



# စာအုပ်ကောင်းများ

သင့်ဘဝ စာပုံနှိပ်တိုက်က၊ လောကီ  
လောကုတ္တရာ စာအုပ်များကို လက်ခံ၍၊  
ဆေသပ်လှပသော စာအုပ်ကောင်းများ  
ဖြစ်လာအောင် ပုံနှိပ် ပေးလျက် ရှိပါ  
သည်။ မိတ်ဆွေများ အပ်နှံနိုင်ကြပါပြီ။

သင့်ဘဝစာပုံနှိပ်တိုက်  
၁၇-မလ္လကုန်းလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း  
ရန်ကုန်မြို့။

1-10

မလ္လကုန်း (၁၅၁)

သထုံမြို့

မူလမင်းကွန်းစေတီဝန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး



နှင့်

## မဟာသဠာယတနသုတ်

ပါဌ-နိဿယ

( ၃-စောင်တွဲ )

စတင်ထွက်ဖက်ဖြင့်စင်သည်။



➤ သင့်ဘဝ ပုံနှိပ်တိုက် ◀

၁၇၊ မလ္လကုန်းလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း  
ရန်ကုန်မြို့

ဓမ္မစေတီတော်  
ဓမ္မဒါန  
၁၇၆  
၁၆.၆.၇၉.၄  
၆-၆-၇  
၂၅၂၃-၁၂၅၂  
၈၇-R14- [10-D]

မဂ္ဂ: (၁၇၅)



သထုံမြို့၊ မူလ မင်းကွန်း  
ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

A

၆၆၀: ၃၅၆၀

ဘာသာရေးဆိုင်ရာ စာပေခွင့်ပြုချက်အမှတ်(၆၁၅၄)

ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်(၀၁၉၈၉)

ဒု တတိယအကြိမ်

၁၉၇၃-ခု မတ်လ

အုပ်စု ၃၀၀၀

ဓမ္မဒါန

ထုတ်ဝေသူ။ ။ ဆရာတော်ဦးပုညစာရ၊ မင်းကွန်းမင်္ဂလာတောင်တော်  
ဦးကျောင်းတိုက်၊ ၉၁-မရန်စုပို့လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ။ ။ ဒေါ်ခင်မြင့် (၀၁၁၁)။ သင့်ဘဝစာပုံနှိပ်တိုက်  
၁၇-မထွကုန်းလမ်း၊ ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်။

စာမျက်နှာ ၆၆ နှင့် ၆၈ တို့၏ အပေါ်ခေါင်းစဉ်တွင် 'မင်းကွန်း  
ဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး' ဟူသော စကားလုံးများအစား၊  
'ဝိပဿနာလင်္ကာ' ဟု ပြင်ဆင်ဖတ်ရှုတော်မူပါရန်။

# နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် ဒေသနာ ဖြစ်ပေါ်လာပုံ

နိဒါန်း

ဤနိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်ဒေသနာ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း အကြောင်း  
ရင်းမှာ ကျေးဇူးရှင် မူလမင်းကွန်း ဇေတဝန်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး သထုံသို့ရောက်၍ တပည့်ယောဂီများ၏ ဆန္ဒအရ  
ကမ္မဋ္ဌာန်းဌာန ယခုတည်ရှိနေသော ဇေတဝန် ကျောင်းတိုက်  
တည်စဖြစ်၍ ကျောင်းတိုက်တွင် သစ်ပင်ကြီးငယ် ချုံနွယ်မြက်  
ပေါင်း အမြင်မကောင်း ရှိနေသော ပေါင်းအမှိုက် အရှုပ်အထွေး  
များကို ကိုးခန်းပျို့ ဋီကာနှင့် နိဗ္ဗာန်ဝိဘာဝနီ စသောကျမ်းများ  
ကို ပြုစုသော အရေးပိုင် ဦးကျော်ထွန်းသည် အလုပ်သမားများ  
နှင့် ကျောင်းတိုက်တွင် ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း သုတ်သင်နေ၏။

ယင်းသို့ ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်းနေသည်ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး  
တွေ့မြင်၍ “တောကျောင်းဟာ တောကျောင်းလိုဘဲ ကောင်း  
တယ်” ဟု အမိန့်တော်ရှိပြီး “ဝန် ဆိန္ဒထမာ ရုက္ခ” အစချီသော  
ဓမ္မပဒလာ ဒေသနာစကားကို အရင်းခံထား၍ ရေးသားတော်မူ  
သော စာတမ်းရှည်တပုဒ်ကို ဦးကျော်ထွန်းအား ပေးအပ်လိုက်  
လေသည်။

ဦးကျော်ထွန်းသည် ရရှိသော စာတမ်းကို အစအဆုံး ဘတ်ပြီး  
ပညာရှိပီစာတမ်းပါ သဘောများကို ကောင်းစွာသိရှိ၍ ဤ

နိဒါန်း

စာတမ်းသည် ဝိပဿနာလမ်းစဉ် နိဗ္ဗာန်တိုင် ပို့တင်သည်ဖြစ်၍ အလွန်လျှင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာဖြစ်ပြီး ဤစာတမ်းကို နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် ဒေသနာဟူသော အမည်တပ်လျက် စာအုပ်ငယ်တခု ပြုလုပ်ပြီး ရှင်လူ့အများ သိထင်ရှားအောင် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေကြလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင်ကပင် တကာကြီးဦးအုံးဖေအား “နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် ဒေသနာ အမည်ဟာ ဦးကျော်ထွန်းပေးတဲ့ အမည်”ဟု မိန့်တော်မူခဲ့ပါသတဲ့။

မဂ်ဝင် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်

ဤ နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် ဒေသနာ စာအုပ်သည် စာအုပ်ငယ်မျှပင် ဖြစ်သော်လည်း သိလွယ်လှသော ဝေါဟာရများဖြင့် ထယ်ဝါလေးနက်သော အဓိပ္ပါယ်သဘောများ ပါဝင်နေရုံမက ဝိပဿနာလမ်းစဉ် မဂ်ဝင် ဖိုလ်ဝင် နိဗ္ဗာန်မြင်သည့်တိုင်အောင်သော အစီအစဉ်များနှင့် ပြည့်စုံလျက် ရှိနေ၍ သဘောကျ အားထုတ်ဘူးသူတိုင်းက ကြည်ညိုလေးစားရှိကြကာ အကြိမ်ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေ လှူဒါန်းကြဘူးလေပြီ။

ယခုကမန် စေတနာရှင်များ စုပေါင်း၍ ကောင်းမှုအကျိုးပွားစေလိုသော ဆန္ဒများဖြင့် ထုတ်ဝေကြပြန်ပါသည်။

—အကျိုးဆောင်-ဦးအုံးဖေ။

သထုံမြို့ မင်းကွန်းဇေတဝန်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး

၏

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန်ဒေသနာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဝနံ ဆိန္ဒထ မာ ရက္ခံ၊  
ဝနတော ဇာယတေ ဘယံ။  
ဆေတွာ ဝနံ ဝနထဉ္စ၊  
နိဗ္ဗာနာ ဟောထ ဘိက္ခဝေါ။

ဘိက္ခဝေါ၊ ရဟန်းတို့၊ တုဗေ၊ သင်တို့သည်၊ ဝနံ၊ တဏှာတည်းဟူသော တောကို၊ ဆိန္ဒထ၊ ဖြတ်ကြကုန်လော့။ ရက္ခံ၊ သစ်ပင်တည်းဟူသော တောကို၊ မာ ဆိန္ဒထ၊ မဖြတ်ကြပါကုန်လင့်။ ဝနတော၊ တဏှာတည်းဟူသော တောမှ၊ ဘယံ၊ ဘေးသည်၊ ဇာယတေ၊ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဝနဉ္စ၊ တဏှာတည်းဟူသော တောကို၎င်း၊ ဝနထဉ္စ၊ တဏှာ၏တည်ရာ အာရုံ၆-ပါး တရား

တည်းဟူတော့ တောအုပ်ကို၎င်း၊ ဆေတွာ၊ ညက်ညက် နှပ်နှပ် ခုတ်ဖြတ်ပယ်ချ၍၊ နိဗ္ဗာနာ၊ တဏှာကင်းငြိမ်းကုန်သည်၊ ဟောထ၊ ဖြစ်ကြပါကုန်လော့။

တဏှာတည်းဟူသော တောကိုဖြတ်၊ သစ်ပင်တည်းဟူသော တောကို မဖြတ်နဲ့၊ တဏှာတည်းဟူသော တောက ဘေးဖြစ်၏။ သစ်ပင်တည်းဟူသော တောက ဘေးမဖြစ်ပါ။

တဏှာတည်းဟူသော တောက အဘယ်ဘေးများ ဖြစ်ပေါ် ပါသလဲလို့ဆိုတော့၊ တဏှာတည်းဟူသော တောက ပဋိသန္ဓေ နေရတဲ့ ဇာတိဘေး၊ အိုရတဲ့ဇရာဘေး၊ နာရတဲ့ဗျာဓိဘေး၊ သေရတဲ့ မရဏဘေး၊ စိုးရိမ်ရတဲ့ သောကဘေး၊ ငိုကြွေးရတဲ့ ပရိဒေဝ ဘေး၊ ကိုယ်ဆင်းရဲရတဲ့ ဒုက္ခဘေး၊ စိတ်ဆင်းရဲရတဲ့ ဒေါမနဿ ဘေး၊ စိတ်ပူလောင် ပင်ပန်းရတဲ့ ဥပါယာသဘေး၊ အကုသိုလ် ကာယကံဘေး၊ ဝစီကံဘေး၊ မနောကံဘေး၊ အပါယ်ဘေးတွေ ဖြစ်ပေါ်ပါတယ်တဲ့။

အဲ-ဘေးဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် ဘေး မဖြစ်မပေါ်အောင် တဏှာ တည်းဟူသော တောကို ဖြတ်၊ သစ်ပင် တည်းဟူသော တောကို မဖြတ်နဲ့လို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

ဘေးဖြစ်ပေါ်ရာ ဖြတ်ရဘို့ တဏှာက ၆-ပါးတဲ့။ ၆-ပါး ဆိုတာက ရူပတဏှာ၊ သဒ္ဓတဏှာ၊ ဂန္ဓတဏှာ၊ ရသတဏှာ၊ ဖောဠဗ္ဗတဏှာ၊ ဓမ္မတဏှာဟူ၍ ၆-ပါးတဲ့။

တဏှာ၏တည်ရာ အာရုံ ၆-ပါး ဆိုတာက ရူပတဏှာ၏ တည်ရာ အဆင်းတဲ့၊ သဒ္ဓတဏှာ၏တည်ရာ အသံတဲ့၊ ဂန္ဓတဏှာ

၏တည်ရာ အနံ့တဲ့၊ ရသတဏှာ၏တည်ရာ အရသာတဲ့၊ ဖောဠဗ္ဗ တဏှာ၏တည်ရာ အတွေ့တဲ့၊ ဓမ္မတဏှာ၏တည်ရာ သဘောတဲ့။

အဲ-တဏှာ၏တည်ရာ အာရုံ ၆-ပါး တရားက တောအုပ်၊ တဏှာ ၆-ပါး တရားကတော့၊ တောနှင့် တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ် ပယ်ချပြီးတော့ တဏှာကင်းကြ တဏှာငြိမ်းကြလို့ ဆိုလိုပါ တယ်တဲ့။

တောနှင့် တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ်ပယ်ချ၍ တဏှာကင်းကြ- တဏှာငြိမ်းကြဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကိလေသာ ဟူသမျှ ပဟာ နေကဋ္ဌအားဖြင့် ပယ်လျှင်လဲအတူ။ သဟဇကဋ္ဌအားဖြင့် ဖြစ် လျှင်လဲအတူ။ တဏှာကို ယူသဖြင့် ကိလေသာဟူသမျှ အကုန် ရသတဲ့။ ရသောကိလေသာ အကျဉ်းအားဖြင့် ၁၀- ပါး၊ အကျယ်အားဖြင့် ၁၅၀၀-ပင်ရှိသော်လည်း အရင်းမူလ အား ဖြင့် လောဘ ကိလေသာ၊ ဒေါသကိလေသာ၊ မောဟကိလေ သာ ၃-ပါးပါးတဲ့။

လောဘကိလေသာလဲ မေ့တဲ့သဘော မမေ့နဲ့၊ ဒေါသ ကိ လေသာလဲ မေ့တဲ့သဘော မမေ့နဲ့၊ မောဟကိလေသာလဲ မေ့တဲ့ သဘော မမေ့နဲ့၊ မမေ့လျှင် ထင်တဲ့သတိ။ သတိထင်လျှင် ထင် တိုင်း ထင်တိုင်း အသိဉာဏ်ရင့်၊ အသိဉာဏ် ရင့်တိုင်းရင့်တိုင်း ဝိပဿနာနေပက္ကပညာ။ အဲသည်လို မမေ့ မလျော့ ထင်သော သတိနှင့် အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်သော ဝိပဿနာ နေပက္ကပညာ နှစ်ပါးစုံပါတော့ ပေါ်လာတိုင်း၊ ပေါ်လာတိုင်း အာရုံမှာ သမာဓိ ဘာဝနာမည်သော ဝိပဿနာစိတ်တည်သတဲ့။ သမာဓိ

ဘာဝနာ ဝိပဿနာစိတ်တည်သောသူမှသာလျှင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသတဲ။

သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ အပ္ပမတ္တော နိပကော သတော သမာဟိတော ဘိက္ခဝေ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

(သဠာယတနသံယုတ် ပါဠိတော်)

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ အပ္ပမတ္တော၊ မမေ့မလျော့။ သတော၊ ထင်သော သတိ ရှိသည်ဖြစ်၍။ နိပကော၊ ရင်ကျက်သော အသိဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍။ အဟံ၊ ငါဘုရားသည်။ သမာဓိံ၊ စိတ်တည်ခြင်းကို။ ဘာဝေထ၊ ပွားစေလို၏။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သမာဟိတော၊ စိတ်တည်သော။ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိသောသူမှသာလျှင် တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ်သတဲ။ တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ်သောသူမှသာလျှင် တောကို ပယ်ချသတဲ။ တောကို ပယ်ချသောသူမှသာလျှင် တဏှာကင်းငြိမ်းသတဲ။ တဏှာကင်းငြိမ်းဆိုတာက နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲ။ တောကို ပယ်ချဆိုတာက သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲ။ တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ်ဆိုတာက ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲ။ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဆိုတာက မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲ။

အဲသည်လို ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားခြင်းကိစ္စ၊ သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ခြင်း ကိစ္စ၊ နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက် ပြုခြင်းကိစ္စ၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားခြင်းကိစ္စဆိုတဲ့ မဂ်ကိစ္စ ၄-ခုကို တပြိုင်နက်တချက်တည်း ပြီးစီးဘို့ရာ တဏှာကင်းကြ တဏှာ ငြိမ်းကြအောင် တောနှင့် တောအုပ်ကို အဘယ်လို ခုတ်ဖြတ်ပယ်ချပါသလဲ။ တောနှင့်တောအုပ်ကို ခုတ်ဖြတ်ပယ်ချအောင် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ အဘယ်လိုသိရပါသလဲလို့ဆိုတော့ ပြောဟောလတဲ သောဒေသနာနည်းဖြင့် အပြီးတိုင်အောင် သိရပါလိမ့်မယ်တဲ။

ကိဉ္စ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စက္ခု အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ရူပါ အနိစ္စာတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စက္ခုဝိညာဏံ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ စက္ခု သမ္ပယော အနိစ္စောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ယမိဒံ စက္ခုသမ္ပယပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။ သောတံ။ ပ။ စာနံ။ ပ။ ဇိဝှိ။ ပ။ ဏာယော။ ပ။ မနော အနိစ္စောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။ ဓမ္မာ အနိစ္စာတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ မနောဝိညာဏံ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ မနော သမ္ပယော အနိစ္စောတိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ယမိဒံ မနော သမ္ပယ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ အနိစ္စန္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

(သဠာယတန သံယုတ်ပါဠိတော်)

ကိဉ္ဇ၊ အဘယ်သို့လျှင်။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိသနည်း။ စက္ခု၊ မျက်စိသည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဂ္ဂုပါ၊ အဆင်းတို့သည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲကုန်။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ စက္ခုဝိညာဏံ၊ မြင်ခြင်းသည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ စက္ခုသမ္မဿော၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့်တွေ့ခြင်းသည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ စက္ခုသမ္မဿပစ္စယာ၊ မျက်စိဖြင့်မြင်ခြင်း၏အဆင်းနှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်းဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ်ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံ ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားခြင်းသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တမ္ပိ၊ ထိုခံစားခြင်းသည်လည်း။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ သောတံ၊ နားသည်။ ပ။ ဘာနံ၊ နှာသည်။ ပ။ ဇိဝှာ၊ လျှာသည်။ ပ။ ကာယော၊ ကိုယ်သည်။ ပ။ မနော၊ စိတ်သည်။ အနိစ္စော၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဓမ္မာ၊ သဘောတို့သည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲကုန်။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ မနောဝိညာဏံ၊ သိခြင်းသည်။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ မနောဝိညာဏံ၊ သိခြင်း၏ သဘောနှင့်တွေ့ခြင်းသည်။ အနိစ္စော၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ မနော

