



Myanmar Verse Regarding Samvega

关于悚惧的缅甸诗篇

Sayadaw U Kumārābhivaṃsa

16-03-2024

Myanmar time 4:00 PM 北京 / Singapore time 5:30 PM

Vietnam / Cambodia / Indonesia time 4:30 PM

ZOOM  ID: 913 4007 8354 Password: 789 789

You Tube Channel: youtube.com/@padtvn



Taking Three Refuges and Ten Precepts

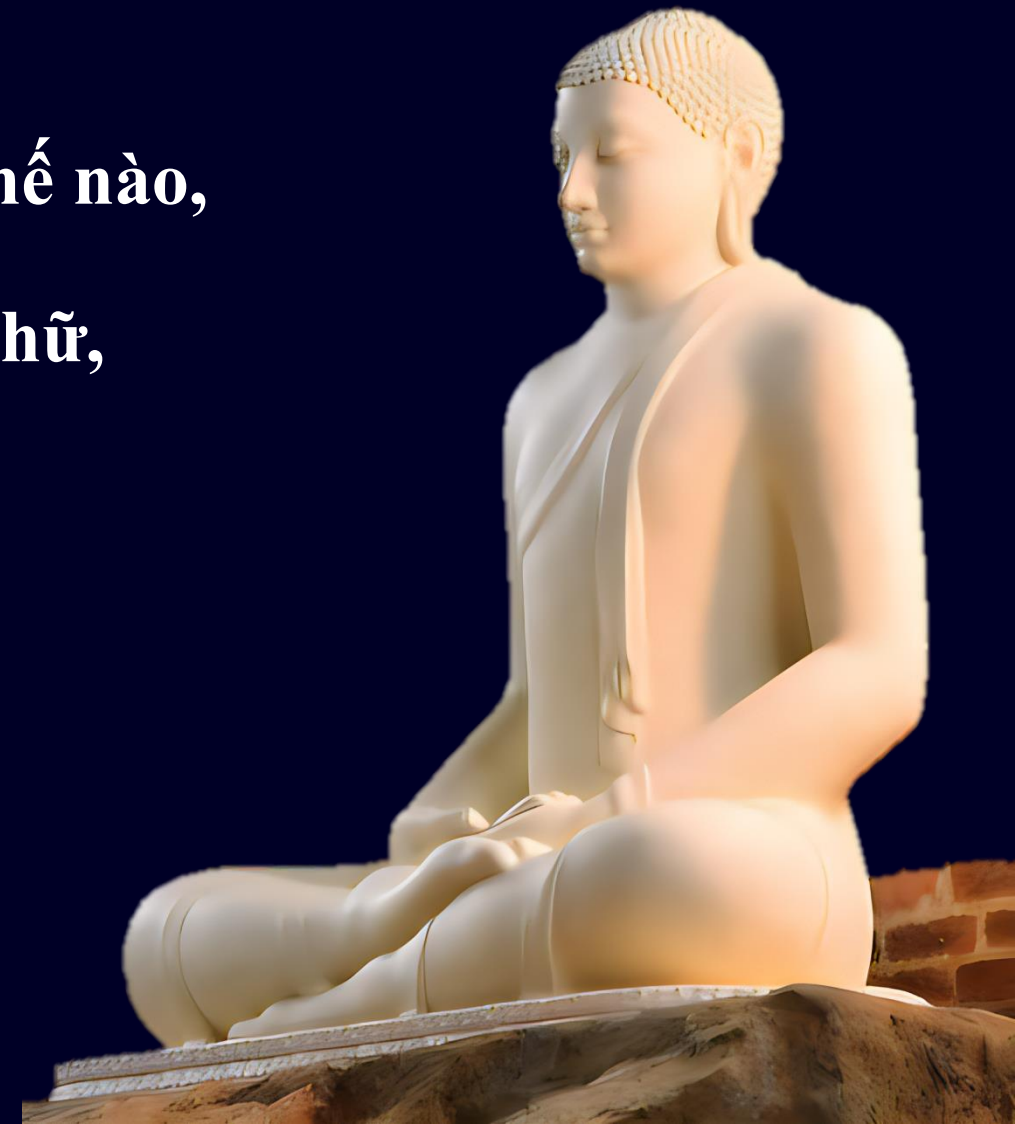
求戒文 Thọ Tam Quy và Mười Giới

- **Ahaṃ Bhante, tisaṇaṇena saha, Dasa Pabbajjā Sīlaṃ /gahaṭṭha -
dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me,
Bhante.**
- 尊者，我祈求三皈依和出家十戒 / 在家十戒法，请尊者摄受后授戒给我！
- **Kính bạch Ngài con xin thọ trì phép quy y Tam Bảo và mười giới xuất gia.
Kính xin Ngài từ bi tế độ hướng dẫn phép quy y Tam Bảo mười giới xuất gia
cho con.**

- **Dutiyampi, ahaṃ Bhante, tisaṇaṇena saha, Dasa Pabbajjā Sīlaṃ /gahaṭṭha-dasa-silaṃ dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.**
- **第二次，尊者，我祈求三皈依和出家十戒 / 在家十戒法，请尊者摄受后授戒给我！**
- **Kính bạch Ngài, con xin thọ trì phép quy y Tam Bảo và mười giới xuất gia cho con. Kính xin Ngài (Sư) từ bi tế độ hướng dẫn phép quy y Tam Bảo Tam Bảo và mười giới xuất gia cho con lần thứ nhì.**

- **Tatīyampi, ahaṃ Bhante, tisaṇaṇena saha, Dasa Pabbajjā Sīlaṃ /gahaṭṭha-dasa-sīlaṃ dhammaṃ yācāmi anuggahaṃ katvā, sīlaṃ detha me, Bhante.**
- **第三次，尊者，我祈求三皈依和出家十戒 / 在家十戒法，请尊者摄受后授戒给我！**
- **Kính bạch Ngài, con xin thọ trì phép quy y Tam Bảo Tam Bảo và mười giới xuất gia. Kính xin Ngài từ bi tế độ hướng dẫn phép quy y Tam Bảo và mười giới xuất gia cho con, lần thứ ba.**

- **Bhante: Yamahaṃ vadāmi, taṃ vadetha.**
- 尊者：我念什么你们也跟着念。
- “Su hướng dẫn từng chữ từng câu như thế nào,
