



ဓမ္မဗျူဟာသာသနမာမကအဖွဲ့

လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း

မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်ကျင့်ခဉ်သင်တန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မေတ္တသုတ်အမွှန်း

(က) ယဿာ နုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒေသေန္တိ ဘိသနံ။

ယဉ္ဇိ စေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္တိဝံ မတန္တိတော။

(ခ) သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။

ဝေမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

အို. . သူတော်ကောင်းတို့၊ မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၏ အာနုဘော်တော်ကြောင့် နတ်အများတို့သည် ကြောက်မက်ဖွယ်အာရုံမျိုးကို မပြနိုင်ဘဲ ရှိကြသည်။ ထို မေတ္တသုတ်ပရိတ်တော်၌ နေ့ညမပြတ် မပျင်းမရိဘဲ ထပ်တလဲလဲ စွဲမြဲ ရွတ်ပွား ကြိုးစား အားထုတ်သူသည် ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်စက်ရ၏။ အိပ်ပျော်သည်ရှိသော် မကောင်းသော အိပ်မက်မျိုးလည်း မမြင်မက်ရ၊ ဤသို့ စသော အကျိုးအာနိသင်နှင့် ပြည့်စုံသော မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို ငါတို့ ရွတ်ဖတ် ပူဇော်ကြပါကုန်စို့။

မေတ္တာ ကြိုတင်ကျင့်ဖွယ် ၁၅-ချက်

၁။ ကရဏီယ' မတ္တ ကုသလေန၊ ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေဓ။

သက္ကော ဥဇ္ဇ စ သုဟုဇ္ဇ စ၊ သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနိ။

၂။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊ အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။

သန္တိန္တိယော စ နိပကော စ၊ အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ' နနုဂိဒ္ဓေါ။

၃။ န စ ဒုဒ္ဓ' မာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျ။

* သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ငြိမ်းအေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ ဉာဏ်ဖြင့်သက်ဝင်၍ နေလိုသော၊ အကျိုးစီးပွား၌ လိမ္မာသောသူသည် (ဤ ဆိုလတ္တံ့သော အကျင့်တို့ကို) ပြုကျင့်အပ်၏။

- | | |
|--|---------------|
| (၁) ကျင့်စွမ်းနိုင်ရမည်၊ | (သက္ကော) |
| (၂) ကိုယ်နှုတ် ဖြောင့်မတ်ရမည်၊ | (ဥဇ္ဇ) |
| (၃) စိတ်နေစိတ်ထား ကောင်းစွာ ဖြောင့်မတ်ရမည်၊ | (သုဟုဇ္ဇ) |
| (၄) ဆိုဆုံးမ လွယ်ရမည်၊ | (သုဝစော) |
| (၅) စိတ်ထား နူးညံ့ သိမ်မွေ့ရမည်၊ | (မုဒု) |
| (၆) လွန်ကဲ တက်ကြွသော မာန်မာန မရှိရာ၊ | (အနတိမာနိ) |
| (၇) ပစ္စည်းလေးပါး၌ ရောင့်ရဲလွယ်ရမည်၊ | (သန္တုဿကော) |
| (၈) မွေးမြူလွယ်ရမည်၊ (သူတစ်ပါး အပြုအစု မခက်စေရ) | (သုဘရော) |
| (၉) အမှုကိစ္စ နည်းပါးရမည်၊ (အပိုအလုပ်တွေ နည်းရမည်) | (အပ္ပကိစ္စော) |

(၂)

- (၁၀) ဝန်ကျဉ်း ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးမှု ရှိရမည်။ (သလ္လဟုကဝုတ္တိ)
- (၁၁) ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေ ရှိရမည်။ (သန္တိန္ဒြေယော)
- (၁၂) ရင့်ကျက်သော ပညာ ရှိရမည်။ (နိပကော)
- (၁၃) ကိုယ်, နှုတ်, နှလုံး ကြမ်းတမ်းခြင်း မရှိရာ။ (အပ္ပဝဇ္ဇော)
- (၁၄) ဒါယကာတို့၌ တပ်မက်မှု ကင်းရမည်
(ဒကာစွဲ, ဆရာစွဲ, လူမျိုးစွဲ ကင်းရမည်) (ကုလေသ္မ နနုဂိဒ္ဓေါ)
- (၁၅) ပညာရှိတို့ ကဲ့ရဲ့ စွပ်စွဲနိုင်မည့် ဒုစရိုက်မှုကို
စိုးစဉ်း အနည်းငယ်မျှလည်း မပြုမကျင့်ရာ။ (န စ ဒုဒ္ဓမာစရေကိဉ္ဇိ၊
ယေန ဝိညုပရေ ဥပဝဒေယျံ)

- * ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ချမ်းသာကြပါစေ။
- * ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ဘေးကင်းကြပါစေ။
- * ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

မေတ္တာပွားနည်း

၄။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတ'တ္ထိ၊ တသာ ဝါ ထာဝရာဝ' နဝသေသာ။
ဒိဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊ မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၅။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊ ယေ ဝ ဒုရေ ဝသန္တိ အဝိဒုရေ။
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

ကြွင်းမဲ့သည့် အလုံးစုံကုန်သော (ထွက်သက်ဝင်သက်ရှိ) သတ္တဝါ, (ထွက်သက် ဝင်သက်မဲ့) သတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း၊ ထိတ်လန့်တတ်သော (ပုထုဇဉ်, သေက္ခ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ စိတ်ဓာတ် ခိုင်ခံ့သော (ရဟန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ရှည်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ကြီးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် အလတ်စားရှိသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ပုတိုသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ခန္ဓာကိုယ် ဆူဖြိုးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မမြင်ဖူးသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အဝေး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အနီး၌နေသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝ၌ ဖြစ်ပြီးကြသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝအသစ်ကို ရှာမှီးနေကြကုန်သော ပုထုဇဉ်, သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း ခပ်သိမ်းကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာ ကြပါစေသတည်း။

၆။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာတိမညေထ ကတ္တမိ န ကိဉ္ဇိ။
ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊ နာညမညသ သုက္ခ' မိစ္ဆေယျ။

- * တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အမျက်ဒေါသ ကင်းကြပါစေ။
- * တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် အထင်အမြင်သေးမှု ကင်းဝေးကြပါစေ။
- * တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် ဒေါသဖြင့် ချုပ်ချယ်မှု ကင်းကြပါစေ။
- * တစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက် (အချင်းချင်း) ဆင်းရဲဒုက္ခ ရောက်ခြင်းကို အလိုမရှိကြပါစေလင့်။

မေတ္တာရှင်တို့၏ စိတ်ထား

၇။ မာတာ ယထာ နိယံ ပုတ္တ၊ မာယုသာ ဧက ပုတ္တံ မနုရက္ခေ။
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗ ဘူတေသု၊ မာနသံ ဘာဝယေ အ ပရိမာဏံ။

မိခင်သည် ရင်၌ဖြစ်သော တစ်ဦးတည်းသောသားကို အသက်ရှင်စေရန် အစဉ် စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ (အသက်နှင့်လဲ၍ အစဉ် စောင့်ရှောက်ဘိသကဲ့သို့) ဤအတူပင် သတ္တဝါခပ်သိမ်းတို့၌ အတိုင်းအရှည် မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

မေတ္တာနယ်ပယ်

၈။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိ၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊ အသမ္မာခံ အဝေရံ မသပတ္တံ။

အထက် အောက် ဖီလာ အလုံးစုံသော လောက၌ ကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိသော၊ အတွင်းရန် အပြင်ရန် ကင်းသော၊ အတိုင်းအရှည် မရှိသော မေတ္တာစိတ်ကို ပွားများရာ၏။

ဣရိယာပုထ်လေးပါး မေတ္တာပွား

၉။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နောဝ၊ သယာနော ယာဝတာ'ဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။
ဧတံ သတိ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိဓ' မာဟု။

ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်း၍ ရပ်နေသမျှ၊ သွားနေသမျှ၊ ထိုင်နေသမျှ၊ လျောင်းနေသမျှ ကာလပတ်လုံး ဤ (မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော) သတိကို ပွားများအံ့ဟု ဆောက်တည်ရာ၏။ ဤသာသနာတော်၌ မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သော သတိဖြင့် နေခြင်းကို မြတ်သောနေခြင်း (ဗြဟ္မဝိဟာရ)ဟူ၍ မြတ်စွာဘုရားတို့ ဟောတော်မူကုန်၏။

မေတ္တာသမထမှ ဝိပဿနာသို့

၁၀။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေခံ၊ န ဟိ ဇာတု'ဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။

