ထိုဘုန်းတော်ကြီးမားမြတ်စွာ ဘုရားသည်။ ဘဂဝါ  
ဝတ၊ ဘဂဝါဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပေစွတကား။ ဘဂဝန္တံ၊  
ဘဂဝါဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊  
ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေး အပါယ်ဘေးတို့မှ ကင်းဝေး လွတ်  
ရာ ချမ်းသာ စေန် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော  
ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍။ ဝစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေး မြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။  
ဘဂဝန္တံ၊ ဘဂဝါ ဂုဏ် တော် နှင့် ပြည့်စုံတော် မူသော မြတ်စွာ  
ဘုရားကို။ သိရသာ၊ ဦးခေါင်းဖြင့်။ နမာမိ၊ ရိုသေမြတ်နိုး အား  
တော်ကိုး၍ ရှိခိုးပါ၏။



### မှာထားချက်

ဤဂုဏ်တော် ၉-ပါးဘုရားရှိခိုးကို ဘဝနတ်ထံစံလွန်တော် မူသော ကျေးဇူးရှင်အလယ်တောရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး သင်ကြားပေးတော်မူခဲ့သည့် အတိုင်း ထည့်သွင်း ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤဘုရားရှိခိုးကို နှုတ်တက်အာဂုဏ်ကျက်၍ ရှိခိုးလျှင် ဂုဏ်တော် ပွားများခြင်းကိစ္စ။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းကိစ္စနှင့်ဌာနပြီး နိုင်ယုံတွင် မကသေးဘဲ ဘေးရန် အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်တို့မှ ကင်းရှင်းနိုင်ကြောင်းကိုလဲ မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

### သရဏ ဂုဏ်တော် ၃-ပါး

၁။ ဗုဒ္ဓံသရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၂။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

၃။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊

( လုံးတိုင်း လုံးတိုင်း မှတ်၍ရုတ် )

### အနက်

၁။ ဗုဒ္ဓံ၊ ဘဝဂ်အဝီစိထက်အောက်ရှိသည့် ဇာတိ အာဏာ မဟာဝိသယအနန္တ စကြဝဠာကမ္ဘာလောကကြီးအားလုံး၌ အကြီးဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တော်မူပေသော ဂေါတမ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာဘုရားကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတို့မှကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိုသေလေးမြတ်ဆည်းကပ်ပါ၏။



## ၁၆ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၂။ ဓမ္မံ၊ မြတ်စွာဘုရား၏ ကိုယ်တော်ပိုင် ဥစ္စာ ရတနာ အစစ် ဖြစ်တော်မူပေသော သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သကဒါဂါ၊ မိမဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အနာဂါမိ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အရဟတ္တ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် မသေရာ အမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန် နှင့် ဓမ္မက္ခန္ဓာ ဒေသနာပေါင်းရှစ်သောင်းလေးထောင် ဂုဏ်တော် ရောင်ကြီးမား ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာ သေရေး ဒုက္ခဘေးတို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာဧကန် နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိသေလေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။

၃။ သံဃံ၊ သီလဝန္တ ဂုဏဝန္တ ပညဝန္တ ကလျာဏပုထုဇန် သံဃာတော်များကို အစထား၍ သောတာပန် သကဒါဂါမိ အနာဂါမိ ရဟန္တာ အဖုံဖုံ လေးစုံရှစ်ပါးတပည့်သား သံဃာတော် မြတ်အပေါင်းကို။ သရဏံ၊ ဇာတိထိုထို အိုနာသေရေးဒုက္ခဘေး တို့မှ ကင်းဝေးလွတ်ရာ ချမ်းသာ ဧကန် နိဗ္ဗာန်ရောက် ကြောင်း ကောင်းမြတ်သော ကိုးကွယ်ရာ ဟူ၍။ ဂစ္ဆာမိ၊ ရိသေ လေးမြတ် ဆည်းကပ်ပါ၏။ (လုံးတိုင်း လုံးတိုင်းသိ၍ မှတ်၍ရ၏။)

### အဓိပ္ပာယ်မှတ်ချက်

ဗုဒ္ဓံ ကို အနက်ပေးရာ၌။ ဘဝဂ် ဟူသည် ဤလူပြည်မှ နတ်ပြည် ခြောက်ထပ် မြဟွာ ၂၀- အဆုံး နေဝသညာ နာသညာ ယတန ဘုံ တိုင်အောင်ကို ဘဝဂ်ဟု ဆိုသည်။



အဝိစိ ဟူသည် သိသာပြီ။

ဇာတိခေတ် ဟူသည် စကြဝဠာ ကမ္ဘာတသောင်းကို ဆိုသည်။

အာဏာ ဟူသည် စကြဝဠာ ကမ္ဘာ တသိန်းကို ဆိုသည်။

မဟာဝိသယ ဟူသည် ဤလူ့ပြည်မှ အထက် ယူဇနာ ခုနစ်  
ကုဋေ တသန်း ရှစ်သိန်း ငါးသောင်း ခြောက် ထောင်ဝေး သော  
နေဝသညာ နာသညာယတနဘုံကို ဆိုသည်။

ထို့ကြောင့် ရှေးပညာရှိကြီးတို့သည်—

ကုဋေခုနစ်၊ သန်းမှာတစ်၊ သိန်းရှစ်သောင်း ပဉ္စာ။

ထောင်မှာကားဆ၊ လူနေဝ၊ ဝေးလှယူဇနာ။ ဟူ၍ စပ်ဆို  
တော်မူခဲ့ကြသည်။

ဤသရဏဂုဏ်တော် သုံးပါးကို လူခပ်သိမ်းတို့၏ နှုတ်တွင် ရွှရွ  
ရရှိကြသော်လဲ သံဃာတော်များချပေးမှ ရွတ်ဆို ကောင်းသည် ဟု  
ထင်၍ အမြဲနိစ္စ မရွတ်ဆိုကြကုန်။ သံဃာတော်များက ချပေးခြင်း  
သည် မပြတ်မလပ်ရွတ်ဆိုကြရန်၊ သဘောသွားဖြင့် သြဝါဒစကား  
နှိုးဆော်ထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်။ အမှန်စင်စစ်သော်ကား ဒါယ  
ကာ- ဒါယိကာမ အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့အဇ္ဈတ္တသန္တာန်၌ သရ  
ဏဂုဏ်တော်သုံးပါးကို ရင်ထဲ နှလုံးထဲမှာ အမြဲပူပူနွေးနွေး တည်၍  
နေအောင် ရွတ်ဆိုဆောက်တည်ကြရမည်။



## ၁၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

### သိက္ခာပုဒ်တော် ၅-ပါး

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
- ၂။ အဒိန္နာ ဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ (နံက် နေ့ည ၃-ကြိမ်ထက် မနည်း ရှုတ်ဆိုကြလေ)

ဤသိက္ခာပုဒ်တော် ၄-ပါးကို မိဘဘိုးဘွား ကျောင်းဆရာများက ၅ နှစ်သား အရွယ်ကပင် သင်ကြားထားကြသော်လည်း နေ့စဉ် မပြတ်ခါးဝတ် ပုဆိုးကို တနေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ်တင်း၍ ပြင်၍ ဝတ်သည်ကိုကားသိကြ၏။

သိက္ခာပုဒ်တော် (၅) ပါးကိုကား တနေ့ (၂) ကြိမ်၊ (၃) ကြိမ် ဆောက်တည် အပ်သည်ကိုကား မသိကြ။ ယခု အခါ မြန်မာပြည်၌ (၅) ပါး သီလတည်မြဲရေး အသင်းကြီးများကိုပင် တည်ထောင်၍ နေကြရ၏။ သို့အတွက် လက်ဦးဆရာ ဖြစ်ကြသော မိဘများက ကလေးသူငယ်—၅-နှစ်သားအရွယ်ကပင် သိက္ခာပုဒ်တော် ၅ ပါးကို ပါဠိအနက် အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ နှုတ်တက် အာဂုံရအောင် သင်ကြားပေးသင့်ပေသည်။



မေတ္တာဖို့

(န္တု-လေးထွေ)

- ၁။ သဗ္ဗေသတ္တာအဝေရာဟောန္တု။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု။
- ၃။ အနိဿာဟောန္တု။
- ၄။ သုခိအတ္တာနံပရိဟရန္တု။

စေ-လေးလုံး

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ ဘဝင်္ဂအဝိစိ ထက် အောက်ရှိသည် ဇာတိအာဇာတ မဟာဝိသယ အနန္တစကြဝဠာ ကမ္ဘာလောကကြီး အတွင်း အကြွင်းမရှိ အလုံးစုံသော အရပ်ဌာန၌ အကြွင်းမရှိအလုံးစုံသော သတ္တဝါအနန္တတို့သည်—

- ၁။ အဝေရာဟောန္တု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။
- ၂။ အဗျာပဇ္ဇာဟောန္တု၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။
- ၃။ အနိဿာဟောန္တု၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းကြပါစေ။
- ၄။ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာအေးမြ ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

(န္တု-၄-ထွေ။ စေ-၄-လုံး။ အမြဲသုံး။ နှလုံးချမ်းသာမည်)



၂၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

မေတ္တာ အကျိုး-၁၁-ပါး

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် တတိယအုပ်-၅၄၂-မေတ္တာသုတ်

- ၁။ ချမ်းချမ်းသာသာအိပ်ရခြင်း
- ၂။ ချမ်းချမ်းသာသာနိုးရခြင်း။
- ၃။ ယုတ်မာအိပ်မက်မမက်ခြင်း။
- ၄။ လူချစ်ခြင်း။
- ၅။ နတ်ချစ်ခြင်း။
- ၆။ နတ်တို့စောင့်ရှောက်ခြင်း။
- ၇။ မျက်နှာအဆင်းကြည်လင်ခြင်း။
- ၈။ မီးအဆိပ်လက်နက်မသင့်ခြင်း၊
- ၉။ စိတ်၏တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း၊
- ၁၀။ မတွေမဝေသေရခြင်း။
- ၁၁။ မြဟွံ့ပြည်သို့လားရခြင်း။

မေတ္တာပွားများ၊ ဆယ့်တပါး၊ အကျိုးများ၏မင်း။

သွား-ရပ်-ထိုင်-အိပ်၊ မေတ္တာစိတ်၊ မဆိတ်စေနှင့် မင်း။  
မေတ္တာမြဟွ၊ ဝိဟာရ၊ မမေ့ကြနှင့် မင်း။ ။အဦး အကြွင်း အယုတ်  
အမြတ်၊ ရတတ်ပစ္စည်း၊ နည်းများမဟူ၊ ကြည်ဖြူမေတ္တာ၊ စေတနာ



နှင့်၊ သဒ္ဓါယုံကြည်၊ နတ်ပြည်နိဗ္ဗာန်၊ ဆုပန်တောင်းတ- ပေးလှူကြ  
လေ။ ။

ဣရိယာပုထ်-၄-ပါး၌ဝိပဿနာရှုနည်း။

၁။ သွားသောခဏ၌ သွား လိုသော စိတ်နှင့် သွားသော  
ရုပ်ကို။ တနည်း။ သွားလိုသောစိတ်ကြောင့် သွားသော ရုပ်ကို  
မှတ်သောသတိ၊ သိသောပညာဖြင့် သွားတိုင်းသွားတိုင်း။ လှမ်း  
တိုင်း-လှမ်းတိုင်း ကြွ-ဆောင်-ချ မှုကို မြဲမြံကြီး အာ ရုံ ပြု၍  
သွားတယ်-သွားတယ်ဟု မပြတ်ရှု။

