

ဝ စန္ဒာမဏိ ဝ



စိစဉ်သု ငဘင်ကျိန် သျှင်အး

စိန္တာမင်္ဂ

အောင်ကျော် နှင့် ချိုအေး
စီစဉ်သည်။

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စီစဉ်ထုတ်လုပ်သူ - အောင်ကျော်နှင့်ချိုအေး

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၂၁၄/ ၂၀၀၄ (၄)

မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၈၈/ ၂၀၀၄ (၇)

မျက်နှာပုံဒီဇိုင်း - ပီဒီဂျီ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးလှိုင်ဝင်းမိုး (မြဲ-၀၃၉၀၀)

၄၇/ခ၊ ၃၈ လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်။

မျက်နှာပုံနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးထွန်းလင်း (ပိုးဝပုံနှိပ်တိုက်)

အမှတ် ၁၄၀၊ ၄၅ လမ်း၊ မိုလ်တစ်ထောင်မြို့နယ်။

အတွင်းပလင်/ စာအုပ်ချုပ် - ခွယ်တော်

ပုံနှိပ်ခြင်း - ပထမအကြိမ် ၂၀၀၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ

အုပ်စု - (၁၀၀၀)

တန်ဖိုး - ၁၅၀ ကျပ်

မာတိကာ

စိန္တာမဏိ	-	၁
ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းကြီးနေ့စဉ်ရုတ်ဖတ်		
သရဇ္ဈာယ်လှေရှိသော စိန္တာမဏိဂါထာ	-	၇
စိန္တာမဏိအထဲ	-	၁၅
စိန္တာမဏိအဖုံး	-	၁၉
စိန္တာမဏိ မန္တန် ပဏာမဂါထာ	-	၂၂
စိန္တာမဏိ မန္တန် ဂါထာပထမပုဒ်	-	၂၅
စိန္တာမဏိ မန္တန် ဂါထာဒုတိယပုဒ်	-	၂၆
စိန္တာမဏိ မန္တန် သာယာဝတီဂါထာ	-	၃၇

ကျေးဇူးတင်လွှာ

စိန္တာမဏိ ဟု အမည်ရှိသော အိတ်ဆောင်စာအုပ် ဖြစ်မြောက်လာရာ၌ မြင်ရသော၊ မမြင်ရသော၊ ရှိမှန်းပင် သိခွင့် မရသော သက်ဆိုင်သူများ အားလုံးတို့ကို ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

(စီစဉ်သူများ)

စိန္တာမဏိ

ဗလ

စိန္တာမဏိသည် အဖိုးမဖြတ်နိုင်သော ရတနာ ဖြစ်သည်။ မဏိသည် ရတနာဟု အနက်ရှိသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စိန္တာမဏိသည် လိုအင်ဆန္ဒတို့ကို တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်ဝစေနိုင်သော ရတနာ ဖြစ်သည်။ ပန်းချီရေးဆွဲ၍ သရုပ်ဖော်ရာ၌ ပုလဲလုံးအဖြစ် ရေးဆွဲလေ့ရှိသည်။ ဤသည်မှာ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာမှ ရရှိအပ်သော ရတနာဟု ယူဆကြ၍ ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပုလဲလုံးကို ကြာကလပ်ပေါ် တင်ထားကြပုံကို ရေးဆွဲကြရာ၌ ပုလဲလုံးမှ မီးလျှံဝင်းလက်တောက်ပနေပုံဖြင့် ရေးဆွဲလေ့ရှိကြသည်။

ရှေးတရုတ်ဒဏ္ဍာရီ၌ စိန္တာမဏိ (ဝါ) လိုတရ ရတနာကို ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၏ နက်ရှိုင်းလှသော နေရာ၌ တည်ရှိသော နဂါးပြည်ကို အုပ်စိုးသည့် နဂါးမင်းက လက်ဆောင်မွန်အဖြစ် ဆက်သပုံကို ဖော်ပြထားသည်။ အခြားဒဏ္ဍာရီတစ်ပုဒ်တွင် မိဘနှစ်ပါးကို မရှိနှမ်းပါးသည့်

ကြားမှ လုပ်ကျွေးပြုစုနေသော ကုန်သည်တစ်ဦးသည် ပင်လယ်ထဲမှ ပုလဲနက်တစ်လုံးကို အကြောင်းအားလျော်စွာ ရရှိခဲ့သည်။ ၎င်းပုလဲလုံးမှာ မီးလျှံဝင်းလက်နေသည်။ သာမန်ပုလဲမဟုတ်။ စိန္တာမဏိဖြစ်နေသဖြင့် လိုအင်ဆန္ဒများပြည့်ဝပြီး ပြည့်စုံကုံလုံသောဘဝသို့ ရောက်ရှိသွားပုံကို ဖော်ပြထားသည်။

ဟိန္ဒူဒဏ္ဍာရီတွင် အလွန်တရာ ကြီးမားရှည်လျားသော ငါးကြီးတစ်ကောင်၏ ဦးနှောက်တွင် စိန္တာမဏိသည် ဂလင်းအကြိတ်အဖြစ် တည်ရှိနေပုံကို ဖော်ပြထားသည်။ အခြား ဒဏ္ဍာရီ တစ်ပုဒ်၌ နဂါးမင်းသည် ဂဠုန်၏ အသည်းနှလုံးကို ရယူပြီးသည့်သကာလ နဂါးပြည်သို့ ယူဆောင်သွားသည်။ ထို့နောက် တန်ခိုးကိုသုံး၍ ရတနာအဖြစ်သို့ရောက်အောင် ပြောင်းလဲပစ်သည်။ ထိုအခါ စိန္တာမဏိအဖြစ်သို့ရောက်ရှိပြီး လိုတရ ရတနာ ဖြစ်သွားသည်။ ၎င်းကို ဆောင်ထားသူသည် ဘေးဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေးသည်။ အဆိပ်မသင့်နိုင်။ မီးတောက်မီးလျှံကြားတွင်

ရောက်နေပါသော်လည်း မီးလောင်ခြင်း မရှိ။ ထို့အပြင်
လောကီဆန္ဒများကိုလည်း ပြည့်ဝစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြ
ထားသည်။

ရုပ်တုတော်များ၌ စိန္တာမဏိကို လက်မနှင့်
လက်ခလယ်တို့ ကြား၌ဖြစ်စေ၊ လက်မနှင့် လက်ညှိုးတို့ဖြင့်
ဖြစ်စေ အသာဖွဖွညှပ်၍ ကိုင်ထားဟန်ကို ဖော်ပြကြသည်။
လက်ဝဲဘက်လက်တွင် ထိုသို့ကိုင်ထားပြီး လက်ယာဘက်
လက်က ဆူပေးဟန်ပြုသည့် ဝရဒမုဒြာကို ပြသသည်။ ၎င်း
မုဒြာကို ဝရမုဒြာ၊ ဒါနမုဒြာ စသည်ဖြင့်လည်း ပရိယာယ်
ပုဒ်အမျိုးမျိုးအရ ခေါ်ဝေါ်ကြသည်။

လက်ယာဘက်လက်၏ လက်ဝါးကို အပြင်ဘက်
သို့ပြထားပြီး လက်ချောင်းများကို ဆန့်ထားသည်။ တစ်စုံ
တစ်ခုကိုကိုင်တွယ်ပြီး ပေးလိုက်တော့မည့်ဟန်မျိုး ဖြစ်သည်။

ထိုသို့ လက်တစ်ဘက်၌ ရတနာကို လက်ချောင်း
ထိပ် နှစ်ခုကြားညှပ်၍ ကိုင်ထားပြီး ကျန်လက်တစ်ဘက်မှာ
ဝရမုဒြာပုံကို ဖော်ပြထားသည့် ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်ကို