- con (các con) hãy nên lặp lại đúng từng chữ,
- từng câu như thế ấy”.
- **Āma, Bhante.**
- 是的，尊者。
- Dạ, xin vâng. Kính bạch Ngài



**Namo Tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa!
(*3)**

礼敬那位跋葛瓦、

阿拉汉、正自觉者! (*3)

Con Xin Thành Kính Đánh Lễ Đức

Thế Tôn, Ngài là bậc

A La Hán, Chánh Đẳng Giác! (*3)



Tisarana--Three Refuges 三皈依 Tam Quy

- **Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi**
- 我皈依佛。 Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật.
- **Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 我皈依法。 Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp.
- **Samghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 我皈依僧。 Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng.

- **Dutiyam'pi Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi**
- 第二次我皈依佛
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ nhì.
- **Dutiyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 第二次我皈依法
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ nhì.
- **Dutiyam'pi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 第二次我皈依僧
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ nhì.

- **Tatiyam'pi Buddhamaṃ saraṇaṃ gacchāmi**
- 第三次我皈依佛
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Phật, lần thứ ba.
- **Tatiyam'pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 第三次我皈依法
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Pháp, lần thứ ba.
- **Tatiyam'pi Saṃghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.**
- 第三次我皈依僧
- Con đem hết lòng thành kính xin quy y Tăng, lần thứ ba.