၂။ ရပ်သောခဏ၌ ရပ် လိုသော စိတ်နှင့် ရပ်သောရုပ်ကို  
မှတ်သောသတိ။ သိသောပညာဖြင့် ရပ်တိုင်းရပ်တိုင်း ရပ်တယ်  
ရပ်တယ်ဟု မပြတ်ရှု။

၃။ ထိုင်သောခဏ၌ ထိုင်လိုသောစိတ်နှင့် ထိုင်သောရုပ်ကို  
ထိုင်တိုင်း-ထိုင်တိုင်း ထိုင်တယ်ထိုင်တယ်ဟု မပြတ်ရှု။

၄။ အိပ်သောခဏ၌ အိပ်လိုသောစိတ်နှင့် အိပ်သောရုပ်ကို  
အိပ်တိုင်း အိပ်တိုင်း အိပ်တယ်အိပ်တယ်ဟုမပြတ်ရှု။

ဣရိယာပုထ်ငယ်များ၌ရှုပွားနည်း

ဘယ်၊ ညာ၊ တစောင်း၊ အပြောင်း အရှေ့၊ အကွေးအဆန့်  
အမြောက်အချ ပြုလိုသမျှစိတ်နှင့် ဖြစ်သမျှရုပ်ကိုလဲ မပြတ်ရှု။

မှာထားချက်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏အကြံပြုချက်

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာ ရှုပွားရာ၌

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်



## ၂၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

(သက္ကာယဒိဋ္ဌိကင်းစင်ရန် အတွက်) ငါသွားသည်။ ငါရပ်သည်။ ငါထိုင်သည်။ ငါအိပ်သည် စသောအားဖြင့် မဖြစ်စေဘဲ ရပ်နာမ် ၂-ပါးကသာ သွား—ရပ်—ထိုင်—အိပ် စသည်ကို ပြုကြသည်ဟု သိစေလိုပါသည်။

### ဒွါရ-၆-ပါး ရူပ္ပါးနည်း မြင်

၁။ မြင်သောခဏ၌ မျက်စေ့ကြည်လင် အဆင်းထင်မှု ရပ်  
နှစ်ခု။

မြင်၊ တွေ့၊ ခံစား—၃-ပါးနာမ်အစု။

မြင်မြင်သမျှ၊ တဇဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ မြင်တယ်-မြင်တယ်  
မှတ်သိရူ။

### ကြား

၂။ ကြားသောခဏ၌၊ နားကကြည်လင်၊ အသံထင်မှု၊ ရပ်  
နှစ်ခု။

ကြား၊ တွေ့၊ ခံစား—၃-ပါးနာမ်အစု။

ကြားကြားသမျှ၊ တဇဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ ကြားတယ်-  
ကြားတယ်မှတ်သိရူ။

### နံ

၃။ နံသောခဏ၌၊ နှာခေါင်းကြည်လင်၊ အနံ့ထင်မှု၊ ရပ်  
နှစ်ခု။

နံ၊ တွေ့၊ ခံစား—၃-ပါးနာမ်အစု။

နံနံသမျှ၊ တဇဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ နံတယ်-နံတယ် မှတ်သိရူ။



## အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၂၃

### စား

၄။ စားသော ခဏ၌၊ လျှာက ကြည်လင်၊ အရသာ ထင်မှု၊ ရုပ်နှစ်ခု။

စား၊ တွေ့၊ ခံစား၊ —၃—ပါးနာမ်အစု။

စားစားသမျှ၊ တဇာဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ စားတယ်—  
စားတယ်မှတ်သိရ။

### ထိ

၅။ ထိသောခဏ၌၊ ကာယကြည်လင်၊ အတွေ့ထင်မှု၊ ရုပ်  
နှစ်ခု။

ထိ၊ တွေ့၊ ခံစား၊ —၃—ပါးနာမ်အစု။

ထိထိသမျှ၊ တဇာဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ ထိတယ်—ထိတယ်  
မှတ်သိရ။

### သိ

၆။ သိသောခဏ၌၊ မနောကြည်လင်၊ သဘောထင်မှု၊ ရုပ်  
နာမ်စု။

သိ၊ တွေ့၊ ခံစား၊ ၃—ပါးနာမ်အစု။

သိသိသမျှ၊ တဇာဏဝယ်၊ ဖြစ်ပျက်လွယ်၊ သိတယ်—သိတယ်  
မှတ်သိရ။

မြိုးခြံချွေတာ၊ ရောဂါကင်းစေ၊ ကုန်းရေသွေးသား၊ တတ်  
အားသမျှ၊ လ-ရက်-ဥပုသ်၊ အားထုတ်ရှင်ကြည်ကြလေ။



၂၄    အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ်    ဝိပဿနာတရားတော်

ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀-အချိုးနိဒါန်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးဟောကြားတော်မူသည့် မူရင်းအတိုင်း  
အသံသွင်းတိတ်ခွေမှထုတ်နှုတ်သည်။

မဟာဝိသယ အနန္တစကြဝဠာ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွင်း၌  
ရှိရှိသမျှ သတ္တဝါအနန္တတို့သည် ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှတို့မှ လွတ်လို  
ကြ၏။ ထိုဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှတို့မှ လွတ်ရာနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုသာ  
သတ္တဝါအနန္တတို့ အလိုရှိကြ၏။ ထိုနိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ဖြစ်  
သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ကိုကား မသိနိုင်ကြ မမြင်နိုင်ကြ။

သတ္တဝါ မှန်သမျှ ချမ်းသာချင်ကြတယ် ဆိုတာ လူချမ်းသာ  
နတ်ချမ်းသာ မြဟ္မာချမ်းသာကို ချမ်းသာချင်ကြတာ မဟုတ်ဘူး။  
သဘောတရားအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုသာ ချမ်းသာချင်ကြတာ  
ဘဲ။ သို့သော် ငါချမ်းသာချင်တာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုသာ ချမ်းသာ  
ချင်တာပါကလားလို့ မသိနိုင်ကြ၊ မမြင်နိုင်ကြဘူး။

လူတွေကလဲ လူချမ်းသာကိုဘဲ ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ နတ်  
တွေကလဲ နတ်ချမ်းသာကိုဘဲ ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ မြဟ္မာတွေက  
လဲ မြဟ္မာချမ်းသာကိုဘဲ ချမ်းသာချင်ကြတယ်။ အဲဒီလိုထွင်မှား  
ပြီး နေကြတဲ့ လူချမ်းသာကြီးတခုလုံးဟာ အစကအဆုံးတိုင်အောင်  
ဒုက္ခတုံးကြီး ဒုက္ခခဲကြီး။ နတ်ချမ်းသာဟာလဲ အစကအဆုံးတိုင်  
အောင် ဒုက္ခတုံးကြီး ဒုက္ခခဲကြီး။ မြဟ္မာချမ်းသာဟာလဲ အစက



အဆုံးတိုင်အောင် ဒုက္ခတုံးကြီး ဒုက္ခခဲကြီး။ လူချမ်းသာဟာလဲ  
ဘာမှ ကြာတာမဟုတ်ဘူး။ တဘဝကလေးနေပြီ ငရဲတိရိစ္ဆာန်  
ပြီဟော အသူရကာယ်အပါယ် လေးပါး ရောက်ကုန်တာတဲ့။ နတ်  
တွေလဲ ရောက်ကုန်တာတဲ့။ ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက—

ဥက္ခိတ္တာ ပုညတေဇေန၊ ကာမရူပဂတိံ ဂတာ၊

ဘဝဂ္ဂတဗ္ဗိသမ္ပတ္တာ၊ ပုနာဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။ ။

တာဝဒီဃာယုကာသတ္တာ၊ စဝန္တိ အာယုသင်္ခယာ၊

နတ္ထိကောစိဘဝေါနိစ္စော၊ ဣတိဝုတ္တံမဟေသိနာ။ ။

တသ္မာဟိဓီရာနိပကာ၊ နိပုဏာအတ္တစိန္တကာ၊

ဇရာမရဏမောက္ခာယ၊ ဘာဝေန္တိမဂ္ဂမုတ္တမံ - လို့ ဟောတော်  
မူခဲ့လေသည်။ (အဘိ-၂-၄၄၁)

### အကျဉ်းချုပ်အဓိပ္ပာယ်

ရှိသမျှနတ်တွေ သိကြားတွေ မြဟွာတွေဟာ ဘယ်ဘုံ ဘယ်  
ဘဝမှ အတည်မရှိကြဘူး။ မိမိတို့ပြုသည့်ကုသိုလ်ကံ ကုန်သည်နှင့်  
တပြိုင်နက်ထဲ မကောင်းတဲ့ဒုဂ္ဂတိ ငရဲ တိရိစ္ဆာန် ပြီဟော အသူရ  
ကာယ် အပါယ် လေးပါး လားကြရတယ်။ အထက်ဆုံး ဖြစ်တဲ့  
နေဝသညာနာသညာယတနဘုံက ပုထုဇဉ်မြဟွာကြီးတွေပင်လျှင်  
ငရဲ တိရိစ္ဆာန် ပြီဟော အသူရကာယ် အပါယ်လေးဘုံ ပြန်ရောက်  
ကြရတယ်။ အဲဒါကြောင့် လူ့ဘုံနတ်ဘုံမြဟွာဘုံ ဘဝတွေဟာ



## ၂၆ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

ငရဲ တိရိစ္ဆာန်ပြိတ္တာ အသူရကဿ ဘုံဘဝတွေနှင့် အရင်းပိုင်း အပျားပိုင်းဘဲကွဲတယ်။ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

ဒီဘဝသုံးပါး ဘုံသုံးပါးတို့မှ ကျွတ်လွတ် အေးချမ်းမှ သာ လျှင် ချမ်းသာသုခကို ရကြမယ်။ ထို့ကြောင့် ထိုချမ်းသာ သုခ ခေါ်တဲ့ အသင်္ခတနိဗ္ဗာန်ကို ရရာရကြောင်းဖြစ်သော တရားတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီတရားတွေဆိုတာဟာ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်ခန္ဓာ သင်္ခါရတရားတွေဘဲဖြစ်တယ်။ ၎င်းတရားတွေအားလုံးကို အကြွင်း အကျန်မရှိ အနိစ္စအနိစ္စ ဒုက္ခဒုက္ခ အနတ္တအနတ္တ အသုဘအသုဘ ဟု အဆုံးတိုင်သိရမယ်။

အဲဒီလိုအဆုံးတိုင်သိမှ သမ္မတ္တနိယာမခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်ကိုရနိုင်တယ်။ တစုံတခုသော သင်္ခါရတရားတွေကို (နိစ္စ) မြဲတယ်လို့ရှုနေလို့ ရှိယင် အနုလောမခန္တိဉာဏ်ကို မရဘူး။ အနု လောမခန္တိဉာဏ်ကို မရယင် သမ္မတ္တနိယာမခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရနိုင်ဘူး။

အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတွေကို (ဒုက္ခ) ဆင်းရဲတယ်လို့ သိမှ အနုလောမခန္တိဉာဏ်ကို ရတယ်။ အနုလောမခန္တိဉာဏ်ကို ရမှ သမ္မတ္တနိယာမခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုဉာဏ်ကိုရတယ်။ နိဗ္ဗာန် ကိုသိလွယ်မြင်လွယ်နိုင်တယ်။ အလုံးစုံသောသင်္ခါရ တရားတွေကို (သုခ) ချမ်းသာတယ်လို့ ရှုနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ ထို့အတူဘဲ အလုံး စုံသောသင်္ခါရ တရားတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ မြဟ္မာနတ်လူ ငါ



သုတပါးယောကျာ်း မိန်းမ ငါကောင် (အတ္တ) ဘဲလို့ ရှုနေလို့ ရှိယင် အနုလောမခန္တိဉာဏ်ကိုမရနိုင်ဘူး။

အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရားတွေကို ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ် သတ္တဝါ မဟုတ် ဗြဟ္မာမဟုတ် နတ်မဟုတ် လူမဟုတ်၊ ငါလဲမဟုတ် သူလဲ မဟုတ် ယောကျာ်းလဲမဟုတ် မိန်းမလဲမဟုတ်ဆိုတဲ့ (အနတ္တ)လို့ ရှုမှ အနုလောမခန္တိ ဉာဏ်ကို ရတယ်။ အနုလောမ ခန္တိဉာဏ်ကို ရမှ မဂ်ဉာဏ် ဖိုဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကိုသိမြင်နိုင်တယ်။

ထို့ကြောင့် အလုံးစုံသောသင်္ခါရတရားတွေကို အနုလောမ ခန္တိဉာဏ်ကို ရနိုင်တဲ့—၄၀—သောအခြင်းအရာတို့ဖြင့် ရှုမှတ်မှသာ လျှင် သမ္မတ္တနိယာမခေါ်တဲ့ မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ရနိုင်တယ်။

အဲဒီ-၄၀—သောအခြင်းအရာဆိုတာ ဘယ်ဟာလဲ—

ပဉ္စကုဇ္ဈေအနိစ္စတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ° ပဋိလ ဘတိ ပဉ္စန္ဒခန္ဓာနံနိရောဓော နိစ္စံနိဗ္ဗာနန္တိ ပဿန္တောသမ္မတ္တနိ ယာမံဩက္ကမတိ။

ပဉ္စကုဇ္ဈေ ဒုက္ခတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ° ပဋိ လဘတိ။ “ပဉ္စန္ဒခန္ဓာနံ နိရောဓော သုခံ နိဗ္ဗာန”န္တိပဿန္တော သမ္မတ္တ နိယာမံ ဩက္ကမတိ။ “ပ” ။ ပဉ္စကုဇ္ဈေ အနတ္တတော ပဿန္တော အနုလောမိကံ ခန္တိ° ပဋိ လဘတိ။ “ပဉ္စန္ဒခန္ဓာနံ နိရောဓော ပရမသုညံ နိဗ္ဗာန”န္တိပဿန္တော သမ္မတ္တနိယာမံဩက္က မတိ—အစရှိသည်တည်း။ (ပဋိသမ္ဘိဒါပါဠိ-၄၁၁)



**ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀**

**အနိစ္စနှင့် နိစ္စလက္ခဏာ ၁၀-ပါး**

၁။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အနိစ္စာ၊ ခဏမစွဲ မမြဲခြင်း အနိစ္စသဘောရှိကုန်၏။

၁။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ နိစ္စဓမ္မံ၊ အမြဲထာဝရ နိစ္စသဘောရှိပေ၏။

၂။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့သည်။ အရဝါ၊ ခိုင်မာခြင်း သဘောမရှိကုန်။

၂။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ ရဝဓမ္မံ၊ အမြဲ ထာဝရ ခိုင်မာခြင်းသဘောရှိလှပေ၏။

၃။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့သည်။ အသာရာ၊ အနှစ်သာရ မရှိကုန်။

၃။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ သာရဓမ္မံ၊ အမြဲ ထာဝရ အနှစ်သာရ ရှိလှပေ၏။



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၂၉

၄။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ စလာ၊ ရွှေ့ရှားခြင်း သဘောရှိကုန်၏။

၄။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အစလဓမ္မံ၊ ရွှေ့ရှားခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၅။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ပလောကဓမ္မာ၊ ပျက်စီးခြင်းသဘောရှိကုန်၏။

၅။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အပလောကဓမ္မံ၊ ပျက်စီးခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၆။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဝိပရိဏာမဓမ္မာ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောရှိကုန်၏။

၆။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာဇာတ် သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။



၃၀     အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၇။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ မရဏဓမ္မာ၊ သေဆုံးခြင်း သဘောရှိကုန်၏။

၇။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အမတဓမ္မံ၊ သေဆုံးခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၈။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဝိဘဝဓမ္မာ၊ ဆုံးရှုံးခြင်း သဘောရှိကုန်၏။

၈။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးသောခန္ဓာတို့၏ သံသရာဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် ပြည်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဝိဘဝဓမ္မံ၊ ဆုံးရှုံးခြင်း သဘောမှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၉။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ သင်္ခတာ၊ အဖန်ဖန် ပြုပြင်အပ်ကုန်၏။

၉။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အသင်္ခတဓမ္မံ၊ အဖန်ဖန် ပြုပြင်အပ်သော သဘောမှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။



၁၀။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ပဏာဂ်နော၊ ဖရိဖရေပြိက္ခေခြင်း သဘောရှိကုန်၏။

၁၁။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အပဏာဂ်ဓမ္မံ၊ ဖရိဖရေ ပြိက္ခေခြင်း သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

အနိစ္စနှင့်နိစ္စလက္ခဏာ ၁၀- ပါးပြီး၏။

### ဒုက္ခနှင့် သုခလက္ခဏာ-၂၅ ပါး

၁၁။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဒုက္ခာ၊ ယုတ်မာညစ်ဆိုးဒုက္ခ မျိုးတို့သာတည်း။

၁၁။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ သုခဓမ္မံ၊ အမြဲထာ ဝရချမ်းသာလှပေ၏။

၁၂။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား တို့သည်။ ဘယာ၊ ကြောက်ဖွယ် ညစ်ဆိုး ဘေးရန်မျိုးတို့သာတည်း။

၁၂။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဘယဓမ္မံ၊



## ၃၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

ကြောက်ဖွယ်ညစ်ဆိုး ဘေးရန်မျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၁၃။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဤတိ၊ ထိတ်လန့် သဖွယ် အန္တရာယ်မျိုးတို့သာတည်း။

၁၃။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနီတိကဓမ္မံ၊ ထိတ်လန့်သဖွယ် အန္တရာယ်မျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၁၄။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဥပဒ္ဒဝါ၊ လွန်စွာကပ်ရပ် နှိပ်စက်တတ်သော ဥပဒ်မျိုးတို့သာတည်း။

၁၄။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနုပုဒ္ဒဝဓမ္မံ၊ လွန်စွာ ကပ်ရပ် နှိပ်စက်တတ်သော ဥပဒ်မျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၁၅။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဥပသဝ္ဂါ၊ တွယ်တာစွဲကပ် နှိပ်စက်တတ်သော ဥပဒ်မျိုးတို့သာတည်း။



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၃၃

၁၅။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနုပဿဂ္ဂဓမ္မံ။ တွယ်တာစွဲကပ် နှိပ်စက်တတ်သော ဥပဒ်မျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၁၆။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ရောဂါ၊ ကြင်နာညစ်ဆိုး ရောဂါမျိုးတို့သာတည်း။

၁၆။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အာရောဂုဓမ္မံ၊ ကြင် နာညစ်ဆိုး ရောဂါမျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၁၇။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အာဗာဓာ၊ နှိပ်စက်ညစ်ဆိုး အနာမျိုးတို့သာတည်း။

၁၇။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနာဗာဓဓမ္မံ၊ နှိပ်စက်ညစ်ဆိုး အနာမျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ် ပေ၏။

၁၈။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဂဏှာ၊ မဖွယ် ရုပ်ဆင်း ထွတ်မြင်းအနာမျိုး တို့သာတည်း။



၁၈။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဂဏ္ဏဓမ္မ၊ မဇ္ဈိယ ရုပ်ဆင်းထွတ်မြင်းအနာ သဘော လက္ခဏာမျိုးမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၁၉။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ သလ္လဘ၊ စူးဝင်ညစ်ဆိုး မြှား ငြောင့်မျိုးတို့သာတည်း။

၁၉။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ ဝိသလ္လဓမ္မ၊ စူးဝင် ညစ်ဆိုးမြှားငြောင့်မျိုး သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ် ပေ၏။

၂၀။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့သည်။ အဃဿ၊ အ ကျိုး ယုတ် အကျိုးမဲ့ မျိုးတို့သာတည်း။

၂၀။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနဃဓမ္မ၊ အကျိုး ယုတ် အကျိုးမဲ့မျိုးတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၂၁။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အတာဏာ၊ စောင့်ရှောက် မှဲ့လျှင် ဘေး၏အသင်းတို့သားတည်း။



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၃၅

၂၁။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ တာဏဓမ္မံ၊ စောင့်  
ရှောက်ကိုးကွယ်ရာ အမြဲထားဝရ ဖြစ်ပေ၏။

၂၂။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အလေဏာ၊ ကွယ်ကာမဲ့  
လျှင်းဘေး၏ အသင်းတို့သာတည်း။

၂၂။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ လေဏဓမ္မံ၊ ကိုး  
ကွယ်လည်းလျောင်း ပုန်းအောင်းမှီခိုရာ အမြဲထားဝရဖြစ်ပေ၏။

၂၃။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အသရဏာ၊ ကိုးရာမဲ့လျှင်း  
ဘေး၏ အသင်းတို့သာတည်း။

၂၃။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသောခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ သရဏဓမ္မံ၊ အမြဲ  
ထားဝရ ကိုးကွယ်ရာကြီးဖြစ်ပေ၏။

၂၄။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤ ရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အာဒိနဝါ၊ ဆိုးဝါးညစ်ကျ  
အပြစ်စုတို့သာတည်း။



၃၆      အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ်      ဝိပဿနာတရားတော်

၂၄။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနာဒိနဝဓမ္မံ၊  
ဆိုးဝါးညစ်ကျအပြစ်စုတို့မှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၂၅။ ဣမေပဉ္စေက္ခန္ဓာ၊ ဤ ရုပ် ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ  
ဝိညာဏ်ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အဃမူလာ၊ ကျိုးမဲ့  
ခပင်း ဆင်းရဲခြင်း၏ အရင်းအမြစ်တို့သာတည်း။

၂၅။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနာဃမူလဓမ္မံ၊  
ကျိုးမဲ့ခပင်းဆင်းရဲခြင်း၏ အရင်းအမြစ်တို့မှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်း  
ရာဖြစ်ပေ၏။

၂၆။ ဣမေ ပဉ္စေက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိ  
ညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဝဓကာ၊ လူနတ်  
ဗြဟ္မာသတ္တဝါကို နာရီမလတ် အတွင်သတ်သည် သူသတ်မျိုးရိုးတို့  
သာတည်း။