ကိုးကွယ် ပူဇော်သူသည် ကောင်းချီးမင်္ဂလာရရှိခြင်း၊
 ဆုလာဘ်တော်များကိုရရှိခြင်း၊ ဆုတောင်းပြည့်ခြင်း၊ ဆန္ဒ
 အတိုင်း လုပ်သမျှကိစ္စ ပြီးမြောက်ခြင်း၊ လိုအင်ဆန္ဒ
 တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြီးပြည့်စုံခြင်း၊ သားဆုကို ရရှိခြင်း၊
 သစ္စာအဓိဋ္ဌာန်ပြုလျှင် ထိထိရောက်ရောက်ရှိခြင်း၊ ဓာတ်
 သက်ဝင်ခြင်း၊ ဓာတ်စီးခြင်း၊ ရာထူးဌာနန္တရ တိုးတက်ခြင်း၊
 စည်းစိမ်ချမ်းသာ တိုးပွားခြင်း၊ ကုန်ရောင်းကုန်ဝယ်ပြုလျှင်
 မြတ်စွန်းခြင်း၊ ခြွေရံသင်းပင်း ပေါများကြွယ်ဝခြင်း စသော
 အကျိုးထူးများကို ရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည်ကြသည်။

မုဒြာအားဖြင့်ဆိုရသော် ဝရဒမုဒြာသည် လို
 သောဆုများကို တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်စုံစေဟူသော
 အနက်သဘောကို ဆောင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဆုတောင်း
 လျှင် ရရှိနိုင်သည်၊ ပြည့်ဝနိုင်သည် စသည်ဖြင့် ယုံကြည်
 ကိုးကွယ်ထားသော နတ်များ၊ သိကြားမင်း စသည်တို့၏
 ရုပ်ပွားဆင်းတုများ၌ ဝရမုဒြာကို တွေ့ရတတ်ပေသည်။
 သားဆုတောင်းလျှင် ရရှိနိုင်သည်ဟု ယုံကြည် ကိုးကွယ်ထား

သော ရုပ်ပွားဆင်းတုတော်တို့တွင်လည်း တွေ့ရတတ်ပေသည်။ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင် ဇေယျသပြေသီး၊ သျှစ်သျှားသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သရက်သီး၊ ကသစ်ပွင့် တစ်ခုခုကိုကိုင်ထားတတ်သည်ကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။

ရတနာ သမ္ဘဝဈာန်ဗုဒ္ဓဘုရားပုံတော်၌ လက်မနှင့် လက်ညှိုးကြားတွင် စိန္တာမဏိကို ထည့်ပေးထားသည်။ ဝရဒမုဒြာဖြင့် ဖူးတွေ့ရသည်။ လောကသုံးပါးကို ဖန်ဆင်းပေးတော်မူသော အနက်သဘောသဘာဝကို ပြသလိုရင်း ဖြစ်သည်ဟု ဆိုကြသည်။ ကိုးကွယ်လှဲလျောင်း အားထားစရာ ရတနာသုံးပါး တည်းဟူသော ဘုရား၊ တရားနှင့် သံဃာတို့ကို ပေးတော်မူသည်။ ခံယူကိုးကွယ်ကြပါလော့ဟု တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သည့် သဘောကို ဆောင်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ကြသည်။

၎င်း အနက်သဘောကိုဆောင်သည့် စိန္တာမဏိဂါထာတစ်ပုဒ်ကို ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းသည် စစ်တိုက်ထွက်သည့်အခါ ဘောင်းတော်တွင် ဆောင်တော်မူပေသည်။ နေ့စဉ်

လည်း သရဇ္ဈာယ်တော်မူသည်။ ၎င်းဂါထာနှင့် အနက်တို့ကို
ဖတ်ရှုကြည့်လျှင် စိန္တာမဏိ၏ သဘောသဘာဝကို
လည်းကောင်း၊ ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း ရပ်ဆိုင်းမရှိ အလိုကို
ပြည့်စေနိုင်သော ရတနာဖြစ်ကြောင်းကို လည်းကောင်း
သဘောပေါက်မိမည်ဟု ယူဆရပေသောကြောင့် ရိုသေ
မြတ်နိုးစွာ ဖော်ပြရပေသည်။

၂၀၁၀၀၀၀၀၀

ဒုဋ္ဌဂါမဏိမင်းကြီး နေ့စဉ်ရွတ်ဖတ်
သရဇ္ဈာယ်လှေ့ရှိသော

စိန္တာမဏိ ဂါထာ

စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊
ဗုဒ္ဓံ ဗုဒ္ဓံ ရတနာနံ၊
ကရံ ကရတိံ သရဏံ၊
ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။
စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊
ဓမ္မံ ဓမ္မံ ရတနာနံ၊
ကရံ ကရတိံ သရဏံ၊
ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။
စိန္တာမဏိ ရတနာနိ၊
သံဃံ သံဃံ ရတနာနံ၊
ကရံ ကရတိံ သရဏံ၊
ခိပ္ပမေဝ သမိဇ္ဈတု။

စိန္တာမဏိရတနာနိ - ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း ရပ်ဆိုင်းမရှိ အလိုကို ပြည့်စေနိုင်သော ရတနာတို့သည်။

ဗုဒ္ဓိ - ဘုရားတည်းဟူသော ရတနာပါပေတည်း။

ဗုဒ္ဓရတနာနိ - ဘုရားတည်းဟူသော ရတနာကို။

သရဏံ - ကိုးကွယ်ခြင်းကို။

ကရံကရောန္တော - ပြုထိုက်သည်ဖြစ်၍။

ကရတိ - ပြုသောသူ၌။

က္ကစ္ဆာ - ကြံစည်တောင့်တ အလိုဆန္ဒ ဟူသမျှသည်။

ခိပ္ပ မေဝ - လျင်စွာသာလျှင်။

သမိဇ္ဈတု - ကောင်းစွာကုံလုံ ပြည့်စုံရပါစေသတည်း။

စိန္တာမဏိရတနာနိ - ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း ရပ်ဆိုင်းမရှိ အလို
ကို ပြည့်စေနိုင်သော ရတနာတို့
သည်။

ဓမ္မံ - တရားတည်းဟူသော ရတနာပါပေ
တည်း။

ဓမ္မရတနာနိ - တရားတည်းဟူသော ရတနာကို။

သရဏံ - ကိုးကွယ်ခြင်းကို။

ကရံကရောန္တော - ပြုထိုက်သည်ဖြစ်၍။

ကရတီ - ပြုသောသူ၌။

က္ကစ္ဆာ - ကြံစည်တောင့်တ အလိုဆန္ဒ ဟူ
သမျှသည်။

ခိပ္ပမေဝ - လျင်စွာသာလျှင်။

သမိဇ္ဈတု - ကောင်းစွာကုံလုံ ပြည့်စုံရပါစေ
သတည်း။

- စိန္တာမဏိရတနာနိ** - ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း ရပ်ဆိုင်းမရှိ အလိုကို ပြည့်စေနိုင်သော ရတနာတို့သည်။
- သံဃံ** - သံဃာတော်တည်းဟူသော ရတနာပါပေတည်း။
- သံဃရတနာနိ** - သံဃာတော်တည်းဟူသော ရတနာကို။
- သရဏံ** - ကိုးကွယ်ခြင်းကို။
- ကရံကရောန္တော** - ပြုထိုက်သည်ဖြစ်၍။
- ကရတိ** - ပြုသောသူ၌။
- က္ကစ္ဆာ** - ကြံစည်တောင့်တ အလိုဆန္ဒ ဟူသမျှသည်။
- ခိပ္ပမေဝ** - လျှင်စွာသာလျှင်။
- သမိဇ္ဈတု** - ကောင်းစွာ ကုံလုံ ပြည့်စုံရပါစေသတည်း။

စိန္တာမဏိ မန္တန်တော်များ

ဤစာအုပ်ငယ်ကို စီစဉ်ကြသောအခါ စိန္တာမဏိ မန္တန်တော်ကြီး တစ်ပုဒ်ကိုသာ ဖော်ပြခြင်းထက် မူကွဲများကိုပါ ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ဖော်ပြရန် စိတ်အားထက်သန်မိကြသဖြင့် မချွင်းမချန် ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။ နှစ်သက်ရာကို ယူ၍ ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာန်နှင့်ကြရန် ရည်ရွယ်ရင်း ရှိပေသည်။

