



# အနတ္တလက္ခဏသုတ်အင်္ဂါ

## အဋ္ဌန်း

- (က) မေဓတ္တိ ပဝတ္တေတွာ၊
- အာသဋ္ဌယံ တိ ပုဏမေ။
- နဂရေ ဗာရာသိယံ၊
- ဣသိပတန ဝုယေ ဝနေ။

ဗာရာဏသီမြို့ အနီး ဣသိပတနမှာ မေဓကြာသုတ်ကို ဝါဆိုလပြည့်နေ့ ဟောပြီးနောက် ..

- (ခ) ပါပေတွာဒိဗလံ နေသံ၊
- အနတ္တမေန ဒေသယံ။
- ယံ တိ ပက္ခဿ ပဉ္စမျှံ၊
- ဝိပုတ္တတ္တိ ဘဏာမ ဟေ။

အနတ္တမေန = အစဉ်အတင်း။ လပြည့်ကျော် ၁၊ ၂၊ ၃၊ ၄ မှာ ဝပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ မဟာနာမ၊ အဿဇိ တို့ သောတာပန် ဖြစ်ကြ။

ပက္ခဿ ပဉ္စမျှံ = ဝါဆိုလပြည့်ကျော် ၅ ရက်နေ့ ရုပ်နာမ် ခန္ဓာကြောင့် ရှိနေတဲ့ ဒိဋ္ဌိနဲ့ သဘောတူတဲ့ မာန၊ ငါစွဲမာနကို ပယ်ရန် ဒီသုတ်ကို ဟော။ အားလုံး ရဟန္တာဖြစ်။

## နိဒါန်း

၁။ ဧဝံ မေ သုတံ၊ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသိယံ ဝိတရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂိယေ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ 'ဘိက္ခဝေါ'တိ၊ 'ဘဒန္တေ'တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစသောသုံ။ ဘဂဝါ တေဒဝေါစ - အရှင်မဟာကဿပ မေး၊ အရှင်အာနန္ဒာ ဖြေ။ ဘယ်အရပ်မှာ၊ ဘယ်တုန်းက၊ ဘယ်သူက၊ ဘယ်သူကို ဟောကြားသလဲ။

## ဂူပက္ခန္ဓာ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၂။ ဂူပံ ဘိက္ခဝေ အနတ္တာ။ ဂူပဉ္စ တိဒိ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ န ယိဒိ ဂူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။ လဗ္ဘေထ စ ဂူပေ 'ဧဝံ မေ ဂူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဂူပံ မာ အဟောသီ'တိ။

ယဿ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဂူပံ အနတ္တာ၊ တဿ ဂူပံ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ။ န စ လဗ္ဘတိ ဂူပေ 'ဧဝံ မေ ဂူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဂူပံ မာ အဟောသီ'တိ။

ဂူပံ အနတ္တာ = ရုပ်ဟာ အတ္တ မဟုတ်  
ဂူပံ အတ္တာ အဘဝိဿ = အတ္တ ဟုတ်ခဲမယ်ဆိုရင် ..  
၁) န အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ = မကျန်းမမာ ဖျားနာခြင်း အမျိုးမျိုး မဖြစ်သင့်။  
၂) လဗ္ဘေထ စ ဂူပေ 'ဧဝံ မေ ဂူပံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဂူပံ မာ အဟောသီ'တိ = ဝါဆိုလဟာ အကောင်းချည်း ဖြစ်စေ၊ အဆိုး မဖြစ်စေလို့လည်း အဲဒီ ရုပ်ကို စိမ့်လို့ ရလိမ့်မယ်။

