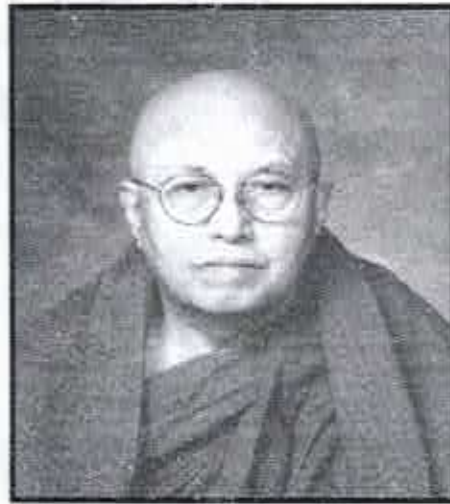


ကျေးဇူးတော်ရှင် ချမ်းမြေ့ဆရာတော်ကြီး
အရှင်ဇနကာဘိဝံသ



ထေရဝါဒ ဓမ္မအသင်း၏
(၁၈၈)ကြိမ်မြောက် သြဝါဒ ဓမ္မပူဇော်

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၆၃ နှစ်
၁၃၈၁ခုနှစ် ဝါဆိုလဆန်း (၅)ရက် စနေနေ့

ထေရဝါဒ ဓမ္မအသင်း

699 Serramonte Blvd. Room(101),

Daly City, Ca 94015

July 06, 2019 (Saturday) 7:00PM

www.tdsusa.org

ကန်တော့ခန်း

နမော တဿ ဘဂဝတော
အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ဩကာသ၊ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊
မနောကံ တည်းဟူသော အပြစ်ခပ်သိမ်း၊ ပပျောက်ငြိမ်း၍၊ အသက်
ရှည်စွာ၊ အနာမဲ့ရေး၊ ရန်ဘေးကင်းကြောင်း၊ ကောင်းမှုမင်္ဂလာ၊
ဖြစ်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ၊ ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာ
ရတနာတည်းဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ ဆရာသမားတို့ကို၊
အရိုအသေ၊ လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့
ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဆုပေးမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ရှိက ဤနေရာတွင်ရပ်ပါ၊ ဆုပေးမည့်
ပုဂ္ဂိုလ်မရှိလျှင် အောက်ပါအတိုင်း ဆက်ဆိုပါ။)

ကန်တော့ရသော ကောင်းမှုကံ 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 အခါခပ်သိမ်းကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်သာဖြစ်၍ မဂ်တရား၊
ဖိုလ်တရား၊ နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြတ်စွာ ရပါလို၏
အရှင်ဘုရား။

ငါးပါးသီလ

သီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ
ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ ...။ တတိယမ္ပိ ...။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်သည် အားကိုးရာသုံးပါးနှင့်
တကွ ငါးပါးသီလကို တောင်းပါ၏။ တပည့်တော်ကို
ချီးမြှောက်သောအားဖြင့် ငါးပါးသီလ ပေးတော်မူပါ ဘုရား။

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ၊ (သုံးခေါက်ဆို)

အရဟတော = ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော၊
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ = သီစရာ မှန်သမျှ တစမကျန်
သယမ္ပူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော၊
တဿ ဘဂဝတော = ထို မြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော =
ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သရဏဝံဆောက်တည်

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။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓံ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား
 ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို၊
 သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ
 အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
 အရှင်ဘုရား။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ = မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်
 ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်ကို၊ သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ

ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ =
ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ = အရိယာရှစ်ဖော် သံဃာတော်နှင့် အရိယာ
နွယ်ဝင် သမ္မုတိသံဃာတော် အရှင်မြတ် အပေါင်းကို၊
သရဏံ = ဆင်းရဲပယ်ခွါ ချမ်းသာစေတတ် အမြတ်ရတနာ
အားကိုးရာဟူ၍၊ ဂစ္ဆာမိ = ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်
ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်မြတ်ကို အားကိုးရာဟူ၍
ယုံကြည် ဆည်းကပ်ပါ၏ ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်မြတ်
အပေါင်းကို အားကိုးရာဟူ၍ ယုံကြည် ဆည်းကပ်
ပါ၏ ဘုရား။

သီလဆောက်တည်

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သတ္တဝါ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သုတပါး၏ ပစ္စည်းကို မတရားယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ၏။

၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။
ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်
ပါ၏။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ
သမာဒိယာမိ။
မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော အရက်သေစာတို့ကို
သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏။

ဣဒံ မေ သီလံ မဂ္ဂပလဉာဏဿ ပစ္စယော
ဟောတု။

တပည့်တော်၏ ဤ ငါးပါးသီလသည် မဂ်ဉာဏ်
ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်အား ကျေးဇူးပြုသော အကြောင်း
အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

ဘုရားရှိခိုး အကျဉ်း

ကိုယ်တော်တိုင် ကိလေသာခပ်သိမ်း ချုပ်ပျက်ငြိမ်းလျက် ဒုက္ခဇာတ် သိမ်းတော်မူပြီးသည်ဖြစ်၍၊ သတ္တဝါဝေနေ တပည့်တွေကိုလဲ ကိလေသာငြိမ်းကြောင်း နည်းကောင်းညွှန်ပြ ဆိုဆုံးမ၍ ဒုက္ခအတွေ့တွေ ငြိမ်းအေးစေတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

တရားရှိခိုး အကျဉ်း

ဆင်းရဲအဖြာဖြာ ငြိမ်းလိုပါ၍ လိုက်နာကြသူ များစွာလူကို အပူငြိမ်းအေး ဆင်းရဲဘေးမှ ကင်းဝေးလေအောင် နိဗ္ဗာန်သောင်သို့ ပို့ဆောင်ပေတတ် တရားတော်မြတ်ကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာရှိခိုး အကျဉ်း

မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြ၍ ဆုံးမတိုင်းသာ သုံးသိက္ခာကို ကောင်းစွာလဲကျင့် ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ဖြည့်ကျင့်မှန်စွာ အရိယာဟု ရှစ်ဖြာသန်စင် ထေရ်အရှင်နှင့် နွယ်ဝင်အရိယာ မြတ်သံဃာကို တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မှတ်ချက်။

။ ဘုရား တရား သံဃာဂုဏ်တော်အစုံကို မကျဉ်း မကျယ် ရှိခိုးလိုသူများသည် ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး စာအုပ်၌ ဖော်ပြထားသော ဂုဏ်တော်ဘုရားရှိခိုး များကို ကျက်မှတ်၍ ရှိခိုးနိုင်ကြပါသည်။

ဘုရားဂုဏ်တော် ၉ ပါး

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ-

- ၁။ အရဟံ
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော
- ၄။ သုဂတော
- ၅။ လောကဝိဒူ
- ၆။ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ
- ၉။ ဘဂဝါ

- ၁။ အရဟံ = ကိလေသာ အညစ်အကြေးတို့မှ ကင်းဝေး စင်ကြယ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ = သီရိရာမုန်သမ္ဗု တစမကျန် သယမ္ဗူ ဉာဏ်ဖြင့် အမှန်အတိုင်း သိတော်မူသော မြတ်စွာ ဘုရား။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော = အသိတရား အကျင့်တရား တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ) ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏတရား တစ်ဆယ့် ငါးပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

- ၄။ သုဂတော = ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် နှစ်တန်သောစကား
ကိုသာ မိန့်ကြားတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
(ဝါ) ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူခံသာသောစကားနှင့်
ကျိုးရှိ ဟုတ်မှန် သူမခံသာသောစကား ဤနှစ်ပါး
ကိုသာ မိန့်ကြားတော် မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား။
- ၅။ လောကဝိဒူ = သတ္တလောက၊ ဩကာသလောက၊
သင်္ခါရ လောက တည်းဟူသော လောကသုံးခွင်ကို
အကုန်အစင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၆။ အနတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ = မယဉ်ကျေးကြငြား
သတ္တဝါများကို ယဉ်ပါးလေအောင် သွေးဆောင်
ဆုံးမခြင်း၌ တုဘက် ကင်းတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။
- ၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ = လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာ
သတ္တဝါတို့၏ ဆရာတော်အစစ် ဖြစ်တော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား။
- ၈။ ဗုဒ္ဓေါ = သစ္စာလေးပါး အမှန်တရားကို ပိုင်းခြား
ထင်ထင် သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ (ဝါ)
သစ္စာလေးအင် ကိုယ်တိုင်မြင်၍ များမြင်ဝေနေ
တပည့်တွေကိုလည်း သိစေတော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား။

၉။ ဘဂဝါ = ဣဿရိယ စသည် ဘုန်းခြောက်လီနှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

