ရုပ်ပုံရှင်ကျင့်ဝတ်

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၁-ခေါင်းရိတ်ခဏ်း

(ရှင်လောင်း ကျက်ရန်)

တစပဥ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းလင်္ကာ

ငါ၏ကိုယ်မှာ၊ နံ့သာမွေးကြိုင်၊ မြဲခိုင်လှစွာ၊ ကောင်းရာမမြင်၊ ဆံပင်သာရှိ၊ အမွေးရှိ၍၊ ရှိသည့်လက်သည်း၊ ခြေအသည်းနှင့်၊ သွားလည်းတထွေ၊ အရေတမျိုး၊ ညှီနံ့ဆိုးသည်၊ အသိုးအပုပ်ချည်းပါတကား။

သံဃာ့အထံ ခွင့်ပန်ခြင်း။ ။ရှင်သာမဏေလောင်းအား ဦးခေါင်း ရိတ်ပေးခြင်းကို "ဆံချခြင်း"ဟုခေါ်၏၊ "ဆံပင်ကိုအောက်သို့ရိတ်၍ချခြင်း"ဟု ဆိုလိုသည်၊ ထိုသို့ ဆံမချမီ သာသနာတော်မှာ ထုံးစံတခုရှိသေး၏၊ ထိုထုံးစံကား–ကျောင်းတိုက်ရှိ သံဃာတော်အများထံ ရှင်လောင်းကို ဆံချမည့်အကြောင်း လျှောက်ထားခွင့်ပန်ရခြင်းတည်း။