[ဃ]   နိဒါန်း

လည်းကောင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရာ၌လည်းကောင်း အကြောင်းတရားများဖြစ်သဖြင့် ယင်းတရားအစုသည် (ဗောဓိ)မည်၏။ ထိုတရားအစု ၇-ပါးဖြစ်သော ဗောဓိ၏အစိတ်အပိုင်း (အင်္ဂ)သည် ဗောဇ္ဈင်္ဂမည်၏။

တစ်နည်းအားဖြင့် သစ္စာလေးပါးကို သိတတ်သော၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ရာမှ နိုးတတ်သော၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုတတ်သော အရိယာသာဝကသည် ဆိုအပ်ပြီးသော ဂုဏ်သတ္တိတို့ကြောင့် ဗောဓိမည်၏။ ထိုအရိယာသာဝကဟူသော ဗောဓိ၏ ဖြစ်ကြောင်းတရားတို့သည် ဗောဇ္ဈင်္ဂမည်၏။

ထိုဆိုအပ်ပြီး နည်းနှစ်ရပ်ကို အကျဉ်းချုပ်လိုက်လျှင် ဗောဇ္ဈင်္ဂဟူသည် (၁) သတိပညာစသော ၇-ပါးအပေါင်းအစု၏ အစိတ်အပိုင်း၊ (၂) အရိယာဖြစ်

သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် 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)

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်
နှင့်
အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[က]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ဩကာသကန်တော့ချိုး	၅
၄။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၈
၅။	နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း	၁၂
၆။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (ပါဠိ)	၁၅

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၀၀၀ ကျပ်

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

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)

နှင့်

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

သာသနာ–၂၅၆၇ ကောဇာ–၁၃၈၅ ခရစ်–၂၀၂၄

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၇။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် (မြန်မာပြန်)	၁၉
၈။	ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတရားတော်	၂၃
၉။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၂၈
၁၀။	အမျှဝေ	၃၂
၁၁။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၃၄
၁၂။	နတ်ပြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၃၇
၁၃။	အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆–ပါး	၄၀
၁၄။	အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ	၅၂
၁၅။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၆၄
၁၆။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်	၇၀
၁၇။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၉၉

အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဩဝါဒမြွက်ကြားချက်

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

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ–၃၅၂)

နိဒါန်း

ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်။ ။ ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ္တ–ဟူသော ပါဠိစကားရပ်ကို မြန်မာမှုပြု၍ ဗောဇ္ဈင်္ဂပရိတ်တော်ဟု ဆိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ထို၌ ပရိတ္တ–ဟူသော ပါဠိ စကားရပ်သည် “အကာအကွယ်၊ အတားအဆီး”ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။ ထို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်ဆဲ ဖြစ်ပေါ် လတ္တံ့သော ဘေးအမျိုးမျိုး ရန်အသွယ်သွယ်ကို ကာကွယ်ပေးခြင်း၊ တားဆီးပေးခြင်းကို ပရိတ်ဟု ဆိုရပေသည်။

တစ်ဖန် ဗောဇ္ဈင်္ဂဟူသော ပါဠိရပ်၌ (ဗောဓိ+အင်္ဂ) ပါဠိနှစ်ပုဒ်ကို ပေါင်းစပ် ထားခြင်းဖြစ်၍ “သတိ ပညာ ဝီရိယ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ သမာဓိ ဥပေက္ခာ” တရား အစု ၇–ပါးသည် သစ္စာလေးပါးကို သိရာ၌လည်း ကောင်း၊ ကိလေသာအစဉ် အိပ်ပျော်ခြင်းမှ နိုးရာ၌

ရန် အကြောင်းတရားဟု ဆိုလိုပေ၏။ [သံ၊ ဌ၊ ၃။ ၁၇၆။ အဘိ၊ဌ၊ ၁။ ၂၆၂။ အဘိ၊ဌ၊၂။၂၉၆]

ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်တော်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ။ ။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရားသည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ နေတော်မူစဉ် ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူ၌ နေတော်မူသော အရှင်မဟာကဿပ မကျန်းမမာဖြစ်ရာ ဘုရားရှင်ကြွတော်မူပြီးလျှင် ဗောဇ္ဈင်တရားခုနစ်ပါးကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုတရားဖြင့်ပင် အရှင်၏ရောဂါမှာ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းလေ၏။ ထိုတရားကို နာရသော အရှင်မြတ်အား ''ငါကား ရဟန်းပြု၍ ခုနစ်ရက်မြောက်၌ သစ္စာတရားကို သိရသောအခါ ဤဗောဇ္ဈင်တရားများ ထင်ရှားဖြစ်လာခဲ့၏။ ဘုရားသာသနာတော်ကား ဝဋ္ဋဆင်းရဲ ဒုက္ခအပေါင်းမှ ထွက်မြောက်ကြောင်းအစစ် ဖြစ်ပါပေသည်''ဟု အကြံဖြစ်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ အသွေးအသားများ

လည်း မဖွဲ့မိ'' စသည်ဖြင့် ဖြေကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥှပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ–၁၆၅)

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့သည် လူတိုင်းကို စောင့်ရှောက်ပါသလောဟူသော မေးခွန်းနှင့် ပတ်သက်၍မူ အရှင်နာဂသေနက ''မင်းမြတ်... ပဋ္ဌာနန္တရိယကံက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိဟူသော ကိလေသာက တားမြစ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကာကွယ်လိမ့်မည်ဟု မယုံကြည်သဖြင့်လည်းကောင်း ဤအကြောင်းသုံးပါးတို့ဖြင့် ပရိတ်'အရံအတား'သည် မစောင့်ရှောက်''ဟု အစချီကာ ဥပမာနှင့်တကွ အကျယ်တဝင့် မိန့်ကြားတော်မူခဲ့ပါသည်။ (မိလိန္ဒပဥှပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ နှာ–၁၆၇)

ဗောဇ္ဈင်သုတ်၏အကျိုးအာနိသင်။ ။ သို့ဖြစ်၍ ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ စောင့်ရှောက်မှုကို ခံယူရရှိလိုပါက အမိသတ်ခြင်းစသော ပဋ္ဌာနန္တရိယကံ

ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မေးမြန်းရာ အရှင်နာဂသေနက ''မင်းမြတ်... ပရိတ်'အရံအတား' ပြုထားသော ယောက်ျားကို ကိုက်လိုသော မြွေသည်မကိုက်ဝံ့၊ ဟင်းလင်းပွင့်သော မြွေခံတွင်းသည် ပိတ်၏၊ ခိုးသူတို့၏ မြှောက်ချီရွယ်မိုးထားသော တင်းပုတ်သည်လည်း (ရိုက်ပုတ်ရန်) မဖြစ်မြောက်နိုင်၊ ထိုတင်းပုတ်ကိုင်သူတို့သည် တင်းပုတ်ကို လွှတ်ချကုန်ပြီးလျှင် ချစ်ခင်ကြကုန်၏၊ အမျက်ထွက်သော ဆင်ပြောင်ကြီးသည်လည်း (ထိုးအံ့သောငှာ) လာပြီး၍ ကြဉ်ဖဲလေ၏၊ ပြောင်ပြောင်တောက်သော မီးပုံကြီးသည်လည်း အနီးသို့ ရောက်လာ၍ ငြိမ်း၏၊ ခဲစားအပ်သော လတ်တလော သေစေတတ်သော အဆိပ်အတောက်သည်လည်း ဆေးဖြစ်၍ အာဟာရအကျိုးငှာ ပျံ့နှံ့၏၊ သူသတ်တို့သည် သတ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ အနီးသို့ ရောက်လာသော် ကျွန်အဖြစ်သို့ ကပ်ရောက်ကုန်၏၊ နင်းမိသော ကျော့ကွင်းသည်

ကြည့်လင် ဥပါဒါရုပ်များ စင်ကြယ်လာမှုကြောင့် ကြာဖက်၌ ကျသော ရေပေါက်ပမာ ရောဂါကိုယ်မှ ခွာပျောက်ရလေသည်။ [သံ၊၃။၇၁။ သံ၊၃၊၃။၁၈၆]

တစ်ဖန် မြတ်စွာဘုရား ဝေဠုဝန်ကျောင်း၌ပင် နေတော်မူစဉ် ဂိဇ္ဈကုဋ်တောင်၌ နေသော အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် မကျန်းမာ၍ ထိုနေရာသို့ကြွတော်မူပြီး ဗောဇ္ဈင်တရားကို ဟောကြားတော်မူရာ အရှင်၏ ရောဂါမှာလည်း ချက်ချင်းယူပစ်သလို ပျောက်ကင်းသွားလေသည်။ [သံ၊၃။၇၂]

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင် မကျန်းမမာဖြစ်သောအခါ အရှင်စုန္ဒကို ဗောဇ္ဈင်တရားရွတ်ဆိုရန် အမိန့်ရှိတော်မူ၏။ အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့အား ဘုရားဟောသည့် ဗောဇ္ဈင်တရားကိုပင် အရှင်စုန္ဒရွတ်ဆိုလျှောက်တင်ခဲ့ရာ ဘုရားရှင်၏

ကြည်ဖြင့် ရွတ်ဆိုနာယူခြင်းဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေရန် ရည်သန်လျက် ထုတ်ဝေပူဇော်လိုက်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

