

အမရပူရ

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၏

# ဂါထာပေါင်းချုပ်



သာသနာ-၂၅၂၅

ကောဇာ-၁၃၄၃

ခရစ်-၁၉၇၁



၁၅၄၅၅

အမရပူရ

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၏

# ဂါထာပေါင်းချုပ်



သာသနာ-၂၅၂၅

ကောဇာ-၁၃၄၃

ခရစ်-၁၉၇၁



ပထမအကြိမ်

၁၉၈၁ ဇွန်လ

အုပ်ချုပ် (၈၀၀၀)



ပျက်နှာပုံးရိုက် ဇွဲ



ပေဗ္ဗာန



ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၂၆၅)



၈၁၀ သျှ ဦးဝင်းကျော် (ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ် (၁၀၅)  
အမှတ်-၃၉၊ ရွှေတိဂုံတောင်မုခ် ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ် ဦးဟန်လှိုင် (မြ-၀၂၁၃၈) ဇွဲစာပုံနှိပ်တိုက်  
အမှတ် ၀၇၂၊ ၃၃-၀၀၀၊ ရန်ကုန်မြို့။



၂၀

.....

.....

.....

၂၁

ဓမ္မဒါနအလှူငှ်

.....

.....

.....



# ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း

အမရပူရမြို့ (တောင်မြို့) မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် ဆိုလျှင် သာသနာရေးနယ်ပယ်နှင့် စာပေနယ်တွင် မသိသူမရှိသလောက် ထင်ရှားပေသည်။ ဆရာတော်သည် လူမျိုး၏ဂုဏ်၊ သာသနာတော်၏ အကျိုးကို ဆောင်ရွက်ရာတွင်လည်း သူ့မတူအောင် အသက်ပေးကြိုးစားခဲ့ပေရာ၊ လွန်ခဲ့သောအနှစ် (၃၀) ကျော် ကပင် စိတ်ရှိတိုင်း ရေးစပ်ခဲ့သည့်-

- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ လောင်းလျာတုန်းက နောက်ဆုံးအထိ ပါရမီ၊
- လူနတ်များစွာ ချမ်းသာရေးမို့ အသက်ပေးလို့ ပြည့်ခဲ့သည်။
- ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာအချက်မို့ ငါပါအသက် ဆုံးစေမည်။
- နောက်မဆုတ်ပေါင် ခုလိုဆွေးဖို့ ကုသိုလ်ရေးမို့ ကြိုးစားမည်။



ဟူသော ဤလင်္ကာစာပုဒ်များကပင် သာသနာအတွက်ခံယူချက် ပြင်းထန်ခဲ့ကြောင်းထင်ရှားပေသည်။ ဆရာတော်သည် ခံယူချက် ပြင်းသလောက်လည်း တကယ်အလုပ်လုပ်သော ဆရာတော်ပင် တည်း။ နောက်ဆုံး ပျံလွန်တော်မူသည်အထိ ကျမ်းပေါင်း (၆၀)ကျော်ကို မရပ်မနားအလုပ်လုပ်သွားခဲ့သည်မှာ မည်သူမှ မအံ့ဩပဲ မနေနိုင်ခဲ့ကြပေ။

ဆရာတော်သည် သာသနာတော်ကို အနည်းငယ်မျှပင် အညှိုးမခံ၊ မညှိုးအောင်လည်း အမြဲကြိုးစားခဲ့၏။ မည်မျှ လောက်အထိ သာသနာတော် အတွက် အလေးပေးထားကြောင်းကိုမူ.....

ကိုယ်တည်းတယောက် ချမ်းသာရောက်ဖို့  
ခုလောက်ကြိုးကုတ် အားမထုတ်ဘူး၊  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ၏ ရှေးခါဘိုးဘ  
လက်ထက်ကလျှင် ရသည့်တန်ဖိုး ထပ်မညှိုးဖို့  
အားကြိုးမာန်တက် ငါ့ဆောင်ရွက်သည်.....  
ဆက်လက်တည်တံ့ပါစေသော်။

ဤလင်္ကာစာစုကပင် ခိုင်မာသောသက်သေတခုပင်မဟုတ်ပါလော့၊ ဤမျှလောက်ဆိုလျှင် ဆရာတော်၏ သာသနာအပေါ် ထားရှိသည့်စိတ်ဓာတ်တို့ကို သိသာနိုင်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်ထူး ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တပါး၏ စာပေလက်ရာများသည် မည်သည့်အခါမျှ တိမ်ကောပျောက်ကွယ်မသွားသင့်ပေ။ သာသနာတော် တည်သရွေ့ တည်ရှိနေရန် ထိန်းသိမ်းရမည့် တာဝန်မှာ ကျန်ရှိသူပုဂ္ဂိုလ်များ၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုတာဝန်ကို



(ဆ)

ကျေးပြန်စွာ ထမ်းဆောင်သောအနေဖြင့် ဆရာတော်၏လက်ရာ စာစုတခုအပါအဝင်ဖြစ်သည့် ဤ“ဝါထာပေါင်းချုပ်”စာအုပ် ကလေးကို တိမ်မြုပ်လုဆဲဆဲတွင် ပြန်လည် ရိုက်နှိပ် ရခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

ဤသို့ဖြင့် သာသနာတော်၏အကျိုး၊ ဆရာတော်၏ဂုဏ် ကျေးဇူးတို့ကို တဖက်တလမ်းမှ ကျေးဇူး ဆပ်လိုက် နိုင်သဖြင့် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာစုခေါ်ဆိုလိုက်ရပေသတည်း။



## မူလ အမှာနိဒါန်း

ဤ “ဂါထာပေါင်းချုပ်” စာအုပ်ကလေးကို သက္ကရာဇ် တထောင်သုံးရာ ပြည့်တုန်းက သထုံ-မော်လမြိုင် ခေမာရာမ စာသင်တိုက်တို့၏ဆရာ ဒေါ်ခေမာဝတီနှင့် မိခင် ဒေါ်သိန်းရွှေ တို့၏ ဓမ္မဒါနအဖြစ်ဖြင့် အုပ်ရေတထောင် ဖြန့်ဖြူးခဲ့ပါသည်။ ဆရာ ဒေါ်ခေမာဝတီသည် မိမိ ၁၅-နှစ် ကျောင်းသားဘဝ ဝယ် ထိုဆရာ ၂၅-နှစ်အရွယ်လောက်တုန်းက စစ်ကိုင်းချောင်း၌ “စာတော်သော ကျောင်းသားကလေး” ဟူသောအမှတ်ဖြင့် တခဏမျှ စကားပြောလိုက်ဘူး၏။

ထို့နောက် မိမိ၏စာမေးပွဲများ ပြီးစီးသောအခါ ဗဟန်း စာချဆရာ ဒေါ်ဂုဏဝတီ၊ ဒေါ်ညဏဝတီတို့ သထုံ၌ တရား အားထုတ်စဉ် မိမိအကြောင်းကို ကြားရပြန် သဖြင့် ပစ္စည်း ၄-ပါးဖိတ်ကာမကြာမကြာလှူဒါန်းလေ့ရှိ၏။ နောက်ဆုံးရောဂါ တခုကြောင့် ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီး၌ ဆေးရုံတက်ခါနီးအချိန်မှာ မိမိအထံသို့ ငွေပို့ရန်မှာထားသွား၏။ ထိုငွေများသည် ကွယ်လွန် ပြီးမှ ရောက်လာ၏။ ထို့နောက် မကြာမီ မိခင်ကြီးလည်း



(၈၅)

ကုယ်လွန်၍ မိမိအထံသို့ အလှူငွေ များ ထောက်လှူ ပြန်၏။  
ထိုငွေများဖြင့် စာအုပ်ဓမ္မဒါန ဖြန့်ခဲ့ပါသည်။

ယခုတဖန် ဟောင်းနွမ်းလှသောထိုစာအုပ်ကလေးကို အရေး  
ယူသော ချပ်သင်းချောင်း ဆရာကြီးက ထပ်မံ၍ ရိုက်နှိပ်ပေးရန်  
တောင်းပန်သောကြောင့် စာအုပ်အဟောင်းမှ တချို့ ဂါထာ  
များကို နှုတ်၍ တချို့ ဂါထာများကို အစားသွင်းပြီး ရှေး  
အတိုင်း အစီအစဉ်ဖြင့် ထပ်မံရိုက်နှိပ်စေရပါသည်။

၁၃၂၆  
နတ်တော်လ

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ



ဘုရားရှင်တော်၊ မပွင့်ပေါ်လျှင်၊ လူတော် အများ၊  
စိတ်ကောင်း ထားလည်း၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကု  
သိုလ်နှင့်၊ ထိုထိုဘုံဘဝ၊ မသိရ-များလှ အပြစ်တွေ။

ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊ ဟောဖော်ညွှန်ကြား၊  
မြတ်တရားကြောင့်၊ ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊  
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ-များလှ ကျေးဇူးပေ။

ကျေးဇူးတော်ရင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊ ဥးတင်မပြတ်၊ ကျေးဇူး  
ဆပ်ဖို့၊ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာ၏၊ နိုင်ရာဝန်ထမ်း၊  
ကိုယ်စီစွမ်း၊ ကြိုးပမ်းကြပါလေ။



# မာတိကာ

:ရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်	၀
၂။	မူလအမှာနှိပ်ခြင်း	၉
၃။	အောင်တော်မူ ဘုရားရှိခိုး ဂါထာ	၁
၄။	ဆရာကြီး ဒေါ်ခေမာဝတီအကြောင်း စိကုံး အပ်သော ဂါထာ	၂
၅။	အတွင်းရှုပ် အပြင်ရှုပ်ကို ဘယ်သူဖြေရှင်းနိုင်ပါ သနည်းဟု နတ်သားလျှောက်ထားချက် ဂါထာ	၃
၆။	အရှုပ်ရှင်း ဂါထာ	၄
၇။	တောကျောင်းကလေး၏ ရှုမျှော်ခင်း	၆
၈။	တောမျှော်ဂါထာ	၇
၉။	တောမှာနေလျှင် အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်အောင် သစ်ပင်တွေကဟောနိုင်ပုံကိုပြသော အနိစ္စသညာ ဂါထာ	၈
၁၀။	ဒုက္ခ၏အနီး၌ နိဗ္ဗာန်၏အရသာပေါ်လာပုံကို ပြသော နိဗ္ဗာန်၏ အဓိကော်	၉



ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁၁။	လဘ်နှင့်ဥစ္စာ ဆွေညာအစစ် ချမ်းသာစစ်ကို ရွေးချယ်တတ်ရန် အမြတ် ၄ မျိုး ဂါထာ	၁၀
၁၂။	ယောဂီများ၏ကျင့်စဉ် လွတ်လပ်ရေး	၁၁
၁၃။	မျက်လှည့်အလား လှည့်စားသောတရားတွေကို စာယာမိ၍ အဖိခံရပုံ ဂါထာ	၁၂
၁၄။	သံဆရာအရေးကို ကြိုးစားသင့်သလောက် မကြိုး စားသည့်အတွက် ကြောက်မက်ဖွယ်ကို ပြသော ပုထုဇဉ်အဖြစ် ဂါထာ	၁၃
၁၅။	ကိလေသာမီး တညီးညီးလောင်တုန်းမှာ ပျော်စရာ မကောင်းပုံနှင့် အဝိဇ္ဇာအမှောင်ကင်းအောင် အရောင်အလင်း ရှာသင့်ပုံကို ပြသော အလင်း ဂါထာ	၁၄
၁၆။	ခရီးသွားကြောက်ဖွယ် ဂါထာ	၁၅
၁၇။	တဏှာရေအယဉ် ဂါထာ	၁၆
၁၈။	ပဒုမ္မာကြာပန်းများ နေရောင်ကြောင့် ညှိုးနွမ်း သလို ဇရာကြောင့် ညှိုးနွမ်းရပုံကို ပြသော ဇရာ့အဖြစ် ဂါထာ	၁၈
၁၉။	ဘုရားရှင်၏ ကိုယ်ရေတော်များအနည်းငယ်တို့ လာပုံကို အရှင်အာနန္ဒာ မြင်ရသဖြင့် ဘုရားရှင် အားလျှောက်၍ ဇရာကို ကြိမ်းမောင်းပုံ ဂါထာ	၁၉
၂၀။	ခဏအဖိုးတန်ပုံ ဂါထာ	၂၀



ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၂၁။	ဘုရားရှင်ကို မမြင်ရပဲ မြေမျိုခါနီး၌ ရှင်ဒေဝဒတ်၏ ကန်တော့ခန်း	၂၁
၂၂။	သာသနာ့ဥယျာဉ်ကြီး၌ ရှင်ရဟန်းကောင်းတည်း ဟူသော သစ်ပင်များ စိုက်ပျိုးနည်းကို ပြသော ရှင်ပြုရဟန်းခံ ဂါထာ	၂၂
၂၃။	ဒါနမျိုးစေ့ အပျိုးလွဲပုံ	၂၃
၂၄။	သာသနာတော်သည် အနှစ်ငါးထောင်ကြာ အောင် တည်စေကာမူ ကမ္ဘာထောက်က တခဏ လောက်မျှသာ ကြာမည်ကို ပြသော သာသနာ့ အလင်းရောင်	၂၄
၂၅။	သာသနာအခါကောင်းခိုက် အားစိုက်သင့်သည်ကို ပြသော လသာခိုက်ဗိုင်းငင် ဂါထာ	၂၅
၂၆။	ချစ်ခင်ရာ၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိတတ်ပုံကို ပြသော ချစ်ခြင်း၏အကြောင်း	၂၆
၂၇။	အခြားသူတို့ အခွန်းတရာထက် ချစ်သူတခွန်းက အဖိုးတန်ပုံ ဂါထာ	၂၇
၂၈။	အလုပ်မှန်လျှင် ကဲ့ရဲ့ခံရမှာ မကြောက်သင့်	၂၈
၂၉။	ပါရမီဖြည့်ဘက်တို့ အတူတူ ကျင့်လည်ရတတ်ပုံ ပြသော ပါရမီဖြည့်ဘက် ဂါထာ	၂၉
၃၀။	ဘုရားအလောင်းတော် တောထွက်သွားသည့် အခါ ယသော်ရော စုဘုရား တမ်းတပုံ	၃၀



ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၃၁။	လောကဓံနှင့် တွေ့လျှင် မတုန်လှုပ်ထိုက်ပုံကို ပြသော စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာရေး ဂါထာ	၃၂
၃၂။	သံယောဇဉ်ကြီး ဂါထာ	၃၄
၃၃။	အချစ်များသလောက် ဒုက္ခများပုံကို ပြသော အချစ်၏ဒုက္ခ	၃၅
၃၄။	သီလရှင်အဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်ကို ပြသော ဂါထာ	၃၆
၃၅။	သေခါ သြဝါဒ ဂါထာ	၃၇
၃၆။	သုဓမ္မစာရီ၏ ဥဒါန်း	၃၈
၃၇။	မိန်းမစွမ်းရည်	၃၉
၃၈။	ငွေ၏သတ္တိ	၄၀
၃၉။	နောက်မဆုတ်တမ်း	၄၁
၄၀။	လူကြီးသူမ ရိုသေခြင်း၏အကျိုးကို ပြသော ရိုသေမှု	၄၂
၄၁။	သံရှစ်ချက် ဂါထာ	၄၄
၄၂။	သိကြားမင်းက သုသိမမည်သော သားငယ်ကို ဆုံးမသော အပျင်း၏အပြစ် ဂါထာ	၄၅
၄၃။	ယဉ်ကျေးမှု	၄၆
၄၄။	အရာရာ အောင်မြင်နည်းကို ပြသော အောင်မြင်ရေး ဂါထာ	၄၇
၄၅။	အဆင်းလှ၍ အမျိုးမြတ်သော်လည်း ပညာမရှိက လူပေါက်ပန်း ဖြစ်ရတတ်ပုံကို ပြသော ပညာမဲ့အပြစ်	၄၈



ဦးရေ	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၄၆။	ပညာသင်မပေးသော မိဘတို့ ရန်သူနှင့်တူပုံကို ပြသော ရန်သူမိဘ	၄၉
၄၇။	အစွမ်းမရှိသူသည် လူမဟုတ် မိခင်၏ကျင်ကြီးသာ	၅၀
၄၈။	မဂ္ဂယာဉ်ပျံတော်ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ	၅၁
၄၉။	သီလအကျိုးကို ကုန်အောင် မပြောနိုင်	၅၂
၅၀။	ကန်တော့လာသောအခါ ဆုပေး ဂါထာ	၅၃
၅၁။	လောက၌ မိမိကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး	၅၄
၅၂။	သာသနာရေး မျှော်တူး၍ အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်	၅၅
၅၃။	ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ မာရ်နတ်ကို အောင်မြင်တော်မူပုံ	၅၆
၅၄။	ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အာဠာဝကကို အောင်တော်မူပုံ	၅၇
၅၅။	ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ နာဠာဂီရိဆင်ကို အောင်တော်မူပုံ	၅၈
၅၆။	ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ အင်္ဂုလိမာလကို အောင်တော်မူပုံ	၅၉
၅၇။	အရိယာ, ပုထုဇဉ် အမြင်မတူ	၆၀
၅၈။	ကျောချင်းကပ်ယှဉ် ပြေးကြအံ့သို့	၆၁
၅၉။	သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် စွမ်းသုံးဖော်	၆၂
၆၀။	အိပ်ရာဝင်အိပ်ရာထတိုင်း ရွတ်ဖတ်ပွားများရန် မေတ္တာပို့ ဂါထာ	၆၃



# အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၏

## ဂါထာပေါင်းချုပ်

ပထမကျော် စာမေးပွဲဝင်ရန် စာကြည့်ရင်း ရေးသား ရွတ်ပွားသော

အောင်တော်မူ ဘုရားရှိခိုး ဂါထာ

ဥုံ နမော တေ ဝိဇေတုံ မေ၊  
ဇယတော ဒဒတော ဇယံ၊

နဋ္ဌထမ္ဘိ သဗ္ဗသန္တိ၊  
ကရ မေ ဇယမင်္ဂလံ။

ဥုံ-အန္တရာယ်ကင်း၊ ရန်စွယ်ရှင်း၍၊ ကောင်းခြင်းစဉ်ကာ၊  
မယှဉ်သာအောင်၊ မင်္ဂလာကြီး ဖြစ်ပါစေသတည်း။ နဋ္ဌထမ္ဘိ-  
ထောက်ပံ့မည့်သူ၊ ကူညီမည့်နတ်၊ ရံပတ်ဝဲယာ၊ ဗြဟ္မာလည်း  
မရှိပါပဲ။ သဗ္ဗသန္တိ-ကိုယ်နေရိန်မပျက်၊ တသိန်ထွက်ဖို့၊ ငြိမ်သက်  
ဖွေးဖြူ၊ အေးအေးလူသာလျှင်၊ ဇယတော-ပါရမီစက်ဟုန်၊  
လက်နက်စုံဖြင့်၊ ချက်ကုန်မလဲ့၊ ပွဲတိုင်းမရှောင်၊ နွဲ့တိုင်းပင်  
အောင်တော်မူထသော၊ ဇယံ ဒဒတော-အောင်ရာ စည်းကမ်း၊  
အောင်နည်းလမ်း၌၊ မိုးငြမ်းမလစ်၊ အသစ်အဆန်း၊ တစ်ဂဏန်း  
က၊ မှန်းဆ၍ မျှော်၊ အောင်ပန်း ရအောင်လည်း လမ်းပြ  
ပေးသနားတော် မူထသော၊ တေ (တဝ) - မကိုဋ်ရောင်လျှံ၊

ဥသျှောင်ပုံမှာ၊ အောင်လံစွင့်စွင့်၊ လွင့်တလူလူ၊ အောင်  
 တော်မူ အရှင်မြတ်အား၊ မေ(မာ)-မအောင်သေးခင်၊ အောင်  
 ကြေးဘင်၍၊ အောင်မြင်ရန်မျှော်၊ တပည့်တော်၏၊ ဝိဇေတု-  
 မရှောင်ဝပင်း၊ အခေါင်နင်း၍၊ အောင်ခြင်းကြီး အောင်ပါစေ  
 ခြင်း အကျိုးငှာ၊ နမေ-အောင်ခဲ့သည့် တန်ခိုးဂုဏ်ကို၊ အမျိုးစုံ  
 မှန်းဆ၍၊ တမ်းတ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။ မေ (မမ) - မအောင်  
 သေးခင်၊ အောင်ကြေးတင်၍ အောင်မြင်ရန်မျှော်၊ တပည့်  
 တော်အား၊ ဇယမင်္ဂလံ-အောင်ရန်အတိတ်၊ အောင်နိမိတ်ဖြင့်၊  
 အောင် ဘိသိက်သွင်း၊ အောင်ဟိတ် ကျင်း၍၊ အောင်ခြင်း  
 ဆွံ့ကာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ကရ-သပြေအနု၊ ဝေခရုဖြင့်၊ ဇေယျတုပုံ၊  
 မေရု တန်အောင်၊ အဖုံဖုံ အပူအဖို့၊ ပြုပေးတော် မူပါ  
 အောင်တော်မူ အရှင်မြတ်ဘုရား။

၁၃၀၀-ပြည့်နှစ်က ဒေါ်ဝေမာဝတီ၏ အကြောင်းကို

အဘူနေ အပ်ည့်အထံမှ ကြားရသည့်အတိုင်း

စိကုံးအပ် အာဂါထာ

မရူန-မဂ္ဂဟာ ဒေဟံ၊  
 ခေ တာရာနံ မဟာပထေ၊  
 မာဝ မေ ဇေဋ္ဌိကာ ပေမ-  
 ဝတီ သြဘာယ ဟေိကေ။

တာရာနံ-နတ်တို့ပျော်စံ၊ ဘုံဗိမာန်ဟု၊ ဝေယံသွားလာ၊  
 ကြယ်များစွာတို့၏ မဟာပထေ-လမ်းကြီး လမ်းငယ်၊ အသွယ်  
 သွယ်ဖြင့်၊ ခြယ်လှယ်ဖြတ်သန်း၊ နတ်လမ်းကြီးဖြစ်ပေထသော၊



ခေ-အသက်ဝေဟင်၊ မိုးကောင်းကင်၌၊ မာဝ-ရောင်လျှင်ြှိ ရှန်း၊  
 လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့၊ ပေမဝတီ-ပင်ကိုယ်ရုပ်ရော၊ နှုတ်အပြောနှင့်၊  
 မနောသစ်လွင်၊ ပြစ်တင်ဖွယ် မနော၊ ချစ်ခင်ဖွယ် ပေါသော၊  
 မေ-တဘဝတွင်၊ တခဏ မြင်ဖို့၊ တမင်ဖန်လာ၊ မောင်တော်  
 ငါ၏။ ဒေဋ္ဌိကာ ခေမာရာမ၊ နှစ်ဌာန၌၊ ထာဝရအုပ်စီး၊  
 အစ်မတော်ကြီးသည်၊ ဧဟိကေ-ဤဘက်ဘဝ၊ တွေ့ကြုံရသည့်၊  
 များလှဆွေကောင်း၊ တပည့်အပေါင်းတို့ကို၊ ဩဇာသ-ဏ်  
 ဖြစ်သမျှ၊ ကျန်ရစ်ကြဟု၊ လှစ်ဟညွှန်းမြက်၊ ခွန်းမဝေ  
 သော်လည်း၊ လွမ်းလျက်ပစ်ခွါ၊ မေတ္တာတော် ရုပ်သိမ်းလျက်  
 သာလျှင်၊ မရူနံ-ကံအဟုန်နှင့်၊ အစုံသင့်က၊ ဘုံမြင့်ဇာတ်ပြောင်း၊  
 နတ်အပေါင်းတို့၏။ ဒေဟံ-ဝင်း တစက်စက်၊ အဆင်းထွက်၍၊  
 လင်းလျက်ပျိုမြစ်၊ ကိုယ်အသစ်ကို၊ အဂ္ဂဟာ၊ အဂ္ဂဟာ ဝတ-  
 နတ်တို့ နန်းမြေ၊ စခန်းဘွေဝယ်၊ ပန်းဝေဝေပြွိုး၊ စမ်းဝရ  
 ချိုးဖို့၊ တမျိုးအခန၊ ဖြူတလွင်လွင်၊ ပူမသင့်အောင်၊ ဩဇာ-  
 ယူနှင့်ချေပေါ့ဘကား။

