ရက်စွဲ၊ – –

သို့

ဧမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

သက္ကပဉှဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊
တဏှက္ခယော 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၏ သြဝါဒမြွက်ကြားချက်

"စကြဝဠာအပြည့် ထိုင်နေတော်မူသော ဘုရား၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ၊ ရဟန္တာတို့အား ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာအဖြစ် ကပ်လှူပူဇော်ရခြင်းထက် ၄-ပါဒမျှရှိသော ဗုဒ္ဓ၏တရားတော်မြတ် တစ်ကြောင်း၊ တစ်ဂါထာ၊ တစ်ပိုဒ်ကို သင်အံ၊ လေ့ကျက်၊ ပို့ချ၊ ဆွေးနွေး၊ ဟောပြော၊ ဖြန့်ဝေခြင်းက ပို၍ မြတ်၏"ဟု အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် "သက္ကပဉှဝတ္ထု" တွင် ဖွင့်ဆိုမိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၂။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၅၁
၁၃။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာ အကျဉ်းချုပ်	၅၄
၁၄။	နှုိးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၇၀

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

အနာရောဂါကို တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးစေသော

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

[ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်]

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ - ၂၅၆၇ ကောဇာ - ၁၃၈၅ ခရစ် - ၂၀၂၄

စာအုပ်တန်ဖိုး – ၁၆၀၀ ကျပ်

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

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[ဂ]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၄
၄။	နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း	၈
၅။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ပါဠိတော်	၁၁
၆။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ	၁၈
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန်	၃၇
၈။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း	၄၅
၉။	အမျှဝေ	၄၇
၁၀။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၄၈
၁၁။	နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၄၉

စိန်ကြယ်ပွင့်အနေပုံလို ဥဏ္ဏာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

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

သေတရံသိယော၊ ပုလဲအနှစ် စိန်စစ်နမူ ဘော်ဖြူငွေရွှက် ဖြန့်ကြက်စီခြယ် ငွေကြယ်ရောင်သန်း ကေလာသငွေတောင်ကို နေအရောင်လွှမ်းဘိသကဲ့သို့ မြတ်လေးပန်းစံပယ်ငုံ ကြာဖြူပွင့်ဝတ်မှုန်လို ပုံပမာကပ် စိန်တောင်ကို တိမ်ရောင်ဟပ်ဘိသကဲ့သို့ တလျှပ်လျှပ် တဖိတ်ဖိတ် တရိပ်ရိပ် တလည်လည် ထိန်ပြောင်ကြည်တဲ့ စိန်ရောင်ခြည်ဓာတ် ဖြူဖွေးသော အဆင်းတော်မြတ်တို့သည်။

ဝဇိရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

ဝိရောစန္တိ၊ ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက်အောင် ရွှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှသဖြင့် လှပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော်မူကြပါပေကုန်၏။

သော ဇိနော၊ ထူးထွေဆန်းလည်း စိန်ရောင်ခြည်တို့ကြောင့် အင်္ဂီရသံ ဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

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

သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

နိဒါန်း

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အကြောင်းပြု၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

ကောသလတိုင်း၊ သာဝတ္ထိမြို့တော်ရှိ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား သီတင်းသုံးတော်မူစဉ်အခါက ''ဂိရိမာနန္ဒ''အမည်ရှိသော ရဟန်းတော်တစ်ပါးသည် လွန်စွာမကျန်းမမာ ဖြစ်လျက်ရှိပါသည်။ ထို မကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအကြောင်းကို အရှင်အာနန္ဒာက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားသဖြင့် ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်စေမည့် တရားတော်ဖြစ်သည့် **''သညာ ဆယ်ပါး တရားတော်''**ကို အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူခဲ့ခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်ကလည်း ထိုတရားတော်ကို မကျန်းမာသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား ထပ်ဆင့် ဟောကြားကာ နာယူပွားများစေခဲ့ပါသည်။ ထို **''သညာဆယ်ပါး တရားတော်''**ကို နာယူပွားများပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒကို အပြင်းအထန် နှိပ်စက်နေသော ရောဂါဝေဒနာတို့မှာ ချက်ချင်းပင် ကင်းစင် ငြိမ်းအေးသွားခဲ့ပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ဂုဏ်ရည်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်သည် သတ္တဝါတိုင်း တွေ့ကြုံခံစားရနိုင်သည့် အနာရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ထိုအနာရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ ငြိမ်းအေးစေရန် ရွတ်ဆို, နာယူ, ပွားများရမည့် ''အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊

အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗ–လောကေ အနဘိရတသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ၊ အာနာ–ပါနဿတိ''ဟူသော သညာဆယ်ပါးကို မြတ်စွာဘုရားရှင်ကိုယ်တော်တိုင် ဟောကြားတော်မူခဲ့သော ဒေသနာတော်ဖြစ်သဖြင့် ဝတ်ရွတ်စဉ်တစ်ခုကဲ့သို့ နေ့စဉ်အချိန်မှန် ရွတ်ဆို, နာယူ, ပွားများပါက ကိုယ်စိတ်ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်သော သုတ်တော်လည်းဖြစ်ပါသည်။

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆို, နာယူ, ပွားများလိုသူတို့ အစီအစဉ်ကျနစွာ အလွယ်တကူ ရွတ်ပွားပူဇော်နိုင်ရန်အတွက် ဤစာအုပ်တွင် အခြားသော ဝတ်ရွတ်စဉ်များကဲ့သို့ ဘုရားပင့်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း၊ နတ်များကို ပင့်ဖိတ်ခြင်းစသော အစီအစဉ်များနှင့် ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်ကို လည်း **ပါဠိတော်၊ နိဿယ၊ မြန်မာပြန်** အားဖြင့် စုံလင်စွာ အစ, အလယ်, အဆုံး ပြည့်စုံအောင် စီစဉ်ထားပါသည်။

ရွတ်ပွားပူဇော်နာယူကြသူတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကြည်လင်ခြင်း၊ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ ကျန်းမာခြင်း၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိနိုင်မည်ဟု ယုံကြည်စွာဖြင့် ဤ**''ဂိရိမာနန္ဒသုတ်''** ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂီရသဿ ဥဏှာယ၊
ဒါဠှာဟိ သေတရံသိယော။
ဝဖိရာဝ ဝိရောစန္တိ၊
ဖိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါး ဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူးလျက် **'အင်္ဂီရသ'**ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံ့ခိုင် ဖက်မပြိုင်နိုင် အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၌။

သဥ္စာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော် မူသော။

ဥဏ္ဏာယစ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ် အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရံ

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၏။)

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမူ မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန့်ရပ်တည်နေတော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည် နေတန္ခုန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ–ဦးမောင်ကြီး)

ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး, ကပ်သုံးပါး, ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး, ရန်သူမျိုးငါးပါး, ဝိပတ္တိတရားလေးပါး, ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

အပါယ်လေးပါး = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။

ကပ်သုံးပါး = ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ သတ္ထန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ်အရပ် (ဘုရားမပွင့်ရာအရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

ရန်သူမျိုးငါးပါး = ရေ၊ မီး၊ မင်း၊ ခိုးသူ၊ မချစ်မနှစ်သက်သောသူ။

ဝိပတ္တိတရားလေးပါး = အပါယ်ဘုံ၌ဖြစ်ရခြင်း၊ ရုပ်ဆင်းအင်္ဂါချို့တဲ့ခြင်း၊ တရားမစောင့်သူတို့၏ လက်ထက်၌ဖြစ်ရခြင်း၊ အကုသိုလ်ကိုသာ အားထုတ်၍ အကျင့်ပျက်စီးခြင်း။

ဗျသနတရားငါးပါး = 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။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မရွတ်မီ 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 လောကဓာတ် တိုက်တို့၌။

ဝသန္တာ – ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။

ဒေဝတာ – ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။

အတြ – ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။

အာဂစ္ဆန္တု – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။

မုနိရာဇဿ – သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။

သဂ္ဂမောက္ခဒံ – နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။

သဒ္ဓမ္မံ – ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဂိရိမာနန္ဒ သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။

သုဏန္တု – ရိုသေတုပ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

[**ဘဒန္တာ** – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့် ဓမ္မာမက အိုနတ်များတို့။

အယံ ကာလော – ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။

ဓမ္မဿဝန ကာလော – သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ ဂိရိမာနန္ဒ သုတ်တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။ (၃–ခေါက်)]

ကတမာ စာနန္ဒ ပဟာနသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဥပ္ပန္နံ ကာမဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဗျာပါဒဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နံ ဝိဟိံသာဝိတက္ကံ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ၊ ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ ပါပကေ အကုသလေ ဓမ္မေ နာဓိဝါသေတိ ပဇဟတိ ဝိနောဒေတိ ဗျန္တီကရောတိ အနဘာဝံ ဂမေတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ပဟာနသညာ။ (၅)

ကတမာ စာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဧတံ သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော သဗ္ဗူပဓိပဋိနိဿဂ္ဂေါ တဏှာက္ခယော ဝိရာဂေါ နိဗ္ဗာန''န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ ဝိရာဂသညာ။ (၆)

