DHAMMAVIJJĀLAYA

2546 2003

CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

ဘဝကိုအလှဆင်ခြင်း

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)

မဟာသုဗောဓာရုံ ကျောင်း တိုက်များ၏
ပဓာန နာယက ဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းတောင်၊
သီတဂူကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာ မဟာသိပ္ပံ၊
ရန်ကုန်မြို့၊ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ
ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်တို့၏

ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော်

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏

ဂ၅နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်

အဖြစ် လှူဒါန်းပါသည်။

အလှဆင်ကြ ဒို့ဘဝ

* ကောင်း ဆိုး လောကဓံ၊

ကြုံ့ကြုံ့ခံလျက်၊

အားမာန် အပြည့်၊

သတိ မကွာ၊

ပညာ မြော်မြင်၊

အလုပ်ဝင်၊

''အလှဆင်ကြ၊ ဒို့ဘဝ''။

LIFE IS BEAUTIFIED

* Withstanding good and bad lokadham̄,

Let's beautify our lives,

Energetically, mindfully and wisely.

လောကဓံ ကြုံကြုံခံ

* ဥစ္စာ ဓနေ၊ လိုတာရ၊
"လာဘ" လောကဓံ။
လိုတာ မရ၊ "အလာဘ"၊
မှတ်ကြ လောကဓံ။
* ခြံရံ များမှု၊ "ယသ"ဟူ၊
မှတ်ယူ လောကဓံ။
ခြံရံ ကင်းပ၊ "အယသ"၊
မှတ်ကြ လောကဓံ။
* ချီးမွမ်း ထောမနာ၊ "ပသံသာ"၊
မှတ်ပါ လောကဓံ။
ကဲ့ရဲ့တဖြာ၊ ကြုံရတာ၊
"နိန္ဒာ" လောကဓံ။

* ကိုယ် စိတ် နှစ်ဝ၊ ချမ်းသာရ၊
"သုခ" လောကဓံ။
ဆင်းရဲပြန်မူ၊ "ဒုက္ခ"ဟူ၊
မှတ်ယူ လောကဓံ။

* ကောင်းဆိုး နှစ်လီ၊
ထိုဤ ကြုံပြန်၊
လောကဓံကို၊
သိဉာဏ်ရှေ့ထား၊
မခြောက်ခြားနဲ့၊
ကြိုးစားတွန်းလှန်၊
ကြံ့ကြံ့ခံ။

WITHSTANDING LOKADHAM̄

* Gaining what one wants is a lokadham̄,

  Not gaining what one wants is a lokadham̄

* Getting fame is a lokadham̄,

  Not getting fame is a lokadham̄,

* Being praised is a lokadham̄,

  Being blamed is a lokadham̄,

* Bliss is lokadham̄,

Suffering is a lokadham̄,

* When faced with good and bad

State of the world,

Do not get excited,

Be wise and withstand it,

With effort.

မုချ လှမည်မှတ်

* ကိုယ့်ကျိုး၊ သူ့ကျိုး၊

တိုင်းပြည် ကျိုးနှင့်၊

အမျိုးဘာသာ၊ သာသနာ အကျိုး

ပွားတိုးစေမှု၊ လုပ်ကျွေးပြုမှ ဒို့ဘဝ၊

မုချ ''လှ''မည်မှတ်။

ABSOLUTE BEAUTY

* Our life will be in absolute beauty,

If we work for the welfare of ourselves,

of others, of the State, of the nation.

မေတ္တာပွားမယ်

* အပြစ်တွေး၊ မုန်းသွေး ရန်ဖြစ်လို၊

အမျက်ဒေါသ၊ ထားကြပုံမို။

စိတ်ယုတ်မျိုး ရင်မှာသို၊

ထားလိုကြ အများ။

ချစ်သစ္စာ၊ "မေတ္တာ" ပွားမယ်၊

ဒေါသ ဖယ်ရှား။

LET US DEVELOP METTĀ

* Many want to quarrel,

Finding others' fault.

They harbour hatred more,

And evil thoughts in the heart.

But I will develop my true Mettā

Removing hatred.

