



ပန်းရွှေပြည်စာအုပ်တိုက်

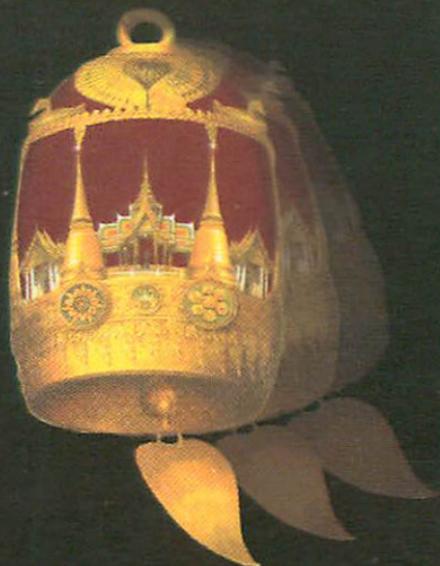
ပန်းရွှေပြည်ဘာသာရေးစာစဉ်

ဓမ္မပဒ

ဒုတိယအကြိမ်

အဆုံးအမများ

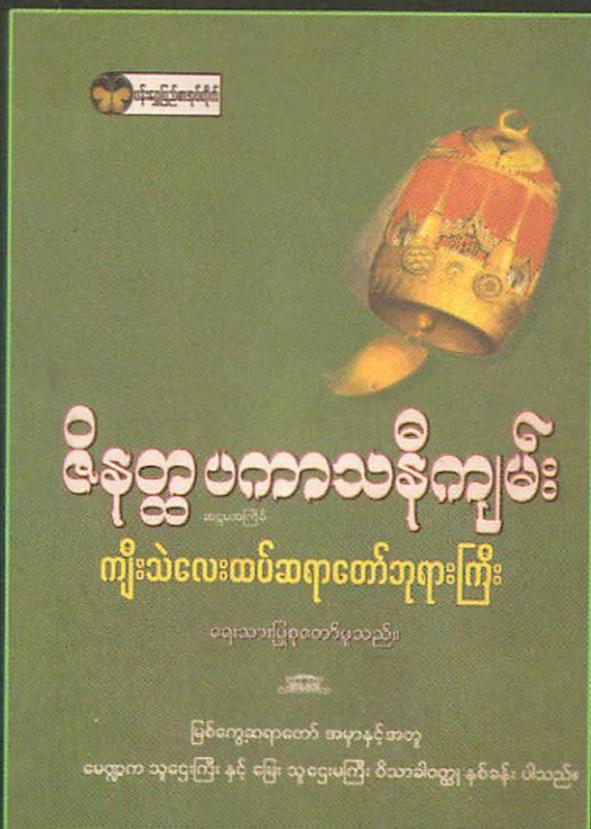
ပါဠိ-မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်



ဦးခင်မောင်ကြီး
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ပန်းရွှေပြည်ဘာသာရေးစာစဉ်

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အိမ်တိုင်းဆောင် လူတိုင်းဖတ်သင့်သည့် စာအုပ်
- အရွယ်၃ပါးမရွေး ဖတ်ရှုနားလည်လွယ်သည်၊
စံနမူနာထားလောက်သည့် မြန်မာစကားပြေအရေးအဖွဲ့.
- လှူဒါန်းပူဇော်လက်ဆောင်ပေးရန် မင်္ဂလာအရှိဆုံးစာအုပ်



ဓမ္မပဒ

အဆုံးအမများ

မြန်မာ-ဘင်္ဂလိပ်-ပါဠိ

ဦးခင်မောင်ကြီး

(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

ဝဗ္ဗပဒ

အဆိုးအမများ

**THE DHAMMAPADA
MYANMAR-ENGLISH-PALI**

ဝဗ္ဗပဒ (မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်-ပါဠိ ၃ ဘာသာ) စာအုပ်ငယ်သည် ၁၉၈၄ ခုနှစ်၌ တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေသော E.W. ADIKARAM ၏ THE DHAMMAPADA အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်မှုကို ယူပါသည်။

မြန်မာဘာသာပြန်ကို သင်္ဂဇာဆရာတော်၊ အရှင်သေဋ္ဌိလ၊ ဦးမြင့်ဆွေ၊ ဦးသော်ဇင်၊ ကြီးပွားရေးဦးသိန်း၊ E.W. ADIKARAM တို့၏မူများနှင့် ကိုက်ညီပြီးသကာလ၊ နားလည်လွယ်ကူစိမ့်သောငှာ စီစဉ်ရေးသားထားပါသည်။

မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း
- အိမ်တိုင်းဆောင် လူတိုင်းဖတ်ရမည့်စာအုပ်
- မြစ်ကွေ့ဆရာတော်စာမှာ
- မေတ္တာကသုဋ္ဌေးကြီး ဝတ္ထု၊ ငမြေး သုဋ္ဌေးမကြီး၊ သိသာမီ ဝတ္ထု တို့ ပါသည်။
- သိပုတ်ဖွယ်ရာ စာကွရာအညွှန်း နောက်ဆက်တွဲများဖြင့် အပြည့်စုံဆုံးမူ
- မန်းချိုကျော်ဖြူမင်္ဂလာ မျက်နှာပြည့်ရောင်စုံ ဒဏ္ဍင်ကျ ၁၂ ပုံ
- ညောင်ရမ်းရင်းလင်းသော အပြင်အဆင်
- ဝတ္ထုဖြူချောသန်ဖြင့် အခန်းချုပ်
- လူ့မိန်းပုဇော် လက်ဆောင်ပွန်ပေးလိုပါက
- ကော်မရှင်ချေး လျှော့ပေးပါမည်။

မိန့်ထွက်ပဏာနသနိဂျာနယ်

ကျေးဇူးလေးထပ်စာတော်ဘုရားကြီး

မင်းဇော်

ရက်စွဲ - ၅ / ၂၀၀၄ (၁)

- ဓမ္မပဒ သည် ဗုဒ္ဓ၏သင်ကြားချက်များကို စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခု ပမာ ဖီရင်ရေးသားထားသော အနှစ်ချုပ် ကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။
- ဓမ္မပဒ ၏ သြဇာအရှိန်အဝါသည် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်တွင် အတော် ကြီးမားလှပါသည်။
- ဓမ္မပဒ သည် ဓမ္မစကား သို့မဟုတ် သစ္စာတရားများကို စုပေါင်း ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- ဓမ္မပဒ သည် ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးထားသော စာအုပ်တစ်အုပ် မဟုတ်ဘဲ၊ သဗ္ဗ ညုတရွှေဉာဏ်တော်ကို ရတော် မူသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ သင်ကြားချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။
- ဓမ္မပဒ သည် လောကအမြင်၊ ဘဝအတွေးအခေါ်၊ နိတိကျမ်း ငယ်အဖြစ်ပါ အားကိုး လက်ကိုင်ပြုသင့်လှပါသည်။

မာတိကာ

၁။ အစုံအစုံသော တရားစု	
THE PAIRS - ယမက ဝက်	၁၁
၂။ မမေ့လျော့ခြင်း တရားစု	
NON INTOXICATION - အပ္ပမာဒဝက်	၂၃
၃။ စိတ်တရားစု	
THE MIND - စိတ္တဝက်	၃၀
၄။ ပန်းပွင့် တရားစု	
FLOWERS - ပုပ္ဖဝက်	၃၆
၅။ လူဖိုက်တရားစု	
THE FOOL - ဗာလဝက်	၄၄
၆။ ပညာရှိ တရားစု	
THE WISE MAN - ပဏ္ဍိတဝက်	၅၂
၇။ ရဟန္တာတရားစု	
THE WORTHY - ရဟန္တာဝက်	၅၉
၈။ ထောင်ဂဏန်းတရားစု	
THE THOUSANDS - သဟဆဝက်	၆၅
၉။ မကောင်းမှု တရားစု	
EVIL - ပါပဝက်	၇၃
၁၀။ ဒဏ်တရားစု	
THE ROD - ဒဏ္ဍဝက်	၈၀
၁၁။ အိုမင်းခြင်း တရားစု	
OLD AGE - ဇရာဝက်	၈၉
၁၂။ မိမိတရားစု	
THE SELF - အတ္တဝက်	၉၅

၁၃။ လောက တရားစု	THE WORLD - လောကဝင်္ဂ	၁၀၀
၁၄။ ဗြိတ်ဘုရား တရားစု	THE AWAKENED ONE - ဗုဒ္ဓဝင်္ဂ	၁၀၇
၁၅။ ချမ်းသာခြင်းတရားစု	HAPPINESS - သုခဝင်္ဂ	၁၁၆
၁၆။ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း တရားစု	THE PLEASANT - ပီယဝင်္ဂ	၁၂၃
၁၇။ အမျက်ဒေါသ တရားစု	ANGER - ကောဝေဝင်္ဂ	၁၃၀
၁၈။ အညစ်အကြေး တရားစု	IMPURITY - မလဝင်္ဂ	၁၃၇
၁၉။ တရား တရားစု	THE RIGHTEOUS - ဓမ္မဝင်္ဂ	၁၄၈
၂၀။ လမ်း တရားစု	THE WAY - မဂ္ဂဝင်္ဂ	၁၅၆
၂၁။ သောင်းပြောင်းတွေလာ တရားစု	THE MISCELLANEOUS - ပက်ဏ္ဍကဝင်္ဂ	၁၆၅
၂၂။ ငရဲ တရားစု	STATE OF WOE - နိရယဝင်္ဂ	၁၇၃
၂၃။ ဆင် တရားစု	ELEPHANT - နာဂဝင်္ဂ	၁၈၁
၂၄။ တပ်မက်ခြင်း တရားစု	CRARVING - တဏှာဝင်္ဂ	၁၈၉
၂၅။ ရဟန်း တရားစု	THE MONK - ဘိက္ခုဝင်္ဂ	၂၀၄
၂၆။ ဗြဟ္မဏ တရားစု	THE BRAHMANA - ဗြဟ္မဝင်္ဂ	၂၁၆

ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများအကြောင်းကို
ခြေခြေမြစ်မြစ် လေ့လာ ဖတ်ရှုလိုသူတို့အတွက်
ကမ္ဘာပတ်၍ ဘုရားရှာခြင်း
ဦးစိန်ထွန်း (ဗဟုကဋကဏ္ဍ)

စာမူခွင့်ပြုအမှတ် - ၃၂၀၅၁၆၀၆၀၈

အခန်း ။ ၁ ။

အစုံအစုံသောတရားစု

THE PAIRS

ယမကဝဂ်

၁။ ။ တရားတို့၌ စိတ်သာလျှင် ဦးဆောင်ဦးရွက် ရှိကုန်၏။
အကြီးအမှူး ရှိကုန်၏။ စိတ်ဖြင့်သာ ပြီးကုန်၏။

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့်
အကယ်၍ပြောဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်လျှင် သော်လည်း
ကောင်း၊ တွေးတောကြံစည်လျှင် သော်လည်းကောင်း လှည်းဘီး
သည် ဝန်ဆောင်ရုန်းကန်ရသော နွား၏ခြေရာကို အစဉ်လိုက်
နေသကဲ့သို့ ဒုက္ခဆင်းရဲသည် ထိုသူ့နောက်သို့ အစဉ်လိုက်လေ၏။

All states have mind as their fore-runner; to them
mind is supreme and of mind are they made. There-
fore, if one, with defiled mind, speaks or acts, on ac-
count of the suffering follow one as the wheel follows
the foot of that does wagon-bearer.

မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ၊
မနသာ စေ ပဒုဋ္ဌေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ၊
တတော နံ ဒုက္ခမန္တေတိ၊ စက္ကံဝ ဝဟတော ပဒံ။ ၁။

၂။ ။ တရားတို့၌သာ စိတ်သာလျှင် ဦးတည်ဆောင်ရွက် ရှိကုန်၏။
အကြီးအမှူး ရှိကုန်၏။

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကြည်လင်ကောင်းမြတ်
သောစိတ်ဖြင့် အကယ်၍ပြောဆိုလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်
လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ တွေးတောကြံစည်လျှင် သော်လည်း
ကောင်း အရိပ်သည် အရိပ်ရှင်ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေသကဲ့
သို့ သုခချမ်းသာသည် ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်လေ၏။

All states have mind as their fore-runner; to them
mind is supreme and of mind are they made. There-
fore, if one, with pacified mind, speaks or acts, on
account of that does happiness follow one as the
shadow that does not depart.

မနော ပုဗ္ဗင်္ဂမာ ဓမ္မာ၊ မနောသေဋ္ဌာ မနောမယာ၊
မနသာ စေ ပသန္တေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ၊
တတော နံ သုခမန္တေတိ၊ ဆာယာဝ အနုပါယိနိ။ ၂။

၃။ ။ ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲဆိုဖူးသည်။ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲဖူးသည်။
ငါ့ကို နိုင်ခဲ့ဖူးသည်။ ငါပိုင်ဥစ္စာကို ယူဖူးသည်ဟု
စိတ်၌ရန်ငြိုးထားသူတို့အဖို့ ရန်သည် မငြိမ်းအေးနိုင်ကုန်။

အစုံအစုံသောတရားစု

"He abused me, he defeated me, he robbed me":
the hatred of them, who harbour this thought, is
not appeased.

အံ့ကောတ္ထိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိမေ၊
ယေ စ တံ ဥပနယန္တိ၊ ဝေရံ တေသံ န သမ္ပတိ။ ၃။

၄။ ။ ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲဆိုဖူးသည်။ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲဖူးသည်။
ငါ့ကို နိုင်ခဲ့ဖူးသည်။ ငါပိုင်ဥစ္စာကို ယူဖူးသည်ဟု စိတ်၌ ရန်ငြိုး
မထားသူတို့အဖို့ ရန်သည် ငြိမ်းအေးလေ၏။

"He abused me, he defeated me, he robbed me":
the hatred of them, who do not harbour this thought,
is appeased.

အံ့ကောတ္ထိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ၊
ယေ စ တံ နပနယန္တိ၊ ဝေရံ တေသူပ သမ္ပတိ။ ၄။

၅။ ။ ဤလောက၌ ရန်ဟူသမျှသည် ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့် ဘယ်အခါ
မျှ မငြိမ်းအေးနိုင်။

ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့်သာ ငြိမ်းအေးနိုင်၏။ ဤ သဘောတရားသည်
ရှေးရိုးစဉ်လာ တရားပင်တည်း။

Hatred is never appeased by hatred; it is ap-
peased by non-hatred. This is the eternal law.

န ဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္ပန္နိစ ကုဒါစနံ၊
အဝေရေန စ သမ္ပန္နိ၊ သေ မ္ပေဓာ သံနန္တနော။ ၅။

၆။ ။ ဤလောက၌ လူ့နိက်တို့သည် 'ငါတို့ အမြဲမနေရ။ သေကြရဦးမည်' ဟု တရား မသိကြကုန်။ ထို့ကြောင့် ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားရန်များကုန်၏။

ပညာရှိတို့သည်ကား 'ငါတို့ သေကြရလိမ့်ဦးမည်' ဟု ဆင်ခြင်သိကြကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ခိုက်ရန်ငြိမ်းအောင် ပြုလုပ်ကြသည်။

"We do here perish": this the others do not understand. But if they do understand, the quarrels are thereby appeased.

ပရေ စ န ဝိဇာနန္တိ မယမေတ္တ ယမာမသေ၊
ယေ စတတ္ထ ဝိဇာနန္တိ တတော သမ္ဘန္တိ မေဂေါ။ ၆။

၇။ ။ တင့်တယ်သော လောကီအာရုံကို အဖန်ဖန်ရှုမြင်ပြီး ကူ၍ တို့ကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်မှု မရှိ၊ အစာအာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်း၌ အတိုင်းအရှည် မသိ၊ ဝီရိယ အားထုတ်မှုမရှိသော ထိုသူမျိုးကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် အားနည်းသောသစ်ပင်ကို တိုက်လှဲသကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ် ကိုယ်တွင်းရန်က နှိပ်စက်ဖျက်ဆီးလေ၏။

Who lives looking for fair sights, uncontrolled in the senses, ignorant of restraint in food, lazy and devoid of endeavour; him Mara overpowers as the wind overpowers a weak tree.

သုဘာနပဿိ ဝိဟရန္တိ၊ ကူ၍ယေသု အသံဝုတံ၊
ဘောဇနမှိ စ မတ္တညံ။ ကုသိတံ ဟိနဝီရိယံ၊
တံ ဝေ ပဿဟတိ မာရော၊ ဝါတော ရုက္ခံဝ ဒုဗ္ဗလံ။ ၇။

၈။ ။ မတင့်တယ်သော လောကီအာရုံကို အဖန်ဖန်ရှုမြင်ပြီး ကုန်ကြွေးတို့ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းထိန်းချုပ်၍ အစာအာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်း၌လည်း အတိုင်းအရှည်သိသော၊ သာသနာ၌ သဒ္ဓါတရား ထက်သန်အားထုတ် ကြိုးစားသော ထိုသူမျိုးကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် ကျောက်တောင်ကြီးအား မလဲပြိုစေနိုင်သကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ်ကိုယ်တွင်းရန်သည် မနိုင်စက် မပျက်ဆီးနိုင်ကုန်။

Who lives, not looking for fair sights, well controlled in the senses, conscious of restraint in food, confident and endeavouring; him Mara does not overpower as the wind overpowers not a rocky mountain.

အသုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ကုန္တိယေသု သုတံဝုတံ၊
ဘောနေမိံ စ မတ္တညံ။ သဒ္ဓံ အာရဒ္ဓ ဝီရိယံ၊
တံဝေ နပ္ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော သေလံဝ ပဗ္ဗတံ။ ၈။

၉။ ။ ကုန်ကြွေးတို့ကို ဆုံးမချုပ်တီးခြင်း မရှိ၊ မှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမရှိဘဲ ဖန်ရည်ဆိုးသောသင်္ကန်းအဝတ်ကို ဝတ်ရုံလျှင် ထိုသူသည် ထိုသင်္ကန်းအဝတ်နှင့် မထိုက်တန်။

Who, not free from stains, wears the stained cloth,* is devoid of restraint and truth, he deserves not the stained cloth.

အနိက္ကသာဝေါ ကာသာဝံ-
ယော ဝတ္တံ ပရိဒဟိဿတိ၊
အပေတော ဒမသစ္စေန-
န သော ကာသာဝ မရဟတိ။ ၉။

၁၀။ ။ ဣန္ဒြေဟို့ကို ဆုံးမချုပ်တီးလျက် မှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းရှိသော ကိလေသာအညစ်ဖန်ရည်ကို ထွေးအန်ပြီး သီလကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်သူသာလျှင် ဖန်ရည်ဆိုးသက်န်းအဝတ်နှင့် ထိုက်တန်၏။

Who has thrown out the stains, is well established in the virtues, possesses restraint and truth, he indeed deserves the stained cloth.

ယော စ ဝန္တကသာဝဿ-
သီလေသု သုသမာဟိတော၊
ဥပေတော ဒမသစ္စေန-
သ ဝေ ကာသာဝ မရဟတိ။ ၁၀။

၁၁။ ။ အနှစ်မရှိသောတရားကို 'အနှစ် ရှိ၏'ဟု ယုံကြည်၏။ အနှစ်ရှိသောတရားကိုကား 'အနှစ် မရှိ'ဟု ယုံကြည်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြင်မှား၊ အယူအဆမှားကြသဖြင့် အနှစ်ရှိသော တရားကို မသိကြကုန်။

Viewing the non-essential as the essential and the essential as the non-essential they, nourished on false thinking, do not arrive at the essential.

အသာရေ သာရမတိနော-
သာရေ စာသာရ ဒဿိနော၊
တေ သာရံ နာဂိက္ခန္တိ-
ပိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ ဂေါစရာ။ ၁၁။

အစုံအစုံသောတရားစု

၁၂။ ။ အနှစ်ရှိသောတရားကို 'အနှစ်ရှိသောတရား'၊ အနှစ်မရှိသောတရားကို 'အနှစ်မရှိသောတရား'ဟု သိ၏။

ထိုသူတို့သည် အမြင်မှန်၊ အယူမှန်ကြောင့် အနှစ်ရှိသောတရားကို ကြံကုန်၏။

Having known the essential as the essential and the non-essential as the non-essential, they, nourished on right thinking, do arrive at the essential.

သာရဉ္စ သာရတော ဥတွာ-

အသာရဉ္စ အသာရတော၊

တေ သာရံ အဓိဂစ္ဆန္တိ-

သမ္မာ သကံပွ ဂေါစရာ။ ၁၂။

၁၃။ ။ အမိုး ကောင်းစွာမိုးထားသော အိမ်ထဲသို့ မိုးရေမိုးပေါက်ဖောက်ဝင်နိုင်သကဲ့သို့၊

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများထားခြင်းမရှိသောစိတ်ကို ကိလေသာရာဂသည် ဖောက်ဝင်နိုင်၏။

As a house ill-thatched the rain pierces through, so does lust pierce through the uncultivated mind.

ယထာ အဂါရံ ဒုစ္ဆန္တံ ဝုဋ္ဌိ သမတိ ဝိဇ္ဇတိ၊

ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိ ဝိဇ္ဇတိ။ ၁၃။

၁၄။ ။ အမိုး ကောင်းစွာမိုးထားသော အိမ်ထဲသို့ မိုးရေမိုးပေါက်တို့ ဖောက်မဝင်နိုင်သကဲ့သို့၊

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများထားသောစိတ်ကို ကိလေသာရာဂ
သည် မဖောက်ဝင်နိုင်။

As a house well-thatched the rain pierces not
through, so does lust not pierce through the well-cul-
tivated mind.

ယထာ အဂါရံ သုဆန္တံ၊ ဝုဋ္ဌိ န သမတိဝိဇ္ဇာတိ၊
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိ ဝိဇ္ဇာတိ။ ၁၄။

၁၅။ ။ မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။
နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန် ၂
ဘဝစလုံး၌လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။

ထိုသူသည် မိမိပြုခဲ့သော မကောင်းမှုကိုမြင်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။
ပင်ပန်းဆင်းရဲရ၏။

Here he grieves and he grieves hereafter; both
here and there does the evil-doer grieve. He grieves
and he suffers having seen the foulness of his deeds.

ဣဓ သောစတိ ပေစ္စ သောစတိ-
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ သောစတိ။
သော သောစတိ သော ဝိဟညတိ-
ဒိသ္မာ ကမ္မ ကိလိဋ္ဌ မတ္တနော။ ၁၅။

၁၆။ ။ ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌ ဝမ်းမြောက်ရ၏။ နောင်
တမလွန်ဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန် ၂ ဘဝ
၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။

အစုံအစုံသောတရားစု

ထိုသူသည် မိမိပြုခဲ့သောကောင်းမှုကို မြင်၍ အလွန်ပင် ဝမ်း
မြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ရပါ၏။

Here he is happy and he is happy hereafter; both
here and there is the doer of pure deeds happy. He is
happy and he is exceedingly happy having seen the
purity of his deeds.

ဣဒ မောဒတိ ဝေစ္စ မောဒတိ-

ကတပုညော ဥဘယတ္ထ မောဒတိ။

သော မောဒတိ သော ပမောဒတိ-

ဒိသ္မာ ကမ္မ ဝိသုဒ္ဓိ မတ္တနော။ ၁၆။

၁၇။ ■ မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ နောင်
တမလွန်ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန် တမလွန် ၂ ဘဝ၌လည်း
ပူပန်ရ၏။

‘ငါသည် မကောင်းမှုကို ပြုမိပြီတကား’ ဟု ပူပန်ရ၏။ အပါယ်
၄ ပါး ဒုဂ္ဂတိဘုံဘဝသို့ ရောက်ပါမူကား ပို၍ပင် ပူပန်ရ၏။

Here he suffers and he suffers hereafter; both
here and there does the evil-doer suffer. "Evil has been
done by me": (thinking) thus he suffers. More does he
suffer having gone to an evil state.

ဣဒ တပ္ပတိ ဝေစ္စ တပ္ပတိ-

ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပ္ပတိ။

ပါပံ မေ ကတန္တိ တပ္ပတိ-

ဘိယျော တပ္ပတိ ဒုဂ္ဂတိံ ဂတော။ ၁၇။

၁၈။ ။ ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။ နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်၊ တမလွန် ၂ ဘဝ၌လည်း 'ငါသည် ကောင်းမှု ပြုခဲ့ပြီ' ဟု နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။

ကောင်းရာဘုံဘဝသို့ ရောက်ပါမူကား ပို၍ပင် နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။

Here he rejoices and he rejoices hereafter; both here and there does the doer-of pure deeds rejoice. "Good has been done by me": (thinking) thus he rejoices. More does he rejoice having gone to a good state.

ဣဓ နန္ဒတိ ပေစ္စ နန္ဒတိ-

တကပုညော ဥဘယတ္ထ နန္ဒတိ၊

ပုည မေ ကတန္တိ နန္ဒတိ-

ဘိယျော နန္ဒတိ သုဂ္ဂတိံ ဂတော။ ၁၈။

၁၉။ ။ အကျိုးကျေးဇူး များသောစကားကို များစွာဟောပြောနေသော်လည်း ကျင့်ကြံရာ မေ့လျော့ပေါ့ဆနေသူသည် မဂ်ဖိုလ်အရသာကို မခံစားရချေ။

အခစားနွားကျောင်းသားသည် နွားရှင်တို့အား နွားအရေအတွက်
အတိုင်း အပ်လိုက်ရကာ နွားနို့အရသာကို မခံစားလိုက်ရသကဲ့သို့
ဖြစ်၏။

Though reciting much of the Collection, if a man,
being intoxicated, does not act accordingly, he, like
the cowherd that counts the cattle of others, does not
become a sharer of the life of the recluse.

ဗဟုဗွိ စေ သံဟိတ ဘာသမာနော-
န တက္ကရော ဟောတိ နရော ပမတ္ထော၊
ဂေါပေါ ဂါဝေါ ဂဏယံ ပရေသံ-
န ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောသိ။ ၁၉။

၂၀။ ။ အကျိုးကျေးဇူးများသော တရားစကားကို အနည်းငယ်မျှ
သာပြောဟောသော်လည်း တရားအကျင့်ကို အစဉ်တစိုက်ကျင့်ကြံ
နေထိုင်သူသည် ဤဘဝ၌ လည်းကောင်း၊ နောင်တမလွန်ဘဝ၌
လည်းကောင်း မစွဲလမ်း မုတွယ်တာတော့ပြီ။

ထိုသူသည်သာ မဂ်၊ဖိုလ်အရသာကို ခံစားရ၏။

Though reciting only a little of the Collection, if (a
man) conducts himself according to the Law, having
done away with lust and ill-will and delusion, under-
stands well, has his mind well-freed and clings to noth-
ing here or hereafter, he indeed becomes a sharer of
the life of the recluse.

အပ္ပတ္တိ စေ သံဟိတ ဘာသာနော-
 ဓမ္မဿ ဟောတိ အနုဓမ္မစာရီ၊
 ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ ပဟာယ မောဟံ-
 သမ္ပပ္ပဇာနော သုဝိမုတ္တ စိတ္တော၊
 အနုပါဒိယာနော ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ-
 သ ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောတိ။ ၂၄။

အခန်း ၂။

မမေ့လျော့ခြင်း ဘေးစူး
NON-INTOXICATION

အပ္ပမာဒဝဂ်

၂၁။ ။ (ကောင်းမှု၌) မမေ့လျော့ခြင်းသည် မသေခြင်းအကြောင်း တည်း။

(ကောင်းမှု၌) မေ့လျော့ခြင်းသည် သေခြင်းအကြောင်းတည်း။
မမေ့လျော့သောသူတို့သည် သေသည် မမည်ကုန်။
မေ့လျော့သော သူတို့သည် သေသည် မည်ကုန်၏။

Non-intoxication is the way to immortality; intoxication is the way to death; those who are not intoxicated do not die; they who are intoxicated are as the dead.

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

၂၂။ ။ မမေ့လျော့သော ပညာရှိတို့သည် (မေ့လျော့သူနှင့် မမေ့လျော့သူ) ဤသို့ ထူးခြားကွဲပြားချက်ကိုသိကြ၍၊ မမေ့လျော့သော၊ သတိတရား၌ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ကြ၏။

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ကျက်စားရာဖြစ်သော လောကမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းတရား၌ မေ့လျော်ကြကုန်၏။

The wise ones, attached to the pasture of the Noble Ones, take delight in non-intoxication, having known well this (fact) with regard to non-intoxication.

ဝေံ ဝိသေသတော ဥတ္တာ၊ အပ္ပမာဒမိ ပဏ္ဍိတာ၊
အပ္ပမာဒေ ပမောဒန္တိ၊ အရိယာနံ ဂေါစရေ ရတာ။ ၂၂။

၂၃။ ။ ပညာရှိတို့သည် ကိလေသာကိုလောင်မြိုက်စေရာ ဈာန်ဝင်စားကြပြီး၊ အမြဲပင် မဆုတ်မနစ် လုံ့လအားထုတ်ကြသဖြင့် ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့ကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသို့ ရောက်ကြကုန်၏။

Contemplative persevering, always possessing firm endeavour, those steadfast ones contact Nibbana, which is the supreme freedom from bondage.

တေ ဈာယိနော သာတတိကာ၊ နိစ္စံ ဒဠပရက္ကမာ၊
ဖုသန္တိ ဓိရာ နိဗ္ဗာနံ၊ ယောဂက္ခေမံ အနတ္တရံ။ ၂၃။

၂၄။ ။ ထကြွလုံ့လရှိခြင်း၊ အစဉ်သတိရှိခြင်း၊ အပြစ်ကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း၊ စူးစမ်းဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ တရားသဖြင့် အသက်မွေးခြင်း၊ (ဤတရား ၆ ပါး)

မမေ့လျော့သူအား အခြွေအရံ၊ အကျော်အစော၊ ဝိပဿနာ၊ ရာထူး၊
ဂုဏ်သိန် တစ်နေ့တခြားတိုးပွား၏။

The fame increases greatly of him who is striving and is mindful, whose deeds are pure and well-considered, who is restrained and who lives righteously and with diligence.

ဥဋ္ဌာနဝတော သတိမတော-
သုစိကမ္မဿ နိသမ္မ ကာရိနော၊
သညတဿ မေဇိပိနော-
အပ္ပမတ္တဿ ယသော ဘိဝဗုတိ။ ၂၄။

၂၅။ ။ ထကြွလုံ့လရှိခြင်း၊ မမေ့လျော့ခြင်း၊ သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊
ဣန္ဒြေကို စောင့်ထိန်းဆုံးမခြင်း (ဤတရား ၄ ပါး)တို့ဖြင့် ပညာရှိသူ
သည် (အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသော မိမိနိဂါ)ကျွန်းကို လုပ်သည် မည်၏။
ယင်းကျွန်းကို (တိလေသာ) ရေအလျဉ် မလွှမ်းမိုးနိုင်ပါ။

Through endeavour and diligence and through restraint and control, the wise man should make an island which the flood would not sweep away.

ဥဋ္ဌာနေနပ္ပ မာဒေန၊ သံယမေန ဒမေန စ၊
ဒီပံ ကယိရာထ မေဓာဝီ၊ ယံ သြယော နာဘိကီရတိ။ ၂၅။

၂၆။ ။ ပညာမဲ့သောလူမိုက်တို့သည် မေ့လျော့ခြင်းကို အားထုတ်
ကြ၏။

ပညာရှိသူတို့ကား မမေ့လျော့ခြင်းကို အမြတ်ဆုံးရတနာ ဥစ္စာကဲ့သို့ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်၏။

Fools, men of little intelligence, betake themselves to intoxication. The wise one protects non-intoxication as a supreme treasure.

