

အမရပူရမြို့၊

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၏

**အဆိုအမိန့်များ**

The  
APHORISMS  
Of  
The Venerable  
**Ashin Janakābhivumsa.**



Compiled by Chit Kyi Than (Nyaung Yan)  
Translated by U On Pe (Tet Toe)



အမရပူရမြို့၊

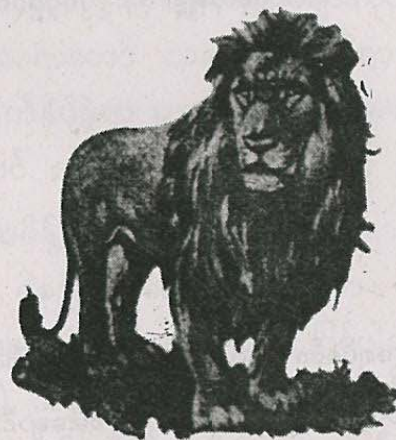
ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်

အရှင်ဇနကာဘိဝံသ

၏

**အဆိုအမိန့်များ**

The  
**APHORISMS**  
Of  
The Venerable  
**Ashin Janakābhivumsa.**



Compiled by Chit Kyi Than (Nyaung Yan)  
Translated by U On Pe (Tet Toe)



စာမူခွင့်ပြုအမှတ်	- (၄၅/၉၈) (၂)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုအမှတ်	- (၂၈/၉၈) (၂)
ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း	၁၉၉၈ ခုနှစ်
ကြီးကြပ်စီစဉ်သူ	- မောင်တင်မြင့် (မဟာဂန္ဓာရုံ-ကပ္ပိယကာရက)
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးမောင်မောင် (၀၃၂၇၁) မဟာဂန္ဓာရုံ စာပေ၊ အမရပူရမြို့နယ်
အတွင်းစာသား ပုံနှိပ်သူ	- ဦးခင်မောင်စိုး (၀၄၅၄၇)
နှင့်	ရွှေမြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်
မျက်နှာဖုံး ပုံနှိပ်သူ	- ၁၂၀၊ လမ်း ၃၀၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ် ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း- ၂၈၄၉၃၈
စောင်ရေ	- ၂၀၀၀
တန်ဖိုး	-

### ဖြန့်ချိရေး

မဟာဂန္ဓာရုံ ဧရပ်ဝင်း၊ အမရပူရမြို့နယ်၊ မန္တလေးတိုင်း။

၁၂၈-ပ၊ စမ်းချောင်းလမ်း၊ ရှင်စောပုရပ်ကွက်၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊

ရန်ကုန်မြို့။

## စာရေးသူ၏ အမှာစာ

“ဗုဒ္ဓဘာသာကြောင့် မြန်မာကို ကမ္ဘာက သိရမည်၊ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်ကြောင့် မြန်မာကို ကမ္ဘာက လေးစားအရေးထားရမည်” ဟူသော ယုံကြည်ချက်ဖြင့် တောင်မြို့ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် သာသနာပြုလုပ်ငန်းများကို အားသွန်ခွန်စိုက် ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခဲ့သည်မှာ “သေတပန်သက်ထက်ဆုံး” (ပျံလွန်တော်မူသည့်နေ့) အထိပင် ဖြစ်သည်ကို စာရေးသူနှင့်တကွ စာရေးဆရာများစွာတို့က အကြိမ်ကြိမ် ရေးခဲ့ဖူးလေပြီ။

ဆရာတော်ကြီး နှစ်ပေါင်း ၄၀-ကျော်အတွင်း မနားမနေ ပြုစုရေးသားခဲ့သော ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာအုပ်များ၊ စာသင်စာချာကို ဘာသာဋီကာကျမ်းစာအုပ်များကိုလည်း တပည့်ကြီးများက ဆရာတော် သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်ကကဲ့သို့ ကြိုးစားရိုက်နှိပ်ခဲ့ရာ စာအုပ်အဖြစ်သို့ မရောက်သေးသော စာမူများပင် စာအုပ်ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အဆိုအမိန့်များသည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး သက်တော်ထင်ရှား ရှိစဉ်က ဟောကြားခဲ့သော တရားတော်များ၊ စာအုပ်များမှ ကောက်နုတ်ချက်များ ဖြစ်ပါသည်။ အမှတ်(၁)، အမှတ်(၂)، အမှတ်(၃)ဟု သုံးအုပ်ခွဲရိုက်ရန် ရည်ရွယ်ခဲ့သော်လည်း အမှတ်(၁)ကိုသာ စာအုပ်အဖြစ် ထုတ်ခဲ့သည်မှာ



(ဃ)

စာရေးသူ၏အမှာစာ

(၃)ကြိမ်တိုင်တိုင် (အုပ်ရေ တစ်သောင်းကျော်) ပြန်လည် ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပါသည်။ ကျန်စာအုပ်များကို လည်း ထုတ်ဝေနိုင်ရန် ကြိုးပမ်းလျက်ရှိပါသည်။

တစ်နေ့တွင် စာရေးသူသည် ဆရာကြီးဦးတက်တိုးအိမ်သို့ သွားရောက်၍ ဆရာကြီးနှင့် တွေ့ဆုံပါသည်။ ဆရာကြီးသည် အသက်အရွယ် ကြီးလာပြီဖြစ်၍ ဘာသာရေးလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေး လုပ်ဆောင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ မဟာစည်ဆရာတော်၏ တရားတော်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာ ပြန်ဆိုလျက်ရှိကြောင်း ပြောပါသည်။

တောင်မြို့ဆရာတော်၏ စာအုပ်များကိုလည်း ဘာသာပြန် ဆို၍ ကုသိုလ်ပြုချင်ကြောင်း ပြောပြပါသည်။ ဆရာကြီးသည် လစဉ်ထုတ် မဂ္ဂဇင်းများအတွက် အချိန်မီ ဆောင်းပါးများ ရေးနေရသည့်ကြားမှ တောင်မြို့ဆရာတော်၏ ဩဝါဒ ကောက်နုတ်ချက်များကို ဘာသာပြန်ပေးခဲ့ပါ သည်။

အဆိုအမိန့်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပြီးသည်မှာ ကြာပြီဖြစ်သော်လည်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် စာအုပ် မရိုက်ဖြစ်ခဲ့ပါ။

ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာကို ကမ္ဘာက ယခင်ကထက် ပိုမို၍ အာရုံစိုက်လျက် ရှိသည်။ ကွန်မြူနစ်ဝါဒကို အသည်းစွဲ ဆုပ်ကိုင်ထားသော ဆိုဗီယက်ပြည်တောင်စု (ရုရှားနိုင်ငံ)

စာရေးသူ၏အမှာစာ

(င)

သည်ပင် ကွန်မြူနစ်ဝါဒကို အယုံအကြည် မရှိတော့၊ ကမ္ဘာကြီးသည် နေ့စဉ် အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ပြောင်းလဲလျက်ရှိ သည်။ အာရှတစ်ခွင်တွင် ထွန်းပြောင်လျက်ရှိသော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာတော်သည် တစ်ချိန်တွင် ဥရောပ၊ အမေရိကန် သို့ ထွန်းလင်းတောက်ပြောင်လိမ့်မည်ဟု ပညာရှင်တို့က အဆိုပြုနေကြပါသည်။

ဆရာတော်၏ အဆိုအမိန့်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ဖတ်ရှုလိုသူ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ လက်ဝယ်သို့ အရောက်ပို့ဆောင် ပေးခဲ့သော စာရေးဆရာကြီး ဦးတက်တိုး (ဦးအုန်းဖေ)အား လည်းကောင်း၊ စာအုပ် ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် ကူညီသူ ဒေါ်ကြည်ကြည်ညွန့် (ရတနာဝါဒီစာပေ)အားလည်းကောင်း များစွာ ကျေးဇူးတင်ပါသည်။

ချစ်ကြည်သန်း (ညောင်ရမ်း)





အမရပူရမြို့

ကျေးဇူးတော်ရှင် မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်

## အရှင်နေကာဘိဝံသ

ଜୀ

## အဆိုအမိန့်များ



အ,အတွေ့ချည်းပါပဲ

၁။ သဗ္ဗညုတဉာဏ် မရသေးသမျှတော့ လောကမှာ  
လူတွေဟာ “အ,အတွေချည်း”ပါပဲ။

## All are Stupid

1. All People are stupid unless they have attained the state of enlightenment.

## ဘုရားပွင့်မှ

၂။ ဘုရားပွင့်မှ သိရတဲ့အသိမျိုး တစ်သံသရာလုံး  
မသိခဲ့ပါဘူး။

## Wisdom

2. One could have never before, throughout *Samsara* gained the kind of wisdom that one could get after the Buddha had appeared.



## ဒုက္ခမရောက်ယင် မကြောက်ကြ

၃။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ဒုက္ခမရောက်သေးသမျှ မကြောက်  
ရေးချ မကြောက်ကြပါဘူး။

*Unafraid*

3. No being is afraid until it gets into trouble.

## ကိုယ့်ဒုက္ခ သူများမကယ်နိုင်

၄။ ကြုံတွေ့လို့ မကယ်နိုင်တဲ့ ဒုက္ခမျိုးကို သူတစ်ပါးအား  
ပြောနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမရှိ။

*None Can help You*

4. If the trouble that you are in is of the kind that nobody can help you out, then your telling anybody about it won't help you.

## စိတ်မချရ

၅။ တရားထူး မရသေးသမျှတော့ဖြင့် သံသရာသွားဖို့  
အယူဝါဒဟာ မြဲပြီလို့ စိတ်မချရသေး။

*No Guarantee*

5. So long as you have not yet acquired the states of moral purity, there is no guarantee that you have got the right belief for your journey in the cycle of existences.

## သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်ထား

၆။ ဘာသာရေးသမားများဟာ ကိုယ့်ဘာသာမဟုတ်ရင်  
ဂရုမစိုက်ကြဘူး၊ ဒါတွေဟာ သိမ်ငယ်တဲ့ စိတ်သဘောထား  
တွေပဲ။

*Base and mean*

6. Some religionists have a contempt for other's religion. This is base and mean.

## လူမိုက်ချည်းပါပဲ

၇။ ကမ္ဘာကြီးမှာ ဘုရားမဲ့ဝါဒ ထွန်းကားလာသမျှ  
လူမိုက်ချည်း ဖြစ်နေကြမှာပဲ။

*All are Fools*

7. All people are mere folls so long as they encourage materialism to flourish in this world.

## ဘာသာရေးသမားများသတိ

၈။ ဘာသာရေးသမားတွေ သတိထားကြ၊ အကြောင်း  
အကျိုး ဆက်စပ်မရတာကို သိပ္ပံလောကဓာတ်ပညာက  
ပယ်ချမှာပဲ။

*Religionist, Beware!*

8. Religionist, beware! Science will reject anything that does not conform to reason, anything that is not according to cause and effect.



## တစ်ဘဝ ငါမဟုတ်

၉။ တစ်ဘဝ တစ်ခဏ၏ ငါအဖြစ်ကို မကြည့်ပါနဲ့၊  
တစ်သံသရာလုံးက ငါအဖြစ်ကိုသာ ကြည့်ကြပါ။

*Transitory Life*

9. Don't look only to your situation in this transitory life; look to the series of existences you have gone through.

## အမှတ်တမဲ့ မနေကြနဲ့

၁၀။ လူတွေဟာ အမှတ်မဲ့ နေ၊ အမှတ်မဲ့ ကြီး၊ အမှတ်မဲ့  
သေကြတယ်။ တကယ်ဆိုတော့ စား-ဝတ်-နေရေး ပြည့်စုံရင်  
အို-နာ-သေရေးအတွက် အသင့်ပြင်ထားဖို့ကောင်းတယ်။

*Don't be Listless*

10. People are born, grow up and die in a listless manner. In fact, they should prepare themselves for old age, sickness and death after they have acquired the necessities of life.

## တကယ်လုပ်ပါ

၁၁။ တရားအလုပ်ကိုတော့ မလုပ်ဘဲ တရားကိုတော့  
အချောင် ရချင်နေကြတယ်။

*Work Earnestly*

11. Some people want to acquire the *Dhamma* without working earnestly for it.

## အမြဲထမ်းပါ

၁၂။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆိုတာ အမြဲတမ်းကို ထမ်းနေနိုင်မှ၊  
နို့မဟုတ်ရင် ကမ္မဋ္ဌာန်းက ထွက်လာရင် သူလိုကိုယ်လိုပါပဲ။

*Insight Meditation*

12. Insight meditation requires constant practice or the meditator will be just the same as any other person.

## အထင်မကြီးကြနဲ့

၁၃။ လူတွေဟာ ကိုယ့်ရဲ့ အဆင့်အတန်းကို မတင်းတိမ်  
တတ်ကြဘဲ၊ မရနိုင်တဲ့ အဆင့်အတန်းကိုပဲ အထင်ကြီး  
မျှော်မှန်းနေကြတယ်။

*Don't Aim too High*

13. People are not satisfied with their own position in life and are always aiming too high.

## ဘုရားစကား နားထောင်ပါ

၁၄။ ဘုရားစကား နားမထောင်ဘဲ၊ ဘုရားသာသနာ  
ဝင်ခိုရုံမျှဖြင့် ဘုရားမကယ်နိုင်။

*Heed the Buddha's Words*

14. The Buddha cannot save you if you take shelter in this *Sāsana* without heeding His words.



## အကြည်ညိုခံထိုက်သူ

၁၅။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ အကြည်ညိုခံရမှု၌ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာရှိမှ အကြည်ညိုခံထိုက်တယ်။

*One who Deserves Respect*

15. The person who deserves respect ought to have the qualities of *Sila* (morality), *Samādhi* (Concentration) and *Paññā* (Wisdom).

## သမာဓိဆိုတာ

၁၆။ သမာဓိလုပ်ငန်းဟာ တန်ဖိုးရှိတယ်။ လောကုတ်ကို မဆိုထားနဲ့ လောကီအနုမြူဓာတ်တွေရှိတာလဲ ဒီသမာဓိပါပဲ။

*Serenity*

16. Serenity, or concentration, is of great value. Discovery of the atom is due to concentrated effort.

## မွေးနေ့ကုသိုလ်

၁၇။ မွေးနေ့ကုသိုလ်ပြုရင် အချိန်ရှိတိုင်း ပြုရမယ်။ တရားသဘောအရ အချိန်ရှိတိုင်း (ဖြစ်ပျက်မှု) မွေး၊သေနေကြတာပဲ မဟုတ်လား။

*Charity for Birthday*

17. If you want to do some meritorious deed for your birthday you should be doing it always. For you are born and you die every moment.

## အသက်

၁၈။ ကောင်းကောင်းနေသော်လည်း အသက်မတိုပါ။ ဖြစ်သလိုနေသော်လည်း အသက်မပိုပါ။

*Life-span*

18. Life-span is not short because of living a good life, nor is it longer by living in dissipation.

## ကောင်းကျိုးနဲ့ ဆိုးကျိုး

၁၉။ ကောင်းကျိုးကျတော့ လက်ငင်းမရ၊ ဆိုးကျိုးကျတော့ လက်ငင်းရ၊ အဲဒါ သဘာဝပါပဲ။

*Good Effect and Bad Effect*

19. Good effects stake time to appear whereas bad effects are often instant.

## ဒုက္ခကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ

၂၀။ ခုဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက်ဒုက္ခကို မြင်မှ နောက်ဘဝ မလိုချင်မှာ။

*Misery*

20. If you can see the misery of the present existence you will want no more existences.

## သေလျှင်ပြီးစတမ်းပါ

၂၁။ သေလျှင်ပြီးစတမ်းပါ။ ထွန်းကားနေသမျှ ကမ္ဘာကြီးမှာ စာရိတ္တခြစားမှု မပပျောက်နိုင်။



*Nihilism*

21. It is owing to the doctrine that death is the ultimate and that Immorality flourishes in the world.

## အလကား လောကကြီး

၂၂။ အလကားလူတွေသာ ရှိသော အလကားလောကကြီး၌ အလကား နေရုံဖြင့် အလကား ကောင်းလာဦးမည် ထင်သလား၊ လောကမှာ ကောင်းတယ်ဆိုတာ ကိုယ်ကျင့် ပါမှ ကောင်းတယ်၊ ကိုယ်ကျင့်မပါက မကောင်းနိုင်။

*A Useless World*

22. In the useless world where there are only useless people living a useless life, do you think there will be any good improvement for no reason. If there is any good in the world, it is due to good morals without which nothing good can possibly result.

## လူတန်းစား မညီမျှမှု

၂၃။ ကမ္ဘာလောကကြီးမှာ တစ်နေရာက ဇိမ်ခံလို့၊ တစ်နေရာက ငတ်လို့၊ တစ်နေရာက စစ်တိုက်လို့၊ ညီမျှမှု ရှိကြရဲ့လား။

*Equality*

23. In this world there is luxury in one place, famine in another, a war in yet another. Is there anything like equality?

## အရေးရှိရင်

၂၄။ လူတွေဟာ ခိုင်းစရာ ကိုယ့်ကိစ္စရှိတော့သာ ခိုင်တတ်ကြပြီး၊ အရေးရှိတော့ ဖေးမကူညီဖော် မရကြဘူး။

*Help in an emergency*

24. People ask others to do for their good, but when others need help, they won't give it.

## လူတွေရဲ့အကျင့်

၂၅။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်သာ အနိုင်ရရေးအတွက် သူတစ်ပါးကို ပြက်ရယ်ပြုကြ၊ ပြစ်တင်ရှုံ့ချ လုပ်နေကြတယ်။

*People's Habit*

25. In this world people have the habit of getting the better of others and scorning and condemning them.

## မျက်နှာရှိရာ ဟင်းဖတ်ပါ မလုပ်နဲ့

၂၆။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်က နိုင်လာတဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်သာ ပါကြပြီး၊ သူနိုင်သွားလျှင် သူ့ဘက်ပါကြစမြဲပဲ။

*Snobbery*

26. If you get the better of the other person, people will side with you, but if they get the better of you, they will change sides. That's natural.



## အမြင်မတိုကြနှင့်

၂၇။ လူတွေဟာ ကိုယ်ကျိုး ကိုယ့်စီးပွားသာ ကြည့်ပြီး၊  
သူ့ကျိုး သူ့စီးပွားအတွက်ကျတော့ အမြင်တိုကြတယ်။

*Selfishness*

27. People look to their own use welfare;  
they are reluctant to do good to others.

## စိတ်ကောင်းရှိပါ

၂၈။ စိတ်ကောင်းမရှိဘဲ ပြောဆို ပြုလုပ်နေသမျှဟာ  
မကောင်းသော ပြောဆို ပြုလုပ်မှုသာဖြစ်တယ်။

*Good Motive*

28. If one speaks and acts without a good  
motive, all one's speech and acts will be just, as  
bad.

## လူတိုင်းထဲက လွတ်ချင်ရင်

၂၉။ လူတိုင်းထဲက လွတ်ချင်ကြရင် လူတိုင်းလုပ်တဲ့  
အလုပ် အပြောမျိုး မလုပ်ကြနဲ့။

*Outstanding*

29. If you want to stand out from the  
common people, don't do what they are doing.

## တကယ့်ယောက်ျားများ

၃၀။ ဤကမ္ဘာမြေပေါ်တွင် တကယ့်ယောက်ျား ပညာရှိ  
ကြီးများ၊ တကယ့်မိန်းမ ပညာရှိကြီးများ ထွန်းကားခဲ့ကြ  
တယ်။ သူတို့ဟာ သူတော်ကောင်း၊ ဉာဏ်ကောင်း၊ သတ္တိ  
ကောင်းများ ဖြစ်ကြတယ်။

*Real Good People*

30. In this world there are real good men and  
women. They are noble, intelligent and courageous.

## သံသရာမရှိ

၃၁။ ဘဝတစ်ခုထဲက အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာကိုသာ နုတ်  
လိုက်ပါ။ သံသရာဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။

*Samsarā*

31. From an existence (or a life) subtract *avijjā*  
(ignorance) and *tahnā* (desire); then there will be  
no *samsarā* (cycle of existences).

