

Project Gutenberg စီမံကိန်း - အော်သိဒ္ဓဒိုစ် နေစဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Orthodox Daily Prayers) အီးဘွတ် (EBook)

ဤအီးဘွတ်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကမ္မာတစ်ဝန်းရှိ အခြားနေရာအများစုတွင် မည်သူမဆို အခမဲ့နှင့် ကန့်သတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အသုံးပြုနှင့်ပါသည်။ သင်သည် ဤအီးဘွတ်တွင် ပါရှိသည့် သိမဟုတ် [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org) တင် အွန်လုပ်ဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သော Project Gutenberg လိုင်စင်စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ကူးယူခြင်း၊ လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း သိမဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းတဲ့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နေထိုင်သူမဟုတ်ပါက ဤအီးဘွတ်ကို အသုံးမပြုမှ မိမိနေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေများကို စစ်ဆေးရန် လုပ်အပ်မည်ဖြစ်သည်။

ခေါင်းစဉ် - အော်သိဒ္ဓဒိုစ် နေစဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Orthodox Daily Prayers)

ရေးသားသူ - အမည်မသိ

ထုတ်ဝေသည့်ရက်စွဲ - နေ့နဝါရီလ ၁၆ ရက်၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ် [EBook #34981]

နေဂံးပြင်ဆင်သည့်ရက်စွဲ - စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်

စီစဉ်ထုတ်ဝေသူ - Gerard Arthus၊ Stephen Hutcheson နှင့် Online Distributed Proofreading Team

\*\*\* PROJECT GUTENBERG အီးဘွတ် "အော်သိဒ္ဓဒိုစ် နေစဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ" စတင်ပြီ \*\*\*

# အော်သိဒ္ဓဒိုစ် နေစဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက် များ

## (Orthodox Daily Prayers)

စိန့်တံ့ခွန် ဓမ္မပညာကျောင်း  
ပုံနှုန်းပုံ

(St. Tikhon's Seminary  
Press)

၁၉၈၂ ခုနှစ်  
ပိုလာအဲလ်ပီးယားနှင့်  
ပင်ဆယ်လ်မေးနှီးယား  
အရှေ့ပိုင်းဒေသဆိုင်ရာ  
ဂုဏ်သရေခြံ  
ခရစ်ယာန်ဂုဏ်းချုပ်ဆရာ  
တော်ကြီး  
ဟာမန် (HERMAN)  
၏ ကောင်းချုံးမဂ်လာဖြင့်

# ပိန်ပထုတ်ဝေသည်။

## မာတံကာ

### (CONTENTS)

- နိဒါန်း (Introduction)
- နှစ်ခင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Morning Prayers)
- သက်ရှိထင်ရှားရှိသူများနှင့် ကွယ်လွန်သူများအတွက် အောက်မေ့ပူဇ္ဈာဇ်ခြင်း (Commemoration of the Living and the Departed)
- စားပဲတော်ဝိုင်း၏ ဆုတောင်းခြင်း (Prayers at the Table)
- ညားပိုင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း အစီအစဉ် (Compline) (Order of Compline)
- အပေါ်မဝင်မီ ဆုတောင်းချက်များ (Prayers Before Sleep)
- ကန်နှစ် ကျမ်းသံးတောင် (The Three Canons)
- ပွဲတော်မဂ်လာ ခံယူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကန်နှစ်ကျမ်း (Canon of Preparation for Holy Communion)
- ပွဲတော်မဂ်လာ ခံယူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုတောင်းချက်များ (Prayers of Preparation for Holy Communion)
- ပွဲတော်မဂ်လာ ခံယူပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း ဆုတောင်းချက်များ (Prayers of Thanksgiving after Holy Communion)

[1]

### နိဒါန်း (INTRODUCTION)

### ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ် (THE PRAYER BOOK)

ဤဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်တွင် အော်သိဒ္ဓိဖြစ် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအတွက် အခြေခံအကျဆုံးဖြစ်သော နေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဆုတောင်းချက်များကို အမိကအဘေးဖြင့် ရှုရှားအသင်းတော်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တိုတဲ့ လက်ဆင်ကမ်းခွဲခြင်းဖြစ်သော်လည်း အခြားသော အော်သိဒ္ဓိဖြစ်အစဉ်အလာများမှာလည်း များစွာဆင်တူကြပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် သန်ရှင်းသော ဘုရင်ကြီး ဒါဝိဇ္ဇာ ဆာလံကျမ်းများ၊ သခင်ဘူရားကိုယ်တိုင် တပည့်တော်တိုအား သင်ကြားပေးခဲ့သည့် ဆုတောင်းချက်များ၊ တောကန္တရရှိ သန်ရှင်းသော ဖင်ကြီးများ၊ အသင်းတော်၏ ကြီးမြတ်သော ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဆရာသခင်များ၏ ဆုတောင်းချက်များသာမက ခေတ်သစ်ကာလရှိ သန်ရှင်းသောဖင်များ၏ ဆုတောင်းချက်များကိုပါ တွေ့ရှိနိုင်မည့်ဖြစ်သည်။

ဤဆုတောင်းချက်များကို ထုတ်ဝေရခြင်းမှ ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ ဝိဘာ့ဗုံးမှ ဖန်ဆင်ထံသူလည်းကောင်း၊ အလွန်သန်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော် (Theotokos) နှင့် သူတော်စင်များထံသူလည်းကောင်း လွှတ်လပ်စွာ ဖော်ပြခြင်းကို ကန်သတ်ရှုန့်မဟုတ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ဤဆုတောင်းချက်များကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းနည်းကို သင်ယူကြရသည်။ ငါးတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏

ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းချက်များအတွက် စံနမူနာများ ဖြစ်လာကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရုံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းလိုသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လောက်လှပ်ရားမှုများကြောင့် စိတ်ပုံးလွှဲခြင်း သုံးမဟုတ် ကြောက်ရွှေ့စုံရိမ်များကြောင့် အဘယ်ကစဉ် ပြောရမည်ကို မသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်ကို ဖွံ့ဖြိုးလိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တိုးပြောလိုသော အရာများစွာကို ရှေးလှုကြီးများ၏ ဆုတောင်းချက်များတွင် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ကြောင့် တွေ့ရှိပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့်လည်း ဆက်လက်ဆုတောင်းနိုင်ရန် လမ်းစရှုရှုလာပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အခြားသော လက်ဆောင်တစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။ အော်သို့ဒေါ် ခရစ်ယာန်များအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကုယ်ခန္ဓာတစ်ခုတည်း၏ အဂိုများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်၏ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် သန်ရှင်းသော ဝတ်ပြုပူဇော်ခြင်း (Divine Liturgy) တွင် ထိုစည်းလုံးမှုကို ဖော်ပြကြသည်။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်အားဖြင့် ထိုစည်းလုံးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်များဆီသို့ သို့မဟုတ် အောသုဒေါ် ခရစ်ယာန်တစ်ခုး ဖတ်ရှုနေသည့် မည်သည့်နေရာသို့မဆို ယူဆောင်လာပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းချက်များသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဘုရားသာဝ်၏လုမံးများ အသုံးပြုခဲ့သည့် ဆုတောင်းချက်များ၏ တောင်ပဲများပေါ်တွင် ဘုရားသာဝ်၏ပလှင်တော်ထံ ပုံတက်သွားကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးတည်း ဆုတောင်းနေခြင်း မဟုတ်တော့ပါ။