ပမာဒ မနယုဉ္ဇန္တိ ဗာလာ ဒုမ္မေမိနော ဇနာ၊
အပ္ပမာဒဉ္စ မေဓာဝိ ဓနံ သေဋ္ဌံဝ ရက္ခတိ။ ၂၆။

၂၇။ ။ မေ့လျော့ခြင်းကို သင်တို့ အားမထုတ်ကြနှင့်။
ကာမဂုဏ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊ ကျွမ်းဝင်ခြင်းကို မပြုကြနှင့်။
မမေ့လျော့သူတို့သာ ဈာန်တရားကို ပွားများနိုင်ပြီး ကြီးမားသော
ချမ်းသာသုခကို ရနိုင်ကြ၏။

Let one not betake himself to intoxication, let one not betake himself to sense pleasures; for, he who is free from intoxication and who is contemplative attains to great happiness.

မာ ပမာဒ မနယုဉ္ဇထိ မာ ကာမရတိသန္တဝံ၊
အပ္ပမတ္ထော ဟိ ဈာယန္တော ပပ္ဖောတိ ဝိပုလံ သုခံ။ ၂၇။

၂၈။ ။ ပညာရှိသူသည် မေ့လျော့ခြင်းကို မမေ့လျော့ခြင်းဖြင့် ပယ်ဖျောက်၏။

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကင်းစွာ ပြာသာဒ်ပေါ်သို့တက်၍၊ စိုးရိမ်ပူပန်လျက်ရှိသော သတ္တဝါအပေါင်းကို ကြည့်ရှု၏။

အဗလသံဝ သီယသော
ဟိတွာ ယာတိ သုမေဓော။ ၂၉။

၃၀။ ■ မာယလုလင်သည် မမေ့လျော့ခြင်းကြောင့် နတ်တို့၏ အထွတ်အထိပ် (သိကြားမင်းအဖြစ်) ရောက်၏။
မမေ့လျော့ခြင်းကို ချီးမွမ်းကြကုန်၏။ မေ့လျော့ခြင်းကို ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။

Through non-intoxication did Maghava attain supremacy among the gods, Non-intoxication do they praise. Intoxication is always despised.

အပ္ပမာဒေန မယဝါ၊ ဒေဝိနံ သေဠတံ ဂတော၊
ဣပ္ပမာဒံ ပသံသန္တိ၊ ပမာဒေါ ဂရဟိတော သဒါ။ ၃၀။

၃၁။ ■ မီးသည် လောင်စာကြီးငယ်မရွေးကို လောင်ကျွမ်းစေသကဲ့သို့၊
မမေ့လျော့ခြင်း၌ ဖျော်မွေ့၍ မေ့လျော့ခြင်းကိုအပြစ်ဟု မြင်သော ရဟန်းသည် သံယောဇဉ်အနှောင်အတည်းအားလုံးကို လောင်ကျွမ်းစေနိုင်၏။

The monk who delights himself in non-intoxication and who sees fear in intoxication, goes forth like a fire burning fetters both small and large.

အပ္ပမာဒ ရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒသမိ ဝါ၊
သံယောဇနံ အဏှံ တူလံ၊ ဥဟံ အဂ္ဂိဝ ဂစ္ဆတိ။ ၃၁။

မမေ့လျော့ခြင်းတရားစု

၂၉

၃၂။ ။ မမေ့လျော့ခြင်း၌မွေ့လျော်၍၊ မေ့လျော့ခြင်းကိုအပြစ်ဟု
ရှုမြင်လေ့ရှိသောရဟန်းသည် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း မထိုက်။ နိဗ္ဗာန်အနီး၌
သာလျှင် တည်၏။

The monk who delights himself in non-intoxica-
tion and who sees fear in intoxication, is incapable of
failing; near, indeed, is he to Nibbana.

အပ္ပမာဒ ရတော ဘိက္ခု။ ပမာဒေ ဘယဒသိ ဝါ။
အဘဗ္ဗေ ဟ ပရိဟာနာယ၊ နိဗ္ဗာနဓသေဝ သန္တိကေ။ ၃၂။

အခန်း ၂၂

စိတ်ဓာရားစု
THE MIND
စိတ္တဝဂ်

၃၃။ ။ စိတ်သည် (ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌) တုန်လှုပ်တတ်၏။
(အာရုံတစ်ခုတည်း၌) မတည်ငြိမ်ဘဲ လှုပ်ပေါ်တတ်၏။ စောင့်ထိန်း
ရန် ခဲယဉ်း၏။ (ကာမဂုဏ်အာရုံသို့) မသွားအောင် တားမြစ်နိုင်ခဲ၏။
မြားလုပ်သမားသည် မြားတံကို ဖြောင့်အောင်လုပ်သကဲ့သို့
ပညာရှိသူသည် စိတ်ကို ဖြောင့်အောင်လုပ်ရာ၏။

The throbbing and fickle mind, hard to guard and
hard to restrain, the wise man makes upright as an
arrow-maker fashions his shaft.

ဖန္ဒန် စပလံ စိတ္တံ၊ ဒုရက္ခံ ဒုန္နိဝါရယံ၊
ဥဇုံ ကရောတိ မေဓာပိ၊ ဥသုကာရောဝ တောဇနံ။ ၃၃။

၃၄။ ။ ငါးကို ကုန်းပေါ်သို့ပစ်တင်သောအခါ ဆွေ့ဆွေ့ခုန် ဖျပ် ဖျပ်တုန်သကဲ့သို့၊ ကိလေသာကာမဂုဏ်၌ ပျော်ပါးပြီးသောစိတ်ကို ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ၌တင်ထားသော် ဖျပ်ဖျပ်တုန်လှုပ်လေ၏။

Like a fish thrown on the ground, brought out from its watery home, this mind trembles to leave behind the realm of Mara.

ဝါရီဇောဝံ ထလေ ခိတ္တော-

ဩကမောကတ ဥတ္တတော၊

ပရိ ဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊

မာရဓေယျံ ပဟာတဝေ။ ၃၄။

၃၅။ ။ နိမိနင်းရန်ခဲယဉ်းပြီး လျင်မြန်ပေါ့ပါးသောသဘောရှိကာ အလိုရှိရာအာရုံ၌ ကျရောက်လေ့ရှိသောစိတ်ကို ဆုံးမခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။

ဆုံးမ၍ ယဉ်ကျေးသောစိတ်သည် သုခချမ်းသာကို ဆောင်ယူတတ်၏။

Good is the taming of the mind, which is difficult to be restrained, which is flighty and which falls wherever it wishes; a mind that is tamed brings happiness.

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿံ လဟုနော၊ ယတ္ထ ကာမ နိပါတိနော၊

စိတ္တဿ ဒမကော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။ ၃၅။

၃၆။ ။ မြင်တွေ့ရန် အလွန်ခဲယဉ်းသော၊ အလွန်သိမ်မွေ့သော၊ အလိုရှိရာအာရုံ၌ ကျရောက်လေ့ရှိသောစိတ်ကို ပညာရှိသူသည် အုပ်ထိန်းရာ၏။

စောင့်ထိန်းထားသောစိတ်သည် သုခချမ်းသာကို ဆောင်တတ်၏။

Let the wise man guard hid mind, which is exceedingly difficult to be seen, which is very subtle and which falls wherever it wishes; a mind that is guarded brings happiness.

သုဒုဒ္ဒသံ သုနိပုဏံ၊ ယတ္ထကာမ နိပါတိနံ။

စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝိ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။ ၃၆။

၃၇။ ။ စိတ်သည် အဝေးရှိအာရုံသို့လည်း သွားရောက်တတ်၏။ အထီးတည်းလည်း ကျက်စားတတ်၏။ အကောင်အထည်လည်း မရှိ။

နုလုံးအိမ်၌မီသော စိတ်ကို လုံခြုံစွာစောင့်ထိန်းနိုင်သူသည် မာရ်မင်း၏ အနှောင်အဖွဲ့ဆင်းရဲမှ လွတ်၏။

Who restrain the mind which travels far, which wanders alone, which is bodiless and which resides in a cavern, they liberate themselves from the bondage of Mara.

ဒူရင်မံ ကေစာရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ၊

ယေ စိတ္တံ သံယမိဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။ ၃၇။

စိတ်တရားစု

၃၈။ ။ မတည်တံ့သောစိတ်ရှိသော၊ သူတော်ကောင်းတရားကို မသိသော၊ ယုံကြည်သဒ္ဓါတရား မပြည့်စုံသောသူမှာ အသိပညာ မပြည့်စုံနိုင်။

The wisdom does not attain fullness of him whose mind is not steady, who does not understand the good law and whose tranquility is superficial.

အနဝဋ္ဌိတံ စိတ္တဿ၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတော၊
ပရိပ္ပ ဝပသာဒဿ၊ ပညာ န ပရိပူရတိ။ ၃၈။

၃၉။ ။ ရာဂဖြင့် စိတ္တဝင်ခြင်းမရှိသော၊ ဒေါသဖြင့် ထိပါးခြင်းမရှိသော၊ ကောင်းမှု မကောင်းမှုကို ပယ်ပြီးသော၊ မောဟမှကင်းကွာပြီး အစဉ် နိုးကြားခြင်းရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်မှာ ကိလေသာဘေး မရှိပြီ။

There is no fear to him whose mind is not leaky, whose thoughts are not perplexed, who has done away with good and bad and who is wide-awake.

အနဝဿုတ စိတ္တဿ၊ အနန္တာဟတ စေတသော၊
ပုည ပါပ ပဟိနဿ၊ နတ္ထိ ဇာဂရတော ဘယံ။ ၃၉။

၄၀။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် မြေအိုးနှင့် တူသည်ကိုသိ၍ ဤ စိတ်ကို ရေတိုက်သဖွယ် လုံခြုံအောင်တည်ဆောက်ပြီး ပညာလက်နက် ဖြင့် ကိလေသာမာရ်ကို တိုက်ခိုက်ရာ၏။

အောင်မြင်ရရှိပြီးသော တရားကိုလည်း တပ်ငြိတွယ်တာခြင်းမရှိ စောင့်ထိန်းရာ၏။

Having known this body as comparable to a pot of clay and having placed this mind in the likeness of a citadel, let him fight Mara with the weapon of wisdom. Let him also protect what is won and abide there without attachment.

ကုမ္ဘူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ-
နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတွာ၊
ယောစေထ မာရံ ပညာဝုဓေန-
ဇိတဉ္စ ရက္ခေ အနိဝေသနော သိယာ။ ၄၀။

၄၁။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ဝိညာဉ်ကင်းမဲ့သော် မကြာမီပင် ထင်းချောင်းကဲ့သို့ အသုံးမဝင်၊ မြေ၌ လဲလျောင်းရမည်တည်း။

Before long will this body lie on earth, thrown away, devoid of consciousness and useless as a piece of stick.

အုစိရံ ဝတ ယံ ကာယော၊ ပထဝီ အဓိသေသတိ၊
ဆုဒ္ဓေါ အပေတ ဝိညာဏော၊ နိရတ္ထံ ဝ ကလိဂံရံ။ ၄၁။

၄၂။ ။ ခိုးသူတစ်ယောက်သည် ခိုးသူတစ်ယောက်ကို တွေ့သော် လည်းကောင်း၊ ရန်သူတစ်ယောက်သည် ရန်သူတစ်ယောက်ကို တွေ့သော် လည်းကောင်း အကျိုးမဲ့ပျက်စီးအောင် ပြုနိုင်စွမ်း၏။

မကောင်းသောစိတ်ထားရှိသည်ကား ထိုစိတ်ထားမျိုးရှိသူတို့ ထက်ပင် အကျိုးမဲ့ပျက်စီးအောင် ပြုနိုင်စွမ်း၏။

စိတ်တရားစု

၃၅

What the ill-placed mind does to him is far worse than whatever a foe does to his foe or an enemy to his enemy.

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

၄၃။ ။ ထိုချမ်းသာ (လူ၊ နတ်၊ နိဗ္ဗာန် ၃ တန်သောချမ်းသာ) ကို မိဘတို့သည် လည်းကောင်း၊ အခြားဆွေမျိုးညာတကာတို့သည် လည်းကောင်း မလုပ်ပေးနိုင်။

ကောင်းစွာဆောင်တည်ထားသော စိတ်သည်သာ မိဘ၊ ဆွေမျိုး တို့ထက် ပိုလွန်၍ မြင့်အောင်လုပ်ပေးနိုင်ရာ၏။

Neither the mother nor the father will do that, nor any other kinsmen; greater by far will be that which the well-placed mind do to him.

န တံ မာတာ ပိတာ ကယိရာ-
အညေဝါပိစ ဉာတကာ၊
သမ္မာ ပဏိဟိတံ စိတ္တံ-
သေယျသော နံ တတော ကရေ။ ၄၃။

မန်းဗွင့်တရားစု

FLOWERS

ပုပ္ဖဝဂ်

၄၄။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော မြေကြီးကို လည်းကောင်း။
အပါယ် ၄ ဘုံ ဟူသော ယမလောကကို လည်းကောင်း။ နတ်၊
ဗြဟ္မာ၊ လူ့ဘုံလောကကို လည်းကောင်း အဘယ်သူသည်
ဝေဖန်ရွေးချယ် နိုင်အံ့နည်း။

ကျွမ်းကျင်သောပန်းသည်သည် ပန်းကို ဝေဖန်ရွေးချယ်နိုင်သကဲ့
သို့ ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော တရားစုကို အဘယ်သူသည်
ဝေဖန် ရွေးချယ်နိုင်အံ့နည်း။

Who will conquer this earth and this world of Yama
together with that of the devas?

Who will gather the word of righteousness well-
proclaimed, as a skilled man gathers a flower?

ကော ဣမံ ပထဝီ ဝိစေဿတိ-
 ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ၊
 ကော ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ-
 ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။ ၄၄။

၄၅။ ။ ဤ ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော မြေကြီးကို လည်းကောင်း၊
 အပါယ် ၄ ဘုံဟူသော ယမလောကကို လည်းကောင်း၊ နတ်၊
 ဗြဟ္မာ၊ လူ့ဘုံ လောကကို လည်းကောင်း အရိယာသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်သည်
 ဝေဖန် ရွေးချယ်နိုင်၏။

ပန်းသည်သည် ပန်းကို ဝေဖန်ရွေးချယ်နိုင်သကဲ့သို့ အရိယာ
 သေက္ခ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တရားစုကို ဝေဖန်ရွေးချယ်နိုင်၏။

The disciple will conquer the earth and this world
 of Yama together with that of the devas.

The disciple will gather the word of righteousness
 well-proclaimed, as a skilled man gathers a flower.

သေခေါ ပထဝီ ဝိစေဿတိ-
 ယမလောကဉ္စ ဣမံ သဒေဝကံ၊
 သေခေါ ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ-
 ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။ ၄၅။

၄၆။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ရေပွက်ရေမြှုပ်နှင့်တူသည်ဟု သိလျက်၊
 တံလျှပ်နှင့်တူသည်ဟု ထိုးထွင်းဉာဏ်ဖြင့် မြင်သူသည် ကိလေသာ
 ဟရိနတ်မင်း၏ ပန်းပွင့်နှင့်တူသော လောကီအာရုံ ဝဋ်ဒုက္ခမျိုးစုံကို
 ဖြတ်ပြီး သေမင်းမမြင်ရာ (နိဗ္ဗာန်)သို့ သွားရာ၏။

Having known that this body is comparable to foam and understanding that it is of the nature of a mirage, let him go beyond the sight of death, having broken off the flowery arrows of Māra.

ဖေဏူပမံ ကာယမိမံ ဝိဒိတွာ-
မရိစိဓမ္မံ အဘိသမ္ဗု ဓာနော၊
ဆေတွာန မာရဿ သပုပ္ဖကာနိ
အဒဿနံ မစ္စုရာဿေ ဂစ္ဆေ။ ၄၆။

၄၇။ ။ ပန်းပွင့်များကို (ကာမဂုဏ်အာရုံကို) ရွေးချယ်ဆွတ်ခူးလျက် ၎င်း၌သာ တွယ်တာကပ်ငြိစိတ်ရှိသူအား ကြီးစွာသောရေအယဉ်က အိပ်ပျော်နေသောရွာကလေးကို လွှမ်းမိုးတိုက်ယူသွားသကဲ့သို့ သေမင်းက သိမ်းယူသွားပေမည်။

Who is always gathering (life's) blossoms and whose mind is entangled, death snatches that man away, as a great flood sweeps away a sleeping village.

ပုပ္ဖါနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ ဗျာသတ္တ မာနသံ နရံ၊
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောဃောဝ၊ မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။ ၄၇။

၄၈။ ။ ပန်းတို့ကို ရွေးချယ်ဆွတ်ခူးသကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်အာရုံ၌ ကပ်ငြိစိတ်ရှိသော မရောင့်ရဲနိုင်သောသူသည် သေမင်းအလိုကျ အပြစ်လှော်။

Who is always gathering (life's) blossoms and whose mind is entangled, death over-powers him while he yet remains insatiate with regard to his desires.

ပုပ္ဖာနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တ မနသံ နရံ
အတိတ္တ ညေဝ ကာမေသု၊ အန္တကော ကုရုတေဝသံ။ ၄၈။

၄၉။ ပျားပိတုံးသည် ပန်းပွင့်ကို သော်လည်းကောင်း၊ ပန်း၏ အဆင်းအနံ့ကို သော်လည်းကောင်း မပျက်စီးစေဘဲ ပန်းဝတ်ရည်ကို စုပ်ယူသွားသကဲ့သို့၊ မြို့ရွာနေရဟန်းသည် (လူတို့၏) သဒ္ဓါတရား (ပန်းပွင့်)နှင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ (ဆင်းရဲနံ့)ကို မပျက်စီးစေဘဲ ကျင့်ဆောင် ရာ၏။

As the bee, not harming the flower or its colour and fragrance, takes away the pollen, even so should the sage move in the village.

ယထာပိ ဘမရော ပုပ္ဖံ၊ ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ မပေါဌယံ၊
ပလေတိ ရသမာဒါယ၊ ဧဝံ ဂါမေ မုနိ စရေ။ ၄၉။

၅၀။ ။ အခြားသူတို့၏အပြစ်အနာကို မကြည့်ရှုရာ။
အခြားသူတို့၏ ပြုခြင်း၊ မပြုခြင်းကို မကြည့်ရှုရာ။ မိမိ ပြု
မပြုကိုသာ ကြည့်ရှုသတိပြုရာ၏။

Let one not observe the faults of others nor what others have done and not done; let one observe one's own actions and non-actions.

န ပရေသံ ဝိလောမာနိ၊ န ပရေသံ ကတာကတံ၊
အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယျ၊ ကတာနိ အကတာနိ စ။ ၅၀။

၅၀။ တင့်တယ်လှပသော အဆင်းသာရှိ၍ ရနံ့ကင်းမဲ့သော
ပန်းသည် မွှေးကြိုင်သောအကျိုးကို မဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊
ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော (ဘုရား) စကားသည် မလိုက်
နာမကျင့်သုံးသူအား အကျိုးမပြုနိုင်ချေ။

As the flower which is delightful and is fair in colour
but which lacks fragrance, so is the well-spoken word
fruitless to him who acts not accordingly.

ယံထာပိ ရစိရံ ပုပ္ဖံ-
ဝဏ္ဏဝန္တံ အဂန္ဓကံ၊
ဧဝံ သုဘာသိတာ ဝါစာ-
အဖလာ ဟောတိ အကုဗ္ဗ တော။ ၅၁။

၅၁။ ။ တင့်တယ်လှပသော အဆင်းလည်း ရှိ၊ ရနံ့လည်းရှိသော
ပန်းသည် မွှေးကြိုင်သောအကျိုးကို ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊
ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော (ဘုရား) စကားသည် လိုက်နာ
ကျင့်သုံးသူအား အကျိုးများစေနိုင်၏။

As the flower which is delightful and is fair in
colour and which possesses fragrance, so is the well-
spoken word fruitful to him who acts accordingly.

ပန်းပွင့်တရားစု

ယထာပိ ရှစ်ရံ ပုပ္ဖံ-
ဝဏ္ဏဝန္တံ သုဂန္ဓကံ၊
ဧဝံ သုဘာသိတာ ဝါစာ
သဖလာ ဟောတိ ကုဗ္ဗ တော။ ၅၂။

၅၃။ ။ ပန်းပွင့်အစုအပုံကြီးမှ များစွာသောပန်းပွင့်တို့ကို သီကုံး ပြုလုပ်ရသကဲ့သို့၊

မွှေးဖွားလာသောလူသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာ သဒ္ဓါတရားတည်း ဟူသော အစုအပုံကြီးမှ များစွာသောကုသိုလ်ကောင်းမှုကို ပြုရာ၏။

As from a heap of flowers, one would make many garlands, so should much good be done by a mortal being.

ယထာပိ ပုပ္ဖရာသိမှာ၊ ကယိရာ မာလာဂုဏော ဗဟူ၊
ဧဝံ ဇာတေန မစ္စေန၊ ကတ္တဗ္ဗံ ကုသလံ ဗဟုံ။ ၅၃။

၅၄။ ။ ပန်းပွင့်များ၏မွှေးရနံ့သည် လေညှာအရပ်သို့ မသွား။ စန္ဒကူး၊ တောင်လေပ်၊ စံပယ်ရနံ့တို့သည် လေညှာအရပ်သို့ မသွား။ သူတော်ကောင်းတို့၏ သင်းရနံ့သည်ကား အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွား၏။

The perfume of flowers travels not lee-ward, nor (that of) sandalwood or tagara or Jasmine, but the perfume of the good does travel lee-ward. The good man pervade all directions (with his perfume).

န ပုပ္ဖဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
 န စန္ဒနံ တဂရမလ္လိကာ ဝါ။
 သတဉ္စ ဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
 သဗ္ဗာဒိသာ သပ္ပုရိသော ပဝါယတိ။ ၅၄။

၅၅။ ။ စန္ဒကူးပန်း၊ တောင်ဇလပ်ပန်း၊ ကြာပန်း၊ မြတ်လေးပန်း
 တို့၏ရနံ့သည် မွှေးကြိုင်၏။

ထိုပန်းရနံ့များထက် 'အကျင့်သီလ ရှိခြင်း' ဟူသောရနံ့သည်
 ပို၍မွှေးကြိုင်၏။

The perfume of virtue excels by far these fragrant
 things—sandalwood or tagara, the lotus or the vassigi.

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

၅၆။ ။ တောင်ဇလပ်ပန်း၊ စန္ဒကူးပန်းတို့၏ရနံ့သည် အသေး
 အမွှားသာ ဖြစ်၏။

သီလရှိသူတို့၏ အဆင်းရနံ့သည်ကား နတ်တို့အကြားသို့တိုင်
 ထူးကဲကြိုင်လှိုင်၏။

Very small is this fragrance, namely, of tagara and
 of sandalwood. That supreme perfume which is of
 the virtuous ones pervades even among the gods.

အပ္ပမတ္တော အယံ ဂန္ဓော၊ ယာယံ တဂရစန္ဒနံ၊
 ယော စ သီလဝတံ ဂန္ဓော၊ ဝါတိ ဒေဝေသု ဥတ္တမော။ ၅၆။

ပန်းပွင့်တရားစု

၈

၅၇။ ။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသော၊ မေ့လျော့ခြင်းမရှိကုန်သော၊ (တရားမှန်ကို) ကောင်းစွာသိ၍ ကိလေသာကာမဂုဏ်မှ လွတ်မြောက်ကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့သွားရာလမ်းကြောင်းကို မာရ်နတ်သည် မတွေ့မသိနိုင်ချေ။

Of them who are virtuous, who live without intoxication and who are liberated through right understanding, Mara does not find the way.

တေသံ သမ္ပန္နသီလာနံ၊ အပ္ပမာဒ ဝိဟာရိနံ၊
သမ္ပဒညာ ဝိမုတ္တာနံ၊ မာရော မဂ္ဂံ ? ဝိန္ဒတိ။ ၅၇။

၅၈-၅၉။ ။ လမ်းမပေါ်ရှိအမှိုက်ပုံ၌ မွှေးရနံ့ ကြိုင်လှိုင်လှပတင့်တယ်သောကြာပန်းသည် ပေါက်ရသကဲ့သို့၊

ပညာမျက်ကန်း ပုထုဇဉ်လူမှိုက်တို့ကြားတွင် ဗုဒ္ဓတပည့်သာဝကသည် မညာဖြင့် ထွန်းလင်းတောက်ပတင့်တယ်၏။

As on a rubbish heap thrown on the highroad a lotus may spring, sweet-smelling and delightful, so does the disciple of the perfectly enlightened one outshine in wisdom the worldlings, rubbishy and blind.

ယထာ သုတ်တာရ ဓာနသ္မိံ၊ ဥဇ္ဈိတာသ္မိံ မဟာပထေ၊
ပဒမံ တတ္ထ ဇာယေထ၊ သုစိဂန္ဓံ မနောရမံ။ ၅၈။
ဝေံ သင်္ကာရဘူတေသု၊ အန္ဓဘူတေ ပုထုဇ္ဇနေ၊
အတိရောစတိ ပညာယ၊ သမ္မာသမ္ပုဒ္ဓ သာဝကော။ ၅၉။

လူမိုက်တရားစု

THE FOOL

ဗာလဝဂ်

၆၀။ ။ အိပ်မပျော် နိုးနေသောသူအတွက် ညဉ့်တာသည် ရှည်၏။
ခရီးပန်းနေသူအတွက် တစ်ယူဇနာသည် ဝေး၏။
သူတော်ကောင်းတရား မသိသောလူမိုက်တို့အတွက် ဘဝသံ
သရာသည် ရှည်၏။

Long is the night to him that keeps awake, long is
the league to the tired-(traveller) and long is the round
of births to the fools who do not understand the good
law.

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

၆၁။ ။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် မိမိထက် (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ) သာလွန်ထက်မြက်သူကို သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်တူညီသူကိုသော်လည်းကောင်း မရနိုင်ပါက တစ်ဦးတည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းကိုသာ စွဲမြဲစွာပြုကျင့်ရာ၏။ လူမိုက်နှင့် တရားဖော် မိတ်ဆွေဖွဲ့စရာ အကြောင်းမရှိ။

If a man in travel, does not get (a companion) better or equal to himself, let him make firm his solitary living, for there is no fellowship with a fool.

စရဉ္ဇေ နာမိဂစ္ဆေယျ၊ သေယျံ သဒိသ မတ္တဇော၊
ကေစရိယံ ဒဠံ ကယိရာ၊ နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။ ၆၁။

၆၂။ ။ လူမိုက်သည် 'ငါ့မှာ သားသမီးများ ရှိသည်၊ ငါ့မှာ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ ရှိသည်'ဟူ၍ စိုးရိမ်ပူပန်၏။

စင်စစ် မိမိသည်ပင် မိမိအား စိုးစိုးနိုင်ခြင်းမရှိပါဘဲလျက် သားသမီးများသည် အဘယ်မှာ အတည်ရှိပါအံ့၊ ပစ္စည်းဥစ္စာသည် အဘယ်မှာ အတည်ရှိပါအံ့။

" I have sons, I have wealth": thus is the fool troubled. Even the self is not to the self. Whence are sons? Whence is wealth?

ပုတ္တာမတ္ထိ ခေနမတ္ထိ-
ကူတိ ဗာလော ဝိဟညတိ၊
အတ္တာဟိ အတ္တဇော နတ္ထိ-
ကုတော ပုတ္တာ ကုတော ခနံ။ ၆၂။

၆၃။ ။ မိမိ၏မိုက်မဲခြင်းကိုသိသော လူမိုက်သည် ထိုသို့ (အမှန်ကို) သိခြင်းကြောင့် ပညာရှိ ဖြစ်နိုင်သေး၏။

မိမိကိုယ်ကို ပညာရှိဟုထင်နေသော လူမိုက်သည်သာ လူမိုက် စင်စစ်ဟု ဆိုသင့်၏။

If a fool knows his folly, he may thereby become wise. But that fool, who thinks he is wise, is indeed called a fool.

ယော ဗာလော မညတိ ဗာလျံ-
ပဏ္ဍိတော ဝါပိ တေန သော၊
ဗာလော စ ပဏ္ဍိတမာနီ-
သ ဝေ ဗာလော တိ ဝုစ္စတိ။ ၆၃။

၆၄။ ။ ဟင်းခပ်ယောက်မသည် ဟင်းအရသာကို မသိနိုင်သကဲ့သို့၊ လူမိုက်သည် ပညာရှိထံ တစ်သက်လုံးဆည်းကပ်နေစေကာမူ တရားကို မသိနိုင်ပေ။

Even if a fool associates all his life a wise man, he will not understand the Truth even as the spoon does not understand the taste of the broth.

ယာဝ ဇီဝဗ္ဗိ စေ ဗာလော၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရူပါသတိ၊
န သော ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဒဗ္ဗိ သူပရယံ ယထာ။ ၆၄။

၆၅။ ။ လျှာသည် ဟင်းအရသာကို သိနိုင်သကဲ့သို့ အသိပညာ နှင့်ပြည့်စုံသူသည် ပညာရှိကို တစ်ခဏငယ်မျှ ဆည်းကပ်ရသော်လည်း တရားကို လျင်စွာသိလေ၏။

If a wise man associates the wise, even for a moment, he quickly understands the Truth even as the tongue the taste of the broth.

မဟုတ္တမပိ စေ ဝိညာ။ ပဏ္ဍိတံ ပယိရူပါသတိ၊
ဒိပုံ ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဇိဝါ သူပရသံ ယထာ။ ၆၅။

၆၆။ ။ အသိဉာဏ် နည်းပါးလှသောလူမိုက်သည် မိမိကိုယ်ကို မိမိ ရန်သူသဖွယ် ပြု၏။ ဆိုးဝါးသောအကျိုးကို ပွားများစေသည့် မကောင်းမှုကိုပြုလုပ်လျက် ကျင်လည်နေကုန်၏။

Fools, men of little wisdom, go about with themselves as enemies, doing evil action that produces bitter fruit.

စရန္တိ ဗာလာ ဒုမ္မေဓာ၊ အမိတ္တေနော အတ္တနာ၊
ကရောန္တာ ပါပကံ ကမ္မံ၊ ယံ ဟောတိ ကဗျကပ္ပလံ။ ၆၆။

၆၇။ ။ ထိုအမှုကို ပြုလုပ်မိပြီးသော် စိုးရိမ်ပူပန် နှောင်တရ၏။ ထိုအမှု၏ဆိုးကျိုးကိုလည်း မျက်ရည်စက်လက် ငိုကြွေးခံစားရ၏။ ထိုအမှုသည် မကောင်းမှုဟု မှတ်ယူရာ၏။

Not good is the doing of that deed, having done which one repents and the result of which one experiences lamenting and with a tearful face.

န တံ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ အနုတပ္ပတိ၊
ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။ ၆၇။

၆၈။ ။ ထိုအမှုပြုလုပ်မိသော် စိုးရိမ်ပူပန် နောင်တရခြင်း မရှိ။
 ထိုအမှု၏ကောင်းကျိုးကိုလည်း ဝမ်းမြောက်ကြည်နူးခံစားရ၏။
 ထိုအမှုသည် ကောင်းမှုဟု မှတ်ယူရ၏။

Good is the doing of that deed, having done which one does not repent and the result of which one experiences with delight and with a happy mind.

တစ္ဆ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတွာ နာနုတပ္ပတိ၊
 ကဿ ပတိတော သုမနော၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။ ၆၈။

၆၉။ ။ လူမိုက်သည် မိမိပြုသော မကောင်းမှုကံ အကျိုးမပေးသေးသမျှ (ပြန်မခံစားရသေးသမျှ) မကောင်းမှုကို ပျားရည်ကဲ့သို့ ထင်မှတ်နေတတ်၏။

မကောင်းမှုကံ အကျိုးပေး ခံစားရသောအခါကား ထိုလူမိုက်သည် ဆင်းရဲဒုက္ခတွင်းသို့ ကျရောက်တော့၏။

So long as an evil deed does not ripen, the fool considers that it is like honey. But when it does ripen, the fool falls into misery.

