

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

လျော်ဂုဏ်အနန္တ

ဗုဒ္ဓဂုဏ် အနန္တ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ။
ဂုဏ်ကျော်ဇော်လှဲ ကုကျော်ကြဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။

ဓမ္မဂုဏ် အနန္တ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ။
ဂုဏ်ခရ်ဇော်လှဲ ခရ်ကျော်ကြဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။

သံဃဂုဏ် အနန္တ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ။
ဂုဏ်သင်ဇော်လှဲ ကွေးကျော်ကြဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။

မာတာပိတုဂုဏ် အနန္တ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ။
ဂုဏ်မိဇော်လှဲ လွီလင်အဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။
ဂုဏ်မဇော်လှဲ ဗွလင်အဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။

အာစရိယဂုဏ် အနန္တ အဟံ ဝန္တာမိ သဗ္ဗဒါ။
ဂုဏ်အွာဇော်လှဲ ဟွာန်လင်အဲ ပင်တဲလျော်ရအံ။

ဗိဝံဒ္ဓိန်သီ (၈)

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

ယော ဒေါသော မောဟစိတ္တေန ဗုဒ္ဓသ္မိ ဓမ္မသ္မိ သံဃသ္မိ
မာတာပိတု အာစရိယသ္မိ ပကတော မယာ ခမထ မေ ကတံ
ဒေါသံ သဗ္ဗပါပံ ဝိနဿန္တူ။ (ဒုတိယမ္ပိ / တတိယမ္ပိ)

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ယော ဒေါသော၊ ဩန်ဒုဟ်ကာယကမ်ပိ၊ ဝစီကမ်ပန်၊ မနောကမ်ပိ
မမိက်ကိုမဲ့မဲ့။ မောဟစိတ္တေန၊ ဟိုတ်နူမောဟစိုတ် မဝိဝိင်ဘိင်တိုင်
မဂိုတ်အာ ခရ်သတိဂုံနိုတ်။ ဗုဒ္ဓသ္မိ၊ ပွဲကျာ်။ ဓမ္မသ္မိ၊ ပွဲခရ်။ သံဃသ္မိ၊
ပွဲသင်။ မာတာပိတု အာစရိယသ္မိ၊ ပွဲမိမခါ သိုက်အွာ။ မယာ၊
မိန်အဲဒိုက်။ ပကတော၊ စိုန်ဂပ်ဝံသ္မိဒး၊ ဟိုဒး၊ ချပ်ဒး နကိုစိုတ်တုရ။
တုမော၊ င်ကျာ် ခရ် သင် မိ မ အွာဂမ္တိုင်။ မေ-မယာ၊ မိန်အဲဒိုက်။
ကတံ ဒေါသံ၊ န်ဒုဟ် မဂပ်ဝံသ္မိဒးလဝ်၊ ဟိုဒးလဝ်၊ ချပ်ဒးလဝ် နကို
စိုတ်တုဂမ္တိုင်။ ခမထ၊ ဩဝ်အောင်ဒင်အိုတ်ညိ။ သဗ္ဗပါပံ၊ င်ပွသရံပါပံ
အလုံ အိုသို။ ဝိနသန္တု။ ဩဝ်ကိုလာဲလောင်အာအိုတ်ညိ။
(ဒုတိယမ္မိ၊ ပွဲမရနက်ကိုဝါဝါကိုလောင်၊
တတိယမ္မိ၊ ပွဲမရနက်ကိုပိဝါကိုလောင်။)

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

အဟမ္မန္တေ တိသရဏေန သဟ အဗ္ဗင်္ဂသမ္ပန္နာဂတံ ဥပေါသထ-
သီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။
(ဒုတိယမ္မိ / တတိယမ္မိ)

ဘန္တေ၊ ယွံတိုပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ တိသရဏေန၊ ကောံ
သရဏဂမနပိ။ သဟ၊ မွဲဟာန်။ အဗ္ဗင်္ဂသမ္ပန္နာဂတံ၊ ခွဲမချိုက်ပေင်တ်
ကောံအင်္ဂ နှံသင်။ ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ၊ န်ဗျောင်ခရ် သီဥပဟ်။
ယာစာမိ၊ ပွဲအာတ်ရအံ။
(ဒုတိယမ္မိ/ တတိယမ္မိ) (အရထတုပ်)

ယာဝဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ ။ (ဝါ) ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ၊
(ဩကာသ အာမ ဘန္တေ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ယာဝ၊ ဩဗ္ဗတ်မဲ့။ အဟံ၊ ငါအဲ။ ဝဒါမိ၊ ကြက်ဟိုသွေးရ။ တံ၊
နိဂလာန် အဲ မဟိုသွေးဂုံ။ တုမော၊ ငါမှူးတံညးဂမိုင်။ ဝဒေထ၊ ဩဝ်ဟို
သွေးတအိုတ်ညိ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။ (၃)လ္လုန်
ဘဂဝတော၊ တိုက်ဒမုံကိုပိုန်တြပြကာ။ အရဟတော၊ တိုက်ဒ
မထေက်ဒင်ဒါန် သပ္ပုဇ မိုဟ် ဒေဝတ် အိန်ဗြို တံညးဂမိုင်။ သမ္မာ
သမ္ဗုဒ္ဓဿ၊ ကုကျိတြ မလေပ်ဂြင်တိကေတ် ခရ်သင်္ခတ၊ အသင်္ခတ
အလုံအိုသို နကိုညာဏ် အလိုလိုဇကု မဟဝံပုန်ဂတး။ အဟံ၊
ငါအဲဗိုက်။ နမော၊ ငါပွမလောဝ်။ အတ္ထု-ဘဝတု၊ ဩဝ်ကိုဝံနိုညိ။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ သံဃံ သရဏံ
ဂစ္ဆာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ/တတိယမ္ပိ)
အဟံ၊ ငါအဲ။ ဗုဒ္ဓံ၊ နိကျိတြ။ ဓမ္မံ၊ နိခရ်။ သံဃံ၊ နိသင်။
သရဏံ-သရဏံ ဣတိ၊ စွဲစွော်ရဂုံဒ။ ဂစ္ဆာမိ၊ ပုံပြာပ်အာစစသီကိုရ
ကျိ။

တိသရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။ (ဩကာသ အာမ ဘန္တေ)
တိသရဏဂမနံ၊ နိသရဏဂမနပိ။ ပရိပုဏ္ဏံ၊ စိုန်ချိုက်ပေင်တ်ရ။

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ ငါအဲဗိုက်။ ပါဏာတိပါတာ၊ နူဝဓကစေတနာ ပွမပျံဇေျံ
လမျိုသတ်။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နိသိက္ခာပိုဒ် မဂပ်ဝင်ဝင်ပါကော။
သမာဒိယာမိ၊ ပုံဒိုန်ဒေတ်တ် ပွဲမှူးရးရကျိ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ အဒိန္နာဒါနာ၊ နူထေယျစေတနာ ပွမကုတ်
ဒြပ်ညးမုံကိုတု မိန်တုညး လုံကို နကိုကာယ ပါင် စိုတ်။ ဝေရမဏိ
သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာဒိယာမိ၊ ပုံ။

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ အဗြဟ္မစရိယာ၊ နူစေတနာ ပွမဒေဝိတ်တံ
ရေမေထုန် ပွဲမဂ်(၃၀) မမိက်ကိုမ္ပွဲ။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာ-
ဒိယာမိ၊ ပုံ။

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ မုသာဝါဒါ၊ နူစေတနာ ပွမဟိုဂလာန်မုသာ
ပွမကျက်လဒီ။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာဒိယာမိ၊ ပုံ။

၅။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာ-
ဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ၊ နူစေတနာ
ပွမသုင်စ စုဗ္ဗုသုရာမေရဲ။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာဒိယာမိ၊
ပုံ။

၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဝိကာလဘောဇနာ၊ နူစေတနာ ပွမသွပြဘိုက်
စုအာဟာရ ဘောဇိုဉ် ပွဲပယျာံတဲမစေင်။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။
သမာဒိယာမိ၊ ပုံ။

ပြန်လှန်ရေးသွင်

၇။ နှစ် ဂီတ ဝါဒီတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန
ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ နှစ် ဂီတ ဝါဒီတ ဝိသုက ဒဿန မာလာဂန္ဓ
ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ၊ နူစေတနာ ပွမဗိုကလင်
လှေဒယေ တိုင်တိုက် အခိုက်တုဟ်ဟ်သ် ပွမစေစးကိုသာသနာ
ပွမစရ်ဝက်ပွဲသြ ပွမလေတ်ဗဗိုဟ် မပွဲကို စွန်အံ့ ကြကောတ်မြမောင်
ကျိုင်ကျိုင်ဂိုကတ်ပြီက်ပြတံ။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာဒိယာမိ
ပုံ။

၈။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာ-
ဒိယာမိ။
အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ၊ နူစေတနာ
ပွမတိုက်သာသျှင် သျှာပြ။ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ၊ နံ။ သမာဒိယာမိ
ပုံ။

ကူဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။
ကူဒံ မေ သီလံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။
မမ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗေသတ္တာ သမံ လဘန္တူ။
မေ ဒဒက်တံကိုအဲဒိုက်။ ကူဒံ ပုညံ၊ နံသွက်စရင်ခရ်ကုသို
ဖိုမဝံကိုလင်ဒါနံ ပွဲကာလလျှဟ်ဝံ။ အာသဝက္ခယံ၊ နံချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်
မဒ်ဌာန် မုတ္တိုက်ကေ ခရ်အာသဝန်ပြကာ။ ဝဟံ-ဝဟန္တော၊ င်မရေင်
တျိုင်ဏာဗျိုပံကိုမာန်။ ဟောတု၊ ဩဝံကိုဒ်ညိအံ။

မေ ဒဒက်တံကိုအဲဒိုက်။ ကူဒံ ပုညံ၊ နံသွက်စရင်ခရ်ကုသို

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဖိုမဝံဒိုန်ဂိုင်ကော်လပ် ချောင်ခရ်သီလလှဟ်ဝံ။ နိဗ္ဗာနဿ၊ ဒဒက်တ်
ကို ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်။ ပစ္စယော၊ င်အထံက်အပင်။ ဟောတု၊ ဩဝ်ကိုန်
ညိအံ။

မမ၊ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ ဣဒံ ပုညဘာဂံ၊ န်သွက်စရင်ခရ်ကုသိုဝံ။
သဗ္ဗေ သတ္တာ၊ င်သတ္တံအလုံအိုသိုဂမ္ဘိုင်။ သမံ၊ ဗွဲမတုပ်သုဟ်။
လဘန္တု၊ ဩဝ်ကိုကလိဝံအာစိုပ်အိုတ်ညိအံ။

သာဓု သာဓု သာဓု- တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂံသမ္မန္နာဂတံ
ဥပေါသထ-သီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ ကတ္တာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာရက္ခိတဗ္ဗံ၊
သီလေန သုဂတိံ ယန္တိ၊ သီလေန ဘောဂသမ္ပဒါ၊ သီလေန နိဗ္ဗာန်
ယန္တိ၊ တသ္မာ သီလံ ဝိသောဓယေ။

တိသရဏေန၊ ကောံသရဏဂမနပိ။ သဟ၊ မွဲဟာန်။ အဋ္ဌင်္ဂံ-
သမ္မန္နာဂတံ၊ ချဲမချိုက်ပင်တဲကောံအင်္ဂဒွံသင်္ဂါ။ ဥပေါသထသီလံ
ဓမ္မံ၊ န်ချောင်ခရ်သီဥပုဟ်။ သာဓုကံ၊ ဗွဲမွဲးရးသန်။ ကတ္တာ၊ ဝံဒိုန်ဒေတ်
မင်မွဲလပ်တု။ တုမေု သာဓဝေါ၊ င်မွဲးကောန်ဂကူ ကလောဗုဒ္ဓဘာသာ
ပိုတ်ညးဂမ္ဘိုင်။ အပ္ပမာဒေန၊ ဗွဲဒန်မဟဝံဝိဝင်ဟိုတ်မာဲအာ ပွဲစရင်
ခရ်ကုသို မမိက်ကိုမွဲမွဲ ဂုန်တု။ (သမ္မာဒေထ၊ ဩဝ်မင်မွဲ သိုပတ်လပ်
သတိစိုတ် ချိုက်ပင်င် သိုကိုညးဖအိုတ်ညိ)။ သမ္မာရက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်
ဂပ်ဝ်မင်မွဲလပ် ဗွဲမွဲးရးရ။

သီလေန၊ ဟိုတ်နူကိုချောင်ခရ်သီလ မိမသာသနာ ပိုတ်ညးဂမ္ဘိုင်
မဝံဒိုန်ဒေတ်မင်မွဲလပ်။ သုဂတိံ၊ န်သုဂတိ(၇)ဘုံ မှုကိုတသိုန်စိုတ်
တသိုန်ကာယ ဝါပြုကာ။ ယန္တိ၊ ပွဲသောံအာစိုပ်အိုတ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သီလေန၊ ဟိုတ်နူကိုချောင်ခရ်သီလ မိမသာသနာ ပိုတံညးဂမ္တိုင်
မဝံဒိုန်ဒေတ်မင်မွဲလဝ်။ ဘောဂသမ္ပဒါ၊ င်မချိုက်ပင်တံကိုပိုန်ဒြပ်
အရပ်အရာ ယဿပတ် အလုံအိုတ်သို။ ယန္တိ၊ ပွဲသောံအာစိုပ်အိုတ်ရ။

သီလေန၊ ဟိုတ်နူကိုချောင်ခရ်သီလ မိမသာသနာ ပိုတံညးဂမ္တိုင်
မဝံဒိုန်ဒေတ် မင်မွဲလဝ်။ နိဗ္ဗာန်၊ နိတသိုန်နိဗ္ဗာန် မဒ်ဌာန်ဟံမွဲကိုပွမ္မးပျ၊
ဟံမွဲကိုပွမ္မးယဲ၊ ဟံမွဲကိုပွမ္မးချိုတ်။ ယန္တိ၊ ပွဲသောံအာစိုပ်အိုတ်ရ။

တသ္မာ၊ ဟိုတ်ဒ်သင်္ဂရ။ သီလံ၊ န်ချောင်ခရ်သီလမပြပြဂမ္တိုင်။
ဝိသောဓယေ၊ ဩဝ်သ္မးဇး မင်မွဲလဝ် ပွဲသန္တာန်ဇကုဇကု လှိုန်ကာလ
သိုကို ညးဖျိတ်ညိကွာရ မိဂုး။

ဂါထာရာဒါမိက်နာနာသင်-ဂါထာဗ္ဗိဂ္ဂံသ္မာနန္ဒမောဒနာ

သာဓု သာဓု သာဓု- အဘိဝါဒနသီလိဿ နိစ္စံ ဂုဗ္ဗာပဇာယိဇနာ
စတ္တာရော ဓမ္မာ - စတ္တာရော ဂုဇ္ဈာ၊ င်ဂုဏ်ခရ် ပန်ပြကာ မတံဂး
အာယု၊ ဝဏ္ဏ၊ သုခ၊ ဗလ ဇာပ်ပံဘဝ ကိုဝံချိုက်ပင်တံ ကြဲတဲပုန်တုန်
လေဝ် မင်ပန်၊ ဖိုပန်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါပန်၊ အဘိညာဏ်တြ၊ သမာပတ်ဒွါ၊
နိဗ္ဗာန်ဌာန်ဒိပ်မပြ ဗွဲမလေဝဲသွာ ဩဝ်မြာကို ဒါယကာပိုတံညးဂမ္တိုင်
ကိဝံအာစိုပ်ချိုက်ပင် သိုကို ညးဖအိုတ်ညိ။

ဂါထာရာဒါမိက် (မ္မေနယ်တုန်)

သာဓု သာဓု သာဓု- နကြိဇိပဏာမကုသလစေတနာ ဖိုဒါယကာ
ဥပ္ပးဇန်တြ၊ ပြတံညးဂမ္တိုင် မဝံဖျင်ကွံင်သျှင်တဲ မဝံကွံင်လှောင် ရှေ့သော်
ရံဂ်လဝ် ရတ်ပိပြကာ ပွဲသာသနာ တိုမုံကုပိုန်ကျိတြ တဲလှဟံဝံတဲ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အိုတ်ကို ဒုဟ်မက္တိုဒ် နူကာယကမ်ပိ ဝစီကမ်ပန် မနောကမ်ပိတံဂ်
ညင်ရ် ညှဟံဂံတန်တ မွဲဂ်သုဒက္သွာကို ဗွဲမပြဟ်သန်ဟောင် ကိုသောံ
လဲလောင်အာတဲ မပ္ပံ ကမ္မကို(၃၂)၊ ဘဲဝေဒနာ(၂၅)၊ ယဲ(၉၆)၊ ပရိုက်
ဥပ္ပဒြဲ နှ်တြဲသ်၊ အန္တရဲစိုသ်၊ ကပ်ပိ၊ ဒဏ်စို၊ ဝီဝဲမသုန်ပြကာတံဂ်
လွကို ထေန်စေမ်စပ်ဒိုင် ပွဲဂ်ခန္ဓသန္တာန် ဒါယကာဥပ္ပဒေန်တြဲတြဲ တံညး
ဂမ္တိုင်တဲ ကြဲတဲပုန်တုန်လောင် မဂ်ပန်၊ ဖိပန်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါပန်၊ အဘိညာဏ်
တြဲ၊ သမာပတ်ဒွါ၊ နိဗ္ဗာန်ဌာန်ဒိပ်မပြဲ ဗွဲမလောဲသွာ ဩဝါဏ်ကို ဒါယ
ကာပိုတံညးဂမ္တိုင် ကိဂံအာစိုပ် ချိုက်ပင် သိုက် ညးဖျိတ်ညိကွာရောင်
မိဂုး။

ဂါထာရာဒါမိက် (မဲ့နယ်တုန်)

သာဓု သာဓု သာဓု

“ဝန္ဓေတဗ္ဗံ ဝန္ဓာရဟံ၊ ဝတ္ထုတ္တယံ ဝန္ဓနတော၊

မုဗ္ဗိတွာ အနိဋ္ဌဖလော၊ သီယံ ပူရေန္တု ကုဗ္ဗိတာ။”

ဝန္ဓေတဗ္ဗံ၊ တိုက်ဒမဂပ်ဝဲလှောင်ရေသိုရ်။ ဝန္ဓာရဟံ၊ တိုက်ဒ
မထေက် ကိုလှောင်ရေသိုရ်။ ဝတ္ထုတ္တယံ၊ နိဂကောံရတ်ပိပြကာ
မတွံဂး ကျ် ဓရ် သင်။ ဝန္ဓနတော၊ ဟိုတ်နူဒါယကာတံ မဂံလှောင်
ရေသိုရ်လဝ်။ အနိဋ္ဌဖလော၊ နူဂကောံဖိုဟွဲပိုက် မပ္ပံကိုကမ္မကိုပိစော်စါ၊
ဘဲဝေဒနာစါကုသုန်၊ ယဲဒွိတ်စော်တြဲ၊ ပရိုက်ဥပ္ပဒြဲနှ်တြဲသ်၊ အန္တရဲ
စိုသ်၊ ပါပပန်၊ ကပ်ပိ၊ ဒဏ်စို၊ ဝီဝဲမသုန်ပြကာတံဂ်။ မုဗ္ဗိတွာ၊
ကိုဂံတိတ်ဗူးအာတဲ။ အနာဂတေပိ၊ ပွဲဘဝအနာဂတ်ဂတတေံကိုလောင်။
ကုဗ္ဗိတာ-ကုဗ္ဗိတေဟိ၊ ကောံဒတဲဖို မဂပ်ဝဲနွဲပိုက်ကို သမ္ပတ္တိ တသိုခ်
မိုဟ် မတွံဂး သမေဟ်သေဋ္ဌိ သိုင် မှာအမတ် ၉ကရာဏ် မန္ဓာတ်စက္က
ဝင် မပြဲပြဲကို သမ္ပတ္တိ တသိုခ်သွပ်တြဲဘုံ မုံကိုပြာသာဒ်ထင် ဒေန်ထင်
သွာထင် တံကင်သုဗျိုက်မပြဲပြဲကို သမ္ပတ္တိ တသိုခ်နိဗ္ဗာန်မဲ့ ဟံမဲ့ကို

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ပွမွေးဗျ၊ ပွမွေးယဲ ပွမွေးချိတ်မပြပြကို။ သီယံ၊ ဗွဲမပြတ်သန်ဟောင်။ ပူရေန္တ၊
ရိုင်ရိုင်သ္မိသ္မိ ညီညီသာသာ သြပ်မြာကိုက္ကိဝံ အာစိုပ်ချိုက်ပေင် သိုကို
ညးဖျိတ်ညိက္ခာရောင် မိဂ္ဂး။

ဂါထာရာခါမိက် (မွဲနယ်တုန်)

သာဓု သာဓု သာဓု - ဝန္တနာမာန ပူဇာသက္ကာရဘာဇနံ ----
ကုရတ်ပိပြကာ မဒ္ဒိဒတန် ညးမလှောင်သေ့သ့ ပူဇာသက္ကာရ ဖိုတုဝါသနာ
ဒါယကာဥပပုဇ်တြုဗြ တံညးဂမ္ဘိုင် မဂ္ဂလှောင် ရှေ့သော်ရင် အဲပရဲလပ်
ဗုဒ္ဓရတ် ဓမ္မရတ် သံဃရတ် ရတ်ပိပြကာ ပွဲသာသနာ တို့မုံကုပိုန်
ကျိတြ တဲလှဟ်ဝံတဲ ဒုဟ်နွံဒိုင် ပွဲဂံခန္ဓသန္တာန် ဒါယကာတုဒါန်
တံညးဂမ္ဘိုင်ဂံ ညိုင်ရဲချာ်ဟံဂံတန်တဲ ပွဲဂံသုဒက္ခိသုဂ္ဂါ အိုတ်သို
ဒုဟ်တံဂံ ကိုလဲလောင်ဟောံပျိတ်အိုတ်အာတဲ ဒွါဒွါမဂတအာ သုသတြု
လွကိုပါတဲ ဝိဝဲလွကိုပါမုက် ညးညာတ်မုက် ကိုဂံသိုက်ဆာန် ညးမိင်
ဂလာန် ကိုဂံပတေံတဲ မပ္ပံ ကမ္မကို(၃၂) ဘဲဝေဒနာ(၂၅) ယဲ(၉၆)
ပရိုက်ဥပုဇ်(၁၆)သ် အန္တရာ(၁၀)သ် ပါပပန် ကပ်ပိ ဒဏ်စုံ ဝိဝဲမသုန်
ပြကာတံဂံ လွကိုထေန်စေမ်စပ်ဒိုင် ပွဲဂံခန္ဓသန္တာန် ဒါယကာဥပပုဇ်တြုဗြ
တံညးဂမ္ဘိုင်တဲ ပိုန်သိုဒယံ ကြိန်သိုဘိုက်ဘက် သိုချိုက်ညံ တို့ဝါရ
ဖဲသ္မိဂုက်ဒိုင်လျိုန် ကိုဂံသိုက်သိုင်ဒိုင် အဒေါင်ဗိုဝဏ်ကျိတြု ပိုန်မိုဟ်
ကိုသွပ် သွပ်ကိုမိုဟ်တဲ ကျောတ်တဲဟာန် နိဗ္ဗာန်မစိုန်ဒိုင် ဌာန်ကျောတ်
တသိုခိ မသိုဟ်ပလိုတ်ကျေံ ဒဒိုင်ဝင်ဌသံသာ ဟံဒးတီ ဘဲဇာတိဝါဂါဂံ။
ယန္တု-ပါပုဏန္တု။ သြပ်ကို ကိုဂံအာစိုပ်ချိုက်ပေင် သိုကိုညးဖျိတ်ညိ
က္ခာရောင် မိဂ္ဂး။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာရာခါမိက် (မွဲနယ်တူန်)

သာဓု သာဓု သာဓု “အဘိဝါဒနသီလိဿ နိစ္စံ ဂုဗာပစာယိနော စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဗုန္တိ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ” သာသံ ကျော်ကြဲ တွံလဝ် ပွဲသုတ္တန္တဒေသနာတေံ ကုညးသပ္ပရိုဟ် တုဝါသနာ ဒါယကာ ဥပ္ပဒေန်တြုပြ တံညးဂမ္တိုင် မွဲကိုစိုတ် မချီန်ချောတ်လွောတ်လွောတ် မဝံဖျပ် ကွံင်သျှင်တဲ မဝံကွံင်လျောတ် ရှေ့သျှင်ရဲအဲပရဲလဝ် ရတ်ပိပြကာ ညးမဇော်ပွဲအာယုက်၊ ပွဲဂုဏ်တံဂ်။ အာယု စ၊ င်မွဲကိုအာယုက်မဂိုင်ကို။ ဝဏ္ဏော စ၊ င်မွဲကိုရုပ်သတ် စူးစရဲကျော်သြီ မကျော်ဂေါင်ကို။ သုခဉ္စ၊ င်မွဲကို တသိုန်စိုတ် တသိုန်ကာယ ဓါပြကာကို။ ဗလဉ္စ၊ င်မွဲကိုအစောံ ဒြဟတ် ကာယဗလ၊ ညာဏဗလကို။ ဣတိ၊ ရဲသတ်ဝံ။ စတ္တာရော ဓမ္မာ၊ င်ဂုဏ်ရပ်ပန်ပြကာဂမ္တိုင်။ ဝဗုန္တိ၊ သြင်ကိုဒါယကာ တုဒါန်တံ ဇော်မောတ်တိုန်အာ ဘဝပစ္စုပ္ပန်ဝံညိ။ သဗ္ဗေရောဂါ စ၊ င်ယဲဝေဒနာ အိုသိုက်မိုင်ကို။ သဗ္ဗေဘယာ စ၊ င်ဘဲအိုသိုက်မိုင်ကို။ သဗ္ဗေအန္တရာယာ စ၊ င်အန္တရဲအိုသိုက်မိုင်ကို။ သဗ္ဗေပါပဂြဟာ စ၊ င်ဂြိုဟ်ကထိုက် ဟံခိုတ် အိုသိုက်မိုင်ကို။ ဝိနဿန္တု၊ သြင်ကိုလဲလင်အာအိုတ်ညိ။ မနုဿသမ္ပတ္တိယာ စ၊ န်တသိုန်မိုတ် မတွံဂး ပိုန်သမေဟ် သေဠိ သိုင် မှာအမတ် ဉ္စကရာဇ် မန္တာတ်စက္ကဝံ မပြုပြင်မိုင်ကို။ ဒေဝသမ္ပတ္တိယာ စ၊ န်သမ္ပတ္တိတသိုန်ဒေဝတ် သွပ်တြာဘုံ မွဲကိုပြာသာဒ်ထဝ် ဒေန်ထဝ် သွာထဝ် တုံကပ်သုဗြိုက် မပြုပြင်မိုင်ကို။ အနုဘဝန္တု၊ သြင်ကို ကွံင် ဒိုင်စသိုင်အိုတ်ညိ။ အနုဘဝိတ္တာ၊ ကွံင်ဒိုင်စသိုင် ဖဲလဲတု။ ပစ္စာ၊ ပွဲဘဝကြဲတဲ။ မဂ္ဂဖလနိဗ္ဗာနံ၊ န်တသိုန်မဂ် ဖို နိဗ္ဗာန် မပြုပြင်။ ယန္တု-ပါပုဏန္တု၊ သြင်ကိုကွံင်အာစိုပ်ချိုက်ပေင် သိုက်ညးဖျိတ်ညိကာ ရောင် မိဂ္ဂး။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာရာခါမိက် ညးကျင်ကွံဇကူ

သာဓု သာဓု	အနုမောဒနာ
ဖိုဂွံကလံ	ဇံသင်အောင်မာ
ပဝတ်ရှေ့သော်	ဖျေ့ကျိပ်ပိဝါ
သို့ပြုသြပုန်	မာလာဂန္ဓာ
ဖိုဂွံကလံ	လှောင်ဇေသဒ္ဓါ
ဒုဟ်ပါင်စိုတ်ရ	ဒုဟ်ကာယဒ္ဓါ
ဒုဟ်မနောကမ်	ကံဝါလှီဝါ
ညံင်ရဲဗဒါ	ဒးကျာပုတ်
ကိုလာဲလောင်ရ	ပွဲဂတမတ်
ကြဲအနာဂတ်	ပွဲပစ္စုပ္ပန်
သတြုစု	သွဝဲဒုဟ်ဒဏ်
ဇာပ်အန္တရဲ	ကိုလာဲလောင်ပုန်
ပွဲက်စိုတ်ပုန်	ဒြပ်ရတ်သြန်ထပ်
သို့ဋ္ဌာန်ဂူဗု	ဇောံမကုအိသွပ်
ပိုန်စက္ကဝပ်	သိုင်ခရဲလောကီ
တသိုခ်စိုတ်ကွံ	သမေဟ်သေဠီ
ညံင်ဝေသန္တပ်	နွံကိုခရဲလှီ
စိုတ်ကိုသုဟ်ညီ	ဗိုဇာလီထပ်
ပိုန်ဒိပ်အမ်သပ်	သွပ်ပြီနိဗ္ဗာန်
တမ်ဇိုင်ကျိရ	အရှန်တုဇ္ဈာန်
ကိုဂွံဗက်စ	ကြဲဗောဓိယာန်
ချိုင်ဇောန်နိဗ္ဗာန်	ဂွံစိုပ်မာန်ညီရလေဝ်အံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာရာခါမိက် ညးကျင်ကိုလင်ဒါန်

သာဓု သာဓု	ဣဝံသာသနာကျော်
ဝံကိုဒါန်ရ	ထံက်ပင်ထွလွှာ်
ဒါန်ပင်ဒါန်ချ်	စုဂိုင်ကိုသ်
ဇူးအဝိဇ္ဇာ	သဒ္ဓါပံက်မှ်
ပိုန်လောကုတ္တိ	ကိုဖိုဂိုင်သ်
အရန်တြုပ္ပီ	အရန်ဗြလွှာ်
မိကျော်မကျော်	သ်ဝံဒ်ကွာလောဝ်ရလေဝ်အံ။

ပိုန်လောကီအို	ကိုဖိုမဲ့တောင်
ဗြပျဲကုသို	တြုကိုအခေါင်
တြုဂံပူဇ	ဗြညာတ်စိုတ်သျှောင်
ကောန်ကိုဒါန်ရောင်	မိမချောင်ပြေ
ဒြပ်ရတ်ရောဂိုဟ်	ဟံ့ရိုဟ်ကိုလျှောင်အို
မိတအ်ယာဲတအ်	ပသပအ်သာ
နူကိုတဲဏံ	ပပတံကွာ
သဗ္ဗအန္တရဲ	ကိုလာဲလေင်အာ
ညံင်မဟောသဓ	အမ္မရကွာ
ရုပ်သ်ပိုန်ဟာန်	သိုညာဏ်ပညာ
စရောဟံ့ဒးဂိုင်	ဇူသိုင်ရသံသာ
စိုကိုစိုပ်မာန်	နိဗ္ဗာန်သေင်ဟာ
ကိုဝံစအာ	ညိကွာရလေဝ်အံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာရာဒါမိက် ညးကျွင်ကိုလင်ဒါန် (မွဲနယ်တုန်)

သာဓု	သာဓံ
သဝံ့ကိုဒါန်ကွာ	မဟာဒါန်
ပါရမီကြိုင်	ညိုင်ဝေသန္တဝ်
ဒါန်ပိုင်သွဗျဉ်	ဒြပ်ရတ်သြန်ထဝ်
ယာတ်ဒါန်အရိယာ	သကပ်ဖုန်သ္မိ
စိင်ဗတောင်ကို	သိုကိုယာန်ကို
သဗ္ဗဒါန်အို	ကိုဇ္ဇိဖရီ
ဂူကျပ်မဒ္ဓိ	ဇာလီကဏှာ
ပုတ္တသတုံဒ္ဓိ	သိုကိုအရိယာ
ဟံပဒေါအ်ကို	ပလိုဆေဝ်တာ
မြဲမွဲကောန်စါ	ညးကိုဏာဒါန်
ရန်ကိုမဂ်ဖို	ညးတိတ်ကိုမာန်
ဖြိုင်သ္မိက်ပွဲဒါန်	စုဟ်နိဗ္ဗာန်မွဲ
ယွံလေဝ်ဝုတ်ဗှဲ	ဟာဲဇ္ဇါဟာဲပြ
အိုတ်ကောန်စံတံ	တုံညးတုံအဲ
ဝေသန္တဝ်ဟွန်	ကိုဒါန်ရိုဟ်တဲ
ဗက်အာဖလဲ	ညိုင်နဲကိုညိ
တဲလိုဗျာဓိ	ဗျာဓိတံင်ဂြ
သကုတ်အဝယ်	လုပ်တဲသ္မိုင်ယို
သွပ်တြဲကွံ	ပြာသာဒ်ဒေဗို
အာရီဒိုဟ်စုံ	စသိုင်ဖဲပြဟ်
စော်ဒိုမိုဟ်ပုန်	ကြဲကောတ်တဲ
တဲရကျပ်တြဲ	တုံဓရဒေသနာ
မွဲဂါထာပန်ပိုဒ်	မွဲပိုဒ်ဒွံအက္ခရ်

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ကိုကလိဝံ	ကွင်ပင်မိုင်ခရဲတဲ
ကိုဝံဒ်အရန်တြံ	အရန်ပြမပြပြ
နိဗ္ဗာန်ဌာန်ဒိပ်မပြ	ဗွဲမလောဲသွာ
ကိုညးတုဒါန်	ကွိဝံအာစိုပ်မာန်
သိုကိုညးဖျိတ်ညိ	ကွာရလေဝ်အံ။

ဂါထာရာဇာမိက် (မဲ့နယ်တူန်)

သာဓု သာဓု သာဓု
ဝသန္တာ ကုဓစညေသု ၊ နဝါ ဝုဗ္ဗာ စ ယေ ဇနာ။
သမ္ပတ္တိဟိ ပူရိတွာန ၊ သုခန္တု ဓမ္မမာမကာ။

ကုဓ စ၊ ပွဲတံဇော်ပန် ဂးပုန်တံဗွဲက်, သျင်ကျာ, ပလိုတ်, သွပ်ကျာ
ကို သိုတံသွတ်ဂမိုင် ပိုင်သွပ်တိလ္လုတိဂး ဂွးအာကာသ ဇာပ်ဌာန
သတ်နွံ အလုံပွဲစက္ကဝါဏံကို။ အညေသု စ၊ ပွဲအနန္တစက္ကဝါဏ္ဍာင်ဂမိုင်
ဂိုင်ကိုဠက်ကိုတ် အသင်ဃဲတေံလေဝ်ကို။ ဝသန္တာ၊ ညေမတိက် ဂူအံ
ဒတ် ကွပ်ပုန် တန်တံဒိုင် နာနာအခိုက်အိုတ် နကိုကုရိယာပိုတ်ပန်။
နဝါ၊ ညေမချောတ်သွတ်လေဝ် ညောတ်သွတ်မံင်အိုတ်။ ယေ ဇနာ စ၊
ယြန်တြံတြံပြပြ ဂေင်ဘသံသာဂမိုင် ဂိုင်ကိုဂကူဇာတိကို။ ဝုဗ္ဗာ၊
ညေဒေရဇာတိ မဗက်ဏာဗွိပ် အဝယ်ဇော်ပျုလေဝ် ဇော်ပျုဒိုင်အိုတ်ရ။
ယေ ဇနာ စ၊ ယြန်တြံတြံပြပြ ဂေင်ဘသံသာဂမိုင် ဂိုင်ကိုဂကူ
ဇာတိကို။ သန္တိ၊ ပွဲနွံတံအိုတ်ရ။

တေ ဇနာ၊ ငဇန်တြံတြံပြပြ ဂေတ်ဂေင်ဘသံသာဂမိုင် ဂိုင်ကို
ဂကူဇာတိ အဝယ်ဂိုင်ကိုရဲ ဂိုင်ကိုဟေံ ညောတ်တံဇော်ဇော် ပျုပျုတံကို။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အဇ္ဇတော၊ နူတုံဝံ။ ပဋ္ဌာယ၊ သပ္ပံတုံ။ ယာဝ နိဗ္ဗာနပါပကံ၊ စိုက်စိုပ် နိဗ္ဗာန် ဌာန်တသိမ် လလံစိုဟ်သ္မိတ် ဖြိုတ်ထောံကောံ ဒဒိုက်ပိစောံမဲ့ဘုံ။ ဓမ္မမာမကာ၊ သိုမသိုက်မှိုက် သေံသုံတ်ကို ဓရ်ကျိတ်တြဲအိုတ်ဂုံဒုံတုံ။ သမ္ပတ္တိဟိ၊ ကောံသမ္ပတ္တိလောကီ၊ လောကုတ္တိဂမ္မိုင် (ဝါ) ကောံသမ္ပတ္တိ လောကီ ညံင်ရ် မပ္ပံကို စောတိကသေဠိဂုံ ဒယံတမ္ဗင် က္လိဂုံလင် ပြာသာဒ်ရတ်ပုန် နင်နိမိဇောပန်မကို သိုမဂိုင်ကို တုံကင်သုဗြိုက် တသိုက်သွဲလးလောန်ကွာ ပိုန်သိုင်မှာအမတ် ဉ္စကရာဇ်မန္တာတ် စက္ကဝင် သွပ်မြိုမပြ ကောတ်တဲ သမ္ပတ္တိလောကုတ္တိ မင် ဖို နိဗ္ဗာန်။ ပူရိတွာန၊ ကိုသိုက်ပင်အိုတ်တုံ။ သုခန္တု၊ သြင်ကိုဒုံတသိမ်စိုတ် တသိမ် ကာယအိုတ်ညိ။

တုမေ စ၊ ငါယကာတံညးဂမ္မိုင် ရိုင်ရိုင်သ္မိသ္မိ သိုပြာပ်ကျင်စိုပ် ဂြုဂြုဂြိုဂြို ကောံခရိုမုံစုံမဟာန် ပဲ့သိုပဲ့ဌာန် ညးမဖိပ်သင် ပျဲစရင်ခရ် ကုသို ကိုဒါန်ဒိုန်သီ လျှာတ်ထံဝံကို။ သုခေထ၊ ညံင်ရ်လျးသိုင်တုံဗွဲ ရိုတူးဆဲတိုန်ကျင် သိုကျိန်စရဲ ဒါယကာတံလေဝ် ကိုဂုံရင်ဆဲ သိုကျိန်စရဲကျိတ်ညိ ဇောကိုကြိန် ဒယံတ်အနုတ် အိုသိုပြိုက်ဥပုဒြ အန္တရဲယဲဘဲ ကိုလာလေင်အိုတ်ကွာ သြင်ကိုဒုံတသိမ်စိုတ် တသိမ် ကာယ အတိုင်ပိုက်စိုတ် သိုကို ညးဖြိုတ်ညိကွာရောင်။ ဝဗေထ၊ ဒါယကာ ညးတုဒါန် တံညးဂမ္မိုင်ကို အိုသိုညးအဲ ဟုံဟိုဂးမ္တဲ ဒဒိန်လွကိုဒးဗို တသိမ်ကိုဂုံဆို ကမောန်ကောင်ကာ ကိုဒုံမှို ကိုဂုံဆို ပူဂိုသပ္ပရိုဟ် တုပညာ ကိုဂုံပင်ဖက်အာ ကရောံညးတံဂုံလျိုန် သြင်ကို ပိုန်ဘိုက် တသိမ်သွဲလး ဇောမောဝ်တိုန်အာ လျိုန်ကာလတွို သိုကို ညးဖအိုတ်ညိကွာရောင် မိဂ္ဂး။ ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာရာဒါမိက် (မဲ့နယ်တူန့်)

သာဓု သာဓု သာဓု

အဘိဝါဒနသီလဿ ၊ နိစ္စံ ဝုဗ္ဗာပစာယိနော။

စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဗ္ဗန္တိ ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

အဘိဝါဒနသီလဿ၊ ဧဝံမျှအလေံ မချိန်ချောတ်လွှာတ်လွှာတ်
ဇံသင် ဖျပ်ကွင်သျှင်တဲ လှောင်ရှေ့သော်ရံအဲပရဲ။ နိစ္စံ၊ လျှိုန်ကာလ
ဟုံသျှတ်ခြာ။ ဝုဗ္ဗာပစာယိနော၊ ကုပူဂိုမလေပ်ရှေ့သော်ရံ ပူဇံသကာ
မိမအော ညးတုမဟာဂုဏ် ညးဇော်ဗွဲအာယုက် ညးဇော်ဗွဲဂုဏ် ညးဇော်
ဗွဲသီလ။ အာယု စ၊ င်မဝံသွတုအာယုက် မဂိုင်လောန် ညံင်ရဲ မပ္ပံကို
မှာထေရ်အနုရုဒ္ဓ ဗာကုလထေရ် အနာထပိဏ္ဍိကသေဠီကို၊ ညံင်ရဲ
သေဠီပြ ဝုကျက်ဝိသာခါကို သိုမဂိုင်တံကို ပွဲပိုင်နာံမြိုင် ကောန်စ
ကောန်စေက် ဖော်သွး ချိက်သွံ ပြေင်ဂှံ ဂိုင်ကို ဒြပ်ရတ်ထပ်သြန်
ချိုက်ပင်တပုန် သမ္ပတ္တိဘိုက်ဘက် ဖဲသ္မိဂုက်ဒိုင် လဒေါင်ဗိုဝဏ်
ပိုန်အသင်ရ ဝံသွတုအာယုက် သိုပိုန် သိုကျိန်စရဲကျက်သီမပြပြ
ပွဲသာသနာကို။ ဝဏ္ဏော စ၊ င်ပွမဝံသွတုရုပ်သင် စူးစရဲကျက်သီ
မကျော်ဂေါင်တံဒိုင် ညံင်ရဲ မပ္ပံကို မှာထေရ်ကစ္စဲပုန် ဝုကျက်ဥပုလဝဏ်၊
ဥမ္မာဒန္တိ ဇနပဒကလျာဏီကာ သိုဝုကျက်ခေမာကို။ သုခဉ္စ၊ င်ပွမဝံသွတု
တသိုခံစိုတ် တသိုခံကာယ ဓါပြကာ ဥပမာညံင်ရဲ မပ္ပံကို ဇောတိက
သေဠီ၊ ဇေဋ္ဌိလသေဠီ၊ မေဏ္ဍာကသေဠီ၊ ပုဏ္ဏသေဠီ၊ ကာကဝလ္လိယသေဠီ
သေဠီဇော် မသုန်တုကို။ ဗလဉ္စ၊ င်ပွမဝံသွတုအစောံဒြဟတ် ထတ်စောံ
မြက်စာဒိုင် ညံင်ရဲမပ္ပံကို ကာဠုဒါယီ၊ ဗန္ဓုလ၊ ဝါသုဒေဝ၊ အဇာတသတြ
တံကို။

ဣတိ၊ ရံသင်ဝံ။ စတ္တာရော ဓမ္မာ၊ င်ဂုဏ်ရေပန်ပြကာဂမ္ဘိုင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝဗုန္တိ-ဝဗုန္တိ၊ ပွဲကိုဘဝပစ္စုပ္ပန်လျှောက်ထံကို သိုကိုဘဝအနာဂတ်ဂတအို
စိုကိုစိုပ်နိဗ္ဗာန်မဲ့ ဗွဲမလော့သွာ ဩဝ်ကိုဇော်မောင်တိုန်အာတွို သိုကို
ညးဖအိုတ်ညိကွာရောင် မိဂူး။

ဂါထာရာခါမိက် (မဲ့နယ်တုန်)

သာဓု သာဓု သာဓု

ဗုဒ္ဓဿ ပူဇံ မဟာတေဇဝန္တော ၊ ဓမ္မဿ ပူဇံ မဟာပညဝန္တော။

သံဃဿ ပူဇံ မဟာဘောဂဝန္တော ၊ ရတနဿ ပူဇာယိဒံ ဖလံ။

ရန်ကိုဒေသနာ အတိုင်တင့် တိုမုံကုပိုန်ကျက်တြ မတွံစွံပ္ပန်လပ်
သ်ဏံတဲ ဟိုတ်နုဒါယကာဘာ ဒါယကာဗျဉ် ဇန်ညးသပျုရိုဟ် တံညး
ဂမိုင် မဝံအာတ်ကွံ ပူဇလပ်ကျက် မုံကိုကုဒိမဇော်ရ၊ မဝံအာတ်ကွံ
ပူဇလပ်ရဲရ် မုံတ်ကိုညာဏ်ပညာ မညွေက်ညွာရ၊ မဝံအာတ်ကွံ
ပူဇလပ်သင်ဂ် မုံတ်ကို ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ရတ်မဂိုင်ရ၊ သွဟိုတ်နုကို မဝံ
အာတ်ကွံလပ် ရတ်ပိပြကာ မတွံဂး ကျ် ဓရ် သင် ပွဲခေတ္တသမယ
လျှော်ဝံတဲ ယဲဒိတ်စော်တြ၊ ပရိုက်ဥပုဒြဲ စိုတြသ် အန္တရဲစိုသ်၊
ပါပပန်၊ ကပ်ပိ ဒဏ်စို၊ ဝိဝဲမသုန်ပြကာတံဂ် လွကို ထွန်စေမ်စပ်ဒိုင်
ပွဲဂံခန္ဓသန္တာန် ဒါယကာဘာ ဒါယကာဗျဉ် ဇန်ညး သပျုရိုဟ်တံညးဂမိုင်
တဲ အတိုင်ကောန်ဂကူ ကလောဗုဒ္ဓဘာသာ ညးမဆာန်သာသနာ
တံညးဂမိုင် နွံပိုက်တံကို ဌာန်ဟံဒးဗျု။ ဟံဒးယဲ၊ ဟံဒးချိုတ်တံဂ်
ဗွဲမပြဟ်သန်ဟောင် ကိုဝံအာစိုပ်မာန် အမြိုတ်နိဗ္ဗာန် ဌာန်အမတ ဟံမဲ့တ်
ကိုဇာတိ ပုဗ္ဗးလောင်တန်ပဋိသန္ဓိ မွဲလော်ပုန်ဂ် ကိုဝံအာစိုပ် ဗွဲမပြဟ်တဲ
ကြဲတဲပုန်တုန်လေပ် မဂ်ပန်၊ ဖိုပန်၊ ပဋိသမ္ဘိဒါ ပန်၊ အဘိညာဏ်တြ၊
သမာပတ်ဒွာ နိဗ္ဗာန်ဌာန်ဒိပ်မပြ ဗွဲမလော့သွာ ဩဝ်မြာကို ဒါယကာဘာ
ဒါယကာဗျဉ် ဇန်ညးသပျုရိုဟ်တံညးဂမိုင် ကိုဝံအာစိုပ်ချိုက်ပေင်
သိုကိုညးဖျိုတ်ညိကွာရောင် မိဂူး။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အဓိပ္ပါယ်ပွဲနှိပ်အယောင်ကျော်

ရန်ကိုပရုဒန့် အခိုင်ကျော်ကြဲ မက္ကွီန့်ပြာကတ်တေံတဲ အခိုင်လှဟ် ပိုသတ္တံ တုတ်နသောံကွေင်ကူချပ် ဗိုဗျဟ်ကေတ် အာကာရဗိုကျော် ကောန်ဗဒ်ပြာကတ်လပ်တေံတဲ ခရ်ကုသိုသဒ္ဓါစေတနာ ဒါယကာ ညးတုဒါန်တအ် သောံဇော်မောင်တိုန်အာ ညိလပ်စိုတ်သ်ဏံတဲ အွာတမ္ဘာတမ္ဘာတံ မချူခွံ သွတေင်လပ်ရောင်။

တင်ဒးစွံခရ်သတိ-

ဟိုတ်ဟံ့ထောံအယောင်ကျော်တဲ လောဝ်ဟံ့ဂွံ ဟံ့န့်ကျော်ဏီဂ် လွဇှော်စိုတ်ညိ။ ညိုင်ရ်ကျော်ဂမျိုင် မှုံပြာကတ်တေံ ကျင်တန်တံဒိုင် ဂတမုက်ကို ကိုဇှော်စိုတ် ဗွဲမလျိုင်ဖြိုင်သျိုက်တဲ ယပ်ရ ဝံလောဝ်မွဲ ဖိုဇော်ကိုဖြဟတ် ကွီဝံ့ဗျာံဗျာံရောင် ပတေံတဲ ညိုင်သံသယသေဟ်ပွာ ဝံ့အိုတ်ပွဲစိုတ်ညိ။

မုဟိုတ်ရော ထံက်ရံင်ကိုပါဠိသာဓကမွဲ - တိဋ္ဌန္တေ နိဗ္ဗုတေစာပိ၊ သမေ စိတ္တေ သမံ ဖလံ-တဲ လျိုင်ပတေံဇှော်စိုတ် ညိုင်ကျော်ဂမျိုင် မတန်တံဒိုင် ဂတမုက်ဇကုတဲ ယပ်ရဝံ့လောဝ်လပ်မွဲ ကွီဝံ့ဖိုတုပ်သွဟ်ကို အခိုင်ကျော် မှုံပြာကတ်တေံကိုရောင်။

ဇနာန်ထွဲး ဗွဲဝံ့စီရေင် ပွဲနှိပ်အယောင်ကျော်

- ၁။ ရန်ကိုစူးကျော်ဂမျိုင် မှုံပြာကတ်တေံတဲ ဒးဂိုင်ကေတ် ကျော်ပဋိမာရပ် မွဲဇကုရောင်။
- ၂။ ရန်ကိုပလ္လင်ပိုင်ရတ်ကျော် မအံင်ဇူးကေတ် မာရ်မသုန်ဂ်တဲ ဒးဂိုင် ကေတ် ပိုင်ကျော်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃။ ရန်ကိုပိုင်ပွန် ဂူကျော်သူဇာတာ ကိုဒါန် ကုကျော်တြိဂုံတုံ ဒးပဠေဝ်
ဂိုင်ကေတ် ထးပိဏ္ဍပါတ် မွဲခွက်မွဲထးရောင်။

၄။ ရန်ကိုကျော် ပအဓိဋ္ဌာန် ထေဝ်ထးထဝ် ပွဲဇရေင်ကြိုင်နေရဉ္စရာဂုံတုံ
ဒးဂိုင်ကေတ် ထး(ခွက်) မစုတ်လဝ် ညှ်ဆာပ်ပံရောင်။

၅။ ရန်ကိုထးကျော်တြ ခွီလျတ်ဇီဗတ်ဒး ထးကျော်တြိတမ္ဘာတေံ ပိဇကု
ဗြဟ္မာန် ရမ္မာင်ဂြိုင်တုံ အခိုင်လျဟ်ဏံ ဒးဂိုင်ကေတ် မသြန်ဇေင်င်
(ဇ)မရောင်။

၆။ ရန်ကိုကျော် ဂြင်တီကေတ် ဓရ်တောင်သစ္စပန် ပွဲသွပ်တုံဇြိဗေမိ
မန့်ဆုဒလဲကျော်တြိဂုံတုံ ဒးဂိုင်ကေတ် တူးဇြိဗေမိ(ဇ)တူးရောင်။

၇။ ရန်ကိုမင်ဗှဲသောတ္ထိယ ကိုဒါန်ချေဲဒဇိပ် ဒွံစန် ကုကျော်တြ
မဂြာတ်ပရးဖျေံ ဒှဲပလ္လင်ပိုင်ရတ် မကျွတ်တိုန်ဂုံတုံ ဒးဂိုင်ကေတ်
ချေဲဒဇိပ်(ဂ)စန်ဇေတ်တ်ရောင်။

၈။ ရန်ကိုဂုဏ်ကျော်(ဇ)သတ်တုံ ဒးဂိုင်ကေတ် တူးဇြိ, ချေဲဒဇိပ်, မသြန်
ဒွိတ်ဒွိတ်သတ်ရောင်။

၉။ ယဝ်ရချိုက်ပေင်ရုမ်ဂပ်မွဲ ဒးဘိက်နိမန်သင် ဗုတ်အောက်အိုတ်
(ဇ)ဇကုရောင်။

တင်စုတ် - ကာလသင်တံ ဖျောက်တိုန် ဂါထာအနေကဇာ
ပေင်မွဲလတုန်မွဲ တူးဇြိ, ချေဲဒဇိပ်, မသြန် ပိသတ်ဏံ ရပ်ပကောံလဝ်

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

မွဲစွဲတဲ ဗိုတ်ကုတ်ဖျေ ပွဲခွက်ထး မစုတ်လပ် နှိတ်ဆာပ်ပိတ် ညံင်ဂွံပြုညိ။
ဇာပ်သင်တံ ဖျောတ်ပင်မွဲတဲမွဲး ပိသတ်ဂို ဗိုတ်ကုတ်ဖျေ မွဲမွဲတဲညိ၊
လ္လိတ်ကောတ် ပင်(ဉ)လတုန်မွဲး တူးဇြဲ၊ ချောဒဇိပ်၊ မဩန် သိုဖအိုတ်
တံဂို ပံင်ပကောံတဲ ညံင်ဂွံပြုဂို ဗိုတ်ကုတ်ဖျေ ပွဲထးထတ်တဲညိ။

လေ့င်ဗိုဝ် ဝေံအယောင်ကျိ

၁။ အနေကဇာတ်သံသာရံ၊ သန္တာဝိသံ အနိဗ္ဗိသံ။
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာဇာတ် ပုနပ္ပုနံ။

ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌေသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ။
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂိ၊ ဂဟကူဠံ ဝိသင်္ခိတံ။
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယ မဇ္ဈဂ္ဂိတိ။

၂။ ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊ အတာပိနော ဇာယတော ဗြဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊ ယတော ပဇာနာတ် သဟေတု ဓမ္မံ။

၃။ ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊ အတာပိနော ဇာယတော ဗြဟ္မဏဿ။
အထဿ ကင်္ခါ ဝပယန္တိ သဗ္ဗာ၊ ယတော ခယံ ပစ္စယာနံ အဝေဒိ။

၄။ ယဒါ ဟဝေ ပါတုဘဝန္တိ ဓမ္မာ၊ အတာပိနော ဇာယတော ဗြဟ္မဏဿ။
ဝဂ္ဂပယံ တိဋ္ဌတိ မာရသေနံ၊ သူရိယောဝ ဩဘာသယမန္တလိက္ခံ။

၅။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ၊ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ၊
ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ၊ နာမရူပပစ္စယာ သဠာယတနံ၊
သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော၊ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ၊ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ၊
ဥပါဒါနပစ္စယာ ဘဝေါ၊ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိ၊
ဇာတိပစ္စယာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿုပါယာသာ သမ္ဘဝန္တိ၊ ဣဝမေတဿ ကေဝလဿ
ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ သမုဒယော ဟောတီတိ။ ။

၆။ အဝိဇ္ဇာယတွေဝ အသေသ
ဝိရာဂနိရောဓာ သင်္ခါရနိရောဓော၊
သင်္ခါရနိရောဓာ ဝိညာဏနိရောဓော၊
ဝိညာဏနိရောဓာ နာမရူပနိရောဓော၊
နာမရူပနိရောဓာ သဠာယတနနိရောဓော၊
သဠာယတနနိရောဓာ ဖဿနိရောဓော၊
ဖဿနိရောဓာ ဝေဒနာနိရောဓော၊
ဝေဒနာနိရောဓာ တဏှာနိရောဓော၊
တဏှာနိရောဓာ ဥပါဒါနနိရောဓော၊
ဥပါဒါနနိရောဓာ ဘဝနိရောဓော၊
ဘဝနိရောဓာ ဇာတိနိရောဓော၊
ဇာတိနိရောဓာ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ဣဝမေတဿ ကေဝလဿ
ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ နိရောဓော ဟောတီတိ။ ။

၇။ ဟေတုပစ္စယော၊ အာရမ္မဏပစ္စယော၊
အဓိပတိပစ္စယော၊ အနန္တရပစ္စယော၊
သမနန္တရပစ္စယော၊ သဟဇာတပစ္စယော၊
အညမညပစ္စယော၊ နိဿယပစ္စယော၊
ဥပနိဿယပစ္စယော၊ ပုရေဇာတပစ္စယော၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ်

ပစ္စာဇာတပစ္စယော၊ အာသေဝနပစ္စယော၊
ကမ္မပစ္စယော၊ ဝိပါကပစ္စယော၊
အာဟာရပစ္စယော၊ ဣန္ဒြိယပစ္စယော၊
ဇျာနပစ္စယော၊ မဂ္ဂပစ္စယော၊
သမ္ပယုတ္တပစ္စယော၊ ဝိပ္ပယုတ္တပစ္စယော၊
အတ္ထိပစ္စယော၊ နတ္ထိပစ္စယော၊
ဝိဂတပစ္စယော၊ အဝိဂတပစ္စယော ဟောတီတိ။

၈။ တံ ခေါ ပန ဘဂဝန္တံ ဂေါတမံ ဣဝံ ကလျာဏော ကိတ္တိသဒ္ဓေါ
အဗျဂ္ဂတောတိ။

၉။ ဣတိ ပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာစရဏ-
သမ္ပန္နော သုဂတော လောကဝိဒ္ဓု အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာ-
ရထိ၊ သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါတိ။

၁၀။ ဇယန္တော ဗောဓိယာမူလေ ၊ သကျာနံ နန္ဒိဝဗုဒ္ဓော။
ဣဝမေဝ ဇယော ဟောတု ၊ ဇယသု ဇယမင်္ဂလေ။

အပရာဇိတ ပလ္လင်္ဂေ ၊ သီသေ ပုထု ဝိပုက္ခလေ။
အဘိသေကေ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနံ ၊ အဂ္ဂပ္ပတ္တော ပမောဒတိ။

သုနက္ခတ္တံ သုမင်္ဂလံ ၊ သုပ္ပဘာတံ သုဟုဋ္ဌိတံ။
သုခဏော သုမုဟုတ္တော စ ၊ သုယိဋ္ဌံ ပြဟ္မစရိသု။

ပဒက္ခိဏံ ကာယကမ္ပံ ၊ ဝါစာကမ္ပံ ပဒက္ခိဏံ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ပဒက္ခိဏံ မနောကမ္ပံ ၊ ပဏီဓိ တေ ပဒက္ခိဏော။

ပဒက္ခိဏာနိ ကတွာန၊ လဘန္တတ္ထေ ပဒက္ခိဏော။
တေ အတ္ထလဒ္ဓါ သုခိတာ၊ ဝိရုဋ္ဌာ ဗုဒ္ဓသာသနော။
အရောဂါ သုခိတာ ဟောထ၊ သဟ သဗ္ဗေဟိ ဉာတိဟိ။
ဇယပရိတ္တံ။

(တင်စွတ် - ပါဠိပရိတ်ဇော်ဝံ အတိုင်ပိုက်စိုတ် စုတ်မာန်ရောင်)

၁၁။ သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန
ဗုဒ္ဓရတနံ ဓမ္မရတနံ သံဃရတနံ တိဏ္ဍိံ ရတနာနံ အာနုဘာဝေန၊
စတုရာသီတိ သဟဿဓမ္မက္ခန္ဓာနုဘာဝေန၊ ပိဋကတ္တယာနုဘာ-
ဝေန၊ ဇိနသာဝကာနုဘာဝေန၊ သဗ္ဗေ တေရောဂါ၊ သဗ္ဗေ
တေဘယာ၊ သဗ္ဗေ တေအန္တရာယာ၊ သဗ္ဗေ တေဥပဒ္ဒဝါ၊ သဗ္ဗေ
တေဒုန္နိမိတ္တာ၊ သဗ္ဗေ တေအဝမင်္ဂလာ ဝိနဿန္တူ။

အာယုဝဗျကော ခနဝဗျကော သိရီဝဗျကော ယသဝဗျကော ဗလ-
ဝဗျကော တေဇဝဗျကော ဝဏ္ဏဝဗျကော သုခဝဗျကော ဟောတု
သဗ္ဗဒါ။

ဒုက္ခရောဂါ ဘယာ ဝေရာ ၊ သောကောသတ္ထု ဥပဒ္ဒဝါ။
အနေကအန္တရာယာပိ ၊ ဝိနဿန္တူ စ တေဇသာ။
ဇယသိဒ္ဓိ ခနံ လာဘံ ၊ သောတ္ထိ ဘာဂျံ သုခံ ဗလံ။
သိရီ စ အာယု စ ဝဏ္ဏော စ ၊ ဘောဂံ ဝုဗ္ဗိ စ ယဿ ဝါ။
သတဝဿာ စ အာယု စ ၊ ဇယသိဒ္ဓိ ဘဝန္တူ တေ။

၁၂။ သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တူ ၊ ဒုက္ခာ မုဉ္ဇန္တူ ပါဏိနော။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

အဟောသတ္တာ သုခပုတ္တာ ၊ ကမ္မဒါယာ သဗ္ဗေဟိ မေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တုတေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တုတေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တုတေ။
သာဓု သာဓု သာဓု
လှောင်ပိုဝံထောံအယောင်ကျော် တဲ့ဆဝံရ။

ကဏ္ဍဗျူဟာပုဒ်ပုဒ်သျှော်ဖော် ရေရင်ခေတီ (၅) ပြကာ

မယမ္ဘန္တေ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္တာယ နိဗ္ဗာနဿ
သစ္စိကရဏတ္တာယ ဣမာနိ ပိဏ္ဍပါတ ခါဒနီယ ဘောဇနီယာနိ စ၊
ဣမာနိ ပူဝါနိ စ၊ ဣမာနိ ဖလာနိ စ၊ ဣမာနိ ဥဒကာနိ စ၊ ဣမာနိ
ပုပ္ဖာနိ စ၊ ဣမာနိ ဓဇာနိ စ၊ ဣမာနိ ပဒီပါနိ စ၊ နာနာကရိတ္တာန
အရဟာဒိ နဝဂုဏေဟိ သမ္ပန္နာဂတံ နာထံ ဗုဒ္ဓံ ဥဒ္ဓိဿ ဗုဒ္ဓဿ စ၊
ဥဒ္ဓိဿ စေတီယဿ စ၊ ဓာတုစေတီယဿ စ၊ ဓမ္မစေတီယဿ
စ၊ ပါဒလက္ခဏစေတီယဿ စ၊ ပရိဘောဂစေတီယဿ စ၊ ဓမ္မဿ
စ၊ သံဃဿ စ၊ ဒေမ ပူဇေမ။

ဘန္တေ၊ ယံတိပိုန်၊ မယံ၊ င်ပိုဉ်ကံဒါယကာဥပွးဇန်တြံပြတံညးဂမိုင်။
သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ နူကိုဒဒိမ်ဝင်္ဂသံသာ။ မောစနတ္တာယ၊ တုဟ်န
သိုက်ဝံ တိတ်ပူးအာညိဂးတဲ။ နိဗ္ဗာနဿ၊ န်တသိုမ်ချင်ဖော်နိဗ္ဗာန်။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

သစ္စိကရဏတ္တာယ၊ တုဟ်နသိုက်ဂုံသုဇ္ဇောဝ်မတ်ညိဂးတဲ။ ဣမာနိ ပိဏ္ဏပါတခါဒနီယဘောဇနီယာနိ စ၊ နိပိဏ္ဏပါတ ခါဒနီယဘောဇနိ ဘောဇနီယဘောဇနိ မချိုက်ပင်တ် ကော်ရှ်သာဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ပူဝါနိ စ၊ န်ကွာင်ဝဲယိုဟ်စန် မချိုက်ပင်တ် ကော်ရှ်သာဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ဖလာနိ စ၊ န်သတ်ဆု မချိုက်ပင်တ် ကော်ရှ်သာဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ဥဒကာနိ စ၊ န်ဗျာ်မြမော် ဗျာ်မဖြိုင်ကော် မချိုက်ပင်တ် ကော်ရှ်သာဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ပုပ္ဖာနိ စ၊ န်ပွဲသြမြမော် မချိုက်ပင်တ် ကော်သု။ အမြာဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ဓဇာနိ စ၊ န်ဇောဝ်အလာံ မချိုက်ပင်တ် ကော်စူးစရဲဂမိုင်ဂုံကို။ ဣမာနိ ပဒီပါနိ စ၊ န်ပုတ်ပှာင်သ့ မချိုက်ပင်တ် ကော်လျးအရိုင်ဂမိုင်ဂုံကို။ နာနာ၊ ဝတ္ထုဒါန် ပိုဒိုက်တံတုဟ်ဟ်ဟောင်။ ကရိတွာ၊ ပြုပြင်စီရင်လပ် ဗွဲမွဲးရးတဲ။ အရဟာဒိ နဝဂုဏေဟိ သမ္ပန္နာဂတံ နာထံ ဗုဒ္ဓံ၊ န်ကျာ်ဂမျိုင် မစိုန်နိတ် စွဲစွော်ညးလိုက်ပိ မချိုက်ပင်တ် ကော်ဂုဏ်ဒိတ်ပြကာ မပ္ပံကို အရဟံဂုံ။ ဥဒ္ဓိဿ၊ ပိုဒိုက်တံ ရန်တုံဖျေဏာစိုတ် ဗွဲမွဲးရးတဲ။ ဥဒ္ဓိဿစေတီယဿ စ၊ ကုဥဒ္ဓိဿစေတီ ကျာ်ပဋိမာရုပ်ဂမိုင်ဂုံကို။ ဓာတုစေတီယဿ စ၊ ကုဓာတုစေတီ မှုံကိုဂုံဓာတ်ဂမိုင်ဂုံကို။ ဓမ္မစေတီယဿ စ၊ ကုဓမ္မစေတီ မှုံကိုပိဋကတ်ပိ ပါဠိပါင်ကျာ်တြဲ ဂမိုင်ဂုံကို။ ပါဒလက္ခဏစေတီယဿ စ၊ ကုပရိဘောဂစေတီ မှုံကိုရုပ်ကွဲဒွံ ဂတာဇိုင်ကျာ်တြဲကို။ ပရိဘောဂစေတီယဿ စ၊ ကုပရိဘောဂစေတီ မဒ်အရပ်အစပ် တိုမှုံကုပိုန်ကျာ်တြဲ ဗောဓိစေတီကို။ ဓမ္မဿ စ၊ ကုဓရ်နာမက္ခန္ဓာ ဒွံဋ္ဌက်ကိုပန်လိုကို။ သံဃဿ စ၊ ကုသမ္မုတိသင်၊ အရိယသင် ဝါပြကာကို။ ဒေမ ပူဇေမ၊ ပိုဒိုက်တံ သပ္ပူဇ ကိုဒါန်အိုတ်ရလေဝ်အံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဂါထာလျှောက်အနန္တဂုဏ် (၅) ပြကာ
ဂုဏ်ကျော် (၉) သ်

ကျော်အတုလ ကျော်ညးတုညာဏ်၊
ကျော်သိုင်အရှန် ကျော်ပွန်နိဗ္ဗာန်၊
ကျော်ဟဲ့လက်ကျိုက် ကျော်ဖျော်သတ်မာန်၊
ကျော်ပိုဟောင် ဗွဲတွင်ထွေးဝိုင်ဘုန်။

ဂုဏ်ကျော်ဒွိတ်ရ အနန္တမဟာ၊
ရှေ့သော်အဲပရဲ ပင်တဲလျှောက်ဏာ၊
ဖိုပိုလျှောက်ပွန် ဒုဟ်ဒဏ်ပါအာ၊
စိုတ်ကိုလျှင် ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

ဂုဏ်ခရ် (၆) သ်

ခရ်လေပ်ကိုတသိုခ် ပွဲလိုက်သံသာ၊
ခရ်လေပ်ဖိုန်ကို တသိုခ်မဂ်ဖိုဝါ၊
ခရ်ဘိက်ပိုင်ကော် လုပ်ဗော်အရီယာ၊
ခရ်ကျော်တံ မိပ်မြဟ်ဒ်တသိုခ်ကွာ။

ဂုဏ်ခရ်တြဲရ အနန္တမဟာ၊
ရှေ့သော်အဲပရဲ ပင်တဲလျှောက်ဏာ၊
ဖိုပိုလျှောက်ပွန် ဒုဟ်ဒဏ်ပါအာ၊
စိုတ်ကိုလျှင် ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

ဂုဏ်သင်

သင်တံတုပိမြာ ဝါဗုခံက်သွဲ၊
သင်မင်မွဲလပ် တဂ်ခရ်မပြဲ၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သင်တံတံထွေး ဒိုစူးကျော်တြ၊
သင်မင်မဲ့ သတ်တံဝံဗူးဘဲ။

ဂုဏ်သင်ဒွိတ်ရ အနန္တမဟာ၊
ရှေ့သော်အဲပရဲ ပင်တဲလှောင်ဏာ၊
ဖိုပိုလှောင်ပုန် ဒုဟ်ဒဏ်ပါအာ၊
စိုတ်ကိုလျှင် ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

ဂုဏ်မိမ

မိကိုမဝါ အွာကောန်ကိုပ်ကွာ၊
မိမဝါဟောင် ယိုက်ဂှင်လွီပရာ၊
မိမဆာန်ကောန် ဗွာန်ကိုပညာ၊
မိမအံ လျှူကောန်နွံမေတ္တာ။

မိမဝါရ အနန္တမဟာ၊
ရှေ့သော်အဲပရဲ ပင်တဲလှောင်ဏာ၊
ဖိုပိုလှောင်ပုန် ဒုဟ်ဒဏ်ပါအာ၊
စိုတ်ကိုလျှင် ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

ဂုဏ်အွာ

ဂုဏ်အွာတံပုန် ဂျိုင်သန်ဇော်လောန်၊
ဂုဏ်အွာဝေတ်ဗွာန် စွာန်ထွေးခိုဟ်သန်၊
ဂုဏ်အွာကိုကွတ် ကတ်လုတ်ညိကောန်၊
ဂုဏ်အွာပုန် နွံပိုန်ဝံတန်ကြန်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂုဏ်အာဂ္ဂိုဠ်ရ အနန္တမဟာ၊
ရှေ့သော်အဲပရဲ ပင်တဲလောဝ်ဏာ၊
ဖိုပိုလောဝ်ပုန် ဒုဟ်ဒဏ်ပါအာ၊
စိုတ်ကိုလျိုင် ဒိုင်ကေတ်သာဓုကာ။

လင်္ကာဂါဏာသိရသ္မိ

ပွဲကိုကိုပံအဲ ကျော်တြတန်ကွာ၊
သာရိပိုတ်ပျိုင် ပူးပင်တန်အာ၊
ပွဲပူးပါမြော် မောဂ္ဂလာန်မှာ၊
ပွဲဂတ ပိဋကတ်ရသေင်ဟာ။

မှာထေရ်အာနန် တန်လက္ကရံ၊
ပူဂိုအရန် ပန်ဒိုဟ်ဒိုင်တံ၊
သိုင်အိန်သိုင်ဗြို သိုဒေဝတံ၊
ပွဲပွဲအဲ မင်မွဲရလေဝ်အဲ။

ဟိုတ်နုက္ကဒ္ဒိ အာဒိကျော်တြ၊
အန္တရာယ်ကို သိုကိုယဲဘဲ၊
ကိုလဲလေင်သ္မိတ် ကိုအိုတ်အာဟဲ၊
လွကိုကျာန် ပွဲသန္တာန်ဇကုအဲ။ ။
(လွကိုသွတ် သော်မင်ပွဲဇကုအဲ။ မွဲနဲတုန်)

ဗုဒ္ဓေါ မေ သီသေ တိဋ္ဌတု နိစ္စံ။
ဓမ္မော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု နိစ္စံ။
သံဃော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု နိစ္စံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အာစရိယော မေ သီသေ တိဋ္ဌတု နိစ္စံ။

တိရတနံ အတုလံ နိစ္စံ ဂစ္ဆာမိ။
တိရတနံ အတုလံ နိစ္စံ ဝန္တာမိ။
တိရတနံ အတုလံ နိစ္စံ ပူဇေမိ။

ကဗျလင်္ကာ အာတ်ကမ္မဋ္ဌာန် သွက်ဝုံဂုဏ်ခရ်

ရတ်ပိပြကာ	မိမအ္ဗာ	ကိုပ်ကွာအဲလှောင်ရောင်။
လှောင်တဲသောင်င်	သီလရောင်	မွဲတောင်အဲမင်မွဲ။
လ္လှူဂုဏ်အနန္တ	ဒုဟ်နွံပု	အဲကွအ်ရမ္မဲတဲ။
ဒုဟ်ညးသ္တောင်ပုန်	နွံလ္လှူအဲ	အဲအောင်လဒမ်အာ။
ခန္ဓဇကုအဲ	ကိုပ်အဝဲ	အဲဖိုန်ကျက်တြဲကွာ။
အိုတ်သတ်အနန္တာ	လှိုဟ်စက္ကဝါ	တသိုခ်ခါကိုန်ပြဲ။
သိုင်ညးသပ္ပရိုဟ်	ဇူဇိုဟ်သြိုဟ်	တသိုခ်ခိုဟ်လောန်တဲ။
ညးသပ္ပရိုဟ်ပြဲ	ကိုန်ကဲ	ရီပင်အဲညိအဲ။
ရတ်ပိပြကာ	သိုအာစာ	လှောင်ကွာဒွါပိဋ္ဌာန်။
အခိုင်ပိုဝုံခရ်	ရုပ်နာံကျပ်	အပ်လပ်ကိုကျက်တြဲ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	အလုံစက္ကဝါ	သုခါကိုန်ညိ။
ခန္ဓရုပ်နာံ	ဒိုတဲလီ	အိုသိုအနိစ္စရောင်။
ကွာဟုံလီလတ်	ခရ်ကျက်တြဲ	ညးအဲဒးတီရောင်။
ညးဇော်နူအဲ	တုပ်ကိုအဲ	ဗျောက်သောဒးချိုတ်ရောင်။
ဇကုအဲဏံ	ဗိုညးတအ်	ဟုံလအ်ဒးချိုတ်ရောင်။
ပါရမီစို	ညိုင်ဝုံဒို	ပြဟ်ပြဟ်ဒးကေတ်ရောင်။

အဟံ ဘန္တေ ဘဂဝတော သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော မောစနတ္ထယ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ ကမ္မဋ္ဌာနံ အနုကမ္မံ ဥပါဒါယ။ (ပိလ္လိန်)

ဘန္တေ၊ ယွံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဘဂဝတော၊ ကုကျော်ကြဲ။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ နူကိုဒိန်ဝင်္ဂသံသာ။ မောစနတ္ထာယ၊ တုဟ်နုဖိုလ် သေ့ဝံတိတ်ဗူးအာ။ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ နိသမထကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာနံ။ ယာစာမိ၊ ပွဲအာတ်ရအံ။ ဘန္တေ၊ ယွံတို့ပိုန်။ ဘဂဝါ၊ င်ကျော်ကြဲ။ မေ၊ ကုအဲဒိုက်။ အနုကမ္မံ၊ နိခရ်ဇဟာန်ကိုန်။ ဥပါဒါယ၊ ကွဲဗဒ်တဲ။ ကမ္မဋ္ဌာနံ၊ နိသမထကမ္မဋ္ဌာနံ၊ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာနံ။ ဒေထ၊ သြင်ကိုအိုတ်ညိအံ။

ပါဠိအပ်ပြာပ်ဇကူ ကိုရတ်ပိပြကာ

ဣမာဟံ ဘန္တေ ဘဂဝတော ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။
ဣမာဟံ ဘန္တေ ဓမ္မဿ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။
ဣမာဟံ ဘန္တေ သံဃဿ ဇီဝိတံ ပရိစ္စဇာမိ။

ဘန္တေ၊ ယွံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဘဂဝတော၊ ကုတို့မုံကုပိုန် ကျော်ကြဲ။ ဣမံ ဇီဝိတံ၊ နိလမျိုခန္ဓနာမ်ရုပ် မတွံဂးဇီဝိတိန္ဒြိဝံ။ ပရိစ္စဇာမိ၊ ပွဲသူးပူး အပ်ပြာပ် ဇိုန်ဏှင် ကိုဒါန်ရအံ။

ဘန္တေ၊ ယွံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဓမ္မဿ၊ ကုခရ်။ ဣမံ ဇီဝိတံ၊ နိလမျိုခန္ဓနာမ်ရုပ်မတွံဂးဇီဝိတိန္ဒြိဝံ။ ပရိစ္စဇာမိ၊ ပွဲသူးပူး အပ်ပြာပ် ဇိုန်ဏှင် ကိုဒါန်ရအံ။

ဘန္တေ၊ ယွံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ သံဃဿ၊ ကုသင်။ ဣမံ ဇီဝိတံ၊ နိလမျိုခန္ဓနာမ်ရုပ်မတွံဂးဇီဝိတိန္ဒြိဝံ။ ပရိစ္စဇာမိ၊ ပွဲသူးပူး အပ်ပြာပ် ဇိုန်ဏှင် ကိုဒါန်ရအံ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ကမ္မဋ္ဌာန် မေ ဘန္တေ ဒေထ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ။

ဘန္တေ၊ ယံတို့ပိုန်။ မေ၊ ကုအဲဒိုက်။ သံသာရဝဋ္ဋဒုက္ခတော၊ နူကို ဒဒိမ်ဝင်္ဂသံသာ မဂိက္ကန်ရိင်္ကင်ဝံဂ်။ မောစနတ္ထာယ၊ တုဟ်နသောံ တိတ်ဗူးအာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်၊ န်ရန်ကမ္မဋ္ဌာန် မဒိဟိုတ်ဒေတ်မပြ မအာစိုပ် မဂ် ဖို နိဗ္ဗာန်။ ဒေထ၊ စွံကရုဏာဂတတဲ သြဝ်ကိုအိုတ်ညိကျ်။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။ (ဖျေံကျိပ်)
ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။ (ဖျေံကျိပ်)
ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။ (ဖျေံကျိပ်)

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ နကိုဒေတ်ဝတ် ပဋိပတ်မပြ ဗွဲမဗွဲ ကိုရ်လောကုတ္တိံ ဒွိတ်ပြကာဝံ။ ဗုဒ္ဓံ၊ န်ကျ်တြမပြ။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ပူဇေမိ၊ ပံသုပူဇရကျ်။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ နကိုဒေတ်ဝတ် ပဋိပတ်မပြ ဗွဲမဗွဲ ကိုရ်လောကုတ္တိံ ဒွိတ်ပြကာဝံ။ ဓမ္မံ၊ န်ရန်မပြ။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ပူဇေမိ၊ ပံသုပူဇရကျ်။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ၊ နကိုဒေတ်ဝတ် ပဋိပတ်မပြ ဗွဲမဗွဲ ကိုရ်လောကုတ္တိံ ဒွိတ်ပြကာဝံ။ သံဃံ၊ န်သင်မပြ။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ပူဇေမိ၊ ပံသုပူဇရကျ်။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

ကဗျလင်္ကာ ဖျေမေတ္တာကိုသတ္တံ
(ညွှတ်ပထမ)

သတ်တန်တံပြဲ ပွဲဒိုဟ်ဗွဲက်ကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာယ် ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြဲ ပွဲဒိုဟ်သျှင်ကျာကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာယ် ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြဲ ပွဲဒိုဟ်သွင်ကျာကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာယ် ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြဲ ပွဲဒိုဟ်ဇုသာန်ကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာယ် ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြဲ ပွဲဒိုဟ်နေရတီကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာယ် ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သတ်တန်တံပြ
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်
ဟုံမွဲသုဝဲ
ဇာပ်အန္တရာယ်
ပွဲဒိုဟ်အဂ္ဂဲက္ခာ၊
တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြ
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်
ဟုံမွဲသုဝဲ
ဇာပ်အန္တရာယ်
ပွဲဒိုဟ်ဗာယပ်က္ခာ၊
တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြ
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်
ဟုံမွဲသုဝဲ
ဇာပ်အန္တရာယ်
ပွဲဒိုဟ်လ္လူက္ခာ၊
တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တံပြ
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်
ဟုံမွဲသုဝဲ
ဇာပ်အန္တရာယ်
ပွဲဒိုဟ်သွပ်က္ခာ၊
တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဒဒိုခ်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ကိုဂုံလာဲလေင်အာ။

(ညွတ်ဒုတိယ)
ပိုက္ခောန်ကုသို
ဒိုန်လပ်သီကင်
ဘာဝနာခရ်
ပိုက္ခောန်လပ်ဖျိုတ်
ဂုံကိုဒါန်မာ၊
ကွင်ဒေသနာ၊
ပွပ်လပ်သိုဝါ၊
သိုစိုတ်စေတနာ၊

ပြ ကို ဟ် မေ့ သူ တ

သတ္တံနွဲ့ဂိုဏ်	ပွဲခြိုဏ်သံသာ၊
ပိစော်မွဲဘုံ	လုံစက္ကဝါ၊
သတ်ဒိုသတ်ချ်	ဂိုဏ်သန်နာနာ၊
သတ်အာကာသကို	အိုသိုဒေဝါ၊
ကိုကိုဂွံပြဟ်	သွဟ်ကိုပိုက္ခာ၊
ကိုဒိုတသိုခ်	ဗူးဒိုခ်ဒုက္ခာ၊
ပိုဇိုနိုပိုဏ်	ဒုင်ကေတ်သာဓုကာ။
သာဓု သာဓု သာဓု	

(ညွတ်တတိယ)

လင်္ကာ ဓရ်သတိသံဓေဓ

အာယု၊ ဒီဃာ	ဇရာဗျုထံ။
ဂွံမံင်ဌာန်ဏာန်	ဟုံလအ်ရအ်၊
ဒးစဒးစ	တရ်ဌာန်သိုဏ်ယို၊
စိုတ်ပသာသွအ်	ရုပ်ဏာန်ဒးလီ၊

ဒးစဒးစ	တရ်ဌာန်သိုဏ်ယို၊
စိုတ်ပသာသွအ်	နာမ်ဏာန်ဒးလီ၊
သွက်ဂွံဇုဒို	သွပ်ဗြိုနိုဗွာန်၊
ပရံင်ပါရမီ	မင်သီပွဲဒါန်၊

ဒေတ်ဗက်ဇောင်ဓရ်	ပွပ်ကမ္မဌာန်၊	
ပျိုန်လက္ခဏာ	ဝိပဿနာညာဏ်၊	(သမထညာဏ်)
ဥာဓရ်နိုဗွာန်	ဌာန်ဟုံဒးချိုတ်၊	
ရုပ်ဂိုသုဉ် - နာမ်ဂိုပျိုတ်	ဒိုဟိုတ်ရနိုဗွာန်။	

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

(ညွှတ် တတိယ)

ဒိုဟ် ဗွဲ က် တေံ နွံ မံင်

အနန္တစက္ကဝါဠိ	အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုဂ်မံစိုတ်	ကိုစိုဟ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ် ပလိုတ် တေံ နွံ မံင်

အနန္တစက္ကဝါဠိ	အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုဂ်မံစိုတ်	ကိုစိုဟ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ် သျှင် ကျာ တေံ နွံ မံင်

အနန္တစက္ကဝါဠိ	အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုဂ်မံစိုတ်	ကိုစိုဟ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ် သွပ် ကျာ တေံ နွံ မံင်

အနန္တစက္ကဝါဠိ	အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ်	ကိုပျိုတ်ညိအံ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဒဒိမ်သိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုံဂှမ်စိုတ် ကိုစိုတ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ်ဉာသာန်တေံနွံမံင်
အနန္တစက္ကဝါဠိ အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုံဂှမ်စိုတ် ကိုစိုတ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ်နေရတိတေံနွံမံင်
အနန္တစက္ကဝါဠိ အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုံဂှမ်စိုတ် ကိုစိုတ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ်အဂ္ဂဲတေံနွံမံင်
အနန္တစက္ကဝါဠိ အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊
ဘဲသုသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒေါသသိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ဒဒိမ်သိုဖအိုတ် ကိုပျိုတ်ညိအံ၊
ကောန်တုံဂှမ်စိုတ် ကိုစိုတ်အိုတ်ညိအံ။

ဒိုဟ်ဗာယပ်တေံနွံမံင်
အနန္တစက္ကဝါဠိ အနန္တသတ်ဂမ္ဘိုင်တအံ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဘဲ သူ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒေါ သ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒ ခိ န် သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ကော န် တွံ ဂှ် မှိ တ်	ကို ဝိ ဟ် အို တ် ညိ အ်။

ဒို ဟ် လှူ တေ နွံ မင်	
အ နန္ဒ စ က္က ဝါ ငွံ	အ နန္ဒ သတ် ဂ မှိုင် တ အ်၊
ဘဲ သူ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒေါ သ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒ ခိ န် သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ကော န် တွံ ဂှ် မှိ တ်	ကို ဝိ ဟ် အို တ် ညိ အ်။

ဒို ဟ် သွင် တေ နွံ မင်	
အ နန္ဒ စ က္က ဝါ ငွံ	အ နန္ဒ သတ် ဂ မှိုင် တ အ်၊
ဘဲ သူ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒေါ သ သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ဒ ခိ န် သို့ ဖ အို တ်	ကို ပျို တ် ညိ အ်၊
ကော န် တွံ ဂှ် မှိ တ်	ကို ဝိ ဟ် အို တ် ညိ အ်။

(ညွှတ် တ တိ ယ)

သ တွံ သို့ ဖ အို တ်	ကာ ယ စို တ်	သြင် ကို နှိ တ သို န် ညိ။
သ တွံ သို့ ဖ အို တ်	ကာ ယ စို တ်	သြင် ကို နှိ တ သို န် ညိ။
သ တွံ သို့ ဖ အို တ်	ကာ ယ စို တ်	သြင် ကို နှိ တ သို န် ညိ။

အာ နု ဘ် မေ တွာ ပို ဖျေ ဣာ အ နန္ဒ စ က္က ဝါ ကို ဝံ ဝိ ဟ် သြို ဟ် အာ။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

အာနုဘ်မေတ္တာ ပိုဖျေ့ဏာ အနန္တစက္ကဝါ ကိုဝံ့စိုဟ်သြိုဟ်အာ။
အာနုဘ်မေတ္တာ ပိုဖျေ့ဏာ အနန္တစက္ကဝါ ကိုဝံ့စိုဟ်သြိုဟ်အာ။

ပိုဖျေ့မေတ္တာ သတ္တံ့ကွာ ဒုင်ကေတ်သာဓုကာ။
ပိုဖျေ့မေတ္တာ သတ္တံ့ကွာ ဒုင်ကေတ်သာဓုကာ။
ပိုဖျေ့မေတ္တာ သတ္တံ့ကွာ ဒုင်ကေတ်သာဓုကာ။

သာဓု သာဓု သာဓု
ကဏ္ဍဗိုဝ်ပူဇော်သုတ်ဇော် ဇရေင်စေတီ (၅)ပြကာ တဲ့ဆဝံ့ရ။



လှေင်စိုဝ် ပျိုန်ထပို (သာမဏီ)

- ပွမဂံ့ပျိုန်ထပို(သာမဏီမာန်)ကို အင်ဒးချိုက်ပေင်တ် ပိသင်ရ။
- ၁။ ပွမ္မးကးကေံ့သော်။
- ၂။ ပွမကိုသော်လ္လက် သပိုင်သုာတို့တို့။
- ၃။ ပွမကိုဒိုန်ဂိုင်ကေတ် သရဏဂမနပိပြကာ။
ပွပိသင်ဝံ့ ချိုက်ပေင်တဲမ္မး ဒိုသာမဏီမာန်ရောင်။

ဟိုတ်ကိုရ ညးမသွသာမဏီကို ဖျောက်မှိုပေင်အန္တရာယ်တဲမ္မး ဂပ်ဝ်
ဒးကးကေံ့ သော်ကျိပ်ရ၊ ကြနုက်ပုန် ညးမသွသာမဏီကို ကိုဂိုင်ကေတ်
သပိုင်သုာတဲ ပြာပ်အာဇရေင်အွာဥပဇ္ဈာဲတဲ သုာကို စွံပုန်လင်ဂတမုန်
ဝံ့ဒိုင်ဗွဲလံက်ဂဇန်တဲ တဲကိုပင်ပျိုန်လ္လှူကွိုင်ဓါ ယိုခွာအ်လင် သိုပ်တဲ ဓါတဲ
ဂပ်ဝ်ဒးအာတ်ဒိုင်သာမဏီရ။

ပါဠိအာတ်ဒိုင်သာမဏီ

အဟန္တန္တေ ပဗ္ဗဇံ ယာစာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ - တတိယမ္ပိ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဘန္တေ၊ ယုံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ပဗ္ဗဇ္ဇံ၊ န်ဒန်သာမဏီ
မဗက်ဗွဲကွံ နူပွသရံပါပ်အိုသို။ ယာစာမိ၊ ပွံအာတ်ရအံ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊
ပွဲမရနုက်ကို ဝါဝါကိုလေဝ်။ တတိယမ္ပိ၊ ပွဲမရနုက်ကို ပိဝါကိုလေဝ်။)

ပါဠိတစပဉ္စကကမ္မဇ္ဇာန် ဗွဲအနုလံ-ပဋိလံ
ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော ။ (အနုလံ)
တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။ (ပဋိလံ) (ပိလ္လျန်)

(နနဲသ်ဝံ ဗျောန်စိုကိုပေင်ပိဝါတဲ ကာလဂ် ဟိုလ်ထွဲကို အမိပ္ပိယံသေံ
ညံင်ဝံသောင်ကွဲညိ။)

- ၁။ ကေသာ၊ သော်ကျိပ် ဂပ်ဝ်ကျုဟ်မေံ အိုန်ဇရ။
- ၂။ လောမာ၊ သော်ဇကု ဂပ်ဝ်ကျုဟ်မေံ အိုန်ဇရ။
- ၃။ နခါ၊ သေံဇိုင် သေံတဲ ဂပ်ဝ်ကျုဟ်မေံ အိုန်ဇရ။
- ၄။ ဒန္တာ၊ ငှက် ဂပ်ဝ်ကျုဟ်မေံ အိုန်ဇရ။
- ၅။ တစော၊ စွံဇကု ဂပ်ဝ်ကျုဟ်မေံ အိုန်ဇရ။

သုာနွံပွဲတဲကွဲး ပါဠိဗ္ဗိဝံဇိန်ကိုသုာကုဇ္ဇာ
သကလသံသာရဒုက္ခနိဿရဏတ္ထာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရ-
ဏတ္ထာယ၊ ဣမံ ကာသဝံ ဂဟေတွာ ပဗ္ဗဇေထ မံ ဘန္တေ အနုကမ္ပံ
ဥပါဒါယ။ (ပိလ္လျန်)

(ဖျောတ်ပိလ္လျန်တဲ သုာမုံပွဲတဲကွဲးဂ် ဂပ်ဝ်ဇိန်ကို ခမိမဒ်အွာဂ်ရ။)

ဘန္တေ၊ ယုံတို့ပိုန်။ သကလသံသာရဒုက္ခနိဿရဏတ္ထာယ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

တူဟ်နသေ့ဝံတိတ်ဗူးအာ နူဒဒိမ်ဝင်္ဂသံသာ မဂိက္ကာန်ရိုင်ကွင်အိုသို။ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရဏတ္ထာယ၊ တူဟ်နသေ့ဝံသွဇောင်မတ်ကို ကိုန်ချင် ဇော်နိဗ္ဗာန်ညိဂးတု။ ဣမံ ကာသဝံ၊ နံသုာမုံပွဲတဲအဲဒိုက်ဝံ။ ဂဟေတွာ၊ တိုပိုန် ဒင်ဂိုင်ကေတ်တု။ မံ၊ နံအဲဒိုက်။ အနုကမ္ပံ၊ နံခရ်ဇြဟာန်ကိုန်။ ဥပါဒါယ၊ ကျီဗဒ်တု။ ပဗ္ဗဇေထ၊ ဩဝ်ကွသွကို သာမဏီညိကျါ။

သုာနွံပွဲတဲအွာ ပါဠိဗိဝံအာတ်ကေတ်သုာပုန်

သကလသံသာရဒုက္ခနိဿရဏတ္ထာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကရဏတ္ထာယ၊ ဣတံ ကာသဝံ ဒတွာ ပဗ္ဗဇေထ မံ ဘန္တေ အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။ (ပိလ္လာန်)

(ဖျောတ်ပိလ္လာန်တု သုာမုံပွဲတဲအွာဂ် ဂပ်ဝ်ဇိန်ကိုကွးဂ်ရ။)

ဘန္တေ၊ ယံတိုပိုန်။ သကလသံသာရဒုက္ခနိဿရဏတ္ထာယ၊ တူဟ်န သေ့ဝံတိတ်ဗူးအာ နူဒဒိမ်ဝင်္ဂသံသာ မဂိက္ကာန်ရိုင်ကွင်အိုသို။ နိဗ္ဗာနဿသစ္စိကရဏတ္ထာယ၊ တူဟ်နသေ့ဝံသွဇောင်မတ်ကို ကိုန်ချင် ဇော်နိဗ္ဗာန် ညိဂးတု။ ဣတံ ကာသဝံ၊ နံသုာမုံပွဲတဲတိုပိုန်ဂ်။ ဒတွာ၊ ကိုအဲဒိုက်တု။ မံ၊ နံအဲဒိုက်။ အနုကမ္ပံ၊ နံခရ်ဇြဟာန်ကိုန်။ ဥပါဒါယ၊ ကျီဗဒ်တု။ ပဗ္ဗဇေထ၊ ဩဝ်ကွသွကို သာမဏီညိကျါ။

(တင်စုတ် - သျိုင်သုာဂ် အလိုဇကုအွာ ကြော်လ္လက်ကိုကွးလေဝ်ဝံ ဟံသေင်သ်ဂ် ဖျောတ်စကာကို ညးကြော်လ္လက်လေဝ်တံဂ်လေဝ် ကြော်လ္လက်မာန်ရ။) (((yAÈa . x-ပ-ဝဇ-အ-၉ဝ)))

ပါဠိဗိအာတ်သိန်

အဟမ္ပန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသ သာမဏေန ပဗ္ဗဇေသီလံ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ခမ္မိ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတ္တာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ)

ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ။ (ဩကာသ အာမ ဘန္တေ)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
(ပိလ္လျန်)

ဗြဟ္မိကံသရဏပိ ဗြဟ္မိကံသရဏံ
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ)

(တင်စွတ်-ပါဠိဝံ ပဲ့ဗုဒ္ဓံ (ခ)အက္ခရ်ကို၊ ပဲ့သံဃံ (ဃ) အက္ခရ်
ကို၊ ပဲ့ဂစ္ဆာမိ (ဆ)အက္ခရ်ကို ဟိုတ်နူကို နိဒ္ဒင်အက္ခရ်ခနိတတဲ
ဒေဗ္ဗေတိပိတံ ရမ္ပာင်ထတ်တံသာတ်တံညိရောင် ရသံဝံ သမ္ဘိလင်ညိ။)

ဗြဟ္မိကံသရဏပိ ဗြဟ္မိကံသရဏံ
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ - တတိယမ္ပိ)

တိသရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။ (ဩကာသ အာမ ဘန္တေ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၆။ ဝိကာလဘောဇနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၇။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၈။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ မဏ္ဍန ဝိဘူသနဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၉။ ဥစ္စာသယန မဟာသာယနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
- ၁၀။ ဇာတရူပရဇေတပဋိဂ္ဂဟဏာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု၊
 ဣဒံ မေ သီလံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု၊
 မမ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗေသတ္တာ သမံ လာန္တု။

သာဓု သာဓု သာဓု
 တိသရဏေန သဟ ဒသ သာမဏေရ ပဗ္ဗဇ္ဇသီလံ ဓမ္မံ သာဓုကံ
 ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။
 လှောင်ဗိုဝ်းပျိုန်ထပို အာစိုပ်ဒတဲရ။

ပါဠိနှောန်ထွး မှီဝဲအာတ်ခေင်
 သြကာသ သြကာသ သြကာသ
 အဟမ္ဘန္တေ ဒဏ္ဍကမ္ပံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ ဒဏ္ဍကမ္ပံ
 ဒေထ မေ ဘန္တေ။ (ဒုတိယမိ - တတိယမိ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပါသာဒိကေန သမ္မာဒေထ။ (သမ္မာဒေဟိ)

ဗွဲမလျှင်ဖြင်သျှိုက်ကို ရနက်ပပင်တံဝတ်အိုတ်ညိ၊ ကောန်စိုတ်
ပျှဲတ်ဝတ် စိုက်အာစိုပ်ဒတဲချိုက်ပင် အတိုင်ပိုက်စိုတ် ကောန်တုတ်ညိ။

ပါဠိဗိဇ္ဇာပိဋကပစ္စုဒ္ဓိ (၄)တပ် (သွက်မိုန်ဂယး)

ပါဠိဗိဇ္ဇာပိဋကပစ္စုဒ္ဓိ

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော စီဝရံ ပဋိသေဝါမိ ယာဝဒေဝ သီတဿ
ပဋိဃာတာယ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ ခံသမကသ ဝါတာတပ
သရီသပ္ပ သမ္မဿာနံ ပဋိဃာတာယ ယာဝဒေဝ ဟိရိကောပိနပ္ပဋိစ္ဆာ-
ဒနတ္ထံ။

ပါဠိပိဏ္ဍပါတပစ္စုဒ္ဓိ

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ပိဏ္ဍပါတံ ပဋိသေဝါမိ နေဝ ဒဝါယ န
မဒါယ န မဏ္ဍနာယ န ဝိဘူသနာယ ယာဝဒေဝ ဣမဿ
ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ ဝိဟိသု ပရတိယာ ဗြဟ္မစရိယာ-
နုဂ္ဂဟာယ ဣတိ ပူရဏဉ္စ ဝေဒနံ ပဋိဟင်္ခါမိ န ဝဉ္စဝေဒနံ န ဥပ္ပါ-
ဒေဿာမိ ယတြာ စ မေ ဘဝိဿတိ၊ အနဝဇ္ဇတာ စ ဖာသု
ဝိဟာရောစာတိ။

ပါဠိသေနာသနပစ္စုဒ္ဓိ

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော သေနာသနံ ပဋိသေဝါမိ ယာဝဒေဝ
သီတဿ ပဋိဃာတာယ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ ခံသမကသ
ဝါတာတပ သရီသပ္ပ သမ္မဿာနံ ပဋိဃာတာယ ယာဝဒေဝ
ဥတုပရိဿာယ ဝိနောဒနပ္ပဋိသလ္လာနာရာမတ္ထံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပါဠိဂီလာနပစ္စဝေက္ခဏ

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ဂီလာနပစ္စယဘောသဇ္ဇပရိက္ခာရံ ပဋိသေဝါမိ
ယာဝဒေဝ ဥပ္ပန္နာနံ ဝေယျာဗျာဓိကာနံ၊ ဝေဒနာနံ ပဋိယာတာယ
အဗျာပဇ္ဇပရမတာယာတိ။

သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တူ ၊ ဒုက္ခာ မုဉ္ဇန္တူ ပါဏိနော။
အဟောသတ္တာ သုခပုတ္တာ ၊ ကမ္မဒါယာ သဗ္ဗေဟိမေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တူ သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တူ တေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တူ သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တူ တေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တူ သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တူ တေ။
သာဓု သာဓု သာဓု

ပါဠိဗိဝံသောတ် ပစ္စုပ္ပန်ပစ္စဝေက္ခဏ (၄)တပ် (သွက်ပိုန်တဲ)
ယထာဝါရိ မဟာပုရာ၊ ပရိပူရေန္တိ သာဂရံ။
ဇဝမေဝ ဣတော ဒိန္နံ၊ သဗ္ဗေသံ ဥပကပ္ပတု။
ဣစ္ဆိတံ ပတ္တိတံ တုယံ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။
သဗ္ဗေ ပူရေန္တူ သင်္ကပ္ပိ၊ စန္ဒော ပန္နရသော ယထာ။
မဏိဇောတိရသော ယထာ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

သဗ္ဗိတိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ ၊ သဗ္ဗရောဂေါ ဝိနဿတု။
မာ တေ ဘဝန္တန္တရယာ ၊ သုခီ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

သဗ္ဗိတိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ ၊ သဗ္ဗဘယာ ဝိနဿတု။
မာ တေ ဘဝန္တန္တရယာ ၊ သုခီ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

သဗ္ဗိတိယော ဝိဝဇ္ဇန္တိ ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ဝိနဿတု။
မာ တေ ဘဝန္တန္တရယာ ၊ သုခီ ဒီဃာယုကော ဘဝ။

အဘိဝါဒနသီလိဿ ၊ နိစ္စံ ဝမာပစာယိနော။
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝပုန္တိ ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။
အဠာနာဠိယသုတ္တံ။

ပါဠိစီဝရပစ္စဝေက္ခဏာ

အဇ္ဇယံ မယာ အပစ္စဝေက္ခိတွာ စီဝရံ ပရိဘုတ္တံ၊ တံ ယာဝဒေဝ
သီတဿ ပဋိဃာတာယ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ ချံသမကသ
ဝါတာတပ သရီသပ္ပသမ္မဿာနံ ပဋိဃာတာယ ယာဝဒေဝ
ဟိရိကောပိ နပ္ပဋိစ္ဆာဒနတ္ထံ စီဝရံ ပရိဘုတ္တံ။

ပါဠိပိဏ္ဍပါတပစ္စဝေက္ခဏာ

အဇ္ဇယော မယာ အပစ္စဝေက္ခိတွာ ပိဏ္ဍပါတော ပရိဘုတ္တော၊
သော နေဝ ဒဝါယ၊ န မဒါယ၊ န မဏ္ဍနာယ၊ န ဝိဘူသနာယ
ယာဝဒေဝ ဣမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ ဝိဟိံသု
ပရတိယာ ဗြဟ္မစရိယာနုဂ္ဂဟာယ၊ ဣတိ ပူရဏဉ္စ ဝေဒနံ ပဋိဟဒါမိ၊
နဝဉ္စ ဝေဒနံ န ဥပ္ပါဒေဿာမိ၊ ယတြာ စ မေ ဘဝိဿတိ
အနဝဇ္ဇတာ စ ဖာသု ဝိဟာရောစာတိ၊ ပိဏ္ဍပါတော ပရိဘုတ္တော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပါဠိသေနာသနပစ္စဓေက္ခဏာ

အဇ္ဈယံ မယာ အပစ္စဓေက္ခိတ္တာ သေနာသနံ ပရိဘုတ္တံ၊ တံ
ယာဝဒေဝ သီတဿ ပဋိဃာတာယ ဥဏှဿ ပဋိဃာတာယ
ဥံသမကသ ဝါတာတပ သရီသပ္ပသမ္မဿာနံ ပဋိဃာတာယ
ယာဝဒေဝ ဥတုပရိဿာယ၊ ဝိနောဒနပ္ပဋိသလ္လာနာရာမတ္ထံ၊
သေနာသနံ ပရိဘုတ္တံ။

ပါဠိဂိလာနပစ္စဓေက္ခဏာ

အဇ္ဈယော မယာ အပစ္စဓေက္ခိတ္တာ ဂိလာန ပစ္စယ ဘောသဇ္ဇ
ပရိက္ခာရော ပရိဘုတ္တော၊ သော ယာဝဒေဝ ဥပ္ပန္နာနံ ဝေယျာဗျာ-
ဓိကာနံ ဝေဒနာနံ ပဋိဃာတာယ အဗျာပဇ္ဇပရမတာယတိ၊ ဂိလာန-
ပစ္စယဘောသဇ္ဇပရိက္ခာရော ပရိဘုတ္တော။

သဗ္ဗေသတ္တာ သုခိတာ ဟောန္တု ၊ ဒုက္ခာ မုဉ္ဇန္တု ပါဏိနော။
အဟောသတ္တာ သုခပ္ပတ္တာ ၊ ကမ္မဒါယာ သဗ္ဗေဟိမေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဗုဒ္ဓါနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တု တေ။

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗဓမ္မာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တု တေ

ဘဝတု သဗ္ဗမင်္ဂလံ ၊ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒေဝတာ။
သဗ္ဗသံဃာနုဘာဝေန ၊ သဒါ သောတ္ထိ ဘဝန္တု တေ။
သာဓု သာဓု သာဓု

ပြကိုယ်စေ့သွတ

မိဂွံဗိုဗ်ခမိပယျင်-

မိအလင်ပယျင် အာတ်အခေါင်လှုပ်သိ

အဟံ ဘန္တေ သီမာမဇ္ဈေ ပဝေသနံ အာပုစ္ဆာမိ။

(ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

ဘန္တေ၊ ယံတိပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲ။ သီမာမဇ္ဈေ၊ ပွဲလွှာင်သိ။
ပဝေသနံ၊ နိပမပြာပ်လုပ်။ အာပုစ္ဆာမိ၊ ပွဲအာတ်ပါန်အခေါင်ရကျာ်။
ဒုတိယမိံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုဓါဝါကိုလေဝ်။ တတိယမိံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုပိဝါကို
လေဝ်။

မိအလင်ပယျင် အာတ်အခေါင်လှုပ်လွှာင်သင်

အဟံ ဘန္တေ သံဃမဇ္ဈေ ပဝေသနံ အာပုစ္ဆာမိ။

(ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

ဘန္တေ၊ ယံတိပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲ။ သံဃမဇ္ဈေ၊ ပွဲလွှာင်သင်။
ပဝေသနံ၊ နိပမပြာပ်လုပ်။ အာပုစ္ဆာမိ၊ ပွဲအာတ်ပါန်အခေါင်ရကျာ်။
(ဒုတိယမိံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုဓါဝါကိုလေဝ်။ တတိယမိံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုပိဝါ
ကိုလေဝ်။)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(၃)လျှန်

မိဂိုဗ်ကေတ်အ္ဗာဥပဇ္ဈာယ်

ပဌမံ ဥပဇ္ဈံ ဂါဟာပေတဗ္ဗော။

ပဌမံ၊ ဗွဲကိုပ်ကွာ။ ဥပဇ္ဈံ၊ နိဒန်အ္ဗာဥပဇ္ဈာယ်။ ဂါဟာပေတဗ္ဗော၊

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

စိုန်ဂပ်ဝ်ကိုဂိုင်ကေတ်ရ။ ဣတိ ဝစနတော၊ ဟိတ်နုကျိတြိ မတွံလဝ်
မြသ်ဝံ။ တံ၊ င်တုအဲ အလံင်ပယျင် မှံယုနာဂ။ ဥပဇ္ဈံ၊ နံဒနံ အွာ
ဥပဇ္ဈာယ်။ ဂဏှာဟိ၊ သြဝ်ဂိုင်ကေတ်ညိ။

ဥပဇ္ဈာယော မေ ဘန္တေ ဟောဟိ။
ဘန္တေ၊ ယံတိပိန်။ မေ ဒဒက်တ်ကိုအဲဒိုက်။ ဥပဇ္ဈာယော၊ င်ဒနံအွာ
ဥပဇ္ဈာယ်။ ဟောဟိ၊ သြဝ်ကိုဒ်ညိကျိ။

အွာဥပဇ္ဈာယ်ဟိ - ပဋိရူပံ ။ (ပိလ္လန်)

ပါသာဒိကေန သမ္မာဒေထ။

အွာကမ်ဗ္ဗောန် - သြကာသ သမ္ပဋိစ္စာမိ။

(တင်စုတ်- ပှောင်ကိုပိပိဒ်ဂမှိုင်ဝံ အွာဥပဇ္ဈာယ် ဟိမ္မဲမ္မဲပိဒ်လေဝ်ဝံ
သိုဖအိုတ်လေဝ်ဝံ)

ဗ္ဗိဝံသုအပလောကနကမ်
အဇ္ဇတဂေ ဒါနိ ထေရော မယံ ဘာရော အဟမ္မိ ထေရဿ
ဘာရော။

တုဟ်နဝံဖှောတ်ဥတ်ကမ္မဝါစ်လေဝဲသွာညိဂးတဲ ယုအလံင်ပယျင်
တို ကိုလဝ်ယုတြိဂ် ပှောင်ကေဲမ္မဲချိန်ခဏတဲ ယုအလံင်ပယျင်တို
မတွံဂး (ပထမနာဂ၊ ဒုတိယနာဂ၊ တတိယနာဂ)ကို။ ယုအွာဥပဇ္ဈာယ်
တြိဂ် ပှောင်ကေဲ မ္မဲချိန်ခဏတဲ ယုအွာဥပဇ္ဈာယ်တို မတွံဂး တိဿ
ထေရ် တုဗ္ဗိုင်အာယုက်ဂ်ကို၊ ဒနိရ အလံင်ပယျင်တို ဝံဒင်ယုနာဂဂ်ကို။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အာဇာနည်လေဝ် ဒန်ရ ဝံဒင်ယျ၊ တိဿထေရ် တုဗ္ဗိင်အာယုက်ကို
ဧကုဇာလေဝ် စုတ်သမ္ဘိ တိပိန်သင်ဂမိုင် ကိုလေဝ် ဩဝ်ဂိုင်စုတ်သမ္ဘိ
အိုတ်ညိကျ်။ (သင်တံ ကိုတ်သာဓုကာပိဝါ သိုညးဖျိတ်ညိကျ်)

ဗိုဂရင်ပွီ ဒးဟိုလ်ထွေးဗဗေင်သာ ကုအာဇာနည်
ဥပဇ္ဈံ ဂါဟာပေတွာ ပတ္တစီဝရံ အာစိက္ခိတဗ္ဗံ။
အယံ တေ ပတ္တော။ (အာမ ဘန္တေ)
အယံ သံဃာဗျိ။ (အာမ ဘန္တေ)
အယံ ဥတ္တရာသဂေါ။ (အာမ ဘန္တေ)
အယံ အန္တရဝါသကော။ (အာမ ဘန္တေ)

ဥပဇ္ဈံ၊ နိဒန်အာဇာနည်။ ဂါဟာပေတွာ၊ ကိုဂိုင်ကေတ်တဲ။ ပတ္တ-
စီဝရံ၊ နိဗဗေင်ကိုသာ။ အာစိက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ဒးဟိုလ်ထွေးရ။ ဣတိ
ဝစနတော၊ ဟိုတ်နူကျ်တြဲ မတံလပ် မြသ်ဝံစိ။ အာစိက္ခိသံ၊ ကြက်
ဒးဟိုလ်ထွေးရ။

အယံ၊ င်ဗဗေင်မဂ္ဂက်စွံလပ် ဂတမုခ်ဝံ။ တေ၊ ဒဒက်တ်ကိုတုအဲ
အလင်ပယျင် မှံယုနာဂ။ ပတ္တော၊ မဒ်ဗဗေင်ဟာ။

အာမ ဘန္တေ၊ ယံ မဒ်ဗဗေင် အဲဒိုက်ရကျ်။

အယံ၊ င်သာသ္မိပံ မထွက်စွံပုန်လပ် လျှုပုးပါဝံ။ တေ၊ ဒဒက်တ်ကို
တုအဲ အလင်ပယျင် မှံယုနာဂ။ သံဃာဗျိ၊ မဒ်သာသ္မိပံဟာ။

အာမ ဘန္တေ၊ ယံ မဒ်သာသ္မိပံ အဲဒိုက်ရကျ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အယံ၊ င်သုာကောဟ် မကောဟ်လ္လက်လဝ် ပွဲကော့ဝံ။ တေ၊ ဒဒက်တ် ကိုတုအဲ အလံင်ပယျင် မှုယျုနာဂ။ ဥတ္တရာသဂေါ၊ မဒ်သုာကောဟ်ဟာ။

အာမ ဘန္တေ၊ ယံ မဒ်သုာကောဟ် အဲဒိုက်ရကျာ်။

အယံ၊ င်သပိုင် မပိုက်လဝ် ပွဲဂိုင်ဂ်။ တေ၊ ဒဒက်တ်ကိုတုအဲ အလံင်ပယျင် မှုယျုနာဂ။ အန္တရဝါသကော၊ မဒ်သျိုင်ဒွက်ဟာ။

အာမ ဘန္တေ၊ ယံ မဒ်သျိုင်ဒွက် အဲဒိုက်ရကျာ်။

ဗိုရေင်တုင်ပိတ်အလံင်ပယျင်တို န္မုးဟတ္ထပးသင်

ဂစ္ဆ အမုမိ ဩကာသေ တိဋ္ဌာဟိ။

ဂစ္ဆ၊ ဒလိုက်က္ခိ ဂတလဝ်မုန်လွှာသင် ပင်ခုအ်သိုပ်တဲတဲ ဩဝ်ဆုတ် က္လေင်အာညိ။ အမုမိ ဩကာသေ၊ ပွဲဋ္ဌာန်အမဲအကာသ မဗူးဒုဟ် ဟတ္ထပးသင် ဓါဟတ်ကို မွဲကု။ တိဋ္ဌာဟိ၊ စုံစိုတ်တန်ကြန် ပွန်ကာယတဲ ဩဝ်အာဒတူဒေါအ်ဒိုင်ကုညိ။ (အလံင်ပယျင်တိုဂ် ကိုပြာပ်တိတ်အာ မုးဟတ္ထပးသင်တေညိ။)

ဗိုအာတ်အခေါင်သင် ဧခါဗ္ဗာန်အလံင်ပယျင်တို

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ နာဂေါ အာယသ္မတော တိဿဿ ဥပသမ္ပဒါပေက္ခော၊ ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊ အဟံ နာဂံ အနုသာသေယျံ။

အ္ဗာဥပဇ္ဈာယ်ဟို - အနုသာသထ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗုဒ္ဓကမ္မဒေါဗ္ဗာန် အလင်ပယျင်တို့ မှးသင်

သုဏာသိ နာဂ၊ အယံ တေ သစ္စကာလော ဘူတကာလော။
ယံ ဇာတံ၊ တံ သံဃမဇ္ဈေ ပုစ္ဆန္တေ သန္တံ အတ္တိတိ ဝတ္တဗ္ဗံ၊ အသန္တံ
နတ္တိတိ ဝတ္တဗ္ဗံ။ မာ ခေါ ဝိတ္တာသိ (ယိ)၊ မာ ခေါ မင်္ဂ အဟောသိ။
ဉဝံ တံ ပုစ္ဆိဿန္တိ သန္တိ တေ ဉဝရူပါ အာဗာဓာ။

နာဂ၊ ယံအလင်ပယျင် မှံယုနာဂ။ သုဏာသိ၊ ဩဝ်ကလင်ပင်ပိုင်
ဗွဲမရှေ့သော်ရင်ညိ။ အယံ ကာလော၊ င်အခင်ကာလလူဟ်ဝံ။ တေ၊
ဒဒက်တံကိုတုအဲ။ သစ္စကာလော၊ စိုန်ဒ်အခင်ကာလ ဒးဟိုဂလာန်
ဗျံဗျံရ။ ဘူတကာလော၊ စိုန်ဒ် အခင်ကာလ ဒးဟိုဂလာန်မဗျံစုတ်ရ။
ယံ၊ ဩဝ်သ္မဒုဟ် ဂုဏ် ဝါပြကာမဲ့။ ဇာတံ၊ စိုန်ကျိန်ပြာကတ်ဒိုင်
ပွဲဇကုတုအဲရ။ တံ၊ နိပမက္ခိန် ပြာကတ်ဒိုင် ပွဲဇကုတုအဲရ။ သံဃမဇ္ဈေ
ပွဲလဒေါင်သင်။ ပုစ္ဆန္တေ နကြိသုာန်သုက်စိုစုတ်အိုတ်နော်။ သန္တံ၊
နိမ္မံပြာကတ် ပွဲသန္တာန်ဇကု။ အတ္တိတိ၊ မှံပြာကတ် ရဂ်ဒ။ ဝတ္တဗ္ဗံ၊
စိုန်ဂပ်ဝ်ဒးဂရင်ပွဲရ။ အသန္တံ၊ နိဟံမဲ့ပြာကတ် ပွဲသန္တာန်ဇကု။ နတ္တိတိ၊
ဟံမဲ့ပြာကတ် ရဂ်ဒ။ ဝတ္တဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ဒးဂရင်ပွဲရ။ မာ ခေါ ဝိတ္တာသိ၊
ဩဝ်လှရောဒညညိ။ မာ ခေါ မင်္ဂ အဟောသိ၊ ဩဝ်လှဂွဒစိုင်မုက္ခဝါ
ညိ။ ဉဝံ၊ နကိုနယ်ကြက်သုးကိုဂတဝံ။ တံ၊ နိတုအဲ။ ပုစ္ဆိဿန္တိ၊
ကြက်သုာန်သုက်စိုစုတ်အိုတ်ရ။

ဗုဒ္ဓညးသုာန်ယဲဇော်မသုန်သင်

နာဂ၊ ယံအလင်ပယျင် မှံယုနာဂ။ တေ၊ ကုတုအဲ။ ကုဗ္ဗံ၊ ယဲပို
ယဲခါဒုတ် ပြင်ဏီယုတ်လောန် ဗုဒ္ဓစောန်ပြီက် ဗ္ဗေတ်လဗ္ဗက်အိုတ်
ပိုတ်ခိုင်ပိုတ်တဲတံဂ် နွံတံမင်ကိုဟာ။ (နတ္တိ ဘန္တေ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂဏ္ဍော၊ ယဲဂုဟ်ဒဂေါက်ဖုတ်ပြုအ်မာ မှုကိုဆီပျိုဟ်တံဂ် နွံတံ မံင်ကိုဟာ။ (နထွိ ဘန္တေ)

ကိလာသော၊ ယဲခော်စော်ခဲ နိုဝါတ်ဂါတ်တံဒိုင်လျိုင်တံဂ် နွံတံ မံင်ကိုဟာ။ (နထွိ ဘန္တေ)

သောသော၊ ယဲခွက်မုတ် သြိုဟ်ပင်ကုန်ဂြက် ယဲတီဘီတံဂ် နွံတံမံင်ကိုဟာ။ (နထွိ ဘန္တေ)

အပမာရော၊ ယဲခတုက်ကိုက် ခတုက်စာင် ဟပိုတ်တိုန်မံင် ဂြက်ဂြက် ဝိုတ်စိပ်ဒိုင်တံဂ် နွံတံမံင်ကိုဟာ။ (နထွိ ဘန္တေ)

ကူတိ ၉၀ရူပါ၊ ချံ့မှုသဘ်မဖ်သ်ဝံအိုတ်။ အာဗာဓာ၊ င်ယဲဇော် မသုန်သ်ဂမိုင်။ တေ တုမာကံ၊ ကုမူးတံညးဂမိုင်။ သန္တိ၊ ပွဲနွံတံအိုတ် ဟာ။ ဘန္တေ၊ ယံတိုပိုန်။ န သန္တိ၊ ပွဲဟံမဲအိုတ်ရကျါ။

ဗွဲညးသွာန်ပုဂ္ဂိုဏ်ကိစိပယျင်(၈)သ်
မနုသောသိ၊ တုအဲဂ် နိုဇာတ်မိုဟ်ဗျာ်စုတ် ဟံသေင်ကိုန်နာ်သွင်ဂန္ဓဝ် ဂ် ဗျာ်မံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

ပုရိသောသိ၊ တုအဲဂ် နိုမိုဟ်တြုဗျာ်စုတ် ဟံသေင်ကိုမိုဟ်ပြ နပုလိင် ခမ္မဲ ဥဘတောဗျဉ်တံဂ် ဗျာ်မံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

ဘုဇိသောသိ၊ တုအဲဂ် နိုညးစမူး ဟံကလးလဝ် နကိုကသာပ် ထဝ်သြန် ဟံဒိုက်ပုက်ညးတံဂ် ဗျာ်မံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အဏဏောသိ၊ တုအဲဂ် န်ညး ဟံမွဲကိုဂတံ ဂေံလဝ်ဒြပ်ညးတုဟ်
သ္တုင်တံဂ် ညံမံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

နသိရာဘောဠော၊ တုအဲဂ် န်ညးဟံသေင်ကို ခစသိုင်တု ဒုင်စ
လဝ်ဗဇတံဂ် ညံမံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

အနညာတောသိ မာတာပိတူဟိ၊ တုအဲဂ် မိကိုမခါ မှုကိုသဒ္ဒါစရိတ်
ဖြိုင်ကေဝ်ဗုအး သူးကိုအခေါင်သ္တုခမိဂ် ညံမံင်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

