

ទិវា តបតិ អាទិទ្វា
សន្ទុទ្វា ខត្តិយោ តបតិ
អថ សព្វមហោរត្តំ

រត្តិមាកាតិ ចដ្ឋិមា
ឈាយី តបតិ ព្រាហ្មណោ
ពុទ្ធា តបតិ តេជសា ។

ព្រះអាទិត្យរុងរឿង ក្នុងវេលាថ្ងៃ ព្រះចន្ទរុងរឿង ក្នុងវេលាយប់ ក្សត្រទ្រង់ប្រដាប់ពេញយស
ហើយ រមែងរុងរឿង សមណព្រាហ្មណ៍អ្នកមានឈាន រមែងរុងរឿង ឯព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធរមែងរុងរឿងដោយ
តេជៈ រហូតថ្ងៃនិងយប់ទាំងអស់។

- ✓ ប្រារព្ធចំពោះបព្វជិតមួយរូប
ពាហិតទាទោ ហិ ព្រាហ្មណោ
សមចរិយា សមណោតិ វុច្ឆតិ
បញ្ចជយមត្តនោ មសំ
តស្មា បព្វជិតោតិ វុច្ឆតិ ។

អ្នកដែលមានបាបបន្ទាត់ហើយ ឈ្មោះថា ព្រាហ្មណ៍ អ្នកដែលតថាគតហៅថាសមណៈ
ព្រោះការប្រព្រឹត្តរម្ងាប់ អ្នកដែលដេញមន្ទិលនៃខ្លួន ហេតុនោះ ទើបតថាគតហៅថា បព្វជិត ។

- ✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសារីបុត្តត្ថេរ
ន ព្រាហ្មណស្ស បហវេយ្យ ឆាស្ស មុញោថ ព្រាហ្មណោ
និ ព្រាហ្មណស្ស ហន្តារំ តតោ និ យស្ស មុញ្ចតិ ។
ន ព្រាហ្មណស្សេតទតិញ្ចិ សេយ្យោ
យទានិសេនោ មនសោ បិយេហិ
យតោ យតោ ហីសមនោ និវត្តតិ
តតោ តតោ សម្មតិមេវ ទុក្ខំ ។

ព្រាហ្មណ៍មិនគប្បីប្រហារប្រហារព្រាហ្មណ៍ទេ (ចំណែក) ព្រាហ្មណ៍ (ដែលត្រូវគេប្រហារ
ហើយ) មិនគប្បីចងពៀរចំពោះព្រាហ្មណ៍នោះ តថាគតតិះដៀលព្រាហ្មណ៍ដែលប្រហារព្រាហ្មណ៍
ព្រាហ្មណ៍ណា ចងពៀរចំពោះព្រាហ្មណ៍នោះ តថាគតតិះដៀលព្រាហ្មណ៍នោះ ក្រែលែងជាងនោះ
ទៅទៀត ។

ការហាមឃាត់ចិត្ត ចាកអារម្មណ៍ជាទីស្រឡាញ់ របស់ព្រាហ្មណ៍នោះ មិនមែនប្រសើរបន្តិចប
ន្តិចទេ ចិត្តដែលគិតបៀតបៀនគេ ងាកចេញចាកវត្ថុណា ៗ សេចក្តីទុក្ខព្រោះវត្ថុនោះៗ ក៏រម្ងាប់ទៅ
បាន ។

- ✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះនាងមហាបជាបតិគោតមី
យស្ស កាយេន វាចាយ មនសា នត្តិ ទុក្ខំជំ

សំរុត្តំ តីហិ ហានេហិ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

អំពើអាក្រក់ដោយទ្វារកាយ ទ្វារវាចា ទ្វារចិត្ត របស់បុគ្គលណា មិនមានទេ តថាគតហៅ
បុគ្គលដែលបានសង្រួមដោយឋាន ទាំង ៣ នោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសារីបុត្តត្ថេរ

