

မစိုးရိမ်သာသနုဇောတိကကျောင်း

ရတနတ္ထယပူဇာ

(ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏တနေ့တာ ဘာသာရေးအလုပ်များ)

**RATANATTAYA PūJĀ**

Daily Duty

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

Namo Tassa Bagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

**ရတနတ္ထယပူဇ**

**RATANATTAYA PŪJĀ**

ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။

Buddhaṃ Pūjemi.

ဗုဒ္ဓံ မြတ်စွာဘုရားကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(I pay my respect to the buddha.)

ဓမ္မံ ပူဇေမိ။

Dhammaṃ Pūjemi.

(I pay my respect to the Dhamma.)

ဓမ္မံ။ တရားတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

Samghaṃ Pūjemi.

(I pay my respect to the Order.)

သံဃံ ပူဇေမိ။

သံဃံ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို။ ပူဇေမိ၊ ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**ရိုခိုးကန်တော့ရန်**

Aw-Kar-Tha, Aw-Kar-Tha, Aw-Kar-Tha KarYaKan, WaZiKan, MaNawKan ThatBaDawTha khatTheinThaw AhPyit DohKo PyaukParSayGyin AhKyoHngar, PaHtaMa, DuTiYa, TaTiYa, TaKhyein, HnaKhyein, ThoneKhyein MyaukAung, PaYar YaDaNar, TaYar YaDaNar, ThanGar YaDaNar Dee Hu Thaw, YaDaNar Myat Thone Par (MiBha, SayarTaMar,) DohKo, AhYo AhThay AhLay AhMyat LetAoke MoeYwe, ShiKho PuZaw PhuHmyaw ManShawt GaDawt ParAe Ashin PaYar.

( stop here if there is somebody to answer the wish. If not, continue with the following wish.)

GaDawtYaThaw, AhKyoArKyaug, APaiLayBar, KatThoneBar, YatPyit ShiBar, YanthuMyo NgarBar, WiPatti Tayar LayBar, ByaThanaTaYar NgarBar DotHma AKhar KhatThein KinLwat NyeinYwe, MatNyan PhoNyan Nate Ban TaYarTaw MyatKo Hlyin MyanSwar YaParLoAe AShin Pa Yar.

{ Venerable Sir, Please give me permission (thrice). For the sake of absolving from all consequences of misconduct, by deed, word and thought from disease and disaster, for the sake of longevity, and favor of blessing, I humbly pay homage by bowing down with my hands above my head to the Triple Gems, namely the Buddha, the Dhamma

ဩကာသ- ဩကာသ-ဩကာသ ကာယကံ,ဝစီကံ,မနောကံ သဗ္ဗဒေါသ ခပ်သိမ်းသော အပြစ်တို့ကို ပျောက်ပါစေခြင်း အကျိုးငှါ ပထမ, ဒုတိယ, တတိယ, တစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ် သုံးကြိမ်မြောက်အောင် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာ ရတနာ ရတနာမြတ် သုံးပါး (မိဘ-ဆရာသမား)တို့ကို အရိုအသေ အလေးအမြတ် လက်အုပ်မိုး၍ ရိုခိုးပူဇော် ဖူမျှော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

(ဆုပေးမည့် ရဟန်းသံဃာစသည်ရှိပါက ဤနေရာတွင်ရပ်ပါ။ မရှိပါက ဆက်ဆိုပါ။)

ကန်တော့ရသော အကျိုးအားကြောင့် အပါယ်လေးပါး၊ ကပ်သုံပါး၊ ရပ်ပြစ်ရှစ်ပါး၊ ရန်သူမျိုးငါးပါး၊ ဝိပတ္တိတရားလေးပါး၊ ဗျသနတရားငါးပါးတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းသည်ဖြစ်၍ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန် တရားတော်မြတ်ကို လျှင်မြန်စွာ ရပါလို၏ အရှင်ဘုရား။

and the Sangha (together with my parents, my teacher). }

{ By virtue of this wholesome volitional homage, may I forever be free from the four Apāya (states of loss), the Kappa (Destitution, Happening War, Being Sickly) the eight wrongful locations, the five adversaries, the four deficiencies, the five misfortunes and attain Magga - Phala- Nibbāna without delay. }

**ငါးပါးသီလတောင်းခြင်း**

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

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ---။ တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ--။

(ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ။) အာမ ဘန္တေ။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(သုံးကြိမ် ဆိုပါ)

**သရဏဂုံသုံးပါး ဆောက်တည်ခြင်း**

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်အားထားရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူခဲ့သော တရားတော်ကို ကိုးကွယ်အားထားရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တို့ကို ကိုးကွယ်အားထားရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။)

ဒုတိယမ္ပိ . . . တတိယမ္ပိ . . .

