



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"လူ့ယဉ်ကျေးမှုအတွက် တြိသနာသည် အသက်ဓာတ်အမြိုက်ဆေးနှင့်တူ၏။"

နေ့စဉ် သုံးကြိမ်သော သန္နာအချိန်တိုင်းတွင် တြိသနာကို ပြုလုပ်ပါ။ နေ့စဉ် သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏ၏ အခန်းတစ်ခန်းကို ဖတ်ရှုပါ။ စိတ်ထဲတွင် မာဝေအမည်ကို အဆက်မပြတ် ရွတ်ဆိုပါ။

အောက်ပါ သွန်သင်ချက် ၅ ချက်ကို တြိကာလ သန္နာနှင့်အတူ လိုက်နာပါ။

1. နာခံတတ်အောင် သင်ယူပါ။
2. စောင့်ဆိုင်းတတ်အောင် သင်ယူပါ။
3. သတ္တဝါအားလုံးကို ချစ်ခင်ကြင်နာတတ်အောင် သင်ယူပါ။
4. အာရုံများကို ထိန်းချုပ်ပါ။
5. “ငါနှင့် ငါ့ဥစ္စာ၊ သင်နှင့် သင့်ဥစ္စာ” ဟူသော ခံစားချက် (အတ္တစိတ်) ကို စွန့်လွှတ်ပါ။

တြိသနာ၏ အချိန်သုံးပါး

နံနက် ဗြဟ္မာ့မုဟူရ်တာတွင်၊ နေမထွက်မီ

နေလယ် 11:30 မှ 12:30 အတွင်း

ညနေ နေမဝင်မီ မိနစ်သုံးဆယ်မှ နေဝင်ပြီး မိနစ်သုံးဆယ်အတွင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။

တြိသနာ အကြောင်းအရာများ

1. မန္တရ
2. မြီ ဝိမ်ဏှ မောဥမ နာမ ဧစ္ဆာတြ
3. မြီ ဒမာဝတာရ ဧစ္ဆာတြ
4. ဒုရ်ဂါ-မာဓေ ဣတိ
5. 108 times “Mādhava” name
6. ကလ္လိ မဟာမန္တ
7. ဇေယောဓ

အသံထွက်နှင့် ပတ်သက်၍ ကျိုးနွံစွာ တောင်းဆိုခြင်း

စာသားဖြင့် ရေးသားထားသော အသံထွက်များသည် အသံထွက် ကွဲလွဲမှု အနည်းငယ် ရှိနိုင်သောကြောင့် မှန်ကန်သော အသံထွက်အတွက် တရားဝင် တြိသနာ့ အသံဖိုင် ကို နားထောင်ပေးပါ။ (1.5x အမြန်နှုန်းဖြင့် နားထောင်ရန် အကြံပြုပါသည်။)။ သင်လုံးဝ သက်သေသက်သာ မဖြစ်မချင်း လိုအပ်သလောက် နားထောင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ တိုက်တွန်းပါသည်။

မှတ်ချက်- 'မာဓဝ' အမည်ကို စိတ်ထဲတွင် တိတ်ဆိတ်စွာ ရွတ်ဆိုရမည်ဖြစ်ပြီး၊ အသံသွင်းမိုင်တွင် ထိုအပိုင်း၌ 'မာဓဝ ဂီတ' ကို သီဆိုထားပါသည်။

1. မန္တရ

['သြမ်'] * 3 ကြိမ်

[သြမ် ဘူရ်ဘူဝး သွဟ တတ်သဝိတုရ်ဝရေဏျမ် ၊
ဘရ်ဂေါ ဒေဝသျှ ဗိမဟိ ဗိယော ယောနဟ ပြစောဒယာတ် ။] * 3 ကြိမ်

2. မြီ ဝိမ်ဏု မောဉ္ဇမ နာမ ဧစ္စာတြ (သီရိဝိမ်ဏု၏ ဆယ့်ခြောက်ပါးသော အမည်များ)

