ပါဠိုမြန်မာအက်လိပ်

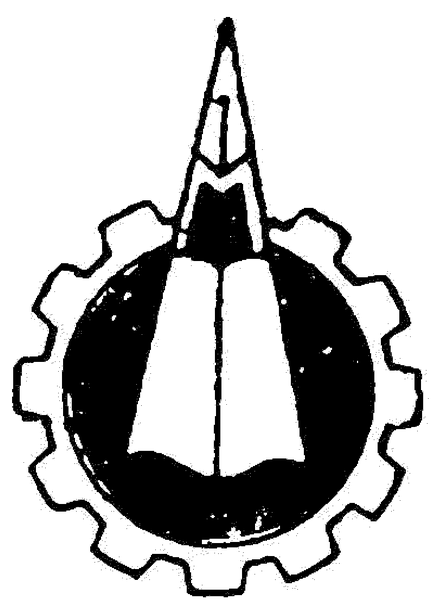
သုံးဘာသာ

ဓမ္မပဒ

နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ

DHAMMAPADA

ကမ္ဘာအေးဆရာတော်-အရှင်ပညာဒီပ-ပြုစုသည်



ဂုဏ်ရည်

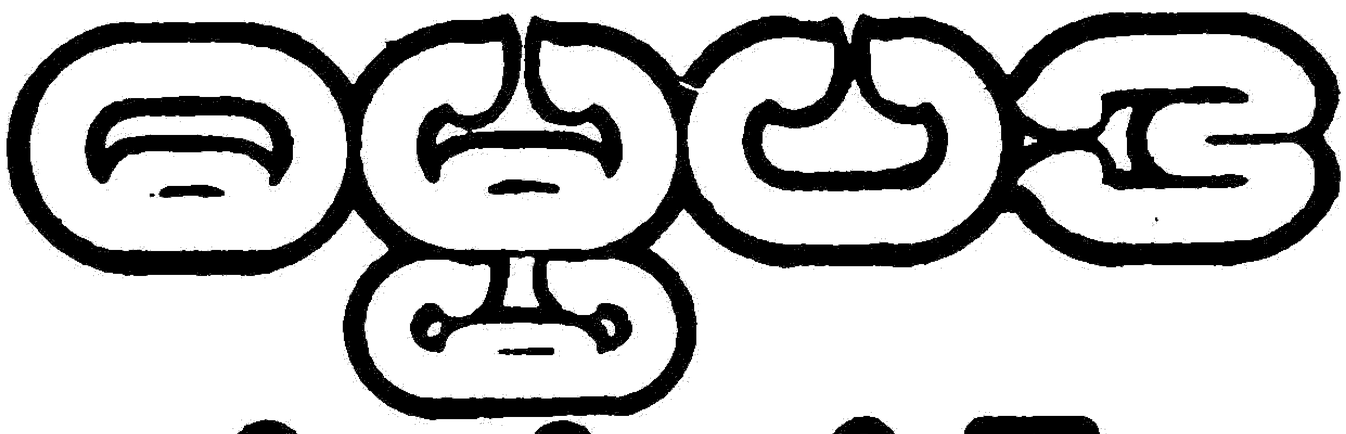
စာပေတိုက်

ဟုတ်သောအကြံ၊ မှန်သောအကျင့်
သင့်သောအယူ၊ ဖြူသောနှလုံး
သူတော်လုံးကို
စွဲသုံးသောထွေ မှန်လှစေ။

(ရှင်မဟာဂန္ဓသာရ)

မြစ်မခ စာအုပ်အမှတ်အမှု
(ဘာသာရေးစာပေများ)

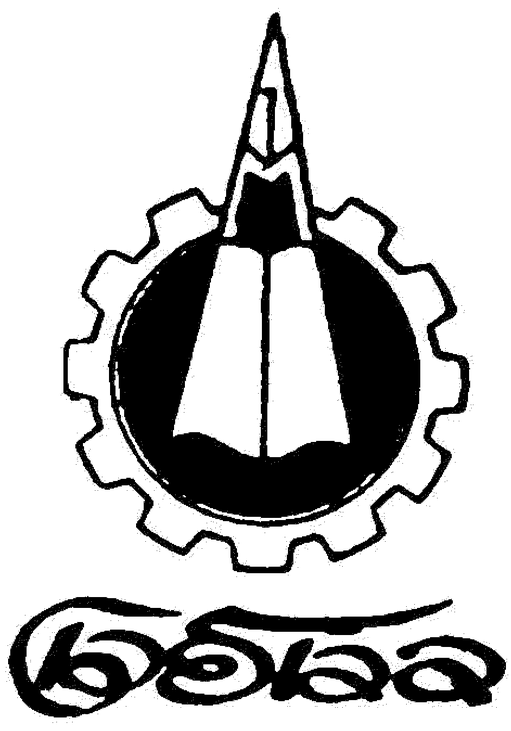
ပါဠိ၊ မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ်
သုံးဘာသာ



ဓမ္မပဒ
DHAMMAPADA

ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်
အရှင် ပညာဒီပ

ပြန်ချိန်ရေး



ကြမ်းခင်

စာပေတိုက်

၁၁၂/၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်။
မှတ်တမ်း ၈၂၄၈၃

အာသေဘဂုဏ်ဆိုင်ရာ စာမူ	
ကြိုတင်ပုံနှိပ်ခွင့် အမှတ်	၅၅၀/၈၉ (၁၀)
မှတ်နှာဖုံး ပုံနှိပ်ခွင့်အမှတ်	၄၅၃/၈၉ (၁၁)
၁၉၉၀-ပြည့်နှစ်	ဧပြီလ
အကြိမ်	ဒုတိယအကြိမ်
အုပ်ရေ	၁၀၀၀
တန်ဖိုး	၃၀-ကျပ်
အဖုံးပန်းချီ	**မောင်မောင်ဝင်း**
ဘလောက်	**အဝင်း၊ ၃၈-လမ်း၊**
အဖုံးရိုက်	**မြစ်မခ အောဖ်ဆက်** **၁၁၂၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်။** **ဖုန်း-၈၇၄၈၃**
ထုတ်ဝေသူ	**ဒေါ်ခင်မာဝရီ (၀၉၄၄)** **စကားဝါစာပေ၊** **၂၁၊ ၁၅၇-လမ်း၊ ထာဝမွေ၊** **ရန်ကုန်မြို့။**
ပုံနှိပ်သူ	**ဦးဝင်းညွှန့် (၀၃၉၉၉)** **မြစ်မခ အောဖ်ဆက်** **၁၁၂၊ ၃၃-လမ်း၊ ရန်ကုန်။**
မြစ်မခ အယ်ဒီတာ	**အမ္ဘက စီစဉ်သည်။**

ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ အမှာစာ

ဆရာတော်သည် အမေရိကန်ပြည် ဝါရှင်တန် အနီး ယယ်ရီလန်းပြည်နယ်၌ သီဘင်းသုံးပြီး သာသနာပြုနေစဉ် ဆရာတော် ပြုစုခဲ့သော ဤ "ဓမ္မပဒ နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ" စာအုပ်ကို မြစ်မခ စပေတိုက်မှ ပထမအကြိမ် ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိခဲ့သည်။ ထိုစာအုပ်ကို ဆရာတော်သည် အမေရိကမှ နေပြီး လက်ခံ ရရှိခဲ့သည်။

ဆရာတော် ယင်း စာအုပ်ကို ကြည့်ရှုလိုက်လေ့အခါ ရိုက်နှိပ်ထုတ်စာလုံး အနည်းငယ် မှားယွင်းပြီး စာရွက်ကလည်း ညံ့ဖျင်းနေသဖြင့် အားမရ ဖြစ်ခဲ့ရသည်။ သို့ထုတ်ဝေ အမေရိကန်၌ ပြင်ဆင်ပြီး စာရွက် ကောင်းကောင်းဖြင့် တစ်ဖန် ဖြန့်ချိခဲ့ရာ မြန်မာ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များနှင့် အမေရိကန် ပညာရှင်များတို့ အထူး နှစ်သြိုက်ကာ ဖတ်ရှု လေ့လာကြသည်ကို တွေ့သိခဲ့ရသည်။ နိုင်ငံရပ်ခြား ခရီးသွား ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် မြန်မာများသည်လည်း လက်ကိုင် စာအုပ်ကောင်း တစ်အုပ် အဖြစ် ယူဆောင်လာကြသည်ကို တွေ့ခဲ့ရသည်။

ဤသို့ဖြင့် ပထမ အကြိမ် ထုတ် စာအုပ်များသည် ခဏချင်းပင် ကုန်သွားသဖြင့် ဆရာတော် မြန်မာပြည် ပြန်ရောက်လာသော အခါ လက်ကျန် မရှိ ဖြစ်ခဲ့သည်။ ယင်းသို့သောကြောင့် နိုင်ငံခြား သာသနာပြုချင်ကြကုန်သော သံဃာတော် အရှင်မြတ်များ၊ သီလရှင်များနှင့် ဗုဒ္ဓ စာပေကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဗဟုသုတ ဆည်းပူးလိုကြသော လူပညာရှင်များလည်း ပိုမို များပြားလာတာ အထူး လိုလား တောင့်တ ဖတ်ရှု လေ့လာချင်ကြသဖြင့် ဤ မြစ်မခ စာပေတိုက်မှ စေတနာ, အနစ်နာဖြင့် ဓမ္မ စာပေ ပြန့်ပွားရန် ဒုတိယ အကြိမ် ထပ်မံ ထုတ်ပေ ဖြန့်ချိပြန်ရာ ဆရာတော်၏ အဓိက ရည်ရွယ်ချက် ဖြစ်သော သာသနာ ပြန့်ပွားမှုလုပ်ငန်း ပိုမို ကျယ်ပြန့်မည် ဖြစ်သဖြင့် အထူး ကျေနပ် ဝမ်းမြောက်မိပေသည်။

ဤ ဒုတိယ အကြိမ်တွင် တတ်နိုင်သမျှ အမှားအယွင်း မရှိအောင် ပြင်ဆင်ကာ "Revised Second Edition" အနေဖြင့် ထုတ်ဝေ ဖြန့်ချိ လိုက်သဖြင့် သင်ယူ လေ့လာလိုကြသူများ အားလုံး နှစ်ခြိုက် သဘောကျ ကျေနပ်ကြလိမ့်မည် ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း။

ကိုယ်တိုင် သိထား၊ မြတ်တရား၊
အမျှားကိုပါ၊ သိဖို့ရာ၊
သာသနာ ပြုကြပါ။

ဆရာတော်.အရှင်ပညာဒီပ
ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု
ဝိပဿနာဗိမာန်

ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ
ကမ္ဘာအေးဆရာတော်—အရှင်ပညာဒီပ

အရှင်ပညာဒီပသည် ရန်ကုန်တိုင်း လှည်းကူးမြို့နယ် နဘဲပင်ကျေးရွာဇာတိ ဖြစ်သည်။ ၁၂၇၅-ခု၊ တပေါင်းလဆုတ် ၈-ရက် (၂၃-၃-၂၄) နေ့၌ ဖွားမြင်တော်မူသည်။ ခမည်းတော်မှာ ဦးရှေလုပ်၊ မယ်တော်မှာ ဒေါ်မြဖြစ်သည်။ ၁၃၀၄-ခု နယုန်လဆုတ် ၁၂-ရက်နေ့တွင် ရဟန်းအဖြစ်သို့ ရောက်သည်။ ရဟန်းဒါယကာမှာ ခမည်းတော် ဦးရှေလုပ်နှင့် မယ်တော် ဒေါ်မြဘို့ ဖြစ်သည်။နောက်ထပ်၍ ရဟန်းဒါယကာ ဒါယိကာမ တစ်ရာကျော်တို့၏ သိမ်ထပ်မင်္ဂလာပြုခြင်းကိုလည်း ခံယူတော်မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်သည် မူလစာချ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊ မဟာဝိဇ္ဇာ(M.A.)ဘွဲ့၊ ဗုဒ္ဓဒေသနာကျမ်းပြု(B.D.)ဘွဲ့တို့ကိုရရှိခဲ့သည်။ ၁၉၅၃-ခုနှစ်မှ ၁၉၆၅-ခုနှစ်အထိ ဗုဒ္ဓသာသနာပြု သံဃာ့တက္ကသိုလ်ဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထို့နောက် ၁၉၅၄-ခုနှစ်မှ ၁၉၆၂-ခုနှစ်အထိ နိုင်ငံတော်ဗုဒ္ဓသာသနာအဖွဲ့၏ ဓမ္မဒူတဝိဇ္ဇာလယ ကော်လိပ် အနုနာယကဆရာတော်အဖြစ် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ တစ်ဖန် ၁၉၆၅–ခုမှ ၁၉၇၆ခုနှစ်အထိ နိုင်ငံတော်အစိုးရ သာသနာရေးဌာန ပဋ္ဌိဝိသောဓက၊ တိပိဋကအဘိဓာန်ကျမ်းပြုနှင့်ပိဋကအင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် ဆရာတော်အဖြစ်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၉၅၈-ခုနှစ်တွင် အင်္ဂလန်၊ ဟော်လန်၊ ပြင်သစ်၊ ဂျာမနီ၊ ဆွစ်ဇာလန်၊ အီတလီစသော ဥရောပနိုင်ငံများသို့ သာသနာပြု ကြွတော်မူခဲ့သည်။၁၉၅၉-ခုတွင် အိန္ဒိယ၊ နီပေါ၊ သီဟိုဠ်(သီရိလင်္ကာ) စသော နိုင်ငံများသို့လည်း သာသနာပြုကြွတော်မူခဲ့သည်။ ၁၉၆၂-ခုနှစ်တွင် ထိုင်း၊ ကမ်ဘူးခြား(ကမ္ဘောဒီးယား)၊ဗီယက်နမ်နိုင်ငံများသို့ သာသနာပြုကြွတော်မူခဲ့သည်။ ၁၉၈၅-ခုနှစ်တွင် ဟောင်ကောင်၊ ဂျပန်နှင့် အမေရိကန်နိုင်ငံများသို့ သာသနာပြု ကြွတော်မူခဲ့သည်။၁၉၈၇-ခုနှစ်တွင် အမေရိကန်နိုင်ငံသို့ သာသနာပြု ထပ်မံကြွတော်မူသည်။ယခုအခါ အမေရိကန်ပြည်၊ မေရီလင်းပြည်နယ်၊ ဝါရှင်တန်မြို့ 'မင်္ဂလာရုမကျောင်း'၌ တစ်နှစ်သီတင်းသုံးလျက် သာသနာပြုနေတော်မူသည်။

ဆရာတော်သည် ပရိယတ်၊ ပဋ္ဌိပတ်နှစ်ရပ်လုံး ကျမ်းကျင်တော်မူသည်။ မြန်မာ၊ ပါဠိ၊ အင်္ဂလိပ် (၃)ဘာသာကိုလည်း တတ်ကျမ်းသည်။

ထို့ကြောင့် အင်္ဂလိပ်၊ ပါဠိ၊ မြန်မာဘာသာတို့ဖြင့် ကျမ်းပေါင်း မျိုးစုံ ကို ပြုစုတော်မူခဲ့သည်။

ဆရာတော်မြန်မာဘာသာဖြင့် ပြုစုသောကျမ်းများမှာ—

၁။ ကျောင်းသင် ဗုဒ္ဓဘာသာသင်ခန်းစာ၊
၂။ အနုဗုဒ္ဓဂုဏ်ရည် ကျင့်စဉ်ကျမ်း၊
၃။ ဗုဒ္ဓသာကီဝင် ကျင့်စဉ်ကျမ်း၊
၄။ ဗုဒ္ဓ၏ သုခလမ်းစဉ် ဒေသနာ၊
၅။ ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဉာဏ်မြင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ကျမ်း၊
၆။ မဇ္ဈိမ ပဋ္ဌိပဒါနည်းကျ သုဒ္ဓဝိပဿနာ၊ (၇-ရက်ကျင့်စဉ် ဒေသနာ)၊
၇။ လူငယ်ရေးရာဘာသာ စာရိတ္တသင်ခန်းစာ၊
၈။ မရဏသံဝေဂရှုစဉ်ကျမ်း၊
၉။ ဝိပဿနာအလင်းပြ ပရမတ္ထဒေသနာ၊
၁၀။ မဇ္ဈိမ ပဋ္ဌိပဒါ နည်းကျ ကိုယ်တွေ့ဝိပဿနာ လမ်းညွှန် တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြုစုသောကျမ်းများမှာ-

1. Buddhist Morals for Youth.
2. The Buddha's Way to Happiness.
3. Ultimate Realities-Mind, Matter and Nibbāna.
4. Advice for the practice of Vipassana Meditation.
5. A Practical Guide to Buddhist Meditation.
6. Theravada Way of Buddhism.
7. Dhammapada (The Way to Nibbāna).
8. Insight Meditation for Everybody.
9. The Great Discourse on the Fundamentals of Mindfulness.

တို့ဖြစ်ပါသည်။

ပိဋကပါဠိတော်မှ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုခဲ့သော ကျမ်းများမှာ-

1. Marhāpadana Sutta.
2. Mahānidana Sutta.
3, Mahāsatipatthana Sutta.
4. Mahāsamaya Sutta.

တို့ ဖြစ်ပါသည်။

မြစ်မခ စာပေ

အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဆရာတော်ရေးသားပြုစု ပေးကြားခဲ့သော စာတမ်းများမှာ—

1. The Triple Supramundane Gem.
2. The Teaching of the Buddha (Buddha Desana).
3. The Four Noble Truths.
4. Kamma and Rebirth.
5. The Dependent Origination (Paticcasamuppāda).
6. Buddhist Philosophy.
7. The Doctrine of Anatta.
8. The Four Sacred places of the Buddha.
9. Noviciation Ceremony (Shinbyu).
10. Nibbāna–The Supreme Goal of Buddhism.
11. Buddhist Councils (Sangāyanā).
12. Is Buddhism a Religion?
13. Alms–giving (Dāna).
14. Morality (Sila)
15. Mental Development (Bhāvana).
16. The Rationalities of Buddhism.
17. Conditions and Consequences of Ten Evil Actions.
18. Attitude towards Prayer and Image worship.
19. Thirty-eight Blessings (Mangala).

တို့ ဖြစ်ပါသည်။

ထို့ပြင် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့်ဆောင်းပါ၊ပေါင်းများစွာကိုလည်း ရေးသားပြုစုတော်မူသည်။ ယခုအခါဆရာတော်သည် နိုင်ငံတော်အစိုးရ သာသနာရေးဌာန၊ အာဘိဓာန်ကျမ်းပြုနှင့် အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန် ဆရာတော်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ The Light of the Dhamma မဂ္ဂဇင်း၏ ပင်တိုင်ဆောင်းပါးရှင်အဖြစ် လည်းကောင်း ဆောင်ရွက်တော်မူလျက် ရှိသည်။ ဝိပဿနာတရားတော်ကိုလည်း လက်တွေ့သင်ကြားပြသတော်မူလျက် ရှိသည်။

ဆရာတော်သည် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓဝိပဿနာဗိမာန် (World Buddhist Meditation Institute) တည်ရာကျောင်းတိုက်၏ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်ဖြစ်သည်။ ယင်းကျောင်းတိုက်သည် အမှတ် ၅-ပန်းပင်ကုန်း၊ နဝဂ လိုဏ်ဂူ အရှေ့ဘုရားလမ်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်တည်ရှိသည်။

* * *

နိဒါန်း

ရှင်တော်ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်များမှ "ဓမ္မပဒ" ဟူသော ကျမ်းမြတ်သည် ပိဋကသုံးပုံ၏ အနှစ်သာရ သခင်ပ ဂါထာပေါင်းချုပ် ဖြစ်ပေ၏။ မှန်ပါ၏။ သဗ္ဗညုတဉာဏ် အလင်းရတော်မူသော ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဝေနေယျဇျာသယအလိုက် သတ္တဝါတို့ကို ဟောချက်တော်မူရာတွင် ဒေသနက္ကမဆိုသည့် ဟောကြားချက် အစဉ်အရ လျှုဒါန်းကြောင်းတရား(ဒါနကထာ)၊ သီလဆောက်တည်ကြောင်းတရား (သီလကထာ)၊ နတ်ပြည်ရောက်ကြောင်းတရား (သဂ္ဂကထာ)၊ ကာမဂုဏ်တို့၏ အပြစ်ပြတရား (ကာမာနံ အာဒီနဝကထာ)၊ ကာမဂုဏ်တို့၏ ယုတ်ညံ့ညစ်ညူးကြောင်းတရား (သြကာရံသံကိလေသံ)၊ကာမဂုဏ်တို့မှ ထွက်မြောက်ခြင်း အကျိုးတရား (နိက္ခမ္မအာနိသံသာ) အတိုင်းဟောကြားတော်မူသည်။

ထိုမှဆက်၍ ဝေနေယျတို့၏ စိတ်သည် (ကလ္လစိတ္တ) လျော်ကန်သင့်မြတ်လာလျှင်၊ (မုဒုစိတ္တ) နူးညံ့လာလျှင်၊ (ဝိနီဝရဏစိတ္တ) ညစ်နွမ်းမှုကင်းလာလျှင်၊ (ဥဒဂ္ဂစိတ္တ) တက်ကြွလာလျှင်၊ (ပသန္နစိတ္တ)ကြည်လင်သောသဒ္ဓါစိတ် ဖြစ်လာလျှင် အရိယသစ္စာတရားကို ဟောညွှန်ပြသတော်မူသည်။ ယင်းသို့ ဒေသနာကို ကြားနာကြရာတွင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာလက်ထက် တော် က လူပေါင်း များစွာတို့သည် မိမိတို့ ပါရမီဉာဏ်အလိုက် အရိယာလေးဆင့်ကို ရရောက်ခဲ့ကြသည်။

ဤဓမ္မပဒကျမ်းမြတ်တွင် အကြောင်းအရာ အဖြစ်အပျက် သုံးရာကျော်ရှိ၍ ယင်းဌာ ပါဝင်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်များအား ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ကိုယ်တော်ကိုင် ဟောကြားသောတရားတော်များကို စုပေါင်းပြီး (၄၂၃)ဂါထာ၊(၂၆)ဝဂ္ဂအပိုင်းများ ခွဲခြားထားသည်။ ယင်းကျမ်းရှိ တရားတော်များသည် ဂါထာပုံအသွင်ဖြင့် သံစဉ်ညီညွတ်ကာ ကဗျာနည်းကျ အဓိပ္ပာယ်သက်ဝင်လှသဖြင့် ဟောသူ၊နာသူ၊ဖတ်ရှုသူများ သုတိသာယာပြီး စိတ်နှလုံးဌာ အလွန်ရှင်ပြုံး နှစ်ခြိုက်၍ ချမ်းမြေ့ကြရပေ၏။

သို့ကြောင့်လည်း ဤကျမ်းသည် ဓမ္မဒေသက၊ ဓမ္မကထိက အရှင်မြတ်များတို့၏ အိတ်ဆောင်လက်သုံး ဂါထာပဒေသာပန်းကုံးလည်း ဖြစ်

ပေသည်။ အမြင့်မြတ်ဆုံးချမ်းသာကို ဦးဆောင်ပေးနိုင်သော လမ်းညွှန် ပုဂ္ဂိုလ်မွန်မြတ်သဖွယ် ကိုယ်နှင့် ထက်ကြပ်မှုကာ အစဉ်ဆောင်ထားထိုက်သော ပညာပေး စာအုပ်ကောင်းသည်း ဖြစ်ပေသည်။ ၎င်းကျမ်းကို အရှေ့တိုင်း အနောက်တိုင်း ပညာရှင် သုတေသီများကလည်း ဘာသာအသီးသီးဖြင့် အဆင့်အတန်းမီ ဘာသာပြန်အချို့ကို ပြန်ဆိုထားရှိပြီး ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသာမက ဘာသာတစ်ပါး နိုင်ငံခြားသားများပင် ယင်းကျမ်း၏ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ကို ဖတ်ရှုရသဖြင့် အလွန်နှစ်ခြိုက်သဘောကျ ပီတိသောမနဿ ဖြစ်ကြရသည်။ ယခင် နှစ်အနည်းငယ်ကမူ ရိုးရိုးမြန်မာစာဖတ် ပရိသတ်များမှာ နိဿယခေါ် ပါဠိ၊မြန်မာနှစ်ဘာသာတွဲကို ဖတ်ရှုကြရသောအခါ (ဓမ္မရသ) စာပေအရသာကို မျှော်မှန်းသလောက် သဘောပေါက်နားမလည်၊ ကောင်းစွာ ဉာဏ်မသက်ဝင်နိုင်ခဲ့ကြပေ။ ယခုမှာမူ အင်္ဂလိပ်နှင့်မြန်မာပြန်ကို လွယ်လွယ်နှင့်ရှင်းရှင်း အစီပွါယ်ဘွင်းဘွင်း ဖတ်ရှုကြရသောအခါ ဓမ္မရသ ဓမ္မပီတိ ဂွမ်းဆီထိပမာ သဘောပေါက်ဉာဏ်မြင်ကာ အလွန်ပီတိရှင်ပျကြရသည်။

ဤသည့် အာကာသခေတ် ဘိပွံ့စက်မှု အမျိုးမျိုး ထွန်းကားချိန်၌ ကမ္ဘာ့ လူသားများ ကူးလူးဆက်ဆံ လှုပ်ရှားမှု လျင်မြန်သွက်လက် လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ ထက်မြက်သော အသိဉာဏ် ကလည်း တဏယ် စစ်မှန်သော သစ္စာတရားကို ရှာကြံရာဟုင် စွမ်းစွမ်းတမံ ထူးထူးခြားခြား နိုးကြားလာနေကြပြီဖြစ်ရာ မည်သည့်ဝါဒ၊ အယူအဆ၊ ဘာသာ၊ စာပေ၊ စကားများကိုမျှ တရားသေ စွဲမြဲ ဆုပ်ကိုင် ထားခြင်း မရှိတော့ပေ။ ဤအချက်တွင် ဓမ္မပဒ ကျမ်းမြတ်သည် အသိဉာဏ် လိုအင်ဆန္ဒ မပြည့်ဝကြသဖြင့် ပြင်းပြကာ ရှာမှီးလိုကြသော သုတေသီများအား ညွှန်ပြလေ့လာစေရန် ပညာအလင်းပြ စာအုပ် ဖြစ်ပေသည်။ လူးခြားပုံ ရည်မှန်းချက်ကား ဓမ္မပဒ ကျမ်းမြတ်သည် သစ္စာတရား ရှာသူများနှင့် သိပ္ပံစိတ်ဓာတ်ရှိသူများအတွက် ဗုဒ္ဓဒြတ်စာ၏ အမြင့်မြတ်ဆုံးသော တရားတော်(ဓမ္မရသ) ရသာထူးဖြင့် စင်စစ်ကေန် အမှန်ကျေနပ် နှစ်သိမ့်ကြလိမ့်မည်ဟု ကျမ်းပြုသူက ယုံကြည်ပါ၏။

အခြား ရှင်းလင်းချက် အကြောင်း တစ်ရပ်ကား နိုင်ငံခြားသားအတော်များများသည် ဤ ဓမ္မပဒကျမ်းမြတ်ကို ဖတ်ရှုလေ့လာကြရသဖြင့် ဗိမိတ္ထိအလိုလို ဗုဒ္ဓဘာသာသို့ စိတ်ထားပြောင်းကာ သက်ဝင်လာကြသူများ

လည်း မျှပေသည်။ ထူးခြားချက် ဝိသေသမှာ ဤခမ္မပဒပါ တရားတော်များကို မိပိတ္တိ၏ နေ့စဉ်ဘဝတွင် လက်တွေ့ လေ့လာ ကျင့်သုံး လိုက်နာနိုင်ကြပါမူ အတွင်းအဝှေတ္တသန္တာန်၌ အဝိဇ္ဇာ အမိုက်တိုက်ကို ပယ်ခွင်းပြီး သစ္စာပညာအလင်းဓာတ်ဖြင့် အေးငြိမ်းချမ်းသာမှုကို ကိုယ်တွေ့ခံ၍ တွေ့သိ ခံစားကြရမည် ဖြစ်ပေသည်။

ထို ပြင် ဤကျမ်းမြတ်၌ပါဝင်သော ဂါထာများတွင် ဗုဒ္ဓ၏စကားတော်များ; အသီးသီးသည် အဓိပ္ပာယ် နက်နဲခြင်း (အတ္ထဂမ္ဘီရ)၊ တရားသဘော နက်နဲခြင်း (ဓမ္မဂမ္ဘီရ)၊ ဟောကြားချက်နက်နဲခြင်း (ဒေသနာဂမ္ဘီရ)၊ ထိုးထွင်းသိမှုနက်နဲခြင်း (ပဋိဝေဓဂမ္ဘီရ)ဟူသော (ဂမ္ဘီရ)ကြီးလေးဝဖြင့် ကိုကျပြည့်စုံ နေပေသည်။ ဤပါဠိ၊ မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ် သုံးဘာသာ ကျမ်းငယ်သစ်ကလေးသည် ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓ ဘာသာ မြန်မာတိုင်းပြည်ရှိ မူရင်းပါဠိတော်၊ အဋ္ဌကထာ၊ နိဿယများကို အခြေခံ ပြုစုထားခြင်း ဖြစ်သည်။

ဤကျမ်းစာမှ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ထူးခြားအရေးပါသော တရားတော်အချက်အလက်များသည် ပုဂ္ဂိုလ်အသီးသီးအဖို့ ဤမျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် လျှင် ထူးကဲမြင့်မြတ်သည့် ဗောဓိဉာဏ် လမ်းစဉ်ကို ဟောညွှန်ထားသော လောက၏ သဘာဝဓမ္မ ကျင့်စဉ်များ ဖြစ်ပေသည်။ ယင်းသို့ ဖြစ်သောကြောင့် ဤကျမ်းစာအုပ်ကလေးသည် မည်သည့် အသွေးအရောင်၊လူမျိုး၊ ဇာတ်၊ အယူဘာသာမျှ ခွဲခြားမှုမရှိဘဲ၊ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်၏ ပြီးပြည့်စုံသည့်ဘဝ အဆုံးစွန်မျှော်မှန်းချက် ပန်းတိုင်အတွက် မြင့်မြတ်သော ပညာဉာဏ်အလင်းကို ထူးကဲစွာ ထွန်းပစေမည် ဖြစ်သည်။

ကျမ်းပြုသူ ဆရာကော်၏ ဤစာအုပ်ကလေး ရေးသား ဖြန့်ချိရသည့် အကြောင်းရင်း အချက်မှာ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အနှစ်သာရကို စာတွေ့ကိုယ်တွေ့ သိမြင်နားလည်လိုကြသော အထူးသဖြင့် နိုင်ငံခြားသားများ၊ လွတ်လပ်စွာ တွေးခေါ်သူများ၊ သဘောထား ကျယ်ပြန့်၍ သိပ္ပံစိတ်ဓာတ်ရှိသူ ပညာရှင်များ၊ ဒဿနိကပညာရှင်များ၊ နိုင်ငံရေးသမားကမ္ဘာ့ ခေါင်းဆောင်ကြီးများနှင့် အားလုံး လူတန်းလွှာ အသီးသီးတို့သည် ဗုဒ္ဓ တရားတော်မြတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ နားလည် သိမြင်ကြပြီး တရားတော်အတိုင်း တကယ်ကျင့်ကြံအားထုတ်နိုင်ကြ၍ မိမိတို့၏ ဗဟုသုတ အသိဉာဏ်ကိုလည်း တစ်ဖန် ဆင့်ပွားကာ အားလုံးလူသားများ ကောင်းကျိုးအတွက် ဝေငှဖြန့်ချိပေးကြရန် ကြိုးပမ်းပေသည်။

မြစ်မခ စာပေ

ကျမ်းပြုသူ ဆရာတော်သည် ဗုဒ္ဓ သာသနာတော်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ သာသနာပြုလိုကြသော နိုင်ငံခြားသား တပည့် မျှားနှင့် မြန်မာပြည်ရှိ လူ ရဟန်းတပည့်တို့၏ လိုအင်ဆန္ဒဖြင့် ဤစာအုပ်ကလေး ဖြန့်ချိထုတ်ဝေရသည်မှာ အလွန်တရာ ဝမ်းမြောက် နှစ်ခြိုက်လှပါသည်။ ဤစာအုပ်ကလေး သေးငယ်သော်လည်း ၎င်းတို့၏ သာသနာပြု ဓမ္မဒူတ လုပ်ငန်းအပြင် အားလုံးခြုံလိုက်လျှင် သူတို့၏ အတွင်းအဇ္ဈတ္တ ဗေဒဓိ ဉာဏ်နှင့် အမြင့်မြတ်ဆုံး အသိပညာ ရင့်ကျက်တိုးပွားမှုအတွက် မျှားစွာ အကူအညီရကာ အသုံးကျလိမ့်မည်ဟု အံ့ထူးမျှော်မှန်းကြောင်း ရေးသားအပ်ပါသည်။

ဖတ်ရှုလေ့လာ အားထုတ်သူမျှား ဉာဏ်အမြင်ပေါက်၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြပါစေ။ ။

ဘဒ္ဒန္တ ပညာဒီပ

ကမ္ဘာအေး ဆရာတော်

ဖြစ်မခ ၀၁၄၁

INTRODUCTION

* * *

The Dhammapada or the anthology of the Sayings of the Buddha is a collection of verses and a gist of essense of the whole Pitaka. Truly indeed, the All Enlightened Buddha, in admonishing the sentient beings according to their temparaments, taught the Dhamma in a serial order, such as, the discourse of alms giving (dānakathā), of virtue (sīlakathā), of attaining to Heaven (saggakathā), of the evils of sensual pleasures(kāmānam adīnavam), of meanness and defilement of sensual pleasures (okāram samkilesam) and of the advantages of renunciation (nikkhama ānisamsa).

After that, the Buddha, fully knowing of the states of those whose minds had become ready to adsorb (kallacitta), softened (muducitta), unhindered (vinivaranacitta), elated (udaggacitta), and serenly purified (pasannacitta) indicated the ample light of the Noble Truth(Ariya saccā). On hearing the Teaching, numerous People in the Buddha's time had attained the four stages of Ariyahood (Holy saint).

In the Dhammapada, about 300 occasions were happened and those who had participated therein were taught and uttered by the Buddha Himself in 423 melodious verses in 26 sections. The Teachings herein contained are in the form of verses composed in a rhythmical, poetical and sensible intonation and therefore the preachers as well as listeners or readers are rather pleased with soothing to their ears full of sensibility in their mind, and they have been appeased with a great delight.

That is why, most of the Dhamma teachers or lecturers used to carry it as a handbook or pocketbook, as the Dhammapada, a book of wisdom, should ever be kept needy with one as a noble guide that could show the supreme bliss.

ශුභම වෙවේ

Not only Buddhists, but foreigners of other faiths also find themselves very pleased and take a great interest in reading the English Translations. As for common Burmese folk, some years ago, they could not appreciate and grasp the real essence of the Teaching as they read the combined Text of Pali and Burmese, called Nissaya. Here, in this book, when they get an opportunity of reading this simple, clear and factful Burmese and English Translation and have experienced the real essence, they feel extreme delight by comprehending it more sensefully. There, some highly appreciable translations of the Dhammapada also have already been published in different languages by several Eastern and Western scholars.

At this time of space age, what is more essential faet is that during this period of advanced science and various branches of technology, the peoples of the world have widely made closer and swifter contact with each other and vigilantly awaken in the search of the real testified Truth with their enlightened knowledge regardless of any ideology, faith, language, religion or literature. In this respect, the Dhammapada is the only book of wisdom which should be referred to and studied by those who are unsatisfactory, and thirsty for their perfect knowledge Apparently, the Dhammapada is quite appropriate to all truth-seekers and applicable to every scientific-minded man and they would, I'm sure, be certainly satisfied with the excellent taste of the sublime Teaching of the Buddha.

The simple obvious fact is that there are many foreigners who have been changed and converted to Buddhism on their own will just by virtue of studying this very book.

Relatively enough, those who have got the good opportunity of studying and practising it accordingly in their daily life would have to experience the blissful peace in the light of wisdom and Truth dispelling the darkness of ignorance (Avijjā) from their inner realm.

Moreover, every word of the verses contained herein is quite perfect with the profoundity of full sense (atthagambhīra), of the doctrine (dhammagambhīra), of the Teaching (desanagambhīra) and of the supreme attainment (paṭivedhagambhīra). This new treatise attempted here in three

languages, Pali, English and Burmese is based on the original Pali Texts, Commentaries and Burmese Nissayas prevailing in Theravāda Buddhist country, Burma.

The salient points of the Buddha's Teaching in this book are, indeed, the principles of universal law of nature which expound a unique path of Enlightenment even in the present life for each and every one. Such being the case, this book will signisficantly bestow the noble light of wisdom for the ultimate aim of one's perfect life without discrimination of any colour, race, caste, nation, faith or religion.

My noble work to publish this book is intended for those who want to know something aboth the essence of Buddhism, in both theory and practice, especially for foreigners, truth-seekers, free-thinkers, liberal and scientific-minded scholars, scientists, philosophers, politicians and even the great leaders of the world and all general public so as to understand Buddhism properly and actually practise it accordingly, and further more to impart their knowledge for the welfare of all mankind.

It is a paramount delight for me to publish this little handbook by the wishes of disciples in foreign lands as well as monks and lay disciples in Burma who are enthusiastically desirous of propagating the Bubdha Sāsana. I do hope this book, though little, will surely be very helpful and useful to their Dhammaduta work and, on the whole, for the development of their inner enlightened knowledge and supreme wisdom.

May all those who read, study and practise it be able to attain the enlightenment of the Supreme Bliss of Nibbāna.

Bhaddanta Paññādipa
KABA-AYE SAYĀDAW

ဖြစ်မခ ဝေဒပ

မာတိကာ

၁။ ယမကဝဂ္ဂ-တစ်စုံ တစ်စုံမျှား ၇
THE PAIRS

၂။ အပ္ပမာဒဝဂ္ဂ—မမေ့လျော့ခြင်း ၁၃
HEEDFULNESS

၃။ စိတ္တဝဂ္ဂ—စိတ် ၁၈
THE MIND

၄။ ပုပ္ဖဝဂ္ဂ—ပန်းတထား ၂၂
THE FLOWERS

၅။ ဗာလဝဂ္ဂ—လူမိုက် ၂၉
THE FOOL

၆။ ပဏ္ဍိတဝဂ္ဂ—လူလိမ္မာ ၃၅
THE WISE

၇။ အရဟန္တဝဂ္ဂ—ရဟန္တာ ၄၀
THE WORTHY (Arahanata)

၈။ သဟဿဝဂ္ဂ—ဘစ်ထောင် ၄၅
A THOUSAND

၉။ ပါပဝဂ္ဂ—မကောင်းမှု ၅၁
EVIL

၁၀။ ဒဏ္ဍဝဂ္ဂ—ဒဏ် ၅၆
PUNISHMENT

၁၁။ ဇရာဝဂ္ဂ—အိုခြင်း ၆၂
OLD AGE

၁၂။ အတ္တဝဂ္ဂ—မိမိကိုယ် ၆၆
THE SELF

၁၃။ လောကဝဂ္ဂ—လောက ၇၀
THE WORLD

၁၄။ ဗုဒ္ဓဝဂ္ဂ—မြတ်စွာဘုရား ၇၄
THE ENLIGHTENED ONE

၁၅။ သုခဝဂ္ဂ—ချမ်းသာခြင်း ၈၀
HAPPINESS

၁၆။ ပိယဝဂ္ဂ—ချစ်ခြင်း ၈၅
AFFECTIONS

၁၇။ ကောဓဝဂ္ဂ—အမျက်ဒေါသ ၈၉
ANGER

၁၈။ မလဝဂ္ဂ—အညစ်အကြေး ၉၄
IMPURITIES

၁၉။ ဓမ္မဋ္ဌဝဂ္ဂ— တရားရှိခြင်း ၁၀၂
THE (JUST) RIGHTEOUS

၂၀။ မဂ္ဂဝဂ္ဂ—လမ်း ၁၀၈
THE PATH

၂၁။ ပကိဏ္ဏကဝဂ္ဂ—အထွေထွေ ၁၁၅
MISCELLANEOUS

၂၂။ နိရယဝဂ္ဂ—ငရဲ ၁၂၂
WOEFUL STATE

၂၃။ နာဂဝဂ္ဂ—ဆင်း ၁၂၈
THE ELEPHANT

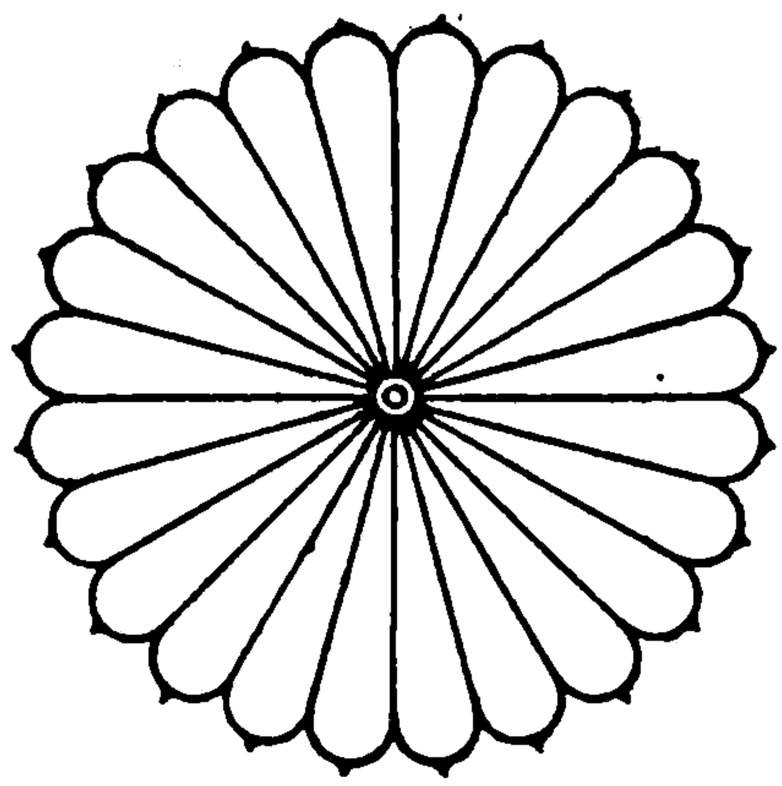
၂၄။ တဏှာဝဂ္ဂ—တဏှာ ၁၃၄
CRAVING

၂၅။ ภิက္ခုဝဂ္ဂ—ရဟန်း ၁၄၆
THE MENDICANT

၂၆။ ब्राह्मणဝဂ္ဂ—ပုဏ္ဏား ၁၅၅
THE BRAHMAN

ဓမ္မပဒ

(နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ)



DHAMMAPADA

THE WAY TO NIBBANA

(ပါဠိ၊ မြန်မာ၊ အင်္ဂလိပ် သုံးဘာသာ)

(PALI, BURMESE, ENGLISH)

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်၍ ကိလေသာကင်းစင်ပြီး တရား အလုံးစုံကို ကိုယ်တော်တိုင် သိမြင်တော်မူသော ထိုမြတ်စွာဘုရားအား ရှိခိုးပါ၏။

Homage to Him, the Blessed One, the Holy One and the Fully Enlightened One.

ယမကဝဂ္ဂ-တစ်စုံ တစ်စုံများ

THE PAIRS

၁။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေ‌ဋ္ဌာ မနောမယာ၊
မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ၊
တတော နံ ဒုက္ခမန္ဝေတိ၊ စက္ကံဝ ဝဟတော ပဒံ။

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးတို့သည် စိတ်သာလျှင်ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးဖြစ်ကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးကုန်၏။ မကောင်းပြစ်မှားလိုသောစိတ်ထားဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆို၍သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်၍သော်လည်းကောင်း ထိုအကြောင်းကြောင့် လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်နွားဇာခြေရာကို အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ ထိုသူ့ထံသို့ ဆင်းရဲသည် အစဉ်လိုက်နေပေ၏။

1. Mind is the forerunner of all mental states;[1] mind is their chief, they are mind-made. If, with an impure mind, one speaks or acts, then suffering follows one, even as the wheel follows the hoof of the ox (that draws a cart).

---

1. Mental states (Dhamma): The word Dhamma or the Doctrine of the Buddha has different meanings. Here it means "cetasikas"– mental states or concomitants or psychic factors–which arise and pass away together with the mind or consciousness and which have the same object and base of the mind (ekuppāda, ekanirodha, ekālambana and ekavatthuka).

These psychic factors comprise the three Aggregates (Khandhā) of Feeling (Vedanā), Perception (Saññā) and Mental Formation (Sankhāra) which co-exist with the primal aggregate of consciousness (Viññāna).

၂။ မနောပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောဇေဋ္ဌာ မနောမယာ၊
မနသာ စေ ပသန္နေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ၊
တတော နံ သုခမေတိ၊ ဆာယာဝ အနုပါယိနီ။

နာမ်ခန္ဓာ လေးပါးတို့သည် စိတ်သာလျှင် ရှေ့သွားရှိကုန်၏။ စိတ်သာလျှင် အကြီးအမှူးဖြစ်ကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးကုန်၏။ ကောင်းမြတ်ကြည်လင်သော စိတ်ထားဖြင့် အကယ်၍ ပြောဆို၍သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်၍ သော်လည်းကောင်း ယိုအကြောင်းကြောင့် အရိပ်သည် လူ၏နောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ လိုသူ့ထံသို့ ချမ်းသာသည် အစဉ်လိုက်နေပေ၏။

2. Mind is the forerunner of all mental states; mind is their chief; they are mind made. If, with a pure mind, one speaks or acts, then happiness follows him like a shadow that never departs him.

၃။ အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ၊
ယေ စ တံ ဥပနယှန္တိ၊ ဝေရံ တေသံ နသမ္မတိ။

ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေးခဲ့သည်၊ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲခဲ့သည်၊ ငါ့ကို အောင်နိုင်ခဲ့သည်၊ ငါ့ဥစ္စာကို ယူခဲ့သည်ဟု ထိုသူ့အပေါ် ၌ ရန်ငြိုးမဲ့ကုန်၏။ ထိုသူတို့အား ရန်သည် မငြိမ်းဝေးနိုင်ကုန်။

3. In those who harbour such thoughts; "He abused me, struck me, overpowered me, robbed me", hatred is never appeased.

၄။ အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ၊
ယေ စ တံ နုပနယှန္တိ၊ ဝေရံ ဇဟန္တိ သမ္မတိ။

ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေးခဲ့သည်၊ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲခဲ့သည်၊ ငါ့ကို အောင်နိုင်ခဲ့သည်၊ ငါ့ဥစ္စာကို ယူခဲ့သည်ဟု ထိုသူ့အပေါ် ၌ ရန်ငြိုး မဲ့ကုန်။ ထိုသူတို့အား ရန်သည် ငြိမ်းဝေးကုန်၏။

4. Of those who do not cherish such thoughts; "He abused me, struck me, overpowered me, robbed me", hatred is appeased:

၅။ နဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္မန္တီမ ကုဒါစနံ၊
အဝေရေန စ သမ္မန္တိ၊ ဧသ ဓမ္မော သနန္တနော။

ဤလောကဌ် ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့် ရန်တို့သည် ဘယ်အခါမျှ မပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၊ ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့်သာလျှင် ရန်ပြေငြိမ်းနိုင်ကုန်၏။ ဤတရား သဘောကား လောကစဉ်လာ ဓမ္မတာဖြစ်ပေ၏။

5. Hatred never ceases by hatred in this world. Through loving-kindness alone it becomes appeased. This is the Eternal Law[1] (of the world).

၆။ ပရေ စ နဝိဇာနန္တိ၊ မယမေတ္ထ ယမာမသေ၊
ယေ စ တတ္ထ ဝိဇာနန္တိ၊ တတော သမ္မန္တိ မေဓဂါ။

ဤလောကဌ် လူမိုက်တို့သည် ငါတို့ သေကြလိမ့်မည်ဟု မသိကြကုန်။ ယင်းသို့ မသိမှုကြောင့် ငြင်းခုံခိုက်ရန်ဖြစ်ခြင်းတို့သည် မပြေငြိမ်းနိုင်ကြကုန်။ ဤလောကဌ် ပညာရှိတို့သည် မိမိတို့ သေကြလိမ့်မည်ဟု သိကုန်၏။ ထိုသို့ သိခြင်းကြောင့် ငြင်းခုံခိုက်ရန် ဖြစ်ခြင်းတို့သည် ပြေငြိမ်းနိုင်ကြကုန်၏။

6. The others (fools) never realize that all of us here must one day die. But those who realize it, then their quarrels are appeased.

၇။ သုဘာနုပဿိံ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု အသံဝုတံ၊
ဘောဇနမှိ စာမတ္တညုံ၊ ကုသီတံ ဟီနဝီရိယံ၊
တံ ဝေ ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော ရုက္ခံ ဝ ဒုဗ္ဗလံ။

---

1. Eternal Law (Dhammo sanantano): Here Dhamma means Law, Norm or Nature which is immutable and endowed with universal and timeless values. Hatred, in its own nature, can never be appeased by hatred; only loving--kindness can do that. Therefore the Dhamma is also likened to the "ancient code" which can be revealed by the Buddhas, Pacceka Buddhas and Arahantas.

တင့်တယ်၏ ဟူ၍ အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဣန္ဒြေတို့ကို မစောင့်စည်းဘဲ ဘောဇဉ်အာဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်ကိုလည်း မသိ၊ ဝီရိယ ယုတ်လျော့ပျင်းရိသောသူကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် အားနည်းသောသစ်ပင်ကို တိုက်လဲဖြိုပစ်သကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ်သည် စင်စစ် နှိပ်စက်ဖိစီး လေတော့၏။

7. Just as the wind throws down a weak tree, similarly Māra [1] indeed overcomes one who lives delighting in pleasure, with his senses unrestrained, immoderate in food, indolent and inactive.

၇။ အသုဘာနုပဿိ ဝိဟရန္တံ၊ ဣန္ဒြိယေသု သုသံဝုတံ၊
ဘောဇနမှိ စ မတ္တညုံ၊ သဒ္ဓံ အာရဒ္ဓဝီရိယံ၊
တံ ဝေ နပ္ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော သေလံဝ ပဗ္ဗတံ။

မတင့်တယ်ဟူ၍ အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဣန္ဒြေတို့ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းပြီး ဘောဇဉ်အာဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်သိကာ သဒ္ဓါတရားရှိ၍ ထက်သန်သော လုံ့လဝီရိယရှိသူကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် ကျောက်တောင်ကြီးကို မလဲဖြိုနိုင်သကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ်သည် မနှိပ်စက် မဖိစီးနိုင်ပေ။

8. Just as the wind cannot throw down a rocky mountain Māra, indeed, cannot overcome one who lives contemplating on "the impurities [2]" with confidence and sustained effort.

1. Māra: "The Evil One" is the personification of all evils and passions. There are of five kinds, namely, the dominant power of the Evil One, of Defilement, of Aggregate, of Death and of Conditionality.

2. Contemplating on the "Impurities" (Asubha bhāvanā) refers to that form of concentration which enables one to perceive the inherent impurities in the body. A physical form which normally concealed by the outward appearance seems attractive and rouses lust and passion due to the lack of ability in seeing this inherent impurity, but which can be seen with the mental eye by contemplating on the stages of a dead body.

၉။ အနိက္ကသာဝေါ ကာသာဝံ၊ ယော ဝတ္ထံ ပရိဒဟိဿတိ၊
အပေတော ဒမသစ္စေန၊ နသော ကာသာဝမရဟတိ။

ကိလေသာတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်မှု မရှိ၊ မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်းလည်း မရှိဘဲ ကိလေသာဖန်ရည်မကင်းဘဲလျက် ဖန်ရည်ဆိုးသော အဝတ်(သင်္ကန်း)ကို ဝတ်ရုံသောသူသည် ဖန်ရည်ဆိုးသော အဝတ်(သင်္ကန်း)နှင့် မထိုက်တန်ပေ။

9. He who is not free from defilements, without self-control and truthfulness, should don the yellow robe is not worthy of it.

၁၀။ ယော စ ဝန္တကသာဝ'သ၊ သီလေသု သုသမာဟိတော၊
ဥပေတော ဒမသစ္စေန၊ သ ဝေ ကာသာဝမရဟတိ။

ကိလေသာတို့ကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်လျက် မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်းလည်းရှိသော ကိလေသာဖန်ရည်ကို ထွေးအန်ပြီး၍ သီလတို့၌ ကောင်းစွာ စောင့်ထိန်းသော သူသည်သာလျှင် ဖန်ရည်ဆိုးသော အဝတ် (သင်္ကန်း)နှင့် ထိုက်တန်ပေ၏။

The ten stages of a dead body are-(1) bloated, (2) discoloured, (3) festering, (4) one with cracked skin, (5) being eaten up by vultures, jackals and other animals, (6) cut in pieces, (7) multilated and scattered in fragments, (8) bloody, (9) worm-infested and (10) skeleton. (Ab.s.)