យម្ហា ធម្មំ វិជានេយ្យ

សម្មាសម្ពុទ្ធតេសិតំ

សក្កាច្ចំ តំ នមស្សេយ្យ

អត្ថិហុត្តំ ព្រាហ្មណោ ។

បុគ្គលចេះធម៌អាថ៌ ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សំដែងហើយ អំពីសំណាក់គ្រូណា គប្បី
នមស្តារគ្រូនោះ ដោយគោរព ដូចព្រាហ្មណ៍ដែលគោរពការបូជាភ្លើង ដូច្នោះដែរ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះជដិលព្រាហ្មណ៍

ន ជជាហិ ន កោត្តេន ន ជច្ចា ហោតិ ព្រាហ្មណោ

យម្ហិ សច្ចញ្ច ធម្មោ ច សោ សុចិ សោ ច ព្រាហ្មណោ ។

បុគ្គលដែលឈ្មោះថា ព្រាហ្មណ៍ ព្រោះផ្ទៀងសក់ក៏មិនមែន ព្រោះគោត្រក៏មិនមែន ព្រោះជាតិ
ក៏មិនមែន សច្ចៈផង ធម៌ផង មានក្នុងបុគ្គលណា បុគ្គលនោះឈ្មោះថា អ្នកស្អាតផង បុគ្គលនោះ
ឈ្មោះថា ព្រាហ្មណ៍ផង ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះកុហកព្រាហ្មណ៍

កិរុទ្ធេ ជជាហិ ធុម្មេធុ

កិរុទ្ធេ អជិនសាជិយា

អព្ពន្ធរុទ្ធេ កហានំ

ពាហិរំ បរិមជ្ជសិ ។

នៃអ្នកអប្បប្រាជ្ញាអើយ អ្នកមានប្រយោជន៍អ្វី ដោយការទុកផ្ទៀងសក់ អ្នកមានប្រយោជន៍អ្វី
ដោយការទ្រទ្រង់សំពត់ស្បែកខ្លា បើសន្តានខាងក្នុងរបស់អ្នក សឹងសាំញ៉ាំដោយរាគាទិក្តិលេស អ្នក
ឈ្មោះថា ដុសខាត់តែកាយខាងក្រៅទេ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះនាងកិសាគោតមីថេរី

បំសុក្ខុលធុរំ ជន្តុំ

កិសន្ធមនិសន្ធតំ

ឯកំ រនស្មី ឈាយន្តុំ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតហៅបុគ្គលអ្នកទ្រទ្រង់សំពត់បំសុក្ខុល មានកាយស្អម មានខ្លួនរវាមដោយសរសៃ ជា
បុគ្គលឯកឯង ចម្រើនឈានក្នុងព្រៃនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រាហ្មណ៍ម្នាក់

ន ចាហំ ព្រាហ្មណំ ព្រឹមិ

យោនិជំ មត្តិសម្ពរំ

កោវាទិ ធាម សោ ហោតិ

សចេ ហោតិ សកិញ្ចោ

អតិញ្ចានំ អនាទានំ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតនឹងហៅអ្នកកើតអំពីកំណើត អ្នកកើតក្នុងផ្ទៃនៃព្រាហ្មណ៍ជាមាតា ថាជាព្រាហ្មណ៍ក៏
ទេ បុគ្គលនោះ គ្រាន់តែបាននាមថា ភោវាទី ព្រោះបុគ្គលនោះឯង ជាអ្នកមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់
នៅឡើយ តថាគតហៅបុគ្គលអ្នកមិនមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់ អ្នកមិនមានសេចក្តីប្រកាន់មាំនោះ
ឯង ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះឧគ្គសេន

សព្វសំយោជនំ ឆេត្វា

យោ វេ ន បរិតស្សតិ

សដ្ឋាតិកំ វិសំយុត្តំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា កាត់សញ្ញាជនៈទាំងអស់បាន មិនតក់ស្លុត តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ដែលគ្មាន
កិលេសជាគ្រឿងចំពាក់ អ្នករួចស្រឡះចាកកិលេសថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រាហ្មណ៍ ២ នាក់