(ထို မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းသောသူသည်) သက္ကာယဒိဋ္ဌိသို့လည်း မကပ်ရောက်မူ၍ (လောကုတ္တရာ) သီလရှိသည်ဖြစ်လျက် သောတာပတ္တိ မဂ်ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဝတ္ထုကာမတို့၌ တပ်မက်တွယ်တာမှုကို ပယ်ဖျောက်သည်ရှိသော် အမိဝမ်း၌ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်းသို့ မရောက်တော့ပေဟု မိန့်တော်မူ၏။

- * မေတ္တသုတ္တံ အရောဂတ္ထာယ ဝေါ ရက္ခတု၊
- * မေတ္တသုတ္တံ မင်္ဂလတ္ထာယ ဝေါ ရက္ခတု။

မေတ္တသုတ်တော် ရွတ်ဖတ်ရခြင်းအကျိုး

မေတ္တသုတ်တော်ကို အမြဲမပြတ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ်လေ့ရှိသူတို့မှာ အပလောက ပယောဂ အခြောက် အလှန့် မခံရခြင်း၊ အနာရောဂါ ကင်းခြင်း၊ အိပ်မက်ဆိုး၊ နိမိတ်ဆိုး၊ အတိတ်ဆိုးများ မတွေ့ကြုံရခြင်း၊ လူ၊ နတ် အများ ချစ်ခင်ကြခြင်း၊ အဆိပ်လက်နက် မစူးရှခြင်း၊ ရူးသွပ်သော ဝေဒနာကင်းခြင်းမှ စ၍ ဗြဟ္မာ့ဘုံ ရောက်သည် အထိ အကျိုးပေးနိုင်စွမ်း ရှိလေသည်။

မေတ္တသုတ်တော်လာ မေတ္တာ ၅၆၁-နည်း ပွားပုံ

မေတ္တာပွားနည်း ၃-နည်း

- (က) သုခိနော ဟောန္တု - ချမ်းသာကြပါစေ။
- (ခ) ခေမိနော ဟောန္တု - ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။
- (ဂ) သုခိတတ္တာ ဟောန္တု - ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ။

ပုဂ္ဂိုလ် ၁၇-ဦး

၁။ သဗ္ဗေ တဿာ	-	အားလုံးသော	ပုထုဇဉ်, သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေ
၂။ သဗ္ဗေ ထာဝရာ	-	။	ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
၃။ သဗ္ဗေ ဒိဋ္ဌာ	-	။	မြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၄။ သဗ္ဗေ အဒိဋ္ဌာ	-	။	မမြင်ဖူးတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၅။ သဗ္ဗေ ဒုဇ္ဈေ (ဝသန္တာ)	-	။	အဝေးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၆။ သဗ္ဗေ အဝိဒုဇ္ဈေ (ဝသန္တာ)	-	။	အနီးမှာနေတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၇။ သဗ္ဗေ ဘူတာ	-	။	ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
၈။ သဗ္ဗေ သမ္ဘဝေသီ	-	။	ပုထုဇဉ်, သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်တွေ
၉။ သဗ္ဗေ ဒိယာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ်ရှည်လျားတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၀။ သဗ္ဗေ ရဿကာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် ပုတိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၁။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ် သတ္တဝါတွေ
၁၂။ သဗ္ဗေ မဟန္တာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် ကြီးမားတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၃။ သဗ္ဗေ အဏုကာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် သေးငယ်တဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၄။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ် သတ္တဝါတွေ
၁၅။ သဗ္ဗေ ထူလာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် ဆူဖြိုးတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၆။ သဗ္ဗေ အဏုကာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် ကြုံလိုတဲ့ သတ္တဝါတွေ
၁၇။ သဗ္ဗေ မဇ္ဈိမာ	-	။	ခန္ဓာကိုယ် အလယ်အလတ် သတ္တဝါတွေ

မှတ်ချက် - (က) (ခ) (ဂ) အပိုဒ် ၃-ပိုဒ်သည် အမှတ်စဉ် ၁၇-ပိုဒ်လုံးနှင့် ပေါင်းစပ်ရမည်။ (သဗ္ဗေ တဿာ သုခိနော ဟောန္တု၊ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သုခိတတ္တာ ဟောန္တု) စသည်ဖြင့် ပေါင်းစပ်ရမည် (၁၇ x ၃ = ၅၁) ဖြစ်သည်။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ

- ၁။ ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ - အရှေ့အရပ်၌
- ၂။ ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ - အရှေ့တောင်အရပ်၌
- ၃။ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ - တောင်အရပ်၌
- ၄။ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ - အနောက်တောင်အရပ်၌
- ၅။ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ - အနောက်အရပ်၌
- ၆။ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ - အနောက်မြောက်အရပ်၌
- ၇။ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ - မြောက်အရပ်၌
- ၈။ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ - အရှေ့မြောက်အရပ်၌
- ၉။ ဥပရိမာယ ဒိသာယ - အထက်အရပ်၌
- ၁၀။ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ - အောက်အရပ်၌

မှတ်ချက် - အရပ်တစ်မျက်နှာ၌ ဖော်ပြပါ ၅၁-နည်းကို ပွားရပါမည်။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာအတွက် ၅၁၀-နည်း ဖြစ်ပါသည်။ အရပ်မျက်နှာ မသတ်မှတ်သော ၅၁-နည်းနှင့် ပေါင်းလျှင် ၅၁၀ + ၅၁ = ၅၆၁-နည်း ဖြစ်ပါသည်။ (ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ တဿ သုခိနော ဟောန္တူ။ ခေမိနော ဟောန္တူ။ သုခိတတ္တာ ဟောန္တူ။) ဟု ပေါင်းစပ်၍ ပွားပါ။

အရပ်မျက်နှာ မသတ်မှတ်ဘဲ ပွားပုံ (နမူနာ)

* သဗ္ဗေ တဿ သုခိနော ဟောန္တူ။ ခေမိနော ဟောန္တူ။ သုခိတတ္တာ ဟောန္တူ။ (စာမျက်နှာ ၄-မှ ၁၇-ပိုဒ်လုံး ပွားပါ။)

အရပ်မျက်နှာ သတ်မှတ်၍ ပွားပုံ (နမူနာ)

* ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေ တဿ သုခိနော ဟောန္တူ။ ခေမိနော ဟောန္တူ။ သုခိတတ္တာ ဟောန္တူ။ (အရပ်တစ်မျက်နှာ၌ ၁၇-ချက်စီ ပွားပါ။)

၅၂၈-သွယ် မေတ္တာပွားပုံ

မေတ္တာပွားနည်း ၄-နည်း

- (က) အဝေရာ ဟောန္တ - ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ၊
- (ခ) အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တ - စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
- (ဂ) အနိယာ ဟောန္တ - ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ၊
- (ဃ) သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တ - ချမ်းချမ်းသာသာ မိမိတို့ ခန္ဓာဝန်ကို ထမ်းဆောင်နိုင်ကြပါစေ။

ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-ဦး

- ၁။ သဗ္ဗေ သတ္တာ - အားလုံးသော သတ္တဝါတွေ
- ၂။ သဗ္ဗေ ပါဏာ - ။ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေ
- ၃။ သဗ္ဗေ ဘူတာ - ။ ခန္ဓာကိုယ် ထင်ရှားရှိတဲ့ သတ္တဝါတွေ
- ၄။ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ - ။ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
- ၅။ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ - ။ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော အကျုံးဝင်ကြသူတွေ
- ၆။ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော - ။ မ, သတ္တဝါတွေ
- ၇။ သဗ္ဗေ ပုရိသာ - ။ ဖို့, သတ္တဝါတွေ
- ၈။ သဗ္ဗေ အရိယာ - ။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တွေ
- ၉။ သဗ္ဗေ အနရိယာ - ။ ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
- ၁၀။ သဗ္ဗေ ဒေဝါ - ။ နတ်ဗြဟ္မာတွေ
- ၁၁။ သဗ္ဗေ မနုဿာ - ။ လူသားတွေ
- ၁၂။ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ - ။ အပါယ်ဘုံသားတွေ

မှတ်ချက် - ပုဂ္ဂိုလ် ၁၂-ဦးနှင့် မေတ္တာ ၄-နည်းကို တွဲစပ်၍ ပွားပါ။ (သဗ္ဗေသတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တ၊ အနိယာ ဟောန္တ၊ သုခိအတ္တာနံ ပရိဟရန္တ)ဟု ပွားပါ။ ၁၂ x ၄ = ၄၈-နည်း ဖြစ်ပါသည်။ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ပွားလျှင် ၄၈၀-နည်း ဖြစ်ပါသည်။ ၄၈ + ၄၈၀ = ၅၂၈ ဖြစ်ပါသည်။)

ဓမ္မစာပေသင်တန်းကော်မတီ

ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့

(လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း)

ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။ (ဖုန်း - ၃၈၀၈၈၀)