စိန္တာမဏိမန္တန်တော်ကြီးကို ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာန် လို သူတို့အတွက် ဒွတ္တဘောင်မင်း၊ ပြုစောထီးမင်း၊ အနော်ရထာ မင်းစော၊ ကျန်စစ်သားမင်း၊ ဟံသာဝတီ ဆင်ဖြူများ ရှင်တို့ အပါအဝင် ရှေးမြန်မာမင်းများ အဆောင်တော် မန္တန်တော်ကြီး အထဲနှင့် အဖုံးတို့ကို ဦးစွာပထမ တင်ပြ လိုပေသည်။

ယခင်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိခဲ့ဖူးသော ပထဝီဇယ မန္တန် တော်ကြီးကဲ့သို့ပင် ရှေးသူဟောင်းပညာရှိများ ဖွဲ့စည်းထားခဲ့ သော စိန္တာမဏိ မန္တန်တွင် အဓိကအသုံးပြုသော ဗီဇအသံ မှာ ‘ပ’ သံဖြစ်သည်။ ဗီဇအသံနှင့် ပတ်သက်၍ ပထဝီဇယ

မေတ္တာကျင့်စဉ်နှင့် ပထဝီဇယမန္တန်တော်ကြီး အမည်ရှိ သောအိတ်ဆောင်စာအုပ်တွင် ဖော်ပြခဲ့ပြီးပေပြီ။ ဗီဇမန္တန် ဗီဇအသံဟူသည့် ခေါင်းစဉ်ငယ်အောက်တွင် ရှာဖွေဖတ်ရှု နိုင်ကြောင်း ညွှန်းလိုက်ရပါသည်။

စိန္တာမဏိ မန္တန်တော်ကြီး၏ ထူးခြားချက်မှာ ‘စိန္တတိစိန္တာ’ ဟူသော အသံကို ရစ်သမ် (Rhythm) ခေါ် နရီစည်းအဖြစ် ထပ်ကျော့ပါဝင်နေခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်ခါ တစ်ရံ၌ အရေးကြုံစဉ် ဘေးလုံစေရန် အလို့ငှာ ရွတ်ဆိုရာ၌ စိန္တာမဏိ မန္တန်တော်ကြီးသည် ရှည်ရှည်လျားလျားနိုင်ခြင်း၊ ကသောကမျောရွတ်ဆိုပါက အာနိသင် ယုတ်လျော့ခြင်းတို့ကြောင့် အစမှအဆုံးတိုင် ရွတ်ဆိုလိုပါသော်လည်း ရွတ်ဆို ရန် အချိန်မရ ဖြစ်ကြုံပါက ဤမန္တန်တော်ကြီး၏ ရစ်သမ် (ဝါ)နရီစည်းဖြစ်သော ‘စိန္တတိစိန္တာ’ကို တစ်လုံးချင်း၊ ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ စောက်ချ ရွတ်ပေးနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

အကြောင်းမှာ - မန္တန်၏ကိုယ်ထည်သည် အသံ၊
မန္တန်၏ အသက်သည် နရီစည်းဖြစ်သောကြောင့်ဟု
မှတ်သားဖူးပေသည်။ အသေးစိတ် သိရှိလိုပါက
မောင်ကျောက်တိုင် ပြုစုသည့် **မန္တန်ပညာ**ဟု အမည်ရှိသော
စာအုပ်တွင် ဖတ်ရှုနိုင်ကြောင်း ညွှန်းလိုက်ရပါသည်။

ယုံကြည်စိတ်အပြည့်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်းပြုကြရာ၌
ဖြည်းဖြည်းချင်း၊ တစ်လုံးချင်း နှလုံးသွင်း၍ ရွတ်ဆိုနေသော
အသံအပေါ် ဘာဝနာပွားပြီး ရွတ်ဆိုနိုင်မည်ဆိုပါလျှင် ဤ
မန္တန်တော်ကြီးသည် တကယ့်အစစ် လိုတရ ရတနာဖြစ်
ကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ ရှေးမြန်မာမင်းများ သရဇ္ဈာယ်
တော်မူကြပြီး အကျိုးထူးခဲ့ကြသဖြင့် မိမိလည်းအကျိုးထူး
နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဆိုသည့်အချက်ကို သံသယဝင်ရန်
အကြောင်း ပေါ်ပေါက်မည်မထင်ပေ။

နောက်ထပ်အရေးပါသည့်အချက်မှာ အသံ၏
အာနိသင်ကို အဓိကထား၍ သုံးထားသည်ကို သတိချပ်စေ
လိုပါသည်။ သို့ဖြစ်ရာ စိန္တာမဏိမန္တန်တော်ကြီး အထဲနှင့်

အဖုံးတွင်ပါဝင်နေသော အနက်အဓိပ္ပါယ်တို့မှာ ဆက်စပ်မှု ကင်းမဲ့နေသည်ကို တွေ့ရမည်ဖြစ်ပေရာ အနက်ကို ဖော်ပြ လေ့မရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ယခုလည်း အစဉ်အလာမပျက် စေရန် အနက်ကို ချန်လှပ်ခဲ့သည်ကို သဘောပေါက်စေ လိုပါသည်။

စိန္တာမဏိ မန္တန်တော်ကြီး အထဲနှင့်အဖုံးတို့မှာ ရာဇဝင်ခေတ်အဆက်ဆက် နန်းသုံးဂါထာမန္တန်တော်ကြီး ဖြစ်ခဲ့သည်။ နေ့စဉ် ရွတ်ဖတ်သရဇ္ဈာယ် ပါလျှင် ကျရောက်ဆဲ၊ ကျရောက်လတ္တံ့သော ဘေးဥပါဒ် အသွယ်သွယ်ကွယ် ကင်း ပြီး ကောင်းကျိုး သုခ နှင့် ပြည့်စုံစေနိုင်ပေသည် ဟု ပညာရှိတို့ ညွှန်းဆိုထားပေသည်။ ရွတ်ဆိုသူတိုင်း ဘေးမခ၊ အေးမြနိုင် ကြပါစေဟုလည်း စီစဉ်သူတို့မှ ဆုမွန်ကောင်း တောင်း အပ်ပါသည်။



စိန္တာမဏိမန္တာန်တော်ကြီး
အထဲ

ဩနမော အနန္တ ကောဠိကပ္ပေါ

သဗ္ဗညုတဉာဏံ စိန္တတိ စိန္တော။

သဗ္ဗဒေဝါယ သင်္ဂါမော၊

သောမနဿော မနောဟာရော

စိန္တော စိန္တာနံ စိန္တတိ စိန္တော။

ဘုမ္မိပဒေသေ စိန္တတိ စိန္တော။

တြိ ဘုမ္မိ ရတိ စိန္တတိ စိန္တော။

သတ္တလောကံ စိန္တတိ စိန္တော။

ဩကာသလောကံ စိန္တတိ စိန္တော။

သင်္ခါရ လောကံ စိန္တတိ စိန္တော။

နာမရူပံ စိန္တတိ စိန္တော။

ကုသလံ အကုသလံ အဗျာကတံ စိန္တတိ စိန္တော။

သုခံ ဒုက္ခံ အဒုက္ခမသုခံ စိန္တတိ စိန္တော။

စိတ္တံ စေတသိကံ ရူပံ နိဗ္ဗာနံ စိန္တတိ စိန္တော။

မဂ္ဂပုဂ္ဂလံ ဖလံ စိန္တတိ စိန္တော။

ဈာနံ ဈာနင်္ဂိ စိန္တတိ စိန္တော။

အရဟတ္တံ အရဟတ္တမဂ္ဂံ စိန္တတိ စိန္တော။

နိရောဓံ နိရောဓ သမာပန္နံ စိန္တတိ စိန္တော။

သတ္တဓမ္မံ သတ္တဗောဇ္ဇင်္ဂံ စိန္တတိ စိန္တော။

အရိယံ အဠာကံမဂ္ဂံ စိန္တတိ စိန္တော။

စတုရောဓမ္မံ စတ္တာရိ ဣဒ္ဓိပါ ဒါနိ စိန္တတိ စိန္တော။

ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂေါ စတ္တာရိ ပဋိသမ္ဘိဒါ မဂ္ဂါနိ စိန္တတိ
စိန္တော။