## အကောင်းဆုံးဘဝ

၃၂။ လူ့ဘဝဟာ ဘဝပဒေသာပင်ကြီးပဲ၊ လူနတ်ချမ်းသာ  
နဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အထိ ကျင့်ကြံနိုင်တယ်။

*Key Position*

32. Human existence is the key position; you  
can work for moral purity to achieve celestial  
existences and even *nibbāna*.



## ချမ်းသာလေး စွန့်မှ

၃၃။ လောကမှာ ထောင်မြင်မှ ရာကို စွန့်လိုကြတယ်။  
သဘာဝကတော့ ချမ်းသာလေး စွန့်မှ ချမ်းသာကြီး ရနိုင်  
တယ်။

*Sacrifice Smaller Gain*

33. *Lobha* (greed) increases; if you can expect again of thousand, you will forego the hundred. Naturally, if you want to achieve a greater again, you must sacrifice a smaller gain.

## ဒုက္ခကြီးကို ကြောက်ရင်

၃၄။ ဒုက္ခကြီးကို ကြောက်ရင်၊ ဒုက္ခလေးကို ရင်ဆိုင်  
ရဲရမယ်။

*Dukkha*

34. If you are afraid of *dukkha*, face up to it.

## လိုက်ပါ ကျင့်ပါ

၃၅။ ရေရှည်လိုက်ရင် ဘုရားစကားတော်ဟာ အချည်းအနီး  
မဖြစ်ပါဘူး၊ လိုက်နိုင်သမျှ လိုက်ပါ။ ကျင့်နိုင်သမျှ ကျင့်ကြ  
စမ်းပါ။

*The long Road*

35. If you take a long run, the Buddha's word will not be in vain. Take the long road as long as you can. Take long to practise the *Dhamma*.

## ဘုရားအာရုံပြုပါ

၃၆။ ဘုရားကို အာရုံပြုနေခြင်းဟာ၊ ဘုရားနဲ့အတူနေခြင်း  
မည်ပါတယ်။

*Adoration*

36. Concentrate your attention upon the Buddha; it is like living with the Buddha.

## ဘုရားကို ကြည်ညိုမှ

၃၇။ ဘုရားကို ကြည်ညိုမှ ဘုရားအဆုံးအမကို ယုံကြည်  
စွာ လိုက်နာနိုင်ကြမယ်။

*Buddha's Admonition*

37. If you deeply adore the Buddha, you will faithfully follow his admonition.

## အထက်တန်းရောက်ရင်

၃၈။ လောကမှာ ခံစားဖို့ ကြီးကျယ်ဖို့ ကြိုးစားနေသူတိုင်း  
ဟာ အထက်တန်း ရောက်လာတဲ့အခါမှာ ခံစားကြ၊ စည်းစိမ်  
ယစ်ကြတော့တာပဲ။

*Worldly Successes*

38. When those who take great pains to achieve worldly successes have reached their goal, they revel in the pleasures their successes have afforded them.



## သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခပေးနဲ့

၃၉။ မိမိ နေသာပါလျက် သူတစ်ပါး အကုသိုလ်ဖြစ်စေတဲ့ အလုပ်မျိုးကို မလုပ်သင့်ပေ။

*Self-help*

39. If you can help yourself, you should give trouble to others, thus causing ill deeds by them.

## အားကိုးရာအစစ်

၄၀။ လောကမှာ နာမည်ကြီး၊ ပစ္စည်းပေါတယ်ဆိုတာ အလကားပါ။ သေတော့ ကိုယ့်ရဲ့ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာကိုပဲ အားကိုးရမှာ။

*Fame and Wealth*

40. Fame and wealth are after all nothing. When you die you have to depend on *silā* (precept), *smādhi* (stability) and *paññā* (wisdom).

## လက်တွေ့ ညီညွတ်ရေး

၄၁။ အညာသား၊ အောက်သား၊ တောင်ပေါ်မြေပြန့်သား သွေးမကွဲအောင် အချင်းချင်း အပြန်အလှန် လက်ထပ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ လက်တွေ့ ညီညွတ်ရေးပဲ။

*Inter-racial Marriages*

41. Inter-racial marriages are necessary for national solidarity among Upper Myanma, Lower Myanma, Hills peoples, Plainsmen.

## အိုဘယ့်ငါ

၄၂။ ငါသည် ဘယ်လိုငါ ဖြစ်ထိုက်သနည်း၊ ငါသည် ငါအကြည်ညိုခံရသော ငါဖြစ်ထိုက်သည်။ သူတစ်ပါးကို ညှာဝါးလို့ရသည်။ ငါ့ကိုငါ ညှာဝါးလို့ မရ၊ မည်သူမဆို မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကြည်ညိုခံရသောသူဖြစ်အောင် ကြိုးစား ရမယ်။

*What am I?*

42. What kind of person am I? I ought to be the person for whom I myself have a high opinion. I can lie to others, but I can't lie to myself. Everybody should try to become the one for whom he himself has a high regard.

## ဘုန်းကြီးရဲ့ဝါဒ

၄၃။ သူများက တစ်ကျပ်ပေးလှူရင်၊ နှစ်ကျပ်ဖိုးတန် အောင် လုပ်ပြတတ်ရမယ်။

*Do More*

43. If someone offers you one kyat, you must do something worth two kyats.

## စစ်နဲ့ ငြိမ်းချမ်းရေး

၄၄။ ကမ္ဘာခေါင်းဆောင် လူမိုက်ကြီးတွေဟာ စစ်နဲ့မှ ငြိမ်းချမ်းရေး ရနိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် လည်းဘဲ စစ်သားနဲ့ စစ်လက်နက်ပစ္စည်းတွေ အင်အား ဖြည့်နေပြီး ပါးစပ်က ငြိမ်းချမ်းရေးစကား ပြောနေကြတယ်။



***Peace Through War***

44. Stupid leaders of the world have been expecting to get peace only through war. That's why they are reinforcing their armies with men and herd ware, and at the same time talking glibly about peace.

**ပြိုင်ဆိုင်မှု**

၄၅။ အပြိုင်ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာ မဟုတ်ဘူး၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးနိုင်တယ်။

***Competition***

45. Competition is not always good. The world can be ruined by competition.

**လူတန်းစား မညီမျှသမျှ**

၄၆။ အထက်တန်းက လှမ်းမျှော်ကြည့်ရင် အောက်တန်း ကို မြင်နိုင်ပါတယ်၊ အောက်တန်းက မှန်းမျှော်ကြည့်ရင် မြင်ဖို့ မသေချာဘူး။

***Class Equality***

46. If one looks from upper class, one can see lower class; if, on the other hand, one looks up from down under one cannot possibly see the upper area.

**အထက်နဲ့အောက်**

၄၇။ လောကကြီးမှာ ခက်တာက အထက်တန်း ရောက် ပြန်တော့လည်း အောက်တန်းက လူတွေကို အဖက်မတန် သလို မထေမဲ့မြင်ဟန် ပြုထားကြတယ်၊ အောက်တန်းက ကျပြန်တော့လည်းပဲ မနာလိုဝန်တို့မှုတွေ ရှိနေတတ်ကြပြန် တယ်။

***Upper and Lower***

47. In this world, when one gets to upper class, one holds those in lower classes with contempt. People of lower classes usually have envy and jealousy.

**သေရဦးမယ် သတိထား**

၄၈။ ဒီကမ္ဘာလောကကြီးထဲမှာ ငရဲရှိတယ်၊ တိရစ္ဆာန်ရှိ တယ်၊ ပြိတ္တာရှိတယ်၊ လူနဲ့လူမွဲ လူဆင်းရဲလေးတွေရှိတယ်၊ သေရဦးမယ် သတိထား။

***All will Die***

48. In this world there is ahell an animal kingdom, ghosts, stupid and poor people. All will die one day. Be careful.

**စိတ်ကြီးဝင်ကြစမ်းပါ**

၄၉။ စိတ်ကြီးဝင်ကြဆိုလို့ မျက်နှာထား တင်းပြီးတော့ ဟိုလူ့ငေါက်ချ၊ ဒီလူ့ငေါက်ချလုပ်တယ်၊ တချို့ပိုက်ဆံပေးလို့၊



အာဏာရှိလို့ အဖက်မလုပ်ရင်လဲ စိတ်ကြီးဝင်တယ်လို့ ပြောကြတယ်။ အဲဒါစိတ်ကြီးဝင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ဘဝသံသရာ အောက်ကျဖို့ စိတ်ကလေးဝင်တာ၊ (မင်းတို့လဲ စိတ်ကလေး မဝင်ကြနဲ့)။

### *A king of Arrogance*

49. People say that a certain person is arrogant if that person wears a stern face, shouts at people, spurns them, or being power-drunk, doesn't care to behave politely with people. I don't mean that kind of arrogance. What I mean to say is that you should be arrogant, or rather high-minded, about your status in your existences as you go through the *Sam̐sarā* (cycle of existences).

### *ကမ္ဘာခေါင်းဆောင်ကြီးတွေ*

၅၀။ ကမ္ဘာခေါင်းဆောင်လို့ အခေါ်ခံနေရတဲ့သူတွေကို ကြည့်ပါ။ ပညာတတ်ပိုင်းက လက်နက်အဆန်းတွေ ထွင်ပေးတယ်။ ဓနရှင်ပိုင်းက လက်နက် အရောင်းအဝယ် လုပ်ကြတယ်။ အာဏာရှိပိုင်းက သတ်ဖြတ်ဖို့ အမိန့်ပေးမဆုံး ဖြစ်နေကြတယ်။

### *World Leaders*

50. Look at those whom people call world leaders. Scientists invent new and strange weapons. Capitalists buy and sell these weapons. These in power never cease giving orders to kill.

### *မိန်းမစွမ်းရည်*

၅၁။ လူ့လောကမှာ မိန်းမများဟာ အတော် အစွမ်း ထက်တယ်။ မိန်းမသာ မရှိရင် လောကကြီးဟာလည်း အေးစက်စက်နဲ့ ဘုရားလောင်းတောင် ပေါ်ပေါက်ဖို့ အတော် ခဲယဉ်းသွားမယ်။

### *Women*

51. In human world, women are very clever. If there is no women in the world, life will be cold and dreary. It would even be difficult for the would-be Buddha to appear on the scene.

### *သူများကို လက်ညှိုးမထိုးနဲ့*

၅၂။ လူတွေဟာ သူများကိုတော့ လက်ညှိုးထိုးတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ မထိုဘူး။ သူများကို တစ်ချောင်းထိုးရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးချောင်း ပြန်အထိုးခံရမယ်။

### *Finger-pointing*

52. People are in the habit of pointing their fingers at others. They don't point at themselves. If they point at others, they point with just one finger while the other four are pointing at themselves.

### *မိဘကို ပြုစုကြပါ*

၅၃။ မိဘသေရင် ငိုကြွေးကြမယ့်အစား၊ မသေခင်က စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာဖြစ်အောင် လှလှပပ လုပ်ကျွေးသင့်ပါတယ်။



*Look After Your Parents*

53. Instead of weeping when your parents are dead, you should look after them well when they are alive.

## လူတော်လူကောင်းလေးတွေ ဖြစ်အောင်

၅၄။ သားသမီးလေးတွေ ဖျင်းလာတာဟာ မိခင်တွေ အလုပ်များလာလို့ပဲ။ အနာဂတ် သားသမီးတွေဟာ လူတော် လူကောင်းများဖြစ်ဖို့ မိခင်လောင်း အမျိုးသမီးတွေက အလုပ် ကို ယောက်ျားများရဲ့ တစ်ဝက်လောက်သာ လုပ်သင့်တယ်။

*Good and Clever*

54. Children remain idle because parents are busy. If they want to make future children good and clever, would-be mothers should work at least half as hard as their men.

## လက်တွေ့လုပ်ပါ

၅၅။ တရားဆိုတာ တရားအတိုင်းကျင့်မှ အကျိုးရတယ်။ နို့မဟုတ်ရင် ဟင်းမွှေယောက်မကြီးနဲ့ အတူတူပဲ။ သုဘရာဇာ တွေအဖို့ အသုဘ တွေနေပါလျက်၊ ဆရာဝန်တွေလည်း သုံးဆယ့်နှစ်ကောဠာသကို သိကြပါလျက်၊ နို့ပေမယ့် တွေတာ သိတာပဲရှိတယ်။

*Like a ladle*

55. In practising the Dhamma, you must take the Dhamma as such. Otherwise, you will be like the ladle that has contact with food but does not know its taste. Cemetery workers have daily contact with dead bodies. Doctors have to deal with human anatomy. But they do not gain a deep conviction of the Dhamma.

## ဆက်ဆံရေး

၅၆။ လောကမှာ မကြည်ညိုမလေးစားသူထက် ကြည်ညို လေးစားသူကို ဆက်ဆံဖို့က သာဓကတယ်။

*Respect*

56. It is more difficult to have dealings with the one for whom one has respect than the one for whom one has no respect.

## အကုသိုလ် မဖြစ်စေနဲ့

၅၇။ သူများပေးသော ပစ္စည်းလေးပါးနဲ့ ကိုယ့်အတွက် ဂုဏ်လာဘ အကုသိုလ်အမှုရဖို့ မလုပ်သင့်ပါ။

*Don't Misuse*

57. Bhikkhus should not misuse the laymen's offer of the essential materials and thus commit an ill-deed.



မမိုက်ပါနဲ့

၅၈။ အရှိန်အဝါမဲ့တာထက် အလိမ္မာမဲ့တာက သာပြီး ခက်ပါတယ်။

*Wisdom and Fame*

58. It is more difficult to achieve wisdom than to acquire fame and influence.

ဒုက္ခလမ်းမကြီးပေါ်မှာ

၅၉။ လူတွေဟာ ဒုက္ခရောက်တာကိုသာ ပြောနေကြတယ်။ သွားနေကြရတာက ဒုက္ခလမ်းမကြီးပေါ်မှာ၊ ဒီတော့လေ ဒုက္ခကြားက ဒုက္ခကောင်ဟာ ဒုက္ခကိုပဲ တွေ့ရမှာပဲ။

*Path of Misery*

59. People are talking of trouble, but they are walking the path of misery. So the trouble-infected one will met with trouble in the midst of troubles.

သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိရင်

၆၀။ သူတော်ကောင်းစိတ် ရှိသူဟာ လူ့ဝတ္တရားအတိုင်း လူ့လောကကို ဆက်ဆံပြီး လူ့လောကနဲ့ ရဲရဲကြီးလမ်းခွဲပါ။

*Noble Mind*

60. One who has a noble mind should leave the human society after dealing with people according to human moral code.

တဏှာကျွန်

၆၁။ လူရယ်လို့ ဖြစ်လာမှတော့ အသက်ရှင်နေတုန်းမှာ တဏှာကျွန်၊ သေတော့ အပါယ်လေးပါးစာ မဖြစ်စေသင့်ဘူး။

*Slaves of Desires*

61. People have been slaves to desires while they are a live. It isn't good to be candidates for hell when dead.

အကြည်ညိုခံရအောင် လုပ်ပါ

၆၂။ လောကကြီးမှာ ဒါနရှိမှ လူချစ်ခင်ကြတယ်။ သီလရှိမှ ကြည်ညိုကြတယ်။ ပညာရှိမှ လေးစားကြတယ်။

*Earn People's Respect*

62. In this world, people love you if you are generous; they respect you if you are well-behaved, and revere you if you have wisdom.

အရင်းမရှုံးစေနဲ့

၆၃။ ကုန်ကူးတဲ့သူဟာ အမြတ်အစွန်းရအောင် ကူးသန်းရသလိုပဲ၊ သာသနာတော် ဝင်လာတာလည်း အမြတ်ရဖို့ လိုတယ်၊ အရင်းမရှုံးစေနဲ့၊ ကုသိုလ်များများရအောင် ဘုန်းကြီးလုပ်သင့်တယ်။



*Gain Merit*

63. Commercialists carry on their trade to gain profit. These who enter the Holy Order should work to gain merit. Do noble deeds so that there is no loss.

*ပညာရှိရင်*

၆၄။ ပညာတတ်ရင် သတ္တိလည်း ထက်လာတယ်။ ပညာမတတ်ခင်က ခပ်ကြမ်းကြမ်း ဖြစ်နေပေမယ့် ပညာတတ်လာတော့ အမြော်အမြင် ရှိလာတယ်။

*Wide outlook*

64. When one gains wisdom, one becomes courageous. In the beginning one may be coarse, but with wisdom gained, one becomes wise, having a wide outlook.

*လူလေးမျိုး*

၆၅။ အမှောင်ကလာပြီး အမှောင်သွားမယ့်လူ၊ အလင်းကလာပြီး အမှောင်သွားမယ့်လူ၊ အမှောင်ကလာပြီး အလင်းသွားမယ့်လူ၊ အလင်းကလာပြီး အလင်းသွားနိုင်တဲ့လူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။

*Light and Darkness*

65. One who comes out of the dark and is going into darkness, one who comes out of light and is going into darkness, one who comes out of darkness and is going into light, and one who comes out of light and is going into light; these are the four kinds of men. Try to become the man who comes from light and goes into light.

*ဘယ်လမ်းလိုက်မလဲ*

၆၆။ နောက်ဘဝ ယုံကြည်ရင်တော့ ရှောင်သင့် ပြုသင့် ခွဲခြားသင့်တယ်။ မယုံကြည်ရင်တော့ လုပ်ချင်ရာကိုသာ လုပ်၊ ဒါပေမယ့် လမ်းနှစ်သွယ် တွေကြုံရင် မလွဲနိုင်တဲ့လမ်းကို လိုက်ပါ။

*Two paths*

66. If you believe in the next existence, you should know from what you should do and what you should't. If you don't believe, then do what you will. Yet if you have to choose between these two paths, follow the right one.

*ပါရမီဆိုတာ*

၆၇။ ဘဝပါရမီဆိုတာမျိုးဟာ ဖြည့်ဆည်းဖို့ မလွယ်ကူပါ။ အများစိုင်းဖြည့်ကြပေမယ့် ကိုယ့်အစွမ်းရှိသလောက် ကိုယ့်ဝေစုရကြမှာပဲ။



*Paṇamī*

67. It is not easy to work for achievement of *Paṇamī* (potentials). Although others contribute their efforts for it, you will get as your share as much as you earn it.

## ယဉ်ကျေးမှုရှိရင်

၆၈။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုကိုသာ အတိအကျ လိုက်နာကြရင် ယဉ်ကျေးတဲ့ ကမ္ဘာနိုင်ငံကြီးများနှင့် ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ပါ တယ်။

*Culture*

68. If we conduct ourselves in accordance with Buddhist Culture, we will keep abreast of advanced countries.

## ဘုန်းကြီးဆိုတာ

၆၉။ လူများမှာတော့ သူတို့ရဲ့ စား, ဝတ်, နေရေးကို ကြည့်ရင် သူတို့ရဲ့ အဆင့်အတန်းကို သိနိုင်ပေမယ့်, တို့ ဘုန်းကြီးများကျတော့ စား, ဝတ်, နေရေး ဘယ်လောက် ပြည့်စုံပြည့်စုံ သူပေးလူပေးရှိတာပါပဲ။

*Status*

69. The status of laymen can be gauged by their standard of living; but the monks have to live on other's Charity.

## အမှုမဲ့ မနေကြနဲ့

၇၀။ အမှတ်မဲ့နေသူရဲ့ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက် သွားနေ သလို, အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးခွင့်ကလည်း သူ့မှာ အမြဲ ရှိနေတယ်။

*Carelessness*

70. Anyone who lives his life carelessly will have his mind leaning toward evil, and he will always be exposed to ill fate.