ကတမာ စာနန္ဒ နိရောဓသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဧတံ သန္တံ ဧတံ ပဏီတံ၊ ယဒိဒံ သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော သဗ္ဗူပဓိပဋိနိဿဂ္ဂေါ တဏှာက္ခယော နိရောဓော နိဗ္ဗာန''န္တိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ နိရောဓသညာ။ (၇)

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ယေ လောကေ ဥပါဒါနာ စေတသော အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာ–

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တ

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။ တေန ခေါ ပန သမယေန အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော။ အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ နိသီဒိ၊ ဧကမန္တံ နိသိန္နော ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝန္တံ ဧတဒဝေါစ——

''အာယသ္မာ ဘန္တေ ဂိရိမာနန္ဒော အာဗာဓိကော ဟောတိ ဒုက္ခိတော ဗာဠှဂိလာနော၊ သာဓု ဘန္တေ ဘဂဝါ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တေနုပသင်္ကမတု အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယာ''တိ။ သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ။

ကတမာ ဒသ? အနိစ္စသညာ အနတ္တသညာ အသုဘသညာ အာဒီနဝသညာ ပဟာနသညာ ဝိရာဂသညာ နိရောဓသညာ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ[၁] သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္ဆာသညာ အာနာပါနဿတိ။

၁–အနဘိရတိသညာ(က)

ကတမာ စာနန္ဒ အနိစ္စသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ရူပံ အနိစ္စံ၊ ဝေဒနာ အနိစ္စာ၊ သညာ အနိစ္စာ၊ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ ဝိညာဏံ အနိစ္စ''န္တိ။ ဣတိ ဣမေသု ပဉ္စသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု အနိစ္စာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနိစ္စသညာ။ (၁)

ကတမာ စာနန္ဒ အနတ္တသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''စက္ခု အနတ္တာ၊ ရူပါ အနတ္တာ၊ သောတံ အနတ္တာ၊ သဒ္ဒါ အနတ္တာ၊ ဃာနံ အနတ္တာ၊ ဂန္ဓာ အနတ္တာ၊ ဇိဝှါ အနတ္တာ၊ ရသာ အနတ္တာ၊ ကာယော အနတ္တာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ အနတ္တာ၊ မနော အနတ္တာ၊ ဓမ္မာ အနတ္တာ''တိ။ ဣတိ ဣမေသု ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု အနတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အနတ္တသညာ။ (၂)

ကတမာ စာနန္ဒ အသုဘသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အဓော ကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနာပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ ''အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖာသံ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တ''န္တိ။ ဣတိ

ဣမသ္မိံ ကာယေ အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အသုဘသညာ။ (၃)

ကတမာ စာနန္ဒ အာဒီနဝသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ ဣတိ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ ''ဗဟုဒုက္ခော ခေါ အယံ ကာယော ဗဟုအာဒီနဝေါ၊ ဣတိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ဝိဝိဓာ အာဗာဓာ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ။ သေယျထိဒံ၊ စက္ခုရောဂေါ သောတရောဂေါ ဃာနရောဂေါ ဇိဝှါရောဂေါ ကာယရောဂေါ သီသရောဂေါ ကဏ္ဏရောဂေါ မုခရောဂေါ ဒန္တရောဂေါ ဩဋ္ဌရောဂေါ ကာသော သာသော ပိနာသော ဍာဟော[1] ဇရော ကုစ္ဆိရောဂေါ မုစ္ဆာ ပက္ခန္ဒိကာ သူလာ ဝိသူစိကာ ကုဋ္ဌံ ဂဏ္ဍော ကိလာသော သောသော အပမာရော ဒဒ္ဒု ကဏ္ဍု ကစ္ဆု နခသာ ဝိတစ္ဆိကာ လောဟိတံ ပိတ္တံ[2] မဓုမေဟော အံသာ ပိဠကာ ဘဂန္ဒလာ ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သေမှသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ ဝါတသမုဋ္ဌာနာ အာဗာဓာ သန္နိပါတိကာ အာဗာဓာ ဥတုပရိဏာမဇာ အာဗာဓာ ဝိသမပရိဟာရဇာ အာဗာဓာ ဩပက္ကမိကာ အာဗာဓာ ကမ္မဝိပါကဇာ အာဗာဓာ သီတံ ဥဏှံ ဇိဃစ္ဆာ ပိပါသာ ဥစ္စာရော ပဿာဝေါ''တိ။ ဣတိ ဣမသ္မိံ ကာယေ အာဒီနဝါနုပဿီ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာဒီနဝသညာ။ (၄)

၁–ဍဟော(သီ၊ သျာ) ၂–လောဟိတပိတ္တံ(သီ)

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ၊ ဒသကနိပါတပါဠိ

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တပါဠိ နိဿယ

ဧကံ သမယံ၊ အခါတစ်ပါး၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **သာဝတ္ထိယံ၊** သာဝတ္ထိပြည်၌။ **အနာထပိဏ္ဍိကဿ၊** အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး၏။ **အာရာမေ၊** နှလုံးမွေ့လျော် ပျော်ဖွယ်ရာဖြစ်သော။ **ဇေတဝနေ၊** ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌။ **ဝိဟရတိ၊** သီတင်းသုံးတော်မူ၏။ **တေန ခေါ ပန သမယေန၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠ္ဟဂိလာနော။** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **အထခေါ၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိတော်မူ၏။ **တေန၊** ထိုမြတ်စွာဘုရား ရှိတော် မူရာအရပ်သို့။ **ဥပသင်္ကမိ၊** ကပ်ရောက်လေ၏။ **ဥပသင်္ကမိတွာ၊** ကပ်လေပြီး၍။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **အဘိဝါဒေတွာ၊** အလွန် ရိုသေစွာရှိခိုး၍။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသီဒိ၊** ထိုင်နေ၏။ **ဧကမန္တံ၊** သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်၌။ **နိသိန္နော ခေါ၊** ထိုင်နေပြီးသော။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ဘဂဝန္တံ၊** မြတ်စွာဘုရားကို။ **ဧတံဝစနံ၊** ဤစကားကို။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။

နုသယာ၊ တေ ပဇဟန္တော ဝိဟရတိ အနုပါဒိယန္တော။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတသညာ။ (၈)

ကတမာ စာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အဋ္ဋီယတိ ဟရာယတိ ဇိဂုစ္ဆတိ။ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာ။ (၉)

ကတမာ စာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ? ဣဓာနန္ဒ ဘိက္ခု အရည–ဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ၊ သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ၊ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော''ဒီဃံ အဿသာမိ''တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ''ဒီဃံ ပဿသာမိ''တိ ပဇာနာတိ။ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ''ရဿံ အဿသာမိ''တိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ''ရဿံ ပဿသာမိ''တိ ပဇာနာတိ၊ ''သဗ္ဗကာယ–ပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ'' တိ သိက္ခတိ။ ''ပီတိပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သုခပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမိ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ အဿသိ–

ဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ။ ''ပဿမ္ဘယံ စိတ္တသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တပဋိသံဝေဒီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''စိတ္တပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊''အဘိပ္ပမောဒယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သမာဒဟံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''သမာဒဟံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ဝိမောစယံ စိတ္တံ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ဝိမောစယံ စိတ္တံ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''အနိစ္စာနုပဿီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''အနိစ္စာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ဝိရာဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ဝိရာဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''နိရောဓာနုပဿီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''နိရောဓာနုပဿီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ အဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ ''ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ ပဿသိဿာမီ''တိ သိက္ခတိ၊ အယံ ဝုစ္စတာနန္ဒ အာနာပါနဿတိ။ (၁၀)

သစေ ခေါ တွံ အာနန္ဒ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဣမာ ဒသ သညာ ဘာသေယျာသိ၊ ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊ ယံ ဂိရိမာနန္ဒဿ ဘိက္ခုနော ဣမာ ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျာတိ။

အထ ခေါ အာယသ္မာ အာနန္ဒော ဘဂဝတော သန္တိကေ ဣမာ ဒသ သညာ ဥဂ္ဂဟေတွာ ယေနာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဣမာ ဒသ သညာ အဘာသိ။ အထ ခေါ အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ ဣမာ ဒသ သညာ သုတွာ သော အာဗာဓော ဌာနသော ပဋိပ္ပဿမ္ဘိ၊ ဝုဋ္ဌဟိ စာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော တမှာ အာဗာဓာ၊ တထာ ပဟီနော စ ပနာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ သော အာဗာဓော အဟောသီတိ။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ၊** ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **မနော၊** စိတ်သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ဓမ္မာ၊** ဓမ္မာရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ဣတိ၊** ဤသို့၊ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ဆသု၊** ခြောက်ပါးကုန်သော။ **အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု၊** အဇ္ဈတ္တိက ဗာဟိရဖြစ်ကုန်သော။ **ဣမေသု အာယတနေသု၊** ဤအာယတနတို့၌။ **အနတ္တာနုပဿီ၊** ကိုယ်မဟုတ်ဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤခြောက်ပါးသော အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရဖြစ်ကုန်သော အာယတနတို့၌ အနတ္တဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကို။ **အနတ္တသညာ၊** အနတ္တသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၃။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **ပါဒတလာ၊** ခြေဖဝါးအပြင်မှ။ **ဥဒ္ဓံ၊** အထက်၌။ **ကေသမတ္ထကာ၊** ဆံဖျားမှ။ **အဓော၊** အောက်၌။ **တစပရိယန္တံ၊** အရေအပိုင်းအခြားရှိသော။ **နာနာပ္ပကာရဿ၊** အထူးထူးအပြားပြားရှိသော။ **အသုစိနော၊** မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့်။ **ပူရံ၊** ပြည့်သော။ **ဣမမေဝ ကာယံ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်ကိုသာလျှင်။ **ပစ္စဝေက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပစ္စဝေက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ဆင်ခြင်သနည်း။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။

ကိံ အဝေါစ၊ အဘယ်သို့ လျှောက်ထားသနည်း?

