

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၌ ဓမ္မလျော်ခြင်းသည် ဓမ္မလျော်ခြင်းအားလုံးကို 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

သောတာပုဂ္ဂတသုတ္တန်

(ပါဠိ-မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၈၀၀ ကျပ်



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

သောတာနုဂတသုတ္တန်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ဖိတ်အမွှန်း	၅
၅။	သောတာနုဂတသုတ္တန် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၂၀
၇။	အမျှဝေ	၂၂
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၂၃
၉။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၄
၁၀။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၂၆
၁၁။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်	၂၈
၁၂။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၃၉

နိဒါန်း

အင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရား

မြတ်စွာဘုရားရှင် ၄၅-နှစ်တာကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များသည် ပိဋကအားဖြင့် ၃-ပုံ၊ နိကာယ်အားဖြင့် ၅-ရပ်၊ ပါဠိတော်အုပ်ရေအားဖြင့် ၄၀-တိတိ ရှိပါသည်။ ထိုပါဠိတော်အုပ်ရေ (၄၀) ပရိယတ်တရားကို အင်္ဂါအားဖြင့် ရေတွက်လျှင်-

၁။ သုတ် ၂။ ဂေယျ ၃။ ဝေယျာကရဏ

၄။ ဂါထာ ၅။ ဥဒါန်း ၆။ ဣတိဝုတ်

၇။ ဇာတ် ၈။ အဗျတဓမ္မ ၉။ ဝေဒလ္လ ဟူ၍ အင်္ဂါ ၉-တန် ဖြစ်ပါသည်။

ထိုအင်္ဂါ ၉-တန်တွင် “သုတ်”ဟူသည်မှာ ဝိနည်း၊ မင်္ဂလသုတ်တို့ကဲ့သို့ သုတ်အမည်ရှိသည့် ဘုရားစကားတော်တို့ကို သုတ်ဟု ဆိုလိုပါသည်။ “ဂေယျ” ဆိုသည်မှာ ဂါထာနှင့်တကွ ဟောကြားထားသော သုတ်တို့ကို ဂေယျဟု ဆိုပါသည်။ “ဝေယျာကရဏ”ဆိုသည်မှာ ဂါထာမပါသော ဓမ္မစကြာသုတ်တော် ကဲ့သို့သော သုတ်တော်များနှင့် အဘိဓမ္မာတရားတို့ကို ဝေယျာကရဏဟု ဆိုပါသည်။ “ဂါထာ”ဆိုသည်မှာမူ ထေရဂါထာတို့ကဲ့သို့ ဂါထာအမည်ပါသော သုတ်တော်များနှင့် သုတ်အမည်မရဘဲ ဂါထာသက်သက်ဖြင့် ဟောကြားထားသည့် ဘုရားစကားတော် ဂါထာတို့ကို ဂါထာဟုဆိုရပါသည်။ “ဥဒါန်း” ဆိုသည်မှာ ဝမ်းမြောက်မှုနှင့်တကွ ဉာဏ်ပါသော ဂါထာသုတ္တန်တို့ကို ဥဒါန်းဟု ပြောရပါသည်။ “ဣတိဝုတ်”ဆိုသည်မှာမူ ပါဠိတော်အုပ်ရေ (၄၀)ထဲ၌ ပါရှိသော ဣတိဝုတ် ပါဠိတော်ကို ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “ဇာတ်”ဆိုသည်မှာကား ဇာတကပါဠိတော် အပဏ္ဏကဇာတ် အစရှိသည့် ၅၅၀-ဇာတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ “အဗျတဓမ္မ” မှာမူ အံ့ဩဖွယ်ဂုဏ်နှင့်စပ်သော သုတ္တန်တို့ကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ “ဝေဒလ္လ” ဆိုသည်မှာမူ စူဠဝေဒလ္လ မဟာဝေဒလ္လစသော သုတ်တော်တို့ကို ဆိုအပ်ပါသည်။
(သီ၊ ၅၊ ၂၄)

ယင်းအင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရားကို သောတာနုဂတသုတ်အမည်ဖြင့် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် စတုက္ကနိပါတ်၌ ဘုရားရှင် ဟောကြားထားခဲ့ပါသည်။

