

SASANA GONYI KYAUNG

MANGALA SUTTA

မင်္ဂလာသုတ်



4718 Engle Road

Carmichael, California 95609, USA

Tel: (916) 477 9068

E-mail: sasanagonyikyaung@gmail.com

www.sasanagonyikyaung.org

၃၈-ဖြာမင်္ဂလာတရားတော် - Thirty - Eight Kinds of Blessings

၁။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးမင်္ဂလာ(၃)ပါး - For Dealings

အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊	Ase.vanā ca bā.lā.naṃ.
ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ၊	Paṇ.ḍitā.naṃ ca se.vanā.
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊	Pūjā ca pū.ja.ney.yā.naṃ,
တေ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṃ.gala-mut.ta.maṃ.

1. Not to associate with fools,
 2. To associate with the wise,
 3. To honour those who are worth of honour,
- This is the highest blessing

မင်္ဂလာ ကဗျာ - (Mingalar Poem)

*Lu Mite So Hlyin/ Shaung Thway Lwal Lo'/ Ma Mhi Wel Ne' Kinn Aung Nay/
 Pyinnar Shi' Ko/ A Shay Twal Lo'/ Mhi Wal Sii Kat/ Nii Yu Say/
 Thone Par Yadanar/ Mi Ba Myar Hnit/ Sayar Tha Mar Ko Pu Zaw Lay/
 Chann Thar Ko Pay/ Sat San Yay/ Mhyaw Tway Thone Chat Pay/
 Ae Dar Mha/ ... / Buddha War Da/ Ka Bar' Mingalar Tway.*

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့၊ မမီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ၊
 ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ၊
 သုံးပါရတနာ မိဘများနှင့်၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ၊
 ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး၊ မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
 အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၂။ နေရေးထိုင်ရေး မင်္ဂလာ(၃)ပါး - For Accommodations

ပတိရူပဒေသဝါသော စ၊	Pati.rūpa.desa.vāso ca,
ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ။	Pub.be ca kata. Pun.ñatā,
အတ္တသမ္မာပဏိဓိ စ၊	At.ta.sam.mā paṇī.dhi ca,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ

- 4. To live in a suitable place,
 - 5. To have done meritorious deeds in the past,
 - 6. To keep one's mind and body in a proper way,
- This is the highest blessing.

*Ku Tho/Pyinnyar/Oat Sar/Ya Pho' Thint Yar Day Tha/A Myal Nay/
 Shay Ka Tin Kyo/ Pyu Khe' Phuu Thi'/ Kaung Mhu A Htoo Shi' Par Say/
 Mi Mi Ko Ko/ Kaung Aung Htein Lo'/Ma Tein Say Ne'/ Saut Ti Lay/
 Oat Sar Ko Pay/Nay Htine Yay/ Mhyaw Tway/ Thone Chat Pay/
 Ae Dar Mha/..Buddha War Da/Ka Ba' Mingalar Tway.*

ကုသိုလ် ပညာ ဥစ္စာ ရရှိ၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ၊
 ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဖူးသည့်၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ၊
 မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ၊
 ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး၊ မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
 အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃။ သင်ကြားရေးမင်္ဂလာ(၄)ပါး - For Learning

ဗာဟုသစ္စဉ္စ သိပ္ပဉ္စ၊	Bāhu.sac.cañ ca sip.pañ ca,
ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော။	Vi.nayo ca su.sik.khito,
သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊	Subhāsītā ca yā vācā.,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ

- 7. To have much learning,
 - 8. To be skilled in crafts,
 - 9. To be well – trained in moral conduct,
 - 10. To have speech that is well-spoken,
- This is the highest blessing.

*Tat Kaung Tat Yar/ Hu Tha Mhya Ko/ Kyarr Myin Thu Ta/ Shi Par Say/
 Ooe Ain Tie Htaung/ Wan Sar Yay Ne/ A Thet Mway Pho/ A Tat Thin Lay/
 Lu Hnit Sine Yar/Kyint Wut Myar Ko/ Kaung Swar/ Thin Kyar/ Narr Lal Say/
 Mhan Kan/ Yin Kyay/ Yin Kyay/ Cho Thar Aye/ So Yay Tat Par Say/
 Ae Dar Mha/ .../ Buddha War Da/ Ka Ba Mingalar Tway.*

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို၊ ကြားမြင်သူတ ရှိပါစေ၊
 အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ၊
 လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ၊
 မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ၊
 အဲဒါမှ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၄။ ပြုစုရေး မင်္ဂလာ(၃)ပါး - For Taking Care

မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊	Mātā.pitu-upaṭ.ṭhā.naṃ,
ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။	Put.tadāras.sa saṅ.gaho,
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊	Anā.kulā ca kam.man.tā,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ

- 11. Caring for one’s mother and father,
 - 12. Supporting one’s spouse and children,
 - 13. Having Peaceful occupations,
- This is the highest blessing.