ဘန္တေ၊ မြတ်စွာဘုရား။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အာဗာဓိကော၊** နာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဒုက္ခိတော၊** ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းရှိသည်။ **ဗာဠ္ဟဂိလာနော၊** ပြင်းစွာနာကျင်ခြင်းရှိသည်။ **ဟောတိ၊** ဖြစ်၏။ **ဘန္တေ၊** မြတ်စွာဘုရား။ **သာဓု အာယာစာမိ၊** တောင်းပန်ပါ၏။ **ဘဂဝါ၊** မြတ်စွာဘုရားသည်။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တေန၊** ထိုအရပ်သို့။ **အနုကမ္ပံ၊** အစဉ်သနားခြင်းကို။ **ဥပါဒါယ၊** အကြောင်းပြု၍။ **ဥပသင်္ကမတု၊** ကပ်တော်မူပါလော့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊** လျှောက်ထား၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ခေါ၊** စင်စစ်။ **တွံ၊** သင်သည်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **သညာ၊** သညာတို့ကို။ **သစေ ဘာသေယျာသိ၊** အကယ်၍ဟောငြားအံ့။ **ဌာနံ ခေါ ပနေတံ ဝိဇ္ဇတိ၊** ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ **ခေါ ပန၊** စင်စစ်။ **ယံ ယေန ကာရဏေန၊** အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **သညာ၊** သညာတို့ကို။ **သုတွာ၊** ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာနသော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **တံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ခေါ ဝိဇ္ဇတိ ဝေ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။

ဒသ၊ ဆယ်ပါးတို့သည်။ **ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။ **အနိစ္စ–သညာ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း၊ **အနတ္တသညာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အာဒီနဝသညာ၊** အပြစ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **ပဟာနသညာ၊** ပယ်ကြောင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **ဝိရာဂသညာ၊** ဝဋ်ကင်းခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်တရားတို့၏ချုပ်ခြင်းဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗလောကေ၊** ခပ်သိမ်းသောလောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာ–သညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာလည်းကောင်း။ **အာနာ–ပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းသတိလည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမာ ဒသ၊** ဤဆယ်ပါးတို့တည်း။

၁။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အနိစ္စသညာ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ၊ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **ရူပံ၊** ရုပ်သည်။ **အနိစ္စံ၊** မမြဲ။ **ဝေဒနာ၊** ဝေဒနာ

သည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲ။ **သညာ၊** သညာသည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲ။ **ဝိညာဏံ၊** ဝိညာဏ်သည်။ **အနိစ္စံ၊** မမြဲ။ **သင်္ခါရာ၊** သင်္ခါရတို့သည်။ **အနိစ္စာ၊** မမြဲကုန်။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဉ္စသု၊** ငါးပါးကုန်သော။ **ဣမေသု ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု၊** ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့၌။ **အနိစ္စာနုပဿီ၊** အမြဲမရှိဟူ၍ အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အယံ၊** ဤသည်ကို။ **အနိစ္စသညာ၊** အနိစ္စသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ။** ဆိုအပ်၏။

၂။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အနတ္တသညာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ဟူ၍ဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့၊ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **စက္ခု၊** စက္ခုပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ရူပါ၊** ရူပါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **သောတံ၊** သောတပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **သဒ္ဒါ၊** သဒ္ဒါရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ဃာနံ၊** ဃာနပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ဂန္ဓာ၊** ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ဇိဝှါ၊** ဇိဝှါပသာဒသည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်။ **ရသာ၊** ရသာရုံတို့သည်။ **အနတ္တာ၊** ကိုယ်မဟုတ်ကုန်။ **ကာယာ၊** ကာယပသာဒ

အပြင်တို့၌ ကွဲအက်တတ်သောအနာလည်းကောင်း။ **လောဟိတံပိတ္တံ၊** နီသောသည်းခြေ အနာလည်းကောင်း။ **မဓုမေဟော၊** ဆီးအိမ်ပျက်၍ ဆီးတစက်တစက်ရှိသော အနာလည်းကောင်း။ **အံသာ၊** အရိအရည် ယိုသော အနာလည်းကောင်း။ **ပိဠကာ၊** နီသောထွက်မြင်းနာလည်း ကောင်း။ **ဘဂန္ဒလာ၊** ဘင်နာလည်းကောင်း။ **ပိတ္တသမုဋ္ဌာနာ၊** သည်းခြေလျှင် ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါး သောအနာတို့လည်းကောင်း။ **သေမှသမုဋ္ဌာနာ၊** သလိပ်လျှင်ဖြစ်ကြောင်း ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသောအနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝါတသမုဋ္ဌာနာ၊** လေလျှင်ဖြစ်ကြောင်းရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အနာတို့လည်းကောင်း။ **သန္နိပါတိကာ၊** သည်းခြေ သလိပ် လေသုံးပါးတို့၏ ပေါင်းစုခြင်းကြောင့် ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဥတုပရိဏာမဇာ၊** အချမ်း အပူစသောဥတုတို့၏ ဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **ဝိသမပရိဟာရဇာ၊** လွန်စွာရပ်ခြင်း၊ ထိုင်ခြင်းစသည်ဖြင့် မညီမညွတ်ခန္ဓာ ကိုယ်ကို ရွက်ဆောင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့ လည်းကောင်း။ **ဩပက္ကမိကာ၊** သတ်ခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းစသော သူတစ်ပါးတို့၏ လုံ့လကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်း ကောင်း။ **ကမ္မဝိပါကဇာ၊** ကံ၏ အကျိုးကြောင့်ဖြစ်ကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့လည်းကောင်း။ **သီတံ၊** ချမ်းခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥဏှံ၊** ပူခြင်းလည်းကောင်း။ **ဇိဃစ္ဆာ၊** ထမင်းစားလိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ပိပါသာ၊** ရေသောက်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဥစ္စာရော၊** ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်းလည်း

ကေသာ၊ ငါးသန်းသောဆံပင်တို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **လောမာ၊** အမွေးတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **နခါ၊** ခြေသည်းလက်သည်းတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **ဒန္တာ၊** သုံးဆယ့်နှစ်ချောင်းသော သွားတို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိကုန်၏။ **တစော၊** အရေသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မံသံ၊** ကိုးရာသော အသားသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **နှာရု၊** ကိုးရာသောအကြောသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိ၊** သုံးရာသော အရိုးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊** ရိုးတွင်းခြင်ဆီသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝက္ကံ၊** အညှို့သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဟဒယံ၊** နှလုံးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ယကနံ၊** အသည်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကိလောမကံ၊** အမြှေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိဟကံ၊** အဖျဉ်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပပ္ဖါသံ၊** အဆုတ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တံ၊** အူမသည်၊ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အန္တဂုဏံ၊** အူသိမ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဥဒရိယံ၊** အစာသစ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ကရီသံ၊** အစာဟောင်းသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပိတ္တံ၊** ဗဒ္ဓသည်းခြေ အဗဒ္ဓသည်းခြေအားဖြင့် နှစ်ပါးသော သည်းခြေသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သေမှံ၊** သလိပ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ပုဗ္ဗော၊** ပြည်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **လောဟိတံ၊** သွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သေဒေါ၊** ချွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မေဒေါ၊** အဆီခဲသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **အဿု၊** မျက်ရည်သည်၊ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဝသာ၊** ဆီကြည်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ခေဠော၊** တံတွေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **သိင်္ဃာဏိကာ၊** နှပ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **လသိကာ၊** အစေးသည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **မုတ္တံ၊** ကျင်ငယ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပစ္စဝေက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊**

ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အသုဘာနုပဿီ၊** အသုဘဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ အသုဘဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကို။ **အသုဘသညာ၊** အသုဘသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၄။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာဒီနဝသညာ၊** အာဒီနဝသညာ ဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **အယံ ကာယော၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်သည်။ **ဗဟုဒုက္ခော၊** များသောဆင်းရဲခြင်း ရှိ၏။ **ဗဟုအာဒီ–နဝေါ၊** များသောအပြစ်ရှိ၏။ **ဣတိတသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **ဝိဝိဓာ၊** အထူးထူး အပြားပြား ရှိကုန်သော။ **အာဗာဓာ၊** အနာတို့သည်။ **ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊** ဖြစ်ကြကုန်၏။ **ဣဒံ ဣမေ အာဗာဓာ၊** ဤအနာတို့သည်။ **သေယျထာ ကတမေ၊** အဘယ်သည်တို့နည်း။ **စက္ခုရောဂေါ၊** မျက်စိ၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သောတရောဂေါ၊** နား၌ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဃာနရောဂေါ၊** နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။

