

ရက်စွဲ

- -

ပို့

ဓမ္မဒါနပြုအပ်ပါသည်။

၂၆

**သက္ကပဉ္စဝတ္ထုတွင် မြတ်စွာဘုရားက သိကြားမင်းအား
ဟောကြားတော်မူခဲ့သည့် ဂါထာတော်**

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

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

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



**အိန္ဒိယနိုင်ငံမှလာ၍ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံတွင် အဋ္ဌကထာကျမ်းမြတ်ကြီး
ကျမ်းပြုတော်မူသော အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ သြဝါဒမြွက်ကြားချက်**

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

(ဓမ္မပဒအဋ္ဌကထာ၊ ဒုတိယတွဲ၊ နှာ-၃၅၂)

သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အနုတ္တလက္ခဏသုတ်

(ပါဠိ - မြန်မာပြန်)



ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရ
သာသနာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဝန်ကြီးဌာန၊ သာသနာရေးဦးစီးဌာန
ကမ္ဘာ့အေးစာပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

စာအုပ်တန်ဖိုး - ၁၇၀၀ ကျပ်



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

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

မာတိကာ



စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	နိဒါန်း	[၈]
၂။	စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်	၁
၃။	ငါးပါးသီလခံယူဆောက်တည်ခြင်း	၃
၄။	နတ်ပိတ်အမွှန်း	၅
၅။	အနတ္တလက္ခဏသုတ် ပါဠိ-မြန်မာပြန်	၇
၆။	မေတ္တာပွားနည်း (၁၁) နည်း	၁၆
၇။	အမျှဝေ	၁၈
၈။	ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ	၁၉
၉။	နတ်ဗြဟ္မာများအားပြန်ပို့ရန်ဂါထာ	၂၀
၁၀။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ	၂၂
၁၁။	ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်	၂၄
၁၂။	နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ	၃၅

နိဒါန်း

အနတ္တလက္ခဏသုတ် ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ အလောင်းတော်သည် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်နေ့တွင် သဗ္ဗညုဘုရားရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည်။ ဘုရားရှင်အဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူပြီးနောက် ၂-လမြောက် ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ညနေ နေဝင်လုဆဲဆဲအခါ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦး အမှူးရှိသော နတ်ဗြဟ္မာတို့အား ဓမ္မစကြာ တရား (ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တန်)ကို ဟောကြားတော်မူရာ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့တွင် အရှင်ကောဏ္ဍညသည် ပထမဦးဆုံး ဝိစိကိစ္ဆာနှင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိအစွဲပြုတ်ကာ အရိယာသောတာပန်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတွင် အရှင် ကောဏ္ဍညမှ လွဲ၍ ကျန်(၄)ဦးမှာ တရားထူးတစ်စုံတစ်ရာ ရရှိခြင်းမရှိပေ။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဓမ္မစကြာတရားကို ဝါဆိုလပြည့်နေ့ည ပထမယံ အထိ ဟောကြားပြီးနောက် မဇ္ဈိမယံ၌ အခြံအရံ နတ်ဘီလူး ၁၀၀၀ နှင့်အတူ ပြဿနာ(ပုစ္ဆာ)မေးရန် ရောက်ရှိလာကြသော သာတာဂိရိနတ်နှင့် ဟေမဝတနတ် တို့အား ဝိသဇ္ဇနာအဖြေတရားအဖြစ် ဟေမဝတသုတ်ကို ဟောကြားတော်မူပါ သည်။ ထိုတရားပွဲတွင် နတ်ကြီး(၂)ပါးတို့သည် ရှည်လျားလှစွာ ဘဝသံသရာ အဆက်ဆက်က စွဲလမ်းလာခဲ့ကြသော အတ္တစွဲပြုတ်ကာ သောတာပန် တည်လေ သည်။ ထို့နောက် ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့အား ဓမ္မစကြာတရား အကျယ်ဟောကြား၍ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများစေရာ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၁ ရက်နေ့တွင် အရှင်ဝပ္ပ၊ ၂ ရက်နေ့တွင် အရှင်ဘဒ္ဒိယ၊ ၃ ရက်နေ့တွင် အရှင်မဟာနာမ၊ ၄ ရက်နေ့တွင် အရှင်အဿဇိတို့သည် အသီးသီး သောတာပန်အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကာ အတ္တစွဲများ ပြုတ်ကြလေသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့ သောတာပန်အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ပြီးနောက် မဟာသက္ကရာဇ် ၁၀၃-ခုနှစ်၊ ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၅ ရက်နေ့တွင် ဤအနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို ဟောကြားရာ ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့သည် အာသဝေါ

ကုန်ခန်း ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလေသည်။ ထိုနေ့ကို ရဟန္တာများ စတင် ဖြစ်ကြသည့်နေ့ဖြစ်သဖြင့် ရဟန္တာနေ့ဟု သတ်မှတ်ခေါ်ဆိုကြသည်။ အနတ္တ လက္ခဏာသုတ်တော်ကို ဟောကြားရာနေ့ဖြစ်၍လည်း အနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော် နေ့ဟု အသိအမှတ်ပြု မှတ်တမ်းတင်ကြသည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင် ပွင့်ထွန်းတော်မပေါ်ခင်ကာလတွင် မဇ္ဈိမဒေသတွင် အတ္တဝါဒ(ငါဟူသောအယူ၊ ကိုယ်,အတ္တဘောနှင့် စပ်သောအယူ၊ ငါကောင် အသက်ကောင်ရှိသည်ဟူသောအယူ၊ The Theory of Soul Assertion of Self or Individuality) သည် စိုးမိုးကျယ်ပြန့်စွာ ယူဆ လက်ခံလျက်ရှိသည်။ ထိုယူဆ လက်ခံမှုကို လွဲမှားကြောင်း ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ် ဟောကြားပြီး သိစေတော်မူ သည်။ ဤနေရာ၌ အနတ္တ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ “အတ္တ၏ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော၊ ‘ကိုယ်ကိုလည်းကောင်း မျက်စိစသည်ကိုလည်းကောင်း, မိမိအလိုသို့ လိုက်စေ တတ်သောအရာ’ဟု တိတ္ထိတို့ ကြံဆအပ်သော အတ္တဟူသော အနှစ်သာရ မရှိသော၊ အရှင်သခင်မဟုတ်သော၊ အစိုးမရသော၊ အလိုသို့မလိုက်သော၊ အတ္တကိုပယ်တတ်သော၊ အတ္တ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော၊ အလိုရှိတိုင်း မပြုစေနိုင်, မဖြစ်စေနိုင်သော၊ အတ္တမဟုတ်သော၊ Soul-Less, Non-ego, Without Individuality” ဟူ၍ ဖြစ်သည်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်တွင်-

