

ရက်စွဲ၊

-

-

ပို့

-----

-----

-----

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

-----

-----

-----

## သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်

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

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

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



## အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်

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

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန  
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# အဘယသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ  
သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန  
ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၇၀၀ ကျပ်



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

# အဘယသုတ်

## မာတိကာ

| စဉ် | အကြောင်းအရာ                                     | စာမျက်နှာ |
|-----|-------------------------------------------------|-----------|
| ၁။  | နိဒါန်း                                         | [၇]       |
| ၂။  | စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်                          | ၁         |
| ၃။  | ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း                      | ၃         |
| ၄။  | နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း                    | ၅         |
| ၅။  | အဘယသုတ်ပါဠိတော်                                 | ၇         |
| ၆။  | အဘယသုတ်မြန်မာပြန်                               | ၁၁        |
| ၇။  | မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း                         | ၁၆        |
| ၈။  | အမျှဝေ                                          | ၁၈        |
| ၉။  | ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ                           | ၁၉        |
| ၁၀။ | နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ                | ၂၀        |
| ၁၁။ | ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ                         | ၂၂        |
| ၁၂။ | ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ် | ၂၄        |
| ၁၃။ | နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ                            | ၃၅        |

# နိဒါန်း

## အဘယသုတ်တော်

အဘယသုတ်တော်သည် ဇာဏုသောဏိပုဏ္ဏား၏ မေးခွန်းများကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဖြေဆိုတော်မူထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။

အခါတစ်ပါးတွင် ဇာဏုသောဏိပုဏ္ဏားကြီးသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်ထံသို့ ရောက်ရှိလာကာ သူ၏အယူအဆနှင့်ပတ်သက်၍ “သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်ပါလျက် သေခြင်းကို မကြောက်သော၊ သေခြင်းကို မထိတ်လန့်သော သူသည် မရှိ”ဟု လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က “သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်ပါလျက် သေခြင်းကို ကြောက်သူများ ရှိသကဲ့သို့ သေခြင်းကို မကြောက်သူများလည်း ရှိသည်”ဟု အစချီကာ **အဘယသုတ်တော်**ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

## အဘယသုတ်တော်ဂုဏ်ရည်

အဘယသုတ်တော်တွင် သတ္တဝါတိုင်း ရှောင်လွှဲ၍မရသော သေခြင်းတရားနှင့်ပတ်သက်၍ သေခြင်းတရားကို ကြောက်သူ၊ သေခြင်းတရားကို မကြောက်သူ ဟု အုပ်စုနှစ်စု ခွဲခြားကာ သေခြင်းတရားကို ကြောက်သူများမှာ—

- ကာမဂုဏ်တို့၌ တက်မက်ခြင်း မကင်းသူ
- ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တက်မက်ခြင်း မကင်းသူ
- ကုသိုလ်ကောင်းမှုမပြုလုပ်ဘဲ မကောင်းမှုအကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်သူ
- သူတော်ကောင်းတရား၌ တွေးတောယုံမှားသူများ ဖြစ်ပြီး

သေခြင်းတရားကို မကြောက်သူများမှာ—

- ကာမဂုဏ်တို့၌ တက်မက်ခြင်း ကင်းသူ
- ကိုယ်ခန္ဓာ၌ တက်မက်ခြင်း ကင်းသူ
- မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကိုမပြုလုပ်ဘဲ ကောင်းမှုကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်သူ
- သူတော်ကောင်းတရား၌ တွေးတောယုံမှားခြင်း မရှိသူများ ဖြစ်ကြောင်း

မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူထားပါသည်။

[ ယ ]

နိဒါန်း

အသက်ခန္ဓာရလာသူတိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားတော်မူထားသည့် အဘယသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော် ပွားများခြင်းအားဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ တက်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ မိမိကိုယ်ခန္ဓာ၌ တပ်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလိုစိတ်များ တိုးပွားခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတရားများကို နာကြားလိုစိတ် တိုးပွားခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်မည်ဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ **အဘယသုတ်တော်**ကို အလွယ်တကူ ရွတ်ဆိုပွားများပူဇော်နိုင်ရန် နှင့် အနက်အဓိပ္ပာယ်ကိုပါ အလွယ်တကူ သိရှိနိုင်ရန် မြန်မာပြန်နှင့်တကွ ဘုရား ပင့်ခြင်း၊ သီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း၊ နတ်များကို ပင့်ဖိတ်ခြင်းစသည်တို့ဖြင့် အစ၊အလယ်၊အဆုံး ပြည့်စုံစွာ စီစဉ်၍ ဤ“**အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)**”ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

# အဘယသုတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

## စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ။

ဒါဌာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂါရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် ‘အင်္ဂါရသ’ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံခိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဉ္ဇာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

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

ဒါဌာဟိစ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင်ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ် စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှလည်းကောင်း။



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

**ဝဇီရာဝ၊** စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

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

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

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

**သီသကော၊** ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

**ဌာတု၊** ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင်  
ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ စိန်ရောင်ခြည် နေတနွန်းကဲ့သို့  
ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး)

## ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

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

- |                          |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>အပါယ်လေးပါး</b>       | = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယံဘုံ။                                                                                                                 |
| <b>ကပ်သုံးပါး</b>        | = ဒုဗ္ဘိက္ခန္ဓရကပ်၊ သတ္တန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။                                                                                                                    |
| <b>ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး</b>    | = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပ-<br>ဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္ဆန္နရစ်အရပ်(ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊<br>ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။ |
| <b>ရန်သူမျိုးငါးပါး</b>  | = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။                                                                                                                     |
| <b>ဝိပတ္တိတရားလေးပါး</b> | = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရား<br>မစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်<br>ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။                     |
| <b>ဗျဿနတရားငါးပါး</b>    | = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍<br>ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒလွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ<br>ပျက်စီးခြင်း။                              |

-----

## ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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

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

အာမ ဘန္တေ။

---

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးကြိမ်)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အာမ ဘန္တေ။

---

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမှုးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