သမ္မဿပစ္စယာ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့်တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်းဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်းမဟုတ်ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံ ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားခြင်းသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တမ္ပိ၊ ထိုခံစားခြင်းသည်လည်း။ အနိစ္စံ၊ မမြဲ။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(ဒုက္ခနှင့် အနတ္တနည်းတူ)

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိဘို့ရာက ခဏ ၆-ပါးတဲ

ခဏ ၆-ပါး ဆိုတာက မြင်သောခဏ၊ ကြားသောခဏ၊ နံသောခဏ၊ စားသောခဏ၊ ထိသောခဏ၊ သိသောခဏဟူ၍ ၆-ပါးတဲ။ မြင်သောခဏ ဆိုတာက မျက်စိကလဲ ကြည်သတဲ့၊ အဆင်းကလဲ ထင်သတဲ့။ စက္ခုဝိညာဏ်ကလဲ မြင်သတဲ့။ ဖဿကလဲ တွေ့သတဲ့၊ ဝေဒနာကလဲ ခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို မျက်စိကလဲကြည် အဆင်းကလဲထင် စက္ခုဝိညာဏ်ကလဲမြင် ဖဿကလဲ တွေ့ ဝေဒနာကလဲခံစား ဤ ၆-ပါးပေါင်းဆုံမိတဲ့ကာလကို မြင်သောခဏလို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ မြင်သောခဏ မြင်မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင်ကုန်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ မျက်စိလဲမမြဲ၊ အဆင်းလဲမမြဲ၊ မြင်တာလဲမမြဲ၊ တွေ့တာလဲမမြဲ၊ ခံစားတာလဲမမြဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

အနိစ္စတော မနသိကရောတော ခယတော သင်္ခါရာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(ပဋိသန္ဓိဒါမင် ပါဠိတော်)

အနိစ္စတော၊ မမြဲဟု။ မနသိကရောတော၊ နှလုံးသွင်းမိသော သူအား။ ခယတော၊ ကုန်၏ဟု။ သင်္ခါရာ၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့သည်။ ဥပဋ္ဌဟန္တိ၊ ထင်ကုန်၏။

အနိစ္စဘဲ မမြဲဟု နှလုံးသွင်းသောသူ၏ စိတ်အသိအမြင်မှာ အာရုံပြုမိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ သင်္ခါရ ကုန်တာဘဲလို့ ထင်ရုံမျှ ပါဘဲတဲ့။ အနိစ္စဘဲ မမြဲဟု နှလုံးသွင်းမှု ထပ်မံ၍ပြုရတော့သည် မဟုတ်ပါ။ ကုန်တာဘဲလို့ ထင်ကတဲက အနိစ္စဘဲ မမြဲတဲ့အနေ ဟုတ်တိုင်းပင် သိပေသည်လို့ ဆိုရသတဲ့။

ကြားသောခဏဆိုတာက နားကလဲ ကြည်သတဲ့၊ အသံဇာလဲ ထင်သတဲ့၊ သောတဝိညာဏ်ကလဲ ကြားသတဲ့၊ ဖဿကလဲ တွေ့သတဲ့၊ ဝေဒနာကလဲ ခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို နားဇာလဲကြည့် အသံကလဲ ထင် သောတဝိညာဏ်ကလဲ ကြား ဖဿဇာလဲတွေ့ ဝေဒနာကလဲ ခံစား ဤငါးပါးပေါင်းဆုံမိတဲ့ကာလကို ကြား သောခဏလို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ ကြားသောခဏ ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြားကုန်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ နားလဲ မမြဲ၊ အသံလဲ မမြဲ၊ ကြားတာလဲ မမြဲ၊ တွေ့တာလဲ မမြဲ၊ ခံစားတာလဲ မမြဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

နံသောခဏဆိုတာက နှာကလဲ ကြည်သတဲ့၊ အနံ့ကလဲ ထင် သတဲ့၊ ဃာနဝိညာဏ်ကလဲ နံသတဲ့၊ ဖဿကလဲ တွေ့သတဲ့၊ ဝေ ဒနာကလဲ ခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို နှာကလဲကြည့် အနံ့ကလဲထင် ဇာန ဝိညာဏ်ကလဲ နံ ဖဿကလဲ တွေ့ ဝေဒနာကလဲ ခံစား ဤ ငါးပါး ပေါင်း ဆုံမိ တဲ့ ကာလကို နံသောခဏလို့ဆိုလိုပါ တယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ နံသောခဏ နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံကုန်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ နှာလဲ မမြဲ၊ အနံ့လဲ မမြဲ၊ နံတာလဲ မမြဲ၊ တွေ့ တာလဲ မမြဲ၊ ခံစားတာလဲ မမြဲဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

စားသောခဏဆိုတာက လျှာဇာလဲကြည်သတဲ့၊ အရသာဇာလဲ ထင်သတဲ့၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်ကလဲ စားသတဲ့၊ ဖဿဇာလဲ တွေ့သတဲ့၊ ဝေဒနာကလဲ ခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို လျှာဇာလဲကြည့် အရသာ ဇာလဲထင် ဇိဝှာဝိညာဏ်ကလဲစား ဖဿကလဲတွေ့ ဝေဒနာကလဲ ခံစား ဤ ငါးပါး ပေါင်းဆုံမိတဲ့ ကာလကို စားသောခဏလို့ ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ စားသောခဏ စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စား ကုန်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ လျှာလဲ မမြဲ၊ အရသာလဲ မမြဲ၊ စားတာလဲ မမြဲ၊ တွေ့တာလဲ မမြဲ၊ ခံစားတာလဲ မမြဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

ထိသောခဏဆိုတာက ကိုယ်ကလဲ ကြည်သတဲ့၊ အတွေ့ကလဲ ထင်သတဲ့၊ ကာယဝိညာဏ်ကလဲ ထိသတဲ့၊ ဖဿကလဲ တွေ့သတဲ့၊



ဝေဒနာကလဲခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို ကိုယ်ကလဲကြည် အတွေ့  
ကလဲထင် ကာယဝိညာဏ်ကလဲထိ ဖဿကလဲတွေ့ ဝေဒနာကလဲ  
ခံစား ဤငါးပါး ပေါင်းဆုံမိတဲ့ ကာလကို ထိသောခဏလို့  
ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ ထိသောခဏ ထိ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိကုန်  
တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ ကိုယ်လဲမမြဲ၊ အတွေ့လဲမမြဲ၊ ထိတာ  
လဲ မမြဲ၊ တွေ့တာလဲ မမြဲ၊ ခံစားတာလဲ မမြဲဟု ဟုတ်တိုင်း  
မှန်စွာသိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

သိသောခဏဆိုတာက နှလုံးကလဲ ကြည်သတဲ့၊ သဘောကလဲ  
ထင်သတဲ့၊ မနောဝိညာဏ်ကလဲ သိသတဲ့၊ ဖဿကလဲ တွေ့သတဲ့၊  
ဝေဒနာကလဲ ခံစားသတဲ့။ အဲသည်လို နှလုံးကလဲ ကြည် သဘော  
ကလဲထင် မနောဝိညာဏ်ကလဲသိ ဖဿကလဲတွေ့ ဝေဒနာကလဲ  
ခံစား ဤငါးပါး ပေါင်းဆုံမိတဲ့ ကာလကို သိသောခဏလို့  
ဆိုလိုပါတယ်တဲ့။

သို့ဖြစ်၍ သိသောခဏ သိ၊ သိတယ်လို့ မှတ်လျှင် သိကုန်  
တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ နှလုံးလဲမမြဲ၊ သဘောလဲမမြဲ၊ သိတာလဲ  
မမြဲ၊ တွေ့တာလဲမမြဲ၊ ခံစားတာလဲမမြဲဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ  
တာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

အနိစ္စတော မနသိကရောတော ခယတော သင်္ခါရာ  
ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(ပဋိသန္ဓိဒါမဂ် ပါဠိတော်၊ အနက်ဆိုခဲ့ပြီ။)

အနိစ္စ၏ အဓိပ္ပါယ်

မြင်သော ခဏ မြင်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင်ဘေးလို့  
ထင်သောသူမှာ မျက်စိလဲ ဆင်းရဲ၊ အဆင်းလဲ ဆင်းရဲ၊ မြင်တာလဲ  
ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်း  
မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

ဒုက္ခတော မနသိကရောတော ဘယတော သင်္ခါရာ  
ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(ပဋိသန္ဓိဒါမဂ်ပါဠိတော်)

ဒုက္ခတော၊ ဆင်းရဲဟု။ မနသိကရောတော၊ နှလုံးသွင်းမိသော  
သူအား။ ဘယတော၊ ဘေးဟု။ သင်္ခါရာ၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊  
သင်္ခါရတို့သည်။ ဥပဋ္ဌဟန္တိ၊ ထင်ကုန်၏။

ဒုက္ခဘဲ ဆင်းရဲဟု နှလုံးသွင်းသောသူ၏ စိတ်အသိအမြင်မှာ  
အာရုံပြုမိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရ ဘေးလို့ ထင်ရုံမျှပါတဲ့။  
ဒုက္ခဘဲ ဆင်းရဲဟု နှလုံးသွင်းမှု ထပ်မံ၍ ပြုရတော့သည်မဟုတ်ပါ။  
ဘေးလို့ထင်ကတဲက ဒုက္ခဘဲ ဆင်းရဲတဲ့အနေ ဟုတ်တိုင်းပင် သိပေ  
သည်လို့ ဆိုရသတဲ့။

ကြားသောခဏ ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြားဘေးလို့  
ထင်သောသူမှာ နားလဲ ဆင်းရဲ၊ အသံလဲ ဆင်းရဲ၊ ကြားတာလဲ  
ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်း  
မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

နံသောခဏ နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံဘေးလို့ ထင်သော  
သူမှာ နှာလဲ ဆင်းရဲ၊ အနံလဲ ဆင်းရဲ၊ နံတာလဲ ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ

ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

စားသောခဏ စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စားဘေးလို့ ထင်သောသူမှာ လျှာလဲ ဆင်းရဲ၊ အရသာလဲ ဆင်းရဲ၊ စားတာလဲ ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

ထိသောခဏ ထိ၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိဘေးလို့ထင်သော သူမှာ ကိုယ်လဲ ဆင်းရဲ၊ အတွေ့လဲ ဆင်းရဲ၊ ထိတာလဲ ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

သိသောခဏ သိ၊ သိတယ်လို့ မှတ်လျှင် သိဘေးလို့ထင်သော သူမှာ နှလုံးလဲ ဆင်းရဲ၊ သဘောလဲ ဆင်းရဲ၊ သိတာလဲ ဆင်းရဲ၊ တွေ့တာလဲ ဆင်းရဲ၊ ခံစားတာလဲ ဆင်းရဲဟု ဟုတ်တိုင်း မှန် စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

ဒုက္ခတော မနသိကရောတော ဘယတော သင်္ခါရာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(၎င်းပါဠိတော်၊ အနက်ဆိုခဲ့ပြီ)

ဒုက္ခ၏ အဓိပ္ပါယ်

မြင်သောခဏ မြင်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင်ဆိတ်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ မျက်စိလဲ အစိုးမရ၊ အဆင်းလဲ အစိုးမရ၊ မြင် တာလဲ အစိုးမရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုးမရဟု

ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော် မူတာဘဲတဲ့။

အနတ္တတော မနသိကရောတော သုညတော သင်္ခါရာ ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(၎င်းပါဠိတော်)

အနတ္တတော၊ အစိုးမရဟု။ မနသိကရောတော၊ နှလုံးသွင်းမိ သောသူအား။ သုညတော၊ ဆိတ်၏ဟု။ သင်္ခါရာ၊ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ သင်္ခါရတို့သည်။ ဥပဋ္ဌဟန္တိ၊ ထင်ကုန်၏။

အနတ္တဘဲ အစိုးမရဟု နှလုံးသွင်းမိသောသူ၏ စိတ် အသိ ကဖြင့်မှာ အာရုံပြုမိတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ ခန္ဓာ သင်္ခါရ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ရုံမျှပါဘဲတဲ့။ အနတ္တဘဲ အစိုးမရဟု နှလုံးသွင်းမှု ထပ်မံ၍ ပြုရတော့သည် မဟုတ်ပါ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ကတဲက အနတ္တဘဲ အစိုးမရတဲ့အနေ ဟုတ်တိုင်းပင် သိပေသည်လို့ ဆိုရသတဲ့။

ကြားသောခဏ ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြား ဆိတ်တယ်လို့ ထင်သောသူမှာ နားလဲအစိုးမရ၊ အသံလဲအစိုးမရ၊ ကြားတာလဲ အစိုးမရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုး မရဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟော တော်မူတာဘဲတဲ့။

နံသောခဏ နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံဆိတ်တယ်လို့ ထင် သောသူမှာ နှာလဲ အစိုးမရ၊ အနံလဲ အစိုးမရ၊ နံတာလဲ အစိုး မရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုးမရဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာသိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာဘဲတဲ့။

စားသောခဏ စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စားဆိတ်တယ်  
လို့ ထင်သောသူမှာ လျှာလဲ အစိုးမရ၊ အရသာလဲ အစိုးမရ၊  
စားတာလဲ အစိုးမရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုး  
မရဟု ဟုတ်တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟော  
တော်မူတာဘဲတဲ့။

ထိသောခဏ ထိ၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိဆိတ်တယ်လို့  
ထင်သောသူမှာ ကိုယ်လဲ အစိုးမရ၊ အတွေ့လဲ အစိုးမရ၊ ထိတာလဲ  
အစိုးမရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုးမရဟု ဟုတ်  
တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာ  
ဘဲတဲ့။

သိသောခဏ သိ၊ သိတယ်မှတ်လျှင် သိဆိတ်တယ်လို့ ထင်  
သောသူမှာ နှလုံးလဲ အစိုးမရ၊ သဘောလဲ အစိုးမရ၊ သိတာလဲ  
အစိုးမရ၊ တွေ့တာလဲ အစိုးမရ၊ ခံစားတာလဲ အစိုးမရဟု ဟုတ်  
တိုင်း မှန်စွာ သိတာဘဲလို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတော်မူတာ  
ဘဲတဲ့။

အနတ္တတော မနသိကရောတော သုညတော သင်္ခါရာ  
ဥပဋ္ဌဟန္တိ။

(၎င်းပါဠိတော်၊ အနက်ဆိုခဲ့ပြီ။)

အနတ္တ၏ အဓိပ္ပာယ်

မြင်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင် ကုန်တယ်လို့ ထင် ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်က မြင်သောခဏ မျက်စိကြည်တာ အဆင်းထင်တာက

ရုပ်၊ မြင်တာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က မြင်  
တာဘဲ၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ၊ မြင်ကုန်  
တာက အနိစ္စဘဲ၊ ကုန်တယ်လို့ ထင်တာက အနိစ္စ ထင်တာဘဲ၊  
အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြားကုန်တယ်လို့ ထင်ဆို  
တဲ့အဓိပ္ပာယ်က ကြားသောခဏ နားကြည်တာ အသံထင်တာက  
ရုပ်၊ ကြားတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က  
ကြားတာဘဲ၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။  
ကြားကုန်တာက အနိစ္စဘဲ။ ကုန်တယ်လို့ ထင်တာက အနိစ္စ  
ထင်တာဘဲ။ အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံကုန်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်က  
နံသောခဏ နှာကြည်တာ အနံထင်တာက ရုပ်၊ နံတာ၊ တွေ့တာ၊  
ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က နံတာဘဲ၊ နံတယ်လို့ မှတ်တာ  
က ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ နံကုန်တာက အနိစ္စဘဲ။ ကုန်တယ်လို့ ထင်  
တာက အနိစ္စထင်တာဘဲ။ အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စားကုန်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပာယ်က စားသောခဏ လျှာကြည်တာ အရသာထင်တာက  
ရုပ်၊ စားတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က စား  
တာဘဲ။ စားတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ စားကုန်  
တာက အနိစ္စဘဲ၊ ကုန်တယ်လို့ ထင်တာက အနိစ္စထင်တာဘဲ။  
အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ထိ၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိကုန်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပာယ်  
က ထိသောခဏ ကိုယ်ကြည်တာ အတွေ့ထင်တာက ရုပ်၊ ထိတာ၊

တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က ထိတာဘဲ၊ ထိတယ်  
လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ ထိကုန်တာက အနိစ္စဘဲ၊ ကုန်  
တယ်လို့ ထင်တာက အနိစ္စထင်တာဘဲ။ အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ  
မဂ်ဝင်တာဘဲ။