အရိယ သစ္စော စတ္တာရိ အရိယသစ္စာနိ စိန္တတိ စိန္တော။

အဝိဇ္ဇာသု အဝိဇ္ဇာ ဘာဂီယေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ဝိမုတ္တိဉာဏေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ပုဗ္ဗေနိဝါသ ဒိဗ္ဗစက္ခု အာသဝက္ခယ ဉာဏေသု စိန္တတိ စိန္တော။

လောကီယ လောကုတ္တရ ဉာဏေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ကဗဠိကာရာဟာရေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ပညတ္တိဓမ္မ ပရမတ္ထ ဓမ္မေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ဣတ္တိဘာဝ ပုမ္မာဝေသု စိန္တတိ စိန္တော။

ပုဉ္ဇကာ မဂ္ဂဏေသု စိန္တတိ စိန္တော။

အပူက ဗဟုကေသု စိန္တတိ စိန္တော။
 အတီတာ နာဂတ ပုစ္ဆုပ္ပန္နေသု စိန္တတိ စိန္တော။
 သဗ္ဗ ဇန စိတ္တေသု စိန္တတိ စိန္တော။
 ဧတေန မနောဟရေန မဏိရတနံ ဝိယ
 သဗ္ဗကာမပူရဏော ဂရုဂါရဝါဒိ ဝသေန သဇ္ဈာ ယန္တာနံ
 ပဝရော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေန ဒေသိတော
 အယံမန္တော စိန္တ နတ္ထေန စိန္တာမဏိ ယောနာမာတိ။
 ဣစ္စေတံ အာသနံ တိဋ္ဌတု တိဋ္ဌတု၊
 ဒိပါယ ဒိပါယ ဝသာယ ဝသာယ ဒဒါတု ဒဒါတု၊
 စိန္တာမဏိရတနံ မံပါလေတု၊
 ဟုလု ဟုလု သွာဟယျ သွာ ဟံဟံ။

၂၀၂၀၂၀၂၀၂၀

စိန္တာမင်္ဂါမန္တန်တော်ကြီး
အပုံ

ဩနမော အနန္တကောဠိကပေါ သဗ္ဗညုတဉာဏော

သဗ္ဗဒေဝ ဂဏော စိန္တတိ စိန္တော။

စိန္တ နတ္ထေန စိန္တာမဏိ ယော မနောမယ ဂြဟိတော၊

အတုလျ ဝရ ဂုဏဓမ္မော သဗ္ဗကာမ ပူရဏော၊

စိန္တာမဏိ ပြသိဒ္ဓေါ ပြဝဏ္ဏော ပုဝရော တြိဘဝ နသ္မာရော၊

သုဂတော သဗ္ဗဝေ ရိနံ နိဝါရဏော

အကာလ မရဏ နိဝါရဏော မတျုဝဉ္ဇာနာဒိယာယုကော

သိဒ္ဓိကရော ပုညဝန္တော မဟာတေဇော မဟာလာဘော

မဟာယသော ဘာဂျ ဝန္တော ဒိဋ္ဌဓမ္မ ဝေဒနိယဘူတော

အရိယ ဖလဝရဓမ္မော၊

အယံမန္တော အနန္တံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဒေသိတော

ဝိသုဒ္ဓိ ဒေဝေါ နရာသဘော ပုရမေ သွာရော

မဟာဒေဝေါ ဝရဂဏပူတ္တော ဣန္ဒဒေဝေါ မဟာဗြဟ္မာ

မဟေသွာရော ဘုမ္မိဝသုန္ဒရော မဇ္ဈသီရိကော

မဏိမေခလော အာကာသဒေဝေါ ရုက္ခဒေဝေါ နာဂေါ

သုပဏ္ဏော ဂန္ဓဗော စတုလောကပါလော သူရိယော

စိန္တီမာ နက္ခတ္တတာရကာ ဟိမဝန္တော

သိန္ဓေရူပဗ္ဗတော

စက္ကဝါဠ သိလုစ္စယော သတ္တပဗ္ဗတော

ဂင်္ဂါ ယမုနာ အစီရဝတီ မဟီ သရဘူ ဇေမ္မုရုက္ခော

ကဒမ္မော ကပ္ပရုက္ခော သီရိသောပါဠလိ

သိပ္ပလိပါရိ ဆတ္တကော ဆဒ္ဒန္တော ဧရာဝဏ္ဏော

ဥသဘော သီရိန္ဒတော ဝေပုလ္လပဗ္ဗတ ဖသော

မနောဟာရော မဏိရတနံ ဝိယ

သဗ္ဗကာမ ပူရဏော ဂရုဂါရဝါဒိ ဝသေန သဇ္ဈယန္တာနံ

ပဝရော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေန ဒေသိတော၊

အယံမန္တော စိန္တ နတ္ထေန စိန္တာမဏိယော နာမတိ၊

ဣစ္စေတံ အာသနံ တိဋ္ဌတု တိဋ္ဌတု၊

ဒိပါယ ဒိပါယ၊ ဝဿယ ဝဿယ၊

ဒဒါတု ဒဒါတု၊

စိန္တာမဏိ ရတနံ မံ ပါလေတု၊

ဟုလု ဟုလု သွာဟယျ သွာဟံဟံ။

စိန္တာမဏိ မန္တန်

ပဏာမဂါထာ

ဗဟုဗဟု

စိန္တာမဏုတ္တမံ ဗုဒ္ဓံ၊

စိန္တာမဏိ သင်္ခီ ဓမ္မံ။

စိန္တာမဏိ ဝရံ သံဃံ။

စိန္တာမဏိ အတ္ထံ ဝန္ဓေ။ ။

အဟံ - မုနိန္ဒာဘိဇဇ နာမတွင်မည် ငါမထေရ်သည်။

စိန္တာမဏုတ္တမံ - စိတ်ကြံတိုင်းသာ ပြီးမြောက်စွာ၍
စိန္တာမဏိ အမည်ရှိသော၊ ပတ္တမြား
ရတနာထက် ရာထောင်သောင်းသိန်း
ချင့်ကိန်း မမျှ လွန်မြတ်လှသော၊

ဗုဒ္ဓံ - မြတ်စွာဘုရားကိုလည်းကောင်း၊

စိန္တာမဏိသင်္ခါ - လောကီလောကုတ် ဝိမုတ်ငါးဖြာ မြတ်
ချမ်းသာကို မကြာလျင်လျား ပေးတတ်ငြား၍
ပတ္တမြားစိန္တာမဏိဟု သမုတ်အပ်သော၊

ဓမ္မံ - တရားရတနာမြတ်ဆယ်ဖြာကိုလည်းကောင်း

စိန္တာမဏိဝရံ - စိန္တာမဏိ လောကီမှီရာ မြတ်ရတနာ ထက်
သာလွန်၍ တောင့်တအပ်သော၊

သံဃံ - ပရမတ် သမုတိ သိရီထွန်းပေါ် သံဃာ
တော်ကိုလည်းကောင်း၊

ဝန္ဓေဝန္တာမိ - မနောဝစီ ကာယချိုလျက် သုံးလီဝန္တနာ
ရှိခိုးပါ၏။

- ဝဋ်တွာ - ရှိခိုးပြီး၍၊
- စိန္တာမဏိ - လိုရာဆန္ဒ ကြံသမျှကို မခွလျှပ်လျှပ် ပြီးစေတတ်သောကြောင့် ဇောတိရသ်စိန္တာ ကျောက်ရတနာကဲ့သို့ စိန္တာမဏိ မည်ရှိ ခေါ်အပ် မန္တန်မြတ်၏။
- အတ္ထိ - မြန်မာဘာသာ မှီရာအတ္ထ နိဿယကို၊
- ဝဇ္ဇေ - ဖွင့်ဆိုလိုက်အံ့။