- **Bhante: Tisaraṇagamanam paripuṇṇam.**
- 尊者：行三皈依已圆满
- **Phép quy y Tam Bảo trọn vẹn chỉ có bấy nhiêu!**

- **Āma! Bhante.**
- 是的，尊者。
- **Dạ, xin vâng. Kính bạch Ngài.**



Dasa Sīla -- Ten Precepts 十戒 Mười Giới

- **1. Pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
 - 我受持离杀生学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự sát sanh.
- **2. Adinnādānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
 - 我受持离不予取学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trộm cắp
- **3. Abrahmacariyā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
 - 我受持离非梵行学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự hành dâm.
- **4. Musāvādā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
 - 我受持离虚妄语学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự nói dối.
- **5. Surāmeraya majja-pamā-daṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
 - 我受持离放逸之因的诸酒类学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự uống rượu và các chất say, là nhân sinh sự dễ duôi.

- **6. Vikālabhojanā veramanīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
- 我受持离非时食学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự ăn phi thời
- **7. Nacca-gīta-vādita-visūka-dassanā veramanīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
- 我受持离观听跳舞、唱歌、音乐、表演学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự múa hát, thổi kèn, đàn, xem múa hát, nghe đàn kèn,
- **8. Mālāgandha-vilepana-dhāraṇa-mañḍana-vibhūsanatṭhānā veramanīsikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
- 我受持离妆饰、装扮之因的穿戴花鬘、芳香、涂香学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự trang điểm thoa vật thơm, bôi phấn, đeo tràng hoa.

- **9. Uccāsayana-mahāsayana veramanī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.**
- 我受持离高大床座学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa chỗ nằm ngồi quá cao, rộng và xinh đẹp.
- **10. Jātarūparajatapatiggahanā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi**
- 我受持离金银学处； Con xin vâng giữ điều học là cố ý tránh xa sự thọ nhận tiền, vàng bạc châu báu.
- **Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā’vahaṃ hotu. Idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu.**
- 愿我此功德导向诸漏尽； 愿我此戒德为证涅槃缘。
- Phước lành giữ giới này của con, nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân
- Phước lành giữ giới này của con, nguyện là duyên thành tựu được Niết bàn.

• **Bhante: Tisaranena saha Dasa Pabbajjā Sīlaṃ/ gahaṭṭha-dasa-silaṃ
Dhammaṃ sādhuṃ katvā appamādena sampādeṭha.**

- 很好地守护三皈依和 出家/ 在家十戒后，应以不放逸而成就。
- Các thiện tín sau khi đã thọ trì mười giới xuất gia nơi Tam Bảo
- rồi, phải gắng vâng giữ hành theo cho đến trọn đời, chẳng nên
- dễ dãi.

• **Āma! Bhante.**

- 是的，尊者。
- Dạ, xin vâng. Kính bạch Ngài.