သိ၊ သိတယ်လို့ မှတ်လျှင် သိကုန်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်  
က သိသောခဏ နှလုံးကြည်တာ သဘောထင်တာက ရုပ်၊ သိတာ  
တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်။ ဤ ရုပ်နာမ်က သိတာဘဲ။ သိ  
တယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ သိကုန်တာက အနိစ္စဘဲ။  
ကုန်တယ်ထင်တာက အနိစ္စထင်တာဘဲ။ အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ  
မဂ်ဝင်တာဘဲ။

အနိစ္စထင် နိစ္စကိုမြင်မှ မဂ် ဝင်တာ ဘဲ ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ အာရုံ ဖြစ်ပျက်၍ ကုန်တာကို ကုန်တယ်လို့  
ထင်မှသာ မုချသိမြင် ဝိပဿနာဉာဏ်က အနိစ္စထင်တယ်လို့  
ဆိုရသတဲ့။ အနိစ္စထင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မုချသိမြင် ကုန်တယ်  
လို့ ထင်မှသာ ဖြစ်ပျက်၍ ကုန်အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်နာမ်အာရုံမှာ ကံ၊  
ကိလေသာ အသစ်အဟောင်း အကြောင်းလဲမဖြစ်၊ ဘဝတဖန်  
အသစ် ကံ ကိလေသာ၏ အကျိုးလဲမဖြစ်၊ မဖြစ်လျှင်လဲမပျက်၊  
မဖြစ်မပျက် ကေနဲ့ ဘဝတဖန် ခန္ဓာနာမ်ရုပ်ချုပ်တဲ့ နိစ္စနိဗ္ဗာန်ကို  
မဂ်ဉာဏ်က အမှန်မြင်မှသာ မဂ်ဝင်တာဘဲလို့ ဆိုရသတဲ့။

မြင်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင်ဘေးလို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
မြင်သောခဏ မျက်စိကြည်တာ အဆင်းထင်တာက ရုပ်၊ မြင်တာ  
တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤ ရုပ်နာမ်က မြင်တာဘဲ။ မြင်

တယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ မြင်တဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။  
ဘေးလို့ ထင်တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ  
မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြားဘေးလို့ ထင်ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပါယ်က ကြားသောခဏ နားကြည်တာ အသံထင်တာက  
ရုပ်၊ ကြားတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က  
ကြားတာဘဲ၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ၊ ကြား  
တဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။ ဘေးလို့ ထင်တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခ  
ထင် သုခကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံဘေးလို့ ထင် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
နံသောခဏ နှာကြည်တာ အနံထင်တာက ရုပ်၊ နံတာ၊ တွေ့တာ၊  
ခံစားတာက နာမ်၊ ဤ ရုပ် နာမ်က နံတာဘဲ။ နံတယ်လို့ မှတ်  
တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ နံတဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။ ဘေးလို့ ထင်  
တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စားဘေးလို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
စားသောခဏ လျှာကြည်တာ အရသာထင်တာက ရုပ်၊ စားတာ၊  
တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က စားတာဘဲ။ စား  
တယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ စားတဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။  
ဘေးလို့ ထင်တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ  
မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ထိ၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိဘေးလို့ ထင် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
ထိသောခဏ ကိုယ်ကြည်တာ အတွေ့ထင်တာက ရုပ်၊ ထိတာ၊

တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က ထိတာဘဲ။ ထိတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ ထိတဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။ ဘေးလို့ ထင်တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

သိ၊ သိတယ်လို့ မှတ်လျှင် သိ၊ ဘေးလို့ ထင်ဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က သိသောခဏ နှလုံးကြည်တာ သဘောထင်တာက ရုပ်၊ သိတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က သိတာဘဲ။ သိတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ သိတဲ့ဘေးက ဒုက္ခဘဲ။ ဘေးလို့ ထင်တာက ဒုက္ခထင်တာဘဲ။ ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ဒုက္ခထင် သုခကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲဆိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ အာရုံဖြစ်ပျက်တဲ့ဘေးကို ဘေးလို့ ထင်မှသာ မုချသိမြင် ဝိပဿနာဉာဏ်က ဒုက္ခထင်တယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။ ဒုက္ခထင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မုချသိမြင် ဘေးလို့ထင်မှသာ ဖြစ်ပျက်တဲ့ဘေးဟု အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ အာရုံမှာ ကံ၊ ကိလေသာ အသစ်အဟောင်း အကြောင်းလဲမဖြစ်။ ဘဝတဖန် အသစ် ကံ၊ ကိလေသာ၏ အကျိုးလဲမဖြစ်။ မဖြစ်လျှင်လဲ မပျက်၊ မဖြစ်မပျက် ကေန် ဘဝတဖန် ခန္ဓာ၊ နာမ်၊ ရုပ်ချုပ်တဲ့ သုခနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က အမှန်မြင်မှသာ မဂ်ဝင်တာဘဲလို့ ဆိုရသတဲ့။

မြင်၊ မြင်တယ်လို့ မှတ်လျှင် မြင်၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင် ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က မြင်သောခဏ မျက်စိကြည်တာ အဆင်းထင်တာက ရုပ်၊ မြင်တာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤ ရုပ်နာမ်က မြင်တာဘဲ။ မြင်တယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ မြင်

ထိတ်တာက အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။ အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ကြား၊ ကြားတယ်လို့ မှတ်လျှင် ကြား၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ကြားသောခဏ နားကြည်တာ အသံထင်တာက ရုပ်၊ ကြားတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က ကြားတာဘဲ။ ကြားတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ ကြားဆိတ်တာက အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။ အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

နံ၊ နံတယ်လို့ မှတ်လျှင် နံ၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က နံသောခဏ နှာကြည်တာ အနံ့ထင်တာက ရုပ်၊ နံတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤ ရုပ် နာမ်က နံတာဘဲ။ နံတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ နံ၊ ဆိတ်တာက အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။ အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

စား၊ စားတယ်လို့ မှတ်လျှင် စား၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က စားသောခဏ လျှာကြည်တာ အရသာထင်တာက ရုပ်၊ စားတာ၊ တွေ့တာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က စားတာဘဲ။ စားတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ စားဆိတ်တာက အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။ အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

ထိ၊ ထိတယ်လို့ မှတ်လျှင် ထိ၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ထိသောခဏ ကိုယ်ကြည်တာ အတွေ့ထင်တာက

ရုပ်၊ ထိတာ၊ တွေတာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က ထိ  
တာဘဲ။ ထိတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ ထိ၊ ဆိတ်  
တာက အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။  
အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

သိ၊ သိတယ်လို့ မှတ်လျှင် သိ၊ ဆိတ်တယ်လို့ ထင် ဆိုတဲ့  
အဓိပ္ပါယ်က သိသောဇာတိ နှလုံးကြည်တာ သဘောထင်တာက  
ရုပ်၊ သိတာ၊ တွေတာ၊ ခံစားတာက နာမ်၊ ဤရုပ်နာမ်က သိတာ  
ဘဲ။ သိတယ်လို့ မှတ်တာက ဝိပဿနာဉာဏ်ဘဲ။ သိ၊ ဆိတ်တာက  
အနတ္တဘဲ။ ဆိတ်တယ်လို့ ထင်တာက အနတ္တထင်တာဘဲ။  
အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲ။

အနတ္တထင် ပရမတ္ထကိုမြင်မှ မဂ်ဝင်တာဘဲဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်  
က အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်၊ အာရုံ ဖြစ်ပျက်၍ ဆိတ်တာကို ဆိတ်  
တယ်လို့ ထင်မှသာ မုချသိမြင် ဝိပဿနာဉာဏ်က အနတ္တထင်  
တယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။ အနတ္တထင်တဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်က မုချသိမြင်  
ဆိတ်တယ်လို့ ထင်မှသာ ဖြစ်ပျက်၍ ဆိတ်၏ဟု အမှတ်ပြုတဲ့ ရုပ်၊  
နာမ်၊ အာရုံမှာ ကံ၊ ကိလေသာ အသစ်အဟောင်း အကြောင်း  
လဲမဖြစ်၊ ဘဝတဖန် အသစ် ကံ၊ ကိလေသာ၏ အကျိုးလဲမဖြစ်၊  
မဖြစ်လျှင်လဲမပျက်၊ မဖြစ်မပျက်ကေန် ဘဝတဖန် ခန္ဓာနာမ်၊ ရုပ်  
ချုပ်တဲ့ ပရမတ္ထနိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က အမှန်မြင်မှသာ မဂ်ဝင်  
တာဘဲလို့ ဆိုရသတဲ့။

နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က အမှန်မြင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က မဂ်ကိစ္စ  
လေးချက် တပြိုင်နက်ပြီးတယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။

မဂ်ကိစ္စ လေးချက်တပြိုင်နက်ပြီးဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဒုက္ခသစ္စာ  
ကိုလဲ ပိုင်းခြားသတဲ့။ သမုဒယ သစ္စာကိုလဲ ပယ်သတဲ့။ နိရောဓ  
သစ္စာကိုလဲ မျက်မှောက်ပြုသတဲ့။ မဂ္ဂသစ္စာကိုလဲ ပွားသတဲ့။

ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က မဂ်ဖြင့် အသစ်  
အဟောင်း အကြောင်းမဖြစ် ပျောက်ပျက်သော ကံ၊ ကိလေသာ  
နှင့် ရောနှောခွင့်မရ။ မဂ်ဖြင့် ခြားနားသော လောကီ ခန္ဓာ၊  
နာမ်၊ ရုပ်ကို မဂ်က ဒုက္ခသစ္စာကို ပိုင်းခြားတယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။

သမုဒယသစ္စာကို ပယ်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ရောနှောခွင့် မရ။  
မဂ်ဖြင့် ခြားနားသော လောကီ ခန္ဓာ၊ နာမ်၊ ရုပ်၌ မဂ်ဖြင့်  
အသစ်အဟောင်း အကြောင်းမဖြစ် ပျောက်ပျက်သော ကံ၊ ကိ  
လေသာကို မဂ်က သမုဒယသစ္စာကို ပယ်တယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။

နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်ပြုဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က မဂ်ဖြင့်  
အသစ် အဟောင်း အကြောင်းမဖြစ် ပျောက်ပျက်သော ကံ၊  
ကိလေသာနှင့် ရောနှောခွင့်မရ။ မဂ်ဖြင့် ခြားနားသော လောကီ  
ခန္ဓာ၊ နာမ်၊ ရုပ်၌ မဂ်ဖြင့် ဘဝတဖန် အသစ် ကံ၊ ကိလေသာ၏  
အကျိုးမဖြစ်ဟု ရှုမြင်သည်ကို မဂ်က နိရောဓသစ္စာကို မျက်မှောက်  
ပြုတယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။

မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က ဘဝတဖန် အသစ် ကံ၊  
ကိလေသာ၏အကျိုးမဖြစ်ဟု ရှုမြင်သော မဂ်ပညာက ဝိပဿနာ၊  
မဂ်သမာဓိက သမထ၊ ဤသမထ-ဝိပဿနာ အစုံက လောကီ

ခန္ဓာ၊ နာမ်၊ ရုပ်၌ အနုသယ၊ ပရိယုဋ္ဌာန် ကိလေသာမှ လွတ်  
သောကိစ္စ တူကြသည်ကို မဂ်က မဂ္ဂသစ္စာကို ပွားတယ်လို့ ဆိုရ  
သတဲ့။

အဲဒီလို နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်က အမှန်မြင်ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်က  
မဂ်ကိစ္စလေးချက် တပြိုင်နက် ပြီးတယ်လို့ ဆိုရသတဲ့။

နိဗ္ဗာန်လမ်းညွှန် ဒေသနာ

ဤတွင် ပြီးပြီ။

သထုံမြို့

မင်းကွန်းဇေတဝန် ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ပြန်ဆိုတော်မူအပ်သော

မဟာသဠာယတနသုတ်  
ပါဠိ-နိဿယ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

စက္ခု တိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿိ ယထာဘူတံ၊ ရူပေ  
အဇာနံ အပဿိ ယထာဘူတံ၊ စက္ခု ဝိညာဏံ အဇာနံ  
အပဿိ ယထာဘူတံ၊ စက္ခု သမ္ပဿိ အဇာနံ အပဿိ  
ယထာဘူတံ၊ ယမိဒံ စက္ခု သမ္ပဿပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ  
ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ မြတ်  
အဇာနံ အပဿိ ယထာဘူတံ၊ စက္ခုသိ သာရဇ္ဇတိ။  
ရူပေသု သာရဇ္ဇတိ၊ စက္ခုဝိညာဏေ သာရဇ္ဇတိ။ စက္ခု  
သမ္ပဿေ သာရဇ္ဇတိ၊ ယမိဒံ စက္ခုသမ္ပဿ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ  
ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တသ္မိ  
ပိ သာရဇ္ဇတိ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စက္ခု၊ မျက်စိကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနိအပယံ၊ မသိ မမြင်သည် ရှိသော်။ စက္ခုသ္မိံ၊ မျက်စိ၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ ရူပေ၊ အဆင်းတို့ကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနိအပယံ၊ မသိ မမြင်သည် ရှိသော်။ ရူပေသု၊ အဆင်းတို့၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ စက္ခုဝိညာဏံ၊ မြင်ခြင်းကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနိအပယံ၊ မသိ မမြင်သည် ရှိသော်။ စက္ခုဝိညာဏေ၊ မြင်ခြင်း၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ စက္ခုသမ္ပယံ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်းကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနိအပယံ၊ မသိ မမြင်သည် ရှိသော်။ စက္ခုသမ္ပယေ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်း၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ စက္ခုသမ္ပယပစ္စယာ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ် ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တမ္ပိ၊ ထိုခံစားမှုကိုလည်း။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနိအပယံ၊ မသိ မမြင်သည် ရှိသော်။ စက္ခုသမ္ပယပစ္စယာ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ် ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တသ္မိံပိ၊ ထိုခံစားမှု၌လည်း။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။

တဿ သာရတ္တဿ သံယုတ္တဿ သံမုဠဿ အဿာဒါ နုပယိနော ဝိဟရတော အာယတိံ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဥပစယံ ဂစ္ဆန္တိ။

သာရတ္တဿ၊ တပ်မက်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍။ သံယုတ္တဿ၊ တပေဖန်နှင့် ယှဉ်သော သံယောဇဉ်ရှိသည် ဖြစ်၍။ သံမုဠဿ၊ တေဝေသော သဘော ရှိသည် ဖြစ်၍။ အဿာဒါနုပယိနော၊ သာယာတယ်ဟု ရှုသော အလေ့ သဘောရှိသည် ဖြစ်၍။ ဝိဟရတော၊ နေသော။ တဿ၊ ထိုသူအား။ အာယတိံ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ နောင်ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရားအကျိုး ဘဝခန္ဓာငါးပါးတို့သည်။ ဥပစယံ၊ တိုးပွားခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

တဏှာ စဿ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနိ၊ သာ စဿ ပဝဇုတိ။

တဏှာစ၊ တဏှာသည်လည်း။ အဿ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍ နေသောသူ၏။ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ၊ တဖန် ဘဝကို ပြုသော အလေ့ သဘောရှိသည် ဖြစ်၍။ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ၊ တပ်မက် နှစ်သက်သော ပရိယုဋ္ဌာန်ရာဂနှင့် တကွဖြစ်၏။ တတြတတြ၊ ထိုထိုအာရုံတုံတဝ၌။ အဘိနန္ဒိနိ၊ ရှေးရှုနှစ်သက်သော အလေ့သဘောရှိ၏။ ဣတဏှာ၊ ထိုတဏှာသည်လည်း။ အဿ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍ နေသောသူအား။ ပဝဇုတိ၊ တိုးပွား၏။

တဿ ကာယိကာပိ ဒရထာ ပဝဇုန္တိ၊ စေတသိကာပိ ဒရထာ ပဝဇုန္တိ၊ ကာယိကာပိ သန္တာပါ ပဝဇုန္တိ၊ စေတသိ



ကာပိ သန္တာပါ ပဝစုန္တိ၊ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ  
ပဝစုန္တိ၊ စေတသိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ ပဝစုန္တိ။

တဿ၊ ထိုသူအား။ ကာယိကာပိ ဒရထာ၊ ကိုယ်ပူလောင်ခြင်း  
တို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ စေတသိကာပိဒရထာ၊  
စိတ်ပူလောင်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ ကာယိ  
ကာပိသန္တာပါ၊ ကိုယ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွား  
ကုန်၏။ စေတသိကာပိ သန္တာပါ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း။  
ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ၊ ကိုယ်ပူအိုက်  
ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ စေတသိကာပိပရိ  
ဋ္ဌာဟာ၊ စိတ်ပူအိုက်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။

သော ကာယိကံ ဒုက္ခံ ပိ စေတောဒုက္ခံ ပိ ပဋိသံဝေဒေတိ။

သော၊ ထိုသူသည်။ ကာယိကံဒုက္ခံပိ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကိုလည်း။  
ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။ စေတောဒုက္ခံပိ၊ စိတ်ဆင်းရဲကိုလည်း။  
ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။

