

Project Gutenberg စီမံကိန်း - အော်သိုဒေါ့စ် နှေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Orthodox Daily Prayers) အီးဘွတ် (EBook)

ဤအီးဘွတ်ကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုနှင့် ကမ္ဘာတစ်ဝန်းရှိ အခြားနေရာအများစုတွင် မည်သူမဆို အခမဲ့နှင့် ကန့်သတ်ချက် တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ သင်သည် ဤအီးဘွတ်တွင် ပါရှိသည့် သို့မဟုတ် www.gutenberg.org တွင် အွန်လိုင်းဖြင့် ဖတ်ရှုနိုင်သော Project Gutenberg လိုင်စင်စည်းကမ်းချက်များနှင့်အညီ ကူးယူခြင်း၊ လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ပြန်လည်အသုံးပြုခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သင်သည် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုတွင် နေထိုင်သူမဟုတ်ပါက ဤအီးဘွတ်ကို အသုံးပြုမီ မိမိနေထိုင်ရာနိုင်ငံ၏ ဥပဒေများကို စစ်ဆေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ်သည်။

ခေါင်းစဉ် - အော်သိုဒေါ့စ် နှေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Orthodox Daily Prayers)

ရေးသားသူ - အမည်မသိ

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

နောက်ဆုံးပြင်ဆင်သည့်ရက်စွဲ - စက်တင်ဘာလ ၂၅ ရက်၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်

ဘာသာစကား - အင်္ဂလိပ်

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

*** PROJECT GUTENBERG အီးဘွတ် "အော်သိုဒေါ့စ် နှေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ" စတင်ပြု

အော်သိုဒေါ့စ် နှေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက် များ (Orthodox Daily Prayers)

စိန့်တီခွန် ဓမ္မပညာကျောင်း
ပုံနှိပ်တိုက်

(St. Tikhon's Seminary
Press)

၁၉၈၂ ခုနှစ်

ဖိလာဒဲလ်ဖီးယားနှင့်

ပင်ဆယ်လ်ဗေးနီးယား

အရှေ့ပိုင်းဒေသဆိုင်ရာ

ဂုဏ်သရေရှိ

ခရစ်ယာန်ဂိုဏ်းချုပ်ဆရာ
တော်ကြီး

ဟာမန် (HERMAN)

၏ ကောင်းချီးမင်္ဂလာဖြင့်

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မာတိကာ

(CONTENTS)

- နိဒါန်း (Introduction)
- နံနက်ခင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (Morning Prayers)
- သက်ရှိထင်ရှားရှိသူများနှင့် ကွယ်လွန်သူများအတွက် အောက်မေ့ပူဇော်ခြင်း (Commemoration of the Living and the Departed)
- စားပွဲတော်ဝိုင်း၌ ဆုတောင်းခြင်း (Prayers at the Table)
- ညဦးပိုင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း အစီအစဉ် (Compline) (Order of Compline)
- အိပ်ရာမဝင်မီ ဆုတောင်းချက်များ (Prayers Before Sleep)
- ကန်နန် ကျမ်းသုံးစောင် (The Three Canons)
- ပွဲတော်မင်္ဂလာ ခံယူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ကန်နန်ကျမ်း (Canon of Preparation for Holy Communion)
- ပွဲတော်မင်္ဂလာ ခံယူရန် ပြင်ဆင်ခြင်းဆိုင်ရာ ဆုတောင်းချက်များ (Prayers of Preparation for Holy Communion)
- ပွဲတော်မင်္ဂလာ ခံယူပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း ဆုတောင်းချက်များ (Prayers of Thanksgiving after Holy Communion)

[1]

နိဒါန်း (INTRODUCTION)

ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ် (THE PRAYER BOOK)

ဤဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်တွင် အော်သိုဒေါ့စ် ခရစ်ယာန်တစ်ဦးအတွက် အခြေခံကျဆုံးဖြစ်သော နေ့စဉ်ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ ပါဝင်ပါသည်။ ဤဆုတောင်းချက်များကို အဓိကအားဖြင့် ရုရှားအသင်းတော်မှတစ်ဆင့် ကျွန်ုပ်တို့ထံ လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ခြင်းဖြစ်သော်လည်း အခြားသော အော်သိုဒေါ့စ်အစဉ်အလာများမှာလည်း များစွာဆင်တူကြပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် သန့်ရှင်းသော ဘုရင်ကြီး ဒါဝိဒ၏ ဆာလံကျမ်းများ၊ သခင်ဘုရားကိုယ်တိုင် တပည့်တော်တို့အား သင်ကြားပေးခဲ့သည့် ဆုတောင်းချက်များ၊ တောကန္တာရရှိ သန့်ရှင်းသော ဖခင်ကြီးများ၊ အသင်းတော်၏ ကြီးမြတ်သော ဆရာတော်ကြီးများနှင့် ဆရာသခင်များ၏ ဆုတောင်းချက်များသာမက ခေတ်သစ်ကာလရှိ သန့်ရှင်းသောဖခင်များ၏ ဆုတောင်းချက်များကိုပါ တွေ့ရှိနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

ဤဆုတောင်းချက်များကို ထုတ်ဝေခြင်းမှာ ခရစ်ယာန်တစ်ဦး၏ ဝိညာဉ်မှ ဖန်ဆင်းရှင်ထံသို့လည်းကောင်း၊ အလွန်သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော် (Theotokos) နှင့် သူတော်စင်များထံသို့လည်းကောင်း လွတ်လပ်စွာ ဖော်ပြခြင်းကို ကန့်သတ်ရန်မဟုတ်ပါ။ ဆန့်ကျင်ဘက်အနေဖြင့် ဤဆုတောင်းချက်များကို ဖတ်ရှုခြင်းအားဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းနည်းကို သင်ယူကြရသည်။ ၎င်းတို့သည် ကျွန်ုပ်တို့၏

ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းချက်များအတွက် စံနမူနာများ ဖြစ်လာကြသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကျွန်ုပ်တို့သည် ဆုတောင်းလိုသော်လည်း ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ လောကီလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်း သို့မဟုတ် ကြောက်ရွံ့စိုးရိမ်မှုများကြောင့် အဘယ်ကစ၍ ပြောရမည်ကို မသိဘဲ ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုအခါ ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်ကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ ကျွန်ုပ်တို့ ပြောလိုသော အရာများစွာကို ရှေးလူကြီးများ၏ ဆုတောင်းချက်များတွင် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပြီးနောက် ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့်လည်း ဆက်လက်ဆုတောင်းနိုင်ရန် လမ်းစရရှိလာပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် အခြားသော လက်ဆောင်တစ်ခုလည်း ရှိပါသည်။ အော်သိုဒေါ့စ် ခရစ်ယာန်များအနေဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့အားလုံးသည် ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုတည်း၏ အင်္ဂါများ ဖြစ်ကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် အသင်းတော်၏ ဝတ်ပြုကိုးကွယ်မှုများ၊ အထူးသဖြင့် သန့်ရှင်းသော ဝတ်ပြုပူဇော်ခြင်း (Divine Liturgy) တွင် ထိုစည်းလုံးမှုကို ဖော်ပြကြသည်။ ဝတ်ပြုဆုတောင်းစာအုပ်အားဖြင့် ထိုစည်းလုံးမှုကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေအိမ်များဆီသို့ သို့မဟုတ် အော်သိုဒေါ့စ် ခရစ်ယာန်တစ်ဦး ဖတ်ရှုနေသည့် မည်သည့်နေရာသို့မဆို ယူဆောင်လာပေးသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်ပိုင်ဆုတောင်းချက်များသည် ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာ ဘုရားသခင်၏လူမျိုးများ အသုံးပြုခဲ့သည့် ဆုတောင်းချက်များ၏ တောင်ပံများပေါ်တွင် ဘုရားသခင်၏ပလ္လင်တော်ထံ ပျံတက်သွားကြသည်။ ကျွန်ုပ်တို့သည် တစ်ဦးတည်း ဆုတောင်းနေခြင်း မဟုတ်တော့ပါ။