မရံဝါ မညတိ ဗာလော၊ ယာဝ ပါပံ န ပစ္စတိ၊
 ယဒါစ ပစ္စတိ ပါပံ၊ အထ ဒုက္ခံ နိဂစ္ဆတိ။ ၆၉။

၇၀။ ။ လူမိုက်သည် သမန်းမြက်ကို လစဉ်လဆက် ခြိုးခြံစွာ စားသုံးစေကာမူ တရားသိမြင် ဝေဖန်နိုင်သူ၏ ဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံ မျှပင် တန်ဖိုးမရှိနိုင်။

Though a fool would eat his food month after month with a blade of kusa-grass, he is not worth one-sixteenth part of those who are accomplished in the Truth.

မာသေ မာသေ ကုသဂ္ဂေန-
ဗာပလာ ဘုဇ္ဈေယျ ဘောဇနံ၊
န သော သင်္ခတ မ္မောနံ-
ကလံ အတ္ထတိ သောဠာသိ။ ၇၀။

၇၁။ ။ ညစ်ပြီးစ နို့ရည်သည် ချက်ချင်း ချဉ်သိုး ပြောင်းလဲမသွား သေးသကဲ့သို့၊ ပြုပြီးသောမကောင်းမှုသည် ချက်ချင်း ကောင်းကျိုး မပေးသေးချေ။ (အကျိုးပေးသောအခါ၌ကား) ပြာဖုံးနေသော မီးပမာ လူမိုက်ကို အစဉ်လိုက်၍ လောင်ကျွမ်းတော့၏။

An evil deed that is done is not immediately transformed like milk; it follows the fool, burning him like fire that lies hidden in the ash.

န ဟိ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ သဇ္ဈင်္ဂရံဝ မုစ္ဆတိ၊
ဒဟန္တံ ဗာလ မန္ဇေတိ၊ ဘသ္မတ္တန္ဓောဝ ပါဝကော။ ၇၁။

၇၂။ ။ လူမိုက်၏အတတ်ပညာသည် တိုလူမိုက်၏ အကျိုးပျက် စီးရာပျက်စီးကြောင်းသာ ဖြစ်၏။ ထိုလူမိုက်၏ ဖြူစင်သော ကောင်းမှု အစုအဖို့ကိုပင် ပျက်စီးစေတတ်၏။ ထိုလူမိုက်၏ ပညာဦးခေါင်းကို ကြေမွစေတတ်၏။

What is know by a fool turns out entirely for his ruin; crushing the head of the fool, it destroys what is good in him.

ယာဝဒေဝ အနတ္တယ၊ ဥတ္တံ ဗာလဿ ဇာယတိ၊
ဟန္တိ ဗာလဿ သုက္ကံသံ၊ မုဒ္ဒမဿ ဝိပါတယံ။ ၇၂။

၇၃။ ။ ရဟန်းမိုက်သည် ရဟန်းတို့အလယ်၌ မိမိတွင် ထင်ရှားမရှိသောဂုဏ်ဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ခြံရံရလျက် ဦးဆောင်ရှေ့သွား ပြုခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ကျောင်းအာရမ်တို့၌ အုပ်ချုပ်စိုးမိုးခြင်းကို လည်းကောင်း၊ အမျိုးမဟုတ်သော ဒါယကာတို့၏ လှူဒါန်းပူဇော်ခြင်းကို လည်းကောင်း အလိုရှိ၏။

He would long for the adoration of the bad, for honour among the monks, for lordship in the dwellings and for worship from other families and (he would thus thinks):

အသန္တံ ဘာဝနမိစ္ဆေယျ၊ ပုရေက္ခာရဉ္စ ဘိက္ခုသု၊
အာဝါသေသု စိဿရိယံ၊ ပူဇံ ပရကုလေသု စ။ ၇၃။

၇၄။ ။ 'ငါသာ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိစ္စအား ပြီးစီးဆောင်ရွက်လုပ်နိုင်သည်ကို မှတ်သားကြစေ။ အမှုကိစ္စကြီးငယ်တို့၌လည်း ငါ့စိတ်ကြိုက်၊ ငါ့အလိုသို့ လိုက်ကြစေ' ဟု ရဟန်းမိုက်သည် စိတ်၌ ကြံစည်၏။ အလိုရမ္မက် ရှိ၏။ မာန ဗွား၏။

"May both laymen and monks consider that this is my doing and may they be under my control always

in actions big and small". Thus is the thought of the fool. Longing and conceit increase in him still.

မမေဝ ကတ မညန္တူ။ ဂိဟိပဗ္ဗ ဇိတာ ဥဘော၊
မမေဝါတိဝသာ အသု၊ ကိစ္စာကိစ္စေသု ကိသ္ဗိဋ္ဌိ၊
ဣတိ ဗာလဿ သကံပေ၊ ဣစ္ဆာ မာနော စ ဝပတိ။ ၇၄။

၇၅။ ။ လာဘ်လာဘရရာရကြောင်းအကျင့်သည် တခြား၊ နိဗ္ဗာန်
ချမ်းသာရကြောင်းအကျင့်သည် တခြားဖြစ်၏။ ဤအကျင့် ၂ ပါး
မတူခြားနားခြင်းကို ကောင်းစွာသိလျက် ဘုရားသားတော်ရဟန်းသည်
လာဘ်လာဘကို မနှစ်သက် မမျှော်ကိုးရာ။ တစ်ကိုယ်တည်းနေ၍
နိဗ္ဗာန်ရောက်ရာရောက်ကြောင်း တရားကိုသာ အစဉ်ပွားပွားအပ်၏။

"One is (the way) for gain, another is that which leads to Nibbana": Let the monk, the disciple of the Awakened One, having understood it thus, not delight in honqur and let him cultivate solitude.

အညာဟိ လာဘူပနိသာ၊ အညာ နိဗ္ဗာန ဂိမိနိ၊
ဧဝ မေတံ အဘိညာယ၊ ဘိက္ခု ဗုဒ္ဓဿ သာဝကော၊
သက္ကာရံ နာဘိနန္ဒေယျ၊ ဝိဝေက မနုဗြူဟယေ။ ၇၅။

ပညာရှိတရားစု
THE WISE MAN
ပဏ္ဍိတဝဂ်

၇၆။ ။ အပြစ်ကိုဖော်ပြကာ နှိမ်ချဆိုဆုံးမသော ပညာရှိကို မြှုပ်
ထားသောရွှေအိုးအား ပြောကြားသူကဲ့သို့ မှတ်ယူဆည်းကပ်ရာ၏။
ထိုသို့သောပညာရှိကို မှီဝဲဆည်းကပ်သူသည် ဂုဏ်မနိမ့်၊ အကျိုး
မြင့်မြတ်လှ၏။

If a man considers as a guide to a treasure the person who points out his faults, who speaks for restraint and who is intelligent, then let one associate such a wise person; to him who associates such a person, there is prosperity and not woe.

နိမိနံ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပဿေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ၊
နိဂ္ဂယာဝါဒိံ မေဓာဝီ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ၊
တာဒိသံ ဘဇောနဿ၊ သေယျောဟောတိ န ပါပိယော။ ၇၆။

၇၇။ ။ အပြစ်မြင်က ဆိုဆုံးမအပ်၏။ အပြစ်မမြင်မိကပင် ကြိုတင် ဆိုဆုံးမအပ်၏။ ထိုသို့ဆုံးမပဲ့ပြင်တတ်သူကို သူတော်ကောင်းတို့ ချစ်ခင်မြတ်နိုး၏။ သူယုတ်မာတို့သည် မလိုမုန်းထားတတ်၏။

Let one advise and admonish and let one restrain (others) from what is impolite. Such an one is dear to the good; to the wicked he is unpleasant.

ဩဝဒေယျာ နုသာသေယျ-
အသတ္တာ စ နိဝါရယေ၊
သတံ ဟိ သော ပိယော ဟောတိ-
အသတံ ဟောတိ အပ္ပိယော။ ၇၇။

၇၈။ ။ ယုတ်မာသော မိတ်ဆွေတို့နှင့် မပေါင်းဖော်အပ်။ ယုတ်မာ သောသူတို့နှင့် မပေါင်းဖော်အပ်။ ကောင်းသောမိတ်ဆွေနှင့် ပုဂ္ဂိုလ် မြတ်တို့ကိုသာ ပေါင်းဖော်ဆည်းကပ်ရာ၏။

Let one not associate evil friends and let one not associate vile men. Let one associate good friends and let one associate the highest among men.

န ဘဇေ ပါပကေ ဓိတ္တေ၊ န ဘဇေ ပုရိသာဓမေ၊
ဘဇေထ ဓိတ္တေ ကလျာဏေ၊ ဘဇေထ ပုရိသုတ္တမေ။ ၇၈။

၇၉။ ။ တရားအမြိုက်ရကို သောက်ရသောသူသည် အထူး သန့်ရှင်းကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ချမ်းမြေ့ရ၏။ ပညာရှိသူသည် သူ တော်ကောင်းတို့ဟောကြားအပ်သော တရားဓမ္မ၌ အခါခပ်သိမ်း ဓမ္မလျော်၏။

He who drinks (the nectar of) the Truth, lives happily with a tranquil mind. In the Truth declared by the Noble Ones, the wise man always takes delight.

ဓမ္မပီတိ သုခံ သေတိ၊ ဝိပ္ပဿန္ဓေန စေတသာ၊
အရိယပ္ပဝေဒိတေ ဓမ္မေ၊ သဒါ ရမတိ ပဏှိတော။ ၇၉။

၈၀။ ။ ဆည်မြောင်းသွယ်သူတို့သည် ရေကို မိမိလိုရာအရပ်သို့ ရောက်အောင် သွယ်ယူ၏။ မြားသမားတို့သည် မြားကို ဖြောင့်အောင် လုပ်ကြ၏။ လက်သမားတို့သည် သစ်ကို မိမိတို့အလိုရှိသလို ရွှေကြ၏။ ပညာရှိသူတို့သည် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆုံးမကြကုန်၏။

Irrigators guide the water; arrow-makers fashion the shaft; carpenters bend the wood; wise men subjugate themselves.

ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္ထိကာ
ဥသုကာဂေ ဒမယန္တိ တေဇနံ
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ-
အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏှိတော။ ၈၀။

၈၁။ ။ တစ်ခဲနက်သောကျောက်တုံးကြီးသည် လေတိုက်ခတ်ခြင်းကြောင့် တုန်လှုပ်မှုမရှိသကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူတို့သည် ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ကြောင့် တုန်လှုပ်မှု မရှိကြကုန်။

As a solid rock is not shaken by the wind, even so are the wise men unshaken in blame and praise.

သေလော ယထာ ကေဂ္ဂန္တော၊ ဝါတေန န သမိရတိ၊
ဝေ နိန္ဒာပသံသာသု၊ န သမိဉ္ဇန္တိ ပဏှိတာ။ ဝေ။

၈၂။ ။ နက်နဲလှသော ရေကန်သည် အနှောင့်အယှက် အနှောက်
အကျမှုမရှိ ကြည်လင်သကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူတို့သည် ဘုရားရှင်ဟော
ကြားသော တရားအဆုံးအမကို ကြားနာကြ၍ အထူးပင် ကြည်
လင်ကြ၏။

As a deep lake is tranquil and undisturbed, so do
wise men become tranquil having heard the Teach-
ings.

ယထာပိ ရဟဒေါ ဂမ္ဘီရော-
ဝိပ္ပသန္ဓော အနာဝိလော၊
ဝေ ဓမ္မာနိ သုတ္တာန-
ဝိပ္ပသီဒန္တိ ပဏှိတာ။ ၈၂။

၈၃။ ။ သူတော်ကောင်းတို့သည် ခန္ဓာ ၅ ပါးစသော အရာရာကို
မက်မောခြင်းမရှိ စွန့်ပယ်ကြကုန်၏။ ကာမဂုဏ်အလိုဆန္ဒ တောင့်တ
ခြင်းသဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မပြုကြကုန်။ ပညာရှိသူတို့သည် နှမ်း
ပါးခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံကြရသော်လည်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း
ဝမ်းနည်းခြင်း မဖော်ပြတော့ချေ။

Good men, indeed, abandon (craving) in every-
thing; with a desire for sense pleasures they do not
speak; touched by pleasure or by pain, the wise ones
do not show elation or dejection.

သဗ္ဗတ္ထဝေ သပ္ပရိသာ စန္ဒိ-
 န ကာမကာမာ လပယန္တိ သန္တော၊
 သုခေန ဖုဋ္ဌာ အထ ဝါ ဒုခေန-
 န ဥစ္စာဝစ် ပဏှိတာ ဒဿယန္တိ။ ၈၃။

၈၄။ ။ ပညာရှိသူသည် မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ သူကပ်ပါးအတွက် ဖြစ်စေ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်၊ မကောင်းမှုဖြင့် သားသမီး၊ စည်းစိမ် ချမ်းသာ၊ တိုင်းနိုင်ငံကို အလိုမရှိ၊ မတရားမှုဖြင့် မိမိကြီးပွားပြည့်စုံခြင်း ကို အလိုမရှိသောသူသည် သီလပြည့်စုံသော၊ ပညာရှိသော၊ တရား ရှိသောသူ ဖြစ်၏။

Who, for his sake or for the sake of others, would not long for a son or wealth or a country and who would not wish for his own prosperity by unrighteous means—he is the virtuous man, the wise man and the righteous man.

န အတ္တဒဟတု န ပရဿ ဟေတု-
 န ပုတ္တမိစ္ဆေ န ခနံ န ရံ၊
 န ဣစ္ဆေယျ အဓမ္မေန သမိဒ္ဓိမတ္တနော-
 သ သီလဝါ ပညဝါ ဓမ္မိကော သိယာ။ ၈၄။

၈၅။ ။ လူအပေါင်းတို့တွင် သံသရာတစ်ဘက်ကမ်းသို့ ကူးဖြတ် နိုင်သူ နည်းပါး၏။ အခြားသူတို့ကား ဤဘက်ကမ်း၌သာ အားလုံး ပြေးလွှားနေကြရ၏။

Few are they among men who cross over to the further shore; these other people, all run to this side.

အပ္ပကာ တေ မနုဿေသု၊ ယေ ဇနာ ပါရဂါမိဇနော၊
အထာယံ ဣဘရာ ပဇာ၊ တီရမေဝါန ဓာဝတိ။ စ၅။

၈၆။ ။ ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို နာကြား ကျင့်ကြံကြကုန်သော သူတို့ကား ကူးမြောက်နိုင်ခဲ့လှသော မာရ်နတ် နိုင်ငံတော်ကိုဖြတ်၍ တစ်ဘက်ကမ်းသို့ ရောက်ကြကုန်၏။

Those who live according to the Dhamma well-declared they get to the further shore, crossing the kingdom of Mara so difficult to cross.

ယေ စ ခေါ သမ္မဒက္ခာတေ၊ ဓမ္မေ ဓမ္မာနုဝတ္တိဇနော၊
တေ ဇနာ ပါရမေဿန္တိ၊ ပစ္စုဇေယျံ သုဒုတ္တရံ။ ၈၆။

၈၇-၈၈။ ။ မည်းညစ်သောတရားကို စွန့်ခွာပယ်ဖျက်ပြီး ဖြူစင်သောတရားကို ပွားများအပ်၏။ တဏှာရှိရာမှ တဏှာကင်းရာသို့ ရည်မှန်း၍ တရားဖြင့် မွေ့လျော်ရာ၏။

ပညာရှိသူသည် ကာမဂုဏ်ကိုစွန့်၍ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်ခြင်း မရှိဘဲ အထူးမွေ့လျော်ရခြင်းကို အလိုရှိ၏။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေတတ်သော အနှောင့်အယှက်တို့မှ မိမိကိုယ်ကို ဖြူစင်စေရာ၏။

Having given up what is dark, let the wise man cultivate that which is fair; from home having come to homelessness, let him take delight in solitude, where to take delight is difficult; and having given up sense

pleasures and possessing nothing, let the wise man
cleans himself from the defilements of the mind.

ကထံ့ မွေ့ ဝိပ္ပဟာယ၊ သုက္ကံ ဘာဝေထ ပဏ္ဍိတော၊
ဩကာ အနောက ဘဂမ္မ၊ ဝိဝေကေ ယတ္ထ ဒူရမံ။ ရေ။
တတြာ ဘိရတိ မိစ္ဆေယျ။ ဟိတွာ ကာမေ အကိစ္ဆေန၊
ပရိယောဒပေယျ အတ္တာနံ စိတ္တက္ခေသေဟိ ပဏ္ဍိတော။ ၈၈။

၈၉။ ။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရရာရကြောင်း ဗောဇ္ဈင်တရားတို့၌
စိတ်ကို ကောင်းစွာပွားများအပ်၏။ စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်မရှိဘဲ စွဲလမ်း
ခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။ ကိလေသာ အာသဝေါ
တရား ကုန်ခန်းပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သူတော်စင်တို့ကား ငြိမ်း
အေးကုန်ကြ၏။

Whose mind is well-cultivated in the factors of
enlightenment and who, grasping naught, are delighted
in the relinquishment of clinging, they with intoxicants
destroyed and resplendent, are pacified in this world.

ယေသံ သမ္မောဂိယဂေသု၊ သမ္မာ စိတ္တံ သုဘာဝိတံ၊
အာဒါန ပဋိနိဿဂ္ဂေ၊ အနုပါဒါယ ယေ ရတာ၊
စိဏာသဝါ ဖုတိမန္တော၊ တေ လောကေ ပရိနိဗ္ဗုတာ။ ၈၉။

အခန်း ။ ၇ ။

ရဟန္တာဝတရားစု THE WORTHY ရဟန္တာဝဂ်

၉၀။ ။ သံသရာခရီးရှည်ကို သွားပြီး၍ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း မရှိတော့သော၊ ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီးသော၊ အထုံးအဖွဲ့အားလုံးကို ဖယ်ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၌ ပူပန်ခြင်း မရှိတော့ချေ။

Burning there is not to him, whose journey is over, who is free from sorrow, who is fully liberated in every way and who has destroyed all knots.

ဂတဒ္ဓိနော ဝိသောကဿ၊ ဝိပ္ပမုတ္တဿ သဗ္ဗမိ၊
သဗ္ဗဂန္ထပ္ပဟိနဿ၊ ပရိဋ္ဌာဟောန ဝိဇ္ဇတိ။ ၉၀။

၉၁။ ။ သတိရှိသူသည် လုံ့လလုတ်ကုန်၏။ တွယ်တာစရာ ကာမဂုဏ်အိမ်၌ မမွေ့မလျော်ကြတော့ချေ။ ဟင်္သာငှက် ဘို့သည်

မိကျွန်စားရာ ရွံညွှန်အိုင်ကို မငြိမတွယ် စွန့်ပယ်ခဲ့သကဲ့သို့၊ တွယ်တာ စရာ တဏှာဟူသမျှကို စွန့်ပယ်ရာ၏။

The mindful ones strive forth; they do not take delight in home. Like the swans that leave the pool, every home they leave behind.

ဥယျူဇန္တိ သတိမန္တော၊ န နိကေတေ ရမန္တိ တေ၊
ဟံသာဝ ပလ္လလံ ဟိတွာ၊ ဩကမောကံ ဖောန္တိ တေ။ ၉၁။

၉၂။ ။ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ဥစ္စာပစ္စည်း စုဆောင်းသိုမှီးခြင်း မရှိ။ အစားအစာဘောဇဉ်ကို တရားသဖြင့် ခွဲခြားရှုမြင်ပြီး သုံးဆောင်၏။ ရာဂမဲ့ရာ၊ ရာဂအကြောင်းနိမိတ်မဲ့ရာ နိဗ္ဗာန်၌သာ အာရုံကျက်စား၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ သွားရာလမ်းကား ကောင်းကင်၌ ငှက်တို့ သွားလာသည့်လမ်းပမာ မသိမြင်နိုင်ချေ။

To whom there are no accumulations, who feed on what is comprehended and whose range is emancipation—the void and the signless—their way is hard to trace as the way of the birds in the sky.

ယေသံ သန္တိစယော နတ္ထိ-
ယေ ပရိညာတ ဘောဇနာ၊
သုညတော အနိမိတ္တောစ-
ဝိကေက္ခော ယေသံ ဂေါစရော၊
အာကာသေဝ သက္ကန္တာနံ-
ဂဏိ တေသံ ဒုရန္တယာ။ ၉၂။

၉၃။ ။ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် အာသဝေါတရားများ ကုန်ခန်း ပြီး ဖြစ်၏။ အစာအာဟာရ၌ တပ်မက်ခြင်း မရှိ။ ရာဂစသည်တို့ ကင်းငြိမ်းရာ၊ ရာဂစသည့် အကြောင်းနိမိတ်တို့ မရှိရာ နိဗ္ဗာန်အာရုံ၌ ကျက်စား၏။ ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၏ သွားရာလမ်းကား ကောင်းကင်၌ လွတ်လပ်စွာ ငှက်တို့သွားလာသည့်လမ်းပမာ မသိမမြင်နိုင်ချေ။

Whose intoxicants are destroyed, who is unattached with regard to food and whose range is emancipation—the void and the signless—his track is hard to trace as the track of the birds in the sky.

ယဿာသဝါ ပရိက္ခိဏာ-
အာဟာရေ စ အနိဿိတော၊
သုညတော အနိမိတ္တော စ-
ဝိမောက္ခော ယဿ ဂေါစရော၊
အာကာသေဝ သက္ကန္တာနံ-
ပဒံတဿ ဒုရန္ဓယံ။ ၉၃။

၉၄။ ။ ရထားထိန်းက ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပြီးသော မြင်းများကဲ့သို့ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သည့် ဣန္ဒြေများရှိသော၊ မာနတရားကိုပယ်ပြီး အာသဝေါကုန်ခန်းပြီးသော၊ လောကဝံတရားကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိတော့သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို နတ်တို့ မြတ်နိုးကုန်၏။

Whose senses have reached tranquility like horses well-trained by a charioteer, whose pride is destroyed and who is free from intoxicants, such an one even the devas envy.

ယသယိန္ဒြိယာနိ သာမထဂံတာနိ-
 အဿာ ယထာ သာရထိနာ သုဒန္တာ၊
 ပဟိန မာနဿ အနာသဝဿ-
 ဒေဝိပိ တဿ ပိဟယန္တိ တာဒိနော။ ၉၄။

၉၅။ ■ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် မြေကြီးပမာ ဆည်းခံခြင်းသဘော ရှိ၏။ အမျက်ဒေါသဖြင့် ဆန့်ကျင်မပြုတတ်။ တိုင်မကြီးပမာ မယိမ်း မယိုင် စွဲမြဲ၏။ လောကဓံတရားကြောင့် တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိ။ ရွံညွှန်ကင်း စင် ကြည်လင်သောရေကန်ပမာ စိတ်အစဉ် ကြည်လင်၏။ ထိုသို့ သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် (သံသရာ၌) လှည့်ပတ်ကျင်လည် ရခြင်း မရှိ။

Who, like the earth, is unperturbed, who, like a pillar, is steadfast; who is well-conducted and who is like a lake free from mud—to such an one there are no wanderings (in the round-of re-birth)

ပထဝီသမော နော ပိရုဇ္ဈာ-
 ဣန္ဒြိယလုပမော တာဒိ သုဗ္ဗ တော၊
 ရဟဒေါဝ အပေတကဒ္ဒမော-
 သံသာရာ န ဘဝန္တိ တာဒိနော။ ၉၅။

၉၆။ ■ တရားကို ပြီးပြည့်စုံစွာသိရှိ၍ ကိလေသာမှလွတ်ငြိမ်း ပြီးသော ငြိမ်းအေးသည့်စိတ်ရှိ၍ လောကဓံတရားကို တုန်လှုပ်ခြင်း မရှိသော ထိုရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် အပြောအဆိုလည်း ငြိမ်သက် ၏။ အပြုအမူလည်း ငြိမ်သက်၏။

The mind is calm and calm is word and deed of him who is set free by the perfect knowledge, who is pacified and who is steadfast.

သန္တံ တဿ မနံ ဟောတိ-
သန္တာ ဝါစာ စ ကမ္မ စ၊
သမ္ပဒညာ ဝိမုတ္တဿ-
ဥပသန္တဿ တာဒိနော။ ဇုဇိ။

ဇုဇု ။ သူတစ်ပါးစကားကို ယုံကြည်သူမဟုတ်။ နိဗ္ဗာန်ကို သိသူ ဖြစ်၏။ ဝဋ် ၃ ပါးတို့၏ အစပ်ကို ဖြတ်လျှောက်ပြီးသူ ဖြစ်၏။ တဏှာအဟောင်းကို ထွေးအန်ထုတ်ပြီးသူ ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ယောက်ျားတကာတွင် အမြင့်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် (ရဟန္တာ) ဖြစ်၏။

Who is without belief, who knows the unmade, who has cut off bonds, who has destroyed room (for evil) and who has thrown off longing—that man, indeed, is the highest among men.

အဿဒ္ဓေါ အကတညူ စ-
လန္တိစ္ဆေဒေါ စ ယော နရော၊
ဟတာဝကာသော ဝန္တာသော-
သဝေ ဥတ္တမပေါရိသော။ ဇုဇု။

ဇုဇု ။ ရွာ၌ဖြစ်စေ၊ တောထဲ၌ဖြစ်စေ၊ ချိုင့်ဝှမ်းတွင်း၌ဖြစ်စေ၊ ကုန်းမြင့်အရပ်၌ဖြစ်စေ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့ နေထိုင်ရာအရပ်သည် နှစ်သက်မွေ့လျော်ဖွယ် ရှိကုန်၏။

Where the worthy ones live—whether in village or in forest, whether in glen or in glade—that place is full of delight.

ဂါမေ ဝါ ယဒိ ဝါ ရညော၊
နိန္ဒေ ဝါ ယဒိ ဝါ ထလေ၊
ယတ္ထ အရဟန္တာ ဝိဟရန္တိ၊
တံ ဘူမိ ရာမဏေယျကံ။ ၉၈။

၉၉။ ။ တောအပေါင်းသည် နှလုံးမွေ့လျော်ဖွယ်ရာ ရှိကုန်၏။
လောကီအာရုံ ကာမဂုဏ်ရှာသူတို့ကား ၎င်းအရပ်တို့၌ မမွေ့ပျော်
နိုင်။ ရာဂကင်းပြီးဖြစ်သော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တို့ကား ကာမဂုဏ်အာရုံကို
မရှာသူများဖြစ်၍ ၎င်းအရပ်၌ မွေ့လျော်ကြ၏။

Delightful are the forests, where man takes no delight. The passionless ones take delight (in them) for they are they no seekers of pleasure.

ရမဏီယာနိ အညာနိ၊ ယတ္ထ န ရမတိ ဇနော၊
ဝိတရာဂါ ရမိဿန္တိ န တေ ကာမဂဝေသိနော။ ၉၉။

အခန်း ။ ၈ ။

ထောင်စကန်းတရားစု
THE THOUSANDS
သဟဿဝဂ်

၁၀၀။ ။ အကျိုးမဲ့စကားသည် အပုဒ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ပင် ရှိစေကာမူ အကျိုးမရှိ မြတ်။ အကျိုးရှိသောစကားသည် တစ်ခွန်းတစ်ပုဒ်ဖြစ်စေကာမူ အကျိုးရှိ၏။ မြတ်၏။

Even if there be a thousand speeches—a mere collection of useless words—one useful word is better (than all that), having heard which one is pacified.

သဟဿမပိ စေ ဝါစာ၊ အနတ္ထပဒ သံဟိတာ
ကေ အတ္ထပဒံ သေယျော၊ ယံ သုတွာ ဥပသမ္ပတိ။ ၁၀၀။

၁၀၁။ ။ အကျိုးမဲ့ဂါထာသည် အပုဒ်ပေါင်း ၁၀၀၀ ပင် ရှိစေကာမူ အကျိုးမရှိ မြတ်။ အကျိုးရှိသောဂါထာသည် တစ်ပုဒ်တည်း ဖြစ်စေကာမူ အကျိုးရှိ၏။ မြတ်၏။

ပန်ဆိုင်စာအုပ်တိုက်

Even if there be a thousand verses—a mere collection of useless words—one verse is better having heard which one is pacified.

သဟဿမပိ ဂေဂါတာ၊ အနတ္ထ ပဒသံဟိတာ၊
ကော်ဂါတာပဒံ သေယျော၊ ယံသတွာ ဥပသမ္ပတိ။ ၁၀၁။

၁၀၂။ ။ အကျိုးမဲ့သော ဂါထာ ၁၀၀ ကို ရွတ်ဆိုခြင်းထက် အကျိုးရှိသော တရားတစ်ပုဒ်ကို ရွတ်ဆိုခြင်းက သာ၍မြတ်၏။

Though one were to utter a hundred verses—a mere collection of useless words—one word of Truth is better, having heard which one is pacified.

ယော စ ဂါထာ သတံဘာသေ၊ အနတ္ထပဒ သံဟိတာ၊
ကော် ဓမ္မပဒံ သေယျော၊ ယံ သုတွာ ဥပသမ္ပတိ။ ၁၀၂။

၁၀၃။ ။ အကြင်သူသည် စစ်မြေပြင်၌ ရန်သူ ၁၀၀၀, ၁၀၀၀ ကို အကြိမ်ပေါင်း ၁၀၀၀ အောင်မြင်၏။

အကြင်သူသည်ကား ကိုယ်တွင်းကိလေသာမာရ်ကို တစ်ကြိမ် တစ်ခါမျှ အောင်မြင်၏။ ထိုသူသည်သာ အမြတ်ဆုံးသောအောင်နိုင်သူ ဖြစ်၏။

Though one conquers in battle a thousand times thousand men, he is the best among conquerors who conquers his one self.

ယော သဟဿံ သဟသေန၊ သင်္ဂါမေ မာနသေ ဖိနော၊
ကောဉ္ဇ ဇေယျ မတ္တာနံ၊ သူဝေ 'ဂါမ ဇုတ္တမော။ ၁၀၃။

၁၀၄-၁၀၅။ ။ ကိုယ်တွင်းကိလေသာတို့ကို ဆုံးမခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အောင်ခြင်းသည် ငါ့စစ် ဖြတ်၏။ သူတစ်ပါးကို အောင် နိုင်ခြင်းဟူသော အောင်ခြင်းသည်ကား မမြတ်။

ကိုယ်တွင်းကိလေသာတို့ကို ဆုံးမခြင်းအားဖြင့် မိမိကိုယ်ကို အောင်ခြင်းအား နတ်၊ ဂန္ဓဗ္ဗ နတ်၊ ဗြဟ္မာ၊ မာရ်နတ်သည်လည်း ကောင်း မအောင်နိုင်ချေ။

To conquer oneself is better than the (conquest of) other people. Neither a deva nor a gandhabba nor Mara along with Brahma can undo the victory of that man who has controlled himself and who always conducts himself with restraint.

အတ္တာ ဟဝေ ဇိတံ သေယျော-
ယာ စာယံ ဣတရာ ပဇာ၊
အတ္တ ဒန္တဿ ပေါသဿ-
နိစ္စံ သညတစာရိနော။ ၁၀၄။
နေဝ ဒေဝေါ န ဂန္ဓဗ္ဗေ ဘ၊ န မာရော သဟ ဗြဟ္မာနာ၊
ဇိတံ အပဇိတံ ကယိရာ၊ တထာဂ္ဂပဿ ဇန္တုနော။ ၁၀၅။

၁၀၆။ ။ အကြင်သူသည် အနှစ် ၁၀၀ ကာလပတ်လုံး လစဉ် လစဉ် ငွေ ၁၀၀၀ အကုန်အကျခံ ပူဇော်၏။ အကြင်သူသည်ကား ဝိပဿနာ ပွားများပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်အား တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ပေးလှူပူဇော်၏။ ထိုပူဇော်ခြင်းသည် သာ၍မြတ်၏။

If, month after month for a full hundred (years), one would offer sacrifices worth a thousand and if one

would, for a moment, worship a person who has cultivated himself that worship, indeed, is better than the offering of sacrifices for a hundred years.

