သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
နေ့စဉ် ဝတ်ရွတ်စဉ်

(ကြာသပတေးနေ့)

ဂုဏ်တော်ပွား
ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်တော် ပူဇော်
မေတ္တာပို့ တရားထိုင်
ဆုတောင်း၊ အမျှဝေ

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
စက်ကရာမင်တိုမြို့
ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ။

SASANA GONYI KYAUNG
4718 Engle Road, Carmichael, CA 95608

Phone: (916)477-9068, (916)841-6715

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဩကာသ

ဘုရားရှိခိုး ကန်တော့ခန်း ဆိုရိုး

ဩကာသ-ဩကာသ-ဩကာသ ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံတည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း ပပျောက်ငြိမ်း၍ အသက်ရှည်စွာ အနာမဲ့ရေး ရန်ဘေးကင်းကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာ ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ဘုရားရတနာ, တရားရတနာ, သံဃာ ရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး (ဆရာသမား) တို့ကို အရိုအသေ လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ (အရှင်ဘုရား)။

(ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလျှင် ဤတွင်ရပ်ပါ။)
ဆုပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုကာ ဆုတောင်းပါ။

ကန်တော့ရသော ဤကောင်းမှုကံ စေတနာတို့ကြောင့် အပါယ် ၄-ပါး, ကပ် ၃-ပါး, ရပ်ပြစ် ၈-ပါး, ရန်သူမျိုး ၅-ပါး, ဝိပတ္တိတရား ၄-ပါး, ဗျသနတရား ၅-ပါး, အနာမျိုး ၉၆-ပါး, မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၆၂-ပါး,တို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ် ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား, ဖိုလ်တရား, နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာ ရပါလို၏ (အရှင်ဘုရား)။

ငါးပါးသီလ ခံယူဆောက်တည်ပုံ

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 ပါ အရှင်ဘုရား။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃-ခေါက်)

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 ပါ အရှင်ဘုရား။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အာမ ဘန္တေ ပါ အရှင်ဘုရား။

-----ooo-----

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒူ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ သတ္ထာဒေဝ မနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ။

တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္ဒိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိပဿိကော၊ ဩပနေယျိကော၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ-။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉)ပါး

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသ ပုဂ္ဂလာ၊
ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
အာဟုနေယျော၊ ပါဟုနေယျော၊
ဒက္ခိဏေယျော၊ အဉ္ဇလိကရဏီယော၊
အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ-။

ဧဝံ ဗုဒ္ဓံ သရန္တာနံ၊ ဓမ္မံ သံဃဉ္စ ဘိက္ခဝေါ။
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ၊ လောမဟံသော န ဟေဿတိ။

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု ၊ အတြာ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။

ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။
ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။
ဓမ္မဿဝနကာလော အယံ ဘဒန္တာ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ဓဇဂ္ဂသုတ်ပရိတ်ပါဠိတော်

၁။ ယဿာနုဿရဏေနာပိ ၊ အန္တလိက္ခေပိ ပါဏိနော။
ပတိဋ္ဌ’မဓိဂစ္ဆန္တိ ၊ ဘူမိယံ ဝိယ သဗ္ဗထာ။

၂။ သဗ္ဗုပဒ္ဒဝဇာလမှာ ၊ ယက္ခစောရာဒိသမ္ဘဝါ။
ဂဏနာ န စ မုတ္တာနံ ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။

၄။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခူ အာမန္တေသိ “ဘိက္ခဝေါ ”တိ
“ ဘဒန္တေ ” တိ တေ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ပစ္စဿောသုံ။
ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ - ဘူတပုဗ္ဗံ ဘိက္ခဝေ ဒေဝါ သုရသင်္ဂါမော
သမုပဗျူဠှော အဟောသိ။ အထ ခေါ ဘိက္ခဝေ သက္ကော ဒေဝါနမိန္ဒော
ဒေဝေ တာဝတိံသေ အာမန္တေသိ -
“ သစေ မာရိသာ ဒေဝါနံ သင်္ဂါမဂတာနံ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ၊

ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ
မမေဝ တသ္မိံ သမယေ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ။
မမံ ဟိ ဝေါ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ ယံ ဘဝိဿတိ
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၅။ နော စေ မေ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ၊
အထ ပဇာပတိဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ။
ပဇာပတိဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ၊
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ
လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၆။ နော စေ ပဇာပတိဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ၊
အထ ဝရုဏဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ။
ဝရုဏဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ၊
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ
လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၇။ နော စေ ဝရုဏဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ၊
အထ ဤသာနဿ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကေယျာထ။
ဤသာနဿ ဟိ ဝေါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောယတံ၊
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ
လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ” တိ။

၈။ တံ ခေါ ပန ဘိက္ခဝေ သက္ကဿ ဝါ ဒေဝါနမိန္ဒဿ
ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ,
ပဇာပတိဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ,
ဝရုဏဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ,
ဤသာနဿ ဝါ ဒေဝရာဇဿ ဓဇဂ္ဂံ ဥလ္လောကယတံ,
ယံ ဘဝိဿတိ ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ
လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယေထာပိ နောပိ ပဟီယေထ။

၉။ တံ ကိဿ ဟေတု သက္ကော ဟိ ဘိက္ခဝေ ဒေဝါနမိန္ဒော
အဝီတရာဂေါ အဝီတဒေါသော အဝီတမောဟော
ဘီရု ဆမ္ဘီ ဥတြာသီ ပလာယီတိ။

၁၀။ အဟဉ္စ ခေါ ဘိက္ခဝေ ဧဝံ ဝဒါမိ သစေ တုမှာကံ ဘိက္ခဝေ
အရညဂတာနံ ဝါ ရုက္ခမူလဂတာနံ ဝါ
သုညာဂါရဂတာနံ ဝါ ဥပ္ပဇ္ဇေယျ
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ
မမေဝ တသ္မိံ သမယေ အနုဿရေယျာထ။

၁၁။ "ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ, သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ,
ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော, သုဂတော, လောကဝိဒူ,
အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ, သတ္ထာ ဒေဝမနုဿာနံ,
ဗုဒ္ဓေါ, ဘဂဝါ" တိ။

၁၂။ မမံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနုဿရတံ ယံ ဘဝိဿတိ

ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၁၃။ နော စေ မံ အနုဿရေယျာထ၊ အထ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာထ။

၁၄။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော, သန္ဒိဋ္ဌိကော, အကာလိကော,
ဧဟိ ပဿိကော, ဩပနေယျိကော, ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ "တိ။

၁၅။ ဓမ္မံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနုဿရတံ ယံ ဘဝိဿတိ
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၁၆။ နော စေ ဓမ္မံ အနုဿရေယျာထ၊ အထ သံဃံ အနုဿရေယျာထ။

၁၇။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော,
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော,
ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော,
သာမီစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော,
ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊
ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
အာဟုနေယျော, ပါဟုနေယျော,
ဒက္ခိဏေယျော, အဉ္ဇလိကရဏီယော,
အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿာ"တိ။

၁၈။ သံဃံ ဟိ ဝေါ ဘိက္ခဝေ အနုဿရတံ ယံ ဘဝိဿတိ
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ လောမဟံသော ဝါ သော ပဟီယိဿတိ။

၁၉။ တံ ကိဿ ဟေတု? တထာဂတော ဟိ ဘိက္ခဝေ
အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝီတရာဂေါ ဝီတဒေါသော ဝီတမောဟော
အဘိရူ အဆမ္ဘီ အနုတြာသီ အပလာယီတိ။

၂၀။ ဣဒမဝေါ စ ဘဂဝါ။ ဣဒံ ဝတ္ဂာန သုဂတော
အထာပရံ ဧတဒဝေါ စ သတ္ထာ။

၂၁။ အရညေ ရုက္ခမူလေ ဝါ၊ သုညာဂါရေ ဝ ဘိက္ခဝေါ။
အနုဿရေထ သမ္ဗုဒ္ဓံ၊ ဘယံ တုမှာက နော သိယာ။

၂၂။ နော စေ ဗုဒ္ဓံ သရေယျာထ၊ လောကဇေဋ္ဌံ နရာသဘံ။
အထ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊ နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ။

