

ကျင့်သုံးလိုက်နာဖွယ်

# မင်္ဂလာသုတ်

(Thirty Eight Blessings)

အင်္ဂလိပ် မြန်မာ နှစ်ဘာသာ နှင့်  
မင်္ဂလာကဗျာ ပါဝင်သည်။

စီစဉ်သူ

ဒေါက်တာဦးဥတ္တရဉာဏ  
(ဘာမင်ဂမ်ဆရာတော်)

# စီစဉ်သူ စကား

## ၁။ ရည်ရွယ်ချက်

ဤသုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာမင်္ဂလာတရားတော် (Thirty eight Blessings) စာအုပ်ငယ်ကို မွေစကူးလ်, Sunday Schoolနှင့် ယဉ်ကျေးမှုသင်တန်းသားကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားလေးများ လေ့လာသင်ယူနိုင်ရန်၊ ပါဠိ+ကဗျာ+ အင်္ဂလိပ်စာတို့ကို ချစ်မြတ်နိုးစေရန် အထူးရည်ရွယ်ပါသည်။

## ၂။ စီစဉ်ပုံ

သုတ္တန်ပါတ်ပါဠိတော်လာ မင်္ဂလာသုတ်ပါဠိတော်နှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်အတွက် Mangala Sutta: Blessings Translated from Pali by Narada Thera ကိုအသုံးပြုထားပါသည်။

မင်္ဂလာကဗျာနိဒါန်းကို ဟင်္သာတခရိုင် ဒုတိယရိတ်ကျောင်းဆရာတော် ဦးကောဝိဒ၏ မင်္ဂလာကဗျာနိဒါန်းနှင့် ဆရာကြီး ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်၏ မင်္ဂလာကဗျာများကို အစဉ်အတိုင်း စီစဉ်ထားပါသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ကျောင်းသားသူငယ် များ လွယ်ကူစွာနားလည်နိုင်ရန် မင်္ဂလာသုတ် မြန်မာပြန် ကိုပါ ထည့်သွင်းထားပါသည်။

## ၃။ ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် ကူညီရှာဖွေစုဆောင်းပေးကြသော မေစန္ဒာ (M.A – Buddhism Final) နှင့် မေနန္ဒာ (MAY International School) တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ဒေါက်တာဦးဥတ္တရဉာဏ  
ဘာမင်ဂမ်ဆရာတော်  
(စီစဉ်သူ)

# မင်္ဂလာသုတ် (Thirty Eight Blessings)

ကျင့်သုံးလိုက်နာဖွယ်ကဏ္ဍ

၁။ ယံ မင်္ဂလံ ဒွါဒသ ဟိ၊ စိန္တယိံ သု သဒေဝကာ၊  
သောတ္တာနံ နာမိ ဂစ္ဆန္တိ၊ အဋ္ဌတ္တိံ သဗ္ဗ မင်္ဂလံ ။

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ ၊ မင်္ဂလာတရားကို  
နတ်လူအများ၊ ကြံစည်ပေ။  
ဘယ်သင်း ဘယ်ဟာ၊ မင်္ဂလာစစ်ဟု  
သေချာဖော်ပြစေ ၊ မသိလေ။  
တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်တိုင်၊ နှုတ်ပြိုင်ငြင်းလို၊  
မင်္ဂလာအခင်း ၊ မပြီးပေ။  
မင်္ဂလာတရား ၊ ဝါဒများ  
ကွဲပြားနတ်လူတွေ။  
အဲဒါကြောင့် ကြံကြ၊ စည်ကြ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁. “မည်သည့်တရားသည် မင်္ဂလာတရားနည်း” ဟူ၍ လူနှင့်နတ်တို့သည် (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် တွေးခေါ်ကြသော်လည်း အဖြေမှန်မရခဲ့ကြပေ။ စီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းမှန် ဖြစ်သော မင်္ဂလာတရားပေါင်း (၃၈)ပါး ရှိလိမ့်မည်ဟူ၍လည်း မည်သူမျှ မသိမမြင်နိုင်ခဲ့ကြပေ။