စိန္တာမင်္ဂလာမန္တန်ဂါထာ ပဌမပုဒ်

မရအံ့ နမဿ ဒဝါယိကံ ဒီဃာယုကံ
 စိရာယပဝတ္တိကံ သူရိယ စန္ဒိမံ မေဃဝါသနံ အာကာသံ
 ဒိဗ္ဗ သံဠြမံ ယံဒွါဒသ ရာသိယံ ကုမ္ဘေ မိန္ဒေ မိဿေ
 ပြိဿေ မေထုနေ ကက္ကဋေ သီဟေ ကဇေစ တူလေ
 ပြိစ္ဆာကေ ဓနုသ္မ မဂါရေ ဒိနေဒိနေ ရထောရထော၊
 သဗ္ဗေဒေဝါ ဂြဟာဂမော နဝဂြဟေ အဒိတျေစ စန္ဒေ
 အင်္ဂါရေ ဗုဒ္ဓဝါရေ ဇီဝေ သောကြေ သောယျေစ ရာဟု
 ကေတုဂြဟေသဗ္ဗေ၊

ဒေဝ ရာဇဿ ဒိဗ္ဗယာနေန မာဂတော၊
 အနေကဂုဏ ဒိဗ္ဗန္တော စတုဒီပေါ ပရာဇယော မဟာမုနိ
 သဗ္ဗမိ ပဉ္စမာရေ ပြစ္စေသိ ရဿု ဝေရေ နိသေသေ၊
 တြိဘဝနဘဝနေ ဒသသဟဿ စက္ကဝါဠေမုနိ
 စိန္တေ စိန္တာမုဏိ ရာဇမန္တရံ သဗ္ဗေ ဂဟေ သိဒ္ဓေသ္မာဟ။



စိန္တာမဏိမန္တန်ဂါထာ ဒုတိယပုဒ်

မရအံ့ နမတ္ထု သုခဒါယကံ ဒီဃာယုကံ စိရာယုကံ
 ပဝတ္တိကတံ သူရိယံ စန္ဒိမံ မေဃဝါယုကံ
 ဒေဝရာဇာနံ အာကာသံ နက္ခတ္တံ ဒိဗ္ဗသံဂါမံ၊
 ယံဒွါဒသရာသိယံ ကုမ္ဘေ မိန္ဒေ မိဿေ ပြိဿေ မေထုနေ
 ကက္ကဋေ သီဟေ ကဇျေ စ တူလေ
 ပြိစ္ဆာကေ ဓနုသွမဂါရေ ဒိနေဒိနေ ရထောရထော၊
 သဗ္ဗေဒေဝါ ဂြဟာဂမော အဒိတျ စန္ဒြေ ဘောမေ
 ဗုဒ္ဓေ ဇီဝေ သောကြေ သောရီ ရာဟု ကေတု
 ဣမေဂြဟာ သဗ္ဗဂြဟာ၊
 သဗ္ဗတေနေဝ ထေရေန တြိဘဝနေ ဘဝနေ ဒသ
 သဟဿ စက္ကဝါဠေ မုနိ စိန္တေ စိန္တာမုဏိ ရာဇမန္တေ
 သဗ္ဗဂြဟေ သဗ္ဗ သိဒ္ဓိ ဘုဇာဟိ သွာ ဟံ ဟံ။



ပဌမ မန္တန် အနက်

မရအံ့ - အလွန်ကြီးမား များပြားပြည့်လှိုင် မအံ့
 နိုင်သောဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရား
 တန်ခိုးတော်၊ **အဿ** - ထိုတန်ခိုးတော်ရှင် ဘုရင်အထွဋ်
 တမ္မတ်ထိပ်ခေါင် ငါးမာရ်အောင်အား၊ **နမော** - ရိုသေမြတ်
 နိုးရိုခိုးပါ၏။ **တံ** - ထိုရိုခိုးခြင်းစေတနာသည်၊ **ဒဝါယိကံ** -
 မြန်စွာ ရောက်လတ္တံ့သော ဘေးဥပဒ် အန္တရာယ်ကို
 ဖျောက်ပယ်တတ်၏။ **ဒီဃာယုကံ** - အသက် ရှည်တတ်၏။
စိရာယပဝတ္တိကံ - ကြာမြင့်စွာသော ကာလ ပတ်လုံး
 စီးပွားချမ်းသာကို ဖြစ်စေတတ်၏။ **သုရိယစန္ဒြိမံ** -
 ရောင်ခြည်တစ်ထောင်ဆောင်သော နေဝန်း လဝန်းသဖွယ်
 ဘုံသုံးဆယ်၌ တင့်တယ်ထွန်းပ၏။ **မေယဝါသနံ** - မိုဃ်း
 တိမ်သဖွယ် အသွယ်သွယ်သော အရောင်အဝါကို ဖြစ်စေ
 ၏။ (ဝါ) သိကြားနေရာ မဟာဝေဇယန် ရွှေဗိမာန်ကဲ့သို့

တည်စံမှီခိုရာ ဖြစ်၏။ **အာကာသံ** - ကောင်းကင်ကဲ့သို့ မြဲ၏။ (ဝါ) ဒုတ်၊ ဓား၊ လှံ၊ ကန် စသော လက်နက်တို့ဖြင့် မထိခိုက်နိုင်။ **ဒိဗ္ဗသံဂြမ်** - နတ် ဗြဟ္မာ အလုံးတို့၏ ညွတ်ရုံး စည်းဝေးရာလည်း ဖြစ်၏။ **ကုမ္ဘေစ** - အိုးရွက်ယောက်ျား အလားတူစွာ ကိုရာသိ၌လည်းကောင်း၊ **မိန္ဒေစ** - ငါးနှစ်ခုဟန် သဏ္ဍာန်ပုံညီ မိန်ရာသိ၌လည်းကောင်း၊ **မိဿေစ** - ဆိတ်ရုပ်ပမာ တူလှစွာသော မိဿရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **ပြိဿေစ** - နွားလား ဥသဘာ ပုံတူလှသော ပြိဿရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **မေထုနေစ** - ယောက်ျားလှံက မိန်းမ စောင်းပိုက်သည်နှင့်တူသော မေထုန်ရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **ကတ္တဋေစ** - ပုဇွန်ရုပ်ဝါ တူလှစွာသော ကရကဋ်ရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **သီဟေစ** - ခြင်္သေ့နှင့် တူသော သိဟ်ရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **ကချေစ** - ကောက်ဆုပ်တံစဉ် လက်တွင်ကိုင် ကိုင်ပီး လှေစီးမိန်းမ ငယ်နှင့်တူသော ကန်ရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **တူလေစ**-ချိန်ခွင်ကိုင် ယောက်ျား ဟန်ထား တူညီ တူရာသိ၌ လည်းကောင်း၊ **ပြိစ္ဆာကေစ** - ကင်းမြီး

ကောက်ဝါ တူလှစွာသော ပြိစ္ဆာရာသီ၌ လည်းကောင်း၊
ဓနုသုမဂါရေစ - လေးစွဲ ယောက်ျားနှင့်တူသော ဓနုရာသီ
 သား၏ မျက်နှာနှင့် တူသော မဂါရရာသီ၌ လည်းကောင်း၊
က္ကတိ - ဤသို့၊ **ဒွါဒသရာသီယံ** - ၁၂ ခုသော ရာသီ၌၊
တိဂ္ဂန္တာ - တည်နေကုန်သော၊ **သဗ္ဗဒေဝါ** - ခပ်သိမ်းကုန်
 သော နတ်သား နတ်သမီး တို့သည်၊ **ဒိနေ ဒိနေ** - နေ့တိုင်း
 နေ့တိုင်း၊ **ရတ္တေ ရတ္တေ** - ည၌တိုင်း ည၌တိုင်း၊ **အမေ** - ငါ
 တို့ကို၊ **အရော ဂေနစ** - အနာမရှိကြောင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
သုခေ နစ - ချမ်းသာကြောင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ **ရက္ခန္တ** -
 စောင့်ရှောက်စေကုန်သတည်း။ **အဒိတျေစ** - နေဗိမာန်၌
 လည်းကောင်း၊ **ဝါ** - အဒိတိမည် ညက်ကြည် ရောင်ငြီး
 နတ်သမီး၏ ရင်၌လည်းကောင်း၊ **စန္ဒြေစ** - လဗိမာန်၌
 လည်းကောင်း၊ **အင်္ဂါရေစ** - အင်္ဂါကြယ်ဗိမာန်၌
 လည်းကောင်း၊ **ဗုဒ္ဓဝါရေစ** - ဗုဒ္ဓဟူးကြယ်ဗိမာန်၌
 လည်းကောင်း၊ **ဇီဝေစ** - ကြာသပတေးကြယ်ဗိမာန်၌
 လည်းကောင်း၊ **သောကြေစ** - သောကြာကြယ်ဗိမာန်၌