သောတာနုဂတသုတ်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းအကြောင်း

သောတာနုဂတသုတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းမှာ ပုဏ္ဏားမျိုးမှ ရဟန်း ပြုလာကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာတို့ ဘုရားရှင်ထံ ချဉ်းကပ်ပြီး တရားမနာယူ လိုသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ ပုဏ္ဏားမျိုး ရဟန်းတော်ငါးရာသည် “ဘုရားရှင် ဟောကြားမည့် တရားတော်သည် ငါတို့သိပြီးသား ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အထူး အဆန်းဖြစ်ပေမည် မဟုတ်၊ ငါတို့မသိသော တရားကို ဟောမည်မဟုတ်” ဟု မိမိတို့ ရှေး၌ သိကျွမ်းဖူးဖြစ်သော ဝေဒမန္တာန်ပုဒ်ပါ၌ ဗျည်းအလား မှတ်ထင်ကြ၍ တရားသွားမနာဘဲ နေကြသည်။ ထိုအကြောင်းကို ဘုရားရှင် ကြားသိတော်မူ၍ ထိုရဟန်းငါးရာတို့ကို ခေါ်စေပြီး ပရိယတ်တရားကို ကောင်းစွာနာယူသူ ကောင်းစွာ လေ့ကျက်ရွတ်ဆိုသူတို့အား အကျိုးဆက်တစ်ခုအနေဖြင့် တရားထူးတရားမြတ် ရနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားတော်မူလေသည်။

သောတာနုဂတသုတ်တော်

ထိုသောတာနုဂတသုတ်တော်၌ အင်္ဂါ ၉-တန် ပရိယတ်တရားတို့ကို ဉာဏ် ဖြင့်စိုက်၍ နာယူလျှင်၊ နှုတ်ဖြင့်လေ့ကျက်ရွတ်ဆိုနေလျှင်၊ စိတ်ဖြင့် ဆင်ခြင် နေလျှင်၊ ပညာဉာဏ်ဖြင့် အကြောင်းအကျိုးထိုးထွင်းသိမြင်လျှင် ထိုသူအားလုံး သည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူး တရားမြတ် မရရှိခဲ့သော် နောက်ဘဝ၌ အကျိုးဆက်အနေဖြင့် တရားထူး တရားမြတ်ရရှိကြောင်း ဟောကြားထားပါသည်။

(၁) ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် လူ့ပြည်မှ သေခဲ့သော် နတ်ပြည်၌ ဖြစ်ရသည်။ ထိုအခါ မိမိလူ့ဘဝဖြစ်တုန်းက နေ့စဉ်ကြားနာရွတ်ဆို မှတ်သားခဲ့ သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်အမှတ်ရ၍ ထိုပရိယတ်တရားအသိများ အလိုလို ဖြစ်ပေါ်လာပါသည်။ ထိုပရိယတ်တရားအသိကို ရရှိ၍ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို ဦးစွာပထမ ဟောထားပါသည်။

(၂) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆိုမှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ ထိုအခါ လူ့ပြည်မှ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်ကဲ့သို့သော ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ နတ်ပြည်သို့ တရားလာဟော၍ နာကြားခွင့်ရသောအခါ၌ “ဪ... ရဟန္တာ

မထေရ်မြတ် ဟောကြားသော တရားတော်သည် လူ့ဘဝ၊ လူဖြစ်စဉ်က သိခဲ့သော တရားတော်ပါလား” ဟု တရားအသိ ရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို ဒုတိယမြောက် ဟောထားပါသည်။

(၃) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆိုမှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ လူ့ပြည်မှ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်များကလည်း နတ်ပြည်သို့ တရားလာ၍ မဟောအံ့။ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့ရှိ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာတစ်ဦးဦးက တရားဟောသောအခါ “ဪ... သူဟောနေသော တရားများသည် ငါ လူ့ဘဝက သိခဲ့ရသော တရား တော်ပါလား” ဟု တရားအသိရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို တတိယမြောက် ဟောထားပါသည်။

(၄) လူ့ပြည်မှ သေ၍ နတ်ပြည်၌ဖြစ်သောအခါ လူ့ဘဝက နေ့စဉ်ကြားနာ ရွတ်ဆို မှတ်သားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတို့ကို ပြန်လည်အမှတ်မရအံ့၊ လူ့ပြည်မှ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်များကလည်း နတ်ပြည်သို့ တရားလာ၍ မဟောအံ့။ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာပြည်တို့ရှိ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာများကလည်း တရားမဟောအံ့။ ထိုအခါ နတ်သားအချင်းချင်း လူ့ဘဝတုန်းက ပြုခဲ့သော ကုသိုလ်အကြောင်းကို ပြန်ပြောင်း သတိရစေသောအခါ၌ “ဪ... ဤတရားတို့ကို ငါ လူ့ဘဝက သိခဲ့ပေ တကား” ဟု တရားအသိ ရရှိကာ တရားထူးတရားမြတ် ရကြောင်းကို စတုတ္ထမြောက် ဟောထားပါသည်။

လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း

ထိုသုတ်တော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ရလျှင် ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားများကို နာယူနေသူ၊ အမြဲရွတ်ဆိုလေ့ကျက်နေသူ၊ စိတ်ဖြင့် ကြံစည်ဆင်ခြင်နေသူ၊ တရားဓမ္မကြောင်းကျိုးဖြစ်စဉ်တို့ကို ခွဲခြားသိရှိသူ ထိုသူ တို့သည် လက်ရှိမျက်မှောက်ဘဝ၌ သောတာပန်အရိယာမဖြစ်ဘဲ သေခဲ့လျှင် သော်မှ ဘဝနောင်ရေး စိုးရိမ်စရာ မရှိပါပေ။ ပုထုဇဉ်ဖြစ်နေ၍ သတိလက်လွတ် သေစေကာမူ ဒုတိယဘဝ၌ နတ်ပြည်တစ်ခုခုသို့ ရောက်ရှိမည်ဖြစ်၏။ နတ်ပြည် ရောက်ပြီးလည်း အခြားနတ်တို့နှင့်မတူ တစ်မှုထူးခြားကာ ချမ်းသာခြင်းရှိသဖြင့်

လူ့ဘဝက လေ့ကျက်ခဲ့သော ပရိယတ်တရားစုတို့သည် ကြည်လင်သော ကြေးမုံပြင်၌ ထင်သော မျက်နှာရိပ်ကဲ့သို့ အလိုလိုပင် ထင်လာကာ မဂ်ဖိုလ်တရား ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

အကယ်၍ သူ့အလိုလို မဖြစ်ပေါ်လာပါသော်လည်း လူ့ပြည်မှ တန်ခိုး ကူခွဲပါဒ်နှင့် ပြည့်စုံသော ရဟန္တာအရှင်မြတ်တစ်ပါးပါးကြွလာ၍ တရားဟော လျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မကထိက နတ်ဗြဟ္မာတစ်ဦးဦးက တရားဟောလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ အပေါင်းအဖော်နတ်တစ်ဦးဦးက သတိပေးလျှင်သော် လည်းကောင်း အမှတ်ရလွယ်၍ တရားထူးအသိမြန်ကြောင်း လေ့လာသုံးသပ် ရပါသည်။

တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ခြင်း

ယင်းသောတာနုဂတသုတ်တော်ကို လေ့လာသုံးသပ်ချက်အရ ဘုရားရှင် ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များသည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ ကိုယ် စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာမှုကို ပေးခြင်း၊ လိုဆင်ဆန္ဒများ ပြီးပြည့်စုံစေနိုင်ခြင်း၊ မဂ် ချမ်းသာ ဖိုလ်ချမ်းသာကို ရရှိစေခြင်းအပြင် နောက်နောင် ဘဝတို့၌လည်း လူ နတ် ဗြဟ္မာ ချမ်းသာကို ပေးစေပြီး မဂ်ဖိုလ်ချမ်းသာတို့ကို ရရှိစေပါသည်။ ထို့ကြောင့် ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့သော ပရိယတ်တရားတော်များအနက် မိမိ နှစ်သက်ရာ သုတ်တော်တစ်ခုပဲဖြစ်စေ၊ ဂါထာတစ်ပုဒ်ပဲဖြစ်စေ၊ နှစ်သက်ရာ တရားတစ်မျိုးမျိုးဖြစ်စေ အမြဲမပြတ် နာယူမှတ်သား ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများ ကျင့်ကြံနေထိုင်သင့်ပါကြောင်းနှင့် သောတာနုဂတသုတ်တော်ကို အမြဲမပြတ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများခြင်းဖြင့်လည်း မိမိနေ့စဉ် လုပ်ဆောင်နေသော နာယူမှတ်သား ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများကျင့်ကြံနေသော ပရိယတ်တရားအပေါ် ပိုမိုပြီး သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ကာ သောတာနုဂတသုတ်တော်လာအတိုင်း အကျိုးတရားများ ရရှိခံစားရမည် ဖြစ်ပါကြောင်း တိုက်တွန်းနှိုးဆော်လျက် သောတာနုဂတသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆို ပူဇော်နိုင်ရန် ပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ထုတ်ဝေလိုက်ရပါသည်။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

သောတာပန်ဂုဏ်သတ္တိ

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 ငွေရောင်ချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဍာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