## နံနက်ခင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (MORNING PRAYERS)

အိပ်ရာမှန်းသောအခါ ပျော်ရှုခြင်းမရှိဘဲ အိပ်ရာမှထျွဲ မိမိကိုယ်ကို ပြီမသက်စေပြီးနောက် လက်ဝါးကပ်တိုင်အမှတ်အသားပြုလျက် ဤသို့ဖတ်ရမည်။

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ နာမတော်မြတ်၌။ အာမင်း။

ထိုနောက် အာရုံအားလုံး ပြီမသက်သွားသည်အထိ ခေတ္တတိတ်ဆိတ်စွာ ရပ်နေပါ။ ထိုနောက် သုံးကြိမ် ဦးညွတ်၍ ဤသို့ဆိုပါ။

ဘုရားသာဝ်၏သားတော် သခင်ယောရှုခရစ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မှပါ။

ထိုနောက် နံနက်ခင်းဆုတောင်းချက်များကို ဤစကားလုံးများဖြင့် စတင်ပါ။

ဘုရားသာဝ်၏သားတော် သခင်ယောရှုခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်၏ သန်ရှင်းစင်ကြယ်သော မယ်တော်နှင့် သူတော်စင်အပေါင်းတို့၏ ဆုတောင်းပန်ကြားချက်များကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မှပါ။ အာမင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသာဝ်၊ ကိုယ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မှုစေသာတည်း၊ ကိုယ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မှုစေသာတည်း။

ကောင်းကင်ဘုရားရှင်ဘုရား၊ သက်သာစေသောရှင်၊ သမှာတရားဝိညာဉ်တော်၊ ခပ်သိမ်းသောနေရာ၌ ရှိတော်မှု၍ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ပြည့်စုံစေတော်မှုသော အရှင်း။ ကျေးဇူးတော်ဘဏ္ဍာတော်နှင့် အသက်ကို ပေးသနားတော်မှုသောအရှင်း။ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ကြလာ၍ ကိန်းဝပ်တော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အညွစ်အကြေးခပ်သိမ်းမှ သန်စင်စေတော်မှုပါ။ အို ကောင်းမြတ်တော်မှုသောအရှင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်များကို ကယ်တင်တော်မှုပါ။

သန်ရှင်းတော်မှုသော ဘုရားသာဝ်၊ သန်ရှင်းတော်မှုသော တန်ခိုးတော်ရှင်း၊ သန်ရှင်းတော်မှုသော မသေနိုင်သောအရှင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မှုပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မှုစေသာတည်း၊ ယခုမှစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်း။

အလန်သန်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူဘရား၊ ကျွန်ုပ်တိုကို သနားတော်မူပါ။ အို သခင်ဘူရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးတော်မူပါ။ အို အရှင်သာင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွှာကျိုးမျှများကို ခွင့်လွှာတ်တော်မူပါ။ အို သန်ရှင်းတော်မူသောအရှင်၊ ကုယ်တော်မူသောမှတ်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များကို ကြည့်ရမစ၍ ကုသပေးတော်မူပါ။

သခင်ဘူရား၊ သနားတော်မူပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူဖော်တည်း၊ ယခုမှုစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

ကောင်းကင်ဘုံး ရှိတော်မူသော ကျွန်ုပ်တို့၏အဖွဲ့၊ ကိုယ်တော်၏နာမတော်အား ရှိသေေးမှတ်ခြင်း ရှိပါစေသော။ ကုယ်တော်၏နိုင်ငံတော် တည်ထောင်ပါစေသော။ ကောင်းကင်ဘုံး ကိုယ်တော်၏အလိုင်တော် ပြည့်စုံသာကဲ့သို့ မြေကြီးပေါ်လည်း ပြည့်စုံပါစေသော။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အစားအစာကို ယနှုံးပေးသနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်ပြုသောသူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှာတ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကိုလည်း ခွင့်လွှာတ်တော်မူပါ။ အပြစ်သွေးဆောင်ရာသုံး မလိုက်ပါစေဘဲ၊ မကောင်းသောအမှုအပေါင်းမှ ကယ်နှုတ်တော်မူပါ။

## ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ် (KINH TIN KÍNH - CREED)

မျက်မြင်ရသော အရာနှင့် မျက်မြင်မရသော အရာ၊ ခပ်သိမ်းသောအရာတိုကို ဖန်ဆင်းတော်မူသော အန္တတန်ခိုးရှင် ခမည်းတော်ဘူရားသခင် တစ်ဆူတည်းကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။

ကမ္မာမတည်မီကပင် ခမည်းတော်ထံမှ ဖွားမြင်တော်မူသော ဘုရားသခင်၏  
တစ်ပါးတည်းသောသားတော် သခင်ယောရှုခရစ်တော် တစ်ဆူတည်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။  
အလင်းမလာသော အလင်း၊ စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်ထံမှလာသော စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်၊  
ဖန်ဆင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖွားမြင်တော်မူသောအရှင်၊ ခမည်းတော်နှင့်  
တစ်သားတည်းဖြစ်တော်မူသောအရှင်၊ ထိုအရှင်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည်  
ဖန်ဆင်းခြင်းခံရကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ရန်အလိုက်  
ကောင်းကင်ဘုံးမ ဆင်းသက်တော်မူ၍၊ သန်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့်  
ကညာစင်မာရီထံမှ လူအာတိကို ခံယော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်မင်း လက်ထက်တွင်  
လက်ဝါးကပ်တိုင်းမြှု အသေခံတော်မူ၍၊ သာကြိုးခြင်းကို ခံတော်မူ၏။ ကျွမ်းစာတော်မြတ်အတိုင်း  
တတိယမြောက်နေ့တွင် ရှင်ပြန်ထမြောက်တော်မူ၏။ ကောင်းကင်ဘုံးသို့ တက်ကြတော်မူ၍  
ခမည်းတော်၏ လက်ယာသက္ကာ စံနေတော်မူ၏။ အသက်ရှင်သောသုနှင့် သေသေသူတို့ကို  
တရားစီရွင်ရန် ဘုန်းအာနာဘော်တော်နှင့်တစ်ကွဲ တစ်ဖန် ကြွလာတော်မူလတ္ထံ့။ ထိုအရှင်၏  
နိုင်တော်သည် အဆုံးရှိလိုမည့်မဟုတ်။