**Namo Tassa Bhagavato
Arahato
Sammāsambuddhassa!**

**礼敬那位跋葛瓦、
阿拉汉、正自觉者!**

**Con Xin Thành Kính Đảnh Lễ
Đức Thế Tôn, Ngài là bậc
A La Hán, Chánh Đẳng Giác!**





Myanmar Verse
Regarding Samvega
关于悚惧的缅甸诗篇

သံဝေဂလင်္ကာကဗျာ

- မှတ်ခါစွဲယူ များဗိုလ်လူတို့ နိဗ္ဗာန်မရ ဆင်းရဲကြလိမ့်။
- လောကသုံးခွင် ဘုံအပြင်ဝယ် ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ မှန်မလွဲတည့်။
- သုံးစွဲဖို့ရာ မြတ်ဥစ္စာလည်း ကံကြမ္မာပေး ရပြန်သေးက ပျက်ရေးတဖန် တွေ့ကြုံပြန်၏။
- ချစ်လျှံဝေဝေ ချစ်ဆွေတွေနဲ့ ချစ်လေသမျှ ပေါင်းဆုံကြလည်း ကွဲရမည်မှာ မလွဲပါတည်း။
- ရှည်စွာအသက် တည်ရှိလျက်လည်း ပုခက်နှင့်ပေ ဝေးလေလေ၍ နီးစေပျဉ်ခေါင်း အမှန်အောင်းလိမ့်။
- အကြောင်းမလျော် သုံးရက်ကျော်က ပုပ်စော်ညှီနဲ့ ယဉ်တွေပျံလို့ (ရန်တွေ့ပြန်သို့) အမှန်ချစ်သူ မကပ်မူပဲ
- လျစ်လျူရှုသုံး တကယ်မှန်း၏။
- နောက်ဆုံးရောက်ခါ မြို့ပြည်ရွာနဲ့ ဆွေဉာအများ စွန့်ပယ်ထား၍ သွားရအပြီး လူမနီးသည့် တောကြီးမြိုင်ယံ
- မြေသုသာန်၌ ရောက်ပြန်မရှိ မြုပ်နှံဘိခြင်း ခြောက်ပေတွင်းဝယ် ၊ စင်းစင်းအိပ်ကာ မလှည့်သာဘဲ နေရနည်းကို စွဲမြဲမှတ်ကာ ဆင်ခြင်ပါလော့။
- သင်္ခါရခြို့ လောကဘုံ၌ ခိုလှုံဝင်စံ ပုထုဇန်တို့ လောကဓံလွတ်ကြောင်း ဆုပန်တောင်း၍ လမ်းကောင်းမဂ္ဂင်
- ရှစ်အင်ဓမ္မ အဝဝကို နေညမက္ခာ ကြိုးစားရာသည် ခေမာရောက်မှ အေးမည်တည်း။ ။

သံဝေဂလင်္ကာကဗျာ

- လောကဇာတ်ခုံ ဤလူ့ဘုံ၌ မျိုးစုံကကြ မာန်မာနနှင့် ငါကရာဇာ ငါဟာသူဌေး ငါပဂေးဟု ငါသွေးတက်ကြွ
- လူ့ဗာလတို့၊ ကာလပိုင်းခြား ဒေသအားဖြင့် များပြားလှစွာ အဝိဇ္ဇာကြောင့် တဏှာဘီလူး အမှောင်ပူးသော်၊
- ကြူးကြူးကျော်ကျော် ဂုဏ်ကိုဖော်၍ မော်မော်မောက်မောက် ငါတစ်ယောက်သာ၊ မိုးအောက်တစ်လွှား ရွှေကိုယ်လားဟု ထင်မှားမှတ်လွဲ သို့စင်လွဲလည်း၊
- ဇာတ်ပွဲနိဂုံး ပြီးကာဆုံးသော် —
- သုဘရာဇာ ခြေအောက်သို့သာ ဘာသာလူမျိုး ချိန်မထိုးဘဲ ပုပ်သိုးခန္ဓာ မြုပ်ရရှာသည်
- ဘယ်မှာငါဟုရှိသနည်း။

Cradle 摇篮



Coffin 棺材



Cemetery

墓地



31 Realm of Existence

三十一生存界

Nibbāna

- 3 types of Nibbāna:
 - Khandha parinibbāna (cessation of aggregates) = anupādisesa nibbānadhātu
 - Kilesa parinibbāna (cessation of defilements after arahatta magga & phala, but still have aggregates) = sa upādisesa nibbānadhātu
 - Asaṅkhatadhātu (the object of magga & phala nāna)
- Causes (not to produce Nibbāna, but to realize Nibbāna): 4 magga kusala
- How to Realise: by practising vipassanā

Distance Between	Yojanas
2 Brahma Realms	5,508,000
Brahma and Deva Realms	5,508,000
2 Deva Realms	42,000
Deva and Human Realms	42,000
Human and Hell Realms	15,000

(1 yojana = 12.527 miles)