There is another way of contemplation on the thirty two parts of the body or Mindfulness on the Body (Kayagatānussati). "Again, monks, the monk considers this body, limited by the skin from the sole of the foot upwards, from the crown of the head downwards, as full of impure things of various kinds: there are in this body hairs of the head, hairs of the body, nails, teeth, skin, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, pleura, spleen, lungs, intestines, intestinal tract, stomach, excrement, brain, bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, grease, saliva, mucus, fluid of the joints, urine". (Mahāsatipatthāna Sutta)

10. He who has thrown away all defilements, well-established in morale, possessed of self-control and truthfulness is, indeed, worthy of the yellow robe.

၁၁။ အသာရေ သာရမတိနော၊ သာရေ စာသာရဒဿိနော၊
တေ သာရံ နာဓိဂစ္ဆန္တိ၊ မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပဂေါစရာ။

အနှစ်မရှိသော တရားဌ အနှစ်ရှိ၏ ဟု အယူရှိကြကုန်၏။ အနှစ်ရှိသောတရားဌမူကား အနှစ်မ့ရှိဟု အယူရှိကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် မှားယွင်းသောကြံစည်မှု အာရုံရှိကြကုန်သောကြောင့် အနှစ်ရှိသောတရားကို မရရှိနိုင်ကြကုန်။

11. Those who consider, the inessential[1] as essential, and the essential as inessential, being addicted to wrong thoughts, do not attain to the essential.

၁၂။ သာရဉ္စ သာရတော ဉတ္ဝာ၊ အသာရဉ္စ အသာရတော၊
တေ သာရံ အဓိဂစ္ဆန္တိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပဂေါစရာ။

အနှစ်ရှိသော တရားကိုလည်း အနှစ်ရှိသောတရား ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အနှစ်မရှိသော တရားကိုလည်း အနှစ်မရှိသော တရားဟူ၍လည်းကောင်း သိမြင်ကြကုန်သောကြောင့် ထိုသူတို့သည် မှန်ကန်သောကြံစည်မှု အာရုံရှိရကား အနှစ်ရှိသော တရားကို ရရှိနိုင်ကြကုန်၏။

1. Inessential or unreal (asāra): All worldly possessions, things, ideas, or views and even one's body, though they seem useful and real in the world, but. are essentially transient and unreal when judged from the standpoint of Ultimate Reality. As for a spiritual life of ultimate values or attainment of Nibbāna, they are indeed unreal and non-essential.

12. Realizing the essential[1] as essential and the inessential as inessential, those who devote to the right thoughts, attain to the essential.

၁၃။ ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌိ သမတိဝိဇ္ဈတိ၊
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိဝိဇ္ဈတိ။

ပကောင်းသဖြင့် မိုးထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည် ထွင်းဖောက်စီးဝင်နိုင်သကဲ့သို့ ဘာဝနာ မပွားထုံထားသောစိတ်ကို ရာဂသည် ထွင်းဖောက် စီးဝင်နိုင်ပေ၏။

13. Just as rain penetrates an ill-thatched house, even so does lust penetrate an undeveloped mind.

၁၄။ ယထာ အဂါရံ သုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌိ နု သမတိဝိဇ္ဈတိ၊
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ နု သမတိဝိဇ္ဈတိ။

ကောင်းစွာမိုးထားသော အိမ်ကို မိုးရေသည် မထွင်းဖောက် မစီးဝင်နိုင်သကဲ့သို့ ဘာဝနာ ပွားထုံထားသော စိတ်ကို ရာဂသည် မထွင်းဖောက် မစီးဝင်နိုင်ပေ။

14. Just as rain does not penetrate a well-thatched house, even so lust cannot penetrate a well–developed mind.

၁၅။ ဣဓ သောစတိ ပေစ္စ သောစတိ၊
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ သောစတိ၊
သော သောစတိ သော ဝိဟညတိ၊
ဒိသ္ဝာ ကမ္မကိလိဋ္ဌမတ္တနော။

မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း စိုးရိမ်ရ၏။ တမလွန်ဘဝ၌လည်း စိုးရိမ်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်ဘဝတို့၌လည်း စိုးရိမ်ရ၏။ ထိုသူသည် မိမိ၏ညစ်နွမ်းသောမကောင်းမှုကံကို သိမြင်ရ၍ စိုးရိမ်ရပေ၏။ ပူပန်ရပေ၏။

1. Essential or Real (sāra): Morality (Sīla), Mental Concentration (Samādhi) and Wisdom (Paññā) in the Noble Eightfold Path, the Knowledge of Deliverance (Vimutti) and the Realization or the Knowledge of Deliverance (Vimutti ñāna–dassana)-all these are essential and real from the standpoint of Ultimate Reality or

15. An evil-doer grieves here in this world as well as in the next; he grieves in both worlds. He grieves, he is afflicted perceiving his own impure deeds.

၁၆။ ဣဓ မောဒတိ ပေစ္စ မောဒတိ၊
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ မောဒတိ၊
သော မောဒတိ သော ပမောဒတိ၊
ဒိသ္ဝာ ကမ္မဝိသုဒ္ဓိမတ္တနော။

ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ တမလွန်ဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်တန်ဘဝတို့၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ထိုသူသည် မိမိ၏ စင်ကြယ်သောကောင်းမှုကံကို သိမြင်ရ၍ ဝမ်းမြောက်ရ၏။ အလွန်ပင် ဝမ်းမြောက်ရပေ၏။

16. A person who has done meritorious deeds rejoices here in this world as well as in the next. He rejoices in both worlds. He rejoices, exceedingly rejoices perceiving his own pure deeds.

၁၇။ ဣဓ တပ္ပတိ ပေစ္စ တပ္ပတိ၊
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပ္ပတိ၊
"ပါပံ မေ ကတ"န္တိ တပ္ပတိ၊
ဘိယ္ယော တပ္ပတိ ဒုဂ္ဂတိံ ဂတော။

မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ တမလွန်ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်တမလွန် နှစ်တန်ဘဝတို့၌လည်း ပူပန်ရ၏။ "ငါသည် မကောင်းမှုကို ပြုမိခဲ့လေပြီ"ဟု ပူပန်ရ၏။ မကောင်းလားရာ အပါယ်ဘုံသို့ ကျရောက်သွားရပါမူကား အလွန်ပင် ပူပန်ရပါပေ၏။

17. An evil-doer laments here in this world; he laments in the next and he laments in both worlds. "Evil have I done", thus he laments. Still more he laments, having gone to the states[1] of woe.

---

1. States or Realms of Woe (duggati): There are four miserable states or apāya, namely, animal world, ghost world (peta), demon world (asura) and the hells (niraya). Evil doers usually go to these woeful planes of existence after their death, so they are called as duggati.

၁၈။ ဣမ နန္ဒတိ ပေစ္စ နန္ဒတိ၊
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ နန္ဒတိ၊
"ပုညံ မေ ကတ"န္တိ နန္ဒတိ၊
ဘိယျော နန္ဒတိ သုဂ္ဂတိံ ဂေတော။

ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။ တမလွန်ဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်တည်လွန် နှစ်တန်ဘဝတို့၌လည်း နှစ်သက်ရ၏။ "ငါသည် ကောင်းမှုကို ပြုခဲ့လေပြီ"ဟု နှစ်သက်၏။ ကောင်းရာဘုံဘဝသို့ ရောက်သွားရပါမူကား အလွန်ပင် နှစ်သက်ရပါပေ၏။

18. A person who has done good deeds is joyful here in this world as well as in the next. He is joyful in both worlds. "Good have I done", thus he is joyful. Still more he is joyful, having gone to the states[1] of Bliss.

၁၉။ ဗဟုမ္ပိ စေ သံဟိတံ ဘာသမာနော၊
နပ္ပမ္တော စေ ဟောတိ နရော ပမတ္တော၊
ဂေါပေါ ဂါဝေါ ဂဏယံ ပရေသံ၊
နဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောတိ။

နှုတ်ကျောင်းသားသည် နှုတ်ရှင်တို့အား နှုတ်တို့ကို ရေတွက်အပ်နှံလိုက်ရပြီး နှုတ်နို့အရသာ မခံစားရသကဲ့သို့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်သော ဘုရားစကား ပိဋကတ်ကော်ကို မျှားစွာဟောပြောနေသော်သည်း ကိုယ်တိုင်မကျင့်ကြံဘဲ မေ့လျော့ပေါ့တန်နေပြီး ဘာဝနာတရား နှလုံးမသွင်းပါက မဂ်ဖိုလ်အရသာကို မခံစားရပေ။

19. Though he recites much of the Scriptures (of the Buddha),[2] yet, if he, being heedless, does not live up to them he is like a cowherd who counts the cattle of others, he has no share in the advantages of the holy life.

---

1. States or Realms of Bliss (sugati). There are three different planes of existence, namely, the planes of sensuous sphere (Kāma-sugati), the planes of subtle form or lower Brahma gods (rūpa-sugati) and the planes of formless or higher Brahma gods (arūpa-sugati). Good doers usually go to these happy planes of existence after their death.

2. The Scriptures of the Buddha (samhitam) refers to the Sacred Texts or Tipitaka-Three Baskets.

၂၀။ အပ္ပမ္ပိ စေ သံဟိတဘာသမာနော၊
ဓမ္မဿ ဟောတိ အနုဓမ္မစာရီ၊
ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ ပဟာယ မောဟံ၊
သမ္မပ္ပဇာနော သုဝိမုတ္တစိတ္တော
အနုပါဒိယာနော ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ၊
သ ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောတိ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျိုးစီးပွားနှင့်စပ်သော ဘုရားစကားပိဋကတ်တော်ကို အနည်းငယ်မျှပင် ဟောပြောနေသော်လည်း တရားအားလျော်သောအကျင့်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါမူ ရာဂ ဒေါသ မောဟကို ပယ်ပြီး အပြားအားဖြင့် ကောင်းစွာသိလျက် ကိလေသာမှလွတ်သော စိတ်ရှိသည် ဖြစ်၍ ဤလောကဌာလည်းကောင်း၊ တမလွန် လောကဌာလည်းကောင်း စွဲလမ်းမှုပါဒါန် မရှိလေတော့ပြီ။ ထိုသူသည်သာ မဂ်ဖိုလ် အရသာကို ခံစားရပေ၏။

20. Though he recites a little of the Scriptures (of the Buddha), yet if he acts in conformity with the Teaching (Dhamma), dispelling lust, hatred and delusion, truly knowing, with the mind totally freed, not clinging to this world or the next, he shares the advantages of the holy life.

ဖြစ်မခ ဝေပ

၂။ အပ္ပမာဒဝဂ္ဂ - မမေ့လျော့ခြင်း

HEEDFULNESS

၂၁။ အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ၊ ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ၊
အပ္ပမတ္တာ နမီယန္တိ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။

မမေ့မလျော့ခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ကိုရခြင်း၏ အကြောင်းတည်း။ မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်း၏အကြောင်းတည်း။ မမေ့မလျော့သော သူတို့သည် သေသည် မမည်ကုန်။ မေ့လျော့သူတို့သည် သေသည် မည်ကုန်၏။

21. Heedfulness is the way to Deathlessness (Nibbāna); negligence is the way to death. The heedful do not die, while the negligent are as if dead.

၂၂။ ဧတံ ဝိသေသတော ဉတ္ဝာ၊ အပ္ပမာဒမှိ ပဏ္ဍိတာ၊
အပ္ပမာဒေ ပမောဒန္တိ၊ အရိယာနံ ဂေါစရေ ရတာ။

မမေ့မလျော့သော ပညာရှိတို့သည် ဤသို့ ထူးခြားခြင်းကို သိ၍ မမေ့မလျော့သော သဟိတရားဌ် ရှင်လန်းဝမ်းမြောက် ကြကုန်လျက် အရိယာတို့၏ ကျက်စားရာ လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးဌ် မေ့လျော့ကြကုန်၏။

22. Understanding this (difference) perfectly well, the wise, in deep heedfulness, rejoice in it and find delight in the supramundane sphere of the Noble Ones (Arivas)[1].

၂၃။ ဧတေ စျာယိနော သာတတိကာ၊ နိစ္စံ ဒဠ္ဍပရက္ကမာ၊
ဖုသန္တိ ဓီရာ နိဗ္ဗာနံ၊ ယောဂက္ခေမံ အနုတ္တရံ။

ထိုပညာရှိတို့သည် (ကိလေသာကို) ရှိုးမြိုက်ကြပြီးလျှင် အမြဲမပြတ် မတွန့်မဆုတ် လုံ့လအားထုတ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ယောဂလေးပါးတို့၏ ကုန်ခန်းရာ အတုမရှိ မြတ်သောနိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်ကြကုန်၏။

---

1. The sphere of the Noble Ones (gocara) literally means 'pasture' or 'realm', Here it signifies the realm of enlightened knowledge, i.e. the Factors of Enlightenment or in other words, the Path, Fruition and Nibbāna, which form the pasture of the Noble Ones, the Buddhas, Pacceka Buddhas and Arahantas.

23. Those wise ones who devote themselves to meditation, who are steadfast, always exerting earnestly, attain to Nibbāna, which is the unexcelled freedom from bondage.

၂၄။ ဥဋ္ဌာနဝတော သတိမတော၊ သုစိကမ္မဿ နိသမ္မကာရိနော၊
သညတဿ ဓမ္မဇီဝိနော၊ အပ္ပမတ္တဿ ယသောဘိဝဍ္ဎတိ။

ထကြွလုံ့လရှိ၍ သတိတရားရှိပြီး ကံသုံးပါးစင်ကြယ်သော စူးစမ်းဆင်ခြင်စွာ ပြုလေ့ရှိ၍ (ဣန္ဒြေကို) စောင့်စည်းပြီး တရားသဖြင့် အသက်မွေးကာ မမေ့မလျော့သောသူအား အခြေအရံ အကျော်အစောသည် အစဉ်တိုးပွားပေ၏။

24. Whosoever is energetic, mindful, pure in actions, discriminative and self-restrained, right-living and heedful, the glory of such a person increases continuously.

၂၅။ ဥဋ္ဌာနေန'ပ္ပမာဒေန၊ သံယမေန ဒမေန စ၊
ဒီပံ ကယိရထ မေဓာဝီ၊ ယံ သြဃော နာဘိကီရတိ။

ထကြွလုံ့လရှိ၍ မမေ့မလျော့ဘဲ (သီလကို) စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းလျက် (ဣန္ဒြေကို)ဆုံးမခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသော ပညာရှိသည် သံသရာတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာ၌ အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသော မှီခိုရာကျွန်းကို ပြုလုပ်ရာ၏။ ယင်းကျွန်းကို ကိလေသာရေလျှံသည် မဖျက်ဆီးနိုင်ပေ။

25. By sustained effort, earnestness, discipline and self-control, the wise man may make an island[1] for himself, which no flood (of mental defilement) can overwhelm.

၂၆။ ပမာဒမနုယုဉ္ဇန္တိ၊ ဗာလာ ဒုမ္မေဓိနော ဇနာ၊
အပ္ပမာဒဉ္စ မေဓာဝီ၊ ဓနံ သေဋ္ဌံဝ ရက္ခတိ။

ပညာကင်းမဲ့၍ မိုက်သောသူတို့သည် မေ့လျော့ခြင်းကို အားထုတ်ကြကုန်၏။ ပညာရှိသည်ကား မမေ့မလျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံး ဥစ္စာကဲ့သို့ စောင့်ရှောက်ပေ၏။

26. The ignorant and foolish persons are given to negligence, whereas the wise guards diligence like the most precious treasure.

---

1. Island (dīpam) means 'safety' from the floods of passions.

၂၇။ မာ ပမာဒမနုယုဉ္ဇေထ၊ မာ ကာမရတိသန္ထဝံ၊
အပ္ပမတ္တော ဟိ ဈာယန္တော၊ ပပ္ပောတိ ဝိပုလံ သုခံ။

သင်ဟူသည် မေ့လျော့မှုကို အားမထုတ်ကြကုန်လင့်။ ကာမအာရုံ၌ မေ့လျော့ခြင်းဟု ဆိုအပ်သော တဏှာနှင့် အကျွမ်းဝင်မှုကိုလည်း အားမထုတ်ကြကုန်လင့်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် မမေ့မလျော့ဘဲ(ကိလေသာကို)ရှိုးမြိုက်ဂတ်သောသူသည် မြတ်သော(နိဗ္ဗာန်)ချမ်းသာကို ရောက်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

27. Associate not with heedlessness, nor be addicted to the sense of pleasures; for, a heedful one, practising meditation attains immense happiness.

၂၈။ ပမာဒံ အပ္ပမာဒေန၊ ယဒါ နုဒတိ ပဏ္ဍိတော၊
ပညာပါသာဒ'မာရုယှ၊ အသောကော သောကိနီ ပဇံ၊
ပဗ္ဗတဋ္ဌောဝ ဘူမဋ္ဌေ၊ ဓီရော ဗာလေ အဝေက္ခတိ။

ပညာရှိသည် မေ့လျော့ခြင်းကို မမေ့လျော့ခြင်းဖြင့်ပယ်ဖျောက်၏။ စိုးရိမ်ခြင်းကင်းသော ရဟန္တာသည် ပညာတည်းဟူသော ပြာသာဒ်ထက်သို့ တက်၍ စိုးရိမ်ခြင်းရှိကြကုန်သော သတ္တဝါအပေါင်းတို့ကို ရှုကြည့်၏။ တောင်ထိပ်၌ တည်ရှိသောသူသည် မြေပြင်၌ တည်ရှိသောသူတို့ကို ရှုကြည့်သကဲ့သို့ ပညာရှိရဟန္တာသည် (ပုထုဇဉ်) လူမိုက်တို့ကို ရှုကြည့်ပေ၏။

28. When a learned man casts away negligence through heedfulness, this sorrowless wise one ascends the place of wisdom and looks down upon the sorrow-laden mankind. Just as a person on a mountain looks down upon the people below on the ground, even so a wise man looks down upon the fools.

၂၉။ အပ္ပမတ္တေသု ပမတ္တေသု၊ သုတ္တေသု ဗဟုဇာဂရော၊
အဗလဿံဝ သီဃဿော၊ ဟိတ္ဝါ ယာတိ သုမေဓသော၊

လျင်မြန်သောမြင်းသည် ခွန်အားနည်းသောမြင်းကို ချန်ထားကာ သွားသကဲ့သို့ မမေ့လျော့သော ပညာရှိသည် မေ့လျော့သူကိုလည်းကောင်း၊ သတိပွားမျှား နိုးကြားသူသည် သတိလွတ်ကင်း နိုးကြားခြင်းမရှိသူကိုလည်းကောင်း ချန်ထားကာ သွားလေတော့၏။

29. The wise man who is heedfull amongst the heedless, widely wakeful amongst the sleepy, advances like a swift horse leaving a weak one behind.

၃၀။ အပ္ပမာဒေန မဃဝါ၊ ဒေဝါနံ သေဋ္ဌတံ ဂတော၊
အပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပမာဒေါ ဂရဟိတော သဒါ။

မာဃလုလင်သည် (ကုသိုလ်ပြုရန်) မမေ့လျော့ခြင်းကြောင့် နတ်တို့၏ အထွတ်အထိပ်သို့ ရောက်ရ၏။ ပညာရှိတို့သည် မမေ့လျော့ခြင်းကို ချီးမွမ်းကြ၍ မေ့လျော့ခြင်းကို အခါခပ်သိမ်း ကဲ့ရဲ့ရှုတ်ချကြကုန်၏။

30. Through diligence, Maghavā [1] became a Sakka, the chief of Gods [Devas]. The wise ever praise diligence, while negligence is ever despised.

၃၁။ အပ္ပမာဒရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒဿီ ဝါ၊
သံယောဇနံ အဏုံ ထူလံ၊ ဍဟံ အဂ္ဂိဝ ဂစ္ဆတိ။

မီးသည် ကြီးငယ်မရွေး လောင်စာဟူသမျှကို လောင်ကျွမ်းသကဲ့သို့ မမေ့လျော့ခြင်းခ၌ မွေ့လျော်၍ မေ့လျော့ခြင်းကို ဘေးဟု ရှုမြင်လေ့ရှိသော ရဟန်းသည် ကြီးငယ်မဟူ သံယောဇဉ်အားလုံးကို လောင်ကျွမ်းစေလျက် (နိဗ္ဗာန်သို့) ကြွသွားရပေ၏။

31. The Bhikkhu who takes delight in heedfulness and sees danger in negligence goes on burning, like fire, all fetters[2], great and small.

1· Maghavā is the name of a person who does meritorious deeds through diligence in the human world and is born in the Deva Plane after his death as a Sakka, the King of lower gods.

2. Fetters (samyojana); There are ten fetters that tie beings to go round in the wheel of existence, namely, self-illusive wrong view (sakkāya diṭṭhi), Sceptical doubt (vicikicchā), Clinging to rites and rituals (sīlabbata parāmasa), Craving for sensual desire (kāmarāga), Ill will (vyāpāda), Attachement for existence in the subtle form or Rupaloka (ruparaga), Attachment for Existence in the formless plane or Arupa loka (aruparaga), Conceit (māna), Restlessness (uddhacca) and ignorance (avijjā)

၃၂။ အပ္ပမာဒရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒဿိ ဝါ၊
အဘဗ္ဗော ပရိဟာနာယ၊ နိဗ္ဗာနဿေव သန္တိကေ။

မမေ့လျော့ခြင်းဌာ မေ့လျော်၍ မေ့လျော့ခြင်းကို ဘေးဟု ရှုမြင်လေ့ရှိသော ရဟန်းသည် (မဂ်ဖိုလ်တို့မှ) ဆုတ်ယုတ်ခြင်းငှာ မထိုက်ဘဲ နိဗ္ဗာန်အနီးဌာသာလျှင် ဖြစ်ရပေ၏။

32. The Bikkhu who takes delight in heedfulness and sees danger in negligence is improbable to decrease (the Holy Path and Fruition) and indeed, he is nearer to Nibbana.

၃။ စိတ္တဝဂ္ - စိတ်
THE MIND

၃၃။ ဖန္ဒနံ စပလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ၊
ဥဇုံ ကရောတိ မေဓာဝီ၊ ဥသုကာရော၀ တေဇနံ။

လေးသမားလည် မြားကို ဖြောင့်အောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် (အာရုံတို့၌) တုန်လှုပ်တတ်၍ လျှပ်ပေါ်လော်လည်ခြင်း သဘော်ရှိပြီး ထိန်းချုပ်တားမြစ်ရန် မက်ခဲသောစိတ်ကို ဖြောင့်အောင် ပြုတတ်ပေ၏။

33. A wise man controls his mind which is flighty, fickel, difficult to control and bring under restraint, even as a fletcher straightens an arrow.

၃၄။ ဝါရိဇော၀ ထလေ ခိတ္တော၊ ဩကမောကတဥ္ဇတော၊
ပရိဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊ မာရေယ္ယ ပဟာတ၀ေ။

ရေထဲ၌ တည်နေသောငါးကို ကုန်းပေါ်၌ ပစ်ချထားသည်ရှိသော် တဖျပ်ဖျပ် တုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ကိုးလသာမာရ်ကို ပယ်ဖျောက်ရန် ကာမနယ်ပယ်မှ ထုတ်ဆောင်ထားအပ်သော ဤစိတ်သည် တဖျပ်ဖျပ် တုန်လှုပ်ပေ၏။

34. Just as a fish, when taken out of watery abode and thrown on the land, quivers, even so does the mind to get away from the domain of Māra[1] (defilements).

၃၅။ ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနော၊
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါ၀ဟံ။

နှိမ်နင်းဖျောက်ရန် ခဲယဉ်း၍ လျင်မြန်သည့် သဘောရှိပြီး အလိုရှိရာ အာရုံ၌ ကျလေ့ရှိသော စိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်း၏။ (ဆုံးမပြီး၍) ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်ပေ၏။

1. Māra here means the realm of sensuality or passion.

35· **The mind is hard to control, swift, flits wherever it lists. Good is it to subdue the mind. A subdued mind thus brings happiness.**

၃၅။ သုဒုဒ္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမနိပါတိနံ၊
စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။

အလွန်အလွန်မြင်နိုင်ခဲ၍ အလွန်အလွန် သိမ်မွေ့လှပြီး အလိုရှိရာ အာရုံတို့၌ ကျရောက်လေ့ရှိတတ်သော စိတ်ကို ပညာရှိသည် စောင့်ရှောက်ရာ၏။ စောင့်ရှောက်ထားအပ်သော စိတ်သည် ချမ်းသာကို ရွက်ဆောင်တတ်ပေ၏။

36. The mind is very hard to perceive, extremely subtle and ever in quest of delight. The wise should guard it; the guarded mind brings about happiness.

၃၆။ ဒူရင်္ဂမံ ဧကစာရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ၊
ယေ စိတ္တံ သံယမေဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။

အဝေးသို့ ပြေးသွားတတ်၍ တစ်ခုတည်း ကျက်စား တတ်ပြီး အထည်ကိုယ်ခြေပ်လည်း မရှိဘဲ (ဟဒယဝတ္ထု)လိုဏ်ဂူ၌ မှီတွယ်နေသော စိတ်ကို အကြင်သူတို့သည် စောင့်စည်း ချုပ်တည်း နိုင်ကြကုန်၏။ (ထိုသူတို့သည်) ကိလေသာမာရ် အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြကုန်၏။

37. Wandering afar, flitting alone, immaterial, lying in a cave[1] (heart) is the mind. Those who subdue it are escaped from the bondage of Māra.

၃၇။ အနဝဋ္ဌိတစိတ္တဿ၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတော၊
ပရိပ္ပ္ဗဝပသာဒဿ၊ ပညာ န ပရိပူရတိ။

မတည်တံ့သောစိတ်ရှိ၍ သူတော်ကောင်းတရားကို မသိမြင်ဘဲ ကုန်လွန်ပ်သည့် ယုံကြည်မှုသဒ္ဓါရှိသောသူအား ပညာသည် မပြည့်စုံနိုင်ပေ။

Cave: According to the Buddhist Philosophy, heart is the seat of consciousness, hence so-called mind is resting in the cave of heart (guhāsayam).

38. He whose mind is not steadfast, he who knows not the Noble Teaching, he whose faith is wavering—the wisdom of such a one will never be perfect.

၃၉။ အနဝဿုတမ်ိတ္တဿ၊ အနန္ဒဿဟတစေတသော၊
ပုညပါပပဟီနဿ၊ နတ္ထိ ဇာဂရတော ဘယံ။

(ရာဂ) မစိုစွတ်သော စိတ်ရှိ၍ (ဒေါသ) မဖျက်ဆီးသောစိတ်ရှိ ပြီး ကောင်းမှု မကောင်းမှုတို့ကိုပယ်ကာ နှိုးကြားသောပုဂ္ဂိုလ်အား ဘေး ရန်သည် မရှိနိုင်ပေ။

39. For one whose thought is untroubled (by lust), and uncorrupted (by anger), who has discarded both merit and demerit[1] and who is vigilant, there is no danger.

၄၀။ ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတ္ဝာ၊
နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတ္ဝာ၊
ယောဓေထ မာရ ပညာဝုဓေန၊
ဇိတဉ္စ ရက္ခေ အနိဝေသနော သိယာ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အိုးနှင့်တူ၏ဟု သိသည်ဖြစ်၍ ဤစိတ်ကို မြို့နှင့် တူ၏ဟု ဉာဏ်၌ သက်ဝင်ပြီးလျှင် ပညာလက်နက်ဖြင့် ကိုယ်သာမာရ်ကို တိုက်ခိုက်ရာ၏။ (တိုက်ခိုက်၍) အောင်မြင်သော တရားကိုလည်း တွယ်တာ ကပ်ငြိခြင်း မရှိဘဲ စောင့်ရှောက်ထားရာ၏။

40. Realizing this body to be fragile as an earthen pot and fortifying this mind firm as though it were a city, let a man fight Māra with the weapon of wisdom, keep up his conquest and remain unattached to it[2].

1. Who has discarded both merit and demerit (good or evil) refers to an Arahat whose mind has attained the highest Path and Fruition. Thus the Arahanta's mind is beyond the range of sensuous volitional activities. It is purely a morale without yielding any Kammic effect and is therefore called "kiriya citta" functional consciousness.

၄၁။ အစိရံ ဝတ'ယံကာယော၊ ပထဝိं အဓိသေဿတိ၊
ဆုဒ္ဓေါ အပေတဝိညာဏော၊ နိရတ္ထံ'ဝ ကလိင်္ဂရံ။

ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ဝိညာဉ်ကင်းခဲ့သော် အသုံးမကျသော ထင်းတုံးကဲ့သို့ စွန့်ပစ်အပ်သည်ဖြစ်၍ မကြာမီပင်လျှင် မြေကြီးပေါ်၌ စွန့်ပစ်ကာ အိပ်ရပေလိမ့်တကား။

41. Before long, alas, will this body be laid on the earth, discarded, devoid of consciousness even as a useless log.

၄၂။ ဒိသော ဒိသံ ယံ တံ ကယိရာ၊ ဝေရီ ဝါ ပန ဝေရိနံ၊
မိစ္ဆာပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ ပါပိယော နံ တတော ကရေ။

ခိုးသူတစ်ယောက်သည် ခိုးသူတစ်ယောက်ကို မြင်သော်လည်းကောင်း၊ ရန်သူတစ်ယောက်သည် ရန်သူတစ်ယောက်ကို မြင်သော်လည်းကောင်း ပျက်စီးအောင် ပြုပေရာ၏။ မကောင်းစိတ်သည် ထိုစိတ်ရှိသောသူကို ပို၍ပင် ယုတ်ညံ့အောင် ပြုနိုင်ပေ၏။

42. Whatever (harm) a thief may do to a thief, or an enemy to an enemy, the wrongly directed mind would do more (harm) than that.

၄၃။ နံ တံ မာတာ ပိတာ ကယိရာ၊ အညေ ဝါပိ စ ဉာတကာ၊
သမ္မာ ပဏိဟိတံ စိတ္တံ၊ သေယ္ယသော နံ တတော ကရေ။

အမိအဖသည်လည်းကောင်း၊ အခြားသော ဆွေမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း ကောင်းမြတ်သော ချမ်းသာကို မပြုစွမ်းနိုင်ပေ။ ကောင်းစွာတားအပ်သော စိတ်သည်သာလျှင် ထိုမိဘဆွေမျိုးတို့ထက် မြင့်မြတ်အောင် ပြုစွမ်းနိုင်ပေ၏။

43. What the mother or the father or any other relatives cannot do to a person such good (happiness) as is done by a well-established mind.

---

2. Unattached (to it) (anivesano): Here the conquest refers to the supernormal attainment of Jhāna or ecstasy or absorption pertaining to Brahma loka. The attachment to these is to allow craving for existence in the higher Brahma world.

၄။ ပုပ္ဖဝဂ္ဂ ပန်းတရား

THE FLOWERS

၄၄။ ကော ဣမံ ပထဝိ' ဝိစေဿတိ၊ ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ၊
ကော ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ၊ ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။

ဤအတ္တဘောတည်းဟူသော မြေကြီးကိုလည်းကောင်း (အပါယ်လေးပါးတည်းဟူသော)ယမမင်း လောကကိုလည်းကောင်း၊ နတ်လောကနှင့်တကွ ဤ လူ့လောကကိုလည်းကောင်း အဘယ်သူသည် ဉာဏ်ဖြင့် ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ပန်းသည်သည် ပန်းကို ရွေးချယ်စိစစ်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာ ဟောကြားအပ်သော တရားတော်အစုကို အဘယ်သူသည် ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

44. Who will disrciminate this earth[1] (body), the realm of Yama (Nether planes) and this human world together with the world of deities? Who will skillfully discriminate the well-taught[2] verses of the Teaching, like an expert (garlandmaker) would pick flowers.

၄၅။ သေခေါ ပထဝိ' ဝိစေဿတိ၊ ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ၊
သေခေါ ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ၊ ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။

ဤအတ္တဘောတည်းဟူသော မြေကြီးကိုလည်းကောင်း၊ (အပါယ်လေးပါးတည်းဟူသော)ယမမင်း လောကကိုလည်းကောင်း၊ နတ်လောကနှင့်တကွ ဤလူ့လောကကိုလည်းကောင်း သေကွပုဂ္ဂိုလ်သည် ဉာဏ်ဖြင့် ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်ပေလတ္တံ့။ လိမ္မာကျွမ်းကျင်သော ပန်းသည်သည် ပန်းကို

---

1. Earth (pathav); refers to self–illusion of a permanent Self or Ego which has to be discarded at the very outset of the Supramundane Paths leading to final Deliverance of Nibbāna.

2. Well-taught verses here means the 37 Factors of Enlightenment.

ရွေးချယ်စိစစ်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော တရားတော်အစုကို ဧကဘုဝ္ဂိုလ်သည် ရွေးချယ်စိစစ်နိုင်ပေလတ္တံ့။

45. The Noble Saint[1] (on the Path) will discriminate this earth, the realm of Yama (Nether planes) and this human world together with the world of deities. The Noble Saint (on the Path) will discriminate the well-taught verses of the Teaching, even as an expert (garlandmaker) world pick flowers.

၄၆။ ဖေဏူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတ္ဝာ၊ မရီစိဓမ္မံ အဘိသမ္မုဒေါနော၊
ဒဿဘိတ္ဝာန မာရဿ ပပုပ္ဖကာနိ၊ အဒဿနံ မစ္စုရာဇဿ ဂစ္ဆေ။

ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ရေမြှုပ်နှင့်တူသည်ဟု သိသည်ဖြစ်၍ တံလျှပ်သဘောရှိသည်ဟု ထိုးထွင်းပြီး ဘုဏ်ဖြင့်သိမြင်လျက် မာရ်နတ်၏ ပန်းခိုင်သဖွယ်ဖြစ်သော ဝဋ္ဋသုံးပါးတို့ကို ဖြတ် ပြီး လျှင် သေမင်း၏မြင်ရာ (နိဗ္ဗာန်) သို့ သွားရောက်ရာ၏။

46. Perceiving this body to be similar unto foam[2], and comprehending its mirage-nature[3] having plucked out the bench of flowers(i.e. sensual passions) of Māra, let him pass beyond the sight of the king of Death.

၄၇။ ပုဗ္ဗဏှေ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တမနသံ နရံ၊
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောဃော ဝ၊ မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။

ပန်းတို့ကို ကောင်းနိုးရာရာ ဆွတ်ခူးသောသူကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်တို့ဌ် မရသေးသည်ကို ရှာမှီး၍ ရုပြီးသည်ကိုတွယ်ဘာကာ လွန်စွာကပ်ငြိသည့်

1. The Noble Saint (sekha) is one who has attained the first three stages of the Supramundane Paths, namely, a Stream Winner (sotāpanna), Once Returner (Sakadāgāmi) and Never Returner (Anāgāmi). An Arahanta attains the fourth and final Path, hence he is an Asekha, literally, One who has no more under training.

2. Foam (phena): Ametaphorical expression for the evanascent or transient nature of the body.

3. Mirage-nature: The body is compared to a mirage because it is essentially unsubstantial (anatta) and therefore no-being (nissatta) or no-life (nijjīva) and devoid of any permanent entity.

စိတ်ရှိသောသူကို ကြီးစွာသောရေအလျှဉ်သည် အိပ်ပျော်နေသောရွာကို လွှမ်းမိုးတိုက်ယူသွားသကဲ့သို့ သေမင်းသည် သိမ်းယူသွားလေတော့၏။

47. The man who seeks only the flowers (of seasual pleasures), whose mind is distracted, – death carries him away as a great flood a sleeping village.

၄၈။ ပုပ္ပါနိ ဟာ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တမနသံ နရံ၊
အတိတ္တံယေव ကာမေသု၊ အန္တကော ကုရုတေ ဝသံ။

ပန်းတို့ကို ကောင်းနိုးရာရာ ဆွတ်ခူးသောသူကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်တို့ကို ဆွတ်ခူးလိုက်စားလျက် မရသေးသည်ကို ရှာမှီး၍ ရပြီးသည်ကုန်တွယ်တာကာ လွန်စွာကပ်ငြိသည့်စိတ်ရှိပြီး ကာမဂုဏ်တို့၌ မရောင့်ရဲ မဝင်းတ်မ်နိုင်သူကို သေမင်းယုတ်သည် မိမိအလိုသို့ ပြုလုပ်နိုင်ပေတော့၏။

48. The man who sees the flowers (of sensual pleasures), whose mind is distracted, and who is insatiate in sensual desires, him the destroyer (death) brings under his way.

o o •
၄၉။ ယထာပိ ဘမရော ပုပ္ပေ၊ ဝဏ္ဏဂန္ဓမဟေဌယေ၊
ပလေတိ ရသမာဒါယ၊ ဧवံ ဂါမေ မုနီ စရေ။

ပျားပိတုန်းသည် ပန်းပွင့်ကုလည်းကောင်း၊ အဆင်းအနံ့ကိုလည်း မကာင်း မပျက်စီးစေဘဲ ပန်းဝတ်ရည်ကိုသာ စုပ်ယူပျံသွားသကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ရဟန်းသည် ရွာ၌ ပန်းတည်းဟူသောသဒ္ဓါတရားနှင့် အဆင်းအနံ့ဟူသော စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မပျက်စီးစေဘဲ ကျင့်ဆောင်ရာ၏။

49. As a bee takes only the honey from the flower, leaving its colour and scent (i.e. faith and wealth) unharmed. so let the (sage) monk go about the village.[1]

---

1. Village: A Buddhist Monk does not ask for something and just moves from door to door to receive alms generously offered by lay devotees, not saying any word, nor making any form of harm. Buddhist lay devotees usually offer alms even before they eat or use as a spiritual and noble act of merit, and the monk receives it in his bowl and blesses the donor with his loving-kindness (mettâ). He is like a pilgrimage which provides opportunities for meritorious deeds to others and a mode of spiritual training for noble living to himself at the same time.

၅၀။ နပရေသံ ဝိလောမာနိ၊ နပရေသံ ကတာကတံ၊
အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယ္ယ၊ ကတာနိ အကတာနိ စ။

သူတစ်ပါးတို့၏ မလျော်သော အပြစ်အနာအဆာတို့ကို မရှုကြည့်ရာ သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းမှုမကောင်းမှု ပြုမပြုကိုလည်း မရှုကြည့်ရာ။ မိမိ၏ ကောင်းမှုမကောင်းမှု ပြုမပြုကိုသာလျှင် ရှုကြည့်ရာ၏။

50. One should not regard the faults of others, things left done and undone by others. One should rather seek what by oneself is done or undone.

၅၁။ ယထာပိ ရုစိရံ ပုပ္ဖံ ဝဏ္ဏဝန္တံ အဂန္ဓကံ၊
ဧवံ သုဘာသိတာ ဝါစာ၊ အဖလာ ဟောတိ အကုဗ္ဗတော။

အဆင်းသာရှိ၍ အနံ့မရှိဘဲ တင့်တယ်လှပသောပန်းသည် ပန်ဆင်သူအား အနံ့တည်းဟူသောအကျိုးကို မဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော (တရား) စကားတော်သည် မလိုက်နာမကျင့်ကြံသူအား အကျိုးကို မဆောင်နိုင်ပေ။

51. As a beautiful flower that is brilliant of hue but yeilds no scent, even so it is fruitless for such a one who does not practise the well-spoken word (Dhamma).

၅၂။ ယထာပိ ရုစိရံ ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏဝန္တံ သဂန္ဓကံ၊
ဧवံ သုဘာသိတာ ဝါစာ၊ သဖလာ ဟောတိ ကုဗ္ဗတော။

အဆင်းအနံ့ပြည့်စုံ၍ တင့်တယ်လှပသောပန်းသည် ပန်ဆင်သူအား အနံ့တည်းဟူသောအကျိုးကို ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့ ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော (တရား) စကားတော်သည် လိုက်နာကျင့်ကြံသူအား အကျိုးကို ဆောင်နိုင်ပေသည်။

52. As a flower that is lovely, colourful and fragrant, even so it is fruitful for such a one who practises the well-spoken word (Dhamma).

၅၃။ ယထာပိ ပုပ္ဖရာသိမှာ၊ ကယိရာ မာလာဂုဏေ ဗဟူ၊
ဧवံ ဇာတေန မစ္စေန၊ ကတ္တဗ္ဗံ ကုသလံ ဗဟုံ။

ပန်းအစုအပုံထဲမှ မျှားစွာသော ပန်းကုံးတို့ကို သီကုံးပြုလုပ်သကဲ့သို့ မွေးပေါက်ဖွားလာပြီး သေတတ်သောသတ္တဝါသည် သဒ္ဓါဥစ္စာတည်းဟူသော အစုအပုံထဲမှ မျှားစွာသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်အပ်ပေ၏။

53. As from a heap of flowers many a garland may be made, so many good deeds (from the heap of one's faith and wealth) should be done by a mortal man born (in this world).

၅၄။ နပုပ္ဖဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
နစန္ဒနံ တဂရမလ္လိကာ ဝါ၊
သတဉ္စ ဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
သဗ္ဗာ ဒိသာ သပ္ပုရိသော ပဝါယတိ။

ပန်းအနံ့သည် လေညာသို့မသွားပေ။ စန္ဒကူး၊ တောင်ဇလပ်၊ စံပယ်၊ ကြက်ရှန်း ပန်းအနံ့တို့သည်လည်း လေညာသို့မသွားပေ။သူတော်ကောင်းတို့၏ သီလအနံ့သည်သာ လေညာသို့သွားနိုင်၏။ သူတော်ကောင်းတို့၏ သီလဂုဏ်သတင်းသည်သာ အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ သွားရောက်ပျံ့လွင့် မွှေးကြိုင်နိုင်ပါပေ၏။

54. The fragrance of flowers, of sandal–wood, of rose–bay (Tagara) or jasmine is not wafted against the wind; but the fragrance of good men is wafted against the wind; the fragrance of the virtuous man is wafted spreading to all directions.

၅၅။ စန္ဒနံ တဂရံ ဝါပိ၊ ဥပ္ပလံ အထ ဝဿိကီ၊
ဧတေသံ ဂန္ဓဇာတာနံ၊ သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော။

စန္ဒကူးအနံ့၊ တောင်ဇလပ်ပန်းအနံ့၊ ကြာညိုပန်းအနံ့၊မြတ်လေးပန်းအနံ့တို့သည် မွှေးကြိုင်ကြပါ၏။ ထိုပန်းရနံ့ အားလုံးတို့ထက် သီလအနံ့သည်သာ အတုမရှိ မြတ်လှပါပေ၏။

55. Sandal–wood, rose–bay (Tagara), water–lily, wild jasmine–of all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue[1] is by far the best.

၅၆။ အပ္ပမတ္တော အယံ ဂန္ဓော၊ ယ္ဝာယံ တာဂရစန္ဒနံ၊
ယော စ သီလဝတံ ဂန္ဓော၊ ဝါတိ ဒေဝေသု ဥတ္တမော။

တောင်ဇလပ်၊ စန္ဒကူးပန်းတို့၏ အနံ့သည် (မပြောပလောက်) အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်၏။ အကျင့်သီလရှိသောသူတို့၏ (သီလ) အနံ့သည်သာ ထူးကဲလွန်မြတ်သည်ဖြစ်၍ နတ်ပြည်ထိအောင် ပျံ့နှံ့ကြိုင်လှိုင်ပေတော့၏။

56. Faint is this fragrance of rose–bay (Tagara) and sandal; but the fragrance of virtue which ascends up to the Deva worlds (or pervades even amongst gods) is supreme.

၅၇။ တေသံ သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တာနံ၊ အပ္ပမာဒဝိဟာရိနံ၊
သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တာနံ၊ မာရော မဂ္ဂံ နပ ဝိန္ဒတိ။

အကျင့်သီလနှင့်ပြည့်စုံ၍ မမေ့မလျော့နေလေ့ရှိပြီး ကောင်းစွာ ဉာဏ်ဖြင့်သိမြင်ကာ ကိုလေသာမှ လွတ်မြောက်သော ထိုသူတို့၏ သွားရာ လမ်းကြောင်းကို မာရ်နတ်သည် မတွေ့မမြင်နိုင်ပေ။

57. Māra finds not the path of those who are perfect in virtue, fully vigilant in living and delivered (from passions) through perfect wisdom.

၅၈။ ယထာ သင်္ကာရဓာနသ္မိံ၊ ဥဇ္ဈိတသ္မိံ မဟာပထေ၊
ပဒုမံ တတ္ထ ဇာယေထ၊ သုစိဂန္ဓံ မနောရမံ။
၅၉။ ဧဝံ သင်္ကာရဘူတေသု၊ အန္ဓဘူတေ ပုထုဇ္ဇနေ၊
အတိရောစတိ ပညာယ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသာဝကော။

1. Virtue here means moral conduct or behaviour for which is a person observes not to violate bodily and verbal actions.

လမ်းမကြီးဘေးတွင် စွန့်ပစ်ထားသော အမှိုက်ပုံ၌ မွေးကြိုင်သင်းထုံ၍ နှစ်သက်စဖွယ်ရှိသော ပဒုမ္မာကြာပန်းသည် ပေါက်ရောက်သကဲ့သို့။

အမှိုက်ပုံသဖွယ်ဖြစ်သော သတ္တဝါတို့အထဲတွင်ရှိနေသည့် မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားသည် အကန်းသဖွယ်ဖြစ်သော ပုထုဇဉ်တို့ထက် ပညာဖြင့်သာလွန်၍ တင့်တယ်ပါပေ၏။

58, 59. As on a heap of refuse, thrown by the high way springs up a sweet smelling, charming lily, so among the mass of blind (or ignorant) worldlings, who are like unto a rubbish, a disciple of the Fully Enlightened One outshines in wisdom.

၅။ ဗာလဝဂ္ဂ-လူမိုက်

THE FOOL

၆၀။ ဒီဃာ ဇာဂရတော ရတ္တိ၊ ဒီဃံ သန္တဿ ယောဇနံ၊
ဒီဃော ဗာလာန သံသာရော၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတံ။

အိပ်မပျော်ဘဲ နိုးနေသောသူအား ညသည် ရှည်လျား၏။ ခရီးပန်းသောသူအား ယူဇနာခရီးသည် ရှည်လျား၏။ သူတော်ကောင်းတရားကို မသိသော လူမိုက်တို့အား သံသရာသည် ရှည်လျားလှပေ၏။

60. Long is the night to the wakeful; long is the league to the weary; long is the cycle of rebirths (Sams ra) to fools who know not the Sublime Truth.

၆၁။ စရဉ္စေ နာဓိဂစ္ဆေယ္ယ၊ သေယ္ယံ သဒိသမတ္တနော၊
ဧကစရိယံ ဒဠှံ ကယိရာ၊ နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။

လူမိုက်နှင့်အတူ တရားကျင့်ရန် အဆွေခင်ပွန်း မဖြစ်အပ်သဖြင့် အကယ်၍ တရားကျင့်သူသည် မိမိထက်သာလွန်သူ မိမိနှင့်တူညီသူကို မရနိုင်ပါမူ တစ်ကိုယ်တည်း ကျင့်ခြင်းကိုသာလျှင် စိတ်ခိုင်မြဲစွာ ပြုကျင့်ရာ၏။

61. If a seeker (of the Dhamma) should not find a companion who is better or equal, he should resolutely pursue the solitary course, for there is no fellowship with the fool.

၆၂။ پုတ္တာ မတ္ထိ ဓနမတ္ထိ၊ ဣတိ ဗာလော ဝိ ညတိ၊
အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နတ္ထိ၊ ကုတော ပုတ္တာ ကုတော ဓနံ။

လူမိုက်သည် မိမိ၌ သားသမီးတို့ ရှိကုန်၏။ ဥစ္စာတို့ ရှိကုန်၏။ (စဲ့လမ်းမှုတဏှာခြောင့်) ဆင်းရဲပင်ပန်းရ၏။ စင်စစ်မှာကား မိမိ၌ ငါ (အတ္တ) သည် မရှိပါဘဲလျက် အဘယ်မှာ သားသမီးရှိပါအံ့နည်း။ အဘယ်မှာလျှင် ဥစ္စာရှိပါအံ့နည်း။

62. "I have sons, I have wealth", so thinks the fool and is worried about. Verily, he himself is not of his own; whence sons? Whence wealth?

၆၃။ ယော ဗာလော မညတိ ဗာလျှ၊
ပဏ္ဍိတော ဝါပိ တေနသော၊
ဗာလော စ ပဏ္ဍိတမာနီ၊
သ ဝေ "ဗာလော" တိ ဝုစ္စတိ။

လူမိုက်သည် မိမိမိုက်သည့်အဖြစ်ကို သိသောကြောင့် ပညာရှိသော်လည်း ဖြစ်နိုင်သေး၏။ လူမိုက်သည် မိမိကိုယ်ကို ငါပညာရှိဟု ထင်မှတ်နေပါမူကား ထိုသူကို စင်စစ် လူမိုက်ဟူ၍ ဆိုအပ်ပါပေ၏။

63. The fool, being aware of his fooly, in so far is wise. But the fool who thinks himself wise is called a fool indeed.

၆၄။ ယာဝဇီဝမ္ပိ စေ ဗာလော၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ၊
နေ သော ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဒဗ္ဗီ သူပရသံ ယထာ။

ယောက်မသည် ဟင်း၏အရသာကို မသိနိုင်သကဲ့သို့ လူမိုက်သည် အသက်ရှည်သမျှကာလပတ်လုံး ပညာရှိကို ဆည်းကပ်နေခြားသော်လည်း (သူတော်ကောင်း) တရားမြတ်ကို မသိနိုင်ပါပေ

64. Though all his life a fool associates with a wise man, yet he is ignorant of the Truth (Dhamma), as the spoon, (tastes) no flavour of soup.

၆၅။ မုဟုတ္တမပိ စေ ဝိညူ၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ၊
ခိပ္ပံ ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဇိဝှာ သူပရသံ ယထာ။

လျှာသည် ဟင်း၏အရသာကို သိသကဲ့သို့ သိမြင်လိမ္မာသူသည် တစ်ခဏမျှ ပညာရှိကို ဆည်းကပ်ရစေကာမူ (သူတော်ကောင်း) တရားမြတ်ကို လျင်မြန်စွာ သိနိုင်ပေ၏။

65. Though, for a moment only, an intelligent person associates with a wise man, speedily he understands the Truth (Dhamma) as the tongue (tastes) the flavour of soup.

၆၆။ စရန္တိ ဗာလာ ဒုမ္မေဓာ၊ အမိတ္တေနေဝ အတ္တနာ၊
ကရောန္တာ ပါပကံ ကမ္မံ၊ ယံ ဟောတိ ကဋုကပ္ဖလံ။

ပြင်းပြစပ်ရှား ခံခက်သောအကျိုးကို ပေးသည့် မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံကို ပြုကြကုန်သော ပညာကင်းမဲ့သည့် လူမိုက်တို့သည် မိမိတို့ ကိုယ်ကိုပင်လျှင် ရန်သူပမာပြုကြ၍ လှည့်လည်ကြရကုန်၏။

66. The fools of little wit move about behaving to themselves as their own enemies and doing evil deeds, the fruit whereof is bitter.

၆၇။ နတံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္ဝာ အနုတပ္ပတိ၊
ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။

မကောင်းသောကံကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် နောင်တတစ်ဖန် ပူပန်ရလျက် မျက်ရည်စက်လက် ငိုကြွေးရ၏။ ထိုကံ၏ မကောင်းကျိုးကို ခံစားရသဖြင့် ၎င်းကံကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် မကောင်းပေ။

67. That deed is not well done which, being done, one afterwards repents, and the fruit whereof is received with tearful face and weeping.

၆၈။ တဉ္စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္ဝာ နာနုတပ္ပတိ၊
ယဿ ပတိတော သုခေနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။

ကောင်းသောကံကို ပြုလုပ်ခြင်းကြောင့် နောင်တတစ်ဖန် မပူပန်ရဘဲ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်၏။ ထိုကံ၏ ကောင်းကျိုးကို ခံစားရသဖြင့် ၎င်းကံကို ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကောင်းပေ၏။

68. Well done is that deed which, being done, afterwards brings no regret; the fruit whereof is received with delight and pleasure.

၆၉။ မဓုဝါ မညတိ ဗာလော၊ ယာဝ ပါပံ နပစ္စတိ၊
ယဒါ စ ပစ္စတိ ပါပံ၊ ဗာလော ဒုက္ခံ နိဂစ္ဆတိ။

လူမိုက်သည် မိမိပြုသော မကောင်းမှုကံကို အကျိုးမပေးသေးသရွေ့ ၎င်းကို ပျားသကာကဲ့သို့ မှတ်ထင်နေ၏။ ယင်းမကောင်းမှုသည် အကျိုးပေးသောအခါ၌ကား ဆင်းရဲသို့ ရောက်ရလေတော့၏။

မြစ်မခ စာပေ

69. "It is sweet as honey" thinks the fool while as yet the evil has not ripened[1]; but when the evil ripens he comes to grief.