ပရိပုဏ္ဏဝီသတိဝသောသိ၊ တုအဲဂ် ပပ္ပန္နတန်ပဋိသန္တိ ပ္ဍဲဂံဂဝ်ဂုမိ
တေံတဲ စိုကိုစိုပ်တဲဏံ အာယုက်ပေင်ခါစိုသ္တုဂ် ညံမံင်ရဟာ။ (အာမ
ဘန္တေ)

ပရိပုဏ္ဏံ တေ ပတ္တစီဝရံ တုအဲဂ် ဗပေင်မွဲမ သုာပိဂတေံ ချိုက်ပေင်
တံဂ် ရမ်ဂပ်ဒိုင်အိုတ်ရဟာ။ (အာမ ဘန္တေ)

ကိန္နာမောသိ၊ ယုကောန်တုဂ် သာ်လီုရော။

အ္ဗာကမ်ဗ္ဗောန် - အဟံ ဘန္တေ နာဂေါ နာမ။
ယံတိုပိုန် ယုအဲချိုက် နာဂ မူးယုရကျာ်။

ကော နာမော တေ ဥပဇ္ဈာယော။
ယုအ္ဗာဥပဇ္ဈာယ် ကောန်တုတံဂ် သာ်လီုရော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အာကမ်ညောန် -

ဥပဇ္ဈာယော မေ ဘန္တေ အာယသွာ တိဿထေဝရော နာမ။

ယံတို့ပိုန် ယုအာဥပဇ္ဈာယ်အဲဗိုက် တိဿထေရ် တုမ္ပိုင်အာယုက် မှူးယုရကျာ်။ (ပင်လင်တဲဓါတု မင်ဒိုင်ဒိုဏ် မွဲချိုန်ခဏညို၊ ကာလ ညးကော်တေ လုပ်ကျင်သိုက်က်မာန်ရ။)

ဗိုဝ်ကော်ပေဗ် အလင်ပယျင်တို (ဂလာန်ဗိုဗင်)

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ နာဂေါ အာယသွတော တိဿဿ ဥပသမ္ပဒါပေက္ခော၊ အနုသိဋ္ဌော သော မယာ၊ ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊ နာဂေါ အာဂစ္ဆေယျ။ (အာဂစ္ဆာဟိတိ ဝတ္တဗော) (အလင်ပယျင်တို ပြာပ်လုပ်ကျင် လဒေါင်သင်သိုက်က်ညို)

ဗိုအာတ်ဒေခမိပယျင်

သံဃံ ဘန္တေ ဥပသမ္ပဒါ ယာစာမိ၊ ဥလ္လာမ္ပတု မံ ဘန္တေ သံဃော အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

ဒုတိယမ္ပိ ဘန္တေ သံဃံ ဥပသမ္ပဒါ ယာစာမိ၊ ဥလ္လာမ္ပတု မံ ဘန္တေ သံဃော အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

တတိယမ္ပိ ဘန္တေ သံဃံ ဥပသမ္ပဒါ ယာစာမိ၊ ဥလ္လာမ္ပတု မံ ဘန္တေ သံဃော အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။

ဘန္တေ၊ ယံတို့ပိုန်တံ။ သံဃော၊ င်သင်။ မံ၊ န်အဲဗိုက်။ အနုကမ္ပံ၊ န်မေတ္တာဗြဟ္မာန်ကိုန် ပွမဆာန်ချ။ ဥပါဒါယ၊ ကျိုဗဒ်တု။ ဥလ္လာမ္ပတု

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဥဒ္ဓရတု ပတိဋ္ဌာတု၊ နူသွက်အကုသို မကိုဒွက် ကိုလလမ်အာတု
ပွဲသွက်ကုသို မဗုဒ္ဓ္ဌး သြဝံပွန်လင်ကိုညိုကျ်၊ နူဘဝသာမဏီ
မယုတ်မသပ် နက်ပိုက်ကေတု နှဝဲသြဃ ဟင်ဂိုင်ပတိုန် ပွဲလတူသြင်
မတွံဂး နိဗ္ဗာန်ဂုံ သြဝံပတန်ကိုညိုကျ်။

ဗိပုဗ္ဗကသမ္မုတိဥတ်

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ အယံ နာဂေါ အာယသ္မတော
တိဿဿ ဥပသမ္ပဒါပေက္ခော၊ ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊ အဟံ
နာဂံ အန္တရာယိကေ ဓမ္မေ ပုစ္ဆေယျံ။

ပုမသ္မာန်ခီစုတ် လဒေါင်သင်

သုဏာသိ နာဂ၊ အယံ တေ သစ္စကာလော၊ ဘူတကာလော။
ယံ ဇာတံ၊ တံ ပုစ္ဆာမိ။ သန္တံ အတ္ထိတိ ဝတ္တပ္ပံ။ အသန္တံ နတ္ထိတိ
ဝတ္တပ္ပံ။ သန္တိ တေ ဗြဝရူပါ အာဗာဓာ။

ကုဋ္ဌံ၊ ဂဏှော၊ ကိလာသော၊ သောသော၊ အပမာရော။
(နတ္ထိ ဘန္တေ) မသုန်လွတ်။

မနုဿောသိ၊ ပရိသောသိ၊ ဘုဇိဿောသိ၊ အဏဏောသိ၊
နသိရာဇာဇော၊ အနုညာတောသိ မာတာပိတူဟိ၊ ပရိပုဏ္ဏဝိသတိ-
ဝဿောသိ၊ ပရိပုဏ္ဏံ တေ ပတ္တစီဝရံ ။ (အာမ ဘန္တေ) ဒွံလွတ်။

ကိန္နာမောသိ၊ (အွာကမ်ဗောန်) အဟံ ဘန္တေ နာဂေါ နာမ။

ကော နာမော တေ ဥပဇ္ဈာယော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ်

(အွာကမ်ဗွောန်) ဥပဇ္ဈာယော မေ ဘန္တေ အာယသ္မာ တိဿ-
တ္ထေရော နာမ။

အခါဉာဏ်ကမ် “နာဂေါ နာဂံ နာဂဿ” မိင်ရမျာင်ဗိုဏ်မ္မုး
ယုကောန်တုရဂ် ဂပ်ဝ်ဂိုင်သမ္ပိလဝ်ညိ။

သွက်မ္မဲဇော -

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ အယံ နာဂေါ အာယသ္မာတော
တိဿဿ ဥပသမ္ပဒါပေက္ခော ပရိသုဒ္ဓေါ အန္တရာယိကေဟိ ဓမ္မေဟိ၊
ပရိပုဏ္ဏဿ ပတ္တစီဝရံ၊ နာဂေါ သံဃံ ဥပသမ္ပဒံ ယာစတိ
အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာယေန၊ ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊
သံဃော နာဂံ ဥပသမ္ပဒေယျ အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာ-
ယေန၊ ဇြဿ ဥတ္တိ။

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ အယံ နာဂေါ အာယသ္မာတော
တိဿဿ ဥပသမ္ပဒါပေက္ခော ပရိသုဒ္ဓေါ အန္တရာယိကေဟိ ဓမ္မေဟိ၊
ပရိပုဏ္ဏဿ ပတ္တစီဝရံ၊ နာဂေါ သံဃံ ဥပသမ္ပဒံ ယာစတိ
အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာယေန၊ သံဃော နာဂံ ဥပသမ္ပဒေတိ
အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာယေန၊ ယဿာယသ္မာတော ခမတိ
နာဂဿ ဥပသမ္ပဒါ အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာယေန၊ သော
တုဏာဿ၊ ယဿ နက္ခမတိ၊ သော ဘာသေယျ။

ဒုတိယမ္ပိ ဇြတမတ္ထံ ဝဒါမိ။ ။ တတိယမ္ပိ ဇြတမတ္ထံ ဝဒါမိ။

ဥပသမ္ပန္နော သံဃေန နာဂေါ အာယသ္မာတော တိဿေန ဥပဇ္ဈာ-
ယေန၊ ခမတိ သံဃဿ၊ တသ္မာ တုဏှိ၊ ဇြဝမေတံ ဓာရယာမိတိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗြိတိသျှတို့အလင်ပယျင်တို့ မွဲခမောန် အာခိုပ်ဒ်မိတဲ နိုဩဂွံ ပန်သ်

၁။ နိုခမိတဲ ဝံလပ်ပပင်မွဲမဏံတဲ ဒးဂေင်စေံပိဏ္ဍပါတ် စိုက်လွှတ်
လမျိုဏောင်၊ ယဝ်ရ ကမ်ကုသိုဏကု ကေင်ပတဲလပ် နူအတိက်တေံ
နွံတေံ ဒါယကာတံ ညးကွင်ကိုဒါန်ပိဏ္ဍပါတ် ညးဘိက်နိမန်လပ်
စေံကိုပိုန် ပွဲသို နွံမွဲ ဟံဒးစေံပိဏ္ဍပါတ်ရ။

၂။ နိုခမိတဲ ယဝ်ရ သုဟံမွဲမွဲ ကောန်တုတံ စိုတ်လွဲဇုတ်ညို၊
ဟိုတ်နူသုဟံမွဲတဲ စိုတ်ဟံတန်ကြန် ဟံမိပ်လဟိင် ပွဲသာသနာကို
လွက်နိုညို၊ ကောန်တုတံ တိတ်အာ ပွဲဇရေင်သုသာန်တေံတဲ ဗက်ဂွဲ
ကပိုကေတ် ယာတ်ပံသုကုညို၊ ယဝ်ရ ကမ်ကုသိုဏကု နူအတိတ်တေံ
နွံတေံ ခေတ်လုဟ် ညးကိုဒါန် ယာတ်သိုဏ်သု ဝကုသု မပ္ပံကို
ယာတ်ဇြိဝါင်ဇြိ လီဇေနန် ပိပိမတံ ရပ်စပ်သုင်စေံ ဗိုက်လွက်မာန်
ဖျါတ်ရ။

၃။ နိုခမိတဲတေံ ဒးနိုဩပဒ္ဒ ပွဲဇရေင်ဘာတမ်ဆု တမ်ဒုန်ဏောင်၊
ဟိုတ်နူကုသိုအတိက်တေံ နွံကွင်တဲ ဒါယကာတံ ညးသိုဏ်နွံဗိုက်
ဘာမွဲတေံ မံင်ဂွံ သွဒတ်ထေက်ရောင်။

၄။ နိုခမိတဲတေံ ယဝ်ရ ကောန်တုတံ ဂိယဲကွင်မွဲ ဒးနိုဩကိုဂဥဲ
မပ္ပံကို ဂမောပ်၊ ဂစွံ၊ တလဲ တုင်လပ် နကိုဗျာ်ပသံဂှဲတဲ ဒးသွပြဘိုက်
ဒးသုင်တ်မာန်ရောင်။ ယဝ်ရ ကုသိုဏကု နူအတိက်တေံ နွံတေံ ညးကို
ဒါန်ကေင်သွဟ်၊ ကေင်တို့၊ ကေင်လှံ၊ ဗျာ်သဲ၊ တင်လဲ၊ ကပ်သကြာ
ဂဥဲ မသုန်မတ်ဝံလေပ် သွပြဘိုက် ထေက်တ်ရ၊ သွာင်နုဂ်ပုန် ဂဥဲ
အေန်ဂလိက် မပ္ပံကို ပါရာဇြိတမတ်တံလေပ် သွပြဘိုက် သုင်တ်မာန်
ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အာစိုပ်ခန့်ခမီတဲ နိဿိဟံဂံပန်သ်

၁။ နှိခမီတဲမွဲး ပွမသိပ်ဂိပ် ဒွေတ်ခပ်မေထုန်ဟံဂံ၊ ဗွဲတၟိမယုတ် ပွဲကိုသတ္တိရုဏ္ဏန် ညောတ်အိုတ် သတ်ဇိုင်ပန်မွဲး ဗဂဲ၊ သတ်ဇိုင်ဓါမွဲး စာင်၊ သတ်ဇိုင်ဟံမွဲး မဟံကိုကတအ် သိပ်ဂိပ်ဒွေတ်ခပ်မေထုန် ဟံဂံရ၊ ယဝ်ရ သိပ်ဂိပ်ဒးမွဲး ဟံဂံခမီရ၊ ဟံဂံ ကောန်ကျာ်သာကျာ်ဝင်ရ။

ဥပမာ - မိုဟ်တြံမွဲ ကျိပ်ပိုတ်အာတဲ ကလေင်ဆက်စုတ်ကျိပ်ဂံ မွဲဝါပွန်မွဲး မိုဟ်တြံဂံ ကလေင်ဂျိုင်တလမျိုမာန်မံင်ဏီဟာ။ (ဂျိုင်တလမျို ဟံမာန်ရ)

၂။ နှိခမီတဲမွဲး ပွမဂိုင်ကွတ်ကေတ် ဩပ်ညး ဟံကို နကာယ ပါင် စိုတ်တံဂံ ကေတ်ဟံဂံရ၊ ဩန်မွဲးကို ဝတ္တုထေက်တန်ကို ငှုဟ်မွဲးကို မလောန်အာနူမွဲးကို ယဝ်ရ ဂိုင်ကွတ်ကေတ်မွဲး ဟံဂံ ခမီရ၊ ဟံဂံ ကောန်ကျာ်သာကျာ်ဝင်ရ။

ဥပမာ- တူးဆုဂျဟ်ဟ် ပြဟ်စေံအာ နူတပ်ခဲတဲ ကလေင်ဆက် စုတ် တူးဆုဂံ ပွဲတပ်ခဲ မွဲလှေံပွန်မွဲး- တူးဆုဂံ ဗိုတြေံတေံပွန် ခဲကလေင်ချိပ်ချကွင် မာန်မံင်ဏီဟာ။ (ကလေင်ချိပ်ချ ဟံမာန်ရ)

၃။ နှိခမီတဲမွဲး သတ်မုံကိုလမျို ဂစိုတ်ဟံဂံ၊ မဟံကိုဂမိတ်၊ ခွတ် အကေင်တံ ဂစိုတ်ဟံဂံရ၊ ယဝ်ရ ဂစိုတ်ဒး သတ်မန်ဇာတ်မိုဟ်မွဲး ခမီဂံ ဟံဂံခမီရ၊ ဒးကျာ်အာ နူသာသနာကျာ်ရ၊ ဗွဲတၟိမယုတ် သွတ်ပြဲမွဲ ခဲကလိဂံလပ် ဂဗ္ဘယဲဒိုက်တဲ ဇကုကိုဏာဂဗ္ဗတဲ သွတ်ပြဲ ဝတ်ဂဗ္ဗ ကိုဏာဂံတဲ ဂဗ္ဘဂပ်ဂံသွတ်ပြဲ ခရိုဟ်လီအာမွဲး ဇကုဟံဂံခမီရ။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ဗို့ဝံသု ဒကာခမီ သာမဏီ
စတုကပ္ပိနိ ဒါသဉ္စ । အဋ္ဌကပ္ပိနိ ဥပသမ္ပဒါ။
အဋ္ဌကပ္ပိနိ ပုတ္တဿ । သောဠသ ဥပသမ္ပဒါ။
သောဠသ ဘရိယာမေဝ । ဒွတ္တိံသ ဥပသမ္ပဒါ။
ဒွတ္တိံသ အတ္တနောမေဝ । စတုသဋ္ဌိ ဥပသမ္ပဒါ။

ဩဠာပုဂ္ဂိုလ်မဲ့ ကောန်ညးတုဟ်သ္မာင် မပ္ပံကို ချီက်ဇကုဇကုတအ်ဂှ် သွလဝ်ဒါယကာ ဝံကိုတန်တံ ပဲ့သာသနာကျိရ၊ ဆမအာစိုပ် ဒန့် သာမဏီဂှ် လုက်ပန်ကပ် ညးမသွလဝ်ကိုဒကာဂှ် ဒဒိန်ဟံဒးတီတု တသိုန်သက်က် က္လိဝံဒုင်စသိုင်မာန်ရ၊ မပ္ပံကိုချီက်ဇကုဇကုတအ်ဂှ် ယဝ်ရ ဝံသုကို ဒါယကာခမီပယျင်မွဲး လုက်ဒွံကပ် ညးမသွလဝ် ဒကာပယျင်ဂှ် ဒဒိန်ဟံဒးတီ တသိုန်သက်က် ဝံဒုင်စသိုင်မာန်ဟေင် ရောင်။

ကောန်ဖျုန်ဂြိုဟ်ဇကု ယဝ်ရ သွလဝ်ကို ဒကာထပိုမွဲး ဝံဖိုဠေ (၈)ကပ် မာန်ရောင်။ ကောန်ဖျုန်ဂြိုဟ်ဇကု ယဝ်ရ သွလဝ်ကို ဒကာခမီ ပယျင်မွဲး ဝံဖိုဠေ(၁၆)ကပ် မာန်ရ။

ညးမဒ်သမ္ဘာဇကု ယဝ်ရ သွလဝ်ကို ဒကာထပိုမွဲး ဝံဖိုဠေ (၁၆)ကပ် မာန်ရ၊ ညးမဒ်သမ္ဘာဇကု ယဝ်ရသွလဝ်ကို ဒကာခမီပယျင်မွဲး ဝံဖိုဠေ(၁၆)ကပ် မာန်ရ။

အလိုဇကုဟေင် ယဝ်ရ သွလဝ်ကို ဒကာထပိုမွဲး ဝံဖိုဠေ (၃၂)ကပ် မာန်ရ။ အလိုဇကုဟေင် ယဝ်ရ သွလဝ်ကို ဒကာခမီပယျင်မွဲး ဝံဖိုဠေ (၆၄)ကပ် မာန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အဓိပ္ပါယ်မဲ့ကပ်

ဇြဲကကပ္ပံ ကိံ ပမာဏံ ၊ ပဗ္ဗတံ ယောဇနဗ္ဗေဒံ။
ဝိတ္တာရဉ္စ တထေဝ စ ၊ ဝဿသတံ စုဏ္ဏံ ကတွာ။
ပဗ္ဗတမ္ပိ သမံ ဘုမ္မိ ၊ “ဇြဲကကပ္ပ” န္တိ ဝုစ္စတိ။

မဲ့ကပ်မှူးကို နီတုအ်မဲ့မ မှုံသမုင်ညေ့ မဲ့ယောဇနာ၊ ဇမိုင်ညေ့ မဲ့ယောဇနာ၊ အနာံညေ့ မဲ့ယောဇနာ န္တိတ်ရ။ နီတုအ်ကို နကိုယာတ်ဒိပ် မချိုန် ညောတ်ဇိပ်ဂိုပ် ဗုတ်ကံသုာ်မဲ့ဝါ ဇိတ်သွာတ် နီတုအ်ကိုတဲ နီတုအ်ကို ယပ်ရ သိတ်ဇော်အာ ဗွဲသုင် မညီသာတပ်တးကို ဂူးတိဇော်ဏအ်မှူး “မဲ့ကပ်” သာ်ဝံ အွာတအ် ပတောံလပ် ဥပမာရ။

ဗို့ဝံသွ ခကာခမိ သာမဏီ (မဲ့နယ်တုန်)

သဗ္ဗေပိ မာတာပိတရော ၊ ဉာတကော ပိယဒါယကော။
ဘာတရော ဘဂိနီပိဝါ ၊ မိတ္တ ဝါ ကုလဗန္ဓ ဝါ။
သစေ ပါပါနိ ကတွာန ၊ အပါယေသု ပတန္တိတေ။
ပဗ္ဗဇိတာနုဘာဝေန ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စန္တိ။

မာတာပိတရော ဝါ၊ င်ညးမန်မိမခမိ,သာမဏီဂမိုင်ကို။ ဉာတကော ဝါ၊ င်ညးမန်ကဠောဒညာတ် ခမိ,သာမဏီဂမိုင်ကို။ ပိယ ဒါယကော ဝါ၊ င်ညးမန်ကောဒေတြျံ,မဲ့ဒေပြ ခမိသာမဏီဂမိုင်ကို။ မိတ္တဝါ ကုလဗန္ဓ ဝါ၊ င်ညးမန်မိတ်ပြဝါ ဝံသထပိုတောင် ခမိ, သာမဏီဂမိုင်ကို။ တေ သဗ္ဗေပိ၊ င်ညးအိုတ်သိုတအ်ကိုလေပ်။ ပါပါနိ၊ န်ပွသရံပါပ်ဂမိုင်။ ကတွာန၊ ပတဲလပ်အိုတ်တဲ။ အပါယေသု၊ ပွဲဒိုင်အပါယ်ပန်ဘုံ မတွံဂး ပြိုတ်, နရက်, တိရစ္ဆာန်, အသူရိကာဂမိုင်။ သစေ ပတန္တိ၊ ပွံယပ်ရ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဒတုံစေတီအာအိုတ်မှူး။ ပဗ္ဗဇိတာနုဘာဝေန၊ နက္ခိအာနုဘ ခမိ၊ သာမဏီဂုံ။
သဗ္ဗဒုက္ခာ၊ နုဒဒိခိအိုသို။ ပမုစ္စန္တိ၊ ပုဂ္ဂံတိတ်ဗူးအာ သုဟ်ရထမာန်
အိုတ်ရ။

မိမထပိုပယျင်တို့ကို၊ ကဠောဒညာတ် ကောဒေ မွဲဒေ ထပိုခမိ
ပယျင်တို့ကို၊ မိတ်ပြဝါ ဝံသထပိုတောင် ထပိုပယျင်တို့ကို ပတုဒးလပ်
ပွသရံပါပိတဲ ယဝ်ရဒတုံစေတီအာ အပါယ်ပန်ဘုံ မတွံဂး ပြိုတ်၊ နရက်၊
တိရစ္ဆာန်၊ အသူရိကာယ်မှူး ဟိုတ်နူကို အာနုဘက္ကဒ္ဒိကြိန် ထပိုပယျင်
တို့ဏအ်ဂုံ ညးအလုံအိုသိုတအ်ဂုံ နုဒဒိခိအလုံအိုသို သောံတိတ်
ဗူးအာမာန်ညံညံရောင်။

ဗိုဝ်သွ ဒကာခမိပယျင် (မွဲနယ်တုန်)

သာသပဗိဇေတိယံ ၊ သဗ္ဗုဇ္ဈောတွာ သိနေရုံ။
သိနေရုံမိ ဂဏော ခိယေ ၊ န ခိယေ ပဗ္ဗဇောဖလံ။

သာသပဗိဇေတိယံ၊ ချေဒမချောတ်သွတ်လောန် ချောတ်ဆတွာ
မရဲကိုလေဝ်။ သိနေရုံ၊ နိဒိတုံသိန္နရာဇ် ချေဒမမံက်တိုန်ကျင် နုညှ်
မျှ်သျှင်ချေ ဒွံဠက်ကိုပန်လှီယောဇနာ၊ မဗျိုက်တိုမံင်ပွဲတိ မွဲဟာန်ကျောံ
ပွဲညှ် ဒွံဠက်ကိုပန်လှီယောဇနာ၊ သိုသွတ်သိုလတူဓါ မေိုင်ချေတိတ်နိ
မွဲကိုဠုတြဠက် ကိုဒွံလှီယောဇနာ၊ ဗျိုက်ဇော်ချေ တိတ်နိ ဓါကိုဠု
မသုန်ဠက် ကိုဓါလှီယောဇနာ။ သဗ္ဗုဇ္ဈောတွာ၊ ပိုဟ်ဖျိုတ်ထောံတဲ။
သိနေရုံမိ၊ နိတုံသိန္နရာဇ် မျှ်သဘ်မဇော်မဂိုင် မဖ်သင်ဂုံကိုလေဝ်။ ဂဏော၊
နကြိရိုဟ်လှိုဟ်ဇနပ်။ ခိယေ၊ ဂဗ္ဘအိုတ်အာမာန်ဏီရ။ ပဗ္ဗဇောဖလံ၊
နိဖိုညးမဂုံသုလပ် ဒကာခမိသာမဏီ မဂုံယိုက်ဒိုက်ထံက်ပင်လပ်
သာသနာကျ် နက္ခိဓမ္မာနုဂ္ဂဟတဲ မဂုံဒင်စသိုင် တသိုခိမိုဟ်၊ တသိုခိ
သွတ်၊ တသိုခိမဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်။ န ခိယေ၊ ဂဗ္ဘရိုဟ်လှိုဟ်အိုတ်အာဟုံမာန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အဝိပျယ်တုန်- နိတုံသိန္ဓရာဇ် ချေဒမမံက်တိုန်ကျင် နူဉ် မှုံသျှင်ချေ
ဒွံဉ်ကံကိုပန်ယောဇော၊ မဗျိုက်တိုမံင်ပွဲတိ မွဲဟာန်ကျောံဉ် ဒွံဉ်ကံ
ကိုပန်လိုယောဇော၊ သိုသွပ်သိုလတူဝါ မွဲဉ်ချေတိတ်ဒ် မွဲကိုဉ်တြဉ်ကံ
ကိုဒွံဉ်လိုယောဇော၊ ဗျိုက်ဇော်ချေ တိတ်ဒ် ဝါကိုဉ်မသုန်ဉ်ကံ ကို ဝါလို
ယောဇောကို ပိုဟ်ဖျိုတ်ထောံ အယာံမာတ်ဉျောတ်သွတ်လောန် ဆတူာ
မရဲဝေရ် ယဝ်ရရိုဟ်လို့ဟ် မွဲမတဲမွဲမ ဝိုန်ရရိုဟ်လို့ဟ်မာန်ကိုလေဝ်
ဖိုညးမဂွံသွလဝ် ဒကာခမိသာမဏီ ထံက်ပင်လဝ်သာသနာကျ် နကို
ဓမ္မာနဂ္ဂဟတဲ သွက်ဂွံဒုင်စသိုင် တသိုခ်မိုဟ်၊ တသိုခ်သွပ်၊ တသိုခ်မင်
ဖို နိဗ္ဗာန်ကို ရိုဟ်လို့ဟ်အိုတ်အာ ဟံမာန်ဟောင်ရောင်။

ဗိုဝ်ဒေသနာအာပတ်

၁။ (ခမိဉျောတ်) အဟမ္မန္တေ သဗ္ဗာ အာပတ္တိယော အာဝိကရောမိ။
(ယွံတိုပိုန် အာပတ်အလုံအိုသိုတို အဲဉ်ကံဟိုလ် သွပြာကတ်ရကျ်)
(ခမိဇော်) သာဓု အာဝုသော သာဓု သာဓု။
(ယွံကောန်တု ဒးရးသန်ရ ဒးရးသန်ရ ဒးရးသန်ရ ဟိုသွပြာကတ်
ညိ)

(ခမိဉျောတ်) အဟမ္မန္တေ သမ္မဟုလာ နာနာဝတ္ထုကာ သဗ္ဗာ
အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊ တာ တုမုမူလေ ပဋိဒေသေမိ။
(ဟိုတ်နူဟိုတ်တုဟ်ဟ်သတ်တဲ အဲဉ်ကံအာစိုပ်လဝ် အာပတ်နွံရကျ်၊
အာပတ်အလုံအိုသိုတို အဲဉ်ကံဟိုလ်လိုင်ထွး ပွဲဇရောင်တိုပိုန်ရ
ကျ်)
(ခမိဇော်) ပဿသိ အာဝုသော တာ အာပတ္တိယော။
(အာပတ်ကောန်တု ဒးလဝ်ဂမိုဉ်ကို ညံင်ဂွံညာတ်ကို ရံင်သိုမှ်ညိ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

(ခမိဉှောတ်) အာမ ဘန္တေ ပဿာမိ။
(ယုံတိုပိုန် အာပတ်ဒးလဝ်တဲဂမိုင်ဂ် အဲဒိုက်ညာတ်ရကျက်)
(ခမိဉှော်) အာယတိ အာဝုသော သံဝရေယျာသိ။
(ယုံကောန်တု အနာဂတ်ဂတနူဏံ ညိုင်ဟုံဂံဒးအာပတ်ပှန်ဂ်
မင်မွဲတ်ညိ)

(ခမိဉှောတ်) သာဝု သုဠု ဘန္တေ သံဝရိဿာမိ။
(ဒိုဟ်သန်ရ ညိုင်ဟုံဂံကိလောန်အာ အာပတ်ပှန်ဂ် အဲဒိုက်မင်မွဲရ
ကျက်)
(ခမိဉှော်) သာဝု အာဝုသော သာဝု သာဝု။
(ယုံကောန်တု ဒးရးသန်ရ ဒးရးသန်ရ ဒးရးသန်ရ)

၂။ (ခမိဉှော်) အဟံ အာဝုသော သဗ္ဗာ အာပတ္တိယော အာဝိက-
ရောမိ။
(ခမိဉှောတ်) သာဝု ဘန္တေ သာဝု သာဝု။

(ခမိဉှော်) အဟံ အာဝုသော သမ္မဟုလာ နာနာဝတ္ထုကာ သဗ္ဗာ
အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊ တာ တုမှူမူလေ ပဋိဒေသေမိ။
(ခမိဉှောတ်) ပဿထ ဘန္တေ တာ အာပတ္တိယော။

(ခမိဉှော်) အာမ အာဝုသော ပဿာမိ။
(ခမိဉှောတ်) အာယတိ ဘန္တေ သံဝရေယျာထ။

(ခမိဉှော်) သာဝု သုဠု အာဝုသော သံဝရိဿာမိ။
(ခမိဉှောတ်) သာဝု ဘန္တေ သာဝု သာဝု။

ပြကိုယ်စေ့သုတ

၃။ (ခမိဇောက်) အဟန္တန္တိ သမ္ပဟုလာ နာနာဝတ္ထုကာ သဗ္ဗာ
အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊ တာ တုမုမူလေ ပဋိဒေသေမိ။
(ခမိဇော်) ပဿသိ အာဂုသော တာ အာပတ္တိယော။

(ခမိဇောက်) အာမ ဘန္တေ ပဿာမိ။
(ခမိဇော်) အာယတိံ အာဂုသော သံဝရေယျာသိ။

(ခမိဇောက်) သာဓု သုဠု ဘန္တေ သံဝရိဿာမိ။
(ခမိဇော်) သာဓု အာဂုသော သာဓု သာဓု။
ဗိုဝံဒေသနာအာပတ် အာစိုပ်ဒတဲဆဝံရ။

ဗိုဝံဂရင်ပါတိမုခ် ဗွဲခမောန်-
ဗိုဝံခွံပုဇ္ဇနဉတ်

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ အဇ္ဈုပေါသထော ပန္နရသော
(စတုဒ္ဒသော) ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊ အဟံ အာယသ္မန္တံ
(ကောဝိဒံ) ဘိက္ခုံ ဝိနယံ ပုစ္ဆေယျ။

ဗိုဝံခွံဝိဿဇ္ဇနာဉတ်

သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ
အဟံ အာယသ္မတာ (နန္ဒိယေန) ဘိက္ခုနာ ဝိနယံ ပုဋ္ဌော ဝိဿဇ္ဇေယျ။

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ
သွာန်။ သမ္ပဇ္ဇနီ ပဒီပေါ စ ၊ ဥဒကံ အာသနေန စ။
ဥပေါသထဿ ဇြတာနိ ၊ “ပုဗ္ဗကရဏ”န္တိ ဝုစ္စတိ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

နကိုပါဠိသ္မိုင်ပခိုင်ကိုပါဠိ မြသ်ဝံ ဟိုတ်နူအာအဋ္ဌကထာတံ
မတွံလင် သ်ဂ်စိ န်ကိစ္စဝတ် မွးပတဲ ပွမွးတွံငးကွတ် ပွဲးရင်သီဥပဟ်
ဗွဲဗွဲ ဗွဲမွးတံဂ် မူစိ တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ တဲဒ်အိုတ်ရအံ။

သွာန်။ န်ကိစ္စပွမွးယျဲ ပွမွးစံင်ဗဂိုလင် ပွတ်ပှင်ကွေင်သ္မံတံဂ် မူစိ တဲဒ်
အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ ပွဲကာလလှဟ်ဝံ ဟိုတ်နူလျးသိုင်တဲ မှံပြာကတ်တ်အိုဒစိ
ကိစ္စပွမွးစံင်ဗဂိုလင် ပွတ်ပှင်ကွေင်သ္မံတံဂ် ဟံမဲ့ဏီရအံ။

သွာန်။ န်ကိစ္စပွမွးယျဲ ပွမွးတုက်စွဲပုန်လင် ည်သွင်၊ ည်လွပ်၊ ည်ရပ်စပ်
စကာ မွဲဟာန်ကောံပွမွးလးသ္မာတံဂ် မူစိ တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ တဲဒ်အိုတ်ရအံ။

ပုပန်စွဲဝံ နူကွာဘိက္ခသင်တံ ဟံဝံကွင်စိုပ် ကောံခရီ ပွဲးရင်သီ
ဥပဟ်ဏီ ဟိုတ်ဒ်ဒ်မဂပ်ဒ်ဒ်ယျဲလင် ပွဲသွက်ကိုပ်ကွာဂ်ရ “ပုဗ္ဗကရဏ”
မဝံဒင်ယျဲရောင်။

သွာန်။ ဆန္ဒပါရိသုဒ္ဓိ ဥတုက္ခာန် ၊ ဘိက္ခဂဏာနာ စ ဩဝါဒေါ။
ဥပေါသထဿ ဉ္စတာနိ ၊ “ပုဗ္ဗကိစ္စ”န္တိ ဝုစ္စတိ။

နကိုပါဠိသ္မိုင် ပခိုင်ကိုပါဠိ မြသ်ဝံ ဟိုတ်နူအာအဋ္ဌကထာတံ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မတွံလဝ်အိုဒစိ ပွမရေင်တုင်ဆန်၊ ပွမရေင်တုင်ပါရိသုဒ္ဓိ၊ န်ဆန်၊
ပါရိသုဒ္ဓိ မရေင်တုင်တဲတံဂ် မူစိ မ္ဗးဂရင်ပိတိဘိက္ခသင် သံဃထေရ်တံဂ်
တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ ပွဲကာလလုဟ်ဝံ ဟိုတ်နုဒ်ဒိုင် ခဏ္ဍသီအိုဒစိ ကိစ္စပွမ္ဗးဂရင်ပိ
ဘိက္ခသင်သံဃထေရ်တံဂ် ဟံမ္မဲဏီရအံ။

သွာန်။ န်ကိစ္စပုရိဟ်လိဟ်ဥတုပိ မတွံဂး ဂိမ္ဗန္တဥတု၊ ဝဿန္တဥတု၊
ဟေမန္တဥတု ပှော်ကိဥတုပိဂ် တဲမပွဲကမ်ဥပဟ်ဝံ မူရ် ဥတုမ္မဲ
မဒ်ရောအံ။

သွဟ်။ ဟေမန္တဥတု မဒ်ရအံ။
(ပွဲဒ်ဒိုင် လှေင်ဥတုမကုင်စိုပ်တံဂ် လှာဲစုတ်အိုတ်ညိ။)

သွာန်။ ဟေမန္တဥတုမ္ဗးဂ် တိတ်ဒ်ဒွံပက် မတွံဂး မဋ္ဌမပက္ခ၊ ဒုတိယပက္ခ
နကိုလှေင် မပွဲမြသ်ဝံ စိုက်စိုပ်ဒွံပက်ရ၊ တဲမပွဲကမ်ဥပဟ်ဝံ
မူစိပက် မကုင်စိုပ်ရောအံ။

သွဟ်။ ဓါပက်မကုင်စိုပ်ရအံ။
(ပွဲဒ်ဒိုင် လိဟ်ပက်မကုင်စိုပ်တံဂ် လှာဲစုတ်အိုတ်ညိ။)

သွာန်။ ဆပက် မက္ခိလောန်ကုင်တဲတံဂ် မူစိပက်မုံလိဟ်ရောအံ။

သွဟ်။ မွဲပက် မက္ခိလောန်ကုင်တဲရအံ။
(ပွဲဒ်ဒိုင် လိဟ်ပက်မက္ခိလောန်ကုင်တဲတံဂ် လှာဲဟိုတ်အိုတ်ညိ။)

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သွာန်။ ပက်ကြက်သွေဟ်မံင် အနာဂတ်ဂတတေံဂ် မူစိပက် မှုံလှိုဟ်ဏီ
ရောအ်။

သွဟ်။ ကြဲပက် ကြက်သွေဟ်သေ့ဒိုင် အနာဂတ်ဂတတေံဏီရအ်။
(ပွဲဒိုင် လှိုဟ်ပက်မသွေဟ်သေ့ဒိုင် အနာဂတ်တေံဂ် လှဲဟိုစုတ်
ညိ။)

သွာန်။ ပွမရိုဟ်လှိုဟ်ခမိ မဒိုပြာပ်ကျင်စိုပ် ကောံခရိုင် ပွဲဂးရင်သီဥပဟ်ဝံ
ဗုတ်မူစိဇကု မှုံလှိုဟ်ရောအ်။

သွဟ်။ မှုံလှိုဟ်(၂၀)ဇကု မဒိုရအ်။
(ပွဲဒိုင် လှိုဟ်ခမိမှုံတ် ပွဲသီဂ် လှဲဟိုစုတ်ညိ။)

သွာန်။ မိန်ခမိပြ မဒိုပြာပ်ကျင် ဂိုင်ကေတ်ဒေါဗ္ဗောန် ဂရုမ္မဿဝါဒတံဂ်
တိုပိုန်တံ ဂရင်ပိတိကျသင်, သံဃထေရ်တံဂ် တဲဒ်အိုတ်ရဟာအ်။

သွဟ်။ ပွဲကာလှိုဟ်ဝံ ဟိုတ်နုဒ်ဒိုင် အခေတ် ခမိပြ ဟံသေင်အိုဒစိ
ကိစ္စပွမ္မးဂရင်ပိ တိကျသင်, သံဃထေရ်တံဂ် ဟံမွဲဏီရအ်။

ပွန်စုံဝံ သင်ရိုဟ်ချိုက်ပေင်တဲ နူကွာဘိက္ခသင် ဟံဝံစောန်ထွး
ပါတီမုက်ဏီ ဟိုတ်ဒဒ်မဂပ်ဒ်ဒ်ပွဲ ပွဲသွက်ကိုပ်ကွာဂ်ရ “ပုဗ္ဗကိစ္စ”
မဂံဒင်ယုရောင်။

သွာန်။ ဥပေါသထော ယာဝတိကာ စ ဘိက္ခူ ကမ္မပုတ္တာ ၊
သဘာဂါပတ္တိယော စ န ဝိဇ္ဇန္တိ၊ ဝဇ္ဇနိယာ စ ပုဂ္ဂလာ တသ္မိ
န ဟောန္တိ ၊ “ပတ္တကလ္လ”န္တိ ဝုစ္စန္တိ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

နကိုပါဌ်သျှိုင် ပခိုင်ကိုပါဌ် မြသော်ဝံ ဟိုတ်နူအ္ဗာအဋ္ဌကထာတံ
မတွံလဝ်အိုဒစိ ဥပုဟ်မွဲးဂှ် ဗွဲသာမည တိတ်ဒ်မွဲသော်၊ ဗွဲဝိသေသ
တိတ်ဒ် နွိတ်သော်ရောင်၊ ဥပုဟ်နွိတ်သော်မွဲးဂှ် ဗွဲတုဲ တိတ်ဒ်ပိသော်၊
ဗွဲကာရက တိတ်ဒ်ပိသော်၊ ဗွဲကတ္တဗ္ဗာကာရ တိတ်ဒ်ပိသော် ဣဝံ ဥပုဟ်
နွိတ်သော်ရ။ ဗွဲတုဲ တိတ်ဒ်ပိသော် မတွံဂး စတုဒ္ဒသီဥပုဟ်၊ ပန္နရသီဥပုဟ်၊
သမဂ္ဂဥပုဟ် ဣဝံ ဥပုဟ်ပိသော်ရ။ မှောင်ပိပြကာဂှ် တုဲမပျဲကမ် ဥပုဟ်ဝံ
မူရ်ဥပုဟ်မွဲ မနိရောအ်။

သွဟ်။ ပန္နရသီဥပုဟ် မနိရောအ်။
(ပွဲဒိုဝံ လှောင်တုဲဥပုဟ် မနိထေက်တံဂှ် လှာဲဟိုတ်အိုတ်ညိ။)

သွာန်။ ဗွဲကာရက တိတ်ဒ်ပိသော် မတွံဂး သံဃဥပုဟ်၊ ဂဏဥပုဟ်၊
ပုဂ္ဂလဥပုဟ် ဣဝံ ဥပုဟ်ပိသော်ရ။ မှောင်ပိပြကာဂှ် တုဲမပျဲ
ကမ်ဥပုဟ်ဝံ မူရ်ဥပုဟ်မွဲ မနိရောအ်။

သွဟ်။ သံဃဥပုဟ် မနိရောအ်။

သွာန်။ ဗွဲကတ္တဗ္ဗာကာရ တိတ်ဒ်ပိသော် မတွံဂး သတ္တုဒ္ဒေသဥပုဟ်၊
ပုဂ္ဂလဥပုဟ်၊ ပါရိသုဒ္ဓိဥပုဟ် ဣဝံ ဥပုဟ်ပိသော်ရ။ မှောင်ပိပြကာ
ဂှ် တုဲမပျဲကမ်ဥပုဟ်ဝံ မူရ်ဥပုဟ်မွဲ မနိရောအ်။

သွဟ်။ သတ္တုဒ္ဒေသဥပုဟ် မနိရောအ်။

သွာန်။ သတ္တုဒ္ဒေသဥပုဟ်မွဲးဂှ် နလှောင်သင်ပန်ဇကု ပြာပ်ကျင်စိုပ်

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ပွဲဂူးရင်သီဥပုဟ် တန်တံင် အပွဲဟတ္ထပးတဲ သတ္တုဒ္ဒေသကမ်
မချိုက်ပင်တဲရောင်၊ ဟိုတ်ဒ်သံဂိုရ နကိုလောင်သင် မပ္ပံပန်
ဇေတန်တံင် အပွဲဟတ္ထပးတံဂို တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ တန်တံင် အပွဲဟတ္ထပးတံဂို တဲဒ်အိုတ်ရအံ။

သွာန်။ ခမိမ္မုကိုသဘာဂအာပတ် မ္မုကိုဝတ္ထုမတုပ်သွဟ် မပ္ပံကိုဝိကာလ
ဘောဇန၊ သဟသေယျတံဂို တိုပိုန်တံ ဂရင်ပိဒေသနာ သွားဇုး
ကေံ နူအာပတ်တံဂို တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ တဲဒ်အိုတ်ရအံ။

သွာန်။ ပုဂံဝဇ္ဇနီယ(၂၁) မပ္ပံကို ခရ်၊ သာမဏီ၊ ခမိဗြတံဂို ဝေင်ပါစူးကေံ
နူမူးဟတ္ထပးတံဂို တဲဒ်အိုတ်ရဟာအံ။

သွဟ်။ ဝေင်ပါစူးထောံကေံ နူမူးဟတ္ထပးတံဂို တဲဒ်အိုတ်ရအံ။

ပွန်စွံဝံ သင်ရိုဟ်ချိုက်ပင်တဲ “ပတ္တကလ္လ-ကမ်” မချိုက်ပင်
တဲရောင်။

၁။ ပုဗ္ဗကရဏ ပုဗ္ဗကိစ္စာနိ သမာပေတွာ ဒေသိတာ ပတ္တိကဿ
သမဂ္ဂဿ ဘိက္ခုသံဃဿ အနုမတိယာ ပါတိမောက္ခံ ဥဒ္ဓိသိတုံ
အာရာဓနံ ကရောမ။ (သာဓု သာဓု သာဓု)

၂။ နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
(ပိလ္လိန်)

ပြကိုယ်စေ့သုတ

ပါဠိမိဂုံဥတ်တုန်-

၃။ သုဏာတု မေ ဘန္တေ သံဃော၊ အဇ္ဈပေါသထော ပန္နရသော၊
ယဒိ သံဃဿ ပတ္တကလ္လံ၊ သံဃော ဥပေါသထံ ကရေယျ၊
ပါတိမောက္ခံ ဥဒ္ဓိသေယျ။

ဓာန်စုတ် - ပွဲဒါ “ပန္နရသော”ဂုံ ယဝ်ရ နှိ စတုဒ္ဓသီဥပုဟ်မွဲး
“စတုဒ္ဓသော” သာ်ဝံ သှဲဟိုစုတ်ညိ)

၄။ ကိံ သံဃဿ ပုဗ္ဗကိစ္စံ (လ) ဣဝမေတံ ဓာရယာမိတိ။
နိဒ္ဓါနုဒ္ဓေသော ပဌမော။

၅။ တတြိ မေ စတ္တာရော (လ) ဣဝမေတံ ဓာရယာမိတိ။
ပါရာဇိကုဒ္ဓေသော ဒုတိယော။

၆။ ဥဒ္ဓိဌံ ခေါ အာယသ္မန္တော နိဒါနံ။
ဥဒ္ဓိဌာ စတ္တာရော ပါရာဇိကာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ တေရသ သံဃာဒိသေသာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ ဒွေ အနိယတာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ တိံသနိဿဂ္ဂိယာ ပါစိတ္တိယာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ ဒွေနုဂုတိ ပါစိတ္တိယာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ စတ္တာရော ပါဠိဒေသနိယာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ ပဉ္စသတ္တတိ သေခိယာ ဓမ္မာ။
သုတာ ခေါ ပနာယသ္မန္တေဟိ သတ္တ အဓိကရဏသမထာ ဓမ္မာ။

ဣတ္တကံ တဿ ဘဂဝတော သုတ္တာဂတံ သုတ္တပရိယာပန္နံ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အနွဒ္ဒမာသံ ဥဒ္ဒေသံ အာဂစ္ဆတိ၊ တတ္ထ သဗ္ဗေဟေဝ သမဂ္ဂေဟိ
သမ္မောဒမာနေဟိ အဝိဝဒမာနေဟိ သိက္ခိတဗ္ဗန္တိ ပါရာဇိကုဒ္ဒေ-
သော ဒုတိယော။

ဗိုဂရင်ပါတိမုက် ပွဲခမောန် အာစိုပ်ဒတဲ ဆဝံ့ရောင်။

အပိုင်အခြာ ဥတုပိပြကာ

ဂိမုန္တဥတု (ဥတုကညင်) =
ပယံနု ဂိတုဖင်ရဂိုန်(၁)စွေက် စိုကိုစိုပ် ဂိတုဒိုန်ပေင်။

ဝဿန္တဥတု(ဥတုကသို) =
ပယံနု ဂိတုဒိုန်(၁)စွေက် စိုကိုစိုပ် ဂိတုတ္တိုန်ပေင်။

ဟေမန္တဥတု (ဥတုမုဟ်ကျာ) =
ပယံနု ဂိတုတ္တိုန်(၁)စွေက် စိုကိုစိုပ် ဂိတုဖင်ရဂိုန်ပေင် မဒ်ရောင်။

ပါဠိစိုဝ်လှိုင်ခိုန်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

ဣမသ္မိ ဝိဟာရေ ဣမံ တေမာသံ ဝဿံ ဥပေမိ။

(ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

(ဝိနယခုဒ္ဒကသိက္ခာ ဂါထာ-၁၈၀၊ ဝိ-၃-၁၉၂၊ ဝိ-ဋ္ဌ-၃-၃၄၉)

ဣမသ္မိ ဝိဟာရေ ပွဲအရှာံဘာဝံ။ ဣမံ တေမာသံ၊ လုက်မွဲဝ်ပိဂိတု။
(ဝါ) လုက်ပုရိမုန် ပစ္စိမုန် ပိဂိတု။ ဝဿံ၊ နိပ္ပမသ္မဒတ်။ ဥပေမိ၊
ပွဲပြာပ်လုပ်စိုပ်ရ။ (ဝါ) ဝဿံ၊ နိဂ်။ ဥပေမိ၊ ပွဲပြာပ်လုပ်ခိုန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပါဠိစိုဏ်းသွတ

သြကာသ သြကာသ သြကာသ

သတ္တဟဗ္ဗန္တရေ အန္တော သတ္တဟော အာဂမိဿာမိ။
(ဒုတိယမိတ္တံ ၊ တတိယမိတ္တံ) (ဝိမတိ-၂-၁၇၅-၆)

သတ္တဟဗ္ဗန္တရေ ပွဲအပွဲပိုင်ထပ်တု။ အန္တော သတ္တဟော၊ ပွဲလွှတ်ထပ်တုတေ။ အဟံ၊ င်အေ။ အာဂမိဿာမိ၊ ကြက်ကွေင်စကုင် ဌာန်အာဝါသဏံပုန်ရ။

(မဲ့နယ်တုန်)

အန္တော သတ္တဟော ပဋိနိဝတ္တေဿာမိ။ (ဒုတိယမိတ္တံ ၊ တတိယမိတ္တံ)

တင်စုတ် (ပါဠိလတူစါပိဒိဝံ စိန်ရ ဟံဝံဖျောက်ကိုလေဝ် “ ပွဲအပွဲပိုင်ထပ်တု ကြက်အဲ ကွေင်စကုင်ဏောင်” သာ်ဝံ ပှောပ်လဝ်ဂံစိုတ်တုမှး အာတ်မာန်ရောင် သာ်ဝံ အွာလှိုတ် သူးလဝ် နွံရ။

ပါဠိစိုဏ်းသွပဝါရဏာ

(ခမိဇော်)

သံဃံ အာဝုသော ပဝါရေမိ ဒိဋ္ဌေန ဝါ သုတေန ဝါ ပရိသင်္ကာယဝါ။ ဝဒန္တု မံ အာယသ္မန္တော အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ ပဿန္တော ပဋိကရိဿာမိ။ (ဒုတိယမိတ္တံ၊ တတိယမိတ္တံ)

(ခမိသုတ်)

သံဃံ ဘန္တေ ပဝါရေမိ ဒိဋ္ဌေန ဝါ သုတေန ဝါ ပရိသင်္ကာယဝါ။ ဝဒန္တု မံ အာယသ္မန္တော အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ ပဿန္တော ပဋိကရိဿာမိ။ (ဒုတိယမိတ္တံ၊ တတိယမိတ္တံ)

ပြကိုယ်စေ့သုတ

ပါဠိဗျူဟာပတ်စီအဓိဋ္ဌာန် တိစိဝရိက်

- ၁။ ယဝ်ရန်သျှိပ်မှူး - က္ကမံ သံဃာဋီ အဓိဋ္ဌာမိ။
- ၂။ ယဝ်ရန်သုာမှူး - က္ကမံ ဥတ္တရာသင်္ဂံ အဓိဋ္ဌာမိ။
- ၃။ ယဝ်ရန်သျှိင်မှူး - က္ကမံ အန္တရဝါသကံ အဓိဋ္ဌာမိ။ (ကင်္ဂါ-၁၅၄)

ပါဠိဗျူဟာပတ်စီအဓိဋ္ဌာန် (သုပစ္စုဒ္ဓါရ်) တိစိဝရိက်

- ၁။ ယဝ်ရယျေသျှိပ်မှူး - က္ကမံ သံဃာဋီ ပစ္စုဒ္ဓရာမိ။
- ၂။ ယဝ်ရယျေသုာမှူး - က္ကမံ ဥတ္တရာသင်္ဂံ ပစ္စုဒ္ဓရာမိ။
- ၃။ ယဝ်ရယျေသျှိင်မှူး - က္ကမံ အန္တရဝါသကံ ပစ္စုဒ္ဓရာမိ။
(ကင်္ဂါ - ၁၅၅)

ပါဠိဗျူဟာမင်ဝတ်-

ဗျူဟာအာတ်လုပ် သုဒ္ဓန္တုပြဝး

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊
 အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ ဇာနာမိ၊ ဗြကစံ န ဇာနာမိ။
 ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ ဇာနာမိ၊ ဗြကစံ န ဇာနာမိ။
 အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ သရာမိ၊ ဗြကစံ န သရာမိ။
 ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ သရာမိ၊ ဗြကစံ န သရာမိ။
 အာပတ္တိပရိယန္တေ ဗြကစေ ဝေမတိကော၊ ဗြကစေ နိဗ္ဗေမတိကော။
 ရတ္တိပရိယန္တေ ဗြကစေ ဝေမတိကော၊ ဗြကစေ နိဗ္ဗေမတိကော။
 သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တုပရိဝါသံ
 ယာစာမိ။ (ဒုတိယမ္ပိ ၊ တတိယမ္ပိ)

ပြကိုယ်စေ့သုတ

ဗုဒ္ဓဂရုဇာတ်လှုပ် သုဒ္ဓန္တုပြစေ့

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

ပရိဝါသံ သမာဒိယာမိ၊ ဝတ္တံ သမာဒိယာမိ။

(ဒုတိယမိတ္တံ ၊ တတိယမိတ္တံ)

အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊
အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န ဇာနာမိ။
ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န ဇာနာမိ။
အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န သရာမိ။
ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န သရာမိ။
အာပတ္တိပရိယန္တေ ဗြာဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြာဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။
ရတ္တိပရိယန္တေ ဗြာဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြာဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။
သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ ယာစိ။
တဿ မေ သံဃော တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ အဒါသိ၊
သောဟံ ပရိဝသာမိ။ ဝေဒိယာမဟံ ဘန္တေ၊ ဝေဒိယတီတိ မံ သံဃော
ဓာရေတု။ (ဒုတိယမိတ္တံ - တတိယမိတ္တံ)

ဗုဒ္ဓအာတ်လှုပ် သုဒ္ဓန္တု မာနုတ်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊

အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န ဇာနာမိ။

ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န ဇာနာမိ။

အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န သရာမိ။

ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြာဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြာဟ္မံ န သရာမိ။

အာပတ္တိပရိယန္တေ ဗြာဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြာဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။

ရတ္တိပရိယန္တေ ဗြာဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြာဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။

ပြကိုယ်စေ့သုတ

သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ ယာစိ။
တဿ မေ သံဃော တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ အဒါသိ။
သောဟံ ဘန္တေ ပရိဝုတ္တပရိဝါသော၊ အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ
သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ အပ္ပင်္ဂစ္ဆန္တာယော။ သောဟံ
ဘန္တေ သံဃံ တာသံ သမ္မဟုလာနံ အာပတ္တိနံ ပင်္ဂစ္ဆန္တာနဉ္စ၊
အပ္ပင်္ဂစ္ဆန္တာနဉ္စ ဆာရတ္တံ မာနတ္တံ ယာစာမိ။ (ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

ဗြဟ္မဂရင်္ဂလှုပ် သုဒ္ဓန္တမာနတ်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

မာနတ္တံ သမာဒိယာမိ၊ ဝတ္တံ သမာဒိယာမိ။ (ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)
အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊
အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြဟ္မံ န ဇာနာမိ။
ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြဟ္မံ ဇာနာမိ၊ ဗြဟ္မံ န ဇာနာမိ။
အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြဟ္မံ န သရာမိ။
ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြဟ္မံ သရာမိ၊ ဗြဟ္မံ န သရာမိ။
အာပတ္တိပရိယန္တေ ဗြဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။
ရတ္တိပရိယန္တေ ဗြဟ္မေ ဝေမတိကော၊ ဗြဟ္မေ နိဗ္ဗေမတိကော။

သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ ယာစိ။
တဿ မေ သံဃော တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ အဒါသိ။
သောဟံ ဘန္တေ ပရိဝုတ္တပရိဝါသော၊ အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ
သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ အပ္ပင်္ဂစ္ဆန္တာယော။

သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ သမ္မဟုလာနံ အာပတ္တိနံ
ပင်္ဂစ္ဆန္တာနဉ္စ၊ အပ္ပင်္ဂစ္ဆန္တာနဉ္စ ဆာရတ္တံ မာနတ္တံ ယာစိ။ တဿ မေ

ပြကိုယ်စေ့သုတ

သံဃော တာသံ သမ္မဟုလာနံ အာပတ္တိနံ ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ
ဆာရတ္တံ မာနတ္တံ အဒါသိ။ သောဟံ မာနတ္တံ စရာမိ၊ ဝေဒိယာမဟံ
ဘန္တေ ဝေဒိယတီတိ မံ သံဃော ဓာရေတု။ (ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

ဗိုဝ်းဗျေမာနတ်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

မာနတ္တံ နိက္ခိပါမိ၊ ဝတ္တံ နိက္ခိပါမိ။ (ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ၊

အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ ဇာနာမိ၊ ဗြကစံ န ဇာနာမိ။

ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ ဇာနာမိ၊ ဗြကစံ န ဇာနာမိ။

အာပတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ သရာမိ၊ ဗြကစံ န သရာမိ။

ရတ္တိပရိယန္တံ ဗြကစံ သရာမိ၊ ဗြကစံ န သရာမိ။

အာပတ္တိပရိယန္တေ ဗြကစေ ဝေမတိကော၊ ဗြကစေ နိဗ္ဗေမတိကော။

ရတ္တိပရိယန္တေ ဗြကစေ ဝေမတိကော၊ ဗြကစေ နိဗ္ဗေမတိကော။

သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ ယာစိ။

တဿ မေ သံဃော တာသံ အာပတ္တိနံ သုဒ္ဓန္တပရိဝါသံ အဒါသိ၊

သောဟံ ဘန္တေ ပရိဝုဋ္ဌ(တ္ထ)ပရိဝါသော၊ အဟမ္ဘန္တေ သမ္မဟုလာ

သံဃာဒိသေသာ အာပတ္တိယော အာပဇ္ဇိ အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒာယော။

သောဟံ ဘန္တေ သံဃံ တာသံ သမ္မဟုလာနံ အာပတ္တိနံ

ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ၊ အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ ဆာရတ္တံ မာနတ္တံ ယာစိ။ တဿ မေ

သံဃော တာသံ သမ္မဟုလာနံ အာပတ္တိနံ ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ၊ အပ္ပဋိစ္ဆန္ဒာနဉ္စ

ဆာရတ္တံ မာနတ္တံ အဒါသိ။ သောဟံ ဘန္တေ စိဏ္ဏမာနတ္တော သံဃံ

အဗ္ဗာနံ ယာစာမိ။ (ဒုတိယမိံ ၊ တတိယမိံ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- သင်မွဲကုမ္မား - အာယသွာ ဓာရေတု။
- သင်ဝါကုမ္မား - အာယသွာ ဓာရေန္တု။
- သင်ပိကုမ္မား - အာယသွာ ဓာရေန္တု။
- သင်ပန်ကုမ္မား - သံယော ဓာရေတု။

ပါဠိဗိဇ္ဇာဗျေခမိ

သိက္ခာ ပစ္စက္ခာမိ ၊ သာမဏေရောတိ မံ ဓာရေထ။

(ဒုတိယပိ၊ တတိယပိ)

အဟံ၊ ငါအေ။ သိက္ခာ၊ နိသိက္ခာ။ ပစ္စက္ခာမိ၊ ပွဲဖျေ့ကောရ။ သာမဏေ
ရောတိ၊ သာမဏီ ရှိဒါ။ မံ၊ နိအဲဒိုက်။ ဓာရေထ၊ ဩဝံတို့ပိုန်သင်တံ
ဂိုင်သမ္ဘိလဝ်အိုတ်ညိကျ်။ (သာဓု သာဓု သာဓု)

ဗိဇ္ဇာဗျေခလလးကထိန်

ခမိမိက်ဝံလလးကထိန်ဂ် ပွဲတို့မယုတ်မူး နိမန်နင်သင်ပန်ကု၊
သင်တံဂ် ပွဲသီ နက်ကမ္မဝါစ ဒေဇိန်ကိုသုာကုခမိဂ်ရ။ သုာတြိလတက်
လဝ်ဂ် သွပစ္စုဒ္ဓါရ် (ဖျေ့အမိဋ္ဌာန်)တုမူး သုာတို့မဒင်ဂိုင်ကေတ်ဂ် ထပက်
ဗိန္ဒု၊ ပျိုန်အမိဋ္ဌာန်တုမု လလး၊ ဗျိုက်ဗျောဝ်သင်တံ သော့ကိုအနုမော
ဒနာရ။ သင်သော့ဟ်သော့တံဂ် သွအနုမောဒနာမူး ကိစ္စလလးကထိန်
အာစိုပ်ဗျိုက်ပင်မာန်ရ။

ပါဠိဗိဇ္ဇာလလးကထိန်

(လလးသျှိပ်မူး) ဣမာယ သံဃာဠိယာ ကထိန် အတ္ထရာမိ။

(လလးသုာမူး) ဣမာယ ဥတ္တရာသင်္ဂေန် အတ္ထရာမိ။

(လလးသျှိင်မူး) ဣမာယ အန္တရဝါသကေန အတ္ထရာမိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပါဠိမိတ္တိဗ္ဗိကံဗ္ဗိကံ သွအနုမောဒနာ

အတ္တတံ အာဂုသော သံဃဿ ကထိနံ၊ ဓမ္မိကော ကထိနတ္ထာ-
ရော အနုမောဒါဟိ။ (ကင်္ခါ-၁၅၂၊ ဝိ-၅-၃၀၉)

ဓာင်စုတ်- ကျေညးဇော်မွဲး “အာဂုသော”၊ နိညးဇောက်မွဲး
“ဘန္တေ”ကို၊ ဒါ “အနုမောဒါဟိ”ဂှ် “အနုမောဒါထ” သာ်ဝံ
ပျော်ကော်အိုတ်ညိ။

ပါဠိမိတ္တိသွအနုမောဒနာ

အတ္တတံ ဘန္တေ သံဃဿ ကထိနံ၊ ဓမ္မိကော ကထိနတ္ထာရော
အနုမောဒါမိ။

ဓာင်စုတ် - သွက်မွဲးကျေမွဲး “အနုမောဒါမိ” သွက်ညးဂမ္တိုင်မွဲး
“အနုမောဒါမ” သာ်ဝံ ပပျော်ကော်အိုတ်ညိ။

မိဂ္ဂုဇိန်သုာလလးကထိန်

မယံ ဘန္တေ သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ၊ နိဗ္ဗာနဿ
သစ္စိကရဏတ္ထာယ ဣမံ သပရိဝါရံ ကထိနစီဝရံ သံဃဿ ဒေမ
နိယျာဒေမ ကထိနံ အတ္ထရိတံ၊ ပဋိဂ္ဂဏှာတု ဘန္တေ သံဃော အနုကမ္ပံ
ဥပါဒါယ ဒီဃရတ္တံ အမှာကံ ဟိတာယ သုခါယ စ။

ဘန္တေ၊ ယံတိုဝိုန်။ မယံ၊ ငိုဝိုက်ဒါယကာ ဥပုဇ်တြုပြတံညး
ဂမ္တိုင်။ သံသာရဝဇ္ဇဒုက္ခတော၊ နူကို ဒဒိန်သံသာရဝဋ် မဂိက္ကာန်
ရိုင်ကွင်ဝံဂှ်။ မောစနတ္ထာယ၊ တုဟ်နသေ့ဝံတိတ်ဗျးအာ။ နိဗ္ဗာနဿ
သစ္စိကရဏတ္ထာယ၊ တုဟ်နသေ့ဝံသွဇော်မတ်ကို မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုဉာဏ်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ချင်ဖော် နိဗ္ဗာန်။ သပရိဝါရုံ၊ ချေမဒ်ပွဲဟာန်ကျော်ပွဲပွိုင်။ ကူမံ ကထိန-
စီဝရံ၊ နံသုဂ္ဂလလးကျွန်နိဝံ။ သံဃဿ၊ ကုသင်။ ကထိနံ၊ နိက္ခိန်။
အတ္ထရိတံ၊ တုဟ်နလလး။ ဒေမ နိယျာဒေမ၊ ပုံအပ်ပြာပ် ဇိန်ဏှင်
သွးပွးကိုဒါန်အိုတ်ရကျာ်။

ဘန္တေ၊ ယံတိုပိုန်။ သံဃော၊ င်တိုပိုန်သင်။ အနုကမ္ပံ၊ နံခရ်မေတ္တာ
ဣဟာန်ကိုန်။ ဥပါဒါယ၊ ကျွန်ဗဒ်တဲ။ ဒီဃရတ္တံ၊ လုက်ကာလတ္တံတဲမဂ္ဂင်
သေ့ဂဲ။ အမှာကံ၊ ကုပိုဒိုက်ဒါယကာ ဥပွးဇန်တြုဗြ တံညးဂမ္ပိုင်။
ဟိတာယ စ၊ တုဟ်နဝံနိ ဒတဲမြမောဝ်ကို။ သုခါယ စ၊ တုဟ်နဝံနိ
တသိုခ်သွပ် ဗြို နိဗ္ဗာန်ကို။ ကူမံ ကထိနစီဝရံ၊ နံသုဂ္ဂလလးကထိုန်ဝံ။
ပဋိဂ္ဂဏှာတု၊ သြင်ဣဒင်မိုန်ညိကျာ်။

ဂါထာတုဟ်ဟ်သ်
ဂါထာကျာ်တြဲထပို်ကေု ဂုဏ်ကျာ်ခိုတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

၁။ ဝိပဿီ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ အနန္တပုညော
အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော အနန္တဣဒ္ဓိ
အနန္တဇုတိ။

၂။ သိခီ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ အနန္တပုညော
အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော အနန္တဣဒ္ဓိ
အနန္တဇုတိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၃။ ဝေဿဘူ ပုဒွေိ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ အနန္တပုညော
အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော အနန္တက္ကန္တိ
အနန္တဇုတိ။

၄။ ကက္ကုသန္ဓော ပုဒွေိ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ အနန္တပုညော
အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော အနန္တက္ကန္တိ အနန္တဇုတိ။

၅။ ကောဏာဂမနော ပုဒွေိ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ
အနန္တပုညော အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော
အနန္တက္ကန္တိ အနန္တဇုတိ။

၆။ ကဿပေါ ပုဒွေိ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ အနန္တပုညော
အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော အနန္တက္ကန္တိ
အနန္တဇုတိ။

၇။ အမှာကံ ဂေါတမော ပုဒွေိ ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ
အနန္တပုညော အနန္တဂုဏော အနန္တညာဏော အနန္တတေဇော
အနန္တက္ကန္တိ အနန္တဇုတိ။

သတ္တိမေ ပုဒွေိ ဘဂဝန္တာ အရဟန္တာ သမ္မာသမ္ဗုဒွေိ မယံ နာထာ
မယံ ဒီပါ မယံ ပဋိသရဏာ အနန္တေဟိ ဘဂ္ဂစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။
အနန္တေဟိ အရဟန္တစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။
အနန္တေဟိ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။
အနန္တေဟိ ပုညစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။
အနန္တေဟိ ဂုဏစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။
အနန္တေဟိ ညာဏစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာကျင့်နွဉ္စာတုလယ်တီ ချင်မုင်ယဲ (မုံရွာ)

အနန္တေဟိ တေဇေက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။

အနန္တေဟိ ဣဒ္ဓိစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။

အနန္တေဟိ ဇုတိစက္ကေဟိ မံ ရက္ခန္တိ။ ကတာ မေ ရက္ခာ ကတံ
မေ ပါပံ ပရိတ္တံ ပဋိက္ကမန္တု ဘူတာနိ သောဟံ နမော ဘဂဝတော
နမော သတ္တန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓါနံ။

ဂုဏ်ဖိုဖျောတ်ဂါထာဝံ အန္တရဲအလုံအိုသို စိုဟ်ဩဟ်လဲလင်
အာမာန် ကောံ ကပ်ယဲပလိတ်ဂမိုင် ဆေဝ်ဒဝ်စိုဒနာကောံမာန်ရောင်၊
ညးမွဲဖျောတ်ဂါထာ လ္လှူဏံတဲ မိုဟ်အလုံမွဲသို က္လိဝံဂုဏ်ဖိုမာန်ရ။

ဂါထာဗျေဗျိုင်ဒိုဟ်နံ

၁။ ဂြိုဟ်တဲအိုတ်-ဒိုဟ်ဗြာသန်
သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ဣဒ္ဓိပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဣဒ္ဓိ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၂။ ဂြိုဟ်တဲစန်-ဒိုဟ်ဗွက်
သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ခေမပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ခေမံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

၃။ ဂြိုဟ်တဲအော-ဒိုဟ်အဂ္ဂဲ
သဗ္ဗေဗုဒ္ဓါ ဇိနပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဇိနံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ ဂြိုဟ်တဲပုဒ္ဒဝါ-ဒိုဟ်သုင်ကျာ
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ လာဘပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ လာဘံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၅။ ဂြိုဟ်တဲသိုသင်-ဒိုဟ်နေရတိ
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ တေဇပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ တေဇံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၆။ ဂြိုဟ်တဲဗြဟ္မိ-ဒိုဟ်ပလိုတ်
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ ဗလပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဗလံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၇။ ဂြိုဟ်တဲရာဟု-ဒိုဟ်ဗာယပ်
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ ယသပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ယသံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၈။ ဂြိုဟ်တဲသိုက်-ဒိုဟ်သုင်ကျာ
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ သိရိပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ သိရိ။ (ယာ သိရိ)
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၉။ ဒိုဟ်လ္လု
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ ဇာနပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ ဇာနံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။
- ၁၀။ ဒိုဟ်သုင်
သဗ္ဗေပုဒ္ဒါ နိစ္စပုတ္တာ ၊ ပစ္စေကာနဉ္စ ယံ နိစ္စံ။
အရဟန္တာနဉ္စ တေဇေန ၊ ရက္ခံ ဗန္ဓာမိ သဗ္ဗသော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာလှောင်ကျော်ဒို့ဟ်န့်

ပဒုမုတ္တရော ပုဗ္ဗာယံ ၊ အာဂနေယဉ္စ ရေဝတာ၊
ဒက္ခိဏေန ကဿပေါ ၊ ပုဒ္ဓေါ နေရတိ စ၊
သုမင်္ဂလော ပစ္ဆိမေန ၊ ပုဒ္ဓသိဝိ ဗာယဗျဉ္စ၊
မေဂင်္ဂရော ဥတ္တရေန ၊ သကျမူနိ ဣသာယဉ္စ၊
ဒီပင်္ဂရော ပထဝီယံ ၊ ကက္ခုသန္ဓော အာကာသေ စ၊
သရဏင်္ဂရော ဣတေ ၊ ဒသ ဒိသာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
အဟံ ဝန္ဓာမိ ဒူရတော။

ဂါထာလှောင်ကျော်မသ္မန်မဲကင်

န - ကရော ကက္ခုသန္ဓော စ၊
မော - ကရော ကောဏာဂမနော၊
ပု - ကရော ကဿပေါပုဒ္ဓေါ၊
ဓာ - ကရော သကျပုဂံဝေါ၊
ယ - ကရော အရိယမေတ္တေယျော၊
ပဉ္စပုဒ္ဓါ အဟံ နမော။

ဂါထာမိဝံလှောင်ကျော်သတ္တဋ္ဌာန

ပဋ္ဌမံ ဗောဓိပလ္လင်္ဂံ ၊ ဒုတိယဉ္စ အနိမိသံ။
တတိယံ စင်္ဂမံစေဝ ၊ စတုတ္ထံ ရတနာယရံ။
ပဉ္စမံ အပေါလကံ ၊ မုစလိန္ဒဉ္စ ဆဋ္ဌမံ။
သတ္တမံ ရာဇာယနတနံ ၊ သတ္တဋ္ဌာနံ အဟံ နမေ။

ပဋ္ဌမံ၊ ပွဲကိုပ်ကွာ။ ဗောဓိပလ္လင်္ဂံ၊ န်ဗောဓိပလ္လင်ရတ်ဟာန် မဒ်ဋ္ဌာန်
ကျော်တြဲ ဝံဇူးမာရ်မသုန် ကိုပ်ကွာတဲပုန် ထွဲတန်ဒိုင်ဗုတ် မွဲသတ္တာဟ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကို။ ဒုတိယံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုဝါသတ္တာဟ။ အနိမိသံ၊ နိဋ္ဌာန်အနိမိသ ကျက်သွအာရီကို ဗောဓိပလ္လင်ရတ် သိုဟုံဂုံဟရေပ်မတ် ဗုတ်မွဲသတ္တာဟ ကို။ တတိယံ၊ ပွဲမရနုက်ကို ပိသတ္တာဟ။ စင်္ကံမံ၊ နိဋ္ဌာန်စင်ကြမ်ကွာ အကြာဖြဲဗောဓိကို။ အနိမိသံ၊ နိပမစင်ကြမ်ဒိုင် ဗုတ်မွဲသတ္တာဟကို။ စတုတ္ထံ၊ ပွဲမရနုက်ကို ပန်သတ္တာဟ။ ရတနာယရံ၊ နိဋ္ဌာန်သိုရတ်မပြဲ ကျက်တြဲမဂြင်အဘိဓရ် သှ်ပတ်လဝ်ကာယ ဗုတ်မွဲသတ္တာဟကို။ ပဉ္စမံ၊ ပွဲမရနုက်ကို မသုန်သတ္တာဟ။ အပေါလကံ၊ နိဋ္ဌာန်တုံဖြဲအပေါလ က္ဗတန်ဒိုင်ဂို ဗုတ်မွဲသတ္တာဟကို။ ဆဋ္ဌမံ၊ ပွဲမရနုက်ကိုတြဲသတ္တာဟ။ မုစလိန္ဒူ၊ နိဋ္ဌာန်သုတ်တမ်ပျက်ဟောင် မဒ်ဇရေင်မုစလိန္ဒူဂိုင် စသိုင်ဒိုင် ဖလသမာပတ် ဗုတ်မွဲသတ္တာဟကို။ သတ္တမံ၊ ပွဲ မရနုက်ကိုထပုံ သတ္တာဟ။ ရာဇာယတနံ၊ နိဋ္ဌာန်ဇရေင်ဆုပပိုန် သျိုန်တသမာပတ် မပြဲ မဒ်မွဲသတ္တာဟကို။ ဣတိ၊ ရ်သင်ဝံ။ သတ္တဋ္ဌာနံ၊ နိထပုံဋ္ဌာန ထပုံသတ္တာဟ ဟိုပုန်ပန်ဇော်ဒိုင်တဲ ဋ္ဌာန်ကျက်တြဲမသိုက်သိုင် လဟိုင် ဒိုင် သိုဇော်ကိုကြိုဇ်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ နမေ-နမာမိ၊ ပွဲမရေ်သေ့ ရ်ဟုံမှာ ပွဲလှော်ကွာရလေဝ်အံ။ ။

ဂါထာဗျူဟိန္ဒုလောဘိကျာ် မက္ခိလောန်စအာနိဗ္ဗာန်
ယေ တေ အဟေသံ သမ္ပဒါ၊ ဝိတရာဂါ သမာဟိတာ။
အနန္တဂုဏသမ္ပန္နေ၊ ဝန္တေ တေ ဒွိပဒုတ္တမေ။

ဝိတရာဂါ၊ တိုက်ဒ မစာ်စူးအာ နူရာဂ ကိလေသလီမသုန်ကွံအိုတ်။ သမာဟိတာ၊ တိုက်ဒ မှုံကိုစိုတ်မတန်ကြန်တေဝ်ကြေဝ်အိုတ်။ သမ္ပဒါ၊ တိုက်ဒ မဂြင်တိကေတ် ဓရ်သစ္စပန် ပွဲမွဲရးအိုတ်။ ယေ တေ တထာ- ဂတာ၊ ယြင်ကျက်တြဲ တုလျးတြဲ မစိုန်ဒိုင် ကျောက်အထောက် ညး လိုက်ပိတံ။ အဟေသံ၊ ဗြိဂင်ကျ တော်ဆဟုံမာန် ကျိုဒ်တဲဟာန် က္ဗိလောန်စအာ နိဗ္ဗာန်အိုတ်ရ။ အနန္တဂုဏသမ္ပန္နေ၊ တိုက်ဒ မချိုက်

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

ပေင်တ် ကောံဂုဏ်အနန္တအိုတ်။ ဒွိပဒုတ္တမေ တိုက်ဒမပြ နုညးတု
သတ်ဇိုင်စါ မတွံဂး မိုဟ်, ဒေဝတ်, အိန်ဗြိုတံ။ တေ တထာဂတေ၊
န်ကျိတြိဂမိုင်ဂို။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဝန္ဒေ-ဝန္ဒာမိ၊ ပွဲကပ်ကိုပ်ကွာတေံ
စိုန်ရ ဟံဂွံဗိုလှောင်တ်ကိုလေပ် ပွဲဘဝလျဟ်ဝံတုန် ရန်ကိုတောင်ဂုဏ်ကွာ
ပွဲလှောင်တုင်ဏာရလေပ်အံ။ ။

ဂါထာဗျူဟ်လှောင်ကျိ ပွဲအနာဂတ်ဂတ

ယေ တေ ဟေသန္တိ သမ္ပဒ္ဓါ ၊ ဝိတရာဂါ သမာဟိတာ။
အနန္တဂုဏသမ္ပန္နေ ၊ ဝန္ဒေ တေ ဒွိပဒုတ္တမေ။

ဝိတရာဂါ။ တိုက်ဒ မတ်စူးအာ နုရာဂ ကိလေသလီမသုန်ကံအိုတ်။
သမာဟိ တာ၊ တိုက်ဒ မှုကိုစိုတ်မတန်ကြန်တေပ်ကြေပ်အိုတ်။ သမ္ပဒ္ဓါ။
တိုက်ဒ မဂြင်တိကေတ် ဓရ်သစ္စပန် ပွဲမွဲးရးအိုတ်။ ယေ တေ တထာ-
ဂတာ၊ ယြင်ကျိတြိ တုလျးတြိ မစိုန်ဒိုတ် ကောတ်အထောတ် ညး
လိုက်ပိတံ။ ဟေသန္တိ။ ဗြိုဂင်ကျ တော်ဆဟံမာန် ကြက်ကတိုန်
အဓာန်ဂတတေံအိုတ်ရ။ အနန္တဂုဏသမ္ပန္နေ၊ တိုက်ဒ မချိုက်ပေင်တ်
ကောံဂုဏ်အနန္တအိုတ်။ ဒွိပဒုတ္တမေ တိုက်ဒမပြ နုညးတုသတ်ဇိုင်စါ
မတွံဂး မိုဟ်, ဒေဝတ်, သွပ် ဗြိုတံ။ တေ တထာဂတေ၊ န်ကျိတြိ
ဂမိုင်ဂို။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဝန္ဒေ-ဝန္ဒာမိ၊ ပွဲကပ်ကိုပ်ကွာတေံ စိုန်ရ
ဟံဂွံဗိုလှောင်တ်ကိုလေပ် ပွဲဘဝလျဟ်ဝံတုန် ရန်ကိုတောင်ဂုဏ်ကွာ
ပွဲလှောင်တုင်ဏာရလေပ်အံ။ ။

ဂါထာဗျူဟ်လှောင်ကျိ အတိက် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်

ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အတိတာ စ ၊ ယေ စ ဗုဒ္ဓါ အနာဂတာ။
ပစ္စုပ္ပန္နာ စ ယေ ဗုဒ္ဓါ ၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

ပြ ကို ဟ် မေ့ သူ တ

ယေ ဗုဒ္ဓါ စ၊ ယြင်ကျက်တြဂမ္ပိုင်ကို။ အတိတာ၊ ကျွန်ုပ်ပွဲကပ်အတိက်
တော်အံ စိုန်ကွိုလောန်စအာ နိဗ္ဗာန်တုအိုတ်ရ။ ယေ ဗုဒ္ဓါ စ၊ ယြင်
ကျက်တြဂမ္ပိုင်ကို။ အနာဂတာ၊ ကြက်မကျွန်ုပ် ပွဲကပ်အနာဂတ်ဂတ
တော်အိုတ်ရ။ ယေ ဗုဒ္ဓါ စ၊ ယြင်ကျက်တြ ဂမ္ပိုင်ကို။ ပစ္စုပ္ပန္နာ၊ စိုန်မကျွန်ုပ်
ပွဲကပ်ပစ္စုပ္ပန်ဏံအိုတ်ရ။ တေ ဗုဒ္ဓေ၊ န်ကျက်တြဂမ္ပိုင် မကျွန်ုပ် ပွဲကပ်
အတိက်၊ အနာဂတ်၊ ပစ္စုပ္ပန်တံဂ်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ သဗ္ဗဒါ၊ ဇာပ်
ကာလအိုတ်သို။ ဝန္တာမိ၊ ဗွဲမရေ်သေ်ရ်ဂဟံမှာ ပွဲလှောင်ကွာရလေဝ်အံ။

ဂါထာလှောင်ခေတ်ဇေယျကျော်

ဇြကာ ဒါဠာ တိဒသပုရေ ၊ ဇြကာ နာဂပုရေ အဟု။
ဇြကာ ဂန္ဓာရဝိသယေ ၊ ဇြကာသိ ပုန သီဟဠေ။

စတသေတာ မဟာဒါဠာ ၊ နိဗ္ဗာန ဝန္တာမိ ရသဒီပိကာ။
ပူဇိတာ နရဒေဝေဟိ ၊ တာပိ ဝန္တာမိ ဓာတုယော။

ဇြကာ ဒါဠာ၊ င်ဓာတ်ဇေယျမဲ့တုင်။ တိဒသပုရေ၊ ပွဲချင်သွင်
တာဝတီ။ အဟု၊ စိုန်ဒိုရ။ (ဝါ) စိုန်မုံရ။ ဇြကာ၊ င်ဓာတ်ဇေယျမဲ့တုင်။
နာဂပုရေ၊ ပွဲချင်နာ။ အဟု၊ စိုန်ဒိုရ။ ဇြကာ၊ င်ဓာတ်ဇေယျမဲ့တုင်။
ဂန္ဓာရဝိသယေ၊ ပွဲဂန္ဓာရရး။ အဟု၊ စိုန်ဒိုရ။ ပုန၊ မွဲလေ်ပုန။ ဇြကာ၊
င်ဓာတ်ဇေယျမဲ့တုင်။ သီဟဠေ၊ ပွဲချင်သိင်ယို။ အသိ၊ စိုန်ဒိုရ။ နိဗ္ဗာန-
ရသဒီပိကာ၊ ခွဲမစောန်ထွေးကိုရ်ခပ်နိဗ္ဗာန်အိုတ်။ စတသေတာ၊ ခွဲမုံ
ဗုတ်ပန်တုင်အိုတ်။ ဇြကာ မဟာဒါဠာ၊ န်ဓာတ်ဇေယျကျော်မပြုပြင်မိုင်။
နရဒေဝေဟိ၊ မိန်မိုဟ်ဒေဝတ်ဂမ္ပိုင်။ ပူဇိတာ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်သုပူဇ်အိုတ်ရ။
တာပိ ဓာတုယော၊ န်ဓာတ်ဇေယျကျော်ဂမ္ပိုင်ဂ်။ အဟံ၊ င်အဲ။ ဝန္တာမိ၊
ပွဲလှောင် ဗွဲမရေ်သေ်ရ်ရအံ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

ဂါထာလောဝ်ကျိတြဲ(၂၈)ကော့ ဗွဲဒုန်ဒုန်

တံ,မေ,သ, ဒီ ကော, မံ, သု, ရေ,သော, အ, ပ, နာ ပ, သု, သု, ပိ။
အ, ဝံ, သီ ,တိ ဖု, ဝိ, သိ, ဝေ,က, ကော, က, ဂေါ နမာမိဟံ။

ဂါထာဖိုဝံလျှင်ဖြိုင်သျှိက်ကျိတြဲ

ဣဝံ အစိန္တိယာ ဗုဒ္ဓါ ၊ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ အစိန္တိယာ ။
အစိန္တိယေ ပသန္နာနံ ၊ ဝိပါကော ဟောတိ အစိန္တိယော။

ဣဝံ၊ ရံသင်္ဂဝံ။ ဗုဒ္ဓါ၊ နံကျိတြဲဂမ္ဘိုင်။ အစိန္တိယာ၊ စိုန်ဟဂပ်ဝ်ချပ်
ပိုင်ခြာအိုတ်ရ။ ဗုဒ္ဓဓမ္မာ၊ နံဂုဏ်ကျိတြဲဂမ္ဘိုင်။ အစိန္တိယာ၊ စိုန်ဟဂပ်ဝ်ချပ်
ပိုင်ခြာအိုတ်ရ။ အစိန္တိယေ-အစိန္တိယေသု၊ ချေဟဂပ်ဝ်ချပ်ပိုင်ခြာအိုတ်။
ဗုဒ္ဓဓမ္မေသု၊ ပွဲဂုဏ်ကျိတြဲဂမ္ဘိုင်။ ပသန္နာနံ၊ ချေမလျှင်ဖြိုင်သျှိက်အိုတ်။
ပုဂ္ဂလာနံ၊ ကုပ္ပဂိုက်မ္ဘိုင်။ အစိန္တိယော၊ ချေဟဂပ်ဝ်ချပ်ပိုင်ခြာ။ ဝိပါကော၊
င်မဝံဒုင်စသိုင်ဖိုဂတမတ်။ ဟောတိ၊ ပွဲဒ်ရ။

ဂါထာ ၁-၉-၁-၁

စက္ခုမာစရ မာစိဏ္ဍော ၊ ဓမ္မညူ ဓမ္မသာမိကော။
ဗလူပေတာ ဗလဒဏ္ဍော ၊ ဝရဒေါ ဒေတု မေ ဝရံ။

ဂါထာဝံဖျောတ်အရိုဟ်တဲးမွဲး ဝံသျှိက်ပေင်တ်ကိုဖြဲဟတ် ထတ်စောံ
မြက်စာကို ဝံစာ်စူးအာနူအန္တရာယ်ကပ်ယဲနာနာသင်္ဂကို၊ ဝံသျှိက်ပေင်တ်
ကို တသိုန်စိုတ် တသိုန်ကာယ ဓါပြကာမာန်ကို ဝံနွံတ်ကိုသမာဓိ
မတန်ကြန်မာန်ကို မပ္ပံသင်္ဂဏံ က္လိဝံဖိုမာန်ရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ဂါထာမိုဟ်ဂြိုဟ်ကိုက္ခယံမာန်

အဋ္ဌာနမေတံ ဘိက္ခဝေ အနဝကာသော ယံ ပရူပက္ကမေန
တထာဂတံ ဇီဝိတာ ဝေါရောပေယျ။ အနုပက္ကမေန ဘိက္ခဝေ
တထာဂတာ ပရိနိဗ္ဗာယန္တိ ဗြတေန သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ မေ ဟောတု
သဗ္ဗဒါ။ ဗြတေန သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

ဂါထာဝံ ဖျောတ်ဇာပ်တဲမွဲး နူဘဲအန္တရဲလမျီု မကျင်စိုပ်ဇကုတံဂ်
ဝံတ်စူးအာမာန်ရ။ ကမ်မလေပ်ဇိုန်ကို ဖိုဒးချိုတ်ကို နူဘဲလွဟ်နာနာသတ်
ဝံတ်တဲဗူးအာမာန်ရ။

ဂါထာဇယစက္က

ဇယစက္ကာ ဇယန္တောယော ၊ ဇယိတဗ္ဗေ ဇယာသနေ။
ဇယာပေသိ ဇယေသီနံ ၊ ဇယံ ဒေတု ဇယုတ္တရော။

ဂါထာဝံ နူဂယးပြဟ် ကျိန္နသ္မိက် သပ်တဲလုပ်ဒိုသ္မိက် ဒွါလ္လှန်
ဖျောတ်တဲညိ၊ ဖိုဝံဖျောတ်လပ် ဂါထာဝံ ကမ္မောန်အရာအိုသို ဝံအံင်ဇူး
မာန်ရ။

ဂါထာမာဓေရိသီဝလိ

၁။ သီဝလိ စ မဟာနာမံ ၊ သဗ္ဗလာဘံ ဘဝိဿတိ။
ထေရဿ အာနုဘာဝေန ၊ သဗ္ဗေ ဟောန္တု ပိယံ မမ။

၂။ သီဝလိ စ မဟာဝီရော ၊ ယေ ယေ ပဿန္တု မံ ပိယံ။
တေ တေ ပဿန္တု ပရမံ ၊ ဇနပဒါ ပူဇယန္တု။ (ဇနပဒံ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၃။ သီဝလိ နာမ ထေရေန ၊ မမ သီသေ ဌပေတွာန။
ဇမ္ဗုဒီပ မဏ္ဍလေန ၊ ဇယော မန္တာ သုခါဝဟာ။

၄။ သီဝလိ စ မဟာနာမံ ၊ ဣန္ဒာဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။
မနုဿပုရိသော ဣတ္ထိ ၊ မဟာလာဘံ ဘဝိဿတိ။

၅။ သီဝလိ စ မဟာလာဘံ ၊ နာနာ ဒေတိ ဝရံ ဝရံ။
ဣဒမ္ပိ ပူဇိတံ ဒေတိ ၊ မဟာသုခံ ဘဝိဿတိ။

၆။ ဝဏ္ဏံ ဒန္တံ သုခံ ကိတ္တိ၊ အနာမယံ ဘဝေ ဘဝေ။ (ဝဏ္ဏံ ဒန္တံ နရကိတ္တိ)
တဝရုက္ခေ ဒေဝဓိတာ ၊ သဗ္ဗေ ကောဓာ ဝိနဿန္တု။ (သဗ္ဗကောဓံ)

၇။ သီဝလိ စ မဟာလာဘံ ၊ သဗ္ဗလာဘံ ဘဝိဿတိ။
ထေရဿ အာနုဘာဝေန ၊ သဒါ ဟောတု ပိယံ မမ။

၈။ သီဝလိ စ မဟာထေရော ၊ ယေ ယေ ပဿန္တု မံ ပိယံ။
တေ တေ ပဿန္တု မံ ပိယံ ၊ ဇနပဒါ ပူဇယန္တု။

၉။ သီဝလိ စ မဟာထေရော ၊ မမ သီသေ ဌပေတွာန။
မန္တိတေဇ ဇယောမန္တံ ၊ အဟံ ဝန္ဒာမိ သဗ္ဗဒါ။

၁၀။ သီဝလိ စ မဟာထေရော ၊ ဒေဝမနုဿ ပူဇိတော။
သော ရဟော ပစ္စယာဒီနံ ၊ မဟာလာဘံ ကရောတု မေ။

ဂါထာသီဝလိဝံ ဘဲအန္တရဲအိုသို ပါဒကွဲမာန်ရ၊ သွောံဒုင်ပူဇ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ကုညးဂမ္တိုင်ရောင်၊ ညးတုတ်သ္တိုင်လေဝ် သျိုက်ဆာန် ဟိုဂလာန်ပုန်
လေဝ် ညးပတေ် ဝံလုံညာတ်ခိုတ်ဟ်မာန်ရ၊ လာဘ်လာဘဂမ္တိုင်
အလိုလို ချေလုပ်ကျင် မာန်ရ၊ သွပွဲမရှေ်သေ်ရဲဂတဲ ဖျောတ်တအိုတ်ရ။

ဂါထာခိန္တာမဏိ

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ ၊ ဗုဒ္ဓံ ဗုဒ္ဓရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ ၊ ဓမ္မံ ဓမ္မရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ ၊ သံဃံ သံဃရတနာနံ။
ကရံ ကရတိ သရဏံ ၊ ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊ င်ရတ်ဂမ္တိုင် မချိုက်ပင်အတိုင်ပိုက်စိုတ်
မချပ်မွဲဂှ်။ ဗုဒ္ဓံ၊ ရတ်မတွံဂးကျိ မွဲယုရ။ ဗုဒ္ဓရတနာနံ၊ န်ရတ်မတွံဂး
ကျိ။ သရဏံ၊ န်စွဲစွဲ။ ကရံ၊ င်မသွဂ်ဒ်တဲ။ ကရတိ၊ ပံ့ပံ့ပကတိ
မလေပ်သွက် မွဲယုရ။ ဣစ္စာ၊ င်ဝတ္ထုဂမ္တိုင် မဂပ်ဒ်ဒးဂှ်။ ခိပ္ပမေဝ၊
ပွဲမပြဟ်သန်ဟေင်။ သိမိဇ္ဈတု၊ ဩဝ်ကို ဝံချိုက်ပင်ညိ။

ဂါထာဝံ မွဲတဲမွဲလျှန် လွက်လို ဖျောတ်လဝ်လျှိုန်ညိ၊ အတိုင်ကသပ်
မချပ်လဝ် အံင်ဇူးချိုက်ပင်ကျင်မာန်ရ၊ မိုတ်ဒေဝတ်ဂမ္တိုင် သျိုက်ဆာန်
ဂှိုင်ရ။

ဂါထာသဗ္ဗဇယမင်္ဂလ

ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော ၊ ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သန္ဓေဒွါ ခတ္တိယော တပတိ၊ ဇျာယိ တပတိ ဗြဟ္မဏော။
အထ သဗ္ဗမဟော ရတ္တိံ ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇော။
တာဒိသံ တေဇောမ္ပန္နံ ၊ ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဓာမိ အာဒရံ။
နမက္ကာရာနုဘာဝေန ၊ သဗ္ဗေ ပူရေန္တူ သင်္ကပ္ပါ။ ။

(မဲ့နယ်တုန်)

ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော ၊ ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္ဓေဒွါ ခတ္တိယော တပတိ ၊ ဇျာယိ တပတိ ဗြဟ္မဏော။
အထ သဗ္ဗမဟော ရတ္တိံ ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇော။
ဉ္စတေသံ အာနုဘာဝေန ၊ သဗ္ဗေ ဘယာ ဥပဒ္ဒဝါ။
အနေက အန္တရာယာပိ ၊ ဝိနုဿန္တူ အသေသတော။

ဂါထာဝံ ဖျောက်ဇာပ်ပံတဲမ္မး မုက်မတ်ယးတူး ပိုန်ဇော်တဲ ပရေင်
ပိုန်ဒြပ်တံလေဝ် ဝံဇော်မော်တိုန်မာန်ရ၊ တသိုခ်မပြဲပြဲ က္လိဝံဒိုင်စသိုင်
ဂတမတ်မာန်ရောင်။

ဂါထာအံင်ဇူးဒွံသတ်

မာရံ ယက္ခံ ဂဇံ စောရံ ၊ စိဉ္ဇမာဏဉ္ဇ သစ္စကံ။
နာဂံ ဗလံ ဇိနိ ဇိနော ၊ ဟောတု မေ ဇယမင်္ဂလံ။ (ဇိနော ဇိနိ)

မာရံ အာဠာဝကံ ဟတ္ထိံ ၊ အင်္ဂုလိမာလ စိဉ္ဇမာ။
ကူဠန္တံ နာဂရာဇဉ္ဇ ၊ ဗကံ အဇိနိ တေဇော။

ဂါထာဝံ ဖျောက်ဇာပ်ပံတဲမ္မး ပေါပျိုက်ပရေင်ပိုန်ဒြပ်ကို၊ ပေါပျိုက်
ပရေင်မိုဟ်ကို၊ ပေါပျိုက်ပရေင်ပညာကို၊ ပေါပျိုက်ပရေင်ဆာန်ကို
ပေါပျိုက်နာနာသတ်တံဂှ် အံင်ဇူးကျင် မာန်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာမှာထေရ်အရဟံ

ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ နာမရူပံ အနိစ္စံ ဒုက္ခံ အနတ္တာ။
 ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ နာမရူပံ အနိစ္စံ ဒုက္ခံ အနတ္တာ။
 သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ နာမရူပံ အနိစ္စံ ဒုက္ခံ အနတ္တာ။

ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ
 ဂစ္ဆာမိ နာမရူပံ အနိစ္စံ ဒုက္ခံ အနတ္တာ။ အနန္တံ ဗလဝံ ပုဒ္ဓံ၊ အနန္တံ
 ဂေါစရံ ဓမ္မံ၊ အနန္တံ အရိယံ သံဃံ၊ အနန္တံ ဗောဓိမုတ္တမံ။

ဂါထာဝံ ဖျောတ်လှိုဟ်အာယုက်ဇေတုထံ ထပ်စုတ်မွဲလျှန်ပုန်ညှိ၊
 သမာဓိလေဝ် တန်ကြန်မာန်ရ၊ တိုင်ပွဲဇေတု မရန်တုံလဝ်တံဂုံလေဝ်
 ပွဲမပြဟ်စိုပ်တရ်မာန်ရောင်။

ဂါထာဗောဇ္ဈင်္ဂ (၇)ပြကာ

သတ္တိမေ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ
 အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။

ကတမေ သတ္တ -

၁။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ (တေ) မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
 ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ
 သံဝတ္တတိ။

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ ခေါ (တေ) မယာ သမ္မဒက္ခာတာ
 ဘာဝိတာ ဗဟုလီကတာ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ
 နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ပြကိုယ်စေ့သုတ

၃။ ဝိရိယသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (တေ) မယာ သမ္ပဒက္ခာတော
ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၄။ ပီတိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (တေ) မယာ သမ္ပဒက္ခာတော
ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (တေ) မယာ သမ္ပဒက္ခာတော
ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၆။ သမာဓိသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (တေ) မယာ သမ္ပဒက္ခာတော
ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

၇။ ဥပေက္ခာသမ္ပောဇ္ဈင်္ဂီ ခေါ် (တေ) မယာ သမ္ပဒက္ခာတော
ဘာဝိတော ဗဟုလိကတော အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။

ဣမေ ခေါ် (တေ) သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂီ မယာ သမ္ပဒက္ခာတာ
ဘာဝိတာ ဗဟုလိကတာ အဘိညာယ သမ္ပောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ။ ဣတေန သစ္စဝဇ္ဇေန သောတ္ထိ တေ
ဟောတု သဗ္ဗဒါ။ (သွက်ကျေမ္မး ဒွဲ (ဧ) ဂုံ လှဲစုတ် (မေ) ညီ)

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ဂါထာပါဠိပရိတ်နှော်ချန်ချန်

မင်္ဂလံ ရတနံ မေတ္တံ ၊ ခန္ဓ မောရဉ္စ ဝဇ္ဇကံ။
ဓဇေ ဝိပဿိ မင်္ဂလံ ၊ ဒွါဒသ သမ္မောဇ္ဈင်္ဂ မင်္ဂလံ။

ဂါထာနာညတြ

နာညတြ ဗောဇ္ဈာတပသာ ၊ နာည ဣန္ဒြိယ သံဝရာ ။
နာညတြ သဗ္ဗနိဿဂ္ဂါ ၊ သောတ္တိ ပဿာမိ ပါဏိနံ ။

ဂါထာသိရသ္မိ

သိရသ္မိ မေ ဗုဒ္ဓသေဠော ၊ သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏေ။
ဝါမအံသေ မောဂ္ဂလာနော ၊ ပုရတော ပိဋကတ္တယံ။

ပစ္စိမေ မမ အာနန္ဒော ၊ စတုဒ္ဒိသာ သီဏာသဝါ။
သမန္တာ လောကပါလာ စ ၊ ဣန္ဒြာ ဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။

ဇြတေသံ အာနုဘာဝေန ၊ သဗ္ဗေ ဘယာ ဥပ္ပဒ္ဒဝါ။
အနေကအန္တရာယာပိ ၊ ဝိနဿန္တု အသေသတော။

ဗုဒ္ဓသေဠော၊ င်ကျော်တြ။ မေ၊ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ သိရသ္မိ၊ ပွဲကိုပ်မပြဲ။
ပတိဋ္ဌိတော၊ စိုန်တန်တ်ရ။ သာရိပုတ္တော စ၊ င်မှာထေရ်သာရိပိုတ်
မန်ကွေးသတုံကို။ မေ၊ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ ဒက္ခိဏေ၊ ပွဲပူးပင်။ ပတိဋ္ဌိတော၊
စိုန်တန်တ်ရ။ မောဂ္ဂလာနော၊ င်မှာထေရ်မောဂ္ဂလာန် မန်ကွေးဇွဲ။ မေ၊
ဒဒက်တ် ကိုအဲ။ ဝါမအံသေ၊ ပွဲလတူပူးပါ။ ပတိဋ္ဌိတော၊ စိုန်တန်တ်ရ။
ပိဋကတ္တယမ္ပိ၊ င်ပါဠိပိဋကတ်ပိကိုလေဝ်။ မေ၊ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။
ပုရတော၊ ပွဲဂတမုက်တပ်ပံ။ ပတိဋ္ဌိတံ၊ စိုန်တန်တ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အာနန္ဒော၊ င်မှာထေရ်အာနန်။ မေ၊ ဒဒကတ်ကိုအဲ။ ပစ္စိမေ၊
ပဲ့လွတ်ကြ မတွံဂး လွတ်စး။ ပတိဋ္ဌိတော၊ စိုန်တန်တရ။ သိဏာသဝါ၊
င်ခမိတူအရှန်ဂမိုင်။ မေ၊ ဒဒကတ်ကိုအဲ။ စတုဒ္ဒိသာ၊ စိုန်တန်တ
ပဲ့ဒိုဟ်ပန်အိုတ်ရ။ လောကပါလာ စ၊ င်ဒေဝတ်ဇော်ပန် မလေပ်မင်မွဲတ်
ချင်လိုက်ဂမိုင်ကို။ သပြဟ္မကာ၊ ချေမဒ် မွဲဟာန်ကျော်ပြိုအိုတ်။ ဣန္ဒာ-
ဒေဝါ စ၊ င်သိုင်အိန်ဂမိုင်ကို။ မေ၊ ဒဒကတ်ကိုအဲ။ သမန္တာ၊ ပဲ့ပွဲပွဲဇကု။
ပတိဋ္ဌိတော၊ စိုန်တန်တအိုတ်ရ။

ဉာတေသံ၊ ဒဒကတ်ကိုပူဂို မပွဲကိုကျော်ကြဂမိုင်။ အာနုဘာဝေန၊
ဟိုတ်နူကြိုဉ် အာနုဘာ။ သဗ္ဗေ၊ ချေမဒ်အလုံအိုသိုအိုတ်။ ဥပ္ပဒ္ဒဝေ၊
န်ပရိုက်ဘဲ ယဲအန္တရာဂမိုင်။ ဟိတွာ၊ ပါစူးအာအိုတ်တဲ။ အနေက-
အန္တရာယာပိ၊ င်အန္တရာယ်မွဲမဂိုင်ဂမိုင်ကိုလေဝ်။ အသေသတော၊
ညိဟုံကို သျှေသေဟ်။ ဝိနုဿန္တ၊ ညင်ရဲစိုဒးဒုတ် ပစိုတ်ဒးကျော်
ပတေင်ဒးကျာ မွဲမလောဲသွာ သြပ်ကိုလလံပါအာ မာန်အိုတ်ညိ။

ဂါထာမက်ဗွဲကဇ္ဇော်

သုဝဏ္ဏဘူမိ ဂန္ဓာနု ၊ သောဏုတ္တရာ မဟိဒ္ဒိကာ။
ပိသာစေ နိဒ္ဒမေတွာနု ၊ ဗြဟ္မဇာလ မဒေသိသံ။ (ဗြဟ္မဇာလံ အဒေသယံ)

မဟိဒ္ဒိကာ၊ ချေမုံကိုဣဒ္ဓိကြိုဉ်မဇော်တအိုတ်။ သောဏုတ္တရာ၊
င်မှာထေရ်ဂမိုင် ချေမုံယုသောဏ မုံယုဥတ္တရအိုတ်။ သုဝဏ္ဏဘူမိ၊
င်သုဝဏ္ဏဘုံ။ ဂန္ဓာနု၊ ဣပြာပ်အာတဲ။ ပိသာစေ၊ နိလ္လိဟ်ဘုတ်တိ
ဂမိုင်။ (ဝါ) နိလ္လိဟ်အပိသာတ်ဂမိုင်။ နိဒ္ဒမေတွာနု၊ ထညေင်မက်ဗွဲ
ကျော်အိုတ်တဲ။ ဗြဟ္မဇာလံ၊ ချေမုံယုဗြဟ္မဇာလ။ သုတ္တန္တံ၊ နိသုတ်။
အဒေသိသံ၊ စိုန်တွံတ်အိုတ်ရ။ (အဒေသိသံ ကို အဒေသယံ ရ် တုပ်ကိုကြိယာ ဒေသေထိ။)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာဝံ ဖျောက်ဖျက်ပိတ်တံ့မှူး နှဲအန္တရာယ် ကဠေ၊ လကိုဟ်၊
ဗျဲ၊ ဘုတ်၊ ပြိုတ်၊ ဒေဝတ်ဟံ့ခိုတ်တံ့ကို ဝံတိတ်ဗူးအာမာန်ရ၊ ဝံစ်စူးအာ
နှဲယဲဘဲအန္တရာယ်တဲ ဝံဒ်တသိုခ်စိုတ် တသိုခ်ကာယ ဝါပြကာမာန်ရ။

ဂါထာနူး(၁၀)သ်

ဇိနပါပံ ဇိနံ သေဠော ၊ ဇိနပါပံ ဇိနံ ဓမ္မော။
ဇိနပါပံ ဇိနံ သံယော ၊ ဇိနော ရသံ ဇိနံ ဂုရု။
ဇိနပီဇံ ဇိနံ နမေ ၊ ဣမိနာ အာနုဘာဝေန။
ဟောတု တေ (မေ) ဇယမင်္ဂလံ။

ဂါထာဗျိဗျဟ်ဂုဏ်အနန္တ

ပုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော၊ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော၊ သံဃဂုဏော
အနန္တော၊ မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော၊ အာစရိယဂုဏော အနန္တော။
ပုဒ္ဓေါ မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊ ဓမ္မော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊
သံယော မေ သရဏံ အညံ နတ္ထိ၊ ပုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ
သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။ ဗြုဿ ဥတ္တိ ဂစ္ဆ အမုမိ
ဩကာသေ တိဋ္ဌာတိ။

ဂါထာယှိက်ဂုဏ်အန္တာ

ပုဒ္ဓဂုဏော အနန္တော၊ ဓမ္မဂုဏော အနန္တော၊ သံဃဂုဏော အနန္တော၊
မာတာပိတုဂုဏော အနန္တော၊ အာစရိယဂုဏော အနန္တော၊ ပုဂ္ဂဂုဏော
အနန္တော၊ အဟံ ဝန္တာမိ ဒုရတော သဗ္ဗဒုက္ခံ သဗ္ဗရောဂံ သဗ္ဗပါပံ၊
သဗ္ဗအန္တရာယံ ဝိနဿန္တူ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာကလင်္ခာဒုဟ်

ဩကာသ ဝန္တာမိ ဘန္တေ သဗ္ဗံ အပရာဓံ ခမထ မေ ဘန္တေ
မယာ ကတံ ပုညံ သာမိနာ အနုမောဒိတဗ္ဗံ သာမိနာ ကတံ ပုညံ
မယံ ဒါတဗ္ဗံ သာရု သာရု အနုမောဒါမိ။

ဂါထာသုရဿတီ

ပိဋကတ္တယသမ္ပုဏ္ဏံ ၊ သဗ္ဗသိဒ္ဓိ သုခါဝဟံ။
ဇိဝုဂ္ဂေ မေ နိသီဒိတွာ ၊ မံ ဓာရေတု သုရဿတီ။
သုရဿတီ စ မေ မတာ ၊ မေ မတာ စ သုရဿတီ။
အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ ၊ လာဘံ ဒေဟိ သုရဿတီ။

ဂါထာပျိုက်နှိတ်ချိုက်ပေင်

အရဟံ နမော ဗုဒ္ဓါယ သိဒ္ဓိ ဘဂဝါ။
ဘဂဝါ သိဒ္ဓိ ဗုဒ္ဓါယ နမော အရဟံ။

ဂါထာဗုဒ္ဓံတို့နိပဏာမတွံဓရ်

ကရုဏာပန္နဟဒယံ ၊ သုဂတံ ဟိတဒါယကံ။
နတွာ ဓမ္မဉ္စ ဝိမလံ ၊ သံဃဉ္စ ဂုဏသမ္ပဒံ။

ကရုဏာပန္နဟဒယံ၊ တိုက်ဒ မှုကိုက်စိုတ် မချိုက်ပေင်တ် နကိုဓရ်
မဟာကရုဏာ မလေပ်ဆာန်ချူတ်သတ္တံ မလောန်နုမိဆာန်ကောန်
ဠက်ဆလေဝ် ဟံကဏီ။ ဟိတဒါယကံ၊ တိုက်ဒ မလေပ်ဇိုန်ကို တသိုမ်
ဒတဲမြဲမောဝ် တသိုမ်မိုဟ်၊ တသိုမ်ဒေဝတ်၊ တသိုမ်ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်။
သုဂတဉ္စ၊ နကျာ်တြဲ မလေပ်ဟိုသူးတ် ဂလာန်မဆဲးကို။ ဝိမလံ၊
တိုက်ဒ ဟံမဲ့ကိုကျိုက်လောင်ကိလေသဂမ္ဘိုင် လိုမသုန်ကံ တဏှာကံဒွါ။
ဓမ္မဉ္စ၊ နိဓရ်လောကုတ္တိစိုပြကာ မတွံဂး မဂ်ပန်၊ ဖိုပန်၊ နိဗ္ဗာန် မွဲဟာန်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကျော် ပရိယတ္တိဂ္ဂိုလေဝ်ကို။ ဂုဏသမ္ပဒံ၊ တိုက်ဒ မချိုက်ပင်တ်ကျော်
ဂုဏ်ဒိတ်သ် ဒိတ်ပြကာ မတွံဂး သုပ္ပဋိပုဗ္ဗဂုဏ်။ သံဃဉ္စ၊ နိအရိယ
သင်၊ သမ္မုတိသင် ဝါပြကာ။ နတွာ-နမာမိ၊ ပွဲလှောင် ပွဲမရှေ့သော်ရ်ရ
အံ။

နတွာ၊ လှောင်ပွဲမရှေ့သော်ရ်ရကွာတဲ့။ ယံ ဓမ္မဒေသနံ၊ ယြန်တွံ
ချောင်ခပ် ဓမ္မဒေသနာမပြု။ ဘာသိသံ-ကထေသာမိ၊ ကြက်ဟို
တွံစောန်ထွေးကိုရ။ တံ ဓမ္မဒေသနံ၊ နိတွံဓမ္မဒေသနာ မဟိုတွံစောန်ထွေး
စီပူးကို လှုဟ်ဏံဝံ။ တုမေ၊ ငါဒါယကာဘာ၊ ဒါယကာဗျဉ် ဇန်ညး
သပ္ပရိုဟ်တံညးဂမိုင်။ သုဏာထ၊ သောတထံင်ကွင် ပင်သျှင်လဝ်တဲ
ပွဲမရှေ့သော်ရ်တဲ့ ဩဝ်ကွင်ပင်မိုင် သိုကိုညးဖျိုတ်ညိကွာရောင် မိဂူး။

ဂါထာဗျူဟ်တိုန်ပဏာမတွံဇရ် (မ္မနယံတုန်)

မဟာကရုဏိကော နာထော ၊ မဟေသီ ဓမ္မဒေသကော။
သော မယံ မတ္တကေ နိစ္စံ ၊ ပတိဋ္ဌာတု ဂုဏကာရော။

မဟာကရုဏိကော၊ တိုက်ဒ မှုကိုမဟာကရုဏာ မလေပ်ဆာန်ချူ
တ် သတ္တံဂမိုင်။ နာထော၊ တိုက်ဒ မနိစ္စဲစွဲညးလိုက်ပိ မတွံဂး
သတ္တလိုက်၊ သင်္ခါရလိုက်၊ ဩကာသလိုက်။ မဟေသီ၊ တိုက်ဒ မနိမသေ့
သုံ ကိုသတ္တံဂမိုင်။ ဓမ္မဒေသကော၊ တိုက်ဒ မှုကိုညးမညာတ်ခပ်ဂမိုင်။
ဂုဏကာရော၊ တိုက်ဒ မှုကိုဂုဏ်လတူနုသတ္တံ ဂမိုင်။ ယော ဗုဒ္ဓေါ၊
ယြင်ကျော်တြဲမဲ့ကို။ အတ္ထိ၊ ပွဲနွံတ်ရ။ သော ဗုဒ္ဓေါ၊ ငါကျော်တြဲကို။
မတ္တကေ၊ ပွဲလတူကိုပ်မပြ။ နိစ္စံ၊ လှိုန်ကာလ ဟံဝံသျှတ်ခြာ။ ပတိဋ္ဌာ
တု-ပတိဋ္ဌန္တ၊ ဩဝ်ကိုဝံတန်တ်လိုန်ကာလ သိုကိုညးဖျိုတ်ညိကွာရောင်
မိဂူး။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဂါထာဗို့ဝံတို့နိပဏာမတွံဓရ် (မဲ့နယ်တူနိ)
ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော ၊ ရတ္တိမာဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္ဓဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ ၊ ဇျာယိ တပတိ ဗြဟ္မဏော။

အထ သဗ္ဗမဟော ရတ္တိ ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။
တာဒိသံ တေဇသမ္ပန္နံ ၊ ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဒာမ အာဒရံ။

အာဒိစ္စော၊ နူဂယးပြဟ် လတူကုဟ်နိပြ ဗွဲဒိုဟ်ဗွဲကံ မံက်တိုန်
ဂေါဝ်ဆဲး နွံစရဲသဲးထဝ် အမ်သဝ်ကွဲဗျိုင် င်သိုင်တဲးဗွဲ။ ဒိဝါ၊ ဒမ္မပါအး
လျးတူးဗူးဘဲ ပွဲအခိုင်တဲးဟောင်။ တပတိ၊ ကျ်ဪသိုင်တဲး ညးအဲဒးသွိုင်
နွံကျိန်စရဲ ပွဲရောင်ဆဲးတဲရ။

စန္ဒိမာ၊ လတူအကးရံင် သွန်သိုင်ဂမ္တိုင် ဂေတ်ပိုင်သီကီ နွံကျ်ဪပွန်
သင်ဪနိဗုဟ် လျးစိုဟ်ဪဟ်ဗျိုင် င်သိုင်ဂိတု။ ရတ္တိ၊ ဒိုဟ်ပန်အိုသို
ဂုဇိုဘင်ဘိုင် ပွဲအခိုင်ဗွဲဟောင်။ တပတိ၊ ကျ်ဪဂိတု ဖြိုင်ဂွဲဒးသွိုင်
နွံကျိန်စရဲ ပွဲရောင်ဆဲးတဲရ။

ခတ္တိယော၊ ကောန်ဪကောန်ကွာန် ပှာန်သိုတိဗျ် ဂျိုင်သင်ပိုင်ပြီ
နွံကြိန်ဪ ဩဇာဗျာပ်တြး ညးထိုင်သးဗျိုင် င်သိုင်ဇကရာဇ်။ သန္ဓဒ္ဓေါ၊
မ္ဗော့ကိုတ်မြကောင် စီရင်ကယျိုင် ဝံကျိုင်လဝ်ဟောင်။ တပတိ၊ ကျ်ဪ
ဇကရာဇ် ညးညာတ်ဒးသွိုင် နွံကျိန်စရဲ ပွဲရောင်ဆဲးတဲရ။

ဗြဟ္မဏော၊ ကိလေသပျိုတ် ဒုစရိုတ်ဟဲ ဟံမဲ့ခက်ဗာန် နိဗ္ဗာန်စိုပ်တဲ
ဗူးဘဲဒိုလျိုင် ထေက်ဒင်ဒါန်အို င်ပူဂိုတုအရှန်။ ဇျာယိ၊ စိုတ်ကို
ကိလေသ ကာယကိုဂကောံ ဟံဆက်ဆောံအံ ဟံနုရရ င်ပွမဝံလုပ်စ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဇာန်ဟောင်။ တပတိ၊ ကျင်သြိတုအရှန် တန်ကြန်ဒးသွိုန် နွံကျိန်စရဲ
ပွဲရောင်ဆဲတဲရ။

အထ၊ သွင်အာနုဂ် (ဝါ) လောန်ကဲအာ နူကိုသိုင်တဲ၊ သိုင်ဂိတု၊
သိုင် ဇကရာဇ်၊ ပုဂိုတုအရှန်တံဂ်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဓရ်သစ္စပန် တီပုန်နညာဏ်
ဟိုဟံမာန်ရ င်တိုပိုန်ကျင်တြ။ သဗ္ဗမဟောရတ္ထိ၊ ဗွံတဲဟံသ္မုတ်
မွဲလစုတ်ဟံခြာ ပွဲကာလအိုသို။ တေဇသာ၊ နက်ကြိန်ကုဒ္ဓိမသုန်ပြကာ
မပြု။ တပတိ၊ ကျင်သြိသိုင်ဓရ် မိုဟ်သွင်ဒးသွိုန် နွံကျိန်စရဲ ပွဲရောင်ဆဲ
တဲရ။

တာဒိသံ တေဇသမ္ပန္နံ၊ တိုဂ်ဒ မချိုက်ပင်တဲ ကောံကုဒ္ဓိကြိန်
မဖိုသင်ဂ်။ ဗုဒ္ဓံ၊ န်တိုမုကုပိုန်ကျင်တြ။ မယံ၊ င်ပိုညးဂမိုင်။ ဝန္ဒာမ၊
တဲစိုသွပုင် ဒွါပါင်သွမြမောဝ် သိုစိုတ်မောဝ်ဇ ညံင်ရမဝံလောဝ်ပူဇ်
တိုမုကုပိုန်ကျင်တြ ယောနွံပြာကတ် ဂျိုင်ဂျိုင်တေကို သိုမစ်စူးအာ
နူလာဘာယ ကုလာစာရ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ဒမ္မိမလျိုင်ပြု ပွဲကိုဂုဏ်ကျင်ဟောင်
ပွဲပိုလောဝ်ဗွဲတေင်ကွာရ မိဂူး။

ကဗျလင်္ကာပဏာမဓရ် ဂါထာဒိဝါတပတိ

ပွဲအခိုင်တဲ	တူးအိုတ်တဲ	သိုင်တဲရောင်ဆဲရောင်။
အခိုင်ဗွံဂု	လျးဖြင်ဗု	ဂိတုရောင်ဆဲရောင်။
ကယျိုင်ဇကရာဇ်	ကျိုင်လဝ်ညာတ်	ဇကရာဇ်ရောင်ဆဲရောင်။
လုပ်စဇာန်ပုန်	စိုတ်တန်ကြန်	တုအရှန်ရောင်ဆဲရောင်။
လ္လှူနုဂ်ပြု	ဇာပ်ဗွံတဲ	ကျင်တြရောင်ဆဲရောင်။
ရောင်ဆဲဗွံတဲ	ကုကျင်တြ	ပင်တဲလောဝ်ကွာရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာစွဲဝှံတိုန်ပဏာမဓရ် (မဲ့နယံတူန်)

ဗုဒ္ဓေါ လောကေ သမုပ္ပန္နော ၊ ဟိတာယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
ဓမ္မော လောကေ သမုပ္ပန္နော ၊ သုခါယ သဗ္ဗပါဏိနံ။
သံဃော လောကေ သမုပ္ပန္နော ၊ ပုညခေတ္တံ အနုတ္တရံ။
ဉ္စတေန သစ္စဝဇ္ဇေန ၊ သုခိတာ ဟောန္တု သာဓဝေါ။

ဗုဒ္ဓေါ၊ င်ကျော်တြဲ မဂြင်တီကေတ် ဓရ်သစ္စပန်ပြကာ နကိုညာဏ် ပညာ သဗ္ဗညုတညာဏ်မပြဲပြဲ အလိုလိုဇကု ဟံမဲ့ကိုပွမပုန်ဂတး။ သဗ္ဗပါဏိနံ၊ ဒဒက်တ်ကို ဂကောံသတ်ဝေနေယျဇန်တံညးဂမ္တိုင် အလုံအိုသို။ ဟိတာယ၊ တူဟ်နဖို ပွဒတဲမြမောင်လောကီ၊ လောကုတ္တို ဝါပြကာ။ လောကေ၊ ပဲ့ချင်လိုက်ကေံ ကော်ခဲဂးပျင် ချင်ပိုမိုဟ်ဝံ။ သမုပ္ပန္နော၊ စိုန်ကျင်စိုပ် မံက်ဂတတ်ကျိုဒ် ဗွဲမွဲးရးတဲရ။

ဓမ္မော၊ င်ဓရ်စိုပြကာ မတွံဂး မဂ်ပန်၊ ဖိုပန်၊ နိဗ္ဗာန် မွဲဟာန်ကောံ ပရိယတ္တိ။ သဗ္ဗပါဏိနံ၊ ဒဒက်တ်ကို ဂကောံသတ်ဝေနေယျဇန်တံညးဂမ္တိုင် အလုံအိုသို။ သုခါယ၊ တူဟ်နဖို ပွမဇိုန်ကို တသိုခဲသမ္ပတ္တိ ပိပြကာ မတွံဂး သမ္ပတ္တိဘဝမိုဟ်၊ သမ္ပတ္တိဘဝဒေဝတ်၊ သမ္ပတ္တိ တသိုခဲချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်မပြဲပြဲ။ လောကေ၊ ပဲ့ချင်လိုက်ကေံ ကော်ခဲဂးပျင် ချင်ပိုမိုဟ်ဝံ။ သမုပ္ပန္နော၊ စိုန်ကျင်စိုပ် မံက်ဂတတ်ကျိုဒ် ဗွဲမွဲးရးတဲရ။