- ၁။ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အနတ္တဖြစ်ပုံ
- ၂။ ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တဖြစ်ပုံ
- ၃။ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာဖြင့် ရှုမြင်ပုံ
- ၄။ ဝိပဿနာဉာဏ် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် အဆင့်ဆင့် ဖြစ်ပုံ
- ၅။ ပဉ္စဝဂ္ဂီရဟန်းတို့ ရဟန္တာဖြစ်ကြပုံ-ဟူ၍ အပိုင်းကြီး ၅-ပိုင်းခွဲကာ အမေးအဖြေပုံစံဖြင့် ဟောကြားထားပါသည်။

အနတ္တလက္ခဏာ ပွားများရကျိုး

ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ်လာ အနတ္တလက္ခဏာများကို ပွားများသဖြင့်-

- ၁။ အလုံးစုံသော လောက၌ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့မှ ကင်းရလိမ့်မည်ဟု မြင်ခြင်း အကျိုး။
- ၂။ ငါဟူသော စွဲယူမှု အခြင်းအရာ ဒိဋ္ဌိသည်လည်း ချုပ်ကုန်လိမ့်မည် ဟု မြင်ခြင်းအကျိုး။
- ၃။ ငါ၏ဥစ္စာဟု စွဲမက်မှုတဏှာတို့သည်လည်း ချုပ်ကုန်လိမ့်မည်ဟု မြင်ခြင်း အကျိုး။
- ၄။ ပုထုဇဉ်တို့နှင့် မဆက်ဆံသောဉာဏ်ကို ရရှိပြည့်စုံလိမ့်မည်ဟု မြင်ခြင်း အကျိုး။
- ၅။ အကြောင်းတရားတို့ကို ကောင်းစွာမြင်ရလိမ့်မည်ဟု သိခြင်းအကျိုး။
- ၆။ အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော အကျိုးတရားတို့ကိုလည်း ကောင်းစွာ မြင်ရလိမ့်မည်ဟု သိခြင်းအကျိုး။ (အံ၊ ၂၊ ၃၈၆)တို့ ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

သို့ဖြစ်၍ ဤအနတ္တလက္ခဏာသုတ်တော်ကို ရွတ်ပွားစဉ် “ခန္ဓာငါးပါး ရုပ် နာမ်တရားတို့သည် မိမိဥစ္စာမဟုတ်ခြင်း၊ ပိုင်ရှင်မရှိ ကင်းဆိတ်သော သဘော ဖြစ်ခြင်း၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်သောသဘောဖြစ်ခြင်း (အံ၊ ၄၊ ၃၊ ၂၇၈)ဟူသော အနတ္တလက္ခဏာရေး ၃ ပါးကို ဆင်ခြင်ပြီး ပဉ္စဝဂ္ဂီ(၅)ဦးတို့ ရဟန္တာအဖြစ် ရောက်ရှိ ကြပုံကို အတုယူကာ တရားထူး၊ တရားမြတ်များကို ရရှိလိုသော သူတော်ကောင်း တို့သည် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်နာယူကြ၍ မဂ်၊ဖိုလ်တိုင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ် နိုင်ပါစေဟု ရည်သန်လျက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေအပ်ပါသတည်း။

သာသနာရေးဦးစီးဌာန

အနတ္တလက္ခဏသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စိန်ရောင်ခြည်ဘုရားပင့်

အင်္ဂါရသဿ ဥဏ္ဍာယ၊

ဒါဠာဟိ သေတရံသိယော။

ဝဇီရာဝ ဝိရောစန္ဒိ၊

ဇိနော မေ ဌာတု သီသကော။

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

ဘမုကန္တရေ၊ မျက်ခုံးတော်နှစ်သွယ် အလယ်ဗဟိုတည့်တည့်၍။

သဗ္ဗာတာယ၊ နုဖြူထွားထွား ကောင်းစွာပေါက်ပွား ဖြစ်ပေါ်၍ လာတော်မူသော။

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

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

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

ဝဇီရာဝ၊ စိန်နှစ်စိန်သွေး ဖြူဖွေးတောက်ပြောင် စိန်သားတောင်ကြီးကဲ့သို့။

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

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

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

သီသကော၊ ဦးခေါင်းရတနာ မြတ်ရာထားတင် ဦးထိပ်ပြင်၌။

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

(လယ်တီပဏ္ဍိတ-ဦးမောင်ကြီး)

ဩကာသကန်တော့ချိုး

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

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

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



ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ခြင်း

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

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

အာမ ဘန္တေ။



နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးကြိမ်)

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

အာမ ဘန္တေ။



၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သူတစ်ပါး၏ သားမယားကို ပြစ်မှားကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(မဟုတ်မမှန် မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

(သေရည်သေရက်ကို သောက်စားမှုးယစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။)

အာမ ဘန္တေ။



အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်မရွတ်မီ ရှေးဦးစွာ နတ်များကို ဖိတ်မန္တကပြုခြင်း