၂၆။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဝဓကာဓမ္မံ၊ လူနတ်  
ဗြဟ္မာသတ္တဝါကို နာရီမလတ် အတွင်သတ်သည် သူသတ်မျိုးတို့မှ  
အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။



၂၇။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ သာသဝါ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အစီးအပွားတို့သာတည်း။

၂၇။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနာသဝဓမ္မံ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ အစီးအပွားတို့မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၂၈။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ မာရာမိသ၊ ကိလေသာမာရ် မစ္စုမာရ်တို့၏ စားဖတ်ဝါးဖတ် သုံးသတ်နင်းနယ်ရာတို့သာတည်း။

၂၈။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ နိရာမိသဓမ္မံ၊ ကိလေ သာမာရ် မစ္စုမာရ်တို့၏ စားဖတ်ဝါးဖတ် သုံးသတ်နင်းနယ်ရာတို့မှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၂၉။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဇာတိဓမ္မာ၊ သတ္တဝါကိုမညာ မဇ္ဇိအရံ့ အစောင်း မကောင်းဆိုးညစ် ဖြစ်ချင်တိုင်း ဖြစ်တတ်သော သဘောရှိကုန်၏။

၂၉။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ် ငြိမ်း ရာ မှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဇာတဓမ္မံ၊



၃၈      အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

သတ္တဝါကို မညာမဇွဲ အရဲ့အစောင်း မကောင်းဆိုးညစ် ဖြစ်ချင်  
တိုင်း ဖြစ်တတ်သော သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်  
ပေ၏။

၃၀။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဇရာဓမ္မာ၊ ဆုတ်ယုတ်လျော့  
ပါးခြင်း သဘောရှိကုန်သည်။

၃၀။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဇရဓမ္မံ၊ ဆုတ်ယုတ်  
လျော့ပါးခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်ပေ၏။

၃၁။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဗျာဓိဓမ္မာ၊ နာခြင်းသဘော  
ရှိကုန်၏။

၃၁။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အဗျာဓိဓမ္မံ၊ နာခြင်း  
သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်၏။

၃၂။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ သောကဓမ္မာ၊ စိုးရိမ်ပူပန်  
ရခြင်းသဘောရှိကုန်၏။



၃၂။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အသောကဓမ္မံ၊ စိုးရိမ် ပူပန်ခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၃၃။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ပရိဒေဝဓမ္မာ၊ ငိုကြွေးမြည် တမ်းရခြင်း သဘောရှိကုန်၏။

၃၃။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်းချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အပရိဒေဝဓမ္မံ၊ ငိုကြွေး မြည်တမ်းရခြင်း သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၃၄။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ဥပါယာသဓမ္မာ၊ သက်ကြီး ရှက်ငင် ပင်ပန်းရခြင်းသဘောရှိကုန်၏။

၃၄။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အနုပါယသဓမ္မံ၊ သက်ကြီးရှက်ငင် ပင်ပန်းရခြင်းသဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်း ရာဖြစ်ပေ၏။

၃၅။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ် နာမ် တရားတို့သည်။ သံကိလေသိကဓမ္မာ၊ တဏှာဒိဋ္ဌိဒုစ္စရိတတည်းဟူသော ညစ်နွမ်းခြင်း သုံးပါးကို ပွားစီး စေတတ်သော သဘောရှိကုန်၏။



၁၀     အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၃၅။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အသံကိလိဋ္ဌဓမ္မံ၊  
တဏှာဒိဋ္ဌိဒုစ္စရိတ တည်းဟူသော ညစ်နွမ်းခြင်းသုံးပါးကို ပွားစီး  
စေတတ်သော သဘောမှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

ဒုက္ခနှင့်သုခလက္ခဏာ-၂၅-ပါးပြီး၏။

အနတ္တနှင့်ပရမသုညလက္ခဏာ-၅-ပါး

၃၆။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ အနတ္တာ၊ ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါ  
ဗြဟ္မာနတ်လူ ငါသူတပါးယောက်ျား မိန်းမ သာရ အနှစ်မရှိကုန်။

၃၆။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ ပရမတ္ထဓမ္မံ။ အမြဲ  
ထာဝရ မြင့် မြတ် လှသဖြင့် စိုးရခန့်ခိုင် မဖောက်ပြန်နိုင်သော  
ပရမတ္ထသဘောကြီးဖြစ်ပေ၏။

၃၇။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ် တရားတို့သည်။ ပရေ၊ အကျွမ်းဝင်ခြင်း  
အမြဲကင်းသော သူခိုင်းပြင်ပတို့သာတည်း။

၃၇။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အပရပစ္စယဓမ္မံ၊



အကျွမ်းဝင်ခြင်း အမြဲကင်းသော သူခိုင်းပြင်ပဟူသော အကြောင်း  
မှ အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၃၈။ ဣမေ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ ရိတ္တာ၊ အနှစ်သာရဟူသမျှ  
နှင့် မြူစမယှဉ် အစဉ်ဆိတ်ကင်းသော တရားတို့သာတည်း။

၃၈။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အရိတ္တံ၊ အနှစ်  
ကင်းပ အသားရနှင့် မြူစမယှဉ် အစဉ်ဆိတ်ကင်းသောတရားတို့မှ  
အမြဲထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာဖြစ်ပေ၏။

၃၉။ ဣမေဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ်  
ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ တုစ္ဆာ၊ ကောင်းမြတ်ချမ်း  
သာ မင်္ဂလာသုခ ဟူသမျှနှင့် မြူစမနီး အချည်းနှီးသော တရား  
တို့သာတည်း။

၃၉။ နိဗ္ဗာနံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ  
ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ အတုစ္ဆံ၊ ကောင်း  
မြတ်ချမ်းသာ မင်္ဂလာ သုခ ဟူသမျှနှင့် တကွ ဖြစ်သောကြောင့်  
အချည်းနှီးသော သဘောမှ အမြဲ ထာဝရ ကင်းငြိမ်းရာ ဖြစ်  
ပေ၏။



## ၄၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၄၀။ ဣမေပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ဤရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏ် ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့သည်။ သုညာ၊ ထောက်ရာတည်ရာ ငိုင်းကွယ်ရာမျိုး တစိုးတစိမရှိလုံးလုံး အစွမ်းတုံး၍ အသုံးမကျသော တရားတို့သာတည်း။

၄၀။ နိဗ္ဗာန်၊ ဒုက္ခသစ္စာ ငါးပါးသော ခန္ဓာတို့၏ သံသရာ ဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သည်။ ပရမသုညဓမ္မ၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း အကုန်ငြိမ်းရ လွန်စွာတူးကဲ အမြဲထာဝရ မှန်မြတ် လှစွာဆိတ်ငြိမ်ရာဌာန ပရမတ္ထသဘောကြီးဖြစ်ပေ၏။

အနတ္တနှင့် ပရမသုညလက္ခဏာ-၅-ပါး ပြီး၏။

## ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့် နိဗ္ဗာန်-၄၀

### နိဂုံး

အဲဒီလို ခန္ဓာငါးပါး နာမ်ရုပ်တရားတို့ရဲ့ အနိစ္စလက္ခဏာ ၁၀-ပါး၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ-၂၅-ပါး၊ အနတ္တလက္ခဏာ-၅-ပါး၊ ဤ-၄၀-သောတရားတို့အနက် အနိစ္စလက္ခဏာ-၁၀-ပါး၌ အနိစ္စ ထင်မြင်လျှင် အနိစ္စ၏ လက္ခဏာ မှတ်ကြောင်းတွေ ထင်မြင်လာ တော့ဒါဘဲ။ ဒုက္ခလက္ခဏာ-၂၅-ပါး၌ ဒုက္ခတခုကိုမြင်လျှင်၊ ဒုက္ခ၏ လက္ခဏာ မှတ်ကြောင်းတွေ ထင်မြင်လာတော့ဒါဘဲ။ အနတ္တတခု



ကို မြင်လျှင်၊ အနတ္တလက္ခဏာ မှတ်ကြောင်းတွေ ထင်မြင်လာတော့ ဒါတဲ့။

ဤကဲ့သို့ အနိစ္စလက္ခဏာ-၁၀-ပါး၊ ဒုက္ခလက္ခဏာ-၂၅-ပါး၊ အနတ္တလက္ခဏာ-၅-ပါးဟု ဆိုအပ်သော-၄၀-သော တရားတို့သည် ဝိပဿနာမှာ အထွတ်အထိပ် အဆုံးသို့ ရောက်ကြတယ်။ အထွတ်အထိပ် အဆုံးသို့ ရောက်ပေမဲ့၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလက္ခဏာရေးသုံးပါး-၄၀-သော တရားတို့ဟာ အနုလောမ ခန္တိဉာဏ် ကိုသာ ရောက်နိုင်တယ်။ ထို့ကြောင့် စတ္တာလီသာယ အာကာရေဟိ အနုလောမခန္တိ ပဋိလဘတိ-ဟု (ပဋိသန္တိဒါ ပါဠိ-၄၁၁) ၌ မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူတယ်။

ထို့ အတူ စတ္တာလီသာယ အာကာရေဟိ သမ္ပတ္တနိယာမံ ဩက္ကမတိ-ဟု (ပဋိသံ ၄၁၁) ၌ ဟောတော်မူတယ်။ စတ္တာလီသာယ အာကာရေဟိ၊ ၄၀-သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် သမ္ပတ္တနိယာမံ၊ အရိယာမဂ်သို့ ဩက္ကမတိ၊ သက်၏။

မဂ်ညာဏ် ဖိုညာဏ်ကို ရနိုင်တာက၊ ဤ-၄၀-သောတရားတို့ ပင်ဖြစ်တယ်။ ဤ-၄၀-သော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် အနိစ္စ၌ - အနိစ္စလက္ခဏာ-၁၀-ပါး၏ ပဋိလောမ ဆန့်ကျင်ဘက် အပြန်ဖြစ်တဲ့ နိစ္စလက္ခဏာ-၁၀-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသောနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။ ဒုက္ခလက္ခဏာ-၂၅-ပါး၏ ပဋိလောမ ဆန့်ကျင်ဘက် အပြန်ဖြစ်တဲ့ သုခလက္ခဏာ-၂၅-ပါးနှင့် ပြည့်သော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း။ အနတ္တလက္ခဏာ-၅-ပါး၏ ပဋိလောမ



ဆန့်ကျင်ဘက် အပြန် ဖြစ်တဲ့ ပရမတ္ထ လက္ခဏာ-၅-ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော အသစ်တ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်း၊ ဤကဲ့သို့ မျက်မှောက်ပြုပြီးတော့၊ အဇဉ်အတိုင်း သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ရဟန္တာဖြစ်ခါ သင်္ခါရ ခပ်သိမ်း အေးငြိမ်းရာဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်နိုင်တယ်။