ကျူးလွန်သူ မဖြစ်ရန်နှင့် မှားယွင်းသော အယူရှိသူ မဖြစ်ရန် လိုအပ်သကဲ့သို့ ပရိတ်တော်, ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းကို ယုံကြည်ရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။ ထို့ပြင် တတ်စွမ်းသမျှ ဒါနပြုခြင်း၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း၊ ဘာဝနာပွားများခြင်းစသည့် ကုသိုလ်များကို ပြုလုပ်၍ ပရိတ်တော်, ဂါထာမန္တန်တော်များကို ရွတ်ပွားပူဇော်ပါက ကုသိုလ်အကျိုးဖြင့် အစွမ်းသတ္တိ ပိုမိုရရှိနိုင်ပေရာ ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်တော်ကို ပွားများရွတ်ဆိုခြင်းကြောင့် ရောဂါဝေဒနာ သက်သာပျောက်ကင်းခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်း၊ မာရ်စစ်သည်အပေါင်းကို နှိမ်နင်းနိုင်ခြင်း၊ ဘဝသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ခြင်း၊ ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေလွတ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ခြင်း စသော အကျိုးအာနိသင်များ ရရှိနိုင်ပါသည်။

ထို့ကြောင့် ဗောဇ္ဈင်ပရိတ်တော်ကို ယုံယုံကြည်

ပြင်းထန်သောဝေဒနာမှာ ချက်ချင်းပျောက်ကင်းလေသည်။ [သံ၊၃။၇၃]

ဘုရားရှင်နှင့် အရှင်မဟာကဿပ၊ အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်တို့ ရောဂါပျောက်ကင်းခြင်းမှာလည်း မဂ်တရားဖြင့်ပယ်အပ်သော ကိလေသာတို့ တစ်ဖန်ထပ်ကာပေါ်မလာတော့သကဲ့သို့ ရောဂါမှာ နောင်ပေါ်ခြင်း အလျှင်းမရှိတော့ဘဲ အရှင်းပျောက်ကင်းခြင်း ဖြစ်လေသည်။

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်များအစွမ်း

ပရိတ်တော်၊ ဂါထာမန္တန်တော်တို့၏ အစွမ်းသတ္တိနှင့်ပတ်သက်၍ မိလိန္ဒပဉှပါဠိတော်(မြန်မာပြန်) စာအုပ်တွင် အောက်ပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်–

သာသနာတော်နှစ် (၅၀၀)၊ ဘီစီ (၁၅၅–၁၃၀)ခန့်က ပေါ်ထွန်းခဲ့သော မိလိန္ဒမင်းကြီးသည်

ဇာဗျူဂ်သုတ် (ပါဠိ – မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂီရသဿ ဥဏှာယ၊
ဒိဋ္ဌာဟိ သေတရံသိယော။
ဝဇိရာဝ ဝိရောစန္တိ၊
ဇိနော မေ ဌာတု သီသကေ။

အင်္ဂီရသဿ၊ အယုတ် အလတ် အမြတ်ပိုင်းခြား လွန်ကြီးမား၍ သုံးပါးဆယ်လီ ပါရမီတော်အဟုန် စာဂီတော်ဂုဏ်တို့ကြောင့် ခြောက်ရောင်စုံ ကွန့်မြူး လျှက် **'အင်္ဂီရသ'**ဆိုတဲ့ ဘွဲ့ထူးကို အံ့ကျူးခံ့ခိုင်

သဖြင့် လှူပဆန်းကြယ် တင့်တယ်တော် မူကြပါပေ ကုန်၏။

သော ဇိနော၊ ထူးထွေဆန်းလှည့် စိန်ရောင်ခြည်တို့ ကြောင့် အင်္ဂီရသံဘွဲ့ထူးခံသည့် ငါးမာရ်အောင်ပြီး ထိုဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်။

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

သီသကေ၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ် ပြင်၌။

ဌာတု၊ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းစေမှု မေတ္တာပြု၍ ကြည့်ရှုကိုယ်တိုင် ခိုင်ခိုင်မတ်မတ် တန့်ရပ်တည်နေ တော်မူလှည့်ပါ့ စိန်ရောင်ခြည်နေတန္တန်းကဲ့သို့ ရွှေဘုန်းတော်သခင် အရှင်မြတ်ကြီးဘုရား။

(လယ်တီပဏ္ဍိတ–ဦးမောင်ကြီး)

ဩကာသကန်တော့ချီး

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ် တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်းအကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာ မြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ် လေးပါး, ကပ်သုံးပါး, ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး, ရန်သူမျိုးငါးပါး, ဝိပတ္တိတရားလေးပါး, ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါ ခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ် တရား နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင် ဘုရား။

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။

ဖက်မပြိုင်နိုင်အောင် လက်ကိုင်ရရှိတော်မူသော ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီး၏။

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟို တည့်တည့်၌။

သဥ္ဍာတာယ၊ နုပြုထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

ဥဏ္ဏာယ စ၊ ဆွဲလို့ဆန့်လျှင် နှစ်တောင်ခန့် ရှည်လျားသဖြင့် စိန်သားနှစ်အသွင် ငွေနန်းချည်အမျှင်ကဲ့သို့ ဖြူစင်ဝင်းသစ် လက်ယာရစ်ခွေရုံ စိန်ကြယ်ပွင့် အနေပုံလို ဥဏ္ဏာလုံခေါ် မွေးရှင်တော်ဓာတ် လွန်ထူးမြတ်သည့် အရပ်တော်မှလည်းကောင်း။

ဒါဌာဟိ စ၊ ပတ္တမြားခေါင်ရန်း နှင်းဆီပန်းကဲ့သို့ နီမြန်းသော နှုတ်ခမ်းတော်တို့ဖြင့် မပေါ်အောင် ဖုံးပိတ်၍ ထားအပ်သော သွားတော်လေးဆယ်

စွယ်တော်လေးဆူ ဖြူရာရာဓာတ်တော်ထူးတို့မှလည်းကောင်း။

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

ဝဇီရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

ဝိရောစန္တိ၊ ဖူးမြင်ရသူတို့၏ စိတ်ဝယ်အထူး ဘဝင်မှာကြည်နူးလောက်အောင် ရွှင်မြူးတက်ကြွ ဘက်မမျှ

အပါယ်လေးပါး = ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပြိတ္တာဘုံ၊ အသူရကာယ်ဘုံ။

ကပ်သုံးပါး = ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ်၊ သတ္ထန္တရကပ်၊ ရောဂန္တရကပ်။

ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး = ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသညသတ်ဘုံနှင့် အရူပဗြဟ္မာဘုံ၊ ပစ္စန္တရစ် အရပ် (ဘုရားမပွင့်ရာ အရပ်)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ ဉာဏ်ပညာမရှိသူ၊ ဘုရားမပွင့်ရာအခါ၌ လူဖြစ်ရခြင်း။

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

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

ဗျသနတရားငါးပါး = ဆွေမျိုးပျက်စီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ပျက်စီးခြင်း၊ ရောဂါနှိပ်စက်၍ ပျက်စီးခြင်း၊ အယူဝါဒ လွဲမှားပျက်စီးခြင်း၊ အကျင့်သီလ ပျက်စီးခြင်း။

၃။ ဝေမာဒိဂုဏူပေတံ၊
အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ။
ဩသဓဉ္စ ဣမံ မန္တံ၊
ဗောဇ္ဈင်္ဂဉ္စ ဘဏာမ ဟေ။

၄။ ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ သတိသင်္ခါတော၊
ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ။
ဝီရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊
ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာ'ပရေ။

၅။ သမာဓု'ပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊
သတ္တေ'တေ သဗ္ဗဒဿိနာ။
မုနိနာ သမ္မဒက္ခာတာ၊
ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ။

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။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

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

သမန္တာ – ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။

စက္ကဝါဠေသု – ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာတောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက်တို့၌။

ဝသန္တာ – ကြည်သာချမ်းမြ နေထိုင်ကြကုန်သော။

ဒေဝတာ – ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။

အတြ – ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်ရာ ဤနေရာဌာနသို့။

အာဂစ္ဆန္တု – ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။

မုနိရာဇဿ – သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။

သဂ္ဂမောက္ခဒံ – နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေန်ဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာ–ဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိ–ယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပါဠိ

၁။ သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊
သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသနေ။
သတ္တဓမ္မေ စ ဗောဇ္ဈင်ေ၊
မာရသေနာပမဒ္ဒနေ။

၂။ ဗုဇ္ဈိတွာ ယေ စိမေ သတ္တာ၊
တိဘဝါ မုတ္တကု’တ္တမာ။
အဇာတိ’မဇရာ’ဗျာဓိံ၊
အမတံ နိဗ္ဘယံ ဂတာ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာ–ပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမူးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။

သဒ္ဓမ္မံ – ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော ဗောဇ္ဈင်သုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။