(တိသရဏ ဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ) အာမ ဘန္တေ။

**Pañca Sila (Five Precepts)**  
asking for the five precepts

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasīlaṃ  
Dhammaṃyācāmi anuggahaṃ katvā sīlaṃ  
detha me bhante.

Dutiyampi ahaṃ bhante.....

Tatiyampi ahaṃ bhante.....

(Venerable Sir, I request the five precepts with the three Gems.  
Venerable Sir, Please, Award me five precepts by honoring.)

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammā  
sambuddhassa. (thrice)

(I pay homage to the Exalted One, the Homage Worthy, the Per-  
fectly Self-Enlightened.)

**Tisaraṇa (The three Gems)**  
Refuge Taking

Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi.  
Dhammaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi.  
Saṃghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi.

Dutiyampi ..., Tatiyampi ...

I take refuge in the Buddha. (Knowing One)

I take refuge in the Dhamma.(Doctrine)

I take refuge in the Saṃgha.(Buddha’s Disciples)

For the second time, ...

For the third time, ...

**ငါးပါးသီလ**

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သူတစ်ပါးအသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(သူတစ်ပါးမပေးသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူလုယက်ခြင်းမှ . . . )။
- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(ကာမဂုဏ်အရာ၌ မှားယွင်းစွာ ပြုကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။
- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။
- ၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇမမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(ကုသိုလ်တရားတို့၌ မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည်အရက် မူးယစ်ဆေးဝါးကို သုံးစွဲခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ၏)။

**ရိုခိုးပူဇော်ခြင်း**

**ဘုရားဂုဏ်တော် ကိုးပါး**

ဣတိပိ သော ဘဂဝါ အရဟံ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ ဝိဇ္ဇာ-စရဏသမ္ပန္နော၊ သုဂတော၊ လောကဝိဒ္ဓ၊ အနုတ္တရော ပုရိသ ဒမ္မသာရထိ၊ သတ္တာဒေဝ-မနုဿာနံ၊ ဗုဒ္ဓေါ၊ ဘဂဝါ။

သော ဘဂဝါ၊ ထိုရွှေဘုန်းတော်သခင် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးသည်။ ဣတိပိ၊ ဤသို့လျှင်။ အရဟံ= လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါအားလုံးတို့၏ အလှူတော်မှန် အပူဇော်ကို ခံယူခြင်းငှါထိုက်တော်မူသောအကြောင်းကြောင့် အရဟံဟူသော ဂုဏ်တော်အထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

သော ဘဂဝါ၊ ထို-သည်။ ဣတိပိ--လျှင်။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ၊ သင်္ခါ၊ ဝိကာ၊ လက္ခဏာနှင့် နိဗ္ဗာန်ပညတ် ဂေ ယျငါးတန် တရားအမှန်ကို ဖောက်ပြန်မရှိ ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသောအကြောင်းကြောင့်လည်း သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ ဟူသောဂုဏ်တော်အထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

**Five Precepts**

- 1. Pāṇātipātā veramaṇi sikkāpadaṃ samādiyāmi.  
( I undertake the training precept to abstain from Killing.)
- 2. Adinnādānā veramaṇi sikkāpadaṃ samādiyāmi.  
( I undertake the training precept to abstain from taking what is not given.)
- 3. kāmesu micchācārā veramaṇi sikkāpadaṃ samādiyāmi.  
( I undertake the training precept to abstain from sexual misconduct.)
- 4. Musāvādā veramaṇi sikkāpadaṃ samādiyāmi.  
( I undertake the training precept to abstain from telling lies.)
- 5. Surāmeraya majja pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkāpadaṃ samādiyāmi.  
( I undertake the training precept to abstain from any intoxicants.)

**Buddha Vandanā  
(Salutation to the Buddha)**

Itipi so bhagavā - Arahaṃ, Sammā-sambuddho, vijjhācaraṇsampanno, sugato, Lakavidū, Anuttaro purisadammasārahti, Satthā devamanussānaṃ, Buddho, Bhagavā.

(Him the Omniscient Buddha is a person who is -

- 1. Worthy of Veneration All Beings,
- 2. Completely and Fully Awakened,

= ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နော၊ ဝိဇ္ဇာသုံးပါး၊ ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး၊ စရဏ တစ်ဆယ့်ငါးပါး တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န ဟူသော. . .

= သုဂတော၊ ကောင်းသောစကားကို ဆိုတော်မူတတ်သောအကြောင်း ကြောင့်လည်း သုဂတဟူသော. . . .

= လောကဝိဒ္ဓ၊ သတ္တာ၊ သင်္ခါရ၊ ဩကာသဟု လောကသုံးခွင် ဘုံအပြင် ကို ကုန်စင်ခပင်း မကျန်ကြွင်းပဲ လင်းလင်းထင်ပေါ် သိမြင်တော်မူသော အကြောင်းကြောင့်လည်း လောကဝိဒ္ဓဟူသော. . .

= အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ၊ လူယောက်ျား၊နတ်ယောက်ျား၊တိရစ္ဆာန် ယောက်ျားတို့ကို လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင်း ဆုံးမတော်မူခြင်း၌ အတုမရှိ မြတ်တော်မူသောအကြောင်းကြောင့်လည်း အနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ. .

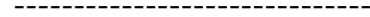
= သတ္တာဒေဝမနုဿာနံ၊ လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့၏ ဆရာဖြစ်တော်မူ သောအကြောင်းကြောင့်လည်း သတ္တာဒေဝမနုဿာန. .

= ဗုဒ္ဓေါ၊ ဒုက္ခ၊သမုဒယ၊နိရောဓနှင့် မဂ္ဂတဖြာ လေးသစ္စာကို သိတော်မူ သောအကြောင်းကြောင့်လည်း ဗုဒ္ဓဟူသော. .

= ဘဂဝါ၊ ဣဿရိယ၊ဓမ္မ၊ယသ၊သိရိ၊ကာမ၊ပယတ္တမည် ဘုန်းခြောက်လီ နှင့် စုံညီပြည့်ဝတော်မူသောအကြောင်းကြောင့်လည်း ဘဂဝါဟူသော ဂုဏ် တော်အထူးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေ၏။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ နဝဟိ၊ ကိုးပါးကုန်သော၊ ဂုဏေဟိ၊ ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ မြတ်စွာဘုရားကို။ အဟံ၊ တပည့်တော် သည်။ ဝန္တာမိ၊ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးပြောင်းပျော့ မာန်ကိုလျှော့၍ ရှိခိုး ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

3. *Endowed with Supreme Knowledge and Virtuous Conduct,*
4. *Well Spoken - He speaks Truthful, Pleasant and Beneficial words,*
5. *Knower of the World,*
6. *The Incomparable Leader, Capable of Taming All Beings,*
7. *Teacher of Gods and Humans,*
8. *The Awakened One,*
9. *The Blessed One.)*



### တရားဂုဏ်တော် ၆-ပါး

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

= တရားတော်သည် မြတ်စွာဘုရားက အစ၊အလယ်၊ သုံးပါးသော ကောင်းခြင်းနှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၍ ကောင်းစွာဟောကြားထားသော တရားတော် ဖြစ်သောကြောင့် “သွာက္ခာတ” ဟူသောဂုဏ်၊

= တရားတော်သည် မျက်မှောက်၌ပင် ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို ပေးတတ်သောကြောင့် “သန္နိဋ္ဌိက” ဟူသောဂုဏ်၊

= တရားတော်သည် အခါမလင့် အကျိုးပေးတတ်သောကြောင့် “အကာလိက” ဟူသောဂုဏ်၊

တရားတော်သည် လာပါ၊ ရှုပါ၊ ကျင့်ကြံပါဟူ၍ မပါပါအောင် ခေါ်ဆောင် တိုက်တွန်း ပြည့်စုံခြင်းငှာ ထိုက်သောကြောင့် “ဧဟိပသိက” ဟူသောဂုဏ်၊

= တရားတော်သည် လူတို့အား နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးတတ်သောကြောင့် “သြပနေယျိက” ဟူသော ဂုဏ်၊

= တရားတော်သည် ပညာရှိသူ ရှင်လူအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့ အနေဖြင့် အသီးသီး တစ်ဦးစီ တစ်ဦးစီ မိမိတို့၏စိတ်၌ ကပ်၍ ဆောင်ထားထိုက်သောကြောင့် “ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ” ဟူသော ဂုဏ်တို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူပါပေသည်။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဆဟိ၊ ၆-ပါးကုန်သော၊ ဂုဏောဟိ၊ ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ ဓမ္မံ၊ တရားတော်မြတ်ကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ ဝန္တာမိ၊ ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးပြောင်းပျော့ မာန်ကိုလျှော့၍ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

### Dhamma Vandanā (Salutation to the Doctrine)

Svākkhāto bhagavatā dhammo, Sandiṭṭhiko, Akāliko, Ehipassiko, Opneyyiko, Paccattam Veditabbo Viññūhi.