နံနက်ခင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များ (MORNING PRAYERS)

အိပ်ရာမှနိုးသောအခါ ပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲ အိပ်ရာမှထ၍ မိမိကိုယ်ကို ငြိမ်သက်စေပြီးနောက် လက်ဝါးကပ်တိုင်အမှတ်အသားပြုလျက် ဤသို့ဖတ်ရမည်။

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်၏ နာမတော်မြတ်၌။ အာမင်။

ထို့နောက် အာရုံအားလုံး ငြိမ်သက်သွားသည်အထိ ခေတ္တတိတ်ဆိတ်စွာ ရပ်နေပါ။ ထို့နောက် သုံးကြိမ် ဦးညွှတ်၍ ဤသို့ဆိုပါ။

ဘုရားသခင်၏သားတော် သခင်ယေရှုခရစ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။

ထို့နောက် နံနက်ခင်းဆုတောင်းချက်များကို ဤစကားလုံးများဖြင့် စတင်ပါ။

ဘုရားသခင်၏သားတော် သခင်ယေရှုခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော မယ်တော်နှင့် သူတော်စင်အပေါင်းတို့၏ ဆုတောင်းပန်ကြားချက်များကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူပါ။ အာမင်။

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း၊ ကိုယ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း။

ကောင်းကင်ဘုံရှင်ဘုရင်၊ သက်သာစေသောရှင်၊ သမ္မာတရားဝိညာဉ်တော်၊ ခပ်သိမ်းသောနေရာ၌ ရှိတော်မူ၍ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ပြည့်စုံစေတော်မူသော အရှင်။ ကျေးဇူးတော်ဘဏ္ဍာတော်နှင့် အသက်ကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင်။ ကျွန်ုပ်တို့ထံသို့ ကြွလာ၍ ကိန်းဝပ်တော်မူပါ၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို အညစ်အကြေးခပ်သိမ်းမှ သန့်စင်စေတော်မူပါ။ အို ကောင်းမြတ်တော်မူသောအရှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဝိညာဉ်များကို ကယ်တင်တော်မူပါ။

သန့်ရှင်းတော်မူသော ဘုရားသခင်၊ သန့်ရှင်းတော်မူသော တန်ခိုးတော်ရှင်၊ သန့်ရှင်းတော်မူသော မသေနိုင်သောအရှင်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း၊ ယခုမှစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

အလွန်သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူပါ။ အို သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးတော်မူပါ။ အို အရှင်သခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ လွန်ကျူးမှုများကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ အို သန့်ရှင်းတော်မူသောအရှင်၊ ကိုယ်တော်၏နာမတော်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များကို ကြည့်ရှုမစွန့် ကုသပေးတော်မူပါ။

သခင်ဘုရား၊ သနားတော်မူပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း၊ ယခုမှစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

ကောင်းကင်ဘုံ၌ ရှိတော်မူသော ကျွန်ုပ်တို့၏အဖ၊ ကိုယ်တော်၏နာမတော်အား ရှိသေလေးမြတ်ခြင်း ရှိပါစေသော။ ကိုယ်တော်၏နိုင်ငံတော် တည်ထောင်ပါစေသော။ ကောင်းကင်ဘုံ၌ ကိုယ်တော်၏အလိုတော် ပြည့်စုံသကဲ့သို့ မြေကြီးပေါ်၌လည်း ပြည့်စုံပါစေသော။ ကျွန်ုပ်တို့ နေ့စဉ်လိုအပ်သော အစားအစာကို ယနေ့ ပေးသနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ကို အပြစ်ပြုသောသူတို့အား ကျွန်ုပ်တို့ ခွင့်လွှတ်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကိုလည်း ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ အပြစ်သွေးဆောင်ရာသို့ မလိုက်ပါစေဘဲ၊ မကောင်းသောအမှုအပေါင်းမှ ကယ်နှုတ်တော်မူပါ။

ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ် (KINH TIN KINH - CREED)

မျက်မြင်ရသော အရာနှင့် မျက်မြင်မရသော အရာ၊ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ဖန်ဆင်းတော်မူသော အနန္တတန်ခိုးရှင် ခမည်းတော်ဘုရားသခင် တစ်ဆူတည်းကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။

ကမ္ဘာမတည်မီကပင် ခမည်းတော်ထံမှ ဖွားမြင်တော်မူသော ဘုရားသခင်၏ တစ်ပါးတည်းသောသားတော် သခင်ယေရှုခရစ်တော် တစ်ဆူတည်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ အလင်းမှလာသော အလင်း၊ စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်ထံမှလာသော စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်၊ ဖန်ဆင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖွားမြင်တော်မူသောအရှင်၊ ခမည်းတော်နှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်တော်မူသောအရှင်၊ ထိုအရှင်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည် ဖန်ဆင်းခြင်းခံရကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ရန်အလို့ငှာ ကောင်းကင်ဘုံမှ ဆင်းသက်တော်မူ၍၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ကညာစင်မာရီထံမှ လူဇာတိကို ခံယူတော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပုဒ်လတ်မင်း လက်ထက်တွင် လက်ဝါးကပ်တိုင်၌ အသေခံတော်မူ၍ သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းကို ခံတော်မူ၏။ ကျမ်းစာတော်မြတ်အတိုင်း တတိယမြောက်နေ့တွင် ရှင်ပြန်ထမြောက်တော်မူ၏။ ကောင်းကင်ဘုံသို့ တက်ကြွတော်မူ၍ ခမည်းတော်၏ လက်ယာဘက်၌ စံနေတော်မူ၏။ အသက်ရှင်သောသူနှင့် သေသောသူတို့ကို တရားစီရင်ရန် ဘုန်းအနုဘော်တော်နှင့်တစ်ကွ တစ်ဖန် ကြွလာတော်မူလတ္တံ့။ ထိုအရှင်၏ နိုင်ငံတော်သည် အဆုံးရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။