---

# အဘယသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

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

- |              |                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| သမန္တာ       | - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။                                                                  |
| စက္ကဝါဠေသု   | - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ<br>တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက်<br>တို့၌။ |
| ဝသန္တာ       | - ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။                                                                  |
| ဒေဝတာ        | - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။                                                    |
| အတြ          | - အဘယသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤ<br>နေရာဌာနသို့။                                              |
| အာဂစ္ဆန္တု   | - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။                                                               |
| မုနိရာဇဿ     | - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး<br>ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။                      |
| သဂ္ဂမောက္ခဒံ | - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေနိဆတ်ဆတ်<br>ပေးဝေတတ်သည့်။                                       |
| သဒ္ဓမ္မံ     | - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော အဘယ<br>သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။                      |
| သုဏန္တု      | - ရိုသေတုပ့်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။                                                                  |

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

## အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ စတုက္ကနိပါတ်ပါဠိ

### အဘယသုတ္တ

၁။ အထ ခေါ် ဇာဏုဿောဏီ ပြာဟ္မဏော ယေန ဘဂဝါ တေနုပ-  
သင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝတာ သဒ္ဓိ သမ္မောဒိ၊ သမ္မောဒနီယံ ကထံ  
သာရဏီယံ ဝီတိသာရေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ၊ ဧကမန္တံ နိသိန္ဓော ခေါ  
ဇာဏုဿောဏီ ပြာဟ္မဏော ဘဂဝန္တံ တေဒဝေါစ—

၂။ အဟံ ဟိ ဘော ဂေါတမ ဝေဝါဒီ ဝေဒိဋ္ဌိ “နတ္ထိ ယော မရဏဓမ္မော  
သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿာ”တိ။ အတ္ထိ  
ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊ သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ  
မရဏဿ။ အတ္ထိ ပန ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န  
သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၃။ ကတမော စ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊ သန္တာသံ  
အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ? ဣဓ ပြာဟ္မဏ ဧကစ္စော ကာမေသု အဝီတရာဂေါ  
ဟောတိ အဝိဂတစ္ဆန္တော အဝိဂတပေမော အဝိဂတပိပါသော အဝိဂတ-  
ပရိဋ္ဌာဟော အဝိဂတတဏှော၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတင်္ကော  
ဖုသတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတင်္ကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေ ဟောတိ  
“ပိယာ ဝတ မံ ကာမာ ဇဟိဿန္တိ၊ ပိယေ စာဟံ ကာမေ ဇဟိဿာမိ”တိ။  
သော သောစတိ ကိလမတိ ပရိဒေဝတိ ဥရတ္တာဋ္ဌိ ကန္ဒတိ သမ္မောဟံ  
အာပဇ္ဇတိ။ အယံ ခေါ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊  
သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၄။ ပုန စပရံ ပြာဟ္မဏ ဣဂေကစ္စော ကာယေ အဝီတရာဂေါ ဟောတိ အဝိဂတစ္စန္ဒော အဝိဂတပေမော အဝိဂတပိပါသော အဝိဂတပရိဋ္ဌာဟော အဝိဂတတဏှော၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတင်္ကော ဖုဿတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတင်္ကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေံ ဟောတိ “ပိယော ဝတ မံ ကာယော ဖဟိဿတိ၊ ပိယည္ဗာဟံ ကာယံ ဖဟိဿာမိ”တိ။ သော သောစတိ ကိလမတိ ပရိဒေဝတိ ဥရတ္တာဋ္ဌိံ ကန္ဒတိ သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ ခေါ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊ သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၅။ ပုန စပရံ ပြာဟ္မဏ ဣဂေကစ္စော အကတကလျာဏော ဟောတိ အကတကုသလော အကတဘိရုတ္တာဏော၊ ကတပါပေါ ကတ-လုဒ္ဒေါ ကတကိဗ္ဗိသော။ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတင်္ကော ဖုဿတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတင်္ကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေံ ဟောတိ “အကတံ ဝတ မေ ကလျာဏံ၊ အကတံ ကုသလံ၊ အကတံ ဘိရုတ္တာဏံ၊ ကတံ ပါပံ၊ ကတံ လုဒ္ဓံ၊ ကတံ ကိဗ္ဗိသံ။ ယာဝတာ ဘော အကတ-ကလျာဏာနံ အကတကုသလာနံ အကတဘိရုတ္တာဏာနံ ကတပါပါနံ ကတလုဒ္ဓါနံ ကတကိဗ္ဗိသာနံ ဂတိ၊ တံ ဂတိံ ပေစ္စ ဂစ္ဆာမိ”တိ။ သော သောစတိ ကိလမတိ ပရိဒေဝတိ ဥရတ္တာဋ္ဌိံ ကန္ဒတိ သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ ခေါ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊ သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၆။ ပုန စပရံ ပြာဟ္မဏ ဣဂေကစ္စော ကင်္ခီ ဟောတိ ဝိစိကိစ္ဆိ အနိဋ္ဌင်္ဂတော သဒ္ဓမ္မေ၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတင်္ကော ဖုဿတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတင်္ကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေံ ဟောတိ “ကင်္ခီ ဝတမ္ပိ ဝိစိကိစ္ဆိ အနိဋ္ဌင်္ဂတော သဒ္ဓမ္မေ”တိ။ သော သောစတိ ကိလမတိ ပရိဒေဝတိ ဥရတ္တာဋ္ဌိံ ကန္ဒတိ သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ



ခေါ် ပြာဟွဏ မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယတိ၊ သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။ ဣမေ ခေါ ပြာဟွဏ စတ္တာရော မရဏဓမ္မော သမာနော ဘာယန္တိ၊ သန္တာသံ အာပဇ္ဇန္တိ မရဏဿ။