31 Realms of Existence

Causes of Rebirth

Respective 4 ārūpa jhāna (can practise after 5th jhāna with kasīṇa) [4 ārūpa kusala cittas]

5th Jhāna of anāgāmi

Nevasaññānāsaññāyatana	84,000 mahā-kappa
Ākiñcaññāyatana	60,000 mahā-kappa
Viññāṇañcāyatana	40,000 mahā-kappa
Ākāsañañcāyatana	20,000 mahā-kappa
Akaniṭṭhā	16,000 mahā-kappa
Sudassī	8,000 mahā-kappa
Sudassā	4,000 mahā-kappa
Atappā	2,000 mahā-kappa
Avihā	1,000 mahā-kappa

Lifespan

10 Kasīṇa, Ānāpānasati Upekkhā [5 th jhāna rūpāvacara kusala citta]	Vehapphalā		Asaññasattā	500 mahā-kappa	
10 Kasīṇa, Ānāpānasati Mettā, Karuṇā, Muditā [4 th jhāna rūpāvacara kusala citta]	Parittasubbhā (a)	Appamāṇasubbhā (b)	Subhakiñhā (c)	c. 64 mahā-kappa b. 32 mahā-kappa a. 16 mahā-kappa	Destroyed by Wind
10 Kasīṇa, Ānāpānasati Mettā, Karuṇā, Muditā [2 nd & 3 rd jhāna rūpāvacara kusala citta]	Parittābhā (a)	Appamāṇābhā (b)	Ābhassarā (c)		
10 Kasīṇa, Ānāpānasati Mettā, Karuṇā, Muditā 10 Asubha, Kāyagatasati [1 st jhāna rūpāvacara kusala cittas]	Brahma-pārisajjā (a)	Brahma purohitā (b)	Mahā brahmā (c)	c. 1 asaṅkheyya-kp. b. 1/2 asaṅkheyya-kp. a. 1/3 asaṅkheyya-kp.	Destroyed by Fire

Cause for human and deva: - 10 sucārta (good conduct), - 10 puñṇākiriya vatthu (bases of performing merits) [8 mahākusala cittas]	Paranimmita-vasa-vatti	Deva Yrs / Eqv. Human Yrs
	Nimmāna rati	16,000 / 9,216 mil
	Tusitā	8,000 / 2,304 mil
	Yāmā	4,000 / 576 mil
	Tāvatiṃsā	2,000 / 144 mil
	Cātumahārājikā	1,000 / 36 mil
Causes for 4 woeful states: breaking the five precepts, the 10 misconduct [11 akusala cittas, which excludes the citta accompanied with equanimity and associated with restlessness]	Manussa	500 / 9 mil
	Not fixed	

Niraya Tiracchāna-yoni Peta Asura

1 Mahā-Kappa

Samvaṭṭa-kappa Dissolution	Samvaṭṭa-kappa State of Dissolution	Vivaṭṭa-kappa Evolution	Vivaṭṭa-kappa State of Evolution
Asaṅkheyya-Kappa	Asaṅkheyya-Kappa	Asaṅkheyya-Kappa	Asaṅkheyya-Kappa

Human life: Infinity

Human life: 10yrs

64 Antara-Kappa = 1 asaṅkheyya Kappa

涅槃

- 三种涅槃:
 - 蕴般涅槃 (五蕴的止息) = 无余涅槃界
 - 烦恼般涅槃 (阿罗汉道果生起之后, 烦恼的止息, 但尚有蕴 = 有余涅槃界)
 - 无为界 (道果智的所缘)
- 体证涅槃之因 (不能说产生涅槃之因): 四种道善心
- 如何体证: 通过观(Vipassanā)的修习

31 生存地

投生之因

相对的四种无色界禅那 (可以在修了遍禅第五禅后继续修习) [四种无色界善心]