သုဏန္တု – ရိုသေတုပ်ကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

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

အယံ ကာလော – ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။

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

၄–၅။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်, ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်, (ထိုမှတစ်ပါး) ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်, ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်, ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်, (ထိုမှတစ်ပါး) သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်, ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင် ဤခုနစ်ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တို့ကို တရားသိမြင် ဘုရားရှင်သည် ကောင်းစွာ ဟောတော်မူအပ်ကုန်၏။ ပွားများအပ်ကုန်၏။ အလေ့အလာ ပြုအပ်ကုန်၏။

၆။ ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ပွားများအပ် အကြိမ်များစွာ အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိခြင်းငှာ, နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ, မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အကျိုးငှာဖြစ်၏။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

၇–၈။ အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်နှင့် အရှင်မဟာကဿပမထေရ်တို့ မကျန်းမမာ ဖျားနာ၍ ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ပွားသည်ကို

မြင်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတရားတို့ကို ဟောတော်မူပြီ၊ ထိုမထေရ်နှစ်ပါးတို့သည်လည်း ထိုဗောဇ္ဈင်တရားတော်ကို အလွန်နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်စွာ နာယူသောခဏမှာပင် ရောဂါမှ လွတ်မြောက်ကုန်၏၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

၉–၁၀။ အခါတစ်ပါး မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင် မကျန်းမမာ ဖျားနာရောဂါ နှိပ်စက်ခံရ၍ စုန္ဒမထေရ်ကို ဓမ္မဂါရဝနှင့်တကွ ထိုဗောဇ္ဈင်တရားတော်ကို ဟောစေပြီ၊ နှစ်လိုဝမ်းသာ နာယူသောကြောင့် တစ်ခဏချင်း ထိုအနာရောဂါမှ ထတော်မူပြီ။ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်အား အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

၁၁။ သီလက္ခန္ဓ စသည်ကျေးဇူး ဂုဏ်အထူးကို ဆည်းပူးရှာမှီး လေ့ကျက်ပြီးသော (မြတ်စွာဘုရား,

၃။ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ဓော (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၄။ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ဓော (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ဓော (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၆။ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ဓော (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၆။ သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊
နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၇။ ဧကသ္မိံ သမယေ နာထော၊
မောဂ္ဂလ္လာနဉ္စ ကဿပံ။
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသွာ၊
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ သတ္တ ဒေသယိ။

၈။ တေ စ တံ အဘိနန္ဒိတွာ၊
ရောဂါ မုစ္စိံသု တင်္ခဏေ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၉။ ကောဒိ ဓမ္မရာဇာပိ၊
ဂေလညေနာ'ဘိပီဠိတော။
စုန္ဒတ္ထေရေန တံယေဝ၊
ဘဏာပေတွာန သာဒရံ။

၁၀။ သမ္မောဒိတွာန အာဗာဓာ၊
တမှာ ဝုဋ္ဌာသိ ဌာနသော။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

၁၁။ ပဟီနာ တေ စ အာဗာဓာ၊
တိဏ္ဏန္နမ္ပိ မဟေသိနံ။
မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာဝ၊
ပတ္တာ'နုပ္ပတ္တိဓမ္မတံ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

ခုနစ်ရက်သားသမီး မကျန်းမာသူများအတွက် ရွတ်ဆိုပွားများရမည့် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တရားတော်

*သတ္တိမေ (-----) ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိ-ညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကတမေ သတ္တ-

၁။ သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

မောဂ္ဂလ္လာန်,ကဿပ) အရှင်မြတ်သုံးပါးတို့အား ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး၏ အာနုဘော်ဖြင့် ပယ်ထားသော ထိုအနာရောဂါသည်လည်း မဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်ထားသော ကိလေသာတို့ကဲ့သို့ နောက်ထပ်တစ်ဖန် မဖြစ်ပေါ်တော့ပြီ၊ ဤမှန်သော သစ္စာစကားကြောင့် သင့်အားအခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာပါစေ။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မြန်မာပြန် ပြီး၏။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မြန်မာပြန်

၁-၂။ သံသရာ၌ ကျင်လည်ကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ကုန်သော မာရ်စစ်သည်ကို နှိမ်နင်းဖျက်ဆီးတတ်ကုန်သော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တရားတို့ကို သိမြင်ခြင်းကြောင့် မြင့်မြတ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ဘဝသုံးပါးမှ လွတ်မြောက်ကုန်၏။ ပဋိသန္ဓေ အိုနာသေ ကင်းသော ဘေးမဲ့ရာမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်သို့ ကေန်မုချ ရောက်ကြရကုန်၏။

၃။ ဤသို့စသည် ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံသော များစွာသော ဂုဏ်အပေါင်းတို့ဖြင့် ရေတွက်အပ်သော ဆေးစွမ်းကောင်းသဖွယ်ဖြစ်သော ဤဗောဇ္ဈင်ပရိတ်တော်ကို အိုသူတော်ကောင်းတို့ အကျွန်ုပ်တို့ ရွတ်ဖတ်ကြပါကုန်စို့။

အမျှဝေ

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

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

မိတ္တဆွေညာ၊ ဆရာသမား၊ ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ၊ ဒေဝါယက္ခ၊ ဣန္ဒဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ်၊ အထူးမှတ်၍၊ အမြတ်ပုည၊ ကုသလကို၊ ရကြပါစေ၊ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက၊ အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ၊ သတ္တာဝါသ၊ ဘုံကိုး၀ နှင့်၊ ဝိညာဏဋ္ဌိတိ၊ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျ

၇။ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ (-----) မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဣမေ ခေါ (-----) သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ (မေ) ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဤဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး တရားတော်မြတ်သည် ၉၆-ဖြာသော ရောဂါ ဝေဒနာတို့ကို ပျောက်ကင်း ချမ်းသာစေရုံမျှမက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်သို့ပင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော တရားတော် စင်စစ်ကေန်အမှန် ဖြစ်ပါ၏။

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏ မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း(၁၁)နည်း (အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၂။ ကြောက်တတ်, မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ် များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲ ပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၃။ မြင်အပ်, မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၄။ ဝေးနေ, နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေး ကြပါစေ။

ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့်။ **တေ၊** သင့်အား **(မေ၊** အကျွန်ုပ်အား)။ **သောတ္ထိ၊** ချမ်းသာခြင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

*** (-----)ကွက်လပ်အတွင်း မကျန်းမာသူ၏အမည်ကို ထည့်သွင်းရွတ်ဆိုပေးပါရန်။

ဥပမာ။ ။ မကျန်းမာသူက ဦးစိန်ဖြစ်က =

(ဦးစိန် ဥပါသက)

သတ္တိမေ (ဦးစိန် ဥပါသက) ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

မကျန်းမာသူက ဒေါ်နှင်းဖြစ်က =

(ဒေါ်နှင်း ဥပါသိကေ)

သတ္တိမေ (ဒေါ်နှင်း ဥပါသိကေ) ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္ဗောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ ဟု ရွတ်ဆိုပေးရန်။

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။

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း ၆-ပါး

အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းများတွင် ထင်ရှားသော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးလည်းရှိပါသည်။ မဃဒေဝလင်္ကာ၌ ''ရေစစ်ဆေးကျောင်း၊ အဟောင်းပြုပြင်၊ ပဋ္ဌင်အဋ္ဌ၊ သီလမည်သာ၊ ဤခြောက်ဖြာလည်း၊ ဒီဃာယုက၊ ပုညခေါ်ရိုး၊ ဆေးတစ်မျိုးတည့်၊ အားကြီးသမှု၊ ဆောက်တည်ပြုက၊ ယခုဒိဋ္ဌ၊ ဤဘဝ၌၊ သုခပွားစီ၊ စည်းစိမ်တည်၍၊ သက်ရှည်ဘုန်းကြီး၊ အံ့မပြီးအောင်၊ ဂုဏ်ခြီးလူ့ဘောင်၊ ဘဝနောင်လည်း၊ အခေါင်မိမိုင်း၊ တုမဲ့နိုင်းသည်၊ ဖြစ်တိုင်းကျော်ရမည်ကိုကား''ဟု လင်္ကာသီကုံးထားပါသည်။

ထိုလင်္ကာအရ ရေစစ်လှူခြင်း၊ ဆေးဝါးလှူခြင်း၊ ကျောင်းဆောက်လှူခြင်း၊ သိမ်ကျောင်း ဇရပ်ဟောင်း၊

အား၊ အမျှကုသိုလ်၊ ပေးဝေလို၏။ ထိုကုသလ၊ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည်ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဓရေ၊ ဤမြေပံ့သု၊ 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

နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကိုးပါးသော လောကုတ္တရာတရားတို့အား။ **ပစ္စယော၊** ရရှိရန်အကြောင်း အထောက်အပံ့ကောင်းသည်။ **ဟောတု၊** ဖြစ်ပါစေသတည်း။

နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

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၊** ဗောဇ္ဈင်သုတ်ပရိတ်တော် ရွတ်ပွားပူဇော် သူငါနှစ်မြို့ အကျွန်ုပ်တို့သည်။ **သမ္ဘတံ၊** ယခုအေးမှု နောင်ကျွေး ပြု၍ တွေးရှုရည်စူး ဖြည့်ဆည်းအပ်သော။ **ပုည-သမ္ပဒံ၊** အပေါင်းစုမြုပ် ကောင်းမှုထုပ်၍ မယုတ် မယွင်း ပြည့်စုံခြင်းကို။ **သဗ္ဗေ၊** ရှိန်ဝါတောက်လင်း