၇၀။ မာသေ မာသေ ကုသဂ္ဂေန၊ ဗာလော ဘုဉ္ဇေယ္ယ ဘောဇနံ၊
နဿ သော သမ္ဓိတမဓုမာနံ၊ ကလံ အဂ္ဃတိ သောဠသိံ။

လူမိုက်သည် လတိုင်းလတိုင်း သမန်းမြက်ဖျားဖြင့် ခြိုးခြံစားကျင့်အံ့ဟု ဘောဇဉ်ကို စားစေကာမူ ထိုသူမိုက်၏အကျင့်သည် တရားသိမြင်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ခြိုးခြံသောအကျင့်ကို တစ်ဆယ့်ခြောက်စိတ် စိတ်၍ တစ်စိတ်လောက်မျှ အဖိုးမဆိုက်ဘန်ပေ။

70. Month after month; a fool may eat his food from the tip of a blade of Kusa-grass; but he is not worth a sixteenth part of those who have comprehended the Truth.

၇၁။ နဟိ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ သဇ္ဇုခီရံဝ မုစ္စတိ၊
ဍဟန္တံ ဗာလမန္ဝေတိ၊ ဘသ္မစ္ဆန္နောဝ ပါဝကော။

ညစ်ပြီးစနို့ရည်သည် ပကတိသဘောမှ ရုတ်တရက်မပြောင်းလဲသကဲ့သို့ ပြုသစ်စဖြစ်သော မကောင်းမှုသည် စင်စစ်ချက်ချင်း အကျိုးမပေးသေးပေ။ (အကျိုးပေးသောအခါ၌မူ) သူမိုက်ကို ပြာဖုံးသောမီးခဲကဲ့သို့ လောင်ကျွမ်းစေလျက် အစဉ်လိုက်လေ၏။

71. Verily, an evil deed committed does not immediately bear fruit, just as milk curdles not at once; (when it ripens) it follows the fool like a smouldering spark that breaks out into flame.

၇၂။ ယာဝဒေဝ အနတ္ထာယ၊ ဉတ္တံ ဗာလဿ ဇာယတိ၊
ဟန္တိ ဗာလဿ သုက္ကံသံ၊ မုဒ္ဓမဿ ဝိပါတယံ။

သူမိုက်၏ အတတ်ပညာသည် စင်စစ် ထိုသူမိုက်အား အကျိုးမဲ့ရုန်အတွက်သာဖြစ်၍ ကုသိုလ်အဖွဲ့အစုကို ဖျက်ဆီးပြီးလျှင် ပညာတည်းဟူသော ဦးထိပ်ကို ပြုတ်ကျစေတတ်၏။

---

1. Ripened (paccati) here means a Kammic result. Just as a taste of a fruit is known when it is ripe even so an evil doer is effected by bad results because of his own evil deeds.

72. Verily, the fool gains knowledge only for his ruin. It destroys the lot of his good actions while cleaving his head (i.e. wisdom).

၇၃။ အသန္တံ ဘာဝနမိစ္ဆေယ္ယ၊ ပုရေက္ခာရဉ္စ ဘိက္ခုသု၊
အာဝါသေသု စ ဣဿရိယံ၊ ပူဇံ ပရကုလေသု စ။

မလိမ္မာသောရဟန်းသည် ရဟန်းတို့အလယ်တွင် မိမိ၌ ထင်ရှားမရှိ သောဂုဏ်ဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ခြံရံလျက် ရှေ့ဆောင်ပြုခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာ၌ အစိုးရခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးမှတစ်ပါးသော ဒါယကာတို့၏ ပူဇော်ခြင်းကိုလည်းကောင်း အလိုရှိပေ၏။

73. The fool desires undue reputation, precedence among monks, authority over dwellings and honour (offerings) from the laity apart from his relatives.

၇၄။ မမေ ဝတ ဗ္ဗသ္သန္တု ဂိဟီ ပဗ္ဗဇိတာ ဥဘေ၊
မမေ ဝါတိ ဝသ အသု၊ ကိစ္စာကိစ္စေသု ကိသ္မိစိ၊
ဣတိ ဗာလသ သင်္ကပ္ပေါ၊ ဣစ္ဆာ မာနော စ ဝဍ္ဎတိ။

"မိမိကြောင့်သာ အမှုကြီးငယ်တို့ ပြီးစီးကုန်၏ဟု လူရောရှင်ပါ နှစ်ဦးစလုံး မှတ်ထင်ကြစေကုန်သတည်း။ တစ်စုံတစ်ရာ အမှုကြီ ငယ်တို့၌ မိမိအလိုသို့ လိုက်ကြစေကုန်သတည်း" ဟု မိုက်သောရဟန်းအား အကြံအစည် အလိုရမှက် မာန်မာနသည် တိုးပွားလေ၏။

74. "Let the laymen and the monks both think highly of what I have done. In every work, great or small, let them follow me", such is the aspiration of the fool; his selfish desire and pride increase.

၇၅။ အညာ ဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညာ နိဗ္ဗာနဂါမိနီ၊
ဧဝမေတံ အဘိညာယ၊ ဘိက္ခု ဗုဒ္ဓဿ သာဝကော၊
သက္ကာရံ နာဘိနန္ဒေယ္ယ၊ ဝိဝေကမနုဗြူဟယေ။

လာဘ်ရကြောင်း အကျင့်သည် တစ်မျိုးတခြားဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ရကြောင်း အကျင့်သည်လည်း တစ်မျိုးတခြား ဖြစ်ပေ၏။ ဤသို့ အကျင့်

နှစ်မျိုးနှစ်စားကို ခွဲခြားသိမြင်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သာဝကရဟန်း သည် လာဘ်ပူဇော်ဖွယ်ရာကို မနှစ်သက်ပေရာ။ ငြိမ်းအေးမှု (ဝိဝေက) သုံးပါးကိုသာ ကျင့်ဆောင်တိုးပွားစေရာ၏။

75. Surely, the path which brings worldly gain is one thing; another way is that which leads to Nibbāna. Thus understanding them distinctly, let the Bhikkhu, the disciple of the Awakened One, take no delight in the (favours) homage of men, but give himself over to solitude.

၆။ ပဏ္ဍိတဝဂ္ဂ - လူလိမ္မာ

THE WISE MEN

၇၆။ နိဓိနံဝ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပဿေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ၊
နိဂ္ဂယှဝါဒိံ မေဓာဝိ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ၊
တာဒိသံ ဘဇမာနဿ၊ သေယ္ယော ဟောတိ နော ပါပိယော။

အပြစ်ကိုဖော်ပြကာ နှိပ်ချဆုံးမလေ့သဘောရှိသော ပညာရှိကို မြှုပ်ထားသောရွှေအိုးကို ပြောကြားလာသူကဲ့သို့ ထင်မှတ်ရှုကြည့်ကာ ဆည်းကပ်ရာ၏။ ယင်းသို့ ဆည်းကပ်သောသူသည် မြင့်မြတ်သည်ဖြစ်၍ မယုတ်ညံ့နိုင်ပေ။

76. Should one see a wise man, who, as if indicating a hidden treasure, points out faults and reproves, let one associate with such a wise person. It will be better, not worse, for him who is in the company of such a one.

၇၇။ သြဝဒေယျာနုသာသေယျ၊ အသဗ္ဘာ စ နိဝါရယေ၊
သတံ ဟိ သော ပိယော ဟောတိ၊ အသတံ ဟောတိ အပ္ပိယော။

သွန်သင်ဆုံးမရာ၏။ ကြိုတင်ကာ အသူးဆုံးမ သြဝါဒပေးရာ၏။ မကောင်းသော အပြုအမူတို့မှလည်း တားမြစ်ရာ၏။ ထိုသူကို သူတော်ကောင်းတို့ ချစ်ခင်နှစ်သက်အပ်ပေ၏။ မသူတော်တို့ကား မချစ်ခင် မနှစ်သက်ကြပေ။

77. Let one admonish, exhort and forbid another from wrong; verily, the righteous are dear to him, but the unrighteous detestable to him.

၇၈။ နော ဘဇေ ပါပကေ မိတ္တေ၊ နော ဘဇေ ပုရိသာဓမေ၊
ဘဇေထ မိတ္တေ ကလ္လာဏေ၊ ဘဇေထ ပုရိသုတ္တမေ။

မကောင်းယုတ်မာသော မိတ်ဆွေတို့ကို မပေါင်းသင်းရာ။ မကောင်းယုတ်မာသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကိုလည်း မဆည်းကပ်ရာ။ မိတ်ဆွေကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့ကိုသာလျှင် ပေါင်းဖော်ဆည်းကပ်ကြရာ၏။

78. Associate not with evil companions, nor mean fellows. Associate with good companions and noble men.

၇၉။ ဓမ္မပိတိ သုခံ သေတိ၊ ဝိပ္ပသန္နေန စေတသာ၊
အရိယပ္ပဝေဒိတေ ဓမ္မေ၊ သဒါ ရမတိ ပဏ္ဍိတော။

တရားတည်းဟူသော ရသာထူးကို တွေ့ထိခံစားရသူသည် အလွန်သန့်ရှင်း ကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ နေရပေ၏။ ပညာရှိသည် အရိယာအရှင်သူမြတ်တို့ ဟောကြားသိမြင်စေအပ်သော (ဗောဓိပက္ခိယ) တရားမြတ်၌ အခါခပ်သိမ်း မွေ့လျော်ရပေ၏။

79. He who imbibes the Teaching (Dhamma), lives happily with the purified mind. The wise man ever delights in the Dhamma revealed by the Noble Ones (Ariyas).

၈၀။ ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ၊ ဥသုကာရာ နမယန္တိ တေဇနံ၊
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊ အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

ရေမြောင်းတူးသမားတို့သည် ရေကို (အလိုရှိရာသို့) ဆောင်ယူကြကုန်၏။ လေးသမားတို့သည် မြားကို ဖြောင့်ကြကုန်၏။ လက်သမားတို့သည် သစ်ကိုတိုက်ရွေကြကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို (ယဉ်ကျေးအောင်) ဆုံးမကြကုန်၏။

80. Irrigators lead the water (where they will); fletchers straighten the shafts; carpenters carve the wood; the wise control themselves.

၈၁။ သေလော ယထာ ဧကဃနော၊ ဝါတေန နုသမီရတိ၊
ဧवံ နိန္ဒာ ပသံသာသု၊ နုသမီဇ္ဇန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

မာကျောကျစ်လျစ် တစ်ခဲနက်ဖြစ်သော ကျောက်တောင်သည် တိုက်ခတ်သောလေကြောင့် မတုန်မလှုပ်သကဲ့သို့ ပညာရှိတို့သည် ချီးမွမ်းခြင်း ကဲ့ရဲ့ခြင်းထို့ကြောင့် မတုန်မလှုပ်ကြလေကုန်။

81. As a solid rock is unshaken by the wind, even so the wise are not ruffled by praise or blame.

၈၂။ ယထာပိ ရဟဒေါ ဂမ္ဘီရော၊ ဝိပ္ပသန္နော အနာဝိလော၊
ဧवံ ဓမ္မာနိ သုတ္ဝာန၊ ဝိပ္ပသီဒန္တိ ပဏ္ဍိတာ။

မြစ်မခ စာပေ

နက်ရှိုင်းသော ရေကန်ကြီးသည် နောက်ကျခြင်းမရှိ အလွန်ကြည်လင်ဘိသကဲ့သို့ ပညာရှိတို့သည် မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များကို ကြားနာရ၍ အလွန်ပင် ရှင်ပျကြည်လင်ကြကုန်၏။

82. Just as a deep lake, extremely clear and unperturbed, even so the wise become perfectly clarified on hearing the Teachings.

၈၃။ သဗ္ဗတ္ထ ဝေ သပ္ပုရိသာ စဇန္တိ၊
နှ ကာမကာမာ လပယန္တိ သဝေ
သုခေန ဖုဋ္ဌာ အထ ဝါ ဒုခေန၊
နှ ဥစ္စာဝစံ ပဏ္ဍိတာ ဒဿယန္တိ။

သူတော်ကောင်းတို့သည် (ခန္ဓာငါးပါး) သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့၌ (တပ်မက်မှုကို) စင်စစ် စွန့်လွှတ်ကြကုန်၏။ သူတော်သူမြတ်တို့သည် ကာမဂုဏ်တို့ကို လိုချင်ခြင်းအာရုံပြု၍ မပြောဆိုကြကုန်။ ပညာရှိဘုံးသည် ချမ်းသာဆင်းရဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံရစေကာမူ ဝမ်းမြောက်ခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်း သဘောကို မဖော်ပြကြလေကုန်။

83. Verily, the good renounce attachment for everything[1]; the saintly speak not with thoughts of sensual craving. Affected either by happiness or by pain, the wise show neither elation nor depression.

၈၄။ နှ အတ္တဟေတု နှ ပရဿဟေတု၊
နှ ပုတ္တမိစ္ဆေ နှ ဓနံ နှ ရဋ္ဌံ၊
နှ ဣစ္ဆေယ္ယ အဓမ္မေန သမိဒ္ဓိမတ္တနော၊
သ သီလဝါ ပညဝါ ဓမ္မိကော သိယာ။

ပညာရှိမည်သည် မိမိအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအကြောင်းကြောင့်ဖြစ်စေ မကောင်းမှုကို မပြုပေ။ မကောင်းမှုကို ပြုခြင်းဖြင့် သားသမီး၊ ဥစ္စာ၊ တိုင်းပြည်ကို အလိုမရှိအပ်ပေ။ မတရားမှုဖြင့် မိမိ၏ပြည့်စုံမှုကို အလိုမရှိရာ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည်သာ သီလရှိသူ၊ ပညာရှိသူ၊ တရားရှိသူ ဖြစ်ပေ၏။

1. Everything refers to the five aggregates of clinging, viz, Corporeality, Feeling, Perception, Mental Formation and Consciousness.

84. Neither for the sake of one's self nor for the sake of another, (a wise man does any wrong); he should not desire sons, wealth, or kingdom (by doing wrong); by unjust means he should not desire his success. Then such a one is, indeed, virtuous, wise and righteous.

၈၅။ အပ္ပကာ ဧတ မနုဿေသု၊ ယေ ဇနာ ပါရဂါမိနော၊
အဿာယံ ဣဒါ ပဇာ၊ တီရမေဝါနုဓာဝတိ။

လူဒေဝေါင်းတို့တွင် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော တစ်ဖက်ကမ်းသို့ ကူးမြောက်သောလူတို့သည် နည်းပါးကုန်၏။ ထိုသို့ ကူးမြောက်သူတို့မှတစ်ပါး ကြွင်းကျန်သူများသည်(သံသရာတည်းဟူသော) ဤမှာဖက်ကမ်းဌာသာလျှင် အစဉ်ပြေးသွားနေကြရကုန်၏။

85. Few amongst men are they who cross to the further shore (Nibbāna). The others, the rest of men, run about on the hither bank (Samsāra).

၈၆။ ယေ စ ခေါ သမ္မဒက္ခာတေ၊ ဓမ္မေ ဓမ္မာနုဝတ္တိနော၊
တေ ဇနာ ပါရမေဿန္တိ၊ မစ္စုဓေယ္ယံ သုဒုတ္တရံ။

ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူအပ်သော တရားတော်တို့ကို တရားအားလျော်စွာ ကျင့်ကြံကြကုန်သောသူတို့သည် အလွန်ကူးမြောက်နိုင်ခဲလှသော သေမင်းနေရာ သံသရာကို (ကျော်လွန်၍) နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကမ်းတစ်ဖက်သို့ လှမ်းတက်ကာ ရောက်ကြရကုန်လတ္တံ့။

86. But, those who rightly act according to the Teaching, which has been well-expounded, will reach the Further Shore (Nibbāna), crossing the realm of Death (Samsāra), so hard to cross.

၈၇။ ကဏ္ဍံ ဓမ္မံ ဝိပ္ပဟာယ၊ သုက္ကံ ဘာဝေထ ပဏ္ဍိတော၊
သြကာ အနောကမာဂမ္မ၊ ဝိဝေကေ ယတ္ထ ဒူရမံ။

၈၈။ တတြာဘိရတိမိစ္ဆေယ္ယ၊ ဟိတ္ဝာ ကာမေ အကိဉ္စနော၊
ပရိယောဒပေယ္ယ အတ္တာနံ၊ စိတ္တက္လေသေဟိ ပဏ္ဍိတော။

၈၇–၈၈။ ပညာရှိသည် မည်းညစ်သော (အကုသိုလ်) တရားကို ပယ်စွန့်၍ တဏှာတည်းဟူသော တည်ရာမှ (ထွက်ကာ) တဏှာကင်းရှင်းဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖြူစင်သော ကုသိုလ်တရားကို ပွားများ

ရာ၏။ ပညာရှိသည် ကာမဂုဏ်ကိုစွန့်လွှတ်၍ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိဘဲ မှီလျော်နိုင်ခဲသော ဆိတ်ငြိမ်ရာ(ဝိဝေကသုံးပါး)၌ အလွန်မှီလျော်ခြင်းကို အလိုရှိရာ၏။ စိတ်ညစ်ညူးကြောင်း နိဝရဏတရားတို့မှ မိမိကိုယ်ကို ကင်းရှင်းဖြူစင်စေရာ၏။

87, 88. Coming from home to homelessness, the wise man should forsake the ways of darkness (i. e. evil deeds) and follow the ways of light (i. e. good deeds). He should seek great delight in Seclusion, so hard to enjoy. Giving up sensual pleasures, with no impediments, the wise man should cleanse himself of the defilements of the mind.

၈၉။ ယေသံ သမ္မောဓိယင်္ဂေသု၊ သမ္မာ စိတ္တံ သုဘာဝိတံ၊
အာဒါနပဋိနိဿဂ္ဂေ၊ အနုပါဒါယ ယေ ရတာ၊
ခီဏာသဝါ ဇုတိမန္တော၊ တေ လောကေ ပရိနိဗ္ဗုတာ။

အကြင်မဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဗောဇ္ဈင်တရားတို့၌ စိတ်ကို ကောင်းမွန်စွာ ပွားများအပ်ပေ၏။ မစဲ့လမ်းမှ၍ ဥပါဒါန်တရားတို့၏ စွန့်လွှတ်ရာ(နိဗ္ဗာန်)၌ မှီလျော်ကြကုန်၏။ လောက၌ အာသဝေါကုန်ခန်းပြီး ကြီးမားသော တန်ခိုးရှိကြကုန်သော ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် နိဗ္ဗာန်တရားမြက်၌ ငြိမ်းအေးကြလေကုန်၏။

89. They whose minds are well-trained to perfection in the Factors of Enlightenment, who, without hankering, delight in the renunciation of attachment (Nibbāna),....these, obsessions free, great glorious ones, have āttained Nibbāna even in this life.

---

1. The Ways of darkness (kanha Dhamma) refers to ten Evil Actions, viz, killing, stealing, adultery, lying, slandering, abusing, gossiping, covetousness, ill-will and falseb l elief.

2. The Ways of light (sukka Dhamma) here means to refrain from the above ten Evil Actions and follow the ten meritorious acts, viz, Charity, Morality, Meditation, Reverence, Service, Giving Merit to others, Rejoicing in other's Merit, Hearing the Doctrine, Teaching the Doctrine, and Straightening of One's Views.

၇။ အရဟန္တဝဂ် - ရဟန္တာ

THE WORTHY (Arahanta)[1]

၉၀။ ဂတဒ္ဓိနော ဝိသောကဿ၊ ဝိပ္ပမုတ္တဿ သဗ္ဗဓိ၊
သဗ္ဗဂန္ထပ္ပဟီနဿ၊ ပရိဠာဟော နဝိဇ္ဇတိ။

စိုးရိမ်ခြင်းကင်းရှိ (ခန္ဓာစသည့်) ဝဋ္ဋဒုက္ခတရား အားလုံးတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီး အလုံးစုံအနှောင်အဖွဲ့ကို ပယ်စွန့်ကာ သံသရာခရီး ပြီးစီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ပူပန်မှု မရှိတော့ပေ။

90. For him, who has completed the journey (Samsāra), who is sorrowless, wholly set free from everything, and rid of all bonds ,-(to such a noble one) the fever of passions exists not.

၉၁။ ဥယ္ယုဥ္ဇန္တိ သတိမန္တော၊ နနိကေတေ ရမန္တိ တေ၊
ဟံသာဝ ပလ္လလံ ဟိတ္ဝာ၊ သြကမောကံ ဇဟန္တိ တေ။

သတိတရားရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် (စျာန်ဝိပဿနာ ကရားတို့၌) လုံ့လပြုကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကာမဂုဏ်တို့၏ တည်ရာ၌ မမွေ့လျော်ကြလေကုန်။ ဟသ်ငှက်သည် (ကျက်စားရာ)ရွှံ့ညွန်အိုင်ကို စွန့်ခွာကာ ပျံသန်းသကဲ့သို့ တရာမှီရာဟူသမျှကို စွန့်ပယ်ကာ သွားကြလေကုန်၏။

---

1. The title "Arahanta" the Worthy means an Aranhanta, the Holiest Saint who having destroyed all the ten fetters or clingings, has reached the highest peak of spiritual happiness called Nibbāna, and therefore has become truly worthy.

2. All bonds (sabba gantha): There are four bonds or ties that bind a being in the wheel of existence-(Samsāra), namely, Covetousness, ill-will, clinging to rights and rituals, and wrong view.

91. Those mindful, who strive themselves, taking no pleasures in dwelling places, like swans that abandon their pools, leave home after home behind.

၉၂။ ယေသံ သန္နိစယော နတ္ထိ၊ ယေ ပရိညာတဘောဇနာ၊
သုညတော အနိမိတ္တော စ၊ ဝိမောက္ခော ယေသံ ဂေါစရော၊
အာကာသေဝ သကုန္တာနံ၊ ဂတိ တေသံ ဒုရန္နယာ။

အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သိုမှီးသိမ်းဆည်းခြင်းသည် မရှိ။ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အသိဉာဏ် (ပရိညာသုံးပါး)ဖြင့် ပိုင်းခြားလျက် ခဲဖွယ်ဘောဇဉ်ကို သုံးဆောင်ကြကုန်၏။ ရာဂစသည် ကင်းဆိတ်၍ နိမိတ်မရှိသော နိဗ္ဗာန်သည် အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကျက်စားရာ အာရုံဖြစ်၏။ ကောင်းကင်၌ ငှက်တို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းကို မမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းကိုလည်း မသိနိုင်ကြလေကုန်။

92. They for whom there is no accumulation (of actions or requisites), who reflect well over their food, whose object is the Void, the Signless, Deliverance[1] (Nibbāna), their course cannot be traced like that of the birds in the air.

၉၃။ ယဿာသဝါ ပရိက္ခီဏာ၊ အာဟာရေ စ အနိဿိတော၊
သုညတော အနိမိတ္တော စ၊ ဝိမောက္ခော ယဿ ဂေါစရော၊
အာကာသေဝ သကုန္တာနံ၊ ပဒံ တဿ ဒုရန္နယံ။

---

1. The Deliverance (vimokkha): There are three Vimokkhas or deliverances based on the penetration of the three characteristics (lakkhana) of one's aggregate (khandha), namely, 1. Suñnata Vimokkha or deliverance based on the penetration of the characteristics of Anatta (unsubstantiality or egolessness) and has perceived as Voidness, 2. Animitta Vimokkha or the deliverance based on the penetration of the characteristics of Anicca (Impermanence) and has perceived the Signlessness, 3. Appanihita Vimokkha or deliverance based on the penetration of the characteristics of Dukkha (Suffering) and has perceived as Desirelessnees.

အကြင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား အာသဝေါ ကုန်ခန်း၏။ အစာအာဟာရ၌လည်း(တဏှာဒိဋ္ဌိ)ဖြင့် စွဲလမ်းမှီတွယ်ခြင်း မရှိပေ။ ရာဂစသည် ကင်းဆိတ်၍ နိမိတ်မရှိသော နိဗ္ဗာန်သည် အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကျက်စားရာအာရုံဖြစ်၏။ ကောင်းကင်၌ ငှက်တို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းကို မမြင်နိုင်သကဲ့သို့ ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သွားရာ လမ်းကြောင်းကိုလည်း မသိနိုင်ကြလေကုန်။

93. He whose corruptions are destroyed, he who is not attached to food, he whose object is the Void, the Signless, Deliverance (Nibbāna),his path cannot be traced, like that of the birds in the air.

၉၄။ ယဿိန္ဒြိယာနိ သမထင်္ဂတာနိ၊
အဿာ ယထာ သာရထိနာ သုဒန္တာ၊
ပဟီနမာနဿ အနာသဝဿ၊
ဒေဝါပိ တဿ ပိဟယန္တိ တာဒိနော။

ရထားထိန်းက ကောင်းစွာဆုံးမပြီးသော မြင်းတို့သည် ငြိမ်သက်တည်ကြည်ကြကုန်သကဲ့သို့ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ ဣန္ဒြေတို့သည် ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်း ရှိကြကုန်၏။ မာနကိုပယ်ကာ အာသဝေါကင်းစင်၍ တာဒိဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံသော ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား နတ်တို့သည်လည်း ချစ်မြတ်နိုးကြကုန်၏။

94. He whose senses are mastered and tranquilized like horses well–trained under their driver's control, who is purged of pride, free from passions–such a steadfast one even Devas hold dear.

၉၅။ ပထဝိသမော နော ဝိရုဇ္ဈတိ၊ ဣန္ဒခီလုပမော တာဒိ သုဗ္ဗတော၊
ရဟဒေါ အပေတကဒ္ဒမော၊သံသာရာ နတ္ထိ တာဒိနော။

တာဒိဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံ၍ ကောင်းသောအကျင့်ရှိသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် မြေကြီးကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တံခါးတိုင်ကဲ့သို့လည်းကောင်း

Corruptions (Āsava). There are four Āsavas (outflows or cankers or obsessions), namely, sensual desire, desire for existence, false belief and ignorance.

သည်းခံသောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ (အမျက်ဒေါသဖြင့်) ဆန့်ကျင်ခြင်းမပြုပေ။ ရွံ့ညွန်ကင်းသောရေအိုင်ကဲ့သို့ ကာဒိဂုဏ်ရှင် ရဟန္တာသခင်အား သံသရာ ကျင်လည်ခြင်းသည် မဖြစ်လေကုန်။

95. Like the earth, like the strong post at the middle of a city gate, a steadfast and pious person resents not, he is pure like a pool where there is no mud; to such an unchangeable one life's wanderings are no more.

၉၆။ သန္တံ တသာ မနံ ဟောတိ၊ သန္တာ ဝါစာ စ ကမ္မ စ၊
သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တသ၊ ဥပသန္တသ္သ တာဒိနော။

ကောင်းမွန်မှန်ကန်စွာ (တရားတော်ကို) သိမြင်၍ ကိလေသာမှ လွတ်မြောက်ကာ တည်ကြည်ငြိမ်သက်ပြီး ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘော မရှိသော ထိုရဟန္တာ၏ စိတ်သည် ငြိမ်သက်၏။ နှုတ်အမူအရာ သည်လည်း ကောင်း၊ ကိုယ်အမူအရာသည်လည်းကောင်း တည်ကြည်ငြိမ်သက်၏။

96. Tranquil is the thought; tranquil is the word and deed of him, who, rightly knowing (the Truth), is wholly freed, perfectly peaceful and equipoised.

၉၇။ အဿဒ္ဓေါ အကတညူ စ၊ သန္ဓိစ္ဆေဒေါ စ ယော နရော၊
ဟတာဝကာသော ဝန္တာသော၊ သ ဝေ ဥတ္တမပေါရိသော။

အကြင်သူသည် အခြားသူ ပြောစကားဖြင့် ယုံကြည်သူမဟုတ်။ ကိုယ်တိုင် နိဗ္ဗာန်ကိုသိသူလည်းဖြစ်၏။ ဝဋ္ဋသုံးပါးတို့၏ အနှောင်အဖွဲ့ အစပ်ကို ဖြတ်တောက်ပြီးသူ ဖြစ်၏။ ကုသိုလ်အကုသိုလ် အကျိုးပေးခွင့် ကိုလည်း ကုန်ခန်းအောင် သတ်ဖြတ်ပြီးသူ ဖြစ်၏။ အလုံးစုံသော တဏှာ ကိုလည်း ထွေးအန်ပြီးသူ ဖြစ်၏။ ထိုသူသည်သာ စင်စစ် ယောကျ်ားမြတ် (ရဟန္တာ) ဖြစ်ပေ၏။

97. The man, who not believe from others (i.e. not credulous), who knows the unmade (Nibbāna) by himself, who has cut off the links (ties)[1], who has put an end to the occasion (of good and evil), who has vomitted all desires, verily, he is the noblest of men.

---

1. Ties or links (sandhi): means that the Arahanta has exterminated all links of Samsaric existence.

၉၈။ ဂါ၁မ ဝါယဒိ ဝါ ရညေ၊ နိန္နေ ဝါ ယဒိ ဝါ ထလေ၊
ယတ္ထ အရဟန္တော ဝိဟရန္တိ၊ တံ ဘူမိရာမဏေယ္ယကံ။

ရွာ၌ဖြစ်စေ၊ တော၌ဖြစ်စေ၊ နိမ့်ရာ၌ဖြစ်စေ၊ ကုန်းမြင့်၌ဖြစ်စေ ရဟန္တာတို့သည် နေထိုင်ကြကုန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့နေရာ မြေအရပ်သည် မွေ့လျော်ဖွယ်ရှိပေ၏။

98. Whether in village or in forest, in vale or on hill, wherever the Arahants (Noble Saints) dwell, delightful, indeed, is that place.

၉၉။ ရမဏီယာနိ အရညာနိ၊ ယတ္ထ န ရမတိ ဇနော၊
ဝီတရာဂါ ရမိဿန္တိ၊ န တေ ကာမဂဝေသိနော။

တောတို့သည် မွေ့လျော်ဖွယ်ရှိကုန်၏။ ယင်းတော၌ ကာမဂုဏ်ရှာမှီးကြသူ လူအပေါင်းတို့သည်ကား မမွေ့လျော်နိုင်ကြလေကုန်။ ရာဂကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်သာမွေ့လျော်ကြကုန်လတ္တံ့။ ထိုရာဂကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ကာမဂုဏ်ကို မရှာမှီးကြလေကုန်။

99. Delightful are forests where worldlings find no pleasure. There the passionless will find delight, for they seek no sensual pleasures.

၈။ သဟဿဝဂ္ဂ - တစ်ထောင်

A THOUSAND

၁၀၀။ သဟဿမပိ စေ ဝါစာ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ၊
ဧကံ အတ္ထပဒံ သေယ္ယော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

အကျိုးမရှိသော စာပုဒ်များ ပါဝင်သည့် စကားလုံးများသည် အခွန်းတစ်ကောင်ပင် ရှိစေကာမူ (မမြတ်ပေ)။ ကြားနာရသဖြင့် ရာဂစသည် ငြိမ်းအေးကြောင်း အကျိုးရှိသော စာပုဒ်တစ်ပုဒ်သည်သာ မြတ်လှပေ၏။

100. Better than a thousand utterances comprising useless words, is one beneficial single word, hearing which one is pacified.

၁၀၁။ သဟဿမပိ စေ ဂါထာ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ၊
ဧကံ ဂါထာပဒံ သေယ္ယော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

အကျိုးမရှိသော စာပုဒ်များပါဝင်သည့် ဂါထာပေါင်း တစ်ထောင်ပင် ဖြစ်စေကာမူ (မမြတ်ပေ)။ ကြားနာရသဖြင့် ရာဂစသည် အေးငြိမ်းကြောင်း အကျိုးရှိသော ဂါထာတစ်ပုဒ်သည်သာ မြတ်လှပေ၏။

101. Better than a thousand verses comprising useless words, is one beneficial single line, hearing which one is pacified.

၁၀၂။ ယော စ ဂါထာသတံ ဘာသေ၊ အနတ္ထပဒသံဟိတာ၊
ဧကံ ဓမ္မပဒံ သေယ္ယော၊ ယံ သုတ္ဝာ ဥပသမ္မတိ။

အကျိုးမရှိသော စာပုဒ်များ ပါဝင်သည့် ဂါထာပေါင်းရာကို ရွတ်ဆိုစေကာမူ (မမြတ်ပေ)။ ကြားနာရသဖြင့် ရာဂစသည် ငြိမ်းအေးကြောင်း အကျိုးရှိသော တရားတစ်ပုဒ်ကို ရွတ်ဆိုခြင်းသည်သာ မြတ်လှပေ၏။

102. Though one should recite a hundred verses comprising useless words, better is one single line of (Dhamma) Teaching, hearing which one is pacified.

၁၀၃။ ယော သဟဿံ သဟဿေန၊ သင်္ဂါမေ မာနုသေ ဇိနေ၊
ဧကဉ္စ ဇေယျမတ္တာနံ၊ သ ဝေ သင်္ဂါမဇုတ္တမော။

အကြင်စစ်သားတစ်ယောက်သည် စစ်မြေပြင်၌ စစ်သည်ဗိုလ်ပါ ထောင်ပေါင်းမျှားစွာကို အောင်မြင်နိုင်စေကာမူ ထိုစစ်အောင်သူတို့ထက် မိမိ၏ ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ အောင်နိုင်သူသည်သာ အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

103. Though one should conquer a thousand thousand (million) of men in a battlefield, yet he, indeed, is the noblest victor who would conquer himself.

၁၀၄။ အတ္တာ ဟဝေ ဇိတံ သေယ္ယော၊ ယာ စာယံ ဣတရာ ပဇာ၊
အတ္တဒန္တဿ ပေါသဿ၊ နိစ္စံ သညတစာရိနော။

၁၀၅။ နေဝ ဒေဝေါ နဂန္ဓဗ္ဗော၊ နဲ မာရော သဟ ဗြဟ္မုနာ၊
ဇိတံ အပဇိတံ ကယိရာ၊ တထာရူပဿ ဇန္တုနော။

မိမိ၏ကိုယ်တွင်းကိလေသာကို အောင်နိုင်ခြင်းသည်အခြားလူမျှားကို အောင်နိုင်ခြင်းထက် ပိုမြတ်ပေ၏။ မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမလျက်(ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးကို) အမြဲစောင့်စည်းသည့် အကျင့်ရှိသော ယင်းကဲ့သို့ ပုဂ္ဂိုလ်၏ အောင်ခြင်းကို နတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာနှင့်တကွ မာရ်နတ်သည်လည်းကောင်း ရှုံးအောင် မပြုနိုင်ကြ ပေတုံ။

104, 105. Self-conquest is, indeed, far greater than the conquest of all other folk. Neither a Deva[1] nor a Gandhavva[2] nor 'a Māra[3] together with Brahmā[4] could win back the victory of such a person who is self-mastered and ever lives in restraint.

1, 2, 3 & 4. Deva or a god, Gandhavva or an Angel, Māra or Evil One, Brahma or higher god.

၁၀၆။ မာသသ မာသေ သဟသေန၊ ယော ယဇေထ သတံ သမံ၊
ဧကဉ္စ ဘာဝိတတ္တာနံ၊ မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ၊
သာယေव ပူဇနာ သေယ္ယော၊ ယဉ္စေ ဝဿသတံ ဟုတံ။

အနှစ်သစ်ရာကာလပတ်လုံး လတိုင်းလတိုင်း (တိတ္ထိတက္ကတွန်းတို့အား) ငွေတစ်ထောင်အကုန်ခံ၍ ယဇ်ပူဇော်ရာ၏။ ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား တစ်ကြိမ်တစ်ခဏမျှ ပူဇော်ရာ၏။ ယင်းနှစ်မျိုးတို့တွင် တက္ကတွန်းတို့အား နှစ်တစ်ရာပတ်လုံး ပူဇော်ခြင်းထက် ဝိပဿနာရှုပွားပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဘစ်ဦးအား တစ်ခဏမျှ ပူဇော်ခြင်းသည်သာ မြတ်ပေ၏။

106. Though, month after month for a hundred years, one should offer sacrifices by the thousands, yet, if, only for a single moment, one should do reverence to the Noble One who has perfected himself, such reverence is better than a century of sacrifice.

၁၀၇။ ယော စ ဝဿသတံ ဇန္တု၊ အဂ္ဂိ ပရိစရေ ဝနေ၊
ဧကဉ္စ ဘာဝိတတ္တာနံ၊ မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ၊
သာယေဝ ပူဇနာ သေယ္ယော၊ ယဉ္စေ ဝဿသတံ ဟုတံ။

အကြင်သူသည်တော၌မီးကို အနှစ်တစ်ရာကာလပတ်လုံး လုပ်ကျွေးပူဇော်ရာ၏။ အကြင်သူသည်ကား ဝိပဿနာ ရှုမှတ်ပွားများပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား တစ်ကြိမ်တစ်ခဏမျှ ပူဇော်ရာ၏။ ယင်းနှစ်မျိုးတို့တွင် နှစ်ဘစ်ရာပတ်လုံး မီးကိုပူဇော်ခြင်းထက် ဝိပဿနာရှုပွားပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အား တစ်ခဏမျှ ပူဇော်ခြင်းသည်သာ မြတ်ပေ၏။

107. Though, for a century, a man should attend to the sacrificial fire in the forest, yet, if, only for a moment, he would honour the Noble One who has perfected himself, ...that honour is, indeed, better than that sacrifice a hundred years long.

၁၀၈။ ယံ ကိဉ္စိ ယိဋ္ဌံ ဝ ဟုတံ ဝ လောကေ၊
သံဝစ္ဆရံ ယဇေထ ပုဏ္ဍေပေက္ခော၊
ဧကဿ ပိ တံ နမဿ စတုဿာဝကမေတိ၊
အာသိ ဝါ ဒိဋ္ဌိ ဝိပုလာ ဟိ ဇဏ္ဍ ဟေတု သေယ္ယော။

မြစ်မခ စာပေ

လောကဌ် ကုသိုလ်ကောင်းမှုကို လိုလားငဲ့ညှာသောသူသည် ယင်ကြီးပူဇော်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ယင်ငယ်ပူဇော်ခြင်းကိုလည်းကောင်း တစ်နှစ်ပတ်လုံး ပူဇော်ရာ၏။ ထိုပူဇော်ခြင်းအလုံးစုံသည် ဖြောင့်မတ်စွာကျင့်ကြံသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား (ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း စေတနာ၏) လေးဖို့တစ်ဖို့ကိုမျှ မမှီခဲ့။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့အား ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း စေတနာသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

108. Whatsoever oblations and sacrifices one might offer for a whole year, seeking for merit thereby, all that would not amount to a fourth part of a merit received by honouring the Upright Ones[1] (Ariya), which is excellent.

၁၀၉။ အဘိဝါဒနသီလိဿ၊ နိစ္စံ ဝုဍ္ဎာပစာယိနော:
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝဍ္ဎန္တိ၊ အာယု ဝဏ္ဏော သုခံ ဗလံ။

မိမိထက် ဂုဏ် အသက် သီကျွာအားဖြင့် ကြီးသောသူတို့၌ ရှိခိုးလေ့၊ အရိုအသေပြုလေ့ရှိသူအား အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်းတည်းဟူသော အကျိုးတရားလေးပါးတို့သည် တိုးပွားကုန်၏။

109. In him who is ever inclined to honour and respect the elders, these four blessings, namely, length of age, beauty, happiness and strength are increased.

၁၁၀။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ဒုဿီလော အသမာဟိတော၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ သီလဝန္တဿ ဈာယိနော။

သီလလည်းမရှိ သမာဓိလည်းမရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် သီလရှိ၍ သမထဝိပဿနာကို ရှုမှတ်ပွားများနေသူ၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

110. Though one should live a hundred years, without virtue and control; yet better, indeed, is the single day's life of one who is virtuous and meditative.

---

1. Upright Ones: refers to the Noble Saints who have attained the Ariya Paths and Fruitions.

၁၁၁။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ဒုပ္ပညော အသမာဟိတော၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပညဝန္တဿ ဈာယိနော။

ပညာကင်းမဲ့၍ သမာဓိမရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာကာလပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် ဉာဏ်ပညာရှိ၍ သမထဝိပဿနာကို ရှုမှတ်ပွားများသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

111. Though one should live a hundred years, without wisdom and control; yet better, indeed, is the single day's life of one who is wise and meditative.

၁၁၂။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ကုသီတော ဟီနဝီရိယော၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ဝီရိယမာရဘတော ဒဠှံ။

ပျင်းရိသည်ဖြစ်၍ ဝီရိယမရှိဘဲ အနှစ်တစ်ရာကာလပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် မြဲမြံစွာ ဝီရိယအားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

112. Though one should live a hundred years, idle and inactive; yet better, indeed, is the single day's life of one who makes intense effort.

၁၁၃။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ။

(ပရမတ္ထတရား ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့၏) အဖြစ်အပျက်ကို မရှုမမြင်ဘဲ အနှစ်တစ်ရာကာလပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် အဖြစ်အပျက်ကို ရှုမြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

113. Though one should live a hundred years, without comprehending arising and passing away (of mind and body); yet better, indeed, is the single day's life of one who comprehends arising and passing away.

၁၁၄။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ အမတံ ပဒံ၊
ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပဿတော အမတံ ပဒံ။

သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်ဘဲ အနှစ်တစ်ရာကာလပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် သေခြင်းကင်းရာနိဗ္ဗာန်ကို မြင်သော ပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

114. Though one should live a hundred years without seeing the Deathless State (Nibbāna); yet better, indeed, is the single day's life of one who sees the Deathless State.

၁၁၅။ ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဓမ္မမုတ္တမံ၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယ္ယော၊ ပဿတော ဓမ္မမုတ္တမံ။

မြင့်မြတ်သော လောကုတ္တရာတရားကို မသိမမြင်ဘဲ အနှစ်ဘစ်ရာ ကာလပတ်လုံး အသက်ရှည်ကာ နေရခြင်းထက် မြင့်မြတ်သော လောကုတ္တရာတရားကို သိမြင်သောပုဂ္ဂိုလ်၏ တစ်ရက်တာမျှ အသက်ရှည်ရခြင်းသည် သာ၍မြတ်ပေ၏။

115. Though one should live a hundred years, not seeing the Truth Sublime; yet better, indeed, is the single day's life of one who sees the Truth Sublime.

ဖြစ်မခ ဝေပေ

၉။ ပါပဝဂ္ဂ - မကောင်းမှု

EVIL

၁၁၆။ အဘိတ္ထရေထ ကလ္ယာဏေ၊ ပါပါ စိတ္တံ နိဝါရယေ၊
ဒန္ဓံဟိ ကရောတော ပုညံ၊ ပါပသ္မိံ ရမတီ မနော။

မကောင်းမှု၌ စိတ်သည် မေ့လျော့တတ်သဖြင့် ကောင်းမှုပြုဖို့ရန် နှံ့နှေးတတ်ရကား မကောင်းမှုပြုခြင်းမှ စိတ်ကို တားမြစ်၍ ကုသိုလ် ကောင်းမှုတို့ကို ဆောလျင်မြန်စွာ ပြုလုပ်ရာ၏။

116. Make haste in doing good; check your mind from evil, for the mind of him who is slow in doing merit delights in evil.

၁၁၇။ ပါပဉ္စေ ပုရိသော ကယိရာ၊ နံ နံ ကယိရာ ပုနပ္ပုနံ၊
နံ တမ္မိ ဆန္ဒံ ကယိရာထ၊ ဒုက္ခော ပါပဿ စုစ္စယော။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် မကောင်းမှုကို ပြုမိစေကာမူ ထိုမကောင်းမှုကို ထပ်ကာထပ်ကာ မပြုမိစေရာ။ ထိုမကောင်းမှု၌ စိတ်၏အလိုဆန္ဒကို မပြုလုပ်ရာ။ မကောင်းမှုကို ပွားစေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်ပေ၏။

117. Should a person commit evil, he should not do it again and again; he should not find pleasure therein; painful is the accumulation of evil.

၁၁۸။ ပုညဉ္စေ ပုရိသော ကယိရာ၊ ကယိရာနံ ပုနပ္ပုနံ၊
တမ္မိ ဆန္ဒံ ကယိရာထ၊ သုခော ပုညဿ စုစ္စယော။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ကောင်းမှုကို ပြုပြီးသော်လည်း ထိုကောင်းမှုကို ထပ်ကာထပ်ကာ ပြုလုပ်ရာ၏။ ထိုကောင်းမှု၌ စိတ်၏အလိုဆန္ဒကို ပြုလုပ်ပေးရာ၏။ ကောင်းမှုကို ပွားစေခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း၏ အကြောင်း ဖြစ်ပေ၏။

118. If a person has done good deed, he should do it again and again, he should find delights therein; blissful is the accumulation of merit.

၁၁၉။ ပါပေါပိ ပယ်သတိ ဘဒ္ဒံ၊ ယာဝ ပါပံ နဲ့ ပစ္စတိ၊
ယဒါ စ ပစ္စတိ ပါပံ၊ အထ ပါပေါ ပါပါနိ ပဿတိ။

မကောင်းမှုပြုသောသူပင် ဖြစ်သော်လည်း မကောင်းကျိုးမပေးသရွေ့ကာလပတ်လုံး ကောင်းမြတ်သော အာရုံကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ ယင်းမကောင်းမှုက အကျိုးပေးလာသော အခါ၌မူကား မကောင်းမှုပြုသူသည် မကောင်းကျိုးတို့ကိုသာ တွေ့မြင်ရပေတော့၏။

119. Even an evil-doer conceives good luck so long as evil ripens not; but when it bears fruit, then he sees the evil results.

၁၂၀။ ဘဒ္ဒြောပိ ပဿတိ ပါပံ၊ ယာဝ ဘဒ္ဒံ နဲ့ ပစ္စတိ၊
ယဒါ စ ပစ္စတိ ဘဒ္ဒံ၊ အထ ဘဒ္ဒြော ဘဒ္ဒြာနိ ပဿတိ။

ကောင်းမှုပြုသောသူပင် ဖြစ်သော်လည်း ကောင်းကျိုးမပေးသရွေ့ ကာလပတ်လုံး မကောင်းသောအာရုံကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ ယင်းကောင်းမှုက အကျိုးပေးလာသော အခါ၌မူကား ကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကျိုးတို့ကိုသာ တွေ့မြင်ရပေတော့၏။

120. Even a good-doer perhaps, conceives bad luck so long as good ripens not; but when it bears fruit, then he sees the good results.

၁၂၁။ မာဝ မညေထ ပါပဿ၊ နဲ့ မန္ဒံ အာဂမိဿတိ၊
ဥဒဗိန္ဒုနိပါတေန၊ ဥဒကုမ္ဘောပိ ပူရတိ၊
ဗာလော ပူရတိ ပါပဿ၊ ထောကံ ထောကမ္ပိ အာစိနံ။

အနည်းငယ်သော မကောင်းမှုသည် (မိမိအား) အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု မကောင်းမှုကို မထင်မဲ့မြင် မအောက်မေ့ရာ။ မိုးရေပေါက်သည် ကျဖန်များလတ်သော် ရေအိုးပြည့်လာတိသကဲ့သို့ လူမိုက်သည် အနည်းငယ် အနည်းငယ်မျှသော (အကုသိုလ်) မကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ဆည်းပူးဖန်များလတ်သော် မကောင်းမှုဖြင့် ပြည့်လေတော့၏။

121. Think not lightly of evil, saying, "It will not come to me". Even a water-pot is filled by the falling of drops. Likewise the fool, gathering little by little, fills himself with evil.

၁၂၂။ မာဝ မညေထ ပုညဿ၊ နေ မန္ဒ အာဂမိဿတိ၊
ဥဒဗိန္ဒုနိပါတေန၊ ဥဒကုမ္ဘောပိ ပူရတိ၊
မိဇ္ဈော ပူရတိ ပုညဿ၊ ထောကံ ထောကမ္ပိ အာစိနံ။

အနည်းငယ်သော ကောင်းမှုသည် (မိမိအား) အကျိုးသက်ရောက်လိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ကောင်းမှုကို မထီမဲ့မြင် မအောက်မေ့ရာ။ မိုးရေပေါက်သည် ကျဖန်များလတ်သော် ရေအိုးပြည့်လာတတ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် အနည်းငယ်မျှသော (ကုသိုလ်) ကောင်းမှုကို ပြုလုပ်ဆည်းပူးဖန် များလတ်သော် ကောင်းမှုဖြင့် ပြည့်လေတော့၏။

122. Think not lightly of good, saying, "It will not come to me". Even a waterpot is filled by the falling of drops. Likewise the wise man, gathering little by litttle, fills with good.

၁၂၃။ ဝါဏိဇော၀ ဘယံ မဂ္ဂံ၊ အပ္ပသတ္ထော မဟဒ္ဓနော၊
ဝိသံ ဇီဝိတုကာမော၀၊ ပါပါနိ ပရိဝဇ္ဇယေ။

အဖော်နည်း၍ မျှားသောဥစ္စာရှိသည့် ကုန်သည်ကြီးသည် ဘေးအန္တရာယ်များသော ခရီးကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ အသက်ရှင်လိုသောသူသည် (လတ်တလော သေစေတတ်သည့်) အဆိပ်ကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့လည်းကောင်း ပညာရှိသည် မကောင်းမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

123. Just as a merchant, with a small escort and great wealth, avoids a perilous path, or just as one desiring to live avoids poison, even so should the wise shun evil.

၁၂၄။ ပါဏိမှိ စေ ဝဏ္ဏော နာဿ၊ ဟတ္ထေယ္ယ ပါဏိနာ ဝိသံ၊
နာဗ္ဘတံ ဝိသမန္ဒေတိ၊ နတ္ထိ ပါပံ အကုဗ္ဗတော။

လက်၌ အနာမရှိလျှင် လက်ဖြင့် အဆိပ်ကို ကိုင်ဆောင်နိုင်၏။ အဆိပ်သည် အနာမရှိသောလက်ကို အစဉ်မလိုက် (မထိခိုက်) နိုင်ပေ။

မကောင်းမှု (စေတနာဖြင့်) မပြုသောသူအား မကောင်းမှုကံသည် မဖြစ်နိုင်ပေ။

124. If no wound there be on the hand, one may carry poison in it. Poison does not effect one who is free from wound: There is no ill for him who does no wrong.

၁၂၅။ ယော အပ္ပဒုဋ္ဌဿ နရဿ ဒုဿတိ၊
သုဒ္ဓဿ ပေါသဿ အနင်္ဂဏဿ၊
တမေဝ ဗာလံ ပစ္စေတိ ပါပံ၊
သုခုမော ရဇော ပဋိဝါတံ ဝိယ။

အကြင်သူမိုက်သည် မပြစ်မှားထိုက်သည့် စင်ကြယ်၍ ကိုလေသာကင်းသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ပြစ်မှား၏၊ လေညာသို့ ပစ်လွှင့်အပ်သော သိမ်မွေ့သည့် မြူမှုန်သည် ပစ်လွှင့်သူသို့သား ပြန်ကျလာတိသကဲ့သို့ မကောင်းမှုသည် ထိုလူမိုက်သို့သာ ရှေးရှုပြန်ကျလာပေ၏။

125. Whosoever offends an innocent Noble One (Arahanta), pure and guiltless, his evil comes back on himself like fine dust thrown against the wind.

၂၆။ ဂဗ္ဘမေကေ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ၊ နိရယံ ပါပကမ္မိနော၊
သဂ္ဂံ သုဂတိနော ယန္တိ၊ ပရိနိဗ္ဗန္တိ အနာသဝါ။

အချို့သောသူတို့သည် (ဤလူ့ပြည်၌) အမိဝမ်းဝယ် ပဋိသန္ဓေနေကြကုန်၏။ မကောင်းမှု ပြုသူတို့သည် ငရဲ၌ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ကောင်းမှုပြုသူတို့သည် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကြကုန်၏။ ရဟန္တာအရှင်မြတ်တို့သည် ပရိနိဗ္ဗာန် ဝင်စံကြကုန်၏။

126. Some are born in the womb (i. e. human abode); the evil doers are born in hell; the well-doing go to heaven; the Undefiled Ones (Arahantas) become extinct (i.e. pass away in to Nibbāna).

၁၂၇။ န အန္တလိက္ခေ န သမုဒ္ဒမဇ္ဈေ၊
န ပဗ္ဗတာနံ ဝိဝရံ ပဝိသ၊
န ဝိဇ္ဇတိ သော ဇဂတိပ္ပဒေသော၊
ယတ္ထဋ္ဌိတော မုဉ္စေယ္ယ ပါပကမ္မာ။

မြစ်မခ စာပေ

မကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကင်၌ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊ သမုဒ္ဒရာအလယ်၌ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊ တောင်ခေါင်းသို့ဝင်၍ တည်နေသော်လည်းကောင်း မကောင်းမှုမှ မလွတ်နိုင်ရာ။ မကောင်းမှုမှ လွတ်သောအရပ်မည်သည် မရှိနိုင်ပေ။

127. Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in the mountain cave, nowhere in the world is a place to be found where one can escape from (the consequences of) an evil deed.