三果(不來果)的第五禅

非想非非想处天	84,000 大劫
无所有处天	60,000 大劫
识无边处天	40,000 大劫
空无边处天	20,000 大劫
色究竟天	16,000 大劫
善见天	8,000 大劫
善现天	4,000 大劫
无热天	2,000 大劫
无烦天	1,000 大劫

十遍禅, 入出息, 捨 [第五色界禅那善心]	广果天	无想有情天	500 大劫
十遍禅, 入出息, 慈, 悲, 喜 [第四色界禅那善心]	少净天 (a)	无量净天 (b)	遍净天 (c)
十遍禅, 入出息, 慈, 悲, 喜 [第二与第三色界禅那善心]	少光天 (a)	无量光天 (b)	流光天 (c)
十遍禅, 入出息, 慈, 悲, 喜, 十不净, 身至念 [第一色界禅那善心]	梵众天 (a)	梵辅天 (b)	大梵天 (c)

被风毁坏

被水毁坏

被火毁坏

天年 / 相等人年

他化自在天	16,000 / 9,216 ,000,000
化乐天	8,000 / 2,304,000,000
喜足天	4,000 / 576,000,000
亚马天	2,000 / 144,000,000
三十三天	1,000 / 36,000,000
四大王天	500 / 9,000,000
人	不定

投生人天之因:
- 十善行,
- 十造福事 (十福业) [8 大善心]

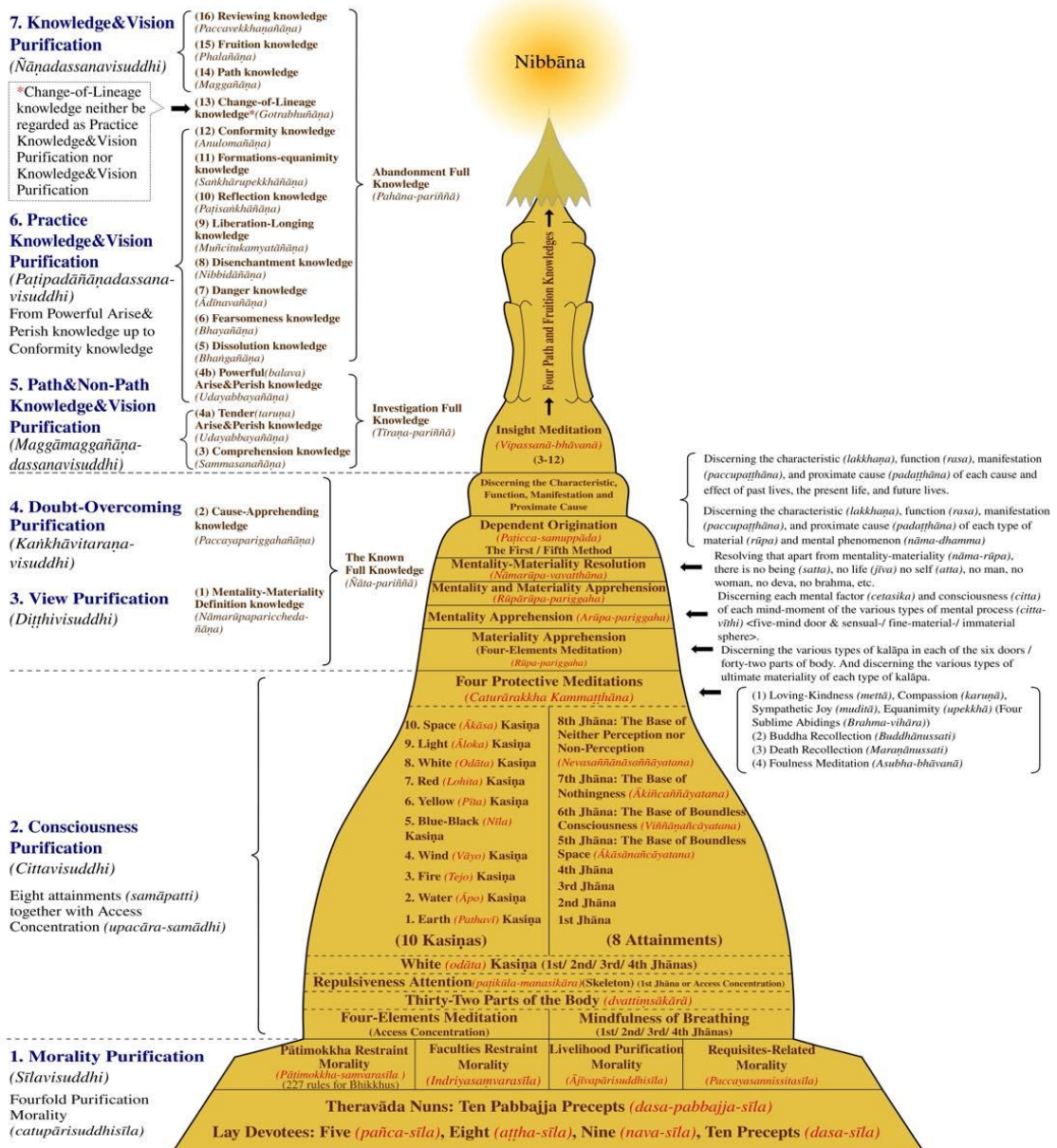
投生四恶界的因:
犯五戒, 十种邪恶行 [十一种不善心, 除了捨俱掉举相应一心]