ဆုတောင်း ပါဠိနှင့်နိဿယ

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

မရောက်အောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **ဘာဝနာဘိရတာ၊** သမထ ဝိပဿနာချက်နှစ်ဖြာကို ဆက်ကာနေ့ည မွေ့လျော်ကြကုန်သည်။ **ဟောန္တု၊** ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **အာဂတာ၊** အများညီညာ တရားနာဟု ထားကာ စွဲစိတ် ခဲအကျိတ်နှင့် တွဲမိတ်စုဆုံ ရောက်လာကြကုန်သော။ **ဒေဝတာ၊** အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြသောင်း နတ်ပြဟ္မာအပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တု၊** ဗောဇ္ဈင်သုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

14

နောက်ပါသင်းတို့နှင့် ခပင်းညသုံ အလုံးစုံကုန်သော။ **ဒေဝါ၊** စကြဝဠာသောင်းတိုက် ပေါင်းတစ်ဝိုက်မှ ရောက်ဆိုက်လာငြား နတ်ပြဟ္မာအများတို့သည်။ **အနုမောဒန္တု၊** ကြည်လင်မနော ဘဝင်ဖောဖြင့် လျှင်ဆောဝမ်းမြောက်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လူ နတ် နိဗ္ဗာန် အကျိုးမှန်ကို မျိုးခံနိုးရင်း ပြီးစီးခြင်းငှာ။ **သဒ္ဓါယ၊** ကံကြောင့်အကျိုး မထောင့်ညိုးဟု ဖြောင့်ရိုးစွဲကပ် အမြဲမှတ်သဖြင့်။ **ဒါနံ၊** နည်းသည်များသည် ခြားမရည်ဘဲ ရွှင်ကြည်မြတ်နိုး ဒါနမျိုးတို့ကို။ **ဒဒန္တု၊** သူတော်ရဟန်း ရည်မျှော်မှန်း၍ လှူဒါန်းတော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ **သီလံ၊** ပဉ္စ အဋ္ဌ ဒသင်္ဂဟု ကိုယ်မှမချွတ် ကျင့်ခါးဝတ်ကို။ **သဗ္ဗဒါ၊** နှစ်, လ, တွက်မှတ်ရက်မပြတ်အောင်။ **ရက္ခန္တု၊** မကျားမပြောက် အမှား

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

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

၄။ **မေ**–ဘုရားတပည့်တော်၏။ **ဣဒံပုညံ၊** ဤယခု ပြုလုပ်အပ်သော ကောင်းမှုသည်။ **နဝ လောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ၊** မဂ်လေးတန်၊ ဖိုလ်လေးတန်၊

၃။ ကျောင်းဆောက်လှူပါ

ကျောင်းဆောက်လှူခြင်းကြောင့် ကျောင်းနေ ရဟန်းသံဃာတော်တို့အား အအေးဒဏ်၊ အပူဒဏ်၊ သားရဲ၊ မြွေ၊ ကင်း၊ သန်း၊ ခြင်စသော သက်ရှိသက်မဲ့ အန္တရာယ် သဘာဝဘေးဒဏ်တို့ကို ပယ်ဖျောက်ပေး နိုင်သည်။ ချမ်းချမ်းသာသာ ဓူရနှစ်ဖြာကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ကျောင်းဆောက် လှူဒါန်းသောသူသည် တန်ပြန်အကျိုးအနေဖြင့် အန္တရာယ်ကင်း သက်ရှည်ကျန်းမာစွာ နေထိုင်ရခြင်း အကျိုးတရားများ ရရှိပါသည်။

၄။ အဟောင်းပြုပြင်ပါ

ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့် ပျက်စီးနေသော သာသ- နိကအဆောက်အအုံ ကျောင်း, ကန်, ဇရပ်, တန်ဆောင်း, စေတီပုထိုးများကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်း၊

လမ်းဟောင်း၊ တံတားဟောင်း၊ ရေကန်ဟောင်း များကို ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းသည် အသက်ရှည် အနာကင်းခြင်းအကြောင်းဖြစ်ပါသည်။ အဟောင်းဖြစ် သော အဆောက်အအုံ လမ်းဟောင်း၊ တံတားဟောင်း၊ ရေကန်ဟောင်းများကို သစ်လွင်ကောင်းမွန်လာအောင် ပြုပြင်တည်ဆောက်သဖြင့် ထိုအဆောက်အအုံ လမ်း, တံတား, ရေကန်ကို အသုံးပြုသူများ အသက် အန္တရာယ်ကင်းကင်းဖြင့် နေထိုင် တည်းခိုသွားလာ အသုံးပြုနိုင်ကြမည်။ ထို့ကြောင့် ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့် ပျက်စီးနေသည့် သောက်သုံးရေကန်, အဆောက်အအုံ စသည်တို့ကို ပြုပြင်သူသည် အကျိုးအနေဖြင့် အသက် ရှည်ရှည်နေထိုင်ရခြင်း အကျိုးတရား ရရှိပါသည်။

၅။ ငါးပါးသီလ စောင့်ထိန်းပါ

သူတစ်ပါးအသက် သတ်ခြင်းစသော ငါးပါးသီလ ကို စောင့်ထိန်းသူတို့သည် သူတစ်ပါးအသက်ကို

လမ်းတံတားဟောင်း စသည်ပြုပြင်ခြင်း၊ ငါးပါးသီလ မြဲမြံစွာစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရှစ်ပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း ဟူသော ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးသည် အသက်ရှည် ကြောင်း ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယင်းကုသိုလ်တရား တို့ကို ကြိုးစားအားထုတ်ပါက ယခုဘဝ၌ပင် စည်းစိမ် ဥစ္စာ ဘုန်းတန်ခိုးတိုးပြီး အသက်ရှည်ကာ နောင် ဘဝသံသရာတွင်လည်း ကြီးပွားချမ်းသာရသည်''ဟု ဆိုလေသည်။

ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်လိုသူသည်-

၁။ ရေစစ်လှူပါ၊

၂။ နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးလှူပါ၊

၃။ ကျောင်းဆောက်လှူပါ၊

၄။ ဟောင်းနွမ်းဆွေးမြည့်နေသည့် ကျောင်း, ကန်, တန်ဆောင်း, စေတီပုထိုးဟောင်း များကို ပြုပြင်ပါ၊

ဒီဃာယုက(သက်တော်ရှည်)ဂုဏ်ပိုင်ရှင် အရိယာ စာရင်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ် ၉-ဦး ရှိပါသည်။

ထိုပုဂ္ဂိုလ်များမှာ-

(၁) အရှင်မဟာကဿပမထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။

(၂) အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်သည် သက်တော် ၁၂၀ ရှည်တော်မူပါသည်။

(၃) အရှင်အနုရုဒ္ဓါမထေရ်သည် သက်တော် ၁၅၀ ရှည်တော်မူပါသည်။

(၄) အရှင်ဗာကုလမထေရ်သည် သက်တော် ၁၆၀ ရှည်တော်မူပါသည်။

(၅) ပေါက္ခရသာတိပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

၂။ နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးလှူပါ

နာမကျန်းသော ရဟန်းသံဃာတော်များ၊ လူပုဂ္ဂိုလ်များအား လိုအပ်သော ဆေးဝါး၊ ဓာတ်စာများ ပေးလှူပါ။ မကျန်းမာသူသည် အသက်ရှည် ကျန်းမာဖို့အတွက် ဆေးဝါးသည် အရေးကြီး၏။ ရောဂါအတွက် ဆေးဝါးမပြည့်စုံလျှင် ကြာရှည်စွာ အသက်တည်ဖို့ မလွယ်ပါ။ လိုအပ်သောဆေးဝါး ပြည့်စုံရရှိမှသာ ကျန်းမာသက်ရှည်မည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် နာမကျန်းသူတို့အား ဆေးဝါး ဓာတ်စာ ပေးလှူပါ။ ပေးလှူအပ်သောဆေးဝါး ဓာတ်စာများ သုံးစွဲရသဖြင့် နာမကျန်းသူတို့ အနာရောဂါ ပျောက်ကင်းရသောအကျိုးကြောင့် ဆေးဝါးလှူဒါန်းသူသည် ပြန်လည်အကျိုးခံစားရပါမည်။ ထို့ကြောင့် ဆေးဝါး လှူဒါန်းသူသည် အနာရောဂါကင်း သက်ရှည်ကျန်းမာပါမည်။

သေအောင်မပြုသည့်အတွက် ကိုယ့်အသက်လည်း ရှည်စေပါသည်။ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အဘယဒါန အလှူဖြစ်သဖြင့် အနာရောဂါဘေးကင်း ကျန်းမာခြင်းအကျိုးကို ခံစားရမည်။ ဘိန်း၊ ဆေး၊ အရက်၊ မူးယစ်ဆေးဝါးများ သုံးစွဲသဖြင့် သုရာမေရယကံ ကျိုးပေါက် နေသူတို့သည် အလွန်အကျွံ သုံးစွဲနေမှုကြောင့် လူ့သက်တမ်းစေ့ မနေရဘဲ စောစီးစွာ လူ့ဘဝမှ ထွက်ခွာသူများ အများပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ငါးပါးသီလကို နေ့စဉ် ခါးဝတ်ပုဆိုးကဲ့သို့ မြဲအောင်စောင့်ထိန်းခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ ဥပုသ်သီလ စောင့်ထိန်းပါ