သံဃော၊ င်ဂကောံအရိယသင်ဒ္ဓါပြကာ မတွံဂး မဂ္ဂဋ္ဌာန်ပန်၊ ဖလဋ္ဌာန်ပန် မဒ်မွဲဟာန်ကောံ သမ္မုတိသင်။ သဗ္ဗပါဏိနံ ဒဒက်တ်ကို ဂကောံသတ် ဝေနေယျဇန် တံညးဂမ္တိုင် အလုံအိုသို။ အနုတ္တရံ၊ ခေံမပြဲဟံမဲ့ကို ညးဟောံစတ်ပြိုင်ဟွာန်။ ပုညခေတ္တံ၊ င်မတိုတြာတ် လွီပရာလင် မဗီဇျာတ်ကြောံခိုဟ်ပြဲ မစိုန်ဒ်တံ တိဗုမပြဲပြဲ။ လောကေ၊

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ပွဲချင်လိုက်ကွေ့ ကော်ခင်းပျင် ချင်ပိုမိုဟ်ဝံ။ သမုပ္ပဇ္ဇော၊ စိုန်ကျင်စိုပ်
မံက်ဂတင်ကျွန် ဝွဲမွေးရးတဲရ။

ဗြတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊ ဟိုတ်ပွမဟိုသွေးတ် နကိုဂလာန်မချံစွတ်။
သာဓဝေါ၊ င်ကောံပရိသာတ်မှာဇန် မှုကိုစိုတ်ခိုတ်စိုတ်ပြ မပြာပ်ကျင်
စိုပ် ကွင်ပင်မိုင်ခရ် တံညးဂမိုင်။ သုခိတာ စ၊ င်မစ်စူးအာ နူဒဒိန်
ကွေ့အ် မှုတ်ကိုတသိုန်စိုတ်၊ တသိုန်ကာယ ဝါပြကာ။ ဟောန္တူ။
သြပ်ကိုန်အိုတ်ညိအ်။ နိဒုက္ခာ စ၊ င်ဟံမဲ့တ်ကို ဒဒိန်ကွေ့အ် မှုတ်ကို
တသိုန်စိုတ်၊ တသိုန်ကာယ ဝါပြကာ။ ဟောန္တူ။ သြပ်ကိုန်အိုတ်
ညိအ်။ နိဗ္ဗယာ စ၊ င်မစ်စူးအာ နူဘဲပဟောက် မဖေက်ဂိုက်တ်ကွေ့အ်
မှုတ်ကို တသိုန်စိုတ်၊ တသိုန်ကာယ ဝါပြကာ။ ဟောန္တူ။ သြပ်ကိုန်အိုတ်
ညိအ်။ နိသောကာ စ၊ င်မစ်စူးအာ နူကိုပွမွေးဂိုင်စံင်တူပူဆာ သို့ဖျိတ်
ကွေ့အ် မှုတ်ကိုတသိုန်စိုတ်၊ တသိုန်ကာယ ဝါပြကာ။ ဟောန္တူ။
သြပ်ကိုန်အိုတ်ညိအ်။ (ဝါ) သြပ်ကိုချိုက်ပင်ဒိုင် ဂြဂြဂြဂြ သိုကိုညး
ဖျိတ်ညိကာရ မိဂ္ဂး။

ဂါထာဗျူဟာဒါမိက်

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ မာ မေ ဗာလသမာဂမော။
သတံ သမာဂမော ဟောတု ၊ ယာဝ နိဗ္ဗာနပတ္တိယာ။

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန၊ ဟိုတ်နူကုသိုက်ဝံ။ ယာဝ နိဗ္ဗာနပတ္တိယာ၊
စိုက်စိုပ် နိဗ္ဗာန်။ မေ၊ ကုအဲချိုက်။ ဗာလသမာဂမော၊ င်ပွမွေးပံက်ဖက်
ကျောံပူဂိုသမ္မိ။ မာ ဟောတု၊ သြပ်လွကိုန်ညိ။ သတံ သမာဂမော၊
င်ပွမဂိုပံင်ဖက် ကျောံပူဂိုသပူရိုဟ်တူပညာ။ ဟောတု၊ သြပ်ကိုန်ညိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာဗွိဝံရာဒါမိက် (မဲ့နယ်တူန်)

ကုမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ မာ မေ ဒလိဒ္ဓိယံ အဟု။
နတ္ထိတိ ဝစနံ နာမ ၊ မာ အဟောသိ ဘဝါဘဝေ။

ကုမိနာ ပုညကမ္မေန၊ ဟိတ်နုကုသိုကံဝံ။ ဘဝါဘဝေ၊ ပွဲဇာပိပိ
ဘဝ။ မေ၊ ကုအဲဒိုက်။ ဒလိဒ္ဓိယံ၊ င်ဒဒိညးမဒိုဂတ်မဲ့။ မာ အဟု၊
သြပ်လွကိုဒ်ညိ။ နတ္ထိတိ ဝစနံ နာမ၊ င်ဂလာန်မတွံဂး ဟုံမဲ့ကိုပညာ
ဟုံမဲ့ကိုပိုန်ဒြပ်။ မာ အဟောသိ၊ သြပ်လွကိုဒ်ညိ။ ။

ဂါထာဗွိဝံရာဒါမိက် ဒဒိကျိသမ္မာသမ္မောဓိ

ကုမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ ဝုဝံ ဗုဒ္ဓေါ အနာဂတေ။
သံသာရဒုက္ခတော သတ္တေ ၊ သမ္မာပေဿာမိ နိဗ္ဗုတ္တိ။

ဘန္တေ၊ ယုံတိုပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ကုမိနာ ပုညကမ္မေန၊
ဟိတ်နုကုသိုကမ် မဝံခံဗဒိပြုပြင်စီရင် ဆန်စန်လပ် လှဟ်ဝံ။
အနာဂတေ၊ ပွဲကာလအနာဂတ်ဂတတေ။ ဝုဝံ၊ ဗွဲစွတ်ဇကန္တ ဟုံဝံ
ဆောတ်ယောင် မပိုန်စုံဒိုင်လှိုန်။ ဗုဒ္ဓေါ၊ င်ဒဒိကျိ (ပညာမိကပါရမီ၊
သဒ္ဓါမိကပါရမီ၊ ဝီရိယာမိကပါရမီ)မဲ့ကွာ ဝံပိုင်ခြာဂြင်တီကေတ် ဓရ်သစ္စ
ပန်မာန်။ ဟုတွာ၊ ဒ်တဲ။ သံသာရဒုက္ခတော၊ နူဒဒိသံသာ။ သတ္တေ၊
န်သတ္တံဆမ္မံ ပိစော်မဲ့ဘုံ။ နိဗ္ဗုတ္တိ၊ န်ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန် ဌာန်မလလံကော်
ဒဒိသ်အိုသို။ သမ္မာပေဿာမိ၊ ကြက်ကိုဝံဟံင်စောံဏာမာန်ညိကျိ။

ဂါထာဗွိဝံရာဒါမိက် ဒဒိပဇ္ဇေကဗ္ဗိ

ကုမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ အညေန ကုသလေန စ။
ပူရေတွာန ဒသဓမ္မေ ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတ္တံ လဘောယံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဘန္တေ၊ ယုံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဣမိနာ ပုညကမ္မေန၊
ဟိုတ်နူကုသိုက်မ် မဂ္ဂံခုံစီရင် ပြုပြင်ဆန်စန်လင်လှဟ်ဝံ။ အညေန
ကုသလေန စ၊ ဟိုတ်နူကမ် မဂ္ဂံဆန်စန်ပျဲလင် ကုသိုမ္မိတ္တံင်ကို။
ဒသဓမ္မေ နိဓရ်ပါရမီဗ် မပ္ပံကို ဒါနသီလ။ ပူရေတွာန၊ ကိုဝံရနက်ပပင်
မာန်တဲ။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတ္တံ နိဒိဒ္ဓိပစ္စေကဗုဒ္ဓိ မလေပ်ဂြင်တီကေတ် ဓရ်သစ္စ
ပန် အလိုလိုကေမ္မဲဝင်။ လဘောယျံ၊ ဂဗ္ဘကိုက္ခိဂ္ဂံညိအံ။

ဂါထာဗျူဟိတံ ခန္တိသောဓကက္ခန္တိ

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ အညေန ကုသလေန စ။
ဒသဓမ္မေ ပူရယိတွာ ၊ လဘောယျံ ဗုဒ္ဓသာဝကံ။

ဘန္တေ၊ ယုံတို့ပိုန်။ အဟံ၊ င်အဲဒိုက်။ ဣမိနာ ပုညကမ္မေန၊
ဟိုတ်နူကုသိုက်မ် မဂ္ဂံခုံစီရင်ပြုပြင်ဆန်စန်လင်လှဟ်ဝံ။ အညေန
ကုသလေန စ၊ ဟိုတ်နူကမ် မဂ္ဂံဆန်စန်ပျဲလင် ကုသိုမ္မိတ္တံင်ကို။
ဒသဓမ္မေ နိဓရ်ပါရမီဗ် မပ္ပံကို ဒါနသီလ။ ပူရယိတွာ၊ ကိုဝံရနက်ပပင်
မာန်တဲ။ ဗုဒ္ဓသာဝကံ၊ နိဒိဒ္ဓိသောဓကက္ခန္တိ။ လဘောယျံ၊ ဂဗ္ဘကိုက္ခိဂ္ဂံ
ညိအံ။

ဂါထာဗျူဟိတံ ခန္တိအဂ္ဂသာဝက

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ အညေန ကုသလေန စ။
ဒသဓမ္မေ ပူရယိတွာ ၊ လဘောယျံ အဂ္ဂသာဝကံ။

ဂါထာဗျူဟိတံ ခန္တိမဟာသာဝက

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ အညေန ကုသလေန စ။
ဒသဓမ္မေ ပူရယိတွာ ၊ လဘောယျံ မဟာသာဝကံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဂါထာဗိဇ္ဇာရာဒါမိက် ခန့်ပကတိသာဝက

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ အညေန ကုသလေန စ။
ဒသဓမ္မေ ပူရယိတွာ ၊ လဘောယျံ ပကတိသာဝကံ။

ဂါထာဗိဇ္ဇာရာဒါမိက် သဗ္ဗသာဓာရဏဗောဓိ

(ဗောဓိမိမိက်ကိုမဲ့မဲ့ မွဲသာမည)

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယံ ဝဟံ ဟောတု။

ဘန္တေ၊ ယံတို့ပိုန်။ မေ ဒဒက်တကိုအဲ။ ဣဒံ ပုညံ၊ န်သွက်စရင်
ခရ်ကုသို မဂံဆန်စန်ပွဲလပ်လျဟ်ဝံ။ အာသဝက္ခယံ၊ န်ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်
ဌာန်မဖျိတ်ကော် ခရ်အာသဝန်ပြကာ မတွံဂး ကာမာသဝ၊ ဘဝါသဝ၊
ဒိဋ္ဌာသဝ၊ အဝိဇ္ဇာသဝ။ ဝဟံ-ဝဟန္တော၊ င်မရေင်တုင်ဏာဗျိပ်ကိုမာန်။
ဟောတု၊ ဩပ်ကိုဒ်ညိအံ။

ဂါထာသံဝေဂ ဗိဇ္ဇာဗျာရဏာပုင်သျှချိတ်

၁။ အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော၊
ဥပ္ပဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝုပသမော သုခေါ။

သဗ္ဗေသတ္တာ မရန္တိ စ ၊ မရိသု စ မရိသန္တိ။
တထေဝါဟံ မရိသာမိ ၊ ဣတ္ထ မေ နတ္ထိ သံသယော။

၂။ ဒုက္ခာ ဝတ သင်္ခါရာ ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော၊
ဥပ္ပဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝုပသမော သုခေါ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

သဗ္ဗေသတ္တာ မရန္တိ စ ၊ မရိသု စ မရိဿန္တိ၊
တထေဝါဟံ မရိဿာမိ ၊ ဣတ္ထ မေ နတ္ထိ သံသယော။

၃။ အနတ္တာ ဝတ သင်္ခါရာ ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော၊
ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝပသမော သုခေါ။

သဗ္ဗေသတ္တာ မရန္တိ စ ၊ မရိသု စ မရိဿန္တိ၊
တထေဝါဟံ မရိဿာမိ ၊ ဣတ္ထ မေ နတ္ထိ သံသယော။

သင်္ခါရာ၊ င်ဓရ်သင်္ခါရ မတွံဂး ရုပ်ကိုနာမ်ဝါပြကာ မပြုပြင်စီရင်
ဒွင် ပိုသတ္တံဂမ္ဘိုင်။ အနိစ္စာ ဝတ၊ သြဗျေဟံပိုန်ဂို ဟံတန်ကြန်ကော့ရောင်
သံ။ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော၊ စိုန်မုံသဘ်ဗျေ ပွမဒ် ပွမလီအိုတ်ရ။ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ၊
က္ခိဒ်အိုတ်တဲ။ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ ပွဲလေပ်ပျိုတ်အာအိုတ်ရ။ တေသံ၊ ဒဒက်တ်ကို
ဓရ်သင်္ခါရဂမ္ဘိုင်ဂို။ ဝပသမော၊ င်ဓရ်နိဗ္ဗာန် မဒ်ဌာန်မစိုဟ်ဩဟ်
မသိုဟ်ပလိုတ်ကော့ ဒဒိန်ဝင်္ဍ်အိုသို။ သုခေါ၊ စိုန်ဒ်တသိုန်သုာ်ရ။

သဗ္ဗေသတ္တာ၊ င်သတ္တံအိုသိုဂမ္ဘိုင်။ မရန္တိ စ၊ ပွဲယောချိုတ်လေဝ်
ချိုတ်မင်အိုတ်ရ။ မရိသု စ၊ စိုန်ကေင်ချိုတ်လေဝ် ချိုတ်ကျင်လဝ်တဲ
အိုတ်ရ။ မရိဿန္တိ စ၊ ဂတနူဏံလေဝ် ကြက်ဒးချိုတ်အိုတ်ဏီရ။
တထေဝ၊ တုပ်တ်ညင်ရ် ညးချိုတ်လှုဟ်ဏံဟေင်။ အဟံ၊ င်အဲ။
မရိဿာမိ၊ ကြက်ဒးချိုတ်သုာ်ရ။ ဣတ္ထ၊ ပွဲဓရ်ပွဲဒးချိုတ်ဝံ။ မေ၊ ကုအဲ။
သံသယော၊ င်ပွဲဒးသေဟ်ပွာသင်္ကာ။ နတ္ထိ၊ ပွဲဟံပွဲရ။

ဓရ်ချိုတ်ဟိုဗ္ဗး ပါဒဟံဗ္ဗး
မစ္စုနာ သင်္ဂရော နတ္ထိ ၊ လဇ္ဇဂ္ဂါဟော န ဝိဇ္ဇတိ။
ယုဒ္ဓံ နတ္ထိ ဇယော နတ္ထိ ၊ သဗ္ဗေ မစ္စုပရာယဏာ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မစ္စနာ၊ ဟုံမွဲကိုကရုဏာ ဓဇန်သ္တာလောန်ဗုတ် ဇာပ်သတ္တံဂး ဒးဂိုင်ကို သိုင်ဂစိုတ်။ သင်္ဂရော၊ နူဂယးသဝ်တဲ ဗွဲတဲလဲပိုင် င်အခိုင် မကျင်စိုပ် မချိုင်ဖါပ်လဝ်။ နတ္ထိ၊ ကာလလိုမွဲ ပုံဟုံမွဲမွဲမုချရ။ လဇ္ဇာဂ္ဂါဟော၊ ဒုင်ဂုဏ်ဝန်စပ် ဇာပ်သဝ်အာပ်မာ လာပ်ပဇာဲစိုန် စိုန်ရ ဝိန်ကိုလာတ် ကိုလေဝ် ဂလိုင်လို လရိုအ်လရိုအ် သ္တာလေဝ်ဂုံဟုံမွဲ ဂှဲနဲမှ်သိုင် င်သိုင်ဂစိုတ် ဂိုင်စိုတ်ကေတ်ဏာ လာတ်ပဇာဲစိုန်မွဲဂှ်။ န ဝိဇ္ဇတိ၊ ဓမ္မတာသတ်ခပ် ကပ်လိုဟုံမွဲ ဗွဲစုတ်ဍုာ်ရောင်။ ယုဒ္ဓံ၊ င်ကရောင်ပုာ် မွဲဟာန်ကော့ဗိုလ်လး တပ်စုတ်ကိုသိုင်ဂစိုတ်မာန်။ နတ္ထိ၊ ကာလလိုမွဲ ဟုံမွဲမွဲမုချရောင်။ သဗ္ဗေသတ္တာ၊ ကေင်ကျဟုံမွဲ ဇာပ်ပေါ အံင်ဇူး ညးမဒယှ်တုံပြာသာ သွာလက်ပွဲကို သိုသွာလက်ပန် ဇာပ်ဇန်ဇူး မာန် သိုပ်ပုာ်ဇော်သုတ် င်သတ္တံအလုံအိုသိုဂမ္တိုင်။ မစ္စပရာယဏာ၊ ညံင်ရပ်ရဟ်လဲ ကြိပ်ဒ်ဟုံဗူး င်မွဲးကျအာ သိုင်ဂစိုတ်ဂမ္တိုင်။ ဟောန္တိ၊ ဗေတ်ဗူးဟုံမွဲ ကျင်တြဲတုံ ပွဲဒ်အိုတ်ရ။ ။

ခရ်တိကေတ်ဟုံမာန်မသုန်သတ်

ဇီဝိတံ ဗျာမိ ကာလော စ ၊ ဒေဟနိက္ခေပနံ ဂတိ။
ပဉ္စေတေ ဇီဝလောကသ္မိံ ၊ အနိမိတ္တာ န နာယရေ။

ဇီဝိတဉ္စ၊ င်အာယုက်အဲ တဲတေတဲဏံ လံလဂိုင်သော့ ဝံမံင်အာပြဲ ပွဲလောကဏံကို။ ဗျာမိ စ၊ မူရ်နကိုယဲမွဲ ကြက်အဲမွဲးချိုတ်ကို။ ကာလော စ၊ မူရ်ဂိတုတဲ အခိုင်ကာလမွဲ အဲမွဲးချိုတ်ကို။ ဒေဟနိက္ခေပနဉ္စ၊ မူရ် ပွဲချိုင်ကွာန် ဌာန်ဒေသမွဲ မွဲးဖျေံကော့ဇာဲကို။ ဂတိ စ၊ ချိုတ်အာတဲပုန် မူရ်ပွဲဒ်လိုမွဲ အဲမဂုံဇိုတ်ကို။ ဗြတေ ပဉ္စ၊ န်ခရ်ဂမ္တိုင် မသုန်ပြကာဝံ။ ဇီဝလောကသ္မိံ၊ ပွဲလောက မဂျိုင်တ်လမျီ။ အနိမိတ္တာ၊ ဟိုတ်မစာ်ဗူးအာ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

နူဟိုတ်နိုမိတ် လွှတ်ပုတ်ဗွတ်ဂုံရ။ န နာယရေ၊ ပုံဟုံတီကေတ် ချိုတ်တ်
ပွဲတ်တ်ဟောင်ရောင်။

အဘိဏ္ဍသုတ်

ပဋိမာနိ ဘိက္ခဝေ ဌာနာနိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ ဣတ္ထိယာ
ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ ကတမာနိ ပဉ္စ ?

“ဇရာဓမ္မောမိ ဇရံ အနာတီတော”တိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ
ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

“ဗျာဓိဓမ္မောမိ ဗျာဓိံ အနာတီတော”တိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ
ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

“မရဏဓမ္မောမိ မရဏံ အနာတီတော”တိ အဘိဏ္ဍံ
ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန
ဝါ။

“သဗ္ဗေဟိ မေ ပိယေဟိ မနာပေဟိ နာနာဘာဝေါ
ဝိနာဘာဝေါ”တိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ ဝါ ပုရိသေန
ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

“ကမ္မဿကောမိ ကမ္မဒါယာဒေါ၊ ကမ္မယောနိ ကမ္မဗန္ဓု၊
ကမ္မပဋိသရဏော၊ ယံ ကမ္မံ ကရိဿာမိ ကလျာဏံ ဝါ ပါပကံ ဝါ
တဿ ဒါယာဒေါ ဘဝိဿာမိ”တိ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ ဣတ္ထိယာ
ဝါ ပုရိသေန ဝါ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဘိက္ခုဝေ၊ ယုံခမိကောန်အဲကျက် မယိုက်ဂွေင်မင်မွဲသာသနာတံ။
ဣတ္ထိယာ ဝါ၊ မိန်မိုဟ်ဗြဲလေဝ် ကိုန်ကို။ ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ်
ကိုန်ကို။ ဂဟဠေန ဝါ၊ မိန်ခရ်လေဝ် ကိုန်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိ
သာမဏီ မယိုက်ဂွေင် မင်မွဲသာသနာလေဝ် ကိုန်ကို။ ပဉ္စ ချေမန်မသုန်
အိုတ်။ ဣမာနိ ဌာနာနိ၊ န်ဟိုတ်ဂမ္ဘိုင်ဝံ။ အဘိဏှံ၊ ဗွဲတဲဟုံခြာ
ကာလဟုံပိုတ်ညှုတ်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ထေက်ကို ဒးဗ္ဗာရဏာ
ပှောပ်ဂုံစိုတ် ဂြိုင်င်ကိုဝါအိုတ်ရ။ ကတမာနိ ပဉ္စ၊ မူရ် န်ဟိုတ်မသုန်
ပြကာဂမ္ဘိုင်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာနိ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ထေက်ကို ဒးဗ္ဗာရဏာ
ပှောပ်ဂုံစိုတ် ဂြိုင်င်ကိုဝါအိုတ်ဂုံရော?

အဟံ၊ င်အဲ။ ဇရာဓမ္မော၊ င်မုဲသဘ်ပွမဗျူ သော်ဗုဒ္ဓေက်ပြဟ်
စွံဇကုက်။ အမိ၊ ပုန်ဗွဲစွတ်ရ။ ဇရံ၊ န်ပွမဗျူ သော်ဗုဒ္ဓေက်ပြဟ်
စွံဇကုက်။ အနတီတော၊ နကိုနယ်လိလေဝ် စိုန်က္ခိလောန်အာ ဟုံမာန်
ရောင်သွံ။ ဣတိ၊ ရဲသင်ဝံ။ ဣတ္ထိယာ ဝါ၊ မိန်မိုဟ်ဗြဲလေဝ် ကိုန်ကို။
ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ် ကိုန်ကို။ ဂဟဠေန ဝါ၊ မိန်ခရ်လေဝ်
ကိုန်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိ သာမဏီ မယိုက်ဂွေင် မင်မွဲသာသနာ
လေဝ် ကိုန်ကို။ အဘိဏှံ၊ ဗွဲတဲဟုံခြာ ကာလဟုံပိုတ်ညှုတ်။ ပစ္စဝေက္ခိ-
တဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ထေက်ကို ဒးဗ္ဗာရဏာ ပှောပ်ဂုံစိုတ်ရ။

အဟံ၊ င်အဲ။ ဗျာဓိဓမ္မော၊ င်မုဲသဘ် ပွမဂိယဲ ဟုံထတ်ယုက်။
အမိ၊ ပုန်ဗွဲစွတ်ရ။ ဗျာဓိ၊ န်ပွမဂိယဲ ဟုံထတ်ယုက်။ အနတီတော၊
စိုန်က္ခိလောန်အာ ဟုံမာန်ရောင်သွံ။ ဣတိ၊ ရဲသင်ဝံ။ ဣတ္ထိယာ ဝါ၊
မိန်မိုဟ်ဗြဲလေဝ် ကိုန်ကို။ ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ် ကိုန်ကို။
ဂဟဠေန ဝါ၊ မိန်ခရ်လေဝ် ကိုန်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိသာမဏီ
မယိုက်ဂွေင် မင်မွဲသာသနာလေဝ် ကိုန်ကို။ အဘိဏှံ၊ ဗွဲတဲဟုံခြာ

ပြန်လှမ်းစေ့သွား

ကာလဟုံပိုတ်ညွှတ်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝေထက်ကို ဒေးဗ္ဗာရဏာ
ပှောင်ဂုံစိုတ်ရ။

အဟံ၊ င်အဲ။ မရဏခမ္မော၊ င်မုံသဘ ပုဗ္ဗုးစုတိချိုတ် ပြိုင်စေးလှဲ
ဘဝ။ အမို၊ ပုံနိဗ္ဗဲစွတ်ရ။ မရဏံ၊ နိပုဗ္ဗုးစုတိချိုတ်။ အနတီတော၊
စိုန်က္ခိလောန်အာ ဟုံမာန်ရောင်သွံ။ ဣတိ၊ ရဲသင်ဝံ။ ဣတ္ထိယာ ဝါ၊
မိန်မိုဟ်ဗြဲလေဝ် ကိုန်ကို။ ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ် ကိုန်ကို။
ဂဟဠေန ဝါ၊ မိန်ခရ်လေဝ် ကိုန်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိသာမဏီ
မယိုက်ဂှိုင် မင်မဲ့သာသနာလေဝ် ကိုန်ကို။ အဘိဏှံ၊ ဗွံတဲဟုံတြဲ
ကာလဟုံပိုတ်ညွှတ်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝေထက်ကို ဒေးဗ္ဗာရဏာ
ပှောင်ဂုံစိုတ်ရ။

မေ၊ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ ပိယေဟိ၊ ကျောံမိဿဟာဲပြောဲဇ္ဇာ ကလော
မသ မဂပ်ဝ်သျိုက်ဆာန်ဂမိုင်။ မနာပေဟိ၊ ကျောံမိဿဟာဲပြောဲဇ္ဇာ
ကလောမသ မလေဝ်ဇော်မော်ကို ဂုံစိုတ်ဂမိုင်။ နာနာဘာဝေါ၊
င်ပုဗ္ဗုးက္ခိန်တုတ်တြဲ။ ဝိနာဘာဝေါ၊ င်ပုမစာ်စူးသဲတြဲတု မက္ခိန်။
ဘဝိဿတိ၊ ကြက်နိရ။ ဣတိ၊ ရဲသင်ဝံ။ ဣတ္ထိယာ ဝါ၊ မိန်မိုဟ်ဗြဲ
လေဝ် ကိုန်ကို။ ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ် ကိုန်ကို။ ဂဟဠေန
ဝါ၊ မိန်ခရ်လေဝ် ကိုန်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိ သာမဏီ
မယိုက်ဂှိုင် မင်မဲ့သာသနာလေဝ် ကိုန်ကို။ အဘိဏှံ၊ ဗွံတဲဟုံတြဲ
ကာလဟုံပိုတ်ညွှတ်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝေထက်ကို ဒေးဗ္ဗာရဏာ
ပှောင်ဂုံစိုတ်ရ။

အဟံ၊ င်အဲ။ ကမ္မဿကော၊ င်မုံဒြပ်မတွံဂးကမ်ဟေင်။ အမို၊
ပုံနိဗ္ဗဲစွတ်ရ။ ကမ္မဒါယာဒေါ၊ င်မလေဝ်ဒင်ဂိုင်ကေတ်အဲကွဲကမ်။
ကမ္မယောနိ၊ င်မုံကိုဟိုတ် မတွံဂးကမ်ဟေင်။ ကမ္မဗန္ဓု၊ င်မုံကိုကလော

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဒညာတ် ကမ်ဟောင်း။ ကမ္မပဋိသရဏော၊ ငမုံကိုသွက်ဝံ့စွဲစွော် သံဗုဒ္ဓါ
ဒွဲကမ်ဟောင်း။ အမှို၊ ပွဲနိဗ္ဗေတရ။ အဟံ၊ ငအဲ။ ကလျာဏံ ဝါ၊
ခွဲမဆဲကို။ ပါပကံ ဝါ၊ ခွဲမယုတ်မာ (ဟံဆဲ)ကို။ ယံ ကမ္မံ၊
ယြန်ကောင်ကာမ္မဲ။ ကရိဿာမိ၊ ကြက်သွရ။ တဿ ကမ္မဿ၊
ဒဒက်တ်ကို ကမ်ဂံ။ ဒါယာဒေါ၊ ငမဝံဒင်အဲကွဲ။ ဘဝိဿာမိ၊
ကြက်ဒ်ခံခံရ။ ဣတိ၊ ရံသင်ဝံ။ ဣတ္ထိယာ ဝါ၊ မိန်မိုဟ်ပြလေဝ်
ကိုဒ်ကို။ ပုရိသေန ဝါ၊ မိန်မိုဟ်တြဲလေဝ် ကိုဒ်ကို။ ဂဟဋ္ဌေန ဝါ၊
မိန်ခရံလေဝ် ကိုဒ်ကို။ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ၊ မိန်ခမိဿာမဏီ မယိုက်ဂွေင်
မင်မဲ့သာသနာလေဝ် ကိုဒ်ကို။ အဘိဏှံ၊ ဗွဲတဲဟံ့ခြာ ကာလဟံ့ပိုတ်
ညှတ်။ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ထေက်ကို ဒးဗ္ဗာရဏာ တဲခါစွဲပြေင်
လ္လှူကောင် နကိုညဏ်ပညာ သမထ၊ ဝိပဿနာရ။

ခေန်ထွးဖိုဒါန်တုဟ်ဟ်သ် -

ဖိုကိုဒါန်သာပံသုက္ခ(၁၀)သ်

- ၁။ ပွမုံတ်ကိုညာဏ်ပညာမဇော်။
- ၂။ ပွမုံတ်ကိုအစောံဇြဟတ်မဇော်။
- ၃။ ပွမုံတ်ကိုရုပ်သ်မကျော်ဂေါဝ်။
- ၄။ ပွမုံတ်ကိုဣဒ္ဓိမဇော်။
- ၅။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုအဝယ်ဇော် အဝယ်သုတ်။
- ၆။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုသျှင်ဒတူ။
- ၇။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုဟင်ဇရာံတိုက်ဒြပ်။
- ၈။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုချိုက်သွံတို့ဝါရ။
- ၉။ ပွမုံတ်ကိုဒြပ်ရတ်ထပ်သြန်၊ ပြေင်ဂှဲမဂှိုင်ဂှိုင်။
- ၁၀။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုသမ္ပတ္တိ ဟံ့မဲ့ကိုဗုတ်တို့ မဒ်ရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

သုခပုံသုက္ခ (၁၀)သ်

- ၁။ သောသာနိကံ- ယာတ်ဥေမကုဟ်သွးစွံလဝ် ပွဲသုသာန်။
- ၂။ ဥန္ဒုရက္ခယိကံ(တံ) - ကိုကိတ်ညွတ်တဲ ယာတ်မကုဟ် သွးစွံလဝ်။
- ၃။ ဥပစိကက္ခယိကံ(တံ)-စုဒြါန်စလဝ်တဲ ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ်။
- ၄။ အဂ္ဂိဒဗ္ဗံ- တူပုတ်ထောင်ပုတ်တဲ ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ်။
- ၅။ ဂေါခါယိကံ(တံ)-ဂှ်ကိတ်ညွတ်လဝ်တဲ ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ်။
- ၆။ အဇက္ခယိကံ (အဇိကက္ခယိတံ)- ဓွေကိတ်ညွတ်လဝ်တဲ ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ်။
- ၇။ အဘိသေကိကံ (ယံ)- ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ် ပွဲပေါ်သွင်စဝ် အဘိသေက်သိုင်။
- ၈။ ထူပစိဝရံ-ယာတ်သုာမသွးစွံလဝ် ကိုလဝ်ဒါန် ပွဲစေတီ။
- ၉။ ပါပဏိကံ- ယာတ်မကုဟ်သွးစွံလဝ် ပွဲဇရောင်သိုဖျာ။
- ၁၀။ ဘတပဋိယာဘတံ (ဂတပဋိယာဂတံ)- ညးမလင်ကမ္မဋ္ဌာန် ကာလမကွေင်စ နူသုသာန် ယာတ်ဟံမွဲကိုမိုု ရဂ်ဒ မကုဟ်သွး စွံလဝ် မဒ်ရ။

ပွဲကိုဒါန်ကျိုင် (၈)သ်

- ၁။ ပွမဟံဒးတီ ဝိဟ်ဂမ္ဘ။
- ၂။ ပွမဟံမွဲကို ကိုခက်။
- ၃။ ပွမဟံမွဲကို ပရိုက်ဥပုဒြ။
- ၄။ ပွမဂုံတိတ်ဗူးအာ နူအာဂန္တုက ဘဲမုံယုဏ္ဏီတီ။
- ၅။ ပွမဂုံဒင်ပူဇ်ကိုညးသွာင်ဂမိုုင် ဇာပ်ကာလအိုသို။
- ၆။ ပွမုံကိုစုာ်ဇေု မချိုန်ဇျောတ်ဇိပ်ဂိုပ်။
- ၇။ ပွမုံကိုစိုတ်မဖြိုင်ကောင်သွးဇး။
- ၈။ ပွမဂုံဇလဝ် ကျိုင်မွဲဇုက်လှိုင် ပွဲဘဝသံသာ မဒ်ရ။

ပြေကိုယ်စေ့သွတ

ဖို့ကိုခါန်ယာတ်မျိုက်လွက် ယာတ်သွိုင်သာ (၈)သ်

- ၁။ ပွမုံတ်ကို သ်ဇကု ညိုင်ရ်သ်ထပ်။
- ၂။ ပွမတ်စူးအာ နူလက်ကျိုက်ကိလေသ။
- ၃။ ပွမုံတ်ကို လျးဇကု။
- ၄။ ပွမုံတ်ကို ကူဒိမဇော်။
- ၅။ ပွမုံတ်ကို ကာယမက္ခိတ်ကောတ်။
- ၆။ ယာတ်သ်ဟောင်, သ်ထပ်, သ်ဇေတ် ပုတ်မဲ့ဇက် ဝုံလပ်ဖျာန်လပ် လတူကျိပ်။
- ၇။ ပွမက္ခိဝုံ ယာတ်သုတ်, ယာတ်ကွပ်။
- ၈။ ပွမက္ခိဝုံ ယာတ်ခေါမရး ယာတ်တောင်ချို မဒ်ရ။

ဖို့ကိုခါန်မဗေင် (၁၀)သ်

- ၁။ ဇာပ်ကာလအိုသို ပွမဝုံရပ်စပ်သုင်စော ပျာန်ခရော်ထပ် ခရော်သြန် ခရော်မိုက် ခရော်မိုက်ဇေတ် လောဟိတင်။
- ၂။ ပွမဝုံတိတ်ဗူးအာ နူဘဲဥပုဒြေမုံယုဥပဒုဝ။
- ၃။ ပွမဝုံတိတ်ဗူးအာ နူဘဲအာဂန္တုကမုံယုဥပုဒ်-ပရိုက်ဘဲအန္တရဲ။
- ၄။ ပွမဝုံဒင်သုပူဇော်သော်ရ်ကိုညးသွင်။
- ၅။ ပွမက္ခိဝုံ ပင်ချ်ယာမ ယာတ်မျိုက်လွက်, သွာဒိုင်, ဖံင်ဂတို သွိုက်လောဲ။
- ၆။ သမ္ပတ္တိဘိုက်ဘက် က္ခိဝုံလပ်တဲ ဟုံဝုံလာဲလေင်လီလ်။
- ၇။ ပွမုံတ်ကိုစိုတ်မတန်ကြန်လောဲသွာ။
- ၈။ ပွမုံတ်ကိုစိုတ်နွံပိုက်ကိုခရ် ဇာပ်ကာလအိုသို။
- ၉။ ပွမအောန်ကိုကိလေသ။
- ၁၀။ ပွမတ်စူးအာ နူခရ်အာသဝန်ပြကာ မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဖို့ကိုခါန်စုန်ရောက်သွံတဲ (၅)သ်

- ၁။ ပွမက္ကိဝံ ချိက်တြျံ၊ ချိက်ပြ။
- ၂။ ပွမက္ကိဝံ မပ္ပံကိုပြေင်၊ ဂှံ၊ စိင်၊ ချေ။
- ၃။ ပွမက္ကိဝံ ချိက်ကမောန်၊ ချိက်ကုန်၊ ချိက်ကွ။
- ၄။ ပွမက္ကိဝံ သွာဆတ္တာ ညးမပလေဝ်ပလေတ် ကးသော်ကျိပ်၊ သော်ပါင် ဖုံကိုချ်။
- ၅။ ပွမက္ကိဝံ ကြော်တောမ်ပုင် ပလေဝ်ပလေတ် ဖျိန်ကိုပုင် ဗွဲမွဲးရး မဒ်ရ။

ဖို့ကိုခါန်ဝါစီ (၈)သ်

- ၁။ ပွမသိုင်သာ။
- ၂။ သိုမုံကိုပညာမသိုင်သာဲတဲ နွံကိုသတိမပိုန်ဗတ်။
- ၃။ ပွမအာစိုပ်လ္လိတ် ပွဲအရာဝေသာရဇ္ဇညာဏ်။
- ၄။ ပွမုံကိုစိုတ်မတန်ကြန်။
- ၅။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုခရ်လ္လိ။
- ၆။ ပွမုံတ်ကိုစိုတ်မညွက်ညွာ ဇာပ်ကာလအိုသို။
- ၇။ ပွမုံတ်ကိုညာဏ် မညွတ်ကွဲက်လေသမာန်။
- ၈။ ပွမုံကိုပညာ မဇိပ်ဂိုပ်သွဲးဇး မဒ်ရ။

ဖို့ကိုခါန်စုန်သွတ် (၅)သ်

- ၁။ ပွမက္ကိဝံ ကလျာဏမိတ်။
- ၂။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ခရ်လ္လိဝီရိယ။
- ၃။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ဂုဏ်ခရ်လအေင်။
- ၄။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ခရ်မေတ္တာ။
- ၅။ ပွညာဏ်ပညာမညွက်ညွာမာန် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ဖို့ကိုခါန်တိုင် (၅)သ်

- ၁။ ပွမစာ်စူးအာ နူသွေဟ်ပွာသကာ်။
- ၂။ ပွမဝံညွတ်ကွေ်သွေဟ်ပွာ ညးသ္တောင်မာန်။
- ၃။ ပွမုံတ်ကို ရပ်သ်မကျေပ်ဂေါဝ်တ်။
- ၄။ ပွမဂိုင်တ်ကို ပိုန်ဟာန်ဘိုက်ဘက်။
- ၅။ ပွမုံတ်ကို ညာဏ်ပညာမညွေက်သ္တုာ မဒ်ရ။

ဖို့ကိုခါန်ပိုက် (၈)သ်

- ၁။ ပွဟုံမွဲကို ပွမစိုဟ်, ကွဲက္ကာန်။
- ၂။ ပွဟုံမွဲကို စိုတ်ကွဲက္ကာန် ဓဝိင်စံင်တူပူဆာ။
- ၃။ ပွဟုံမွဲကို ပွတ်ရာဂ။
- ၄။ ပွဟုံမွဲကို ပွတ်ဒေါသ။
- ၅။ ပွဟုံမွဲကို ပွတ်မောဟ။
- ၆။ ပွဟုံမွဲကို ပွတ်မာန။
- ၇။ ပွဟုံမွဲကို ပွတ်ဒိဗ္ဗိ။
- ၈။ ပွမဝံသိုဟ်ပလိုတ်ကွေ် ပွတ်အိုသိုမာန် မဒ်ရ။

ဖို့ကိုခါန်ယာတ်ချိုဟ်ဒုင် ဓရေန်ချိုဟ်ဒုင် (၅)သ်

- ၁။ ပွမက္တိဝံ အာယုက်ဒိမ်မဂိုင်။
- ၂။ ကမုတ်ဒမ္မ သုသတြဂမိုင် ပျိုပျိုက်ရာန်သ္တိုတ်ဟုံမာန်။
- ၃။ နကိုလွဟ်စုန်မြညးဂမိုင်တံ ကျင်ပျိုပျိုက်ရာန်သ္တိုတ်ဟုံမာန်။
- ၄။ နကိုဂျိုကိုလေဝ် ညးသ္တောင်ကျင်ပျိုပျိုက်ရာန်သ္တိုတ်ဟုံမာန်။
- ၅။ ဟုံမွဲကိုပွမ္မးပကာဂစိုတ် ပွဲအကြာဒတန်အာယုက်ခေတ် မဒ်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဖို့ ကို့ ခါ န် အံ သ ဗန္ဓ ယာ တ် ကျေ ဟ် (၃) သ်

- ၁။ ပွမ ကွိဝ် ညံ ဗလဲ ဒတန် ပဲ့ ခရ် ညး သ ပ္ပု ရို ဟ်။
- ၂။ ပွမ ကွိဝ် ဇာ တိ သာ ရညာ ဏ် စု တ် သ မ္မိ ကေ တ် မာ န် ဒု တိ ယ ဘ ဝ။
- ၃။ ပွ မှုံ တ် ကို သာ စှံ ကျေ မ ဂေါ ဝ် ဆာ ဒဲ ဒး ရး ပြ ပဲ့ ဇာ ပ် ဘ ဝ အို သို မ န် ရ။

ဖို့ ကို့ ခါ န် ဇူ က် ကာ ယ ဗန် (၆) သ်

- ၁။ ပွမ ဟံ ဝ် ချီ ဒရာ င် ပဲ့ ခရ် သ မာ မိ။
- ၂။ ပွ မှုံ တ် ကို ဝ သိ ဘ ဒေ တ် လှ တ် လဝ် မာ န် ပဲ့ ဌာ န် ခရ် သ မ ထ သ မာ မိ။
- ၃။ ပွ မှုံ တ် ကို ပရိ သာ န် ဟံ ဝ် ပါ ဒ ကး ပြး ဆာ ဒဲ။
- ၄။ ပွ မှုံ တ် ကို ဂ လာ န် မဂ ပ် ပ် ပ တေ ဟ် ဂို င် စု တ် သ မ္မိ ကေ တ် ပဲ့ ဇာ ပ် ကာ လ အို သို မာ န်။
- ၅။ ပွ မှုံ တ် ကို ခရ် သ တိ မ ပြာ က တ် တူ ရှု မာ န်။
- ၆။ ပွ ဟံ မွဲ ကို ပွ မ လ ကို တ် တ စို တ် မ န် ရ။

ဖို့ ကို့ ခါ န် ဇို င် ဗ ဗေ င် (၅) သ်

- ၁။ ညး မ မိ က် ကို မွဲ မွဲ ကျ င် ပ ချီ ဒ ရို က် ဒ ရာ င် ဟံ မာ န်။
- ၂။ ခရ် မ ဝ် မိ င် လဝ် တဲ့ အို သို ဟ် မ လေ ပ် ပှု ဟ် ကို သ တိ ညာ ဏ် ပညာ မာ န်။
- ၃။ ပွ မ ကျိ ဟ် ချင် ဂြင် တီ ကေ တ် န ကို ညာ ဏ် ပညာ။
- ၄။ ခရ် မ ဝ် မိ င် စု တ် သ မ္မိ လဝ် တဲ့ ပွ မ ဟံ ဝ် ပို တ် ဟံ ကေ ဟ် ဗွန် အာ။
- ၅။ ပဲ့ ခရ် မ ကွင် ပင် မို င် လဝ် တဲ့ တံ ဟ် ပွ မ ဝ် သျှ တ် သွာ တ် ပွဲ မွဲ ရး မာ န် မ န် ရ။

ဖို့ ကို့ ခါ န် ဂ ညဲ (၁၀) သ်

- ၁။ ပွ မှုံ ကို အာ ယု က် မ ဂို င်။
- ၂။ ပွ ဟံ မွဲ ကို ယဲ ဘဲ ဝေ ဒ နာ။
- ၃။ ပွ ဟံ မွဲ ကို ဘဲ သူ သ ကြ။
- ၄။ ပွ မှုံ ကို တ သို န် စို တ် တ သို န် ကာ ယ ဝါ ပြ ကာ။

ပြေ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၅။ ပွမုံကို ရုပ်သင်္ခယကျော်ဂေါင်။
- ၆။ ပွမုံကို မိဿဟာဲပြေဲဇ္ဇာမဂ္ဂိုင်။
- ၇။ ပွမုံကို ဖြဟတ်မဇ္ဇော်။
- ၈။ ပွမုံကို ပညာမဇ္ဇော်။
- ၉။ ပွမုံကို ပိုန်ဒြပ်ရတ်မဂ္ဂိုင်။
- ၁၀။ ပွမဟံဒးသဲခြာ နူညးမသ္မိုက်ဆာန်။

နိယမ	ယုက်ဂိုင်,ဟံယဲ သိုက်စိုတ်,ရုပ်ဆဲ ထတ်ဂျိုင်သာဗျာ တန်ကြန်ပိုန်ဟာန် ဝံစိုဆဲ	ဘဲသုပါအိုတ်။ မိဿဟာဲဂ္ဂိုင်။ ပညာဇော်လောန်။ ဆာန်ဟံဒးသဲ။ ဒါန်ဂဉ္ဇဲနဲဝံရောင်။
------	--	---

ဖိုကိုဒါန်ပိဏ္ဍပါတ်(ပုင်) (၅)သ်

- ၁။ အာယု - ပွမုံကို အာယုက်မဂ္ဂိုင်ကို။
- ၂။ ဝဏ္ဏ - ပွမုံကို ရုပ်သင်္ခယကျော်ဂေါင်။
- ၃။ သုခ - ပွမုံကို တသိုန်စိုတ် တသိုန်ကာယ ဓါပြကာ။
- ၄။ ဗလ - ပွမုံကို အာယုက် ထတ်စောံမြက်စာ။
- ၅။ ပဋိဘာန- ပွမုံကို ပဋိဘာန်ညာဏ်ပညာမညွေက်ညွာ မန်ရ။

ဖိုဝံကိုဒါန်ဒုင် (၁၀)သ်

- ၁။ ပွမုံကို အာယုက်မဂ္ဂိုင်။
- ၂။ ပွမုံကို ရုပ်သင်္ခယကျော်ဂေါင်။
- ၃။ ပွမုံကို တသိုန်စိုတ် တသိုန်ကာယဓါပြကာ။
- ၄။ ပွမုံကို အစောံဖြဟတ် ထတ်စောံမြက်စာ။
- ၅။ ပွမုံကို ညာဏ်ပညာမညွေက်ညွာ။

ပြက္ခိတ်ဓမ္မသုတ

- ၆။ ပွမဝံသ္မ္ဘိဇ္ဇာဒုး။
- ၇။ ပွမံကို ဒယံတံ။
- ၈။ ပွမံကို ယဿပတ်ဂိုင်ဂိုင်။
- ၉။ ပွမမြက်ဇက် ပြဟ်ပြေဟ် သာဗျာ။
- ၁၀။ ပွမဟံဒးကောဝ်ဗျိုထင်ဗျို မနိရ။

နိယမ- သ္မ္ဘိဇ္ဇာဒုးဒယံ ကောဝ်ဂိုင်ပုန်။
 မြက်သာဗျာအို ထင်ဗျိုပါခွန်။
 ယုက်ဂိုင်,ရပ်ကွိုန် နွံပိုန်ထတ်လန်။
 ပညာမြဟ် ဒါန်ဗျိုဖိစိုသ်ရောင်။

ဖိုဝံကိုဒါန်ကုဟ်-တွံကုဟ် (၅)သ်

- ၁။ ပွမကိုဖြင်ကောင်ကောံ စိုတ်ညးသ္မ္ဘင်မာန်။
- ၂။ ပွမကိုလျိုင်သ္မ္ဘိဇ္ဇာဒုးကောံစိုတ်ဇကုဇကု။
- ၃။ ဒေဝတ်ဂမ္ဘိုင် သျိုက်ဆာန်။
- ၄။ ပွရပ်သ်မကျော်ဂေါင်ရောင်ဆဲတ်။
- ၅။ ပွမဝံအာစိုပ်ချင်သွပ် ဗွဲမပြဟ်မာန် မနိရ။

နိယမ- စိုတ်ညးကောင်ဖြင် စိုတ်ဇကုလျိုင်ပွဲ။
 ဒေဝတ်သျိုက် ထေက်ကြိုက်မင်မွဲ။
 ချင်သွပ်စိုပ်လောဲ ပွဲမသုန်ရဲ။
 မိက်ဝံပြဲ တွံညိကုဟ်ဇာပ်တဲ။

ဖိုဝံကိုဒါန်လေံဒုန် (၆)သ်

- ၁။ ပွမကိုဝံ ဂုဏ်ပရဲ ဗွဲမဂိုင်။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၂။ ပွဟုံမွဲကို လကိုတ်စိုတ် မစံင်တူပူဆာ။
- ၃။ ဇာပ်ကာလအိုသို သုဝဲသတြျိုချိုက်ဟုံမာန်။
- ၄။ ညးဂမ္တိုင်အိုသို ဒးမင်မွဲလပ်ဇကု။
- ၅။ ပွဟုံမွဲကို မဆောတ်ယောင်မှာရာ။
- ၆။ ပွဟုံမွဲကို စိုတ်မချီဒရာင် ကလိုက်ကို မနီရ။

ဖိုကိုဒါန်ဇင်ဂတို-ခွင်ဂွံ-ခွင်ချူလိက်-ခွင်ဘောဇိုဉ်(၅)သ်

- ၁။ ပွမဂုံကျိုန် ပွဲဂကူပရဲ။
- ၂။ ပွမဂိုင်တကို ပိုန်ဟာန်ဘိုက်ဘက်။
- ၃။ ညးဂမ္တိုင် ဒးကျင်ရှေ့သေ့အဲပရဲ ကိုဇကုမာန်။
- ၄။ ဒန်ပရိုင်ဇကုဂ် ပွမလလောင်တမ္ဗဝ်ဗျာပ်တြးမာန်။
- ၅။ လက်မွဲဥက်ကပ် ပွင်ရတ်ဂမ္တိုင် ဒးကျင်ဗွဲဗွဲလပ် မနီရ။

ဖိုကိုဒါန်ကောင်လံက် (၅)သ်

- ၁။ ပွဟုံမွဲကိုယဲဘဲ။
- ၂။ ပွမုံကို ရုပ်သ်မကျော်ဂေါဝ်တံ။
- ၃။ ပွမက္တိဂုံ ဇျာန်သမာပတ် မပြဟ်ပြဟ်မာန်။
- ၄။ ပွမက္တိဂုံ ပိဏ္ဍပါတ် ဗွဲမလောဲသွာမာန်။
- ၅။ ပွမုံကို အာယုက်မဂိုင် မနီရ။

ဖိုကိုဒါန်ကောင်သွဟ် ကောင်လှံ (၅)သ်

- ၁။ ပွမချိုက်ပင်တကို အစောံဇြဟတ်။
- ၂။ ပွမုံကို ရုပ်သ်မကျော်ဂေါဝ်တံမာန်။
- ၃။ ပွမုံကို မုက်မတ်ယးတုးမြဟ်မြ ဇာပ်ကာလအိုသိုမာန်။
- ၄။ ပွမဂုံစာ်စူးအာ နူယဲဘဲမာန်။
- ၅။ ပွမဂုံသွးဇုးမာန် မနီရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဖို့ကိုခါန်တိုင်ယက် ထို့ဗးအမြဲသံမြမောဝ်(၁၀)သ်

- ၁။ ပွမုံတ်ကို ကာယဇကု သူ့အမြဲမမောဝ်ပူးတ်မာန်။
- ၂။ ပွမုံတ်ကို ယဿပတ်တို့ဝါရမဂိုင်။
- ၃။ ပွမုံတ်ကို ညာဏ်ပညာမပြတ်ပြေဟ်မြက်စာသာခွာ။
- ၄။ ပွမုံတ်ကို ဒယ့်တုံ။
- ၅။ ပွမုံတ်ကို မညွေက်ညွာတ်။
- ၆။ ပွမဂိုင်ကို ညာဏ်ပညာ စကာအိုတ်အာဟုံမာန်။
- ၇။ ပွမုံကို ပညာမမြတ်မြဲ။
- ၈။ ပွမုံကို ပညာမမြတ်နက်မာန်။
- ၉။ ပွမုံကို ပညာမသွဲလးဇော်ကူး။
- ၁၀။ ပွမုံကို ပညာမတီကေတ်ချိုန်ခဏ ညးတုဟ်မဟိုမာန် မဒ်ရ။

ဖို့ဂုံမင်မဲ့သီလ (၅)သ်

- ၁။ ပွမုံကို ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ရတ်မဂိုင်ဂှင်မာန်။
- ၂။ ပွမုံကို ဒယ့်တုံ အထိုင်အသးညးဂမိုင်မာန်။
- ၃။ ပွမဟုံဒးဖေက်ဂွ ရောံဒည ပွဲလ္လောဝ်ပရိသာဒ်ပန်မာန်။
- ၄။ ပွမဂုံအာစိုပ်စုတ်ချိုတ် သိုဟုံဒးဝိဝိင်ဟိုတ်မာဲ။
- ၅။ စုတ်ချိုတ်အာတဲ ပွမဂုံအာက္ခိန် ပွဲသုဂတိထပုံဘုံမာန် မဒ်ရ။

နိယမ-	ပိုန်ဒြပ်ဇော်ဂိုင် ဂံင်သဲ လောန်သွံ အာက္ခိန်ကျပ် သီလခိုဟ်	ပြိုင်ခိုဟ်ဂုံမိင်။ ချိုတ်ဟုံဝိဝိင်။ သွပ်တာဝတီ။ စိုဟ်ဩဟ်ဂုံသိုက်သိုင်။
-------	---	---

ပြကိုယ်စေ့သွတ

နိယမ-	ပိုန်ဒြပ်ပေင်ဂိုင်	ပရိုင်မော်ဇော်
	ပွဲဒေါင်မှိုဟ်ကွိုင်	လုပ်ဂံင်မုန်ဂပ်
	ချိုတ်ဟွံဝိဝိင်	သိုက်လိုင်စိုပ်သွင်
	ဖိုသီလ	ပဉ္စကျော်တွံလပ်

ဖိုဝံလောန်ကျော် (၁၇)သ်

- ၁။ ပွမဝံထေက်ဒိုင်လောန်ကိုညးသ္တာင်မာန်။
- ၂။ ပွမ့တ်ကို စိုတ်မတန်ကြန်ဂံင်သ္တာ။
- ၃။ ချိုတ်အာတဲ ပွမက္တိဝံအာစိုပ်သုဂတိဘဝ။
- ၄။ ဆိုညာတ်ကျော်တြဲ အနာဂတ်ဂတမ္း ပွမဝံတီကေတ် ဓရ်သစ္စပန် လောဲသွာမာန်။
- ၅။ ပွမဝံက္တိဒို ပွဲဂကူမသ္ဘင်ပြဲ။
- ၆။ ပွမဝံဒိုင် ရှေ့သော်ရ်ကို ညးသ္တာင်။
- ၇။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို အဝယ်ကာယ မထေက်ကို ထိုင်သးမာန်။
- ၈။ ပွမ့တ်ကို သ်ဇကုမကျော်ဂေါင်ဝတ်။
- ၉။ ပွသ္ဘူအမြဲဇကုမမော်ပုးတ်မာန်။
- ၁၀။ ပွသ္ဘူအမြဲပါင်မမော်ပုးတ်မာန်။
- ၁၁။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမသ္ဘဲလး။
- ၁၂။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမခြိုဟ်နက်။
- ၁၃။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမညွေက်သ္တာ။
- ၁၄။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမပြဟ်ပြေဟ်။
- ၁၅။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမမြဟ်မြဲ။
- ၁၆။ ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ညာဏ်ပညာမစိစောန်။
- ၁၇။ ပွမဝံဟိုသ္ဘူးတ်ကို ဂလာန်မပြဆာဲမာန် မဒိုရ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

ဗုဒ္ဓပုဂ္ဂိုလ်တို့၏လမ်း ချမ်းကျယ်ပဋိပက္ခ (၂၉)သင်

- ၁။ ပွမက္ခိဝံက္ခိန္ဒိ ပွဲမဇ္ဈိမဒေသဟေင်။
- ၂။ ပွမက္ခိဝံက္ခိန္ဒိ ဒနိတြိပရဲ။
- ၃။ ပွမဟံဒးက္ခိန္ဒိ ညးမုံကိုက္ကန္တိမဆောတ်ယောင်။
- ၄။ ပွမဟံဒးအာ ပွဲအပါယ်ပန်ဘုံ။
- ၅။ ပွမက္ခိဝံ ဟံဒးက္ခိန္ဒိ ပွဲဂကူဒေါင်စှာ။
- ၆။ ပွမက္ခိဝံ ဟံဒးက္ခိန္ဒိ ပွဲဂကူဗိုက်။
- ၇။ ပွမက္ခိဝံ ဟံဒးက္ခိန္ဒိ ပွဲနရက်လောကန္တရိုက်။
- ၈။ ပွမက္ခိဝံ ဟံဒးက္ခိန္ဒိ ပွဲဂကူမယုတ်မာ။
- ၉။ ပွမုံကိုရုပ်သင် ညံင်ရဲသင်ထင်။
- ၁၀။ ပွမုံကို ကုဒ္ဒိကြိန်မဇော်။
- ၁၁။ ဇာပ်ပံမိုဟ်ဂမိုင် မညာတ်တ် ပွမ္မးသျိုက်ဆာန်မာန်။
- ၁၂။ ပွမဂိုင်တ်ကို လာဘ်လာဘသက္ကာရ။
- ၁၃။ ပွမချိုက်ပင်တ်ကို တိုက်ဒြပ်ဇရံဖလူ။
- ၁၄။ ပွမချိုက်ပင်တ်ကို မပ္ပံပြင်ဂှံစင်ချေ ပိုန်ဒြပ်ထပ်သန်မဂိုင်။
- ၁၅။ ဇာပ်ပံမချပ်ကသပ် ပွမချိုက်ပင်မာန်။
- ၁၆။ ပွမက္ခိန္ဒိ ပွဲသိုင်ဒေဝတ်မာန်။
- ၁၇။ ပွမက္ခိဝံ ဒနိသိုင်စက္ကဝင်။
- ၁၈။ ပွမက္ခိန္ဒိ ဒနိသိုင်အိန် ဗုတ်မဲ့လှီအလန်မာန်။
- ၁၉။ ပွမက္ခိန္ဒိ ဒနိသိုင်စက္ကဝင် ဗုတ်မဲ့လှီအလန်မာန်။
- ၂၀။ ပွမက္ခိန္ဒိ ဒနိသိုင်ပဒေသရာဇ် ရိုဟ်လှီဟ်အလန်ဟံမာန်။
- ၂၁။ ပွမရာဒါမိက်ကို ဒနိကျက်မာန်။
- ၂၂။ ပွမရာဒါမိက်ကို ဒနိပစ္စေကဗုဒ်မာန်။
- ၂၃။ ပွမရာဒါမိက်ကို ဒနိသာဝကမာန်။
- ၂၄။ ပွမက္ခိန္ဒိ ပွဲဂကူသိုင်ဗဗုးမပြဲ။
- ၂၅။ ပွမဟံဒးက္ခိန္ဒိ ပွဲဂကူမယုတ်သင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂၆။ ပွမချိုက်ပင်တံကောံ ဓရ်ဖိုတြပြကာ မတွံဂး ပွမဒ်တသိုမ် ပွမဂြိုင် ကိုလာဘ် ပွမဂြိုင်ကိုပွပူ။ ပွမုံကိုပညာမဇော် ပွမဇော်ကိုကြိန် ပွမ စာ်စူးအာနူယဲ။
- ၂၇။ ပွမချိုက်ပင်တံကို ဓရ်ဖိုထပုံပြကာမတွံဂး ပွအာယုက်မဂိုင် ပွမ ဇော်ကိုဖြဟတ် ပွမုံကိုပညာမဗိုန်ဗတ် ပွမဂံင်ညှာ ပွမဂြိုင်ကိုလမိင် လညာတ် ပွမုံကိုပညာမညွေက်ညှာ ပွမုံကိုလကျွန်ရုပ်ပွမချိုက် ဆာန်။
- ၂၈။ ဃောမဂေတ်ဂေင် ပွဲသံသာ ပွမက္ကိဝံ တသိုမ်ပိုန်ဒြပ် ဟံ့မွဲကို ပွမညှော်စတ်။
- ၂၉။ ပွမက္ကိဝံအာစိုပ် ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန် ဌာန်ဟံ့မွဲကိုဗျုယဲချိုတ်မာန် မဒ်ရ။

ဖိုဝံဗျေံမေတ္တာ (၁၁)သ်

- ၁။ သုခံ သုပတိ - ပွမဝံတိက် ဗွဲတသိုမ်။
- ၂။ သုခံ ပဋိပုဇ္ဈတိ - ပွမဝံဒုဟတ် ဗွဲတသိုမ်။
- ၃။ န ပါပကံ သုပိနံ ပဿတိ-သွပ်လွအ်ဟံ့ခိုတ်တံက် ဟံ့ဒးလွံညာတ်။
- ၄။ မနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ- မိုဟ်ဂမိုင် သျိုက်ဆာန်။
- ၅။ အမနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ- ကဠောလ္လှိုဟ်ဂမိုင် သျိုက်ဆာန်။
- ၆။ ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ - ဒေဝတ်ဂမိုင် မင်မွဲရံင်စံင်။
- ၇။ နာဿ အဂ္ဂိ ဝါ ဝိသံ ဝါ သတ္တံ ဝါ ကမတိ-ဟံ့ဒးဆိုဂဗဘဲပုတ် ဘဲကျိ ဘဲလွဟ်နာနာသ်။
- ၈။ တုဝဋံ စိတ္တံ သမာဓိယတိ - စိုတ်တန်ပြဟ်။
- ၉။ မုခဝဏ္ဏော ဝိပုသီဒတိ - မုံကိုမုတ်မတ်မရောင်ဆဲတ်။
- ၁၀။ အသမ္မုဠော ကာလံ ကရောတိ- သိုဟံ့ဝိဝိင်တဲ ပွမချိုတ်မာန်။
- ၁၁။ ဥတ္တရိ အပ္ပဋိဝိဇ္ဇန္တာ ဗြဟ္မလောကူပဂေါ ဟောတိ - ယဝ်ရ ဟံ့က္ကိဝံမဂ်ဖိုဏ်မွဲး ချိုတ်အာတဲ ပွမဝံအာစိုပ် ပွဲချင်ဗြိုတေံမာန် မဒ်ရ။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

နိယမ - တိက်သိုင်,ငှဟ်စိုဟ် ဟံ့ခိုဟ်ဟံ့လွအ်၊
မိုဟ်တအ်ဆာန်အ် ဒေဝတ်သျိုက်၊
ထေက်ကြိုက်မင်မွဲ ဂျီဟဲ,ပုတ်ခွန်၊
စိုတ်တန်ကြန်စုတ် မုက်မတ်ဂေါင်သျိုတ်၊
ချိုတ်ဟံ့ဝိဝိင် ဝံ့လဟိုင်ချင်ဗြို၊
ဝံ့စိုမွဲဗို အကြိုဓရ်မေတ္တာရောင်။

ဒေဝတ်ဝတ်မကူင် န္ဓသိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်
ဝတ်ကောန် ဒးဒေဝတ် ပဲ့မိမ (၅)သ်

- ၁။ ပွမွဲကောန်စိုတ် လွီပရာဗ္ဗဗျူင် မိကိုမဝါ။
- ၂။ ပွကောင်ကာမိကိုမဝါဒ် ဒးဆန်စန်ကောန်ပွဲ။
- ၃။ ဒးမင်မွဲအာ တောဝ်ဒတောဝ် ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ရတ် မိကိုမဝါ။
- ၄။ မိကိုမဝါ ပကာဂစိုတ် မတ်ပျိုတ်အာတဲ ပွမပါပရအ်ဇိုန်ပိုန်ပြင်ဏာကို မိကိုမဝါ။
- ၅။ န္ဓကိုပဠိပတ်ဒးရး ဟံ့စေ့စးကိုမိမဝါတဲ ပွမဂပ်ဝ်ဒင်စသိုင် အဲကွဲ မိမဝါ မဒ်ရ။

နိယမ-

ကောန်စိုတ်မြိမြန် ဆန်စန်ကောင်ကာ။
မင်အာတောဝ်ဟာန် ကိုဒါန်ဇိုန်ပိုန်။
ထေက်သျိုန်ဒင်အဲ-ဝတ်မသုန်ကွဲ လျိုင်နဲကောန်တံရောင်။

ဝတ်မိမ ဒးဒေဝတ် ပဲ့ကောန်ဇာတ် (၅)သ်

- ၁။ ပွဟံ့ခိုဟ် ဟံ့ဒးရးတံဂ် ညိုင်ဟံ့ဝံ့ကောန်ဒး, ဟံ့ပွဲဒးဂ် ဒးဆေဝ်ဒဝ် တာဒါ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ ပွဲခိုဟ်ဒးရး ညံင်ဂွံကောန်သွဗက်လေပ်ဂှ် ဒးဟိုထွေးကိုမာန်။
- ၃။ စိုပ်အဝယ်ကတ်ဗ္ဗောန်ပညာမွဲ ဒးကိုကတ်ဗ္ဗောန်ကွတ်ပညာမာန်။
- ၄။ စိုပ်အဝယ်မိုဟ်မွဲ ဒးသွကိုမိုထပ်တဲ ဒးပြေင်ကိုပရေင်ဝိဝါဟ။
- ၅။ ဒြပ်ရတ်ထပ်ဩန် တိဗုကုအ်သွပ်တံဂှ် ဒးပါပရအ်ကိုအဲညီညီ သာသာ မဒ်ရ။

နိယမ-

- ဟံခိုဟ်ဆေဝ်ဒပ် ခိုဟ်စပ်ထွေးဏာ။
- ပညာကိုကတ် နွံဝတ်ထပ်တဲ။
- အဲပြဲဇိုန်ဂှ်-ဝတ်မသုန်စိ တာလျိုင်မိမရောင်။

ဝတ်ကွဲ ဒးဒေတ် ပဲအွာ (၅)သ်

- ၁။ ပွမခစသီကို ပွဲရေင်အွာ။
- ၂။ ညာတ်အွာကုင်နူဇမ္ဗဲမွဲ ဒးဒွဲဒိုင်တုင်။
- ၃။ ပွမွဲကလင်ကေတ် ဂလာန်အွာ။
- ၄။ ပွမွဲကောန်စိုတ် ဥပကာလ္လိပရာ။
- ၅။ ပွမဂိုင်ကေတ်ကွတ် ပွဲမွဲရး ဒးသိုဇျဲဒိုင် ညံင်ဟံဂွံဂိုတ်အာ မဒ်ရ။

နိယမ-

- ခစသီကို ဒးပွဲတရ်။
- ဒိုင်တဲဒွဲဗ္ဗောန် ကောန်စိုတ်ရေင်။
- ပွဲလေင်ကတ်ကွတ်-ဝတ်မသုန်စိ ကွဲသွတ်ဒးဒေတ်ရောင်။

ဝတ်အွာ ဒးဒေတ် ပဲကွဲ (၅)သ်

- ၁။ ပွမပကတ်ဗ္ဗောန်ကိုကွတ်ပညာ။
- ၂။ ပွမဟိုဝေတ်ဒွဲဗ္ဗောန် ညံင်ကွဲဂွံဗျိုဟ်ကေက်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၄။ ဓရ်ကောင်မိင်လဝ်တဲလေဝ် ညံင်ဂံသတ္တိမာန် ဒးကွန်ထပ်ဟိုတံပွန်။
- ၅။ ဒးပလံင်ဗယာပ်ဏာမေတ္တာ သွက်သတ္တိ ဝံဒ်တသိုမ် မဒ်ရ။

နိယမ- ဆေဝ်ဒပ်ပါပ်ပွန် ပွန်ကုသိုက္ခာ။
 ဓရ်ဟံကောင်မိင် တံလဟိုင်ဏာ။
 မိင်တဲဂံကွဲး ထပ်တံထွေးဏာ။
 ထွေးတရ်သွပ် ဖျေက်ုဓရ်မေတ္တာ။

ဂလာန်ကပ္ပိလမာဗြီ သွန်အာဓမ္မဒိဋ္ဌ ပရုကျိဉ်ဉ်ချန် (၄)သ်

- သွန် ၁။ ပွဲအခိင်နူဂယး ကျိဉ်ဉ် ချန် ပွဲဒါလိုရော။
- ၂။ ပွဲအခိင်လဒေါဝ်တဲ ကျိဉ်ဉ် ချန် ပွဲဒါလိုရော။
- ၃။ ပွဲအခိင်သပ်တဲ ကျိဉ်ဉ် ချန် ပွဲဒါလိုရော။
- ၄။ ပွဲအခိင်သွာဗွံ ကျိဉ်ဉ် ချန် ပွဲဒါလိုရော။

- သွဟ် ၁။ ပွဲအခိင်နူဂယးဂှ် ဟိုတ်နုဒးသွေးဇး ဖဲပါင် လာင်မုက္ခဝါတဲ ကျိဉ်ဉ် ချန်ပွဲမုက္ခဝါရ။
- ၂။ ပွဲအခိင်လဒေါဝ်တဲဂှ် ဟိုတ်နုဒးဟံ့ဉ် လေတ်ဗမိုဟ်ဂစံ ပွဲဂံဉ်ဉ်ဟ်တဲ ကျိဉ်ဉ် ချန်ပွဲဂံဉ်ဉ်ဟ်ရ။
- ၃။ ပွဲအခိင်သပ်တဲဂှ် ဟိုတ်နုဒးသွေးဇး ကြံဉ်ကောတ်ကော့ ဇိုင်ဓါ ဗွဲမွဲးရးတဲ ကျိဉ်ဉ် ချန်ပွဲဇိုင်ဓါရ။
- ၄။ ပွဲအခိင်သွာဗွံ ကွဲကော့ပါင်တဲ ပွဲမွဲးသိုဉ်ပုလပ် ဓရ်သတိ မတံဂး ကျိဉ်, ဓရ်, သင်တဲ ကျိဉ်ဉ် ချန်ပွဲဂံဉ်ပါင်ရ။

ဂလာန်သိုဉ်ကောရဗျ သွန်အမာတ်ဝိဇ္ဇရတုပညာ (၅)သ်

- သွန် ၁။ ဒေုတ်သပ္ပဗိုလိုတဲ ဟံဒးစံင်တူ ပွဲဒဒိန်ဂှ်ရော။
- ၂။ ထံက်ပင်ညးတုဟ် ဗိုလိုတဲမွဲး န်ညးထံက်ပင် ဟံမွဲကုဒုဟ်ဂှ် ရော။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

- ၃။ ဟံ့မိက်ဒ်ဒ်ဒ် ပွဲလောကမ္မး ဒးသွတ်သတ်လီုရော။
- ၄။ မိက်ဂွံဒ်ဒ်ဒ် ပွဲလောကမ္မး မူရ်ခရ်မွဲ ဒးမင်မွဲလဝ်ဂွံရော။
- ၅။ ဟံ့မိက်စံင်တူ ပွဲလိုက်,ပလိုက်မ္မး မူရ်ခရ်မွဲ ဒးသ်ပတ်လဝ်ဂွံ
ရော။

- သွဟ်
- ၁။ ဟံ့ထွန်စပ် ဟံ့စောဲလံာ်ကိုသမ္ဘာညးတုဟ်သ္ဘာင်မ္မး ဟံ့ဒး
စံင်တူ ပွဲဒ်ဒ်ရ။
 - ၂။ ပွမထံက်ပင် နကိုခရ်သင်ဟပန်ပြကာဂွံ န်ညးမထံက်ပင်
ဟံ့မွဲကိုဒ်ဒ်ရ။
 - ၃။ ခရ်လျှော်ဂွံဝင်ပါ ခရ်ဝီရိယဂွံပက်ကွဲ သွတ်လ္လီုမ္မး ဟံ့ဒ်ဒ်ဒ်
ပွဲလောကဏံရ။
 - ၄။ မင်မွဲတ်ခရ်သစ္စ မင်မွဲတ်ခရ်သီလမ္မး ဂွံဒ်ဒ်ဒ် ပွဲလောကဏံ
မာန်ရ။
 - ၅။ ပညာမဒ်ဟိုတ် ခရ်ကုသိုက် ယဝ်ရသ်ပတ်လဝ် ပွဲသန္တာန်ဇကု
လျိုင်မ္မး ဟံ့ဒးစံင်တူ ပွဲလိုက်, ပလိုက်ရ။

ခရ်သင်ဟ (၄)ပြကာ

- ၁။ ကိုဝ်စုအာဟာရဝတ္ထုမွဲသ်မ္မး ပွမဂွံသုးကိုဒါန် ကုခမီသင်, ဗဗ္ဗး
ညးမူကိုအာယုဝမိ သီလဝမိ ကောန်ဇာတ်သမ္ဘာတု ပွမရပ်စပ်
သုင်စောဲ သွပြဘိုက်ဂွံ “ဝတ္ထုသင်ဟ” မ္မးယုရ။
- ၂။ ပွမဟိုဂးဂလာန် မိပ်ပြဟ်ကိုဂွံစိုတ်ညးမွဲသ္ဘာင် ပွမဟိုဂလာန် ညံင်ဂွံ
ဗျာတ်ကြောံကြောပ်ညးသ္ဘာင်ဂွံ “ဝါစာသင်ဟ” မ္မးယုရ။
- ၃။ တော်ကိုစိုတ်ဇကုတု တီစိုတ်ညးသ္ဘာင်ဗျာတ်ရောင် ကျိုဟ်တီကေတ်
သ်ဏံတု ပွမရောင်တုင်ကိုကမ္မာန်ကောင်ကာ ဒွေတ်ပူဂိုသပ္ပရိုဟ်
တုပညာဂွံ “စရိယာသင်ဟ” မ္မးယုရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၄။ ကောန်ညးကောန်အဲ မိုဟ်ညးမိုဟ်အဲ ဗိုဏ်ဟံ့ရဲစို ဟံ့ဗက်စမဲ့လွှာ်ခပ်
တဲ ပွမပါ်ပရအ် သူတ်သွာတ် ကိုကမောန် ဂံင်တရဲပဗ္ဗဲခရဲဂံ
“ဓမ္မသင်္ဂဟ” မွဲးယုရ။

ဂလောန်ကျဲတြဲ (၄)တင်

- သွာန် ၁။ ပွဲမဲ့တဲမွဲး ဒးတက်တဲပိဝါ။
- ၂။ ကဇော်မသုန် စတ်လှိုန်။
- ၃။ ချ်ဂံက်ကံ ကွဲက်သုင်တဲလှိုန်။
- ၄။ လေံဒစုန်ထပ်ပိတျိုင် ရပ်လပ်ပိုန်နိညိ။

- သွဟ် ၁။ ပွဲမဲ့တဲမွဲး ဒးလှော်ကျိပ်ပိဝါ။
- ၂။ သီလမသုန်ဇျောင် ဒိုန်ဂိုင်ကေတ်လှိုန် ညိလွဆောတ်
ယောင်။
- ၃။ ဒးဖျေံမေတ္တာကိုသတ္တံလှိုန်ထာဝရ။
- ၄။ အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ဒးပွပ်မံင်လှိုန်ရောင်။

ဝဇ္ဇျကောန်သေဠိပန်တု ဟိုသုးတံ အက္ခရ် ဇု-သ-န-သော

အတိက်တေံ ပွဲချိုင်ဗာရာဏသီ နွံကောန်သေဠိပန်တု ပလီကောန်
သမ္မာ ညးတုဟ်သ္မာင်တဲ ထွဲတံဗိုပြင် အတ္တဘ ဒးစော်နရက်လောဟ
ကုမ္မိရ၊ စိုပ်ပွဲနရက် လောဟကုမ္မိတေံတဲ ချ်စီချဲချဲ နူပါင်ကတိုင်ဂံ
စိုက်စိုပ်ဂတာကောင် ပိစော်လိုသုာ် နူဂတာကောင် တိုန်စိုပ်ပါင်ကောင်ဂံ
ပိစော်လိုသုာ်ပွန် ပံင်(၆၀)လိုသုာ် ယိုမဲ့ဝါ ကာလမံက်တိုန်ပွဲတိုက် ညးမဲ့
မဲ့ဂါထာ သိုက်မိက်ဂံဟိုသုးရ၊ ဆွဲး ဟိုသုးဟံ့ ဂတာပ်တဲ ညးမဲ့ အက္ခရ်
မဲ့မဟောင် ဟိုမာန်ရ၊ ညးပန်မွဲး အက္ခရ်ပန်မ မတွံဂး “ဇု-သ-န-
သော”ဟောင် ဟိုမာန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ရမုာ်မွဲး “ဇု-သ-န-သော” သိုင်ပသိုန်မိင်တဲ ပြာပ်အာ ဇရေင် တိုမုံကုပိုန်ကျိတြဲတဲ သွာန်တိုန်ပရောအက္ခရ်ပန်မတဲ ဗိုလို ကျိတြဲ သွဟ်ထွဲးကိုရော-

“ဇု” ဒုဇ္ဇိဝိတမဇိဝမှာ ၊ ယေသံ နော န ဒဒမုသေ။
ဝိဇ္ဇမာနေသု ဘောဂေသု ၊ ဒိပံ နာကမု အတ္တနော။

ယေသံ နော၊ ဩမိန်ပိုညးဂမိုင်။ ဒုဇ္ဇိဝိတံ၊ နိပမဂျိုင်တ်လမျီဟံဒဲးရး သိုမဒေတ်တ်ကာယဒုစရိတ်။ အာဇိဝမှာ၊ စိုန်ဂယျိုင်တ်လမျီတဲရ။ ဘောဂေသု၊ င်ပိုန်ဟာန်ဘိုက်ဘက်ဂမိုင်။ ဝိဇ္ဇမာနေသု၊ သိုမုံပြာကတ် တံဒိုင်အိုတ်။ ဒါနံ၊ နံဒါနံ။ န ဒဒမုသေ၊ စိုန်ပိုဟံဂိုလတ်အိုတ်ရ။ အတ္တနော၊ ဒဒက်တ်ကိုဇကု။ ဒိပံ၊ နိတ္တံဗ္ဗသွက်ဂွံဇုဒို။ နာကမု၊ စိုန်ပို ဟံဂွံပျဲလတ်အိုတ်ရ။

“သ” သဗ္ဗိဝဿသဟဿာနိ ၊ ပရိပုဏ္ဏာနိ သဗ္ဗသော။
နိရယေ ပစ္စမာနာနံ ၊ ကဒါ အန္တော ဘဝိဿတိ။

နိရယေ၊ ပွဲနရက်။ သဗ္ဗသော၊ ဗွဲပကာရအလံအိုသို။ ပစ္စမာနာနံ၊ ကုပိုညးဂမိုင် မစိန်ဂုက်တ်ဒိုင်အိုတ်။ သဗ္ဗိဝဿသဟဿာနိ၊ င်တြဲဇော် လိုသွာံဂမိုင်။ ပရိပုဏ္ဏာနိ၊ စိုန်ချိုက်ပေင်ကျင်အိုတ်တဲရ။ ကဒါ၊ မူရဲပွဲကာလမဲ့။ အန္တော၊ င်လ္လိတ်။ ဘဝိဿတိ၊ ကြက်ဒ်မာန်ဂိုရော။

“န” နတ္ထိ အန္တော ကုတော အန္တော၊ န အန္တော ပဋိဒိဿတိ။
တဒါ ဟိ ပကတံ ပါပံ ၊ မမ တုယုဉ္ဇ မာရိသာ။ (မာရိသာ)

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မာရိသ၊ ယုံသွံတံ။ အန္တော၊ င်လ္လိတ်နရက်။ နတ္ထိ၊ ပုံဟုံမွဲရ။
အန္တော၊ င်လ္လိတ်နရက်။ ကုတော အတ္ထိ၊ မူရမ္မဲ ဝံနွံတ်မာန်ဂ်ရော။
အန္တော၊ င်လ္လိတ်နရက်။ န ပဋိဒိဿတိ၊ ပုံဟုံပြာကတ်တ်ရ။ တဒါဟိ၊
ပွဲကာလပို မနိတ်ကောန်သေဠိတေဂ်။ မမ၊ မိန်အဲကို။ တုယုဉ္ဇ၊ မိန်မူး
တံညးဂမ္တိုင်ကို။ ပါပံ၊ နိပုသရံပါပံ။ ပကတံ၊ စိုန်ကောင်ပွဲလပ်တဲရ။

“သော”သောဟံ နူန ကူတော ဂန္ဓာ ၊ ယောနိ လဒ္ဓါန မာနုဿိ။
ဝဒညူ သီလသမ္ပန္နော ၊ ကာဟာမိ ကုသလံ ဗဟုံ။

နူန၊ ပွဲစွတ်တုန်။ သောဟံ၊ င်အဲဂ်။ ကူတော၊ နူနရက်ဝံ။ ဂန္ဓာ၊
တိတ်ဗူးအာတဲ။ မာနုဿိ ယောနိ၊ နိပဋိသန္ဓိမိုဟ်မပြ။ လဒ္ဓါန၊ ကိုဝံတဲ။
ဝဒညူ။ င်မတီကေတ် ဂလာန်မသွေးဂ်ဒ်တဲ။ သီလသမ္ပန္နော၊ င်မချိုက်
ပေင်တ်ကိုသီလဂ်ဒ်တဲ။ ကုသလံ၊ နိကုသိုလ်။ ဗဟုံ၊ ပွဲမဂ္တိုင်။
ကာဟာမိ၊ ကြက်အဲပွဲရောင်။

ပုစ္ဆာအာဠာဝက (၄)တင်

၁။ မိုဟ်တြုံကိုမိုဟ်ပြ ပွဲကိုလိုက်ဏံအလုံအိုသို သွဗိုလိုတဲ ဝံကော်ခစ
ဒြပ်ရတ်မပြဂ်ရော။

ပုမလျှင်ဖြင်သျှိုက်တ် ရတ်ပိပြကာဂ် ဒ်ဒြပ်ရတ်မပြ ပွဲကိုလိုက်
လောကဏံမာန်ရ။

၂။ ဖှောင်ကိုပွမဒွေတ်လုတ်ဂမ္တိုင်ဂ် မူရဒွေတ်လုတ်မွဲ မလေပ်ရေင်တျိုင်
ကိုတသိုခ်မာန်ဂ်ရော။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ပွမဒွေတ်လုတ်တ် ခရ်ကုသလကမ္ပပထ(၁၀)ပြကာဂ် ဒ်တ်ဒွေတ်
လုတ် မလေပ်ရေင်တုင်ကိုတသိုခ်ရ။

၃။ ပှောင်ကိုရ်ဂ်မိုင်ဂ် မူရ်ရ်မဲ့ မခိုဟ်ဆဲပြတ် ဗွဲမလောန်ဂ်ရော။

ရ်မတံဂး ဂလာန်မလ္လူတပ်တး မညံစွတ်ဂ်ဟောင် ဒ်တ်ရ်မခိုဟ်ဆဲပြ
တ်ရ။

၄။ ပှောင်ကိုပွမဂယိုင်လမျီဂ်မိုင်ဂ် မူရ်ပွမဂယိုင်လမျီမဲ့မပြ မသွးတ်
ဂ်ရော။

ပွမဂယိုင်လမျီ နကိုပညာဂ် ဒ်ဂယိုင်လမျီမပြ သွးတ်ရ။

ဝေ်ဟိုတ်ပညာဂ်ဇွေ်မေတ် - ဝါ-အင်္ဂ်ဝံလေပ်လိက်(၈)သ်
သ-ဇိ-ပ-ဘာ-ဝိ-လိ-သိ-ဇာ

- ၁။ သ - သုဏေယျ = ဂဗ္ဘက္ကင်ပင်မိုင်ရ။
- ၂။ ဇိ - စိန္တေယျ = ဂဗ္ဘချပ်ရ။
- ၃။ ပ - ပုစ္ဆေယျ = ဂဗ္ဘသွာန်တ်ရ။
- ၄။ ဘာ - ဘာသေယျ = ဂဗ္ဘဟိုသွးတ်ရ။
- ၅။ ဝိ - ဝိစာရေယျ = ဂဗ္ဘဗွာရဏာစင်ခြင်တ်ရ။
- ၆။ လိ - လိက္ခေယျ = ဂဗ္ဘချူတ်ရ။
- ၇။ သိ - သိက္ခေယျ = ဂဗ္ဘလုတ်ချူတ်ရ။
- ၈။ ဇာ - ဇာရေယျ = ဂဗ္ဘပိုင်ရင်တ် နကိုပါင်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

ခရစ်ထောက်ကိုဒေးမင်မဲ့ (၄)ပြကာ

ယုံခမိတံ ပွဲလောကဏံ ခရစ်မက္ခိဝံ ဗွဲမဝါတ်ဂါတ်ဖြိုင်သန်လောန်
နွံတ် ပန်သတ်ရ။ ခရစ်ပန်သတ်ကို ဖြိုင်ဝံက္ခိဝံသွေးဟံက ဇာပ်မိုတ်နွံပိုက်
သိုက်မိုက် သေ့ သွတ်အိုတ်ရ။

ခရစ်ပန်ပြကာမွဲကို ညးညိုရော -
စတ္တာရော မေ ဘိက္ခဝေ ဣဋ္ဌာ ကန္တာ မနာပါ ဒုလ္လဘာ
လောကသို့။

၁။ ဘောဂါ မေ ဥပ္ပဇ္ဇန္တု သဟဓမ္မေန။
ဇာပ်မိုတ်တံ နွံပိုက်တံကိုထပ်သြန် ပိုန်ဟန်ဒြပ်ရတ် မိက်ဝံဒ်သေဋ္ဌိ
သိုညးဖအိုတ်ရ။

၂။ ယသော မေ အာဂစ္ဆတု သဟ ဉာတီဟိ သဟ ဥပဇ္ဈာယေဟိ။
ဇာပ်မိုတ် နွံပိုက်တံကိုတို့ဝါရနာံမြိုင် ကဠောကောဒေမသဂ္ဂိုင် မိက်ဝံ
ပိုပိုင်ဂိုင်ဂိုင် သိုညးဖအိုတ်ရ။

၃။ စိရံ ဇီဝိမိ ဒိဃမာယံ ပါလေမိ။
ဇာပ်မိုတ် နွံပိုက်မိက်ဝံမံင်တံ အာယုက်ဂိုင်င် စိုကိုကံသုာံ သိုညး
အိုတ်ရ။

၄။ ကာယဿ ဘေဒါ ပရံ မရဏာ သုဂတိံ သဂ္ဂံ လောကံ ဥပပဇ္ဇာမိ။
ဇာပ်မိုတ် စုတိအာနုဘဝမိုတ်ဏံတဲ ကာလအာစိုပ်ဘဝပရလိုက်
တေံမွဲး နွံပိုက်ကို မိက်ဝံအာက္ခိန် ဘဝခိုတ် လအာခိုတ် ဘဝပြ
လအာပြ သုဂတိဘဝ သိုညးဖအိုတ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

ခရ်ပန်ပြကာဝံ ပိုသတ္တည်းဂမိုင် နွံပိုက်တ်အိုတ်ရ၊ ယဝ်ရမိက်ဝံ
ဝံခရ်သူးလဝ် လျှုတေံပန်သတ်မွဲ ဒေတ်ဗက်အာ အတိုင်သူးလဝ်
သွပ်တေံမွဲ ဗွဲစွတ်ဗြကန္တမွဲ က္လိဝံဍုာ်ဍုာ်ရောင်။

၁။ သဒ္ဒါသမ္ပဒါ - မိက်ဝံဍိုက်ပေင်တ်ကိုဒြပ်ရတ်မွဲ ဒးလျှင်စွံစိုတ်
စေတနာမပြုဗြ ဗွဲစွတ်ရောင်။

၂။ စာဂသမ္ပဒါ - မိက်ဝံဍိုက်ပေင်တ်ကိုတို့ဝါရနာ်မြိုင်မွဲ ဒးသူးပွဲ
ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ရတ် မာန်ရောင်။

၃။ သီလသမ္ပဒါ - မိက်ဝံဍိုက်ပေင်တ်ကိုအာယုက်ဂိုင်မွဲ ဒးမင်မွဲ
သီလ မတံဂး ကာယ, ပါင်, စိုတ် ပိပြကာ မာန်ရောင်။

၄။ ပညာသမ္ပဒါ - မိက်ဝံဍိုက်ပေင်တ်ကိုအာယုက်ဂိုင်မွဲ ဒးဍိုက်ပေင်တ်ကိုညာဏ်
ပညာ ပွမဗ္ဗာရဏာ တီကေတ်ဟိုတ်ဖို ဍုာ်ဟံဍုာ် ဒးနွံရောင်။

ဇာင်စုတ်- ပညာဒါဏ်ဂို ညးဂိုင်ကေတ် ကမ္မဿကတပညာ ကေုာ်
ဝိပဿနာပညာ ဝါပြကာရောင်။

ကမ္မဿကတပညာ မွဲဂို ပညာမလေပ်တီကေတ် ခိုဟ်-ပရေံ
ဗေတ်-ဒး ဍုာ်-ဟံဍုာ် အလိုဇကုဇကု မာန်ရောင်။

ဝိပဿနာပညာ မွဲဂို ခရ်မုာ်တ်ဒိုင်ပွဲခန္ဓ သွက်ဝံတီကေတ်မာန်ဂို
ကိစ္စဇော်တ်ရ၊ မုာ်တ်ရုပ်ကိုနာမ်ရ၊ ဟံမဲ့တ်ကို အဲ ညး တြံ၊ ဗြ
တဲ မလေပ်တီကေတ် ပရေင်ဒို-လို ပွဲခန္ဓကာယဇကု မာန်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

နိယမ-	စွံပွဲက်ဒြပ်မှူး	ဒေးလျှင်စေတုာ၊
	စွံပွဲက်နာံမြိုင်	ဒြပ်ဂိုင်သူးဏာ၊
	စွံပွဲက်အာယုက်ဂိုင်	ဇူသိုင်သီလာ၊
	ဂတိခိုဟ်	ဂုံစိုဟ်ဒေတ်ပညာ။

အယာံမာတ်ပွင်ရင်လင် ပိဋကတ်ကာ တုပညာဟုံဂုံဒိုင်ယျ၊
 ဇိနော ဇယန္တော ပိဋကတ္တယမ္ပိ န ပဏ္ဍိတော၊
 သဟဿဝါစာ န စရိယာ အယုတ္တဒါနေန န ဒါနံ၊
 ပဠိန္ဒြိယာနိ သံဝရော ဘိက္ခဝေ သစ္စဝါဒီ၊
 ဓမ္မံ စရေယျ ပရိသုဒ္ဓိ ဓမ္မဒါနံ။ (ပါဠိသုတ်ပါထေယျ)

အဓိပ္ပါယ်တုန် -

၁။ “ဇိနော ဇယန္တော န သူရော” မှူးဂှ် အယာံမာတ်ဇူးသုသတြုဂှ်
 ဟုံဂုံဒိုင်ယျ၊ သရဲဂိုင်ညးမဂံင်ညာဏီရ။

“ပဠိန္ဒြိယာနိ သံဝရော (သူရော)” မှူးဂှ် ညးမမင်မဲ့သိုလလံအိန်ရီ
 မသုန်ပြကာမာန်ဂှ်ဟောင် ညးမဂံင်ညာ ဂုံဒိုင်ယျ၊ရောင်။

၂။ “ပိဋကတ္တယမ္ပိ န ပဏ္ဍိတော” မှူးဂှ် အယာံမာတ် မပွင်ရင်လင်
 ပိဋကတ်ပိဟောင် ဟုံဂုံဒိုင်ယျ၊ပူဂိုတုပညာဏီရ။

“ဓမ္မံ စရေယျ ပဏ္ဍိတော” မှူးဂှ် ညးမဒေတ်တံစရိမာန်ဂှ်ဟောင်
 ဗွဲတောင်ကော်ခဲစ ပူဂိုတုပညာရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

၃။ “သဟဿဝါစာ န စရိယာ” မွှေးကို အယာမာတ်သွာန်သွဟ် ပုစ္ဆာမာန်ကို ဟံ့ဝံ့ဒိုင်ယျ၊ ညးမလေပ်ဂလာန် မာန်အရေဝ်ဏီရ။

“သစ္စဝါဒီ ဝီရာ” ညးမဟိုသွေးတ် ဂလာန်သစ္စမချာ်စွတ်ကိုဟောင် ဗွဲတောင်ဝံ့ကော်ခစ ညးမလေပ်ဂလာန် မာန်အရေဝ်ရောင်။

၄။ “အယုတ္တဒါနေန န ဒါနံ” မွှေးကို ပွဲအရာကိုဒါန်ဟံ့ဗပွဲ ဒါနံနွံကို အဝိဇ္ဇာကို ဒါနဟံ့ထေက်ကိုဒိုင်ယျ၊ဏီရ။

“ပရိသုဒ္ဓိ ဓမ္မဒါနံ” ပွမကိုဒါန် နကိုညာဏ်ပညာမစီကွေး သွေးသွေး ဇုဇုတ် ဗွဲတောင်ဟောင် ထေက်ကိုဒိုင်ယျ၊ဒါနမာန်ရောင်။

နိဗမမ -

အိန်ရိမသုန်ကွာ	ယဝ်မင်အာ	ဂံင်သ္တာဒိုင်ယျ၊ရောင်။
ခရ်ကျာ်တုအရိယာ	ယဝ်ဒေတ်မာ	တုပညာသွေးတ်ရောင်။
ဂလာန်သစ္စာ	ယဝ်ဟိုအာ	ဝါစာလေပ်ဟံ့ယောင်။
ဒါန်ပြုဒါန်သွေး	ယဝ်စီကွေး	သွေးဒါန်ဝံ့ယျ၊ရောင်။

သွိုင်ဒေဝတ်မသုန်တု ခပ္ပန်လင် ဂါဏာ နမော တဿ
သာတာဂိရိယက္ခောနမော ၊ တဿ စ အသုရိန္ဒကော။
ဘဂဝတော မဟာရာဇ ၊ သက္ကော ပန အရဟတော။
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဗြဟ္မာ စ ၊ ပဉ္စဒေဝါ နမဿန္တိ။

၁။ သွိုင်ဒေဝတ် သာတာဂိရိယု ဖျောတ်တိုန်ဂါဏာ “နမော”တု လျှော် ကျာ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ သိုင်ဒေဝတ် အသုရိန္ဒာ ဖျောက်တိုန်ဂါထာ “တဿ”တဲ လှောင် ကျော်ရ။
- ၃။ သိုင်ဒေဝတ် စာတုမဟာရာဇ်ပန်တံဂံ ဖျောက်တိုန်ဂါထာ “ဘဂဝတော”တဲ လှောင်ကျော်ရ။
- ၄။ သိုင်အိန်ဂံ ဖျောက်တိုန်ဂါထာ “အရဟတော”တဲ လှောင်ကျော်ရ။
- ၅။ သိုင်ဗြိုဂံ ဖျောက်တိုန်ဂါထာ “သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ”တဲ လှောင်ကျော်ရ။

တရိုပ်ကိုစိုတ်ဟံမာန် (၁၆)သတ်

- ၁။ မှာသိုဒ်မ္မာဂံ ဘင်ကြိုင်ဂမိုင် ဓိုန်ရဇ္ဇောင်လုပ် ဟံပိုင်သ္မုတ်ကိုလေဝ် ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ်ရ။
- ၂။ ပူဂိုသမ္မိတံ ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲပွမယုတ်မာရ။
- ၃။ ပွတ်မ္မာဂံ ဗွင်အော်မဂိုင် ဓိုန်ရ စံင်ပေန်လပ်ကိုလေဝ် ဟံပင်တရိုပ် ကိုစိုတ်ရ။
- ၄။ သိုင်မ္မာဂံ ဓိုန်ရ ဝံပိုင်ပြီလပ် ချင်ရးဗွဲမဂိုင်ကိုလေဝ် ဟံပင်တရိုပ် ကိုစိုတ်ရ။
- ၅။ သဘမ္မိဟ်ဗြတံဂံ ပွဲခရ်မေထုန်ကို ပွဲကယျိုင်ကယျပ်ကို ပွဲသွးကောန်ဇာတ်ကို ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ်ရ။
- ၆။ ဗဗ္ဗးတံ ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲကွတ်ပညာရ။
- ၇။ ပူဂိုဇျာနလာဘီမပြဂမိုင် ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲရတ်ပိပြကာရ။
- ၈။ ပူဂိုသေက္ခမပြဂမိုင် ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲရတ်ပိပြကာရ။
- ၉။ ခမိမအောန်ကိုဝတ္ထုကာမ, ကိလေသကါမတံ ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲတင်စိုပ်ရ။
- ၁၀။ ပူဂိုမုဂံကိုဇဲလွီဝီရိယ ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲဇဲလွီဝီရိယရ။
- ၁၁။ ပူဂိုဓမ္မထိက ညးမလေပ်ဟိုတွံခရ်ဂမိုင် ဟံပင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲပွမဟိုတွံဂလာန်ခရ်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၁၂။ ပူဂိုဟွံမွဲကိုပွမရောဒည မဂံင်ညွာဂှ် ဝိန်ရ ပရိသာဒ်ဂှ်ကီုလေဝ်
ဟွံပေင်တရိုပ်ကိုစိုတ်ရ။
- ၁၃။ ပူဂိုဟွံသဒ္ဓါ မှုတ်ကိုခရ်သဒ္ဓါဂှ်မိုင် ဟွံပေင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲပွမကောန်
ဝိတ်ဥပကာသင်ရ။
- ၁၄။ ပူဂိုမလေဝ်ပတဲဒါန် ဟွံမွဲကိုပွမစောစပ်ပွဲဒြပ်ဂှ် ဟွံပေင်တရိုပ်ကိုစိုတ်
ပွဲပွမကိုဒါန်ရ။
- ၁၅။ ပူဂိုသပ္ပုရိတ်တုပညာဂှ်မိုင် ဟွံပေင်တရိုပ်ကိုစိုတ် ပွဲဂလာန်ခရ်ရ။
- ၁၆။ ခမိ, ဗဗူး, သမေဟ်, သေဠိ ပရိသာတ်ပန်ဝံ ဟွံပေင်တရိုပ်ကိုစိုတ်
ပွဲပွမဗိုလှောင်ကျက်ဂမျိုင်ရ။

ဥပမာချေပန်ဂကူ ကောံ ပူဂိုပန်ဂကူ

ချေပန်ဂကူ

- ၁။ ဆာယာဒိဠိ-အယံမာတ် ညာတ်သိုင်လေဝ်ဝေင်ဝေင်ဂှ် ချေစိုက်ကူးအာ
မာန်။
- ၂။ လောမဝေဒ-တက်ဒိုက်ကိုသော်ဇကုပြဟ်တဲမှ ချေစိုက်ကူးအာမာန်။
- ၃။ ဓမ္မဝေဒ-တက်ဒိုက်ကိုစွာဇကုဒူးအာတဲမှ ချေစိုက်ကူးအာမာန်။
- ၄။ အဠိဝေဒ-တက်ဒိုက်ကိုဇော်ပြောပ်အာတဲမှ ချေစိုက်ကူးအာမာန် မဒ်ရ။

ပူဂိုပန်ဂကူ

၁။ ဆာယာဒိဠိပုဂ္ဂလ- ပူဂို အယံမာတ်ဝံမိုင်ကေတ်ပရိုင် ဒးဒိုင်
စသိုင် ဒဒိန်ဇာတ်, ဇရာ, ဗျာဓိ, မရဏဗက်ဂှ် ဝံတိုန်ခရ်သတိသံဝေဂ
ညာဏ်တဲ ဝိုတ်ဂစာန်ပတဲတ်ဒါန၊ မင်တ်သီလ၊ ပွပ်တ်ဘာဝနာရ၊

၂။ လောမဝေဒပုဂ္ဂလ မှူးဂှ်- ပူဂို အလိုဇကု ဆိုညာတ်ဒဒိန်ဗျာဓိ
(ဒဒိန်ယဲ) ကောန်ဇာတ်သမ္ဘာ ညးတုတ်ညွာင်တဲ ဝံတိုန်ခရ်သတိသံဝေဂ
ညာဏ်ရ၊

ပြန်လည်ပေးဆွဲမှု

၃။ စမ္မဝေဒပုဂ္ဂလ မှူးဂ်- ပူဂို အလိုဇကု ဆိုညာတ်ဒး ဒဒိမ်ပျ၊
ယဲ (ဇရာ, ဗျာမိ) ကောန်ဇာတ်ညးတုတ်ညွာင်ဂ် ဟုံဂုံဇရ်သတိသံဝေဂ
တဲ ကာလ ဆိုညာတ်ဒး ဒဒိမ်ပျ၊ ယဲ (ဇရာ, ဗျာမိ) ကောန်ဇာတ်ဇကု
ကတိုန်မံင် စဟုံဇရ် တိက်ဟုံသိုင်မှ ဂုံတိုန်သံဝေဂရ၊

၄။ အဋ္ဌိဝေဒပုဂ္ဂလ မှူးဂ်- ပူဂို ဆိုညာတ်ဒး ဒဒိမ်ပျ၊ ယဲ, ချိုတ်
ညးမွဲညွာင်ကို ကောန်ဇာတ် သမ္မာဇကုကို ဟုံဂုံဇရ်သတိသံဝေဂညာဏ်
ဏီရ၊ ကာလဇကု ဒးတိက်ဒိုင် ပွဲဂုံသတိက် ဂတးအာ ဂတးကျင်
အောင်ဒင်ဟုံမာန် ဒးဒင်စသိုင် ဒဒိမ်ယဲဗွဲမလောန် အောင်ဒင်ဟုံမာန်တဲ
ဂုံတိုန်သံဝေဂညာဏ် ပွဲဇကုဇကုရ၊

ခရီးဒိုင် (၄)ပြကာ

- ၁။ ညးမခစသိုင်တုမွဲ။
- ၂။ သြန်ဇကု မှူးဒင်ဂွဲလပ် ကိုညးမွဲညွာင်ဂ်မွဲ။
(ညးတုတ်ဂွဲလပ် သြန်ဇကု)
- ၃။ တုံဆုဒိုင်စီကြိုင်ဂ်မွဲ။
- ၄။ စုံလပ် မိဒိုင်(ကဝေင်) ဌာန်ဇမုဲဂ်မွဲ။

၁။ ညးမခစသိုင်တုဟိုမှူးဂ် - ကာလသိုင်ဒးကိုစိုတ်မှူး ဂုံအဋီ
ဌာနန္တရ ကဆံင်သျှင် စသုင်မံင်စံင်အာကျင် ကဆံင်သျှင် ကဆံင်လ္လူ
သျှဲသျှဲထပ်သြန်လေပ် ကိုဂုံလောဲသွာမာန်တဲ ကာလသိုင် ဟုံဒးကိုစိုတ်
ဟုံမွဲပိုက်ကိုဇကုမှူး ကအံဇကု ဒးဂုံတိတဲ ဒးဒင်စသိုင် ဘဲဒဏ်သိုင်
ဇော်ကိုဇဟတ်ရောင်၊ ဟိုတ်ဂ်ရ ညးမခစ သိုင်တုအလိုအသီတံဂ်
ဒးဂိုင်ဖေက်ချိုတ်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၂။ သြန်ဇေယျ မွေးဒင်ဂှေ့လပ် ဟိုမွေးဂှ် - သြန်ကိုလပ်ညးတုဟ်သ္တိုင် တံဂှ် ကာလညးတံကေတ် ကေတ်ဏာအီအီတဲ ကလောန်ညးတံ ပြေပြိုင်မံင်မွဲ သြန်ဇေယျ ကလေင်က္လိဂှ်လောဲသွာမာန်တဲ၊ ညးကေတ် လပ် သြန်ဇေယျ ကာလကလောန်ညးတံ ဟံ့ပြေပြိုင် ပရေင် ပိုန်ဒြပ် ညးတံ လဟုတ်ယုတ် ကမောန်ဟံ့ပြေပြိုင် က္လိဒ်မံင်မွဲ သွက်ဂှ်က္လိဂှ်သြန် တမ်ဇေယျ ဟံ့လောဲသွာသက်ကဲတဲ စိုကိုဗိုမုက်ညးသ္တံ ဟံ့စှေ် က္လိဒ် လေပ်ဟေင်ရ၊ ဟိုတ်ဂှ်ရ ဒြပ်ဇေယျကိုဏာလပ်တဲ က္လိဂှ်မာန်ဏီဟာ ဟံ့ဂှ်ရဟာဂှ် ဒးဂိုင်မံင်ရ။

၃။ တံဆုဒိုင်စီကြိုင်ဟိုမွေးဂှ် - တံဆုမကျတ်ပါတိုန်ကျင် ပွဲဇရေင် ပရေင်စီ ဇရေင်ကြိုင်တံဂှ် စိုန်ရ က္လိဂှ်ဝါဒိုဟ် တံဆုချုပ်ချဲ က္လိုင်ဇေယျ တုးစတ်ပေင်တ် ဒ်လျိုင်မတ်ကိုလေပ် အခိုင်လမိုတ်ကျာပိုက်ကျင်ကို လပှ်ပွဲစီတေံ တက်ကျင်ပွဲမသ္တုတ်မြဟ်ကို တဲဏံ ဒးဒေါမ်ကျိုင်ဟာ တဲယး ဒးဒေါမ်ကျိုင်ဟာဂှ် တီကေတ်ဟံ့မာန်တဲ ဒးဂိုင်စံင်တရ။

၄။ ညးမစွဲလပ်မိဒိုင်(ကဝေင်) ဌာန်ဇေယျဟိုမွေးဂှ် - ပရေင်မိုဟ်သွတ် ညးမွဲမွဲကွာန် ဒ်ဌာန်တုဟ်ခြာ ပရေင်ဒေတ်သိက္ခာလေပ် ဇေယျသ္တုတ် ကေတ်ဟံ့မာန် တီကေတ်ဟံ့မာန်တဲ သွတ်ဗြဏံ ဒေတ်လေတ် သိက္ခာ ပြဝေံတံ ဒိုဟ်မံင်ဟာ ဟံ့ဒိုဟ်ဟာဂှ် တီကေတ်ဟံ့မာန်တဲ ယပ်ရ စွဲဒး မိဒိုင်မွဲ ဒးဂိုင်စံင်တူရေင်။

တေုင်သီလ (၄)ဂက္ခ

- ၁။ ဟာနဘာဂိယသီလ။
- ၂။ ဌိတိဘာဂိယသီလ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃။ ဝိသေသဘာဂိယသီလ။

၄။ နိဗ္ဗိန္ဒာဘာဂိယသီလ ဣဝံ ပန်သင်္ဂရ။

၁။ ဟာနဘာဂိယသီလမွှေးဂုံ- ဒွါန်ဂိုင်ကေတ် သီဥပုဟ် မပ္ပံကို သီမသုန်တဲ ညးမွဲကောံညးမွဲ ပွမဟိုသွေးတ် ဂလာန် မဆေင်စပ်ကို ကိစ္စကေင်ကာ ပွဲသိုဋ္ဌာန်မပ္ပံကို ပြေင်ဂှ် ဩပ်ကသပ်တံဂ်ကို၊ မပ္ပံကိုကောန် ကောန်စံ ကောန်စေက် ပွမစောဗကစ ညးဃွာင်ကို၊ ပွမတိက်တ်တဲ မံင်တံင်ဒိုင်ကို၊ ပွမမိပ်လဟိုင်ကိုမိဿဟာဲ အပံင်အဖက်ကို၊ ပွမဟံဗ္ဗာ ရဏာကို ဓရ်သင်္ခါရရုပ်နာမ်ခါကို သီလမချိုက်ပေင် မင်မွဲတ် မြသင်္ဂဝံ ဟိုတ်နူမဒ်တံင်သီလမယုတ်စိ “ဟာနဘာဂိယသီလ” မွးယုရ။

၂။ ဌိတိဘာဂိယသီလမွှေးဂုံ ဒွါန်ဂိုင်ကေတ်ဗျောင်ဓရ်သီလ မပ္ပံကို သီမသုန် သီဒွံတဲ ဝိန်ရ သွဒတ်ဒိုင် ပွဲဋ္ဌာန်မလှုသိုတ်ဖြ အယာံမာတ် ကေုမ္မဲဝ်ဟေင်ကိုလေဝ် စာ်စူးအာ နူဘာဝနာတဲ သီလမဒ်တံ ပွမမံင် သွဒတ်သွေးသွေး အယာံမာတ်တရိပ်ကိုစိုတ်ဟေင်စိ “ဌိတိဘာဂိယ သီလ” မွးယုရ။

၃။ ဝိသေသဘာဂိယသီလမွှေးဂုံ- သွဒတ်ဒိုင် ပွဲဋ္ဌာန်မလှုသိုတ်ဖြ ကေုမ္မဲဝ်ဟေင်တဲ သီလမဇော်ပုတ်တ် သမထဘာဝနာ, ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ဓါပြုကာဂှ် ဟိုတ်မဒ်သီလမပြတ် ဗွဲတေင်စိ “ဝိသေသ ဘာဂိယသီလ” မွးယုရ။

၄။ နိဗ္ဗိန္ဒာဘာဂိယသီလမွှေးဂုံ- ပျိုန်လင်လက္ခဏယာန်ပိ ဓရ်သင်္ခါရ လ္လှူခန္ဓကာယ ရုပ်ကိုနာမ် ဓါပြုကာဂှ် ဒ်တံင်ဓရ်အနိစ္စ ချေဟံဗ္ဗိန်၊ ဒုက္ခ ဒဒိမ်၊ အနတ္တ ဟံဗ္ဗိအလိုအသီ ကေုကေုဟံဗ္ဗိင်ပြီ ဗ္ဗာရဏာတ် သင်္ဂဝံတဲ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သီလမင်မဲ့ သို့လလံကာယ၊ ပါင်၊ စိုတ် ကျဟ်မဲ့အိုန်ဇေရ နှိတိုန်မာန်စိ
“နိဗ္ဗိန္ဒာဂိယသီလ” မွးယျာရ။

ဂုဏ်ဇော်မဟာ မိက္ခီမခါ
ပထဝီ ဝေဠုကံ ပတ္တံ ၊ စက္ကဝါဠံ သူစိပ္ပလံ။
သိနေရ ဝမ္မိကော ခုဒ္ဒေါ ၊ သမုဒ္ဒေါ ပါတိကော ယထာ။

၁။ ပွဲဗလးတိသုန္ဓရီ မှုံသတီ(၂၄၀၀၀)ဝါကိုတ်ပန်ဠက်ယောဇနာ
စိုန်ရ သတီတိဇော်တကိုလေဝ် ယဝ်ရ ယော့စတ်ကို ဂုဏ်မိမခါမွး
သော်ဆ တွာသုဒုန်ဟောင်ရ။

၂။ ပွဲကိုဗလးအနန္တစက္ကဝါ လဲလးဇော်ကူး ဟုံမွဲတ်ကိုယော့စတ်ကို
စိုန်ရ ဂူးစက္ကဝါဇော်သွဲတြးတ် ဂလိုင်လိုကိုလေဝ် ယဝ်ရ ယော့စတ်ကို
ဂုဏ်မိမခါမွး သော်ဆ တွာပးတိုင်(ပထောင်တိုင်)ဟောင်ရ။

၂။ ပွဲကိုဒိုတုံသိန္ဓရာဇ် မှုံကိုသျှင်(၈၄၀၀၀)ဒွံဠက်ကိုပန်လိုယောဇနာ
ကို စိုန်ရ ဒိုသိန္ဓရာဇ်သျှင်တ်ကိုလေဝ် ယဝ်ရ ယော့စတ်ကို ဂုဏ်မိမခါမွး
သော်ဆ တွာကုအ်ဒြိုင်ခပ်ရ။

၄။ ချာ်စိမှာသိုဒ် နွံကိုဒမျိုဟ်ခြိုဟ်တ် နူကိုပန်ကွင်တေံ ကြိုင်ဇော်
မသုန် မတွံဂး ဂင်္ဂါ, ယမုနာ, သရဘူ, အစီရဝတီ, မဟီဂမ္ပိုင်ကို စိုန်ရ
ဇော်ဗပေင်တ်ကို စိမှာသိုဒ် ပေင်ကိုဟ်အာ ဟုံမာန်ကိုလေဝ် ယဝ်ရ
ယော့စတ်ကို ဂုဏ်မိမခါမွး သော်ဆ တွာထုဟ်ချာ်ပြင်ရ။

ပြ ကို ဟ် မေ့ သူ တ

ကျောန်စိုတ်မိမ ဂြိုင်ဘဝဂွံတသိုခ်

ယော မာတရံ ပိတရံ ဝါ ၊ မစွော ဓမ္မေန ပေါသေတိ။

((တာယ နံ ပါရိစရိယာယ ၊ မာတာပိတူသု ပဏ္ဍိတာ။))

ဣဓေဝ နံ ပသံသန္တိ ၊ ပေစ္စ သဂ္ဂေ ပမောဒတိ။

ဩင်ကောန်ဇာတ်မွဲ ကျောန်စိုတ်မြဲမြန်ဆန်ခန်တ မိကိုမဝါ ဗွဲမညီ သွဟ်ကိုမိုု် “မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ” ရ။ ကောန်ဇာတ်မကျောန်စိုတ် မြဲမြန်တ မိကိုမဝါဂို ပွဲဘဝပစ္စက္ခဂတမတ်ဂွံဟောင်လေဝ် ဂွံဒုင်စသိုင် အထိုင်အသးညးတဲ ပွဲဘဝပရလိုက်တေံပွန်လေဝ် ဂွံအာက္ခိန် ပွဲချင်သွဝ် တာဝတိ ဗွဲမလဟိုင်မိပ်မြဟ်အိုဟ်တိုဟ်တံစိုတ်မာန်ရ။

မိကိုမဝါဟေင် မိတ္တိဂွံယုတေုင်

ဗြဟ္မာတိ မာတာပိတရော ၊ ပုဗ္ဗာစရိယာတိ ဝုစ္စရေ။

အာဟုနေယျာ စ ပုတ္တာနံ ၊ ပဇာယ အနုကမ္မကာ။

၁။ မိကိုမဝါတံဂို နူကိုကောန်ဇာတ်တန်ပဋိသန္တိ သူးဂပ်ဂွံမိတဲ စိုကို အာစိုပ်အဝယ် ဒးစှ်ဒှ်အိန်ထိုင်တေံ မိကိုမဝါဂို ပွဲလ္လှူကောန်ဇာတ် ဇေု နကို ဓရ်ဗြဟ္မဇို ပန်သ် မတွံဂး မေတ္တာ, ကရုဏာ, မုဒိတာ, ဥပေက္ခာ မင်မွဲကျင်လဝ် ကောန်ဇာတ်တံရ၊ ဟိုတ်နူဂွံမင်မွဲကျင်လဝ် လ္လှူကောန်ဇာတ် ချိုက်ပေင်တံကို ဓရ်ဗြဟ္မဝိဟာရ ပန်ပြကာစိ “ဗြဟ္မာ” ဗြိုကောန်တံ ဂွံဒုင်ယုရ။

၂။ စံင်သူးကောန်ဇာတ်တဲ ဗွဲကြဲ ဗွဲမဗွဲကိုအဝယ်ခဲ ပရေင် လောကဝတ် ညံင်ဂွံတီညာတ်စိကူး ဗဟုသုတ ညံင်ဂွံဂိုင် အာကျင် ပံင်ဖက် ဆက်ဆောံ ဟိုအရေဝ် ညံင်ဂွံလေပ် ညံင်ဂွံယေန်သွာင် ညံင်ဂွံချိုန်ချောတ်ဖိပ်ဂိုပ် ကွာနူဟံဂွံ အပ်ဘာအွာဏီ ဗွဲကိုပ်ကွာ မိကို

ပြကိုယ်စေ့သွတ

မဝါဂ် ဟိုတ်နူဝံဝေတ်ဗ္ဗောန် ဧဝန်ထွေးဂိုင်တရ် သွက်ကောန်ဇာတ်ဇေု
ဝံ့ချိုဟ်ကောက် ဝံ့စီကူး ဝံ့ယးတူးအာ ဝံ့ဟိုအရေဝ်လေပ်စိ “ပုဗ္ဗာစရိယ”
မိကိုမဝါဂ် ဝံ့ဒင်ယျ အ္ဗာကောန်တံ ကိုပ်ကွာရောင်။

၃။ ကောန်ဇာတ်တံဂ် စိုန်ရ နွံတံဒိုင် ပွဲဌာန်မသေ့ဒဲခြာ မပ္ပံကို
ချင်သေံတံကိုလေဝ် လဆောင်လဆောင်မွဲး ဟိုတ်မွဲးရေင်တျိုင်နင်
ပစ္စယ် (ကပေါတ်) မပ္ပံကို ထပ်သြန်, ပင်, ကွာင်, စုအာဟာရ ပရင်တဲ
နာနာသတ်ရ၊ ဟိုတ်နူသွက်မထေက်ကြိုက်ကို တုတ်နုဝံ့ဒင်ဒါန် ဝိုင်
ကေတ် (ဒိုင်ဒါန်) သုတ်အစောန်ဂ်ရ “အာဟုနေယျ” ညးမဒိုင်ဒါန်
သွက်ကောန်တံ မဒိုင်ရ။

၄။ မိကိုမဝါဂ် ဝံင်သူးကောန်ဇာတ်ဇေုတဲ ညိုင်ရဲဟံ့ဝံ့ချန်
ဂမိတ်ဟံ့ဝံ့စတ် မင်မွဲလ္လီပရာကျင်ကောန် ဟံ့တဲဟံ့ခြာ လှိုန်ထာဝရရ၊
ကောန်ဇာတ်ဇေုဇော်ဂေါပ် ကျင်ပုန်လေဝ် ညိုင်ကောန်ဇာတ်ဇေု
ဝံ့တုပ်ကို ကောန်ညးတုတ်သ္ဗာင်ဂ် ညးမဒိုင်အံက်ဂ်လေဝ် ပဌက်ကောင်
ခေုစိုပ်မွဲဒိုင် ဝိုင်ကောန်ဇေုတံကမောန်ရ၊ ဟိုတ်ဂ်ရ “ပဇာယ
အနုကမ္မကာ” ဝံ့ဒင်ယျညးမမင်မွဲကျင်ကောန်ရ။

တင်စိုမိကိုမဝါ လ္လျူကောန်ဇာတ်တမ် (၅)သတ်

ပဉ္စိမာန် ဘိက္ခဝေ ဌာနာန် သမ္ပဿန္တော မာတာပိတရော ပုတ္တံ
ဣစ္ဆန္တိ ကုလေ ဇာယမာနံ။ (အံ-ပါ-ဒု-၃၇)

ယံခမိတံ မိကိုမဝါဂ်မိုင် ပွဲလ္လျူကောန်ဇာတ်ဇေု တင်မုံပိုက် ရာဒါ
မိက် စိုမင်ဒိုင် နွံတံမသုန်သတ်ရ။

ကတမာန် ပဉ္စ - မသုန်သတ်မွဲးဂ် ညးဒိုင်ရော?