မာသေ မာသေ သဟဿေန-
ယော ယထေ သကံ သမံ၊
ကေဉ္စ ဘာဝိတတ္တာန-
မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ၊
သာယေဝ ပူဇော သေယျော-
ယဉ္ဇေ ဝဿသတံ ဟုတံ။ ၁၀၆။

၁၀၇။ ။ တော၌ အနှစ် ၁၀၀ တိုင်တိုင် မီးပူဇော်ခြင်းထက်
ဝိပဿနာဖြင့် စိတ်ကိုပွားများပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးကို
တစ်ခဏမျှ မီးပူဇော်ခြင်းကား သာ၍မြတ်၏။

If a man, for one hundred years, would tend the (sacred) fire in the forest and if one would, for a moment, worship who has cultivated himself, that worship, indeed, is better than the offering for a hundred years.

ယော စ ဝဿသတံ ဇန္တု-
အဂ္ဂိ ပရိစရေ ဝနေ၊
ကေဉ္စ ဘာဝိတတ္တာန-
မုဟုတ္တမပိ ပူဇယေ၊
သာယေဝ ပူဇော သေယျော-
ယဉ္ဇေ ဝဿသတံ ဟုတံ။ ၁၀၇။

ထောင်ဂဏန်းတရားစု

၆၉

၁၀၈။ ။ လောက၌ ကောင်းမှုကိုအလိုရှိ၍ ယစ်ကြီးယစ်ငယ် ပူဇော်ခြင်းကို ၁ နှစ်ပတ်လုံး ပူဇော်၏။ ထိုပူဇော်ခြင်း စုစုပေါင်းသည် သူတော်ကောင်းအကျင့်ကို ဖြောင့်စွာကျင့်ကုန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ် တို့အား ကြည်ညိုရှိခိုးပူဇော်ခြင်း၏ ၄ ပုံ ၁ ပုံကိုပင် မမီနိုင်။

Whatever offering or sacrifice a person desirous of merit would do in the world, all that does not come to one-fourth part of the respect paid to upright men.

ယံကိစ္ဆိ ယိဋ္ဌိစ္ဆ ဝ ဟုတံခွ လောကေ-
သံဝစ္ဆရံ ယဇေထ ပုညပေက္ခာ၊
သဗ္ဗ မိ တံ န စတုဘာဂမေတိ-
အဘိဝါဒနာ ဥဇ္ဈဂတေသု သေယျော။ ၁၀၈။

၁၀၉။ ။ (အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသူတို့အား) အမြဲ ရှိခိုးလေ့ရှိ၍ ဂုဏ်၊ အသက်၊ သိက္ခာအားဖြင့် ကြီးမြတ်သူတို့ကို အရိုအသေ ပြုလေ့ရှိသူအား အသက်ရှည်ခြင်း၊ အဆင်းလှခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်း၊ ခွန်အားကြီးခြင်း အကျိုးတရား ၄ ပါး တိုးပွားစေ၏။

To him who always worships and respects those advanced in age, four things increase-life, beauty, happiness and strength.

အဘိဝါဒန သီလိဿ၊ နိစ္စဂုဗ္ဗာပစာယိနော၊
စတ္တာရော ဓမ္မာ ဝုပ္ပန္နိ အာယုဝဇ္ဇော သုခံ ဗလံ။ ၁၀၉။

၇၀

ဓမ္မပဒအဆုံးအမများ

၁၁၀။ ။ သီလမဲ့၊ သမာဓိမဲ့စွာ အနှစ် ၁၀၀ အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် သီလရှိစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသောသူ၏ တစ်ရက်တာ အသက်ရှည်ရခြင်းက ပိုကောင်း၏။

The life for one day of one who is virtuous and contemplative is better than if one were to live for a hundred years, immoral and distracted.

ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ-
ဒုဿီလော အသမာဟိတော၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော-
သီလဝန္တဿ ဈာယိနော။ ၁၁၀။

၁၁၁။ ။ ပညာမဲ့၊ သမာဓိမဲ့စွာ အနှစ် ၁၀၀ အသက်ရှည်နေရခြင်းထက်၊ ပညာရှိစွာ ကမ္မဋ္ဌာန်းရှုသောသူ၏ တစ်ရက်တာ အသက်ရှည်ရခြင်းက ပိုမြတ်၏။

The life for one day of one who is wise and contemplative is better than if one were to live for a hundred years, foolish and distracted.

ယောစ ဝဿသတံ ဇီဝေ-
ဒုပ္ပညော အသမာဟိတော၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော-
ပညဝန္တဿ ဈာယိနော။ ၁၁၁။

၁၁၂။ ။ ပျင်းရိ၍ ဝီရိယမဲ့စွာ အနှစ် ၁၀၀ အသက်ရှည်နေရခြင်းထက် ဝီရိယကို မြဲစွာအားထုတ်သောသူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှင်ခြင်းက ပိုမြတ်၏။

The life for one day of one who strives with firm endeavour is better than if one were to live for a hundred years, lazy and devoid of effort.

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ ကုသီတော ဟိန ဝီရိယော၊
ကောဟံ ဇီဝိတံသေယျော၊ ဝီရိယမာရဘာတော ဒဠံ။ ၁၁၂။

၁၁၃။ ။ (ခန္ဓာ ၅ ပါး) ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကိုမသိမြင်ဘဲ အနှစ် ၁၀၀ အသက်ရှည်ခြင်းထက်၊ ဖြစ်ခြင်း၊ ပျက်ခြင်းကို သိမြင်သူ၏ တစ်ရက်တာ အသက်ရှည်ခြင်းက ပိုမြတ်၏။

The life for one day of one who sees the rising and vanishing (of things) is better than if one were to live for a hundred years not seeing the arising and vanishing (of things).

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အံပဿံ ဥဒယဗ္ဗ ယံ၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဥဒယဗ္ဗ ယံ။ ၁၁၃။

၁၁၄။ ။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မမြင်ဘဲ အနှစ် ၁၀၀ အသက်ရှည်ခြင်းထက်၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သိမြင်သူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ခြင်းက ပိုမြတ်၏။

The life for one day of one who sees the immortal state is better than if one were to live for a hundred years not seeing the immortal state.

ယော စ ဝဿသတံဇီဝေ၊ အပဿံ အမတံ ပဒံ၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော အမတံ ပဒံ။ ၁၁၄။

၁၁၅။ ။ မြတ်သောတရားကို မမြင်ဘဲ အနှစ် ၁၀၀ အသက် ရှည်ခြင်းထက်၊ မြတ်သောတရားကို သိမြင်သူ၏ တစ်ရက်မျှ အသက်ရှည်ခြင်းသည် မြတ်၏။

The life for one day of one who sees the highest Truth is better than if one were to live for a hundred years not seeing the highest Truth.

ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊ အပဿံ ဓမ္မပုတ္တမံ၊
ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊ ပဿတော ဓမ္မပုတ္တမံ။ ၁၁၅။

အခန်း ။ ၉ ။

မကောင်းမှု တရားစု

EVIL

ပါပဝဂ်

၁၁၆။ ။ မကောင်းမှု၌ စိတ်သည် မွေ့လျော်တတ်၍၊ ကောင်းမှု၌ စိတ်သည် နှောင့်နှေးတတ်၏။ မကောင်းမှုမှ စိတ်ကို တားမြစ်၍ ကောင်းမှုကို လျင်စွာပြုရာ၏။

Let one be quick to do good and let one restrain the thought from evil; the mind of one who is slow in doing good finds delight in evil.

အဘိတ္ထရေထ ကလျာဏေ၊ ပါပါစိတ္တံ နိဝါရယေ၊
ဒန္တံ ဟိ ကရောတော ပုညံ၊ ပါပသ္မိံ ရမတိမနော။ ၁၁၆။

၁၁၇။ ။ လူ့ယောက်ျားသည် မကောင်းမှုပြုမိစေကာမူ ထိုမကောင်းမှုကို ထပ်ခါထပ်ခါ မပြုမိစေရာ။ ထို၌ စိတ်မွေ့လျော်ခြင်း မရှိရာ။

မကောင်းမှုကို ပွားများစေခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။

If a man does evil, let him not do it again and again, nor take delight in it; the accumulation of evil causes suffering.

ပါပဉ္စေ ပုရိသော ကယိရာ၊ နနံ ကယိရာ ပုနပ္ပုနံ၊
န တမိ ဆန္တံ ကယိရာထ၊ ဒုက္ခော ပါပဿ ဥစ္စယော။ ၁၁၇။

၁၁၈။ ။ လူယောက်ျားသည် ကောင်းမှုကို ပြုပြီးသော်လည်း ထိုကောင်းမှုကို ထပ်ခါထပ်ခါ ပြုရာ၏။ ထို၌ စိတ်မွေ့လျော်ခြင်းရှိရာ ၏။ ကောင်းမှုကို ပွားများစေခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း၏အကြောင်းရင်း ဖြစ်၏။

If a man does good, let him do it again and again and let him take delight in it; the accumulation of good causes happiness.

ပုညဉ္စေ ပုရိသော ကယိရာ၊ ကယိရာနံ ပုနပ္ပုနံ၊
တမိ ဆန္တံ ကယိရာထ၊ သုခေါ ပုညဿ ဥစ္စယော။ ၁၁၈။

၁၁၉။ ။ မကောင်းမှုပြုသူပင် ဖြစ်သော်လည်း မကောင်းမှုကံ အကျိုးမပေးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ကောင်းကျိုးကို တွေ့မြင်နိုင် သေး၏။ မကောင်းမှုကံ အကျိုးပေးသောအခါ၌မူ မကောင်းမှုပြု သူသည် မကောင်းကျိုးကိုသာ တွေ့မြင်ရတော့၏။

Even the evil-doer sees good until the evil ripens; and when the evil ripens then does he see the ill (effects).

ပါပေါပိ ပဿတိ ဘဒ္ဒိ၊ ယာဝ ပါပံ န ပစ္စတိ၊
ယဒါ စ ပစ္စတိ ပါပံ၊ အထပါပေါ ပါပါနိ ပဿတိ။ ၁၁၉။

၁၂၀။ ။ ကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းမှုကံ အကျိုးမပေးသေးသမျှ ကာလပတ်လုံး မကောင်းကျိုးကို တွေ့မြင်နိုင်သေး၏။ ကောင်းမှုကံ အကျိုးပေးသောအခါ ကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကျိုးကိုသာ တွေ့မြင်ရတော့သည်။

Even the doer of good sees ill until the good ripens; and when the good ripens then does he see the good (effects).

ဘဒ္ဒြောပိ ပဿတိ ပါပံ၊ ယာဝ ဘဒ္ဒိ န ပစ္စတိ၊
ယဒါ စ ပစ္စတိ ဘဒ္ဒိ၊ အထ ဘဒ္ဒြော ဘဒ္ဒြာနိပဿတိ။

၁၂၀။

၁၂၁။ ။ အနည်းငယ်မျှသော မကောင်းမှုသည် ငါ့အား အကျိုးပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု မကောင်းမှုကို မထိမဲ့မြင် မထင်မှတ်အပ်။

မိုးစက် မိုးပေါက်တို့ ကျန်များသော် ရေအိုးကြီးပြည့်သကဲ့သို့ မကောင်းမှုကို အနည်းငယ်မျှ အနည်းငယ်မျှပြုဖန်များလာသော် သူ့ပိုက်သည် မကောင်းမှုအတိ ပြည့်တော့၏။

Let one not think lightly of evil (saying): "It will not come to me". Even a water-pot is filled by water falling drop by drop; (likewise) the fool becomes full of evil, accumulating it little by little.

မာဝ မညေထ ပါပဿ၊ နမန္တံ အာဂမိဿတိ၊
ဥဒဗိန္ဒု၊ နိပါတေန၊ ဥဒကုမ္ဘောပိ ပူရတိ၊
ဗာလော ပူရတိ ပါပဿ၊ ထောကံ ထောကမ္ပိအာစိန္တံ။ ၁၂၁။

၁၂၂။ ■ အနည်းငယ်သောကောင်းမှုသည် ငါ့အား အကျိုးပေးလိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ကောင်းမှုကို မထိမဲ့မြင် မထင်မှတ်အပ်။ မိုးစက်မိုးပေါက်တို့သည် ကျွန်ုပ်များသော် ရေအိုးကြီးပြည့်သကဲ့သို့ ကောင်းမှုကို အနည်းငယ်မျှ အနည်းငယ်မျှ ပြုဖန်များလာသော် ပညာရှိသူသည် ကောင်းမှုအတိ ပြည့်တော့၏။

Let one not think lightly of good (saying): "It will not come to me". Even a water-pot is filled by water falling drop by drop; (likewise) the wise man becomes full of good, accumulating it little by little.

မာဝ မညေထ ပုညဿ-
နမန္တံ အာဂမိဿတိ၊
ဥဒဗိန္ဒု၊ နိပါတေန-
ဥဒ ကုမ္ဘောပိ ပူရတိ၊
ဓိရော ပူရတိ ပုညဿ-
ထောကံ ထောကမ္ပိ အာစိန္တံ။ ၁၂၂။

၁၂၃။ ။ ဥစ္စာပစ္စည်းချမ်းသာသော ကုန်သည်ကြီးသည် ခရီးဖော် အနည်းငယ်နှင့် ဘေးအန္တရာယ်များသော ခရီးကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ အသက်ရှင်လိုသူသည် အဆိပ်ကို ရှောင်ကြဉ်သကဲ့သို့ လည်းကောင်း ပညာရှိသူသည် မကောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်ရာ၏။

As a merchant, with a small caravan but having much wealth, would avoid the unsafe road or a person desirous of living would avoid poison, so should one avoid evil.

ဝါဏီဇောဝ ဘယ် မဂ္ဂံ၊ အပ္ပသတ္ထော မဟံဒ္ဒနော၊
ဝိသံ ဇိဝိတု ကာမောဝ။ ပါပါနိ ပရိဝဇ္ဇယေ။ ၁၂၃။

၁၂၄။ ။ လက်ဖဝါး၌ အနာမရှိသောသူသည် အဆိပ်ကို ကိုင်နိုင်၏။ ထိုလက်ကို အဆိပ်မဝင်နိုင် (သကဲ့သို့) စေတနာမပါဘဲ ပြုမိသူအား မကောင်းမှုမဖြစ်ပေ။

If there is no wound in the palm, one would carry poison with one's palm, for poison does not enter (the palm) that has no wound. Likewise, there is no ill to him who does no (evil).

ဝါဏီမိ စေ ဝဏော နာဿ-
ဟရေယျ ပါဏီနာ ဝိသံ၊
နာဗ္ဗဏံ ဝိသမန္ဓေတိ-
နတ္ထိ ပါပံ အကုဗ္ဗ တော။ ၁၂၄။

၁၂၅။ ■ မပြစ်မှားထိုက်သော၊ သီလစင်ကြယ် ကိလေသာကင်း
သောပုဂ္ဂိုလ်ကို ပြစ်မှားမိလျှင် လေညှာသို့ပစ်လွှတ်သော ဖုန်မှုန့်သည်
ပစ်လွှင့်သူ၏ဆီသို့သာ ပြန်ကျသကဲ့သို့ ထိုအပြစ်သည် သူမိုက်ကို
သာလျှင် မကောင်းကျိုးပေး၏။

If a person harms a man who is harmless, who
is pure and who is faultless, that evil rebounds on that
fool as fine dust thrown against the wind.

ယော အပ္ပဒုဋ္ဌဿ နရဿ ဒုဿတိ-
သုဒ္ဓဿ ပေါသဿ အနဂံဏဿ၊
တမေဝ ဗာလံပစ္စေတိ ပါပံ
သုခုမော ရဇော ပဋိဝါတံ ဝိတ္တော။ ၁၂၅။

၁၂၆။ ■ အချို့သောသူတို့သည် အမိဝမ်း၌ ပဋိသန္ဓေနေကြရကုန်
၏။ မကောင်းမှုပြုသောသူတို့သည် ငရဲ၌ ဖြစ်ကြကုန်၏။ ကောင်းမှု
ပြုသောသူတို့သည် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ကုန်၏။ အာသဝေါတရား
ကုန်ခန်းသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် ပရိနိဗ္ဗာန် စံကုန်၏။

Some take birth in a womb; the evil-doers are
born in hell, the good go to heaven and those free
from intoxicants utterly pass away.

ဂစ္ဆမေကေ ဥပ္ပဇ္ဇန္တိ
နိရယံ ပါပ ကမ္မိနော၊
သဂ္ဂံ သုဂတိနော ယန္တိ
ပရိနိဗ္ဗန္တိ အနာသဝါ။ ၁၂၆။

၁၂၇။ ။ မကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကင်၌ နေသည်ဖြစ်စေ၊ သမုဒ္ဒရာအလယ်၌ နေသည်ဖြစ်စေ၊ တောင်ခေါင်းထဲ ဝင်နေသည် ဖြစ်စေ မကောင်းမှုအပြစ်မှ မလွတ်။ မကောင်းမှုအပြစ်မှ လွတ်နိုင်သော အရပ်ဒေသဟူ၍ မရှိပေ။

Neither in the sky nor in mid-ocean nor in a cleft in the mountains is that place to be seen, standing wherein one may escape one's ill-deed.

န အန္တလိက္ခေ န သမုဒ္ဒမဇ္ဈေ
န ပဗ္ဗ တာနံ ဝိဝရံ ပဝိဿ၊
န ဝိဇ္ဇတိ သော ဇကတိပ္ပဒေသော-
ယတြဋ္ဌိတော မုစ္ဆေယျ ပါပကမ္မာ။ ၁၂၇။

၁၂၈။ ။ ကောင်းကင်၌ နေသည်ဖြစ်စေ၊ သမုဒ္ဒရာအလယ်၌ နေသည်ဖြစ်စေ၊ တောင်ခေါင်းထဲ ဝင်နေသည်ဖြစ်စေ သေခြင်းမှ မလွတ်မကွယ်ရာ။ အကြင်အရပ်၌နေသော် သေမင်း မညှဉ်းဆဲနိုင်ရာ။ ထို အရပ်ဒေသမျိုးကား မရှိနိုင်။

Neither in the sky nor in mid-ocean nor in a cleft in the mountains is that place to be seen, one standing wherein Mara will not over-power.

န အန္တလိက္ခေ န သမုဒ္ဒမဇ္ဈေ
န ပဗ္ဗ တာနံ ဝိဝရံ ပဝိဿ၊
န ဝိဇ္ဇတိ သော ဇကတိပ္ပဒေသော
ယတြဋ္ဌိတံ နပ္ပသဟေယျ မစ္စ။ ၁၂၈။

ဒဏ်တရားစု
THE ROD
ဒဏ္ဍဝဂ်

၁၂၉။ ။ အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် ဒဏ်ကို ကြောက်လန့်ကြ၏။ သေခြင်းကို ကြောက်လန့်ကြ၏။ မိမိကိုယ်ကဲ့သို့ထား၍ အခြားသတ္တဝါများကို မညှဉ်းဆဲ၊ မသတ်ဖြတ်အပ်။

All fear the rod; all fear death. Making oneself the comparison, let one neither slay nor cause to slay.

သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေ ဘာယန္တိ မစ္စုန္နော၊
အတ္တာနံ ဥပမံ ကတွာ၊ န ဟနေယျ နယာတယေ။ ၁၂၉။

၁၃၀။ ။ အားလုံးသောသတ္တဝါတို့သည် ဒဏ်ကို ကြောက်လန့်ကြ၏။ မိမိအသက်ကို ချစ်မြတ်နိုးကြ၏။ မိမိကိုယ်ကဲ့သို့ထား၍ အခြားသတ္တဝါများကို မညှဉ်းဆဲ၊ မသတ်ဖြတ်အပ်။

All fear the rod; to all is life dear. Making oneself the comparison, let one neither slay nor cause to slay.

သဗ္ဗေ တသန္တိ ဒဏ္ဍဿ၊ သဗ္ဗေ သံ ဇီဝိတံ ပိယံ၊
အတ္တနံ ဥပမံ ကတွာ၊ နဟနေယျ နယာတယေ။ ၁၃၀။

၁၃၀။ ။ မိမိချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိ၍၊ ချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိကြသော အခြားသတ္တဝါတို့ကို တုတ်၊ ဓား၊ လက်နက်ဖြင့် ညှဉ်းဆဲသောသူသည် တမလွန်ဘဝ၌ ချမ်းသာခြင်းကို မရနိုင်ပေ။

He who seeking his own happiness torments with the rod, beings that are desirous of happiness, does not obtain happiness in the hereafter.

သုခကာမာနိ ဘူတာနိ၊
ယော ဒဏ္ဍေန ဝိဟိ သတိ၊
အတ္တနော သုခမေသာနော၊
ပေစ္စ သော န လဘာတေ သုခံ။ ၁၃၁။

၁၃၁။ ။ မိမိချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိ၍၊ ချမ်းသာခြင်းကို အလိုရှိကြသော အခြားသတ္တဝါတို့ကို တုတ်၊ ဓား၊ လက်နက်ဖြင့် မညှဉ်းဆဲသော သူသည် တမလွန်ဘဝ၌ ချမ်းသာခြင်းကို ရနိုင်၏။

He who seeking his own happiness does not torment with the rod beings that are desirous of happiness, obtains happiness in the hereafter.

သုခကာမာနိ ဘူတာနိ၊
ယော ဒဏ္ဍေန န ဟိ သတိ၊
အတ္တနော သုခမေသာနော၊
ပေစ္စ သော လဘာတေ သုခံ။ ၁၃၂။

၁၃၃။ ။ တစ်ဦးတစ်ယောက်သောသူကိုမျှ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကို မပြောဆိုရ။ ကြမ်းကြုတ်သောစကားကို ပြောဆိုလျှင် သင့်ကိုလည်း ပြန်ပြောဆိုလိမ့်မည်။ ခြုပ်ခြယ်လွန်ကျူးသော စကား သည် ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေ၏။ အတုံ့အလှည့်ဒဏ်သည် သင့်ထံ ရောက်ရာ၏။

Do not speak anything harsh. Those who are spoken to will answer back. Retaliatory talk is painful and punishment in turn will touch you.

မာဝေါစ ဖရုံသံ ကိဉ္စိ၊ ဝုတ္တာ ပဋိဝဒေယျ တံ၊
ဒုက္ခာ ဟိ သာရမ္ပ မာတာ၊ ပဋိဒဏ္ဍာ ဖသေယျတံ။ ၁၃၃။

၁၃၄။ ။ အနားပဲ့ ကွဲပျက်နေသောခေါင်းလောင်း (ကြေးခွက်) သည် အသံမထွက် ငြိမ်သက်သကဲ့သို့၊ မိမိကိုယ်ကို ငြိမ်သက်တည်ကြည်အောင် စောင့်ရှောက်နေသူသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်၏။ ထိုသို့ ခြုပ်ခြယ်လွန်ကျူးမှု မရှိ။

If you are unagitated as a bell that is broken you have attained Nibbana and retaliatory talk will not be there to you.

သစေ နေရေသိ အတ္တာနံ၊
ကံ သော ဥပဟတော ယထာ၊
သေ ပတ္တောသိ နိဗ္ဗာနံ
သာရမ္ဘော တေ န ပိပ္ပတိ။ ၁၃၄။

၁၃၅။ ။ နွားကျောင်းသားသည် နှင်တံဖြင့် နွားတို့ကို စားကျက်
သို့ မောင်းနှင်သကဲ့သို့ အိုခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သေခြင်းသည်
လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့၏အသက်ကို မောင်းနှင်ကုန်၏။

As a cowherd with his stick drives the cattle into
the pasture-ground, so do old age and death drive the
life of beings (to its end)

ယထာ ဒဏ္ဍေန ဂေါပါလော၊
ဂါဝေါ ပါဇေတိ ဂေါစရံ၊
ဧဝံ ရော စ မစ္စုစ၊
အာယံ ပါဇေန္တိ ပါဏိနံ။ ၁၃၅။

၁၃၆။ ။ သူမိုက်သည် မကောင်းမှုကိုပြုသော်လည်း ပြုမှန်းမသိ။
ပညာမဲ့သောသူမိုက်သည် မိမိ ထိုသို့ပြုသော မကောင်းမှုအကျိုးပေး
ကြောင့် မီးလောင်ခံရသူပမာ ဆင်းရဲရာ၏။

But a fool, doing evil deeds does not understand;
by his own deeds is the stupid man tormented like
one burnt by fire.

အထ ပါပါနိ ကမ္မာနိ၊ ကရံ ဗာလော န ပုစ္ဆာဘိ၊
သေဟိ ကမ္မေဟိ ဒုမ္မေဓော၊ အဂ္ဂိ ဒုမောဝ တပ္ပတိ။ ၁၃၆။

၁၃၇။ ။ အပြစ်ဒဏ်မရှိသောသူ၊ မပြစ်မှားထိုက်သောသူတို့ကို တုတ်၊ စား၊ လက်နက်ဖြင့် ပြစ်မှားကျူးလွန်သောသူသည် ဆင်းရဲဒဏ် ၁၀ ပါးတွင် တစ်ပါးပါးသို့ အမြန်ရောက်တော့၏။

He, who with a rod offends against the unarmed and the unangered, soon comes to one of these ten states:

ယော ဒဏ္ဍေနု အဒဏ္ဍေသု၊ အပ္ပဒုဋ္ဌေသု ဒုဿတိ၊
ဒဿန္တမညတရံ ဌာနံ၊ ဝိပ္ပမေဝ နိဂစ္ဆတိ။ ၁၃၇။

၁၃၈-၁၄၀။ ။ (ဆင်းရဲခြင်းဒဏ် ၁၀ ပါးကား) ပြင်းထန်သော ဝေဒနာ ခံစားရခြင်း၊ ဥစ္စာငွေကြေး ဆုံးရှုံးခြင်း၊ ကိုယ်လက်အင်္ဂါ ပျက်စီးခြင်း၊ ဆိုးဝါးသောအနာရောဂါ စွဲကပ်ခြင်း၊ စိတ်ဖောက်ပြန် ရူးသွပ်ခြင်း၊ မင်းပြစ်မင်းဒဏ် သင့်ခြင်း၊ ကြမ်းကြုတ်စွာ စွပ်စွဲပြောဆို ခံရခြင်း၊ အမျိုးအဆွေတို့ ပျက်စီးပြုန်းတီးခြင်း၊ စည်းစိမ်ချမ်းသာ ပျက်စီးခြင်း။

ထိုသို့ ပြစ်မှားသောသူ၏ အိမ်ကို မီး သော်လည်းကောင်း၊ လောင်ကျွမ်း၏။ ထိုသူမိုက် ခန္ဓာပျက်ကြွေသော် ငရဲသို့ ရောက်ရ၏။

He may come to severe suffering, loss, injury of the body, grave illness or loss of mind;

Or a danger from the king, or a serious accusation, loss of relations or destruction of wealth;

Or fire will burn his house and when his body is dissolved, the stupid man goes to hell.

ဝေဒနံ ဖရုသံ ဇာနိံ၊ သရိရဿဝ ဘောဒနံ၊
 ဂရုကံ ဝါပိ အာဗာဓံ၊ စိတ္တက္ခေပဉ္စ ဝ ပါပုဏော။ ၁၃၈။
 ရာဇတောဝါ ဥပဿဂ္ဂံ၊ အဗ္ဘက္ခာနုဉ္စ ဒါရုဏံ၊
 ပရိက္ခယံ ဉာတိနံ၊ ဘောဂါနံ ဝ ပာဂုရံ။ ၁၃၉။
 အထ ဝါဿ အဂါရာနိ၊ အဂ္ဂိ ဒုဟတိ ပါဝကော၊
 ကာယဿ ဘောဒါ ဒုပ္ပညော၊ နိရယံ သောပပဇ္ဇတိ။ ၁၄၀။

၁၄၁။ ။ အဝတ် မဝတ်သော အကျင့်များ၊ ဆံကျစ် အကျင့်များ၊
 ရှံညွန့်အလိမ်းလိမ်းကပ်သော အကျင့်များ၊ အစာမစားသော အကျင့်
 များ၊ မြေ၌အိပ်သော အကျင့်များ၊ ဖုန်မှုန့်အလိမ်းလိမ်းကပ်သော
 အကျင့်များ၊ ဆောင့်ကြောင့်ထိုင်၍နေသော အကျင့်များ စသည်တို့
 သည် ညွှာစွာ ၄ ပါး၌ ယုံမှားခြင်းသဘော မကင်းသေးသောသတ္တဝါကို
 မစင်ကြယ်စေနိုင်ကုန်။

Neither nakedness, nor matted hair, nor mud, nor
 fasting, nor lying on hard ground, nor dust and soot,
 nor squatting purifies a mortal who is not gone be-
 yond.

န နန္တစရိယာ န ဇော န ပကာ-
 နာနာသကာ ထဏှလသာယိကာ ဝါ၊
 ရဇောဇလံ ဥက္ကဋ္ဌိကပ္ပဓာနံ-
 သောဇေန္တိ မစွံ အဝိတိဏှကမ်။ ၁၄၁။

၁၄၂။ ။ အကြင်သူသည် ကိလေသာမှ ငြိမ်း၏။ ဣန္ဒြေကို
 ဆိုဆုံးမပြီး ဖြစ်၏။ မဂ် ၄ ပါးဖြင့် ဖြစ်၏။ မြတ်သောအကျင့် ရှိ၏။

သတ္တဝါအားလုံးအပေါ်၌ ညှဉ်းဆဲခြင်းသဘော ပယ်ဖျက်ပြီးသောသူ
သည် ဝတ်စားတန်ဆာများ ဆင်ယင်ထားစေကာမူ ဗြဟ္မဏ ဖြစ်၏၊
သာမဏ ဖြစ်၏၊ ဘိက္ခု ဖြစ်၏။

Even though one goes about adorned, if one is
calm, controlled, restrained, is chaste and has laid
aside the rod towards all beings, such a one is a Brah-
min, such a one is an ascetic, such a one is a bhikkhu.

အလက်တော စေပိ သမံ စရေယျ-
ဗ္ဗန္တော ဒန္တော နိယတော ဗြဟ္မဇာရီ၊
သဗ္ဗေ သု ဘူတေသု နိဓာယ ဒဏ္ဍိ-
သော ဗြဟ္မဏော သော သမဏော သ ဘိက္ခု။ ၁၄၂။

၁၄၃။ ။ မြင်းကောင်းသည် ကြာပွတ်အရိုက်ခံခြင်းမှ ကင်းသကဲ့သို့
အကြင်သူသည် မိမိအိပ်ပျော်ခြင်းကို နိုးကြားစေ၏။ အပွေးအကြ
မှားကို ရှက်ကြောက်ခြင်းဖြင့် တားမြစ်၏။ ထိုသူမျိုးကား လောက၌
တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှသာ ရှိ၏။

Rare is the man in the world who is restrained by
modesty and who avoids censure as a good horse
avoid: the whip.

ဟိရီနိသေဓေ ပုရိသော-
ကောစိ လောကသ္မိံ ပိဇ္ဇတိ၊
ယော နိဒ္ဒံ အပဗောဓေတိ-
အသော ဘဒြော ကသာမိဝ။ ၁၄၃။

၁၄၄။ ။ မြင်းကောင်းသည် ကြာပွတ်နှင့် ထိတွေ့သော် လုံ့လ ရှိသကဲ့သို့ လုံ့လရှိကုန်လော့၊ ထိတ်လန့်ကုန်လော့။ သဒ္ဓါဖြင့် လည်းကောင်း၊ သီလဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝီရိယဖြင့် လည်းကောင်း၊ သမာဓိဖြင့် လည်းကောင်း၊ တရားဆုံးဖြတ်ကြောင်းဉာဏ်ဖြင့် လည်းကောင်း၊ ဝိဇ္ဇာစရထ ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ သတိရှိခြင်းအားဖြင့် အတိုင်းမသိရှည်သော^၁ သံသရာဆင်းရဲကို စွန့်လွှတ်ကြလိမ့်မည်။

Like a well-trained horse when touched by a whip, be strenuous and be eager. With faith, with virtue, with energy, with concentration and with discernment of the truth, you will, being endowed with knowledge and conduct and being mindful, put aside this great sorrow.