သြမဓေ စိန္တယေတံ ဝိမ်ဏုမ် ၊ ဘောဇနေ စ နောရ်ဒနမ် ။
ဗယနေ ပဒ်မနာဘမ် စ ၊ ဝိဝါဟေ စ ပြဇာပတိမ် ။
ယုဒ္ဓေ စက္ခုစရမ် ဒေဝမ် ၊ ပြဝါသေ စ ကြိဝိက္ခမမ် ။
နာရာယဏမ် တနုတျာဂေ ၊ မြီစရမ် ပြိယသင်္ဂမေ ။
ဒုဟ်သွဗ္ဗေ ဣရ ဂေါဝိန္ဒမ် ၊ သင်္ကဋေ မဇ္ဇသုဒ္ဓနမ် ။
ကာနနေ နရသိဟမ် စ ၊ ပါဝကေ လေမယိနမ် ။
လေမဓျေ ဝရာဟမ် စ ၊ ဂမနေ ဝါမနမ် စေဝ ။
ပရ်ဝတေ ရဟုနန္ဒနမ် ၊

[သရ်ဝ ကာရ်ယေမု မာဓဝမ်] ။ * 3 ကြိမ်

မောဉ္ဇမတာနိ နာမာနိ ပြာတရုတ္တာယ ယဟံ ပဋေတံ သရ်ဝပါပ ဝိနိရုမုက္ခော ဝိမ်ဏုလောကေ မဟိယတေ ။

3. မြီ ဒမာဝတာရ ဧစ္ဆာတြ (သီရိ ယေဒေဝ ဂျီ ရေးစပ်သော ဒမာဝတာရ ဧစ္ဆာတြမ်)

ပြလယ ပယောမိ-ဇေလေ ဇတဝါန် အသိ ဝေဒမ် ၊
ဝိဟိတ ဝါဟိတြ-စရိတြမ် အခေဒမ် ။
ကေမဝ ဇတ-မိန မရီရ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 1 ။

ကွိတိရတိ ဝိပုလတရေ တဝ တိမ်ဌတိ ပြိမ်ဌေ ၊
ဓရဏီ ဓရဏ ကိန စက္က ဂရိမ်ဌေ ။
ကေမဝ ဇတ-ကစ္ဆပ-ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 2 ။

ဝသတိ ဒမန-မိခရေ ဓရဏီ တဝ လင်နာ ၊
မမိနိ ကလင်္က ကလေဝ နိမင်နာ ။
ကေမဝ ဇတ-ဗုကရ ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 3 ။

တဝ ကရ ကမလ-ဝရေ နခမ် အဒိဘုတ မြိဂ်မ် ၊
ဒလိတ-ဟိရဏျကမိပု-တန ဩဂ်မ် ။
ကေမဝ ဇတ-နရဟရိ ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 4 ။

ဆလယသိ ဝိက္ခမဏေ ဗလိမ် အဒိဘုတ ဝါမန ၊
ပဒ-နခ နီရ ဇနိတ ဇန-ပါဝန ။
ကေမဝ ဇတ-ဝါမန ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 5 ။

ကွတြိယ ရှမိရ မယေ ဇေဒိ-အပဂတ ပါပမ် ၊
စွာပယသိ ပယသိ မမိတ ဘဝ တာပမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ဩဂ္ဂပတိ-ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 6 ။

ဝိတရသိ ဒိက္ခ ရဏေ ဒိက ပတိ ကာမနီယမ် ၊
ဒမ-မုခ မော်လိ-ဗလိမ် ရမဏီယမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ရဃုပတိ ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 7 ။

ဝဟသိ ဝပုမိ ဝိမာဒေ ဝါသနမ် ဇေဒါဘမ် ၊
ဟလ-ဟာတိ-ဘိတိ-မိလိတ-ယမုနာဘမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ဟလဓရ-ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 8 ။

နိန္ဒသိ ယဇ်ည ဝိဓေရ် အဟဟ မြုတိ ဇာတမ် ၊
သဒယ ဟဒယ ဒရ်မိတ ပမု-ဃာတမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ဗုဒ္ဓ-မရီရ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 9 ။

ဗ္ဗေစ္ဆ နိဝဟ နိဓနေ ကလယသိ ကရာဝါလမ် ။
ဓူမကေတုမ်-ကွဝ ကိမ် အပိ ကရာလမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ကလ္လိ မရီရ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 10 ။

မြီ-ယေဒေဝ-ကဝေရ် က္ကဒမ် ဥဒိတမ် ဥဒါရမ် ။
မြီဏု သုခ-ဒမ် မုဘ ဒမ် ဘဝ-သာရမ် ။
ကေမဝ ဇတ-ဒမ-ဝိဓ ရူပ ယေ ဇေဒိမ ဟရေ ။ 11 ။

4. ဒုရ်ဂါ-မာဓပ ဣတိ (ဒုရ်ဂါ - မာဓပ ဣတိ ချိတ်ဆိုင်ခြင်း)

ဇေ ဟေ! ဒုရ်ဂါ မာဓပ ကပမယ ကပမယီ။
ဒုရ်ဂါကု သေဗိ မာဓပ ဟောဏ္ဏလေ မော ဒိအာန် သမ်။ 0။

ဇေ ဟေ ...