## မကျင့်တာထက် မယုံတာခက်

၇၁။ မရှိတာထက် မသိတာ ခက်တယ်, မသိတာထက် မကျင့်တာ ခက်တယ်, မကျင့်တာထက် မယုံတာ ခက်တယ်။

*Ignorance*

71. Ignorance is worse than poverty. It is worse than not practising the Dhamma. But disbelief is worse than non-practice.

## သုခရချင်ရင်

၇၂။ သုခတစ်ခုမှ သုခတစ်ခုကို ရရှိမရှိ, ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်မှ သုခကို ရတယ်။

*Happiness*

72. *Sukha* (happiness) does not beget another *Sukha*. It can be achieved only by facing up to *Dukkha* (unhappiness).



## ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိ

၇၃။ လောကမှာ မကောင်းမှုဟာ ဆိတ်ကွယ်ရာမရှိပါဘူး၊  
ပုပ်ရင် ပေါ်စမြဲပါပဲ။

*Unconcealable*

73. In this world ill deeds cannot possibly be concealed. A rotten thing is always detected.

## သာသနာဆိုတာ

၇၄။ သာသနာဆိုတာ သာသနာ့ဝန်ထမ်းများက လေးစားမှ  
ဘာသာဝင်များက လေးစားမယ်၊ ဘာသာဝင်များ လေးစားမှ  
ဘာသာခြားများက လေးစားမယ်။

*Sāsana*

74. *Sāsana* (Buddha's teachings) will be respected by layman only if the monks respect it, and if it is respected by all Buddhist, it will be respected by Non-Buddhists.

## တော်ရုံ မလုပ်ကြနဲ့

၇၅။ လောကကြီးမှာ ရလာတဲ့ ဘဝတစ်ခုကို တန်ဖိုး  
မထားဘဲနဲ့ တော်ရုံပြော၊ တော်ရုံလုပ်၊ တော်ရုံလိုက်နေကြ  
တာပဲ။ ဒီတော့ကာ တော်ရုံပဲ ဖြစ်နေကြတာပေါ့။

*Value of Life*

75. People can't set value to their lives; so they spake, do, and live carelessly. That is why they have to lead ordinary lives.

## တွယ်တာမှု

၇၆။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ်ပျော်ကြစမြဲပဲ။

*Existence*

76. Every being enjoys his own existence.

## အကြောင်းကောင်းအောင် လုပ်ပါ

၇၇။ အကျိုး ကောင်းကောင်း လိုချင်ရင် အကြောင်း  
ကောင်းကောင်းလုပ်ပါ။ လူတွေဟာ အကျိုးသာ ခံစာချင်ပြီး  
အကြောင်းကိုတော့ မလုပ်ကြဘူး။

*Make Good Efforts*

77. If you want to obtain good results make good efforts. People want to enjoy benefits without trying.

## အရေးအကြီးဆုံး

၇၈။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကိုယ်ရေးကိုယ်တာသာ အရေးကြီး  
ဆုံး ဖြစ်တယ်။

*Most Important*

78. To every being, his own affairs are most urgent and important.

## အများအကျိုးဆောင်ပါ

၇၉။ သူတစ်ပါးအကျိုး မသယ်ပိုးက ကိုယ်ကျိုးမရှိနိုင်။



*Work for Others*

79. If you don't work for other's interests, you won't have any benefit for yourself.

*အပြောသမား မဖြစ်စေနဲ့*

၈၀။ ဟန်လောကကြီးထဲမှာ ပါးစပ်ချင်း ကြွားဝါနေကြတာပဲ ရှိတယ်၊ ပါးစပ်ပြောဟာ အလုပ်သဘောစစ်စစ် မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

*Mendacity*

80. In this mendacious world, people are using their lips to utter boastful words. Lip service will not produce solid work.

*လူသေရင် လူဖြစ်အောင်*

၈၁။ လူသေပြီး လူပြန်ဖြစ်သူက နည်းတယ်၊ ဖြစ်ပြန်တော့လည်း ဗုဒ္ဓတရား (သာသနာ)နဲ့ တွေ့ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်၊ တွေ့ပြန်တော့လည်း ဘာသာဝင်စစ် တကယ့်သဒ္ဓါတရား ဖြစ်ဖို့က ကြဲတယ်။

81. Few people are reborn as human beings. Even as human beings, few have come into the scope of the Buddha's teachings. Even if one is a Buddhist, one can hardly become a convinced Buddhist.

*ဖြစ်ရင် ပျက်ရမှာပဲ*

၈၂။ ဘယ်ကိစ္စမျိုးမဆို အဆန်းမဟုတ်တော့၊ မိုးအောက်မှာ မဖြစ်ဖူးတာ မရှိခဲ့ဘူး၊ ဖြစ်လာမျှဟာ ဖြစ်ပြီးသားချည်းပဲ။

*Existence and Death*

82. There is nothing strange. Everything under the sun comes into existence, and everything dies.

*ချစ်စရာဟာ ဒုက္ခ*

၈၃။ လောကမှာ အချစ်ဆုံးအရာဟာ ဒုက္ခအပေးဆုံး၊ ချစ်စရာ တစ်ခုသာရှိရင် ဒုက္ခတစ်ခု၊ ချစ်စရာ များရင် ဒုက္ခလည်းများ၊ ချစ်စရာ မရှိရင် ဒုက္ခမရှိတော့ဟူ၍မှတ်။

*Love and Trouble*

83. What one loves best gives one worst trouble. For every love-object there is trouble. Many love-objects, many troubles. No love-object, no trouble.

*တန်ဖိုးရှိအောင် လုပ်ပါ*

၈၄။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ တန်ဖိုးဟာ သင်္ချိုင်းတွင် ဆုံးလိုတော့ တွက်ချေမရပါဘူး။

*Value*

84. If a person's value is in his grave, then there is not much to reckon with.



## မထီမဲ့မြင် မပြုကြနဲ့

၈၅။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်က ပညာတတ်၊ စီးပွားဥစ္စာ ပေါ၊ ရုပ်ချောတယ်ဆိုရင် သူတစ်ပါးကို မထီမဲ့မြင် ပြုကြ တယ်။

*Contempt*

85. If you are educated, or wealthy or hand- some, don't treat others with contempt.

## ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပါ

၈၆။ ကိုယ့်အကျင့်ကို သူတစ်ပါး မသိစေနဲ့၊ ကိုယ့်အကျင့် မှန်၊ မမှန်ကိုသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆင်ခြင်ပါ။

*Character*

86. Don't let other know your character. It is for you to know if your character is good or bad.

## လူတန်းစေ့အောင် ကြိုးစားပါ

၈၇။ လောကကြီးထဲ လူတန်းစေ့ နေနိုင်ဖို့ကို အတော် ခဲယဉ်းလှပြီ၊ လွန်တက်ဖို့ဆိုတာတော့ မစဉ်းစားနဲ့။

*Normal Standard*

87. In this world is very difficult to live up to a normal standard. To rise above it is hardly thinkable.

## အခွင့်အရေးမယူနဲ့

၈၈။ ရရှိလာတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ ခံစားဖို့ မဟုတ်ပါ၊ ရှေ့တိုးဖို့သာဖြစ်တယ်။

*Opportunity*

88. Opportunity that comes to you is not for your enjoyment, it is for your progress.

(OR)

When an opportunity comes to you it is not for your enjoyment, it is for your progress.

## မတူညီမှု

၈၉။ သူအချင်းချင်း တူပေမယ့် အလုပ်အရည်အချင်း ဉာဏ်ပညာ အတိမ်အနက် အပြောအဆို သိမ်မွေ့မှု ထူးခြား တယ်။

*No Equality*

89. Men are equal but there is no equality in talent and ability.

## ပန်းတိုင်ရှိရမယ်

၉၀။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် ရှိကြရ မယ်။

*Objective*

90. Everybody must have his own objective.



**သေတာမှတစ်ပါး**

၉၁။ သေတာမှတစ်ပါး စားနောက်ကျ၊ သွားနောက်ကျ  
ဆိုရင် မကောင်းဘူး။

***Don't Be Late***

91. Except dying, don't be late in eating,  
going and doing things.

**လုပ်ချင်ရာမလုပ်နဲ့**

၉၂။ သတ္တဝါတိုင်းဟာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာ လုပ်ကြရင်  
စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ လုပ်သမျှကိုလည်း အကောင်းချည်းပဲ  
ထင်တတ်ကြတယ်။

***Don't Do as You Please***

92. Every being feels happy and thinks very  
much of what he has done when he does what  
he wants to do.

**ကိုယ့်အမြင်**

၉၃။ လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်အမြင်၊ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ်ရဲ့  
အတိုင်းအတာနဲ့သာ မြင်၊ တွေး၊ တိုင်းတာတတ်ကြတယ်။

***Measuring Things***

93. Everybody measures things with the yard-  
stick of his views.

**ဘာသာရေးမှာ အမြင်ကျယ်ပါ**

၉၄။ လူတွေဟာ စီးပွားရေးသာ အမြော်အမြင် ရှိတတ်ကြ  
ပြီး ဘာသာရေးမှာတော့ မမြော်မြင်တတ်ကြဘူး။

***Liberal Outlook***

94. People are generally liberal in their  
outlook of secular matters but they are not in  
religious matter.

**ကိုယ့်ကိုယ်ကို အကဲဖြတ်ပါ**

၉၅။ ကိုယ့်ရဲ့ကံ ကောင်း၊မကောင်းကို ကိုယ်၊ ရုပ်၊ ဥစ္စာ၊  
ဉာဏ်ပညာ၊ ဆွေမျိုးအင်အားကို ကြည့်ပြီး အကဲခတ်ပါ။

***Are you Lucky?***

95. Determine whether you are lucky or not by  
examining your personality, wealth, intelligence  
and social status.

**သေခါနီးသတိ**

၉၆။ လောကမှာ ဘယ်လောက် ကြီးကျယ်ကြီးကျယ်၊  
သေခါနီးမှာ မျက်ရည်လည်ရရင် မတော်ဘူး။

***Tears on Death-Bed***

96. However great one may be, it is not  
good for him to shed tears on death-bed.



## ကောင်းတာလုပ်ပါ

၉၇။ ကောင်းတာလုပ်မှ ကောင်းရာရောက်မည်မှာ ဓမ္မတာပါပဲ။

*Goodness*

97. If you do good, you will be good. That's natural.

## လှချင်ရင် ပြင်ပါ

၉၈။ ရုပ်ချောချင်ရင် အလုပ်ကောင်းကောင်း လုပ်ကြပါ။

*Work*

98. If you want to be pretty, do your work well.

## သူများကို ချစ်တယ်ဆိုတာ

၉၉။ သူများကိုချစ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်နေသေးလို့ပါပဲ။

*Love*

99. Loving others is in fact loving your self.

## တရားသဖြင့်လူလုပ်ပါ

၁၀၀။ ကမ္ဘာ့မတရားလောကကြီးထဲမှာ မတရားပြီးရင်း၊ မတရားကြရင်းပဲ၊ ဒီတော့ တရားသဖြင့် လူလုပ်ဖို့ သိပ်ခက်တယ်။

*Injustice*

100. In this world of injustice, there is injustice after injustice. It is difficult for one to conduct one's life justly.

## ဘာလုပ်ကြမလဲ

၁၀၁။ စဉ်းစားကြစမ်းပါ။ အသက်ကြီးလာပြီ၊ သေရတော့မယ်၊ မကြီးလည်း သေရမယ်၊ ဒီတော့ တို့တတွေ ဘာလုပ်ကြမလဲလို့၊ ဒါကို စေ့စေ့တွေးကြစမ်းပါ။

*Think Seriously*

101. Now think about this. Death comes to the old and the young alike. So what shall we do? Think about this seriously.

## ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် ရှိကြပါ

၁၀၂။ ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ် မရှိကြရင် အင်မတန်ကောင်းတဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာထဲမှာလည်း ဘာသာရေးမှိုင်းတိုက်ခံရမယ်။

*Religious Fames*

102. If you don't have enough intelligence you will probably be exposed to religious fames even in such clean and clear religion as Buddhism.

## မကောင်းတဲ့လက္ခဏာ

၁၀၃။ တရားရုံးများ ပွဲလမ်းသဘင် အရက်ဆိုင်တွေမှာ လူရှုပ်တာဟာ မကောင်းတဲ့လက္ခဏာဘဲ။



**A Bad Sign**

103. Courts, entertainment places and liquor shop being crowded is a bad sign of the time.

**အဓိကအား**

၁၀၄။ လောကကြီးပွားရေးမှာ ပညာဟာ အဓိက“အား” ပါပဲ။

**Wisdom**

104. For progress in the world wisdom is the chief factor.

**မနိမ်ပါနဲ့**

၁၀၅။ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ်ကနိုင်ပြီဆိုရင် ဖိနှိပ်စက်ကြတယ်၊ (ဝိုင်းဖိကြတယ်၊) ဒါဟာ နည်းလမ်း မကျပါဘူး။

**Oppression**

105. People usually oppress others when they get the upperhand.

**သူများအပြစ်ကို မပြောနဲ့**

၁၀၆။ လောကမှာ သူကညဉ်းမခီရင် သူတစ်ပါးကို အမှားလုပ်ကြ၊ အမှားပြောတတ်ကြတယ်။

**Ignorance**

106. In this world one is likely to commit mistakes because of ignorance.

**ကြီးပွားလိုရင်**

၁၀၇။ လောကမှာ ကြီးပွားလိုရင် အရွယ်နဲ့လိုက်အောင် လူလိမ္မာဖြစ်အောင် ကြိုးစားမှုရှိကြပါ။

**Proficiency**

107. If you want to make headway in life, try to become proficient in accord with your age.

**လိုက်သင့်မှလိုက်ပါ**

၁၀၈။ ခေတ်ဆိုတာ လိုက်သင့်မှ လိုက်ရတယ်၊ ဒီခေတ်ဆိုးရဲ့ မကောင်းဒဏ်ချက်ဟာ ဒီသတ္တဝါတွေ ခံကြရမယ်။

**Acting Accordingly**

108. Sometimes it may not be advisable to act according to the time? People will have to suffer the consequences of bad times.

**အလယ်အလတ်**

၁၀၉။ ပျော့လွန်းရင် အစော်ကား ခံရတတ်တယ်၊ မာလွန်းရင် ရန်များတတ်တယ်၊ ဒါကြောင့် မလျော့မတင်း နေတတ်ကြပါ။

**Moderation**

109. If you are too soft, you may be insulted. If you are too tough, you may make many enemies. It is better to behave moderately.



**မမုန်းစေနဲ့**

၁၁၀။ ကိုယ့်ကိုပတ်ဝန်းကျင်က မချစ်ကြပေမယ့် မမုန်းမှ  
ကောင်းတယ်။

***Don't let Them Hate***

110. Even if those around you don't love  
you let them not heat you.

**အကျိုးရှိရာလုပ်ပါ**

၁၁၁။ အကျိုးမရှိတာကို လုပ်ကိုင်ပြောဆို နေခြင်းဖြင့်  
အကျိုးမရှိနိုင်။

***Benefit***

111. You cannot gain any benefit from doing  
useless work.

**သားမယားစာ**

၁၁၂။ လောကမှာ ပညာဘယ်လောက် တတ်တတ်၊ ဥစ္စာ  
ဘယ်လောက်ပေါ့ပေါ့၊ ရာထူးဌာနန္တရ ဘယ်လောက်ကြီးကြီး၊  
သားမယားကျွေးဖို့ချည်းပါပဲ။

***Only For Family***

112. In this world one may be highly  
educated, very rich or holding high official  
position, but one cannot but work for one's  
family.

**ခံစားမှု**

၁၁၃။ လောကီကြီးပွား မှန်သမျှဟာ ခံစားဖို့ချည်းသာ  
ဖြစ်ပါတယ်။

***Progress***

113. Worldly progress is meant only for  
enjoying the benefit of the progress.

**သူများမလှောင်နဲ့**

၁၁၄။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ(ကျွမ်းကျင်ရာ)  
အလုပ်ဖြင့် သူတစ်ပါးကို နှိမ်ချင်ကြတယ်။

***Contempt***

114. In this world people tend to hold others  
in contempt against their own skills.

**ယဉ်ကျေးမှုဆိုတာ**

၁၁၅။ ယဉ်ကျေးမှုကို ရပ်ရွာထုံးစံနဲ့ မရနိုင်ပါ။ မိဘ  
ဆရာသမား စာပေကောင်တို့နဲ့ တွေ့မှ ရနိုင်ပါတယ်။

***Customs and Culture***

115. You can acquire culture from parents  
and teachers and their writings. It cannot be  
acquired only from customs and traditions.

**ပညာဆိုတာ**

၁၁၆။ ပညာဆိုတာ စာပေပညာကိုသာ ပြောတာမဟုတ်  
ဘူး။ သူ့အရွယ်နဲ့သူ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လက်မှု၊  
နှုတ်မှုပညာ အတတ်များအားလုံး ပါဝင်ကြတယ်။



*Education*

116. Education exists not only in literature but also in any art or craft by which to earn a living.

*ငယ်ရွယ်စဉ်က ကြိုးစားပါ*

၁၁၇။ ဘာပညာပဲဖြစ်ဖြစ် ငယ်စဉ်အချိန် အရွယ်ရှိစဉ်က မကြိုးစားခဲ့ရင် ပညာတစ်ခုခုနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှု ပြုရတော့မယ်ဆိုတော့ ပညာတော်-တော်သလို၊ ညံ့-ညံ့သလို အကျိုးခံစားရမှာပဲ။

*Knowledge*

117. Whatever art or knowledge it may be, it must be acquired at an early age. Otherwise, there will be a difference in status between the educated and the uneducated.

*တန်ဖိုးအရှိဆုံးပုဂ္ဂိုလ်*

၁၁၈။ လောကကြီးထဲမှာ အဖိုးအလွန်တန်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ကြီး တစ်ယောက်ကို ဖော်ထုတ်ပေးပါဆိုရင် ဘုန်းကြီးကတော့ “ဘုရား” ကိုပဲ ထုတ်ပြမယ်။

*Buddha*

118. If anyone asked me who is the greatest person in this world; I would say the “Buddha”.

*အထင်ကြီးမှု*

၁၁၉။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ် ဝင်နေရင် သူတစ်ပါးကို အထင်သေးတာ သဘာဝပဲ။

*Self-conceit*

119. If you are self-conceited you will be earning others' contempt.

*မယုံကြည်မှု*

၁၂၀။ လူတွေဟာ ကိုယ်ဉာဏ်မမီရင် သူများသိတာကို မယုံကြည်၊ အမှန်ကို မထင်ကြဘူး။

*Above their Heads*

120. People often don't believe in what others know because it is above their heads. They think that it is not true.

*ကြွားဝါမှု*

၁၂၁။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်ရဲ့အစွမ်း (ပစ္စည်း၊ ဥစ္စာ၊ ပညာ) အင်အားများသလောက် ကြွားဝါနေကြတာပဲ။

*Wealth and Pride*

121. In this world people are proud as much as they are Wealthy.

*မဆိုင်ရင်မရှုတ်နဲ့*

၁၂၂။ လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့ အလုပ်များကိုလည်း ဝင်ရှုတ်နေတတ်ကြသေးတယ်။



*Interference*

122. In this world, some people are trying to interfere in affairs not their own.

## အကျိုးမရှိ

၁၂၃။ တစ်ယောက်ထမ်းဝန်ကို နှစ်ယောက်၊ သုံးယောက် ကူမ ထမ်းနေခြင်းဖြင့် အကျိုးမထူးနိုင်။

*Responsibility*

123. No benefit will accrue from two or three persons shouldering the responsibility that one man can bear.

## အရသာတန်ဖိုး

၁၂၄။ အစားအသောက်ရဲ့ အရသာတန်ဖိုးဟာ ကျန်းမာရေးမှာ ဆုံးပါတယ်။

*Health*

124. The end of food and nutrition lies in good health.

## ကြီးပွားတယ်ဆိုတာ

၁၂၅။ လောကမှာ ကြီးပွားတယ်ဆိုတာ ထိပါက်မှ၊ စီးပွားရေး ကောင်းမှလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဟုတ်မှန်တဲ့ သဘာဝဓမ္မများကို လေ့လာပွားများနေရင် စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးပွားတာပဲ။

*Getting On*

125. People think that one gets on well only when one wins a lottery ticket or has good business. However, if one can contemplate upon the natural phenomena and purify one's mind, one gets on very well indeed.