ဆိုခဲ့ပြီး ငါးပါးသီလသာမက လဆန်းရှစ်ရက်၊ လဆုတ်ရှစ်ရက်၊ လပြည့်၊ လကွယ်နေ့ရက်များတွင်

၅။ ငါးပါးသီလကို နေ့စဉ်စောင့်ထိန်းပါ၊
၆။ ဥပုသ်နေ့တို့၌ ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းပါ။

၁။ ရေစစ်အလှူ

အဘယ်ကြောင့် ရေစစ်လှူရပါသနည်းဆိုလျှင် ရေစစ်သည် အမှုန့်အဝါးကို သန့်စင်ပေးပြီး ပိုးကောင်ငယ်လေးများကိုလည်း အသက်မသေအောင် ကာကွယ်တားမြစ်ပေးသည်။ ရေစစ်ဖြင့် စစ်ပြီးသောရေကို သောက်သုံးရသူအား သန့်ရှင်း စင်ကြယ်သောရေကို သောက်သုံးရသဖြင့် အနာရောဂါကင်း ချမ်းသာသည်။ ထို့ကြောင့် သောက်သုံးရေစင် ရေသန့်လှူသူအား တန်ပြန်အကျိုးအနေဖြင့် အနာရောဂါကင်း အသက်ရှည်စေပါသည်။

ယခုခေတ်မှာကား ရေသန့်စင်ပြီးဖြစ်၍ ရေစစ် အစား ရေကိုအစားထိုးလှူလျှင် ပို၍ကောင်းမွန်ပါသည်။

တစ်လလျှင် လေးကြိမ်လောက် ဥပုသ်သီလ စောင့်ထိန်းပါ။ ဥပုသ်သီလစောင့်ထိန်းခြင်းသည် အမြဲအလုပ်လုပ်နေသော အစာအိမ်ကို အနားပေးခြင်းဖြစ်သဖြင့် အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း စင်ကြယ်စေပါသည်။ အစာအိမ် အူလမ်းကြောင်း စင်ကြယ်သဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အနာရောဂါကင်းခြင်း၊ အားအင်ကောင်းမွန်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများ ရရှိသဖြင့် အသက်ရှည်စေပါသည်။ ဥပုသ်သီလနှင့် နေရသည့် အတွက် ပူပင်သောက ဗျာပါဒ စိတ်အညစ်အကြေးကင်းဝေးသဖြင့်လည်း စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်စေပါသည်။

ဗုဒ္ဓလက်ထက် အသက်ရာကျော် ရှည်ကြသူများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်၌ ဆေးဝါးလှူဒါန်းမှုစသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြုလုပ်ခဲ့ကြသဖြင့်

လုပ်ငန်းကိစ္စများကို လုပ်ဆောင်ရသည်၊ ဥပမာ ဆန်တစ်တင်းမျှ သယ်ပိုးနိုင်သည်ကို တစ်တင်းခွဲ ဆန်အိတ်ထမ်းပိုးလျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်နေ့လျှင် အလုပ်လုပ်ချိန်(၈)နာရီသာ လုပ်ဆောင်နိုင်ပါလျက် (၁၀) နာရီ (၁၁) နာရီအထိ အချိန်ပို လုပ်ဆောင်လျှင် ဝန်နှင့်အား မမျှခြင်းဖြစ်သည်။ မနိုင်သောဝန်ကို ထမ်းရသော ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အချိန်ကာလ ကြာလာသည်နှင့် အယိုင်အနဲ့ အအို အနာမြန်ဆန်ခြင်းကြောင့် အသက်တိုတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ခန္ဓာကိုယ် အင်အားလျော်ကြပတ်စွာ လုပ်ငန်းကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ရမည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ဆောင်ရွက်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်ပတ်သော အမူပင် ဖြစ်ပါသည်။

၂။ **လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိခြင်း** ဆိုသည်မှာ အသက်ရှည်ကြောင်း အမူကိစ္စ

(၆) ဗာဝရိယပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

(၇) ပြဟ္မာယုပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

(၈) သေလပုဏ္ဏားသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

(၉) ဝိသာခါ ကျောင်းအစ်မကြီးသည် အသက် ၁၂၀ ရှည်ပါသည်။

(ဒီ၊ဌ၊၂၆။ ဒီ၊ဋ္ဌ၊၂၈)

သီဟိုဠ်ဝတ္ထု

ဖော်ပြခဲ့သော အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်ခြောက်မျိုးသည် လက်ရှိပစ္စက္ခဘဝ၌ လိုက်နာကျင့်သုံးရသော ကုသိုလ်တရားများပင်ဖြစ်ပါသည်။

အသက်ရှည်နည်း အကြောင်းတရားများ

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၌ အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နည်းနှင့်ပတ်သက်၍ သုတ္တန်နှစ်ခု ဟောကြားထားပါသည်။ ထိုသုတ္တန်နှစ်ခုမှာ ပဌမအနာယုဿာသုတ်နှင့် ဒုတိယအနာယုဿာသုတ်တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပဌမအနာယုဿာသုတ်တွင် –

မြတ်စွာဘုရားက ''ရဟန်းတို့ အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတို့သည် ငါးမျိုးတို့တည်း၊ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ–

၁။ လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

၂။ လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း၊

၃။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း၊

၄။ အချိန်အခါ၌ သွားလာတတ်ခြင်း၊

၅။ အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်းတို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ဤငါးမျိုးတို့သည် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့တည်း'' ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ဒုတိယအနာယုဿာသုတ်၌ ရဟန်းတို့ အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့သည် ဤငါးမျိုးတို့တည်း။ အဘယ်ငါးမျိုးတို့နည်းဟူမူ–

၁။ လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း၊

၂။ လျောက်ပတ်သည်၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိခြင်း၊

၃။ ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း၊

၄။ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိခြင်း၊

၅။ မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းတို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ဤငါးမျိုးတို့သည် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားတို့တည်းဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

ယင်းတရားများကို လိုက်နာကျင့်သုံးသဖြင့် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်ခဲ့သော ရှင်ဘုရင်တစ်ပါး ရှိခဲ့ပါသည်။ ထိုရှင်ဘုရင်ကား သီဟိုဠ်ကျွန်း ဝသဘမင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဝသဘမင်း နန်းတက်သောအခါ ဟူးရားပညာရှိ ပုဏ္ဏားတို့က ဝသဘမင်း၏ ကံဇာတာကို တွက်ချက်ကြည့်ရာ နန်းသက် ၁၂–နှစ်သာ စံပြီး နတ်ရွာစံ ကံကုန် သေရမည်ကို သိရှိရသဖြင့် ဝသဘမင်းသည် ''အသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ်များ ရှိပါသလား'' ဟု မဟာဝိဟာရကျောင်း ရဟန်းတော်တို့ထံ သွားရောက်မေးလျှောက်လေသည်။ ရဟန်းတော်တို့က အထက်ပါအသက်ရှည်ကြောင်း ကုသိုလ် ၆–မျိုးကို ပြောဟောပေးလိုက်သည်။ ဝသဘမင်းသည် ရဟန်းတော်များ ပြောဟောအပ်သော ကုသိုလ် ၆–မျိုးကို နာယူမှတ်သားပြီး ထိုကုသိုလ်

ခေါ် နေထိုင်စရာအဆောက်အအုံသည် လေဝင်လေထွက်ကောင်းမွန်ခြင်း၊ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်မှုရှိခြင်း၊ အပူအအေးမျှတခြင်း ရှိရသည်။ ပုဂ္ဂလသပ္ပါယခေါ် လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်များနှင့် အပေးအယူသင့်တင့်မျှတ ဆက်ဆံမှု ပြေပြစ်ကောင်းမွန်စေရသည်။ ဓမ္မသဝနသပ္ပါယခေါ် အချိန်အခါအလျောက် တရားနာယူမှု ရှိစေရသည်။ အနာနှင့်ဆေးတည့်အောင်ပေး ဆိုသလို အချိန်အခါလိုအပ်မှုနှင့်အညီ တရားဓမ္မများနာယူခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း လျောက်ပတ်သည့် လုပ်ဆောင်မှု ဖြစ်ပါသည်။ ဖော်ပြပြီးသော သပ္ပါယ ငါးချက်သည် အသက်ရှည်စွာ နေထိုင်နိုင်ရေးအတွက် လျောက်ပတ်သောအရာများ ဖြစ်ပါသည်။

တစ်နည်း လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း ဟူသည် ဝန်နှင့်အား မျှစေရမည် ဆိုသည့်အတိုင်း ကိုယ်ခန္ဓာအားအင်ရှိသလောက်နှင့် ညီမျှသော

အထက်ပါသုတ္တန်နှစ်ခုတွင် အသက်ရှည်ကြောင်း ငါးမျိုးစီ ငါးမျိုးစီ ဟောကြားထားပါသော်လည်း တူရာပေါင်းလိုက်လျှင် ခုနစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အသက်ရှည်ကြောင်းတရားမှာ ခုနစ်မျိုးဟုဆိုရပေမည်။ ထိုခုနစ်မျိုးတွင်–