ဇိဝှါရောဂေါ၊ လျှာ၌ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ကာယရောဂေါ၊** ကိုယ်၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **သီသရောဂေါ၊** ဦးခေါင်း၌ ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဏရောဂေါ၊** အပဖြစ်သောနား၌ ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုခရောဂေါ၊** ခံတွင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဒန္တရောဂေါ၊** သွား၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဩဋ္ဌရောဂေါ၊** လည်ချောင်း၌ ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကာသော၊** ချောင်းဆိုးနာလည်းကောင်း။ **သာသော၊** ကျို့ထိုးသောအနာလည်းကောင်း။ **ပိနာသော၊** အပဖြစ်သော နှာခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ဍာဟော၊** တစ်ကိုယ်လုံးကို ပူလောင်စေသောအနာလည်းကောင်း။ **ဇရော၊** အိုမင်းသောအနာလည်းကောင်း။ **ကုစ္ဆိရောဂေါ၊** ဝမ်း၌ဖြစ်သော အနာလည်းကောင်း။ **မုစ္ဆာ၊** တွေဝေမိန်းမောစေတတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ပက္ခန္ဒိကာ၊** သွေးကိုသွန်စေတတ်သော ဝမ်းလေနာလည်းကောင်း။ **သူလာ၊** ထိုးကျင့်တတ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဝိသူစိကာ၊** ကြီးစွာဝမ်းလျှောတတ်သော အနာလည်းကောင်း။ **ကုဋ္ဌံ၊** နူနာလည်းကောင်း။ **ဂဏ္ဍော၊** အိုင်းအနာလည်းကောင်း။ **ကိလာသော၊** ညှင်းအနာလည်းကောင်း။ **သောသော၊** အသွေးအသားကို ခန်းခြောက်စေတတ်သော ခယရုပ်အနာလည်းကောင်း။ **အပမာရော၊** မေ့လျော့စေတတ်သော ဝက်ရူးအနာ လည်းကောင်း။ **ဒဒ္ဒု၊** ပွေးအနာလည်းကောင်း။ **ကဏ္ဍု၊** ဝဲငယ်နာလည်းကောင်း။ **ကစ္ဆု၊** ဝဲကြီးနာလည်းကောင်း။ **နခသာ၊** ခြေသည်းလက်သည်းတို့ဖြင့် ခြစ်မိရာအရပ်၌ ဖြစ်သောအနာလည်းကောင်း။ **ဝိတစ္ဆိကာ၊** လက်ဖဝါးခြေဖဝါး

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **လောကေ၊** သင်္ခါရလောက၌။ **အဓိဋ္ဌာနာဘိနိဝေသာနုသယာ၊** တည်ခြင်း၊ မှားသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းကို အဖန်တလဲလဲ ကိန်းခြင်းဟု ဆိုအပ်ကုန်သော။ **ယေ ဥပါဒါနာ၊** အကြင်အာရုံသို့ ကပ်တတ်သော ဥပါဒါန်တရားတို့သည်။ **သန္တိ၊** ရှိကုန်၏။ **တေ၊** ထိုဥပါဒါန်တရားတို့ကို။ **ပဇဟန္တော၊** ပယ်စွန့်၍။ **အနုပါဒိယန္တော၊** မစွဲလမ်းမူ၍။ **ဝိဟရတိ၊** နေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ဥပါဒါန်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ခြင်း၊ မစွဲလမ်းခြင်းကို။ **သဗ္ဗလောကေ၊** အလုံးစုံသောလောက၌။ **အနဘိရတ–သညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၉။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟူ၍ဖြစ်သောသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌၊ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အဋ္ဋီယတိ၊** ငြီးငွေ့၏။ **ဟရာယတိ၊** ရှက်နိုး၏။ **ဇိဂုစ္ဆတိ၊** စက်ဆုပ်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌ငြီးငွေ့ခြင်းကို။ **သဗ္ဗသင်္ခါရေသု၊** အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၌။ **အနိစ္ဆာသညာ၊** အလိုမရှိအပ်ဟု ဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၁၀။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းသတိဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

ကောင်း။ **ပဿာဝေါ၊** ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်းလည်းကောင်း။ **ဣတိ ဣမေ၊** ဤသည်တို့တည်း။ **ဣတိ တသ္မာ၊** ထို့ကြောင့်။ **ဣမသ္မိံ ကာယေ၊** ဤတစ်လံမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်၌။ **အာဒီနဝါနုပဿီ၊** အပြစ်ဟု အဖန်တလဲလဲရှုခြင်းကို။ **အာဒီနဝသညာ၊** အာဒီနဝသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ။** ဆိုအပ်၏။

၅။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ပဟာနသညာ၊** ပယ်ကြောင်းဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **ဥပ္ပန္နံ၊** ဖြစ်သော။ **ကာမဝိတက္ကံ၊** ကာမဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါ–သေတိ၊** မသာယာ။ **ပဇဟတိ၊** ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိံ၊** ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နံ၊** ဖြစ်သော။ **ဗျာပါဒဝိတက္ကံ၊** ဗျာပါဒဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါသေတိ၊** မသာယာ။ **ပဇဟတိ၊** ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိံ၊** ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နံ၊** ဖြစ်သော။ **ဝိဟိံသာဝိတက္ကံ၊** ဝိဟိံသာဝိတက်ကို။ **နာဓိဝါသေတိ၊** မသာယာ။ **ပဇဟတိ၊** ပယ်စွန့်၏။ **ဝိနောဒေတိ၊** ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိံ၊** ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန် ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။ **ဥပ္ပန္နုပ္ပန္နေ၊** ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်းကုန်သော။ **ပါပကေ၊** ယုတ်မာကုန်သော။ **အကုသလေ၊** အကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သော၊ **ဓမ္မေ၊** တရားတို့ကို။ **နာဓိဝါသေတိ၊** မသာယာ။ **ပဇဟတိ၊** ပယ်စွန့်၏။

ဝိနောဒေတိ၊ ပယ်ဖျောက်၏။ **ဗျန္တိံ၊** ကင်းခြင်းကို။ **ကရောတိ၊** ပြု၏။ **အနဘာဝံ၊** တစ်ဖန်ပြန်မဖြစ်ခြင်းကို။ **ဂမေတိ၊** ရောက်စေ၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ကာမဝိတက်၊ ဗျာပါဒဝိတက်၊ ဝိဟိံသာဝိတက် စသည်တို့ကို ပယ်ခြင်းကို။ **ပဟာနသညာ၊** ပဟာနသညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၆။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **ဝိရာဂသညာ၊** တပ်မက်ခြင်းကင်းသော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည် ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။

သဗ္ဗသင်္ခါရသမထော၊ အလုံးစုံသောသင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာက္ခယော၊** တဏှာ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော။ **ဝိရာဂေါ၊** ဝဋ်မှတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံက္ခဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** အကြင်နိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တော၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **တော၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ်မှတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။

ဝိရာဂသညာ၊ ဝဋ်မှတရား၏ ကင်းရာဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၇။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်မှတရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော သညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **ကိံ ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** အဘယ်သို့ ဆင်ခြင်သနည်း။ **သဗ္ဗသင်္ခါရ သမထော၊** အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းရာဖြစ်သော။ **သဗ္ဗူပဓိပ္ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊** အလုံးစုံသော ဥပဓိတို့ကို စွန့်ရာဖြစ်သော။ **တဏှာက္ခယော၊** တဏှာ၏ကုန်ရာ ဖြစ်သော။ **နိရောဓော၊** ဝဋ်မှတရားတို့၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော။ **ယဒိဒံ ယံက္ခဒံ နိဗ္ဗာနံ၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တော၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **သန္တံ၊** ငြိမ်သက်၏။ **တော၊** ဤနိဗ္ဗာန်သည်။ **ပဏီတံ၊** မြတ်၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဋိသဉ္စိက္ခတိ၊** ဆင်ခြင်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသို့ ဝဋ်၏ချုပ်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို။ **နိရောဓသညာ၊** ဝဋ်မှတရားတို့၏ချုပ်ရာ ဖြစ်သော သညာဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

၈။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **သဗ္ဗလောကေ၊** အလုံးစုံသော လောက၌။ **အနဘိရတသညာ၊** မမွေ့လျော်ခြင်း၌ဖြစ်သောသညာဟူသည်။ **ကတမာ စ၊** အဘယ်နည်း။

ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **ဝိမောစယံ ဝိမောစယန္တော၊** လွတ်မြောက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