## လောဘဒေါသနည်းအောင် လုပ်ပါ

၁၂၆။ အစားကောင်း၊ အနေကောင်း၊ အဝတ်ကောင်းတိုင်း ချမ်းသာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တဏှာ၊ လောဘ၊ ဒေါသ နည်းရင် ချမ်းသာတာပဲ။

*Less Desire, More Happiness*

126. It is not that one has happiness if one is in a good position materially; it is only when one has less desires and anger, one attains happiness.

## သဘာဝတရား

၁၂၇။ ကိုယ့်ကျေးဇူးရှိမှု သူ့ကျေးဇူးတင်တတ်ကြတာဟာ သဘာဝပါပဲ။

*Good Turn*

127. If you do a good turn, you will naturally get thanks.



**အပျော်အပါး မလိုက်စားနဲ့**

၁၂၈။ အပျော်အပါး အကစားများကို အလုပ်အားလပ်တဲ့ အချိန်ပိုင်းမှာသာ လိုက်စားသင့်ပါတယ်။

**Pleasures**

128. You should enjoy pleasures only for limited position of your leisure.

**သတိဆိုတာ**

၁၂၉။ မကောင်းတဲ့ အာရုံများကျတော့ အလကားပေါ်တယ်၊ ကောင်းတဲ့ အာရုံများကျတော့ သတိရှိမှ ပေါ်တယ်။ (သတိဆိုတာ ပိုတယ်မရှိ၊ လိုတာသာ ရှိတယ်။)

**Thoughts**

129. Bad thoughts occur spontaneously. Good thoughts occur only when the mind is alert; It is always good to be on the alert.

**မလွယ်ဘူး**

၁၃၀။ လောကမှာ တကယ်အလုပ် လုပ်တော့မယ်ဆိုတော့ ဘယ်အလုပ်မှ ထမင်းစား ရေသောက်လို မလွယ်ကူဘူး။

**Serous Work**

130. If you are in for serious work, no work is as easy as eating and drinking.

**ဂုဏ်ယူမှု**

၁၃၁။ လူများဟာ အသက်ငယ်ရွယ်စဉ်က ငယ်ဂုဏ်ကို ပြောရရင် ပြောရ၊ မပြောရရင် အသက်ကြီးတာကိုပဲ ဂုဏ်ယူပြောဆိုနေကြတယ်။

**Being Elderly**

131. People take pride in what they have done when young. If they cannot take such pride they take pride on being elderly.

**မြောက်ပင့်မှု**

၁၃၂။ “ပုထုဇ္ဇနော ဥမ္မတ္တကော”ဆိုတာ လောကကြီးရဲ့ မြောက်ပင့်လုံးတွေကို သည်းခြေကြိုက်နေကြလို့ပဲ။

**Lunatics**

132. “All men are lunatics” is a saying which encourages people to do all foolish acts.

**ဝီရိယနဲ့လုပ်ပါ**

၁၃၃။ အရာရာမှာ ပထမ ဗဟုသုတရှိဖို့၊ ဒုတိယ သတိထားဖို့၊ တတိယ မှန်မမှန် စုံစမ်းဖို့နဲ့ စတုတ္ထ ဝီရိယနဲ့ အလုပ်လုပ်ဖို့ပဲ။

**Perseverance**

133. In doing any work, first, you must have general knowledge, second, you must be mentally Active, third, you must choose right from wrong; finally, you must have perseverance.



## ယှဉ်ကြည့်ပါ

၁၃၄။ မကောင်းတာနဲ့ ယှဉ်မိမှ ကောင်းတာ ထင်ပေါ်သလို၊ မလှတာနဲ့ ယှဉ်ကြည့်မှ လှတာထင်ပေါ်တယ်။

*Goodness*

134. Goodness is apparent when compared with badness, just as beauty is when compared with ugliness.

## ရှိပြီးဂုဏ်ကို ထိန်းရတာက ခက်တယ်

၁၃၅။ လောကကြီးမှာ မရသေးတဲ့ဂုဏ် ရရှိအောင် ကြိုးစားရတာထက် ရရှိပြီးသားဂုဏ်ကို ထိန်းသိမ်းဖို့က သာခက်တယ်။

*Prestige*

135. In this world it is more difficult to keep one's prestige than to achieve it.

## အမြင်မှန်မရသေးသူများ

၁၃၆။ ရေလျှဉ်ကြောမှာ မျှောနေတဲ့ လှေကို အောက်စုန်အောင် လုံ့လစိုက်နေတဲ့သူလို ယနေ့လက်ရှိ သာသနာ့ဝန်ထမ်းတွေဟာ သာသနာ့လှေကို စုန်သထက် စုန်အောင်သာ အမြင်မှားအောင် ပြုလုပ်နေကြလေပြီ။

*Drifting Down*

136. Like the man who makes an effort to row downstream a boat which has been drifting down, some of today's members of the Buddha's holy order are creating the wrong impression which pushes down the boat of the Buddha's teachings.

## ယခုလက်ရှိသာသနာ

၁၃၇။ လေစုန်လေဆန်မှာ တက်ကုန်ဖွင့်ပြီး ရွက်စုံလွင့်နေတဲ့ လှေကြီးလိုပဲ တို့သာသနာတော်ကြီးဟာ။

*Sāsanā*

137. Our *Sāsanā* (Buddha's teachings) is like a large boat with full sail and all at oars down the stream with a wind blowing downstream.

## မျက်နှာမဲ့ရင်

၁၃၈။ လောကကြီးမှာ ပိုက်ဆံပေါသု၊ ပညာတတ်သူ၊ အထက်တန်းရောက်နေသူတို့ရဲ့ ရှေ့နောက် ခြံရံလိုက်ဖို့ မခက်ပေမယ့်၊ ပိုက်ဆံမရှိ၊ ပညာမတတ်၊ အောက်တန်းကျသူကိုတော့ မခြံရံလို မဝိုင်းဝန်းလိုကြပေဘူး။

*Retinue*

138. There is no lacking of retinue for the wealthy, the educated or the high-ranking officer whereas there is no one to come near the poor, the uneducated or the lower class.



## အရေးကြီးဆုံးအရာ

၁၃၉။ ကာမဘုံမှာ “ကာမဂုဏ်”ဟာ အရေးကြီးဆုံးအရာပါပဲ။

*Desires*

139. In the world of desire, *Kāmagunā*\* desires are the most important factors.

(\*All sensual pleasures, the sensual pleasures enjoyed by way of sight, sound, smell, taste and touch.)

## ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ မပြီး

၁၄၀။ ထင်ရှားရှိတဲ့ နိဗ္ဗာန်လမ်းကိုတော့ မသွားကြဘဲ၊ ဆုသာ တောင်းနေကြတယ်။

*Praying*

140. People are merely praying when there is a clear path to *Nibbana*.

## ဆုတောင်းနေရုံနဲ့ ရစတမ်းဆိုရင်

၁၄၁။ ဆုတောင်းတိုင်းသာ ရစတမ်းဆိုရင် လောကမှာ “ဘုရား” ချည်းပဲပေါ့။

*Praying*

141. If mere praying will do, then all in the world will become Buddhas.

## သူတော်ကောင်းနဲ့တွေ့အောင် ကြိုးစားပါ

၁၄၂။ သံသရာကြီးထဲမှာ ဆွေတွေမျိုးတွေကတော့ မဆန်းပါဘူး၊ သူတော်ကောင်းအဖြစ် တွေ့ရမှ တန်ဖိုးရှိပါတယ်။

*Relatives*

142. In the cycle of existences (*Samsarā*) relatives are of no account; being of noble morality is the only thing that is of value.

## အလုပ်သာ ပဓာန

၁၄၃။ ဆုဟာ ပဓာနမဟုတ်၊ လက်တွေ့အလုပ်သာ ပဓာနဖြစ်ပါတယ်။

*Prayer*

143. Prayer is not essential; practice is.

## ကျင့်စရာတွေ အများကြီး

၁၄၄။ သာသနာတွင်းမှာ သိစရာတွေ များသလောက်၊ ကျင့်ကြံ လိုက်နာစရာတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။

*Knowledge and Practice*

144. In the scope of the Buddha's teachings there are as many things to note as there are many things to practise.

## ဘုရားအဆုံးအမဆိုတာ

၁၄၅။ သာသနာဆိုတာ ဘုရားအဆုံးအမကို ခေါ်တယ်။ ဘုရား အဆုံးအမဆိုတာ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာ သုံးပါးပဲ။



*The Three*

145. *Sāsanā* is the Buddha's teaching and admonitions. they are *Sila* (precepts) *Samādhi* (mental stability) and *Paññā* (wisdom); these three are to achieve.

## ညာဝါးမနေကြနဲ့

၁၄၆။ နာမ်ချမ်းသာမှုကို ရှေးရှု မပြုပြင်တတ်ကြရင် ညာဝါးနေခြင်းသာ ဖြစ်တယ်။

*Spiritual Happiness*

146. If you do not mend your ways with a view to spiritual happiness, your doings are all a sham.

## နောက်ဘဝကို မလိုချင်ကြနဲ့

၁၄၇။ ခုဘဝရဲ့ အဖြစ်အပျက် ဒုက္ခကိုမြင်မှ နောက်ဘဝ မလိုချင်မှာ။

*Miseries*

147. Only if you see the miseries of living this life, you will not want to have the next life.

## မမေ့ကြနဲ့

၁၄၈။ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေသူကို ပြပါဆိုရင် သူများကို သာ မပြကြနဲ့၊ ကုသိုလ်ကိစ္စ မေ့သမျှ အမေ့ချည်းပါပဲ။

*Listless Life*

148. If you are asked to show the man who is leading a listless life, you should show the one who neglects in meritorious work.

## သံသရာမှာ ကောင်းအောင်နေပါ

၁၄၉။ ရဟန်းဆိုတာ ရဟန်းလိုနေ၊ ရဟန်းအလုပ်ကို လုပ်မှ အနေလည်းကောင်း၊ အသေလည်းကောင်း၊ သံသရာလည်း ကောင်းတယ်။

*Behave Well*

149. As a Buddhist monk, you should do the work of a Buddhist monk and behave as such so that you will lead a good life and die an honorable death. Then you will have a good gain along the cycle of rebirths.

## တစ်ဘဝမကြည့်ကြနဲ့

၁၅၀။ သံသရာကြီးနဲ့ စာရင် တစ်ဘဝဆိုတာ တစ်ခဏ လေးပါ။ တစ်ဘဝကိုသာ မကြည့်ပါနဲ့၊ သံသရာအရှည်ကို မျှော်ပါ။

*Life is Short*

150. Compared with the endless cycle of existences, one life is very short, just a moment. Don't (you) look to the good of one life, look to the good of your lives in the cycle of existences.



## ရုပ်နာမ်ကို ရှုပါ

၁၅၁။ လူတိုင်းဟာ ရုပ်ကိုသာ ပြုပြင်တတ်ကြတယ်၊ နာမ်ကိုတော့ မပြင်ကြဘူး၊ ဒါကြောင့်လည်း ရုပ်ချမ်းသာမှု ကို ရှေးရှုနေကြတာပဲ။

*material Progress*

151. Man usually tries to improve the material side of existence; he doesn't recognize the importance of the mental aspect. That's why people are always looking to material progress.

## အလုပ်မပါရင် အကျိုးမရှိပါ

၁၅၂။ ဓမ္မကထိကတွေက ဒါန-သီလ-ဘာဝနာတရား တွေ အကျိုးကို ဟောပါရဲ့၊ လူတွေကလည်း နာပါရဲ့၊ အကျင့်အလုပ်မပါဘဲ ဟော၊ နာနေရုံဖြင့် အကျိုးမရှိနိုင်။

*Preaching and Practice*

152. Preachers preach the good results of charity, precepts, meditation, and the audience listen to the sermons. But they don't get down to practice; they are merely preaching and listening.

## ကြိုးစားကြပါ

၁၅၃။ မဂ်ရဖိုလ်မြင် ကျွတ်တန်းဝင်ဖို့ဆိုတာ ဆုတောင်း နေရုံဖြင့် မပြီး၊ ပါရမီရအောင် ကြိုးစားမှ ဖြစ်မယ်။

*Work*

153. You cannot achieve the ultimate state of moral purity by praying. You must work for the achievement.

## ပါပရမီဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ

၁၅၄။ ဘုန်းကြီးရောလူပါ သာသနာတွင်းမှာ ရနိုင်တဲ့ ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာမျိုးစေ့ကို ပြုတ်စားလို့ မရဘူး၊ ပါရမီဖြစ်လုပ်ပြီး ရှေ့တိုးကြိုးစာမှဖြစ်မယ်။

*Improve Potentials*

154. Both monks and laymen, the cannot boil and eat the seeds of charity, precepts and meditation. You must work to reinforce your potential and progress.

## ကောင်းကျိုးရှိရာ ကောင်းကျိုးလာ

၁၅၅။ စင်စစ်မတော့ “ကံ”ဆိုတာ ရေလာမြောင်းပေးပဲ ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းမှုရှိရာ ကောင်းကျိုးကံ၊ ပြီးတော့ မကောင်းမှုရှိရာ မကောင်းကျိုးကံပေးမှာပဲ။

*Deeds and Results*

155. Kamma is just a term of encouragement. In fact, if you do good, good will result; if you do bad, bad will result.



## ကိုယ့်ကိုယ် အထင်မကြီးနဲ့

၁၅၆။ သတ္တလောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ထက်သာတဲ့ သတ္တဝါတွေ အများကြီးရှိနေတယ်။

*Superior Beings*

156. In this realm of living beings there are beings for superior to yourselves.

## အမှန်ခံနေရတဲ့ မှတ်တိုင်ကြီး

၁၅၇။ တို့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ ဇာတိ၊ ဇရာ၊ ဗျာဓိ၊ မရဏ ဝဋ်ဒုက္ခတို့ ပစ်တိုင်း အမှန်ခံနေရတဲ့ “မှတ်တိုင်” စက်ဝိုင်းခွက်ကြီးပဲ ဖြစ်တယ်။

*Target*

157. Our body is a target which is being hit by birth, old age, disease and death.

## သံသရာရေးကိုလည်း ကြိုးစားပါ

၁၅၈။ သံသရာရေးကို မကြိုးစားဘဲ ပစ္စက္ခကြီးပွားရေးကိုသာ ကြိုးစားနေရင် တရားလမ်း မဟုတ်သေး။

*Look to Future*

158. It is not fair and just to work for the good of the present without having any regard for the future existences.

## သံသရာရေးကို မျှော်တွေးပါ

၁၅၉။ အရှည် သံသရာကို မျှော်၍ အလုပ်လုပ်ကြရင် အတို ဘဝကျိုးအတွက် သက်ဝင်ပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

*Long View*

159. If you take a long view and work for your good in the *Sam̐sarā*, the short-term benefit of the present life is included in the lone-term benefit.

## ကုသိုလ် မမေ့ကြနဲ့

၁၆၀။ ကုသိုလ်အဖို့မှ မေ့နေကြရင် တိရစ္ဆာန်နဲ့ မထူးတော့ပြီ။

*You-Animal*

160. If you are forgetful of doing meritorious deeds, you will be the same as an animal.

## တိုးတက်နေသမျှ ဆုတ်ယုတ်မှာပဲ

၁၆၁။ လောကမှာ ကြီးပွားတိုးတက်နေသမျှ လောကုတ္တရာဘက်မှာ ဆုတ်ယုတ်ဖို့ချည်းပဲ ဖြစ်တယ်။

*Material and Spiritual*

161. Progress in the material world causes regression in the spiritual world.



## ၃၂-ကောဠာသမ္ဗင်္ဈင်အောင် ရှုပါ

၁၆၂။ အပြင်ရှုခင်း ကြည့်ရတာထက် ဆံပင်၊ မွေးညှင်း စတဲ့ ကိုယ်တွင်းရှုခင်းက ပိုကြည့်ကောင်းပါတယ်။

*32-Aggregates*

162. It is better to contemplate upon the condition of the thirty-two aggregates of your body than to look at the surface.

## လမ်းမှားလျှောက်နေကြတယ်

၁၆၃။ အမှိုက်လောကကြီးထဲက အကန်းသတ္တဝါတွေ လမ်းမှန်၊ လမ်းမှား မခွဲခြား မဝေခံနိုင်ဘဲ လျှောက်သွားနေကြတယ်။

*The Blind*

163. The blind cannot tell the right path from the wrong path.

## စိတ်နေစိတ်ထား မသေးသိမ်ကြနဲ့

၁၆၄။ စိတ်နေစိတ်ထားဆိုတာ သေးသိမ်တဲ့အလုပ်ကိုသာ မြင်ရရင် သေးသိမ်တယ်။

*Mean and Base*

164. If you have a mean outlook and do base deeds, you will be mean and base.

## ကြီးကျယ်အောင်လုပ်ပါ

၁၆၅။ ကြီးကျယ်တဲ့နေရာမှာနေ ကြီးကျယ်တဲ့ အလုပ်ကို လုပ်မှ ကြီးကျယ်တယ်။

*Noble Outlook*

165. If you have a noble outlook and do a noble deed, you will make a noble achievement.

## သာသနာအလုပ် လုပ်ပါ

၁၆၆။ သာသနာတော်မှာ သာသနာအလုပ်လုပ်မှ တော်မယ်၊ လာဘသက္ကာရတွေရှိအောင် လုပ်နေလို့ မတော်ပါ။

*Don't Covet*

166. In the Holy Order you should work for the good of the order; don't covet anything.

## ပြောင်းပြန် မလုပ်ကြနဲ့

၁၆၇။ ဘုရားသာသနာကို စာလာ၊ ပေလာ အသွားနဲ့ ပြောင်းပြန် လုပ်နေရင်တော့ ပြောင်းပြန်ပဲ ဖြစ်နေမှာပဲ။

*The Code of the Order*

167. If you do anything in contravention of the Code of the Order, everything will go away.

## ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ပွားများပါ

၁၆၈။ ဘုရားသာသနာမှာ ဘုရား ကြည်ညိုအောင် ဗုဒ္ဓါနုဿတိပွား၊ သတ္တဝါတွေ ညှာတာမှုရှိအောင် မေတ္တာပွား၊ အသားကျတော့မှ ဝိပဿနာ ရုပ်နာမ်တို့ကို အနိစ္စရှု။



*Contemplation, Dissemination, Meditation*

168. First, contemplate upon the attributes of the Buddha so that you will adore the Buddha increasingly. Then disseminate loving-kindness for the welfare of all beings. then only start the insight meditation by contemplating the impermanance of all things.

*ရုပ်တုဆိုတာ*

၁၆၉။ ဘုရားရုပ်တု ဆင်းတုတော်ဆိုတာ ရုပ်တု၊ ရုပ်တော်အတု၊ အဆင်းတော်အတု ပြုလုပ်ထားခြင်းဖြစ်တယ်။

*Images and Idols*

169. Images and idols of the Buddha are just imitations of the physique of the Buddha.

*အာရုံပြုလွယ်အောင် တုထားတာ*

၁၇၀။ မြန်မာပန်းပုဆရာက မြန်မာပုံ၊ တရုတ်ပန်းပုဆရာက တရုတ်ပုံ၊ အိန္ဒိယပန်းပုဆရာက အိန္ဒိယပုံ ထုလုပ်ကြတယ်။ လိုရင်းကတော့ ထင်မြင်လွယ်ဖို့၊ အာရုံပြုလွယ်ဖို့ ထုလုပ်ရေးသားထားခြင်းပါပဲ။

*The Real Intention*

170. Myanmar sculptures make the Buddha's images in Myanmar style, so do Chinese and Indian sculptures in their own styles. The real intention is to make people think of the Buddha and adore Him all the more.