ခမည်းတော်ထံမှ ထွက်တော်မူသော၊ အသက်ကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ ထိုအရှင်သည် ခမည်းတော်၊ သားတော်တို့နှင့်အတူ ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် ဘုန်းတော်ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံထိုက်တော်မူသောအရှင် ဖြစ်၏။ ပရောဖက်များအားဖြင့် မိန့်တော်မူခဲ့သောအရှင် ဖြစ်၏။ တစ်ဆူတည်းသော၊ သန့်ရှင်းသော၊ ကက်သလစ်နှင့် တမန်တော်တို့မှ ဆင်းသက်လာသော အသင်းတော်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ အပြစ်လွတ်ခြင်းအတွက် ဗတ္တိဇီတစ်မျိုးတည်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏။ သေသောသူတို့၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့် နောင်လာမည့်ဘဝ၌ ထာဝရအသက်ကို ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါ၏။ အာမင်။

နဝမမြောက် ဆုတောင်းချက် (သခင်ယေရှုခရစ်တော်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

အလွန်ကရုဏာတော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင် သခင်ယေရှုခရစ်တော်။ ကိုယ်တော်သည် လူသားအားလုံးကို ကယ်တင်ရန် ကြိုးမားသောမေတ္တာတော်ဖြင့် လူ့ဇာတိကိုခံယူ၍ ဆင်းသက်တော်မူခဲ့ပါသည်။ ကျွန်ုပ်ကို ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ကယ်တင်တော်မူရန် ထပ်မံတောင်းလျှောက်ပါ၏။ ကျွန်ုပ်၏ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကြောင့် ကယ်တင်ခြင်းဖြစ်ပါက ၎င်းသည် လက်ဆောင်မဟုတ်ဘဲ ဝတ္တရားတစ်ခုသာ ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ အမှန်စင်စစ် ကိုယ်တော်သည် ကရုဏာတော်နှင့် ကြင်နာမှုတို့တွင် ကြွယ်ဝတော်မူလှပါ၏။ ကျွန်ုပ်၏ခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်ကိုယ်တိုင် မိန့်တော်မူခဲ့သည်မှာ "ငါ့ကိုယုံကြည်သောသူသည် အသက်ရှင်လိမ့်မည်၊ ဘယ်သောအခါမျှ သေခြင်းသို့မရောက်ရ" ဟူ၍ ဖြစ်ပါသည်။ ကိုယ်တော်အား ယုံကြည်ခြင်းသည် မျှော်လင့်ချက်မဲ့နေသူကို ကယ်တင်နိုင်သည်ဆိုပါက၊ ဤတွင် ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်နှင့် ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား ဖြောင့်မတ်သည်ဟု သတ်မှတ်ရန် မည်သည့်အကျင့်ကောင်းကိုမျှ တွေ့ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်သောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည်ခြင်းကိုသာ ကျွန်ုပ်၏အကျင့်များအစား မှတ်ယူတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ယုံကြည်ခြင်းသည်သာ အရာအားလုံးအတွက် လုံလောက်ပါစေ။ ၎င်းသည် ကျွန်ုပ်အတွက် အဖြေဖြစ်ပါစေ၊ ကျွန်ုပ်ကို ဖြောင့်မတ်စေပါစေ၊ ကိုယ်တော်၏ ထာဝရဘုန်းတော်ကို ခံစားခွင့်ရစေပါစေ။ စာတန်သည် ကျွန်ုပ်အား ကိုယ်တော်၏လက်တော်နှင့် သိုးစုထဲမှ လူယူသွားနိုင်သည်ဟု ဝါကြားခွင့်မရပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ ကယ်တင်ရှင်ခရစ်တော်၊ ကျွန်ုပ်အလိုရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည်ဖြစ်စေ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ပျက်စီးတော့မည်ဖြစ်၍ မြန်မြန်ကြွလာ၍ မစတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်မိခင်ဝမ်းထဲ၌ ရှိစဉ်ကပင် ကျွန်ုပ်၏ဘုရားသခင် ဖြစ်တော်မူပါသည်။ သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်သည် အပြစ်ကိုချစ်ခင်သကဲ့သို့ ယခုအခါတွင် ကိုယ်တော်ကို ချစ်မြတ်နိုးနိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။ လှည့်စားတတ်သော စာတန်အတွက် ကျွန်ုပ်အလုပ်အကျွေးပြုခဲ့သကဲ့သို့ ကိုယ်တော်အတွက် ပျင်းရိခြင်းမရှိဘဲ လုပ်ဆောင်နိုင်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ ထို့အပြင် ကျွန်ုပ်အသက်ရှင်သမျှကာလပတ်လုံး ကိုယ်တော်၏အလုပ်ကိုသာ လုပ်ဆောင်သွားပါမည်။ ယခုမှစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

ဒသမမြောက် ဆုတောင်းချက် (ကိုယ်စောင့်ကောင်းကင်တမန်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

သန့်ရှင်းသောကောင်းကင်တမန်၊ ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရဲလှသောဝိညာဉ်နှင့် ကိလေသာများလှသော ဘဝဘေးတွင် ရပ်တည်နေသောအရှင်။ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို စွန့်ပယ်တော်မမူပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်၏ ထိန်းချုပ်မှုကင်းမဲ့မှုကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့် ဝေးကွာမသွားပါနှင့်။ ဆွေးမြည့်တတ်သော ဤကိုယ်ခန္ဓာ၏ ကြမ်းတမ်းမှုအားဖြင့် မကောင်းဆိုးဝါးသည် ကျွန်ုပ်ကို အပိုင်မစီးပါစေနှင့်။ ကျွန်ုပ်၏ အားနည်းလှသောလက်ကို ဆွဲကိုင်၍ ကယ်တင်ခြင်းလမ်းသို့ ပို့ဆောင်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်နှင့် ရုပ်ခန္ဓာကို စောင့်ရှောက်သောအရှင်၊ ဘဝတစ်လျှောက်လုံး ကျွန်ုပ်ကြောင့် စိတ်နှလုံးနာကျင်ခဲ့ရသည်များအတွက် ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ လွန်ခဲ့သောညက ကျွန်ုပ်အပြစ်ပြုခဲ့ပါက ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်ကို ကာကွယ်ပေးတော်မူပါ။ ဘုရားသခင်၏ စိတ်တော်ကို မငြိုငြင်စေရန် အစုံအလင်သော သွေးဆောင်မှုများမှ စောင့်ရှောက်တော်မူပါ။ ဘုရားသခင်ကို ကြောက်ရွံ့ရှိသောစိတ် ရှိစေရန်နှင့် ကိုယ်တော်၏ ကောင်းမြတ်ခြင်းနှင့် ထိုက်တန်သော အစေခံတစ်ဦးဖြစ်စေရန် ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

ကေဒသမမြောက် ဆုတောင်းချက် (အလွန်သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော်ထံ ပူဇော်ခြင်း)

အလွန်သန့်ရှင်းသော ဘုရားသခင်၏မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်၏အရှင်မ။ ကိုယ်တော်၏ သန့်ရှင်းတန်ခိုးကြီးသော ဆုတောင်းချက်များအားဖြင့် ကျွန်ုပ်ကဲ့သို့သော နိမ့်ကျပြီး မထိုက်တန်သော အစေခံ၏ စိတ်နှလုံးမှ မျှော်လင့်ချက်မဲ့ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ မိုက်မဲခြင်း၊ ဂရုမစိုက်ခြင်းနှင့် ညစ်ညမ်းသောအတွေးများကို မောင်းထုတ်ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ဆင်းရဲနွမ်းပါးလှသောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ကိလေသာမီးများကို ငြိမ်းသတ်ပေးတော်မူပါ။ မကောင်းသော အမှတ်သရုပ်များနှင့် စိတ်ကူးယဉ်မှုများမှ ကယ်နှုတ်တော်မူပါ။