## အတ္တ ၂ မျိုး = ပရမအတ္တ နဲ့ ဇီဝအတ္တ

ပရမအတ္တ = ဘယတော့မှ မပျက်မစီး တည်နေတဲ့ အတ္တ။ သမုဒ္ဒရာ ကမ္ဘာမိုးမြေ သက်ရှိ သက်မဲ့ အားလုံးကို ဖန်ဆင်းသူ။ ဣဿရ = အားလုံးကို အစိုးရသူ၊ နိမာန = ဖန်ဆင်းရင် ဇီဝအတ္တ = ဖန်ဆင်းခံ သတ္တဝါကိုယ်စီမှာ ရှုတယ်လို့ စွဲလမ်းနေတဲ့ အသက်၊ လိပ်ပြာ၊ ဝိညာဉ်၊ နှလုံးထဲမှာ တည်ရှိ၊ သို့မဟုတ် တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ပျံ့နှံ့။ ဇီဝအတ္တဟာ ..  
ကာရက = ခန္ဓာပြုသမျှ အတ္တ အလုပ်ချည်း  
ဝေဒက = ကောင်းဆိုး နှစ်မျိုးကို သူခံစား  
သာမိ = ခန္ဓာအိမ်ဆိုင်သမျှ ပင်သအုပ်စီး သခင်ကြီး  
နိဝါသီ = ဟောင်းခန္ဓာအိမ် ပျက်သည့်ချိန် ခန္ဓာအိမ်သစ် ပြောင်းကာဖြစ်သည် အမြဲတည်၏။  
အတ္တရှိတယ်လို့ ထင်မှားတာ ဒိဋ္ဌိ။ ဒိဋ္ဌိ ရှိနေရင် တဏှာ (တပ်မက်မှု) ဖြစ်၊ တပ်မက်လို့ မာန (ထောင်လွှားမှု) ဖြစ်။

## ဝေဒနာက္ခန္ဓာ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၃။ ဝေဒနာ အနတ္တာ။ ဝေဒနာ စ တိဒိ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿ၊ န ယိဒိ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။ လဗ္ဘေထ စ ဝေဒနာယ 'ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ'တိ။  
ယဿ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဝေဒနာ အနတ္တာ၊ တဿ ဝေဒနာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ။ န စ လဗ္ဘတိ ဝေဒနာယ 'ဧဝံ မေ ဝေဒနာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝေဒနာ မာ အဟောသီ'တိ။  
ဝေဒနာ = ကိုယ်နဲ့ စိတ်နဲ့ ခံစားတာ  
အာဗာဓာယ = ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်ခြင်း

## သညာက္ခန္ဓာ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၄။ သညာ အနတ္တာ။ သညာ စ တိဒိ .. န ယိဒိ သညာ .. လဗ္ဘေထ စ သညာယ 'ဧဝံ မေ သညာ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သညာ မာ အဟောသီ'တိ။  
ယဿ .. သညာ အနတ္တာ၊ တဿ သညာ အာဗာဓာယ သံဝတ္တတိ။ န စ လဗ္ဘတိ သညာယ .. ။  
သညာ = မြင်၊ ကြား၊ နှံ၊ စား၊ ထိ၊ ကြံတွေကို မှတ်သား အာဗာဓာယ = မကောင်းတာကို မှတ်သားနေရ တွေးတော နေရလို့ အလိုမကျနိုင်။

## သင်္ခါရက္ခန္ဓာ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၅။ သင်္ခါရ အနတ္တာ။ သင်္ခါရ စ တိဒိ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အဘဝိဿသု၊ န ယိဒိ သင်္ခါရ အာဗာဓာယ သံဝတ္တေယျ။ လဗ္ဘေထ စ သင်္ခါရေသု 'ဧဝံ မေ သင်္ခါရ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ သင်္ခါရ မာ အဟောသီ'တိ။  
ယဿ .. သင်္ခါရ အနတ္တာ၊ တဿ သင်္ခါရ .. သံဝတ္တန္တု။ န စ လဗ္ဘတိ သင်္ခါရေသု .. ။  
သင်္ခါရ = ကိုယ်နှုတ်စိတ် အမူအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုပြင် စီရင်မှု။ စားချင် သွားချင် ထိုင်ချင် ရပ်ချင်တာတွေ။ အာဗာဓာယ = မပြောသင့်တာ မလုပ်သင့်တာကို ပြောမိ ပြုမိလို့ ဒုစရိုက်မှု ပြုမိလို့ ကိုယ်စိတ် ဆင်းရဲ။

## ဝိညာဏက္ခန္ဓာ အနတ္တဖြစ်ပုံ

၆။ ဝိညာဏ အနတ္တာ။ ဝိညာဏေ .. န ယိဒိ ဝိညာဏံ .. ။ လဗ္ဘေထ စ ဝိညာဏေ 'ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ ဟောတု၊ ဧဝံ မေ ဝိညာဏံ မာ အဟောသီ'တိ။  
ယဿ .. ဝိညာဏံ အနတ္တာ၊ တဿ ဝိညာဏံ .. သံဝတ္တတိ။ န စ လဗ္ဘတိ ဝိညာဏေ .. ။  
ဝိညာဏံ = ကြံသိမှု စိတ်ဝိညာဉ်  
အာဗာဓာယ = ကိုယ်၊ ကိုယ်နဲ့ နီးစပ်သူကြောင့် ပူဆွေးရ