၂။ ဒေသိတံ ဒေဝဒေဝေန၊ သဗ္ဗပါပ ဝိနာသနံ ။  
သဗ္ဗလောက ဟိတတ္ထာယ၊ မင်္ဂလံ တံ ပဏာမ ဟေ ။

၂. လူတယောက်စီ တယောက်စီထက်၎င်း၊ သန်းပေါင်းများစွာသော လူသား အားလုံးတို့ထက်၎င်း၊  
နတ်တပါးစီ တပါးစီထက်၎င်း၊ နတ်အားလုံးထက်၎င်း  
သာလွန်မြင့်မြတ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် လောကအကျိုးကို ရှေ့ရှုလျက် မင်္ဂလာတရား  
(၃၈)ပါးကို ထုတ်ဖော် ဟော်ကြားတော်မူခဲ့၏။ မင်္ဂလာတရားသည် လူမှုဒုစရိုက်တရားကို  
ပယ်ဖျောက်တတ်၏။  
ယခုအခါ သူတော်ကောင်း အပေါင်းတို့နှင့်အတူ ကျွန်ုပ်တို့သည်  
မင်္ဂလာတရားတော်မြတ်ကို ရွတ်ဖတ် ပူဇော်ကြပါကုန်စို့။

၃။ ဧဝံ မေ သုတံ-  
ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ သာဂတ္တိယံ ဝိဟရတိ ၊

ဇေတဝနေ အနာထ ပိဏ္ဍိကဿ အာရာမေ။  
 အထခေါ အညတရာ ဒေဝတာ။  
 အဘိက္ကန္တယ ရတ္တိယာ အဘိက္ကန္တ ဝဏ္ဏာ။  
 ကေဝလကပ္ပံ ဇေတဝနံ ဩဘာသေတွာ။  
 ယေန ဘဂဝါ တေနပသင်္ကံမိ။  
 ဥပသင်္ကံမိတွာ ဘဂဝန္တံ - အဘိဝါဒေတွာ။  
 ဧကမန္တံ အဋ္ဌာသိ ဧကမန္တံ ဌိတာခေါ  
 သာ ဒေဝတာ ဘဂဝန္တံ ဂါထာယ အဇ္ဈဘာသိ။

Thus have I heard.[1] On one occasion the Exalted One was dwelling at Anathapindika's monastery, in Jeta's Grove,[2] near Savatthi.[3] 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 at one side. Standing thus, he addressed the Exalted One in verse:

သာဝတ္ထိပြည်၊ ဇေတဝန်ကျောင်းဝယ်  
 ကိန်းအောင်းပျော်မွေ့၊ မြတ်စိန္တေ။  
 သန်းခေါင်ယာမ်ခါ၊ နတ်သိကြားများက  
 မြတ်ဘုရားသို့ ၊ ဆည်းကပ်လေ။  
 ဆည်းကပ်ပြီးသော် ၊ မင်္ဂလာသဘောကို  
 ထင်စွာဟောဖို့ ၊ လျှောက်ပန်ချေ။  
 အသေဝနတရား ၊ အစထား  
 ဟောကြားမိန့်ခဲ့ပေ။  
 အဲဒါကြောင့် နာရ၊ ကြားရ၊ ကုမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၃. ပထမ သံဂါယနာပွဲတော်ကြီး၏ သံဃဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်တော်မူသော မဟာကဿပ ရှင်ဘုရား..... ဤ မင်္ဂလာသုတ်တော်ကို အကျွန်ုပ် အာနန္ဒာသည် နောင်တော် မြတ်စွာဘုရားထံမှ တိုက်ရိုက် ဤသို့ ကြားနာလိုက်ရပါ၏။ မှတ်သားလိုက်ရပါ၏။ ဆောင်ထားလိုက်ရပါ၏။

အခါတပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်၌ သီတင်းသုံး နေပါသည်။

ဇေတဝန်ကျောင်းသည် အနာထပိဏ် သူဌေးကြီး ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းသော နှလုံးမွေ့လျော် ပျော်ဖွယ်ရာ ကောင်းသော ကျောင်းတော်ကြီး ဖြစ်ပါသည်။