*သေခြင်းဆိုတာ*

၁၇၁။ “သေခြင်း”ဟာ အဆန်းမဟုတ်ပါ။ “ကံ”တစ်ခုနဲ့ ပိုင်းခြားလိုက်တဲ့ ဘဝတစ်ခု ကုန်ဆုံးသွားခြင်းပါပဲ။

*Death*

171. Death is not a strange thing. It is the end of a life as determined by *Kamma* (fate).

*သမထပွားများပါ*

၁၇၂။ သမထ ပွားများရင် စိတ်တည်ကြည်တယ်၊ စိတ်တည်ကြည်မှ ရာဂကို ပယ်နိုင်တယ်။

*Stable Mind*

172. If you do meditation you will attain stability of mind. Only when the mind is stable can you get rid of desires and passions.

*ဝိပဿနာ ပွားများပါ*

၁၇၃။ ဝိပဿနာ ပွားရင် ပညာ တိုးပွားတယ်၊ ပညာတိုးပွားမှ အဝိဇ္ဇာကို ပယ်နိုင်တယ်။

*Insight Meditation*

173. If you do insight meditation, you will gain wisdom. If you have developed wisdom you will be able to remove *avijjā* (ignorance).



**နှစ်ဖက်မြင်အောင် ကြည့်ပါ**

၁၇၄။ မျက်စိကို ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် နှစ်ဖက်ကြည့်ပါ။ မျက်ကွယ် တမလွန်ကို မမြင်နိုင်ရင် တစ်ဖက်ကန်းတာပဲ။ ဒီတော့ သုတရှိဖို့လိုတယ်။

**Visualize Future**

174. You should look both to the present and the future. If you cannot visualize the future that is not visible, you will be blind in one eye. It is necessary to acquire knowledge.

**သမာဓိဆိုတာ**

၁၇၅။ သမာဓိဆိုတာ ပဋိပတ်တွင်သာ ရနိုင်တာမဟုတ်ဘူး၊ ပရိယတ်နဲ့ လောကီအလုပ်များ (ဒိဋ္ဌိတို့ဘောင်)မှာလည်း ရနိုင်တာပဲ။

**Stable Mind**

175. A Stable mind can be acquired not only in meditation but also in religious education as well as in other secular pursuits.

**အထင်မှားမှု**

၁၇၆။ ဆင်းရဲသားများက ဘာသာရေးဆိုတာ အထက်တန်းလွှာတို့၏ ကိုးကွယ်ရာလိုသာ ထင်မှားနေကြတယ်။

**Religion**

176. The poor mistake religion as the refuge of the upper classes.

**အများပိုင်**

၁၇၇။ ဘာသာရေးဆိုတာ ပုဂ္ဂလိကပိုင်မဟုတ်ပါ။ အများဆိုင်တဲ့ အများပိုင်တဲ့အရာ ဖြစ်တယ်။

**No Personal Property**

177. Religion is not anyone's personal property; it is a common property.

**အရေးအကြီးဆုံးအရာ**

၁၇၈။ ဘာသာရေးနဲ့စပ်ပြီး အသိဉာဏ်တိုးဖို့၊ လမ်းမှန်ရောက်ဖို့ကလည်း သိပ်အရေးကြီးတယ်။

**Right Path**

178. It is important to develop one's intelligence and get on the right path through religion.

**ကျင့်ကြံနည်းတွေ ထင်ရှားရှိပါသေးတယ်**

၁၇၉။ သာသနာတော်မှာ လက်တွေ့ ကျင့်ကြံနည်းတွေ အထင်အရှား ရှိနေပါသေးတယ်။

**Practical Buddhism**

179. In Buddhism there are practical methods of practice.

**သံသရာဆိုရာ**

၁၈၀။ သံသရာဆိုတာ သေပြီး ဘဝကူးမှ မဟုတ်ဘူး၊ ရုပ်နာမ်တွေ အဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတာကိုခေါ်တယ်။



*Constant Flux*

180. *Saṃsarā*, or the cycle of rebirths, does not mean merely rebirth after death; it indicates the constant flux and change of all phenomena, physical and mental.

## ဒုက္ခနဲ့ မတွေ့သေးရင်

၁၈၁။ အို၊ နာ၊ သေရေး ဒုက္ခဘေးကို ကိုယ်နဲ့မနီးစပ်ရင် အရယ်မပျက်၊ အပြုံးမပျက်ကြပါ။

*Cheerfulness*

181. If you are not concerned with old age, disease and death, you will not cease to be cheerful.

## လူနဲ့ တိရစ္ဆာန်

၁၈၂။ သဘာဝက ကုသိုလ်လုပ်က လူသည် တိရစ္ဆာန်ထက် သာနေသလို အကုသိုလ်ပြုလည်း လူက တိရစ္ဆာန်ထက် သာတယ်။

*Man and Animal*

182. Naturally, man has more benefit from good deeds than animals; and in the case of doing bad deeds, man surpasses animals.

## ကိုယ့်ကိုယ်ကိုသာ အချစ်ဆုံး

၁၈၃။ လောကမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးဆိုတာ အမှန်ပဲ၊ ဘာကြောင့်လဲ? မိဘဆွေမျိုး သမီးခင်ပွန်းဆိုတာက ဟိုဘဝက တော်စပ်ခဲ့ချင်မှ တော်စပ်ခဲ့မယ်၊ “ငါ” ဆိုတာက တော့ ဟိုတုန်းကလည်း “ငါ”， ဒီဘဝလည်း “ငါ”， နောက် လာမယ့်ဘဝတွေမှာလည်း “ငါ”ပဲ မဟုတ်လား၊ ဒီတော့ ချစ်ခင်နိုင်ကောင်းပါရဲ့။

*Self-love*

183. It is true that man loves himself more than he loves others. His close relations and members of his family may not have been intimately associated in previous existences, but he “I” (self) has been with him all along the cycle of existences.

## သူတော်ကောင်းစိတ်ရှိသူ

၁၈၄။ သူတော်ကောင်းစိတ် ရှိသူဟာ လူ့ဝတ္တရားအတိုင်း လူ့လောကကို ဆက်ဆံပြီး လူ့လောကနဲ့ ရဲရဲကြီး လမ်းခွဲပါ။

*Man of Morals*

184. A man of high morals performs his duties as a human being while he is alive; and leaves the world with courage.



တန်ဖိုး မသိရင်

၁၈၅။ စားနပ်ရိက္ခာ အလကားပေးပြီး ကျောက်တွင်းတူးနေရသလိုပဲ တူးနိုင်စွမ်းသလောက် တန်ဖိုးအနည်းအများ ရတနာတွေ ရကြမှာပဲ။ သို့ပေမယ့် ရတနာရဲ့တန်ဖိုး မသိတဲ့ သမင်ဒရယ်များကျတော့ မြက်ကိုသာ စားကြလိမ့်မယ်။

*Mining Metals*

185. Ti's like mining precious metals with food and clothing provided. You will get precious metals if you mine them. But the stags who do not know the value of gems will hanker after grass only.

အမွေ

၁၈၆။ မိဘတွေက သားသမီးတွေကို အမွေပေးတယ်ဆိုတာ ကိုယ်က ဘုရင်ဖြစ်နေရင် ဘုရင်စည်းစိမ်၊ သူဌေးသူကြွယ်ဖြစ်နေရင် သူဌေးသူကြွယ်ဖြစ်ရုံ တစ်ဘဝကလေးကိုသာ ပေးနိုင်ကြတယ်။ ဗုဒ္ဓအမွေကတော့ တစ်သံသရာလုံးကောင်းဖို့ နည်းလမ်းညွှန် အမွေပေးခဲ့တယ်။

*Legacy*

186. What the parents give their children as legacy will do good to them only for this life. If the parents give them as legacy the teaching of the Buddha, that will do good to them throughout the *Saṃsārā*.

ဆုတောင်းနေရုံဖြင့် မပြီး

၁၈၇။ မဂ်ရဖိုလ်မြင် ကျွတ်တန်းဝင်ဖို့ဆိုတာ ဆုတောင်းနေရုံဖြင့်မပြီး၊ ပါရမီရအောင် ကြိုးစားမှဖြစ်မယ်။

*Pāramī*

187. Prayer alone will not do to attain the state of *nibbāna*. You must work to build up *pāramī*\* (potentials).

* (ဒါန = Donation	ခန္တီ = For bearance
သီလ = Morality	သစ္စာ = Turth
နေက္ခမ္မ = Kennucition	အဓိဋ္ဌာန် = Resolution
ပညာ = Wisdom	မေတ္တာ = Loving Kindness
ဝီရိယ = Effort	ဥပေက္ခာ = Equanimity )

လှော်ရင်းနစ်

၁၈၈။ တို့သာသနာဟာ လှော်ရင်းနစ်နေပြီ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ သာသနာသက်ဝင်သူတွေက ပစ္စည်းလေးပါး လှူဒါန်းလျက် သာသနာ့ဝန်ထမ်းအချို့က စာသင်၊ စာချနေပေမယ့် သဒ္ဓါ၊ သီလ၊ ပညာက တိုးမှမလာဘဲကိုး။

*Like a Sinking Boat*

188. Our religion is like a boat that is sinking while rowing; Although religious devotees provide the monks with the necessities and although the monks are teaching and learning the Dhammas, there is no progress in confidence in Buddhism, observance of the precepts and attainment of wisdom.



## တော်စွာ၊လျော်စွာ မနေကြနဲ့

၁၈၉။ ရဟန်းသာမဏေများ တော်စွာလျော်စွာနေကြရင်-

(၁) နိုင်ငံခြားသားတွေက အထင်သေးမယ်။

(၂) နိုင်ငံသား ခေတ်ပညာတတ် လူငယ်တွေက အထင်သေးမယ်။

(၃) ကိုးကွယ်သူများက သဒ္ဓါတရား လျော့လာမယ်။

(၄) မိမိတို့ အသရေကို ဖျက်ရာရောက်တယ်။

(၅) သေလျှင် အပါယ်ရောက်မယ်။

**Buddhist Monks Behave Well**

189. Buddhist monks who do not behave properly and live loosely, will be held in contempt by foreigners and modern young intellectuals. Devotees will also lose confidence in them. The monks will suffer from disgrace, and when they die they will go to Hell.

## ကံဆိုတာ

၁၉၀။ “ကံ”ဆိုတာ ကောင်းဆိုးနှစ်ခု ပြုလုပ်မှု စေတနာကို ခေါ်တယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာ မကုန်သေးသမျှတော့ ကံဟာ ပြီးပြီးပျောက်ပျောက် အနေမရောက်ဘဲ သူ့ရဲ့သတ္တိနှစ်၊ ဂိုမီးခဲပြာဖုံး ကျန်ရစ်စေတယ်။

**Kamma**

190. *Kamma* is the deed done with good or bad intention. So long as one has not got rid of ignorance and desires, the consequences of *Kamma* will not fade out. Like the ember covered with ashes, these consequences will flare up when the occasion arises.

## ကံကိုချည်း မယုံကြနဲ့

၁၉၁။ လူတွေဟာ ကံကိုချည်း လှည့်ချနေကြတယ်။ “ကံကော်ရင် တစ်ချက်၊ ကံကော်ရင် တစ်ကော် ကံပေါ်ရင် လောကမှာ လိုသမျှ ပြီးနိုင်သတဲ့၊ ကံမပေးက မရ၊ ကံမကျွေးက မရ၊ ကံပေးမှ ရနိုင်တယ်၊ ကံကျွေးမှ ဝနိုင်တယ် ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးဟောင်းကြီးကိုသာ လက်ကိုင် ပြုနေကြတယ်။ ကံကို ယုံပြီး ဆူးပုံ မနင်းရာ”ဆိုတဲ့ စကားပုံကိုလည်း သတိရကြပါဦး။

**A Misconception**

191. People put the blame on *Kamma*. They believe that good fortune will come when *Kamma* is on the rise; that they will meet with failure and misfortune when their *Kamma* is down. They are labouring under this misconception. There is also a saying to the effect that one should not depend entirely on one's *Kamma*; if one treads on a heap of thistle one will have one's leg pricked.



လမ်းရိုးဟောင်းကို မလိုက်ကြနဲ့။

၁၉၂။ “ဂတာနုဂတိကော လောကေ” လောကကြီးမှာ လမ်းသစ် မထွင်ကြဘူး၊ လမ်းရိုးဟောင်းအတိုင်းသာ လိုက်လေ့ရှိကြတယ်။

### *New path-Beaten Track*

192. People cannot strike a new path; they follow the beaten track.

အတု

၁၉၃။ ဘုရားအစစ်ကို ရုပ်တုရုပ်ပွား စေတီများက ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ တရားအစစ်ကို ဓမ္မကထိကတရားတွေက ဖုံးလွှမ်းထားတယ်။ အရိယာသံဃာအစစ်ကို သံဃာအတုတွေက ဖုံးထားတယ်။

### *They Cover Real Buddha*

193. Images and idols lay a cover over the real Buddha; preachers' preachings cover up the real Dhamma; bogus monks cover up the real *Samghā*.

ဒါန၊ သီလ၊ ပညာ ရှိပါမှ

၁၉၄။ လောကကြီးမှာ ဒါနရှိမှ လူချစ်ခင်ကြတယ်။ သီလရှိမှ ကြည်ညိုကြတယ်။ ပညာတတ်မှ လေးစားကြတယ်။

### *Love, Esteem. Respect*

194. In this world people love the one who gives charity; hold in high esteem the one who has morality, respect the one who has wisdom.

အမှတ်တမဲ့ မနေကြနဲ့။

၁၉၅။ အမှတ်တမဲ့နေသူရဲ့ စိတ်ဟာ အကုသိုလ်ဘက်သွားနေသလို အကုသိုလ်ကံ အကျိုးပေးခွင့်ကလည်း သူ့မှာ အမြဲ ရှိနေတယ်။

### *Listless People*

195. Listless people's thoughts are directed toward evil deeds; and the chances of unwholesome consequences are always with such people.

ငါဆိုတာမရှိ

၁၉၆။ လောကကြီးမှာ “ငါဖို့-ငါ့ဖို့ဆိုပြီး ကြိုးစားလိုက်ကြတာ တကယ်တော့ “ငါ” မရှိတော့ပါဘူး။

No “self”

196. People are striving for the benefit of their selves, but there is really no “self” in this world.

တစ်ဘဝအတွက် မျှော်ပါ

၁၉၇။ တစ်နေ့တွက်ကိုသာ မျှော်မှန်းတွက်ချက်နိုင်ပေမယ့် တစ်ဘဝအတွက် တစ်သံသရာအတွက်ကိုတော့ မမျှော်မှန်းနိုင်ကြပါဘူး။



*Cycle of Existences*

197. You may be able to look forward to the next day, but you cannot possibly look forward to one's entire life in the cycle of existences.

*လူ့ဘဝရဲ့တန်ဖိုး*

၁၉၈။ လူ့ဘဝတန်ဖိုးဟာ ကုသိုလ်ပါရမီနဲ့ စိတ်ကောင်း နှလုံးကောင်းပဲရှိတယ်။ ဂုဏ်လာဘခြွေရုံကျော်စောမှုကတော့ ပျက်ခဲ့တာချည်းပဲ။

*Real work*

198. The real work of man's a life lies in one's potentials of moral purity and a good mind; whatever prestige or good position, follows counts for nothing.

*လမ်းဆိုးကြီးကို မလိုက်ကြနဲ့*

၁၉၉။ ဒီနေ့ ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားတွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသတိုးပွားပြီး ဆင်းရဲပင်ပန်းတဲ့ လမ်းဆိုးကြီးကိုသာ ပျာယီးပျာယာ လိုက်နေကြတယ်။ အေးချမ်းသာယာတဲ့ လမ်း ကိုတော့ မမြင်နိုင်၊ မကြားနိုင်အောင် ဖြစ်နေကြရှာတယ်။

*Path of Greed, Anger, Misery*

199. Today people of the world are tracking the path of development of greed, anger and misery. They are not able to see the path that leads to peace and happiness.

*မထိုင်ချင်လဲ ထိုင်ပါ*

၂၀၀။ ထမင်းစားဆိုတာ စားချင်လည်း စား၊ မစားချင်လည်း စားရသလို၊ တရားထိုင်ဆိုတာလဲ ထိုင်ချင်၊ မထိုင်ချင် ထိုင်ရမှာ အမှန်ပါပဲ။

*Do It Regularly*

200. Just as you take your meals at regular hours, so also you should do insight meditation regularly.

*ရဲရဲရင်ဆိုင်ပါ*

၂၀၁။ လူတွေဟာ ဖြစ်လာတဲ့ အခြေအနေကို ရုန်းကန် မယ်တော့ မကြိဘဲ၊ ကုန်းခံဖို့သာ စိတ်ကူးနေကြတယ်။

*Defeatist Motive*

201. People do not care to put up a struggle against the situations cropping up, but they think of accepting them with defeatist motive.

*ရွှေအိုး*

၂၀၂။ လူတွေက ဒါနကိုသာ ရွှေအိုးလို့ ထင်နေကြတယ်။ သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာတို့လည်း ရွှေအိုးတွေပါပဲ။

*The Gold Pot*

202. People think only charity is a gold pot. In fact, morality, mental stability, and wisdom are also gold pots. They are as rich as charity.



## ကံကို မယုံနဲ့

၂၀၃။ ကံကောင်းမှာ စောင့်မနေနဲ့၊ ကံကောင်းအောင် လူက ကုသိုလ်ကောင်းမှု များများလုပ်ပေးပါ။

**Good Luck and Good Deed**

203. Don't wait for good luck; make good luck by doing good deeds.

## နိဗ္ဗာန်ကို မမြင်နိုင်

၂၀၄။ မိမိသန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ကိုတောင်မှ ဘယ်စိတ် ဘယ်လိုဖြစ်တယ်ဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပြင်က နိဗ္ဗာန်ကို သာမန်ဉာဏ်၊ သာမန်ကမ္မဋ္ဌာန်းလေးနဲ့ မသိ မမြင်နိုင်ပါဘူး။

**Ultimate Moral Purity**

204. Since you can't see how your mental process works, you cannot possibly see the state of ultimate moral purity (*nibbāna*), which is outside oneself, through one's ordinary intelligence and contemplation.

## အလုပ်တရားမှ စွမ်းတယ်

၂၀၅။ တရားဆိုရာ ဟောတရား၊ နာတရားက တကယ် မစွမ်းပါ။ အလုပ်တရားကမှ တကယ်အစွမ်းထက်ပါတယ်။

**Practice the Dhamma**

205. The Dhamma that is preached and attended to is not effective; only practice of Dhamma could be efficacious.

## ဘဝသံသရာ အောက်မကျနိုင်

၂၀၆။ သူတစ်ပါးကို ထမင်းချက်ကျွေး၊ ရေခပ်ပေးသူဟာ ထမင်းမငတ်၊ ရေမငတ်သလို၊ သူတစ်ပါးကို လိမ္မာယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမလမ်းညွှန်တတ်သူဟာ ဘဝသံသရာမှာ အောက်ကျ နောက်ကျ မဖြစ်နိုင်ပါ။

**Teaching is Noble**

206. Just as the one who provides others with food and water will never starve or go thirsty, so also the one who teaches others so that they may be wise and polite will never attain an inferior position throughout the cycle of existences.

## တတ်နိုင်သမျှ ထိန်းကြပါ

၂၀၇။ လေးသင်္ချေကြာအောင် ပါရမီဖြည့်ပြီး ထူထောင်ခဲ့ရတဲ့ သာသနာတော်ကြီးဟာ ၂၅၀၀-ကျော်မျှနဲ့ မကွယ်ပသင့်ပါ။ ဒီတော့ ဝန်ထမ်းနိုင်သူက ထမ်းပြီး အပြင်မှ ကူနိုင်သူက ကူမဖို့ပဲ ရှိပါတယ်။

**Sasana Not To Fade out**

207. The teachings (*Sāsana*) of the Buddha who had endeavoured to attain Buddhahood for four eons should not fade out after only 2500 years. The members of the order should strive to maintain the *Sāsana* with the help of the laity.