မကောင်းသောအမှုအပေါင်းမှ လွတ်မြောက်စေတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် လူ့အဆက်ဆက်
ကောင်းချီးပေးခြင်းကို ခံရသောအရှင်ဖြစ်၍ ကိုယ်တော်၏ နာမတော်သည်
ထာဝရဘုန်းကြီးပါစေသတည်း။ အာမင်။

နှုတ်ခွန်းဆက်ခြင်း (Angelic Salutation):

ကျေးဇူးတော်နှင့် ပြည့်စုံသော မာရီ၊ ဝမ်းမြောက်ပါစေ။ သခင်ဘုရားသည် သင့်နှင့်အတူ ရှိတော်မူ၏။
မိန်းမတို့တွင် သင်သည် မင်္ဂလာရှိ၏။ သင့်ဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေယူသော သားတော်သည်လည်း
မင်္ဂလာရှိ၏။ အကြောင်းမူကား သင်သည် ကျွန်ုပ်တို့ ဝိညာဉ်များကို ကယ်တင်မည့်အရှင်ကို
ဖွားမြင်တော်မူသောကြောင့် ဖြစ်သတည်း။

အပူတီးနားရှိ နောက်ဆုံးသော သန့်ရှင်းသောဖခင်ကြီးများ၏ ဆုတောင်းချက်

သခင်ဘုရား၊ ရှေ့သို့ရောက်လာမည့်နေ့ရက်တွင် ကြုံတွေ့ရသမျှကို ငြိမ်သက်သောစိတ်ဖြင့်
လက်ခံနိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်၏ အလိုတော်၌ ကျွန်ုပ်တို့ကို လုံးဝပိုအပ်နိုင်ရန်
မစတော်မူပါ။ ဤနေ့၏ နာရီတိုင်းတွင် ကျွန်ုပ်တို့ လမ်းပြ၍ ကူညီတော်မူပါ။
မည်သည့်သတင်းကိုမဆို အရာအားလုံးသည် ကိုယ်တော်၏ အလိုတော်အတိုင်းဖြစ်သည်ဟု
ယုံကြည်လျက် တည်ငြိမ်စွာ လက်ခံနိုင်ရန် သင်ကြားပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အတွေးနှင့်
ခံစားချက်များကို လမ်းပြတော်မူပါ။ မမျှော်လင့်ဘဲ ဖြစ်ပေါ်လာသောအရာမှန်သမျှသည် ကိုယ်တော်
စေလွှတ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ကြောင်း မမေ့ပါရစေနှင့်။ မိသားစုဝင်အားလုံးနှင့် ဆက်ဆံရာတွင်
ပွင့်လင်းရိုးသားပြီး ပညာရှိစွာ ဆက်ဆံနိုင်ရန်နှင့် မည်သူ့ကိုမျှ စိတ်အနှောင့်အယှက်
မပေးမိပါရစေနှင့်။ ရှေ့သို့ရောက်လာမည့် ပင်ပန်းမှုများကို ခံနိုင်ရည်ရှိရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။
ကျွန်ုပ်တို့၏ အလိုဆန္ဒကို လမ်းပြ၍ ဆုတောင်းခြင်း၊ ယုံကြည်ခြင်း၊ မျှော်လင့်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း၊
ခွင့်လွှတ်ခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းတို့ကို သင်ကြားပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

ပွဲတော်ဝိုင်း၌ ဆုတောင်းခြင်း (PRAYERS AT THE TABLE)

မနက်စာမစားမီ:

အလွန်သန့်ရှင်းသော သုံးပါးတစ်ဆူဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို သနားတော်မူပါ။ အို သခင်ဘုရား၊
ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြစ်များကို ဆေးကြောသန့်စင်ပေးတော်မူပါ။ အို အရှင်သခင်၊ ကျွန်ုပ်တို့၏
လွန်ကျူးမှုများကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ အို သန့်ရှင်းတော်မူသောအရှင်၊
ကိုယ်တော်၏နာမတော်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ အားနည်းချက်များကို ကြည့်ရှုမစ၍
ကုသပေးတော်မူပါ။

ခမည်းတော်၊ သားတော်နှင့် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်သည် ဘုန်းကြီးတော်မူစေသတည်း။ ယခုမှစ၍
ထာဝရကာလအဆက်ဆက် အာမင်။

သခင်ဘုရား၊ သနားတော်မူပါ။ (၃ ကြိမ်)

ခရစ်တော်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ အစားအစာနှင့် သောက်ရေကို ကောင်းချီးပေးတော်မူပါ။
ကိုယ်တော်သည် အစဉ်အမြဲ သန့်ရှင်းတော်မူလှပါ၏။ အာမင်။

ယုံကြည်ခြင်းဆိုင်ရာ အထိမ်းအမှတ် (Symbol of Faith - Creed)

မျက်မြင်ရသော အရာနှင့် မျက်မြင်မရသော အရာ၊ ခပ်သိမ်းသောအရာတို့ကို ဖန်ဆင်းတော်မူသော
အနန္တတန်ခိုးရှင် ခမည်းတော်ဘုရားသခင် တစ်ဆူတည်းကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။

ကမ္ဘာမတည်မီကပင် ခမည်းတော်ထံမှ ဖွားမြင်တော်မူသော ဘုရားသခင်၏ တစ်ပါးတည်းသောသားတော် သခင်ယေရှုခရစ်တော် တစ်ဆူတည်းကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ အလင်းမှလာသော အလင်း၊ စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်ထံမှလာသော စစ်မှန်သော ဘုရားသခင်၊ ဖန်ဆင်းခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဖွားမြင်တော်မူသောအရှင်၊ ခမည်းတော်နှင့် တစ်သားတည်းဖြစ်တော်မူသောအရှင်၊ ထိုအရှင်အားဖြင့် ခပ်သိမ်းသောအရာတို့သည် ဖန်ဆင်းခြင်းခံရကြ၏။ ကျွန်ုပ်တို့ လူသားများအတွက်နှင့် ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်ရန်အလို့ငှာ ကောင်းကင်ဘုံမှ ဆင်းသက်တော်မူ၍၊ သန့်ရှင်းသော ဝိညာဉ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် ကညာစင်မာရီထံမှ လူဇာတိကို ခံယူတော်မူပြီး လူအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိတော်မူ၏။ ကျွန်ုပ်တို့အတွက် ပုဒ်လတ်မင်း လက်ထက်တွင် လက်ဝါးကပ်တိုင်၌ အသေခံတော်မူ၍ ဝေဒနာခံစားပြီး သင်္ဂြိုဟ်ခြင်းကို ခံတော်မူ၏။ ကျမ်းစာတော်မြတ်အတိုင်း တတိယမြောက်နေ့တွင် ရှင်ပြန်ထမြောက်တော်မူ၏။ ကောင်းကင်ဘုံသို့ တက်ကြွတော်မူ၍ ခမည်းတော်၏ လက်ယာဘက်၌ စံနေတော်မူ၏။ အသက်ရှင်သောသူနှင့် သေသောသူတို့ကို တရားစီရင်ရန် ဘုန်းအာဇာနည်တော်နှင့်တစ်ကွ တစ်ဖန် ကြွလာတော်မူလတ္တံ့။ ထိုအရှင်၏ နိုင်ငံတော်သည် အဆုံးရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။