၂၃။ နော စေ ဓမ္မံ သရေယျာထ၊ နိယျာနိကံ သုဒေသိတံ။
အထ သံဃံ သရေယျာထ၊ ပုညက္ခေတ္တံ အနုတ္တရံ။

၂၄။ ဧဝံ ဗုဒ္ဓံ သရန္တာနံ၊ ဓမ္မံ သံဃဉ္စ ဘိက္ခဝေါ။
ဘယံ ဝါ ဆမ္ဘိတတ္တံ ဝါ၊ လောမဟံသော န ဟေဿတိ။

-----ooo-----

ဖြစ်ပျက် ဆင်ခြင်ရန်

အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

ဒုက္ခာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

အနတ္တာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ ။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ ။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနတ္တာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ ။

-----ooo-----

ဒွတ္တိံသကာရပါဠိ (၃၂-ကောဋ္ဌာသ ဆင်ခြင်ရန်)

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊
မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ဖါသံ။
အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုင်္ဂံ။
ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ။
အဿု ဝသာ ခေဠော သိင်္ဃာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။ (အနုလောမ)

မုတ္တံ လသိကာ သိင်္ဃာဏိကာ ခေဠော ဝသာ အဿု၊
မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမှံ ပိတ္တံ၊
မတ္ထလုင်္ဂံ ကရီသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊
ပပ္ဖါသံ ပိဟကံ ကိလောမကံ ယကနံ ဟဒယံ၊
ဝက္ကံ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ အဋ္ဌိ နှာရု မံသံ၊
တစော ဒန္တာ နခါ လောမာ ကေသာ။ (ပဋိလောမ)

ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။ (အနုလုံ)

ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး ၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အပြင်၊ အမြှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှိ့၊ ခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ (ပဋိလုံ)

မေတ္တာပို့ရန်

အဟံ အဝေရော ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဈော ဟောမိ၊ အနီဃော ဟောမိ၊
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။ ဒုက္ခာ မုစ္စာမိ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊
မာဝိဂစ္ဆာမိ ကမ္မဿကော။

သီမဋ္ဌသံဃော အဝေရော ဟောတု၊ အဗျာပဇ္ဈော ဟောတု၊
အနီဃော ဟောတု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရတု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စတု၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ မာဝိဂစ္ဆတု ကမ္မဿကော။

ဣမသ္မိံ ဝိဟာရေ အာရက္ခဒေဝတာ အဝေရာ ဟောန္တု ၊
အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု ၊ အနီဃာ ဟောန္တု ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

အမှာကံ စတုပစ္စယဒါယကာ အဝေရာ ဟောန္တု ၊
အဗျာပဇ္ဈာ ဟောန္တု ၊ အနီဃာ ဟောန္တု ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

အမှာကံ မာတာပိတု အာစရိယ ဉာတိမိတ္တသမူဟာ
အဝေရာ ဟောန္တု ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု ၊
အနီဃာ ဟောန္တု ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊
သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ။

သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊
သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ။

အဝေရာ ဟောန္တု ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု ၊
အနီဃာ ဟောန္တု ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ၊ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ၊
ဥတ္တရာယ ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊
ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ၊ ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ၊
ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ၊
ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ၊ ဥပရိမာယ ဒိသာယ။

သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊
သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ။

သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊

သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ။

အဝေရာ ဟောန္တု ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု ၊
အနီဃာ ဟောန္တု ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စ နုပဒ္ဒဝါ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ဥဒကေစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စ နုပဒ္ဒဝါ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ အာကာသေစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒုက္ခာ စ နုပဒ္ဒဝါ။

