



Mangala Sutta

For

Quantum Novice



1. Friendship Mangala Who to hang out with?

1. Asevanā ca bālānaṃ
 2. Paṇḍitānañca sevanā
 3. Pūjā ca pūjaneyyānaṃ
- etaṃ maṅgalamuttamaṃ

1. Not to associate with fools
2. To associate with the wise
3. To honor those who are worthy of honor (devotional offering)

This is the supreme auspiciousness.

လူမိုက်ဆိုလျှင်-ရှောင်သွေလွဲလို့ ၊ မမှီဝဲနဲ့-ကင်းအောင်နေ၊
ပညာရှိကို-အရှည်တွဲလို့ ၊ မှီဝဲဆည်းကပ်-နည်းယူစေ၊
သုံးပါးရတနာ-မိဘများနှင့် ၊ ဆရာသမားကို-ပူဇော်လေ၊
ချမ်းသာကိုပေး-ဆက်ဆံရေး ၊ မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ၊
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာမင်္ဂလာတွေ။



2. Residing Mangala Where to live?

4. Patirūpa desavāso ca
5. Pubbe ca katapuññatā
6. Attasammāpaṇidhi ca
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

4. To live in a suitable place
5. To have done meritorious deeds in the past (To do meritorious deeds in preparation for the future)
6. To keep one's mind & body in a proper way

This is the supreme auspiciousness.

ကုသိုလ် ပညာ ဥစ္စာ ရဖို့ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ။
ရှေးကတင်ကြိုပြုခဲ့ဖူးသည့် ကောင်းမှုအထူးရှိပါစေ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့ မတိမ်းစေနဲ့၊ ဆောက်တည်လေ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး မျှော်တွေးသုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



3. Profession Mangala

What to learn and do?

- 7. Bāhusaccañca sippañca
- 8. Vinayo ca susikkhito
- 9. Subhāsītā ca
- 10. yā vācā

etaṃ maṅgalamuttamaṃ

- 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 supreme auspiciousness.

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို ကြားမြင်သူတရှိပါစေ။
အိုးအိမ်တည်ထောင်ဝမ်းစာရေးနဲ့ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ကောင်းစွာ သင်ကြားနားလည်စေ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး ဆိုရေးတတ်ပါစေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။



4. Family Mangala

Who to take care of?

11. Mātāpitu upatthānaṃ
12. Putta
13. dārassa saṅgaho
14. Anākulā ca kammantā

etaṃ maṅgalamuttamaṃ

11. Caring for one's mother & father
12. Supporting one's children
13. And spouse
14. Having work that causes no confusion

This is the supreme auspiciousness.

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကြွေးကို ကောင်းစွာဆပ်ပေးဝတ်ကျေကျေ၊
ကြွေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယားကို မြှောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ။
အလုပ်တာဝန်မလစ်ဟင်းနဲ့ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ။
စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး မျှော်တွေး သုံးချက်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



5. Mangala on Altruism

- 15. Dānañca
 - 16. dhammacariyā ca
 - 17. ñātakānañca saṅgaho
 - 18. Anavajjāni kammāni
- etaṃ maṅgalamuttamaṃ

- 15. Giving
 - 16. Practice of what is good
 - 17. Support of one's relatives
 - 18. And blameless actions
- This is the supreme auspiciousness.

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ။

ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ။

ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပမထားနဲ့ သင်္ဂဟတရားနဲ့ချီးမြှောက်လေ။

သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုကျိုး သယ်ပိုးရွက်ဆောင်လေ။

အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



6. Mangala on Moralism

- 19. Āratī viratī pāpā
- 20. Majjhapānā ca saṃyamo
- 21. Appamādo ca dhammesu
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

- 19. Abstention from any evil
 - 20. Abstention from intoxicants
 - 21. To be diligent in wholesome practice
- This is the supreme auspiciousness.