ခမည်းတော်ထံမှ ထုက်တော်မူသော၊ အသက်ကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင်  
သန်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ ထိုအရှင်သည် ခမည်းတော်၊  
သားတော်တို့နှင့်အတွက် ကိုးကွဲယူခြင်းနှင့် ဘုန်းတော်ချုံးမွှေ့မွှေးခြင်းကို ခံထုက်တော်မူသောအရှင် ဖြစ်၏။  
ပရောဖက်များအားဖြင့် မြန်တော်မူခဲ့သောအရှင် ဖြစ်၏။ တစ်ဆူတည်းသော၊ သန်ရှင်းသော၊  
ကက်သလစန်းတမန်တော်တို့မှ ဆင်းသက်လာသော အသင်းတော်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။  
အပြစ်လွှာတ်ခြင်းအတွက် ဗုတ္တိုင်းတစ်မျိုးတည်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏။ သေသေသူတို့၏  
ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့် နာ်ငါ်လာမည့်ဘဝွှေ့ ထာဝရအသက်ကို ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါ၏။ အာမင်။

## နဝမမြောက် ဆုတောင်းချက် (သခင်ယောရှုခရစ်တော်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

အလွန်ကရုဏာတော်နှင့် ပြည်စံတော်မူသော ကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင် သခင်ယောက္ခခရစ်တော်။ ကိုယ်တော်သည် လူသားအားလုံးကို ကယ်တင်ရန် ကြီးမားသောမေတ္တာတော်ဖြင့် လူအဲတိကိုခံယူ၍ ဆင်းသက်တော်မှုခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ကယ်တင်တော်မှုရန် ထပ်မံတောင်းလျောက်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းမှုကုသိလ်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်ပါက ဂုဏ်သော် လက်ဆောင်မဟုတ်ဘဲ ဝတ္ထာရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပေါ်မှုမည်။ အမန်စင်စစ် ကိုယ်တော်သည် ကရုဏာတော်နှင့် ကြောင်းနှုန်းတွင် ကြော်ယ်ဝတော်မှုလုပ်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်၏ခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်ကိုယ်တွင် မန်တော်မှုခဲ့သည့် "ဂါးကိုယ်ကြော်သောသူသည် အသက်ရင်လိမ့်မည်၊ ဘယ်သောအခါမျှ သေခြင်းသံမရောက်ရ" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်အား ယုံကြည့်ခြင်းသည် မျှော်လင်ချက်မဲ့နေသာကို ကယ်တင်နှင့်သည်ဆုံးပါက၊ ဤတွင် ကျွန်ုပ်ယုံကြည့်ပါ၏။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ကု ကယ်တင်တော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်အား ဖြောင့်မတ်သည်ဟု သတဗုတ်ရန် မည်သည်အကျင့်ကောင်းကိုမျှ တော်လိမ့်မည်မဟုတ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည့်ခြင်းကိုသာ အရာအားလုံးအတွက် လုံလောက်ပါ၏။ ငါးသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဖြေဖြစ်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်ကို ဖြောင့်မတ်စေပါ၏။ ကိုယ်တော်၏ ထာဝရဘုန်းတော်ကို ခံစားခြင်းရပေါ်၏။ စာတန်သည် ကျွန်ုပ်အား ကိုယ်တော်၏လက်တော်နှင့် သိုးစွတ်မှ လူယူသားနိုင်သည်ဟု ဝါကြားခွင့်မရပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်၊ ကျွန်ုပ်အလိုရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်တော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ပျေကစီးတော့မည်ဖြစ်၍ မြန်မြန်ကြလာ၍ မစတော်မှုပါ။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်မိခင်မီးထဲ၌ ရှိစဉ်ကပင် ကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင် ဖြစ်တော်မှုပါသည်။ သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်သည် အပြစ်ကိုချစ်ခဲသကဲ့သို့ ယခုအခါတွင် ကိုယ်တော်ကို ချစ်မြတ်နဲ့နိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မှုပါ။ လူညွှေးတာတော် စာတန်အတွက် ကျွန်ုပ်အလုပ်အကျေးပြုခဲ့သကဲ့သို့ ကိုယ်တော်အတွက် ပျွဲးရခြင်းမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နဲ့ခွင့်ပေးတော်မှုပါ။ ထိုအပြင် ကျွန်ုပ်အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး ကိုယ်တော်၏အလုပ်ကိုသာ လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။ ယခုမှုစု၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

## ဒသမငြာက် ဆုတောင်းချက် (ကိုယ်တောင့်ကောင်းကင်တမန်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

သန့်ရှင်းသောကောင်းကင်တမန်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရဲလှသောဝိညာဉ်နှင့် ကိုလေသာများလှသော ဘဝဘေးတွင် ရပ်တည်နေသောအရှင်း၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို စွန်ပယ်တော်မှုလုပ်ပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်၏ ထိန်းချုပ်မှုကောင်းမဲ့မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့် ဝေးကွားမသားပါနှင့်။ ဆွဲးမြှုပ်တတ်သော ကြိုက်ယ်ခန္ဓာ၏ ကြမ်းတမ်းမှုအားဖြင့် မကောင်းဆုံးဝါးဝါးသည် ကျွန်ုပ်ကို အပံ့ပိုင်မီးပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ အားနည်းလှသောလက်ကို ဆွဲးကိုရှုံး၍ ကယ်တင်ခြင်းလမ်းသွဲ့ပို့ဆောင်တော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာကို တောင်ရောက်သောအရှင်း၊ ဘဝတစ်လျောက်လုံး ကျွန်ုပ်ကြောင့် စံတ်နဲ့နာကျွဲ့ခဲ့သည်များအတွက် ခွင့်လုတ်တော်မှုပါ။ လွန်ခဲ့သောသွာ် ကျွန်ုပ်အပြစ်ပြုခဲ့မဲ့ပါက ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပေးတော်မှုပါ။ ဘုရားသခင်၏ စိတ်တော်ကို မပြုပြင်စေရန် အစုံအလင်သော သွေးဆောင်မှုများမှ တောင်ရောက်တော်မှုပါ။ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွှေ့ရှုံးသောစိတ် ရှိုစေရန်နှင့် ကိုယ်တော်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် ထိုက်တန်သော အစေခံတစိုးဖြစ်စေရန် ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မှုပါ။ အာမင်။

