ဓမ္မာနန္ဒဝိဟာရကျောင်း

ယောဂီများ

နံနက်ပိုင်း ဝတ်ရွတ်စဉ်

(ကျောင်းသုံးရန် အတွက်သာ)

နံနက်ပိုင်း ဝတ်ရွတ်စဉ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဗုဒ္ဓေါ သော ဘဂဝါ ဗောဓာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ= ကျွန်ုပ်တို့အများ၏, အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်, ဖြစ်တော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဗုဒ္ဓေါ= သစ္စာလေးပါး, အမှန်တရားကို, ပိုင်းခြားထင်ထင်, သိမြင်တော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍။ ဗောဓာယ= သတ္တဝါအများ, ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း, အလားတူပင်, သိမြင်ကြပါစေခြင်း, အကျိုးငှာ။ ဓမ္မံ= သစ္စာလေးတန်, တရားမှန်ကို။ ဒေသေတိ= ကရုဏာရှေ့သွား, ပညာအားဖြင့်, ဟောကြားတော်, မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ= သက်တော်ထင်ရှား, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို။ အဟံ= အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ= ရှိသေမြတ်နိုး, လက်အုပ်မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏, အရှင်ဘုရား။

ဒန္တော သော ဘဂဝါ ဒမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ= ကျွန်ုပ်တို့အများ၏, အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်, ဖြစ်တော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ဒန္တော= မြင်ကြားတွေ့ရာ, ကြံသိရာမှ, ကိလေသာ အညစ်အကြေး, ကင်းစင်ဝေးလျက်, ယဉ်ကျေးတော်မူပြီးသည် ဖြစ်၍၊ ဒမထာယ= သတ္တဝါအများ, ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း, အလားတူစွာ, ကိလေသာ အညစ်အကြေး, ကင်းစင်ဝေးလျက်, ယဉ်ကျေးကြပါစေခြင်း, အကျိုးငှာ၊ ဓမ္မံ= ယဉ်ကျေးစေရန်, တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ= ကရုဏာရှေ့သွား, ပညာအားဖြင့်, ဟောကြားတော်, မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ= သက်တော်ထင်ရှား, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊ အဟံ= အကျွန်ုပ်သည်။ ဝန္ဒာမိ= ရှိသေမြတ်နိုး, လက်အုပ်မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏, အရှင်ဘုရား။

သန္တော သော ဘဂဝါ သမထာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ= ကျွန်ုပ်တို့အများ၏, အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်, ဖြစ်တော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ သန္တော= ရာဂ စ,သား, အလှူပ်အရှား ကင်းလျက်, ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးတော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ သမထာယ= သတ္တဝါအများ, ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း, အလားတူစွာ, ငြိမ်သက် ငြိမ်းအေးကြပါစေခြင်း, အကျိုးငှာ၊ ဓမ္မံ= ငြိမ်သက်စေရန်, တရား မှန်ကို၊ ဒေသေတိ= ကရုဏာရှေ့သွား, ပညာအားဖြင့်, ဟောကြားတော်, မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ= သက်တော်ထင်ရှား, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊ အဟံ= အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒာမိ= ရှိသေမြတ်နိုး, လက်အုပ်မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏, အရှင်ဘုရား။

တိဏ္ဏော သော ဘဂဝါ တရဏာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ= ကျွန်ုပ်တို့အများ၏, အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်, ဖြစ်တော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ တိဏ္ဏော= ဩဃလေးဖြာ, သံသရာ၏, ဟိုမှာ ကမ်းရောက်, နိဗ္ဗာန်ပေါက်အောင်, ကူးမြောက်တော် မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ တရဏာယ= သတ္တဝါအများ, ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း, အလားတူစွာ, ကူးမြောက်ကြပါစေခြင်း, အကျိုးငှာ၊ ဓမ္မံ= ကူး မြောက်စေရန်, တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ= ကရုဏာရှေ့သွား, ပညာအားဖြင့်, ဟောကြား တော်, မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ= သက်တော်ထင်ရှား, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊ အဟံ= အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒာမိ= ရှိသေမြတ်နိုး, လက်အုပ်မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏, အရှင်ဘုရား။

