



# စူရယာနမက္ကာရ ၄၀ ရက် စိန်ခေါ်မှု

အဆင့် ၁ - နီးကြားခြင်း (၄ ကြိမ်)

1

2

3

4

5

6

7

အဆင့် ၂ - ညှိနှိုင်းခြင်း (၇ ကြိမ်)

8

9

10

11

12

13

14

အဆင့် ၃ - ပိုမိုနက်ရှိုင်းခြင်း (၁၀ ကြိမ်)

15

16

17

18

19

20

21

အဆင့် ၄ - ကျွမ်းကျင်ခြင်း (၁၂ ကြိမ်)

22

23

24

25

26

27

28

29



အဆင့် ၅ - လွန်မြောက်ခြင်း (၁၃ ကြိမ်)



30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40



မန္တန် ပိုင်းခြားမှုများ

၄ ကြိမ်မြောက် အဆင့်  
အကြိမ် ၁ - မန္တန် ၁ မှ ၄ ထိ  
အကြိမ် ၂ - မန္တန် ၅ မှ ၇ ထိ  
အကြိမ် ၃ - မန္တန် ၈ မှ ၁၀ ထိ  
အကြိမ် ၄ - မန္တန် ၁၁ မှ ၁၃ ထိ

၇ ကြိမ်မြောက် အဆင့်  
အကြိမ် ၁ မှ ၆ - တစ်ကြိမ်လျှင်  
မန္တန် ၂ ပုဒ် (၁-၂၊ ၃-၄ စသည်)  
အကြိမ် ၇ - မန္တန် ၁၃

၁၀ ကြိမ်မြောက် အဆင့်  
အကြိမ် ၁ မှ ၃ - တစ်ကြိမ်လျှင်  
မန္တန် ၂ ပုဒ်  
အကြိမ် ၄ မှ ၁၀ - တစ်ကြိမ်လျှင်  
မန္တန် ၁ ပုဒ်

၁၂ ကြိမ်မြောက် အဆင့်  
အကြိမ် ၁ မှ ၁၀ - တစ်ကြိမ်လျှင်  
မန္တန် ၁ ပုဒ်  
အကြိမ် ၁၁ - မန္တန် ၁၁ နှင့် ၁၂  
အကြိမ် ၁၂ - မန္တန် ၁၃

၁၃ ကြိမ်မြောက် အဆင့်  
အကြိမ် ၁ မှ ၁၃ - တစ်ကြိမ်လျှင်  
မန္တန် ၁ ပုဒ်စီ သီးသန့် ခွတ်ဆိုရန်



စူရယာနမက္ကာရ၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

- ဘက်စုံကျန်းမာရေး - ခန္ဓာကိုယ်၊ စိတ်နှင့် အသက်ရှူခြင်းကို ဆက်စပ်ပေးပါသည်။ ခန္ဓာကိုယ်တောင့်တင်းမှုကို ပြေလျောစေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို စွမ်းအင်ပြည့်ဝစေရန် နံနက်ခင်း အစာအိမ်အလွတ်ဖြင့် လေ့ကျင့်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။
- ခန္ဓာကိုယ် ကြံ့ခိုင်မှု - ကိုယ်နေဟန်ထား၊ ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် ဟန်ချက်ညီမှုကို တိုးတက်စေသည်။ ကြွက်သားများ၊ အဆစ်များနှင့် အရွတ်များကို သန်မာစေပါသည်။
- စနစ်တကျ ကျန်းမာစေခြင်း - နှလုံးသွေးကြော၊ အစာခြေ၊ အာရုံကြော၊ ပြန်ရည်ကြောနှင့် အသက်ရှူစနစ်တို့ကို လှုံ့ဆော်ပေးပါသည်။
- ဟော်မုန်း ညီညွတ်မျှတမှု - အင်ဒိုခရိုင်းစနစ်ကို အထောက်အကူပြုသည်။ သိုင်းရွိုက်၊ ပိကျူထရီနှင့် အဒရီနယ် ဂလင်းများ၏ လုပ်ဆောင်ချက်ကို မှန်ကန်စေရန် လုပ်ဆောင်ပေးသည်။
- စိတ်ကြည်လင်မှု - စိတ်ဖိစီးမှု၊ တင်းမာမှုနှင့် ပူပန်မှုများကို အရည်ပျော်သွားစေပါသည်။ သင့်ကို သက်တောင့်သက်သာဖြစ်စေပြီး လန်းဆန်းစေပါသည်။