အနိစ္စာနုပဿီ၊ မမြဲဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **အနိစ္စာ–နုပဿီ၊** မမြဲဟု အဖန်ဖန် ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ဝိရာဂါနုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ဝိရာဂါနုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **နိရောဓာ–နုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿ–သိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **နိရောဓာနုပဿီ၊** သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ၊** စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **အဿသိ–ဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပဋိနိဿဂ္ဂါနုပဿီ၊** စွန့်ရာဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ ဣတိ၊ ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **အာနန္ဒ၊** အာနန္ဒာ။ **အယံ၊** ဤသည်ကို။ **အာနာပါနဿတိ၊** ဝင်သက်ထွက်သက်ကို အာရုံပြု၍ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းသတိဟူ၍။ **ဝုစ္စတိ၊** ဆိုအပ်၏။

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ဣဓ၊** ဤသာသနာတော်၌။ **ဘိက္ခု၊** ရဟန်းသည်။ **အရညဂတော ဝါ၊** တောသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ရုက္ခမူလဂတော ဝါ၊** သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **သုညာဂါရဂတော ဝါ၊** ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ ကပ်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း။ **ပလ္လင်္ကံ၊** ထက်ဝယ်ကို။ **အာဘုဇိတွာ၊** ဖွဲ့ခွေ၍။ **ကာယံ၊** အထက်ဖြစ်သော ကိုယ်ကို။ **ဥဇုံ၊** ဖြောင့်မတ်စွာ။ **ပဏိဓာယ၊** ဆောက်တည်၍။ **ပရိမုခံ၊** ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုလျက်။ **သတိံ၊** သတိကို။ **ဥပဋ္ဌပေတွာ၊** ဖြစ်စေ၍။ **နိသီဒတိ၊** ထိုင်နေ၏။ **သော၊** ထိုရဟန်းသည်။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **အဿသတိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **သတောဝ၊** သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်။ **ပဿသတိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။

ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း။ **အဿသန္တော၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ဒီဃံ၊** ရှည်စွာ။ **အဿသာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့်သိ၏။ **ဒီဃံ ဝါ၊** ရှည်စွာမူလည်း။ **ပဿသန္တော၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ဒီဃံ၊** ရှည်စွာ။ **ပဿသာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ရဿံ ဝါ၊** တိုစွာမူလည်း။ **အဿသန္တော၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ရှိသော်။ **ရဿံ၊** တိုစွာ။ **အဿသာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။ **ရဿံ ဝါ၊** တိုစွာမူလည်း။ **ပဿသန္တော၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည် ရှိသော်။ **ရဿံ၊** တိုစွာ။ **ပဿသာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **ပဇာနာတိ၊** အပြားအားဖြင့် သိ၏။

သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသောဝင်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ၊** အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ထင်စွာ သိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသောကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ကာယသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ၊** ပီတိကို ထင်စွာသိသည် ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **ပီတိပဋိသံဝေဒီ၊** ပီတိကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ၊** ချမ်းသာကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **သုခပဋိသံဝေဒီ၊** ချမ်းသာကိုထင်စွာသိသည် ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။

စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊ ဝေဒနာသညာဟုဆိုအပ်သော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာ သိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရပဋိသံဝေဒီ၊** ရုန့်ရင်း

သော စိတ္တသင်္ခါရကို ထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသောစိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တသင်္ခါရံ၊** ရုန့်ရင်းသောစိတ္တသင်္ခါရကို။ **ပဿမ္ဘယံ ပဿမ္ဘယန္တော၊** ငြိမ်းစေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊** စိတ်ကိုထင်စွာသိသည်ဖြစ်၍။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တပဋိသံဝေဒီ၊** စိတ်ကိုထင်စွာ သိသည်ဖြစ်၍။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **အဘိပ္ပမောဒယံ အဘိပ္ပမောဒယန္တော၊** ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်စေလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင်ထားလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **သမာဒဟံ သမာဒဟန္တော၊** အာရုံ၌ ညီမျှအောင် ထားလျက်။ **ပဿသိဿာမိ၊** ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **သိက္ခတိ၊** ကျင့်၏။ **စိတ္တံ၊** စိတ်ကို။ **ဝိမောစယံ ဝိမောစယန္တော၊** လွတ်မြောက်စေလျက်။ **အဿသိဿာမိ၊** ဝင်သက်

‘သင်္ခါရအားလုံး၌ အလိုမရှိအပ် ဟူသော အမှတ်’၊ အာနာပါနဿတိ တို့တည်း။

အာနန္ဒာ အနိစ္စသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤ သာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်း ကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ‘‘ရုပ်သည် မမြဲ၊ ဝေဒနာသည် မမြဲ၊ သညာသည် မမြဲ၊ သင်္ခါရတို့သည် မမြဲကုန်၊ ဝိညာဏ်သည် မမြဲ’’ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးတို့၌ အနိစ္စ ‘မမြဲ’ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနိစ္စသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၁)

အာနန္ဒာ အနတ္တသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤ သာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်း ကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ‘‘မျက်စိသည် အတ္တ မဟုတ်၊ အဆင်း‘ရူပါရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နားသည် အတ္တ မဟုတ်၊ အသံ‘သဒ္ဒါရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ နှာခေါင်းသည် အတ္တမဟုတ်၊ အနံ့‘ဂန္ဓာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်။ လျှာသည် အတ္တမဟုတ်၊ အရသာ‘ရသာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ ကိုယ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ အတွေ့ ‘ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ’တို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ စိတ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ သဘောတရား ‘ဓမ္မာရုံ’တို့သည် အတ္တ

အာနန္ဒ၊ အာနန္ဒာ။ **ခေါ၊** စင်စစ်။ **တွံ၊** သင်သည်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **သစေ ဘာသေယျာသိ၊** အကယ်၍ဟောပြောအံ့။ **ဧဝံသတိ၊** ဤသို့ ဟောသည်ရှိသော်။ **ခေါပန၊** စင်စစ်။ **ယေနကာရဏေန၊** အကြင်အကြောင်းကြောင့်။ **ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** ဂိရိမာနန္ဒအမည်ရှိသော။ **ဘိက္ခုနော၊** ရဟန်းအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **သုတွာ၊** ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာနသော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘေယျ၊** ငြိမ်းရာ၏။ **ဧတံ ဌာနံ၊** ထိုငြိမ်းခြင်း၏အကြောင်းသည်။ **ဝိဇ္ဇတိ ဝိဇ္ဇတိဧဝ၊** ရှိသည်သာလျှင်တည်း။ **ဣတိ၊** ဤသို့။ **အဝေါစ၊** မိန့်တော်မူပြီ။

အထ ခေါ၊ ထိုမှနောက်၌။ **အာယသ္မာ အာနန္ဒော၊** အရှင်အာနန္ဒာသည်။ **ဘဂဝတော၊** မြတ်စွာဘုရား၏။ **သန္တိကေ၊** အထံ၌။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **ဥဂ္ဂဟေတွာ၊** သင်ယူပြီး၍။ **ယေန၊** အကြင်အရပ်၌။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်သည်။ **အတ္ထိ၊** ရှိ၏။ **တေန၊** ထိုအရှင်ဂိရိမာနန္ဒရှိရာအရပ်သို့။ **ဥပသင်္ကမိ၊** ကပ်ရောက်လေ၏။ **ဥပသင်္ကမိတွာ၊** ကပ်လေပြီး၍။ **အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **ဣမာ သညာ၊** ဤသညာတို့ကို။ **အဘာသိ၊** ဟော၏။ **အထ ခေါ၊** ထိုအခါ၌။ **အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား။ **ဒသ၊** ဆယ်ပါးကုန်သော။ **သညာ၊** သညာတို့ကို။

သုတွာ၊ ကြားနာရ၍။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **ဌာနသော၊** တစ်ခဏချင်း။ **ပဋိပ္ပဿမ္ဘိ၊** ငြိမ်း၏။ **အာယသ္မာ ဂိရိမာနန္ဒော၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည်။ **တမှာ အာဗာဓာ။** ထိုအနာမှ။ **ဝုဋ္ဌဟိ စ၊** ထလည်း ထ၏။ **ပန၊** ထို့အပြင်။ **အာယသ္မတော ဂိရိမာနန္ဒဿ၊** အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏။ **သော အာဗာဓော၊** ထိုအနာသည်။ **တထာ၊** နောက်ထပ်တစ်ဖန် ပေါ်မလာခြင်းဟူသော အခြင်းအရာအားဖြင့်။ **ပဟီနော စ၊** ပယ်ရှားအပ်ပြီးသည်လည်း။ **အဟောသိ၊** ဖြစ်၏။ **ဣတိ၊** ဤတွင်အပြီးတည်း။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်နိဿယ ပြီး၏။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ဒသကနိပါတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ် မြန်မာပြန်

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် အနာထပိဏ် သူဌေး၏ အရံဖြစ်သော ဇေတဝန်ကျောင်း၌ (သီတင်းသုံး)နေတော်မူ၏။ ထိုအခါ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် အနာရောဂါရှိ၏၊ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်၏၊ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာဖြစ်၏။ ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံသို့ ချဉ်းကပ်၍ ရှိခိုးပြီးလျှင် တစ်ခုသောနေရာ၌ ထိုင်လျက် မြတ်စွာဘုရားအား— ''အရှင်ဘုရား အရှင် ဂိရိမာနန္ဒ သည် အနာရောဂါ ရှိပါ၏၊ ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်နေပါ၏၊ ပြင်းစွာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေပါ၏။ အရှင်ဘုရား တောင်းပန်ပါ၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ အထံသို့ သနားသဖြင့် ချဉ်းကပ်တော်မူပါ''ဟု လျှောက်၏။