*Myint Mo Shwe Taung/ Mi Ba Kyway Ko/Kaung Swar Sat Pay/Wut Kyay Kyay/
 Kyway Thit Cha Kar/ Thar Hnit Ma Yarr/ Mhyauk Sarr Chii Mhyint/ Wut Kone Say/
 A Lote Tar Wun/ Ma Lit Hin Hnint/A Pyit Kinn Aung/ Lote Par Lay/
 Sii Sein Ko Pay/ Phyu Su Yay/Mhyaw Tway Thone Chat Pay/
 Ae Dar Mha/.../ Buddha War Da/Ka Ba' Mingalar Tway.*

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ၊
 ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့် မယား၊ မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ၊
 အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနှင့်၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ၊
 စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး၊ မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ၊
 အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၅။ လိုက်နာကျင့်သုံးရေး မင်္ဂလာ(၄)ပါး - For Courtesy and Social

ဒါနဉ္စ ဓမ္မစရိယာ စ၊	Dā.nañ ca dhamma.cari.yā ca,
ဉာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော၊	Ñā.takā.nañ ca saṅ.gaho,
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊	Ana.vaj.jāni kammā.ni,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ

- 14. Giving,
 - 15. Practising of what is good,
 - 16. Supporting of one's relatives,
 - 17. Performing guiltless actions,
- This is the highest blessing.

*Thone Tan Say Ta Nar/Phyu Sin Lann Lo'/Pay Kann Wai Mhya/ Hlu Naing Say/
 Ko Hnote Sate Kyan/Ma Mite Mharr Ne'/Thu Sa Yite Ta Yarr Ko Kyint Par Lay/
 Sway Myo Tway Ko/ Pyin Pa/ Ma Htarr Ne'/Thin Ga Ha Ta Yarr Ne'/ Chee Myaunk Lay/
 Thant Sin Pyit Myo/ Lu Du Akyo/ Thal Poe Saung ywet say/
 Ae Dar Mha/.../ Buddha War Da/ Ka Ba' Mingalar Tway.*

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ၊
 ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ၊
 ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့၊ သင်္ဂဟတရားနှင့် ချီးမြှောက်လေ၊
 သန့်စင်ပြစ်မှိုး လူထုကျိုး၊ သည်ပိုးဆောင်ရွက်စေ၊
 အဲဒါမှ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၆။ ရှောင်ကြဉ်ရေး မင်္ဂလာ(၄)ပါး - For Total Abstinence

အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ၊	Ā.ratī vi.ratī pā.pā,
မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။	Maj.ja.pānā ca saṃ.yamo,
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊	Ap.pamā.do ca dhamme.su,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṅ

18. Abstention from evil in mind,

19. Abstention from evil in body and speech,

20. Abstention from intoxicants,

21. Non-negligence in meritorious acts,

This is the highest blessing.

*Ma Kaung Mhu Tway/ Hu Tha Mhya Ko/ Ma Twayt Khin Ka/ Shaung Kyin Lay/
 Twayt Kyon Lar Hlyin/ Ma Kyuu Lon Ne’/ A Htoo Tha Phyint/Saunt Sii Nay/
 A Yat They Sar/ Ma Thout Sarr Ne’/ Mhauk Mharr Tat Te’/A Yar Pay/
 Lote Kine Pyaw Kyarr/ Tha Ti Htarr/ Tayarr Ma Mayt Say/
 Ae Dar Mha/.../ Buddha War Da/ Ka Ba’ Mingalar Tway.*

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ၊
 တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ၊
 အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ၊
 လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား၊ တရား မမေ့စေ၊
 အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၇။ စိတ်ထားရေး မင်္ဂလာ(၅)ပါး - For Noble Purification

ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊	Gā.ravo ca ni.vāto ca,
သန္တုဋ္ဌိံ စ ကတညုတာ၊	San.tuṭṭhi ca katañ.ñutā,
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊	Kā.lena Dhammas.sava.naṃ.
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ

- 22. Respectfulness,
 - 23. Humbleness,
 - 24. Contentment,
 - 25. Gratitude,
 - 26. Listening to the Dhamma on suitable occasions,
- This is the highest blessing.