သောတံ ဘိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ။ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သောတံ၊ နားကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်  
တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ဃာနံ ဘိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ။ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဃာနံ၊ နှာခေါင်းကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံ အပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ဇိဝံ ဘိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ။ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဇိဝံ၊ လျှာကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်  
တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ကာယံ ဘိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ။ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကာယံ၊ ကိုယ်ကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

မနံ ဘိက္ခဝေ အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ၊ ဓမ္မေ  
အဇာနံ အပဿံ ယထာဘူတံ၊ မနောဝိညာဏံ အဇာနံ  
အပဿံ ယထာဘူတံ၊ မနောသမ္ပယံ အဇာနံ အပဿံ  
ယထာဘူတံ၊ ယမိဒံ မနောသမ္ပယပစ္စယာ ဥပ္ပုဇ္ဇတိ ဝေ  
ဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ အဇာနံ  
အပဿံ ယထာဘူတံ။ မနသ္မိံ သာရဇ္ဇတိ။ ဓမ္မေသု သာ  
ရဇ္ဇတိ။ မနောဝိညာဏေ သာရဇ္ဇတိ။ မနောသမ္ပယေ  
သာရဇ္ဇတိ။ ယမိဒံ မနောသမ္ပယပစ္စယာ ဥပ္ပုဇ္ဇတိ ဝေဒ  
ယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တသ္မိံ ပိ  
သာရဇ္ဇတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ မနံ၊ နှလုံးကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်  
တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ မနသ္မိံ၊ နှလုံး၌။  
သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ ဓမ္မေ၊ သဘောတို့ကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ ဓမ္မေသု၊  
သဘောတို့၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ မနောဝိညာဏံ၊ သိခြင်း

ကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံ အပဿံ၊ မသိမမြင်သည် ရှိသော်။ မနောဝိညာဏေ၊ သိခြင်း၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ မနောသမ္ပဿံ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိ မမြင်သည်ရှိ သော်။ မနောသမ္ပဿေ၊ စိတ်ဖြင့်သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ ခြင်း၌။ သာရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။ မနောသမ္ပဿပစ္စယာ၊ စိတ် ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်း သာ သည်လည်း ဖြစ် သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ် သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ် ချမ်းသာ သည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံဝေဒယိတံ၊ အကြင် ခံစားမှု သည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တမ္ပိ၊ ထိုခံစားမှုကိုလည်း။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ အဇာနံအပဿံ၊ မသိမမြင်သည်ရှိသော်။ မနောသပ္ပ ဿပစ္စယာ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်းဖြစ်သော။ ဒုက္ခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည် လည်းဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ် ချမ်း သာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံ ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစား မှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တသ္မိံပိ၊ ထိုခံစားမှု၌လည်း။ သာ ရဇ္ဇတိ၊ တပ်မက်၏။

တဿ သာရတ္ထဿ သံယုတ္တဿ သံမုဠဿ အဿာ ဒါနုပဿိနော ဝိဟရတော အာယတိံ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဥပစယံ ဂစ္ဆန္တိ။

သာရတ္ထဿ၊ တပ်မက်သော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍။ သံယုတ္တဿ၊ ဘဝတဖန်နှင့်ယှဉ်သော သံယောဇဉ်ရှိသည် ဖြစ်၍။ သံမုဠဿ၊

တေဝေသော သဘောရှိသည် ဖြစ်၍။ အဿာဒါနုပဿိနော၊ လာယာဘူယံဟု ရှုသော အလေ့သဘောရှိသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရ တော၊ နေသော။ တဿ၊ ထိုသူအား။ အာယတိံ ပဉ္စပါဒါ နက္ခန္ဓာ၊ နောင်ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရား အကျိုးဘဝ ခန္ဓာငါး ပါးတို့သည်။ ဥပစယံ၊ တိုးပွားခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

တဏှာ စဿ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာဘိနန္ဒိနိ၊ သာ စဿ ပဝစုတိ။

တဏှာစ၊ တဏှာသည်လည်း။ အဿ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍ နေသောသူ၏။ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ၊ တဖန်ဘဝကို ပြုသော အလေ့ သဘော ရှိသည်ဖြစ်၍။ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ၊ တပ်မက်နှစ်သက် သော ပရိယုဠာန်ရာဂနှင့်တကွ ဖြစ်၏။ တတြတတြ၊ ထိုထိုအာရုံ တုံ့ဘဝ၌။ အဘိနန္ဒိနိ၊ ရှေးရှုနှစ်သက်သော အလေ့ သဘောရှိ၏။ သာစတဏှာ၊ ထိုတဏှာသည်လည်း။ အဿ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍ နေသောသူအား။ ပဝစုတိ၊ တိုးပွား၏။

တဿ ကာယိကာပိ ဒရထာ ပဝစုန္တိ၊ စေတသိကာ ပိ ဒရထာ ပဝစုန္တိ၊ ကာယိကာပိ သန္တာပ၊ ပဝစုန္တိ၊ စေ တသိကာပိ သန္တာပ၊ ပဝစုန္တိ၊ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ ပဝစုန္တိ၊ စေတသိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ ပဝစုန္တိ။

တဿ၊ ထိုသူ အား။ ကာယိကာပိ ဒရထာ၊ ကိုယ်ပူလောင်ခြင်း တို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ စေတသိကာပိ ဒရထာ၊ စိတ်ပူလောင်ခြင်း တို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။

ကာယိကာပိသန္တာပါ။ ကိုယ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊  
တိုးပွားကုန်၏။ စေတသိကာပိသန္တာပါ။ စိတ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်  
လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ၊  
ကိုယ် ပူအိုက်ခြင်း တို့သည်လည်း။ ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွား ကုန် ၏။  
စေတသိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ၊ စိတ် ပူအိုက်ခြင်း တို့သည်လည်း။  
ပဝစုန္တိ၊ တိုးပွားကုန်၏။

သော ကာယိကံ ဒုက္ခံ ပိ စေတောဒုက္ခံ ပိ ပဋိသံဝေ  
ဒေတိ။

သော၊ ထိုသူသည်။ ကာယိကံဒုက္ခံပိ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကိုလည်း။  
ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။ စေတောဒုက္ခံပိ၊ စိတ်ဆင်းရဲကိုလည်း။  
ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။

စက္ခု ခေါ် ဘိက္ခဝေ ဇာနံ ပဿံ၊ ယထာဘူတံ၊ ရူပေ  
ဇာနံ ပဿံ ယထာဘူတံ၊ စက္ခုဝိညာဏံ ဇာနံ ပဿံ  
ယထာဘူတံ၊ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ ဇာနံ ပဿံ ယထာဘူတံ၊ ယမိဒံ  
စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ  
ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ ဇာနံ ပဿံ ယထာဘူတံ၊  
စက္ခုသိန္နိ န သာရဇ္ဇတိ၊ ရူပေသု န သာရဇ္ဇတိ၊ စက္ခုဝိညာ  
ဏေ န သာရဇ္ဇတိ၊ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ န သာရဇ္ဇတိ၊ ယမိဒံ  
စက္ခု သမ္ပယုတ္တံ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ ဒုက္ခံ  
ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တသိန္နိ ပိ န သာရဇ္ဇတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ စက္ခုခေါ်၊ မျက်စိကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနံပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ စက္ခုသိန္နိ၊ မျက်စိ၌။

နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ ရူပေ၊ အဆင်းတို့ကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနံ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ရူပေသု၊ အဆင်း  
တို့၌။ နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ စက္ခုဝိညာဏံ၊ မြင်ခြင်းကို။  
ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနံ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ စက္ခု  
ဝိညာဏေ၊ မြင်ခြင်း၌။ နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ၊  
မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်းကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနံ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ၊  
မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့် တွေ့ခြင်း၌။ နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်  
မက်။ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ ပစ္စယာ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်းနှင့်  
တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံ ဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။  
ဒုက္ခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲ  
သည်လည်း မဟုတ် ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံ  
ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တမ္ပိ၊ ထို  
ခံစားမှုကိုလည်း။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနံ ပဿံ၊ သိမြင်  
သည်ရှိသော်။ စက္ခုသမ္ပယုတ္တံ ပစ္စယာ၊ မျက်စိဖြင့် မြင်ခြင်း၏ အဆင်း  
နှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံ ဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း ဖြစ်သော။  
ဒုက္ခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲ  
သည်လည်း မဟုတ် ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒံ  
ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တသိန္နိ ပိ၊  
ထိုခံစားမှု၌လည်း။ န သာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။

တဿ အသာရတ္ထဿ အသံယုတ္တဿ အသံပုဠဿ  
အာဒိနဝါနုပဿိနော ဝိဟရတော အာယတိံ ပဉ္စ  
ပါဒါနက္ခန္ဓာ အပစယံ ဂစ္ဆန္တိ။

အသာရတ္တဿ၊ တပ်မက်ခြင်းကင်းသည်ဖြစ်၍။ အသံယုတ္တဿ၊  
ဘဝတဖန်နှင့်မယှဉ် သံယောဇဉ်ကင်းသည်ဖြစ်၍။ အသံမုဠဿ၊  
တွေဝေခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍။ အာဒိနဝါနုပဿိနော၊ အပြစ်ဟု  
ရှုသော အလေ့သဘောရှိသည်ဖြစ်၍။ ဝိဟရတော၊ နေသော။  
တဿ၊ ထိုသူအား။ အာယတိံ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ နောင်အကျိုး  
ဘဝတဖန် ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရား ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်။ အပ  
စယံ၊ ကင်းခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

တဏှာ စသ ပေါ်နောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ  
တတြတတြာဘိနန္ဒိနိ၊ သာ စသ ပဟိယတိ။

တဏှာစ၊ တဏှာသည်လည်း။ အဿ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍နေ  
သောသူ၏။ ပေါ်နောဗ္ဗဝိကာ၊ တဖန် ဘဝကို ပြုသော အလေ့  
သဘောရှိ၏။ နန္ဒိရာဂ သဟဂတာ၊ တပ်မက်နှစ်သက်သော ပရိ  
ယုဋ္ဌာန်ရာဂနှင့်တကွဖြစ်၏။ တတြတတြ၊ ထိုထိုအာရုံဘုံဘဝ၌။  
အဘိနန္ဒိနိ၊ ရှေးရှု တပ်မက်သော အလေ့သဘောရှိ၏။ သာစ  
တဏှာ၊ ထိုတဏှာသည်လည်း။ အဿဣမဿယောဂိနော၊ ဤသို့  
တပ်မက်ကင်း၍နေသော ယောဂီအား။ ပဟိယတိ၊ ပျောက်၏။

တဿ ကာယိကာပိ ဒရထာ ပဟိယန္တိ။ စေတသိ  
ကာပိ ဒရထာ ပဟိယန္တိ။ ကာယိကာပိ သန္တာပ ပဟိယန္တိ။  
စေတသိကာပိ သန္တာပ ပဟိယန္တိ။ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာ  
ဟာ ပဟိယန္တိ။ စေတသိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ ပဟိယန္တိ။

တဿ၊ ထိုဘဝတဏှာပျောက်သော ယောဂီအား။ ကာယိ  
ကာပိ ဒရထာ၊ ကိုယ်ပူလောင်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊

ပျောက်ကုန်၏။ စေတသိကာပိ ဒရထာ၊ စိတ်ပူလောင်ခြင်းတို့သည်  
လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ ကာယိကာပိ သန္တာပ၊  
ကိုယ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ စေ  
တသိကာပိ သန္တာပ၊ စိတ်ပူပန်ခြင်း တို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊  
ပျောက်ကုန်၏။ ကာယိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ၊ ကိုယ်ပူအိုက်ခြင်းတို့သည်  
လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ စေတသိကာပိ ပရိဋ္ဌာဟာ၊  
စိတ်ပူအိုက်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။

သော ကာယိကံသုခံပိ စေတောသုခံပိ ပဋိသံဝေဒေတိ။

သော၊ ထိုကိုယ်စိတ်ပူလောင်ပျောက်၊ ကိုယ်စိတ်ပူပန်ပျောက်၊  
ကိုယ်စိတ်ပူအိုက်ပျောက်သော ယောဂီသည်။ ကာယိကံသုခံပိ၊  
ကိုယ်ချမ်းသာကိုလည်း။ ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။ စေတော  
သုခံပိ၊ စိတ်ချမ်းသာကိုလည်း။ ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။

ယာ တထာဘူတဿ ဒိဋ္ဌိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊  
ယာ တထာဘူတဿ သင်္ကပ္ပေါ၊ သူဿ ဟောတိ သမ္မာ  
သင်္ကပ္ပေါ၊ ယော တထာဘူတဿ ဝါယာမော၊ သူဿ  
ဟောတိ သမ္မာဝါယာမော၊ ယာ တထာဘူတဿ သတိ၊  
သာဿ ဟောတိ သမ္မာသတိ၊ ယော တထာဘူတဿ  
သမာဓိ၊ သူဿ ဟောတိ သမ္မာသမာဓိ။

တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယာဒိဋ္ဌိ၊ အကြင်  
အမြင်။ သာဒိဋ္ဌိ၊ ထိုအမြင်သည်။ အဿဣမဿ ယောဂိနော၊  
ဤယောဂီ၏။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အမှန်မြင်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယောသင်္ကပ္ပေါ၊  
 အကြင်အကြံ။ သောသင်္ကပ္ပေါ၊ ထိုအကြံသည်။ အဿဗူမဿ  
 ယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ၊ အမှန်ကြံခြင်းသည်။  
 ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။  
 ယောဝါယာမော၊ အကြင်အားထုတ်ခြင်း။ သောဝါယာမော၊  
 ထိုအားထုတ်ခြင်းသည်။ အဿဗူမဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။  
 သမ္မာဝါယာမော၊ အမှန်အားထုတ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
 တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယာသတိ၊ အကြင်  
 အထင်။ သာသတိ၊ ထိုအထင်သည်။ အဿဗူမဿယောဂီနော၊  
 ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသတိ၊ အမှန်ထင်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
 တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယောသမာဓိ၊ အကြင်  
 စိတ်၏ တည်ခြင်း။ သောသမာဓိ၊ ထိုစိတ်၏ တည်ခြင်းသည်။  
 အဿဗူမဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသမာဓိ၊ အမှန်  
 စိတ်၏ တည်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ပုဗ္ဗေဝ ခေါ ပနဿ ကာယကမ္မံ ဝစီကမ္မံ အာဇီ  
 ဝေါ သုပရိသုဒ္ဓေါ ဟောတိ။

ပုဗ္ဗေဝခေါပန၊ ရှေးဦးက သာလျှင်။ အဿ ဗူမဿ ယောဂီ  
 နော၊ ဤယောဂီ၏။ ကာယကမ္မံ၊ ကာယကံသည်။ သုပရိသုဒ္ဓံ၊  
 အမှန်စင်ကြယ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဝစီကမ္မံ၊ ဝစီကံသည်။  
 သုပရိသုဒ္ဓံ၊ အမှန်စင်ကြယ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အာဇီဝေါ၊  
 အသက်မွေးသည်။ သုပရိသုဒ္ဓေါ၊ အမှန်စင်ကြယ်သည်။ ဟောတိ၊  
 ဖြစ်၏။

ဝေပဿာယံ အရိယော အဋ္ဌဂီကော မဂ္ဂေါ ဘာဝနာ  
 ပါရိပူရိံ ဂစ္ဆတိ။

ဝေ၊ ဤသို့။ အဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ အရိယော၊  
 အရိယာဖြစ်သော။ အယံအဋ္ဌဂီကောမဂ္ဂေါ၊ ဤအင်္ဂါ ဂ-ပါး  
 ရှိသော မဂ်သည်။ ဘာဝနာပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။  
 ဂစ္ဆတိ၊ ရောက်၏။

တဿ ဝေ ဣမံ အရိယံ အဋ္ဌဂီကံ မဂ္ဂံ ဘာဝယတော  
 စတ္တာရောပိ သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝနာပါရိပူရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

ဝေ၊ ဤသို့။ အရိယံ၊ အရိယာဖြစ်သော။ ဣမံအဋ္ဌဂီကံမဂ္ဂံ၊  
 ဤအင်္ဂါ ဂ-ပါးရှိသောမဂ်ကို။ ဘာဝယတော၊ ပွားသော။ တဿ၊  
 ထိုယောဂီ၏။ စတ္တာရောပိ သတိပဋ္ဌာနာ၊ ၄-ပါးသောသတိပဋ္ဌာန်  
 တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။  
 ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

စတ္တာရောပိ သမ္ပပ္ပဓာနာ ဘာဝနာပါရိပူရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

စတ္တာရောပိ သမ္ပပ္ပဓာနာ၊ ၄-ပါးသော သမ္ပပ္ပဓာန်တို့သည်  
 လည်း။ ဘာဝနာပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊  
 ရောက်ကုန်၏။

