အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ ဗုဒ္ဓံ ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေမိ။

(အရဟံ သမ်မာသမ်ဗုတ်ဓော ဘဂဝါ, ဗုတ်ဓံ ဘဂဝန်တံ အဘိဝါဒေမိ)

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော ဓမ္မံ နမဿာမိ။

(သွတ်ခါတော ဘဂဝတာ ဓမ်မော, ဓမ်မံ နမတ်သာမိ)

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော သံဃံ နမာမိ။

(သုပ်ပတိပန်နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော, သံဃံ နမာမိ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

သီလရှင်ဖြစ်ကြောင်း တောင်းပန်ပုံ

အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ သီလဝတိဘာဝံ ရစိတွာ မာနေတွာ ဂရုံ ကတွာ (ယာစာမိ) ။
ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ သီလဝတိဘာဝံ ရစိတွာ မာနေတွာ ဂရုံ ကတွာ (ယာစာမိ) ။
တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ သီလဝတိဘာဝံ ရစိတွာ မာနေတွာ ဂရုံ ကတွာ (ယာစာမိ) ။

အရှင်မြတ်ဘုရား ဘုရားတပည့်တော်မသည် သံသရာဝဋ္ဋ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါရခြင်းအကျိုးငှါ သာသနာနွယ်ဝင် သီလရှင်၏ အဖြစ်ကို သဒ္ဓါတက်ကြွ နှစ်သက်လှသည် ဖြစ်၍ နှစ်သက်မျှော်ကိုး မြတ်နိုးအပ်သည်ဖြစ်၍ အလေးအမြတ် ပြုအပ်သည်ဖြစ်၍ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားတောင်းပန်၏ အရှင်ဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း အရှင်မြတ်ဘုရား ဘုရားတပည့်တော်မသည် သံသရာဝဋ္ဋ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှါ သာသနာနွယ်ဝင် သီလရှင်၏ အဖြစ်ကို သဒ္ဓါတက်ကြွ နှစ်သက်လှသည်ဖြစ်၍ နှစ်သက်မျှော်ကိုး မြတ်နိုးအပ်သည်ဖြစ်၍ အလေးအမြတ် ပြုအပ်သည်ဖြစ်၍ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားတောင်းပန်၏ အရှင်ဘုရား။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း အရှင်မြတ်ဘုရား ဘုရားတပည့်တော်မသည် သံသရာဝဋ္ဋ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ပါရခြင်း အကျိုးငှါ သာသနာနွယ်ဝင် သီလရှင်၏ အဖြစ်ကို သဒ္ဓါတက်ကြွ နှစ်သက်လှသည်ဖြစ်၍ နှစ်သက်မျှော်ကိုး မြတ်နိုးအပ်သည် ဖြစ်၍ အလေးအမြတ် ပြုအပ်သည်ဖြစ်၍ ရိုသေစွာ လျှောက်ထားတောင်းပန်၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရန်

ဩကာသ , ဩကာသ , ဩကာသ , ကာယကံ , ဝစီကံ , မနောကံ , သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ , ဒုတိယ , တတိယ , တစ်ကြိမ် ,နှစ်ကြိမ် ,သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး , ကပ်သုံးပါး , ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး , ရန်သူမျိုးငါးပါး , ဝိပတ္တိတရားလေးပါး ,ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရာ , ဖိုလ်တရား , နိဗ္ဗာန်တရားတော်မြတ်ကို ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

၁၀-ပါး သီလတောင်းရန်

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။
ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။
တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား တပည့်တော်မသည် သရဏဂုံ ၃-ပါးနှင့်တကွ ၁၀-ပါးသော သီလရှင်သီလတော်မြတ်တို့ကို လျှောက်ထားတောင်းပန်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ တပည့်တော်မအား သနားသောအားဖြင့် သရဏဂုံ ၃-ပါးနှင့်တကွ ၁၀-ပါးသော သီလတော်မြတ်တို့ကို ပေးသနားတော်မူပါဘုရား။

သရဏဂုံဆိုရန်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ *(သုံးခေါက်ဆို)*

ဘုန်းတော်ကြီးမားတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား၊ အလုံးစုံကို သိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား တပည့်တော် ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏ဘုရား။

သရဏဂုံ ၃-ပါး

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (သုံးကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (သုံးကြိမ်မြောက်လည်း တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)
တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (သုံးကြိမ်မြောက်လည်း သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

၁၀-ပါး သီလ ဆောက်တည်ရန်

၁။ **ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[သူ့အသက်လည်း မသတ်ပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၂။ **အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[သူ့ဥစ္စာလည်း မခိုးပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၃။ **အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[မမြတ်အကျင့်လည်း မကျင့်ပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၄။ **မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[လိမ်ညာ၍လည်းမပြောပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၅။ **သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[သေရည်အရက်လည်းမသောက်ပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၆။ **ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[နေမွန်းတိမ်းလွဲ ညစာလည်း မစားရှောင်ကြဉ်မည်။]