## ဂူပက္ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါး

၇။ တံ ကိမညထ ဘိက္ခဝေ 'ဂူပံ နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါ'တိ။ အနိစ္စံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ။ ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ၊ ကလ္လ န တံ သမနုပသိတုံ 'ဧတံ မမ၊ ဒေသာတမသ၊ ဒေသာ မေ အတ္တာ'တိ။ နောဟေတံ ဘန္တေ။

ရုပ် နိဗ္ဗာန် ဝါ အနိဗ္ဗာန် ဝါ = ရုပ်ဟာ မြဲသလား မမြဲဘူးလား  
 ဝိပရိဏာမမေ = ဖောက်ပြန်တတ်တယ်။ ခန္ဓာသည် ဖြစ်  
 စဉ်မျှ။ ဖြစ်တည်ပျက်သုံးခု ဆက်တိုက် ဖြစ်နေ။  
 ဧတံ မမ = ဒါ ဝါရုပ်ပဲ (တဏှာစွဲ)  
 ဒေသာဟ မသ = ဒီရုပ်ဟာ ငါ့ပါပဲ (မာနစွဲ)  
 ဒေသာ မေ အတ္တာ = ဒီရုပ်ဟာ ငါ့ရဲ့ အတ္တာပဲ (ဒိဋ္ဌိစွဲ)  
 အဒိလို စွဲလမ်းဆဲမှာ ချုပ်ပျက် ပြီးနေပြီ။  
 ရုပ်ဟာ ရေမြုပ်လို၊ ထိလိုက်ရင် ကြွေသွား၊ အနှစ်မရှိ။

**ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါး**  
**၈။ ဝေဒနာ နိဗ္ဗာ ဝါ အနိဗ္ဗာ ဝါတိ။ အနိဗ္ဗာ ဘန္တေ။ ..**  
 ဝေဒနာ ရှေ့ပေါင်းလို၊ ရေပေါက်ကျလိုက် ပေါ်လာလိုက်။

**သညာက္ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါး**  
**၉။ သညာ နိဗ္ဗာ ဝါ အနိဗ္ဗာ ဝါတိ။ အနိဗ္ဗာ ဘန္တေ။ ..**  
 သညာ တံလျှပ်လို၊ အဝေးကကြည့်ရင် ရေလို့ထင်ရ။

**သင်္ခရက္ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါး**  
**၁၀။ သင်္ခရ နိဗ္ဗာ ဝါ အနိဗ္ဗာ ဝါတိ။ အနိဗ္ဗာ ဘန္တေ။ ..**  
 သင်္ခရ ငှက်ပျော့တိုးလို၊ အထဲမှာ အနှစ်မရှိ။

**ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါး**  
**၁၀။ ဝိညာဏံ နိဗ္ဗာ ဝါ အနိဗ္ဗာ ဝါတိ။ အနိဗ္ဗာ ဘန္တေ။ ..**  
 ဝိညာဏံ မျက်လှည့်လို၊ ခေါင်းဖြတ် ပြပေမယ့် အစစ်မဟုတ်။

**ရုပ်ကိ ၁၁ ဌာနပြင် ချ**  
**၁၁။ တဿာ တိတ ဘိက္ခဝေ ယံ ကိဉ္စိ ဂူပံ အတိတာနာ-**  
**ဂတပစ္စုပ္ပန် အဗ္ဗတ္တိ ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ ဝါ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခံ ဝါ**  
**ဟိနံ ဝါ ပဏိတံ ဝါ ယံ ဒုရေ ဝါ သန္တကေ ဝါ။ သဗ္ဗံ ဂူပံ**  
**‘နေတံ မမ နေသောတ မသ၊ န မေသော အတ္တာ’တိ ဝေ**  
**မေတံ ယထာဘူတံ သမပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။**

အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် = အတိတ်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်  
 အဗ္ဗတ္တိ = ကိုယ့်သန္တာန်၊ ကိုယ်တွင်း  
 ဗဟိဒ္ဓံ = သူများသန္တာန်၊ ကိုယ့်သားသမီး ကိုယ့်ဆွေမျိုး  
 ဩဠာရိကံ = ကြမ်း (မြင်ကြားနိုင် စဉ်းစားနိုင်တဲ့ ရုပ်တွေ)  
 သုခံ = နှု၊ သိမ်မွေ့၊ အဒိလို မလုပ်နိုင်တဲ့ ရုပ်တွေ  
 ဟိနံ = ညံ့၊ ယုတ် ပဏိတံ = မြတ်၊ ကောင်း  
 ဒုရေ = အဝေးမှာရှိ သန္တကေ = အနီးမှာရှိ

ယထာဘူတံ = မဖောက်မပြန် အမှန်အတိုင်း  
 သမပ္ပညာယ = ဝိပဿနာ မှန်ပညာဖြင့်  
 (၁) ရှေးဘဝ ရုပ်သည် ယခုဘဝသို့ မရောက်၊ ရှေးဘဝမှာပင်  
 ချုပ်ပျောက်ခဲ့ပြီ။ ယခုဘဝရုပ်လည်း နောင်ဘဝသို့ ရောက်မည်  
 မဟုတ်။ ယခုဘဝမှာပင် ချုပ်ပျောက်မည်။ ထို့ကြောင့် ရုပ်သည်  
 အနိဗ္ဗာ = မမြဲပါတကား၊ ဒုက္ခ = ဆင်းရဲပါတကား၊ အနတ္တ =  
 အစိုးရသော အတွင်းသား အတ္တကောင် မဟုတ်၊ ဖြစ်စဉ်သက်  
 သက် သဘောတရားမျှပါတကား။

(၂) ရှေးရှေးနှစ်၊ လ၊ ရက်၊ အချိန်ကာလများက ရုပ်သည် ယခု  
 နှစ်၊ လ၊ ရက်၊ အချိန်ကာလသို့ ရောက်မလာ။ ယခုရုပ်လည်း  
 နောက်နောင်နှစ်၊ လ၊ ရက်၊ အချိန်ကာလများသို့ ရောက်မည်  
 မဟုတ်။ ယခုပင် ချုပ်ပျောက်သွားသောကြောင့် ရုပ်သည် ..

(၃) အတွင်းက ရုပ်သည် အပြင်သို့ မရောက်၊ အပြင်ကရုပ်လည်း  
 အတွင်းသို့ ရောက်မလာ။ ထိုထိုခဏမှာပင် ချုပ်ပျောက်သွား  
 သောကြောင့် ရုပ်သည် အနိဗ္ဗာ = မမြဲပါတကား။ ..

(၄) ရုပ်ကြမ်းက ရုပ်နုမဖြစ်၊ ရုပ်နုလည်း ရုပ်ကြမ်းမဖြစ်၊ ထိုထို  
 ခဏမှာပင် ချုပ်ပျက်သွားသောကြောင့် ရုပ်သည် ..

(၅) ရုပ်ညံ့က ရုပ်ကောင်း မဖြစ်၊ ရုပ်ကောင်းလည်း ရုပ်ညံ့မဖြစ်၊  
 ထိုထိုခဏမှာပင် ချုပ်ပျက်သွားသောကြောင့် ရုပ်သည် ..

(၆) အဝေးကရုပ်သည် အနီးသို့ ရောက်မလာ၊ အနီးကရုပ်လည်း  
 အဝေးသို့ ရောက်မသွား။ ထိုထိုခဏမှာပင် ချုပ်ပျက်သွားသော  
 ကြောင့် ရုပ်သည် ..