၁၂၇။ နာ အန္တလိက္ခေ နာ သမုဒ္ဒမဇ္ဈေ၊
နာ ပဗ္ဗတာနံ ဝိဝရံ ပဝိသ၊
နာ ဝိဇ္ဇတိ သော ဧကပ္ပဒေသော၊
ယတ္ထဋ္ဌိတံ နပ္ပသဟေထ မစ္စု။

မကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကင်၌ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊ သမုဒ္ဒရာအလယ်၌ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊ တောင်ခေါင်းသို့ ဝင်၍ တည်နေသော်လည်းကောင်း သေမင်းမှ မလွတ်နိုင်ပေရာ။ သေမင်း မည့်ဦးဆဲနိုင်သော အရပ်မည်သည် မရှိနိုင်ပေ။

128. Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in the mountain cave, nowhere in the world is a place to be found where one will not be overcome by (the king of) Death.

၁၀။ ဒဏ္ဍဝဂ္ဂ - ဒဏ်

PUNISHMENT

၁၂၉။ သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေ ဘာယန္တိ မစ္စုနော၊
အတ္တာနံ ဥပမံ ကတ္ဝာ၊ နဟနေယ္ယ နဃာတယေ။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဒဏ်ထိခြင်းမှ ထိတ်လန့်ကြကုန်၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် သေခြင်းမှ ကြောက်ရွံ့ကြကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဥပမာပြု၍ (သတ္တဝါဝို့ကို) မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ်ကြကုန်ရာ။

129. All tremble at punishment, all fear death. Comparing others with oneself, one should neither injure nor slay.

၁၃၀။ သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေသံ ဇီဝိတံ ပိယံ၊
အတ္တာနံ ဥပမံ ကတ္ဝာ၊ နဟနေယ္ယ နဃာတယေ။

အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ဒဏ်ထိခြင်းမှ ထိတ်လန့်ကြကုန်၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် (မိမိတို့၏) အသက်ကို ချစ်ခင်ကြကုန်၏။ မိမိကိုယ်ကို ဥပမာပြု၍ သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ်ကြကုန်ရာ။

130. All tremble at punishment, to all life is dear, comparing others with oneself, one should neither injure nor slay.

၁၃၁။ သုခကာမာနိ ဘူတာနိ၊ ယော ဒဏ္ဍေန ဝိဟိံသတိ၊
အတ္တနော သုခမေသာနော၊ ပေစ္စ သော နလဘတေ သုခံ။

အကြင်သူသည် မိမိ၏ချမ်းသာကို ရှာအံ့ဟု မိမိကဲ့သို့ ချမ်းသာကို အလိုရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့ကို တုတ်လုံးဖြင့် ညှဉ်းဆဲ၏။ တိုညှဉ်းဆဲသော်သူသည် တမလွန်ဘဝ၌ ချမ်းသာကို မရနိုင်ပေ။

131. Whosoever, (seeking his own happiness) with a rod molests creatures who are desirous of happiness, obtains no happiness hereafter.

၁၃၂။ သုခကာမာနိ ဘူတာနိ၊ ယော ဒဏ္ဍေန နဟိ$^{\cdot}$သတိ၊
အတ္တနော သုခမေသာနော၊ ပေစ္စ သော လဘတေ သုခ$^{\cdot}$။

အကြင်သူသည် မိမိ၏ချမ်းသာကို ရှာအံ့ဟု မိမိကဲ့သို့ ချမ်းသာကို အလိုရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့ကို တုတ်လှ$^{\cdot}$တံဖြင့် မညှဉ်းဆဲပေ။ ထို မညှဉ်းဆဲသောသူသည် တမလွန်ဘဝ၌ ချမ်းသာကို ရနိုင်ပေ၏။

132. Whosoever, (seeking his own happiness) with a rod molests not creatures who are desirous of happiness, obtains happiness hereafter.

၁၃၃။ မာဝေါစ ဖရုသံ ကဉ္စိ၊ ဝုတ္တာ ပဋိဝဒေယ္ယုတံ၊
ဒုက္ခာ ဟိ သာရမ္ဘကထာ၊ ပဋိဒဏ္ဍာ ဖုသေယ္ယုတံ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ ကြမ်းကြုတ်သောစကားကို မဆိုပါလင့်။ အဆိုခံရသောသူတို့သည် သင့်ကို ပြန်လှန်ဆိုကုန်ရာ၏။ ချုပ်ချယ်သော စကားသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းပေတည်း။ (သူတစ်ပါးကို ဒဏ်ပြုက)အတုံ့အလှည့်ဒဏ်တို့သည် သင့်ထံသို့ ရောက်လာကုန်ရာ၏။

133. Speak not harsh words to any one; those thus addressed will retort to it. Painful, indeed, is vindictive speech; retribution (or exchange-blows) will come upon you.

၁၃၄။ သစေ နေရေသိ အတ္တာနံ၊ ကံသော ဥပဟတော ယထာ၊
သေ ပတ္တောသိ နိဗ္ဗာနံ၊ သာရမ္ဘော တေ ဝိဇ္ဇတိ။

အနားကဲ့ပြုတ်သော ကြေးခေါင်းလောင်းသည် အသံမထွက်ဘဲ တိတ်ဆိတ်နေသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ငြိမ်သက်တည်ကြည်အောင် စောင့်ရှောက်နေသောသူသည် ချုပ်ချယ်မှုမရှိဘဲ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ပေ၏။

134. If you silence yourself as a gong that is broken, and not sounded, you will have to attain Nibbāna; contention has no place in you.

ဗြဟ္မဝ ဝေဒေ

၁၃၅။ ယထာ ဒဏ္ဍေန ဂေါပါလော၊ ဂါဝေါ ပါဇေတိ ဂေါစရံ၊
ဧवံ ဇရာ စ မစ္စု စ၊ အာယုံ ပါဇေန္တိ ပါဏိနံ။

နွားကျောင်းသားသည် နှင်တံနှင့် နွားတို့ကို စားကျက်သို့မောင်းနှင်သကဲ့သို့ ဤအတူပင် အိုခြင်း သည်လည်းကောင်း၊ သေခြင်းသည်လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့၏အသက်ကို မောင်းနှင်ကြကုန်၏။

135. As the herdsman with a stick drives forth the kine to pasture, so do old age and death drive forth the life of beings.

၁၃၆။ အထ ပါပါနိ ကမ္မာနိ၊ ကရံ . ဗာလော နဇာနတိ၊
သေဟိ ကမ္မေဟိ ဒုမ္မေဓော၊ အဂ္ဂိဒဍ္ဎောဝ တပ္ပတိ။

မကောင်းမှုတို့ကို ပြုသောလူမိုက်သည် ထိုသို့ ပြုသောအခါ၌ (မိမိ မကောင်းမှုပြု၏ဟု) မသိပေ။ ပညာကင်းမဲ့သူသည် ထိုသို့ မိမိပြုသော မကောင်းမှုကံတို့ကြောင့် မီးလောင်သောသူကဲ့သို့ ပူပန်ရပေ၏။

136. When a fool does wicked deeds he does not realize (their evil nature). By his own deeds the stupid man is tormented as if being burnt with fire.

၁၃၇။ ယော ဒဏ္ဍေန အဒဏ္ဍေသု၊ အပ္ပဒုဋ္ဌေသု ဒုဿတိ၊
ဒသန္နမညတရံ ဌာနံ၊ ခိပ္ပမေဝ . နိဂစ္ဆတိ။

အပြစ်ဒဏ်ကင်းရှိ မပြစ်မှားထိုက်သော (မဟာန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ တုတ်လှံ တံစသည်ဖြင့် ပြစ်မှားသောသူသည် ဆင်းရဲကြောင်း ဒဏ်ဆယ်ပါးတို့တွင် ဟစ်ပါးပါးသော ဆင်းရဲခြင်းသို့ လျင်မြန်စွာပင် ရောက်ရပေ၏။

137. He who inflicts punishment on those (Noble Saints) who are harmless, and offends those who are unoffending, he speedily comes to one of these ten states:–

၁၃၈။ ဝေဒနံ ဖရုသံ ဇာနိ၊ သရီရဿ စ ဘေဒနံ၊
ဂရုကံ ဝါပိ အာဗာဓံ၊ စိတ္တက္ခေပဉ္စ ပါပုဏေ။

၁၃၉။ ရာဇတော ဝါ ဥပသဂ္ဂံ၊ အဗ္ဘက္ခာနဉ္စ ဒါရုဏံ၊
ပရိက္ခယံ ဝ ဉာတီနံ၊ ဘောဂါနဉ္စ ပဘင်္ဂုရံ။

၁၄၀။ အထ ဝါသ အဂါရာနိ၊ အဂ္ဂိ ဍဟတိ ပါဝကော၊
ကာယဿ ဘေဒါ ဒုပ္ပညော၊ နိရယံ သောပပဇ္ဇတိ။

ပြင်းထန်သော ဝေဒနာဖြစ်ခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ ဥစ္စာဆုံးရှုံးခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ (လက်ပြတ်ခြေပြတ်စသော) ကိုယ်အင်္ဂါ ချွတ်ယွင်းပျက်စီးခြင်းသို့လည်းကောင်း။ ကြီးလေးသည့် (နှုန်းစသည့်) အနာစွဲကပ်ခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ ရူးသွပ်ခြင်း စိတ်ပျံ့လွင့်ခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ မင်းဘေးသင့်ခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ ကြမ်းကြုတ်စွာ အစွပ်စွဲခံရခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးတို့ ပျက်စီးခြင်းသို့လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ ယိုယွင်းပျက်စီးခြင်းသို့လည်းကောင်း ရောက်ရပေ၏။

ထို.ပြင် ထိုပြစ်မှားသူ၏ အိမ်တို့ကို ပကတိမီးသည်လည်းကောင်း၊ လောင်မီးသည်လည်းကောင်း လောင်တတ်ပေ၏။ ပညာကင်းမဲ့သော ထိုသူသည် ခန္ဓာကိုယ် .ပျက်စီးသည်မှနောက်၌ ငရဲသို့ လားရောက်ရတော့၏။

138. 139. He will be subject to acute pain, disaster, bodily injury, serious illness, (lunacy) or loss of mind, oppression by the government, grave accusation, loss of relatives, destruction of wealth.

140. And his houses will be burnt up with fire; and upon the dissolution of the body this unwise man will pass to hell.

၁၄၁။ နဂ္ဂစရိယာ နဝ ဇဋာ နပံသုကူ၊
နာနာသကာ တဏ္ဍိလသာယိကာ ဝါ၊
ရဇောဇလ္လံ ဥက္ကုဋိကပ္ပဓာနံ၊
သောဓေန္တိ မစ္စံ အဝိတိဏ္ဏကင်္ခံ။

အဝတ်မဝတ်ဘဲကျင့်ခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဆံကျစ်ထုံး အကျင့်ထို့သည်လည်းကောင်း၊ ရုံညှန် အလိမ်းလိမ်းကပ်၍ ကျင့်ခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အစာဖြတ်၍ အငတ်ခံကျင့်ခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ မြေပေါ်၌ အိပ်၍ နေခြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ မြူမှုန့်အလိမ်းလိမ်းတင်ကာ ကျင့်ခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍ ကျင့်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ၎င်းတို့သည် ယုံမှားခြင်း (ဝိစိကိစ္ဆာ) မှ မလွတ်မြောက်သေးသော သတ္တဝါကို မစင်ကြယ်စေနိုင်ကုန်။

141. Neither wandering naked, nor with matted locks, nor with dirt on one's body, neither fasting, nor sleeping on the ground, nor besmearing oneself with ashes or dust, nor squatting on the heels, can purify a mortal who has not overcome doubts.

၁၄၂။ အလက်ံာတော စေပိ သမံ စရေယ္ယ၊
သန္တော ဒန္တော နိယတော ဗြဟ္မစာရီ။
သဗ္ဗေသု ဘူတေသု နိဓာယ ဒဏ္ဍံ၊
သော ဗြာဟ္မဏော သော သမဏော သ ဘိက္ခု။

အကြင်သူသည် ကိလေသာတို့မှ ငြိမ်းအေး၏။ ဣန္ဒြေကို ဆုံးမပြီး ဖြစ်၏။ မဂ်လေးပါးဖြင့် ဂတိမြဲ၏။ မြတ်သောအကျင့်ရှိ၏။ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၌ ဒဏ်လက်နက်ကို ပယ်ချထားသည်ဖြစ်၍ မေတ္တာဖြင့် အညီအမျှ ပွားကာ ကျင့်ကြံနေထိုင်၏။ ထိုသူသည် အဝတ်တန်ဆာ ဝတ်ဆင်ထား စေကာမူ မကောင်းမှုမှ အပယူပြီးသူ 'ဗြာဟ္မဏ' မည်၏။ ကိလေသာ ငြိမ်းပြီးသူ 'သမဏ' မည်၏။ ကိလေသာဖျက်ဆီးပြီးသူ 'ဘိက္ခု' မည်၏။

142. Even though he gaily dressed, if yet a man cultivates tranquility of mind, is calm with senses subdued, destined only towards final deliverance, and of pure conduct, laying aside the weapon towards all living beings, – he is a "Brahman (i. e. who has cast off evils), a recluse (Samana) (i. e. who has ceased defilements), a 'Bhikkhu' (monk) (i. e. who has destroyed passions).

၁၄၃။ ဟိရိနိသေဓော ပုရိသော၊ ကောစိ လောကသ္မိ ဝိဇ္ဇတိ၊
ယော နိဒ္ဒံ အပဗောဓေတိ၊ အသော ဘဒ္ဒေါ ကသာမိဝ။

မြင်းကောင်းသည် ကြိမ်လုံးကို ကြဉ်ရှောင်သကဲ့သို့ အကြင်သူသည် မိမိ၏အိပ်ပျော် (ကဲ့ရဲ့) ခြင်းကို နှိုးကြားစေ၏။ (ကြဉ်ရှောင်၏)။ မိစ္ဆာ ဝိတက်ကို ရှက်ကြောက်ခြင်းဖြင့် တားမြစ်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် လောကဌ် တစ်ယောက်တလေမျှသာ ရှိပေ၏။

143. There is in all the world only some one, who being wakeful from his sleep, restrained by modesty avoids reproach, as a thorough-bred horse, the whip.

ဖြစ်မခ ဝဏ္ဏော

၁၄၄။ အသော ယထာ ဘဒ္ဒြော ကသာ နိဝိဋ္ဌော၊
အာတာပိနော သံဝေ - ၊ ဘာ ဝါထ။
သဒ္ဓါယ သီလေန စ ဝီရိယေန စ၊
သမာဓိနာ ဓမ္မဝိနိစ္ဆယေန စ။
သမ္ပန္နဝိဇ္ဇာစရဏာ ပဟာယ ဒုက္ခမိဒံ အနပ္ပကံ။

မြင်းကောင်းသည် ကြိမ်လုံးရိုက်ခတ်သည်ရှိသော် လုံ့လရှိသကဲ့သို့ လုံ့လအားထုတ်ကာ ထိတ်လန့်သံဝေဂ ရှိသည်ဖြစ်ကြကုန်လော့။ ယုံကြည်ခြင်းသဒ္ဓါဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကျင့်စဉ်သီလဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဝီရိယဖြင့် လည်းကောင်း၊ တည်ကြည်ခြင်း သမာဓိဖြင့်လည်းကောင်း၊ တရားဆုံးဖြတ်သည့် ဉာဏ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ် (ဝိဇ္ဇာ) အကျင့် (စရဏ)တို့ဖြင့် ပြည့်စုံကြပြီးလျှင် ထင်သောသတိရှိသည်ဖြစ်၍ အတိုင်းမသိ ရှည်လျားလှသော သံသရာဆင်းရဲကို စွန့်လွှတ်ကြကုန်လော့။

144. Like a thorough-bred horse touched by the whip, even so be strenuous and filled with religious emotion. By confidence, virtue, effort, concentration and investigation of the Truth, by being endowed with knowledge and conduct, and by being mindful, get rid of this unlimitted suffering (of Samsāra).

၁၄၅။ ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ၊ ဥသုကာရာ နမယန္တိ တေဇနံ၊
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊ အတ္တာနံ ဒမယန္တိ သုဇဝတာ။

ရေမြောင်းတူးသမားတို့သည် ရေကို (အလိုရှိရာသို့) ဆောင်ယူကြကုန်၏။ လေးသမားတို့သည် မြားကို ဖြောင့်ကုန်၏။ လက်သမားတို့သည် သစ်ကို မိမိတို့ အလိုရှိသလို တိုက်ရွှေကြကုန်၏။ ကောင်းမြတ်သော အကျင့်ရှိသည့် သူတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမကြကုန်၏။

145. Irrigators lead the water where they will; archers shape the shafts; carpenters carve the wood; the virtuous control themselves (to be cultured).

၁၁။ ဇရာဝဂ္ဂ - အိုခြင်း

OLD AGE

၁၄၆။ ကော နု ဟာသော ကိမဝါနန္ဒေ၊ နိစ္စံ ပဇ္ဇလိတေ သတိ၊
အန္ဓကာရေန သြေနဒ္ဓါ၊ ပဒီပံ နု ဂဝေသထ။

(လူအပေါင်းတို့၌) အမြဲမပြတ် (ကိလေသာမီး) တောက်လောင်နေပါလျက် အဘယ်ကြောင့် ပျော်ရွှင်မြူးထူးကာ နေဘိသနည်း။ အဘယ်ကြောင့် နှစ်လိုဝမ်းမြောက်ကာ နေဘိသနည်း။ အဝိဇ္ဇာမိုက်မှောင်ကြီးဖြင့် ပိတ်ဆီး (ဖုံးအုပ်) ကာ နေပါလျက်(သင်တို့ဘည်)အဘယ်ကြောင့် ဉာဏ်ပညာအလင်းကို မရှာမှီးဘဲ နေကြကုန်သနည်း။

146. What laughter, what pleasure can there be where all is ever burning? Being shrouded by darkness (ignorance), why will you not seek the light (of wisdom)?

၁၄၇။ ပဿ စိတ္တကတံ ဗိမ्ဗံ၊ အရုကာယံ သမုဿိတံ၊
အာတုရံ ဗဟုသင်္ကပ္ပံ၊ ယဿ နတ္ထိ ဓုဝံ ဌိတိ။

အဆန်းတကြယ် ပြုံလုပ်ထားသည့် အရုပ်နှင့်တူပြီး (အရိုးစုသုံးဆုတို့ဖြင့်) ထောက်မှီထားအပ်သော နာကျင်တတ်၍ မျှားစွာသောသူတို့ကြံစည်စိတ်ကူးအပ်သည့် (ကိုးပေါက်ဒဋ္ဌါရ) အမာဝဝရှိသော ဤကိုယ်ကို ရှုကြည့်ပါလော့။ ယင်းကိုယ်၏ အခိုင်အမြဲ တည်တံ့နေမှုသည် မရှိချေတကား။

147. Behold this beautified body like an image[1], a heap of sores, diseased, much thought of, which has nothing lasting or stable.

---

1. An image: refers the skin-coated beauty of the body.

၁၄၈။ ပရိဇိဏ္ဏမိဒံ ရူပံ၊ ရောဂနိဋ္ဌံ ပဘင်္ဂုရံ၊
ဘိဇ္ဇတိ ပူတိသန္ဒေဟော၊ မရဏန္တံ ဟိ ဇီဝိတံ။

ဤရုပ်စုကိုယ်သည် ဆွေးမြည့်အိုမင်းတတ်၏။ အနာရောဂါတို့၏ အိမ်နေရာလည်း ဖြစ်၏။ ပျိုယွင်းပျက်စီးတတ်၏။ အသက်ရှည်နေရခြင်းသည် စင်စစ် သေခြင်းသာလျှင် အဆုံးရှိသဖြင့် ထိုကိုယ်သည် ပုပ်ဟပြီး ပျက်စီးရပေလတ္တံ့။

148. Thoroughly worn out is this body, a nest of diseases, perishable; this putrid mass breaks up. Truly, life ends in death.

၁၄၉။ ယာနိမာနိ အပတ္ထာနိ၊ အလာဗု နေဝ သာရဒေ၊
ကာပေါတကာနိ အဋ္ဌိနိ၊ တာနိ ဒိသ္မာန ကာ ရတိ။

(သာရဒရာသီ) ပန်းဆောင်မုန်းလဲ၌ စွန့်ပစ်ထားသော ဘူးသီးခြောက်ကဲ့သို့ ခိုအဆင်းကဲ့သို့ ဖြူဖွေးမဲ့သောအရိုးတို့ကို မြင်ရသဖြင့် အဘယ်မှာလျှင် မေ့.လျော်ဖွယ် ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။

149. Like gourds cast away in autumn are these dove-hued grey bones; what pleasure is there in looking at them?

၁၅၀။ အဋ္ဌိနံ နဂရံ ကတံ၊ မံသလောဟိတလေပနံ၊
ယတ္ထ ဇရာ စ မစ္စု စ၊ မာနော မက္ခော စ ဩဟိတော။

အရိုးတို့ကို (စိုက်ထူ၍) အသားအသွေးတို့ဖြင့် လိမ်းကျံ.လျက် အတ္တဘော ကိုယ်တည်းဟူသော မြို့ကို (တဏှာလက်သမားယည်) ဆောက်လုပ်အပ်၏။ ယင်းမြို့၌ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ မာနထောင်လွှားခြင်း၊ သူ.ကျေးဇူးကို ချေဖျက်ခြင်းသည် တည်ရှိနေပေ၏။

150. Here is a city[1] built of bones and coated with flesh and blood, wherein are deposited decay, death, pride and jealousy.

၁၅၁။ ဇိရန္တိ ဧဝ ရာဇရထာ သုစိတ္တာ၊
အထော သရီရမ္ပိ ဇရံ ဥပေတိ။
သတ္တာ ဓမ္မော နု ဇရံ ဥပေတိ၊
သန္တော ဟဝေ သတ္တိ ပဝေဒယန္တိ။

1. City refers to the compounded nature of the body.

(ရတနာတို့ဖြင့်) ကောင်းစွာ အဆန်းတကြယ်ပြုလုပ်ထားသော မင်း၏ရထားတို့သည် ဟောင်းနွမ်း ဆွေးမြည့်ကြကုန်သေး၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း ထို့အတူပင် ယိုယွင်းပျက်စီး အိုမင်းရပေ၏။ သူတော်ကောင်းတို့၏ တရားတော်သည်ကား ဆွေးမြည့်အိုမင်းခြင်းသို့ မရောက်နိုင်ဟု၍ သူတော်ကောင်းတို့သည် မိမိတို့အချင်းချင်း ပြောဆိုကြကုန်၏။

151- Even the gaily decked royal chariots wear out; surely this body too will go to decay. But the Teaching of the righteous goes not to decay; thus do the righteous make it known to the good.

၁၅၂။ အပ္ပဿုတာယံ ပုရိသော၊ ဗလိဗဒ္ဓေါ ဇီရတိ၊
မံသာနိ တဿ ဝဍ္ဎန္တိ၊ ပညာ တဿ နဝုဍ္ဎတိ။

အကြားအမြင်နည်းပါးသော ဤယောကျ်ားသည် နွားလားကဲ့သို့ အချည်းနှီး ကြီးထွားလာ၏။ ထိုသူအား အသားတို့သည်သာ တိုးပွားမြဲ ပညာမူကား မတိုးပွားချေ။

152. The man of little learning grows old like a bull; his flesh grows, but not his wisdom.

၁၅၃။ အနေကဇာတိသံသာရံ၊ သန္ဓာဝိဿံ အနိဗ္ဗိသံ၊
ဂဟကာရံ ဂဝေသန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနပ္ပုနံ။

၁၅၄။ ဂဟကာရက ဒိဋ္ဌောသိ၊ ပုန ဂေဟံ နကာဟသိ၊
သဗ္ဗာ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂါ၊ ဂဟကူဋံ ဝိသင်္ခတံ။
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။

အဖန်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲလှလေသောကြောင့် ခန္ဓာအိမ်ကို တည်ဆောက်လာသူ (တဏှာလက်သမား)ကို ရှာဖွေသောငါသည် (ထိုလက်သမားအား မြင်နိုင်သောဉာဏ်ကို) မရဆေးသဖြင့် ဘဝများစွာ သံသရာပတ်လုံး ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။

ခန္ဓာအိမ်ကိုတည်ဆောက်လာသော ဟယ်တဏှာလက်သမား၊ ငါသည် သင့်ကို ယခု (ပညာမျက်စိဖြင့်) မြင်လေပြီ။ ခန္ဓာအိမ်ကို နောက်တစ်ဖန် သင် ဆောက်လုပ်ရတော့မည် မဟုတ်ပေ။ သင်၏ ကိလေသာတည်းဟူသော အိမ်အခြင်အားလုံးတို့ကို ချိုးဖျက်အပ်ပြီ။ အင်ဇွာတည်းဟူသော အိမ်

၁၆၀။ အတ္တာဟိ အတ္တနော နာथော၊
ကောဟိ နာထော ပရော သိယာ၊
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန၊
နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။

မိမိကိုယ်သည်သာ မိမိအားကိုးရာ ဖြစ်ပေ၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိအားကိုးရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကောင်းစွာယဉ်ကျေးသဖြင့်သာလျှင် အလွန် ရခဲလှပေသော အားကိုးရာအစစ် (အရဟတ္တဖိုလ်) ကို ရနိုင်ပေ၏။

160. One is the refuge of oneself; what other refuge could there be? With oneself fully controlled, one obtains a refuge which is hard to gain.

၁၆၁။ အတ္တနာ ဟိ ကတံ ပါပံ၊ အတ္တဇံ အတ္တသम္ဘဝံ၊
အဘိမတ္ထတိ ဒုမ္မေဓံ၊ ဝဇိရံ ဝသ္မမယံ မဏိ။

ကျောက်မှုဖြစ်သော စိန်သည် (မိမိမှိုရာ) ကျောက်ကိုပင် ထွင်းဖောက် ဖျက်ဆီးနိုင်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်တိုင်ပြုလုပ်၍ မိမိထံမှဖြစ်ကာ မိမိကြောင့် ဖြစ်လာသော မကောင်းမှုသည် ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ရာ ပညာမဲ့သူကို ဖျက်ဆီးလေ၏။

161. The evil done by oneself, begotten within oneself, produced from oneself, crushes the unwise as the diamond grinds the hard gem.

၁၆၂။ ယဿ အစ္စန္တဒုဿီလ္ယံ၊ မာလုဝါ သာလမိဝေါ ဘတ္တံ၊
ကရောတိ သော တထတ္တာနံ၊ ယထာ နံ ဣစ္ဆတိ ဒိသော။

မာလောနွယ်သည် မှိုရာသစ်ပင်ကို လွှမ်းမိုးရစ်ပတ်သကဲ့သို့ စင်စစ်သီလပျက်သောသူဖြစ်၍ တဏှာ အလွှမ်းမိုးခံရသူသည် ရန်သူ အလိုရှိတိုင်း (မိမိ အကျိုးမဲ့ကို) မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ပျက်စီးအောင် ပြုလုပ်လေတော့၏။

162. He who is exceedingly corrupt (i. e. ensnared with craving) like a Māluvā creeper strangling a tree where it creeps, does (ruin) even to himself what an enemy would wish for him.

၁၆၃။ သုကရာနိ အသာဓူနိ၊ အတ္တနော အဟိတာနိ စ၊
ယံ ဝေ ဟိတဉ္စ သာဓုဉ္စ၊ တံ ဝေ ပရမဒုက္ကရံ။

(အပြစ်ရှိ) မကောင်းမှု မိမိအတွက် အကျိုးစီးပွားမရှိသော အမှုကိစ္စတို့ကို ပြုလုပ်လွယ်ကြကုန်၏။ (အပြစ်ကင်း) ကောင်းမှု အကျိုးစီးပွား ရှိသော အမှုကိစ္စကိုမူ အလွန်ပြုနိုင်ခဲပေ၏။

163. It is easy to do things that are bad and not beneficial to oneself; but most difficult to do, indded, is that which is good and beneficial.

၁၆၄။ ယော သာသနံ အရဟတံ၊ အရိယာနံ ဓမ္မဇီဝိနံ၊
ပဋိက္ကောသတိ ဒုမ္မေဓော၊ ဒိट्ठိं နိဿာယ ပါပိကံ၊
ফလာနိ ကဋ္ဌကသ္သေव၊ အတ္တဃာတာယ ပလ္လတိ။

ပညာမဲ့သူသည် ယုတ်မာသော မိစ္ဆာအယူကို အမှီပြုပြီး ပူဇော်အထူးကို ခံယူထိုက်ကြ၍ တရားသဖြင့် အသက်မွေးကြကုန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ အဆုံးအမကို ရှုတ်ချတားမြစ်၏။ ဝါးသီးတို့သည် ဝါးပင်ကို သတ်ရန် အလို့ငှာ သီးကြကုန်သကဲ့သို့ ထိုပုဂ္ဂိုလ်၏ မိစ္ဆာအယူသည် မိမိကိုယ်ကို သတ်ရန် အလို့ငှာသာ ဖြစ်ပေ၏။

164. The foolish man who, on account of false views, scorns the Teaching of the Worthy, the Noble Ones (Arahants), the Righteous of life, he bears the fruits of his own destruction like the bamboo which bears fruits for its own destruction.

၁၆၅။ အတ္တနာ ဟိ ကတံ ပါပံ၊ အတ္တနာ သံကိလိဿတိ၊
အတ္တနာ အကတံ ပါပံ၊ အတ္တနာဝ ဝိသုဇ္ဈတိ၊
သုဒ္ဓိ အသုဒ္ဓိ ပစ္စတ္တံ၊ နာညော အညံ ဝိသောဓယေ။

မကောင်းမှုကို မိမိ ပြုခဲ့လျှင် မိမိသည်ပင် ညစ်နွမ်းရပေ၏။ မကောင်းမှုကို မိမိမပြုခဲ့လျှင် မိမိသည်ပင် စင်ကြယ်ရပေ၏။ စင်ကြယ်မှုကုသိုလ်နှင့် မစင်ကြယ်မှု အကုသိုလ်တို့သည် တခြားစီသာဖြစ်၏။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်က အခြား တစ်ယောက်ကို (ကိလေသာ အညစ်အကြေး စင်ကြယ်အောင်) မသုတ်သင်နိုင်ပေ။

165. By oneself alone is evil done, by oneself is one defiled. By oneself is evil left undone, by oneself alone is one purified. Purity and impurity depends on oneself. No one can purify another.

ဖြစ်ပေ ၀ိသေ

၁၆၆။ အတ္တဒတ္ထံ ပရတ္ထေန၊ ဗဟုနာပိ န ဟာပယေ၊
အတ္တဒတ္ထမဘိညာယ၊ သဒတ္ထပသုတော သိယာ။

သူတစ်ပါး၏ မျှားစွာသော အကျိုးစီးပွားအတွက်ကြောင့် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကို (အနည်းငယ်မျှ) မဆုတ်ယုတ်စေရာ။ မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားအတွက် ကောင်းစွာသိ၍ မိမိ အကျိုးစီးပွာ ကို တိုးပွားအောင် ဆောင်ရွက် အားထုတ်အပ်ပေ၏။

166. Let one not neglect one's own welfare for the welfare of others, however great. Clearly perceiving one's own welfare, let one be zealous to increase for one's benefit.

၁၃။ လောကဝဏ္ဏ-လောက

THE WORLD

၁၆၇။ ဟီနံ ဓမ္မံ နုသေဝေယ္ယ၊ ပတ္တဒေန နသံဝသေ၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိံ နုသေဝေယ္ယ၊ နုသိယာ လောကဝဍ္ဎနော။

(ကာမဂုဏ်)အယုတ်တရားကို မမှီဝဲရာ။ မေ့မေ့လျော့လျော့ မနေရာ။ မှားသော မိစ္ဆာအယူကိုလည်း မယူရာ။ လောကသံသရာ ကြီးပွားရေး သက်သက်အတွက်လည်း မဖြစ်စေရာ။

167. Do not follow mean things (Sensualities) Dwell not in negligence. Cherish not false views. Be not merely for the worldly growth, (i. e. subjeet to repeated births and deaths).

၁၆၈။ ဥတ္တိဋ္ဌေ နပ္ပမဇ္ဇေယ္ယ၊ ဓမ္မံ သုစရိတံ စရေ၊
ဓမ္မစာရီ သုခံ သေတိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမ္ဝိ စ။

၁၆၉။ ဓမ္မံ စရေ သုစရိတံ၊ နုနံ ဒုစ္စရိတံ စရေ၊
ဓမ္မစာရီ သုခံ သေတိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမ္ဝိ စ။

၁၆၈။ ဆွမ်းခံကျင့်ဝတ်ကို မမေ့မလျော့စေရာ။ ကောင်းစွာကျင့်အပ်သော အကျင့်တရားမြတ်ကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။ တရားကို ကျင့်ကြံသောသူသည် ဤလောကဌ် လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောကဌ်လည်းကောင်း ချမ်းသာစွာ နေရ၏။

၁၆၉။ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။ ဒုစရိုက်တရားကို မကျင့်ရာ။ တရားကိုကျင့်သောသူသည် ဤလောကဌ်လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောကဌ်လည်းကောင်း ချမ်းသာစွာ နေရ၏။

168. Be not heedless in standing for alms. Lead a righteous life. The righteous live happily both in this world and in the next.

169. Lead a righteous life, but not one that is evils. The righteous live happily both in this world and in the next.

ဖြစ်မခ ဝေဒေ

၁၇၀။ ယထာ ပုဗ္ဗုဋ္ဌကံ ပဿေ၊ ယထာ ပဿေ မရီစိကံ၊
ဧवံ. လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊ မစ္စုရာဇာ နပဿတိ။

ရေပွက်ကို ရှုမြင်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ တံလျှပ်ကို ရှုမြင်ရသကဲ့သို့လည်းကောင်း ဤအတူ (ခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော) လောကကို ရှုကြည့်သူအား သေမင်းသည် မမြင်နိုင်ပေ။

170. Look upon the world as a bubble; regard the world as it were a mirage, thus regarding the world (i. e. five aggregates), the King of Death finds not such a one.

၁၇၁။ ဧထ ပဿထိမံ လောကံ၊ စိတ္တံ ရာဇရထူပမံ၊
ယတ္ထ ဗာလာ ဝိသီဒန္တိ၊ နတ္ထိ သင်္ဂေါ ဝိဇာနတံ။

(ရတနာတို့ဖြင့်)အဆန်းတကြယ် စီမံထားသည့် မင်းစီးရထားပမာ (အဝတ်တန်ဆာတို့ဖြင့်) အဆန်းတကြယ် ဆင်ယင်ထားသည့် ဤခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော လောကကို လာ၍ကြည့်ရှုကြကုန်လော့။ ယင်းလောကဌ် လူမိုက်တို့သည် ငြိတွယ်နစ်မြုပ်ကြ၍ ပညာရှိတို့မှာမူ ကပ်ငြိတွယ်တာခြင်း မရှိကြလေကုန်။

171. Come, behold this world (i. e. five aggregates), similar to an ornamented royal chariot, wherein the fools flounder, but, wherein for the wise there is no attachment.

၁၇၂။ ယော စ ပုဗ္ဗေ ပမဇ္ဇိတ္ဝာ၊ ပစ္ဆာ သော နပ္ပမဇ္ဇတိ၊
သော'မံ လောကံ ပဘာသေတိ၊ အဗ္ဘာ မုတ္တော ဝ စန္ဒိမာ။

ရှေး(ငယ်စဉ်)အခါက (ကုသိုလ်ပြုရန်) မေ့လျော့ခဲ့၍ နောင် (ကြီးပြင်းသော)အခါ၌မူ မမေ့မလျော့သောသူသည် တိမ်တိုက်မှလွတ်ကင်းသောလကဲ့သို့ ဤလောကကို (မဂ်ဉာဏ်ရောင်ဖြင့်)ထွန်းလင်းတောက်ပစေ၏။

172: Whosoever was heedless before, but afterwards practices vigilance, such a one illumines this world (with the light of Path) like the moon freed from clouds.

မြတ်မခ ၀ၢ၀ပ

၁၇၃။ ယဿ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ ကုသလေန ပိဓိယတိ၊
သော မံ လောကံ ပဘာသေတိ၊ အဗ္ဘာ မုတ္တောဝ စန္ဒိမာ။

မိမိပြုခဲ့သော မကောင်းမှု အကုသိုလ်ကံကို (အရဟတ္တမဂ်) ကုသိုလ်ဖြင့် ဖုံးကွယ် (ပယ်ဖျက်) သော သူသည် တိမ်တိုက်မှလွတ်ကင်းသော လကဲ့သို့ ဤလောကကို (မဂ်ဉာဏ်ရောင်ဖြင့်) ထွန်းလင်းဘောက်ပစေ၏။

173. Whosoever covers over what evil he has done with deeds that are good (the Path), he illumines this world like the moon freed from clouds.

၁၇၄။ အန္ဓဘူတော အယံ လောကော၊ အနေကေ္ထ ဝိပဿတိ၊
သကုဏော ဇာလမုတ္တောဝ၊ အပ္ပေါ သဂ္ဂါယ ဂစ္ဆတိ။

ဤလောက လူသားများသည် (ပညာမျက်စိ မရှိသဖြင့်) အကန်းအတိသာ ဖြစ်ကြ၏။ ဤလောကဌ် အနည်းငယ်မျှသော သူသည်သာ (အနိစ္စ စသည်ဖြင့်) ရှုမြင်နိုင်၏။ ပိုက်ကွန်မှလွတ်သော ငှက်သည် နည်းပါး သကဲ့သို့ လူအနည်းငယ်မျှသာ နတ်ရွာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်နိုင်ပေ၏။

174. Blind is this world; only a few can discern (the impermanent things as they really are) Like few birds freed from the net, few are they who go to heaven (Deva planes), (and Nibbāna).

၁၇၅။ ဟံသာ'ဒိစ္စပထေ ယန္တိ၊ အာကာသေ ယန္တိ ဣဒ္ဓိယာ၊
နီယန္တိ ဓီရာ လောကမှာ၊ ဇေတ္ဝာ မာရံ သဝါဟိနိံ။

ဟသ်ာတို့သည် နေမင်း၏လမ်းကြောင်း ကောင်းကင်ခရီးဌ် သွားကြကုန်၏။ (တန်ခိုးရှင်တို့သည်) တန်ခိုးဖြင့် ကောင်းကင်ဌ် သွားကြကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် စက်သည်ဗိုလ်ပါနှင့် တကွသော မာရ်မင်းကို အောင်လျက် လောကမှ ထွက်မြောက်ကြကုန်၏။

175. Swans fly along the path of the sun Those possessed of supernatural powers pass in the sky. The wise go forth out of the world, having conquered Māra and his host.

မြစ်မခ ၀ဂ်ပ

၁၇၆။ ဧကံ ဓမ္မံ အတီတဿ၊ မုသာဝါဒိဿ ဇန္တုနော၊
ဝိတိဏ္ဏပရုလောကဿ၊ နတ္ထိ ပါပံ အကာရိယံ။

သစ္စာတရား တစ်ခုကို ကျော်လွန်၍ မုသားစကားကို ပြောဆိုလေ့ရှိပြီး နောင်ဘဝတွင် ပိုင်းခြားဝေဖန်ခြင်း မရှိသောသူအား ပြုနိုင်မည့် အကုသိုလ်မည်သည် မရှိပေ။

176. There is no evil that cannot be done by a lying person, who has transgressed one law of Truth, and who is indifferent to the other world.

၁၇၇။ နဝေ ကဒရိယာ ဒေဝလောကံ ဝဇန္တိ၊
ဗာလာ ဟဝေ နပ္ပသံသန္တိ ဒါနံ၊
ဓီရော စ ဒါနံ အနုမောဒမာနော၊
တေနေव သော ဟောတိ သုခီ ပရတ္ထ။

စေးနှဲဝန်တိုသူတို့သည် နတ်ပြည်သို့ မရောက်နိုင်ကြကုန်။ လူမိုက်တို့သည် အလှူဒါနကို မချီးမွမ်းကြကုန်။ ပညာရှိသည်သာ အလှူဒါနကိုဝမ်းမြောက်နိုင်ပေ၏။ တိုဝမ်းမြောက်မှုကြောင့်သ လျှင် ၎င်းပညာရှိသည် တမလွန်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာ ဖြစ်ရပေ၏။

177. Verily, the misers go not to celestial realms (Deva plane). Fools do not indeed praise liberality, the wise man, however, rejoices in giving, and thereby he becomes happy hereafter.

၁၇၈။ ပထဗျာ ဧကရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေန ဝါ၊
သဗ္ဗလောကာဓိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိဖလံ ဝရံ။

မြေပြင်တစ်ခုင်လုံး၌ တစ်ပါးတည်း ဧကရာဇ်မင်း ဖြစ်ရသည်ထက် လည်းကောင်း၊ နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ လားရောက်ရသည်ထက် လည်းကောင်း၊ တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်လည်းကောင်း သောတာပန် ဖြစ်ရခြင်းသည် ပိုမြတ်လှပေ၏။

178. Better is the Fruit of Entering the Stream (Sotāpan) than sole soverignty over the earth, than going to heaven, than rule supreme over the entire universe.

ဖြစ်မခ ဝ၁ပေ

၁၄။ ဗုဒ္ဓဝဂ္ဂ - မြတ်စွာဘုရား

THE ENLIGHTENED ONE

၁၇၉။ ယဿ ဇိတံ နာဝဇီယတိ၊
ဇိတံ ယဿ နော'ယာတိ ကောစိ လောကေ၊
တံ ဗုဒ္ဓမနန္တဂေါစရံ၊
အပဒံ ကေန ပဒေန နေဿထ။

အကြင် မြတ်စွာဘုရားသည် အောင်အပ်ပြီးသော ကိလေသာကို ထပ်မံအောင်ရန် မလိုတော့ပြီ။ လောကဌ် အကြင် မြတ်စွာဘုရား၏ အောင်ပြီးသော ကိလေသာနောက်သို့ မည်သည့်ကိလေသာမျှ အစဉ်မလိုက်တော့ချေ။ အပိုင်းအခြားမရှိအောင် ကျက်စားနိုင်သည့် သဗ္ဗညုတညာဏ် ရှိတော်မူပြီး ရာဂစသော ခရီးလမ်းကြောင်း မရှိသော ထိုမြတ်စွာဘုရားကို အဘယ်ခရီးလမ်းကြောင်းဖြင့် သင်တို့သည် ခေါ်ဆောင်နိုင်ပါအုံးနည်း။

179. He whose conquest (of passion) cannot be turned into defeat, not even a bit of conquered passions of His in this world follows Him, ... that Awakened One whose sphere is infinite, by what path will you lead that Pathless One?

၁၈၀။ ယဿ ဇာလိနီ ဝိသတ္တိကာ၊ တဏှာ နတ္ထိ ကုဟိဉ္စိ နေတဝေ၊
တံ ဗုဒ္ဓမနန္တဂေါစရံ၊ အပဒံ ကေန ပဒေန နေဿထ။

အကြင်မြတ်စွာဘုရားအား တစ်စုံတစ်ခုသော လောကသို့ ခေါ်ဆောင်ရန် ပိုက်ကွန်ပမာ ကပ်ငြိ တတ်သော တဏှာသည် မရှိချေ။ အပိုင်းအခြားမရှိအောင် ကျက်စားနိုင်သည့် သဗ္ဗညုတညာဏ် ရှိတော်မူပြီး ရာဂစသော ခရီးလမ်းကြောင်း မရှိသော ထိုမြတ်စွာဘုရားကို အဘယ်ခရီးလမ်းကြောင်းဖြင့် သင်တို့သည် ခေါ်ဆောင်နိုင်ပါအုံးနည်း။

180. In whom there is not that entangling, embroiling craving to lead to any life .... that pathless Buddha of infinite sphere, by what path will you lead?

၁၈၁။ ယေ စျာနပသုတာ ဓီရာ၊ နေက္ခမ္မူပသမေရတာ၊
ဒေဝါပိ တေသံ ပိဟယန္တိ၊ သမ္မုဒ္ဓါနံ သတိမတံ။

အကြင်ပညာရှိတို့သည် သမထဝိပဿနာဈာန်၌ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကုန်၏။ ကာမဂုဏ်မှထွက်မြောက်ရာ ကိလေသာငြိမ်းအေးမှု၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။ သစ္စာလေးပါး တရားတို့ကို ကောင်းစွာသိမြင်၍ စဲမြဲသည့် သတိရှိကုန်သော ထိုပညာရှိတို့အား နတ်ဗြဟ္မာတို့သည်လည်း ချစ်မြတ်နိုးကြကုန်၏။

181. Those wise ones who are absorbed in meditation and who delight in the calm of renunciation (i.e. Nibbāna).... such mindful wholly Awakened Ones (Buddhas), even the gods (Devas) hold dear.

၁၈၂။ ကိစ္ဆော မနုဿပဋိလာဘော၊ ကိစ္ဆံ မစ္စာန ဇီဝိတံ၊
ကိစ္ဆံ သဒ္ဓမ္မဿဝနံ၊ ကိစ္ဆော ဗုဒ္ဓါနမုပ္ပါဒေါ။

လူအဖြစ်ကိုရခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှည်ခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။ သူဘော်ကောင်းတရားကို ကြားနာရခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။ ဘုရားရှင်တို့ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာရခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။

182. It is difficult to be born as a man; hard is the life of mortals; hard is the hearing of the Sublime Truth; rare is the appearance of the Awakened Ones (Buddhas).

၁၈၃။ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ၊
သစိတ္တပရိယောဒပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါနသာသနံ။

မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုလုပ်ရာ။ ကုသိုလ်တရားကို ပြည့်စုံစေရာ၏။ မိမိစိတ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏။ ဤသို့ ဟောကြားခြင်းသည် ဘုရားရှင်တို့၏ ဗုဒ္ဓဆုံးအမတော်ပေတည်း။

183. Not to do any evil, to cultivate good, to purify one's mind, – this is the Teaching of the Buddhas.

၁၈၄။ ခန္တီ, ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊
နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ၊
နဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတီ၊
နသမဏော ဟောတိ ပရံ ဝိဟေဌယန္တော။

သည်းခံခြင်းသည် မြတ်သောအကျင့် ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်ကို အလွန်မြတ်၏ဟု ဘုရားရှင်တို့သည် ဟောကြားတော်မူကုန်၏။ ရဟန်းဟူသည် သူတစ်ပါ၏ ကို မညှဉ်းဆဲ မသတ်ဖြတ်ရာ။ သူတစ်ပါးကို ညှဉ်းဆဲသော သူသည် ရဟန်းမဟုတ်ပေ။

1 4. Forbearing patience is the most excellent asceticism; Nibbāna is supreme, so say the Buddhas. He is not a recluse who harms another; nor is he an ascetic who molests others.

၁၈၅။ အနုပဝါဒေါ အနုပဃာတော၊ ပါတိမောက္ခေ စ သံဝရော၊
မတ္တညုတာ စ ဘတ္တသ္မိံ၊ ပန္တဉ္စ သယနာသနံ၊
အဓိစိတ္တေ စ အာယောဂေါ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။

သူတစ်ပါးကို မကဲ့ရဲ့ မစွပ်စွဲ မညှဉ်းဆဲရာ။ ပါတိမောက္ခသံဝရသီလကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ စားဖွယ်အာဟာရ၌ အတိုင်းအရှည်ကို သိရာ၏။ ဆိတ်ငြိမ်သော ကျောင်းအိပ်ရာနေရာ၌ နေထိုင်ရာ၏။ အမြင့်မြတ်ဆုံး တည်ကြည်မှု အဓိစိတ္တသိက္ခာကို ပွားများအားထုတ်ရာ၏။ ဤသို့ ဟောကြားခြင်းသည် ဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမတော်ပေတည်း။

185. To speak no insult, to do no harm, to practise restraint in the Fundamental Moral Precepts[1] to be moderate in eating, to live alone in a secluded abode, to devote oneself to meditation, – this is the advice of the Buddhas.

---

1. The Fundamental Precepts (Pātimokkha): refers to the code of monastic discipline consisting of 227 rules which every Bhikkhu must observe as an act of faith in the holy life.

၁၈၆။ နကဟာပဏဝေသေန၊ တိတ္တိ ကာမေသု ဝိဇ္ဇတိ၊
အပ္ပဿာဒါ ဒုခါ ကာမာ၊ ဣတိ ဝိညာယ ပဏ္ဍိတော။
၁၈၇။ အပိ ဒိဗ္ဗေသု ကာမေသု၊ ရတိ သော နာဓိဂစ္ဆတိ၊
တဏှက္ခယရတော ဟောတိ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓသာဝကော။

အသပြာရှေမိုး ရွာသွန်းပေးသဖြင့်လည်း ကာမဂုဏ်တို့၌ ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း မရှိချေ။ ကာမဂုဏ်တို့သည် သာယာဖွယ်သဘော မရှိဘဲ ဆင်းရဲကြကုန်၏ဟု သိမြင်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်ဖြစ်သော ပညာရှိသည် နတ်ဌာဖြစ်သော ကာမဂုဏ်တို့၌သော်လည်း မမွေ့လျော်ဘဲ တဏှာကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်၌သာ မွေ့လျော်၏။

186–187. Not by a shower of gold coins does contentment arise in sensual pleasures. "Of little sweetness, but painful are sensual pleasures", knowing thus, the wise man finds no delight even in heavenly pleasures. The disciple of the Fully Enlightened One delights in the destruction of craving (Nibbāna).

၁၈၈။ ဗဟုံ ဘေ သရဏံ ယန္တိ၊ ပဗ္ဗတာနိ ဝနာနိစ၊
အာရာမရုက္ခစေတျာနိ၊ မနုဿာ ဘယတဇ္ဇိတာ၊

များစွာသောလူတို့သည် ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ကြသဖြင့် တောင်တို့ကို လည်းကောင်း၊ တောတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အရံတို့ကိုလည်းကောင်း၊ အဓိကရသစ်ပင် စေတီပုထိုးတို့ကို လည်းကောင်း ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ကြကုန်၏။

188. Many people, tormented by fear, resort for refuge to hills, woods, groves, trees and shrines.

၁၈၉။ နေတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ နေတံ သရဏမုတ္တမံ၊
နေတံ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။

ဤသို့ တောတောင်စသည့် ကိုးကွယ်ရာဟူသမျှတို့ကို ကိုးကွယ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းသော ကိုးကွယ်ခြင်း မဟုတ်ပေ။ မြတ်သော ကိုးကွယ်ခြင်းလည်း မဟုတ်ပေ။ ဤသို့ ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ပေ။

189. Such a refuge is not secure, such a refuge is not supreme. Resorting to such a refuge, one is not released from all suffering.

မြစ်မခ စာပေ

၁၉၀။ ယော စ ဗုဒ္ဓဉ္စ ဓမ္မဉ္စ၊ သံဃဉ္စ သရဏံ ဂတော၊
စတ္တာရိ အရိယသစ္စာနိ၊ သမ္မပ္ပညာယ ပဿတိ။
၁၉၁။ ဒုက္ခံ ဒုက္ခသမုပ္ပါဒံ၊ ဒုက္ခဿ စ အတိက္ကမံ၊
အရိယံ စဋ္ဌင်္ဂိကံ မဂ္ဂံ၊ ဒုက္ခူပသမဂါမိနံ။
၁၉၂။ တေ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ တေ သရဏမုတ္တမံ၊
တေ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။

အကြင်သူသည် မြတ်စွာဘုရားကို လည်းကောင်း၊ တရားတော်ကို လည်းကောင်း၊ သံဃာတော်ကို လည်းကောင်း ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်၏။ ထိုသူသည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန် 'ဒုက္ခသစ္စာ'၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအမှန် 'သမုဒယသစ္စာ'၊ ဆင်းရဲခြင်းမှ လွတ်မြောက်ရာအမှန် 'နိရောဓသစ္စာ'၊ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအမှန် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသည့် မြတ်သော 'မဂ္ဂသစ္စာ'ဟူသော အရိယသစ္စာတရား လေးပါးတို့ကို ကောင်းစွာ မဂ်ပညာဖြင့် သိမြင်နိုင်၏။

ဤ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသည် ဘေးမရှိသော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်း မည်၏။ မြတ်သော ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းလည်း မည်၏။ ဤ ရတနာသုံးပါးကို ကိုးကွယ် ဆည်းကပ်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းမှ လွတ်မြောက်ရပေ၏။

190–191. He who seeks refuge in the Buddha, in His Teaching (Dhamma) and His Community of monks (Sangha), sees with right knowledge the Four Noble Truths; Suffering, the Cause of Suffering, the Transcending of Suffering and the Noble Eightfold Path which leads to the Cessation of Suffering.