၇။ ကတမော စ ပြာဟွဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ? ဣစ ပြာဟွဏ ကေစ္စော ကာမေသု ဝိတရာဂေါ ဟောတိ ဝိဂတစ္ဆန္ဓော ဝိဂတပေမော ဝိဂတပိပါသော ဝိဂတပရိဋ္ဌာဟော ဝိဂတတဏှော၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါ-  
တကော ဖုသတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတကေန ဖုဋ္ဌဿ န ဝေံ ဟောတိ “ပိယာ ဝတ မံ ကာမာ ဇဟိဿန္တိ၊ ပိယေ စာဟံ ကာမေ ဇဟိဿာမီ”တိ။ သော န သောစတိ န ကိလမတိ န ပရိဒေဝတိ န ဥရတ္တာဋိံ ကန္ဒတိ န သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယံ ခေါ ပြာဟွဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၈။ ပုန စပရံ ပြာဟွဏ ဣဓေကေစ္စော ကာယေ ဝိတရာဂေါ ဟောတိ ဝိဂတစ္ဆန္ဓော ဝိဂတပေမော ဝိဂတပိပါသော ဝိဂတပရိဋ္ဌာဟော ဝိဂတ-  
တဏှော၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတကော ဖုသတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတကေန ဖုဋ္ဌဿ န ဝေံ ဟောတိ “ပိယော ဝတ မံ ကာယော ဇဟိဿတိ၊ ပိယဉ္ဇာဟံ ကာယံ ဇဟိဿာမီ”တိ။ သော န သောစတိ န ကိလမတိ န ပရိဒေဝတိ န ဥရတ္တာဋိံ ကန္ဒတိ န သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ ခေါ ပြာဟွဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၉။ ပုန စပရံ ပြာဟွဏ ဣဓေကေစ္စော အကတပါပေါ ဟောတိ အကတလုဒ္ဒေါ အကတကိဗ္ဗိသော၊ ကတကလျာဏော ကတကုသလော ကတဘိရုတ္တာဏော။ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတကော ဖုသတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေံ ဟောတိ



“အကတံ ဝတ မေ ပါပံ၊ အကတံ လုဒ္ဓံ၊ အကတံ ကိဗ္ဗိသံ၊ ကတံ ကလျာဏံ၊ ကတံ ကုသလံ၊ ကတံ ဘီရတ္တာဏံ။ ယာဝတာ ဘော အကတပါပါနံ အကတလုဒ္ဓါနံ အကတကိဗ္ဗိသာနံ ကတကလျာဏာနံ ကတကုသလာနံ ကတဘီရတ္တာဏာနံ ဂတိ၊ တံ ဂတိံ ပေစ္စ ဂစ္ဆာမိ”တိ။ သော န သောစတိ န ကိလမတိ န ပရိဒေဝတိ န ဥရတ္တာဋ္ဌိံ ကန္ဓတိ န သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ ခေါ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။

၁၀။ ပုန စပရံ ပြာဟ္မဏ ဣဂေကေစ္စော အကဒီ ဟောတိ အဝိစိကိစ္ဆိ နိဋ္ဌင်္ဂတော သဒ္ဓမ္မေ၊ တမေနံ အညတရော ဂါဠော ရောဂါတင်္ကော ဖုသတိ၊ တဿ အညတရေန ဂါဠေန ရောဂါတင်္ကေန ဖုဋ္ဌဿ ဝေံ ဟောတိ “အကဒီ ဝတမိ အဝိစိကိစ္ဆိ နိဋ္ဌင်္ဂတော သဒ္ဓမ္မေ”တိ။ သော န သောစတိ န ကိလမတိ န ပရိဒေဝတိ န ဥရတ္တာဋ္ဌိံ ကန္ဓတိ န သမ္မောဟံ အာပဇ္ဇတိ။ အယမ္ပိ ခေါ ပြာဟ္မဏ မရဏဓမ္မော သမာနော န ဘာယတိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇတိ မရဏဿ။ ဣမေ ခေါ ပြာဟ္မဏ စတ္တာရော မရဏဓမ္မော သမာနာ န ဘာယန္တိ၊ န သန္တာသံ အာပဇ္ဇန္တိ မရဏဿာတိ။

၁၁။ အဘိက္ကန္တံ ဘော ဂေါတမ၊ အဘိက္ကန္တံ ဘော ဂေါတမ။ပ။ ဥပါသကံ မံ ဘဝံ ဂေါတမော ဓာရေတု အဇ္ဇတဂ္ဂေ ပါဏုပေတံ သရဏံ ဂတန္တိ။ ။

# အဘယသုတ် မြန်မာပြန်

၁။ ထိုအခါ ဇာဏုသောဏိပုဏ္ဏားသည် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ မြတ်စွာဘုရားနှင့်အတူ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ နှုတ်ဆက်ပြောဆို၏။ ဝမ်းမြောက်-ဖွယ် အမှတ်ရဖွယ် စကားကို ပြီးဆုံးစေ၍ တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်လျက် မြတ်စွာဘုရားအား ဤစကားကို လျှောက်၏—

၂။ အရှင်ဂေါတမ “သေခြင်းသဘောရှိသည် ဖြစ်ပါလျက် သေခြင်းမှ မကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သော သူမည်သည် မရှိနိုင်” ဟု အကျွန်ုပ် ဤသို့ ဝါဒရှိပါသည်။ ဤသို့ အယူရှိပါသည်ဟု (လျှောက်၏)။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ ကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူလည်း ရှိ၏။ ပုဏ္ဏား သေခြင်းသဘောရှိသည် ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူလည်း ရှိ၏။