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

- သမန္တာ** - ဝန်းကျင်ပတ်ချာ ရပ်ဆယ်မျက်နှာမှ။
- စက္ကဝါဠေသု** - ရှစ်သောင်းနှစ်ထောင် အမြင့်ဆောင်သည့် စကြဝဠာ တောင်ရစ်ဝိုက် တစ်သောင်းသော လောကဓာတ်တိုက် တို့၌။
- ဝသန္တာ** - ကြည်သာချမ်းမြဲ နေထိုင်ကြကုန်သော။
- ဒေဝတာ** - ရောင်ဝါတန်ခိုး ကဲမိုးကြီးမား နတ်အများတို့သည်။
- အတြ** - အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်မြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ရာ ဤနေရာဌာနသို့။
- အာဂစ္ဆန္တု** - ညီညာဖြဖြ စည်းဝေးလာရောက်ကြကုန်လော့။
- မုနိရာဇဿ** - သုံးတိုက်ထွတ်တင် ဘုရင်ဥက္ကဋ္ဌ ရဟန်းမင်းကြီး ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။
- သဂ္ဂမောက္ခဒံ** - နတ်ရွာနိဗ္ဗာန် ကျိုးနှစ်တန်ကို ကေနိဆတ်ဆတ် ပေးဝေတတ်သည့်။
- သဒ္ဓမ္မံ** - ချီးမွမ်းအံ့အား ပြောဆို၍ မကုန်နိုင်သော အနတ္တ- လက္ခဏသုတ်တော် သူတော်ကောင်းတရားကို။
- သုဏန္တု** - ရိုသေတုပံကွ နာလှည့်ကြကုန်လော့။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

- [ဘဒ္ဒန္တ]** - ညီညာဖြူဖြူ စည်းဝေးလာရောက်ကြသည့်
 ဓမ္မမာမက အိုနတ်များတို့။
- အယံ ကာလော** - ဤသည့်ကာလ ခါသမယသည်ကား။
- ဓမ္မဿဝန
 ကာလော** - သုံးခွင်ထွတ်ထား ရှင်တော်ဘုရား၏ အနတ္တ-
 လက္ခဏသုတ်တော် နာကြားရမည့် အခါပေတည်း။
 (၃-ခေါက်)]

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တပါဠိ

အနတ္တလက္ခဏသုတ်မြန်မာပြန်

- ၁။ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တေတွာ၊
အာသာဠိယံ ဟိ ပုဏ္ဏမေ။
နဂရေ ဗာရာဏသီယံ၊
ဣသိပတနဂုယေ ဝနေ။
- ၂။ ပါပေတွာ'ဒိဖလံ နေသံ၊
အနုက္ကမေန ဒေသယိ။
ယံ တံ ပက္ခဿ ပဉ္စမုံ၊
ဝိမုတ္တတ္ထံ ဘဏာမ ဟေ။

၁-၂။ ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတ
န အမည်ရှိ သားငှက်တို့ကို ဘေးမဲ့
ပေးရာ မိဂဒါဝုန်တော၌ အာသဠိ
နက္ခတ်နှင့် လပြည့်ဝန်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်
ထွန်းလင်းသော ဝါဆိုလပြည့်နေ့တွင်
ပဉ္စဝဂ္ဂီအမည်ရှိသော ကောဏ္ဍည၊
ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ်၊ အဿဇိ
ရဟန်းတို့အား ဓမ္မကြာတရားတော်
ကို ဟောတော်မူကာ နေ့ရက်အစဉ်
ထေရ်အစဉ်အားဖြင့် သောတာပတ္တိ
ဖိုလ်သို့ ရောက်စေတော်မူ၍ ဝါဆို
လပြည့်ကျော် (၅)ရက်နေ့တွင်
အရဟတ္တဖိုလ်အကျိုးငှာ အကြင်
အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ကို ဟော
ကြားတော်မူ၏။ ထိုအနတ္တလက္ခဏ
သုတ်တော်ကို အကျွန်ုပ်တို့သည်
ရွတ်ဆိုပူဇော်ကြပါကုန်စို့။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်

၃။ * ဇေံ မေ သုတံ—

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသီယံ ဝိဟရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။ တကြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ “ဘိက္ခဝေါ”တိ။ “ဘဒန္တေ”-တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စသောသုံ။ ဘဂဝါ တေဒဝေါစ—

၄။ ရူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ၊ ရူပဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္ထေယျ။ လဗ္ဘေထ စ ရူပေ “ဇေံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဇေံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီ”-တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ရူပံ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ရူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ ရူပေ “ဇေံ မေ ရူပံ ဟောတု၊ ဇေံ မေ ရူပံ မာ အဟောသီ”တိ။

၃။ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြား နာခဲ့ရပါသည်။

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတန မည်သော မိဂဒါဝုန်တော၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ပဉ္စဝဂ္ဂိရဟန်းတို့ကို “ရဟန်းတို့” ဟု မိန့်တော်မူ၏။ “အရှင်ဘုရား” ဟု ပဉ္စဝဂ္ဂိရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား ပြန်ကြားလျှောက်ထားကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤစကားကို မိန့်တော်မူ၏—

၄။ ရဟန်းတို့ ရုပ်သည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဤရုပ်သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ရုပ်သည် နာကျင်ခြင်းငှာ မဖြစ်ရာ၊ “ငါ၏ ရုပ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း ရုပ်၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့ ရုပ်သည် အတ္တမဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏။ “ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ရုပ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း ရုပ်၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

* ဣဒံ သုတ္တံ ဝိနယပိဋကေ မဟာဝဂ္ဂပါဠိယံ-၁၈-၂၀၊ သံယုတ္တနိကာယေ ဒုတိယဘာဂေ-၅၅-၅၆-ပိဋေသု အာဂတံ။

၅။ ဝေဒနာ အနတ္တာ၊ ဝေဒနာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ ဝေဒနာယ “ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ”တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝေဒနာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ ဝေဒနာယ “ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ”တိ။