နိဗ္ဗာန်ကိုရောက်ရန်။ အနိစ္စလက္ခဏာ-၁၀-ပါး။ ဒုက္ခလက္ခဏာ ၂၅-ပါး။ အနတ္တလက္ခဏာ-၅-ပါးတို့ကို အမှန်အတိုင်းသိရမယ်။ အမှန်သိမြင်နိုင်ရန်အတွက်၊ ရုပ်နာမ်တရားနှစ်ပါး အကျဉ်းချုပ် ထားပြီး ပိုင်းခြားဝေဘန်ကာရှုမှတ် ပွားများရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန် ဘာဝနာဖြင့် ရုပ်နာမ်တရား နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြားပြီး ဖြစ်ဆဲ ပစ္စုပ္ပန် နာမ်ရုပ်ကို ရှုမှတ်ပွားများရမယ်။

ဘာဝနာ-တော-၄၀-နှင့်နိဗ္ဗာန်-၄၀-ပြီး၏။



## ခန္ဓာငါးပါး

ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ လူနတ်မြဟ္မာ သတ္တဝါမဟုတ် နာမ်ရပ် အစုမျှသာ ဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာ ခန္ဓာငါးပါး ရပ်နာမ်တရားတို့သည်—

ရူပက္ခန္ဓာ၊ ကံ၊ စိတ်၊ ဥ၊ အာ ကြောင်းလေးဖြာတို့ ညီညွှာ ပေါင်းစု ပစ္စည်းပြုလည်း ယခု ဖြစ်ချုပ်၊ ရပ်-၂၀-ခု၊ ကလာပ်စု ဟူသော ရူပက္ခန္ဓာ၎င်း။

ဝေဒနက္ခန္ဓာ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟု ဤခြောက် ခုမှာ ဆိုက်ရောက်လာကာ၊ မလွတ်ရဘဲ၊ အမြဲခံစားမှု အစု ဟူသော ဝေဒနက္ခန္ဓာ၎င်း။

သညက္ခန္ဓာ၊ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟု ဤခြောက် ခုမှာ ဆိုက်ရောက်လာကာ၊ မလွတ်ရဘဲ၊ အမြဲမှတ်သားမှု အစုဟူ သော သညက္ခန္ဓာ၎င်း။

## အညသမာန်းစေတသိက်

သင်္ခါရက္ခန္ဓာ။ ၁ ။ မျက်စိ။ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်ဟု ဤခြောက်ခုမှာ ဆိုက်ရောက်လာကြ များပြားလှကုန် ထိုထိုအရာရုံကို တွေ့ခြင်းပေ။

၂။ အာရုံကို စေ့ဆော် တိုက်တွန်းခြင်း စေတနာ။



## ၄၆ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားဟော

- ၃။ အာရုံ၌ တည်ကြည် မြဲမြံခြင်း ဧကဂ္ဂတာ။
- ၄။ နာမ်တရားတို့ကို စောင့်ရှောက်ခြင်း ဇီဝိတ။
- ၅။ အာရုံကို နှလုံး၌ ထည့်သွင်းခြင်း မနသိကာရ။
- ၆။ ထွေထွေ လာလာ ကြံတန်ခြင်း ဝိတက္က။
- ၇။ အာရုံ၌ တရစ်ဝဲဝဲရှိခြင်း ဝိစာရ။
- ၈။ အာရုံကို ဆုံးဖြတ်ခြင်း အဓိမောက္ခ
- ၉။ အာရုံ၌ အားထုတ်ခြင်း ဝီရိယ။
- ၁၀။ အာရုံ၌ နှစ်သက်ခြင်း ဝီတိ။
- ၁၁။ အာရုံကို အလိုရှိခြင်း ဆန္ဒ။

### အကုသိုလ် စေတသိက်

- ၁။ အာရုံ၌ မိုက်မဲတွေဝေခြင်း မောဟ။
- ၂။ မကောင်းမှုမှ မရှက်ခြင်း အဟိရိက။
- ၃။ မကောင်းမှုမှ မလန့်ခြင်း အနောတ္တပ္ပ။
- ၄။ စိတ်၏ပျံ့လွင့်ခြင်း ဥဒ္ဓစ္စ။
- ၅။ အာရုံ၌ မက်မောခြင်း လောဘ။



- ၆။ အမြင်မှောက်မှားခြင်း ဒိဋ္ဌိ။
- ၇။ ထောင်လွှားခြင်း မာန။
- ၈။ အမျက်ထွက်ခြင်း ဒေါသ။
- ၉။ ငြိစူခြင်းညှဿာ။
- ၁၀။ ဝန်တိုခြင်း မစ္ဆရိယ။
- ၁၁။ နောင်တတဖန် ပူပန်ခြင်း ကုက္ကုစ္စ။
- ၁၂။ စိတ်၏ထိုင်းမှိုင်းခြင်း ထိန။
- ၁၃။ စေတသိက်တို့၏ ထိုင်းမှိုင်းခြင်း မိဒ္ဓ။
- ၁၄။ သို့လောသို့လော တွေးတောယုံမှားခြင်း ဝိစိကိစ္ဆာ။

### သောဘဏစေတသိက်

- ၁။ ကောင်းမြတ်သော အာရုံ၌ ကြည်လင်ခြင်းသဒ္ဓါ။
- ၂။ ကောင်းမြတ်သော အာရုံ၌ မမေ့မလျော့ခြင်းသတိ။
- ၃။ မကောင်းမှုမှ ရှက်ခြင်းဟိရိ၊
- ၄။ မကောင်းမှုမှ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်း ဩတ္တပ္ပ။
- ၅။ အာရုံ၌ မငြိတွယ်ခြင်း အလောဘ။



၄၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၆။ အာရုံ၌ မကြမ်းတမ်းခြင်း အဒေါသ။

၇။ အာရုံ၌လျစ်လျူရှုခြင်း တဩမဇ္ဈတတ္တာ။

၈။ ကုသိုလ်မှု၌ ကိုယ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း ကာယပဿဒ္ဓိ။

၉။ စိတ်၏ငြိမ်းချမ်းခြင်း စိတ္တပဿဒ္ဓိ။

၁၀။ ကုသိုလ်မှု၌ ကိုယ်၏ပေါ့ပါးခြင်း ကာယလဟုတာ။

၁၁။ စိတ်၏ပေါ့ပါးခြင်း စိတ္တလဟုတာ။

၁၂။ ကုသိုလ်မှု၌ ကိုယ်၏နူးညံ့ခြင်း ကာယမုဒုတာ။

၁၃။ စိတ်၏နူးညံ့ခြင်း စိတ္တမုဒုတာ။

၁၄။ ကုသိုလ်မှု၌ ကိုယ်၏ခန့်ကျန်းခြင်း ကာယကမ္မညတာ။

၁၅။ စိတ်၏ခန့်ကျန်းခြင်း စိတ္တကမ္မညတာ။

၁၆။ ကုသိုလ်မှု၌ ကိုယ်၏ ကြည်လင်နတ်နောခြင်း ကာယပဂီရုညတာ။

၁၇။ စိတ်၏ကြည်လင်နတ်နောခြင်း စိတ္တပဂီရုညတာ။

၁၈။ ကုသိုလ်မှု၌ကိုယ်၏ ဖြောင့်မင်းခြင်းကာယုဇုကတာ။

၁၉။ စိတ်၏ဖြောင့်စင်ခြင်း စိတ္တုဇုကတာ။

၂၀။ ဝစီဒုစရိုက်—၄—ပါးမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း သမ္မာဝါစာ။



၂၁။ ကာယဒုစရိုက်—၃—ပါးမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း သမ္မာကမ္မန္တ။

၂၂။ ယုတ်မာသော အသက်မွေးမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း သမ္မာ အာဇီဝ။

၂၃။ ဒုက္ခိတသတ္တဝါတို့၌ သနားခြင်း ကရုဏာ။

၂၄။ သုခိတသတ္တဝါတို့၌ ဝမ်းမြောက်ခြင်း မုဒိတာ။

၂၅။ အသိအလိမ္မာ ကောင်းစွာမြော်မြင်ခြင်း ပညိန္ဒြေဟုဆိုအပ်သော သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၎င်း။

ဝိညဏက္ခန္ဓာ။ မြင်သိ၊ ကြားသိ၊ နံသိ၊ လျက်သိ၊ တွေ့သိ၊ အလွတ်သိ၊ အသိခြောက်တန် စိတ်ဝိညာဏ်၎င်း။ ဝါ၊ အကျဉ်းတခုယုတ်ကိုးဆယ်၊ အကျယ် တရာနှစ်ဆယ်၊ တပါး အာရုံပွားရာ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၎င်း။ ဣမေ၊ ဤသည်တို့ကား။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရားတို့ပေတည်း။

ခန္ဓာ ငါးပါးပြီး၏။



၅၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

## ရုပ် ၂၈-ကလာပ် ၂၃-စည်း

နိဗ္ဗန္ဒရုပ်-၁၈-ပါး

နူး ညံ့ ခက် မာ၊ ကြိယာဒမည်။ ပထဝီ၊ ခေါ်သည် မြေ  
ဓာတ်စစ် ။၁။

ဖွဲစေးစီးယို၊ အာပေါကို၊ ခေါ်ဆိုရေဓာတ်စစ်။ ၂။

ပူမှုအေးမှု၊ တေဇောစု၊ ခေါ်မှုမီးဓာတ်စစ်။ ၃။

ထောက်ခံလှုပ်ရှား၊ ဝါယောများ၊ ခေါ်ညှားလေဓာတ်စစ်။ ၄။

ဓာတ်ဘူတရုပ်၊ မဟာဘုတ်၊ ခေါ်ထုတ်သုံးမည်ပြား။

စက္ခု၊ သောတ၊ ဃာန၊ ဇိဌှိ၊ ကာယ၊ အကြည်ပသာဒ ရုပ်  
ငါးပါး။ ၅။

ရူပ၊ သဒ္ဓါ၊ ဝန္ဓ၊ ရသ ဖေါဋ္ဌဗ္ဗ၊ အာရုံဂေါစရရုပ် ငါးပါး ။ ၆။

မိန်းမ၏ဟန်၊ ယောက်ျားဟန်၊ နှစ်တန်ဘာဝရုပ် ။ ၇။

နာမ်တရားစု၊ မှီရာပြု၊ ဟဒယ ဝတ္ထုရုပ်။ ၈။

အသက်သဘွယ်၊ ရုပ်ကိုကယ်၊ မှတ်ဘွယ်ဇီဝိတရုပ်။ ၉။



## အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၅၁

ကဗဠိကာ၊ ရုပ်သြဇာနှင့်၊ သင်္ချာဆဲ၍၊ ပေါင်းတုံလစ်၊  
နိပ္ပန္နရုပ်ဖြစ်သတည်း။

နိပ္ပန္နရုပ်-၁၈-ပါးပြီး၏။

အနိပ္ပန္နရုပ်-၁၀-ပါး

ကလာပ်ခြားမျှ အာကာသတည်း။ ကာယဝစီ၊ နှစ်လီကိုယ်နှုတ်၊  
လှုပ်မှုရှားမှု၊ နှစ်ခုဝိညတ်၊ ရူပဿလဟု၊ ပေါ့ပါးမှုနှင့်၊ မုဒုနူး  
ညံ့၊ ကမ္မညတော၊ ကောင်းစွာခန့်လှ၊ ဝိကာရနှင့်။ ဖြစ်စပွါးမှု၊ ဥပ  
စယ၊ တည်ထသန္တတိ၊ ရင့်ဘိဇရာ၊ ပျက်မှာအနိစ္စ၊ လက္ခဏာ၊  
ပေါင်းထတဆယ်တည်း။