“အတွင်းရှုပ် အပြင်ရှုပ်ကို

အသစ်သုသည် ပြေရှင်းနိုင်ပါသနည်း” ဟု

နတ်သား၏ လျှောက်ထားချက်

အန္တောဇဋ္ဌာ ဗဟိဇဋ္ဌာ၊ ဇဋ္ဌာယ ဇဋ္ဌိတာ ပဇာ၊

တံ တံ ဂေါတမ ပုစ္ဆာမိ၊ ကော ဣမံ ဝိဇဋ္ဌာယ ဇဋ္ဌံ။

ဂေါတမ-အနွယ်တော်အရ၊ ဂေါတမဟု နာမ မည်တို့၊  
 ရှင်ပင်မြတ်ဘုရား၊ ယာ အန္တောဇဋ္ဌာ - ကိုယ့်တွက် ကိုယ့်တာ၊

ကိုယ်ဥစ္စာနှင့်၊ ကိုယ်ပါချဉ်းတုပ်၊ အကြင်တဏှာ တည်းဟူသော၊  
 အတွင်းအရှုပ်သည်၎င်း၊ ယာ ဗဟိဇဋ္ဌာ-သု. တွက် သု. တာ၊ သု.  
 ဥစ္စာနှင့်၊ သု. ပါယုဉ်တုပ်၊ အကြင်တဏှာတည်းဟူသော အပြင်  
 အရှုပ်သည်၎င်း၊ သံဝိဇ္ဇာဘိ-လောက အလုံးတွင်၊ အသုံးဝင်၍၊  
 ထုံးစဉ်မသေ့၊ ထင်ရှားရှိနေခဲ့ပါပြီ။ တာယ ဇဋ္ဌာယ-အတွင်း  
 အပ. မကင်းရအောင်၊ ပြင်းပြ ချုပ်တား၊ ထိုတဏှာတည်း  
 ဟူသော အရှုပ်တရားသည်၊ ပဇာ-သုရော ကိုယ်ပါ၊ များပြား  
 စွာတောင်း၊ သတှာအပေါင်းကို၊ ဇဋ္ဌိတာ-ကမ္ဘာကသိုဏ်း၊  
 ဘဝတိုင်းပင်၊ ရစ်ဝိုင်းတုပ်မေ့၊ မလှုပ်လေအောင်၊ ရှုပ်စေ  
 အပ်ပါပြီ။ တံ တသွာ - သို့ကလိုမကွာ၊ အရာရာပင်၊ တဏှာ  
 တုပ်မေ့၊ မလှုပ်လေအောင်၊ ရှုပ်စေအပ်သည့် အဖြစ်ကြောင့်၊  
 တံ-ထိုတဏှာပေ့ရှုပ်၊ အခြေပြုတ်အောင်၊ ဖြေဖြုတ်နိုင်ကြောင်း၊  
 အစွမ်းကောင်းကို၊ ပုစ္ဆာမိ-အရေးရောက် မရောက်၊ အတွေး  
 ပေါက်သဖြင့်၊ အကြောက်စွန့်ကာ၊ လျှောက်ဝံ့ပါ၏။ ကော-  
 နတ်နှင့် လူဝယ်၊ ဘယ်နှယ် ဘယ်ရိုး၊ ဘယ်သူမျိုးသည်၊ ဣမံ  
 ဇဋ္ဌိ လောက အလုံးတွင်၊ အသုံးဝင်၍၊ ထုံးစဉ်အနေ၊ လိမ်ပေ့  
 ယှက်မြှေး၊ ဤတဏှာတည်းဟူသော အရှုပ်အထွေးကို၊ ဝိဇဋ္ဌယေ-  
 မပေ့မရှုပ်၊ အခြေပြုတ်အောင်၊ ဖြေဖြုတ်နိုင်ပါသနည်းဘုရား။

အရှင်ရှင်း ဂါထာ

သီလေ ပတိဋ္ဌာယ နရော သပညော၊  
 စိတ္တံ ပညဉ္ဇ ဘာဝယံ၊  
 အာတာပီ နိပကော ဘိက္ခု၊  
 ကော ဣမံ ဝိဇဋ္ဌယေ ဇဋ္ဌိ။



သပညော-ကမ္မဇပဋိသန်၊ ဟိတ်သုံးတန်ကြောင့်၊ အမှန်  
 မြင်သိ၊ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်လည်း ရှိထသော၊ အာတာပီ-ကိုလေသာ  
 မာရ်၊ သူပုန်ရန်ကို၊ ပူပန်စေတတ်၊ ဝီရိယဓာတ်လည်း ရှိထ  
 သော၊ နိပကော - ပါဠိဟာရိယဉာဏ်၊ ရင့်သန် ပြီးမြောက်၊  
 အရာရာ၌ ခရီးရောက်ထသော၊ ဘိက္ခု-သံသရာဘေး၊ လာမည့်  
 ရေးကို၊ လေးလေးပင်ပင်၊ အစဉ်မပြတ်၊ ကြည့်ရှုတတ်ထသော၊  
 သော နရော-လူတွင် လူမြတ်၊ လူဥက္ကဋ္ဌ်ဟု၊ ခေါ်မှတ်စရာ၊  
 ထိုသတို့သည်၊ သီလေ-စတုပါရီ၊ သုဒ္ဓိ လေးဖြာ၊ သိက္ခာ သီလ၊  
 ဟူသမျှ၌၊ ပတိဋ္ဌာယ - အစဉ် မပြတ်၊ ဖြည့်ကျင့်လတ်သဖြင့်၊  
 မတ်မတ်မားမား၊ ရပ်နားတည်နေပြီး၍၊ စိတ္တံစ-အာရုံအများ၊  
 လှုပ်လေငြားလည်း၊ ကျောက်သားတိုင်နဲ့၊ ယိုင်မလဲဖို့၊ ခိုင်မြဲ  
 တည့်မတ်၊ သမာဓိ စိတ်ဓာတ်ကို၎င်း၊ ပညံဉ္စ-အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊  
 အနတ္တဟု၊ ကြည့်ရှုထင်လာ၊ ဝိပဿနာပညာကို၎င်း၊ ဘာဝယံ-  
 တဆင့်ထက် တဆင့်၊ မြင့်ထက် မြင့်အောင်၊ အသင့် ပုံသေ၊  
 ပွားများစေသည်ရှိသော်၊ ဣမံ ဇဋ္ဌိ-လောကအလုံးတွင်၊ အသုံး  
 ဝင်၍၊ ထုံးစဉ် အနေ၊ လိမ်ပွေ့ယှက်မြေး၊ ဤ တဏှာတည်း  
 ဟူသော အရှုပ်အထွေးကို၊ ဝိဇဋ္ဌယေ-မပွေ့မရှုပ်၊ အခြေ  
 ပြုတ်အောင်၊ ဖြေဖြုတ်နိုင်ရာသတည်း။

ပင်ကိုယ်ပဋိသန္ဓေက ဉာဏ်ပညာပါရှိ၍ သီလ၌ တည်ပြီးလျှင်  
 သမာဓိ ပညာကို တိုးပွားစေလျက် အပူတပြင်း အားထုတ်သူသာ  
 သိအရှုပ်ကို ဖြေရှင်းနိုင်စရာရှိသည်။

တောကျောင်းကလေး၏

ရှုမျှော်ခင်း

သန္ဓမာန-ဒကော သန္တော၊  
ဖလပုပ္ဖေါ-ပသောဘိတော၊  
သဉ္ဇန္တော နီလရုက္ခေဟိ၊  
ပိဏ္ဏတိ အဿမော မနံ။

သန္ဓမာနဒကော ငွေသောင်ကမ်းခြေ၊ အပန်းဖြေဖို့ စမ်းရေ  
အယဉ်၊ တသွင်သွင်နှင့်၊ အစဉ်မပြတ်၊ စီးသွားရာအရပ်လည်း  
ဖြစ်ပေထသော၊ သန္တော-မြို့ရွာအူသံ၊ မဆူညံပဲ၊ လူသံတိတ်ချိန်၊  
ဆိတ်ငြိမ် မြေပေထသော၊ ဖလပုပ္ဖေါ ပသောဘိတော - ရာသီ  
မလင်္ဂ၊ ခါညီသင့်၍၊ သီးပွင့် ငုံ့ကင်း၊ ရက်တုင်းမို့၊ ထုံသင်း၍  
ကြိုင်၊ တလှိုင်လှိုင်တင့်တယ်ပေထသော၊ နီလရုက္ခေဟိ စိမ်းတစိုစို၊  
ညိုတမှောင်မှောင်၊ ခိုရောင်မြဲသွေး၊ ကမ္ဘာ့ဆေးဖြင့်၊ အလှ  
ရေးသည့်အသွင်၊ သစ်ပင်ပိတ်ပေါင်း၊ အရိပ်ကောင်းတို့သည်၊  
သဉ္ဇန္တော-ဝဲယာရစ်သန်း၊ ဖုံးလွမ်းအပ်ပေထသော၊ အဿမော-  
ကိုယ်တည်းအောင်းခို၊ ဗြဟ္မစိုရ်ဖြင့်၊ အလိုပြေ.ဝ၊ ဖြေ.စရာနှင့်၊  
တွေ့ရပေတောင်း၊ ဤသခံမ်း ကျောင်းကလေးသည်၊ မနံ-  
မနောကြည်ကြည်၊ သဘောတည်လျက်၊ တောမှိုလိုရိပ် ယောဂီ  
စိတ်ကိုး ပိဏ္ဏတိ ဝတ-ဝါကွမ်းဆီထိ၊ အကြည်ပြည့်ဖို့ ပီတိ  
ဓာတ်နိုး၊ မပြတ်ဘိုးလျက်၊ မြတ်နိုး.....နှစ်သက် စေနိုင်လေစွ  
တကာ။

မ ယ ဒေ ဝ။ ။မာတင်္ဂကြီး၊ တောခိုမှီးသို့ ကိုယ်တည်း အောင်းခို၊  
ဗြဟ္မစိုရ်ဖြင့်၊ အလိုတော်ပြည့်၊ ပြည့်အောင်ဖြည့်ပိမ့်၊ ငါ၏ နောက်



တော်၊ တယောက်သော်မျှ၊ မခေါ်အပို့၊ ဖော်မလိုသည်... ရွှေကိုယ်  
သက်သက် ရှင်းရှင်းတည်း။

“အလွန် ပျော်မွေ့ဖွယ် ကောင်းသော တောကျောင်းကလေး၌  
ရှေးရှေး သူတော်ကောင်းတို့ တရားဖြင့် မွေ့လျော်ကြ သံကဲ့သို့  
ငါသည် အဘယ်အခါ၌ မွေ့လျော်ရပါအံ့” ဟု မျှော်မှန်းသော  
ဂါထာ ဖြစ်သည်။

**ဧတာပျော် ဂါထာ**

ကဒါ-ဟံ ကန္ဓရေ ရမ္မေ၊ ဝိညုန-မဘိသေဝိတေ၊

ဒန္တော သန္တော သမာစာရေ၊ စရေယျံ ဥတ္တ-မုတ္တမေ။

အဟံ-အများမဆန်၊ တရားမှန်ကို၊ အားသန်ရည်ရော်၊  
တပည့်တော်သည်၊ ကဒါ-အခါ ခုနှစ်၊ သက္ကရာဇ်ကို၊ တွက်စစ်  
ညွှန်ပြ၊ ဘယ်ကာလ၌၊ ရမ္မေ-ရွှင်ပျကြည်၊ ဘေးမသိပဲ၊  
နေ့လည်ညဉ့်ပါ၊ ဘယ်ခါမပြောင်း၊ မွေ့လျော်ဖွယ်ရာ ကောင်း  
သော၊ ဝိညုန-ဆန်းဉာဏ်မများ၊ လမ်းမှန် သွားမည့်၊ တရား  
သိမြင်၊ ပညာရှင်တို့သည်၊ အဘိသေဝိတေ - ခင်ခင် မင်မင်၊  
တရွှင်ရွှင်နှင့်၊ အစဉ် မပြတ်၊ မှီဝဲ အပ်သော၊ ကန္ဓရေ-  
ကျောက်တောင် ကျောက်တန်း၊ ကျောက်ခါးပန်း၌၊ ကျောက်  
ပန်း ခက်ဝေ၊ ကျောက်စက်ရေနှင့်၊ ကျောက်ငွေ့ ဘော်ဖြူ၊  
ကျောက်အငူငယ်၊ ကျောက်ဂူထွင်းဖောက်၊ ကျောက်တောင်  
ချောက်၌၊ ဒန္တော - ပင်ကိုယ်စွဲသန်၊ ယဉ်ကျေး ဟန်ငက်၊  
သဏ္ဍာန်ထူးဆွေ၊ ယဉ်ကျေးစေလျက်၊ သန္တော-အာရုံအများ၊  
မလှုပ်ရှားပဲ၊ တရားရှာဖွေ၊ ငြိမ်သက်စေလျက်၊ ဥတ္တမုတ္တမေ-  
မင်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်သဖြင့်၊ ကေနံ ကျင့်အပ်၊

အလွန်ကောင်းမြတ်ကုန်သော၊ သမာစာရေ- ရံတင်တခန်း၊  
ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးဆယ်၊ များကျယ်ဘိတောင်း၊ အကျင့်ကောင်း  
တို့ကို၊ စရေယျံ-လုံ့လ ရင်သန်၊ အသင့်မှန်အောင်၊ ကျင့်ကြံ  
ကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ရပါအံ့နည်း။

တောမှာနေလျှင် အနိစ္စလက္ခဏာ ထင်အောင်  
သစ်ပင်တွေက ဟောနိုင်ပုံကို ပြသော

အနိစ္စသညံ ဝါထာ

အဘိရတ္တာနိ နီလာနိ၊  
ပဏ္ဍုနိ ပတိတာနိ စ၊  
ပဿန္တော တရုပဏ္ဍာနိ၊  
နိစ္စသညံ ပန္နဒတိ။

အဘိရတ္တာနိ-တခေတ်ကူးလစ်၊ ဖူးပရစ်ဖြင့်၊ မြူးချစ်စဖွယ်၊  
နီနယ် နိမြန်းခိုက်လည်း ဖြစ်ကုန်ထသော၊ နီလာနိ စ- စိမ်း  
တစိုစို၊ ညိုတမှောင်မှောင်၊ ခိုရောင် မြသွေး၊ ကမ္ဘာ့ဆေးဖြင့်၊  
အလှရေးသကဲ့သို့လည်း ဖြစ်ကုန်ထသော၊ ပဏ္ဍုနိ စ-ပယင်း  
ပမာ၊ အဆင်းဖြာလျက်၊ ဝင်းဝါဖြော့တော့ခိုက်လည်း ဖြစ်ကုန်  
ထသော၊ ပတိတာနိစ-ရတုဂိမှန်၊ နေရိန်ဒဏ်ကြောင့်၊ ချိန်တန်  
စေ့ရောက်၊ ရေငွေ့ပျောက်သဖြင့်၊ သွေ့ချောက် ကြေကျခိုက်  
လည်း ဖြစ်ကုန်ထသော၊ တရုပဏ္ဍာနိ - သွေ့ခေတ် သွေ့ခါ၊  
ပေါ်လာ ဖြစ်ပျက်၊ သစ်ရွက် အပေါင်းတို့ကို၊ ပဿန္တော -  
ကမ္မဋ္ဌာန်းဂူ၊ စမ်းအငူမှ၊ မှန်းယူနေစဉ်၊ တွေ့မြင်ရသည်ရှိသော်၊  
နိစ္စသညံ-မကဲ့မသည်၊ အမြဲတည်ဟု၊ စွဲမှီထင်ကာ၊ စဉ်လာ



အမှား၊ သညာများကို၊ ပန္နဒတိ - တောငွေ့ တောင်ငွေ့၊  
ချောင်ခလေ့ဖြင့်၊ ရှောင်ငွေ့ပယ်ရှားနိုင်တော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။တောကျောင်းကလေး၌ နေသောအခါ ကဆုန် နယုန်၌  
ရွက်နုများကို မြင်ရ၍၎င်း၊ မိုးတိုင်းမှာ စိုနေသော သစ်ရွက်  
များကို မြင်ရ၍၎င်း၊ တပေါင်းလလောက်၌ ဝါနေသော  
သစ်ရွက်တို့ကို မြင်ရ၍၎င်း၊ တန်ခူးလလောက်၌ ကြွေကျသည်  
တို့ကို မြင်ရ၍၎င်း၊ မမြဲသော အနိစ္စသည် အလိုလို ထင်လာနိုင်  
ပါသည်။

စဉ်းစားလေ့ရှိသော ပုထုဇဉ်တို့အား  
ဒုက္ခ၏အနီး၌ နိဗ္ဗာန်၏အရသာ ပေါ်လာပုံကို ပြသော

**နိဗ္ဗာန်၏ အခေတ်**

နိဗ္ဗာန် ပရမံ သန္တံ၊  
သန္တသန္တေဘိ ပတ္တိတံ၊  
ဒုက္ခိနော ဒုက္ခ-မာသန္ဓေ၊  
တဿ ရသော ပကာသတေ။

ပရမံ သန္တံ-ဇာတိကွာကင်း၊ ဇရာရှင်း၍၊ နာခြင်း သေရေး၊  
အရှေ့ဝေးလျက်၊ အခေတ်တိုး၊ မပြတ်သုံးဖို့၊ အမြတ်ဆုံး  
မှန်သည်၊ သန္တံလက္ခဏာ၊ ငြိမ်သက်လှစွာသော၊ နိဗ္ဗာန်-  
တဆယ့်တသီး၊ မီးအဆူဆူ၊ အပူခတ်ကိန်း၊ တဇာတ်သိမ်း၍၊  
ပြတ်ငြိမ်းရာမှန်၊ နိဗ္ဗာန်ကြီးကို၊ သန္တသန္တေဘိ - သူတော်  
သေတ္တာ၊ အနှစ်စုသည်၊ ယခုရှေးခေတ်၊ ပညာရှိအစစ်တို့သည်၊  
ပတ္တိတံ-လောကီဇာတ်ကျော၊ ဓာတ်သဘောကို၊ ဝပ်ပေါပေါ

ထင်မြင်၍၊ ခင်မင်တောင့်တအပ်ခဲ့လေပြီ၊ ဒုက္ခိနော-တရံတခါ၊  
 မခံသာအောင်၊ ဖန်လာစုပုံ၊ ဒုက္ခတွေ့ကြုံ၍နေသော ပုထုဇဉ်  
 လှုပ်နှိုးအား၊ ဒုက္ခ-မာသန္ဓေ ဇာတိမကင်း၊ အကြောင်းရင်း  
 ကြောင့်၊ ပေါင်းသင်းရှုပ်ပြန်၊ ရုပ်နာမ်ချင်း၊ ဆင်းရဲမူချ၊  
 ဒုက္ခ၏အနီး၌၊ တဿ ရသော-သူလဲမပါ၊ ငါလဲမရှိ၊ ဇာတိလဲ  
 ကင်း၊ ဇရာ ရှင်း၍၊ နာခြင်းမှာ ဝေး၊ ဧ တကြည်ကြည်...  
 အားလုံးကုန် ကိန်းခမ်းဆိုက်သဖြင့်၊ ငြိမ်းချမ်းလိုက်မဲ့၊ နိဗ္ဗာန်၏  
 အနှစ်အဆီသည်၊ ပကာသတေ-တတွေးတတွေး၊ တရေးရေးနှင့်၊  
 တဇလမ်းပြသကဲ့သို့၊ မှန်းဆတိုင်း ထင်ရှားလေတော့သတည်း။

လာဘ်နှင့်ဥစ္စာ၊ ဆွေညာအစစ်၊ ချမ်းသာစစ်ကို  
 ရွေးချယ်တတ်ရန်  
 အမြတ် ၄ မျိုး

အာရောဂျပရမာ လာဘာ၊  
 သန္တုဠီ ပရမံ ဓနံ၊  
 ဝိဿာသပရမာ ဉာတီ၊  
 နိဗ္ဗာန် ပရမံ သုခံ။

လာဘာ - ကိုယ်တွင်း ကိုယ်ပ၊ နှစ်ဌာန၌၊ နေ့ညမပြတ်၊  
 ရနိုင်သော လာဘ်တို့သည်၊ အာရောဂျပရမာ-ရောဂါကင်း၍၊  
 ကျန်းမာခြင်းသာ၊ အမြတ်ဆုံး ရှိပါပေကုန်၏၊ သန္တုဠီ-ရသမျှ  
 နှင့်၊ မျှတရောင့်ရဲ၍၊ အောင်အံ့တင်းတိမ်ခြင်းသည်၊ ပရမံ ဓနံ-  
 ကြောင့်ကြလည်းကင်း၊ တောင့်တ ရှင်း၍၊ လွန်မင်း မျိုးမှန်၊  
 အဖိုးတန် ဥစ္စာကြီးပေတည်း၊ ဉာတီ-မိဘက်ဖဘက်၊ သွေးသား



ဆက်သဖြင့်၊ ချစ်သက်ဝေရိုး၊ မိဆွေ ဖမ္မိုးတို့သည်၊ ဝိဿာသ  
ပရမာ-ကောင်းဆိုးတိုင်ပင်၊ အကျမ်းဝင်၍၊ ခင်မင်ခြင်းသာ၊  
အကောင်းဆုံး ရှိပါပေကုန်၏။ နိဗ္ဗာန်-တဆယ့်တသီး၊ မီး  
အဆူဆူ၊ အပူဓာတ်ကိန်း၊ တဇာတ်သိမ်း၍၊ ပြတ်ငြိမ်းရာမှန်၊  
နေိဗ္ဗာန်ကြီးသည်။ ပရမံ သုခံ - ဇာတိကွာကင်း၊ ဇရာရှင်း၍၊  
နာခြင်း သေရေး၊ အရှေ့ဝေးလျက်၊ အဓောတ်တုံး၊ မပြတ်  
သုံးဖို့၊ အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကြီးပါပေတည်း။

ဆောင်း ။ ကျန်းမာခြင်းလာဘ်၊ ရောင့်ရဲတတ်မှု၊ အမြတ်ဥစ္စာ၊  
ဆွေမျိုးမှာကား၊ ကောင်းရာ တိုင်ပင်၊ ဆိုးတိုင်ပင်ဖို့၊ ကျမ်းဝင်  
အချစ်၊ ချမ်းသာစစ်မှာ၊ နိဗ္ဗာန်သာ၊ သေချာစွဲ၍မှတ်။

ယောဂီများ၏ ကျင့်စဉ်

လွတ်လပ်ရေး

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌ သင်္ခါရေသု၊  
ဝိပဿန္တာ နိဗ္ဗိန္ဒရေ၊  
နိဗ္ဗိန္ဒန္တာ ဝိရဇန္တိ၊  
ဝိရဇန္တာ ဝိမုစ္စရေ။

ဒိဋ္ဌဒိဋ္ဌသင်္ခါရေသု-တွေ့ကြ ဆုံကြ၊ ဘုံဘဝဝယ်၊ ကြုံရလေ  
ဘောင်း၊ သင်္ခါရအပေါင်းတို့၌၊ ဝိပဿန္တာ-မျက်မြင်ကလေးမျှ၊  
တေးမဆပဲ၊ ဘေးဘယဝိုင်းအင်၊ ကသိုဏ်းတင်အောင်၊ နှိုင်းယှဉ်  
သိမှု၊ သတိပြုလျက်၊ ကြည့်ရှုတွင်ပွင်၊ ခင်ခြင်မှန်မှန်၊ အမြင်  
သန်ကြကုန်သည်ရှိသော်၊ နိဗ္ဗိန္ဒရေ-မနှစ်သက်အား၊ ပြစ်ချက်  
များကြောင့်၊ တရားမှီး၍၊ ငြီးငွေ့ကြလေကုန်၏။ နိဗ္ဗိန္ဒန္တာ-

မနှစ်သက်အား၊ ပြစ်ချက်များကြောင့်၊ တရားမှီး၍ ငြီးငွေ့  
 ကြကုန်သည်ရှိသော်၊ ဝိရဇ္ဇန္တိ-သင်္ခါရဇာတ်ထဲ၌၊ တပ်စွဲခြင်း  
 မရှိကြလေကုန်၊ ဝိရဇ္ဇန္တိ-သင်္ခါရဇာတ်ထဲ၌၊ တပ်စွဲခြင်း မရှိ  
 ကြကုန်သည်ရှိသော်၊ ဝိမုစ္စရေ-တကယံဓိဋ္ဌာန်၊ စိတ်အကြံဖြင့်၊  
 နိဗ္ဗာန်မှာ ဝဋ်လမ်းပျောက်၍၊ ကျွတ်တန်းပေါက်ကြလေကုန်  
 သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ တွေရာ မြင်ရာ အားလုံးသည် ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရ  
 ဟူသော အကြောင်းတရားစုက ပြုပြင်ထားသော သင်္ခါရများ  
 ချည်း ဖြစ်ကြ၏။ ထိုသင်္ခါရတို့သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ  
 ဖြစ်ပြီးလျှင် ပျက်စီးရမိ ဖြစ်ကြ၏။ ဤသို့ ဝိပဿနာရှုသူသည်  
 သင်္ခါရတို့ အပေါ်၌ ငြီးငွေ့လာ၏။ ငြီးငွေ့လာသော အခါ  
 နှစ်သက်မှုတဏှာ ပျက်၍ အရိယာမဂ်ကို ရ၏။ အရိယာမဂ်ရပြီး  
 လျှင် ထိုသင်္ခါရတို့မှလွတ်သော ဖိုလ်ကို ရနိုင်သည်။