တညသည့် ညဉ့်ဦးယံလွန်၍ သန်းခေါင်ယံ အရောက်တွင် အမျိုးအမည် မထင်ရှား မသိသာသော နတ်သားတပါး ရောက်လာပါသည်။ သူသည် အလွန် နှစ်လိုဖွယ် ရုပ်အဆင်းရှိပါသည်။ ဇေတဝန်ကျောင်းတိုက် တခုလုံးကိုလည်း သူ၏ကိုယ်မှ အရောင်အဝါဖြင့် ထွန်းလင်းစေပါသည်။

ယင်းသို့ ထွန်းလင်းစေပြီးနောက် မြတ်စွာဘုရားသခင် ရှိရာသို့ ချဉ်းကပ်လာပါသည်။ မြတ်စွာ ဘုရားကို အလွန် ရိုသေလေးမြတ်စွာ ရှိခိုးပါသည်။ ရှိခိုးပြီးနောက် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော နေရာ၌ မတ်တတ်ရပ်နေပါသည်။ ယင်းသို့နေရာယူပြီးမှ ထိုနတ်သားသည် မြတ်စွာဘုရားကို ဤကဲ့သို့ ဂါထာဖြင့် နားတော်လျှောက်ပါသည်။

**၄။ ဗဟူ ဒေဝါ မနုဿာ စ၊ မင်္ဂလာနိ အစိန္တယံ။  
အာကင်္ခမာနာ သောတ္တာနံ၊ ဗြူဟိ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။**

"Many deities and men,  
yearning after good,  
have pondered on blessings.[4]  
Pray, tell me the greatest blessing!"

၄. ဘုန်းတော်ကြီး မြတ်လှသော မြတ်စွာဘုရား။ နတ်အပေါင်းတို့သည်၎င်း၊ လူအပေါင်းတို့ သည်၎င်း စင်ကြယ်စွာသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို လိုချင်ကြသည်။ တောင့်တကြသည် ဖြစ်ပါ၍ မည်သည့်တရားသည် စီးပွားချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မင်္ဂလာတရားတော် ဖြစ်သလဲ ဟူ၍ (၁၂)နှစ်တိုင်တိုင် အချိန်ယူပြီး စဉ်းစားတွေးခေါ် ကြံဆခဲ့ကြပါသည် ဘုရား။ ယင်းသို့ ကြံစည် တွေးဆကြပါသော်လည်း မင်္ဂလာတရားမှန်ကို မည်သူမျှ တွေးကြံ၍ မသိနိုင်ကြပါသည် ဘုရား။ သို့အတွက်ကြောင့် မင်္ဂလာတရား ဟူသည် မည်သည့်တရားဖြစ်ကြောင်း အရှင်ဘုရားက စတင်ထုတ်ဖော်၍ ဟောကြားတော်မူပါဘုရား။

**၅။ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ။  
ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။**

The Buddha:  
"Not to associate with the foolish,[5]  
but to associate with the wise;  
and to honour those who are worthy of honour

— this is the greatest blessing.

\*\*\*

ဒဂုန်ဦးထွန်းမြင့်၏ မင်္ဂလာကဗျာများ

လူမိုက်ဆိုလျှင်၊ ရှောင်သွေလွှဲလို၊  
 မမှီဝဲနှင့် ၊ ကင်းအောင်နေ။  
 ပညာရှိကို ၊ အရှည်တွဲလို၊  
 မှီဝဲဆည်းကပ် ၊ နည်းယူစေ။  
 သုံးပါးရတနာ ၊ မိဘများနှင့်  
 ဆရာသမားကို ၊ ပူဇော်လေ။  
 ချမ်းသာကိုပေး ၊ ဆက်ဆံရေး  
 မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။  
 အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၅. အို.... နတ်သား။ သူမိုက်ကို မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ခြင်း၊  
 ပညာရှိသူကို မှီဝဲဆည်းကပ်ခြင်း၊  
 ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ခြင်း၊  
 ဤတရားသုံးပါးကို မင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်သားလော့။

၆။ ပတိရူပ ဒေသဂါသော စ၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတ ပုညတာ။  
အတ္တသမ္မာပကိမိ စ၊ ဇတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To reside in a suitable locality, [6]  
to have done meritorious actions in the past  
and to set oneself in the right course[7]  
— this is the greatest blessing.