လည်းကောင်း၊ **သောယျေစ**-စနေကြယ်ဗိမာန်၌လည်း
 ကောင်း၊ **ရာဟုကေတုဂြဟေစ**- ရာဟုဗိမာန် ကိတ်ဗိမာန်
 ၌ လည်းကောင်း၊ **ဣတိ** - ဤသို့၊ **နဝဂြဟေ**-ကိုးလုံးသော
 ဂြိုဟ်ဗိမာန်၌၊ **ရက္ခန္တာ**-စောင့်နေကုန်သော၊ **သဗ္ဗေ**-
 ခပ်သိမ်းကုန်သော၊ **ဒေဝါ** - သောတာပန်ဖြစ်သော နေနတ်
 သား၊ လနတ်သား၊ ဂြိုဟ်အိမ်စောင့်နတ်သားတို့သည်၊ **ဂြဟာ**
ဂမော - ပေါင်းသင်းယှက်ဆုံ ရောက်လာကုန်သည် ဖြစ်၍၊
ဝါ- ရှုမြော်အာရုံ ညွတ်ကြကုန်သည် ဖြစ်၍၊ **အမေ**-
 ကျွန်ုပ်တို့ကို၊ **ရက္ခန္တ** - စောင့်စေကုန်သတည်း။ ။
ဒေဝရာဇဿ-သိကြားနတ်မင်းသည်၊ **ဒိဗ္ဗယာနေန** -
 နတ်၏ ယာဉ်ဖြင့်၊ **အာဂတော**- လာသည်ဖြစ်၍၊ **အမေ** -
 ကျွန်ုပ်တို့ကို၊ **ရက္ခန္တ**-စောင့်စေကုန်သတည်း။ ။
အနေကဂုဏဒိဗ္ဗန္တော-များစွာသော ဂုဏ်တို့ဖြင့်
 တောက်ပသော၊ **အပရာဇယော** - ရန်သူတို့သည် မအောင်
 နိုင်သော၊ **စတုဒီပေါဝိယ**-လေးကျွန်းလုံးကို အစိုးရသော
 စကြာမင်းကဲ့သို့၊ **မဟာမုနိ** - မုနိငါးပါးတို့ထက်

ကြီးမြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **သဗ္ဗဓိ**-
 ခပ်သိမ်းသောအရပ်၌၊ **ပဉ္စမာရေ** - မာရ် ငါးပါးတို့ကို၊ **ဝေရေ**
 - သူတထူး၏ လွန်ကြူးသော ဘေးရန်တို့ကို၊ **နိသေသေ** -
 အကြွင်းမဲ့၊ **အဿု** - စင်စစ်၊ **ပြုစွေသိ**-ဖျက်ဆီးတော်မူပြီ။
တြိဘဝန ဘဝနေ-ကိလေသာတည်းဟူသော ချုံတို့ဖြင့်
 ဖုံးလွှမ်းသော သူတို့၏တည်ရာ ဘုံသုံးရွာ၌၊ **မုနိ**-
 မြတ်စွာဘုရားသည်၊ **စိန္တေ** - ဉာဏ်ဖြင့် ကြံတော်မူ၍၊
ဒသ သဟဿစက္ကဝါဠေ - တစ်သောင်းသော စကြဝဠာ
 တိုက်၌၊ **သတ္ထေ**- သတ္တဝါတို့ကို၊ **မုနိ** - မြတ်စွာဘုရားသည်၊
စိန္တေ-ဉာဏ်ဖြင့် ကြံတော်မူ၍၊ **စိန္တာမုဏိရာဇမန္တရံ** -
 ကြံတိုင်းပြီးလတ် သိကြားနတ်၏ မြတ်သောမန္တရား သဖွယ်
 ဖြစ်သော၊ **မေ့** - တရားကို၊ **ဒေသေဟိ** - ဟောတော်မူ၏။
သော - ထိုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ **သဗ္ဗေဂြဟေ**-အလုံးစုံသော
 အလိုဆန္ဒ အပေါင်းတို့ကို၊ **သိဒ္ဓေ**-ပြီးစီးစေလျက်၊ **သွာဟသု**
အာဟ - ကောင်းစွာ ဆောင်တော်မူစေသတည်း။

ဒုတိယ မန္တန် အနက်

မရအံ့-အလွန်ကြီးမား များပြားပြည့် လှိုင်
 မအံ့နိုင်သော ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏
 တန်ခိုးတော် **သုခဒါယကံ**-ချမ်းသာကို ပေးတော်
 မူတတ်သော မြတ်စွာဘုရားအား၊ **နမော**-ရှိခိုးခြင်းသည်၊
အတ္တု-ဖြစ်စေသတည်း၊ **တံ**-ထိုရှိခိုးခြင်း စေတနာသည်၊
ဒီဃာယုကံ-အသက် ရှည်တတ်၏။ **စီရာယုကံ**-
 ကြာမြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး အသက်ကိုရှည်စေတတ်၏။
ပဝတ္တိကတံ-ကြာမြင့်စွာ ကာလပတ်လုံး စီးပွားကို
 ဖြစ်စေတတ်၏။ **သုရိယံ**-နေမင်းကို လည်းကောင်း၊ **စန္ဒိမံ**-
 လမင်းကို လည်း ကောင်း၊ **မေယဝါယုကံ**-မိုဃ်းနတ်သား
 လေနတ်သားကို လည်းကောင်း၊ **ဒေဝရာဇာနံ**-
 သိကြားနတ်မင်းကြီးကို လည်းကောင်း ၊ **အာကာသံ**
နက္ခတ္တံ-ကောင်းကင်နက္ခတ် စောင့်ကြလတ်သော၊

ဒိဗ္ဗသံဂါမံ-နတ်အပေါင်းကို လည်းကောင်း၊ **နမော**-ရှိခိုး
 ခြင်းသည်၊ **အတ္တု**-ဖြစ်စေသတည်း၊ **ဒွါဒသရာသီယံ**-
 ၁၂ရာသီ၌၊ **ယံဒိဗ္ဗသင်္ဂါမံ**-အကြင်နတ်အပေါင်းသည်၊
အတ္ထိ-ရှိ၏။ **ကုမ္ဘေစ**-ကုံရာသီ၌ လည်းကောင်း၊ **ပြိဿေစ**-
 ပြိဿရာသီ၌ လည်းကောင်း၊ **မေထုနေစ**-မေထုန်ရာသီ၌
 လည်းကောင်း၊ **ကက္ကဋေစ**-ကြင်ရာသီ၌ လည်းကောင်း၊
သီဟေစ-သိဟ်ရာသီ၌ လည်းကောင်း၊ **ကဇျေစ**-
 ကန်ရာသီ၌ လည်းကောင်း၊ **တူလေစ**-တူရာသီ၌
 လည်းကောင်း၊ **ပြိစ္ဆာကေစ**-ပြိစ္ဆာရာသီ၌ လည်းကောင်း၊
ဓနုသွ မဂါရေစ-ဓနုရာသီ မဂါရရာသီ၌ လည်းကောင်း၊
က္ကတိ-ဤသို့၊ **ဒွါဒသရာသီယံ**-တဆယ့်နှစ်ရာသီ၌၊
တိဋ္ဌန္တာ-တည်နေကုန်သော၊ **သဗ္ဗေဒေါ**-ခပ်သိမ်းသော
 နတ်သားနတ်သမီးတို့သည်၊ **ဒိနေဒိနေ**-နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း၊
ရတ္တေရတ္တေ-ညဉ့်တိုင်း ညဉ့်တိုင်း၊ **အမေ**-ကျွန်ုပ်တို့ကို၊
အရောဂေနေစ-အနာမ ရှိခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊
သုခေနစ-ချမ်းသာခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ **ရက္ခန္တု** -