မျက်လှည့်အလား လှည့်စားသော တရားတွေကို သာယာမိ၍

**အဖိခံရပုံ**

အသာတံ သာတရူပေန၊  
 ပိယရူပေန အပ္ပိယံ၊  
 ဒုက္ခံ သုခဿ ရူပေန၊  
 ပမတ္တံ အတိဝတ္တတိ။

အသာတံ - နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်၊ သာယာထိုက်ဖို့၊ အလိုက်  
 ဘာသာ၊ မဟုတ်ပါသည့်၊ လယ်ယာမှီးမြေ၊ ရွှေငွေဥစ္စာ၊  
 အဖြာဖြာသည် သာတရူပေန - သာယာဖွယ်ယောင်၊ ဟန်ပန်  
 ဆောင်သဖြင့်၊ အပ္ပိယံ-အခြေအမြစ်၊ အနေစစ်က၊ အနှစ်မပါ၊



ချစ်စရာလုံးလုံး၊ မေတ္တာတိုးလျက်၊ ရှုံ့မုန်းစရာ၊ ဆွေညရင်းနှီး၊  
 အသီးသီးသည်၊ ပိယရူပေန-ချစ်ခင်ဖွယ်ရန်၊ အကယ်မှန်သို့၊  
 သဏ္ဍာန်သရုပ်၊ ဟန်ပန်လုပ်သဖြင့်၊ ဒုက္ခံ - လူမင်း နတ်မင်း၊  
 ဗြဟ္မာမင်းနှင့်၊ ယင်းတို့စည်းစိမ်၊ အချိန်ငှေ့ကံက၊ ပျောက်ရမလဲ့၊  
 ပျက်မြဲမို့၊ ကော်ခဲမုချ၊ ယုတ်စွအဆုံး၊ ဒုက္ခတိုးသည်၊ သုခဿ  
 ရူပေန-မပျက်မစဲ၊ အမြဲလန်းကာ၊ စန်းပမာသို့၊ ချမ်းသာ  
 လေယောင်၊ အနေဆောင်သဖြင့်၊ ပမတ္တံ-စရိုက်ခလေ့၊ အမှိုက်  
 ငွေ့နှင့်၊ အတွေ့ကြီးတွေ့၊ အမေ့ကြီး မေ့သဖြင့်၊ အငွေ့သင့်၍၊  
 ငါနှင့်အလားတူ၊ အမျှားလူကို၊ အတိဝတ္တတိ - ပရမ်းပတာ၊  
 မချမ်းသာအောင်၊ လှမ်းကောထိ၍၊ ဖိကြလေတော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ သာယာဖွယ် မဟုတ်ပါပဲ သာယာဖွယ် ဟန်ဆောင်  
 လျက်၊ ချစ်စရာ မဟုတ်ပါပဲ ချစ်စရာ ဟန်ဆောင်လျက်၊ ဆင်းရဲ  
 စရာတွေက ချမ်းသာစရာ ဟန်ဆောင်လျက် မေ့မေ့လျော့လျော့  
 ပေါ့ပေါ့ဆဆ နေသူကို ဖိစီးနေသည်။

သံသရာရေးကို ကြိုးစားသင့်သလောက် မကြိုးစားသည့်အတွက်  
 ကြောက်မက်ဖွယ်ကို ပြသော

**ပုထုဇဉ်အဖြစ်**

ပစ္စက္ခတ္တံ-နယုဉ္ဇန္တိ၊  
 နော စ-တ္ထံ သမ္ပရာယိကံ၊  
 ဝိဝဿာ နိပတာမာတိ၊  
 အဇာနန္တာ ဇနာ ဗဟူ။

မယံ-ပုထုဇဉ် အနေမျှဖြင့်၊ တည်ရာဘုံငှာနု၊ အခြေမကျ  
 သေး၍၊ ကလေကဝ နေရကုန်သော ငါတို့သည်၊ ဝိဝဿာ

နိပတာမာတိ-တဘဝရောက်က၊ ကြောက်စရာဖြင့်၊ စောက်မ  
 ယိုယွင်း၊ အလိုကင်းလျက်၊ မညှင်းသာ မမှန်းသာ၊ ငရမ်းပတာ  
 ပင် ကျရောက်ရကုန်တော့မည်ဟူ၍၊ အဇာနန္ဒာ ဇနာ ဗဟု  
 မသိမိုက်မှောင်၊ သိသယောင်ဖြင့်၊ ဟန်ဆောင်ညာဝါး၊ သတှာ  
 အများတို့သည်၊ ပစ္စက္ခတ္ထံ - လတ်တလောလက်ငင်း၊ ပက်ပင်း  
 တွက်မျှ၊ ပစ္စက္ခမျိုး၊ မျက်မှောက်ကျိုးကို၊ အနုယုဉ္ဇန္တိ -  
 ဖြစ်သလိုသာ၊ နေနိုင်ပါလျက်၊ လွန်စွာပွားမှု၊ အများတူ၍၊  
 အားပြု ကြိုးစားကြလေကုန်၏။ သမ္ပရာယိကံ အတ္ထံ နနုညဉ္ဇ  
 ဖန်ခါ၊ ကြံစရာဖြင့်၊ မှန်စွာမညှိ၊ နောင်သံသရာကျိုးကို၊ နောစ  
 အနုယုဉ္ဇန္တိ-ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ၊ မဟုတ်ပါသို့၊ လွန်စွာဆေး၊  
 အရေးမလုပ်၊ အားမထုတ်လျင်း၊ နေနိုင်ခြင်းသည်....လွန်မင်း  
 ကြောက်စရာကြီးပါတကား။

မှတ်ချက်။ ။လူတို့သည် နောင်သံသရာ ဘဝများစွာအရေးကို ယခု  
 တဘဝ အရေးလောက် ဂရုမစိုက်ကြ၊ ထိုသို့ဖြစ်ပုံကို စဉ်းစား  
 လျှင် အားလုံးအတွက် ကြောက်စရာ ကောင်းလှပေသည်။

ကိလေသာမီး တညီးညီးလောင်တုန်းမှာ  
 ပျော်စရာ မကောင်းပုံနှင့် အဝိဇ္ဇာ အမှောင်ကင်းအောင်  
 အရောင်အလင်း ရှာသင့်ပုံကို ပြသော

**အလင်းရှာရန်**

ကိံ နံ ဟာသော ကိမာနန္ဒော၊  
 နိစ္စံ ပဇ္ဇလိတေ သတိ၊  
 အန္ဓကာမရန ဩနန္ဒါ၊  
 ပဒီပံ န ဂဝေသထ။



နိစ္စံ ပဇ္ဇလိတေ-တထောင့်ငါးရာ၊ ကိလေသာဟု၊ လွန်စွာ  
 သန်သီး၊ အလှူမီးတို့၊ တညီးညီး တပြောင်ပြောင်၊ အရောင်မစဲ၊  
 အမြှင် တောက်လောင် အပ်သည်။ သတိ - ဖြစ်ပါလျက်၊  
 ဟာသော - ကာမဂုဏ် ငါးပါး၊ အာရုံမျှား၌၊ တဟားဟား  
 တပြုံးပြုံး၊ တရုံးရုံးပြောင်ကာ၊ မရှောင်ခွါပဲ၊ လောင်စာတွေ  
 ထည့်၍ နေကြခြင်းသည်။ ကိန္နု - မျက်မှောက် လက်ငင်း၊  
 အရှယ်ကင်း၍၊ ချက်ခြင်းပင် အမျိုးထိသဖြင့်၊ တစိုးတစီမျှ၊  
 အကျိုးမရှိကြတော့ပြီ။ အာနန္ဒော-ပုထုဇ်ဥပီပီ၊ မသတိစရာ၊  
 ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်အညှိတိုက်၌၊ အကြည်ဆိုက်၍ နေကြ  
 ခြင်းသည်။ ကိန္နု-သမီးသားဘေး၊ စီးပွားရေး၌၊ ကြီးလေးစွာ  
 အမှုဆိုက်သဖြင့်၊ ပြုထိုက်ဖို့အရှယ်၊ အဘယ်မှာရှိပါတော့အံ့နည်း။  
 အန္ဓကာရေန - မသိဘိတ်တုံး၊ လုံးလုံးအန္ဓ၊ ဖြစ်ကုန်ကြအောင်၊  
 နိစ္စလှောင်ပိုက်၊ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှောင်တိုက်ကြီး  
 သည်။ သြနဒ္ဓါ-ကိုယ်စီတွက်တာ၊ မဖျက်သာအောင်၊ ယှက်ကာ  
 ပိတ်ဖုံး အပ်ပါကုန်လျက်၊ ပဒီပံ-အမှောင် ဖျက်ကြောင်း၊  
 အချက်ကောင်းသည့်၊ မဂ်လောင်းလျှပ်ညီး၊ ဉာဏ်ဓာတ်မီးကို၊  
 နှ ဂဝေသထ-အခွင့်သာတောင်း၊ အခါကောင်း၌၊ အကြောင်း  
 တိုက်ဆုံ၊ မရှာမှီးပဲ၊ နေကြရကုန်ဘိသနည်း။

ခရီးသွားကြောက်ဖွယ်

ဂန္ထဗျောစ ဒီဃော အဒ္ဓါ၊ ဥမ္မတ္တကာစ အဒ္ဓိကာ၊  
 ပါထေယျံ အပ္ပကံစေဝ၊ ဗဟုကောစ ပရိဿယော၊  
 တဏှာမိတ္တော ဗဟုမာယော၊ သုခံ ကော ခေမ-မေဿတေ။



ဂန္ထဗော အဒ္ဓါ-မေရပ်မနား၊ ရဟတ်ချားသို့၊ မပြတ်သွားရန်၊  
သံသရာခရီး၊ ကန္တာကြီးကလည်း၊ ဝိသော - လမ်းနေသမျှ၊  
မှန်းခြေဆလည်း၊ မရတာရှေ့၊ ရှည်လျားလှလေ၏။ အဒ္ဓိကာ-  
သံသရာလမ်းတလျှောက်၊ စခန်းထောက်၍၊ တကောက်ကောက်  
သွားသူ၊ အများလူတို့ကလည်း၊ ဥမ္မတ္တကာ - ပုထုဇဉ်ပီပီ၊  
မသတိစရာ၊ ငါးဖြာအာရုံ၊ ကာမဂုဏ်ဘီလူး ဖမ်းသဖြင့်၊ အရူး  
အနှမ်းတို့ချည်းသာတည်း၊ ပါထေယျစေတီ-တဘဝရောက်က၊  
မကြောက်ရဖို့၊ ထောက်မ လှမ်းကာ၊ စခန်းသာမည့်၊ လမ်းစာ  
ရိက္ခာထုပ်ကလည်း၊ အပွက် - ယခုတန်း အလျှောက်၊ မှန်း  
သလောက်ဖြင့်၊ လမ်းပေါက်ဖို့ရန်၊ အမှန်ပင် ခဲယဉ်းလှချေ၏။  
ပရိသယောစ - ခရီးမှန်ဖယ်၊ အန္တရာယ်မကောင်း၊ ရန်စွယ်  
အပေါင်းကလည်း၊ ဗဟုကော-ရောက်တိုင်းပင် ဆုံစီး၍၊ အပုံ  
ကြီးများလှချေ၏။ တဏှာမိတ္တောစ-အမြဲမကွာ၊ မခွဲသာသည့်၊  
တဏှာမည်ခေါ်၊ အကြည်တော်ကလည်း၊ ဗဟုမာယော-ကိုယ်  
အနာခံ၊ သူသာ စံ၍၊ နှစ်ပြန်တင်စီး၊ အထင်ကြီးအောင်၊  
ဆင်နည်းမာယာ၊ များလှစွာ၏။ ကော-ခရီးသွားသူ၊ အများ  
လူဝယ်၊ ဘယ်နှယ်ဘယ်ရိုး၊ ဘယ်သူမျိုးသည်၊ သုခံ- လမ်း  
စခန်းမှာ၊ မပန်းပါပဲ၊ ချမ်းသာစံဖွယ်၊ အန္တရာယ်ကင်း၊ ရန်စွယ်  
ရှင်းလျက်သာလျှင်၊ ခေမံ- ဘေးအတန်တန်၊ ရောမွန်သည့်၊  
နိဗ္ဗာန်အောင်ခန်း၊ မြို့တော်နန်းသို့၊ သေတေ-မဂ္ဂင်ရှစ်ဖော်၊  
ယာဉ်ပျံတော်ဖြင့်၊ ပျော်ပျော်ကြီးပင်၊ ခရီး တွင်အောင်၊  
စီးနှင်ပေါက်ရောက်နိုင်ပါတော့ အံ့နည်း။



တဏှာရေအယဉ်

တဏှာသောတေန ဝုယုန္တာ၊  
ပိယောမိဝေဂ စာလိတာ၊  
ယာဝါပါယာ နိမုဇ္ဇန္တိ၊  
သတ္တာ သံသာရသာဂရေ။

သံသာရသာဂရေ - သမုဒ္ဒရာ၊ မကသာသည့်၊ သံသရာပြင်  
ကျယ်၊ ပင်လယ်ခရီး၌၊ တဏှာသောတေန-အဝိဇ္ဇာပြု၊ တဏှာ  
စုသည့်၊ အနုသယ သဘော၊ ရေယဉ်ကြောဖြင့်၊ ဝုယုန္တာ-ဒုက္ခ  
စုကြွယ်၊ ထုအထယ်ဖြင့်၊ လူ့နွယ်တတန်၊ နတ်ဟန်တဖြာ၊ မြဟွာ  
ဟန်ပုံ၊ သဏှာန် စုံအောင်၊ ဆန်စုံ မျောပါး၍ နေကြရကုန်  
သော၊ သတ္တာ-ဘုရားအဆူဆူ၊ မလွယ်ကူသဖြင့်၊ ဆယ်ယူမသွား၊  
ငါတို့လိုအည့် စား သတူတို့သည်၊ ပိယောမိဝေဂ စာလိတာ-  
အချစ်ဂိုဏ်း အတွက်၊ လှိုင်း ဂယက်က၊ ဝိုင်း လျက် အ ဖုံ ဖုံ  
တခုန်ထဲ ခုန်စေအပ် ကုန်သည် ဖြစ်၍၊ ယာဝါပါယာ-ဆင်းရဲ  
မှန်က၊ ကျန် ရအောင်၊ စံပြုမလွယ်၊ အပါယ် လေးတန်၊  
အောက်သံသရာ၊ ဟို့ သမုဒ္ဒရာ တိုင်အောင်၊ နိမုဇ္ဇန္တိ-ဥျး ခေါင်း  
မူကား၊ မပြုသဘဲ၊ နုရာမှာဝဲ၊ ဒုလ္လာစွဲသို့၊ ရှေ့လဲ နောက်တိုး၊  
အပြစ်မျိုးကြောင့်၊ ညစ်ဆိုး ပေတေ၊ ကံစနစ်ထုတ်၊ အသစ်  
ရုပ်ဖြင့်၊ တနစ်မြုပ်ထည်း နစ်မြုပ်၍ နေကြရလေသတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ သံသရာရေကျော၌ မျောနေခြင်းမှာ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ  
ရေအယဉ်ကြောင့် ဖြစ်၏။ ထိုသို့ မျောနေရာဝယ် အချစ်  
လှိုင်း ပုတ်ခြင်းကို ခံရလျှင် အပါယ် ၄ ပါးတိုင်အောင်  
နစ်မြုပ် သွား၏။ အပါယ် ၄ ပါးရောက်လျှင် ကား

နောက်ထပ် အကုသိုလ်တွေ လွမ်းမိုးသဖြင့် အထက်သို့  
ပေါ်လာဖို့ ခဲယဉ်းလေသည်။ ထို့ကြောင့် အချစ်လှိုင်း  
အပုတ်မခံရအောင် သတိပြုသင့်ကြသည်။

ပဒုမ္မာကြာပန်းများ နေရောင်ကြောင့် ညှိုးနွမ်းသလို  
ဇရာကြောင့် ညှိုးနွမ်းရပုံကိုပြသော  
ဇရာဒုစပြစ်

ပါတော ဖုလ္လံ ကောကနဒံ၊  
သုရိယာ-လောကေန ဘိဇ္ဇတေ၊  
မနုဿတ္တံ ဂတာ သတ္တာ၊  
ဇရာဝေဂါ မိလာယရေ။

ပါတော- အရုဏ် ရောင်လင်း၊ ကပ်လာချဉ်း၍၊ ဆီးနှင်း  
ရီမော၊ နံနက်စောစောအခါ၌၊ ဖုလ္လံ-ယနံ-ကြေညီ၊ မွှေးပြန့်စီ၍၊  
ပတ်လည် လေလွင့်၊ ကား ကား ပွင့်သော၊ ကောကနဒံ-စက္က  
ဝါက်ခေါ်၊ ငှက်များ ပျော်၍၊ ကြေး ကြော် စေ တတ်၊  
ကောကနဒံဟု၊ ခေါ်မှတ်ရာ၊ ပဒုမ္မာကြာသည်။ သုရိယာ  
လောကေန-ဝေဟင်္ဂ ကံထွန်း၊ နေစက်ဝန်းက၊ ရှန်းရှန်း  
ထိန်လင်း၊ တေ ကံခြင်းကြောင့်၊ ဘိဇ္ဇတေ ယထာ-ချပ်လွှာ  
မလန်း၊ ညှိုး နွမ်း ရင့် ကြ၊ ပျက်စီး ရပုံကဲ့သို့၊ မနုဿတ္တံ-  
ဗြဟ္မာ လူရှိ၊ အင်ချင်းထံမျှ အတိ ဒုလ္လဘ၊ လူ့ဘဝသို့၊ ဂတာ  
သတ္တာ၊ သမ္ဘာဟုန်ဖြင့်၊ အစုံတင်၍၊ အသင့်တွေ့ကြုံ၊ ရောက်ရှိ  
ကြကုန်သော သဘောတို့သည်။ ဇရာ ဝေဂါ-တငွေ့ငွေ့ညှဉ်း၊  
လွန်ထန်ပြင်းသည့်၊ ကိုယ်တွင်းမှာကြုံ၊ ဇရာတည်းဟူသော နေ



အဟုန်ကြောင့်၊ မိသားစုရေး-သွားကြီးဆံဖြူ၊ နားတွေ အူလျက်၊  
ကိုယ်မှ ပိန်ချိုး၊ လူညန်တုံးမျှ၊ လုံးလုံးကြီး ညှိုး နှမ်းရလေကုန်  
တော့သတည်း။

ဆောင်။ ။ ငါ့ထက်ကြီးသူ၊ ငါ့အောက်လူရွယ်ဘုသေကြ များလှပြီ။  
ခဏမစဲ၊ အိုစမြဲ၊ ကိုယ်လဲ သေဘက် နိုးခဲ့ပြီ။

ဘုရားရှင်၏ ကိုယ်ရေးစော်များ ဆနည်းငယ်  
တွန့်လာပုံကို ရှင်အာနန္ဒာ မြင်ရသဖြင့်  
ဘုရားရှင်အား လျှောက်၍  
ဖရာကို ကြိမ်းမောင်းပုံ

ဇိတံ ဇမ္ဗိ ဇရေ အတ္ထု၊ ဒုဗ္ဗဏ္ဏကရဏီ ဇရေ၊  
တာဝ မနောရမံ ဇိမ္ဗံ၊ ဇရာယ ပရိမဒ္ဓိတံ။

ဇရေ - မရဏမင်း၊ ကျွန်ရင်း ပီပီ၊ မသတိ စဖွယ်၊ တကယ်  
မသမာ၊ ဟယ်....ဇရာ၊ တံ-တနွေ တနွေ၊ တဇ္ဇေဇ္ဇေ ယိုယွင်း၊  
အိုမင်းအစဉ်၊ မကြင်မနာ၊ နင်ဇရာသည်။ ဒုဗ္ဗဏ္ဏကရဏီ နဂို  
အရေ၊ မစိုပြေပဲ၊ ကိုယ်ရေယွင်းကွက်၊ အဆင်း ပျက်အောင်  
ပြုတတ်လှလေစွ၊ တာဝ မနောရမံ-ပန်းတော်အင်ကြင်း၊ ပင်လုံး  
ဝင်းမျှ၊ ပွင့်လင်း ရှက်ဝေ၊ မက်မပြေအောင်၊ ကျက်သရေ  
အစုံစုံတိုက်၊ အဖုံဖုံ မြူးကြသဖြင့်၊ ဖူးမဝနိုင်၊ အဆိုင်ဆိုင်  
ဒြပ်ကြယ်၍၊ သပ္ပာယ်တော်မူလှပေသော။ ဇိမ္ဗံ-ဇမ္ဗုခက် မဟာ  
နဒီမှာ၊ နာရဏီ သိင်္ဂနိက်ကဲ့သို့၊ တဖိတ်ဖိတ် ရောင်စုံကျင်းလျက်၊  
သုံးလူ့မင်း အသရေ၊ ရွှေကိုယ်တော်မြတ်ကြီးကို၊ ဇရာယ-  
မကြင် မနာ၊ နင် ဇရာသည်။ ပရိမဒ္ဓိတံ - အများတကာ၊

အားမနာသို့၊ များစွာ ကြိတ်ညှဉ်း၍၊ နှိပ်နင်း အပ်ခဲ့လေပြီ၊  
 ဇမ္ဗိ ဇရေ-ဂုဏ်ကိုမချိန်၊ သိန်ကိုမထောက်၊ အကြောင်းမဘက်၊  
 အရှက်မရှိ၊ အင်မတိ အင်မတံ၊ အထင်ခံဆိုရုပ်သည်၊ အယုတ်  
 တမာ၊ ဟယ်...ဇရာ၊ တံ-အိုမင်းဘုရင်၊ နင်အဆင်၏၊ မိအတ္ထု-  
 ရှံဖွယ်လုံးလုံး၊ မုန်းဖွယ်ပြင်ပြင်၊ ခင်မင်စကား၊ အပထား၍၊  
 အများမကြည်၊ မသတိသည်...ထိုထို ထွေးလိုက်လေစွတကား။

ဇနကာ ဖိုးတန်ပုံ

ဣဓ ခဏံ ဝိရာဇေသိ၊ သဒ္ဓမ္မဿ နိယာမကံ၊  
 စိရံ တံ အနုတပေသိ၊ သေရိဝါ-ယံဝ ဝါဏီဇော။

ဣဓ ဘဝေ-ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ၊ ဒုလ္လဘကို၊ ကြုံရပေလစ်၊ ဤကဲ့သို့သော  
 လူ့ အဖြစ်၌၊ သဒ္ဓမ္မဿ- ဒုက္ခမီးစက်၊ ဆူဆူပွက်သည်၊ ဤဘက်  
 ကမ်းမှ၊ စခန်းထ၍၊ နန်းမ ခေမံ၊ နေရပဏ်သို့၊ ကေနိတက်ဝင်၊  
 မဂ္ဂင်ရှစ်ဖော်၊ ယာဉ်ဖျံတော်၏၊ နိယာမကံ-မသေ့မစောင်း၊ အနေ  
 ကေစင်းဖို့၊ လေကြောင်းကိုပြုပဲ ကိုင်သည့် တူလှစွာသော၊ ခဏံ-  
 ကဘောကမ္ဘာ၊ လွန်လေပါလည်း၊ တခါတဖန်၊ ကြုံရန်ခက်တောင်း  
 ဤကဲ့သို့သော အခွင့်ကောင်းကြီးကို၊ ယဒိ ဝိရာဇေသိ-ပျောက်  
 စေ ပျက်စေ၊ အကယ်၍ ချွတ်ယွင်းခဲ့ချေအံ့၊ အယံ သေရိဝ  
 ဝါဏီဇောဝ-တချက်လွဲသဖြင့်၊ ခက်အခဲကြုံ၊ ပုလဲကုန်ရောင်း၊ ဤ  
 သေရိဝမည်သော ဒေဝဒတ်အလောင်းကဲ့သို့၊ တံ-အမှန်သိလင်း၊  
 အမှားကျင့်၍၊ မသင့်စိတ်ထား၊ သင်လို လူစားသည်၊ စိရံ-ယခု  
 တဘဝ၊ ချွတ်ချော်ကမူ၊ ဘဝတာရှေ့၊ မရေတွက်နိုင်လေအောင်း၊