၅။ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာသည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာ သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ဝေဒနာသည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ “ငါ၏ဝေဒနာ သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ဝေဒနာ သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်”ဟူ၍ လည်း ဝေဒနာ၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့ ဝေဒနာသည် အတ္တ မဟုတ်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏။ “ငါ၏ ဝေဒနာသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ ဝေဒနာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်”ဟူ၍လည်း ဝေဒနာ၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

၆။ သညာ အနတ္တာ၊ သညာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ၊ လဗ္ဘေထ စ သညာယ “ဧဝံ မေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သညာ မာ အဟောသီ”တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ သညာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သညာယ “ဧဝံ မေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သညာ မာ အဟောသီ”တိ။

၆။ ရဟန်းတို့ သညာသည် အတ္တ မဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ သညာသည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် သညာသည် နာကျင် ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ “ငါ၏သညာသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏သညာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း သညာ၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်း တို့ သညာသည် အတ္တမဟုတ်သော ကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏။ “ငါ၏ သညာသည် ဤသို့ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ သညာသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း သညာ၌ (စီရင်၍) မရ အပ်။

၇။ သင်္ခါရာ အနတ္တာ၊ သင်္ခါရာ စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိသံသု၊ နယိဒံ သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ သံဝတ္ထေယျံ၊ လဗ္ဘေထ စ သင်္ခါရေသု “ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ ဟောန္တု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟေသု”န္တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ သင်္ခါရာ အနတ္တာ၊ တသ္မာ သင်္ခါရာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တန္တိ၊ န စ လဗ္ဘတိ သင်္ခါရေသု “ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ ဟောန္တု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရာ မာ အဟေသု”န္တိ။

၇။ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်၊ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တဖြစ်ခဲ့ကြလျှင် ဤ သင်္ခါရတို့သည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ကုန်ရာ၊ “ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ ဖြစ်စေကုန်၊ ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ မဖြစ်စေကုန်လင့်” ဟူ၍လည်း သင်္ခါရတို့၌ (စီရင်၍) ရကုန်ရာ၏။ ရဟန်းတို့ သင်္ခါရတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်သောကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်ကုန်၏။ “ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ ဖြစ်စေကုန်၊ ငါ၏သင်္ခါရတို့သည် ဤသို့ မဖြစ်စေကုန်လင့်” ဟူ၍လည်း သင်္ခါရတို့၌ (စီရင်၍) မရအပ်။

၈။ ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ ဝိညာဏဉ္စ ဟိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ နယိဒံ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ သံဝတ္ထေယျံ၊ လဗ္ဘေထ စ ဝိညာဏေ “ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသီ”တိ။ ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ တသ္မာ ဝိညာဏံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ၊ န

၈။ ရဟန်းတို့ ဝိညာဏံသည် အတ္တမဟုတ်၊ ရဟန်းတို့ ဝိညာဏံသည် အတ္တဖြစ်ခဲ့လျှင် ဝိညာဏံသည် နာကျင်ခြင်း မဖြစ်ရာ၊ “ငါ၏ ဝိညာဏံသည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ ဝိညာဏံသည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း ဝိညာဏံ၌ (စီရင်၍) ရရာ၏။ ရဟန်းတို့

၈ လဗ္ဘတိ ဝိညာဏေ “ဝေံ မေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊ ဝေံ မေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသီ”တိ။

ဝိညာဏ်သည် အတ္တမဟုတ်သော ကြောင့် နာကျင်ခြင်း ဖြစ်၏။ “ငါ၏ ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ ဖြစ်စေ၊ ငါ၏ ဝိညာဏ်သည် ဤသို့ မဖြစ်စေလင့်” ဟူ၍လည်း ဝိညာဏ်၌ (စီရင်၍) မရအပ်ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

၉။ တံ ကိ မညထ ဘိက္ခဝေ၊ ရူပံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။ အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ န တံ သမနုပဿိတုံ “တေံ မမ၊ ငေသောဟမသ္မိ၊ ငေသော မေ အတ္တာ”တိ။ နော ဟေတံ ဘန္တေ။ ဝေဒနာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ သညာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ သင်္ခါရာ နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ။ပ။ ဝိညာဏံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ။ အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ န တံ သမနုပဿိတုံ “တေံ မမ၊ ငေသောဟမသ္မိ၊ ငေသော မေ အတ္တာ”တိ။ နော ဟေတံ ဘန္တေ။

၉။ ရဟန်းတို့ သင်တို့သည် ထိုအရာကို အဘယ်သို့ မှတ်ထင် ကုန်သနည်း။ ရုပ်သည် မြဲသလော၊ မမြဲသလောဟု (မေးတော်မူရာ) မမြဲပါ အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန် ၏)။ မမြဲသော ရုပ်သည် ဆင်းရဲ လော၊ ချမ်းသာလောဟု (မေးတော် မူပြန်ရာ) ဆင်းရဲဖြစ်ပါသည် အရှင် ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲ သော ဆင်းရဲသော ဖောက်ပြန်ခြင်း သဘောရှိသော ရုပ်ကို “ဤဟာ ငါ့ဥစ္စာ ဖြစ်၏။ ဤဟာ ငါဖြစ်၏။ ဤဟာ ငါ့အတ္တတည်း”ဟု ရှုခြင်းငှာ သင့်လျော်ပါမည်လောဟု (မေးတော် မူပြန်ရာ) မသင့်လျော်ပါ အရှင် ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ ဝေဒနာသည်။ပ။ သညာသည်။ပ။ သင်္ခါရတို့သည်။ပ။