## ကေဒသမငြာက် ဆုတောင်းချက် (အလွန်သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

အလွန်သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်၏အရှင်မှု။ ကိုယ်တော်၏ သန့်ရှင်းတန်ခိုးကြီးသော ဆုတောင်းချက်များအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော နိမ့်ကျိုး မထိုက်တန်သော အစေခံ၏ စိတ်နှုန်းမှ မျှော်လင်ချက်မှုခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ မိုက်မီးခြင်း၊ ဂရုမစုက်ခြင်းနှင့် ညစ်ညမ်းသောအတွေးများကို မောင်းထတ်ပေးတော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရှုံးမီးပါးလှသောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ကိုလေသာမီးများကို ပြုမီးသတ်ပေးတော်မှုပါ။ မကောင်းသော အမှုတ်သရှုံးများနှင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများမှ ကယ်နှုတ်တော်မှုပါ။

မကောင်းသောအမှာပေါင်းမှ လွတ်မြောက်စေတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် လူအဆက်ဆက် ကောင်းချီးပေးခြင်းကို ခံရသောအရှင်ဖြစ်၍ ကိုယ်တော်၏ နာမတော်သည် ထာဝရဘုန်းကြီးပါစေသတည်။ အာမင်။

### နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း (Angelic Salutation):

ကျေးဇူးတော်နှင့် ပြည့်စုံသော မာရီ၊ ဝမ်းမြောက်ပါစေ။ သခင်ဘူရားသည် သင်နှင့်အတူ ရှိတော်မူ၏။ မိန့်းမတ္ထာတ် သင်သည် မဂ်လာရှိ၏၊ သင်ဝမ်းချုပ် ပဋိသန္ဓာယူသော သားတော်သည်လည်း မဂ်လာရှိ၏။ အကြောင်းမှာကား သင်သည် ကျွန်ုပ်တဲ့ ဝိညာဉ်များကို ကယ်တင်မည့်အရှင်ကို ဖွံ့ဖြိုးမြှင့်တော်မူသောကြောင့် ဖြစ်သတည်။

### အပွဲတီးနားရှိ နောက်ဆုံးသော သန့်ရှင်းသောဖခင်ကြီးများ၏ ဆုတောင်းချက်

သခင်ဘူရား၊ ရွှေသို့ရောက်လာမည့်နေရက်တွင် ကြိုတွေ့ရသမျှကို ဤမြိမ်သက်သောစိတ်ဖြင့် လက်ခံနိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်၏ အလုတေသွေကျွန်ုပ်ကိုယ်ကို လုံးဝပုံအပ်နိုင်ရန် မစတော်မူပါ။ ကြိုနေ့၏ နာရီတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်ကို လမ်းပြု၍ ကူညာတော်မူပါ။ မည်သည့်သတင်းကိုမဆုံး အရာအားလုံးသည် ကိုယ်တော်၏ အလုတော်အတိုင်းဖြစ်သည်ဟု ယုံကြည်လျက် တည့်ပြုမှတ် လက်ခံနိုင်ရန် သင်ကြားပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ အတွေးနှင့် ခံစားချို့ယူရန် မမေ့ဗုံးပေးတော်မူပါ။ မမေ့ဗုံးလင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာမှန်သမျှသည် ကိုယ်တော် စေလွှာတလိုက်ခြင်းဖြစ်ပြောင်း မမေ့ဗုံးရန်၏။ မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင် ပွဲ့ဗုံးရှိုးသားပြီး ပညာရှုစွာ ဆက်ဆံနိုင်ရန်၏ မည်သူ့ကိုမျှ စိတ်အနောင့်အယှက် မပေးမိပါရစေနောင့်။ ရွှေသို့ရောက်လာမည့် ပင်နေးမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ အလုံဆန္ဒက် လမ်းပြု၍ ဆုတောင်းခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊ ခွင့်လွှာတလိုက် သင်ကြားပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

### ပွဲတော်ဝိုင်း၌ ဆုတောင်းခြင်း (PRAYERS AT THE TABLE)

#### မန်က်စာမတားမီး:

အလုန်သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူဘူရား၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူပါ။ အို သခင်ဘူရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြုံ့များကို ဆေးကြာသန့်စပေးတော်မူပါ။ အို အရှင်သခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွန်ကျိုးမှုများကို ခွင့်လွှာတ်တော်မူပါ။ အို သန့်ရှင်းတော်မူသောအရှင်၊ ကိုယ်တော်၏နာမတော်အတွက် ကျွန်ုပ်တဲ့၏ အားနည်းချက်များကို ကြည့်ရှုမစ၍ ကုသပေးတော်မူပါ။

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း၊ ယခုမှစ၍ ထာဝရကာာလအဆက်ဆက် အာမင်။

သခင်ဘူရား၊ သနားတော်မူပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခရစ်တော်ဘူရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အားအားအားနှင့် သောက်ရောက် ကောင်းချီးပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် အစဉ်အမြှေးသန့်ရှင်းတော်မူလှပါ၏။ အာမင်။

### ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ် (Symbol of Faith - Creed)

မျှော်မြှင့်ရသော အရာနှင့် မျှော်မြှင့်မရသော အရာ၊ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ဖန်ဆင်းတော်မူသော အနေတန်ခိုးရှင် ခမည်းတော်ဘူရားသခင် တစ်ဆူတည်းကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။

ကမ္မာမတည်မီကပင် ခမည်းတော်ထံမှ ဖူးမြင်တော်မှသော ဘုရားသခင်၏  
တစ်ပါးတည်းသောသားတော် သခင်ယောရှုခရစ်တော် တစ်ဆူတည်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။  
အလင်းမလာသော အလင်း၊ စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်ထံမှလာသော စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်၊  
ဖန်ဆင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖူးမြင်တော်မှသောအရှင်၊ ခမည်းတော်နှင့်  
တစ်သားတည်းဖြစ်တော်မှသောအရှင်၊ ထိုအရှင်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည်  
ဖန်ဆင်းခြင်းခံရကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့လူသားများအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ရနအလိုက်  
ကောင်းကင်းဘုံးမှ ဆင်းသက်တော်မှု၍၊ သန္တရှင်းသော ဝိဉာဏ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့်  
ကယာစင်မာရီထံမှ လူအောက်တို့ကို ခံယူတော်မှုပြီး လူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မှု၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက်  
ပုံစံပိုလတ်မှင်း လက်ထက်တွင် လက်ဝါးကပတိုင်း အသေခံတော်မှု၍ ဝေဒနာခံစားပြီး  
သာပြုဟုဖြင်းကို ခံတော်မှု၏။ ကျမ်းစာတော်မြှုတ်အတိုင်း တတိယပြောက်နေ့တွင်  
ရှင်ပြန်ထာမြောက်တော်မှု၏။ ကောင်းကင်းဘုံးသို့ တက်ကြတော်မှု၍ ခမည်းတော်၏ လက်ယာဘက်၌  
စံနေတော်မှု၏။ အသက္ကရှင်သောသုနှင့် သေသေသုတ္တုကို တရားစံရှင်ရန်  
ဘုန်းအာန်တော်နှင့်တစ်ကွဲ တစ်ဖန် ကြွလာတော်မှုလှုံး။ ထိုအရှင်၏ နိုင်ငံတော်သည်  
အဆုံးရှိလုပ်မည်မဟုတ်။