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဘတော ဝါ နော ဘရိဿတိ၊ ကိစ္စံ ဝါ နော ကရိဿတိ၊
ကုလဝံသော စိရံ ဌဿတိ၊ ဒါယဇ္ဇံ ပဋိပဇ္ဇိဿတိ၊ အထ ဝါ ပန
ပေတာနံ ကာလင်္ကတာနံ ဒက္ခိဏံ အနုပ္ပဒဿတိတိ။

၁။ ဘတော ဝါ နော ဘရိဿတိ- နူဘဝဗျောက်တံတေ မိကိုမဝါ
ဂမ္ဘိုင် လွှဲပရာဗ္ဗဗျူင် ဒုင်လင်ဒဒိခံတဲ ကာလဇ္ဇော်ဂေါင်ကျင်မွဲး မွဲလော်ပုန်
ကောန်ဇာတ်ပိုတံဂုံ ဒးကျောန်စိုတ်လွှဲပရာမြဲမြန်ဗ္ဗဗျူင် မိမတအ်ရောင်။

၂။ ကိစ္စံ ဝါ နော ကရိဿတိ- ကိစ္စဇော်သွတ် လွှဲပရောင်
လောကီ၊ လောကုတ္တိတုတ်ဟ်သ် မက္ခိန္ဒိ နူဇရောင်မိကိုမဝါဂုံ ညးမဒ်
ကောန်ဇာတ်ဂမ္ဘိုင် ဒးရောင်တျိုင်ဆန်စန်ကောင်ကာ ဒးရီဗင်ထွလဘ်
ကျောန်ကိုချိုက်ကံပင်င်ရ၊ ကမ္မောန်မိမဂုံ ဒ်ကမ္မောန်အဲရ၊ ဗိုဏံ ဒးစွံ
စိုတ် ဗွဲမပြဲတဲ ဒးရောင်တျိုင် ကျောန်စိုတ်လွှဲပရာ မာန်ရောင်။

၃။ ကုလဝံသော စိရံ ဌဿတိ- အဆက်တောင်ဒတောင် မိမ
ကလောကောဒေ ဝံသထပုံတောင်ကို မပ္ပံကိုပိုန်ဒြပ်ကို ညိုင်ဟံဂုံအိုတ်
အာ ဒးမင်မွဲလင်ရ၊ ကမ္မောန်ဇိုင်တဲ မိမသွလင် ဒါယကာဘုတ်ဘာ
ကျင်တံဂုံလင် လိုလ်အာမွဲး ဒးကလောင်လဟိုပျိုန် ညိုင်ဂုံတန်တအာ
ဗွဲမလံလကာဖာမာန်ဂုံ ဒးထိုင်ဒက်မင်မွဲအာ စူးမိမဇောမာန်ပုန်ရောင်။

၄။ ဒါယဇ္ဇံ ပဋိပဇ္ဇိဿတိ- အဲတုာဲမိမဇော ကောင်ပကောံပကောင်
ဇွန်ကျောန်ကျင်လင်တဲတံဂုံ ဆက်တဲ ညိုင်ဂုံဇော်မောင်ကျင် ဒးထိုင်
ဒက် မင်မွဲအာကို၊ အတိုင်မိမဇော ဒေါဗ္ဗောန်လင်ဂုံ ကလင်ကေတ်စ
ဒေတ်ဗက်တံမွဲး ဒ်ညးဒိုင်ဂိုင်ကေတ် အဲတုာဲမိမထေက်တဲ ဒ်ညးမမင်မွဲ
လင် အဲတုာဲပိုန်ဒြပ်ရတ် မိမတံရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၅။ အထ ဝါ ပေတာနံ ကာလင်္ကတာနံ ဒက္ခိဏံ အနုပ္ပဒဿတိ-
မိကိုမဝါ စုတိချိတ်အာ ဘဝပရလိုက်တေတံတဲမွး ကြိုဟ်ကေတ်စိုတ်
တီကေတ် ဂုဏ်မိမဝါတဲ ဒးသွကုသို ဝိနိပိဋ်ပါပရအ်ဏာကို သွက်မိကိုမ
ဝါ ထေက်ရ၊ ကောန်ဒါနကုသို၊ သီလကုသို၊ ဘာဝနာကုသိုပုန်လေဝ်
ဖိုကုသိုဧကု ကောန်ပတဲ မင်မွဲဇော်ပွင်လင်တံဂ် ကလေင်ဝိနိပိဋ် ပါပရအ်
ကုသို သွက်အနန္တဂုဏ် မိကိုမဝါ ထေက်ရောင်။

နိယမ-

မိကိုမဝါ	ဗျူကျင်ကျာ	ကောန်စိုတ်ဥပကာ။
မိမပိုရ	ပွိုက်ကိစ္စ	ကောန်သွရေင်တျင်ကျာ။
ကလောဝံသာ	ဝံတန်အာ	လ္လိပရာသီဒက်ဏာ။
ထေက်ဒင်အဲဗျင်	ဒေတ်ကေတ်ဖြိုင်	ဒင်အဲထေက်သေင်ဟာ။
ကာလချိတ်သေင်	ကုသိုတေင်	ကောန်ဟေင်ဝိနိပိဋ်ဏာ။

နဲဂွံဆာပ်ဂုဏ် မိကိုမိဝါပြေမာန်

ယော စ ခေါ ဘိက္ခဝေ မာတာပိတရော အသဒ္ဓေ သဒ္ဓါ
သမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝါသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊ ဒုဿီလေ
သီလသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝါသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊ မစ္ဆရီ
စာဂသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝါသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ၊ ဒုပ္ပညေ
ပညာသမ္ပဒါယ သမာဒပေတိ နိဝါသေတိ ပတိဋ္ဌာပေတိ။

၁။ “သဒ္ဓါ” မိကိုမဝါ သဒ္ဓါအောန်ဒိုင်မွး ညိုင်ဂွံချိုက်ပေင်ကိုခရ်သဒ္ဓါ
ဂွံအာဘာမာန်ဂ် ကောန်ဇာတ်တံ ဗျိုက်ဗျောင်စောန်ထွေးကို ညးတိတ်
ဘာညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၂။ “သီလ” မိကိုမဝါ ညးမင်မွဲသီလဥပုဟ်ဟံ့မာန်မွဲ ကောန်ဇာတ် တံက် ညံင်ညးဂံမင်သီမာန် ဇာပ်ပံတဲသီ ကိုညးတိတ်ဘာ ဟံ့သောင်သက် နိမန်နင်ခမိသင်တဲ ဒိုန်ဂိုင်ကောတ်သီမသုန် ပဲ့သိုဇကုဇကုတဲ ဇ္ဇောင်ကို ညး မင်သီလဥပုဟ်ညီ။

၃။ “စာဂ” မိကိုမဝါ ညးဝတ်သွာန်ပိုန်ဒြပ် ကိုဒါန်ဟံ့မာန်မွဲ ညံင်ညး ဂံကိုဒါန်မာန်ကို ကောန်ဇာတ်တံ ချပ်ဂုန်သီကိုညးညံ ပကောံ ပကောံ ပိုန်ဒြပ်တဲ ဇ္ဇောင်ကိုမိမဝါ ကိုဒါန်ကုဘိက္ခသင်ညီ။

၄။ “ပညာ” မိကိုမဝါ ကလင်ခရ်ဟံ့မာန် သိုမှ်ဇိတ်သွာတ် ခရ်ရုပ်နာမ် ဟံ့မာန်မွဲ ညံင်မိကိုမဝါ ဂံကလင်ခရ်မာန် ညံင်သောံသိုမှ် ခရ်ရုပ်နာမ် သမထဘာဝနာ, ဝိပဿနာဘာဝနာမာန်ကို ညးမန့် ကောန်ဇာတ်တံက် ဒးရေင်တျင် ပလံင်ဏာဘာ ပဲ့ဒိုဏ္ဍဒ်ခရ် ဒိုဏ္ဍဒ်ကလင်ခရ် ဒိုဏ္ဍဒ်ခရ်ဝိပဿနာညီ။

သွးကျင်လပ် လျှုတေံဂံ ဒိုနဲဆာပ်ဂုဏ်မိကိုမဝါ နကိုခရ်ရ၊ ခရ်ပန် ပြကာ မတွံဂး သဒ္ဓါ, သီလ, စာဂ, ပညာဏာဒ် ယပ်ရ ဆာပ်ဂုဏ် ကိုမိမဝါမွဲ ပြေအာမာန်ရောင်။

ကျ်တြဲပိုလေပ် ကောင်ဆာပ်ရော်ဂုဏ် ဂုဏ်မိမဝါ ပဲ့ချင်သွပ် တာဝတီတေံရ၊ တုပ်တံညံင်ရသက်ကိုရ မှာထေရ်သာရိပိုတ်လေပ် ပဲ့ကာလမညောန်ကို သွပရိနိဗ္ဗာန် မိဗျုဂ် ဒိုဒိုင်တီမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတဲ ညံင်ဂံစိုပ် သောတာပန်မာန် ညးကောင်ဆာပ်ရော်ကျင်လပ် ဂုဏ်မိညးကိုရ၊ ဟိုတ်ကိုရ ညးမန့်ကောန်ဇာတ်တံညးဂမိုင် မိက်ဂံဆာပ်ဂုဏ် မိကိုမဝါ ပြေမွဲ ဆာပ်ရော်တဂုဏ် နကိုခရ်ညီ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

နိယမ -

ဦးသဒ္ဓါဟဲ့	လျှင်ဝံသဲ့	အဲပရဲဆင်မှဟ်ဏာ။
ဦးမင်သီဟံမာန်	ဝံမင်မာန်	မှတ်ဂ္ဃာန်ဆင်မှဟ်ဏာ။
ဦးဟံကိုဒါန်	ဝံသူးမာန်	မှတ်ဂ္ဃာန်ဆင်မှဟ်ဏာ။
ဦးဟံကွင်ဓရ်	ဝံကွင်ပွပ်	ဆင်မှဟ်ဗျိုက်ဇ္ဇာဝ်ညိ။

ဂုဏ်စရဲမိက္ခီမခါ

ညံင်သိုင်ဗြိုအ်	ဒေဝတ်သိုပြု၊
အ္ဗာတမ်တဲဗ္ဗောန်ကျင်	ဒုင်ဒါန်ကောန်ဇာတ်ပြု၊
လညာတ်ပန်ရဲ	အဲကောန်မိဏအ်၊
ပင်ခွအ်တဲခါ	အောပ်မာဇာ်သဝ်၊
သွပ်ဂူးဂတာဇိုင်	ပှင်တိုင်တဲစုံ၊
ဗိုဗျဟ်လှောင်ဏာ	ဖျေံမေတ္တာရ၊
တသိုခ်စိုတ်ကာယ	သိုဝါပြုကာ၊
ကိုဗျိုက်ပင်အာ	ရာဒ္ဓါပတ္တနာ၊
သွက်မိမခါ	လှိုန်တဲရဟံခြာ။

ရန်တံမိက္ခီမခါ

မိုဟ်တြုဇှေဖံင်	မိုဟ်ဗြေခံင်ပွတ်၊
ကျာတ်အိုတ်ကျောတ်ရ	အာဝေဏိကဒုက္ခ၊
သူးပဋိသန္ဓိ	ပဝတ္တိစိုပ်ရ၊
ကာလဂုံပြု	အဝယ်ဇှေဂေါင်ကျင်၊
ကောင်ဖြိုင်ဗုအး	တူးညံင်ဂိတုတဲ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မွဲတဲးပျူမွဲး	ခွဲကွေင်ပျဲရ၊
ကိစ္စနိကွင်	ခွဲရေင်တူင်တံ၊
ကွောညိုင်ဟံ့လီ	ခွဲရီပင်စွတ်၊
ဒြပ်ရတ်အဲကွဲ	ဂွါပဒ်မင်မွဲ၊
မွဲတဲးစုတိ	ကွိဂုံတသိုခ်တို့၊
ကိုဒါန်ဇိန်ပိုင်	လှိုင်ဒင်သာဓု၊
ဖိုကုသိုဏအ်	ပါပရအ်ကိုပိုဏောင်။

ဒေဒိမ်မိကိုမခါ	
ပုဗ္ဗာစရိယ	မိမခါရ၊
ဂုဏ်အနန္တလ္လိတ်	ဒွိတ်ဂိတုယိုက်ဂွေင်၊
ဒွိတ်ပပေင်ဗွဲဖျိုင်	စုပျိုင်စုရိုင်၊
ချိုင်တဲမင်အာ	ဒုက္ခာစိုပ်သိတ်၊
ဂမိတ်မွဲဟံ့ကိုကိတ်	ဂဂိတ်မွဲဟံ့ကိုစတ်၊
ချာဗုတ်မွဲတူင်	ယာဲမိဟံ့စင်တက်၊
ဆက်ကိုပညာ	သိုဝေါဟာဒေတ်၊
လွေတ်ဒးရးဆဲ	ကိုဂွဲဗဟု၊
သုဒုဂုံတီ	ခပ်သီယုတ်ပြ၊
ရန်တုံပွဲစိုတ်	ဒင်ချောင်စိုတ်မာန်၊
ဒင်ဒဒိမ်ဂွန်	အကြာဗုန်တဲပြ၊
ဘဲဒဏ်ဟံ့သာ	ဂွိုင်ကိုစေတနာ၊
ဂုဏ်ဇော်မေတ္တာ	ကရုဏာပေင်ကွိဟ်၊
ဆီဩဟ်ဗွေတ်ဗုဲ	ဒိုဗုတ်တုံမိယာဲရ ဟံ့သေင်ဟာ။

ကဗျမသွးကျင်လပ် လျှုတေဝံ သွက်ဂွံဝံခရ်သတိ ရန်တုံကို ကောန်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဟုံတီဂုဏ်မိမဝါ ညင်ဂွံတီ၊ ညင်ဂွံဆာပ်ဂုဏ်မာန်ကို ဂလာန်ပရေပရေ မပွဲကိုပွမဟိုလက်ဆော စာဲထိုက်ထးဒးကို၊ တီဂုဏ်ညးတဲ လ္လှူ ဂုဏ်ညး နွံကိုအနန္တ သိုက်ဝါတ်ဟုံရဲ ကျပ်ပရေလွရင် သျှင်သပ်လွသို မိမဇကုဂ် မိမဇကုရ၊ ညးလှိုလှိုတအ် သွဟိုတ်နူကိုမိမဝါဝါတ်လောန် ပရေလောန်တဲ မိမဇကုဂ် ဟုံသွကျင်မိမရ၊ စိုတ်ယုတ်မာဟိဏ္ဏ ပွဟုံတီ ဂုဏ်ညး ဣသိုင်ဝးကောင် မိုဟ်တိုင်ဂုဏ်ညး(အကတညျဏာကတဓေဒီ) ဂ် နှိမိုဟ်လညာတ်သပ် ကဆင်သပ်သပ် ဟုံဇော်မော်ရ၊ ကောန်လပ် ပရေ တေ့ မွဲတဲမွဲး ဖိုလ်ပရေဂ် ဒးကလေင်ဒင်စသိုင် ဗွဲစွတ်ဗြကန္တရ နိစ္စဓုဝရ၊ ပဉ္စာနန္တရိယကမ်မသုန် မတွံဂး ဂစိုတ်မိ၊ ဂစိုတ်မ၊ ဂစိုတ် တူအရှန်၊ ပြိတ်ဆီဇိုင်ကျက်၊ ပါဒကးသင် ဂရုကမ်မသုန်ပြကာဏံ က္လိလောန်အာတဲမွဲး ဂလိုင်လိပျှဲတ်ကုသိုကိုလေပ် သာတ်ဂွံကလေင် တိတ်ဗူးအာ နူကတိုင်နရက်ဂ် လွချပ်ငှင် ပွဲနရက်တေ့ပျင် ဒင်တျင်မံင်ရ အံ၊ ဟိုတ်ဂ်ရ “ဂုဏ်ဇော်မဟာ မိကိုမဝါ”ဂ် ဇာပ်ကောန်မနုဿ ကို ဝံဒ်ညးမျှိုကိုပညာ ကိုဝံဆာပ်ခွေပ်ရော်ဂုဏ်မာန်ညို မွဲးဗျိုက်ဗျောင်ဏာရ အံ။

ဂလာန်သွာန်သွဟ် သိုင်ဓမ္မဓေတီ (၅)တင်

- ၁။ ဂျင်နွံ ညးဒုန်စောံဟုံမွဲ - ဓရ်ညံ ဝိန်နွံတ်ကိုလေပ် ညးဒေတ် လုတ်ဟုံမွဲ။
- ၂။ သုနွံ ရဲချုန်ဗွဟုံမွဲ - ဝတ္ထုဒါန် ဝိန်နွံတ်ကိုလေပ် ညးကိုဒါန်ဟုံမွဲ။
- ၃။ ဂိုင်သေ့ဒဲအိုတ်ဂ် - သံသာ။
- ၄။ ဂမ္မဂမ္မာန်အိုတ်ဂ် - ရာဂ။
- ၅။ သျှင်အိုတ်ဂ် - မာန မဒိုရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဂလားန် သွာန် သွဟ် ဂုကျာ် သွနန္ဒာ (၄) တင်

- ၁။ ဂုဟံသေင် ကိုဗွဲမွဲ - ဝပ်အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟ၊ ပမာဒ။
- ၂။ ကုမ်ဟံသေင် ကိုထွဲပုင်မွဲ - ဝပ်စံင်တူသောက မဒိရ။
- ၃။ သျှင်ဟံသေင် ကိုအကးမွဲ - ဝပ်မာန မဒိရ။
- ၄။ တွးဟံသေင် ကိုဂိတုတဲ - သာသနာ မဒိရ။

ဂလားန် သွာန် သွဟ် မွဲနယ် တွန်

- ၁။ ပွဲလောကဏံ ပြအိုတ်ဂို ဒေဝတ်ဟံသေင်၊ ဝပ်လောကုတ္တိ မဒိရ။
- ၂။ ပြဟ်အိုတ်ဂို ချေဟံသေင်၊ စိုတ် မဒိရ။
- ၃။ ကောက်အိုတ်ဂို ကမ်လဟံသေင်၊ ညှိ မဒိရ။
- ၄။ ထတ်အိုတ်ဂို ဒေဝတ်ဗိဿိဟံသေင်၊ ကျာ် မဒိရ။
- ၅။ သေ့အိုတ်ဂို ဂံင်ဟံသေင်၊ ပုဂိုတုပညာကိုပုဂိုဗာလ မဒိရ။
- ၆။ ကျပ်အိုတ်ဂို သိုင်ဂိတုဟံသေင်၊ ဝပ်သီလ မဒိရ။
- ၇။ ချိုန်ချောက်အိုတ်ဂို တောင်ချိုပ် ဟံသေင်၊ ပရိယတ်ဝပ်လောကုတ္တိ မဒိရ။
- ၈။ ဟံမွဲမွဲ မိုတ်ချိုတ်ဟံသေင်၊ နိဗ္ဗာန် မဒိရ။

သွာန်။ မိကိုမကို သိုင်ခါကျိုင်ဗွာင်ကို တွဲရးချင်မန်ကို သိုကိုအမတ် အခေါန်ကင်ငှာင်ကို ဂစိုတ်ကွဲတဲမွဲ မူးဂွံဒိတ်တုအရန် ဟံမွဲကို ဒဒိုက်ရ။

သွဟ်။ မိ-မတွံဂး တဏှာကို၊
မ-မတွံဂး မာနကို၊
သိုင်ခါကျိုင်ဗွာင် မတွံဂး သဿတဒိဗ္ဗိ၊ ဥစ္စေဒဒိဗ္ဗိ၊
တွဲရးချင်မတွံဂး အာယတန (၁၂)ကို၊
အမတ်အခေါန်ကင်ငှာင်မတွံဂး နန္ဒီရာဂကို ဂစိုတ်ကွဲတဲမွဲ မူးဂွံဒိတ်တုအရန်မဲ့ ဟံမွဲကိုဒဒိုက်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သာဓက -

မာတရံ ပိတရံ ဟန္တာ ၊ ရာဇာနော ဒွေ စ သောတ္ထိယေ။
ဝေယလ္လပဉ္စမံ ဟန္တာ စ ၊ အနိဃော ယာတိ ဗြာဟ္မဏော။

ဂလာန်နေဉ္စယသေဋ္ဌိ ဝေတ်ဗ္ဗောန် ဂူကျိဝိသာခါ (၁၀)ပါင်

- ၁။ ပွတ်အပွဲ လွပတိတ်မှ- ဒုဟ်တင်တူသိုဇကုကို ဒုဟ်တင်ခါသီဇကု တံဂ်ကို လွအာဟိုလ်ဗွကို မိုဟ်မှးသိုဇကုညိ။
- ၂။ ပွတ်မှး လွပှောင်အပွဲ- မိုဟ်မှးတံဂ် ဟိုကျင်ဒုဟ်ကိုတူသိုခါသီဇကု မိင်ဒးတဲ ပှောင်နင် အပွဲသိုဇကုတဲ လွအာဟိုလ်ဗွကို တူသို, ခါသီဇကုညိ။
- ၃။ ညးမထေက်ကို ကိုဂ် ကိုညိ- ညးဂံင်ကေတ်ဏာ ခြပ်ဇကုတဲ ချေ့ကျေင်ကိုပုန်ရ၊ ကုညးကလေင်ကိုမာန်တံဂ် ဗွဲကြဲ ကလေင်ကို ဂံင်ပုန်ညိ။
- ၄။ ညးဟံင်ထေက်ကို ကိုဂ် လွကိုညိ- ညးဂံင်ကေတ်ဏာ ခြပ်ဇကုတဲ ဟံင်ကလေင်လရ၊ ကုညးမိုဏ်ဂ် ဗွဲကြဲ လွကလေင်ကိုဂံင်ပုန်ညိ။
- ၅။ ကို ကိုဒ်၊ ဟံင်ကို ကိုဒ် ကိုညိ- ကလောမသ ရဲ ပြောဇာဂမိုဏ် န်ဒ်ဒိုင်ချောင်ခိတ်တဲ ကျင်အာတ်စိုပ်မှး ညးတံဂ် ဗွဲကြဲချေ့ကလေင်ကို မာန်ကိုဒ် ဟံင်မာန်ကိုဒ် ကုညးတံဂ် ထေက်ကိုဒးကိုရ။
- ၆။ မံင်အာ ဗွဲတသိုခ်ညိ- လွဂဇာ်သျှင် တိက်သျှင် မံင်သျှင် နူတူသို, ခါသီဇကုတဲ ပွဲဒါသဝ်ဝ် ထေက်ကိုမံင်ဂ်ဟောင် ဂဇာ်, တိက်, မံင် အာကျင်ညိ။
- ၇။ စတဲဗွဲတသိုခ်ညိ- လွဟာပ်စပုင် ကိုပ်ကွာနူတူသိုခါသီဇကုညိ၊ ဖိပ်ဗွဲညးတံတဲဟောင် ဇကုစဟာပ်တပုင် အလန်လက္ကရ်ညိ။
- ၈။ တိက်တဲဗွဲတသိုခ်ညိ - လွတိက်ကွာ နူတူသို, ခါသီဇကုညိ၊ ပတဲဝတ်ဇော်သွတ် ကိုညးတံ ဗွဲမှးရးတဲဟောင် ဇကု တိက်တဲ လက္ကရ် ညိ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၉။ ကျောက်စိတ် ပွတ်ညို- ကျောက်စိတ်ကို တူသို့၊ ခါသီဇေတံဂံ ဗွဲမွေးရးညို။
- ၁၀။ လှောင်တံ ဒေဝတံညို- တူသို့ကိုခါသီဇေတံဂံ နှိဒေဝတံပွဲသို့ရ၊ ပြာပ်အာလှောင်ရေသော်ရံလှိုင်ညို။

ဂလာန်ဂဒိုဟ်စုံပါင်ဝံ ကာလကောန်ဗြိဝိသာခါ ထပ်တဲကိုသွတ်တြိမ္မ မှုံယု၊ ပုဏ္ဏဝဗုဒ္ဓ မဒ်ကောန်မိဂါရသေဠိတု ပွဲကာလဒးအာမံင် ပလံင်ဏာ ပွဲသို့ခါသီဂံ ဓနုဥယသေဠိ မအံက်ဝိသာခါ ဝေတ်ဗြောန်တံ ကောန်ဇေတု ဝိသာခါရ။

သွာန်သွဟ်တေဠ် ချပ်တံဝါတ်ဟေင်

- “ပန်လွကိုဒး၊ မသုန်လွကိုဗူး၊ ယဝ်ဗူးမသုန်၊ ဗျတ်တြ၊ စံဒးပန်”
- ပန်လွကိုဒး - အပါပန်မတွံဂး ပြိုတ်၊ နရက်၊ တိရစ္ဆာန်၊ အသူရိ ကာယ် လွကိုဒးညို။
- မသုန်လွကိုဗူး - နိစ္စသီလမသုန်ပြကာမတွံဂး ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယတအံ လွကိုဗူးညို။
- ယဝ်ဗူးမသုန် - နိစ္စသီလမသုန်သ် အတိုင်မဟိုက်ကိုင်လင်လျှံတေံဂံ ယဝ်ဗူးအာ ဟံမင်မွဲ ကလိလောန်အာမွဲ။
- ဗျတ်တြ - ဗျတ်တိတ်နှုင်တရ်သွပ်တြဘုံ (ဝါ) ဟံအာစိုပ် သွပ်တြဘုံ မတွံဂး စာတုမဟာရာဇ်၊ တာဝတိံ၊ ယာမာ၊ တုသိတာ၊ နိမ္မာနရတိ၊ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိတေံတု။
- စံဒးပန် - ဒးကလေင်စံ ဒတုံစေံအာ အပါပန်ဘုံတေံပွန်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကဗျလင်္ကာနာနာသင်္ဂ

တသို့ခိန္ဒကော နှိခါပြကာ

- | | | |
|----------------------|--------------|------------------------|
| ၁။ ကိစ္စန္ဒါန္တံပြ | ရဲခိုဟ်နိဿ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၂။ စိတ်က္ခိဂံသွဲ | ပြေစိတ်လော | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၃။ ညောင်ကိုချိုတ်သွဲ | ကုသိုန္တံပြ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၄။ ဒဒိခိအိုသိုသွဲ | ပါမာန်ပြ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၅။ မိတုဂုဏ်ပြ | ကောန်စိတ်သွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၆။ မတုဂုဏ်ပြ | ကောန်စိတ်သွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၇။ ခမီသင်တံပြ | ကောန်စိတ်သွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၈။ ကျ်အရှန်ပြ | ကောန်စိတ်သွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၉။ သီလန္တံပြ | နိဗျူသွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင် |
| ၁၀။ သဒ္ဓါန္တံသွဲ | တန်တံပြ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၁၁။ ညာဏ်ပညာပြ | က္ခိဂံသွဲ | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |
| ၁၂။ သရံပါပိသွဲ | ပါမာန်သော | လှိုန်တဲဒ်တသိုခိရောင်။ |

လင်္ကာ သံဓေဂဂါထာ

- | | | |
|----------------------|----------------|--------------------------|
| ၁။ ဇော်နူအဲပွန် | ချိုတ်ပါကန် | ဂြိုင်သန်ကွေ့ရောင်သွံ။ |
| ၂။ ညောင်နူအဲပွန် | ချိုတ်ပါကန် | ဂြိုင်သန်ကွေ့ရောင်သွံ။ |
| ၃။ တုပ်ကိုအဲပွန် | ချိုတ်ပါကန် | ဂြိုင်သန်ကွေ့ရောင်သွံ။ |
| ၄။ သြခန္ဓအဲ | စိပ်မွဲတဲ | ချိုတ်မွဲဟွံပူးရောင်သွံ။ |
| ၅။ အာယုက်အဲဏံ | စိတ်လိုလံ | မိန်ဇံတီဟွံမာန်။ |
| ၆။ မုယဲဘဲဂး | ပိုဒဲးချိုတ် | အိုတ်သတ်တီဟွံမာန်။ |
| ၇။ အခိုင်ချိုတ်မွဲ | သိုဗွဲတဲ | ညးအဲတီဟွံမာန်။ |
| ၈။ ခန္ဓအဲအဲ | ဌာန်လိုဗွဲ | ဒိုတ်တီဟွံမာန်။ |
| ၉။ ဂတိမသုန်မာ | ဌာန်လိုအာ | ပိုက္ခာတီဟွံမာန်။ |
| ၁၀။ ဟွံချိုတ်ဏီခိုဟ် | ချိုတ်တဲဟရိုဟ် | ခိုဟ်ဟ်ဟွံခန္ဓအဲ။ |

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၁။ ဟုံချိုတ်ဏီဂေါ် ချိုတ်တဲဇ္ဇောဝ် မြမောဝ်ဟဲ့ခန္ဓအဲ။
 ၁၂။ ဟုံချိုတ်ဏီဆဲ ချိုတ်တဲလာ ဒိုဆဲဟဲ့ခန္ဓအဲ။
 ၁၃။ ဂျိုင်ဆာန်ချိုတ်ကျုတ် နွံကိုဒုတ် ငုတ်မးဟဲ့ခန္ဓအဲ။
 ၁၄။ သြဇ္ဇရောင်သုံ ညးဟုံစုံ တိုပ်ထောံသုသါန်ရောင်။

လင်္ကာ ဒုင်တျင်အ္ဗာရ်စေ့ကထိက

၁။ ကျင်ဇော်အ္ဗာ ထေရ်မဟာ သုခါဝါကိုဒုံညိ။
 ၂။ ယဲဘဲအန္တရဲ ကိုဝေင်ပါ ကသပ်ဆဲကိုပေင်ညိ။
 ၃။ ပိုန်အာယုက်ကိုဂိုင် ကိုမိပ်လဟိုင် ပွဲသိုင်သာသနာညိ။
 ၄။ မိုတ်ဒေဝတ် သွသေံသုံ သြဝ်ကိုပူဇ်ညိ။
 ၅။ ဓရ်လောကုတ္တီ ဇာန်မဂ်ဖို သြဝ်ကိုကိဝံညိ။
 ၆။ လျှံသတ္တံအံ ညိုင်ဇောင်ပွ သိုပွဲမေတ္တာညိ။
 ၇။ သတ္တံဟိမ်င် ပွဲဝဲခိုင် ဟံင်ဖျန်ဗ္ဗာန်ညိ။
 ၈။ တွတ်ကျင်ဖမ်ထပ် ဝံတမ္ဗဝ် သြဝ်ကူတံကိုညိ။
 ၉။ ဓရ်ညးသပျရိုတ် ဒေတ်ခိုတ်ခိုတ် ပေင်တိုတ်ကိုနွံညိ။
 ၁၀။ သာသနာကျင်တြ ညိုင်သိုင်တဲ ဂိုင်သေ့ကိုတန်ညိ။
 ၁၁။ သာသနာကျင်အို ညိုင်ထပ်ကို ကိုဆိုလှိုန်အခါညိ။
 ၁၂။ ပိုဒိုက်တံကွာ ဒုင်တျင်ဏာ ပွဲမေတ္တာရအဲ။

လင်္ကာ မိုဝံဗ္ဗာရဏာ ပလံင်ကမ္မဋ္ဌာန်

၁။ ဒိုတဲဒးလို ဒးပိုလောန်အာ။
 ယောဂျိုင်ယောကျေဝ် ပဠေဝ်ကာယာ။
 သင်္ခါရဓရ် လုံကပ်သိုင်သာ။
 အနိစ္စပုန် ဟုံတန်ပိုန်ကွာ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- | | |
|--|--|
| ၂။ ဒဒိန်ခန္ဓ
ယဲဒိတ်စော်တြ
ယပ်ရတော်ဗွာ
ဘဲဒုက္ခထွေး | ဇွပ်စော်စါ။
နှိတ်ဟုံသာ။
သံသာလှူအာ။
တီကူးရဟာ။ |
| ၃။ ဝံတဲဂိုအ်ပိုင်
အရာအိုသို
သိင်သာကွံဂျ
အနတ္တချိုက် | ဝံဂြိုင်ထတ်ကွာ။
မုက်တိုကိုအာ။
ဘွမနုဿာ။
တသိုခံသာခြာ။ |
| ၄။ ဟိုတ်နှိသင်္ဂ
နာရပ်ဝံအိုတ်
ဒုဂ်ဝေင်ပါ
တသိုခံနိဗ္ဗာန် | လွမြဟ်သာယာ။
စိုချိုတ်ပွပ်အာ။
သုဂြိုကျောန်ဏာ။
ဒေးဂွန်လှိုန်ခါ။ |
| ၅။ ဗူးဗျ၊ ယဲ၊ ချိုတ်
ဒဒိန်လောက
နူဂူးကွာ်သွပ်
ယောဂျိုင်၊ယောဖျေအ် | ရဲစိုတ်လေပ်ဟာ။
လွချလောဲသွာ။
တဲသပ်ကွံအာ။
ဒေးကွံသိင်သာ။ |
| ၆။ ညာတ်ညးတုတ်ချိုတ်
သာချိုတ်သာဂျိုင်
စိုန်ဟုံမိက်သာ
ဒဒိန်သံသာ | စုံစိုတ်လေပ်ဟာ။
ပွဲခြိုင်သံသာ။
ဒေးပါတိတ်အာ။
ဟုံမွဲပိုင်ခြာ။ |
| ၇။ ပိုန်ဒြပ်ထပ်ဩန် | သော်တန်သိုကွာ။ |

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မိတ်သမ္ဘာဆာန် ပွဲင်လောန်သုသာ။
 သုကိုဒုဟောင် ပြုပြင်ဖန်ကာ။
 ဝိုင်ခါဏအ် သတ်တအ်ချိုတ်ဒးအာ။

လင်္ကာ ဖွဲ့မို့ပရိုတ်နော်

- ၁။ ကျင်သြိုသိုကိုန် ချိုက်ပင်တိုန် ဖှောတ်တိုန်မင်္ဂလသုတ်။
- ၂။ ကပ်ဇော်ပိတန် ဆိုဥပုန် ဖှောတ်မန်ရတနသုတ်။
- ၃။ မှိုဟ်ဒေဝတ် သျိုက်ဆာန်အ် ဖှောတ်တမေတ္တာသုတ်။
- ၄။ ဇြိုဂဂီအယ် မိက်ပါဒ် ဖှောတ်မြခန္ဓသုတ်။
- ၅။ ဒုဟ်ဒဏ်ဂြေန်ဒက် တိတ်ဗူးဒုက် ဖှောတ်ဗက်မောရသုတ်။
- ၆။ ဘဲပုတ်အဂ္ဂိ တိတ်ဗူးစိ ဖှောတ်ညိဝဇ္ဇသုတ်။
- ၇။ ပေါပြိုင်ကျမာန် ဒးပြိုင်ဟွန် ဖှောတ်ဟာန်ခဏ္ဍသုတ်။
- ၈။ ကွော်ဘုတ်ပြိုတ် ယဝ်ဖေက်လှိုတ် ဖှောတ်အိုတ်အာဇာနာဗိယသုတ်။
- ၉။ ဗြန္ဒဝံဂဝ် သူးဝါတ်ကျပ် ဖှောတ်ပုင်အင်္ဂုလိမာလသုတ်။
- ၁၀။ ယဲနာနာကွေ့ ဝံတိတ်ဗူး ဒးဖှောတ်ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်။
- ၁၁။ နိမိတ်သွဲဟုံခိုဟ် ဇာတာပြိုဟ် ဖှောတ်ခိုဟ်ပုဗ္ဗဏှသုတ်။
- ၁၂။ ကူဝံဖိုလ်ပရိုတ် တီတဲအိုတ် ကွေ့စိုတ်ဖှောတ်ရိုဟ်တဲ။ ။

ဗွီသိုင်ယှို သွာန်သမ္ဘာကိုတုသို ကွီဒ်ပဲနရက်

- ၁။ ဓရ်ကျင်နာဲသာ ပြဲလောန်ကွာ ဝံအာကွင်ကိုဟာ။
 စိုတ်ညိဟုံပါ ဗူးဗျိုကွာ ဝံအာကွင်ကိုရောင်။
- ၂။ ကာလကွင်ဓရ် စိုတ်ဗေန်ကျပ် နွံဓရ်သဒ္ဓါတဲကွင်တဟာ။
 စိုတ်အဲဟုံညိုင် ထုဝိဝိင် ဝိုင်အာမင်ပြဲကွင်တရောင်။
- ၃။ ဒွီသင်တအ်မာ တံဝရ်ကွာ နွံဓရ်သဒ္ဓါတဲကွင်တဟာ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အဲဒိုက်တုန်မာ ဓါဝါက္ခာ ရံင်မုက္ခဝါတုဲက္ကင်အာရောင်။

၄။ ဗေဗ္ဗိက္ကင်ခရ်က္ခာ လန်ဏအ်မာ နွံသဒ္ဓါတုဲက္ကင်တ်ဟာ။
ခရ်လေဝ်စေဗ္ဗိပြ တိက်လေဝ်ဖဲ သပ်တုဲက္ကင်တုဲက္ကိတ်ရောင်။

လင်္ကာ ဗျူဟာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ

၁။ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ စေတီကျော်တြ၊
ဒိတိတေဗ္ဗိပဿနာ တံလင်ဖိလ်ပြ၊
ပိန်ဟာန်တံဗျူဟာ စသိုင်ဖဲလဲ၊
ကျောတ်တဲဟာန် နိဗ္ဗာန်စိုပ်လောဲလောဲ။

၂။ လဟိဒုးကျော် ဂြိုင်သင်ပြဟ၊
မ္မေယျာလင်္ကာ အပါယံဒင်အာ၊
တသိုခ်မိတ်သွပ် အမ်သင်ပြာထာ၊
ကျောတ်တဲဟာန် နိဗ္ဗာန်စိုပ်လောဲသွာ။

၃။ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဂြိုင်သင်နွံဖို၊
တသိုခ်မိတ်သွပ် ဂြိုင်ကင်ဖိန်ကို၊
ပေဗ္ဗိလဟိဒုးကျော် ဂြိုင်သင်ပူဂို၊
ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ အမ်သင်ဝိပဿနာ။

လင်္ကာ ဗျူဟာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ

၁။ ပေဗ္ဗိညိပေဗ္ဗိညိ ယံမိမက္ခော၊
ကာယပါင်စိုတ် ပေဗ္ဗိအိုတ်ညိအံ၊
ယပ်ကျိုင်တေဗ္ဗိကျော် ယပ်ပေဗ္ဗိခိုတ်တ်၊
သွပ်နိဗ္ဗာန် ပေဗ္ဗိမာန်မှဝံစ။

မြို့ကိုယ် ဓမ္မသုတ

၂။ သွိုင်, ကွေ့, ကျွဲ, ကျက် ပန်သင်္ကန်းအံ၊
ဟုံဒးစိုတ်ပုန် လွဲကောန်ညီကွေ့၊
ယပ်ကောန်ဒးဘဲ ဝီဝဲဂိုဏ်း၊
ဟိုတ်ဂုံဟောင် ဒးဝေင်ပါရောင်အံ။

၃။ ခြပ်ဘာခြပ်သင် ဟီချင်လွဟင်၊
ကေတ်ဟုံထေက်ပုတ် ဖေက်ဒုတ်ကိုယံင်၊
ကေတ်ဒးဒိုပြိုတ် ချိုတ်တဲပိုင်စံင်၊
ဟိုတ်ဂုံရောင် ဟုံယောင်ညးဝေင်မံင်။

လင်္ကာ ဓနိသံဝေဂ

၁။ ဝံင်နူမိုတ်ဗျူ ဆီဗျူပါကွင်၊
ဒးဗျူဟုံယောင် ဗျူရောင်ဟုံဩဩင်၊
မိုတ်ဗျူချိုတ်အာ ဓမ္မတာပျူင်၊
ပိုလေဝ်ဗျူ ဂြုဂြုဗျူသိုဩဩင်။

၂။ ဝံင်နူမိုတ်ယဲ ဆီယဲပါင်ကွင်၊
ဒးယဲဟုံယောင် ယဲရောင်ဟုံဩဩင်၊
မိုတ်ယဲချိုတ်အာ ဓမ္မတာပျူင်၊
ပိုလေဝ်ယဲ ဂြုဂြုယဲသိုဩဩင်။

၃။ ဝံင်နူမိုတ်ချိုတ် ဆီချိုတ်ပါကွင်၊
ဒးချိုတ်ဟုံယောင် ချိုတ်ရောင်ဟုံဩဩင်၊
ဗျူယဲချိုတ်အာ ဓမ္မတာပျူင်၊
ပိုလေဝ်ချိုတ် ဂြုဂြုချိုတ်သိုဩဩင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၄။ ဓရ်ကုသိုအ်	တုပ်ကွောသ္လာအ်ရဲ၊
တုပ်ညံင်သေ့ဟ်သြင်	ထံက်ပင်မင်မွဲ၊
စိုစိုပ်နိဗ္ဗာန်	ဒိုဏ္ဍာန်ဗူးဘဲ၊
ဓရ်ကုသို	ကိုဖိုဒိုသျှင်ပြ။

လင်္ကာ ဉာဏ် (၁၃)သ်

၁။ ပိလက္ခဏ	သွတ်တရ	သမ္မသနဉာဏ်။
၂။ နှိ, လို ဓါပု	ညာတ်တရ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်။
၃။ လိုလ်ဂ်ဟောင်	ညာတ်တူးရေင်	တောင်ဘင်္ဂဉာဏ်။
၄။ ဘဲဗျဲညာတ်ဟောင်	ယပ်ညာတ်ရေင်	ယျုတောင်ဘယဉာဏ်။
၅။ ကျဟ်မ္မဟာသေင်	ယပ်ညာတ်ဟောင်	ယျုတောင်ဘယဉာဏ်။
၆။ ဟံဂေါင်မုခ်မတ်	အိုတ်ဖြဟတ်	ငှင်ဖြတ်နိဗ္ဗိန္ဒဉာဏ်။
၇။ မိက်ဂွံဗူးစိ	ဂွံနွံညိ	မုစိတုကမျတာဉာဏ်။
၈။ သိုက်ဗူးညာတ်စိ	ပွပ်ဂိဂိ	ပဋိသင်္ခါဉာဏ်။
၉။ ဟံကျဟ်, ဆာန်ကွာ	မဇ္ဈဟ်အာ	သင်္ခါရပေက္ခာဉာဏ်။
၁၀။ စိုတ်မဂ်ကာလ	က္ခိန္ဒိရ	အနုလောမဉာဏ်။
၁၁။ ပုထုဇန်ပု	ညွတ်တောင်ရ	ဂေါတြဘုဉာဏ်။
၁၂။ ရပ်နာမ်ဓါပု	ပျိုတ်ကော့ရ	မဂ္ဂဒိဟိုတ်ဉာဏ်။
၁၃။ ဟံစိုတ်ဘုံရ	စိုတ်သုခ	ဖလဒိဟိုတ်ဉာဏ်။
၁၄။ မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်	ချပ်ဗွာမာန်	ဉာဏ်ပစ္စဝေက္ခဏာရောင်။

လင်္ကာ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန် နှိဟိုတ်ဂွံအာစိုပ်နိဗ္ဗာန်

၁။ မွဲနာဗိုတုအိုတ်	နှိတုပျိုတ်	ကြပ်ချိုတ်ရိုဟ်တု	ခန္ဓအဲ။
၂။ မွဲတုတုအိုတ်	နှိတုပျိုတ်	ကြပ်ချိုတ်ရိုဟ်တု	ခန္ဓအဲ။
၃။ မွဲသီတုအိုတ်	နှိတုပျိုတ်	ကြပ်ချိုတ်ရိုဟ်တု	ခန္ဓအဲ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၄။ မွဲဂိတုတဲအိုတ် နိုတဲပိုတ် ကြပ်ချိုတ်ရိုတ်တဲ ခန္ဓအဲ။
- ၅။ မွဲသွာံတဲအိုတ် နိုတဲပိုတ် ကြပ်ချိုတ်ရိုတ်တဲ ခန္ဓအဲ။
- ၆။ မွဲခဏဟံပိုတ် နိုတဲပိုတ် ကြပ်ချိုတ်ရိုတ်တဲ ခန္ဓအဲ။
- ၇။ မွဲတဲဟံပိုတ် ဗျုဒ္ဓင်အိုတ် ကြပ်ချိုတ်ရိုတ်တဲ ခန္ဓအဲ။ ။

လင်္ကာ ပူဇ်	ပူဇ်	ပူဇ်
ပုင်ချင်ပြဲ	ပုတ်ပုင်သ့	ပူဇ်ကျပ်မုနီ။
ဖိုပူဇ်ဟာန်	ဟေမိဉာဏ်	ကိုက္ခိဂံမာန်ညိ။
ဇာပ်ဘဝအို	ဟံ့ကောပ်ဗျို	ဒိုက်ဝါတ်လွကိုဆိုညိ။
ဇာပ်ဘဝအဲ	ဟံ့စံင်တူ	ပကိုပူဆာညိ။
ဇာပ်ဘဝကျိုင်	ကိုက္ခိကျိုင်	ကယျိုင်သီလညိ။
ဇာပ်ဘဝကွာ	ဉာဏ်ပညာ	ကိုက္ခိပြာထာညိ။
နူဝဲသံသာ	လော့လော့သွာ	ကိုက္ခိအာအိုတ်ညိ။
ကောတ်တဲတေဟာန်	ချင်နိဗ္ဗာန်	ကိုက္ခိစမာန်ညိ။

လင်္ကာ ပုင်ခရ်ရုပ်ကိုနာမ်ဓါ		
ခရ်ရုပ်နာမ်အဲ	စိုပ်မွဲတဲ	ဟံ့ဗူးဘဲဒိုက္ခိကေ့ရသွံ။
ခရ်ရုပ်နာမ်အဲ	စိုပ်မွဲတဲ	ဟံ့ဗူးဘဲဗျုကေ့ရသွံ။
ခရ်ရုပ်နာမ်အဲ	စိုပ်မွဲတဲ	ဟံ့ဗူးဘဲယဲကေ့ရသွံ။
ခရ်ရုပ်နာမ်အဲ	စိုပ်မွဲတဲ	ဟံ့ဗူးဘဲချိုတ်ကေ့ရသွံ။
ခန္ဓကာယာ	ရုပ်နာမ်ဓါ	အနိစ္စာ သြဟံ့ပိုန်ဂိုက္ခိကေ့ရသွံ။
ခန္ဓကာယာ	ရုပ်နာမ်ဓါ	ဒုက္ခာ သြဒိုန်ဒိုန်ကေ့ရသွံ။
ခန္ဓကာယာ	ရုပ်နာမ်ဓါ	အနတ္တာ သြဟံ့ဂံအလိုက္ခိကေ့သွံ။
နဲသင်ပွဲပြဲ	ဇာပ်ညးအဲ	ရိုတ်တဲဗွာရဏာညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လင်္ကာ ထွေး ဖြို ကံ

၁။ လမျိုသတ်ခံင် ဂစိုတ်ဂံင် ဝဲခိုင်အာယုက်ဂွံရောင်။
ဟံဂစိုတ်ပါ ညးဂှ်ဆဲး ဝဲသဲအာယုက်ဂိုင်ရောင်။

၂။ စုင်တက်ဟံ့ချိုတ် ပျဲပျံစိုတ် နှိဟိုတ်ယဲဂိုင်ရောင်။
ဆာန်ချူညာတာ ဟံ့ပျဲအာ နှိကွာယဲဘဲစူးမာန်ရောင်။

၃။ ဒေါသကာတ်ဖျှ် ထဲလောဲပါ ရုပ်သ်ဒးပရံရောင်။
ဒေါသစူးအာ စွံမေတ္တာ ရူပါကျော်ဆဲးရောင်။

၄။ ညးခိုဟ်သိုက်လောဲ စောန်စိုတ်စောဲ ပိုန်သောဲရဲအောန်ရောင်။
ဟံ့စောန်စိုတ်ဟော် မိပ်စိုတ်မြော် ပိုန်ဇော်ရဲဂိုင်ရောင်။

၅။ ညးညွတ်သပါန် ဟံ့ကိုဒါန် ပိုန်ဟာန်ဒြပ်အောန်ရောင်။
သူးပွဲကိုဒါန် ဖန်ဖက်မာန် ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ဂိုင်ရောင်။

၆။ ဆီသျှင်မာန ညးဂှ်ဂျ ဘွဂကူဒးသပ်ရောင်။
ဝးပွဲင်မာန ရှေ့သျှ်ဂျ ဘွဂကူဒးသျှင်ရောင်။

၇။ ထေက်ကိုတိကွာ ဟံ့သွာန်အာ ပညာချိုန်လျရောင်။
ထေက်ကိုတိကွာ ဝံ့သွာန်အာ ပညာညွက်ညွာရောင်။

လင်္ကာ စုပဲ့ခန္ဓကာယသတ္တံ (၈၀)ဗော်

ဂးပုန်စုသံ ခွါစော်ဟော်ကွာ၊
ပွဲကျိုပ်နွံမြော် ညောတ်ဇော်နာနာ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လွှတ်ဟော်ဂုံ	စုံထပ်ပုံကွာ၊
စုံပန်ဟော်လင်	မံင်ပွဲကွတ်မှာ၊
ပွဲဖိုန်ဒေက်ကွာ	လွှတ်ဟော်စုံဝါ၊
ပွဲစွက်ကြုတ်ကွာ	ဏာစုံဒစာံ၊
စုံဒစိတ်ကွာ	အကြာဖျုန်ကိုစွာံ၊
အသီတိ-ရ	ဟော်စွဉ်ဉ်ဉ်ရောင်။

ဇွလွှတ်ဉ်	ဒစာံစော်ဉ်၊
ကိတ်စတုတ်တုတ်	ပွဲဂြိုဟ်ကြုတ်ဂုံ၊
ဒ်တဲဒဲချိုတ်	ဒဲဒိုတ်ခန္ဓ၊
ဟုံဗိုန်ဂုံစိ	ဒ်အနိစ၊
ဒဲဒ်ဒုကွ	ဇာပ်ကာလဟောင်၊
ဒ်အနတ္တ	ကာယဟုံသောင်၊
ညိဟုံတောင်	ဇွဟောင်စွတ်သမ္ဘိရောင်။

လင်္ကာ ဂလာန်ကျော်တြဲလက္ခရအိုတ်
 ခရ်ရုပ်နာမ်ဝါ သင်္ခါရပုန်၊
 ဒ်တဲပွဲကြဲ လိုတ်ဇကန်၊
 ကိုဉ်ပင်ညိ သတိတန်ကြန်၊
 ခရ်ကောတ်တဲ ကျော်တြဲတံပကန်။
 (ဝယမမ္မာ သင်္ခါရာ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ)

လင်္ကာ မှီဝဲဗ္ဗာရဏာဓန္ဒကာယ
 ခန္ဓဗျုဒဲ ဒဲဒင်ဘဲချိုတ်၊
 သိုက်ဝါတ်ဟုံဟို သိုက်ညးဖျိုတ်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

တုံညးတုံအဲ
လွဝိဝိင်
ရိုဟ်တုံသဝ်ပျိုတ်၊
မိင်တုံကိုဖေက်လ္လိတ်။

ပးဒုက်ပိပြကာ
ဇုက်ကောန်ဇာတ်တအ်
အိန်ထံင်တဲခါ
ပိုန်ဒြပ်ဂမ္တိုင်
ထံင်ကာမ
ဒက်လဝ်ကအ်ကွာ၊
ဒက်ကွာသေင်ဟာ၊
ဒက်လဝ်ခိုင်ခါ၊
ရုန်ရဇန်တံကွာ။

တဝ်ဇုဟ်ဟံမာန်
ယွံသိုင်ဂစိုတ်
ပိုန်ဒြပ်ဂမ္တိုင်
မိုလ်ဟုန်ဂမ္တိုင်
သိုင်ဂစိုတ်ပြ
လွကိုချိုတ်ကွာ၊
စိုတ်ဂိုင်ကေတ်ဏာ၊
ကိုပိုင်လဝ်ကွာ၊
ဟံဒုင်တဲသေင်ဟာ။

ဗွမ်ဖျာကျိတြဲ
ညံင်ဂွံဗူးဘဲ
အဲကျိတေဝ်လဝ်
ဒါန်သီလကို
ရာန်ပြဟ်ပြဟ်
ပွဲဝဲသံသာ၊
ဗွမ်ဖျာသေင်ဟာ၊
သိုဘာဝနာ၊
စိုတ်သွဟ်ကိုဇုကွာ။

ဖျာဂမ္တိုင်ပျိုင်
နွံပြာကတ်မိင်
ကာလပိုစံ
မိုက်နိဗ္ဗာန်
ချင်မိုဟ်သေင်ဟာ၊
ညံင်ဂွံရာန်မာ၊
ဂွံယိုက်ဖျဏာ၊
ရာန်ညိဇုပံသတ္တာ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ထေ

ထေဒ်သုဝဲ	ထေပူဝေန်	ထေအောန်မေတ္တာ၊
ထေဂြိုင်လောန်အာ	ထေဏာအပါ	ထေဂွဲဒုဟ်ဒန်၊
ထေပွင်ဇကု	ထေဒ်မုသာ	ထေဒးခြာခွန်၊
ဂုဏ်ထေဂြိုင်လန်	ဖအောန်ကေံညိ	ညးဗျိနွံဟာ။

ဂုဏ်ပါင်

ဂုဏ်ပါင်ဒြပ်တိတ်	ဂုဏ်ပါင်မိတ်ဆာန်	ဂုဏ်ပါင်ဒးစော၊
ဂုဏ်ပါင်တုန်ရော	ကလောဒ်ညး	ဂုဏ်ပါင်ဒးဒန်၊
ဂုဏ်ပါင်ညးကျဟ်	ဂုဏ်ပါင်ဒုဟ်ညှိ	ဂုဏ်ပါင်လီုညှိန၊
ဟိုပိလဂုန်	ဖအောန်ကေံညိ	ညးဂုဗျိနွံရော။

ဂုဏ်ပညာ

ပညာစီကူး	ပညာထွေးဂိုင်	ပညာသွိုင်သာဲ၊
ပညာကိုအဲ	ပညာဂြိုမိတ်	ဇော်သိဒ္ဓိရ၊
ပညာပွဲထပ်	ပညာမောဝ်ပုန်	ကြက်စုန်ဟံက၊
ဖျောဝ်ရာသီကျ	ကံဆလောန်ဗုတ်	ဇြဟတ်စိင်ဗွဲ။

ဂုဏ်ခိုတ်ဟံခိုတ်

စိုတ်ဏာနရက်	စိုတ်ဒက်ဝိဝဲ	စိုတ်ပျဲဇကု၊
စိုတ်ဒ်သတြု	စိုတ်အမုပက်	စိုတ်ညးဒက်ကေင်၊
စိုတ်ဂံင်ဒးဘဲ	စိုတ်ဖေက်ဝဲအောန်	စိုတ်ပုန်စီရေင်၊
စိုတ်ဂုတုန်ဟေင်	စိုတ်စီရေင်အဲ	စိုတ်ပျဲဇကု။

ဂုဏ်ခိုတ်ခိုတ်

စိုတ်ဒ်သဒ္ဓါ	စိုတ်ဏာနိဗ္ဗာန်	စိုတ်ဆာန်ဇကု၊
--------------	-----------------	---------------

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

စိုတ်ဂုံတီဂျ	စိုတ်ဇကုပြ	စိုတ်တံင်ဂြဏာ၊
စိုတ်လဝီဒြပ်	စိုတ်ချပ်ဝံပြဟ်	စိုတ်နိုမေတ္တာ၊
စိုတ်သဒ္ဓါက္ခာ	စိုတ်ချပ်ဏာမာန်	စိုတ်ဆာန်ဇကု။

လွပဂ္ဂိညိ

ဆုဒုန်, ကွင်ဂှိုင်	ဒမုင်တရင်	သိုကွင်တိုန်၊
ဒှိုညးလိုန်ပိန်	ယုတ်မာဟိဏ္ဏ	လွပဂ္ဂိ၊
ဂလာန်ဝံတုန်	သိုမသုန်စွံ	ယပ်ဟံထေဝံပီ၊
ဒှိခါခဏီ	ပိုန်ကျာ်သြိုပိုတ်	ဇောတ်စိုတ်ဟိန်မိန်။

သေဝ်

သေဝ်မိုဟ်တဲဟို	သေဝ်ဌာန်တဲမံင်	သေဝ်ဂြိုပ်တဲဒို၊
သေဝ်ညှင်တဲတိက်	သေဝ်ဒိုက်တဲကွး	သေဝ်ကွးတဲလွီ၊
သေဝ်ကြိုင်တဲကျောံ	သေဝ်ပှောံတဲရာန်	သေဝ်ကွာန်တဲဇူ၊
သေဝ်ဒြပ်တဲကြို	ကြိုသိုကသပ်	သေဝ်ဒြပ်တဲရာန်။

ရံင်

ရံင်ကိုန်တဲအာ	ရံင်အခါတဲကျိုင်	ရံင်ဂှိုင်တဲရာန်၊
ရံင်မိုဟ်တဲဆာန်	ရံင်ဂလာန်တဲဖျပ်	ရံင်ဒြပ်တဲနက်၊
ရံင်ဂှိုင်တဲတာန်ပံင်	ရံင်ဖံင်တဲဖျိုက်	ရံင်ဗဒိုပ်တဲမံင်၊
ရံင်ပွင်တဲဟဲဟာဲ	ရံင်အာဲတဲဖန်ဖက်	ရံင်သွက်တဲကျောန်။

ယွံထေက်ကိုသွ

စွာံပြင်လွတိက်	ဆုကြိုက်လွတို	ကျိုချိုတ်လွတိုပ်၊
ဗတံဟိုပ်ဟိုပ်	လွကြာတ်ကျိုပ်ပုန်	ဂလာန်ပန်စွံ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အာယုက်လေဝ်ဟုတ် ပိုန်သကုတ်ဟောင် သုတ်ဝေင်ပါထောံ၊
ဒေတ်ဂံသွံ ဗိုတ်ထောံကွေံကြာန် ပိုန်ဟာန်စိုပ်ရောင်။

လင်္ကာပါရမီ (၁၀)သ်

၁။ ဒါနဝံဂံ နိုပါရမီ၊
ကိုဒါန်ဝံပုန် ပစ္စပန်ပွီ၊
ဂိုင်အာန်အဆတ် မူးမှတ်ပလ္လိ၊
နိုပါရမီဝံ ကျင်ြဿီရောင်။

၂။ သီလဝံပွီ ပါရမီပုန်၊
မင်မဲ့သတိုတ် စရိုတ်ပိတန်၊
ကာယ, ပါင်, စိုတ် စရိုတ်ပိတန်၊
ပါရမီပုန် ကိုပိုန်ညန်ညိ။

၃။ နိက္ခမ္မက္ခာ(နေက္ခမ္မက္ခာ) ပါရမီစိ၊
ဝတ္ထုကာံသွံ ပလိုတ်ထောံညိ၊
ကိလေသကာံ ပြိုတ်သွံဒမ္မိ၊
ပါရမီစိ ညိဟံဆောတ်မှာ။

၄။ ဝံလေဝ်ပညာ နိုပါရမီ၊
ချပ်တီကေတ်ဟောင် ပရေင်ကုသိုပွီ၊
အကုသိုကို တီသိုအနီ၊
ပညာဂံပွီ ပါရမီရောင်။

၅။ ပါရမီစိ ဂးဝီရိယ၊
ဇော်ပွတ်တရ ဒါနသီလာ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လွှဲ ကို ဂို င် တို န်
ဝံ ပီ ရိ ယာ

သွို န် ဘာ ဝ နာ၊
နို ပါ ရမိ။

၆။ ဝံ ပါ ရမိ
ဒု စ ရိ တ် ပိ
အာ ရှိ သ တို တ်
ဝံ အေ င် လ လံ

ခန္တိ လ လံ၊
အာ ဒိ န် တ မ်၊
ကေ ဘို တ် အေ င် သေ ဘံ။
တ မ် ပါ ရမိ။

၇။ ပါ ရမိ သူ တ်
ဟံ ဝံ ပြို က် အို
ခရ် စွ တ် ရ
နံ ခရ် သ စွာ

ဂး ခရ် သ စွာ၊
ပူ ကို စ် ဝါ၊
ပွဲ စိ တ္တ ဒွါ၊
ပါ ရမိ ရေ င်။

၈။ အ မိ ဌာ န
ယဝ် န် ဒ ဒိ န်
အ မိ ဌာ န် ရ
ခရ် ကု သို ရ
ဝံ ပွး ဒ ဒိ န်
အ မိ ဌာ န် ပွန်

ပါ ရမိ ပွန်၊
ပ ရို က် တ န် တ န်၊
ကို ဒါ န ပွန်၊
တော် ဆ ဝိ န် ဂွ န်၊
ပ ရို က် ဇာ ပ် တ န်၊
ပွန် ပါ ရမိ။

၉။ ပါ ရမိ ကွာ
ညာ တ် တ သတ် မွး
သို က် ကို တိ တ် ပွး
မေတ္တာ ဝံ ပွန်

မေတ္တာ ဟို ပွန်၊
ဒး ဒ ဒိ န် ပွန်၊
ညး အဲ ဇာ ပ် ဇန်၊
တ န် ပါ ရမိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၁၀။ ဥပေက္ခာဂုံ	နိပါရမီ၊
မဇ္ဈဟ်ပလိုတ်	ဒုစရိတ်ပွဲ၊
ဟံသုအာရီ	အိုသိုအနီ၊
ဥပေက္ခာပွဲ	ပါရမီရောင်။

ဂလာန်ကျော်တြဲ တွံကိုမင်ဗုဒ္ဓဘာ (၁၄)တင်

၁။ လမျိုသတ်ဖွိုတ်	ယဝ်ဂစိုတ်	နိဟိုတ်အာယုက်ဂွံရောင်။
၂။ နှုဂ်ပါဝင်	ယုက်ဂိုင်ဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၃။ စင်တက်ပြိုက်ဂွို	ပျဲပျံအို	ဂိုင်ကိုယဲဘဲရောင်။
၄။ နှုဂ်ပါဝင်	ယဲအောန်ဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၅။ ဒေါသညံင်နာ်	ထဲပိုတ်ဖျာ်	ရုပ်သားဒးပရံရောင်။
၆။ နှုဂ်ပါဝင်	ရုပ်ကျော်ဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၇။ ညာတ်ညးခိုတ်ပြ	စောန်စိုတ်လောဲ	ကျောရဲဒးအောန်ရောင်။
၈။ နှုဂ်ပါဝင်	ကျောဂိုင်ဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၉။ ညးညွတ်သပါန်	ဟံက်ဒါန်	ပိုန်ဟာန်ဒးအောန်ရောင်။
၁၀။ နှုဂ်ပါဝင်	သိုက်လောဲဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၁၁။ မာနသုင်အို	ဟံ့ရှေ့သို	ဂကုဗိုယုတ်သဝ်ရောင်။
၁၂။ နှုဂ်ပါဝင်	ဂကုပြဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။
၁၃။ ဝိဝင်ဟိုတ်မာဲ	ဟံ့လုတ်ကွဲ	ညာဏ်နာဲခိုတ်စိုရောင်။
၁၄။ နှုဂ်ပါဝင်	ညာဏ်တူးဟောင်	မွဲတောင်ကျော်တွံရောင်။

လင်္ကာဝိပက်ကျော် (၁၂)သ်

ပထမဝိပက်

၁။ ဥရုဝေဠ	ဝနုဂြိုပ်ဂိုင်၊
ဒးဒွေတ်လုတ်ဍုာ်	တြဲသုာ်အခိုင်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဖျန်ဖျိုဟ်ဇြဲဟောင်
ဒင်ဇောင်အာ လတောင်ပူကိုင်၊
 သွံအခါသေ့ဂိုင်။

ကျက်ကသပ ကာလက္ခိန္ဒါ၊
ဇောတိပါလ နာမဒယှိ၊
ကိုမာနမှူး ဟိုဂးလဝ်ဂို၊
စေနဆက်ကျင် ဒးဒင်ဝိပက်ပြဟ်။

ဒုတိယဝိပက်
၂။ စိစ္စမာဏ် ဗြဒင်တံမ္ပဲ၊
 ဟိုဗျိုကျက်တြ၊
 ထွးဏာလျဟ်တဲ၊
 ဒးလက်ဟိုပုတ်စေဲ။

ရဲသုင်စဂ် ယောဒ်တေပုန်၊
သင်အရက်ဗ္ဗူ ဒလူထဲစန်၊
ဟိုလက်ဗျိုရ ညးတုအရန်၊
ဒုဟ်ဗျိုပုတ် ဝိပက်ယုတ်တေဖန်။

တတိယဝိပက်
၃။ တီတအ်စကာ ကောန်ဏာပွတ်လွီ၊
 ညိုင်သေ့ဝံထေင်ဗွတ် ဒေတ်သုန္ဒရီ၊
 ကောန်ချင်တံကျာ သေ့ဟ်ပွာစိုတ်ချီ၊
 မူဝိပက် ကြိပ်ဗက်စိုပ်ကျင်လွီ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ယုမုနာဠိ
သုင်အရက်ဗ္ဗူ
ဆိုပစ္စေကဗုဒ္ဓိ
ကံဝိပက်
ဗောဓိသတ်ဒွိ၊
ဒလူမိပ်မြတ်၊
စိုတ်ယုတ်ဟိုဒွိ၊
ကြိပ်ဗက်စိုပ်ကွင်ပြဟ်။

စတုတ္ထဝိပက်
၄။ သုန္ဒရီချိုတ်
တီဟိုပရိုင်
ကျက်တြလေဝ်ဒး
ဒုဟ်အိုသို
ဒးအိုတ်လမျို၊
ပရးဂိုင်ဗို၊
သိုကွးကျက်ဇို၊
ကွင်ပျိုအုပ်ခလီ။

တုဇျာန်ရသိ
ကလောင်သွပ်မင်
ခရ်ကူသာဂ်
ကံတြေဆက်
ဗောဓိသတ်မဲ့၊
ပွဲဂုံမတ်ပြ၊
ကွီဒ်အပွဲ၊
ဝိပက်ဗက်စုတ်ဝဲ။

ပဉ္စမဝိပက်
၅။ ဒေဝဒတ်ဂ်
ကျက်တြက္ခူကွင်
ပျူတုံထချိုင်
ကံတြေဗက်
မင်လ္လူဥဟ်ဒို၊
လုပ်ဒင်ဒါန်အို၊
ဒးဇိုင်ကျက်အို၊
ဝိပက်ကံကွင်ချို။

ဂဟပတိ
လီစွဲဒေက္ခာ
ကြာပ်လပ်တုံဂျ
ကံဝိပက်
ဇောတိယောဒို၊
ကော်ဏာကြိပ်ပြဟ်၊
စုင်ခဒုလပ်ဂ်၊
ဆက်တုဒးဒင်ပြဟ်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အဋ္ဌမဓိပက်

၆။ ခွီဒေဝဒတ်
ပျတံထချိုင်
ဆီချပ်ဂိကျင်
ဝိပက်ဂုံ

တူဇြဟတ်မဲ့၊
ဒးဒိုင်ကျင်တြ၊
ဒးဒိုင်ဂိုင်တုံ၊
ဟိုသ်ကိုမဲ့တဲ။

ယောဒ်ကောန်ငှာ
ဆီပစ္စေကဗုဒ်
ကုတ်စုတ်တုံကျာ
ကြချပ်ဇက်

ဒိုင်သွာ်ဝေင်ဂြိုင်၊
စိုတ်ယုတ်အရိုင်၊
ဒးအာကိုဒိုင်၊
ဝိပက်တေံကျင်မိုင်။

သတ္တမဓိပက်

၇။ ယောဒင်မံင်ဒါန်
ဒေဝဒတ်ဂုံ
ကိုဒိလိုန်ကျင်
မူကံလံ

ပွဲလွှာ်ဂိုင်ချာန်၊
ဗလးသ်စိင်မာန်၊
ဂိုင်သ်ဂစာန်၊
သ်ဏံဝံကျင်မာန်။

နူဘွစတ်စတ်
ဆီပစ္စေက
ကိုစိင်လိုန်ရ
အတိက်ကံ

ဗောဓိသတ်ပြ၊
ဒေါင်မဂ္ဂမဲ့၊
ဒေါသအိုတ်ထဲ၊
ကျင်ခုံဗဒ်လောဲလောဲ။

အဋ္ဌမဓိပက်

၈။ တုအ်လးဇိုလပ်
ပွဲကိုမျောံဇိုင်

ဆီချပ်တံမံင်၊
နွံဂိုင်ဂုဟ်ယံင်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ပါင်သရက္ခာတ်
ဒးကရေက်
ဒိုင်ဝါတ်ဂိခအိုင်၊
ဝိပက်ဗက်ကျင်ဒိုင်။

ဃောဒုံသိုင်ဟောင်
သုင်စုဗ္ဗမ္မူ
မ္ဗိဟ်ဂျိုင်ထတ်စိုတ်
ကံတေံဂုံ
မင်မွဲချင်ပွန်၊
ဒလူပွဲဝင်နန်၊
ဂစိုတ်ထေံပွန်၊
ဗွဲပြဟ်ဗက်ကျင်ဖန်။

နမေဓိပက်
၉။ ကျ်တြဲပိုရ
လဆောင်ပွန်စိ
ယဲဝေဒနာ
မူဝိပက်
အတုလမွဲ၊
ကျိပ်ဂိအပွဲ၊
ပါဗက်ကျင်လောဲ၊
မဆက်ကျင်တိုင်ဂြဲ။

ဘဝတမှာ
ကမ်အတိက်ယုတ်
စုင်ကျိပ်ကချိတ်
ဗက်ကျင်ကျာ
ဒိုအာတဲမွဲ၊
ကျောန်စုတ်လဝ်လောဲ၊
မိပ်စိုတ်အပွဲ၊
ဟုံညှာတဲတိုင်ဂြဲ။

ဒသမေဓိပက်
၁၀။ ချင်ဝေရဇ္ဇ
နိမန်လဝ်ပြဲ
ပုင်ကြိုင်သုက္ခိုင်
မူဝိပက်
နာမဒယှိ၊
ကျ်တြဲဒတ်ဂုံ၊
ဒးစမံင်ဂုံ၊
ဝုံဆက်ကျင်ကျိန်ဒို။

ပြေကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ယုဟုံပြာကတ်
ခွီကိုပိုန်ကြိုင်
ဟုံဒးကျောန်ကျာ
ဂုဏ်ပါင်ဟို
ဟေမိသတ်ဒှ်၊
သိုရိုင်တုဂ်၊
စဏာဆဒှ်၊
ဝိပက်ပျီဗက်ပြဟ်။

၉ကာဒသမဗိပက်
၁၁။ အတုလမွဲ
ဂိညှဲစးသံင်
ယဲဒေင်ဂိဂျိုင်
ကမ်အတိက်
ညးပြဲလောက၊
ဂိုင်ခအံင်ရ၊
လဆောင်ကာလ၊
ဟုံဝိုတ်ကျိုင်ပုန်ရ။

ကမ်အတိက်ဟောင်
ရဲစဲတက်ပုန်
ထွင်ဂိုင်ကပိုက်
ဝိပက်ကမ်
ကောင်ကျောန်လဝ်တု၊
လက်ဗန်လက်ပု၊
ကုဟ်ယိုက်ပတု၊
ကျိုင်ခွဲခိုင်ဟုံရဲ။

၉ါဒသမဗိပက်
၁၂။ ကျာ်နာဲမွှောံကိုတ်
ဂိုက်ဂိုအာ
စိုန်ရဂိုတ်လွီ
စန်ဗ္ဗာန်
ပြဲအိုတ်လောက၊
ဒးဒိုင်ဏာရ၊
သင်ဇီဝက၊
စိုပ်မာန်ဝိပါက။

အ္ဗာသင်ဇော်ဂို
ဇာပ်ချိုင်ဇာပ်ဌာန်
ဟုံဂုံကိုဩန်
ဖျိုင်စုတ်ဏာ
ဃောဒှ်တေံမွဲ၊
ဇာပ်ကွာန်လွီယဲ၊
ကောန်သေဠိမွဲ၊
ဂိုအာတေံတံင်ဂြံ။ ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဒါနု, သီလ, ဘာဝနာ

ပိုန်ဒြပ်နွံမာ နှိကွာမွဲတန်၊
ဓိုန်ရဒေပ်ဂိုင် တိုင်ဒးလေင်ပှန်၊
ဟိုတ်ဆက်ဆောံပြဲ သုဝဲမသုန်တန်၊
ကိုဒါန်သုတ် နှိစုတ်ကြက်ဉာန်။

ထတ်ယုတ်တ်ပြဲ နှိကွာမွဲတန်၊
ဓိုန်ကျိုင်တ်သ္မိုတ် ဒးချိုတ်ဃုံပှန်၊
ဟိုတ်ဆက်ဆောံပြဲ ယဲဘဲဂိုင်သန်၊
မင်သီသုတ် နှိစုတ်ကြက်ဉာန်။

ရုပ်ကိုနာမ်ဆာဲ နှိကွာဲမွဲတန်၊
ဓိုန်ကျိုင်ကျပ်ရ ပသအဲဂိုင်သန်၊
သ္မဒုက္ခဃုံ ပျဲပျံဟုံခွန်၊
ပှပ်ခရ်သုတ် နှိစုတ်ကြက်ဉာန်။

ကဗျလင်္ကာ (ကိုသတိ) သံဝေဂ

ဇရာဗျထ သော်ကဏ္ဍေက်ပြဟ် မတ်နှိဇာဖိုင်၊
ကတောင်လေဝ်ခြိုင် ကအ်ကျိုင်ဆီဝေင် ရောပ်ရေင်ကွေင်ဂြဲ၊
ဇိုင်ဂိတဲဂိ ဂိုင်ဂိစးသံင် ဂိကွိုင်သံင်သ္မဲ၊
သတိအောန်လောဲ အဝဲဇော်ဗျူကျိုင် ဒးဒုင်စသိုင်။

ဂိကွိုင်သံင်သ္မဲ ဂိတဲဂိဇိုင် ယဲဂိုင်တ်ပှန်၊
ဂဠုလေဝ်ဂိုင်လန် ယဲဂိုင်လောန်ကွေံ သံက်ဂးဟုံမွဲ၊
ဟရိပ်ဏာဟရိပ်နင် ဘိုင်ဘင်ပျာအာ ဂှဲအွာလ္လီယဲ၊
ခါစိုပ်ကောတ်တဲ လ္လီဖဲဒြပ်အိုတ် အောန်စိုတ်ကျူလန်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

နုသံသာဂး သွိုက်ဗူးတိတ်ပုန်၊
 မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန် ဝံမာန်ဉာဏ်၊
 ဝရ်ကျော်မြတ်ဂို ဗဗိုမတ်ဇန်၊
 ပွဲဒါန်ကွာ သာသနာပိုဝံတန်။

တုပ်-(မင်သီကွာ) သာသနာပိုဝံတန်။
 တုပ်-(ပွပ်ဘာဝနာကွာ) သာသနာပိုဝံတန်။

ကဗျလင်္ကာ လှောင်ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀)သ်

ပိလက္ခဏ	သွောက်တရ	သမ္မသနဉာဏ်၊
ဒိုလီဓါပု	ညာတ်တူးရ	ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်၊
လီလင်္ဂဟောင်	ညာတ်တူးရောင်	တောင်ဘင်္ဂဉာဏ်၊
ဘဲခွဲဇော်ကူး	ယင်ညာတ်တူး	ယုမ္မုးဘယဉာဏ်၊
ကျွဟ်မွဲသေင်ဟာ	ညာတ်ဒုဟ်ကွာ	အာဒီနဝဉာဏ်၊
ဟုံဂေါဝ်မုခ်မတ်	အိုတ်ဇြဟတ်	ချိုန်ဇြဟတ်နိဗ္ဗနဉာဏ်၊
မိက်ဝံဗူးစိ	ဂုပ်နွံဂို	မုစွိတုကမျတာဉာဏ်၊
သွိုက်ဗူးညာတ်စိ	ပွပ်ဂိဂိ	ပဋိသင်္ခါဉာဏ်၊
ဟုံကျွဟ်ဆာန်ကွာ	မဇ္ဈဟ်အာ	သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ်၊
စိုတ်မင်ကာလ	က္ခိန်ဒ်ရ	အနုလောမဉာဏ်။

လင်္ကာ ဝရ်သန္ဓပန်

ဒိုလီဗျိုတ်ရ	သင်္ခါရ	စွတ်ရဒုက္ခသစ္စ၊
ထေင်ဂးအဲအဲ	စောဲလာံရ	စွတ်ရသမုဒယသစ္စ၊
ရုပ်နာမ်ဖအိုတ်	ဒိုလီပိုတ်	စိုတ်သ္မိတ်နိရောဓ(နိဗ္ဗာန်)၊
ပွဲရုပ်နာမ်ဝါ	လိုတီအာ	စွတ်ကွာမဂ္ဂသစ္စ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

လင်္ကာ ဓာတ် (၄)ပြကာ

ကြင်မိုဟ်ဖြိုင်တန် သာ်ဝံပုန် လက်သဏ်ဓာတ်တိရောင်။ (ပထဝီ)
ဒက်ဂြန်ဇောင်ကျပ် သဘ်ဝေ ကော်လဝ်ဓာတ်ဉာ်ရောင်။ (အာပေါ)
စိုဟ်ကိုဂ္ဂွံ ဓါသာ်အ ကော်ခဓာတ်ပုတ်ရောင်။ (တေဇော)
ထံက်ပင်ဒြိုဟ်ဏာ သ္တုရေကွာ ဓာတ်ကျာကော်ခရောင်။ (ဝါယော)

ကဗျလင်္ကာ လက္ခဏ(၃)

ဒိုတ်လိုရ အနိစ္စ မုချဟံပိုန်ရောင်။
ဒိုတ်ယဲရ ဘဲဒုက္ခ မုချဒဒိန်ရောင်။
ဒိုတ်ချိုတ်ရ အနတ္တ မုချဟံပိုင်ရောင်။
ပွဲကုအဲ ကြက်ဟံမွဲ မွဲတဲဒးဗျူရောင်။
ပွဲကုအဲ ကြက်ဟံမွဲ မွဲတဲဒးယဲရောင်။
ပွဲကုအဲ ကြက်ဟံမွဲ မွဲတဲဒးချိုတ်ရောင်။

လင်္ကာ အဓိကိက္ခာ (၁၂) ဂိဇ္ဇ

ဂိဇ္ဇခဲ

စိုပ်ဂိတုစဲ မတ်ပြလေဝ်ယောမ် ညောန်ရမုာ်ဒဂို၊
နာဗျူအနာင် ဂုရောင်အနီ၊
ပေင်တသကြာန် ဇာပ်ကွာန်ဗိုဗျူဟ်။
ပေါသ္တင်စဝ်ဉာ် ကြကြာတ်ဒုဟ်တြေ ဂိုင်သီကွိုန်ခိုဟ်၊
ကောန်သပျူရိုဟ်အို ကလအ်ဗိုမိမ ဂါရဝအွာ၊
တျိုင်လအာပြဲ စောဲပွဲကောန်ဖျူန်ဂြိုဟ်။

ဂိဇ္ဇပသတ်

စိုပ်ဂိတုပသတ် စဝ်ဉာ်ဗိုဗျူသိုရဲချင်ကွာန်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဝုတ်ဝုတ်ဗွဲဗွဲ သီယာဲအပါ။
တိတ်အာဘုတ်ဘာ ရာဒါသွအမိဋ္ဌာန်။
ပုမောင်ဇောင်ကွာ ဇေမ္မိခွာမ်က ကျော်မံင်လ္လူတုံ၊
ကျော်တြဲပိုဂုံ နိမ္မိတ်နိကျော် ဂျိုင်သတ်ပုဒ္ဒဝင်၊
ဂြင်လုပ်နိဗ္ဗာန် ဌာန်အရိယတမ်။

ဂိတုဇေန်

စိုပ်ဂိတုဇေန် ပြင်စေန်ကုအ်မု ဟုံလဇေန်တလ္လီ၊
မ္မိဂြိုပ် မ္မိစေန် ပုဓတ်ကော်ဖြိုင်၊
မောင်လျိုင်ရာင်ဆဲ နွဲစရာဲဂျိုင်ဇီ။
ရာသီမိထုန ဇေဋ္ဌနက်သတ် ပေင်ကုတ်အာကာ၊
ပေါသွင်လိက်မဟာ ဝါစာကျော်တြဲ နိဋ္ဌပင်မိုင်၊
လဟိုင်ပွဲသီလ ညးတုသပျရိသာ။

ဂိတုဒ္ဓါန်

စိုပ်ဒဂိုန်ပြဲ ကျော်တြဲတုံခရ် ဗွင်မေဓကက်၊
ပွဲဒဂိုန်ကို သီပွဲပွက်ပွဲ၊
ရာင်ဇီလ္လူတုံ နွဲပူဇော်ကျော်။
သွင်ထွိုပယျင် ဇွာပ်ကွာန်ခပ်ကွာင် ယေန်သွာင်တမ္မာ၊
ယာဲအပါတအ်ပွဲ မင်သီပွင်ခရ် ကြာတ်စပ်ဒုစရိတ်၊
ကောံစိုတ်ဖျင်မာန် ဂွာန်ဇေန်မသံသာ။

ဂိတုခွဲသီ

စိုပ်ခွဲသီကွာ အင်လှာမီကြိုင် ချာဲသျှင်ပေင်တွို၊
မောင်ဇောင်လောန်တ ချောင်ပွဲတပ်သွာ၊
အမ်သပ်ပေင်တိ ဝံသတိကုသီ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

နက္ခတ်သရဝဏ် စိစောန်ဂိုတွး ဝံဆိုဗိုရံင်၊
လံင်စိုလသိုဏ် ပျိုန်ဇြော်လိက်မာဲ ဂွဲကုသိုဗျိုင်၊
ပွဲနင်နိမိ ဒမ္မိပင်ကိုဟ်မံင်။

ဂိတုဘဒ်

စိုပ်ဂိတုဘဒ် ချာ်ဇော်စှော်အာ သွာဗုယိုသာ၊
ပြုဗ္ဗာဘဒြ နက္ခတ္တန်၊
ပြိုင်တံဒးအခိုင် လဟိင်ပွဲဝနာ။
ပွဲကလအ်ဗြ ပွဲသွဲကုအ်အံ ရာင်ကံမံင်ဇီ၊
သွင်ပြိုင်ဂျိုင်ကို သိုလံင်ဂျိုင်လှို၊
အလုံရးမန်ဆာဲ ချာ်သာဲကွေင်ပွီ ဟီမံင်ညိုင်ချာ်စီ။

ဂိတုဇှို

စိုပ်ဂိတုဝဟ် ဗျာ်အဘိဓရ်အံ ချေန်တံပွာင်ထဝ်၊
ခမိသင်တံကွာ သွပဝါရဏာ၊
သွေဟ်ပွာညာတ်မိင် ဟိုဗ္ဗောန်ထိုင်ကျပ်။
အဿဝနိုကို သိုပျိုန်ဂိုပွီ ရေင်ဇီမိပ်လဟိင်၊
ဒက္ခမသုန်န ရာင်ကံပင်ကွာ ညာတ်အာသာယျာ၊
ပွာနန္ဒာသွပ် အမ်သပ်တာဝတီ။

ဂိတုက္ခိုန်

စိုပ်ဂိတုက္ခိုန် ကျိုန်သိုင်စန္ဒာ ဂိုဗြာတုးဇြိုင်၊
ကြတ္တိကာနက္ခတ် ပင်ကုတ်အာကာ၊
ဇမ္ဗိသိုင်တိုင် ဂေတ်မိုင်မံင်စုင်။
ပွဲဝဲပျိုင် ဇိုင်ကြိုင်ဇိုင်စီ ရေင်ဇီပြိုင်ဟွာန်၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သွင်လးကထိုန် ကွက်ပတိုန်ဇင် ဂေတ်မင်ပင်ကွာန်၊
ဗရရများထပိုန် ဝံမင်အလုံကွာန်။

ဂိ တူ မြေ ကွာ သို့

စိုပ်မြေကွာသို့ ကတိုကိုပြဟ် ဝံစိုသဇင်ထပ်၊
မိဂသီနကွတ် ဗုဇတ်လဟ်င်၊
မုဟ်ကျာစိုပ်ကွာ အာကာတွးကျပ်။
လှေဒေါင်ယူကဏာ စကာဒေဝတ် နှရအခိုက်တြေံ၊
ကျာဗွံက်စှေကွာင် ချ်နင်ပလေဝ် စိုဒါဘဲပွတ်၊
ဟံဆောတ်မင်မွဲ ညးအဲထေက်သမ္ပိ။

ဂိ တူ ပု ဟ်

စိုပ်ဂိတုပုဟ် သွဟ်ချ်စိတိုန် ကွိုန်ဟေမန္တာ၊
မာလာဝုတ်ဗွဲ ရာင်ဆဲလ္လှူတုံ၊
ဗွဲမော်ဇော်လောန် စိစောန်စိတ္တာ။
သွင်ပြိုင်ချေ့ပု ရတမညချင်မန် မိပ်လောန်ခိုဟ်ပြ၊
ဂိတုပင်ကွာ ပုဏ္ဏာမာသံ သိုင်သိုင်ဖုသျှ၊
မံက်ရသိုင်သိုင် အကြာသိုင်မတ်ပြ။

ဂိ တူ မာ ဟ်

စိုပ်ဂိတုမာဟ် ဝံညာတ်ကြိုက်ခပုင် တုံသွင်ချဲရို၊
ပဠော့ဗုဂိုက်ဗွဲ ဝုတ်ဗွဲကောန်မန်၊
ဇော်ယောန်တိုန်အံ တုံဂကူဝံဆို။
မာဟ်မွဲစွက်ပု သမလ၊ဝိမလ ဟွန်ရချင်ဟံသာ၊
စံင်အော်ဒါန်ကို သိုထပက်ယာဂု ဂြုဂြုဂြိုဂြို၊
ကောံရိုညီသာ ကောန်အာဇာပ်သွံအခါ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဂိတု ဖတ် ရဂိုန်

စိပ်ဖတ်ရဂိုန် ချာဂိုင်ချာစိ ဇတ်ဟိမံင်အ၊
သုဆုဒုန်ကို ဒတုံပြဟ်ပင်ဌာန်၊
ကွာင်ဗိုင်ဇက် ချိပ်ချာင်ဆဲ။
သရဖီအံင်ရေင် ဇရေင်ကုအိပ္ပ ပူဇကျာ်ဗ္ဗိ၊
ဂစံကံဝ ကလိင်၊ပူဗ္ဗုင် ဂေတ်ကျင်ဇြောတ်ကျင်၊
ဒးဗိုသွာကညင် ဂိမှာန်ဌာန်ရာသီ။

လင်္ကာသွင် (၁၂) ရာသီ

အတားသကြာန်	ချင်ကွာန်ဗလိုပ်ဇြ	သင်ပြသိုဇ္ဈာ
စရဲပယျင်အ	ကိုတ်ဇြော်မာ	ဒိုပေါ်ပြိုင်ဂှင်၊
ကော်ဇြင်ဇေန်ပုတ်	ကပေါတ်လးက္ခိန်	ပတိုန်ဒေဝတ်၊
ပြိုင်တ်ချေ့ဗ္ဗုင်	ပြာပ်ကျင်တဲမန်	ယောန်ကလံကျာ်ဗ္ဗိ၊
ရာသီစိုခါ	သမ္ဘိအာညိ	ဗိုန်ဂိုကောန်ဗွဲ။ ။

မာလာဇောင်ပွဲ နှိခါ ရာသီ

အဂ္ဂ၊စမ္မာ	မှာထပ်၊အံင်ရေင်	သဇင်၊အနာင်၊
နာချူ၊ရာင်ဗ္ဗိ	သာရဖီ၊ခပင်	ကောင်လတိုပ်ဗ္ဗုင်၊
ကြိုက်၊ပြာတ်သျှင်သွဲ	ကလအ်ဗြဲ၊မို	ပွဲဝတ်ဗွဲအို
ညးဆိုဒးရံင်	ညံင်မိုဟ်တအ်ဟေင်	ဂစံသဲတအ်ကွာ၊
ဟောကွံင်ဟောကွံင်	ဇြောတ်မံင်ရိုသာ	မာလာဇောင်ပွဲ။

လဟိင် (၁၀) သ်

- ၁။ လဟိင်ဂုဏ်ကျာ် ဂြိုင်သ်ပွဲဒါန်။
- ၂။ လဟိင်ဂုဏ်ခရ် အမ်သပ်နိဗ္ဗာန်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ၃။ လဟိင်ဂုဏ်သင် | ချိုက်ကွင်မဂ္ဂင်။ |
| ၄။ လဟိင်ဂုဏ်မိ | ဟုံဒးဂိက္ကန်။ |
| ၅။ လဟိင်ဂုဏ်မ | ဒေဝစိုပ်မာန်။ |
| ၆။ လဟိင်ဂုဏ်အွာ | ဂိုဏ်ပညာညာဏ်။ |
| ၇။ လဟိင်ဂုဏ်တြုံမွဲ | ဒိုအာဖာနဲမာန်။ |
| ၈။ လဟိင်ဂုဏ်သမ္ဘာ | ဒိုရာသီဆာန်။ |
| ၉။ လဟိင်ဂုဏ်မိတ္တာ | ဘဏ္ဍာဂိုဏ်ဟာန်။ |
| ၁၀။ လဟိင်ဂုဏ်ကုသို | ရိုဟ်ဖိုရောမာန်။ |

တလိင်ဂုဏ် (၁၀) သ်

- | | |
|---------------|-------------------|
| တလိင်ဂုဏ်ကျက် | ဂိုဏ်သ်ဒးချောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်ခရ် | သွပ်မြိုဒးယောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်သင် | ဘိင်ဘင်တ်ရောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်မိ | ဂိလောန်ကွေရကောန်။ |

- | | |
|--------------|------------------|
| တလိင်ဂုဏ်မ | ဘဝဂိုဏ်ရောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်အွာ | ဒးမှာရမ္မဲတောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်ဒါန | ဘောဂအောန်ရောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်သီလ | ရူပရဒးယောင်။ |

- | | |
|-------------------|--------------------|
| တလိင်ဘာဝနာ | ညာဏ်အောန်ရောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်နိဗ္ဗာန် | ဟုံဆာန်ဇေယျာရောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်စုံကိုင် | ချပ်ရံင်မ္မဲတောင်။ |
| တလိင်ဂုဏ်ပညာ | ဒးမှာရမ္မဲတောင်။ ။ |

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လဟိင်

လဟိင်ကိုအာရီ ဘဝဒေးလို၊
လဟိင်ကိုတက်ကျာ ဟုံလေပ်ပညာ၊
လဟိင်ကိုတိက် ဟုံလေပ်လိက်၊
လဟိင်ကိုစသွေး သွေးတဲဖိုဟုံမွဲ။

ဘဝပန်သ် ကောံဖိုလောင်ကျိ

နူဘဝကောန်ငှာ ဒိင်သွာ်မိပ်ကျင်၊
စိုပ်ဘွဂုတ်ဗွဲ ဂုဏ်တြဲနွံသွင်၊
ဒေးဘွအိန်ထိုင် ပံင်တဲယျက်စုင်၊
ဘွဗျုဗျင် ထံက်ခွင်တဲဒေးငှင်။

ကျင်ဒိုမိုဟ်ပြ ပွဲသာသနာကျိ၊
ညိုင်လ္လိဝံဖို ဂှိုင်ဂှင်ကိုသ်၊
ဂါထာကျိတြိ ရိုဟ်တဲဖျောတ်လွာ်၊
ဖျောတ်တဲညိုင် ချင်နိဗ္ဗာန်ဂုံကွာ်။

ကဗျလင်္ကာ အ္ဗာဓရ်ရှဲဗ် - နဲကဲဂွံကွင်ဓရ်

ဂွံကွင်ဓရ်ခိုဟ် ဒေးကျိဟ်နဲကဲ၊
ဇူဒီအတိုင်ပိုက် စတိက်ကိုဖဲ၊
ပူးလဝ်ကဝိုင် လွှဲခြိုင်ဇိုင်တဲ၊
ကွာကွင်ဓရ် ပွေင်လဝ်သိုပန်ရဲ။

ဇေယျဇေယျလေဝ်ကို သိုကိုအ္ဗာဓရ်၊
သိုဓရ်ညးတံ လွန်သံသယ၊ (လွထေင်သော့ညိ)။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သတိလွှဲကိုပိုတ် ပှောင်စိုတ်ကိုဒေး၊
ကူဝံ့မသုန်ဂး ကွင်းဒေးဝံ့ခရ်ရောင်။

ဝီရိယ၊ သဒ္ဓါ၊ ပညာ

ခရ်ဝီရိယ တုပ်နိုင်ပှ ကွက်ရည်ပိုက်စိုတ်။
ခရ်သဒ္ဓါပြ တုပ်ညင်တဲ တံင်ဂြဲရပ်လပှိုတ်။
ခရ်ပညာပြ တုပ်မတ်ခါ ညာတ်အာသိုဒိုဟ်ဖျိုတ်။
မှိုဟ်မွဲသက်သက် ကံဝိပက် မတ်ကွက်နိုင်တဲပိုတ်။
ပြရတ်ဂူအို ဟံ့ဝံ့ဆို သိုကိုမချောင်စိုတ်။
ညးမှိုနိုင်တဲ သိုမတ်ပြ လောဲလောဲဝံ့လပှိုတ်။

ခရ်ကျက်တူပ်ညင်ဒေဝ်

ခရ်ကျက်ဆဲဂေါင် တုပ်ညင်ဒေဝ် တူဟ်နဝံ့ကျောင်ရင်၊
ရံင်ဒေဝ်တဲပှော် ညင်ဝံ့ကျော် ကွက်ကြော်ဟံ့ဒေးယံင်၊
တီတဲဒေးကေတ် ကေ့စိုတ်ဒေတ် ဝေတ်စိုတ်ကိုမာန်မံင်၊
ဃောကာလဒေတ် ဃောဃောဝေတ် စိုတ်ဗှော်လွက်ပြိုင်။

ဟိုအရေဝ်မွဲ

ဟိုအရေဝ်မွဲ ဒေးနွံကိုခရ်၊
ဒေါသပါကေ့ မာနကိုသင်၊
တဏှာရာဂ လောဘပါလင်၊
ဒေတ်ဗှးဘဲ ကျက်တြဲတံ့ဏာလွှာင်။

ကုသိုဝံ့ဂိုင် နယ်ပခိုင်စေတနာ၊
ကတောင်ကိုဖြိုင် ဖိုင်ကိုသာဓု၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အရေဝ်ဂုံဇ္ဇာန်
ဇာပ်ညးဟို
ကျောန်ဂုံဂလိုင်ဏာ၊
အိုသိုလွယံင်အာ။

သာသနာ ကို ဥပမာ
ခရ်လွီတုပ်ဇိုင်
သဒ္ဓါတုပ်တဲ
ပညာမတ်ပုန်
ကုသိုလ်ဂိုင်
ဟိုဂိုင်ဥပမာ၊
တံင်ဂြကေတ်ဏာ၊
ပိတန်နွံကွာ၊
ဟွံဖြိုင်ကျောန်မာန်အာ။

နမတ်ရဲကွာန်
လွရံင်ဆဆို
ဂုံတီဉာ်စုတ်
ရံင်ညိအံ
အောန်ညာဏ်ပညာ၊
ဝေင်ကိုသော့ခြာ၊
နမတ်ကျော်အွာ၊
ညာတ်တဟံ့ဗွတ်မှာ။

ဟိုတ်သက်ဂုံရ
လွကိုဗွတ်မှာ
ဟိုတ်မာဲဝိဝိင်
အကုသိုလ်
ယံ့တုပညာ၊
ပွဲခေတ်သာသာ၊
ဘိင်တိုင်လုတ်မှာ၊
ကိုဖိုလ်ဟံ့သက်သာ။

ဖိုဝံ့ကွင်ခရ်
ခရ်ဟံ့ကေင်မိင်
မိင်တုမိုန်ကေံ
ကေတ်လူတပ်ကျင်
ဖိုလ်ဒိဋ္ဌ
ဂုံမိင်အာပုန်၊
ဟံ့သွေဟ်တန်ကြန်၊
စိုတ်လျိုင်ပြသန်၊
ဂုံရမသုန်တန်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ပတော်ကိလေသ လေင်ရမဲ့သံသာ

စိုန်ဂိုလဟိုတူး လျးဂိတုတု၊
ဟံညာတ်သက်သက် ညးမတ်ကွက်လွဲ၊
သာသနာကျော်အို စိုန်ဂိုလဟိုပြ၊
ညာတ်ဟံမာန် ကုညးညာဏ်ဟံမွဲ။

စိုင်ပိုမင်ကြဲ ဂုင်ဂွဲစချော၊
စိုန်ညာတ်မတ်မိုက် ပိုက်ခေဟံမွဲ၊
ညးဂုဇိုပု ကာမထေင်ပြ၊
ခရ်ကျော်ဆဲ ဝေင်ပါထေင်လော့လော့။

ဂလာန်ဗွန်ကျော်
ခရ်ဗျ၊ ယဲ၊ ချိုတ် ရာန်သ္မိတ်ကွင်ပု၊
ကျော်ဟံမာန်ရ ပွကုသိုလ်ပြ၊
ဖန်ကျော်ပွဲမာန် ဂိုတ်ဂွာန်ရိုဟ်တု၊
လွတ်ကုသိုလ် စိုတ်ကိုဂွံမိုန်စောဲ။

ခရ်အကုသို ဝေင်ပါကိုသော့၊
ကုသိုလ်ဇော်ပွတ် ဂလိုင်လဝ်ရိုဟ်တု၊
သ္မားဇးဂေါင်ဖြိုင် စိုတ်ကိုသုင်ပြ၊
ဝံပိသ် ဗွန်ကျော်ကိုလဝ်နဲ။

ဟိုတ်သာသနာကျော်ဗွန် (၅)သ်
ဟိုတ်သာသနာဗွန်၊
မသုန်တန်တံလဝ်၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဟုံကွင်ခရ်ထိုက်၊
ဟုံဗွာန်လိက်ပတ်၊
ဟုံဖျော်ပါင်တိုက်၊
စိုတ်ပွီဟုံမွဲ၊
ဒေတ်သေ့စူးခြာ၊
ဝံ့မသုန်မာ၊
ဟိုတ်သာသနာကေံဗွန်ရောင်။

ကြပ်လုပ်ပွဲခိုင် ဒးဂလိုင်ကုသို
ကာလစကွာန် သိုဌာန်ဂမိုင်၊
တဲသပ်ကုင်ဟောင် ဒးပွိုင်ကိုဇိုင်၊
ကာလဇော်ဗျူ ကြပ်လုပ်ပွဲခိုင်၊
ကုသိုလ်ဟောင် ဒးပွိုင်ကိုဂိုင်ဂိုင်။

သေ့ခိုတ်ဂို ခိုတ်ယုတ်ကိုပြ
တိကိုအကး ဇော်ကူးသေ့လောန်၊
မှာသိုဒ်သင်ဝါ သေ့ခြာဟုံညောန်၊
ဗာလ၊ပညာ ခရ်ဝါလက်သန်၊
သေ့လ္လှူသေ့ သေ့လောန်နုဂိုဗွန်။

ညးဗက်ညးဆပ် ယပ်ဟုံပမိင်၊
ညာတ်ဟုံချိုတ်ပျိုတ် ဗျူအိုတ်အာအိုင်၊
ဟိုတ်နုဂိုဟ်ဂြပ် ဟုံချပ်ဗိုဝိုင်၊
ကာလချိုတ် နိုပြိုတ်ဇော်တုာစိင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဖိုလ်ဂွံတွဟ်ကုဟ် (၅)သ်

စိုတ်ဇကုစိုတ်ညး သွေးဇုးသာယျာ၊
မိုဟ်ဒေဝဟာန် သျှိုက်ဆာန်သိုဝါ၊
ချိုတ်ဂွံစသွပ် တွံလဝ်သေင်ဟာ၊
ဖိုလ်တွဟ်ကုဟ် တိတ်ဒ်ဒ်မသုန်ပြကာ။

ဗွင်ဒုဟ်သူရာ

ဒုဟ်ဒဏ်ဂိုဏ်ပျိုင် ရဲသုင်သူရာ၊
ယဲဘယ်ဂိုဏ်ညှိုတ် ခြပ်အိုတ်လောဲသွာ၊
သုဝဲဂိုဏ်ဂွင် ဘိုင်ဘင်ဟုံဗွာ၊
ချိုတ်တုဲပုန် အပါပန်ဒးစိုပ်အာ။

မိုဟ်ပကတိ ဟိုဝ်မ္မဲပါင် ကျ်တြဲဟိုဝ် (၁၂၈)ပါင်

မိုဟ်မ္မဲပါင် အာနန်ဒွါပါင် စိုတ်တြဲပါင်ကျ်တြဲ၊
လွိုဟ်ပါင်ဇိပ်ဂိုပ် ဟိုမိပ်ဇြိပ် မွဲဒြိပ်ပြဟ်လောန်ကဲ၊
ဒီဃနိကာယ် ပွဲမ္မဲထွဲ သိုဇျဲအိုတ်လောဲလောဲ၊
အံသင်လောန်ဗုတ် ပွဲဂကောံသတ် ညးဟွံစတ်ဟုံမ္မဲ။

ကလုတ်သိုဏ်ယှို (ဒေဝဒူတသုတ်)

ယုံလေဝ်မူးတအ် လွပအ်ပွဲကမ်၊
ဗိုပိုဒးဏအ် မူးတအ်ရံင်စမ်၊
လွဟိုတ်မဲညို သွိုလွကိုဗြမ်၊
ကွာဟုံချိုတ် ကေံစိုတ်ကုသိုလ်ခွံ။

အွာခရ်မန်ဒယှို စိုန်တုံဒွေံဗ္ဗောန်၊
ယဝ်ဟုံပကာ ဟုံဗွာချပ်ဂွန်၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝိုတ်ဝိုတ်ဝဲဝဲ ယျက်ထဲကိုက္ခောန်၊
စိပ်နရက် စိန်ဂုက်ဒးဂိလောန်။

ကောန်ငှာဆခံင် ဗျုယဲမံင် ချိုတ်ပြင်ကမ္မကို၊
တွံနကာယ သမ္မိရ မုချနမတ်ဆို၊
ညာဏ်လွဂုဇို ကလုတ်သွိုင်ယို ဗိုချေ့ကျင်လက်၊
ဂလိုင်ကုသိုမှ ပူးဒုက္ခ ဒိဋ္ဌလေဝ်ကိုဖို။

အိန်ထင် (၄)ပြကာ

တြုံနွံသီလ သမ္ဘာပြ သီလဟံမွဲသေင်။
တြုံဒေဝတ် သမ္ဘာအ တုပ်တ်မိုတ်ချိုတ်ဟေင်။

ဗြုံနွံသီလ တုသိုပြ သီလဟံမွဲသေင်။
ဗြုံဒေဝတ် တုသိုအ တုပ်တ်မိုတ်ချိုတ်ဟေင်။

ဗြုံကိုတြုံရ သိုဓါတု သီလဟံမွဲသေင်။
ညးဓါမွဲဇံင် စိုန်ရပံင် တုပ်မံင်မိုတ်ချိုတ်ဟေင်။

ဗြုံကိုတြုံရ သိုဓါတု သီလယဝ်နွံသေင်။
ကောန်ဒေဝတ် ညးဓါဆော တုပ်တ်လှိုန်ဟေင်။

သတ်ညးယုတ်

အာသိုညးပွင် စသုင်ဖဲဖဲ၊
ကျင်သိုကျေ သုသတြုံမွဲ၊
ဖေက်ဒးဖါပိဗ္ဗ အောပ်ဗ္ဗဒ္ဓာဲမွဲ၊
ကျက်ဟိုစုတ် ညးယုတ်သမ္မိပြ။

ပြ ကို ဟ် မေ့ သူ တ

ထေတိုန်တေဒေါအ် ဘိုအ်ကေုခိုဟ်၊
ထေတိုန်ဟံအေင် ဒးလေင်ဟောံဘဝ၊
အဟုက်ပဏာ မွဲအာယုက်ဒးမှာ။

ထေကွာသာညိ ပသ္မိမွဲတန်၊
ထေကြဲရောင်ခြိုင် ဒုသ်ဂိုင်တလန်၊
ညးထေကွိုင်ဝေင် လွဲကွေင်ထေပွန်၊
ခြိုင်အံင်ဇုး အံင်ဇုးခိုဟ်ပြဲလန်။

သဘတုပညာ
သဘကြန်စွန် ဝိုန်ဒန်ကုတ်တေု ခေံဟံပလးမောဝ်၊
သဘစိင်ဇုး ဟံဇုးပြိုင်ဟန် ဟံယာန်ဒဲအာ၊
သဘဝဲညွတ် ဝိုန်ဗုတ်တေုတ်ကွာတ် ရှိဗုတ်ဟံသာ၊
သဘတုပညာ ဝိုန်အာစိပ်ချိုတ် ဟံဝိုတ်ဂိုင်ခရ်။

တိကေတ်ဟံလေဲ ခရ်ဂစိုတ်မွဲ
နူလိုချိုတ်ကွိုင် ညိုင်ပိုတမ္ဗာ၊
ချိုတ်တဲပွန်အို ဘွဲလိုပိုအာ၊
မွဲတဲသိုဗိုတ် ဝိုန်ချိုတ်တိကွာ၊
တဲလိုချိုတ် တိအိုတ်ကိုရဟာ။

ပြပန်သ် ကေုာ် ပူဂိုပန်သ်
ပြနွံပန်သ် ကျာ်တံလ်ပိုင်၊
ပြလိုဂူကေုာ် ဆဂးဟံခရိုင်၊
ခရိုင်တဲဟံဂူ သိုဂူသိုခရိုင်၊
ကွိုင်အူအူ ဟံဂူသိုဟံခရိုင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

လှိုဟိုကူးကူး	ပါင်သူးဟုံကောန်၊
လှိုကောန်ကွံကွံ	ဆဂးဟိုအောန်၊
လှိုသဒ္ဒါကို	သိုဟိုသိုကောန်၊
လှိုနွံကို	ဟုံဟိုသိုဟုံကောန်။

မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်

အနိစ္စာဝတ	သင်္ခါရ	ညံပြကွံရောင်သွံ။
ဒးဒင်ပြုပြင်	ဒိုလီဟောင်	တောင်ညာဏ်ပိုဒးစွံ။
ရုပ်နာမ်ဝါစနံ	ဒိုလီပုန်	ဟုံတန်ကွံရောင်သွံ။
ဒိုလီဂျိုင်ချိုတ်	ဝုံညာတ်ဟိုတ်	ပွဲစိုတ်ပိုဒးစွံ။
ခန္ဓပိုဏာဒ်	ခွဲဟုံပုဏ်	တုံဏံယးဒးထောံ။
ဗျောတ်ဇော်ဟုံရဲ	ပြဟ်လဇဲ	ဒိုဂွဲဂစိုတ်ရောင်သွံ။
စိုန်ကျပ်ပြအိုတ်	ဟုံဗူးချိုတ်	ပွဲစိုတ်ပိုဒးစွံ။
ခွီတုအရန်	ပုထုဇန်	သော်ပုန်ဟုံမွဲသွံ။
ဗျိုပ်တိကလာင်	ဝုံဇျာန်သင်	လုပ်ပါင်ချိုတ်ရောင်သွံ။
သိုင်ဇြကရာဇ်	သိုအမတ်	ကောန်ဇာတ်မွဲဟုံစွံ။
ညးနွံပညာ	ကောက်သကာ	ကွံအာအိုတ်ရောင်သွံ။
ညးဒယ့်တို	တုပ်သင်္ဂို	ပြဟ်လံခွဲဟုံစွံ။
ကျော်ဟိန်သိုခိုဒ်	ချုဟ်ဆာန်သိုက်	ကြိုက်ကိုချိုတ်ရောင်သွံ။
စိုန်မာနုညှင်	ဟုံအောင်ဒင်	ရောင်တိုင်ခွဲဟုံစွံ။
စိုန်ပိုကြံကြ	တုပ်ညင်ကွ	ဒးကျဂစိုတ်ရောင်သွံ။
ခွီသင်ခရ်	သတ်တံဂို	တုပ်သုဟ်ခွဲဟုံစွံ။
ပိဇော်မွဲဘုံ	စိုတ်သတ်နွံ	အလုံဒးချိုတ်ရောင်သွံ။
ရုပ်နာမ်ခန္ဓ	ပလင်မ	ဘဝပိုဒးဂိုင်စွံ။
ကိလေသပိုတ်	တဏှာအိုတ်	ဗူးချိုတ်ကွံရောင်သွံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဇွပ်ဇော်ဝါ	ချပ်ဗစာ	ပညာဒးဂိုင်စုံ။
ချပ်ဗွာနညာဏ်	ကမ္မဋ္ဌာန်	နိဗ္ဗာန်ဟုံဂိုင်ယော။
ဩဇ္ဇရောင်သွံ	ညးဟုံစုံ	ထောံကောံသုသာန်ရောင်။
ယောဉာဲယောဉာဲဂိုက်	ယောသိုက်သိုမ်	ကမ်ပြိုက်ဒးချိုတ်အာ။
ဉာဲဂွံဒေပ်လပ်	ပိုန်ဟာန်ဗွပ်	ထောံလပ်စုတိအာ။
မွဲမူမွဲစဲ	ဟုံစက်တဲ	ဇကုမွဲကမ်ဂြိဏာ။
ကမ်ပျဲလပ်ဟောင်	ဗက်ပြုပြင်	စီရင်ပွဲသံသာ။
ပါနူကမ်ဗက်	မွဲဟုံဗက်	ပွဲဒွက်ခြိုင်သံသာ။
စိုစိုပ်နိဗ္ဗာန်	အမြိုတ်ဋ္ဌာန်	ပဓာန်ဇွဲကမ်စေတနာ။
ကမ်ဓါမုတ်ဒွး	ပါကိုဒး	ကောန်ဂးချပ်ဇာပ်ကာ။
ကမ်အကုသို	ယပ်ကိုဖိုလ်	ဇွဲကိုဒိုက်ဒုက္ခာ။
ကမ်ကုသိုဟောင်	ကိုသိုမ်တောင်	တွံနင်ကျန်နာဲသာ။

လက်သက်ပူဇော်သဗ္ဗရိုဟ် (၅)သ်

တီဂုဏ်ရော်ဂုဏ်	မိတ်တုန်ခိုဟ်ပြု
မိတ်ခိုဟ်ဂိုပြာပ်	အာစိုပ်နိဗ္ဗာ
ညးဒိုက်ဝါတ်ကွင်	ထံက်ပင်မင်မွဲ
မိုဟ်စိုတ်ခိုဟ်	သဗ္ဗရိုဟ်ဒိုမသုန်နဲ။

ဓရ်နိဗ္ဗာန်မွဲ နှိတသိခိပြဲ

ချိုတ်ရောင်ချာံပြ	မုချဟုံယောင်
ကွာဟုံချိုတ်ဏာန်	လွပအ်ကိုသောင်
ကြပ်ချိုတ်ရိုဟ်တုဲ	ဟုံသေ့ဂိုင်တောင်
ဓရ်ပြဲပြဲ	နိဗ္ဗာန်ပွပ်ထောက်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

မြိုင်နိုမှိုဟ်ဂး ကျ်ညးတွံလဝ်၊
စိုတ်လိုမြိုင်ရော ဟိုတ်မွဲရ်၊
တိုင်ချင်မြိုင်စုတ် ကျဟ်မတ်ကွက်ဂဝ်၊
ကျ်တွံဏာ ဥပုဒးအမ်သဝ်။

ဘွမှိုဟ်လှိုင်ပြ နိုသဲတဲကွာ၊
ရ်လှိုင်ပြဂှ် မွဲပြဟ်လို့ပရာ၊
အာယုက်ကွဲမံင် လွတံင်အခိုင်ခါ၊
ကွာဟံခိုတ် ကွဲစိုတ်ကိုကွးအာ။

ဟိုတ်နူပိုန်ဒြပ် စောဲစပ်ဒးဘယ်၊
ရပ်သက်ကျော်ပုန် ဂှိုင်တန်ဒးပဲ၊
ဒြပ်အောန်ရပ်ပြေအ် ချိုန်လှိုင်ခါ၊
ကျ်တွံဟာန် နိုဗွာန်ရောင်ခိုတ်ပြ။

လင်္ကာ သွက်ရဲဥပါသကာဒွင်ခါန်
၁။ ယုံကွောကောဒေံ ဗော်မိဂွးမ၊
စွဲစိုတ်ကိုမြဟ် ကိုဒ်ဒါန၊
သွက်ညးဂမိုင် ဒုင်သွိုင်သဗ္ဗ၊
ဒ်ကုသိုလ် ကိုဖိုလ်ဂှိုင်ကိုဘွ။

၂။ သာသွာဂိုမြဟ် ဝံဒ်ကျ်သြီ၊
သွက်ဘာသွက်ကျ် ဂှိုင်သ်သီကွီ၊
ပိုဂေတ်ကြော်ကွာန် ဒုင်ဒါန်ညီညီ၊
သိုညးဖျိုတ် ကွဲစိုတ်ဒးပလို့။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃။ ဥပါသကာ ပိုင်အာဇာတ်ကွာန်၊
သွက်ဘာသွက်ကျက် ဂြိုင်သင်ပိုဋ္ဌာန်၊
ဝံ့နိုကုသိုလ် ဂုဏ်ဖိုဂြိုင်ဋ္ဌာန်၊
သိုညးဖျိုတ် ကေံစိုတ်ဘိုအ်ကိုဒါန်။

၄။ သွက်ဘာသွက်ကျက် ဂြိုင်သင်ပြဖာ၊
ဇာပ်ညးအဲရ ဝံ့ပလပ်ဒကာ၊
ပိုန်မိုဟ်ပိုန်သွပ် ဂြိုင်ကပ်ပြာသာ၊
ကောတ်တဲဟာန် နိဗ္ဗာန်စိုပ်လေဝဲသွာ။

၅။ ညောတ်ညောတ်ဇော်ဇော် သိုဗော်ဗျူထံ၊
ကျက်ဘာတ်တက် ဆက်ကောန်ဆက်စံ၊
ညးလိုကျင်ကျင် ဒုင်တဲရောင်အံ၊
ဟိုတ်ဂိုရ ပဒကာအိုတ်ညိုက္ကော။

၆။ သွက်ကျက်သွက်ဘာ ဂေတ်ကြေပ်ဒင်ဒါန်၊
နွံဂုဏ်ဂြိုင်သင် နိုကျက်ဩက္ကွာန်၊
သွက်ဝံ့အာတ် တရဲသွပ်နိဗ္ဗာန်၊
ပိုဗက်ဆပ် ဂြိုင်ခရ်နွံဇြဟာန်။

၇။ ခြိုင်ဝံ့ကိုမာန် ဒါန်ကျက်ဒါန်ဘာ၊
ဘွဝံ့သျှင်ပြ မင်မွဲသဒ္ဓါ၊
ပိုရဲကောန်ကွာန် ဒင်ဒါန်ဂေတ်အာ၊
သာသ္မာဂို ဝံ့ဆိုဖိုလ်နာနာ။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

၈။ ဂိုဟ်ဒြပ်ဉာ်မူး ဂိုတ်ဒးပွဲဒါနံ၊
 ဝံဒ်ဂုဏ်ဖိုလ် ကုသိုလ်ဒးဣာန်၊
 ချိုတ်တဲမွဲတဲ ပရဲပေင်ဣာန်၊
 ဝေဒါန ဇာပ်ဘဝဂံဏာမာန်။

၉။ ဘိုအ်ညးဘိုအ်ဣ သာ်ဝံဒ်ဗါ၊
 ဘိုအ်ညးဂမိုင် စွံဂိုင်သေင်ဟာ၊
 ဘိုအ်ဣစွံအောန် ဒိုဟ်လောန်ဟံဗ္ဗာ၊
 ဟိုတ်ဂုရ ဒုက္ခဂိုင်လောန်အာ။

၁၀။ တီတဲသတ်ဏအ် မူးတံချပ်ဗ္ဗာ၊
 လွဲကြအ်ဒိုဟ်ရ ယံတုပညာ၊
 သွက်ဣအပိုင် ဖိုလ်ဂိုင်သေင်ဟာ၊
 သွက်ကုသိုလ် လွဲကိုဝံအောန်အာ။

လင်္ကာဗိဂ္ဂံဗျေမေတ္တာတုဟ်ဟ်သတ်

သတ္တံသိုဣိုတ်	ကာယစိုတ်	သြင်ကိုဒ်တသိုဒ်ညိ။
သင်တံသိုဣိုတ်	ကာယစိုတ်	သြင်ကိုဒ်တသိုဒ်ညိ။
ဒေဝတံသိုဣိုတ်	ကာယစိုတ်	သြင်ကိုဒ်တသိုဒ်ညိ။
မိုဟ်တံသိုဣိုတ်	ကာယစိုတ်	သြင်ကိုဒ်တသိုဒ်ညိ။
သုဟ်ဧကုအဲ	သတ်ဂိုင်နဲ	ယဲဘဲကိုအောန်ညိ။
အိန်ဗြိုဒေဝတံ	မိုဟ်တံအဲ	ပလံင်ဖျဲမေတ္တာညိ။
မိပ်ဗြိပ်သပ္ပါ	ကိုရာင်ဆဲ	စရဲကိုနံညိ။
စိုဟ်ဩိုဟ်ညးအဲ	တသိုဒ်ပြဲ	ရိုဟ်တဲကိုနံညိ။
ပိုဗျေမေတ္တာ	သတ်တံကွာ	ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

လင်္ကာဗျေမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်

သဗ္ဗေသတ္တာ	ဝေနေယျာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	သင်တံကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	မိုဟ်တံကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	ဒေဝတံတံကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	ဗြိုတံကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	သတ်လ္လူကျာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	သတ်နီကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
သဗ္ဗေသတ္တာ	သတ်ဗျာကွာ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
ပိဇ္ဇောမ္မဲဘုံ	အလုံစက္ကဝါ	တသိုန်စိုတ်ကာယကိုန်ညိ။
ပိုဇျေမေတ္တာ	သတ္တိကွာ	ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

လင်္ကာဗျေမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်

ကုသိုလ္လုဟ်ကွာ	ပိုပါပရအ်ဏာ၊
မိုဟ်ဒေဝကို	သိုအိန်ဗြိုမာ၊
ပိဇ္ဇောမ္မဲဘုံ	လုံစက္ကဝါ၊
အိုဟ်တိုဟ်ဗျင်	ဒင်ညိသာဓုကာ။

ကုသိုလ္လုဟ်ကွာ	ပိုပါပရအ်ဏာ၊
သတ်ဗျာနီအ်	သတ်လတူကျာ၊
ပိဇ္ဇောမ္မဲဘုံ	လုံစက္ကဝါ၊
အိုဟ်တိုဟ်ဗျင်	ဒင်ညိသာဓုကာ။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

ကုသိုလ်လှဟ်ကွာ ပိုပါပရအ်ဏာ၊
 မိမအွာကို သိုကလောဝံသာ၊
 ပိစော်မွဲဘုံ လုံစက္ကဝါ၊
 အိုဟ်တိုဟ်ဗျင် ဒင်ညိသာဓုကာ။
 သာဓု သာဓု သာဓု

လင်္ကာပျေမေတ္တာ မွဲနယ်တန်
 ပိစော်မွဲဘုံ အလုံစက္ကဝါ၊
 သတ်ဂမ္ဘိုင်ပြ ပွဲလိုက်လောကာ၊
 သဗ္ဗအန္တရာယ် ကိုလဲလောင်အာ၊
 နူဒဒိခိအပါပန် ဟံ့ခွန်ကိုဗ္ဗးအာ၊
 ကိုစိုပ်မာန် နိဗ္ဗာန်ချင်သုခါ။

လင်္ကာပျေမေတ္တာ မွဲနယ်တန်
 ပိုပျေမေတ္တာ သဗ္ဗေသတ္တာ
 ပိုပျေမေတ္တာ ကျင်ဇော်အွာ
 ပိုပျေမေတ္တာ တဂုဏ်အွာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်မနုဿာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်ဒေဝါ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်ဗြဟ္မာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်လတူကျာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်ဒိုက္ခာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်သတ်ဗျင်ကွာ
 ပိုပျေမေတ္တာ အိုတ်အလုံစက္ကဝါ
 ပိုနိဗ္ဗိညိဏာ တုအ်ညးအဲကွာ
 သာဓု သာဓု သာဓု

ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ကိုဒ်တသိုခ်ညိကွာ။
 ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

လင်္ကာဗျေမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်

ပွဲဒိုဟ်ဗွဲက်ကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်ပွဲက်ကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်သျှင်ကျာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်သွပ်ကျာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်အဂ္ဂဲကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်နေရတိကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်ဗာယပ်ကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ပွဲဒိုဟ်ဗြာဟ္မာန်ကွာ	သတ်အနန္တာ	သုခါကိုဒိုညိ။
ဒိုတသိုခဲတဲကွာ	ဒါနမာ	လှိုန်အခါကိုဒါန်ညိ။
ဒိုတသိုခဲတဲကွာ	သီလမာ	လှိုန်အခါမင်မွဲညိ။
ဒိုတသိုခဲတဲကွာ	ဘာဝနာမာ	လှိုန်အခါဇော်ပွပ်ညိ။
ကျော်တဲတဲမင်ညါဏ်	ချင်နိဗ္ဗာန်	ကိုဝံစိုပ်မာန်ညိ။
ပိုဗျေမေတ္တာ	သတ္တိကွာ	ဒင်ကေတ်သာဓုကာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