နိပ္ပန္နရုပ်-၁၈-ပါး + အနိပ္ပန္နရုပ်-၁၀-ပါး = ပေါင်းရုပ်-၂၈-  
ပါးဖြစ်၏

အဋ္ဌကလာပ်ရုပ်-၁-စည်း

မဟာဘုတ်-၄-ပါး။ ဝဏ္ဏ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ သြဇာ၊ ဤရုပ်-၈-ပါး  
အစုသည် အဋ္ဌကလာပ်မည်၏။ အသီးအခြား မဖြစ်ကြ၊ ခွဲ၍မရ  
ကောင်း၊ တပေါင်းတည်းဖြစ်၍ အဝိနိဗ္ဗောဂ ရုပ်ကလာပ်လည်း  
ခေါ်၏။ ဝဏ္ဏသည်ရူပကိုခေါ်၏။ အဋ္ဌကလာပ် ရုပ်တစည်း။



## ၅၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

### ကမ္မဇကလောင်-၉-စည်း

အဋ္ဌကလောင်မှာ ဇိဝတရပ်ကိုထည့်၍ ရပ်-၉-ပါးအစုံသည် ဇိဝတနဝကကလောင်-၁-စည်းဖြစ်၏။

ဇိဝိတနဝက ကလောင်ကိုမူတည်၍ အစဉ်အတိုင်း စက္ခုကို ထည့်လျှင် စက္ခုဒသက ကလောင်။ — — — — ၂

သောတကိုထည့်လျှင် သောတဒသက ကလောင်၊ — ၃

ဃာနကိုထည့်လျှင် ဃာနဒသက ကလောင် — — ၄

ဇိဝှါကိုထည့်လျှင် ဇိဝှါဒသက ကလောင် — — — ၅

ကာယကိုထည့်လျှင် ကာယဒသက ကလောင် — — ၆

ဇုတ္တိဘာဝကိုထည့်လျှင် ဇုတ္တိဘာဝဒသက ကလောင်။ — ၇

ပုပ္ဖာဝကိုထည့်လျှင် ပုပ္ဖာဝဒသက ကလောင်။ — — ၈

ဟဒယဝတ္ထုကိုထည့်လျှင် ဝတ္ထုဒသက ကလောင်။ — ၉

ကမ္မဇကလောင်။ ၉။ စည်းပြီး၏။

ကမ္မဇကလောင် ၉ စည်း အကျဉ်းမှတ်ရန်

၁။ ဇိဝိတနဝက ကလောင်



- ၂။ စက္ခုဒသက ကလာပ်
- ၃။ သောတဒသက ကလာပ်
- ၄။ ဃာနဒသက ကလာပ်
- ၅။ ဇိဌာဒသက ကလာပ်
- ၆။ ကာယဒသက ကလာပ်
- ၇။ ဣတ္ထိဘာဝဒသက ကလာပ်
- ၈။ ပုပ္ဖာဝဒသက ကလာပ်
- ၉။ ဝတ္ထုဒသက ကလာပ်

စိတ္တဇကလာပ်-၈-စည်း

အဋ္ဌကလာပ်တစည်း။ — — — —

၎င်းကိုမူတည်၍ သဒ္ဓကိုထည့်လျှင် သဒ္ဓနဝက ကလာပ်။

ကာယဝိညတ်ကိုထည့်လျှင် ကာယဝိညတ္တိနဝက ကလာပ်

သဒ္ဓနှင့် ဝစီဝိညတ်ကို ထည့်လျှင် သဒ္ဓ ဝစီ ဝိညတ္တိ

ဒသကကလာပ် — — — —

ဤမူလကလာပ် ၄-စည်းတွင် (၁-လဟုတာ။ ၂-မုဒု  
တာ။ ၃-ကမ္မညတာ)သုံးခု အားလုံးပေါင်းကို တစုတည်း



၅၄    အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

ပြု၍ အစဉ်အတိုင်းရောထည့်လျှင်။လဟုတာ ဒိဇကာဒသက  
ကလာပ်    —    —    —    —    —    —

သဒ္ဓလဟုတာဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်    —    —    —

ကာယဝိညတ္တိလဟုတာဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်။    —

သဒ္ဓဝစီဝိညတ္တိလဟုတာဒိတေရသက ကလာပ်။    —

အားလုံးပေါင်းစိတ္တဇကလာပ်-၈-စည်းဖြစ်၏။

စိတ္တဇကလာပ်-၈-စည်းအကျဉ်းမှတ်ရန်

၁။    သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်

၂။    သဒ္ဓနဝက ကလာပ်

၃။    ကာယဝိညတ္တိနဝက ကလာပ်

၄။    သဒ္ဓဝစီဝိညတ္တိဒသက ကလာပ်

၅။    လဟုတာဒိဇကာဒသက ကလာပ်

၆။    သဒ္ဓလဟုတာဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်

၇။    ကာယဝိညတ္တိလဟုတာ ဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်

၈။    သဒ္ဓဝစီဝိညတ္တိလဟုတာဒိတေရသက ကလာပ်။



ဥတုဇကလာပ်-၄-စည်း

သုဒ္ဓဋ္ဌကလာပ်တစည်း။ ၁။

၎င်းတွင်သဒ္ဓကိုထည့် သဒ္ဓနဝက ကလာပ်-၂။

၎င်းမူလကလာပ် နှစ်စည်းတွင် (၁-လဟုတာ။ ၂-မုဒုတာ။ ၃။ ကမ္မညတာ) သုံးခုအားလုံးပေါင်းကို တစုတည်းပြု၍ အစဉ် အတိုင်း ရောထည့်လျှင် လဟုတာဒိ ဧကောဒသက ကလာပ်။ ၃။

သဒ္ဓလဟုတာဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်။ ၄။

အားလုံးပေါင်း ဥတုဇကလာပ်-၄-စည်းဖြစ်၏။

ဥတုဇကလာပ်-၄-စည်းအကျဉ်းမှတ်ရန်

၁၊ သုဒ္ဓဋ္ဌက ကလာပ်

၂၊ သဒ္ဓနဝက ကလာပ်

၃၊ လဟုတာဒိဧကောဒသက ကလာပ်

၄၊ သဒ္ဓလဟုတာဒိဒ္ဓါဒသက ကလာပ်



၅၆      အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

အာဟာရဇကလာပ်-၂-စည်း

သုဒ္ဓဠက ကလာပ်။၁။

လဟုတာဒိဧကောဒလက ကလာပ်။၂။

ပေါင်းအာဟာရဇ ကလာပ်-၂-စည်းဖြစ်၏။

ကလာပ်အားလုံးပေါင်းပြခြင်း

ကမ္မဇကလာပ်-            ၉-စည်း။

စိတ္တဇကလာပ်-           ၈-စည်း။

ဥတုဇကလာပ်-           ၄-စည်း။

အာဟာရဇကလာပ်- ၂-စည်း။

အားလုံးပေါင်း = ၂၃-စည်းဖြစ်၏။

ဤ-၂၃-စည်းသော ကလာပ်တို့သည် အဇ္ဈတ္တ သန္တာန်၌  
ထိုက်သည့်အားလျော်စွာ ရသင့်ရထိုက်သော ကလာပ်များ ဖြစ်  
ကြ၏။ ဗဟိဒ္ဓသန္တာန်၌ကား သုဒ္ဓဠက ကလာပ်နှင့် သဒ္ဓနဝက  
ကလာပ်-၂-စည်းသာရ၏။



ရုပ်ကလာပ်တခုကို မှန်းဆ၍ ရှုကြည့်ရန် မြဲလေးမျိုး

(၁) ရထရေမြဲ

(၂) တဇ္ဇာရိမြဲ

(၃) အဏုမြဲ

(၄) ပရမာဏုမြဲ

ရထရေ မြဲဟူသည် ရထားများ လှည်းများ သွားတဲ့အခါ၌ ထလာသောဖုံမှုန့်ကလေး တမှုန့်ကို ခေါ်သည်။ ၎င်းရထရေမြဲကို ၃၆—စိတ် စိတ်၊ တစိတ်သည် တဇ္ဇာရိမြဲဖြစ်၏။ ၎င်းတဇ္ဇာရိမြဲကို ၃၆—စိတ်စိတ်၊ တစိတ်သည် အဏုမြဲဖြစ်၏။ ၎င်းအဏုမြဲကို ၃၆—စိတ်စိတ်၊ တစိတ်သည် ပရမာဏုမြဲဖြစ်၏။ ၎င်းပရမာဏုမြဲသည် ရုပ်ကလာပ်ရုပ်မှုန့် တခုဖြစ်၏။

ရုပ်သက်နာမ်သက်ခွဲရန် သံပေါက်ကဗျာ

၁။ ဥပါဒါဓဏဖြစ်၊ ဌီဏခတည်၊ ဘင်ခဏပျက်၊ ဤ-၃ခွဲချက် နာမ်သက်တခုယူ။

၂။ လျှပ်တပြက်တွင်၊ နာမ်သက်ကုဋေ၊ တသိန်းရေ၊ ဖြစ်လေ ပျက်၏ဟူ။



## ၅၈ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၃။ နာမ် ဆဲ့့ခုနစ်၊ ငါးဆယ် တခဏ၊ ထိုကာလသည်၊  
လက္ခဏာလေး၊ ဝိညတ်ဒွေးပစ်၊ နှစ်ဆဲ့့နှစ်၊ ရပ်စစ်အသက်တည်း။

၄။ ဥပစယ၊ သန္တတိ၊ နှစ်ပါးရှိ၊ မှတ်ဘိဥပါဒ်အသက်တည်း။  
( အနည်းငယ်ပြင်ထားပါသည်။ )

၅။ ခဏငယ်မျိုး၊ လေးဆယ်ကိုး၊ ရှည်ရိုးဇရတာတည်း၊

၆။ ဘင်ခဏမျှ၊ ပျက်စီးရ။ အနိစ္စတာရပ်တည်း။

၇။ ခဏငယ်သုံးရှိ၊ ဝိညတ်ဒွိ၊ စိတ်၏တသက်မျှသာတည်း။

၈။ အဏုမြူမျှ၊ ထင်မြင်က၊ သဏ္ဌာန် နိမိတ်မှတ်။

၉။ လက်ဖြစ်တတွက်ရှိ၊ ခိုင်မြဲဘိ၊ သန္တတိ နိမိတ်မှတ်။

### ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်

ဒိဋ္ဌိပွားစီး၊ နိမိတ်ကြီး၊ ဖျက်ဆီးရှုကုန်ကြ။

ရုပ်ကလာပ်နည်း၊ ဖွဲ့စီးပြီးခါ၊ သုံးဖြာလက္ခဏ၊ သုံးသတ်ရ၊  
သမ္မသနဉာဏ်

ဖြစ်မှုပျက်မှု၊ ထင်အောင်ရှု၊ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။

အပျက်ကိုသာ၊ ရှုတုံ့ပါ၊ ထင်စွာ ဘင်္ဂဉာဏ်။



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၅၉

အပျက်မြင်က၊ ဘယမစ္စ၊ ပျက်မှုခပင်း၊ ဘေးသေမင်းဟု၊  
ကြောက်ခြင်းထွေထွေ။ ရှုတုံပေ၊ မှတ်လေ ဘယဉာဏ်။