ဝိညာဏ်သည် မြဲသလော၊ မမြဲ
 သလောဟု (မေးတော်မူရာ) မမြဲပါ
 အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။
 မမြဲသော ဝိညာဏ်သည် ဆင်းရဲ
 လော၊ ချမ်းသာလောဟု (မေးတော်
 မူပြန်ရာ) ဆင်းရဲဖြစ်ပါသည် အရှင်
 ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။ မမြဲ
 သော ဆင်းရဲသော ဖောက်ပြန်ခြင်း
 သဘောရှိသော ဝိညာဏ်ကို “ဤ
 ဟာ ငါ့ဥစ္စာ ဖြစ်၏။ ဤဟာ ငါဖြစ်
 ၏။ ဤဟာ ငါ့အတ္တတည်း”ဟု
 ရှုခြင်းငှာ သင့်လျော်ပါမည်လောဟု
 (မေးတော်မူပြန်ရာ) မသင့်လျော်ပါ
 အရှင်ဘုရားဟု (လျှောက်ကုန်၏)။

၁၀။ တသွာ တိဟ ဘိက္ခဝေ ယံ ကိဉ္စိ
 ရူပံ အတီတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ
 ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ
 ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ
 ဝါ၊ သဗ္ဗံ ရူပံ “နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊
 န မေ သော အတ္တာ”တိ ဝေမေတံ
 ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၀။ ရဟန်းတို့ ထို့ကြောင့် အတိတ်
 အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း အပြင်၊
 အကြမ်း အနု၊ အယုတ် အမြတ်၊
 အဝေးအနီးဖြစ်သော အလုံးစုံသော
 ရုပ်ကို “ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ
 မဟုတ်၊ ငါ့အတ္တ မဟုတ်”ဟု ဟုတ်
 မှန်သည့်အတိုင်း (အမှန်အကန်)
 ကောင်းသောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၁။ ယာ ကာစိ ဝေဒနာ အတိတာ-
နာဂတပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ ဝါ၊ ဗဟိဒ္ဓါ
ဝါ၊ ဩဠာရိကာ ဝါ၊ သုခုမာ ဝါ၊ ဟိနာ
ဝါ၊ ပဏီတာ ဝါ။ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ
ဝါ။ သဗ္ဗာ ဝေဒနာ “နေတံ မမ၊
နေသောဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ”-
တိ ဝေမေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ
ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၁။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊
အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊
အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်
သော အလုံးစုံသော ဝေဒနာကို
“ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊
ငါ့အတ္တ မဟုတ်” ဟု ဟုတ်မှန်သည့်
အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်း
သောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၂။ ယာ ကာစိ သညာ အတိတာ-
နာဂတပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ
ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာဝါ ဟိနာ ဝါ
ပဏီတာ ဝါ။ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ။
သဗ္ဗာ သညာ “နေတံ မမ၊ နေသောဟ-
မသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ”တိ ဝေမေတံ
ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၂။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊
အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊
အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်
သော အလုံးစုံသော သညာကို
“ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊
ငါ့အတ္တ မဟုတ်” ဟု ဟုတ်မှန်သည့်
အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်း
သောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၃။ ယေ ကေစိ သင်္ခါရာ အတိတာ-
နာဂတပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ
ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ ဟိနာ ဝါ
ပဏီတာ ဝါ။ ယေ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ။
သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ “နေတံ မမ၊ နေသော-
ဟမသ္မိ၊ န မေ သော အတ္တာ”တိ ဝေ-
မေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၃။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊
အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊
အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီးဖြစ်
သော အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့ကို
“ငါ၏ဥစ္စာ မဟုတ်၊ ငါ မဟုတ်၊
ငါ့အတ္တ မဟုတ်” ဟု ဟုတ်မှန်သည့်
အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်း
သောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၄။ ယံ ကိဉ္စိ ဝိညာဏံ အတိတာ-
နာဂတပစ္စုပ္ပန် အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ
ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ
ဝါ။ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ။ သဗ္ဗံ
ဝိညာဏံ “နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊
န မေ သော အတ္တာ”တိ ဝေမေတံ
ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။

၁၄။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၊
အတွင်း အပြင်၊ အကြမ်း အနု၊
အယုတ် အမြတ်၊ အဝေး အနီး
ဖြစ်သော အလုံးစုံသော ဝိညာဏ်ကို
“ငါ၏ ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊
ငါ့အတ္တမဟုတ်” ဟု ဟုတ်မှန်သည့်
အတိုင်း (အမှန်အကန်) ကောင်း
သောပညာဖြင့် ရှုအပ်၏။

၁၅။ ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ
အရိယသာဝကော ရူပသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊
ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သညာယပိ
နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊
ဝိညာဏသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ၊ နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊
ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသ္မိ “ဝိမုတ္တ”-
မိတိ ဉာဏံ ဟောတိ၊ “ဒီဏာ ဇာတိ၊
ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ ကရဏီယံ၊
နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာ”တိ ပဇာနာတိတိ။

၁၅။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ ရှုသည်ရှိ
သော် အကြားအမြင်ရှိသော အရိယာ
တပည့်သည် ရုပ်၌လည်း ငြီးငွေ့၏။
ဝေဒနာ၌လည်း ငြီးငွေ့၏။ သညာ၌
လည်း ငြီးငွေ့၏။ သင်္ခါရတို့၌လည်း
ငြီးငွေ့၏။ ဝိညာဏ်၌လည်း ငြီးငွေ့
၏။ ငြီးငွေ့ခြင်းကြောင့် မတပ်မက်၊
မတပ်မက်ခြင်းကြောင့် ကိလေသာ
မှ လွတ်၏။ ကိလေသာမှ လွတ်ပြီး
သော် ငါသည် ကိလေသာမှ လွတ်
ပြီဟု အသိဉာဏ် ဖြစ်၏။ “ပဋိသန္ဓေ
နေမှု ကုန်ပြီ၊ မြတ်သောအကျင့်ကို
ကျင့်သုံးအပ်ပြီ၊ မဂ်ကိစ္စကို ပြုအပ်ပြီ၊
ဤမဂ်ကိစ္စအလို့ငှာ တစ်ပါးသော
ပြုဖွယ်ကိစ္စ မရှိတော့ပြီ” ဟု သိ၏ဟု
(မိန့်တော်မူ၏)။

၁၆။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ၊ အတ္တမနာ
ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခု။ ဘဂဝတော ဘာသိတံ
အဘိနန္ဒန္တိ။