ဗဟု ဣပေ ဇေ ဒုရ်ဂေ၊ ဗျာပိ အဆု သရ်ဝ ထဗေ။
ရာမ ဥမာ ဗနိ ရာဓါ တော ဆဒါ အချ ကေ နာဟိ။ 1။

ဇေ ဟေ ...

မဒန-မောဟန ဣပေ ဗျာပိ အဆု သရ်ဝ ထဗေ။
မောဟန စိတ္တ မောဟိလု မြီ သရ်ဝ မင်္ဂလ တုဟိ။ 2။

ဇေ ဟေ ...

စရ်မ သံဃာပန္နေ ဇန်မ ယဒိ ဟ်ဝန်တိ နာရာယဏ။
ဒုရ်ဂါကု ဆဒိ မာဓပ ခေလိ ဗရာ မတ္တိ ကာဟိ။ 3။

ဇေ ဟေ ...

မာဓပက ကွေလာ ပဲန် ဒေဟ ဓရ မဟာမယီ။
မာဓပကု ပတိ ပုတြ ဣပေ ကွေလာဥစ္ဆု တုဟိ။ 4။

ဇေ ဟေ ...

မာဓပကု ဒုရ်ဂါ ကောလေ ယေဟုန် ဒေခေ ဗေနိ ဒေါလေ။
တာဟရာ ဘာဂ်ယရ် ကထာ ဗြဟ်မ မိဗေ န ဇောဂဲ။ 5။

ဇေ ဟေ ...

ဇေ ဒုရ်ဂတိ နာမိနီ အဘိရာမရ် ဇနီ။
ဗုဘာဂမန ကရန္တု မာဓပကု ကောလေ နေဏ္ဏ။ 6။

ဇေ ဟေ ...

5. “မာဓပ” အမည်ကို ၁၀၈ ကြိမ် (တိတ်ဆိတ်စွာ)

['မာဓပ'] * 108 ကြိမ်

ဧကန္တာရ မဟာပူဇူ၏ 'မာဓပ' အမည်ကို ၁၀၈ ကြိမ် ချိတ်ဆိုင်ပါ။
အသံကျယ်ကျယ် မပြောပါနှင့်။ လက်ချောင်းများဖြင့် ရေတွက်ပြီး စိတ်ထဲတွင် အမည်ကို ချိတ်ဆိုင်ပါ။

6. ကလ္လိ မဟာမန္တ

[ရာမ ဟရေ ကမ်ဏ ဟရေ, ရာမ ဟရေ ကမ်ဏ ဟရေ ။
ရာမ ဟရေ ကမ်ဏ ဟရေ, အနန္တ မာဓဝ ဟရေ ။] * 11 ကြိမ်

7. JAYAGHOṢA

ဇယဃောမကို အသံကျယ်ကျယ် မပြောဘဲ စိတ်ထဲတွင် ရွတ်ဆိုရမည်။
(မတ်တပ်ရပ်နေမှသာ အသံကျယ်ကျယ် ရွတ်ဆိုနိုင်သည်)

တွမေဝ မာတာ စ ပိတာ တွမေဝ
တွမေဝ ဗန္ဓုမ်စ သခါ တွမေဝ ။
တွမေဝ ဝိဒျာ ဒြဝိဏမ် တွမေဝ
[တွမေဝ သရ်ဝမ် မမ ဒေဝ ဒေဝ] ။ * 3 ကြိမ်

ဩမ် နမော ဗြဟ္မဏျ ဒေဝါယ ဂေါဗြဟ္မဏဟိတာယ စ ။
ဂေတ် ဟိတာယ ကမ်ဏာယ ဂေါဝိန္ဒါယ နမော နမဟံ ။

[ဩမ် အနန္တ ကောဠိ ဝိဗ္ဗ ဗြဟ္မဏှ နာထ ပရဗြဟ္မ နာရာယဏ မဟာဝိဇ္ဇာ ဘဂဝိန် ကလ္လိရာမ် မြီ မြီ
မြီ သတျ အနန္တ မာဓဝ မဟာပြဘု ဂျိ ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်