(က) ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်တော်ကို စိုးပိုင် နိုင်နင်းတော်မူခြင်း တည်းဟူသော ဣဿရိယ ဘုန်းတော်၊

(ခ) မဂ် ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော လောကုတ္တရာ တရား တည်းဟူသော ဓမ္မ ဘုန်းတော်၊

(ဂ) ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သုံးဖြာသောလောကတွင် ပျံ့နှံ့ ကျော်စောရခြင်း တည်းဟူသော ယသ ဘုန်းတော်၊

(ဃ) အင်္ဂါကြီးငယ် တင့်တယ်ပြည့်ဖြိုး အချိုးတကျ သပ္ပာယ်တော်မူလှခြင်း တည်းဟူသော သီရိ ဘုန်းတော်၊

(င) အလိုတော်ရှိတိုင်း မဆိုင်းခဏ ပြီးစီးတော်မူရခြင်း တည်းဟူသော ကာမ ဘုန်းတော်၊

(စ) အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ် တိုင်ဆောင် ရစေနိုင်သည့် ကြံ့ခိုင်ကြီးမားသော ဝီရိယတော် တည်းဟူသော ပယတ္တ ဘုန်းတော်၊

ဤ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံနှင့် ကုံလုံပြည့်ဝတော် မူသောမြတ်စွာဘုရား။

ဤသို့လျှင် အရဟံစသား ဂုဏ်ကိုးပါးနှင့် ထူးခြားကုံလုံ
ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို တပည့်တော်သည်
ကြည်ညို မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

တရားဂုဏ်တော် ၆ ပါး

- ၁။ သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကော
- ၃။ အကာလိကော
- ၄။ ဧဟိပဿိကော
- ၅။ ဩပနေယျိကော
- ၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

၁။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် မဂ်လေးပါး ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန် ပရိယတ်
အားဖြင့် ဆယ်ပါးသော တရားတော်မြတ်သည်၊
သွာက္ခာတော = နာစဉ် ချမ်းသာ ကျင့် ချမ်းသာ၍
ချမ်းသာမြတ်မှန် အေးနိဗ္ဗာန်ဟု သုံးတန် ကောင်းခြင်း
ပြည့်စုံလျှင်အောင် ရှင်းလင်းဟောကြားတော်
မူအပ်သော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

၂။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊
သန္တိဒ္ဓိကော = သူများပြောကြား စကားနှင့်မျှ မယုံရဘဲ
ကျနကိုယ်တိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် မြတ်ပါ
ပေတည်း။

၃။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် မဂ်လေးပါး တရားတော်မြတ်သည်၊
အကာလိကော = အချိန်မလင့် မပင့်မနှေး ချက်ချင်း
အကျိုးပေးသော တရားတော်မြတ်ပါ ပေတည်း။

၄။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊
ဧဟိပဿိကော = လာခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု ဝမ်းသာ
ရွှင်လှိုက် ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါ
ပေတည်း။

၅။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊
ဩပနေယျိကော = အဝတ်ဥသျှောင် မီးလောင်
သော်လည်း မသတ်ဘဲနှင့် စိတ်ထဲရောက်အောင်
ကပ်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော် မြတ်ပါပေတည်း။

၆။ ဘဂဝတာ ဓမ္မော = ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ဟောမိန့်
ကြားသည့် လောကုတ္တရာကိုးပါး မြတ်တရားသည်၊

ဝိညဟိ = သစ္စာသိမြင် ပညာရှင်ရှစ်ပါး အရိယာများ
သည်သာလျှင်၊ ပစ္စတ္တံ ဓေဒိတဇ္ဇော = ကိုယ်စီ ကိုယ်၎
သိရခံစားရသော တရားတော်မြတ်ပါပေတည်း။

ဤသို့လျှင် သွားကွာတစသား ဂုဏ်ခြောက်ပါးနှင့်
ထူးခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော တရားတော်မြတ်ကို
တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉ ပါး

- ၁။ သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၂။ ဥဗ္ဗပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
- ၄။ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော
ယဒိံ ဓတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ
ဧသဘဂဝတော သာဝကသံဃော-
- ၅။ အာဟုနေယျော
- ၆။ ပါဟုနေယျော
- ၇။ ဒက္ခိဏေယျော
- ၈။ အဉ္စလိကရဏီယျော
- ၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = ရွှေဘုန်းတော်သခင်
ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော် အရိယာ
သံဃာတော်သည်-