၁။ **လျောက်ပတ်သည်ကို ပြုလုပ်ခြင်း** ဟူသည် အသက်ရှည်ခြင်းကို အလိုရှိသူသည် အသက်ရှည်မှု၌ ကျေးဇူးပြုသော အရာဟူသမျှကို ပြုလုပ်ရမည်။ အသက်တိုခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်။ ဥတုသပ္ပါယဖြစ်အောင် အအေးအပူ ရာသီဥတု မျှတအောင် နည်းလမ်းရှာဖွေပြီး ပြုလုပ်နေထိုင်ရသည်။ ဘောဇနသပ္ပါယခေါ် အသက်ရှည်ရေး အစာအာဟာရမျှတစေရသည်။ အစာသည် ခန္ဓာကိုယ်၌ ဆေးဖက်ဝင်အကျိုးပြု အာဟာရမျိုးသာ ဖြစ်စေရသည်။ သေနာသနသပ္ပါယ

၆–မျိုးကို ပြုလုပ်အားထုတ် ဆည်းပူးလေသည်။ ထိုကုသိုလ်များကြောင့် ဝသဘမင်းသည် နန်းသက် ၄၄–နှစ်တိုင် ကျန်းမာ ပျော်ရွှင်စွာဖြင့် ထီးနန်းစိုးစံခဲ့လေသည်။

ကြုံလာပြန်လည်း ကူဖော်လောင်ဖက်ဖြစ်မည်။ အချိန်အခါမဟုတ် သွားလာမှုကြောင့် လူများပြီး အရိုက်ခံရသဖြင့် သေရသူတို့ ပစ္စည်းလုယက်ပြီး အသတ်ခံရသူတို့ အများအပြားပင် ရှိနေပါသည်။ ထို့ကြောင့် အချိန်အခါ၌ သွားလာခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုးဖြစ်ပါသည်။

၅။ **အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ခြင်း** ဆိုသည်မှာ ဗြဟ္မစရိယခေါ် ရှစ်ပါးသီလ၊ ကိုးပါးသီလ၊ ဆယ်ပါး သီလတို့၌ ပါဝင်သော အဗြဟ္မစရိယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပုဒ် ဖြစ်သည်။ ဗြဟ္မစရိယခေါ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးနေထိုင်ကြသော ရဟန်းသူတော်စင် ယောဂီ ပုဂ္ဂိုလ်များသည် သာမန်လူတို့ထက် အသက်ရှည် ကြသည်။ အဗြဟ္မစရိယခေါ် မမြတ်သောအကျင့်ကို မှီဝဲပြုကျင့်နေသူတို့သည် ခန္ဓာကိုယ်ယုတ်ယွင်း ပိုမိုမြန်ဆန်ကြသဖြင့် အသက်တိုတောင်းကြသည်။

ထို့ကြောင့် ဗြဟ္မစရိယခေါ် အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံး ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုးပင် ဖြစ်ပါသည်။

၆။ **ကိုယ်ကျင့်သီလရှိခြင်း**ဆိုသည်မှာ လူဖြစ် လျှင် လူ့သီလ၊ ရဟန်းဖြစ်လျှင် ရဟန်းသီလရှိဖို့ ဖြစ်ပါသည်။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသူသည် ဒိဋ္ဌမျက်မြင် အားဖြင့် သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်မည်မဟုတ်ပေ။ သူတစ်ပါးအသက်ကို မသတ်သောအားဖြင့် သူတစ် ပါး၏အသက်ကို စောင့်ရှောက်ရာရောက်၏။ တန်ပြန် အနေဖြင့် သူတစ်ပါးကလည်း မိမိအသက်ကို ပြန်လည်စောင့်ရှောက်ပေမည်ဖြစ်သည်။ ''သူများ အသက်သတ်သည့်တွက် အသက် ကိုယ့်မှာတို၊ မသတ်ရှောင်ရှား ထိုသူများ ရှည်လျားအသက်ကို'' ဆိုသလို သူတစ်ပါးအသက် မသတ်သည့်အတွက် ဝဋ္ဋနာကံနာမရှိလျှင် လူ့ဘဝ သက်တမ်းစေ့ နေနိုင်

တို့ကို ပြုလုပ်ရပေလည်း အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို သိရပေမည်။ တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့်အတိုင်း အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ကျော်လွန်သွားလျှင် အတိုင်း အရှည်ပမာဏ လွန်ကဲသွားလျှင် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးဘက် ပါသွားနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ချိုချဉ်ဖန်ခါး စသော အရသာခြောက်မျိုးတွင် မည်သည့်အရသာပဲ စားစား အလွန်အကဲ မစားရပေ။ ခန္ဓာကိုယ်၏ လိုအပ်ချက်အတိုင်းအတာ အတွင်းသာ စားသောက် ရသည်။ ထို့ပြင် အနောက်တိုင်းဆေး၊ အရှေ့တိုင်းဆေး၊ ဗိန္ဓောဆေး မည်သို့သောဆေးကို သုံးစွဲသုံးစွဲ ဆေးယဉ် ပါးမှု မဖြစ်အောင် သတိထား သုံးစွဲရသည်။ တစ်ဖန် ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းအား ပြုလုပ်လျှင် သတ်မှတ် ထားသည့် အတိုင်းအတာအထိသာ လုပ်ဆောင်ရ သည်။ အတိုင်းအတာအတွင်း လုပ်ဆောင်သမျှသာ အသက်ဉာဏ်စောင့် ဖြစ်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လျောက်ပတ်သည်ဆိုတိုင်း မလုပ်သင့်ပေ၊ သင့် မသင့်

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၁။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၃၆၀၀/–
၂။	ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ် (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၃	၂၁၀၀/–
၃။	အနေကဇာတင်ပါဠိ (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/–

အတိုင်းအရှည်ပမာဏကို ချင့်ချိန်ပြီး လုပ်ဆောင်ရမှာ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့ လျောက်ပတ်သောအရာ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုသိ၍ ပြုမူလုပ်ဆောင်ခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်မျိုး ဖြစ်ပါသည်။

၃။ **ကြေကျက်လွယ်သော အစာကိုစားခြင်း** ဆိုသည်မှာ မိမိ၏ကမ္မဇဝမ်းမီးက ချေဖျက်နိုင်သော အစာမျိုးကိုသာ သုံးဆောင်စားသောက်ရမည်။ အစာ မကြေလွယ်သော၊ အစာကြေရန် ခက်သောအစာများကို ရှောင်ရှားရမည်။ စားသောက်အပ်သော အစာ အာဟာရတို့သည် ကြေကျက်လွယ်မှသာလျှင် ခန္ဓာကိုယ်၌ လိုအပ်သော အားအင်ကိုဖြစ်စေပြီး သက်ရှည်ကျန်းမာစေပါသည်။ ချေဖျက်ရန် ခက်သောအစာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်၌ အကျိုးတစ်စုံတစ်ရာ မရသည့်ပြင် အသက်ပါ ဆုံးပါးတတ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်သည့်အတွက် ဝမ်းမီးက ကြေကျက်စေ

ခင်ပွန်းတို့ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ကာ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကျေ စိတ်ဒုက္ခရောက်ပြီး စောစီးစွာ လူ့ဘဝမှ ထွက်ခွာသူများလည်း ရှိနေတတ်ကြပေသည်။ ထို့ကြောင့် မိတ်ကောင်းဆွေကောင်းရှိခြင်းသည် စိတ်ချမ်းသာမှုရသဖြင့် စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ကျန်းမာပြီး အသက်ရှည်စွာနေရမည် ဖြစ်ပါသည်။ သို့အတွက်ကြောင့် မိတ်ဆွေကောင်းရှိခြင်းသည် အသက်ရှည်ကြောင်း တရားတစ်ခုအဖြစ် ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၉။ ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ–နိဿယ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀ိ/–
၁၀။ ဟေဠျက်သုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း တရားများ(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၁၁။ ဟေဠျက်သုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်း တရားများ(၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၀၀၀ိ/–
၁၂။ သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀ိ/–
၁၃။ အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သြဝါဒဒေသနာတော် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၁၄။ ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျ ဘုရားရှိခိုးကြီး (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၂၀၀ိ/–
၁၅။ မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀ိ/–
၁၆။ ရတနသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်–နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀ိ/–

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၃၃။ အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–
၃၄။ အဘယသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀ိ/–
၃၅။ သာမညဖလသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၃၉၀၀ိ/–
၃၆။ နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ (ပါဠိ–မြန်မာပြန်)(၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၄၃၀၀ိ/–
၃၇။ ငါးရံ့မင်းပရိတ်တော်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်)နှင့် မိုးကမ္ဗဝါစာတမ်း (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၅၀၀ိ/–
၃၈။ ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၃၉။ အာဠဝကသုတ္တန်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀ိ/–

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
၄၀။ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၉၀၀ိ/–
၄၁။ အနတ္တလက္ခဏာသုတ်(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/–