အနုတပွေသိ-ပဲ ကိုင်ပျက်ပြီး၊ လေယာဉ်ကြီးသို့ ခရီးတာရှေ့...  
ပူပန်၍နေရပေလိမ့်သတည်း။

မှတ်ချက် ■ရှင်ဒေဝဒတ်အလောင်း ပုလဲကုန်သည် ဘဝတုန်းက  
ဘုရားအလောင်းကို ရန်စခဲ့၍ ဘဝအဆက်ဆက် ရန်ဘက်ကြီး  
ဖြစ်ကာ အဝီစိ၌ များစွာကျခဲ့ရသလို ယခုခေတ် အခါကောင်း  
ကို တိမ်းစောင်း ချွတ်ချော်စေလျှင် တက်တက်စင် မှားမည်  
ဖြစ်၍ ယခုဘဝ၌ အထူးကြီးစားသင့်ကြပါသည်။

ဘုရားရှင်ကို မမြင်ရပဲ မြေမျိုခါနီး၌  
ရှင်ဒေဝဒတ်၏ ကန်တောခန်း

ဣမေဟိ အဋ္ဌိဟိ တ-မဂ္ဂပုဂ္ဂလံ၊  
ဒေဝါတိဒေဝံ နရဒမ္မဿာရထိ ၊  
သမန္တစက္ခု သတပုညလက္ခဏံ၊  
ပါဏေဟိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂတော-သိ။

အဂ္ဂပုဂ္ဂလံ - ကမ္ဘာ အလုံးတွင်၊ အသာဆုံး ပုဂ္ဂိုလ်လည်း  
ဖြစ်တော် မူပေထသော၊ ဒေဝါတိဒေဝံ - နတ်အပေါင်းတို့၏  
ဥားခေါင်းညွတ်လျှိုး၊ ခိုကိုးရာအစစ်၊ နတ်မင်းလည်း ဖြစ်တော်မူ  
ပေထသော၊ နရဒမ္မဿာရထိ - ဆုံးမရန်ကြံ့၊ များပိုင်ပိုင်ကို၊ စုံလင်  
စွာသင်ပေးလျက် ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတော်မူပေထသော၊  
သမန္တစက္ခု-ကြွင်းမဲ့ ဥဿုံ အလုံးစုံကို၊ အကုန်သိမြင်၊ သဒ္ဓါ  
ဉာဏ်ရှင်လည်း ဖြစ်တော်မူပေထသော၊ သတပုညလက္ခဏံ -  
ရာပေါင်းများစွာ၊ ဘုန်းသမ္ဘာကြွေရာ၊ ကောင်းစွာမြို့ကြွယ်၊  
တင့်တယ်သော လက္ခဏာတော်လည်း ချစ်ပေထသော၊ တံ ဗုဒ္ဓံ -

တု၍မနိုင်၊ ပြိုင်၍မရ၊ ကမ္ဘာ့ထိပ်ခေါင်၊ ထိုနောင်တော်မြတ်  
 ဘုရားကို၊ ဣမေဟိအဋ္ဌိဟိ- အသားတွေပျောက်၊ အရေခြောက်  
 သဖြင့်၊ မျက်မှောက်ဆင်စွာ၊ ဤသုံးရာသော အရိုးတို့ဖြင့်၎င်း၊  
 ဣမေဟိ ပါဏေဟိ-မငြိမ်လှုပ်ယှက်၊ ချုပ်ပျက်ခါနီး ဖြစ်သော  
 ဤအသက်တို့ဖြင့်၎င်း၊ သရဏံ- ဥးတင်ကျန၊ ဖူးချင်လှလည်း၊  
 မရတော့ပါ၊ ကိုးကွယ်ရာဟူ၍သာလျှင်၊ ဂတောသ္မိ-အပြစ်ရှိသမျှ  
 သတိရသဖြင့်၊ အာမင်တံ၊ အကုန်ခံ၍၊ အတန်တန် ဆည်းကပ်ခဲ့ပါ  
 သည်ဘုရား။

သာသနာ့ဥယျာဉ်ကြီး၌ ရှင်ရဟန်းကောင်းတည်းဟူသော  
 သစ်ပင်များစိုက်ပျိုးနည်းကို ပြသော

**ရှင်ပြုရဟန်းခံ**

မဟာယေန္တု မဟီရုဟေ၊ မဟန္တမ္ပိ မဟာဝနေ၊  
 မဟာဝီနံ မဟတ္ထာယ၊ န ဥဏံ န စ သီတလံ။

မဟန္တမ္ပိ မဟာဝနေ-မြိုင်ညိုမဟာ၊ သာသနာဟု၊ ရောင်ဝါစုံ  
 ကျင်း၊ ရင်္ဂုတွင်း၌၊ မဟာဝီနံ-ကျေးငှက်အလား၊ လွန်အားထား  
 သည့်၊ တရားယူဆင်၊ များလှရှင်တို့၏၊ မဟတ္ထာယ-ဒါန သီလာ၊  
 ဘာဝနာတို့ အရာရာဖြိုးလျက်၊ တိုးတက်ဖို့အလို့ငှာ၊ မဟီရုဟေ-  
 သီလ သမာ၊ ဓိပညာဟု၊ သိက္ခာ သုံးသွယ်၊ အနှစ်တယ်၍၊  
 အရွယ်စုံကောင်း၊ ရှင်ရဟန်း တည်းဟူသော သစ်ပင် အပေါင်း  
 တို့ကို၊ န ဥဏံ-ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ သီတာဓရချမ်း၊ \*မဆွတ်ဖြန်း  
 သဖြင့်၊ ညှိုးနှမ်းဆူဘိ၊ အပူလည်း မမိရလေအောင်၊ န စ  
 သီတလံ- ပစ္စည်းလေးဖြာ၊ သီတာဓရအား၊ လောင်းဖန် များ



သဖြင့်၊ တရားဝေးဘိ၊ အသည်း မမိရလေအောင်၊ မဟာ  
ယေန္တု - သုံးလှူထွတ်တင်၊ ဘုရားရှင်၏၊ ဥယျာဉ်မြိုင်ကြီး၊  
ဂနိုင်းဟီးအောင်၊ ခိုင်မြီးပေါက်ရောက် စေကြကုန်လော။

မှတ်ချက်။ ။ သာသနာတော် တည်းဟူသော ဥယျာဉ်ကြီးဝယ် ရဟန်း  
ငယ် သာမဏေငယ် တည်းဟူသော ပင်ငယ်ကလေးများကို ပြုစု  
စိုက်ပျိုးသော ဒါယကာ ဒါယိကာမဘို့သည် ရေများ၍ အအေး  
လွန်မသွားအောင်နှင့်၊ ရေ မရ၍ ခြောက်သွေ့ မသွားအောင်  
သတိထား၍ စိုက်ပျိုးသင့်ကြပါသည်။ (ရေဟူသည် ပစ္စည်း  
၄-ပါးပင်တည်း။)

ဒါန်မျိုးစေ့ အပျိုးလွှဲ

ဗာလာ စ အဝိဇာနန္ဒာ၊ ဒုမ္မေဓာ အဿုတာဝိနော၊  
ဗဟိဒ္ဓါ ဒဒန္တိ ဒါနာနိ၊ နဟိ သန္တေ ဥပါသရေ။

အဝိဇာနန္ဒာ-အကျိုးဖြစ်ရန်၊ ခေတ်အမှန်ကို၊ ကေနိပိုင်ပိုင်၊  
မသိနိုင်ကြကုန်သော၊ ဒုမ္မေဓာ - အကျိုးရှိ မရှိ၊ ခွဲဝေ သိဖို့၊  
မိမိပဋိသန်၊ ပင်ကိုယ်ဉာဏ်လည်း မပါကြကုန်သော၊ အဿု  
တာဝိနော - ပညာရှိများ၊ ထံတော်ပါး၌၊ အကြား အမြင်၊  
နားဝင်ပြီးလည်း မရှိကြကုန်သော၊ ဗာလာ စ- လူပြိုင်း လူအ၊  
လူန လူထိုင်း၊ လူရိုင်းတို့သက်ကာ၊ ဒါနာနိ-ပင်ပန်းကြီးစွာ၊  
ရှာမှီးရသည့်၊ ဒါနဝတ္ထု၊ မျိုးစေ့တို့ကို၊ ဗဟိဒ္ဓါ- အကျိုး  
ပင်ညွှောက်၊ ပေါက်ဖို့ ဝေးစွာ၊ လယ်ယာကြွပ်ပ၊ ဗဟိဒ္ဓါ၊  
ဒဒန္တိ - လယ်ယာချင်းခြား၊ မစဉ်းစားပဲ၊ ဟင်းကျား ပိုသော၊  
စိုက်ပျိုးကြလေကုန်၏၊ သန္တေ-သီလ သမာ၊ ဓိပညာဟု၊ သိက္ခာ

ဇမ္ဗူတိုင်းခွင်၊ လူ့ဂိုဏ်းဝင်အောင်၊ ဗိုင်းငင်ကြကုန်သကဲ့သို့၊  
 တထာ-ပမာ်နှိုင်းယူ၊ ထို့အတူ၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ - ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊  
 သာသနာ လမင်း၊ ကမ္ဘာ့အတွင်း၌၊ ပါရမီသုတ္တာနိ - အမျိုး  
 အလိုက်၊ အဖိုးထိုက်သည့်၊ စရိုက်အညီ၊ ပါရမီ ဆယ်ပါး၊  
 ချည်မျှင်မျှားတို့ကို၊ ကန္တဂေါ-ပြိုင်ကြ ဆိုင်ကြ၊ အနိုင်ရလျက်၊  
 ကမ္ဘာ့တိုင်းခွင်၊ ဓမ္မဂိုဏ်းဝင်အောင်၊ ဗိုင်းငင်လိုက်ကြကုန်လော့။

မှတ်ချက်။ ။လသာခိုတ်၌ အပြိုင်အဆိုင် ဗိုင်းငင်ကြခြင်းသည် ပျော်စရာ  
 ကောင်း၍ အကျိုးလည်း ရသကဲ့သို့၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာ  
 လရောင် ထွန်းပြောင်ခိုက်၌ သူ့ထက်ပေါ် သာအောင် ပါရမီ  
 ဗိုင်းငင်ကြလျှင် ပျော်စရာ ကောင်း၍ အကျိုးတရားလည်း  
 ကောင်းကောင်းရနိုင်ပါသည်။

ချစ်ခင်ရာ၌ အကြောင်းအမျိုးမျိုး ရှိတတ်ပုံကိုပြသော

ချစ်ခြင်း၏အကြောင်း

ပုဗ္ဗေဝ သန္တိဝါဒသန၊ ပစ္စုပ္ပန္န ဟိတေန ဝါ၊  
 ဧဝံ တံ ဇာယတေ ဝေမံ၊ ဥပ္ပလံဝ ယထောဒကေ။

ဥပ္ပလံ ဝါ - ပန်းအဖြာဖြာ၊ စခန်းသာလျက်၊ စန်းဇသာ  
 ပြုံးပြုံး၊ လှမ်းကာမိုးသည့်၊ ပန်းကြာမျိုးသည်၎င်း၊ အညံ့ဝါ-  
 ပန်းပြင်တပါး၊ စန်းတွင်ပွား၍၊ ရင့်ထွားမောက်ဖြိုး၊ ဟင်းညံ့  
 ကတောက်မျိုးသည်၎င်း၊ ဥဒကေ-အပူဘေးဘယ၊ မြွေမခဖို့၊  
 မြေကြည်လင်၊ ရေစင် ရေကောင်း၌၊ ဇာယမာနံ- တင့်တင့်  
 ငွားငွား၊ စွင့်စွင့် ကားလျက်၊ ပွင့်ပွား ပေါ်ပေါက်လာသည်  
 ရှိသော်၊ ဒို့ဟိ ကာရဏေဟိ - ပန်းအထွေထွေ၊ လျှမ်းဝေသို့၊



စန်းရေ ညွှန်ပြောင်း၊ နှစ်ပါးသော အကြောင်းတို့ကြောင့်၊  
 ဇာယတေ ယထာ - မြူရောင်သန်းလျက်၊ စန်း အထက်က၊  
 လျှမ်းတက်ဝေဝေ၊ ဖြစ်ပေါ်လာလေသကဲ့သို့၊ ဧဝံ-ပမာနှိုင်းယူ၊  
 ထို့အတူ၊ တံ ပေမံ-မေတ္တာအစစ်၊ ပစ်ခွါလှစ်၍၊ အဖြစ်မှာဆန်း၊  
 အချစ်ကြာပန်းသည်၊ ဇာယမာနံ- တဥးမေတ္တာ၊ တဥးမှာဥ၊  
 မြူးကာ ကွန်လျက်၊ လွန်ကာ တက်သည်ရှိသော်၊ ပုဗ္ဗေ သန္တ  
 ဝါသေန ဝါ - ကွာ မဝေးလှ၊ ရှေးဘဝက၊ တကွအတူ၊  
 ကြည်ဖြူ ပေါင်းသင်း၊ နေထိုင်ခဲ့ကြခြင်းကြောင့်၎င်း၊ ပစ္စုပ္ပန်  
 ဟိတေန ဝါ- အမှုလက်ရောက်၊ ခုမျက်မှောက်၌၊ တယောက်  
 မညှိ၊ တယောက်အကျိုးကို၊ သယ်ပိုး ရွက်ဆောင်ကြခြင်း  
 ကြောင့်၎င်း၊ ဇာယတေ-ချစ်ခင်သူ နှစ်ရပ်ကြား၌၊ ထပ်မနား  
 တင့်ဆန်း၍၊ အပွင့်ကြီး ပွင့်လန်းရလေသတည်း။

အခြားသူတို့ အခန်းတရာထက် ချစ်သူတခန်းသာ

အဖိုးတန်ပုံ

ပရေသံ သတဂိရာပိ၊ ပိယဿေ-ကာဝ နဂ္ဂတိ၊  
 ပိယော ပိယဿ ဘာသေယျ၊ ပိယံ ဓမ္မူပ-သံဟိတံ။

ပရေသံ-ချစ်သူအမှန်၊ ချွင်းချန်၍ထား၊ အများပျောထူ၊  
 အခြားသောလူတို့၏၊ သတဂိရာပိ-တစာစာ ညွှန်း၊ ဝါခါတုန်း  
 သည့်၊ မလွမ်းစရာ၊ အခန်းတရာပင် သော်လည်း၊ ပိယဿ-  
 မခွဲနိုင် မမှန်းနိုင်၊ အဆုံးတိုင် ပြစ်မသုံးသည့်၊ အချစ်ဆုံး  
 တယောက်၏၊ ကောဝ-အကြောင်းက ဘယ်မျိုး၊ အကျိုးက  
 ဘယ်နှယ်၊ အသွယ်သွယ် ဂုဏ်အင်ကို၊ စုံလင်အောင် ညွှန်းပြသည့်၊

တခွန်း တပဒ လောက်မျှလည်း၊ န အတ္ထတိ-ကမောက်ကမ၊  
 တောက်မဆသဖြင့်၊ ကြောက်စရာအမျိုးမှန်၊ အဖိုးမတန်တော့  
 ချေ၊ တသွာ-ချစ်သူပြောမှ၊ သဘောကျဖို့၊ လောကတံထွာ၊  
 ဓမ္မတာရှိလေသောကြောင့်၊ ပိယော - ရှေးကြောင်း ရေစက်၊  
 မေတ္တာဆက်၍၊ ချစ်သက်ဝေဝေ၊ ချစ်ခင်နေသူ တယောက်  
 သည်၊ ပိယဿ-နိဗ္ဗာန်အံ့ခွင်၊ အစုံဝင်ဖို့၊ အခုံမင်ဆုံး၊ အချစ်  
 တိုးအား၊ ဓမ္မုပသံဟိတံ-ခုရော နောင်ပါ၊ သံသရာဝယ်၊ ဖန်ခါ  
 တိုးပွား၊ အကျိုးအားဖြင့်၊ များသင့် များလတ်၊ တရားနှင့်  
 စပ်သော၊ ပိယံ-အရင်း စစ်လျှင်၊ ပြစ်မတင်ဖို့၊ ချစ်ခင်ဖွယ်  
 တောင်း၊ စကားကောင်းကို၊ ဘာသေယျ- ချော့၍တလီ၊ မြှောက်  
 ချီတဖြာ၊ ချောက်ခါတဖုံ၊ အကုန်အစင်၊ ခုံတမင်ဖြင့်၊ စုံလင်  
 သောမန၊ သဘောကျအောင်၊ ပြောပြသင့်လေတော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ ပုဂ္ဂိုလ်ခင်မှ တရားမင်သတဲ့။

အလုပ်မှန်လျှင် ကဲ့ရဲ့ခံရမှာ မကြောက်နှင့်

ဗဟူဟိ ပစ္စုဟာ သဒ္ဓါ၊ ခမိတဗ္ဗာ တပဿိနာ၊  
 န တေန မကံ ဟောတဗ္ဗံ၊ န ဟိ တေန ကိလိဿတေ။

ပစ္စုဟာသဒ္ဓါ-မစ္ဆေ ဣဿာ၊ အဘိဇ္ဈာကြောင့်၊ စိတ်မှာ  
 ရိုင်းမှု၊ ကသိုဏ်းပြုသို့၊ ဝိုင်းစုပြောဆို၊ ထိုထိုမတရား၊ အသား  
 မဟုတ်၊ အများရှုပ်အောင်၊ အားထုတ် ပြောဆိုအပ်သော  
 စကားတို့သည်၊ ဗဟူဟိ ဗဟုဝေ-လူရော ရှင်ပါ၊ မဆက်ဖို့၊  
 စဉ်လာ ပွားစည်း၊ တရား နည်းသဖြင့်၊ တားဆီး မရအောင်၊



အားကြီးလှကုန်သည် သာတည်း၊ တပဿိနာ-ရိုးသားဖြောင့်  
 မတ်၊ အကျင့်ဓာတ်ဖြင့်၊ မြင့်မြတ် အတည်၊ မနသီကောင်း၊  
 တပဿိအပေါင်းသည်၊ ခမိဓာဗ္ဗာ-တောင်တောင်ဤဤ၊ မကြံ  
 စည်ပဲ၊ ခန္တီတရား၊ ကိုယ်မှာထားလို့၊ အများ၏ဒဏ်၊ သတိ  
 ဉာဏ်ဖြင့်၊ သည်းခံ အောင်အိုးထိုက်ကုန်၏၊ တေန-ထို သူငါ  
 မဲ့မဲ့၊ တရဲ့ရဲ့နှင့်၊ ကဲ့ရဲ့ သင်္ဂြိုဟ်၊ စကားတင်း ဆိုမကြောင့်၊  
 န မကို ဟောတဗွဲ-သည်ခေတ် သည်ခါ၊ သည်လိုသာဟု၊  
 ဓမ္မတာနှုန်း၊ အသာပြုံး၍၊ နှလုံး ကြည်ရှင်၊ ထီ မထင်ရာ၊  
 ဟိ ယုတ္တိ-ဆိုခဲ့စကား၊ တရားမလင့်၊ အများချင့်က၊ သင့်လှ  
 လေတော့၏၊ တေန-ထို မဟုတ်မမှန်၊ လုပ်ကြံ မဲ့ရဲ့၊ ကဲ့ရဲ့  
 သင်္ဂြိုဟ်၊ စကားတင်း ဆိုမကြောင့်၊ န ကိလိဿတေ-မြူ  
 အဆောင်၊ ပွတ်တိုင်း ပြောင်သို့၊ အရောင် မညှိုး၊ တန်ဆောင်  
 တိုးသည်၊ ပြုံးပြုံးဝေဆာလိမ့်မည်တကား။

**မှတ်ချက်။** ။တောဝက်တို့သည် မြူအတွင်း၌နေသော ခြင်္သေ့ကို  
 မြင်နေရသဖြင့် ကြောက်သောကြောင့် မြူ အရောင်ညှိုးအောင်  
 ရှိပုံကို လူး၍ ပွတ်ကြဘူးလေသည်။

ပါရမီဖြည့်ဘက်တို့ အတူတူ ကျင်လည်ရတတ်ပုံ ပြသော  
**ပါရမီဖြည့်ဘက်**

ဒန္တဒန္တာ သဗ္ဗရန္တိ၊ ပါရမီ သဟ စာရိနော၊  
 ဒုက္ခိတေ ဒုက္ခိတာ ဟောန္တိ၊ သုခိတေ သုခိတာ သဒါ။

ပါရမီ သဟ စာရိနော-ရှေးကြောင်း ရေစက်၊ မေတ္တာ  
 ဆက်၍၊ နှစ်သက် ကြည်နှူး၊ ပါရမီဖြည့်ဘက် နှစ်ဥှူးတို့သည်၊  
 ဒန္တဒန္တာ-လှည့်လဲစုံ၊ နတ်လဲ စုံ၍၊ ရှေ့ဘုံ ရိပ်စုံ၊ တိရစ္ဆာန်လဲ

မောင်နှံ တွဲကြကုန်လျက်၊ သဉ္ဇရန္တိ-တောရာ ဘုံထဲ၊ ကြုံစမြဲမို့၊ စုံတွဲမကွေ့၊ ကျင်လည်ရလေကုန်၏။ ဒုက္ခိတေ-ချစ်သူတယောက်၊ ဒုက္ခရောက်သည်ရှိသော်၊ ဒုက္ခိတာပဟောန္တိ-အလျင်းမခွဲ၊ အတင်း တွဲ၍၊ အညှဉ်းဆဲဒဏ်၊ အဆင်းရဲ ခံကြလေကုန်၏။ သုခိတေ-ချစ်သူ တယောက်၊ ချမ်းသာ ရောက်သည် ရှိသော်၊ သဒါ သုခိတာ-ကိုယ်စိတ် လန်းစွာ၊ စန်းပမာသို့၊ လျှမ်းကာ အတူ၊ ချမ်းသာတော်မူကြလေကုန်သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ပါရမီ ဖြည့်ဘက် တို့သည် ဇနီးမောင်နှံချင်းသာမက၊ အမျိုးမျိုးသော အဖော်အပေါင်း အဖြစ်ဖြင့် တွေ့ဆုံကြ၏။ ထိုသို့ တွေ့ဆုံကြရာ၌ အချင်းချင်းလည်း အကူအညီ ပေးနိုင်ကြ လေသည်။ အရှင်အာနန္ဒာ၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါ၊ အရှင်သာရိပုတြာ၊ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန် အလောင်းတော်များနှင့် ဘုရားအလောင်းတို့ မကြာမကြာ တွေ့ဆုံခဲ့ကြဘူးလေသည်။

ထို့ကြောင့် ယခုအခါ သာသနာတိုင်း၌ ရင်းရင်းနှီးနှီး တွေ့ကြုံဆုံစည်း ကြရသူတို့သည် ပေါ့ပေါ့ဆဆ သဘောမထားပဲ တယောက်၏ ပါရမီကို အခြားတယောက်က ကူညီသောအားဖြင့် အမြဲ သတိ ထားသင့်ကြပေသည်။

ဘုရားအလောင်းတော် တောထွက်သွားသည့်အခါ  
ယသော်ဓရာ ဓုဘုရာ၊ တမ်းတပုံ

ဟာ မယု ပီတိဇနနာ၊ ဟာ မမ နရပုဂံဝါ၊  
ဟာ မမ သုရူပရူပါ၊ ဟာ မမ ဝရလက္ခဏာ။

မယု-မဒ္ဒိအဖြစ်၊ မောင့်ကိုချစ်၍၊ တောပစ်ကိုခံ၊ တောမှာ စံလျက်၊ တောဒဏ်ဖြင့်ပျော်၊ နှမတော်၏၊ ပီတိဇနနာ-အသုံး



ယဉ်ယဉ်၊ မမုန်းချင်အောင် ပြုံးရွှင် စေတတ်၊ အို...မောင်  
တော်မြတ်ဘုရား၊ ဟာ-ယခုမှပင်၊ မပျော်ရွှင်အောင်၊ တမင်  
ရှောင်လျက်၊ တောတောင်သာခန်း၊ မောင်တော် လှမ်း၍၊  
မြန်းတော်မူရက်လေခြင်းဘုရား။