ပရိနိဗ္ဗုတော သော ဘဂဝါ ပရိနိဗ္ဗာနာယ ဓမ္မံ ဒေသေတိ။

သော ဘဂဝါ= ကျွန်ုပ်တို့အများ၏, အားထားကိုးကွယ်ရာအစစ်, ဖြစ်တော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်။ ပရိနိဗ္ဗုတော= ကိလေသာခပ်သိမ်း, အလုံးစုံ ငြိမ်းပြီးသည်ဖြစ်၍၊ ပရိနိဗ္ဗာနာယ= သတ္တဝါအများ, ကျွန်ုပ်တို့အားလည်း, အလားတူစွာ, ကိလေသာခပ်သိမ်း ငြိမ်းကြပါစေခြင်း, အကျိုးငှာ၊ ဓမ္မံ= ကိလေသာငြိမ်းရန်, တရားမှန်ကို၊ ဒေသေတိ= ကရုဏာရှေ့သွား, ပညာအားဖြင့်, ဟောကြားတော်, မူခဲ့ပါပေ၏။ တံ ဘဂဝန္တံ= သက်တော် ထင်ရှား, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို၊ အဟံ= အကျွန်ုပ်သည်၊ ဝန္ဒာမိ= ရှိသေမြတ်နိုး, လက်အုပ် မိုး၍, ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏, အရှင်ဘုရား။

(မဟာစည် ဝတ်ရွတ်စဉ်)

****

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉-ပါး ဘုရားရှိခိုး

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

၁။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန - တစ်ထောင့်ငါးရာ, ကိလေသာတို့, ဝါသနာ ဓလေ့, အထုံငွေ့မျှ, မငွေ့မရိပ်, ဝင်းဝင်းဖိတ်သို့, ရွှေစိတ်ပျံ့သင်း, လွန်သန့်ရှင်း၍, မင်းမင်းပြည်သူ, ကြည်ဖြူ ကော်ရော်, အလှူတော်မှန်, အပူဇော်ကို, ခံတော်မူထိုက်သော, ဤအကြောင်းကြောင့် လည်း၊ အရဟံ - အရဟံဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ပြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

၂။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန - သဗ္ဗညုဉာဏ်အား, စွမ်းပကားဖြင့်, များသင်္ခါရ, ဝိကာရနှင့်, လက္ခဏာ ပညတ်, နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဟု, ငါးရပ်သိရန်, ဉေယျဓမ်ကို, ဖေါက်ပြန်မရှိ, ကိုယ်တော် တိုင်, သိတော်မူသော, ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ-သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ပြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား, ထင်ရှား တော်, မူပါပေသည်တကား။

၃။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန - သုံးပါး ရှစ်ပါး, နှစ်မျိုးအားဖြင့်, ဟောထားပညာ, ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ တည်း၊ နိဗ္ဗာနဓာတ်, အမြိုက်ဓာတ်သို့, ဆိုက်ကပ်ရန်ဖြင့်, အမှန်သင့်သည့်, အကျင့်စရဏ, ဆဲ့ငါးဝနှင့်, တကွ ဥဿုံ, ပြည့်စုံတော်မူသော, ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော - ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န ဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ပြဟ္မာ့ဘုံ တိုင်အောင်, ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

၄။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန - ဒီပင်္ကရာ, ထွတ်ချာသနင်း, ခြေတော်ရင်းမှ, မှန်ကင်းသိရီ, ဗောဓိ

မဏ္ဍိုင်, ခန်းဝါ ပိုင်အောင်, ဆယ်ခိုင်ပါရမီ, စုံပြည့်ညီလျက်, သုံးလီဘဝ, များသတ္တ၏, သုခ
စီးပွား, ကျင့်သောအားဖြင့်, မိုက်မှားအယူ, မိစ္ဆာဟူက, ဆံမြူတစိ, မကပ်ငြိဘဲ, သတိ-
သမ္ပဇဉ်, မပြတ်ယှဉ်လျက်, သဗ္ဗညုဉာဏ်တော်, ရကြောင်းရော်၍, ကြွတော်မူခဲ့သော, ဤ
အကြောင်းကြောင့်လည်း၊ သုဂတော - သုဂတ ဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍
မကုန်, ဖြဟ္မာ့ဘုံ တိုင်အောင်, ပျံ့လွှင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