[မာတာ မဟာလက္ခမီ ဂျိ ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်
[မာတာ ဝေဓဏော ဒေဝီ ဂျိ ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်
[သရ်ဝ ဒေဝီ-ဒေဝတာဩမ် ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်
[သုဓရ်မာ မဟာ-မဟာ သံဃ ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်
[သုဓရ်မာ မဟာ-မဟာ သံဃ ကိ ဇေယ!] * 3 ကြိမ်

အို ဘုရားသခင်! ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းရှိ ဘုရားဖူးများအားလုံး အမြန်ဆုံး စုဝေးနိုင်ပါစေ —
ဝမ်းမြောက်စွာ တစ်ကြိမ် ပြောပါ။ "ဟရိ ဟရိ", "ဟရိ ဟရိ", "ဟရိ ဟရိ"

အို ဘုရားသခင်! သစ္စာတရား၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးတို့သည် ဤမြေပြင်၊
စကြဝဠာတစ်ခုလုံး၌ အမြန်ဆုံး တည်ထောင်နိုင်ပါစေ —
ဝမ်းမြောက်စွာ တစ်ကြိမ် ပြောပါ။ "ဟရိ ဟရိ", "ဟရိ ဟရိ", "ဟရိ ဟရိ" * 3 ကြိမ်

ဇေယ သီရိ မာဓဝ

အရေးကြီးသော ညွှန်ကြားချက်များ

ယခုပင်လျှင် သိပ္ပံပညာနှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ နှစ်ခုစလုံးသည် ကြီးမားသော ပြောင်းလဲမှုကြီး နီးကပ်လာပြီဟု ခံစားနေရ ချိန်တွင် လူသားမျိုးနွယ်သည် ဤအကျပ်အတည်းကို ကျော်လွှားရန် သေချာသော နည်းလမ်းမရှိသေးပါ။ ‘ဘဝိဗျ မာလိကာ’ အရ — အပြစ်ရှိသော အပြုအမူများကို စွန့်လွှတ်ပြီး၊ ဘာသာတရားတိုင်းမှ လူများသည် အသက်ရှင်သန် မှုအတွက် ‘တြိသနျာ’ ကို လက်ခံကျင့်သုံးသင့်သည်။

ဤခေတ်ပြောင်းလဲချိန်တွင် ဤလျှို့ဝှက်နိယာမသည် အသက်ရှင်သန်မှုအတွက် တစ်ခုတည်းသော မဟာ သဒ္ဓါဝနီ ဖြစ်သည်။

သတျဿုဂသို့ ရောက်လိုသူများသည် ဤသွန်သင်ချက်များကို မိမိတို့ဘဝတွင် လက်ကိုင်ထားသင့်သည်။

ဓမ္မတည်ထောင်ချိန်တွင် ဘုရားသခင် ကလ္လိ၏ ညွှန်ကြားချက်များအရ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဤအရာများကို ကျွန်ုပ် တို့၏ဘဝတွင် လိုက်နာသင့်သည်-