- ၁။ သုပ္ပဋိပဇ္ဇော = ကိလေသာ ငြိမ်းကြောင်း ကောင်းစွာ
ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။
- ၂။ ဥဗ္ဗပ္ပဋိပဇ္ဇော = သာဠေ မာယာ ကင်းစင်ကွာ၍
ဖြောင့်စွာ ကျင့်ကြံတော်မူပါပေ၏။
- ၃။ ဉာယပ္ပဋိပဇ္ဇော = နိဗ္ဗာန်အကျိုး မျှော်ကိုးရည်သန်
ကျင့်ကြံတော် မူပါပေ၏။
- ၄။ သာမိဓိပ္ပဋိပဇ္ဇော = မဂ္ဂင်ရှစ်ရပ် အကျင့်မြတ်ကြောင့်
တုပ်ဝပ်ရိသေ လျော်ကန်အောင် ကျင့်ကြံတော်
မူပါပေ၏။

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ
ဧသ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော = အစုံလေးပါး
သီးခြားရှစ်ဖော် မြတ်ဘုရား၏ တပည့်သားမော်
အရိယာ သံဃာတော်သည်-

- ၅။ အာဟုနေယျော = အဝေးမှ ဆောင်ယူ ပစ္စည်းကို
မူလည်း ပေးလှူခြင်းငှာ ထိုက်တော် မူပါပေ၏။

၆။ ပါဟုနေယျော = ဧည့်သည်ဖို့ရာ ရည်ကာစောင်ထား
ပစ္စည်းများပင် စိတ်ထားစင်ဖြူ ပေးလှူခြင်းငှာ
ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၇။ ဒက္ခိဏေယျော = တမလွန်စခန်း ကောင်းဖို့မှန်း၍
လှူဒါန်းခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၈။ အဗ္ဗလိကရဏိယော = ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍
ရိုခိုးခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

၉။ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ = နတ်လူအများ
ကောင်းမှု ပွားဖို့ ကြံထားပျိုးချ တုမရသည့် ကောင်းလှ
လယ်မြေ ယာမြေပမာ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။

ဤသို့လျှင် သုပ္ပဋိပန္န စသည်အပြား ဂုဏ်ကိုးပါး
နှင့် ထူခြားကုံလုံ ပြည့်စုံတော်မူသော အရိယာရှစ်ဖော်
သံဃာတော်နှင့် အရိယာ နှယ်ဝင် သမ္မုတိထေရ်အရှင်တို့ကို
တပည့်တော်သည် ကြည်ညိုမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရိုခိုး
ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ပန်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊
တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား
သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ သင်းပျံ့လှိုင်ကြွယ်
ပန်းသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ
စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏
အရှင်ဘုရား။

ဆီမီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊
တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား
သဗ္ဗညုရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား ဖယောင်းဆီမီး လျှပ်စစ်မီးနှင့်
မီးအသွယ်သွယ် ရောင်လျှံဖြယ်၍ ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်
ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း
ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ရေချမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊
တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု
ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အေးမြကြည်လင် မြတ်ရေစင်ကို ကြည်စွင်ရင်သိမ့်
ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့်ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာ မြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍
လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆွမ်းကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာအဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော ဘောဇဉ်ခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

သစ်သီးကပ်လှူ ပူဇော်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ၊ ဂုဏ်တော်အနန္တ၊ ဉာဏ်တော် အနန္တ၊ တန်ခိုးတော်အနန္တနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညု ရှင်တော်မြတ်ဘုရားအား အဆင်းအနံ့ အရသာအဖုံဖုံ ပြည့်စုံပါသော သစ်သီးခဲဖွယ် အသွယ်သွယ်ကို ရင်ဝယ်သိမ့်သိမ့် ပီတိစိမ့်မျှ ချမ်းငြိမ့် ကြည်သာ စေတနာဖြင့် ခေမာမြို့နန်း ရောက်ဖို့မှန်း၍ လှူဒါန်း ဆက်ကပ်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဆုတောင်းအမျှဝေ