ကာရုဏာထားမယ်

* အမုန်းဖက်၊ ရက်စက်ချင်ကြဆို၊

တဖက်သား၊ ပျက်ပြားစေဘို့ကို။

စိတ်ယုတ်မျိုး၊ ရင်မှာသို၊

ထားလိုကြ အများ။

သူ့ကိုညာ၊ "ကာရုဏာ" ထားမယ်၊

စိတ်က သနား။

LET US HAVE COMPASSION

* Many want to be cruel,

Causing loss to others.

They harbour evil thoughts

In their hearts.

But I will have compassion for others.

Understanding their feelings.

မုဒိတာပွားမယ်

* မနာလို မရှုစိမ့်လို့ ဝန်တို၊

ပျက်စေလို သူ့အကျိုး၊ စိတ်ဆိုးလို့ပို။

စိတ်ယုတ်မျိုး ရင်မှာသို၊

ထားလိုကြ အများ၊

ရှုကြည့်ကာ၊ "မုဒိတာ" ပွားမယ်၊

စိတ်ယုတ်ဖယ်ရှား။

LET US DEVELOP MUDITĀ

* Many have jealousy,

Causing loss to others.

They harbour evil thoughts

In their hearts.

But I will develop "appreciative joy",

Removing evil thoughts.

ဥပေက္ခာ ထားမယ်

* ဖြစ်သမျှ၊ ချစ်ကြ မုန်းကြဆို၊
ရာဂ ဒေါသ၊ လွှမ်းထ စိတ်ကို။
မုန်းချစ် နှစ်မျိုး၊ ရင်မှာသို၊
ထားလိုကြ အများ။
ရှု သစ္စာ၊ "ဥပေက္ခာ" ထားမယ်၊
မုန်း ချစ် ဖယ်ရှား။

LET US HAVE EQUANIMITY

* Many have love and hate,

Being overwhelmed

by craving and hatred,

They harbour love and hate

In their hearts,

But I want to have true equanimity

Removing love and hate.

စိတ်ထား ဖြူစင်

* စိတ် ဖြူစင်အောင် ထား၊

အများကောင်းအောင် ကြိုးစား။

ဝန်တိုကင်းလျှင် စိတ်ဖြူစင်၊

လောဘကင်းလျှင် စိတ်ဖြူစင်၊

ဒေါသကင်းလျှင် စိတ်ဖြူစင်၊

ဝန်တိုကင်းလို မုဒိတာကိုပွား။

လောဘကင်းလို အလောဘကိုပွား။

ဒေါသကင်းလို မေတ္တာကိုပွား။

PURE MIND

* KEEP MIND PURE.

BE GOOD TO OTHERS.

MIND IS PURE WITHOUT JEALOU SY

MIND IS PURE WITHOUT CRAVING

MIND IS PURE WITHOUT HATRED.

DEVELOP MUDIT Ā TO REMOVE JEALOU SY

DIVELOP GENEROSITY TO REMOVE

CRAV ING.

DEVELOP METT Ā TO REMOVE HATRED

မေတ္တာနှင့် သစ္စာ

* မိတ်ဆွေရဲ့ နှလုံးသားမှ
ပေါက်ဖွားလာတဲ့စိတ်ထားမျိုးကို
"မေတ္တာ"။
ပကတိသရုပ်ကို မဖုံးမအုပ်ဘဲ
အရှိအတိုင်း ဖော်ထုတ်ပြောတာ
"သစ္စာ"။
"မေတ္တာ နဲ့ သစ္စာ" ဟာ
အလွန် အစွမ်းထက်တဲ့
မန္တာန်ဖြစ်တယ်၊
အန္တရာယ်ကင်း
ပရိတ်တရားတော်တွေဟာ
အများအားဖြင့်
မေတ္တာနဲ့ သစ္စာစွမ်းအားကို
အသုံးပြုထားတာ ဖြစ်တယ်။

METTĀ AND SACCA

* The spirit born in the heart

of a friend is called Mettā.

Revealing what is in the heart

without hiding is Sacca.

Mettā and Sacca is a powerful mantra.