192. This, indeed, is the refuge secure; this, indeed, is the refuge supreme. Seeking such a refuge, one is released from all suffering.

၁၉၃။ ဒုလ္လဘော ပုရိသာ ဇညော၊ နဟိ သော သဗ္ဗတ္ထ ဇာယတိ၊
ယတ္ထ သော ဇာယတိ ဓီရော၊ တံ ကုလံ သုခမေဓတိ။

ယောကျားအာဇာနည် ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်နိုင်ခဲ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်မျိုးသည် ခပ်သိမ်းသော အရပ်ဒေသ အမျိုးအနွယ်တို့၌ မဖြစ်ထွန်းနိုင်ပေ။ ထိုပညာရှိ အာဇာနည်ယောကျားမျိုး ဖြစ်ထွန်းသော အမျိုးအနွယ်သည် ချမ်းသာခြင်းသို့ ရောက်ရပေ၏။

193. Hard to find is the Man Supreme; such a one does not take birth everywhere. But where such a wise man is born that family thrives happily.

၁၉၄။ သုခေါ ဗုဒ္ဓါနမုပ္ပါဒေါ၊ သုခါ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ၊
သုခါ သံဃသာ သာမဂ္ဂီ၊ သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ။

ဘုရားရှင်တို့ ပွင့်ထွန်း ပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရပေ၏။ သူတော်ကောင်းတရားကို ဟောကြားခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရပေ၏။ သံဃာတော်တို့ ညီညွတ်ခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ ညီညီညွတ်ညွတ် ရှိသူတို့၏ အကျင့်သည် ချမ်းသာခြင်း ဖြစ်ရပေ၏။

194. Blessed (happy) is the arising of Buddhas; Blessed is the Teaching of the Noble Doctrine; Blessed is the unity of the (Sangha) Holy Monks; Blessed is the discipline of the united.

၁၉၅။ ပူဇာရဟေ ပူဇယတော၊ ဗုဒ္ဓေ ယဒိ ဝ သာဝကေ၊
ပပဉ္စသမတိက္ကန္တေ၊ တိဏ္ဏသောကပရိဒ္ဒဝေ။
၁၉၆။ တေ တာဒိသေ ပူဇယတော၊ နိဗ္ဗုတေ အကုတောဘယေ၊
နဝ သက္ကာ ပုညံ သင်္ခါတုံ၊ ဣမေတ္တမပိ ကေနစိ။

ပူဇော်ခြင်းကို ခံတော်မူထိုက်ပြီး ဟာဏာ မဟန ဒိဋ္ဌိခေါ်သည့် သံသရာ နယ်ချဲ့တရားတို့ကို လွန်မြောက်ကာ စိုးရိမ်ပူဆွေး ငိုကြွေးခြင်းတို့ကိုလည်း ကူးမြောက်တော်မူကြ၍ ကိလေသာ ငြိမ်းအေးကြကုန်လျက် တစ်စုံတစ်ခုမျှ ဘေးရန် မရှိကြကုန်သော ဘုရားမျှင်တို့ကို လည်းကောင်း၊ ဘုရားရှင်၏ တပည့်သာဝကတို့ကို လည်းကောင်း ပူဇော်သောသူ၏ ကုသိုလ်ကောင်းမှုသည် ဤရွေ့ဤမျှရှိ၏ဟု တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက ရေတွက်ခြင်းငှာ မတတ်စွမ်းနိုင်ပေ။

195–196. He who reverences those worthy of reverence, whether the Buddhas or their disciples, who have transcended all obstacles and got rid of grief and lamentation; he who reverences such Peaceful and Fearless Ones; – his merit cannot be measured by any one as such and such.

၁၅။ သုခဝဂ္ဂ - ချမ်းသာခြင်း

HAPPINESS

၁၉၇။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ၊ ဝေရိနေသု အဝေရိနော၊
ဝေရိနေသု မနုဿေသု၊ ဝိဟရာမ အဝေရိနော။

ရန်ပြုဘတ်သူတို့အဆဲ၌ ရန်မပြုကြကုန်ဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့အသက်မွေး နေကြကုန်၏။ ရန်ပြုသောသူတို့ အထဲတွင် ရန်မရှိကုန်ဘဲ ငါတို့ နေထိုင်ကြကုန်၏။

197. Ah, happily do we dwell without hate among those who hate! We live free from hatred amidst hateful men.

၁၉�># ။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ၊ အာသုရေတု အနာတုရာ၊
အာတုရေသု မနုဿေသု၊ ဝိဟရာမ အနာတုရာ။

ကိလေသာ နှိပ်စက်ခံနေသူများအထဲ၌ ကိလေသာ အနှိပ်စက်မခံရဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက်မွေး နေကြကုန်၏။ ကိလေသာ နှိပ်စက်ခံရသူတို့အထဲတွင် ကိလေသာ အနှိပ်စက်မခံရဘဲ ငါတို့ နေထိုင်ကြကုန်၏။

198. Ah, happily do we dwell in good health (i. e. not oppressed by passion) amongst them who are ailing! Amidst those who are ailing, (from passion), we live in good health.

၁၉၉။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ၊ ဥဿုကေသု အနုဿုကာ၊
ဥဿုကေသု မနုဿေသု၊ ဝိဟရာမ အနုဿုကာ။

ကာမဂုဏ်တို့ကို ကြောင့်ကြစိုက်ကြကုန်သော သူများအယဲ၌ ကာမဂုဏ်တို့ကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက်မွေး နေကြကုန်၏။ ကာမဂုဏ်တို့ကို ကြောင့်ကြစိုက်ကြသူတို့ အထဲတွင် ကာမဂုဏ် တို့ကို ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ ငါတို့ နေထိုင်ကြကုန်၏။

ဖြစ်မခ စာပေ

199. Ah, happily do we dwell without yearning (for sensual pleasures) amongst them who yearn for them! Amidst those who yearn for them, we live without yearning.

၂၀၀။ သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ၊ ယေသံ နော နတ္ထိ ကိဉ္စနံ၊
ပီတိဘက္ခာ ဘဝိဿာမ၊ ဒေဝါ အာဘဿရာ ယထာ။

စိုးရိမ်ကြောင့်ကြဖွယ် တစ်စုံတစ်ခုမျှမရှိဘဲ အလွန် ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက်မွေးနေကြကုန်၏။ အာဘဿရာ ဗြဟ္မာတို့ကဲ့သို့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှု ပီတိတည်းဟူသောအာဟာရကို မှီဝဲ၍ နေကြရကုန်လတ္တံ့။

200. Ah, happily do we dwell, we who have no impediments! Feeders on joy shall we be even as the Radiant Devas.

၂၀၁။ ဇယံ ဝေရံ ပသဝတိ၊ ဒုက္ခံ သေတိ ပရာဇိတော၊
ဥပသန္တော သုခံ သေတိ၊ ဟိတ္ဝာ ဇယပရာဇယံ။

အနိုင်ရသူသည် ရန်ကို ပွားစေ၏။ ရှုံးသောသူသည် ဆင်းရဲစွာ နေရ၏။ (ကိုလေသာ) ငြိမ်းအေးပြီးသောသူသည် အနိုင်အရှုံးကို စွန့်လွှတ်၍ ချမ်းသာစွာနေရ၏။

201. Conquest breeds enmity; the defeated live in pain. Happily the peaceful live, giving up both victory and defeat.

၂၀၂။ နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ၊ နတ္ထိ ဒေါသမော ကလိ၊
နတ္ထိ ခန္ဓသမာ ဒုက္ခာ၊ နတ္ထိ သန္တိပရံ သုခံ။

ရာဂနှင့်တူသော အပူမီး မရှိချေ။ ဒေါသနှင့်တူသော အပြစ် မရှိချေ။ ခန္ဓာနှင့်တူသော ဆင်းရဲ မရှိချေ။ နိုဗ္ဗာန်နှင့်တူသော ချမ်းသာ မရှိချေ။

202. There is no fire like lust, no crime like hatred; There is no misery like the aggregate (of mind and body), no happiness higher than the Peace of Nibbāna.

၂၀၃။ ဇိဃစ္ဆာ ပရမာ ရောဂါ၊ သင်္ခါရပရမာ ဒုဓါ၊
ဧတं ဉတ္ဝာ ယထာဘူတံ၊ နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။

ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည် လွန်ကဲဆုံးသော အနာ ရောဂါ မည်၏။ ခန္ဓာငါးပါး သင်္ခါရတရားတို့သည် လွန်ကဲဆုံးသော ဆင်းရဲ မည်ကုန်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် အမြင့်မြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာမည်ပေ၏။ ပညာ ရှိသည် ဤသို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိ၍ (နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက် ပြု၏။)

203. Hunger is the worst of diseases; component aggregate is the worst of distresses; knowing this as it really is, (the wise realize) Nibbāna, the bliss supreme.

၂၀၄။ အာရောဂျပရမာ လာဘာ၊ သန္တုဋ္ဌိပရမံ ဓနံ၊
ဝိဿာသပရမာ ဉာတိ၊ နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။

အနာရောဂါ ကင်းခြင်းသည် အလွန်အမြတ်ဆုံးသောလာဘ်မည် ပေ၏။ ရောင့်ရဲမှုသည် အလွန်အမြတ်ဆုံးသော ဥစ္စာမည်ပေ၏။ ချစ်ကျွမ်း ဝင်သူသည် အကောင်းဆုံးသော ဆွေမျိုးမည်ပေ၏။ နိဗ္ဗာန်သည် အလွန် မြင့်မြတ်ဆုံးသော ချမ်းသာမည်ပေ၏။

204. Health is the highest gain; contentment is the greatest wealth; the trustworthy friend is the best kinsman; Nibbāna is the supreme bliss.

၂၀၅။ ပဝိဝေကရသံ ပိတ္ဝာ၊ ရသံ ဥပသမဿ စ၊
နိဒ္ဒရော ဟောတိ နိပ္ပါပေါ၊ ဓမ္မပီတိရသံ ပိဗံ။

တရားတည်းဟူသော နှစ်သိမ့်မှု ပီတိအရသာကို သောက်ရသူသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ ရရှိသော (တရား) အရသာကိုလည်းကောင်း၊ ကိလေသာ အပူ အေးငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကိုလည်းကောင်း သောက်ရသော ကြောင့် ပူပန်မှု ကင်းပျောက်၍ မကောင်းမှုမှလည်း လွတ်ကင်းရပေ၏။

205. Having tasted of the flavour of solitude and tranquility, one becomes woeless and stainless, while imbibing the flavour of the Truth.

၂၀၆။ သာဟု ဒဿနမရိယာနံ၊ သန္နိဝါသော သဒါ သုခေါ၊
အဒဿနေန ဗာလာနံ၊ နိစ္စမေဝ သုခီ သိယာ။

အရိယာ သူတော်စင်တို့ကို ဖူးမြင်ရခြင်းသည် ကောင်းပေ၏။ ထို အရိယာ သူတော်စင်တို့နှင့် ပေါင်းမဖော်နေထိုင်ရခြင်းသည် အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာရပေ၏။ လူမိုက်တို့ကို မတွေ့မမြင်ရခြင်းသည် အမြဲပင် ချမ်းသာ ရပေ၏။

206. Good is it to behold the Noble Ones; to dwell with them is ever happiness. One will be ever happy by not seeing fools.

၂၀၇။ ဗာလသင်္ဂတစာရီ ဟိ၊ ဒီဃမဒ္ဓါန သောစတိ၊
ဒုက္ခော ဗာလေဟိ သံဝါသော၊ အမိတ္တေနေဝ သဗ္ဗဒါ၊
ဓီရော စ သုခသံဝါသော၊ ญาတိနံဝ သမာဂမော။

သူမိုက်နှင့် ပေါင်ဖော်ကာ လှည့်လည်သောသူသည် ကာလရှည် ကြာစွာ စိုးရိမ်ရပေ၏။ လူမိုက်တို့နှင့် အတူယှဉ်တွဲ နေရခြင်းသည် ရန်သူ နှင့် အတူ နေရဘိသကဲ့သို့ အခါခပ်သိမ်း ဆင်းရဲရပေ၏။ ပညာရှိနှင့် အတူယှဉ်တွဲ နေရခြင်းသည် ဆွေမျိုးတို့နှင့်အတူ နေရဘိသကဲ့သို့ ချမ်းသာ ရပေ၏။

207. Truly, he who moves in company with fools grieves for a long time. Association with fools is ever painful as with a foe. Happy is association with the wise even like meeting with kinsfolk.

၂၀၈။ တသ္မာ ဟိ-

ဓီရဉ္စ ပညဉ္စ ဗဟုဿုတဉ္စ၊
ဓောရယှသီလံ ဝတဝန္တမရိယံ၊
တံ တာဒိသံ သပ္ပုရိသံ သုဓီရံ၊
ภเชထ နက္ခတ္တပထံဝ စန္ဒိမာ။

မြစ်မခ စာပေ

ထို့ကြောင့်သာလျှင် တည်ကြည်ခြင်းလည်းရှိ၍ ပညာလည်းရှိပြီး အကြားအမြင် ဗဟုသုတလည်းများသော မဂ်ဖိုလ်တည်းဟူသော ဝန်ကို ဆောင်လေ့ရှိသော သီလမူတင် (ဖြူစင်သည့်) အကျင့်လည်း ရှိသဖြင့် မြင့်မြတ်သည့်သဘောလည်းရှိသော ပညာရှိသူတော်ကောင်းကို လမင်းသည် နက္ခတ်တို့၏ သွားရာလမ်းကြောင်းကို လိုက်သွားလေတိသကဲ့သို့ မှီဝဲဆည်းကပ်ရာ၏။

208. Therefore verily ... associate him, the intelligent, the wise, the learned, the devout and noble, who bears the yoke of virtue: follow such a one who is virtuous and deep in wisdom, as the moon follows the tracks of stars.

ဖြစ်မခ စာပေ

၁၆။ ဝိယဝဂ္ဂ - ချစ်ခြင်း

AFFECTIONS

၂၀၉။ အယောဂေ ယုဉ္ဇမတ္တာနံ၊ ယောဂသ္မိဉ္စ အယောဇယံ၊
အတ္ထံ ဟိတ္ဝာ ပိယဂ္ဂါဟီ၊ ပိဟေတတ္တာနုယောဂိနံ။

မိမိကိုယ်ကို အားမထုတ် မလုပ်ဆောင်သင့်ရာ၌ အားထုတ်လုပ်ဆောင်၍ အားထုတ်လုပ်ဆောင်သင့်ရာ၌ အားမထုတ် မလုပ်ဆောင်ဘဲ အကျိုးစီးပွားကို စွန့်လွှတ်လျက် ချစ်ဖွယ်အာရုံ ကာမဂုဏ်ကို စွဲလမ်းသူသည် ကိုယ်တိုင်အားထုတ် လုပ်ဆောင်ထားသောသူတို့၏ (စီးပွားဥစ္စာကို) ပဲချင်တောင့်တတတ်ပေ၏။

209. Devoting oneself to that which should be shunned, not devoting to that which should be associated, rejecting one's benefit and grasping at the (sensual) pleasure, ... he will have cause to envy to those who have exerted the gain by themselves.

၂၁၀။ မာ ပိယေဟိ သမာဂဆ္ဆိ၊ အပ္ပိယေဟိ ကုဒါစနံ၊
ပိယာနံ အဒဿနံ ဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယာနဉ္စ ဒဿနံ။

ချစ်သောသူတို့နှင့်လည်း မပေါင်းဖော်ပါလင့်။ မုန်းသောသူတို့နှင့်လည်း တစ်ရံတစ်ခါမျှ မပေါင်းဖော်ပါလင့်။ ချစ်သောသူတို့ကို မမြင်ရခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းဖြစ်ရ၍ မုန်းသောသူတို့ကို မြင်ရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲရပေ၏။

210. Consort not with those who are beloved, nor ever with those who are unbeloved. Not seeing those who are beloved and seeing those who are unbeloved are both painful,

၂၁၁။ တသ္မာ ပိယံ နကယိရာထ၊ ပိယာပါယော ဟိ ပါပကော၊
ဂန္ထာ တေသံ နဝိဇ္ဇန္တိ၊ ယေသံ နတ္ထိ ပိယာပိယံ။

ထို့ကြောင့် (ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါကိုဖြစ်စေ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ဖြစ်စေ) ချစ်ခင်စဲ့လမ်းခြင်းကို မပြုရာ။ ချစ်ခင်စဲ့လမ်းဖွယ်ရာတို့နှင့် ကွေ့ကွင်းရခြင်းသည် မကောင်းသည်သာတည်း။ ချစ်ခြင်း မုန်းခြင်းမရှိသော သူတို့အား အနှောင်အဖဲ့ 'ဂန္ထ'တို့သည် မရှိကြလေကုန်။

211. Therefore, let naught be dear to anything (beings or properties), for sepration from the beloved is bad (or painful). There are no bonds for those to whom nothing is dear or not dear.

၂၁၂။ ပိယတော ဇာယတိ သောကော၊ ပိယတော ဇာယတိ ဘယံ၊
ပိယတော ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊ နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

ချစ်ခင်မှုကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ချစ်ခင်မှုကြောင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန် ဖြစ်ရ၏။ ချစ်ခင်မှုမှ လွတ်ကင်းသော သူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ် ဘေးရန်တို့သည် အဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

212. From endearment springs grief; from endearment springs fear. For him who is wholly free from endearment, there is no grief, whence fear .

၂၁၃။ ပေမတော ဇာယတိ သောကော၊ ပေမတော ဇာယတိ ဘယံ၊
ပေမတော ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊ နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုကြောင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန် ဖြစ်ရ၏။ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှုမှ လွတ်ကင်းသောသူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန်တို့သည် အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

213. From affection springs grief; from affection springs fear. For him who is wholly free from affection, there is no grief, whence fear ?

ဖြစ်ဖခ စသေပ

၂၁၄။ ရတိယာ ဇာယတိ သောကော၊ ရတိယာ ဇာယတိ ဘယံ၊
ရတိယာ ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊ နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

မေ့လျော်တွယ်တာမှုကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ မေ့လျော်တွယ်တာမှုကြောင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန် ဖြစ်ရ၏။ မေ့လျော်တွယ်တာမှုမှ လွတ်ကင်းသောသူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ် ဘေးရန်သည် အဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

214. From attachment springs grief; from attachment springs fear. For him who is wholly free from attchment, there is no grief, whence fear ?

၂၁၅။ ကာမတောဇာယတိ သောကော၊ ကာမတောဇာယတိ ဘယံ၊
ကာမတော ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊ နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

ကာမအာရုံကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ဖြစ်ရ၏။ ကာမအာရုံကြောင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန် ဖြစ်ရ၏။ ကာမအာရုံမှ လွတ်ကင်းသောသူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန်သည် ဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

215. From lust springs grief; from lust springs fear. For him who is wholly free from lust, there is no grief, whence fear ?

၂၁၆။ တဏှာယ ဇာယတိ သောကော၊ တဏှာယ ဇာယတိ ဘယံ၊
တဏှာယ ဝိပ္ပမုတ္တဿ၊ နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။

တဏှာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဖြစ်ရ၏။ တဏှာကြောင့် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန်ဖြစ်ရ၏။ တဏှာမှ လွတ်ကင်းသောသူအား စိုးရိမ်ပူပန် ကြောက်ရွံ့ဖွယ်ဘေးရန်သည် အဘယ်မှာလျှင် ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

216. From craving springs grief; from craving springs fear. For him who is wholly free from craving, there is no grief, whence fear ?

၂၁၇။ သီလဒဿနသမ္ပန္နံ၊ ဓမ္မဋ္ဌं သစ္စဝေဒိနံ၊
အတ္တနော ကမ္မ ကုဗ္ဗာနံ၊ တံ ဇနော ကုရုတေ ပိယံ။

အကျင့်သီလ ဉာဏ်အမြင်နှင့် ပြည့်စုံပြီး တရားဌိတည်ကာ အမှန်တရားကိုသိတတ်၍ မိမိပြုဖွယ်အကျင့် အမှုကိစ္စတို့ကိုလည်း ပြုတတ်သူကို လူအပေါင်းတို့သည် ချစ်ခင်မြတ်နိုးကြကုန်၏။

217. The man who is perfect in virtue and insight, is established in the Teaching (Dhamma) and has realised the Truths; who fulfills his own duties–him do people hold dear.

၂၁၈။ ဆန္ဒဇာတော အနက္ခာတော၊ မနသာ စ ဖုဋ္ဌော သိယာ၊
ကာမေသု စ အပ္ပဋိဗဒ္ဓစိတ္တော၊ ဥဒ္ဓံ သောတော တိ ဝုစ္စတိ။

နိဗ္ဗာန်ကို ဆန္ဒပြင်းပြစွာ လိုလားသည်ဖြစ်၍ စိတ်ဖြင့်သုံးသပ်တွေ့ထိကာ ကာမဘုံတို့၌ ကပ်ငြိတွယ်တာစိတ် မရှိသောသူကို အကန်ဋ္ဌဘုံသို့ အစဉ်အတိုင်း တက်ရောက်သွားမည့်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍ ဆိုအပ်ပါ၏။

218. Ardent in aspiration after the Undeclared (Nibbaāna), with mind thrilled (with Three Noble Paths and Fruits), he whose mind is not bound by material pleasures,--such a person is called 'One bound Upstream'[1].

၂၁၉။ စိရပ္ပဝါသိံ ပုရိသံ၊ ဒူရတော သောတ္ထိမာဂတံ၊
ဉာတိမိတ္တာ သုဟဇ္ဇာ စ၊ အဘိနန္ဒန္တိ အာဂတံ။

ကြာမြင့်စွာ ကွဲကွာနေခဲ့သဖြင့် ရပ်ဝေးမှ စိတ်ချမ်းသာစွာ ပြန်ရောက်လာသူကို (မြင်ရ၍) ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ ချစ်ကျွမ်းဝင်သူတို့သည် ပြန်လာခြင်းကို အလွန်နှစ်သက် ဝမ်းမြောက်ကြကုန်၏။

219- When, after a long absence, a man returned home safe from afar; kinsfolk, friends and well-wishers rejoice on his arrival.

၂၂၀။ ဟထေ၀ ကတပုညမ္ပိ၊ အသ္မာ လောကာ ပရံ ဂတံ၊
ပုညာနိ ပဋိဂဏှန္တိ၊ ပိယံ ဉာတိ၀ အာဂတံ။

ထို့အတူသာလျှင် ဤပစ္စုပ္ပန်ဘ၀မှ တမလွန်ဘ၀သို့ ကူးပြောင်းသွားလေသော် ပြုပြီးသော ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိသူကို ဆွေမျိုးတို့သည် ပြန်ရောက်လာသည့် ချစ်ခင်သူကို ကြိုဆိုကြသကဲ့သို့ ကောင်းမှုတို့သည်လည်း ကြိုဆိုကြကုန်၏။

220. Likewise, his own good deeds too will receive the good doer who has gone from this world to the next as kinsmen will receive a dear one on his return.

*

1- One Bound Upstream (uddhaṁ soto): refers to the first three stages of Sainthood (Anāgāmī).

၁၇။ ကောဓဝဂ္ဂ - အမျက်ဒေါသ

ANGER

၂၂၁။ ကောဓံ ဇဟေ ဝိပ္ပဇဟေယျ မာနံ၊
သံယောဇနံ သဗ္ဗမတိက္ကမေယျ။
တံ နာမရူပသ္မိမသဇ္ဇမာနံ၊
အကိဉ္စနံ နာနုပတန္တိ ဒုက္ခာ။

အမျက်'ဒေါသ'ကို စွန့်ကဲ့ မာနကိုလည်း ပယ်စွန့်ပြီး သံယောဇဉ် မှန်သမျှကို ကျော်လွန်ရာ၏။ နာမ်နှင့်ရုပ်၌ မည်သည့်အရာကိုမျှ မငြိတွယ် မကြောင့်ကြသူတို့ထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် မကျရောက်ကြလေကုန်။

221. One should give up anger, renounce pride, and overcome all fetters. Whosoever clings not to the constituents of existence (mind and matter) (Nāma rupa) and to nothing whatsoever,--sufferings never befall him.

၂၂၂။ ယော ဝေ ဥप्पတိတं ကောဓံ၊ ရထံ ဘန္တံ ဝ ဝါရယေ၊
တမဟံ သာရထिं ဗြူမိ၊ ရသ္မိဂ္ဂါဟော တိတရော ဇနော။

လိမ္မာသော ရထားထိန်းသည် လျင်မြန်စွာ ပြေးသွားသော ရထားကို (လမ်းမလွဲရအောင်) ထိန်းချုပ်ဟားမြစ်နိုင်သကဲ့သို့ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်'ဒေါသ'ကို တားမြစ်နိုင်သူအား လိမ္မာသော ရထားထိန်းဟူ၍ ငါဘုရားရှင် မိန့်ဆို၏။ ဤမှတစ်ပါး ရိုးရိုးပကတိ ရထားထိန်းသည် ရထားကြိုးကိုင်မျှသာ မည်ပေ၏။

222. Whosoever checks his rising anger as a clever driver a rolling chariot - him I call a true charioteer; others are only rein-holders.

ဖြစ်မခ ဝေဒ

၂၂၃။ အက္ကောဓေန ဇိနေ ကောဓံ၊ အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ၊
ဇိနေ ကဒရိယံ ဒါနေန၊ သစ္စေနာ'လိကဝါဒိနံ။

အမျက်'ဒေါသ' ထွက်သောသူကို အမျက်မထွက်ခြင်း (မေတ္တာတရား)ဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။ မကောင်းသော သဘောထားရှိသူကို ကောင်းသော သဘောထားဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။ နှမြောဝန်တိုသောသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။ မဟုတ်မမှန် ပြောသူကို ဟုတ်မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အောင်နိုင်ရာ၏။

223. Overcome anger by loving-kindness, evil by good. Conquer the niggardly (or miser) with liberality, with truth the speaker of falsehood.

၂၂၄။ သစ္စံ ဘဏေ နာ ကုဇ္ဈေယ္ယ၊ ဒဇ္ဇာ အပ္ပမ္ပိ ယာစိတော၊
ဧတေဟိ တီဟိ ဌာနေဟိ၊ ဂစ္ဆေ ဒေဝါန သန္တိကေ။

မှန်သောစကားကို ပြောရာ၏။ အမျက်မထွက်ရာ။ တောင်းလာသည်ရှိသော် အနည်းငယ်မျှကိုသော်လည်း ပေးလှူရာ၏။ ဤအကြောင်း သုံးပါးတို့ဖြင့် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရပေ၏။

224. One should speak the truth, but should not be angry, and one should give of one's little to him who asks, by these three things one may go to the presence (realm) of gods (Deva).

၂၂၅။ အဟိံသကာ ယေ မုနယော၊ နိစ္စံ ကာယေန သံဝုတာ၊
တေ ယန္တိ အစ္စုတံ ဌာနံ၊ ယတ္ထ ဂန္တွာ နာ သောစရေ။

သူတစ်ပါးတို့ကို မညှဉ်းဆဲတတ်ဘဲ ကိုယ်ဖြင့်ကျူးလွန်မှုကို အမြဲစောင့်စည်းတတ်ကုန်သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် စိုးရိမ်ခြင်းကင်း၍ သေခြင်းလည်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်နန်းသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။

225. Those sages (Noble Saints) who are harmless and ever restrained in body, go to the deathless state (Nibbāna), whither having gone they grieve no more.

၂၂၆။ သဒါ ဇာဂရမာနာနံ၊ အဟောရတ္တာနုသိက္ခိနံ၊
နိဗ္ဗာနံ အဓိမုတ္တာနံ၊ အတ္ထံ ဂစ္ဆန္တိ အာသဝါ။

အခါခပ်သိမ်း နှိုးကြား တက်ကြွကုန်သည်ဖြစ်၍ နေ့ညပတ်လုံး သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်ကြကုန်လျက် နိဗ္ဗာန်သို့ စိတ်ညွှတ်ကြကုန်သောသူတို့အား အာသဝေါတရားတို့သည် ချုပ်ငြိမ်းကင်းပျောက်ကြလေကုန်၏။

226. They who are ever vigilant, train themselves day and night, ever bent upon Nibbāna–their defilements fade away.

၂၂၇။ ပေါရာဏမေတံ အတုလ၊ နေတံ အဇ္ဇတနာမိ၀၊
နိန္ဒန္တိ တုဏ္ဍိမာသီနံ၊ နိန္ဒန္တိ ဗဟုဘာဏိနံ၊
မိတဘာဏိမ္ပိ နိန္ဒန္တိ၊ နတ္ထိ လောကေ အနိန္ဒိတော။

အို အတုလ-ဤသို့ကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ ဖြစ်ခဲ့၏။ ယခုမှ ဖြစ်လာသည် မဟုတ်၊ ဆိတ်ဆိတ်နေသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြ၏။ များစွာပြောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြ၏။ အသင့်အတင့် နှုတ်ခြိုက်ပြောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြ၏။ လောကဌ် အကဲ့ရဲ့လွတ်သောသူမည်သည် မရှိပေ။

227. O Atula! This has been so since the olden time, it is not only of to-day; they blame those who sit silent, and those who speak too much: they blame those who speak little (in deliveration). There is none in the world who is not blamed.

၂၂၈။ နစောဟု နစ ဘဝိဿတိ၊ နစေတရဟိ ဝိဇ္ဇတိ၊
ဧကန္တံ နိန္ဒိတော ပေါသော၊ ဧကန္တံ ဝါ ပသံသိတော။

လုံး၀အကဲ့ရဲ့ခံရသူ လုံး၀အချီးမွမ်းခံရသူမည်သည် ရှေးအခါကလည်း မရှိခဲ့ဖူးပေ။ နောင်အခါ၌လည်း ရှိလိမ့်မည်မဟုတ်။ ယခုအခါ၌လည်း မရှိပေ။

228. There never was and there never will be, nor is there now to be found, one who is altogether blamed or a altogether praised.

၂၂၉။ ယံ ဧစ ဝိညူ ပသံသန္တိ၊ အနုဝိစ္စ သုဝေ သုဝေ၊
အစ္ဆိဒ္ဒဝုတ္တိं မေဓာဝိံ၊ ပညာသီလသမာဟိတံ။

၂၃၀။ နိက္ခံ ဇမ္ဗောနဒသ္သေ၀၊ ကော တံ နိန္ဒိတုမရဟတိ၊
ဒေ၀ါပိ နံ ပသံသန္တိ၊ ဗြဟ္မုနာပိ ပသံသိတော။

၂၂၉–၂၃၀။ မကျိုးမပြတ်သော အကျင့်ရှိ၍ ထိုးထွင်းနိုင်သော ပညာလည်းရှိပြီး ပညာဂုဏ် သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံသောသူကို ပညာရှိတို့သည် ဟုတ်မှန်စွာသိသဖြင့် နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ချီးမွမ်းခဲ့ပါလျှင် ဇမ္ဗူရောင်ရွှေစင် နိုက္ခနှင့် တူသူကို အဘယ်သူသည် ကဲ့ရဲ့နိုင်ပါအံ့နည်း။ ထိုသူကို နတ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဗြဟ္မာတို့သည်လည်းကောင်း ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

229. Well Observing day after day, the wise praise him who is of flawless life, intelligent and endowed with knowledge, concentration and virtue.

230. Who dare blame him who is like unto gold refined? Even gods (Devas) praise him; even by higher gods (brahmā) too he is praised.

၂၃၁။ ကာယပ္ပကောပံ ရက္ခေယ္ယ၊ ကာယေန သံဝုတော သိယာ၊
ကာယဒုစ္စရိတံ ဟိတ္ဝာ၊ ကာယေန သုစရိတံ စရေ။

ကိုယ်အမှုအရာပျက်စီးမှု (ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး)ကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ကိုယ်အမှုအရာဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်ရောက်လာမှုကို) တားမြစ်ပိတ်ပင်ရာ၏။ ကာယဒုစရိုက်ကို ပယ်စွန့်၍ ကာယသုစရိုက်ကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။

231. One should guard against misdeeds (caused by) body, one should be restrained in body; giving up evil conduct in body, one should be of good bodily conduct.

၂၃၂။ ဝစီပကောပံ ရက္ခေယ္ယ၊ ဝါစာယ သံဝုတော သိယာ၊
ဝစီဒုစ္စရိတံ ဟိတ္ဝာ၊ ဝါစာယ သုစရိတံ စရေ။

နှုတ်အမှုအရာ ပျက်စီးမှု (ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး)ကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ နှုတ်အမှုအရာဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်ရောက်လာမှုကို) တားမြစ်ပိတ်ပင်ရာ၏။ ဝစီဒုစရိုက်ကို ပယ်စွန့်၍ ဝစီသုစရိုက်ကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။

232. One should guard against misdeeds (caused by) speech, one should be restrained in speech; giving up evil conduct in speech, one should be of good conduct in speech.

၂၃၃။ မနောပကောပံ ရက္ခေယ္ယ၊ မနသာ သံဝုတော သိယာ၊
မနော ဒုစ္စရိတံ ဟိတ္ဝာ၊ မနသာ သုစရိတံ စရေ။

စိတ်အမှုအရာပျက်စီးမှု (မနောဒုစရိုက်သုံးပါး)ကို စောင့်ရှောက်ရာ၏။ စိတ်အမှုအရာဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်းရောက်လာမှုကို) တားမြစ်ပိတ်ပင်ရာ၏။ မနောဒုစရိုက်ကို ပယ်စွန့်၍ မနောသုစရိုက်ကို ကျင့်ဆောင်ရာ၏။

233. One should guard against misdeeds (caused by) mind; one should be restrained in thoughts; giving up evil mental conduct, one should be of good conduct in mind.

၂၃၄။ ကာယေန သံဝုတာ ဓီရာ၊ အထော ဝါစာယ သံဝုတာ၊
မနသာ သံဝုတာ ဓီရာ၊ တေ ဝေ သုပရိသံဝုတာ။

ပညာရှိတို့သည် ကိုယ်ဖြင့်ပြစ်မှားသော ဒုစရိုက်၊ နှုတ်ဖြင့်ပြစ်မှားသော ဒုစရိုက်၊ စိတ်ဖြင့်ပြစ်မှားသော ဒုစရိုက်တို့ကို ပိတ်ပင်တားဆီးနိုင်ကြကုန်၏။ ထိုပညာရှိတို့သည် စင်စစ် တားမြစ်ပိတ်ပင်သူတို့ မည်ကုန်၏။

234. The wise are restrained in deeds and in speech too; they are restrained in mind as well; .... verily, they are restrained.

၁၈။ မလ၀ဂ္ဂ - အညစ်အကြေး

IMPURITIES

၂၃၅။ ပဏ္ဍုပလာသော၀ ဒါနိသိ၊ ယမပုရိသာပိ စ တေ ဥပဋ္ဌိတာ၊
ဥယျောဂမုခေ စ တိဋ္ဌသိ၊ ပါထေယျမ္ပိ စ တေ နတ္ထိ။

(ဥပါသကာ) သင်သည် ယခုအခါ ဖျော့တော့သော ဖက်ရွက်ရောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ သေမင်းတမန်တို့သည်လည်း သင်၏အနီးဌာ် တည်လာကုန်ပြီ။ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်း၏အနီး (ဘ၀နိဂုံး) ဌာ်လည်း ရပ်တည်နေခဲ့ပြီ။ သင့်အား (ဘ၀တစ်ပါးသို့ ယူဆောင်သွားရန် ကောင်းမှု) ရိက္ခာဟူ၍လည်း မရှိလေခဲ့ပြီ။

235. (O lay disciple); like a withered leaf are you now; death's messengers wait for you. You stand on the eve of death, and provision too for your journey (in next life) you have none.

၂၃၆။ သော ကရောဟိ ဒီပမတ္တနော၊ ခိပ္ပံ ၀ါယမ ပဏ္ဍိတော ဘ၀၊
နိဓုန္တမလော အနင်္ဂဏော၊ ဒိဗ္ဗံ အရိယဘူမိံ ဥပေဟိသိ။

သင်သည် မိမိ၏မှီခိုရာ ကျွန်းနှင့်တူသော ကောင်းမှုကို ပြုပါလော့။ လျင်မြန်စွာအားထုတ်၍ ပညာရှိသူ ဖြစ်လေလော့။ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်၍ ကိလေသာ ကင်းစင်ခဲ့ပါမူ အရိယာတို့နေရာ သုဒ္ဓါ၀ါသဘုံသို့ ကပ်ရောက်ရပေလတ္တံ့။

236. Make an island or refuge for yourself; strive quickly and be a wise. Rid of defilement and cleansed of stain, yot shall enter the celestial (Suddhāvāsa) plane[1] of the Noble Ones (Ariya).

---

1. Celestial Plane (Ariya bhūmi): or in other words, (Suddhāvāsa) Pure Abodes, consisting of five celestial realms of the Rūpa Brahma where only the No-returners (Anāgāmi) are born and they attain the Final Stage of Arahatship.

၂၃၇။ ဥပနီတဝယော စ ဒါနိသိ၊
သမ္မယာတောသိ ယမဿ သန္တိကေ၊
ဝါသော တေ နတ္ထိ အန္တရာ၊
ပါထေယျမ္ပိ စ တေ နတ္ထိ ဝိဇ္ဇတိ။

(ဥပါသကာ) ယခုအခါ သင်သည် အရွယ်ကုန်လွန်ချေပြီ။ သေမင်း၏ ထံပါးသို့ သွားချိန်ရောက်ခဲ့ပြီ။ သင့်အား ခရီးအကြားဌာ် ရပ်နားနေရန် အခွင့်မရှိတော့ပြီ။ သင့်အား (ဘဝတစ်ပါးသို့) ယူဆောင်သွားရန် ကောင်းမှုရိက္ခာဟူ၍လည်း မရှိလေပြီ။

237. (O lay disciple); your life has come to an end now; you are in the presence of Yama (King of Death). No halting place is there for you on the way; you have no provision for your journey too (in next life).

၂၃၈။ သော ကရောဟိ ဒီပမတ္တာနော၊
ခိပ္ပံ ဝါယမ ပဏ္ဍိတော ဘဝ၊
နိဒ္ဓန္တမလော အနင်္ဂဏော၊
န ပုန် ဇာတိဇရံ ဥပေဟိသိ။

သင်သည် မိမိ၏မှိုခိုရာ ကျွန်းနှင့်တူသော ကောင်းမှုကို ပြုပါ၄လော့၊ လျင်မြန်စွာအားထုတ်၍ ပညာရှိသူ ဖြစ်လေလော့။ အညစ်အကြေးကို ပယ်ထုတ်၍ ကိလေသာ ကင်းစင်ခဲ့ပါမူ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း အိုခြင်းသို့ မရောက်ရပေတော့လတ္တံ့။

238. Make an island or refuge yourself; strive quickly and be a wise. Free from defilement, cleansed of stain, you shall not come again to birth and decay.

၂၃၉။ အနုပုဗ္ဗေန မေဓါဝီ၊ ထောကံ ထောကံ ခဏေ ခဏေ၊
ကမ္မာရော ရာဇတသ္သေဝ၊ နိဒ္ဓမေ မလမတ္တနော။

ပန်းထိမ်သည် သည် ရွှေ၏အညစ်အကြေးကို တဖြည်းဖြည်း ထုတ်ပယ်သကဲ့သို့ ပညာရှိသည် အစဉ်အတိုင်း မိမိ၏ (ရာဂစသည့်) အညစ်အကြေးကို အနည်းငယ် အနည်းငယ် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း ထုတ်ပယ်ရာ၏။

239. By degrees, little by little, from time to time, a wise man should remove his own impurities, as a smith removes the dross of gold (or silver).

၂၄၀။ အယသာ၀ မလံ သမုဋ္ဌိတံ၊ တတုဋ္ဌာယ တမေ၀ ခါဒတိ၊
ဧ၀ံ အတိဓောနစာရိနံ၊ သာနိ ကမ္မာနိ နယန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။

သံချေးသည် သံမှပင် ဖြစ်လာ၍ သံချေးတက်လာကာ ထိုသံကိုပင် (ပြန်၍) စားသကဲ့သို့ ဤအတူ မကောင်းမှုကို ကျူးလွန်ကာ ကျင့်ကြံသူကို မိမိ၏ မကောင်းမှုကံတို့သည် ဒုဂ္ဂတိဘ၀သို့ ကျရောက်အောင် ဆောင်လေကုန်၏။

240. As rust, sprung from iron, eats itself away when arisen, even so, his own deeds lead the transgressor[1] to the states of woe.

၂၄၁။ အသဇ္ဈာယမလ္လာ မန္တာ၊ အနုट္ဌာနမလာ ဃရာ၊
မလံ ဝဏ္ဏဿ ကောသဇ္ဇံ၊ ပမာဒေါ ရက္ခတော မလံ။

စာပေအတတ်ပညာတို့သည် မရွတ်ဖတ် မသရဇ္ဈယ် မလေ့ကျက်ဘဲ ထားလျှင် (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေး ရှိကြကုန်၏။ အိမ်တို့သည် ကြောင့်ကြတစိုက် မပြုပြင်ဘဲထားလျှင် (ပျက်စီးကြောင်း)အညစ်အကြေး ရှိကြကုန်၏။ ပျင်းရိခြင်းသည် အဆင်းလှပခြင်း၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေး မည်ပေ၏။ မေ့လျော့ခြင်းသည် သတိဖြင့် စောင့်ရှောက်သူ၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေး မည်ပေ၏။

241. Lack of recitation is the rust of Scriptures. Non-repair is the spoiler of homes (buildings). Sloth is the taint of beauty. Negligence is the taint of a watcher.

၂၄၂။ မလိတ္ထိယာ ဒုစ္စီလံ၊ မစ္ဆေ၀ံ ဒဒတော မလံ၊
မလာ ဝေ ပါပကာ ဓမ္မာ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမ္ဟိ စ။

(လင်ယောကျ်ားကို) ကျော်လွန်၍ မကောင်းကျင့်မှုသည် မိန်းမ၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေး မည်၏။ နှမြှာ၀နှတ်ခြင်းသည် ပေးလှူသူ၏ (ပျက်စီးကြောင်း) အညစ်အကြေး မည်၏။ မကောင်းယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရား တို့သည် ဤဘ၀၌ လည်းကောင်း၊ တမလွန်ဘ၀၌ လည်းကောင်း ကေန်ယှက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး မည်ကုန်၏။

---

1. Transgressor is one who crosses the border of moderation in the use of requisites and needs.

242. Misconduct is the taint of a woman; Niggardliness or (stinginess) is the taint of a donor. Taints, indeed, are all evil things both in this world and in the next.

၂၄၃။ တဏှာ မလာ မလတရုံ၊ အဝိဇ္ဇာ ပရမံ မလံ၊
ဧတံ မလံ ပဟန္ဓွာန၊ နိမ္မလာ ဟောထ ဘိက္ခဝေ၊။

ထိုအညစ်အကြေးတို့ထက် အလွန်ကဲဆုံး အညစ်အကြေးသည်ကား အမှန်တရားကို မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ'ပင် ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (အလွန်ကဲဆုံး) အဝိဇ္ဇာအညစ်အကြေးကို ပယ်သတ်ကာ အညစ်အကြေး ကင်းစင်ကြပါကုန်လော့။

243. A greater taint than these is ignorance, the worst of all taints. Rid yourselves of this very taint, and be taintless, O monks!

၂၄၄။ သုဇီဝံ အဟိရိကေန၊ ကာကသူရေန ဓံသိနာ၊
ပက္ခန္ဒိနာ ပဂဗ္ဘေန၊ သံကိလိဋ္ဌေန ဇီဝိတံ။

အရှက်မရှိသောသူသည် ရဲတင်းသော ကျီးနှင့် တူသဖြင့် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးပြုသည်ကို မိမိပြုယောင် ဆောင်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြမ်းကြုတ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ညစ်ညမ်းသော အကျင့်ဖြင့်လည်းကောင်း အသက်မွေးမှုပြုသောကြောင့် အသက်မွေးရခြင်း လွယ်ကူပေ၏။

244. Easy to live is the life of a shameless one who is as impudent as a crow, back-biting, forward (presumptuous), arrogant and corrupt.

၂၄၅။ ဟိရိမတာ စ ဒုဇ္ဇီဝံ၊ နိစ္စံ သုစိဂဝေသိနာ၊
အလီနေနာ'ပ္ပဂဗ္ဘေန၊ သုဒ္ဓါဇီဝေန ပဿတာ။

အရှက်ရှိသောသူသည် အမြဲစင်ကြယ်မှုကို ရှာမှီးသဖြင့်လည်းကောင်း၊ မတွန့်တိုသဖြင့် လည်းကောင်း၊ မကြမ်းကြုတ်သဖြင့်လည်းကောင်း၊ သင့်မသင့် မြော်မြင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ စင်ကြယ်သော အသက်မွေးမှုဖြင့် လည်းကောင်း အသက်မွေးမှုပြုသောကြောင့် အသက်မွေးရခြင်း ခဲယဉ်း လှပေ၏။

245. Hard is the life of a modest one whoever seeks purity, is detached (not stingy), humble, clean in life and discerning.

၂၄၆။ ယော ပါဏ'မတိပါတေတိ၊ မုဒါဝါဒဉ္စ ဘာသတိ၊
လောကေ အဒိန္နဒ'မာဒိယတိ၊ ပရဒါရဉ္စ ဂစ္ဆတိ။

၂၄၇။ သုရာမေရယပါနဉ္စ၊ ယော နရော အနုယုဉ္ဇတိ၊
ဣဓေဝ မေသော လောကသ္မိံ၊ မူလံ ခဏတိ အတ္တနော။

လောကဌ် အကြင်သူသည် သူ့အသက်ကို သတ်၏။ မဟုတ်မမှန်သော စကားကိုလည်း ပြောဆို၏။ ပိုင်ရှင်မပေးသော သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူ၏။ သူတစ်ပါးမယားကိုလည်း သွားလာ၏။ သေရည်သေရက်ကိုလည်း သောက်စား၏။ ထိုသူသည် ဤဘဝဌာနင် မိမိ၏ မူလပင်ရင်း အခြေအမြစ်ကို တူးဖြိုဖျက်ဆီးသည် မည်၏။

246–247. Whosoever in this world destroys life, tells lies, takes what is not given, goes after the wives of others, is addicted to intoxicating drinks, such a one digs up his own roots[1] even in this world.

၂၄၈။ ဧဝံ ဘော ပုရိသ ဇာနာဟိ၊ ပါပဓမ္မာ အသညတာ၊
မာ တံ လောဘော အဓမ္မော စ၊ စိရံ ဒုက္ခာယ ရန္ဓယုံ။

အို...ယောကျား၊ ကိုယ်စသည်ဖြင့် မကောင်းမှုများကို စောင့်စည်းခြင်း မရှိသူတို့သည် / ယုတ်ညံ့သော သဘောရှိကုန်၏ဟု သိပါလော့။ လောဘသည်လည်းကောင်း၊ မကောင်းဆိုးသွမ်းမှု (ဒေါသ)သည် လည်းကောင်း သင့်ကို ကြာမြင့်စွာ ဆင်းရဲစေဖို့ရန် မပြုလုပ်ပါစေလင့်။

248. Know this, O good man, that evil things are uncontrollable. Let not greed and wickedness (or anger) drag you to protracted (or prolonged) misery.

၂၄၉။ ဒဒါတိ ဧဝ ယထာသဒ္ဓံ၊ ယထာ ပသာဒနံ ဇနေ၊
တတ္ထ ယော စ မကုံ ဘဝတိ၊ ပရေသံ ပါနဘောဇနေ၊
န သော ဒိဝါ ဝါ ရတ္တိံ ဝါ၊ သမာဓိမဓိဂစ္ဆတိ။

လူတို့သည် မိမိတို့ ယုံကြည်ကြသည့်အလျောက် ကြည်ညိုကြသည့်အလျောက် ဂစ်စုံတစ်ယောက်အား ပေးကမ်းလှူဒါန်း၏။ ဤသို့ စား

1. Roots: The Five Precepts are principles of a human being and therefore those who transgress them dig up the roots of their own well-being and sow the seed of self-destruction in this very world.

ဖွယ် သောက်ဖွယ် စသည်ကို သူတစ်ပါးတို့ ပေးလျှောဌ် မျက်နှာ မသာယာ ငြူစူသောသူသည် နေ့အခါ၌လည်းကောင်း၊ ညအခါ၌လည်း ကောင်း စိတ်တည်ကြည်မှုကို မရရှိနိုင်ပေ။

249. People give according to their faith or as they are pleased. If one becomes discontent with the food and drink given (or supplied) by others, one will not attain concentration[1] either by day or by night.

၂၅၀။ ယဿ ဧတံ သမုစ္ဆိန္နံ၊ မူလဃ္စံ သမူဟတံ၊
သ ဝေ ဒိဝါ ဝါ ရတ္တိံ ဝါ၊ သမာဓိမဓိဂစ္ဆတိ။

အကြင်သူသည် ဤသို့ မျက်နှာ မသာယာ ငြူစူမှုသဘောကို အကြင်းခဲ့ ပယ်ဖြတ်၏။ အမြစ်ပြုတ်အောင် ပယ်နုတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ထိုသူ သည် နေ့အခါ၌လည်းကောင်း၊ ညအခါ၌လည်းကောင်း စိတ်တည်ကြည် ကို ကျန်ရရှိနိုင်ပေ၏။

250. He in whom such behaviour is fully extirpated, plucked of completely by the roots, verily, such a one attains concentration (by day and by night).

၂၅၁။ နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ၊ နတ္ထိ ဒေါသသမော ဂဟော၊
နတ္ထိ မောဟသမံ ဇာလံ၊ နတ္ထိ တဏှာသမာ နဒီ။

ရာဂနှင့်တူသော အပူမီးသည် မရှိ။ ဒေါသနှင့်တူသော ဖမ်းယူ တတ်သည့် သတ္တဝါသည် မရှိ။ မောဟနှင့်တူသော ပိုက်ကွန်သည် မရှိ။ တဏှာနှင့်တူသော မြစ်သည် မရှိ။

251. There is no fire like lust. There is no grip like anger. There is no net like delusion. There is no river like craving.

---

1. Concentration or absorption: There are three kinds of (Samādhi) concentration, namely, Preliminary (parikamma), Neighbourhood (upacāra) and Ecstatic (appanā) stages, and here concentration is meant in the later two stages.

၂၅၂။ သုဒသံ ဝဇ္ဇမညေသံ၊ အတ္တနော ပန ဒုဒ္ဒသံ၊
ပရေသံ ဟိ သော ဝဇ္ဇာနိ၊ ဩပုနာတိ ယထာ ဘုသံ၊
အတ္တနော ပန ဆာဒေတိ၊ ကလိ ဝ ကိတဝါ သဋ္ဌော။

ဘုတစ်ပါးတို့၏အပြစ်ကို မြင်လွယ်၏။ မိမိ၏ အပြစ်ကိုကား မြင်နိုင်ခဲ၏။ ထိုသူသည် ဖဲကိုလှည့်သကဲ့သို့ သူတစ်ပါးတို့၏ အပြစ်ကိုလှည့်၏။ စဉ်းလဲကောက်ကျစ်သော ဌက်မုဆိုးသည် မိမိကိုယ်ကို (သစ်ရွက် စသည်ဖြင့်) ဖုံးလွှမ်းသကဲ့သို့ မိမိအပြစ်ကိုမူကား ဖုံးလွှမ်းတတ်ပေ၏။

252. Easy to perceive is the fault of others; one's own, however, is hard to perceive. Like chaff one winnows other's faults; but one's own one conceals as the cheating gambler an unlucky throw (or as the hunter covers his body with leaves).

၂၅၃။ ပရဝဇ္ဇာနုပဿိသ၊ နိစ္စံ ဥဇ္ဈာနသညိနော၊
အာသဝါ တဿ ဝဍ္ဎန္တိ၊ အာရာ သော အာသဝက္ခယာ။

သူတစ်ပါး၏အပြစ်ကို အစဉ်ရှုကြည့်လျက် အမြဲမပြတ် ကဲ့ရဲ့ရွတ်ချတတ်သူအား အာသဝေါတရား တို့သည် တိုးပွားကုန်၏။ ထိုသူသည် အာသဝေါကုန်ခြင်းမှ ဝေးကွာလှပေ၏။

253. He who sees other's faults and is ever irritable, ... the defilements of such a person increases, he is far from the destruction of defilements (passions).

