# အဓိဋ္ဌာန်ပြု အမျှဝေ

န ဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊
သမ္မန္တီဓ ကုဒါစနံ။
အဝေရေန စ ဝေရာနိ၊
ဧသဓမ္မော သနန္တနော။

လောက၌ ရန်ကို ရန်တုံ့ပြန်ခြင်းဖြင့် မည်သည့်အခါမျှ မအောင်မြင်နိုင်။ မေတ္တာတရားဖြင့်သာ ရန်ကို အောင်မြင်နိုင်၏။ ဤသည်ကား ရှေးရိုး ထုံးစံပေတည်း။

သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊
ကုသလဿူပသမ္ပဒါ။
သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊
ဧတံ ဗုဒ္ဓါနသာသနံ။

အကုသိုလ်မှု မှန်သမျှကို မလုပ်ခြင်းလည်းကောင်း၊ ကုသိုလ်မှု မှန်သမျှကို ပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရခြင်း လည်းကောင်း၊ မိမိ၏ စိတ်ကို ဖြူစင်အောင် ထားရခြင်းကောင်း၊ ဤသုံးပါးသည် ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမပေတည်း။

မရဏံ မေ ဓုဝံ။ သေခြင်းကား မြဲ၏။
ဇီဝိတံ မေ အဓုဝံ။ အသက်ရှင်ခြင်းကား မမြဲ။
ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
ကျွန်ုပ်၏ ဤကောင်းမှုသည် နိဗ္ဗာန်၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်ပါစေသတည်း။
ဣမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ။
ဤကုသိုလ်၏ အဖို့ကို သတ္တဝါအားလုံးအား အမျှပေးဝေပါ၏။

သာဓု သာဓု သာဓု


**Contact :** Ven. U Kelasa
**Tel:** (480) 252-2799
**Email:** kelasa2002@yahoo.com
**Web:** www.kelasa.org





အလိုတော်ပြည့်ဗုဒ္ဓဓမ္မရိပ်သာ
254 N Wickiup Road
Apache Junction, AZ 85119

# သရဏဂုံယူ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

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။

# ငါးပါးသီလ

၁။ ပါဏာတိပါတာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၂။ အဒိန္နာဒါနာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၄။ မုသာဝါဒါ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

----------



# ကိုးပါးသီလ

(အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၄၊ ၅ သိက္ခာပုဒ်များ အတူတူ။)

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၆။ ဝိကာလဘောဇနာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသူက ဒဿန မာလာဂန္ဓ
ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၈။ ဉစ္စာသယနမဟာသယနာ
ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
၉။ မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ
သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ
ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ။

(မေတ္တာသဟဂတေန စေတသာ၊ အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားသော စိတ်ဖြင့်။ သဗ္ဗပါဏဘူတေသု ဖရိတွာ။ သတ္တဝါအားလုံးတို့၌ ဖြန့်ကြက်၍။ ဝိဟရဏံ သမာဒိယာမိ၊ နေထိုင်ပါအံ့။)

# မေတ္တာပို့

အဟံ အဝေရော ဟောမိ
အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ
အနီဃော ဟောမိ
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ။

| | |
|---|---|
| မမ မာတာပိတူ | မိဘနှစ်ပါး |
| အာစရိယာ စ | ဆရာသမား |
| ဉာတိမိတ္တာ စ | ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ |
| သဗြဟ္မစာရိနော စ | သီတင်းသုံးဖော်များ |
| အဝေရာ ဟောန္တု | ရန်သူ ကင်းကြပါစေ |
| အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု | စိတ်ဆိုးဒေါသ ကင်းကြပါစေ |

အနီဃာ ဟောန္တု — နှိပ်စက်ခံရခြင်း ကင်းကြပါစေ
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။ — နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းကြပါစေ