*A Thet Gone Wah/Ko' Htet Kyii Ka/ Sii Kat Kha Sarr/Yo They Lay/
 Mar Na Ta Goun/ Gon Ma Kywa Ne'/Ko' Ko Hnein Cha A Myal Nay/
 Law Ba A Po/A Lo Ma Lite Ne'/ Ko Htike Tar Ne'/ Kyay Nat Lay/
 Ko' Paw Pyu Phoo/ Thu' Kyay Zuu/ A Htoo Thi' Tat Say/
 Kaung Kyo Sint Pwarr/ Myat Ta Yarr/ Nar Kyarr Ma Pyat Pay/
 Ae Dar Mha/.../ Buddha War Da/ Ka Ba' Mingalar Tway.*

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက၊ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ၊
 မာနတံခွန် ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကိုယ်နှိမ့်ချ အမြဲနေ၊
 လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ၊
 ကိုယ့်ပေါ် ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ၊
 ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊ နာကြားမပြတ်ပေ၊
 အဲဒါမှ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၈။ သည်းခံရေး မင်္ဂလာ(၄)ပါး - For the Patience etc.

ခန္တီ စ သောဝစသတာ၊	Khan.tī ca so.vacas.satā,
သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ၊	Sa.maṇā.nañ ca das.sa.nañ,
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထ၊	Kā.lena Dhhamma.sākac.chā,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṁ maṅ.gala-mut.ta.maṁ.

- 27. Being patient,
 - 28. Being easily disciplined,
 - 29. Meeting those who have calmed the mental defilements,
 - 30. Discussing the Dhamma on suitable occasions.
- This is the highest blessing.

*Wut/Sarr/Nay Htaing/ Yan Khat Thein/ Sate Ko Chote Htein/ Thee Khan Lay/
 Kyo Kyaung Pya Nhyun/ Sone Ma Sa Karr Ko/ Pyaw Kyarr Lar Ka/ Narr Lwal Say/
 Thu Myat Pote Go/ Hu Tha Mhya/ Ma Kyar Kha Na/ Twayt Son Lay/
 Tha Bar Wa Tway/ Mhan Kan Yay/ Sway Nway Ma Pyat Pay/
 Ae Dar Mha/.../ Buddha War Da/ Ka Ba'Mingalar Tway.*

ဝတ် စား နေထိုင်၊ ရန်ခပ်သိမ်း၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ၊
 ကျိုးကြောင်းပြညွှန် ဆုံးမစကားကို၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ၊
 သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှ၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ၊
 သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ၊
 အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။

၉။ ခြိုးခြံရေး မင်္ဂလာ (၄)ပါး - For Asceticism etc.

တပေါ စ ဗြဟ္မစရိယဉ္စ၊	Tapo ca brha.ma.cari.yañ ca,
အရိယသစ္စာန ဒဿနံ၊	Ariya.sac.cāna das.sa.nañ,
နိဗ္ဗာနသစ္စိကိရိယာ စ၊	Nib.bāna-sac.chi.kiri.yā ca,

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။

E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṅ.

- 31. The practice of self – denial,
 - 32. Leading a noble life,
 - 33. Seeing the Noble Truth,
 - 34. Realization of Nibbana,
- This is the highest blessing.

*Law Kie Ar Yon/Zit Yit Muu Lo'/A Pyaw/ Ma Kyuu Ne'/ Choe Chan Lay/
 Myit Tar Bya Ma So/ Lat Kine Thone Lo'/Thu Myat Kyint Htone/ Ywin Ma Tway/
 Lay Parr Thit Sar/ Nyan Myin Kyi' Lo'/ A Mhan Thi' Aung/ Kyo Sarr Lay/
 Dukkha Lut Kinn/ Nait Ban Chinn/ A Linn Pauk Naing Say/*

လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မှုးလို့၊ အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ၊
 မေတ္တာဗြဟ္မာစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ၊
 လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ၊
 ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ၊
 အဲဒါမှ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

၁၀။ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခံ့ရေး မင်္ဂလာ(၄)ပါး - For Noble Strength

ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟိ၊	Phuṭ.ṭhas.sa loka.dhamme.hi,
စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ၊	Cit.taṃ yas.sa na kam.pati,
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊	Aso.kaṃ vira.jaṃ khe.maṃ,
ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	E.taṃ maṅ.gala-mut.ta.maṅ.