1. သတ္တဝါအားလုံးကို ကရုဏာပြပါ။ အသားစားခြင်းကို စွန့်လွှတ်ပြီး သတ္တဝါဘဝကို ကျင့်သုံးပါ။ မည်သည့် သတ္တဝါကိုမျှ၊ မည်သည့်လူသားကိုမျှ မည်သည့်နည်းနှင့်မျှ မထိခိုက်ပါနှင့်။
2. ဤခေတ်တွင် မာဓဝ (ဘုရားသခင်) ၏အမည်ကို ရွတ်ဆိုပါ။ အကယ်၍ သင်ဆန္ဒရှိပါက အသံကျယ်ကျယ် ရွတ်ဆိုနိုင်သည် သို့မဟုတ် စိတ်ထဲတွင် တိတ်ဆိတ်စွာ မှတ်မိနိုင်သည်။
3. လူတိုင်းသည် ဤဂုဏ်ငါးပါးကို လက်ကိုင်ထားသင့်သည်- သစ္စာ၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး။
4. လူတိုင်းသည် သတ္တိတွင် ပုံမှန်ပါဝင်သင့်သည်။ သတ္တိဆိုသည်မှာ ဘုရားသခင်၏ ဂုဏ်တော်များကို သိဆိုရန်၊ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းတော်ကို ဖော်ပြရန်နှင့် ဝိညာဉ်ရေးရာ ဆွေးနွေးမှုများ ပြုလုပ်ရန် စုဝေးခြင်းဖြစ်သည်။
5. နေ့စဉ် တြိသနျာကို ပြုလုပ်ပါ — နံနက်၊ နေ့လယ်နှင့် ညနေတို့တွင် ဘုရားသခင်ကို အောက်မေ့ပြီး ချီးမွမ်းပါ။
6. ဘုရားသခင် ကလ္လိ ပေးအပ်သော ကလ္လိ မဟာမန္တိကို နေ့စဉ် ရွတ်ဆိုပါ။
7. လူတိုင်းသည် ဓမ္မလမ်းစဉ်ပေါ်တွင် လျှောက်လှမ်းသင့်သည်။
8. ဇာတ်နှင့် ဘာသာရေး ခွဲခြားမှုများကို ကျော်လွန်၍ လူတိုင်းနှင့်အတူ သတ္တိကို ကျင်းပပါ။
9. “ငါ” နှင့် “ငါ့ဥစ္စာ” ဟူသော ခံစားချက်ကို စွန့်လွှတ်ပါ။ ထိုသို့သော မာနနှင့် တွယ်တာမှုသည် လူတစ်ဦးကို ၎င်းတို့၏ စစ်မှန်သော ဝိညာဉ်ရေးရာ သဘာဝမှ ဝေးကွာစေသည်။
10. နေ့စဉ် အိမ်တွင် သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏကို ဖတ်ရှုပါ။ အချိန်ရသလောက် ဘဇန်၊ ကိရိတန်၊ ပုရာဏ များ၊ ကျမ်းဂန်များ၊ ဘဝိဗျ မာလိကာနှင့် အခြားသော ဝိညာဉ်ရေးရာ စာပေများကို လေ့လာပါ။
11. အမျိုးသမီးတိုင်းကို “အမေ”/“မာ” ဟုလည်းကောင်း၊ အမျိုးသားတိုင်းကို “အစ်ကို” ဟုလည်းကောင်း ခေါ်ဝေါ်ပါ။
12. အစာမစားမီ ဘုရားသခင်အား အစာကို ဦးစွာ ပူဇော်ပါ။
13. ဘုရားသခင် ကလ္လိနှင့် ဤကြီးမြတ်သော လုပ်ငန်းအကြောင်း ပိုမိုသိရှိလိုပါက ဤစာအုပ်ငယ်၏ နောက်ဆုံးတွင် ဖော်ပြထားသော မိုဘိုင်းနံပါတ်သို့ ဆက်သွယ်ပါ။

အမေးများဆုံး မေးခွန်းများ

1. တြိသနျာ ကျင့်စဉ်နှင့် ပတ်သက်သော အထွေထွေ မေးခွန်းများ

တြိသနျာကို **ရေမချိုးဘဲ** ပြုလုပ်နိုင်သည်။ နဖူးပေါ်လက်တင်ပြီး မာတာ ဂင်္ဂါကို အောက်မေ့ကာ “**သီရိ ဂဇ်**” ဟု သုံးကြိမ် ပြောပါ။ ဖြစ်နိုင်ပါက ခြေထောက်များကို ကြိုတင်ဆေးကြောပြီး မိမိကိုယ်ပေါ် ရေအနည်းငယ် ပက်ဖြန်းပါ။

တြိသနျာကို မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပြုလုပ်နိုင်သည် — **လမ်းပေါ်တွင်၊ ရထားပေါ်တွင်၊ ယာဉ်ပေါ်တွင်၊ အလုပ်နေရာတွင်၊** သို့မဟုတ် **စိတ်ထဲတွင် တိတ်ဆိတ်စွာ။** တစ်နည်းနည်းဖြင့်၊ တစ်နေရာရာတွင် မပျက်မကွက် ပြုလုပ်ရမည်။

သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏကို **ရေချိုးပြီးမှသာ** သန့်စင်စွာ ဖတ်ရှုသင့်သည်။ ရာသီလာစဉ်ကာလတွင် တြိသနျာကို ပုံမှန်အတိုင်း သုံးကြိမ်လုံး ပြုလုပ်သည် — အသံကျယ်ကျယ် သို့မဟုတ် စိတ်ထဲတွင်။ ထိုခုနစ်ရက်တာကာလအတွင်း သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏကို **မဖတ်ရ၊ သို့သော် နားထောင်နိုင်သည်။**