ကုသိုလ်ပညာ ၊ ဥစ္စာရဖို့  
သင့်ရာဒေသ ၊ အမြဲနေ။  
ရှေးကတင်ကြို ၊ ပြုခဲ့ဖူးသည့်  
ကောင်းမှုအထူး ၊ ရှိပါစေ။  
မိမိကိုယ်ကို ၊ ကောင်းအောင်ထိန်းလို၊  
မတိမ်းစေနှင့် ၊ ဆောက်တည်လေ။  
ဥစ္စာကိုပေး ၊ နေထိုင်ရေး  
မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၆. အို.... နတ်သား။ သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်ဒေသ၌ နေခြင်း၊  
ရှေးဘဝက ပြုခဲ့ဖူးသောကောင်းမှု ရှိခြင်း၊  
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းဆောက်တည်ခြင်း၊  
ဤတရားသုံးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။



၇။ ဗာဟုသစ္စန္ဓ သိပ္ပန္န၊ ဝိနယောစ သုသိက္ခိတော။  
သုဘာသိတာ စ ယာဂါစ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To have much learning,  
to be skillful in handicraft,[8]  
well-trained in discipline,[9]  
and to be of good speech[10]  
— this is the greatest blessing.

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ၊ ဟူသမျှကို  
ကြား ၊ မြင် ၊ သုတ ရှိပါစေ။  
အိုးအိမ်တည်ထောင် ၊ ဝမ်းစာရေးနှင့်  
အသက်မွေးဖို့ ၊ အတတ်သင်လေ။  
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ၊ ကျင့်ဝတ်များကို  
ကောင်းစွာသင်ကြား ၊ နားလည်စေ။  
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ၊ ချိုသာအေး  
ဆိုရေးတတ်ပါစေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၇. အို.. နတ်သား။ အကြားအမြင် ဗဟုသုတ ရှိခြင်း၊ စက်မှုလက်မှု စသော သိပ္ပံပညာ  
တတ်မြောက်ခြင်း၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမတတ်သည့် လူမှုရေး ကျင့်ဝတ်များကို  
ကောင်းစွာသင်ယူခြင်း၊ ကောင်းသောစကားကို ပြောခြင်း၊  
ဤတရား လေးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။



၈။ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော။  
အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To support mother and father,  
to cherish wife and children,  
and to be engaged in peaceful occupation  
— this is the greatest blessing.

မြင့်မိုရ်ရွှေတောင် ၊ မိဘကြွေးကို  
ကောင်းစွာဆပ်ပေး ၊ ဝတ်ကျေကျေ။  
ကြွေးသစ်ချကာ ၊ သားနှင့်မယားကို  
မြှောက်စားချီးမြှင့် ၊ ဝတ်ကုန်စေ။  
အလုပ်တာဝန် ၊ မလစ်ဟင်းနဲ့  
အပြစ်ကင်းအောင် ၊ လုပ်ပါလေ။  
စည်းစိမ်ကိုပေး ၊ ပြုစုရေး  
မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၈. အို.... နတ်သား။ အမိအဘကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်း၊  
သားမယားကို ထောက်ပံ့ပေးကမ်း ချီးမြှောက်ခြင်း၊  
မည်သူ့ကိုမျှ မထိခိုက်သော အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း၊  
ဤတရားသုံးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။

၉။ ဒါနန္တ မေ့စရိယာ စ၊ ဉာတကာနန္တ သင်္ဂဟော။  
အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ ဇတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To be generous in giving,  
to be righteous in conduct,[11]  
to help one's relatives,  
and to be blameless in action  
— this is the greatest blessing