အသော ယထာ ဘဒြော ကသာနိဝိဋ္ဌော-
 အာယာပိနော သံဝေဂိနော ဘဝါထ။
 သဒ္ဓါ သီလေန စ ဝီရိယေနစ
 သမာဓိနာ မေ ဝိနိစ္ဆယေနစ။
 သမ္ပန္န ဝိဇ္ဇာ စရဏာ ပဋိဿတာ
 ဖဟိဿထ ဒုက္ခမိဒံ အနပ္ပကံ။ ၁၄၄။

၁၄၅။ ။ မြောင်းတူး ရေသွယ်သမားတို့သည် ရေကို ဆောင်ယူ ကုန်၏။ လေးသမားတို့သည် မြားကို ဖြောင့်ကုန်၏။ လက်သမားတို့ သည် သစ်ကို အလိုရှိသလို ရွှေကုန်၏။ သူတော်ကောင်းတို့သည် မိမိကိုယ်ကို ယဉ်ကျေးအောင် ဆုံးမကုန်၏။

Irrigators lead the water; fletchers mend the arrow; carpenters band the wood; good people fashion themselves.

ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ၊
ဥသုကာ ရာ နမယန္တိ တေဇနံ၊
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ၊
အတ္တာနံ ဒေယန္တိ သုဗ္ဗ တာ။ ၁၄၅။

အခန်း ။ ၁၁ ။

အိုင်းခြင်းတရားစု

OLD AGE

ရောဝဂ်

၁၄၆။ ။ အမြဲတမ်း တောက်လောင်နေပါလျက် ဘာကြောင့် ရယ်မောနေသနည်း။ ဘာကြောင့် ပျော်ရွှင်နေသနည်း။ အမှောင်ထု ပိတ်ဆို့နေပါလျက် အလင်းကို အဘယ်ကြောင့် မရှာဘဲနေသနည်း။

What laughter, what joy, when it is burning always? Enveloped in darkness, why do you not seek a light?

ကော နုဟာသော ကိမာနန္ဓော၊
နိစ္စံ ပဇ္ဇလိတေ သတိ၊
အန္ဓကာရေန ဩနဒ္ဓါ၊
ပဒီပံ န ဂဝေသထ။ ၁၄၆။

၁၄၇။ ။ အဆန်းတကြယ် ခြယ်သထားသည့် အရှင်နှင့် တူသော၊ အရိုးတို့အပြည့်ဖြင့် ထောင်ထားအပ်သော၊ အနာရောဂါတို့ စုဝေး ရာဖြစ်သော၊ နာကျင်တတ်သော၊ များစွာသောလူတို့ ကြံစည်အပ် သော ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြည့်လော့။ အမြဲတစေ တည်နေခြင်းသည် မရှိချေ။

Behold the paired image, a body full of wounds, put together, diseased, the object of thought of many, in which there is neither permanence nor stability.

ယဿ စိတ္တကတံ ဓိမ္မံ၊ အရုကာယံ သမုဿိတံ၊
အာတုရံ ဗဟုသကံပွံ၊ ယဿ နတ္ထိ ဝုပံ ဌိတိ။ ၁၄၇။

၁၄၈။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် ဆွေးမြည့်အိုမင်းတတ်၏။ အနာ ရောဂါတို့ သိုက်မြို့ဖွဲ့ရာလည်း ဖြစ်၏။ ယိုစွင်းပျက်စီးတတ်၏။ အပုပ်အတိုဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်သည် ပျက်စီးလိမ့်မည်တည်း။ အသက် ရှင်ခြင်း၏ အဆုံးကား သေခြင်းပင် ဖြစ်၏။

This body is worn out, a nest of disease and liable to break. This collection of foul things will break, for life has death as its end.

ပရိ ဇိဏ္ဏမိဒံ ရူပံ၊ ရောဂနိဋ္ဌံ ပဿာဂရံ၊
ဘိဇ္ဇတိ ပူတိသန္ဓေဟော၊ မရဏန္တံ ဟိဖိဝိတံ။ ၁၄၈။

၁၄၉။ ။ ခိုအဆင်းကဲ့သို့သော (ဖြူဖွဲ့သော)အရိုးတို့သည် တန် ဆောင်မှန်းလရာသို့၌ စွန့်ပစ်ထားသော ဘူးသီးခြောက်နှင့် တူ၏။ ထိုအရိုးတို့ကို ကြည့်ရှုပြီး ဘာများ နှစ်သက်မှု ရှိသနည်း။

Like gourds cast away in the autumn are these dove-coloured bones. Having seen them, what delight (will one obtain)?

ယာနိ မာနိ အပတ္တာနိ၊ အလာဗူ နေဝ သာရဒေါ၊
ကာပေါတကာနိ အဋ္ဌိနိ၊ တာနိ ဒိသ္မာန ကာရတိ။ ၁၄၉။

၁၄၉။ ။ အိုခြင်း၊ သေခြင်း၊ ထောင်လွှားခြင်း၊ သူတစ်ပါးဂုဏ်ကျေးဇူးကို ချေဖျက်တတ်ခြင်းသဘောတို့ တည်ရာ ဤခန္ဓာမြို့ကို အရိုးတို့နှင့် ဆောက်လုပ်၏။ အသွေးအသားတို့နှင့် မွမ်းမံ၏။

Of the bones a city is made, plastered over with flesh and blood, wherein are stationed old age and death, pride and belittling of others.

အဋ္ဌိနံ နဂရံ ကတံ၊ မံ သ လောဟိတလေပန္နံ၊
ယတ္ထ ရောစ မစ္စုစ၊ မာနော မက္ခော စ ဩဟိတော။ ၁၅၀။

၁၅၀။ ။ အဆန်းတကြယ်တန်ဆာဆင်ထားသော ဘုရင့်ရထားတို့သည် ဆွေးမြည့်ဟောင်းနွမ်းကြကုန်၏။ တို့အတူပင် ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း အိုမင်းခြင်းသို့ ရောက်လာ၏။ သို့သော် ကောင်းသော တရားရတနာသည်ကား အိုမင်းခြင်းသို့ မရောက်။ သူတော်ကောင်းတို့သည် သူတော်ကောင်းတရားကို သူတော်ကောင်းတို့ချင်း ရှာကာ ပြောကြကုန်၏။

The beautiful chariots of kings wear away; the body, too, comes to old age, but the dhamma of the good never ages. Thus the good declare to each other.

စီရေန္တိ ဝေ ရာရေထာ သုစိတ္တာ-
အထော သင်္ဂီရမ္ပိ ဇရံ ဥပေတိ၊
သတဉ္စ ဓမ္မော နဇရံ ဥပေတိ-
သန္တော ဟဝေ သဒ္ဓိ ပဝေဒယန္တိ။ ၁၅၁။

၁၅၂။ ။ အကြင်ယောက်ျားသည် အကြားအမြင်ပညာ နည်းပါးအံ့။ အသားသာတိုးသော နွားလားကဲ့သို့ ကြီးထွားခြင်း ဖြစ်၏။ သူ့၌ ပညာကား တိုးပွားမလာချေ။

This man, with little learning, grows like a bull; his flesh grows, but not his wisdom.

အပ္ပသုတာယံပုရိသော၊ ဗုလိဗဒ္ဓေါ ဇီရတိ၊
မံသာနိ တဿ ဝပန္တိ၊ ပညာတဿ န ဝပတိ။ ၁၅၂။

၁၅၃။ ။ မန္တာအိမ်ကို ဆောက်လုပ်ခဲ့သူအား ရှာခဲ့ပါသော်လည်း ငါသည် လက်သမားကို တွေ့မြင်နိုင်သောဉာဏ် မရသေးသဖြင့် ဘဝများစွာ သံသရာပတ်လုံး ကျင်လည်ခဲ့ရ၏။ အဖန်ဖန်သော ပဋိသန္ဓေနေခြင်းကား ဆင်းရဲလှစွာ၏။

I have run through a round of many births, searching for the house-maker but finding him not; painful is birth again and again.

အနေက ဇာတိ သံသာရံ၊ သန္တာဝိသံ အနိဗ္ဗံသံ၊
-ဂဟကာရံ ဂဝေ သန္တော၊ ဒုက္ခာ ဇာတိ ပုနုပ္ပုနံ။ ၁၅၃။

၁၅၄။ ။ ခန္ဓာအိမ်ကို ဆောက်သူ။ သင့်ကို ငါ တွေ့မြင်ပြီ။ ခန္ဓာ အိမ်ကို နောက်ထပ် သင် ဆောက်လုပ်ရတော့မည် မဟုတ်။ သင်၏ အခြင် (အရိုး)တို့ကို ငါ ချိုးဖျက်ခဲ့ပြီ။ အိမ်ခေါင်ထွတ် (အဝိဇ္ဇာ)ကို ငါ ဖျက်ဆီးခဲ့ပြီ။ စိတ်သည် ပြုပြင်ခြင်းကင်းရာသို့ ရောက်ပြီ။ တဏှာ ကုန်ရာသို့ ရောက်ပြီ။

House-maker! thou-art seen; no more shalt thou make a house; all thy rafters are broken and the house-top is destroyed, Thought has gone into dissolution and has attained the extinction of desires.

ဂဟ ကာရက ဒိဋ္ဌေသိ၊ ပုန ဂေဟံ န ကာဟသိ၊
သဗ္ဗံ တေ ဖာသုကာ ဘဂ္ဂိ၊ ဂဟကုဋ် ဝိသင်္ခတံ၊
ဝိသင်္ခါရဂတံ စိတ္တံ၊ တဏှာနံ ခယမဇ္ဈဂါ။ ၁၅၄။

၁၅၅။ ။ အရွယ်ရှိခိုက် မြတ်သောအကျင့်ကို မကျင့်လိုက်၊ ဥစ္စာ ပစ္စည်းကိုလည်း မရှုလိုက်သောသူတို့သည် ငါးမရှိတော့သော ရေကန် မှ ကြိုးကြာငှက်ကဲ့သို့ ကြံရာမရ မှိုင်တွေ၍သာ နေရကုန်၏။

Not having lived the higher life, which is the treasure of youth, men pine way like old cranes in a pool without fish.

အစရိတွာ ဗြဟ္မစရိယံ၊ အလဒ္ဓါ ယောဗ္ဗ နေ ခနံ၊
စိတ္တ ကောဇ္ဇာဝ ဈာယန္တိ၊ ဝိဏမဇ္ဇေဝ ပလ္လလေ။ ၁၅၅။

၁၅၆။ ။ အရွယ်ရှိခိုက် မြတ်သောအကျင့်ကို မကျင့်လိုက်မိ၊
ဥစ္စာပစ္စည်းကိုလည်း မရေလိုက်မိသောသူတို့သည် ပစ်လွှတ်ပြီးသော
လေးကဲ့သို့ လွန်ပြီးကာလကို အောက်မေ့သည်းတွား၍ နေရကုန်၏။

Not having lived the higher life which is the trea-
sure of youth, men lie like spent out bows, sighing
after the past.

အစရိတွာ ဗြဟ္မစရိယံ၊ အလဒ္ဓါ ယောဗ္ဗ နေ နေ၊
သေန္တိ စာပါတိ ဒိ ဣာဝ၊ ပုရာဏာနိ အနတ္တုန်။ ၁၅၆။

မိမိစားရားစု

THE SELF

အတ္တဝဂ်

၁၅၇။ ။ မိမိကိုယ်ကို ချစ်မြတ်နိုးအပ်၏ ဟုသိပါက မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်ရာ၏။ ပညာရှိသူသည် အရွယ် ၃ ပါးတို့၌ တစ်ပါးပါးသောအရွယ်တွင် မိမိကိုယ်ကို စင်ကြယ်အောင် လုပ်ရာ၏။

If one considers the self dear, let one guard it diligently. The wise man should protect it during each of the three watches.

အတ္တာနဉ္စေ ပိယံ ဧညာ၊ ရက္ခေယျနံ သုရက္ခိတံ၊
တိဋ္ဌိံ အညတရံ ယာမံ၊ ပဋိဂ္ဂေယျ ပဏ္ဍိတော။ ၁၅၇။

၉၆

ဓမ္မပဒအဆုံးအမများ

၁၅၈။ ။ မိမိကိုယ်တိုင် ရှေးဦးစွာ လျော်ကန်သင့်မြတ်သော အကျင့်၌ ကျင့်ရာ၏။ နောက်မှ သူတစ်ပါးကို ဟောပြောဆုံးမရာ၏။ ထိုသို့သော ပညာရှိသူသည် (ကဲ့ရဲ့ခြင်းဘေးမှ ကင်း၍) စိတ်မညစ် နွမ်းရချေ။

Let one establish oneself first; then Let one advise others. Such a wise man will not suffer stain.

အတ္တာနု မေဂ ပဌမံ-
ပတိ ရူပေ နိဝေသယေ၊
အထည မနုသာသေယျ-
န ကိလိသေယျ ပဏ္ဍိတော။ ၁၅၈။

၁၅၉။ ။ မိမိကိုယ်တိုင် သူတစ်ပါးကို ဆုံးမသည့်နည်းအတိုင်း ပြုကျင့်ရာ၏။ မိမိကိုယ်တိုင် ဆုံးမပြီးပါမှ သူတစ်ပါးကို ဆုံးမရာ၏။ မိမိကိုယ်ကို မိမိ ဆုံးမရန်ကား အလွန်ခက်ခဲလှ၏။

If a man does himself what he advises others, himself being well subdued, will subdue (others), for the self is indeed difficult to subdue.

အတ္တာနုဉ္စေ တထာ ကယ်ရာ
ယထာည မနုသာသတိ၊
သုဒန္တော ဝတ ဒမေထ
အတ္တာဟိ ကိရ ဒုဒ္ဒမော။ ၁၅၉။

၁၆၀။ ။ မိမိသည်သာ မိမိကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်၏။ သူတစ်ပါးသည် မိမိကိုးကွယ်အားထားရာ အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်အံ့နည်း။ မိမိကိုယ်ကို မိမိဆုံးမခြင်းဖြင့် ရခဲလှစွာသော မှီခိုကိုးကွယ်ရာကို ရ၏။

Oneself is one's own protector. Who else could the protector be? With self well subdued one obtains the protection which is difficult to obtain.

အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော
ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ၊
အတ္တနာ ဟိ သုဒန္တေန
နာထံ လဘတိ ဒုလ္လဘံ။ ၁၆၀။

၁၆၁။ ။ ကျောက်မှဖြစ်သောစိန်သည် မိမိဖြစ်ရာကျောက်ကိုပင် ထွင်းဖောက်ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ မိမိပြုသော၊ မိမိ၌ဖြစ်သော၊ မိမိကြောင့် ဖြစ်သော မကောင်းမှုသည် ထိုသူမိုက်ကို ဖျက်ဆီး၏။

The evil done by oneself, born of oneself, produced by oneself, crushes the fool as a diamond breaks a gem stone.

အတ္တနာ ဟိ ကတံ ပါပံ၊ အတ္ထံ အတ္တသမ္ဘဝံ၊
အဘိမတ္တတိ ဒုမ္မေဝံ၊ ဝဇီရံ ဝ သွမယံမဏီ။ ၁၆၁။

၁၆၂။ ။ မာလောနွယ်သည် မိမိမိုခိုရာ အင်ကြင်းပင်ကို လွှမ်းခြုံ ရစ်ပတ်နွယ်သကဲ့သို့၊ သီလရှိခြင်းကြောင့် စွဲကပ်သောတဏှာသည်

ထိုသူကို လွှမ်းခြုံရစ်ပတ် ဖျက်ဆီး၏။ တဏှာရန်သူ အလိုရှိသည့် အတိုင်း မိမိကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ရတော့၏။

As a maluva creeper (destroys) the entwined sala tree so does he, whose evil conduct is great, do to himself what an enemy wishes to do to him.

ယဿ အစ္ဆန္တ ဒုဿိလျံ-
မာလုဝါ သာလမိဝေါတ္တတံ၊
ကရောတိ သော တထတ္တာနံ-
ယထာနံ ကုစ္ဆတီဒိသော။ ၁၆၂။

၁၆၃။ ။ အပြစ်ရှိ၍ ကောင်းလည်းမကောင်းသော မိမိအကျိုးစီးပွား မရှိသောအမှုတို့ကိုပြုလုပ်ရန် လွယ်တတ်ကြ၏။ အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းသော အကျိုးစီးပွားရှိသောအမှုကိုကား အလွန် ပြုလုပ်နိုင်ခဲ့၏။

Evil deeds, which are harmful to oneself, are easy to do. What is beneficial and good that is indeed very difficult to do.

သုကရာနိ အသာဓူနိ၊ အတ္တနော အဟိတာနိစ၊
ယံ ဝေ ဟိတဉ္စ သာဓုဉ္စ၊ တံဝေ ပရမ ဒုက္ကရံ။ ၁၆၃။

၁၆၄။ ။ တရားနှင့်လျော်ညီစွာ အသက်မွေးကုန်သော သူတော်စင်တို့၏အဆုံးအမကို လူမိုက်သည် ယုတ်မာသောစိတ်သဘောဖြင့်

တားမြစ် ပိတ်ပင်၏။ ငါးသီးသည် ငါးပင်ကိုသတ်ရန် သီးသကဲ့သို့ ထိုစိတ်သဘောသည် မိမိကိုသတ်ရန်သာ ဖြစ်၏။

The foolish man, who on account of his evil belief reviles the teaching of the worthy, the noble and virtuous, bears fruit for his own destruction, like the fruit of the bamboo tree.

ယော သာသနံ အရဟတံ၊ အရိယာနံ ဓမ္မဇီဝိနံ၊
ပဋိက္ခောသတိ ဒုဓမ္မဓော၊ ဒိဋ္ဌိ နိဿာယ ပါပိကံ၊
ဖလာနိ ကဋ္ဌကသေဝ၊ အတ္တယာတာယ ဖလ္လတိ။ ၁၆၄။

၁၆၅။ ။ မကောင်းမှုကို မိမိပြုခဲ့လျှင် မိမိသာလျှင် ညစ်နွမ်းရ၏။ မကောင်းမှုကို မိမိ မပြုခဲ့လျှင် မိမိသာလျှင် စင်ကြယ်၏။ စင်ကြယ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်နှင့် မစင်ကြယ်သော မကောင်းမှုအကုသိုလ်သည် တခြားစီဖြစ်၏။ သူတစ်ဦးသည် အခြားသူတစ်ဦးကို စင်ကြယ်အောင် မပြုလုပ်ပေးနိုင်။

By oneself is evil done and by oneself is one sullied. By oneself is evil not done and by oneself is one purified. Purity and impurity belong to oneself. One does not purify another.

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

၁၆၆။ ။ သူတစ်ပါး၏ များစွာသောအကျိုးစီးပွားကြောင့် မိမိ
အကျိုးစီးပွားကို မဆုတ်ယုတ်စေရာ။ မိမိအကျိုးစီးပွားကိုသိပြီး မိမိ
အကျိုးစီးပွား တိုးတက်အောင် ကောင်းစွာ လေ့ကျင့်အားထုတ်ရာ၏။

Let one not neglect one's own task for the sake
of another's even though it is great. Having understood
one's own task let one be engaged in it.

အတ္တဒတ္တံ ပရေတ္တနံ၊ ဗဟုနာပိ နဟာပယေ၊
အတ္တဒတ္တ မဘိညာယ၊ သဒတ္တ ပသုတော သိယာ။ ၁၆၆။

အခန်း ။ ၁၃ ။

လောကတရားစူ
THE WORLD
လောကဝဂ်

၁၆၇။ ။ ယုတ်ညံ့သော ကိလေသာတရားကို မမှီဝဲရာ။ မေ့လျော့
ပျော်ဆွဲမှု မနေရာ။ မှားသောအယူကို မယူရာ။ လောကကြီးပွားရေး
အတွက်သက်သက်သာ မဖြစ်စေရာ။

Let one not engage oneself in what is low; let one
not live in intoxication; let one not betake oneself to
false belief; and let one not fatten the world.

ဟိန် ဓမ္မံ န သေဝေယျ-
ပမာဒေန န သံ ဝသေ၊
မိစ္ဆာ ဒိဋ္ဌိံ န သေဝေယျ-
န သိယာ လောကဝပုနော။ ၁၆၇။

၁၆၈။ ။ မေ့လျော့ခြင်း မရှိရာ။ ကောင်းစွာကျင့်အပ်သောတရားကို ကျင့်ရာ၏။ တရားကျင့်သောသူသည် ဣန္ဒြေလည်းကောင်း၊ တမလွန်ဘဝလည်းကောင်း ကောင်းစွာနေရ၏။

Let one rise up; let one not be intoxicated and let one follow the law of virtue. He who lives in virtue, live happily in this world and in the other.

ဥတ္တိဋ္ဌေ နပ္ပမဇ္ဇေယျ။ ဓမ္မံ သုစရိတံ စရေ
ဓမ္မစာရီ သုခံ သေတိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမိံ စ။ ၁၆၈။

၁၆၉။ ။ ကောင်းသောတရားကို ကျင့်ရာ၏ မကောင်းသောတရားကို မကျင့်ရာ။ ကောင်းသောတရား ကျင့်သောသူသည် ဣန္ဒြေလောက၌ လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောက၌ လည်းကောင်း ကောင်းစွာ နေရ၏။

Let one follow the law of virtue and let one not follow the law of sin. He who lives in virtue, lives happily in this world and in the next.

ဓမ္မံ စရေ သုစရိတံ၊ န နိ ဒုစ္စရိတံ စရေ
ဓမ္မစာရီ သုခံ သေတိ၊ အသ္မိံ လောကေ ပရမိံ စ။ ၁၆၉။

၁၇၀။ ။ ရေမြုပ်ပမာ ဖြစ်ပြီးပျက်တတ်သည်ဟု လည်းကောင်း၊ ထင်တိုင်းမဟုတ်သော တံလျှပ်ကဲ့သို့ လည်းကောင်း လောကကို ထို့အဘူရှုမြင်သူအား သေမင်းသည် မမြင်တွေ့နိုင်။

Who looks upon the world as one who views a bubble and as one who views a mirage, him the king of death does not see.

ယထာ ပုဗ္ဗု ဥြကံ ပဿေ၊ ယထာ ပဿေ မရိစိကံ၊
ဝေံ လောကံ အဝေက္ခန္တံ၊ မစ္စုရာဇာ န ပဿတိ။ ၁၇၀။

၁၇၁။ ။ ရတနာတို့ဖြင့် စီခြယ်ထားသော ဘုရင့်ရထားမောင်းသူ ကဲ့သို့ တန်ဆာဆင်ယင်ထားသော ဤလောကကို လာ၍ကြည့်ရှု ကြလော့။ ယင်းလောကကို တရားမသိသူတို့ စွဲလမ်းနှစ်မြုပ်ကုန်၏။ တရားမှန်ကိုသိသော ပညာရှိသောသူတို့သည် ကပ်ပြီစွဲလမ်းခြင်း မရှိ။

Come and behold this world beautiful like a royal chariot, wherein the foolish are immersed and to which there is no attachment for the wise.

ထေ ပဿထိမံ လောကံ၊ စိတ္တံ ရာဇ ရထူပမံ။
ယတ္ထ ဗာလာ ဝိသီဒန္တိ၊ နတ္ထိ သင်္ဂေါ ဝိဇာနတံ။ ၁၇၁။

၁၇၂။ ။ ရှေးက ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မေ့လျော့ခဲ့သော်လည်း နောင်အခါ၌ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ မမေ့လျော့သောသူသည် တိမ်တိုက် မှလွတ်သော လမင်းကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်းလင်းစေ၏။

Who being thoughtless before, is not thoughtless later, he illumines this world like the moon freed from a cloud.

ယောစ ပုဗ္ဗေ ပမဇ္ဇိတွာ၊ ပတ္တာ သော နပ္ပမဇ္ဇတိ၊
သောမံ လောကံ ပဘာသေတိ၊ အတ္တမုတ္တောဝစန္ဒိမာ။ ၁၇၂။

၁၇၂။ ။ မိမိပြုခဲ့သော မကောင်းမှုကို ကောင်းမှုဖြင့် ဖုံးအုပ်နိုင်
သူသည် တိမ်တိုက်မှကင်းသော လမင်းကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်း
လင်းစေ၏။

Whose evil deed is obscured by good, he illu-
mines this world like the moon freed from a cloud.

ယဿ ပါပံ ကတံ ကမ္မံ၊ ကုသလေန ဝိဇီယျတိ၊
သောမံ လောကံ ပဘာသေတိ၊ အတ္တမုတ္တောဝ စန္ဒိမာ။ ၁၇၃။

၁၇၄။ ။ ဤလောကသည် အမှောင်အကန်း ဖြစ်၏။ အနည်းငယ်
သောသူတို့သာ မြင်နိုင်၏။

ပိုက်ကွန်မှလွတ်သောငှက်သည် တစ်ကောင်တလေသာရှိသကဲ့
သို့၊ အနည်းငယ်သောသူတို့သာ နတ်ပြည်နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်၏။

This world is blinded; only few here can see. Like
a bird escaped from the net, only a few go to heaven.

အန္တ ဘူတော အယံ လောကော-
တနုကေတ္တ ဝိပဿတိ၊
သကုဏော ဇာလမုတ္တောဝ-
အပ္ပော သဂ္ဂါယ ဂစ္ဆတိ။ ၁၇၄။

၁၇၅။ ။ ဟင်္သာငှက်တို့သည် နေမင်းသွားရာကောင်းကင်၌ သွားကြ၏။ တန်ခိုးရှင်တို့သည် ကောင်းကင်၌ သွားကြ၏။ ပညာရှိသူတို့သည် တစ်ထောင်တာ ဗိုလ်ထုနှင့်တကွသော မာရ်နတ်မင်းကို အောင်၍ လောကမှ လွတ်မြောက်ကုန်၏။

Swans go in the path of the sun; (some) go in the sky through power. The steadfast are led out of this world, having conquered Mara with his army.

ဟံသာ ဒိစွ ပထေ ယန္တိ-
အာကာသေ ယန္တိ ဣဒ္ဓိယာ၊
နိယန္တိ ဝီရာ လောကမှာ-
ဧတွော မာရံ သဝါဟိနိ။ ၁၇၅။

၁၇၆။ ။ သစ္စာတရားတစ်ခုကို လွန်၍ မုသားစကားကို ဆိုလေ့ရှိသော၊ နောင်ဘဝအတွက် ဆင်ခြင်စဉ်းစားခြင်း လုံးဝမရှိသော သူ၌ မပြုနိုင်သော မကောင်းမှုမည်သည် မရှိ။

There is no evil that cannot be done by one who has transgressed one law, that is by the man who utters falsehood and who has forfeited the other world.

ကေံ ဓမ္မံ အတိတဿ၊ မုသာ ဝါဒိဿ ဇန္တုနော၊
ဝိတိဏ္ဏံ ပရလောကဿ၊ နတ္ထိ ပါပံ အကာရိယံ။ ၁၇၆။

၁၇၇။ ။ နှမြောတွန်တို့သူတို့သည် နတ်ပြည်သို့ မရောက်နိုင်။ လူမိုက်တို့သည် အလှူဒါနပြုခြင်းကို မချီးမွမ်းကြ။ ပညာရှိသူတို့သာ

အလှူဒါနပြုခြင်းကို နှစ်လိုကြ၏။ ထိုသူတို့သည် မိမိ နှစ်လိုဝမ်း
မြောက်ခြင်းကြောင့်ပင် နောင်ဘဝ၌ ချမ်းသာကြရာ၏။

The miserly do certainly not go to the world of
gods. The fools indeed do not praise giving. But the
wise man, rejoicing in giving becomes happy that in
the hereafter:

န ဝေ ကဒရိယာ ဒေဝလောကံ ဝဇန္တိ
ဗာလာ ဟဝေ နပ္ပသံသန္တိ ဒါနံ၊
စိရော စ ဒါနံ အနမောဒမာနော၊
တေနေဝ သော ဟောတိ သုခိ ပရတ္တံ။ ၁၇၇။

၁၇၈။ ။ မြေပြင်အားလုံးကို အစိုးရသော စကြဝတေးမင်းဖြစ်
ရခြင်း၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်သို့ ရောက်ရခြင်း၊ လောကအားလုံးကို
အစိုးရခြင်းတို့ထက် (အပါယ်တံခါးပိတ်သော) သောတာပန် ဖြစ်ရ
ခြင်းက သာလွန်၍ မြတ်၏။

Better than sole kingship on earth, better than
going to heaven, better than lordship over all the worlds
is the fruit of reaching the stream.

ပထဗျာ ဧက ရဇ္ဇေန၊ သဂ္ဂဿ ဂမနေန ဝါ၊
သဗ္ဗ လောကာ ဝိပစ္စေန၊ သောတာပတ္တိ ဖလံ ဝံရံ။ ၁၇၈။

အခန်း ။ ၁၄ ။

မြတ်သောဘုရားတရားစု

THE AWAKENED ONE

ဗုဒ္ဓဝဂ်

၁၇၉။ ။ အောင်အပ်ပြီးသော ကိလေသာကို တစ်ဖန်အောင်စရာ မရှိတော့သော၊ အောင်အပ်ပြီးသော ကိလေသာနောက်သို့ ကိလေ သာတစ်စုံတစ်ရာမျှ မလိုက်နိုင်တော့သော အပိုင်းအခြား မရှိ အလုံး စုံကို သိမြင်နိုင်သော၊ သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရရှိတော်ပြီးသော၊ ရာဂ စသော လမ်းကြောင်း မရှိတော့သော မြတ်ဘုရားကို သင်တို့သည် အဘယ်ခရီးလမ်းကြောင်းဖြင့် ခေါ်ဆောင်နိုင်ကုန်အံ့နည်း။

By what track can you lead that Awakened One, who is trackless and whose ranges is endless, whose conquest can never be undone and whose victory none in the world can reach?

ယဿ ဇိတံ နာဝ ဇီယတိ-
 ဇိတံ ယဿ နောယာတိ ကောစိ လောကေ၊
 တံ ဗုဒ္ဓမန္တရ ဂေါစရံ-
 အပဒံ ကေန ပဒေန နေဿထ။ ၁၇၉။

၁၈၀။ ။ တစ်စုံတစ်ရာသောလောကသို့ ဆောင်ခြင်းငှာ တွယ်ငြိ
 တတ်သည့် ပိုက်ကွန်ပမာ တဏှာမရှိသော၊ ပိုင်းခြားမရှိ အလုံးစုံ
 ကိုသိမြင်နိုင်သည့် သဗ္ဗညုတဉာဏ် ရှိတော်မူသော၊ ရာဂ စသည့်
 လမ်းကြောင်းမရှိတော့သော မြတ်ဘုရားကို သင်တို့သည် ဘယ်ခရီး
 လမ်းကြောင်းဖြင့် ခေါ်ဆောင်နိုင်ကုန်အံ့နည်း။

By what track can you lead that Awakened One,
 who is trackless and whose range is endless and to
 whom there is not the entangling net of craving to lead
 anywhere?