၅။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ
ဣမိနာစ ကာရဏေန - သတ္တောကာသ, သင်္ခါရဟု, လောကသုံးဘုံ, အလုံးစုံကို, အာရုံ
ထင်စွာ, ပိုင်းခြားကာဖြင့်, ကောင်းစွာကုန်စင်, သိမြင်တော်မူသော, ဤအကြောင်းကြောင့်
လည်း၊ လောကဝိဒူ - လောကဝိဒူဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ဖြဟ္မာ့ဘုံ
တိုင်အောင်, ပျံ့လွှင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

၆။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ
ဣမိနာစ ကာရဏေန - ဆုံးမ သင့်ရန်, သတ္တဝါမှန်သော်, ချောက်တန်လျှင် ချောက်,
မြှောက်တန် မြှောက်၍, အောက်အောက်ထက်ဂုဏ်, ဆင့်ဆင့်စုံဘို့, ဖုံဖုံသင်ပေး, အစဉ်
ဖေးလျက်, ယဉ်ကျေးလေအောင်, သွေးဆောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော, ဤအကြောင်း
ကြောင့်လည်း၊ အနုတ္တရော-ပုရိသ-ဒမ္မသာရထိ - အနုတ္တရော-ပုရိသ-ဒမ္မသာရထိ ဟူသော,
ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍ မကုန်, ဖြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လွှင်ကျော်ကြား, ထင်ရှား
တော်, မူပါပေသည်တကား။

၇။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ
ဣမိနာစ ကာရဏေန - သတ္တဝါဟော်, ကုန်သည်ကျော်သည်, ဖော်လှော် ငယ်သား,
နောက်ပါများကို, ရေရှား ဘေးခ, ကန္တာရမှ, ခေမ မြေငူ, ထုတ်ကယ်ယူသို့, ထို့တူ တစိ,
ခဲယဉ်းဘိသည့်, ဇာတိ ဇရာ, မရဏာဟု, ကန္တာရကြမ်း, ခရီး လမ်းမှ, ရွှေနန်းမြေငူ,
ပြည်နိဗ္ဗူသို့, နတ်လူ ဖြဟ္မာ, သတ္တဝါကို, ကောင်းစွာဆောင်ယူ, ကယ်တင်တော်မူတတ်
သော, ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ သတ္ထာဒေဝ-မနုဿာနံ - သတ္ထာဒေဝ-မနုဿာနံ
ဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ဖြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လွှင်ကျော်ကြား,
ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

၈။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ
ဣမိနာစ ကာရဏေန - ဒုက္ခ သမုဒယ, နိရောဓဟု, မဂ္ဂမည်သာ, လေးသစ္စာကို, ဦးစွာ

ပိုင်ပိုင်, သိမြင်နိုင်၍, သုံးဆိုင်ဝေနေ, များဗိုလ်ခြေကို, မသွေအတူ, သိစေတော် မူနိုင်သော, ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ ဗုဒ္ဓေါ - ဗုဒ္ဓဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ဖြဟ္မဝ္ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည် တကား။

၉။ သော ဘဂဝါ - ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင်, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန - အဏုမြူသဖွယ်, ပျောက်ကွယ်သိမ်မွေ့, မမြင်တွေ့အောင်, ရုပ်ဆောင် ဖန်ဆင်းနိုင်သော, "အဏိမာ"ဘုန်းတော်၊

စိတ်၏အလား, ကောင်းကင်ဖျား၌, ပေါ့ပါးလျင်မြန်, စျာန်ပျံ ကြွသွားနိုင်သော, "လဃိမာ" ဘုန်းတော်၊

ကိုယ်တော်သဏ္ဌာန်, ပုံဟန်တိုင်းပြား, မနှိုင်းအားဘို့, ကြီးမားလေအောင်, ရုပ်ဆောင် ဖန်ဆင်းနိုင်သော, "မဟိမာ"ဘုန်းတော်၊

ဆီးတားကွယ်ကာ, မရှိပါဘဲ, လိုရာတိုင်းပေါက်, တခဏလောက်ဖြင့်, ကြွရောက် နိုင်သော, "ပတ္တိ"ဘုန်းတော်၊

အဆင်းအတန်တန်, ပုံသဏ္ဌာန်ကို, စီမံဖန်တီး, တခဏတည်းဖြင့်, ပြီးစီးနိုင်သော, "ပါကမ္ဘ" ဘုန်းတော်၊