ឆេត្វា នទ្ធិ វត្តញ្ច

សន្ធានំ សហនុក្កមំ

ឧត្តិត្តបលិយំ ពុទ្ធិ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតហៅបុគ្គលដែលកាត់សេចក្តីក្រោធ ដូចពួរផង កាត់តណ្ហាដូចព្រំត្រផង កាត់ទិដ្ឋិ ៦២ ដូចទី-
ត ព្រមទាំងអនុស័យ ដូចអ្នកដើរតាមផង អ្នកមានអរិដ្ឋា ដូចសរសរខៀនដកចោលហើយ អ្នកត្រាស់
ដឹងសច្ចៈ ៤ នោះឯង ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះអក្កោសកការទ្វាជព្រាហ្មណ៍

អក្កោសំ វេទពន្ធព្វា

អនុដ្ឋោ យោ តិតិក្ខតិ

ខន្តីពលំ ពលានីកំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណាមិនប្រទូស្ត អត់សង្កត់ពាក្យជេរផង ការបៀតបៀន និងការចងផងបាន ទើប
តថាគតហៅបុគ្គលដែលមានខន្តិជាពលៈ មានខន្តិជាហេតុពលនោះផងថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសារីបុត្តត្ថេរ

អក្កោជនំ វត្តវន្តំ

សីលវន្តំ អនុស្សនំ

ទន្តំ អន្តិមសារីរំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតហៅបុគ្គល ដែលមិនមានសេចក្តីក្រោធ មានធុតង្គវត្ត មានចតុប្បារិសុទ្ធិសីល មិន
មានតណ្ហា គ្រឿងប៉ោងចិត្ត មានតន្ត្រីយទូន្មានហើយ មានសរីរៈបិតនៅក្នុងទីបំផុតនោះថា ជា
ព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះឧប្បលវណ្ណាថេរី

វារិ ចោក្ខរាបត្ថេរ

អារត្តេរិវ សាសចោ

យោ ន លិម្បតិ កាមេសុ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា មានចិត្តមិនបានជាប់នៅក្នុងកាមទាំងឡាយ ដូចទឹកលើស្លឹកឈូក ឬដូចគ្រាប់
ស្លែ លើចុងដៃកស្រួច តថាគតហៅបុគ្គលនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រាហ្មណ៍ម្នាក់

យោ ទុក្ខស្ស បជាធាតិ

ឥធរេ ខយមត្តនោ

បន្ទុកាវំ វិសំយុត្តំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ក្នុងសាសនានេះឯង ដឹងច្បាស់នូវការអស់ទុក្ខរបស់ខ្លួន តថាគតហៅបុគ្គលនោះ
ដែលមានខន្ធការដាក់ចុះហើយ ដែលរួចស្រឡះចាកកិលេសទាំងឡាយថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះនាងខេមាភិក្ខុនី

កម្ពីរបញ្ញា មេធាវី

មក្កាមក្កស្ស កោវិទំ

ឧត្តមត្តំ អនុប្បត្តំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតហៅបុគ្គលអ្នកមានប្រាជ្ញាជ្រៅ មានប្រាជ្ញាជាគ្រឿងឡាយកិលេស អ្នកឈ្លាស ក្នុង
ផ្លូវ និងមិនមែនផ្លូវ បានសម្រេចប្រយោជន៍ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះតិស្សត្រូវអ្នកនៅក្នុងញកភ្នំ (បព្វការវាសីតិស្សត្រូវ)

អសំសង្ខំ កហដ្ឋេហិ

អនាគារេហិ ចូកយំ

អនោកសារី អប្បិដ្ឋំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគត ហៅបុគ្គលដែលមិនច្រឡំ ដោយជនទាំងឡាយពីរពួក គឺគ្រហស្ថ ១ បព្វជិត ១ ជា
អ្នកត្រាច់ទៅ ដោយមិនមានសេចក្តីអាល័យ មានសេចក្តីប្រាថ្នាតិចនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះភិក្ខុមួយរូប

និធាយ ទណ្ឌំ ភូតេសុ

តសេសុ ថាវរេសុ ច

យោ ន ហន្តិ ន ឃាតេតិ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ដាក់ចុះនូវអាជ្ញា ក្នុងសត្វទាំងឡាយ ដែលនៅតក់ស្លុតក្តី ដែលមាំមួន គឺមិនមាន
តក់ស្លុតក្តី មិនបៀតបៀនដោយខ្លួនឯង មិនប្រើគេឲ្យបៀតបៀន តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ថាជា
ព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះសាមណេរទាំងឡាយ

អរិរុដ្ឋំ វិរុទ្ធសុ

អត្តទណ្ឌេសុ និពុតំ

សាទានេសុ អនាទានំ

តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគត ហៅបុគ្គលអ្នកដែលមិនខឹង ចំពោះពួកជនដែលខឹងហើយ អ្នករំលត់ចំពោះពួកជន
ដែលមានអាជ្ញាក្នុងខ្លួន អ្នកមិនមានសេចក្តីប្រកាន់ ចំពោះពួកជនដែលមានសេចក្តីប្រកាន់នោះ ថា
ជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះមហាបន្តកត្តេរ

យស្ស រាគោ ច ទោសោ ច មាណោ មក្ខោ ច មាតិកោ
សាសទោវិ អារក្ខា តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

រាគៈ ទោសៈ មានៈ និងមក្ខៈ ដែលបុគ្គលណា បានជម្រុះចេញហើយ ដូចគ្រាប់ស្ពៃដែលជ្រុះ
ចុះ អំពីចុងដៃកស្រួច តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះបិណ្ឌវត្តត្ថេរ
អកក្កសំ វិញ្ញាបនី តិរំ សច្ចំ ឧទីរយេ
យាយ នាភិសទេ កក្កា តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ពោលពាក្យមិនអាក្រក់ ពាក្យជាហេតុឲ្យដឹងសេចក្តីបាន ជាពាក្យពិត ជាពាក្យ
ដែលមិនធ្វើអ្នកណាឲ្យទាស់ចិត្ត តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះភិក្ខុមួយរូប
យោធិ ធីយំ វា រស្សំ វា អណ្តំ មូលំ សុភាសុកំ
លោកេ អទិន្នំ នាទិយតិ តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា មិនកាន់យករបស់វែងឬខ្លី តូចឬធំ ល្អឬអាក្រក់ ដែលគេមិនបានឲ្យហើយ ក្នុង
លោកនេះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសារីបុត្តត្ថេរ
អាសា យស្ស ន វិជ្ជន្តិ អស្មី លោកេ បរម្មិ ច
និរាសាសំ វិសំយុត្តំ តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

អ្នកណា មិនមានសេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងលោកនេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង តថាគតហៅបុគ្គល
នោះ ដែលមិនមានសេចក្តីប្រាថ្នា ដែលផុតស្រឡះចាកកិលេស ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះមហាមោគ្គល្លានត្ថេរ
យស្សាលយា ន វិជ្ជន្តិ អញ្ញាយ អកចំកថី
អមតោតធំ អនុប្បត្តំ តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

អ្នកណាមិនមានសេចក្តីអាល័យ គឺតណ្ហា មិនមានសេចក្តីសង្ស័យក្នុងអ្វីសោះ ព្រោះដឹង
ច្បាស់នូវធម៌ តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ដែលមិនមានចិត្តចុះស៊ប់កាន់ព្រះនិព្វាន ដែលមានព្រះអរហន្ត
ដល់ហើយ ដោយលំដាប់ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះវេរតត្ថេរ
យោធិ បុញ្ញញ្ច ចាបញ្ច ឧភោ សង្កំ ឧបច្ចតា
អសោកំ វិរជំ សុទ្ធិ តមហំ ព្រូមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណាក្នុងលោកនេះ លះបង់បុណ្យនិងបាបទាំងពីរ និងកិលេសជាគ្រឿងចំពាក់ចេញ
ហើយ តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ដែលជាអ្នកមិនមានសេចក្តីសោក មានផ្លូវគឺកិលេសអស់ហើយ ជា