## တစ်နေ့အတွက် အကျိုးမရရင်

၂၀၈။ တစ်နေ့တာမှာ ကုသိုလ်၊ ဥစ္စာ၊ ကျန်းမာရေး၊ အတတ်ပညာ၊ တန်ခိုးဂုဏ်သိန် ဒီငါးမျိုး တစ်မျိုးမျိုးမှ အကျိုးမရဘဲ ကုန်သွားတဲ့နေ့ဟာ ဝမ်းနည်းစရာ အကောင်ဆုံးနေ့ပါပဲ။ (မသေခင်က အသေဖြစ်ရတဲ့နေ့ပါပဲ။)

ကုသိုလ် ဥစ္စာ၊ ကျန်းခံသာ၍၊ ပညာ တန်ခိုး၊ တစ်မျိုးမျိုးမှ၊ အကျိုးမထွက်၊ ထိုနေ့တွက်၊ သက်သက် ဝမ်းနည်းဖွယ်။

*A Lost Day*

208. The day in which meritorious deeds, wealth, health, education, power and position, or at least one of them, cannot be achieved is also a day, to be regretted. It is a sort of death while being alive.

## မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုအောင်နေပါ

၂၀၉။ ပထမ လူ ကြည်ညိုအောင် နေ၊ ဒုတိယ နတ် ကြည်ညိုအောင် နေ၊ တတိယ မိမိကိုယ်မိမိ ကြည်ညိုအောင် နေပါ။

*Behave Well*

209. Behave well so that, first, people have a high esteem for you, second, celestial beings *devas* have esteem for you, and third, you have esteem for yourself.

## ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ကြရင်

၂၁၀။ လောကကြီးမှာ လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးလို့ ပြောကြတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရင် ကောင်းသထက် ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတရားတွေမှာ နစ်မွန်းနေရင် ချစ်ရာ မရောက်ပါဘူး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နှစ်ရာ ရောက်နေပါတယ်။

*Don't Let yourself Sink*

210. It is said that people love themselves most. In fact, if you love yourself, you must try your best to improve yourself. If you allow your-self to be submerged in \* *Lobha, dosa* and *moha* you cannot claim that you love yourself; you are really letting yourself sink.

\* (lobha=greed, dosa=anger, moha=ignorance)

## အပြစ်

၂၁၁။ မကောင်းမှုတစ်ခုကို လောကရိုးရာဆိုပြီး ကျူးလွန်နေကြပေမယ့် အပြစ်ကတော့ အပြစ်ပါပဲ။

*A Sin is a Sin*

211. If you commit a sin under the pretext that it is a traditional practice, it is still a sin.



## တဏှာလောကကြီး

၂၁၂။ တဏှာက စခဲ့တဲ့ လောကကြီးထဲမှာ တဏှာ ဟန်ထုတ်၊ တဏှာတိုးပွားမှုကိုသာ လုပ်နေကြတယ်။ ဒီတော့ တဏှာကို နုတ်ထုတ်လိုက်ရင် လောကကြီး နေချင်စရာကို မရှိတော့ဘူး။

*Beginning of the World*

212. This world began with \*\* *tahnā* (desire, passion), and have all along been carrying on with *tahnā*. If you subtract *tahnā* from life, you will find life not worth living.

\*\* (*tahnā* = attachment)

## လူနဲ့ ဘုန်းကြီး

၂၁၃။ သူတို့က ရွှေသူဌေး၊ တို့က သီလသူဌေး၊ သူတို့က ငွေသူဌေး၊ တို့က သမာဓိသူဌေး၊ သူတို့က စိန်သူဌေး၊ တို့က ဘာဝနာသူဌေး။

*They and We*

213. If they are rich in gold, we are rich in morality (*sīla*); if they are rich in silver, we are rich in mental stability (*samādhi*); if they are rich in diamonds; we are rich in mindfulness (*bhāvanā*).

## ကြီးပွားရေး

၂၁၄။ တတ်ရုံ မှတ်ရုံနဲ့ မကြီးပွား၊ ကောင်းနိုးရာကို ရွေးချယ်ပြီး လိုက်နာ ပြုကျင့်မှ ကြီးပွားမယ်။

*Select the Best Course*

214. One cannot possibly achieve improvement and progress merely by knowing about things; one must select the best course and pursue it.

## ကောင်းတာလုပ်မှ

၂၁၅။ ကောင်းတာလုပ်မှ ကောင်းရာ ရောက်မည်မှာ မေ့တာပါပဲ။

*Natural*

215. It is natural that good deeds produce good results.

## ဦးဆောင်သူ မရှိရင်

၂၁၆။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်တည်း ဦးဆောင်နေတဲ့ အရာ ဌာနတိုင်း အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် မရှိရင် လစ်ဟင်းရစမြဲပါပဲ။

*One-man Show*

216. Any one-man show will be affected by the absence of that one man.

## အခွင့်အရေး

၂၁၇။ ရရှိလာတဲ့ အခွင့်အရေးဟာ ခံစားဖို့ မဟုတ်ပါဘူး၊ ရှေ့တိုးဖို့သာ ဖြစ်တယ်။



**Opportunity**

217. Opportunity is not for enjoyment; it is for progress.

အမှား မပြောနဲ့

၂၁၈။ လောကမှာ ကိုယ်က ဉာဏ်မမီရင် သူတစ်ပါးကို အမှားလုပ်ကြ၊ အမှား ပြောတတ်ကြတယ်။

**The Ignorant One**

218. People who cannot grasp the meaning of what a person is doing often say that he is doing the wrong thing.

အကျိုးမရှိ

၂၁၉။ အကျိုးမရှိတာကို လုပ်ကိုင် ပြောဆိုနေခြင်းဖြင့် မိမိမှာ အကျိုးမရှိပေ။

**No Benefit**

219. If you do anything that is of no benefit, you will not gain any benefit.

ကိုယ့်အပြစ်ကို ကိုယ်သိပါ

၂၂၀။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို မကြည့်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်အပြစ် ကိုသာ သိပါ။

**Know Your Own Faults**

220. Don't look at other's fault; know your own.

**အထင်ကြီးမှု**

၂၂၁။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးစိတ်ဝင်နေရင် သူတစ်ပါး ကို အထင်သေးတာ သဘာဝပါပဲ။

**Self-conceit**

221. If you are self-conceited, others will hold you in contempt.

**အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းမှ**

၂၂၂။ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက်၏ စွမ်းရည်သတ္တိဖြင့် အရာမရောက်နိုင်ပါ။ ပတ်ဝန်းကျင် အသိုင်းအဝိုင်းကောင်းမှ အထမြောက်တယ်။

**Cooperative effort**

222. One cannot achieve anything only by one's ability; only cooperative effort will produce achievement.

**ကြီးပွားရေး**

၂၂၃။ လောကမှာ ကြီးပွားတယ်ဆိုတာ ထိပါးမှုမှ၊ စီးပွားရေးကောင်းမှုလို့ ထင်နေကြတယ်။ ဟုတ်မှန်တဲ့ သဘာဝ ဓမ္မတွေကို လေ့လာ ပွားများနေရင် စိတ်နေစိတ်ထား ကြီးပွား တာပဲ။



*Money and Mind*

223. People are under the impression that one has made headway in life if he wins a lottery ticket or comes into money. It is improvement of one's mind that matters.

*ချမ်းသာရေး*

၂၂၄။ အစားကောင်း၊ အဝတ်ကောင်း၊ အနေကောင်းတိုင်း ချမ်းသာတာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တဏှာ၊ လောဘ၊ ဒေါသ နည်းရင် ချမ်းသာတာပဲ။

*Happiness*

224. Happiness does not come from being well-to do. It comes only from reduced passion, greed and anger.

*အထင်ကြီးမှု*

၂၂၅။ လောကကြီးမှာ ကိုယ်ထင်ရာ လုပ်နေရင် ကိုယ့် ကိုယ်ကို အဟုတ်ကြီး ထင်မှတ်နေကြတယ်။

*Conceit*

225. People who think that if they can do what they like with impunity, think highly of themselves.

*အချိန်၏တန်ဖိုး*

၂၂၆။ အလုပ်နဲ့ အချိန်ကို မလေးစားသူဟာ မိမိ၏ အိမ်တွင်းရေးနဲ့စစ်တိုက်ဖို့ မဖြစ်နိုင်၊ အချိန်ဟာ မင်းစိုးရာဇာမှ စပြီး လူတန်းစား အသီးသီးအတွက် အလွန်တရာ တန်ဖိုး ရှိလှပါတယ်။

*Work and Time*

226. If one has no respect for work and time, one cannot solve a domestic problem, nor can he fight a battle with success. Time is an important factor for people of all classes.

*စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးအကြီးဆုံး*

၂၂၇။ အာရုံခံစာတယ်ဆိုတာ စိတ်ချမ်းသာအောင် ခံစား ကြတာပဲ၊ လောကကြီးမှာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ အရေးကြီးတယ်။

*Enjoyment of Pleasures*

227. Enjoyment of pleasures is for attaining happiness, but happiness resulting from mental stability is the most important.

*မြိုးခြံပါ*

၂၂၈။ လူတွေဟာ ချမ်းသာချင်ကြတယ်၊ ဝီရိယနဲ့ ရှာပါ၊ မြိုးခြံပါဆိုတော့ မရှာကြ၊ မမြိုးခြံကြဘူး၊ နေရာတိုင်းမှာ ကျန်းမာရေး၊ ပညာရေး ဒီလိုချည်းပါပဲ။



*Industry and Economy*

228. People want to be well off. If we say they must be industrious and economical, they don't work hard or control their desires. The same thing happens in health and education.

*ယဉ်ကျေးမှု မရှိရင်*

၂၂၉။ ဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု မရှိရင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ၊ ဘာသာ ယဉ်ကျေးမှု မရှိရင် ကျေးဇူးတရားကို အလေးထား တော့မှာ မဟုတ်ဘူး၊ ဒီလိုဆိုရင် လူ့လောက ပျက်စီးဖို့သာ ဖြစ်တယ်။

*Gratitlude*

229. If there is no religion and culture, there will be no regard for gratitlude; then human society will degenerate.

*ဓာတ်ပြားကြီး*

၂၃၀။ ဘုရားတရားတော်ကို ကိုယ်က မကျင့်နိုင်ဘဲ သူများ ကျင့်ဖို့ ဟောနေတာဟာ ဓာတ်ပြားကြီးကို ဖွင့်ပြနေ တာပါပဲ။

*A Gramophone Record*

230. Preaching the Dhamma for others to practise without prectising it by oneself is playing a gramophone record.

*ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လိုက်နာကြရင်*

၂၃၁။ ဗုဒ္ဓဩဝါဒတရားကို လိုက်နာသူဟာ ဒီဘဝမှာ လည်း လူကောင်းသူကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပြီး၊ စိတ် ချမ်းသာမှုကိုလည်း ရနိုင်ပါတယ်။ အပြစ် တစ်စုံတစ်ရာ မကျူးလွန်တဲ့အတွက် သေရမှာကို မကြောက်ဘဲ ဒီဘဝကို လည်း ရဲရဲကြီး စွန့်လွှတ်နိုင်သူလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

*Good Conduct*

231. The one who conducts himself according to the Buddha's teachings has become a good and noble man and attained happiness in this existence, and will be able to leave this existence with no fear because he has committed no sin.

*အတိုမကြည့်ပါနဲ့ အရှည်ကြည့်*

၂၃၂။ သံသရာဆိုတာ နိဗ္ဗာန်အထိ သွားရမည့် ခန္ဓာ အစဉ်ကို ခေါ်တယ်။ ထို ခရီးအရှည်ကို ကြည့်တတ်ရင် တစ်ခါတစ်ခါ ကြုံတွေ့ရတဲ့ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ အဆန်း မဟုတ်တော့ဘူး၊ ခရီးစဉ် မပျက်အောင် သွားတတ်တဲ့ အသိ ဉာဏ်သာ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဘဝလေး တစ်ခဏလေး မကြည့်နဲ့၊ နိဗ္ဗာန်အထိ သံသရာဘဝ အရှည်ကြီးကို ကြည့်ပါ။



*A Long Journey*

232. *Samsara* is the physical and moral journey to *nibbāna*. It is a long journey. If you take a long view, you will find the events that often crop up in life to be nothing strange. It is important to have the wisdom of going on the journey steadily. Don't look to the transient events of just one existence. Look to the destination of journey-*nibbāna*.

## ဂုဏ်ဆိုတာ

၂၃၃။ ဂုဏ်ရဖို့ အရေးကြီးဘူး၊ ရရှိထားတဲ့ဂုဏ်ကို မှန်မှန် ထိန်းနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ လောကမှာ ဂုဏ်ဆိုတာ မှန်တဲ့အတိုင်းလည်း ရတယ်၊ မမှန်တဲ့အတိုင်းလည်း ရတယ်။

*Maintaining Prestige*

233. It is not important to gain prestige. Maintaining the prestige already gained is more important. Prestige is gained by right conduct, but sometimes it is gained by wrong means.

## တိုးတက်နေတဲ့ ကမ္ဘာကြီး

၂၃၄။ ယခုအခါ ကမ္ဘာကြီးဟာ တိုးတက်နေလိုက်တာ၊ ကြီးကျယ်နေလိုက်တာ၊ တိုက်ကြီးတာကြီးတွေ၊ ယာဉ်အမျိုးမျိုးတွေ စသည်ဖြင့် ကြီးကျယ်နေလိုက်တာ၊ ဒါပေမယ့် စိတ်မအေးချမ်းဘူး၊ စိတ်က ပူနွေးနွေးကြီး ဖြစ်နေကြတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကြီးကျယ်နေပုံမျိုးကို လက်မခံထိုက်ဘူး။

*No Real Progress*

234. Today's world is progressing very much. There are big buildings, various kinds of vehicles. But there is no peace of mind; the mind is heated with anxiety and misery. You shouldn't accept that kind of progress.

## လောကကို အလှဆင်သူ

၂၃၅။ သား သမီးဆိုတာ ရတနာ (၇)ပါးမှာ တစ်ပါး အပါအဝင်ဖြစ်တယ်။ သားကောင်းရတနာ၊ သမီးကောင်းရတနာလေးတွေ မွေးလာတာဟာ လောကကို အလှဆင်သလိုပဲ။ တစ်မျိုးတစ်နွယ်လုံး၊ တစ်နိုင်ငံလုံး၊ တစ်သာသနာလုံးကို အကျိုးပြုနိုင်တယ်။

*Children*

235. Children are treasures. Sons and daughters are born to adorn the world. They could do a great service to the entire world and also to the Buddha's *Sāsana*.

## သားသမီးကို ချစ်ကြရင်

၂၃၆။ မိဘတွေက သားသမီးကို ဘယ်လောက် ချစ်တယ် ပြောပြော ပညာကို တတ်အောင် သင်မပေးရင် ချစ်ရာမရောက်ဘူး၊ နှစ်ရာရောက်တယ်။ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မပေးရင် ချစ်ရာ မရောက်ပါဘူး။



*Parents' Love of Children*

236. However much parents are said to love their children, they do not really love them if they don't give them education. they don't love if they don't look after their children's health.

**ဘုန်းကြီးရဲ့ဝါဒ**

၂၃၇။ ဘုန်းကြီးရဲ့ ပင်ကိုယ်ဝါဒက သူများက တစ်ကျပ်ပေးရင် ကိုယ်က နှစ်ကျပ်တန်အောင် အလုပ်လုပ်ပြလိုက်ရမှ ကျေနပ်တယ်။

*My Belief*

237. My personal belief is that if I receive onekyat I must give them two kyats' worth of service.

**မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားပါ**

၂၃၈။ ဘဝတစ်ခုမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း သွားလို့ မဖြစ်ဘူး၊ သံသရာမှာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ကောင်းနေလို့ မဖြစ်ဘူး၊ သူများ မပြောနဲ့ ဘုန်းကြီးတို့ ဘုရားလောင်းဟာ အရှင်ဒေဝဒတ်နဲ့ တွေ့နေလို့ ခန္တီဝါဒီရသေ့ဘဝ၊ ဓမ္မပါလမင်းသားဘဝမှာ အသတ်ခံရတယ်၊ ဒါကြောင့် ပတ်ဝန်းကျင် ကောင်းမှ ဖြစ်တယ်၊ ဒါပေမယ့် ကိုယ်က ပတ်ဝန်းကျင် တိုက်ခိုက်နေရင် မလုပ်ရဘူး၊ မထိခိုက်စေရဘူး၊ သူများ မကောင်းပေမယ့် မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင် ကြိုးစားရမယ်။

*Helpers On Journey*

238. One cannot go on the journey of *Sam̐sarā* alone. One needs others to help him make progress. Our Buddha had such as the villainous Devadatta who murdered the would-be Buddha as *Khanti-Vādi Hermit* and *King Dhamapāla*. It would be good to have good associates. You must not do harm to those around you. If they ill-treat you, it is for you to treat them well.

**ပြိုင်ဆိုင်မှု**

၂၃၉။ အပြိုင်ဆိုတာ နေရာတိုင်းမှာ ကောင်းတဲ့လက္ခဏာမဟုတ်ဘူး၊ ပြိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် ကမ္ဘာကြီး ပျက်စီးနိုင်တယ်။

*Competition*

239. Competition is harmful in all spheres. The world could be ruined by competition.

**အိုဘယ့်ငါ**

၂၄၀။ ငါသည် ဘယ်လိုငါ ဖြစ်ထိုက်သနည်း၊ ငါသည် ငါအကြည်ညိုခံရသော ငါဖြစ်ထိုက်သည်၊ သူတစ်ပါးကို ညှာဝါးလို့ရသည်၊ ငါ့ကိုယ်ငါ ညှာဝါးလို့မရ။

မည်သူမဆို မိမိကိုယ်ကိုမိမိ အကြည်ညိုခံရသောသူ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြပါ။



*What Ought I To Be?*

240. What ought I to be? I ought to be a person for whom others should have a high esteem. You can bluff others. You can't bluff yourself.

One should try to deserve one's own esteem.

*ချမ်းသာချင်ရင် သီလဆင်ပါ*

၂၄၁။ တဖြေးဖြေးနဲ့ နောက်ဘဝရွှေ့ကြဖို့ နီးလာပြီ၊ နောက်ဘဝအတွက် ဒါနထက် သီလက ဘဝကောင်း ပို့နိုင်တယ်။ ဒါန မများသော်လည်း သီလများနေရင် နောက်ဘဝမှာ မဆင်းရဲနိုင်ပါဘူး။ သီလကို အထူးဂရုစိုက်ပါ။ ငါးပါး သီလထက် အာဇီဝဋ္ဌမကသီလက သာတယ်။ အဲဒီ သီလကို သူတော်ကောင်းတိုင်း နေ့စဉ် ထိန်းရတယ်။

*Nearing The End*

241. You are gradually approaching the end of this life and a transfer to the next existence. It is better to have high morality than charity for the next life. If you have much store of morality you can be happy in your next life even if you are careful to keep moral precepts. It would better if you could observe *ājīvatthamaka sila*, as observed by people of high morality.

*စာရိတ္တ*

၂၄၂။ စာရိတ္တဟာ ကလေးတွေကတည်းက သင်ပေးမှ ဖြစ်တယ်။ ကြီးမှ သင်ရင် မရတော့ဘူး၊ မလွယ်တော့ဘူး။ ရုပ်ရှင်တို့ဘာတို့ဝင်တော့ သဘောကျကြတယ်။ ဒီတော့ မြန်မာ့ သားသမီးတွေမှာ မြန်မာနဲ့ မတူတော့ဘူး။ ကပြားလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။

*Character-Building*

242. Character-building should start early in life, from childhood. You can't learn to build good character when you are advanced in age. It's not easy. People like cinemas. So, Myanmar children are more like half-breeds than full-blooded Myanmar.