ကိုယ်တော်မြတ်၏, စိတ်ဓာတ်တော်မှ, စ၍ မကြွင်း, လူနတ်မင်းကို, ပိုင်နင်းအုပ်စိုး, လွှမ်းမိုးနိုင်သော, "ဤသိတာ"ဘုန်းတော်၊

သမာပတ်စျာန်, အဘိညာဏ်ကို, ဝင်စံလိုက, တခဏခြင်းပိုင်, ဝင်စားနိုင်သော, "ဝသိတာ" ဘုန်းတော်၊

ကိစ္စတစ်ခု, ပြုစုတုန်းပင်, ပြီးဆုံးချင်သော်, ဆောလျင်မသွေ, ပြီးဆုံးစေနိုင်သော, "ယတ္ထကာမာ-ဝသာယိတာ"ဘုန်းတော်၊

ရှစ်ဘော်အပြား, ဤသို့အားဖြင့်, ထင်ရှားလေဘိ, ဣဿရိယဘုန်းတော်၊

ကိလေသာရန်, ပယ်ဖျက်လှန်ဘို့, နိဗ္ဗာန်ဖိုလ်မဂ်, ကိုးချက်အပြား, လောကုတ္တရာ တရားတည်းဟူသော "ဓမ္မ"ဘုန်းတော်၊

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ, ဖြစ်ပေါ်လာ၍, ကမ္ဘာတိုက်ပေါင်း, သောင်းလောကဓာတ်, ပွဲတင်ထပ်မျှ, နှံ့စပ်သတင်း, ကျော်စောခြင်းတည်းဟူသော, "ယသ"ဘုန်းတော်၊

ရွှေမျက်နှာတော်, လက်ခြေတော်မှ, စ၍မကြွင်း, ပင်လုံးဝင်းသည့်, ပန်းမင်းအနေ, ကြက်သရေ မင်္ဂလာ, စုဝေးကာဖြင့်, လွန်စွာတင့်တယ်, သပ္ပါယ်တော်မူသော, “သိရီ” ဘုန်းတော်၊

အလိုတော်အတိုင်း, တောင့်တတိုင်းပင်, မဆိုင်းမတွ, ပြီးစီးရသည့်, “ကာမ” ဘုန်းတော်၊

တလောကလုံး, ညွတ်ရုံးကိုးစား, အားထားဘို့ရာ, လွန်စွာကြိုးကုတ်, အားထုတ်တော်မူသော, “ပယတ္တ”ဘုန်းတော်၊

ဤခြောက်ဖေါ်ဂုဏ်, ဘုန်းတော်ဟုန်နှင့်, ပြည့်စုံတော်မူသော, ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ ဘဂဝါ - ဘဂဝါဟူသော, ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်, အံ့ချီး၍မကုန်, ဖြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်, ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား, ထင်ရှားတော်, မူပါပေသည်တကား။

ဇဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ၊ လောကမှိ ကိတ္တိဗျာပိတံ။
အတုလံ ဓမ္မရာဇာနံ၊ ဝန္ဒာမိ တီဟိ သာဒရံ။

ဇဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ- ဤ အရဟတာ, အစလာသည့်, ကိုးဖြာသော ဂုဏ်တော်တို့ဖြင့်၊ လောကမှိ- ဘဝဂ်ဆုံးအောင်, ဘုံသုံးဆောင်၌၊ ကိတ္တိဗျာပိတံ- သိမ့်သိမ့်တုန်ခတ်, ပွဲတင်ထပ်မျှ, နှံ့စပ် ကျော်စောတော်မူထသော၊ အတုလံ- သီလ ခေါင်ထိ, သမာဓိနှင့်, ကြီးဘိပညာ, လွန်ကဲသာ၍, ပြိုင်လာနိုင်းသူ, အတူလည်း ရှိတော်မမူထသော၊ ဓမ္မရာဇာနံ- သုံးဘုံမကိုင်ရှု, သုံးတိုက်သရဖူ, သုံးလူသင်းကျစ်, ဓမ္မရာဇ် ထွတ်ထား, ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို၊ အဟံ-တပည့်တော်သည်၊ တီဟိ- လက်အုပ် အဥ္ဇလီ, နှုတ်သံချီလျက်, ရွှင်ကြည်မနော, သုံးပါးသော ဒွါရတို့ဖြင့်၊ သာဒရံ- လေးမြတ်ကြည်ညို, ရိုသေခြင်းရှိသည် ဖြစ်၍၊ ဝန္ဒာမိ- ဂုဏ်တော်ထုံမွှမ်း, ပုံတော်မှန်းလျက်, ချီးမွမ်း ထောမနာ, ပဏာညွတ်ကျိုး, လက်စုံမိုး၍, ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏, အရှင်ဘုရား…။