ယဿ ဇာလိနိ ဝိစတ္တိကာ၊
 တဏှာ နတ္ထိ ကုဟိဉ္စိ နေတဝေ၊
 တံ ဗုဒ္ဓ မန္တရ ဂေါစရံ-
 အပဒံကေန ပဒေန နေဿထ။ ၁၈၀။

၁၈၁။ ။ ဈာန်တရား၌ လေ့လာအားထုတ်ကုန်သော၊ ကိလေသာ
 ကာမဂုဏ်ငြိမ်းမှု၌ မွေ့လျော်ကုန်သော၊ သစ္စာ ၄ ပါးကို ကောင်းစွာ
 သိမြင်ပြီး အစဉ်အမြဲ သတိရှိကုန်သော၊ ပညာရှိသူတို့ကို နတ်တို့
 ချစ်မြတ်နိုး၏။

Who are engaged in contemplation, who are
 steadfast and who take delight in tranquility born of

မြတ်ဘုရားတရားစု

renunciation, even the devas envy those awakened and mindful being.

ယေ ဈာန ပသုတာ ဝိဘာ၊ နေက္ခမ္မူပသမေ ရတာ၊
ဒေဝါပိ တေသံ ဝိဟယန္တိ၊ သမ္ပုဒ္ဓါနံ သတီမတံ။ ၁၈၁။

၁၈၂။ ■ လူဖြစ်ခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။ သတ္တဝါတို့၏ အသက်ရှည်
ခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။ သူတော်ကောင်းတရားကို ကြားနာခြင်းသည်
ခဲယဉ်း၏။ ဘုရားရှင်တို့၏ ပွင့်တော်မူခြင်းသည် ခဲယဉ်း၏။

Hard is the obtaining (of birth as) man; hard is the life of mortals; to get a hearing of the Good Law is hard and hard is the arising of the Awakened Ones.

ကိစ္ဆော မနဿ ပဋိလာဘော၊ ကိစ္ဆံ မစ္စာနု ဖိဝိတံ၊
ကိစ္ဆံ သဒ္ဓမ္မဿဝနံ၊ ကိစ္ဆော ဗုဒ္ဓါန ပပ္ပိဒေါ။ ၁၈၂။

၁၈၃။ ■ မကောင်းမှုဟူသမျှကို မပြုလုပ်ရာ။ ကုသိုလ်ကောင်းမှု
နှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ မိမိစိတ်နှလုံးကို စင်ကြယ်စေရာ၏။ ဤသည်
ကား မြတ်ဘုရားတို့၏ အဆုံးအမတည်း။

Refraining from all evil; attainment of what is good; cleansing of one's thoughts"; this is the advice of the Awakened Ones.

သဗ္ဗ ပါပဿ အကရဏံ၊ ကုသလဿ ဥပသမ္ပဒါ၊
သင်္ခိတ္တ ပရိယောဒပနံ၊ တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။ ၁၈၃။

၁၈၄။ ။ သည်းခံခြင်းသည် အလွန်မြတ်သော အကျင့်ဖြစ်၏။
ကိလေသာငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သည် အလွန်ကောင်းမြတ်၏။

ရဟန်းမည်သည် သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲ။ သူတစ်ပါးကို
ညှဉ်းဆဲသောသူသည် ရဟန်း မဟုတ်။ မြတ်ဘုရားတို့သည် ဤသို့
ဟောကြားဆုံးမခဲ့ကုန်၏။

Patience and forbearance is the best penance;
Nibbana is the highest the Awakened Ones say; one
who has set froth does not harm others and a recluse
is not one that hurts another.

ခန္တိ ပရမံ တပေါ တိတိက္ခာ၊

နိဗ္ဗာနံ ပရမံ ဝဒန္တိ ဗုဒ္ဓါ။

န ဟိ ပဗ္ဗဇိတော ပရူပဃာတိ၊

န သမထော ဟောတိ ပရံ ဝိဟောဋ္ဌယန္တော။ ၁၈၄။

၁၈၅။ ။ သူတစ်ပါးကို မကဲ့ရဲ့ မစွပ်စွဲအပ်၊ မညှဉ်းဆဲအပ်။ ပါတိ
မောက္ခသီလကို စောင့်ရာ၏။ အစာအာဟာရ နှိပ်ရာ၌ အတိုင်းအရှည်
ကို သိရာ၏။ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်၌ နေထိုင်အိပ်စက်ခြင်း ပြုရာ၏။
သမာပတ် ၈ ပါးဟူသော အဓိစိတ္တသိက္ခာကို ပွားများရာ၏။

မြတ်ဘုရားတို့သည် ဤသို့ ဟောကြားဆုံးမခဲ့ကုန်၏။

"Not reviling, not harming, restrained according
to the Patimokkha, knowing the quantity with regard
to food, sleeping and sitting in seclusion, engaging in
higher thought"—this is the advice of the Awakened
Ones.

မြတ်ဘုရားတရားစု

အနုပဝါဒေါ အနုကယာတော၊
 ပါတိ မောက္ခေ စ သံဝရော၊
 မတ္တညုတာ စ ဘတ္တသ္မိံ၊
 ပန္နိဉ္စ ဘယနာသနံ၊
 အဓိစိတ္တေ စ အာယောဂေါ၊
 တေ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ။ ၁၈၅။

၁၈၆-၁၈၇။ ။ အသပြာရွှေမှီး ရွှာပေးသဖြင့်လည်း ကာမဂုဏ် အလိုဆန္ဒတို့၌ တင်းတိမ်ရောင်ရဲခြင်း မရှိ။ ကာမဂုဏ်တို့သည် သာယာဖွယ်မရှိ။ ဆင်းရဲကြကုန်၏။

ဤသို့ သိမြင် ပညာရှိသောသူသည် နတ်၌ဖြစ်သော ကာမဂုဏ်တို့ကိုပင် မနှစ်သက်မမွေ့လျော်။ မြတ်ဘုရားတပည့်သာဝကတို့သည် တဏှာကင်းစွာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာ၌ မွေ့လျော်၏။

Not even by a shower of gold coins is there satisfaction in desires; of little satisfaction and painful are sense pleasure": having thus known, the wise man—the disciple of the Awakened One—takes no delight even in celestial pleasures; he finds his delight in the destruction of craving.

န ကဟာပဏ ဝသေေန၊ တိတ္ထိ ကာမေသု ပိဇ္ဇတိ၊
 အပ္ပဿာဒါ ဒုခါကာမာ၊ ဣတိ ပိညာယ ပဏ္ဍိတော။ ၁၈၆။
 အပိ ဒိဗ္ဗေ သု ကာမေသု၊
 ရတိ သော နာဓိ ဂစ္ဆတိ၊

တဏှာကွယ ရတော ဟောတိ၊
သမ္မာ သမ္မုဒ္ဓ သာဝကော။ ၁၈၇။

၁၈၈။ ။ ဘေးကို ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သော လူအပေါင်းတို့သည်
တောများ၊ တောင်များ၊ ရသေ့ရဟန်းတို့နေရာ အာရာမ်၊ သစ်ပင်
ကြီးများ၊ စေတီများကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ကြ၏။

Men, threatened with fear, go to many a refuge—
mountains and forests groves, trees and cetiyas.

ဗဟံ ဝေ သရဏံ ယန္တိ၊ ပဗ္ဗတာနိ ဝနာနိစ၊
အာရာမရက္ခစေတျာနိ၊ နေဿာ ဘယတန္တိတာ။ ၁၈၈။

၁၈၉။ ။ ဤသို့ ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းသည် ဘေးကင်းကြောင်း
ကိုးကွယ်ခြင်း မဟုတ်။ မြတ်သောကိုးကွယ်ခြင်း မဟုတ်။ ဤသို့
ကိုးကွယ်ခြင်းများကြောင့် အိုနာ သေဘေး ဝဋ်ဆင်းရဲတို့မှ မလွတ်
နိုင်။

This is not the safe refuge, nor is this the highest
refuge; having come to this refuge, one is not freed
from all suffering.

နေတံ ခေါ သရဏံ ခေမံ၊ နေတံ သရဏ မုတ္တမံ၊
နေတံ သရဏမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။ ၁၈၉။

၁၉၀-၁၉၂။ သူတော်ကောင်းတို့သည် ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ
ရတနာ ၃ ပါးတို့ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်၏။ မြတ်သောသစ္စာ ၄
ပါးကို ကောင်းစွာသိမြင်၏။

(သစ္စာ ၄ ပါးမှာ) ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သော ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဆင်းရဲ
ငြိမ်းခြင်း အကြောင်းရင်းအမှန်ဖြစ်သော သမုဒယသံစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း
မှ လွတ်မြောက်ရာအမှန်ဖြစ်သော နိရောဓသစ္စာ၊ ဆင်းရဲငြိမ်းရာ
နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းအမှန် အင်္ဂါ ၈ ပါးရှိသော မဂ္ဂသစ္စာ။

ရတနာ ၃ ပါးကို ကိုးကွယ်ခြင်းဟူသော ကိုးကွယ်ခြင်းသည်သာ
ဘေးကင်းစေနိုင်သော ကိုးကွယ်ရာ၊ မြတ်သောကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်၏။
ဤသို့ ရတနာ ၃ ပါးကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲအား
လုံးမှ လွတ်မြောက်၏။

If one has gone for refuge to the Awakened One,
to the Doctrine and to the Order, and sees with right
wisdom the four Noble Truths—suffering, the arising
of suffering, the ending of suffering and the Noble
Eightfold Way that leads to the cessation of suffering;
this indeed is the safe refuge; this indeed is the high-
est refuge; having come to this refuge, one is freed
from all suffering.

ယော စ ဗုဒ္ဓဉ္စ ဓမ္မဉ္စ၊ သံဃဉ္စ သရဏံ ဂတော၊
စတ္တာရိ အရိယသစ္စာနိ၊ သမ္မပ္ပညာယ ပဿတိ။ ၁၉၀။
ဒုက္ခံ ဒုက္ခသမုပ္ပါဒံ၊ ဒုက္ခဿ စ အတိက္ကမံ၊
အရိယံ စဋ္ဌကိကံ မဂ္ဂံ၊ ဒုက္ခပဿမဂါမိနံ။ ၁၉၁။
တေ ခေါ သရဏံ ခေမံ တေ သရဏ မုတ္တမံ၊
တေ သရဏံမာဂမ္မ၊ သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္စတိ။ ၁၉၂။

၁၉၃။ ။ ယောကျ်ားအာဇာနည်သည် မွေးဖွားပေါ်ပေါက်ခဲ့၏။ ထို
ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရပ်ဒေသတိုင်း၊ အမျိုးအနွယ်တိုင်း၌ မဖြစ်ထွန်းချေ။

ပညာရှိသော၊ ယောက်ျားအာဇာနည်မျိုး ဖြစ်ထွန်းရာအမျိုးအနွယ်သည်
ချမ်းသာကြီးပွား၏။

Rare is the noble man; he is not born everywhere;
where that steadfast man is born, that family obtains
happiness.

ဒုလ္လဘော ပုရိသာဇေညော၊ န သော သဗ္ဗတ္ထ ဇာယတိ၊
ယတ္ထ သော ဇာယတိ ဝိရောတံ ကုလံ သုခမေဓတိ။

၁၉၃။

၁၉၄။ ။ မြတ်ဘုရားတို့ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ သူတော်
ကောင်းတရား ဟောကြားခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ သံယာဉ်ညွတ်
ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ ညီညွတ်သောသူတို့၏အကျင့်သည် ချမ်း
သာ၏။

Happy is the arising of the Awakened Ones; happy
is the teaching of the Good Law; happy is the unity of
the group and happy is the ascetic life of the united.

သုခေါ ဗုဒ္ဓါနုမုပ္ပါဒေါ၊ သုခါ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ၊
သုခါ သံဃဿ သာမဂ္ဂိ၊ သမဂ္ဂိနံ တပေါသုခေါ။ ၁၉၄။

၁၉၅-၁၉၆။ ။ သူတော်ကောင်းသည် ပူဇော်ထိုက်ကုန်သော
မြတ်ဘုရားတို့ကို လည်းကောင်း၊ တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိတို့ကို လွန်မြောက်
၍ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုကြွေးခြင်းကင်းကုန်သော -

မြတ်ဘုရားတရားစု

နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်ပြီးကုန်သော၊ ဘဝဘေးရန် တစ်စုံတစ်ရာမရှိ
တော့သော ဘုရားရှင်၊ ဘုရားတပည့်သားတို့ကိုပူဇော်သူ၏ ၎င်း
ကောင်းမှုကို 'ဤမျှ အကျိုးရှိ၏' ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်မျှ ရေ
တွက်ပြနိုင်စွမ်း မရှိပေ။

It is not possible for anyone to estimate, saying
"this much it is", the merit of that man who worships
those that are worthy of worship, namely, the Awak-
ened Ones and the disciples who have passed be-
yond all hindrances, who have crossed over grief and
lamenting, who are pacified and who are fearless.

ပူဇော်ရဟေ့ ပူဇော်တော၊ ဗုဒ္ဓေ ယဒိ ဝ သာဝကော၊
ယဂ္ဂ သမတိက္ကန္တော၊ တိတ္ထ သောက ပရိဒ္ဒဝေ။ ၁၉၅။
တေ တာဒိသေ ပူဇော်တော-
နိဗ္ဗုတေ အကုတာ ဘယေ၊
န သက္ကာ ပုညံ သင်္ခါတုံ-
က္ကမေတ္တမပိ ကေနပိ။ ၁၉၆။

အခန်း ။ ၁၅ ။

ချမ်းသာခြင်းတရားစု

HAPPINESS

သုခဝဂ်

၁၉၇။ ။ ရန်ပြုတတ်သူတို့အလယ်၌ ရန်မပြုကုန်ဘဲ အလွန်
ချမ်းသာစွာ ငါတို့အသက်မွေးနိုင်ကုန်၏။ ရန်ပြုတတ်သူတို့အလယ်
၌ ရန်မရှိကြဘဲ ငါတို့နေနိုင်ကြ၏။

Happily indeed we live angerless among the an-
gry; among the angry men do we abide without anger.

သုသုခံ ဝတ ဖိဝါမ၊ ဝေရိနေသု အဝေရိနေော၊

ဝေရိနေေသု မနုဿေသု၊ ဝိဟရာမ အဝေရိနေော။ ၁၉၇။

၁၉၈။ ။ အနှိပ်စက်ခံရဘိသောသူတို့အလယ်၌ ကာမဂုဏ် အနှိပ်
စက်မခံရကုန်ဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ ငါတို့ အသက်မွေးနိုင်ကုန်၏။

ချမ်းသာခြင်းတရားစု

၁၁၇

ကာမဂုဏ်အနှိပ်စက်ခံရသော သူတို့အလယ်၌ ကာမဂုဏ်အနှိပ်စက် မခံရကုန်ဘဲ ငါတို့ နေနိုင်ကြ၏။

Happily indeed we live unafflicted among the afflicted; among the afflicted men do we abide without affliction.

သုသုခံ ဝတ ဇီဝါမ၊ အာတုရေသု အနာတုရာ၊
အာတုရေသု မနုဿေသု၊ ပိဟရာမ အနာတုရာ။ ၁၉၈။

၁၉၉။ ။ ကာမဂုဏ်အတွက် အလွန်ကြောင့်ကြ အားထုတ်ကုန် သောသူတို့အလယ်၌ ကာမဂုဏ်ကို ကြောင့်ကြမစိုက် အားမထုတ်ဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ အသက်မွေးနိုင်ကုန်၏။ ကာမဂုဏ်ကို ကြောင့်ကြ အားထုတ်ကြကုန်သော သူတို့အလယ်၌ ကာမဂုဏ်ကို ကြောင့်ကြ မစိုက်ကြကုန်ဘဲ ငါတို့ နေနိုင်ကြကုန်၏။

Happily indeed we live unambitious among the ambitious; among the ambitious men do we abide without ambition.

သုသုခံ ဝတံ ဇီဝါမ၊ ဥဿုကေသု အနုဿုကာ၊
ဥဿုကေသု မနုဿေသု၊ ပိဟရာမ အနုဿုကာ။ ၁၉၉။

၂၀၀။ ။ ငါတို့သည် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်း တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ အလွန်ချမ်းသာစွာ အသက်မွေးနိုင်ကုန်၏။ အဘာဿရာ ဗြဟ္မာကြီး များကဲ့သို့ ပီတိ တည်းဟူသောအစာကို အားထားနေနိုင်ကြကုန် ၏။

Happily indeed we live —we, to whom there is nothing; on joy do we feed like the radiant gods.

သုသုခံ ဝတ ဖိဝါမ-
ယေသံ နော နတ္ထိ ကိဉ္ဇနံ၊
ပီတိဘက္ခာ ဘဝိဿာမ-
ဒေဝါ အာဘဿရာ ယထာ။ ၂၀၆။

၂၀၆။ ။ အနိုင်ရသူသည် ရန်ကို ပွားများစေ၏။ ခွဲနိုင်သူသည် ဆင်းရဲစွာ နေရ၏။
ကိလေသာမီးတို့ ငြိမ်းပြီးသူသည် အနိုင်အနွှံ့ကို ပယ်စွန့်၍ ချမ်းသာစွာနေရ၏။

Who wins, creates an enemy; unhappily does the defeated sleep; who is pacified sleeps happily, having given up victory and defeat.

ယေံ ဝေရံ ပဿဝတိ၊ ဒုက္ခံ သေတိ ပရာဖိတော၊
ဥပသန္တော သုခံ သေတိ၊ ဟိတွာ ယေပရာယေံ။ ၂၀၇။

၂၀၇။ ။ ရာဂနှင့်တူသော မီး မရှိ။ ဒေါသနှင့်တူသော အပြစ်မရှိ။ ခန္ဓာနှင့်တူသော ဆင်းရဲမရှိ။ နိဗ္ဗာန်နှင့်တူသော ချမ်းသာမရှိ။

There is no fire like lust; there is no stain like anger; there is nothing so painful as the aggregates; and there is no happiness greater than the perfect calm.

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

၂၀၃။ ■ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည် အလွန်ကဲဆုံး အနာရောဂါမည်၏။ သင်္ခါရတရားတို့သည် အလွန်ကဲဆုံး ဆင်းရဲ မည်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် အလွန်ကဲဆုံး ချမ်းသာ မည်၏။ ဤသို့ ဟုတ်မှန်စွာ သိသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြု၏။

Hunger is the greatest illness; conditioned states are the most painful; having known this in truth (one realizes that) Nibbana is the highest happiness.

ဇီယတ္ထပရမာ ရောဂါ၊ သင်္ခါရပရမာ ဒုခါ၊
ဝေတံ ဥ တွာ ယထာဘူတံ၊ နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။ ၂၀၃။

၂၀၄။ ■ အနာရောဂါကင်းခြင်းသည် မြတ်သောလာဘ် မည်၏။ ရောင့်ရဲကျေနပ်ခြင်းသည် မြတ်သောဥစ္စာ မည်၏။ ချစ်ခင်ကျွမ်းဝင်ခြင်းသည် မြတ်သောဆွေမျိုး မည်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် မြတ်သောချမ်းသာ မည်၏။

Health is the best gain; contentment is the best wealth; a trusted friend is the best kinsman; and Nibbana is the highest happiness.

အာရောဂျပရမာ လာဘာ၊ သန္တုဋ္ဌိ ပရမံ ခနံ၊
ဝိသာသ ပရမာ ဉာတိ၊ နိဗ္ဗာနံ ပရမံ သုခံ။ ၂၀၄။

၂၀၅။ ။ တရားတည်းဟူသော နှစ်သိမ့်မှု ပီတိအရသာကို သောက်သုံးရသူသည် ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တစ်ဦးတည်းနေခြင်းဖြင့် ရသော တရားအရသာကို လည်းကောင်း၊ ကိလေသာအပူ ငြိမ်းအေးရာ နိဗ္ဗာန်အရသာကို လည်းကောင်း၊ သောက်သုံးရသောကြောင့် ပူနိုခြင်းကင်း၏။ မကောင်းမှုမှလည်း ကင်း၏။

Having partaken of the savour of solitude and of calm and drinking the essence of the joy Truth, one becomes free from grief and free from evil.

ပဝိဝေကရသံ ပိတွာ၊ ရသံ ဥပသမဿ စ၊
နိဒ္ဒရော ဟောတိ နိပ္ပိပေါ၊ မဗ္ဗပီတိရသံ ပိဝံ ၂၀၅။

၂၀၆။ ။ သူတော်ကောင်းတို့ကို ဖူးမြော်တွေ့မြင်ခြင်းသည် ကောင်း၏။ သူတော်ကောင်းတို့နှင့် အတူနေခြင်းသည် အမြဲချမ်းသာ၏။

သူမိုက်တို့နှင့် အတူမနေ မတွေ့မြင်ခြင်းသည် အမြဲချမ်းသာ၏။

Good is the sight of the Noble Ones; happy always it to live with them, away from the sight of fools, one would always be happy.

သာဟု ဒဿနမရိယာနံ၊ သန္နိဝါသော သဒါသုခေါ၊
အဒဿနေန ဗာလာနံ၊ နိစ္စမေဝ သုခီ သိယာ။ ၂၀၆။

၂၀၇။ ။ သူမိုက်နှင့် ပေါင်းဖော်ကျင်လည်သောသူသည် ကာလရှည်စွာ စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ သူမိုက်တို့နှင့် အတူနေခြင်းသည် ရန်သူနှင့် အတူနေရသကဲ့သို့ အမြဲဆင်းရဲ၏။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့နှင့် နေခြင်းသည် အဆွေအမျိုးတို့နှင့် နေခြင်းကဲ့သို့ ချမ်းသာ၏။

One who walks in the company of fools suffers long; painful is it to live with fools like living always with an enemy; a wise man is pleasant to live with as is the company of kinsmen.

ဗာလ သင်္ဂတိစာရိ ဟိ၊
ဒိဃ မဒ္ဒါန သောစတိ၊
ဒုက္ခော ဗာဗလဟိ သံဝါသော၊
အပိတ္ထေနေဝ သဗ္ဗ ဒါ၊
စိရော စ သုခသံဝါသော၊
ဉာတိန်ဝ သမာဂမော။ ၂၀၇။

၂၀၈။ ။ ထို့ကြောင့် တည်ကြည်သော၊ ပညာရှိသော၊ အကြားအမြင် ဗဟုသုတရှိသော၊ မက်ဖိုလ်တည်းဟူသည့်ဝန်ကို ဆောင်သော၊ အကျင့်သီလရှိသော၊ ကိလေသာမှကင်းဝေးမည်ဖြစ်သော ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ကို နက္ခတ်သွားရာလမ်းကို ချဉ်းကပ်သကဲ့သို့ ဖိုဝဲချဉ်းကပ်ရာ၏။

Steadfast, wise, learned, yoked to virtue, dutiful, noble and intelligent—let one associate such a good man like the moon that keeps to the path of the stars.

တသွာ ဟိ-
 ဝိရစ္ဆ ကညဉ္ဇ ဗတုဿုတဉ္ဇ၊
 ဓောရယုသီလံ ဝတဝန္တ မရိယံ၊
 တံ တာဒိသံ သပ္ပုရိသံ သုမေဓံ၊
 ဘဇေတ နက္ခတ္တပထံဝ ဝိနိဟာ၊ ၂၀၈။

အခန်း ။ ၁၆ ။

ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း ဓာရားစု
THE PLEASANT
ပီယဝဂ်

၂၀၉။ ။ မိမိကိုယ်ကို အားမထုတ်သင့်ရာ၌ အားထုတ်လျက် အားထုတ်သင့်ရာ၌ အားမထုတ်ဘဲ အကျိုးစီးပွားကိုစွန့်၍ ချစ်ဖွယ် အာရုံကိုစွဲမက်နေသူသည် ကိုယ်တိုင်ကျင့်ကြံအားထုတ်သောသူ (ရဟန်း) တို့၏ အကျိုးစီးပွားကို လိုလားတောင့်တ၏။

He who, enjoining himself to what is not befitting and keeping away from what is befitting, abandons that which is beneficial and clings to the pleasant, envies the person who applies himself (to what is befitting).

အယောဂေ ယုဉ္ဇ မတ္တာနံ-
ယောဂသ္မိဉ္စ အယောဇယံ၊
အတ္ထံ ဟိတွာ ပိယဂ္ဂါဟိ-
ပိဟေတတ္တာနု ယောဂီနံ။ ၂၀၉။

၂၁၀။ ။ ချစ်သောသူတို့နှင့်လည်း မပေါင်းဖော်သင့်။ မုန်းသော
သူတို့နှင့်လည်း ဘယ်အခါမျှ မပေါင်းဖော်သင့်။
ချစ်သောသူတို့ကို မမြင်ရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ မုန်း
သောသူတို့ကို မြင်တွေ့နေ ရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

Never get together with the pleasant and with the
unpleasant; not to see pleasant is painful and painful
is the sight of the unpleasant.

မာ ပိယေဟိ သမာဂဉ္စိ၊ အပိယေဟိ ကုဒါစေနံ၊
ပိယာနံ အဒဿနံ ဒုက္ခံ၊ အပိ ယာနဉ္စ ဒဿနံ။ ၂၁၀။

၂၁၁။ ။ ထို့ကြောင့် ချစ်ခင်စွဲလမ်းခြင်းကို မပြုသင့်။ ချစ်ခင်
စွဲလမ်းဖွယ်ရာတို့နှင့် ကင်းဝေးရခြင်းသည်လည်း မကောင်း။ ချစ်ခြင်း၊
မုန်းခြင်း မရှိသူတို့အား အနှောင်အဖွဲ့ မရှိကုန်။

Therefore endear not anything, for departure from
the pleasant is ill; fetters are not to them to whom
none is pleasant or unpleasant.

တသ္မာ ပိယံ န ကယိရာထ-
ပိယာပါယော ဟိ ပါပကော၊

ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းတရားစု

ဂန္ထာ တေသံ န ဝိဇ္ဇန္တိ-
ယေသံ နတ္ထိ ပိယာပိယံ။ ၂၁၁။

၂၁၂။ ။ ချစ်မက်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ချစ်မက်ခြင်းကြောင့်
ကြောက်ရွံ့ရ၏။

ချစ်မက်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်သူသည် အဘယ်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း၊
ကြောက်ရွံ့ခြင်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။

From the pleasant arises sorrow; from the pleas-
ant arises fear; to him who is freed from the pleasant,
there is no sorrow and there is no fear from anywhere.

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

၂၁၃။ ။ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ချစ်မြတ်နိုးခြင်း
ကြောင့် ကြောက်ရွံ့ရ၏။

ချစ်မြတ်နိုးခြင်းမှ ကင်းလွတ်သူသည် အဘယ်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း၊
ကြောက်ရွံ့ခြင်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။

From affection arises sorrow; from affection
arises fear; to him who is freed from affection there is
no sorrow and there is no fear from anywhere.

ပေမတော ဇာယတီ သောကော-
 ပေမတော ဇာယတီ ဘယံ၊
 ပေမတော ဝိပ္ပမုတ္တာဿ-
 နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။ ၂၁၃။

၂၁၄။ ■ ဓမ္မေလျော်ခြင်းကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ဓမ္မေလျော်ခြင်း
 ကြောင့် ကြောက်ရွံ့ရ၏။
 ဓမ္မေလျော်ခြင်းမှ ကင်းလွတ်သူသည် အဘယ်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း၊
 ကြောက်ရွံ့ခြင်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။

From pleasure arises sorrow; from pleasure arise
 fear; to him who is freed from pleasure there is no
 sorrow and there is no fear from anywhere.

ရတိယာ ဇာယတီ သောကော-
 ရတိယာ ဇာယတီ ဘယံ၊
 ရတိယာ ဝိပ္ပမုတ္တာဿ၊
 နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။ ၂၁၄။

၂၁၅။ ■ ကာမကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ ကာမကြောင့် ကြောက်ရွံ့
 ရ၏။
 ကာမမှကင်းလွတ်သူသည် အဘယ်မှာ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်
 ရွံ့ခြင်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။

From sense-desire arises sorrow; from sense-
 desire arises fear; to him who is freed from sense-
 desire there is no sorrow and there is no fear from
 anywhere.

ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းတရားစု

ကာမတော ဇာယတီ သောကော-

ကာမတော ဇာယတီ ဘယံ၊

ကာမတော ဝိပ္ပမုတ္တဿ-

နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။ ၂၁၅။

၂၁၆။ ■ တဏှာကြောင့် စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။ တဏှာကြောင့် ကြောက်ရွံ့ရ၏။

တဏှာမှကင်းလွတ်သူသည် အဘယ်မှာစိုးရိမ်ခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း ရှိနိုင်အံ့နည်း။

From craving arises sorrow; from craving arises fear; to him who is freed from craving there is no sorrow and here is fear from anywhere.

တဏှာယ ဇာယတီ သောကော-

တဏှာယ ဇာယတီ ဘယံ၊

တဏှာယ ဝိပ္ပမုတ္တဿ-

နတ္ထိ သောကော ကုတော ဘယံ။ ၂၁၆။

၂၁၇။ ■ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံသော၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အမြင်ပြည့်စုံသော၊ တရား၌တည်သော၊ အမှန်တရားကို ဆိုတတ်သော၊ မိမိပြုစွယ်ကိစ္စကို ပြုတတ်သောသူကို လူအပေါင်း ချစ်ခင်မြတ်နိုး၏။

Who possesses virtue and vision, who is righteous, who speaks the truth and who does his own duties, him do people hold dear.

သီလ ဒဿန သမ္ပန္နံ၊ ဓမ္မဋ္ဌိ သစ္စဝေဒိနံ၊
အတ္တနောကမ္မ ကုဗ္ဗာနံ၊ တံဇနော ကုရုတေ ပိယံ။ ၂၁၇။

၂၁၈-၂၁၉။ ။ နိဗ္ဗာန်ကို အလွန်လိုလားသူဖြစ်၍ စိတ်၌ ထိတွေ့ကာ ကာမတို့၌ တပ်ငြိတွယ်တာမှု မရှိသောသူကို 'အထက်သို့ ဆန်တက်မည့်သူ'ဟု ဆိုထိုက်၏။

ကြာမြင့်ကွဲကွာနေပြီး ရပ်ဝေးမှ ချမ်းသာစွာ ပြန်ရောက်လာသူကို ဆွေမျိုးများ၊ မိတ်ဆွေများ၊ ချစ်ခင်သူများက ပြန်လာပြီဟု ဝမ်းမြောက်နှစ်ခြိုက်ကြကုန်၏။

In whom has arisen a longing for the undeclared, who has contacted it with his mind and whose thoughts are unattached to sense-pleasure, he is called the "Upstreamer".

Kinsmen, friends and lovers rejoice at the arrival of a man who had long been away and has returned in safety.

ဆန္ဒ ဇာတော အနက္ခာတေ-
မနသာ စ ဖုဋ္ဌော သိယာ၊
ကာမေသု စ အပ္ပဋိပဒ္ဓစိတ္တော-
“ဥဒ္ဓံ သောတောတိ” ဝုစ္စတိ။ ၂၁၈။
စိရပ္ပဝါသိ ပုရသံ၊ ဒူရတော သောတ္တိ မာဂတံ၊
ဉာတိ မိတ္တာ သုဟဇ္ဇာ စ၊ အဘိနန္ဒာတိ အာဂတိ။ ၂၁၉။

၂၂၀။ ။ ထိုနည်းတူပင် ဤလောကမှ တမလွန်လောကသို့ သွားသော ကောင်းမှုရှိသူကိုလည်း ဆွေမျိုးတို့သည် ပြန်လာသော

အမျက်ဒေါသတရားစု

ချစ်ခင်သူကို ကြိုဆိုကြသကဲ့သို့၊ ထိုသူ၏ကောင်းမှုတို့က ကြိုဆိုကြကုန်၏။

Likewise, as receiving a dear kinsman who has arrived, the merits receive him who has done good and has departed from this world to another.

တထေဝံ ကတပုညဗ္ဗိ၊ အသ္မာ လောကာ ပရံ ဂတံ၊
ပုညာနိ ပဋိဂဏန္တိ၊ ပိယံ ဉာတိံ အာဂတံ။ ၂၂၀။

အမျက်ဒေါသတရား
ANGER
ကောဓဝဂ်

၂၂၁။ ။ အမျက်ဒေါသကို စွန့်ပယ်ရာ၏။ မာနကို စွန့်ပယ်ရာ၏။
အလုံးစုံသောသံယောဇဉ်တို့ကို ကျော်လွန်ရာ၏။ ရုပ်၊ နာမ် ၂ ပါး၌
မငြိတွယ် မကြောင့်ကြသူထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခသည် မကျရောက်နိုင်။

Let one give up anger and abandon pride, and let
one go beyond all fetters; upon him, who clings not to
Name and Form and who possesses naught, no sor-
rows fall.