ကိုယ်ဟန်အနေအထားအလိုက် အကျိုးကျေးဇူးများ

- ဟန်ထား ၁ နှင့် ၁၂ - ဟန်ချက်ညီမှုကို အားပေးသည်။ အသက်ရှူစနစ်ကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ကျော၊ လည်ပင်းနှင့် ပခုံးကြွက်သားများကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။
- ဟန်ထား ၂ နှင့် ၁၁ - အစာခြေစနစ်ကို အားကောင်းစေသည်။ ကျောရိုးကို သန်မာစေသည်။ ကျောနှင့် တင်ပါး ပျော့ပျောင်းမှုကို တိုးတက်စေသည်။
- ဟန်ထား ၃ နှင့် ၁၀ - သွေးလှည့်ပတ်မှုနှင့် ပြန်ရည်ကြော စီးဆင်းမှုကို မြှင့်တင်ပေးသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကို သန်မာစေသည်။ ကျောနှင့် ခြေထောက်များကို ဆန့်ထုတ်ပေးသည်။
- ဟန်ထား ၄ နှင့် ၉ - ကျောရိုးကို လေ့ကျင့်ပေးသည်။ လက်နှင့် လက်ကောက်ဝတ်များကို သန်မာစေသည်။
- ဟန်ထား ၅ နှင့် ၈ - နှလုံးနှင့် လက်မောင်းများကို သန်မာစေသည်။ လည်ပင်းနှင့် ပခုံး တင်းမာမှုကို ပြေလျောစေသည်။
- ဟန်ထား ၆ - လည်ပင်းနှင့် ပခုံး ပျော့ပျောင်းမှုကို တိုးတက်စေသည်။ ခြေလက်များနှင့် ကျောကြွက်သားများကို သန်မာစေသည်။
- ဟန်ထား ၇ - ဝမ်းဗိုက်တွင်း အင်္ဂါများကို လှုံ့ဆော်ပေးသည်။ ကျောရိုး ပျော့ပျောင်းမှုနှင့် အစာခြေစနစ်ကို အားပေးသည်။



# စူရယာနမက္ကာရ စိန်ခေါ်မှု

အမည် : \_\_\_\_\_

စတင်သည့် ရက်စွဲ: \_\_\_\_\_

## စူရယာနမက္ကာရ မန္တန်များ

ဒျေယ သဒါ သဝိတြိ မဏ္ဍလ-မဇျ-ဝရ်တီ၊ နာရာယဏး သရသိဇာသန-သန္နိဝိဗ္ဗေ ။  
ကေယူရဝါန် မကရ ကုဏ္ဍလဝါန် ကိရီဋ္ဌိ၊ ဟာရီ ဟိရဏ္ဍယ ဝပရ်ဇတ ဂဓ် စကြး ။

၁. အံ့ မိတြာယ နမဟ
၂. အံ့ ရဝယေ နမဟ
၃. အံ့ စူရယာယ နမဟ
၄. အံ့ ဘာနဝေ နမဟ
၅. အံ့ ခဂါယ နမဟ
၆. အံ့ ပူရ်နေ နမဟ
၇. အံ့ ဟိရဏျ ဂဗ္ဘာယ နမဟ
၈. အံ့ မရီစယေ နမဟ
၉. အံ့ အာဒိတျာယ နမဟ
၁၀. အံ့ သဝိတြေ နမဟ
၁၁. အံ့ အာကာယ နမဟ
၁၂. အံ့ ဘာသ္မရာယ နမဟ
၁၃. အံ့ သီရိ သဝိတု စူရယ ဏာရာယဏာယ နမဟ

အာဒိတျသျှ နမဿ္ဓာရာန်၊ ယေ ကုရ်ဝန်တိ ဒီနေ ဒီနေ ။  
အာယုး ပြဇုဉာ ဗလံ ဝိရျမ်၊ တေဇသ် တေဟံ စ ဇာယတေ ။