ဤသို့လျှင် သုံးလောကထွတ်ထား သဗ္ဗညုရှင်တော် မြတ်ဘုရား၏ ဘုန်းတော်၊ ဂုဏ်တော်၊ တန်ခိုးတော်နှင့် ဉာဏ်တော် အဖုံဖုံ ကျေးဇူးဂုဏ်ကို ကြည်ယုံမျှော်မှန်း လှူဒါန်းဆက်ကပ်ရသော ဤဒါနကောင်းမှု ဆောက်တည်ရသော သီလကောင်းမှု၊ ပွားများရသော ဘာဝနာကောင်းမှု အစုစုတို့ကြောင့် တပည့်တော်(တို့)သည် ပညာရှိ

သူတော်ကောင်းတို့နှင့်သာ တွေ့ကြုံဆုံဆည်း ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရ၍
 ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ဟောပြောသော တရားမှန် စကားမှန်တို့ကို
 နာခံမှတ်သားရသဖြင့် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ကျင့်ကြံ နေထိုင်ကြ
 သည့်အတိုင်း ဆင်းရဲငြိမ်းကြောင်း အကျင့်ကောင်း အကျင့်မှန်တို့ကို
 ကျင့်ကြံပွားများ ကြီးစားအားထုတ်နိုင်(ကြ)သဖြင့် ဆင်းရဲခပ်သိမ်း
 ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ မျက်မှောက်ပြုရပါလိ(ကုန်)၏
 အရှင်ဘုရား ။

ဤကောင်းမှု အစုစု၏ အဖို့ဘာဂကို မိဘဘိုးဘွား ဆရာ
 သမားတို့မှစ၍ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား အမျှပေးဝေပါကုန်၏။
 အမျှရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။
 သာဓု သာဓု သာဓု။

စိတ်ထားဖြူဖွေး ချမ်းသာရေးတရားတော်
ချမ်းသာနှင့်ဆင်းရဲ

မြင်နိုင်ခဲ့စွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ် ပါသည်။
ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ချင့်နှိုင်း ဉာဏ်ယှဉ်၊ သမ္မဇဉ်နှင့်၊
အစဉ်ချွန်းအုပ်၊ သတိချုပ်၍၊ မလှုပ်မယိုင်၊ ကောင်းစွာနိုင်သော်၊ ဖွံ့နိုင်
ဖြိုးဖြိုး၊ ချမ်းသာတိုးသည်။ ကောင်းကျိုးကြွယ်လိမ့်မည်သာကို။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၃၆ ကိုမှီးသည်)

မြင်နိုင်ခဲ့စွ၊ သိမ်မွေ့လှ၍၊ သူကျလိုရာ၊ ကျတတ်ပါသည်။
ပမာမျောက်နှိုင်း၊ စိတ်ဆင်ရိုင်းကို၊ ထူးသိုင်းဖြေချွတ်၊ ထင်တိုင်းလွတ်၍၊
မကွပ်မထိန်း၊ ညွတ်တိုင်းယိမ်းက၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာ၊ မရပါဘဲ၊
ပူဗျာဆင့်ကဲ၊ လွန်ဆင်းရဲသည်။ မိုက်မဲသူတို့၊ လမ်းစဉ်တည်း။

စိတ်မဲနှင့် စိတ်ဖြူ

ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်၌စွဲ၊ ရုပ်လဲမကြည်လင်။
ကိလေညစ်မဲ၊ စိတ်မစွဲ၊ ရုပ်လဲအေးကြည်စွင်။
စိတ်ညစ်မဲလျှင်၊ ဆင်းရဲပင်၊ ဖြူလျှင်ချမ်းသာသည်။
ချမ်းသာရလို၊ များလှမိုလ်၊ စိတ်ကို သိရမည်။
စိတ်ကို သိချင်၊ များလှရှင်၊ နေ့စဉ်စစ်ရမည်။
နေ့စဉ်စစ်ဆေး၊ စိတ်ညစ်ကြေး၊ လျှော်ဆေးပစ် ရမည်။

မွေ့ကြေးမုံတွင် တင်၍ စစ်ဆေးပါ

သန့်ရှင်းကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊ သင့်သွင်ဂ္ဂပ၊ လှမလှကို၊
နေ့ညမရွေး၊ ကြည့်စစ်ဆေး၍၊ ယင်ချေးမဲ့၊ ပြောက်၊ ဝက်ခြံပေါက်နှင့်၊
ညှင်းပြောက်တင်းတိတ်၊ ဖုအကျိတ်ကို၊ ဆေးသိပ်ပယ်ရှား၊ ပမာလားသို့၊

