

SĪTAGŪ BUDDHIST VIHĀRA
AUSTIN, TEXAS
U.S.A.

သီတဂူဗုဒ္ဓဝိဟာရ
အော်စတင်မြို့ ၊ တက်ဆက်ပြည်နယ်
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

"Daily Recitation"
“ ဝတ်ရွတ်စဉ် ”



သာသနာ - ၂၅၅၄

AD -2011

ကောဇာ - ၁၃၇၂

SĪTAGŪ BUDDHIST VIHĀRA
AUSTIN, TEXAS
U.S.A

သီတဂူဗုဒ္ဓဝိဟာရ
အော်စတင်မြို့ ၊ တက်ဆက်ပြည်နယ်
အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု

"Daily Recitation"
“ ဝတ်ရွတ်စဉ် ”



ထေရဝါဒဓမ္မအသင်းက ထုတ်ဝေသည်။

Published by

Theravada Dhamma Society of America
9001 Honeycomb Dr.
Austin, TX 78737
USA

Ph: & Fax: (512) 301 3968
E-mail: sitaguvihara@yahoo.com
Web site : www.sitaguo.org

ဓမ္မဒါန အလှူဖြူ

ဦးထွန်းစိန် + ဒေါ်မြကြည်၊ သား ကိုကျော်စွာလင်း၊ မောင်အောင်မိုး၊
သမီး မစန်းဝါ၊ မယုဝါ၊ မစုဝါ မိသားစု (Houston) နှင့်
မြေး စပယ်ဖြူလင်း တို့က
ဓမ္မဒါနအုပ်ရေ (၁၅၀) ကို ၂၀၁၀ ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၁၀ ရက်
ဦးထွန်းစိန်၏ (၇၂) နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာကုသိုလ် အဖြစ်
နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါသည်။

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	ဩကာသ ဘုရားရှိခိုး	၅
၂။	နမော တဿ ဘုရားရှိခိုး	၇
၃။	သရဏဂုံ သုံးပါး ပါဠိအနက်	၇
၄။	ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော် ပါဠိ အနက်	၁၀
၅။	ပဋ္ဌာန်းပစ္စယုဒ္ဓေသပါဠိမြန်မာ	၂၂
၆။	ပစ္စဝေက္ခဏာ ပါဠိ မြန်မာ	၂၅
၇။	သုံးဆယ့်နှစ်ကောဠာသ ပါဠိ မြန်မာ	၂၇
၈။	မရဏာနုဿတိဘာဝနာ	၂၈
၉။	မေတ္တာပို့ ပါဠိ မြန်မာ	၂၉
၁၀။	အနိစ္စာ ဝတ သုံးဂါထာ ပါဠိ မြန်မာ	၃၂
၁၁။	ရေစက်ချ၊ အမျှဝေ	၃၄
၁၂။	မေတ္တသုတ်၊ မင်္ဂလသုတ်၊ ဓမ္မစကြာသုတ်	၄၀

CONTENTS

No.	Subject	Page
1.	Request to the Triple Gem	5
2.	Homage to the Buddha	7
3.	Taking the Three Refuges	8
4.	The Virtues of the Three Gems	11
5.	Conditional Relations	23
6.	Reflection after Using the Requisites	26
7.	Reflection on the Parts of the Body	27
8.	Reflection on the Nature of Death	28
9.	Sending off the Loving-Kindness	31
10.	Anicca vata (3) Stanzas	33
11.	Dropping the Water & Sharing of Merits	35
12.	Metta, Mangala, Dhammacakka Sutta	42

အမှတ်စာ

‘ဝတ်တက်’ ‘ဝတ်ကပ်’ ခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ ချစ်စရာ ကောင်းသော ဓလေ့တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ တနေ့တာ၏ အစနှင့်အဆုံး အချိန်ကာလနှစ်ခုကို ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော်များထုံမွှမ်းထားသော ကုသိုလ်စိတ်အစဉ်ဖြင့် ပြီးစေခြင်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ တနည်းအားဖြင့် သမထနှင့်ဝိပဿနာ ဘာဝနာနှစ်ခုကိုပွားနေခြင်းလည်း ဖြစ်ပါသည်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်သုံးရာလည်း ရောက်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာ ဂုဏ်တော်များကို ရွတ်ဆိုပွားများနေခြင်း၊ သေခြင်း တရားကို အောက်မေ့နေခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းများကို ဆင်ခြင်နေခြင်း တို့သည် ဗုဒ္ဓါနုဿတိ၊ ဓမ္မာနုဿတိ၊ သံဃာနုဿတိ၊ မရဏာနုဿတိ၊ ကာယဂတာသတိ ဟူသော အနုဿတိဆယ်ပါး၌ ပါဝင်၍ သမထဘာဝနာ ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိ သိက္ခာ၌ အကျုံးဝင်ပါသည်။ မေတ္တာပို့နေခြင်း၊ ကရုဏာပွားနေခြင်း၊ မုဒိတာပွားနေခြင်း၊ မိမိစေတနာသည်သာ မိမိကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာဖြစ်ကြောင်း ဆင်ခြင်နေခြင်းတို့သည်လည်း အပ္ပမညာလေးပါး၌ ပါဝင်၍ သမထဘာဝနာ ဖြစ်ပါသည်။ သမာဓိ သိက္ခာ၌ အကျုံးဝင်ပါသည်။

မမြဲခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ အစိုးမရခြင်း တို့ကို နှလုံးသွင်းနေခြင်းသည် ဝိပဿနာဘာဝနာ ဖြစ်ပါသည်။ ပညာ သိက္ခာ၌ အကျုံးဝင်ပါသည်။ အမျှပေးဝေခြင်း၊ သာဓု ခေါ်ဆိုခြင်းတို့သည် ပုညကြိယဝတ္ထုဆယ်ပါး ၌ ပါဝင်၍ ဒါနအရာမြောက် ပါသည်။

ဤသို့ အတိုင်းမသိ အကျိုးကျေးဇူးများ လှသော ‘ဝတ်တက်’ ‘ဝတ်ကပ်’ ခြင်းကို စွဲကို ပစ္စုပ္ပန်၊ သံသရာ နှစ်ဖြာအရေးကို မျှော်တွေးသူတိုင်း မပျက်မကွက် နေ့စဉ် ပြုသင့်လှပေသည်။ ထိုသူများအတွက် ၎င်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာ ကိုစိတ်ပါဝင်စား လေ့လာ လိုက်စားလာကြသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ၎င်း ရည်ရွယ်၍ ဤ ‘ဝတ်ရွတ်စဉ်’ စာအုပ်လေးကို စီစဉ် ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။

အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ အသုံးဝင်သည်ဆိုပါမူကား၊ အားထုတ်ရကျိုး နပ်ပေပြီဟုဆိုပါရစေ။ မှားယွင်းမှုများ ရှိပါက စီစဉ်သူ မိမိတို့၏ တာဝန်သာ ဖြစ်ပါကြောင်း။

စီစဉ်သူများ

၁။

ဩကာသဘုရားရှိခိုး

ဩကာသ ၊ ဩကာသ ၊ ဩကာသ၊

ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ၊ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ ပထမ ဒုတိယ တတိယ၊ တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ် မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ရတနာ မြတ်သုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာသမား တို့အား အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ကန်တော့ရသော ကုသိုလ်ကံစေတနာတို့ကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ် သုံးပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျာသနတရား ငါးပါး၊ အနာမျိုးကိုးဆယ့်ခြောက်ပါး၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိတရား ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါး တို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျင်မြန်စွာရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

O:kātha O:kātha O:kātha

Kāyakam vasīkam manokam thabbado:tha khapthein:tho: apyittoukou pyaupāzeigyin: akyou:hngā pahtama dutiya tatiya dagyein hngagyein thoun:gyein myaut aung phaya: yatanā taya: yatanā thanghā yatanā yatanāmyat thoun:ba: mibha sayāthama:toa: ayo athei alei: amyat let sonemou:ywei: shi.khou:puzo hpu: hmyo mansho gadotbā.i ashin phaya:

1. Request to the Triple Gem

I request! I request! I request!

In order that any action I may have committed against the Triple Gem with my parents and teachers either in deed, speech or thought may be effaced, and in order that I may acquire merit which will bestow upon me longevity, health, freedom from dangers and others; I raise my joined hands in reverence to the forehead and worship, honor, look at, and humbly pay homage to the Triple Gem: the Buddha, the Dhamma, and the Sangha with my parents and teachers once, twice, and three times.

As a result of this meritorious act of prostration may I be freed at all times from the woeful realms, the three kinds of catastrophes, the eight kinds of wrong circumstances, the five kinds of enemies, the four kinds of misfortunes, the five kinds of loss, the ninety-six or ninety-eight kinds of diseases, and the sixty-two kinds of wrong views; and quickly attain the Path, the Fruition, and the Noble Dhamma of Nibbāna.

သရဏဂုံ နှင့် ငါးပါးသီလတောင်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ ...

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ ...

ရဟန်း - ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ။

ဥပါသက - အာမ ဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ ကို တောင်းပါ၏။ သနားချီးမြှောက်သောအားဖြင့် တပည့်တော်အား သီလပေးတော်မူပါ အရှင်ဘုရား။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း ...

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း ...

ရဟန်း - ငါဆိုသကဲ့သို့လိုက်ဆိုပါ။

ဥပါသကာ - မှန်ပါ၊ အရှင်ဘုရား။

Requesting the Refuges & Five Precepts

Ahaṃ bhante tisaṇaṇa saha pañcasīlaṃ dhammaṃ yācāmi. Anuggahaṃkatvā sīlaṃdetha me bhante.

Dutiyaṃpi ahaṃ bhante...

Tatiyaṃpi ahaṃ bhante...

Bhikkhu: Yamahaṃ vadāmi taṃ vadetha

Upāsaka: Āma, bhante

Venerable sir, I ask for the five precepts together with the three refuges out of kindness, please administer the precepts to me.

A second time I...

A third time I...

Monk - Repeat after me.

Laity - Yes, Venerable sir.

၂။ နမော တဿ ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

အရဟတော - လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့၏ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူ ထိုက်ထသော၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ - မဖောက်မပြန် သယံဇာတဉာဏ်ဖြင့်ဥပုယု ငါးတန် တရားမှန်တို့ကို ကိုယ်တော်တိုင်ထိုးထွင်း၍ သိတော်မူပြီး ထသော၊ တဿ ဘဂဝတော - ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ထို မြတ်စွာဘုရားအား၊ နမော-ရိုသေ မြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

2. Homage to the Buddha

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Homage to Him, the Blessed One, the Worthy One, the Fully Enlightened One.

၃။ သရဏဂုံ သုံးပါးခံယူခြင်း

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။
 တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။

နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း -

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။

သုံးကြိမ်မြောက်လည်း -

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။
 သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ မှီဝဲ ဆည်းကပ် သိမှတ်ပါ၏။

ရဟန်း - သရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။

ဥပါသကာ - အာမ ဘန္တေ။

ရဟန်း - သရဏဂုံယူခြင်းသည်ပြည့်စုံပြီ။

ဥပါသကာ-မှန်ပါ။ အရှင်ဘုရား။

3. Taking the Three Refuges

Buddham saranam gacchami.
Dhammam saranam gacchami.
Samgham saranam gacchami.

Dutiyampi Buddham saranam gacchami.
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami.
Dutiyampi Samgham saranam gacchami.

Tatiyampi Buddham saranam gacchami.
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami.
Tatiyampi Samgham saranam gacchami.

I go to the Buddha as my refuge.
I go to the Dhamma as my refuge.
I go to the Samgha as my refuge.

For the second time,
I go to the Buddha as my refuge.
I go to the Dhamma as my refuge.
I go to the Samgha as my refuge.

For the third time,
I go to the Buddha as my refuge.
I go to the Dhamma as my refuge.
I go to the Samgha as my refuge.

Monk: Saraṇa gamanam pari punnam
Laity: Āma, bhante

Monk - The going for refuge is complete.
Laity - Yes, Venerable sir.

ငါးပါးသီလ

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
ကာမမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။
သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ရဟန်း - အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။
ဥပါသကာ - အာမ၊ ဘန္တေ။

သို့အသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကြောင်းသိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။
သို့ဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကြောင်းသိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။
ကာမအမှုတို့၌မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကြောင်းသိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။
လိမ်လည်ပြောဆိုခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကြောင်းသိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။
သေရည်အရက်တို့ကိုသောက်သုံးခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ကြောင်းသိက္ခာပုဒ်ကိုဆောက်တည်ပါ၏။

ရဟန်း - သတိတရားနှင့်ပြည့်စုံပါလေ။
ဥပါသကာ - မှန်ပါ၊ အရှင်ဘုရား။

The Five Precepts

Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi
Surā-meraya-majjā-pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ
samādiyāmi

Bhikkhu : *Appamādena sampādeṭha.*

Upāsaka : *Āma, bhante.*

I undertake the precept to refrain from harming living beings.
 I undertake the precept to refrain from taking what is not given.
 I undertake the precept to refrain from sexual misconduct.
 I undertake the precept to refrain from false speech.
 I undertake the precept to refrain from consuming alcohol &
 drugs which cause heedlessness.

Monk -Strive on with diligence.

Laity -Yes, Venerable sir.

၄။ ရတနာသုံးပါးဂုဏ်တော် (ပါဠိ၊ အနက်)

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါး - (ပါဠိ+အနက်)

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊
ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဇ္ဇာ၊
အနတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊
သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ ။

ဧဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ၊ လောကမ္ပိ ကိတ္တိ ဗျာပိတံ။
အတုလံ ဓမ္မရာဇာနံ၊ ဝန္ဒြာမိ တီဟိ သာဒရံ။

ဧဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ-ဤအရဟတော အစလာသည့်၊ ကိုးဖြာသော
 ဂုဏ်တော်အပေါင်းတို့ဖြင့်၊ လောကမ္ပိ - ဘဝဂ်ဆုံးအောင် ဘုံသုံးဆောင်၌၊ ကိတ္တိ
 ဗျာပိတံ - သိမ့်သိမ့်တုန်ခတ် ပဲ့တင်ထပ်မျှ၊ နံ့စပ်သတင်း ကျော်စောခြင်း
 ရှိတော်မူထသော၊ အတုလံ - သီလခေါင်ထိ သမာဓိနှင့်၊ ကြီးဘိပညာ လွန်ကဲသာ၍၊

ပြိုင်လာနိုင်သည့် အတူလည်းရှိတော် မမူထသော၊ ဓမ္မရာဇာနံ - သုံးဘုံမကိုင့် သုံးတိုက်သရဖူ၊ သုံးလူသင်းကျစ် ဓမ္မရာဇ် ထွတ်ထား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို၊ တီဟိ - လက်အုပ်အဠာလီ နှုတ်သံ ချီလျက် ရှင်ကြည် မနော၊ သုံးပါးသော ဒွါရတို့ဖြင့်၊ သာဒရံ - လေးမြတ်ကြည်ညို ရိသေခြင်း ရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝန္ဒာမိ - ဂုဏ်တော်ထုံမွမ်း ပုံတော် မှန်းလျက်၊ ချီးမွမ်းထောမနာ ပဏာညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

4. The Virtues of the Three Gems

The Nine Virtues of the Buddha:

'Itipi so bhagavā araham, sammāsambuddho, vijjācaraṇasampanno, sugato, lokavidū, anuttaro purisadhammasārathī, satthā devamanussānam, buddho, bhagavā.

Evam navahi guṇehi, lokahmi kitti byāpitam. Atulam dhammarājānam, vandāmi tīhi sādaram.

Such indeed is that Blessed One, the Worthy One, the Supremely Enlightened One; endowed with knowledge and virtue, well-gone, knower of Worlds, peerless tamer and driver of the hearts of men, Master of Gods and men, the Enlightened One, the Exalted One.

Thus, I pay homage to the Buddha, King of Truth in the world, who has nine virtues incomparable, in three-fold respect of body, speech and mind.