- 35.The mind of a person (an Arahant) when confronted with worldly conditions, does not flutter,
- 36. Sorrowless,
- 37. Stainless,
- 38. Secure

This is the highest blessing

*Sinn Yal Chann Thar/ Tha Bar Wa/ Twayt Kyone Nay Kya/ Lu Tine Pay/
Kaung Soe Hna Tan/ A son Twal Lo'/ Ta Hle' Si Hle'/ A Myal Nay/
Law Ka Dan Kyon/ Ma Phyon Tann Pot/ Ma Ton San Ne'/ Stae Khine Say/
Thaw Ka Ko Htein/ Ya Met Thein/ Aye Nyein Chann Thar Nay/
Ae Dar Mha/.../Buddha War Da/ Ka Ba' Mingalar Tway.*

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ၊ တွေ့ကြုံနေကျ လူတိုင်းပေ၊
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့၊ တစ်လှဲစီလှည့် အမြဲနေ၊
လောကဓံကြို မဖြိုတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ၊
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ၊
အဲဒါမှ ... ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။

မင်္ဂလာအကျိုးပြု နိဂုံး - Mangala Sutta's Conclusion

ဧတာဒိသာနိ ကတွာန၊	Etā.disā.ni katvā.na,
သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ၊	Sab.bat.tha ma.parā.jitā,
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ၊	Sab.bat.tha sot.thiṃ gac.chan.ti,
တံ တေသံ မင်္ဂလမုတ္တမံ။	Taṃ te.saṃ maṅ.gala-mut.ta.maṃ.

When one puts these blessings into practice, three will be no enemy over whom one will not be victorious. In all matters, one will be well and peaceful. These 38 blessings that one may possess are noble blessing.

*Thone Se' Shi' Phyar/ Mingalar Kone Ko/Lite Nar Kyint Thone/ Pan Thu Tway/
Sii Pwarr Chann Thar/ Kyat Tha Yay/ Toe Lo'/ Kaung Kyo Si Pwint/ Ta Wai Wai/
Bay Kinn Yan Kwar/Chit Thu Paw Lo'/Sate Yaw/ Ko Yaw/ Chan Thar Ma Lay/
Pyaw So Kyan Sa/ Saung Tha Mhya/ Aung Ya Myi/ Kaine They/
Ae Dar Kyaunt/ Pan Kya/ Sin Kya/ Mingalar'/Pann Khine Tway.*

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ၊
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့၊ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ၊

ဘေးကင်းရန်ကွာ ချစ်သူပေါလို့၊ စိတ်ရော ကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ၊
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ၊
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ဆင်ကြ မင်္ဂလာပန်းခိုင်တွေ။

Mangala Sutta’s Conclusion

After the Venerable Buddha spoke the Mangala Sutta, the celestial being who had requested the Buddha to teach it, taught the Sutta to the Venerable Ānanda the next day. The Celestial beings told the Venerable Ānanda to later teach the Sutta to the Sangha. In accordance with this command, the Venerable Ānanda taught it to the Sangha. And in this way, one teacher after another transmitted the Mangala Sutta so that today it remains distinguished throughout the entire world.

May the 38 Mangala Dhamma develop and spread with each passing day.

Mangala-suttam Nitthitam

End of Mangala Sutta

Sadhu

Sadhu

Sadhu

Well-done!

Well-done!

Well-done!

(ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၊ ကမ္ဘာအနှံ့ပြန့်ပါစေ)

အရှင်တောသန (USA)

သာသနာ့ဂုဏ်ရည် ဆရာတော်

သာသနတက္ကသိုလ် ဓမ္မာစရိယ၊ B. A (Buddhism), B. A (Hons) (London)

မဟာစည် ပြည်တွင်း ပြည်ပ နာယက၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ

စုစည်း ရေးသားသည်။

(၀၇၊ ၂၃၊ ၂၀၂၁) သောကြာနေ့