မြတ်ဖျားဗုဒ္ဓ၊ ဟောညွှန်ပြသည်၊ ဓမ္မကြည်လင်၊ ကြေးမုံပြင်ဝယ်၊
သင့်သွင်မန၊ စိတ်အလှကို၊ နေညမရွေး၊ တင်စစ်ဆေးလော့၊ ညစ်ကြေး
ကိလေ၊ တွေ့ခဲ့ပေသော်၊ ခြောက်ထွေနှည်းဖြင့်၊ ပျောက်စေလွင့်မှ၊
မလင့်မကြာ၊ သင့်ခန္ဓာသည်၊ ချမ်းသာဖုံးလိမ့်၊ မှန်စွာတည်း။

(အံ ၃၊ ၃၂၉။ သစ်တ္ထသုတ်ကိုမှီးသည်)

စိတ်ညစ်စိတ်ကြေး စိတ်ဖြင့်ဆေး

ရေကြောင့်ညွှန်ဖြစ်၊ ထိုညွှန်ညစ်လည်း၊ စင်လစ်ရေကြောင်၊
သွေမထောင့်ဘူး၊ စိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်၊ စိတ်ကြေးညော်လည်း၊
ဆေးလျော်စိတ်ပင်၊ စင်မစင်ကို၊ ကိုယ်ပင်ဖန်ပြု၊ သူမပြုသည်၊
စင်မှုကိုယ့်မှာ တာဝန်တည်း။

စိတ်မဲများကို ဖြူစင်စေသည့် နည်း ၆ မျိုး

မဲသည့်စိတ်ကို၊ ဖြူစေလိုသော်၊ ထိုထိုအာရုံ၊ ညစ်မျိုးစုံနှင့်၊
မကြုံတွေ့စေ၊ မမွေ့စေဘဲ၊ ပြောင်းလေဖုံဖုံ၊ ကောင်းအာရုံတည့်၊ နုလုံပဋိ၊
ဉာဏ်ချိန်ညှိလော့၊ ပိုဘိမေတ္တာ၊ သမထာနှင့်၊ ပွားရာဝိပသ်၊
နည်းခြောက်ရပ်တွင်၊ သင့်မြတ်ရာသုံး၊ ဖြူစိတ်ဖုံးသည်၊ သက်လုံး
ချမ်းသာလိမ့်မည်တည်း။

စိတ်ညစ်မဲကြောင်း(ဥပက္ခိလေသ)

တရား ၁၆ ပါး

- ၁။ သူ့ပစ္စည်းကို၊ ရလှိုအဘိဇ္ဈာ။
- အလိုကြီးက၊ ဝိသမလောဘ။
- အကျိုးဖျက်လို၊ ခေါ်ဆိုဗျာပါ။
- စိတ်ဆိုးက၊ ကောဓမှတ်လေပါ။

၂။ ရန်ငြိုးဖွဲ့ကာ ဥပနာဟာ။
 ကျေးဇူးဖျက်ကာ မက္ခမ္မိမှတ်ပါ။
 ဂုဏ်ရည်ယှဉ်တု၊ ပြိုင်မှု ပဋ္ဌာသာ။
 မနာလို၊ ခေါ်ဆိုကြီးဣဿာ။

၃။ နှမြောလေတိ၊ မစ္ဆရိယာ။
 မိမိပြစ်များ၊ ဖုံးထားမာယာ။
 ဂုဏ်မရှိပြန်၊ ရှိဟန်ဆောင်ကာ။
 ထုတ်ဖော်က၊ မှတ်ကြသာဋ္ဌေယျာ။

၄။ မာန်ခက်ထန်က၊ ထမ္ဘာမှန်စွာ။
 သူ့ထက်ကဲတို၊ ပြုလိုသာရမ္ဘာ။
 ထောင်လွှားမာနာ၊ ယစ်ကမဒါ။
 ထောင်လွန်းဘိ၊ အတိမာနာသာ။
 ကုသိုလ်များ၊ မေ့ငြား ပမာဒါ။

၅။ ဤ ၁၆ ပါး၊ စိတ်အားမဲစေ။
 ဝတ္တသုတ်မှ၊ ထုတ်ပြသလေ။
 ကိလေမှန်သမျှ၊ ကျန်ကြတာတွေ။
 သူတို့တို့လဲ၊ စိတ်မဲညစ်ကျစေ။