ကြောက်ဖွယ်ခပင်း၊ မြင်တုံလျှင်းက၊ ဘေးဘယမျိုး၊ ရုပ်နာမ်  
ဆိုး၌၊ ကိုးရာမရှိ၊ ခက်မှန်းသိ၊ အာဒိနဝဉာဏ်။

ကိုးရာမထင်၊ ခက်ပုံမြင်က၊ မရှင်မလန်း၊ စိတ်ကုန်ခန်း၍၊ မချမ်း  
မမြေ့၊ ပြီးငွေ့သောထွေ၊ စိတ်အနေ၊ မှတ်လေ နိဗ္ဗိန္ဒ။

ပြီးငွေ့အားသန်၊ စိတ်ပူပန်က၊ လျင်မြန်တစ၊ လွတ်လိုဘိ၊  
မုဉ္ဇိတုကမျတဉာဏ်။

လွတ်လိုလှ၍၊ လွတ်ရတဲ့ငှါ၊ ဘာဝနာလေးဆယ်၊ အကျယ်ဖြန့်  
ချ၊ အားတိုက်ဖို့၊ ပဋိသန္ဓိဉာဏ်။

လွတ်မှုလွတ်ရန်၊ အမြင်သန်က၊ ချပ်နာမ်ဓမ္မ၊ သန္ဓိရဝယ်၊  
မတွယ်သမှု၊ လျစ်လျူရှု၊ သန္ဓိရူပေက္ခာဉာဏ်။

မဂ်ရောက်လိုသော်၊ အဆော်အနူး၊ မဂ်လေးဦးအား၊ အထူး  
လျော်မှု၊ ကျေးဇူးပြု၊ အနုလောမဉာဏ်။



## ၆၀ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

ရုပ်သက်ကို လက္ခဏာရေး သုံးပါးဖြင့် ရူပှီးရန်လင်္ကာ

ပရမာဏုမြူ၊ အလားတူ၊ ရုပ်ဟူသမျှ၊ ပမာဏတည်း။ တူမျှသက်  
ရှယ်၊ ငါးဆဲတခဏ၊ ဖြစ်ပျက်ကြသည်၊ အနိစ္စ အနိစ္စာ၊ ဒုက္ခ  
ဒုက္ခာ၊ အသုဘ အသုဘာ၊ အနတ္တ အနတ္တာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ အစု  
မျှသာပါတကား။

### ဝိပဿနာရူပှီးနည်း

- ၁။ ခြေဆုံးခေါင်းဆုံး၊ အရေဖုံး၊ တကိုယ်လုံးရုပ်အစု၊  
ပရမာဏု။
- ၂။ မျက်စိကိုမှိတ်၊ ငြိမ်ဆိတ်ဆိတ်၊ စိတ်နှင့်စိုက်၍ရူ။
- ၃။ မျက်စိကိုမှိတ်၊ သွားကိုကျိတ်၊ စိတ်နှင့်စိုက်၍ရူ။
- ၄။ ဖြစ်ပျက်မမြဲ၊ ဆင်းရဲအသုဘ၊ အနတ္တ၊ ဒုက္ခသစ္စာ အစု  
စိုက်၍ရူ။

### တနည်းဝိပဿနာရူရန်

- ၁။ အဖေဖို မတွဲ၊ တယောက်ထဲသာ၊ ကိုယ်တည်းခွါ၊  
ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ချဉ်း။
- ၂။ အိုပုံနာပုံ၊ သေပုံမစဲ၊ ပါယ်ငရဲနှင့် ဆင်းရဲ ထွေထွေ၊  
သံသာရှေ့၊ ဥာဏ်ဝေခွဲ၍ နှလုံးသွင်း။



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၆၁

၃။ အနမတဌ သံသရာ၊ ရှည် မင်း စွာ၊ ကြောက် စ ရာ  
နှလုံးသွင်း။

၄။ မျက်စိကိုမှိတ်၊ ငြိမ်ဆိတ်ဆိတ်၊ စိတ်နှင့်နှလုံးသွင်း။

၅။ ဥက္ခေသင်း အ တွင်း၊ ဥာဏ် ကို သွင်း၊ လင်း အောင်  
နှလုံးသွင်း။

၆။ ကိုယ် လုံး အ တွင်း၊ ဥာဏ် ကို သွင်း၊ လင်း အောင်  
နှလုံးသွင်း။

၇။ ဥက္ခေသင်း မရှိ၊ ရုပ် မှုန် ရှိ၊ ဥာဏ် မိ လေ အောင်  
နှလုံးသွင်း။

၈။ ကိုယ်လုံးမရှိ၊ရုပ်မှုန်ရှိ၊ ဥာဏ်မိလေအောင် နှလုံးသွင်း။

၉။ ဥက္ခေသင်း တလုံးမှာ၊ ရုပ်ပေါင်း အသင်္ချေ၊ မမြဲလေ၊  
ရှုလေ အနိစ္စ။

၁၀။ တကိုယ်လုံးမှာ၊ ရုပ်ပေါင်း အသင်္ချေ၊ မမြဲလေ၊ ရှုလေ  
အနိစ္စ။

၁၁။ ဆံပင် တချောင်းမှာ၊ ရုပ်ပေါင်း အသင်္ချေ၊ မမြဲလေ၊  
ရှုလေ အနိစ္စ။ (ဤနည်းအတိုင်း သုံးဆဲ့နှစ်ကောဠာသနှင့် ဗဟိဒ္ဓ  
သန္တာန်အမည်ပညတ် ရှိသမျှတွေကို ထည့်စပ်၍ ပွားများ အား  
ထုတ်လေ။)



## ၆၂ အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော်

၁၂။ ဥက္ခေသင်းတလုံးမှာ၊ ရုပ်ပေါင်းအသင်္ချေ၊ တခြားစီနေ၊ ရှုလေအနတ္တ-ဟူ၍လည်း အကုန်ထည့်၍ ဤနည်းအတိုင်း ပွားများအားထုတ်လေ။

၁၃။ တလောကလုံး၊ အမှန်ဆုံး၊ လုံးလုံးရုပ်ကလာပ် အနိစ္စ။

၁၄။ တလောကလုံး၊ အမှန်ဆုံး၊ လုံးလုံး ရုပ်ကလာပ်အနတ္တ။

၁၅။ မြင့်မိုရ်စကြဝဠာ၊ သီတာခုနစ်တန်၊ သတ္တရတန်၊ အမှန်ရုပ်ကလာပ် အနိစ္စ။

၁၆။ မြင့်မိုရ်စကြဝဠာ၊ သီတာခုနစ်တန်၊ သတ္တရတန်၊ အမှန်ရုပ်ကလာပ်အနတ္တ။

၁၇။ လူရောနတ်ပါ၊ ဗြဟ္မာအားလုံး၊ အမှန်ဆုံး၊ လုံးလုံးရုပ်ကလာပ် အနိစ္စ။ (၎င်းအနိစ္စနေရာမှာ အနတ္တထည့်ဆို ပွားများလေ။)

၁၈။ ယုတ်မြတ်ကြီးငယ်၊ ဆန်းတကြယ်နှင့်၊ ဖွယ်ဖွယ်ရာရာ၊ မင်္ဂလာကြက်သရေ၊ များစွာတွေ၊ ရှုလေရုပ်ကလာပ်အနိစ္စ။ (အနတ္တထည့်ဆို)

၁၉။ မြင်တတ်မြင်အပ်၊ ကြားတတ်ကြားအပ်၊ နံတတ်နံအပ်၊ လျက်တတ်လျက်အပ်၊ တွေ့တတ်တွေ့အပ်၊ အရပ်ရပ်၊ မှတ်လေရုပ်ကလာပ်အနိစ္စ။ (အနတ္တထည့်ဆို။)

၂၀။ အနိစ္စ အနတ္တ၊ ဟူသမျှ၊ ဒုက္ခအမှန်တည်း။



မဂ်-၄-ပါးဆိုက်လျှင် ပယ်သတ်သော ကိလေသာများ

၂၁။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ ထင်တုံပါ၊ သောတာမဂ်အပြီး။

၂၂။ ဒိဋ္ဌိစိစိ၊ ကြွင်းမရှိ၊ အာဒိမဂ်သောတာ။

၂၃။ ဒေါ-ဣသ်-မစ်-ကု၊ ခေါင်းပါးပြု၊ ရောက်မှုသကဒါ၊  
ဂါမ်။

၂၄။ ဒေါ-ဣသ်-မစ်-ကု၊ အကုန်ပြု၊ ရောက်မှုအနာဂါမ်။

၂၅။ ဟိ-နောတ်-ဥဒ်-မော-လော-မာန်-ထိ-မိဒ်-တစိတ်  
မကျန်။ ခန္ဓာငါးပါး။ အကြွင်းထား၊ ရောက်ညွှား  
အရဟတ္တ။

အရိယာ-ဂ-ယောက်နှင့် လောကုတ္တရာတရား-၉-ပါး

သောတာပတ္တိမဂ်၊ သကဒါဂါမိမဂ်၊ အနာဂါမိမဂ်၊ အရဟတ္တ  
မဂ်၊ မိမိတို့ဆိုင်ရာ ကိလေသာကို ပယ်သတ်ခြင်း မဂ်လေးပါး။  
သောတာပတ္တိဖိုလ်၊ သကဒါဂါမိဖိုလ်၊ အနာဂါမိဖိုလ်၊ အရဟတ္တ  
ဖိုလ်၊ မဂ်လေးပါး၏အကျိုး ဖိုလ်လေးပါး။ မဂ်လေးပါးအခိုက်  
မဂ်အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်လေးယောက်။ ဖိုလ်လေးပါးသို့ ဆိုက်သော  
ဖိုလ်အရိယာပုဂ္ဂိုလ် လေးယောက် ပေါင်းအရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်ရှစ်  
ယောက်။ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်၊  
ဤကား လောကုတ္တရာတရား-၉-ပါးဖြစ်၏။



## သူတော်အေးမည့်-ဓမ္မဆေးလုက်

အိုလူများတို့၊ သတိထား၍၊ တရားသံဝေ၊ ရှိကြစေလော၊ ငါး  
ထွေဒုလ္လဘ၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာမှာ၊ ပဒေသာဘဝ၊ လိုရာရသည့်၊  
သမယဤခါ၊ တွေ့ကြုံပါလျက်၊ ကိုယ် အသက်ဟု၊ ငဲ့ကွက်မှုဖြင့်၊  
ယုယချစ်ခင်၊ သံယောဇဉ်ကို၊ ခင်မင်တွယ်တာ၊ မပြုရာရှင့်။ လေး  
ရွာပါယ်မျိုး၊ ဒိဋ္ဌိဆိုးကို၊ ပယ်ချိုးနှိမ်နင်း၊ ဝဋ်တသင်းကို၊ အရှင်းပယ်  
ဖြတ်၊ သူတော်ဇာတ်ဖြင့်၊ အနတ္တဝိပဿနာ၊ ကျင့်သိက္ခာကို၊  
ကောင်းစွာထင်ထင်၊ ရှုဆင်ခြင်လော။