မမ-ကိန္နရီ ဘဝတုန်းက၊ ချုံးချုံးချလျက်၊ တမ်းတနှောင့်  
နှေး၊ မောင့်အရေးဖြင့်၊ တွေးကာ တွေးကာ၊ ငိုကြွေးခဲ့ရပါ  
သော နှမတော်၏၊ နရပုဂံဝါ-လူနတ်ကောင်းအောင်၊ သောင်း  
အထောင်၏၊ ခေါင်းဆောင်ရှေ့သွား၊ အို... မောင်တော်မြတ်  
ဘုရား၊ ဟာ-တဖန်ယခု၊ ငိုအောင်ပြု၍၊ စုစုကိုရှောင်၊ တော  
တောင်သာခန်း၊ မောင်တော်လှမ်း၍၊ မြန်းတော်မူရက်လေခြင်း  
ဘုရား။

မမ-အမရာမည်၊ အခါဆီဝယ်၊ သာကြည်ရွှင်ပျော်၊ အရှင်  
ကျော်အောင်၊ ထင်ပေါ်စေမှု၊ ကူညီ၍ပြုခဲ့ရသော နှမတော်၏၊  
သုဂ္ဂုပရူပါ-တက်သစ်နေဝန်း၊ ထွန်းသစ်လစန်း၊ ပွင့်သစ်ပန်းသို့၊  
လန်းဆန်းမြင့်ကြွယ်၊ ဘုရင့်အလယ်မှာ အတင့်တယ်ဆုံး ဖြစ်  
တော်မူသော မောင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဟာ- သွေးတော်နုနု၊  
သားရွှေဥမျှ၊ မရွှေနိုင်အောင်၊ တောတောင်သာခန်း၊ မောင်တော်  
လှမ်း၍၊ မြန်းတော်မူရက်လေခြင်းဘုရား။

မမ-လေးသင်္ချေထက်၊ ဟိုဟိုဘက်က၊ မပျက် နှစ်ကိုယ်၊  
မောင်တော် ကိုရှု၊ မောင်တော်ပြု၍၊ ယခု ယသော်၊ နှမ  
တော်၏၊ ဝရသက္ခဏာ- ယောက်ျားမြတ်တို့၏ အမှတ်တံဆိပ်  
ဖြင့်၊ ခတ်နှိပ်စုံလင်၊ ဂုဏ်အင်ကြီးမား အို...မောင်တော်မြတ်  
ဘုရား၊ ဟာ-တရားအသစ်၊ ဘုရားဖြစ်မှ၊ သားချစ်နှင့်အဘူ၊



နာယုမည်မှန်းဆလျက်၊ တမ်းတကာ တကိုယ်ရေးဖြင့် ငိုကြွေး၍ ကျန်ရစ်ရချေပေ၊ ဘုရား။

**မှတ်ချက်။** ။ [ဤဂါထာသည် သက္ကတစာလုံးဖြင့် ရိုက်နှိပ်အပ်သော လလိတဝိတ္ထာရ သုတ္တန်ခေါ် မြောက်ပိုင်း ဗုဒ္ဓဘာသာကျမ်းစာမှာ လာသော ဂါထာတည်း။ အနက်ကိုကား (ကျမ်းရင်းအလိုမဟုတ်) အဓိပ္ပာယ်လှအောင် သွယ်ဝိုက်၍ ပေးထားသည်။]

၁။ ယသော်ဓရာ အလောင်းသည် မဒ္ဒိမိဖုရား ဘဝတုန်းက ဘုရားအလောင်းနှင့်အတူ တောထဲ၌ သစ်သီး သစ်ရွက် သစ်အုများကို ကိုယ်တိုင်ရှာလျက် အဆင်းရဲခံခဲ့၏။

၂။ စန္ဒကိန္နရီဇာတ်၌ ဘုရားအလောင်း မြားဆိပ်မှန်နေစဉ် ရှင်ဘုရင်က ဖျားယောင်းသော်လည်း ရှင်ဘုရင်ကို ရန်တွေ့လျက် တောင်ပေါ်သို့ တက်ပြေးကာ ဘုရားအလောင်း ကိန္နရာ၏ ချမ်းသာရေးကိုသာ တောင့်တမြည်တမ်းခဲ့၏။

၃။ မဟောသဇာတ်၌ အမရာဒေဝီ အဖြစ်ဖြင့် မဟောသဇာကို ကူညီခဲ့၏။ အမရာ၏ အကူအညီကြောင့် မဟောသဇာသည် ရာဇဝတ်ဘေးမှ လွတ်ရလေသည်။

၄။ အမျိုးသမီးများမှာ ကမ္ဘာတသိန်းမျှ ပါရမီဖြည့်လျှင် အထက်တန်း ပါရမီ ပြည့်နိုင်သော်လည်း ယသော်ဓရာကား ဘုရားအလောင်းနှင့်အတူ ၄ အသင်္ချေကျော်အောင် ကြာခဲ့ရလေသည်။

လောကဓံနှင့်တွေ့လျှင် မတုန်လှုပ်ထိုက်ပုံကို ပြသော

**စိတ်ခေတ်နှင့်မာရေး**

ဖုဠဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ၊  
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

လောကဓမ္မေဟိ-ဖြစ်က ပျက်တုံ၊ ဓလေ့ဘုံမှ၊ တွေ့ကြုံကြရိုး၊ လောကဓံ တရားမျိုးတို့သည်၊ ဖုဠဿ-တနေ့ မမိ၊ တနေ့ မိဖြင့်၊



တွေ့ထိ နှိပ်စက် အပ်သော၊ ယဿ-လောက ဇာတ်ကြော၊  
 ဇာတ်သဘောကို ခပ်ပေါပေါ ဆင်ခြင်၍၊ ထင်မြင်ရိပ်မိ သဘာ  
 ရှိသော အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏၊ စိတ္တံ-ကြီးကျယ်မြင့်မား၊ စိတ်နေ  
 စိတ်သားသည်၊ နကမ္ပတိ-တုန်လှုပ်ဖောက်ပြား၍၊ ချောက်ချား  
 လေ့ မရှိချေ၊ အသောက်-အမျိုးမျိုးချိန်၊ ညှိုးမှိန်မှိန်ဖြင့်၊  
 စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ၊ သောကဗျာပါရလည်းမရှိချေ၊ ဝိရဇံ နှစ်သက်  
 ဖွယ်တုံ၊ မခုံခမင်၊ စုံလင်ညစ်ကြေး၊ အပြစ်အေးမှ၊ ကင်းဝေး  
 စင်ကြယ်ခဲ့ပေ၏၊ ခေမံ-အန္တရာယ် ဘေးဘယ၊ မြွေ မခသဖြင့်၊  
 တမြေထဲ မြေလေတော့သတည်း၊ ဧတံ-သောကလည်းကင်း၊  
 မြူညစ်ရှင်း၍၊ ဘေးကင်းရန်ကုန်၊ ဤမတုန်မလှုပ် နေနိုင်ပုံမျိုး  
 သည်၊ ဥတ္တမံ မင်္ဂလံ-ဒုစရိုက်မျိုး၊ မကောင်း ကျိုးကို၊ ပယ်ချိုး  
 သတ်ဖြတ်၊ အမြတ်ရတနာ၊ မင်္ဂလာကြီး တမျိုးပါပေတည်း။

**မှတ်ချက်။** ။လောက၌ တွေ့ရကြုံရတတ်သော သဘောအမျိုးမျိုးကို  
 “လောကဓမ္မ” ဟု ခေါ်၏။ လာဘ်ရခြင်း၊ မရခြင်း၊ အခြွေအရံ  
 ပေါ်ခြင်း၊ မရှိခြင်း၊ ချီးမွမ်းခံရ၊ ကဲ့ရဲ့ ခံရခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲ  
 ခြင်းဟု အကောင်း ၄-ပါး မကောင်း ၄-ပါး ရှိ၏။ အကောင်း  
 တွေလဲ မကြံနှင့်၊ မကောင်းတွေလဲ မကျနှင့်၊ ကြံလဲ တုန်လှုပ်  
 သည်၊ ကျလဲ တုန်လှုပ်သည်။

**ဆောင်။** လောကဓမ္မတွေ့ရိုးမို့၊ အမျိုးမျိုး တွေ့ရမယ်၊  
 စိတ်အနေ မတုန်လှုပ်အောင်၊ ထိန်းချုပ်ပါကွယ်။

သံယောဇနိကြီး

အယော ယောတ္တဟိ ယောဇေန္တိ၊  
 ယထာ လောကေ ဥမ္မတ္တကေ၊  
 သံယောဇနေဟိ ယောဇေန္တိ၊  
 တဿ ဝဇ္ဇေ ပုထုဇ္ဇနေ။

လောကေ-ထင်ရှားစုပုံ၊ ယခုကြံသည်၊ လူ့ဘုံ၌၊ ဤ  
 လောက၌၊ ဥမ္မတ္တကေ - သည်းခြေ သွေးလျှမ်း၊ ဘီလူးဖမ်း၍  
 ရှူးနှမ်းကြသတို့ကို၊ အယောယောတ္တဟိ- အသက်ဆုံးတိုင်၊  
 မရုန်းနိုင်အောင်၊ ထုံးပိုင်ခိုင်ဖြိုး၊ သံနှောင်ကြီးတို့ဖြင့်၊ ယောဇေန္တိ  
 ယထာ- ခြေလက် နှစ်သွယ်၊ ခါးလယ်တကြီး၊ အမျိုးမျိုးဖြင့်၊  
 တိုးလျှိုးလှုပ်လှဲ၊ မပြုတ်တဲ့အောင်၊ တုပ်ဖွဲ့ချည်နှောင်-ကြကုန်သ  
 ကဲ့သို့၊ တထာ-ပမာနိုင်ယူ ထို့အဘူ၊ ဝဇ္ဇေ-မရပ်မတည်၊ ပတ်  
 ပတ်လည်၍ ထိုဤပြောင်ပြန် ဗလောင်းဆန်အောင်၊ ကောင်း  
 ရန်လွတ်ကင်း၊ ဝဋ်အတွင်း၌၊ ပုထုဇ္ဇန-အရိယာဂိုဏ်းဝင်၊ သမိုင်း  
 တင်က၊ မပင်မပါ၊ တမ္ဘာအောက်တန်း၊ ငါတို့လို ပုထုဇဉ် အရူး  
 အနှမ်းတို့ကို၊ သံယောဇနေဟိ - ဥစ္စာပစ္စည်း၊ သားသမီးနှင့်၊  
 ပွားစီးဆွေည၊ မနေသာအောင်၊ ရှေ့ကြာလေတိုး၊ သံနှောင်  
 ကြီးတို့ဖြင့် ယောဇေန္တိ-မခွာနိုင်စွဲ၊ မခွဲနိုင်ချစ်၊ မပစ်နိုင်ရက်၊  
 မပျက်ရှည်ကြာ၊ အချီသာလျက်၊ မြီကာခက်ဖို့ သက်သက်ရှုပ်တို့၊  
 မပြုတ်တဲ့အောင်၊ တုပ်ဖွဲ့ချည်နှောင်ကြလေကုန် တော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ အရူးသည် သံကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်ထားမှ ငြိမ်၏။ ပုထုဇဉ်  
 အရူးများလည်း ငြိမ်နေအောင် သံယောဇဉ်ကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်  
 ထားရ၏။ “သံယောဇဉ်” ဟူသည် ပစ္စည်းဥစ္စာ ဆွေညာ အပေါင်း  
 အသင်းများနှင့် သမီး ခင်ပွန်း သားသမီးတည်း။



အချစ်များသလောက် ဒုက္ခများပုံကို ပြသော

အချစ်၏ဒုက္ခ

မာနိတာ ယတ္တကာ ယဿ၊ ဒုက္ခတာ တဿ တတ္တကာ  
ကိံ နု နော ဒုက္ခဘာယန္တာ၊ ပိယမှာ စ အဘီရုနော။

ယဿ-ချစ်လျှင်ပျော်နိုး၊ ချစ်စပျိုး၍၊ ချစ်ရိုးချစ်စဉ်၊ အကြင်  
ပုထုဇဉ်၏။ မာနိတာ-မြတ်နိုးစုံမက်၊ နှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ အဖြာဖြာ  
တို့သည်။ ယတ္တကာ-တစ် နှစ် သုံး လေး၊ ဂဏန်းရေးက၊ စစ်တွေး  
ဆက်ပွား၊ အကြင်မျှလောက် များကုန်၏။ တဿ- ချစ်လျှင်  
ပျော်မည့်၊ အထင်ရှိ၍၊ ခင်မိခင်ရာ၊ ခင်ကြရှာတောင်း၊ ထိုပုထုဇဉ်  
အပေါင်း၏။ ဒုက္ခတာ-မကင်းစမြဲ၊ အတင်းတဲ၍၊ ဆင်းရဲရန်  
အကြောင်း၊ ဒဏ်အပေါင်းသည်။ တတ္တကာ-ချစ်ချစ်သမျှ၊ တစ်နှစ်  
ကလျှင်၊ စ၍တုက်ရေ၊ ထိုမျှလောက်ပင် များပြားလေကုန်၏။  
နော-သူတော် သူမြတ်၊ အတူ မှတ်၍၊ လူဇာတ် ရှောင်သွေ၊ ထို့  
တတွေသည်။ ဒုက္ခဘာယန္တာ-ဒုက္ခမြောက်အများ၊ ရောက်မသွား  
ဖို့၊ ထောက်ထား ထိုထို့ ကြောက်အား ပိုကြ ပါကုန်လျှင်။  
ပိယမှာစ-ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း၊ အချစ်အပေါင်းမှကား။ ကိံ နု အဘီ  
ရုနော-မကြောက်နိုင်ပဲ၊ ရဲကြီးရဲ၍၊ အမြဲပုံသေ၊ အဘယ်ကြောင့်  
ချစ်ခင်၍ နေဝံကြကုန်လေဘိသနည်း။

မှတ်ချက်။ ဒုက္ခဟူသမျှသည် သမုဒယခေါ် တဏှာမှ ဖြစ်ပေါ်လာ  
၏။ ထို့ကြောင့် တဏှာလောဘဖြင့် ချစ်စရာတခုရှိလျှင် ဒုက္ခ  
လောင်းတခုဟု မှတ်၍ ချစ်စရာများသလောက် ဒုက္ခတွေများ  
မည်ကို ခန့်မှန်းနိုင်ပါသည်။ လောက၌ မိမိ၏ အထူးချစ်သူ  
မဟုတ်သမျှ ရာထောင်မက ဒုက္ခရောက်ကြသော်လည်း မိမိစိတ်မှာ



မထိခိုက်သေး၊ ချစ်သူတယောက် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်လျှင်ကား  
မိမိစိတ်မှာ လွန်စွာထိခိုက်ကြလေသည်။

သီလရှင်အဖြစ် နှစ်သက်ဖွယ်

ထေရာနံ နန္ဒောဝါဒေန၊  
ရာဇမိတာ ပုရေ ပုရေ၊  
နန္ဒရေ ဒေသံ ဝေသံ၊  
ဒီနံ ဒက္ခ အနပ္ပကံ။

ထေရာနံ- အနေမြင့်မြင့်၊ အခြေတင့်၍၊ ရှေ့နှင့်စိန်ဓာတ်၊  
အရှိုန်ဟုပ်သို့၊ ထိန်လျှပ်ပြည်ချွန်၊ သီလဝန်ဟု၊ ထေရ်မုန်ထေရ်  
ကျော်၊ ထေရ်မဟော်တို့၏။ နန္ဒောဝါဒေန- တရားမလစ်၊  
သနားချစ်၍၊ အားသစ်ထုတ်ဖော်၊ မိန့်ခွန်းတော်ကြောင့်၊ ပုရေ  
ပုရေ-ရှေးရှေးအခါ၊ သာသနာ၏၊ ရောင်ဝါဖြိုးလက်၊ တန်ခိုး  
ထွက်၍၊ ကိုးရက်စဖွယ်၊ အသွယ်သွယ်မို့၊ အစိ စိ လှိုင်း၊ မြို့မြို့တိုင်း  
၌၊ ရာဇမိတာပိ-မယှဉ်ပြိုင်တန်း၊ ပင်တိုင်နန်း၌၊ ရှင်လန်းမေ့  
လျော်၊ သမီးတော်တို့သော်မှလည်း၊ အနပ္ပကံ ဒီနံ-ခုရောနေောင်  
ပါ၊ သံသရာဝယ်၊ မှန်စွာမုချ၊ မန့်သ၏၊ ရှုပ်စရာ အကြောင်း  
ဒုက္ခအပေါင်းကို၊ ဒက္ခ - အကြံကုန်ဖွင့်၊ ဉာဏ်ကုန်လွင်၍၊  
ဆင့်ဆင့်စုံစုံ၊ မြင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဒေသံ ဝေသံ-တရားပေစာ၊  
ဒေသနာကို၊ ဖွေရှာလေ့ကျက်၊ နေ့မပျက်ပဲ၊ နံနက်ဆုမ်းတော်၊  
ညပန်းတော်ဖြင့်၊ ကော်ရော်ဆီမီး၊ ပူဇော်ပြီး၍၊ အိပ်ပြီးအိပ်ရာ၊  
နီးသောခါဝယ်၊ ဝေနေယျာများ၊ မေတ္တာပွားလျက်၊ တရား  
ယူဆင်၊ များလှရှင်တို့၊ ခင်မင်စနိုး၊ ဤငါတို့ရဲ့၊ အသွင်အပြင်  
မျိုးကို၊ နန္ဒရေ-ခင်တတင့်တင့်၊ ယဉ်သနှင့်ဟု၊ ရှင်သဖြင့်အနေ-



အသရေတိုး၊ အခြေပျိုးလျက်၊ အမျိုးမျိုး နှစ်သက်ကြလေ  
ကုန်တော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ထောင်သုံးရာမပြည့်မီ အချိန်က ပြန်တန်ဆာမှ မခင်တင်  
ခေါ် ကလေးမလေးသည် “ထေရာနန္ဒ” အမည်ဖြင့် သီလရှင်  
ဝတ်ရာ၌ ရေးပေးအပ်သော ဥဒါန်းဂါထာ ဖြစ်သည်။

သီဂီ ဩဝါဒ

တံ သီဂီ သောဟိ၊ တောဒိ သာဓုသမ္မတံ၊  
သာဓု ယာဝ ဇရာ သီလံ၊ သီဂီနံ သီဂီမဏ္ဍနံ။

သီဂီ-မြို့စခန်း၊ ဖွဲ့မှန်းလျက်၊ ချမ်းစေ့ချင်၊ ပေးဆင်၍၊  
ယေဉ်ပမာ၊ ရောဆုတောင်း၊ သူပေါင်းနှင့်၊ ကျောင်းခိုမှီ ဟံ -  
သီဂီ၊ တံ-စားလဲဇေ သွားဇေနှင့်၊ ဝတ်ရေးနေထိုင်၊ စုံဆိုင်၍  
အပြိုင်ကြ၊ ဘေးမခသဖြင့်၊ ပထမအချုပ်၊ ရောမှ မြေတဲ့ ဤအ  
လုပ်ကို၊ သောဟိ- လောကီအရေး၊ မရည်တူးပဲ၊ ဒေသာသာ၊  
နှစ်သက်ပါလော၊ တောဒိ-သရာနှောင်တွင်း၊ ခွါရှောင်ကွင်း၍၊  
ရှင်းရှင်းဇေ၊ နေနိုင်တဲ့ ဤအရေးကို၊ သာဓုသမ္မတံ- ကမ္ဘာ့တဝှမ်း  
ဓမ္မလမ်းကို၊ မျှော်မှန်းသိမြင်၊ သူတော်စင်တို့၊ ခင်မင်ကြတောင်း၊  
ပဌမအကောင်းဟု၊ အကြောင်းထုတ်မှတ်၍၊ သမုတ်အပ်ခဲ့ပေပြီ၊  
သီဂီနံ-အတွင်းမှာမောင်၊ ပြင်ရွှေရောင်ဖြင့်၊ ဟန်ဆောင်မဝတ်၊  
အထွတ်အထိပ်၊ သီဂီနိက်သွေး ရွှေရောင်ပြေးသည့်၊ ရှေးရှေးအခါ၊  
လောင်းလျာတို့၏၊ သီလံ သီဂီမဏ္ဍနံ- ဤအဝတ် ဤအရေ၊  
ဤအနေမှ၊ မသွေဗီဇ၊ အတည်ဟုဖို့၊ သီလရဘနာ၊ ရွှေတန်ဆာ  
သည်၊ ယာဝ ဇရာ-ငယ်စဉ်တောင်ကြေး၊ အကလေးမှ၊ ပြေးပြေး

ကြီးရင့်၊ ဇရာ သင့်အောင်၊ သာဓု-ကြာလေ ကောင်းလစ်၊  
ဟောင်းတိုင်းသစ်၍၊ စနစ်မကွယ်၊.....မဖယ်မစောင်း၊ တကယ်  
ကောင်းသဖြင့် အပေါင်း သုံးထိုက်သည့်၊ အကောင်းဆုံး  
တန်ဆာပေတကား။

မှတ်ချက်။ ။ ၁၃၀၀ ပြည့် မဟိုင်မိက ဒုတိယ မဟာဂန္ဓာရုံ ချမ်းစ  
ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အောက်ပြည်နေ “ဧသိဂီ” မည်သော  
တပည့်အား လူမထွက်ချင်အောင် ဩဝါဒ ဂါထာ ရေးဖို့ရန်  
အမိန့်အရ ရေးရသော ဂါထာ ဖြစ်သည်။

သုဓမ္မစာရီ၏ဥဒါန်း

သုဒုလ္လဘံ သုလဒ္ဓါန၊  
ဓမ္မမေဝ မဟံ စရေ၊  
စာရကော ဟေ.... ခံရာဝါသော  
ရိတ်ဒုက္ခာန မာလယော။

အဟံ-ပစ္စုပ္ပန်ရေး၊ သံသရာရေးကို၊ မြော်တွေးရှုရာ၊ ယခု  
ငါသည်၊ သုဒုလ္လဘံ-အပါယ် ၄ ပါး၊ သတ္တမ္ပားကို၊ ထောက်  
ထားကြည့်မ၊ မလွယ်ကူလှ၊ အလွန်ရခဲသော လူ့ဘဝကို၊  
သုလဒ္ဓါန- ဒေသလည်းကောင်း၊ မိဘကောင်းဟု၊ ကောင်း  
ကောင်း ဆရာ၊ ဉာတကာနှင့်၊ ကောင်းစွာ လှလှ၊ ကိုယ်ပိုင်  
ရသည်ဖြစ်၍၊ ဓမ္မမေဝ-မတရားသူ၊ အများလူနှင့်၊ အတူမယှက်၊  
တရားသက်သက်ကို သာလျှင်၊ စရေ စရေယံ - ဤအဝတ်  
ဤအရေ၊ ဤအနေမှ၊ မသွေမစောင်း၊ အခြေကောင်းအောင်၊  
ကောင်းကောင်းပုံသေ၊ ကျင့်၍နေပေတော့အံ့၊ ခံရာဝါသော-



အိမ်ရာတည်ထောင်၊ ဟိုလူ့ဘောင်ကြီးသည်၊ ရီတိဒုက္ခာနံ-  
 နေ့ရော ညဉ့်ပါ၊ ဘယ်ခါမလပ်၊ ထပ်တလဲလဲ၊ မပြတ်စဲနိုင်သည့်၊  
 မြဲအဖုံဖုံ၊ အစုံစုံသော ဒုက္ခမျိုးတို့၏၊ အာလယော-တမျိုးက  
 ပျောက်၊ တမျိုးရောက်လျက်၊ နောက်ဆက်ရှည်ကြာ၊ မကြည်  
 သာအောင်၊ မှီရာအစစ်၊ တည်ရာကြီး ဖြစ်လေသောကြောင့်၊  
 ဟေ...စာရကော - ကြောက်ဖွယ် ရှိစရာ၊ မလွန်သာလျက်၊  
 စွန့်ခွာ ခက်ဖို့ သက်သက် မြုပ်လှောင်၊ မလှုပ်အောင်လျှင်၊  
 တုပ်နှောင်ကြီးတား၊ ဟင်...အလွန်ဆိုးဝါးတဲ့ အချုပ်ထောင်  
 တမျိုးပါတကား။

မှတ်ချက်။ ။ထောင့်သုံးရာ မတိုင်မီက ရေးသားအပ်သော “သုဓမ္မ  
 စာရီ” မည်သော သီလရှင်ကလေး၏ ဥဒါန်းကျူးဖို့ရာ သီလ  
 ရှင်ပြု တရားဂါထာ ဖြစ်သည်။ အပါယ် ၄-ပါးတွင် မျက်မြင်  
 ဖြစ်သော တိရစ္ဆာန်များ၏ ပရုက်ဆိတ်တအံ့ ငါးတဥအတွင်း  
 စသည်၌ များပြားနေပုံ၊ နိုင်ရာစားနေကြပုံကို စဉ်းစားလျှင်  
 လူ့ဘဝသည် အလွန်ရခဲကြောင်း ထင်ရှား၏။