စောင့်ရှောက်စေကုန်သတည်း။ **အဒိတျေစ**-နေဗိမာန်၌
လည်းကောင်း၊ **စန္ဒြေစ**-လဗိမာန်၌ လည်းကောင်း ၊
ဘောမေ-အင်္ဂါကြယ်ဗိမာန်၌ လည်းကောင်း၊ **ဗုဒ္ဓေ**-
ဗုဒ္ဓဟူးကြယ်ဗိမာန်၌ လည်းကောင်း၊ **ဇီဝေသောကြေ**-
ကြာသပတေးကြယ်ဗိမာန်၊ သောကြာဗိမာန်၌ လည်းကောင်း၊
သောရီရာဟု ကေတု-စနေကြယ်ဗိမာန် ရာဟုဗိမာန်
ကိတ်ဗိမာန်၌ လည်းကောင်း၊ **ရက္ခန္တာ**-စောင့်နေကုန်သော၊
ဣမေဂြဟာ-ဤလုံးသော ဂြိုဟ်တို့သည် လည်းကောင်း၊
သဗ္ဗဂြဟာ-အလုံးစုံသော ဂြိုဟ်တို့သည် လည်းကောင်း၊
သဗ္ဗဒေဝါဂြဟာဂမော-အလုံးစုံသော နတ်တို့၏ စည်းဝေး
ရာသို့ ပေါင်းလာကုန်သည်ဖြစ်၍၊ **အမေ**-အကျွန်ုပ် တို့ကို၊
ရက္ခန္တ-စောင့်ရှောက်စေကုန်သတည်း။ **ထေရေန**-မြဲမြံ
ခိုင်ခံ့သော သမာဓိရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည်၊
တြိဘဝနေ ဘဝနေ-ဘုံသုံးပါး၌ မရေတွက်နိုင်သော
သတ္တဝါတို့ကို လည်းကောင်း၊ **ဒဿသဟဿစက္ကဝါဠေ**-
တစ်သောင်းသော စကြဝဠာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ **မုနိစိန္တေ**-

သိထိုက်သမျှ ကြံဆတော်မူပြီးသော၊ **စိန္တာမုက်ရာဇမန္တေ-**
ကြံတိုင်းပြီးလတ် သိကြားနတ်တို့၏ မန္တရားသဖွယ် ဖြစ်သော၊
သဗ္ဗဝြဟေ-အလုံးစုံသော တရားအပေါင်းတို့ကို၊
ဒေသေတွာ-ဟောတော်မူ၍၊ **သဗ္ဗသိဒ္ဓိ-**အလုံးစုံသော
အကျိုး၏ ပြီးစီးခြင်းကို၊ **ဘုဇာဟိ-**ခံစားလေလော့၊
ဣတိ-ဤသို့၊ **သွာဟံ ဟံ -**ကောင်းစွာရွက်ဆောင်တော်မူပြီ။

၎င်း၎င်း၎င်း

သာယာဝတီ စိန္တာမဏိ မန္တန် မိတ်ဆက်

စိန္တာမဏိ ဂါထာမန္တန်တို့အကြောင်းကို ဖော်ပြလျှင် ချန်လှပ်ထား၍မရသည်မှာ သာယာဝတီ စိန္တာမဏိ မန္တန် ဖြစ်သည်။ မြန်မာဘုရင်များ လက်ထက်တော်က သာယာဝတီမြို့ အစီအရင်ကို ထုတ်၍ ကျားစာကျွေးသော အခါ သာယာဝတီ စိန္တာမဏိဟု နောင်အခါ ကျော်ကြားမည့် မန္တန်ကို ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈယ်သောကြောင့် အသက်ဘေး အန္တရာယ်မှ လွတ်မြောက်ဖူးသည်။ ထိုသို့ လွတ်မြောက်ခဲ့ခြင်းကို အကြောင်းပြုပြီး ‘သာယာဝတီ စိန္တာမဏိ မန္တန်’ ဟု အသိအမှတ်ပြု ခေါ်ဝေါ်ခဲ့ကြကြောင်းဖြင့် ရွှေတောင်မြို့ မုနိန္ဒာဘိဇောဘွဲ့မည်ရသော ကျီးသဲ ဆရာတော်ဘုရားကြီး မိန့်ဆိုတော်မူဖူးသည်။ တကယ်လက်တွေ့ အကျိုးထူးကြုံခဲ့ရသော သာဓက ရှိနေနှင့်ပြီးပြီဖြစ်ပေရာ ဉာဏ်ရှိတိုင်း ချဲ့ထွင်သုံးတတ်ပါက သုံးတတ်သလောက် အကျိုးထူးရရှိနိုင်မည်ဆိုသည်ကို ဖော်ပြရန် လိုမည်မထင်ပေ။

သာယာဝတီ စိန္တာမဏိ မန္တန်

ဇယန္တဿ နာမ မဟန္တံ ဝက္ခေန ပုကြေန ပရိပတ္တာ
 မဟိဒ္ဓိကော ဉာဏတေဇေန
 စိန္တာယ စိန္တသုတံ စိန္တေသိ၊
 ဝိလာသဉာဏံ သုဂတော ယေဝပုတြံ၊
 မမ ပုတြံဝါ ပိယေန
 ပိယန္တော မောစတိ၊
 မမ ပုတြံဝါ သန္တိကေ အာဂစ္ဆန္တု၊
 ဥဒကေ ရာဇေန္တော မောစတိရာဇင်္ဂဏေ
 ပုတ္တော စိန္တကံ အာဂမိ၊
 ဗုဒ္ဓဿ ဓမ္မဝိလာသ ဉာဏေ အစိန္တေယျံပိ။

၀၀၀၀၀၀၀၀

မန္တန်ရွတ်သောအခါ.....

ယခုအခါ၌ သင့်လက်ထဲသို့ စိန္တာမဏိမန္တန်တော်
 ကြီး ရောက်ရှိနေပေပြီ။ သို့ဖြစ်ပေရာ ရတနာသုံးပါး ဦးထိပ်
 ထား၍ မန္တန်တစ်ခုကို ရွတ်ပွားတော့မည့်သူအနေဖြင့်
 သိအပ်သော ဗဟုသုတတို့ကို ဖော်ပြလိုပေသေးသည်။
 အချို့မန္တန်များသည် အကျိုးရှိဖူးသည်ဟု ကြားဖူး၍ မိမိရွတ်
 ကြည့်သောအခါ အကျိုးမပေးသည်ကို တွေ့နေရတတ်
 သည်။ ထိုအခါမျိုး၌ မိမိ၏ကိစ္စ၊ ရည်ရွယ်ချက်နှင့်
 ကိုက်ညီမှုရှိမရှိ ဆန်းစစ်သင့်သည်။ ထို့အပြင် ရွတ်ဖတ်
 သရဇ္ဈာယ်သည့်သူ၏ ကိုယ်ကျင့်တရားကိုလည်း ဆန်းစစ်
 သင့်သည်။ ထို့အပြင် ဝစီကံမလုံသူ၊ အချည်းအနီး စကား
 တွေ ဖောင်လောက်အောင် ပြောနေတတ်သူ၊ နှုတ်အာကြမ်း
 သူများသည် အသံစွမ်းအင်ကို ဖြုန်းတီးသူများဖြစ်ပေရာ
 မန္တန်ရွတ်သောအခါတွင် အသုံးပြုရန် အသံစွမ်းအင်များ

လျော့နည်းနေသောကြောင့် ထင်ထားသလောက် ခရီးမပေါက် ဖြစ်ရတတ်သည်။

သို့ဖြစ်ရာ နှုတ်စောင့်စည်းခြင်းဖြင့် အသံစွမ်းအင်များကို ထိန်းသိမ်းထားအပ်သည်။ အသံစွမ်းအင်ကို အလဟဿ ဖြုန်းတီးခြင်း မပြုအပ်ပေ။ ဥပမာအားဖြင့် ဆိုရလျှင် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို အကြောင်းမဲ့ထိုးနေသူ၏ ဓာတ်မီးရောင်နှင့် လက်နှိပ်ဓာတ်မီးကို လိုသမျှသာ အသုံးပြုသူတို့၏ ဓာတ်မီးရောင်တို့ လင်းအားကွာသကဲ့သို့ ရှိတတ်ပေရာ မန္တန်ရွတ်သောအခါ အကျိုးသန်မှု ကွာတတ်သည်။