သုံးတန်စေတနာ ၊ ဖြူစင်တန်းလို့  
ပေးကမ်းဝေငှ ၊ လှူနိုင်စေ။  
ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်ကြံ ၊ မမိုက်မှားနဲ့  
သုစရိုက်တရားကို ၊ ကျင့်ပါလေ။  
ဆွေမျိုးတွေကို ၊ ပြစ်မထားနဲ့  
သင်္ဂဟတရားနှင့် ၊ ချီးမြှောက်လေ။  
သန့်စင်ပြစ်မျိုး ၊ လူထုအကျိုး  
သည်ပိုးဆောင်ရွက်စေ။  
အဲဒါမှ “ ဗုဒ္ဓဝါဒ ” ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၉. အို.... နတ်သား။ အလှူပေးခြင်း၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊ ဆွေမျိုးတို့အား  
ထောက်ပံ့ခြင်း၊အကုသိုလ်ကင်းသော အလုပ်ကိုလုပ်ခြင်း၊  
ဤတရားလေးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။

၁၀။ အာရတီ ဝိရတီ ပါပါ။ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော။  
အပ္ပမာဒေါ စ ဓမ္မေသု၊ ဇတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To loathe more evil and abstain from it,  
to refrain from intoxicants,[12]  
and to be steadfast virtue  
— this is the greatest blessing.

မကောင်းမှုတွေ ၊ ဟူသမျှကို  
မတွေ့ခင်က ၊ ရှောင်ကြဉ်လေ။  
တွေ့ကြုံလာလျှင် ၊ မလွန်ကျူးနဲ့  
အထူးသဖြင့် ၊ စောင့်စည်းနေ။  
အရက်သေစာ ၊ မသောက်စားနဲ့  
မှောက်မှားတတ်တဲ့ ၊ အရာပေ။  
လုပ်ကိုင်ပြောကြား ၊ သတိထား  
တရားမမေ့စေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၀. အို.... နတ်သား။ မကောင်းမှု ဟူသမျှ ဝေးဝေးရှောင်နိုင်ခြင်း ၊

မကောင်းမှုကို မလုပ်ဖြစ်အောင် မကျူးလွန်ဖြစ်အောင် အထူးရှောင်ကြဉ်နိုင်ခြင်း၊ သေရည်သေရက်  
မူးယစ်ဆေးဝါးတို့ကို မသောက်မစား ဖြစ်အောင်ရှောင်ကြဉ်နိုင်ခြင်း၊ ကုသိုလ်ရမည့် ကောင်းမှုအလုပ်တို့ကို  
မပြတ်သတိရပြီး မမေ့မလျော့ ဆောင်ရွက်ခြင်း၊ ဤတရားလေးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင်  
မှတ်ဦးလော့။

၁၁။ ဂါရဝေါ စ နိဝါတော စ၊ သန္တုဋ္ဌိ စ ကတညုတာ။  
ကာလေန ဓမ္မဿဝနံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To be respectful,[13] humble,  
contented and grateful;  
and to listen to the Dhamma on due occasions[14]  
— this is the greatest blessing.

အသက်ဂုဏ်ဝါ ၊ ကိုယ့်ထက်ကြီးက  
ဆည်းကပ် ခ , စား ၊ ရိုသေလေ  
မာနတံခွန် ၊ ဂုဏ်မကြွနှင့်  
ကိုယ့်ကိုနှိမ်ချ ၊ အမြဲနေ။  
လောဘအပို ၊ လိုမလိုက်နဲ့  
ကိုယ်ထိုက်တာနှင့် ၊ ကျေနပ်လေ။  
ကိုယ့်အပေါ်ပြုဖူး ၊ သူ့ကျေးဇူး  
အထူးသိတတ်စေ။  
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား ၊ မြတ်တရား  
နားကြားမပြတ်ပေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၁. အို.... နတ်သား။ ရိုသေထိုက်သူကို ရိုသေခြင်း ၊ မိမိကိုယ်ကို မောက်မာသမှု မပြုဘဲ နှိမ်ချခြင်း၊  
ကိလေသာအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့၌ ရောင့်ရဲလွယ်ခြင်း၊ သူတပါးက မိမိအပေါ် ပြုဖူးသော ကျေးဇူးကို  
သိတတ်ခြင်း၊ အခါအခွင့်သင့်တိုင်း တရားနာခြင်း၊ ဤတရားငါးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင်  
မှတ်ဦးလော့။

၁၂။ ခန္တီစ သောဝစသတာ၊ သမကာနဉ္စ ဒဿနံ၊  
ကာလေန ဓမ္မသာကတ္ထ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

To be patient and obedient,  
to associate with monks  
and to have religious discussions on due occasions  
— this is the greatest blessing.