စိတ်မလျှော့နှင့်၊ ပေါ့ပေါ့လွယ်ကူ၊ စားအိပ်ခါနှင့်၊ ဖွာဖွာ  
စကား၊ တရားယောင်ယောင်၊ ဟန်ဆောင်ဆောင်နှင့်၊ စိတ်နေ  
မြင့်၍၊ မသင့်နှလုံး၊ အမှိုက်ဖုံး၍၊ မှောင်လုံးအတ်၊ မဖြစ်ဘိနှင့်။  
သတိကြပ်ကြပ်၊ မပြတ်လုံးလ၊ အနတ္တကို၊ နေ့ညမသွေ၊ အားထုတ်  
ပေမှ၊ သေချိန်ကျလည်း၊ မုချမကြောက်၊ နတ်ပြည်ရောက်၍၊  
အောက်သို့မပြန်၊ ဘုံစဉ်စံပြီး၊ ချမ်းသာမှီး၍၊ မငြီးမွေ့လျော်၊  
နိဗ္ဗာန်ပျော်မည်၊ သူတော်သင်တို့အေးလိမ့်တည်း။



## ဘဝသုံးသွယ်-ကြောက်မက်ဖွယ်လင်္ကာ

ဆိုလိမ့်မညာ၊ စေ့စေ့နာလော၊ ဂင်္ဂါသဲတူ၊ ပွင့်တော်မူညား၊  
မြတ်ဘုရားတို့၊ ရှောင်ရှားစွန့်ခွါ၊ တို့မပါဘဲ၊ သံသာဝဲမှာ၊ သက်  
သာမရ၊ ဒုက္ခထွေထွေ၊ ခံရချေ၏။ ငါးထွေခန္ဓာ၊ သံသရာမှာ၊  
ဖြစ်ခါပျက်မြဲ၊ လွန်ဆင်းရဲ၏။ အိုပွဲနာပွဲ၊ အသေပွဲနှင့်၊ ငိုပွဲဆူလုံ၊  
တညံ့ညံ့တည်း။ ခန္ဓာမီးတို့၊ ညီးညီးပြောင်ပြောင်၊ မပြတ်လောင်  
ကာ၊ ဆင်းရဲစွာ၏။

တရားသုံးဆယ် ခြောက်ခုကယ်သည်။ ပါယ်ရွာငရဲ၊ လွန်ဆင်း  
ရဲစွ၊ ထိုမှတဖန်၊ တိရိစ္ဆာန် ပြိတ္တာ၊ မဟာဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲလှ၏။ ရာဂ  
စသီး၊ ဆယ်တမီးတို့၊ ညီးညီးထိန်ပြောင်၊ နေ့စဉ်လောင်ခါ၊  
ဆင်းရဲစွာလျက်၊ သံသာစက်ဝယ်၊ တလယ်လယ်နှင့်၊ လွတ်ဖွယ်  
မအား၊ ဒုက္ခများသည်၊ သုံပါးဘုံဘဝ၊ ကြောက်ဘွယ်တည်း။ ။  
ရ အောင် ကျက်။ ( ဘဒ္ဒန္တဓရဝတ )



## နိဗ္ဗာန်ကိုဆုတောင်းခြင်း

သံဃာရေ၊ ကြောက်ဖွယ် လန့်ဖွယ်၊ အန္တရာယ်များစွာ သံသရာကြီးထဲ၌။ သံသရန္တာနံ၊ ပျက်စီးဖောက်ပြန် အဖန်ဖန် အထပ်ထပ် မရပ်မနား ဘဝများသို့ ပြေးသွား၍ နေကြကုန်သော။ အမှောက် တပည့်တော်တို့အား။ သုဂတိဂမနံ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာ ချမ်းသာသုခ သုဂတိဘုံဘဝအလားသည်။ အပ္ပကံ၊ လက်သည်းဖျားပေါ်ရှိ မြေမှုန့်အလား နည်းပါး လှချေ၏။ ဒုဂ္ဂတိဂမနံ၊ ငရဲတိရိစ္ဆာန် ပြိတ္တာ အသူရကာယ် အပါယ်ဘုံဘဝအလားသည်။ ဗဟုတရံ၊ မဟာပထဝီမြေကြီးအလား များပြားလှချေ၏။

အဿုဓာရာစ၊ သံသရာနှင့်အမျှ ဝိုကြွေးခဲ့ရသော မျက်ရည် အစုသည်၎င်း။ မာတုထညံစ၊ သံသရာနှင့်အမျှ သောက်ဖို့ ခဲ့ရသော အမိနို့ ရေစုသည်၎င်း။ ပဉ္စရိတလောဟိတံစ၊ သံသရာနှင့်အမျှ လည်ပင်းပြတ်ပြီး သွေးတွေယိုစီး ရခြင်းသည်၎င်း။ ဗဟုတရာနိ၊ မဟာသမုဒ္ဒရာကြီးလေးခု ရေစုမက များပြား လှချေ၏။

ကဋသိစ၊ သေကြေသမျှ မြေကြီးဖြစ်ရခြင်းသည်၎င်း။ အဋ္ဌိရာသိစ၊ သေဆုံးသမျှ အရိုးတွေတောင်လို ပုံရခြင်းသည်၎င်း။ ဗဟုတရာ၊ မဟာပထဝီမြေကြီးမက များပြားလှချေ၏။ ဟဝေ-ဧကန္တေန၊ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်။ ပဉ္စက္ခန္ဓာ၊ ခန္ဓာငါးပါး ရုပ်နာမ်တရား



အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ၆၇

တို့သည်။ ဘာရာ၊ အစမမှီ အလွန်ရှည်စွာ သံသရာနှင့်အမျှ မြင့်မိုရ်  
တောင်ကြီးမက လေးလံလှသော ဒုက္ခဝန်ထုပ်ကြီးတို့ပေတည်း။

ဘာရနိက္ခေပနံ၊ တဏှာကင်းလွတ် ခန္ဓာဝဋ်မှ စွန့်ပစ်ချရခြင်း  
ကို။ ဗုဒ္ဓဝဏ္ဏိတံ၊ ဂင်္ဂါသဲတူ ပွင့်တော်မူညား မြတ်ဘုရားတို့ များစွာ  
ခြီးမွမ်းတော်မူပေ၏။ အတိဇ္ဈိတံ၊ သတ္တဝါဟူသမျှတို့ အလွန်  
အလိုရှိအပ်ပေ၏။ အဘိပတ္တိတံ၊ လွန်စွာတောင့်တအပ်ပေ၏။  
အဘိနန္ဒိတံ၊ လွန်စွာ နှစ်သက် မြတ်နိုး အပ်ပေ၏။ ပါရံ၊ သံသရာ  
ဘေးဘယ ဝဋ်ဒုက္ခ အပေါင်းတို့၏ ဟိုဘက်ကမ်းလည်းဖြစ်ချေ၏။  
သန္တိသီတံ၊ အေးမြချမ်းသာ ငြိမ်းချမ်းရာလည်း ဖြစ်ပေ၏။

ဧပံ၊ ဤသို့။ အနန္တဂုဏသမ္ပန္နံ၊ ခြီးမွမ်းအံ့ဩ ဟောပြောမကုန်၊  
အဆုံးမရှိသော ကျေးဇူးတော်ဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူ ထာဝရ ချမ်း  
သာကြီး တဆူဖြစ်တော်မူပေသော။ တံနိဗ္ဗာနံ၊ ထိုနိဗ္ဗာန် ချမ်းသာ  
မြတ်ကြီးကို။ ဣမိနာပုညကမ္မေန၊ ဤသို့ပြုရ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ၊  
အပစာယန၊ ဝေယျာဝစ္စ၊ ပတ္တိဒါန၊ ပတ္တာနုမောဒန၊ ဓမ္မသဝန  
ဓမ္မဒေသနာ၊ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ၊ ပုညကြိယာ ဆယ်ဖြာဝတ္ထု ဤကောင်းမှု  
ကြောင့်။ ခိပ္ပံ၊ လျင်လျင် မြန်မြန်။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ သန္တိ  
ကရိဿာမိ၊ မျက်မှောက် ထင်ထင် သိမြင်ဆိုက်ရောက် ရပါလို၏။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
စာကြည့်တိုက်  
အလယ်တောရသြဝါဒကျင့်စဉ် ဝိပဿနာတရားတော် ပြီး၏။  
ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်



ထုတ်ဝေသူ။ ။အသျှင် ဦးဝရဗေဒမိ ရတနာစကြိုကျောင်း  
အလယ်တောရကျောင်းတိုက်  
လောင်းဝစွလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။  
( ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် ၀၃၇၀ )  
ဘာသာရေးဆိုင်ရာ ထုတ်ဝေခွင့် အမှတ်(၁၃၇၂)

ပုံနှိပ်သူ။ ။ဦးမြသောင်း ( မှတ်ပုံတင်နံပါတ် ၀၁၇၁ )  
ခေတ္တရာစာပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် ၁၂၂-၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။



ဤစာအုပ်၌ ပါဝင် ရှုဒါန်း ကြသော  
ဆရာတော်ကြီး၏ တပည့် ကောင်းမှုရှင်များ။

ကပိ

- ၁။ ဦးဝရဗောဓိ ရတနာစင်္ကြံကျောင်း အလယ်တောရ ၃၀၀
- ၂။ မြို့မကျောင်း ဦးဘလွင်-ဒေါ်သန်းညွန့် သားသွီးတစု ၂၀၀
- ၃။ ဦးဖေသိန်း-ဒေါ်ခင်ဖုံ မိသားစု ဝေဘူချောင်း ၁၀
- ၄။ ဦးတင်မောင်-ဒေါ်တင်တင် မိသားစု လောင်းဝစ္စလမ်း ၅၀
- ၅။ ဒေါ်ခင် မိသားစု ၁၃၁-၄၂ လမ်း ရန်ကုန် ၅၀
- ၆။ အလယ်တောရသိမ်သစ် အမကြီး ဒေါ်ရင်မေ ရန်ကုန် ၅၀
- ၇။ ဒေါ်ကြူကြူ မိသားစု လောင်းဝစ္စလမ်း ရန်ကုန် ၂၅
- ၈။ ယောဂီ ဒေါ်ဆိုင် အလယ်တောရ ရန်ကုန် ၂၅
- ၉။ ခေတ္တရာစာပုံနှိပ်တိုက် ၁၂၂၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန် ၂၀
- ၁၀။ ဒေါ်စောခင်ရင် မိသားစု-ဂ-မိုင်ခွဲ ပြည်လမ်း ရန်ကုန်
- ၁၁။ ဒေါ်မမကြီး ဘောင်ဒရီလမ်း ရန်ကုန်
- ၁၂။ ဦးဝင်း-ဒေါ်သန်းမြင့် မိသားစု ဟယ်လပင်လမ်း
- ၁၃။ ဒေါ်ခင်ကြည်-ဂ-မိုင်ခွဲ ပြည်လမ်း ရန်ကုန်
- ၁၄။ ဦးမောင်တင်-ဒေါ်မြသန်း မိသားစု လောင်းဝစ္စလမ်း ၁၀
- ၁၅။ ဒေါ်သန်းမိသားစု ပုဇွန်တောင် ရန်ကုန် ၁၀
- ၁၆။ ဒေါ်ခင်လတ် အမှတ် ၁၇ A လောင်းဝစ္စလမ်း ရန်ကုန် ၅