စိတ်မဲများကို အမြစ်ပြတ်ရှင်းပုံ
 ၁။ သောတာပတ္တိ၊ မဂ်၏ပယ်ရာ။
 ဣဿမစ္ဆရိ၊ ထည့်ဘိမာယာ။

သာဓဋ္ဌပဋ္ဌာသ၊ မက္ခန္ဓာကံမြာ။
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်း ပဋ္ဌမာ။
 ၂။ အနာဂါမိ၊ မဂ်ဇိပယ်ရာ။
 ဂျာယိ ကောဓ၊ ဥပနာတာ။
 ပမာဒဟု၊ လေးစုမှန်စွာ။
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းတတိယာ။
 ၃။ အရဟတ္တမဂ်၊ ပယ်ဖျက်သည်မှာ။
 အတိဇ္ဈာလောဘ၊ ထမ္ဘသာရမ္ဘာ။
 အတိမာန၊ မာနမဒါ။
 မြစ်ပြတ်ရှင်း၊ ပယ်ခြင်းစတုတ္ထာ။

(မ-ဋ္ဌဝ၊ ၁၇၅၊ ဝတ္ထသုတ်အဖွင့်)

မှတ်ချပ်။ ။ ဒုတိယမြစ်သော သကဒါဂါမိမဂ်က အပြည့်အစုံ အမြတ်ပြတ် ပယ်သော ကိလေသာမဂ္ဂိ၊ လောဘနှင့် ဒေါသကို ခေါင်းပါး ရုံမျှသာ ပြုနိုင်သည်။

အရံဆောင်ပုဒ်များ

အသီးတစ်ရာ အညွှာတစ်ခု

အသီးတစ်ရာ၊ အညွှာတစ်ခု၊ ပမာဂ္ဂု၍၊ စိတ်ဟုမည်ညား၊
 ဤတစ်ပါးမျှ၊ တရားကိုယ်ကြပ်၊ စောင့်စည်း ကွပ်ကဲ၊ လူရပ်နတ်ရွာ၊
 ဗြဟ္မနိဇ္ဇာန်၊ ရောက်ကြောင်း မှန်၏။ (မဃဒေဝ ၂၅၂)

စိတ်အေးကြည်လင် အကျိုးမြင်

အေးမြကြည်လင်၊ ကန်ရေပြင်၏၊ အောက်တွင်ရှိခြား၊ ငါးလိပ်
 ဖားနှင့်၊ ယောက်သွားခရ၊ အစုစုကို၊ ကြည့်ရှု လိုက်လျှင်း ထင်းထင်း
 မြင်သို့၊ ကြည်လင်စိတ်ဖြူ၊ ထိုသည့်သူကား၊ ကိုယ်သူအကျိုး၊
 နှစ်ဦးကျိုးနှင့်၊ မဂ်ကျိုးဖိုလ်သိ၊ နိဇ္ဇာန်ထိသည်၊ နောက်ကျိစိတ်ဝယ်
 ကင်းသောကြောင့်။ (အံ ၁၊ ၈)

စိတ်ထားဖြူစင် သူတော်စင်

စိတ်ထားဖြူစင်၊ သူတော်စင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်၊
 ကိုယ်ကျင့်ဖြူစင်၊ သူတော်စင်၊ အစဉ်ချမ်းသာသည်၊
 စိတ်ထားလဲဖြူ၊ ကိုယ်ကျင့်ဖြူ၊ နတ်လူချစ်စင်သည်၊
 ဖြူစင်စိတ်ဓာတ်၊ သူတော်မြတ်၊ ရောက်လတ်နိဇ္ဇာန်ပြည်။

မေတ္တာသာရဏိယတရား

ကာယကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြုမူလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
 သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
 အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
 စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
 ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင်ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ဝစီကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ ပြောဆိုလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
 ချိုသာစကား၊ ကျိုးလိုလား၊ ကြားရချမ်းသာဟယ်။
 သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
 အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
 စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
 ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင် ငြိမ်းချမ်းတယ်။

မနောကံမေတ္တာ

မေတ္တာနှင့်ယှဉ်၊ စိတ်ထားလျှင်၊ အစဉ်အောက်မေ့ဖွယ်။
 သူ့ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မမေ့ဘူး၊ အထူးအောက်မေ့တယ်။
 အများချစ်ခင်၊ ရိုသေချင်၊ ခင်မင်လေးစားတယ်။
 စိတ်ဝမ်းမကွဲ၊ တသွေးထဲ၊ ညီလဲညီညွတ်တယ်။
 ညီညွတ်သူဆောင်၊ ဆောင်တိုင်းအောင်၊ လူ့ဘောင် ငြိမ်းချမ်းတယ်။