ယံ ပတ္တံ ကုသလံ တဿ၊ အာနုဘာဝေန ပါဏိနော။
သဗ္ဗေ သဒ္ဓမ္မရာဇဿ၊ ဉတွာ ဓမ္မံ သုခါဝဟံ။

ပါပုဏန္တု ဝိသုဒ္ဓါယ၊ သုခါယ ပဋိပတ္တိယာ။
အသောက မနုပါယာသံ၊ နိဗ္ဗာန သုခ မုတ္တမံ။

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တု သဂါရဝါ။

သဗ္ဗေပိ သတ္တာ ကာလေန၊ သမ္မာ ဒေဝေါ ပဝဿတု။

ယထာ ရက္ခိံသု ပေါရာဏာ၊ သုရာဇာနော တထေဝိမံ။
ရာဇာ ရက္ခတု ဓမ္မေန၊ အတ္တနောဝ ပဇံ ပဇံ။

သာဓု --- သာဓု ---- သာဓု

-----ooo-----

(စုပေါင်း တရားထိုင်ရန် ဣရိယာပုထ်များပြင်ဆင်၍ တရားမထိုင်မီ ဝိပဿနာစည်းများနှင့် ဂုဏ်တော်များ ပွားများကြရန်ဖြစ်ပါသည်။)

တရားမထိုင်မီ ရွတ်ဆိုပွားများရန်
ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း ဆောင်ပုဒ်

၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ဖြစ်သနည်း။
၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ဖြစ်သတည်း။
၃။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါရှုရပါသနည်း။
၄။ မစွဲဘို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာရှုရပါသတည်း။
၅။ ဖြစ်ခိုက်မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
၆။ မြဲတယ် ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။
၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။
၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

----ooo----

♣ ဂုဏ်တော်ပွားများရန်

၁။ အရဟံ= လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်, သမာဓိဂုဏ်, ပညာဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဂုဏ်, ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။

၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ= သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။

၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော= အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။

၄။ သုဂတော=ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။

၅။ လောကဝိဒူ= သတ္တလောက, ဩကာသလောက, သင်္ခါရလောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၆။ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ= မယဉ်ကျေးငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင်ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္ထာဒေဝမနုဿာနံ= လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား -။

၉။ ဘဂဝါ= ဣဿရိယ, ဓမ္မ,ယသ, သိရီ,ကာမ ပယတ္တမည် ဘုန်း ခြောက်လီနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။

♣ တပည့်တော်၏ အသက်နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြတ်စွာဘုရားအား လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။

♣ ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ သတ္တဝါအားလုံး ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ-။

♣ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ သတ္တဝါအားလုံး ဘေးရန်ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ-။

♣ ငါ၏ကိုယ်မှာ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အပြင်၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ် ဟူသော ၃၂-ပါးသော တရားအစုမျှသာ ရှိပါ၏တကား-။

♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အနိစ္စာ၊ ဘယ်မှာမြဲလို့ ခိုင်ပါ့မလဲ။
♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဒုက္ခာပါ၊ ဘယ်မှာအေးလို့ ချမ်းသာမလဲ။
♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အနတ္တာ၊ ဘယ်မှာစိုးလို့ ပိုင်ပါ့မလဲ။
♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အသုဘာ၊ ဘယ်မှာမွှေးလို့ ကြိုင်ပါ့မလဲ။

- ♣ သတ္တဝါများစွာ၊ ဘေးရန်ကွာ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
- ♣ ဥပါဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
- ♣ သက်ရှည် ကျန်းမာ၊ စိတ်ချမ်းသာ၊ လိုရာဆန္ဒ ပြည့်ပါစေ။
- ♣ မေတ္တာရေချမ်း၊ သွန်းကာဖျန်း၊ ငြိမ်းချမ်းကြပါစေ။
- ♣ သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ တရားရ၊ အေးမြသာယာ ရှိပါစေ။

သာဓု - သာဓု - သာဓု

(စုပေါင်း၍ တရားထိုင်ကြရန် ဖြစ်ပါသည်။)

-----ooo-----

ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

- ♣ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ ။

- ♣ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤပုဗ္ဗဘာဂ ပဋိပတ်
အကျင့်မြတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
=တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
=သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

- ♣ အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပဒါယ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။
- ♣ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။
- ♣ ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။

♣ ဣမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ။

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်း မကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန် အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရပဲ၊ သဗ္ဗကိစ္စာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာ တ,တိုင်း ရစေသောဝ်။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာဓု ခေါ်စေသောဝ် -။

---ooo---

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
(ကြာသပတေးနေ့)
ဝတ်ရွတ်စဉ် ပြီး၏