

အဘိဏ္ဍာန် ရာဟုလောဝါဒသုတ်

- ၁။ ကစိ အဘိဏ္ဍာသံဝါသာ၊ နာဝဇာနာသိ ပဏ္ဍိတံ၊
ဥက္ကာဓာရော မနုဿာနံ၊ ကစိ အပစိတော တယာ။
- ၂။ နာဟံ အဘိဏ္ဍာသံဝါသာ၊ အဝဇာနာမိ ပဏ္ဍိတံ၊
ဥက္ကာဓာရော မနုဿာနံ၊ နိစ္စံ အပစိတော မယာ။
- ၃။ ပဉ္စကာမဂုဏေ ဟိတွာ၊ ပိယရူပေ မနောရမေ၊
သဒ္ဓါယ ယရာ နိက္ခမ္မ၊ ဒုက္ခဿန္တကရော ဘဝ။
- ၄။ မိတ္တေ ဘဇသု ကလျာဏေ၊ ပုန္တဉ္စ သယနာသနံ၊
ဝိဝိတ္တံ အပ္ပနိစ္ဆိသံ၊ မတ္တညူ ဟောတိ ဘောဇနေ။
- ၅။ စိဝရေ ပိဏ္ဍာပါတေစ၊ ပစ္စယေ သယနာသနေ၊
ဇေတသု တဏှံ မာကာသိ၊ မာ လောကံ ပုနရာဂမိ။
- ၆။ သံဝုတော ပါတိမောက္ခသ္မိံ၊ ကုန္တိယေသု စ ပဉ္စသု၊
သတိ ကာယဂတာတျတ္ထု၊ နိဗ္ဗိဒါဗဟုလော ဘဝ။
- ၇။ နိမိတ္တံ ပရိဝဇ္ဇေဟိ၊ သုဘံ ရာဂူပသဠိတံ၊
အသုဘာယ စိတ္တံ ဘာဝေဟိ၊ ဧကဂ္ဂံ သုသမာဟိတံ။
- ၈။ အနိမိတ္တဉ္စ ဘာဝေဟိ၊ မာနာနုသယမုဇ္ဇဟ၊
တတော မာနာဘိသမယာ၊ ဥပသန္တော စရိဿတိတိ။
ဣတ္ထံ သုဒ္ဓံ ဘဂဝါ အာယသန္တံ ရာဟုလံ ဣမာဟိ ဂါထာဟိ အဘိဏ္ဍာန် ဩဝဒတိတိ။
ရာဟုလသုတ္တံ ဧကာဒသမံ နိဠိတံ။

(သုတ္တန်ပါတပါဠိ၊ ၂၂၈-၉)

အဘိဏ္ဍာ ရာဟုလောဝါဒသုတ်၏ လင်္ကာများ

❖ အတူနေငြား ပုဂ္ဂိုလ်များ လေးစားမှုမှာ ကင်းတတ်ပါ။
လေးစားမှုကင်းကွာ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကွယ်ပါသာသနာ။

❖ အပျော်အာရုံ အလုံးစုံ စွန့်တံ့ယောဂီမှာ၊
သဒ္ဓါခြေခံ လိုအပ်ပြန် ဧကန်ယောဂီမှာ၊
ဒုက္ခငြိမ်းရန် စိတ်ထားမှန် ဧကန်ရှိရမှာ။

အခြေခံပြည့်စုံရမည့်တရား (၆)ပါး

❖ မိတ်ကောင်းမို့စေ တောရပ်နေ သုံးလေမတ္တည၊
ပစ္စည်းလေးဖြာ မတွယ်တာ တဏှာငြိမ်းအောင်ပြ၊
ပါတိမောက္ခ သံဝရ သီလလုံစေမှု၊
တံခါးခြောက်ထွေ ဣန္ဒြေ ငြိမ်စေပိတ်ဆိုမှု။

သမထရူနည်း

❖ သုံးဆယ်နှစ်ကောဠာ ရှုမှတ်ပါ ခန္ဓာငြီးငွေ့မှု၊
သုဘနိမိတ် ရှောင်ခွါဆိတ် ဈာန်စိတ်ပိုင်အောင်ရှု။

ဝိပဿနာရူနည်း

❖ အနိမိတ္တ ရှုမှတ်ရ မာနကွာအောင်ရှု၊
ဤနည်းကျင့်ပေ ဝဋ်သုံးထွေ ငြိမ်းလေမှန်သည်ဟု၊
ရာဟုလာအား တို့ဘုရား ဟောကြားနေ့ညပြု။

