

The Threefold Puja

As recited by the Triratna Buddhist Order

Composed by

The Venerable Sangharakshita

Translated into Myanmar

By EfECT Group B

Monywar Education College

May 7th 2015

Opening Reverence

We reverence the Buddha,

The Perfectly Enlightened One, the Shower of the Way.

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးသည် အလင်းရောင်ရရှိရန်
လမ်းညွှန်သူတစ်ဦးအဖြစ်
ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်ကိုကိုးကွယ်ကြသည်။

We reverence the Dhamma, the Teaching of the Buddha, which
leads from darkness to Light.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓဟောကြားသောတရားတော်များကို ကိုးကွယ်ပါ၏။
တရားတော်သည် ကျွန်ုပ်တို့ကို အမှောင်မှအလင်းသို့ လမ်းညွှန်ပေးသည်။

We reverence the Sangha, the fellowship of the Buddha's
disciples, that inspires and guides.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓ၏သားတော်များဖြစ်သော သံဃာတွေကို
ဝတ်ပြုဆုတောင်း
ကြပါသည်။ ထိုသို့ပြုလုပ်ခြင်းက ကျွန်ုပ်တို့ကိုကောင်းတာပြုလုပ်ရန်
တွန်းအားပေးပါ
သည်။ လမ်းမှန်ရောက်အောင်လမ်းပြပေးပါသည်။

Reverence to the Three Jewels

We reverence the Buddha and aspire to follow him.

The Buddha was born as we are born.

ဗုဒ္ဓဖွားမြင်သကဲ့သို့ ကျွန်ုပ်တို့လည်း မွေးဖွားကြသည်။

ဗုဒ္ဓကို ယုံကြည်ပြီး ဗုဒ္ဓ၏ဆုံးမစကားများကို လိုက်နာကြသည်။

What the Buddha overcame, we too can overcome.

What the Buddha attained, we too can attain.

ဗုဒ္ဓကျော်လွှားနိုင်သလို ကျွန်ုပ်တို့ကျော်လွှားနိုင်တယ်။

ဗုဒ္ဓအောင်မြင်မှုရသလို ကျွန်ုပ်တို့အောင်မြင်မှု ရနိုင်တယ်။

We reverence the Dhamma and aspire to follow it.

With body, speech and mind until the end.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဓမ္မတရားတော်ကို ရွတ်ဆိုဆုတောင်းပြီး
ထိုအရာကို

လိုက်နာရန် ဆန္ဒရှိကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ကာယ၊ ဝစီ၊

မနောတို့သည် ခရီးလမ်းဆုံးထိကောင်းစွာ သွားလိမ့်မည်။

The Truth in all its aspects, the Path in all its stages,
We aspire to study, practice, realise.

ဓမ္မ၏ အဆင့်အားလုံးသည် အမှန်တရားများသာ ဖြစ်သည်။
ထိုဓမ္မကို

လေ့လာရန်၊ လေ့ကျင့်ရန်နှင့် ပါဝင်ရန် ဆန္ဒရှိကြပါသည်။

We reverence the Sangha and aspire to follow it.

The fellowship of those who tread the Way.

ကျွန်ုပ်တို့သည် သံဃာတော်တို့ကို ကိုးကွယ်ပြီး လိုက်နာရန်
ဆန္ဒရှိသည်။

မိတ်ဆွေများနှင့် တလမ်းတည်း အတူလျှောက်လှမ်းကြသည်။

As, one by one, we make our own commitment.

An ever-widening circle, the Sangha grows.

တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကျွန်ုပ်တို့ဟာ ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့
ကိုယ်ပိုင်ဆုံးဖြတ်ချက်တွေကို

ချမှတ်ကြပါသည်။ သံဃာဟာ ကြီးမားတဲ့ စက်ဝိုင်းတစ်ခုကဲ့သို့
ကြီးထွားလာပါသည်။

Offerings to the Buddha

Reverencing the Buddha, we offer flowers.

Flowers that today are fresh and sweetly blooming.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဗုဒ္ဓကို ကိုးကွယ်ပြီး

ပန်းများကိုဆက်ကပ်ကြပါသည်။ ယနေ့

ပန်းများသည် လှပ၍လန်းဆန်းစွာ ပွင့်ကြပါသည်။

Flowers that tomorrow are faded and fallen.

Our bodies too, like flowers, will pass away.

မနက်ဖြန်မှာ ပန်းများသည်ညှိုးမို့န်ပြီး

ကြွေကြပါသည်။ ကျွန်ုပ်တို့၏ခန္ဓာ

များသည်လည်း ပန်းကလေးများကဲ့သို့သေကြပါလိမ့်သည်။

Reverencing the Buddha, we offer candles.

To him, who is the Light, we offer light.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားကိုကိုးကွယ်ပြီး ဆီမီးများလှူဒါန်းသည်။

ကျွန်ုပ်တို့ဘုရားကို

အလင်းလှူသောကြောင့်ဗုဒ္ဓသည် အလင်းရောင်ရသည်။

From His great lamp a lesser lamp we light within us.

The lamp of Bodhi shining within our hearts.

ဗုဒ္ဓရဲ့ကြီးမားတဲ့မီးအိမ်က

ကျွန်ုပ်တို့ရဲ့အတွင်းစိတ်မှာသေးငယ်တဲ့မီးအိမ်တစ်ခု

ဖြစ်စေတယ်၊ ပြုလုပ်တယ်။ ဗုဒ္ဓပညာဉာဏ်မီးရောင်သည်

ကျွန်ုပ်တို့၏ နှလုံးသားမှာ ထွန်းလင်းတောက်ပပါသည်။

Reverencing the Buddha we offer incense.

Incense whose fragrance pervades the air.

ကျွန်ုပ်တို့သည် ဘုရားကို ကိုးကွယ်ပြီးအမွှေးတိုင်ကိုလှူဒါန်းသည်။

အမွှေးရနံ့တို့သည် လေထဲတွင်နေရာအနှံ့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။

The fragrance of the perfect life, sweeter than incense,

Spreads in all directions throughout the world.

အကောင်းဆုံးထက် သင်းပျံ့သောဂုဏ်သတင်းသည် အမွှေးနံ့သာထက်ပို၍
ချိုမြိန်သည်။

၎င်းသည် ကမ္ဘာအနှံ့နေရာတိုင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားသည်။