地狱 傍生/畜生 鬼 阿苏罗

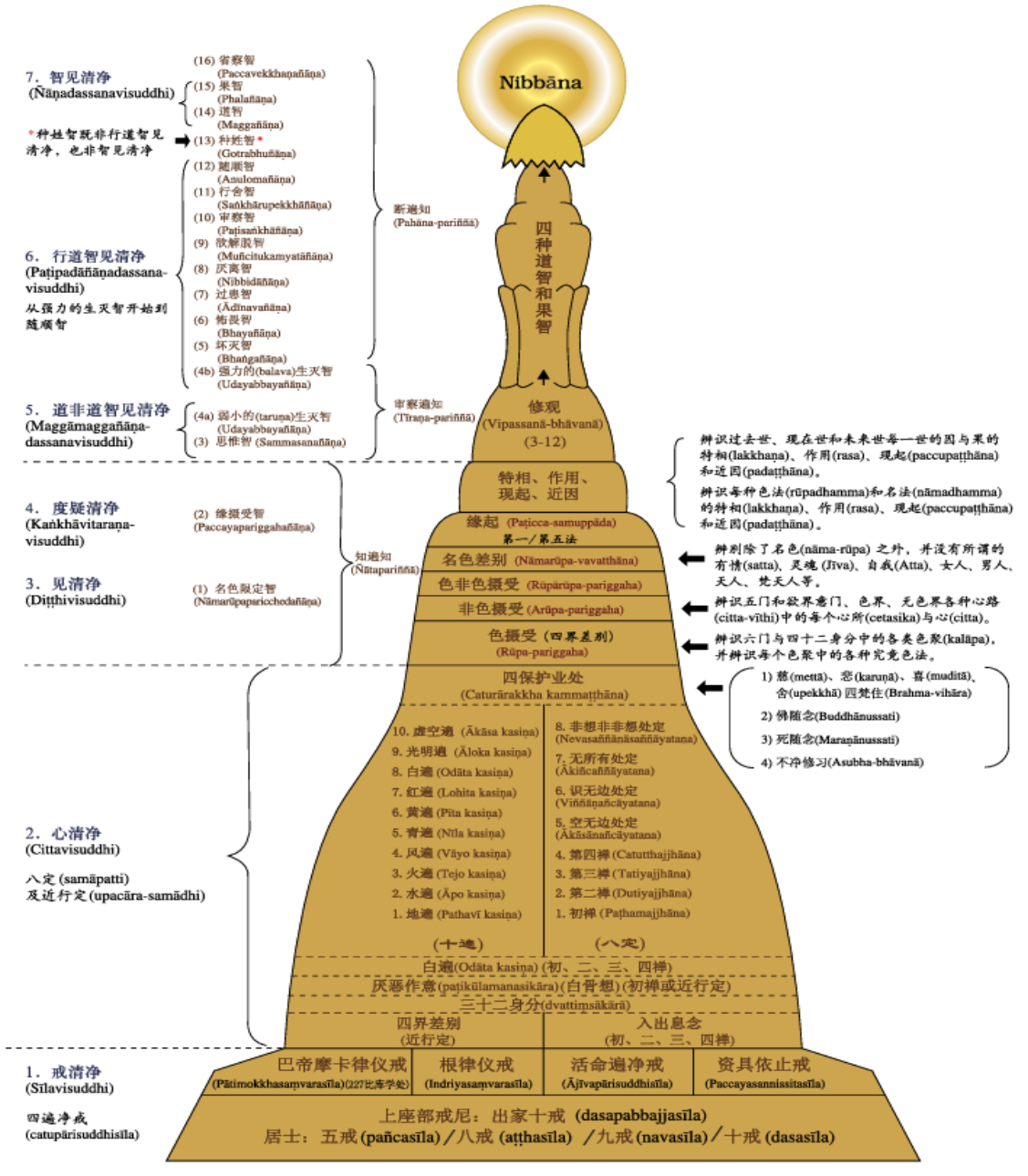
生存地之间	距离 (由旬)
两个梵天界	5,508,000
梵天与欲界天	5,508,000
两个欲界天	42,000
欲界天与人界	42,000
人界与地狱	15,000