စားဝတ်နေထိုင် ၊ ရန်ခပ်သိမ်း  
စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း ၊ သည်းခံလေ။  
ကျိုးကြောင်းပြညွှန် ၊ ဆုံးမစကားကို  
ပြောကြားလာက ၊ နာလွယ်စေ။  
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ၊ ဟူသမျှကို  
မကြာခဏ ၊ တွေ့ဆုံလေ။  
သဘာဝတွေ့ ၊ မှန်ကန်ရေး  
ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၂. အို.... နတ်သား။ သည်းခံတတ်ခြင်း၊ သူတော်ကောင်းတို့က ဆုံးမသည့် စကားကို  
နာယူလွယ်ခြင်း၊ သူတော်ကောင်း ရဟန်း + သူမြတ်တို့အား ဖူးမျှော်ရခြင်း၊  
အခါအခွင့်သင့်တိုင်း တရားဆွေးနွေး မေးမြန်းခြင်း၊  
ဤတရားလေးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။

၁၃။ တပေါ စပြဟ္မစရိယဉ္စ အရိယာသစ္စာန ဒဿနံ၊  
နိဗ္ဗာန သစ္စိကိရိယာ စ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

Self-restraint,  
[15] a holy and chaste life,  
the perception of the Noble Truths  
and the realisation of Nibbana  
— this is the greatest blessing.

လောကီအာရုံ ၊ ဇိမ်ယစ်မူးလို့၊  
ပျော်မကြူးနဲ့ ၊ ခြိုးခြံလေ။  
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် ၊ လက်ကိုင်သုံးလို့၊  
သူမြတ်ကျင့်ထုံး ၊ ယွင်းမသွေ။  
လေးပါးသစ္စာ ၊ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့၊  
အမှန်သိအောင် ၊ ကြိုးစားလေ။  
ဒုက္ခလွတ်ကင်း ၊ နိဗ္ဗာန်ချဉ်း  
အလင်းပေါက်နိုင်စေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၃. အို.... နတ်သား။ ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ခြင်း၊ မြတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်ခြင်း၊ အရိယာသစ္စာ တရားကို သိမြင်ရခြင်း၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခြင်း ၊ ဤတရားလေးပါးကိုလည်း မြတ်သော မင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။

၁၄။ ဗုဒ္ဓဿ လောကဓမ္မဟိ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ၊  
အသောကံ ဝိရဇံ ခေမံ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

A mind unruffled by the vagaries of fortune,  
[16] from sorrow freed, from defilements cleansed,  
from fear liberated[17] — this is the greatest blessing.

ဆင်းရဲချမ်းသာ ၊ သဘာဝ  
တွေ့ကြုံနေကြ ၊ လူတိုင်းပေ။  
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် ၊ အစုံတွဲလို  
တလှည့်စီလဲ ၊ အမြဲနေ။  
လောကဓံကြုံ ၊ မဖြူတမ်းပေါ့  
မတုန်လှုပ်စမ်းနဲ့ ၊ စိတ်ခိုင်စေ။  
သောကကိုထိန်း ၊ ရမ္မက်သိမ်း  
အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။  
အဲဒါမှ " ဗုဒ္ဓဝါဒ " ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ။

၁၄. အို.... နတ်သား။ လောကဓံတရား ရှစ်ပါးတို့နှင့် တွေ့ကြုံရသော ရဟန္တာ အရှင်သူမြတ်၏ စိတ်သည်  
မတုန်မလှုပ်၊ မစိုးမရိမ်၊ ရမ္မက်ကင်း၏။ ဘေးကင်း၏။  
ဤတရားလေးပါးကိုလည်း မြတ်သောမင်္ဂလာ ဟူ၍ သင် မှတ်ဦးလော့။



၁၅။ တောဒိသာနိ ကတွာန၊ သဗ္ဗတ္ထ မပရာဇိတာ။  
သဗ္ဗတ္ထ သောတ္ထိ ဂစ္ဆန္တိ၊ တံ တေသံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ။

Those who thus abide, ever remain invincible,  
in happiness established.