တရားဂုဏ်တော် (၆) ပါး - (ပါဠိ+အနက်)

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော၊ သန္နိဋ္ဌိကော၊
အကာလိကော၊ ဇဟိပဿိကော၊ သြပနေယျိကော၊
ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ။

ဣစ္စေဝံ ဆဟိ ဂုဏေဟိ၊ ပါကင့် ဇိန ပူဇိတံ။
သမ္ပတ္တိံ ဒါယကံ ဓမ္မံ၊ ဝန္ဒာမိ တီဟိ သာဒရံ။

ဣစ္ဆာဝံ ဆဟိ ဂုဏေဟိ-ဤသွာက္ခာတတာ အစလာသညံ၊ ခြောက်ဖြာ
 သော ဂုဏ်တော်အပေါင်းတို့ဖြင့်၊ ပါကဋံ - တိတ္ထိတို့ဘောင် လွန်များ မြှောင်သည့်၊
 ဟန်ဆောင်တရား အစားစားထက်၊ မားမားစွင့်စွင့် ဂုဏ်ရည်တင့်၍ ကြီးမြင့်
 ထင်ရှားပေထသော၊ ဇိန ပူဇော် - ကိုယ်တိုင်သိငြား ကိုယ့်တရားလည်း၊ ဝါးပါး မာရ်နှိမ်
 မာရ်ဇိန်ပင် ကြိမ်ကြိမ်လေးမြတ် မှီဝဲပူဇော်တော်မူအပ်ထသော၊ သမ္ပတ္တိ ဒါယကံ -
 ကျင့်ကြံလိုက်နာ ဝေနေယျအား၊ လူ့ရွာနတ်ထံ နိဗ္ဗာန်အထိ သမ္ပတ္တိကို မိမိရရ
 ပေးစွမ်းနိုင်ပေထသော၊ ဓမ္မ- မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဓမ္မက္ခန်ဟု၊ ဆယ်တန်သော တရား
 တော်မြတ်ကို၊ တီဟိ - လက်အုပ် အဉ္စလီ နှုတ်သံချီလျက် ရှင်ကြည်မနော၊
 သုံးပါးသော ဒွါရတို့ဖြင့်၊ သာဒရံ - လေးမြတ်ကြည်ညို ရိုသေခြင်းရှိသည်ဖြစ်၍၊
 ဝန္ဓာမိ - စိတ်ဖြင့် ဦးတန်း ဂုဏ်တော်မှန်းလျက်၊ ချီးမွမ်းထောမနာ ပဏာညွတ်ကျိုး
 လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

The Six Virtues of the Dhamma:

*'Svākkhāto bhagavatā dhammo, sannit̥thiko,
 akāliko, chipassiko, opaneyyiko,
 paccattam̐ veditabbo viññūhi'*

*Icevam̐ chahi gūṇehi, pākataṃ jina pūjitam̐.
 Saṃpatti dāyakam̐ dhammam̐. vandāmi tīhi sādaram̐.*

Well-expounded is the teaching by the Buddha, to be self-realised, with immediate fruit, inviting investigation, leading onwards, to be realised by the wise each for himself.

Thus, I pay homage in three-fold respect of body, speech and mind to the Dhamma; well known for its six virtues, respected by the Buddha and leading to the three kinds of happiness.

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉) ပါး - (ပါဠိ+အနက်)

*သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
 ဉဇုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
 ဉာယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
 သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော၊*

ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလာ၊
 ဇေ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊
 အာဟုနေယျော၊ ပါဟုနေယျော၊ ဒက္ခိဏေယျော၊
 အဗ္ဗလံကရဏီယော၊ အနတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။
 ဧဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ၊ လောကမိ ဝိဿုတံ ဂဏံ။
 သာသနံ စိရ ဓာတာရံ၊ ဝန္ဒာမိ တီဟိ သာဒရံ။

ဧဝံ နဝဟိ ဂုဏေဟိ-ဤသုပုဋိပန္နတာ အစလာသည့်၊ ကိုးဖြာသော ဂုဏ်တော်အပေါင်းတို့ဖြင့်၊ လောကမိ - ဘဝဂ်ဆုံးအောင် ဘုံသုံးဆောင်၌ဝိဿုတံ - တိတ္ထိတို့ဘောင် လွန်များမြောက်သည်၊ ဟန်ဆောင်သံဃာ အဖြာဖြာထက် အရာရာဖြင့် ဂုဏ်ရည်တင့်၍ ကြီးမြင့်ထင်ရှားပေထသော၊ သာသနံ-ကမ္ဘာ့ကမ္ဘာ လွန်လေပါလည်း တစ်ခါတစ်ဖန်ကြုံရန်ခဲကပ် အမြတ်ရတနာ ဤသာသနာတော်မြတ် ကြီးကို၊ စိရ ဓာတာရံ - ဘုရားလက် ထက်အဆက်ဆက်မှ မပျက်ရအောင် ပို့ချသင်ယူ ဆောင်ရွက်တော်မူလာပေထသော၊ ဂဏံ-အတွင်းစိတ်ဓာတ်မြင့်မြတ်ကြည်လင်၊ သူတော်စင်ကောင်း အရိယာသံဃာတော်အပေါင်းကို၊ တီဟိ - လက်အုပ် အဗ္ဗလီ နှုတ်သံချီလျက် ရွှင်ကြည်မနေော၊ သုံးပါးသော ဒွါရတို့ဖြင့်၊ သာဒရံ-လေးမြတ်ကြည်ညို ရိုသေခြင်းရှိသည်ဖြစ်၍၊ ဝန္ဒာမိ - ဂုဏ်တော်ထုံမွမ်း ပုံတော်မှန်းလျက်၊ ချီးမွမ်း ထောမနာ ပဏာညွတ်ကျိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုး ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

The Nine Virtues of the Samgha:

*'Suppaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṃgho,
 ujuppaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṃgho,
 ñāyappaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṃgho,
 sāmīcippaṭipanno bhagavato sāvakaṣaṃgho,
 yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā
 esa bhagavato sāvakaṣaṃgho,
 āhuneyyo, pāhuneyyo, dakkhiṇeyyo,
 anjalikaraṇīyo,anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa'.*

*Evam navahi guṇehi, lokahmi vissutaṃ gaṇaṃ.
 Sāsanaṃ cira dhātāraṃ, vandāmi tīhi sādaraṃ.*

Of good conduct is the order of the Buddha's disciples, of upright conduct is the order of the Buddha's disciples, of wise conduct is the order of the Buddha's disciples, of dutiful conduct is the order of the Buddha's disciples; namely: the four pairs of persons and the eight kinds of individuals; worthy of offerings, worthy of hospitality, worthy of gifts, worthy of reverential salutation; an incomparable field of merits in the world.

Thus, I pay homage in three-fold respect of body, speech and mind, to the Order of the Blessed One, well known in the world for its nine virtues and for prolonging the Buddha's dispensation.

ဘုရားဂုဏ်တော် (၉) ပါးအနက် -

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-တစ်ထောင့်ငါးရာ ကိလေသာတို့ဝါသနာ ဓလေ့ အထုံဇွေမျှ။ မဇ္ဇေမရိပံ ဝင်းဝင်းဖိတ်သို့၊ ရွှေစိတ်ပျံ့သင်း လွန်သန့် ရှင်း၍၊ မင်းမင်းပြည်သူ ကြည်ဖြူ ကော်ရော်၊ အလှူတော်မှန် အပူဇော်ကို ခံတော်မူထိုက်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **အရဟံ**-အရဟံ ဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့် အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒုဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင် ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-သဗ္ဗဉ်ဉာဏ်အား စွမ်းပကားဖြင့်၊ များသင်္ခါရဝိကာရနှင့်၊ လက္ခဏပညတ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ဟု၊ ငါးရပ်သိရန် ဥေယျဓမ်ကို၊ ဖောက်ပြန်မရှိ ကိုယ်တော်တိုင်သိတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ** -သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒုဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်။ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-သုံးပါးရှစ်ပါး နှစ်မျိုးအားဖြင့်၊ ဟောထား ပညာ ဉာဏ်ဝိဇ္ဇာ တည်း၊ နိဗ္ဗာန်ဓာတ် အမြိုက်ရပ်သို့၊ ဆိုက်ကပ်ရန်ဖြင့် အမှန်သင့်သည့်၊ အကျင့်စရဏ ဆယ့်ငါးဝနှင့်၊ တကွညသံ့ ပြည့်စုံတော်မူသော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော** - ဝိဇ္ဇာစရဏ သမ္ပန္န ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မဒုဘုံတိုင်အောင် ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-ဒီပင်္ကရာ ထွတ်ချာသနင်း ခြေတော်ရင်းမှ၊ မှန်ကင်းသီရိ ဗောဓိ မဏ္ဍိုင် ခန်းဝါပိုင်အောင်၊ ဆယ်ခိုင်ပါရမီ စုံပြည့်ညီလျက်၊ သုံးလီဘဝ များသတ္တ၏။ သုခ စီးပွား ကျင့်သောအားဖြင့်၊ မိုက်မှားအယူ မိစ္ဆာဟူက၊ ဆံမြူတစ်စိ မကပ်ငြိဘဲ၊ သတိ သမ္ပဇဉ် မပြတ်ယှဉ်လျက်၊ သဗ္ဗဉ် ဉာဏ်တော် ရကြောင်းရော်၍၊ ကြွတော်မူခဲ့သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **သဂတော-** သဂတ ဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး ၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-သတ္တောကာသ သင်္ခါရဟု၊ လောကသုံးဘုံ အလုံးစုံကို၊ အာရုံထင်စွာ ပိုင်းခြားကာဖြင့်၊ ကောင်းစွာကုန်စင် သိမြင်တော်မူသော ဤအကြောင်း ကြောင့်လည်း၊ **လောကဝိဒူ-** လောကဝိဒူ ဟူသော ဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-ဆုံးမသင့်ရန် သတ္တဝါမှန်သော်၊ ချောက်တန်လျင် ချောက်၊ မြှောက်တန်လျင် မြှောက်၍၊ အောက်အောက် ထက်ဂုဏ် ဆင့်ဆင့်စုံဖို့၊ ဖုံဖုံသင်ပေး အစဉ်ပေးလျက်၊ ယဉ်ကျေးလေအောင် သွေးဆောင် ဆုံးမတော်မူတတ်သော ဤအ ကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **အနတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ** - အနတ္တရောပုရိသ ဒမ္မသာရထိ ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင် ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူ ပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-သတ္တဝါဟော် ကုန်သည်ကျော်သည်၊ ဖော်လှော်ငယ်သား နောက်ပါများကို၊ ရေရှားဘေးခ ကန္တာရမှ၊ ခေမမြေငူ ထုတ်ကယ်ယူသို့၊ ထိုတူတစ်စိ ခဲယဉ်းဘိသည့်၊ ဇာတိ ဇရာ မရဏာဟု၊ ကန္တာရ ကြမ်း ခရီးလမ်းမှ၊ ရွှေနန်းမြေငူ ပြည်နိဗ္ဗူသို့၊ နတ်လူ ဗြဟ္မာ သတ္တဝါကို၊ ကောင်းစွာဆောင်ယူ ကယ်တင်တော်မူ တတ်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ-** သတ္တာ ဒေဝ မနုဿာနံဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင် ကျော်ကြားထင်ရှားတော်မူပါပေသည် တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓနှင့် မဂ္ဂမည်သာ လေးသစ္စာကို၊ ဦးစွာ ပိုင်ပိုင် သိမြင်နိုင်၍၊ သုံးဆိုင်ဝေနေ များပိုလ်ခြေကို၊ မသွေအတူ သိစေတော် မူနိုင်သော ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း၊ **ဗုဒ္ဓေါ-**ဗုဒ္ဓ ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန်

ဗြဟ္မာ့ဘုံတိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

သော ဘဂဝါ-ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဣတိပိ ဣမိနာစ ကာရဏေန-အဏုမြူသဖွယ် ပျောက်ကွယ်သိမ်မွေ့ မမြင်တွေ့အောင်၊ ရုပ်ဆောင်ဖန်ဆင်းနိုင်သော “အဏိမာ” ဘုန်းတော်၊

စိတ်၏အလား ကောင်းကင်ဖျား၌၊ ပေါ့ပါးလျင်မြန် ဈာန်ပျံ့ကြွသွားနိုင်သော “လဃိမာ” ဘုန်းတော်၊

ကိုယ်တော်သဏ္ဌာန် ပုံဟန်တိုင်းငြား မနှိုင်းအားဖို့၊ ကြီးမားလေအောင်၊ ရုပ်ဆောင်ဖန်ဆင်းနိုင်သော “မဟိမာ” ဘုန်းတော်၊

ဆီးတားကွယ်ကာ မရှိပါဘဲ၊ လိုရာတိုင်းပေါက် တခဏလောက်ဖြင့် ကြွရောက်နိုင်သော “ပတ္တိ” ဘုန်းတော်၊

အဆင်းအတန်တန် ပုံသဏ္ဌာန်ကို၊ စီမံဖန်တီး တစ်ခဏတည်းဖြင့် ပြီးစီး နိုင်သော “ပါကမ္မ” ဘုန်းတော်၊

ကိုယ်တော်မြတ်၏ စိတ်ဓာတ်တော်မှ၊ စ၍မကြွင်း လူနတ်မင်းကို၊ ပိုင်နင်း အုပ်စိုးလွှမ်းမိုးနိုင်သော “ဤသိတာ” ဘုန်းတော်၊

သမာပတ်ဈာန်အဘိဉာဏ်ကို၊ ဝင်စံလိုက တစ်ခဏချင်းပိုင်၊ ဝင်စားနိုင်သော “ဝသိတာ” ဘုန်းတော်၊

ကိစ္စတစ်ခု ပြုစုတုန်းပင် ပြီးဆုံးချင်သော်၊ ဆောလျင်မသွေ ပြီးဆုံးစေနိုင်သော “ယတ္ထကာမာဝသာရိတာ” ဘုန်းတော်၊

ရှစ်ဖော်အပြား ဤသို့အားဖြင့်၊ ထင်ရှားလေဘိ “ဣဿရိယ” ဘုန်းတော်၊

ကိလေသာရန် ပယ်ဖျက်လှန်ဖို့၊ နိဗ္ဗာန်ဖိုလ်မဂ် ကိုးချက်အပြား၊ လော ကုတ္တရာတရားဟူသော “ဓမ္မ” ဘုန်းတော်၊

ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာ၍၊ ကမ္ဘာတိုက်ပေါင်း သောင်း လောကဓာတ်၊ ပဲ့တင်ထပ်မျှ နှံ့စပ်သတင်း ကျော်စောခြင်းဟူသော “ယသ” ဘုန်းတော်၊

ရွှေမျက်နှာတော် လက်ခြေတော်မှ၊ စ၍မကြွင်း ပင်လုံးဝင်းသည့်၊ ပန်းမင်း အနေ ကျက်သရေမဂ်လာ စုဝေးကာဖြင့်၊ လွန်စွာတင့်တယ် သပ္ပာယ်တော်မူသော “သိရီ” ဘုန်းတော်၊

အလိုတော်အတိုင်း တောင့်တတိုင်းပင်၊ မဆိုင်းမတွ ပြီးစီးရသည့် “ကာမ” ဘုန်းတော်၊

တစ်လောကလုံး ညွတ်ရုံးကိုးစား အားထားဖို့ရာ၊ လွန်စွာကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူသော “ပယတ္ထ” ဘုန်းတော်၊

ဤခြောက်ဖော်ဂုဏ် ဘုန်းတော်ဟုန်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသောဤအကြောင်း

ကြောင့်လည်း၊ ဘဂဝါ - ဘဂဝါ ဟူသောဂုဏ်တော်ကြီးဖြင့်၊ အံ့ချီး၍မကုန် ပြုစွာဘုံ တိုင်အောင်၊ ပျံ့လှိုင်ကျော်ကြား ထင်ရှားတော်မူပါပေသည်တကား။

တရားဂုဏ်တော် (၆) ပါးအနက် -

ဘဂဝတာ-ထို ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရားသည်၊ ဓမ္မော- မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဓမ္မက္ခန္ဓာဟု၊ ဆယ်တန်သောတရားတော်မြတ်ကို၊ သွာက္ခာတော- ကြားနာရုံပင် အပူစင်၍၊ ကျင့်လှင်ချမ်းသာ ကျင့်ပြီးခါလည်း လွန်စွာငြိမ်းချမ်း၊ နိဗ္ဗာန် နန်းနှင့် စခန်းသင့်အောင်၊ မှန်းလင့်ရည်ရော်၊ ကောင်းစွာဟောတော်မူအပ်ပါပေ၏။

ဓမ္မော-မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော တရားတော်မြတ်သည်၊ သန္တိဋ္ဌိကော-ဟောပြုသလောက် ကျင့်တိုင်းပေါက်၍၊ မဂ်ရောက်ဖိုလ်ထိ ပညာရှိသည့်၊ များအရိယာ သူတော်စွာတို့၊ သူတကာပြော ယုံကြည်သောကြောင့်၊ သဘော ချင်းထပ် မဆည်းကပ်ဘဲ၊ တပ်အပ်ထင်ထင် ကိုယ်တိုင်လည်း သိမြင်ထိုက်ပါပေ၏။

ဓမ္မော-သောတာပတ္တိ စသည်ဆင့်တက်၊ လေးချက်အပြား မဂ်တရားသည်၊ အကာလိကော - ငါးရက်ခုနစ်ရက် စသည်တက်၍၊ ငုံ့လျက် ရှည်စေး၊ အကျိုးပေးရာ အခါမဲ့၊ အခြားမဲ့ဖိုလ် အကျိုးကိုလည်း ပေးတော် မူတတ်ပါပေ၏။