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

သောတရံသိယော၊ ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ်
ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့သို့
မြတ်လေးပန်းစံပယ်ငုံ 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 တန်ဖိုးရတည်နေတော်မူလှည့်ပါ စိန်ရောင်ခြည် နေတနန်းကဲ့သို့
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။

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

ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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

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 ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမှုးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

သောတာနုဂတသုတ္တန်ကို မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ'ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
(ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။)^၃

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

သောတာနုဂတသုတ္တန်

- [ဘဒ္ဒန္တ - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့်
ဓမ္မမာမက အိုနတ်များတို့။
- အယံ ကာလော - ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။
- ဓမ္မဿဝန - သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ သောတာ-
ကာလော နုဂတသုတ်တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။
(၃-ခေါက်)]

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ စတုက္ကနိပါတ်ပါဠိ

သောတာနုဂတသုတ္တ

သောတာနုဂတသုတ္တပါဠိ

၁။ သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ
ဓမ္မာနံ ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာ-
နပေက္ခိတာနံ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ
စတ္တာရော အာနိသံသာ ပါဠိကင်္ခါ။

ကတမေ စတ္တာရော? ဣမ ဘိက္ခဝေ
ဘိက္ခု၊ ဓမ္မံ ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ
ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ
ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘုတဓမ္မံ
ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာနု-
ဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ
မနသာနပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

သောတာနုဂတသုတ်(မြန်မာပြန်)

၁။ ရဟန်းတို့ သောတပဿာဒသို့
အစဉ်လျှောက်ကုန်သော နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်
၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း
၍ သိအပ်ကုန်သော (ပရိယတ်)
တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)
မျှော်လင့်အပ်သော အကျိုးဆက်တို့
သည် ဤလေးမျိုးတို့တည်း။

အဘယ်လေးမျိုးတို့နည်းဟူမူ-
ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌
ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာ-
ကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ်
ဇာတ် အဗ္ဘုတဓမ္မ ဝေဒလ္လဟူသော
တရားကို သင်ကြား၏။ ထိုရဟန်းအား
ထိုတရားတို့သည် သောတပဿာဒသို့
အစဉ်လျှောက်ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်
ကုန်၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း
၍ သိအပ်ကုန်၏။

သောတာနုဂတသုတ္တန်

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ
ဥပပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ သုခိနော
ဓမ္မပဒါ ယ္ဓဝန္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ဒိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော်
နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်
ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်
အား တရားအစုတို့သည် ပေါ်လွင်
ထင်ရှားကုန်၏။ ရဟန်းတို့...
သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေးသေး၏။
ထိုသတ္တဝါသည်ကား လျင်စွာသာ
လျင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ ပဌမော
အာနိသံသော ပါဠိကင်္ခေါ။

ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား
သောတပဿာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာ
ဖြင့် ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်သော
တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု)
မျှော်လင့်အပ်သော ပထမအကျိုး
ဆက်တည်း။

၂။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ
ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အပ္ပတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနုဂတာ ဟောန္တိ

၂။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုး
ကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ
ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း
ဣတိဝုတ် ဇာတ် အပ္ပတဓမ္မ ဝေဒလ္လ
ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။

ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

ထိုရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည် သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရုမာနော
အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပပဇ္ဇတိ၊
တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော
ဓမ္မပဒါ ယ္ဓဝန္တိ၊ အပိ စ ခေါ ဘိက္ခု
ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
ဿာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ် ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ စင်စစ်သော်ကား တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်၏ လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော ရဟန်းသည် နတ်ပရိသတ်၌ တရားကို ဟောကြား၏။

တဿ ဧဝံ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခုဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ဒိပ္ပမေဝ ဝိသေသဂါမိ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဘဝက “ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့် ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု ရဟန်းဟောနေသော) ဤဓမ္မဝိနယ ပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါသည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ပုရိသော
 ကုသလော ဘေရိသဒ္ဓဿ၊ သော အဒ္ဓါန-
 မဂ္ဂပ္ပဋိပဇ္ဇော ဘေရိသဒ္ဓံ သုဏေယျ။
 တဿ န ဟေဝ ခေါ အဿ ကင်္ခါ ဝါ
 ဝိမတိ ဝါ “ဘေရိသဒ္ဓေါ န ခေါ၊ န န
 ခေါ ဘေရိသဒ္ဓေါ” တိ၊ အထ ခေါ
 “ဘေရိသဒ္ဓေါ” တွေဝ နိဋ္ဌံ ဂစ္ဆေယျ။
 ဝေမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိ-
 ယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
 ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
 ဇာတကံ အဗျတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
 တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ
 ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနပေက္ခိတာ
 ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရုမာ-
 နော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပပဇ္ဇတိ၊
 တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော
 ဓမ္မပဒါ ယ္ဇ္ဇန္တိ၊ အပိ စ ခေါ ဘိက္ခု