ခမည်းတော်ထံမှ ထုက်တော်မှုသော၊ အသက်ကို ပေးသနားတော်မှုသောအရှင်  
သန္တရှင်းသောဝိဉာဏ်တော်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ ထိုအရှင်သည် ခမည်းတော်၊  
သားတော်တို့နှင့်အတူ ကို ကွဲယုံခြင်းနှင့် ဘုန်းတော်ချီးမွှမ်းခြင်းကို ခံထိုက်တော်မှုသောအရှင် ဖြစ်၏။  
ပရောဖက်များအားဖြင့် မန်တော်မှုခဲ့သောအရှင် ဖြစ်၏။ တစ်ဆူတည်းသော၊ သန္တရှင်းသော၊  
ကက်သလစနှင့် တမန်တော်တို့မှ ဆင်းသက်လာသော အသင်းတော်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။  
အပြစ်လွှတ်ခြင်းအတွက် ဗျိုလိုက်တစ်မျိုးတည်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏။ သေသေသုတ္တု၏  
ရှင်ပြန်ထာမြောက်ခြင်းနှင့် နောင်လာမည့်ဘဝ္ဗာ ထာဝရအသက်ကို ကျွန်ုပ်မော်လင့်ပါ၏။ အာမင်။

**ညီးပိုင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း (Compline) နှင့် အိပ်ရာဝင်ဆုတောင်းချက်များ  
သန္တရှင်းသော အက်ဖရမ် (St. Ephraim) ၏ ဆုတောင်းချက်:**

ကျွန်ုပ်အသက်၏ အရှင်သခင်! ပျင်းရီခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ အာဏာမက်မောခြင်းနှင့်  
အချဉ်းနှီးစကားပြောခြင်း စိတ်ဓာတ်တို့ကို ကျွန်ုပ်ထံမှ ဖယ်ရှားပေးတော်မှုပါ။ (ဦးညွှတ်ပါ)

သို့သော ကိုယ်တော်၏အစေခံအား စင်ကြယ်ခြင်း၊ နှိမ့်ချုခြင်း၊ သည်းခံခြင်းနှင့်  
ချစ်ခြင်းစိတ်ဓာတ်တို့ကို ပေးသနားတော်မှုပါ။ (ဦးညွှတ်ပါ)

မှန်ပါသည်၊ အရှင်သခင်နှင့် ဘုရင်ကြီး! ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင်အပြစ်များကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိစေပြီး  
ကျွန်ုပ်၏ သို့အစွဲကိုမောင်နှုများကို အပြစ်မစီရင်မိပါစေနော်။ ကိုယ်တော်သည်  
ထာဝရဘုန်းကြီးတော်မှုသောအရှင် ဖြစ်ပါ၏။ (ဦးညွှတ်ပါ)

**အိပ်ရာမဝင်မီ ဆုတောင်းချက်များ (PRAYERS BEFORE SLEEP)**

**သန္တရှင်းသော အန်တိအိုးကပ် (St. Antiochus) ၏ ဒုတိယပြောက် ဆုတောင်းချက်:**

အိုး ခမည်းတော်ဘုရား၏ အနှစ်တန်ခိုးရှင် နှုတ်ကပတ်တော်၊ စုံလင်တော်မှုသော  
သခင်ယောရှုခရစ်တော်။ ကိုယ်တော်၏ ကြိုးမားသောကရှဏာတော်ကြော်၊ ကိုယ်တော်၏အစေခံ  
ကျွန်ုပ်ကို မစွဲန့်ပစ်ပါနှင့် ကျွန်ုပ်၌ အစဉ်အမြဲ ကိန်းဝိုင်တော်မှုပါ။ အိုးယောရှု၊ ကိုယ်တော်၏သို့စုံစုံ  
စွဲ့ရောကသော သုံးထန်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ကို စာတန်၏အလိုသုံးမအပ်နှုပါနှင့်။ အိုး  
ကိုယ်တို့ကိုယ်သော ဘုရားသခင်၊ သန္တရှင်းသောဘုရင် ယောရှုခရစ်တော်၊ ကျွန်ုပ်အိပ်စောင်စဉ်  
ကိုယ်တော်၏ မမိတ်မသုံးသော အလင်းတော်ဖြင့် စွဲ့ရောကတော်မှုပါ။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဝိဉာဏ်ကို  
ခံ့ဂေလိတရားတော်၏ အလင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသားကို နှုတ်ကပတ်တော်၏

စင်ကြယ်မှုဖိုင့်လည်းကောင်း ထွန်းလင်းပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ကို နီးထသင့်သောအချိန်တွင် ကိုယ်တော်ကု ဘုန်းချီးမွမ်းရန် ထစေတော်မူပါ။ အာမင်။

### သန့်ရှင်းသော မာကာရီးယပ်စ (St. Macarius) ၏ စတုတွဲမြောက် ဆုတောင်းချက်:

မသေနိုင်သောဘုရား၊ ကြီးမားသော ကျေးဇူးတော်များကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင်၊ လူသားတို့ကို ချွေ့မြတ်နီးသော ဘုရားသော်။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏စိတ်တော်နှင့်တွေ့ရန် ပျော်ရွှေ့သော်လည်း ကုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်ကို ဤနေရက်ကုန်ဆုံးသည်အထိ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရုံလှသော ဝိညာဉ်ကို မစတော်မူပါ။ ယနေ့တွေ့ ကျွန်ုပ်ပြုမိသမျှသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှာတတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အိပ်စက်နေစဉ် စာတန်၏ နှောင့်ယုက်မှုများမှ ကင်းဝေးစေပြီး ငြိမ်သက်စွာ အိပ်စက်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ ကုယ်တော်၏ ကောင်းကင်တမန်ကို စေလွှတ်၍ ကျွန်ုပ်ကို စောင့်ရောက်စေတော်မူပါ။ အာမင်။

