

READER -59

မဂ္ဂင် (၈) ပါး

=====

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ
- ၃။ သမ္မာဝါစာ
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ
- ၇။ သမ္မာသတိ
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ

- 1. Sammā ditthi
- 2. Sammā sankappa
- 3. Sammā vacā
- 4. Sammā kammanta
- 5. Sammā ājīva
- 6. Sammā vāyāma
- 7. Sammā sati
- 8. Sammā samādhi

- ၁။ မှန်သောအယူအမြင်၊
- ၂။ မှန်သောအကြံ၊
- ၃။ မှန်သောစကား၊
- ၄။ မှန်သောအမှုအလုပ်၊
- ၅။ မှန်သောအသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု၊
- ၆။ မှန်သောအားထုတ်မှု၊
- ၇။ မှန်သော အောက်မေ့ နှလုံးသွင်းမှု၊
- ၈။ မှန်သော တည်ကြည် စူးစိုက်မှု၊

- 1. Right Understanding or Right View
- 2. Right Thought or Right Intention
- 3. Right Speech
- 4. Right Action
- 5. Right Profession
- 6. Right Effort or Right Diligence
- 7. Right Mindfulness
- 8. Right Concentration

READER -60

သိရသ္မိံ ဂါထာတော် ကြီး

=====

သိရသ္မိံ မေ (တေ) ဗုဒ္ဓသေဠော  
 သာရိပုတ္တော စ ဒက္ခိဏေ ။  
 ဝါမ အံသေ မောဂ္ဂလ္လာနော  
 ပုရတော ပိဋကတ္ထယံ ။  
 ပစ္ဆိမေ မမ (တဝ) အာနန္ဒော

Sirasmim me (te) Buddhasett̃ho,  
 Sāriputto ca dakkhine,  
 Vāma am̃se moggallāno,  
 Purato pitakattayaṃ,  
 Pacchime mama (tava) ānando,

စတုဒ္ဒိသာ ဒီဏာသဝါ။  
 သမန္တာ လောကပါလာ စ  
 ဣန္ဒြာဒေဝါ သဗြဟ္မကာ။  
 ဧတေသံ အာနုဘာဝေန  
 သဗ္ဗေ ဘယာ ဥပဒ္ဒဝါ။  
 အနေက အန္တရာယာပိ  
 ဝိနဿန္တု အသေသတော။ ။

Catuddisā khīṇāsavā,  
 Samantā lokapālā ca,  
 Indādevā sabrahmakā,  
 Etesaṃ ānubhāvena,  
 Sabbe bhayā upaddavā,  
 Aneka antarāyāpi,  
 Vinassantu asesato.

- ၁။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် တပည့်တော်၏ ဦးခေါင်းထက်၌ ရွှင်ပျော်နှလုံး သီတင်းသုံး တော်မူပါစေသတည်း။
- ၂။ အရှင်သာရိပုတ္တရာ မထေရ်မြတ်ကြီးသည်လည်း။ တပည့်တော်၏ လက်ယာပခုံး၌ ရပ်တည် သီတင်းသုံးတော် မူပါစေသတည်း။
- ၃။ အရှင်မောဂ္ဂလ္လာန်မထေရ်မြတ်ကြီးသည် တပည့်တော်၏ လက်ဝဲပခုံးထက်၌ သီတင်းသုံးတော် မူပါစေသတည်း။
- ၄။ ပိဋကသုံးတန် ဓမ္မက္ခန္ဓာသည် တပည့်တော်၏ မျက်နှာမူလတ် အရှေ့အရပ်၌ စံပါယ်ကိန်းဝတ် ရပ်တည်ပါစေသတည်း ။
- ၅။ အရှင်အာနန္ဒာမထေရ်မြတ်ကြီးသည် တပည့်တော်၏ မျက်နှာကွယ်ထား နောက်ရပ်ပါး၌ ရပ်တည် သီတင်းသုံးတော်မူပါစေသတည်း။
- ၆။ ရဟန္တာမထေရ်မြတ်ကြီးတို့သည် တပည့်တော်၏ ခန္ဓာတည်ရာ အရပ်လေးမျက်နှာတို့၌ ရပ်တည်နေကြပါစေသတည်း။
- ၇။ ဗြဟ္မာအပေါင်းတို့နှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်သော။
- ၈။ သိကြား နတ် အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း။
- ၉။ လောကစောင့်ကြပ် နတ်မြတ် အပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း အကျွန်ုပ်၏ ထက်ဝန်းကျင် ပတ်ပတ်လည်တို့၌ နှလုံးရွှင်ပျ ရပ်တည်နေကြပါစေသတည်း။
- ၁၀။ ထိုရတနာသုံးပါး နတ်သိကြားဗြဟ္မာအပေါင်းတို့၏ ရှိန်ဝါတန်ခိုး စွမ်းရည်အမျိုးမျိုးကြောင့် ကြွင်းမဲ့ ဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော ဘေးဥပါဒ်တို့သည်လည်းကောင်း။
- ၁၁။ တစ်ပါးမကများလှကုန်သော ကပ်အန္တရာယ် အသွယ်သွယ်တို့သည်လည်းကောင်း ကြွင်းကျန်မရှိ ပကတိ အားဖြင့် ပိန်းကြာဖက်တွင် ရေမတင်သို့ ကင်းစင်လွင့်မြောက်ကြပါစေသတည်း ။