၃။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ ကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူဟူသည် အဘယ်နည်း? ပုဏ္ဏား..... ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် ကာမဂုဏ်တို့၌ မကင်းသောရာဂရှိ၏။ မကင်းသော ဆန္ဒရှိ၏။ မကင်းသော ချစ်မြတ်နိုးခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော မွတ်သိပ်ခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော ပူပန်ခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော တဏှာရှိ၏။ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကာမဂုဏ်တို့သည် ငါ့ကို ကေနီစွန့်ကြလိမ့်မည်၊ ငါသည်လည်း ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကာမဂုဏ်တို့ကို စွန့်ရတော့မည်” ဟု အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် စိုးရိမ်၏။ ပင်ပန်း၏။ ငိုကြွေး၏။ ရင်ဘတ်စည်တီး မြည်တမ်း၏။ ပြင်းစွာတွေဝေခြင်းသို့ ရောက်၏။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၄။ ပုဏ္ဏား..... နောက်တစ်မျိုးကား— ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် ကိုယ်၌ မကင်းသော ရာဂရှိ၏။ မကင်းသော ဆန္ဒရှိ၏။ မကင်းသော ချစ်မြတ်နိုးခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော မှတ်သိပ်ခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော ပူပန်ခြင်းရှိ၏။ မကင်းသော တဏှာရှိ၏။ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသောရောဂါ အနာတစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာတစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကိုယ်သည် ငါ့ကို ကေန့်စွန့်လိမ့်မည်၊ ငါသည်လည်း ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကိုယ်ကို စွန့်ရတော့မည်” ဟု အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် စိုးရိမ်၏။ ပင်ပန်း၏။ ငိုကြွေး၏။ ရင်ဘတ်စည်တီး မြည်တမ်း၏။ ပြင်းစွာတွေဝေခြင်းသို့ ရောက်၏။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ ကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၅။ ပုဏ္ဏား..... နောက်တစ်မျိုးကား— ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် ကောင်းမှုကို မပြုရသေး၊ ကုသိုလ်ကို မပြုရသေး၊ ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို မပြုရသေး၊ မကောင်းမှုကို ပြုပြီးဖြစ်နေ၏။ ကြမ်းကြုတ်မှုကို ပြုပြီးဖြစ်နေ၏။ ညစ်နွမ်းမှု (အကုသိုလ်) ကို ပြုပြီးဖြစ်နေ၏။ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ငါသည် ကောင်းမှုကို မပြုမိလေစွတကား၊ ကုသိုလ်ကို မပြုမိလေစွတကား၊ ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို မပြုမိလေစွတကား၊ မကောင်းမှုကို ပြုမိခဲ့ပြီတကား၊ ကြမ်းကြုတ်မှုကို ပြုမိခဲ့ပြီတကား၊ ညစ်နွမ်းမှုကို ပြုမိခဲ့ပြီတကား၊ အချင်းတို့..... ကောင်းမှုကို မပြုရသေးသော ကုသိုလ်ကို မပြုရသေးသော ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို မပြုရသေးသော မကောင်းမှုကို ပြုပြီးဖြစ်နေသော ကြမ်းကြုတ်မှုကို ပြုပြီးဖြစ်နေသော ညစ်နွမ်းမှုကို ပြုပြီးဖြစ်နေသောပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ လားရာ ‘ဂတိ’ ဟူသမျှသို့ ဘဝနောင်ခါ ငါလားရတော့အံ့တကား” ဟု ဤသို့ အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ပူဆွေး၏။

ပင်ပန်း၏။ ငိုကြွေး၏။ ရင်ဘတ်စည်တီး မြည်တမ်း၏။ ပြင်းစွာ တွေဝေခြင်းသို့ ရောက်၏။ ပုဏ္ဏား.....သေခြင်းသဘော ရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ ကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၆။ ပုဏ္ဏား.....နောက်တစ်မျိုးကား—ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် သူတော်ကောင်းတရား၌ ယုံမှား၏။ မဝေခွဲနိုင်၊ ဆုံးဖြတ်ခြင်းသို့ မရောက်နိုင်၊ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “စင်စစ် ငါသည် သူတော်ကောင်း တရား၌ ယုံမှားခဲ့စွတကား၊ မဝေခွဲနိုင်ခဲ့စွတကား၊ မဆုံးဖြတ်နိုင်ခဲ့စွတကား” ဟု အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် စိုးရိမ်၏။ ပင်ပန်း၏။ ငိုကြွေး၏။ ရင်ဘတ်စည်တီး မြည်တမ်း၏။ ပြင်းစွာတွေဝေခြင်းသို့ ရောက်၏။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘော ရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ ရောက်သောသူ ဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

ပုဏ္ဏား.....သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ ကြောက်သောသူတို့သည် ဤလေးမျိုးတို့တည်း။

၇။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘော ရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက် သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူဟူသည် အဘယ်နည်း? ပုဏ္ဏား..... ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် ကာမဂုဏ်တို့၌ ရာဂကင်း၏။ ဆန္ဒကင်း၏။ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကင်း၏။ မွတ်သိပ်ခြင်းကင်း၏။ ပူပန်ခြင်းကင်း၏။ တဏှာကင်း၏။ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကာမဂုဏ်တို့သည် ငါ့ကို ကေနီစွန့်ကြလိမ့်မည်၊ ငါသည်လည်း ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကာမဂုဏ်တို့ကို စွန့်ရတော့မည်” ဟု အကြံမဖြစ်။ ထိုသူသည် မစိုးရိမ်၊ မပင်ပန်း၊ မငိုကြွေး၊ ရင်ဘတ်စည်တီး မမြည်တမ်း၊ ပြင်းစွာ တွေဝေခြင်းသို့ မရောက်။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၈။ ပုဏ္ဏား..... နောက်တစ်မျိုးကား— ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် ကိုယ်၌ ရာဂကင်း၏၊ ခန္ဓကင်း၏၊ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကင်း၏၊ မွတ်သိပ်ခြင်းကင်း၏၊ ပူပန်ခြင်းကင်း၏၊ တဏှာကင်း၏၊ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကိုယ်သည် ငါ့ကို ကေနိစွန့်လိမ့်မည်၊ ငါသည်လည်း ချစ်ခင်ဖွယ်ရာ ကိုယ်ကို စွန့်ရတော့မည်” ဟု အကြံမဖြစ်။ ထိုသူသည် မစိုးရိမ်၊ မပင်ပန်း၊ မငိုကြွေး၊ ရင်ဘတ်စည်တီး မမြည်တမ်း၊ ပြင်းစွာတွေဝေခြင်းသို့ မရောက်။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၉။ ပုဏ္ဏား..... နောက်တစ်မျိုးကား— ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် မကောင်းမှုကို မပြု၊ ကြမ်းကြုတ်မှုကို မပြု၊ ညစ်နွမ်းမှု (အကုသိုလ်) ကို မပြု၊ ကောင်းမှုကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ ကုသိုလ်ကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏။ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ငါသည် မကောင်းမှုကို မပြု၊ ကြမ်းကြုတ်မှုကို မပြု၊ ညစ်နွမ်းမှုကို မပြု၊ ကောင်းမှုကို ပြုပြီးပြီ၊ ကုသိုလ်ကို ပြုပြီးပြီ၊ ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို ပြုပြီးပြီ၊ အချင်းတို့..... စင်စစ် မကောင်းမှုကို မပြုသော ကြမ်းကြုတ်မှုကို မပြုသော ညစ်နွမ်းမှုကို မပြုသော ကောင်းမှုကို ပြုပြီးသော ကြောက်မက်ဖွယ်မှ တားမြစ်ရေးကို ပြုပြီးသောသူတို့၏ လားရာ‘ဂတိ’ဟူသမျှသို့ ဘဝနောင်ခါ ငါလားရတော့အံ့တကား” ဟု အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် မစိုးရိမ်၊ မပင်ပန်း၊ မငိုကြွေး၊ ရင်ဘတ်စည်တီး မမြည်တမ်း၊ ပြင်းစွာ တွေဝေခြင်းသို့ မရောက်။ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက်သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