(ရတနာ့ဂုဏ်ရည်၊ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်)

****

မင်းကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
မေတ္တာသုတ်လာ မေတ္တာပို့

၁။ လုံးစုံများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၂။ ကြောက်တတ် မကြောက်တတ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၃။ မြင်အပ် မမြင်အပ်၊ နှစ်ရပ်များစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၄။ ဝေးနေ နီးနေ၊ နှစ်ထွေများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး၊ မဆုံးများစွာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၆။ ရှည်, တို, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၇။ ကြီး, ငယ်, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၈။ ဆူ, ကြုံ, အလတ်၊ သုံးရပ်ခန္ဓာ၊ သတ္တဝါ၊ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ။
ဥပဒ်ရန်ဘေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊ ငြိမ်းအေးကြပါစေ။
၉။ လူအချင်းချင်း၊ လှည့်ပတ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၀။ အထင်သေးခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း၊ အချင်းချင်း၊ ကင်းရှင်းကြပါစေ။

****

ဒွိတ္တိံသာကာရ ပါဠိ (၃၂-ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း)

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ-

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

ငါ၏ ကိုယ်မှာ-

ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ခြင်ဆီ၊ အညှို့၊
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုပ်၊
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်… တို့သာ ရှိချေကုန်၏တကား။

****

ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ရှုပွားဆင်ခြင်ရန်

၁။ ဤကိုယ် ကာယ၊ တစ်လံမျှ၌၊ နှစ်ဝ နာမ်ရုပ်၊ ဖြစ်၍ ချုပ်၏။ နာမ်ရုပ် နှစ်ပါး၊ အလွတ်ထား၍၊ ဤကား လိပ်ပြာ၊ ဤကား ငါတည်း၊ ဤမှာ ဇီဝ၊ ဤအတ္တဟု၊ ညွှန်ပြ ဖွယ်ရာ၊ မရှိပါသည်။ ခန္ဓာနာမ်ရုပ်မျှပါတကား…။

၂။ နာမ်ရုပ်တရား၊ ဤနှစ်ပါးလည်း၊ ရှည်လျားကာလ၊ မတည်ကြဘဲ၊ ခဏ ဖြစ်လျက်၊ ခဏ ပျက်၍၊ နှိပ်စက်ခြင်းရာ၊ လိုမပါဘူး၊ သဘာဝအား၊ ဤသုံးပါးကြောင့်၊ ဖြစ်ပွားသမျှ၊ အနိစ္စသည်၊ ဒုက္ခ, အနတ္တပါတကား…။ (မင်းကွန်း တိပိဋက ဆရာတော်ကြီး)

ဆုတောင်း အမျှဝေ

ဤသို့ပြုရ၊ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည် ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို၊ ထိုထို ဘဝ၊ ကျင်လည် ရလဲ၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မာန် အပေါင်း၊ မကောင်း ဟူသမျှ၊ မတွေ့ရဘဲ၊ သဗ္ဗ ဣစ္ဆာ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာ တ,တိုင်း ရစေသော်ဝ်။

ယနေ့ ယခု၊ ပြုပြု သမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘ ဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာ စောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှ လုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေ သာခု ခေါ်စေသော်ဝ်။ ။