### ပုံမြောက် ဆုတောင်းချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသော်၊ ကိုယ်တော်သည် ကောင်းမြတ်၍ လူသားတို့ကို ချွေ့မြတ်နီးတော်မူသောကြောင့် ယနေ့တွေ့ကျွန်ုပ်၏ နှုတ်ထွက်စကား၊ အပြုအမူနှင့် အတွေးတို့ဖြင့် ပြုမိသမျှသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှာတတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား စိတ်အေးချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်စောင့်ကောင်းကင်တမန်ကို စေလွှတ်၍ သေးအန္တရာယ်မှန်သမျှမှ ကာဂျုယ်စောင့်ရောက်စေတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို စောင့်ရောက်သောအရှင် ဖြစ်စေတော်မူသောကြောင့် ခမည်းတော့၊ သားတော့၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်တို့အား ယခုမှုစွဲ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် ဘုန်းတော်ချီးမွမ်းပါ၏၏ အာမင်။

### ဆင့်မြောက် ဆုတောင်းချက်

ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်၍ မည်သည်နာမထက်မဆို ချီးမွမ်းအပ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသော်။ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်ချိန်တွင် ရုပ်နာမနှစ်ပါးလုံး ပြုမိသက်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။ မောင်မို့က်သော စိတ်ကုံးယဉ်ဗုံးမှုများနှင့် ကာမဂ်ကျော်စားမှုများမှ စောင့်ရောက်တော်မူပါ။ ကိုလေသာတည်းဟူသော စော်များကို တားဆီးပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူတို့တွင် စင်ကြယ်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။ ကိုယ်တော် ကတိတားတော်မူသော ကျေးဇူးတော်များကို ခံစားရသော သူတော်စင်တို့ကဲ့သို့ အသက်ရှင်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

### သန့်ရှင်းသော စိန့်ဂျုံး ခရစ်ဆိုစတွဲမ (St. John Chrysostom) ၏ ဆုတောင်းချက်

(နေ့နှင့် ၂၄ နာရီအတွက် တစ်နာရီလျှင် တစ်ချက်နှစ်းဖြင့် ဆုတောင်းခြင်း)

#### နေ့အချိန်အတွက်:

- သခင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ ကောင်းကင်ဘုံး ကောင်းချီးများမှ ကျွန်ုပ်ကို မပယ်ထုတ်ပါနှင့်။
- သခင်ဘုရား၊ ထာဝရဝေဒနာ ခံစားရခြင်းမှ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်လွှာတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်၊ အတွေး၊ အပြော၊ အပြုအမူတို့ဖြင့် ပြုမိသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှာတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ အသီဥယ်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မေ့လေ့ရှုခြင်း၊ ကြောက်ရုံးခြင်းနှင့် ကျောက်တုံးကဲ့သို့ ခံစားချက်မဲ့ခြင်းတို့မှ ကယ်လွှာတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ သွေးဆောင်မှုမှန်သမျှမှ ကယ်လွှာတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ မကောင်းသော လောဘအေးများကြောင့် မောင်မို့က်နေသော ကျွန်ုပ်၏နှုတ်လုံးသားကို အလင်းပေးတော်မူပါ။

- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်သည် လူသားပါပီ အပြစ်ပြုမိပါ၏။ ကရဏာရှင်ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူသောကြာင့် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်အားနည်းမှုကို မြင်၍ သနားတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ နာမတော်ကို ဘုန်းကြီးစေရန် ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်ကို စေလုတ္တ၍ မစေတော်မူပါ။
- သခင်ယူရှုခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်၏ အစေခံကျွန်ုပ်၏နာမည်ကို အသက်စာစောင်တွင် မှတ်တမ်းတင်၍ ကောင်းမွန်သော နိဂုံးကို ပေးသနားတော်မူပါ။
- ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏ရှေ့မောက်တွင် ကောင်းမှုတစ်ခုမျှ မလုပ်ဆောင်ရွက်သေးသောလည်း၊ ကိုယ်တော်၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ယခုမှုစဉ် အစပြုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုတော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားထဲသို့ ကျေးဇူးတော်နှင့်စက်များကို ဖုန်းဆွတ်ပေးတော်မူပါ။
- မြေကြေးနှင့် ကောင်းကင်၏ အရှင်သခင်၊ ကိုယ်တော်၏ နိုင်ငံတော်သို့ ရောက်သောအခါ အပြစ်ရှု၍ ရှက်ဖွံ့ဖြိုးကောင်းသော ကျွန်ုပ်ကို သတိရတော်မူပါ။ အာမင်။

### ညအချိန်အတွက်:

(အကျိုးချုပ်) - သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရသောစိတ်ကို ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ကို စွဲနှုန်းတော်မူပါနှင့်။ သွေးဆောင်ရာသို့ မပါစေပါနှင့်။ ကောင်းသော အတွေးများကို ပေးပါ။ မျှက်ရည်နှင့်တက္က နောင်တရခွင့်ပေးပါ။ ဝန်ချေတောင်းပန်လိုသော စိတ်ကိုပေးပါ။ နှုမှုချေခြင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်းနှင့် နာခံခြင်းတွေကို ပေးသနားတော်မူပါ။ အာမင်။

### သန့်ရှင်းသော လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

ဘုရားသခင်သည် ထတော်မူသဖြင့် ရန်သူ့တို့သည် အရပ်ရပ်သို့ ကွဲလွင်ကြပါစေ! မီးရှေ့တိုင် ဖယောင်းအရည်ပျော်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လေထဲတွင် မီးခိုးပျောက်ကုယ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အပြစ်ရှိသူတို့သည် ဘုရားသခင်ကို ချုစ်မြတ်နှုံး၍ လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်၏ အမှတ်အသားကို ခံယူသောသုတေသန၏ ရှေ့မှ ပျောက်ကုယ်သားပါစေ။ အသက်ပေးတော်မူသော အဖိုးထိုက်လွှာသော လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သခင် ယော်ချေခံရစ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် မကောင်းဆိုးဝါးတို့ကို မောင်းထုတ်ပေးတော်မူပါ။

### နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း (CANON OF REPENTANCE)

#### သီချင်းစာသား:

အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် အပြစ်များစွာဖြင့် လေးလံနေသဖြင့် ယခုအခါ ကိုယ်တော်ထံသို့ လာပါ၏။ ကောင်းကင်သို့ မျှက်နှံမော်ဝံ့ပါ။ ကျွန်ုပ်ပြုခဲ့မဲ့သောအမှုများအတွက် နာကျင့်စွာ ငိုကြားနှုံးနှုံးရန် ကျွန်ုပ်အား အသည်းတော်မူပါ။

#### မယ်တော်ထံ ဆုတောင်းချက်:

အလွန်သန့်ရှင်းသော မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို ကြည့်ရှုမစပါ။ မကောင်းဆိုးဝါး၏ ကျောက်းမှု ကယ်လွှတ်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ပြုခဲ့မဲ့သော အပြစ်များအတွက် နောင်တရ၍ ငိုကြားနှုံးနှုံးရန် လမ်းပြုပေးတော်မူပါ။