လင်္ကာဗျေမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်

သတ်တန်တဲပြ	ပွဲဒိုဟ်ဗွဲက်ကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်	တသိုခဲစိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ	ဒဒိန်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာဲ	ကိုဝံလာဲလေင်အာ။

သတ်တန်တဲပြ	ပွဲဒိုဟ်ပွဲက်ကွာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ်	တသိုခဲစိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ	ဒဒိန်ကိုသေ့ဂဲခြာ၊
ဇာပ်အန္တရာဲ	ကိုဝံလာဲလေင်အာ။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

သတ်တန်တံပြဲ ပဲ့ဒိုဟ်သုင်ကျာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသော့တြာ၊
ဇာပ်အန္တရာဲ ကိုဝံလဲလင်အာ။

သတ်တန်တံပြဲ ပဲ့ဒိုဟ်သုင်ကျာကျာ၊
ကိုချိုက်ပင်အိုတ် တသိုခ်စိုတ်ကာယာ၊
ဟုံမွဲသုဝဲ ဒဒိုခ်ကိုသော့တြာ၊
ဇာပ်အန္တရာဲ ကိုဝံလဲလင်အာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

လင်္ကာဗျေမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်

ဇကုအဲရ လုံကာယကျာ၊
ဘဲအန္တရာဲ ကိုပါဝင်တြာ၊
လွကိုဒးဆို ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
တသိုခ်ပြဲ ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

မိမအဲရ ဂုဏ်အနန္တာ၊
ဘဲအန္တရာဲ ကိုပါဝင်တြာ၊
လွကိုဒးဆို ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
တသိုခ်ပြဲ ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

အာစာအဲရ ဂုဏ်အနန္တာ၊
ဘဲအန္တရာဲ ကိုပါဝင်တြာ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လွကိုဒးဆို
တသိုခ်ပြ
ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

ဒိုဟ်ပမံက်ရ
ဘဲအန္တရဲ
လွကိုဒးဆို
တသိုခ်ပြ
အနန္တစက္ကဝါ၊
ကိုပါဝင်ခြာ၊
ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

ဒိုဟ်ပလိုတ်ရ
ဘဲအန္တရဲ
လွကိုဒးဆို
တသိုခ်ပြ
အနန္တစက္ကဝါ၊
ကိုပါဝင်ခြာ၊
ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

ဒိုဟ်သျှင်ကျာရ
ဘဲအန္တရဲ
လွကိုဒးဆို
တသိုခ်ပြ
အနန္တစက္ကဝါ၊
ကိုပါဝင်ခြာ၊
ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

ဒိုဟ်သွပ်ကျာရ
ဘဲအန္တရဲ
လွကိုဒးဆို
တသိုခ်ပြ
အနန္တစက္ကဝါ၊
ကိုပါဝင်ခြာ၊
ရုန်မိုဒုက္ခာ၊
ရိုဟ်တဲကိုဒ်အာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လင်္ကာ ခို န် ပို န် ကို သတ္တံ

ပို ကျော် န် ကု သို	ဝံ ကို ဒါ န် မာ၊
ဒို န် လင် သီ ကွင်	ကွင် ဒေ သ နာ၊
ဘာ ဝ နာ ဓရ်	ပွင် လင် သို ဓါ၊
ပို ကျော် န် လင် ဖျိုတ်	သို စိုတ် စေ တွာ၊
သတ္တံ နှံ ဂိုင်	ပွဲ ခြိုင် သံ သာ၊
ပိ ဖျော် မွဲ ဘုံ	အ လုံ စ က္က ဝါ၊
သတ် နို သတ် ဘျ်	ဂိုင် သာ နာ နာ၊
သတ် အာ ကာ သ ကို	အို သို ဒေ ဝါ၊
ကို က္ကိ ဝံ ပြဟ်	သုတ် ကို ပို ကွာ၊
ကို နို တ သို န်	ပူး ဒို န် ဒု ကွာ၊
ပို ခို န် ပို န် ဏာ	ဒုင် ကေတ် သာ ဓု ကာ။

သာဓု သာဓု သာဓု

ကြက် ဂလာန် တွယ် ဓမ္မ

- ▶▶ အပ္ပကာနမ္မိ ပါပါနံ ၊ ပဘာဝံ နာသယေ ဗုဓော။
 ဗုဓော၊ င်ညး မှုံ ကို ပညာ။ အပ္ပကာနမ္မိ၊ ချေမစိုန် နှိတ် မအောန် ဗုတ်
 ညိ နာင် ကို လေဝ်။ ပါပါနံ၊ ဒဒက် တ် ကို ကေင် ကာ ပွ သရံ ပါ ပိ ဂ မှိုင်။
 ပဘာဝံ၊ န် အစောံ သတ္တိ။ နာသယေ၊ ဂဗ္ဘ ပလို ပလင် ကေံ ရ။

- ▶▶ ယထာ ထဗ္ဘေ နိ ဗန္ဓေ ယျ ၊ ဝတ္ထံ ဒမံ န ရော ဣဓ။
 ဗန္ဓေ ယျ ဝံ သကံ စိတ္တံ ၊ သတိ ယာ ရမ္မဏေ ဒဠိ။
 ဝတ္ထံ၊ န် ကောန် ဂှ် သုတ် မငိုက် စွဲ။ ဒမံ-ဒမန္တော၊ ချေ မိက် ဝံ ဒေါ ဗောန်။
 န ရော၊ န် ဇန်။ ထဗ္ဘေ၊ ပွဲ ဒယိုင်။ နိ ဗန္ဓေ ယျ ယထာ၊ ညိုင် ရ် မဒက် လင်
 ကို။ ဣဝံ တထာ၊ တုပ် တ် သာ် ဂို ရ။ ဣဓ၊ ပွဲ သာ သ နာ ဝံ။ သကံ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ချေမဒ်ဒြပ်ဇကုဇကု။ စိတ္တံ၊ နိစိတ်။ ဒမံ-ဒမန္တော၊ ချေမိက်ဝံဒေါဇ္ဈာန်။
ဘိက္ခု၊ င်ခမိယောဂီ။ အာရမ္မဏော၊ ပွဲအာရီကမ္မဋ္ဌာန်။ သတိယာ၊
နကိုဇုက် မတွံဂးသတိ။ ဒဠိ၊ ပွဲမပိုန်ဗတ်။ ဗန္ဓေယျ၊ ဂဗ္ဘဒက်လဝ်ရ။

► သံဃေ ဒိန္နံ မဟပ္ပလံ ၊ သံဃေ တံ ဂေါတမိ ဒေဟိ။
သံဃေ ဒိန္နေ အဟဉ္ဇေဝ ၊ ပူဇိတော ဘဝိဿာမိ။
ဂေါတမိ၊ ယွံဂ္ဂကျာ်ဂေါတမိ။ တံ၊ င်တုအဲ။ သံဃေ၊ ကုသင်။
ဒေဟိ၊ သြပ်ကိုဒါန်ညိ။ သံဃေ၊ ကုသင်။ ဒိန္နံ၊ င်ဝတ္ထု ပွမကိုဒါန်။
မဟပ္ပလံ၊ စိုန်မုံကိုဖို ပွဲမဂိုင်ဂေင်ရ။ သံဃေ၊ ကုသင်။ ဒိန္နေ၊ နကြိ
ကိုဒါန်နော်။ အဟဉ္ဇေဝ၊ င်အဲကျာ်ဟောင်။ ပူဇိတော၊ င်မဂပ်ဝ်သ္မပူဇံ။
ဘဝိဿာမိ၊ ကြက်ဒိုရ။

ယွံဂ္ဂကျာ်ဂေါတမိ သြပ်ကိုဒါန် ကုသင်ညိ၊ ကိုဒါန်ကုသင်မမင်မွဲလဝ်
ပရိယတ္တိသာသနာ ညံင်ဝံတန်တအာ ပွဲမဂိုင်သေ့ဂဲ ကိုကိုဖိုချေ မဇော်ပြ
လဲလးရ။ ကိုဒါန်ကုသင်ဂို တုပတ်ညံင်ရဲ ကိုဒါန်သ္မပူဇံ အဲကျာ်ဟောင်
ရောင်။

မွဲနယံတုန်

► သံဃေ ဒိန္နံ မဟပ္ပလံ ၊ သံဃေ တံ ဂေါတမိ ဒေဟိ။
သံဃေ ဒိန္နေ အဟဉ္ဇေဝ ၊ ပူဇိတော ဘဝိဿာမိ။
ဂေါတမိ၊ ယွံဂ္ဂကျာ်ဂေါတမိ။ တံ၊ င်တုအဲ။ သံဃေ၊ ကုသင်။
ဒေဟိ၊ သြပ်ကိုညိ။ သံဃေ၊ ကုသင်။ ဒိန္နံ၊ င်ဝတ္ထုပွမကိုဒါန်။
မဟပ္ပလံ၊ စိုန်မုံကိုဖို ပွဲမဂိုင်ရ။ တေ၊ ကုတုအဲ။ သံဃေ၊ င်သင်။
ဒိန္နေ၊ နကြိဂပ်ဝ်ကိုဒါန်နော်။ အဟဉ္ဇေဝ၊ န်အဲကျာ်ဟောင်။ ပူဇိတော၊
င်မဂပ်ဝ်သ္မပူဇံ။ ဘဝိဿာမိ၊ ကြက်ဒိုရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

►► ပုည ဝါ သုခံ ဇနေတိ ၊ အပုညံ ဒုက္ခံ ဇနေတိ။
တသ္မာ ပုညံ ဝါ ကာတဗ္ဗံ ၊ အပုညံ န စ ကာတဗ္ဗံ။
ဘိက္ခဝေ၊ ယွံခမိတံ။ ပုညံ ဝါ၊ င်စရင်ခရ်ကုသိုမတွံဂး ဒါန၊
သီလ၊ ဘာဝနာ ပိပြကာကို။ သုခံ၊ နိပ္ပမက္ခောန်လဝ်တဲမွဲး ချင်လိုမင်မင်
ကွာန်လိုပြင်ပြင် မတွံဂးတသိုခ်။ ဇနေတိ၊ ပွဲလေပ်ဇိုန်ကိုဖိုဉ်ဉ်ဉ်ရ။
အပုညံ ဝါ၊ င်စရင်ခရ်အကုသို ကောင်ကာပုသရံပါပ် မတ္တကို ပါဏာတိ
ပါတကို။ ဒုက္ခံ၊ နိပ္ပမက္ခောန်လဝ်တဲမွဲး ချင်လိုမင်မင် ကွာန်လိုပြင်ပြင်
မတွံဂးဒဒိခ်။ ဇနေတိ၊ ပွဲလေပ်ဇိုန်ကိုဖိုဉ်ဉ်ဉ်ရ။ တသ္မာ၊ ဟိုတ်ဒ်သင်္ဂ်။
ပုညံ ဝါ၊ န်စရင်ခရ်ကုသို မတွံဂး ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ ပိပြကာကို။
ကာတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ကောန်သု ပ္တိတ်အာဇြဟတ်အိုတ်ညိ။ အပုညံ ဝါ၊
န်စရင်ခရ်ကောင်ကာအကုသို ပုသရံပါပ် မတ္တကို ပါဏာတိပါတကို။
န စ ကာတဗ္ဗံ၊ စိုန်ဟဂပ်ဝ်ကောန်သုလ္လိပရာရ။

ဒါနကုသို၊ သီလကုသို၊ ဘာဝနာကုသို ကောန်ပတဲလဝ်တဲမွဲး
ညင်ရဲ သိုင်ဇကု ဗက်အာမင်လက္ကရ်ဇကုကို ချင်လိုမင်မင် ကွာန်လို
ပြင်ပြင် မတွံဂး တသိုခ်ဉ် ချေလေပ်ဇိုန်ကိုဖိုဉ်ဉ်ဉ်ဆဲးဉ်ဉ်ရ။ အကုသို
ပုသရံပါပ် မတ္တကို ပါဏာတိပါတ ဇကုကောန်ပတဲလဝ်တဲမွဲး ညင်ရဲ
သ္မာကို ဂေတ်ဗက်အာ လှော်ဇိုင်ဉ် မဗ္ဗန်လဝ်ကိုကို ချင်လိုမင်မင် ကွာန်လို
ပြင်ပြင် မတွံဂး ဒဒိခ်ဉ် ချေလေပ်ဇိုန်ကိုဖိုဉ်ဉ်ဉ်ယုတ်ဉ်ဉ်ရ။ ဟိုတ်ဉ်ရ
ကုသိုဉ် ဂိုတ်ကောန်၊ အကုသိုဉ် လွဂိုတ်ကောန်ညိ။

►► န ဂင်္ဂါ ယမုနာစာပိ ၊ သရဘူ ဝါ သရသွတိ။
နိန္ဒ္ဒါ ဝါ စိရဝတီ ၊ မဟိဝါပိ မဟာနဒီ။
ကျိုက်လေင်မတ္တကိုရာဂ မတန်တံခိုင် ပ္တိုသတ္တံဂမ္တိုင် နကို ဉ်ကြိုင်
ဇော် မသုန်ပြကာ မတွံဂး ဂင်္ဂါ၊ ယမုနာ၊ သရဘူ၊ အစိရဝတီ၊ မဟိဂမ္တိုင်
ဇိုတ်သ္မား ကြံကြာတ်ကော့ဟံမာန်ရ။ နကိုဉ်သီလဟောင် ကြံကြာတ်
ဇိုတ်သ္မားကော့ ကျိုက်လေင် မတ္တကိုရာဂ မာန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ▶▶ သမယန္တိဓ သတ္တာနံ ၊ ပရိဋ္ဌာဟံ သုရက္ခိတံ။
ယံ သမေတိ ဣဒံ အရိယံ ၊ သီလ အစွန္တသီတလံ။
သီလမဗုဒ္ဓ္ဓ္ဓိး ထိင်ဒက်လဝ် ဗွဲမွဲးရးဂ်ဟောင် ကိုစိုဟ်လလံကောံ
နူဂမ္တဂမ္တန် မပ္တံကိုရာဂတံမာန်ရ၊ ဂမ္တဂမ္တန်တံဂ် ကို၊ ညှ်၊ ကျာ၊ စုန်
မြမောဝ်၊ မိုက်ဗိုတ်ဗွဲ၊ သိုင်ဂိတုလျးအရင်တံဂ် ဗစိုဟ်လလံကောံဟံမာန်ရ။

- ▶▶ သဂ္ဂါရောဟဏာ သောပါနံ ၊ အညံ သီလသမံ ကုတော။
ဒွါရံ ဝါ ပန နိဗ္ဗာန ၊ နဂရဿ ပဝေသနေ။
ဇိုင်တိုန် သွက်ဂွံတိုန်ချင်သွပ် ဂွံတုပ်သုဟ်ကိုသီလဂ် (ဝါ) သ္ဗာင်အာ
နူသီလဂ် ပသတ်မနွံတ်ဏီဂ်ရော၊ ဖျော်တြိုင် သွက်ဂွံလုပ်အာ ချင်ဇော်
နိဗ္ဗာန် ဂွံတုပ်သုဟ်ကို သီလဂ် ပသတ်မနွံတ်ဏီဂ်ရော။

- ▶▶ အတ္တာနုဝါဒါဒိဘယံ ၊ ဝိဒ္ဓံသယတိ သဗ္ဗသော။
ဇေနတိ ကိတ္တိဟာသဉ္စ ၊ သီလံ သီလဝတံ သဒါ။
ညးမုဲတ်ကိုသီလဂ် တိတ်ဗူးအာ နူဘဲအတ္တာနုဝါဒ မတွံဂး ပွမစောဲ
သရပ် ပျိုန်ဒုဟ် ဟိုဂရိုဟ် ဇကုဇကုကို၊ ဘဲပရာနုဝါဒ မတွံဂး ညးသ္ဗာင်
ပျိုန်ဒုဟ် ဟိုဂရိုဟ် ဇကုဇကုကို၊ ဘဲဒဏ္ဍာမတွံဂး သိုင်အလိုအသီတံ
ဖျေံလဝ်အသံအမိင် အာဏာကိုတဲ ဘဲအပါယ်ပန် ဒုဂ္ဂတိဘုံ ဟံဒး
ဒတုဇော်ရ၊ ညးမချိုက်ပေင်တကို သီလဂ် မိပ်မြဟ်အိုဟ်တိုဟ် မုဲကို
ကိတ္တိဒယံတိုတ်ရ။

- ▶▶ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော။
ဇူကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော ၊ သီလဝန္တဿ ဇာယိနော။
တြိုင်ပူဂိုမ္မဲ ဟံမ္မဲတ်ကိုသီလတဲ ဂျိုင်တံမံင်လမျို ပွဲကိုလောကပို
မနုဿ ဗုတ်ကံသ္ဗာံရ၊ ပူဂိုဟံမ္မဲတ်ကိုသီလဂ် ဝိုန်ရ ဂျိုင်တံလမျို ကံသ္ဗာံ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကိုလေဝ် ပရေ နူကိုပုဂ္ဂိုလ်တိုက်သီလ ဂျိုင်တလမျှိ အယံမာတ်မွဲတဲခရ်
ဟောင်ရ။

နိဃမ- ဟွဲသီလကယျိုင် ကံသွာံဂျိုင် ဂျိုင်ဂျိုင်ဟွံပြရောင်။
နွံသီလကယျိုင် မွဲတဲဂျိုင် ဂျိုင်ဂျိုင်ပြကောံရောင်။

- ▶ သဗ္ဗေ သတ္တာ မရိသန္တိ ၊ မရဏန္တံ ဟိ ဇီဝိတံ။
ယထာကမ္ပံ ဂမိသန္တိ ၊ ပုညပါပဖလူပဂါ။
နိရယံ ပါပကမ္မန္တာ ၊ ပုညကမ္မာ စ သုဂတိ။

နိဃမ -

အိုသိုသတ္တ	ဇကန္တ	မုချကြက်ချိတ်ဟောင်။
ဝိညာဏ်သတ္တ	ဇီဝိတ	လ္လိတ်ရဒးချိတ်ဟောင်။
ကမ္မောန်ဇုသု	ကံဂှ်ပု	လ္လိတ်ရက္ခိဝံဟောင်။
ဟံ့ခိုဟ်သုရ	နိရယ	မုချဒးစိုပ်ဟောင်။
ခိုဟ်ဂှ်ကောန်လဝ်	ဌာန်ဗြိုသွပ်	ဟံ့သင်က္ခိဒ်ဟောင်။

- ▶ အဇ္ဇေဝ ကိစ္စံ အာတပုံ ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။
န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန ၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။
(ဥပရိပဏ္ဏာသ ပါဠိမူ)

ပွဲတဲဏ်ဟောင် ဟံ့သေင်ကိုတဲယးဂတ ကမ္မောန်ကိစ္စ ထေက်ကို
ဒးလ္လိပရာလဝ် မွဲတဲဒါနကုသို, သီလကုသို, ဘာဝနာကုသို မပြဲပြဲတံဂှ်
မွဲမပြဲဟ်ပြေဟ် ထေက်ကိုဒးလ္လိပရာလဝ် ထေက်ရ၊ မူဟိုတ်ရောဟိုတ်မွဲ
ပိုသတ်လောကတံညးဂမ္တိုင် တဲယးဂတတေံဟာ ပိုဒးသွကာဂစိုတ်ဂှ်
ညးလိုမွဲလေဝ် တီကေတ်ဟံ့မာန်ရ၊ ပိုလ်ပုာန်သိုင်ဂစိုတ်လေဝ် ဟံ့ကျိုင်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ချိုင့်ကိုအခိုင် ဒေးသွကာဂစိုတ်ရ၊ ဟိုတ်ဂ်ရ ပဲ့အခိုင်ယောမဂျိုင်တံမံင်
လမျှီဟောင် ပတုတ်စရင်ခရ်ကုသိုညိ။

▶▶ အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပုံ ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။
န ဟိ နော သင်္ဂရံ တေန ၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။
အဇ္ဇေဝ၊ ပဲ့တုဲဝံဟောင် ဟံသောင်ကိုတုဲယးဂတ။ ကိစ္စံ၊ န်ကိစ္စဇကု
ဇကု မထေက်ကိုကျောန် ကမ္မောန်ကောင်ကာကုသို မပ္ပံကိုဒါန၊ သီလ၊
ဘာဝနာအိုသို။ အာတပုံ၊ ပြဟ်ဟ်ပြေဟ်ဟ် စိုန်ထေက်ကို
ဒေးသွလို့ပရာ ပဲ့ကာလလှဟ်ရ။ သုဝေ၊ ပဲ့တုဲယးဂတတေ။ မရဏံ၊
န်ပွမွဒျိုတ် ဒေးအိုတ်လမျှီ ဒေးလို့ခန္ဓ လသာထောံကောံရောင်ဂ်။ ကော၊
မူရင်ညးမွဲ။ ဇညာ၊ ဝံတီကေတ်ဘုာ်ဘုာ်ပြပြ ဗွဲစွတ်ဗြကန္တ မာန်ဂ်ရော။
မဟာသေနေန၊ ချေမုံကိုကောန်ပုာ်နိုဗိုလ်လဗး မတွံဂး ဗျု၊ ယဲ၊ ချိုတ်
ဗွဲမဂျိုင်။ တေန မစ္စုနာ၊ ကောံသိုင်ဂစိုတ် မပိုင်လင်အိုတ်ညွဲ ပဲ့ပိဇောံမွဲဘုံ
ဏံဂ်။ နော၊ ကုပိုသတ္တံညးဂမိုင်။ သင်္ဂရံ၊ င်ပွမချိုတ် ချိုင်လင်အခိုင်ကို
လေဝ်။ နတ္ထိ၊ ပဲ့ဟံမွဲ မွဲလှော်ဏီရ။ တသ္မာ၊ ဟိုတ်ဒ်သင်္ဂရံရ။ တုမော၊
င်ဒါယကာဘာ ဒါယကာဗျုတ်တံညးဂမိုင်။ ပုညံ၊ န်စရင်ခရ်ကုသို
မလေပ်ဇိုန်ကိုဖို တသိုခ်ဘဝပစ္စုပ္ပန် ပရလိုက်ခါပြကာ။ ကရောထ၊
ရိုဟ်တုဲလှိုတ် ဩဝ်ဂိုတ်ပျဲကျောန်လင် သိုကိုညးဖအိုတ်ညိကွာရောင်
မိဂ္ဂး။

▶▶ ဒဟရာ စ မဟန္တာ စ ၊ ယေ ဗာလာ ယေ စ ပဏ္ဍိတာ။
သဗ္ဗေ မစ္စုဝသံ ယန္တိ ၊ သဗ္ဗေ မစ္စုပရာယဏာ။
ကောန်ငှာ်သုတ် မချောတ်သုတ်တံကို၊ မိုဟ်ဇော်ဇောဗျုထံကို၊
ပူဂိုသမ္မိ မဒိုဟ်ဇိုကို၊ ပူဂိုတုပညာညးသပျုရိုဟ်ကို၊ ဟံရဲပူဂိုချောတ်၊
ဇော်၊ သမ္မိ၊ တုပညာ ကာလစိုပ်လ္လိတ်မွဲ ဒေးဒေတ်ဗက်အာ လက္ကရ်
သိုင်ယို မတွံဂး သိုင်ဂစိုတ် သိုညးအိုတ် ဗွဲစွတ်ဗြကန္တရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

►► မာနိတတာ ယတ္ထ ကာယဿ ၊ ဒုက္ခတာ တဿ တတ္ထကာ။
ကိန္နုနော ဒုက္ခ ဘယန္တာ ၊ ပိယမှာ စ အဘီရုနော။

နိယမ-	ဆာန်မွဲဒဒိုက်မွဲ	ကျော်တြဲတံ့ဗကန်၊
	ဆာန်ခါဒဒိုက်ခါ	ရိုဟ်အာလောင်ဂုန်၊
	သျှိုက်ဆာန်ယဝ်ဂိုင်	ဒဒိုက်ဂိုင်သန်၊
	ဆာန်ဟံ့မွဲ	ဗူးဘဲစိုဟ်သျှိုဟ်လန်။

►► န တံ မာတာ ပိတာ ကယိရာ ၊ အညေ ဝါ ပိ စ ဉာတကာ။
သမ္မာပဏိဟိတံ စိတ္တံ ၊ သေယျောသော န တတော ကရေ။
ညံင်ဂွံက္လိဂွံတသိုန်မိုဟ်, တသိုန်သွဝ်, တသိုန်နိဗ္ဗာန် ပိဋ္ဌာန်ဏံမာန်ဂှ်
ညးမဒ်မိအံက်ကို မအံက်ကို ကဋ္ဌောကောဒေဝံသထပှ်ဒတောင်တံ
သွကို ဟံ့မာန်အိုတ်ရ၊ စိုတ်ဇကုဇကုမဂပ်ဝ်စွံပတန် မင်မွဲလဝ် ဗွဲမွဲးရးဂှ်
ဟောင် လ္လှူနူကို မိမကဋ္ဌောကောဒေဝမိုင်ဂှ် သွကိုဇကု ညံင်ဂိုက်ဂွံက္လိဂွံ
တသိုန်မိုဟ်, တသိုန်သွဝ်, တသိုန်နိဗ္ဗာန် ပိဋ္ဌာန်ဏံ ကဆံင်ကဆံင်
မာန်ရ။

►► ယထာ ပိ ဘမရော ပုပ္ဖံ ၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓမဟေဋ္ဌယံ။
ပလေတိ ရသမာဒါယ ၊ ဣဝံ ဂါမေ မုနီ စရေ။
ထိုင်သဲးဂှ် ချောင်ပှ်ကို, သာ်သွပှ်ကို သိုဟံ့ကိုလိုလတ်တဲ ဂိုင်
ဇြောတ်ကေတ် ရှိသာဗျှ်ပှ်တဲ ညံင်ရဲမကလောင်ပဝ်အာ ဋ္ဌာန်ဇကုမန္တပိုက်
ကို၊ ခမိမယိုက်ဂှိုင် ဒေင်သာသနာ တိုမုံကုပိုန်ကျော်တြဲတံလေဝ်
ပှ်မတွံး ခရ်သဒ္ဓါကို၊ သာ်သွပှ် မတွံး ဒြပ်ရတ်ကို သိုဟံ့ကိုလိုလတ်
ဟောင် ဒိုင်ဂိုင်ကေတ် ရှိမတွံးပစ္စယ်ပန်တဲ ဒးဒေတ်တံ ပွဲလတူ
ညးချင်ကွာန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ▶▶ န ပုပ္ဖဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ ၊ န စန္ဒနံ တဂရမလ္လိကာ။
သတဉ္စ ဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ ၊ သဗ္ဗာ ဒိသာ သပ္ပရိသော ပဝါယတိ။
သုပ္ပုပ္ဖဂန္ဓာ အစးကျာတဲ မောဝ်ပူးအာ ဟံမာန်ရ၊ သုပ္ပုပ္ဖဂန္ဓာ
ကြက်စွန်, ပွဲတဂရ်, ပွဲမ္မိစေဝ်လေဝ် အစးဒင်ကျာ မောဝ်ပူးတဟံမာန်ရ၊
သုပ္ပရိင်ဂုဏ် မတွံဂး သီလ ပုဂ္ဂိုသပ္ပရိဟ်ဂမ္တိုင် အစးကျာတဲ မောဝ်ပူးအာ
မာန်ရ၊ ပရိင်ဂုဏ် ပုဂ္ဂိုသပ္ပရိဟ်ဂ် မောဝ်ပူးအာ အလုံဒိုဟ်စှ်မာန်အိုတ်
ဟောင်ရောင်။

- ▶▶ စန္ဒနံ တဂရံ ဝါပိ ၊ ဥပ္ပလံ အထ ဝသယိကီ။
ဣတေသံ ဂန္ဓဇာတာနံ ၊ သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော။
လတုနုသုပ္ပုပ္ဖဂန္ဓာ မပ္ပံကိုသုပ္ပုပ္ဖဂန္ဓာ ကြက်စွန်, သုပ္ပုပ္ဖတဂရ်,
သုပ္ပုပ္ဖဒက်လမ္မက် (သုပ္ပုပ္ဖဥပိ), သုပ္ပုပ္ဖမ္မိစေဝ်ဂ် သုပ္ပုပ္ဖမတွံဂးသီလမ္မဟောင်
ဗွဲတောင် ပြလောန် ဟံမဲကိုယောဝ်စတ်ပြိုင်ဟွန်ရ။

- ▶▶ ဒီယာ ဇာဂရတော ရတ္တိ ၊ ဒီယံ သန္တဿ ယောဇနံ။
ဒီယော ဗာလာနံ သံသာရော ၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတံ။
ညးမဂုဟ် တိက်ဟံသိုဝ်ဂ် ဗွဲဂိုင်သော့ရ။ ညးမကွာ်တရ် ညောင်စိုတ်
ဂ် တရ်ယောဇာဂိုင်သော့ရ။ ပုဂ္ဂိုသမ္မိ ဟံတီကေတ် ခရ်ညးသပ္ပရိဟ်ဂ်
တရ်သံသာဂိုင်သော့ရ။

- ▶▶ ယော ဗာလော မညတိ ဗာလံ ၊ ပဏ္ဍိတော ဝါပိ တေန သော။
ဗာလော စ ပဏ္ဍိတမာနီ ၊ သ ဝေ “ဗာလော”တိ ဝုစ္စတိ။
ပုဂ္ဂိုသမ္မိ တီဒဒ်ဇကု ဒ်မင်သမ္မိမဒိုဟ်စိုတ် ဟိုတ်နူတီညာ်စုတ်သင်ဝံစိ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

နိမိတ်တပညာဏီရ။ သိုမတိတ်သမ္ဘိ ညးမစွတ်သမ္ဘိ ထေင်ဂး ကေုပုဂ္ဂို
တပညာဂ္ဂို ညးကော်ခစ ပုဂ္ဂိုသမ္ဘိ ဝွဲစွတ်ရောင်။

►► န ဟိ ပါပံ ကတံ ကမ္ပံ ၊ သဇ္ဇေ ဒီရံဝ မုစ္စတိ။
ဥဟန္တံ ဗာလမန္ဓေတိ ၊ ဘသ္မတ္တန္ဓောဝ ပါဝကော။
ဗျတ်တပတ်လင် တို့တို့တဲ ညင်ရ်ဟုံသွးကေံ သဘပကတိဏီကို
(ညင်ရ် ဟုံအုတ်ကို) ပွအကုသို ကေုမဂပ်ဝ်ကောန်သွလင် တို့တို့ဂ်လေင်
ဟဝါဂ် ဝေံဟုံကိုဖိုဏီရ။ အခိုင်ကာလ အကုသိုကမ်ကိုဖိုမ္မး တုပ်ပွာ
ညင်ရ် လှပုတ်မကြေပ်ဗွန်လင် နကိုပတေင်ကို ကုပုဂ္ဂိုသမ္ဘိဂ် တူဗက်အာ
လေင်င်ရောင်။

►► န ဘဇေ ပါပကေ မိတ္တေ ၊ န ဘဇေ ပုရိသာဓမေ။
ဘဇေထ မိတ္တေ ကလျာဏေ ၊ ဘဇေထ ပုရိသုတ္တမေ။
မိဿဟာဲမယုတ်မာဂမ္ဘိုင်တံဂ် လွပြာပ်အာခစသီကိုညိ။ ညး
မယုတ်မာ မထေက်ကိုဒးဟိုဂရိုဟ်ဂမ္ဘိုင်တံဂ် လွပြာပ်အာ ခစသီကိုညိ။
မိဿဟာဲမခိုဟ်ပြ ဝွဲဂုဏ်မပ္ပံကိုသီလဂမ္ဘိုင်တံဂ် ပြာပ်အာခစသီကိုညိ။
ညးသပ္ပရိုဟ်ခိုဟ်ပြဂမ္ဘိုင်တံဂ် ပြာပ်အာခစသီကိုညိ။

►► သေလော ယထာ ဇြကဃာနော ၊ ဝါတေန န သမီရတိ။
ဇြံ နိန္ဒာပသံသာသု ၊ န သမိဉ္ဇန္တိ ပဏ္ဍိတာ။
ဒိုတုအ်မတိုကုတ်ဂ် ဟိုတ်နူကျာကျာ နူဒိုဟ်ပန်တဲ ညင်ရ်ဟုံချီဇေင်
ကို တပညာဂမ္ဘိုင်လေင် ဟိုတ်နူပမဟိုဂရိုဟ် ပွမထိုင်သးတံဂ်တဲ ဟုံချီ
ဇေင်တဲတဲ မင်တ်အတိုင်သဘာဝဟေင်ရ။

►► အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော၊ ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ။
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန ၊ နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဧကုဇကုဟောင် နှိစ္စွဲစွဲကိုဇကုရ။ ညးတုတ်သ္မာင်ဂှ် သာ်လှို
ဂှ်နှိစ္စွဲစွဲကို ဇကုမာန်ညိဂှ်ရော၊ ဇကုဇကုဂှ် ဝေတ်လဝ်ဗွဲမယေန်သ္မာင်မွဲ
စွဲစွဲမတံဂး အရဟတ္တဖို ဖြိုင်ဂှ်လှိုဂှ်လေဝ် လှိုဂှ်မာန်ရ။

►► အတ္တဟိ အတ္တနော နာထော၊ ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ။
အတ္တနာဟိ သုဒန္တေန၊ နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။
အတ္တဟိ၊ မိန်ဇကုဇကုဟောင်။ အတ္တနော၊ ဒဒက်တ်ကိုဇကုဇကု။
နာထော၊ နှိအရာမစွဲစွဲ သွဗ္ဗိလော့ရောင်။ ပရော၊ ညေံမသ္မာင်အာ
နူဇကုဇကု။ ကော၊ မူရင်ညးလှိုမွဲ။ နာထော၊ င်မနှိအရာမစွဲစွဲ သွ
ဗ္ဗိလော့မွဲ။ သိယာ၊ ဂဗ္ဘဂှ်မာန်ဂှ်ရော။ အတ္တနာဟိ၊ မိန်ဇကုဇကုဟောင်။
သုဒန္တေန၊ နပုမယေန်သ္မာင် ဗွဲမွဲရး။ ဒုလ္လဘံ၊ ညေံဒးဖြိုင်လှိုဂှ်မာန်။
နာထံ၊ နှိအရာမစွဲစွဲ။ လဘတိ၊ ပွဲကလိဂှ်မာန်ရ။

►► သုခေါ ဗုဒ္ဓါနမုပ္ပါဒေါ ၊ သုခါ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ။
သုခါ သံဃဿ သာမဂ္ဂိ ၊ သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ။
ကျာ်တြဲဂမ္တိုင် ကျိန်ကျင်ဂှ် နှိဟိုတ်ဂှ်တသိုခ်ရ။ ပုမဟိုတ်တံလှိုင်
ခရ်ညးသပျုရိုဟ်ဂှ် နှိဟိုတ်ဂှ်တသိုခ်ရ။ ဂကောံသင်မညီသာသုတ်နဂှ်
နှိဟိုတ်ဂှ်တသိုခ်ရ။ ဒေတ်ညးဂမ္တိုင် မှုကိုစိုတ်ဓာတ် မညီသာသုတ်နဂှ်
နှိဟိုတ်ဂှ်တသိုခ်ရ။

မဲ့နယ်တုန်

ကျာ်တြဲ ဂံကတိုန်ကျင် ပွဲကိုချင်လိုက်ဏအ်ဂှ် စိုန်ဂှ်တတသိုခ်ရ။
ပုမတံဇောန်ထွဲ တွတ်ချောင်ခရ်ညးသပျုရိုဟ်မပြဲပြဲ စိုန်ဂှ်တတသိုခ်ရ။
သင်ဂမ္တိုင် တန်တအာ ဗွဲသာမဂ္ဂိမညီသာသုတ်နမွဲ စိုန်ဂှ်တ တသိုခ်ရ။
သင်မညီသာသုတ်နတဲ ပုမဒေတ်တံ ဗွဲမွဲရးဂှ် စိုန်ဂှ်တတသိုခ်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ▶▶ နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ ၊ နတ္ထိ ဒေါသသမော ကလိ။
နတ္ထိ ခန္ဓသမာ ဒုက္ခာ ၊ နတ္ထိ သန္တိပရံ သုခံ။
ပွတ်ဝှံတုပ်ကိုရာဂကို ဟုံမွဲရ။ ဒုဟ်ဝှံတုပ်ကိုဒေါသကို ဟုံမွဲရ။ ဒဒိခိ
ဝှံတုပ်သုဟ်ကိုခန္ဓကို ဟုံမွဲရ။ တသိုခိပြလောန် ဝှံတုပ်သုဟ်ကိုနိဗ္ဗာန်ကို
ဟုံမွဲရ။

- ▶▶ ဇိယတ္ထာပရမာ ရောဂေါ ၊ သင်္ခါရပရမာ ဒုက္ခာ။
ဇြတံ ဥတ္တာ ယထာဘူတံ ၊ နိဗ္ဗာန် ပရမံ သုခံ။
ပွမကောဝ်ဗျို(ဗျိုတဟင်)ကို နိယဲဇော်ရ။ ဓရ်သင်္ခါရဓမ္မက္ခန္ဓမသုန်သ်
တံကို နိဒဒိခိဇော်အိုတ်ရ။ နိဗ္ဗာန်ကို နိတသိုခိပြအိုတ်ရ။ တပညာ
တိကေတ် သဘ်ဉာ်တဲ သွဇော်မတ်ကို ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်ရ။

- ▶▶ အာရောဂျပရမာ လာဘာ ၊ သန္တုဠိပရမံ ဓနံ။
ဝိဿာသပရမာ ဉာတိ ၊ နိဗ္ဗာန် ပရမံ သုခံ။
ပွမဟုံမွဲကိုယဲကို နိလာဘ်ပရဲမွဲသ်ကိုရ။ ပွမတရိုပ်ကိုစိုတ်လောဲသွာကို
နိလာဘ်ပရဲမွဲသ်ကိုရ။ ပွမချက်ကေတ်ဒေဇ်ဒေယျဉာ်သွံကို နိလာဘ်ပရဲ
မွဲသ်ကိုရ။ နိဗ္ဗာန်ကို နိတသိုခိပြရ။

- ▶▶ အက္ခောဓေန ဇိနေ ကောဝံ ၊ အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ။
ဇိနေ ကဒရိယံ ဒါနေန ၊ သစ္စေနာလိကဝါဒိနံ။
ဉာ်မုံကိုဒေါသမထေဗုတ်ကို ဒေကေတ်ဇူး နကိုဓရ်မေတ္တာရ။ ဉာ်မုံ
ကို သဘ်ဟုံခိုဟ်ဆဲတံကို ဒေကေတ်ဇူး နကိုသဘ်မခိုဟ်ဆဲရ။ ဉာ်မုံ
ကို ပွမညွတ်သွါန်ကို ဒေကေတ်ဇူး နပွမကိုဒါန်ရ။ ဉာ်မဟိုဂလာန်ဟုံဉာ်
ပြ မဆောတ်ယောင်ကို ဒေကေတ်ဇူး နပွမဟိုဂလာန် မဉာ်စုတ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

▶▶ အယသာဝ မလံ သမုဋ္ဌိတံ ၊ တတုဋ္ဌာယ တမေဝ ခါဒတိ။
 ဣဝံ အတိဓောနစာရိနံ ၊ သာနိ ကမ္မာနိ နယန္တိ ဒုဂ္ဂတိ။
 အိက်နိုင်ပသဲ ဝံဒ်ဂ် ကျိန်ကျင် ပွဲပသဲဟောင်ရ၊ အိက်ကျိင်ကတိန်တဲ
 မှး ညင်ရမကလောင်စတ် ပသဲဂ်ဟောင်ကို၊ တုပ်တ်ညင်ရသင်ဂ်ကိုရ
 ညးမက္ခိလောန်အာတဲ ဒေတ်တ်ပွသရံပါပ်ဂ် ပွသရံပါပ် (အကုသို)
 မန်ဒြပ်ဇကုဇကု ကျောန်လဝ်တဲဂ်ဟောင် ချေရောင်တျင် ကာဗစိုပ်ကို
 ဒုဂ္ဂတိဘဝအိုတ်ရ။

▶▶ နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ ၊ နတ္ထိ ဒေါသသမော ဂဟော။
 နတ္ထိ မောဟသမံ ဇာလံ ၊ နတ္ထိ တဏှာသမာ နဒီ။
 ပုတ် ဝံတုပ်သွတ်ကိုရာဂဂ် ဟံမွဲရ။ သတ်မလေပ်ရပ်စ ဝံတုပ်သွတ်
 ကို ဒေါသဂ် ဟံမွဲရ။ ဇာကျိက် ဝံတုပ်သွတ်ကိုမောဟဂ် ဟံမွဲရ။
 စီကြိုင် ဝံတုပ်သွတ်ကို တဏှာဂ် ဟံမွဲရ။

▶▶ ပရဝဇ္ဇာနုပသိဿ ၊ နိစ္စံ ဥဇ္ဈာနသညိနော။
 အာသဝါ တဿ ဝဗ္ဗန္တိ ၊ အာရာ သော အာသဝက္ခယာ။
 မှ်သိုတ် ဒုဟ်ညးတုတ်သ္မာင် ဂျိုင်ဂျိုင်ကိုဝါတဲ ကုညးမလေပ်ဟို
 ဂရိဟ်တ် ညးတုတ်သ္မာင်လျိုင်ဂ် ခရ်အာသဝဂ်မျိုင် ဇော်မောဝ်တ်အိုတ်ရ၊
 ပူဂိုက် သော့အာနုပမဖအိုတ်ကေ့ ခရ်အာသဝဂ်မျိုင်ရ။ (သော့အာ နုသွက်
 ဝံဒ် တုအရှန်ရ)

▶▶ အာကာသေဝ ပဒံ နတ္ထိ ၊ သမဏော နတ္ထိ ဗာဟိရေ။
 ပပဉ္စာဘိရတာ ပဇာ ၊ နိပ္ပပဉ္စာ တထာဂတာ။
 ပွဲလတူအာကာသ ဒွါပေတ်ဇိုင် ဟံမွဲရ။ ပွဲမှးသာသနာကျိန် ခမိ
 ဝံက္ခိဝံမဂ်ဖိုမာန်ဂ် ဟံမွဲရ။ သတ်ဂ်မျိုင်တံဂ် မိပ်လဟိုင်တ် ပွဲခရ်တဏှာ၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

မာန, ဒိဋ္ဌိ မလေပ်သွဲသံသာရ။ ကျက်ဂမ္ဘိုင်တံဂ် စ်စူးအာ နူခရ်မလေပ် သွဲသံသာအိုတ်ရ။

►► န တေန ထေရော သော ဟောတိ၊ ယေနဿ ပလိတံ သိရော။
ပရိပက္ခော ဝယော တဿ ၊ “မောဃစိဏ္ဏော” တိ ဝုစ္စတိ။
သော်ကျိပ်ခမိဂ် ဗုတ်ရ၊ ဆအာယံမာတ်သော်ကျိပ်ဗုတဲ ခမိဂ်
ဒ်မဟာထေရ် ဟံသောင်ဏီ ခမိအဝယ်မကြိုင်ချုဟ်သ်ဏံဂ် ညးကော်ခစ
“ညးဗျု မလှုသွး” ရ။

►► ယမိံ သစ္စဉ္စ ဓမ္မော စ ၊ အဟိံသာ သံယမော ဒမော။
သ ဝေ ဝန္တမလော မိရော ၊ “ထေရော” ဣတိ ပဝုစ္စတိ။
ဩပုဂ်မ္မဲ မှုတ်ကိုခရ်သစ္စရ၊ မှုတ်ကို ခရ်လောကုတ္တိရ၊ ဟံမ္မဲကို
ပမပျဲပျံ ညးတုတ်သ္တာင်ရ၊ သိုလလမ်မင်မဲလပ် သီလရ၊ ဝေတ်လပ်
ဣန္ဒြိ ဗွဲမွဲးရ၊ တုပညာမှုကိုကျိက်လှိုင်ကိလေသ မဂပ်ဝ်အေအ်တ
ပွိတ်လပ် နကိုမဂ်တဲဂ်ဟောင် ကော်ခစ “မဟာထေရ်” ဗွဲစွတ်ရ။

►► မဂ္ဂါ နဋ္ဌဂိကော သေဋ္ဌော ၊ သစ္စာနံ စတုရော ပဒါ။
ဝိရာဂေါ သေဋ္ဌော ဓမ္မာနံ ၊ ဒွိပဒါနဉ္စ စက္ခမာ။
ပှောင်ကိုဂိုင်တရ်ဂမ္ဘိုင်ဂ် ဂိုင်တရ်မတွံးမဂ် မှုကိုအင်္ဂဒွံသ်ဂ်ဟောင်
ပြအိုတ်ရ။ ပှောင်ကိုသစ္စဂမ္ဘိုင်အိုသိုဂ် အရိယသစ္စပန်ပြကာဂ် ပြအိုတ်ရ။
ပှောင်ကိုသတ်ခရ်ဂမ္ဘိုင်အိုသိုဂ် နိဗ္ဗာန်မစ်စူးအာ နူရာဂဂ် ပြအိုတ်ရ။
ပှောင်ကိုသတ်မိုဟ်, ဒေဝတ်, အိန်, ပြို မှုတ်ကိုဇိုင်စါတုင်ဂမ္ဘိုင်အိုသိုဂ်
ကျက်တြဲမှုတ်ကို မတ်မသုန်ပြကာဟောင် ပြအိုတ်ရ။

►► န သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ ၊ န ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ။
အန္တကေနာမိပန္ဓဿ ၊ နတ္ထိ ဉာတိသု တာဏတာ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကုပုဂ္ဂို ဒးဒင်ပျဲပျံကိုသိုင်ဂစိုတ်ကို ညိုင်ဟုံချိုတ် သွက်ဂုံစိုဒါမင်မွဲ
မာန်ကို ကောန်ဇာတ်ဂမိုင်လေဝ် ဟုံမွဲရ၊ မိမတအ်လေဝ် ဟုံမွဲရ၊ ကဠော
မသ တွိုဝါရ နာ်မြိုင်ဂမိုင်လေဝ် ဟုံမွဲရ၊ မှောင်ကိုကဠောဂမိုင်ကို သွက်ဂုံ
မင်မွဲ စိုဒါကိုမာန်ကိုလေဝ် ဟုံမွဲဟောင်ရ။

►► ကာသာဝကဏ္ဍာ ဗဟဝေါ ၊ ပါပဓမ္မာ အသညတာ။

ပါပါ ပါပေဟိ ကဓမ္မဟိ ၊ နိရယံ တေ ဥပပဇ္ဇေရ။

မ္မုတ်ကိုသတ်မယုတ်မာအိုတ်ကိုဒိုတ်တဲ ညးမယုတ်မာဂမိုင် ပူဒက်လဝ်
သုာ ပွဲကအ်တဲ ဟုံသိုလလမ်မင်မွဲ ကာယ ပါင် စိုတ်တံကို ဟိုတ်နုပွသရံ
ပါပ် မယုတ်မာ ဇေယျာန်ပတဲလဝ်ကိုရ ဒးအာစိုပ်စိုန်ဂုက်ဒိုင် ပွဲနရက်
အိုတ်ရ။

►► သေယျော အယောဂုဠော ဘုတ္တော ၊ တတ္တော အဂ္ဂိသိဓူပမော။

ယဇ္ဇေ ဘုဇ္ဇေယျ ဒုဿီလော ၊ ရဋ္ဌပိဏ္ဏမသညတော။

သီလလေဝ် ဟုံမွဲကို သိုကိုဟုံသိုလလမ်မင်မွဲကာယ ပါင် စိုတ်ကို
လတူနုပွမငိုတ်စပိဏ္ဏပါတ် ကောန်ညးချင်ကွာန် မ္မုတ်သဒ္ဓါတဲ မဂပ်ပ်
ကိုလဝ်ဒါန်ကို ပွမစိုတ်တံ လုပသဲက္ကတ္တဂြင်ဂြင် မတုပ်သုတ်ကို သာ်
ဂှောန်ပုတ်ကို ပိုတဲ ဒိုဟ်ဏီရ။

►► ကိံသု ယာဝ ဇရာ သာဓု ၊ ကိံသု သာဓု ပတိဋ္ဌိတာ။

ကိံသု နရာနံ ရတနံ ၊ ကိံသု စောရေဟိ ဒူဟရံ။

ဘန္တေ ယွံတိုပိုန်။ ကိံသု၊ မူရင်ခပ်လိမ္မဲ။ ယာဝ ဇရာ၊ စိုကိုမအာစိုပ်
အဝယ်ဗျုတ် သော်ကံဇေက်ပြဟ် စွာ်သက်မတ်သပါဝေံ။ သာဓု၊
ခိုဟ်ဩန်ပြသန်ကိုရော။ ကိံသု၊ မူရင်ခပ်လိမ္မဲ။ ပတိဋ္ဌိတာ၊ နကြိတန်တံ
နွံပြာကတ် ပွဲသန္တာန်ဇေယျာန်တဲနော်။ သာဓု၊ ခိုဟ်ဩန်ပြသန်ကိုရော။
ကိံသု၊ မူရင်ခပ်လိမ္မဲ။ နရာနံ၊ ဒဒက်တံကိုဂကောံဇန်တံညးဂမိုင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ရတနံ၊ မဒ်ရတ်ပြုသြန်ခိုဟ်သြန်ဂ်ရော။ ကိံသု၊ မူရန်ဒြပ်မွဲ။ စောရေဟိ၊
မိန်ကမ္မတ်ဒမ္မဂမ္ဘိုင်။ ဒူဟရံ၊ စိုန်ဂပ်ဝ်ဂိုင်ကွတ်ပိုင်ဓးကေတ်ဏာ
ဟုံမာန်ဂ်ရော။

►► သုခံ ယာဝ ဇရာ သီလံ ၊ သုခါ သဒ္ဓါ ပတိဋ္ဌိတာ။
သုခေါ ပညာယ ပဋိလာဘော ၊ ပါပါနံ အကရဏံ သုခံ။
ပွမန္တံတံကိုဓရ်သီလဂ် စိုကိုမအာစိုပ် အဝယ်ဇရာဗျူထံတေံ
သောံဒ်တံတသိုခ်ရ။ ပွမန္တံတံကိုဓရ်သဒ္ဓါ တန်တံဗွဲမဗိုန်ဗတ် သိုဟုံချို
ဇတဝ်ဂ် သောံဒ် တသိုခ်ရ။ ပွမကလိဂုံဂမြင်ဉာဏ်ပညာဂ် သောံဒ်
တသိုခ်ရ။ ပွမဟုံကျောန်ပတုတ် ပွသရာံပါပ်ဂ် သောံဒ်တသိုခ်ရ။

►► ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော ၊ ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ။
သန္ဓုဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ ၊ ဇာယိ တပတိ ဗြာဟ္မဏော။
အထ သဗ္ဗမဟော ရတ္တိံ ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။
သိုင်တုဂ် ယးတူးရောင်ဆဲတ် ပွဲအခိုင်တုဟောင်ရ။ သိုင်ဂိတုဂ်
ယးတူးရောင်ဆဲတ် ပွဲအခိုင်ဗွဲဟောင်ရ။ သိုင်ဂ် ကျိုင်ကျပ်လပ် နကို
ကယျိုင်ကယျပ်သိုင် အလုံအိုသိုဟောင် ရောင်ဆဲတ်သပ္ပိတ်မာန်ရ။
တူအရှန်မွဲဂ် လုပ်စဇာန်သမာပတ်ဟောင် ရောင်ဆဲတ်သပ္ပိတ်မာန်ရ။
ကျင်တြဲဟောင် လုကံဗွဲတုအိုသို ကာလလိုဟုံဟို နကိုကုဒ္ဓိကြိအာနုဘ
ရောင်ဆဲတ်သပ္ပိတ် လှိုင်ကာလမာန်ရ။

►► ပရိဇိဏ္ဏမိဒံ ရူပံ ၊ ရောဂနိဋ္ဌံ ပဘင်္ဂရံ။
ဘိဇ္ဇတိ ပူတိသန္ဓေဟော ၊ မရဏန္တံ ဟိ ဇီဝိတံ။
ရူပကာယသိုသတ္တံဂ် သွက်ဂုံဗျူအိုဟ်တြဲယောင်ယာရ၊ ဒ်တံဒ်
ဒတန်ယဲ ဂမ္ဘိုင်ရ၊ ဒ်တံဇသမ်အဲရ၊ အဲတုတေံ ဩဟုံလအ် ရူပကာယ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ပိုဏာန် ချဲ့ဒေးလိုလားဟောင်ရ၊ ညှံစွတ်သန်ရ ဂျိုင်တ်လမျိုးမှူး မှုံ့လွှတ်ချေ
ပွမဒေးပကာဂစိုတ် သိုညးဖအိုတ်ရ။

- ▶▶ အခုဝံ (အဒ္ဓုဝံ) မေ ဇီဝိတံ ၊ ခုဝံ မေ မရဏံ။
အဝသံ မယာ မရိတဗ္ဗမေဝ ၊ မရဏပရိယောသာနံ မေ ဇီဝိတံ။
- ▶▶ ဇီဝိတမေဝ အနိယတံ ၊ မရဏံ နိယတံ။
မေ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ ဇီဝိတံ၊ င်ပွမဂျိုင်တ်လမျိုး။ အခုဝံ၊ စိုန်ဟုံပိုန်
တ်ကော့ရ။ မေ ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ မရဏံ၊ င်ပွမဒေးပကာဂစိုတ်။ ခုဝံ၊
ဗွဲစွတ်ဉာက္ခန္ဓ စိုန်ပိုန်တ်ကော့ရ။ မယာ၊ မိန်အဲ။ အဝသံ၊ ဗွဲစွတ် (ဗွဲမပိုန်
ဗတ်)။ မရိတဗ္ဗမေဝ၊ စိုန်ဟုံပိုန်တ်လျိုင် ဒေးချိုတ်ဟောင်ရောင်။ မေ
ဒဒက်တ်ကိုအဲ။ ဇီဝိတံ၊ င်ပွမဂျိုင်တ်လမျိုး။ မရဏပရိယောသာနံ၊
စိုန်မှုံ့လွှတ် အပိုင်အခြာချေ ပွမဒေးချိုတ်ဟောင်ရောင်။ ဇီဝိတမေဝ၊ င်ပွမ
ဂျိုင်တ်လမျိုးဟောင်။ အနိယတံ၊ စိုန်ဟုံပိုန်တ်ရ။ မရဏံ၊ င်ပွမဒေးပကာ
ဂစိုတ်တုန်။ နိယတံ၊ သွေဟ်ပွာဟုံမဲ့အဲ စိုန်ပိုန်တ်ကော့ရောင်သွံ။

- ▶▶ သောဟံ ကိဿ န ဘာယိဿံ ၊ ယဿ မေ နတ္ထိ ဒုက္ကဋံ။
ကာယေန ဝါစာ မနဿာ ၊ ယေန ဂစ္ဆေယျ ဒုဂ္ဂတိ။
ယေန၊ ဩနအကုသိုက်ကမ် ဟုံဒေးရးမဲ့။ ဒုဂ္ဂတိ၊ နိဘုံအပါယ်
အရာလအာ ဟုံဒေးရးမဲ့။ ဂစ္ဆေယျ၊ ဂဗ္ဘအာစိုပ်ရ။ ကာယေန ဝါ၊
နကိုကာယဇော့ကို။ ဝါစာ-ဝါစာယ ဝါ၊ နကိုဝစီပါင်ကို။ မနဿာ ဝါ၊
နကိုစိုတ်ကို။ ဒုက္ကဋံ၊ င်အကုသိုက်ကမ် ချေမသွ ဗွဲဟုံဒေးရး။ ယဿ
မေ၊ ဩကုအဲမဲ့။ နတ္ထိ၊ ပုံဟုံမဲ့ရ။ သောဟံ၊ င်အဲ ဟုံမဲ့တ်ကိုအကုသိုက်ကမ်
ပွသရံပါပ် ဟိုတ်ပွမအာ အပါယ်မဲ့။ ကိဿ၊ မူဟိုတ်။ မရဏံ၊
နိပွမပကာဂစိုတ်။ ဘာယိဿံ န၊ ဂဗ္ဘဂုံဖေက်တ်ဂုံရော။ န ဘာယိဿံ
ဉာ၊ ဟုံဖေက်ဟောင်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ▶▶ “မာ ဘိက္ခဝေ ပုညာနံ ဘာယိတ္ထ” ။ (ဣတိဝုတ် - ၂၀၅)
ဘိက္ခဝေ၊ ယံကောန်ခမိကောန်အဲကျာ် သျှိုက်ဆာန်တံ။ တုမု၊
င်ကောန်တံညးဂမ္တိုင်။ ပုညာနံ၊ နူကောင်ကာကုသို။ မာ ဘာယိတ္ထ၊
သြပ်လွဖေက် နူပွမွဲးကောန်ညိ။
- ▶▶ “သုခဿေတံ အဓိဝစနံ ယဒိဒံ ပုညာနိ”။
ယဒိဒံ ယာနိ ပုညာနိ၊ ယြင်ကောင်ကာကုသိုဂမ္တိုင်။ သန္တိ၊ ပွဲနွံတ်
ဗွဲမုချုကန်အိုတ်ရောင်။ ဣတံ၊ င်ယု၊မွဲးကောင်ကာကုသိုဝံ။ သုခဿ၊
ဒဒက်တ်ကို တသိုခ်။ အဓိဝစနံ၊ င်ယု။ ဟောတိ၊ ပွဲဒိုရ။
- ▶▶ “မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ နာမ ပုညံ သဂ္ဂသံဝတ္တနိကာရဏံ” ။
မာတာပိတုဥပဋ္ဌာနံ နာမ၊ ချေမဂ္ဂုဒင်ယု၊ကောန်ကောန်စိုတ် ပူဇ်ကု
မိကိုမဝါ။ ပုညံ၊ င်ပွကောင်ကာကုသို ဟိုတ်ဂံလ္လီပရာဗ္ဗဗျုင်လဝ်မိမဝါဝံ။
သဂ္ဂသံဝတ္တနိကာရဏံ၊ စိုန်ဂ္ဂုဒင်ယု၊ ပွကောင်ကာမခိုတ်ဆဲး ဒိုဟိုတ်
ဝံအာစိုပ် ချင်သွပ်မာန် မွဲးယုရ။
- ▶▶ “လောကသ္မိံ ဟိ အနမတဋ္ဌာနံ အသုသာနံ နာမ နတ္ထိ” ။
ဟိ၊ ချံစုတ်သန်ရ။ လောကသ္မိံ၊ ပွဲလောက။ အနမတဋ္ဌာနံ၊
ချေမဒ်ဋ္ဌာန် ဟံကောင်ချိုတ်။ အသုသာနံ နာမ၊ င်ယု၊မွဲး ဋ္ဌာန်ဟံသောင်ကို
သုသာနံ ဋ္ဌာန်ဟံကောင် တိုပ်ဖွမိုတ်ချိုတ်တ်။ နတ္ထိ၊ ပွဲဟံမွဲးဟောင်ရောင်။
- ▶▶ “ကိဒဒေါ ဗလဒေါ ဟောတိ ၊ ကိဒဒေါ ဟောတိ ဝဏ္ဏဒေါ။
ကိဒဒေါ သုခဒေါ ဟောတိ ၊ ကိဒဒေါ ဟောတိ စက္ခုဒေါ။
ကော စ သဗ္ဗဒဒေါ ဟောတိ ၊ တံ မေ အက္ခာဟိ ပုစ္ဆိတော”တိ။
ဘန္တေ ဘဂဝါ၊ ယံတိုပိုဉ်ကျာ်တြဲ။ ကိဒဒေါ၊ မူရဝတ္ထုဒါန်မဲ့ ယဝ်ရ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကိုမ္မုး။ ဗလဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုးမကိုတ်ဒါန်ဖြဟတ်။ ဟောတိ။ မဒ္ဒိဂ္ဂရော။ ကိဒဒေဝါ။ မူရဝတ္ထုဒါန်မဲ့ ယဝ်ရကိုမ္မုး။ ဝဏ္ဏဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုးမကိုတ် ဒါန်ရုပ်သော်။ ဟောတိ။ မဒ္ဒိဂ္ဂရော။ ကိဒဒေဝါ။ မူရဝတ္ထုဒါန်မဲ့ ယဝ်ရကိုမ္မုး။ သုခဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုတ်ဒါန်တသိုခ်။ ဟောတိ။ မဒ္ဒိဂ္ဂရော။ ကိဒဒေဝါ။ မူရဝတ္ထုဒါန်မဲ့ ယဝ်ရကိုမ္မုး။ စက္ခုဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုးမကိုတ်ဒါန်မတ်။ ဟောတိ။ မဒ္ဒိဂ္ဂရော။ ကော။ မူရင်ညးမဲ့။ သဗ္ဗဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုတ်ဒါန်အလုံ အိုသို။ ဟောတိ။ မဒ္ဒိဂ္ဂရော။ တံ။ နိဂလာန်မဖ်သော်ဂ်။ မေ မယာ မိန်အဲ။ ပုစ္ဆိတော။ စိုန်ဂပ်ဝ်သွာန်ရ။ တံ။ နိဂလာန်မဖ်သော်ဂ်။ မေ ကုအဲ။ အက္ခာဟိ။ သြဝ်တွံထွေးကိုညိကျိ။ ဣတိ။ ရ်သော်ဝံ။ ဒေဝတာ။ င်ကောန်ဒေဝတ်။ အဘာသိ။ စိုန်ဂရင်ပွီ(သွာန်)တ်ရ။

►► အန္ဓဒေဝါ ဗလဒေဝါ ဟောတိ ၊ ဝတ္ထဒေဝါ ဟောတိ ဝဏ္ဏဒေဝါ။ ယာနဒေဝါ သုခဒေဝါ ဟောတိ ၊ ဒီပဒေဝါ ဟောတိ စက္ခုဒေဝါ။ သော စ သဗ္ဗဒေဝါ ဟောတိ ၊ ယော ဒဒါတိ ဥပဿယံ။ အမတံ ဒဒေဝါ စ သော ဟောတိ။ ယော ဓမ္မမနုသာသတိ။ ဒေဝပုတ္တ၊ ယံကောန်ဒေဝတ်။ အန္ဓဒေဝါ။ င်ပွမကိုဒါန် မပ္ပံကို ပိဏ္ဏပါတ် စုအာဟာရဘောဇိန် ကွာင်ဝဲယိုဟ်စန်မပြဲပြဲ။ ဗလဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုဒါန်ဖြဟတ်။ ဟောတိ။ ပုဒ်ရ။ ဝတ္ထဒေဝါ။ င်ပွမကိုဒါန် မပ္ပံ ကိုသပိုင်ဂူးသုာသွဝ် ယာတ်ကွပ်နာနာသော်။ ဝဏ္ဏဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုဒါန်ရုပ်သော်ကျိသြိ။ ဟောတိ။ ပုဒ်ရ။ ယာနဒေဝါ။ င်ပွမကိုဒါန်ယာန် မပ္ပံကိုဒုပ်, ကိစက်။ သုခဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုဒါန်တသိုခ်။ ဟောတိ။ ပုဒ်ရ။ ဒီပဒေဝါ။ င်ပွမကိုဒါန်ပွတ် မပ္ပံကိုပွတ်ပှာင်သုပွတ်စက်။ စက္ခုဒေဝါ။ င်ယျုမ္မုး မကိုဒါန်မတ်။ ဟောတိ။ ပုဒ်ရ။

ယော ပုဂ္ဂလော၊ ယြင်ပူဂိုမဲ့။ ဥပဿယံ၊ နိဘာဖြပ်ရင်ဒါန် သွက် သင်တံ ဝံပဒ္ဒိ။ ဒဒါတိ။ ပုဝံကိုလဝ်ဒါန်ရ။ သော ပုဂ္ဂလော၊ င်ပူဂိုမဝံကို

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လင်ဒါန် မပွဲကိုဘာ ငြိမ်ရင်ဒါန်ဂံ။ သဗ္ဗဒဒေါ၊ ယင်ယုမ္မးညးမကိုဒါန်အလုံ အိုသို။ ဟောတိ၊ ပွဲဒိုရ။

ယော ပုဂ္ဂလော၊ ယိုင်ပူဂိုမ္မဲ။ ဓမ္မံ၊ န်ခရ်ညးသပူရိုဟ်။ အနုသာ သတိ၊ ပွဲလေပ်ဟိုတွံစီပျးကိုရ။ သော၊ င်ပူဂိုမလေပ်ဟိုတွံစီပျးကို ညးမ္မဲသ္တာင်ဂံ။ အမတံ ဒဒေါ၊ င်ယုမ္မးမကိုဒါန်နိဗ္ဗာန်။ ဟောတိ၊ ပွဲဒိုရ။ ဣတိ၊ ရ်သင်ဝံ။ ဘဂဝါ၊ င်ကျင်တြုမ္မံကိုပိုန်တြုပြကာ။ အဝေါစ၊ ကရုဏာအာဂတ မေတ္တာပုလက္ကရ်တဲ စိုန်တွံလင်ရောင်။

ဗဟုသုတနာနာသင် -

အခိုင်ဒေဝတ်တအ် ကိုတ်သာဓုကာပိဝါ

- ၁။ အခိုင်မချပ်တိုန် သွက်တွံသွခမီ။
- ၂။ အခိုင်မပွပ်ခရ်သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ။
- ၃။ အခိုင်ဒိုတွံအရှန် မဒိုရ။

အခိုင်ဟံဂွ (၃)ပြကာ

- ၁။ သျိုက်မျိုက်ဒးဂွပ်စိုတ်တဲ ဟံဂွ။
- ၂။ ကျိုန်ကွေင်ဗျိုတဟင်တဲ ဟံဂွ။
- ၃။ ဒကဲလောန်အာတဲ ပွမဟံဂွ မဒိုရ။

အရောပလီပလတ်ဟံဂွထေက် (၃)သင်

- ၁။ ကုအ်ဂြုန်တအ်ဂို ပလီပလတ်ဟံဂွထေက်။
- ၂။ သာဒက်လင်သို ပွဲသိုဇကုတဲ ပလီဟံဂွထေက်။
- ၃။ ညှ်နင်ကလော်မဟာဂိရိ ပွဲသိုဇကုဂို ကိုဇော်သက်အာဟံဂွထေက်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

အရာဟုံထေက်ကိုကျွမ်း (ဟုံထေက်ကိုဟုံ) (၃)သ်

- ၁။ အဲကျွမ်းမုံ မိမိကို သိုကိုအွာရ သ်ဝံ ဟုံဟုံထေက်။
- ၂။ အဲကျွမ်းမုံ မိဿဟံခိုဟ်ရ သ်ဝံ ဟုံဟုံထေက်။
- ၃။ ဟုံပေင်ပိုက်ကို ဂိတုတုံဗြကျာတအ်ဂုံတုံ အဲကျွမ်းမုံမံင် သ်ဝံ ဟုံဟုံထေက် မန့်ရ။

အရာဟုံထေက်ကိုပဇ္ဇေင် (၃)သ်

- ၁။ ပညပ်ဒေသနာကျ် ပဇ္ဇေင်ဟုံထေက်။
- ၂။ လိက်ပတ်ပိဋကတ်ဂလာန်ကျ်တအ်ဂုံ ပဇ္ဇေင်ဟုံထေက်။
- ၃။ လိက်ပတ်ညးတမ္မာတအ် ချူသမ္ဘိလင်ဂုံ ပဇ္ဇေင်ဟုံထေက်ရောင်။

အရာဟုံထေက်ကို ဣိုင်ပွိုန်ဝေင် (၃)သ်

- ၁။ ကတိုင်ပတိုန်ဝေင် ကောန်ဇုတ်သုတ်ဗျာတ်သုတ်တံ ဟုံထေက်။
- ၂။ ကတိုင်ပတိုန်ဝေင် ဓုန်မြင်တအ် ဟုံထေက်။
- ၃။ ကတိုင်ပတိုန်ဝေင် ကယျိုင်ကယျပ် မြိုက်လတက်ဇေု ဟုံထေက်။

အရာဟုံထေက်ကိုလေင် (၃)သ်

- ၁။ ဓလင်ဝေင် ပွဲစန်တအ် ဟုံထေက်။
- ၂။ ဓလင်ဝေင် ကျိုင်ဗွာင်တအ် ဟုံထေက်။
- ၃။ ဓလင်ဝေင် ကျိုင်ပံတအ် ဟုံထေက်။

အရာဟုံထေက်ကိုသွာန် (၃)သ်

- ၁။ ဒိုက်ကတိုန်သွိုက်တိုတို သွာန်ဟုံထေက်။
- ၂။ စိုပ်ကျိုင်နူတရ်တိုတို ဃောဗျာင်မံင်တုံ သွာန်ဟုံထေက်။
- ၃။ ဃောထေဲဗုတ် ကတိုန်မံင်ဒေါသဂုံ သွာန်ဟုံထေက်ရောင်။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

အရာဟံ့ထေက်ကိုသွင် (၃)သ်

- ၁။ ကိုပ်ကွာနူ ဟံ့ဂံ့ကွဲပါင်ဏီ သုင်ဗျာ်ဟံ့ထေက်။
- ၂။ ဗျာ်ကွာတဲဂံ့ ဟံ့ကိုဟ်ထော်ညိတဲ သုင်ဟံ့ထေက်။
- ၃။ ဗျာ်စုတ်လဝ် ပွဲထွဲပုင် သွက်ဂံ့ချုန်ပုင်ဂံ့ သုင်ဟံ့ထေက်။

ဣဒ္ဓိလောန်ကျေံ ဟံ့ဂပ်ဝ် (၃)သ်

- ၁။ ဓရ်ကျိာ်တြဲတံ့လဝ်တဲ ကလိလောန်အာဟံ့ဂပ်ဝ်။
- ၂။ ဂလာန်တုခါ ညးဇော်ကွာန် ဂလာန်မိမတအ် မဟိုသုးလဝ်တဲ ကလိလောန်ကျေံဟံ့ဂပ်ဝ်။
- ၃။ ဂလာန်ခမီသင်တအ် ကလိလောန်ကျေံဟံ့ဂပ်ဝ်။

ကပ်(၃)ပြကာ ကျေံအဓိပ္ပါယ်

ပုမအာစိုပ် လာဲလေင်လိုလတ် နာနာသတ် “ကပ်” မွးယုရ။

- ၁။ ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်-ဟိုတ်နူဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓာဂံ့ကျေံဟံ့တဲ ပုမ္မုးလိုလတ်လာဲလေင် အာဂံ့ “ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်” မွးယုရ။
မဲ့နဲပုန်- ဟိုတ်နူလောဘဇော်လောန်ကဲအာတဲ ဘဲကျေံမကတိုန်ဂံ့ ဒုဗ္ဗိက္ခန္ဓရကပ်။
- ၂။ သတ္တဗ္ဗန္ဓရကပ်-ဟိုတ်နူဘဲလွဟ်လနက်တဲ ပုမ္မုးလိုလတ်လာဲလေင် အာဂံ့ “သတ္တဗ္ဗန္ဓရကပ်” မွးယုရ။
မဲ့နဲပုန်- ဟိုတ်နူဒေါသဇော်လောန်ကဲအာတဲ ဘဲကျေံမကတိုန်ဂံ့ သတ္တဗ္ဗန္ဓရကပ်။
- ၃။ ရောဂန္ဓရကပ်-ဟိုတ်နူဘဲယဲဒိုက်တဲ ပုမ္မုးလိုလတ်လာဲလေင်အာဂံ့ “ရောဂန္ဓရကပ်” မွးယုရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

မွဲတုန်- ဟိုတ်နူမောဟဇော်လောန်ကဲအာတဲ ဘဲကောင်မက္ခိန်ဂ်
ရောဂန္တရကပ်။

ကြကြတ် ဟံ့ထေက် (၃)သ်

- ၁။ ဟုန်ပုင်ဟုန်သွ ညးတုတ်ပလံင်ကိုဇုန် စတဲ ကြတ်ဟံ့ထေက်။
- ၂။ ဟုန်ညးမြ မှုတ်ကိုယဲဒိုက်တအ် စသုင်လဝ်တဲ ဝိုင်ကေတ်တဲ
ကြတ်ဟံ့ထေက်။
- ၃။ နကိုဗျာ်နင်သျှင် သွက်ဂွံသုင်ဂ် ကြကြတ်ဇိုင်ဟံ့ထေက်။

ခါဟံ့ထေက် (၃)သ်

- ၁။ တိန္နွတ်ပွဲသွင်သိုဇုန် ခါဟံ့ထေက်။
- ၂။ တိန္နွတ်ပွဲကျိပ်ကိုန် ခါဟံ့ထေက်။
- ၃။ ပုင်နွတ်ပွဲထွဲပုင် ခါဟံ့ထေက်။

စရိတ် (စရိယာ) (၃)သ်

- ၁။ လောကထ္တစရိယာ-ပမဒေတ် တုတ်နဒတဲဖို ဒတဲမြမောင်လိုက်။
- ၂။ ဉာတထ္တစရိယာ-ပမဒေတ် တုတ်နဒတဲဖို ဒတဲမြမောင်ဂကူ,
ကဠောဒညာတ်။
- ၃။ ဗုဒ္ဓထ္တစရိယာ-ပမဒေတ် တုတ်နဒတဲဖို ဒတဲမြမောင် ဒန်ကျိ
မဒ်ရ။

ဆုင်ဟံ့ထေက် (၃)သ်

- ၁။ ပွဲပုဇုန်တဲဂ် ဆုင်ဟံ့ထေက်။
- ၂။ ပွဲ ဆုင်ဟံ့ထေက်။
- ၃။ ပွဲညးမြတအ်စရိတဲ ဆုင်ဟံ့ထေက်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ညးမဏ္ဍိဝံပတု ကယျိုင်မဟလ္လတာပသာဓန (၃)တု

- ၁။ သေဠိဗြ ဒါယကာဘာပုဗ္ဗာရီ (ဂုကျာ်ဝိသာခါ)။
- ၂။ သမ္ဘာဒကိုပ်ပုာန် မှုံယုမလ္လိကာ။
- ၃။ ကောန်ဂုတ်သေဠိ ချိုင်ဟရာဏသီ။

တက်ဟံ့ထေက် (၃)သ်

- ၁။ ဃောလုံက်စမံင်ပိုင် တက်ဟံ့ထေက်။
- ၂။ တက်ဝေင်ဂို ဟံ့ထေက်။
- ၃။ တက်ဝေင်တိ ဟံ့ထေက်။

ခရ်ဗိဝေက (ဝါ) လျှ (၃)သ်

- ၁။ ပွမစာ်စူးအာ နူကာမဂုဏ်မသုန်သ်ဂ် “ကာယဝိဝေက” မွးယုရ။
- ၂။ ပွမစာ်စူးအာ နူအကုသိုဒုစရိတ်ဂ် “စိတ္တဝိဝေက” မွးယုရ။
- ၃။ လုပ်စသမာပတ်တဲ သွအာရီကိုနိဗ္ဗာန်ဂ် “ဥပဓိဝိဝေက” မွးယုရ။

ပတေ်ဟံ့ထေက် (၃)သ်

- ၁။ ညးကေင်ဒ်လပ်သူကိုဇေ ကြေံကြေံကွာတေံဂ် ပတေ်ဟံ့ထေက်။
- ၂။ သိုင်ဗြကရာဇ်တအ်ဂ် ပတေ်ဟံ့ထေက်။
- ၃။ ညးမလေပ်ပလီပလ် ပိုဟ်ဖျာ်ထပါ်အကြာညးဂ် ပတေ်ဟံ့ထေက်။

မရဏ (၃)သ်

- ၁။ ဓရ်နာမ်ဂမ္တိုင် ပွမလီလ်တ် ပွမကတိုန် ပွဲကာလပဂုတ်ဂ် “ခဏိကမရဏ” မွးယုရ။
- ၂။ ရံင်ကိုဂလာန်မွး “တိဿ ချိတ်အာရ၊ ဖုဿ ချိတ်အာရ” ရ်သ်ဝံတဲ ပွဲပရမတ် ဟိုတ်နူသတ်ဟွဲကို၊ ရံင်ကိုဂလာန်မွး “သြောံ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ချိတ်ရ၊ တံဆု ချိတ်ရ” ရသံဝံတဲ ဟိုတ်ဟံမွဲကို ဇီဝိတိန္ဒြီကို
“သမ္မုတိ မရဏ” မွးယုရ။

၃။ ပူဂိုတုအရှန် ဟံတန်ပဋိသန္တိ မွဲလှော်ပုန်တဲ ပွမလုပ်သွပရိနိဗ္ဗာန်ဂ်
“သမုစ္ဆေဒမရဏ” မွးယုရ။

လက်သက်ညးယုတ် (၃)ပြကာ

- ၁။ သိုကိုညးဟံကော်ခ ပွမပြာပ်လုပ် သိုဋ္ဌာန်ညးဂိုင်င်ကိုဝါ။
- ၂။ ဝိန်ရညးညွှင်ဟံသွာန်ကိုလေဝ် လေပ်ဟိုတ် ဂလာန်မွဲမဂိုင်။
- ၃။ ကြိန်ဂုဏ်ဇေယျ လေပ်ဟိုကြိုတ်ကိုညးညွှင်။ (ဟိုပိုန်စဇေယျဇေယျ)

“အနုဂယံ ဂမိဿန္တော ၊ အပုစ္ဆာ ဗဟုဘာသတော။
အတ္တဂုဏံ ပကာသန္တော ၊ တိဝိဓော ဟိနပုဂ္ဂလော”။

လက်သက်ပူဂိုသမ္ဘိ (၃)သ်

- ၁။ ဒုစိန္တိတစိန္တိ - ချပ်လွှာဒုစရိတ်။
- ၂။ ဒုဗ္ဘာသိတဘာသီ - ဟိုသွးဂလာန်လွှာဒုစရိတ်။
- ၃။ ဒုက္ကဋကမ္မကာရီ - ကောန်တကမောန်လွှာဒုစရိတ် မဒိုရ။

နိဗမ-	ဟံခိုဟ်ဂ်ကောန်	ကမောန်ကောင်ကာ၊
	ဟံခိုဟ်ဂ်ဟို	ဣန်အိုသိုက္ခာ၊
	ဟံခိုဟ်ဂ်ချပ်	ကသပ်မိစ္ဆာ၊
	ဟံခိုဟ်စိ	ညိရဟံဝေင်အာ။

လက်သက်ပူဂိုတုပညာ (၃)သ်

- ၁။ သုစိန္တိတစိန္တိ - ချပ်လွှာသုစရိတ် မခိုဟ်ဆဲ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၂။ သုဘာသိတဘာသိ - ဟိုသူးဂလာန်လွှာသုစရိတ် မခိုဟ်ဆဲ။
- ၃။ သုကတကမ္မကာရီ- ကောန်တကမောန် လွှာသုစရိတ် မခိုဟ်ဆဲ မဒ်ရ။

နိယမ- ဟုံခိုဟ်ဟုံကောန် ကမောန်ကောင်ကာ၊
 ဟုံခိုဟ်ဟုံဟို ဣန်အိုသိုက္ခာ၊
 ဟုံခိုဟ်ဟုံချပ် ကသပ်မိစ္ဆာ၊
 ဟုံခိုဟ်စိ ဒမ္ပဝေင်ပါအာ။

ဝိုတ်ဟုံထေက် (၃)သ်

- ၁။ ခမိသင်တန်တံဒိုင် ပဲ့သီတဲ နှိဒိုင်ဒါန်ပြဲဂုံ ဝိုတ်ကော့ဟုံထေက်။
- ၂။ မိကိုမဝါ ဗွာန်ကိုကွတ် ဗွဖျိုင်လဝ်ဇကုတဲ ဝိုတ်ကော့ဟုံထေက်။
- ၃။ ညးမကောင်ဗွဖျိုင် ယိုက်ဒိုက်ရီဗင်လဝ်ဇကု နကိုဒြပ်ဂုံ ဝိုတ်ကော့ ဟုံထေက်။

သတ်ခိုတ်မာတူဂါမ် အခိုင်ကတိုန် (၃)သ်

- ၁။ ပဲ့အခိုင်နူဂယး ပွမညွတ်သွါန် ကတိုန်လေပ်ရ။
- ၂။ ပဲ့အခိုင်လဒေါဝ်တဲ ဒေါသဇော် ကတိုန်လေပ်ရ။
- ၃။ ပဲ့အခိုင်သဝ်တဲ ပွမသိုက်ဆာန် ကတိုန်မာန်ရ။

သိက္ခာ (၃)သ်

- ၁။ အမိသီလသိက္ခာ - ပါတိမောက္ခသံဝရသီလ။
- ၂။ အမိစိတ္တသိက္ခာ - သမာပတ်ဒွါ မဒ်သိုိုင်ဝိပဿနာဉာဏ်။
- ၃။ အမိပညာသိက္ခာ - ဝိပဿနာပညာဂမ္ဘိုင် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သဒ္ဓမ္မ (၃)သ်

- ၁။ ပရိယတ္တိသဒ္ဓမ္မ - ဂလာန်ကျော်ကြဲ အလုံအိုသို ချေမဂပ်ဝံသင် ရိုဟ်ပှော် ပွဲပိဋကတ်ပိ။
- ၂။ ပဋိပတ္တိသဒ္ဓမ္မ - စုတင်(၁၃)၊ ခန္ဓကဝတ်(၁၄)၊ ဝတ်ဇော်(၈၂)၊ သီလ, သမာဓိ, ဝိပဿနာ။
- ၃။ အဓိဂမသဒ္ဓမ္မ - အရိယမဂ်(၄)၊ သာမညဖလ(၄)၊ နိဗ္ဗာန် မဒ်ရ။

ဟိုတ်ပဋိသန္နိ ဝံတန် (၃)သ်

- ၁။ မိကိုမဝါ ကောင်အာကျင် ပံက်ဖက်လဝ် ညးသွံ။
- ၂။ ပွဲဥတုမိကျင်လဝ်တဲ ဂံသိုဂဝ်ဂွံမိ အးငးမံင်။
- ၃။ သတ်ကျင်တန် ပဋိသန္နိဂ်လဝ် တူရူဇော်ကျင်စိုပ် မဝံရ။
ဟိုတ်ပိသ်ဝံ ချိုက်ပင်တ်မွး ပဋိသန္နိတန်မာန်ရ။ ဟိုတ်နူကျာ,
စွ, ကမ်တဲ ဂဝ်ဂွံလီလ်ဇော်အာလဝ် နွံတ်မာန်ဏီရ။

အင်္ဂါဂလာန်ထေက်ကိုဟို (၄)သ်

- ၁။ သုဘာသိတဝါစာ - ဂလာန်မခိုဟ်ဆဲ မစိုန်သကိုကျောံဂုဏ်ဖို။
(ဂလာန်နွံကိုဂုဏ်ဖို)
- ၂။ ပိယဝါစာ - ဂလာန်မဗျတ်ကြောံ မထေက်ကိုသိုက်မျိုက်။
- ၃။ ဓမ္မဝါစာ - ဂလာန်မညီသွဟ်ကျောံခရ်။
- ၄။ သစ္စဝါစာ - ဂလာန်မလှူတပ်တး မဗျတ်စွတ် မဒ်ရ။

အင်္ဂါဝံဒ် သောတာပန် (၄)သ်

- ၁။ သပ္ပရိသသံသေဝ - ပွမွးပံင်ဖက်ဟဲဟဲကိုညးသပ္ပရိဟ်။
- ၂။ သဒ္ဓမ္မဿဝန - ပွမွးကွင်ပင်မိုင် ခရ်ညးသပ္ပရိဟ်။
- ၃။ ယောနိသော မနသိကာရ - ပွမွးပှော်ဂံစိုတ် ဗွဲမွးရး။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄။ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိ-ပုမဒ္ဒေတ်လုတ်တ် ဗွဲမဗွဲကို ဓရ်လောကုတ္တိ
(ဇ)ပြကာ မဒ်ရ။

အပါယ် (၄)တံ

ဘုံဌာန စာ်စူးအာနုတသိတ်တဲ အခေါင်ဝံပတဲစရင်ဓရ်ကုသိုဟံမွဲဂ်
“အပါယ်” မွးယုရ။

၁။ သတ်မစာ်စူးသောဲခြာအာ နူဂကောံတသိတ်အိုသိုဂ် “ပေတ”
ပြိုတ် မွးယုရ။

၂။ ဘုံဌာနမစာ်စူးသောဲခြာအာ ဟံမွဲကိုတသိတ် မုံကိုဒဒိတ်သက်သက်ဂ်
“နိရယ” နရက် မွးယုရ။

၃။ သတ်မအာတ် ဗွဲမလှေင်င် (ဝါ) မအာတ် ဗွဲမဒူးတရ် ဟံထေက်ကို
ကလိဝံမဂ်ဖိုဂ် “တိရစ္ဆာန်” တိရစ္ဆာန် မွးယုရ။

၄။ သတ်ဟံမွဲကိုဂံင်ညွာ ဟံမွဲကိုရင်ဆဲ ဟံမွဲကိုပုမယးတူး ညံင်ရ်
ဒေဝတ်တအ်ဂ် “အသူရိကာ” အသူရိကာယ် မွးယုရ။

အရာပြအိုတ် (၄)သ်

၁။ ပှောင်ကိုသတ်ဇိုင်ဝါဂမိုင် ကျာ်တြဲပြအိုတ်။

၂။ ပှောင်ကိုသတ်ဇိုင်ပန်ဂမိုင် စိင်အာဇာနယ်၊ ချေအာဇာနယ်ပြအိုတ်။

၃။ ပှောင်ကိုသမ္ဘာဂမိုင် သမ္ဘာနွံကို စိုတ်သိုက်ဆာန် တြဲတုသိုကေု
ပြအိုတ်။

၄။ ပှောင်ကိုကောန်ဇာတ်ဂမိုင် ကောန်ဇာတ်ကလင်စ အရေဝ်မိမဂ်
ပြအိုတ် မဒ်ရ။

ဥပါယ် (ဝါ) ဟိုတ်ဂံုဒူးကောံသုသတြေ (၄)သ်

၁။ ဘောဒ-ဘောဒဥပါယ် မတွံဂး ပုမပါဒူးရေင်ညံ ပွဲဂကောံ သုသတြေ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၂။ ဒဏ္ဍ-ဒဏ္ဍဥပါယ် မတွံဂး ပွမပျိုပျိုက်ကိုဒဏ်။
- ၃။ သာမ-သာမဥပါယ် မတွံဂး ပွမသွကိုပဂိုလာန် သွကိုစိုတ် စိုက် မပြေပြင်။
- ၄။ ဒါန-ဒါနဥပါယ်မတွံဂး ပွမသွကို ပဏ္ဍာကာရပရင်တဲ မဒ်ရ။

စေတီ (၄)သ်

- ၁။ ဓာတုစေတီ- မပ္ပံကိုဓာတ်တဲဇော် မသုန်ကဋ္ဌတ်၊
ဓာတ်တဲလဒေါ် မသုန်ကဋ္ဌတ်၊
ဓာတ်တဲဇောက် တြဲကဋ္ဌတ် မတိတ်ကျင် နှုခန္ဓကျက်တြဲ မဒ်ရ။
- ၂။ ဓမ္မစေတီ- မပ္ပံကိုလိက်ပိဋကတ်ပိ ကျက်တြဲတွံလင်တဲ။
- ၃။ ပရိဘောဂစေတီ- ကပေါတ်ရပ်စပ်သင်စော့ မပ္ပံကိုပပင်သာ တုံ့ဖြဲဗောဓိ။
- ၄။ ဥဒ္ဓိဿစေတီ- ရန်တုံကိုကျက်တဲ ကောန်လင် မပ္ပံကိုရုပ်ကျက်၊
ဗိုကျက်၊ ကျက်စေတီဂမိုင် မဒ်ရ။

ဒိုက် (၄)ဂဏ

- ၁။ အန္တောဇာတ - ဒိုက်ပွက်။ (ဒိုက်မက္ခိန်ဒို ပွဲသို)
- ၂။ ဓနက္ခိတ - ဒိုက်မလိင်လင် နကိုသြန်။
- ၃။ သယံဒါသဗျောပဂတ - ညးမပြာပ်အာ ဒိုင်သွဒိုက် အလိုကျေ။
- ၄။ ကရမရာနိတ - ဒိုက်ဂွဲ မဒ်ရ။

တောင်စိုဝံလောန်ကျက် (၄)သ်

၁။ ပဉ္စပတိဋ္ဌဝန္ဓနာ-သိုမှိုတ်ကို စိုတ်မလျင်ဖြိုင်သိုက်လောန် ပွဲဂုဏ်ရတ်ပိပြကာတဲ ကွံင်ခါတဲခါကျိုပ်မဲ့ အဝယ်အင်္ဂမသုန်ပြကာဏအ် ထွတ်ပွန် စွံလင် ပွဲဋ္ဌာန်တိကိုသွင်တဲ ပွဲမတူရူကိုဝန္ဓနေယျ ပူဂိုမပ္ပံကို ကျက်ဂို “ပဉ္စပတိဋ္ဌဝန္ဓနာ” မူးယှုရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂။ အဗ္ဗလိကမ္မဝန္ဓနာ-ဩပုကာလမ္မဲ တုဟ်နသိုက်ဂံလောဝ်ကျက် ရောင် သာ်ဝံယဝ်ရန်မှး ဗွဲမတူရူကို ဝန္ဓနောယုမပ္ပံကိုပင်ခွအ်သိုပ်တဲ ပကောံလဝ် လပံတဲစို်တုင် ညိုင်ရဲချောင်ပွဲဒက် ပွမပျိုလဝ်လတူကောင်ဂံ “အဗ္ဗလိကမ္မဝန္ဓနာ” မှးယုရ။

၃။ ဝစီကမ္မဝန္ဓနာ-ဩကုပူဂိုမ္မဲ ဗွဲဘာသာပါဠိ နကိုဂါထာစုဏ္ဍိယ ဝါကျကို နကိုအလိုဇကု ပွမဟိုထိုင်သး ဂုဏ်ရတ်ပိပြကာ မတွံဂး ကျက် ဓရ် သင် ပွမဖျောတ် လောဝ်သွပူဇ် “ဝစီကမ္မဝန္ဓနာ” မှးယုရ။

၄။ မနောကမ္မဝန္ဓနာ - ဩပုကာလမ္မဲ ဟံဂံခိုက်သီ အဝယ်ဇကု ကာယ ပါင်တဲ နကိုစိုတ်ဇကုမ္မဲဟောင် ပွမဗိုဗျဟ်ဂုဏ်ကျက်ဓရ်သင် သိုမလျိုင်ဖြိုင်သိုက် ဗွဲမအိုတ်တိုတ်စိုတ်စိုတ် “မနောကမ္မဝန္ဓနာ” မှးယုရ။

- ဒေဝတ်ဇော်ခတုလောကပါလ (ဒေဝတ်ခာတုမဟာရာဇ်) ၄ တု
- ၁။ ဒေဝတ်ဇော်ခတုရဠာ သွဒတ်ပွဲဌာန်ဒေသ ဗွဲကံဒိုတံသိန္ဓရာဇ်။
 - ၂။ ဒေဝတ်ဇော်ဝိရုဠာကံ သွဒတ်ပွဲဌာန်ဒေသ သျင်ကျာဒိုတံသိန္ဓ ရာဇ်။
 - ၃။ ဒေဝတ်ဇော်ဝိရူပကွာ် သွဒတ်ပွဲဌာန်ဒေသ ပျိုတ်ဒိုတံသိန္ဓရာဇ်။
 - ၄။ ဒေဝတ်ဇော်ကုဝေရု သွဒတ်ပွဲဌာန်ဒေသ သွပ်ကျာဒိုတံသိန္ဓရာဇ် မဒိုရ။

ဒမ္မ (၄)သ်

- ၁။ ကာဠပက္ခစတုဒ္ဒသီ - ဒမ္မဂိတုအိုတ် ပက်စွက် စို်သုန်စွက်။
- ၂။ ဝနသဏ္ဍာ ဃနော - သပိုတ်ဂြိုပ်ဒမ္မ, ဂြိုပ်ဒမ္မ မပင်ကုတ်တံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၃။ မေယပဋုလံ - ဒမုမတ်ဗြ မကြောပ်ဗွန်လဝံ။
- ၄။ အမုရတ္တိ - ဒမုသုတ္တံ မဒိရ။

ခရ်အရီယဝံသ (၄)ပြကာ

- ၁။ စီဝရသန္တောသ - ပွမအိုဟ်တိုဟ်တရိပ်ကိုစိုတ် ပွဲသုာမက္ခိဝံ။
- ၂။ ပိဏ္ဏပါတသန္တောသ - ပွမအိုဟ်တိုဟ်တရိပ်ကိုစိုတ် ပွဲပိဏ္ဏပါတ မက္ခိဝံ။
- ၃။ သေနာသနသန္တောသ - ပွမအိုဟ်တိုဟ်တရိပ်ကိုစိုတ် ပွဲဘာသုာ သတိက် ဇင် ဂတိ မက္ခိဝံ။
- ၄။ ဘာဝနာရမတာ - ပွမလဟိင်တ် ပွဲပွမဇော်ပွပ်ကမ္မဋ္ဌာန် မဒိရ။

ခရ်ပွမ္မးချိတ် (၄)ပြကာ

- ၁။ အာယုက္ခယေန - အာယုက်အိုတ်တဲ ပွမ္မးချိတ်။
- ၂။ ကမ္မက္ခယေန - ကမ်အိုတ်တဲ ပွမ္မးချိတ်။
- ၃။ ဥာယက္ခယေန - အာယုက်ကောံကမ် ဝါပြကာအိုတ်တဲ ပွမ္မးချိတ်။
- ၄။ ဥပစ္ဆေဒကမ္မုန - အာယုက် ကောံကမ် ဝိန်မုံတ်ကိုလေဝ် ဟိုတ်နုဥပစ္ဆေဒကမ် ကမ်မဲ့ဇ္ဈာင် ကျင်ပျိုပျိုက်တဲ ပွမ္မးချိတ်အာ မဒိရ။

ခရ်ဝိပတ္တိ (၄)သ်

- ၁။ အခိင်ကာလ ညးမယုတ်မာတအ် အုပ်ဝုပ်ချင်ကွာန်ဂ် “ကာလ ဝိပတ္တိ” မ္မးယုရ။
- ၂။ ပွမ္မးအာကတိုန် ပွဲအပါယ်ပန်ဘုံတေံဂ် “ဂတိဝိပတ္တိ” မ္မးယုရ။
- ၃။ မပ္ပံအဝယ်ဇိုင်တဲ ယုတ်ဒေက်ယောင်ယာအာဂ် “ဥပဝိပတ္တိ” မ္မးယုရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄။ ဟုံမွဲကိုလညါတ်ညဏ်ပညာ ဟုံမွဲကိုလို့ ဟုံမွဲကိုသတိကို “ပယောဂ
ဝိပတ္တိ” မွးယုရ။

ခရ်ဝိပတ္တိ (၄)ပြကာ မွဲနယ်တုန်

- ၁။ ကာလဝိပတ္တိ- အခိုင်ကာလ ခေတ်ကာလလိုလား။
- ၂။ ဂတိဝိပတ္တိ -ကတိကို ပွဲဘုံဘဝယုတ်သင် မပွဲကိုဘုံဘဝအပါပန်။
- ၃။ ဥပဓိဝိပတ္တိ-စိုန်ရန်မိုဟ်ကိုလေဝ် ဗိုပြင်ကသပ်ညဏ်ဘာန်ချိုန်လျ
ဟုံစီကူး ဟုံဆိုက်ဗွက် သတ္တိ, ဗျတ္တိဟုံမွဲ လှိုအဝယ်လိုလား။
- ၄။ ပယောဂဝိပတ္တိ-ဝံ့အထံက်အပင် တုဟ်နဂံအံင်ဇူးဇော်မောင်
ဖောအ်ပြေဝ်ခိုဟ်စမာန်ကို သဇိုင်ကွတ်ပညာ ဟုံစီကူး၊ ဟုံဆိုက်ဗွက်
ကသပ်ဂုန်ဟုံမွဲ လို့ပရာဟုံမွဲ သွက်ဂွံကောန်စ တမ်ရိုဟ်ဟုံမွဲ မဒ်ရ။

ခရ်သမ္မတ္တိ (၄)ပြကာ

- ၁။ ဂတိသမ္မတ္တိ- ပွမဝံ့နို မိုဟ်, ဒေဝတ်။
- ၂။ ဥပဓိသမ္မတ္တိ- ပွမဝံ့ချိုက်ပေင်တ် အဝယ်အင် ဟုံဝံ့ယုတ်ဒေက်။
- ၃။ ကာလသမ္မတ္တိ- ပွမဝံ့ကတိကို လက်ထက်သိုင်မင်မွဲခရ် သတ္တိ
မဒေတ်တ်ခရ် ဟုံမွဲကိုဘဲကပ်ပိ။
- ၄။ ပယောဂသမ္မတ္တိ- ပွမပကိုလို့ပရာဆိုက်ဗွက် ပွဲဒတဲမြမောင် သုဟ်
ရထမာန် ကောန်မာန် နှ်ညးမဂံင်ညာ ပွဲကမောန်နာနာသတ် မဒ်ရ။

ခရ်သမ္မပ္ပဓာန် (၄)ပြကာ

- ၁။ ခရ်အကုသို မကတိကိုတဲတံကို တုဟ်နဟုံကိုကျိုန် မွဲလှိုပုန် ပွမွး
သွလို့ပရာ။
- ၂။ ခရ်အကုသို ဟုံကတိကိုဏီတံကို ညိုင်ဟုံဝံ့ကတိကို ပွမွးသွလို့ပရာ။
- ၃။ ခရ်ကုသို ဟုံကတိကိုဏီတံကို တုဟ်နသွက်ဂွံကတိကို ပွမွးသွလို့ပရာ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄။ ဓရ်ကုသို ကတိန်တဲတံဂ် တုဟ်နဂံဇော်မောင်ဂိုင်တိုန်အာ ပွမွဲသွ လ္လိပရာ မဒ်ရ။

နင်ထင်ဇော် မဏ္ဍိုင်တုပ်ကောံကျိန် (၄)မ

- ၁။ နင်ထင်သင်္ခံဂ် မှုဗုတ်ဗွတ်ပမာဏ မွဲဂါဝုတ်ရ။
- ၂။ နင်ထင်ဇော်လေဂ် မှုဗုတ်ဗွတ်ပမာဏ ဓါဂါဝုတ်ရ။
- ၃။ နင်ထင်ဇော်ဥပ္ပလဂ် မှုဗုတ်ဗွတ်ပမာဏ ပိဂါဝုတ်ရ။
- ၄။ နင်ထင်ဇော်ပုဏ္ဏရိကဂ် မှုဗုတ်ဗွတ်ပမာဏ မွဲယောဇနာရ။

မရေံ (၄)သ်

- ၁။ မိုဟ်လုဟ်ကောန် ကမ္မာန်ကောင်ကာ။
- ၂။ ခမိမုဂ် ဓရ်သီလမလီလ်။
- ၃။ သိုင်ဟံမွဲကို မချပ်ဗွာဏာစင်ခြင်။
- ၄။ ပုဂ္ဂိုတုပညာ မထေဗုတ် ကတိန်ဒေါသ မဒ်ရ။

ပွမသောဲခြာ (၄)ပြကာ

- ၁။ မှာသိုဒ်ဇော်ဂ် သောဟ်ဩင်မွဲလပိ ကောံမွဲလပိ သောဲခြာတ် ဗွဲမလောန်ရ။
- ၂။ ဒိုတုမမံက်တိုန်ကုဉ် ကောံဒိုတုမဂါလုပ် (တုမဇော်)ဂ် သောဲခြာတ် ဗွဲမလောန်ရ။
- ၃။ တိ ကောံဘဝဂ်ဂ် သောဲခြာတ် ဗွဲမလောန်ရ။
- ၄။ ညးမယုတ်မာ ကောံညးသပ္ပရိဟ်ဂ် သောဲခြာတ် ဗွဲမလောန်ရ။

ဗိုဗောဓိသတ် ပါကောံအဓိ (၄)သ်

- ၁။ ပုဂ္ဂိုသမ္ဘိဟိုဂ် လွက်ဒးညာတ်ညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၂။ ပုဂ္ဂိုသမ္ဘိဟိုက် လွက်ဒးမိင်ညိ။
- ၃။ ပုဂ္ဂိုသမ္ဘိဟိုက် လွက်ဒးပံင်ဖက်ညိ။
- ၄။ ပုဂ္ဂိုသမ္ဘိဟိုက် လွက်ဒးဂုပ်စိုတ်ညိ။

“ဗာလံ န ပသေန သုကေ ၊ န စ ဗာလေန သံဝသေ။
ဗာလေနလ္လာပသလ္လာပံ ၊ န ကရေ န စ ရောစယေ”။

ဗြိဟေခိသတ် ဝိုင်ကေတ်အဓိ (၄)သ်

- ၁။ ပုဂ္ဂိုတုပညာဂ် ကိုဝံညာတ်ကေတ်ညိ။
- ၂။ ပုဂ္ဂိုတုပညာဂ် ကိုဝံတန်တ် ပံက်ဖက်အာမွဲစွံညိ။
- ၃။ ဂလာန်ပုဂ္ဂိုတုပညာဟိုက် ကိုဝံမိင်ညိ။
- ၄။ ဂလာန်ပုဂ္ဂိုတုပညာဟိုက် ကိုဝံဒးဂုပ်စိုတ်ညိ။

“ဗိရံ ပသေသ သုဏေ ဗိရံ ၊ ဗိရေန သဟ သံဝသေ။
ဗိရေနသလ္လာပသလ္လာပံ ၊ တံ ကရေ တဉ္စ ရောစယေ”။

ဗြိဝိုင်ကေတ် သရဏဂမန (၄)သ်

- ၁။ အတ္တသန္ဓိယျာတန သရဏဂမန။
- ၂။ တပ္ပရာယဏ သရဏဂမန။
- ၃။ သိဿဘာဂူပဂမန သရဏဂမန။
- ၄။ ပဏိပါတ သရဏဂမန။

၁။ ဧကုဧကုဂ် ပုမအပ်ပြာပ်ဇိန်ဏှင်ကို ရတ်ပိပြကာဂ် “အတ္တသန္ဓိ
ယျာတနသရဏဂမနဂုဏ်” မွးယျရ။ (သွအာရီကို ရတ်ပိပြကာတဲ
သွပံနတဲဏ်တဲ ဧကုခန္ဓအဲဂ် အပ်ပြာပ်ဇိန်ဏှင်ကို ကျ် ဓရ် သင်
ရတ်ပိပြကာဟေင်ရ)။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၂။ ပွမသွစွဲစွော်သွော်သြင် သွဗ္ဗါဒလာသ္မိဗ္ဗကို ရတ်ပိပြကာဂ်
“တပုရာယဏတာ သရဏဂမနဂုဏ်” မှူးယုရ။ (သွပုံနူတုံဏံတုံ
အဲဒိုက်ဂ် သွစွဲစွော်သ္မိဗ္ဗကို ရတ်ပိပြကာ မတွံဂး ကျ်ခရ်သင်ဟောင်ရ)။

၃။ ပွမဒင်ဂိုင်ကေတ် ပွမဆိုက်ဗ္ဗက်ကိုရတ်ပိပြကာ နဒဒ်ကွးဂ်
“သိသာဘာဂူပဂမန သရဏဂုဏ်” မှူးယုရ။ (သွပုံနူတုံဏံတုံ အဲဒိုက်ဂ်
စွတ်သတ္တိ နဒဒ်ကွး ပွဲဇရေင်ရတ်ပိပြကာ မတွံဂး ကျ်ခရ်သင်ဟောင်ရ)။

၄။ ပွမသွရှေသော်ရ် အောပ်မာဇာန်သပ် ပင်တဲလော့ပ် ဖျပ်ကွိုင်
သျှင်တဲ သွအဲပရဲ ပွဲရတ်ပိပြကာ ဗွဲမလောန်ဂ် “ပဏိပါတသရဏဂုဏ်”
မှူးယုရ။ (သွပုံနူတုံဏံတုံ ဇကုအဲဒိုက်ဂ် ကိစ္စပွမလော့ပ် ပွမဒွးဝေင်ဒင်
တျှင် ပွမပင်ယို ခွအ်သိုပ်တဲ ဗွဲမရှေသော်ရ် ဇရေင်ရတ်ပိပြကာ မတွံဂး
ကျ်ခရ်သင်ဟောင်ရ)။

ဗိုဝ်ကေတ်ဇူး (၄)သ်

- ၁။ ညးမျှ်ကို ပုတ်ဒေါသဂ် ကေတ်ဇူး နကိုခရ်မေတ္တာညိ။
- ၂။ ညးမျှ်ကို စရိတ်မယုတ်မာဂ် ကေတ်ဇူး နကိုစရိတ်မပြဲညိ။
- ၃။ ညးမျှ်ကို ပွသ္မေတ်သွါန်ဂ် ကေတ်ဇူး နပွမကိုဒါန်ဟောင်ညိ။
- ၄။ ညးမဟို သွးတ် ဂလာန်မုသာလီဠာန်ဂ် ကေတ်ဇူး နကိုဂလာန်
မချံစွတ်ဟောင်ညိ။

အက္ခောဓေန ဇိနေ ကောဓံ ၊ အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ။
ဇိနေ ကဒရိယံ ဒါနေန ၊ သစ္စေနလိကာဝါဒိနံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

လားဘိမ္မာထေရ်အာနန် ပါကျေ (၄)သ်

- ၁။ သွိုင်သုာခိုဟ်ဟ်ပြပြတအ်ဂ် လွကိုဒးဗိုက်လွက်ညိ။
- ၂။ စုဘောဇိုင်ခိုဟ်ဟ်ပြပြတအ်ဂ် လွကိုဒးစညိ။
- ၃။ ပွဲဂန္ဓကုဠိမွဲစွံ အဖမ်ကျာ်တြဲ လွကိုဒးတိက်ညိ။
- ၄။ ဘိက်နိမန်ဏာမွဲ လွကိုဒးအာ အဖမ်ကရောံကျာ်ညိ။

လားဘိမ္မာထေရ်အာနန် အာတ်ဇရေင်ကျာ်တြဲ (၄)သ်

- ၁။ အဲဒိုက်နိမန်မွဲ ဒးကညပြာပ်ကိုမာန်။
- ၂။ ညးမကျင်စိုပ် နူဋ္ဌာန်တုတ်သ္ဗ္ဗာင်ဂမ္တိုင် အခေါင်ကိုဝံဆို ကျာ်တြဲ ဝေါ်ဂ်ညိ။
- ၃။ အခါကာလအဲဒိုက် ကတိုဒ်သံသယသွေဟ်ပွာမွဲ သွးအခေါင်ကို ကိုဝံသွာန်ဝေါ်ဂ်ညိ။
- ၄။ ဓရ်မတွံလပ် လက္ခရ်မတ်တအ်ဂ်လေပ် ကလေင်ထပ်တွံကို အဲဒိုက် ပုန်ညိ။

ဝိနယ (၄)သ်

- ၁။ သံဝရဝိနယ - သံဝရဝိနယ် မလေပ်ဒေါ်ဗ္ဗောန် မလေပ်မင်မွဲ။ သံဝရမွဲဂ် သီလသံဝရ၊ သတိသံဝရ၊ ဉာဏသံဝရ၊ ခန္တီသံဝရ၊ ဝီရိယသံဝရ တိတ်ဒ် မသုန်သ်ရ။
- ၂။ ပဟာနဝိနယ - ပဟာနဝိနယ်မတွံဂး ပွမပါကျေ ပွမဒေါ်ဗ္ဗောန်။ ပဟာနမွဲဂ် တဒင်္ဂပဟာန်၊ ဝိက္ခမ္ဘနပဟာန်၊ သမုဗ္ဗေဒပဟာန်၊ ပဋိပဿဒ္ဓိပဟာန်၊ နိဿရဏပဟာန် တိတ်ဒ် မသုန်သ်ရ။
- ၃။ သမထဝိနယ-သမထဝိနယ် မလေပ်ကိုလလမ်ကျေ မလေပ် ဒေါ်ဗ္ဗောန်။ သမထမွဲဂ် အဓိကရဏသမထ(၇)ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ ပညတ္တိဝိနယ - ပညတ္တိဝိနယ မဒ္ဒိဟိတ်မတ္တိကို မဒ္ဒိဟိတ်မဒ္ဒေါ
ဗ္ဗောန်။
ပညတ္တိဝိနယမှူးဂ် သိက္ခာပိုဒ် မဒ္ဒိရ။

သရုပ်ကဝိ (၄)သ်

- ၁။ စိန္တာကဝိ- တုပညာမလေပ်ဇန်ကဗျ ဗွဲအစောံမချပ်ဆကေတ်။
- ၂။ သုတကဝိ- တုပညာမလေပ်ဇန်ကဗျ ဗွဲအစောံဟိတ်မမိင်လင်ကို။
- ၃။ အတ္တကဝိ- တုပညာမလေပ်ဇန်ကဗျ ဗွဲအစောံအရထ, အဓိပ္ပါယ်။
- ၄။ ပဋိဘာနကဝိ - တုပညာမလေပ်ဇန်ကဗျ နကိုညာဏ်ပညာ
မပြာကတ်ကုင်ကွာကွာ။

သရုပ်ပုဂ္ဂိုသောတာပန် (၄)သ်

- ၁။ ဇြကဗိသောတာပန်- သောတာပန် ကုင်တန်ပဋိသန္ဓိ ပွဲချင်မိုတ်
မွဲဝါပုန်တဲ ပြာပ်အာနိဗ္ဗာန်။
- ၂။ သတ္တက္ခတ္တပရမသောတာပန် - သောတာပန် ကုင်တန်ပဋိသန္ဓိ
ပွဲချင်မိုတ်(၇)ဝါတဲ ပြာပ်အာနိဗ္ဗာန်။
- ၃။ ကောလံကောလသောတာပန် - သောတာပန် ကုင်တန်ပဋိသန္ဓိ
ပွဲချင်မိုတ်(၂-၃-၄-၅-၆) ဝါတဲ ပြာပ်အာနိဗ္ဗာန်။
- ၄။ ဥဒ္ဓံသောတသောတာပန် - သောတာပန် ဒုင်စသိုင်လေင်ဘုံတဲ
ပြာပ်အာနိဗ္ဗာန် မဒ္ဒိရ။

သီလ (ဝါ) ပွမမင်မွဲ (၄)ဂကူ

- ၁။ ညိုင်ဟံဂံဒး အာပတ်ထပုံဗွတ်တဲ ပွမမင်မွဲသ်ပတ်လင်ဂ် “ပါတိ
မောက္ခသံဝရသီလ” မှူးယုရ။
- ၂။ ပွမမင်မွဲတ် အာရီတြပြကာ မပ္ပံကိုရူပါရီဂ် “ဣန္ဒြိယသံဝရသီလ”
မှူးယုရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၃။ ကြိတ်ပစ္စယ်ပန် ဗွာရဏာပစ္စဝေက္ခဏာတဲ ပွမရပ်စပ်သင်စောဲတ်ဂ်
“ပစ္စယသန္ဓိသိတသီလ” မွးယျာရ။
- ၄။ တိတ်ဗူးအာ နူကုလဒူသကတဲ ကြိတ်ပစ္စယ်ပန် ဗွဲသတ်ခရဲတဲ
ပွမရပ်စပ်ဂ် “အာဇိဝပါရိသုဒ္ဓိသီလ” မွးယျာရ။

သံဝေဇနိယ (၄)ဌာန

- ၁။ ဌာနသူးပဋိသန္ဓိ။ (ဥဒျာန်လုမ္မနီ)
- ၂။ ဌာနဒိုကျာ် ကလိဝံပညာသဗ္ဗညုတညာဏ်။ (တုံဠိမဟာဗောဓိ)
- ၃။ ဌာနဒိုတွံခရဲမေ့စက်။ (ဂြိုပ်မိဂဒါဝိန်)
- ၄။ ဌာနဒိုမသွပရိနိဗ္ဗာန်။ (ချင်ကုသိနာရံ) ဝါ- ကုသိနာရံ။

သျှိုက်မျှိုက် (၄)သ်

- ၁။ ညးမျှိုက်ပွဲက်လောဘဇော်ဂ် ဇိန်ကိုပိုန်ဒြပ်မွး သျှိုက်မျှိုက်တ်ရ။
- ၂။ ညးမျှိုက်ကိုဂုဏ်မာန မကြိုင်မျှိုက်တ်ဂ် ပင်တဲတဲ ဖွေက်ဖျပ်ဇံသင်
လင် ဇကုမွး သျှိုက်မျှိုက်တ်ရ။
- ၃။ ညးမဒိုဟ်မိုက်ကြဲတံဂ် ဗက်ကိုအလိုက်ပွဲက်စိုတ်မွး သျှိုက်မျှိုက်
တ်ရ။
- ၄။ ညးသပျုရိုဟ်မျှိုက်ပညာဂ် ဟိုသူးဂလာန်ဉာဏ်မွး သျှိုက်မျှိုက်တ်ရ။

သျှင်ကွာင်ဒိုစက္ကဝါ သတို့တိ သတို့ဉ် သတို့ကျာ

- ၁။ သျှင်ကွာင်ဒိုစက္ကဝါဂ် မံက်မံင်လတူဉ် (၈၂၀၀၀) ယောဇနာ။
သျှင်ကွာင်ဒိုစက္ကဝါဂ် မျှိုက်မံင်သွပ်ဉ် (၈၂၀၀၀) ယောဇနာ။
- ၂။ သတို့တိတုန် ဓါဠက်ယောဇနာကိုပန်လဟုတ်ပရဲ။ (သချာမန်တြဲ)။
သတို့တိတုန် ဓါကိုဋ်ကိုပန်ဠက်လဟုတ်ပရဲ။ (သချာမန်တို)
- ၃။ သတို့ဉ်တုန် ဉ်ဒင်လင်လျိုင်တိသုန္ဓရီဇော်ဂ် ပန်ဠက်ယောဇနာ
ကိုဒိုလဟုတ်ပရဲ။ (သချာမန်တြဲ)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- သတို့ချာတုန် ချာဒင်လပ်လျိုင်တိသုန္ဒရီဇော်ဂုံ ပန်ကိုဋ်ကိုဒွါဠက် လဟုတ်ပရဲ။ (သချာမန်တို့)
- ၄။ သတို့ကျာတုန် ကျာဒင်လပ်လျိုင်ချာဂုံ ဒွိတ်ဠက်ယောဇနာကို တြဲလဟုတ်ပရဲ။ (သချာမန်တြဲ)
- သတို့ကျာတုန် ကျာဒင်လပ်လျိုင်ချာဂုံ ဒွိတ်ကိုဋ်ကိုတြဲဠက် ယောဇနာ။ (သချာမန်တို့)

ဗီစတ်ကွာတ်မဲ့ယောဇနာ

- ဓနုပဉ္စသတံ ကောသံ ၊ စတုကောသဉ္စ ဂါဝုတံ။
 ဂါဝုတာနိ စ စတ္တာရိ ၊ ယောဇနန္တိ ပဝုစ္စတိ။
 တုပတိုန်ဇော်တဲ မသုန်ကံဇိုတု ယဝ်ပန်ဏာမ္ပး ဒွိမဲ့ကောသရ၊
 ပန်ကောသဂုံ ဒွိမဲ့ဂါဝုတံ၊ ပန်ဂါဝုတ်ဂုံ ကွိဝံ မဲ့ယောဇနာ မာန်ရ။

သတ်ပန်ဂကူ ကောံ ဗီတန်ပဋိသန္ဓိ

- ၁။ အဏှာဇ- သတ်တန်ပဋိသန္ဓိ နကိုခွဲ။
 (သတ်မပွံကိုခွဲစာင်,ခွဲအဒါ)
- ၂။ ဇလာဗုဇ- သတ်တန်ပဋိသန္ဓိ နကိုသိုထိုင်။
 (သတ်မပွံကိုမှိုဟ်ပြင်ဂှဲ)
- ၃။ သံသေဒဇ- သတ်တန်ပဋိသန္ဓိ ပဲ့မပွံကိုထိုက်ဟန်ဗန်။
 (သတ်မပွံကိုစုဂမိုင်)
- ၄။ ဩပပါတိက- သတ်တန်ပဋိသန္ဓိ ခန္ဓမကတိုဒွိပြာကတ် ဝေါဂုံ။
 (မပွံကိုဒေဝတ်, မြို)

သတ်အရိုင် အာယုက်သတ္တံ ဌာန်ခွင်တ္တအိဇော်ပန်

- ၁။ ပုပ္ဖဝိဒေသ (တ္တအိဗွက်)- သတ်ဩန်၊ အာယုက်သတ္တံ(၇၀၀)သွာံ၊
 ဗွက်ဒိုသိန္ဓရာဇံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ ဥတ္တရဂူရု (တ္တအ်သွပ်ကျာ)- သာ်ထဝ်၊ အာယုက်သတ္တိ(၅၀၀)သွာ်၊ သွပ်ကျာဒ်သိန္နရာဇ်။
- ၃။ အပရဂေါယာန(တ္တအ်ပလိုတ်) - သာ်သမ္မထိုက်၊ အာယုက်သတ္တိ (၁၀၀၀)သွာ်၊ ပလိုတ်ဒ်သိန္နရာဇ်။
- ၄။ ဇမ္ဗူဒီပ (တ္တအ်သျှင်ကျာ) - သာ်လပွက်၊ အာယုက်သတ္တိ အပိုင် အခြာဟွံမွဲ၊ သျှင်ကျာဒ်တုံသိန္နရာဇ်။

ဟိုတ်ဂွံအာနိပ်သွမ် ဓရ်ကျာ်ပန်သတ်

- ၁။ ပွမလျှင်ဖြိုင်သျှိုက် ပွဲကျာ်။
- ၂။ ပွမလျှင်ဖြိုင်သျှိုက် ပွဲဓဝ်။
- ၃။ ပွမလျှင်ဖြိုင်သျှိုက် ပွဲသင်။
- ၄။ ပွမဒိုန်ဂိုင်မင်မွဲလဝ် သီမသုန် ပွဲမပိုန်ပတ် မဒ်ရ။

ဟိုတ်ပိုန်ဒြပ် ဂွံလီုလာ် (၄)သတ်

- ၁။ ဒြပ်ကွဲအာတုဲ ဟွံကလေင်ဂွဲဂွံမွဲ။
- ၂။ ဒြပ်လီုလာ်အာတုဲ ဟွံကလေင်ပဋ္ဌေပ် ဟွံကလေင်ဂိုင်စွံ။
- ၃။ ပွဲအရာချုန်တိုပ်စသုင်ဂွံ ဟွံမွဲကိုစေပ်ပှောန် ဟွံမွဲကိုဗုတ်ဗွတ်။
- ၄။ ညးဟွံမွဲကို ဒေုတ်သီလဂွံ စွံလဝ်ဒိုန်မင်ပိုန်ဒြပ် (ကိုသ္မပွင်ဒြပ်) မဒ်ရ။

အခိင်ဒးပျုက်လေုက်တမ္ဗတေုင် (၅)သတ်

- ၁။ ကာလပရေင်ပိုန်ဒြပ်ဇကု လီုလာ်။
- ၂။ ကာလဇကု ကျိန်ဒဒိန်စိုတ် ဇော်ကိုဇြဟတ်။
- ၃။ ကာလပရေင်အိန်ထံင် သိုက်ကိုဇကု ဟွံမိပ်မြဟ်သာယာ။
- ၄။ ကာလဇကု ဒးဒုင်အလီကိုညးမွဲသ္မာင်။
- ၅။ ကာလဇကု ဒးဒုင်ဟိုက်ရိုက်ဗွေက်ဖျပ် ကိုညးမွဲသ္မာင် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