ဓမ္မော-မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော တရားတော်မြတ်သည်၊ ဖော်ပသသိ ကော - ဝေဟာတက်ထွန်း ယုဂန်စွန်း၌၊ လဝန်းအလား ပတ္တမြားသဖွယ်၊ စင်ကြယ် ထင်ရှား ရှိသည်များကြောင့်၊ အားရရွှင်လန်း လိုက်ခဲ့စမ်းပါ ရှုစမ်းပါဟု၊ သံသာချိုမြ ဖိတ်ခေါ်ပြဖို့၊ မုချဖကန် အမှန်သင့်လျော်၊ ထိုက်တန်တော်မူပါပေ၏။

ဓမ္မော - မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော တရားတော်မြတ်သည်၊ ဩပ နေယျိကော - မိမိစိတ်တွင် တစ်ကြိမ်ထင်ကာ၊ လေးခွင်အပယ် ဝင့်မီးကွယ်သဖြင့်၊ ကိုယ်ဝယ်ဝတ်နှောင် ဆံဥသျှောင်ကို၊ မီးလောင်သောငြား မငြိမ်းအားဘဲ၊ တရား မျက်ရှင် စိတ်စွဲထင်အောင်၊ ကျင့်ဆောင်ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

ဓမ္မော - မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော တရားတော်မြတ်ကို၊ ဝိညူဟိ- ပုထုဇဉ်နှင့် မတန်သင့်စွာ၊ လေးသစ္စာကို၊ ကောင်းစွာမြင်သိ ပညာရှိအပေါင်း အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော-ကိုယ်စီကိုယ်ငှ လိုတိုင်းရ၍၊ နိဗ္ဗာနဓာတ် သမာပတ်ဖြင့်၊ မပြတ်သိပိုင် ခံစားနိုင်ပါပေ၏။

သံဃာ့ဂုဏ်တော် (၉) ပါးအနက် -

ဘဂဝတော-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော -ဆုံးမထားဟန် တရားမှန်ကို၊ နာခံလိုက်နာ အရိယာဟု၊ သချာ်ရှစ်ဖော် သံဃာတော် အပေါင်း သူတော်ကောင်းသည်၊ သုပ္ပဋိပန္နော - တရားသဖြင့် ဆုံးမသင့်ရာ

သာသနာဝယ်၊ လျော်စွာထုံးပြ ဆုံးအမကို၊ လုံးဝလိုက်နာ ကောင်းမွန်စွာလည်း ကျင့်တော်မူတတ်ပါပေ၏။

ဘဂဝတော-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော-ဆုံးမထားဟန် တရားမှန်ကို၊ နာခံလိုက်နာ အရိယာဟု၊ သချာ်ရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း သူတော်ကောင်းသည်၊ **ဥဇုပ္ပဋိပဇ္ဇော** - စဉ်းလဲသမှု မာယာစုဖြင့် ဖုဖုထစ်ထစ် မကောက်ကျစ်ဘဲ၊ စင်စစ်နိဗ္ဗာန် လမ်းဖြောင့်မှန်အောင်၊ လျော်ကန်ချင့်မျှာ ကျင့်ကြံတော်မူတတ်ပါပေ၏။

ဘဂဝတော-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော-ဆုံးမထားဟန် တရားမှန်ကို၊ နာခံလိုက်နာ အရိယာဟု၊ သချာ်ရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း သူတော်ကောင်းသည်၊ **ဉာယပ္ပဋိပဇ္ဇော** - ကိုယ်ဝယ်ဝတ်နှောင် ဆံဥဿျောင်ကို၊ မီးလောင်သော်ငြား မငြိမ်းအားဘဲ၊ ကြီးမားလောင်မီး ဒုက္ခကြီးတို့၊ အပြီးဧကန် ငြိမ်းရာမှန်သည့်၊ နိဗ္ဗာန်အလိုငှာ ကျင့်တော်မူတတ်ပါပေ၏။

ဘဂဝတော-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော-ဆုံးမထားဟန် တရားမှန်ကို၊ နာခံလိုက်နာ အရိယာဟု၊ သချာ် ရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း သူတော်ကောင်းသည်၊ **သာမိစိပ္ပဋိပဇ္ဇော** -ရီသေသမှု လူတို့ပြုသည့်၊ သာမိစိကံ လျော်ထိုက်တန်အောင်၊ ကျင့်ကြံတော် မူတတ်ပါပေ၏။

စတ္တာရိ-မဂ်ဖိုလ်နှစ်ပါး အစုံအားဖြင့် လေးပါးကုန်သော၊ ယဒိဒံ ပုရိသယုဂါနိ -အကြင်ယောက်ျားအစုံတို့သည်၊ အဋ္ဌ-အသီးအခြား ခွဲသောအားဖြင့် ရှစ်ပါးကုန် သော၊ ပုရိသပုဂ္ဂလာ-ပုရိသပုဂ္ဂလ ခေါ်ကြထိုထို မြင့်မြတ်သောပုဂ္ဂိုလ်တို့ပါပေတည်း။

ဘဂဝတော - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ ဧသ ဧသော သာဝကသံဃော-အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း ဤအရိယာ သူတော်ကောင်းသည်၊ **အာဟုနေယျော**-တို့ပြန်ကြီးလေး အကျိုးပေးသဖြင့်၊ အဆေးမှယူ ဆောင်ရွက်လည်း၊ ကြည်ဖြူလေးမြတ် ပူဇော်အပ်သည်၊ လာဘ်သပ်ပကာ အဖြာဖြာကို၊ ကောင်းစွာသိမ်းပိုက် ခံယူခြင်းငှာလည်း၊ ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

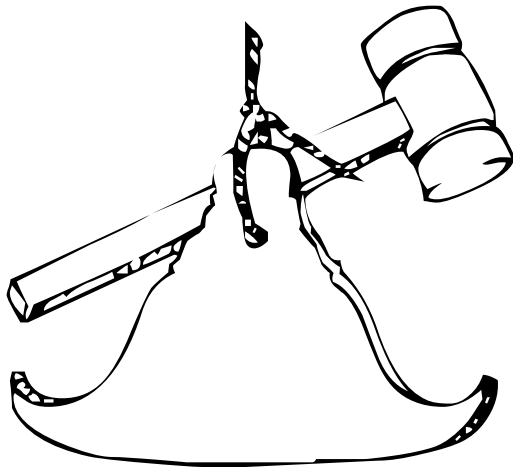
ဘဂဝတော-ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏ ဧသ ဧသော သာဝက သံဃော-အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း ဤအရိယာ သူတော်ကောင်းသည်၊ **ပါဟုနေယျော**-ဝေးရပ်မျိုးနွယ် များဧည့်သည်ဖို့၊ ရည်ရွယ်မှန်း ထား ပစ္စည်းများကို၊ ဘုရားတစ်ဆူ ပွင့်တော်မူမှ ပေါ်လာကြသည့် ကမ္ဘာဧည့်ကောင်း သူတော်ပေါင်းမို့ အကြောင်းထိုက်စွာ ပေးလှူခြင်းငှာလည်း ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

ဘဂဝတော - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏၊ ဧသ ဧသော သာဝကသံဃော-အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း ဤအရိယာ

သူတော်ကောင်းသည်။ **ဒက္ခိနေယျော**-တမလွန်စခန်း ကြီးပွားလမ်းဖို့၊ မျှော်မှန်း ရည်ရွယ် ပေးလှူဖွယ်ကို၊ ရည်ရွယ်သမျှ အကျိုးရသဖြင့်၊ တစ်စမချန် အလှူခံခြင်း ငှာလည်း ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

ဘဂဝတော - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏။ ဧသ ဧသော သာဝကသံဃော-အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း ဤအရိယာ သူတော်ကောင်းသည်။ **အဗ္ဗလိကရဏိယော** - တစ်လောကလုံး ကိုင်းညွတ်ရုံးလျက်၊ ရွှင်ပြုံးကြည်ညို ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍၊ ရှိခိုးခြင်းကိုလည်း ထိုက်တော်မူပါပေ၏။

ဘဂဝတော - ရွှေဘုန်းတော်သခင် ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၏။ ဧသ ဧသော သာဝကသံဃော-အစုံလေးပါး သီးခြားရှစ်ဖော် သံဃာတော်အပေါင်း ဤအရိယာ သူတော်ကောင်းသည်။ **လောကဿ**-လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအပေါင်း၏။ **အနုတ္တရံ**-အတူမရှိ မြတ်ခေါင်ထိသော၊ **ပုညက္ခေတ္တံ**-ကုသိုလ်ကောင်းမှု မျိုးစေ့စု၏၊ ကြီးထူ မြင့်မား စွင့်စွင့်ကားလျက် ဖွင့်ထွားဖွယ်ရာ လယ်ယာမြေကောင်းအတူ ဖြစ်တော်မူပါပေ၏။



လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ခုနစ်နေ့ဘုရားရှိခိုး

သန္ဓေတော်ယူသောနေ့

(မ) ၁။ သုံးလှူရှင်ပင်၊ ကျွန်းထိပ်တင်၊ သောင်းခွင်စကြာဝဠာ၊
 နတ်ဗြဟ္မာတို့၊ ညီညာရုံးစု၊ တောင်းပန်မှုကြောင့်၊
 ရတနဂို၊ ရွန်းရွန်းစိုသည်၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ ကြွက်မင်းနေ့ဝယ်၊
 ချမ်းမြေ့ကြည်ဖြူ၊ သန္ဓေယူသည်။ ။ နတ်လူငြိမ်းဖို့ ကိန်းပါကို။
 (ကြာသပတေးနေ့)

ဖွားမြင်တော်မူသောနေ့

(သိ) ၂။ သန္ဓေယူခါ၊ ဆယ်လကြာသော်၊ မဟာသက္ကရာဇ်၊
 ခြောက်ဆယ့်ရှစ်ကြိ၊ ကဆုန်လပြည့်၊ သောကြာနေ့ဝယ်၊
 ချမ်းမြေ့စံစီ၊ လုမ္ဗိနီ၌၊ မဟီလိုက်ဆူ၊ ဖွားတော်မူသည်။ ။
 နတ်လူ အောင်မြို့ လမ်းပါကို။
 (သောကြာနေ့)

တောထွက်တော်မူသောနေ့

(ကြ) ၃။ ဖွားမြင်မြောက်သော်၊ ဆယ့်ခြောက်နှစ်ရွယ်၊ ပျိုနုနယ်၌၊
 သုံးသွယ်ရွှေနန်း၊ သိမ်းမြန်းပြီးလစ်၊ ဆယ့်သုံးနှစ်လျှင်၊
 ဘုန်းသစ်လျှံလူ၊ စံတော်မူ၍၊ ရွယ်မူနုဖြိုး၊ နှစ်ဆယ့်ကိုးဝယ်၊
 လေးမျိုးနိမိတ်၊ နတ်ပြဟိတ်ကြောင့်၊ ရွှေစိတ်ငြင်ငြို၊ သံဝေပိုက၊
 ဝါဆိုလပြည့်၊ ကျားမင်းနေ့ဝယ်၊ ချမ်းမြေ့ရုံ၊ တောရိပ်လှံသည်။
 ။ စုံမြိုင်ပင်ရိပ် ခန်းမှာကို။
 (တနင်္လာနေ့)

ဘုရားဖြစ်တော်မူသောနေ့

(လျှင်) ၄။ တောရိပ်မြုံပေါ်၊ ခြောက်နှစ်ပျော်၍၊ ခါတော်တဖုံ၊ ပွင့်ချိန်ကြုံက၊
 ကဆုန်လပြည့်၊ ဆင်မင်းနေ့ဝယ်၊ မြေပရမေ၊ ပလ္လင်ဇ္ဇထက်၊
 ရွှေညောင်တော်ကြီး၊ ဝိတာန်ထီးနှင့်၊ မငြီးကြည်ဖြူ၊
 နေတော်မူလျက်၊ ရန်မြူ ခပင်း၊ အမိုက်သင်းကို၊
 အလျှင်းပယ်ဖျောက်၊ အလင်းပေါက်က၊
 ထွန်းတောက် ဘုန်းတော်၊ သောင်းလုံးကျော်သည်။ ။
 သုံးဖော်လူတို့ ငြိမ်းပါကို။
 (ဗုဒ္ဓဟူးနေ့)

ဓမ္မစကြာဟောတော်မူသောနေ့

(တေး) ၅။ ဘုရားဖြစ်ခါ၊ မိဂဒါသို့၊ စကြာရွှေဖွား၊ ဖြန့်ချိသွား၍၊
 ငါးပါးဝဂ္ဂီ၊ စုံအညီနှင့်၊ မဟီတစ်သောင်း၊ တိုက်အပေါင်းမှ၊
 ခညောင်းကပ်လာ၊ နတ်ဗြဟ္မာအား၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ စနေနေ့ဝယ်၊
 ကြွေကြွလျှံတက်၊ ဓမ္မစက်ကို၊ မိန့်မြွက်ထွေပြား၊
 ဟောဖော်ကြားသည်။ ။တရားနတ်စည် ရွမ်းတယ်ကို။
 (စနေနေ့)

ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော်မူသောနေ့

(ဆ) ၆။ တရားနတ်စည်၊ ဆော်ရွမ်းလည်က၊ သုံးမည်ဘုံသိုက်၊
 တသောင်းတိုက်ဝယ်၊ ကျွတ်ထိုက်သသူ၊ နတ်လူဗြဟ္မာ၊
 သတ္တဝါကို၊ ခေမာသောင်သို့၊ ဖောင်ကူးတို့ဖြင့်၊ ဆောင်ပို့ပြီးခါ၊
 ဝါလေးဆယ့်ငါး၊ သက်ကားရှစ်ဆယ်၊ စုံပြည့်ကြွယ်က၊
 ရာလေးဆယ့်ရှစ်၊ သက္ကရာဇ်ဝယ်၊ နယ်မလ္လာတိုင်း၊ စံနှိုင်းမယုတ်၊
 ကုသိန္ဒာရုံ၊ အင်ကြင်းစုံ၌၊ ကဆုန်လပြည့်၊ အင်္ဂါနေ့ဝယ်၊
 ချမ်းမြေ့နိဗ္ဗူ၊ စံတော်မူသည်။ ။ဝှန်းဆူသောင်းလုံး ကျော်တယ်ကို။
 (အင်္ဂါနေ့)

တေဇောဓာတ်လောင်းတော်မူသောနေ့

(ဦး) ၇။ နိဗ္ဗူစံပြီ၊ ရှုမအီသား၊ သိဂီ^၆ရွှေလှော်၊ အလောင်းတော်ကို၊
 ထိုရော်ကဆုန်၊ လဆုတ်ကြီ၍၊ ဂဠုန်နေ့ဝယ်၊ ခိုးငွေမနှော၊
 ဓာတ်တေဇောလျှင်၊ ရှင်စောဉာဏ်စက်၊ ဓိဋ္ဌာန်ချက်ဖြင့်၊
 လျှံတက်ကော်ရော်၊ မီးပူဖော်သည်။ ။ မွေတော်ရှစ်စိတ် ကြွင်းတယ်ကို။
 (တနင်္ဂနွေနေ့)

ထို ခုနှစ်နေ့၊ သာချမ်းမြေ့ကို၊ ဆွေဆွေကြည်ဖြူ၊ အာရုံယူလျက်၊
 သုံးလူတို့နတ်၊ မြတ်ထက်မြတ်သား၊ ကိုယ်တော်ဖျားကို၊
 သုံးပါးမွန်စွာ၊ ဝန္တနာဖြင့်၊ သဒ္ဓါဖြိုးဖြိုး၊ ကျွန်ရှိခိုးသည်။ ။
 ကောင်းကျိုးခပ်သိမ်း ကြွယ်စေသောဝံ။

၅။

ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ (ပါဠိတော်)

- ၁။ ဟေတုပစ္စယော
- ၂။ အာရမ္မဏပစ္စယော
- ၃။ အဓိပတိပစ္စယော
- ၄။ အနန္တရပစ္စယော
- ၅။ သမနန္တရပစ္စယော
- ၆။ သဟဇာတပစ္စယော
- ၇။ အညမညပစ္စယော
- ၈။ နိဿယပစ္စယော
- ၉။ ဥပနိဿယပစ္စယော
- ၁၀။ ပုရေဇာတပစ္စယော
- ၁၁။ ပစ္ဆာဇာတပစ္စယော
- ၁၂။ အာသေဝနပစ္စယော
- ၁၃။ ကမ္မပစ္စယော
- ၁၄။ ဝိပါကပစ္စယော
- ၁၅။ အာဟာရပစ္စယော
- ၁၆။ ဣန္ဒြိယပစ္စယော
- ၁၇။ ဈာနပစ္စယော
- ၁၈။ မဂ္ဂပစ္စယော
- ၁၉။ သမ္ပယုတ္တပစ္စယော
- ၂၀။ ဝိပုယုတ္တပစ္စယော
- ၂၁။ အတ္ထိပစ္စယော
- ၂၂။ နတ္ထိပစ္စယော
- ၂၃။ ဝိဂတပစ္စယော
- ၂၄။ အဝိဂတပစ္စယော