ကောဓံ ဇဟေ ဝိပ္ပဇဟေယျ မာနံ-
သံယောဇနံ သဗ္ဗ မတိက္ကမေယျ။
တံ နာမရူပသ္မိမသဇ္ဇမာနံ-
အင်္ဂိဉ္စနံ နာနုပတန္တိ ဒုက္ခာ။ ၂၂၁။

၂၂၂။ ။ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော ရထားထိန်းသည် လျင်စွာပြေးသောရထားကို လမ်းမလွဲအောင် ထိန်းကျောင်းမောင်းနှင်နိုင်သကဲ့သို့၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်ဒေါသစိတ်ကို ထိန်းနိုင်သူကို 'ရထားထိန်း' ဟု ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။ ဤသို့ စိတ်ထိန်းနိုင်သူမှ တစ်ပါးသော သာမန်ရထားထိန်းသည်ကား 'ရထားကြိုးကိုင်သူ' မှသာ ဖြစ်၏။

Who holds back the anger that has arisen as one checks a whirling chariot, him do I call a charioteer; the other man merely holds the reins.

ယော ဝေ ဥပ္ပတိတံ ကောဓ-
ရထံ ဘန္တံ ဝါရယေ၊
တမဟံ သာရထိံ ဗြူမိ-
ရာသ္မိဂ္ဂါဟော ဣတရော ဇနော။ ၂၂၂။

၂၂၃။ ။ အမျက်ထွက်သူကို မေတ္တာဖြင့် အောင်မြင်ရာ၏။ စိတ်သဘောခက်ထန်သူကို စိတ်ကောင်းသဘောကောင်းဖြင့် အောင်မြင်ရာ၏။ မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုသူကို ဟုတ်မှန်သောပြောခြင်းဖြင့် အောင်မြင်ရာ၏။

Let one conquer anger with non-anger and evil with righteousness; let one conquer the miser with gifts and the liar with truth.

အက္ခောဓေန ဇိနေ ကောဓံ-
အသာဓုံ သာဓုနာ ဇိနေ-

ဇိန ကဒရိယံ ဒါနေန-
သစ္စေနာလိကဝါဒိနံ။ ၂၂၃။

၂၂၄။ ။ မှန်သောစကားကို ပြောဆိုရာ၏။ အမျက်ဒေါသ မထွက်
ရာ။ တောင်းခံလာသည်ရှိသော် အနည်းငယ်မျှကို ဖြစ်စေ၊ ပေးလှူ
ရာ၏။ ။ ဤအကြောင်း ၃ ရပ်တို့ကြောင့် နတ်ပြည်သို့ ရောက်ရာ၏။

Let one speak the truth and let one not get angry;
when asked, let one give though there be little; with
these, three, one goes near the devas.

သစ္စံ ဘဏေ န ကုဇ္ဈေယျ။ ဒဇ္ဇာ အပ္ပမ္ဘိ ယာစိတော၊
တေဟိ တိတံ ဌာနေဟိ၊ ဂစ္ဆေ ဒေဝါန သန္တိကေ။ ၂၂၄။

၂၂၅။ ။ သူတစ်ပါးကို မညှဉ်းဆဲတတ်၊ ကာယဒွါယ စသည်တို့
ဖြင့် အမြဲစောင့်စည်းတတ်ကုန်သော အသေခမုနိရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်
တို့သည် စိုးရိမ်ကင်းရာ၊ သေခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြကုန်
၏။

Those sages, who harm none and who are al-
ways restrained in body, go to the Changeless State,
having gone where they do not grieve.

အဟိံ သကာ ယာ မုနယော-
နိစ္စံ ကာယေန သံဝုတာ၊
တေ ယန္တိ အစ္စုတံ ဌာနံ-
ယတ္ထ ဂန္တာ န သောစရေ။ ၂၂၅။

၂၂၆။ ။ အခါမလပ် နိုးကြားထကြွကုန်သော နေ့၊ ညဉ့်ကာလ ပတ်လုံး သိက္ခာ ၃ ပါးကို ကျင့်ကုန်လျက် နိဗ္ဗာန်သို့ စိတ်ညွတ်ကြ သူတို့အား အာသဝေါတရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းကွယ်ပျောက်ကုန်၏။

The intoxicants disappear of those who are ever wakeful, who train themselves day and night and who have fixed their attention on Nibbana.

သဒါ ဇေရမာနာနံ၊ အဟောရတ္တာနု သိက္ခိနံ၊
နိဗ္ဗာနံ အဓိမုတ္တာနံ၊ အတ္တံ ဂစ္ဆန္တိ အာသဝါ။ ၂၂၆။

၂၂၇-၂၂၈။ ။ အို အတုလ။ ဤကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ရှေးရိုးအစဉ် အလာပေတည်း။ ဤကဲ့ရဲ့ခြင်းသည် ယခုမှ ဖြစ်သည်မဟုတ်။ ဆိတ် ဆိတ်နေသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ များစွာပြောဟောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ချင့်ချိန်ပြောဟောသူကိုလည်း ကဲ့ရဲ့ကြကုန်၏။ ဤ ဇလာက၌ ကဲ့ရဲ့လွတ်သူ မရှိ။

လုံးဝ အကဲ့ရဲ့ချည်း ခံရသူ၊ လုံးဝ အချီးမွမ်းချည်း ခံရသူ မည်သည် ရှေးအခါကလည်း မရှိခဲ့ဘူး။ နောင်အခါလည်း ရှိမည် မဟုတ်။ ယခုအခါလည်း မရှိ။

This is a thing of old, Atula, not merely of today: they blame him who sits silent, they blame him who speaks much and they blame him of measured speech; none in the world is left unblamed; there never was, there never will be and there is not to be seen today, a man who is completely blamed or a man who is completely praised.

ပေါရာဏမေတံ အတုလ၊ နေတံ အဇ္ဇတနာမိဝ၊
 နိန္ဒန္တိ တုဏှိမာသီနံ၊ နိန္ဒန္တိ ဗဟုဘာဏီနံ၊
 မိတဘာဏမိ နန္ဒန္တိ၊ နတ္ထိ လောကေ အနိန္ဒိတော။ ၂၂၇။
 န စာဟု န စ ဘဝိဿတိ၊ နစေတရဟိ ဝိဇ္ဇတိ၊
 ကေန္တံ နန္တံ နန္ဒိတော ပေါသော၊ ကေန္တံ ဝါ ပသံသိတော။

၂၂၈။

၂၂၉-၂၃၀။ ။ အကျင့် မကျိုးမပြတ်သော၊ ယက်မြက်သည့်ပညာ
 နှင့် ပြည့်စုံသော၊ ပညာဂုဏ် သီလဂုဏ် သမာဓိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံ
 သောသူကို ပညာရှိတို့သည် ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာသိ၍ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း
 ချီးမွမ်းခဲ့ပါမူ။

ဓမ္မုရစ်ရွှေစင်မိက္ခနှင့် တူသောသူကို အဘယ်သူ ကဲ့ရဲ့နိုင်
 သနည်း။ ထိုသူကို နတ်တို့ ချီးမွမ်းကုန်၏။ ဗြဟ္မာလည်း ချီးမွမ်း
 ကုန်၏။

Whom the wise men praise, having tested him
 day by day, whose life is without blemish, who is intel-
 ligent, who is wise and virtuous and who is like a gold
 coin made of jambonada gold—which man is fit to
 blame him? Even the devas praise him; even by the
 Brahma is he praised.

သံ စေ ဝိည၊ ပသံသန္တိ အနုဝိစ္စ သုဝေ-သုဝေ၊
 အစ္ဆိဒ္ဓဂုတ္တိ မေဓာဝိ၊ ပညာသီလသမာဟိတံ။ ၂၂၉။
 နိက္ခံ ဓမ္မောနဒဿေဝ၊ ကော တံ နန္ဒိတုမရဟတိ၊
 ဒေဝိဝိ နံ ပသံသန္တိ ဗြဟ္မာနာဝိ ပသံသိတော။ ၂၃၀။

၂၃၁။ ။ ကာယ (ကိုယ်) ဒုစရိုက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ
၏။ ကာယဒွါရဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်လာမှုကို) ပိတ်ပင်တားဆီးရာ၏။
ကာယဒုစရိုက်မှုကို ပယ်ခွင့်၍၊ ကာယသုစရိုက်ကို ကျင့်ရာ၏။

Let one check perturbation of the body and in body
let one be restrained; having given up bodily misdeeds,
let one conduct oneself well with the body.

ကာယမ္မ ကောပံ ရက္ခေယျ-
ကာနေယ သံဝုတော သိယာ၊
ကာယဒုစရိတံ ဟိတွာ-
ကာယေန သုစရိတံ စရေ။ ၂၃၁။

၂၃၂။ ။ ဝစီ (နှုတ်) ဒုစရိုက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ၏။
ဝစီဒွါရဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်လာမှုကို) ပိတ်ပင်တားဆီးရာ၏။ ဝစီဒုစရိုက်ကို
ပယ်ခွင့်၍ ဝစီသုစရိုက်ကို ကျင့်ရာ၏။

Let one check perturbation of the speech and in
speech let one be restrained; having given up wrong
speech, let one conduct oneself well with one's words.

ဝစီပကောယံ ရက္ခေယျ-
ဝါစာယ သံဝုတော သိယာ၊
ဝစီဒုစရိတံ ဟိတွာ၊
ဝါစာယ သုစရိတံ စရေ။ ၂၃၂။

၂၃၃။ ။ မနော (စိတ်) ဒုစရိုက်ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရာ၏။ မနောဒွါရဖြင့် (ဒုစရိုက်ဝင်လာမှုကို) ပိတ်ပင်တားဆီးရာ၏။ မနော ဒုစရိုက်ကို ပယ်စွန့်၍ မနောသုစရိုက်ကို ကျင့်ရာ၏။

Let one check perturbance of the mind and in mind let one be restrained; having given up wrong thought, let one conduct oneself well with one's thoughts.

မနောပကောယံ ရက္ခေယျ-
မနသာ သံဝုတော သိယာ၊
မနော ဒုစရိတံ ပဟိတွာ၊
မနသာ သုစရိတံ စရေ။ ၂၃၃။

၂၃၄။ ။ ကိုယ်ဖြင့် ဝင်လာသော ဒုစရိုက်၊ နှုတ်ဖြင့်ဝင်လာသော ဒုစရိုက်၊ စိတ်ဖြင့်ဝင်လာသော ဒုစရိုက်တို့ကို ပိတ်ပင်တားမြစ်ကြသောပညာရှိတို့သည်ကား ကောင်းစွာလုံခြုံအောင် ပိတ်ပင်တားမြစ်သူတို့ မည်ကုန်၏။

The sages are restrained in body; they are restrained in speech and in mind are they restrained; they are indeed well restrained all round.

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

အခန်း ။ ၁၈ ။

အညစ်အကြေးတရားစု
IMPURITY
မလဝဂ်

၂၃၅။ ။ သင်သည် ယခုအခါ ဖျော့တော့သောရော်ရွက်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခဲ့ပြီ။ သေမင်း၏တမန်တို့သည် သင့်အနီး၌ တည်ကုန်ကြပြီ။ ဆုတ်ယုတ်ပျက်စီးခြင်းအစသို့ ရောက်ပြီ။ သင့်၌ နောင်ဘဝရှိကွာ မရှိသေး။

Thou art now like a withered leaf; the messengers of Yama have approached thee; thou art at the verge of departure and yet no provision for the journey is to be seen.

ပဏ္ဍာပလာသောဝ ဒါနိသိ-
ယမပုရိသာပိ စ တေ ဥပဋ္ဌိတာ၊
ဥယျောဂမုခေ စ တိဋ္ဌသိ-
ပါထေယျမ္ဘိ စ တေ န ဝိဇ္ဇတိ။ ၂၃၅။

၂၃၆။ သင်သည် မိမိတို့ရာ ကျွန်းနှင့်တူသော ကောင်းမှုကို ပြုလော့။ လျှင်စွာအားထုတ်၍ ပညာရှိတာဝန်ကို ဖြစ်စေလော့။ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို ထုတ်ပယ်၍ ကိလေသာကင်းရှင်းခဲ့ပါက သုဒ္ဓဝါသဘုံ အရိယာတို့နေရာသို့ ရောက်လိမ့်မည်။

Make thou, who art such, a light unto thyself; strive quick; be wise; (then) free from impurity and stain, and thou shalt attain the shining land of the Noble Ones.

သော ကရောဟိ ဒီပမတ္တနော-
ဒိဗ္ဗံ ဝါယမ ပဏ္ဍိတော ဘဝ၊
နိဒ္ဒန္တိ မံလော အနဂံဏော-
ဒိဗ္ဗံ အရိယ ဘူမိံ ဥပေဟိသိ။ ၂၃၆။

၂၃၇။ သင်သည် ယခုအခါ အရွယ်လွန်ပြီ။ သေမင်းထံသို့ သွားချိန်ရောက်ပြီ။ သင်၌ ခရီးအကြားတွင်ရပ်နားနေခွင့် မရှိ။ သင်၌ နောင်ဘဝရိက္ခာ မရှိသေး။

To the end of life's span hast thou approached and to Yama art thou now going; there is no resting-place on the way and no provision for the journey is to be seen.

ဥပနိတ ဝယော စ ဒါနိသိ-
သမ္ပယာတောသိ ယမဿ သန္တိကံ၊
ဝါသော တေ နတ္ထိ အန္တရာ-
ပါထေယျမ္ပိ စ တေ န ပိဇ္ဇတိ။ ၂၃၇။

၂၃၈။ ။ သင်သည် မိမိမှီရာကျွန်းနှင့်တူသော ကောင်းမှုကို ပြုလော့။ လျင်စွာအားထုတ်၍ ပညာရှိဘဝကို ဖြစ်စေလော့။ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို ထုတ်ပယ်၍ ကိလေသာကင်းရှင်းခဲ့ပါက တစ်ဖန်မွေးဖွားခြင်း၊ အိုခြင်းသို့ ရောက်မည်မဟုတ်။

Make thou, who art such, a light unto thyself strive quick; be wise; (then) free from impurity and stain, thou shalt not come again to birth and decay.

သော ကရောဟိ ဒီပမတ္တနော-
ဒိပုံ ဝါယမ ပဏ္ဍိတော ဘဝ၊
နိဒ္ဒန္တမ လော အနဂ်ဏော-
န ပုနံ ဇာတိရေ ဥပေဟိသိ။ ၂၃၈။

၂၃၉။ ။ ပန်းထိမ်ဆရာသည် ရွှေ၏အညစ်အကြေးကို တဖြည်းဖြည်းထုတ်ပစ်သကဲ့သို့၊ ပညာရှိတို့သည် မိမိအညစ်အကြေးကို အနည်းငယ်အနည်းငယ်မျှ အခွင့်ရသည်အခါတိုင်း ထုတ်ပစ် (သန့်စင်) ၏။

Gradually, the wise man, little by little and from moment to moment, would blow off his impurities as a smith blows off (the impurities) of silver.

အနုပုဗ္ဗေန မေဓာပီ၊ ထောကံ၊ ခဏေ ခဏေ၊
ကမ္မာရော ဘဇောဿေဝ၊ နိဒ္ဒမေ မလမတ္တနော။ ၂၃၉။

၂၄၀။ ။ သံချေးသည် သံမှာပင်ဖြစ်၍ သံချေးတက်ပြီး ထိုသံကို စားပစ်သကဲ့သို့၊

ဤနည်းတူ မကောင်းမှု၌ လွန်ကျူးကျင့်ကြသူကို မိမိကျင့်ကြမှု မကောင်းကံတို့က အပါယ်ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့ ဆောင်ကုန်၏။

Just as rust, arisen out of iron, eats itself away, so do his own deeds lead the transgressor to a state of evil.

အယသာဝ မလံ သမုဋ္ဌာယ-
တတုဋ္ဌာယ တမေဝ ခါဒတိ၊
ဧဝံ အတိဓောနစာရိနံ-
သာနိ ကမ္မာနိ နယန္တိ ဒုဂ္ဂတိ။ ၂၄၀။

၂၄၁။ ။ မန္တန်တို့သည် မရွတ်ဖတ်၊ မသရဇ္ဈာယ်ခြင်းလျှင် ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေး ရှိကုန်၏။

အိမ်တို့သည် ဂရုတစိုက် မပြုပြင်ခြင်းလျှင် ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေးရှိကုန်၏။

ပျင်းရိခြင်းသည် လှပခြင်းအဆင်း၏ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေးဖြစ်၏။ မေ့လျော့ခြင်းသည် စောင့်ရှောက်သူ၏ အညစ်အကြေး ဖြစ်၏။

Texts have non-repetition as their rust; houses are rusted by neglect; laziness is the rust of beauty; intoxication is the rust of him who guards (himself)



အညစ်အကြေးတရားစု

အသဇ္ဈာယမလာ မန္တာ-
 အနုဋ္ဌာနမလာ ဃရာ၊
 မလံ ဝဏ္ဏဿ ကောသဇ္ဇံ-
 ပမာဒေါ ရက္ခတော မလံ။ ၂၄၁။

၂၄၂။ ။ (လင်ကို) လွန်ကျူး၍ကျင့်ခြင်းသည် မိန်းမ၏ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေးဖြစ်၏။

နုမြောဝန်တို့ခြင်းသည် ပေးလှူသူ၏ ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေးဖြစ်၏။ အကုသိုလ်တရားသည် ဤလောက၌ လည်းကောင်း၊ နောင်တမလွန်လောက၌ လည်းကောင်း ပျက်စီးရာပျက်စီးကြောင်း အညစ်အကြေးဖြစ်၏။

Improper conduct is the rust of woman; miserliness is the rust of one who gives; evil tendencies are indeed rusts in this world and in the here-after.

မလိတ္တိ ယာ ဒုစ္စရိတံ-
 မစ္ဆေရံ ဒေတော မလံ၊
 မလာ ဝေ ပါပကာ ဓမ္မာ-
 အသ္မိ လောကေ ပရမိစ။ ၂၄၂။

၂၄၃။ ။ ထိုအညစ်အကြေးတို့ထက် လွန်ကဲသောအညစ်အကြေးကား အဝိဇ္ဇာအညစ်အကြေးတည်း။

ရဟန်းတို့။ ဤအဝိဇ္ဇာ အညစ်အကြေးကိုသတ်၍ အညစ်အကြေး ကင်းစင်စေကုန်လော့။

Greater than even that rust, is there yet another, namely, ignorance which is the rust that surpasses all; having destroyed this rust, may ye, monks, become rust-less.

တတော မလာ မလတရံ၊ အဝိဇ္ဇာ ပရမံ မလံ၊
တေ မလံ ပဟန္တာန၊ နိဗ္ဗလာ ဟောထ ဘိက္ခုဝေါ။ ၂၄၃။

၂၄၄။ ။ အရှက်မဲ့သူသည် ရဲတင်းသည့်ကုန်းကဲ့သို့ ပြုကျင့်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးဂုဏ်ကို ဖျက်ဆီးသဖြင့် လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးပြုမည်ကို မိမိပြုသကဲ့သို့ ပြုသဖြင့် လည်းကောင်း၊ ကြမ်းကြုတ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ ညစ်ညူးသောအကျင့်ဖြင့် လည်းကောင်း အသက်မွေးသောကြောင့် အသက်မွေးရ လွယ်ကူ၏။

Life is easily lived by him who is shameless, who destroys with the skill of a crow, who pushes on and is boastful and whose living is unclean.

သုဇီဝံ အဟိရိကေန၊ ကာကသူရေန ဓံသိနာ၊
ပက္ခန္ဓိနာ ပဂဗ္ဗေန၊ သံကိလိဋ္ဌေန ဇီဝိတံ။ ၂၄၄။

၂၄၅။ ။ အရှက်ရှိသူသည် အမြဲစင်ကြယ်မှုကိုရှာသဖြင့် လည်းကောင်း၊ မတွန့်တိုသဖြင့် လည်းကောင်း၊ မကြမ်းကြုတ်သဖြင့် လည်းကောင်း၊ စင်ကြယ်စွာအသက်မွေးသဖြင့် လည်းကောင်း၊ သင့်တော်၊ မတော်ကို ချင့်ချိန်မြော်မြင်တတ်သဖြင့် လည်းကောင်း အသက်မွေးသောကြောင့် အသက်မွေးရခက်ခဲ၏။

But life is lived with difficulty by him who is modest, who always seeks the pure, who is un-clinging and un-boastful and whose living is clean.

အညစ်အကြေးတရားစု

ဟရိမတာ စ ဒုဇ္ဈိဝံ၊ နိစ္စံ သုစိဂဝေသိနာ၊
အလီနေနာပွဂဗ္ဗေန၊ သုဒ္ဓါဒိဝေန ပဿတာ။ ၂၄၅။

၂၄၆-၂၄၇။ ။ လောက၌ အကြင်သူသည် သူ့အသက်ကို သတ်၏။ မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ဆို၏။ မပေးသောဥစ္စာကို ခိုးယူ၏။ သူတစ်ပါးသားမယားကို သွားလာလွန်ကျူး၏။ သေရည် သေရက် သောက်စား၏။ ထိုသူသည် ဤဘဝ၌ မိမိအခြေအမြစ်ကို တူးဖြိုဖျက်ဆီးသည် မည်၏။

Who destroys life, tells lies, takes what is not given, commits adultery and indulges in intoxicating liquors, he, in this very world, digs the root of his own (happiness).

ယော ပါဏ မတိပါတေတိ၊ မုဒါ ဝါဒဗ္ဗ ဘာသတိ၊
လောကေ အဒိန္န မာဒိယတိ၊ ပရဒါရဗ္ဗ ဂစ္ဆတိ။ ၂၄၆။
သုရာမေရယ ပါနဗ္ဗ-
ယော နရော အနုယုတ္တတိ၊
ဣဓေ ပေသော လောကသ္မိ -
မူလံ ခဏတိ အတ္တနော။ ၂၄၇။

၂၄၈။ ။ ဒို-ယောကျ်ား။ ဤသို့သိသော ကိုယ်၊ နှုတ်၊ နှလုံး မစောင့်စည်းခြင်းသည် မကောင်း။ ယုတ်ညံ့သောသဘော ရှိကုန်၏။ လောဘသည် လည်းကောင်း၊ ဒေါသသည် လည်းကောင်း သင့်အား ကြာမြင့်စွာ ဆင်းရဲစေရန် မပြုလုပ်စေနှင့်။

Know thus, O man, that the evil-natured are unrestrained. May not (Therefore), greed and evil bring thee to suffering for a long period.

ဝေဝံ ဘော ပုရိသ ဇာနာဟိ-
ပါပဓမ္မော အသညတော၊
မာ တံ လောဘော အဓမ္မောစ-
စိရံ ဒုက္ခာယ ရန္တယံ။ ၂၄၈။

၂၄၉။ ။ လူအပေါင်းတို့သည် တစ်ယောက်သောသူအား သဒ္ဓါယုံကြည်သည့်အလျောက်၊ ကြည်ညိုနှစ်လိုသည့်အလျောက် ပေးကမ်းလှူဒါန်း၏။ စားသောက်ဖွယ်ရာတို့ကို တစ်ယောက်သောသူအား ပေးလှူရာ၌ မျက်နှာမသာယာသူသည် နေ့အခါ၌ လည်းကောင်း၊ ည၌အခါ၌ လည်းကောင်း စိတ်တည်ကြည်မှုကို မရပေ။

People give according to their faith and liking; he who feels dejected when drink or food is given to others, does not obtain concentration of mind either , by day or by night.

ဒဒါတိ ဝေ ယထာ သဒ္ဓိ-
ယထာ ပသာဒနံ ဇနော၊
တတ္ထ ယောစမကံ ဘဝတိ-
ပရေသံ ပါနဘောဇနေ၊
န သော ဒိဝါဝါ ရတ္တိံ 'ဝါ
သမာဓိ မဓိ ဂစ္ဆတိ။ ၂၄၉။

၂၅၆။ ။ ဤမျှန်အား မသိသာမှသာဟောကို လိုအပ်ခြင်း၌ အပြစ်
ပြတ်ပယ်နှုတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ထိုသို့သည် နေအခါ၌ လည်းကောင်း၊
ညဉ့်အခါ၌ လည်းကောင်း စိတ်တည်ကြည်မှုကို ရ၏။

But he, in whom this (jealousy) is cut off and is completely destroyed at the very root, obtains concentration of mind by day or by night.

ယဿ ဧတံ သမုတ္တိန္နံ၊ မူလဗာစွံ သမူဟတံ၊
သဝေ ဒိဝီ ဝါ ရတ္တိံ ဝါ၊ သိမာဓိမဓိဂစ္ဆတံ၊ ၂၅၆။

၂၅၇။ ။ ရာဂနှင့်တူသော မီး မရှိ။ ဒေါသနှင့်တူသော ဖမ်းယူတတ်
သူ မရှိ။ မောဟနှင့်တူသော ပိုက်ကွန် မရှိ။ တဏှာနှင့်တူသော
မြစ် မရှိ။

There is no fire like lust; there is no monster like anger; there is no net like ignorance; and there is no stream like craving.

နတ္ထိ ရာဂသမော အဂ္ဂိ၊ နတ္ထိ ဒေါသသမော ဂဟော၊
နတ္ထိ မောဟသမံ ဇာလံ၊ နတ္ထိ တဏှာ သမာ နဒီ။ ၂၅၇။

၂၅၈။ ။ သူတစ်ပါးတို့၏အပြစ်ကို မြင်လွယ်၏။ မိမိအပြစ်ကို
မြင်နိုင်ခဲ့၏။ ထိုသူသည် သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ဖွဲ့လွှင့်သကဲ့သို့ လွင့်စဉ်
ပျံ့နှံ့စေ၏။ မိမိအပြစ်ကိုမူ ကောက်ကျစ်သောငှက်ခတ်မှဆိုးသည်
ကိုယ်ကိုဖုံးကွယ်သကဲ့သို့ ဖုံးကွယ်၏။

Easily seen is the fault of others, but one's own fault is hard to see; he scatters the faults of others like chaff, but his own fault he hides as a deceitful gambler hides the die.

သုဒဿံ ဝဇ္ဇ မညေသံ-
အတ္တနော ပန ဒုဒ္ဓဿံ၊
ပရေသံ ဟိ သော ဝဇ္ဇာနိ-
ဩဖုနာတိ ယထာ ဘုသံ၊
အတ္တနော ပန ဆာဒေတိ-
ကလံ ဝ ကိတဝါ သဋ္ဌော။ ၂၅၂။

၂၅၃။ ။ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို အမြဲကြည့်ပြီး ကဲ့ရဲ့တတ်သူအား အာသဝေါတရားတို့ တိုးပွားကုန်၏။ ထိုသူသည် အာသဝေါတရား ကင်းခြင်းမှ အလွန်ဝေးကွာ၏။

Of him who sees other's faults with a view to take offence, the intoxicants grow; he is far off from the destruction of intoxicants.

ပရဝဇ္ဇာနုပဿိဿ-
နိစ္စံ ဥဇ္ဈာနုသညိနော၊
အာသဝါ တဿ ဝဗ္ဗန္တိ-
အာရာ သော အာသဝက္ခယာ။ ၂၅၃။

၂၅၄။ ။ ကောင်းကင်၌ ခြေရာ မရှိ။ သာသနာပြင်ပ၌ မဂ်ဖိုလ်ရ ရဟန်း မရှိ။

တရား တရားစု

၁၄၇

သတ္တဝါတို့သည် သံသရာချဲ့တတ်သော (တဏှာ၊ မာန၊ ဒိဋ္ဌိ) တရားတို့၌ မွေ့လျော်၏။ ဘုရားရှင်ဟူသည် သံသရာချဲ့တတ်သော တရားမှ ကင်းလွတ်၏။

If the sky there is no track; no recluse there exists outside; attached to hindering things are the people; the Tathagatas are free from hindrances.

အကာသေဝ ပဒံ နတ္ထိ-
သမဏော နတ္ထိ ဗာဟိရေ၊
ပပဉ္စာ ဘိရတာ ပဇာ-
နိပ္ပ ပဏှာ တထာဂတာ။ ၂၅၄။

၂၅၄။ ■ ကောင်းကင်၌ ခြေရာ မရှိ။ သာသနာပြင်ပ၌ မဂ်၊ဖိုလ်ရ ရဟန်း မရှိ။ အစဉ်အမြဲသော သင်္ခါရတရားတို့ မရှိ။ ဘုရားရှင်တို့အား တုန်လှုပ်စေခြင်း မရှိ။

In the sky there is no track; no recluse there exists outside; no conditioned things are permanent; in the Awakened Ones there is not fickleness.

အာကာသေဝ ပဒံ နတ္ထိ-
သမဏော နတ္ထိ ဗာဟိရေ၊
သင်္ခါရာ သဿတာ နတ္ထိ-
နတ္ထိ ဗုဒ္ဓါနမိစ္ဆိတံ။ ၂၅၅။

တရားတရားစု

One is not a Dhammabharā because he speaks much. Who having heard a little seed in the person and who neglects not the little in-

ယော စ အတ္ထံ အနတ္တဉ္စ -

ဥဘော နိစ္ဆေယျ ပဏ္ဍိတော။ ၂၅၆။

အသာဟသေန ဓမ္မေန -

သမေန နယတိ ပရေ -

ဓမ္မဿ ဂုတ္တော မေဓဝိ -

ဓမ္မဋ္ဌောတိ ပဂုစ္စတိ။ ၂၅၇။

၂၅၆။ ။ စကားများစွာပြောဆိုကာမျှဖြင့် ပညာရှိ မဖြစ်။

ဘေး မရှိ ရန်မလာ ဘေးကင်းအောင်ပြုတတ်သူကိုသာ ပညာရှိဟု ခေါ်အပ်၏။

One is not wise because he speaks much, Who cause no fear, who is without hate and who is fearless—he is called a wise man.

န တေန ပဏ္ဍိတော ဟောတိ -

ယာတာ ဗဟု ဘာသတိ -

ခေမိ အဝေရိ အဘယော -

ပဏ္ဍိတောတိ ပဂုစ္စတိ။ ၂၅၈။

၂၅၇။ ။ စကားများစွာပြောဆိုကာမျှဖြင့် တရားဆောင်သူ မဖြစ်။

အနည်းငယ်သောတရားစကားကို ကြိုနားရရှိဖြင့်လည်း မဂဉာဏ်နှင့် မြင်၏။ ထိုတရား၌ မစွဲမလွှာသူကိုသာ စစ်စစ် တရားဆောင်သူ (ဓမ္မဓရ) မည်၏။

One is not a Dhammadhara* because he speaks much. Who, having heard even a little sees the Truth in his person and who neglects not the Truth—he indeed is a Dhammadhara.

န တာဝတာ ဓမ္မဓရော-
ယာဝတာ ဗဟု ဘာသတိ၊
ယောစ အပ္ပမ္ဘိ သုတွာန-
ဓမ္မံ ကာယေန ပဿတိ၊
သဝေ ဓမ္မဓရော ဟောတိ-
ယော ဓမ္မံ နပ္ပမဇ္ဇတိ။ ၂၅၉။

၂၆၀။ ။ ဦးခေါင်းဖွေးဖွေးဖြူကာမျှဖြင့် ထိုရဟန်းသည် 'မထေရ်' မမည်။ ထိုရဟန်း၏ အရွယ်ရင့်အိုကို 'အရွယ်ရင့်အို' ဟု ဆိုအပ်၏။

One is not a Thera (i.e., an Elder), because his head is grey. Ripe is his age; and "a man grow hold in vain" is the called.