နာမ်ရုပ်စါအို
ဝံမသုန်ဂျ

ထွေးကိုမာန်ကွာ၊
အင်္ဂုပိုန်ရောင်။

အန္တရာယ် (၅)သ်

- ၁။ ကမ္မန္တရာယ် - ကမ်ပဉ္စာနန္တရိက်မသုန်။
- ၂။ ကိလေသန္တရာယ် - နိယတမိစ္ဆာဒိဋ္ဌိကမ်။
- ၃။ ဝိပါကန္တရာယ် - ပွမတန်ပဋိသန္နိ နကိုအဟိုတ်စိုတ် ဒွိဟိုတ်စိုတ်။
- ၄။ အရိယူပဝါဒန္တရာယ် (ဥပဝါဒန္တရာယ်) - ပွမဟိုတ်စိုတ်စောက်စောပူဂိုအရိဂမ္ဘိုင်။
- ၅။ အာဏာဝိတိက္ကမန္တရာယ် (ပညတ္တိဝိတိက္ကမန္တရာယ်) - နကိုစေတနာ ပွမက္ခိလောန်ကော့အာပတ်(၇)ဘုံ။
ဣဝံ အန္တရာယ် မလေပ်စိုဒါကို ညင်ဟံက္ခိဝံ မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန် တသိမ်သွပ် မိုဟ်ဂမ္ဘိုင်ရောင်။

အောရေမသုန်တု

- ၁။ ကောန်ငှက်၊
- ၂။ ညးဗျ၊
- ၃။ ညးယဲ၊
- ၄။ ညးချိုတ်၊
- ၅။ ကမ္မကို မဒ်ရ။

ကယျိုင်ကယျိုင် အဘိသေက်သိုင် (၅)သ်

- ၁။ ခဂ္ဂ - သုန်။
- ၂။ ဆတ္တ - ကျိုင်ဗ္ဗာင်။
- ၃။ ဥဏှိသ - မြောံကိုတ်ပြကောင်။
- ၄။ ပါဒုက - ဒုပ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၅။ ဝါလဗီဇနီ - ပွမပိုက်ပိုက် ကသော်ပွဒြဲစာမရီ မဒ်ရ။

ကင်ကျင်တ္တိုဒ် (၅)သ်

- ၁။ သာရကင် - ကင်ကျင်ကတိုဒ် မွဲဇကု။
- ၂။ မဏ္ဍကင် - ကင်ကျင်ကတိုဒ် ဓါဇကု။
- ၃။ ဝရကင် - ကင်ကျင်ကတိုဒ် ပိဇကု။
- ၄။ သာရမဏ္ဍကင် - ကင်ကျင်ကတိုဒ် ပန်ဇကု။
- ၅။ ဘဒ္ဒ(ဘဒြ)ကင် - ကင်ကျင်ကတိုဒ် မသုန်ဇကု မဒ်ရ။

ခမီပဉ္စဝင် (၅)ဇကု

- ၁။ မှာထေရ်ကောဏ္ဍည၊
- ၂။ မှာထေရ်ဝပု၊
- ၃။ မှာထေရ်ဘဒ္ဒိယ၊
- ၄။ မှာထေရ်အဿဇိ
- ၅။ မှာထေရ်မဟာနာမ မဒ်ရ။

ဇာဂ-သုးပွးဇနုဒ် (၅)သ်

- ၁။ ဓနပရိစ္စာဂ-ပွမသုးပွးကို ပိုန်ဒြပ်ရတ်ထပ်သြန် အိုသို။
- ၂။ ပုတ္တပရိစ္စာဂ-ပွမသုးပွးကို ဒါန်ကောန်တြံ, ကောန်ဗြ။
- ၃။ ဘရိယာပရိစ္စာဂ- ပွမသုးပွးကို ဒါန်သမ္ဘာ။
- ၄။ အင်္ဂပရိစ္စာဂ-ပွမသုးပွးအဝယ်ဇကု မပ္ပံကိုဖျုန်ဆီဇိုင်တဲ ကတောင် မုတ်မတ်။
- ၅။ ဇီဝိတပရိစ္စာဂ-ပွမသုးပွးကိုဒါန်လမျိုဇကု မဒ်ရ။

ဇုာပ်မစေ့မွဲ မွဲဗုဒ်ဂုံ ပါဏေ(၅)ပအံ

- ၁။ သွက်စု မွဲဗအံ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၂။ သွက်ပွတ်ဂုံ မွဲဖအုံ။
- ၃။ သွက်ပသံ မွဲဖအုံ။
- ၄။ သွက်တရဇော် မွဲဖအုံ။
- ၅။ သွက်ဝံဒ်ဖျုန်၊ ဆီ၊ ငြဟတ် မွဲဖအုံ မဒ်ရ။

ဧညာင်ခေင်ဥယျ (၅)ပြကာ

- ၁။ သင်္ခါရ - နာမ်(၅၃)၊ နိပ္ပန္နရုပ်(၁၈) ပံင်(၃၁)ဂုံ သင်္ခါရ။
- ၂။ ဝိကာရ - ကာယဝိညတ်၊ ဝစီဝိညတ်၊ လဟုတာရုပ်၊ မုဒိတာရုပ်၊ ကမ္မညတာရုပ်။
- ၃။ လက္ခဏာ - ဥပစယ၊ သန္တတိ၊ ဇရတာ၊ အနိစ္စတာရုပ်။
- ၄။ နိဗ္ဗာန် - ပွမပျိုတ်လလမ်ကေ့ နူကိလေသ အလုံအိုသို။
- ၅။ ပညပ် - မပ္ပံကိုမိုတ်၊ ဒေဝတ်၊ ဗြို၊ တိ၊ ခုတ်၊ ဂြိုပ် မဒ်ရ။

တီကေတ်ဟုံမာန် (၅)သတ်

- ၁။ ကလိဝံအာယုက်မူစိတဲ ဒေးချိုတ်ဂုံ တီကေတ်ဟုံမာန်။
- ၂။ မူရနကိုယဲလိုမဲ့ ကတိန်တဲ ဒေးချိုတ်ဂုံ တီကေတ်ဟုံမာန်။
- ၃။ မူရနကိုအခိင်လိုမဲ့ ဒေးချိုတ်ဂုံ တီကေတ်ဟုံမာန်။
- ၄။ ချိုတ်အာတဲ မူရသုသာန်လိုမဲ့ ဝံတိုပ်ဇွကေ့ဂုံ တီကေတ်ဟုံမာန်။
- ၅။ ချိုတ်အာတဲ မူရဘုံလိုမဲ့ ဝံအာစိုပ်ကတိန်ဂုံ တီကေတ်ဟုံမာန် မဒ်ရ။

ဒေဝဒူတ (ကလုတ်ဒေဝတ်)မသုန်တု

- ၁။ မိုတ်ဗျူ။
- ၂။ မိုတ်ယဲ။
- ၃။ မိုတ်ချိုတ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ ကောန်ငှာသွတ်၊
- ၅။ ကောန်ထင်(သို့စာတ်) မဒ်ရ။

ဒါန်ပူဇ်အသပူရိတ် (၅)သ် (ဒါန်ကိုဖိုဟုံသွးဇး)

- ၁။ ဝတ္ထုဒါန် ဟုံသွးဇး။
- ၂။ ကိုဒါန် ဟုံရှေ့သော်ရံ။
- ၃။ အလိုဇကု ဟုံအာကိုဒါန်တဲ ဇ္ဈာဝ်ဗလးဏာကိုညးသွာင်ကိုဒါန်။
- ၄။ ဂရုဂါရဝဟုံမဲ့တဲ ကိုဏာသာသာသွအ်သွအ်။
- ၅။ ဟုံပတော်ကေတ် ဖိုပမက္ခိဝံဂတနူဏအ်မာန်တဲ ကိုဒါန် မဒ်ရ။

ဒုဟ်ပူဇ်ဟုံမဲ့ကိုခရ်ခန္တီ (၅)သ်

- ၁။ မိုဟ်ဂမိုင် ဟုံသျှိုက်ဆာန်။
- ၂။ မှုတ်ကိုသုသတြဂိုင်။
- ၃။ မှုတ်ကိုဒုဟ်မဂိုင်။
- ၄။ မှုတ်ဟိုတ်မာဝိဝိင်တဲ ဒးပကာဂစိုတ်။
- ၅။ စုတိချိုတ်အာ နူဘဝဏအ်တဲ ဒးအာက္ခိန် ပွဲနရက်တေံ မဒ်ရ။

ဒုက် (၅)ပြကာ

- ၁။ ဒုက်ကောန်တြံ, ကောန်ပြ။
- ၂။ ဒုက်သမ္ဘာ။
- ၃။ ဒုက်မိဿဟာဲ။
- ၄။ ဒုက်ပိုန်ဟာန်ဒြပ်ရတ်။
- ၅။ ဒုက်အရာပ်ဌာန်ဒိုင်ချင်ကွာန် မဒ်ရ။

ခရ်ဒုဏ္ဍဘ (၅)သ်

- ၁။ ဗုဒ္ဓပြုဒလက္ခဏ- ပမက္ခိဝံဂါတ်ဂါတ် နဒ်ဒ်ကျိ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၂။ မနုဿတ္တဘာဝဒုလ္လဘ- ပုမက္ခိဝံဝါတ်ဂါတ် နဒနိမ္မိဟံ။
- ၃။ သဒ္ဓါသမ္ပတ္တိဒုလ္လဘ- ပုမက္ခိဝံဝါတ်ဂါတ် နဒနိမ္မိဟံပင်တံကို သဒ္ဓါ။
- ၄။ ပဗ္ဗဇိတဘာဝဒုလ္လဘ- ပုမက္ခိဝံဝါတ်ဂါတ် နဒနိမ္မိဟံ။
- ၅။ သဒ္ဓမ္မဿဝနဒုလ္လဘ- ပုမက္ခိဝံဝါတ်ဂါတ်ဗွဲမလောန် ပုမဂ္ဂံကွင် ပင်မိုင် ခရ်ညးသပျရိဟံ မဒ်ရ။

ခရ်နိယာမ (၅)သ်

- ၁။ ဥတုနိယာမ - မပ္ပံကိုဗြဂူ ချာ်တိုန်, ချာ်စှံ။
- ၂။ ဝိဇနိယာမ - ဟိုတ်နူမဗီဇတဲ သတ်ဗိဂ် ခွမ်၊ သတ်ကဝေင်ဂလာဂ် ဂိုင်၊ ပ္တဲဒက် ပ္တဲသိုင်တဲဂ် ဂတမုက်လွာ် ဗွဲက်၊ သတ်ပုဟ်ဂ် ရှုသာ ချာတ်ကြောံ။
- ၃။ ဓမ္မနိယာမ - ပွဲနိဗ္ဗာန်ဂ် ခရ်သင်္ခါရဟံမဲ့၊ အခိုင်ကာလ ကျာ်တြဲ တံမ္မစက်ဂ် တိချီ၊ ဟိုတ်နူစုတ်သစ္စတဲ ချာ်ဒစးတိုန် မပ္ပံမြသတ်ဝံ နွံတ်ဂိုင်ဂိုင်ရောင်။
- ၄။ ကမ္မနိယာမ- ဗိုကမ်စီရောင်ပြုပြင်ဂ် ပုမ္မးအာက္ခိန္ဒိ ဘဝနာနာသ်။
- ၅။ စိတ္တနိယာမ - လွေင်စိုတ်ဂမိုင် မပ္ပံကိုအတိတာဘဝင်၊ ဘဝင် စလန၊ ဘဝင်ပစ္ဆေဒ၊ မနောဒ္ဓါရာဝဇ္ဇန်စိုတ်။

ပီတိ (ပုမသျှိုက်မှိုက်) (၅)သ်

- ၁။ ခုဒ္ဒိကာပီတိ- ပုမသျှိုက်မှိုက် ဆဗ္ဗတ်ဒတ်နရ်သော်ဇော။
- ၂။ ခဏိကာပီတိ- ပုမသျှိုက်မှိုက် မွဲဇော့မွဲဇော့ ညိုင်ရ်ဆော်ပဇ္ဇော် ပံက်ကို။
- ၃။ သြက္ခန္ဓိကာပီတိ - လပု်အာစိုပ် သြင်လပါ်တေံတဲ ညိုင်ရ်မလီလ် အာကို ပုမသျှိုက်မှိုက် အာစိုပ်ဇော့တဲ ပုမလီလ်ကို။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ ဥဗ္ဗေဂါပီတိ- ညံင်ရကျာပဂိုဟ်ထွလဝ် တောင်ချို ပွဲလတူအကးကို ပွမသျှိုက်မှိုက် မှိုက်ဖြဟတ် သွတ်ကာယ ညံင်ဝံ ကလောင်တိုန် လတူကို။
- ၅။ ဖရဏာပီတိ-ညံင်ရထိုင်စွာ်မပေင်တ် နကိုကျာကို၊ ညံင်ရဖြဟ်နို တအ် ဇောင်ဍုင်မဂ္ဂိုင် မဇောင်ဂြိုပ်လုပ်ကို၊ ပွမသျှိုက်မှိုက်မှိုက်ဖြဟတ် ဟံ့မွဲကိုဗျာပ်တြး အလုံခန္ဓကာယ မဒ်ရ။

ပူဂိုဏ်းသွင်အာန် (၅)တု

- ၁။ ဗြမိက်ဝံသိပ်ဂိုပ်ခပ်မေထုန်, တြံမိက်ဝံသိပ်ဂိုပ်ခပ်မေထုန်။
- ၂။ ကမုတ်။
- ၃။ သိုင်။
- ၄။ ခမိ။
- ၅။ ယောဂီ နွံပိုက်ကိုနိဗ္ဗာန် ပြိတ်ဖြဟတ်ကို ခရ်ဝိပဿနာ မဒ်ရ။

ပူဂိုဏ်းအရန် ဘဝမိုဟ် (၅)တု

- ၁။ သမေဟ်ဥဂ္ဂသေန၊
- ၂။ အမာတ်ဇော်သန္တတိ၊
- ၃။ မင်ဗျဲဝိတသောကာ၊
- ၄။ ပြဘာဇ်ဒါရုစိ၊
- ၅။ သိုင်ဇော်သုဒ္ဓေါဒန မဒ်ရ။

ပဲခေတ်သာသနာ ပူဂိုဏ်းဒုင်တိဗိုတ် (၅)တု

- ၁။ စိဉ္ဇမာဏ်၊
- ၂။ သုပ္ပဗုဒ္ဓ (ခါသီသိဒ္ဓတ္ထကုမ္မာ)၊
- ၃။ ဒေဝဒတ်၊
- ၄။ လကိုဟ်နန္ဒက။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

၅။ မင်ဗွဲနန္ဒ (ပလိုပလတ်လဝ် ခမိဗြဉ္ဇပုလဝဏ်) မဒ်ရ။

ဗြိတံဇ္ဇေဝ်ပုဏ် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန် (၅)သ်

- ၁။ မွဲဂ္ဂုအ်ခရ် ခရ်အာသဝအိုတ်အာတဲ ဝံအာစိုပ်ကျိၣ်တုအရှန်မာန်ကို။
- ၂။ နှုၣ် ကာလလဆောင် ဆောက်ယောင်အာမွဲး ပွဲကာလမညောင်ကို ဂစိုတ် အလန်ဒုတိယ ဝံအာစိုပ်ကျိၣ် သမဿီတု အရှန်မာန်ကို။
- ၃။ နှုၣ် ကာလလ္လောင် ဆောက်ယောင်အာမွဲး အလန်တတိယ ကျိၣ် ပွဲချင်သွပ်တဲတဲ ပွဲချင်သွပ်ဂံ ခရ်ဓမ္မကထိက ကောန်ဒေဝတ် ဂမ္တိုင် မတံပိုင်ကလင်ပင်မိုင်တဲ ဝံအာစိုပ်အရဟတ္တဖိုမာန်ကို။
- ၄။ နှုၣ် ဆောက်ယောင်အာမွဲး ကိုပ်ကွာနူကျိၣ်တြဲ ဟံကတိုၣ်ဒ်ဏီ ပွဲကာလမူးသာသနာတေံ ပွမဝံကတိုၣ်ဒ် ပစ္စေကပုဒ်မာန်ကို။
- ၅။ နှုၣ် အခိုင်ကာလဟံကလိဝံမွဲး ပွဲဂတမုက်ကျိၣ်တြဲ မူးဆို မပ္တံကို ညိုင်ရ် ဗာဟိယထေရ်ကို ပွဲလ္လိတ်မွဲဂါထာပန်ပိုဒ် မွဲပိုဒ်ဒွံအကွၢ် ပွမဝံအာစိုပ် ကတိုၣ်ဒ်တုအရှန်မာန်ကို မဒ်ရ။
(မဇ္ဈိမနိကာယ၊ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ အဋ္ဌကထာ၊ ဘိက္ခုဝဂ် ပုံက်မဟာ ရာဟုလောဝါဒသုတ်-၆၉)

ဗြိတံမင်မွဲလင် ခရ်ဇန္တီ (၁) ပွမအေင်ဒုင် (၅)သ်

- ၁။ ခန္တီခွဲမွဲး မိုဟ်ဒေဝတ်တအ် သျိုက်ဆာန်။
- ၂။ ခန္တီခွဲမွဲး သုဝဲဘဲအန္တရာယ်အေန်။
- ၃။ ခန္တီခွဲမွဲး ဒုဟ်အေန်။
- ၄။ ခန္တီခွဲမွဲး ချိုတ်ဟံဒဲးဝိဝိုင်။
- ၅။ ခန္တီခွဲမွဲး စုတိတသိုတ်အာတဲ ဝံအာစိုပ်ချင်သွပ်မာန်ရောင်။

“ဗြိဓမ္မဿဝန (၅)သ်” (ဗြိက္ခင်ပင်မိုင်ခရ်)

- ၁။ ဂလာန်ဟံကောင်မိုင်လဝ်ဂံ ပွမက္တိဝံက္တင်ပင်မိုင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ ဂလာန်ဝံ့ကောင်ကွင်ပင်မိုင်လပ်တဲကို ထပ်တဲဝံ့ကိုဟ်ခွင်မွဲမကူးဖူး။
- ၃။ တင်ဂလာန် မက္ကိန်ဒိုင်သံသယသွေဟ်ပွာဂမိုင်ကို ပွမတ်စူးအာ နူသံသယသွေဟ်ပွာ ။
- ၄။ ပွမက္ကိဝံ့သမ္မာဒိဋ္ဌိ ကွေတ်မချံစုတ်။
- ၅။ သဒ္ဓါပညာဇော်မော်တဲ စိုတ်လျိုင်ဖြိုင်ကော်ကျင်မာန် မဒ်ရ။

ဘဝမိုဟ်ဖြဲ ဣဒ်ဝံ့ဟံ့မာန် (၅)ဘဝ

- ၁။ သမ္မာသမ္ပဒ္ဓိ - ဒန်ဘဝကျက်။
- ၂။ စက္ကဝတ္တိရာဇ - ဒန်ဘဝသိုင်စက္ကဝပ်။
- ၃။ မဟာဗြဟ္မ - ဒန်ဘဝမဟာဗြိုဇော်။
- ၄။ သက္က - ဒန်ဘဝသိုင်အိန်။
- ၅။ မာရ - ဒန်ဘဝသိုင်မာရ် မဒ်ရ။

မာရ် (၅)သ်

- ၁။ ကိလေသမာ - ကိလေသမာရ် မသုန်ကွံဂမိုင်။
- ၂။ အဘိသင်္ခါရမာ - ကုသိုကမ် အကုသိုကမ်ဂမိုင်။
- ၃။ ဒေဝပုတ္တမာ - ကောန်ဒေဝတ်မာ(ပတောအိ)။
- ၄။ ခန္ဓမာ - ခန္ဓမသုန်သ်။
- ၅။ မစ္စမာ - ဓရ်ဂစိုတ် မဒ်ရ။

“မှာထေရ်အာနန် ဣဒ်ဝံ့စုတဒင် (၅)သ်

- ၁။ ဗဟုသုတ = ပှော်ကိုညးမှုံကိုလမိင်လညာတ် ဗဟုသုတဂမိုင် ပြီအိုတ်။
- ၂။ ဂတိမန္တ = ပှော်ကိုညးမှုံကိုပညာမလောန်ကဲဂမိုင် ပြီအိုတ် ။
- ၃။ သတိမန္တ = ပှော်ကိုညးမှုံကိုသတိမလောန်ကဲဂမိုင် ပြီအိုတ်။
- ၄။ ဓိတိမန္တ = ပှော်ကိုညးမှုံကိုဖဲလ္လိဂမိုင် ပြီအိုတ် ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၅။ ဥပဋ္ဌာက = ပှော်ကိုညးမလေပ်ကောန်စိုတ်ဂမိုင် ပြအိုတ်။

မစ္ဆရိယ (ဝါ) ညွှတ်သွာန်(၅)သ်

- ၁။ အာဝါသမစ္ဆရိယ- ပွမညွှတ်သွာန် ပဲ့ဘာအာဝါသ ဌာန်ဒတန် ဒှဲမံင်နာနာသ်။
- ၂။ ကုလမစ္ဆရိယ- ပွမညွှတ်သွာန် ပဲ့ဒကာ, ကွး, ကဠောမသ။
- ၃။ လာဘမစ္ဆရိယ- ပွမညွှတ်သွာန် ပဲ့လာဘ်လာဘသက္ကာရဂမိုင်။
- ၄။ ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ- ပွမညွှတ်သွာန် ပဲ့ရုပ်သ်ကျ်ဩ ပရိုင်စရဲ ဂုဏ်ဂမိုင်။
- ၅။ ဓမ္မမစ္ဆရိယ- ပွမညွှတ်သွာန် ပဲ့ပညာဗဟုသုတခရ်ဂမိုင်။
(တင်စုတ်- ခရ်ညွှတ်သွာန်မသုန်သ် လတူဏအ်ဝံ ယဝ်ရပါကောံ ဟံမာန်မွး လုပ်စရန်လေဝ် ဟံဝံ၊ လုပ်ဖိုလေဝ် ဟံဝံရ။)

မိစ္ဆာဒါန (၅)သ် (ဒါန်ဟံ့ဣဒံ့ဖို)

- ၁။ မဇ္ဇဒါန - ပွမကိုဒါန် ညှ်အရက်သုရာ။
- ၂။ သမဇ္ဇဒါန - ပွမကိုဒါန်ပေါသဘင်။
- ၃။ ဣတ္ထိဒါန - ပွမကိုဒါန်သုတ်ပြ သွက်ဝံဒင်စသိုင်ကာမဂုဏ်။
- ၄။ ဥသဘဒါန - ပွမကိုဒါန်ဥသဘ ကုဂ်မွှောံဂမိုင်။
- ၅။ စိတ္တကမ္မဒါန - ပွမကိုဒါန်ရုပ်ကသူ သွက်ဝံဇော်မောဝ်ကိလေသ။

သရုပ်ထိုက်ဂုကျ်ဝိသာခါ (၅)သ်

- ၁။ သော်ကျိပ်ထိုက်။
- ၂။ ဇုတ်ခိုဟ်။
- ၃။ ဖျုန်ခိုဟ်။
- ၄။ စုာံခိုဟ်။
- ၅။ အဝယ်ခိုဟ် မနိရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သာသနာ (၅)ခေတ်

- ၁။ ဝိမုတ္တိခေတ်-ခေတ်မက္ခိဂ္ဂံ မဂ်ဖို ဗွဲဂြိုင်းဂြင်လော့သွာ ဗုတ်(၅၀၀)သွာံ။
- ၂။ သမာဓိခေတ်-ခေတ်မက္ခိဂ္ဂံဇ္ဈာန်အဘိညာဏ် ဗွဲမဂြိုင်းဂြင် လော့သွာ ဗုတ်(၅၀၀)သွာံ။
- ၃။ သီလခေတ်-ခေတ်သွဂရုကိုသီလတဲ မင်မွဲတ်ခရ်သီလဂြိုင်း ဗုတ် (၅၀၀) သွာံ။
- ၄။ သုတ(ယုဂ)ခေတ်-ခေတ်သွဇော်ကိုပရိယတ္တိတဲ ကတ်ပရိယတ် ဂြိုင်း ဗုတ်(၅၀၀)သွာံ။
- ၅။ ဒါန(ယုဂ)ခေတ်-ခေတ်သွဇော်ကိုဒါနိတဲ ပွမကိုတ်ဒါနိဂြိုင်း ဗုတ် (၅၀၀)သွာံ မဒ်ရ။

သေဋ္ဌိဇော် (၅)တဲ

- ၁။ ဇောတိကသေဋ္ဌိ၊
- ၂။ ဇင်္ဂိလသေဋ္ဌိ၊
- ၃။ မေဏ္ဍကသေဋ္ဌိ၊
- ၄။ ပုဏ္ဏသေဋ္ဌိ၊
- ၅။ ကာကဝလိယသေဋ္ဌိ မဒ်ရ။

သပ္ပုရိသဒါန (၅)သ်

- ၁။ သက္ကစ္စဒါန- သွအဲပရဲကိုဝတ္ထုဒါနိတဲ ပွမကိုဒါနိ။
- ၂။ စိတ္တကဒါန- သွရှေ့သော်ရဲက ကိုပူဂိုဒိုင်ဒါနိတဲ ပွမကိုဒါနိ။
- ၃။ သဟတ္ထဒါန - ပွမကိုဒါနိ နကိုတဲ အလိုလိုဇော။
- ၄။ အနုပဝိဒ္ဓဒါန - သိုကိုဟံဂွံပလးတဲ ပွမကိုဒါနိ။
- ၅။ အာဂမဒိဋ္ဌိဒါန - လျှင်ဖြိုင်ပတော်ကမ်ဖို ချဲဒကြက်ကျင် ကောံ ဖိုကံတဲ ပွမကိုဒါနိ။

တင်စွတ်- ယဝ်ရန် အသပ္ပုရိသဒါနမ္း ကွေင်ဂတးကောံညိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သမ္မာဒိဋ္ဌိ (၅)သ်

- ၁။ ကျောက်ခိုဟ်မွဲး ဝံ့ခိုဟ်စဉ်ရောင် ပရေန်ဟံ့မာန်၊ ကျောက်ပရေပရေမွဲး ဒးပရေညံ့ညံ့ရောင် ခိုဟ်ဟံ့မာန် ပွမတေ့ကေတ်လဝ်ကေတ်သ် ထာအ်ဂံ ကမ္မဿကတသမ္မာဒိဋ္ဌိ။
- ၂။ လညာတ်ဝိပဿနာညာဏ်တအ်ဂံ ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိ။
- ၃။ မဂ်ညာဏ်ဂမ္တိုင်တအ်ဂံ မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ။
- ၄။ ဖိုညာဏ်ဂမ္တိုင် ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိ။
- ၅။ ညာဏ်မဗ္ဗာရဏာကိုမဂ် ဖို နိဗ္ဗာန်၊ ဗ္ဗာရဏာကိုကိလေသ မပါလဝ် တု ကိလေသမသေ့ဟ်တအ်ဂံ ပစ္စဝေက္ခဏသမ္မာဒိဋ္ဌိ မူးယုရ။

သုသတြ (အန္တရေယံ) (၅)သ်

- ၁။ သိုင်၊
- ၂။ ပုတ်၊
- ၃။ ကမ္မတ်-ဒမ္မ၊
- ၄။ ချ်၊
- ၅။ ညးဟံ့ဒးဂုပ်စိုတ်ကိုဇကု မဒ်ရ။

သိုင်အာဝါသ သွဒတ်ဗွဲတသိုင် (၅)သ်

- ၁။ ရုက္ခဿဆာယာ - သိုင်ဆု။
- ၂။ ဉာတိမာတာပိတုဆာယာ - သိုင်မိမ ကလောကောဒေ။
- ၃။ အာစရိယဆာယာ - သိုင်အာစာ။
- ၄။ ရညောဆာယာ - သိုင်သိုင်ဗြကရာဇ်။
- ၅။ ဇိနဿသာသနဆာယာ - သိုင်သာသနာကျ် မဒ်ရ။

“သိုင် ဂစ္ဆိတ်မအံက် (၅)အဆက်

- ၁။ သိုင်အဇာတသတြ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ သိုင်ဥဒယဘဒ္ဒ။
- ၃။ သိုင်အနုရဒ္ဒ။
- ၄။ သိုင်မုဏ္ဍ။
- ၅။ သိုင်နာဂဒါသ မဒ်ရ။

ဟိုတ်အာဂွံသိုက်မိုက် (၅)သ်

- ၁။ အာကုင်မွး ပွမွးခလိုက်တို။
- ၂။ ပွမွးခစ ဗွံတဲ ဟံဂုံပိုတ်သူတ်။
- ၃။ ပွမွးကွင်(ကေတ်စ) ဂလာန်အာ။
- ၄။ ပွမွးပွဲဝတ် လိုန်ပတ် ပဲ့ဇရေင်အာ သိုဟံဂုံလူဟ်။
- ၅။ ပွမကတ်ဗွေန်ကေတ် ကွတ်ပညာ သိုကိုဟံလူဟ် မဒ်ရ။

သာဓက- ဥဋ္ဌာန ဥပဋ္ဌာန စ၊ သုဿူသာ ပါရိစာရီယာ။
သက္ကစံ သိပ္ပဂ္ဂဟဏာ ၊ ဂရံ အာရောဓယေ ဗုဓော။

ဟိုတ်မြဲဟံဂုံ (၅)သ်

- ၁။ ပဲ့အာကာသ ဟိုတ်မဂွံညွတ်မြဟ်လောန်အာ။
- ၂။ ပဲ့အာကာသ ဟိုတ်ကျာမပိုက်ညွတ်မြဟ်လောန်အာ။
- ၃။ ရာဟုအသုရိန္ဒ ဒင်ကေတ်ဗျာဗြ နကိုဂတာတဲတဲ ဟိုတ်မကိုဟ်ဖျေံ
ဏာ ပဲ့မှာသိုဒ်။
- ၄။ ဒေဝတ်ဗြပဇ္ဇန္တတအ် ဓူမာဒိုင် ပဲ့ပိုန်ဒိပ်တဲ ဝိုတ်ဝဲအာ။
- ၅။ ဟိုတ်နူသိုင်ကောံမိုက်ဂမိုင် ဟံမင်မွဲရ် ဟံသိုပတ်လပ်ရ် မဒ်ရ။

ဓာင်စုတ် - ဂစံတအ် ဒက်လပ်ခပေါ ပဲ့ကောတ်ဆုကို၊ ဂတာံ
တအ် ကောန်လပ်ကသိုင် သေ့အာနုဗျာကို ညးလောကတအ်
စွတ်လပ် ပဲ့သုာံဂုံ ဗြရိုဟ် ဗြဂိုင်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဂစေတအ် ဒက်လဝ်ခပေါ ပွဲတုံဆုသဝ်ဝ်ကို၊ ဂတံတအ် ကောန်
လဝ် ကသိုင် ပွဲဇိုင်ဘျ် ဒွါဋ္ဌာန်ကြပ်ကိုဘျ်မှး ညးလောကတအ် စွတ်သမ္ပိ
လဝ် ပွဲသွာံဂုံ ဗြဟံခိုဟ် ဗြအောန်ရောင်။

ချင်သွင် (၆)ဘုံ

- ၁။ စာတုမဟာရာဇိကါ-ချင်သွင်ဒေဝတ်ဇော်ပန်မပိုင်ပြီ မဂ္ဂအလိုအသီ။
- ၂။ တာဝတိံသာ- ချင်သွင်သိုင်အိန်(၃၃)တု မပိုင်ပြီ မဂ္ဂအလိုအသီ။
- ၃။ ယာမာ - ချင်သွင်မစာ်စူးအာ နူပွမဒ်ဒိုင်။
- ၄။ တုသိတာ - ချင်သွင်မုံကိုစိုတ် မသျှိုက်မျိုက်ပင်ကျိုဟ်။
- ၅။ နိမ္မာနရတိ - ချင်သွင် မမိပ်လဟိုင်ကို ပွဲပွမနိမိတ်ဗဒ်ကုဒ္ဒိ။
- ၆။ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိ - ချင်သွင် ပိုက်မက္ခိန် ပွဲကာမဂုဏ်တု ဒေဝတ်
မွဲသ္တာင်ဂမ္ဘိုင် ဖန်ဗဒ်ကိုလဝ် မဒ်ရ။

ထေက်ကိုဒးဝေင်ပါ (၆)သ်

- ၁။ အဂ္ဂိ - ပုတ်။
- ၂။ အာပေါ - ဘျ်။
- ၃။ က္ကတ္ထိ - ဗြ။
- ၄။ မိဇ္ဈော - ညးမကြံကြ။
- ၅။ သပေါ - ဇြ။
- ၆။ ရာဇကုလာနိ - ဂကုသိုင် မဒ်ရ။

ခရ်အဂါရဝ (၆)သ်

- ၁။ ဗုဒ္ဓအဂါရဝ၊
- ၂။ ဓမ္မအဂါရဝ၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၃။ သံဃအဂါရဝ၊
- ၄။ သိက္ခာပဒအဂါရဝ၊
- ၅။ အပ္ပမာဒအဂါရဝ၊
- ၆။ ပဋိသန္တာရအဂါရဝ မဒ်ရ။

ခရ်နီဝရဏ (၆)သ် (ခရ်ပွမမာတ်လဒ္ဓိ ဂံင်တရ်နိဗ္ဗာန်)

- ၁။ ကာမတ္တန္တနီဝရဏ - ပွမထွန်စပ် ပွဲကာမဂုဏ်မသုန်ပြုကာ။
- ၂။ ဗျာပါဒနီဝရဏ - ပွမထွန်စပ် ပွဲပွမထေပုတ် ပွမဒ်သု ပွမဒက်ဝဲ။
- ၃။ ထိနမိဒ္ဓနီဝရဏ - ပွမထွန်စပ် ပွဲပွမလျဟ်ဒကဲ။
- ၄။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စနီဝရဏ- ပွမထွန်စပ် ပွဲပွမကလ်လှ် စံင်တူသောက ဂျိုင်င်ကိုဝါ။
- ၅။ ဝိစိကိစ္ဆာနီဝရဏ - ပွမထွန်စပ် ပွဲပွမသေဟ်ပွာ သျှတ်သွာတ် အာရီဟံမာန်။
- ၆။ အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ - ပွမထွန်စပ် ပွဲမောဟ ပွမဟံတီကေတ် ဂကောံ ခရ်သစ္စပန် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်။

နိစ္စဒါန (ဒါန်ဂွံဖိလျိုင်ကာလ) (၆)သ်

- ၁။ ပွမတိုစွံပွန်လပ် တံ့ပွဲ၊ ကုအ်ပွဲ ပွဲအရှာံကျာ်စေတီ။
- ၂။ ပွမတိုစွံပွန်လပ် တံ့ဆုဇော်ဇော်မုဲကိုသမိုင်။
- ၃။ ပွမကျောန်သွ မပွဲကိုဂံင်, တာန်ဆံင်, ဇိုင်ကိုန်, ဒဒန်ဂမိုင်။
- ၄။ ပွမကျောန်စွံပတန်လပ် စင်ချာ်နင်သျှင်တဲ တုက်ပပေင်လပ်ချာ်။
- ၅။ ပွမခါကျောန် ချာ်ပိုင် ချာ်ကွာ သွက်ဂွံရပ်စပ်သုင်စောဲချာ်လောဲသွာ။
- ၆။ ပွမကျောန်သွ မပွဲကို ငြိမ်သာလာရင်ဒါန် ဘုတ်, ဘာ, သီ, ပြာသာဒ်, ဂိုဟ်ထို မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အာရာမရောပါ ဝနရောပါ ၊ ယေ ဇနာ သေတုကာရကာ။
ပပဉ္စ ဥဒပါနဉ္စ ၊ ယေ ဒဒန္တိ ဥပဿယံ။
တေသံ ဒိဝါ စ ရတ္ထော စ ၊ သဒါ ပုညံ ပဝဗုတိ။
ဓမ္မဋ္ဌာ သီလသမ္ပန္နာ ၊ တေ ဇနာ သဂ္ဂဂါမိနော။

ပူဂိုဏ်တပညာ ဟံ့ဂိုင်ကေတ် နှစ် (၆)တု

- ၁။ ဗာလေ စ - ပွဲကောန်ငှာသွတ်ကို။
- ၂။ ဥမ္မတ္တကေ စ - ပွဲညးမကြအ်ဥမ္မတ်ကို။
- ၃။ ဘူပေ စ - ပွဲသွိုင်ကို။
- ၄။ ဂုရုမာတာပိတူသွပိ - ပွဲမိမအွာဂမိုင်ကို။
- ၅။ သံဃေ စ - ပွဲသင်ဂမိုင်ကို။
- ၆။ ဇေဋ္ဌေ စ ဘာတရိ-ပွဲကောဇော်ကို ဟံ့ထေက်ကိုဂိုင်ကေတ်ဒုဟ်ရ။

ပွဲန်ကျိတြဲ (၆)သ်

- ၁။ ဣဿရိယ - ပွမဂုံအလိုအသိ။
- ၂။ ဓမ္မ - ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုညာဏ်ပညာ။
- ၃။ ယသ - ပွမဂိုင်ကိုပွဲပိုင်ဒယှ်တှ် သပ္ပါရာင်ဆဲ။
- ၄။ သီရိ - ပွမချိုက်ပေင်တ်ကိုကျိတြဲ။
- ၅။ ကာမ - အတိုင်မုံပိုက် ပွမချိုက်ပေင်တ်ကျင်မာန်။
- ၆။ ပယတ္တ - ပွမချိုက်ပေင်တ်ကို ဖြဟတ်လွီပရာ မဒ်ရ။

ပွဲန်ကျိတြဲ(၆)သ် ကောံအဓိပ္ပါယ်

- ၁။ ကျိတြဲကို ဟိုတ်နူမဂုံအလိုအသိကိုစိုတ်ဇေ ကုံဇူးကေတ် စိုတ်ဇေ ကေုဇေစိ “ဣဿရိယ” မွးယှုရ။
- ၂။ ပွမက္ခိဂုံ ဓရ်လောကုတ္တိဒ္ဓိတ်ပြကာ မတွံဂး မဂ် ဖိ နိဗ္ဗာန်မာန်စိ “ဓမ္မ” မွးယှုရ။

ပြန်ကြားရေးဦးစီးဌာန

- ၃။ ပွမက္ကိဝံ ဒယှတှ်အထိုင်အသး အိုတ်အလုံလိုက်ပိ ဗွဲမချာံစုတ်စိ “ယသ” မွးယှရ။
- ၄။ ပွမချိုက်ပင်တ်ကိုရူပကာယ အဝယ်ဇော်သုတ် ဒးရးသပ္ပါ ဩင် ညးလိုမဲ့ ညှောံစတ်ဟံမာန်စိ “သီရိ” မွးယှရ။
- ၅။ ပွမုံတ်ကိုပရတ် မယှဲအတိုင်ပိုက်စိုတ် ဗုတ်မဲ့ဒမြိပ်ခရ် သုတ်ရထ မာန်စိ “ကာမ” မွးယှရ။
- ၆။ ပွမုံတ်ကို ခရ်ဝီရိယမဇော် ပိုန်ဗတ်ခိုင်ကျိုက်လောန် စိုက်မက္ကိဝံ အရဟတ္တသဗ္ဗညုတညာဏ်မာန်စိ “ပယတ္တ” မွးယှရ။

ပြန်ကြားရေး (၆)သ်

- ၁။ ဆိုညာတ်ပြန်အိုတ်ကို ပွမဝံဆိုညာတ်ကေတ် ကျ်ကောံသင်။
- ၂။ မိင်ပြန်အိုတ်ကို ပွမဝံမိင်ကေတ် ခရ်ကျ်။
- ၃။ ပတေျ်ပြန်အိုတ်ကို ပွမက္ကိဝံခရ်သဒ္ဓါ ပတေျ်ရတ်ပိပြကာ။
- ၄။ ကတ်လုတ်ပြန်အိုတ်ကို ပွမဝံကတ်လုတ်ကေတ် သိက္ခာပိ မတွံဂး အမိသီလ, အမိစိတ္တ, အမိပညာ။
- ၅။ ကောန်စိုတ်ပြန်အိုတ်ကို ပွမဝံကောန်စိုတ်ရတ်ပိပြကာ။
- ၆။ ဝံသတိပြန်အိုတ်ကို ပွမဝံသတိ ပွဲရတ်ပိပြကာ မဒ်ရ။

ဟိုတ်အာယုက်ဝံလဟုတ်ယုတ်လီလ် (၆)သ်

- ၁။ ပွမသိပ်ဂိုပ်ခပ်မေထုန် ပွဲအခိုင်တဲ။
- ၂။ ပွမတိက် အခိုင်တဲ။
- ၃။ ပွမစသုင် ညှတ်ဖျးဖျး မက္ကိလောန်အာ မသုန်တဲတဲ။
- ၄။ ပွမစဖျုန်အဲအဲ။
- ၅။ ပွမသိပ်ဂိုပ်ပံင်ဖက် ဗြအာယုက်(၅၀)သုာံပြင်အာတဲ။
- ၆။ ပွမဒုင်တဲ ပွဲဂိတုဘဒ် မဒ်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဟိုတ်ကတ်ပညာဟုံခိပ်ဒေတဲ (၆)သ်

- ၁။ ညးမသတိက်ဂိ။
- ၂။ ညးမဝိဝိင်ဟိုတ်မာဲ(ဝိုတ်ဝဲ)။
- ၃။ ညးမုံကိုယဲ။
- ၄။ ညးမလျှဟ်ဒကဲ။
- ၅။ ညးမုံအလေံ မံင်သွဒတ် ဗွဲတသိုခိ(မံင်မိပ်ပ်)။
- ၆။ ညးမဝိဝိင် ပွဲကမောန်ကောင်ကာ မန့်ရ။

ဂုဏ်ကျိမထေက်ကိုအမ်သင်ပွဲလို့က် (၇)သ်

- ၁။ ပွဲအခိုင်ကာလ မအာစိုပ်ဂပ်ဂုံ။
- ၂။ ပွဲအခိုင်ကာလ မသူးတိတ်နုဂပ်ဂုံမိ။
- ၃။ ပွဲအခိုင်ကာလ ဒဲတိတ်ဂြိုပ်။
- ၄။ ပွဲအခိုင်ကာလ မဂြင်တီကေတ်ခရ်သစ္စပန်။
- ၅။ ပွဲအခိုင်ကာလ မတုံခရ်ဓမ္မစက်။
- ၆။ ပွဲအခိုင်ကာလ မထွေးကုဒ္ဒိယမကပါငိုဟာ။
- ၇။ ပွဲအခိုင်ကာလ မက္ခဏ်ကျင် နုချင်သွပ်တာဝတီ နှော်ပွဲချင်သက်သု နာဂိုရ်ရောင်။ အခိုင်မသွေးလပ်လျှံပွဲ လောကဓာတ်မွဲဇုက် ချီတေဝ် အာမာန်ရ။ (သီ-ဋ-၁၃၃)

စရဲ (၁) ဂေါင်ဆဲ (၇)သ်

- ၁။ စရဲသွိုင်ပွန်တံဂုံ ဌာန်တပ်စေဟ်ပွန်ရောင်။
- ၂။ စရဲသွိုင်တုချင်တံဂုံ ပွမသွေးပွးရောင်။
- ၃။ စရဲဒြဲစာမရီတံဂုံ သော်ဗွဲရောင်။
- ၄။ စရဲသွိုင်ဇာဒိသိုင်တံဂုံ သတ္တိဂံင်ညှာရောင်။
- ၅။ စရဲသွိုင်ဂစံကြဲဝိတ်တံဂုံ ရမျာင်သာယာရောင်။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

- ၆။ စရဲသွိုင်သွပ်တုန် အစောံဖြဟတ်ရောင်။
- ၇။ စရဲတုပညာတုန် ပွမသွဟ်ဂလာန်ပုစ္ဆာမသွဟ်ရထ မဒ်ရ။

ညးမစာ်ဇုးအာ နွဲကျာယှိုလှုပ် ယှိုတိတ် (၇)တု

- ၁။ ညးမသွင်တ် ပွဲဂပ်ဂုံမိ။
- ၂။ ညးမဗျိုက်တိုမံင်ဗျာ်။
- ၃။ ညးမဝိုတ်စိပ် (ဝိုတ်အာသတ်)။
- ၄။ ညးမချိုတ်ဒိုင်။
- ၅။ ညးမလုပ်စ စတုတ္ထဇာန်။
- ၆။ ညးမကျိန်ဒ် ပွဲအရူပဘုံ။
- ၇။ ညးမလုပ်စ နိရောဓသမာပတ် မဒ်ရ။

ဒြပ်ညးသမ္ပုရိတ် (၇)သ်

- ၁။ သဒ္ဓါ-ပွမလျှင်ပတေ့ရတ်ပိပြကာ၊ ပွမလျှင်ပတေ့ ကံ,ဖိုကံဓါပြကာ။
- ၂။ သီလ - ပွမဗျိုက်ပင်တ်ကို ပဉ္စင်္ဂသီလ, အဋ္ဌင်္ဂသီလ။
- ၃။ သုတ - ပွမဂိုင်မိင် ဂိုင်ညာတ်။
- ၄။ စာဂ - ပွမသွးပွးကိုဒါန်။
- ၅။ ပညာ-ပွမဗျိုက်ပင်တ်ကျောံ ပညာလောကီ, လောကုတ္တံဓါပြကာ။
- ၆။ ဟိရီ - ညးသပျုရိတ်ဂမိုင် ပွမဂ္ဂုပမဟိုဂရိတ် ပြဝသရာံပါပ်။
- ၇။ ဩတ္တပ္ပ - ပွမဖေက်ဘဲပစ္စုပ္ပန်, ပရလိုက် ဓါပြကာ ပွမလကိုတ် နူပြဝသရာံပါပ် မဒ်ရ။

မိက်ဂွံဒ်သိုင်အိန် ကမောန်ထေက်ကိုဒးကျောန် (၇)သ်

- ၁။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမ္မးလ္လိပရာဗ္ဗဗျုင်မိကိုမဓါ။
- ၂။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမ္မးရှေ့သော်ရက် ညးမဇော်။
- ၃။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမ္မးဟိုဂလာန် ချိန်နိဗျောတ်တ်။

ပြကိုယ်စေ့သုတ

- ၄။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမဟုံဟိုဗျိုဗျက် အကြာညးစါ။
- ၅။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမွးဝေင်ပါကေံ နူပွမသ္မေတ်သ္မိန်။
- ၆။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမွးဟိုတ်ဂလာန် မဉ္ဇာံစုတ်လ္လိန်။
- ၇။ စိုကိုလ္လိတ်လမျို ပွမဟုံထေဗုတ်ကိုညးသ္မာင် ထေဗုတ်မွး ဗွဲမပြဟ်
ကိုလလံအာ မနိရ။

လှူ (၇)သ်

- ၁။ ပါဒသုညော-ပတုဇိုင်တဲ ဇိုင်လှူ။
(ဇိုင်ဟုံဂါမ်ကွာ်အာ ပွဲရတ်ပိပြကာ)
- ၂။ ဟတ္ထသုညော-ပတုတဲတဲ တဲလှူ။
(တဲဟုံတွတ်ကွတ်, ကပ္ပိပ္ပံ, ဇိုင်ပ္ပံ)
- ၃။ မုခသုညော-ပတုပါင်တဲ ပါင်လှူ။
(ပါင်ဟုံလှောင်ကျာ် ဟုံဖျောတ်မိုလိက်ကျာ်)
- ၄။ စက္ခုသုညော-ပတုမတ်တဲ မတ်လှူ။
(မတ်ဟုံကွဲသိုဗိုလှောင် ဂံဓာတ်စေတီ)
- ၅။ သောတသုညော-ပတုကတောင်တဲ ကတောင်လှူ။
(ကတောင်ဟုံကလင်ခရ်ကျာ်)
- ၆။ ကာယသုညော- ပတုကာယတဲ ကာယလှူ။
(ကာယဟုံကျောန်ကုသို ဟုံပွင်ဘာဝနာ)
- ၇။ အာယုသုညော- ပတုအာယုက်တဲ အာယုက်လှူ။
(အာယုက်ဂိုင်တဲ ဟုံမင်မွဲကမ်ပိ)

သမ္ဘာ (၇)သ်

- ၁။ ဝဓကသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်သုသတြ။
- ၂။ စောရသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်ကမ္မတ်။
- ၃။ အယျသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်နဲ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၄။ မာတုသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်ကိုမိ။
- ၅။ ဘဂိနိသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်ဒေဗြ(ဒေဝုတ်)။
- ၆။ သခိသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်မိဿဟာဲ။
- ၇။ ဒါသိသမာ - သမ္ဘာ မတုပ်တ်ညိုင်ရ်ခိုက်။

အင်္ဂုန္တိပယျင် (၈)သ်

- ၁။ ကော် ဣဟိ ဘိက္ခုတု ဝုန္တိပယျင်။
- ၂။ နပမကိုသရဏဂုဏ်ပိတုဟေင် ဝုန္တိပယျင်။
- ၃။ နပမဒင်ဂိုင်ကေတ်ဒေါဗ္ဗောန်တုဟေင် ဝုန္တိပယျင်။
- ၄။ နပမသွဟ်ပြဒုညာတုဟေင် ဝုန္တိပယျင်။
- ၅။ နပမဒင်ဝန်ဂရုဓမ္မတုဟေင် ဝုန္တိပယျင်။
- ၆။ နပမဖအေဝ်ကလုတ်တုဟေင် ဝုန္တိပယျင်။
- ၇။ နပမဗ်ကမ္မဝါစာ ဗုတ်ဒ္ဓါဝါတု ဝုန္တိပယျင်။
- ၈။ နကိုဥတ္တိစတုတ္ထကမ္မဝါစာတု ဝုန္တိပယျင် မဒ်ရ။

ကျင်တြဲအလုံအိုသို့ ဗွံတုမ် (၈)သ်

- ၁။ အာယုက်၊
- ၂။ သျင်ဒတ်၊
- ၃။ ဂက္ခ၊
- ၄။ ဒုက္ကရစရိယ၊
- ၅။ လျးကျ်၊
- ၆။ ကာလတိတ်ဂြိုပ် ယာန်မချိုက်အာ၊
- ၇။ တုံဆုဒလဲ ဒိုကတိုန်ကျ်၊
- ၈။ ပွင် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝိုင်တရဲဒုပုန် မဂ္ဂင်(ဂ)တန်

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - လညာတ်ဉာဏ်။ (လညာတ်ဒေးရး)
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - ကသပ်ဉာဏ်။ (ကသပ်ဒေးရး)
- ၃။ သမ္မာဝါစာ - လဟိုဉာဏ်။ (လဟိုဒေးရး)
- ၄။ သမ္မာမုန္တ - ပွကမောန်ဉာဏ်။ (ကမောန်ဒေးရး)
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ - ပွမဂယျိုင်လမျိုဉာဏ်။ (ပွမဂယျိုင်လမျိုဒေးရး)
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ - ပွမပွတ်ဖြဟတ်ဉာဏ်။ (ပွမပွတ်ဖြဟတ်ဒေးရး)
- ၇။ သမ္မာသတိ - ပွမဝံသတိဉာဏ်။ (ပွမဝံသတိဒေးရး)
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ - ပွမတန်ကြန်ဉာဏ်။ (ပွမတန်ကြန်ဒေးရး) မဒ်ရ။

ဖြဟတ် (ဂ)သ်

- ၁။ ဖြဟတ်ကောန်ဒုတံဂ် ပွမလရိအိယံ။
- ၂။ ဖြဟတ်မိုဟ်ပြတံဂ် ပွမထေပုတ်(ပွတ်ဒေသ)။
- ၃။ ဖြဟတ်သိုင်တံဂ် ပွမဝံအလိုအသီ။
- ၄။ ဖြဟတ်ပုဂ်သမ္မိမဒ်တံဂ် ပွမဂြိုင်တံ ပွမသ္လာတ်မြဟ်။
- ၅။ ဖြဟတ်ကမ္မတံဂ် ပွမဂိုင်ရပ်ကေတ်လွဟ်။
- ၆။ ဖြဟတ်ညးမုဂ်ပညာတံဂ် ပွမပွတ်ကေံ ပွမအီဂြိုင်။
- ၇။ ဖြဟတ်ညးမဂ်မိုင်ဂြိုင်ညာတ်တံဂ် ပွမဗ္ဗာရဏာစင်ခြင်။
- ၈။ ဖြဟတ်ခမီ, ဗဗုးတံဂ် ပွမအေင်ဒင် မဒ်ရ။

ဋ္ဌာန်ဒုဟ်(ဂ)သ် (အက္ခဏ)

- ၁။ ပစ္စန္တရး။
- ၂။ အရူပပန်ဘုံ။ (ပုဂ်တိဟိုတ် မုးသာသနာ)
- ၃။ ဝိကလိန္ဒိယ (ဋ္ဌာကုက်၊ ချိုင်နူဂ်)။
- ၄။ အသညသတ်။
- ၅။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၆။ တိရစ္ဆာန်။
- ၇။ ပြိုတ်။
- ၈။ နရက်။

တင်စုတ်

ကတိန်မိုဟ် ပွဲသုညကပ်၊ ကတိန်မိုဟ် ယောကျာ်ဒ် ဟံသေင်၊
ကတိန်မိုဟ် မူးသာသနာကျာ်ရောင်။)

ပစ္စန္ဓဇော အရူပိနော ၊ ဝိကလဂေါ အသုညဇော။
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ တိရစ္ဆာန ၊ ပေတော နေရယိကော ပိ စ။

ဌာန်မုံကိုဒုဟ် (၈)သ်

- ၁။ ဌာန်ကြံစးကိုကျာ်တပ်ပံ။
- ၂။ ဌာန်ဂတမုက်ကိုကျာ်တပ်ပံ။
- ၃။ ဌာန်မကြပ်လောန်ကိုကျာ်။
- ၄။ ဌာန်မသော့လောန်ကိုကျာ်။
- ၅။ ဌာန်ဒွေးကျာ်ကိုကျာ်။
- ၆။ ဌာန်မဗ္ဗန်ကျာ်ကိုကျာ်။
- ၇။ ဌာန်သပ်လောန်ကိုကျာ်။
- ၈။ ဌာန်သုင်လောန်ကိုကျာ် မဒ်ရ။

ဒေဒိက် (၈)သ်

- ၁။ ဇာတိ ဒုက္ခ- ဒဒိန်ပွမွဲးတန်ပဋိသန္ဓိ။
- ၂။ ဇရာ ဒုက္ခ- ဒဒိန်ပွမွဲးပျူ သော်ဗု ငှေက်ပြဟ်။
- ၃။ ဗျာဓိ ဒုက္ခ- ဒဒိန်ပွမွဲးယဲ။
- ၄။ မရဏ ဒုက္ခ- ဒဒိန်ပွမွဲးစုတိချိုတ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၅။ အပွဲယေဟိ သမ္ပယောဂ ဒုက္ခ - ဒဒိခိပုပ္ဖုးပင်ဖက်ကို ကရောံ
ညးဟံ့မွဲကို ပွမသျှိုက်ဆာန်။
- ၆။ ပိယေဟိ ဝိပုယောဂ ဒုက္ခ - ဒဒိခိကရောံညးမသျှိုက်ဆာန်တအ်
ဟံ့ဝံမံင်တဲ ပုပ္ဖုးပြးဆာဲသဲဲခြာ။
- ၇။ ယံ ပိစ္ဆံ န လဘတိ ဒုက္ခံ - ဒဒိခိဟံ့က္ခိဂံအတိုင်ပိုက်စိုတ်။
- ၈။ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓ ဒုက္ခ - ဒဒိခိ ပုမက္ခိဂံလဝ်ခန္ဓ မဒိရ။

နရက်ဇော် (၈)ကတိုင်

၁။ နရက် “သဗ္ဗိဝ” - ချိုတ်တဲ ကလေင်ဂျိုင်ပုန် အလန်ဂိုင်င်ကိုဝါ
ဒးဒင်စသိုင် ဂျိုင်ကိုသ္မာံဂ် နရက်သဗ္ဗိဝ မူးယုရ။ ပုဂံချိုချိုက်ပျဲပျာံကို
ဘဲသတ္တံ၊ မိုဟ်စိုတ်ပရေပရေ၊ ကမုတ်ဒမ္မ မပိုင်စး ဗတိုက်ကေတ်ဒြပ်၊
ဂစိုတ်ပျဲပျာံညးတုဟ် မိုဟ်ဂကူဗိုဏအ် ဒးစိန်ဂုက် ဒးတို့ဗျိုက် ပွဲနရက်
သဗ္ဗိဝရောင်။

၂။ နရက် “ကာဠသုတ်”- နကိုဇော်ပောန်ပသဲ မှုကိုသ်လမွဲက်ဂ်
စန်လဝ်မပ္ပံကိုပန်ပလောပ် ကြပ်လောပ် ဒွံပလောပ်တုမူး တက်ပောန်
ဗွတ် တံင်ဂြဲလဝ်တဲ ညံင်ရဲတေ့ဂေ့ဟ် စံက်ကရေက်ပွိုတ်ကိုရောင်။
ပုဂံချိုချိုက် ပြိုက်ဂစိုတ် ပျဲပျာံညး၊ ညးမကောန်ကမောန်သိုစာတ်
(ခရိုင်ထံင်) တဲဂံင်စိုတ်မှိုဟ် ကြိုဟ်စာ ဂစိုတ်ပျဲပျာံ မိုဟ်ခမိဟံ့မွဲကိုသီလ
ဒေတ်လီုမံင်တံင် ဒးစိန်ဂုက် ပွဲနရက်ကာဠသုတ်ရောင်။

၃။ နရက် “သဃာတ”- နရက်ဒိုတံ မှုကိုဗျိုက်ဇော်ဂမိုင်ပန်မ
ဂမ္ဘဲဂမ္ဘာန်လောန်ဂ် ကြာပ်မိုင်လဝ် ပန်ဒိုဟ်တဲ ပိုဟ်သေ့က်ထောံရ။
ပုင်စိင် ပုင်ချေံ ပုင်ပြေင်ဂှ် (ဂမာစိင်, ချေံ, ပြေင်, ဂှ်)တံင် ပျဲပျာံလဝ်
သတ္တံဂမိုင် မပ္ပံကိုပြေင်ဂှ် (ဟံ့မွဲကိုမေတ္တာ လ္လှူသတ္တံ)တဲ ဒးစိန်ဂုက်
ပွဲနရက်သဃာတရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄။ နရက် “ရောရဝ”- ပုတ်ပသဲ လုပုတ်ပသဲဂမ္ဘဂမ္ဘာန် ချဲချဲ
ဂိုဂို ငြင်င်တံဂို လုပ်ကျိုဟ်ထောင်အာ ပထောင်ဒွါရ ဒွိတ်ပှော်တဲ
ဒးဒင်မင်ဒဒိမ် တူသွာန်မင် အလုံခန္ဓကာယမဲ့ ကညာင်ကရဲတ်မင်
ရမုာင်ကြော်ဟ်ရ။ ညးမစံင်လပ်ပုတ်ဂြိုပ် ရဲသုာတမာ အာဇာနိက်
ပါကတဲ ဂစိုတ်သတ်ချ် ရဲလုဗြာန် စိုတ်ခဇန် ပန်ဂစိုတ်လပ် သတ်ဒို
မပွံကို ပုံပှော်ခိုင်ဒြဲဂစေံဂမိုင်တဲ ဒးစိန်ဂှက် ပွဲနရက်ရောရဝရောင်။

၅။ နရက် “မဟာရောရဝ”- မုံကျိုသုဟ်ယက် ဂမ္ဘဂမ္ဘာန်လောန်
ရာန်သွိုတ်လောန်ဗုတ် လ္လူနုနရက်ရောရဝ ချဲဂိုမင် အလုံခန္ဓကာယ
ဇကုမဲ့ ဒဒိုက်လောန်ကွင်ကွံကွံရောင်။ ညးမုံကျို တဲပြဟ်စိုတ်စုဲ
ဗက်ဂှဲကွတ်ဒြပ်ညးတုဟ် ပုက်ဒြပ်ညးမုံကျိုသီလ ဒြပ်မိမအွာ မပွံ
မြသင်ဝံတဲ စုတ်ချိုတ်အာမူး ဒးစိန်ဂှက် ပွဲနရက်မဟာရောရဝရောင်။

၆။ နရက် “တာပန”- နကိုနရက်ပသဲကျိုင် တူသွာန်ချဲချဲငြင်င်ဂိုဂို
တံဂို ကိုဂမ္ဘဂမ္ဘာန်အာ အလုံခန္ဓကာယဇကုမဲ့တဲ ဒးဒင်စသိုင်ဒဒိမ်လောန်
ကဲ နုနရက်တဲတဲဂမိုင်တေံရောင်။ ညးမုံကျိုစိုတ်ယုတ်တဲ ဂှဲလုတ်
ဂှဲဒုဟ် ဒေါသစိုတ်သ္လာတ်မြဟ် ဗက်ဂှဲစံင်ပလိုထောံသိုညး စံင်ပလို
ထောံ ငြပ်ဇူငြပ်ဇူဒို၊ ဗက်စံင်ထောံသိုတဲ ဘုတ်ဘာညး ဓဝ်ဆာန်ချူ
လ္လူသတ္တံဟံမဲ့တဲ စံင်ဂစိုတ်ဟောပ်ခရိုင် ဓံက်ကတိုင်စံင်ယတ် ချိုတ်အာတဲ
ဒးစိန်ဂှက် ပွဲနရက်တာပနရောင်။

၇။ နရက် “မဟာတာပန”-နရက်ဝံ ဒးဒင်ဒဒိုက်လောန်ကဲ လ္လူ
နုနရက်တာပနဏီရောင်။ ပူဂိုအမေ့ဝါဒီ စောန်ထွဲဂိုင်တရ်ကျိုညးတုဟ်
ဗျိုက်က်ဗျေတ်တဲ ဒိုအာကွတ်မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ လညာတ်ယောင်ယာ ဂတးအာ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ပလိုကော့ခရ်လောကုတ္တံ ကိုညးတုဟ်ပတေ့လပါပေ့တံဂ်တဲ ချိုတ်အာမွဲး ဒးစိန်ဂှက် ပွဲနရက်မဟာတာပနရောင်။

၈။ နရက် “အဝီစိ”- နရက်ဝံ လုပုတ်စုပုတ် ဒဒိခိဒုက္ခဝေဒနာ သတ်မွဲးဒင်စသိုင်ပိဂကူဝံ ပေင်ကုတ်ကေတ်ဒိုင် ဓေတ်ယရေက်ဒိုင်တဲ ဒွါသူးအကြာဟံမွဲ ပေင်ဒိုင်ဟေင်ရောင်။ ပုဂ္ဂိုမက္ခိလောန် ဒုဟ်ဇော်မသုန် ပဉ္စာနန္ဒရိယကမ် မတွံဂး ဂစိုတ်မိ, ဂစိုတ်မ, ဂစိုတ်တုအရှန်, ပွတ်ဆီ ဇိုင်ကျက်, ပါဒကးသင်တဲမွဲး ချိုတ်အာပက် ဒးစိန်ဂှက် ပွဲနရက် အဝီစိ (နရက်အဝီက်)ဟေင်ရောင်။

ဗျီဝံဗျီဗျီဟ်ဂုဏ်ရတ်ပိပြကာ (၈)သ်

- ၁။ ဒိသာသု ပူဇိတော ဟောတိ- ဇာပိပိဒိုဟ်မအာ ညးဂမ္တိုင် သုဂရု ရှေ့သော်ရ်။
- ၂။ တိက္ခပညော ဘဝါမဟံ- ညာဏ်ညွှက်ညွှာပွဲမလောန်။
- ၃။ သဗ္ဗဒေဝါနုဝတ္တန္တိ- ဒေဝတံသမ္မာတံအိုသို ရိုပင်မင်မွဲကိုမာန်။
- ၄။ အမိတဘောဂံ လဘာမဟံ-ပရေင်ပိုန်ဒြပ်ပြေပြိုင် ကောန်စတိုန်။
- ၅။ သုဝဏ္ဏဝဏ္ဏေ သဗ္ဗတ္ထ - ရုပ်သင်ကျော်ဂေါင်ဆဲ ပွဲမလောန်။
- ၆။ ပဋိကန္တာ ဘဝါမဟံ - မှိုဟ်သျှိုက်ဆာန်ဂိုင်။
- ၇။ မိတ္တာနံ အစလော ဟောမိ-မိဿဟာံဗိုန်ဇွဲ။ (မိဿဟာံခိုဟ်ဟ်ဂိုင်)
- ၈။ ယသော အဗ္ဘဂ္ဂတော မမံ-ဂကောံပွိုပိုင် ဒးသုဂရုရှေ့သော်ရ်ကိုကျေ မဒ်ရ။

ဘဲ (၈)သ်

- ၁။ ဘဲတိတိုတ်၊
- ၂။ ဘဲဂကိုတးပန်၊
- ၃။ ဘဲသတ်ဒမြိုဟ် မပွံကိုကု၊

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ ဘဲဖြူ မွှေကိုနာ၊
- ၅။ ဘဲကျာ၊
- ၆။ ဘဲကျာလှို၊
- ၇။ ဘဲအအာအိ၊
- ၈။ ဘဲတမြအိ မဒိရ။

လောကဓမ္မ (ခရ်လောက) (၈)သ်

- ၁။ လာဘ - ပွမက္ခိဂုံလာဘ ဗွဲမဂိုင်။
- ၂။ အလာဘ - ပွမက္ခိဂုံလာဘအောန် (ပွမဟုံက္ခိဂုံလာဘ)။
- ၃။ ယသ - ပွမုံကိုပွပိုင်ဒယှတှမဂိုင်။
- ၄။ အယသ - ပွမုံတ်ကိုပွပိုင်ဒယှတှမအောန်။
(ပွမဟုံမဲ့ကိုပွပိုင်ဒယှတှ)
- ၅။ နိန္ဒာ - ပွမူးဒင်ဟိုဂရိုဟ်။
- ၆။ ပသံသာ - ပွမက္ခိဂုံအထိုင်အသး။
- ၇။ သုခ - ပွမက္ခိဂုံတသိုမ်။
- ၈။ ဒုက္ခ - ပွမက္ခိဂုံဒဒိမ် မဒိရ။

ဝိနွာ (၈)ပြကာ

- ၁။ ပုဗ္ဗေနိဝါသဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်တီကေတ် လေင်ခန္ဓ မကေင် ကျိဒှ်ကိုပ်ကွာ။
- ၂။ ဒိဗ္ဗစက္ခဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်တီကေတ် မတုပ်တ်ညိုင်ရ် မတ်ဒိပ်ဒေဝတ်။
- ၃။ အာသဝက္ခယဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်ဖျိတ်ကေံ ခရ်အာသဝပန်။
- ၄။ ဣဒ္ဓိဝိဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်နိမိတ်ပဒှ် ဣဒ္ဓိတုဟ်ဟ်သ်။
- ၅။ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်မိင်ကေတ် ရမျာင်သေ့ကြပ် သာထတ် အိုသိုမာန်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၆။ စေတောပရိယာယဉာဏ် - ဉာဏ်မလေပ်တီကေတ် စိုတ်ညး တွဟ်သ္ဘာင်မာန်။
- ၇။ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် - ဉာဏ်မုံကိုက္ကဒ္ဓိ ဇာပ်ပ်မချပ် အာစိုပ်ဒတုံမာန်။
- ၈။ ဝိပဿနာဉာဏ် - ဉာဏ်သိုမှ်တီကေတ် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တ ပွဲခရ်ရုပ်နာမ်။

သမဏသုခ (တသိုခ်ဘဝဓမီ) (၈)သ်

- ၁။ ဟုံမွဲကို ပွမသီဂိုင်ပိုန်ဒြပ်ဩဝါ။
- ၂။ ပွမဂ္ဂဲသိုပိဏ္ဍပါတ် ဟုံမွဲကိုဒုဟ်။
- ၃။ ပွမသွပြဘိုက်ပိဏ္ဍပါတ် မလလမ်စိုဟ်ဩဝါ။
- ၄။ ပွမစာ်စူးအာ နူအခေါင်ကင်ငှာင်သိုင်ဂမိုင်။
- ၅။ ပွမုံကိုဆန္ဒရာဂ မစာ်စူးအာ နူကပေါတ်ကြိယာဗာဂမိုင်။
- ၆။ ပွမစာ်စူးအာ နူဘဲကမုတ်ဒမုမပိုင်စး။
- ၇။ ပွဟုံမွဲကို မန့်ရဲကောံသိုင်, အမာတ် မဆက်စပ်ကောံသိုင်။
- ၈။ ပွဟုံမွဲကို မဆေပ်ဒပ်ကွာတ်လဒ် ပွဲအရာပ်မုက်ဒိုဟ်ပန်ဂမိုင် မဒ်ရ။

သံဝေဂဝတ္ထု (ဝါ) ဒဒိုခ် (၈)သ်

- ၁။ ဇာတိ - ပွမွဲတန်ပဋိသန္ဓိ။
- ၂။ ဇရာ - ပွမွဲဗျူ။
- ၃။ ဗျာဓိ - ပွမွဲယဲ။
- ၄။ မရဏ - ပွမွဲချိုတ်။
- ၅။ အပါယဒုက္ခ - ဒဒိုခ်ပွမွဲအာစိုပ် ပွဲအပါပန်ဘုံ။
- ၆။ အတီတေဝဇ္ဇမူလကဒုက္ခ - ဝဋ်ပွဲအတီက်ဂိုဟေင် ဒဒိုခ်မုံကို ဟိုတ်တမ်။
- ၇။ အနာဂတဝဇ္ဇမူလကဒုက္ခ - ဝဋ်ပွဲအနာဂတ်ဂိုဟေင် ဒဒိုခ်မုံကို ဟိုတ်တမ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၈။ ပရိယေသနဒုက္ခ - ဒဒိခိပုမဂ္ဂဲသို သွက်ပရေင်စသုင် မိင်စိင် ကျိုင်ကျပ် မဒိရ။

ဟိုတ်တိဇော်ဂွံချီ (၈)သ်

- ၁။ ဓာတုက္ခောဘေန - ဟိုတ်နူဓာတ်ကုက်ကွဲ။
- ၂။ ကုဒ္ဓိမတော အနုဘာဝေန- ဟိုတ်နူအာနုဘ ညးမုံကိုကုဒ္ဓိ။
- ၃။ ဗောဓိသတ္တဿ ဂဟောက္ကန္တိယာ- ဟိုတ်နူအလံင်ကျပ်ပစ္စိမဘဝိက တန်ပဋိသန္တိ။
- ၄။ မာတုကုစ္ဆိတော နိက္ခမနေန- ဟိုတ်နူအလံင်ကျပ် သူးတိတ် နူပဋိသန္တိ။
- ၅။ သမ္မောဓိပ္ပတ္တိယာ - ဟိုတ်နူကျပ်ကတိုဒ်။
- ၆။ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနေန- ဟိုတ်နူကျပ်တြဲ တံခရ်ဓမ္မစက်။
- ၇။ အာယုသင်္ခါရောဿဇူနေန- ဟိုတ်နူဗလး အာယုသင်္ခါရ။
- ၈။ ပရိနိဗ္ဗာနေန - ဟိုတ်နူကျပ်တြဲ မသွပရိနိဗ္ဗာန်။ (သီဠ-၁၂၀) ပှော်ကို(၈)သ်ဝံ ဟိုတ်နူမိက်ကိုပွဲပွဲ တိသုန္ဓရိဇော်ချီတော်တိုန်ရ။

ဟိုတ်ပညာဂွံဇော်မော် (၈)သ်

- ၁။ ပွမုံကိုအဝယ်မဇော်။
- ၂။ ပွမုံကိုမသွာန်ဂိုက်ဂွဲ။
- ၃။ ပွမုံကိုဂိုင်မိင် ဂိုင်ညာတ်။
- ၄။ ပွမဂိုင်ကိုပွီပွ။
- ၅။ ပွမုံကိုဂံစိုတ်မခိုတ်ဆဲ။
- ၆။ ပွမပတောံစတ်ကွာတ်။
- ၇။ ပွမဂံပိင်ဖက်ကောံညးမသိုက်ဆာန်။
- ၈။ ပွမဂံသွဒတ် ပွဲဌာန်မွဲးရး မဒိရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဟိုတ်မြဝံ့ (၈)သ်

- ၁။ ဟိုတ်နူအာနုတ်နာ်။
- ၂။ ဟိုတ်နူအာနုတ်သွဝ်။
- ၃။ ဟိုတ်နူအာနုတ်ဒေဝတ်ဂမိုင်။
- ၄။ ဟိုတ်နူအာနုတ်ဂလာန်သွတ်သစ္စ။
- ၅။ ဟိုတ်နူအာနုတ်ဒေဝတ်ပြ။
- ၆။ ဟိုတ်နူအာနုတ်ညးမုံကိုက္ကဒ္ဒိ။
- ၇။ ဟိုတ်နူတုရာသီညီသာညာ်ပြ။
- ၈။ ဟိုတ်နူကပ်မိက်ဝံ့လိုလ် မဒ်ရ။

အစောသတ္တိပုဂ္ဂိုတုအရန် (၉)သ်

- ၁။ ပုဂ္ဂိုတုအရန်တအ်ဂ် ပုဗ္ဗးချိုတ်ဂ် ဟံဖေက်လကိုတ်တစိုတ်ရ။
- ၂။ ဟံဒ်တသောမနဿ၊ ဒေါမနဿတဲ ကတိုဒ်ဥပေက္ခာဟောင်ရ။
- ၃။ စေတသိကဒုက္ခဂမိုင်လေဝ် ဟံမွဲတ်ရ။
- ၄။ ပွဲကပေါတ်ပိုန်ဒြပ်တအ်ဂ်လေဝ် ဟံထွန်စပ်တ်ရ။
- ၅။ သီဂိုင်ဒေဝ်စွဲလပ် ကပေါတ်တအ်တဲ ဟံမွဲတ်ကို စိုတ်ပုမထွန်စပ် ပွဲပိုန်ဒြပ်ရ။
- ၆။ ဟံမွဲတ်ကို ပုမအီဂြိုင်ရောင်။
- ၇။ တိက်လေဝ် ဟံဒးလွအ်ညာတ်ရ။
- ၈။ ညာ်သုက်ဟံမွဲတ်တဲ တိတ်လေဝ် ဟံဒးတိတ်ရ။
- ၉။ သာမဏီတုအရန်တအ်ဂ် ပွဲလတူခမိပုထုဇဉ်ဂမိုင် ကောန်သွတ် ဝတ်ဇော် ဝတ်သွတ်လှိုန်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ကြက်သာသနာ (၉)သ်

ကျက်၊ ခရံ၊ သင်၊
သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊
အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ မဒ်ရ။

မုနိတူကမ္ပတာညာဏ် ဗွိမိက်ဝံတိတ်ဗုဒ္ဓသင်္ခါရ (၉)သ်

- ၁။ ညံင်ရ် “က” မအာစိုပ်မံင် ပွဲအပွဲဇာနိက်။
- ၂။ ညံင်ရ် “ငှ” မအာစိုပ်မံင် ပွဲအပွဲပါင်ဖြံ။
- ၃။ ညံင်ရ် “စာင်ဂြိုပ်” မဂပ်ဝ်စုတ်လဝ် ပွဲခြိုင်။
- ၄။ ညံင်ရ် “ဒြဲ” မအာစိုပ်မံင် ပွဲအပွဲပဒုက်ထို။
- ၅။ ညံင်ရ် “ဖြံ” မအာစိုပ်မံင် ပွဲသွာတဲ အွာလမာဲဖြံ။
- ၆။ ညံင်ရ် “စိင်” မသျိုင်မှိုက်စှေံမံင် ပွဲလုက်သရီ။
- ၇။ ညံင်ရ် “သွိုင်နာ်” မအာစိုပ်မံင် ပွဲသုန်ပါင်သွပ်။
- ၈။ ညံင်ရ် “သွိုင်ဂိတု” မလုပ်အာစိုပ်မံင် ပွဲပါင်ရာဟု။
- ၉။ ညံင်ရ် “တြံ” သုသတြုတအ် မစိုပိုင်လဝ် မဒ်ရ။

တုပ်တညံင်ရ်သ်ကိုရ စိုတ်ပူဂိုယောဂီဝစရ ညးမက္ခဲသေဝ်ခရ်
ဂမိုင်လေဝ် နွံပိုက်မိက်ဝံတိတ်ဗုဒ္ဓအာ နူခရ်သင်္ခါရအိုသိုရ။
(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်-၄-၁-၂၂)

သိုဒါယကာ ခမိတအ်ပြာပ်အာထေက် (၉)သ်

- ၁။ ခမိတအ် ကျင်မွဲး ပွဲမသျိုက်မှိုက်စှေံသေံရ် ဃွးဝေင်ဒုင်တျိုင်။
- ၂။ ခမိတအ် ကျင်စိုပ်တဲ ပွဲမရေံသေံရ် လှောင်ဖျေံကျိုင်။
- ၃။ ပွဲမသျိုက်မှိုက် လးကိုသုာဂဇံ သွက်ခမိ မကျင်စိုပ်သိုဇကု။
- ၄။ ဝတ္ထုပစ္စယ် မှုပြာကတ်မံင်ကို ဟံင်ပြာပ်ဗွန်ကေံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၅။ ဝတ္ထုပစ္စယံ ဗွဲမဂ္ဂိုင်နွံမွဲး ဗွဲမဂ္ဂိုင်ကိုတ်ဒါန်။
- ၆။ ဝတ္ထုပစ္စယံပြဲပြဲ နွံမွဲး ဝတ္ထုမပြဲဗွဲတောင်ဟောင် ပွမကိုဒါန်။
- ၇။ လျှင်ဖြိုင်သျှိုက် ပွဲဝတ္ထုဒါန်ဇကုတဲ ဗွဲမရှေ့သော်ရံက် ကိုတ်ဒါန်။
- ၈။ တုတ်နဂံကွင်ပင်မိုင်ခရ် ပြာပ်ကျင်ဂွံ ဗွဲမရှေ့သော်ရံက်။
- ၉။ ပွမသျှိုက်မှိုက်တ် ဂလာန်ခမီ မဒ်ရ။

သိုဒါယကာ ဓမ္မိတအိပြာပ်အာယွံထေက် (၉)သ် မွဲအ္ဗာပုန်

- ၁။ ခမီတအိ ကျင်မွဲး ဗွဲမသျှိုက်မှိုက် ဟံဒွဲးဝေင်ဒင်တျင်။
- ၂။ ခမီတအိ စိုပ်ကျင်တဲ ဟံလှောင်ခမီတအိ။
- ၃။ ဗွဲမလျှင်ဖြိုင်အောန် ဟံလးကိုသ္မာဂဇအိ။
- ၄။ ဝတ္ထုပစ္စယံ စိုန်မုံပြာကတ်တ်ကိုလေဝ် ပွမကြောပ်ဗွန်ကောံ။
- ၅။ ဝတ္ထုပစ္စယံ စိုန်မုံတဲဗွဲမဂ္ဂိုင်ကိုလေဝ် ကာလကိုဒါန် ဖ္ဍောန်ကိုဒါန်။
- ၆။ ဝတ္ထုပစ္စယံ စိုန်မုံတ်ပြဲပြဲကိုလေဝ် ကာလကိုဒါန် ကိုဒါန်ဝတ္ထု ယုတ်တ်ဂ်မွဲ။
- ၇။ ဟံမွဲရှေ့သော်ရံက်တဲ မကိုတ်ဒါန်။
- ၈။ တုတ်နဂံကလင်ပင်မိုင်ခရ် ဟံပြာပ်ကျင်ဂွံအိ။
- ၉။ ဂလာန်ခရ် ကုခမီမတံလဝ်တဲဂ် ဟံထွေန်စပ်သျှိုက်မှိုက် ဟံဒင်ဂိုင် ကေတ် မဒ်ရ။

ဟိုတ်ဂွံသျှင်ပတိုန်ခရ်မာန (မာန်) (၉)သ်

- ၁။ ဇာတ်မဒ - ဟိုတ်နူဇာတ်(သျှင်,သပ်)တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၂။ ဂေါတ္တမဒ - ဟိုတ်နူတောင်ဒတောင်တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၃။ သိပ္ပမဒ - ဟိုတ်နူကိုကွတ်ပညာမစိကူးတဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၄။ အာရောဂျမဒ - ဟိုတ်ဒ်ဒ်ဟံမွဲကိုယဲဘဲတဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၅။ ယောဗ္ဗမဒ - ဟိုတ်နူကိုအဝယ်ဇောက်တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၆။ ဇီဝိတမဒ - ဟိုတ်နူကိုအာယုက်ဂိုင်တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၇။ ဝဏ္ဏရူပမဒ - ဟိုတ်နူကိုရုပ်သက်ကျော်တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၈။ သောဘဂ္ဂမဒ - ဟိုတ်နူကိုဂကူသိုက် ပိုန်ဒြပ်နွံတဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန။
- ၉။ ပရိဗာရမဒ - ဟိုတ်နူကိုပရိုင်ယုဒယှတ်တဲ ပွမသျှင်ပတိုန်မာန မဒ်ရ။

အဝယ်(၁၀)သ် ကောံ အပိုင်အခြာအာယုက်

- ၁။ မနွ - ချိုန်လျ။ (စိုသွာံ)
- ၂။ ခိဉ္စ - ဇလိဇေဝ် (ကလုံလဖို)။ (ဝါစော်သွာံ)
- ၃။ ဝဏ္ဏ - အရိုင်, သ် ကျော်ဂေါဝ်။ (ပိစော်သွာံ)
- ၄။ ဗလ - မှုံကိုဇြဟတ်ထတ်စောမ်မြက်စာ။ (ပန်စော်သွာံ)
- ၅။ ပညာ - မှုံကိုညာဏ်ပညာမစီကူး။ (မသုန်စော်သွာံ)
- ၆။ ဟာယန - ဇြဟတ်ဆုတ်ယုတ်ချိုန်လျကွင်။ (တြစော်သွာံ)
- ၇။ ပဟ္တာရ - ဇြိုင်ဇြိုင်လဲလဲ။ (ထပုံစော်သွာံ)
- ၈။ ကုဠိလ - ကုန်ကိုက် (ခွဲ) ။ (ဒွါစော်သွာံ)
- ၉။ မုဠ (မုဟ) - ဝိဝိင်ပိုတ်ဝဲဟိုတ်မာ။ (ဒွိတ်စော်သွာံ)
- ၁၀။ အနုဠာနုဠယ - တိက်တဲ ဟုံမိက်ကတို ချီအာချီကွင်ဟုံမာန်။ (ကုံသွာံ) မဒ်ရ။

အသင်ဂုဏ်ဗောဓိသတ် သိုင်ဝေဿန္တင် (၁၀)သ်

- ၁။ ဓမ္မ - ပွမမင်မွဲလပ် ကာယ, ပါင်, စိုတ်။
- ၂။ သံယမေ - ပွမပညိုင်လပ် ကာယ, ပါင်, စိုတ်။
- ၃။ ခန္တိယံ - ပွမအေင်ဒင်။
- ၄။ သံဝရေ - ပွမမင်မွဲလပ် ဗွဲမွဲးရး။
- ၅။ နိယမေ - ပွမဗိုန်ပတန်လပ်။
- ၆။ အကောဓေ - ပွမဟုံမွဲကိုဒေါသမထေဗွတ်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

- ၇။ အဟိံသာယ - ပွမဟံမွဲကိုပြိုက်ဂစိုတ်ပျဲပျာ်သတ္တံ။
- ၈။ သစ္စေ - ပွမဟိဂလာန်မချာ်ပြ သိုဟံပျက်ဗွန်။
- ၉။ သောစေယျ - ပွမသ္မ္ဘးဇးမင်မွဲလင်စရ်သီလ။
- ၁၀။ မေတ္တာယ - ပွမုံကိုမေတ္တာသျိုက်ဆာန်သတ္တံ မဒ်ရ။

ခရဲဂုဏ်ဝိသာခါ(၁၀)သ်

- ၁။ နူအာယုက်ထပုံသွာ် ဝံဒ်သောတာပန်။
- ၂။ ပွမဝံသျိုက်ပင်တ်ကို ထိုက်မခိုဟ်ဆဲ မသုန်ပြကာ။
- ၃။ ပွမုံကိုဇြဟတ်စိင်ဇူမသုန်။
- ၄။ ပွမက္တိဝံ ပတုကာယျိုင် ဗျိုက်လ္လက် မဟလ္လတာပသာဓန။
- ၅။ ပွမဝံသုသ္ဘင်မိုဝ်ထပ်တဲပန်ဂိတု။
- ၆။ ပွမဝံပတုကောန်(၂၀)၊ ကောန်စ(၄၀၀)၊ ကောန်စေက်(စး)(၈၀၀၀)။
- ၇။ ဝိန်ရမုံကိုအာယုက်(၁၂၀)သွာ်ကိုလေဝ် မုံကိုခန္ဓမတုပ်တည်င်ရ် သုတ်ဂုတ်အာယုက်(၁၆)သွာ်။
- ၈။ ပွမဝံဒ် ဒဇ်ဒယျ်ချက်ကော်ကုကျာ် မွဲဟာန်ကောံဘိက္ခသင်။
- ၉။ ပွမက္တိဝံအဝီ (ဝါ) လာပ်ပရဲ(၈)သ် ပွဲဇရေင်ကျာ်။
- ၁၀။ ဝံဒင်စသိုင် တိုန်အာလေင်ဘုံတဲ လုပ်နိဗ္ဗာန် လှဟ်နွံမင် ပွဲဘုံသွင် နိဗ္ဗာနရတိ ဝံဒ်ဂုကျာ်ဇော် သိုင်ဒေဝတ် မုံယုသုနိဗ္ဗိတ မဒ်ရ။

ညးမဂပ်ဝ်ဂရိုဟ် (၁၀)သ်

- ၁။ ညးမအောန်ကိုဇြဟတ်။
- ၂။ ညးဟံမွဲကိုမိဿဟာဲ။
- ၃။ ညးမစသုင်ပပ်ပီစဂိုင်။
- ၄။ ညးမုံကိုယဲ။
- ၅။ ညးမုံကိုပွင်ဒိုက်ဟံဒိုဟ်။
- ၆။ ညးဟံမွဲကိုပိုန်ဒြပ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၇။ ညးမုံကိုဒွတ်မယုတ်မာ။
- ၈။ ညးပရေင်ကမ်ချိန်လျ။
- ၉။ ညးမလှဟ်။
- ၁၀။ ညးဟံ့မဲ့ကိုပညာ မဒ်ရ။

ခရ်ဂါရဝ သွရှေ်သော်ရ် (၁၀)သ်

- ၁။ ဗုဒ္ဓဂါရဝ - ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲကိုကျ်။
- ၂။ ဓမ္မဂါရဝ - ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲကိုခရ်။
- ၃။ သံဃဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲကိုသင်။
- ၄။ သိက္ခာဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲပွမဒွတ်လုတ်သိက္ခာပိုဒ်။
- ၅။ သမာဓိဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲသမာဓိမတန်ကြန်။
- ၆။ အပ္ပမာဒဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲပွမဟံ့ဝိုတ်ခရ်မှီကုသို။
- ၇။ ပဋိသန္တာရဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲပွမပံင်ဖက်ဆက်ဆောံ
ပြေပြေပြိုင်ပြိုင်။
- ၈။ ဟိရီဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ပွဲပွမဂ္ဂ နူပွမ္မးပတု အကုသို
ပြဝသရံပါပ်။
- ၉။ သြတ္တပ္ပဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ဖေက်ဒးပတု အကုသို
ဒုစရိတ်။
- ၁၀။ အညမညဂါရဝ- ပွမသွရှေ်သော်ရ် ညးမဲ့ကောံညးမဲ့ မံင်သွဒတ်မဲ့စွံ
ကောံရေင်သွံ မဒ်ရ။

ပုညကြိယာဝဇ္ဇ(၁၀)သ်

- ၁။ ဒါန-ပွမသွးပွးကိုဒါန်။
- ၂။ သီလ-ပွမဒွိန်ဒွတ်မင်မဲ့ သီလလမ်ကာယ,ပါင်,စိုတ်။
(ဝါ)မင်သီ(၅) သီ(၈)။
- ၃။ ဘာဝနာ-ပွမဇော်ပုင်ပွိတ်ဖြဟတ်ကမ္မဋ္ဌာန်ဘာဝနာ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ အပစာယန-ပွမသွရှေ့သော်ရက် ပွဲညးမထေက်ကိုရှေ့သော်ရက်။
- ၅။ ဝေယျာဝစ္စ-ပွမပျဲဝတ်ကောန်စိုတ် ပွဲကမောန်ကောင်ကာကုသို
ဒါမဗ္ဗဒုဟ်။
- ၆။ ပတ္တိဒါန-သွက်ကုသိုကေုပတဲလဝ်တဲဂ် ကလေင်ပါပရအ်ဇိုန်ပိုန်
ကိုညးသ္ဘာင်။
- ၇။ ပတ္တာနုမောဒန - ပွမအိုဟ်တိုဟ်ကေတ် ကုသိုညးသ္ဘာင်။
- ၈။ ဓမ္မဿဝန - ပွမဂံကလင်ပင်မိုင် ဓရ်ဓမ္မဒေသနာ။
- ၉။ ဓမ္မဒေသနာ-ပွမဟိုတံ ဓရ်ဓမ္မဒေသနာ ဓရ်ညးသပျုဂိုဟ်။
- ၁၀။ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ - ပွမုံကို ကွေတ်ဝါဒလူတပ်တး ကွေတ်ဍုံ ဒွေတ်ဍုံ။

ပွဲကိုအရီုတအ် ဟိုသ္ဘးစဂလာန် (၁၀)ပါင်

- ၁။ ဂလာန်မစပ်ကို ပွမအောန်တ်ကိုပိုက်။
- ၂။ ဂလာန်မစပ်ကို ပွမတရိုပ်ကိုစိုတ်လေဝဲသွာ။
- ၃။ ဂလာန်မစပ်ကို ပွမညိုင်ဝတ်သိုတ်ဖြ။
- ၄။ ဂလာန်မစပ်ကို ဟံနဲရ်ကိုခမိသာမဏီခရ်တအ်။
- ၅။ ဂလာန်မစပ်ကို ပွဲတ်ဖြဟတ်ဇော်ပွပ်ဝိပဿနာ။
- ၆။ ဂလာန်မစပ်ကို သွက်ဂွံချိုက်ပေင်ကိုသီလ။
- ၇။ ဂလာန်မစပ်ကို သွက်ဂွံချိုက်ပေင်ကိုသမာဓိ။
- ၈။ ဂလာန်မစပ်ကို သွက်ဂွံချိုက်ပေင်ကိုပညာ။
- ၉။ ဂလာန်မစပ်ကို သွက်ဂွံချိုက်ပေင်ကိုမဂ်ဇို။
- ၁၀။ ဂလာန်မစပ်ကို ပစ္စဝေက္ခဏညာဏ် မဒ်ရ။

ပွဲမုံကိုအာယုက်ကို မဲသာသနာ (၁၀)တု

- ၁။ မှာထေရ်ဗာကုလ မုံကိုအာယုက် ၁၆၀ သွာံ။
- ၂။ မှာထေရ်အနုရုဒ္ဓ မုံကိုအာယုက် ၁၅၀ သွာံ။
- ၃။ မှာထေရ်ကဿပ မုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၄။ မှာထေရ်အာနန် မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၅။ ဂေါတမိထေရီ မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၆။ ဗဗ္ဗုပေါက္ခရာသာတိ မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၇။ ဗဗ္ဗုဗြဟ္မာယု မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၈။ ဗဗ္ဗုဗာဝရီ မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၉။ မင်ဗွဲအာယုဝဗုန မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ။
- ၁၀။ ဒကာဗျဉ်ဝိသာခါ မှုံကိုအာယုက် ၁၂၀ သွာံ မဒ်ရ။

ဗို့ဝံပညပ်သိက္ခာပို့ဒ် (၁၀)သ်

- ၁။ တွဟ်နဖို့ ဝံဒင်ဝန် ရဲဝံမွဲး သင်တအ် ခိုဟ်ဆဲးကွဲရ။
- ၂။ တွဟ်နဖို့ သင်တအ် ဝံတန်တ ဗွဲတသိုခ်။
- ၃။ တွဟ်နဖို့ ဝံပျိုပျိုက် သွးဇုးကွဲ ခမိဒုသီလ။
- ၄။ တွဟ်နဖို့ ဝံယိုက်ဒိုက်ထံက်ပင် ခမိမှုံကိုသီလ။
- ၅။ တွဟ်နဖို့ ဝံကွတ်လဒ် စိုဒ်ဒါကွဲ သုသတြု မက္ကိဒ် ပွဲဂတမတ်။
- ၆။ တွဟ်နဖို့ ဝံကွတ်လဒ် စိုဒ်ဒါကွဲ သုသတြု မက္ကိဒ် ကြမတ်။
- ၇။ တွဟ်နဖို့ ပုဂံဟံဝံလျင်ဖြင်သျိုက်ဏီတအ်ဂံ ဝံလျင်ဖြင်သျိုက်မာန်။
- ၈။ တွဟ်နဖို့ မိက်ဝံကို ပုဂံလျင်ဖြင်သျိုက်လဝ်တဲတအ်ဂံ ဝံလျင်ဖြင်သျိုက် ဂျိုင်တိုန်အာ။
- ၉။ တွဟ်နဖို့ သာသနာကျိတြု ဝံတန်တအာ ဗွဲမလံလကာဖာမာန်။
- ၁၀။ တွဟ်နဖို့ ဝံယိုက်ဒိုက်ထံက်ပင် ဝိနယဒေသနာ မဒ်ရ။

မြ (၁၀)သ်

- ၁။ မာတုရက္ခိတာ - မြမိ မင်မွဲလဝ်။
- ၂။ ပိတုရက္ခိတာ - မြမအံက် မင်မွဲလဝ်။
- ၃။ မာတုပိတုရက္ခိတာ- မြမိမခါ မင်မွဲလဝ်။
- ၄။ ဘာတုရက္ခိတာ - မြကောဒေံ မင်မွဲလဝ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၅။ ဘဂိနိရက္ခိတာ - ဗြမ္မဒေ မင်မွဲလဝ်။
- ၆။ ဉာတိရက္ခိတာ - ဗြကဠောဒညာတ် မင်မွဲလဝ်။
- ၇။ ဂေါတ္ထရက္ခိတာ - ဗြတောင်ဒတောင်မတုပ် မင်မွဲလဝ်။
- ၈။ ဓမ္မရက္ခိတာ - ဗြသဟဓရိတံ မင်မွဲလဝ်။
- ၉။ သာရက္ခိတာ- ဗြမုံကိုပွင်ပွဲနူပဋိသန္နိ။
- ၁၀။ သပရိဒဏ္ဍာ - ဗြညးမဝံအလိုအသီတံ မစွံပတန်လဝ် ဒဏ် မဒ်ရ။

ရတ် (၁၀)သ်

- ▶ မုတ္တာ မဏိ ဝေဠုရိယာ ၊ သခေါ သိလာ ပဝါဠကံ။
ရဇတဟေမလောဟိတကံ ၊ မသာရဂလ္လံ ဒသတေ။
ဗွဲ၊ မိုက်၊ မိုက်မတ်ဗွဲ၊ ကျသင်၊ တုအံ၊ မိုက်သိလ္လာ၊ ဩန်၊
ထဝ်၊ မိုက်ဗ္ဗေတ်၊ မိုက်ဒဝါန် (မိုက်မသာရဂီ) မဒ်ရ။

သမ္ဘာ (၁၀)သ်

- ၁။ ဓနက္ခိတာ-သမ္ဘာမဂပ်ဝ်ရာန်လဝ် နကိုဒြပ်။
- ၂။ ဆန္ဒဝါသိနီ-ပိုက်စိုတ် တုပ်သုတ်တု သမ္ဘာမသွဒတ်မွဲစွံ။
- ၃။ ဘောဂဝါသိနီ-ကိုပိုန်ဒြပ်တု သမ္ဘာ မသွဒတ်မွဲစွံ။
- ၄။ ပဋဝါသိနီ-ကိုပိုန်ယာတ်တု သမ္ဘာ မသွဒတ်မွဲစွံ။
- ၅။ ဩဒပတ္တကိနီ-ဖျေံတဲ ပွဲခရော်ဍုတ်တု သမ္ဘာ မသွဒတ်မွဲစွံ။
- ၆။ ဩဘဠုမုဋာ-ထွင်ဖျေံကိုနင်ဍုတ် ယှိုအော်တု သမ္ဘာ မသွဒတ်မွဲစွံ။
- ၇။ ဒါသီစ ဘရိယာ စ-သမ္ဘာလေဝ်ဒ် ဒိုက်လေဝ်ဒ်။
- ၈။ ကမ္မဂါရီ စ ဘရိယာ စ-သမ္ဘာလေဝ်ဒ် ညးမယျှဲကောင်ကာလေဝ်ဒ်။
- ၉။ ဓဇာဟဋာ-သမ္ဘာမဂပ်ဝ်ရေင်တျင်နင် နူဋာန်တိမတဝ်စေ့ဟ်ပုာန်။
- ၁၀။ မုဟုတ္တိကာ-သမ္ဘာမဂပ်ဝ်ပံင်ဖက် အယာ်မာတ်မွဲမုဟုတ္တိ (ဗုတ် မွဲချိုန်ခဏ) မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဟိုတ်ဂွံဒးဒိုင်ထေင်သေဲကိုညးညွာင် (၁၀)သ်

- ၁။ ညးမန့်ပြကွဲ။
- ၂။ ညးမုံတ်ကို ဖြဟတ်မချိန်လျ။
- ၃။ ညးဟုံမွဲကိုမိသဟာဲ ဟုံမွဲကိုကဠောမသ။
- ၄။ ညးမစဇြိုဟ် သုင်ဇြိုဟ်။
- ၅။ ညးမဗ္ဗဗ္ဗဲပံင်ဖက်ကို မိုတ်ဟုံထေက်ကိုသွဂရဂါရဝ။
- ၆။ ညးမပံင်ဖက်ကို ပူဂိုသမို။
- ၇။ ညးမဝါတ်ဂါတ်။ (ပိုန်ဒြပ်ဆောတ်ယောင်လီလတ်)
- ၈။ ညးမုံကိုဒေတ်သီလယောင်ယာ။ (သီလဆောတ်ယောင်)
- ၉။ ညးမုံကိုကိစ္စကောင်ကာ ဟုံအာစိုပ်ပွမအံင်ဇူး စိုပ်တိုင်ပွ။
- ၁၀။ ညးမလျဟ်လီ လျဟ်ကောန်ကမောန်ကောင်ကာ မန့်ရ။

ယျာဂိတု (၁၂) ပါဠိကောံမန်

- ၁။ စိတ္တ - ဂိတုစဲ။
- ၂။ ဝေသာခ - ဂိတုပသ်။
- ၃။ ဇေဋ္ဌ - ဂိတုဇေ။
- ၄။ အာသဋ္ဌ - ဂိတုဒိုန်။
- ၅။ သာဝဏ - ဂိတုခဲသီ။
- ၆။ ပေါဋ္ဌပါဒ - ဂိတုဘဒ်။
- ၇။ အဿယုဇ - ဂိတုဂ်။
- ၈။ ကတ္တိက - ဂိတုက္ခိန်။
- ၉။ မာဂသိရ - ဂိတုမြေက္ကသို။
- ၁၀။ ဖုဿ - ဂိတုပုဟ်။
- ၁၁။ မာဃ - ဂိတုမာဃ်။
- ၁၂။ ဖဂ္ဂဏ - ဂိတုဖဝ်ရဂိုဏ် မန့်ရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

စူတင် (၁၃)ပြကာ

- ၁။ ပံသုကူလိကဓုတင်-ပွမပ္ပင်ရင် သုာပံသုကူ။
- ၂။ တေစီဝရိကဓုတင် -ပွမပ္ပင်ရင် သုာတိစီဝရိကံ။
- ၃။ ပိဏ္ဍပါတိကဓုတင်-ပိဏ္ဍပါတ် ဆမရမ်ဂပ်ဟောင် မသ္မုပြဘိုက်။
- ၄။ သပဒါနစာရိကဓုတင်-ဂေတ်ဂေင်ပိဏ္ဍပါတ်လေင်သို သိုကိုဟုံဂုံ ဒင်သရင်ကေံ။
- ၅။ ဣကာသနိကဓုတင်- သ္မုပြဘိုက်ပိဏ္ဍပါတ် မွဲဂုံခရ်။
- ၆။ ပတ္တပိဏ္ဍိကဓုတင် - ပွမဒင်ဂိုင်ကေတ် ပိဏ္ဍပါတ်မွဲဗပေင်ခရ်။
- ၇။ ခလုပစ္ဆာဘတ္တိကဓုတင်- ပွမဟုံသ္မုပြဘိုက် ပရိဝါသ်ဓုတင်။
- ၈။ အာရညိကဓုတင် - ပွမဒိုန်ဂြိုပ်။ (သုဒတ်ပွဲဂြိုပ်)
- ၉။ ရုက္ခမူလိကဓုတင် - ပွမသုဒတ် ပွဲသုတ်တမ်ဆု။
- ၁၀။ အဟောကာသိကဓုတင်-ပွမသုဒတ် ပွဲဗလးအာကာသ။
- ၁၁။ သောသာနိကဓုတင်- ပွမသုဒတ် ပွဲသုသာန်။
- ၁၂။ ယထာသန္တတိကဓုတင် -ပွမဟုံဂုံတိက်သွင် သုဒတ်မွဲစုံ။
- ၁၃။ နေသဇ္ဇိကဓုတင် - ပွမဟုံဂုံတိက် မဒ်ရ။

ခရ်စရဏ (၁၅)သ်

- ၁။ သီလသံဝရ- ပွမထိုင်ဒက်မင်မွဲလပ်သီလဂမိုင် ပွဲမွဲးရး။
- ၂။ ဣန္ဒြိယသံဝရ- ပွမထိုင်ဒက်မင်မွဲလပ် ဣန္ဒြိယပွဲကို စကျ, သောတ ပွဲမဗိုန်ဗတ်။
- ၃။ ဘောဇနမတ္တညူ - ပွမတီကေတ်ဗုတ်ဗုတ်ဘောဇိန်။
- ၄။ ဇာဂရိယာနုယောဂ- ပွမပိတ်ဖြဟတ် ပွဲပွမငုဟ်က္ခိ။
- ၅။ သဒ္ဓါ- ပွမလျိုင်ပတေံ ပွဲမပွဲကိုကျ်။
- ၆။ သတိ- ပွမဗိုဗျဟ် ပွဲမပွဲကိုရတ်ပိပြကာ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

- ၇။ ဟိရီ- ပွမဝ္ဂပါပ် နူခရ်ဒုစရိတ်။
- ၈။ သြတ္တပ္ပ - ပွမလ္လိတ်ပါပ် နူခရ်ဒုစရိတ်။
- ၉။ ဗဟုဿစ္စ - ပွမုံကိုလမိင်လညာတ်မဂ္ဂိုင်။
- ၁၀။ ဝီရိယ - ပွမလ္လိပရာပိတ်ဖြဟတ် သိုကိုဟုံဆုတ်ကလောင်။
- ၁၁။ ပညာ - ပွမဗ္ဗာရဏာစင်ခြင် တီညာတ်ကေတ်ဗွဲမွဲးရး။
- ၁၂။ ၁၃။ ၁၄။ ၁၅။ - အင်္ဂဇာန်ပန် မဒ်ရ။ (ပ-ဒု-တ-စဇာန်)

ပရိတ်ဥပ္ပဒြ (၁၆)သ်

- ၁။ ပွမ္မးတန်ပဋိသန္ဓိ၊
- ၂။ ပွမ္မးဗျူ၊
- ၃။ ပွမ္မးယဲ၊
- ၄။ ပွမ္မးချိုတ်၊
- ၅။ ဘဲပုတ်၊
- ၆။ ဘဲသိုင်၊
- ၇။ ဘဲကမ္မတ်၊
- ၈။ ဘဲဗျံ၊
- ၉။ ဘဲလပုံဗျံ၊
- ၁၀။ ဘဲဗျံဝဲ၊
- ၁၁။ ဘဲကဗင်ဗအိ၊
- ၁၂။ ဘဲကျံ၊
- ၁၃။ ပွမ္မးဒင်ဂရိတ် ဟိုတ်နူဇေ၊
- ၁၄။ ပွမ္မးဒင်ဂရိတ် ဟိုတ်နူညးတုတ်သ္ဗာင်၊
- ၁၅။ ပွမ္မးဒင်ဘဲဒဏ်၊
- ၁၆။ ပွမ္မးဒတုံစေအာ အပါယ် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ချင်နှော် (၂၀)

ချင်ဗာရာဏသီ၊ ချင်သာရဂုံ၊ ချင်ဝေသာလီ၊ ချင်မိတ္ထီ၊ ချင်အာ
ဠဝီ၊ ချင်ကောသမ္ပိ၊ ချင်ဥဇ္ဇေနီ၊ ချင်တက္ကသို၊ ချင်ဇေယျာ၊ ချင်သာဂလာ၊
ချင်သံသုမာရဂိရံ၊ ချင်ရာဇဂြိုဟ်၊ ချင်ကပိလဂုံ၊ ချင်သာကေတ၊
ချင်ဣန္ဒပတ္တနာဂုံ၊ ချင်ဥက္ကဋ္ဌာ၊ ချင်ပါဠလိပုတ်၊ ချင်စေတုတ္ထရ
(ဇေတုတ္ထရ)၊ ချင်သင်္ကဿ၊ ချင်ကုသိနာရံ မဒိရံ။

ဘဲဝေဒနာ (၂၅)သ်

- ၁။ ဘဲမိုဟ်၊
- ၂။ ဘဲလကိုဟ်တုပ်မိုဟ်၊
- ၃။ ဘဲလကိုဟ်မွဲဗို၊
- ၄။ ဘဲဒစုက်ဇေလ ဂဂိုဆု၊
- ၅။ ဘဲဒစုက်ဇေလ၊
- ၆။ ဘဲဒေဝမိစ္ဆာ၊
- ၇။ ဘဲယဲက္ခိန္ဒိ ပွဲဇေးပိုဒ်၊
- ၈။ ဘဲညးတုတ်ဃ္ဇာင်၊
- ၉။ ဘဲလညာတ်မုာ်၊
- ၁၀။ ဘဲညးသပ္ပုရိဟ် ဟံသေင်၊
- ၁၁။ ဘဲစိင်ဒမြိဟ်၊
- ၁၂။ ဘဲချေံ၊
- ၁၃။ ဘဲစိုင်ဒြဲ၊
- ၁၄။ ဘဲဂှံ၊
- ၁၅။ ဘဲပြေင်၊
- ၁၆။ ဘဲက္ခိ၊
- ၁၇။ ဘဲဇြဲ၊

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

- ၁၈။ ဘဲအယ်၊
- ၁၉။ ဘဲဖြဲခံက်စိင်၊
- ၂၀။ ဘဲပြန်၊
- ၂၁။ ဘဲကို၊
- ၂၂။ ဘဲကိုက်၊
- ၂၃။ ဘဲလကိုဟ်စဖျန်မိုဟ်၊
- ၂၄။ ဘဲလကိုဟ်ပွင်ချာ၊
- ၂၅။ ဘဲကိုမဲ့ဂကူ မဒ်ရ။

ဗြိအာနိပ်သံဃဘောဒကကမ်

ညင်ရဲဒေဝဒတ် ပါဒကးသင်ဂ် သွတဲ ဒ်ညးပါဒကးသင်ဟံသေင်
ဏီရ၊ ယြင်ညးမဲ့ သွာံဒ်တံခမိပယျင်တဲ သုတ္တန္တ, အဘိဓမ္မတံဂ်
သုတ်အဘိဓရ်ဟံသေင် သွကေံ ဥဒ္ဒမ္မတဲ ဝိနယ်ဂ် ဝိနယ်ဟံသေင်
သွကေံဥပ္ပိနယတဲ ပှောင်ကိုအပလောကနကမ်, ဥတ္တိကမ်, ဥတ္တိဒုတိယ
ကမ်, ဥတ္တိစတုတ္ထကမ် မမိက်ကိုမဲ့မဲ့ သွစိုကို သင်ပါဒကးအာဂ်လေဝ်
အာစိုပ် သံဃဘောဒကကမ်ဟေင်ရောင်။

ဗြိတိတ်ဗျး နူပဉ္စာနန္ဒရိယကမ် ဟံမာန်

ပှောင်ကိုအနန္ဒရိယကမ် မမိက်ကိုမဲ့မဲ့ မပ္ပံကိုပွမဂစိုတ်မိ၊ ဂစိုတ်မ၊
ဂစိုတ်တုအရှန်၊ ပြိတ်ဆီဇိုင်ကျါ၊ ပါဒကးသင်ဂ် ကမ်မဲ့မဲ့ ဇေုကျောန်သွ
ပျဲဒးလဝ်တဲ ညင်ဂံတိတ်ဗျးအာ နူအကုသိုက်ကမ်ဂ် စေတီဗျတ်တုစေတီ
တံသိုင်ဗို ခုံလဝ် စေတီပကတိ စိုကိုပေင်မံင်အလုံမဲ့စက္ကဝါကို၊
အလုံမဲ့စက္ကဝါ ကိုဒါန်မဟာဒါန ကုသင် အလုံမဲ့စက္ကဝါကို၊ ရပ်တံင်လဝ်
တျိုင်သုာကျါတဲ ဒွါကျါကူအာဂ် ခိုင်ဗက်အာကို နူကိုကမ်ဇေုပတဲလဝ်
မတွံဂးပဉ္စာနန္ဒရိယကမ် မသုန်ဂ် တိတ်ဗျးအာဟံမာန်သက်က်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗိုဝ်းဒွင်ယျာစေတီ

ဗွဲမညီသွဟ်ကောံဝစနတ္တမ္မး “စယိတဗွဲ ပူဇောဗွဲန္တိ စေတီ” ဝံတဲ
ဟိုတ်နုဒ်တံ မိုတ်ဒေဝတ်အိန်ဂြိုဟ်မိုင် မဂပ်ဝ်သွပူဇံ “စေတီ” မ္မးယျာရ။

ဗွဲနယိတဗွဲ-ဗွဲမညီသွဟ်ကောံဝစနတ္တမ္မး “ကုဋ္ဌကာဒီဟိ စိနိတဗွဲန္တိ
စေတီ” ဝံတဲ ဟိုတ်မဂပ်ဝ်တင်စပ်စီရင်ဗွဲလပ် နမပ္ပံကို ချိုတ်တံတအ်
ဗွဲမဂိုင်စိ “စေတီ” မ္မးယျာရ။

တေ့ဝ်ရမ္မာင်မြဲ ရမ္မာင်ဒါန ရမ္မာင်သီလ

၁။ ရမ္မာင်မြဲရံ ရံင်ကိုဂလာန်ပြကိုဟ်မ္မး “မေဃသဒ္ဓေါ တိယောဇနံ” တဲ
စိုကိုစိုပ် ပိယောဇနာ မိင်ကေတ်မာန်ရောင်။

၂။ ရမ္မာင်ဒါနရံ ရံင်ကိုဂလာန်ပြကိုဟ်မ္မး “ ဒါနသဒ္ဓေါ ဆကာမာဝစရံ
အတ္တဂုစ္ဆတိ” တဲ ရမ္မာင်ဒယံတံ ညးမကိုဒါနရံ စိုကိုသွပ်တြဲဘုံ
လလောင်တမ္မံတိုန်အာ မာန်ရောင်။

၃။ ရမ္မာင်သီလရံ ရံင်ကိုဂလာန်ပြကိုဟ်မ္မး “သီလသဒ္ဓေါ အကနိဋ္ဌ
ဗြဟ္မလောကာ အတ္တဂုစ္ဆတိ” တဲ ရမ္မာင်ဒယံတံ ညးမဒ္ဓေတ်ခရံ
သီလရံ စိုကိုစိုပ် မြဲအကနိဋ္ဌာတေံ လလောင်တမ္မံ မိင်ကေတ်မာန်
ရောင်။

ပိဋကတ်ပိ ဗွဲခမ္မောန်

၁။ ဝိနယပိဋကတ် - မသုန်ကွပ်
ပါရာဇိကဏ်၊ ပါစိုတ်၊ မဟာဝါ၊ ပရိဝါ၊ စူဠဝင်။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

၂။ သုတ္တန္တပိဋကတ် - ပိက္ခင်
သုတ်သီလက္ခန္ဓာ၊ သုတ်မဟာဝါ၊ သုတ်ပါထေယျ။

၃။ အဘိဓမ္မပိဋကတ် - ထပုံကုပ်
ပြကိုဟ်ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ ပြကိုဟ်ဝိဘင်၊ ပြကိုဟ်ဓာတုကထာ၊ ပြကိုဟ်
ပုဂ္ဂလပညပ်၊ ပြကိုဟ်ကထာဝတ္ထု၊ ပြကိုဟ်ယမိက်၊ ပြကိုဟ်ပဋ္ဌာန်။

ဗြဟ္မဒေဝတလောကပါလဂမ္ဘိုင် ကေတ်စရင်ချင်မို့ဟ်

၁။ ရံင်ကိုဂလာန်ပါဠိမွဲး “အဋ္ဌမိယံ ဘိက္ခဝေ ပက္ခဿ စတုန္တံ
မဟာရာဇာနံ အမစ္စာ ပါရိသဇ္ဇာ ဣမံ လောကံ အနုဝိစရန္တိ” တဲ့
တဲ့သီဇျောတ်တ်ဒွံမံက်, ဒွါစွေက်တံမွဲး အမတ်မဒ်ဗိုက်ညွှန် ဒေဝတ
စတုလောကပါလပန်တံက် ကျင်ကေတ်စရင်ရ။

၂။ ရံင်ကိုဂလာန်ပါဠိမွဲး “စတုဒ္ဒသိယံ ဘိက္ခဝေ ပက္ခဿ စတုန္တံ
မဟာရာဇာနံ ပုတ္တာ ဣမံ လောကံ အနုဝိစရန္တိ” တဲ့ ပွဲတဲဂိတုအိုတ်
စွံပန်စွေက်က် ဒေဝတမဒ်ကောန်ဒေဝတ စတုလောကပါလပန်တံက်
ကျင်ကေတ်စရင်ရ။

၃။ ရံင်ကိုဂလာန်ပါဠိမွဲး “ပန္နရသီ ဥပေါသထေ စတ္တာရော မဟာ-
ရာဇာနော သယမေဝ” တဲ့ ပွဲတဲသီပန္နရသီဂိတုပေင်,ဂိတုအိုတ်က် အလို
ဇေတုဒေဝတစတုလောကပါလတအ် ကျင်ကေတ်စရင် ပွဲချင်မို့ဟ်
သိုညးဖအိုတ်ရောင်။

ဒွါမာထေရ်သာရိပိုတ်၊ မာထေရ်မောဂ္ဂလာန်၊

မာထေရ်ကောဏ္ဍည သွပရိနိဗ္ဗာန်

၁။ မာထေရ်သာရိပိုတ်က် ပွဲကွာန်နာဠက၊ ပွဲသိုမိမာထေရ်သာရိပိုတ်

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဒေါ်ခင်ညားသွားပဋိသန္တိဂံဟောင် ညားသွပရိနိဗ္ဗာန်ရ။

၂။ မှာထေရ်မောဂ္ဂလာန်ဂံ ပဲ့ဒိုဂန္ဓမာန သွပရိနိဗ္ဗာန်ရ။

တင်စုတ် - မှာထေရ်သာရိပိုတ် သွပရိနိဗ္ဗာန်ဂိတုကထိုန်ပင်ရောင်။
 မှာထေရ်မောဂ္ဂလာန် သွပရိနိဗ္ဗာန် ဂိတုကထိုန်အိုတ်ရောင်။
 မှာထေရ်ဝါဇေယျ သွပရိနိဗ္ဗာန် ကွာကျော်တြဲဟောင်ရောင်။

၃။ မှာထေရ်ကောဏ္ဍညဂံ နိညားတုဇေယျိအာယုကံ နိခမိက္ခာအိုတ်
 ဝံခရက္ခာအိုတ်တဲ သွပရိနိဗ္ဗာန် ပဲ့ဂြိုပ်ဟေမဝန်ရောင်။

ဥပမာ ဗြဟ္မဒိဋ္ဌိဝံအဝမ္ဘိတ်ဝါတ်

တံမ္ဘဲကလောံ မှုတ်ဇေယျိ၊ အနာံမ္ဘဲဂါဝုတ်ဂံ နူကိုချင်ဗြဲအကနိဗ္ဗာတေံ
 ထောံပတုံဖျေံ ချင်မှိတ်တဲ ပျိုင်ပိသ္မာံကိုပန်ဂိတုကို သိုမ္ဘဲတဲစေင်မွး
 စိုပ်ချင်မှိတ်ရ။ ဒတုံစေင်မံင်မ္ဘဲမ္ဘဲတဲမွး ဒွါဗြဲကံကိုပန်ယောဇနာ ဗြဲလေဝ်
 စေင်တုပ်သွတ်စိုက်ကိုရ။ နူချင်ဗြဲ မှုသျှင်ဗုတ်ဂံ ထောံဖျေံတိုင်မ္ဘဲတုင်တဲ
 ပဲ့ချင်မှိတ်ဏာအံ စွံလဝ်တိုင်မ္ဘဲတုင်ကိုတဲ တိုင်ခါတုင်ဂံ သွက်ဝံဇီဒဲး
 ညားညွတ်ဂံ လောဲသွာမံင်ဏီရ။ သွက်ဝံဇီဒဲး ဒဒိဘဝမ္ဘိတ်ဂံ ဖြိုင်သန်
 ဝါတ်ဂါတ်လ္လူနဂံဏီရ။

ဟိုတ်ဒေါ်ခင်ကျော်တြဲ ဟွံမံက်ပြာကတ်

၁။ တောဝ်ချိုတ်အံက် ဟိုတ်နူချိုန်ဗျောတ်ဇိပ်ဂိုပ်လောန်တဲ ပဲ့ဒေါ်
 မ္ဘဲတုံစေင်ဂံ ညိုင်ရဟွံမံက်ထေင်ပြာကတ်ကို တိုမ္ဘဲကုပိုန်ကျော်တြဲလေဝ်
 ဟိုတ်နူမုက်ကို ဖျေံနုတ်ချိုန်ဇိပ်ဂိုပ်လောန်ကိုတဲ ဒေါ်ခင်ဟွံမံက် ပြာကတ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂။ ချေသိန္နိတအ်ဂုံ ဟိုတ်နူဇြဟတ်ဇော်လောန်တဲ ဝိုန်ရ တိုန်လိုန် စုတ် လျှုသုဒက္ကိုလေဝ် ဆိုတ်တိုန်လိုန်ရ ညိုင်ရဲဒိုင်ခိုင်ဟုံမံက်ထေင် ပြာကတ်ကို တိုမုံကုပိုန်ကျ်တြဲလေဝ် ဟိုတ်နူဇြဟတ်ဇော်လောန်တဲ ဆအယံမတ် တိုန်လိုန်ရ ဒိုင်ခိုင်ဟုံမံက်ပြာကတ်ရ။

၃။ ဇာပ်ပံကျ်တြဲ မက္ခအာ ယဝ်ရဲဒိုင်ခိုင်မံက်ပြာကတ်တဲမူး မိုတ် တအ် အာကျင် ပွဲဌာန်တံဂုံတံဂုံ ဒိုင်ခိုင်ကျ်မံက်ထေင်ပြာကတ်တဲမူး မိုတ်တအ်ညာတ်ဒဲးတဲ ဟုံဂံင်လိုန် ဟုံဂံင်ဂါမ်သရင်တဲ ဟိုတ်နူမိုတ်တအ် အာကျင်ဝါတ်ဂါတ်ဂုံရ ဒိုင်ခိုင်ကျ်ဟုံမံက်ပြာကတ်ရ။

ဗိုဝ်ဒိုင်ယျ အနာထပိဏ္ဍိကသေဠီ

ညီသုဟ်ကျော်ဝစနတ္ထမူး “အနာထာနံ ပိဏ္ဍိ ဒဒါတီတိ အနာထ ပိဏ္ဍိကော” တဲ ကုညးမဒိမ်ဝါတ် ဟုံမဲက်ပွဲမစွဲဇော်ဗ္ဗုတံကို၊ ကုတမုင် လအာတ်တံကို ဟိုတ်မလေဝ်ကိုတ်ဒါန် ဒါတဗ္ဗဝတ္ထု မပ္ပံကို ပုင်တံ လှိုန်ကာလဟုံဝံသ္မုတ်ခြာစိ “အနာထပိဏ္ဍိကသေဠီ” မူးယုရ။