5. Conditional Relations

Enumeration of the conditions:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Hetu paccayo | -Root condition |
| 2. Ārammaṇa paccayo | -Object condition |
| 3. Adhipati paccayo | -Predominance condition |
| 4. Anantara paccayo | -Proximity condition |
| 5. Samanantara paccayo | -Contiguity condition |
| 6. Sahajāta paccayo | -Connascence condition |
| 7. Annamanna paccayo | -Mutuality condition |
| 8. Nissaya paccayo | -Dependence condition |
| 9. Upanissaya paccayo | -Sufficing condition |
| 10. Purejāta paccayo | -Prenascence condition |
| 11. Pacchajāta paccayo | -Postnascence condition |
| 12. Āsevana paccayo | -Repetition condition |
| 13. Kamma paccayo | -Kamma condition |
| 14. Vipāka paccayo | -Resultant condition |
| 15. Āhāra paccayo | -Nutriment condition |
| 16. Indriya paccayo | -Faculty condition |
| 17. Jhāna paccayo | -Jhana condition |
| 18. Magga paccayo | -Path condition |
| 19. Sampayutta paccayo | -Association condition |
| 20. Vippayutta paccayo | -Dissociation condition |
| 21. Atthi paccayo | -Presence condition |
| 22. Natthi paccayo | -Absence condition |
| 23. Vigata paccayo | -Abeyance condition |
| 24. Avigata paccayo | -Non-abeyance condition |

ပဋ္ဌာန်း ပစ္စယုဒ္ဒေသ (မြန်မာပြန်)

- ၁။ ဟိတ်ခြောက်ပါးဖြစ်၍ပစ္စယုပုန်တရားတို့အားအမြစ်သဖွယ် ကျေးဇူး ပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂။ အာရုံခြောက်ပါးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၃။ အကြီးအမှူးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၄။ အခြားမဲ့(အကြားမရှိ)ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၅။ ကောင်းစွာ အခြားမဲ့ (အကြားမရှိ) ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သော သဘောတရား၊
- ၆။ အတူတကွဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၇။ အချင်းချင်း အပြန်အလှန် ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၈။ မှီရာဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၉။ အားကြီးသောမှီရာကြောင်းဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၀။ ရှေး၌ဖြစ်နှင့်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၁။ နောက်မှဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၂။ အဖန်တလဲလဲမှီဝဲထုံအပ်သည်ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၃။ စီရင်ခြင်းကိစ္စနှင့် မျိုးစေ့ဖြစ်စေခြင်းကိစ္စ ဖြစ်၍ကျေးဇူးပြုတတ်သော သဘောတရား၊
- ၁၄။ အကျိုးဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၅။ ထောက်ပံ့ခိုင်စေတတ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၆။ အစိုးရသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၁၇။ ကပ်၍ စူးစူးစိုက်စိုက် ရှုတတ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သော သဘောတရား၊
- ၁၈။ ထွက်မြောက်ကြောင်းနည်းလမ်းဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သော သဘောတရား၊
- ၁၉။ ယှဉ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂၀။ မယှဉ်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂၁။ ပစ္စုပ္ပန်၌ထင်ရှားရှိဆဲဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂၂။ မရှိသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂၃။ ကင်းမဲ့ ချုပ်ပျောက်သည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊
- ၂၄။ မကင်းသည်ဖြစ်၍ ကျေးဇူးပြုတတ်သောသဘောတရား၊

၆။

ပစ္စဝေက္ခဏာ ပါဠိ၊ မြန်မာ

သင်္ကန်း၌ဆင်ခြင်ရန်-

ပဋိသင်္ခါယောနိသော စိဝရံ ပဋိသေဝါမိ၊ ယာဝ ဒေဝ သီတဿ ပဋိဃာတာယ၊
ဥက္ကဿ ပဋိဃာတာယ၊ ခုံသမကသဝါတာတပသရီသပ သမ္ပဿာနံ ပဋိဃာတာယ၊
ယာဝဒေဝ ဟိရိကောပိနပ္ပဋိစ္စာဒနတ္ထံ။

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင်မှက်လေနေ၊ ကင်းမြွေလွဲသုံ၊ ဟိရိဂုဏ်ကို၊ ကုန်စေတတ်စွာ၊
ကိုယ်အင်္ဂါကို၊ လုံပါစေလို၊ ကိုယ်ကိုစံပါယ်၊ ဆင်ပြင်မယ်ဟု၊ စိတ်ဝယ်မမှန်း၊ ဤသင်္ကန်း
ကို၊ ဖုံးလွှမ်းဝတ်ရုံပါသတည်း။

ဆွမ်း၌ဆင်ခြင်ရန်-

ပဋိသင်္ခါယောနိသော ပိတ္တုပါတံ ပဋိသေဝါမိ၊ နေဝ ဒဝါယ န မဒါယ န
မဏ္ဍနာယ န ဝိဘူသနာယ၊ ယာဝဒေဝ ဣမဿ ကာယဿ ဌိတိယာ ယာပနာယ
ဝိဟိံ သူပရတိယာ၊ ဗြဟ္မစရိယာနုဂဟာယ၊ ဣတိ ပုရာဏဉ္စ ဓေဒနံ ပဋိဟင်္ခါမိ၊ နဝဉ္စ
ဓေဒနံ န ဥပ္ပါဒေဿာမိ၊ ယာတြာ စ မေ ဘဝိဿတိ အနဝဇ္ဇတာ စ ဖာသုဝိဟာရော
စ ။

ဤသည့်စားဖွယ်၊ အမယ်မယ်ကို၊ မြူးရယ်မာန်ကြွ၊ လှပရေဆင်း၊ ပြည့်ဖြိုး
ခြင်းငှာ၊ မသုံးပါဘူး၊ လေးဖြာဓာတ်ဆောင်၊ ဤကိုယ်ကောင်သည်၊ ရှည်အောင်
တည်လျက်၊ အသက်မျှတမ်း၊ မမောပန်းငြား၊ ဘုရားသာသနာ၊ ကျင့်နှစ်ဖြာကို၊ ကျင့်ပါ
နိုင်စေ၊ ဝေဒနာဟောင်းသစ်၊ မဖြစ်စေရ၊ ယာပိုထ်မျှလစ်၊ ခပ်သိမ်းပြစ်ကို၊ မဖြစ်
လေအောင်၊ ချမ်းမြေ့အောင်ဟု၊ သုံးဆောင် မှီဝဲပါသတည်း။

ကျောင်း၌ဆင်ခြင်ရန်-

ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော သေနာသနံ ပဋိသေဝါမိ၊ ယာဝဒေဝ သီတဿ
ပဋိဃာတာယ၊ ဥက္ကဿ ပဋိဃာတာယ၊ ခုံသမကသဝါတာတပ သရီသပသမ္ပဿာနံ
ပဋိဃာတာယ၊ ယာဝဒေဝ ဥတုပရိဿယဝိနောဒန ပဋိသလ္လာနာရာမတ္ထံ။

ချမ်းပူကိုဖျက်၊ ခြင်မှက်လေနေ၊ ကင်းမြွေဝေးမှု၊ ဥတုဘေးဘျမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊
စိတ်ကြည်လင်ကြောင်း၊ နေရာကျောင်းကို၊ ကိန်းအောင်း မှီခိုပါသတည်း။

ဆေး၌ဆင်ခြင်ရန်-

*ပဋိသင်္ခါ ယောနိသော ဂိလာနပ္ပစ္စယဘေသဇ္ဇပရိက္ခာရံ ပဋိသေဝါမိ၊
ယာဝဒေဝ ဥပ္ပန္နာနံ ဝေယျာဗာဓိကာနံ ဝေဒနာနံ ပဋိဃာတာယ အဗျာဗဇ္ဇ၊
ပရမတာယ။*

ကြင်နာခံခက်၊ နှိပ်စက်ဖိစီး၊ ဖြစ်ပြီးဖြစ်လာ၊ ဝေဒနာကို၊ စွန့်ခွါ ပယ်လျှင်း၊ ဆင်းရဲကင်း၍၊ လူမင်းမြတ်စွာ၊ သာသနာကို၊ ကြည်သာရွှင်လန်း၊ ဖြည့်ကျင့်စွမ်းနိုင်ဖို့၊ ရည်မှန်းသုံးဆောင်ပါသတည်း။

အခြားအသုံးအဆောင်၌ဆင်ခြင်ရန်-

ဖိနပ် ဆီမီး ထီး တောင်စား စ ဟူသမျှကို၊ အေးမြ ချမ်းပူ၊ မြေငူ သစ်ငုတ်၊ ခလုတ်ဆူးညှောင့်၊ မနောက်တေးကြမ်း၊ မသန်းကင်းစင်၊ စိတ်ကြည်လင်၍၊ အားအင် ဖြည့်မာ၊ သာသနာကို၊ ကောင်းစွာကျင့်ဆောင်၊ ဖြည့်နိုင်အောင်ဟု၊ သုံးဆောင်မှီဝဲ ပါသတည်း။

6. Reflection after Using the Requisites

Reflecting properly, I wear the robes. I wear the robes only for protection from cold, heat, gadflies, mosquitoes, wind, heat of the sun, snakes, scorpions and lice, and just to cover up my nakedness.

Reflecting properly, I take alms-food. I do so not for enjoyment, not for vanity, not for improvement of the body and not for a better complexion, but only to sustain the physical body, to have just enough nourishment for maintaining life, to appease hunger and to carry out the Noble practice of purity. By this alms-food, I shall remove the existing discomfort of hunger and shall prevent the arising of new discomfort from immoderate eating. I shall have just enough nourishment to maintain life and to lead a blameless life with good health.

Reflecting properly, I make use of my monastic living place. I do so only for protection from cold, heat, gadflies, mosquitoes, wind, heat of the sun, snakes, scorpions and lice, and inclement weather, and for the purpose of solitary seclusion.

Reflecting properly, I make use of medicines and medicinal requisites for curing illness. I use them only to remove oppressive ailments that arise and only to be completely free from further ailment.

၇။ သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ (ပါဠိ၊ မြန်မာ)

အတ္တိ ဣမသ္မိံ ဣဿေ “ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နှာရု အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဋ္ဌိ ဝတ္တံ၊ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပွပါသံ၊ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ မတ္ထလုဂံ” ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒေါ မေဒေါ၊ အသုဝသာ ဓေဇ္ဇော သိဃံဏီကာ လသိကာ မုတ္တံ” န္တိ။

ဤခန္ဓာကိုယ်၌ “ဆံပင် မွှေးညှင်း ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ၊ အသား အကြော အရိုး ရိုးတွင်းခြင်ဆီ အညှို့၊ နှလုံး အသဲ အမြှေး အဖျဉ်း အဆုပ်၊ အူမ အူသိမ် အစာသစ် အစာဟောင်း ဦးနှောက်၊ သည်းခြေ သလိပ် ပြည် သွေး ချွေး အဆီခဲ၊ မျက်ရည် ဆီကြည် တံထွေး နှပ် အစေး ကျင်ငယ်” ဤသို့သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော အစိတ်အပိုင်းတို့သည်ရှိကုန်၏။

7. Reflection on the Parts of the Body

Atthi imasmim kāye 'kesā lomā nakhā dantā taco, mamsam nhāru atthi atthiminjam vakkam, hadayam yakanam kilomakam pihakam papphasam, antam antagunam udariyam karisam matthalungam, pittam semham pubbo lohitam sedo medo, assu vasā kheḷo singhāṇikā lasikā muttam' ti.

In this body there are hairs of the head, hairs of the skin, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidney, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, mesentery, stomach with its contents, feces, brain, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, nasal mucus, synovial fluid and urine.

၈။

မရဏာနုဿတိဘာဝနာ

အဇ္ဇေဝ ကိစ္စမာတပုံ၊ ကော ဇညာ မရဏံ သုဝေ။
န ဟိ နော သင်္ဂီရံ တေန၊ မဟာသေနေန မစ္စုနာ။

အဇ္ဇေဝ - နက်ဖြန်မရွေ့ ယခုနေ့၌ပင်၊ အာတပုံ-ကိလေသာအမှိုက် မီးဖြင့်တိုက်သို့၊ လောင်မြိုက်ဖို့ရန် အဖန်ဖန်အားထုတ်မှုကို၊ ကိစ္စံ (ကာတပုံ)- မနားမနေပြုသင့်ပေ၏။ သုဝေ-ယနေ့မှနောက် နက်ဖြန်ရောက်မှ၊ မရဏံ- သေရမည်ကို၊ ကော-နတ်နှင့်လူဝယ် အဘယ်သူတစ်ယောက်သည်၊ ဇညာ- ကောင်းစွာပိုင်ပိုင် သိနိုင်ပါအံ့နည်း။ ဟိ (ယုတ္တံ) - ထိုကဲ့သို့သာ အခါခါဖြင့်၊ မှန်စွာပုံသေ တွေးသင့်ပေ၏။ မဟာသေနေန- တွင်းပနှစ်တန် ရောဂါဒဏ်ဖြင့်၊ ဘေးရန်ပတ်လည် များသောစစ်သည်ရှိသော၊ တေန မစ္စုနာ -သုံးဆယ့် တစ်ဘုံ အကုန်ချေနှင်း ထိုသေမင်းနှင့်၊ သင်္ဂီရံ - ကိုယ်ကသာအောင် ညှာတာ အောင်ဟု၊ လက်ဆောင်ချောမြို့ တိုက်၍ယူခြင်းသည်၊ န နော အတ္ထိ (နတ္ထိ ဇေ) - မရှိကေန် အမှန်ပင်ဖြစ်ပါပေတော့သည်တကား။

8. Reflection on the nature of death

*Ajjeva kiccamaṭappaṃ,
Ko jannā maraṇaṃ suve.
Na hi no sangaraṃ tena,
Mahāsenena maccunā.*

The effort should be made today.
One may die tomorrow, who knows?
We have no covenant with the King
of Death and his many warriors.



၉။

မေတ္တာပို့ (ပါဠိ)

အဟံ အဝေရော ဟောမိ၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောမိ၊ အနီဇော ဟောမိ၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရာမိ၊ ဒုက္ခာ မုစ္စာမိ၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂ္ဂစ္ဆာမိ၊ ကမ္မဿကော။

သီမဋ္ဌသံဇော အဝေရော ဟောတု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောတု၊ အနီဇော ဟောတု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရတု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စတု၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂ္ဂစ္ဆတု၊ ကမ္မဿကော။

သီမဋ္ဌဒေဝတာ အဝေရော ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောန္တု၊ အနီဇော ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု၊ ကမ္မဿကော။

အမှာကံ မာတာပိတု အာစရိယ ဉာတိမိတ္တ သမူဟာ ဥပသကာ ဥပါသိကာ စတုပစ္စယဒါယကာ အဝေရော ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောန္တု၊ အနီဇော ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု၊ ကမ္မဿကော။

သဗ္ဗေသတ္တာသဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ၊ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊ သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ အဝေရော ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောန္တု၊ အနီဇော ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု၊ ကမ္မဿကော။

ပုရတ္တိမာယ ဒိသာယ၊ ပုစ္ဆိမာယ ဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ ဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ ဒိသာယ၊ ပုရတ္တိမာယ အနုဒိသာယ၊ ပုစ္ဆိမာယ အနုဒိသာယ၊ ဥတ္တရာယ အနုဒိသာယ၊ ဒက္ခိဏာယ အနုဒိသာယ၊ ဟေဋ္ဌိမာယ ဒိသာယ၊ ဥပရိမာယ ဒိသာယ သဗ္ဗေသတ္တာ၊ သဗ္ဗေ ပါဏာ၊ သဗ္ဗေ ဘူတာ၊ သဗ္ဗေ ပုဂ္ဂလာ၊ သဗ္ဗေ အတ္တဘာဝပရိယာပန္နာ၊ သဗ္ဗာ ဣတ္ထိယော၊ သဗ္ဗေ ပုရိသာ၊ သဗ္ဗေ အရိယာ၊ သဗ္ဗေ အနရိယာ၊ သဗ္ဗေ ဒေဝါ၊ သဗ္ဗေ မနုဿာ၊ သဗ္ဗေ ဝိနိပါတိကာ အဝေရော ဟောန္တု၊ အဗျာပဇ္ဇော ဟောန္တု၊ အနီဇော ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္စန္တု၊ ယထာ လဒ္ဒသမ္ပတ္တိတောမာဝိဂ္ဂစ္ဆန္တု၊ ကမ္မဿကော။

မေတ္တာပို့ (မြန်မာ)

အကျွန်ုပ်သည် ဘေးရန်ကင်းပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ။ မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကိုချမ်းသာစွာ ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ။ ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ပါစေ။ ရဆဲချမ်းသာမကင်းကွာ ရှည်ကြာမြဲပါစေ။ ကောင်းကံ မကောင်းကံ ပြုစီမံ နာခံနေရပါတကား။

ဤကျောင်းတိုက်အတွင်းရှိသံဃာတော်အပေါင်းသည်ဘေးရန်ကင်းပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းပါစေ။ မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းသာစွာ ရွက်ဆောင်နိုင်ပါစေ။ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ပါစေ။ ရဆဲချမ်းသာ မကင်းကွာ ရှည်ကြာမြဲပါစေ။ ကောင်းကံ မကောင်းကံ ပြုစီမံ နာခံနေရပါတကား။