អ្នកបរិសុទ្ធ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះចន្ទាកត្តេរ

ចង្កូវ វិមលំ សុទ្ធី

នដ្ឋិករបរិក្ខិលំ

វិហ្សសន្នមនារិលំ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

តថាគតហៅបុគ្គលដែលមិនមានសេចក្តីសៅហ្មង ដូចព្រះចន្ទប្រាសចាកមន្ទិល ជាអ្នកបរិសុទ្ធ មានចិត្តជ្រះថ្លា មិនកករលាក់ អស់សេចក្តីត្រេកអរក្នុងភពហើយនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសីវលីចេរ:

យោ ឥមំ បលិបថំ ទុក្កំ

តិណ្ណោ ចារតតោ ណាយី

អនុបាទាយ និពុតោ

សំសារំ មោហមចូតា

អនេដោ អកចំកថី

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា កន្លងផ្លូវវាងគឺរាគៈ និងភក់ ដែលគេឆ្លងបានដោយកម្រ គឺកិលេស និងសង្សារវដ្ត និងមោហៈទាំងនេះបាន ជាអ្នកឆ្លងកន្លងអន្លង់ទាំង ៤ បានដល់ត្រើយ គឺព្រះនិព្វាន ជាអ្នកមានឈាន មិនញាប់ញ័រដោយតណ្ហា មិនមានសេចក្តីសង្ស័យ មិនប្រកាន់មាំ ជាអ្នករលត់កិលេសហើយ តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះសុន្ទរសមុទ្ធត្ថេរ

យោធិ កាមេ បហាឆ្នាន

កាមករបរិក្ខិលំ

អនាគារោ បរិពុដេ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ក្នុងលោកនេះ បានលះបង់កាមទាំងឡាយ ជាអ្នកមិនមានផ្ទះ គេចចេញចាកកាមបាន តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ដែលអស់កាមភពហើយ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះព្រះជោតិកត្ថេរ

យោធិ តណ្ហា បហាឆ្នាន

តណ្ហាករបរិក្ខិលំ

អនាគារោ បរិពុដេ

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ក្នុងលោកនេះ បានលះបង់តណ្ហាហើយ ជាអ្នកមិនមានផ្ទះ គេចចេញចាកតណ្ហាបាន តថាគតហៅបុគ្គលដែលអស់តណ្ហា និងភពហើយនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

✓ ប្រារព្ធចំពោះភិក្ខុធ្លាប់ធ្វើជាអ្នករាំទី ១ (នដបុព្វកភិក្ខុ)

ហិត្វា មាណុសកំ យោកំ

សព្វយោគវិសំយុត្តំ

ទិព្វំ យោកំ ឧបចូតា

តមហំ ព្រឹមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា លះកិលេសជាគ្រឿងប្រកប ដែលជារបស់មនុស្ស កន្លងកិលេសជាគ្រឿងប្រកប ដែលជារបស់ទិព្វបានហើយ តថាគតហៅបុគ្គល ដែលផុតស្រឡះចាកកិលេសជាគ្រឿងប្រកប ទាំងពួងនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

សព្វវោសិតវោសាជំ

តមហំ ព្រិមិ ព្រាហ្មណំ ។

បុគ្គលណា ដឹងច្បាស់ខន្ធបញ្ចកៈដែលខ្លួនធ្លាប់អាស្រ័យក្នុងកាលមុនផង ឃើញច្បាស់នូវ ឋានសួគ៌ និងអបាយភូមិផង មួយទៀត បានសម្រេចធម៌ជាគ្រឿងអស់ជាតិ ជាអ្នកប្រាជ្ញស្រេចកិច្ច ហើយ ព្រោះអភិញ្ញា តថាគតហៅបុគ្គលដែលជាអ្នកប្រព្រឹត្តប្រាហ្មចរិយធម៌ចប់សព្វគ្រប់ហើយនោះ ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

អាសយដ្ឋាន: ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ភ្នំអដ្ឋរស្ស ឃុំផ្សារដែក ស្រុកពញាឮ ខេត្តកណ្តាល

វេបសាយ: BVDCC.org

អ៊ីម៉ែល: vipassnadhurakbuddhistcentre@gmail.com

យូធូប: ពុទ្ធមណ្ឌលវិបស្សនាធុរៈ នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា
ឬ Vipassana Dhurak Buddhist Centre