ရဟန်းတို့... စည်ကြီးသံဌ်
 လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ယောက်ျား
 သည် ခရီးရှည်သွားလတ်သော်
 စည်ကြီးသံကို ကြားရာ၏။ ထို
 ယောက်ျားအား ထိုစည်ကြီးသံဌ်
 “စည်ကြီးသံလေလော၊ စည်ကြီးသံ
 မဟုတ်လေလော” ဟု ယုံမှားခြင်း
 တွေးတောခြင်း မဖြစ်ဘဲ စည်ကြီးသံ
 ဟူ၍သာလျှင် အမှန်ဆုံးဖြစ်ခြင်းသို့
 ရောက်ရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့...
 ဤအတူသာလျှင် ရဟန်းသည်
 သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ
 ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗျတဓမ္မ
 ဝေဒလ္လဟူသော တရားကို သင်ကြား
 ၏။ ထိုရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည်
 သောတပဿာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
 ကုန်၏။ နှုတ်၌ လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့်
 ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာဖြင့်
 ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
 ကင်းသည်ဖြစ်၍ သေလွန်ရသော်
 နတ်ဘုံတစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်
 ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်

ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသီပုတ္တော ဒေဝ-
ပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည်
မပေါ်လွင် မထင်ရှားကုန်၊ စင်စစ်
သော်ကား တန်ခိုးကြီး၍ စိတ်၏
လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည် နတ်ပရိသတ်၌တရား
ကို ဟောကြား၏။

တဿ ဝေ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ခိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက
ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်
ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု
ရဟန်းဟောနေသော) ဤဓမ္မဝိနယ
ပင်တည်း”ဟု စိတ်အကြံဖြစ်၏။
ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည်
နံ့နူးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါ
သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို
ရနိုင်၏။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ ဒုတိယော
အာနိသံသော ပါဠိကင်္ခေါ။

ရဟန်းတို့ ဤသည်ကား
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်သော တရားတို့၏ (မချွတ်ရ
လိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော
ဒုတိယအကျိုးဆက်တည်း။

၃။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ
ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနဂတာ ဟောန္တိ
ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ-
ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ
သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္ပဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု
ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ ခေါ
ဒေဝပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ
ဒေသေတိ။

တဿ ဧဝံ ဟောတိ“အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ

၃။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုး
ကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ
ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း
ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ ဝေဒလ္လ
ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။
ထိုရဟန်းအား ထိုတရားသည်
သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊ စိတ်
ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍ ပညာဖြင့်
ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်၏။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ
တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား
(ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်
လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
တရားမဟော၊ စင်စစ်သော်ကား
နတ်သားသည် နတ်ပရိသတ်၌ တရား
ကို ဟော၏။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ရှေးဘဝက
“ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်

ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော ခိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယသည် (ယခု နတ်သားဟောနေသော) ဤဓမ္မ ဝိနယပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နူးသေး၏။ ထိုအခါ၌ ထိုသတ္တဝါ သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ပုရိသော ကုသလော သင်္ခသဒ္ဓဿ၊ သော အဒ္ဓါန- မဂ္ဂပ္ပဋိပန္နော သင်္ခသဒ္ဓံ သုဏေယျ။ တဿ န ဟေဝ ခေါ အဿ ကင်္ခါ ဝါ ဝိမတိ ဝါ “သင်္ခသဒ္ဓေါ န ခေါ၊ န န ခေါ သင်္ခသဒ္ဓေါ”တိ။ အထ ခေါ “သင်္ခ- သဒ္ဓေါ”တွေဝ နိဋ္ဌံ ဂစ္ဆေယျ။ ဝေမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာ- ပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာနုဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

ရဟန်းတို့... ခရုသင်းသံ၌ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ယောက်ျား သည် ခရီးရှည်သွားလတ်သော် ခရုသင်းသံကို ကြားရာ၏။ ထို ယောက်ျားအား ထိုခရုသင်းသံ၌ “ခရုသင်းသံလေလော၊ ခရုသင်းသံ မဟုတ်လေလော” ဟု ယုံမှားခြင်း တွေးတောခြင်း မဖြစ်ဘဲ “ခရုသင်း သံ”ဟူ၍သာလျှင် အမှန်ဆုံးဖြတ်ခြင်း သို့ ရောက်ရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့... ဤအတူသာလျှင် ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ ဝေဒလ္လ ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထို ရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည် သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊

စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ-
ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ
သုခိနော ဓမ္မပဒါ ယ္ဓဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု
က္ကန္တိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ ခေါ
ဒေဝပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ
ဒေသေတိ။

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ
တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား
(ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်
လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
တရားမဟော၊ စင်စစ်သော်ကား
နတ်သားသည် နတ်ပရိသတ်၌
တရားဟော၏။

တဿ ဝေ ဟောတိ “အယံ ဝါ
သော ဓမ္မဝိနယော၊ ယတ္ထာဟံ ပုဗ္ဗေ
ဗြဟ္မစရိယံ အစရိ”န္တိ။ ဒန္တော ဘိက္ခဝေ
သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော သတ္တော
ဒိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမီ ဟောတိ။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား “ရှေးဘဝက
ငါကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်သောအကျင့်
ဟူသော ဓမ္မဝိနယသည် (ယခု
နတ်သားဟောနေသော) ဤဓမ္မ
ဝိနယပင်တည်း”ဟု အကြံဖြစ်၏။
ရဟန်းတို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည်
နံ့နွေးသေး၏။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါ
သည် လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို
ရနိုင်၏။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ တတိယော
အာနိသံသော ပါဠိကခေါ။

ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား
သောတပဿာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်ကုန်
သော တရားတို့၏ (မချွတ်ရလိမ့်
မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော တတိယ
အကျိုးဆက်ပေတည်း။

၄။ ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ
ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာ-
ကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ
ဇာတကံ အဗ္ဘတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ
တေ ဓမ္မာ သောတာနုဂတာ ဟောန္တိ
ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

၄။ ရဟန်းတို့... နောက်တစ်မျိုး
ကား ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ
ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါနံ
ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘတဓမ္မ ဝေဒလ္လ
ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထို
ရဟန်းအား ထိုတရားတို့သည်
သောတပဿာဒသို့ အစဉ်လျှောက်
ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊
စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ
ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ်
ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု-
မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ-
ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ
သုခိနော ဓမ္မပဒါ ဟေဝန္တိ နပိ ဘိက္ခု

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ်
ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ
တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌
ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား

ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝပရိ-
သာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ နပိ ဒေဝပုတ္တော
ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ အပိ စ
ခေါ ဩပပါတိကော ဩပပါတိကံ
သာရေတိ “သရသိ တံ မာရိသ၊ သရသိ
တံ မာရိသ၊ ယတ္ထ မယံ ပုဗ္ဗေ ဗြဟ္မစရိယံ
အစရိမှာ”တိ။ သော ဝေမာဟ “သရာမိ
မာရိသ၊ သရာမိ မာရိသာ”တိ။ ဒန္တော
ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ သော
သတ္တော နိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမိ ဟောတိ။

(ပရိယတ်) တရားအစုတို့သည် မပေါ်
လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
တရားမဟော၊ နတ်သားသည်လည်း
နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်
သော်ကား ရှေးဦးစွာဖြစ်နှင့်သော
နတ်သားသည် နောက်ဖြစ်လာသော
နတ်သားကို “အချင်းနတ်သား
ရှေးဘဝက ငါတို့ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်
သောအကျင့်ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယကို
သင် အောက်မေ့လော့၊ အချင်းနတ်
သား သင် အောက်မေ့လော့”ဟု
အောက်မေ့စေ၏။ ထိုနတ်သားသည်
“အချင်းနတ်သား ငါသည် အောက်
မေ့၏၊ အချင်းနတ်သား ငါသည်
အောက်မေ့၏”ဟု ဆို၏။ ရဟန်း
တို့... သတိဖြစ်ခြင်းသည် နံ့နွေး
သေး၏။ ထိုအခါ ထိုသတ္တဝါသည်
လျင်စွာသာလျှင် တရားထူးကို ရနိုင်
၏။

သေယျထာပိ ဘိက္ခဝေ ဒွေ
သဟာယကာ သဟပံသုကီဠိကာ၊ တေ
ကဒါစိ ကရဟစိ အညမညံ သမာ-

ရဟန်းတို့... မြေမှုန့်ကစားဖက်
ဖြစ်ကုန်သော သူငယ်ချင်းနှစ်ယောက်
တို့သည် တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေရာ၌