*The Dhamma is --*

1. *Well-Proclaimed - It's good in the Beginning, in the Middle and in the End,*
2. *Visible here and now,*
3. *Not delayed - It gives its fruits immediately,*
4. *Inviting Inspection - “Come, this is the Way that I comprehended and realized, you too may practise thus, you may comprehend and realize.”)*
5. *Onward leading - that is one ought to practice the Dhamma unit one realizes it oneself.*
6. *Experienced by the Noble Ones, Ariyas.*

### သံဃာ့ဂုဏ်တော် ၉-ပါး

သုပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥပ္ပပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဣယပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ သာမိစိပ္ပဋိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌပုရိသ ပုဂ္ဂလာ ဧသာ ဘဂဝတော သာဝကသံဃော အာဟုနေယျော၊ ပါဟုနေယျော၊ ဒက္ခိဏေယျော၊ အဗ္ဗလိကရဏီယော၊ အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ။

= မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သား သံဃာတော်သည် နိဗ္ဗာန်အကျိုးငှာ ကောင်းသောအကျင့်ကိုသာ ကျင့်တော်မူတတ်သောကြောင့် “သုပ္ပဋိပန္န” ဟူသောဂုဏ်၊

= သံဃာတော်သည် နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ရရှိရေးအတွက် ဖြောင့်မတ်စွာ မှန်သော အကျင့်ကိုသာ ကျင့်တော်မူသောကြောင့် “ဥဇ္ဇပ္ပဋိပန္န” ဟူသောဂုဏ်၊

= သံဃာတော်သည် နိဗ္ဗာန်ရရှိရေးနှင့် သင့်လျော်လျောက်ပတ်သော အကျင့်ကိုသာ ကျင့်တော်မူပါပေသောကြောင့် “ဉာယပ္ပဋိပန္န” ဟူသောဂုဏ်၊

= သံဃာတော်သည် အရိုအသေပြုခြင်းကို ခံယူထိုက်အောင် အကျင့် သီလကို ကောင်းစွာဖြည့်ကျင့်တော်မူသောကြောင့် “သာမိစိပ္ပဋိပန္န” ဟူသောဂုဏ်၊

ထိုဘုရားတပည့် အရိယာသံဃာသည် အရေအတွက်လေးစုံ ပုဂ္ဂိုလ် ရှစ်ယောက် ရှိပေ၏။

= ထိုသံဃာတော်သည် အဝေးမှ တကူးတကဆောင်ယူ၍ ပူဇော်သမှု ပြုခြင်းကိုလည်း ခံယူထိုက်သောကြောင့် “အာဟုနေယျ” ဟူသော ဂုဏ်ရှိပေ၏။

= ဧည့်သည်တို့အားရည်စူး၍ အထူးပြုလုပ်ထားသော ပစ္စည်းဝတ္ထုတို့ကို လည်း မိမိအားလျှလျှင် ကောင်းစွာခံယူထိုက်သောကြောင့် “ပါဟုနေယျ” ဟူသောဂုဏ်ရှိပေ၏။

= လောက၌ အမြတ်ဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်သော အလှူကိုလည်း ထိုက် ထိုက်တန်တန် ခံယူနိုင်သောကြောင့် “ဒက္ခိဏေယျာ” ဟူသော ဂုဏ်ရှိပေ၏။

= လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ ရှိခိုးခြင်းကိုလည်း ခံထိုက်သောကြောင့် “အဉ္စလိကရဏီယ” ဟူသောဂုဏ်ရှိပေ၏။

= လူတို့က ကောင်းမှုတည်းဟူသော မျိုးစေ့ကိုစိုက်ပျိုးရာ ကြံချရာ အတုမရှိ လယ်မြေကောင်းသဖွယ်လည်း ဖြစ်သောကြောင့် “အနုတ္တရံ ပုညက္ခေတ္တံ လောကဿ” ဟူသောဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံပေ၏။

ဣတိ၊ ဤသို့၊ နဝဟိ၊ ကိုးပါးကုန်သော၊ ဂုဏေဟိ၊ ဂုဏ်တော်တို့နှင့်။ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော။ သံဃံ၊ သံဃာတော်မြတ်ကို။ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်။ ဝန္နာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏ ဘုရား။

**Samgha Vandanā**  
**(Salutation to the Buddha’s disciples)**

Suppaṭipanno bhagavato sāvaka saṃgho,  
Ujuppaṭipanno bhagavato sāvaka saṃgho,  
Ñāyappaṭipanno bhagavato sāvaka saṃgho,  
Sāmicippaṭipanno bhagavato sāvaka saṃgho,  
- ydidaṃ cattāri purisa yugāni aṭṭh purisa  
puggalā esā bhagavato sāvaka saṃgho -  
Āhuneyyo,  
Pāhuneyyo,  
Dakkhineyyo,  
Añjalikaraṇīyo,  
Anuttaraṃ puññakhettaṃ lokassa.

( The Community of the Blesses One —

1. who undertake the Noble Training,
2. who practice Faultless bodily, Verbal and Mental Action,
3. who practice properly to be Free from Suffering and attain Nibbāna,
4. who practice accordingly, Worthy of Veneration by others,

The Community of the Blesses One, that is: The four pairs of persons and the eight individual persons -

5. who are fit for Gifts brought from Far and Near,
6. who are fit to receive Food for Beloved Friends,
7. who are fit to receive gifts out of belief for future good results,
8. who are fit for reverential salutation,
9. who are as an incomparable field of merit for the world.)