These are the greatest blessings."[18]

“ မင်္ဂလာပြုကျင့်ရကျိုး ”

သုံးဆယ်ရှစ်ဖြာ ၊ မင်္ဂလာကုံးကို  
လိုက်နာကျင့်သုံး ၊ ပန်သူတွေ  
စီးပွားချမ်းသာ ၊ ကျက်သရေတိုးလို့၊  
ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် ၊ တဝေဝေ။  
ဘေးရန်ကင်းကွာ ၊ ချစ်သူပေါလို့၊  
စိတ်ရောကိုယ်ရော ၊ ချမ်းသာမလေ။  
ပြောဆိုကြံဆ ၊ ဆောင်သမျှ  
အောင်ရမည်ကိန်းသေ။  
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ၊ ဆင်ကြ “ မင်္ဂလာ ” ပန်းခိုင်တွေ။

## Notes

(Derived mainly from the Commentaries)

1. This Sutta appears in the Sutta-Nipata (v.258ff) and in the Khuddakapatha. See Maha-mangala Jataka (No. 453). For a detailed explanation see Life's Highest Blessing by Dr. R.L. Soni, WHEEL No. 254/256.
2. Anathapindika, lit., 'He who gives alms to the helpless'; his former name was Sudatta. After his conversion to Buddhism, he bought the grove belonging to the Prince Jeta, and established a monastery which was subsequently named Jetavana. It was in this monastery that the Buddha observed most of his vassana periods (rainy seasons — the three months' retreat beginning with the full-moon of July). Many are the discourses delivered and many are the incidents connected with the Buddha's life that happened at Jetavana. It was here that the Buddha ministered to the sick monk neglected by his companions, advising them: "Whoever, monks, would wait upon me, let him wait upon the sick." It was here that the Buddha so poignantly taught the law of impermanence, by asking the bereaved young woman Kisagotami who brought her dead child, to fetch a grain of mustard seed from a home where there has been no bereavement.
3. Identified with modern Sahet-Mahet, near Balrampur.
4. According to the Commentary, mangala means that which is conducive to happiness and prosperity.
5. This refers not only to the stupid and uncultured, but also includes the wicked in thought, word and deed.
6. Any place where monks, nuns and lay devotees continually reside; where pious folk are bent on the performance of the ten meritorious deeds, and where the Dhamma exists as a living principle.
7. Making the right resolve for abandoning immorality for morality, faithlessness for faith and selfishness for generosity.
8. The harmless crafts of the householder by which no living being is injured and nothing unrighteous done; and the crafts of the homeless monk, such as stitching the robes, etc.
9. Vinaya means discipline in thought, word and deed. The commentary speaks of two kinds of discipline — that of the householder, which is abstinence from the ten immoral actions (akusala-kammapatha), and that of the monk which is the non-transgression of the offences enumerated in the Patimokkha (the code of the monk's rules) or the 'fourfold moral purity' (catu-parisuddhi-sila).
10. Good speech that is opportune, truthful, friendly, profitable and spoken with thoughts of loving-kindness.
11. Righteous conduct is the observance of the ten good actions (kusala-kammapatha) in thought, word and deed: freeing the mind of greed, ill-will and wrong views; avoiding

speech that is untruthful, slanderous, abusive and frivolous; and the non-committal acts of killing, stealing and sexual misconduct.

12. Total abstinence from alcohol and intoxicating drugs.

13. Towards monks (and of course also to the clergy of other religions), teachers, parents, elders, superiors, etc.

14. For instance, when one is harassed by evil thoughts.

15. Self-restraint (tapo): the suppression of lusts and hates by the control of the senses; and the suppression of indolence by the rousing of energy.

16. Loka-dhamma, i.e., conditions which are necessarily connected with life in this world; there are primarily eight of them: gain and loss, honor and dishonor, praise and blame, pain and joy.

17. Each of these three expressions refers to the mind of the arahant: asoka: sorrowless; viraja: stainless, i.e., free from lust, hatred and ignorance; khema: security from the bonds of sense desires (kama), repeated existence (bhava), false views (ditthi) and ignorance (avijja).

18. The above-mentioned thirty-eight blessings.

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/khp/khp.5.nara.html>