ဤကျောင်းတိုက်အတွင်းရှိနတ်အပေါင်းတို့သည်ဘေးရန်ကင်းကြ ပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းသာစွာ ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေ။ ရဆဲချမ်းသာမကင်းကွာ ရှည်ကြာမြဲကြပါစေ။ ကောင်းကံ မကောင်းကံ ပြုစီမံ နာခံနေကြရပါတကား။

ငါတို့၏ မိဘဆရာ ဆွေဥာ အပေါင်း၊ ပစ္စည်းလေးပါးဖြင့် လှူဒါန်း ထောက်ပံ့ ကြသော ဒါယကာ၊ ဒါယိကာမအပေါင်းတို့သည် ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကို ချမ်းသာစွာ ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။ဆင်းရဲဒုက္ခမှ ကင်းလွတ်ကြပါစေ။ရဆဲချမ်းသာမကင်းကွာ ရှည်ကြာမြဲကြပါစေ။ ကောင်းကံ မကောင်းကံ ပြုစီမံ နာခံနေကြရပါတကား။

အရှေ့အရပ်၌ရှိသော၊ အနောက်အရပ်၌ရှိသော၊ မြောက်အရပ်၌ရှိသော၊ တောင်အရပ်၌ရှိသော၊ အရှေ့တောင်အရပ်၌ရှိသော၊ အနောက်မြောက် အရပ်၌ရှိသော၊ အရှေ့မြောက်အရပ်၌ရှိသော၊ အနောက်တောင်အရပ်၌ရှိသော၊ အောက်အရပ်၌ရှိသော၊ အထက်အရပ်၌ရှိသော -

အားလုံးသောသတ္တဝါတို့သည်၊ အားလုံးသော အသက်ရှူသူအပေါင်းတို့သည်၊ အားလုံးသော ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်သူအပေါင်းတို့သည်၊ အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်အပေါင်းတို့သည်၊ အားလုံးသော အတ္တဘောဉ်အတွင်းဝင်သူအပေါင်းတို့သည်၊ အားလုံးသော အမျိုးသမီးတို့သည်၊ အားလုံးသော အမျိုးသားတို့သည်၊ အားလုံးသော အရိယာတို့သည်၊ အားလုံးသော ပုထုဇဉ်တို့သည်၊ အားလုံးသော နတ်ဗြဟ္မာတို့သည်၊အားလုံးသော လူတို့သည်၊ အားလုံးသော အပါယ်ဘုံသားတို့သည်-

ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ။ ကိုယ်ဆင်းရဲကင်းကြပါစေ။ မိမိ၏ခန္ဓာဝန်ကိုချမ်းသာစွာရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ။ဆင်းရဲ ဒုက္ခမှကင်းလွတ်ကြပါစေ။ ရဆဲချမ်းသာ မကင်းကွာ ရှည်ကြာမြဲကြပါစေ။ ကောင်းကံ မကောင်းကံ ပြုစီမံ နာခံနေကြရပါတကား။

9. Sending off the Loving-Kindness

May I be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of myself happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. I am the owner of my own deeds.

May all Samgha who is dwelling in this monastery; be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of oneself happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. One is the owner of one's own deeds.

May all deities who are dwelling in this monastery; be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of themselves happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. All are the owners of their own deeds.

May all my parents, teachers, relatives, friends, lay devotees and supporters; be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of themselves happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. All are the owners of their own deeds.

May all beings, all living beings, all creatures, all individuals, all personalities, all females, all males, all noble ones, all worldings, all deities, all humans and all those who are in unhappy states; be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of themselves happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. All are the owners of their own deeds.

In the eastern direction, in the western direction, in the northern direction, in the southern direction, in the south-east direction, in the north-west direction, in the north-east direction, in the south-west direction, in the downward direction and in the upward direction:

May all beings, all living beings, all creatures, all individuals, all personalities, all females, all males, all noble ones, all worldings, all deities, all humans and all those who are in unhappy states; be free from dangers, be free from mental suffering, be free from physical suffering, take care of themselves happily, be free from sorrowfulness, not lose present possessions. All are the owners of their own deeds.

၁၀။

အနိစ္စာ ဝတ သုံးဂါထာ (ပါဠိ၊ မြန်မာ)

အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
 ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝပသမော သုခေါ။

ဒုက္ခာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
 ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝပသမော သုခေါ။

အနတ္တာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
 ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ နိရုဇ္ဈန္တိ ၊ တေသံ ဝပသမော သုခေါ။

အကြောင်းအတန်တန် ပြုစီမံ၍ ရုပ်နာမ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရ တို့သည်စင်စစ်ဧကန်အမှန်မူချ **မမြဲလေကုန်စွတကား။** အဖြစ်သဘော အပျက် သဘောတို့ အတောမသတ် အထပ်ထပ်အထွေအထွေလည်ပတ်၍နေကြလေကုန်၏။ အကြောင်းအားလျော်စွာပေါ်လာပြီး၍ ချက်တစ်ဖြုတ် ရုပ်တစ်ရက် ချုပ်ပျက်ကြ လေ ကုန်၏။အဖြစ်အပျက်ဒဏ်အမြဲခံနေရသည့် ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ထိုသင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ငြိမ်းအေးစွာသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ် အမြိုက်ရပ်သည် ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် ဖြင့် မပြတ်ပုံသေ ချမ်းသာလေစွတကား။

အကြောင်းအတန်တန် ပြုစီမံ၍ ရုပ်နာမ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရ တို့သည်စင်စစ်ဧကန်အမှန်မူချ **ဆင်းရဲလေကုန်စွတကား။** အဖြစ်သဘော အပျက် သဘောတို့ အတောမသတ် အထပ်ထပ်အထွေအထွေလည်ပတ်၍နေကြလေကုန်၏။ အကြောင်းအားလျော်စွာပေါ်လာပြီး၍ ချက်တစ်ဖြုတ် ရုပ်တစ်ရက် ချုပ်ပျက်ကြလေ ကုန်၏။အဖြစ်အပျက်ဒဏ်အမြဲခံနေရသည့် ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ထိုသင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ငြိမ်းအေးစွာသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ် အမြိုက်ရပ်သည် ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် ဖြင့် မပြတ်ပုံသေ ချမ်းသာလေစွတကား။

အကြောင်းအတန်တန် ပြုစီမံ၍ ရုပ်နာမ်အသစ် ဖြစ်ဖြစ်သမျှ သင်္ခါရ တို့သည်စင်စစ်ဧကန်အမှန်မူချ **အစိုးမရလေကုန်စွတကား။** အဖြစ်သဘောအပျက် သဘောတို့ အတောမသတ် အထပ်ထပ်အထွေအထွေလည်ပတ်၍နေကြလေကုန်၏။ အကြောင်းအားလျော်စွာပေါ်လာပြီး၍ ချက်တစ်ဖြုတ် ရုပ်တစ်ရက် ချုပ်ပျက်ကြလေ ကုန်၏။အဖြစ်အပျက်ဒဏ်အမြဲခံနေရသည့် ရုပ်နာမ်နှစ်ဝ ထိုသင်္ခါရတို့၏ ကင်းရာ ကုန်ရာ ငြိမ်းအေးစွာသည့် နိဗ္ဗာနဓာတ် အမြိုက်ရပ်သည် ဖြစ်ပျက်မစပ် အငြိမ်းဓာတ် ဖြင့် မပြတ်ပုံသေ ချမ်းသာလေစွတကား။

10. Aniccā vata (3) Stanzas

*Aniccā vata saṅkhārā,
Uppādavayadhammino.
Uppajjitvā nirujjhanti,
Tesaṃ vūpasamo sukho.*

*Dukkhā vata saṅkhārā,
Uppādavayadhammino.
Uppajjitvā nirujjhanti,
Tesaṃ vūpasamo sukho.*

*Anattā vata saṅkhārā,
Uppādavayadhammino.
Uppajjitvā nirujjhanti,
Tesaṃ vūpasamo sukho.*

Impermanent are compounded things,
prone to rise and fall;
Having risen, they're destroyed,
their passing truest bliss.

Suffering are compounded things,
prone to rise and fall;
Having risen, they're destroyed,
their passing truest bliss.

Unsubstantial are compounded things,
prone to rise and fall;
Having risen, they're destroyed,
their passing truest bliss.

၁၁။ ဆုတောင်း၊ရေစက်ချ၊ အမျှဝေ

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇာတိ ဇရာ ဗျာဓိ မရဏမှာ
ပရိမုစ္စိသာမိ။

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။

ဣမံ ပုည ဘာဂံ သဗ္ဗ သတ္တာနံ ဘာဇေမ။

မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ဟုဆိုအပ်သော လောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါးအားလျော်သော ဤသီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်မြတ်ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ဟုဆိုအပ်သော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါး အားလျော်သော ဤသီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်မြတ်ဖြင့် တရားတော် မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

မဂ်လေးတန် ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန် ဟုဆိုအပ်သော လောကုတ္တရာ တရား ကိုးပါး အားလျော်သော ဤသီလ သမာဓိ ပညာ အကျင့်မြတ်ဖြင့် သံဃာတော် မြတ်အပေါင်းကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း တို့မှ မချွတ်ဇကန် ကင်းလွတ်ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

အက္ခုန်ပိ၏ ဤကောင်းမှုသည် အာသဝေါတရားလေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန် ကြောင်းဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရွက်ဆောင်နိုင်သည် ဖြစ်ပါစေ သတည်း။

ဤကောင်းမှုကုသိုလ်အဖို့ကို အလုံးစုံသောသတ္တဝါတို့အား အမျှ ပေးဝေ ပါကုန်၏။

ဤသို့ပြုရ မြတ်ပုညကို၊ ကြီးထမြင့်ခေါင် မြင့်မိုရ်တောင်ဦး မကကျူးသား၊ ကျေးဇူးအရှင် မွှေးမိခင် နှင့် ဖခင်တို့အား ရငြားပါစေ အမျှဝေ၏။ မသွေခန့်စွ ဤကာယ ကို စောင့်ထပေတတ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်လည်း မလပ်စေရ ပေးဝေတု၏။

မိတ္တဆွေဉာ့ ဆရာသမား ဘိုးဘွားကစ၊ ယမရာဇာ ဒေဝါယက္ခ ဣန္ဒြဘုမ္မာ၊ အာကာသနတ် အထူးမှတ်၍၊ မပြတ်ပုည ကုသလကို၊ ရကြပါစေ အမျှဝေ၏။

သဗ္ဗေ သတ္တာ သတ္တဝါဟု၊ နာနာလောက အနန္တတွင်၊ မပြတ်စဉ်ကာ
သတ္တာဝါသ ဘုံကိုးဝနှင့်၊ ဝိညာဏဌိတိ တည်ရှိခုနစ်ပါး၊ များစွာလုံးစုံ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊
ဖြစ်ဖြစ်သမျှ ဝေနေယျအား၊ အမျှကုသိုလ် ပေးဝေလို၏။

ထိုကုသလ ဤပုညကို၊ အမျှရကြသည် ဖြစ်စေသော်။

ဝသုန္ဓရေ ဤမြေပုံသု သီလာထုလည်း သက်သေအမှု တည်စေသော်။ ။

11. Dropping the Water & Sharing of Merits

Imāya Dhammānu dhammapaṭipattiyā Buddhāṃ Pūjemi
Imāya Dhammānu dhammapaṭipattiyā Dhammāṃ Pūjemi
Imāya Dhammānu dhammapaṭipattiyā Saṃghāṃ Pūjemi

Addhā Imāya Paṭipattiyā Jāti jarā byādhī maraṇaṃhā Parimuccissāmi

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu

Imaṃ puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājema

By this practice of the Dhamma, I pay homage to the Lord Buddha.

By this practice of the Dhamma, I pay homage to the Dhamma.

By this practice of the Dhamma, I pay homage to the Saṃgha.

By this practice, may I be free from birth, decay, disease and death.

By this merit of mine, may I attain Nibbāna.

We share our merits with all beings. (3 times)

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါ ကုန်လော့။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါ ကုန်လော့။

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါ ကုန်လော့။

အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့၌ နေထိုင်ကြကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့ ပေးဝေ
သော ကုသိုလ်အဖို့ကို အကျွန်ုပ်တို့က လေးမြတ်စွာ ခံယူပါကုန်၏။

Respectfully, we accept the merit shared by all whole-
some people dwelling in all ten directions.

သာဓု - သာဓု - သာဓု

Sādhu! - Sādhu! - Sādhu!

Chants for before meditation

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ	(ငြီးချ)
ဓမ္မံ ပူဇေမိ	(ငြီးချ)
သံဃံ ပူဇေမိ	(ငြီးချ)

<i>Buddham pūjemi</i>	<i>(bow)</i>
<i>Dhammam pūjemi</i>	<i>(bow)</i>
<i>Samgham pūjemi</i>	<i>(bow)</i>

I venerate the Buddha.	<i>(bow)</i>
I venerate the Dhamma.	<i>(bow)</i>
I venerate the Samgha.	<i>(bow)</i>

Chants for after meditation

ဒုက္ခပတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ၊	
ဘယပတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ။	
သောကပတ္တာ စ နိဿောကာ၊	
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော။	(သုံးကြိမ်)

<i>Dukkhappattā ca niddukkhā</i>	
<i>Bhayappattā ca nibbhayā</i>	
<i>Sokappattā ca nissokā</i>	
<i>Hontu sabbepi paṇino</i>	(three times)

May suffering ones be free from suffering.	
May the fear-struck be free from fear.	
May the grieving be free from grief.	
So too may all beings be.	(three times)

The Eight Precepts

1. Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Abrahmacariyā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhanā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikālabhojanā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca-gīta-vādita-visūkadassana- māla-gandha-vilepana-dhāraṇa-maṇḍana-vibhūsaṇaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsayana-mahāsayanā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

The Eight Precepts

1. I undertake the precept to abstain from harming living creatures.
2. I undertake the precept to abstain from taking what is not given.
3. I undertake the precept to abstain from celibacy.
4. I undertake the precept to abstain from false speech.
5. I undertake the precept to abstain from intoxicants, which lead to carelessness.
6. I undertake the precept to abstain from eating at improper times.
7. I undertake the precept to abstain from dancing, singing, playing instruments watching shows; wearing garlands, perfumes, cosmetics, adornments and jewellery.
8. I undertake the precept to abstain from using high and luxurious beds.

Anekajāti Samsāra

Anekajātisamsāraṃ sandhāvissaṃ anaibbisam
 gahakmraṃ gavesanto, dukkhā jāti punappunnaṃ.
 Gahakāraḥka diṭṭhosi, puna gehaṃ na kāhasi
 sabbā te phāsukā bhaggā, gahakūṭaṃ visaṅkhataṃ
 Visaṅkhāragataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayamajjagā

Paticcasamuppāda

Avijjāpaccayā saṅkhārā
 saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ
 viññāpaccayā nāma-rūpaṃ
 nāma-rūpapaccayā saḷāyatanam
 saḷāyatanapaccayā phasso
 phassapaccayā vedanā
 vedanāpaccayā taṇhā
 taṇhāpaccayā upādānaṃ
 upādānapaccayā bhavo
 bhavapaccayā jāti
 jātipaccayā jarāmaṇaṃ
 sokaparidevadukkha domanassupāyāsā sambhavanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandassa samudayo hoti.

Avijjāya tve‘ va asesavirāgaṇirodhā saṅkhāraṇirodho
 saṅkhāraṇirodhā viññāṇaṇirodho
 viññāṇaṇirodhā nāma-rūpaṇirodho
 nāma-rūpaṇirodhā saḷāyatanaṇirodho
 saḷāyatanaṇirodhā phassaṇirodho
 phassaṇirodhā vedanāṇirodho
 vedanāṇirodhā taṇhāṇirodho
 taṇhāṇirodhā upādānaṇirodho
 upādānaṇirodhā bhavaṇirodho
 bhavaṇirodhā jātiṇirodho
 jātiṇirodhā jarāmaṇaṃ
 sokaparideva-dukkha domanassupāyāsā nirujjhanti.
 Evametassa kevalassa dukkhakkhandassa nirodho hoti.

❁ Anekajāti Saṃsāra

(These stanzas were uttered by the Buddha at the time of his Enlightenment.)

Through many-birthed Saṃsāra I wandered,
 Seeking but not finding the builder of this house.
 Sorrowful it is to be born again and again.

O House-builder, you are seen!
 You shall not make this house again.
 All your rafters are broken, your roofbeam shattered.
 My mind has gone beyond the compounded;
 To the dissolution of craving it has come.