*ဆရာဆိုတာ*

၂၄၃။ ဆရာဆိုတာဟာ တပည့်ကို တော်တော်များများ မြင်တတ်မှ ဆရာလုပ်ရတယ်။ ဘယ်သူဟာ ဘယ်လို အရည်အချင်း ရှိတယ်ဆိုတာ မြင်ရတယ်။ တချို့ တပည့်တွေ ဟာ ဆရာထက် အရည်အချင်း ပိုသေးတယ်။ ဉာဏ် ဘယ်လောက် ကောင်းနေနေ ဆရာ မကောင်းရင် လုံးလည်လိုက် နေတာပဲ။

*Teacher and Pupil*

243. A teacher must be able to gauge the ability of his pupils. Some of them are more intelligent than the teacher. However, there will be confusion if the teacher is not efficient.



## ဆရာလုပ်သူ

၂၄၄။ မိမိကိုယ်ကို ပထမဆုံး အချိုးကျရတယ်။ မိမိ အချိုးကျမှ သူများကို ဒီလို အချိုးကျအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

*Good Behaviour*

244. First, you must be well-behaved. Then only can you make others well-behaved.

## ဆရာဆိုတာ

၂၄၅။ ကိုယ်ကသီလကို မပေါက်မကြား ထိန်းနိုင်မှ တပည့်တွေကို ဩဝါဒ ပေးနိုင်တယ်။ ဆရာလုပ်သူက ဗုဒ္ဓဗျာဓိတရောင် တပည့်တွေကို ဆုံးမလို့ မရဘူး။

*Teacher and Morality*

245. The teacher must have high moral principles, or he would not be able to give admonition to his pupils. If the teacher is of low morality he will never be able to guide and instruct his pupils.

## ပါရမီဆိုတာ

၂၄၆။ ပါရမီဆုကို မကျင့်ဘဲ တောင်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ မတောင်းဘဲ ကျင့်နေရင် ရပါတယ်။

*Not Be Mere Prayer*

246. You cannot get potentials for moral purity merely by praying. You can get it if you practise without praying.

## တက်ကြွပါ

၂၄၇။ တရားကို ပေါ့ပေါ့လျော့လျော့ အားမထုတ်ရဘူး။ တက်တက်ကြွကြွ အားထုတ်ရတယ်။ ပေါ့လျော့ရင် ပျင်းတယ်၊ တရား မရဘူး။ တက်ကြွမှုရှိမှ တရားရတယ်။

*Enthusiasm*

247. You must practise the Dhamma with enthusiasm. If you are listless, the practise will be boring. You cannot achieve your goal unless you are enthusiastic and active.

## ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ကြရင်

၂၄၈။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံးလိုထင် မပြီးကြနဲ့။ ကုသိုလ်လည်း အများဆုံးရအောင် လုပ်ရမယ်။ ချစ်လေ နှစ်လေ မလုပ်ကြနဲ့။

*Your Self-love*

148. Loving yourself best will not do. You must do as many meritorious deeds as possible. Otherwise your love for yourself would lead you to ruin.

## အကုသိုလ်မများစေနဲ့

၂၄၉။ အကုသိုလ်တွေများရင် လူတွေ ရောဂါများကြ၊ အသက်တိုကြ၊ စိတ်ဆင်းရဲကြရတယ်။



*Sin and Misery*

249. If people have much sin, they will be afflicted with diseases and short-lived. They will be miserable.

*မနာလိုစိတ်*

၂၅၀။ လောကမှာ ညံ့တဲ့လူက တော်တဲ့လူကို မနာလိုဘူး၊ မသာတဲ့သူက သာတဲ့သူကို မနာလို ဖြစ်ကြတယ်။ မနာလိုစိတ်ဟာ ဒေါသစိတ်ပဲ။

*Jealousy*

250. In this world the stupid person envies the clever one; the inferior man is jealous of the man in superior position. Such attitudes emanates from malice.

*လောဘဆိုတာ*

၂၅၁။ လောဘကို အကန့်အသတ်နဲ့ ခွင့်ပြုကြတယ်။ စားဝတ်နေရေး ကိစ္စကြီးငယ်အတွက် လောဘဆိုတာ ရှိရပါတယ်။ စားဝတ်နေရေး တန်းစေ့အောင်ရပြီး ဖြစ်ပါလျက် ထပ်ပြီးလိုချင်ရင် မတင်းတိမ်ရင်တော့ မဖြစ်ဘူး။

*Limited Greed*

251. Greed should be allowed within limits. One can be allowed to have desire for one's food, clothing and shelter, but if the desire exceeds the reasonable limit, it cannot be curbed.

*သံသရာအရှည်နဲ့ ပုထုဇဉ်အရူး*

၂၅၂။ ခရီးကရှည်၊ အရူးတွေ၊ စားရေကသိုး၊ အဖော်က ဆိုးသန့်၊ အမျိုးမျိုး ကာမဂုဏ်၊ အာရုံတွေ အလွန်နှောက်တကြောင့်၊ အပါယ်ဘုံ ထပ်ခါ ရောက်သော်လည်း၊ လွန်မြောက်ဖို့ ဝေး.....။

၁။ သံသရာခရီးက အလွန်ရှည်၏။

၂။ ခရီးသွားလူတွေကား အရူးအနှမ်းတွေသာ။

၃။ သူတို့၏ ဂုဏ်ပကာသန ဒါန၊ သီလ၊ ဘာဝနာ စားနပ်ရိက္ခာတို့သည် နိဗ္ဗာန်မရောက်ခင် ပုပ်သိုးကြလိမ့်မည်။

၄။ သူတို့၏ အဖော်ဖြစ်သူမှာ အမြဲပါနေသော တဏှာဖြစ်၏။

၅။ သို့ဖြစ်၍ အပါယ်ငရဲ ရောက်သော်လည်း တဏှာမပျောက်သောကြောင့် သံသရာမှ လွန်မြောက်ဖို့ အဝေးကြီးဖြစ်နေ၏။

*The Journey is Long*

252. The journey is long;  
Travellers are fools;  
The food gone rotten;  
Companions are bad.  
Leads one to Hell,  
where once there, escape in difficult.



## Explanation:

*Samsarā* (cycle of existences) is a long journey and those taking the road are foolish. The food that carry for the journey, such as, pride, prestige, charity, morality and contemplation, will have gone rotten. Their constant companion is *Tanhā* (passion), so when they go down to Hell, the chances of redemption are remote since *tanhā* cannot be eradicated.

## စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင်လုပ်ပါ

၂၅၃။ သန့်ရှင်းတဲ့နား၊ အကြားများတယ်၊ ကြည်လင်တဲ့ မျက်စိဟာ အမြင်များတယ်၊ စင်ကြယ်တဲ့စိတ်ဟာလည်း အသိများတယ်။

**Pure Mind, More Knowledge**

253. If the ear is clean you will hear more and better. If the eye is clear you will see more and better. If your mind is pure you will gain more knowledge.

## ကုသိုလ်ရရေး

၂၅၄။ ကုသိုလ်ဆိုတာ အလိုလို မရနိုင်ပါဘူး၊ လုပ်ယူမှ ရနိုင်တယ်။ ရရှိတဲ့ သဒ္ဓါတရားကို အသုံးပြုမှ နောက်တော့ သဒ္ဓါထက်မယ်၊ ရရှိတဲ့ ဝီရိယကို အသုံးပြုမှ နောက်တော့ ဝီရိယထက်မယ်။

**Earn Merit**

254. Merit cannot be obtained without really trying. You must do good work to earn it. The confidence (in the good) that in with you now must be used so that new confidence will be developed. The diligence that you are using at present will intensify the diligence you will have in future.

## လောဘ

၂၅၅။ အလှူလုပ်တဲ့အခါမှာ လူချီးမွမ်းခံချင်တာ လောဘ၊ ဂုဏ်လိုချင်တာ လောဘ၊ နတ်ပြည်ရောက်ချင်တာ လောဘ။

**Charity and Desires**

255. In giving charity if you hanker for popularity, prestige and desire to get to the realm of celestials in you next exiatence, then all these desires are *Lobha* (greed).

## တို့မြန်မာတွေ မဆိုးဘူး

၂၅၆။ တို့မြန်မာတွေ မဆိုးဘူး၊ မွေးနေ့ကျရင် ဆွမ်းကျွေးတယ်၊ သေနေ့ကျတော့ ဆွေမျိုးတွေက ကုသိုလ်ပြုလုပ်ကြတယ်၊ မြန်မာတွေ မဆိုးဘူး၊ သဘာဝသိပ်ကျတယ်။



*We, the Myanmar*

256. We the Myanmar offer alms food on birthdays, and when one dies, his relatives offer alms food on behalf of the deceased. That's just fine! We, the Myanmar are all right: They have done well!

*တင်းတိမ်မှု*

၂၅၇။ တင်းတိမ်ခြင်းဟာ အမြတ်ဆုံးဥစ္စာပါပဲလို့ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာက ဟောတော်မူတယ်။ ရှေးတုန်းက လူတွေဟာ အစားကို ငါးပိချက်ကလေး၊ ငါးကလေးနဲ့ပဲ စားကြတယ်။ အဝတ်ကိုလည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် ရက်ဝတ်ကြတယ်။ စိတ် ချမ်းသာကြတာပဲ။ စိတ် ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ပေါမှ ချမ်းသာတာ မဟုတ်ဘူး။

*Contentment*

257. The Buddha has said that contentment is the noblest act. In olden days people lived on frugal meals, wore home-woven clothes, and they were happy and contented. Happiness does not result from wealth, only from contentment.

*ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ*

၂၅၈။ ချမ်းသာတယ်ဆိုတာ ဝမ်းမြောက်တဲ့ သောမနဿ၊ နှစ်သက်တဲ့ ပီတိ၊ ခံစားရတဲ့ သုခ၊ ဒီလိုမှ ချမ်းသာတယ်။

*Happiness*

258. Happiness consists of joy, satisfaction and delight.

*သူတော်ကောင်းဆိုတာ*

၂၅၉။ သူတော်ကောင်းဆိုတာ လူများနဲ့ ဆက်ဆံရရင် ကိုယ်က အနာခံရတယ်၊ လောဘ၊ ဒေါသကို လျော့ရတယ်။

*For the Good of Others*

259. A noble and pure person is one who sacrifices his interest for the good of others. He has to reduce his desires and ill-will.

*အပြစ်တင်မစောပါနဲ့*

၂၆၀။ မျက်ကွယ်တစောင်းမဆိုနဲ့၊ မျက်မှောက်မရှုတ်ချနဲ့၊ အပြစ်တင်မစောပါနဲ့။

*Don't Blame Others*

260. Don't speak ill of others in their absence; don't condemn them in their presence; don't be hasty to blame them.

*အသေခံသင့်ပါတယ်*

၂၆၁။ ရစ်မဟာ ဥအတွက် အသက်အသေခံတယ်။ စာမရိသားကောင်ဟာလည်း အမြီးအတွက် အသက်အသေခံခဲ့တယ်။ တို့ရဟန်းတွေလည်း သီလအတွက် အသေခံသင့်ပါတယ်။



***Maintain Moral Precepts***

261. The female quail risks her life to guard her eggs, the mythical *samarī* bird guards its feathers with its life; We the Buddhist monks, should maintain our moral precepts at the risk of our lives.

**ရေလယ်မှာ မနစ်စေနဲ့**

၂၆၂။ သူတစ်ပါး လှေကွဲကို ဖာနိုင်လျက် ကိုယ့်လှေကို မဖာနိုင်ရင် ရေလယ်မှာ နစ်မွန်းခံရလိမ့်မယ်။

***Patch up Your Own Boat***

262. If you can patch up another's boat, and cannot patch your own, you will be drowned in mid-stream.

**အကောင်းဆုံး စီးပွားရှာနည်း**

၂၆၃။ စီးပွားဥစ္စာ ရှာတယ်ဆိုတာ လူချမ်းသာအောင် ရှာတာ ဖြစ်တယ်။ စီးပွားရှာမှုကြောင့် ကိုယ်ဆင်းရဲလွန်းရင် လည်းကောင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲလွန်းရင်လည်းကောင်း စီးပွား ရှာရကျိုး မနပ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်လည်း သိပ်မဆင်းရဲ၊ စိတ်လည်း ချမ်းသာနိုင်တဲ့ စီးပွားရှာနည်းကို စဉ်းစားကြပါ။

ဒီဘဝ စီးပွားရှာမှုကြောင့် နောက်ဘဝသံသရာမှာ (သီလပျက်၍) အပါယ်လေးပါး သွားရမယ်ဆိုရင်ကား သာ၍ပင် ဝမ်းနည်းစရာ ကောင်းလှပါတယ်။

***A Regrettable Thing***

263. People make an earning with a view to living a happy and comfortable life. If making an earning makes for physical and mental misery, the purpose of earning will not be achieved. People should seek a pursuit which makes for less physical discomfort and more happiness.

If earning a living in this existence results in the next existence in Hell, it will be a regrettable thing.

**ပေးလည်းပေးရမယ်**

၂၆၄။ ဘုန်းကြီးဆိုတာ ကိုယ်က အယူချည်း မဟုတ်ရဘူး၊ ပေးလည်းပေးရမယ်။ ဘာပေးရမလဲ၊ ကလေးတွေကို ပညာသင်ပေးရမယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေကို တရားဟောပေးရမယ်။ တိုင်းပြည်ကို တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ အကူအညီ ပေးရမယ်။

***Give Education***

264. Buddhist monks shouldn't be only on the side of taking; they should also be giving. What are they to give? They are to give education to children, preach the *Dhamma* to the laity and contribute their efforts to the welfare of the country.



**ရွှေအိုးပေးသူ**

၂၆၅။ အပြစ်ပြစ် ဆုံးမတဲ့သူကို ရွှေအိုးပေးသူလို သဘောထားရမယ်။

***Giving a Pot of Gold***

265. The person who admonishes you by pointing out your faults and defects is like the one who gives a pot of gold.

**ဘဝဆိုတာ**

၂၆၆။ ဘဝဟာ ရပ်တည်နေတာ မဟုတ်ဘူး၊ ယနေ့ ဘုန်းကြီးတို့ဟာ ခရီးသွားနေကြရတယ်၊ ဘယ်ကလာပြီး ဘယ်ကို သွားရမယ်ဆိုတာကို သိထားဖို့ ကောင်းတယ်။

***Life is Moving***

266. Live is not stationary; it is always moving. We all are going on a journey. So we should know where we come from and where we are going.

**သိပ္ပံပညာတိုးတက်ပေမယ့်**

၂၆၇။ သိပ္ပံပညာ တိုးတက်လာလို့ အစားကောင်းတွေ စားရ၊ အဝတ်ကောင်းတွေ ဝတ်ရ၊ အနေကောင်းတွေ နေရပါတယ်၊ ဒါပေမယ့် အကျင့်စာရိတ္တဘက်က တိုးတက်မှု မရှိတာကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှု မရကြတော့ပါဘူး၊ ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို သိမှသာ စိတ်ချမ်းသာမှု ရနိုင်ပါတော့မယ်။

***Scientific Progress***

267. Scientific progress offers a good life materially but it fails to develop good morality, and so people are unhappy. The Buddha's teachings alone can afford means for true happiness.

**သိပ္ပံပညာရဲ့ ဆုံးခန်း**

၂၆၈။ သိပ္ပံပညာရဲ့ အဆုံးဟာ တရားသဘောအရ နောက်ဆုံးတော့ ပျက်စီးရမှာပါပဲ။

***Ruin***

268. Eventually, the progress of Science leads to ruin.

**ဘုရားကို အာရုံပြုကြပါ**

၂၆၉။ ဗုဒ္ဓါနုဿတိ ဘုရားကို နေ့စဉ် အာရုံပြုနေတဲ့ သူဟာ အရှိန်အဝါရှိတယ်၊ ဉာဏ်ပညာ ထက်မြက်တယ်၊ ဩဇာအာဏာ ကောင်းတယ်၊ ဒါကြောင့် ဂုဏ်တော်တွေကို စိတ်ထဲမှာထင်အောင် တကယ်သက်တော်ထင်ရှား ဘုရားကို အာရုံပြုကြပါ။

***Attributes of the Buddha***

269. Contemplation of the attributes of the Buddha will make the devotee powerful intellectually developed and influential. So you should contemplate the attributes of the Buddha and visualize as if the Buddha is still living.



## မေတ္တာအမြဲပို့ပါ

၂၇၀။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို အာရုံပြုပြီး အမြဲတမ်း မေတ္တာနဲ့ နေရင် သာမန်လူတွေထက် “ကံ”နဲ့ အရှိန်အဝါမြင့်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲ မေတ္တာနဲ့ နေကြပါ။

*Diseminate Mettā*

270. Disseminate *mettā* (loving-kindness) to all beings while adoring the Buddha. The person who does that will have a better *kamma* (destiny). So always disseminate *mettā*.

## ကိုယ်စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှု

၂၇၁။ သီလစင်ကြယ်ရင် စိတ်နှလုံး ကြည်တယ်။ စိတ်ကြည်လင်ရင် ဝမ်းမြောက်နှစ်သက်မှု “နုသော”ပီတိ ဖြစ်တယ်။ နုသောပီတိ ဖြစ်ရင် သာ၍ နှစ်သက်မှုဟူသော “ရင့်သော”ပီတိ ဖြစ်တယ်။ ပီတိဖြစ်လောက်အောင် ဝမ်းမြောက်တဲ့အခါ ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ငြိမ်းချမ်းလာမယ်။ ချမ်းသာသုခ ပြစ်လာနိုင်တယ်။

*Moral Purity*

271. If you are morally pure, you will be mentally pure. You will then experience a subtle joy which will develop into a mature joy, and thus you will have true happiness: physical well-being and mental stability.

## ဒါနနဲ့ သီလ

၂၇၂။ ဒါနနဲ့သီလတွင် ဒါနက ပိုက်ဆံကုန်တယ်။ သီလက မကုန်ဘူး။ အကျိုးရတော့ သီလက ပိုအကျိုးရတယ်။

*More Rewarding*

272. Alms-giving (*Dāna*) entails spending of money. *Sīla* (moral precept) doesn't need money, but it is more rewarding.

## ချမ်းသာအောင် ဒီတရားကိုရှောင်

၂၇၃။ ဆင်းရဲဒုက္ခဟူသမျှဟာ လိုချင်မှုလောဘကြောင့် ချည်း ဖြစ်တယ်။ လောဘကြီးလေ ဒုက္ခကြီးလေ၊ လောဘနည်းလေ ဒုက္ခနည်းလေ။ လောဘမရှိဘဲ ရဟန္တာများကျတော့ ဒုက္ခလုံးလုံးမရှိတော့ဘဲ နိဗ္ဗာန်စံရတယ်။

[ရှေးက သူတော်ကောင်း အလောင်းတွေဟာ လောဘရဲ့ အပြစ်ကို မြင်တော်မူပြီး စည်းစိမ်ကိုပင် စွန့်လွှတ်ပြီး တောထွက်တော်မူကြတယ်။]

သူတော်ကောင်းလို သွားနိုင်လောက်အောင် စိတ်ကို အမြဲ ပြုပြင်ပါ။

*Misery and Moral purity*

273. Misery is always the result of passion and desire (*lobha*). More *lobha*, more misery; less *lobha*, less misery. Those who have attained perfect moral purity (*arahanta*) do not have *lobha* in the least, and so they are free from misery.