ဗိုဝ်ဒိုင်ယျ ချင်ရာဇဂြိုဟ်

ယောကာလ စပ္ပန်လဝ်ချင် အာဒိကိုပ်ကွာအိုတ်ဂုံ သိုကောန်ချင် ကောန်ကွာန်အိုသို သိုင်ဇကရာဇ်ဟေင် သိုင်ခွဲဗဒ်လဝ်ကိုဂုံရ “ရာဇ ဂဟ” ရာဇဂြိုဟ် မူးယုရ။

(မ္တုနမ်တုန်) နိုမသုန် မပတံကိုဂိဇ္ဈဂုတ်တံဂုံ ပွဲဗိုဝ်လဝ်တဲ ဟိုတ် မတုပ်တဲ ညိုင်ရဲ နိုမပုဗိုင်လဝ်ကို ဟိုတ်နူမုံကိုသိုနန် ဒဲးရဲဂေါင်ဆဲး ဂပ်ဒဲးဂုပ်စိုတ်ကိုစိ “ရာဇဂြိုဟ်” မူးယုရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗိုလ်တိုက်ယျာ ချင်သာဝတ္တိ (ချင်သာရင်)

ဟိုတ်မဟွန်လင်ချင် ပဲ့ဒါဘာအသမာပိုဒ် ရသိမုံယျာသာဝတ္တိဂ်ရ
“ချင်သာရင်” (သာဝတ္တိ) မှးယျာရ။

ဗိုလ်တိုက်ယျာ ချင်ဝေသာလီ

ဟိုတ်နမုံကို ပိုလ်လဗးဇော်မောင်ဖောအ်ဗြေပ်ကွင် ဂိုင်လောန်
အာတဲ စိုကိုဗုတ်ပိဝါ ဒးသွဲပတိတ်ချင်စိ “ဝေသာလီ” မှးယျာရ။

လှိုဟ်သိုင်ချင်ဝေသာလီ

ကကုသိုင်လိစ္ဆဝီဂ်မိုင် သွသိုင်ခလင်လင်ကိုင်ဗွင် ပဲ့ချင်ဝေသာလီဂ်
ဒွိတ်လီ ဒွိတ်ကံ ဒွိတ်စော်ဒွိတ် (၉၉၉၉) မုံတ်လှိုဟ်ရ။ သိုင်ဥပရာဇာကို
ကုအ်ပွဲကို ကုာ့ဗျာ နန်ပြာသာဒ်တံဂ်လေဝ် နွဲလှိုဟ်ဂလိုင်ဂ်ကိုရောင်။

ဗိုလ်တိုက်ယျာ သိုင်လိစ္ဆဝီ

ကကုလိစ္ဆဝီဂ် ညးတံစဗျာ အခိုင်ကာလမဂိုတ်ဖျေ ဗျာကွိုဗျာ ညိုင်ရ
ဝံညာတ်ကေတ်ဒိုင် ဖျုန်ပရိလွတ်မှးမာန်တဲ ဟိုတ်နမဟိုတ်နလင်ဂ်ရ
“လိစ္ဆဝီ” မှးယျာရ။

ဗိုလ်တိုက်ယျာ ဒိုဂိဇ္ဈကုဋ်

ဟိုတ်နမုံကိုကုတ် မတန်တံဒိုင် ပဲ့ကောတ်အထောင့်ဒိုစိ ဒိုဂ်
ဝံဒိုင်ယျာ “ဂိဇ္ဈကုဋ်”ရ။

(မဲ့နယ်တုန်) ဟိုတ်နမုံကိုအထောင့် မတုတ်ညိုင်ရကုတ်စိ

ဒိုဂ် ဝံဒိုင်ယျာ “ဂိဇ္ဈကုဋ်”ရ။

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ဗြဲဝံ့ဒင်ယျာ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ

သပ္ပတမ်နူဘဝမက္ခိလောန်ကျင်တဲ လှောင်ခန္ဓမကောင်သုဒတ်
ပွဲဘဝကျာကျာမာန်စိ ပုဗ္ဗေနိဝါသ မှူးယျရ။ ပွဲအစောံလှောင်ခန္ဓကို
ပွဲအစောံစုတိ ပဋိသန္ဓိကို ပွမဗ်ဗျဟ်ဗက် အတိုင်လှောင်မာန်စိ
အနုဿတိ မှူးယျရ။

ညးမဗ်ဗျဟ်ဗက် ပုဗ္ဗေနိဝါသမာန်

- ၁။ တိတ္ထိ၊
- ၂။ ပကတိသာဝက၊
- ၃။ မဟာသာဝက၊
- ၄။ အဂ္ဂသာဝက၊
- ၅။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓ၊
- ၆။ တိပိန်ကျက်တြဲ မဒ်ရ။

- ၁။ တိတ္ထိတံဂ် ဟိုတ်နူကျိဇြဟတ်ပညာ မအောန်တံစိ စိုက်(၄၀)ကပ်
ဟောင် ဗ်ဗျဟ်ဗက်မာန်ရ။
- ၂။ ပကတိသာဝကတံဂ် ဟိုတ်နူဇြဟတ်ပညာ မဇော်တံစိ စိုက်(၁၀၀)
ကပ်၊ (၁၀၀၀)ကပ် ဗ်ဗျဟ်ဗက်မာန်ရ။
- ၃။ အသီတိမဟာသာဝကတံဂ် ဗ်ဗျဟ်ဗက် (၁၀၀၀၀)မွဲကိုဋ်ကပ်မာန်ရ။
- ၄။ အဂ္ဂသာဝကတံဂ် ဗ်ဗျဟ်ဗက် မွဲအသင်္ချေယျကပ်မာန်ရ။
- ၅။ ပစ္စေကဗုဒ္ဓတံဂ် ဗ်ဗျဟ်ဗက် ဝါအသင်္ချေယျကပ်မာန်ရ။
- ၆။ တိပိန်ကျက်တြဲတုန် ဗ်ဗျဟ်ဗက် ဟံမွဲကိုဋ်အပိုင်အခြာရ။

တမ် ဒေါင် ကောတ် ကျာယှိလှပ် ယှိတိတ်

တမ်ကျာယှိလှပ်တုန် တုင်မုဟ်၊ နိမိတ်မုက္ခဝါရောင်။
ဒေါင်ကျာယှိလှပ်တုန် ကောန်တံဟဒယ(ဟလံက်ဩဟ်)ရောင်။
ကောတ်ကျာယှိလှပ်တုန် ပင်ကဋုတ်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

တမ်ကျာယိုတိတ်တုန် ဗုင်ကဠုတ်ရောင်။
ဒေါင်ကျာယိုတိတ်တုန် ကောန်တုံဟဒဟ(မဟ်ဂြိုဟ်၊ဟလံက်
ဩဟ်) ကျောတ်ကျာယိုတိတ်တုန် တျင်မဟ်၊ နိမိတ်မုက္ခဝါရောင်။

အခိုင်ကျော်တြဲ မသွပြာကတ်ကို မိုဟ်ဒေဝတ် (၁၀)သတ်

- ၁။ ဂဗ္ဘောက္ကန္တိသမယော-ကာလမလ္လောဝ်လုပ် ပွဲဂံင်ဂံင်မိ။
- ၂။ ဇာတိသမယော-ကာလမခိုင်သွး တိတ်နူဂံင်ဂံင်မိ။
- ၃။ သံဝေဂသမယော-ညာတ်ကေတ်နိမိတ်ဇော်ပန်ပြကာတဲ့ ကာလ
မက္ခိဂံင်သံဝေဂ။
- ၄။ အဘိနိက္ခမနုသမယော-ကာလမတိတ်ဂြိုဟ်။
- ၅။ ဒုက္ခရကာရိကသမယော-ကာလမဒေဝ်ဒုက္ခရစရိယ ဖြိုင်ဂံင်
သွမာန်။
- ၆။ မာရဝိဇယသမယော-ကာလမအိုင်ဇူးကေတ် သိုင်မာရ်(၅)သတ်။
- ၇။ အဘိသမ္မောဓိသမယော - ကာလမကလိဂံင် သဗ္ဗညုတညာဏ်။
- ၈။ ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရသမယော - ကာလမသွဒတ် ဗွဲတသိုန် ပွဲဒန်
ဇေကတမတ်။
- ၉။ ဒေသနာသမယော-ကာလမဟိုတုံခရ်။
- ၁၀။ ပရိနိဗ္ဗာနသမယော-ကာလမသွပရိနိဗ္ဗာန် မဒ်ရ။

ခရ်ပန်သတ်နွံမ္မး အိုင်ဇူးဇုတ်ဒွဲ

ဆန္ဒဝတော ကိ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။
ဝီရိယဝတော ကိ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။
စိတ္တဝတော ကိ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။
ပညာဝတော ကိ နာမ ကမ္မံ န သိဇ္ဈတိ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဆန္ဒဝတော၊ ကုညးမုံကိုပိုက်ဆန္ဒမညာတ်မြဟ်။ ကိ နာမ၊ ချေမုံ
ယုမဖ်သ်ဝံ။ ကမ္မံ၊ င်ကိစ္စကမ္မာန်ကောင်ကာအလုံအိုသို။ န သိဇ္ဈတိ၊
ပုံဟုံအာစိုပ်ဒတဲ နွံဏီဂ်ရော။ သိဇ္ဈတိ ၉ဝ၊ ပုံအာစိုပ်ဒတဲ အံင်ဇူး
ဗွဲစွတ်ဉကန်ဟောင်ရောင်။

ဝိရိယဝတော၊ ကုညးမုံကိုလွီဝိရိယမလောန်ကာ။ ကိ နာမ၊ ချေမုံ
ယုမဖ်သ်ဝံ။ ကမ္မံ၊ င်ကိစ္စကမ္မာန်ကောင်ကာ အလုံအိုသို။ န
သိဇ္ဈတိ၊ ပုံဟုံအာစိုပ်ဒတဲ နွံဏီဂ်ရော။ သိဇ္ဈတိ ၉ဝ၊ ပုံအာစိုပ်ဒတဲ
အံင်ဇူး ဗွဲစွတ်ဉကန်ဟောင်ရောင်။

စိတ္တဝတော၊ ကုညးမုံကိုစိုတ်မသျင်ပြ။ ကိ နာမ၊ ချေမုံယုမဖ်
သ်ဝံ။ ကမ္မံ၊ င်ကိစ္စကမ္မာန်ကောင်ကာအလုံအိုသို။ န သိဇ္ဈတိ၊
ပုံဟုံအာစိုပ်ဒတဲ နွံဏီဂ်ရော။ သိဇ္ဈတိ ၉ဝ၊ ပုံအာစိုပ်ဒတဲ အံင်ဇူး
ဗွဲစွတ်ဉကန်ဟောင်ရောင်။

ပညာဝတော၊ ကုညးမုံကိုပညာမညွေက်သာ။ ကိ နာမ၊ ချေမုံယု
မဖ်သ်ဝံ။ ကမ္မံ၊ င်ကိစ္စကမ္မာန်ကောင်ကာအလုံအိုသို။ န သိဇ္ဈတိ၊
ပုံဟုံအာစိုပ်ဒတဲ နွံဏီဂ်ရော။ သိဇ္ဈတိ ၉ဝ၊ ပုံအာစိုပ်ဒတဲ အံင်ဇူး
ဗွဲစွတ်ဉကန်ဟောင်ရောင်။

ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ ညင်ရမ္မိတ်ချိတ်တ်

- ၁။ ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ ပိုန်ဒြပ်ဟုံမဲ။
- ၂။ ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ မပျိုပျိုက် ဗွဲမညာတ်မြဟ်။
- ၃။ ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ မဒိုတ်ဒို။
- ၄။ ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ သိုက်ဂတ် မဂွံလပ်ဒြပ် ဇရောင်ညးညွာင်။
- ၅။ ပုဂ္ဂိုလ်တလမျှ ခစန်သဲ ပဲအကြာသိုသိုင်။

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

အခိင် နှိ မိ သာ ဟာဲ (၁၁) အခိင် ဂွံ တီ ကေတ် မိ သာ ဟာဲ ခို ဟ် - ဇေတ်

- ၁။ အခိင် ကာလ ယဲဘဲ မကျင် ချို ချို က်။
- ၂။ အခိင် ကာလ မက္ကိ နှိ ကျော် ဟ် ဟို။
- ၃။ အခိင် ကာလ ပိုန် ခြပ် လောင် ခို ခိ။
- ၄။ အခိင် ကာလ သူ သ ကြာ မရပ် ကျော် ဒက် ကာ။
- ၅။ အခိင် ကာလ ဆေင် စပ် ကို အမှ ဂဗုတ် ပွဲ ရှင် စာ။
- ၆။ အခိင် ကာလ မဆေင် စပ် ကို ကိစ္စ ချို တ် ဂျိုင် စံင် ဇေတ် ပွဲ သု သာန်။

ပူဂို ရီ ပင် ကို ဇြဟတ် ပွဲ ကိစ္စ ကေင် ကာလ လှူ လှူ ဂမိုင် မာန် ဂှ် ဟေင် ထေက် ကို ဂွံ ဒင် ယူ မိ သာ ဟာဲ ဇေတ် မိ သာ ဟာဲ ခို ဟ် တဲ့ ထေက် ကို ဒး ကေတ် ဂုဏ် စရဲ ရ။ ယဝ် ရ ကိစ္စ လ တူ အခိင် နှိ ပိုက် ရီ ပင် ကို ဟံ မာန် မှး မိ သာ ဟာဲ ဟွံ ဂွံ ဒင် ယူ ရေင်။

တေင် မှီ တိ က် သွင်

- ၁။ ပူဂို မဒင် စသိုင် တသို ခိ ကာ မဂုဏ် တအ် ဂှ် ဒစေင် လွတ် ပါ တဲ့ တိ က် သွင် တ် အို တ် ရ။
- ၂။ ပြို တ် ဂမိုင် တိ က် သွင် လွတ် လှာ အို တ် ရ။
- ၃။ ဇာ ဒိ သိုင် ဂမိုင် ဒစေင် လွတ် တဲ ပင် တဲ့ ကျိပ် ခိုင် တဲ ဂမိုင် သို ဟံ ဂွံ ဆဲ ပြင် တိ က် သွင် တ် အို တ် ရ။
- ၄။ ကျ် ဂမိုင် တုန် ဒစေင် လွတ် တဲ ပင် တဲ့ သို ကို မလုပ် စ စတုတ္ထ ဇျာန် သမာပတ် တိ က် သွင် တ် န ကို သတိ အို တ် ရ။

ဇကူ ဇကူ ဟေင် ကလေင် ပလ္လိ ပလတ်

- ၁။ သတ် ပြာတ် ပလ္လိ တုံ ပြာတ်။
- ၂။ သတ် ဒုန် ပလ္လိ တုံ ဒုန်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၃။ ချိုအသတိရ် ချိုတ် ဟိုတ်နူသန္ဓိ။
- ၄။ ပလိုမြဂ် ဟ်ဒုန်။
- ၅။ မိုဟ်ဂုံလိုဝက် အရက်ကိုထဲဗုတ်။
- ၆။ မိုဟ်ဂုံလိုလတ် ပိသ်မူဇော်။ (လောဘမူ၊ ဒေါသမူ၊ မောဟမူ)

စိုန်ဇောက်သွတ်ကိုလေင် လွထေင်သေဲ

- ၁။ ကောန်ဉ္စကရာဇ်
- ၂။ ငြိ
- ၃။ ပုတ်၊
- ၄။ ခမီ
- ၅။ သာမဏီ မဒ်ရ။

ပူဂိုကျောက်ကူသို ဟံ့ဗွိဂုံကူသို

(၁) ကျာ်၊ (၂) ပစ္စေကဗုဒ်၊ (၃) တုအရှန် မဒ်ရ။ ပူဂိုပိတုဝံ ဟိုတ်မစာ်စူးအာ နူဂုံတိုက်ဒမု မတွံဂး အဝိဇ္ဇာတဲ စိုန်ကျောက်တ ကုသိုကိုလေင် ဟံ့ကလိဂုံကုသိုတဲ ကြိယာဟေင် ကလိဂုံမာန်ရောင်။

ဝိနယ် (ဥပဒေသ) သွက်သာမဏီတဏ် ဒးဒေတ်မင်မွဲ

- ၁။ ပစ္စဝေက္ခဏာ (၄) တပ်။
- ၂။ သေခိယဝတ် (၇၅)။
- ၃။ ခန္ဓကဝတ်(ဝတ်ဇော်) (၁၄)။
- ၄။ ဓုတင် (၁၂) (ပါကျေတိစိဝရိက်ဓုတင်မွဲ) ။
- ၅။ လိင် (၁၀)။
- ၆။ ဒဏ် (၁၀)။ ပံင် (၁၂၅) သိက္ခာပိုဒ် မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝိနည်း (ဥပဒေသ) သွက်ခမီတအ် ဒးဒေတ်မင်မွဲ

- ၁။ ပါရာဇိက (၄) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၂။ သံဃာဒိသေံ (၁၃) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၃။ အနိယတ (၂) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၄။ နိဿဂ္ဂိပါစိုတ် (၃၀) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၅။ သုဒ္ဓပါစိုတ် (၉၂) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၆။ ပါဠိဒေသနိကံ (၄) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၇။ သေခိယဝတ် (၇၅) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၈။ အဓိကရဏသမထ (၇) သိက္ခာပိုဒ်။ ပံင် (၂၂၇) သိက္ခာပိုဒ် မနိရ။

ဝိနည်း (ဥပဒေသ) သွက်ခမီဗြတအ် ဒးဒေတ်မင်မွဲ

- ၁။ ပါရာဇိက (၈) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၂။ သံဃာဒိသေံ (၁၃) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၃။ နိဿဂ္ဂိပါစိုတ် (၃၀) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၄။ သုဒ္ဓပါစိုတ် (၁၆၆) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၅။ ပဠိဒေသနိကံ (၈) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၆။ သေခိယဝတ် (၇၅) သိက္ခာပိုဒ်။
- ၇။ အဓိကရဏသမထ (၇) သိက္ခာပိုဒ်။ ပံင် (၃၃၁) သိက္ခာပိုဒ် မနိရ။

လေဉ်ယျကင် ကောံ လှိဟ်ကျိန်

မွဲကေုသာရ	ဓါမဏ္ဍ	ပိရဝရကင်
သာရမဏ္ဍ	ပန်ကေုရ	မသုန်ရဘဒ္ဒကင်
မွဲကေုရ	ဟံင်္ဂိပု	သုညညးဂးလင်
ကပ္ပတြရဲ	တံင်လင်ပြ	ကျင်ပွဲပြကိုဟ်ရောင်

- ၁။ ကင်ကျိန် ကတိုန်မွဲကေုရို သာရကင် မူးယျရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၂။ ကပ်ကျော် ကတိုဒ်ခါဇေကို မဏ္ဍကပ် မွေးယူရ။
- ၃။ ကပ်ကျော် ကတိုဒ်ပိဇေကို ဝရကပ် မွေးယူရ။
- ၄။ ကပ်ကျော် ကတိုဒ်ပန်ဇေကို သာရမဏ္ဍကပ် မွေးယူရ။
- ၅။ ကပ်ကျော် ကတိုဒ်မသုန်ဇေကို ဘဒ္ဒကပ် မွေးယူရ။
- ၆။ ကပ်ကျော် မွဲဇေဟုံကတိုဒ်ကို သုညကပ် မွေးယူရ။

ဇြဟတ်ကျော်ဩ

ကာဠာဝကဉ္စ ဂဇေယျံ ၊ ပဏ္ဍရံ တမ္မ ပိင်္ဂလံ။
ဂန္ဓ မင်္ဂလ ဟေမဉ္စ ၊ ဥပေါသထ ဆဒ္ဒန္တိမေ။

- ၁။ ဇြဟတ်စိင်ပကတိစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ကာဠာဝကဉ္စရ။
- ၂။ ဇြဟတ်စိင်ကာဠာဝကဉ္စကို နှိဇြဟတ်စိင်ဂဇေယျမ္မရ။
- ၃။ ဇြဟတ်စိင်ဂဇေယျစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ပဏ္ဍရမ္မရ။
- ၄။ ဇြဟတ်စိင်ပဏ္ဍရစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်တမ္မမ္မရ။
- ၅။ ဇြဟတ်စိင်တမ္မစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ပိင်္ဂလမ္မရ။
- ၆။ ဇြဟတ်စိင်ပိင်္ဂလစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ဂန္ဓမ္မရ။
- ၇။ ဇြဟတ်စိင်ဂန္ဓစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်မင်္ဂလမ္မရ။
- ၈။ ဇြဟတ်စိင်မင်္ဂလစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ဟေမမ္မရ။
- ၉။ ဇြဟတ်စိင်ဟေမစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ဥပေါသထမ္မရ။
- ၁၀။ ဇြဟတ်စိင်ဥပေါသထစိုက် နှိဇြဟတ်စိင်ဆဒ္ဒန်မ္မရ။
- ၁၁။ ဇြဟတ်စိင်ဆဒ္ဒန်စိုက် နှိဇြဟတ်ကျော်ဩမ္မရ။

ဗိုကျော်ဂမ္ဘိုင် ညံပါရမီ

- ၁။ မိက်ဂုံဒ်ကျော်ပညာမိကမ္ပး အောန်အိုတ်ပန်အသင်ယဲကို မွဲမဟာဠာက်
ကပ် ဒးပွံပါရမီရောင်။
- ၂။ မိက်ဂုံဒ်ကျော်သဒ္ဓါမိက ဗုတ်တဲလျိုင်မ္ပး ဒွံအသင်ယဲကို မွဲမဟာ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ဥက်ကပ် ဒေပွံပါရမီရောင်။
- ၃။ မိက်ဝံ့န့်ကျက်ဝီရိယာမိကမ္မး ဂျိုင်အိုတ် စ်တြဲအသင်ယဲကို မွဲမဟာ ဥက်ကပ် ဒေပွံပါရမီရောင်။
- ၄။ မိက်ဝံ့န့်ပစ္စေကဗုဒ်မ္မး ဓါအသင်ယဲကို မွဲမဟာဥက်ကပ် ဒေပွံ ပါရမီ ရောင်။
- ၅။ မိက်ဝံ့န့်အဂ္ဂသာဝက ကွးကျက်ခါမ္မး မွဲအသင်ယဲကို မွဲမဟာဥက်ကပ် ဒေပွံပါရမီရောင်။
- ၆။ မိက်ဝံ့န့်မဟာသာဝက(၈၀)မ္မး မွဲမဟာဥက်ကပ် ဒေပွံပါရမီရောင်။
- ၇။ မိက်ဝံ့န့်မိကျက်, မကျက်, ညးမကောန်ဝတ်ကျက်, ကောန်ကျက်မ္မး မွဲမဟာဥက်ကပ် ဒေပွံပါရမီရောင်။ (သုတ္တနိပါတ-ဋ္ဌ-ပ-၄၃-၄၆)

ဋ္ဌာန်ကျက်တြဲလုပံခွါန် မွိုင် (၄၅)၌

- ၁။ ဝံပထမ ကြိပ်ကူသိပတန ချင်ဗာရာဏသီ။
- ၂။ ဝံဒုတိယ ဘာဝေဠုဝန် ချင်ရာဇဂြိုဟ်။
- ၃။ ဝံတတိယ ဘာဝေဠုဝန် ချင်ရာဇဂြိုဟ်။
- ၄။ ဝံစတုတ္ထ ဘာဝေဠုဝန် ချင်ရာဇဂြိုဟ်။
- ၅။ ဝံပဉ္စမ ကြိပ်မဟာဝန် ကူဇာဂါရသာလာ ချင်ဝေသာလီ။
- ၆။ ဝံဆဋ္ဌမ နိမကုလ။
- ၇။ ဝံသတ္တမ ချင်သွပ်တာဝတီ။
- ၈။ ဝံအဋ္ဌမ ကြိပ်ဘေသကဠာ ဘဂ္ဂရး။
- ၉။ ဝံနဝမ ချင်ကောသမ္မီ။
- ၁၀။ ဝံဒသမ ကြိပ်ပါလိလေယျက။
- ၁၁။ ဝံဇကဒသမ ကွာန်ဗဗ္ဗး။
- ၁၂။ ဝံဒွါဒသမ ချင်ဝေရဉ္စ။
- ၁၃။ ဝံတေရသမ နိစာလိယ။
- ၁၄။ ဝံစုဒ္ဒသမဘာဇေတဝန် ချင်သာရဂုံ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

- ၁၅။ ဂိုပဉ္စဒသမ ချင်ကပိလဂ်။
- ၁၆။ ဂိုသောဠသမ ချင်အာဠဝီ။
- ၁၇။ ဂိုသတ္တရသမ ချင်ရာဇဂြိုဟ်။
- ၁၈။ ဂိုအဋ္ဌာရသမ နိစာလိယ။
- ၁၉။ ဂိုဗြူနဝိသတိမ နိစာလိယ။
- ၂၀။ ဂိုဝိသတိမ ချင်ရာဇဂြိုဟ်။
- ၂၁။ သပ္ပန္န(၂၁)ဂ်တဲ စိုကိုစိုပ် (၄၅)ဂ် ဘာဇေတဝန်၊ ဘာပုဗ္ဗာရာမ၊
ချင်သာရဂ် မဒိရ။ (အံ-ဋ္ဌ-ဒု-၃၀)

အပိုင်အခြာနာနာသင်

- ၁။ ဇေင်စက္ကဝါ - ၁၂၀၀၀ ယောဇနာ၊
အနာံ - ၃၄၀၀ ယောဇနာ၊
ဗျိုက် - ၅၀ ယောဇနာ။
- ၂။ တိသုန္ဓရီ - ၂၄၀၀၀ ယောဇနာ။
- ၃။ ချ် - ၄၈၀၀၀ ယောဇနာ။
- ၄။ ကျာ - ၉၆၀၀၀ ယောဇနာ။
- ၅။ တုံ - ၈၄၀၀၀ ယောဇနာ။
- ၆။ တဲ - ၅၀ ယောဇနာ။
- ၇။ ဂိတု - ၄၉ ယောဇနာ။
- ၈။ တုံဇေမ္ပဒိပ် - ၁၀ လှီ ယောဇနာ။
- ၉။ တုံပျိုတ် - ၇ လှီ ယောဇနာ။
- ၁၀။ တုံသျင်ကျာ - ၇ လှီ ယောဇနာ။
- ၁၁။ တုံသွင်ကျာ - ၈ လှီ ယောဇနာ။

အပိုင်အခြာ ဗုတ်ဗုတ်ထွံ

- ၁။ တုံဇေမ္ပဒိပ် ဗုတ်ဗုတ်(၁၀၀၀)ယောဇနာ။

ပြကိုယ်စေ့သတ

သန္တာန်မုက္ခဝါ ရဲတို့ဇေယျဒိပ်တုန် ဗိုပြင်ကျိုပ်ကွီ မဒ်ရ။
အပိုင်အခြာအာယုက်ဟံမွဲရ။

၂။ တွံဗွဲက်တုန် ဗုတ်ဗွတ်(၉၀၀၀)ယောဇနာ။
သန္တာန်မုက္ခဝါ ရဲတို့ဗွဲက်တုန် ညိုင်ရဲဂိတုစွက် မဒ်ရ။
အပိုင်အခြာ(၇၀၀)သှံ မဒ်ရ။

၃။ တွံသျှင်ကျာတုန် ဗုတ်ဗွတ်(၈၀၀၀)ယောဇနာ။
သန္တာန်မုက္ခဝါ ရဲတို့သျှင်ကျာတုန် ညိုင်ရဲဂိတုပန်ကွင် မဒ်ရ။
အပိုင်အခြာအာယုက်(၁၀၀၀)သှံ မဒ်ရ။

၄။ တွံပျိုတ်တုန် ဗုတ်ဗွတ်(၇၀၀၀)ယောဇနာ။
သန္တာန်မုက္ခဝါ ရဲတို့ပျိုတ်တုန် ညိုင်ရဲဂိတုပင် မဒ်ရ။
အပိုင်အခြာအာယုက်(၅၀၀၀)သှံ မဒ်ရ။

ဗုတ်ဗွတ်သောပဏ္ဍာကွမ်

ဇေယျ - (၆၀) ယောဇနာ။

အနာံ - (၅၀) ယောဇနာ။

ဗျိုက် - (၁) ယောဇနာ မဒ်ရ။

ဇေယျ-ဟို-ခိုဟ်-လော-တီ-ညး-အဲ

၁။ “ဇေယျ” မွဲဂှ် နှိနာံတဲဗြဲဗြဲ - တဲကျော်တန်ပဋိသန္ဓိ။ (တန်)

၂။ “ဟို” မွဲဂှ် နှိနာံတဲသိုက် - တဲကျော်သွးပဋိသန္ဓိ။ (သွး)

၃။ “ခိုဟ်” မွဲဂှ် နှိနာံတဲစန် - တဲကျော်နှိ,တဲကျော်တြဲတိတ်ဂြိုပ်။(တိတ်)

၄။ “လော” မွဲဂှ် နှိနာံတဲဗုဒ္ဓဝါ- တဲကတိုန်ကျော် ဝံပင်ရတ်။ (ဒ်)

ပြေ ကိုယ် ဓမ္မသုတ

- ၅။ “တိ” မှူးဂုံ နှိနပ်သို့သပ် - တဲ့တုံရေမေ့စက်။ (တုံ)
- ၆။ “ညး” မှူးဂုံ နှိနပ်တဲ့အငှာ- တဲ့သွပ်ရိနိဗ္ဗာန်။ (စ)
- ၇။ “အဲ” မှူးဂုံ နှိနပ်တဲ့အဒိုတ်- တဲ့တေဇောဓာတ်တူ မဒိရ။ (အိုတ်)

ပူဂိုမဟိုသွေး မဂဓတာသာမာန် (ဘာသာပါဠိမာန်)
 ညးမက္ခိန် ပွဲကပ်ကိုပ်ကွာ၊ ကျပ်တြဲ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ၊ ဒေဝတ်၊ ဗြို၊
 ကောန်ငှာသုတ် ဟုံကောင်မိင်ဂလာန်မဲ့လှေ့ဏီ မဒိရ။

“ဓမ္မက္ခန္ဓနိကာယ် (၅)”
 “ဒီဃနိကာယ် (၃)ပြေကိုယ်”

- ၁။ သုတ်သီလက္ခန္ဓာ။
- ၂။ သုတ်မဟာဝါ။
- ၃။ သုတ်ပါထေယျ။

“မဇ္ဈိမနိကာယ် (၃)ပြေကိုယ်”

- ၁။ မူလပဏ္ဏာသ။
- ၂။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ။
- ၃။ ဥပရိပဏ္ဏာသ။

“သံယုတ္တနိကာယ် (၅)ပြေကိုယ်”

- ၁။ သဂါထာဝဂ္ဂသံယုတ်၊
- ၂။ နိဒါနဝဂ္ဂသံယုတ်၊
- ၃။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်၊
- ၄။ သဠာယတနဝဂ္ဂသံယုတ်၊
- ၅။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

“အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် (၁၁)ပြကိုယ်”

- ၁။ ဣကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၂။ ဒုကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၃။ တိကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၄။ စတုကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၅။ ပဉ္စကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၆။ ဆက္ကင်္ဂုတ္တရ၊
- ၇။ သတ္တင်္ဂုတ္တရ၊
- ၈။ အဋ္ဌင်္ဂုတ္တရ၊
- ၉။ နဝင်္ဂုတ္တရ၊
- ၁၀။ ဒသင်္ဂုတ္တရ၊
- ၁၁။ ဣကဒသင်္ဂုတ္တရ။

“ဓုဒ္ဓကနိကာယ် (၁၉)ပြကိုယ်”

- ၁။ ခုဒ္ဓကပါဌ၊
- ၂။ ဓမ္မပဒ၊
- ၃။ ဥဒါန၊
- ၄။ ဣတိဝုတ္တက၊
- ၅။ သုတ္တနိပါတ၊
- ၆။ ဝိမာနဝတ္ထု၊
- ၇။ ပေတဝတ္ထု၊
- ၈။ ထေရဂါထာ၊
- ၉။ ထေရီဂါထာ၊
- ၁၀။ အပါဒါန၊

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

- ၁၁။ ဗုဒ္ဓဝံသာ၊
- ၁၂။ စရိယာပိဋက။
- ၁၃။ ပါဠိဇာတက၊
- ၁၄။ မာဟာနိဒ္ဒေသ၊
- ၁၅။ စူဠနိဒ္ဒေသ
- ၁၆။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၊
- ၁၇။ နေတ္တိပ္ပကရဏ
- ၁၈။ မိလိန္ဒပဉ္စ
- ၁၉။ ပေဋကောပဒေသ။

“ဓိနယ် (၅)ပြကိုဟ်”

- ၁။ ပါရာဇိကဏ်၊
- ၂။ ပါစိုတ်၊
- ၃။ မဟာဝါ၊
- ၄။ စူဠဝါ၊
- ၅။ ပရိဝါ။

“အဘိဓရ် (၅)ကွပ်”

- ၁။ ပြကိုဟ်ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊
- ၂။ ပြကိုဟ်ဝိဘင်၊
- ၃။ ပြကိုဟ်ဓာတုကထာ၊
- ၄။ ပြကိုဟ်ပုဂ္ဂလပညပ်၊
- ၅။ ပြကိုဟ်ကထာဝတ္ထု၊
- ၆။ ပြကိုဟ်ယမိက်၊
- ၇။ ပြကိုဟ်ပဋ္ဌာန် မဒ်ရ။

ပြ ကို ဟ် မွေ သူ တ

တမ် ဒေါင် ကောတ် သာသနာ

- ၁။ တမ်သာသနာ - သီလ, သမာဓိ, ပညာ။
- ၂။ ဒေါင်သာသနာ - အရိယမဂ်။
- ၃။ ကောတ်သာသနာ - ဖို, နိဗ္ဗာန် မဒ်ရ။

ညး ခြိုင် ဒေါ် ဗ္ဗောန်

- ကောန် ခြိုင် ဒေါ် ဗ္ဗောန် မွဲး - ဒ် ကျဟ် မိမဝါရ။
- ကွဲး ခြိုင် ဒေါ် ဗ္ဗောန် မွဲး - ဒ် ကျဟ် အာစာရ။
- သမ္မာ ခြိုင် ဒေါ် ဗ္ဗောန် မွဲး - ဒ် ကျဟ် တြုံ တု သိုရ။
- ဒိုက် ခြိုင် ဒေါ် ဗ္ဗောန် မွဲး - ဒ် ကျဟ် တု မုံ မေတ္တာရ။

“ လွ ”

- လွယုတ် - ညိုင်ရ် ဒေဝတ်မာ။
- လွချပ်ကသပ် - ညိုင်ရ် ဒေဝဒတ်။
- လွဗွတ်မှာ - ညိုင်ရ် အဇာတသတြ။
- လွဇဇန် - ညိုင်ရ် အဂုံလိမာလ။
- လွဆာန် - ညိုင်ရ် ဒသဂြီ။
- လွဝိုတ်ဘဝ - ညိုင်ရ် မိဗျိုင်။
- လွစု - ညိုင်ရ် ပဗ္ဗဒုဇက။
- လွဒက်ဝဲ - ညိုင်ရ် ဣဗ္ဗာဒွါ။
- လွကေတ်မာန် - ညိုင်ရ် ကောန်ငှ်။
- လွကျိုင်ကျပ် - ညိုင်ရ် ဗြစရဲချင်။
- လွတိက် - ညိုင်ရ် သိုင်နာ်။
- လွစွံမာန - ညိုင်ရ် ပဘာဝတီညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

လောန်

- ၁။ ဇိပ်ဂိုပ်လောန်ဂ် သဘ်ခရ်။
- ၂။ ဇြဟတ်ဇော်လောန်ဂ် အာရီဇျာန်။
- ၃။ ဇော်လောန်ဂ် သွိုင်ဂစိုတ်။
- ၄။ သွတ်လောန်ဂ် ကလလပထမရုပ်။
- ၅။ ဂိုလဟိုလောန်ဂ် လျးသာသနာ။
- ၆။ ဗျိုလောန်ဂ် ပြိုတ်ရ။
- ၇။ ကွဲလောန်ဂ် ပွတ်ပိဒွန်။
- ၈။ စိုဟ်လောန်ဂ် နိဗ္ဗာန်။
- ၉။ ရှ်လောန်ဂ် ခရ်သစ္စပန်။
- ၁၀။ ဂုလောန်ဂ် ဒမုမောဟ။
- ၁၁။ လျးတူးလောန်ဂ် ခရ်ပညာရ။
- ၁၂။ ကူးလောန်ဂ် ပရေင်လောကုတ္တိ။
- ၁၃။ ပြဟ်လောန်ဂ် ဂေင်ဇ။
- ၁၄။ ထဲလောန်ဂ် ပရေင်သံသာ။
- ၁၅။ ဒိုကြက်လောန်ဂ် ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ။
- ၁၆။ အောန်လောန်ဂ် ဝံဗူးနူကမ်။
- ၁၇။ တိုလောန်ဂ် ဒမုအဝိဇ္ဇာ။
- ၁၈။ ကြိုလောန်ဂ် စိုတ်အာရီကြိုပွဲကိလေသ။
- ၁၉။ ကုန်လောန်ဂ် ဝံဂဝ်ဂုံမိ။
- ၂၀။ သွဲလောန်ဂ် ဂမြင်ညာဏ်ကျာ်။
- ၂၁။ သေ့ဝံလောန်ဂ် သေ့ဝံပြိုတ်။
- ၂၂။ ကျဟ်လောန်ဂ် ကျာ်ကျဟ်သံသာ။
- ၂၃။ ဇြိုင်လောန်ဂ် ပါရမီကျာ်။
- ၂၄။ သာလောန်ဂ် အာရီစကာစိုတ်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၂၅။	မြိုဟ်လောန်ဂ်	ခရ်တဂ်ကျဂ်။
၂၆။	ဃာလောန်ဂ်	ကသပ်သမ္မိ။
၂၇။	သျှင်လောန်ဂ်	အရူပပန်ဘုံ။
၂၈။	သဝ်လောန်ဂ်	အပါပန်။
၂၉။	ပသလောန်ဂ်	သမ္မိမောဟ။
၃၀။	မောဝ်လောန်ဂ်	မြမောဝ်သီလ။
၃၁။	ဆာန်လောန်ဂ်	ဇြဟာန်ကျဂ်။
၃၂။	ပြဲလောန်ဂ်	သုစရိတ်ပိ။
၃၃။	မ္မုတသိုခ်လောန်ဂ်	တသိုခ်လောကုတ္တိ။
၃၄။	ဖဲလောန်ဂ်	အာရီဒါန။
၃၅။	ဂိလောန်ဂ်	ဘဲနရက်။
၃၆။	သော့လောန် ဂ်	သမ္မိကိုတူပညာ။
၃၇။	ဆိုက်ညောန်လောန်ဂ်	လညာတ်သမ္မိ မဒ်ရောင်။

အခိင်အရိုဏ်တို့န်

၁။	စဲပုန်ဒက်တိုက်။	(၅:၀၀)
၂။	ပသ်ယိုက်မဒ်နံ။	(၄:၅၀)
၃။	ဇေရုန်ဝေင်တဲ။	(၄:၄၀)
၄။	ဒိုန်ရဲဇူတဲ။	(၄:၀၀)
၅။	သီလာလေင်တော်။	(၄:၄၀)
၆။	ဘတ်လေ်မံင်နဲ။	(၄:၅၀)
၇။	ဂ်ပါထောံတော်။	(၅:၀၀)
၈။	က္ခိန်ဗေ်အောပ်ဒဲ။	(၅:၁၀)
၉။	သိုဗခနက်။	(၅:၂၀)
၁၀။	ပုဟ်ဗက်ဇိုင်တိ။	(၅:၃၀)

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၁။ မာ်ပိခိုဟ်တဲ။ (၅:၂၀)

၁၂။ ဖဝ်ပြဲအဲထေင်။ (၅:၁၀)

ကြက်ဂလာန်စေ့ဒဿန

၁။ ကျက်ဂမျိုင်မုံတဲကိလမျိုင်မပြာကတ်(ကျက်ဂျိုင်င်)ကို၊ ကျက်တြဲ သွ ပရိနိဗ္ဗာန်တဲ ပွဲစေတီပိသတ် မတွံဂး ဓာတုစေတီ၊ ပရိဘောဂစေတီ၊ ဥဒ္ဒိဿစေတီကို ကျက်ခါသတ်ဝံ ယဝ်ရစိုတ်ဇကု လျိုင်ဖြိုင်သျိုက် တုပ်သွဟ်မွဲး ကလိဝံဖို တုပ်သွဟ်ဟောင်ရောင်။
(တိဋ္ဌန္တေ နိဗ္ဗုတေစာပိ သမေ စိတ္တေ သမံ ဖလံ)

၂။ ပွဲအရာမဟိုတွံခရ် အခိုင်ပိုမိုဟ် ဟိုတွံမွဲပိုင် မှာထေရ်အာနန် ဟိုတွံ ဝံဒွံပိုင်၊ မှာထေရ်အာနန် ဟိုတွံ ဝံမွဲပိုင်ကို ကျက်တြဲဟိုတွံ ဝံစိုတ်တြဲပိုင်ရောင်၊ မိုဟ်ဟိုတွံ ဝံမွဲပိုင်ကို ကျက်တြဲဟိုတွံ ဝံကွဲခါစော်ဒွံ ပိုင်ရောင်။

၃။ ခိုဟ်ပန်သတ် ပရေပန်သတ် ပွဲခရ်လောကဒွံသတ်ဝံ ဟိုတ်နူခိုဟ်ပန် သတ်ဂှ်လေဝ် မိပ်မြဟ်အိုဟ်တျိုဟ်စိုတ်ဟံမွဲ၊ ဟိုတ်နူပရေပန်သတ်ဂှ်လေဝ် သဘ်စိုတ်လိုလ် ဝံကတိုန်ဟံမွဲ၊ သိုအလုံဒွံသတ် မုံကိစိုတ်တုပ်သွဟ် (ဟံ့ယောင်ယာလွတ်တေံ လွတ်ဏံ)ကို “တာဒိဂုဏ်” မဝံဒိုင်ယျုရောင်။

၄။ ခရ်နာမ်ဂမျိုင်တံကို ပွဲအခိုင်မွဲခရေပ်မတ် မွဲချေပ်ပဠေပ်ပံက်ခဝ် မှတ်မွဲဠက်ကိုတ်ဝါ နိုတဲလို ကျိုဒ်ဒိုင် ဟံ့ဝံပိုတ်ညျုတ်ရောင်။
(ဉာက္ခန္ဓာ ရက္ခန္ဓာ ကောဠိသတသဟဿသင်္ချာ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ)

၅။ ယံ့ခမိတံ ဒးကျောန်ကမောန်ကုသိုက် မူးတံလွဖေက်အိုတ်ညို၊ ကုသိုဟိုက် ကလိဝံယျုမတွံဂး ပွမဒ်တသိုခ်ရောင်၊ ဟိုတ်ဂှ်ရ ကျောန်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကမ္ဘာန်ကုသိုက် နိဗ္ဗာန်မကောန်ကမ္ဘာန်တသိုက်ဟောင်ရ။
(မာ ဘိက္ခဝေ ပုညာန် ဘာယိတ္ထ၊ သုခသေတံ ဘိက္ခဝေ အဓိဝစနံ
ယဒိဒံ ပုညာနိ)

၆။ တွဲက် နွံမင်ဗုတ်မသုန်စော်ယောဇနာတဲ လပါအပွဲက် သာ်ထဝ်၊
လွှာ်မှဲက် သာ်အဖိုက် မဒ်ရ။ ဂိတုက် နွံမင်ပန်စော်အစိတ်ယောဇနာတဲ
လပါအပွဲက် သာ်မှဲက်၊ လွှာ်မှဲက် သာ်ဩန် မဒ်ရ။ တွဲက် တန်ဒိုင်လွှာ်လတူ
တဲ ဂိတုက် နွံမင်လွှာ်သွပ် ဟိုတ်ဂ်ရ မုက်ဂူးဂိတု လွှာ်သွပ်ကို မုက်ဂူးတဲ
လွှာ်လတူ နွံကံယောဇနာပေင်င်ရောင်။ (တွဲကိုဂိတု သော့ခြာမင်
ဗုတ်မွဲယောဇနာရောင်)။

၇။ ဂလာန်ကိစ္စဇော်အိုတ် အရာဒးပုက်ဗွန်တံက် လုက်ကာလ
ဟံ့အာစိုပ်ဒတဲ ဟံ့ကလိဂံပေါအံင်ဇူး အာစိုပ်ဒတဲဏီမှဲး ကိုညးလိမ္မဲလေပ်
ဟိုလ်ထွေးဟံ့ထေက် ဒးပုက်ဗွန်လပ်ဟောင်ရောင်။

၈။ သိုင်ဗိဓိသာရ ဒးဒိုင်ကရေက်ဇိုင်က် ဟိုတ်နူလိုန်လပ်ဒုပ် ပွဲဗလး
အရှာ်ကျာ်စေတီကို၊ သိုဟံ့ဂံကြဲကြာတ်ဇိုင် ဟံ့ဇိုတ်ကော့ဇိုင်တဲ လိုန်စုတ်
ပွဲလတူသုာ သကပ် သွက်ခမီသင်တံ ဂံ့ဇူအံ မဒ်ရ။ ဟိုတ်ဂ်ရ ဒးဒိုင်
ကရေက်ဇိုင် ဒးဒိုင်ဂွပ်ကိုစို ဒးဒိုင်ဖအင်ကိုပုတ် ကွဲဒ်နိ ဗွဲဒုက္ခဝေဒနာ
ဗွဲမဂိညောင်ရောင်။

၉။ ပုမဒက်ဂြေန်လပ်ဇော့ ညိုင်ဂံဟံ့ချီကသီ အာကျင်ဟံ့မာန်
ညိုင်ဂံ ခိုင်ကျိက်မိုန်ဗတ် လတူနူထိုင်သိုစာတ်ကို ကောန်ဇတ်၊ ပိုန်ဒြပ်၊
သမ္ဘာတံဟောင်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၀။ ကျက်ကြံ၊ ပစ္စေကဗုဒ္ဓိ၊ မဟာသာဝက၊ သိုင်စက္ကဝင်၊ မိမိ
အလင်ကျက်၊ ဗုဒ္ဓတပညာ၊ သမေဟ်သေဠိဂမ္ဘိုင်တံဂ် ဝံအာက္ခိဒ် ပဲ့ဋ္ဌာန်
မဇ္ဈိမဒေသတေံ သိုဠးဖအိုတ်ရောင်။

၁၁။ ဗုတ်ဗွတ်ပမာဏ မဇ္ဈိမဒေသတုန် နူလဒေါင်တွံဇမ္ပုဒိပ်ဂ်
သျှင်ကျာကို သွင်ကျာ ဇေိုင်ပိကံယောဇနာ၊ ဗွံက်ကိုပိုတ် အနာံခါကံ
မသုန်ဇော်ယောဇနာ၊ ဗျိုက်ခွမ်ညေံ ဒွိတ်ကံယောဇနာ နွံတ်ရ။

၁၂။ ပဲ့ကိုလောကပိုမနုဿ(၃၁)ဘုံဏံ ပူဂိုဝံတိတ်ဗုဒ္ဓအာ နူဘဲပွမွဲ
ဒိုင်စောတ်စောဲဟိုဂရိုဟ် ပျိုန်ဒုဟ် ဒးဒိုင်ဗျိဒဏ်ဂ် ဟံမွဲသက်က်ရ။
(အဘူတက္ကောသေန ပန ပရိမုတ္တာ နာမ နတ္ထိ)

၁၃။ ကျက်အရှန်ဂမ္ဘိုင် အခိုင်ကာလ ဠးမသွကေံပရိနိဗ္ဗာန်တဲမွဲ
ဇ္ဇန္တကာယဠးတံ သဘပွမွဲအဲ ပွမွဲပသဂ် ဟံမွဲတ်ရောင်။
(နိက္ခိလေသာနံ မတသရီရမ္ပိ ဒုဂ္ဂန္တံ န ဟောတိ)

၁၄။ “နရက်ပါဗုဒ္ဓိ ဝိပက်ပါဟံဗုဒ္ဓိ” ဟိုမွဲဂ် ပူဂိုအရိတံ အပါယံပန်ဂ်
သွကေံဗွဲမွဲ ဝိုန်ရ တိတ်ဗုဒ္ဓိအာမာန်ကိုလေဝ် ဝိပက်ဇကု ကျောန်သွ
ဒးလဝ်တဲတံဂ် တိတ်ဗုဒ္ဓိအာဟံမာန် ဒးဒိုင်တ်ဟောင်ရောင်။

၁၅။ သီလန္တံမွဲ ပညာန္တံတဲ၊ ပညာန္တံမွဲ သီလန္တံကျင်မာန်ရောင်၊
နကိုသီလဝံ သွဇုကေံပညာမာန်တဲ နကိုပညာလေဝ် သွဇုကြံကြာတ်
ကေံ သီလမာန်ကိုရောင်။
(သီလပရိဇောတော ပညာ၊ ပညာပရိဇောတံ သီလံ)

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၁၆။ ပွဲအရာမပွဲတဲဒါနကုသို ရန်တုံကိုသင်တံတဲ ဝိန်ရ နှိတ်ပူဂို ဒုသီလ ဟုံမွဲကိုသီလကိုလေဝ် ကလိဂုံဖိုခဲ အသချေယျ အပွမေယျ ရိုဟ်လို့ဟ်ဂုန်သချ်ဟုံမာန်ရောင်။

၁၇။ ပူဂိုကလိဂုံလဝ် မဂ်ဖိုတဲမွဲး သတ်ပွမွဲးကယျာန်ဝေတ် ကျိန်ဒို သေက်ဇို ညးသိုက် ဗုတ်မွဲချိုန်ခဏ ဗုတ်ညိညိဟုံမွဲတဲဟောင်ရောင်။
(လောကုတ္တရမဂ် ပတ္တာဝိဝါဒေါ နာမ သဗ္ဗသော ဝူပသမတိ)

၁၈။ သက္ကရာဇ်သာသနာကို ကျိတြိသွကေံပရိနိဗ္ဗာန်တဲ သှံပျိုန် ပထမသံဂါယနကို မဟာထေရ်ကဿပ ကိုသိုင်အဇာတသတြိတံ ပွန်စုံလဝ် သက္ကရာဇ်ရ၊ ပပွံနသှံကိုတဲ ညးကော်ခစ “သက္ကရာဇ် သာသနာ” ရ။

၁၉။ သက္ကရာဇ်ချင်(ကောဇာသက္ကရာဇ်-သက္ကရာဇ်ပျူ)ကို လို့ဟ်သှံ သာသနာ(၆၂၂)မွဲအလန်၊ (၅၆၀)မွဲဝါ ကောင်ပလိုဇိတ်ကျင်ခါဝါတဲ သက္က ရာဇ် တန်ဒိုင်လျဟ်ဝံ သက္ကရာဇ်ချင် သက္ကရာဇ်ကောဇာ သက္ကရာဇ်ပျူ မဟိုသွးစအိုတ်ရ၊ ဟိုတ်ကိုရ ၆၂၂+၁၃၇၃ = ၁၁၈၅ (၉က-၉က- အဋ္ဌ-ဒို) ကော် သက္ကရာဇ်ချင်ကျင်စိုပံမံင်လျဟ် ကလောင်ပံင်ကေံ ဖအိုတ်မွဲး နှိလို့ဟ်သှံသာသနာရောင်။
(မွဲမွဲဒိုခါ ပံင်ကွာခါလျဟ် ကူဂုဟ် သှံသာသနာ)
ဥပမာ - ၁၁၈၅ + ၁၃၇၈ = ၂၅၆၀

၂၀။ သက္ကရာဇ်ခရေတ်ဝံ သှံသာသနာမအာစိုပံ(၅၄၄)ကို သှးစံင် ခရေတ်၊ ပပွံနအခိုင်ကိုတဲ “သက္ကရာဇ်ခရေတ်”ကော်ခစအိုတ်ရ၊ ဟိုတ်ကိုရ ပွဲ(၅၄၄)ကို ပံင်စုတ်ကိုသက္ကရာဇ်ခရေတ်လျဟ်မွဲး ဝံသက္ကရာဇ်သာသနာ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

မဒ်ရ။ (မသုန်ပန်ပန် ပွန်စုတ်ခရေတ် ဒိုလှေတ်သွာံသာသနာ)
ဥပမာ - ၅၄၄ + ၂၀၁ရ = ၂၅၆၁

၂၁။ ဇကုဇကုဟောင် ယဝ်ရဇကုထိုင်ဒက် ကောင်ကဲ အုပ်ဝုပ် ပိုင်ပြီလဝ် စိုတ်ဇကုမာန်မွဲး ဒိုညးမအုပ်ဝုပ် လောကဏံ မာန်ရောင်။

၂၂။ ညးမနိမိတ်ဗဒ်ကိုလောက ကောံသတ္တံဂမိုင်ကို ဟွံမွဲ၊ ကမ်ဇကု ဇကု မကောန်သ္တုလဝ်ဟောင် ကလေင်စီရေင်ခွဲဗဒ်ကို ဘဝဇကု ပွဲဘဝ ပစ္စုပ္ပန်ဏံရ။

၂၃။ မိက်ဝံဒှေံဗ္ဗောန် ညးတုဟ်သ္တုာင်မွဲး ဇကုဇကုကို ထေက်ကို ဒးဝေတ်ဗ္ဗောန် ထေက်ကိုဒးဒေတ် ဒးဝေတ်လဝ် စိုတ်ဇကုကွာရောင်၊ တဲမှ ဆက်ဒှေံဗ္ဗောန် ဝေတ်ဗ္ဗောန်စောန်ထွဲးအာ ညးတုဟ်သ္တုာင်မာန် ရောင်။

၂၄။ ညးမထေက်ကိုဟိုဂရိုဟ်ကို ဟိုထိုင်သး ညးမထေက်ကိုထိုင်သးကို ယဝ်ရ ဟိုဂရိုဟ်ထေံမွဲး အခေါင်ဝံကလိဝံတသိုခ်ဟိုမွဲး ဟွံမွဲတ်ဟောင် ရောင်။

၂၅။ ဗုဒ္ဓ်နာပ်ဂုဏ်ညးတုဟ်သ္တုာင်ဟောင်မာန်တဲ ဂုဏ်ဇကုဗျိုက်လဝ်ကို ယဝ်ရ ဇကုဗုဒ္ဓ်နာပ်ဟွံမာန်မွဲး သွက်ဝံဗျိုက်ဗျိုက်ကို ချိုတ်ပျိုတ်တ် ဗွဲမလောန် ရောင်။

၂၆။ ဗောဓိသတ်ပို ဒိုဘဝမိုဟ် တိုန်စိုပ်အာ ချိုင်သွပ် (၄)လတုန်- ဘဝသွာစိင်ဂုတ္တိလ၊ ဘဝသွိုင်သာမိန၊ ဘဝသွိုင်နေမိ၊ ဘဝသွိုင်စက္ကဝပ် မန္တာတု မဒ်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂၇။ ပွဲကိုသွန်ပါင်မူး ဂလာန်ဖရသဝါစာ၊ သမ္ပပလာပဝါစာ ကောံ မုသာဝါစာကူးကူး ယဝ်ရ ဟိုသူးတမူး ပွဲကိုသွန်ပါင်ပူဂိုက် တုပ်တည်ညင်ရ ညးမပျိုက်ဇ္ဈာဝ်ဏာ သွက်ဝံအာ နရက်ကိုရောင်။

၂၈။ ပွဲအရာမပျဲကောန်တ ကမောန်အကုသို ပွသရံပါပ်ဂ် ညးမ ပျိုက်ဇ္ဈာဝ်ကို ညးမပျဲကောန်တ အလိုအလိုဇကုကို ဒုတ်တုပ်သွတ်တ ဟောင်ရောင်။
(အကုသလေန သမကံ အကုသလံ ပါပုဏာတိ)

၂၉။ လတူနူဂံဒ်သိုင်စက္ကဝံ ဝံအလိုအသီ အလုံဂူးတိမဲ့ကို၊ လတူ နူဂံအာစိုပ် ချင်သွပ်၊ ချင်မြိုကို၊ လတူနူဂံဒ်သိုင်မိုတ်၊ သိုင်သွပ်၊ သိုင်နာ ဂန္ဓဝမိုက်ကို ပွမက္ကိဝံဒ်သောတာပန်ဂ် ပြသန်တမဲ့မလောန်ရ။

၃၀။ အိက်ဏိုင်ပသဲ ဝံကတိုန်ကျင်နူပသဲဂ် ပသဲခွဲကတိုန်ဂ်ဟောင် ခွဲကလောင်စတ်ပုန်ရ၊ တုပ်တည်ညင်ရသက်ကိုရ ပူဂိုဇွတ်လုလောန်မှာရာ လဝ် ပွဲအကုသို ပွသရံပါပ်ဂ် ဇွတ်ဇကုလုလောန်မှာရာ ကောန်ပျဲလဝ် တိုက်ဟောင် ရောင်တိုင်ဏာပစိုပ်ကိုဇကု “ဒုဂ္ဂတိဘဝ” အိုတ်ရ။

၃၁။ ပုတ်ကတူ ဝံတုပ်သွတ်ကိုရာဂ် ဟုံမဲ့၊ ရပ်ဂန်ကောင်ဒက်လဝ် သတ္တံ မတုပ်သွတ်ကိုဒေါသဂ် ဟုံမဲ့၊ ဇာနိက်မတုပ်တည်ညင်ရမောဟဂ် ဟုံမဲ့၊ စီကြိုင်ဝံတုပ်သွတ်ကိုတဏှာဂ် ဟုံမဲ့ရ။

၃၂။ ပွဲဗလးအာကာသတေံ ဒိုပေတ်ဇိုင်ဟုံမဲ့၊ ပွဲမူးသာသနာ ခမီ မက္ကိဝံ မဂ်ဖို ဟုံမဲ့၊ ခရ်သခါရ ပိုန်ပတ်ခိုင်ကျိုက်ခိုင်လို့န်ဂ် ဟုံမဲ့၊ တိုမုံကုပိုန် ကျိုတြိ သတ်စိုတ်ဝံချီဒရောင် ဟုံမဲ့ဟောင်ရောင်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃၃။ ဩပူဂိုမ္မဲ ဗစိုဟ်လလံကေံ ဓရ်အကုသို ညောတ်တ်ဇော်ဇော် အလုံအိုသိုရ၊ ပူဂိုဟ် ဟိုတ်မလေပ်လလံကေံ ပွဟုံခိုဟ်အလုံအိုသိုမာန်စိ “ခမိ” ဝံဒင်ယျာရ။

၃၄။ ညးမပွဲလဝ် အကုသိုပွသရံပါပ်ဂံ တန်တံဒိုင် ပွဲလ္လှူအာကာသ ကို၊ တန်တံဒိုင် ပွဲစိမှာသိုဒ်ကို၊ လုပ်အောင်ပွမံင် ပွဲခရော်ဒို ဂိုဟ်ထိုကို အကုသိုပွသရံပါပ်ဂံပွဲလ္လှူလဝ်တဲဂံ တိတ်ဗူးဟုံမာန်ရ၊ ဩပွဲဌာန်မ္မဲ တန်တံ ဒိုင်တဲ ဝံတိတ်ဗူးအာ နူဘဲပွသရံပါပ်ဂံ ဟုံမ္မဲတ်ဟောင်ရောင်။

၃၅။ သိုဟုံမ္မဲကိုဓရ်သီလ ပွမသ္မုပြဘိုက် ပိဏ္ဏပါတ် စူအာဟာရ ဘောဇိန် ကောန်ချင်ကောန်ကွာန်တံ လျှင်ဖြိုင်သိုက်တဲ မကိုလဝ်ဒါန်ဂံ တုပ်တံညံင်ရ ညးမစမံင်ပသဲကလောံဘုဘုဂြိုင် မဂ္ဂမ္မံင်မ္မဲမလောန်ကို ရောင်။

၃၆။ ညးမတိက်ဟုံသိုင်ဂံ ဗွဲဂိုင်သေ့ဘဲတ်ရ၊ ညးမအာတ်တရံ လှောင်လှော် ညောင်စိုတ်စိုတ်ဂံ တရံယောဇနာ ဂိုင်သေ့ဘဲတ်ရ၊ ညး ဟုံတီကေတ် ဓရ်ညးသပ္ပုရိုဟ်တံဂံ သံသာဂိုင်သေ့ဘဲတ်ရ။

၃၇။ သတ္တံပွဲလိုက် ကောန်တံမံင်ကမ္မောန် ကုသို၊ အကုသို ခိုဟ်ကို ပရေံ ဓါသတ်ရ၊ ကမ္မောန်ခိုဟ်ကို ပရေံဂံဟောင် ဒိုဒြပ်ဇေယျာသုသုရောင်၊ ကာလစုတိချိုတ် ပြိုင်အာဘဝမ္မး ကမ္မောန်ကုသို၊ အကုသို ခိုဟ်ကိုပရေံ ဓါဂံဟောင် ဒေတ်ဗက်အာလက္ကရံဇေယျာ ညံင်ရသိုင်ဇေယျာဟောင်ရောင်။

၃၈။ ပိုမိုဟ်တံ စိုကိုအာစိုပ်အဝယ်ဇရာဗျူထံ သော်ကံဇေက်ပြဟ် ဓရ်ခိုဟ်ပြအိုတ်ဂံ ဓရ်သီလရ။ ပိုမိုဟ်တံ ဒးစွံပုန်လဝ် ပွဲဂံစိုတ်တဲ ဒးဗိုဗျဟ်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

တလှိုင်းနှင့် ဓရ်သဒ္ဓါရ။ ရတ်ဘဝပိုမိုဟ်တံ ပွန်ငှဟ်ဟုံမာန် ရတ်ခိုဟ်ပြ အိုတ်ကို ဓရ်ပညာ မဒ်ရ။ ဓရ်ညးသပျရိုဟ်ဂမိုင်ကို ဒးဗျုတြေအာ ဒးကော့ လောင်အာ ဟုံမွဲရ။ ပိုန်ဒြပ်အနုဂါမိက ကမ္မတ်ဒမ္မတံ ကွတ်ပိုင်စးဗျိုက် ကေတ်ဏာ ဟုံမာန်ကို နှိဓရ်ကုသို မတံဂး ဒါနကုသို, သီလကုသို, ဘာဝနာကုသို ပိပြကာဏံရ။

၃၉။ နရက်ဒွံထပ်ကို ပွတ်လောင်ကပ် စံင်ပွင်ကော့ ဟုံမာန်၊ သ္မိ တိသုန္ဒရီကို ညှ်လောင်ကပ် လောင်ဖျိုတ်ကော့ဟုံမာန်၊ ဒိုတုံသိန္နရာဇ်ကို ကျာလောင်ကပ် ပိုက်သွပ်ကော့ ဟုံမာန်၊ ပူဂိုအသပျရိုဟ်ကို ညးဂုံမွဲ ဂုံဖန်ဗဒ် ကို ညံင်ဂုံဒ်သပျရိုဟ် သွတ်ရထမာန်ရော?

၄၀။ သဘ်ဓမ္မတာကျ် သွက်ဂုံဟံင်ပြ်သတ္တံကို ဆအယံမာတ် ပျိုင်ထွေးကို ဂိုင်တရ်ခိုဟ် ဂိုင်တရ်ညှံ သွက်ဂုံအာ ညှိုင်ဇော်နိဗ္ဗာန်ဟောင်ရ ကုညးမုံပိုက် မိက်ဂုံညှိဂုံ နိဗ္ဗာန် ဌာန်ဟုံမွဲကို ပွမဗျု, ပွမယဲ, ပွမချိုတ်ကို အလိုဇကုဟောင် ဒးပွိတ်တံဇြဟတ် ပွဲဓရ်ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ ပိပြကာ ထေက်ရ။

၄၁။ သွာလွာန်နှင့် ကောန်လပ်ခရော်, ထွဲတိအလုံအိုသိုတံကို မုံလ္လိတ်ဇေံ ပွမွဲထွေးအာဟောင်ရ တုပ်တံညံင်ရ်သတ်ကိုရ လမ္ပိသတ္တံ အလုံအိုသို ကလိဂုံလပ်လျဟ် ဂျိုင်တံမံင်လမ္ပိလျဟ်ဏံဝံ မုံလ္လိတ်ဇေံ ပွမွဲအာစိုပ် ဘဲသိုင်ဂစိုတ် ဒးစုတ်ချိုတ် သိုညးဖျိုတ်ရ။

၄၂။ ကုပူဂိုဟုံထေက်ကိုလုတ်မှာဒုဟ်ကို ယပ်ရဇကု မှာရာလုတ်အာ ဒုဟ်မွဲ တုပ်တံညံင်ရ် လက်ကျိုက်ခိုက်တိ မပက်ကြာတ်ဏာ လွှာဒွေးကျာ တဲ လက်ကျိုက်ခိုက်တိကို ကလောင်ဒီဒး ညးမပက်ကြာတ်ဏာဂုံပုန်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၄၃။ ပူဂိုလ်အသပြုရိုဟ်တံဂ် ခရ်ဉာ်ခရ်ပြ ဗုတ်ဂလိုင်လို ဟိုတွံဒေါဗ္ဗောန် ကိုကိုလေဝ် ညိုင်ဂွံဗူးဟောင် ချေပါခလေတ်တ်ရ၊ တုပ်တ်ညိုင်ရ ညးမဟိုစ ညာ်သာဲဇေတ်မွဲး ကျိုဟုံစ၊ ယဝ်ရ စမွဲး ညာ်သာဲဟုံဇေတ်ရ။

၄၄။ ဗုတ်ဂလိုင်လိုစစ ဆဗုတ်မွဲဗုတ်ဟောင်ရ၊ ဗုတ်ဂလိုင်လိုကျိုင်လွက် ကြောပ်ဗွန်လဝ်ကိုလေဝ် ဆဗုတ်ဇကုကျေဟောင်ရ၊ ဗုတ်ဂလိုင်လို တိတ်ဂ္ဂုအ် ဂဇန်တ်ကိုလေဝ် ဆဗုတ်မွဲဗုတ်ဇကုဟောင်ရ၊ ဗုတ်ဂလိုင်လို ပိုန်ဒြပ်ဂိုဉ်င် ကာလစုတ်ချိုတ်အာမွဲး ဒးအာကုဟ်စွံ ပွဲသုသာန်တေံဟောင်ရ၊ ပိုန်ဒြပ် ဇကုကျေဟောင်ရ နှုတ်ဗုတ်ဇကုဟ်စ ယဝ်ရသုကုသိုက်ဒါန်မွဲး နှုတ်ဗုတ်ဇကုဟောင်ရ၊ ပိုန်ဒြပ်သေဟ်မံင်တံဂ် နှုတ်ဗုတ် ညးတုဟ်တံရောင်။

၄၅။ စာင်ကျိုက်မွေံဂ် ဟိုတ်နုဗွဲဗွဲတဲ ဒိုင်ဂစိုတ်ဇကုရ၊ ဂကူ သတ်ဂြိုပ် ဒြဲစာမရီတံဂ် ဟိုတ်နုသော်ဗွဲဗွဲတဲ ဒိုင်ဂစိုတ်ဇကုရ၊ ခမီကောန် ကျော်သာကျဝင်တံဂ် သွက်သီလမွဲး ဒိုင်ဂစိုတ်ဇကုရ။

၄၆။ ဖေက်ကုတဲ အယောမဂြိုပ်အာမံင်ဂ် ကျိုက်မွဲး သွက်ဂွံဒးသွ ဂရဟုံမွဲ၊ ဖေက်ဘဲအပါယ်တဲ ယောမဒိုန်ဒေတ်တ်မံင် ခရ်သီလတဲ ပူဂို အသပြုရိုဟ် မဒိုဟ်စိုတ် ယဝ်ရ ပျဲပျာ်ဟိုဂရိုဟ်တ်မွဲး သွက်ဒးသွဂရ ဟုံထေက်ရောင်။

၄၇။ စိုန်ရ နှုတ်ကောန်ဂစေံအယိုတ် ကောန်ဂစေံသုမွဲဗုတ်ကိုလေဝ် ဂွံဒတန် ဒုဒိုင်ပြေင်တဲ တုပ်သုဟ်ကိုသိုင်သွင် ဟုံမွဲကိုအန္တရာယ်ကိုရ၊ စိုန်ရ နှုတ်ပုထုဇန်ကိုလေဝ် သီလန္တမွဲး တုပ်သုဟ်ကိုပူဂိုအရီတ် ဟုံဒးအာ အပါယ်ပန်ရ။

ပြကိုယ်စေ့သုတ

၄၈။ ချိန်နှံမှ ဒက်ပြေဝါ၊ သီလနှံမှ ကြိတ်သမာဓိလော့သွာ၊ သမာဓိ
ဗိုန်ခိုင်မှ ကြိတ်ပညာလော့သွာရောင်။

၄၉။ ဗဟုသုတ ဝိနိဗ္ဗာန်ကိုလေဝ် သီလဟံ့မွဲမွဲ တုပ်သုတ်တက်
ကွာဟံ့မွဲကိုချိန်ရ။ ပညာနှံတက်လေဝ် သီလဟံ့မွဲမွဲ တုပ်သုတ်တက်
တုံဆုဟံ့မွဲကိုသတ်ရ၊ ဝိနိဗ္ဗာန် ပျိုန်ဖျေလိက်မာန်ကိုလေဝ် သီလဟံ့မွဲမွဲ
တုပ်သုတ်တက် သတ်ဆုဟံ့မွဲကိုရသာမချာတ်ကြောံရ။ ဝိနိဗ္ဗာန် ဟိုတုံ
စောန်ထွေး ဓရ်ခိုဟ်ကိုလေဝ် သီလဟံ့မွဲမွဲ တုပ်သုတ်တက် ပှဟံ့မွဲကို
သွါအမြာ်မမော်ပူးရ၊ ဝိနိဗ္ဗာန်လေဝ်တက်လိက်ကိုလေဝ် သီလဟံ့မွဲမွဲ တုပ်သုတ်
တက် တုံသတ်ဂျိကိုရ။ ဝိနိဗ္ဗာန်တက် ပိုန်ကုဒ္ဒိကြိန် မဇော်တက်လေဝ်
သီလဟံ့မွဲမွဲ တုပ်သုတ်တက် တုံဆုဟံ့မွဲကိုကြက်ကိုရ။

၅၀။ ပုတ်ကောင်သုမွဲ ယောဂီဒိုင်ဂ် ယးတူးရောင်ဆဲတ် ဗွဲမလောန်ရ၊
ခါရပုတ်ဂ် ပျိုတ်အာမွဲ ၇၊ ဗွန်အာတဲ သွါပသတိတ်ကျင်ရ၊ သီလမွဲဂ်
ယောကာလမင်မွဲ ဒိုင်ဒေတ်တက် ရောင်ဆဲတ်လဒေါင်ညးလောကတံကောံရ၊
ဆဂး သီလဂ် ယဝ်ရ လိုလ်အာမွဲ ၇၊ ဝိနိဗ္ဗာန်တဲ သွါပသတိတ်ကျင်မာန်ရ။

၅၁။ ပိုန်ဒြပ် မဟောံလေင်အာတဲ နကိုဇဲလီ ကောန်ကေတ်စူး
ဂွံမာန်ရ၊ ဗဟုသုတ မဟောံလေင်အာတဲ နပုမကတ်ဗွေန်ဂျိက်ဂွဲမွဲ
ကလိဂွံမာန်ရ၊ ပရေင်ထတ်ယုက်ဂ် နပုမသွလီပရာ ဒေဒဲဇေ ဝိနိဗ္ဗာန်တံ
မာန်ကိုလေဝ် အခိုင်မဟောံလေင်အိုတ်အာ မလှုသွဲဂ် မူရ်ကာလလိုပွဲ
လေဝ် ကြိတ်ဟံ့မာန်ရ၊ ဟိုတ်ဂ်ရ အယောမကြိတ် အခိုင်ခိုဟ်အခါပြ်
ဂိုတ်ဗွန်လီပရာတ်အိုတ်ညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၅၂။ အယောဂျင်ဂြိပ် ကသုကပ်၊ အယောစိင်ဉာဏ်၊ ဂြင်တတ်အာ၊ အယောဒြပ်အိုတ် ကျင်မိက်ဂတ်မှူး ကမောန်နွံပိုက်တ်ဂ် ဂိုင်တရဲညေ ညန်ဂြက်အာရ။

၅၃။ သဘာဝညေ ယပ်ရ ပိုကျိတ်ခိုင်လပ်မှူး မုကမောန်မဲ့လေပ် ဟံဝါတ်ဂါတ်တ်ရ၊ လွှတ် ကျိတ်ကေတ်လပ် သဘဂြိပ်မှူး အိုင်ဇူးမာန်ရ၊ တမှာဂ် ကျိတ်ကေတ်လပ် သဘစိမှူး အိုင်ဇူးမာန်ရ၊ ကျိပ်ညှိပ်တပညာဂ် ယပ်ရ ကျိတ်လပ် သဘမိုတ်မှူး ဇာပ်ကမောန် အိုင်ဇူးအာစိပ်ဒတဲမာန်ရ။

၅၄။ ငှဟ်မးနာဉ်ဂ် ပွမဂေတ်အခိုင်ဉာ၊ ငှဟ်မးဘဝမိုတ်ဂ် ပွမတပ်တး ရ၊ နာဉ်ဂ် ဂလိုင်လိုငှဟ်မးဇော်ဇော် ယပ်ရ ဂေတ်အခိုင်ဟံဉာမှူး ငှဟ်မး ဟံမဲ့ရ၊ မိုတ်ဂ် ဂလိုင်လိုလောလော ယပ်ရ ဟံလှူတပ်တး ငှက်စွာမိုင် ပဲ့လှူကမောန် လှူညးတုတ်ညွာင်မှူး ငှဟ်မးဟံမဲ့ရ။

၅၅။ ဩပူဂိုသမ္ဘိမဲ့ ညေဟိုဂရိတ်တ် ညးတုတ်ညွာင်ရ၊ နကိုပါင်ညေ ညေပကောံလပ်ဒဟ်ရ၊ ဟိုတ်နူဒဟ်တံဂ်တဲ ညေဟံ့ကိဂွံတသိုခ်ရ။

၅၆။ ကောန်ငှတ်သုတ်မချောတ်သွတ်တ်ကို၊ မိုတ်ဇော်ဇောဗျူထံကို၊ ပူဂိုသမ္ဘိ မဒိုတ်မိုကို၊ ပူဂိုတပညာကို ချောတ်၊ ဇော်၊ သမ္ဘိ၊ တပညာဟံရဲ စိပ်လှိတ်မှူး ဒးဒေတ်ဗက်အာ လက္ကရသိုင်ဂစိတ် သိုညးဖျိတ်ရ။

၅၇။ ပူဂိုဟိုပျိန်စ ဇောဇောဂ် ဝိန်ရ လေပ်လပ် ပြကိုဟ်လိက်ပတ် ကိုလေပ် ပူဂိုသပျရိတ် ဟံဂိုင်ဒင်ယုရ၊ ပူဂိုအသပျရိတ် ဝိန်ရ ဂိုင်တ်ကို ဗဟုသုတကိုလေပ် ပူဂိုတပညာ ဟံဂိုင်ဒင်ယုရ၊ ညးဟံမဲ့ကိုပညာဂ် ဝိန်ရ ပိုန်ကုဒ္ဒိကြိန် မဇော်တ်ကိုလေပ် ညိုင်ဂွံဗူးဘဲ ဟံသုတ်ရထရ၊ သဒ္ဓါ၊

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ပညာ, ဗဟုသုတ နှံ့ကိုလေဝ် ဒင်ဒြေဟောန်မာန်မှ ဂုဏ်ရှိသာနွံ ဝံ့ဒ်အထိုင် အသး ဒယ့်တံ့မာန်ရ။

၅၈။ ညှိစီမှာသို့ဒ် ဝိုန်ရ စံင်ပွင်တံ နကိုပွတ်ကိုလေဝ် တူလေင် အာ ဟံ့မာန်ရ။ နိုတံ့သိန္ဓရာဇ် ဝိုန်ရ လဗိုတ်ကျာ ပိုက်ကသီကျင် ပွဲမညာတ်ကိုလေဝ် ဟံ့ချီတဝ်ခရိုက်ဒရာင်ရ။ တံ့ကလေဝ် ဝိုန်ရ ဒးညှိ လှိုန်ကာလကိုလေဝ် ဝံ့လေင်အာဟံ့လေဝ်ရ။ ပူဂိုသပျုရိုဟ်တုပညာ ဝိုန်ရ ပူဂိုအသပျုရိုဟ် မဒိုဟ်တံ ပချီခရိုက်ဒရာင်ကိုလေဝ် သဘံ့ချီဒရာင် ဟံ့မွဲတ်ဟေင်ရောင်။

၅၉။ သိုင်ဇာဒိသိုင် ဇုးကွဲကွဲရ။ ဆဂး စွဲပွဲသော်ဇကု ဇုးကေတ် ဟံ့မာန်ရ။ ပူဂိုသပျုရိုဟ်တံ ဝိုန်ရ ဇုးကွဲပူဂိုသပျုရိုဟ်မာန်တံကို လေဝ် အကုသိုဒုစရိုတ်ပွဲဇကု ဝံ့ဇုးကေတ် ဟံ့မာန်သက်က်ရ။

၆၀။ ပြသာဒ်မွဲးဂ် တက်ပဗိုန်လဝ် နကိုပသဲနာဒ်ဒုတ်မှ ဝံ့ခိုင်ကျိုက် ပိုန်ဗတ် ချီဒရာင်ဟံ့မာန်ရောင်။ ဖံင်ဆု, ဖံင်ဒုန်တံ ဟံ့ဗဗိုန်လဝ် နကို ဇုက်ဒွက် ပိုန်ဗတ်မှ ဝံ့ခိုင်ကျိုက်တံမာန်ရောင်။ ဂကောံမွဲမွဲ ဝံ့ခိုင်ကျိုက် ဝံ့ပိုန်ဗတ် ဝံ့တန်တံအာ ပွဲမလံလကာဟာမာန်ဂ် ဒးဒက်ဗဗိုန် ဒးပခိုင်လဝ် နကိုခရ် မတံ့ဂး “ခရ်မေတ္တာ” ရောင်။

၆၁။ သျိုက်ဆာန်မေတ္တာမိဂ် ဝိုဟ်လလံကေတ်ဖြိုင် ကေပ်ညိုင်ဗွံ လျးဂိတုပေင်တဲ ခရ်ဖြဟာန်ဆာန်ချူအပါဂ် လေပ်ဇိုန်ကို လျးသွက် ကောန်တံ ညိုင်လျးသိုင်တဲ မလေပ်စီပျးကိုလျး အလုံလိုက်လောကဏံ မာန်ရောင်။

၆၂။ အရာရာအိုသို ဝိုန်ရ ပြိုင်သွဲစူး ဝံ့မာန်ကိုလေဝ် ဒွဲမိကိုမဓါဂ်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သွားစုတ်စူး ဝံ့ဟံ့မာန်ရ၊ မိကိုမဝါဟံ့မွဲမွဲ ဝံ့သြိုဟ်ကောန်ဇာတ်တံ သွက်ဝံ့ သြိုက်ဆာန်လေဝ် ဟံ့မွဲရ၊ သွက်ဝံ့ဗွဲဗွဲနိဩလေဝ် နတ္ထိရောင်။

၆၃။ စေတနာအွာဂ် ကာလဇကုဒ်အွာမွဲး ဝံ့တီကေတ်မာန်ရ၊ စေတ နာ မိမဝါလေဝ် ဗိုဂ်ကိုရ၊ အခိုင်ကာလ ဇကုကွိဝံ့ကောန်ဇာတ်မွဲး ဝံ့တီ ကေတ် စေတနာမိကိုမဝါ မာန်ဉာ်ဉာ်ရောင်။

၆၄။ ပိုမိုဟ်ဂမိုင်ဝံ့ မင်အကြာဒ်ဒိုင်ကိုတသိုခ်တဲ ယဝ်ရ ဖေက်မင် ဒ်ဒိုင်မွဲး ဘဝဇကု ဒ်ဒိုင်ဗျိုက်ဇေ်အာဉာ်ဉာ်ရ၊ ကောန်မင်ဖိုဟ် ဟံ့ဒ်ဒိုင်ရတ် ရပ်စပ်စသုင် ဟံ့ရမ်ဂပ်မင်ဖိုဟ်ဂ် ဟိုတ်နူဘဲကမ်အတိက်တံဟောင်ရောင်။

၆၅။ မှာသွံရဲ မွဲအင်၊ မှာပွင် မွဲဘဝ၊ မှာဝါဗု မွဲကသိုဟောင်ရ ပွဲတောင် ဒေတ်ဒ်ကွေတ်မှာရာအာမွဲး ဒ်ဒိုင်နရက်ဂတးဂတန်ရောင်။

၆၆။ ဇာပ်ညးပါပါဇကု ယဝ်ရ ဒ်ဒိုင်ဒေါသမွဲး သဘစိုတ်ဝံ့ကြိုင်မိုဟ် တိုန် ဟံ့မွဲရ၊ ဇာပ်ညးတုတ်ဟိုထိုင်သး ဇကုမိပ်မြတ်တိုန်ကို၊ ဇာပ်ညး ဟိုဂရိုဟ် ယဝ်ရ ထေပုတ်မွဲး သဘစိုတ်ဝံ့ကြိုင်မိုဟ်တိုန် ဟံ့မွဲရ၊ အိန်ရီ လေဝ် နွဲမာန်ဟံ့သေင်ရ၊ ပွဲကိုလောကဏံ ပူဂိုဝံ့တိတ်ဗျးအာ နူပွဲဒ်ဒိုင်ဟို ဂရိုဟ် ကိုညးတုတ်သ္မာင် ဟံ့မွဲဟောင်ရောင်။

၆၇။ စိုတ်ဇကု ယဝ်ရ စွံဟံ့လေဝ်မွဲး ဘဝဇကု ကွိုင်သင်ဇေ်မာန်ရ၊ ဟိုတ်ဂ်ရ ပါကွိုင်ညးတုတ်သ္မာင်တဲ ဂလာန်ပျုတ်ဗွေက် ညိုင်ဟံ့ဟိုဒ်ဒိုင် ထေက်ကို ဒ်ဒိုင်သတိရ၊ ဘဝဟိုဂ် ဒ်ဒိုင်အရာပုမပါကွိုင်ကိုစိုတ်ရ၊ ညိုင်ဂုဏ် သိက္ခာ ဝံ့ဇေ်သ္မာတ် ပွဲနိုတ်တဲ သိုက်ဟံ့ဟိုတ်မွဲသ် မင်မွဲတ်သိက္ခာဇကု ဇကုညီ၊ ယဝ်ရ ချိုက်ပေင်တ်သ်ဝံ့မွဲး ညးကော်ခစ မိုဟ်စိုတ်ခိုဟ် စိုတ်ပြဲမွဲ မာန်ရ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၆၈။ လညာတ်ခိုဟ်ပြ တပ်တားမွဲကို၊ လညာတ်စေ့စးကို ခရ်လောက နိယာမတံကို ခမံက်ထွေးသီကိုရောင်သွံမွဲ ဒေါသပွမကြမ်ကြ ပြိုတ်လလံ အာတဲ ပညာ၊ မေတ္တာ၊ စေတနာဂမ္ဘိုင် မံက်ဂတပ်ကျင်မွဲ လောက ဘုံမိုဟ်ဝံ မိပ်မြဟ်လဟင်သာယာ ဗွဲမလောန်ရ။

၆၉။ သွက်တဲယးဂတတေံ မိုဟ်ဟုံမွဲကိုတင်ရန်တိုက် ပွဲတဲဏအ်ဟောင် နိမိုဟ်ချိုတ်လပ် တဲတဲမင်ရ။

၇၀။ ဘဝမွဲကို ဟိုတ်နူပွန်လပ် နကိုအခိုင်တဲ ဗိုပိုဂိုဟ်ဘဝပိုကို၊ အခိုင်လဲလပ် ပိုဒးဂိုဟ်လဲလပ်ကို မိုဟ်ဟုံမွဲငုဟ်မးကိုအခိုင် တုပ်တညိုင်ရ မိုဟ်ဟုံမွဲငုဟ်မးကို ဘဝဇကုဇကုကိုရ။

၇၁။ ဇကုချိုဟ်ကောက်စီကွေးတ် ပွဲပရေင်နာနာသတ်တဲ ဇကုကို ညး တုပညာဏောင်၊ ညးဂမ္ဘိုင် ဂလိုင်လိုဟိုဟို ဆဂး ဇကုဟောင် ဇကု တုပညာမွဲဏောင်၊ ဗိုဏံ ဆလံလွပွန်စ ဇကုဇကု လွဟိုထွေးကို ညးတုဟ်ညိ။

၇၂။ ပွဲလောကဝံ မိဿဟာဲ ဝံတုပ်သုဟ်ကို ကွတ်ပညာကို ဟုံမွဲရ၊ သုသတြ၊ ဝံတုပ်သုဟ်ကို ယဲဘဲလဲလပ် ဟုံမွဲရ၊ သျိုက်ဆာန် ဝံတုပ် သုဟ်ကို ဇကုလဲလပ် ဟုံမွဲရ၊ ဖြဟတ် ဝံတုပ်သုဟ်ကို ကမ်လဲလပ် ဟုံမွဲရ။

၇၃။ ဘဝမိုဟ်ကို ငုဟ်မးဟုံမွဲ ကမ္မောန်မိုဟ်ကိုဟောင် ငုဟ်မးနွံရ၊ ဆဂး ဘဝမိုဟ်ပြပြ ပိုက္လိဝံလပ်တဲ ကမ္မောန်သျှင်သျှင်ပြပြ ယပ်ရ ပို ဟုံကောန် ဟုံပတဲတဲမွဲ ဘဝမိုဟ်ကို မူငုဟ်မး ဝံနွံတမာန်ဏီကိုရော?

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၇၄။ ခမိသင်ဂွံဂေါင် ဂုဏ်နုသိက္ခာ၊ သွိုင်တူဂွံမြဟ် ခရ်စုံပင်ကွာ၊
ချင်ကွာန်ဂွံကျော် သွိုင်ဒးပယျော်၊ ဂကူဂွံခိုဟ် ဟိုတ်နုဘာသာ၊ မိုဟ်တံ
ဂွံကျော် ဟိုတ်နုအသပ်ဂုဏ်ပညာ၊ အာကာသဂွံကျော် ဒွါနုသွိုင်ကွာ၊
မှာသွိုင်ဂွံကျော် ဟိုတ်လပ်သာသာ၊ ဂကောံဂွံခိုဟ် ခရ်စိုဟ်ဒးနွံအာ။

၇၅။ ဘဝမိုဟ်ဟိုက် ကွိုင်အခိုင်မွဲလစုတ်ဇောက်ခရ်ရ၊ တုပ်တံညိုင်ရ်
ဗစိုဟ်ဗျာ်၊ တုပ်တံညိုင်ရ် ပှင်မွဲဒုက္ခတ်ဇောက်ခရ်ရ၊ ခြာဟုံလံမွဲ လ္တိတ်ဇေ
ဒးပကာဂစိုတ် ဒးစုတ်ချိုတ် သိုညးဖျိတ်ရ၊ ဆဂး ချိုတ်အာတဲ ယုဇကု
ဝင်ဇကု ညိုင်ညးချင်ကွာန်တံ ဟုံဂွံဟို်ဗျို ဟိုက်ရိုဟ် ပွဲသုန်ပါင်ဂို ကွာဟုံဂွံ
ချိုတ်ဏီ ပိုဒးလွီပရာ ဒးမင်မွဲ ဒးမင်သွဒတ်အာ ပွဲမခိုဟ်ဆဲးထေက်ရောင်။

၇၆။ ဘဝမိုဟ်မွဲဂို ဝိုန်ဒ်မိုဟ်တုပ် ကဆံင်ဟုံတုပ်၊ ကဆံင်ဝိုန်တုပ်
ဂုဏ်စရဲဟုံတုပ်၊ ဂုဏ်စရဲဝိုန်တုပ် လညာတ်ဟုံတုပ်၊ လညာတ်ဝိုန်တုပ်
တင်ရန်တုံ ဟုံတုပ်၊ တင်ရန်တုံမိုဟ် ဝိုန်ရ တုပ်ကိုလေဝ် ပရေင်ကမ်
ဟုံတုပ်ရေင်သွံရ။

၇၇။ တွဲပရင်တဲဂို ပျးကိုမုက်မတ်၊ ခရ်ခန်လုတ်ဂို ဖန်ဖက်ကို
ပရေင်ကမ္မာန် ဂွံအိုင်ဇူး ဂွံအာဗျာ်ဇေင်မာန်ရ။

၇၈။ ဇှာပ်မိုဟ်လေဝ်လိက်တဲ နှိတုပညာဖျိတ်ဟုံသေင်၊ ဇှာပ်မိုဟ်
တုပညာဂို လောဲသိုက်ဖျိတ်ဟုံသေင်၊ ဇှာပ်မိုဟ်လောဲသိုက်ဂို နှိမိုဟ်ချိုဟ်
ကောက်ဖျိတ်ဟုံသေင်၊ ဇှာပ်မိုဟ်ချိုဟ်ကောက်ဂို နှိညးသပျုရိုဟ်တုပညာ
ဖျိတ်ဟုံသေင်ဏီရ။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၇၉။ ဗြဟ္မစွဲကိုဝတ် လျှို့တြိတုသို၊ တြိတုသိုဟွဲကိုဝတ် လျှို့
သဟ္မာဏေ၊ ကောန်ဟွဲကိုဝတ် လျှို့မိမိကီ၊ ကွးဟွဲကိုဝတ် ပဲ့လျှို့အာကို
ညးမအာတရ် ဟွဲကိုဝတ် လျှို့ညးမဗက်ကိစက်ကို နဒ်ဟွဲတိဝတ်ညးသွံ
(ဟွဲတိတာလျိုင်)တံဂ် နှိဟိုတ်ဂပ်ဝ်ဖေက်ဂွံက် လေပ်ကျိပဒ်ကိုအန္တရာယ်
ဇော်ဇော်မဲ့မာန်ရောင် ထေက်ကိုဒေးဗွာရဏာ နကိုညာဏ်ဇောရောင်။

၈၀။ ဇာပ်အခိုင်အိုတ်အာ မွဲနာဗျီ ညိုင်ဂွံဒ်ဂုဏ်ဖို သွက်မွဲနာဗျီဂ်
ဒေးဂွန်လွီထေက်ရ၊ ပဲ့အပဲ့ပိုင်မွဲတဲ ညိုင်ဂွံဒ်ဂုဏ်ဖို သွက်မွဲတဲဂ် ကမောန်
မမိက်ကိုမဲ့ မဟွဲကိုပရေင်ပညာ၊ ပရေင်ပိုန်ဒြပ်၊ ပရေင်ကုသို ညိုင်ဂွံဒ်တိုန်
အာဂ် ပိုက်ကိစွဇော်တရ။

၈၁။ ပှောင်ကိုမိုဟ်၊ ဩန်၊ အခိုင် ပိသ်ဏံ အခိုင်ဂ် ဒ်အမိကရ၊
ညိုင်ရ် ကောန်ဇော်အိုတ် ကျိဒ်ဂ်ဩဟ်မွဲကို မိုဟ်ကောံဩန်ဂ် အခိုင်ဟေင်
အာဂတာပူတရ် အုပ်ဝုပ်ပိုင်ပြီလဝ်ရ။

၈၂။ မိုဟ်သပ်တော်သပ် ဝါတ်တော်ဝါတ် ဘဝကောံတင်ရန်တံ လွကို
သပ် လွကိုဝါတ်ညိ၊ မိုဟ်သျှင်တော်သျှင် ဓရ်မာနမဲ့ လွသျှင်ပတ်လပ်
ညိုင်ရ် ဇော်အလာံအိုတ်ညိ။

၈၃။ မွဲအသိုင်ဗျီဒီ လွကောံစိဏီ၊ မွဲအသိုင်ကျာထတ် လွတတ်လုပ်
ဂြိုပ်ဏီ၊ မွဲအသိုင်ပုတ်တူ လွဖအလုပ်ဏီ၊ မွဲအသိုင်တဏှာ လွပါဗက်ဏီ၊
ယပ်ရ် ပါဗက်အာမွဲ ဘဝမိုဟ်ဂ် လေပ်ဒ်အန္တရာယ်ဇော်ဇော် မာန်ရောင်။

၈၄။ ဇာပ်ညးမအီထွေးမင်ကိုဇောသောဲသောဲဂ် နှိမိဿဟာဲဖျိုတ်
လွထေင်၊ ဇာပ်ညးမသေ့ဝ်ရံင်မင်ဇော နကိုမတ်ပကတိဟွဲသေင်ဂ် နှိ

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သူ သကြာ ဖြိုတ် လွထေင်၊ ကာလစိုပ်ဒိုင်မှ ဝံတီကေတ် မိဿဟာဲခိုဟ် ပရေ မာန်ရောင်။

၈၅။ ပွဲကိုလောက(၃၁)ဘုံဏံ မိုဟ်ဟံ့ပွဲပွဲက်ကိုတသိုခိန် ဣဟံ့လောဲ သွာရ၊ ဆဂး မိုဟ်ဟံ့ကဲသို ဂိုင်ဘုန် သွက်ဂွံဒ်တသိုခိန် နွတ်ဗွဲမဂိုင်ရောင်။

၈၆။ ညိုင်ဂတံကို လွပတ်မင်မွေံတဲညို၊ ညိုင်ဒကဲကို လွညိုက်မင် ကျိုပ်လှိုင်ညို၊ ညိုင်တုံဗိုင်ကို လွလျော်ဗက်အာ ဂိုင်ကျာပိုက်ဂုံညို၊ ညိုင်အရတ်ကို လွဂွးပှော်လွာ်ဇုမ္မေဝ်ညို၊ ညိုင်ဂုဗဒ်ကို လွချူဂြိုင် လွထုတ်ဝေင်တိုညို၊ ညိုင်ကျိုတ်ကို လွကုပ်သိုတ်မင်ညို။

၈၇။ ဣဒြပ်ရတ် ဣကွတ်ပညာမ္မး ညိုင်ဟံ့ဒးဗျု၊ ယဲ၊ ချိုတ်ကို ဒးစွဲလပ်စိုတ် သာ်ဏံရ၊ ဇော်ပွင်ဓရ်သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာမ္မး ပွဲတဲဏံဟေင် အဲဒးချိုတ်ရ သာ်ဝံ ဒးပှော်လပ်ဂုံစိုတ်ရ။

၈၈။ ပုဂိုဒးအာက္ခိန် ဒးဒိုင်ပဲပျံမင် ပွဲနရက်အဝီစိတေံဂုံ ညးတုဟ် ကွဟ်ဖျေံဏာဇုတဲ ဇုဒးဒိုင်ပဲပျံ ဟံ့သေင်၊ ကမ္မာန်ဇုဇု ကောန်ပျဲလပ် ဟံ့ခိုဟ်တဲဟေင် ကလေင်ဖျေံဏာဇု ပွဲနရက်အဝီစိတေံ ရောင်။

၈၉။ ဗတိုက်ပွာန်မ္မး ဗတိုက်ညိုင်ဂုံချိုင်၊ ဓဇန်မ္မး ဓဇန်ညိုင်ဂုံဒ်ကျါ၊ သှာ်မ္မး သှာ်ညိုင်ဂုံစိုပ်ဩင်၊ ပြာ်မ္မး ပြာ်ညိုင်ပွတ်ဂုံပျိုတ်၊ ဒိုင်ချိုတ်မ္မး ဒိုင်ချိုတ် စိုက်ဝင် ဝံသေံဇက်ညို။

၉၀။ ဟိုတ်နုဇုတ်တဲ ဘဝဂဓံဒးလီ၊ ဟိုတ်နုကျဲတဲ ကြိုပ်ဒးလီ၊ ဟိုတ်နု

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗက်စ အဂတိတဲ ဘဝကျိပ်ညှိပ်ဒေးလီ၊ ဟိုတ်နူဟုံသွဂရုကိုဝိနယ်တဲ
ဘဝခမိဒေးလီ၊ ဟိုတ်နူဟုံမင်မွဲအိန်ရီတဲ ဘဝမိုဟ်ပြဒေးလီ၊ ဟိုတ်နူ
လညာတ် ဟုံသွဲလးတဲ ဘဝဂကူ ဒေးလီ ဒေးဒင်ဘဲညးတုတ်ရောင်။

၉၁။ ပွဲဋ္ဌာန်ဂြိုပ်ဂိုင် ကောန်သတ်ဂြိုပ်ဂမိုင် စ်စူးအာ နူမိကိုမေ့တဲ
ဒ်စူ ကူ ပြန် ဇာဒိသိုင်ရ၊ တုပ်တဲညင်သတ်ကိုရ ပွဲသာသနာကျိပ်ဝံလေဝ်
ခမိသာမဏီ ကောန်ကျိပ်သာကျိပ်ဝင်ဂမိုင် စ်စူးအာနူဩဝါဒအွာတဲ ဒ်အာ
စူသိုင်မာရ်ရောင်။

၉၂။ လွဟ်သိုင်အိန်ဂ် ပဇ္ဇဗတ်(ဂဂိုတး)၊ လွဟ်သိုင်ယိုဂ် မတ်၊
လွဟ်သိုင်ဗိဩဂ် ဂုတ်၊ လွဟ်ပူဂိုအသပူရိုဟ် (ပူဂိုမဒိဟ်ဗို)ဂ် ဒေါသ၊
လွဟ်ပူဂိုသပူရိုဟ် (တုပညာ)ဂ် ဓရ်ခန္တီ (ပွမအောင်ဒင်) မဒ်ရ။

၉၃။ ပသဲကလောံ ဟုံဒင်တက်ဒါတ်ကို အွာမောတ်မွဲး ဟုံအာစိုပ်ဒ်
လွဟ်၊ ဗျဟ်၊ ဇြင်ရ၊ တုံကလောံ ဟုံဒင်တက်ကို အွာပုတ်ဂုတ်ရပ်မွဲး
ဟုံဒ်ရပ်ရရ၊ ကွးဟုံဒင်ဝေတ်ဗျောန်စောန်ထွး နကိုဩဝါဒအွာမွဲး ဟုံဒ်
ညးသပူရိုဟ်တုပညာရ၊ သုဟုံဒင်ရိမွဲး ဟုံဒ်စူပိုင်ရောင်။

၉၄။ အယောက္ခာန်အာ ဒဒန်ဆုပဋ္ဌုဂ် လွရင်မင်လွတ်တေလွတ်ဏံ
ညိ ဒတုံစေ့စီကြိုင်ဏောင်၊ တုပ်တဲညင်သတ်ကိုရ အယောမက္ခာန်
အာ ဒဒန်သံသာဂ် လွသိုမှ်ရင် ဒုဟ်ညးတုတ်သွာင်ညိ ဒတုံစေ့ဇြဟ်
သံသာရောင်။

၉၅။ မိက်ဂုံမာန်ချေမွဲး တင်ဇုက်ဂဟေက်၊ မိက်ဂုံမာန်ဂုင်မွဲး တင်ရပ်
တိုက်ကသု၊ မိက်ဂုံမာန်အွာမွဲး ရှေ့သေ့ဒေတ်ဝတ်ညိ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၉၆။ ဤအာကာသကို နက်ကုဒ္ဓိဇာန် ဝံဇေးကေတ်မာန်ရ၊ မှာသို့ဒိဂ်
နက်ကို ဂျင်ကွင် ဝံဇေးကေတ်မာန်ရ၊ ဤတိုက်ဒေမုဂ် နက်လျးပတ်ပွင်သို့
ဝံဇေးကေတ်မာန်ရ၊ ပူဂိုအသပူရိုဟ် ပူဂိုသမ္ဘိမဒိဟ်ဇိုဂ် နက်နဲသတ်လို
ဝံဇေးကေတ်မာန်ဂ်ရော။

၉၇။ ကုသိုနွံတဲ ဝိန်ရ က္လိဝံပတုစိင်ဗ္ဗာင်မာန်ကိုလေဝ် ညာဏ်ဟံမ္မဲမွဲ
ဆအယာ်မာတ်ဟံဂ်ဂျိုက်၊ ကုသိုနွံတဲ ဝိန်ရ က္လိဝံပိုန်ဒြပ်လာတ် ပွဲမဂျိုင်မာန်
ကိုလေဝ် ညာဏ်ဟံမ္မဲမွဲ နိပြိုတ်ပိုန်ဒြပ်ရ၊ စိင်ဗ္ဗာင်ဇကရာဇ်ဂ် ဝိန်ရ
ဝံတန်တ ပွဲနန်သိုင်ကိုလေဝ် စိုတ်ဗျေဂ် လဟိုင်တံမံင် ပွဲဌာန်ဂြိုပ်ဂိုင်တေံ
ဟေင်ရောင်။

၉၈။ သိုဌာန်သွက်ဝံမံင်သုဒတ် ကိုလဝ်ပွဲမွဲရးမွဲ ချ်ပြဲဓဇုဟံမာန်ရ၊
တုပ်တံညင်ရဲသတ်ကိုရ စိုတ်မွဲဂ် နက်သမထ၊ ဝိပဿနာဘာဝနာ ယဝ်ရ
ဇော်ပုင်လဝ်မွဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ မတ္တကို ကာမဝိတက်တံဂ်
လုပ်ကျင်စိုပ် ဟံမာန်ရ။

၉၉။ တသိုခံမိုဟ်၊ သွပ်၊ နိဗ္ဗာန် ပိတန်ဂ် မိမလေဝ် ဝိန်ကိုဟံမာန်၊
ညးတုဟ်သ္ဘာင် ကဠောမသလေဝ် ဝိန်ကိုဟံမာန် နက်စိုတ်သမ္မာပဋိပတ်
စိုတ်ဇေယျာန် စွဲလဝ်စိုတ် ပွဲမွဲရးတဲ ပျဲတ်မပ္ပံ ဒါန်မ္မဲဟေင် ဝိန်ကိုမာန်ရ။

၁၀၀။ အကြာမိမကိုကောန်ဇာတ်၊ အ္ဗာကိုကွဲ၊ တသိုကိုသမ္မာ၊
ဗိုက်သ္မံ ကောံရောင်သ္မံ၊ မိဿဟာဲပြေဏ် ကောံရောင်သ္မံ ဂလာန်ပိုက်ကိစ္စ
ဇော်အိုတ်မ္မဲ မတွံဂး ပွမကျိုဟ်ကေတ်စိုတ်ညးသ္မံ (ခရ်ကျိုဟ်ခင်ညးသ္မံ)
ဟေင် ဒးနွံထေက်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သတ

ဗိုလ်အာတ်ခေရ်မို့

ဝန္တိတွာ သိရသာ ဗုဒ္ဓံ ၊ သဗ္ဗဗုဒ္ဓဂဏုတ္တမံ။
ဣဒမ္ပိ ပရိတ္တသင်္ခေပံ ၊ ပဝက္ခာထ ယထာဗလံ။

ဝန္တိတွာ သိရသာ ဓမ္မံ ၊ သဗ္ဗဓမ္မဂဏုတ္တမံ။
ဣဒမ္ပိ ပရိတ္တသင်္ခေပံ ၊ ပဝက္ခာထ ယထာဗလံ။

ဝန္တိတွာ သိရသာ သံဃံ ၊ သဗ္ဗသံဃဂဏုတ္တမံ။
ဣဒမ္ပိ ပရိတ္တသင်္ခေပံ ၊ ပဝက္ခာထ ယထာဗလံ။

သာရဇုံ သသေနံ သဗန္ဓုံ နရိန္ဒံ၊ ပရိတ္တာနုဘာဝေါ။
သဒါ ရက္ခတူတိ ဖရိတွာန မေတ္တံ သမေတ္တာ။
ဘဒန္တာ အဝိက္ခိတ္တစိတ္တာ ပရိတ္တံ ဘဏန္တု။

သဂ္ဂေ ကာမေ စ ရူပေ၊ ဂိရိ သိခရ တဇျေ။
စန္ဒလိက္ခေ ဝိမာနေ၊ ဒီပေ ရဋ္ဌေ စ ဂါမေ။
တရုဝနဂဟဏေ၊ ဂေဟဝတ္ထုမိ ခေတ္တေ။
ဘုမ္မာ စ ယန္တု ဒေဝါ၊ ဇလထလ ဝိသမေ ယက္ခာ ဂန္ဓဗ္ဗာ။
နာဂါ တိဋ္ဌန္တာ သန္တိကေ၊ ယံ မုနိဝရဝစနံ၊ သာဝေဝါ မေ သုဏန္တု။

ရာဇေတော ဝါ၊ စောရေတော ဝါ၊ မနုဿတော ဝါ၊ အမနုဿတော
ဝါ၊ အဂ္ဂိတော ဝါ၊ ဥဒကတော ဝါ၊ ပိသာစတော ဝါ၊ ခါဏုကတော
ဝါ၊ ကဏ္ဍကတော ဝါ၊ နက္ခတ္တတော ဝါ၊ ဇနပဒရောဂတော ဝါ၊
အသဒ္ဓမ္မတော ဝါ၊ အသန္တိဋ္ဌိတော ဝါ၊ အသပ္ပုရိသတော ဝါ၊ စဏ္ဍာ
ဟတ္ထိ အဿ မိဂ ဂေါဏ ကုက္ကုရ အဟိ ဝိစ္စိက မဏိသပ္ပ ဒီပိ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

အစ္စတရစ္စ သူကရ မဟိသ ယက္ခ ရက္ခသာဒီဟိ နာနာဘယတော
ဝါ၊ နာနာရောဂတော ဝါ၊ နာနာဥပဒ္ဒဝတော ဝါ၊ အာရက္ခံ ဂဏ္ဍန္တု။

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

နက္ခိပိအဲဒိုက် မတုပ်တည်င်ရေချောင်ပွဲဒက် လပုံတဲစုံ သွဟ်ညင်ပှင်
တိုင်ထပ် အဲဒိုက်လျောင်ဇံသပ် သွပ်ဂူးဂတာဇိုင် တိုပိုန်သင်ဂမိုင်ရကျော်။

ပိုဒိုက်ဒါယကာ ဥပ္ပဇနိတြုံဖြ တံညးဂမိုင်ပွန်လေဝ် ပသ္မိုင်ကို
တိုပိုန်သင် မှုံပဓာန်ချေ ကျော်တြိတဲ တွဟ်နသိုက်ဂွံကွင်ပင်မိုင် ခရ်မို
မဇော်ကိုကြိုဇ် တွဟ်နသွောံဆေဝ်ဒပ်ကောံဝိပတ္တိ သိုက်ဂွံရနက်ပပေင်ကို
သမ္ပတ္တိမပြုပြ တွဟ်နသွောံ ဆေဝ်ဒပ်ကောံ ဒဒိန်ပရိုက်ဘဲယဲ နိမိတ်သွ
သွပ်လုံဟုံခိုဟ် ဂြိုဟ်ကထိုက်ဟုံခိုဟ် တွဟ်နသွောံဗက်ဗွဲကောံ ကဇော်
ဒ မြိုဟ်ကြံကြ ဂြိုဟ်စာသ္မာတ်မြဟ် တွဟ်နသွောံပေင်ကောံ အန္တရဲ
ပွဲသန္တာန် မူးသန္တာန်အိုသို တိုပိုန်သင်ဂမိုင် မထိုပးသိုပွဲလပ် ခရ်မေတ္တာ
စိုတ် ပွဲပိုသတ္တိဂမိုင်တဲ ခရ်မိုမစိုန်ဒိတ်ပွင်ပွဲ မှုံကိုဂုဏ်အာနုဘာ မဇော်
ပြလောန်ဂုံ သြပ်ကူဗျောတ်ကို ခရ်မိုမပြုပြ ကိုပိုဒိုက်တံညးဂမိုင် ကိုဂွံ
ကွင်ပင်မိုင် ယိုဒင် ဂိုင်သမ္ပိလပ် မွဲဝါညိကျော်။

သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု ၊ အတြာ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
သဒ္ဓမ္မံ မုနိရာဇဿ ၊ သုဏ္ဍန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
ဓမ္မဿဝနကာလော ၊ အယံ ဘဒန္တာ။

သမန္တာ၊ ဗွဲပိပူစက္ကဝါပိုဝံ။ စက္ကဝါဠေသု၊ ပွဲမွဲလက်ကိုဇ်စက္ကဝါဂမိုင်။
ဝသန္တာ၊ ချေမသွဒတ်မံင်အိုတ်။ ဒေဝတာ၊ င်ဒေဝတ်ခိုဟ်ပြ ရဲလျိုင်
ဖြင်သိုက်ကို သာသနာတိုမှုံကုပိုန်ကျော်တြိဂမိုင်။ အတြာ၊ ပွဲသို (နာ-
--မိ-----) ညးမဒင်မှိုလှဟ်ဝံ။ အာဂစ္ဆန္တု၊ သြပ်ကူပြဟ်ကွင်

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ကောံခရီ မွဲဟာန်ကောံအိုတ်ညိ။ မုနီရာဇဿ၊ ဒဒက်တ်ကိုကျက်တြ
သိုင်ခမိ ကျက်သိညးလောကဓာတ် ဉ္စကရာဇ်နာဲညးပိစော်မွဲဘုံ ဥဏ္ဏလုပ်
ညးတံပန်။ သဂ္ဂမောက္ခဒံ၊ တိုက်ဒမလေပ်ဇိုန်ကို တသိုခ်သွပ် ဗြို နိဗ္ဗာန်။
သဒ္ဓမ္မံ၊ န်ခရ်ညးသပ္ပရိုဟ် မိုဟ်(၃၈)မပြဲပြဲ။ သုဏန္ဒ။ ဩဝ်ကွင်ပင်မိုင်
ဗွဲမရေၤသော်ရ်အိုတ်ညိ။ ဘဒ္ဒန္တာ၊ ယံမူးဒေဝတ် မုံမုက္ခဝါထိုက်မဆဲ။
အယံ ကာလော၊ င်အခိုင်ကာလသမယလျဟ်ဝံ။ ဓမ္မဿဝနကာလော၊
စိုန်ဒးအခိုင်ကာလ သမယကျင်ကွင်ပင်မိုင် ခရ်ပရိုတ်မို မေတ္တာမပြဲပြဲ
သိုက်ညးဖျိတ်ညိကွာရလေဝ်အံ။

သာဓု သာဓု သာဓု။

ကဏ္ဍပံက်ခရ်ပဋ္ဌာန်

၁။ ဂါထာနိမန်ကျ် န ကိုလျးကျ်တြသ်

► နီလာ နီလာ နိစ္ဆရန္တိ ၊ ပီတာ ပီတာ စ ရံသိယော။

လောဟိတာလောဟိတာ စာဘာ ၊ ဩဒါတောဒါတရံသိယော။

ပဋ္ဌာန်၊ ဖြိုဟ်နက်ပြဲသန် လဲတြးလောန်စိ ဂိကာတ်လဝ်ရ အနန္တ
နယ်ဟောင် နညဏ်ဂြင်လဝ် န်ခရ်ပဋ္ဌာန်မပြဲပြဲ။ (ဝါ) ဖြိုဟ်လောန်
လဲတြးလောန်ရ နွံအနန္တနယ် န်ခရ်ပဋ္ဌာန်မပြဲပြဲ။ သမ္မသန္တဿ၊ အနုလုံ
ပဋိလုံ စုမ်ရမ်နယ်ပုန် ဂတးဂတန်ဂိုင်ဂိုင် ဗွဲတောင်ချပ်ဗွာ ဂြင်အာ
နညဏ် သန္တာန်ဖြိုဟ်နက် ဒဒက်တ်ကိုကျက်တြ မဇ္ဇိတ်သွောတ်စင်ခြင်
ဂြင်ခရ်ပဋ္ဌာန်။ နီလာ၊ သော်ကျိပ်သော်မတ် သိုကောန်မတ်ဆဲ နူဋ္ဌာန်
ဒိုလမွဲက်ဂမိုင်။ နီလာ၊ ဗိုပွဲယန်ကွာ ပွာဥပျိုလ်ဒမျိုင် ရာင်ဆဲပြိုင်ပြိုင်
သုဟ်ညိုင်ဂဉ္ဇရတ် ဟွဲဟွဲခတ်ဟောင် င်လျးဒမျိုင် သ်လမွဲက်ဂမိုင်။
(ဝါ) သ်လမွဲက်ဒမျိုင်ကို သ်ဗွဲဒမျိုင်ကို သ်ဥပျိုလ်ဒမျိုင်ကို သ်သတ်
ကြေင်ချဟ်ဒမျိုင်ကို အိုသိုက်သ်ဒမျိုင် င်လျးဒမျိုင် သ်လမွဲက်ဂမိုင်။
နိစ္ဆရန္တိ၊ လျူနုလျးသိုင်ဂိတုရ ကံဆလို့ဆ ဥက်ဆရောဟုံက ဗွဲတဲရော

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

ဟံ့ခြာ ခါဟံ့ညွှတ်ပိုတ် အိုတ်ဗွဲပွဲပွဲ။ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပွဲဂိုလဟိုတ်အိုတ်ရောင်။

ပီတာ စ၊ နူသတ်စွာံဖျုန် ရန်ဂြိပ်တိတ်မံင် ညံင်ထဝ်သီဂီနိုက်။
ပီတာ စ၊ ယးတူးတလောန် ထဝ်သြန်ဒးကျ ပူးလျးအရံင်ကွာ ပွာချာ
ထဝ်လောင် ချဲဂြင်ဂိုကွေ ချဲမဒ်သတ်ထဝ်။ ရံသီယော၊ င်အရံင်ချာမိတ်
မတိတ်ကျင်ဂမိုင်။ (ဝါ) သတ်ထဝ်ကို သတ်တဲကို သတ်ဗွဲထဝ်ကို သတ်မတ်
မိုက်ချာမိတ်ကို အိုသိုသတ်ထဝ်မဂိုင် င်လျးအရံင်ဂမိုင်။ နိစ္ဆရန္တိ၊ လ္လူနူ
လျးသိုင်ဂိတုရ ကံဆလှီဆ ဥက်ဆရောဟံ့က ဗွဲတဲရောခြာ ခါဟံ့ညွှတ်
ပိုတ် အိုတ်ဗွဲပွဲပွဲ။ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပွဲဂိုလဟိုတ်အိုတ်ရောင်။

လောဟိတာ၊ နူလတတ်သွန်ပါင် သတ်ဇိုင်ငုကွာ ဂတာတဲဂတာဇိုင်
ဂိုင်ကိုစူးစရဲ ဂေါ်ဆဲ ခွါမဗ္ဗေတ်ဗွဲ။ လောဟိတာ၊ သတ်ဗ္ဗေတ်ဗွဲ
ဂေါ်ဆဲလောန်အာ ပွာညံင်ဒက်သွာ လအာညံင်ယာတ်ကွပ် အမ်သပ်
လောန်ကွေ ချဲမဗ္ဗေတ်ဗွဲ။ အာဘာ၊ င်လျးအရံင်ဗ္ဗေတ် မတိတ်ကျင်
ဂမိုင်။ (ဝါ) သတ်သွန်ပါင်ကို သတ်ဗ္ဗေတ်ဗွဲကို သတ်မိုက်ဗွဲကို သတ်သီဂီ
နိုက်ဗွဲကို အိုသိုကို သတ်ဗ္ဗေတ်ဗွဲမဂိုင် င်လျးအရံင်ဂမိုင်။ နိစ္ဆရန္တိ၊
လ္လူနူလျးသိုင်ဂိတုရ ကံဆလှီဆ ဥက်ဆရောဟံ့က ဗွဲတဲရော ဟံ့ခြာ
ခါဟံ့ညွှတ်ပိုတ် အိုတ်ဗွဲပွဲပွဲ။ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပွဲဂိုလဟိုတ်အိုတ်ရောင်။

သြဒါတာ၊ နူဒဲတမ်သော် ကော်ဥဏ္ဍလုံ မှုဂုဟ်ဒုက်တောင်
သော်ကောင်မတ်ခါ တူးအာဗုဆဲ နွဲစရဲမပြဲပြဲ။ သြဒါတရံသီယော၊
င်လျးဗ္ဗာင်ဂွ၊ ညံင်ကျသင်ပွေတ် ပေါတ်လပ်တိုကွာ ကံဝါလှီဝါကို၊
သိုကိုဗွဲဂွါ မြာသိုသိလ္လာ သွာဒက်ဗ္ဗာင် ရာင်ဆဲတဲဒိုင်အိုတ်။ နိစ္ဆရန္တိ၊
လ္လူနူလျး သိုင်ဂိတုရ ကံဆလှီဆ ဥက်ဆရောဟံ့က ဗွဲတဲရောဟံ့ခြာ
ခါဟံ့ညွှတ်ပိုတ် အိုတ်ဗွဲပွဲပွဲ။ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပွဲဂိုလဟိုတ်အိုတ်ရောင်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

►► တမှာ တမှာ စ မဉ္ဇိဋ္ဌာ ၊ ပဘာသန္တိ ပဘာဿရာ။
ဉဝံ ဆဗ္ဗဏ္ဏရံသိယော ၊ ဌာတု မေ ဘဂဝါ သိရေ။

တမှာ တမှာ၊ လွှဲန့်ဟံ့သ္မုတ်ပိုတ် အိုတ်ကိုလျးအရင်မဂ္ဂိုင် ရာင်ဆဲ
ဆက်ဆက် ဆက်ဇော်တိတ်ကွင် နူကိုသန္တာန်ဇေကုဇေ တံဂုံတံဂုံ။
မဉ္ဇိဋ္ဌာ စ၊ သာ်ပွဲခချောင် သာ်မမြောင်ရောင် သောင်သောင်တူးဟောင်
ညင်ကြောင်ချာ်ကို င်လျးသာ်ချီ မဉ္ဇိဋ္ဌိဂမ္ပိုင်။ (ဝါ) လမ္ပက်ကို ဗ္ဗေတ်ကို
ချီကို သိုဖအိုတ်ကောံမံင် ပံင်နထောံကို မှုံအရင်ယောမ်ကွာ ညင်
တာချာ်ဟောင် င်လျးသာ်မဉ္ဇိဋ္ဌိ ဂမ္ပိုင်ဂုံလေဝ်ကို။ ပဘာဿရာ စ၊
ညင်ရဲထိုက်ထပ်ပြဲ ချောတ်သောဲလောန်အံ လျးတြဲသာ်ပွီ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ
ယျီယျီယျဲယျဲ ဆဲတ်လောန်ကွာ င်လျးပဘာဿရာဂုံလေဝ်ကို။ (ဝါ)
လမ္ပက်ထပ်ဗ္ဗေတ်ဗ္ဗာင် သာ်ချီရာင်ဆဲ ပြးဆဲညီညီ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပဠေန်
ဂိုတူးတိတ်အာ င်လျးပဘာဿရာဂမ္ပိုင်။ (ဝါ) ရာင်ဆဲဒွင်ဗွင် ထပက်
ခွင်ဂိုတူး ပြးဇးဇြိုဟ်နက် ပြဟ်ပြဟ်မြက်စာ င်လျးပဘာဿရာဂမ္ပိုင်။
ပဘာသန္တိ၊ ပွဲဂိုလဟို လျးတူးတ်အိုတ်ရ။ (ဝါ) လျးမသုန်သာ်အံ
နမ္ပဲစွဲကွာ ညင်ဇုက်လလီ ချီတိုန်ဒေါအံအာ ဒေါအံပျိုတ်ဒိုဉ္ဇိ နွဲလျးသာ်ဗွီ
ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ ပွဲဂိုလဟိုယးတူးတ်အိုတ်ရောင်။ ဉဝံ၊ လျးတြဲသာ်အို ဂိုတိတ်
အမ်သပ် ကောတ်စက္ကဝါ စိုပ်အာဂးလပ် အသပ်လျးဂမ္ပိုင် အတိုင်သင်္ချာ
ဂမ္ပိုင် တြဲပြကာဟောင် နလောင်မဟိုကွင်တဲဝံ။ (ဝါ) လျး အရင်တြဲသာ်
ဂိုတိတ်အာဟာ အမ်သပ်ဗွဲတောင် နလောင်မဟိုကွင်တဲဝံ။ ဆဗ္ဗဏ္ဏ-
ရံသိယော၊ ဒမ္ပိုင်မဲဗွပ် သာ်ထပ်မဲဒါ အမ်သပ်ဗွဲလျှို သာ် ပုဗတ်ကို
သိုမဉ္ဇိဋ္ဌိ ဖျီဖျီဖျဲဖျဲ လျးတြဲသာ်အို ဂိုတိတ်ဒိုင်ရ တီလဂ်ဒ မချိုက်ပေင်တ်
ကောံလျးတြဲသာ်တြဲပြကာ။ ဘဂဝါ၊ ပြဲလောန်ကောတ်အိုတ် ဒိုဉ္ဇေံ
ကိုတ်ပွန် လျှုဇန်လောက တီလဂ်ဒ မပတုပိုန်တြဲပြကာ။ သော၊ င်
ကျာ်တြဲ မလေပ်ရောင်တိုင် ပွိုတ်ကိုသတ္တံ နူဇောပ်သံသာ ဏာပစိုပ်ကို