ဂစ္ဆေယျုံ၊ အညော ပန သဟာယကော သဟာယကံ ဧဝံ ဝဒေယျ “ဣဒမ္ပိ သမ္ပ သရသိ၊ ဣဒမ္ပိ သမ္ပ သရသီ”တိ။ သော ဧဝံ ဝဒေယျ “သရာမိ သမ္ပ၊ သရာမိ သမ္ပ”တိ။ ဧဝမေဝံ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ဓမ္မံ ပရိယာပုဏ္ဏာတိ သုတ္တံ ဂေယျံ ဝေယျာကရဏံ ဂါထံ ဥဒါနံ ဣတိဝုတ္တကံ ဇာတကံ အဗ္ဘုတဓမ္မံ ဝေဒလ္လံ၊ တဿ တေ ဓမ္မာ သောတာ- နုဂတာ ဟောန္တိ ဝစသာ ပရိစိတာ မနသာနုပေက္ခိတာ ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါ။

အချင်းချင်း တွေ့ဆုံပေါင်းမိကြကုန် ရာ၏။ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်သည် (တစ်ယောက်သော) သူငယ်ချင်းကို “အဆွေ ဤအမှုကိုလည်း သင်သည် အောက်မေ့လော၊ ဤအမှုကိုလည်း သင်သည် အောက်မေ့လော့”ဟု ဤသို့ ဆိုရာ၏။ ထိုသူငယ်ချင်းသည် “အဆွေ ငါသည် အောက်မေ့၏။ အဆွေ ငါသည် အောက်မေ့၏”ဟု ဆိုရာသကဲ့သို့ ရဟန်းတို့... ဤ အတူသာလျှင် ရဟန်းသည် သုတ် ဂေယျ ဝေယျာကရဏ ဂါထာ ဥဒါန်း ဣတိဝုတ် ဇာတ် အဗ္ဘုတဓမ္မ ဝေဒလ္လ ဟူသော တရားကို သင်ကြား၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား ထိုတရားတို့သည် သောတပသာဒသို့ အစဉ်လျှောက် ကုန်၏။ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊ ပညာ ဖြင့် ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိအပ် ကုန်၏။

သော မုဋ္ဌဿတိ ကာလံ ကုရု- မာနော အညတရံ ဒေဝနိကာယံ ဥပ- ပဇ္ဇတိ၊ တဿ တတ္ထ န ဟေဝ ခေါ သုခိနော ဓမ္မပဒါ ပ္ပဝန္တိ၊ နပိ ဘိက္ခု ဣဒ္ဓိမာ စေတောဝသိပ္ပတ္တော ဒေဝ-

ထိုရဟန်းသည် သတိလွတ် ကင်းလျက် သေလွန်ရသော် နတ်ဘုံ တစ်မျိုးမျိုး၌ ဖြစ်၏။ ထိုနတ်ဘုံ၌ ချမ်းသာခြင်းရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား (ပရိယတ်)တရားအစုတို့သည် မပေါ်

ပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊ နပိ ဒေဝ-
ပုတ္တော ဒေဝပရိသာယံ ဓမ္မံ ဒေသေတိ၊
အပိ စ ခေါ ဩပပါတိကော ဩပပါတိကံ
သာရေတိ “သရသိ တံ မာရိသ၊ သရသိ
တံ မာရိသ၊ ယတ္ထ မယံ ပုဗ္ဗေ ဗြဟ္မ-
စရိယံ အစရိမှာ”တိ။ သော ဝေမာဟ
“သရာမိ မာရိသ၊ သရာမိ မာရိသာ”တိ။
ဒန္တော ဘိက္ခဝေ သတုပ္ပါဒေါ၊ အထ ခေါ
သော သတ္တော ခိပ္ပယေဝ ဝိသေသဂါမီ
ဟောတိ။

လွင် မထင်ရှားကုန်၊ တန်ခိုးကြီး၍
စိတ်၏လေ့လာခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော
ရဟန်းသည်လည်း နတ်ပရိသတ်၌
တရားမဟော၊ နတ်သားသည်လည်း
နတ်ပရိသတ်၌ တရားမဟော၊ စင်စစ်
သော်ကား ရှေးဦးစွာ ဖြစ်နှင့်သော
နတ်သားသည် နောက်မှဖြစ်လာသော
နတ်သားကို “အချင်းနတ်သား ရှေး
ဘဝက ငါတို့ ကျင့်ခဲ့ဖူးသော မြတ်
သော အကျင့်ဟူသော ထိုဓမ္မဝိနယ
ကို သင်အောက်မေ့လော့၊ အချင်း
နတ်သား သင်အောက်မေ့လော့”ဟု
အောက်မေ့စေ၏။ ထိုနတ်သားသည်
“အချင်း ငါသည် အောက်မေ့၏။
အချင်း ငါသည် အောက်မေ့၏”ဟု
ဆို၏။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနသာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ အယံ စတုတ္ထော
အာနိသံသော ပါဠိကင်္ခေါ။