သုတက ကာလတွင်လည်း တြိသနျာကို သုံးကြိမ်လုံး ပြုလုပ်နိုင်သည်; သို့သော် ထိုအချိန်တွင် သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏကို **မဖတ်ရ၊ မနားထောင်ရ၊** သတ္တိတွင်လည်း မပါဝင်ရ။ အခြေအနေနှစ်ခုစလုံးတွင် သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏနှင့် အခြားသော ပူဇော်ပစ္စည်းများကို **မထိရ။**

2. သတ်မှတ်ချိန်တွင် တြိသနျာ အပြည့်အစုံ မပြုလုပ်နိုင်ပါက မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

သတ်မှတ်ချိန်တွင် တြိသနျာ အပြည့်အစုံ မပြုလုပ်နိုင်ပါက ထိုအချိန်တွင် **တြိသနျာ အတို**ကို ပြုလုပ်ပြီး၊ အချိန်ရသည့်အခါ **တြိသနျာ အပြည့်အစုံ**ကို နောက်မှ ပြုလုပ်ပါ။

တြိကာလ သနျာကို မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပြုလုပ်နိုင်သည် — **အလုပ်နေရာတွင်၊ လမ်းလျှောက်နေစဉ်၊ ကားမောင်းနေစဉ်၊ ကျောင်းတွင်၊** သို့မဟုတ် အခြားမည်သည့်အလုပ်ကိုမဆို လုပ်နေစဉ်- **စိတ်ထဲတွင် တိတ်ဆိတ်စွာ။** တြိသနျာကို သတ်မှတ်ချိန်တွင် မည်သည့်နေရာ၌မဆို ပြုလုပ်ခြင်းသည် လုံးဝလိုအပ်သည်။

တြိကာလ သနျာကို သတ်မှတ်ချိန်တွင် မပြုလုပ်နိုင်ပါက ဘုရားသခင် မာဓဝဇာ အမည်ကို ခေါ် ပြီး **နောင်တရပါ၊** ယခုမှစ၍ သတ်မှတ်ချိန်တွင် ပြုလုပ်နိုင်ပါစေဟု ဘုရားသခင်အား ဆုတောင်းပါ; အကြောင်းမှာ ကျမ်းဂန်များက တြိကာလ သနျာကို သတ်မှတ်ချိန်တွင် ပြုလုပ်သင့်သည်ဟု ကြေညာထားသောကြောင့် ဖြစ်သည်။

အချိန်မရှိသည့်အခါ တြိကာလ သနျာ ပြုလုပ်နည်း

ပဏ္ဍိတဂျီက Google Meet တွင် ပေးထားသော ဇွောက။ သနျာပြုလုပ်ရန် အခွင့်အရေးမရဘဲ အချိန်ကုန်လွန်လာသောအခါ၊ သနျာအစား **မာဓဝအမည်ကို ၁၀၈ ကြိမ်၊ ဇေ ဒုရ်ဂါ မာဓဝကို ၁၁ ကြိမ်** ရွတ်ဆိုပြီး အောက်ပါ ဇွောကကို တစ်ကြိမ် ရွတ်ဆိုနိုင်သည်။

ဒမာဝတာရ ဇွောတြိမ် (နောက်ဆုံးပိုဒ်)

**ဝေဒါန် ဥဒ္ဓရတေ ဂေန္ဒိဝဟတေ ဘူဂေါလမ် ဥဒ်မိတြတေ
ဒဲတျမ် ဒါရယတေ ဗလိမ် ဆလယတေ ကွတြက္ခယမ် ကုရ်ဝတေ၊
ပေါလသ်တျမ် ဇေတေ ဟလမ် ကလယတေ ကာရုဏျမ် အာတန်ဝတေ
ဗ္ဗေစ္စာန် မူရ်စ္စယတေ ဒမာကသတိကသတေ ကသမ်ဏာယ တုဘ်ယမ် နမဟံ။**

3. ကျောင်းသားများသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများနှင့်အတူ တြိသန့်ကို မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

ကျောင်းသားများသည် နံနက် (ဗြဟ္မာမုဟူရတာ) နှင့် ညနေ သန့်ရှင်းမှုကို သတ်မှတ်ချိန်တွင် စည်းမျဉ်းအတိုင်း ပြုလုပ်သင့်သည်။ ကျောင်း သို့မဟုတ် စာသင်ကြားမှု လိုအပ်ချက်များကြောင့် ၎င်းတို့သည် နေ့လယ် သန့်ရှင်းမှုကို **စိတ်ထဲတွင် ဘုရားသခင်ကို အောက်မေ့ခြင်းဖြင့်** ပြီးမြောက်နိုင်သည်။