မိန်းမစွမ်းရည်

န ခေါ သဗ္ဗေသု ဌာနေသု၊  
 ပဏ္ဍိတော ဟောတိ ပုရိသော၊  
 ဣတ္ထိပိ ပဏ္ဍိတာ ဟောတိ၊  
 တတ္ထ တတ္ထ ဝိစက္ခဏာ။

သဗ္ဗေသု ဌာနေသု - ထို၍ မှုဆောင်၊ ယခု နောင်ဟု၊  
 လူ့ဘောင် သာသနာ၊ ကမ္ဘာက ပိုင်း၊ ဌာနတိုင်းတို့၌၊ ပုရိ  
 သောဝ-မောက်တကြားကြား၊ ကြောက်မအားဖို့ ထောက်ထား



မတတ်၊ (သင်းတို့လို) ယောက်ျားဇာတ်ကသာလျှင်၊ ‘ပဏ္ဍိတော-  
 စခန်း၊ ကြံဖန်၊ ကြံငန်း၊ ဆန်ဖို့၊ လမ်းမှန် ထွင်ကာ၊ မယှဉ်သာ  
 အောင်၊ စဉ်လာ ကဝိ၊ ပညာရှိသည်၊ န ခေါ် ဟောတိ-  
 ကလိယုဂ် ခေတ်ဆန်း၊ အပြစ် လှမ်းသမို့၊ တစ်ဂဏန်း အနေ၊  
 ဖြစ်စတမ်း မဟုတ်တော့ချေ၊ ဣတ္ထိပိ - ကမ္ဘာ့ ချက်ဘွဲ့၊  
 ကျက်သရေဆောင်၊ ဂုဏ်ရောင် ထိန်ကြား၊ မိန်းမသားတွေ  
 သည်လည်း၊ တတ္ထ တတ္ထ-တဆိတ်ကမ္ပ၊ စိတ်မချသဖြင့်၊ နိစ္စပြုလို့၊  
 ကိစ္စအမှုထိုထို၌၊ ဝိစက္ခဏာ-ကျမ်းကျင်ရာတွင်၊ ပမာတင်အောင်၊  
 ရာဇဝင်အရ၊ စာတင်သလျက်၊ ပညာအပေါ်တွင်၊ အကျော်  
 ဝင်ဖို့၊ ပေါ်ထင်စေဘိ၊ အမြော်အမြင်တွေ၊ ရှိကြပေသည်  
 ဖြစ်၍၊ ပဏ္ဍိတာ ဟောတိ - အကြံစိတ်ဆန်း၊ ဉာဏ်ထိပ်  
 လှမ်းလျက်၊ ပဏ္ဍိတ်စွမ်း ပြနိုင်ပါသေးသည်တကား။

မှတ်ချက်။ ။ ကုဏ္ဍကေသီမည်သော သဋ္ဌေးသမီးသည် ခိုးသူယောက်ျား-  
 ကို ယူမိ၏။ ခိုးသူက ပုရိယာယ်ဖြင့် တောင်ထိပ်ပေါ်သို့ ခေါ်  
 သွား၍ လက်ဝတ် လက်စား ယူပြီးမှ တောင်ထိပ်က တွန်းချ  
 ဖို့ရန် စီမံရာတွင် နောက်ဆုံး ချစ်ခင်ဟန် ဉာဏ်ဆင်၍ သူက  
 အလျင် တွန်းချလိုက်သောအခါ အမျိုးသမီးအား တောင်စောင့်  
 နတ်က “ယောက်ျားများသာ ပညာရှိသည် မဟုတ်၊ မိန်းမများ  
 လည်း ပညာရှိသည်” ဟု ချီးကျူးလေသည်။

ငွေ၏သတ္တိ

ဗာလာပိ ပဏ္ဍိတာယန္တိ၊ ဒုဗ္ဗဏ္ဍာပိ သုဝဏ္ဏိနော၊  
 သတ္တိမံ ရူပိယံ လောကေ ဇိဏ္ဍာပိ တရုဏာယရေ။

ယေန ရူပိယေန - သကတ်မညိုး၊ ဒြပ်တိုးလျက်၊ မြတ်နိုး  
 ချင်စေ၊ အကြင်ငွေကြောင့်၊ ဗာလာပိ - လူဖျင်း လူအ၊ လူန



လူထိုင်း၊ လူရိုင်းကြီးတို့သော်မှလည်း၊ ပဏ္ဍိတာယန္တိ- ပြောနိုင်  
ဆီနိုင်၊ ဆုံးဖြတ်နိုင်သဖြင့်၊ မဏ္ဍိုင်တဆူ၊ ပညာရှိကြီး ဖြစ်တော်  
မူကြလေကုန်၏။ ဒုဗ္ဗဏ္ဍာပိ - အခြင်းမက၊ ဆင်း မလှသဖြင့်၊  
တွင်းပပုပ်သိုး၊ အရုပ်ဆိုးကြီးတို့ သော်မှလည်း၊ သုဝဏ္ဏိနော-  
ပင်ကိုယ်ရင်းထက်၊ အဆင်းထွက်၍၊ ဝင်းစက် စင်ဖြူ၊ လှပတော်  
မူကြလေကုန်၏။ ဇိဏ္ဍာပိ - ရှုတ်တူ ယိုယွင်း၊ အိုမင်းလေပြီး၊  
အဘိုးကြီး အမယ်ကြီးတို့ သော်မှလည်း၊ တရုဏာယရေ-  
သက်နှစ်ဆယ်ဟန်၊ သူငယ်ပြန်လျက်၊ ယွယ်တန် ယွယ်တူ၊ နှုနယ်  
တော်မူကြလေကုန်၏။ လောကေ - မပို စေ့စို၊ ကိုယ်တွေ  
ကြံ့သည်၊ လူ့ဘုံဌာန၊ ဤလောက၌၊ ရူပိယံ-ဘုရင်အပေါင်း၊  
ဥးခေါင်းစုံနှိပ်၊ ပုံတံဆိပ်ဖြင့်၊ ဂုဏ်ဟိတ်တွေတိုး၊ ထိုငွေမျိုး  
သည်၊ သတ္တိမံ ဝတ-ရမ္မက်မပြေ၊ ကျက်သရေဖြင့်၊ တက်နေ  
လျမ်းပြိုင်၊ စခန်း ပိုင်အောင်၊ လှမ်းနိုင် ပလေ၊ ဪ...စွမ်းနိုင်  
ပေစွတကား။

မှတ်ချက်။ ။ ငွေသည် အလွန်သတ္တိရှိ၏။ လူဖျင်း လူအကိုလည်း လူတော်  
လူတတ်နေရာ ရောက်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်၏။ အဆင်း မလှသူ  
ကိုလည်း အဆင်းလှသူနှင့် တန်းတူဖြစ်အောင် ပို့ဆောင်နိုင်၏။  
အဘိုးကြီးကိုလည်း အပျိုအရွယ်သူငယ်မတို့နှင့် ရွယ်တူဖြစ်အောင်  
ရွက်ဆောင်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ငွေရှိလျှင် ဘာမဆို ဖြစ်နိုင်  
သည်ဟု လောက၌ ယူဆကြလေသည်။

**နောက်မဆုတ်တမ်း**

ဒုက္ကရံ ဒုက္ကရံ ဣတိ၊ ဗဟူ ဘာယန္တိ ယာဒိသာ၊  
ကဒါ တံ သုကရံ ဟေတိ၊ ဒုက္ကရံပိ ကရေ ဇနော။



ယာဒိသာ-ရွှေပကတူး၊ မတော့ဘူးသဖြင့်၊ အထူးဒိဋ္ဌ၊ စိတ်မချ  
 အေးဝိ၊ နိစ္စရုပ်ပြမ်း၊ အကြင်ကဲ့သို့သော၊ ကိစ္စလုပ်ငန်းမှ၊ ဒုက္ကရံ  
 ဒုက္ကရံဣတိ-ကြံတိုင်း၊ ပျက်ပြယ်၊ ကွက်မလယ်အောင်၊ ခက်တယ်  
 ခက်တယ် ဟူ၍၊ ဗဟု-အရေးမကြွယ်၊ ကလေးနယ်သို့၊ သေးငယ်  
 သောအား၊ သဘောထားသ၊ အများလူတို့သည်၊ ဘာယန္တိ-  
 မဟန်နိုင်ပုံ၊ ကြံခိုင်တုန်၍၊ ကြောက်ရွံ့ကြလေကုန်၏။ တံ တာဒိသံ-  
 ကြံတိုင်း၊ ရှိရာ၊ မလွန်သာအောင်၊ တုန်ကာနောက်ဆုတ်၊ ထို  
 ကြောက်စရာ အလုပ်သည် ကဒါ သုကရံ ဟေတိ - ဘယ်ခါ  
 ဘယ်ဘက်၊ ဘယ်အချက်ကြောင့်၊ လွယ်လျက်ဘာသာ၊ လာနိုင်  
 ပါတော့အံ့နည်း၊ ဇနော-ကံညက်လုံ့လ၊ ထုံးအရဖြင့်၊ သုံးကြ  
 သာကြည် မဟာရည်သည့်၊ ဌာနီဘလ္လား၊ ဇာနည်များသည်၊  
 ဒုက္ကရံပိ ကရေ-ခက်ပင်ခက်စေ၊ မပျက်လေအောင်၊ ရက်ရှေ့  
 မှန်မှန်၊ အတန်တန်လျှင်၊ ဖန်ဖန်ကြိုးကုတ်၊ ပြုလုပ်သင့်လေတော့  
 သတည်း။

**မတ်ချက်။** ။ အလုပ်သစ်ကို ခက်တယ်လို့ ကြောက်နေလျှင် ဘယ်တော့မှ  
 မလွယ်နိုင်သောကြောင့် အခက်ကိုပင် စထွင် လုပ်သင့်၏။ ထိုသို့  
 စ၍ ပြုလုပ်မိသောအခါ တဖြည်းဖြည်း အကျင့်ရသဖြင့် လွယ်ကူ  
 လာလိမ့်မည်။ ထို့ကြောင့် မိမိနှင့် ထိုက်တန်သော အလုပ်ကိစ္စ  
 ဟူသမျှဝယ် ဘယ်အခါမျှ နောက်မဆုတ်ပဲ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပြုလုပ်သင့်  
 ကြပါသည်။

လူကြီးသူမ ရှိသဖြင့်၏။ ကျိုးကို ပြသော  
 ရှိသမျှ

ယေ စုခု-မပစာယန္တိ၊ နရာ ဓမ္မဿ ကောဝိဒါ၊  
 ဒိဋ္ဌေဓမ္မေ စ ပါသံသာ၊ သမ္ပရာယေ စ သုဂ္ဂတိ။



# ဂါထာပေါင်းချုပ်

ဓမ္မဿ-ရင့်သူ တ သ၊ မြင့်သူ ခလျက်၊ အစစ ရှိသေ၊ အရှေ့  
 ပွားတိုး၊ အပစာယန တရားမျိုး၌၊ ကောဝိဒါ-အလိုက် အလာ၊  
 ထိုက်ရာလမ် တွင်၊ စခန်းထင်ဖို့၊ ကျမ်းကျင်မျှ လှ အဝါးဝကန်  
 သော၊ ယေ နုနု မိကောင်း၊ ဘခင်၊ ဆရာရှင်တို့၊ သွန်သင်ထုံးပြ၊  
 ဆုံးအမကို၊ လုံးဝသင်ယူ အကြင်သူတို့သည်၊ ဝုခုံ-အသက် သိက္ခာ  
 ထေရ်ဝါဒေါင်ရင့်၊ ဂုဏ်ရောင်တင်၍၊ ကြီးမြင့်သောသူကို၊ အပ  
 စာယန္တ နေရာကိုခင်း၊ လမ်းရွှောင်ကွင်း၍၊ အိမ်တွင်း အိမ်ပြင်၊  
 အစဉ်ရှိသေကြလေကုန်၏။ တေ နုရာ-အလိုက်အလာ၊ ထိုက်ရာ  
 မြင်သူ၊ ရှင်လူအပေါင်း၊ ထိုအမျိုးကောင်း၊ သားသမီးတို့ကို၊  
 ဒိဋ္ဌေဓမ္မေစ -မျက်မှောက်ထင်ထင်၊ ရှုမြင်အပ်သော၊ လတ်တ  
 လောဘဝ-ပစ္စက္ခ၌လည်း၊ ပါသံသာ - လူ့ စခန်းတွင်၊ ဥဒါန်း  
 တင်လျက်၊ အစဉ်မပြတ်၊ ချီးမွမ်းလည်း ချီးမွမ်းအပ်လေကုန်၏။  
 သမ္မရာယေ စ-ကိလေသာ ကံ၊ ဖန်သည့်အလိုက်၊ ကြိမ်ကြိုက်  
 ရောက်ရ၊ နောက်ဘဝ၌လည်း၊ သုဂတိ ဂရုကတ၊ ပြုစရာ့ဖြင့်၊  
 သုခပေါင်းစပ်၊ ဂတိကောင်း ဂတိမြတ်ကို၊ ဣစ္ဆိတဗ္ဗာ-မြေလက်  
 ခတ်နဲ့၊ မြောက်သည့်ခဲသို့၊ မာရ်ချေငံ၊ သွမလှန်ပဲ၊ ကေနပ်ပင်  
 အလိုရှိအပ်တော့သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ “မိမိထက်ကြီးသူ” ဟူရာ၌ လောကီဂုဏ်အားဖြင့် ရာထူး  
 ကြီးသူ၊ အသက်အရွယ်ကြီးသူ၊ အကျင့်သိက္ခာ ဝါကြီးသူ၊ ဤ  
 အားလုံး ပါဝင်၏။ ရှိဖို့မှ ရှိသောအဆောက်သည့်မဟုတ်၊ သေးစား  
 ခြင်း ဂရုတစိုက် ဆက်ဆံခြင်းလည်း ရှိသေခြင်းပင်တည်း။

သံရှစ်ချက်

သံသာရ စက္ကဝိဒ္ဓံသံ၊ သံသုဒ္ဓ-မဿ ဩရသံ၊  
သံဆိန္ဒကံ ဘဝေ ဒာသံ၊ သံဃံ အပိ သုမာနသံ။

သံသာရ စက္ကဝိဒ္ဓံသံ-အမှန်မသိ၊ တပ်မက်မိက၊ ကသိကအောက်  
ဒုက္ခရောက်ဖို့၊ ကမောက်ကမ၊ လှည့်လည်ရသည့်၊ ဘဝဖန်ခါ၊  
သံသရာစက်ကြီးကို၊ ဖျက်ဆီးပေတတ်၊ ဘုရားရတနာမြတ်ကို၎င်း၊  
သံသုဒ္ဓ- ယုတ်မာညစ်ညမ်း၊ ပြစ်မသန်းပဲ၊ သစ်ဆန်းစင်ကြယ်၊  
သွယ်သွယ်ပိဋကတ်၊ တရားရတနာမြတ်ကို၎င်း၊ အဿ-ထိုတရား  
သခင်၊ ဘုရားရှင်၏၊ ဩရသံ-တရားရင်နှစ်၊ သားစင်စစ်လည်း  
ဖြစ်ပေထသော၊ ဘဝေ ဖြစ်လျှင် ပျက်မြဲ၊ မလွဲတံထွာ၊ သံသာရ  
နှောင်တွင်း၊ ထောင်အကျဉ်း၌၊ အာသံ-တပ်မက်ခင်မင်၊ လိုချင်  
တယ်တာ၊ တဏှာသဘော၊ အာသာကြောကို၊ သံဆိန္ဒကံ-စွဲလမ်း  
လွတ်ကင်း၊ ဇုတ်အတင်းဖြင့်၊ အလျင်းပြတ်စေ့၊ ဖြတ်တောက်တော်  
မူပေထသော၊ သုမာနသံ-တွင်းပ ညစ်ကြေး၊ အပြစ်ဝေးသဖြင့်၊  
ဧမေမြ၊ ကြည်လင်သော စိတ်လည်း ရှိပေထသော၊ သံဃံအပိ-  
ရှစ်ပါးအရိယာ၊ မြတ်သံဃာဟု၊ ရတနာဝင်တောင်း၊ အရှင်  
ကောင်း အရှင်မြတ်များကို၎င်း၊ ဝန္ဒာမိ-ရိုသေမြတ်နိုး၊ လက်စွဲ  
မိုး၍၊ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

မှတ်ချက်။ ။ ဂါထာပါဒ တပါဒ၏ အစ အဆုံး၌ “သံ” အက္ခရာ  
ရှစ်လုံးပါအောင် ရှေးဆရာတော်တို့ စီကုံးအပ်သော ဂါထာ  
ဖြစ်၏။ ရတနာ ၃ ပါးကို ရှိခိုးသော ဂါထာ ဖြစ်၍ အန္တရာယ်  
ကင်းအောင် ရွတ်ဆို ရှိခိုးလေ့ရှိကြ၏။ သို့သော် တဘဝအတွက်  
အန္တရာယ် ကင်းဖို့ထက် သာမညာစွာ အန္တရာယ် ကင်းအောင်  
ဂုဏ်တော်ကိုသာ အာရုံပြုပါ။



သိကြားမင်းက သုသိမမည်သော သားတော်ကို  
ဆုံးမသော အပျစ်၊ အပြစ်

အနုဋ္ဌဟံ အဝါယာမံ၊ သုခံ ယတြာ-ဓိဂစ္ဆတိ၊  
သုသိမ တတ္ထ ဂစ္ဆာဟံ၊ မဉ္ဇ တတ္ထေဝ ပါပယ။

သုသိမ- ရေခဲနှင်းဖြန်း၊ ထမင်းကြမ်းသို့၊ ပျင်းတမ်း ပြိုင်မှု၊  
အနိုင်ယူမည့်၊ အတူဝေးလျက်၊ ဟဲ-စောက်စက် သုသိမ၊ အနုဋ္ဌဟံ-  
မရမက၊ ရ မပဟု၊ ကျကျနန၊ ထထကြွကြွလည်း မရှိပါပဲလျက်၊  
အဝါယာမံ-ကမ္ဘာကြေစေ၊ ငါမသေဟု တာရှေ့ဆုံးမ၊ ထုံးအရ  
ဖြင့်၊ လုံးလလည်း မပြုပါပဲလျက်၊ ယတြာ ဒေသေ-လူ မရောက်  
အပ်၊ နတ် မရောက်ရာ၊ ဗြဟ္မာတွေ့မျှ၊ မနေရသည့်၊ အကြင်သို့  
သော ဒေသဉ္စ၊ သုခံ-ကိုယ်စိတ်လန်းစွာ၊ စန်းပမာသို့၊ လျှမ်းကာ  
အသင့်၊ ချမ်းသာခွင့်ကို၊ အဓိဂစ္ဆတိ-ကံစ ဉာဏ်စ၊ မဖန်ရပဲ၊  
ကြံသမျှ မသေ့၊ အမှန်ပင် ရနိုင်လေ၏၊ တတ္ထဒေသေ-ကြံသမျှ  
ဖြင့်၊ ဟန်ရနိုင်ရိုး၊ ထိုကဲ့သို့သော ဒေသမျိုးသို့၊ ဂစ္ဆာဟံ-တရား  
မပိုက်၊ အမှားလိုက်ဖို့၊ သားမိုက်ပီပီ၊ သွားနေချည်လော၊  
တတ္ထေဝ-အားမစိုက်ပဲ၊ အမိုက်ကဲလျက်၊ အမြဲချမ်းမြေ့ ထိုဒေသ  
သို့သာလျှင်၊ မဉ္ဇ-ကံစွမ်း ဉာဏ်စွမ်း၊ လုံ့လစွမ်းကြောင့်၊ နတ်နန်း  
ဉ်ပျော်၊ ခမည်းတော်ကိုလည်း ပါပယ-တမြို့ တနန်း၊ တဖို့  
ဆန်းသဖြင့်၊ တို့မြန်းစရာ၊ ပို့စမ်းပါလော။

မှတ်ချက်။ သင်ဟာ ပျင်းတဲ့သူတွေ ချမ်းချမ်း သာသာ နေရတဲ့  
အရပ်သို့ သွား၍ နေပါချေ။ ထိုအရပ်မျိုးကို တွေ့လျှင်  
ငါ့ကိုလည်း ထိုအရပ်သို့ ပို့ပေးပါ-ဟု ပြောသည်။ အမှန်ကား  
ထိုအရပ်မျိုး မရှိပါ။



ယဉ်ကျေးမှု

ဒန္တံ နယန္တိ သမိတိံ, ဒန္တံ ရာဇာ-ဘိရဟတိ၊

ဒန္တော သေဋ္ဌော မနုဿေသု, အတ္တဒန္တော တတောဝရံ။

ဒန္တံ-ယဉ်ကျေးလိမ္မာ, ရတနာဟု, မဟာဝင်တောင်း ဆင်  
 မြင်းကောင်းကို၊ သမိတိံ -မင်းခမ်း မင်းနား, မင်းအများနှင့်၊  
 မင်းပါးအစုံ, ခိုလှုံသွယ်သွယ်, ဗိုလ်ပုံလယ်သို့၊ နယန္တိ၊ မရွှောင်  
 ခပင်း, အခေါင်နင်း၍, ဆောင်သွင်းကြလေကုန်၏။ ဒန္တံ-ရဲစွမ်း  
 သာကြည်, မဟာရည်ဖြင့်, ဇာနည်ဝင်သွေး, ယဉ်ကျေးလိမ္မာ,  
 ဆင်မြင်း ရတနာကိုသာ၊ ရာဇာ - မင်းများ ထိပ်ဆောင်း,  
 မင်းကောင်း မင်းမြတ်, မင်းဇာတ်အစစ်, ကေရာဇ်သည်၊ အဘိ  
 ရဟတိ-ရွှေက ရှေ့ကြီး, ထီးဖြူ မိုးလျက်, မြတ်နိုး ကြည်ဖြူ,  
 စီးတော်မူ၏။ မနုဿေသု မညှိုးသကတ်, အမျိုးဇာတ်ဖြင့်,  
 ဖြိုးလျှပ်သွေးတောင်း, လူအပေါင်းတို့တွင်လည်း၊ ဒန္တော-ကိုယ်နေ  
 ညက်ညော, အပြောချိုချို, မတိုစိတ်ထား, တရားစုံလင်, အကုန်  
 ယဉ်သော သူသည်၊ သေဋ္ဌော-ဇာတ်ဖြင့် မျိုးဖြင့်, အားလုံးဖြင့်  
 ထက်, ဆင့်ဆင့်မှတ်ထုံး, မပြတ်သုံးဖို့ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပေတော့  
 သတည်း၊ အတ္တဒန္တော-ကိုယ်ကိုယ်ကိုယ်ပင်, အလွန်ယဉ်အောင်,  
 သွန်သင်ထုံးပြ၍, ဆုံးမနိုင်သောသူသည်ကား၊ တတောဝရံ-  
 ပစ္စုပ္ပန်တင့်, သံသာမြင့်ဖို့, ဆင့်ဆင့်ရတနာ, တော်မဟာထက်,  
 ကဲသာထူးချွန်, အမွန်မြတ်ကြီး ဖြစ်ပါပေသတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ တကယ့် အစည်းအဝေး မင်းပွဲပရိသတ်မျိုး၌ ယဉ်ကျေး  
 သော ဆင်တော် မြင်းတော်ကိုသာ ရှင်ဘုရင်တို့ စီးလေ့ရှိသော  
 ကြောင့် ယဉ်ကျေးသော ဆင်ရတနာ မြင်းရတနာသည် အဖိုးတန်