The Discourse on Protection is generally

based on the power of Mettā and Sacca.

သည်းခံခြင်း

* ''သည်းခံတယ်'' ဆိုတာ

အရာရာကို အပြုံးမပျက်

ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့

သတ္တိကို ခေါ်တယ်။

KHANTI

* Khanti is an ability to face every discomfort with a smile.

မျက်စိ နှင့် ဉာဏ်

* မျက်စိရှိမှ မြင်နိုင်တယ်၊

ဉာဏ်ရှိမှ သိနိုင်တယ်၊

မျက်စိက မြင်ရုံမြင်နိုင်တယ်၊

မသိဘူး၊

ဉာဏ်က မြင်လဲမြင်၊

သိလဲသိတယ်။

EYE AND WISDOM

* We can see if we have eye,

We can know if we have wisdom,

But eye just sees,

not know.

It is wisdom that sees

and knows as well.

ဘဝတန်ဘိုးအရယူ

* အတိတ်ကိုတွေး၊ မဆွေးလေနဲ့၊
အတိတ်ဆိုတာ ပြန်မလာဘူး။

* အနာဂတ်မှန်းဆ၊ မလွမ်းတနဲ့၊
အနာဂတ်ဆိုတာ၊ မသေချာဘူး။

* ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ လုပ်သင့်ရာဝယ်၊
ပညာလုံ့လ၊ အသုံးချလျက်၊
ဘဝတန်ဘိုး၊ အားမာန်ကိုး၍၊
မြတ်နိုးကြည်ဖြူ၊ အရယူလော့။

SEIZE LIFE'S VALUE

* DON'T REGRET THE PAST,

THE PAST HAS GONE.

DON'T LONG FOR THE FUTURE

FUTURE IS NOT SURE.

SEIZE THE VALUE OF LIFE,

ENERGETICALLY AND FONDLY,

WITH KNOWLEDGE AND EFFORT,

DOING WHAT SHOULD BE DONE

AT PRESENT.

ဘဝဆိုတာ ပန်းပမာ

* ဖူး ပွင့် နွမ်း ကြွေ ပန်းအနေသို့၊

ငါးထွေခန္ဓာ၊ ဖြစ်လာ စ ကြုံ၊

"ဖူး" သည့် ပုံတည့်၊ "ပွင့်" ပုံကြီးထွား၊

အိုမင်းသွားရာ၊ "နွမ်း" ပမာနှင့်၊

သေခါ "ကြွေ" ကျ၊ နှိုင်းယှဉ်ကြ၊

ဘဝဆိုတာ ပန်းပမာ။

LIFE IS LIKE A FLOWER

* Like the process of a flower,

bud, blossom, withering and fall.

Birth of a life is like a bud,

Growing up is like a blossom,

Aging is like withering

Death is like a fall

So is life like a flower.

စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု

* အတွယ်ရှိသမျှ စိတ်သောက

မုချ ရှိလိမ့်မည်။

တွယ်တာကင်းမှ စိတ်သောက

လုံးဝ ကင်းနိုင်သည်။

သောကမလွှမ်း စိတ်ငြိမ်းချမ်း

တကယ်လှမ်း နိဗ္ဗာန်ပြည်။

MIND IN PEACE

* Where there is attachment,

There is worry.

When attachment ceases,

Worry absolutely ceases.

Mind will be in peace,

If freed from worries,

This is attainment of Nibbāna.

မဟာသုဓောဓာရုံကျောင်းတိုက်များ၏
ပဓာန နာယက ဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းတောင်၊
သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ ရန်ကုန်မြို့၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာမဟာသိပ္ပံ၊
အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု တက္ကသိုလ်တို့၏
ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်
အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ ၊ အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဒေါက်တာအရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏
(၇၅) နှစ်ပြည့် မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အဖြစ်

ကွယ်လွန်သူမိဘများအားရည်စူး၍
ဦးနေအောင် + ဒေါက်တာမိမိငယ်
RIG (IT Training & Services)
မိသားစုမှ လှူဒါန်းပါသည်။