4. အလုပ်နေရာတွင် တြိသန့်ကို မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

တြိသန့်အတွက် **နေရာစည်းမျဉ်း မရှိပါ။** သင်ရှိနေသည့် မည်သည့်နေရာတွင်မဆို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ — **သင်၏ စားပွဲတွင်၊ စက်ရုံတွင်၊ ဆိုင်တွင်၊ လယ်ကွင်းတွင်၊ သို့မဟုတ် လမ်းပေါ်တွင်။**

အသံကျယ်ကျယ် မပြောနိုင်ပါက **စိတ်ထဲတွင်** ပြုလုပ်ပါ။ စိတ်သည် လုံလောက်သော နေရာဖြစ်သည်။ ဖြစ်နိုင်ပါက ဖိနပ်ချွတ်ပြီး ခဏထိုင်ပါ။ ထိုသို့ပင် မဖြစ်နိုင်ပါက ထိုအကြောင်းကြောင့် တြိသန့်ကို မစွန့်လွှတ်ပါနှင့်။

အကယ်၍ သင်မမှတ်မိပါက ဖြစ်နိုင်ပါက **တြိသန့် အသံဖိုင်ကို နားထောင်နိုင်သည်။** အဓိကအချက်မှာ မလွတ်စေရန် ဖြစ်သည်။

5. အိမ်မှုကိစ္စများကြောင့် အချိန်မရပါက တြိသန့် ကျင့်စဉ်ကို မည်သို့ လိုက်နာသင့်သနည်း။

အလုပ်လုပ်နေစဉ် တြိသန့်ကို ပြုလုပ်ပါ။ — ဤအတွက် အားလပ်ချိန်ကို စောင့်ဆိုင်းရန် မလိုအပ်ပါ။ လက်များ အလုပ်များနေစဉ်ပင် **စိတ်ထဲတွင်** ပြုလုပ်နိုင်သည်။

ဘာဂဝတအတွက် သင်ရှာတွေ့နိုင်သည့် အချိန်အနည်းငယ်ကို ထုတ်ယူပါ။ — အခန်းအပြည့် ဖတ်နိုင်ပါက အခန်းတစ်ခန်း၊ မဟုတ်ပါက စာမျက်နှာတစ်မျက်နှာ၊ သို့မဟုတ် ဓမ္မာတစ်ပုဒ်ပင်။ တစ်ရက်မျှပင် မဖတ်ဘဲ မကုန်ဆုံးစေရန် ဤအချက်ကို မှတ်သားထားပါ။

6. ရာသီလာစဉ်ကာလတွင် အမျိုးသမီးများသည် တြိသန့် ကျင့်စဉ်ကို မည်သို့ လိုက်နာသင့်သနည်း။

ရာသီလာစဉ်ကာလတွင် ဘာဂဝတကို ခုနစ်ရက်လုံး **မဖတ်ရ။ နားထောင်နိုင်သည်။**

တြိသန့်ကို သုံးကြိမ်လုံး ပြုလုပ်ပါ။ မမှတ်မိပါက နားထောင်ပါ။

(သီရိမဒ် ဘာဂဝတ မဟာပုရာဏ သို့မဟုတ် အခြားသော ပူဇော်ပစ္စည်းများကို **မထိရ။**)

7. မိသားစုဝင်တစ်ဦးက တြိသန့် ကျင့်စဉ်ကို လိုက်နာပါက ၎င်းတို့အားလုံး အကျိုးကျေးဇူး ရရှိမည်လား။

လူတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် လိုက်နာရန် လိုအပ်သည်။ မိသားစုဝင်တစ်ဦးက မဖတ်တတ်ပါက တြိသန့်နှင့် ဘာဂဝတကို နားထောင်စေပါ။ စကားမပြောနိုင်သူ သို့မဟုတ် မကြားနိုင်သူများအတွက် ဖြစ်နိုင်သမျှ ကြိုးစား၍ ၎င်းတို့အား **‘မာဝ’** အမည်ကို ထပ်ခါတလဲလဲ ရေးခိုင်းပါ။