စတ္တာရောပိ ဣဒ္ဓိပါဒါ ဘာဝနာပါရိပူရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

စတ္တာရောပိ ဣဒ္ဓိပါဒါ၊ ၄-ပါးသော ဣဒ္ဓိပါဒ်တို့သည်လည်း။  
 ဘာဝနာပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်  
 ကုန်၏။

ပဉ္စပိ ဣန္ဒြိယာနိ ဘာဝနာပါရိပုရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

ပဉ္စပိဣန္ဒြိယာနိ၊ ၅-ပါးသော ဣန္ဒြေတို့သည်လည်း။ ဘာဝနာ  
ပါရိပုရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

ပဉ္စပိ ဗလာနိ ဘာဝနာပါရိပုရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

ပဉ္စပိဗလာနိ၊ ၅-ပါးသော ဗိုလ်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာ  
ပါရိပုရိံ၊ ဘာဝနာ၏ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

သတ္တပိ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝနာပါရိပုရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

သတ္တပိဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ ၇-ပါးသော ဗောဇ္ဈင် တို့သည်လည်း။  
ဘာဝနာပါရိပုရိံ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်  
ကုန်၏။

တဿိမေ ဒွေ ဓမ္မာ ယုဂနန္ဒာ ဝတ္တန္တိ။ သမထော စ  
ဝိပဿနာ စ။

တဿ၊ ထိုသို့မဂ်ကိုပွားသောသူအား။ ဣမေဒွေဓမ္မာ၊ ဤတရား  
၂-ပါးတို့သည်။ ယုဂနန္ဒာ၊ အစုံတို့သည်။ ဝတ္တန္တိ၊ ဖြစ်ကုန်၏။  
သမထောစ၊ သမထလည်းတပါး။ ဝိပဿနာစ၊ ဝိပဿနာလည်း  
တပါး။

သော ယေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပရိညေယျာ၊ တေ ဓမ္မေ  
အဘိညာ ပရိဇောနာတိ။

သော၊ ထိုမဂ်ကိုပွားသောသူသည်။ ယေဓမ္မာ၊ အကြင်တရား  
တို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်

၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုပိုင်းခြားအပ်သော တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊  
အမှတ်ပြု၍။ ပရိဇောနာတိ၊ ပိုင်းခြား၏။

ယေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပဟာတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ အဘိညာ  
ပဗောတိ။

ယေဓမ္မာ၊ အကြင် တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ်အပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရားတို့ကို။ အဘိ  
ညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပဗောတိ၊ ပယ်၏။

ယေ ဓမ္မာ အဘိညာ ဘာပေတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ အဘိ  
ညာ ဘာဝေတိ။

ယေဓမ္မာ၊ အကြင် တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
ဘာပေတဗ္ဗာ၊ ပွားအပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရားတို့ကို။ အဘိ  
ညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ဘာဝေတိ၊ ပွား၏။

ယေ ဓမ္မာ အဘိညာ သတ္တိကာတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ  
အဘိညာ သတ္တိကရောတိ။

ယေဓမ္မာ၊ အကြင် တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
သတ္တိကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရား  
တို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ သတ္တိကရောတိ၊ မျက်မှောက်  
ပြု၏။

ကာတမေ စ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပရိညေယျာ၊  
ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ တိဿ ဝစနိယံ၊ သေယျထိဒံ ဂူပပါဒါ

နက္ခန္ဓော၊ ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သညုပါဒါနက္ခန္ဓော၊  
သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော။ ဣမေ  
ဓမ္မာ အဘိညာ ပရိညေယျာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေ စ ဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်သနည်း။  
ပညုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဥပါဒါန်တရား လေးပါးတို့၏အာရုံ ဘုံန္ဓော  
ငါးပါးတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြား  
အပ်ကုန်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဝစနိယံ၊ ဖြေဆိုအပ်သည်။ အဿ၊  
ဖြစ်ရာ၏။ သေယျထိဒံ၊ အဘယ်နည်း။ ရူပပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ရူပ  
ပါဒါနက္ခန္ဓာလည်းတပါး။ ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝေဒနုပါဒါ  
နက္ခန္ဓာလည်း တပါး။ သညုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သညုပါဒါနက္ခန္ဓာ  
လည်းတပါး။ သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း  
တပါး။ ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း  
တပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။

ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပဟာတဗ္ဗာ၊  
အဝိဇ္ဇာ စ ဘဝတဏှာ စ ဣမေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပဟာ  
တဗ္ဗာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေ စ ဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ် အပ် ကုန် သ နည်း။  
အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာလည်းတပါး။ ဘဝတဏှာ၊ ဘဝတဏှာလည်း

တပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ်အပ်ကုန်၏။

ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊  
သမထော စ ဝိပဿနာ စ ဣမေ ဓမ္မာ အဘိညာ ဘာဝေ  
တဗ္ဗာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေ စ ဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားအပ် ကုန်သနည်း။  
သမထော၊ သမထလည်း တပါး။ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာလည်း  
တပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားအပ်ကုန်၏။

ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ သတ္ထိကာ  
တဗ္ဗာ၊ ဝိဇ္ဇာ စ ဝိမုတ္တိ စ ဣမေ ဓမ္မာ အဘိညာ  
သတ္ထိကာတဗ္ဗာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေ စ ဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ သတ္ထိကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်  
သနည်း။ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိဇ္ဇာလည်း မင်္ဂတပါး။ ဝိမုတ္တိ၊ ဝိမုတ္တိလည်း  
ဖိုလ်တပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
သတ္ထိကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်၏။

သောတံ ဘိက္ခဝေ ဇာနံ ပဿံ ယထာဘူတံ။ ပ။  
ဃာနံ ဘိက္ခဝေ ဇာနံ ပဿံ ယထာဘူတံ။ ပ။ ဇိဝံ

ဘိက္ခဝေ ဇာနိ ပဿံ ယထာဘူတံ။ ပ။ ကာယံ ဘိက္ခ  
ဝေ ဇာနိ ပဿံ ယထာဘူတံ။ ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ သောတံ၊ နှားကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဘာနံ၊ နှာခေါင်းကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ဇိဝံ၊ လျှာကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်  
တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကာယံ၊ ကိုယ်ကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ပ။

မနံ ဘိက္ခဝေ ဇာနိ ပဿံ ယထာဘူတံ၊ ဓမ္မေ ဇာနိ  
ပဿံ ယထာဘူတံ၊ မနောဝိညာဏံ ဇာနိ ပဿံ ယထာ  
ဘူတံ၊ မနောသမ္ပယံ ဇာနိ ပဿံ ယထာဘူတံ၊ ယမိဒိ  
မနောသမ္ပယံ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ ဝါ  
ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တမ္ပိ ဇာနိ ပဿံ ယထာဘူတံ၊  
မနသ္မိံ န သာရဇ္ဇတိ၊ ဓမ္မေသု န သာရဇ္ဇတိ၊ မနော  
ဝိညာဏေ န သာရဇ္ဇတိ၊ မနောသမ္ပယေ န သာရဇ္ဇတိ၊  
ယမိဒိ မနောသမ္ပယံ ပစ္စယာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဝေဒယိတံ သုခံ  
ဝါ ဒုက္ခံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ တသ္မိံ ပိ န သာရဇ္ဇတိ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ မနံ၊ နှလုံးကို။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်  
တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည် ရှိသော်။ မနသ္မိံ၊ နှလုံး၌။

နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ ဓမ္မေ၊ သဘောတို့ကို။ ယထာဘူတံ၊  
ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ ဓမ္မေသု၊ သဘော  
တို့၌။ နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ မနော ဝိညာဏံ၊ သိခြင်းကို။  
ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည် ရှိသော်။  
မနောဝိညာဏေ၊ သိခြင်း၌။ နသာရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ မနော  
သမ္ပယံ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကို။ ယထာ  
ဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ မနော  
သမ္ပယံ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်း၌။ နသာ  
ရဇ္ဇတိ၊ မတပ်မက်။ မနောသမ္ပယံ ပစ္စယာ၊ စိတ်ဖြင့် သိခြင်း၏  
သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံ ဝါ၊ ချမ်းသာသည်လည်း  
ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။ အဒုက္ခမသုခံ  
ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ်  
သော။ ယမိဒိ ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်  
၏။ တမ္ပိ၊ ထိုခံစားမှုကိုလည်း။ ယထာဘူတံ၊ ဟုတ်တိုင်း။ ဇာနိ  
ပဿံ၊ သိမြင်သည်ရှိသော်။ မနောသမ္ပယံ ပစ္စယာ၊ စိတ်ဖြင့်  
သိခြင်း၏ သဘောနှင့် တွေ့ခြင်းကြောင့်။ သုခံ ဝါ၊ ချမ်းသာ  
သည်လည်း ဖြစ်သော။ ဒုက္ခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း ဖြစ်သော။  
အဒုက္ခမသုခံ ဝါ၊ ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ်၊ ချမ်းသာ သည်  
လည်း မဟုတ်သော။ ယမိဒိ ဝေဒယိတံ၊ အကြင်ခံစားမှုသည်။  
ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တသ္မိံ ပိ၊ ထိုခံစားမှု၌လည်း။ နသာရဇ္ဇတိ၊  
မတပ်မက်။



တဿ အသာရတ္တဿ အသံယုတ္တဿ အသံမုဠဿ  
အာဒိနဝါနုပသိနော ဝိဟရတော အာယတိံ ပဉ္စ  
ပါဒါနက္ခန္ဓာ အပစယံ ဂစ္ဆန္တိ။

အသာရတ္တဿ၊ တပ်မက်ခြင်း ကင်းသည်ဖြစ်၍။ အသံယုတ္တ  
ဿ၊ တဝတဖန်နှင့် မယှဉ် သံယောဇဉ်ကင်းသည်ဖြစ်၍။ အသံ  
မုဠဿ၊ တွေဝေခြင်းကင်းသည် ဖြစ်၍။ အာဒိနဝါနုပသိနော၊  
အပြစ်ဟူသော အလေ့သဘော ရှိသည် ဖြစ်၍။ ဝိဟရတော၊  
နေသော။ တဿ၊ ထိုယောဂီ၏။ အာယတိံ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ၊  
နောင်အကျိုးဘဝ ဥပါဒါန်၏ အာရုံတရား ခန္ဓာငါးပါးတို့  
သည်။ အပစယံ၊ ကင်းခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

တဏှာ စဿ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ  
တတြတတြာဘိနန္ဒိနိ၊ သာ စဿ ပဟိယတိ။

တဏှာစ၊ တဏှာသည်လည်း။ အဿံ၊ ဤသို့ တပ်မက်၍  
နေသော သူ၏။ ပေါနောဗ္ဗဝိကာ၊ တဖန်ဘဝကို ပြုသော  
အလေ့သဘောရှိ၏။ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ၊ တပ်မက် နှစ်သက်  
သော ပရိယုဋ္ဌာန် ရာဂနှင့် တကွ ဖြစ်၏။ တတြတတြ၊ ထိုထို  
အာရုံ ဘုံဘဝ၌။ အဘိနန္ဒိနိ၊ ရှေးရှု တပ်မက် သော အလေ့  
သဘောရှိ၏။ သာစတဏှာ၊ ထိုတဏှာတို့သည်လည်း။ အဿဏ္ဏ  
မဿ ယောဂီနော၊ ဤသို့ တပ်မက်ကင်း၍ နေသော ယောဂီ  
အား၊ ပဟိယတိ၊ ပျောက်၏။

တဿ ကာယိကာပိ ဒရထာ ပဟိယန္တိ၊ စေတသိ  
ကာပိ ဒရထာ ပဟိယန္တိ၊ ကာယိကာပိ သန္တာပါ ပဟိယန္တိ၊  
စေတသိကာပိ သန္တာပါ ပဟိယန္တိ၊ ကာယိကာပိ ပရိ  
ဠာဟာ ပဟိယန္တိ၊ စေတသိကာပိ ပရိဠာဟာ ပဟိယန္တိ။

တဿ၊ ထိုဘဝတဏှာပျောက်သော ယောဂီအား။ ကာယိ  
ကာပိ ဒရထာ၊ ကိုယ် ပူလောင်ခြင်း တို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊  
ပျောက်ကုန်၏။ စေတသိကာပိ ဒရထာ၊ စိတ် ပူလောင်ခြင်း တို့  
သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ ကာယိကာပိ သန္တာပါ၊  
ကိုယ်ပူပန်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ စေတသိ  
ကာပိ သန္တာပါ၊ စိတ်ပူလောင်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊  
ပျောက်ကုန်၏။ ကာယိကာပိ ပရိဠာဟာ၊ ကိုယ်ပူအိုက်ခြင်းတို့  
သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။ စေတသိကာပိ ပရိဠာ  
ဟာ၊ စိတ်ပူအိုက်ခြင်းတို့သည်လည်း။ ပဟိယန္တိ၊ ပျောက်ကုန်၏။

သော ကာယိကံ သုခံ ပိ စေတောသုခံ ပိ ပဋိသံဝေ  
ဒေတိ။

သော၊ ထို ကိုယ်၊ စိတ် ပူလောင်ပျောက်၊ ကိုယ်၊ စိတ် ပူပန်  
ပျောက်၊ ကိုယ်၊ စိတ်ပူအိုက်ပျောက်သော ယောဂီသည်။ ကာယိကံ  
သုခံပိ၊ ကိုယ်ချမ်းသာကိုလည်း။ ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။ စေ  
တော သုခံပိ၊ စိတ်ချမ်းသာကိုလည်း။ ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ခံစားရ၏။

ယာ တထာဘူတဿ ဒိဋ္ဌိ၊ သာဿ ဟောတိ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊  
ယော တထာဘူတဿ သင်္ကပ္ပေ၊ သူဿ ဟောတိ သမ္မာ

သက်ပွေ၊ ယော တထာဘူတဿ ဝါယာမော၊ သူဿ  
ဟောတိ သမ္မာဝါယာမော၊ ယာ တထာဘူတဿ သတိ၊  
သာဿ ဟောတိ သမ္မာသတိ၊ ယော တထာဘူတဿ  
သမာဓိ၊ သူဿ ဟောတိ သမ္မာသမာဓိ။

တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သောယောဂီ၏။ ယာဒိဋ္ဌိ၊ အကြင်  
အမြင်။ သာဒိဋ္ဌိ၊ ထိုအမြင်သည်။ အဿဣမဿ ယောဂီနော၊  
ဤယောဂီ၏။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ အမှန်မြင်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယောသက်ပွေ၊  
အကြင်အကြံ။ သောသက်ပွေ၊ ထိုအကြံသည်။ အဿဣမဿ  
ယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသက်ပွေ၊ အမှန်ကြံခြင်းသည်။  
ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။  
ယောဝါယာမော၊ အကြင်အားထုတ်ခြင်း။ သောဝါယာမော၊  
ထိုအားထုတ်ခြင်းသည်။ အဿဣမဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။  
သမ္မာဝါယာမော၊ အမှန်အားထုတ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သော ယောဂီ၏။ ယာသတိ၊ အကြင်  
အထင်။ သာသတိ၊ ထိုအထင်သည်။ အဿဣမဿယောဂီနော၊  
ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသတိ၊ အမှန်ထင်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
တထာဘူတဿ၊ ထိုသို့ဖြစ်သောယောဂီ၏။ ယောသမာဓိ၊ အကြင်  
စိတ်၏ တည်ခြင်း။ သောသမာဓိ၊ ထိုစိတ်၏ တည်ခြင်းသည်။  
အဿဣမဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ သမ္မာသမာဓိ၊ အမှန်  
စိတ်၏တည်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ပုဗ္ဗေ ခေါ ပနဿ ကာယကမ္ပံ ဝစီကမ္ပံ အာဇီဝေါ  
သုပရိသုဒ္ဓေါ ဟောတိ။

ပုဗ္ဗေခေါပန၊ ရှေးဦးကသာလျှင်။ အဿဣမဿ ယောဂီ  
နော၊ ဤယောဂီ၏။ ကာယကမ္ပံ၊ ကာယကံသည်။ သုပရိသုဒ္ဓံ၊  
တမှန်စင်ကြယ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ဝစီကမ္ပံ၊ ဝစီကံ  
သည်။ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ အမှန် စင်ကြယ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။  
အာဇီဝေါ၊ အသက်မွေးမှုသည်။ သုပရိသုဒ္ဓေါ၊ အမှန် စင်ကြယ်  
ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

ဝေမဿာယံ အရိယော အဠာဂီကော မဂ္ဂေါ ဘာဝနာ  
ပါရိပူရိံ ဂစ္ဆတိ။

ဝေ၊ ဤသို့။ အဿဣမဿယောဂီနော၊ ဤယောဂီ၏။ အရိ  
ယော၊ အရိယာဖြစ်သော။ အယံအဠာဂီကောမဂ္ဂေါ၊ ဤအင်္ဂါ ဂ-  
ပါးရှိသောမဂ်သည်။ ဘာဝနာပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏ပြည့်စုံခြင်း  
သို့။ ဂစ္ဆတိ၊ ရောက်၏။

