



သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
နေ့စဉ် ဝတ်ရွတ်စဉ်

(တနင်္ဂနွေနေ့)

ဂုဏ်တော်ပွား
ပရိတ်နိဒါန်း၊ မင်္ဂလာသွတ်ပရိတ်တော် ပူဇော်
မေတ္တာပို့၊ တရားထိုင်
ဆုတောင်း၊ အမျှဝေ

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
စက်ကရာမင်တိုမြို့၊
ကာလိပိုးနီးယားပြည်နယ်၊ အမေရိကန်နိုင်ငံ။

SASANA GONYI KYAUNG
4718 Engle Road, Carmichael, CA 95608

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

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (တနင်္ဂနွေနေ့)

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 ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ 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 ကတ္တာ 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 ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

အာမ ဘန္တေ ပါ အရှင်ဘုရား။

-----ooo-----

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉)ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊
သုဂတော၊ လောကဝိဒ္ဓ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ သတ္တာဒေဝ
မနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ။

တရားဂုဏ်တော် (၆)ပါး

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္နိဋ္ဌိကော၊ အကာလိကော၊ ဧဟိ
ပဿိကော၊ ဩပနေယျိကော၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညုဟိ-။

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၊ အဗ္ဗလီကရဏီယော၊
အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ-။

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

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

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

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

၄။ ယေ သန္တာ သန္တစိတ္တာ၊ တိသရဏ သရဏာ၊
ဧတ္ထ လောကန္တရေ ဝါ။ ဘုမ္မာ ဘုမ္မာ စ ဒေဝါ
ဂုဏ ဂဏ ဂဟဏ၊ ဗျာဝဠာ သဗ္ဗကာလံ။
ဧတေ အာယန္တ ဒေဝါ၊ ဝရ ကနကမယေ၊
မေရုရာဇေ ဝသန္တော၊ သန္တော သန္တောသဟေတုံ၊
မုနိဝရဝစနံ၊ သောတုမဂ္ဂံ သမဂ္ဂါ။

၅။ သဗ္ဗေသု စက္ကဝါဠေသု ၊ ယက္ခာ ဒေဝါ စ ဗြဟ္မဇနော။
ယံ အမေဟိ ကတံ ပုညံ ၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသာဓကံ။

၆။ သဗ္ဗေ တံ အနုမောဒိတ္တာ ၊ သမဂ္ဂါ သာသနေ ရတာ။
ပမာဒရဟိတာ ဟောန္တု ၊ အာရက္ခာသု ဝိသေသတော။

၇။ သာသနဿ စ လောကဿ ၊ ဝုဇ္ဇိ ဘဝတု သဗ္ဗဒါ။
သာသနမ္ပိ စ လောကဗ္ဗ ၊ ဒေဝါ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။

၈။ သဒ္ဓိံ ဟောန္တံ သုခိံ သဗ္ဗေ ၊ ပရိဝါရေဟိံ အတ္တနော။
အနိယာ သုမနာ ဟောန္တံ ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိံ ဉာတိဘိ။

၉။ ရာဇတော ဝါ စောရတော ဝါ
မနုဿတော ဝါ အမနုဿတော ဝါ
အဂ္ဂိတော ဝါ ဥဒကတော ဝါ
ပိသာစတော ဝါ ခါဏုကတော ဝါ
ကဏ္ဍကတော ဝါ နက္ခတ္တတော ဝါ
ဇနပဒရောဂတော ဝါ အသဒ္ဓမ္မတော ဝါ
အသန္နိဋ္ဌိတော ဝါ အသပ္ပုရိသတော ဝါ
စဏ္ဍာ ဟတ္ထိံ အဿ မိဂ ဂေါဏ ကုက္ကုရ
အဟိံ ဝိစ္ဆိက မဏိသပ္ပ ဒီပိ အစ္ဆ တရစ္ဆ
သုကရ မဟိံသ ယက္ခ ရက္ခသာဒီဟိံ
နာနာဘယတော ဝါ နာနာရောဂတော ဝါ
နာနာဥပဒ္ဒဝတော ဝါ အာရက္ခံ ဂဏ္ဍန္တံ။

---၀၀၀---

မင်္ဂလသုတ်ပရိတ် ပါဠိတော်

---၀---

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသဟိံ ၊ စိန္တယိံသု သဒေဝကာ။
သောတ္တာနံ နာမိဂစ္ဆန္တိ ၊ အဋ္ဌတ္တိံသဉ္စ မင်္ဂလံ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန ၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ဧဝံ မေ သူတံ ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ
သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ ဇေတဝနေ
အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
အထ ခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
အဘိက္ကန္တာယ ရတ္တိယာ
အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ ကေဝလကပုံ
ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
ယေန ဘဂဝါ တေနုပသင်္ကမိ၊ ဥပသင်္ကမိတွာ
ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ၊ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ။
ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ
ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယုံ။
အာကင်္ခမာနာ သောတ္တာနံ ၊ ပြုဟိ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၆။ ပတိရူပဒေသဝါသော စ ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။

အတ္တသမ္မာပဏိမိ စ । ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၃။ ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ । ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၄။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၅။ ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၆။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ ၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၇။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၈။ ခန္တိ စ သောဝစသတာ ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္တာ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၇၉။ တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။
နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၄။ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မဟိံ ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ။
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ ၊ ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

၁၅။ ဧတာဒိသာနိ ကတွာန ၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

-----၀၀၀-----

ဖြစ်ပျက် ဆင်ခြင်ရန်

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

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

အနတ္တာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇိတွာ 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 ဓမ္မာ အနတ္တာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ ။

-----၀၀၀-----

ဒုတ္တိံသကာရပါဠိ (၃၂-ကောဠာသ ဆင်ခြင်ရန်)