အောင်မြင်မှုများရရှိစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်, ဒေသနာတော်တို့ကို ထုတ်ဖော်၍ ရှိခိုး ပူဇော်ထားသော ဂါထာများဖြစ်ပါသည်။ ထို့ပြင် သဒ္ဓါစိတ်ဖြစ်ပေါ်ပါက ချက်ချင်း ကုသိုလ်ပြုသင့် ကြောင်းကို ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် တိုက်တွန်းတော်မူ ခဲ့သောဂါထာနှင့် မိမိနေထိုင်ရာကို လုံခြုံစေရန် ရှေးအစဉ်အလာအရ စည်းချနည်း (၃)မျိုးဖြင့် စည်းချပုံကိုလည်း ဖော်ပြထားပါသည်။

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

ဂိရိမာနန္ဒသုတ်သည် ကျန်းမာရေးမကောင်း သော အရှင်ဂိရိမာနန္ဒမထေရ်ကိုရည်ရွယ်၍ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာအား ဟောကြားတော်မူ သော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ''သညာ ဆယ်ပါး ရှုပွားပုံ''ကို ဟောကြားထားရာ အရှင်

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	တန်ဖိုး
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။ ဝဋ္ဋသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/–
၂၃။ ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/–
၂၄။ အာဋာနာဋိယသုတ်(ပါဠိ–မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/–

စဉ် စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့် ခုနှစ်	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/–

ဥပ္ပါတသန္တိဝတ်ရွတ်စဉ်

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

အနေကဇာတင်ပါဠိ

အနေကဇာတင်ပါဠိသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့်အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိ စိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

ဘုရားရှိခိုးနှင့်အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများသည် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူတို့ အသက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်၊ အခက်အခဲအကျပ်အတည်းမှ လွတ်မြောက်စေရန်နှင့်

ဝဋ္ဋသုတ်

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

ဓဇဂ္ဂသုတ်

ဓဇဂ္ဂသုတ်သည် တောတောင်များအတွင်း၌ သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြသော ရဟန်းတော်များ ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့မှုကင်းခြင်း၊

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

ဖောဇ္ဈင်သုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

ဖောဇ္ဈင်သုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများတွင် ဖောဇ္ဈင်သုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့်အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည်ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဖောဇ္ဈင်သုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေ

ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို စုစည်းရေးသား ပူဇော်တော်မူထားသည့် ဘုရားရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော် ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မင်္ဂလသုတ်

မင်္ဂလသုတ်သည် လူ၊နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာတရား အစစ်အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်ရေး မင်္ဂလာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာစသည့် မင်္ဂလာတရား (၃၈)ပါးကို ဟောကြားတော်မူထားရာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကျက်သရေ

မင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမှသည် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။

ရတနသုတ်

ရတနသုတ်သည် ကပ်သုံးပါးကျရောက်၍ ဒုက္ခရောက်နေသော ဝေသာလီပြည်ကြီး အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်အား မြို့တွင်းလှည့်လည်ကာ ရွတ်ဆိုပူဇော်စေခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရတနသုတ်တော်၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်ကြီး ကပ်သုံးပါး ကင်းပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်း စသောအကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ရာ ရောဂါပျောက်ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ ထို့ပြင် အသက်ရှည်ခြင်း၏ အကြောင်းတရားများ ဖြစ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်များကိုလည်း အတုယူ ပြုလုပ်နိုင်စေရန် ဖော်ပြထားပါသည်။

သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်

သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်သည် ပိဋကတ်တော်ထဲမှ ရတနာသုံးပါး၏ ဂုဏ်တော် အဆီအနှစ်များကို ထုတ်နုတ်ပူဇော်ထားသော သစ္စာပြုမန္တန်တော်များ ဖြစ်ပါသည်။ စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်စေသော မန္တန်တော်ကြီးဖြစ်ကြောင်း သိရှိသူများပါသည်။ ခနသိဒ္ဓိနက္ခတ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ပါက ပိုမိုအကျိုးသက်ရောက်နိုင်သည် ဖြစ်၍ ခနသိဒ္ဓိနက္ခတ်ပေါ် မွန်းတည့်မျဉ်းဖြတ်ဇယား ကိုပါ ထည့်သွင်းစီစဉ်ထားပါသည်။

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်

အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်သည် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်တော်မူ ခဲ့သည့် မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူသိမ်တော်ကြီးအတွင်း မှတ်တမ်းတင်ထားသော သာသနာတော်၏ အံ့ဘွယ် ဂုဏ်ရည်ရှစ်ပါးနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော်ကို သမိုင်းအမွေအဖြစ် ဖတ်ရှု လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေနိုင်ရန် ထုတ်ဝေပူဇော် ထားပါသည်။

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး

ပကိဏ္ဏက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး သည် ကျီးသဲလေးထပ် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

မေတ္တသုတ်

မေတ္တသုတ်သည် ပရလောကသား နာနာဘာဝတို့ ၏ ခြောက်လှန့်နှောင့်ယှက်မှုကြောင့် တရားအားမထုတ် နိုင်ကြသော ရဟန်းတော်ငါးရာကို ပရလောကသား တို့၏ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်မှုဖြင့် တရားအားထုတ်နိုင် စေရန် ဟောကြားသင်ပြပေးတော်မူခဲ့သော သုတ် တော်ဖြစ်ပါသည်။ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပွားများခြင်း ဖြင့် လူ,နတ်များ ချစ်ခင်စောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ကောင်း ကျိုး လိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ခန္ဓသုတ်

ခန္ဓသုတ်သည် မြွေကိုက်ခံရသည့် ရဟန်းတစ်ပါး ကို အကြောင်းပြု၍ အခြားရဟန်းများ မြွေအန္တရာယ် ကင်းစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူ

သော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှိခိုးခြင်းနှင့် မြွေမင်းလေးမျိုးကို မေတ္တာပို့ထားသော သုတ်ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ မြွေအန္တရာယ်အပြင် အခြားအဆိပ် ရှိသော သတ္တဝါများ၏ ဘေးရန်ပြုခြင်းမှလည်း ကင်းဝေးစေနိုင်ပါသည်။

မောရသုတ်

မောရသုတ်သည် ဘုရားလောင်းဥဒေါင်းမင်းဘဝ က ရွတ်ဆိုပူဇော်ခဲ့သည့် ဖြဟ္မမန္တန်ကို ပြန်လည် ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုရားလောင်း ဥဒေါင်းမင်း ကဲ့သို့ အချုပ်အနှောင် မခံရခြင်း၊ အကျပ်အတည်းကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင် ပါသည်။

နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိသည့်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြုခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

ငါးရံ့မင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါစာတမ်း

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

ဘေးအန္တရာယ်မှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အာဋာနာဋိယသုတ်

အာဋာနာဋိယသုတ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်များကို နတ်၊ ဘီလူး စသည့် ကြမ်းကြုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့က မနှိပ်စက်နိုင်စေရန် နတ်မင်းကြီးလေးပါးက လျှောက်ထားသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် နတ်များစောင့်ရှောက်ခြင်း၊ ဘီလူးစသည့် မကောင်းဆိုးဝါးများ မနှောင့်ယှက်နိုင်ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဖြစ်နေရှာသော အဇာတသတ်မင်းအား ထိုဒုက္ခများ ကင်းစင်ပပျောက်စေပြီး ငရဲဒုက္ခ ပေါ့ပါးသက်သာ သွားစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိဘ, ကျေးဇူးရှင်စသည်တို့အား အမှတ်မထင် ပြစ်မှား ပြောဆိုမိခဲ့သော အကုသိုလ်မကောင်းကျိုးများ ရှိခဲ့ပါက နောင်တရ၍ ပြန်လည်တောင်းပန် အသိတရား ရရှိကာ အပြစ်မှလျော့ပါးစေပြီး လောကီ, လောကုတ္တရာကောင်းကျိုးများ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်ပေါ်ရေး အတွက် များစွာထောက်ပံ့ပေးသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါ သည်။

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်း သုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်သူအား

အင်္ဂုလိမာလသုတ်

အင်္ဂုလိမာလသုတ်သည် မီးမဖွားနိုင်သော အမျိုး သမီးငယ်ကို သနားသောကြောင့် အရှင်အင်္ဂုလိမာလ က မြတ်စွာဘုရားရှင်အား လျှောက်ထားရာ မြတ်စွာ ဘုရားရှင်က သစ္စာဆို၍ စောင့်ရှောက်ရန် မိန့်ကြား တော်မူခဲ့သဖြင့် သစ္စာဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါ သည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်း၊ နာယူခြင်းအားဖြင့် အလွယ်တကူ သားသမီးရတနာများကို ဖွားမြင်နိုင် ခြင်း၊ အကျပ်အတည်း အခက်အခဲကို ကျော်လွှားနိုင် ခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်သည် အရှင်မဟာမောဂ္ဂလ္လာန်နှင့် အရှင်မဟာကဿပတို့ မကျန်းမာချိန်တွင် ပြန်လည် ကျန်းမာစေရန် ဘုရားရှင်က ဟောကြားတော်မူခဲ့

သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေး မကောင်းချိန်တွင်လည်း အရှင်စုန္ဒအား ထိုဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်စေရာ ရောဂါပျောက် ကင်း၍ ကျန်းမာတော်မူခဲ့ပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆို ပူဇော်ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိ စေနိုင်ပါသည်။