**သဗ္ဗမင်္ဂလာဂါထာ**

ဒီဝါ တပတိ အာဒိစ္စော၊ ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ။  
သန္ဓဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပတိ၊ ဈာယီ တပတိ ဗြဟ္မဏော။  
အထ သဗ္ဗ မဟောရတ္တိ၊ ဗုဒ္ဓေါ တပတိ တေဇသာ။  
တာဒိသံ တေဇသမ္ပန္နံ၊ ဗုဒ္ဓံ ဝန္ဓာမိ အာဒရံ။

**အာဒိစ္စော**ရောင်ခြည်တစ်ထောင်အလင်းဆောင်သည့်ထွန်းပြောင်ထိန်လင်း  
ရှင်နေမင်းသည်။ **ဒီဝါ** နေ့အခါမှသာလျှင်။ **တပတိ**၊ ထွန်းလင်း ကြက်သရေ  
တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။ **စန္ဒိမာ**၊ ယုန်ဖြူလန်းသော်တာစန်းသည်။ ရတ္တိညဉ့်အခါမှ  
သာလျှင်။ **အာဘာတိ**၊ ထွန်းလင်းကြက်သရေ တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။ **ခတ္တိယော**  
ရေမြေပိုင်သစိုးရသေဌ်နှင့်ပြည့်ရှင်မင်းသည်။ **သန္ဓဒ္ဓေါ**၊ ရွှေငွေစိန်ကျောက်ထိန်ထိန်  
တောက်သည့် မင်းမြှောက်တန်ဆာ ဆင်ယင်မှသာလျှင်။ **တပတိ**၊ ထွန်းလင်း  
ကြက်သရေတင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။ **ဗြဟ္မဏော**၊ ကိလေသာကုန်ခမ်းနုဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်  
သည်။ **ဈာယီ**၊ အဘိညာဉ်ဝင်စာချာန်ကစားမှသာလျှင်။ **တပတိ**၊ ထွန်းလင်းကြက်သရေ  
တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။ **အထ**၊ ထိုမှကြူး၍ ထူးသည်မှာကား။ **ဗုဒ္ဓေါ**၊ သစ္စာလေးပါး  
မြတ်တရားကိုပိုင်းခြားဆင်ထင်သိမြင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရားသည်။ **တေဇသာ**  
ကြက်သရေမျိုးစုံတန်ခိုးဂုဏ်အားဖြင့်။ **သဗ္ဗမဟောရတ္တိ** နေ့ရောညဉ့်ပါစာယံခါမဆိုင်း  
အချိန်တိုင်း၌ သာလျှင်။ **တပတိ**၊ ထွန်းလင်းကြက်သရေ တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။  
**တပတိ**၊ နေမင်းလမင်း လူမင်း ရဟန်းတသင်းတို့ထက် ထွန်းလင်းကြက်သရေ  
တင့်တယ်နိုင်ပါပေ၏။

**တာဒိသံတေဇသမ္ပန္နံ** ထိုသို့ကြက်သရေမျိုးစုံတန်ခိုးဂုဏ်တို့နှင့်ပြည့်စုံ  
တော်မူသည်ဖြစ်၍ နေမင်း လမင်း လူမင်း ရဟန်းတသင်းတို့ထက် ထွန်းလင်း  
ကြက်သရေ တင့်တယ်တော်မူပေထသော။ **ဗုဒ္ဓံ**၊ သစ္စာလေးပါး မြတ်တရားကို  
ပိုင်းခြားထင်ထင်သိမြင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရားကို။ **အဟံ**၊ တပည့်တော်သည်။  
**အာဒရံ ဝန္ဓာမိ** ၊ ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကို အာရုံထပ်ထပ် စိတ်ဇောကပ်လျက် မပြတ်ရိုကျိုး  
လက်အုပ်မိုး၍ရိုချိုးကန်တော့ပါ၏မြတ်စွာဘုရား။

**Sabbamaṅgalā gāthā**

Divā tapati ādicco,  
Rattimābhāti candimā,  
Sannaddho khattiyo tapati,  
Jāyī tapati brahmano,  
Atha sabbamahorattiṃ  
buddho tapat tejasā.  
tādisaṃ tejasampannaṃ  
buddhaṃ vandāmi ādaraṃ.