ပြကိုယ်ဓမ္မသုတ

နိဗ္ဗာန်ကို။ မေ၊ ပဋ္ဌာန်ပစ္စယံ နယ်ဆက်တဲဟောင် ပံင်ရောင် ဥပကာ ဒဒက်တံကို ရုပ်နာမ်စါပြကာ ဝေါဟာပညပ် မကော်ခဂးအဲ။ သိရေ၊ ပဲ့လ္လှူကျိပ်ဆဲ ဒါကိုပ်မပြဲပြဲ။ ဌာတု၊ ဂြင်ခရိပဋ္ဌာန် လုပ်ဇာန်တဲဟောင် ဗွဲတောင်ဂုဏ်အမ်သပ် သြပ်ပြာပ်ကွဲကျင် တန်တံညီရလေဝ်အဲ။

၂။ ဂါထာနိမန် ဒေဝတ်ပဋ္ဌာန်

- ▶ သမန္တာ စက္ကဝါဠေသု၊ အတြာ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ။
- ပဋ္ဌာန် မုနိရာဇဿ၊ သုဏန္တု သဂ္ဂမောက္ခဒံ။
- ပဋ္ဌာနဿ ဝနကာလော၊ အယံ ဘဒ္ဒန္တာ။ (ပိလ္လုန်)

သမန္တာ၊ နူပိပုဂ္ဂိုလ်တို့ဇော်ပန် တံသွတ်စါလီ၊ ရိမ်ရိမ်စိုဗိုင် တို့ပွိုင်စက္ကဝါ ပိုဝံ။ စက္ကဝါဠေသု၊ နှိလီတုပ်ဆက် ပဲ့မွဲဠက်စက္ကဝါတေ။ ဝသန္တာ၊ ချေမပဒတ်ဒိုင်အိုတ်။ ဒေဝတာ၊ င်ဂကောံဒေဝတ် မချိုက်ပေင်တံကို က္ကဒ္ဒိပါတ်မပြဲဂမိုင်။ မုနိရာဇဿ၊ ဒဒက်တံကိုကျိပ်တြဲ မဒ်အထောင့်မုနိ။ သဂ္ဂမောက္ခဒံ၊ ချေမလေပ်ကိုတ်တသိုခ်မိုဟ် တသိုခ်သွပ် တသိုခ် နိဗ္ဗာန်မာန်။ ပဋ္ဌာန်၊ န်ပြဲကိုဟ်ပဋ္ဌာန် မကော်ခစ သမန္တ အနန္တနယ။ သောတု၊ တုဟ်နကွင်ပင်မိုင်။ အတြာ၊ ပဲ့ဌာန်ပိုမဖှောတ်ပါဠိပဋ္ဌာန်ဝံ။ အာဂစ္ဆန္တု၊ သြပ်ကွဲပြာပ်ကျင်အိုတ်ညီ။ ဘဒ္ဒန္တာ၊ ယံလေဝ်ဒေဝတ် တံညးဂမိုင်။ အယံ ကာလော၊ င်အခိုင်အခါကာလဝံ။ ပဋ္ဌာနဿ ဝနကာလော၊ မဒ်အခိုင်အခါ မူးကွင်ပင်မိုင် ရမျှင်ပွင် ကွာင်ဖှောတ်ဒိုင် ပဋ္ဌာန်ရောင်။ တသ္မာ၊ ဟိုတ်နူမဒ်သတ်ဂိုရ။ သုဏန္တု၊ ပီတိဗျာပ်ပေင် ညိုင်ချိုဒးကောင် သြပ်သိုအေင်ကွင်ပင်မိုင်တံအိုတ်ညီ။

သာဓု သာဓု သာဓု

၃။ လောဂ်ကျိပ်ပဋ္ဌာန်

- ▶ တောရဏဋ္ဌိတသင်္ကာယော ၊ လောကဂေါဒေဝမာပိတော။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

တောသေသိ ဓမ္မရံသီဟိ ၊ နာဟံ ဝန္ဓာမ သဃရံ။

ဘောန္တော၊ ယွံဂကောံညးသပ္ပရိုဟ်တံညးဂမ္တိုင်။ တောရဏဋ္ဌိတ သင်္ကာယော၊ တိုက်ဒ မှုံကိုဇကု မပဗ္ဗေတပ်တး သ္မားဇး ညံင်ရသိုင်တု မဂိုသိုင်ခိုင် ညံင်အရံင်တိုင်ထပ် ဗွဲတုးဆဲဲ ချဲဂြိုင်ခိုင်။ လောကဂေါ၊ တိုက်ဒ မဒ်ဥက္ကဋ္ဌ ကျောက်ထောင်လောက ဟိုတ်နူဂုဏ်ပိုန်အနန္တ။ ယော နာထော၊ ယြိုင်တိုမှုံကုပိုန်ကျိတြဲ မဒ်သွဲမှိုဟ်ဒေဝတံအိန်ဗြို ဂမ္တိုင်။ ဒေဝမာပိတော၊ ပွဲသိုရတ်ထပ် ကျော်ဂေါဝ်မံင်အံ ဒေဝတံနိမိတ် ဗဒ် နူဗောဓိဂို နိဒိုဟ်ဗာယပ် ဗွပ်ယောင်ယောင် သောင်သောင်မံက်ဗွဲ ရာင်ဆဲဲခိုင်။ (နိသိဒိတွာ၊ ပွဲကာလမဗ္ဗာရဏာခိုင် ပဋ္ဌာန်မပြဲ လုက် ထပ်တု မဟဂုံညွတ်) ဓမ္မရံသီဟိ၊ နဂမြင်ညာဏ် ကိုဒေသနာ လအာ သွဲလး ဇိဒးရေင်သွံ တံညးအဲဗျိုင် ညာတ်ဒးမွဲးငုင် လျိုင်စိုတ်ပွဲလျး ကျိတြဲပု တြဲပြဲကာ နတောင်လအာ သာ်လွာချို ဗ္ဗေတ်ချို ဗ္ဗာင်ဗျိုင် လှဲပဋ္ဌေ ဇကုဒြဲ စိုဟ်ဂုံညြိုဟ်အပွဲ။ (ဇနာနံ၊ ကုဂကောံသတ္တံ မကျိုင် နူအနန္တစက္ကဝါဂမ္တိုင်) တောသေဟိ၊ စိုန်ကိုသျှိုက်မှိုက် ကိုမြဟ်မြတ်ရ။ သဃရံ၊ ခွဲမဒ်မွဲဟာန်ကျောံ သိုထပ်ရတ် ညာတ်မတ်ဗွဲဂို မိုမံင်ရော ဟုံဖဲ။ တံ နာထံ၊ နံတိုမှုံကုပိုန်ကျိတြဲ မရာင်ဆဲဲတံ လျးတြဲကိုဂမြင် ညာဏ်ပဋ္ဌာန် ညံင်လျးယာန်တုကျိုင် ဒက်မဒင်ရာင်ကံကို။ မယံ၊ ငိုပိုသိုက်တံ ရန်တုစို သီကိုခိုင်ကို ဖိုပဋ္ဌာန်ဂမ္တိုင်။ ဝန္ဓာမ၊ မွဲအာယုက် မွဲအလန် ဖန်ဂဗဆို တဲဓါပင်ယို ပျိုလပ်လ္လှူဒလောင်ကျောင် ပြေင်လပ် စေတနာ ပွဲဖျောက်ကျာရကျိ။

၄။ ပွဲသုတင်ဇင် ကသေံကုင် အခိုင်ဖျောက်ဇရ်ပဋ္ဌာန်
► သမ္မသန္တဿ ယံ ဒိသာ ၊ သမန္တာ သတ္ထု နိစ္ဆရေ။
နိယမ္ပမိ သရီရာ ပဘာ ၊ ဂေါစရံ ညာဏသမုဒ္ဒံ။
သဒ္ဓါပညာယ ပဋ္ဌာန် ၊ ဇကေန တံ ဘာဏာမ ဟေ။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ဘောဇ္ဇော၊ ယံညးသပ္ပရိဟ်တံညးဂမ္တိုင်။ ယံ ပဋ္ဌာနံ၊ ယံ ပြကိုဟ် ပဋ္ဌာနံမဲ့ မဇြိုဟ်နက်လောန်တဲ။ သမ္မသန္တဿ၊ ချေမဇိတ်သွတ်တံ ဗွဲအနုလုံ ပဋိလုံ ထပ်ကိုထပ် ဂျိုင်ဂျိုင်ကိုအလန် ပွဲသိုနန်ထပ် မကျော် ဂေါင်ခိုင် အရင်ဂိုလဟ်ဘွဲဂိုခိုင်ဂံ။ သတ္ထု၊ ဒဒက်တံကိုတိုမုံကုပိန်ကျော်တြဲ မဒ်အာမိုဟ်ဒေဝတံအိန်မြိုတံညးဂမ္တိုင်။ သရီရာ၊ နှံခန္ဓဇကုမပြဲ။ ပဘာ၊ င်လျးတြဲသတ် လွတ်တင်ဇေဝ်ပွဲ ချိုပ်ခဲတိတ်ကျင်ဂမ္တိုင်။ သမန္တာ ဒိသာ၊ နပျာပ်အာအို စိုက်ပွဲပွဲ၊ စိုက်ပွဲဂမ္တိုင်။ နိစ္ဆရေ-နိစ္ဆရန္တိ၊ အိုတ်အလုံစက္ကဝါ ဗယးတိတ်အာရောင်သံ။ နိယမ္မမိ၊ တိုက်ဒ မုံယျုတောင်တုတ် နိသာဂရ နာမထိုင်သး။ ညာဏသမုဒ္ဒံ ဂေါစရံ၊ တိုက်ဒ မဒ်ဒါညာဏ်ကျော် မဂေတ် ဂေင်ဂေင်တံ။ ပညာယ စ၊ နကိုဂကူပညာကို။ ဟေ၊ ယံလေဝ်ဂကောံ ညးသပ္ပရိဟ်တံ။ ဇကောန ဇကတော၊ နကိုရမ္ပာင်ပှာင် သိုက်ပျာင်ပျာင်။ တံ ပဋ္ဌာနံ၊ န်ပြကိုဟ် ပဋ္ဌာနံမဲ့ မဇြိုဟ်နက်လောန်တဲ။ ပဘာဏမ၊ အနန္တမယ သမန္တပဋ္ဌာန် ညံင်ယာန်ဂိတုမံက် သဒ္ဓါဇော်ပျင် ချင်ဇော် နိဗ္ဗာန် ဌာန်အမတာ သောံအာတ်မာန် နကိုဗောဓိညာဏ် ကြိုင်ကြိုင်ဂို ရာဒနာမိက်ကေတ် တသိုခ်ချင်ဇော်နိဗ္ဗာန်ဂိုတဲ ဩဝ်မိုဟ်တံညးဂမ္တိုင် ဇော်ပွင်ဖျောတ်သိုဇျဲတံ သိုညးဖအိုတ်စိုအိအိ။

သာဓု သာဓု သာဓု
ကဏ္ဍပံက်ဓရ်ပဋ္ဌာန် အာစိုပ်ဒတဲ ဆဝံရ။

ကဏ္ဍဗျေဓရ်ပဋ္ဌာန်

၁။ ရာဒနာမိက်ပဋ္ဌာန်

ဟိုတ်နူကုသိုဝ် ဘဝလုဟ်ရ ကိုဝ်စာ်စူးအာ နှဲဘဲယဲဝေဒနာ ပရိုက်ဥပဒြာ အိုသိုတံဂိုတဲ ကိုပျဲတ်ပါရမီကုသိုစို လှိုန်အခါမာန်ညိ၊ ဘဝလုကြဲတဲ နှဲဒဒိခ်အပါပန် ဝီဝဲမသုန် ဒုဟ်ဒွါ လွကိုသူးဆိုတဲ ကိုကိုဝ် တိဟိုတ်ပဋိသန္ဓိ ပွဲမိုဟ်ဒေဝတံ ညးသပ္ပရိဟ်ခိုဟ်ဟ်ညိ၊ ကိုဝ်

ပြ ကို ဟ် မေ သူ တ

ဒယ့်တိုခိုင် ပွဲလေ့ဝပ်ရိသားဒ်ပန်ညို၊ ကိုဝံစီကူး ချိုက်ပင်တ် ပွဲကို ညာဏ်ပညာ ကိုချိုက်ပင်တ် သဒ္ဓါ သီလ သုတ ကိုဒိုန်ဒေတ်ကေတ် ဒေတ်ပူဂိုသပူရိုဟ်တံမာန်ညို၊ ခရ်ဗြဟ္မဇိပန် သိုကိုဥပုဟ်ဒါ ကိုဝံ ထိုပး လပ် အလုံဇေညို၊ ကိုဝံဆိုကျာ်တြဲတဲ ကိုက္လိဝံအာစိုပ် မဂ်ဖိုလ် မာန်ညိုအ။

၂။ ဇိုန်ပိုန်ခရ်ပဋ္ဌာန်

နကြိုဇ် ဝံဖောတ်လပ် ပါဠိပဋ္ဌာန် ဝံက္လင်ပင်မိုင်လပ် ပါဠိပဋ္ဌာန်ဝံ ဖိုကုသိုတုပ်သုဟ် ဂလိုင်ပို ဇိုန်ပိုန်ပြင်ကိုမိ ဇိုန်ပိုန်ပြင်ကိုမ ဇေလ သီမူနော်တြ ဝံသထပံဒတောင် ဇိုန်ပိုန်ကိုအွာ သိုင်အိန်သိုင်ဗြို သိုင်ယို သိုင်မာရ် သိုင်ဂိတုသိုင်တဲ သိုင်ဗြသိုင်ကျာ သိုင်နာဝင်ပန် ပြသန် သာ်လွာ ဒေဝတ်စီ မနိမေခလာ ဒေဝတ်သုင် ပွင်သာသနာ သဗ္ဗေ သတ္တာ အိုတ်ကိုသတ် အနန္တစက္ကဝါ ပိုဇိုန်ပိုန်ပြင်ဏာ သိုညးဖအိုတ်ရ၊ မူးတံညးဂမ္တိုင် မိပ်စိုတ် အိုတ်တိုဟ်ကေတ်စိုတ်တဲ ဩဝင်ဂိုင်ကေတ် သာရကာ ညီညီသာသာ သိုကိုညးဖအိုတ်ညိက္ကာရောင် မိဂူး။

သာဓု သာဓု သာဓု

ဖိုကုသိုပိုဝံ ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန်ရအံ သာဓု သာဓု သာဓု
ဖိုကုသိုပိုဝံ ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန်ရအံ သာဓု သာဓု သာဓု
ဖိုကုသိုပိုဝံ ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန် ဇိုန်ပိုန်ရအံ သာဓု သာဓု သာဓု

၃။ ပလင်မေတ္တာပဋ္ဌာန်

► သဇ္ဇနာ နိဒုက္ခာပုတ္တာ၊ သုဏန္တာ တေန နိဗ္ဗယာ။
ပဋ္ဌာန် သောကပုတ္တာ စ၊ နိသောကာ သဗ္ဗပါဏိနော။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သဇ္ဇနာ စ၊ င်ဂကောံပုဂ္ဂိုသပ္ပုရိဟ်ဂမ္တိုင်ကိုလေဝ်။ သဗ္ဗပါဏိနော စ၊ င်ဂကောံသတ် မှုကိုလမျီုအနန္တကိုလေဝ်။ ပဋ္ဌာနံ၊ နိပြကိုဟ်ပဋ္ဌာန် မဖျောတ်ညာန်ဒိုင်လှိုန်။ သုဏန္တာ၊ စိုန်မဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ဗွဲတသိုန်အိုတ်ရ။ တေန ပုညေန၊ ဟိုတ်နူမဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ပါဠိပဋ္ဌာန် ဗွဲတသိုန်ရ။ နိဒုက္ခာ၊ င်တသိုန်မတ်စူးအာနုဒဒိန်။ ဟောန္တု၊ ဩဝ်ကိုဒိုတ်အိုတ်ညိ။

ဘယပ္ပတ္တာ စ၊ ချေမအာစိုပ်ဘဲဗဟေက် မလကိုတ်ပါပ်တ်အိုတ်။ သဇ္ဇနာ စ၊ င်ဂကောံပုဂ္ဂိုသပ္ပုရိဟ်ဂမ္တိုင်ကိုလေဝ်။ သဗ္ဗပါဏိနော စ၊ င်ဂကောံသတ် မှုကိုလမျီုအနန္တကိုလေဝ်။ ပဋ္ဌာနံ၊ နိရမျာင်ပဋ္ဌာန် မဖျောတ်ညာန်ဒိုင်လှိုန်။ သုဏန္တာ၊ စိုန်မဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ဗွဲတသိုန်အိုတ်ရ။ တေန ပုညေန၊ ဟိုတ်နူမဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ပါဠိပဋ္ဌာန် ဗွဲတသိုန်ရ။ နိဒုက္ခာ၊ င်တသိုန်မတ်စူးအာနုဒဒိန်။ ဟောန္တု၊ ဩဝ်ကိုဒိုတ်အိုတ်ညိ။

သောကပ္ပတ္တာ စ၊ ချေမအာစိုပ်တ်ဂ္ဂိုက်သောံအိုတ်။ သဇ္ဇနာ စ၊ င်ဂကောံပုဂ္ဂိုသပ္ပုရိဟ် ဂမ္တိုင်ကိုလေဝ်။ သဗ္ဗပါဏိနော စ၊ င်ဂကောံသတ် မှုကိုလမျီုအနန္တကိုလေဝ်။ ပဋ္ဌာနံ၊ နိရမျာင်ပဋ္ဌာန် မဖျောတ်ညာန်ဒိုင် လှိုန်။ သုဏန္တာ၊ စိုန်မဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ဗွဲတသိုန်အိုတ်ရ။ တေန ပုညေန၊ ဟိုတ်နူမဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ပါဠိပဋ္ဌာန် ဗွဲတသိုန်ရ။ နိဗ္ဗာယာ၊ င်မသိုင်သတ် ညိုင်ရဇာဒိသိုင်ဗွဲ ဟံမ္မတ်ကိုဗဟေက်။ ဟောန္တု၊ ဩဝ်ကိုဒိုတ်အိုတ်ညိ။

သောကပ္ပတ္တာ စ၊ ချေမအာစိုပ်အစံင်တူဂ္ဂိုက်သောံအိုတ်။ သဇ္ဇနာ စ၊ င်ဂကောံပုဂ္ဂိုသပ္ပုရိဟ်ဂမ္တိုင်ကိုလေဝ်။ သဗ္ဗပါဏိနော စ၊ င်ဂကောံ သတ် မှုကိုလမျီုအနန္တကိုလေဝ်။ ပဋ္ဌာနံ၊ နိရမျာင်ပဋ္ဌာန် မဖျောတ်ညာန် ဒိုင်လှိုန်။ သုဏန္တာ၊ စိုန်မဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင်အိုတ်ရ။ တေန ပုညေန၊ ဟိုတ်နူ မဂ္ဂုက္ကင်ပင်မိုင် ပါဠိပဋ္ဌာန်ဗွဲတသိုန်ရ။ နိဿောကာ၊ င်မမိပ်မြဟ်စိုတ် ဟံမ္မတ်ကိုယဲ။ ဟောန္တု၊ ဩဝ်ကိုဒိုတ်အိုတ်ညိအံ။

ပြကိုဟ်မေဃသုတ

၄။ ပလံင်မေတ္တာပဋ္ဌာန်

- ▶ ပဋ္ဌာန် ဘာဝ သဒ္ဓါယ၊ စိရံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ။
အနုမောဒန္တု တေ သဗ္ဗေ ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ ဂတာ။

ဘောန္တော၊ ယံဂကောံဒေဝတံတံသုးဂမ္ဘိင်။ ပဋ္ဌာန်၊ နံပြကိုဟ် ပဋ္ဌာန်။ သဒ္ဓါယ၊ နကိုခရ်သဒ္ဓါ။ ဘာဝ-ဘာဝေန္တု၊ လှောင်စိုတ်ဇေယျာန်၊ လှောင်စိုတ်အိုတ်သိ။ သဗ္ဗဒါ၊ ပွဲအခိုင်ပွဲတဲအိုသို။ စိရံ၊ ပွဲမလံလ ကာဖာ စိုကိုသာသနာမသုန်လို့သွာံတေံ။ ရက္ခန္တု၊ ဩဝင်မဲလင် အိုတ်သိ။ အာဂတာ၊ ချေမပြာပ်ကျင်စိုပ် နူကိုဋ္ဌာန်တုဟ်ဟ်အိုတ်။ ဒေဝတာ၊ င်ဂကောံဒေဝတံမပြဂမ္ဘိင်။ ဂစ္ဆန္တု၊ အိုဟ်တိုဟ်မိပ်တံစိုတ် ဒုင်သာဓုပိဝါတဲ နှိုဋ္ဌာန်လို့မာန်ဇေယျာန်ဒိုင်ဂံ သိုက်မိက်ဂွံမုး ပြာပ်စမာန် အိုတ်ရ။

သာဓု သာဓု သာဓု

၅။ ဖိုဝ်ဗျာဓိပင်မိုင် ခရ်ပဋ္ဌာန် ဗွဲခမ္မောန်

လက်ထက် သာသနာကျော်တြိကဿပ လကြဲတေံ ခမီဝါဇေယျာန်၊ ဖျောတ်ဒိုင်ပဋ္ဌာန် ပွဲထိုဂ် ကဝမသုန်ကံ ကလင်ဒိုင်ရေျာင် လကြဲစုတိအာ အာဒ်ချင်သွပ် လက်ထက်ကျော်ပို ကျင်ဒိုင်ကွေးမှာထေရ် သာရိပိုတ်ရ၊ မှာထေရ်သာရိပိုတ် တံထွေးကိုခရ်ပဋ္ဌာန် အခိုင်ဂွံကလင်လင် ပွဲဘဝကျာ တေံ ဝံအာစိုပ် ဒိုင်တုအရုန်ဖအိုတ်ရ။

(မဲ့နယ်တုန်)

- ▶ ပဋ္ဌာန် ဒေသနာကာလေ၊ သာဓုသာဓုတိ ဘာသတော။
မုခတော ဇာယတေ ဂန္ဓော၊ ဥပ္ပလံဝ ယထောဒကေ။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ပဋ္ဌာနံ၊ နိပြကိုဟ်ပဋ္ဌာနံ။ ဒေသနာကာလေ၊ ပွဲကာလမဖျောတ်ဒိုင်
ရမုာ်ဟံပိုတ်သ္မိတ်။ သာဓု သာဓုတိ၊ ခိုဟ်ကွဲရ ဆဲကွဲရ ကုဏ္ဍဟ်။
ဘာသတော ဘာသန္တာနံ၊ ဒေက်တ်ကို ညးမမိပ်စိုတ် သွအနုမောဒနာ
မဒင်သာဓုကာ။ မုခတော၊ နူကိုဂံသုန်ပါင်။ ဂန္ဓော၊ င်သုအမြဲ မပူး
တုဲတ်။ ဇာယတော၊ ပွဲက္ခိန်တိုန်ကျင်ရ။ ယထာ၊ ဥပမာဗျေ ဗိုလီုပုန်
ရော။ ဥဒကော၊ ပွဲကိုဗျေ။ ဥပ္ပလံဝ၊ ပွဲဥပ္ပိုလေဝ်သတ်ဂံ ပွဲဒက်လေဝ်
တုပ်သုဟ် ညိုင်သ္မောပတေဂံ သွးဟိုတံထွးကိုမူး စိုန်က္ခိန် ညိုင်ရဂြိုပ်
ပွဲဒက်တေကိုရောင် မိဂူး။

ကဏ္ဍဖျေခရ်ပဋ္ဌာနံ အာစိုပ်ဒတဲ ဆဝံရ။

လေဝ်ဗိုဝ်သ္မာန်သွဟ်ဓရ်ပဋ္ဌာနံ

သ္မာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီပိုန်ကျိတြိတုက္ခိန် မှုကိုပိုန်တြိပြကာ မနိ
အ္ဗာမိဟ်ဒေဝတ်ဂမ္တိုင် ဓရ်ပဋ္ဌာနံမပြ နဲကဲဗြိုဟ်နက်ဂံ မူရဲပွဲဋ္ဌာန်ဒေသမ္ပ
မတံလဝ်ဂံရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယံကောန်တု ကျိတြိမဒ်မ္မောကိုတ် အိုတ်ကို
(၃၁)ဘုံ အလံသွတ်တာဝတီ လဟင်ဒေဝတ် တရ်ကန္တာမသုန်ယောဇနာ
လ္လုသ္မာပဏ္ဍုကွပ် တံဗပေင်ပါရကဇာတ်ဂံ ကျိတြိတံလဝ် ဓရ်ပဋ္ဌာန်ရ။

သ္မာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီလပိုန် ဋ္ဌာန်မတံလဝ်ဓရ်ပဋ္ဌာနံ ဂလာန်တီပိုန်ဂံ
ဝံမိင်ကေတ်တဲ ပွဲစိုတ်ကူးဖူးတ် ပွဲမလောန်ရ၊ ပဋ္ဌာန်ဒေသနာဂံ မူရဲ
ကာလလီုမ္မဲ ဝံဂြင်တီကေတ်လဝ်ဂံရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယံကောန်တု ပွဲမဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၃)သ္မာံ
ဂိတုပသ်ပေင် ဂြင်တီကေတ် ဓရ်သစ္စပန် က္ခိဝံသဗ္ဗညုတညာဏ်တဲ

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ယောမသ္မဒတ် သတ္တဋ္ဌာန စတုသတ္တာဟရတနဃရ ပွဲဘာရတ်ထဝ် ကျက်တြိ ဂြင်တီကေတ် ဓရ်ပဋ္ဌာန်ရ။

သွာန်။ ဘဇ္ဇေ၊ ယံတို့ပိုန် ပွဲသတ္တဋ္ဌာန စတုသတ္တာဟရတနဃရ ကျက်တြိ ဂြင်တီကေတ် ဓရ်ပဋ္ဌာန်ဂုံ ဝံမိင်ကေတ်တဲ ပွဲစိုတ်မြတ်မြဲ ပွဲမလောန်ရ၊ ဆူးဂုံ ယောကျ် ဂြင်တီကေတ် ဓရ်ပဋ္ဌာန် နူဋ္ဌာန်ဇေကုကျ် ပသ်တောင်တုတ် နှိတိုန်ဂုံရော။

သွဟ်။ အာဝုသော၊ ယံကောန်တု ယောကျ် ဂြင်တီကေတ် အဘိဓရ်(၆)ကုပ် မဟံဂုံ ပြကိုယ်စေ့သင်္ဂဏီဂုံ နူသန္တာန်ဇေကုကျ် တောင် တုတ် ဟံမဲ့ရ၊ ယောကျ် ဂြင်ပြကိုယ်ပဋ္ဌာန် ကျ်ညာဏ်လဲ နယ်ကဲ ပဋ္ဌာန်လေဝ် ဖြိုဟ်နက် ညာဏ်ဗက်နဲ နဲဗက်ညာဏ်တဲ လျးတြိသ် နူသန္တာန်ကျ် ဂိုတ်တံဖျီဖျီဖျဲရ။

သွာန်။ ဘဇ္ဇေ၊ ယံတို့ပိုန် ယောကျ် ဂြင်ဓရ်ပဋ္ဌာန် လျး(၆)သ် နူဇေကုကျ် ဂိုတ်တံ ဖျီဖျီဖျဲ ပိုဒိုက်တအ် သွာံမိင်ကေတ်ရအ်၊ လျး (၆)သ်ဂုံလေဝ် တို့ပိုန် စွဲဓရ်မေတ္တာ ကရုဏာ လတူပိုဒိုက်တံတဲ ဩဝ် တွံထွေးစီပျးကိုညိကျ်။

သွဟ်။ အာဝုသော၊ ယံကောန်တု နီလ-လျးသ်တေက် မံက် တိတ်ကျင် နူစွာဇေကုကျ်၊ ပီတ-သ်သျှ်မိတ် မံက်တိတ်ကျင် နူသော်၊ လောဟိတ-လျးသ်ဂိုဒုဲ ဆဲးမံက်တိတ်ကျင်နူဆီကျ်၊ ဩဒါတ- လျးသ်ဗု တွေးတိတ်နူဒေက်ကျ်၊ ပဘဿရ-သ်ဇုက်လလီ ဖျီဖျီ ဖျဲဖျဲ ဂိုတ်၊မဉ္ဇိဋ္ဌ-သ်တာကြိုင်င် တွေးမင်ဇီဇီ နူဋ္ဌာန်ဇေကုကျ် ဂိုတွေး တိတ်ရအ်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီပိုန် ကျ်တြတညာဏ် တံအဘိဓရ ပဲ့ချင်သွပ်
တာဝတိ မသွးလဝ်ရ၊ နူဋ္ဌာန်ဒေသလိုမဲ့ ကျ်တြဋ္ဌာအာ ချင်သွပ်တာ
ဝတိဂ်ရော။

သွဟ်။ အာဝုသော၊ ယံကောန်တု ကျ်တြဋ္ဌာဂံ(၆)ဂ်တဲ ပဲ့မရ
နက်ကို ထပ်ဂ်ဂ် နူချင်သာရဂ် လိုန်ပပိန်ကေ့ တိတိတ္ထိဂ်မိုင်တဲ နူရတန
စကြံ နိမိတ်ပဒ်လဝ်ဂ် ဣတိုန်အာ ချင်သွပ်တာဝတိရ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီပိုန် ယောကျ်ဋ္ဌာတိုန်အာ ချင်သွပ်တာဝတိဂ်
နက်ဇုန် ဣတိုန်အာဟာ ဟံသေင်သတ်ဂ် နက်လဂါဇိုင်ပကတိ ဣတိုန်
အာဟာ။

သွဟ်။ အာဝုသော၊ ယံကောန်တု နက်ဓါလဂါ ပိလှော်ဂ် ကျ်တြ
ဣတိုန်အာ ချင်သွပ်တာဝတိတေရ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီပိုန် ကျ်တြ ဣတိုန်အာ ချင်သွပ်တာဝတိ
ဓါလဂါ ပိလှော်ဂ် ဝံမိင်ကေတ်တဲ ပဲ့စိုတ်အဲဒိုက် ဟံကူးဖူးတရ စိုက်
ပြာကတ် တံထွေးကိုညိအံ။

သွဟ်။ အာဝုသော၊ ယံကောန်တု နူရတနစကြံ ပဲ့လတူကုဟ်ဒို
ယုဂ်ဇွန်မဲ့လှော်၊ နူရတနစကြံ နက်ဇိုင်ပါ ဂါတိုန်အာ ဒိုတံသိဇ္ဇာရဇ်မဲ့လဂါ။
ပဲ့ရတနစကြံမဲ့လှော်၊ လတူကုဟ်ဒိုယုဂ်ဇွန်မဲ့လဂါ။ လတူတံသိဇ္ဇာရဇ်မဲ့လှော်
ပံင်တဲ နှိ ဓါလဂါ ပိလှော်ရ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယံတီပိုန် ကျ်တြ တံလဝ် ပဲ့ချင်သွပ်တာဝတိဂ်
မူရဒိုမဲ့ မတံလဝ်ဂ်ရော။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယွံကောန်တု ပွဲလတူတုံဗပင်ပါရကဇာတ်
ယာတ်သွာပဏ္ဍာကွပ် လးလပ်တဲ ကျ်တြဲ တွံခရ်အဘိခရ်(၇)ကွပ်ရ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယွံတိုပိုန် သွာပဏ္ဍာကွပ်ဂုံ ဇေဓိင်၊ အနာံ၊ ဗျိုက်
မုဲဗုတ်ဗုတ် မူစိရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယွံကောန်တု သွာပဏ္ဍာကွပ်ဂုံ ဇေဓိင်(၆၀)
ယောဇနာ၊ အနာံ(၅၀)ယောဇနာ၊ ဗျိုက်(၁)ယောဇနာ မနိရအံ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယွံတိုပိုန် ကျ်တြဲ တွံခရ် ပွဲချင်သွပ်တာဝတီဂုံ
သွဟိုတ်ကိုညးလိမ္မဲတဲ မတွံလပ်ဂုံရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယွံကောန်တု သွဟိုတ်ကိုကောန်ဒေဝတ်
သန္တုသိတ မကောင်နိလပ်မိ တွဟ်နမိက်ဂုံရော်ဂုဏ်ဗျာတ် ညိဂးတဲ
ကျ်တြဲ တွံခရ် ပွဲချင်သွပ်တာဝတီရအံ။

သွာန်။ ဘန္တေ၊ ယွံတိုပိုန် ကျ်တြဲ တွံခရ် ပွဲချင်သွပ်တာဝတီ
ဗုတ်မွဲဂုံပိဂိတု သာ်ဂွံ သွောံမိင်ကူးဖူး ပွဲညာဏ်တဲရ၊ စိုန်ဂုံလေဝ် မွဲမွဲ
ပြကိုဟ် ဗုတ်မူစိတဲ မတွံတဲဂုံရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယွံကောန်တု ယောကျ်တြဲ တွံခရ် ပွဲချင်သွပ်
တာဝတီဂုံ ပြကိုဟ်ဓမ္မသင်္ဂဏီ(၁၂)တဲ၊ ပြကိုဟ်ဝိဘင်(၁၂)တဲ၊ ပြကိုဟ်
ဓာတုကထာ(၆)တဲ၊ ပြကိုဟ်ကထာဝတ္ထု(၇)တဲ၊ ပြကိုဟ်ပုဂ္ဂလပညပ်
(၈)တဲ၊ ပြကိုဟ်ယမိက်(၂၁)တဲ၊ ပြကိုဟ်ပဋ္ဌာန်(၂၅)တဲ မနိရအံ။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

သွာန်။ ဘန္တော၊ ယံတိပိုန် ယောကျာ်တြဲ တံခရ် ပဲ့ချင်သွပ်တာဝတိံဂံ
သတ္တိဗ္ဗတံဂလိုင်လီ၊ ကလိဝံခဝ်မာန်ရော။

သွဟ်။ အာဂုသော၊ ယံကောန်တု ယောကျာ်တြဲ တံခရ် ပဲ့ချင်သွပ်
တာဝတိံဂံ ကောန်ဒေဝတံ မကောင်ဒ်ကွင်မိ မှုယုသန္တုသိတဂံ ဒိဋ္ဌိ၊
ဝိစိကိစ္ဆာ ပိုတ်သ္မုတ်အာတု က္လိဝံအာစိပ် ဒ်ဒိသောတာပန်ရ၊ ဂကောံ
ဒေဝတံသေဟ်ဂမ္တိုင် ဗုတ်(၈)ဠက်ကောဠိဟောင် က္လိဝံခရ်တောင် မဒ်ရအံ။

ပဋ္ဌာနပုစ္ဆဝိဿဇ္ဇန် ၊ ဒေသန် ဗုဒ္ဓဘာသိတံ။
သက္ကစ္စံ သုတ္တာန သာဓု ၊ သာဓု သာဓု ဘာသထ။

ဘန္တော၊ ယံညးသပ္ပရိဟ်တံ။ ပဋ္ဌာနပုစ္ဆဝိဿဇ္ဇန်၊ ညံမစပ်ကိုသွာန်
သွဟ် ခရ်ပဋ္ဌာန်။ ဗုဒ္ဓဘာသိတံ၊ ညံဒ်မိန်ကျာ်မတံလဝ်။ ဒေသန်၊ န်
ပဋ္ဌာန်ဒေသနာညာဏ်မပြ။ သက္ကစ္စံ၊ ဗွဲမရှေ့သေ့ရံ။ သုတ္တာန၊ ဝံမိင်
ကေတ်တု။ သာဓု သာဓု သာဓုတိ၊ ရံဝံမွဲး သာဓု သာဓု သာဓု။
ဘာသထ၊ ဩဝ်ဒင်ကေတ် သာဓုကာ ဗုတ်ပိဝါ ညီညီသာသာ သိုကို
ညးဖျိတ်ညီကွာရောင် မိဂုး။ ။

ဂုဏ်ဖိုဝ်ပုဗ္ဗတံပုဗ္ဗဇရ်ပဋ္ဌာန်

- ၁။ အန္တရာယ်မဲ့မဲ့ ဆိုဂပဒးမွဲး ဝံဒင်သရင်အာမာန်။
- ၂။ နူဘဲအန္တရာယ် အာစိပ်တိတ်ဗူးအာမာန်။
- ၃။ ကိစ္စမဲ့မဲ့ချပ်ဂုန်မွဲး အံင်ဇူးကွင်မာန်။
- ၄။ တိက်ဗွဲဝံဖျောက်လဝ်မွဲး နူဘဲသုသတြ၊ ဝံပါမာန်။
- ၅။ ဣဒ္ဓိဗလ ဇော်ကွင်မာန်။
- ၆။ ဝံသုဇောင်မတ်ကို မဂ်ဖိုနိဗ္ဗာန်မာန်။
- ၇။ ညးဂမ္တိုင် ဒးခစသီကိုကွင်ကိုဇကုမာန်။

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၈။ သာသနာကျော် ဝံတန်တအာ ပွဲမလံလကာဖာမာန်။

၉။ အိန်ဒေဝတ်တံ မင်မွဲတ်ဇေယျိန် မဒ်ရ။

ဗိဝံပလံင်ဒေဝတ်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ

ဇုတ္တာဝတာ စ အမေဟိ ၊ သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ။

သဗ္ဗေ ဒေဝါနုမောဒန္တံ ၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိ သိဒ္ဓိယာ။

ဒါနံ ဒဒန္တံ သဒ္ဓါယ ၊ သီလံ ရက္ခန္တံ သဗ္ဗဒါ။

ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တံ ၊ ဂစ္ဆန္တံ ဒေဝတာဂတာ။

ဇုတ္တာဝတာ စ၊ နကိုလေင်ဒေသနာ မှုပုတ်ဂလိုင်ဝံ။ အမေဟိ၊ မိန်ပိုညးဂမိုင်။ သမ္ဘတံ၊ ချေမဂပ်ဝ်ဆန်စန် ကောန်ဗဒ်လဝ်။ ပုညသမ္ပဒံ၊ နိပမရနက်ပပင်ကို ဓရ်ကုသို။ သဗ္ဗေ၊ ချေမဒ်အိုသို။ ဒေဝါ၊ င်ဒေဝတ် ဂမိုင်။ အနုမောဒန္တံ၊ ဩဝ်မူးတံ အိုတ်တိုတ်ကေတ်အိုတ်ညိ။ သဗ္ဗ သမ္ပတ္တိ သိဒ္ဓိယာ၊ တုတ်နပျဲကို ပိုန်ဟာန်လောကီ၊ လောကုတ္တို အလုံ အိုသို။ သဒ္ဓါယ၊ နကိုဓရ်သဒ္ဓါ။ ဒါနံ၊ န်ဒါနံ။ ဒဒန္တံ၊ ဩဝ်မူးတံ ကို အိုတ်ညိ။ သဗ္ဗဒါ၊ ပွဲကာလအိုသို ဟံဟိုဂးဗွံတု။ သီလံ၊ န်ဓရ်သီလ မသ္မူးဒုး။ ရက္ခန္တံ၊ ဩဝ်မူးတံ မင်မွဲလဝ်အိုတ်ညိ။ ဘာဝနာဘိရတာ၊ င်ပမလဟင်ကိုစိုတ် ပွဲသမထ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဓါပြကာဂမိုင်။ ဟောန္တံ၊ ဩဝ်ကိုဝံဒ်အိုတ်ညိ။ အာဂတာ၊ ချေမပြာပ်ကုင်စိုပ် တုတ်န ကွင်ပင်မိုင်ဓရ်အိုတ်။ ဒေဝတာ၊ င်ဂကောံဒေဝတ်ဂမိုင်။ ဂစ္ဆန္တံ၊ ဩဝ် ကလေင်ပြာပ်စအာ ဌာန်လွီမာန်ဇေယျိန် သိုကိုညးဖျိတ်ညိကာရလေဝ် အံ။ သာဓု သာဓု သာဓု

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဗုဒ္ဓဝင်ကျော်ကြဲ (ဗုဒ္ဓမောန်)

- ၁။ ယုခရ် - သိဒ္ဓတ္ထ။
- ၂။ ယုဒ္ဓိကျော် - ဂေါတမ။
- ၃။ ယုတောဝ်ဒတောဝ် - သာကျဝင်။
- ၄။ ယုမိမ - သိုင်သိဒ္ဓေါဒနကောံ - ဂူကျော်မာယာဒေဝီ။
- ၅။ ယုဂူကျော် - ယသောဓရာ။
- ၆။ ယုကောန်ဖျုန်ဂြိုဟ် - ရာဟုလ။
- ၇။ ယုကောယ - ဒေဝဒတ်။
- ၈။ ယုမိသ္မိ - မဟာပဇာပတိဂေါတမိ။
- ၉။ ရာဇဌာနီ - မဇ္ဈိမဒေသ၊ သက္ကရာ၊ ချင်ကပိလဂုံ။
- ၁၀။ ဒွဲသွးဂဝ်ဂုံ - ဥဒျာန်အံင်ရေင် ဂြိုဟ်လုမ္မိနီ။
- ၁၁။ လွိဟ်သွာံအုပ်စုပ်နန် - ပွိုင်(၁၃)သွာံ။
- ၁၂။ နိမိတ်ဇော်ပန်သတ် - ညးဗျု၊ ညးယဲ၊ ညးချိုတ်၊ ခမိ။
- ၁၃။ ဘဝဒိုင်ကေတ်ပယျးဒိုဟ် - ဘဝရသိသုမေဓ။
- ၁၄။ တဲဒိုင်ကေတ်ပယျးဒိုဟ် - ဂိတုပသတ်ပေင်။
- ၁၅။ ကျော်ကြဲမကိုလဝ်ပယျးဒိုဟ် - ကျော်ကြဲဒီပင်ကိုရ်။
- ၁၆။ ညးမဘိုင်ဗပေင်ပါရမိ - သွတ်ဝုတ်သုမိတ္တာ။(အလံင်ယသောဓရာ)
- ၁၇။ ဗွတ်ဗွတ်ဗပေင်ပါရမိ - ပန်အသင်ယဲကို ပရဲမွဲမဟာလက်ကပ်
(နူရသိသုမေဓ စိုပ်ဘဝဝေဿန္တဝ်)
- ၁၈။ တင်ရန်တုံဗပေင်ပါရမိ - ရေင်တျိုင်ဒတဲမြဲမောင် သွက်ဂွံဟံင်ပြ်
သတ္တံ။
- ၁၉။ လွိဟ်သွာံဒေတ်ဒုက္ကရစရိယ - ပွိုင်(၆)သွာံ။ (စနု ၉၇ စိုက်စိုပ် ၁၀၃)
- ၂၀။ ဒွဲဒေတ်ဒုက္ကရစရိယ - ပွဲဂြိုဟ်ဥရုဝေဠ။
- ၂၁။ အာယုက်ကတိုဒ္ဓိကျော် - အာယုက်(၃၅)သွာံ။
- ၂၂။ ဒတန်အာယုက်သတ္တံ - အာယုက်(၁၀၀)သွာံ။
- ၂၃။ ညးမကောန်စိုတ်ဇရေင် - ခမိပဉ္စဝင်မသုန်ဇကု။

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

- ၂၄။ ဒွဲတံခရ်ကိုဟ်ကွာအိုတ် - ကြိုပ်မိဂဒါဝိုန်၊ ချင်ဗာရာဏသီ။
- ၂၅။ ကွးသာဝကကိုဟ်ကွာအိုတ်- ခမိပဉ္စဝင်မသုန်ဇကု မတွံဂး
ကောဏ္ဍည၊ ဝပ္ပ၊ ဘဒ္ဒိယ၊ အဿဇိ၊ မဟာနာံ။
- ၂၆။ ကွးသာဝကလက္ကရ်အိုတ် - ပြဘာဏ်သုဘဒ္ဒ။
- ၂၇။ အဂ္ဂသာဝကလွတ်တဲပုင် - မှာထေရ်သာရိပိုတ်။
- ၂၈။ အဂ္ဂသာဝကလွတ်တဲပါ - မှာထေရ်မောဂ္ဂလာန်။
- ၂၉။ လှောင်ဒေါဗ္ဗောန်သာသာနာ- ပရိယတ္တိ၊ ပဋိပတ္တိ၊ ပဋိဝေဓ။
- ၃၀။ သိက္ခာဒေဝ်လုတ် - သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ။
- ၃၁။ ဂံင်တရ်ဒေဝ်လုတ် - မဇ္ဈိမပဋိပဒါ။ (မဂ္ဂင်ဒွံပြကာ)
- ၃၂။ တဲစဂိုင်ကေတ်ပဋိသန္ဓိ - မဟာသက္ကရာဇ်(၆၇)၊ ဂိတုဒ္ဒါန်ပေင်၊
တဲဖြဗ္ဗိ။
- ၃၃။ တဲသူးပဋိသန္ဓိ- မဟာသက္ကရာဇ်(၆၈)၊ ဂိတုပသ်ပေင်၊ တဲသိုက်။
- ၃၄။ တဲက္ကိန်ဒါန် - မဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၃)၊ ဂိတုပသ်ပေင်၊ တဲဗုဒ္ဓဝါ။
- ၃၅။ တဲတံခရ်ဓမ္မစက်-မဟာသက္ကရာဇ်(၁၀၄)၊ ဂိတုဒ္ဒါန်ပေင်၊ တဲသိုသင်။
- ၃၆။ ဒွဲတဲသုပရိနိဗ္ဗာန် - မဟာသက္ကရာဇ်(၁၄၈)၊ ဂိတုပသ်ပေင်၊
တဲအဌာ၊ ပွဲချင်ကုသိနာရာံ၊ ဥဒျာန်သိုင်မလ္လာ။
- ၃၇။ တဲတေဇောဓာတ်တူလေင်-မဟာသက္ကရာဇ်(၁၄၉)၊ ဂိတုပသ်ပေင်၊
တဲအဒိုတ် မဒ်ရ။

ဂါထာရာဒါမိက်

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန ၊ မာ မေ ဗာလသမာဂမော။
သတံ သမာဂမော ဟောတု ၊ ယာဝ နိဗ္ဗာနပတ္တိယာ။

ဣမိနာ ပုညကမ္မေန၊ ဟိုတ်နူကုသို ဂွံတက်ပိတ်လပ် ပြကိုဟ်
ဓမ္မသုတ-ဝံ။ ယာဝ နိဗ္ဗာနပတ္တိယာ၊ စိုက်စိုပ်နိဗ္ဗာန်။ မေ၊ ကုအဲဒိုက်။

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

ဗာလသမာဂတော၊ င်ပွမွေးပံက်ဖက် ကောံပူဂိုသမ္ဘိ။ မာ ဟောတု၊
သြဝ်လွကိုနိညိ။ သတံ သမာဂမော၊ င်ပွမဂ္ဂံပံင်ဖက် ကောံပူဂို သပ္ပရိုဟ်
တုပညာ။ ဟောတု၊ သြဝ်ကိုနိညိ။

အာသိသဂါဏာ

သာသနာကျက်တြဲ	ဂိုလဟိုပြဲ	လ္လှူသွိုင်တဲကိုယးတူးညိ။
ဓာတ်သပ္ပရိုဟ်	ခရ်ပြဲခိုဟ်	ခိုဟ်သြိုဟ်ကိုခိုဂြးတိညိ။
ဒေဝတ်ပွင်ပွဲ	သိုညွအ်ရဲ	ပ္တဲတဲမင်မဲမင်လို့နိညိ။
သွိုင်ဂိတုပွာ	လျးသာသနာ	တူးအာစိုကိုဂြးတိညိ။
လျးသာသနာဂို	ဂိုလဟိုမြဟ်	ဗွဲပြဟ်ကိုဖြိုင်သြိုက်ညိ။
နိဗ္ဗာန်အမြိုတ်	ခရ်ခိုဟ်သြိုတ်	ခိုဟ်အိုတ်ကိုစိုပ်မာန်ညိ။

ဂလာန်ဒင်ဂုဏ်

လိက်အုပ်ဏာအ် ဝံစိုပ်ကျင်ဂတမတ် ညးလောကတံမာန်ဂို သွံအခါ
ဗွဲမလအ် ပွိုင်မသုန်သွံပြင်ပြင် ရံင်ဗိုကေတ် လိက်အုပ် အွာတမာ
ကွာကွာတေံဂမိုင်တဲ ချူပကောံပကေတ်လဝ် စပ်ကိုပရေင်ခမိသွတ်
ကို၊ ပရေင်ဖိုဒါန်ကို၊ ဂါထာနာနာသတ်ကို၊ ကဗျလင်္ကာ တုဟ်ဟ်သတ်ကို
နွံတ်ကိုပရူပရာ ဗွဲမဂြိုင်ရောင်။ ပွဲလိက်အုပ်ဏာ ယဝ်ခါရ ဆိုညွတ်
မအက္ခရ်ယောင်ယာမှာရာနွံမွဲ ပဠေဝ်တဲ ဗိုအာအိုတ်ညိ မွဲအာတ်ဏာ
အခေါင်တဲ ဒင်ဏာဂုဏ် ဗွဲတေင်ရအ်။

ဂလာန်တင်ဂုဏ်

လ္လှူအွာချူလိက်ပြကိုဟ်တြေံတြေံတံကို လ္လှူညးမကိုအရီပင်
ထံက်ပင်လဝ် ဝတ္ထုဒါန် (ဓမ္မဒါန်) သွက်လိက်ကုပ်ဏာအ် ဝံအာစိုပ်ဒတဲ
ပြဟ်ဟ်မာန်ကို လ္လှူညးမဂွံရေင်တိုင် လဝ် စပ်ကို ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ-

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ

ဝံကို သိုညးဖအိုတ်တံဂံ အဲညးမချူလိက်ဏံ စုတ်သမ္ဘိဏာ ပွဲကို ပြကိုဟ်ဝံတဲ တင်ဏာဂုဏ် ဗွဲမလောန်ရအံ။

ဂလာန်နိဂီ

- ▶ ယုတ္တာယုတ္တံ ဝိစိန္တေယျံ ၊ ယုတ္တံ ဝါ ဂဏေယျံ။
အယုတ္တံ စေ ဝိဿဇ္ဈေယျံ ၊ မာနဒေါသံ နာစာကရေ။ (ပေါရဏ)
- ✚ ဒးဗေတ်စါရဲ ချပ်ပွဲစိတ္တာ၊
တုပညာမြတ် ချံဂံဂိုင်ဏာ၊
ယဝ်ရညာတ်မှာ သွအွာပါအာ၊
သင်္ဂံအံ ပြတ်သိုညးစါ။

ရံင်ကိုပါဠိ မွဲဟာန်ကောံ နိယမ လ္လှိုက်တဲ ကာလချူလဝ် မအက္ခရ် ပိုဒ်ဝါကျ ကဗျလင်္ကာ ဟံင်္ဂိတ်ဏ္ဍာတ် ယောင်ယာဗေတ်မှာ ယဝ်ခါရ နွံမွဲး စွံစိုတ် ညံင်ရဲလိက်ဏေ အပိုင်တဲ သြပ်ပဠေပ်မှ်အာအိုတ်ညိ။ မိက်ဝံအာတ်ဏာ လ္လှိုက်သပ္ပရိုဟ် တုပညာတအံ သင်္ဂံတဲ မွဲး အုပ်ကောံနိဂီ ကြိုကောံဂလာန် ဆဝံကွာရောင်။

ညးဓချူဇ္ဇောံဇ္ဇောံ

တုဂုဏ်ပညာဓေ (ပိတိမန်)

ရာဗညုကာယ ပရိယတ္တိဘာသံဇ္ဇေဝ်

23/6/2017 – 17/5/2021



ပြကိုယ်စေ့သွတ်

ခရင်ညးတုဒါန်လိက်

ပရိယတ္တိဘာသံလေ့ဝ်

၁။ ဂဏောံပုဏ္ဏမာသီ-ကွာန်သံလေ့ဝ်	၁၀၀၀၀၀
၂။ တုဂုဏ်အွာသုမင်္ဂလ (ချင်လျိုင်)	၁၀၀၀၀၀
၃။ တုဂုဏ်အွာပဏ္ဍိတ (ချင်လျိုင်)	၃၀၀၀၀၀
၄။ တုဂုဏ်ဝရလင်္ကာ (ဂုဏ်မန်ထဝ်)	၄၀၀၀၀၀
၅။ တုဂုဏ်ညာဏသာရ	၂၇၀၀၀၀
၆။ တုဂုဏ်ပညာသာရဓဇ	၁၃၅၀၀၀
၇။ တုဂုဏ်ဝါရ(ဂုဏ်နာပိန်)	၁၁၅၀၀၀
၈။ တုဂုဏ်ဝါရလင်္ကာ	၁၀၀၀၀၀
၉။ တုဂုဏ်ဒါနဓမ္မော	၁၀၀၀၀၀
၁၀။ တုဂုဏ်ရာဝိန္ဒ	၁၀၀၀၀၀
၁၁။ တုဂုဏ်သုခ(ဂုဏ်ဒင်)	၅၀၀၀၀၀

အံလျးခိုပ်ခါ

၁။ မာံညာဏ်ဥူ+မိလျးဆာန် ကောန်ဗွဲ မာံဗိထဝ်	၅၀၀၀၀၀
၂။ နာဲကုသလာ+မိညာဏ်အေ	၃၀၀၀၀၀
၃။ နာဲနန်ထဝ်+မိခေန်သာန်ဥူ	၃၀၀၀၀၀
၄။ နာဲတေန်ယျို+မိမျာင်	၂၀၀၀၀၀
၅။ နာဲသိင်ထောန်+မိယျေန်	၁၅၀၀၀၀
၆။ နာဲမန်တေန်သိုဝ်+မိဝုတ်	၁၀၀၀၀၀
၇။ နာဲထောန်ကျပ်+မိမျူ	၁၀၀၀၀၀
၈။ နာဲအံင်ထဝ်မန်+မိသွင်ထဝ် ကောန်ဝုတ် မိဇူဇူအံင်	၁၀၀၀၀၀
၉။ နာဲထောန်လှောင်+မိနာန်ကျေန်	၁၀၀၀၀၀
၁၀။ နာဲတိုင်ထောန်+မိခေန်ယီ	၁၀၀၀၀၀
၁၁။ နာဲထဝ်မန်+မိအိန်ပိုန်	၁၀၀၀၀၀

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၂။ နာဲသိုဝ်နာင်+မိတေန်ယို(မိဝုတ်)	၅၀၀၀
အံလျးရတ်မိ	
၁။ နာဲထောန်တေန်+မိအေသီ	၁၀၀၀၀၀
၂။ နာဲညာဏ်ထောန်+မိဌေဝေန်	
ကောန်-မိရတ်ထပ်၊မံဇူလှိုထက်	၅၀၀၀၀
၃။ နာဲမျေအ်သိုဝ်+မိသီတာ	၄၀၀၀၀
၄။ နာဲဒေက်+မိအေကျီ	၂၀၀၀၀
၅။ မိမေဩဆာန်	၂၀၀၀၀
၆။ နာဲငိုထောန်+မိခေန်သပ်	၁၀၀၀၀
ရ။ နာဲဟဂိုန်+မိနေန်သိုဝ်	၁၀၀၀၀

အံဗညာဇရာံ

၁။ နာဲသိုက်ထပ်+မိသီတာအေ ကောန်ဝုတ် မိလျးပိုန်	၂၀၀၀၀၀
၂။ မိထပ်ပိုန်	၁၅၀၀၀

အံဗညာတူနာဲ

၁။ နာဲညောအ်+မိငိုတေန်	၁၀၀၀၀၀
၂။ နာဲချေတ်တာန်+မိမာချိုဝ် ကောန်ဗှဲ မံသ့နန်	၁၀၀၀၀၀
၃။ နာဲဝေန်တိုင်+မိကြောတ်ထပ်	
ကောန်ဝုတ် မိဆာန်ဌာန်	၁၀၀၀၀၀
၄။ ဂကောံထာဝရကုသိုလ် အံဗညာတူနာဲ	၁၀၀၀၀၀
၅။ ဂကောံကျိပ်အလန်ဘာ(၃) အံဗညာတူနာဲ	၅၀၀၀၀
၆။ မိနေန်သိုင်	၂၀၀၀၀

အံလျးတိုဉ်ပွဲ

၁။ နာဲဘသာန်+မိလှကျီ(မိခိုင်)	၅၀၀၀၀
------------------------------	-------

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂။ နဲတေအံယို+မိမိ ၁၅၀၀၀

အံလျးမတ်မိုက်

၁။ နဲဟရဲ+မိစိင် ၁၀၀၀၀

အံလျးသာသနာ

၁။ ရန်တံကိုအနန္တဂုဏ်မိမိ နဲလိပ်+မိတေန်ညောံတဲ
မံကဠောမန်၊ မံမန် ခေတ္တ-ချင်အမေရိကာန် ၅၀၀၀၀၀

၂။ နဲဆာန်အံင်+မိရတ်အံင် ၂၀၀၀၀၀

၃။ နဲအံင်တေန်+မိမျယေန် ၁၁၀၀၀၀

၄။ နဲမိုင်အေ+မိခေန်မျာင် ၁၀၀၀၀၀

၅။ နဲသာဟာန်+မိမန်ဆာန် ၁၀၀၀၀၀

၆။ နဲမေ့အံဥူ+မိကြီသန် ၅၀၀၀၀

၇။ မိသွင်ဆာန်(မိတာန်ဇြပ်) ၅၀၀၀၀

၈။ မံပတ္တိညာဏ်+မိသိုက်ပိုန်
ကောန်ဗွဲ ရာမညမံပီဖေန် ၅၀၀၀၀

၉။ မံသိုက်စိုတ်+မိကျော်လာ ၁၅၀၀၀၀

၁၀။ နဲပြေအံ+မိပွဲသြန် ၅၀၀၀၀

၁၁။ နဲထောန်လှောင်+မိတေန်သာန် ၅၀၀၀၀

၁၂။ နဲမျှပ်+မိလှတေန် ၃၀၀၀၀

၁၃။ နဲထိုပ်+မိငိုညှာ ၃၀၀၀၀

၁၄။ နဲမိုင်အေ+မိသေဲ ၃၀၀၀၀

၁၅။ နဲဝေန်မျာင်+မိဝိုင်သိင် ၂၀၀၀၀

၁၆။ ဂကောံလေံမြ အံလျးသာသနာ ၁၄၀၀၀

၁၇။ နဲချေတ်အံင်+မိအေဝေန် ၁၀၀၀၀

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၈။ နဂဲသြသြန်+မိဝေန်ချိုဝ်တိုင် ၁၀၀၀၀

အံ့ဗညာလွန်အိန်

- ၁။ နဂဲနာင်+မိမေုအ်လောန် ၁၀၀၀၀၀
- ၂။ နဂဲမေုအ်ထောန်+မိတေန်နိုဝေ ၅၀၀၀၀
- ၃။ နဂဲယိုဘ+မိမုသာန် ၃၀၀၀၀
- ၄။ ဂကောံအံ့ဗညာလွန်အိန် ၁၅၂၀၀

ကွာန်မုဟ်နာင် ချင်ပံင်

- ၁။ နဂဲသိုက်မန်+မိမာဝေန် ကောန်ဗွဲ မာံသီဟပိုန် ၁၀၀၀၀၀
နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု

စိုစိုတ်အံင်ဇူးစိုပ်ဒတဲ

- ၁။ စိုစိုတ်အံင်ဇူး မွဲလျှန် ၁၃၈၃၊ တဲအတးတိုန် အခိုင်နူဂယး ရး၃၀
- ၂။ စိုစိုတ်အံင်ဇူး ဓါလျှန် ၁၃၈၃၊ စဲ(၄)စွေက် အခိုင်သပ်တဲ ၁း၃၀
- ၃။ စိုစိုတ်အံင်ဇူး ပိလျှန် 6-5-21.
- ၄။ ပွဲကောဇာ ၁၃၈၃၊ ပသော်(ရ)မံက်ဂို စိုစိုတ်အာစိုပ်ဒတဲရောင်။

ကာယ စိတ္တံ သုခံ ဟောတု
 တသိုခ်စိုတ်ကို သိုကာယာ ဓါပြကာကိုနိုညိ။

ဌာနဒုင်ဒါန်လိက်မာန်

- 📖 ▶ ဘာကွာဂဉ္ဇဲဆီ (ချင်လျှင်)
- 📖 ▶ ပရိယတ္တိမန်ဘာကွင်ထပ် (ချင်မတ်မလို)
- 📖 ▶ ပရိယတ္တိဘာသံလှော် (ပိုင်ချင်ဘာအင်)

ပြကိုယ်စမ္မသုတ

၁။	ဂလာန်နိဒါန် -----	က
၂။	လှောင်ဂုဏ်အနန္တ-----	၁
၃။	ဗိုဝ်းဒိုက်သီ(၈) -----	၁
၄။	ဂါထာဗိုဝ်းသွအနုမောဒနာ-	ရ
၅။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ရ
၆။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၈
၇။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၉
၈။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၀
၉။	ဂါထာရာဒါမိက် ညးကွိုင်ကွိုင်ဇကု	- ၁၁
၁၀။	ဂါထာရာဒါမိက် ညးကွိုင်ကွိုင်လိင်ဒါန်	- ၁၂
၁၁။	ဂါထာရာဒါမိက် ညးကွိုင်ကွိုင်လိင်ဒါန် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၃
၁၂။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၄
၁၃။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၆
၁၄။	ဂါထာရာဒါမိက် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၇
၁၅။	အဓိပ္ပါယ်ပျိုန်အယောင်ကျော်	- ၁၈
၁၆။	စောန်ထွေး ဗိုဝ်းစီရင် ပျိုန်အယောင်ကျော်	- ၁၈
၁၇။	လှောင်ဗိုဝ်း ထောံအယောင်ကျော်	- ၂၀
၁၈။	ကဏ္ဍဗိုဝ်းပူပုင်သုတ်ဇော် ဇရင်စေတီ(၅)ပြကာ	- ၂၄
၁၉။	လှောင်ဗိုဝ်း ပျိုန်ထပို (သာမဏီ)	- ၃၈
၂၀။	ပါဠိစောန်ထွေး ဗိုဝ်းအာတ်ဒဏ်	- ၄၂
၂၁။	ပါဠိဗိုဝ်းဖှောတ် ပစ္စုပ္ပန်ပစ္စုပ္ပန် (၄)တပ် (သွက်ပိုန်ဂယး)	- ၄၃

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂၂။ ပါဠိဗိုဝ်းဖျောက် ပစ္စုပ္ပန်ပစ္စုပ္ပန် (၄)တပ် (သွက်ပိုန်တု)	- ၄၄
၂၃။ ဗိုဝ်းဗိုဝ်းဗိုဝ်း -	၄၅
၂၄။ ဗိုဝ်းသွ ဒကာခမီ၊ သာမဏီ	- ၆၀
၂၅။ အဓိပ္ပါယ်မဲ့ကပ်	- ၆၁
၂၆။ ဗိုဝ်းသွ ဒကာခမီ၊ သာမဏီ (မဲ့နယ်တုန်)	- ၆၁
၂၇။ ဗိုဝ်းသွ ဒကာခမီပယျင် (မဲ့နယ်တုန်)	- ၆၂
၂၈။ ဗိုဝ်းဒေသနာအာပတ်	- ၆၃
၂၉။ ဗိုဝ်းဂရင်ပါတီမုခ် ဗွဲခမောန်	- ၆၅
၃၀။ အပိုင်အခြာ ဥတုပိပြကာ	- ၇၂
၃၁။ ပါဠိဗိုဝ်းလုပ်ဒွါန်	- ၇၂
၃၂။ ပါဠိဗိုဝ်းသွသတ္တာဟ	- ၇၃
၃၃။ ပါဠိဗိုဝ်းသွပဝါရဏာ	- ၇၃
၃၄။ ပါဠိဗိုဝ်းပတိုန်အဓိဋ္ဌာန် တိစိဝရိက်	- ၇၄
၃၅။ ပါဠိဗိုဝ်းဖျေ့အဓိဋ္ဌာန် (သွပစ္စုပ္ပန်) တိစိဝရိက်	- ၇၄
၃၆။ ပါဠိဗိုဝ်းမင်ဝတ်-	- ၇၄
၃၇။ ပါဠိဗိုဝ်းဖျေ့ခမီ	- ၇၈
၃၈။ အစီရောင် ဗိုဝ်းလလးကထိုန်	- ၇၈
၃၉။ ဂါထာတုတ်ဟ်သတ်-	
ဂါထာကျော်တြဲထပ်ဇေ ကု ဂုဏ်ကျော်ဒွိတ်	- ၈၀
၄၀။ ဂါထာကျော်နူအာတုလယ်တီ ချင်မုင်ယဲ (မုံရွာ)	- ၈၂
၄၁။ ဂါထာဖျေ့ဗိုဝ်းဒိုဟ်စို	- ၈၂
၄၂။ ဂါထာလှောင်ကျော်ဒိုဟ်စို	- ၈၄
၄၃။ ဂါထာလှောင်ကျော်မသုန်မဲ့ကပ်	- ၈၄
၄၄။ ဂါထာဗိုဝ်းလှောင်ကျော်သတ္တဋ္ဌာန်	- ၈၄

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄၅။	ဂါထာဗိုဝံလှောင်ကျော် မက္ခိလောန်စအာနိဗ္ဗာန်	- ၈၅
၄၆။	ဂါထာဗိုဝံလှောင်ကျော် ပွဲအနာဂတ်ဂတ	- ၈၆
၄၇။	ဂါထာဗိုဝံလှောင်ကျော် အတိက်,အနာဂတ်,ပစ္စုပ္ပန်	- ၈၆
၄၈။	ဂါထာလှောင်ဓာတ်ဂေဟ်ကျော်	- ၈၇
၄၉။	ဂါထာလှောင်ကျော်တြိ(၂၈)ဇကု ဗွဲဒုန်ဒုန်	- ၈၈
၅၀။	ဂါထာဖိုဝံလျှင်ဖြိုင်သျှိုက်ကျော်တြိ	- ၈၈
၅၁။	ဂါထာ ၈-၈-၁-၀	- ၈၈
၅၂။	ဂါထာမိုဟ်ဂြိုဟ်ကိုဇကုဟံမာန်	- ၈၉
၅၃။	ဂါထာယေစက္က	- ၈၉
၅၄။	ဂါထာမှာထေရ်သီဝလိ	- ၈၉
၅၅။	ဂါထာစိန္တာမဏိ	- ၉၁
၅၆။	ဂါထာသဗ္ဗယေမင်္ဂလ	- ၉၁
၅၇။	ဂါထာအံင်ဇူးဒွံသတ်	- ၉၂
၅၈။	ဂါထာမှာထေရ်အရဟံ	- ၉၃
၅၉။	ဂါထာဗောဇ္ဈင်္ဂ(၇)ပြကာ	- ၉၃
၆၀။	ဂါထာပါဠိပရိတ်ဇော်ဒုန်ဒုန်	- ၉၅
၆၁။	ဂါထာနာညတြိ	- ၉၅
၆၂။	ဂါထာသိရသ္မိ	- ၉၅
၆၃။	ဂါထာဗက်မ္မကဇ္ဇော်	- ၉၆
၆၄။	ဂါထာဇူး(၁၀)သတ်	- ၉၇
၆၅။	ဂါထာဗိုဗျဟ်ဂုဏ်အနန္တ	- ၉၇
၆၆။	ဂါထာယိုက်ဂုဏ်အာ	- ၉၇
၆၇။	ဂါထာကလအိဒုဟ်	- ၉၈
၆၈။	ဂါထာသူရဿတီ	- ၉၈
၆၉။	ဂါထာပိုက်စိုတ်ချိုက်ပေင်	- ၉၈

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ရ၀။	ဂါထာဗိုဝ်းတိုန်ပဏာမတွံခရ်	- ၉၈
ရ၁။	ဂါထာဗိုဝ်းတိုန်ပဏာမတွံခရ် (မွဲနယ်တုန်)	- ၉၉
ရ၂။	ဂါထာဗိုဝ်းတိုန်ပဏာမတွံခရ် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၀၀
ရ၃။	ကဗျလင်္ကာပဏာမခရ် ဂါထာဒိဝါတပတိ	- ၁၀၁
ရ၄။	ဂါထာဗိုဝ်းတိုန်ပဏာမခရ် (မွဲနယ်တုန်)	- ၁၀၂
ရ၅။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက်	- ၁၀၃
ရ၆။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် မွဲနယ်တုန်	- ၁၀၄
ရ၇။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်ကျိသမ္မာသမ္မောဓိ	- ၁၀၄
ရ၈။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်ပစ္စေကဗုဒိ	- ၁၀၄
ရ၉။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်သာဝကကွးကျိ	- ၁၀၅
၈၀။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်အဂ္ဂသာဝက	- ၁၀၅
၈၁။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်မဟာသာဝက	- ၁၀၅
၈၂။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် ဒန်ပကတိသာဝက	- ၁၀၆
၈၃။	ဂါထာဗိုဝ်းရာဒါမိက် သဗ္ဗသာဓာရဏဗောဓိ- (ဗောဓိမိက်ကိုမွဲမွဲ ဗွဲသာမည)	- ၁၀၆
၈၄။	ဂါထာသံဝေဂ ဗိုဝ်းဗျာရဏာပုင်သုဗျူတ်	- ၁၀၆
၈၅။	ခရ်ချိုတ်ဟိုမ္မး ပါဒ်ဟံဗ္ဗး	- ၁၀၇
၈၆။	ခရ်တီကေတ်ဟံမာန်မသုန်သတ်	- ၁၀၈
၈၇။	အဘိဏ္ဍသုတ်	- ၁၀၉
၈၈။	စောန်ထွးဖိုဒါန်တုဟ်ဟ်သတ် - ဖိုကိုဒါန်သုာပံသုကူ(၁၀)သတ်	- ၁၁၂
၈၉။	သုာပံသုကူ(၁၀)သတ်	- ၁၁၃
၉၀။	ဖိုကိုဒါန်ကျိင်(၈)သတ်	- ၁၁၃
၉၁။	ဖိုကိုဒါန်ယါတ်ဗျိုက်လ္လက်, ယါတ်သျှိုင်သုာ(၈)သတ်	- ၁၁၄
၉၂။	ဖိုကိုဒါန်ဗဗေင်(၁၀)သတ်	- ၁၁၄

ပြန်ကြားရေးဦးစီးဌာန

၉၃။	ဖိုကိုဒါန်စုရက်သေ့တဲ(၅)သ်	- ၁၁၅
၉၄။	ဖိုကိုဒါန်ဝါစီ(၈)သ်	- ၁၁၅
၉၅။	ဖိုကိုဒါန်စုရက်သတ်(၅)သ်	- ၁၁၅
၉၆။	ဖိုကိုဒါန်တိုင်(၅)သ်	- ၁၁၆
၉၇။	ဖိုကိုဒါန်ပိုက်(၈)သ်	- ၁၁၆
၉၈။	ဖိုကိုဒါန်ယာတ်ခိုဟ်ဍုင်, ခရော်ခိုဟ်ဍုင်(၅)သ်	- ၁၁၆
၉၉။	ဖိုကိုဒါန်အံသဗန္ဓ ယာတ်ကောဟ်(၃)သ်	- ၁၁၇
၁၀၀။	ဖိုကိုဒါန်ဇုက်ကာယဗန်(၆)သ်	- ၁၁၇
၁၀၁။	ဖိုကိုဒါန်ဇိုင်ဗဗေင်(၅)သ်	- ၁၁၇
၁၀၂။	ဖိုကိုဒါန်ဂဉ္ဇဲ(၁၀)သ်	- ၁၁၇
၁၀၃။	ဖိုကိုဒါန်ပိဏ္ဍပါတ်(ပုင်)(၅)သ်	- ၁၁၈
၁၀၄။	ဖိုကိုဒါန်ဍုင်(၁၀)သ်	- ၁၁၈
၁၀၅။	ဖိုကိုဒါန်ကွဟ်-တံကွဟ်(၅)သ်	- ၁၁၉
၁၀၆။	ဖိုကိုဒါန်လေံအစုန်(၆)သ်	- ၁၁၉
၁၀၇။	ဖိုကိုဒါန်ဇိုင်ဂတို-ခင်ဂွံ-ခင်ချူလိက်-ခင်ဘောဇိုင် (၅)သ်	- ၁၂၀
၁၀၈။	ဖိုကိုဒါန်ကောင်လံက်(၅)သ်	- ၁၂၀
၁၀၉။	ဖိုကိုဒါန်ကောင်သွဟ်, ကောင်လှဲ(၅)သ်	- ၁၂၀
၁၁၀။	ဖိုကိုဒါန်တိုင်ယက် ထိုဗးအမြဲသျှမြမောဝ် (၁၀)သ်	- ၁၂၁
၁၁၁။	ဖိုကိုဒါန်မင်မဲသီလ(၅)သ်	- ၁၂၁
၁၁၂။	ဖိုကိုဒါန်လှော်ကျော်(၁၇)သ်	- ၁၂၂
၁၁၃။	ဖိုကိုဒါန်ပုတ်ဂုတ်လပ် ရုပ်ကျော်ပဋိမာရုပ်(၂၉)သ်-	၁၂၃
၁၁၄။	ဖိုကိုဒါန်ဖျေံမေတ္တာ(၁၁)သ်	- ၁၂၄
၁၁၅။	ဒေဝ်ဝတ်မကျင် နူသိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်-	

ပြကိုယ်စေ့သွတ

ဝတ်ကောန် ဒေးဒေတ် ပဲ့မိမ(၅)သ်	၁၂၅
၁၁၆။ ဝတ်မိမ ဒေးဒေတ် ပဲ့ကောန်ဇာတ်(၅)သ်	၁၂၅
၁၁၇။ ဝတ်ကွး ဒေးဒေတ် ပဲ့အွာ(၅)သ်	၁၂၆
၁၁၈။ ဝတ်အွာ ဒေးဒေတ် ပဲ့ကွး(၅)သ်	၁၂၆
၁၁၉။ ဝတ်တြိတုသို ဒေးဒေတ် ပဲ့သမ္မာ(၅)သ်	၁၂၇
၁၂၀။ ဝတ်သမ္မာ ဒေးဒေတ် ပဲ့တြိတုသို(၅)သ်	၁၂၇
၁၂၁။ ဝတ်တုညး ဒေးဒေတ် ပဲ့ဒိုက်(၅)သ်	- ၁၂၈
၁၂၂။ ဝတ်ဒိုက် ဒေးဒေတ် ပဲ့တုညး(၅)သ်	- ၁၂၈
၁၂၃။ ဝတ်ဒါယကာ ဒေးဒေတ် ပဲ့ခမိသင်(၅)သ်	- ၁၂၉
၁၂၄။ ဝတ်ခမိသင် ဒေးဒေတ် ပဲ့ဒါယကာ(၅)သ်	- ၁၂၉
၁၂၅။ ဂလာန်ကပိလမှာဗြို သွာန်အွာဇေယျဒိဋ္ဌ ပရူကျက်သြိုချန်(၄)သ်	- ၁၃၀
၁၂၆။ ဂလာန်သိုင်ကောရဗျ သွာန်အမာတ်ဝိဂ္ဂရတုပညာ (၅)သ်	- ၁၃၀
၁၂၇။ ခရ်သင်္ဂဟ(၄)ပြကာ	- ၁၃၁
ဂလာန်ကျက်တြ(၄)တင်	- ၁၃၂
၁၂၈။ ဝတ္ထုကောန်သေဋ္ဌိပန်တု ဟိုသုးတ် အက္ခရ် ဒု-သ-န-သော	- ၁၃၂
၁၂၉။ ပုစ္ဆာအာဠာဝက(၄)တင်	- ၁၃၄
၁၃၀။ ခရ်ဟိုတ်ပညာဝံဇော်မောဝ် - ဝါ- အင်္ဂဝံလေပ်လိက်(၈)သ် သု-စိ-ပု-ဘာ-ဝိ-လိ-သိ-ဓာ	- ၁၃၅
၁၃၁။ ခရ်ထေက်ကိုဒေးမင်မွဲ(၄)ပြကာ	- ၁၃၆
၁၃၂။ အယာ်မာတ်ပွင်ရင်လပ် ပိဋကတ်ကွာ တုပညာဟံဝံဒိုင်ယု	- ၁၃၈

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၃၃။ သိုင်ဒေဝတ်မသုန်တှ စဟ္တန်လဝ်	
ဂါထာ နမော တဿ	- ၁၃၉
၁၃၄။ တရိပ်ကိုစိုတ်ဟံ့မာန်(၁၆)သ်	- ၁၄၀
၁၃၅။ ဥပမာချေပန်ဂကူ ကောံပူဂိုပန်ဂကူ	- ၁၄၁
၁၃၆။ ခရဒးဝိုင်(၄)ပြကာ	- ၁၄၂
၁၃၇။ တောင်သီလ(၄)ဂကူ	- ၁၄၃
၁၃၈။ ဂုဏ်ဇော်မဟာ မိကိုမဝါ	- ၁၄၅
၁၃၉။ ကောန်စိုတ်မိမ ဂြိုင်ဘဝဝံတသိုခ်	- ၁၄၆
၁၄၀။ မိကိုမဝါဟောင် ဗိုလ္လိဝံယျတောင်	- ၁၄၆
၁၄၁။ တင်စိုမိကိုမဝါ လ္လူကောန်ဇာတ်တအ်(၅)သ်	- ၁၄၇
၁၄၂။ နဲဝံဆာပ်ဂုဏ် မိကိုမဝါပြေမာန်	- ၁၄၉
၁၄၃။ ဂုဏ်စရဲမိကိုမဝါ	- ၁၅၁
၁၄၄။ ရန်တံမိကိုမဝါ	- ၁၅၁
၁၄၅။ ဒဒိခ်မိကိုမဝါ	- ၁၅၂
၁၄၆။ ဂလာန်သွာန်သွဟ် သိုင်ဓမ္မစေတီ(၅)တင်	- ၁၅၃
၁၄၇။ ဂလာန်သွာန်သွဟ် ဂူကျိာ်သုနန္ဒာ(၄)တင်	- ၁၅၄
၁၄၈။ ဂလာန်သွာန်သွဟ် မွဲနယ်တုန်	- ၁၅၄
၁၄၉။ ဂလာန်ခနဉ္စယသေဠိ ဝေတ်ဗ္ဗောန်ဂူကျိာ်ဝိသာခါ	
(၁၀)ပါင်	- ၁၅၅
၁၅၀။ သွာန်သွဟ်တောင် ချပ်တ်ဝါတ်ဟောင်	- ၁၅၆
၁၅၁။ ကဗျလင်္ကာနာနာသ်- တသိုခ်နွံကွာ စိုဝါပြကာ	- ၁၅၇
၁၅၂။ လင်္ကာ သံဝေဂဂါထာ	- ၁၅၇
၁၅၃။ လင်္ကာ ဒိုင်တျင်အွာခရ်ဓမ္မကထိက	- ၁၅၈
၁၅၄။ လင်္ကာ ဗိုဝံဗွာရဏာ ပလံင်ကမ္မဋ္ဌာန်	- ၁၅၈
၁၅၅။ လင်္ကာ ဖိုမိုပရိတ်ဇော်	- ၁၆၀

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၅၆။ ဗိုသိုင်ယို သွာန် သမ္ဘာကိုတသို ကြိုနှိပဲ့နရက်	- ၁၆၀
၁၅၇။ လင်္ကာ ဖိုဝံလဟိုဒက်ပွန်စေတီ	- ၁၆၁
၁၅၈။ လင်္ကာ ဗိုဝံဝေတ်ဇကုဇကု	- ၁၆၁
၁၅၉။ လင်္ကာ ခရ်သံဝေဂ	- ၁၆၂
၁၆၀။ လင်္ကာ ဉာဏ်(၁၃)သင်	- ၁၆၃
၁၆၁။ လင်္ကာ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန် - ဒိုဟိုတ်ဝံအာစိုပနိဗ္ဗာန်	- ၁၆၃
၁၆၂။ လင်္ကာ ပူဇော်, ပြုသြ, ပွတ်ပှာင်သ့	- ၁၆၄
၁၆၃။ လင်္ကာ ပွင်ခရ်ရုပ်ကိုနာမ်ခါ	- ၁၆၄
၁၆၄။ လင်္ကာ ထွေးဖိုကံ	- ၁၆၅
၁၆၅။ လင်္ကာ စုပဲ့ခန္ဓကာယသတ္တိ(၈၀)ဗော်	- ၁၆၅
၁၆၆။ လင်္ကာ ဂလာန်ကျော်တြိလက္ခရ်အိုတ်	- ၁၆၆
၁၆၇။ လင်္ကာ ဗိုဝံဗွာရဏာခန္ဓကာယ	- ၁၆၆
၁၆၈။ ပးဒုက်ပိပြကာ	- ၁၆၇
၁၆၉။ တင်စေ့ဟ်ဟုံမာန်	- ၁၆၇
၁၇၀။ ဗွင်ဖျာကျော်တြိ	- ၁၆၇
၁၇၁။ ထေ	- ၁၆၈
၁၇၂။ ဂုဏ်ပါင်	- ၁၆၈
၁၇၃။ ဂုဏ်ပညာ	- ၁၆၈
၁၇၄။ ဂုဏ်စိုတ်ဟုံခိုဟ်	- ၁၆၈
၁၇၅။ ဂုဏ်စိုတ်ခိုဟ်	- ၁၆၈
၁၇၆။ လွပဏိုညို	- ၁၆၉
၁၇၇။ သေ့ဝ်	- ၁၆၉
၁၇၈။ ရံင်	- ၁၆၉
၁၇၉။ ဟုံထေက်ကိုသွ	- ၁၆၉

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၁၈၀။ လင်္ကာပါရမီ(၁၀)သ်	- ၁၈၀
၁၈၁။ ဂလာန်ကျော်တြိ တွံကိုမင်ဗွဲသုဘ(၁၄)တင်	- ၁၈၂
၁၈၂။ လင်္ကာဝိပက်ကျော်(၁၂)သ်	- ၁၈၂
၁၈၃။ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာ	- ၁၈၈
၁၈၄။ ကဗျလင်္ကာ (ကိုသတိ) သံဝေဂ	- ၁၈၈
၁၈၅။ ကဗျလင်္ကာ လေ့ငဝိပဿနာဉာဏ်(၁၀)သ်	- ၁၈၉
၁၈၆။ လင်္ကာ ဓရ်သစ္စပန်	- ၁၈၉
၁၈၇။ လင်္ကာ ဓာတ်(၄)ပြကာ	- ၁၈၀
၁၈၈။ ကဗျလင်္ကာ လက္ခဏ(၃)	- ၁၈၀
၁၈၉။ လင်္ကာ အနိက်ကွာ(၁၂)ဂိတု	- ၁၈၀
၁၉၀။ လင်္ကာ သွင်(၁၂)ရာသီ	- ၁၈၄
၁၉၁။ မာလာဗျောင်ပွဲ စုံစါရာသီ	- ၁၈၄
၁၉၂။ လဟင်(၁၀)သ်	- ၁၈၄
၁၉၃။ တလိင်ဂုဏ်(၁၀)သ်	- ၁၈၅
၁၉၄။ လဟင်	- ၁၈၆
၁၉၅။ ဘဝပန်သ် ကျော်ဖိုလှောင်ကျော်	- ၁၈၆
၁၉၆။ ကဗျလင်္ကာ အ္ဗာဓရ်ရဲစုံ - နဲကဲဝံ့ကွင်ဓရ်	- ၁၈၆
၁၉၇။ ဝီရိယ, သဒ္ဓါ, ပညာ	- ၁၈၇
၁၉၈။ ဓရ်ကျော်တုပ်ညင်ဒေါဝ်	- ၁၈၇
၁၉၉။ ဟိုအရော်မွဲး	- ၁၈၇
၂၀၀။ သာသနာ ကို ဥပမာ	- ၁၈၈
၂၀၁။ ဖိုဝံ့ကွင်ဓရ်	- ၁၈၈
၂၀၂။ ပတော်ကိုလေသ လေင်ရမ္မဲသံသာ	- ၁၈၉
၂၀၃။ ဂလာန်ဗွန်ကျော်	- ၁၈၉
၂၀၄။ ဟိုတ်သာသနာကျော်ဗွန်(၅)သ်	- ၁၈၉

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂၀၅။ ကြပ်လုပ်ပွဲခိုင် ဒေးဂလိုင်ကုသို	- ၁၉၀
၂၀၆။ သော့အိုတ်ဂို စိုတ်ယုတ်ကိုပြ	- ၁၉၀
၂၀၇။ ဖိုဝံတွတ်ကွတ်(၅) သာ်	- ၁၉၁
၂၀၈။ ဗွင်ဒုတ်သုရာ	- ၁၉၁
၂၀၉။ မိုတ်ပကတိ ဟိုဝံမွဲပါင် ကျက်တြဟိုဝံ(၁၂၈)ပါင်	- ၁၉၁
၂၁၀။ ကလုတ်သိုင်ယို (ဒေဝဒူတသုတ်)	- ၁၉၁
၂၁၁။ အိန်ထင်(၄)ပြကာ	- ၁၉၂
၂၁၂။ သာ်ညးယုတ်	- ၁၉၂
၂၁၃။ သာ်တုပညာ	- ၁၉၃
၂၁၄။ တီကေတ်ဟံလောဲ ခရ်ဂစိုတ်မွဲ	- ၁၉၃
၂၁၅။ ဗြပန်သာ် ကောံပူဂိုပန်သာ်	- ၁၉၃
၂၁၆။ မရဏာနုဿတိကမ္မဋ္ဌာန်	- ၁၉၄
၂၁၇။ လက်သဏ်ပူဂိုသပူရိုဟ်(၅)သာ်	- ၁၉၅
၂၁၈။ ခရ်နိဗ္ဗာန်မွဲ ဒိုတသိုခ်ပြ	- ၁၉၅
၂၁၉။ လင်္ကာ သွက်ရဲဥပါသကာဒင်ဒါန်	- ၁၉၆
၂၂၀။ လင်္ကာဗိုဝံဖျေံမေတ္တာတုတ်ဟ်သာ်	- ၁၉၈
၂၂၁။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၁၉၉
၂၂၂။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၁၉၉
၂၂၃။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၀၀
၂၂၄။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၀၀
၂၂၅။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၀၁
၂၂၆။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၀၁
၂၂၇။ လင်္ကာဖျေံမေတ္တာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၀၂
၂၂၈။ လင်္ကာဇိုန်ပိုဉ်ကိုသတ္တံ	- ၂၀၄
၂၂၉။ ကြက်ဂလာန်တွတ်ဓမ္မ	- ၂၀၄

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂၃၀။ ဗဟုသုတနာနာသ်-	
အခိုင်ဒေဝတ်တအ် ကိုတ်သာရုကာပိဝါ	- ၂၂၂
၂၃၁။ အခိုင်ဟံ့ဂွ(၃)ပြကာ	- ၂၂၂
၂၃၂။ အရာပလီပလ်ဟံ့ထေက်(၃)သ်	- ၂၂၂
၂၃၃။ အရာဟံ့ထေက်ကိုကျုဟ် (ဟံ့ထေက်ကိုဟ်)-	
(၃)သ်	- ၂၂၃
၂၃၄။ အရာဟံ့ထေက်ကိုပဠေဝ်(၃)သ်	- ၂၂၃
၂၃၅။ အရာဟံ့ထေက်ကို ကျိုင်ပျိုင်ဝေင်(၃)သ်	- ၂၂၃
၂၃၆။ အရာဟံ့ထေက်ကိုလေဝ်(၃)သ်	- ၂၂၃
၂၃၇။ အရာဟံ့ထေက်ကိုသွာန်(၃)သ်	- ၂၂၃
၂၃၈။ အရာဟံ့ထေက်ကိုသုင်(၃)သ်	- ၂၂၄
၂၃၉။ ကွီလောန်ကျေံ ဟံ့ဂပ်ဝ်(၃)သ်	- ၂၂၄
၂၄၀။ ကပ်(၃)ပြကာ ကောံအဓိပ္ပါယ်	- ၂၂၄
၂၄၁။ ကြံကြာတ်ဟံ့ထေက်(၃)သ်	- ၂၂၅
၂၄၂။ ခါဟံ့ထေက်(၃)သ်	- ၂၂၅
၂၄၃။ စရိတ်(စရိယာ)(၃)သ်	- ၂၂၅
၂၄၄။ ဆုင်ဟံ့ထေက်(၃)သ်	- ၂၂၅
၂၄၅။ ညးမက္ကိဝံ့ပတု ကယျိုင်မဟလ္လတာပသာဓန(၃)တု	- ၂၂၆
၂၄၆။ တက်ဟံ့ထေက်(၃)သ်	၂၂၆
၂၄၇။ ဓရ်ဝိဝေက (ဝါ) လှူ(၃)သ်	၂၂၆
၂၄၈။ ပတေံဟံ့ထေက်(၃)သ်	၂၂၆
၂၄၉။ မရဏ(၃)သ်	၂၂၆
၂၅၀။ လက်သဏ်ညးယုတ်(၃)ပြကာ	၂၂၇
၂၅၁။ လက်သဏ်ပူဂိုသမ္ဘီ(၃)သ်	၂၂၇
၂၅၂။ လက်သဏ်ပူဂိုတုပညာ(၃)သ်	၂၂၇

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂၅၃။ ဝိုတ်ဟုံထေက်(၃)သ်	၂၂၈
၂၅၄။ သတ်စိုတ်မာတုဂါမ် အခိုင်ကတိုန့်(၃)သ်	၂၂၈
၂၅၅။ သိက္ခာ(၃)သ်	၂၂၈
၂၅၆။ သဒ္ဓမ္မ(၃)သ်	- ၂၂၉
၂၅၇။ ဟိုတ်ပဋိသန္နိ ဝံတန်(၃)သ်	- ၂၂၉
၂၅၈။ အင်္ဂလားနထေက်ကိုဟို(၄)သ်	- ၂၂၉
၂၅၉။ အင်္ဂဝံန့် သောတာပန်(၄)သ်	- ၂၂၉
၂၆၀။ အပါယ်(၄)ဘုံ	- ၂၃၀
၂၆၁။ အရာပြအိုတ်(၄)သ်	- ၂၃၀
၂၆၂။ ဥပါယ် (ဝါ) ဟိုတ်ဝံဇူးကော့သုသတြ(၄)သ်	- ၂၃၀
၂၆၃။ စေတီ(၄)သ်	- ၂၃၁
၂၆၄။ ခိုက်(၄)ဂကူ	- ၂၃၁
၂၆၅။ တောင်ခိုဝံလော့ဂျာ်(၄)သ်	- ၂၃၁
၂၆၆။ ဒေဝတ်ဇော်စတုလောကပါလ (ဒေဝတ်စာတု မဟာရာဇ်)(၄)တု	- ၂၃၂
၂၆၇။ ဒမု(၄)သ်	- ၂၃၂
၂၆၈။ ခရ်အရီယဝံသ(၄)ပြကာ	- ၂၃၃
၂၆၉။ ခရ်ပွမွးချိုတ်(၄)ပြကာ	- ၂၃၃
၂၇၀။ ခရ်ဝိပတ္တိ(၄)သ်	- ၂၃၃
၂၇၁။ ခရ်ဝိပတ္တိ(၄)ပြကာ မွဲနယ်တုန်	- ၂၃၄
၂၇၂။ ခရ်သမ္ပတ္တိ(၄)ပြကာ	- ၂၃၄
၂၇၃။ ခရ်သမ္ပပုဓာန် (၄)ပြကာ	- ၂၃၄
၂၇၄။ နင်ထင်ဇော် မက္ခိန့်တုပ်ကော့ကျာ်(၄)မ	- ၂၃၅
၂၇၅။ ပရေ(၄)သ်	- ၂၃၅
၂၇၆။ ပွမသော့ခြာ(၄)ပြကာ	- ၂၃၅

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၂ရရ။ ဗိုဟေမိသတ် ပါကော့အဝို(၄)သ်	- ၂၃၅
၂ရရ။ ဗိုဟေမိသတ် ဂိုင်ကောတ်အဝို(၄)သ်	- ၂၃၆
၂ရ၉။ ဗိုဂိုင်ကောတ် သရဏဂမန(၄)သ်	- ၂၃၆
၂၈၀။ ဗိုဂုံကောတ် ဇူး(၄)သ်	- ၂၃၇
၂၈၁။ လာဘ်မှာထေရ်အာနန် ပါကော့(၄)သ်	- ၂၃၈
၂၈၂။ လာဘ်မှာထေရ်အာနန် အာတ်ဇေရင်ကျော်တြဲ (၄)သ်	- ၂၃၈
၂၈၃။ ဝိနယ(၄)သ်	- ၂၃၈
၂၈၄။ သရုပ်ကဝိ(၄)သ်	- ၂၃၉
၂၈၅။ သရုပ်ပူဂိုသောတာပန်(၄)သ်	- ၂၃၉
၂၈၆။ သီလ (ဝါ) ပွမမင်မွဲ(၄)ဂကူ	- ၂၃၉
၂၈ရ။ သံဝေဇနိယ(၄)ဌာန	- ၂၄၀
၂၈၈။ သျှိုက်မျှိုက်(၄)သ်	- ၂၄၀
၂၈၉။ သျှင်ကွာင်နီစက္ကဝါ သတီတိ သတီဉ် သတီကျာ	- ၂၄၀
၂၉၀။ ဗိုဝတ်ကွာတ်မွဲယောဇနာ	- ၂၄၁
၂၉၁။ သတ်ပန်ဂကူ ကောံဗိုတန်ပဋိသန္နိ	- ၂၄၁
၂၉၂။ သ်အရံင်, အာယုက်သတ္တံ, ဌာန်ဒိုင်ထွံဇော်ပန်	- ၂၄၁
၂၉၃။ ဟိုတ်ဂုံအာစိုပ်သွပ် ဓရ်ကျော်ပန်သ်	- ၂၄၂
၂၉၄။ ဟိုတ်ပိုန်ဒြပ် ဝုံလီလ်(၄)သ်	- ၂၄၂
၂၉၅။ အခိုင်ဒးပျက်လေက်တ်မွဲတွင်(၅)သ်	- ၂၄၂
၂၉၆။ “အရာမရာဒှိမိက်ကောတ်ဟုံမာန်(၅)သ်	- ၂၄၃
၂၉ရ။ အင်္ဂုံတုံခရ်(၅)သ်	- ၂၄၃
၂၉၈။ အင်္ဂုံပိုန်ဂူအိဘာ (သွကျော်ဇော်မာန်)(၅)သ်	- ၂၄၃
၂၉၉။ အန္တရာယ်(၅)သ်	- ၂၄၄
၃၀၀။ အ္ဗာခရ်မသုန်တူ	- ၂၄၄

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃၀၁။ ကယျိုင်ကယျပ် အဘိသေက်သိုင်(၅)သ်	- ၂၄၄
၃၀၂။ ကပ်ကျက်ကျိန်(၅)သ်	- ၂၄၅
၃၀၃။ ခမိပဉ္စဝင်(၅)ဇေ	- ၂၄၅
၃၀၄။ စာဂသူးပွးဇော်(၅)သ်	- ၂၄၅
၃၀၅။ ဇာပ်မစဖျေ့စု ပဲ့ဗင်ဂုံ ပါ်ကောံ(၅)ဖအံ	- ၂၄၅
၃၀၆။ ညောင်ခရ်ဇေယျ(၅)ပြကာ	- ၂၄၆
၃၀၇။ တီကေတ်ဟုံမာန်(၅)သ်	- ၂၄၆
၃၀၈။ ဒေဝဒူတ (ကလုတ်ဒေဝတ်)မသုန်တ	- ၂၄၆
၃၀၉။ ဒါန်ပူဂိုအသပျရိုဟ်(၅)သ် (ဒါန်ကိုဖိုဟုံသူးဇး)	- ၂၄၇
၃၁၀။ ဒုဟ်ပူဂိုဟုံမဲ့ကိုခရ်ခန္တီ(၅)သ်	- ၂၄၇
၃၁၁။ ဒုက်(၅)ပြကာ	- ၂၄၇
၃၁၂။ ခရ်ဒုလ္လဘ(၅) သ်	- ၂၄၇
၃၁၃။ ခရ်နိယာမ(၅)သ်	- ၂၄၈
၃၁၄။ ပီတိ (ပွမသျိုက်မှိုက်)(၅)သ်	- ၂၄၈
၃၁၅။ ပူဂိုတိက်သွင်အောန်(၅)တ	- ၂၄၉
၃၁၆။ ပူဂိုဒုံတအရှန် ဘဝမှိုဟ်(၅)တ	- ၂၄၉
၃၁၇။ ပွဲခေတ်သာသနာ ပူဂိုဒးဒင်တိဒိုတ်(၅)တ	- ၂၄၉
၃၁၈။ ဖိုဝုံဇော်ပွပ် အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်(၅)သ်	- ၂၅၀
၃၁၉။ ဖိုဝုံမင်မဲ့လပ် ခရ်ခန္တီ (ဝါ) ပွမအေင်ဒင်(၅)သ်	- ၂၅၀
၃၂၀။ “ဖိုဓမ္မဿဝန(၅)သ်” (ဖိုကွင်ပင်မှိုင်ခရ်)	- ၂၅၀
၃၂၁။ ဘဝမှိုဟ်ဗြ ကိုဝုံဟုံမာန်(၅)ဘဝ	- ၂၅၁
၃၂၂။ မာရ်(၅)သ်	- ၂၅၁
၃၂၃။ “မှာထေရ်အာနန် ကိုဝုံဇတဒင်(၅)သ်	- ၂၅၁
၃၂၄။ မစ္ဆရိယ (ဝါ) သွတ်သွာန်(၅)သ်	- ၂၅၂
၃၂၅။ မိစ္ဆာဒါန(၅)သ် (ဒါန်ဟုံကိုဝုံဖို)	- ၂၅၂

ပြကိုယ်စေ့သွတ်

၃၂၆။ သရုပ်ထိုက်ဂူကျော်ဝိသာခါ (၅)သ်	- ၂၅၂
၃၂၇။ သာသနာ(၅)ခေတ်	- ၂၅၃
၃၂၈။ သေဋ္ဌိဇော်(၅)တု	- ၂၅၃
၃၂၉။ သပျရိသဒါန(၅)သ်	- ၂၅၃
၃၃၀။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ(၅)သ်	- ၂၅၄
၃၃၁။ သူသကြို (အန္တရာယ်)(၅)သ်	- ၂၅၄
၃၃၂။ သိုင်အာဝါသ သွဒတ်ဗွဲတသိုခ်(၅)သ်	- ၂၅၄
၃၃၃။ “သိုင်ဂစိုတ်မအံက်(၅)အဆက်	- ၂၅၄
၃၃၄။ ဟိုတ်အွာဝံသိုက်မှိုက်(၅)သ်	- ၂၅၅
၃၃၅။ ဟိုတ်ဗြဟံဂူ(၅)သ်	- ၂၅၅
၃၃၆။ ချင်သွပ်(၆)ဘုံ	- ၂၅၆
၃၃၇။ ထေက်ကိုဒးဝေင်ပါ(၆)သ်	- ၂၅၆
၃၃၈။ ဓရ်အဂါရဝ(၆)သ်	- ၂၅၆
၃၃၉။ ဓရ်နီဝရဏ(၆)သ် (ဓရ်ပွမမာတ်လနီ ဝံင်တရ်နီဗ္ဗာန်)	- ၂၅၇
၃၄၀။ နိစ္စဒါန (ဒါန်ဝံဖိုလှိုန်ကာလ)(၆)သ်	- ၂၅၇
၃၄၁။ ပူဂိုတုပညာ ဟံဂိုင်ကေတ် ဒုဟ်(၆)တု	- ၂၅၈
၃၄၂။ ပိုန်ကျော်တြဲ(၆)သ်	- ၂၅၈
၃၄၃။ ပိုန်ကျော်(၆)သ် ကောံအဓိပ္ပါယ်	- ၂၅၈
၃၄၄။ ပြအိုတ်(၆)သ်	- ၂၅၉
၃၄၅။ ဟိုတ်အာယုက်ဝံလဟုတ်ယုတ်လိုလ်(၆)သ်	- ၂၅၉
၃၄၆။ ဟိုတ်ကတ်ပညာဟံစိုပ်ဒတဲ(၆)သ်	- ၂၆၀
၃၄၇။ ဂုဏ်ကျော်မထေက်ကိုအမ်သပ်ပွဲလိုက်(၇)သ်	- ၂၆၀
၃၄၈။ စရဲ (ဝါ) ဂေါင်ဆဲ(၇)သ်	- ၂၆၀
၃၄၉။ ညးမစ်စူးအာ နူကျာယိုလုပ်, ယိုတိတ်(၇)တု	- ၂၆၁

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃၅၀။	ဒြပ်ညးသပ္ပရိုဟ်(၇)သ်	- ၂၆၁
၃၅၁။	မိက်ဝံဒ်သိုင်အိန် ကမ္မောန်ထေက်ကိုဒေးကျောန် (၇)သ်	- ၂၆၁
၃၅၂။	လှ(၇)သ်	- ၂၆၂
၃၅၃။	သမ္ဘာ(၇)သ်	- ၂၆၂
၃၅၄။	အင်္ဂဝံဒ်ပယျင်(၈)သ်	- ၂၆၃
၃၅၅။	ကျ်တြအလုံအိုသို ဟံတုပ်(၈)သ်	- ၂၆၃
၃၅၆။	ဝံင်တရ်ဉာ်ပုန် မဂ္ဂင်(၈)တန်	- ၂၆၄
၃၅၇။	ဇြဟတ်(၈)သ်	- ၂၆၄
၃၅၈။	ဌာန်ဒုဟ်(၈)သ် (အက္ခဏ)	- ၂၆၄
၃၅၉။	ဌာန်မုံကိုဒုဟ်(၈)သ်	- ၂၆၅
၃၆၀။	ဒဒိုက်(၈)သ်	- ၂၆၅
၃၆၁။	နရက်ဇော်(၈)ကတိုင်	- ၂၆၆
၃၆၂။	ဖိုဝံဒ်ဗျဟ် ဂုဏ်ရတ်ပိပြကာ(၈)သ်	- ၂၆၈
၃၆၃။	ဘဲ(၈)သ်	- ၂၆၈
၃၆၄။	လောကဓမ္မ (ခရ်လောက)(၈)သ်	- ၂၆၉
၃၆၅။	ဝိဇ္ဇာ(၈)ပြကာ	- ၂၆၉
၃၆၆။	သမဏသုခ (တသိုခ်ဘဝခမီ)(၈)သ်	- ၂၇၀
၃၆၇။	သံဝေဂဝတ္ထု (ဝါ) ဒဒိုခ်(၈)သ်	- ၂၇၀
၃၆၈။	ဟိုတ်တိဇော်ဝံဒ်ချို(၈)သ်	- ၂၇၁
၃၆၉။	ဟိုတ်ပညာဝံဒ်ဇော်မောင်(၈)သ်	- ၂၇၁
၃၇၀။	ဟိုတ်ဗြဝံဒ်ဂူ(၈)သ်	- ၂၇၂
၃၇၁။	အစောံသတ္တိပုဂိုတုအရန်(၉)သ်	- ၂၇၂
၃၇၂။	ကြက်သာသနာ(၉)သ်	- ၂၇၃
၃၇၃။	မုစိတုကမျတာညာဏ် ဗိုမိက်ဝံတိတ်ဗူးနုသင်္ခါရ	

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

(၉)သ်	- ၂၇၃
၃၇၄။ သိုဒါယကာ ခမိတအ်ပြာပ်အာထေက်(၉)သ်	- ၂၇၃
၃၇၅။ သိုဒါယကာ ခမိတအ်ပြာပ်အာဟံထေက်	
(၉)သ် မွဲအွာပုန်	- ၂၇၄
၃၇၆။ ဟိုတ်ဝံသုင်ပတိုန်ခရ်မာန (မာန်)(၉)သ်	- ၂၇၄
၃၇၇။ အဝယ်(၁၀)သ် ကောံ အပိုင်အခြာအာယုက်	- ၂၇၅
၃၇၈။ အသင်ဂုဏ်ဗောဓိသတ် သိုင်ဝေသန္တဝ်(၁၀)သ်	- ၂၇၅
၃၇၉။ စရဲဂုဏ်ဝိသာခါ(၁၀)သ်	- ၂၇၆
၃၈၀။ ညးမဂပ်ဝ်ဂရိုဟ်(၁၀)သ်	- ၂၇၆
၃၈၁။ ခရ်ဂါရဝ သွဏ်သော်ရ်(၁၀)သ်	- ၂၇၇
၃၈၂။ ပုညကြိယာဝတ္ထု(၁၀)သ်	- ၂၇၇
၃၈၃။ ပုဂ္ဂိုအရိတအ် ဟိုသူးစဂလာန်(၁၀)ပါင်	- ၂၇၈
၃၈၄။ ပုဂ္ဂိုမျှကိုအာယုက်ဂိုင် ပွဲသာသနာ(၁၀)တု	- ၂၇၈
၃၈၅။ ဖိုဝံပညပ်သိက္ခာပိုဒ်(၁၀)သ်	- ၂၇၉
၃၈၆။ ဗြဲ(၁၀)သ်	- ၂၇၉
၃၈၇။ ရတ်(၁၀)သ်	- ၂၈၀
၃၈၈။ သမ္ဘာ(၁၀)သ်	- ၂၈၀
၃၈၉။ ဟိုတ်ဝံဒးဒင်ထေင်သောဲကိုညးဍ္ဍာင်(၁၀)သ်	- ၂၈၁
၃၉၀။ ယျဂိတု(၁၂) ပါဠိကောံမန်	- ၂၈၁
၃၉၁။ ဓုတင်(၁၃)ပြကာ	- ၂၈၂
၃၉၂။ ခရ်စရဏ(၁၅)သ်	- ၂၈၂
၃၉၃။ ပရိုက်ဥပ္ပုဒ်(၁၆)သ်	- ၂၈၃
၃၉၄။ ချင်ဇော်(၂၀)	- ၂၈၄
၃၉၅။ ဘဲဝေဒနာ(၂၅)သ်	- ၂၈၄
၃၉၆။ ဗိုအာစိုပ်သံဃဘောဒကကမ်	- ၂၈၅

ပြ ကို ဟ် ဓမ္မ သူ တ

၃၉၇။ ဗိုတိတ်ဗူး နူပဉ္စာနန္ဒရိယကမ် ဟံမာန်	- ၂၈၅
၃၉၈။ ဗိုဝံဒုင်ယျုစေတီ	- ၂၈၆
၃၉၉။ တွင်ရများပြ ရများဒါန ရများသီလ	- ၂၈၆
၄၀၀။ ပိဋကတ်ပိ ဗွဲခမောက်	- ၂၈၆
၄၀၁။ ဗိုဒေဝတ်လောကပါလဂမ္ဘိုင် ကော်စရင်ချင်မိုဟ်-	၂၈၇
၄၀၂။ ဒွါမှာထေရ်သာရိပိုတ်၊ မှာထေရ်မောဂ္ဂလာန်၊ မှာထေရ်ကောဏ္ဍည သွပရိနိဗ္ဗာန်	- ၂၈၇
၄၀၃။ ဥပမာ ဗိုက္ခိဝံဘဝမိုဟ်ဝါတ်	- ၂၈၈
၄၀၄။ ဟိုတ်ဒွါနိုင်ကျ်တြဲ ဟံမံက်ပြာကတ်	- ၂၈၈
၄၀၅။ ဗိုဝံဒုင်ယျု အနာထပိဏ္ဍိကသေဗ္ဗိ	- ၂၈၉
၄၀၆။ ဗိုဝံဒုင်ယျု ချင်ရာဇဂြိုဟ်	- ၂၈၉
၄၀၇။ ဗိုဝံဒုင်ယျု ချင်သာဝတ္ထိ (ချင်သာရဂုံ)	- ၂၉၀
၄၀၈။ ဗိုဝံဒုင်ယျု ချင်ဝေသာလီ	- ၂၉၀
၄၀၉။ လိုဟ်သိုင် ချင်ဝေသာလီ	- ၂၉၀
၄၁၀။ ဗိုဝံဒုင်ယျု သိုင်လိစ္ဆဝီ	- ၂၉၀
၄၁၁။ ဗိုဝံဒုင်ယျု ဒိုဂိဇ္ဈကုဋ်	- ၂၉၀
၄၁၂။ ဗိုဝံဒုင်ယျု ပုဗ္ဗနိဝါသာနုဿတိ	- ၂၉၁
၄၁၃။ ညးမဗိုဗျုဟ်တ် ပုဗ္ဗနိဝါသမာန်	- ၂၉၁
၄၁၄။ တမ်, ဒေါဝ်, ကောတ် ကျာယိုလုပ်, ယိုတိတ်	- ၂၉၁
၄၁၅။ အခိုင်ကျ်တြဲ မသွပြာကတ်ကို မိုဟ်, ဒေဝတ် (၁၀)သတ်	- ၂၉၂
၄၁၆။ ဓရ်ပန်သန်နွဲမွဲ အိုင်ဇူးဇာပ်ဒွဲ	- ၂၉၂
၄၁၇။ ပူဂိုကျိုင်တ်လမျို ညိုင်ရ်မိုဟ်ချိုတ်တ်	- ၂၉၃
၄၁၈။ အခိုင်ဒိုမိဿဟံ (ဝါ) အခိုင်ဝံတီကော် မိဿဟံဒိုဟ်, ဇော်	- ၂၉၄

ပြကိုယ်စမ္မသုတ

၄၁၉။ တောင်ဗိုတိက်သွင်	- ၂၉၄
၄၂၀။ ဇကုဇကုဟောင် ကလောင်ပလိုပလတ်	- ၂၉၄
၄၂၁။ စိန်ချောက်သွတ်ကိုလေဝ် လွထောင်သောဲ	- ၂၉၅
၄၂၂။ ပူဂိုကျောန်ကုသို ဟုံ့က္တိုဝံ့ကုသို	- ၂၉၅
၄၂၃။ ဝိနယ် (ဥပဒေသ) သွက်သာမဏီတအ်	
ဒးဒေတ်မင်မွဲ	- ၂၉၅
၄၂၄။ ဝိနယ် (ဥပဒေသ) သွက်ခမီတအ်	
ဒးဒေတ်မင်မွဲ	- ၂၉၆
၄၂၅။ ဝိနယ် (ဥပဒေသ) သွက်ခမီပြတအ်	
ဒးဒေတ်မင်မွဲ	- ၂၉၆
၄၂၆။ လောင်ယျကပ် ကောံလို့ဟ်ကျန်	- ၂၉၆
၄၂၇။ ဖြဟတ်ကျန်တြဲ	- ၂၉၇
၄၂၈။ ဗိုကျန်ဂမိုင် ပွံပါရမီ	- ၂၉၇
၄၂၉။ ဋ္ဌာန်ကျန်တြဲလုပ်ဒိုန် ပိုင်(၄၅)ဝ်	- ၂၉၈
၄၃၀။ အပိုင်အခြာနာနာသတ်	- ၂၉၉
၄၃၁။ အပိုင်အခြာ ဗုတ်ဗုတ်တုံ	- ၂၉၉
၄၃၂။ ဗုတ်ဗုတ်သုာပဏ္ဍုကွပ်	- ၃၀၀
၄၃၃။ ဝေံ-ဟို-ခိုဟ်-လောဲ-တီ-ညး-အဲ	- ၃၀၀
၄၃၄။ ပူဂိုမဟိုသုး မဂဘာသာမာန် (ဘာသာပါဠိမာန်)-	၃၀၁
၄၃၅။ “ဓမ္မက္ခန္ဓနိကာယ်(၅)”	
“ဒီဃနိကာယ်(၃)ပြကိုဟ်”	- ၃၀၁
၄၃၆။ “မဇ္ဈိမနိကာယ်(၃)ပြကိုဟ်”	- ၃၀၁
၄၃၇။ “သံယုတ္တနိကာယ်(၅)ပြကိုဟ်”	- ၃၀၁
၄၃၈။ “အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်(၁၁)ပြကိုဟ်”	- ၃၀၂

ပြကိုယ်စေ့သွတ

၄၃၉။ “ခုဒ္ဒကနိကာယ်(၁၅)ပြကိုယ်”	- ၃၀၂
၄၄၀။ “ဝိနယ်(၅)ပြကိုယ်”	- ၃၀၃
၄၄၁။ “အဘိဓရ်(၇)ကုပံ”	- ၃၀၃
၄၄၂။ တမ်, ဒေါင်, ကောတ်သာသနာ	- ၃၀၄
၄၄၃။ ညးခြိုင်ဒေါ်ဗွာန်	- ၃၀၄
၄၄၄။ “လွ”	- ၃၀၄
၄၄၅။ လောန်	- ၃၀၅
၄၄၆။ အခိုင်အရိုဏ်တိုန်	- ၃၀၆
၄၄၇။ ကြက်ဂလာန်စေ့ဒဿန	- ၃၀၇
၄၄၈။ ဗိုဝ်အာတ်ဓရ်မို	- ၃၂၆
၄၄၉။ ကဏ္ဍပံက်ဓရ်ပဋ္ဌာန်	- ၃၂၈
၄၅၀။ ကဏ္ဍဖျေဓရ်ပဋ္ဌာန်	- ၃၃၃
၄၅၁။ လောင်ဗိုဝ်သွာန်သွဟ်ဓရ်ပဋ္ဌာန်	- ၃၃၇
၄၅၂။ ဂုဏ်ဗိုဝ်ဖျောတ်ပူဇဓရ်ပဋ္ဌာန်	- ၃၄၁
၄၅၃။ ဗိုဝ်ပလံင်ဒေဝတ်	- ၃၄၂
၄၅၄။ ဗုဒ္ဓဝင်ကျက်တြဲ(ဗွေမောန်)	- ၃၄၃
၄၅၅။ ဂါထာရာဒါမိက်	- ၃၄၄
၄၅၆။ အာသီသဂါထာ	- ၃၄၅
၄၅၇။ ဂလာန်ဒင်ဂုဏ်	- ၃၄၅
၄၅၈။ ဂလာန်တင်ဂုဏ်	- ၃၄၅
၄၅၉။ ဂလာန်နိုဂို	- ၃၄၆
၄၆၀။ စရင်ညးတူဒါန်(ဓမ္မဒါန)	- ၃၄၇
၄၆၁။ ဌာနဒင်ဒါန်လိက်မာန်	- ၃၅၀

- မာတိကာ တဲ့ဆဝံရ -

ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ



“ပဉ္စဂုဏံ အနန္တံ အဟံ ဝဇ္ဇာမိ သဗ္ဗဒါ” အနန္တဂုဏ် မသုန်ပြကာ မတွံဂး ကျာ် ခရ် သင် မိ မ အ္ဗာဂမ္ဗိုင် ဗွဲကိုပ်ကွာ လောဝ်ကလံဏာ နကိုသက္ကစ္စဂါရဝရအံ။

လိက်အုပ်သုတ်ဝံ ချူခုံလပ် သွက်ဝံရံင်သောင် ဝံစွတ်သမ္ဘိ လောဲသွာကို၊ သွက်ဝံနိ သ္လှအံတဲခမိသုတ်တံကို၊ သွက်ဝံနိ လမိင် လညာတ်ခရ် နာနာသတ်ကို- လပ်စိုတ်သတ်တံတဲ နိဩလပ်ကို လိက်အုပ် အ္ဗာတမ္ဘာ ကွာကွာတဲတဲ ကလောင်ရဲစို ချူဣ္ဇောံဣ္ဇောံလပ် ဗွဲမွဲးရးတဲ ဒုတ်လပ်ယျုလိက်မဲ့ မှုယျု “ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတ” ရောင်။

“မိက်ဝံကျော်မွဲး ဒးရံင်ဗျီဒေါင်၊ မိက်ဝံဇော်မောင်မွဲး ဒးရံင်လိက်ပတ်” ရံင်ကိုဂလာန်ဝံတဲ လိက်ပတ်နိ ဒ်အ္ဗာမိုဟ်တံ ပြအိုတ်၊ လိက်ပတ်ကို ဒ်မိဿဟာဲမိုဟ်တံ ခိုဟ်အိုတ်၊ လိက်ပတ်ကို ဒ်ငုဟ်မးအနုဣရတ် ပတန်ငုဟ်ဟံမာန် သွက်ပိုယ်မိုဟ်တံအံရ၊ ပိုယ်မိုဟ်တံ ဝံဟိုလေပ်, ဝံကျော်လေပ်, ဝံမံင်လေပ်ကို လိက်ပတ်ရ စီပျးကိုမာန်တဲ လိက်ပတ်ကို လေပ်သျှင်ပတိုန်ကို ကဆံင် ဂုဏ်စရဲဘဝမိုဟ်မာန်၊ လိက်ပတ်ကို မလေပ်စောန်ထွဲကို ဝံင်တရဲခရ်ညံမာန်ရ။

ဟိုတ်ကိုရ ပြကိုဟ်ဓမ္မသုတဝံ ညံင်ရဲလမျီုဇော့ဇော့ကို စွံပတန်လပ် နဒ်လိက်သ္လှအံတဲတဲ ဗွဲလိက်လွသရင် ချပ်လိက်လွငုင် ရံင်လိက် စိုတ်ကိုဝံကော်ဖြင်အိုတ်ညိ ကောန်ဂကူပိုယ်တံ။ ဂလာန်ဗိုဏ် နကို မေတ္တာဗုအးကော်ဖြင်ဟောင် မွဲးဆပ်မှုဟ်မျိုက်ဖျော်ဏာ ကုညးမဗို လိက်တအံ နကိုလှောင်ဂလာန်နိဒါန်မဲ့ ဗွဲကိုပ်ကွာရအံ။

ပုဏ္ဏမာသီက္ခန်သံလှော်

ကဟောံ (၁၀) သ်

- | | | |
|-------------------|---------------|------------------------|
| ၁။ နုဉုတ်ထတ်စော် | ဟံ့ဟွံ့ခြပ် | ချိတ်တပ်ဒးကဟောံရောင်။ |
| ၂။ နုယောဉုတ်သွတ် | ကွတ်ဟံ့ဗွောန် | ဇော်တိုန်ဒးကဟောံရောင်။ |
| ၃။ ပါင်ဂံင်ဟိုပြး | ဖျပ်ပြးညး | ချိတ်မွဲဒးကဟောံရောင်။ |
| ၄။ နဒေါသစိတ် | ဂစိတ်ဟံ့ညှာ | ချိတ်အာဒးကဟောံရောင်။ |
| ၅။ ဇွတ်လုတ်မိတ္တ | လုတ်မှာဒး | ချိတ်ဂးဒးကဟောံရောင်။ |
| ၆။ ယောခြပ်နွံကွာ | ဟံ့သွးဏာ | ဒိုတ်အာဒးကဟောံရောင်။ |
| ၇။ မိမအနန္တာ | ဟံ့လွီပရာ | ချိတ်အာဒးကဟောံရောင်။ |
| ၈။ ဂလာန်မိမအာ | ဟံ့ဏ္ဍင်အာ | ချိတ်အာဒးကဟောံရောင်။ |
| ၉။ ဇရောင်ခမိပြ | ဟံ့နိသဲ | ကြဲတဲဒးကဟောံရောင်။ |
| ၁၀။ ဇွတ်ခရဲဒးရး | ဟံ့ဇွတ်မွဲ | ချိတ်ဂးဒးကဟောံရောင်။ |



ပိတိဓန် ထာ်စေ့ဉ်
☎ ၀၃၇၈၈၆၇၅၂၁၆