အာနန္ဒာ အကယ်၍ သင်သည် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား သညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် သညာဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရသည် ရှိသော် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ထိုအနာရောဂါသည် ခဏချင်း ငြိမ်းရာသောအကြောင်းသည် ရှိသည်သာတည်း။ အဘယ်ဆယ်မျိုး တို့နည်းဟူမူ— အနိစ္စသညာ၊ အနတ္တသညာ၊ အသုဘသညာ၊ အာဒီနဝသညာ၊ ပဟာနသညာ၊ ဝိရာဂသညာ၊ နိရောဓသညာ၊ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာ၊ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စသညာ

အာနန္ဒာ သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် လောက၌ စိတ်၏ တည်ခြင်း အမှားနှလုံးသွင်းခြင်း ကိန်းခြင်းဟူကုန်သော ဥပါဒါန်တို့ကို စွန့်လျက် မစွဲလမ်းဘဲနေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗလောကေ အနဘိရတိသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၈)

အာနန္ဒာ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သင်္ခါရအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့၏၊ ရှက်နိုး၏၊ စက်ဆုပ်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို သဗ္ဗသင်္ခါ–ရေသု အနိစ္စာသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၉)

အာနန္ဒာ အာနာပါနဿတိဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေ၍ ကိုယ်ကို ဖြောင့်စွာထားပြီးလျှင် (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေးရှုသတိကိုဖြစ်စေလျက် ထိုင်နေ၏။ ရဟန်းသည် သတိရှိ၍သာလျှင် ဝင်သက်ကို ရှူ၏၊ သတိရှိ၍သာလျှင် ထွက်သက်ကို ထုတ်၏။ ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှူသော် ''ရှည်စွာ ဝင်သက်ရှူ၏''ဟုသိ၏၊ ရှည်စွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် ''ရှည်စွာ ထွက်သက် ထုတ်၏''ဟု သိ၏။ တိုစွာ ဝင်သက်ရှူသော် ''တိုစွာ ဝင်သက်ရှူ၏''ဟု သိ၏၊ တိုစွာ ထွက်သက်ထုတ်သော် ''တိုစွာ ထွက်သက် ထုတ်၏''ဟု သိ၏။ ''(ဝင်သက်၏) အစ အလယ် အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှား

မဟုတ်ကုန်''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤအတွင်းအပ တည်ရာ 'အာယတန' ခြောက်ပါးတို့၌ အစိုးမရ 'အနတ္တ'ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အနတ္တသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၂)

အာနန္ဒာ အသုဘသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးအပြင်မှ အထက်၌ ဆံပင်ဖျားမှ အောက်၌ အရေ အပိုင်းအခြားရှိသော အထူးထူးအပြားပြားသော မစင်ကြယ်သောဝတ္ထုဖြင့် ပြည့်သော ဤကိုယ်'ခန္ဓာ'ကိုသာလျှင် ဆင်ခြင်၏။ ''ဤကိုယ်'ခန္ဓာ'၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ (ဦးနှောက်)၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်တို့သည် ရှိကြကုန်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ မတင့်တယ် 'အသုဘ'ဟု ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အသုဘသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၃)

အာနန္ဒာ အာဒီနဝသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော် လည်းကောင်း ''ဤကိုယ်သည် ဆင်းရဲများ၏၊ အပြစ်များ၏၊ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ အထူးထူးအပြားပြားသော အနာ(ရောဂါ)တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းအနာတို့ဟူ

သည်ကား—မျက်စိရောဂါ၊ နားရောဂါ၊ နှာခေါင်းရောဂါ၊ လျှာရောဂါ၊ ကိုယ်၌ဖြစ်သောအနာ၊ ဦးခေါင်း၌ဖြစ်သော အနာ၊ နားရွက်နာ၊ ခံတွင်းနာ၊ သွားရောဂါ၊ နှုတ်ခမ်းရောဂါ၊ ချောင်းဆိုးနာ၊ ကုတ်ပဟီးနာ၊ ဖွတ်စအိုနာ၊ ကိုယ်ပူနာ၊ ဖျားနာ၊ ဝမ်း၌ဖြစ်သောရောဂါ၊ မိန်းမောသောအနာ၊ မြင်းသရိုက်နာ၊ လေထိုးနာ၊ ဝမ်းလျှောနာ၊ နူနာ၊ အိုင်းနာ၊ ညှင်းနာ၊ ခယရုတ်နာ၊ ဝက်ရူးနာ၊ ပွေးနာ၊ ဝဲနာ၊ ယားနာ၊ လက်သည်း ခြေသည်း ခြစ်မိသောအနာ၊ လက်ဖဝါး ခြေဖဝါး၌ ပေါက်သော အနာ၊ ရတ္တပိတ်နာ၊ ဆီးချိုနာ၊ ဒူလာလိပ်ခေါင်းနာ၊ ထွတ်မြင်းနာ၊ ဘဂန္ဒြုလ်နာ၊ သည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ သလိပ်ကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ လေကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ သည်းခြေ သလိပ် လေပေါင်းစု၍ ဖြစ်သော 'သန္နိပါတ်'အနာ၊ ဥတုဖောက်ပြန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ဣရိယာပုတ် မညီညွတ်မှုကြောင့် ဖြစ်သော အနာ၊ သူတစ်ပါးလုံ့လကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ ကံအကျိုးကြောင့်ဖြစ်သောအနာ၊ အေးခြင်း၊ ပူခြင်း၊ ဆာလောင်ခြင်း၊ မွတ်သိပ်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးစွန့်လိုခြင်း၊ ကျင်ငယ်စွန့်လိုခြင်းတို့တည်း''ဟု ဆင်ခြင်၏။ ဤသို့လျှင် ဤကိုယ်၌ အပြစ်ကို ရှုလေ့ရှိကာ နေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာဒီနဝသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၄)

အာနန္ဒာ ပဟာနသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ကာမဝိတက်'ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဗျာပါဒဝိတက်'ကို

လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ ဖြစ်ပေါ်လာသော 'ဝိဟိံသာဝိတက်'ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏၊ ဖြစ်တိုင်း ဖြစ်တိုင်းသော ယုတ်ညံ့သော အကုသိုလ်တရားတို့ကို လက်မခံ၊ စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းအောင်ပြု၏၊ နောင်တစ်ဖန် မဖြစ်ခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ပဟာနသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၅)

အာနန္ဒာ ဝိရာဂသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း ''သင်္ခါရအားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကိုစွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ရာဂကင်းပြတ်ရာ ဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို ဝိရာဂသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၆)

အာနန္ဒာ နိရောဓသညာဟူသည် အဘယ်နည်း။ အာနန္ဒာ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ ကပ်ရောက်၍သော်လည်းကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ ကပ်ရောက်၍သော် လည်းကောင်း ''သင်္ခါရအားလုံးငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကိုစွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ချုပ်ရာဖြစ်သော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ငြိမ်သက်၏၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် မွန်မြတ်၏''ဟု ဆင်ခြင်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို နိရောဓသညာဟု ဆိုအပ်၏။ (၇)

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။

စေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''(ထွက်သက်၏) အစအလယ် အဆုံး အားလုံးအပေါင်းကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသောဝင်သက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''ကာယသင်္ခါရ (ရုန့်ရင်းသောထွက်သက်လေ)ကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''ပီတိကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''သုခကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''သုခကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ, သညာ)ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ္တသင်္ခါရ (ဝေဒနာ သညာ)ကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်းသည့် ဝေဒနာ,သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏။ (ရုန့်ရင်းသည့် ဝေဒနာ, သညာဟူသော) ''စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ထုတ်အံ့'' ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ဝင်သက် ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို ထင်ရှားစေလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏၊ ''စိတ်ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်စေလျက်။ပ။ စိတ်ကို ကောင်းစွာထားလျက်။ပ။ စိတ်ကို လွတ်စေလျက်။ပ။ အနိစ္စဟု ရှုလျက်။ပ။ ဝိရာဂဟု ရှုလျက်။ပ။ နိရောဓဟုရှုလျက်။ပ။ ''စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ဝင်သက်ရှူအံ့''ဟု ကျင့်၏။ ''စွန့်ရာဟု ရှုလျက် ထွက်သက် ထုတ်အံ့''ဟု ကျင့်၏။ အာနန္ဒာ ဤတရားကို အာနာပါနသသတိဟု ဆိုအပ်၏။ (၁၀)