တဿ ဝေ ဣမံ အရိယံ အဠာဂီကံ မဂ္ဂံ ဘာဝယတော  
စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ ဘာဝနာပါရိပူရိံ ဂစ္ဆန္တိ။

ဝေ၊ ဤသို့။ အရိယံ၊ အရိယာဖြစ်သော။ ဣမံအဠာဂီကံမဂ္ဂံ၊  
ဤအင်္ဂါ ဂ-ပါးရှိသော မဂ်ကို။ ဘာဝယတော၊ ပွားသော။  
တဿ၊ ထိုယောဂီ၏။ စတ္တာရောပိ သတိပဋ္ဌာနာ၊ ၄-ပါးသော  
သတိပဋ္ဌာန်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာ ပါရိပူရိံ၊ ဘာဝနာ၏  
ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

စက္ကရာပိ သမ္ပပ္ပဓာနာ ဘာဝနာပါရိပုရိ ဂစ္ဆန္တိ။

စက္ကရာပိသမ္ပပ္ပဓာနာ၊ ၄-ပါးသော သမ္ပပ္ပဓာန်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပုရိ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

စက္ကရာပိ ဣဒ္ဓိပါဒါ ဘာဝနာပါရိပုရိ ဂစ္ဆန္တိ။

စက္ကရာပိဣဒ္ဓိပါဒါ၊ ၄-ပါးသော ဣဒ္ဓိပါဒ်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပုရိ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

ပဉ္စပိ ဣန္ဒြိယာနိ ဘာဝနာပါရိပုရိ ဂစ္ဆန္တိ။

ပဉ္စပိဣန္ဒြိယာနိ၊ ၅-ပါးသော ဣန္ဒြေတို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပုရိ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

ပဉ္စပိ ဗလာနိ ဘာဝနာပါရိပုရိ ဂစ္ဆန္တိ။

ပဉ္စပိဗလာနိ၊ ၅-ပါးသော ဗိုလ်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပုရိ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

သတ္တပိ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ ဘာဝနာပါရိပုရိ ဂစ္ဆန္တိ။

သတ္တပိဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ ၇-ပါးသော ဗောဇ္ဈင်တို့သည်လည်း။ ဘာဝနာပါရိပုရိ၊ ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းသို့။ ဂစ္ဆန္တိ၊ ရောက်ကုန်၏။

တထိမေ ဒွေ မ္မော ယုဂနန္ဒာ ဝတ္တန္တိ၊ သမထော ဝဝိပဿနာ စ။

တထာ၊ ထိုမင်္ဂကိုပွားသော အရိယာ သာဝကအား။ ဣမေ ဒွေမ္မော၊ ဤတရား ၂-ပါးတို့သည်။ ယုဂနန္ဒာ၊ အစုံတို့သည်။ ဝတ္တန္တိ၊ ပြစ်ကုန်၏။ သမထော၊ သမထလည်း တပါး။ ဝိပဿနာ စ၊ ဝိပဿနာလည်း တပါး။

သော ယေ မ္မော အဘိညာ ပရိညေယျာ၊ တေ ဓမ္မေ အဘိညာ ပရိဇာနာတိ။

သော၊ ထိုမင်္ဂကိုပွားသော အရိယာ သာဝကသည်။ ယေ မ္မော၊ အကြင်တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုပိုင်းခြားအပ်သော တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိဇာနာတိ၊ ပိုင်းခြား၏။

ယေ မ္မော အဘိညာ ပဟာတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ အဘိညာ ပဇဟတိ။

ယေမ္မော၊ အကြင်တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ်အပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပဇဟတိ၊ ပယ်၏။

ယေ မ္မော အဘိညာ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ အဘိညာ ဘာဝေတိ။

ယေမ္မော၊ အကြင်တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားအပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ဘာဝေတိ၊ ပွား၏။

ယော ဓမ္မ အဘိညာ သစ္စိကာတဗ္ဗာ၊ တေ ဓမ္မေ  
အဘိညာ သစ္စိကရောတိ။

ယေဓမ္မာ၊ အကြင်တရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ သစ္စိ  
ကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်၏။ တေဓမ္မေ၊ ထိုတရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ သစ္စိကရောတိ၊ မျက်မှောက်ပြု၏။

ကတမေ စ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပရိညေယျာ။

ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊ ပိုင်းခြားအပ်ကုန်သနည်း။

ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာတိဿ ဝစနိယံ။

ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဥပါပါနိ ၄-ပါး တရား၏ အာရုံဘုံခန္ဓာ  
ငါးပါးတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိယေျညာ၊ ပိုင်းခြား  
အပ်ကုန်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့။ ဝစနိယံ၊ ဖြေဆိုအပ်သည်။ အဿ၊  
ဖြစ်ရာ၏။

သေယျထိဒံ ဂ္ဂုပါဒါနက္ခန္ဓော ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော  
သညပါဒါနက္ခန္ဓော သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော ဝိညာဏု  
ပါဒါနက္ခန္ဓော ဣမေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပရိညေယျာ။

သေယျထိဒံ၊ အဘယ်နည်း။ ဂ္ဂုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဂ္ဂုပါဒါ  
နက္ခန္ဓာလည်းတပါး။ ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝေဒနုပါဒါနက္ခန္ဓာ  
လည်းတပါး။ သညပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သညပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း  
တပါး။ သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ သင်္ခါရုပါဒါနက္ခန္ဓာလည်းတပါး။

ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓော၊ ဝိညာဏုပါဒါနက္ခန္ဓာလည်း တပါး။  
ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပရိညေယျာ၊  
ပိုင်းခြားအပ်ကုန်၏။

ကတမေစ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ပဟာတဗ္ဗာ။  
ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ်အပ်ကုန်သနည်း။

အဝိဇ္ဇာစ ဘဝတဏှာစ ဣမေဓမ္မာ အဘိညာ ပဟာ  
တဗ္ဗာ။

အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာလည်းတပါး။ ဘဝတဏှာ၊ ဘဝတဏှာ  
လည်းတပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု  
၍။ ပဟာတဗ္ဗာ၊ ပယ်အပ်ကုန်၏။

ကတမေစ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ အဘိညာ ဘာဝေတဗ္ဗာ။  
ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေဓမ္မာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ ဘာဝေ တဗ္ဗာ၊ ပွားအပ်ကုန်သနည်း။

သမထောစ ဝိပဿနာစ ဣမေဓမ္မာ အဘိညာ ဘာ  
ဝေတဗ္ဗာ။

သမထော၊ သမထလည်း ၁-ပါး။ ဝိပဿနာ၊ ဝိပဿနာ  
လည်း ၁-ပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်  
ပြု၍။ ဘာဝေတဗ္ဗာ၊ ပွားအပ်ကုန်၏။

ကတမေစ ဘိက္ခုဝေ မွှာ အဘိညာ သစ္စိကာ  
တဗ္ဗာ။

ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့။ ကတမေစမွှာ၊ အဘယ်တရားတို့ကို။  
အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။ သစ္စိကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်  
သနည်း။

ဝိဇ္ဇာစ ဝိမုတ္တိစ ဣမေဓမ္မာ အဘိညာ သစ္စိကာ  
တဗ္ဗာ။

ဝိဇ္ဇာစ၊ ဝိဇ္ဇာလည်း မဂ် ၁-ပါး။ ဝိမုတ္တိစ၊ ဝိမုတ္တိလည်း ဖိုလ်  
၁-ပါး။ ဣမေဓမ္မာ၊ ဤတရားတို့ကို။ အဘိညာ၊ အမှတ်ပြု၍။  
သစ္စိကာတဗ္ဗာ၊ မျက်မှောက်ပြုအပ်ကုန်၏။

မဟာသဋ္ဌာယတနသုတ်ပါဠိ-နိဿယ ဖြီး၏။

# သံဝေဂ ဝိပဿနာ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဇာတိဒုက္ခဘိဘူတမှာ၊  
အတိစိရံ အဘိက္ခဏံ။

ဇာတိဒုက္ခေ ဝိဇ္ဇမာနေ၊  
ဇရာဒုက္ခံ နိသံသယံ။

မယံ၊ သံသရာဝဲဩဇထဲ၌ အမြဲမပြတ်ကျင်လည်အပ်ကုန်သော  
ငါတို့သည်။ အတိစိရံ၊ ဘယ်ခါကာလ ဘယ်သည်ကဟု အစ  
အဖျား မသိငြားဘဲ ရှည်လျားကြာမြင့်လှစွာ။ ဇာတိဒုက္ခဘိဘူ  
တာ၊ ကလလ အဗျဒ အရင်းစ၍ အပြင်းအပြ ခံစားရသော  
ဇာတိဒုက္ခ ဘေးဘယကြီး ဘိစိ နှိပ်စက်အပ်ကုန်သည်။ အမှာ၊  
စင်စစ်မှန်စွာ ဖြစ်ရပါကုန်ပြီတကား။ ဇာတိဒုက္ခေ၊ ရေကြည်  
ကလလ တည်သည်မှလျှင် စ၍ညှိုးနွမ်း လွန်ပင်ပန်းလှသော ဇာတိ  
ဒုက္ခကြီးသည်။ ဝိဇ္ဇမာနေ၊ အမြင်သားတိတိ ထင်အရှား ရှိသည်  
ရှိသော်။ ဇရာဒုက္ခံ၊ အို ကုန်း၊ ရွတ်တွ ဒုက္ခပိုက် ဇရာဆင်းရဲသည်။

နိဿိသယံ၊ မချွတ်မလွဲ အမြဲကေနံ။ အဘိဘူတံ၊ မပြတ်စေမှုကပ်ခါ  
လုလျက် ရှေ့တည်လာပြန်ချေ၏တကား။

ဆင်းရဲထွေထွေ၊ တည်သန္ဓေ၊ မသွေကြံ့ခဲ့ပြီ။  
ဇာတိစီးကြီး၊ တည်းညှိ၊ တိစီးခဲ့လှပြီ။

ပုနပျန် ဇာရာဒုက္ခံ၊ အဘိဘူတံ သဒါတနံ။  
အနန္တိကံ ဇရာယံပိ၊ ပျာဓိဒုက္ခံ ပုနာပရံ။

ဇရာဒုက္ခံ၊ အို၊ ကုန်း၊ ရွက်တွဲ ဟာယနဟု ဒုက္ခပိုက် ဇရာဆင်းရဲ  
ကြီးသည်။ ပုနပျန်၊ ဖန်ဖန်ထပ်ထပ် မပြတ်မစဲ တလဲလဲပင်။ သဒါ  
တနံ၊ အခါခပ်သိမ်း မငြိမ်းမရပ် တလစပ်လျှင်။ အဘိဘူတံ၊  
ဆက်ခါဆက်ခါ မသက်သာအောင် လွန်စွာညှဉ်းပန်းခဲ့ပြီတကား။  
ဇရာယံပိ၊ ဇရာဒုက္ခဆင်းရဲခြင်းတေး သဘောသည်လည်း။ အနန္တိ  
ကံ၊ အပြီးအပြတ် ဆုံးမသတ်ဘဲ။ ပုနာပရံ၊ တခြားတဖုံ တပါးတုံ။  
ပျာဓိဒုက္ခံ၊ ကျင်နာထူးကဲ လူးအလဲဖြင့် ဆင်းရဲလှစွာ နာရခြင်း  
တရားသည်။ အဘိဘူတံ၊ မညှာမတာ အခါခါလျှင် လွန်စွာ  
နှိပ်စက်ပြန်တော့သည်သာတည်း။

ပဋိသန္ဓေ၊ တည်ပြန်ချေ၊ မသွေအိုရမည်။  
ဇရာစီးရှိန်၊ တထိန်ထိန်၊ ကြိမ်ကြိမ်ခံရမည်။

အဘိဘူတော ဝာယံ ပျာဓိ၊ အာဝုဇေန ဝ ပျာဓိနာ။  
ဣမိနာ မစ္စုရာဇဿ၊ အဘိဘူတံ ပိ မိယျနံ။

အယံပျာဓိ၊ ဤနာရခြင်း ဒုက္ခကြီးသည်။ သဒါတနံ၊ အခါ  
ခပ်သိမ်း မငြိမ်းမရပ် တလစပ်လျှင်။ ပုနပျန်၊ အဖန်ဖန်အထပ်ထပ်

မပြတ်တလဲလဲ။ အဘိဘူတော၊ နှိပ်စက်လည်း နှိပ်စက်ခဲ့ချေပြီ  
တကား။ မစ္စုရာဇဿ၊ သုံးဆယ့်တဘုံ အုပ်ချုပ်ပိုင်နင်း ရှင်သေမင်း  
၏။ အာဝုဇေန၊ အမြောက် ဝရဇိန် မြောက်ခါချိန်သို့ စိန်  
သေနတ်ပြောင်း လက်နက်ကောင်းလည်း ဖြစ်သော။ ဣမိနာ  
ပျာဓိနာ၊ ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ဘောက်ပြန်စွာထ ဘေးဒုက္ခပြင်း  
ဤနာရခြင်းကြောင့်။ မိယျနံ၊ တဘဝမှ တဘဝ မနေရဘဲ  
သေရ ပြောင်းရသော မရဏဒုက္ခကြီးသည်။ အဘိဘူတံပိ၊ ခက်  
ထန်တင်းကြမ်း အပြင်းဖမ်းလျက် ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်တော့သည်  
သာတည်း။

အိုခြင်းတွင်ရပ်၊ ကန့်မသတ်၊ နောက်ထပ်နာပြန်သည်။  
ပျာဓိဒုက္ခ၊ လောင်စီးမျှ၊ ကျွမ်းရကြာချေပြီ။  
“သင်လည်းနာရမည် မုချ”

အနန္တိကံ ပိ မရဏေ၊ ဇာတိဒုက္ခံ ပုနာဂတံ။  
ဣမေဟိ ပန အဂ္ဂိဟိ၊ ဒယှမာနံ ဘယာနကာ။

မရဏေပိ၊ စုတိကာလ မရဏဟု ဒုက္ခတလမ်း ဤသေခမ်း  
တွင်လည်း။ အနန္တိကံ၊ တနည်းတထပ် ပြီးမသတ်သေးဘဲ။ ဇာတိ  
ဒုက္ခံ၊ ဂဗ္ဘသေယျက စသည်လေးတန် ပဋိသန်ဟု ခက်ထန်လွန်ကဲ  
ဒုက္ခခဲကြီးသည်။ ပုနာဂတံ၊ အမှန်မပြတ် တဖန်စပ်လျက် ထပ်ခါ  
ထပ်ခါ ကျရောက်၍လာပြန်ချေ၏။ ဣမေဟိပနအဂ္ဂိဟိ၊ ဇာတိကို  
သာ ဇရာလောင်ကျွမ်း ပျာဓိဖမ်းလျက် ညှဉ်းပန်းပျာကျ  
မရဏဟု လေးဝသော ဤမီးကြီးတို့သည်။ ဒယှမာနံ၊ ကမ္ဘာမီး

ဘျမ်း မကလျမ်းလျက် လောင်ကျွမ်းဖုတ်မြှိုက် အပ်သည်ကို။  
ဘယာနကာ၊ ဝရဇိန်ဓား ချိန်ခါထားသို့ အလားတူစွာ ကြောက်  
သင့်ပါကုန်ပြီတကား။

မာရ်မင်းလက်နက်၊ ဗျာဓိစက်၊ ဆက်ဆက်သေပြန်သည်။  
သေ၍မဆုံး၊ စမတုံး၊ ဘုံးဘုံးထပ်ထော့သည်။  
“သေရမည့်ဘေး တွေးမိရဲ့လား”

အပ္ပမာဒေန အာရဒ္ဓါ၊ တေဟိ မုတ္တာယ လက္ခဏံ။  
ပမာဒေန ဝသန္တာနံ၊ ကဟံ အန္တော ဘဝိဿတိ။

တေဟိအဂ္ဂိဟိ၊ ထိုသို့ညှဉ်းပန်း အတင်းကြမ်းလျက် လောင်  
ကျွမ်းနှိပ်စက်တတ်သော မီး ၄-ပါးတို့မှ။ မုတ္တာယ၊ ကင်းဝေး  
လွင့်ပျောက် လွတ်မြောက်စိမ့်သောငှာ။ လက္ခဏံ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ  
လက္ခဏာကို။ အပ္ပမာဒေန၊ မေ့မလျော့ မပေါ့ရော့ဘဲ။ အာ  
ရဒ္ဓါ၊ အားထုတ်ကြိုးပမ်း ကိုယ်စိတ်လျက် ဆောင်ရွမ်းပြုအပ်  
ကုန်သည်သာတည်း။ ပမာဒေန၊ မေ့လျော့ ပေါ့တန် မပြုဖန်ဘဲ။  
ဝသန္တာနံ၊ သတိမပါ အိပ်ခါစားသောက် ကာမနောက်သို့  
ခေါက်ခေါက်လိုက်ပါနေကြရှာသော ပုထုဇဉ်စွမ်း လူမိုက်ကာဏ်း  
တို့အား။ အန္တော၊ သံသရာရေး မှန်စွာလေးလှသော ဤမီးဘေး  
အဆုံးသည်။ ကဟံ၊ ဘယ်ခါကာလ သမယ၌။ ဘဝိဿတိ၊  
ရောက်ဘို့ခံစွာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