**ဝေဒနာကို ၁၁ ဌာနပြင် ချ**  
**၁၂။ ယာ ကာစိ ဝေဒနာ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် အဗ္ဗတ္တာ**  
**ဝါ ဗဟိဒ္ဓံ ဝါ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခမာ ဝါ ဟိနာ ဝါ ပဏိတာ**  
**ဝါ ယာ ဒုရေ ဝါ သန္တကေ ဝါ။ သဗ္ဗာ ဝေဒနာ ‘နေတံ မမ ..**  
**အတ္တာ’တိ ဝေမေတံ ယထာဂူပံ သမပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။**

**သညာကို ၁၁ ဌာနပြင် ချ**  
**၁၃။ ယာ ကာစိ သညာ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် အဗ္ဗတ္တာ**  
**ဝါ .. သန္တကေ ဝါ။ သဗ္ဗာ သညာ ‘နေတံ .. အတ္တာ’တိ .. ။**

**သင်္ခရကို ၁၁ ဌာနပြင် ချ**  
**၁၄။ ယေ ကေစိ သင်္ခရ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် အဗ္ဗတ္တာ**  
**ဝါ .. သန္တကေ ဝါ။ သဗ္ဗာ သင်္ခရ .. ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။**

**ဝိညာဏ်ကို ၁၁ ဌာနပြင် ချ**  
**၁၅။ ယံ ကိဉ္စိ ဝိညာဏံ အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန် အဗ္ဗတ္တိ**  
**ဝါ .. သဗ္ဗံ ဝိညာဏံ ‘နေတံ မမ .. ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။**

**နိဗ္ဗိဒါဏ်နှင့် အရိယမဂ်**  
**၁၆။ ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော ဂူပ-**  
**သဗ္ဗိ နိဗ္ဗန္တတိ၊ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗန္တတိ၊ သညာယပိ နိဗ္ဗန္တတိ၊**  
**သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗန္တတိ၊ ဝိညာဏသဗ္ဗိ နိဗ္ဗန္တတိ။**

**နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ၊ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ၊ ဝိမုတ္တသံ ဝိမုတ္တမိတိ**  
**ဉာဏံ ဟောတိ၊ ဝိဇာဏ ဇာတိ၊ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ ကတံ**  
**ကရဏိယံ၊ နာပရံ ဣတ္တတ္တာယာတိ ပဇာနာတိ။**

နိဗ္ဗိန္ဒတိ = မပျော်မမွေ့ ငြီးငွေ့၏။ နိဗ္ဗိဒါ၊ ဘယ၊ အာဒိနဝ၊  
 မုစ္စတုကမျှတာ၊ ပဋိသင်္ခါ၊ သင်္ခါရပေက္ခာ၊ ဝုတ္တနဂါမိနိဝိပဿနာ  
 နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ = ငြီးငွေ့လျှင် တပ်မက်ကင်း၏  
 ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ = တပ်မက်ကင်းလျှင် အရိယမဂ်ဖြစ်

ဝိမုတ္တသံ ဝိမုတ္တမိတိ = တမဒိမု လွတ်တဲ့အခါ လွတ်ပြီလို့  
 ဝိဇာဏ ဇာတိ = ဘဝသစ် တစ်ဖန် ပြန်မဖြစ်တော့ဘူးလ  
 ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ = မဂ်ဖိုလ်ကို ရရှိစေတဲ့ အကျင့်မျိုးလို့  
 ကတံ ကရဏိယံ = သစ္စာကို မြင်အောင်လုပ်မှု ပြီးပြီလို့  
 နာပရံ ဣတ္တတ္တာယ = သစ္စာကို သိမှုအတွက် နောက်ထပ်  
 ပြုဖွယ်ကိစ္စ မရှိတော့ဘူးလို့ (ဆင်ခြင် = ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်)

**၁၇။ ဣဒ မဝေါပ ဘဂဝါ၊ အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခု။**  
**ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တ။**

**၁၈။ ဣမသံ စ ပန ဝေယျာကရဏသံ ဘညမာနေ**  
**ပဉ္စဝဂ္ဂိယာနံ ဘိက္ခုနံ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တံ**  
**ဝိမုစ္စိသုတိ။**

**အနတ္တလက္ခဏသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။**  
 အနုပါဒါယ = ဘာကိုမျှ မစွဲလမ်းကြဘဲ  
 အာသဝေဟိ စိတ္တံ ဝိမုစ္စိသု = ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်

**ရဟန္တာ ၆ ပါး ဘုရားရှိခိုး**  
 ဗုဒ္ဓသာသနာတော်၏ အဦးဆုံး ရဟန္တာ ၆ ပါး ဖြစ်တော်မူသော  
 မြတ်စွာဘုရားနှင့် ပဉ္စဝဂ္ဂိဒါမုတ် ရဟန်းမြတ် ခြောက်ပါးတို့ကို  
 ဘုရားတပည့်တော်သည် ရိုသေစွာ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။