၁၀။ ပုဏ္ဏား..... နောက်တစ်မျိုးကား— ဤလောက၌ အချို့သော သူသည် သူတော်ကောင်းတရား၌ မယုံမှား၊ ဝေခွဲနိုင်၏၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်၏၊ ထိုသူသို့ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်၏၊ ပြင်းပြသော ရောဂါအနာ တစ်မျိုးမျိုး ကျရောက်သူအား “ငါသည် စင်စစ် သူတော်ကောင်းတရား၌ မယုံမှား၊ ဝေခွဲနိုင်၏၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်၏”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ထိုသူသည် မစိုးရိမ်၊ မပင်ပန်း၊ မငိုကြွေး၊ ရင်ဘတ်စည်တီး မမြည်တမ်း၊ ပြင်းစွာ တွေဝေခြင်းသို့ မရောက်၊ ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည် ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှ မကြောက် သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သောသူဟူသည် ဤသူပင်တည်း။

ပုဏ္ဏား..... သေခြင်းသဘောရှိသည်ဖြစ်လျက် သေခြင်းမှမကြောက် သော ထိတ်လန့်ခြင်းသို့ မရောက်သော သူတို့သည် ဤလေးမျိုးတို့တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၁၁။ အရှင်ဂေါတမ (တရားတော်သည်) အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ရှိပါပေစွ တကား၊ အရှင်ဂေါတမ (တရားတော်သည်) အလွန်နှစ်သက်ဖွယ် ရှိပါပေစွ တကား။ပ။ အရှင်ဂေါတမသည် အကျွန်ုပ်ကို ယနေ့မှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး (ရတနာသုံးပါးကို) ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသို့ ရောက်သော ဥပါသကာ ဟု မှတ်တော်မူပါဟု (လျှောက်၏)။

အဘယသုတ် မြန်မာပြန် ပြီး၏။



မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏  
မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း  
(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

- ၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၂။ ကြောက်တတ်၊ မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၃။ မြင်အပ်၊ မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၄။ ဝေးနေ၊ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ၆။ ရှည်-တို-အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၇။ ကြီး-ငယ်-အလတ်၊ သုံးရပ်ခနွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၈။ ဆူ-ကြုံ-အလတ်၊ သုံးရပ်ခနွာ၊ သတ္တဝါ၊  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

-----



## အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊  
မကကျူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊  
အမျှဝေ၏။

မသွေနှိစွ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊  
မလပ်စေရ၊ ပေးဝေငှ၏။

မိတ္တဆွေည၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝိယက္ခ၊  
ဣန္ဒာဗုဒ္ဓ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပညာ၊ ကုသလကို၊  
ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊  
သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊  
ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။  
ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

ကုသိုလ်- အမျှ    အမျှ    အမျှ    ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။  
                 သာဓု    သာဓု    သာဓု

ကုသိုလ်- အမျှ    အမျှ    အမျှ    ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။  
                 သာဓု    သာဓု    သာဓု

ကုသိုလ်- အမျှ    အမျှ    အမျှ    ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။  
                 သာဓု    သာဓု    သာဓု

## ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ ပစ္စယော ဟောတု။

၁။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယံ၊** ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ၊ တည်းဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝဟံ-ဝဟန္တော၊** ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နိဗ္ဗာနဿ၊** ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ **ပစ္စယော၊** မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **ဗောဓိဉာဏဿ၊** ဗောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ **ပစ္စယော၊** ရရှိပါစေကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ **မေ-** ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခုပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ၊** မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတို့အား။ **ပစ္စယော၊** ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

-----

## နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

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

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

**သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊** လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုး တို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန် သတည်း။ **သီလံ၊** ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု ကိုယ်မှမချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ၊** နှစ်၊ လ၊ တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု၊** မကျားမပြောက် အမှားမရောက် အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ၊** သမထ ဝိပဿနာ ချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု၊** ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ၊** အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေဝတာ၊**

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ  
အပေါင်းတို့သည်။ ဂစ္ဆန္တ၊ အဘယသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြရပ်ဘုံ  
ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

-----

## ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

| စဉ် | စာအုပ်အမည်                                                        | ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် | တန်ဖိုး |
|-----|-------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| ၁။  | ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                               | ၂၀၂၃             | ၃၆၀၀/-  |
| ၂။  | ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၅"×၈")ဆိုဒ်                                | ၂၀၂၃             | ၂၁၀၀/-  |
| ၃။  | အနေကဇာတင်ပါဌ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                     | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၄။  | ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်              | ၂၀၂၄             | ၂၆၀၀/-  |
| ၅။  | ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၅"×၈")ဆိုဒ်               | ၂၀၂၄             | ၁၈၀၀/-  |
| ၆။  | ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၄"×၆")ဆိုဒ်               | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |
| ၇။  | ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်               | ၂၀၂၄             | ၂၀၀၀/-  |
| ၈။  | ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်                | ၂၀၂၄             | ၁၆၀၀/-  |
| ၉။  | ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်                | ၂၀၂၄             | ၁၃၀၀/-  |
| ၁၀။ | ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ<br>(၈"×၁၁")ဆိုဒ်  | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |
| ၁၁။ | ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ<br>(၄"×၆")ဆိုဒ်   | ၂၀၂၄             | ၁၀၀၀/-  |
| ၁၂။ | သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်       | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |
| ၁၃။ | အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်<br>(၈"×၁၁")ဆိုဒ် | ၂၀၂၄             | ၁၅၀၀/-  |
| ၁၄။ | ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး (၈"×၁၁")ဆိုဒ်           | ၂၀၂၄             | ၂၁၀၀/-  |
| ၁၅။ | မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                        | ၂၀၂၄             | ၁၅၀၀/-  |
| ၁၆။ | ရတနသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်-နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                       | ၂၀၂၄             | ၂၁၀၀/-  |
| ၁၇။ | မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                         | ၂၀၂၄             | ၁၆၀၀/-  |
| ၁၈။ | မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်                          | ၂၀၂၄             | ၁၅၀၀/-  |
| ၁၉။ | မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်                          | ၂၀၂၄             | ၈၀၀/-   |
| ၂၀။ | ခန္ဓသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                          | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၂၁။ | မောရသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                          | ၂၀၂၄             | ၁၅၀၀/-  |
| ၂၂။ | ဝဇ္ဇသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                          | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၂၃။ | ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                         | ၂၀၂၄             | ၁၆၀၀/-  |
| ၂၄။ | အာဠာနာဠိယသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                      | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |

# ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

၂၃

| စဉ် | စာအုပ်အမည်                                                                              | ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ် | တန်ဖိုး |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|
| ၂၅။ | အင်္ဂုလိမာလသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                          | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၂၆။ | ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                          | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၂၇။ | ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်                                           | ၂၀၂၄             | ၈၀၀/-   |
| ၂၈။ | ပုဗ္ဗဏှသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                             | ၂၀၂၄             | ၁၄၀၀/-  |
| ၂၉။ | ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                      | ၂၀၂၄             | ၃၁၀၀/-  |
| ၃၀။ | ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်                                       | ၂၀၂၄             | ၁၉၀၀/-  |
| ၃၁။ | မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                    | ၂၀၂၄             | ၃၁၀၀/-  |
| ၃၂။ | အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                                 | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |
| ၃၃။ | အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်                                                  | ၂၀၂၄             | ၁၆၀၀/-  |
| ၃၄။ | အဘယသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်                                                  | ၂၀၂၄             | ၁၃၀၀/-  |
| ၃၅။ | သာမညဗလသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                               | ၂၀၂၄             | ၃၉၀၀/-  |
| ၃၆။ | နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                               | ၂၀၂၄             | ၄၃၀၀/-  |
| ၃၇။ | ငါးရံမင်းပရိတ်တော်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)နှင့်<br>မိုးကမ္မဝါစာတမ်း (၈"×၁၁")ဆိုဒ်              | ၂၀၂၄             | ၂၅၀၀/-  |
| ၃၈။ | ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့်<br>ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်       | ၂၀၂၄             | ၁၉၀၀/-  |
| ၃၉။ | အာဠဝကသုတ္တန်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                              | ၂၀၂၄             | ၁၆၀၀/-  |
| ၄၀။ | ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                     | ၂၀၂၄             | ၁၉၀၀/-  |
| ၄၁။ | အနတ္တလက္ခဏသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                           | ၂၀၂၄             | ၁၇၀၀/-  |
| ၄၂။ | သောတာနုဂတသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                        | ၂၀၂၄             | ၁၈၀၀/-  |
| ၄၃။ | နမက္ကာရဘုရားရှိခိုး (ပါဠိ-နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                           | ၂၀၂၄             | ၃၂၀၀/-  |
| ၄၄။ | ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း<br>ဝန္တနာဂါထာတော်များ (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ် | ၂၀၂၄             | ၃၀၀၀/-  |
| ၄၅။ | ကာလာမသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                            | ၂၀၂၄             | ၂၈၀၀/-  |
| ၄၆။ | ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                        | ၂၀၂၄             | ၂၃၀၀/-  |
| ၄၇။ | အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်                                            | ၂၀၂၄             | ၂၀၀၀/-  |



# ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

## ဥပုတသန္တိသုတ်စဉ်

ဥပုတသန္တိသုတ်တော်သည် ရဟန္တာအရှင်မြတ် အရှင်မဟာသီလဝံသနှင့် ရှေးရှေးဆရာတော်ဘုရားကြီးများ စီရင်ခဲ့သောသုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်တော်မူပြီး၊ ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ဖြစ်သော ဘုရားရှင်များနှင့် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ဂါထာပေါင်း (၂၇၁)ဂါထာတို့ဖြင့် ဖော်ကျူးပူဇော်ထားသည့် ထိုသုတ်တော်ကို တိုင်းနိုင်ငံတွင် ကပ်သုံးပါး ထူပြောသည့်အခါ၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းသည့်အခါနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရန် အတိတ်ဆိုး နိမိတ်ဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါများတွင် မြို့ရွာတိုင်း ရွတ်ပွားခြင်းအားဖြင့် ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါသည်။

## အနေကဇာတင်ပါဌ်

အနေကဇာတင်ပါဌ်သည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့် အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိစိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုရိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

## ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများသည် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူတို့ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်နှင့် အောင်မြင်မှုများရရှိစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်၊ ဒေသနာတော်တို့ကို ထုတ်ဖော်၍ ရှိခိုးပူဇော်ထားသော ဂါထာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်း ကုသိုလ်ပြုသင့်ကြောင်းကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့သောဂါထာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ရှေးအစဉ်အလာအရ စည်းချနည်း (၃)မျိုးဖြင့် စည်းချပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

## ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်းသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် “သညာဆယ်ပါး ရှုပွားပုံ”ကို ဟောကြားထားရာ အရှင်



အာနန္ဒာက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ပြန်လည်ဟောကြား၍ ရှုပွားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

### ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများတွင် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာ စေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်း တရားများဖြစ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကိုလည်း အတုယူ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဖော်ပြ ထားပါသည်။

### သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် ဂူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်

သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့်ဂူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်သည် ပိဋကတ်တော်ထဲမှ ရတနာ သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်အဆီအနှစ်များကို ထုတ်နုတ်ပူဇော်ထားသော သစ္စာပြု မန္တန်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိရှိသူများပါသည်။ နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပါက ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ နေသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယားကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

### အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်သည် ဆဌသင်္ဂါယနာ တင်တော်မူခဲ့သည့် မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီးအတွင်း မှတ်တမ်းတင်ထား သော သာသနာတော်၏ အံ့ဘွယ်ဂုဏ်ရည်ရှစ်ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဩဝါဒဒေသနာတော်

ကို သမိုင်းအမွေအဖြစ် ဖတ်ရှုလိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေနိုင်ရန် ထုတ်ဝေပူဇော်ထားပါသည်။



### ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး

ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီးသည် ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို စုစည်းရေးသား ပူဇော်တော်မူထားသည့် ဘုရားရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



### မင်္ဂလသုတ်

မင်္ဂလသုတ်သည် လူ့နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာတရားအစစ်အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာစသည့် မင်္ဂလာတရား (၃၈)ပါးကို ဟောကြားတော်မူထားရာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမှသည် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



### ရတနသုတ်

ရတနသုတ်သည် ကပ်သုံးပါးကျရောက်၍ ဒုက္ခရောက်နေသော ဝေသာလီပြည်ကြီး အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်အား မြို့တွင်းလှည့်လည်ကာ ရွတ်ဆိုပူဇော်စေခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရတနသုတ်တော်၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်ကြီး ကပ်သုံးပါး ကင်းပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွန်နိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### မေတ္တသုတ်

မေတ္တသုတ်သည် ပရလောကသား နာနာဘာဝတို့၏ ခြောက်လှန့်နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် တရားအားမထုတ်နိုင်ကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာကို ပရလောကသားတို့၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင်စေရန် ဟောကြားသင်ပြပေးတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းဖြင့် လူ့နတ်များ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

---

### ခန္ဓသုတ်

ခန္ဓသုတ်သည် မြွေကိုက်ခံရသည့် ရဟန်းတစ်ပါးကို အကြောင်းပြု၍ အခြားရဟန်းများ မြွေအန္တရာယ်ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့် မြွေမင်းလေးမျိုးကို မေတ္တာပို့ထားသော သုတ်ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ မြွေအန္တရာယ်အပြင် အခြားအဆိပ်ရှိသော သတ္တဝါများ၏ ဘေးရန်ပြုခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

---

### မောရသုတ်

မောရသုတ်သည် ဘုရားလောင်းဥဒေါင်းမင်းဘဝက ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့သည့် ဗြဟ္မမန္တန်ကို ပြန်လည်ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုရားလောင်း ဥဒေါင်းမင်းကဲ့သို့ အချုပ်အနှောင် မခံရခြင်း၊ အကျပ်အတည်းကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

---

### ဝဋ္ဋသုတ်

ဝဋ္ဋသုတ်သည် ဘုရားလောင်း ငုံးမင်းဘဝက မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့် ကြုံသဖြင့် သစ္စာပြုခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သစ္စာပြုခြင်းကြောင့် ဘုရားလောင်းငုံးမင်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးသကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့လည်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ လူမှုဒုက္ခ သောကအပူမီးများမှ ကင်းလွတ်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ဓဇေဂ္ဂသုတ်

ဓဇေဂ္ဂသုတ်သည် တောတောင်များအတွင်း၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြသော ရဟန်းတော်များ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့မှုကင်းခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### အာဠာနာဠိယသုတ်

အာဠာနာဠိယသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို နတ်၊ ဘီလူးစသည့် ကြမ်းကြုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က မနှိပ်စက်နိုင်စေရန် နတ်မင်းကြီးလေးပါးက လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် နတ်များ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဘီလူးစသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများ မနှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### အင်္ဂုလိမာလသုတ်

အင်္ဂုလိမာလသုတ်သည် မီးမဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးငယ်ကို သနားသောကြောင့် အရှင်အင်္ဂုလိမာလက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သစ္စာဆို၍ စောင့်ရှောက်ရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့သဖြင့် သစ္စာဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း၊ နာယူခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သားသမီးရတနာများကို ဖွားမြင်နိုင်ခြင်း၊ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ပုဗ္ဗဏှသုတ်

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် မကောင်းသော အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ ပါပဂြိုဟ်ဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များမှ ထုတ်နုတ်၍ ရှေးဆရာတော်များ စီရင်ထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးများကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လက်ထက်တော်မှသည် ပုဂံ၊ပင်းယ၊အင်းဝ၊ ကုန်းဘောင်ခေတ်အဆက်ဆက် အရံအတားအဖြစ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ပရိတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ပရိတ်တော်အမျိုးအစား စုံလင်သကဲ့သို့ အကျိုးတရားလည်း စုံလင်လှပါသည်။ ဘုန်းတော်ကြီးကျောင်းတွင်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက် အလေးအနက်ထားကာ သင်ကြားရွတ်ဆိုပူဇော်သော ပရိတ်တော်များဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ်

မဟာသမယသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် နဂါး၊ ဂဠုန်၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ရဟန်းပရိသတ် အစုံအလင် စုဝေးလျက် ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ တရားနာလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်နာမအသီးသီးကို ဖော်ထုတ်လျက် ဘုရားရှင်က အချင်းချင်း မိတ်ဆက်သိစေတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်သိက္ခမ်းစေခြင်းဖြင့် မေတ္တာတရားကို ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။ ဤသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့အား မေတ္တာတရား ရောင်ပြန်အနေဖြင့် လူ၊နတ်ချစ်ခင်မှုကို ဧကန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



### အဘယသုတ်

အဘယသုတ်တော်သည် အသက်ခန္ဓာ ရလာသူတိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားထားသည့် သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများနေခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေသော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။

### သာမညဗလသုတ်

သာမညဗလသုတ်တော်သည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ရရှိလာမည့် လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူးတရားများကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖခင်ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို သတ်ပြီး နောင်တတရားများစွာ နှိပ်စက်၍ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဖြစ်နေရှာသော အဇာတသတ်မင်းအား ထိုဒုက္ခများ ကင်းစင်ပပျောက်စေပြီး ငရဲဒုက္ခ ပေါ့ပါးသက်သာသွားစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိဘ၊ ကျေးဇူးရှင်စသည်တို့အား အမှတ်မထင် ပြစ်မှားပြောဆို မိခဲ့သော အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးများ ရှိခဲ့ပါက နောင်တရ၍ ပြန်လည်တောင်းပန် အသိတရားရရှိကာ အပြစ်မှ လျော့ပါးစေပြီး လောကီ၊ လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရေးအတွက် များစွာထောက်ပံ့ပေးသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

### နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်းသုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏ အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိ သည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

### ငါးရံမင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါစာတမ်း

ငါးရံမင်းပရိတ်သည် ဘုရားလောင်း ငါးရံမင်းကြီးဖြစ်စဉ်အခါက သစ္စာဆိုခဲ့ပြီး မိုးရွာစေကာ မိမိ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သည့် ငါးအပေါင်းအား ကျီးကန်း၊လင်းတ၊စသည်တို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့ သော မိုးကမ္ဘဝါနှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံမင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိုးခေါင်ရေရှားအဖြစ်ဆိုးမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ရာသီဥတု မိုးလေဝသ ညီညွတ်မျှတကောင်းမွန်စေပါသည်။

---

### ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်

ဘုရား၊ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးဖြစ်၍ မပြစ်မှား သင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အကယ်၍ ပြစ်မှားမိလျှင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သာမက နောင်တမလွန်၌ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံ ရနိုင်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေး ရှိခိုးကန်တော့၍ အမြဲဆည်းကပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖြာ ကောင်းကျိုး ရရှိခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါး ရှိခိုးကန်တော့နည်း အစုံအလင်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ် ထားပါသည်။

---

### အာဠဝကသုတ္တန်

အာဠဝကသုတ္တန်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် အာဠဝကဘီလူး တွေ့ဆုံ၍ အာဠဝကဘီလူး ကျွတ်တမ်းဝင်ပုံဖြစ်စဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဥစ္စာ၊ ကုသိုလ်ပြုခြင်း အလေ့အကျင့်၊ ဝစီသစ္စာ၏အရသာနှင့် ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဟူသော တရားလေးပါး၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ပြဆိုထား သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အာဠဝကသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံး ခြင်းဖြင့် မြတ်သောဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။



### ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ်

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္ထနသုတ်တော်သည် ဘုရားရှင်က လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့ အား အဦးအစ ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့် ပဉ္စဝဂ္ဂါးဦးအနက် အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်တည်ပြီး နတ်ဗြဟ္မာ ပေါင်း ၁၈-ကုဋေအထိ ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ် ပူဇော်ခြင်းဖြင့် နတ်ဗြဟ္မာများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေပြီး ဘဝစည်းစိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### အနတ္တလက္ခဏသုတ်

အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီးသုံးပါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ၊ ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသောသူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။

### သောတာနုဂတသုတ္တန်

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ၊ လေ့ကျက်၊ ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝဖြစ်သည့် နတ်၊ ဗြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရားတော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားကြီးသော အထောက်အပံ့ကောင်းဖြစ်စေပါသည်။

### နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုအကျော် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ မထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို ပူဇော်ရှိခိုးသည့် ဂုဏ်တော်စုံ

ဘုရားရှိခိုးဖြစ်ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်သည် ဤနမက္ကာရဘုရားရှိခိုးဖြင့် သီဟိုဠ်ပြည် ပိဋကတ်တိုက်တံခါးကို အလိုလို ပွင့်စေတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုး သူတို့သည်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ

ဘုရားအလောင်းတော်နှင့်အတူ ဘဝသံသရာများစွာ၌ ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ယသောဓရာထေရီ၏ နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂါထာတော်များဖြင့် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်းတော်၏ သဗ္ဗညုတ ဗောဓိဉာဏ်အကျိုးငှာ စိတ်ငြိငြင်ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ အနွံအတာခံ အနစ်နာခံ၍ သုခဒုက္ခ မျှတူခံစားလျက် ပါရမီဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ပုံတို့ကို အတုယူအားကျဖွယ် လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

### ကာလာမသုတ္တန်

ကာလာမသုတ္တန်သည် ကေသမုတ္တနိဂုံး၌ နေသော ကာလာမမင်းသားတို့အား ဘာသာအယူဝါဒများနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ကျောက်သဖွယ် စိစစ်နိုင်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ဘာသာအယူဝါဒများကို စိစစ်ပုံနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရမည့် ဘာသာတရား ရွေးချယ်ပုံတို့ကို အသေးစိတ် ဟောကြားတော်မူထားသဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ တရားစစ် တရားမှန်ကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမှစ၍ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့်ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

### ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်သည် ဆန္ဒ၊ ဝီရိယ၊ စိတ္တ၊ ဝီမံသ(ပညာ)တည်းဟူသော တရားလေးပါးတို့ကို အမှီပြု၍ သမာဓိရနိုင်ပုံနှင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်

အနေဖြင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ရန်နှင့် မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဆက်လက်တည်တံ့ပြီး တိုးပွားစေရန် အားထုတ်၍ ဣဒ္ဓိပါဒ်ကို ဖြစ်စေသင့်ကြောင်း မိန့်တော်မူထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။



### အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅-ရာစုတွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်းပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တည**၊ (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်)အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်မူခဲ့ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ်ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



## နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကုသိုလ်တရားပိုမိုတိုးပွားပြီး သေခြင်း အကြောက်တရားမှ ကင်းဝေးကာ ဘဝသံသရာကောင်းစားရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်နှင့် ထုတ်ဝေပြီးသော ပူးတွဲပါစာအုပ်များအား မိမိကိုယ်တိုင် လှူဒါန်းလိုပါက လိုအပ်သော စာအုပ်အရေအတွက်ကို မှာကြားနိုင်ပါကြောင်းနှင့် မှာကြားသည့်အရေအတွက်များကို ထုတ်ဝေပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။ ဤဝန်ကြီးဌာနမှ တစ်ဆင့် လှူဒါန်းပေးစေလိုပါကလည်း သက်ဆိုင်ရာ လှူဒါန်းသင့်သည့်နေရာများသို့ ကူညီဖြန့်ဝေလှူဒါန်းပေးသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆

၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁

၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈

၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-

[www.mahana.org.mm](http://www.mahana.org.mm),

[www.mora.gov.mm](http://www.mora.gov.mm),

[www.dra.gov.mm](http://www.dra.gov.mm),

[www.dpps.gov.mm](http://www.dpps.gov.mm),

[www.kbrl.gov.mm](http://www.kbrl.gov.mm),

[www.itbmu.org.mm](http://www.itbmu.org.mm),

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။