မကောင်းမှုတွေဟူသမျှကို မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ။
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနှင့်၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား တရားမမေ့စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



7. Mangala on taming greed

22. Gāravo ca

23. Nivāto ca

24. Santuṭṭhī ca

25. kataññutā

26. Kālena dhammasavanam

etaṃ maṅgalamuttamaṃ

22. Respectfulness

23. Humbleness

24. Contentment

25. Gratitude

26. Listening to the Dhamma on suitable occasions

This is the supreme auspiciousness.

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ။

မာနတံခွန်ဂုဏ်မကြွနဲ့၊ ကိုယ့်ကို နှိမ်ချအမြဲနေ။

လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ။

ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး အထူးသိတတ်စေ။

ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား နာကြားမပြတ်ပေ။

အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



8. Mangala on taming anger

- 27. Khantī ca
- 28. Sovacassatā
- 29. samaṇānañca dassanaṃ
- 30. Kālena dhammasākacchā
etaṃ maṅgalamuttamaṃ

- 27. Patience
 - 28. Obedience (easy to be corrected from wrongs)
 - 29. Meeting those who has calmed all defilements
 - 30. Discussing Dhamma frequently
- This is the supreme auspiciousness.

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း စိတ်ကို ချုပ်ထိန်းသည်းခံလေ။
ကျိုးကြောင်းပြညွှန် ဆုံးမစကားကို ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသမျှကို မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ။
သာဝတေ့ မှန်ကန်ရေး ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



9. Mangala on taming delusion

- 31. Tapo ca
 - 32. Brahmacariyañca
 - 33. Ariyasaccāna dassanaṃ
 - 34. Nibbāna sacchikiriya ca
- etaṃ maṅgalamuttamaṃ

- 31. Practice that consumes evil states
 - 32. A noble life
 - 33. Understanding the 4 Noble Truths
 - 34. Realization of Nirvana
- This is the supreme auspiciousness.

လောကီအာရုံ ဇိမ်ယစ်မှုးလို့ ပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ။
မေတ္တာဗြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ။
လေးပါးသစ္စာဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချင်း အလင်းပေါက်နိုင်စေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



10. Mangala on dealing with ups & downs of life

- 35. Phuṭṭhassa lokadhammehi
- 36. Cittaṃ yassa
- 37. Na kampati
- 38. Asokaṃ virajaṃ khemaṃ

etaṃ maṅgalamuttamaṃ

The mind of a person (an Arahant) who is afflicted with worldly conditions

Does not flutter, is sorrowless, stainless and secure.

This is the supreme auspiciousness.

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ တွေ ကြုံနေကြ လူတိုင်းပေ။
ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့ တစ်လှည့်စီလဲ အမြဲနေ။
လောကဓံကြုံ မဖြိုတမ်းပေါ့၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ။
သောက ကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့ မင်္ဂလာတွေ။ ။



Fruits of Mangala

Etādisāni katvāna, sabbattham-apparājītā

Sabbattha sotthiṃ gacchanti, taṃ tesaṃ maṅgalamuttaman'ti.

They who live by following this path

Know victory wherever they go

And every place for them is safe

These are the highest blessings

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့ ကောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ။
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါ်လို့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ချမ်းသာမလေ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ အောင်ရမည် ကိန်းသေ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြ ဆင်ကြ မင်္ဂလာပန်းခိုင်တွေ။



By the power of this solemn truth (Sacca)

- Etena saccavajjena sotthi te hotu sabbada,
- Etena saccavajjena sabbarogo vinassatu
- Etena saccavajjena hotu te jayamangalam
- By the power of this solemn truth, you will have great auspiciousness.
- By the power of this solemn truth, all your illness will be gone.
- By the power of this solemn truth, you will have victory and luck.
- ဤသစ္စာတော်၏ စွမ်းအားကြောင့် သင်တို့၌ မင်္ဂလာအပေါင်းနှင့်ပြည့်စုံပါစေသတည်း။
- ဤသစ္စာတော်၏ စွမ်းအားကြောင့် သင်တို့သည် ရောဂါအပေါင်းမှကင်းဝေးပါစေသတည်း။
- ဤသစ္စာတော်၏ စွမ်းအားကြောင့် သင်တို့သည် အောင်မြင်မှုအပေါင်းနှင့် ပြည့်စုံပါစေသတည်း။