၂၅၄။ အာကာသေ ပဒံ နတ္ထိ၊ သမဏော နတ္ထိ ဗာဟိရေ၊
ပပဉ္စာဘိရတာ ပဇာ၊ နိပ္ပပဉ္စာ တထာဂတာ။

ကောင်းကင်ပြင်၌ ခြေရာမရှိ၊ သာသနာပြင်ပ၌ မဂ်ဖိုလ်ရသော ရဟန်းမရှိ၊ သတ္တဝါတို့သည် သံသရာခဲ့ထွင်တတ်သော (တဏှာမာနဒိဋ္ဌိ) တရား၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။ ဘုရားရှင်တို့သည် သံသရာခဲ့ထွင်တတ်သော တရားတို့မှ လွတ်ကင်းကြကုန်၏။

254. There is no track in the sky. There is no Noble Saint outside[1] (the dispensation of the Buddha).

---

1. Outside: here means that there is no Noble Saints outside the spiritual dispensation of the Buddha (Buddha

People (beings) delight in obstacles[1] that keeps them behind in (Samsāra). The Buddhas surmounted these obstacles.

၂၅၅။ အာကာသေ ပဒံ နတ္ထိ၊ သမဏော နတ္ထိ ဗာဟိရေ၊
သင်္ခါရာ သဿတာ နတ္ထိ၊ နတ္ထိ ဗုဒ္ဓါနမိဉ္ဇိတံ။

ကောင်းကင်ပြင်၌ ခြေရာမရှိ။ သာသနာပြင်ပ၌ မဂ်ဖိုလ်ရသော ရဟန်း မရှိ။ ဆက်တည်ခိုင်မြဲကုန်သော သင်္ခါရတရားတို့သည် မရှိကုန်။ ဘုရားရှင်တို့အား တုန်လှုပ်ခြင်းသဘော မရှိကြလေကုန်။

255. There is no track in the sky. There is no Noble Saint outside (the dispensation of the Buddha). There are no conditioned things that are eternal. There is no variableness (or instability) in the Buddhas.

---

1. Obstacles denotes (papañca) i. e. craving (tanhā), pride (māna) and false belief (diṭṭhi).

၁၉။ ဓမ္မဋ္ဌဝဂ္ဂ - တရားရှိမြင်း

THE (JUST) RIGHTEOUS

၂၅၆။ နေ တေန ဟောတိ ဓမ္မဋ္ဌော၊ ယေနတ္ထံ သဟသာ နယေ၊
ယော စ အတ္ထံ အနတ္ထဉ္စ၊ ဥဘော နိစ္ဆေယ္ယ ပဏ္ဍိတော။

ဆုံးဖြတ်ရမည့်(အမှု)သဘောကို နှိုင်းထက်စီးနင်း အလျင်စလို ဆုံးဖြတ်ခြင်းကြောင့် တရားတော်အတိုင်းတည်သူ တရားသူကြီး မဟုတ်ပေ။ ပညာရှိသည် ဟုတ်မှန်သောအကြောင်း မဟုတ်မှန်သောအကြောင်း နှစ်ပါးလုံးကို (စူးစမ်းမေးမြန်း၍) ဆုံးဖြတ်ရာ၏။

၂၅၇။ အသာဟသေန ဓမ္မေန၊ သမေန နယတိ ပရေ၊
ဓမ္မဿ ဂုတ္တော မေဓာဝီ၊ 'ဓမ္မဋ္ဌော' တိ ပဝုစ္စတိ။

သူတစ်ပါးတို့အား မချုတ်ယှင်းစေဘဲ တရားနှင့်အညီ နှိုင်ခြင်းရှုံးခြင်းကို ဖြစ်စေသော ပညာရှိကို တရားစောင့်စည်းသော တရားခွဲတည်သူ တရားသူကြီးဟု ဆိုအပ်ပါပေ၏။

256-257. A man is not righteous (or not a real judge) because he arbitrates hastily[1]. A wise man should investigate both right and wrong. The wise man who judges others with due delibration, with judgement righteous and just, guarded of the law, is called 'righteous.' (or a real judge).

၂၅၈။ နေ တေန ပဏ္ဍိတော ဟောတိ၊ ယာဝတာ ဗဟု ဘာသတိ၊
ခေမီ အဝေရီ အဘယော၊ 'ပဏ္ဍိတော' တိ ပဝုစ္စတိ။

စကားများစွာ ပြောကာမျှဖြင့် ပညာရှိမဖြစ်ပေ။ ဘေးမပြုရန်မလုပ်ဘဲ ကြောက်ရွံ့မှု (အန္တရာယ်) ကင်းစေကတ်သူကို 'ပညာရှိ'ဟု ဆိုအပ်ပေ၏။

---

1. Arbitrates hastily: A judgement or dicision is made when a judge is influenced by greed or desire, delusion or ignorance, hatred and fear.

ဖြစ်ပခ ဝေ၀ေ

258. One is not thereby a wise man merely because he speaks much. He who is secure, friendly and harmless, is called 'a wise'.

၂၅၉။ နေ တာဝတာ ဓမ္မဓရော၊ ယာဝတာ ဗဟု ဘာသတိ၊
ယော စ အပ္ပမ္ပိ သုတ္ဝာန၊ ဓမ္မံ ကာယေန ပဿတိ၊
သ ဝေ ဓမ္မဓရော ဟောတိ၊ ယော ဓမ္မံ နပ္ပမဇ္ဇတိ။

စကားများစွာ ပြောကာမျှဖြင့် တရားဆောင်သူ မ မည် ပေ။ အကြင်သူသည် အနည်းငယ်သော တရားစကားကို ကြားရရုံမျှဖြင့်လည်း သစ္စာလေးပါးတရားကို မဂ်ဉာဏ်ဖြင့် မြင်နိုင်၏။ ထိုသစ္စာလေးပါး တရားဌာ် မမေ့လျော့သောသူသည်သာ စင်စစ် တရားဆောင်သူ မည်ပေ၏။

259. He is not well-versed in the Dhamma merely because he speaks much. He who hears (of the Teaching), but sees the Truth mentally[1], and who does not neglect the Dhamma, is indeed called 'a well-versed one in the Dhamma'.

၂၆၀။ နေ တေန ထေရော သော ဟောတိ၊ ယေနဿ ပလိတံ သိရော၊
ပရိပက္ကော ဝယော တဿ၊ 'မောဃဇိဏ္ဏော' တိ ဝုစ္စတိ။

ရဟန်း၏ ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်တို့သည် ဖွေးဖွေးဖြူကာမျှဖြင့် ထို ရဟန်းသည် မထေရ်မမည်ပေ။ ထိုရဟန်း၏ အရွယ်ရင့်အိုမှုကို 'အကျိုးမဲ့ အချည်းနှီး ရင့်အိုမှု'ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေ၏။

260. A Bhikkhu is not thereby an Elder[2] just because his head is grey. He is ripe in age, and he is called 'Old in vain.'

၂၆၁။ ယမ္ဟိ သစ္စဉ္စ ဓမ္မော စ၊ အဟိံသာ သံယမော ဒမော၊
သ ဝေ ဝန္တမလော ဓီရော၊ 'ထေရော' ဣတိ ပဝုစ္စတိ။

---

1. Mentally (kayena): means (namakayena) signifying direct comprehension or insight wisdom of the reality or the Noble Truth.

2. Elder (Thera): here means a Bhikkhu who has been ordained for at least ten years. But the real significance is the spiritual maturity in threefold training, i. e. morality, concentration and wisdom, not merely in his seniority in the Order.

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ သစ္စာလည်း ရှိ၏။ တရားလည်း ရှိ၏။ ညှဉ်းဆဲမှု မရှိဘဲ သီလကို စောင့်စည်းကာ (ဣန္ဒြေကိုလည်း) ဆုံးမထား၏။ ကိုယ်တော်သာ ပျို့အန်ပြီးသော ထိုပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ စင်စစ် 'မထေရ်'ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေ၏။

261. In whom are truth, virtue, harmlessness, restraint and self-mastery, who has vomitted defilement and is wise—he truly is called 'an Elder'

၂၆၂။ နေ ဝါက္ကရဏမတ္တေန၊ ဝဏ္ဏပေါကၖတာယ ဝါ၊
သာဓုရူပေါ နရော ဟောတိ၊ ဣဿုကီ မစ္ဆရီ သဌော။

ပြုစု၍ ဝန်တိုပြီး စဉ်းလဲတတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကောင်းသော စကားကို ပြောတတ်ကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရုပ်အဆင်း လှပကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း ကောင်းသောသဘောရှိသည် မမည်ပေ။

262. Not by mere eloquence, nor by beauty of complexion, does a man become good-natured —should he be jealous, selfish and deceitful.

၂၆၃။ ယဿ စေတံ သမုစ္ဆိန္နံ၊ မူလဃစ္စံ သမူဟတံ၊
သ ဝန္တဒေါသော မေဓာဝီ၊ 'သာဓုရူပေါ'တိ ဝုစ္စတိ။

အကြင်သူသည် ပြုစုခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ စဉ်းလဲခြင်းသဘောကို အကြွင်းမဲ့ပယ်ဖြတ်၏။ အမြစ်ပြုတ်အောင် ပယ်နုတ်ပြီးဖြစ်၏။ ကိုယ်တော်သာ အမြစ်ကို ထွေးအန်ပြီးသော ပညာရှိကို 'ကောင်းသောသဘောရှိသူ'ဟူ၍ ဆိုအပ်ပေ၏။

263. In whom such behaviour is wholly cut off, uprooted, that wise man who has cast out hatred, is indeed, caled 'good-natured'.

၂၆၄။ နေ မုဏ္ဍကေန သမဏော၊ အပ္ပတော အလိက် ဘဏံ၊
ဣစ္ဆာလောဘသမာပန္နော၊ သမဏော ကိ ဘဝိဿတိ။

ဦးခေါင်းရိတ်တုံးကာမျှဖြင့် ရဟန်းမဖြစ်ပေ။ သီလ အကျင့်ဝူတင်အကျင့်မရှိဘဲ ချွတ်ယွင်းသောစကားကိုလည်း ပြောတတ်ပြီး လိုချင်မက်မောမှုနှင့် ပြည့်စုံသူသည် အဘယ်မှာလျှင် ရဟန်းဟုတ်နိုင်ပါအုံးနည်း။

264. A man, by having shaved his head, but who is undisciplined and deceitful is not a recluse (samana). How shall he be a monk who is full of desire and greed?

၂၆၅။ ယော စ သမေတိ ပါပါနိ၊ အဏုံထူလာနိ သဗ္ဗသော၊
သမိတတ္တာ ဟိ ပါပါနံ၊ 'သမဏော' တိ ပဝုစ္စတိ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အသေးအကြီးဖြစ်သော အကုသိုလ်တို့ကို အခါခပ်သိမ်း ငြိမ်းစေ၏။ မကောင်းမှုအလုံးစုံတို့ကို ငြိမ်းစေတတ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စင်စစ် 'ရဟန်း'ဟူ၍ ဆိုအပ်ပါပေ၏။

265. Whosoever wholly subdues evil deeds both small and great;....he is called a 'recluse' because he has overcome all evil.

၂၆၆။ နေ ဘေန ဘိက္ခု သော ဟောတိ၊ယာဝတာ ဘိက္ခုတေ ပရေ၊
ဝိသံ ဓမ္မံ သမာဒါယ၊ ဘိက္ခု ဟောတိ နတာဝတာ။

သူတစ်ပါးတို့ထံ တောင်းရမ်းစားကာမျှဖြင့် ရဟန်းမည်သည်မဖြစ်ပေ။ တရားနှင့် မညီညွတ်သောအကျင့်ကို ယူပြီး ကျင့်ကာမျှဖြင့်လည်း ရဟန်းမည်သည်မဖြစ်ပေ။

266. A man is not a Bhikkhu simply because he goes begging[1] from others. By following wrong practices one does not truly become a monk.

၂၆၇။ ယော'ဓ ပုညဉ္စ ပါပဉ္စ၊ ဗာဟေတ္ဝာ ဗြဟ္မစရိယဝါ၊
သင်္ခါယ လောကေ 'စရတိ၊ သဝေ 'ဘိက္ခု' တိ ဝုစ္စတိ။

ဤသာသနာတော်၌ အကြင်သူသည် မြတ်သောအကျင့်ရှိသည်ဖြစ်၍ ကောင်းမှု မကေ င်းမှုကို ပယ်နှုတ်ကာ ခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော လောကကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်လျက် ကျင့်ကြံ၏။ ထိုသူကိုသာ စင်စစ် 'ရဟန်း'ဟု ဆိုအပ်ပေ၏။

267. Herein he who has abandoned both merit and demerit, he who is leading a holy life, he who lives with understanding in this world (of five aggregates),....he, indecd, is called a 'Bhikkhu'.

---

1. Begging (bhikkhate): One of the functions of a Bhikkhu is to go on alms-round or to receive alms from the lay devotees, as an act of religious merit both for himself and for the donors. It is not a simple begging like a beggar, but receiving the alms as a noble sense of begging. Here mere livnig on alms like a mendicant monk does not make a true Bhikkhu.

၂၆၈။ နမောနေန မုနီ ဟောတိ၊ မူဠှရူပေါ အဝိဒ္ဒသု၊
ယော စ တုလံဝ ပဂ္ဂယှ၊ ဝရ'မာဒါယ ပဏ္ဍိတော။
၂၆၉။ ပါပါနိ ပရိဝဇ္ဇေတိ၊ သ မုနီ တေန သော မုနိ၊
ယော မုနာတိ ဥဘော လောကေ၊ 'မုနီ'တေန ပဝုစ္စတိ။

အသိပညာမရှိဘဲ ဘွေဝေသော သဘောရှိသူသည် ဆိတ်ဆိတ်နေ ကာမျှဖြင့် မုနိ မမည်ပေ။ အကြင်ပညာရှိသည် ချိန်ခွင်ကိုကိုင်၍ ချိန်စက် သကဲ့သို့ ကောင်းမှုတည်းဟူသော အမြတ်တရားကိုယူ၍ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တရားတို့ကို ကြည်ရှောင်၏။ ထိုအကြောင်းကြောင့် ၎င်းပညာရှိ သည် 'မုနိ'မည်ပေ၏။ ထို့ပြင် အစ္စတ္တ ဗဟိဒ္ဓ နှစ်ပါးကို သိသောသူ သည်လည်း မုနိမည်ပေ၏။ ထိုအကြောင်းနှစ်ပါးကြောင့် 'မုနိ'ဟု ဆိုအပ် ပါပေ၏။

268–269. Not by silence (alone) does one becomes a sage if one be dull and ignorant. But the wise man who, as if holding a pair of scales, embraces the best (of merits) and shuns evil is indeed a sage. For that reason he is a sage.[1] He who understands both worlds[2] (within and without the aggregate), is therefore, called a 'Sage'.

၂၇၀။ နတေန အရိယော ဟောတိ၊ ယေန ပါဏာနိ ဟိံသတိ၊
အဟိံသာ သဗ္ဗပါဏာနံ၊ 'အရိယော'တိ ပဝုစ္စတိ။

သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းဆဲခြင်းတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် အရိယာမဖြစ်နိုင်ပေ။ သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲခြင်းကြောင့်သာ 'အရိယာ' ဟု ဆိုအပ်ပေ၏။

270. A man is not therefore a Noble one (Ariya) in that he injures living creatures. Whosoever is harmless towards all living beings,....he is called a 'Noble one (Ariya)'.

---

1. Sage (muni): means thinking, contemplation etc. One is therefore not called a sage by mere observance of silence without the contemplation and comprehension of Truth.

2. Both worlds: (ubho loke) refers to understanding inside and outside of the five aggregates (khandha) or to realization of one's own (khandha) mind and body subjectively and objectively.

ဗြဟ္မဝ ဝဂ္ဂ

၂၇၁။ နဲ့ သီလမ္ဘတမတ္တေန၊ ဗာဟုသစ္စေန ဝါ ပန၊
အထ ဝါ သမာဓိလာဘေန၊ ဝိဝိတ္တသယနေန ဝါ။
၂၇၂။ ဖုသామိ နေက္ခမ္မသုခံ၊ အပုထုဇ္ဇနသေဝိတံ၊
ဘိက္ခု ဝိဿာသ'မာပါဒိ၊ အပ္ပတော အာသဝက္ခယံ။

အကျင့်သီလ ပြင်းပြခြင်းရှိကာမျှဖြင့်လည်း၊ ကောင်း၊ အကြားအမြင် များကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ တည်ကြည်မှုသမာဓိ ရကာမျှဖြင့်လည်း ကောင်း၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ နေကာမျှဖြင့်လည်းကောင်း ရဟန်းသည် အာသဝေါကုန်ခန်းသော ရဟန္တာအဖြစ်ကို မရောက်သေးသမျှ (မိမိသည်) ပုထုဇဉ်တို့ မမှီဝဲနိုင်သော အနာဂါမိဖိုလ်ချမ်းသာကို ရနေပေပြီဟူ၍ တင်းတိမ်ရောင့်ရဲ (ရပ်နားကာ) မနေပါစေလင့်။

271–272. Not through moral rites and ceremonies, not through much learning, neither by attainments in concentration, nor by living apart in solitude (Anāgāmiphala); the Bhikkhu who has enjoyed the bliss of Renunciation (Anāgāmiphala) unknown to the worldling, should he rest content without reaching the extinction of passions (Arahatship).

ဖြစ်မခ စာပေ

၂၀။ မဂ္ဂဝဂ္ဂ - လမ်း

THE PATH

၂၇၃။ မဂ္ဂါနဋ္ဌင်္ဂိကော သေဋ္ဌော၊ သစ္စာနံ စတုရော ပဒါ၊
ဝိရာဂေါ သေဋ္ဌော ဓမ္မာနံ၊ ဒ္ဝိပဒါနဉ္စ စက္ခုမာ။

လမ်းခရီးအားလုံးတို့တွင် အဂ်ါရှစ်ပါးရှိသော 'မဂ်' လမ်းခရီးသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ သစ္စာအားလုံးတို့တွင် အရိယာသစ္စာ လေးပါးသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ တရားအားလုံးတို့တွင် ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ အခြေနှစ်ချောင်းရှိသော သတ္တဝါအားလုံးတို့တွင် မျက်စိငါးပါး ရှိတော်မူသော မြတ်စွာဘုရားသည် အမြတ်ဆုံး ဖြစ်ပေ၏။

273. The best of paths is the Eighfold Path[1]; the best of truths are the Four (Noble Truths)[2]; The best of conditions is the Passionlessness (Nibbāna); The best of bipeds is the Seeing One,(the Man of Vision) or the Buddha.

၂၇၄။ ဧသေव မဂ္ဂေါ နတ္ထညော၊ ဒဿနသု ဝိသုဒ္ဓိယာ၊
ဧတဉ္ဧိ တုမှေ ပဋိပဇ္ဇထ၊ မာရသေနပ္ပမောဟနံ။

ဤအဂ်ါရှစ်ပါးရှိသော မဂ်လမ်းခရီးသည်သာလျှင် ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းအတွက် ခရီးမှန်ဖြစ်ပေ၏။ ဤမဂ်လမ်းခရီးမှတစ်ပါး အခြားခရီးသည် မရှိတော့ပြီ။ ထို့ကြောင့် သင်တို့သည် ဤခရီးလမ်းမှန်ကိုသာ သွားကြကုန်လော့။ ဤခရီးလမ်းမှန်သည် မာရ်မင်း မမြင်နိုင်သော လမ်းခရီး ဖြစ်ပေ၏။

---

1. The Eightfold Path consists of Right Understanding, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration.

2. The Four Noble Truths consists of the Noble Truth of Suffering, the Cause af Suffering, the Cessation of Suffering and the Path leading to the Cessation of Suffering.

274. This is the only Way; there is none other for (achieving) the Purity of Vision. Enter upon this Way; this is the bewilderment of Māra.

၂၇၅။ တေဠိ တုမ္မေ ပဋိပန္နာ၊ ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿထ၊
အက္ခာတော ဝေါ မယာ မဂ္ဂေါ၊ အညာယ သလ္လကန္တနံ။

သင်တို့သည် ဤမဂ်လမ်းမှန်ကို သွားကြကုန်သည်ရှိသော် ဆင်းရဲအနှုံးကို ပြုကြရကုန်လတ္တံ့။ ငါဘုရားရှင်သည် ရာဂစသော ဆူးငြောင့်ကင်းသော လမ်းမှန်ကို ကိုယ်တိုင်သိမြင်၍ သင်တို့အား မဂ်ဟူသော လမ်းမှန်ကို ညွှန်ပြတော်မူအပ်ပြီ။

275. Entering upon this Way, you shall make an end of suffering. Having learnt to remove all darts or thorn (of lust) by myself, I have taught you the Way.

၂၇၆။ တုမ္မေဟိ ကိစ္စံမာတပ္ပံ၊ အက္ခာတာရော တထာဂတာ၊
ပဋိပန္နာ ပမောက္ခန္တိ၊ ဈာယိနော မာရဗန္ဓနာ။

သင်တို့သည် ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြကုန်လော့။ ဘုရားရှင်တို့သည် (လမ်းမှန်ကို) ညွှန်ပြရုံမျှသာ ဖြစ်ကုန်၏။ ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြ၍ ကိလေသာကို ရှိုးမြှုံက်ကြကုန်သော သူတို့သည်သာ မာရ်မင်းအနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ကြကုန်၏။

276. You yourselves should make an effort. The Awakened Ones (Tarhāgatas) are only teachers. The meditative ones who enter the way are delivered from the bonds of Māra.

၂၇၇။ 'သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ'တိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ ဧသ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။

အကြင်အခါ၌ 'ရူပ်နာမ်ဝမ္မ သင်္ခါရအားလုံးတို့သည် အမြဲမရှိကုန်' ဟု ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ ရူပ်နာမ်ဝမ္မ သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာတို့ငင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏ လမ်းကြောင်းဖြစ်ပေ၏။

277. 'All conditioned things are transient;' when one discerns this with wisdom, then he becomes disgusted (or abhorent) of the painful. This is the Path of Purity.

၂၇၈။ 'သင္ခ်ဳိ သခၤါရာ ဒုကၡာ'တိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုကၡေ၊ ဧသ မဂၢေါ ဝိသုဒၵိယာ။

အကြင်အခါ၌ 'ရူပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရအားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏'ဟု ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ ရူပ်နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာတို့၏ စင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏လမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေ၏။

278. 'All conditioned things are sorrowful;' when one discerns this with wisdom, then he becomes disgusted (or abhorent) of the painful. This is the Path of Purity.

၂၇၉။ 'သင္ခ်ဳိ ဓမ္မာ အနတၱာ'တိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုကၡေ၊ ဧသ မဂၢေါ ဝိသုဒၵိယာ။

အကြင်အခါ၌ 'သဘောတရား အားလုံးတို့သည် အတ္တမဟုတ်ကုန်' ဟု ဝိပဿနာဉာဏ်အမြင်ဖြင့် ရှုမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ သဘောတရားအားလုံးတို့၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ငြီးငွေ့ခြင်းသည် ကိလေသာတို့၏ စင်ကြယ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ခြင်း၏လမ်းကြောင်း ဖြစ်ပေ၏။

279. 'All things[1] whatsoever are unsubstantial (or Soul-less)', when in wisdom one discerns this, then he is disgusted (or abhorent) of the painful. This is the Path to Purity.

---

1. All Things (Dhamma): refers to both conditioned five khandhas and unconditioned Nibbāna. The Five Khandhas are Anatta because of their basic unsubstantiality and the absence of an underlying permanent entity, such as a Self, Soul or Ego. And Nibbāna is also Anatta because it is utterly devoid of self-illusion and egocentric Entity. Nibbāna is utterly free from any Self whether individual or universal and is therefore ultimate cessation of all shades of physical and mental phenomena which cause the birth of suffering in the wheel of Samsāra. Though Nibbāna is Anatta, it is not anicca, but Nicca-Everlasting; not dukkha, but Sukha-Supreme Bliss.

၂၈၀။ ဥဋ္ဌာနကာလမှိ အနုဋ္ဌဟာနော၊
ယုဝါ ဗလိ အာလသိယံ ဥပေတော၊
သံသန္နသင်္ကပ္ပမနော ကုသီတော၊
ပညာယ မဂ္ဂံ အလသော နဝိန္ဒတိ။

ပျိုမျစ်သန်ထွား ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံသော်လည်း ထကြွလုံ့လရှိသင့်ချိန်၌ ထကြွလုံ့လမရှိဘဲ ပျင်းရိထိုင်းမှိုင်းလျက် စိတ်အကြံ 'ဝိတက်'များ နေသဖြင့် ထိုပျင်းရိသူသည် ပညာဖြင့်သာ ရယူနိုင်သော အရိယမဂ်ကို မရနိုင်ပေ။

280. The idler who strives not when he should strive, who, though young and strong, is slothful, is weak in maintaining right-mindedness, is sluggish and inert, realizes not the Path (to Noble Wisdom).

၂၈၁။ ဝါစာနုရက္ခီ မနသာ သုသံဝုတော၊
ကာယေန စ နာကုသလံ ကယိရာ၊
ဧတေ တယော ကမ္မပထေ ဝိသောဓယေ၊
အာရာဓယေ မဂ္ဂ'မိသိပ္ပဝေဒိတံ။

(ဝစီဒုစရိုက်ကို ရှောင်ကြဉ်ကာ) နှုတ်ကို အစဉ် စောင့်ရှောက်ရာ၏။ စိတ်ဖြင့်လည်း မနောဒုစရိုက်ကို ကောင်းစွာ စောင့်စည်းရာ၏။ ကိုယ်ဖြင့်လည်း အကုသိုလ်ကို မပြုလုပ်ရာ။ ထိုကမ္မပထတရား သုံးပါးကို သုတ်သင်ပြီးလျှင် မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားအပ်သော မဂ်ကိစ္စကို ပြီးစီးစေရာ၏။

281. Watchful of speech, well restrained in mind, let him do no evil in deed; let him purify these three ways of action, and win the Path made known by the Sage, (the Buddha).

၂၈၂။ ယောဂါ ဝေ ဇာယတီ ဘူရိ၊
အယောဂါ ဘူရိသင်္ခယော၊
တေဒ္ဓါဝပထံ ဥတ္တာ၊
ဘဝါယ ဝိဘဝါယ စ၊
တထာ'တ္တာနံ နိဝေသယ္ယ၊
ယထာ ဘူရိ ပဝဍ္ဎတိ။

ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ အားထုတ်မှု လုံ့လကြောင့် ပညာဖြစ်ပွားရ၏။ အားထုတ်မှု လုံ့လမရှိခြင်းကြောင့် ပညာကုန်ခန်းရ၏။ ပညာဖြစ်ပွားခြင်း၊ ပညာဆုတ်ယုတ်ခြင်း တည်းဟူသော ခရီးလမ်းနှစ်သွယ်ကို သိ၍ ပညာတိုးပွားစေသော လမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သိမ်းသွင်းရာ၏။

282. Verily, from meditation springs wisdom; it wanes from lack of meditation: Knowing these twofold path of gain (increase) and loss (decrease) (of wisdom), let him so conduct himself that wisdom may increase.

၂၈၃။ ဝနံ ဆိန္ဒထ မာ ရုက္ခံ၊
ဝနတော ဇာယတေ ဘယံ၊
ဆေတ္ဝာ ဝနဉ္စ ဝနထဉ္စ၊
နိဗ္ဗနာ ဟောထ ဘိက္ခဝေါ။

ရဟန်းတို့၊ တဏှာ တည်းဟူသော တောကို ခုတ်ဖြတ်ကြကုန်လော့။ ပကတိ သစ်ပင်ကို မခုတ်ဖြတ်ကြလင့်။ (တဏှာဟူသော) တောကြောင့် (ဘေတိုစသော) ဘေးသည် ဖြစ်ရ၏။ တဏှာဟူသော တောကြီး တောငယ်ကို ခုတ်ဖြတ်၍ တဏှာဟူသော တောမှ ထွက်မြောက်ကြကုန်လော့။

283. Cut down the forest (of lust), but not one mere tree.[1] From the jungle (of lust) springs forth fear (of rebirth etc.). Cutting the forest and brushwood (of lust), be passionless, O Bhikkhus!

1. Mere tree: means not to mortify the body which is like a tree, but one should rightly cut the subjective forest of lust and passion which is perilous because of wild beasts etc.

၂၈၄။ ယာဝ ဟိ ဝနထော နိ ဆိဇ္ဇတိ၊
အဏုမတ္တောပိ နရဿ နာရိသု၊
ပဋ္ဌိဗဒ္ဓမနောဝ တာဝ ဧသော၊
ဝစ္ဆော ခီရပကောဝ မာတရိ။

နို့မကွာသေးသော နွားငယ်သည် အမိ (နွားမ)ကို ကပ်သကဲ့သို့ ယောကျ်ားအား မိန်းမတို့၌ အနည်းငယ်မျှသော ကာလသာတော မပြတ်သေးသမျှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ကပ်ငြိသော စိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍သာလျှင် သံသရာသို့ ကပ်ရောက်ရတော့၏။

284. In so far as one has not cut down the last little sapling of this jungle of lust of man for woman, in so far his mind is in bondage (of Samsāra), like the sucking calf to its mother.

၂၈၅။ ဥစ္ဆိန္ဒ သိနေဟမတ္တနော၊
ကုမုဒံ သာရဒိကံဝ ပါဏိနာ၊
သန္တိမဂ္ဂမေဝ ဗြူဟယ၊
နိဗ္ဗာနံ သုဂတေန ဒေသိတံ။

တန်ဆောင်မုန်းလ သရဒရာသီ၌ (လရောင်ကြောင့်) ပွင့်သော ကုမုဒြာကြာပန်းကို လက်ဖြင့် ဖြတ်သကဲ့သို့ မိမိ၏ ချစ်ခြင်း တဏှာကို ဖြတ်ပါလော့။ မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်ကို ဟောတော်မူအပ်၏။နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း အဋ္ဌင်္ဂိက မဂ်တရားကိုသာလျှင် ပွားများပါလော့။

285. Cut off your craving as, with the hand, an autumn lily. Give thyself to following the path of peace (of Nibbāna), expounded (made known) by the Blessed One.

၂၈၆။ ဣဓ ဝဿံ ဝသိဿာမိ၊
ဣဓ ဟေမန္တဂိမ္ဟိသု၊
ဣတိ ဗာလော ဝိစိန္တေတိ၊
အန္တရာယံ နဗုဇ္ဈတိ။

ဤအရပ်၌ မိုးအခါပတ်လုံး ငါနေမည်၊ ဤအရပ်၌ ဆောင်းအခါ နွေအခါ ကာလပတ်လုံး ငါနေမည်ဟု ဤလူမိုက်သည် ထူးထူးထွေထွေ ကြံစည်၍ နေပေ၏။ (ဘယ်အချိန် ဘယ်အရပ်မှာ မိမိ သေမည်ဟု) ကိုယ့်အသက် အန္တရာယ်ကိုမူကား မသိရှာပေ။

286. 'Here shall I live in the rainy season; here in the cold season and in the summer', thus thinks the fool; but he does not realise the danger (of death that may come inbetween).

၂၈၇။ တံ ပုတ္တပသုသမ္မတ္တံ၊
ဗျာသတ္တမနသံ နရံ၊
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောဃော၀၊
မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။

သားသမီး ကျွဲနွား ဥစ္စာတို့ဖြင့် ယစ်မူးမေ့လျော့ကာ ကာမဂုဏ်တို့၌ မရောသည်ကို ရှာမှီးတောင့်တလျက် ရပြီးသည်ကို တွယ်တာကပ်ငြိသည့် စိတ်ရှိသောသူကို ကြီးမားသော ရေအလျှဉ်သည် အိပ်ပျော်နေသောရွာကို လွှမ်းမိုးတိုက်ယူသွားသကဲ့သို့ သေမင်းသည် ယူဆောင်သွားလေ၏။

287, The doting man, whose delight is in the abundance of children and flocks, whose mind is set upon his holdings, death seizes and carries him off, as a great flood a sleeping village.

၂၈၈။ နတ္ထိ ပုတ္တာ တာဏာယ၊ နပိ ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ၊
အန္တကေနာဓိပန္နဿ၊ နတ္ထိ ညာတီသု တာဏတာ။

သေမင်းနှိပ်စက်ခံရသူအား (သေမင်းမှ) ကွယ်ကာစောင့်ရှောက်ရန် သားသမီး အမိအဖ အဆွေခင်ပွန်းတို့ မရှိကြလေကုန်။ ဆွေမျိုးတို့ထဲတွင်လည်း စောင့်ရှောက်မည့်သူ မရှိပေ။

288. There are no sons for protection, neither father nor kinsmen. For him who is overcome by death no protection is there from kinsmen.

၂၈၉။ တေမတ္ထဝသံ ဉတ္ဝာ၊ ပဏ္ဍိတော သီလသံဝုတော၊
နိဗ္ဗာနဂမနံ မဂ္ဂံ၊ ခိပ္ပမေ၀ ဝိသောဓယေ။

ဤသို့ အကြောင်းထူးကို သိမြင်၍ ပညာရှိသည် သီလကို စောင့်စည်းလျက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အဋ္ဌင်္ဂိကမဂ်လမ်းကို လျင်မြန်စွာသာ လျင် သုတ်သင်ရာ၏။

289, Thoroughly knowing this fact, let the wise man, restrained by morality, swiftly clear the Way that leads to Nibbana.

မြစ်မခ စာပေ

၂၁။ ပကိဏ္ဏကဝဂ္ဂ - အထွေထွေ

MISCELLANEOUS

၂၉၀။ မတ္တာသုခပရိစ္စာဂါ၊ ပသေ စေ ဝိပုလံ သုခံ၊
စဇေ မတ္တာသုခံ ဓီရော၊ သမ္ပဿံ ဝိပုလံ သုခံ။

အနည်းငယ်သော ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းကြောင့် ကြီးကျယ်ပြန့်ပြောသော ချမ်းသာကို ရလိမ့်မည်ဟု မြင်ခဲ့ပါမူ ကြီးကျယ်ပြန့်ပြောသော ချမ်းသာကို မြော်မြင်သော ပညာရှိသည် အနည်းငယ်သော ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ရာ၏။

290: If by renouncing a lesser happiness, one may behold a greater happiness, let the wise man, forsake the lesser, having regard to the greater.

၂၉၁။ ပရဒုက္ခုပ္ပါဒေနေန၊ အတ္တနော သုခမိစ္ဆတိ၊
ဝေရသံသဂ္ဂသံသဋ္ဌော၊ ဝေရာ သော န ပရိမုစ္စတိ။

သူတစ်ပါးအား ဆင်းရဲကိုဖြစ်စေလျက် မိမိ၏ချမ်းသာကို အလိုရှိသူသည် ရန်ကို ရန်ချင်း ရောနှောခြင်းအားဖြင့် ဆက်ဆံရောနှောနေ သည့်အတွက် ရန်မှ မလွတ်ကင်းနိုင်ပေ။

291. Whosoever seeks his own happiness by causing pain to others, is not released from hatred, being himself entangled in the tangles of hatred.

၂၉၂။ ယံ ဟိ ကိစ္စံ အပဝိဒ္ဓံ၊ အကိစ္စံ ပန ကရီယတိ၊
ဥန္နဠာနံ ပမတ္တာနံ၊ တေသံ ဝဍ္ဎန္တိ အာသဝါ။

ပြုလုပ်သင့်သောအမှုကို (မပြုလုပ်ဘဲ) စွန့်ပစ်ထား၍ မပြုလုပ်သင့်သော အမှုကိုမူကား ပြုလုပ်ကာ မာနထောင်လွှားလျက် မေ့လျော့နေသူတို့အား အာသဝေါတရားတို့သည် တိုးပွားကြကုန်၏။

292. He neglects what ought to be done and does what ought not to be done, in him, who is puffed up and neglectful, the passions increase.

၂၉၃။ ယေသဗ္ဗ သုသမာရဒ္ဓါ၊ နိစ္စံ ကာယဂတာ သတိ၊
အကိစ္စံ တေ နပ္ပသေဝန္တိ၊ ကိစ္စေ သာတစ္စကာရိနော၊
သတာနံ သမ္မုဋ္ဌာနာနံ၊ ဒါဝတ္ထံ ဂစ္ဆတ္တိ အာသဝါ။

အကြင်သူတို့သည်ကား ကိုယ်၌ရှုပွားမှု (ကာယဂတာသတိ) ကို အမြဲ ကောင်းစွာ အားထုတ်ကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် မပြုသင့် မပြု ထိုက်သော အမှုကို မပြုလုပ်မမှီဝဲကြကုန်။ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော အမှု၌သာ မပြတ်ပြုလုပ်ကြကုန်၏။ (ထိုသို့) သတိတရားရှိပြီး ကောင်းစွာ အပြားအားဖြင့် သိမှု သမ္မာဇာဉ်ဉာဏ် ယှဉ်သူတို့အား အာသဝေါတရားတို့သည် ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ရောက်ကြလေကုန်၏။

293. Those who always earnestly practise the meditation on the nature of the body[1], who follow not what ought not to be done, who constantly persue what ought to be done,....of those, the mindful and recollected, the passions come to an end.

၂၉၄။ မာတာရံ ပိတရံ ဟန္ဒ၊ ရာဇာနော ဒွေ စ ခတ္တိယေ၊
ရဋ္ဌံ သာနုစရံ ဟန္ဒ၊ အနီဃော ယာတိ ဗြာဟ္မဏော။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် (တဏှာဘည်း ဟူသော) အမိကို လည်းကောင်း၊ (မာနဘည်း ဟူသော) အဖကို လည်းကောင်း သတ်ပြီးလျှင် (သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဘည်းဟူသော) ရေမြေအရှင် ဘုရင် မင်းမြတ် နှစ်ပါးတို့ကို လည်းကောင်း၊ (နန္ဒိရာဂ ဘည်းဟူသော) အခွန်သိမ်း အမတ်နှင့် (အာယတန ဘစ်ဆယ့်နှစ်ပါးဘည်း ဟူသော) တိုင်းပြည်ကိုလည်းကောင်း သတ်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်မှု ဆင်းရဲကင်းလျက်သွားရပေ၏။

---

1. Meditation on the nature of the body (kayagatāsati): refers to the mindfulness on the body which consists of 32 parts. When one repeats them one by one, mentally visualising its nature, the entire body is rightly discerned revealing its basically loathsome and compounded nature of arising and passing away, and thereby frees the mind from attachment and lust for the body.

294. Having slain mother, father, two warrior kings, and having destroyed a country together with its revenue officer, ungrieving goes the Brahman (Arahat). (This is a figurative expression; the true meaning is:.... Having destroyed craving, conceit, two views of eternalism and nihilism, sense–avenues and sense–objects, together with attachment, the Arahat goes without any grief).

၂၉၅။ မာတရံ ပိတရံ ဟန္ত্বা၊ ရာဇာနော ဒွေ စ သောတ္ထိယေ၊
ဝေယဂ္ဃပဉ္စမံ ဟန္ত্বা၊ အနီဃော ယာတိ ဗြာဟ္မဏော။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် (တဏှာဝေါဟူသော) အမိကို လည်းကောင်း၊ (မာနတည်း ဟူသော) အဖကိုလည်းကောင်း သတ်ပြီးလျှင် (သဿတဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိတည်းဟူသော) မင်းပုဏ္ဏား နှစ်ပါးတို့ကို လည်းကောင်း သတ်ခြင်းကြောင့် ကျေးရဲကောင်ရှိသည့် ခရီးနှင့်တူသော ငါးခုမြောက် ဝိစိကိစ္ဆာ (နီဝရဏ) အဘာဝးအဆီးကို ပယ်သတ်ကာ စိုးရိမ်မှုဆင်းရဲကင်းလျက် သွားပေ၏။

295. Having slain mother, father, two Brahmin kings, and having destroyed the path (haunted by a tiger), as the fifth, ungrieving goes the Brahman (Arahat). (Two Brahmin kings are the two views of eternalism and nihilism. "The tiger, as the fifth 'doubt', " is used to denote the five Hinderances, viz. sensuality, ill-will, torpor of mind or body, worry and doubt).

၂၉၆။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဗုဒ္ဓဂတာ သတိ။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် ဘုရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနေသည့် သတိရှိသော ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်းကောင်းစွာနိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

296, Well awake and watchful are Gotama's disciples, who by day and by night, always contemplate on the Buddha's virtues[1].

---

1. Contemplate on the virtues of the Buddha, the Dhamma and the Sangha: This refers to the contemplation on the nine inherent qualities of the Buddha, the

၂၉၇။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဓမ္မဂတာ သတိ။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် တရားဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနေသည့် သတိရှိသော ဂေါတမ မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာနိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

297. Well awake and watchful are Gotama's disciples, who by day and by night, always contemplate on the virtues of the Teaching (Dhamma),[2]

၂၉۸။ သုပ္ပဗုဒ္ဓ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ သံဃဂတာ သတိ။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် သံဃာ့ဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနေသည့် သတိရှိသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာနိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

298. Well awake and watchful are Gotama's disciples, who by day and by night, always contemplate on the virtues of the Community (Sangha)3.

၂၉၉။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ကာယဂတာ သတိ။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် (သုံးဆယ့်နှစ်ကောဋ္ဌာသ)ကိုယ်ပေါ်ဌာ် အာရုံပြုနေသည့် သတိရှိသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာ နိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

299. Well awake and watchful are Gotama's disciples, who by day and by night, always contemplate on the fleeting nature of the body.

---

six qualities of the Dhamma and the nine qualities of the Sangha. These reflections enable the meditator an incessant awareness on the object of meditation which is conducive to the attainment of Enlightenment.

The nine Highest Attributes of the Lord Buddha: Such indeed is that Blessed One; (1) Exalted, (2) Omniscient, (3) Endowed with knowledge and

၃၀၀။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ အဟိံသာယ ရတော မနော။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် ကရုဏာဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်စိတ်ရှိကြသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာ နိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

300. Well awake and watchful are Gotama's disciples, whose mind, by day and by night, always delight in harmlessness.

၃၀၁။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ ဘာဝနာယ ရတော မနော။

နေ့ရောညဉ့်ပါအမြဲမပြတ် သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်စိတ်ရှိကြသော ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာ နိုးကြားသောအားဖြင့် နိုးကြားကြကုန်၏။

301. Well awake and watchful are Gotama's disciples, whose mind, by day and by night, always delights in the practice of meditation.

---

virtue, (4) Well-gone; (5) Knower of worlds; (6) An incomparable Charioteer for the training of persons; (7) Teacher of Gods and men, (8) Enlightened; (9) Holy.

2. The six Highest Attributes of the Dhamma are (1) Well expounded is the Dhamma by the Blessed One; (2) to be self-realized; (3) With immediate fruit; (4) inviting investigation; (5) Leading on to Nibbāna; and (6) to be comprehended by the wise each for himself.

3. The nine Highest Attributes of the Sangha are (1) of good conduct is the Order of the Disciples of the Blessed One; (2) of upright conduct is.....; (3) of wise conduct is..... .. ; (4) of dutiful conduct is.....; (5) This Order of the Disciples of the Blessed One-namely, these four pairs of Persons, the eight kinds of Individuals–is worthy of offerings; (6) is worthy of hospitality; (7) is worthy of noble gifts; (8) is worthy of reverential salutation; (9) is an incomparable field of merit to the world.

၃၀၂။ ဒုပ္ပဗ္ဗဇ္ဇ ဒုရဘိရမံ၊ ဒုရုဝဟာ ဃရာ ဒုခါ၊
ဒုက္ခော'သမာနသံဝါသော၊ ဒုက္ခာနုပတိတဒ္ဓဂူ၊
တသ္မာ နစ္ဓဂူ သိယာ၊ နစ ဒုက္ခာနုပတိတော သိယာ။

စည်းစိမ်ဥစ္စာကို စွန့်လွှတ်၍ ရဟန်းပြုနိုင်ခဲ၏။ သူတော်ကောင်းအကျင့်၌ မွေ့လျော်နိုင်ခဲ၏။ အိမ်၌ မပြည့်မစုံနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ သဘောထားချင်း မတူညီသူတို့နှင့် နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ သံသရာခရီး သွားရသူသည် ဆင်းရဲသို့ ကျရောက်နေရပေ၏။ တို့ကြောင့် သံသရာခရီးသွားလည်း မဖြစ်စေဘဲ ဆင်းရဲသို့လည်း ကျရောက်သူ မဖြစ်ပါစေလင့်။

302. Difficult is renunciation (to be a monk), difficult is it to delight therein (the practice of a holy saint). Hard is it also to live the household life. Painful is association with those who are incompatible; painful also is it to a wanderer in Samsāra. Therefore be not a mere aimless wanderer subject to pain.

၃၀၃။ သဒ္ဓေါ သီလေန သမ္ပန္နော၊ ယသောဘောဂသမပ္ပိတော၊
ယံ ယံ ပဒေသံ ဘဇတိ၊ တတ္ထ တတ္ထေဝ ပူဇိတော။

သဒ္ဓါတရားလည်းရှိ သီလနှင့်လည်းပြည့်စုံပြီး အခြံအရံ စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့်လည်း ပြည့်စုံသူသည် ရောက်လေရာရာ အရပ်ဒေသတို့၌ အပူဇော်ခံရပေ၏။

303. He who is full of faith[1] and virtue, possessed of repute (retinue) and wealth, in whatever land he (sojourns) or travels, he is respected everywhere.

---

1. Faith (saddhā) in Buddhism is 'faith born of wisdom'. It is not a simple blind faith, but a kind of firm conviction and confidence which is essentially based on reason and understanding. It means that one should have a firm faith in the Buddha, the Dhamma and the Sangha, and also action (kamma) and its resultant effect (kammavipāka).

ဖွဲ့ပမခ စာမျက်

၃၀၄။ ဒူရေ သန္တော ပကာသေန္တိ၊ ဟိမဝန္တောဝ ပဗ္ဗတော၊
အသန္တေတ္ထ နဒိဿန္တိ၊ ရတ္တိ ခိတ္တာ ယထာ သရာ။

ဟိမဝန္တာတောင်သည် အဝေးဌာနတည်ရှိသော်လည်း ထင်ရှားပေါ်လွင် နေသကဲ့သို့ သူတော်ကောင်းတို့သည် အဝေးဌာပင် နေသော်လည်း ထင်ရှားကြကုန်၏။ ညဉ့်အခါ ပစ်လိုက်သည့် မြားတို့သည် မထင်ရှားကုန်သကဲ့သို့ သူယုတ်မာတို့သည် အနီးဌာ ရှိနေကြသော်လည်း မထင်ရှားကြလေကုန်။

304. From afar are the righteous to be (revealed) seen even like the snowy Himalaya mountain. But the wicked though near, invisible like arrows shot by night.

၃၀၅။ ဧကာသနံ ဧကသေယ္ယံ၊ ဧကော စရမတန္ဒိတော၊
ဧကော ဒမယမတ္တာနံ၊ ဝနန္တေ ရမိတော သိယာ။

မပျင်းမရိမူ၍ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်ယောက်ပျည်း အိပ် တစ်ယောက်တည်း လှည့်လည်သွားလာလျက် မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမပြီးလျှင် တစ်ယောက်တည်း တောတောင်၌ မွေ့လျော်ရာ၏။

305. He who, by sitting alone, resting alone, walking alone, is strenuous and subdues self alone, should seek delight in the solitude of the forest.

၂၂။ နိရယာဝဂ္ဂ - ငရဲ

WOEFUL STATE

၃၀၆။ အဘူတဝါဒီ နိရယံ ဥပေတိ၊
ယော ဝါပိ ကတ္ဝာ န ကရောမိ'စာဟ၊
ဥဘောပိ တေ ပေစ္စ သမာ ဘဝန္တိ၊
နိဟီနကမ္မာ မနုဇာ ပရတ္ထ။

မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုသူသည်လည်း ငရဲသို့ ကျရောက်ရ၏။ (မိမိ) ပြုလုပ်လျက် မပြုလုပ်ပါဟု ပြောဆိုသောသူသည်လည်း ငရဲသို့ ကျရောက်ရ၏။ ထိုနှစ်ယောက်တို့သည် ယုတ်မာသောအမှု ရှိကြကုန်သည် ဖြစ်၍ နောင်တမလွန်ဘဝ၌ (ငရဲခံရခြင်း) တူညီကြကုန်၏။

306. The liar goes to hell,[1] also he who, having done something, declares that he has not done it. These two, the men of base actions, share the same fate (in hell) hereafter.

၃၀၇။ ကာသာဝကဏ္ဏာ ဗဟဝေါ၊ ပါပမ္မာ အသညတာ၊
ပါပါ ပါပေဟိ ကမ္မေဟိ၊ နိရယံ တေ ဥပပဇ္ဇရေ။

ယုတ်မာသော သဘောရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ (ကိုယ်နှုတ်နှလုံးကို) မစောင့်စည်းမှုဘဲ သက်နှံးကို လည်ပင်းတွင် ပတ်ထားကြသည့် မျှားစွာ

---

1. Hell (Niraya): refers to the most woeful state of four Apāyas, unhappy states. In Buddhism, the hell is not an eternal abode or state where beings are woefully damned for ever. According to the Law of Kamma in Buddhism there is no fixed abode of condemnation like that in Christianity. A being born in hell because of his evil deeds, but having completed the evil Kammic effects, can be reborn in other realms of existence even in the highest heavens.

ခသာ ထိုသူယုတ်မာတို့သည် ယုတ်မာသော မကောင်းမှုတို့ကြောင့် ငရဲသို့ ကျရောက်ကြရကုန်၏။

307. There are many imposters who wear the yellow robes on their necks, but are ill–natured and uncontrolled. These wicked persons are born in hell on account of their evil deeds.

၃၀၈။ သေယျော အယောဂုဠော ဘုတ္တော၊
တတ္တော အဂ္ဂိသိခူပမော၊
ယဉ္စေ ဘုဉ္ဇေယ္ယ ဒုဿီလော၊
ရဋ္ဌပိဏ္ဍမသညတော။

သီလလည်းမရှိ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးလည်း မစောင့်စည်းဘဲ တိုင်းသူပြည်သားတို့ သဒ္ဓါကြည်ဖြူ ပေးလှူအပ်သော ဆွမ်းကို စားရခြင်းထက် မီးလျှံကဲ့သို့ ပူလောင်သော သံတွဲခဲကို စားရခြင်းက သာ၍ မြတ်ပါ၏။

308. It is far better to swallow a red-hot iron ball issuing flames than to eat, as an immoral, uncontrolled man, the alms offered (provided) by people[1].

၃၀၉။ စတ္တာရိ ဌာနာနိ နရော ပမတ္တော၊
အာပဇ္ဇတိ ပရဒါရူပသေဝီ၊
အပုညလာဘံ နန္တိ နိကာမသေယ္ယံ၊
နိန္ဒံ တတိယံ နိရယံ စတုတ္ထံ။

(တရားလမ်းမှန်ကို) သတိမထား မေ့လျော့လျက် သူတစ်ပါး မယားကို လွန်ကျူးမှီဝဲသူသည် အကုသိုလ်ရခြင်း၊ အလိုရှိတိုင်း ချမ်းသာစွာ မအိပ်ရခြင်း၊ သူတစ်ပါးတို့ အကဲ့ရဲ့ ခံရခြင်း၊ ငရဲ ခံရခြင်း ဤလေးပါးသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းတို့သို့ ရောက်ရပေ၏။

309. Four misfortunes befall a heedless man who commits adultery: acquisition of demerit, uneasy slumbers, ill repute (blame) as the third, and purgatory as the fourth.

---

1. Alms provided by the people: The Lord Buddha laid down the rules of discipline for Bhikkhus to live a pure and holy life receiving alms in moderation from the people in order to make alms and gifts fruitful both for themselves and for the donors..

၃၁၀။ အပုညလာဘော စ ဂတိ စ ပါပိကာ၊
ဘီတဿ ဘီတာယ ရတိ စ ထောကိကာ၊
ရာဇာ စ ဒဏ္ဍံ ဂရုကံ ပဏေတိ၊
တသ္မာ နရော ပရဒါရံ နၖ သေဝေ။

မကောင်းမှုလည်း ဖြစ်ရ၏။ ယုတ်မာသော လားရာ 'ဂတိ' လည်း ရှိ၏။ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သော ယောကျ်ားက ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သော မိန်းမကို မေ့လျော်ပျော်ပါးခြင်းကား အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်၏။ မင်းသည်လည်း ကြီးလေးသော အပြစ်ဒဏ်ကို ပေး၏။ ထို့ကြောင့် ယောကျ်ားသည် သူတစ်ပါး သားမယားကို မမှီဝဲရာ။

310. There is (for him) acquisition of demerit, an unhappy birth in the future; brief is the joy of frightened man and woman; the king also imposes heavy punishment. Hence let no man resort to another's wife.

၃၁၁။ ကုသော ယထာ ဒုဂ္ဂဟိတော၊ ဟတ္ထမေဝါ'နုကန္တတိ၊
သာမညံ ဒုပ္ပရာမဋ္ဌံ၊ နိရယာယု'ပကၡိပတိ။

မကောင်းသဖြင့် ကိုင်အပ်သော သမန်းမြက်သည် (ကိုင်သော) လက်ကိုသာလျှင် ကွဲ၍စေသကဲ့သို့ မကောင်းသဖြင့် ကျင့်သုံးအပ်သော ရဟန်းအဖြစ်သည် (ထိုရဟန်းကိုပင်) ငရဲသို့ ဆွဲခေါ်ပေတော့၏။

311 Just as Kusa grass not rightly laid hold of, cuts the hand that seizes it, so the ascetic life, wrongly handled, drags one to hell.

