



သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း  
နေ့စဉ် ဝတ်ရွတ်စဉ်

( အင်္ဂါနေ့ )

ဂုဏ်တော်ပွား  
မေတ္တာသွတ်ပရိတ်တော် 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 နေ့စဉ်ဝတ်စွတ်စဉ် (အင်္ဂါနေ့)

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-ပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်း သည်သာဖြစ်၍ 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၊ သန္တိဋ္ဌိကော၊ 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 ဆန္တိတတ္ထံ 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။

### မေတ္တသုတ်ပရိတ်ပါဠိတော်

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘိသနံ။  
ယဉ္ဇိစေဝါ နုယုဉ္ဇန္တော ၊ ရတ္တိန္ဒိဝ' မတန္ဒိတော။

၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။  
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

၃။ ကရဏီယ ' မတ္တကုသလေန၊  
ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။  
သက္ကော ဥဇ္ဇ စ သုဟုဇ္ဇ စ၊  
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနိ။

၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊  
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။

သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊  
အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသ္မံ နန္ဒဂိဒ္ဓေါ။

၅။ န စ ခုဒ္ဒံ မာစရေ ကိဉ္စိ၊  
ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။  
သုခိနော ဝ ခေမိနော ဟောန္တိ၊  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တိ သုခိတတ္တာ။

၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊  
တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝ နဝသေသာ။  
ဒီယာ ဝါ ယေ ဝ မဟန္တာ၊  
မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေ ဝ အဒိဋ္ဌာ၊  
ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။  
ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ၊  
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တိ သုခိတတ္တာ။

၈။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊  
နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကဉ္စိ။  
ဗျာရောသနာ ပဋိယသည၊  
နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

၉။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တံ၊  
မာယုသာ ဧကပုတ္တံ မနုရက္ခေ။  
ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

၁၀။ မေတ္တုဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊  
မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။  
ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊  
အသမ္မာဓံ အဝေရ် မသပတ္တံ။

၁၁။ တိဋ္ဌိ စရံ နိသိန္နော ဝ၊  
သယာနော ယာဝတာ'သ ဝိတမိဒ္ဓေါ။  
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊  
ဗြဟ္မ' မေတံ ဝိဟာရ' မိဓ' မာဟု။

၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊  
သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။  
ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊  
န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။

-----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 ။

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



ဒုတ္တိံသကာရပါဠိ (၃၂-ကောဠာသ ဆင်ခြင်ရန်)

-----

ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊  
မသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊  
ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပိသံ။  
အန္တိ 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 အန္တိ၊  
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၊ အမွှေး၊ ဆံပင်။ (ပဋိလုံ)

မေတ္တာပို့ရန်

အဟံ အဝေရာ ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဇေ ဟောမိ၊ အနိဿော ဟောမိ၊  
သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။ ဒုက္ခာ မုစ္စာမိ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊  
မာဝိဂစ္ဆာမိ ကမ္မဿကော။

သီမဋ္ဌသံဃော အဝေရာ ဟောတု၊ အဗျာပဇ္ဇေ ဟောတု၊  
အနိဿော ဟောတု၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရတု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စတု၊  
ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော၊ မာဝိဂစ္ဆတု ကမ္မဿကော။

ဣမသ္မိံ ဝိဟာရေ အာရက္ခဒေတာ အဝေရာ ဟောန္တု ၊  
အဗျာပဇ္ဇေ ဟောန္တု ၊ အနိဿော ဟောန္တု ၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊  
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

အမှာကံ စတုပစ္စယဒါယကာ အဝေရာ ဟောန္တု ၊  
အဗျာပဇ္ဇေ ဟောန္တု ၊ အနိဿော ဟောန္တု ၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊  
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်စွတ်စဉ် (အင်္ဂါနေ့)

အမှာကံ 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၊ ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ၊  
ဥတ္တရာယ ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊  
ပုရုတ္ထိမာယ 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 ၊  
အနိယာ ဟောန္တု ၊ သုခိ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု ၊  
ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု ၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မဿကာ။

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

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

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

ယံ ပတ္တံ ကုသလံ တဿ၊ အာနုဘာဝေန ပါဏိနော။  
သဗ္ဗေ သဒ္ဓမ္မရာဇဿ၊ ဥ တွာ 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 လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်ပေသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ= သိစရာမှန်သမျှ တစမကျန် သယံဇ္ဈာန်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော= အသိဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ အကျင့်စရဏတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား-။
- ၄။ သုဂတော=ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့် ကျိုးရှိဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါးကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒ္ဓံ= သတ္တလောက, ဩကာသလောက, သင်္ခါရလောကတည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနုတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိံ= မယဉ်ကျေးငြား သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင်ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက်ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ= လူနတ်ဗြဟ္မာ 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၊ 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၊ အနိစ္စာ၊ ဘယ်မှာမြဲလို့ ခိုင်ပုံမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ ဒုက္ခပါ၊ ဘယ်မှာအေးလို့ ချမ်းသာမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အနတ္တာ၊ ဘယ်မှာစိုးလို့ ပိုင်ပုံမလဲ။
- ♣ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ၊ အသုဘာ၊ ဘယ်မှာမွှေးလို့ ကြိုင်ပုံမလဲ။

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း နေ့စဉ်ဝတ်စွတ်စဉ် (အင်္ဂါနေ့)

- ♣ 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။ )

-----000-----

ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ရန်

- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ ။
- ♣ ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ ။
  
- ♣ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤပုဗ္ဗဘာဂ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။  
 =တရားတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။  
 =သံဃာတော်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။
  
- ♣ အဒ္ဓါ ကုမာယ ပဋိပဒါယ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္စိသာမိ။
- ♣ ကုဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။
- ♣ ကုဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။



♣ က္လမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ။

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရာ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊  
ရွှေပြည်ထုတ်ချောက်၊ လမ်း မကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထိုဘဝ၊  
ကျင်လည်ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန် အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊  
မတွေ့ရပဲ၊ သဗ္ဗက္ကစ္ဆာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာ တတိုင်း ရစေသော်။

ယနေ့ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊  
ကိုယ်မှာစောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံ  
သုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊  
များထွေသာစု ခေါ်စေသော် -။

---၀၀၀---

သာသနာ့ဂုဏ်ရည်ကျောင်း  
(အင်္ဂါနေ့)  
ဝတ်ရွတ်စဉ် ပြီး၏