*Only by day shines the sun;  
only by night shines the moon;  
only when adorned with regalia shines the king;  
only when in Jhāna absorption shines the arahat;  
but by his glory the Buddha shines at all times by day and  
by night.  
I pay homage respectfully to the Buddha, who be suffi-  
cient with this virtues.*

**သမ္ဗုဒ္ဓေဂါထာ**

သမ္ဗုဒ္ဓေ အဋ္ဌဝီသဉ္စ၊ ဒွါဒသဉ္စ သဟဿကေ။  
ပဉ္စသတသဟဿာနိ၊ နမာမိ သိရသာ မဟံ။  
အပ္ပကာ ဝါလုကာ ဂင်္ဂါ၊ အနန္တာ နိဗ္ဗတာ ဇိနာ။  
တေသံ ဓမ္မဉ္စ သံယဉ္စ၊ အာဒရေန နမာ မဟံ။  
နမက္ကာရာနုဘာဝေန၊ ဟိတ္တာ သဗ္ဗေ ဥပဒ္ဒဝေ ၊  
အနေက အန္တရာယာပိ၊ ဝိနဿန္တ အသေသတော။

**Sambuddhe gāthā**

Sambuddhe aṭṭavīsañca,  
dvādasañā saḥassake,  
pañca sata saḥassāni  
namāmi siraśāmahaṃ,  
appakā vālukā gaṅgā  
anantā nibbutā jinā,  
tesaṃ dhammañca saṃghañca  
ādarena namāmahaṃ,  
namakkārānubhāvena  
hitvā sabbe upaddave,  
anekaantarāyāpi vinassantu asesato.

*(I pay homage to the five hundred twelve thousands and twenty eight Buddhas with my head. I also pay devoted homage doctrine and disciple of these Buddhas who have achieved to the nibbāna, who have been by mathematically many limitless than sands in the river .*

*By veneration majestic, may I entirely free from various danger.)*

**အနန္တငါးပါး ဘုရားရှိခိုး**

ဗုဒ္ဓဂုဏောအနန္တော၊ ဓမ္မဂုဏောအနန္တော၊  
သံဃဂုဏောအနန္တော၊ မာတာပိတုဂုဏောအနန္တော၊  
အာစရိယဂုဏောအနန္တော၊  
ပဉ္စဂုဏ်အနန္တံ အဟံဝန္တာမိသဗ္ဗဒါ။

ဘုရားရှင်တို့၏ဂုဏ်တော်တို့သည်အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊  
တရားတော်တို့၏ဂုဏ်တော်တို့သည်အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊  
သံဃာတော်တို့၏ဂုဏ်တော်တို့သည်အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊  
မိခင်ဖခင်တို့၏ဂုဏ်တော်တို့သည်အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊  
ဆရာသခင်တို့၏ဂုဏ်ကျေးဇူးတို့သည်အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိ၊  
အဆုံးအပိုင်းအခြားမရှိသောအနန္တငါးပါးကိုအကျွန်ုပ်သည်အမြဲမပြတ်  
ရှိခိုးပါ၏။

**PAÑCA ANANTAGUNA PŪJĀ**

Buddhaguṇo ananto, Dhamma guṇo ananto,  
Saṃgha guṇo ananto, Mātāpitu guṇo ananto,  
Ācariya guṇo ananto,  
Panca guṇaṃ Anantaṃ Ahaṃ Vandami Sabbadā.

*The beneficence of the Buddha is infinite;  
The beneficence of the Dhamma is infinite;  
The beneficence of the Saṃgha is infinite;  
The beneficence of our parents is infinite;  
The beneficence of our teachers is infinite;  
We always pay our homage to them.*

**ဆွမ်းစသည်ကပ်လှူခြင်း**

အရဟတာဒိ နဂုဏေဟိ၊ အဟံအစရရှိသော ကိုးပါးသော ဂုဏ်တော် တို့နှင့်၊ သမန္နာဂတံ၊ ပြည့်စုံတော်မူသော၊ နာထံ၊ လူနတ်တို့၏ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်တော်မူသော။ ဗုဒ္ဓံ၊ သက်တော်ထင်ရှား သဗ္ဗညုမြတ်စွာ ဘုရားကို။ ဥဒ္ဓိဿ၊ ရည်မှတ်၍။ စေတိယဿ၊ ဓာတုစေတီ၊ ဓမ္မစေတီ၊ ဥဒ္ဓိဿ စေတီ၊ ပရိဘောဂ စေတီတော်မြတ်အား။ ဝဏ္ဏဂန္ဓရသသမ္ပန္နံ၊ အဆင်းအနံ့ အရသာတို့နှင့် ပြည့်စုံ သော။ ဣမံ ပိဏ္ဏပါတ ခါဒနိယ ဘောဇနီယံ၊ ဤဆွမ်း ခဲဘွယ်ဘောဇဉ်တို့ကို။ (ဝဏ္ဏဂန္ဓသမ္ပန္နံ၊ အဆင်းအနံ့နှင့်ပြည့်စုံသော။ ဣမံ ပုပုံ၊ ဤပန်းကို) (သီတောဒကံ၊ အေးမြကြည်လင်သော။ ဣမံ ဥဒကံ၊ ဤသောက်တော်ရေကို) (ဣမံ ဂန္ဓံ၊ ဤအမွှေးနံ့သာကို) (ဣမံပဒီပံ၊ ဤဆီမီးကို)၊ သက္ကစ္စံ၊ ရိုသေစွာ၊ ဒေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ရည်မှန်း လှူဒါန်းပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ပူဇေမိ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော် ပူဇော် ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**Bhojanādi Dāna**  
(offering of food and others)

