

PART - 1

Common Prayer in Brief 1
ဩကာသဘုရားရှိခိုးအကျဉ်း
1. Taking Threefold Refuge 11
သရဏဂုံ (၃)ပါးကို ခံယူခြင်း

PART - 2

1. The Life of the Buddha 17
မဟာဗုဒ္ဓဝင် (မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ဘဝဖြစ်တော်စဉ်)
2. A Sage Visits Him 20
ပညာရှိအာသီတရသေကြီးလာရောက်လည်ပတ်ခြင်း
3. Name-giving Ceremony 22
နာမည်ပေးအခမ်းအနား
4. Ploughing Festival 23
လယ်ထွန်မင်္ဂလာအခမ်းအနား
5. His Childhood 24
ကလေးဘဝ
6. His Married Life 25
အိမ်ထောင်သည်ဘဝ
7. Renunciation 30
တောထွက်တော်မူခြင်း
8. Struggle for Enlightenment 34
သဗ္ဗညုတဉာဏ်ရရှိရန် ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှု
9. Seeking the Truth 37
သစ္စာတရားကိုရှာဖွေခြင်း
10. Attainment of Buddhahood 41
ဘုရားအဖြစ်သို့ရောက်ရှိခြင်း

PART - 3

1. Soon After the Enlightenment 47
သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုရ၍ ဘုရားအဖြစ်ရောက်တော်မူပြီးနောက်
2. The Buddha Teaches the Dhamma 53
မြတ်စွာဘုရား တရားဝေသနာဟောကြားတော်မူခြင်း
3. The First Sermon 58
ပထမဆုံးတရားတော်

PART - 4

1. The Sixty Arahats 65
ရဟန္တာအပါး (၆၀)
2. The First Two Disciples 69
ပထမဦးဆုံးသာဝကနှစ်ပါး
3. The Buddha Visits His Birthplace 72
မြတ်ဗုဒ္ဓမွေးရပ်မြေသို့ကြွရောက်ခြင်း
4. Buddha's Supporters 80
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပစ္စည်း (၄)ပါး ဝါယတာ၊ ဝါယိတာမများ
5. The Buddha's Pr nibbana 82
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ပရိနိဗ္ဗာန်ဖြူခြင်း

PART - 5

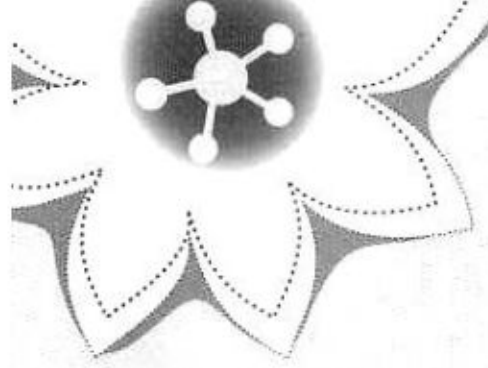
1. The Dhamma 88
သုတ်အဘိဓမ္မာတရားတော်
2. Pāramī 89
ပါရမီ
3. Good Deeds (Kusala or Puñña) 92
ပုညကိရိယာဝတ္ထု- ပြုလုပ်ထိုက်သောကောင်းမှုလုပ်ငန်းများ
4. Evil Deeds (Akusala) 93
အကုသလ-ဒုစရိုက် (မကောင်းကျင့်) ၁၀-ပါး

5. Duties of Human Beings 95
လောကလူသားများ၏ကျင့်ဝတ်များ
6. Thirty-seven Principles of Enlightenment 102
သစ္စာလေးပါးကိုသိတတ်သော အဋိယမဂ္ဂအသင်းအပင်းတရား (၃၇)ပါး
7. Precepts (Sīla) 106
သီလ (သိက္ခာပုဒ်)
8. The Supreme Qualities of the Threefold Gem 114
ရတနာသုံးပါး၏ဂုဏ်တော်များ
9. Pañca Ananta Guna 118
အနန္တဂုဏ်တော်ငါးပါး
10. Concentration on Loving-Kindness (Mettā Bhāvanā) 119
မေတ္တာဘာဝနာ
11. Inspiration and Sharing One's Merits 123
ဆုတောင်းခြင်းနှင့်အမျှဝေခြင်း

PART - 6

1. The six great qualities of glory 127
ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးဝေါဟာရ
2. The Common Prayer 129
ဩကာသ ဘုရားရှိခိုး (အကျယ်)
3. Offerings - foods; flowers; water; lights; requisites 133
ဆွမ်းတော်တပ်၊ ပန်းတပ်၊ ရေတပ်၊ မီးတပ်၊ ပစ္စည်းပရိက္ခရာလှူ ပူဇော်ခြင်း
4. Sharing of Merits and Water Libation Rites 139
အမျှဝေရေတော်ချ

5. Giving Blessings 142
ဆုပေးခြင်း
6. Concentration on Loving-Kindness 146
မေတ္တာပို့ တရားပွားများပုံ
7. Verses for the practice of meditation 147
တရားစွဲပွားအားထုတ်ရန် ကျင့်စဉ်လင်္ကာသံဝေါတ်များ
8. Admonishment and exhortation instructed by the Lord Buddha. 149
မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဩဝါဒဝေသနာ
9. Sharing Merit 151
အမျှဝေခြင်း



ပြည်တွင်း၌ဖြစ်စေ၊ ပြည်ပနိုင်ငံ၌ဖြစ်စေ၊ အကြောင်းကိစ္စတစ်စုံတစ်ရာကြောင့်ဖြစ်စေ
“သင်မည်သည့်ဘာသာဝင်ဖြစ်ပါသလဲ?
မည်သည့်ဘာသာကို ကိုးကွယ်စည်းကမ်းပါသလဲ?
ဘာကြောင့် ဒီဘာသာကို ကိုးကွယ်ရတာလဲ?” စသည်ဖြင့်
မေးခွန်းများကို မလွဲမသွေပေးလာပါလိမ့်မည်။
ထိုကဲ့သို့ မေးလာတဲ့ မေးခွန်းများကို အမေးခံရသူက မေးမြန်းသူကျေနပ်အောင်
မလွဲမသွေ ပြန်လည်ဖြေဆိုကြရပေလိမ့်မည်။ ထိုဖြေရှင်းစရာ ကိစ္စရပ်များကို
ဤစာအုပ်က တာဝန်ယူဖြေရှင်းပေးပါလိမ့်မည်။
ဘဒ္ဒန္တကုမာရ
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
ဆရာ၏ ဘာသာပြန်ဆိုမှုမှာ သေသပ်ကောင်းမွန်ပါသည်။
နိုင်ငံခြား၊ ဗုဒ္ဓဘာသာသာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်များ
ကောင်းစွာအသုံးပြုနိုင်သည့် မှတ်စုများ ဖြစ်ပါကြောင်း။
ဦးလှမြိုင် (ကိုဆောင်း)
ဤစာအုပ်ကို (ဒုတိယအကြိမ်) ပြန်လည်ထုတ်ဝေခွင့်ရခြင်းအတွက်
ဝမ်းသာပီတိဖြစ်ရပါသည်။ ပထမအကြိမ် စီစဉ်/ထုတ်ဝေပေးသူတို့လည်း
ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။
စီစဉ်/ထုတ်ဝေသူ