၃၁၂။ ယံကိဉ္စိ သိထိလံ ကမ္မံ၊ သံကိလိဋ္ဌဉ္စ ယံ ဝတံ၊
သင်္ကဿရံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ နၖ တံ ဟောတိ မဟပ္ဖလံ။

လျော့ရဲပေါ့ဆစွာ ပြုအပ်သော အမှုကိစ္စ တစ်စုံတစ်ခုသည်လည်းကောင်း၊ ညစ်နွမ်းသော အကျင့်သည်လည်းကောင်း၊ ယုံမှားတွေးတောဖွယ်ဖြစ်သော ရဟန်းအကျင့်သည်လည်းကောင်း အကျိုးမကြီးပေ။

312. Any loose act, any corrupt observance, a Holy Life lived doubtfully,.....this yields not much fruit.

၃၁၃။ ကယိရာ စေ ကရိရာထေနံ၊ ဒဠှမေနံ ပရက္ကမေ၊
သိထိလော ဟိ ပရိဗ္ဗာဇော၊ ဘိယ္ယော အာကိရတေ ရဇံ။

အမှုကိစ္စကို ပြုလုပ်မည်ဆိုလျှင် ထိုအမှုကိစ္စကို ဇကန်မှုချ ပြုလုပ်ရာ၏။ ထိုအမှုကိစ္စကို မြဲမြံစွာ အားထုတ်ရာ၏။ လျော့ရဲစွာပြုအပ်သော ရဟန်းအဖြစ်သည် ကိလေသာမြူကို မြောက်မြားစွာ ကဲဖြန့်တတ်ပေ၏။

313. What by you ought to be performed, carry it out with all vigour. A half-hearted mendicant of the homeless life spreads much evil (dust of passions) about all the more.

၃၁၄။ အကတံ ဒုက္ကဋံ သေယ္ယော၊ ပစ္ဆာ တပ္ပတိ ဒုက္ကဋံ၊
ကတဉ္စ သုကတံ သေယ္ယော၊ ယံ ကတ္ဝာ နာနုတပ္ပတိ။

မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းသည် ကောင်းမြတ်ပေ၏။ မကောင်းမှုသည် နောင်အခါ ပူပန်စေတတ်၏။ ကောင်းမှုကို ပြုခြင်းသည်လည်း ကောင်းမြတ်ပေ၏။ ယင်းကောင်းမှုကို ပြုခြင်းကြောင့် နောင်တစ်ဖန် မပူပန်ရပေ။

314. Better left undone is the evii deed, for a misdeed torments one afterwards. Better done is the deed that is good, which, being done, brings no repentance to the doer.

၃၁၅။ နဂရံ ယထာ ပစ္စန္တံ၊ ဂုတ္တံ သန္တရဗာဟိရံ၊
ဧवံ ဂေါပေထ အတ္တာနံ၊ ခဏော ဝေါ မာ ဥပစ္စဂါ၊
ခဏာတီတာ ဟိ သောစန္တိ၊ နိရယမှိ သမပ္ပိတာ။

တိုင်းပြည် အစွန်အဖျားကျသော မြို့ကို အတွင်းအပြင် လုံခြုံစေသကဲ့သို့ ထို့အတူ မိမိကိုယ်ကို (အတွင်းအပြင်လုံခြုံအောင်) စောင့်ရှောက်ပါလော့။ သင်တို့အား (ဘုရားပွင့်ထွန်းခြင်း စသော) အခွင့်အခါ ကောင်းသည် မကုန်လွန်ပါစေလင့်။ အခွင့်အခါကောင်းကို ကုန်လွန်သူတို့သည် ငရဲ၌ကျရောက်ကုန်သည်ဖြစ်၍ စိုးရိမ်ကြရကုန်၏။

315. Like a border city, guarded within and without, so guard yourself. Surely, do not let slip this opportunity[1] (the dispensation of the Buddha), for they who slip the opportunity grieve when born in hell (Niraya).

---

1. Opportunity (khana); refers to the good opportune moment which can render spiritual progress towarhs Enlightenment, such as, the advent of the Buddha, one living at a place where the dispensation of the Buddha is prevailing, the hearing of the Dhamma, not to be disabled, to be endowed with right understanding and the opportunity to enter the Order of the Sangha.

၃၁၆။ အလဇ္ဇိတာယေ လဇ္ဇန္တိ၊ လဇ္ဇိတာယေ နလဇ္ဇရေ၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။

ရှက်ဖွယ်မဟုတ်ရာ၌ ရှက်တတ်၍ ရှက်ဖွယ်ဟုတ်ရာ၌ မရှက်တတ်ဘဲ မှားသည့်အယူ ရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် မကောင်းသော ဘဝတို့သို့ လားရောက်ကြကုန်၏။

316. Beings who feel shame at what is not shameful, who feel no shame at the shameful, embrace false viewsl and go to the woeful state.

၃၁၇။ အဘယေ ဘယဒဿိနော၊ ဘယေ စာဘယဒဿိနော၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။

ကြောက်ဖွယ်မဟုတ်သည်၌ ကြောက်ဖွယ်ဟု ရှုမြင်လေ့ရှိ၍ ကြောက်ဖွယ်ဟုတ်သည်၌လည်း ကြောက်ဖွယ်မဟုတ်ဟု ရှုမြင်လေ့ရှိပြီး မှားသည့်အယူရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် မကောင်းသော ဘဝတို့သို့ လားရောက်ကြကုန်၏။

317. Beings who see fear in the non-fearsome, who see no fear in the feaesome, embrace false views and go to the woeful state.

၃၁�># ။ အဝဇ္ဇေ ဝဇ္ဇမတိနော၊ ဝဇ္ဇေ စာဝဇ္ဇဒဿိနော၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတိံ။

အပြစ်မဟုတ်သည်၌ အပြစ်ဟုထင်မှတ်ကြ၍ အပြစ်ဟုတ်သည်၌လည်း အပြစ်မဟုတ်ဟု ရှုမြင်လေ့ရှိပြီး မှားသည့်အယူရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် မကောင်းသောဘဝတို့သို့ လားရောက်ကြရကုန်၏။

318. Beings who imagine wrong wherein is none, who see no wrong in what is wrong, embrace false views and go to the woeful state.

---

1. False Views (micchā diṭṭhi): refer to all speculative theories, ideals and doctrines leading to wrong understanding, wrong thought, wrong speech, wrong livelihood, etc. such as, belief in Eternity or Permanent Soul or God (sassata diṭṭhi) and belief in Annihilation or no resultant lives in the future (uccheda diṭṭhi).

၃၁၉။ ဝဇ္ဇဉ္စ ဝဇ္ဇကော ဉတ္ဝာ၊ အဝဇ္ဇဉ္စ အဝဇ္ဇတော၊
သမ္မာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ သုဂ္ဂတိ။

အပြစ်ကို အပြစ်ဟု၊ အပြစ်မဟုတ်သည်ကို အပြစ်မဟုတ်ဟု သိကြကုန်သောကြောင့် မှန်ကန်သည့် အယူရှိကြကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကောင်းသောဘဝသို့ လားရောက်ကြရကုန်၏။

319. Beings knowing wrong as wrong, and right as right, embrace right views[1] and go to the happy state.

*

1. Right views (sammā diṭṭhi) means not to follow the above false views, but try to view on the path based on understanding the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path and the Three Characteristics.

၂၃။ နာဂဝဂ္ဂ - ဆင်

THE ELEPHANT

၃၂၀။ အဟံ နာဂေါ၀ သင်္ဂါမေ၊ စာ၀ပတော ဝေါတိတံ သရံ၊
အတိ၀ါက္ယံ တိတိက္ခိဿံ၊ ဒုဿီလော ဟိ ဗဟုဇ္ဇနော။

ဆင်ပြောင်ကြီးသည် စစ်မြေပြင်၌ လေးမှ(မိမိအပေါ်သို့)ကျဆောက်လာသော မြားကို မတုန်မလှုပ် ခံနိုင်သကဲ့သို့ ငါဘုရားသည် ကျိုးလွန်စေ၁်ကား ပြောဆိုသောစကားကို သည်းခံပေအုံ့။ (လောကီဘုံသား) လူအများသည် သီလမရှိကြကုန်သည်သာတည်း။

320. As an elephant in battle field withstands the arrow shot from a bow, even so I shall endure abuse. Verily most people are vicious (immoral).

၃၂၁။ ဒန္တံ နယန္တိ သမိတိံ၊ ဒန္တံ ရာဇာ'ဘိရှဟတိ၊
ဒန္တော သေဋ္ဌော မနုဿေသု၊ ယော'တိ၀ါက္ယံ တိတိက္ခတိ။

ယဉ်ကျေးပြီးသော ဆင်မြင်းစသည်ကိုသာ လူစုဝေးရာ ပွဲသဘင်သို့ ဆောင်ယူကုန်၏။ ယဉ်ကျေးပြီးသော ဆင်မြင်းစသည်ကိုသာ မင်းသည် စီး၏။ ကျိုးလွန်စေ၁်ကား ပြောသောစကားကို သည်းခံနိုင်သောသူသည် ယဉ်ကျေးပြီးဖြစ်၍ လူတို့တွင် အမြတ်ဆုံးဖြစ်ပေ၏။

321. The elephant or horse that is tamed is led to crowds, (assembly). The king mounts the trained. Best among men is the trained who endures abuse.

၃၂၂။ ၀ရမဿတရာ ဒန္တာ၊ အာဇာနိယာ စ သိန္ဓ၀ါ၊
ကုဉ္ဇရာ စ မဟာနာဂါ၊ အတ္တာဒန္တော တတော ၀ရံ။

အသတိုရ် မြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ အာဇာနည် မြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ သိန္ဓော မြင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကုဉ္ဇရမည်သောဆင်ပြောင်ကြီး တို့သည်လည်းကောင်း ယဉ်ကျေးမှုသာလျှင် မြတ်ကုန်၏။

မိမိ၏ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးကိုဆုံးမယှင်ကျေးပြီးသူသည် ထိုမြင်းကောင်း ဆင်ကောင်းတို့ထက် လွန်မြတ်လှပေ၏။

322. Excellent are trained mules, so are the thorough-bregd horses, Sindh-horses, and noble fighting elephants, But yet more excellent is the man who has tamed himself.

၃၂၃။ နဟိ ဧတေဟိ ယာနေဟိ၊ ဂစ္ဆေယ္ယ အဂတံ ဒိသံ၊
ယထာ'တ္တနာ သုဒန္တေန၊ ဒ္ဒေ္ဓာ ဒန္တေန ဂစ္ဆတိ။

ဤပကတိရိုးရိုး ဆင်ယာဉ်မြင်းယာဉ်တို့ဖြင့် မရောက်ဖူးသေးသော နိဗ္ဗာန်အရပ်သို့ မရောက်နိုင်သည်သာတည်း။ စက္ခုစသော ဣန္ဒြေနှင့် မိမိ၏ စိတ်ကို ကောင်းစွာဆုံးမထားခြင်းဖြင့် ယှင်ကျေးပြီးသော သူသည်သာ မရောက်ဖူးသေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ မုချရောက်နိုင်ပေ၏။

323. Surely, not by such vehicles as these would one go to the untravelled region (Nibbāna), as goes a controlled one through his subdued and well-trained self.

၃၂၄။ ဓနပါလော နာမ ကုဉ္ဇရော၊
ကဋုကဘေဒနော ဒုန္နိဝါရယော၊
ဗဒ္ဓေါ ကဗဠံ နဘုဉ္ဇတိ၊
သုမရတိ နာဂဝနဿ ကုဉ္ဇရော။

ပြင်းထန်စွာ အမုန်ယစ်၍ နှိပ်နင်းရန် ခဲယဉ်းသည့် ဓနပါလ မည်သော ဆင်ကြီးသည် ဖွဲ့နှောင်ချည်တုပ်ထားခြင်းခံရသဖြင့် အစားအစာကို မစားနိုင်ပေ။ ဆင်သည်(မိမိနေရာ)ဆင်တောင်ခ်ိုသာ မြေ့လျော်ပျော်ပိုက်ပေ၏။

324. Hard to hold down is the great elephant called Dhanapāla, in time of rut, being taken captive, he refuses his food. He finds pleasure only in the elephant forest.

၃၂၅။ မိဒ္ဓိ ယဒါ ဟောတိ မဟဃ္ဃသော စ၊
နိဒ္ဒါယိတာ သမ္မရိတ္တသာယီ။
မဟာဝရာဟော ဝ နိဝါပပုဋ္ဌော၊
ပုနပ္ပုနံ ဂစ္ဆတိ ဂဗ္ဘမေဝေတိ မန္ဒေါ။

ထိုင်းမှိုင်းငိုက်မျဉ်းစွာ အိပ်လျက် အစားကြီးကာ ကျွေးမွေးထားသော ဝက်ကြီးကဲ့သို့ တလူးလူး တလည်းလည်း အိပ်လေ့ရှိသော ပညာ

နှုံ့ညံ့သူသည် (ဝိပဿနာမရှုပွားနိုင်သောကြောင့်) အဖန်တလဲလဲ အမိဝမ်းဌ် ဗဋ်သင်္ခေနေရပေ၏။

325. When one is torpid, gluttonous, drowsy and rolling over and over in sleep, such a dull man, like a great hog nourished on pig-wash, again and again comes to rebirth.

၃၂၆။ ဣဒံ ပုရေ စိတ္တမစာရိ စာရိကံ၊
ယေနိစ္ဆကံ ယတ္ထကာမံ ယထာသုခံ။
တဒဇ္ဇဟံ နိဂ္ဂဟေဿာမိ ယောနိသော၊
ဟတ္ထိပ္ပဘိန္နံ ဝိယ အင်္ကုသဂ္ဂဟော။

ဤစိတ်သည် ရှေးအခါက လိုရာအာရုံကို လိုက်စားလျက် အလိုရှိတိုင်း ကောင်းနိုးရာရာ လှည့်လည် ကျက်စားခဲ့လေပြီ။ ချန်းကိုင်သော ဆင်ထိန်းသည် အမှန်ယစ်သောဆင်ကို နှိပ်နင်းဘိသကဲ့သို့ ငါသည် ယခုထိုစိတ်ကို သင့်တင့်စွာ နှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့် နှိပ်နင်းပေအုံ့။

326. Formerly, this mind went wandering as it liked, where it wished, at its own pleasure, but today, with attentiveness, I will thoroughly master it as a driver (with his handle) holds in a rutted elephant.

၃၂၇။ အပ္ပမာဒရတာ ဟောထ၊ သစိတ္တမနုရက္ခထ၊
ဒုဂ္ဂါ ဥဒ္ဓရထ'တ္တာနံ၊ ပင်္ကေ သန္နောဝကုဉ္ဇရော။

မမေ့မလျော့ခြင်းဌ် မေ့လျော့ကြကုန်လော့။ မိမိစိတ်ကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်လော့။ ရှည်ညွှန်ဌ် ကျ'နစ်သော ဆင်သည် မိမိကိုယ်ကို ရှည်ညွှန်မှုထုတ်သကဲ့သို့ သင်တို့သည် ကိလေသာညွှန်မှ မိမိကိုယ်ကို ထုတ်နုတ်ကြကုန်လော့။

327. Delight in heedfulness. Keep strict watch over your thoughts. Lift yourselves out of the evil way like an elephant sunk in the mire.

၃၂၈။ သင်ဧ လဏောထ နိပကံ သဟာယံ၊
သဒ္ဓိံ စရံ သာဓုဝိဟာရိဓီရံ။
အဘိဘုယ္ယ သဗ္ဗာနိ ပရိဿယာနိ၊
စရေယ္ယ တေန'တ္တမနော သတိမာ။

မြစ်မခ စာပေ

ပညာရင့်ကျက်၍ ကောင်းစွာနေထိုင်လေ့ရှိပြီး တည်ကြည်သည့် ပညာရှိသော အတူကျင့်ဖော်အဆွေခင်ပွန်းကို အကယ်၍ ရခဲ့ပါမူ ထို အဆွေခင်ပွန်းနှင့် အတူတကွ ဘေးရန်အားလုံးတို့ကို နှိပ်နင်းလျက် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သတိရှိစွာ ကျင့်ရာ၏။

328. If you get a prudent companion who is fit to live with you, who behaves well, and is wise, you should live with him joyfully and mindfully overcoming all dangers.

၃၂၉။ နော စေ လဘေထ နိပကံ သဟာယံ၊
သဒ္ဓိံ စရံ သာဓုဝိဟာရိဓီရံ။
အဘိဘုယ္ယ ရဋ္ဌံ ဝိဇိတံ ပဟာယ၊
ဧကော စရေ မာတင်္ဂရဉ္ဉေ နာဂေါ။

ပညာရင့်ကျက်၍ ကောင်းစွာ နေထိုင်လေ့ရှိပြီး တည်ကြည်သည့် ပညာရှိသော အတူကျင့်ဖော် အဆွေခင်ပွန်းကို အကယ်၍ မရခဲ့ပါမူ မင်းသည် နိုင်ပြီးသော တိုင်းပြည်ကို စွန့်ခွာထွက်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ မာတင်္ဂဆင်မင်းသည် တောခ္ခ် တစ်ကောင်တည်း လှည့်လည် သကဲ့သို့ လည်းကောင်း တစ်ယောက်တည်းပင် ကျင့်ရာ၏။

329. If you can get no friend to go with you who is prudent, leading a virtuous life and wise, then like a king departing a conquered country, or like the elephant in the elephant forest, go your way alone.

၃၃၀။ ဧကသ္မိ စရိတံ သေယ္ယော၊
နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။
ဧကော စရေ နဒုပါပါနိ ကယိရာ၊
အပ္ပေါဿုက္ကော မာတင်္ဂရဉ္ဉေ နာဂေါ။

တစ်ယောက်တည်း ကျင့်ခြင်းသည် မြတ်ပေ၏။ လူမိုက်၌ အဆွေခင်ပွန်းဖြစ်ခြင်းသည် မရှိအပ်ပေ။ မာတင်္ဂဆင်မင်းသည် တောခ္ခ် တစ်ကောင်တည်း ကြောင့်ကြမဲ့ လှည့်လည် သကဲ့သို့ တစ်ယောက်တည်း ကြောင့်ကြမဲ့ ကျင့်ရာ၏။ မကောင်းမှုတို့ကို မပြုလုပ်ရာ။

330. It is better to live alone; with the foolish there is no fellowship. Living alone one should avoid evil, and be free from care like an elephant that wanders through the forest.

၃၃၁။ အတ္ထမ္မိ ဇောတမ္မိ သုခါ သဟာယာ၊
တုဋ္ဌိ သုခါ ယာ ဣတရီတရေန။
ပုညံ သုခံ ဇီဝိတသင်္ခယမ္မိ၊
သဗ္ဗဿ ဒုက္ခဿ သုခံ ပဟာနံ။

အဆွေခင်ပွန်း ရှိခြင်းသည် အရေးကိစ္စ ပေါ်ပေါက်လာသော အခါ ချမ်းသာ၏။ ရရှိသမျှသော ပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု ရှိခြင်းသည် အသက် ကုန်ဆုံးခါနီးဌာ် ချမ်းသာ၏။ ဆင်းရဲအလုံးစုံကို ပယ်ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။

331. Good (or happy) is a friend in need. Good is contentment with whatever betides (one has). Good is a store of merit at the end of life. Good is it to leave all mise behind.

၃၃၂။ သုခါ မတ္တေယျတာ လောကေ၊
အထော ပေတ္တေယျတာ သုခါ။
သုခါ သာမညတာ လောကေ၊
အထော ဗြဟ္မညတာ သုခါ။

လောကဌ် အမိကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် အဖကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်၏။ လောကဌ် ရဟန်းတို့ကို ပြုစု လုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာ ကြောင်း ဖြစ်၏။ ထို့ပြင် မကောင်းမှုမှ အပ ပြုပြီးသူ ဘုရားပရိုက ဗုဒ္ဓါ ရဟန္တာတို့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်၏။

332. Good (or happy) is it to honour (serve or minister) mother; good is it to honour father. Good is it to honour ascetics, and good is it to honour the Noble Ones.

၃၃၃။ သုခံ ယာဝ ဇရာ သီလံ၊ သုခါ သဒ္ဓါ ပတိဋ္ဌိတာ၊
သုခေါ ပညာယ ပဋိလာ$\acute{\text{ဘ}}$ော၊ ပါပါနံ အကရဏံ သုခံ။

သီလရှိခြင်းသည် အိုသည့်တိုင်အောင် ချမ်းသာ၏။ သဒ္ဓါတရားတည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ ပညာကိုရခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။

333. Good is practice of virtue one's whole lifelong. Good is confidence that stands firm. Good is the attainment of wisdom. Good is abstinence from evil.

ဖြစ်မခ စာပေ

၂၄။ တဏှာဝဂ္ဂ - တဏှာ
CRAVING

၃၃၄။ မနုဇဿ ပမတ္တစာရိနော၊
တဏှာ ဝဋ္ဌတိ မာလုဝါ ဝိယ။
သော ပ္ပ ဝတိ ဟုရာ ဟုရံ၊
ဖလမိစ္ဆံ ဝနသ္မိ ဝါနရော။

မေ့မေ့လျှော့လျှော့ ကျင့်သော သတ္တဝါအား (မာလော) ပေါက်နွယ်ကဲ့သို့ တဏှာတိုးပွားပေ၏။ သစ်သီးကိုအလိုရှိသော မျောက်သည် တောတွင်းဌ ဟိုဟိုသည်သည် တစ်ပင်မှ တစ်ပင်သို့ ခုန်လွှား ကူးသွားသကဲ့သို့ ထိုတဏှာ တိုးပွားသူသည် တစ်ဘဝမှတစ်ဘဝသို့ ကျင်လည် ပြေးသွားရတတ်။

334. The craving of the man addicted to heedless living grows like a Māluva creeper[1]. He leaps from existence to existence, like a monkey in the forest looking for fruit.

၃၃၅။ ယံ သော သဟတေ ဇမ္မိ၊ တဏှာ လောကေ ဝိသတ္တိကာ၊
သောကာ တဿ ပဝဍ္ဎန္တိ၊ အဘိဝဋ္ဌံ ဝ ဗီရဏံ။

ပြိတ်မြက်သည် မိုးရွာသောအခါ ကြီးပွားသကဲ့သို့ လောကဌ် တွယ်တာကပ်ငြိတတ်၍ ယုတ်ညံ့သည့် ဤတဏှာက ညှဉ်းဆဲခံရသူအား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့သည် ကြီးပွားကုန်၏။

335. Whosoever in this world is overcome by this base clinging thirst (or craving), his sorrows flourish like Birana grass because of rains.

---

1. Māluva creeper is a plant which destroys its own support. Likewise, craving growing in one's mind weakens, corrupts and spoils himself.

၃၃၆။ ယော စေတံ သဟတေ ဇမ္မိံ၊ တဏှံ လောကေ ဒုရဏ္ဍယံ၊
သောကာ တမှာ ပပတန္တိ၊ ဥဒဗိန္ဒုဝ ပေါက္ခရာ။

ရေပေါက်သည် ကြာရွက်မှ လျှောကျသကဲ့သို့ လောကဌ် လွန်မြောက်နိုင်ခဲသော ယုတ်ညံ့သည့် ထိုတဏှာကို လွှမ်းမိုးညှဉ်းဆဲနိုင်ပါမူ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သန္တာန်မှ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့သည် လျှောကျကုန်၏။

336. But whosoever overcomes this base craving so difficult to overcome,-his sorrows fall from him like water-drops from a lotus.

၃၃၇။ တံ ဝေါ ဝဒါမိ ဘဒ္ဒံ ဝေါ၊ ယာဝန္တေတ္ထ သမာဂတာ၊
တဏှာယ မူလံ ခဏထ၊ ဥသီရတ္ထောဝ ဗီရဏံ၊
မာ ဝေါ နဒီ သောတောဝ၊ မာရော ဘဇိ ပုနပ္ပုနံ။

ထို့ကြောင့် ဤအရပ်၌ အညီအညွတ် စည်းဝေးရောက်လာကြကုန်သော သင်တို့အား ငါသည် ကောင်းသောစကားကို ဟောပေအံ့။ ပန်းရင်းခေါ်သော ပြိတ်မြက်၏အမြစ်ကို အလိုရှိသူသည် ပြိတ်မြက်ပင်ကို တူးရသကဲ့သို့ (နိဗ္ဗာန်ကို အလိုရှိသူသည်) တဏှာ၏ အရင်းအမြစ်ကို တူးပစ်ကြ ကုန်လော့။ ရေအလျဉ်သည် ကျူပင်ကို ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ်သည် သင်တို့ကို အဖန်တလဲလဲ မဖျက်ဆီးပါစေလင့်။

337. This I say unto you: good luck to you all who have assembled here! Dig up the root of craving like the digger of the Birana grass in quest of its sweet root called Usira. Let not Māra crush you again and again as the flood a reed.

၃၃၈။ ယထာပိ မူလေ အနုပဒ္ဒဝေ ဒဠှေ၊
ဆိန္နောပိ ရုက္ခော ပုနရေဝ ရူဟတိ။
ဧवမ္ပိ ဟိ ဘဏှာနုသယေ အနူဟတေ၊
နိဗ္ဗတ္တတိ ဒုက္ခမိဒံ ပုနပ္ပုနံ။

ခိုင်မြဲသော ရေသောက်မြစ် မူရင်းကို မဖျက်ဆီး မနုတ်ပစ်ဘဲ ပင်စည်ကို ဖြတ်ထား သော်လည်း သစ်ပင်သည် တစ်ဖန် ပေါက်ရှင် စည်ပင်ပြန်သကဲ့သို့ ဤအတူ ကိန်းအောင်းနေသော တဏှာကို မဖျက်ဆီး အပ်သည်ရှိသော် ဤ (ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း စသော) ဆင်းရဲသည် အဖန်ဖန်တလဲလဲ ဖြစ်ရပေ၏။

338. Just as a tree cut down sprouts forth again if its roots remained, undamaged and firm, even so while latent craving is not rooted out, this suffering springs up again and again.

၃၃၉။ ယဿ ဆတ္တိံသတိ သောတာ၊ မနာပသဝနာ ဘုသာ၊
မဟာ ဝဟန္တိ ဒုဒ္ဒိဋ္ဌိ၊ သင်္ကပ္ပါ ရာဂနိဿိတာ။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်အား ပြင်းပြင်းထန်ထန် နှစ်သက်ဖွယ် အာရုံတို့သို့ စီးကုန် သည့် သုံးဆယ့်ခြောက်ပါးသော တဏှာ ရေအလျှဉ် တို့သည် ရှိကုန်၏။ မှားသောအယူရှိသည့် ထိုသူကို ရာဂနှင့်စပ်သည့် အားကြီး သော အကြံအစည်တို့သည် ဆောင်ယူသွားကုန်၏။

339. In whom the thirty six streams of craving [1] (i.e. six senses and their corresponding objects) that flow towards pleasurable objects are strong, that misguided man is borne away by the torrential flood of his lusty thoughts.

၃၄၀။ သဝန္တိ သဗ္ဗမိ သောတာ၊ လတာ ဥပ္ပဇ္ဇ တိट္ဌတိ၊
တဉ္စ ဒိသ္ဝာ လတံ ဇာတံ၊ မူလံ ပညာယ ဆိန္ဒထ။

တဏှာတည်းဟူသော ရေအလျှဉ်တို့သည် အလုံးစုံသောအာရုံတို့၌ ယိုစီးကုန်၏။ တဏှာတည်းဟူသော နွယ်သည် (ဒွါရခြောက်ပါး၌) ဖြစ်ပေါ်၍ (အာရုံခြောက်ပါး၌) တည်၏။ ထိုဖြစ်လာသော တဏှာနွယ်ကို မြင်၍ ၎င်းအမြစ်ရင်းကို မဂ်ပညာဖြင့် ဖြတ်ကြကုန်လော့။

340. Every where flow these streams (of craving), and the creeper (of craving) springs up and stands. Seeing that creeper sprung up, cut off its roots with wisdom (of the Path).

---

1. Thirty six streams of craving: Threefold craving associated with the twelve bases (āyatana) make 36 currents of craving. Threefold craving are: sensual craving (kāma tanhā), craving for becoming based on eternity belief (Bhava tanhā): and craving for annihilation based on annihilation like a materealistic view (Vibhava tanhā).

၃၄၁။ သရိတာနိ သိနေဟိတာနိ စ၊
သောမနဿာနိ ဘဝန္တိ ဇန္တုနော။
တေ သာတသိတာ သုခေသိနော၊
တေ ဝေ ဇာတိဇရူပဂါ နရာ။

အာရုံခြောက်ပါးသို့ မပြတ်စီးဝင်ပြီး တဏှာဖြင့် သုတ်လိမ်းစွတ်စိုကုန်သော အောက်မေ့ခြင်း ချစ်ခြင်း ဝမ်းမြောက်ခြင်းတို့သည် သတ္တဝါတို့အား ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် သာယာနှစ်သက်ဖွယ်၌ မှီကုန်လျက် ဏာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ရှာမှီးကြကုန်သည် ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း အိုခြင်းသို့ မုချ ကပ်ရောက်ကြရကုန်၏။

341. To beings there arise pleasures that rush (towards) objects of sense[1] and are moistened (with craving). These men bent on pleasure, seeking after enjoyment, verily come to birth and decay.

၃၄၂။ တသိဏှာယ ပုရက္ခတာ ပဇာ၊
ပရိသပ္ပန္တိ သသေဝ ဗန္ဓိတော။
သံယောဇနသင်္ခသင်္ဂကာ၊
ဒုက္ခမုပေန္တိ ပုနပ္ပုနံ စိရာယ။

တဏှာဖြင့် ဝိုင်းဝန်းခြုံရံအပ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (မုဆိုး) ကျော့ကွင်းခွမိသော ယုန်ကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် နေကြရကုန်၏။ (ကာမဂုဏ စသော) သံယောဇဉ်အစေးဖြင့် ကပ်ငြိကုန်သော သူတို့သည် ကြာမြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး အဖန်တလဲလဲ (ပဋိသန္ဓေနေခြင်း စသော) ဆင်းရဲသို့ ကပ်ရောက်ကြရကုန်၏။

1. Objects of sense: craving arises on depending a joyful feeling based on sense objects. It usually occurs just during the negligence of one's mindfulness which is to be concentrated on any and every sense object as it really is. It is this pleasurable feeling that misleads one to crave for more and more in spite of the fact that one knows that it is bad to do so.

342. The mass of men, enwrapt in craving, are terrified like a captive hare held fast by fetters and bonds, for long, they come to suffering again and again.

၃၄၃။ တသိ(ဏ္ဍာ)ယ ပုရက္ခတာ ပဇာ၊
ပရိသပ္ပန္တိ သသေဝ ဗန္ဓိတော။
တသ္မာ တသိ(ဏ်ံ) ဝိနောဒယေ၊
အာကင်္ခီ ဝိရာဂမတ္တနော။

တဏှာဖြင့် ဝိုင်းဝန်းခြုံရံအပ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် (မုဆိုး) ကျော့ကွင်းဌာ မိကုန်သော ယုန်ကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့် နေကြရကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ၏ ရာဂကင်းခြင်းကို တောင့်တသော သူသည် တဏှာကို ပယ်ဖျောက်ရာ၏။

343. The mass of man, enwrapt in craving, are terrified like a captive hare. Therefore he who wishes his own passionalessness (Nibbāna) should discard craving.

၃၄၄။ ယော နိဗ္ဗနထော ဝနာဝိမုတ္တော၊
ဝနမုတ္တော ဝနမေဝ ဓာဝတိ။
တံ ပုဂ္ဂလမေဝ ပဿထ၊
မုတ္တော ဗန္ဓနမေဝ ဓာဝတိ။

အကြင်သူသည် လူ့ဘောင်၌ နေခြင်းဟူသောတောကို စွန့်၍ အကျင့်မြတ် ရဟန်းဘောင်တောသို့ သက်ဝင်ခဲ့သည်။ အိမ်ရာတည်ထောင်မှု တဏှာတောမှ လွတ်ထွက်ပြီး အိမ်ရာတည်ထောင်မှု တဏှာတောသို့ပြေးဝင်ပြန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို လာ၍ကြည့်ရှုကြကုန်လော့။ အိမ်ရာထောင်မှု အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ပြီးလျက် အိမ်ရာထောင်မှု အနှောင်အဖွဲ့သို့သာ လျှင် ပြေးဝင်ပြန်လေ၏။

344. Whosover delivered from the jungle of craving (i.e.from the household life)turns to the life of the jungle(i.e. the life of a recluse), and thus delivered from the jungle, runs back to that very jungle (i.e. homelife)....come and behold that very man! Freed he runs back to that very bondage.

၃၄၅။ နတံ ဒဠှံ ဗန္ဓနမာဟု ဓီရာ၊
ယဒါယသံ ဒါရဇပတ္ထနာ။
သာရတ္တရတ္တာ မဏိကုဏ္ဍလေသု၊
ပုတ္တေသု ဒါရေသု စ ယာ အပေက္ခာ။

၃၄၆။ တေ ဒဠှံ ဗန္ဓနမာဟု ဓီရာ၊
သြဟာရိနံ သိထိလံ ဒုပ္ပမုဉ္စံ။
တေမ္မိ ဆေတ္ဝာန စရိဗ္ဗဇန္တိ၊
အနပေက္ခိနော ကာမသုခံ ပဟာယ။

၃၄၅-၃၄၆။ သံဖြင့် လုပ်ထား သော (သံခြေကျဉ်းစသည့်) အနှောင်အဖွဲ့မျိုး၊ သစ်သားဖြင့်လုပ်ထားသော(ထိတ်တုံးစသည့်)အနှောင်အဖွဲ့မျိုး၊ မြက်လျှော်တို့ဖြင့် လုပ်ထားသော (ကြိုးစသည့်) အနှောင်အဖွဲ့မျိုးကို ခိုင်မြဲသော အနှောင်အဖွဲ့ဟု ပညာရှိတို့ မဆိုကြကုန်။ ပတ္တမြားနားတောင်းစသော ရတနာတို့၌ လည်းကောင်း၊ သားသမီး မယားတို့၌ လည်းကောင်း အလွန်တပ်နှစ်သက်သော ငဲ့ကွက်မှုတဏှာ အနှောင်အဖွဲ့မျိုးကိုသာလျှင် ခိုင်မြဲသော အနှောင်အဖွဲ့ဟု ပညာရှိတို့ ဆိုကြကုန်၏။

(အပါယ်လေးပါးတည်း ဟူသော) ယုတ်နိမ့်ရာသို့ ဆောင်တတ်သော လျော့ရဲဟန်ရှိသော်လည်း လွတ်မြောက်နိုင်ဖို့ရန် ခဲယဉ်းလှသည့် ဤတဏှာတည်းဟူသော အနှောင်အဖွဲ့ကို ပညာရှိတို့သည် ရုန်းဖြတ်၍မင့်ကွက်ဘဲ ကာမချမ်းသာကို စွန့်ပယ်ကာသွားလေကုန်၏။

345. It is not a strong bond, say the wise, that is made of iron, wood, or hemp (or grass). Attachment to jewelled ornaments, children and wives,....this is a strong bond, say the wise.

346. That bond is strong, say the wise, which hurls one down (to woeful planes), and is seemingly loose (or slack), yet hard to be rid of. This too the wise cut off, and giving up sensual pleasures, without any longing, they renounce the world.

၃၄၇။ ယေ ရာဂရတ္တာနုပတန္တိ သောတံ၊
သယံကတံ မက္ကဋကောဝ ဇာလံ။
တေမ္မိ ဆေတ္ဝာန ဝဇန္တိ ဓီရာ၊
အနပေက္ခိနော သဗ္ဗဒုက္ခံ ပဟာယ။

ဖြစ်မခ ဘေပေ

ပင့်ကူသည် မိမိပြုလုပ်ထားသော ပိုက်ကွန်အိမ်၌ အစဉ်ပြန်ကျသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့သည် ပြင်းစွာတပ်မက်ကုန်သည်ဖြစ်၍မိမိတို့ စိမ်ပြုလုပ်သော တဏှာအယဉ်သို့ ကျရောက်ကုန်၏။ ပညာရှိတို့သည် တဏှာကို ပယ်ဖြတ်၍ မငဲ့ကွက်ဘဲ ခပ်သိမ်းသောဆင်းရဲတို့ကို စွန့်ပယ်ကာ သွားကြလေကုန်၏။

347. They who are infatuated with lust fall back into the stream (of craving) as a spider on the self-spun web. This too the wise cut off and pass on, with no longing, renouncing all sorrow.

၃၄۷။ မုဉ္စ ပုရေ မုဉ္စ ပစ္ဆတော၊
မဇ္ဈေ မုဉ္စ ဘဝသေ ပါရဂူ။
သဗ္ဗတ္ထ ဝိမုတ္တမာနသော၊
န ပုနံ ဇာတိဇရံ ဥပေဟိသိ။

ကုန်ခဲ့ပြီးသော ခန္ဓာ၌ တဏှာကို စွန့်ပါလော့။ နောင်ဖြစ်မည့် ခန္ဓာ၌လည်း တဏှာကို စွန့်ပါလော့။ အလယ်ဖြစ်သော ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၌လည်း တဏှာကို စွန့်ပါလော့။ အလုံးစုံ (အတိတ် ပစ္စုပ္ပန် အနာဂတ်) ခန္ဓာ၌ တဏှာမှလွတ်သော စိတ်ရှိလျက် ဘဝသုံးပါး၏ အဆုံးသို့ ရောက်သည်ဖြစ်၍ တစ်ဖန် အိုခြင်း နာခြင်းသို့ မကပ်ရောက်ပါလေလင့်။

348. Be free from the past (craving for existence), be free from the future, be free from the present (front, back and middle). Crossing to the farther shore of existence, with mind released from everything, do not again undergo birth and decay.

၃၄၉။ ဝိတက္ကမထိတသ ဇန္တုနော၊
တိဗ္ဗရာဂဿ သုဘာနုပဿိနော။
ဘိယ္ယော တဏှာ ပဝဍ္ဎတိ၊
သေ ခေါ ဒဠှံ ကရောတိ ဗန္ဓနံ။

ကာမဝိတက် နှိပ်စက်အပ်သည်ဖြစ်၍ ပြင်းပြသည့်ရာဂရှိပြီး တင့်တယ်၏ဟု အဖန်ဖန်ရှုဆသော သတ္တဝါအား တဏှာသည် အလွန်တိုးပွားလေ၏။ ဤသူသည် (ကိလေသာမာရ်) အနှောင်အဖွဲ့ကို ခိုင်မြဲအောင် ပြုပေ၏။

349. For the person who is perturbed by evil thoughts, who is of strong passions, who sees but the pleasurable;....craving greatly grows. Surely, he makes the bond stronger.

၃၅၀။ ဝိတက္ကူပသမေ စ ယော ရတော၊
အသုဘံ ဘာဝယတေ သဒ္ဓါ သတော။
သေ ခေါ ဗျန္တီ ကာဟိတိ၊
ဧသ ဆေစ္ဆတိ မာရပန္ဓနံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် (အထွေထွေရောရာ ကြံစည်တတ်သည့်) ကာမဝိတက်၏ ငြိမ်းခြင်းဌာသာ မွေ့လျော်၏။ အခါခပ်သိမ်း သတိရှိသည်ဖြစ်၍ မတင့်တယ်မှု အသုဘအာရုံကို ရှုပွားဝ်။ ဤပုဂ္ဂိုလ်သည် တဏှာကို ကင်းအောင်ပြုကာ မာရ၏ အနှောင်အဖွဲ့ကိုလည်း ဖြတ်တောက်ပေ၏။

350. He who delights in subduing evil thoughts, who meditates on impurities (of the body) and is ever mindful, it is he who will make an end of craving; he will cut (sever) Mara's bond.

၃၅၁။ နိဋ္ဌင်္ဂတော အသန္တာသီ၊ ဝိတတဏှော အနင်္ဃဏော၊
အစ္ဆိန္နိ ဘဝသလ္လာနိ၊ အန္တိမောယံ သမုဿယော။

ရဟန်းကိစ္စ ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသော်လည်း ထိတ်လန့်ခြင်းမရှိ။ တဏှာကင်း၏။ ကိလေသာလည်း ကင်းပြတ်၏။ ဘဝဖြစ်ကြောင်း ကိလေသာ ငြောင့်တံသင်းတို့ကို ဖြတ်ပြီးဖြစ်၍ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် အဆုံးစွန် ဖြစ်ပေ၏။

351. He who has reached the goal (of Arahat), is fearless, devoid of craving, passionless, has broken the shafts (or thorns) of existence.....of such a one this is the final form (or body).

၃၅၂။ ဝိတတဏှော အနာဒါနော၊ နိရုတ္တိပဒကောဝိဒေါ၊
အက္ခရုနံ သန္ဓိပါတံ၊ ဇညာ ပုဗ္ဗာပရုနိ စ။
သ ဝေ 'အန္တိမသာရီရော၊
မဟာပညော မဟာပုရိသော' တိ ဝုစ္စတိ။

မြစ်မခ စာပေ

တဏှာကင်းပြတ်၍ စွဲလမ်းခြင်းလည်း မရှိ၊ နိရုတ္တိပဋိသမ္ภိဒါ၌ လိမ္မာ၍ အက္ခရာတို့၏ အပေါင်းအစုနှင့် ရှေ့နောက် အက္ခရာတို့ကိုလည်း သိနားလည်ပြီး အဆုံးစွန်ဖြစ်သည့် ကိုယ်ခန္ဓာရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စင်စစ် 'ကြီးမားသော ပညာရှိသူ ယောကျ်ားမြတ်' ဟူ၍ခေါ်ဆိုအပ်ပေ၏။

352. Being devoid of craving, free from grasping, skilled in the etymology and terms[1] (of the Teaching), knowing the arrangement of words in due order,.... it is he who is called "the bearer of the final body, a great man of profound wisdom".

၃၅၃။ သဗ္ဗာဘိဘူ သဗ္ဗဝိဒူဟမသ္မိ၊
သဗ္ဗေသု ဓမ္မေသု အနုပလိတ္တော။
သဗ္ဗဉ္ဇဟော တဏှက္ခယေ ဝိမုတ္တော၊
သယံ အဘိညာယ ကမုဒ္ဒိသေယျံ။

ငါသည် အလုံးစုံသော တရားတို့ကို နှိမ်နင်း အောင်မြင်ပြီ။ အလုံးစုံသော တရားသဘောကို သိမြင်ပြီ။ အလုံးစုံသော တရားတို့၌ ကပ်ငြိ တွယ်တာခြင်း မရှိ။ အလုံး စုံသော ဘာဝုမ္မက တရားတို့ကို စွန့်ပယ် ပြီးပြီ။ တဏှာ ကုန်ခန်းရာ အရဟတ္တဖိုလ်၌ ကိလေသာ တို့မှ လွတ်မြောက်ပြီ။ ကိုယ်တိုင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်ပြီးဖြစ်၍ အဘယ်သူကို (ငါ့ဆရာဟု) ညွှန်ပြနိုင်ပါတော့အံ့နည်း။

353. All-conquering, all-knowing am I; in all things detached (unpoluted), rid of all, freed through the dest-

1. Etymology and terms (nirutti): refers to the fourfold Analytical Knowledge (Patisambhida ñana) viz. Knowledge of the Meaning or commentary, of the Text, of the Language an of the Intuitive wisdom.

ruction of craving, having comprehended all by myself, whom should I call (as my teacher)[1] ?

၃၅၄။ သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
သဗ္ဗရတိ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ၊
တဏှက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။

တရားအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တရားအရသာသည် အရသာ အားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တရားဌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်း အားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တဏှာကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သည် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲကို အောင်နိုင်၏။

354. The gift of Truth excells all (other) gifts; the flavour of truth excells all (other) flavours; The delight in Truth excells all (other) delights; Victory over all suffering is the ending of craving.

၃၅၅။ ဟနန္တိ ဘောဂါ ဒုမ္မေဓံ၊ နော စ ပါရဂဝေသိနော၊
ဘောဂတဏှာယ ဒုမ္မေဓော၊ ဟန္တိ အညေဝ အတ္တနံ။

စည်းစိမ် ဥစ္စာ တို့သည် ပညာမဲ့သူကို ဖျက်ဆီးကုန်၏။ (နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော) တစ်ဖက်ကမ်းကို ရှာမှီးသူတို့ကိုကား မဖျက်ဆီးနိုင်ကုန်။

---

1. My teacher: refers to the Buddha's answer to the ascetic Upaka who had asked about His teacher. The Supreme Enlightenment attained by the Buddha is a unique attainment. There were then two ascetics, Ālāra and Udaka who guided him before His Enlightenment, but for Buddhahood there was no teacher. The Buddha-to-be attained the Buddhahood without any body's help or association, which thus made the Buddha a Supreme Teacher. Thus He was so named as Sammā-sam-Buddha, i. e. Fully Selfenlightened One.

ပညာမဲ့သူသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို တပ်မက်ခြင်းကြောင့် သူတစ်ပါးတို့ကို ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကိုပင် ဖျက်ဆီးတတ်ပေ၏။

355. Riches ruin the fool, but not those in quest of the Beyond (Nibbāna). Through craving for riches the witless (ignorant) man ruins himself as he ruins others.

၃၅၆။ တိဏဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ၊ ရာဂဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာ ဟိ ဝီတရာဂေသု၊ ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ဖလံ။

လယ်ယာတို့ကို ပေါင်းမြက်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါအပေါင်းကို ရာဂသည် ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် ရာဂကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပေးလှူခြင်းသည် ကြီးမြတ်သော အကျိုးရှိပေ၏။

356. Weeds are the blight (or bane) of the fields; lust is the blemish of mankind. Hence what is given to the lustless yields abundant fruit.[1]

၃၅၇။ တိဏဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ၊ ဒေါသဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာ ဟိ ဝီတဒေါသေသု၊ ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ဖလံ။

လယ်ယာတို့ကို ပေါင်းမြက်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါအပေါင်းကို ဒေါသသည် ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် ဒေါသကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပေးလှူခြင်းသည် ကြီးမြတ်သော အကျိုးရှိပေ၏။

357. Weeds are the blight of the fields; hatred is the blemish of mankind. Hence what is given to those free from hatred yields abundant fruit.

၃၅၈။ တိဏဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ၊ မောဟဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာ ဟိ ဝီတမောဟေသု၊ ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ဖလံ။

---

1. Fruit: A weedless field yields abundant crops. Lust, hatred, ignorance and desire constitute the blemish of mankind. Therefore a person who sets himself free from these defilements is a peerless field of merit; hence anything offered to such a one yields the maximum fruit.

လယ်ယာတို့ကို ပေါင်းမြက်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါ အပေါင်းကို မောဟသည် ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် မောဟကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပေးလှူခြင်းသည် ကြီးမြတ်သော အကျိုး ရှိပေ၏။

358. Weeds are the blight of the fields; delusion is the blemish of mankind. Hence what is given to those free from delusion yields abundant fruit.

၃၅၉။ တိဏဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ၊ ဣစ္ဆာဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာ ဟိ ဝီဂတိစ္ဆေသု၊ ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ဖလံ။

လယ်ယာတို့ကို ပေါင်းမြက်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါ အပေါင်းကို အလိုရမက်သည် ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် အလိုရမက်ကင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ပေးလှူခြင်းသည် ကြီးမြတ်သော အကျိုး ရှိပေ၏။

359. Weeds are the blight of the fields; desire (or selfseeking) is the blemish of mankind. Hence what is given to the desireless yields abundant fruit.

၂၅။ ဘိက္ခုဝဂ် - ရဟန်း

THE MENDICANT

၃၆၀။ စက္ခုနာ သံဝရော သာဓု၊ သာဓု သောတေန သံဝရော၊
ဃာနေန သံဝရော သာဓု၊ သာဓု ဇိဝှါယ သံဝရော။
အကုသိုလ်မဖြစ်ရန် (စက္ခုဒ္ဒါရ) မျက်စိပေါက်၌ စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ (သောတဒ္ဒါရ) နားပေါက်၌ စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ (ဃာနဒ္ဒါရ) နှာခေါင်းပေါက်၌ စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ (ဇိဝှါဒ္ဒါရ) လျှာပေါက်၌ စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။

360. Good is restraint in eye; good is restraint in ear; good is restraint in nose; good is restraint in tongue.

၃၆၁။ ကာယေန သံဝရော သာဓု၊ သာဓု ဝါစာယ သံဝရော၊
မနသာ သံဝရော သာဓု၊ သာဓု သဗ္ဗတ္ထ သံဝရော၊
သဗ္ဗတ္ထ သံဝုတော ဘိက္ခု၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။
ကိုယ်ဖြင့် စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ နှုတ်ဖြင့် စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ စိတ်ဖြင့် စောင့်စည်း ခြင်းသည် ကောင်း၏။ အလုံးစုံသော ဒ္ဒါရတို့၌ စောင့်စည်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ အလုံးစုံသော ဒ္ဒါရတို့၌ စောင့်စည်းနိုင်သော ရဟန်းသည် ဆင်းရဲအားလုံးမှ လွတ်မြောက်နိုင်ပေ၏။

361. Good is restraint in deed; good is restraint in word; good is restraint in thought. Good is restraint in all sensedoors. The monk (or Bhikkhu) restrained in every sensedoor is free from all suffering.

၃၆၂။ ဟတ္ထသံယတော ပါဒသံယတော၊
ဝါစာသံယတော သံယတုတ္တမော၊
အဇ္ဈတ္တရတော သမာဟိတော၊
ဧကော သန္တုသိတော တမာဟု ဘိက္ခုံ။

မြစ်မခ ဘေပေ

အကြင်သူသည် လက်ကို စောင့်စည်း၏။ ခြေကို စောင့်စည်း၏။ နှုတ်ကို စောင့်စည်း၏။ တစ်ကိုယ်လုံးကို စောင့်စည်း၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်း စီးပြန်းမှဋ္ဌ မြေလျှောက်ကာ တည်ကြည်သောစိတ် ရှိ၏။ တစ်ကိုယ်တည်းနေ၍ (ရဟန်းမျှပြင့်) ရောင့်ရဲ နိုင်၏။ ထိုသူကို ရဟန်းဟူ၍ ဆိုကုန်၏။

362. He who is controlled in hand, foot, speech and in the highest (i. e. head or the whole body); he who delights in meditation, and is composed; he who is alone (or solitary) and contented,....him they call a (Bhikkhu) or a monk.

၃၆၃။ ယော မုခသံယတော ဘိက္ခု၊ မန္တဘာဏီ အနုဒ္ဓတော၊
အတ္ထံ ဓမ္မဉ္စ ဒီပေတိ၊ မधुရံ တဿ ဘာသိတံ။

အကြင်ရဟန်းသည် နှုတ်ကို စောင့်စည်း၏။ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ မပျံ့လွင့်သောစိတ်လည်း ရှိ၏။ အနက် အဓိပ္ပာယ်ကို လည်းကောင်း၊ တရားတော်ကိုလည်းကောင်း ရှင်းလင်း ဟောပြောတတ်၏။ထိုရဟန်း၏ ဟောပြသော တရားစကားသည် ချိုမြိန်သာယာလှပေ၏။

363. That monk (or Bhikkhu) who is controlled in tongue (speech), who speaks wisely, is not puffed up, who explains the meaning and the text, ... sweet, indeed, is his speech.

၃၆၄။ ဓမ္မာရာမော ဓမ္မရတော၊ ဓမ္မं အနုဝိစိန္တယံ၊
ဓမ္မံ အနုဿရံ ဘိက္ခု၊ သဒ္ဓမ္မာ နပရိဟာယတိ။

တရားလျှင် နှစ်ခြိုက်ဖွယ်ရာရှိ၍ တရားဌ မြေလျှောက်တတ်ပြီး တရားကို အဖန်ဖန်ကြံစည်တတ်ကာ တရားကို အဖန်ဖန် အောက်မေ့ ဆင်ခြင်တတ်သော ရဟန်းသည် သူတော်ကောင်းတရားမှ မဆုတ်ယုတ်နိုင်ပေ။

364: Abiding in the Teaching, delighting in the Teaching, pondering over the Teaching, ever calling to

mind the Teaching,.... a monk (or Bhikkhu) such as this does not fall away from the Sublime Teaching.[1]

၃၆၅။ သလာဘံ နာတိမညေယျ၊ နာ'ညေသံ ပိဟယံ စရေ၊
အညေသံ ပိဟယံ ဘိက္ခု၊ သမာဓိ နာဓိဂစ္ဆတိ။

မိမိရမည့် လာဘ်လာဘကို (မတရား ရှာမှီးခြင်းအားဖြင့်) စက်ဆုပ်ဖွယ် မဖြစ်စေရာ။ သူတစ်ပါးတို့၏ လာဘ်လာဘကိုလည်း မနှစ်သက်မတောင့်တရာ။ သူတစ်ပါးတို့၏ လာဘ်လာဘကို နှစ်သက်တောင့်တသော ရဟန်းသည် တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' ကို မရနိုင်ပေ။

365. A monk (or Bhikkhu) should not despise what he has received, and look with envy upon the gain of others. The monk who envies the gains of others does not attain concentration.