ခမည်းတော်ထံမှ ထွက်တော်မူသော၊ အသက်ကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင် သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်ကိုလည်း ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ ထိုအရှင်သည် ခမည်းတော်၊ သားတော်တို့နှင့်အတူ ကိုးကွယ်ခြင်းနှင့် ဘုန်းတော်ချီးမွမ်းခြင်းကို ခံထိုက်တော်မူသောအရှင် ဖြစ်၏။ ပရောဖက်များအားဖြင့် မိန့်တော်မူခဲ့သောအရှင် ဖြစ်၏။ တစ်ဆူတည်းသော၊ သန့်ရှင်းသော၊ ကက်သလစ်နှင့် တမန်တော်တို့မှ ဆင်းသက်လာသော အသင်းတော်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ အပြစ်လွတ်ခြင်းအတွက် ဗတ္တိဇီတစ်မျိုးတည်းရှိသည်ကို ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏။ သေသောသူတို့၏ ရှင်ပြန်ထမြောက်ခြင်းနှင့် နောင်လာမည့်ဘဝ၌ ထာဝရအသက်ကို ကျွန်ုပ်မျှော်လင့်ပါ၏။ အာမင်။

ညဦးပိုင်း ဝတ်ပြုဆုတောင်းခြင်း (Compline) နှင့် အိပ်ရာဝင်ဆုတောင်းချက်များ

သန့်ရှင်းသော အက်ဖရမ် (St. Ephraim) ၏ ဆုတောင်းချက်:

ကျွန်ုပ်အသက်၏ အရှင်သခင်၊ ပျင်းရိခြင်း၊ စိတ်ပျက်အားငယ်ခြင်း၊ အာဏာမက်မောခြင်းနှင့် အချည်းနှီးစကားပြောခြင်း စိတ်ဓာတ်တို့ကို ကျွန်ုပ်ထံမှ ဖယ်ရှားပေးတော်မူပါ။ (ဦးညွတ်ပါ)

သို့သော် ကိုယ်တော်၏အစေခံအား စင်ကြယ်ခြင်း၊ နှိမ့်ချခြင်း၊ သည်းခံခြင်းနှင့် ချစ်ခြင်းစိတ်ဓာတ်တို့ကို ပေးသနားတော်မူပါ။ (ဦးညွတ်ပါ)

မှန်ပါသည်။ အရှင်သခင်နှင့် ဘုရင်ကြီး၊ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်ပိုင်အပြစ်များကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိစေပြီး ကျွန်ုပ်၏ ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကို အပြစ်မစီရင်မိပါစေနှင့်။ ကိုယ်တော်သည် ထာဝရဘုန်းကြီးတော်မူသောအရှင် ဖြစ်ပါ၏။ (ဦးညွတ်ပါ)

အိပ်ရာမဝင်မီ ဆုတောင်းချက်များ (PRAYERS BEFORE SLEEP)

သန့်ရှင်းသော အန်တီအိုက်ကပ်စ် (St. Antiochus) ၏ ဒုတိယမြောက် ဆုတောင်းချက်:

အို ခမည်းတော်ဘုရား၏ အနန္တတန်ခိုးရှင် နှုတ်ကပတ်တော်၊ စုံလင်တော်မူသော သခင်ယေရှုခရစ်တော်။ ကိုယ်တော်၏ ကြီးမားသောကရုဏာတော်ကြောင့် ကိုယ်တော်၏အစေခံ ကျွန်ုပ်ကို မစွန့်ပစ်ပါနှင့်၊ ကျွန်ုပ်၌ အစဉ်အမြဲ ကိန်းဝပ်တော်မူပါ။ အို ယေရှု၊ ကိုယ်တော်၏သိုးစုကို စောင့်ရှောက်သော သိုးထိန်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်ကို စာတန်၏အလိုသို့ မအပ်နှံပါနှင့်။ အို ကိုးကွယ်ထိုက်သော ဘုရားသခင်၊ သန့်ရှင်းသောဘုရင် ယေရှုခရစ်တော်၊ ကျွန်ုပ်အိပ်စက်နေစဉ် ကိုယ်တော်၏ မမှိတ်မသုန်သော အလင်းတော်ဖြင့် စောင့်ရှောက်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်ဝိညာဉ်ကို ဝေဂေလိတရားတော်၏ အလင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ နှလုံးသားကို နှုတ်ကပတ်တော်၏

စင်ကြယ်မှုဖြင့်လည်းကောင်း ထွန်းလင်းပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ကို နိုးထသင့်သောအချိန်တွင် ကိုယ်တော်ကို ဘုန်းချီးမွမ်းရန် ထစေတော်မူပါ။ အာမင်။

သန့်ရှင်းသော မာကာရီးယပ်စ် (St. Macarius) ၏ စတုတ္ထမြောက် ဆုတောင်းချက်:

မသေနိုင်သောဘုရင်၊ ကြီးမားသော ကျေးဇူးတော်များကို ပေးသနားတော်မူသောအရှင်၊ လူသားတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးသော ဘုရားသခင်။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏စိတ်တော်နှင့်တွေ့ရန် ပျင်းရိခဲသော်လည်း ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်ကို ဤနေရက်ကုန်ဆုံးသည်အထိ ပို့ဆောင်ပေးခဲ့ပါသည်။ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရဲလှသော ဝိညာဉ်ကို မစတော်မူပါ။ ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်ပြုမိသမျှသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အိပ်စက်နေစဉ် စာတန်၏ နှောင့်ယှက်မှုများမှ ကင်းဝေးစေပြီး ငြိမ်သက်စွာ အိပ်စက်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်၏ ကောင်းကင်တမန်ကို စေလွှတ်၍ ကျွန်ုပ်ကို စောင့်ရှောက်စေတော်မူပါ။ အာမင်။

ပဉ္စမမြောက် ဆုတောင်းချက်

ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်သည် ကောင်းမြတ်၍ လူသားတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးတော်မူသောကြောင့် ယနေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ နှုတ်ထွက်စကား၊ အပြုအမူနှင့် အတွေးတို့ဖြင့် ပြုမိသမျှသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်အား စိတ်အေးချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ ကိုယ်စောင့်ကောင်းကင်တမန်ကို စေလွှတ်၍ ဘေးအန္တရာယ်မှန်သမျှမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်စေတော်မူပါ။ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို စောင့်ရှောက်သောအရှင် ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် ခမည်းတော်၊ သားတော်၊ သန့်ရှင်းသောဝိညာဉ်တော်တို့အား ယခုမှစ၍ ထာဝရကာလအဆက်ဆက် ဘုန်းတော်ချီးမွမ်းပါ၏။ အာမင်။