ဝတ်ရွတ်စဉ်ပြီး၏။

ဝိပဿနာရှုနည်း မူသေစည်း

၁။ ဝိပဿနာ၊ ဉာဏ်ဆိုတာ၊ ဘယ်ဟာရှု၍ ဖြစ်သနည်း။
၂။ စွဲလမ်းနိုင်ရာ၊ ငါးခန္ဓာ၊ မှန်စွာရှု၍ ဖြစ်သတည်း။
၃။ ဘယ်အကျိုးငှာ၊ ထိုခန္ဓာ၊ ဘယ်ခါ ရှုရပါသနည်း။
၄။ မစွဲဖို့ရာ၊ ဖြစ်ဆဲမှာ၊ မှန်စွာ ရှုရပါသတည်း။
၅။ ဖြစ်ခိုက် မရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုဝင်ရောက်သည်။
၆။ မြဲတယ်, ကောင်းတယ်၊ ငါကောင်နှယ်၊ တကယ်ထင်တတ်သည်။
၇။ ဖြစ်တိုင်းမှတ်ရှု၊ ရုပ်နာမ်စု၊ စွဲမှုကင်းပျောက်သည်။
၈။ မမြဲ, ဆင်းရဲ၊ သဘောဘဲ၊ ဉာဏ်ထဲ ရှင်းတော့သည်။
၉။ စွဲမှုကင်းပျောက်၊ မဂ်လမ်းပေါက်၊ ဆိုက်ရောက်နိဗ္ဗာန်ပြည်။
၁၀။ ဝိပဿနာရှုနည်း၊ မူသေစည်း၊ သိမ်းဆည်းထားရမည်။

မှတ်ချက်။ ။တရားမနာမီ အမြဲတမ်းရွတ်ရန်။

ဘဝတန်ဘိုး

ဖြစ်-ပျက် နှစ်ဖြာ၊ မမြင်ပါဘဲ၊ တစ်ရာ အသက်၊ ရှည်သည်ထက်လည်း၊ ဖြစ်-ပျက် နေဟန်၊ ရုပ်နှင့်နာမ်ကို၊ အမှန်မြင်လျက်၊ ဉာဏ်စဉ် တက်၍၊ တစ်ရက်တာမျှ၊ သက်ရှည်ရသော်၊ လောကလူ့ရွာ၊ ကောင်းမြတ်သာသည်၊ မြတ်စွာဗုဒ္ဓ မိန့်ခွန်းတည်း။
(မဟာစည် ဆရာတော်)

ရှစ်ပါးသီလ ဆောက်တည်ပုံ

သီလတောင်းပုံ

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ … … မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ … … မေ ဘန္တေ။

(အရှင်ဘုရား, တပည့်တော်သည် သရဏဂုံ သုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလကို သုံးကြိမ်တိုင်အောင် တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ရှစ်ပါးသီလ(ခံယူနည်း) ကို သင်ပေးတော်မူပါ ဘုရား။)

(ဆရာတော်= ယမဟံ ဝဒါမိ၊ တံ ဝဒေထ)

(ယောဂီ= **အာမ ဘန္တေ။**)

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃-ခေါက်)

(ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော, အလုံးစုံသော တရားတို့ကို မဖေါက်မပြန် ကိုယ်တော်တိုင် သိတော်မူသော, ထိုမြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးပါ၏။)

သရဏဂုံသုံးပါး

(၁) ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(၂) ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(၃) တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(၁) မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။ တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။ အရိယာ သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။)

(၂) နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း … သိမှတ်ပါ၏။

(၃) သုံးကြိမ်မြောက်လည်း … သိမှတ်ပါ၏။

(ဆရာတော်= တိသရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ)

(ယောဂီ= **အာမ ဘန္တေ**)

ရှစ်ပါးသီလ

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သူတပါးအသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သူတပါးဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမြတ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

လိမ်လည် လှည့်ပတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ-မဇ္ဇ-ပ္ပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

သေရည်သေရက် သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

နေလွဲအခါ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၇။ နစ္စ-ဂီတ-ဝါဒိတ္တ-ဝိသူကဒဿန-မာလာ-ဂန္ဓ-ဝိလေပန-ဓာရဏ-မဏ္ဍန-ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကခြင်း, သီဆိုခြင်း, တီးမှုတ်ခြင်း, ပန်းပန်ခြင်း, နံ့သာလိမ်းခြင်း, နံ့သာတို့ဖြင့် အပြေအပြစ် ခြယ်သခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၈။ ဥစ္စာသယန-မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မြင့်သောနေရာ, မြတ်သောနေရာ၌ အိပ်ခြင်း နေထိုင်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂဖလဉာဏဿ ပစ္စယော ဟောတု။

(ဆရာတော်) တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

(ယောဂီ= **အာမ ဘန္တေ**)