ချမ်းမြေ့ရိပ်သာကျောင်း မေတ္တာပို့

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
 ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊
 အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 ဘေးကင်းကြပါစေ၊ ရန်ကင်းကြပါစေ။
 စိုးရိမ်ခြင်းကင်းကြပါစေ၊ ပူဆွေးခြင်းကင်းကြပါစေ။
 ကြည်လင်ခွင်လန်း ချမ်းမြေ့ကြပါစေ။

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 ဒေါသမာန်မာန ကင်းကြပါစေ၊ ရန်မူလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
 နှိပ်စက်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ သတ်ဖြတ်လိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
 ရန်ငြိုးသိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊ မနာလိုခြင်းကင်းကြပါစေ၊
 စိတ်ထားဖြူစင် မေတ္တာဝင် ချစ်ခင်ကြင်နာကြပါစေ။

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 လိမ်ညာလှည့်ဖျား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကောက်ကျစ် စဉ်းလဲရှောင်လွှဲကြပါစေ၊
 ကုန်းချောစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ကြမ်းတမ်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
 ကြိမ်းမောင်းစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ ရန်လိုစကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
 အနှစ်မဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊ အကျိုးမဲ့စကား ရှောင်ရှားကြပါစေ၊
 ဟုတ်မှန်ကျိုးရှိ အနှစ်ပြည့်၍ ပိယဝါစာ ချိုသာစကား မေတ္တာထား ပြောကြားကြပါစေ။

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 သူပစ္စည်းကို ရယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
 သူ့အကျိုးကို ဖျက်ဆီးလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
 အယူမှားကို စွဲယူလိုခြင်း ကင်းကြပါစေ၊
 ယူမှားကင်းကြ လောဘကိုသိမ်း ဒေါသထိန်း အေးငြိမ်းကြပါစေ။

အားလုံး သတ္တဝါတွေ
 ဥစ္စာနေ ပြည့်စုံကြပါစေ၊ အလှူဒါန ပြုနိုင်ကြပါစေ၊
 ကိုယ်ကျင့်သီလ ထိန်းနိုင်ကြပါစေ၊ ဥပုသ်သီလ စောင့်နိုင်ကြပါစေ၊
 သမထတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊ ဝိပဿနာတရား ပွားနိုင်ကြပါစေ၊
 နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေ၊
 လိုအပ်ဆန္ဒ မှန်သမျှ ပြည့်ဝကြပါစေ။

ဤယနေ့ လှူဒါန်းတဲ့ ဆွမ်းအလှူရှင်တွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊
 ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

အားလုံးဝေယျာဝစ္စ ယောဂီတွေ ကျန်းမာကြပါစေ၊ ချမ်းသာကြပါစေ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊
 စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ၊ အစစအရာရာ အဆင်ပြေကြပါစေ။

(ဆရာတော်ဘုရား... ကျန်းမာပါစေ၊ချမ်းသာပါစေ၊ ခန္ဓာဝန်ကိုကောင်းမွန်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ၊
 သာသနာ့ဝန်ကို အားသွန်ကာ ဆောင်ရွက်နိုင်ပါစေ။) ၃ - ခေါက်ဆိုရန်

ဆုတောင်းမေတ္တာ

သူတော်စိတ်မြတ်၊ အငြိမ်းဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာတည်ပါစေ။
 မေတ္တာစိတ်မြတ်၊ အအေးဓာတ်၊ လွမ်းပတ်ကမ္ဘာမြို့ပါစေ။
 သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ဘေးမခ၊ အေးမြချမ်းသာ ရှိပါစေ။
 သတ္တဝါမှန်သရွေ့၊ တရားတွေ့၊ ချမ်းမြေ့၊ သာယာရှိပါစေ။
 ဗုဒ္ဓသာသနာ၊ ရှည်မြင့်ကြာ၊ ကမ္ဘာအနှံ့ပြန့်ပါစေ။
 သတ္တဝါမှန်သမျှ၊ ကိုးကွယ်ကြ၊ ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းပါစေ။