ရဟန်းတို့... သတိ၏ဖြစ်ခြင်း
သည် နှံ့နှေးသေး၏။ ထိုအခါ ထို
သတ္တဝါသည် လျင်စွာသာလျှင် တရား
ထူးကို ရနိုင်၏။ ရဟန်းတို့... ဤ
ကား သောတပသာဒသို့ အစဉ်
လျှောက်ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့် လေ့လာ
အပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်အပ်ကုန်၍၊
ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုးထွင်း၍

သိအပ်ကုန်သော တရားတို့၏ (မချွတ်
ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်သော
စတုတ္ထအကျိုးဆက်ပေတည်း။

သောတာနုဂတာနံ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာနံ
ဝစသာ ပရိစိတာနံ မနုဿာနုပေက္ခိတာနံ
ဒိဋ္ဌိယာ သုပ္ပဋိဝိဒ္ဓါနံ ဣမေ စတ္တာရော
အာနိသံသာ ပါဠိကင်္ခါတိ။

သောတာနုဂတသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ရဟန်းတို့... သောတပဿာဒ
သို့ အစဉ်လျှောက်ကုန်သော၊ နှုတ်ဖြင့်
လေ့လာအပ်၊ စိတ်ဖြင့် ရှုဆင်ခြင်
အပ်၍၊ ပညာဖြင့် ကောင်းစွာ ထိုး
ထွင်းသိအပ်ကုန်သော တရားတို့၏
(မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်အပ်
သော အကျိုးဆက်တို့သည် ဤ
လေးမျိုးတို့တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

သောတာနုဂတသုတ် 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၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

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

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင်၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဦး၊ မကကျူး-
သား၊ ကျေးဇူးအရှင်၊ မွေးမိခင်နှင့်၊ ဖခင်တို့အား၊ ရငြားပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

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

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

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်-
ကာ၊ 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၊** မင်္ဂလေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာ တရားတို့အား။ **ပစ္စယော၊** ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။
သဗ္ဗေ ဒေဝါ'နုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။
ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

တ္ထောဝတာ၊ ဤမျှကြိုးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရ သဖြင့်လည်း။ **အမေဟိ၊** သောတာနုဂတသုတ်တော်ကို ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဥသုံ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက် လာငြား နတ်ဗြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇော ဖြင့် လျင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်း ငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညှိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲမှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **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။ **ဂစ္ဆန္တိ၊** သောတာနုဂတသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲ
ရပ်ဘုံ 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 (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၁။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၀၀၀/-
၁၂။	သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၃။	အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော် (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

၂၇

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 မိုးကမ္မဝါစာတမ်း (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၅၀၀/-
၃၈။	ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် 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 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

ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ်

ဥပ္ပါတသန္တိသုတ်တော်သည် 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။

ဓဇေသုတ်

ဓဇေသုတ်သည် 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 လူ့နတ်ချစ်ခင်မှုကို ကေန့်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အဘယသုတ်

အဘယသုတ်တော်သည် အသက်ခန္ဓာ ရလာသူတိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားထားသည့် သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများနေခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့မှုနည်းပါးခြင်း၊ 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 ရွတ်ဖတ်ပူဇော် သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏ အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိ သည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြု ခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ် ပါသည်။

ငါးရံမင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္မဝါစာတမ်း

ငါးရံမင်းပရိတ်သည် ဘုရားလောင်း ငါးရံမင်းကြီးဖြစ်စဉ်အခါက သစ္စာဆိုခဲ့ပြီး မိုးရွာစေကာ မိမိ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သည့် ငါးအပေါင်းအား ကျီးကန်း၊လင်းတ၊စသည်တို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့ သော မိုးကမ္မဝါနှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံမင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္မဝါကို 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 ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ်ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် တရားတော်၏ ဂုဏ်ရည်ကို ပိုမိုကြည်ညိုခြင်း၊ တရားနာယူလိုသော ဆန္ဒ၊ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လိုသောဆန္ဒများ တိုးပွားလျက် လိုက်နာကျင့်ကြံအားထုတ်ကြခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝ၍ 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,

www.mora.gov.mm,

www.dra.gov.mm,

www.dppts.gov.mm,

www.kbrl.gov.mm,

www.itbmu.org.mm,

သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။