သံဝေဂယူရန် မယ်နှောင်တ မှာတမ်း

(ပုံ) မရဏာသန္ဓနှင့် မယ်နှောင်တ

မရဏာသန္ဓ။ ။ဟယ်...အိမ်သူမ၊ လူ့ဘဝ၊ စွန့်ရချေတော့  
မည်။ တမလွန်ပြောင်းနေ၊ အခါစေ၊ မရွေ့သင့်ကိုခေါ်ရမည်။  
မယ်နှောင်တ။ ။မရဏာသန္ဓ၊ ရှင်ဇုဇ၊ ကျွန်မ တောင်းပန်  
ပါဦးမည်။ အသက်ရာမှန်း၊ လူ့ပြည်ငြိမ်း၊ မှတ်တမ်းရှိပါသည်။  
ကျွန်တော်မမှာ၊ လေးဆယ်သာ၊ ခုမှာပြည့်သေးသည်။

မရဏာသန္ဓ။ ။အလိုယောင်ယမ်း၊ အသက်တမ်း၊ မပြော  
စမ်းနှင့်ကယ်။ သစ်သီးပမာ၊ မယ့်ခန္ဓာ၊ ရွယ်မှာ မရွေးချယ်၊  
သိလျက်ပိုမို၊ ကြောင်တောင်ဆို၊ သင့်ကိုထားဘူးဟယ်။

မယ်နှောင်တ။ ။ရှိဦးပန်တူး၊ ခွင့်ပန်ကြား၊ သနားပါဦး  
သခင်။ ဝမ်းရေး-မင်းရေး၊ လွန်ရှုပ်ထွေး၊ မအေးလောကီတွင်။  
လွန်ခါမေ့လျော့၊ ခပ်ကျော့ကျော့၊ ပေါ့ပေါ့နေမိရှင်။ ယခု  
နောက်ကို၊ ကောင်းမှုဆို၊ ပိုမိုပြုပါချင်။ သီတင်းကျောင်းကန်၊  
ရက်မှန်မှန်၊ သက်ပန်စောင့်ပါချင်။ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း၊ မဂ်စခန်း၊  
ကြိုးပမ်းပါရစေရှင်။

မရဏာသန္ဓ။ ။သယ်...ငါခေါ်ခါမှ၊ ဘယ်သို့ ဘယ်ညာ၊  
ခရာ တာတာ၊ ပလီတီတီ၊ လောကီလေး၊ လောကုတ်လေး၊  
ဝမ်းရေးသော၊ မင်းဘေးသော၊ သင်မပြောလေနှင့်၊ သဘောက  
မလှ၊ ခလုတ်ထိုမှသာ၊ အမိကို တသလား၊ သီလတ စောင့်လိုဟန်၊

ကျောင်းကန်ကိုဘဲ သွားရောက်လို့၊ မဂ်ဖိုလ်ကို မြှော်မှန်း၍၊  
 ကမ္မဋ္ဌာန်းများဘဲ၊ အားထုတ်မည် ယောင်ယောင်၊ ခေါ်ရအောင်  
 လာခါမှ၊ ရွှေမျက်နှာညိုညို၊ ငွေမျက်ရည် မစိုနှင့်တော့၊ အပိုတွေ  
 သင့်ကောင်း၊ လွန်ခဲ့စဉ် အခါများကတော့၊ ဘုရားကိုကြောင်  
 တောင်၊ တရားကို မှောင်မှောင်၊ သံသာကို ခွါရှောင်၊ ဝိပဿနာ  
 ကို ပြောင်လှောင်လျက်၊ နောင်သံသရာရေး၊ နှင်မတွေးဘဲနှင့်၊  
 သေဘေးနှင့် ယခုကြုံခါမှ၊ ဘယ်ပုံပင် ပြုလိုငြားသော်လည်း၊  
 မသနားသင့်နိုင်ပြီ၊ နာရီလည်း မဆိုင်နိုင်ဘူး၊ သင့်သက်ပိုင်း  
 စေ့ပြီမို့၊ ပုတိကာယာ ရုပ်ခန္ဓာကို၊ မြေစာကျွေးလိုက်ပေဦးတော့  
 မယ်နောင်တ။

နောက်ဆုံး မယ်နောင်တ မှာတမ်း

အို...ချစ်သား၊ ချစ်သမီး တသီးညတိ ဘ၊ မိတွေတွေ မျိုးဆွေ  
 သင်္ဂဟ မနုဿလူ အတူ နေ ဟောင်း ကျွန်တော်မ၊ ချစ်ဆွေ  
 အပေါင်းတို့။ မကောင်းလျှင် ကိုယ်ခံ၊ ကောင်းလျှင်လည်း စံရ  
 မည်။ ငယ်ပြန်သည်ဟု မနေရ အချိန်ကျမှဖြင့် ခယ တောင်းပန်  
 အသနားခံသော်လည်း မရဏာသံ ကိုသေမင်းက ညွှာတာခြင်းမရှိ  
 ကြိုတင်ကာလည်း မသိရသဖြင့်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ ထွန်းလင်းစဉ်  
 အခါကို စာဂါသီလ အဋ္ဌင်နှင့် သုံးဝလက္ခဏာ ဘာဝနာဟု  
 ဖြာဖြာ ကမ္မဋ္ဌာန်း မဂ်စခန်းနှင့် တက်လှမ်းဝသီ ကုသိုလ်ဇော  
 ပါရမီကို ဝါဒီလေ့လေ့ သေမင်းနှင့်မတွေ့ခင်က ကြိုးစား၍ပြုတော်  
 မူရစ်ကြပါ။

သူ့သက်သတ်မှု သန်းဥ၊ သန်းမ၊ ကြမ်းပိုး စသည့် ပိုးရွှ၊  
 ဖြာဖြာ သတ္တဝါဆိုလျှင် ညွှာတာရှောင်ကွင်း ခိုးခြင်း ၂၅  
 သူ့သားအိမ်ယာ ကိုယ်မှာလုံခြုံ ယုံခအောင်လှည့်စား လိမ့်မုသား  
 နှင့် မတရားယုတ်ပတ် သမ္ပပုလာ ဖရူသာဟု လူ့သာမစ္ဆရိယ  
 ပါပညစ်ကျူ ငြူစူမှု၊ စောင်းမြောင်းမှု၊ ဂုံးချောမှု ထွေထွေ  
 သေစေချင်သူကို မရှုလိုနှင့် ပိုမိုအဘိဇ္ဈာ ငါသာ ငါထက် မာန  
 တက်လျက် ပွက်ပွက်ဒေါသ လောဘမိစ္ဆာ အပါယ်လမ်း သာ  
 တတ်သည်တို့ကို စင်ကြယ်စွာရှောင်ရှား၍ ကိုယ်ကျင့်တရား ရှိကြ  
 ပါစေ။

ယခုကြိုက်ကြို ကျွန်တော်မ ပမာပုံကို လုံးစုံလှလှ သိမြင်တော်  
 မူကြသည်အတိုင်း မဆိုင်းငံ့သာ သေမင်းကြီး အခေါ်လာခါမှ  
 ဒူးတုပ်ခါ အသနား ခံပါသော်လည်း တရံမှ နားမဝင် တံစိုး  
 တင်သော်လည်း လာဘ်မစား ဘုရားကိုပြု၍ လည်း အခွင့်ပန်  
 ကျောင်းကန်ကိုညွှန်၍လည်း သူ့ကိုကြား သနားအောင်ရှိခိုး၍  
 အမျိုးမျိုး တောင်းပန်ပါသော်လည်း ရွှေကိုယ်တော် စောင်းမဲ  
 လျက် ခေါင်းရွဲခါ ခါတော့သဖြင့် လွန်လာမှ နောင်တ ကျွန်  
 တော်မကဲ့သို့ မနုဿဆွေလူ နောင်ဖြစ်တော် မမူကြရအောင်  
 စင်ပြုသော နှလုံးထူးဖြင့် တင်ကူး၍ သိတော်မူကြပါတော့ မိတ်  
 ဆွေအပေါင်းတို့။

သံဝေဂယူရန် မယ်နောင်တ မှာတမ်းပြီး၏။



သံဝေဂလင်္ကာ

မရဏာသံမင်း-လက်တွင်းရောက်ကြုံ၊  
 ကုသိုလ်တရား-ပြုငြားလိုတုံ၊  
 တောင်းပန်တသ-မရနိုင်ပုံ၊  
 လွန်လာရှေး-ကျင့်ရေးကိုယ်တွက်မလုံ။

သူနှင့်ချိန်းချက်-နေရက်မပိုင်၊  
 ပြုဘွယ်ကိစ္စ-ခုကကြိုနိုင်၊  
 မိမိမပြု-ဘယ်မှုသူဆိုင်၊  
 ကျင့်တရား-သင့်အားကိုယ်လက်ကိုင်။  
 အဇ္ဈေဝ ကိစ္စံ ကာတဗ္ဗံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ၊  
 န ဟိ နော သင်္ကံရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

အဇ္ဈေဝ၊ ချိန်ခါရောက်စေ၊ ဤယနေပင်လျှင်။ ကိစ္စံ၊ ပြုဘွယ်  
 ကိစ္စ ဟူသမျှကို။ ကာတဗ္ဗံ၊ စင်စစ်မသွေ၊ ပြုအပ်ပေ၏။ သုဝေ၊  
 ဤညလွန်ပြန်၊ မနက်ဖြန်၌။ မရဏံ၊ ဇီဝိန်ပြတ်ကင်း၊ သေရ  
 ခြင်းကို။ ကော၊ ငါတို့တလူ၊ အဘယ်သူသည်။ ဇညာ၊ တပ်အပ်  
 သေချာ၊ သိနိုင်ပါအံ့နည်း။ မဟာသေနေန၊ စစ်သည် ဗိုလ်ပါ၊  
 များလှစွာသော။ တေနမစ္စုနာ၊ စုတိသနင်း၊ ရှင်သေမင်းနှင့်။  
 နော၊ မချိုမသွေ၊ တို့တတွေအား။ သင်္ကံရံ၊ ကတိစာချုပ်ပြုလုပ်

နေရက်၊ ချိန်းချက် မှာထားခြင်းသည်။ နဟိအတ္ထိ၊ မရှိသည်သာ  
 လျှင်တည်း။

- ၁။ လူနတ်ဆရာ-သမ္မုဒ္ဓါ-ညွတ်ခါဦးတင်ချီ။
- ၂။ သံသရာအစ-ရှည်လျားလှ-ဖျားမှမထင်ပြီ။
- ၃။ အဝိဇ္ဇာဖုံး-မောဟတုံး-မဆုံးခန္ဓာရှည်။
- ၄။ ငါးဝခန္ဓာ-ရှိတိုင်းမှာ-မီးသာလောင်တော့သည်။
- ၅။ ငရဲရစ်ထပ်-တလစပ်-မပြတ်ခံရမည်။
- ၆။ ခေါင်းပါးရေစာ-ဖုတ်ပြိတ္တာ-ဖြစ်တာ များလှပြီ။
- ၇။ သင့်ကိုယ်ခန္ဓာ-မြှုပ်နှံရာ-မြေသာထပ်တော့သည်။
- ၈။ ခွေးတဘဝ-မိခင်မှ-စို့ ရနို့ အရည်။
- ၉။ သောကရန်ဘေး-သင်ငိုကြွေး-ပူဆွေးကျမျက်ရည်။
- ၁၀။ သူတပါးသတ်-ဦးခေါင်းပြတ်-ထွက်လတ်သွေးတလီ။
- ၁၁။ ရေတခုပင်-သမုဒ်ပြင်-လေးအင် မကပြီ။
- ၁၂။ အတိတ်ပမာ-နာဂတ်မှာ-မှန်စွာတွေ့တော့မည်။
- ၁၃။ လူနတ်စည်းစိမ်-တထိန်ထိန်-ကြိမ်ကြိမ်စံရပြီ။
- ၁၄။ ဗြဟ္မာရိန်ရိန်-နှစ်ဆယ်ကြိမ်-နေအိမ်မှန်တော့သည်။
- ၁၅။ လူနတ်ဗြဟ္မာ-ငါးခန္ဓာ-ဘေးသာဖြစ်တော့သည်။
- ၁၆။ ထိုဘေးတန်တန်-ကင်းလွတ်ရန်-ကော်ကြီးသင့်ပြီ။
- ၁၇။ သတိပဋ္ဌာန်-မြတ်ကျမ်းဂန်-လွတ်ရန်ရှင်မြတ်ရည်။
- ၁၈။ အားထုတ်ရန်မှာ-လွယ်ကူစွာ-ကိုယ်သာခက်တော့သည်။
- ၁၉။ လူနတ်ဗြဟ္မာ-ချမ်းသာမှာ-ရှေးခါကျင့်နိုင်သည်။
- ၂၀။ ဘုရားပွင့်ရာ-လိုရင်းမှာ-ခန္ဓာငြိမ်းဘို့ရည်။

- ၂၁။ ဝိပဿနာ-တရားမှာ-ကြောင်းရာထူးမြတ်သည်။
- ၂၂။ နှုတ်တက်ရွှေ-စာပင်ရ-ကျင့်မှကျိုးပြီးမည်။
- ၂၃။ သုံးပုံနှုတ်ရ-ပေါဋ္ဌိလ-တုစ္ဆခေါ်လေပြီ။
- ၂၄။ ကျမ်းရှောက်မဆုံး-ပေါက်တလုံး-မှတ်ထုံးရှိလေသည်။
- ၂၅။ စူဠပန္နက-တဝါကျ-စာမျှမတတ်ပြီ။
- ၂၆။ ပုဝါလုံးပုတ်-ဉာဏ်အထွဋ်-မချွတ်ရောက်လေသည်။
- ၂၇။ ကျမ်းစာ လည်းတတ် - ကျင့်လည်းမြတ် - လျှောက်ပတ်လှတော့သည်။
- ၂၈။ ဘုရားနှင့်သာ-ဥပမာ-တူစွာပြုလေသည်။
- ၂၉။ စာမတတ်က-မဂ်ဖိုလ်ရ-ပစ္စေကဟုမည်။
- ၃၀။ လူကောင်း၊ လူအ-အိပ်မက်ကြ-တူလှပြန်တော့သည်။

ဝိပဿနာလင်္ကာ

- ၁။ ဝိပဿနာ-ကျင့်လမ်းမှာ-ဆရာမကင်းသင့်။
- ၂။ ဒေသနာမှန်း-လိုက်၍ယမ်း-စခန်းမညီဖွင့်။
- ၃။ ဒေသနာလွဲ-ကျင့်ပြန်လွဲ-အမြဲမှတ်ခါချင့်။
- ၄။ ရှာဖွေကျမ်းဂန်-ရုပ်နှင့်နာမ်-အမှန်မသွေမင့်။
- ၅။ ဒွါရအာရုံ-ဝိညာဏ်ဆုံး-အစုံနာမ်ရုပ်သင့်။
- ၆။ ခန္ဓာမှာသာ-တရားရှာ-လိုရာမနှေးဖင့်။
- ၇။ သညာမှတ်ကား-ပညတ်သွား-တရားမှန်မသင့်။
- ၈။ သတိမှတ်မှ-ပရမတ္ထ-ဉာဏ်ရကော်န်ချင့်။
- ၉။ လူ့ဘဲနတ်ဘဲ-အမြင်လွဲ-မကွဲသညာချင့်။
- ၁၀။ မြင်ကြားနံလျက်-ထိသိချက်-မယှက်ပညတ်နှင့်။
- ၁၁။ ပညတ်ထင်လျှင်-သညာမြင်-အစဉ်ကိလေနှင့်။
- ၁၂။ ပရမတ္ထ-ဉာဏ်မြင်မှ-မှချက်လေလွင့်။
- ၁၃။ မောဟကိလေ-စင်မှပေ-မြင်ချောနာမ်ရုပ်ပွင့်။
- ၁၄။ အဝိဇ္ဇာပျောက်-ဝိဇ္ဇာရောက်-မီးတောက်မှောင်နယ်ချင့်။
- ၁၅။ သညာမိတ်ဆွေ-မီးသုံးထွေ-မကွေမကွာရှင့်။
- ၁၆။ သတိမိတ်ဆွေ-ရေသုံးထွေ-မကွေမကွာသင့်။

မှတ်ချက်။ ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟကို မီးဆိုသဖြင့်၊ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟကို ရေ ဟုဆိုလိုက်သည်။

