

## အနတ္တလက္ခဏသုတ် အလွတ်ကျက်မှတ်နည်း

အမှန်း	ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တေတွာ၊ အာသာဠိယံ ဟိ ပုဏ္ဏမေ။ နဂရေ ဗာရာဏသိယံ၊ ဣသိပတနဂယေ ဝနေ။ ပါပေတွာ'ဒိ ဖလံ နေသံ၊ အနုတ္တမေန ဒေသယံ။ ယံ တံ ပက္ခဿ ပဉ္စမုံ၊ ဝိမုတ္တတ္ထံ ဘဏာမ ဟေ။																														
နိဒါန်း	ဧဝံ မေ သုတံ — ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသိယံ ဝိဟရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။ တတြခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဂဂိယေ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ “ဘိက္ခဝေါ” တိ။ “ဘဒန္တေ”တိ တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစ္စဿောသုံ။ ဘဂဝါ ဧတဒဝေါစ။																														
ခန္ဓာ ၅-ပါး အတ္တ မဟုတ် ကြောင်း ရှင်းပြ	ရှုပ် ဘိက္ခဝေ	အနတ္တာ။	ရူပဉ္စ	ပိဒံ ဘိက္ခဝေ အတ္တာ အတဝိဿ / အတဝိဿံသု နယိဒိ	ရှုပ်	အာဗာဓေယ သံဝတ္တယျ။ / သံဝတ္တယျ။ လပစ္စေတ စ သံဝတ္တယျ။	ရူပေ	“ဧဝံ မေ	ရှုပ်	မောတု / ဧဝံ မေ မော အဟောသီ'တိ / မော အဟောသု'ဇ္ဇိ	ရှုပ်	ယသ္မာ စ ခေါ ဘိက္ခဝေ	ရှုပ်	အနတ္တာ။ တသ္မာ	ရူပေ	“ဧဝံ မေ	ရှုပ်	မောတု / ဧဝံ မေ မော အဟောသီ'တိ / မော အဟောသု'ဇ္ဇိ	ရှုပ်	မောတု / ဧဝံ မေ မော အဟောသီ'တိ / မော အဟောသု'ဇ္ဇိ											
	ဝေဒနာ		ဝေဒနာစ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာယ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ		ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ	ဝေဒနာ		
	သညာ		သညာစ		သညာ		သညာယ		သညာ		သညာ		သညာ		သညာ		သညာ		သညာ		သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	သညာ	
	သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာစ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရေသု		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ		သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ	သင်္ခါရာ
	ဝိညာဏံ		ဝိညာဏဉ္စ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏေ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ		ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ	ဝိညာဏံ
မြတ်စွာ ဘုရားမှ ပဉ္စဂဂိ ၅ပါး အား မေး မြန်း	တံ ကိံ မညထ ဘိက္ခဝေ၊ ရှုပ်	နိစ္စံ ဝါ အနိစ္စံ ဝါတိ? အနိစ္စံ ဘန္တေ။	ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝါ တံ သုခံ ဝါတိ? ဒုက္ခံ ဘန္တေ။ ယံ ပနာနိစ္စံ၊ ဒုက္ခံ ဝိပရိဏာမဓမ္မံ၊ ကလ္လံ နု တံ သမနုပဿိတုံ <b>“ဧတံ မမ၊ ဒေသောဟမသ္မိ၊ ဒေသော မေ အတ္တာ”</b> တိ? နော ဟေတံ ဘန္တေ။												ခန္ဓာ ၅ ပါး တို့သည် မြဲသလော/မမြဲသလော ဆင်းရဲလော/ချမ်းသာလော <b>ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ၊ ငါ၏ကိုယ်အတ္တ</b> ဟု မှတ်ခြင်းငှါ သင့်သလော/မသင့်သလော																
ဝေဒနာ	နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ? အနိစ္စာ ဘန္တေ။																														
သညာ	နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ? အနိစ္စာ ဘန္တေ။																														
သင်္ခါရာ	နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ? အနိစ္စာ ဘန္တေ။																														
ဝိညာဏံ	နိစ္စာ ဝါ အနိစ္စာ ဝါတိ? အနိစ္စာ ဘန္တေ။																														
ပညာဖြင့် ရှုကျင့်ရန်	တသ္မာ တိဟ ဘိက္ခဝေ ယံကိစ္စိ ရှုပ်		အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ၊ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ၊ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ					သဗ္ဗံ ရှုပ်	<b>“နေတံ မမ၊ နေသောဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ”</b> တိ ဧဝမေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။										အတိတ်/အနာဂတ်/ပစ္စုပ္ပန်၊ အတွင်း/အပြင်၊ အကြမ်း/အနု၊ အယုတ်/အမြတ်၊ အဝေး/အနီး အလုံးစုံတို့ကို <b>ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ၊ ငါ၏ကိုယ်အတ္တ မဟုတ်</b> ဟု မှန်စွာရှု												
	ယာ ကာမိ	ဝေဒနာ	အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ၊ ဩဠာရိကာ ဝါ သုခုမာ ဝါ၊ ဟိနာ ဝါ ပဏီတာ ဝါ၊ ယာ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ					သဗ္ဗာ ဝေဒနာ																							
		သညာ						သဗ္ဗာ သညာ																							
	ယေ ကေမိ	သင်္ခါရာ						သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ																							
ယံကိစ္စိ	ဝိညာဏံ	အတိတာနာဂတပစ္စုပ္ပန်၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ၊ ဩဠာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ၊ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ၊ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ					သဗ္ဗံ ဝိညာဏံ																								
ရလဒ် နိဂုံး	ဧဝံ ပဿံ ဘိက္ခဝေ သုတဝါ အရိယသာဝကော																				ခန္ဓာ ၅-ပါး ကို ငြီးငွေ့၊ စွဲမက်မှုကင်း၊ ကိလေသာမှလွတ်၊ အသိဉာဏ်ဖြစ်၊ ရဟန္တာဖြစ်။ <b>အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ။</b> <b>မဂ်ကိစ္စ အလိုငှါ တစ်ပါးသော ပြုဖွယ်ရာ</b> <b>မရှိတော့ပြီ။</b>										
	ရှုပသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။ ဝေဒနာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။ သညာယပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။ သင်္ခါရေသုပိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။ ဝိညာဏသ္မိမ္မိ နိဗ္ဗိန္ဒတိ။																														
	နိဗ္ဗိန္ဒံ ဝိရဇ္ဇတိ။ ဝိရာဂါ ဝိမုစ္စတိ။ ဝိမုတ္တသ္မိ “ဝိမုတ္တ”မိတိ ဉာဏံ ဟောတိ။ “ဒီဏာ ဇာတိ။ ဝုသိတံ ဗြဟ္မစရိယံ။ <b>ကတံ ကရဏီယံ။ နာပရံ ဣတ္ထတ္တာယာ</b> ”တိ ပဇာနာတိတိ။																														
	ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ၊ အတ္တမနာ ပဉ္စဂဂိယာ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ။ ဣမသ္မိံ စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ ဘညမာနေ ပဉ္စဂဂိယာနံ ဘိက္ခုနံ အနုပါဒါယ အာသဝေဟိ စိတ္တာနိ ဝိမုစ္စိသုတိ။ အနတ္တလက္ခဏ သုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။																														

ကွမ်တမ်ဗုဒ္ဓစ်ယူအက်စအေအဖွဲ့မှ စီစဉ်လှူဒါန်းပူဇော်ပါသည်။