၁၆။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤ
တရားတော်ကို ဟောတော်မူ၏။
ပဉ္စဝဂ္ဂိရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရား
ဟောတော်မူသော တရားကို နှစ်လို
ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ
ခံယူကြလေကုန်၏။

ဣမသ္မိံ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ
ဘညမာနေ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာနံ ဘိက္ခုနံ
အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တာနိ
ဝိမုစ္စိသုတိ။

ဤဂါထာမဖက် သက်သက်
သော ဒေသနာတော်ကို ဟောတော်
မူအပ်သည်ရှိသော် ပဉ္စဝဂ္ဂိရဟန်း
တို့၏ စိတ်တို့သည် (တစ်စုံတစ်ခု
ကိုမျှ) မစွဲလမ်းမှု၍ အာသဝေါ
တရားတို့မှ လွတ်မြောက်လေကုန်
သတည်း။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

အနတ္တလက္ခဏသုတ်
မြန်မာပြန် ပြီး၏။

မင်းကွန်းတိပိဋကဆရာတော်ကြီး၏
မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာပွားနည်း (၁၁)နည်း
(အားလုံးသံပြိုင်ရွတ်ဆိုရန်)

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

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

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

၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။



အမျှဝေ

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

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

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

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

ဝသုန္ဒရေ၊ ဤမြေပံသု၊ သိလာထုလည်း၊ သက်သေအမှု တည်စေသော်။

ကုသိုလ်- အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
 သာဓု သာဓု သာဓု

ကုသိုလ်- အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
 သာဓု သာဓု သာဓု

ကုသိုလ်- အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
 သာဓု သာဓု သာဓု



ဆုတောင်းပါဠိနှင့်နိဿယ

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ ဗောဓိဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

ဣဒံ မေ ပုညံ နဝလောကုတ္တရဿ ဓမ္မဿ ပစ္စယော ဟောတု။

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

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

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

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



နတ်ဗြဟ္မာများအား ပြန်ပို့ရန် ဂါထာ

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

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

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

အကြောင်းဆက်ကာ သောင်းစကြာက ရောက်လာကြညောင်း နတ်ဗြဟ္မာ
အပေါင်းတို့သည်။ **ဂစ္ဆန္တိ။** အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်ရွတ်ပွဲ ပြီးကုန်စဲမို့ နေမြဲ
ရပ်ဘုံ ပြန်တော်မူကြပါကုန်လော့။

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

စဉ်	စာအုပ်အမည်	ထုတ်ဝေသည့်ခုနှစ်	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/-
၉။	ဂိရိမာနန္ဒသုတ် (ပါဠိ-နိဿယ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၃၀၀/-
၁၀။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၁။	ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့်အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၀၀၀/-
၁၂။	သစ္စာပြု မဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-
၁၃။	အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒဒေသနာတော် (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၄။	ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀/-
၁၅။	မင်္ဂလသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၆။	ရတနသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်-နိဿယ) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၂၁၀၀/-
၁၇။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၁၈။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၅"×၈")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၁၉။	မေတ္တသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၄"×၆")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၈၀၀/-
၂၀။	ခန္ဓသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၁။	မောရသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၅၀၀/-
၂၂။	ဝဇ္ဇသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၄၀၀/-
၂၃။	ဓဇဂ္ဂသုတ် (ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၆၀၀/-
၂၄။	အာဠာနာဠိယသုတ်(ပါဠိ-မြန်မာပြန်) (၈"×၁၁")ဆိုဒ်	၂၀၂၄	၁၇၀၀/-

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ

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

ထုတ်ဝေပြီးသောစာအုပ်များ၏ အကြောင်းအရာအကျဉ်းချုပ်

ဥပ္ပါတသန္တိသုတ်ရွတ်စဉ်

ဥပ္ပါတသန္တိသုတ်တော်သည် ရဟန္တာအရှင်မြတ် အရှင်မဟာသီလဝံသနှင့် ရှေးရှေးဆရာတော်ဘုရားကြီးများ စီရင်ခဲ့သောသုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ပွင့်တော်မူပြီး၊ ပွင့်တော်မူလတ္တံ့ဖြစ်သော ဘုရားရှင်များနှင့် ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးများ၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို ဂါထာပေါင်း (၂၇၃)ဂါထာတို့ဖြင့် ဖော်ကျူးပူဇော်ထားသည့် ထိုသုတ်တော်ကို တိုင်းနိုင်ငံတွင် ကပ်သုံးပါး ထူပြောသည့်အခါ၊ ဂြိုဟ်စီးဂြိုဟ်နင်း မကောင်းသည့်အခါနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကျရောက်ရန် အတိတ်ဆိုး နိမိတ်ဆိုးတို့ ပေါ်ပေါက်သည့်အခါများတွင် မြို့ရွာတိုင်း ရွတ်ပွားခြင်းအားဖြင့် ဘေးဥပဒ်အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ငြိမ်းအေးစေနိုင်ပါသည်။



အနေကဇာတင်ပါဠိ

အနေကဇာတင်ပါဠိသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူသည့်အခါ ဘဝါဘဝက တောင့်တခဲ့သောဆန္ဒ ပြည့်မြောက်တော်မူသဖြင့် ဝမ်းသာပီတိစိတ်နှလုံးဖြင့် ကျူးရင့်တော်မူခဲ့သော ဂါထာစကားတော်များ ဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုရိုးပူဇော်ခြင်းအားဖြင့် ကျက်သရေ မင်္ဂလာအဖြာဖြာ တိုးတက်ခြင်း၊ အန္တရာယ်ကင်းခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



ဘုရားရှိခိုးနှင့် အန္တရာယ်ကင်းဂါထာများ

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



ဂိရိမာနန္ဒသုတ်

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

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



ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နှင့် အသက်ရှည်နည်းအကြောင်းတရားများ