The noble eightfold path leading to Nibbāna

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH LEADING TO THE CESSATION OF SUFFERING, NIBBĀNA



导至苦之灭尽——涅槃的止观之道



Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu .

愿我此功德，导向诸漏尽！

Phước lành giữ giới này của con,
nguyện đoạn trừ các lậu hoặc - trầm luân

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

愿我此功德，为证涅槃缘！

Phước lành này của con,
nguyện là duyên thành tựu được Niết bàn.

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi;

我此功德分，回向诸有情，

Phước Lành Con Đã Tạo,

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿彼等一切，同得功德分！

Xin Chia Tới Tất Cả Chúng Sanh.



• Thera Vandana

- Okāsa, vandāmi, Bhante.
- **Sukhī hontu! Nibbānapaccayo hotu.**
- Mayā kataṃ puññaṃ sāminā anumoditabbam.
- **Sādhu! Sādhu! Anumodāmi.**
- Sāminā kataṃ puññaṃ mayham dātabbam.
- **Sādhu! Anumoditabbam.**
- Sādhu! Sādhu! Anumodāmi. Okāsa, dvārattayena kataṃ sabbam accayam khamatha me, Bhante.
- **Khamāmi, khamitabbam.**
- Sādhu! Okāsa, khamāmi, Bhante!
- **Sukhī hontu! Nibbānapaccayo hotu.**

礼敬上座

礼敬者：请让我礼敬尊者（一拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。

礼敬者：愿您随喜我所作的功德。

尊者：萨度！萨度！我随喜。

礼敬者：愿您所作的功德也与我分享。

尊者：萨度！你们可随喜。

礼敬者：萨度！萨度！我随喜。尊者，若我由“身，语，意”三门所作的一切过失，请原谅我。

尊者：我原谅，你们也应原谅我。

礼敬者：萨度！尊者我原谅您。（三拜）

尊者：祝你们快乐，愿成为涅槃的助缘。



Buddhasāsanam

Ciram Tiṭṭhatu !

愿佛陀教法久住！

May the Buddha's

Dispensation Last Long!

Cầu mong Phật Pháp trường tồn!



IPTSPOL

谢谢观看!

Thank you
for watching!

International Pa-Auk Tawya
Society (Pyin Oo Lwin)