## စတုတ္ထမှာက် ဝတ်ပြုခိုင်း (CANON - ODE 4)

## နောက်တရာခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်လဲမ်းနေသော ကြိုလောကလမ်းသည် ကျယ်ဝန်း၏ ပျော်ရွင်မှုများရှိသော်လည်း ဝိညာဉ်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွံခွာရမည့် နှောက်ဆုံးနေ့တွင်မူ ခါးသီးလုပေလုမ်းမည်။ အို လူသား၊ ကောင်းကင်နှင်ငံတော်အတွက် ထိပျော်ရွင်မှုများကူ သတ္တားပါ။
  - အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မပါ။ သင်သည် အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲသားတို့ကို ညုံးခဲ့သနည်း? အလုပ်သမား၏ လုပ်ခကို အဘယ်ကြောင့် ဖြတ်တော်သနည်း? ညုအစ်ကိုချင်းကို အဘယ်ကြောင့် မချစ်သနည်း? အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ထိုအရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်၍ နောင်တရလေ့။
  - အလွန်သနရှင်းသော မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်တော်မပါ။ အို မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူ၍ သီလတောင့်ထံနံနှင့်ရန် ခွန်အားပေးတော်မပါ။ အသင့်မဖြစ်သေးခင် ရှုတတရက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတော်မပါ။

ကိုယ်စောင့်ကောင်းက်တမန်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

- ဘုရားသခင်၏ သန္တရှင်းသော ကောင်းက်တမန်၊ ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ အစောင့်အရွှေ့က်၊ လူသားတိကို ချစ်မြတ်နှုံးသော ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပေးပါ။ ကျွန်ုပ်ကို စိန်ပယ်တော်မူပါနဲ့! ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို ပြီမသက်ခြင်း၌ စောင့်ရောက်၍ ကယ်တင်ခြင်းကူ ပေးသနားတော်မူပါ။

## ပုဂ္ဂမင်္ဂလာက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 5)

## နောက်တရာခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- **အို ဘရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ပုံ သနားတော်မူပါ။** အို ဆင်းရဲလသော ဝိယာဉ်၊ သင်သည် မှသားကုံးရဲခြင်းနှင့် မကောင်းမှတ်၏ ကျွန်ုပ်ဖြစ်ခဲ့ရသည့်ကို သတ္တရပါ။ အပြစ်ရှိသော ကျွန်ုပ်၏ ဝိယာဉ်၊ ဤအရာသည် သင်အမှန်တကယ် အလုပ်ရှိသောအရာလော်။
  - **အို ဘရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ပုံ သနားတော်မူပါ။** ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိသည် ကြည့်မံ၍လည်းကောင်း၊ နားသည် ကြေားမံ၍လည်းကောင်း၊ လွှာသည် မကောင်းသောစကားကို ပြောမံ၍လည်းကောင်း အပြစ်ပြုမံသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး တုန်လှပ်နေရပါပြီ။
  - **အလုန်သန့်ရှင်းသော မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။** လူသားအားလုံး၏ ထူးခွားလျင်မြန်သော အကူအညီဖြစ်သော မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသော ကျွန်ုပ်ကို မစတော်မူပါ။

## ଶ୍ରୀମତେଶ୍ୱର ପାତ୍ର (CANON - ODE 6)

## နောက်တရာခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- **အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မှပါ။** ကျွန်ုပ်သည် ဤလောကတွင် အပျော်အပါး၌ အသကရှင်ခဲ့ပြီး ဝိညာဉ်ကု မောင်မိုက်၌ ထားခဲ့မဲ့ပါသည်။ ကရာဏာရင် အရှင်သခင်၊ ရှင်သုစာတန်၏ ကျွန်ဘဝမှ ကယ်လွှာတဲ့၍ ကိုယ်တော်၏ အလုပ်တော်အတိုင်း ကျော်ဆောင်နိုင်သော ဘဏ္ဍာပညာကု ပေးသနားတော်မှပါ။

## ကုန်တက်ကီယံန် (KONTAKION - Tone 6)

အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ သင်သည် အဘယ်ကြောင့် အပြစ်များဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် လုပ်နေသနည်း? အဘယ်ကြောင့် စာတန်၏ အလိုသိ လုကနေသနည်း? ထုအရာအားလုံးကို ရပ်တန်၍ ဘုရားသခင်ထံသွဲပြန်လှည့်လေ့။ ထိုကြေးလျက် ကြုသိလျောက်ဆိုလေ့ - "ကရုဏာရှင် အရှင်သခင်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။"

## သတ္တမမြောက် ဝတ္ထပြုခြင်း (CANON - ODE 7)

### နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ္ထပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ပျက်စီးတတ်သော စည်းစိမ်းမှုတွေနှင့် မတရားသောနည်းဖြင့် ရရှိသောအရာတိအပေါ်တွင် မျှော်လင့်ချက်မထားပါနှင့်။ ထိုအရာများကို မည်သူထဲ ချွန်ထားခဲ့ရမည်ကို သင်မသိနိုင်ပါ။ ထိုသိပြုမည့်အစား "အရှင်ခရစ်တော့၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ" ဟု ကြေးကြောလေ့။
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ရုပ်ခနာ၏ ကျွန်းမာခြင်းနှင့် ခက်တာလုပ်ခြင်းတိုက် အားမကိုပါနှင့်။ ကျွန်းမာသူနှင့် လူငယ်များပင် သေဆုံးရသည်ကို သင်မြင်တွေ့နေရသည်မဟုတ်လော့။

### ကိုယ်တော့ကောင်းက်တမန်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

- ဘုရားသခင်၏ သန်ရှင်းသော ကောင်းက်တမန်၊ ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မူပါ။ သန်ရှင်းသော ကောင်းက်တမန်၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရဲလသော ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်တော့ထံ အပ်နှံထားပါသည်။ ဘဝခရီးလမ်းတွင် မကောင်းဆီးဝါးတို့၏ ဖျက်ဆီးခြင်းကို မခံရလေအောင် နောင်တလမ်းသွေ့ပို့ဆောင်ပေးတော်မူပါ။

ကြိုတွင် သင်တောင်းဆီးထားသော ဝတ္ထပြုဆုတောင်းချက်များနှင့် နှစ်ကပတ်တော်များ၏ မြန်မာဘာသာပြန်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