မန္တန်ကို ရွတ်ရာ၌လည်း မန္တန်ရွတ်သူသည် အသံစွမ်းအင်နှင့် စိတ်စွမ်းအင်နှစ်မျိုးစလုံး ကို တစ်ချိန်တည်း တစ်ပြိုင်နက်တည်း သုံးရမည်ဖြစ်သည်။ မန္တန်ကို အလွတ်ရပြီးသား ဖြစ်နေသဖြင့် နှုတ်မှ အသံထွက်ရွတ်ဆိုနေသော်လည်း စိတ်အာရုံသည် တခြားနေရာသို့ ရောက်နေတတ်သည်။ စိတ်လွင့်နေသူမှာ အသံစွမ်းအင်ကိုသာ သုံးပြီး

စိတ်စွမ်းအင်ကို အလဟဿ ပြုထားရာရောက်သည်။

မန္တန်ရှည်ဖြစ်သော စိန္တာမဏိမန္တန်မျိုးကို ရွတ်ပွား
ရာတွင် ရစ်သမ်(ခေါ်) နရီစည်း ပါဝင်နေသည်ကို သတိချပ်
ရာ၏။ နရီကို ဂရုစိုက်ရာ၏။ သူ့နရီနှင့်သူ အချိန်ကိုက်ညီ
အောင် လှိုင်းလုံးကလေး တစ်လုံးပြီးတစ်လုံးတက်လာသလို
ရွတ်နိုင်လျှင် အကျိုးပေးသန်သည်။ စိန္တာမဏိမန္တန်တွင်
ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း စိန္တာတိစိန္တောဟု ရစ်သမ်ကြော့ပေး
ထားသည်ကို နရီကိုက် ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်သည်။ မန္တန်တွင်
အရေးကြီးသော အချက်နှစ်ခုမှာ အသံနှင့်နရီဖြစ်သည်။
အလျင်စလို ရွတ်ခြင်းမျိုးမပြုအပ်ပေ။

ဤမျှလောက်ဖော်ပြလျှင် မန္တန်ရွတ်သူအပိုင်းနှင့်
မန္တန်၏သဘောသဘာဝကို နား လည်ပြီဟု ယူဆရပေသည်။
ကြံတိုင်းဖန်တိုင်း ရပ်ဆိုင်း မရှိ၊ အလိုကိုပြည့်စေသော
ရတနာကို ရပါစေဟု ဆုမွန်ကောင်း တောင်းအပ်ပါသည်။

Liberating Prayer

O Blessed One, Shakyamuni Buddha,
Precious treasury of compassion,
Bestower of supreme inner peace,

You, who love all beings without exception,
Are the source of happiness and goodness,
And you guide us to the liberating path.

Your body is a wish fulfilling jewel,
Your speech is supreme, purifying nectar,
And your mind is refuge for all living beings.

With folded hands I turn to you,
Supreme unchanging friend,
I request from the depths of my heart.

Please give me the light of your wisdom,
To dispel the darkness of my mind,
And to heal my mental continuum.

Please nourish me with your goodness,
That I in turn may nourish all beings,
With an unceasing banquet of delight.

Through your compassionate intention,
Your blessing and virtuous deeds,
And my strong wish to rely upon you,

May all suffering quickly cease
And all happiness and joy be fulfilled;
And may holy Dharma flourish for evermore

လွတ်မြောက်ရာဆုတောင်းပတ္တနာ

ထူးမြတ်သော သန္တိသုခကို ပေးနိုင်စွမ်းရှိသော အဖိုးတန်
မဟာကရုဏာ ရတနာသိုက်ကြီးလည်း ဖြစ်တော်မူသော
စကြာမုနိဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရား၊

သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို အကြွင်းမဲ့ ကရုဏာ၊ မေတ္တာ
ထားရှိသော ကောင်းကျိုးချမ်းသာအပေါင်းနှင့်
ပီတိတို့၏ရေသောက်မြစ်ဖြစ်သော အကျွန်ုပ်တို့အား
သံသရာမှ လွတ်မြောက်ရာ မဂ်လမ်းကိုလည်း
ခေါ်ဆောင်နိုင်သော မြတ်စွာဘုရား၊

မြတ်စွာဘုရား၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်
ဣန္ဒြေသယရတနာ ဖြစ်၏
မြတ်စွာဘုရား၏ နှုတ်ကပတ်တော်သည်
မကောင်းမှုကို ပယ်ရှင်းနိုင်သော အဇဋ္ဌာအမြိုက်ရေ ဖြစ်၏
မြတ်စွာဘုရား၏ ဉာဏ်တော်သည် သတ္တဝါ အားလုံး
ဆည်းကပ်ခိုလှုံရာဖြစ်၏

ထာဝရ ကျေးဇူးတော်ရှင်
ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား
ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားအတွင်းမှ လျှောက်ထားတောင်းပန်ပါ၏
လက်အုပ်ချီ၍ မြတ်စွာဘုရားအား ကန်တော့ပန်းဆင်ပါ၏

တပည့်တော်၏ အဝိဇ္ဇာ အမိုက်မှောင်ကို
ပယ်ရှင်းပေးရန်နှင့် တပည့်တော်၏ အတ္တစွဲကို
ချွတ်လွှဲကုသပေးရန် မြတ်စွာဘုရား၏
ဉာဏ်အလင်းရောင်ကို ပေးသနားတော်မူပါ

မြတ်စွာဘုရား၏ ကောင်းမှုတော်တို့ဖြင့်
တပည့်တော်အား အာဟာရ ဖြည့်ပေးတော်မူပါ
ထိုအဟာရဖြင့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကို
တဖန်ပြန်ဖြည့်ပေးရန် ဖြစ်ပါသည်

မြတ်စွာဘုရား၏ကရုဏာလွှမ်းသော စေတနာ
ကောင်းမှုတော်နှင့် ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာတို့ကြောင့်
မြတ်စွာဘုရားကို အလွန်ပင် ဆည်းကပ်လိုပါ၏ အရှင်ဘုရား
ဒုက္ခဟူသ၍ အမြန်ကင်းဝေးကြပါစေ
ချမ်းသာသုခပြည့်ဝကြပါစေ
သူတော်ကောင်းတရားထွန်းကားပါစေ

ကလေးညွန့်ရေခရာမလိုသောတစ်နေ့သုံး **မိနွယ်ကိမ္ဘာ့ဂေဟစနစ်**ကို

စိတ်ဝင်စားစွာပတ်သက်စေလိုက်ရပါသည်။ ဤစိတ်ဝင်စားစွာပတ်သက်မှုကိုမိမိကိုယ်တိုင်
ကတိတ်ဖြစ်စေ၊ မိမိ၏မိသားစုကတိတ်ဖြစ်စေ၊ ပြည်ပ သမီးထွက်မည်သူကို
လက်ဝါးကိုင်ပွန်ကတိတ်ဖြစ်စေ၊ ရန်ဖြစ်စေ၊ ဒါနပြုရန်ဖြစ်စေ၊ ဖွားသောစာကြောင်းကြောင်း
ကြောင်းလိုအပ်လျှင်ဖြစ်စေ.....

တော်ဝင်မြို့မ စာအုပ်တိုက်
၇၇/ခ၊ ၃၈လမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၊ ၃၇၉၅၇၃

ထွက်ရှိနိုင်ကြောင်းသတင်းရောင်းပါးစာပေပါသည်။

ဝိညာဏ်

ဝိညာဏေရာတွင် ဗုဒ္ဓိ

ဝိညာဏေံ သင်္ခါ ဓမ္မံ။

ဝိညာဏေံ ဝရိ သိလံ။

ဝိညာဏေံ ဒကတ္တံ ဝဇ္ဇေ။ ။