ပုဗ္ဗဏှသုတ်

ပုဗ္ဗဏှသုတ်သည် မကောင်းသော အတိတ်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ ပါပဂြိုဟ်ဆိုးများမှ ကင်းဝေးစေရန် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ တရားတော်များမှ ထုတ်နုတ်၍ ရွေးဆရာ တော်များ စီရင်ထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေမင်္ဂလာ

တိုင်း တွေ့ကြုံရမည်ဖြစ်သော သေခြင်းတရားကို ရင်ဆိုင်နိုင်ရန် ဟောကြားထားသည့် သုတ်တော်ဖြစ် ပါသည်။ ထိုသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများ နေခြင်းဖြင့် သေခြင်းတရားကို ထိတ်လန့်ကြောက်ရွံ့မှု နည်းပါးခြင်း၊ ကာမဂုဏ်၌ တပ်မက်မှုနည်းပါးခြင်း၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလိုစိတ်များ ဖြစ်ပွားခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါ သည်။

သာမညဖလသုတ်

သာမညဖလသုတ်တော်သည် ရဟန်းပြုခြင်း၏ ရရှိလာမည့် လောကီ, လောကုတ္တရာ အကျိုးကျေးဇူး တရားများကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါ သည်။ ထို့ပြင် ဖခင်ဗိမ္ဗိသာရမင်းကြီးကို သတ်ပြီး နောင်တတရားများစွာ နှိပ်စက်၍ မအိပ်နိုင်၊ မစားနိုင်

သည်။ ထို့ကြောင့် ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် နတ်ပြဟ္မာများ၏ ချစ်ခင်မြတ်နိုးမှုများ၊ ကူညီစောင့်ရှောက်မှုများ ရရှိစေပြီး ဘဝစည်းစိမ်ကို ပြီးပြည့်စုံစွာ ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီး သုံးပါးဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့် လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ, ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသော သူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်း စသော အကျိုးများကို ရရှိခံစားစေနိုင်ပါသည်။

သောတာနုဂတသုတ္တန်

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ, လေ့ကျက်, ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူး ရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝဖြစ်သည့် နတ်, ပြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရားတော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံ အားထုတ်၍ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန်ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားကြီးသော အထောက်အပံ့ကောင်း ဖြစ်စေပါသည်။

27

ကာလာမသုတ္တန်

ကာလာမသုတ္တန်သည် ကေသမုတ္တနိဂုံး၌ နေသော ကာလာမမင်းသားတို့အား ဘာသာအယူဝါဒများနှင့် ပတ်သက်၍ မှတ်ကျောက်သဖွယ် စိစစ်နိုင်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန်တွင် ဘာသာအယူဝါဒများကို စိစစ်ပုံနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရမည့် ဘာသာတရားရွေးချယ်ပုံတို့ကို အသေးစိတ် ဟောကြားတော်မူထားသဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ တရားစစ် တရားမှန်ကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမှစ၍ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့်ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဘေးရန်အပေါင်းမှ ကင်းလွတ်စေသော ပရိတ်တော် ဖြစ်ပါသည်။ ထိုပရိတ်တော်ကို မုံရွာမြို့ လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး စီစဉ်ရေးသားခဲ့သော မိုးကမ္ဗဝါ နှင့်တွဲဖက်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်နိုင်ရန် ထုတ်ဝေထားပါသည်။ ငါးရံ့မင်းပရိတ်နှင့် မိုးကမ္ဗဝါကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော်ခြင်းဖြင့် မိုးခေါင်ရေရှား အဖြစ်ဆိုးမှ ကျော်လွှားနိုင်ပြီး ရာသီဥတု မိုးလေဝသ ညီညွတ်မျှတ ကောင်းမွန်စေပါသည်။

ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်

ဘုရား,ပစ္စေကဗုဒ္ဓါ အစရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးဖြစ်၍ မပြစ်မှားသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြောင်း ဖော်ပြထားပါသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့

အား အကယ်၍ ပြစ်မှားမိလျှင် လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်သာမက နောင်တမလွန်၌ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုး တွေ့ကြုံရနိုင်ပြီး ပြုစုလုပ်ကျွေး ရှိခိုးကန်တော့၍ အမြဲဆည်းကပ်လျှင် ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖြာကောင်းကျိုး ရရှိခံစားရမည်ဖြစ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ခင်ပွန်းကြီး (၁၀)ပါး ရှိခိုးကန်တော့နည်း အစုံအလင်သိရှိနိုင်ရန်နှင့် ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းဖြင့် ကောင်းကျိုးများ ရရှိနိုင်စေရန် စီစဉ်ထားပါသည်။

အာဠဝကသုတ္တန်

အာဠဝကသုတ္တန်သည် မြတ်ဗုဒ္ဓနှင့် အာဠဝကဘီလူး တွေ့ဆုံ၍ အာဠဝကဘီလူး ကျွတ်တမ်းဝင်ပုံဖြစ်စဉ်ကိုလည်းကောင်း၊ သဒ္ဓါတည်းဟူသော ဥစ္စာ, ကုသိုလ်ပြုခြင်း အလေ့အကျင့်, ဝစီသစ္စာ၏အရသာနှင့် ပညာဖြင့် အသက်မွေးခြင်းသည် အကောင်းဆုံး

ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ

ဘုရားအလောင်းတော်နှင့်အတူ ဘဝသံသရာများစွာ၌ ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းတိုင် ပါရမီဖြည့်ကျင့်ခဲ့သော ယသောဓရာထေရီ၏ နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္ဒနာဂါထာတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ထိုဂါထာတော်များဖြင့် လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကာလအတွင်း ဘုရားအလောင်းတော်၏ သဗ္ဗညုတဉာဏ်ဗောဓိဉာဏ်အကျိုးငှာ စိတ်ငြိုငြင်ခြင်း အလျှင်းမရှိဘဲ အနွံအတာခံ အနစ်နာခံ၍ သုခ ဒုက္ခ မျှတူခံစားလျက် ပါရမီဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ပုံတို့ကို အတုယူအားကျကြည်ညိုဖွယ် လျှောက်ထားချက်များ ပါဝင်ပြီး ပါရမီဖြည့်ဖက်အဖြစ် ကူညီဖြည့်ဆည်းရင်း မိမိအတွက်ပါ ပါရမီများပြည့်ခဲ့ရပါကြောင်းကိုပါ စုံစုံလင်လင်လျှောက်ထားခဲ့ပါသည်။

နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြု အကျော် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို ပူဇော်ရှိခိုးသည့် ဂုဏ်တော်စုံဘုရားရှိခိုး ဖြစ်ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ မထေရ်သည် ဤနမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုးဖြင့် သီဟိုဠ်ပြည် ပိဋကတ်တိုက်တံခါးကို အလိုလိုပွင့်စေတော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုး သူတို့သည်လည်း အခက်အခဲ အတားအဆီးများကို ကျော်လွှားနိုင်၍ ဘုန်းကံကြီးမားခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝစေသော အကျိုးတရားမျးာကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဟူသော တရားလေးပါး၏ သိမ်မွေ့နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်းကောင်း ပြဆိုထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အာဠဝကသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးခြင်းဖြင့် မြတ်သောဥစ္စာကို ရှာဖွေနိုင်ခြင်းစသော အကျိုးများ ဖြစ်ပေါ်စေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများကို ရရှိစေပါသည်။

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တော်သည် ဘုရားရှင်က လူ, နတ်, ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား အဦးအစ ဟောကြားတော်မူသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို နာကြားရသဖြင့် ပဥ္စဝဂ္ဂီငါးဦးအနက် အရှင်ကောဏ္ဍည သောတာပန်တည်ပြီး နတ်ဗြဟ္မာပေါင်း ၁၈–ကုဋေအထိ ကျွတ်တမ်းဝင်ခဲ့ပါ

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၍ ဣဒ္ဓိပါဒကို ဖြစ်စေသင့်ကြောင်း မိန့်တော်မူထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဝမ္မ

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅–ရာစုတွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများ ရှိပါက –

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆

၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁

၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန် ဖုန်း– ၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈

၀၉ ၄၄၀၇၉၂၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်–

www.mahana.org.mm, www.mora.gov.mm, www.dra.gov.mm, www.dpps.gov.mm, www.kbrl.gov.mm, ww.itbmu.org.mm, သာသနာရေးဆိုင်ရာ ဝဘ်ဆိုက်ခြောက်ခုတို့တွင်လည်း download ဖြင့် ကူးယူ၍ ပူဇော်ဖြန့်ဝေနိုင်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်းပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တညူ** (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်) အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူပြည်သားများအပေါ် ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည် ဖြစ်ပါသည်။

နိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ

ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကျန်းမာရေး၊ အနာရောဂါကင်းစင်ရေး၊ ဆေးဝါးဓာတ်စာလွယ်ကူစွာ ရရှိရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

____

____

____

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

____

____

____

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

____

____

____

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

____

____

____

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

____

____

____

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

____

____

____

ရက်စွဲ၊ – –

သို့

____

____

____

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

မှ

____

____

____