အာနန္ဒာ သင်သည် အကယ်၍ ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းအား ဤသညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို ဟောလျှင် ဂိရိမာနန္ဒရဟန်းသည် ဤသညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ တစ်ခဏချင်း ထိုအနာသည် ငြိမ်းအေးရာ သော အကြောင်းရှိသည်သာတည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ထိုအခါ အရှင်အာနန္ဒာသည် မြတ်စွာဘုရားအထံမှ သညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို သင်ယူ၍ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအထံသို့ ချဉ်းကပ်ပြီးနောက် အရှင်ဂိရိမာနန္ဒအား ဤသညာဆယ်မျိုးတို့ကို ဟော၏။ ထိုအခါ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် ဤသညာ ဆယ်မျိုးတို့ကို ကြားနာရ၍ (သူ၏) ထိုအနာသည် တစ်ခဏချင်း ငြိမ်းအေးလေ၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒသည် လည်း ထိုအနာမှ ထမြောက်၏၊ အရှင်ဂိရိမာနန္ဒ၏ ထိုအနာသည် လည်း အချင်းခပ်သိမ်း ပယ်အပ်ပြီးဖြစ်၏။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်မြန်မာပြန် 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၊
ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေ, နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ကိုယ်မှမခွါတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ၊** နှစ်, လ, တွက်မှတ် ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု၊** မကျားမပြောက် အမှားမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ၊** သမထ ဝိပဿနာ ချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု၊** ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ၊** အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာစွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေဝတာ၊** အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ပြဟ္မာ အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု၊** ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော် ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

အမျှဝေ

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

မသွေနိစ္စ၊ ဤကာယကို၊ စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း၊ မလပ်စေရ၊ ပေးဝေ၍။

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါ–ယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုညာ၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

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

ဝသုန္ဓရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှုတည်စေသော်။

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**၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သောကောင်းမှုသည်။ **အာသဝက္ခယံ**၊ ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊ ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝတည်းဟူသော အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို။ **ဝဟံ–ဝဟန္တော**၊ ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၂။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သောကောင်းမှုသည်။ **နိဗ္ဗာနဿ**၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ **ပစ္စယော**၊ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပါရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၃။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သောကောင်းမှုသည်။ **ဗောဓိဉာဏဿ**၊ ဗောဓိဉာဏ်တော်မြတ်၏။ **ပစ္စယော**၊ ရရှိပါစေကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်၊ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

၄။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ**၊ ဤယခုပြုလုပ်အပ်သောကောင်းမှုသည်။ **နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ**၊ မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊ နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့အား။ **ပစ္စယော**၊ ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု**၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

နတ်ပြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန်ဂါထာ

ဧတ္တာဝတာ စ အမှေဟိ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။

သဗ္ဗေ ဒေဝါ’နုမောဒန္တု၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ။

ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ၊ သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။

ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု၊ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာဂတာ။

ဧတ္တာဝတာ၊ ဤမျှကြီးကုတ် စွမ်းအားထုတ်၍ မယုတ်စေရ ပြုလုပ်ရသဖြင့်လည်း။ **အမှေဟိ**၊ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော်သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ**၊ ယခုအေးမှု နောင်ကျေးပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုညသမ္ပဒံ**၊ အပေါင်းစုမြှုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ်မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ**၊ ရှိန်ဝါတောက်လင်း နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းဉဿုံ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ**၊ စကြဝဠာသောင်းတိုက်ပေါင်းတဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက်လာကြား နတ်ပြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု**၊ ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဇောဖြင့် လျှင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနှီးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ**၊ ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ်အမြဲ မှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ**၊ နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု**၊ သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သီလံ**၊ ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ်

ဥပ္ပါတသန္တိသုတ်တော်သည် ရဟန္တာအရှင်မြတ် အရှင်မဟာသီလဝံသနှင့် ရှေးရှေးဆရာတော်ဘုရားကြီးများ စီရင်ခဲ့သောသုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်တော်မူပြီး၊ ပွင့်တော်မူ လတ္တံ့ဖြစ်သော ဘုရားရှင်များနှင့် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ဂါထာပေါင်း (၂၇၁)ဂါထာတို့ဖြင့် ဖော်ကျူးပူဇော်ထားသည့် ထိုသုတ်တော်ကို တိုင်းနိုင်ငံတွင် ကပ်သုံးပါး ထူပြောသည့်အခါ၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းသည့်အခါနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရန် အတိတ်ဆိုး နိမိတ်ဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါများတွင် မြို့ရွာ တိုင်းရွတ်ပွားခြင်းအားဖြင့် ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါသည်။

အနေကဇာတင်ပါဠိ

အနေကဇာတင်ပါဠိသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့်အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ စိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၃၆၀၀ိ/–
၂။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၂၁၀၀ိ/–
၃။	အနေကဇာတင်ပါဠိ (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၄။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၆၀၀ိ/–
၅။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀ိ/–
၆။	ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၇။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀ိ/–
၈။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၉။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀ိ/–
၁၀။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၁၁။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၀၀၀ိ/–
၁၂။	သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၁၃။	အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏သြဝါဒဒေသနာတော် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁၄။	ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀ိ/–
၁၅။	မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၁၆။	ရတနသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်–နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀ိ/–
၁၇။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၁၈။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၁၉။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀ိ/–
၂၀။	ခန္ဓသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၁။	မောရသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၂၂။	ဝဋ္ဋသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၃။	ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၂၄။	အာဋာနာဋိယသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၂၅။	အင်္ဂုလိမာလသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၆။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၇။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀ိ/–
၂၈။	ပုဗ္ဗဏှသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀ိ/–
၂၉။	ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀ိ/–
၃၀။	ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၃၁။	မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၁၀၀ိ/–
၃၂။	အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၃၃။	အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၃၄။	အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀ိ/–

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၃၅။	သာမညဖလသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၉၀၀ိ/–
၃၆။	နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၄၃၀၀ိ/–
၃၇။	ငါးရံ့မင်းပရိတ်တော်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)နှင့် မိုးကမ္ဘဝါစာတမ်း (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၅၀၀ိ/–
၃၈။	ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၃၉။	အာဋဝကသုတ္တန်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၄၀။	ဓမ္မစက္កပ္ပဝတ္တနသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၄၁။	အနတ္တလက္ခဏသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၄၂။	သောတာနုဂတသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၈၀၀ိ/–
၄၃။	နမက္ကာရဘုရားရှိခိုး (ပါဠိ–နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၂၀၀ိ/–
၄၄။	ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၀၀၀ိ/–
၄၅။	ကာလာမသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၈၀၀ိ/–
၄၆။	ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၃၀၀ိ/–
၄၇။	အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၀၀၀ိ/–

ကြီး ကပ်သုံးပါးကင်းပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွှန်နိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မေတ္တသုတ်

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

ခန္ဓသုတ်

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

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများသည် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူတို့အသက် အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်နှင့် အောင်မြင်မှုများရရှိစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်, ဒေသနာတော်တို့ကို ထုတ်ဖော်၍ ရှိခိုးပူဇော်ထားသော ဂါထာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်းကုသိုလ်ပြုသင့်ကြောင်းကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့သောဂါထာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ရှေးအစဉ်အလာအရ စည်းချနည်း (၃)မျိုးဖြင့် စည်းချပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်းသော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကိုရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ''သညာဆယ်ပါး ရှုပွားပုံ''ကို ဟောကြားထားရာ အရှင်အာနန္ဒာက အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကို ပြန်လည်ဟောကြား၍ ရှုပွားစေသဖြင့် ကျန်းမာရေး ပြန်လည်ကောင်းမွန်လာခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဂိရိမာနန္ဒသုတ်ကို ရွတ်ပွားပူဇော်ခြင်းဖြင့် ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကင်းခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများတွင် ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး

မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားများဖြစ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကိုလည်း အတုယူ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

သစ္စာပြုမဟာဝေဒပ္ပမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒပ္ပမန္တန်

သစ္စာပြုမဟာဝေဒပ္ပမန္တန်နှင့်စူဠဝေဒပ္ပမန္တန်သည် ပိဋကတ်တော်ထဲမှ ရတနာ သုံးပါး၏ ဂုဏ်တော်အဆီအနှစ်များကို ထုတ်နုတ်ပူဇော်ထားသော သစ္စာပြုမန္တန်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိရှိသူများပါသည်။ ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပါက ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည်ဖြစ်၍ ဓနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယားကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့်မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်သည် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာ တင်တော်မူခဲ့သည့် မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီး အတွင်း မှတ်တမ်းတင်ထားသော သာသနာတော်၏ အံ့ဘွယ်ဂုဏ်ရည် ရှစ်ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်ကို သမိုင်းအမွေအဖြစ် ဖတ်ရှု လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေနိုင်ရန် ထုတ်ဝေပူဇော် ထားပါသည်။

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီးသည် ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော် ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို စုစည်းရေးသား ပူဇော်တော်မူထားသည့် ဘုရားရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မင်္ဂလသုတ်

မင်္ဂလသုတ်သည် လူ,နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာ တရားအစစ်အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်ရေး မင်္ဂလာ၊ 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 ဝေသာလီပြည်

မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ်

မဟာသမယသုတ်တော်ကို မြတ်စွာဘုရားသည် နဂါး၊ ဂဠုန်၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ ရဟန်းပရိသတ် အစုံအလင် စုဝေးလျက် ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ တရားနာလာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အမည်နာမ အသီးသီးကိုဖော်ထုတ်လျက် ဘုရားရှင်က အချင်းချင်း မိတ်ဆက်သိစေတော်မူခြင်းဖြစ်ပါသည်။ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး မေတ္တာသက်ဝင် ချစ်ခင်သိကျွမ်းစေခြင်းဖြင့် မေတ္တာတရားကို ဖော်ညွှန်းထားပါသည်။ ဤသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့အား မေတ္တာတရား ရောင်ပြန်အနေဖြင့် လူ,နတ်ချစ်ခင်မှုကို ကေန်ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အဘယသုတ်

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

သာမညဖလသုတ်

သာမညဖလသုတ်တော်သည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ရရှိလာမည့် လောကီ, လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူးတရားများကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် ဖခင်ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို သတ်ပြီး နောင်တတရားများစွာ နှိပ်စက်၍ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင် ဖြစ်နေရှာသော အဇာတသတ်

မောရသုတ်

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

ဝဋ္ဋသုတ်

ဝဋ္ဋသုတ်သည် ဘုရားလောင်း ငုံးမင်းဘဝက မီးဘေးအန္တရာယ်နှင့်ကြုံသဖြင့် သစ္စာပြုခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသို့ သစ္စာပြုခြင်းကြောင့် ဘုရားလောင်းငုံးမင်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးသကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့လည်း မီးဘေးအန္တရာယ်မှ ကင်းဝေးခြင်း၊ လူမှုဒုက္ခသောကအပူမီးများမှ ကင်းလွတ်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဓဇဂ္ဂသုတ်

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

အာဋာနာဋိယသုတ်

အာဋာနာဋိယသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို နတ်၊ ဘီလူး စသည့် ကြမ်းကြုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က မနှိပ်စက်နိုင်စေရန် နတ်မင်းကြီး လေးပါးက လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူ သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် နတ်များ စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဘီလူးစသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများ မနှောင့်ယှက်နိုင် ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

အင်္ဂုလိမာလသုတ်သည် မီးမဖွားနိုင်သော အမျိုးသမီးငယ်ကို သနား သောကြောင့် အရှင်အင်္ဂုလိမာလက မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထား ရာ မြတ်စွာဘုရားရှင်က သစ္စာဆို၍ စောင့်ရှောက်ရန် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ သဖြင့် သစ္စာဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း၊ နာယူခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သားသမီးရတနာများကို ဖွားမြင်နိုင်ခြင်း၊ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရား များကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူ ခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ

ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော် ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် မကောင်းသော အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ ပါပဂြိုဟ် ဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များမှ ထုတ်နုတ်၍ ရှေးဆရာတော်များ စီရင်ထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော် ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုးများ ကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်

ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏လက်ထက်တော်မှသည် ပုဂံ,ပင်းယ,အင်းဝ, ကုန်းဘောင်ခေတ်အဆက်ဆက် အရံအတားအဖြစ် ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့ကြသော ပရိတ်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ပရိတ်တော် အမျိုး အစား စုံလင်သကဲ့သို့ အကျိုးတရားလည်း စုံလင်လှပါသည်။ ဘုန်းတော် ကြီးကျောင်းတွင်လည်း ခေတ်အဆက်ဆက် အလေးအနက်ထားကာ သင်ကြားရွတ်ဆိုပူဇော်သော ပရိတ်တော်များဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများ သူတို့ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ကောင်းကျိုးအမျိုးမျိုးကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

သောတာနုဂတသုတ္တန်

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ, လေ့ကျက်,ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူး ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝ ဖြစ်သည့် နတ်,ဗြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရားတော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားကြီးသော အထောက်အပံ့ကောင်းဖြစ်စေပါသည်။

နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုအကျော် အရှင်မဟာ ဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်၊ ကျေးဇူးတော် အပေါင်းကို ချီးမွမ်းထုတ်ဖော် ရှိခိုးပူဇော်သည့် ဂုဏ်တော်စုံ ဘုရားရှိခိုး ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်သည် ဤနမက္ကာရဘုရားရှိခိုး ဖြင့် သီဟိုဠ်ပြည် ပိဋကတ်တိုက်တံခါးကို အလိုလို ပွင့်စေတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုး သူတို့သည်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေပြီး ပစ္စုပ္ပန်သံသရာအကျိုးနှစ်ဖြာကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မင်းအား ထိုဒုက္ခများ ကင်းစင်ပပျောက်စေပြီး ငရဲဒုက္ခ ပေါ့ပါးသက်သာ သွားစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိဘ,ကျေးဇူးရှင်စသည်တို့အား အမှတ်မထင် ပြစ်မှားပြောဆိုမိခဲ့သော အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးများ ရှိခဲ့ပါက နောင်တ ရ၍ ပြန်လည်တောင်းပန် အသိတရားရရှိကာ အပြစ်မှလျော့ပါးစေပြီး လောကီ, လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရေး အတွက် များစွာထောက်ပံ့ပေးသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်းသုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြ သဖြင့် လူတို့၏အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိသည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည် လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ် ပါသည်။

ငါးရံ့မင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္ဗဝါစာတမ်း

ငါးရံ့မင်းပရိတ်သည် ဘုရားလောင်း ငါးရံ့မင်းကြီးဖြစ်စဉ်အခါက သစ္စာဆိုခဲ့ပြီး မိုးရွာစေကာ မိမိ၏ဆွေမျိုးဖြစ်သည့် ငါးအပေါင်းအား ကျီးကန်း, လင်းတ, စသည်တို့၏ နှိပ်စက်သတ်ဖြတ်စားသောက်ခြင်း

ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့၊ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့သော မိုးကမ္ဘဝါနှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံ့မင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိုးခေါင်ရေရှားအဖြစ်ဆိုးမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ရာသီဥတု မိုးလေဝသ ညီညွတ်မျှတကောင်းမွန်စေပါသည်။

ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်

ဘုရား,ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးဖြစ်၍ မပြစ်မှားသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အကယ်၍ ပြစ်မှားမိလျှင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သာမကနောင်တမလွန်၌ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံရနိုင်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေးရှိခိုးကန်တော့၍ အမြဲဆည်းကပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖြာ ကောင်းကျိုးရရှိခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါး ရှိခိုးကန်တော့နည်းအစုံအလင်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

အာဠဝကသုတ္တန်

အာဠဝကသုတ္တန်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် အာဠဝကဘီလူး တွေ့ဆုံ၍ အာဠဝကဘီလူး ကျွတ်တမ်းဝင်ပုံဖြစ်စဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဥစ္စာ, ကုသိုလ်ပြုခြင်း အလေ့အကျင့်, ဝစီသစ္စာ၏အရသာနှင့် ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဟူသော တရားလေးပါး၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ပြဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အာဠဝကသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြတ်သောဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တော်သည် ဘုရားရှင်က လူ, နတ်, ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အဦးအစ ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့် ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအနက် အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်တည်ပြီး နတ်ဗြဟ္မာပေါင်း ၁၈–ကုဋေအထိ ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် နတ်ဗြဟ္မာများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေပြီး ဘဝစည်းစိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်

အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီးသုံးပါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ, ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်ဟုဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသောသူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန်အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်းစသော အကျိုးများကိုရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။

နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့ လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ အသက်ရှည်ကြာနေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက –
သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန
အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄
ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉
သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန် အတွက်– www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm, www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, www.itbmu.org.mm, သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ

ဘုရားအလောင်းတော်နှင့်အတူ ဘဝသံသရာများစွာ၌ ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ယသောဓရာထေရီ၏ နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂါထာတော်များဖြင့် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်းတော်၏ သဗ္ဗညုတ ဗောဓိဉာဏ်အကျိုးငှာ စိတ်ပြုငြင်ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ အနွံအတာခံ အနစ်နာခံ၍ သုခဒုက္ခ မျှတူခံစားလျက် ပါရမီဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ပုံတို့ကို အတုယူအားကျကြည်ညိုဖွယ် လျှောက်ထားချက်များ ပါဝင်ပြီး ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် ကူညီဖြည့်ဆည်းရင်း မိမိအတွက်ပါ ပါရမီများ ဖြည့်ခဲ့ရပါကြောင်းကိုပါ စုံစုံလင်လင်လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

ကာလာမသုတ္တန်

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

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်

ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်သည် ဆန္ဒ, ဝီရိယ, စိတ္တ, ဝီမံသ(ပညာ)တည်းဟူသော တရားလေးပါးတို့ကို အမှီပြု၍ သမာဓိရနိုင်ပုံနှင့် တရားအားထုတ်သော ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်အနေဖြင့် မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်စွန့်ရန်နှင့် မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန်၊ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဆက်လက်တည်တံ့ပြီး တိုးပွားစေရန် အားထုတ်၍ ဆန္ဒ, သမာဓိ, ဝီရိယစသည် သုံးပါးအစု သုံးပါးအစု ဖြစ်ခြင်းကို ဣဒ္ဓိပါဒ်ဟု ဟောကြားထားသဖြင့် ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တို့အတွက် လိုက်နာစရာ လေ့လာစရာသုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅–ရာစုတွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟောပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်းပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တညူ** (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်)အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို

လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအားကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ်ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။