၇။ **နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[ကတာကိုလည်း မကြည့်ပဲ တီးမှုတ်တာလည်း နားမထောင်ပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၈။ **မာလာ ဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[ပန်းနံ့သာလည်း မသုံးပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၉။ **ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[မြင့်မြတ်ရာလည်းမနေပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

၁၀။ **ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏီ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။**

[ရွှေ,ငွေကိုလည်း မကိုင်ပဲ အမြဲရှောင်ကြဉ်မည်။]

(တိသရဏေန သဟ ဒသ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ သုရက္ခိတံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။)

" အာမ ဘန္တေ "

ပစ္စဝေက္ခဏာ ၄-ပါး

ဆွမ်း၊ သင်္ကန်း၊ ကျောင်း၊ ဆေး

သင်္ကန်းဝတ်ရုံရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော စီဝရံ ပဋိသေဝါမိ၊ ယာဝဒေဝ သီတဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဍံသ-မကသ-ဝါတာတပ-သရီသပ-သမ္ဖဿာနံ ပဋိဃာတာယ၊ ယာဝဒေဝ ဟိရိကောပီနပဋိစ္ဆာဒနတ္ထံ။

ဆွမ်းစားရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိသေဝါမိ၊ နေဝ ဒဝါယ၊ န မဒါယ၊ န မဏ္ဍနာယ၊ န ဝိဘူသနာယ၊ ယာဝဒေဝ ဣမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ၊ ဝိဟိံ သူပရတိယာ ဗြဟ္မစရိယာနုဂ္ဂဟာယ၊ ဣတိ ပုရာ - ဏဉ္စ ဝေဒနံ ပဋိဟင်္ခါမိ၊ နဝဉ္စ ဝေဒနံ န ဥပ္ပါဒေဿမိ၊ ယာတြာ စ မေ ဘဝိဿတိ အနဝဇ္ဇတာ စ ဖာသုဝိဟာရော စ။

အိပ်ရာ-နေရာ ကျောင်း၌ ဆင်ခြင်ရန်

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော သေနာသနံ ပဋိသေဝါမိ၊ ယာဝဒေဝ သီတဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ၊ ဍံသ-မကသ-ဝါတာတပ-သရီသပ-သမ္ဖဿာနံ ပဋိဃာတာယ၊ ယာဝဒေဝ ဥတုပရိဿယဝိနောဒနပဋိသလ္လာနာရာမတ္ထံ။

ဆေးစား ရေသောက်ရာ၌ ဆင်ခြင်ရန်

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ဂိလာနပစ္စယဘေသဇ္ဇပရိက္ခာရံ ပဋိသေဝါမိ၊ ယာဝဒေဝ ဥပ္ပန္နာနံ ဝေယျာဗာတိကာနံ ဝေဒနာနံ ပဋိဃာတာယ၊ အဗျာပဇ္ဇပရမတာယ။

သင်္ကန်း၌ ဆင်ခြင်ပုံ

ချမ်း-ပူကိုဖျက်၊ ခြင်-မှက်-လေ-နေ၊ ကင်း-မြွေလွဲသုန်၊ ဟိရိဂုဏ်ကို၊ ကုန်စေတတ်စွာ၊ ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို၊ ကိုယ်ကိုစံပယ်၊ ဆင်ပြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မသန်း၊ ဤသင်္ကန်းကို၊ ဖုံးလွှမ်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

ဆွမ်း၌ ဆင်ခြင်ပုံ

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုးခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်တည်လျက်၊ အသက်မျှတန်း၊ မမောပန်းပြေး၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါနိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်း-သစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုက်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင် မှီဝဲပါသတည်း။

အိပ်ရာ-နေရာ ကျောင်း၌ ဆင်ခြင်ပုံ

ချမ်း-ပူကိုဖျက်၊ ခြင်-မှက်-လေ-နေ၊ ကင်းမြွေဝေးမှု၊ ဥတုဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ နေရာကျောင်းကို၊ ကိန်းအောင်းမှီခိုပါသတည်း။

ဆေးအကပ်ခံရာ/ ဆေးဘုဉ်းပေးရာ /ရေသောက်ရာ၌ ဆင်ခြင်ပုံ

ကျင်နာခံခက်၊ နှိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာကို၊ စွန့်ခွာပယ်လျှင်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူမင်းမြတ်စွာ၊ သာသနာကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း၊ ဖြည့်ကျင့်စွမ်းနိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။