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



သစ္စာပြုမဟာဝေဒဗ္ဗမန္တန်နှင့် စူဠဝေဒဗ္ဗမန္တန်

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



အံ့ဘွယ်ရှစ်ဖြာသာသနာနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဩဝါဒ ဒေသနာတော်

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

ကို သမိုင်းအမွေအဖြစ် ဖတ်ရှုလိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကုသိုလ်တရားများ တိုးပွားစေနိုင်ရန် ထုတ်ဝေပူဇော်ထားပါသည်။



ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီး

ပကိဏ္ဍက နမက္ကာရ အစိန္တေယျဘုရားရှိခိုးကြီးသည် ကျီးသဲလေးထပ်ဆရာတော် ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို စုစည်းရေးသား ပူဇော် တော်မူထားသည့် ဘုရားရှိခိုးကြီးဖြစ်ပါသည်။ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရှိခိုးသူတို့ ဘုန်းကံကြီးမား ခြင်း၊ ကျက်သရေမင်္ဂလာ တိုးပွားခြင်းနှင့် ကောင်းကျိုးလိုအင်ဆန္ဒများ ပြည့်ဝခြင်းစသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



မင်္ဂလာသုတ်

မင်္ဂလာသုတ်သည် လူ့နတ်တို့အကြား (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အငြင်းပွားခဲ့ရသော မင်္ဂလာ တရားအစစ်အမှန်ကို ဘုရားရှင်က ဖြေရှင်းဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ မင်္ဂလာသုတ်တွင် ရှောင်ကြဉ်ရေးမင်္ဂလာ၊ လိုက်နာကျင့်သုံးရေးမင်္ဂလာစသည့် မင်္ဂလာ တရား (၃၈)ပါးကို ဟောကြားတော်မူထားရာ ရွတ်ဆိုပူဇော်လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးပွားခြင်း၊ အောင်မြင်ခြင်းမှသည် နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုး တရားများကို ရရှိနိုင်ပါသည်။



ရတနသုတ်

ရတနသုတ်သည် ကပ်သုံးပါးကျရောက်၍ ဒုက္ခရောက်နေသော ဝေသာလီပြည်ကြီး အန္တရာယ်ကင်း၍ ချမ်းသာစေရန် မြတ်စွာဘုရားရှင်က အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်အား မြို့တွင်း လှည့်လည်ကာ ရွတ်ဆိုပူဇော်စေခဲ့သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ရတနသုတ်တော်၏ အစွမ်းဖြင့် ဝေသာလီပြည်ကြီး ကပ်သုံးပါး ကင်းပျောက်ကာ ချမ်းသာသကဲ့သို့ ရွတ်ဆို ပူဇော်သူတို့လည်း ကပ်ကြီးသုံးပါးမှ ကျော်လွန်နိုင်ခြင်း၊ ချမ်းသာကြီးခြင်းစသော အကျိုးများ ကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။

မေတ္တသုတ်

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



ခန္ဓသုတ်

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



မောရသုတ်

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



ဝဋ္ဋသုတ်

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

ဇေတုသုတ်

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



အာဠာနာဠိယသုတ်

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



အင်္ဂုလိမာလသုတ်

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



ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်

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

သို့ဖြစ်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်ပွားများသူတို့ ကျန်းမာခြင်း၊ အနာရောဂါကို ကျော်လွှားနိုင်ခြင်း စသော အကျိုးတရားများကို ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



ပုဗ္ဗဏှသုတ်

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



ပရိတ်ကြီး(၁၁)သုတ်

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



မဟာသမယသုတ်ဝတ်ရွတ်စဉ်

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

အဘယသုတ်

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



သာမညဖလသုတ်

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



နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များ

နတ်ချစ်သုတ္တန်ဂါထာတော်များသည် ယင်းသုတ္တန်ဂါထာတော်များကို ရွတ်ဖတ်ပူဇော် သူအား နတ်ဒေဝတာများက ကူညီစောင့်ရှောက်စေပါသည်။ နတ်ဒေဝတာများသည် လူသားတို့၏ စိတ်အကြံအစည်များကို သိရှိနိုင်ကြသဖြင့် လူတို့၏ အခက်အခဲများကို ကူညီစောင့်ရှောက်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ပကတိမျက်စိဖြင့် မမြင်ရသော ပရလောကရှိ သည်၏အဖြစ်ကို ယုံကြည်လျက် နတ်ဒေဝတာတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အသိအမှတ်ပြု ခြင်းဖြစ်၍ နတ်ဒေဝတာများက ပြန်လည်အသိအမှတ်ပြု စောင့်ရှောက်ပေးမည်ဖြစ် ပါသည်။

ငါးရံမင်းပရိတ်တော်နှင့် မိုးကမ္ဘဝါစာတမ်း

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



ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးကန်တော့နည်းနှင့် ခင်ပွန်းကြီး(၁၀)ပါးအဓိပ္ပာယ်

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



အာဠဝကသုတ္တန်

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

ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်

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



အနတ္တလက္ခဏသုတ်

အနတ္တလက္ခဏသုတ်တော်သည် ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို လက္ခဏာကြီးသုံးပါးဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာ မဂ်ပညာစသည်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း ဖြစ်ပုံ၊ ရှုမြင်ပုံတို့ကို ဟောကြားထားသော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ဟု ဆိုသည့်အတိုင်း ရွတ်ဆိုပွားများသောသူ၏သန္တာန်၌ အသိသံဝေဂများ ဖြစ်ပွားကာ တရားထူးရစေရန် အထောက်အကူပြုခြင်း၊ အတ္တအစွဲကင်းပြတ်ခြင်းစသော အကျိုးများကို ရရှိခံစားစေနိုင် ပါသည်။