အမှာကံ အာရက္ခဒေဝတာ — ကိုယ်စောင့်နတ်
ဣမသ္မိံ အာဝါသေ — အိမ်စောင့်နတ်
ဣမသ္မိံ အာရာမေ — ဝင်းစောင့်နတ်
အာရက္ခဒေဝတာ

အဝေရာ ဟောန္တု
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု
အနီဃာ ဟောန္တု
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

သဗ္ဗေ သတ္တာ — သတ္တဝါအားလုံး
သဗ္ဗေ ပါဏာ — အသက်ရှူသူအားလုံး
သဗ္ဗေ ဘူတာ — ဖြစ်ဆဲသတ္တဝါအားလုံး
သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ — ပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး
သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝ ပရိယာပန္နာ — ခန္ဓာရှိသူအားလုံး

သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော — မိန်းမအားလုံး
သဗ္ဗေ ပုရိသာ — ယောကျ်ားအားလုံး
သဗ္ဗေ အရိယာ — အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အားလုံး
သဗ္ဗေ အနရိယာ — အရိယာမဟုတ်သူအားလုံး
သဗ္ဗေ ဒေဝါ — နတ်ပြဟ္မာအားလုံး
သဗ္ဗေ မနုဿာ — လူသားအားလုံး
သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ — အပါယ်ဘုံးသားအားလုံး

အဝေရာ ဟောန္တု
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု
အနီဃာ ဟောန္တု
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။

ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု — ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်ကင်းကြပါစေ။



ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု
ရရှိပြီး စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ တည်မြဲကြပါစေ။
ကမ္မဿကာ။ — ကံသာလျှင် မိမိဥစ္စာ ရှိကြ၏။

ပုရတ္ထိမာယ ဒိသာယ — အရှေ့အရပ်
ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ — တောင်အရပ်
ပစ္ဆိမာယ ဒိသာယ — အနောက်အရပ်
ဥတ္တရာယ ဒိသာယ — မြောက်အရပ်

ပုရတ္ထိမာယ အနုဒိသာယ — အရှေ့တောင်
ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ — အနောက်တောင်
ပစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ — အနောက်မြောက်
ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ — အရှေ့မြောက်

ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ — အောက်အရပ်
ဥပရိမာယ ဒိသာယ — အထက်အရပ်

သဗ္ဗေ သတ္တာ
သဗ္ဗေ ပါဏာ
သဗ္ဗေ ဘူတာ
သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ
သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝ ပရိယာပန္နာ

သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော
သဗ္ဗေ ပုရိသာ
သဗ္ဗေ အရိယာ
သဗ္ဗေ အနရိယာ
သဗ္ဗေ ဒေဝါ
သဗ္ဗေ မနုဿာ
သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ

အဝေရာ ဟောန္တု
အဗျာပဇ္ဇာ ဟောန္တု



အနီဃာ ဟောန္တု
သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု။
ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု
ယထာလဒ္ဓ သမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု
ကမ္မဿကာ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ — အထက်ဘဝဂ်
အဓော ယာဝ အဝီစိတော — အောက်အဝီစိမှ စ၍
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု — ထက်ဝန်းကျင် စကြဝဠာအတွင်း
ယေ သတ္တာ ပထဝီစရာ — မြေ၌တည်သော သတ္တဝါတို့
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ — ဥပါဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး
နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။ — ငြိမ်းအေးကြပါစေ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ
အဓော ယာဝ အဝီစိတော
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု
ယေ သတ္တာ ဥဒကေစရာ — ရေ၌တည်သော သတ္တဝါတို့
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ
နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။

ဥဒ္ဓံ ယာဝ ဘဝဂ္ဂါ စ
အဓော ယာဝ အဝီစိတော
သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု
ယေ သတ္တာ အာကာသေစရာ — ဝေဟင်၌တည်သော သတ္တဝါတို့
အဗျာပဇ္ဇာ နိဝေရာ စ
နိဒ္ဒုက္ခာ စာနုပဒ္ဒဝါ။

သာဓု သာဓု သာဓု