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊
မသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပိသံ။
အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရိသံ မတ္ထလုဂံ ။
ပိတ္တံ သေမံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ။
အဿု ဝသာ ခေဠော သိယံာဏိကာ လသိကာ မုတ္တံ။ (အနုလောမ)

မုတ္တံ လသိကာ သိယံာဏိကာ ခေဠော ဝသာ အဿု၊
မေဒေါ သေဒေါ လောဟိတံ ပုဗ္ဗော သေမံ ပိတ္တံ၊
မတ္ထလုဂံ ကရိသံ ဥဒရိယံ အန္တဂုဏံ အန္တံ၊
ပပ္ပိသံ 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၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ 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။
အညှို့၊ ခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း၊ ခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ (ပဋိလုံ)

မေတ္တာပို့ရန်

အဟံ အဝေရော ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ၊ အနိယော ဟောမိ၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။ ဒုက္ခာ မုစ္စာမိ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊
မာဝိဂစ္ဆာမိ ကမ္မဿကော။

သီမဋ္ဌသံယော အဝေရော ဟောတု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောတု၊
အနိယော ဟောတု၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရတု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စတု၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ မာဝိဂစ္ဆတု ကမ္မဿကော။

ဣမသ္မိံ ဝိဟာရေ အာရက္ခဒေတာ အဝေရော ဟောန္တု၊
အဗျာပဇ္ဇော ဟောန္တု၊ အနိယော ဟောန္တု၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကော။

အမှောက် စတုပစ္စယဒါယကာ အဝေရာ ဟောန္တု ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု ၊
အနိယာ ဟောန္တု ၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊ ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု ၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

အမှောက် မာတာပိတု အာစရိယ ဉာတိမိတ္တသမူဟာ
အဝေရာ ဟောန္တု ၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု ၊ အနိယာ ဟောန္တု ၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊ ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု ၊
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 ၊ အနိယာ ဟောန္တု ၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊ ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု ၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

ပုရုတ္ထိမာယ ဒိသာယ၊ ပုစ္ဆိမာယ ဒိသာယ၊
ဥတ္တရာယ ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊
ပုရုတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ၊ ပုစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ၊
ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ၊
ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ၊ ဥပရိမာယ ဒိသာယ။

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

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

အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု၊ အနိယာ ဟောန္တု၊
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု၊
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒါက္ခာ စ နုပ္ပဒ္ဒဝါ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ ဥဒကေစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒါက္ခာ စ နုပ္ပဒ္ဒဝါ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ၊ အဓော ယာဝ အဝီစိတော။
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ ယေ သတ္တာ အာကာသေစရာ။
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ၊ နိဒ္ဒါက္ခာ စ နုပ္ပဒ္ဒဝါ။

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

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

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ဓမ္မေ ဟောန္တ သဂါရဝါ။
သဗ္ဗေပိ သတ္တာ ကာလေန၊ သမ္မာ ဒေဝေါ ပဝဿတု။

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

သာဓု --- သာဓု ---- သာဓု
-----ooo-----

(စုပေါင်း တရားထိုင်ရန် ကုရိယာပုထ်များပြင်ဆင်၍ 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။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (တနင်္ဂနွေနေ့)

- ၈။ မမြဲဆင်းရဲ၊ သဘောပဲ၊ ဉာဏ်ထဲရှင်းတော့သည်။
- ၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မင်္ဂလမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက် နိဗ္ဗာန်ပြည်။
- ၁၀။ ဝိပဿနာရူနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

-----၀၀၀-----

♣ ဂုဏ်တော်ပွားများရန်

- ၁။ အရဟံ= လွန်ကဲထူးမြတ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဂုဏ်၊ ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောကြောင့် လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ= သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယံဇ္ဈာန်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော= အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။
- ၄။ သုဂတော= ကျိုးရိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒ္ဓံ= သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊ သင်္ခါရလောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (တနင်္ဂနွေနေ့)

၆။ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ= မယဉ်ကျေးငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေ အောင် သွေးဆောင်ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

၇။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ= လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတစ်ဆူ အစစ် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ= သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်တော် မူသော 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 ဘေးရန် ခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေ-။

♣ ငါ၏ကိုယ်မှာ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ 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၊ အနိစ္စ၊ ဘယ်မှာမြဲလို့ ခိုင်ပုံမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဒုက္ခပါ၊ ဘယ်မှာအေးလို့ ချမ်းသာမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အနတ္တ၊ ဘယ်မှာစိုးလို့ ပိုင်ပုံမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အသုဘာ၊ ဘယ်မှာမွေးလို့ ကြိုင်ပုံမလဲ။
- ♣ 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။)

-----၀၀၀-----

ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ ။
- ♣ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤပုဗ္ဗဘာဂ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်ရွတ်စဉ် (တနင်္ဂနွေနေ့)

=တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

=သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

- ♣ အဒ္ဓါ ကုမာယ ပဋိပဒါယ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ။
- ♣ ကုဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။
- ♣ ကုဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
- ♣ ကုမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ။

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရာ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊
ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်း မကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို့၊ ထိုထိုဘဝ၊
ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန် အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊
မတွေ့ရပဲ၊ သဗ္ဗကုဏ္ဍာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာ တ,တိုင်း ရစေသော်။

ယနေ့ယခု ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာ
စောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်ကာ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံ သုံးဆယ့်တစ်၊
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာစု
ခေါ်စေသော် -။

-----o o o-----

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း
(တနင်္ဂနွေနေ့)
ဝတ်ရွတ်စဉ် ပြီး၏