ဆဋ္ဌမမြောက် ဆုတောင်းချက်

ကျွန်ုပ်တို့ ယုံကြည်ကိုးကွယ်၍ မည်သည့်နာမထက်မဆို ချီးမွမ်းအပ်သော ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘုရားသခင်။ ကျွန်ုပ်တို့ အိပ်စက်ချိန်တွင် ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးလုံး ငြိမ်သက်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။ မှောင်မိုက်သော စိတ်ကူးယဉ်မှုများနှင့် ကာမဂုဏ်ခံစားမှုများမှ စောင့်ရှောက်တော်မူပါ။ ကိလေသာတည်းဟူသော စေ့ဆော်မှုများကို တားဆီးပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ အပြောအဆိုနှင့် အပြုအမူတို့တွင် စင်ကြယ်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။ ကိုယ်တော် ကတိထားတော်မူသော ကျေးဇူးတော်များကို ခံစားရသော သူတော်စင်တို့ကဲ့သို့ အသက်ရှင်ခွင့်ပေးတော်မူပါ။ အာမင်။

သန့်ရှင်းသော စိန့်ဂျွန် ခရစ်ဆိုစတွမ် (St. John Chrysostom) ၏ ဆုတောင်းချက်

(နေ့နှင့်ည ၂၄ နာရီအတွက် တစ်နာရီလျှင် တစ်ချက်နှုန်းဖြင့် ဆုတောင်းခြင်း)

နေအချိန်အတွက်:

- သခင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ ကောင်းကင်ဘုံ ကောင်းချီးများမှ ကျွန်ုပ်ကို မပယ်ထုတ်ပါနှင့်။
- သခင်ဘုရား၊ ထာဝရဝေဒနာ ခံစားရခြင်းမှ ကျွန်ုပ်ကို ကယ်လွှတ်တော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်၏ စိတ်၊ အတွေး၊ အပြော၊ အပြုအမူတို့ဖြင့် ပြုမိသော အပြစ်များကို ခွင့်လွှတ်တော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့ခြင်း၊ မေ့လျော့ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းနှင့် ကျောက်တုံးကဲ့သို့ ခံစားချက်မဲ့ခြင်းတို့မှ ကယ်လွှတ်တော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ သွေးဆောင်မှုမှန်သမျှမှ ကယ်လွှတ်တော်မူပါ။
- သခင်ဘုရား၊ မကောင်းသော လောဘဇောများကြောင့် မှောင်မိုက်နေသော ကျွန်ုပ်၏နှလုံးသားကို အလင်းပေးတော်မူပါ။

7. သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်သည် လူသားပီပီ အပြစ်ပြုမိပါ၏။ ကရုဏာရှင် ဘုရားသခင်ဖြစ်တော်မူသောကြောင့် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်အားနည်းမှုကို မြင်၍ သနားတော်မူပါ။
8. သခင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ နာမတော်ကို ဘုန်းကြီးစေရန် ကိုယ်တော်၏ ကျေးဇူးတော်ကို စေလွှတ်၍ မစတော်မူပါ။
9. သခင်ယေရှုခရစ်တော်၊ ကိုယ်တော်၏ အစေခံကျွန်ုပ်၏နာမည်ကို အသက်စာစောင်တွင် မှတ်တမ်းတင်၍ ကောင်းမွန်သော နိဂုံးကို ပေးသနားတော်မူပါ။
10. ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏ရှေ့မှောက်တွင် ကောင်းမှုတစ်ခုမျှ မလုပ်ဆောင်နိုင်သေးသော်လည်း၊ ကိုယ်တော်၏ကျေးဇူးတော်အားဖြင့် ယခုမှစ၍ အစပြုနိုင်ရန် ခွင့်ပြုတော်မူပါ။
11. သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်၏ နှလုံးသားထဲသို့ ကျေးဇူးတော်နှင်းစက်များကို ဖျန်းဆွတ်ပေးတော်မူပါ။
12. မြေကြီးနှင့် ကောင်းကင်၏ အရှင်သခင်၊ ကိုယ်တော်၏ နိုင်ငံတော်သို့ ရောက်သောအခါ အပြစ်ရှိ၍ ရှက်ဖွယ်ကောင်းသော ကျွန်ုပ်ကို သတိရတော်မူပါ။ အာမင်။

ညအချိန်အတွက်:

(အကျဉ်းချုပ်) - သခင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရသောစိတ်ကို ပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ကို စွန့်ပယ်တော်မမူပါနှင့်။ သွေးဆောင်ရာသို့ မပါစေပါနှင့်။ ကောင်းသော အတွေးများကို ပေးပါ။ မျက်ရည်နှင့်တကွ နောင်တရခွင့်ပေးပါ။ ဝန်ချတောင်းပန်လိုသော စိတ်ကိုပေးပါ။ နှိမ့်ချခြင်း၊ စင်ကြယ်ခြင်းနှင့် နာခံခြင်းတို့ကို ပေးသနားတော်မူပါ။ အာမင်။

သန့်ရှင်းသော လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

ဘုရားသခင်သည် ထတော်မူသဖြင့် ရန်သူတို့သည် အရပ်ရပ်သို့ ကွဲလွင့်ကြပါစေ! မီးရှေ့တွင် ဖယောင်းအရည်ပျော်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ လေထဲတွင် မီးခိုးပျောက်ကွယ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အပြစ်ရှိသူတို့သည် ဘုရားသခင်ကို ချစ်မြတ်နိုး၍ လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်၏ အမှတ်အသားကို ခံယူသောသူတို့၏ ရှေ့မှ ပျောက်ကွယ်သွားပါစေ။ အသက်ပေးတော်မူသော အဖိုးထိုက်လှစွာသော လက်ဝါးကပ်တိုင်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့၏သခင် ယေရှုခရစ်တော်၏ တန်ခိုးတော်အားဖြင့် မကောင်းဆိုးဝါးတို့ကို မောင်းထုတ်ပေးတော်မူပါ။

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း (CANON OF REPENTANCE)

သီချင်းစာသား:

အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် အပြစ်များစွာဖြင့် လေးလံနေသဖြင့် ယခုအခါ ကိုယ်တော်ထံသို့ လာပါ၏။ ကောင်းကင်သို့ မျက်နှာမမော်ဝံ့ပါ။ ကျွန်ုပ်ပြုခဲ့သောအမှုများအတွက် နာကျင်စွာ ငိုကြွေးနိုင်ရန် ကျွန်ုပ်အား အသိဉာဏ်ပေးသနားတော်မူပါ။

မယ်တော်ထံ ဆုတောင်းချက်:

အလွန်သန့်ရှင်းသော မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို ကြည့်ရှုမစပါ။ မကောင်းဆိုးဝါး၏ ကျော့ကွင်းမှ ကယ်လွှတ်တော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်ပြုခဲ့သော အပြစ်များအတွက် နောင်တရ၍ ငိုကြွေးနိုင်ရန် လမ်းပြပေးတော်မူပါ။