**အာရုံကို မစွဲလမ်းနဲ့**

၂၇၄။ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စွဲလမ်းနေရင် ငါးမျှားချိတ်မိတဲ့ ငါးနဲ့တူတယ်။

***Fish On Hook***

274. Don't be obsessed by anything sensual. If you are, you will suffer like a fish caught by the angler's hook.

**ကံကိုချည်း အားမကိုးနဲ့**

၂၇၅။ လူတွေဟာ ဘာလေးပဲ ဖြစ်လိုက်ဖြစ်လိုက် ကံချည်းပဲ အောက်မေ့လိုက်ကြတာပဲ။ ဘုရားရဲ့ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့ ပြုပြင်မှု ကြိုးစားမှုကို အသားပေးဝါဒရှိပါလျက် ကံချည်းချထားတော့ သာသနာလည်း နာ၊ လူမျိုးလည်း နာတာပေါ့။

***Don't Rely Too Much On Kamma***

275. People heap everything on *kamma* (fate). The Buddha advised improvement by intelligence and diligence. If people blame *kamma*, they are ignoring the Buddha's teaching and at the same time do a disservice to the nation by their fatalistic belief.

**မေတ္တာဆိုတာ**

၂၇၆။ မေတ္တာဆိုတာ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း နေရာတိုင်းမှာ လုပ်လို့ရတယ်။ အရှင်သုဘူတိဟာ ရဟန္တာဖြစ်လည်း မေတ္တာပို့တာပဲ။ မေတ္တာအပေါ်စား မဟုတ်ဘူး။ ဣရိယာပုထ်လေးပါးကို အိပ်မပျော်သမျှ မေတ္တာနဲ့ နေရမယ်။

***Mettā***

276. *Mettā* must be disseminated at all times, while you are sitting, walking or lying. Disseminate metta at all times except, of course, while asleep.

**ရှေ့ဆောင်နွားလား**

၂၇၇။ ရှေ့ဆောင်နွားလား အကောက်သွားရင် နောက်နွား ကျားစာဖြစ်မယ်။ ခင်ကြီး ကျပ်ခိုးစင် တက်ရင် ရှင်ငယ်လေးတွေ ကျောင်းခေါင် တက်ကြလိမ့်မယ်။

***March Straight***

277. The leading bull must march straight, or the following cattle will fall victim to the tiger. If the leading monk (abbot) goes up the loft, the novice will get on the roof of the monastery.

**မာန်မတက်ပါနဲ့**

၂၇၈။ မြေခွေးဟာ ခြင်္သေ့စားကြွင်းနဲ့ မာန်တက်နေသလို သံသရာရူးဟာလည်း လူတို့စွန်းပစ်ထားတဲ့ လာဘ်ကို စုံမက်တတ်တယ်။ ပုထုဇဉ်ဟာ အရိယာစားကြွင်းနဲ့ မာန်တက်နေလို့ မလျော်ပါ။

***Mean Pride***

278. The fox is growling proudly over the left-over food of the lion. so also the one who is enamoured of the successive rebirths is obsessed by the bribes people leave for him. It is not fitting for the ordinary man to gloat over what the morally pure person has discarded.



## အာရုံကို မစွဲလန်းနဲ့

၂၇၉။ အာရုံတစ်ခုခုမှာ စွဲလန်းနေရင် ငါးမျှားချိတ်မိတဲ့ ငါးနဲ့တူတယ်။

*Fish On Hook*

279. One who is obsessed with a certain sensul pleasure is like a fish on the angler's hook.

## နတ်ပြည်ကို မလိုချင်ဘူး

၂၈၀။ နတ်ပြည်ဆိုတာ မလိုချင်ဘူး၊ ဟိုမှာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု သိပ်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ လူ့ပြည်မှာတော့ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်လို့ရတယ်၊ သူများအကျိုးကို ဆောင်လို့ရတယ်၊ တို့ လူ့လောကမှာ သိပ်ကို ကောင်းတယ်။

*Man's World*

280. I don't want an existence in the celestial region. There I won't have much chance to do meritorious deeds. Here, in man's world, we can do meritorious deeds and serve others interests. Man's world is much better.

## သီလကို လုံခြုံပါ

၂၈၁။ “သီလတော သုခိတော ဟောတု”တဲ့ သီလဟာ ဒီဘဝ နောက်ဘဝ ကာလမရွေး စိတ်ချမ်းသာ ကိုယ်ချမ်းသာ ကို ပေးနိုင်တယ်၊ မေတ္တာ၊ သစ္စာ၊ ခန္တီတို့လည်း ကောင်းကျိုးကို ပေးနိုင်ပါတယ်။

*Beneficial*

281. *Sīla* (morality) confers happiness not only here and now but also in the hereafter. Lovingkindness, Compassion, Truth and Perseverance, too, are beneficial.

## ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မပွင့်ရင်

၂၈၂။ နေမင်းကြီး ထွက်ပေါ်မလာခဲ့ရင် သတ္တဝါတွေဟာ တုံးတိုက်တိုက်နဲ့ဖြစ်ပြီး အချို့က မောင်းမည်းမည်းထဲမှာ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ ချောက်ထဲကျလိုကျ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ မပွင့်ပေါ်လာရင် တရားစစ် တရားမှန် မရဘဲ ချောက်တွင်းကျရတယ်၊ ဗုဒ္ဓရှင်တော် ပွင့်ပေါ်လာလို့ ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ၊ အသူရကာယ်၊ အပါယ်လေးပါး၊ နိဗ္ဗာန်၊ နတ်ဘုံနတ်နန်း ရှိသေးတယ်ဆိုတာ ခွဲခြားသိနိုင်တယ်၊ ဘုရားမပွင့်ရင် ဒီတရားတွေ မသိနိုင်ပါဘူး၊ ဒီတော့ တို့ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကို သိပ် ကျေးဇူးတင်ထိုက်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်တော်၊ ပွင့်ထွန်းပေါ်၍၊  
ဟောဖော်ညွှန်ပြ၊ မြတ်ဓမ္မကြောင့်၊  
ဤကားကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်နှင့်၊  
ထိုထိုဘုံဘဝ၊ သိကြရ၊ များလှကျေးဇူးပေ၊  
ကျေးဇူးတော်ရင်၊ ဘုရားရှင်ကို၊  
နေ့စဉ်မပြတ်၊ ကျေးဇူးဆပ်ဖို့၊  
အမြတ်ရတနာ၊ သာသနာကို၊  
နှစ်ဖြာဝန်ထမ်း၊ လွန်ကြိုးပမ်း၊  
လူစွမ်းပြကြလေ။



*If The Sun Did Not Appear*

282. If the sun did not appear upon the earth, the people of the world would be groping in the dark, and some would fall off the cliff.

If the Buddha did not appear, there would be no knowledge of the Dhamma, and people would fall into the chasm of Hell. It is because the Buddha appeared there prevailed wisdom to know hell from *nibbāna*, celestial regions and so on. Otherwise, there would be profound ignorances.

အို, နာ, သေရေး

၂၈၃။ နွားကျောင်းသားဟာ နှင်တံနဲ့ နွားတွေကို နွားစားကျက်သို့ မောင်းနှင်သလို အို, နာ, သေရေးကလည်း လူတွေကို သချိုင်းကုန်းသို့ မောင်းနှင်နေတယ်။

*Prodding to Grave*

283. Just as the cowherd drives the cattle to the grazing ground by prodding them with a stick, so also old age, disease and death is always prodding people to the grave.

လက်နက်ကို အားကိုးကြပါ

၂၈၄။ တောမီးဟာ သစ်ရွက်ခြောက်ကို လောင်လွယ်၏။ သစ်ရွက်စိုကို မတတ်နိုင်။ “မသူတော်” မီးဟာ မေတ္တာခမ်းသူကိုသာ လောင်လွယ်၏။ မေတ္တာပြန့်သူကိုကား မတတ်နိုင်။ ဓားစတဲ့ လက်နက်ရှိရင် ကျားမကိုက်နိုင်။ လက်နက်မဲ့ဆိုရင် နွားမပင် ရှေးနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် လက်နက်ကို အားကိုးကြပါ။

*Fire of Immorality*

284. Forest fire burns dry leaves more easily than wet leaves. The fire of immorality burns the man who has no *mettā* more easily than the man who has *mettā* saturated in his mind. If you have a weapon to defend yourself, no tiger will bite you. If you don't have a weapon, even a cow will gore you. So depend on weapons. The most effective is *mettā*.

ဂရုမစိုက်နဲ့

၂၈၅။ ကျားကြောက်လို့ ပြေးနေတုန်းမှာ ခွေးဟောင်နေတာကို ဂရုမစိုက်သင်ပေ။

*No Heed for Dog's Bark*

285. While fleeing from a chasing tiger, don't heed the dog's barking.

သူတော်ကောင်းဆိုတာ

၂၈၆။ သမုဒ္ဒရာရေဟာ မီးကြောင့် မကျွမ်းဘူး၊ မြင်းမိုရ်တောင်ဟာလည်း လေကြောင့် မတုန်လှုပ်ဘူး၊ ကျောက်ခဲဟာလည်း ရေကြောင့် မကြေဘူး၊ ဒီလိုပဲ သူတော်ကောင်းဟာလည်း မသူတော်ဖျက်တာကို မတုန်လှုပ်သင့်ဘူး။



*Un Affected*

286. The ocean cannot be burned by fire. The \*Myinmo mountain will not be shaken by the wind. The rock cannot be melted by water. So also the morally pure person will not be affected by the misdeeds of an evil-minded person.

\* Myinmo = MERU

*သီလမလုံခြုံရင်*

၂၈၇။ စာပေပို့ချနိုင်ပါလျက် သီလမလုံခြုံရင် အသီးမချိုတဲ့ သစ်ပင်နဲ့ တူတယ်။ တရားဟောကောင်းပြီး သီလမလုံခြုံရင် အဆင်းအနံ့မရှိတဲ့ ပန်းနဲ့ တူတယ်။

*Warning to Monks*

287. You, monks! If you have the ability to teach, and if you are weak in morality, you will be like the tree which cannot bear sweet fruit. If you are good to preaching but cannot properly keep the precepts, you will be like flowers with no fragrance.

*ကြီးပွားရေးလမ်းစဉ်*

၂၈၈။ အနေလည်းကောင်း၊ စိတ်လည်းကောင်း၍၊ ကောင်းကောင်းပညာ၊ တတ်မှသာ၊ ငါဟာ ကြီးပွားမည်။ အနေမကောင်း၊ စိတ်မကောင်း၍၊ ကောင်းကောင်းပညာ၊ မတတ်ပါ၊ ငါသာ ဆုတ်ယုတ်မည်။

*Progress and Retrogression*

288. With good behaviour, a good mind, and a good education, I will make headway in life. Otherwise, I will get into the rut.

*မွေးနေ့ဆိုတာ ဘာလဲ*

၂၈၉။ မွေးနေ့ဆိုတာ အသက်ကြီးလာတဲ့ အထိမ်းအမှတ် ဖြစ်တယ်။ “ငါသည် တစ်နှစ်ပို၍ သေဘက်နီးလာပြီ” ဟု မွေးနေ့က သတိပေးနေတာ ဖြစ်တယ်။ အောက်ပါလင်္ကာကို မရသေးရင် ရအောင်ကျက်ပြီး မရဏာနုဿတိဘာဝနာဖြစ်အောင် ရွတ်ပါ။

ငါနှင့်ရွယ်တူ၊ ငါ့အောက်လူ၊ ကြီးသူသေကြ များလှပြီ။ ခဏမစဲ၊ အိုစမြဲ၊ ကိုယ်လည်းသေဘက် နီးခဲ့ပြီ။ မသေရမီ၊ ပါရမီ၊ ငါသည် ဖြည့်မှ သင့်တော့မည်။

*Birth-Day; An Indication*

289. Birth-day anniversary is an indication of your age. You must warn yourself, saying: “I am one year nearer death”. Those of my age and those younger and older than I am have been dead. As nothing is permanent, I am getting nearer death. Before I die I will try to reinforce my potential for future goodness.



## သူတော်ကောင်းစစ်စစ်ဖြစ်အောင် နေပါ

၂၉၀။ သူများပေးတာ၊ လှူတာ စားသုံးပြီး သာမန် လူကောင်းသူကောင်း လုပ်နေရုံဖြင့် တာဝန်မကျေသေးပါ။

*You Are Not Doing Your Duty*

290. Monks, if you receive aims from others and live the life of an average good person, you are not doing your duty satisfactorily.

## ဂုဏ်ရှိအောင် ကြိုးစားနေတာ

၂၉၁။ ဘုန်းကြီးက တစ်ဦးတစ်ယောက်တည်း တစ်ကိုယ်တော် ကောင်းစားဖို့ ဒီကျောင်းတိုက်ကြီးကို ကြိုးစားနေတာ မဟုတ်ဘူး၊ သာသနာတော်တစ်ရပ်လုံး ဂုဏ်ရှိအောင်၊ ဘုရားသာသနာတော်ကြီး ဂုဏ်ရှိအောင် ကြိုးစားနေတာ။

ငါတည်းတစ်ယောက်၊ ချမ်းသာရောက်ဖို့၊  
ခုလောက်ကြိုးကုတ်၊ အားမထုတ်ဘူး၊  
ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၊ သာသနာ၏၊  
ရှေးခါဘိုးဘ၊ လက်ထက်ကလျှင်၊  
ရသည့်တန်ခိုး၊ ထပ်မညှိုးဖို့၊  
အကြိုးမာန်တက်၊ ငါဆောင်ရွက်သည်  
ဆက်လက် တည်တံ့ပါစေသော်.....။

*May Sasana Prevail*

291. I am not trying as hard as at present just for my own benefit. I am trying to maintain the noble attributes of the Buddha's teachings that tradition has established, so that the *Sāsana* (the Buddha's teachings) may continue to prevail.

## ကိုယ်ဖြစ်ချင် ဖြစ်စေနိုင်သောတရား

၂၉၂။ သစ္စာဟာ မုသားနဲ့ ပြောင်းပြန်ဖြစ်တယ်၊ ယခုခေတ် သစ္စာ အလွန်နည်းကြတယ်၊ မုသားဟာ ငါးပါးသီလ ကိုယ်ကျင့်မှာတောင် အမြဲရှောင်ဖို့ ပါနေတယ် သီလရှိသူဟာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့ အကျိုးကို ရနိုင်တယ်၊ သီလမရှိရင် ငရဲ၊ တိရစ္ဆာန်၊ ပြိတ္တာ တစ်ခုခုနဲ့ လူနဲ့လူမဲ့ လူဆင်းရဲသာ ဖြစ်ရမယ်။

*Sīla*

292. Truth is the opposite of falsehood. In the present time truth is weak. Even in the Five Precepts, avoiding lies has been featured. The person who has *sīla* (morality) can get the rewards he wishes to have. If you don't have good morality, you will either go to Hell or become an animal in your next existence. Even if you were reborn as a human being, you would be a poor; stupid one.



## ပွားထိုက်သော ချမ်းသာ

၂၉၃။ ကုသိုလ်စိတ်နဲ့ပျော်၍ ချမ်းသာခြင်းကား ယခုလည်း ချမ်းသာ၊ နောင်အကျိုးပေးတဲ့အခါလည်း ချမ်းသာတယ်၊ နိဗ္ဗာန်အထိလည်း ချမ်းသာတယ်။

ဒါကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်မှာ အဆင့်ဆင့် တိုး၍တိုး၍ ချမ်းသာတဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုတွေ ရှိပါတယ်။ ထိုချမ်းသာမှုကို စီးပွားရေးလိုက်စားတဲ့ လူများ မသိကြဘူး၊ သိအောင် ကြိုးစားကြပါ။

*Prosperity From Good Intent*

293. Prosperity resulting from good intentions and meritorious deeds will prevail not only at present but also in the future till you attain the state of perfect moral purity (*nibbāna*). Merit leads to gradual attainment of happiness. Those who are after material prosperity do not know that. They should try to understand it.

## ပယ်ထိုက်သော ချမ်းသာ

၂၉၄။ ချမ်းသာသုခဟာ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှု နှစ်မျိုးအနက် ကိုယ်ချမ်းသာမှုထက် စိတ်ချမ်းသာမှုက ပိုပြီး ချမ်းသာတယ်။

စိတ်ချမ်းသာမှုမှာလည်း လောဘနဲ့ပျော်၍ ချမ်းသာမှုဟာ နောက်ကပ်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ အတော်ဝေးဝေးက ခွာလျက်သော်လည်းကောင်း ဒုက္ခ အမြဲပါနေတယ်။

ဒါကြောင့် လူအများစုရဲ့ လောဘနဲ့ပျော်၍ ချမ်းသာမှုဟာ တကယ့်ချမ်းသာ မဟုတ်ပါ။ ဆင်းရဲဖို့အကြောင်း ဒုက္ခ အပေါင်းသာဖြစ်တယ်။

*Two Kinds of Well-Being*

294. Of the two kinds of well-being mental well-being is preferable to material well-being.

Mental happiness that comes together with *lobha* (passion) should be kept far apart. misery always dogs the steps of people seeking such happiness that is not real happiness. It is camouflaged misery.

## အလုပ်မလုပ်ဘဲ အသက်ရှင်၍ မနေလို

၂၉၅။ အလုပ်မလုပ်ဘဲ အသက်ရှင်၍ မနေလို၊ အသက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မြဲနေသရွေ့ နိုင်ငံနဲ့သာသနာတော်အတွက် အလုပ်လုပ်ရမယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်း မသေအောင် ကြိုးစားနေကြတယ်။ မသေလျှင် ဘာလုပ်ကြမလဲ.....?

အခြွေအရံ၊ အကျော်အစော၊ လူစည်းစိမ်၊ ချမ်းသာဆင်းရဲတို့မှာ ပျက်စီးဆုံးရှုံး သေရဦးမည်ကား မလွဲဧကန်တည်း။ မိမိတို့ဘဝကို ပါရမီကုသိုလ်ဖြင့် ထုံမွှမ်းကြပါလေ။

*What Will You Do?*

295. I don't want to be alive without doing any work. I will be serving the interests of the country and the Buddha's *Sāsana* (Sphere of teachings) as long as I am alive,

Everybody in trying not to die.

What will you if you don't die?

Having a large following, fame and luxury does not defer death. Prosperity and misery of all kinds are perishable. You must add to your life potentials (*Pāramī*) for better future.





ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ သာသနာတော်ကြီးသည် ကမ္ဘာသူ/သား  
အများကောင်းကျိုး အစီးအပွားကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်နိုင်  
ပါစေသတည်း။

ဗုဒ္ဓတရားတော်အတိုင်း လိုက်နာကြ၍ သတ္တဝါအများ  
တို့သည် ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြစေကုန်သတည်း။

စာအုပ်ပြုစုသူ-

အရှင်ကုသလ(ညောင်ရမ်း)  
ရွှေမုဋ္ဌောကျောင်းတိုက်၊ ဈေးရပ်  
ညောင်ရမ်းမြို့၊ မန္တလေးတိုင်း။

May the Buddha *Sāsana* (Teachings) contribute  
the welfare and well-being of the people of toe  
world.

May the people, following the teachings of  
the Buddha, enjoy physical well-being and mental  
happiness.

Compiler...

RavererendU Kusala  
(Nyaung-Yann)

Shwemotthaw Monastery  
Bazaar Quarter  
Nyaung-Yann  
(Mandalay Division)



### လူ့သီလ

လောကကြီးထဲမှာ ဘယ်သူမဆို  
ချမ်းသာချင်ကြတာပဲ၊  
သူများ ဆင်းရဲ(ဒုက္ခ)ရောက်မှ  
ကိုယ် ချမ်းသာရတာမျိုးတော့  
မဖြစ်စေနဲ့၊ မလုပ်အပ်ဘူး။  
သူများ ဆင်းရဲအောင်  
ကိုယ်-စိတ် မလုပ်ကြနဲ့၊  
အနစ်နာခံစရာရှိရင်  
ကိုယ်သာခံ၊ ဒါ-လူ့သီလပဲ။ ။

(အရှင်ဇနကာဘိဝံသ)

### *Man's Precept*

Everyone in the world wishes to be  
happy and prosperous. Yet do not try to  
obtain profit from others' misery. Don't  
do anything that may cause unhappiness  
in many people. If a sacrifice is called  
for, you should offer it. That's man's  
precept of good conduct.

The Venerable Ashin Janakābhivumsa.