ပါပေ၏။ ထိုဆင်မြင်းတို့ဆက် မိမိကိုယ်၏ ယဉ်ကျေးခြင်းက  
သာ၍ အဖိုးတန်ပါသည်။

အရာရာ အောင်မြင်နည်းကို ပြသော

အောင်မြင်ရေး

ငရံ ဇယေ နိဝါတေန၊ ဘေဒေနော ဇယေ သူရံ၊  
နိစံ အပ္ပကဒါနေန၊ ဝါယာမေန သမံ ဇယေ။

ငရံ-ရာထူး ဂုဏ်သိန်၊ စည်းစိမ် ဥစ္စာ၊ ကံသာ မြတ်မှုန်၊  
ကိုယ့်ထက်လွန်သူကို၊ နိဝါတေန-ကိုယ်ကို နှိမ်ချသူကိုခရီး၊ နိစံ  
လေးနာ၊ အရေးပါသဖြင့်သာလျှင်၊ ဇယေ မ စ ချီးမြှောက်၊  
ခရီး ရောက်၍၊ ပြီးမြောက် အစဉ်၊ အောင်မြင်ရာ၏။ သူရံ-  
အပေါင်းအဖော်၊ အကြောင်းတော်၍၊ ခေါင်းမော်စော်ကား  
ရဲသူများကို၊ ဘေဒေနော-ရဲဘော်ငယ်သား၊ နောက်ပါများနှင့်၊  
ကဲ့ပြားစေမှု နည်းသစ်ပြုလျက်သာလျှင်၊ ဇယေ-အန္တရာယ်ကင်း၊  
ရန်စွယ်ရှင်းဖို့၊ ညှင်းညှင်းသာသာ၊ အောင်နိုင်ရာ၏။ နိစံ-ရာထူး  
ဂုဏ်သိန်၊ စည်းစိမ် ဥစ္စာ၊ အရာရာဝယ်၊ စာနာ ထောက်ဆ၊  
အောက်ကျသောသူကို၊ အပ္ပကဒါနေန-တစိုးတစိ၊ နှိုင်းညှိကြ  
ဆောင်၊ တန်ဆောင်ချီးမြှင့်မှုဖြင့်၊ ဇယေ- အရေးပေါ်လျှင်၊  
ပေးဘော် ကူဘက်၊ သူ့အတွက်ဖြင့်၊ အချက်ကျ ရှောင်တခင်၊  
အောင်မြင်ရာ၏။ သမံ-ကိုယ့်အောက်မသက်၊ ကိုယ်ထက်မမြင့်၊  
အသင်မှန်းယူ၊ အတန်းတူသောသူကို၊ ဝါယာမေန-သူ့မှာကိစ္စ၊  
တွေ့ကြုံကမှု၊ လုံ့လကြိုးကုတ်၊ အားပါးထုတ်သဖြင့်၊ ဇယေ-

မိတ်ဆွေဝတ်နှင့်၊ မချွတ်ကျင့်၍၊ မလှိုတာရှေ့၊ အောင်စွမ်း  
စေရာသတည်း။

မှတ်ချက်။ တို့ယုံဆက်သာနေသူကို အောင်မြင်ဖို့ရာ မိမိကိုယ်ကို နှိမ့်ချ  
ပါ။ ရဲရင့်သူကို အသင်းအပင်းခွဲ၍ အနိုင်ယူပါ။ ကိုယ့်အောက်  
နှိမ့်ကျသူကို စွန့်ကြဲပေးကမ်းပါ။ တန်းတူနေသူ၏ အတုတ်ကား  
သူ၏ကိစ္စကို ကူညီရွက်ဆောင်ပါ။

အဆင်းလှ၍ အမျိုးမြတ်သော်လည်း ပညာမရှိက  
လှူပေါက်ပန်း ဖြစ်ရတတ်ပုံကို ပြသော

**ပညာမဲ့အဖြစ်**

ရူပယောဗ္ဗနသမ္ပန္နာ၊ ဝိသာလကုလ သမ္ဘဝါ၊  
ဝိဇ္ဇာဟိနာ န သောဘန္တိ၊ နိဂ္ဂန္ဓာ ဣဝ ကိံ သုကာ။

ရူပယောဗ္ဗနသမ္ပန္နာ- ယမင်းတမျှ၊ အဆင်းလှ၍၊ ဝင်းပ  
ဆက်သွယ်၊ အယုတ်ဂုဏ်နှင့်၊ စွယ်စုံတင်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဝိသာလ  
ကုလသမ္ဘဝါ- တန်ခိုးဇာတ်နှင့်၊ ဒြပ်မြင့်၍၊ ထပ်ဆင့်ကြားအင်၊  
ကြယ်ဝသောအမျိုး၌ ဖွားမြင်ရပါကုန်သော်လည်း၊ ဝိဇ္ဇာဟိနာ-  
အတတ်ပညာ၊ အလိမ္မာဟ၊ ချိန်စာ ဉာဏ်ယွင်း၊ အမှန်ကင်း  
ကုန်သည်ရှိသော်၊ နိဂ္ဂန္ဓာ ကိံ သုကာ ဣဝ- ဂနိုင်တခင်း၊ ကြိုင်  
မသင်းပဲ၊ မြိုင်တွင်းတောကြား၊ ပေါ်များလေလွင့်၊ ပေါက်ပန်း  
ပွင့်တို့ကဲ့သို့၊ န သောဘန္တိ- အရှေ့မခံ၊ အသရေ ညံ့လျက်၊  
ရနံ့လင့်ကွယ်၊ မတင့်တယ်နိုင်ကြလေကုန်။

မှတ်ချက်။ ။ အဆင်းလှ၍ အမျိုးမြတ်သော်လည်း အတတ်ပညာ  
အလိမ္မာ မရှိလျှင် ပညာရှိတို့၏ အစည်းအဝေး သဘင်အလယ်၌



မတင့်တယ်ပါ။ ဥပမာ- အဆင်းလှသော ပေါက်ပန်းပွင့်သည် အနံ့ မရှိသောကြောင့် မတင့်တယ်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပါသည်။

မြလေးပန်းကား အဆင်းကလည်း ဖြူစင်သန့်ရှင်း၍ အနံ့ကလည်း တသင်းသင်း မွှေးသောကြောင့် အမျိုးသမီးများ၏ ဥျေးခေါင်း ထက်၌ တင့်တယ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် မြလေးပန်းသဖွယ် တင့်တယ်အောင် သတိထား၍ ကြိုးစားကြပါ။

ပညာသင်မပေးသောမိဘတို့ ရန်သူနှင့်တူပုံကို ပြသော

ရန်သူမိဘ

မာတာ သတ္တု ပိတာ ဝေရီ၊ ယေန ဗာလော နပါဌီတော၊  
နသောဘတေ သဘာမဇ္ဈေ၊ ဟံသမဇ္ဈေ ဗကော ယထာ။

ယာယ မာတုယာ- သမီးအကြိုက်၊ သားအလိုက်ကို အားစိုက် လေးမှု၊ အရေးယူလျက်၊ မွေးမြူအစဉ် အကြင်သို့သော မိခင် သည်၊ ဗာလော-နောင်ရေးမမြင် မိခင်ကိုလှဲ တန့်န့်ဆိုး၊ အမိုက် အိုးကလေးကို၊ န ပါဌီတော- လိမ္မာဈေးခြား၊ ပညာပွားဖို့ အများဆင်တူ မသင်ယူစေအပ်ချေ၊ သာ မာတာ-ထိုကဲ့သို့သော မိခင်သည်၊ သတ္တု-ပစ္စုပ္ပန် ကျွန်၊ တမလွန် သံပေါက် ထို့ နောက် သတက် ဆက်တိုင်းခက်ဖို့ တွက်ချက်လှစ်ဖို့ ရန်သူမကြီး အစစ် ပေတည်း၊ ယေန ပိတရာ-သမီးအကြိုက်၊ သားအလိုက်ကို အား စိုက်ထောက်ထား၊ မြောက်စားအစဉ် အကြင်သို့သော ဘခင် သည်၊ ဗာလော-အရှည်မမြင် ဘခင်ကိုချော့ နော့တော့တော့ ဆိုး အမိုက်အိုးကလေးကို၊ န ပါဌီတော-ဆင်းရဲမည့်တွက် အခွဲ ခက်၍၊ ငဲ့ကွက်ပုံသေ မသင်ယူ စေအပ်ချေ၊ သော ပိတရာ-ထိုကဲ့သို့

သော အခင်သည်၊ ဝေရီ - ဉာဏ်မကုမိုး၊ ကံအယူသည်းသည်၊  
 ရန်သူကြီး အစစ်ပေတည်း၊ ဗာလော-မိခင်ကံနဲ့၊ ဘခင်လှည့်၍၊  
 တကဲ့ပေဆိုး၊ အခြေမကျသည့်၊ ကလေကဝမျိုးသည်၊ ဟံသမဇ္ဈေ-  
 အဆင်းအရောင်၊ ဝင်းပြောင်တင့်တယ်၊ ဟင်္သာပေါင်းအလယ်၌၊  
 ဗကော ယထာ-ဖျင်းအလွန်ဝှာ၊ ဗျိုင်းသတှာကဲ့သို့၊ သဘာမဇ္ဈေ-  
 ပညာကြားသူ၊ အများလူတို့၊ အတူဆွေးနွေး၊ စည်းအဝေး  
 အလယ်၌၊ န သောဘတေ- ပညာကြားလင်္ဂ၊ အများတင့်လည်း၊  
 သူ့မြင်မိုင်ထွေ၊ မတင့်တယ် ရှာချေ။

အစွမ်းမရှိသူသည် လူမဟုတ်

မိခင်၏ ကျစ်ကြီးသာ

ဒါနေ တပသ် သူရေစ၊ ယဿ န ပဋိတံ မနော၊  
 ဝိဇ္ဇာယ အတ္ထလာဘော စ၊ မာတု ရုစ္စာရမေဝ သော။

ယဿ-ကိုယ်နေမသွက်၊ စိတ်မသက်ပဲ သက်သက်အောက်ကျ၊  
 သလောက် တပဖြင့်၊ နောက်ကနေရိုး၊ အကြင် သတှာမျိုး၏၊  
 မနော-အကြံ ယည်းတုံး၊ ဉာဏ်သည်းပြုန်းလျက်၊ လုံးလုံးညံ့ ဖျင်း  
 စိတ်ဓာတ်ရင်းသည်၊ ဒါနေ စွန့်ကြဲပေးကမ်း၊ လှူဒါန်းရမည့်အ  
 ခန်း၌၎င်း၊ တပသ်-ငါးပါး ရှစ်ပါး၊ ဥပုသ်များ၌၊ ဝတ်စားခြိုးခြံ၊  
 ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်၊ အားထုတ်ဖို့အချက်၌၎င်း၊ သူရေစ-ရဲမာန်  
 ရဲသွေး၊ ရဲရုပ်မွေးလျက်၊ ရဲဆေးမတောင်း၊ သူရဲကောင်း လုပ်ရ  
 မည့်အရေး၌၎င်း၊ ဝိဇ္ဇာယ - အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ပညာ  
 ကောင်းကို၊ စုဆောင်းစင်ဖြူ၊ သင်ယူရာအခန်း၌၎င်း၊ အတ္ထလာ  
 ဘော-ခြံဘောင်ပုံပြု၊ ပျားအုံရှုလျက်၊ အတုမြင့်ခေါင်၊ ဥစ္စာ



ရအောင် ရှာမှု၌၎င်း၊ န ပဋိတံ-စွဲမြဲခိုင်ကြံ့၊ အရှည်ခံ အောင်၊  
တည်တံ့ပုံသေ၊ မရှိနိုင်ချေ၊ သေ့ သတ္တော ကိုယ်နေမသွက်၊  
စိတ်မထက်ပဲ၊ သက် သက် အောက် ကျ၊ သ ဘောက် ဘ ဝ  
ဖြင့်၊ နောက်ကနေရိုး၊ ထိုသံတွာမျိုးသည်၊ မာတု ရုစွာရမေဝ-  
လူစစ်မဟုတ်၊ ဝမ်းဝယ်ရှုပ်သဖြင့်၊ ထုတ်လိုက်အပြင်၊ ဟင် .....  
မိခင်၏ အညစ်အကြေးပါတကား။

**မှတ်ချက်။** ။ စွန့်ကြဲပေးကမ်းမှု စသော ကိစ္စတခု၌ မမြဲမစွဲ မထက်  
မြက်သူသည် မိခင်၏ သားကောင်းရတနာ မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းထဲမှာ  
ရှုပ်သဖြင့် အပြင်သို့ ထုတ်လိုက်သော မစင်အညစ်အကြေးသာ  
ဖြစ်ပါသည် တဲ့။

မဂ္ဂင်ယာဉ်ပျံတော်ကို ကိုယ်တိုင်လုပ်ပါ

တေဒတ္တနိ သမ္ဘူတံ၊ ဗြဟ္မယာန မနုတ္တရံ၊  
နိယုန္တိ ဓီရာ လောကမှာ၊ အညဒတ္တု ဇယံ ဇယံ။

အတ္တနိသမ္ဘူတံ-ကိုယ်တိုင်ကြီးကုတ်၊ အားကုန်ထုတ်သဖြင့်၊  
သရုပ်မှန်စွာ၊ ဖြစ်ပေါ်၍ လာနိုင်ပေထသော၊ အနုတ္တရံ-လောကီ  
သာဉ်သာ၊ မယှဉ်သာအောင်၊ လွန်စွာမြတ်မှုန်၊ တုဘက်လည်း  
လွန်ပေထသော၊ တံ ဗြဟ္မယာနံ-လှပတည်ကြည်၊ လိမ္မာရည်  
ဖြင့်၊ အညိတင့်က၊ အသင့်စီးရန်၊ အနီးခံသဖြင့်၊ ရှစ်ဘန်အကျော်၊  
မဂ္ဂင်တည်းဟူသော ယာဉ်ပျံတော်ကြီးသည်၊ သံဝိဇ္ဇတိ-ဘုရား  
သာသနာ၊ ပွင့်သောခါဝယ်၊ ကောင်းစွာ မြိုင်မြိုင်၊ ရရှိနိုင်  
ပါပေ၏။ တေဒနု ယာနေန-ဤကဲ့သို့လျှင်၊ ကိုယ်ပိုင်ယာဉ်ဟု၊  
မဂ္ဂင်တရား၊ မြတ်ရှစ်ပါးဖြင့်၊ ဓီရာ-ဘုရား ပစ္စေကာ၊ အရိယာ



အပေါင်း၊ ပညာရှိသူကောင်းတို့သည်၊ အညဒတ္ထု-အမှန်စင်စစ်၊  
 မဆုတ်နစ်ကြကုန်ပဲသာ၊ ဇယံ အောင်သင့်အောင်ရာ၊ ကိလေ  
 သာဟု၊ လွန်စွာပြင်းထန်၊ အတွင်းရန်ကို၊ ဇယံ ဇယန္တာ-မဂ်လေး  
 အောက်ထက်၊ အမြောက်စက်ဖြင့်၊ ဖျောက်ဖျက်သတ်သွဉ်း၊  
 အောင်တပ်ခင်းကြကုန်လျက်၊ လောကမှာ-ကျင်လည်ပြောင်း  
 ပြန်၊ ဗလောင်းဆန်အောင်၊ ကောင်းရန်လွတ်ကင်း၊ ဝဋ်  
 အတွင်းမှ၊ နိယုန္တိ-ဓိဋ္ဌာန်သလောက်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက် အောင်၊  
 ထွက်မြောက်တော်မူကြလေကုန်သတည်း။

မှတ်ချက်။ ။ လှ၍တည်ကြည်သော လိမ္မာသောသူသည် ယာဉ်ပျံကို  
 ဝိစိုရန် လျော်ကန်သကဲ့သို့ သီလရှိ၍ သမာဓိဖြင့် တည်ကြည်ကာ  
 ဝိပဿနာ ပညာရှိသူသာ မဂ္ဂင်ယာဉ်ပျံကို စီးနိုင်ပါသည်။

သီလအကျိုးကို ကုန်အောင်မပြောနိုင်

သာသနော ကုလပုတ္တာနံ၊ ပတိဋ္ဌာ နတ္ထိ ယံ ဝိနာ၊  
 အာနိသံသ ပရိစ္ဆေဒံ၊ တဿ သီလဿ ကော ဝဒေ။

သာသနော-ကမ္ဘာ့ကမ္ဘာ၊ လွန်လေပါလည်း၊ တခါတဖန်၊  
 ကြုံရန်ခဲကပ်၊ အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာတော်ကြီး၌၊ ကုလ  
 ပုတ္တာနံ-မျိုးရိုးကိုယ်ကျင့်၊ အစုံတင်၍၊ ဆင့်ဆင့်ကြီးစား၊ အမျိုး  
 သား အမျိုးသမီးတို့၏၊ ယံ သီလံ-စတုပါရီ၊ သုဒ္ဓိလေးဖြာ၊  
 သိက္ခာညီမျှ၊ အကြင်သို့သော သီလကို၊ ဝိနာ-ကိုယ်နှုတ်နှလုံး၊  
 မစောင့်သုံးပဲ၊ ရှံ့မှန်းသောအား၊ ကြည်ဖယ်ထား၍၊ ပတိဋ္ဌာ  
 နတ္ထိ-သမာဓိ ပညာ၊ တက်ဖို့ငှာလျှင်၊ တည်ရာအနေ၊ မရှိနိုင်  
 တော့ချေ၊ တဿ သီလဿ-သမာဓိကောင်း၊ ပညာကောင်းဖို့၊



အကြောင်းရင်းမှန်၊ ထိုအခြေခံသီလ၏ အာနိသံသ ပရိစ္ဆေဒ-  
ဤဘဝ နောက်ဘဝ၊ အကျိုးရမည့်၊ မုချဆက်ပွား၊ အပိုင်း  
အခြားကို၊ ကော-နတ်နှင့်လူဝယ်၊ ဘယ်သူတယောက်သည်၊  
ဝဒေ-အကုန်အစင်၊ စုံအလင်ဖြင့်၊ ခုံမင် သောမန၊ သဘော  
ကျအောင်၊ ပြောပြနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။

**မှတ်ချက်။** ။ သာသနာတော်၌ သီလသည် အခြေခံ ဖြစ်၏။ သီလ  
စင်ကြယ်သူမှာ အလိုလို သမာဓိဖြစ်၍ စိတ်တည်ကြည်၏။  
သမာဓိဖြင့် တည်ကြည်နေသူမှာ ရုပ်နာမ်တို့ အပေါ်၌ စိစစ်  
စဉ်းစားသော ဝိ သာနာဉာဏ် ပေါ်လာ၏။ ထို ဝိပဿနာဉာဏ်  
ရင့်သန်လာသောအခါ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်  
နိုင်၏။ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ကို မရလျှင် ကေန သုဂတိဘဝသို့  
ရောက်ရ၏။ ထို့ကြောင့် သီလ၏အကျိုးကား “မည်၍မည်မျှ” ဟု  
ပိုင်းခြား၍ မရ၊ မရေတွက်နိုင်အောင် ကြီးလှပေသည်။

**ကန်စော့လာသောအခါ  
ဆုပေးသောဂါထာ**

ဣစ္ဆိတံ ပတ္တိတံ တုယံ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု၊  
သဗ္ဗေ ပူရေန္တု သင်္ကပ္ပါ၊ စန္ဒော ပန္နရသော ယထာ။  
တုယံ-အပစာယနု၊ မြတ်ပုညကို၊ ကာလအားလျော်၊ ပြုကျင့်  
ဖော်ရပေသော သင် အမျိုးသမီး၏။ (သင် အမျိုးသား၏)။  
ဣစ္ဆိတံ-စိတ်ဖြင့်ရည်စူး၊ အထူးလိုအပ်၊ ဆုလာဘ်ရတနာ၊ အဖြာ  
ဖြာသည်၎င်း၊ ခိပ္ပမေဝ မကြာစေရ၊ ခဏအတွင်း၊ ချက်ခြင်း  
သာလျှင်၊ သမိဇ္ဈတု ကောင်းစွာကုံလုံ၊ ပြည့်စုံပါစေသတည်း။  
ပန္နရသော-ဆယ့်ငါးရက်အရ၊ ဆန်းပကွ၌၊ တက်ကြွ ပာယာ၊  
မြေစွာသော၊ စန္ဒော ယထာ-ရောင်လျှံ ငြိရွှန်း၊ လပြည့်ဝန်း

ကဲ့သို့၊ သဗ္ဗေ သင်္ကပ္ပိ-စိတ်ရော ကိုယ်နှုတ်၊ လွန်အားထုတ်  
လျက်၊ လောကုတ် လောကီ၊ အကြံအစည် ဟူသမျှတို့သည်၊  
ပူရေန္တု-မင်္ဂလာဣဉ္ဇ၊ လိုတိုင်းရလျက်၊ လောက်ကုံလုံ၊ ပြည့်စုံ  
ပါစေကုန်သတည်း။

မှတ်ရက်။ ဗေဒကဗျာ အရှင်မြတ်တို့သည် ဒါနပြု၍ ဆုတောင်း  
လာသူအား ဤဂါထာဖြင့် ဆုပေးတော်မူကြသကဲ့သို့၊ ဆရာ  
သမား လူကြီးသူမများလည်း ပူဇော်ကန်တော့လာသူအား ဤ  
ဂါထာဖြင့် ဆုပေးနိုင်ပါသည်။

မြန်မာလို “အလိုရှိအပ် တောင့်တအပ်၍ ကောင်းမြတ်သော အကြံ  
အညံ့သည် လဆန်း ၁၅ ရက်နေ့၌ လမင်း ပြည့်သကဲ့သို့  
အလုံးစုံ အကုန်အစင် ပြည့်ပါစေသတည်း” ဟု ဆိုလိုသည်။

လောက၌မိမိကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး

အတ္တာနံ စေ ပိယံ ဇညာ၊ ရက္ခေယျ နံ သုရက္ခိတံ၊  
တိဏ္ဏ မညတရံ ယာမံ၊ ပဋိဇဂ္ဂေယျ ပဏ္ဍိတော။ -

အတ္တာနံ-ဘဝဖန်ခါ၊ သံသရာ၌၊ ငါ့ဟုစွဲဆို၊ မိမိကိုယ်ကို၊  
ပိယံ-အရင်းစစ်လျှင်၊ ပြစ်မဘင်ပဲ၊ နှစ်စဉ်မေ့န်း၊ အချစ်ခင်ဆုံး  
ဟူ၍၊ စေ ဇညာ-အခါအခါ၊ အရာရာဝယ်၊ စာနာထောက်ထား၊  
အကယ်၍ နားလည်ငြားအံ့၊ ဧဝံသတိ-ကိုယ့်ကိုသာလျှင်၊ အခင်  
မင်ဆုံး အချစ်ဆုံးဟု၊ လုံးလုံးခွဲ ဘေး၊ နားလည်သည်ရှိသော်၊  
နံ အတ္တာနံ-ခုလဲ ကိုယ်ကိုယ်၊ နောင်ကိုယ်ကိုယ်ဟု၊ သို့ကလို့  
သိရှိ၊ သို့မိမိကို၊ သုရက္ခိတံ-တရားကြောင်းရာ၊ မစောင်းပါပဲ၊  
ကောင်းစွာမပြတ်၊ စောင့်ရှောက်အပ်သည်မည်လောက်အောင်၊  
ရက္ခေယျ-သတိတရား၊ လက်ကိုင်တား၍၊ မခြားပုံသေ၊ စောင့်



ရှောက်ပေရာ၏၊ ပဏ္ဍိတော ပြုသမျှအသစ်၊ ဖြစ်သမျှအဟောင်း၊  
မကောင်းလဲ ဝါ၊ ကောင်းလဲ ငါဟု၊ ကောင်းစွာမြင်သိ၊ ပညာ  
ရှိသည်၊ တိဏ္ဍိန်နှစ်ဆယ့်ငါးနှစ်၊ သင့်အောင်ဆစ်၍၊ သုံးရစ်  
ပိုင်းခြား၊ အရှယ်သုံးပါးတို့တွင်၊ အညတရံ ယာမံ ယုတ်စွာ  
အဆုံး၊ နောက်ပိတ်တုံးဟု၊ ခေါ်ထုံးအရ၊ ပစ္ဆိမအရှယ်ကို၊  
ပဋိဇဂ္ဂေယျအပြစ်မနှော၊ စင်းလုံးချောအောင်၊ ဆေးကြော  
သုတ်သင်ရာသတည်း။

မှတ်ချက်။ မိမိကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးဟု နားလည်လျှင် ဤတဘဝ၌  
တွေ့ရသူများ အပေါ်ဝယ် ဝတ္တရား ကျေအောင် ဆောင်  
ရွက်၍ မိမိအတွက် ပါရမီတိုးပွားအောင် ကြိုးစားသင့်ကြသည်။