❁ Dependant Origination

Dependant on ignorance arise volitional formations,
 dependant on formations arises consciousness,
 dependant on consciousness arise mentality & materiality,
 dependant on mentality & materiality arise the six senses,
 dependant on the six senses arises contact,
 dependant on contact arises sensation,
 dependant on sensation arises craving,
 dependant on craving arises clinging,
 dependant on clinging arises becoming,
 dependant on becoming arises birth,
 dependant on birth arise aging & death,
 sorrow, lamentation, pain, grief, & despair.
 Thus there is the arising of this whole mass of suffering

With the total dispassionate cessation of ignorance,
 volitional formations cease,
 with the cessation of volitional formations, consciousness ceases,
 with the cessation of consciousness, mentality & materiality cease,
 with the cessation of mentality & materiality, the six senses cease,
 with the cessation of the six senses, contact ceases,
 with the cessation of contact, sensation ceases,
 with the cessation of sensation, craving ceases,
 with the cessation of craving, clinging ceases,
 with the cessation of clinging, becoming ceases,
 with the cessation of becoming, birth ceases,
 with the cessation of birth, aging & death,
 sorrow, lamentation, pain, grief & despair cease.
 Thus there is the cessation of this whole mass of suffering.

မေတ္တသုတ္တံ

ဥယျောဇဉ်

ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝဒေသေန္တိ ဘီသနံ။
 ယဉ္စိ စေဝါနယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝံ မာန္တိတော။
 သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
 ဝေမာဒိ ဂုဏုပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ကရဏီယမတ္တကုသလေန၊
 ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။
 သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
 သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
 အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဂုတ္တိ။
 သန္တိန္ဒိယော စ နိပကော စ၊
 အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသုနနုဂိဒ္ဓေါ။

န စ ဒုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္စိ၊
 ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျံ။
 သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊
 သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊
 တသာ ဝါ ထာဝရာ ဝနဝသေသာ။
 ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ
 မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ
 ယေ ဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
 ဘူတာ ဝ သမ္ဘဝေသီ ဝ
 သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
 နာတိမညေထ ကတ္တစိ န ကဉ္စိ
 ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊
 နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

မာတာ ယထာ နိယံ ပုတ္တ
 မာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရေက္ခ။
 ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊
 မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလော ကသ္မိ၊
 မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
 ဥဒ္ဒံ အဇော စ တိရိယဉ္စ၊
 အသမ္မာဓံ အဝေရမသပတ္တံ။

တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝ
 သယာနော ယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဒေါ
 ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊
 ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရမိဓမာဟု။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊
 သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။
 ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊
 န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဟ္တသေယျ ပုန ရေတိ။

Mettasuttam

Yassānubhāvato yakkhā nevadassenti bīsanam,
yañhi sevā nuyujjhanto rattindivamatandito.
Sukham supati sutto ca pāpaṃ kiñci na passati,
evamādi guṇūpetam parittam tam baṇāma he.

Karaṇāyamattakusalena, yanta santam padam abhisamecca,
sakko ujū ca suhujū ca, suvaco cassa mudu anatimānī.
Santussako ca subharo ca, appakicco ca sallahukavutti,
santindriyo ca nipako ca, appagabbho kulesvananugiddho.

Na ca khuddamācare kiñci, yena viññū pare upavadeyyum,
sukhino va khemino hontu, sabbasattā bhavantu sukhittatā.
Ye keci paṇabhātatti, tasā vā thāvarā va navasesā,
dīghā vā ye va mahantā majjhimā rassakā aṇukathālā.

Diṭṭhā vā ye va adiṭṭhā ye va dūre vasanti avidūre,
bhūtā va sambhavesī va sabbasattā bhavantu sukhittatā.
Na paro param nikubbetha, nātimaññetha katthaci nakañci,
byārosanā paṭighasaññā, nāññamaññassa dukkhamiccheyya.

Mātā yathā niyam putta māyusā ekaputtamanurakkhe,
evampi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimāṇam.
Mettañca sabbalokasmi, mānasam bhāvaye aparimāṇam,
uddham adho ca tiriyañca, asambādham averamasapattam.

Titṭham caram nisinno va sayāno yāvatāssa vitamidhho,
etaṃ satim adhiṭṭheyya, brahmametam vihāramidhamāhu.
Diṭṭhiñca anupaggamma, sīlavā dassanena sampanno,
kāmesu vinaya gedham, na hi jātuggabbhaseyya punareti.

Mettasuttam niṭṭhitam.

❁ Sutta on Lovingkindness ❁

This is what should be done by one skilled in goodness
and who know fully the peaceful path:

One should be able, straightforward, upright,
Meek, mild, and humble,

Contented, frugal,
With few duties, gentle in manner,
Controlled in the senses, prudent,
Modest, and not attached to families.

One should not perform even the slightest deed
Which the wise would later reprove.
May all beings be healthy and secure,
May all beings be happy.

Whatever living beings there may be,
Whether weak or strong, without exception,
Those that are long, or great,
medium, short or small,

Those visible or invisible,
Those living nearby or far away,
Already existing or coming into being,
May all beings be happy.

Let no one deceive another
Nor despise anyone anywhere.
Neither out of anger nor ill will
Should anyone wish harm to another.

As a mother would protect with her life
Her son, her only son,
Even so toward all living beings
One should cultivate a boundless heart.
A heart of boundless lovingkindness
One should cultivate for all the world,
Above, below, and all around,
Unobstructed, without hatred and hostility.

Whether standing, walking, sitting,
Or lying down when free from drowsiness,
One should stand firm in this mindfulness.
This is called abiding sublimely in this world.

Not entering upon false view,
But virtuous and endowed with vision,
One should remove desire for sensual pleasures,
And surely not come again to the womb.

မင်္ဂလာသုတ္တံ

ဥယျောဇဉ်

ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသ ဟိ၊ စိန္တယိ သု သဒေဝကာ။
 သောတ္တာနံ နာဂိဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတိ သဗ္ဗ မင်္ဂလံ။
 ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ။
 သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

ဧဝံ မေ သုတံ -

ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဝတ္ထိယံ ဝိဟရတိ
 ဇေတဝနေ အနာထပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။
 အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ
 အဘိက္ကန္တယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တဝဏ္ဏာ
 ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ
 ယေန ဘဂဝါ တေန ပသကံမိံ; ဥပသကံမိံတွာ
 ဘဂဝန္တံ အဘိဝါဒေတွာ ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ။
 ဧကမန္တံ ဌိတာ ခေါ သာ ဒေဝတာ
 ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ-

“ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယံ။
 အာ ကင်္ခမာနာ သောတ္တာနံ၊ ဖြူဟိ မင်္ဂလ 'မုတ္တမံ”။
 “အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။
 ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ , ဧတံ မင်္ဂလ 'မုတ္တမံ”။

“ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။

အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ, ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊ ဝိနယော စ သုသိ က္ခိတော။

သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။

အနာ ကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊ ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော။

အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊ မဇ္ဇေပါနာ စ သံယမော။

အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။

ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ , ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“ခန္တီ စ သောဝစဿတာ၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ။

ကာလေန ဓမ္မသာ ကတ္ထ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ။

နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္ပတိ။

အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဇေတံ မင်္ဂလ’မုတ္တမံ။

“တောဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထမပရာဇိတာ။

သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိံ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ’မုတ္တမ’န္တိ။

မင်္ဂလသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။

[Maṅgala Sutta]

Evam me sutam: ekam samayam bhagavā sāvattthiyam viharati jetavane anāthapiṇḍikassa Ārmmē. atha kho aññatarā devatā abhikkantāya rattiyā abhikkantavaṇṇa kevalakappam jetavanam obhāsetvā yena bhagavā tenupasaṅkami; upasaṅkamtivā bhagavantam abhivādetvā ekamantam aṭṭhāsi. ekamantam ṭhitā kho sā devatā bhagavantam. gāthāya ajjhabhāsi:

Bahū devā manussā ca maṅgalāni acintayum.

Ākaṅkhamānā sotthānam, brūhi maṅgalamuttamam

Āsevanā ca bālānam, paṇḍitānañca sevanā. pūjā ca pūjaneyyānam, etam maṅgalamuttamam.

Patirūpadesavāso ca, pubbe ca katapuññatā.
attasammāpaṇidhi ca, etam maṅgalamuttamam.

Bāhussaccaṅca sippaṅca, vinayo ca susikkhito.
subhāsītā ca yā vācā, etam maṅgalamuttamam.

Mātāpitu upaṭṭhānam, puttadārassa saṅgaho.
anākulā ca kammantā, etam maṅgalamuttamam.

Dānaṅca dhammacariyā ca, ṇātakānaṅca saṅgaho.
anavajjāni kammāni, etam maṅgalamuttamam.

Āratī viratī pāpā, majjapānā ca saṅyamo.
appamādo ca dhammesu, etam maṅgalamuttamam.

Gāravo ca nivāto ca, santuṭṭhī ca kataññutā.
kālena dhammassavanam, etam maṅgalamuttamam.

Khantī ca sovacassatā, samaṇānañca dassanam.
kālena dhammasākacchā, etam maṅgalamuttamam.

Tapo ca brahmacariyaṅca, ariyasaccāna dassanam.
nibbānasacchikiriyā ca, etam maṅgalamuttamam.

Phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṅ yassa na kampati.
asokaṅ virajaṅ khemaṅ, etam maṅgalamuttamam.

Etādisāni katvāna, sabbatthamaparājita.
sabbattha sotthim gacchanti, tam tesam maṅgalamuttamam'ti.

❀ **Sutta on Blessings** ❀

Thus have I heard: On one occasion the Blessed One was dwelling at the monastery of Anathapindika, in Jeta Grove, near Savatthi. Now when the night was far spent, a certain deity, whose surpassing splendor illuminated the entire Jeta Grove, came to the presence of the Exalted One, and, drawing near, respectfully saluted Him and stood to one side. Standing thus, he addressed the Exalted One in verse:

Many deities and men, yearning after good, have pondered on blessings. Pray, tell me the highest blessing!

Not to associate with fools, to associate with the wise, and to honor those who are worthy of honor - this is the highest blessing.

To reside in a suitable locality, to have done meritorious actions in the past, and to set oneself on the right course - this is the highest blessing.

Vast-learning, handicraft, a highly-trained discipline, and pleasant speech - this is the highest blessing.

The support of father and mother, the cherishing of wife and children, and peaceful occupations - this is the highest blessing.

Liberality, righteous conduct, the helping of relatives, and blameless actions this is the highest blessing.

To cease and abstain from evil, forbearance with respect to intoxicants, and steadfastness in virtue - this is the highest blessing.

Reverence, humility, contentment, gratitude and the opportune hearing of the Dhamma - this is the highest blessing.

Patience, obedience, seeing renunciants, and religious discussions at due times - this is the highest blessing.

Self control, the holy life, perception of the Noble Truths, and the realization of Nibbana - this is the highest blessing.

He whose mind does not flutter by contact with worldly contingencies, sorrowless, stainless, and secure - this is the highest blessing.

To those who fulfilled matters such as these, everywhere invincible, in every way moving happily - such for them are the highest blessings.

“ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တံ”

ဥယျောဇဉ်

- ၁။ ဘိက္ခုနီ ပဉ္စဝဂ္ဂီနံ၊ ဣသိပတနနာမကော။
မိဂဒါယေ ဓမ္မဝရံ၊ ယံ တံ နိဗ္ဗာနပါပကံ။
- ၂။ သဟမ္ပတိနာမကေန၊ မဟာဗြဟ္မေန ယာစိတော။
စတုသစ္စံ ပကာသန္တော၊ လောကနာထော အဒေသယံ။
- ၃။ နန္ဒိတံ သဗ္ဗဒေဝေဟိ၊ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသာဓကံ။
သဗ္ဗလောကဟိတတ္ထာယ၊ ဓမ္မစက္ကံ ဘဏာမ ဟေ။
- ၄။ ဧဝံ မေ သုတံ - ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ဗာရာဏသိယံ ဝိဟရတိ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ။
တတြ ခေါ ဘဂဝါ ပဉ္စဝဂ္ဂီယေ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ -
- ၅။ ဒွေမေ၊ ဘိက္ခဝေ၊ အန္ဓာ ပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗ္ဗာ။ ကတမေ ဒွေ? ယောစာယံ
ကာမေသု ကာမသုခလ္လိ ကာနုယောဂေါ ဟီနော ဂမ္မော ပေါထုဇ္ဇနိကော အနရိယော
အနတ္ထသံဟိတော၊ ယော စာယံ အတ္တကိလမထာနုယောဂေါ ဒုက္ခော အနရိယော အနတ္ထ
သံဟိတော။ ဧတေ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဥဘော အန္တေ အနုပဂမ္မ၊ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ
တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ၊ စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္မော
ဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။
- ၆။ ကတမာ စ သာ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိ သမ္ဗုဒ္ဓါ၊
စက္ခုကရဏီ ဉာဏကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ?
အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌဂီကော မဂ္ဂေါ၊ သေယျထိဒံ - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသ ကံပျေါ၊
သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တော၊ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ သမ္မာဝါယာမော၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာ
သမာဓိ။ အယံ ခေါ သာ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မဇ္ဈိမာ ပဋိပဒါ တထာဂတေန အဘိသမ္ဗုဒ္ဓါ၊
စက္ခုကရဏီ ဉာဏ ကရဏီ ဥပသမာယ အဘိညာယ သမ္မောဓာယ နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တတိ။
- ၇။ “ဣဒံ ခေါ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊
ဗျာဓိပိ ဒုက္ခာ၊ မရဏဗ္ဗိ ဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယေဟိသမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ပိယေဟိ ဝိပယောဂေါ
ဒုက္ခော၊ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ သံခိတ္တေန၊ ပဉ္စပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ။
- ၈။ “ဣဒံ ခေါ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခသုဒယံ အရိယသစ္စံ-ယာယံ တဏှာ
ပေါနောဗ္ဗဝိကာ နန္ဒိရာဂသဟဂတာ တတြတတြာ ဘိနန္ဒိနိ သေယျထိဒံ - ကာမတဏှာ၊
ဘဝတဏှာ၊ ဝိဘဝတဏှာ။
- ၉။ “ဣဒံ ခေါ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ-ယော တဿာ ယေဝ
တဏှာယ အသေသဝိရာဂနိရောဓော၊ စာဂေါ၊ ပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊ ဗုဒ္ဓိ၊ အနာလယော။
- ၁၀။ “ဣဒံ ခေါ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂေါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ- အယမေဝ
အရိယော အဋ္ဌဂီကော မဂ္ဂေါ၊ သေယျထိဒံ - သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာ သကံပျေါ၊ သမ္မာဝါစာ၊
သမ္မာကမ္မန္တော၊ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ သမ္မာဝါယာမော၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ။
- ၁၁။ “ဣဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စန္တိ မေ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ပုဗ္ဗေ အနနုဿု တေသု ဓမ္မေသု
စက္ခု ပဒုပဒါ၊ ဉာဏံ ပဒုပဒါ၊ ပညာ ပဒုပဒါ၊ ဝိဇ္ဇာ ပဒုပဒါ၊ အာလောကော ပဒုပဒါ။

၁၂. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညေယျန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၃. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ ပရိညာတန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၄. “ဣဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၅. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟာတဗ္ဗန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၆. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ ပဟိနန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၇. “ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၈. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ သစ္စိကာတဗ္ဗန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၁၉. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ သစ္စိကတန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၂၀. “ဣဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၂၁. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ ဘာဝေတဗ္ဗန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၂၂. တံ ခေါ ပန်ဒံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ ဘာဝိတန္တိ မေ, တိက္ခဝေ, ပုဗ္ဗေ အနနုဿုတေသု ဓမ္မေသု စက္ခု ဥဒပါဒိ, ဉာဏံ ဥဒပါဒိ, ပညာ ဥဒပါဒိ, ဝိဇ္ဇာ ဥဒပါဒိ, အာလောကော ဥဒပါဒိ။

၂၃။ “ယာဝကိဝဉ္စ မေ, တိက္ခဝေ, ဣမေသု စတုသု အရိယ သစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဌံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ ဉာဏဒဿနံ န သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ, နေဝ တာဝါဟံ, တိက္ခဝေ, သဒေဝဂေ လောကေ သမာရဂေ သဗြဟ္မဂေ သဿမဏ ဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ သဒေဝမနုဿာယ အနတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါတိ ပစ္စညာသိ။

၂၄. ယတော စ ခေါ မေ ,တိက္ခဝေ, ဣမေသု စတုသု အရိယ သစ္စေသု ဧဝံ တိပရိဝဋ္ဌံ ဒွါဒသာကာရံ ယထာဘူတံ ဉာဏ ဒဿနံ သုဝိသုဒ္ဓံ အဟောသိ, အထာဟံ,

ဘိက္ခဝေ, သဒေဝကေ လောကေ သမာရကေ သဗြဟ္မကေ သဿမဏ ဗြာဟ္မဏိယာ ပဇာယ သဒေဝ မနုဿာယ အနုတ္တရံ သမ္မာသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဒ္ဓေါတိ ပစ္စညာသိံ။