စတုတ္ထမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 4)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ လျှောက်လှမ်းနေသော ဤလောကလမ်းသည် ကျယ်ဝန်း၍ ပျော်ရွှင်မှုများရှိသော်လည်း၊ ဝိညာဉ်သည် ရုပ်ခန္ဓာမှ ခွဲခွာရမည့် နောက်ဆုံးနေ့တွင် ခါးသီးလှပေလိမ့်မည်။ အို လူသား၊ ကောင်းကင်နိုင်ငံတော်အတွက် ထိုပျော်ရွှင်မှုများကို သတိထားပါ။
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ သင်သည် အဘယ်ကြောင့် ဆင်းရဲသားတို့ကို ညှဉ်းဆဲသနည်း? အလုပ်သမား၏ လုပ်ခကို အဘယ်ကြောင့် ဖြတ်တောက်သနည်း? ညအစကိုချင်းကို အဘယ်ကြောင့် မချစ်သနည်း? အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ထိုအရာအားလုံးကို စွန့်လွှတ်၍ နောင်တရလော့။
- အလွန်သန့်ရှင်းသော မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ အို မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူ၍ သီလစောင့်ထိန်းနိုင်ရန် ခွန်အားပေးတော်မူပါ။ အသင့်မဖြစ်သေးခင် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတော်မူပါ။

ကိုယ်စောင့်ကောင်းကင်တမန်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

- ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်တမန်၊ ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ အစောင့်အရှောက်၊ လူသားတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးသော ဘုရားသခင်ထံ ဆုတောင်းပေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့ စွန့်ပယ်တော်မမူပါနှင့်! ကျွန်ုပ်၏ဘဝကို ငြိမ်သက်ခြင်း၌ စောင့်ရှောက်၍ ကယ်တင်ခြင်းကို ပေးသနားတော်မူပါ။

ပဉ္စမမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 5)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ အို ဆင်းရဲလှသော ဝိညာဉ်၊ သင်သည် မူသား၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းနှင့် မကောင်းမှုတို့၏ ကျွန်ဖြစ်ခဲ့ရသည်ကို သတိရပါ။ အပြစ်ရှိသော ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ဤအရာသည် သင်အမှန်တကယ် အလိုရှိသောအရာလော?
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်၏ မျက်စိသည် ကြည့်မိ၍လည်းကောင်း၊ နားသည် ကြားမိ၍လည်းကောင်း၊ လျှာသည် မကောင်းသောစကားကို ပြောမိ၍လည်းကောင်း အပြစ်ပြုမိသဖြင့် တစ်ကိုယ်လုံး တုန်လှုပ်နေရပါပြီ။
- အလွန်သန့်ရှင်းသော မယ်တော်၊ ကျွန်ုပ်တို့ကို ကယ်တင်တော်မူပါ။ လူသားအားလုံး၏ ထူးခြားလျင်မြန်သော အကူအညီဖြစ်သော မယ်တော်၊ အပြစ်ရှိသော ကျွန်ုပ်ကို မစတော်မူပါ။

ဆဋ္ဌမမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 6)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ဤလောကတွင် အပျော်အပါး၌ အသက်ရှင်ခဲ့ပြီး ဝိညာဉ်ကို မှောင်မှိန်၌ ထားခဲ့ပါသည်။ ကရုဏာရှင် အရှင်သခင်၊ ရန်သူစာတန်၏ ကျွန်ဘဝမှ ကယ်လွှတ်၍ ကိုယ်တော်၏ အလိုတော်အတိုင်း ကျင့်ဆောင်နိုင်သော ဉာဏ်ပညာကို ပေးသနားတော်မူပါ။

ကွန်တက်ကီယွန် (KONTAKION - Tone 6)

အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ သင်သည် အဘယ်ကြောင့် အပြစ်များဖြင့် ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် လုပ်နေသနည်း? အဘယ်ကြောင့် စာတန်၏ အလိုသို့ လိုက်နေသနည်း? ထိုအရာအားလုံးကို ရပ်တန့်၍ ဘုရားသခင်ထံသို့ ပြန်လှည့်လော့။ ငိုကြွေးလျက် ဤသို့လျှောက်ဆိုလော့ - "ကရုဏာရှင် အရှင်သခင်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။"

သတ္တမမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 7)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- **အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။** အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ပျက်စီးတတ်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့် မတရားသောနည်းဖြင့် ရရှိသောအရာတို့အပေါ်တွင် မျှော်လင့်ချက်မထားပါနှင့်။ ထိုအရာများကို မည်သို့ထံ ချန်ထားခဲ့ရမည်ကို သင်မသိနိုင်ပါ။ ထိုသို့ပြုမည့်အစား "အရှင်ခရစ်တော်၊ အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ" ဟု ကြွေးကြော်လော့။
- **အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။** အို ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်၊ ရုပ်ခန္ဓာ၏ ကျန်းမာခြင်းနှင့် ခဏတာလှပခြင်းတို့ကို အားမကိုးပါနှင့်။ ကျန်းမာသူနှင့် လူငယ်များပင် သေဆုံးရသည်ကို သင်မြင်တွေ့နေရသည်မဟုတ်လော့။

ကိုယ်စောင့်ကောင်းကင်တမန်ထံ ဆုတောင်းခြင်း

- **ဘုရားသခင်၏ သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်တမန်၊ ကျွန်ုပ်အတွက် ဆုတောင်းပေးတော်မူပါ။** သန့်ရှင်းသော ကောင်းကင်တမန်၊ ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဆင်းရဲလှသော ဝိညာဉ်ကို ကိုယ်တော်ထံ အပ်နှံထားပါသည်။ ဘဝခရီးလမ်းတွင် မကောင်းဆိုးဝါးတို့၏ ဖျက်ဆီးခြင်းကို မခံရလေအောင် နောင်တလမ်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးတော်မူပါ။

ဤတွင် သင်တောင်းဆိုထားသော ဝတ်ပြုဆုတောင်းချက်များနှင့် နတ်ကပတ်တော်များ၏ မြန်မာဘာသာပြန်ချက် ဖြစ်ပါသည်။

အဋ္ဌမမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 8)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- **အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။** သေခြင်းတရားကို တွေးတောမိသောအခါ ကျွန်ုပ် အဘယ်သို့ မငိုကြွေးဘဲ နေနိုင်ပါမည်နည်း? ကျွန်ုပ်၏ ညီအစ်ကိုများသည် ဂုဏ်အသရေကင်းမဲ့စွာ၊ ရုပ်အဆင်းပျက်ယွင်းစွာဖြင့် သင်္ချိုင်းထဲတွင် လဲလျောင်းနေကြသည်ကို မြင်ခဲ့ရပါပြီ။ ကျွန်ုပ်သည် အဘယ်အရာကို မျှော်လင့်နိုင်ပါမည်နည်း? အို သခင်ဘုရား၊ နောက်ဆုံးအချိန်မတိုင်မီ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရခွင့်သာ ပေးသနားတော်မူပါ။ (၂ ကြိမ်)
- **အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။** ကိုယ်တော်သည် အသက်ရှင်သောသူနှင့် သေသောသူတို့ကို တရားစီရင်ရန် ကြွလာမည်ကို ကျွန်ုပ်ယုံကြည်ပါ၏။ လူကြီး၊ လူငယ်၊ အရှင်သခင်နှင့် မင်းသား၊ ကညာစင်နှင့် ယဇပုရောဟိတ်အားလုံး မိမိတို့နေရာ၌ ရပ်ကြရပါလိမ့်မည်။ ထိုအခါ ကျွန်ုပ်သည် အဘယ်နေရာ၌ ရှိနေပါမည်နည်း? ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်သည် "အရှင်ဘုရား၊ ကျွန်ုပ်အား နောင်တရခွင့် ပေးတော်မူပါ" ဟု ကြွေးကြော်ပါ၏။