- 1. Buddha, the most powerful and sacred, resides on the top of my head
- 2. Ashin Saripattara, the best of the bests of intellectuals, rests on my (your) right shoulder
- 3. Sahin Moggallana, the best of the bests of superpowers, rests on my (your) left shoulder

4. The three parts of Dhamma known as three baskets dwells on my (your) chest
5. Ashin Ananda, the arahant who remembers all the teachings of Buddha without any omission, rests on my (your) upper back
6. All the arahants dwells in all four directions around me (you)
7. All the guardian devas of the multiverse
8. And all the other devas and Brahmas dwells in all ten directions around me (you)
9. By the Great Force of all their powers
10. All the calamities
11. And various dangers
12. Be ceased and vanished.

ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ

Imāya dhammānudhamma-patipattiya Buddham pūjemi.

With all my practice, I pay my respect to t the Buddha.

ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ

Imāya dhammānudhamma-patipattiyā Dhammam pūjemi.

With all my practice, I pay my respect to the Dhamma.

ကုမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပရဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ

Imāya dhammānudhammapatipattiyā Samgham pūjemi.

With all my practice, I pay my respect to the Samgha.

အဒ္ဓါ ကုမာယ ပဋိပဒါယ ဇာတိဇရာ ဗျာဓိမရဏမှာ ပရိမုစ္စိသာမိ

Addhā imāya patipadāya jāti-jarā-byādhi maranamhā parimuccissāmi.

With this Noble practice, May I be liberated from birth, old age, sickness and death.

ကုဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု

Idam me puññam āsavakkhayāvaham hotu.

May this merit of mine be conducive to the destruction of the [mental] effluents.

ကွဲဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု

Idam me puññam nibbānassa paccayo hotu.

May this merit of mine be a [supportive] condition [for the realization] of Nibbāna.

ကုမံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ

Imam puñña-bhāgam sabba sattānam bhājema;

I share my merits done today with all beings.

May all those beings get an equal share of the merits shared by me.

**ဆုတောင်း အမျှဝေရန် - ASPIRATION AND SHARING OF MERIT**

*lthou pyuya/ myat punyakaun/ Chan mya aye:kyi/ bei:mae mi thi/ shweipyi tout chauk/lan:ma kaut pe/ yaut yapalou/ htou htou bawa/ kyin leyale:/ dukkha bei:dan/ yanman apaung/makaung hutha-myia/ matwei yape/ thabba iccha/ mingalakou/ yweka tatain: yaseitho/*

ဤသို့ပြုရာ မြတ်ပုညကြောင့်၊ ချမ်းမြအေးကြည်၊ ဘေးမဲ့မည်သည်၊ ရွှေပြည် ထုတ်ချောက်၊ လမ်းမကောက်ပဲ၊ ရောက်ရပါလို့၊ ထိုထိုဘဝ၊ ကျင်လည် ရလည်း၊ ဒုက္ခဘေးဒဏ်၊ ရန်မန်အပေါင်း၊ မကောင်းဟူသမျှ၊ မတွေ့ရပဲ၊ သဗ္ဗကုတ္တ၊ မင်္ဂလာကို၊ ရွယ်ကာတတိုင်း၊ ရစေသောဝံ။

By virtue of my meritorious deeds may I realize Nibbāna the eternal peace, by following the right path and not the wrong. If I have to undergo the cycle of life (samsara), may I not encounter dangers, sufferings, disasters, enemies or any evil. May I be blessed with whatever I wish.

*Yanei yakhu/ pyupyu thahmya/ myat bagakou/ mibahsaya/ myo thaha hnin/ kouhma saung kyat/ kou saung nat ka/ ayin:saywe/ hyitha mya loun:soun/ bounthoun: hsetit/ phytit thahmya/ weneyatou/ yakyapazei/ pei:hnga weithi:/ mya: htwei thadu hkosaithou//*

ယနေ့ ယခု၊ ပြုပြုသမျှ၊ မြတ်ဘာဂကို၊ မိဘ ဆရာ၊ မျိုးသဟာနှင့်၊ ကိုယ်မှာ စောင့်ကြပ်၊ ကိုယ်စောင့်နတ်က၊ အရင်းစ၍၊ ရှိသမျှလုံးစုံ၊ ဘုံသုံးဆယ့်တစ်၊ ဖြစ်ဖြစ်သမျှ၊ ဝေနေယျတို့၊ ရကြပါစေ၊ ပေးငှဝေသည်၊ များထွေသာစု ခေါ်စေသော်။

Whatever good deeds we have done today, may their merits be shared with our parents, teachers, relatives, guardian nats, devas and all living beings on the thirty-one planes. May all beings rejoice in this by saying;

*Ahmya... Ahmya... Ahmya... yudomukyapa koun lo/*

(Recite three times)

အမျှ အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော့။ (သုံးကြိမ်)

Sædhu... Sædhu... Sædhu

သာဓု သာဓု သာဓု

Well done! Well done! Well done!