ဉာဏဉ္စ ပန မေ ဒဿနံ ဥဒပါဒိ-အကုပ္ပါ မေ ဝိပုတ္တိံ, အယမန္တိမာ ဇာတိံ, နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဗဝေါ”တိ။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ အတ္တမနာ ပဉ္စဝဂ္ဂိယာ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္ဒန္တိ။

၂၅. ဣမသ္မိဉ္စ ပန ဝေယျာကရဏသ္မိံ ဘညမာနေ အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿ ဝိရဇံ ဝိတမလံ ဓမ္မစက္ခု ဥဒပါဒိ-

“ယံ ကိဉ္စိ သမုဒယဓမ္မံ သဗ္ဗံ တံ နိရောဓဓမ္မ”န္တိ။

၂၆။ ပဝတ္တိတေ စ ပန ဘဂဝတာ ဓမ္မစက္ကေ, ဘုမ္မာ ဒေဝါ သဒ္ဓမနုဿာဝေသုံ- “ဇတံ ဘဂဝတာ ဗာရာဏသိယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနုတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ, အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ မာရေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိ”န္တိ။

၂၇. ဘုမ္မာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဓံ သုတွာ စာတုမဟာရာဇိကာ ဒေဝါ သဒ္ဓမနုဿာ ဝေသုံ- “ဇတံ ဘဂဝတာ ဗာရာဏသိယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနုတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ, အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ မာရေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိ”န္တိ။

၂၈. စာတုမဟာရာဇိကာနံ ဒေဝါနံ သဒ္ဓံ သုတွာ တာဝတိံသာ ဒေဝါ။ပ။ ယာမာ ဒေဝါ။ပ။ တုသိတာ ဒေဝါ။ပ။ နိမ္မာနရတီ ဒေဝါ။ပ။ ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တီ ဒေဝါ။ပ။ ဗြဟ္မကာယိကာ ဒေဝါ သဒ္ဓမနုဿာဝေသုံ-

“ဇတံ ဘဂဝတာ ဗာရာဏသိယံ ဣသိပတနေ မိဂဒါယေ အနုတ္တရံ ဓမ္မစက္ကံ ပဝတ္တိတံ အပ္ပဋိဝတ္တိယံ သမဏေန ဝါ ဗြာဟ္မဏေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ မာရေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါ ကေနစိ ဝါ လောကသ္မိ”န္တိ။

၂၉. ဣတိဟ, တေန ခဏေန, တေန လယေန တေန မုဟုတ္တေန ယာဝ ဗြဟ္မလောကာ သဒ္ဓေါ အပ္ပဂုန္တိ။ အယဉ္စ ဒသသဟဿိ လောကဓာတု သံကမ္ပိ သမ္ပကမ္ပိ သမ္ပဝေဓိံ; အပ္ပမာဏော စ ဥဠာရော ဩဘာသော လောကေ ပါတုရဟောသိ, အတိက္ကမ္မ ဒေဝါနံ ဒေဝါနုဘာဝ”န္တိ။

၃၀. အထ ခေါ ဘဂဝါ ဣမံ ဥဒါနံ ဥဒါနေသိ - “အညာသိ ဝတ, ဘော ကောဏ္ဍညော, အညာသိ ဝတ ဘော ကောဏ္ဍညော”တိ။ ဣတိဟိဒံ အာယသ္မတော ကောဏ္ဍညဿ ‘အညာသိ ကောဏ္ဍညော’ တွေဝ နာမံ အဟောသိ။

၃၁။ အထ ခေါ အာယသ္မာ အညာသိကောဏ္ဍညော ဒိဋ္ဌဓမ္မော ပတ္တဓမ္မော ဝိဒိတဓမ္မော ပရိယောဂါဠာဓမ္မော တိဏ္ဏဝိစိကိစ္ဆော ဝိဂတ ကထံကထော ဝေသာရဇ္ဇပ္ပတ္တော အပရပုစ္စယော သတ္တုသာသနေ ဘဂဝန္တံ ဧတဒေဝါစ- “လဘေယျာဟံ, ဘန္ဓေ, ဘဂဝတော သန္တိကေ ပဗ္ဗဇ္ဇံ, လဘေယျံ ဥပသမ္ပဒ”န္တိ။

“ဇတိ ဘိက္ခု”တိ ဘဂဝါ အဝေါစ-“သွာက္ခာတော ဓမ္မော, စရ ဗြဟ္မစရိယံ သမ္မာ ဒုက္ခဿ အန္တကိရိယာယာ”တိ။ သာဝ တဿ အာယသ္မတော ဥပသမ္ပဒါ အဟောသိ။

DHAMMACCAKAPPAVATTANA SUTTA

Atha kho bhagavā pañcavaggiye bhikkhū āmantesi-

“Dveme, bhikkhave, antā pabbajitena na sevitabbā. Katame dve ? Yo cāyaṃ kāmesu kāmasukhallikānuyogo hīno gammo pothu jjaniko anariyo anattasaṃhito, yo cāyaṃ attakilamathānuyogo dukkho anariyo anatta saṃhito.

Ete kho, bhikkhave, ubho ante anupa gamma, majjhimāpaṭipadā tathāgatena abhi sambuddhā, cakkhukaraṇī ñāṇakaraṇī upa samāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

Katamā ca sā, bhikkhave, majjhimāpaṭi padā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhu karaṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sam bodhāya nibbānāya saṃvattati?

Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ- sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammā vācā, sammākammanto, sammāājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammāsamādhi. Ayaṃ kho sā, bhikkhave, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhi sambuddhā, cakkhu karaṇī ñāṇakaraṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṃvattati.

“Idaṃ khopana, bhikkhave, dukkhaṃ ariya saccaṃ. Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byā dhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Saṃkhittena, pañcupādā nakkhandhā dukkhā.

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkha samudayaṃ ariyasaccaṃ- yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā nandirāga sahatatā tatrataṭṭhā bhinandinī, seyyathidaṃ- kāmataṇhā, bhava taṇhā, vibhavataṇhā.

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkha nirodhaṃ ariyasaccaṃ- yo tassā yeva taṇhāya asesavirāga nirodho, cāgo, paṭinissaggo, mutti, anālayo.

“Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaniro dhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ- ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo, seyyathidaṃ- sammādiṭṭhi, sammāsaṅkappo, sammāvācā, sammākammanto, sammāājīvo, sammāvāyāmo, sammāsati, sammā samādhi.

“Idaṃ dukkhaṃ ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññeyyanti me, bhikkhave, pubbe ananussu tesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhaṃ ariyasaccaṃ pariññāntanti me, bhikkhave, pubbe ananussu tesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhasamudayaṃ ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhamme sucakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayaṃ ariya saccaṃ pahātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhasamudayaṃ ariya saccaṃ pahīnanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhamme su cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikātabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhaṃ ariyasaccaṃ sacchikatanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Idaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvetabbanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

Taṃ kho panidaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ bhāvantanti me, bhikkhave, pubbe ananussutesu dhammesu cakkhuṃ udapādi, ñāṇaṃ udapādi, paññā udapādi, vijjā udapādi, āloko udapādi.

“Yāvakaivaṅca me, bhikkhave, imesu catū su ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasā kāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ na suvi suddhaṃ ahosi, neva tāvāhaṃ, bhikkhave, sa devake loke samārake sabrahmake sassa maṇabrāhmaṇiyā pajāya sadeva manussāya anuttaraṃ sammāsambodhiṃ abhi sambuddho ti paccaññāsiṃ.

Yato ca kho me, bhikkhave, imesu catūsu ariyasaccesu evaṃ tiparivaṭṭaṃ dvādasā kāraṃ yathābhūtaṃ ñāṇadassanaṃ suvi suddhaṃ ahosi, athāhaṃ, bhikkhave, sadeva ke loke samārake sabrahmake sassamaṇa brāhmaṇiyā pajāya sadevamanussāya anutta raṃ sammāsambodhiṃ abhisambuddhoti paccaññāsim.

Ñāṇaṅca pana me dassanaṃ udapādi- akuppā me vimutti, ayamantimā jāti, natthi dāni punabbhavo”ti.

Idamavoca bhagavā attamaṇā pañca vaggi yā bhikkhū bhagavato bhāsitaṃ abhinanduntī.

Imasmiṅca pana veyyākaraṇasmiṃ bhañña māne āyasmato koṇḍañña virajaṃ vīta malaṃ dhamma cakkhuṃ udapādi- “yaṃ kiñci samudaya dhammaṃ sabbaṃ taṃ nirodha dhammaṃ”ti.

Pavattite ca pana bhagavatā dhamma cakke, bhummā devā saddamanussāvesuṃ-

“etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavatti taṃ, appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti.

Bhummānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā cātumahārājikā devā saddamanussāvesuṃ ...pe... cātumahārājikānaṃ devānaṃ saddaṃ sutvā tāvatimsā devā ...pe... yāmā devā ...pe... tusitā devā...pe... nimmānaratī devā ...pe... paranimmitavasavattī devā ...pe... brahmakāyikā devā saddamanussāvesuṃ-

“etaṃ bhagavatā bārāṇasiyaṃ isipatane migadāye anuttaraṃ dhammacakkaṃ pavatti taṃ appaṭivattiyaṃ samaṇena vā brāhmaṇena vā devena vā mārena vā brahmunā vā kenaci vā lokasmin”ti. Itiha, tena khaṇena, tena laye na tena muhuttena yāva brahmalokā saddo abbhuggacchi. Ayaṅca dasasahassilokadhātu saṃkampi sampakampi sampavedhi; appa māṇo ca uḷāro obhāso loke pāturahosi, ati kamma devānaṃ devānubhāvaṃ.

Atha kho bhagavā imaṃ udānaṃ udānesi- “aññāsi vata, bho koṇḍañño, aññāsi vata bho koṇḍañño”ti. Iti hidama āya smato koṇḍañña ‘aññāsikoṇḍañño’ tveva nāmaṃ ahosi.

Atha kho āyasmā aññāsikoṇḍañño diṭṭha dhammo pattadhammo veditadhammo pariyo gāḷhadhammo tiṇṇavicikiccho vigatakathaṃ katha vesārajjappatto aparappaccayo satthu sāsane bhagavantaṃ etadavoca-“labheyyāhaṃ, bhante, bhagavato santike pabbajjaṃ, labheyyaṃ upasampadaṃ”ti.

“Ehi bhikkhū”ti bhagavā avoca- “svākkhāto dhammo, cara brahmacariyaṃ sammā dukkhassa antakiriyaṃ”ti. Sāva tassa āyasmato upasampadā ahosi.

THE FIRST DISCOURSE OF THE BUDDHA DHAMMACAKKAPPAVATTANA SUTTA

Thus have I heard:

On one occasion the Exalted One was residing at the Deer Park, in Isipatana, near Benares. There upon the Exalted One addressed the group of five Bhikkhus as follows:

"There are these two extremes, O Bhikkhus, which should be avoided by one who has renounced-

(1) Indulgence in sensual pleasures -this is base, vulgar, worldly, ignoble and profitless: and,

(2) Addiction to self-mortification -this is painful, ignoble and profitless.

Abandoning both these extremes the Tathagata has comprehended the Middle Path which promotes sight and knowledge, and which tends to peace, higher wisdom, enlightenment, and Nibbana.

What, O Bhikkhus, is that Middle Path the Tathagata has comprehended which promotes sight and knowledge, and which tends to peace, higher wisdom, enlightenment, and Nibbana?

The very Noble Eightfold Path-namely, Right Understanding, Right Thoughts, Right Speech, Right Action, Right Livelyhood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration,-This, O Bhikkhus, is the Middle Path Which the Tathagata has comprehended."

Now, this, O Bhikkhus, is the Noble Truth of Suffering!

Birth is suffering, decay is suffering, disease is suffering, death is suffering, to be united with the unpleasant is suffering, to be separated from the pleasant is suffering, not to get what one desires is suffering. Inbrief the five aggregates of attachment are suffering.

Now, this, O Bhikkhus, is the Noble Truth of the Cause of Suffering:

It is this craving which produces rebirth, accompanied by passionate clinging, welcoming this and that (life). It is the craving for sensual pleasure, craving for existence and caving for non-existence.

Now, this, O Bhikkhus, is the Noble Truth of the Cessation of Suffering:

It is the complete separation from, and destruction of, this very craving, its forsaking, renunciation, the liberation therefrom, and non-attachment thereto.

Now, this, O Bhikkhus, is the Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering:

It is this Noble Eightfold Path-namely, Right Understanding, Right Thoughts, Right Speech, Right Action, Right Livelyhood, Right Effort, Right

Mindfulness, and Right Concentration.

1. (i) "This is the Noble Truth of Suffering."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(ii) "This Noble Truth of Suffering should be perceived."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(iii) "This Noble Truth of Suffering has been perceived."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

2. (i) "This is the Noble Truth of the Cause of Suffering."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(ii) "This Noble Truth of Suffering should be eradicated."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(iii) "This Noble Truth of Suffering has been eradicated."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

3. (i) "This is the Noble Truth of the Cessation of Suffering."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(ii) "This Noble Truth of the Cessation of Suffering should be realized."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(iii) "This Noble Truth of the Cessation of Suffering has been realized."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

4. (i) "This is the Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(ii) "This Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering should be developed."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

(iii) "This Noble Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering has been developed."

Thus, O Bhikkhus, with respect to things unheard before, there arose in me the eye, the knowledge, the wisdom, the insight, and the light.

As, long, O Bhikkhus, as the absolute true intuitive knowledge regarding these Four Noble Truths under their three aspects and twelve modes was not perfectly clear to me, so long I did not acknowledge in this world inclusive of gods, Maras and Brahmas and amongst the hosts of ascetics and priests, gods and men, that I had gained the Incomparable Supreme Enlightenment.

When, O Bhikkhus, the absolute true intuitive knowledge regarding these Four Noble Truths under their three aspects and twelve modes became perfectly clear to me, then only did I acknowledge in this world inclusive of gods, Maras and Brahmas and amongst the hosts of ascetics and priests, gods and men, that I had gained the Incomparable Supreme Enlightenment.

And there arose in me the knowledge and insight-"Unshakable is the deliverance of my mind. This is my last birth, and now there is no existence again."

Thus the Exalted One discoursed and the delighted Bhikkhus applauded the words of the Exalted One.

When this doctrine was being expounded there arose in the Venerable Kondanna the dustless, stainless, Truth-seeing Eye and he saw that "whatever is subject to origination all that is subject to cessation."

When the Buddha expounded the discourse of the Dhammacakka, the earth-bound deities exclaimed :-"This excellent Dhammacakka which could not be expounded by any astetic, priest, god, Mara or Brahma in this world has been expounded by the Exalted One at the Deer Park, in Isipatana, near Benares."

Hearing this, the Devas Catumaharajika, Tavatimsa, Yama, Tusita, Nimmanarati, Paranimmita vasavatti, and the Brahmas of Brahma Parisajja, Brahma Purohita, Maha Brahma, Parittabha, Appamanabha, Abhassara, Parittasubha, Appamana subha, Subhakinna, Vehapphala, Aviha, Atappa, Sudassa, Sudassi, and Akanittha, also raised the same joyous cry.

Thus at that very moment, at that very instant, this cry extended as far as the Brahma realm. These ten thousand world systems quaked, tottered and trembled violently.

A radiant light, surpassing the effulgence of the gods, appeared in the world. Then the Exalted One said,"Friends, Kondanna has indeed understood. Friends, Kondanna has indeed understood."

Therefore the Venerable Kondanna was named Annasi Kondanna.

The End of Dhammacakkappavattana Sutta.

A Brief Biography of Sītagū Sayadaw Dr. Ashin Ñāṇissara

The Founder of Sītagū Missionary Association,
the Principal of Sītagū Projects

(Myanmar Era)

- 1298 The Venerable Sītagū Sayadaw, Dr. Ashin Ñāṇissara, was born on February 23, 1937, in the town of Thegon, Bago Division, in central Myanmar.
- 1305 In 1944, he began his study of basic Buddhist education at the local monastery, Tat Ywa Ale Kyaung, Thegon.
- 1313 In 1952, he was ordained as a Sāmaṇera (novice)
- 1318 In 1957, he received his higher ordination as a Buddhist monk. He continued his study of Buddhist scriptures in Yangon, Mandalay and Sagaing.
- 1322 In 1961, he earned a Master degree in Buddhist Doctrine and was conferred Sāsanadhaja dhammācariya degree.
- 1324 In 1963, he joined the Saṃgha University in Yangon.
- 1326 In 1965, he completed a diploma course in Buddha desanā.
- 1326 In 1965, he founded BBM collage in the town of Lay Mayt Hna in the delta region of lower Myanmar.
- 1329 In 1968, he began to teach Buddhist Scriptures to the monks, nuns and novices in Sagaing Hills.
- 1334 In 1972, he lived in seclusion and practiced meditation at the forest monastery of Thabaik Aine Tawya , Kyoun Ka village, Paung township, Thathone division.
- 1336 Since 1975, he gives Dhamma Lectures through out the Union of Myanmar.
- 1338 In 1977, he established his own monastery, Sītaū Vihara in Sagaing Hills.
- 1340 In 1978, he founded the Sītagū Missionary Association.
- 1341 In 1979, he began his missionary work abroad. So far, he has been visited more than 40 countries and participated in more than 20 conferences.