- ၁။ အာရုံခြောက်တွင်-စောင့်ရှောက်လျှင်-လွတ်စဉ် ဤဏပေ။
- ၂။ အာရုံခြောက်ပါး-ခြောက်တံခါး-မနားထွက်ဝင်နေ။
- ၃။ အထွက်အဝင်-မသိလျှင်-အစဉ်မောဟပေ။
- ၄။ သညာအာရုံ-ကောင်းပြန်တုံ-တဖုံလောဘပေ။
- ၅။ မကောင်းပြန်တုံ-ခြောက်အာရုံ-ကြိုက်ကြုံဒေါသပေ။
- ၆။ ရူပတဏှာ-မြင်သာယာ-ဝင်လာလောဘပေ။
- ၇။ မကောင်းမြင်ပြန်-ဒေါသထန်-လေးတန်အပါယော။
- ၈။ မြင်လာသမှု-သတိပြု-မြင်မှုတွင်သာနေ။
- ၉။ မကောင်းလည်းပြတ်-ကောင်းမမှတ် - ၂-ရပ်လော, ဒေါသေ။
- ၁၀။ နှာမ်ရုပ်ကိစ္စ-သိခဏ-သိကမောဟသေ။
- ၁၁။ ဒိဋ္ဌေဒိဋ္ဌမတ္တိ-ဂါထာသံ-ဗုဒ္ဓိဟောခဲ့ပေ။
- ၁၂။ သဒ္ဓတဏှာ-ကြားသာယာ-မှန်စွာလောဘပေ။
- ၁၃။ ကြားရမနူး-တရှူးရှူး-မျက်ကြူးဒေါသပေ။
- ၁၄။ ကြားလာသမှု-သိအောင်ပြု-ကြားမှုတွင်သာနေ။
- ၁၅။ မကောင်းမယူ-ကောင်းမဟု-ညစ်ကျူမရှိပေ။
- ၁၆။ ရုပ်နှာမ်ကိစ္စ-ကြားခဏ-သိကမောဟပြေ။
- ၁၇။ ဂန္ဓတဏှာ-နံသာယာ-မှန်စွာလောဘပေ။
- ၁၈။ မကောင်းဆိုငြား-ဒေါသပွား-မှောက်မှားပါယ်သန္ဓေ။
- ၁၉။ နံ, နံသမှု-နံတိုင်းရှု-နံမှုတွင်သာနေ။
- ၂၀။ ဣဋ္ဌ, အနိဋ္ဌ-ဘိတ်မရ-ဒွယကိလေကြေ။
- ၂၁။ နှာမ်ရုပ်ကိစ္စ-နံခဏ-သိက မောဟသေ။
- ၂၂။ ရသတဏှာ-စားသာယာ-မှန်စွာလောဘပေ။

- ၂၃။ စား၍မကောင်း-စိတ်မာန်ပြောင်း-ချောင်းချောင်း ဒေါသပေ။
- ၂၄။ စားစားသမျှ၊ စားမတ္တ၊ မှတ်ကြသတိပေ။
- ၂၅။ ဆိုးကောင်းမရ၊ စားခဏ၊ လောဘဒေါသကြေ။
- ၂၆။ ရုပ်နှာမ်ကိစ္စ၊ ဉာဏ်လှလှ၊ သိကမောဟပြေ။
- ၂၇။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ၊ ထိသာယာ၊ ဇောမှာလောဘတွေ။
- ၂၈။ မကောင်းပြန်တုံ၊ ဒေါသဟုန်၊ တွေ့ကြုံမုချပေ။
- ၂၉။ ကိုယ်တွေ့သမှု၊ ထိမျှရှု၊ ထိမှုတွင်သာနေ။
- ၃၀။ ကောင်းမကောင်းဟု၊ ဇောမပြု၊ ၂-ခုလော, ဒေါသေ။
- ၃၁။ နှာမ်ရုပ်ကိစ္စ၊ ထိခဏ၊ သိက မောဟကြေ။
- ၃၂။ မုတေမုတမတ္တိ၊ ဘုန်းမိန့်သံ၊ နှာခံသင့်လှပေ။
- ၃၃။ ဓမ္မတဏှာ၊ သိ, သာယာ၊ ငြိလာလောဘပေ။
- ၃၄။ မနှစ်သက်ပြန်၊ ဒေါသထန်၊ လေးတန်ကျဘို့ပေ။
- ၃၅။ သိ, သိသမှု၊ သိဟုရှု၊ သိမှုသတိဖွေ။
- ၃၆။ မကောင်းအာရုံ၊ ကောင်းအာရုံ၊ နှစ်ဘုံမရှိပေ။
- ၃၇။ နှာမ်ရုပ်ကိစ္စ၊ မြင်ခဏ၊ စင်ပမောက်လေ။
- ၃၈။ ဝိညာတမတ္တိ၊ ဗာဟိယ၊ ဟောပြုဝိညာတေ။
- ၃၉။ နှာမ်ရုပ်နှစ်တန်၊ မသိပြန်၊ အမှန်မောဟပေ။
- ၄၀။ နှာမ်ရုပ်နှစ်တန်၊ ဖြစ်အောင်ကြုံ၊ အမှန်လောဘပေ။
- ၄၁။ နှာမ်ရုပ်နှစ်ခု၊ ပျက်အောင်ပြု၊ ပြစ်မှုဒေါသပေ။
- ၄၂။ ခန္ဓာကိုယ်လှုပ်၊ ဣရိပုထိ၊ နှာမ်ရုပ်ကိစ္စတွေ။
- ၄၃။ ဆင်ကောင်ကြီးသာ၊ တွေ့လျက်သာ၊ ခြေရာရှာဘို့ပေ။
- ၄၄။ အာယတန ဓာတု၊ ကောဋ္ဌာတု၊ ဗဟုဝိတ္ထာရေ။

- ၄၅။ တိက္ခထက်သန်၊ ကျယ်ဝန်းပြန်၊ ကျမ်းဂန်ရှင်ဘို့ပေ။
- ၄၆။ လိုရင်းအချုပ်၊ ဖွင့်ရွှေနှုတ်၊ နာမ်ရုပ် ၂-ခုပေ။
- ၄၇။ မြန်မာစကား၊ ဖောက်ပြန်ငြား၊ ကျမ်းကားရူပပေ။
- ၄၈။ ညွတ်သည်ဆိုကြ၊ နမန၊ မထူးကြပါပေ။
- ၄၉။ ကိုယ့်စကားနှင့်၊ ကိုယ်သာကျင့်၊ မဂ်ခွင့်အနီးပေ။

- 
- ၁။ စောင့်ရှောက်မှတ်ခါ၊ ဓိသီလ၊ သိက္ခာမည်တော့ပေ။
  - ၂။ မပြန်လွင့်သော၊ မှတ်မနော၊ သဘောဓိစိတ္တေ။
  - ၃။ နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာ၊ မြင်ပြန်လာ၊ ပညာသိက္ခာပေ။
  - ၄။ စောင့်ရှောက်လတ်၊ ဝိသုဒ္ဓိ၊ မည်ရှိသီလပေ။
  - ၅။ အာရုံကျဆိုက်၊ အစဉ်လိုက်၊ မှတ်ခိုက်စိတ္တပေ။
  - ၆။ မြင်ကြား၊ နှံ့စား၊ ထိုသို့၊ နှစ်ပါးမိ၊ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓေ။
  - ၇။ သူ့သဘောပြု၊ ကိုယ်မရွံ့၊ မြင်မှုကန်ပါပေ။
  - ၈။ သုဒ္ဓိလေးဖြာ၊ ပြည့်စုံလာ၊ သောတာပတ္တပေ။
  - ၉။ သာသနာမြတ်၊ ရကျိုးနပ်၊ ထွက်ရပ်နီးတော့ပေ။
- 
- ၁၀။ ယခုဘဝ၊ မဂ်မရ၊ ဒုတိယမှာပေ။
  - ၁၁။ လားရာဂတိ၊ မြဲတုံဘိ၊ ကျမ်းရှိဝိသုဒ္ဓေ။
  - ၁၂။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၊ မဂ်ရထား၊ တက်ငြားရတော့ချေ။
  - ၁၃။ သောတာပတ္တ၊ မပန်က၊ လားရမသိချေ။
  - ၁၄။ အပရာပရိ၊ အကျင့်၊ ကြောက်စလိပါပေ။
  - ၁၅။ သတိချုပ်ရန်၊ အကျဉ်းပြန်၊ ဂုဏ်မာန်ကင်းသင့်ပေ။
  - ၁၆။ ငြင်းကြခိုက်ရန်၊ စာပြောသန်၊ နိဗ္ဗာန်ဝေးပလေ။

- ၈။ အဝိဇ္ဇာကား၊ ဆိုးကောင်းထား၊ နှစ်ပါးရှိသည်သာ။
- ၉။ ဆိုးကောင်းနှစ်ဖြာ၊ သံသရာ၊ သူသာမှတ်ကြပါ။
- ၁၀။ သူ့ကိုမသတ်၊ ယမ်း၍ဖြတ်၊ မပြတ်သံသရာ။
- ၁၁။ စိတ္တိက္ခဏေ၊ အသင်္ချေ၊ ဖြစ်လေသံသရာ။
- ၁၂။ ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကား၊ ဆိုးကောင်းထား၊ လားလားမရှိပါ။
- ၁၃။ စိန္တာမယံ၊ သုတဉာဏ်၊ ဤဌာန်မရွံ့သာ။
- ၁၄။ ဘာဝနာဉာဏ်၊ မစွဲပွန်၊ အမှန်ရှိမှုသာ။
- ၁၅။ အဆင်းမှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ နှစ်ပါးပျက်သည်သာ။
- ၁၆။ အသိမှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ နှစ်ပါးပျက်သည်သာ။
- ၁၇။ အနံ့မှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ နှစ်ပါးပျက်သည်သာ။
- ၁၈။ ရသာမှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ နှစ်ပါးပျက်သည်သာ။
- ၁၉။ အထိမှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ နှစ်ပါးပျက်သည်သာ။
- ၂၀။ အသိမှတ်ငြား၊ စိတ်ရုပ်အား၊ စိတ်စားပျက်သည်သာ။

- ၁။ စိတ်ပျက်ကိုသိ၊ ရုပ်ပျက်ဘိ၊ အသိဉာဏ်မြင်လာ။
- ၂။ စိတ်ပျက်မသိ၊ ရုပ်ပျက်ကြည့်၊ အသိမဆိုသာ။
- ၃။ ကေပုဒါ၊ နိရောဓ၊ ဖြစ်လျှင်ပျက်တူသာ။
- ၄။ ဓာလသင်္ဂဟပေါင်း၊ စုကာလောင်း၊ ရှုကြောင်းတခုသာ။
- ၅။ သဘောတူလျှင်၊ သူ့အစဉ်၊ ပါဝင်လိုက်တော့သာ။
- ၆။ မတူပါလျှင်၊ သူ့အစဉ်၊ ပယ်လျှင်ကြွင်းတော့သာ။
- ၇။ စိတ်အမူအရာ၊ ကြံကြရှာ၊ ကြံတိုင်းသိကြပါ။
- ၈။ စိတ်ထက်သွားပြန်၊ တားဆီးရန်၊ အမှန်မပြုသာ။
- ၉။ အုပ်စိုးနိုင်ပင်၊ ပိုင်အရှင်၊ သခင်မရှိပါ။
- ၁၀။ အစိုးမရ၊ အနတ္တ၊ မှတ်ကြသူ့ကိုသာ။
- ၁၁။ စိတ်သွားတိုင်းသာ၊ သိကြပါ၊ သိက၊ ကိလေကွာ။
- ၁၂။ ၎င်းစိတ်မှာ၊ ငါမပါ၊ ဘာသာသူ့ချည်းသာ။
- ၁၃။ ဓမ္မပဒ၊ အကျယ်ပြု၊ ဗုဒ္ဓဟောသည်သာ။
- ၁၄။ လောဘဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ၊ သိတိုင်းကိလေကွာ။
- ၁၅။ ဒေါသဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ၊ သိတိုင်းကိလေကွာ။
- ၁၆။ မောဟဖြစ်ဘိ၊ နောက်စိတ်သိ၊ သိတိုင်းကိလေကွာ။
- ၁၇။ တိရစ္ဆာန်ကား၊ အသိထား၊ ငါကားပါတော့သာ။
- ၁၈။ လောကလူများ၊ အသိထား၊ ငါကားပါတော့သာ။
- ၁၉။ ငါပါသမျှ၊ သက္ကာယ၊ မှတ်ကြဒိဋ္ဌိပါ။
- ၂၀။ ဤတရားမှ၊ ရှာသောသူ၊ ငါမူကွာတော့သာ။
- ၂၁။ သတိမှန်လျှင်၊ သမ္မတော်၊ အစဉ်ကိလေသာ။
- ၂၂။ ခြောက်ဒွါရက၊ ကျသမျှ၊ စိတ်က စောင့်ရှောက်ပါ။
- ၂၃။ ဣန္ဒြိယ၊ သံဝရ၊ သီလသူ့ကိုသာ။

- ၂၄။ အဇိတအား၊ သက်သေထား၊ ဘုရားဟောသည်သာ။
- ၂၅။ ဥရုဝေလ၊ က သပ၊ ပေါင်းထတထောင်မှာ။
- ၂၆။ အာရုံခြောက်စုံ၊ ကျင့်ကြတုံ၊ အကုန်လွတ်သည်သာ။
- ၂၇။ ပရိယာယ၊ အာဒိတ္တ၊ ကျမ်းကပြသည်သာ။
- ၂၈။ အာရုံခြောက်ပါး၊ အကျဉ်းထား၊ စိတ်ကားတခုပါ။
- ၂၉။ ရေကန်၌ကား၊ နွားကျောင်းသား၊ စောင့်ငြားဥပမာ။
- ၃၀။ အသိတလုံး၊ အရှိသုံး၊ အဆုံးနိဗ္ဗာန်သာ။
- ၃၁။ သမ္ပယုတ်မှာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ကိလေကွာသည်သာ။
- ၃၂။ ဝိပွယုတ်မှာ၊ ဉာဏ်ကင်းရာ၊ ကိလေပါတော့သာ။
- ၃၃။ ကိလေသာပါ၊ သံသရာ၊ ခါခါဖြစ်တော့သာ။
- ၃၄။ ကုသိုလ်ပြုစဉ်၊ အသိဝင်၊ မယှဉ်ကိလေသာ။
- ၃၅။ သမ္ပယုတ်မှု၊ ကုသိုလ်ဟူ၊ တလူရှားတော့သာ။
- ၃၆။ ဝိပွယုတ်မှု၊ ကုသိုလ်ဟူ၊ ဇမ္ဗူများတော့သာ။
- ၃၇။ သမ္ပယုတ်ကျိုး၊ သူ့တန်ခိုး၊ မဂ်မျိုးနိဗ္ဗာန်သာ။
- ၃၈။ ဝိပွယုတ်ကျိုး၊ သူ့တန်ခိုး၊ လူမျိုးနတ်တို့ရွာ။
- ၃၉။ ကုသိုလ်ပြုကာ၊ ဉာဏ်ကိုရှာ၊ ငါသာပါတော့တာ။
- ၄၀။ ခယ၊ ဝယ၊ သင်္ခါရ၊ ငါကတင်တော့သာ။
- ၄၁။ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်း၊ ဆူယူတောင်း၊ ကောင်းကောင်းငါပါလာ။
- ၄၂။ ငါနှင့်ရင်းနှီး၊ နိဗ္ဗာန်ကြီး၊ ဝေးကြီးဝေးတော့သာ။
- ၄၃။ ဒါနသံသရာ၊ ရှည်ဆိုရာ၊ ကျမ်းလာမရှိပါ။
- ၄၄။ ငါပါ၍သာ၊ သံသရာ၊ ခါခါဖြစ်တော့သာ။
- ၄၅။ အပျာကတ၊ လူဒါန၊ ငါကပါတော့သာ။

- ၄၆။ ခရီးလမ်းမှား၊ ဆိုသည်အား၊ လားလားတူတော့သာ။
- ၄၇။ လမ်းကမမှား၊ လူကမှား၊ အများသိကြပါ။
- ၄၈။ သုဒ္ဓိသုံးဖြာ၊ ကိလေကွာ၊ မှတ်ရာစိတ်၌သာ။
- ၄၉။ သိက္ခာသုံးဖြာ၊ ကိလေကွာ၊ မှတ်ရာစိတ်၌သာ။
- ၅၀။ သုံးပါးသာသနာ၊ သုံးပါးလက္ခဏာ၊ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊  
 ငါးပါးခန္ဓာ၊ ငါးပါးဣန္ဒြေ၊ ငါးပါးဗိုလ်၊ လေးပါး ဣဒ္ဓိ  
 ပါဒ်၊ လေးပါးသတိပဋ္ဌာန်၊ သမ္ပပ္ပဓာန်၊ ခုနစ်တန်သုဒ္ဓိ၊  
 တူရိယောဇ္ဈင်၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ဖြာ၊ ကိလေကွာ၊ မှတ်ပါ ဤစိတ်  
 မှာ။

ဝိပဿနာ သံပေါက် လင်္ကာပြီး၏။