Arahatādi navaguṇehi Sampanṇaḡataṃ Buddhaṃ  
Uddissa cetiyassa imaṃ piṇḡapātaṃ (imaṃ pupphaṃ)  
(imaṃ gandhaṃ) (Imaṃ udakaṃ) (imaṃ padīpaṃ)  
sakkaccaṃ demi.

*(I respectfully offer food to the Buddha, be sufficient with nine virtues.)*

(piṇḡapāta = food , puppha = flower  
gandha = incense, udaka = drinking water  
padīpa = light)

**မေတ္တာပို့**

သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု၊ အဗျာပဇာ ဟောန္တု၊ အနီယာ ဟောန္တု၊ သုခီ အတ္တာနံ ပရိဟရန္တု၊ ဒုက္ခာ မုစ္ဆန္တု၊ ယထာလဒ္ဓသမ္ပတ္တိတော မာဝိဂစ္ဆန္တု ကမ္မသကာ။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေ ဘေးရန် ကင်းကြပါစေ။  
ဒေါသခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။  
ဖိုးရိမ်ခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ကင်းငြိမ်းကြပါစေ။  
မိမိတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ချမ်းသာစွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါစေ။

**Mettā bhāvanā**  
(Sending of loving kindness)

Sabbe sattā averā hontu, Abyāpajjā hontu,  
Anīghā hontu, Sukhī attānaṃ pariharantu,  
Dukkhā muccantu, Yathāladhasampattito  
māvigacchantu, Kammasakā.

*(May all living beings be free from enmity and danger!  
May all living beings be free from anger and mental suffering!*

*May all living beings be free from harm and physical suffering!*

*May all living beings protect thyself and take care of themselves happily!*

*May all living beings be free from all suffering!  
May all living beings not be disappeared from obtained success.*

*All living beings are only the property of one's own deed.)*

Sabbe sattā sukhitā hontu.  
*(May all living beings be well and happy.)*

**ဆုတောင်း ပတ္ထနာ**

ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယာဝဟံ ဟောတု။  
 ဣဒံ မေ ပုညံ နိဗ္ဗာနဿ ပစ္စယော ဟောတု။  
 မေ တပည့်တော်၏။ ဣဒံ ပုညံ ဤကောင်းမှုသည်။ အာသဝက္ခယာ  
 ဝဟံ၊ အာသဝေါတရား လေးပါးတို့၏ ကုန်ရာကုန်ကြောင်းဖြစ်သော  
 မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို ရအောင် ရောက်အောင် ရွက်ဆောင်နိုင်သည်။ ဟောတု၊  
 ဖြစ်ပါစေသတည်း။  
 မေ တပည့်တော်၏။ ဣဒံ ပုညံ ဤကောင်းမှုသည်။ နိဗ္ဗာနဿ၊  
 မြတ်နိဗ္ဗာန်၏။ ပစ္စယော၊ အားကြီးသော အကြောင်းအထောက်အပံ့သည်။  
 ဟောတု၊ ဖြစ်ပါစေသတည်း။

**Patthanā  
(Aspiration)**

Idaṃ me puññaṃ āsavekkhyāvahaṃ hotu. Idaṃ  
 me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.  
 (May this merit of mine be a good cause for the attainment of  
 Nibbāna.)

**အမျှဝေခြင်း**

ဣဒံ ပုညဘာဂံ သဗ္ဗသတ္တာနံ ဘာဇေမ။  
 ဣဒံ မေ ညာတီနံ ဟောန္တု။ သုခိတာ ဟောထ ညာတယော။  
 ဤကုသိုလ်ကောင်းမှု၏ အဖို့အစုကို အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့အား  
 အမျှ ပေးဝေပါ၏။  
 ဤကုသိုလ်ကောင်းမှုသည် ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟအပေါင်းတို့နှင့် တကွ  
 သတ္တဝါ အားလုံးတို့အား ဖြစ်ပါစေသတည်း။ အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည်  
 အမျှရကြ၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ကျန်းမာ ချမ်းသာကြပါစေကုန်သတည်း။  
 အမျှ အမျှ ယူတော်မူကြပါကုန်လော။  
 သာဓု၊ သာဓု၊ သာဓု။

**Patti Dāna  
(Sharing of Merits)**

Idaṃ puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājema.  
 Idaṃ me ñātīnaṃ hontu. Sukitā hotha ñātayo.  
 (I share my merit with all beings.  
 May my relative share these merits and May they be well  
 and happy!)