8. အသားစားပြီး အရက်သောက်ပါက တြိသနာ့ စတင်နိုင်ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ တြိသနာ့ မစတင်မီ လုံးဝ သက်သတ်လွတ် ဘဝပုံစံကို ကျင့်သုံးရမည်။ ကြက်ဥပင် မစားရ။ မည်သည့် မူးယစ်ဆေးဝါးမျိုးကိုမဆို (ဥပမာ- အရက်၊ ဘန်ဂါ၊ စီးကရက်၊ ဆေးရွက်ကြီး ထုတ်ကုန်များ၊ ပန်မာဆလာ၊ ဂုတ္တာ စသည်တို့ကို) လည်း ရပ်တန့်ရမည်။

9. တြိသနာ့ စတင်ရန် ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူကို ရှောင်ကြဉ်ရန် လိုအပ်ပါသလား။

မဟုတ်ပါ။ ကြက်သွန်နီနှင့် ကြက်သွန်ဖြူ စားသော်လည်း တြိသနာ့ကို ပြုလုပ်နိုင်သည်။ အသားမျိုးစုံကိုသာ ရှောင်ကြဉ်ရမည် (ကြက်ဥအပါအဝင်)။

10. အမျိုးသမီးများသည် ဂါယတြီ မန္တနှင့် တြိသနာ့ကို ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ အမျိုးသမီးများသည် တြိသနာ့ပြုလုပ်စဉ် ဂါယတြီ မန္တကို သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုသင့်သည်။

11. ဥပနယန သံစကရ (ဇနော) မပါဘဲ ဂါယတြီ မန္တကို ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ သန့်ရှင်းသော ဇနော ကြိုးကို မဝတ်ဆင်ထားသော်လည်း ဂါယတြီ မန္တကို ရွတ်ဆိုနိုင်သည်။ တြိသနာ့၏ မန္တအားလုံးကို ဂုရုထံမှ ဒိက္ခိတ မဖြစ်ဘဲလည်း ရွတ်ဆိုနိုင်သည်။

12. ဗာပ ဝိမောစန (ကျိန်စာဖြေခြင်း) မပါဘဲ ဂါယတြီ မန္တကို ရွတ်ဆိုနိုင်ပါသလား။

ဟုတ်ကဲ့၊ တြိသနာ့ပြုလုပ်စဉ် မည်သည့် ကျိန်စာဖြေခြင်းမျှ မပြုလုပ်ဘဲ ဂါယတြီ မန္တကို သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုသင့်သည်။

13. စာမတတ်သူ၊ မသန်စွမ်းသူ၊ ကလေးငယ် သို့မဟုတ် သက်ကြီးရွယ်အို၊ တြိသနာ့ကို မဖတ်နိုင်သူများ မည်သို့ပြုလုပ်သင့်သနည်း။

တြိသနာ့ စာသားကို မဖတ်နိုင်သူများသည် တြိသနာ့အချိန်တွင် ၎င်း၏ အသံဖိုင့်ကို တစ်နေ့ သုံးကြိမ် နားထောင်နိုင်သည်။ ကလေးငယ်များသည် ၎င်းတို့၏ မိခင်များက တြိသနာ့ပြုလုပ်ပါက ကင်းလွတ်ခွင့်ရှိသည် (၎င်းတို့ အကျိုးကျေးဇူး ရရှိမည်)။ သို့သော် ၎င်းတို့ ကြီးပြင်းလာသည်နှင့်အမျှ တြိသနာ့ကို ကျင့်သုံးရမည်။

ဝိဗ္ဗ သနာတန ဓရမာ သေဝါ ကြတ်

ကြိယနာနှင့် အခြားဘာသာရေးဆိုင်ရာ အချက်အလက်များအတွက် WhatsApp တွင် ဆက်သွယ်ပါ။

+91 9923071727

တရားဝင် ဝက်ဘ်ဆိုက်များနှင့် YouTube ချန်နယ်များ

ဘဝိဗျ မာလိကာ: www.bhavishyamalika.com

ကလိ အဝတာရ - တရားဝင် ချန်နယ်: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ဘုရားသခင် ကလိ၏ မင်းဆက် (ကမ္ဘာသစ်သို့ လမ်း): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

ကလိအဝတာရရုရှ: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

ကလိအဝတာရတေလူဂူ: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

ကလိအဝတာရစပိနီ: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

ကလိအဝတာရကန္နဒ: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

ဇယ သီရိ မာဓဝ