သောတာနုဂတသုတ္တန်

သောတာနုဂတသုတ္တန်သည် ပရိယတ်တရားတော်များကို ဉာဏ်ဖြင့် နာယူ၊ လေ့ကျက်ဆင်ခြင်ပွားများလျှင် မျက်မှောက်ဘဝ၌ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းနှင့် အကယ်၍ မျက်မှောက်ဘဝ၌ မရခဲ့သော် နောက်ဘဝဖြစ်သည့် နတ်၊ဗြဟ္မာဘဝတို့၌လည်း တရား တော်ကို ဆက်လက်ကျင့်ကြံအားထုတ်၍ တရားထူးရရှိနိုင်ကြောင်းကို ဟောကြားထား သော သုတ်တော်ဖြစ်ပါသည်။ ယင်းသုတ်တော်ကို ရွတ်ဆိုပူဇော်ခြင်းဖြင့် သဒ္ဓါတရား ပိုမိုခိုင်မာစေပြီး ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ကောင်းကျိုးများ ဖြစ်စေကာ မဂ်ဖိုလ်ရရန် အားကြီး သော အထောက်အပံ့ကောင်းဖြစ်စေပါသည်။



နမက္ကာရ ဘုရားရှိခိုး

နမက္ကာရဘုရားရှိခိုးသည် အဋ္ဌကထာကျမ်းပြုအကျော် အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ မထေရ်ကိုယ်တိုင် မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်အပေါင်းကို ပူဇော်ရှိခိုးသည့် ဂုဏ်တော်စုံ

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



ယသောဓရာထေရီ၏နောက်ဆုံးကန်တော့ခြင်း ဝန္တနာဂါထာတော်များ

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



ကာလာမသုတ္တန်

ကာလာမသုတ္တန်သည် ကေသမုတ္တန်နိဂုံး၌ နေသော ကာလာမမင်းသားတို့အား ဘာသာအယူဝါဒများနှင့်ပတ်သက်၍ မှတ်ကျောက်သဖွယ် စိစစ်နိုင်သည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန်များကို မြတ်စွာဘုရားရှင်က ဟောကြားထားသော သုတ္တန်ဖြစ်ပါသည်။ ထိုသုတ္တန် တွင် ဘာသာအယူဝါဒများကို စိစစ်ပုံနှင့် လက်ခံကျင့်သုံးရမည့် ဘာသာတရား ရွေးချယ်ပုံ တို့ကို အသေးစိတ် ဟောကြားတော်မူထားသဖြင့် ရွတ်ဖတ်ပူဇော် လိုက်နာကျင့်သုံးသူတို့ တရားစစ် တရားမှန်ကို လက်ခံကျင့်သုံးနိုင်ခြင်းမှစ၍ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ချမ်းသာအဆင့်ဆင့် ကို ရရှိကာ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင်သော အကျိုးကိုလည်း ရရှိစေနိုင်ပါသည်။



ဆန္ဒသမာဓိသုတ္တန်

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

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



အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသ၏ ဘဝနှင့်ဓမ္မ

အရှင်မဟာဗုဒ္ဓဃောသသည် သာသနာတော်နှစ် (၉၀၀)ဝန်းကျင်၊ အေဒီ ၅-ရာစု တွင် ပေါ်ထွန်းခဲ့ပြီး ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သမိုင်းတွင် အလွန်ထင်ရှားသော အဋ္ဌကထာ ကျမ်းပြုမထေရ်မြတ် ဖြစ်ပါသည်။ မထေရ်မြတ်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံသို့ ကြွတော်မူကာ ဘုရားဟော ပါဠိတော်များ၏ အဖွင့်ကျမ်းများဖြစ်သော အဋ္ဌကထာကျမ်း ပေါင်း (၃၅)ကျမ်းကျော်ကို ရေးသားစီရင်တော်မူခဲ့သဖြင့် **ဗုဒ္ဓမတ္တည** (မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ အလိုတော်ကို အသိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်)အဖြစ် ဂုဏ်ပြုပူဇော်မှုကို ခံယူရရှိတော်ခဲ့ပါသည်။ အရှင် မဟာဗုဒ္ဓဃောသမထေရ်၏ ထေရုပ္ပတ္တိကို လေ့လာပူဇော်ခြင်းဖြင့် မထေရ်မြတ်၏ သီလ၊ ပညာ၊ ဝီရိယအား ကြီးမားတော်မူပုံ၊ သာသနာတော်နှင့် ပြည်သူ့ပြည်သားများအပေါ် ထားရှိသော စိတ်ထားများကို အတုယူအားကျဖွယ် လေ့လာသိရှိရမည်ဖြစ်ပါသည်။



နှိုးဆော်ပန်ကြားလွှာ



ဤစာအုပ်ကို အများပြည်သူသို့ ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလျက်ရှိပါသည်။ ဤသို့လှူဒါန်းရာတွင် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းနိုင်မှုအပေါ် မူတည်၍ ရွတ်ဆိုပူဇော်သူတို့ အရေအတွက် ပိုမိုများပြားလာပြီး ပိုမိုရွတ်ဆိုကြခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မအသိဉာဏ် ရင့်သန်ခြင်း၊ လောကဓံကို သည်းခံနိုင်ခြင်း၊ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တတည်းဟူသော လက္ခဏာ ရေးသုံးပါးကို ဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်ခြားသိမြင်ကာ တရားထူး တရားမြတ်ရရှိရေးအတွက် အဆင်ပြေစေကြမည် ဖြစ်ပါသည်။

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

ပါဝင်လှူဒါန်းလိုသူများရှိပါက -

သာသနာရေးနှင့်ယဉ်ကျေးမှုဝန်ကြီးဌာန

အမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၅၀၆
 ၀၆၇ ၃၄၀၈၄၄၁
 ၀၉ ၅၁၀၆၂၇၄

ဒုတိယအမြဲတမ်းအတွင်းဝန်

ဖုန်း-၀၆၇ ၃၄၀၆၀၀၈
 ၀၉ ၄၄၀၇၉၂၃၉၉

သို့ ဆက်သွယ်လှူဒါန်းနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ကို အလွယ်တကူ ပြန်လည်ကူးယူနိုင်ရန်အတွက်-

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