သာသနာရေး မြှော်တွဲ၍  
အဓိဋ္ဌာန်ပြုချက်

သစေ အာဒိစ္စဗန္ဓုဿ၊ ဟေဿံ သာသနထမ္ဘကော၊  
ယုဒ္ဓေ ဘယာ ပမုတ္တော-မိ၊ နော စေ နာ-မိ ပမုတ္တကော။  
အာဒိစ္စ ဗန္ဓုဿ- နေနတ်နွယ်ဖွား၊ ဘေးတတ် ဘုရား၏၊  
သာသနထမ္ဘကော- ၃-ရပ် သာသနာ၊ စည်ပင် သာအောင်၊  
ကောင်းစွာမြင့်ကူ၊ ထောက်နိုင်သူသည်၊ သစေ ဟေဿံ-ရှေး  
ပါရမီ၊ ပါခဲ့ပြီကြောင်း၊ စုံညီမြတ်လေ၊ အကယ်၍ ဖြစ်နိုင်  
သေးအံ့ ယုဒ္ဓေ ဥရောပနှင့်၊ အာရှမကျန်၊ နိုင်ငံအားလုံး၊ မီး  
ဟုန်းဟုန်းစွဲ၊ ဤစစ်ပွဲ၌၊ ဘယာ-အမြောက်ဗုံးဆန်၊ လက်နက်  
ဒဏ်ဟု၊ ရန်မာန်မကောင်း၊ ဘေးအပေါင်းမှ၊ ပမုတ္တော-မိ-ကံ  
ဉာဏ်ဝီရိယ၊ ၃-မျိုးမျှသဖြင့်၊ လုံးဝသန့်ရှင်း၊ လွတ်ကင်းရပါစေ

သတည်း၊ နော စေ ဟေသံ-သာသနဒါယာဒါ၊ ဖြစ်လောက်  
ရာသည်၊ ဇာတာတော်တွင် ကံမယှဉ်ပါမူကား၊ နာမိ ပမုတ္တ  
ကော-အမြောက် ဗုံးဆန်၊ လက်နက်ဗဏ်မှ၊ လွတ်ရန်မမျှော်၊  
ခန္ဓာတော် တဇာတ်သိမ်း၍၊ ငြိမ်းရပါစေသော်။

မှတ်ချက် ။ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းက သာသနာတော်ကို ပြုစုလိုသော  
ဆရာဒကာတို့သည် ဤနည်းအားဖြင့် အဓိဋ္ဌာန်ပြုခဲ့ကြလေသည်။  
ဆိုလိုရင်းမှာ- ကမ္ဘာစစ်အတွင်း၌ နေရာအနှံ့ ဗုံးတော့ချနေသော်  
လည်း ငါသည် သာသနာတော်ကို ထောက်ပံ့နိုင်သော ဒါယကာ၊  
ပြုစုနိုင်သော ဆရာဖြစ်ဖို့ရန် ကံပါလျှင် ဤဘေးမှ လွတ်ပါစေ၊  
ကံမပါလျှင်ကား လွတ်ပို့မမျှော်ပါ။ တဘဝ ဇာတ်သိမ်း၍  
ငြိမ်းစွာ စံရပါလို၏။

ဗုဒ္ဓခြံတံခွာ၏ မာရ်နတ်ကို  
အောင်တော်မူပုံ

ဂီရိမေခလ မာရဠံ၊ သဟဿ ဗာဟု နိမ္မိတံ၊  
သသေနံ မာရံ ဇိတော-သိ၊ ဇိနော ဒါနာဒိတေဇသာ၊  
ဇတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟောတု တေ ဇယမင်္ဂလံ။

ဇိနော-တွင်းပြင် ၂ တန်း၊ သူပုန်ရန်ကို၊ ပယ်လှန်တန်းနှင့်၊  
အောင်ပွဲရှင် ဘုရားသည်၊ ဂီရိမေခလံ- တောင်ကြီး သဖွယ်၊  
ကြီးကျယ် မြင့်ခေါင်၊ ဂီရိမေခလာ ဆင်ပြောင်ကို၊ အာရဠံ-  
အရှက်မဆီး၊ ရမ္မက်ကြီးဖြင့်၊ တက်စီး၍လာထသော၊ သဟဿ  
ဗာဟုနိမ္မိတံ-လက်ရုံးနှစ်ဖက်မျှ၊ အားမရ၍၊ များလှလေအောင်၊  
လက်ရုံးတထောင်ကိုလည်း ဖန်ဆင်းထသော၊ သသေနံ-ရွှေရော  
ဝဲယာ၊ ဆယ်နှစ် သူဇနာနှင့်၊ စကြာဝဠာထိ၊ နောက်မှာ



ပြည့်လှောင်း၊ စစ်သည်တော် အပေါင်းနှင့် တကွဖြစ်သော၊  
မာရ်-ဗောဓိပင်တိုင်း၊ ပလ္လင်ရင်းသို့၊ ကပ်ချဉ်း ဖျက်ဆီး၊  
မာရ်နတ်ကြီးကို၊ ဒါနာဒိ တေဇသာ-ဒါန စသည်၊ ပါရမီ  
အများ၊ တန်ခိုးအားဖြင့်၊ ဇိတော+အာသိ-လက်နက်မကိုင်၊  
ရန်မပြိုင်ပဲ၊ အနိုင်ကိုယူ၊ အောင်မြင်တော်မူခဲ့ရပေပြီ။

ဒေတန သစ္စဝဇ္ဇေန-လက်နက်စုံခင်း၊ မာရ်နတ်မင်းကို၊  
အလျှင်း လက်နက်၊ မကိုင်လျက်သာ၊ မြတ်စွာ ဇိနော်၊  
အောင်တော်မူကြောင်း၊ ဤကောင်းသောသစ္စာစကားကြောင့်၊  
တေ-ဘုရားအောင်ပုံ၊ ကြည်ယုံပေတောင်း၊ အသင် သူတော်  
ကောင်းအား၊ ဇယမင်္ဂလံ-တွင်းပ ၂ တန်၊ ရန်မာရ်အပေါင်း၊  
အောင်ကြောင်း အောင်ရာ၊ မင်္ဂလာသည်၊ ဟောတု-ယနေ့ယခု၊  
အစပြု၍၊ စုစုကုံလုံ၊ ပြည့်စုံပေါ်စေသတည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏

အာဠာဝကကို အောင်တော်မူပုံ

မာရတော သာတိရေကံပိ၊ အာဠာဝကာဘိ ယုဇ္ဈိတံ၊  
အက္ခမံ ခမမာနောဝ၊ ဇိနော ဇိတော-သိ ခန္တိယာ။

မာရတောပိ-ခြောက်ထပ်နတ်မျိုး၊ သူ့တန်ခိုးဖြင့်၊ လှမ်းမိုး  
ပိုင်နင်း၊ မာရ်နတ်မင်းထက်လည်း၊ သာတိရေကံ-မလျှော့မရှုတ်၊  
နောက်မဆုတ်လို့၊ ပိုမိုလှန်ကဲ၊ ဇွဲကောင်းကောင်းရှိသည်ဖြစ်၍၊  
အဘိယုဇ္ဈိတံ-လက်နက်မျိုးစုံ၊ တန်ခိုးစုံဖြင့်၊ အဟုန်ပြင်းပြင်း၊  
စစ်ထိုးခြင်း ရှိထသော၊ အက္ခမံ-သည်းမခံမှု၊ ရန်မာရ်ပြု၍၊  
အံတုဖက်လာ၊ ကြောက်ဖွယ်ရာကောင်းထသော၊ အာဠာဝကံ-



အာဠာဝက၊ မည်နာမဖြင့်၊ ယက္ခဉ္ဇးစီး၊ ဘီလူးကြီးကို၊ ဇိနော-  
 ပဲ့တိုင်းမခရှောင်၊ နှဲတိုင်းအောင်၍၊ ထိပ်ခေါင်ထင်ပေါ်၊ မြတ်ဇိ  
 နော်သည်။ ခန္တိယာ-ဘဝသံသရာ၊ အထုံပါသည်၊ ရှည်ကြာ  
 ဆက်ဆက်၊ သည်းခံခြင်းတည်းဟူသော လက်နက်တော်ကြီးဖြင့်၊  
 ခမမာနောဝ-ကရုဏာရင်း၊ မေတ္တာသွင်း၍၊ ညှင်းကြည်ဖြူ  
 သည်းခံတော်မူလျက်သာလျှင်၊ ဇိတော+အာသိ-သောတာပန်  
 လောက်၊ အဖြစ်ရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက် ကယ်တင်၊  
 အောင်မြင်တော်မူခဲ့ရလေပြီ။ တေန သစ္စဝဇ္ဇေန-အာဠာဝက  
 မည်ဟီး၊ ဘီလူးကြီးကို၊ အပြီးကယ်တင်၊ အောင်မြင်တော်  
 မူကြောင်း၊ ဤကောင်းသော သစ္စာစကားကြောင့်၊ တေ-  
 ဘုရားအောင်ပုံ၊ ကြည်ယုံပေတောင်း၊ အသင်သူတော်ကောင်း  
 အား၊ ဇယမင်္ဂလံ-တွင်းပနှစ်ဘန်၊ ရန်မာရ်အပေါင်း၊ အောင်  
 ကြောင်းအောင်ရာ၊ မင်္ဂလာသည်။ ဟောတု-ယနေ့ ယခု၊ အစ  
 ပြု၍၊ စုစုကုံလုံ၊ ပြည့်စုံပါစေသတည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏

နာဠာဂိရိဆင်ကို အောင်တော်မူပုံ  
 သုဒါရုဏံဝ ဒါဝဂ္ဂိံ၊ နာဠာဂိရိံ ဂဇုတ္တမံ၊  
 မေတ္တာဒကံ သိဉ္စိတွာန၊ ဇိနော ဇိတော-သိ တေဇသာ။

ဒါဝဂ္ဂိံ ဝ-ဒတာလုံးကုံအောင်၊ ရဲရဲပြောင်ညီး၊ တောလောင်  
 မီးကဲ့သို့၊ သုဒါရုဏံ-ဒေဝဒတ်ဉာဏ်၊ ဆင်ထိန်းဖန်၍၊ အကြံ  
 ပက်စက်၊ အရက်ကုံတိုက်၊ မိုက်မိုက် ကန်းကန်း၊ အလွန်ကြမ်း  
 တမ်းစွာထသော၊ ဂဇုတ္တမံ-အရက်သေစာ၊ မတိုက်ပါလျှင်၊



ရတနာဝင်၊ ဘုရင်တက်စီး၊ ဆင်မြတ်ကြီးလည်း ဖြစ်ပေထသော၊  
 နာဠာဂီရိ-ရှေးရှုပြေးကာ၊ နင်းဖို့လာသည့်၊ နာဠာဂီရိ၊ မည်ရှိ  
 ကျော်ဟီး၊ ဆင်ပြောင်ကြီးကို၊ ဇိနော-ပဲ့တိုင်းမရှောင်၊ နွဲ့တိုင်း  
 အောင်၍၊ ထိပ်ခေါင်ထင်ပေါ်၊ မြတ်ဇိနော်သည်၊ မေတ္တာ  
 ဒကံ၊ ကမ္ဘာ့လောင်မီး၊ ဒေါသကြီးလည်း၊ အပြီးစေ၊ မေတ္တာ  
 ရေကို၊ သိဉ္စိတနာ-ကျန်းမာချမ်းသာ၊ စန်းပမာသို့၊ လွမ်းကာ  
 ဆက်ဆက်၊ ဖြန်းကာ ပက်၍၊ တေဇသာ-မေတ္တာ တန်ခိုး၊  
 အမျိုးမျိုးဖြင့်၊ ဇိတော+ အာသိ- အကြမ်းစုပျောက်၊ အနု  
 ရောက်အောင်၊ စောင့်ရှောက်ကယ်တင်၊ အောင်မြင်တော်မူခဲ့  
 ပေပြီ၊ တေနေ သစ္စဝဇ္ဇေန-ဒေါသပြင်းစွာ၊ ဆင်နာဠာကို၊  
 မေတ္တာရေချမ်း၊ ပက်ကာဖြန်း၍၊ ချမ်းကြည်သင်၊ အောင်မြင်  
 တော်မူကြောင်း၊ ဤကောင်းသော သစ္စာစကားကြောင့်၊ တေ-  
 ဘုရားအောင်ပို့၊ ကြည်ယုံပေတောင်း၊ အသင် သူတော်ကောင်း  
 အား၊ ဇယမင်္ဂလံ- တွင်းပ - တန်၊ ရန်မာရ် အပေါင်း၊  
 အောင်ကြောင်း အောင်ရာ၊ မင်္ဂလာသည်၊ ဟောတု-ယနေယခု၊  
 အစပြု၍၊ စုစုကုလံ၊ ပြည့်စုံပါစေသတည်း။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏

အင်္ဂုလိမာလကို အောင်တော်မူပုံ

ခင်္ဂု ဥက္ခိပမာနံဝ၊ သုဒါရုဏံ ဘိဓာဝိတံ၊

င်္ဂယောဇနံ ဇိနော-ဂုံလိ-မာလံ ဇိတော-သိ ဣဒ္ဓိယာ။

ခင်္ဂု ဥက္ခိပမာနံဝ-သန်လျက်ဓား၊ လက်၌ ထား၍၊ ကြား  
 ကြား စွင့်စွင့်၊ ဝင့်ကာ ဝင့်ကာ၊ မြှောက်ချီလျက် သာလျှင်၊

သုဒါရုဏံ-တောရာမချင်း၊ သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဖို့၊ အတင်းလိုက်ကာ၊  
 ကြမ်းတမ်းစွာထသော၊ တိယောဇနံ-ဘုရားသခင်၊ မြင်လျှင်  
 မြင်ချမ်း၊ ကပ်ချဉ်းဖို့ရာ၊ သုံးယူဇနာတိုင်တိုင်၊ အဘိဓာဝိတံ-  
 အဟုန်ပြင်းပြင်း၊ အကုန်နင်း၍၊ အတင်းစိုက်ကာ၊ လိုက်၍လာ  
 သော၊ အင်္ဂုလိမာလံ- ဖြတ်၍စုပေါင်း၊ လက်ချောင်းပန်းသွယ်၊  
 ကိုယ်ဝယ်ဆင်မြန်း၊ အင်္ဂုလိမာလ မည်သော ဒမြကြမ်းကြီးကို၊  
 ဇိနော-အင်္ဂုလိမာလ၊ မကပြင်းထန်၊ အတွင်းရန်ကို၊ ဧကန်  
 အောင်ပြီး၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည်၊ ဣဒ္ဓိယာ-  
 အင်္ဂုလိမာ၊ အပြေးလာလည်း၊ ကောင်းစွာမမီရန်၊ စိမ့်အပ်သော  
 တန်ခိုးတော်ဖြင့်၊ ဇိတော+အာသိ-ရဟန္တာကြီး၊ ဖြစ်အောင်  
 နည်းဖြင့်၊ အပြီး ဆောင်တင်၊ အောင်မြင်တော် မူရလေပြီ၊  
 ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန-အင်္ဂုလိမာလ၊ မည်နာမဖြင့်၊ ဒမြသရမ်း၊  
 အလွန်ကြမ်းလည်း၊ အစွမ်းကင်းစင်၊ အောင်မြင်နိုင်ကြောင်း၊  
 ဤကောင်းသော သစ္စာစကားကြောင့်၊ တေ-ဘုရားအောင်ပို့၊  
 ကြည်ယုံပေတောင်း၊ အသင်သူတော်ကောင်းအား၊ ဇယမင်္ဂလံ-  
 တွင်းပ ၂-တန်၊ ရန်မာရ်အပေါင်း၊ အောင်ကြောင်းအောင်ရာ၊  
 မင်္ဂလာသည်၊ ဟောတု-ယနေ့ ယခု၊ အစပြုလျက်၊ စုစုကံကံ၊  
 ပြည့်စုံပါစေသတည်း။

အရိယာ၊ ပုဏ္ဏဇိ အမြင်မတူ  
 သဒေဝကဿ လောကဿ၊  
 ဧတေ ဝေါ သုခသမ္မတာ၊  
 ယတ္ထ စေတေ နိရုဇ္ဈန္တိ၊  
 တံ တေသံ ဒုက္ခသမ္မတံ။



သဒေဝကဿ - ဗြဟ္မာ သကြား၊ နတ်အများနှင့် တကွ  
 ဖြစ်သော၊ လောကဿ-ပုထုဇဉ်ဟု၊ ဉာဏ်မြင်ပေတုံး၊ တလောက  
 လုံးသည်။ ဧတေ-ရှုပ သဒ္ဓ၊ စသည့်အာရုံ၊ ဤ ကာမဂုဏ်တို့ကို၊  
 သုခသမ္မတာ၊ ချမ်းသာဖွယ်တောင်း၊ အကောင်းဟု သမုတ်  
 အပ်ကုန်ပြီ။ ယဗ္ဗ အရိယာအများ၊ အလွန် လေးစားသည့်၊  
 တရားမျက်ရှင်၊ အကြင်သို့သော နိဗ္ဗာန်၌၊ ဧတေ-ရှုပ သဒ္ဓ၊  
 စသည့်အာရုံ၊ ဤ ကာမဂုဏ်တို့သည်၊ နိရုဇ္ဈန္တိ- ကွယ်ပျောက်  
 ချုပ်ငြိမ်း၊ ရုပ်သိမ်းရလေကုန်၏။ တံစ-ကာမဂုဏ် အားလုံး၊  
 ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းလျက်၊ ဆုံးရာအမှန်၊ ထိုနိဗ္ဗာန်ကိုကား၊ တေသံ-  
 ထိုဉာဏ်မြင်ပေတုံး၊ ပုထုဇဉ် အားလုံးတို့သည်၊ ဒုက္ခသမ္မတံ-  
 ခံစားဖွယ် အချက်၊ ကင်းသည့် တွက်ကြောင့်၊ သက်သက်  
 ရှုတ်ချ၍၊ ဒုက္ခဟု သမုတ်အပ်လေသတည်း။ (ဧတေ ဝေါဋ္ဌ-  
 ဝေါ-အတွက် အနက်မရှိ)။

ကျောချင်းကပ်ယှဉ် ပြေးကြ အင်သို

သုခံ ဒိဋ္ဌ မရိယေဘိ၊ သက္ကာယဿ နိရောဓနံ၊  
 ပစ္စနိကမိဒံ ဟောတိ၊ သဗ္ဗလောကေ န ပဿတံ။

သက္ကာယဿ-ပရမတ္ထအားဖြင့်၊ ထင်ရှားဘိတောင်း၊ ခန္ဓာ  
 ငါးပါး အပေါင်း၏။ နိရောဓနံ - ကင်းပျောက် ချုပ်ငြိမ်း၊  
 ရုပ်သိမ်းရ ဖြစ်သော၊ သုခံ- နိဗ္ဗာန်ခတ်၊ ချမ်းသာ မြတ်ကို၊  
 အရိယေဘိ- အရိယာအရှင်၊ သူတော်စင်တို့သည်။ ဒိဋ္ဌ၊ ဉာဏ်  
 စက္ခုဖြင့်၊ စေ့ငုထင်ထင်၊ သိမြင်အပ်ပေပြီ။ ဣဒံ-များပုထုဇဉ်၊  
 ဉာဏ်အမြင်ဖြင့်၊ မမြင်နိုင်တန်၊ ဤနိဗ္ဗာန်ကို၊ ပဿတံ-တပ်အပ်

ထင်ထင်၊ ကိုယ်တိုင်မြင်သည့်၊ အရှင်အပေါင်း၊ သူတော်ကောင်၊  
တို့မှာ၊ သဗ္ဗလောကေန- အဝိဇ္ဇာဖိုး၊ တဏှာတိုးဟု၊ အားလုံး  
လောက၊ ဟူသမျှနှင့်၊ ပစ္စနီကံ ဟောတိ-ကျောချင်း ကပ်ယှဉ်၊  
ပြေးကြအင်သို့၊ အစဉ်ဆက်ဆက်၊ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေ၊ ဖြစ်ရ  
လေဘော့သတည်း။ (သဠာယတနသံယုတ်၊ ဒေဝဒဟဝဂ်)

သဗ္ဗညုဉာဏ်တော် စွမ်း ၃-ဖော်

ဇာနိတဗွံ ပဇာနာတိ၊  
ဒေသိတဗ္ဗမ္မိ အာသယံ၊  
ဒေသကော ယေန ဉာဏေန၊  
ဒေသေတု တဿ တေဇသာ။

ဒေသကော- နည်းမှန်လမ်းကျ ဟောညွှန်ပြသည့်၊ ဒေသက  
ထုတ်တင်၊ ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ်သည်၊ ယေန ဉာဏေန-  
အပေါင်းဂုဏ်အင်၊ ကြောင်းစုံလင်မှု၊ အကြင်ဖြစ်ပေါ်၊ သဗ္ဗညုတ  
ဉာဏ်တော်ဖြင့်၊ ဇာနိတဗွံ-သိဖွယ် အများ၊ ဂေယျတရားကို၊  
ပဇာနာတိ-ဆိုးစကုန်စင်၊ မြင်သိတော်မူပါပေ၏၊ ဒေသိတဗ္ဗမ္မိ-  
ဟောပြုစဖွယ်၊ သွယ်သွယ်များဖျင်၊ တရားဆင်နည်းကိုလည်း၊  
ပဇာနာတိ၊ ဆိုးစကုန်စင်၊ သိမြင်တော်မူပါပေ၏၊ အာသယံ၊  
သိန်းသန်းကုဋေ၊ များဝေနေ၏၊ ထေထေ ဆန္ဒ၊ အဇ္ဈာသယ  
ကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ ဆိုးစကုန်စင်၊ သိမြင်တော်မူပါပေ၏၊  
တဿ- ပါရမီအပေါင်း၊ ဆင့်ဆင့်လောင်းသည့်၊ အကောင်းဆုံး  
ဖြစ်ပေါ်၊ ထိုသဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်၏၊ တေဇသာ- အစွမ်းသုံး



ဖော်၊ တန်ခိုးတော်ဖြင့်၊ ဒေသေတု၊ ထိုထိုကိစ္စ၊ မမှားရအောင်၊  
နိစ္စပုံသေ၊ ညွှန်ပြတော်မူပါစေသတည်း။

- မှတ်ချက်။
- ။(၁) သိစရာတွေ အကုန်လုံး သိတဲ့ အစွမ်း။
  - (၂) တရား အမျိုးမျိုးအတွက် ဟောပုံ ဟောနည်း အမျိုးမျိုး တီထွင်နိုင်တဲ့၊ စီစဉ်နိုင်တဲ့ အစွမ်း။
  - (၃) သတ္တဝါတွေရဲ့ စိတ်အကြိုက် အလိုဆန္ဒ အဇ္ဈာ သယကို သိနိုင်တဲ့ အစွမ်း၊ ဤကား သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်၏ အစွမ်းသုံးဖော်တည်း။

အိပ်ရာဝင် အိပ်ရာထတိုင်း ရွတ်ဖတ်ပွားများရန်

မေတ္တာပို့ ဂါထာ

ပဇာ သဗ္ဗာ သုဿယန္တု၊  
ဝုဠဟန္တု သုမဂ်လာ၊  
ဒုသေန္တု ဒုဂ္ဂတိံ ဂါမိံ၊  
ပူရေန္တု သဗ္ဗပါရမိံ။

ပဇာ သဗ္ဗာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ၊ ကိုယ့်ဒေသ၌ ပျော်ကြစပ်ရာ၊  
သတ္တဝါဟူသမျှ တို့သည်၊ သုဿယန္တု၊ အိပ်မက် ယာမက်၊  
ကောင်းစွာမက်၍ နှစ်သက်ကြည်သာ၊ အိပ်စက်နိုင်ကြပါစေကုန်  
သတည်း။ သုမဂ်လာ-မဂ်လာကျက်သရေ ယှက်ဝေလန်းသဖြင့်၊  
စမ်းပွင့်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဝုဠဟန္တု-ကောင်းစွာ မိုးသောက်၊  
အလင်း ရောက်လျက်၊ ထမြောက် နိုးကြားနိုင်ကြပါစေကုန်  
သတည်း။ ဒုဂ္ဂတိံ ဂါမိံ-အပါယ်ဒုဂ္ဂတိံ၊ ရောက်မည့်အကြောင်း၊

မကောင်း ညစ်ဆိုး၊ ဒုစရိုက်မျိုးကို၊ ဒုသေန္တု သူတော်  
 လက်နက်၊ တရားစက်ဖြင့်၊ ဖြိုဖျက်နိုင်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။  
 သဗ္ဗပါရမီ-အလောင်းအလျှာ၊ ဖြည့်ကောင်းရာသည့်၊ သုံးဖြာ  
 ဆယ်လီ၊ ပါရမီအပေါင်း၊ အကျင့်ကောင်းကို၊ ပူရေန္တု-တဆင့်  
 ထက် တဆင့်၊ ရင့်ထက်ရင့်အောင်၊ မလင့်ပုံသေ၊ ဖြည့်ကျင့်  
 နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဂါထာပေါင်း ချစ် ဖြီးဖြီး။