## အဋ္ဌမမြောက် ဝတ္ထပြုခြင်း (CANON - ODE 8)

### နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ္ထပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ သေခြင်းတရားကို တေးတော်မိသောအခါ ကျွန်ုပ် အဘယ်သို့ မင့်ကြေးသဲ နောက်ပါမည်နည်း? ကျွန်ုပ်၏ ညီအစိုက်များသည် ဂုဏ်အသရေကာင်းမဲ့တွေ၊ ရှုပ်အဆင်းပျက်ယွှင်းတွေဖြင့် သချိုင်းထွေးထွေးတွေ၊ လဲလောင်းနေကြသည်ကို မြင်ခဲ့ရပါပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် အဘယ်အရာကို မျှော်လင့်နိုင်ပါမည်နည်း? အို သခင်ဘုရား၊ နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မဲ့ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရခွင့်သာ ပေးသနားတော်မူပါ။ (ပြုကြမ်)
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် အသက်ရှင်သောသူနှင့် သေသေသွေ့တိုက် တရားစံရင်ရန် ကြိုလာမည်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အရှင်သခင်နှင့် မင်းသား၊ ကညာစံနှင့် ယဇ်ပျော်ရော်တော်အားလုံး မိမိတို့နေရာ၌ ရပ်ကြေပါလို့မည်။ ထုံးအခါ ကျွန်ုပ်သည် အဘယ်နေရာ၌ ရှိနေပါမည်နည်း? ထုံးကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် "အရှင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရခွင့် ပေးတော်မူပါ" ဟု ကြေးကြောပါ၏။

## နိုဝင်မြောက် ဝတ္ထပြုခြင်း (CANON - ODE 9)

## ရောင်တရာ့ခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ဘုရားသခင်၏ ပလှုံးတော်ကို ဝန်းရုံနေကြကုန်သော ကောင်းကင်တမန်များ၊ ကောင်းကင်တမန်မ်းများအပေါင်းတို့—ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်ကို ထာဝရဝေဒနာမှ ကယ်လွှတ်ရန် ဖန်ဆင်းရှင်တဲ့ ဆုတောင်းပေးကြပါရန် တောင်းပန်ပါ၏။
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ခရစ်တော်၏ ရွှေးချယ်ခံ တမန်တော်များ၊ ပရောဖက်များနှင့် သန္တရှင်းသူအပေါင်းတို့—တရားစီရင်ရာနေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်သည် ရန်သူ၏လက်မှ လွှတ်မြောကစေရန် ကူညာပေးကြပါ။

## သန္တရှင်းသော ကိုယ်တော်မြတ်အား လက်ခံရန် ပြင်ဆင်ခြင်း (HOLY COMMUNION PREPARATION)

သန္တရှင်းသော စိန်းဘေးလ် (St. Basil the Great) ၏ ပထမမြောက် ဆုတောင်းချက်:

"အရှင်သခင် ဘုရားသခင် ယောရှုခရစ်တော်၊ အသက်နှင့် မသေနိုင်ခြင်း၏ မြစ်ဖျားခံရာ... ကျွန်ုပ်သည် ကောင်းကင်ဘုန်းနှင့် ကိုယ်တော်၏ရွှေးမှုံးကို၍ အပြစ်ပြုမိပါပြီ။ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းတော်ကို မျှော်ကြည့်ရန် မထိုက်တန်ပါ... သို့သော် ပြည့်တန်ဆာမ၊ ဘေးပြာ၊ အခွန်ခံနှင့် သားမိုက်တို့ကို ကုယ်တော်လက်ခံခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်ကိုလည်း လက်ခံတော်မူပါ။"

သန္တရှင်းသော စိန်းဂျို့ ခရစ်ခိုစတွမ် (St. John Chrysostom) ၏ ဒုတိယမြောက် ဆုတောင်းချက်:

"ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်တည်းဟာသော အိမ်အောက်သို့ ကြွဲလာရန် ကျွန်ုပ်မထိုက်တန်ကြောင်း သိပါ၏... သို့သော် ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အမြင့်ဆုံးမှ ဆင်းသက်တော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ နှုန်းကျူမှုထဲသို့လည်း ဆင်းသက်တော်မူပါ။"

## ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

| လုံအပ်ချက်            | အသေးစိတ်  |
|-----------------------|---|
| အစာရောင်ခြင်း         | အသား နှီး ၆ (၁ ရက်မှ ၃ ရက်အထိ)။ မင်္ဂလာပွဲမတိုင်း သန်းခေါင်ယံမှုစု၍ အစာ လုံးဝရောင်ရမည်။ |
| ဝန်ချက်တောင်းပန်ခြင်း | ကိုယ်တော်မြတ်မယူမီ အပြစ်ဝန်ခံခြင်း (Confession) ပြုလုပ်ရမည်။                            |
| ဆုတောင်းခြင်း         | "ဝတ်ပြုခြင်း သုံးမျိုး" နှင့် "ကိုယ်တော်မြတ် ပြင်ဆင်ခြင်း ဆုတောင်းချက်များ" ဖတ်ရမည်။    |

|               |   |
|---------------|---|
| သင့်မြတ်ခြင်း | ရန်ပြိုးထားသူများနှင့် အမြန်ဆုံး ပြန်လည်သင့်မြတ်အောင် လုပ်ဆောင်ရွက်မည်။ |
|---------------|---|

## ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံခါနီးတွင် (ဆုတောင်းချက်)

"ဘုရားသခင်၏ သားတော်၊ ယနေ့ ကိုယ်တော်၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲ့သော စားပွဲတော်သို့ ကျွန်ုပ်ကို လက်ခံတော်မှပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏ ရန်သူများကို ကြိုလျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြုမည်မဟုတ်၊ ယူဒက္ခသို့ ကိုယ်တော်ကို နမ်းရှုပ်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော မားပြက်သွေပင် ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏ - 'အရှင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ နှင့်တော်သို့ ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်ကို သတိရတော်မှပါ။'"

## ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံပြီးနောက် ကျျေးဇူးတော်ချီးမွှမ်းခြင်း

"ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းတော် ထင်ရှုးပါစေ! အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို မစွဲနှုန်းပစ်သဲ သန္တရင်းသော အရာများကို ခံယူခွင့်ပေးသည့်အတွက် ကျျေးဇူးတင်ပါ၏။ ကြိုအရာများသည် ကျွန်ုပ်၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ကျွန်းမာစေ၍ ရန်သူများကို မောင်းထုတ်ကာ နှလုံးသား၏ မျက်စိကို လင်းစေပါစေသတည်း။"

နောင်ထပ်မံပြုလုပ်ရှုမည့် အဆင့်: ကြိုဆုတောင်းချက်များတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော "မီး (Fire)"၊ "နှုံးစက် (Dew)" သို့မဟုတ် "ဆူးပဲ့ (Brier)" စသည့် တင်စားချက်များ၏ ပို့ဆောင်ရေးရာ အဓိပ္ပာယ်များကို ကျွန်ုပ် ရှင်းပြပေးစေလိုပါသလား?

မေတ္တာ၊ ဆုတောင်းခြင်းများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်ကို PayPal မှတစ်ဆင့် ကူညီပုံးပေးနိုင်ပါသည်- [paypal.me/lukengo12](http://paypal.me/lukengo12)