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

(Excellent! Excellent! Excellent!)

**ရတနာသုံးပါး ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း**

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ။  
 လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျှော်သော ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်  
 မြတ်စွာဘုရားကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ။  
 လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျှော်သော ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်  
 တရားတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ။  
 လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားလျှော်သော ဤကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့်  
 သံဃာတော်မြတ်ကို ပူဇော်ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

**RATANATTAY PŪJĀ**

Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Buddhamaṃ pūjemi.

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

Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Dhammaṃ pūjemi.

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

Imāya Dhammānu Dhammapaṭipattiyā Saṃghamaṃ pūjemi.

*With all my practice, I pay my respect to the Saṃgha.*

**ပါဠိပုဒ်အချို့ ဖတ်နည်း**

ဘန္တေ = ဘန်တေ။	ပဉ္စ - ပဉ်(င်)စ။	အနုဂ္ဂဟံ- အနုက်ဂဟံ။
ကတ္တာ = ကတ်တဝါ။	သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ= သမ်မာသမ်ဗုဒ္ဓိဓသံ (တ်)ဿ။	
သိက္ခာပဒံ = သိတ်(က်)ခါပဒံ။	အဒိန္နာ= အဒိန်နာ။	
မိစ္ဆာ = မိတ်ဆာ။	မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ= မစ်ဇပမာဒတ်ထာနာ။	
ဝိဇ္ဇာ = ဝိဇ်(တ်) ဇာ၊	သမ္ပန္နော = သမ်ပန်နော။	
အနုတ္တရော = အနုတ်တရော။		
သတ္တာ = သတ်ထာ။	မနုဿာနံ = မနုသ်(တ်)သာနံ။	
ဗုဒ္ဓေါ = ဗုဒ်(တ်) ခေါ။	သ္မာက္ခာတော = သွက်ခါတော။	
ဓမ္မော = ဓမ်မော။	သန္နိဋ္ဌိကော = သန်ဒိဋ္ဌိ(တ်) ထိကော။	
ပစ္စတ္တံ = ပစ်စတ်တံ။	ဝေဒိတဗ္ဗော = ဝေဒိတဗ်ဘော။	
ဝိညူဟိ= ဝိန်ညူဟိ။	သုပ္ပဋိပန္နော = သုပ် ပတိ ပန်နော။	
ဥဇုပ္ပဋိပန္နော = အုဇုပ်ပတိပန် နော။		
ပုညေက္ခတ္တံ - ပုန်ညက်ခစ်တံ။	လောကဿ = လောကတ်ဿ။	
ဣဒံ - အိ ဒံ။ ပုညံ = ပုန်ညံ	နိဗ္ဗာနဿ = နိဗ်(တ်) ဗာ နသ်(တ်) ဿ။	
သမ္ပုဒ္ဓေ = သမ်ဘုဒ်ဒေ။	သဟဿကေ= သဟတ်သကေ။	
အပ္ပကာ = အပ်ပကာ	အနန္တာ = အနန်တာ။	
ဓမ္မဉ္စ = ဓမ်မင်စ	သံဃဉ္စ = သံဂင်စ။	
နမတ္တာရာ = နမက်ကာရာ။	ဟိတ္တာ = ဟိတ်တဝါ။	
သဗ္ဗေ = သတ်ဘေ။	ဥပဒ္ဒဝေ = အုပတ်ဒဝေ။	
အန္တရာယာပိ= အန်တရာယာပိ	ဝိနဿန္တု = ဝိနတ်သန်တု။	

**PRONUNCIATION FOR SOME PALI WORDS**

ā	= as in far	= (-)အာ)
i	= as in eat	= (အိ)ဝိ)
ī	= as in media	= (အိ)တ္တိ)ဝိ)
u	= as in youth	= (အု)ညာ)ဏ)
ū	= as in regular	= (အူ)ညိ)ဏ)
e	= as in they	= (ဧ)အေ)
o	= as in fall	= (အော)ဇေ)ဝါ)
c	= as in cute	= (ကျ)
ch	= as in chin	= (ချ)
th	= as in tiger	= (ထ)
s	= as in center	= (စ)
ṅ	= as in finger	= (င်)အင်)
ñ	= as in neutral	= (ည)
ṇ	= as in no	= (ဏ)
ṭ	= as in touch	= (တ)ဋ)
ṁ	= as in am	= (ံ)သေး)သေး)တင်)