၃၆၆။ အပ္ပလာဘော ပိ စေ ဘိက္ခု၊ သလာဘံ နာတိမညတိ၊
တံ ဝေ ဒေဝါ ပသံသန္တိ၊ သုဒ္ဓါဇီဝိ' အတန္ဒိတံ။

ရဟန်းသည် လာဘ်လာဘ နည်းသော်လည်း မိမိလာဘ်လာဘကို (မတရားရှာမှီးခြင်း အားဖြင့်) အကယ်၍ စက်ဆုပ်ဖွယ် မဖြစ်ခဲ့ပါမူ အသက်မွေး စင်ကြယ်ပြီး မပျင်းမရိ လုံ့လရှိသော ထိုရဟန်းကို နတ်တို့သည် စင်စစ် ချီးမွမ်းကြကုန်၏။

366. Even if a monk's gain be slight yet let him not despise it. If pure of livelihood and unremitting in effort, verily, he is praised by the gods.

၃၆၇။ သဗ္ဗသော နာမရူပသ္မိံ၊
ယဿ နတ္ထိ မမာယိတံ၊

---

1. Sublime Teaching (Dhamma): refers to the nine Supramundane Dhammas (i. e. fourfold Path, fourfold Fruition and Nibbāna) and 37 Factors of Enlightenment (Bodhipakkhiya dhamma). The 37 Factors of Enlightenment are–the four fundamentals of Mindfulness, the fourfold Effort, the four foundations of Psychical Power, the five seats of Psychical Growth, the five Psychical Powers, the sevenfold attributes of Enlightenment and the Noble Eightfold Path.

အသတာ စ နု သောစတိ၊
သ ဝေ 'ဘိက္ခု' တိ ဝုစ္စတိ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား နာမ်ရုပ်တရား အားလုံးဌာ (ငါ၏ဥစ္စာ ဟု) ခင်မင်စဲ့လမ်းခြင်း မရှိ။ (ထို)နာမ်ရုပ်တရားများ ပျက်စီးသွားသော်လည်း စိုးရိမ်ခြင်း မရှိ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို စင်စစ် 'ရဟန်း' ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်ပေသည်။

367. He who nowhere in the mind and matter (body) finds aught (or anything) of which to say "This is 'I' and mine", he who grieves not for that which he has not, ... he, indeed, is called a monk (or Bhikkhu).

၃၆၈။ မေတ္တာဝိဟာရီ ယော ဘိက္ခု၊ ပသန္နော ဗုဒ္ဓသာသနေ၊
အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ၊ သင်္ခါရူပသမံ သုခံ။

မေတ္တာတရားကို ပွားများလေ့ရှိပြီး မြတ်စွာဘုရား သာသနာတော်၌ ကြည်ညိုသော ထိုရဟန်းသည် သင်္ခါရတို့၏ ငြိမ်းအေးရာ ငြိမ်သက်ချမ်းမြေ့သော နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရပေ၏။

368. The monk (or Bhikkhu) who abides in loving-kindness, is pleased with the Teaching of the Buddha, attains to that state of Peace and Happiness of Nibbāna, the stilling of compounded existences.

၃၆၉။ သိဉ္စ ဘိက္ခု ဣမံ နာဝံ၊ သိတ္တာ တေ လဟုမေဿတိ၊
ဆေတ္ဝာ ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ၊ တတော နိဗ္ဗာနမေဟိသိ။

ရဟန်း ဤ(ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော)လှေမှ (မိစ္ဆာဝိတက်ဟူသော ဇရကို) ပယ်ရှင်းပါလော။ ထိုသို့ ပယ်ထုတ်လျှင် သင်၏(ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော) လှေသည် လျင်မြန်စွာ သွားနိုင်ပေလတ္တံ့။ ရာဂဒေါသကို ပယ်ဖြတ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပေလတ္တံ့။

369. Empty this boat[1](of aggregate), O monk; emptied, it will go lightly with you. Cutting off lust and hatred, you will thereby go to Nibbana.

---

1. Boat: here means to empty oneself of the water of evil thought.

၃၇၀။ ပဉ္စ ဆိန္ဒေ ပဉ္စ ဇဟေ၊ ပဉ္စ စုတ္တရိ ဘာဝယေ၊
ပဉ္စသိဂ်ါတိဂေါ ဘိက္ခု၊ 'ဩဃတိဏ္ဏော' တိ ဝုစ္စတိ။

(အောက်ပိုင်းသံယောဇဉ်)ငါးပါးကို ဖြတ်တောက်ရာ၏။(အထက်ပိုင်းသံယောဇဉ်) ငါးပါးကို စွန့်ပယ်ရာ၏။ (သဒ္ဓါစသော)ငါးပါးသောတရားတို့ကို အလွန်ရှုပွားရာ၏။ (သံယောဇဉ်တရား)ပြိုတွယ်ခြင်းငါးပါးမှ လွန်မြောက်သောရဟန်းကို 'သံသရာဝဲဩဃကို ကူးမြောက်ပြီးသူ'ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

370. Cut away these five: (self-illusion, doubt, indulgence in rites and ceremonies, lust and ill-will). Abandon these five: (desire for life in worlds of form, craving for formless realms, pride, restlessness of mind and ignorance; Cultivate these five: (confidence, energy, recollectedness, meditation and wisdom. The monk who has gone beyond the five bonds[1] is called "Crossed the flood of Samsāra".

၃၇၁။ ဈာယ ဘိက္ခု မာ ပမာဒေါ၊
မာ တေ ကာမဂုဏေ ရမေသု စိတ္တံ။
မာ လောဟဂုဠံ ဂိလိ ပမတ္တော၊
မာ ကန္ဒိ 'ဒုက္ခမိဒ' န္တိ ဒယှမာနော။

ရဟန်း (အနိစ္စစသည်ဖြင့်) ရှုပါလော့။ မမေ့မလျော့ ပါလင့်။ သင်၏ စိတ်ကို ကာမဂုဏ်၌ မမွေ့လျော်ပါစေလင့်။ မေ့ လျော့ ကာသံတွေ့ခဲကို မမျိုပါလင့်။ သင့်အား ပူလောင်သည် ရှိသော် 'ဤသို့အလောင်ခံရခြင်းသည် ဆင်းရဲလေစွ' ဟု မငိုကြွေးပါလင့်။

371. Meditate, O monk; do not be heedless. Do not let your mind delight in sensual pleasures. Do not, through negligence, swallow a ball of (red-hot) iron. As you are burnt, do not cry saying "O what torture."

၃၇၂။ နတ္ထိ ဈာနံ အပညဿ၊ ပညာ နတ္ထိ အဈာယတော၊
ယမှိ ဈာနဉ္စ ပညာ စ၊ သ ဝေ နိဗ္ဗာနသန္တိကေ။

---

1. The five bonds are greed, hatred, delusion, false belief and conceit. Brāhmana here means an Arahanta who cast away all fetters and evils, not a member of the so-called Brahmin caste.

ပညာမရှိသူအား (သမာဓိ) ဈာန် မရှိ။ သမာဓိဈာန် မူရှိသူအား ဝိပဿနာပညာ မရှိခေါ်။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၌ သမာဓိဈာန်သည်လည်းကောင်း၊ ဝိပဿနာပညာသည် လည်းကောင်း (ရှိ၏)။ ထိုသူသည် နိဗ္ဗာန်နှင့် မုချကောန်နီးပေ၏။

372. There is no concentration in him who lacks wisdom; nor is there wisdom in him who lacks concentration. In whom are found both concentration and wisdom,....he, indeed, is in the presence of Nibbāna.

၃၇၃။ သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော၊
အမာနုသီ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။

ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ ဝင်ရောက်၍ ကောင်းစွာ တရားကိုရှုမှတ်ပွားများပြီး ငြိမ်သက်သည့်စိတ်ရှိသော ရဟန်းအား လူ(သာမန်) တို့နှင့် မထိုက်တန်သည့် ဝိပဿနာဈာန်စသော့ တရား၌ မွေ့လျော်ခြင်းသည် ဖြစ်ပေ၏။

373. The monk who has retired to a lonely abode, who has calmed his mind, who clearly perceives the Teaching, experiences a joy transcending that of men.

၃၇၄။ ယတော ယတော သမ္မသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊
လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။

ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို ရှုမှတ်တိုင်း ရှုမှတ်တိုင်း နှစ်သက်မှု 'ပီတိ' ဝမ်းမြောက်မှု 'ပါမောဇ္ဇ' ကို ရရှိပေ၏။ ထိုနှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုသည်ပင် တရားမှန်ကို သိမြင်သော ပညာရှိတို့အတွက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းပေတည်း။

374. Whenever he reflects on the rise and fall of Aggregates, he assuredly experiences joy and happiness. To the discerning, this is a way to Deathlessness (Nibbāna).

၃၇၅။ တတြာယမာဒိ ဘဝတိ၊ ဣဓ ပညဿ ဘိက္ခုနော၊
ဣန္ဒြိယဂုတ္တိ သန္တုဋ္ဌိ၊ ပါတိမောက္ခေ စ သံဝရော။

ဤသာသနာတော်၌ ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းခြင်း (အာဇီဝပါရိသုဒ္ဓိနှင့် ပစ္စယသန္နိဿိတ) ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်း၊ ပါတိမောက္ခသီလ၌ စောင့်

စည်းခြင်းဟူသော (စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလ) တရားလေးပါးသည် ပညာရှိ ရဟန်းအတွက် ထိုနိုဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း အကျင့်၌ အဦးအစ ဖြစ်ပေ၏။

375. For the wise monk, these are the first things to cultivate; sense-control, contentment and restraint through observance of the rules of discipline.

၃၇၆။ မိတ္တော ဘဇဿု ကလ္ယာဏေ၊ သုဒ္ဓါဇီဝေ အတန္ဒိတေ၊
ပဋိသန္ထာရဝုတ္တဿ၊ အာစာရကုသလော သိယာ၊
တတော ပါမောဇ္ဇဗဟုလော၊ ဒုက္ခဿန္တံ ကရိဿတိ။

စင်ကြယ်သော အသက်မွေးခြင်းရှိပြီး မပျင်းရိသော မိတ်ဆွေကောင်းတို့ကို ပေါင်းသင်း ဆည်းကပ်ပါလော့။ အာမိသဓမ္မ ပဋိသန္ထာရနှစ်ပါးတို့နှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ ကျင့်ဝတ်သီလ၌ ကောင်းမွန် လိမ္မာရာ၏။ ထိုအကြောင်းမျှားကြောင့် ဝမ်းမြောက်မှုများ ဖြစ်ရပြီးလျှင် ဆင်းရဲ၏ ကုန်ဆုံးရာကို ပြုရပေလတ္တံ့။

376. Associate with noble and energetic friends whose livelihood is pure. Let the monk be hospitable, refined in conduct; full of joy he will there by make an end of suffering.

၃၇၇။ ဝဿိကာ ဝိယ ပုပ္ဖါနိ၊ မဒ္ဒဝါနိ ပမုဉ္စတိ၊
ဧवं ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ၊ ဝိပ္ပမုဉ္စေထ ဘိက္ခဝေါ။

ရဟန်းတို့၊ မုလေးပန်းတို့သည် ရင့်ရော်ညှိုးနွမ်းကုန်သော ပန်းပွင့်တို့ကို စွန့်ပစ်ကြသကဲ့သို့ ဤအတူ သင်တို့သည် ရာဂကို လည်းကောင်း၊ ဒေါသကို လည်းကောင်း စွန့်လွှတ်ကြကုန်လော့။

377. Just as the jasmine creeper sheds its withered flowers, even so, O monks, should you totally cast off lust and hatred.

၃၇၈။ သန္တကာယော သန္တဝါစော၊ သန္တဝါ သုသမာဟိတော၊
ဝန္တလောကာမိသော ဘိက္ခု၊ 'ဥပသန္တော' တိ ဝုစ္စတိ။

မြစ်မခ စာပေ

ကောင်းစွာ တည်ကြည်သည်ဖြစ်၍ ငြိမ်သက်သောကိုယ် ငြိမ်သက်သောနှုတ် ငြိမ်သက်သောစိတ်ရှိပြီး လောကီစည်းစိမ် တဏှာခိုးအမျိုးအပါ စသည်ကို ထွေးအန် (စွန့်လွှတ်) ပြီးသော ရဟန်းကို 'ငြိမ်းအေးသော ရဟန်း'ဟု ဆိုအပ်ပေ၏။

378. The monk who is calm in body (or subdued indeed), calm in speech, calm in mind, well-composed, emptied of all appetite for the world,....such a one is called a "Tranquillised", "(or Peaceful One.)"

၃၇၉။ အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ၊ ပဋိမံသေထ အတ္တနာ၊
သော အတ္တဂုတ္တော သတိမာ၊ သုခံ ဘိက္ခု ဝိဟာဟိသိ။

သင်ရဟန်း၊ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောဂြော အပြစ်ရှု ပါ၊လော့။ မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင်ပင် ဆင်ခြင်စစ်ဆေးပါ၊လော့။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက်လျက် သတိရှိသော သင်ရဟန်းသည် ချမ်းသာစွာ နေရပေလတ္တံ့။

379. By thyself rouse (or censure) thyself; examine thyself: Thus self-guarded, mindful; the monk shall dwell in happiness.

၃၈၀။ အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော၊
(ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ၊)
အတ္တာ ဟိ အတ္တနော ဂတိ၊
တသ္မာ သံယမမတ္တာနံ၊
အဿံ ဘဒြံဝ ဝါဏိဇော။

မိမိသည်သာလျှင် မိမိ စောင့်ရှောက်ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ပေ၏။ (တစ်ပါးသောသူသည် အဘယ်မှာ ကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။) မိမိသည်သာလျှင် မိမိ (ခိုကိုးရာ) လားရာပြုသူဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြင်းကုန်သည်သည် အမျိုးကောင်း မြင်းကို စောင့်ရှောက် သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို မိမိ စောင့်ရှောက် ထိန်းချုပ်ပါ၊လော့။

380. Oneself is one's own protector; (what other refuge could there be?) oneself is one's own refuge. Control, therefore, your own self, as a merchant, a noble charger.

၃၈၁။ ပါမောဇ္ဇမဟုလော ဘိက္ခု၊ ပသန္နော ဗုဒ္ဓသာသနေ၊
အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ၊ သင်္ခါရူပသမံ သုခံ။

မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ ကြည်ညိုမြတ်နိုးချီ ဝမ်းမြောက်ခြင်းမျှားသော ရဟန်းသည် သင်္ခါရတို့၏ငြိမ်းအေးရာ ငြိမ်သက်ချမ်းမြေ့သော နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရပေ၏။

381. Full of joy, full of confidence in the Teaching (Dispensation) of the Buddha, the monk will attain the Peaceful State (Nibbāna), the Happy Stilling of the compounded existence.

၃၈၂။ ယော ဟဝေ ဒဟရော ဘိက္ခု၊ ယုဉ္ဇတိ ဗုဒ္ဓသာသနေ၊
သော'မံ လောကံ ပဘာသေတိ၊ အဗ္ဘာ မုတ္တော'ဝ စန္ဒိမာ။

အကြင်ရဟန်းသည် ငယ်ရွယ် သော်လည်း မြတ်စွာဘုရား၏ သာသနာတော်၌ စင်စစ် လုံ့လ ကြိုးကုတ် အားထုတ်၏။ ထိုရဟန်းသည် တိမ်တိုက်မှလွတ်သော လမင်းကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်းလင်းတောက်ပ၏။

382. Even a young monk who devotes himself to the Teaching (Dispensation) of the Buddha, illumines this world like the moon freed from a cloud.

ဖြစ်မခ ဝေပေ

၂၆။ ဗြာဟ္မဏဝဂ္ဂ - ပုဏ္ဏားး
THE BRAHMAN

၃၈၃။ ဆိန္ဒ သောတံ ပဗျက္ကမ္မ၊ ကာမေ ပနုဒ ဗြာဟ္မဏ၊
သင်္ခါရာနံ ခယံ ဉတ္ဝာ၊ အကတညူသိ ဗြာဟ္မဏ။

သင်သူတော်ကောင်း၊ တဏှာတည်းဟူသော အယဉ်ကို ဖြတ်ပါလော့။ လုံ့လပြု၍ ကာမတို့ကို ပယ်ပါလော့။ အို သူတော်ကောင်း၊ သင်္ခါရတို့၏ ကုန်ခန်းရာကိုသိ၍ မပြုပြင်အပ်သော နိဗ္ဗာန်ကိုသိသူ ရဟန္တာ ဖြစ်လေလော့။

383, Strive and cleave (stop) the stream (of craving); discard, O Brahman, sense-disire. Having known the destruction of the constituents of (component) existence, O Brahman, become a knower of the uncreated.

၃၈၄။ ယဒါ ဒ္ဝယေသု ဓမ္မေသု၊ ပါရဂူ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊
အထဿ သဗ္ဗေ သံယောဂါ၊ အတ္ထံ ဂစ္ဆန္တိ ဇာနတော။

သူတော်ကောင်းသည် သမထဝိပဿနာ တရားနှစ်ပါးတို့၌ ကမ်းတစ်ဖက်သို့ ရောက်၏၊ ထိုအခါ ဟရားအမှန်ကို သိမြင်သော သူတော်ကောင်းအား အလုံးစုံသော ကာမရာဂသံယောဇဉ် စသည်တို့သည် ချုပ်ငြိမ်း ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။

384. When the Brahman has compassed the two conditions (of tranquillisation and insight),[1] then all fetters of that knowing one pass away.

၃၈၅။ ယဿ ပါရံ အပါရံ ဝါ၊ ပါရာပါရံ နု ဝိဇ္ဇတိ၊
ဝီတဒ္ဒရံ ဝိသံယုတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

---

1. Insight: refers to the Vipassana Nāna–intuitive insight that can differentiate between mind and body, and realize the true nature of the aggregate (khandha) as it is.

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား (စက္ခု စသည့် အတွင်း အာဃယတန ခြောက်ပါး တည်းဟူသော) ဤမှာဖက်ကမ်းသည် လည်းကောင်း၊ (ရူပါရုံစသည့် အပြင် အာယတန တည်းဟူသော) ထိုမှာဖက် ကမ်းသည် လည်းကောင်း၊ ဤမှာဖက် ထိုမှာဖက် ကမ်းနှစ်ဖက်သည် လည်းကောင်း မရှိ။ ပူပန်ခြင်းကင်းရှိ ကိလေသာမယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏ ဟူ၍ ငါဘုရားဟောတော်မူ၏။

385. For whom there exists neither the hither (interal sense-spheres), nor the farther shore (external sense objects), nor both, he who is undistressed and unbound, him I call a Brahman.

၃၀၆။ ဈာယိံ ဝိရဇ'မာသီနံ၊ ကတကိစ္စ'မနာသဝံ၊
ဥတ္တမတ္ထ'မနုပ္ပတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

မမြဲခြင်း စသည့် သဘောကို ရှုဆင်ခြင်၍ ကိလေသာမြူကင်းလျက် (တစ်ကိုယ်တည်း) နေလေ့ရှိပြီး ရဟန်းကိစ္စ ပြီးမြောက်ကာ အာသဝေါကင်းကွာ၍ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

386. He who is meditative, stainless and settled alone, who has done what was to be done, who is free from corruptions, who has reached the Ultimate Goal,.... him do I call a Brahman.

၃၀၇။ ဒိဝါ တပတိ အာဒိစ္စော၊ ရတ္တိ'မာဘာတိ စန္ဒိမာ၊
သန္နဒ္ဓော ခတ္တိယော တပတိ၊ ဈာယီ တပတိ ဗြာဟ္မဏော၊
အထ သဗ္ဗမဟောရတ္တိံ၊ ဗုဒ္ဓော တပတိ တေဇသာ။

နေမင်းသည် နေ့အခါ၌သာ တောက်ပတင့်တယ်ပေ၏။ လမင်းသည် ညအခါ၌သာ တောက်ပတင့်တယ်ပေ၏။ မင်းသည် မင်းမြောက်တန်ဆာ ဆင်ယင်မှသာလျှင် တင့်တယ်ပေ၏။ ဗြဟ္မာကြီးသည် ဈာန်ဝင်စားမှသာလျှင် တင့်တယ်ပေ၏။ ထိုအရာများထက် မြတ်စွာဘုရားသည် အလုံးစုံသော နေ့ညဉ့်ပတ်လုံး တန်ခိုးတော်ဖြင့် (ထွန်းလင်း တောက်ပ) တင့်တယ်လှပေ၏။

387. The sun shines by day; the moon shines by night. In war-array glows the warrior king. In meditation

glows the Brahman. All day and night ever shines the Buddha in His splendour.

၃၈၈။ ဗာဟိတပါပေါတိ ဗြာဟ္မဏော၊
သမစရိယာ 'သမဏော'တိ ဝုစ္စတိ၊
ပဗ္ဗာဇယမတ္တနော မလံ၊
တသ္မာ 'ပဗ္ဗဇိတော'တိ ဝုစ္စတိ။

မကောင်းမှုကို အပယ်ပြုပြီးဖြစ်သောကြောင့် ဗြာဟ္မဏဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ မကောင်းမှုကို ငြိမ်းစေတတ်သည့် အကျင့်ရှိသောကြောင့် သမဏဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ မိမိ၏ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ထုတ်ပယ်တတ်သောကြောင့် 'ပဗ္ဗဇိတ' ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

388· One is called a Brahman because he has discarded evil. One is called a recluse (semana), because his conduct is balanced (or he has ceased evil). One is called a Monk (Homeless One) because he has renounced his impurities.

၃၈၉။ နဗ္ဗဏ ဗြာဟ္မဏဿ ပဟရေယ္မ၊ နာဿ မုဉ္စေထ ဗြာဟ္မဏော၊
ဓိ ဗြာဟ္မဏဿ ဟန္တာရံ၊ တတော ဓိ ယဿ မုဉ္စတိ။

သူတော်ကောင်း (ဗြာဟ္မဏ) ကို မပုတ်ခတ်ရာ။ သူတော်ကောင်းသည် မိမိအား ပုတ်ခတ်သောထိုသူကို အမျက်မထွက်ရာ။ သူတော်ကောင်းအား ပုတ်ခတ်ခြင်းသည် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်၏။ ပုတ်ခတ်သူအား အမျက်ထွက်သူသည် ထိုထက်သာ၍ပင် စက်ဆုပ်ဖွယ် ဖြစ်ပေ၏။

389 . One should not strike a Brahman; nor should such a Brahman vent his wrath (or anger) on him. Shame on him who strikes a Brahman; More shame on him who gives vent to his wrath.

၃၉၀။ နဗ္ဗဏ ဗြာဟ္မဏဿ' တဒကိဉ္စိ သေယျော၊
ယဒါ နိသေဓော မနသော ပိယေဟိ၊
ယတော ယတော ဟိံ သမနော နိဝတ္တတိ၊
တတော တတော သမ္မတိမေဝ ဒုက္ခံ။

ချစ်ခင် နှစ်သက် ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော နှလုံးမသာယာမှုစိတ်ကို မတားမြစ်နိုင်ခဲ့ပါမူ သူတော်ကောင်းအတွက် အနည်းငယ်မျှ

ပင် မမြတ်ပေ။ အကြင် ရှိရှိသမျှသော ဝတ္ထုတို့၌ ညှဉ်းဆဲလိုသော စိတ်သည် ဆုတ်နစ်လျော့နည်းသည်နှင့်အမျှ ဆင်းရဲခြင်းသည်လည်း ငြိမ်းအေးရပေ၏။

390. It is of no advantage for a Brahman as he cannot keep restraint of mind from pleasant things. In so far as he suppresses ill-will, in so far distress is allayed(or appeased).

၃၉၁။ ယဿ ကာယေန ဝါစာယ၊ မနသာ နတ္ထိ ဒုက္ကဋံ၊
သံဝုတံ တီဟိ ဌာနေဟိ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား ကိုယ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ နှုတ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ စိတ်ဖြင့် လည်းကောင်း မကောင်းမှုကိုပြုခြင်း မရှိပေ။ ကိုယ်နှုတ်စိတ် သုံးပါးလုံးတို့ဖြင့် စောင့်ထိန်းသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

391: By whom no evil is done through body, speech or mind, he who is restrained in these three respects, him I call a Brahman.

၃၉၂။ ယမ္မာ ဓမ္မံ ဝိဇာနေယ္ယ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဒေသိတံ၊
သက္ကစ္စံ တံ နမဿေယ္ယ၊ အဂ္ဂိဟုတ္တံ ဝ ဗြာဟ္မဏော။

အကြင်ဆရာထံမှ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော် မူကပ်သော တရားကို သိရာ၏။ ပုဏ္ဏားသည် မီးကို ပူဇော်သကဲ့သို့ ထိုဆရာကို ရှိသေစွာ ရှိခိုးပူဇော်ရာ၏။

392. Through whomsoever you come to know the Teaching set forth by the Fully Enlightened One, devoutly should one reverence him as a Brahmin reveres the sacrificial fire.

၃၉၃။ နဇဋာဟိ နဂေါတ္တေန၊ နဇစ္စာ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊
ယမ္မိ သစ္စဉ္စ ဓမ္မော စ၊ သော သုစိ သော စ ဗြာဟ္မဏော။

ဆံကျစ်ထုံးခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ အနွယ်အာဝေါဟာရဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဇာတ်အာဝေါဟာရဖြင့် လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏ မဖြစ်နိုင်ပေ။ သစ္စာဉာဏ်နှင့် (မဂ်ဖိုလ်) လောကုတ္တရာ ကရား ရှိသူသည်သာ စင်ကြယ်ဌာလည်းဖြစ်၏။ ဗြာဟ္မဏလည်း ဖြစ်ပေ၏။

393. Neither through matted hair, nor through clan, nor through birth is one a Brahman. In whom there exist[1] both Truth and Righteousness (or Path and Fruition), pure is he, a Brahman is he.

၃၉၃။ ကိုံ ဘ ဇဋာဟိ ဒုမ္မေဓ၊ ကိုံ တေ အဇိနသာဋိယာ၊
အဗ္ဘန္တရံ တေ ဂဟနံ၊ ဗာဟိရံ ပရိမဇ္ဇသိ။

ပညာမရှိသောရသေ့၊ သင့်အား ဆံကျစ်ထုံးခြင်းဖြင့် အဘယ်အကျိုးရှိအံ့နည်း။ သစ်နက်ရေ ဝတ်ခြင်းဖြင့်လည်း အဘယ်အကျိုးရှိအံ့နည်း။ သင်၏ ကိုယ်ဟွင်းခ္ဍ ကိုလေသာဘော ရှိနေပါလျက် ပြင်ပကို သာလျှင် သင် သုတ်သင်လေဘိ၏။

394. What is the use of your matted hair, O witless one? What is the use of your garment made of antelope skin? Within you are full (of passions); you embellish only the outside[2].

၃၉၅။ ပံသုကူလဓရံ ဇန္တု၊ ကိသံ ဓမနိသန္ထတံ။
ဧကံ ဝနသ္မိံ စရယန္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ပုံသကူသက်နှံးကို ဆောင်လျက် ကြိုလှိုရ အကြောပြိုင်းပြိုင်းထ အောင် တစ်ယောက်တည်း တောထဲ၌ စျာန်ဝင်စားလေ့ရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရားဟောတော်မူ၏။

---

1. Exist: That is, the Brahman in whom the realisation of the Four Noble Truths and the nine Supramundane Knowledges exist.

2. Embellish only the outside: refers to those who regard more heed to external ceremonies, observances, rites and rituals, etc. This alludes to the more need of inward or mental purification and enlightenment rather than the outward embellishment.

395· The person whe wears 'rags collected from dust-heaps',[1] who is lean, showing veins all over the body,who meditates alone in the forest·—him I call a Brahman.

၃၉၆။ နာ စာဟံ ဗြာဟ္မဏံ·ဗြူမိ၊
ယောနိဇံ မတ္တိသမ္ဘဝံ၊
ဘောဝါဒိ 'နာမ သော ဟောတိ၊
သစေ ဟောတိ သကိဉ္စနော၊
အကိဉ္စနံ အနာဒါနံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ပုဏ္ဏားမျိုးဌာ်ဖြစ်သည့် ပုဏ္ဏေးမမှ မွေးဖွားသောသူကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရားမဟော။ ထိုပုဏ္ဏားသည် ရာဂစသော ပူပန်ကြောင့်ကြမ္မကိလေသာ ရှိခဲ့မူ 'ဘောဝါဒီ' အမည်ရှိပေ၏။ ပူပန်ကြောင့်ကြမ္မ ကိလေသာလည်း မရှိ၊ စွဲလမ်းမှုလည်း မရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုသာ ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

396. I do not call him a Brahman, merely because he is born of a womb or sprung from a (Brahmin) mother. He is just a "Dear addresser" [2] if he is with impediments (Lust ete.) He who is free from impediments, free from clingings,.... him I call a Brahman.

၃၉၇။ သဗ္ဗသံယောဇနံ ဆေတ္ဝာ၊ ယော ဝေ နာ ပရိတဿတိ၊
သင်္ဂါတိဂံ ဝိသံယုတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

---

1. Rags collected from dust-heaps: means a robe made from a discarded clothes or a robe that is intendedly cast off by the donor to be a (pansukūla) i. e. the robe embellished by the dust, which is the worthiest of all robes for a monk.

2. Dear addresser (Bho–vadi) or supercilious person: The Brahmins considered themselves to be the highest cast of merit as a divine privilege. So they usually address all other races or casts rather overbearingly and in a superior manner, saying the word "bho" for inferiors.

အကြင်သူသည် အနှောင်အဖွဲ့ 'သံယောဇဉ်' အားလုံးကို ဖြတ်တောက်၍ ထိတ်လန့်ပူပန်မှု မရှိ။ ကပ်ငြိတတ်သည့် ကိလေသာကို လွန်မြောက်ပြီး ကိလေသာနှင့် မယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

397. He who has cut off all bonds (or fetters), who trembles not, who has overcome all ties and who is detached from passions,.... him I call a Brahman.

၃၉၈။ ဆေတ္ဝာ နဒ္ဒိံ ဝရတ္တဉ္စ၊ သန္ဒာနံ သဟနုက္ကမံ၊
ဥက္ခိတ္တပလိဃံ ဗုဒ္ဓံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

(ဒေါသတည်းဟူသော) နှောင်ကြိုးကို လည်းကောင်း၊ (တဏှာတည်း ဟူသော) လွန်ကြိုးကို လည်းကောင်း၊ ကိန်းအောင်းနေသည့် ကိလေသာနှင့်တကွ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ခြောက်ဆယ့်နှစ်ပါး တည်းဟူသော ထူးကြိုးကို လည်းကောင်း၊ အဝိဇ္ဇာတံခါးခုံ မင်းတုပ်ကိုလည်းကောင်း နုတ်ပယ်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

398. He who has cut off the strap (of hatred), the thong (of craving), and the cord (of heresies) together with the appendages (i. e. latent evil tendencies), who has thrown up the crossbar (of ignorance), and is enlightened,.... him I call a Brahman.

၃၉၉။ အက္ကောသံ ဝဓဗန္ဓဉ္စ၊ အဒုဋ္ဌော ယော တိတိက္ခတိ၊
ခန္တီဗလံ ဗလာနီကံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆဲရေးခြင်း၊ ပုတ်ခတ်ညှဉ်းဆဲခြင်း၊ နှောင်ဖွဲ့ခြင်းတို့ကို အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံ၏။ သည်းခံခြင်း အားဟူသော စစ်သည်ဗိုလ်ပါရှိသည့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

399. Whosoever without resentment bears reviling, strikes, and punishments, he whose power, the potent army, is patience,.... him I call a Brahman.

၄၀၀။ အက္ကောဓနံ ဝတဝန္တံ၊ သီလဝန္တံ အနုဿဒံ၊
ဒန္တံ အန္တိမသာရီရံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ဖြစ်မခ ဝေဒပ

အမျက်လည်း မထွက် (ခူတင်) အကျင့်လည်း ရှိ၍ သီလနှင့်လည်း ပြည့်စုံပြီး တဏှာဖြင့် စွတ်ဝိုခြင်းလည်း မရှိဘဲ ယဉ်ကျေး၍ အဆုံးစွန်သော ကိုယ်ရှိသည့် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

400. He who is free from (wrath) anger, observant of religious duties, virtuous, not moistened with craving, cultured, and bears his final body, him I call a Brahman.

၄၀၁။ ဝါရိ ပေါက္ခရပတ္တေ ဝ၊ အာရဂ္ဂေရိ ဝ သာသပေါ၊
ယော နု လိမ္ပတိ ကာမေသု၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ကြာဖက်၌ ရေမတင်သကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ (ပွတ်ဆောက်) စူးဖျားခ၌ မုန်ညင်းစေ့ မတည်နိုင် သကဲ့သို့လည်းကောင်း ကာမဂုဏ်ဘို့၌ မလိမ်းကျံ မကပ်ငြိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

401. Like water on a lotus-leaf, like a mustard seed on the point of an awl (or needle), he who clings not to sensual pleasures,.... him I call a Brahman.

၄၀၂။ ယော ဒုက္ခဿ ပဇာနာတိ၊ ဣဓေव ·ခယမတ္တနော၊
ပန္နဘာရံ ဝိသံယုတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဤဘဝ၌ပင် မိမိဆင်းရဲ၏ ကုန်ရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို သိ၏။ ချဏဝေးပြီးသော ခန္ဓာဝန်ရှိ၍ ကိလေသာနှင့်မယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

402. He who, even in this present life, has realised the ceasing of his suffering, who has laid the burden (or oggregate) aside and is emancipated (from passions),.... him I call a Brahman.

၄၀၃။ ဂမ္ဘီရပညံ မေဓာဝိ၊ မဂ္ဂါမဂ္ဂဿ ကောဝိဒံ၊
ဥတ္တမတ္ထမနုပ္ပတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

နက်နဲထက်မြက်သော ပညာရှိပြီး လမ်းမှန်ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာ၍ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်ပြီးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

မြစ်မခ စာပေ

403. He whose knowledge is profound, who is wise, skilled in (the choice of) the right and wrong way, has reached the highest goal (Arahatship), ... him I call a Brahman.

၄၀၄။ အသံသဋ္ဌံ ဂဟဋ္ဌေဟိ၊ အနာဂါရေဟိ စူဘယံ၊
အနောကသာရီ'မပ္ပိစ္ဆံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

လူတို့နှင့် လည်းကောင်း ရဟန်းတို့နှင့် လည်းကောင်း နှစ်ပါးစုံသော သူတို့နှင့် မရောယှက်ဘဲ တဏှာကင်းရှင်းကြောင်း အကျင့်ရှိ၍ အလိုနည်းသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

404. He who is not intimate with both householders and homeless ones, who wanders without an abode, (for the destruction of passion), who is without desires,.... such a one, I call a Brahman.

၄၀၅။ နိဓာယ ဒဏ္ဍံ ဘူတေသု၊ တသေသု ထာဝရေသု စ၊
ယော နဟန္တိ နဃာတေတိ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ထိတ်လန့် တတ်သော ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ လည်းကောင်း၊ မထိတ်မလန့် တည် တံ့သော ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ် တို့၌ လည်းကောင်း တုတ်လက်နက်ကို ပယ်ချထားပြီးဖြစ်၍ မိမိလည်းမသတ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မသတ်ဖြစ်စေ၊ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

405. He who has abandoned the cudgel to any living being (i.e. ordinary worldlings as well as Arahats), whether feeble or strong, who neither slays nor causes to slay,... him I call a Brahman.

၄၀၆။ အဝိရုဒ္ဓံ ဝိရုဒ္ဓေသု၊ အတ္တဒဏ္ဍေသု နိဗ္ဗုတံ၊
သာဒါနေသု အနာဒါနံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသူတို့၌ မဆန့်ကျင်ဘဲ ဝေးတုတ်ရှိ၍ ကြမ်းတမ်းသော သူတို့၌ ဝေးတုတ်ကို ချထားပြီးဖြစ်သဖြင့် ငြိမ်းအေးနေ၍ စွဲလမ်းအပ်သည့် အရာတို့၌ စွဲလမ်းမှုမရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

406. Friendly among the hostile, peaceful among the violent, ungrasping among the grasping[1] .... such a one I call a Brahman.

၄၀၇။ ယဿ ရာဂေါ စ ဒေါသော စ၊
မာနော မက္ခော စ ပါတိတော၊
သာသပေါရိဝ အာရဂ္ဂါ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

မုန်ညင်းစေ့သည် (ပွတ်ဆောက်) စူးဖျားမှ လျှောကျသကဲ့သို့ စွဲမက်မှု 'ရာဂ'၊ အမျက်ထွက်မှု 'ဒေါသ'၊ ထောင်လွှားမှု 'မာန'၊ သူတစ်ပါး၏ ဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးမှု 'မက္ခ' တို့ ကင်းပ လျှောကျ ပြီးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

407. In whom lust, hatred, pride, and detraction are fallen off, like a mustard seed from the point of an awl,.... him I call a Brahman.

၄၀၈။ အကက္ကသံ ဝိညာပနိ'၊ ဂိရံ သစ္စ'မုဒီရယေ၊
ယာယ နာဘိသဇေ ကဉ္စိ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

နူးညံ့ပြေပြစ်၍အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်(အကျိုးရှိ)ပြီး မှန်သောစကားကို ပြောဆို၍ မည်သူတစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ အမျက်ဒေါသဖြင့် မထိခိုက်မပြိုစွန်းစေသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟော်တော်မူ၏။

408. He who utters gentle, instructive (sensible); true words and gives offence to none,....him I call a Brahman.

၄၀၉။ ယောဓ ဒီဃံ ဝ ရဿံ ဝါ၊ အဏုံ ထူလံ သုဘာသုဘံ၊
လောကေ အဒိန္နံ နာဒိယတိ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

လောကဌ် ပိုင်ရှင်မပေးသော ဥစ္စာကို ရှည်သည်ဖြစ်စေ၊ တိုသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသည် ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ မခိုးယူသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

---

1. Grasping: here means the five aggregates (khandhas) or I-ness, or My-ness, My-ego, My-entity etc.

409. He who in this world takes nothing that is not given, be it long or short, small or great, fair or foul, him I call a Brahman.

၄၁၀။ အာသာ ယဿ နတ္ထိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမှိ စ၊
နိရာသာသံ ဝိသံယုတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်အား ဤလောကဌ လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောကဌ လည်းကောင်း လိုချင်တမ်းတမှု အာသာတို့သည် မရှိ၊ မက်မောမှု အာသာကင်းရှိ ကိလေသာနှင့်မယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟု၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

410. In whom are found no longings either for this world or for another, unattached and dissociated (with passion),.... him I call a Brahman.

၄၁၁။ ယဿာလယာ နတ္ထိ၊ အညာယ အကထံကထီ၊
အမတောဂဓ'မနုပ္ပတ္တော၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်အား ကပ်ငြိ တွယ်တာခြင်းတို့သည် မရှိလေကုန်။ တရားမှန်ကို သိသဖြင့် သို့လော သို့လော တွေးတော ယုံမှားဖွယ် မရှိ။ မသေရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ပြီးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟု၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

411. He who has no longings (or clingings) through perfect knowledge (or truth) is free from doubts, has plunged into the Deathless (Nibbāna),.... him I call a Brahman.

၄၁၂။ ယောဓ ပုညဉ္စ ပါပဉ္စ။ ဥဘော သင်္ဂေါ ဥပစ္စဂါ၊
အသောကံ ဝိရဇံ သုဒ္ဓံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ဤလောကဌ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကုသိုလ် အကုသိုလ်တံ နှစ်ပါးစုံတို့ကို လည်းကောင်း၊ ကပ်ငြိတပ်မက်မှု တဏှာကို လည်းကောင်း လွန်မြောက်၏။ စိုးရိမ်မှုမရှိ။ ကိလေသာမြူကင်းပြီး စင်ကြယ်နေသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟု၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

412. Herein, he who has transcended both good and evil, and attachment as well, who is sorrowless, stainless and pure,—him I call a Brahman.

၄၁၃။ စန္ဒံ ဝ ဝိမလံ သုဒ္ဓံ၊ ဝိပ္ပသန္နမနာဝိလံ၊
နန္ဒီဘဝပရိက္ခီဏံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အညစ်အကြေးကင်းသော လမင်းကဲ့သို့ ကိလေသာမရှိ စင်ကြယ်ပြီး အထူးသဖြင့် ကြည်လင်ကာ နောက်ကျခြင်းကင်းလျက် ဘဝကို နှစ်သက်တတ်သည့် တဏှာ ကုန်ခန်းနေသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

413. He who is stainless and pure as the moon, serene, and (unperturbed) clear, who has made an end of craving for existence,[1] him I call a Brahman.

၄၁၄။ ယော'မံ ပလ္လပထံ ဒုဂ္ဂံ၊ သံသာရံ မောဟမစ္စဂါ။
တိဏ္ဏော ပါရဂတော ဈာယီ၊ အနေဇော အကထံကထီ၊
အနုပါဒါယ နိဗ္ဗုတော၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြ ဟ္မဏံ။

အကြင် ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရာဂတည်းဟူသော ဘေးကို လည်းကောင်း၊ ကိလေသာ တည်းဟူသော အသွား ခက်ခဲသည့် ခရီးကို လည်းကောင်း၊ သံသရာဟူသော အကူးခက်ခဲသည့် သမုဒ္ဒရာကို လည်းကောင်း၊ မောဟ တည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို လည်းကောင်း လွန်မြောက်ကာ သြဃ လေးပါးကို ကူးမြောက်ပြီးဖြစ်သဖြင့် နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော ကမ်းတစ်ဖက်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ကိလေသာ ငြိမ်းအေးရန် ရှုပွားလေ့ရှိပြီး တဏှာ ကင်းပြတ်၍ သို့လော သို့လော တွေးတောယုံမှားခြင်း မရှိဘဲ စွဲလမ်းမှု 'ဥပါဒါန်' ကင်းပြီး ငြိမ်းအေးနေသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏ ဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

414. He who has overpassed this obstacle (lust) this miry path, this ocean of the rounds of lives and deaths (Samsāra), delusion, who has crossed and gone beyond, who is meditative desireless, free from all doubts, who, clinging to naught, has attained Nibbāna,.... him I call a Brahman.

---

1. Craving for existence (nandībhava): Bhava means the threefold spheres of existence, i. e. the sensuous sphere, the sphere of subtle form or Rūpa brahmas and the sphere of formless or Arūpa brahmas; nandī means craving for (or delighting in) these spheres.

၄၁၅။ ယော'ဓ ကာမေ ပဟ၀ဒ္ဓါန၊ အနာဂါရော ပရိဗ္ဗဇေ၊
ကာမဘ၀ပရိက္ခီဏံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ဤလောကဌ် အကြင်သူသည် ကာမဂုဏ် တို့ကို ပယ်၍ အိမ်ရာ မထောင်ဘဲ ရဟန်းပြု၏။ ကုန်ပြီးသောကာမနှင့် ကုန်ပြီးသောဘ၀ရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟော၏။

415. He who, in this world, giving up all sensual pleasures of the world, has renounced and become a homeless one, who has dried up the sensuality and the desire for existence, ...him I call a Brahman.

၄၁၆။ ယော'ဓ တဏှံ ပဟ၀ဒ္ဓါန၊ အနာဂါရော ပရိဗ္ဗဇေ၊
တဏှာဘ၀ပရိက္ခီဏံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ဤလောကဌ် အကြင်သူသည် တဏှာကိုပယ်၍ အိမ်ရာမထောင်ဘဲ ရဟန်းပြု၏။ ကုန်ပြီးသောတဏှာနှင့် ကုန်ပြီး သောဘ၀ရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

416. He who, in this world, giving up craving, has renounced and become a homeless one, who has dried up the craving and the desire for existence,–him I call a Brahman.

၄၁၇။ ဟိတ္ဝာ မာနုသကံ် ယောဂံ၊ ဒိဗ္ဗံ ယောဂံ ဥပစ္စဂါ၊
သဗ္ဗယောဂဝိသံယုတ္တော၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

လောကဌ် အကြင်သူသည် လူဌ်ဖြစ်သော ငြိတွယ်မှုကို ပယ်စွန့်၍ နက်ဌ်ဖြစ်သော ငြိတွယ်မှုကိုလည်း လွန်မြောက်၏။အလုံးစုံသော ငြိတွယ်မှုတို့နှင့် မယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

417. He who, discarding human bonds and transcending celestial ties, is completely delivered of all bonds,–him I call a Brahman

၄၁၈။ ဟိတ္ဝာ ရတိ'ဉ အရတိ'ဉ၊ သီတိဘူတံ နိဗ္ဗုဟိ'၊
သဗ္ဗလောကာဘိဘုံ ဝီရံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

(ကာမဂုဏ်ဌ) မွေ့လျော်ခြင်းကို လည်းကောင်း၊ (ဆိတ်ငြိမ်ရာဌ) မမွေ့လျော်ခြင်းကို လည်းကောင်း ပယ်စွန့်၍ ငြိမ်းအေးပြီး တွယ်တာမှု

ဥပဓိလည်း မရှိဘဲ အလုံးစုံလောကကို လွှမ်းမိုးကာတည်လျက် ရဲရင့်ခြင်း လုံ့လရှိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

418. He who has given up delight and aversion, become calm, rid of bases of becoming[1], who is victorious over the whole world[2] and is strenous,–him I call a Brahman.

၄၁၉။ စုတိं ယော ဝေဒိ သတ္တာနံ၊ ဥပပတ္တိဉ္စ သဗ္ဗသော၊
အသတ္တံ သုဂတံ ဗုဒ္ဓံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်သူသည် သတ္တဝါတို့၏သေခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကို လည်းကောင်း အလုံးစုံသိ၏။ ကပ်ငြိတွယ်တာခြင်း မရှိဘဲ သူတော်ကောင်း အကျင့်ကို ကောင်းစွာကျင့်၍ (သစ္စာလေးပါးကို) သိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

419. He who, in every way, knows the passing away of all beings and how again they arise, who is detached, well-gone in practice, and enlightened[3], him I call a Brahman.

---

1. Bases of becoming (upadhi) consists of the five aggregates (khandha), ten mental defilements or passions (kilesa), volitional activity or Kamma (abhisankhāra) and sensual desire (Kāma).
   The ten mental defilements are:–desire, hate, dullness, conceit, false view, perplexity, sloth, restlessness, impudence and recklessness.
2. The whole world (sabba loka) : refers to three planes of existence which constitute the five khandhas. The person who has first caught the course of rebirth, but later become an Arahanta by the development of wisdom and thereby stopped the continuity of the five khandhas. He thus surpasses all the mundane worlds and is therefore called a true conqueror.
3. The attributes mentioned in the verse such as, the perfect knowledge of the death and birth of all beings, is detached, well–gone and enlightened are the qualities of the Buddha, though He is called a Brahman.

၄၂၀။ ယဿ ဂတိ နေ ဇာနန္တိ၊ ဒေဝါ ဂန္ဓဗ္ဗမာနုသာ၊
ခီဏာသဝံ အရဟန္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ လားရာ 'ဂတိ' ကို နတ် ဂန္ဓဗ္ဗနတ် လူတို့သည် မသိလေကုန်။ အာသဝေါ ကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာဖြစ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

420. The way of whose destiny is unknown to the gods or demigods or human beings, who has become a Worthy One (Arahat) by destroying all defilements (or passions), – him I call a Brahman.

၄၂၁။ ယဿ ပုရေ စ ပစ္ဆာ စ၊ မဇ္ဈေ စ နတ္ထိ ကိဉ္စနံ၊
အကိဉ္စနံ အနာဒါနံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား အတိတ်ခန္ဓာ၌ လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်ခန္ဓာ၌ လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်ခန္ဓာ၌ လည်းကောင်း ကြောင့်ကြမှု မရှိပေ။ ကြောင့်ကြမှုမရှိ စွဲလမ်းမှုကင်းသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

421. He who has no clinging to aggregates that are of the past, future or present, he who is without clinging and grasping,–him I call a Brahman.

၄၂၂။ ဥသဘံ ပဝရံ ဝီရံ၊ မဟေသိं ဝိဇိတာဝိနံ၊
အနေဇံ နှာတကံ ဗုဒ္ဓံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

ရှေ့ဆောင် နွားလား ဥသဘနှင့်တူကာ မြင့်မြတ်၍ လုံ့လရှိပြီး သီလကွန်စသည်ကို ရှာမှီးလေ့ရှိသဖြင့် မာရ်သုံးပါးကို အောင်မြင်လျက် တဏှာကင်း၍ ကိလေသာ အညစ်အကြေးကို ဆေးလျှော်ပြီး သစ္စာလေးပါးကို သိသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏ ဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

422. The fearless like a bull, the excellent, the strenous, the great sage, the conqueror, the passionless, the cleanser (of defilements), the enlightened, - him I call a Brahman

၄၂၃။ ပုဗ္ဗေနိဝါသံ ယော ဝေဒိ၊ သဂ္ဂါပါယဉ္စ ပဿတိ၊
အထော ဇာတိက္ခယံ ပတ္တော၊ အဘိညာဝေါသိတော မုနိ၊
သဗ္ဗဝေါသိတဝေါသာနံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။

အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေးဘ၀ ဖြစ်ဖူးသော ခန္ဓာအစဉ်ကို သိ၏။ နတ်ပြည် ငရဲပြည်ကိုလည်း မြင်၏။ ပဋိသန္ဓေကုန်ဆုံးရာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်၏။ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ပြီးသော ရဟန်းတော် ဖြစ်၏။ အလုံးစုံသော ကိလေသာတို့၏ ကုန်ရာအကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးသော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏဟူ၍ ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။

423. He who knows previous birth-(abodes), who sees heaven and hell, who has reached the end of births and attained to superinsight, the perfection (Nibbana) and accomplished with the end of all passions, – him do I call a Brahman.

The end of the Dhammapada Verses.

၂၅၁၈ ※

သုတေသနစာကြည့်တိုက်

ဆရာသနာတော်ထူးကဗျာပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန

ကမ္ဘာအေး၊ ရန်ကုန်။

မြစ်မခ ၀ေ၀ေ

CORRIGENDA

အမှား ပြင် ဆင် ချက်

စာမျက်နှာ	စာကြောင်းရေ	အမှား	အမှန်
၂၂	၁၁	disrciminate	discriminate
၂၂	၂၂	(pathav)	(pathavi)
၂၃	၇	world	would
၂၃	၁၇	bench	bunch
၂၃	၂၉	Ametaphorical	A metaphorical
၂၇	၂၆	which is a	which a
၂၉	၉	(samsra)	(samsara)
၃၅	၂	The Wisemen	The Wise
၃၅	၀	မြသတ်ည်	မြတ်သည်
၃၉	၇	light	light[2]
၄၀	၁၀	bonds	bonds[2]
၄၂	၇	corruptions	corruptions[1]
၄၉	၁၀	ဇီ၀	ဇီ၀ေ၀
၆၆	၁၃	ပဌံမ်	ပဌမ်
၇၀	၁၀	subjeet	subject
၇၃	၂၂	သဗ္ဗလောကာဓိ	သဗ္ဗလောကာဓိ
၈၈	၇	(Nibbaāna)	(Nibbāna)
၉၆	၁၂	မသရဗျယ်	မသရဗျာယ်
၁၀၀	၁၃	ပရ၀ဋ္ဌာနပယာသိသ	မသ၀ဋ္ဌာနပယာသိဿ
၁၀၄	၂၄	caled	called
၁၂၅	၁၁	evii	evil
၁၃၇	၄	ဇာတိဇရူပ၀ါ၀	ဇာတိဇရူပ၀ါ
၁၄၂	၂၁	(unpoluted)	(unpolluted)
၁၆၀	၂၉	cast	caste
၁၆၀	၃၀	casts	castes

ပါဠိ၊မြန်မာ၊အင်္ဂလိပ်

သုံးဘာသာ

ဓမ္မပဒ

နိဗ္ဗာန်လမ်းပြ

DHAMMAPADA

ကမ္ဘာအေးဆရာတော်

အရှင်ပညာဒီပ

ဒုတိယအကြိမ်

ဒီဇိုင်း မောင်မောင်ဝင်းမြင့်