နဝမမြောက် ဝတ်ပြုခြင်း (CANON - ODE 9)

နောင်တရခြင်းဆိုင်ရာ ဝတ်ပြုခြင်း

- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ဘုရားသခင်၏ ပလ္လင်တော်ကို ဝန်းရံနေကြကုန်သော ကောင်းကင်တမန်များ၊ ကောင်းကင်တမန်မင်းများအပေါင်းတို့—ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်ကို ထာဝရဝေဒနာမှ ကယ်လွှတ်ရန် ဖန်ဆင်းရှင်ထံ ဆုတောင်းပေးကြပါရန် တောင်းပန်ပါ၏။
- အို ဘုရားသခင်၊ ကျွန်ုပ်ကို သနားတော်မူပါ။ ခရစ်တော်၏ ရွေးချယ်ခံ တမန်တော်များ၊ ပရောဖက်များနှင့် သန့်ရှင်းသူအပေါင်းတို့—တရားစီရင်ရာနေ့တွင် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်သည် ရန်သူ၏လက်မှ လွတ်မြောက်စေရန် ကူညီပေးကြပါ။

သန့်ရှင်းသော ကိုယ်တော်မြတ်အား လက်ခံရန် ပြင်ဆင်ခြင်း (HOLY COMMUNION PREPARATION)

သန့်ရှင်းသော စိန်ဘေဆေးလ် (St. Basil the Great) ၏ ပထမမြောက် ဆုတောင်းချက်:

"အရှင်သခင် ဘုရားသခင် ယေရှုခရစ်တော်၊ အသက်နှင့် မသေနိုင်ခြင်း၏ မြစ်ဖျားခံရာ... ကျွန်ုပ်သည် ကောင်းကင်ဘုံနှင့် ကိုယ်တော်၏ရှေ့မှောက်၌ အပြစ်ပြုမိပါပြီ။ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းတော်ကို မျှော်ကြည့်ရန် မထိုက်တန်ပါ... သို့သော် ပြည့်တန်ဆာမ၊ ဓားပြ၊ အခွန်ခံနှင့် သားမိုက်တို့ကို ကိုယ်တော်လက်ခံခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်ကိုလည်း လက်ခံတော်မူပါ။"

သန့်ရှင်းသော စိန်ဂျွန် ခရစ်ဆိုစတွမ် (St. John Chrysostom) ၏ ဒုတိယမြောက် ဆုတောင်းချက်:

"ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်၏ ဝိညာဉ်တည်းဟူသော အိမ်အောက်သို့ ကြွလာရန် ကျွန်ုပ်မထိုက်တန်ကြောင်း သိပါ၏... သို့သော် ကိုယ်တော်သည် ကျွန်ုပ်တို့အတွက် အမြင့်ဆုံးမှ ဆင်းသက်တော်မူခဲ့သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်၏ နိမ့်ကျမှုထံသို့လည်း ဆင်းသက်တော်မူပါ။"

ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံခြင်းဆိုင်ရာ အချက်အလက်များ

လိုအပ်ချက်	အသေးစိတ်
အစာရှောင်ခြင်း	အသား၊ နို့၊ ဥ (၁ ရက်မှ ၃ ရက်အထိ)။ မင်္ဂလာပွဲမတိုင်မီ သန်းခေါင်ယံမှစ၍ အစာ လုံးဝရှောင်ရမည်။
ဝန်ချတောင်းပန်ခြင်း	ကိုယ်တော်မြတ်မယူမီ အပြစ်ဝန်ခံခြင်း (Confession) ပြုလုပ်ရမည်။
ဆုတောင်းခြင်း	"ဝတ်ပြုခြင်း သုံးမျိုး" နှင့် "ကိုယ်တော်မြတ် ပြင်ဆင်ခြင်း ဆုတောင်းချက်များ" ဖတ်ရမည်။

သင့်မြတ်ခြင်း	ရန်ငြိုးထားသူများနှင့် အမြန်ဆုံး ပြန်လည်သင့်မြတ်အောင် လုပ်ဆောင်ရမည်။
---------------	--

ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံခါနီးတွင် (ဆုတောင်းချက်)

"ဘုရားသခင်၏ သားတော်၊ ယနေ့ ကိုယ်တော်၏ လျှို့ဝှက်နက်နဲသော စားပွဲတော်သို့ ကျွန်ုပ်ကို လက်ခံတော်မူပါ။ ကျွန်ုပ်သည် ကိုယ်တော်၏ ရန်သူများကို ဤလျှို့ဝှက်ချက်ကို ပြောပြမည်မဟုတ်၊ ယူဒကဲ့သို့ ကိုယ်တော်ကို နှိမ်ရှုပ်မည်မဟုတ်ပါ။ သို့သော် ဓားပြကဲ့သို့ပင် ကျွန်ုပ်ဝန်ခံပါ၏ - 'အရှင်ဘုရား၊ ကိုယ်တော်၏ နိုင်ငံတော်သို့ ရောက်သောအခါ ကျွန်ုပ်ကို သတိရတော်မူပါ။'"

ကိုယ်တော်မြတ် လက်ခံပြီးနောက် ကျေးဇူးတော်ချီးမွမ်းခြင်း

"ကျွန်ုပ်၏ ဘုရားသခင်၊ ကိုယ်တော်၏ ဘုန်းတော် ထင်ရှားပါစေ! အပြစ်ရှိသူ ကျွန်ုပ်ကို မစွန့်ပစ်ဘဲ သန့်ရှင်းသော အရာများကို ခံယူခွင့်ပေးသည့်အတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ၏။ ဤအရာများသည် ကျွန်ုပ်၏ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးကို ကျန်းမာစေ၍ ရန်သူများကို မောင်းထုတ်ကာ နှလုံးသား၏ မျက်စိကို လင်းစေပါစေသတည်း။"

နောင်ထပ်မံပြုလုပ်ရမည့် အဆင့်: ဤဆုတောင်းချက်များတွင် ပါဝင်လေ့ရှိသော **"မီး (Fire)"**၊ **"နှင်းစက် (Dew)"** သို့မဟုတ် **"ဆူးပင် (Brier)"** စသည့် တင်စားချက်များ၏ ဝိညာဉ်ရေးရာ အဓိပ္ပာယ်များကို ကျွန်ုပ် ရှင်းပြပေးစေလိုပါသလား?

မေတ္တာ၊ ဆုတောင်းခြင်းများနှင့်အတူ ကျွန်ုပ်ကို PayPal မှတစ်ဆင့် ကူညီပံ့ပိုးပေးနိုင်ပါသည်- paypal.me/lukengo12