- 1342 In 1980, he began the construction of a water supply system for Sītagū Water Donation Project.
- 1347 In 1985, he began the construction of the Sītagū Āyudāna Hospital.
- 1351 In 1990, the Sītagū Āyudāna Hospital was opened.
- 1354 In 1992, he started the project of Sītagū International Buddhist Academy.
- 1356 In 1994, established the Sītagū Buddhist Vihāra, in Austin, Texas, U.S.A.
- 1358 In 1996, the Sītagū International Buddhist Academy was opened. Until now, more than 80 books in Myanmar and 20 books in English have already been written and published.

Until (March 15, 06), outstanding students are sent abroad to study, sponsored by Sayadaw, and as a result there have been 16 monks who hold M.A. degree and 16 monks who hold Ph.D. degree.

He was conferred the titles Mahā Dhammakathika Bahujanahitadhara, Aggamahā Sadhammajotikadhaja, Aggamahā Ganthavācaka Pandita and, also in 1358 (Myanmar Era) or 1997 (Christian Era), the title Aggamahā Pandita was conferred.

These titles were offered to him by the Government the Union of Myanmar.

A degree of the Doctor of literature was offered by the University of Yangon in 2003(1365).

He was offered a Ph. D. degree by Mahachulalongkorn rajavidyalaya University, Bangkok, Thailand in 2005 (1367), by Mahamakut Buddhist University, Bangkok, Thailand in May 2008 (1370) and by University of Nalanda, India in October 2008 (1370).

Sayadaw Dr. Ashin Ñāṇissara is known as Thabaik Aine Sayadaw since he used to live in Thabaik Aine forest monastery. He is also known as Thegon Sayadaw since he was born in Thegon township.

He is also known as Sītagū Sayadaw since he established Sītagū Water Donation Project, Sītagū Ayudāna Hospital and Sītagū International Buddhist Academy.

At present, he has reached the age of 74 and is teaching at the Sītagū International Buddhist Academy.



ဆရာတော်အရှင်မဟောသပေဏ္ဍိတ၏ဘဝဖြစ်စဉ်အကျဉ်း

ဆရာတော်သည် ၁၉၄၂-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ (၅)ရက်နေ့တွင် စစ်ကိုင်းတိုင်း၊ မုံရွာခရိုင်၊ ဘုတလင်မြို့နယ် ဗသျှူးကျေးရွာ၌ ဖွားမြင်သည်။ ညီအစ်ကိုမောင်နှမ ခြောက်ဦးရှိရာ အငယ်ဆုံးဖြစ်သည်။ မိဘတို့မှာ ဦးထွေး- ဒေါ်ငွေယုန်တို့ဖြစ်ကြသည်။

၁၉၅၂-ခု အသက်(၁၁)နှစ်အရွယ်တွင် အမရပူရမြို့၊ မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်း တိုက်၊ ဘာသာဋီကာကျမ်းပြု အကျော် ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ ထံရောက်ရှိ ပညာသင်ကြားသည်။ ၁၉၆၁ခု၊ ဂျွန်လ ၂၇ ရက်နေ့ (အသက် ၂၀ တွင်) မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ၊ ဒုတိယ ရွှေကျင်သာသနာပိုင်)ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ မြင့်မြတ်သောရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသည်။

၁၉၆၂-ခုနှစ်၊ ရဟန်း ၂-ဝါအရတွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရကကျင်းပသည့် ငယ်၊ လတ်၊ ကြီး၊ ဓမ္မာစရိယတန်းများကို အောင်မြင်သဖြင့် **“သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့”** ကိုရရှိခဲ့သည်။ သာမဏောဘဝတွင်လည်း ၁၇နှစ်အရွယ်တွင် မန္တလေးပရိယတ္တိအသင်း မှ ကျင်းပသည့် သာမဏောစာလျှောက်မေးခန်း၌ ပ ဒု တ သုံးဆင့်လုံး အောင်မြင်သဖြင့် **“ပရိယတ္တိသာသနာလင်္ကာရသာမဏေကျော်”** ဟူသောဘွဲ့တော်ကို ရရှိခဲ့သည်။

မဟာဂန္ဓာရုံကျောင်းတိုက်၌၎င်း၊ စစ်ကိုင်းတောင်ရိုး၊ ဝေဇယန္တောချောင်၌၎င်း စာချာုန်းကြီးဘဝဖြင့် ရဟန်း သာမဏေတို့အား နှစ်ပေါင်း၃၀-တိုင်တိုင် စာပေများ ပို့ချသင်ကြားပေးခဲ့သည်။ မင်းကွန်းတိပိဋက ဆရာတော်ကြီးနှင့် သီတဂူဆရာတော် တို့၏ တိုက်တွန်းမှုကြောင့် မန္တလေးမြို့၊ မလွန်ဈေး ဆန်လှူအသင်းကြီး၏ တရားပွဲများ ၌ ၁၀-နှစ်တိုင်တိုင် မြန်မာပြည်အနှံ့လှည့်လည်၍ **“မလွန်ဓမ္မကထိက”**အဖြစ် တရား ဓမ္မများ ဟောကြားပေးခဲ့သည်။

၂၀၊ ၀၃၊ ၈၇-ခု၊ အသက်(၄၅)နှစ်အရွယ်တွင် (၅)နိုင်ငံ ဘုရားဖူးနှင့် လေ့လာ ရေးခရီးထွက်ခဲ့ရာမှ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ၊ ကိုလံဘိုမြို့၊ မကုဠာရာမ မြန်မာကျောင်း၌ ၄- နှစ် (၁၉၉၀-ခုနှစ်)အထိ နေထိုင်ခဲ့သည်။ ထိုသို့ နေထိုင်စဉ် ဂန္ဓကုဋိတိုက် တည်ဆောက်ခြင်း၊ ကျောင်းအဝင်မုခ်ဦးကြီး ဆောက်လုပ်ခြင်း စသည်ဖြင့် မြန်မာ သင်္ဘောသားများ၊ UN မှုပုဂ္ဂိုလ်များ၊ သံရုံးဝန်ထမ်းများအားစည်းရုံး၍ မြန်မာပိုင် ကျောင်းတိုက်ကြီး ခန့်ညားတည်တံ့အောင် ဆောက်ရွက်ခဲ့ပါသည်။

နယူးယောက်မြို့ **“ အမေရိကန် မြန်မာဗုဒ္ဓဘာသာ”** အသင်းကြီးနှင့် ဆရာတော် အရှင်ဣန္ဒြေက၏ တွဲဘက်သာသနာပြုရန် ဖိတ်ကြားမှုကြောင့် ၁၉၉၁ခု- မတ်လ (၃၀) ရက်နေ့တွင်အမေရိကန်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ နယူးဂျာစီမှာ ကျောင်းခွဲကို ဝယ်ယူတည်ထောင်နိုင်သည်အထိ ငါးနှစ်တိုင်တိုင် ဆရာတော် အရှင်ဣန္ဒြေက၊

ဆရာတော် ဦးအဘယာလင်္ကာရတို့နှင့် တွဲဖက်သာသနာပြုခဲ့သည်။

ဝါရှင်တန်ဒီစီ၊ မင်္ဂလာရာမကျောင်းမှ ဆရာတော်ဦးကေလာသနေထိုင် မကောင်း၍ကူညီစောင့်ရှောက်လျက်တွဲဖက်သာသနာပြုရန်ဆရာတော် ဦးကေလာသ က ပင့်သဖြင့် ၁၉၉၅-ခု၊ အောက်တိုဘာ ၃-ရက်နေ့တွင် ဝါရှင်တန်သို့ရောက်ရှိသည်။ မင်္ဂလာရာမကျောင်းတွင် တစ်နှစ်နှင့် ၂၄-ရက်မျှ နေထိုင်ပြီးနောက် ဆရာတော် အရှင် ကေလာသ၏တာဝန်ပေးချက်အရ၁၉၉၆-ခုနိုဝင်ဘာလသုံးရက်နေ့တွင် ကိုလန် ဘီယာမြို့လေး၌ ‘အရှင်ကေလာသကျောင်းတိုက်’ကို စတင်တည်ထောင် သည်။

ငွေကြေးပြည့်စုံလာသောအခါ ဆာလ်တီးမိုးမြို့ အိုးလ်ကုတ်လမ်းရှိ အမှတ် ၉၇၁၁ (၆ . ၆ ၈က) မြေကို အကြွေးမရှိ ဝယ်ယူခဲ့သည်။ ၁၉၉၇-ခု၊ မတ်လ ၉- ရက်နေ့တွင် ကိုလန်ဘီယာမြို့လေးမှ ပြောင်းရွှေ့၍ ဆာလ်တီးမိုးမြို့ ‘အရှင်ကေလာသ ကျောင်းတိုက်’ မှာ နေထိုင်ခဲ့သည်။ အရှင်မဟောသပေဏ္ဍိတသည် အရှင်ကေလာသ ကျောင်းတိုက်ကို စတင် တည်ထောင်ခဲ့သည့် **Founder** ဖြစ်ရုံမျှမက ဉာဏ်တော် အမြင့် ၇-ပေ၊ (လက္ခ ၉၀)၊ ရင်အုပ်တော် ၃-ပေ ၆-လက္ခ၊ နူးတော်အကျယ် ၄- ပေခွဲရှိသည့် စကျင်ကျောက် (**Marble Stone**)ဖြင့် ထုလုပ်ထားသည့် ကျောက်သား ဆင်းတုတော်ကြီးကိုလည်း အမေရိကန်ရောက် မြန်မာများဖူးမြော်နိုင်အောင် မြန်မာပြည်မှ ပင့်ဆောင်ပေးခဲ့သည်။

၂၀၀၀-ခုနှစ် မတ်လ ၃၀-ရက်နေ့တွင် သီတဂူဆရာတော်၏ တာဝန် ပေးချက်အရ တက္ကဆက် ပြည်နယ်၊ အော်စတင်မြို့၊ သီတဂူ ဗုဒ္ဓဝိဟာရသို့ ပြောင်းရွှေ့ သတင်းသုံးခဲ့ရပြန်သည်။ တနင်္ဂနွေနေ့တိုင်း ယောဂီများ လာရောက်တရားထိုင်ခြင်း၊ ကလေးသူငယ်များအတွက် **Sunday School** ဖွင့်ပေးခြင်း၊ တရားဓမ္မများ အခါ အားလျော်စွာ ဟောပြောပေးခြင်းစသော သာသနာပြု လုပ်ငန်း များအခြေ ကျအောင် ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။ ထို့အပြင် စိတီးရေရရှိရေး၊ ၁၆၈ကရှိ ကျောင်းပရဝဏ်အတွင်း၌ ရွှေစည်းခုံစေတီတော်ကြီး တည်ဆောက်နိုင်ရေးအတွက် သီတဂူဆရာတော်၏ ဦးဆောင်ညွှန်ကြားမှုဖြင့် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပါသည်။

၂၀၀၂ခု၊ နိုဝင်ဘာလ(၁၁)ရက်နေ့တွင် မြန်မာပြည်သို့ခေတ္တပြန်ရာ သီတဂူ ဆရာတော်က ‘သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်’၌ အုပ်ချုပ်ရေးတာဝန်ယူ၍ ဆောင်ရွက် ပေးပါရန် မေတ္တာရပ်ခံသဖြင့်၂၀၀၅ခု၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၁ရက်နေ့အထိ နေထိုင်ခဲ့ရသည်။ ထိုသို့နေထိုင်စဉ် ပါဠိဒီပလိုမာ သင်တန်း (**Elementary**) နှင့် (**Intermediate**) ဟု တန်းခွဲ၍ ရဟန်း၊ သာမဏေ၊ သီလရှင်များ နှင့် ၁၀တန်းအောင်ပြီးသော ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားများကို သင်ကြားပေးခဲ့သည်။

ဓမ္မဗျူဟာစာစောင်တွင်ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်အဖြစ် ၃နှစ်ကျော်မျှရေးသားခဲ့

သည်။ သတင်းစာ၊ ဂျာနယ်၊ မဂ္ဂဇင်း များ၌လည်း ကဗျာနှင့်ဆောင်းပါးများရေးခဲ့သည်။ အမေရိကန်၌လည်း လောကချမ်းသာစာစောင်၊ မင်္ဂလာဂျာနယ်၊ ကေလာသဂျာနယ်နှင့် သီတဂူဗုဒ္ဓဝိဟာရသတင်းလွှာတို့ကို ဦးစီးထုတ်ဝေခဲ့သည်။

ယနေ့ထိ ဆရာတော်ရေးသားပြုစုခဲ့သည့်စာအုပ်များမှာ-

၁။ ဘဝအတွေ့ ဘဝအမြင် (အုပ်ရေ ၅၀၀၀)

၂။ အရှင်ဇနကာဘိဝံသ၏ နံနက်ခင်းဩဝါဒများ (စတုတ္ထအကြိမ်)

၃။ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၄။ သားလှရွှေစင်ကဗျာများ

၅။ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ္တန်

၆။ အမှတ်တရပေးစာများ

၇။ မဃဒေဝလင်္ကာသစ်အဖွင့်ကျမ်း (စာမျက်နှာ ၄၀၀ကျော်) တို့ဖြစ်သည်။

ဤသို့လျှင် နှစ်ပေါင်း၃၀ကျော် စာပေပရိယတ္တိပို့ချသင်ကြားပေးခြင်း၊ ကျမ်းစာများရေးသားခြင်း၊ သာသနာတော်အတွက် ဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကြောင့် ၂၀၀၄ခုနှစ်တွင် နိုင်ငံတော်အစိုးရက စာချဘွဲ့တွင်အမြင့်ဆုံး ဖြစ်သည့် “အဂ္ဂမဟာဂုဏ္ဍဝါစကပဏ္ဍိတ” နှင့် ၂၀၀၇ခုနှစ်တွင် “အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ” ဘွဲ့တံဆိပ်တော်တို့ကိုကပ်လှူခဲ့သည်။ ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၊ မေရီလင်းပြည်နယ်၊ ဘော်လ်တီမိုးမြို့၊ ဝေဇယန္တာကျောင်းတိုက် ၌သီတင်းသုံး သာသနာပြုလျက်ရှိပါသည်။



A Brief Biography of **Sayadaw Dr. Ashin Ariyadhamma**

Ashin Ariyadhamma was born to U Tun Mhin and Daw Po (Mhinpo Ricemill owner) on Sunday 10:20 a.m, May 15, 1960, in Kyaung Gone village, Toungoo Township, Bago Division, Myanmar. He is the third of their four sons.

He studied at Kyaung Gone SPS, Nat Sin Gone SHS, No.(1) SHS-Toungoo, Bago Regional College and at Rangoon University. In 1980, he finished his Diploma course from Bago Regional College and in 1982, he was conferred with B.Sc degree from Yangon Arts and Science University.

He has been a fully ordained monk since October 19, 1986. His preceptor's name is Venerable Ashin Pannacakka (Aggamaha Kammathanacariya). He had studied his Monastic Education at Amarapura Maha Gandhayon Monastery for four years, and at Shwe Hin Tha monastery, Sagaing Hills for five years. He took duty of office at Maha Gandhayon Monastery, duty of teaching at Shwe Hin Tha monastery, and duty of giving meditation guideline at Thaug Gone Sasana Yeiktha and Zephupin Sasana Yeiktha respectively.

In 1993 and 1995, he passed Higher Pali and Nikaya Examinations respectively. He practised Vipassana meditation in various meditation centres, namely, Thaug Gone Sasana Yeiktha, Zephupin Sasana Yeiktha, Mahasi Sasana Yeiktha, Tawgu Yeiktha, Theingu Yeiktha, Mahabodhi Yeiktha, Dhammaduta Centre and Igatpuri Centre (India), etc.

In 1995, he studied Buddhism in English under the guidance of Sitagu Sayadaw who is the founder of Sitagu International Buddhist Academy (SIBA) in Sagaing Hills, Sagaing, Myanmar.

He was chosen for further studies in India in 1998. In 2000, he received M.A degree in Philosophy and Diploma in Buddhism from Bombay University.

From 1996 to 1998, he was a lecturer in SIBA. In 2000, he was assigned the position of Assistant Registrar and in 2002, he became Assistant Rector of SIBA.

He resided at the Dhammaloka Buddhist Vihara, 2500 Acapulco Dr. Miramar, Florida, USA from November, 2003 to November, 2004.

He completed his doctoral thesis titled “A Comparative Study of Meditation in Patanjali’s Yoga Sutra and Buddhist Text” for his Ph.D degree in 2005. He has resided since 2005 at Sitagu Buddhist Vihara, in Austin Texas, USA, serving Sāsana’s duties.



Sītagū Buddhist Vihāra, Austin, Texas, U.S.A.



သီတဂူဗုဒ္ဓဝိဟာရ၊ အော်စတင်မြို့၊ တက်ဆက်ပြည်နယ်၊ အမေရိကန်ပြည်