န တေန ထေရော သောဟောတိ-
ယေနဿ ပလိတံ သိရော၊
ပရိပက္ခော ဝရော တဿ-
မောဃ ဇိက္ခောတိ ဝုစ္စတိ။ ၂၆၀။

၂၆၁။ ။ သစ္စာရှိ၏။ တရားရှိ၏။ ညှဉ်းဆဲမှု မရှိ။ သီလစောင့်၏။ ဣန္ဒြေကို ဆုံးမ၏။ ကိလေသာ ဝေဠုအန်ပြီးဖြစ်၏။ ထိုပညာရှိကို သာ 'မထေရ်' ဟု ဆိုအပ်၏။

၊၊ whom there is truth and righteousness, non-violence, restraint and control, that wise man, who has thrown off impurities, is truly called a Thera.

ယမိံ သစ္စန္ဓ ဓမ္မော စ-
အဟိံသာ သံယမော ဒမော၊
သ ဝေ ဝန္တမလော ဝီရော-
ထေရော ဣတိ ပဝုစ္စတိ။ ၂၆၁။

၂၆၂။ ။ ငြူစူတတ်၊ ဝန်တိုတတ်၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲတတ်သူသည် ကောင်းသောစကားကို ပြောဆိုတတ်ရုံမျှဖြင့် လည်းကောင်း၊ ရုပ်အဆင်းလှပရုံမျှဖြင့် လည်းကောင်း သဘောကောင်းမြတ်သူ မဖြစ်။

Not by mere talk or colour and beauty, dies one become a man of good form, if he is jealous, miserly and deceitful.

န ဝါက္ကရဏမတ္တေန-
ဝတ္ထ ပေါက္ခရတာယ ဝါ၊
သာဓုဗ္ဗပေါ နရော ဟောတိ-
ဣဿုကီ မတ္တရီ သဋ္ဌော။ ၂၆၂။

၂၆၃။ ။ အကြင်သူသည် ငြူစူခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်း၊ ကောက်ကျစ်စဉ်းလဲခြင်း ဟူသောသဘောတို့ကို အကြွင်းမဲ့ဖြတ်၏။ အမြစ်ဖြတ်ပယ်နုတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ကိလေသာအပြစ် ထွေးအန်ပြီးဖြစ်သော ထိုသူကိုသာ 'ကောင်းမြတ်သောသဘောရှိသူ' ဆိုအပ်၏။

Of whom this (i.e., jealousy, etc.) is completely cut off, destroyed at the very root, that wise man, who has thrown off ill-will, is called a man of good form.

ယဿ စေတံ သမုတ္တိန္နံ၊ မူလယစ္စံ သမူဟတံ၊ နိဗ္ဗာ
သ ဝန္တ ဒေါသော မေဓာဝိ၊ သာဓုဇ္ဈပေါထိ ဝုစ္စတိ။ ၂၆၇။

၂၆၇။ ။ ဦးပြည်ခေါင်းတုံးကာမျှဖြင့် ရဟန်းသာမဏေ မဖြစ်။ အကျင့်သီလမရှိသော၊ ချွတ်ယွင်းသောစကားကို ပြောတတ်သော၊ လိုချင်မက်မောမှုနှင့် ပြည့်စုံသောသူသည် အဘယ်မှာ ရဟန်းသာမဏေ ဖြစ်မည်နည်း။

By shaving one's head, one does not become a recluse. If he is unrestrained and lying and is full of longing and greed, how will he become a recluse?

န မုဏ္ဍေကေန သမဏော-
အပတော အလိကံ ဘဏံ၊
က္ကစ္ဆာလောဘ သမာပဇ္ဇော-
သမဏော ကိ ဘဝိသတိ။ ၂၆၇။

၂၆၈။ ။ အကြင်သူသည် မကောင်းမှု ကြီးကြီးသေးသေး အလုံးစုံကိုငြိမ်းစေသောကြောင့် 'ရဟန်း သာမဏေ' ဟု ဆိုအပ်၏။

If he, in every way, calms his faults, both small and great, then because of the quieting of his faults, he is called a recluse.

ယော စ သမေတိ ပါပါနိ- ဣဝါပိ ဣဒံ န မဿေ
 အဏုံ ထူလာနိ သဗ္ဗ သော။ ဝိပဿနိဝေဒ္ဓေဗျိ ဗုဒ္ဓလောလေ
 သမိတတ္တာ ဟိ ပါပါနိ- ဝိပဿနာ ဝါဒဏာရ ယေဇိဇေ
 သမဏောတိ ပဝုစ္စတိ။ ဥပါဠိ၅။ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဝါဒဏ

၂၆၆။ သူတစ်ပါးတို့ထံ တောင်းတောင်းမှုဖြင့် ရဟန်းဘိက္ခု
 ဖြစ်၍ တရားနှင့်ပညာ မှားယွင်းသော အကျင့်ကို ကျင့်ကာမျှဖြင့်
 'ရဟန်းဘိက္ခု' မဖြစ်။ ဤသို့လည်းကောင်း ဝါဒဏာရ ယေဇိဇေ
 ဝိပဿနာ ဝါဒဏာရ ယေဇိဇေ ဝိပဿနာ ဝါဒဏာရ ယေဇိဇေ

One does not become a Bhikkhu merely because
 he begs from others nor does one become a Bkikkhu
 by embracing an impure doctrine.

၂၆၇။ တရား ဝိညာဏော ဟောတိ
 ယာဝတံ ဝါဒဏာရ ယေဇိဇေ ပရော
 ဝိသံ ဓမ္မံ သမာဓိဗျာ

ဘိက္ခုဟောတိ န ဣဝတာ။ ၂၆၆။ နိဗ္ဗာန် ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ ဝိပဿနာ

၂၆၇။ အကြင်သူသည် ဤသာသနာတော်၌ မြတ်သော အကျင့်
 ရှိသည်ဖြစ်၍ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှုနတ်ပယ်လျက် ခန္ဓာ ၅ ပါး
 ဟူသော လောကကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ကျင့်၏။ ထိုသူသည် ရဟန်း
 ဘိက္ခုဟု ဆိုအပ်၏။

Who, having here set aside both good and evil,
 lives the higher life and moves with understanding in
 the world, he indeed is called Bhikkhu.

ယောဓ ပုညဉ္စ ပါပဉ္စ၊
 ဗာဟေတွာ ဗြဟ္မစရိယဝါ၊
 သင်္ခါယ လောကေ စရတိ၊
 သံဝေ ဘိက္ခုတိ ဝုစ္စတိ။ ၂၆၇။

၂၆၈-၂၆၉။ ။ အသိပညာမရှိ၍ ငေးငူတွေနေသူသည် ဆိတ်ဆိတ်နေကာမျှဖြင့် 'မုနိ' မမည်။ ချိန်ခွင်ကိုကိုင်၍ ချိန်စက်သကဲ့သို့ ကောင်းမှုတည်းဟူသော မြတ်တရားကိုယူ၍ မကောင်းမှုကို ရှောင်ကြဉ်၏။ ထို့ကြောင့်ပင် ထိုပညာရှိသူသည် 'မုနိ' မည်၏။ ထိုသို့ သိခြင်းကြောင့်ပင် 'မုနိ' ဖြစ်၏။

Not by silence does one become a muni, if he be foolish and ignorant. But, who, as if holding the balance, takes what is good and leaves what is bad, then by that does he become a muni, he is called a muni, who in this world weighs both (sides).

န မောနေန မုနိ ဟောတိ၊ မုဠုရူပေါ အဝိဒ္ဓဒ္ဓာ၊
 ယော စ တုလံဝ ပဂ္ဂယ၊ ဝရမာဒါယ ပဏ္ဍိတော။ ၂၆၈။
 ပါပါနိ ပရိဝဇ္ဇေတိ၊
 သ မုနိ တေန သော မုနိ၊
 ယော မုနာတိ ဥဘော လောကေ၊
 မုနိ တေန ပဝုစ္စတိ။ ၂၆၉။

၂၇၀။ ။ သတ္တဝါတို့ကို ညှဉ်းဆဲခြင်းကြောင့် အရိယာ မဖြစ်။ သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲခြင်းကြောင့် အရိယာ ဟုဆိုအပ်၏။

One does not become an Ariyan if the hurts living beings; by harmlessness to all beings, is one called and Ariyan.

န တေန အရိယော ဟောတိ-
ယေန ပါဏာနိ ဟိ သတိ၊
အဟိံသာ သဗ္ဗပါဏာနံ-
အရိယောတိ ပဝုစ္ဆတိ။ ၂၇၀။

၂၇၁-၂၇၂။ ။ သီလအကျင့်ရှိရုံမျှဖြင့် လည်းကောင်း၊ အကြား
အမြင် များရုံမျှဖြင့်လည်းကောင်း၊ တည်ကြည်သမာဓိ ရှိရုံမျှဖြင့်
လည်းကောင်း၊ ပုထုဇဉ်တို့ မမှီဝဲမခံစားနိုင်သော အနာဂါမ် ချမ်းသာ
ကို ငါရပေပြီ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ရဟန်းသည် ရဟန္တာအဖြစ်
မရောက်သေး။ အေးဆေးသက်သာ ရပ်နားမနေသင့်ပေ။

Neither by morality and practices, nor by great learning, nor by the attainment of concentration nor by secluded living, do I touch the happiness of freedom, which no worldling has experienced. Come not to confidence, O monk, without attaining the destruction of the intoxicants.

န သီလဗ္ဗတ မတ္တေန၊ ဗာဟုသစ္စေန ဝါ ပန၊
အထ ဝါ သမာဓိလာဘေန၊ ဝိဝိတ္တဿယနေနဝိ။ ၂၇၁။
ဖုဿမိ နေက္ခမ္မ သုခံ၊
အပုထုဇ္ဇနသေဝိတံ၊
ဘိက္ခု ဝိဿာသ မာပါဒိ-
အပ္ပတ္တော အာသဝက္ခယံ။ ၂၇၂။

လမ်းတရားစ

လမ်းတရားစ

၃၅၅

၂၅၄။ ။ ဤမဂ်လမ်းစဉ်သည်သာ အမြင်စင်ကြယ်ရန်အတွက် ဖြစ်၏။ ဤမှတစ်ပါး အခြားမရှိ။ ထို့ကြောင့် ဤလမ်းစဉ်အတိုင်းသာ သင်တို့ ကျင့်ကြံသွားကြလော့။ ဤလမ်းခရီးသည် မာရ်နတ်မင်း မမြင်နိုင်သောလမ်း ဖြစ်၏။

This alone is the Way, there is none other for the purification of sight. Conduct your-selves in this for this bewildering to Mara.

ဝေသေ မဂ္ဂေါ နတ္ထညော၊ ဒဿန္တဿ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊
တေဉ္စိ တုမေ ပဋိပဇ္ဇထ။ မာရဿေစံ ဝုမောဟနံ။ ၂၅၄။
- နိဂ္ဂလဒေပ ဇန္ဓပဉ္စိပ

၂၅၅။ ။ သင်တို့သည် ဤလမ်းခရီးစဉ်အတိုင်းလွှားသော် နှောင်းရဲ အဆုံးကို ခံစားရလိမ့်မည်။ ငါသည် ရာဂဆူးဖြောင့်ကင်းသော လမ်း မှန်ကိုထိ၍ သင်တို့အား ညွှန်ပြအံ့။ မိလေ၊ ပိရ ဝိလေဝိဝံ ။ မာဂ္ဂ

Having conducted yourselves in this, you will make an end of suffering. Declared by me is the way, having understood the removal of the dirt.

တေဉ္စိ တုမေ ပဋိပဇ္ဇာ၊
ဒုကဿန္တံ တရိသထံ။

အက္ခာတော ဝေါ မယာ မဂ္ဂေါ-
အညာယ သလ္လကန္တံ။ ၂၅၅။ လွန်လေ ရာဂိလေ ဗ္ဗလေ
ဝိဝမာဒေပ ယလ္လပု ဝိလေ

၂၅၆။ ။ သင်တို့ကိုယ်တိုင် အားထုတ်ကြလော့။ နိဂ္ဂဟဂထ (ဘုရားရှင်)တို့သည် ညွှန်ကြားရုံမျှ ဖြစ်၏။ ကိုယ်တို့၏ အားထုတ်

ကျင့်ကြံ၍ ကိလေသာမီးငြိမ်းကုန်သောသူတို့သည် မာရ်နတ်
အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ကုန်၏။

By you must the effort be made: the Tathagatas
point out the way. They who walk (this way) in con-
templation, free themselves from the bondage of
Mara.

တုမေဟိ ကိစ္စမာတပုံ-
အက္ခာတာရော တထာဂတော၊
ပဋိပန္နာ ပမောက္ခန္တိ-
ဈာယိနော မာရဗန္ဓနာ။ ၂၇၆။

၂၇၇။ ။ ထိုအခါ ရုပ်၊ နာမ်ဓမ္မ သင်္ခါရအားလုံးတို့ အမြဲမရှိဟု
ပညာဖြင့် သိမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့၏။
ဤသို့ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စင်ကြယ်မှုလမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

When one sees with insight that all conditioned
things are impermanent, then one finds no relish in
that which is empty.* This is the Way to purity.

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ-
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ-
သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။ ၂၇၇။

လမ်းတရားစု

၁၅၉

၂၇၈။ ။ ထိုအခါ သင်္ခါရအားလုံးသည် ဆင်းရဲခြင်းဟု ပညာဖြင့် သိမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စင်ကြယ်မှုလမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

When one sees with insight that all conditioned things are empty, then one finds no relish in that which is empty. This is the Way to Purity.

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာတိ၊
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ-
သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။ ၂၇၈။

၂၇၉။ ။ ထိုအခါ သဘာဝတရားအားလုံးတို့သည် အနတ္တ ဟု ပညာဖြင့် သိမြင်နိုင်၏။ ထိုအခါ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ၌ ငြီးငွေ့၏။ ဤသို့ငြီးငွေ့ခြင်းသည် စင်ကြယ်မှုလမ်းကြောင်း ဖြစ်၏။

When one sees with insight that all states are devoid of self, then one finds no relish in that which is empty. This is the Way to Purity.

သဗ္ဗေ မ္မော အနတ္တာတိ၊
ယဒါ ပညာယ ပဿတိ၊
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ
သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။ ၂၇၉။

၂၅၀။ ။ ငယ်ရွယ်ပျိုမျှစ် ခွန်အားနှင့် ပြည့်စုံပါသော်လည်း
ထကြွလုံ့လ ပြသင့်သောကာလ၌ ထကြွလုံ့လမပြုဘဲ၊ ပျင်းရိနေသော
စိတ်အကြံများ၍ ထွေဝေထိုင်းထိုင်းစနသောသူသည် ပညာဖြင့်သာ
ရယူ နိုင်သော မြတ်သောလမ်းစဉ်ကို မရနိုင်။

Who does not strive when it is time to strive; who
though young and strong, is given to idleness, who is
loose in his idea and thoughts and who is inactive—
that idler never finds the way to wisdom.

ဥဋ္ဌာန ကာလမို့ အနုဋ္ဌဟာနေ-
ယုဝါ ဗလီ အာလာသိယံ ဥပေတော၊
သံသန္တ သက်ပ္ပမနေ၊ ကုသိတော-
ပညာယ မဂ္ဂံ အလသော န ဝိဒ္ဓတိ။ ၂၅၀။

၂၅၁။ ။ နှုတ်ဖြင့် ဒုစရိုက်မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းရ၏။ စိတ်
ဖြင့် ဒုစရိုက်မဖြစ်အောင် စောင့်ထိန်းရ၏။ ကိုယ်ဖြင့် ဒုစရိုက်မဖြစ်
အောင် စောင့်ထိန်းရ၏။

ဤ ကပ္ပပထ အကုသိုလ်တရား ၃ ပါးကို ပြုပြင်သတ်သင်ပြီး
လျှင် ဘုရားဟောကြားသည့် မင်္ဂလာခရီးကို ပြီးစေရ၏။

Guarded in speech and restrained in mind, let one
not do evil with the body; let one make pure these
three paths of action and tread the way declared by
the Sages.

ဝါစာနုရက္ခိ မနသာ သုသံဝတော-
ကာယေန စ နာကုသလံ ကယိရာ၊

တေ တယော ကမ္မပထေ ဝိသောဓယေ-
အာရာဓယေ မဂ္ဂမိသိပ္ပ ဝေဒိတံ။ ၂၈၁။

၂၈၂။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ အားထုတ်လုံလကြောင့် ပညာပွား၏။
အားထုတ်လုံလ မရှိခြင်းကြောင့် ပညာကုန်ခန်း၏။

ပညာပွားခြင်း၊ ပညာကုန်ခန်းခြင်း ဤလမ်း ၂ သွယ်ကိုသိပြီး၊
အကြင်လမ်းဖြင့် ပညာတိုးပွား၏။ ထိုလမ်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို သိမ်း
သွင်းရာ၏။

From application arises wisdom; from non- application comes destruction of wisdom. Having known this two-fold path to growth and to decay, let one place oneself in such a way that wisdom shall grow.

ယောဂါ ဝေ ဖယတီ ဘူရိ-
အယောဂါ ဘူရိ သင်္ခယော၊
တေ ဒွေ ဓာပထံ ဥ တွာ-
ဘဝါယ ဝိဘဝါယ စ၊
တထာတ္တာနံ နိဝေသေယျ၊
ယထာ ဘူရိပဝဗုတိ။ ၂၈၂။

၂၈၃။ ။ ရဟန်းတို့ တဏှာကိလေသာတောကို ခုတ်ထွင်ရှင်းလင်း
လော့။ သစ်ပင်တို့ကို မခုတ်ဖြတ်ကြနှင့်။ တောကြောင့် ဘေးဖြစ်၏။
တောကြီးတောငယ်တို့ကိုသာ ခုတ်ထွင်၍တောမှထွက်ပြေးကွဲကြလော့။

Cut the jungle*, not the tree; from the jungle arise fear. Having cut the jungles, both big and small, may you, monks, be free from the jungle.

* Van means 'Jungle' As well as 'Craving'

ဝန် ဆိန္ဒထ မာ ရုက္ခ-
ဝနတော ဇာယတေ ဘယံ၊
ဆေတွာ ဝနဉ္စ ဝနထဉ္စ၊
နိဗ္ဗ နာ ဟောထ ဘိက္ခဝေါ။ ၂၈၃။

၂၈၄။ ။ နိမက္ခာသေးသော နွားငယ်သည် အမိကိုကပ်သကဲ့သို့၊
ယောကျ်ားသည် မိန်းမအပေါ် အနည်းငယ်မျှသော တဏှာကိလေ
သာတော မပြတ်သေးသမျှ ထိုသူသည် ကပ်ငြိသည့်စိတ်ရှိသည်
သာတည်း။

Till even the slightest craving of man towards
women remains undestroyed, so long is the mind held
in attachment as a suckling calf towards its mother.

ယာဝ ဟိ ဝနထောန ဆိန္ဒတိ၊
အဏှာမတ္ထောပိ နရဿ နာရိသု-
ပဋိ ဗဒ္ဒမနောဝ တာဝ သော-
ဝတ္ထော ဝီရပကောဝ မာတရိ။ ၂၈၄။

၂၈၅။ ။ တန်ဆောင်မုန်းလ၌ ပွင့်သော ကုမုဒြာကြာပန်းကို
လက်ဖြင့် ချိုးဖြတ်သကဲ့သို့၊ မိမိ၏ချစ်ခြင်းကို ဖြတ်လော့၊
ဘုရားရှင်သည် နိဗ္ဗာန်ကို ဟောကြား၏။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း
မဂ္ဂင် ၈ ပါးကိုသာ ပွားများလော့။

Cut off the desire of self as plucking out an au-
tumn lily with the hand. Cultivate only the Way of Peace
Nibbana, declared by the Well-gone One.

ဥစ္စိန္တ သိနေဟမတ္တနော-
 ကုမုဒံ သာရဒိကံဝ ပါဏိနာ၊
 သန္တိမဂ္ဂမေဝ ဗြူဟယ-
 နိဗ္ဗာနံ သုဂဏေန ဒေသိတံ။ ၂၈၅။

၂၈၆။ ။ 'ဤအရပ်၌ မိုးရာသီပတ်လုံး ငါ နေမည်။ ဤအရပ်၌ ဆောင်းရာသီပတ်လုံး၊ နွေရာသီပတ်လုံး ငါနေမည်' ဟု လူမိုက်သည် ထွေထွေထူးထူး ကြံစည်၏။ (သေရမည့်) အသက်အန္တရာယ်ကိုကား မသိရှာ။

"Here I shall live during the rainy season, and her during winter and summer." Thus thinks the fool, he does not understand (what might happen) in between.

ဣဓ ဝသံ ဝသိသာမိဓ၊ ဣဒ ဟေမန္တ ဂိမိသု၊
 ဣတိ ဗာလော ဝိစိန္တေတိ၊ အန္တရာယံ န ဗုဇ္ဈတိ။ ၂၈၆။

၂၈၇။ ။ သားသမီး၊ ကျွဲနွား၊ ဥစ္စာတို့ဖြင့် ယစ်မူးမေ့လျော့လျက်၊ မရသေးသည်ကို တတောင်တတ၊ ရပြီးသည်ကို တတွယ်တာတာ ရှိသူကို ကြီးစွာသောရေအလျဉ်သည် အိပ်ပျော်နေသောရွာကို လွှမ်းတိုက်ယူသွားသကဲ့သို့ သေမင်းက ယူသွား၏။

That man who is intoxicated over his children and cattle and whose mind is attached, Death snatches away as a great flood (sweeps away) a sleeping vil-lage.

တံ ပုတ္တ ပသုသမ္ပတ္တံ၊ ဗျာသတ္တမနသံ နရံ၊
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောယောဝ၊ မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။ ၂၇၇။

၂၇၈။ ။ သေမင်းနှိပ်စက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ရန် သားသမီးများ မရှိကြကုန်။ အမိအဖလည်း မရှိကုန်။ အဆွေအပေါင်းလည်း မရှိကုန်။ ဆွေမျိုးထဲမှ စောင့်ရှောက်ကာကွယ်နိုင်မည့်သူ မရှိကုန်း။

The sons are of no protection, neither the father nor kinsmen; to one who is in the grip of Death, there is no refuge among the kinsmen.

နသန္တိ ပုတ္တာည တဏှာယ၊ န ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ၊
အန္တကေနာ ဝိပန္နဿ၊ နတ္ထိ ဉာတီသု တာဏတာ။ ၂၇၈။

၂၇၉။ ။ ဤအကြောင်းမှန်ကိုသိ၍ ပညာရှိသူသည် သီလကို စောင့်ထိန်းလျက် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းလမ်းကိုသာ လျင်စွာရှင်းလင်းသုတ်သင်၏။

Having understood this in truth, let the wise man, restrained by morality, soon clear the way that leads to Nibbana.

တေမတ္ထဝသံ ဥ တွာ၊ ပဏှိတော သီလသံဝုတော၊
နိဗ္ဗာန်ဂမနံ မဂ္ဂံ၊ ဝိပ္ပမေဝ ပိသောဓယေ။ ၂၇၉။

အတွေ့တွေ့သောအရားစူး

THE MISCELLAVEOUS

ပကိဏ္ဍကဝဂ်

၂၉၀။ ။ အနည်းငယ်မျှသောချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ခြင်းသည် ကြီးမားသောချမ်းသာကို ရလိမ့်မည်ဟု သိမြင်ပါက ပညာရှိသူသည် အနည်းငယ်မျှသော ချမ်းသာကို စွန့်လွှတ်ရာ၏။

By giving up a little pleasure, if one sees much pleasure, the wise man would relinquish that little pleasure in view of the great pleasure.

မတ္တာသုခပရိစ္စာဂါ၊ ပဿေ စေ ဝိပုလံ သုခ၊
စဇေ မတ္တာသုခံ ဓရော၊ သမ္ပဿံ၊
ဝိပုလံ သုခံ။ ၂၉၀။

၂၉၁။ ။ သူတစ်ပါးကို ဆင်းရဲဖြစ်စေခြင်းဖြင့် မိမိချမ်းသာကို အလိုရှိသောသူသည် ရန်ရန်ချင်း ရောယှက်ခြင်းဖြစ်ရကား ရန်မှ မလွတ်နိုင်။

He, who desires pleasure to himself by causing, suffering to others, will not be freed from hatred, being himself entangled in the meshes of hate.

ပရဒုက္ခပဓာနေန၊ အတ္တနော သုခပိစ္ဆတိ၊
ဝေရသံသဂ္ဂ သံသဋ္ဌော၊ ဝေရာ သော န ပရိမုစ္စတိ။ ၂၉၁။

၂၉၂။ ။ ပြုသင့်ပြုထိုက်သောအမှုကိစ္စကို စွန့်ပယ်၍၊ မပြုသင့်၊ မပြုထိုက်သော အမှုကိစ္စကိုမူ ပြုလုပ်လျက် မာနထောင်လွှာပြီး မေ့လျော့နေသူတို့အား အာသဝေါတရား တိုးပွား၏။

Which should be done, that is left undone; which should not be done, that he does—of such arrogant and heedless people, the intoxicants (always) grow.

ယံ ဟိ ကိစ္စံ အပဝိဒ္ဓံ၊ အကိစ္စံ ပန ကရိယတိ၊
ဥန္တဋ္ဌာနံ ပမတ္တာနံ၊ တေသံ ဝပန္တိ အာသဝါ။ ၂၉၂။

၂၉၃။ ။ အကြင်သူတို့သည် ကိုယ်၌ အဖန်တလဲလဲမှုခြင်းကား ဝဂတာသတိကို အမြဲပြုလုပ်လျက်၊ မပြုသင့်မပြုထိုက်သော အမှုကိစ္စကို မပြုလုပ်ကုန်။ သတိရှိ၍ သိမှုသမ္ပဓဉ် ၄ ပါဉာဏ် ရှိသူအား အာသဝေါတရား ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

In whom thoughtfulness regarding the body is always well-begun; who striving to do what should be done, do not resort to that which should not be done; who are mindful and self-possessed—of such men, the intoxicants go to extinction.

ယေသဉ္စ သုဿမာရဒ္ဓါ-
 နိစ္စံ ကာယဂတာ သတိ-
 အင်္ဂိစ္စံ ဝေဒနာ န သေဝန္တိ-
 ကိစ္စေ သာတစ္စကာရိနော-
 သတာနံ သမ္ပဇာနာနံ-
 အတ္တံ ဂစ္ဆန္တိ အာသဝါ။ ၂၉၃။

၂၉၄။ ။ အမိ (တဏှာ)၊ အဖ (မာန)၊ မင်း ၂ ပါး သဿဟဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ၊ အခွန်သိမ်းအမတ် (နန္ဒိရာဂ)၊ တိုင်းပြည် (အာရုံ ၆ ပါး) တို့ကိုသတ်ပြီးလျှင် ဗြဟ္မဏသည် ဆင်းရဲကင်းလျက် သွားရ၏။

Having killed the mother and the father and the kings of royal descent and having destroyed a country along with the subjects, sinless does the Brahman go. 1

1. The mother is craving; the father is ignorance; the two kings are the two wrong views; sa-sata and ucheda-eternality, and annihilation; and the country with the subjects are the six senses.

မာတရံ ပိတရံ ဟန္တာ၊ ရာဇာနော ဒွေ စ ခတ္တိယေ၊
 ရဋ္ဌံသာနုစာရံ ဟန္တာ၊ အနိယော ယာတိ ဗြာဟ္မဏော။ ၂၉၄။

၂၉၅။ ။ အမိ (တဏှာ)၊ အဖ (မာန)၊ သဿဟဒိဋ္ဌိနှင့် ဥစ္စေဒဒိဋ္ဌိ (မင်း ၂ ပါး)၊ ကျားရဲရန် (ဝိစိကိစ္ဆာ)ဟူသော နိဝရဏတ ၅ ပါးအပေါင်းကို ဖျက်ဆီးပြီးလျှင် ဗြဟ္မဏသည် ဆင်းရဲကင်းလျှာ သွားရ၏။

Having killed the mother and the father and two kings learned in the Vedas, with a tiger as the fifth, sinless does the Brahmana go. ²

2. The five—mother, father, two king, tiger,—represent the five niva anas or hindrances on the path.

မာတရံ ပိတရံ ဟန္တာ-
ရာဇာနော ဒွေသောစ ခေတ္တိယေ၊
ဝေယလ္လပစ္ဆံ ဟန္တာ-
အနိယော ယာတိ ဗြာဟ္မဏော။ ၂၉၅။

၂၆။ ။ နေ့ရောညဉ့်ပါ ဘုရားဂုဏ်ကို အမြဲမပြတ် အာရုံပြု၍
သော သတိရှိသူ ဘုရားတပည့်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာ
ကြားရ၏။

Well indeed from sleep they always wake'—
Gotama's disciples, in whom both constantly, by day
and by night, mindfulness is directed on the Awakened One.

1. Wake from the sleep of illusion.

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တာစ၊ နိစ္စံ ဗုဒ္ဓဂတာ သတိ။ ၂၉၆။

၂၇။ ။ နေ့ရောညဉ့်ပါ တရားဂုဏ်ကို အမြဲမပြတ် အာရုံပြု၍ဖြစ်
စွာ သတိရှိသူ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း
ကောင်းစွာနိုးကြားရ၏။

အထွေထွေသောတရားစု

၁၆၉

Well indeed from sleep they always wake—
Gotama's disciples, in whom both constantly, both by
day and by night, mindfulness is directed on the Norm.

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမသာဝကော၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ နိစ္စံ ဓမ္မဂတာ သတိ။ ၂၉၇။

၂၉၈။ ။ နေ့ရောညဉ့်ပါ သံဃာ့ဂုဏ်ကို အမြဲမပြတ် အာရုံပြု၍ဖြစ်
သော သတိရှိသူ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်းကောင်းစွာ
နိုးကြားရ၏။

Well indeed from sleep they always wake—
Gotama's disciples, in whom constantly, both by day
and by night, mindfulness is directed on the Group.

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမသာဝကော၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ နိစ္စံ သံဃဂတာ သတိ။ ၂၉၈။

၂၉၉။ ။ နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် ၃၂ ကောဋ္ဌာသကို အာရုံ
ပြု၍ဖြစ်သော သတိရှိသူ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း
ကောင်းစွာနိုးကြားရ၏။

Well indeed from sleep they always wake—
Gotama's disciples, in whom constantly, both by day
and by night, mindfulness is directed on the body.

သုပ္ပ ဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမ သာဝကော၊
ယေသံ ဒိဝါစ ရတ္တော စ နိစ္စံ ကာယဂတာ သတိ။ ၂၉၉။

၃၀၀-၃၀၁။ ။ နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် ကရုဏာဘာဝနာဖြင့်
မွေ့လျော်စိတ်ရှိသော ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း
ကောင်းစွာနိုးကြားရ၏။

နေ့ရောညဉ့်ပါ အမြဲမပြတ် မေတ္တာဘာဝနာကို မွေ့လျော်စိတ်
ရှိသော ဘုရားတပည့်တော်တို့သည် အခါခပ်သိမ်း ကောင်းစွာနိုး
ကြားရ၏။

Well indeed from sleep they always wake—
Gotama's disciples, in whom constantly, both by day
and by night, the mind delights in non-harming.

Well indeed from sleep they always wake—
Gotama's disciples, in whom constantly, both by day
and by night, the mind delights in contemplation.

သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမ သာဝကာ၊
ယေသံ ဒီဝါ စ ရတ္တောစ၊ အဟိံ သာယ ရတောမနော။ ၃၀၀။
သု ဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ သဒါ ဂေါတမ သာဝကာ၊
ယေသံ ဒီဝါ စ ရတ္တော စ၊ ဘာဝနာယ ရတော မနော။ ၃၀၁။

၃၀၂။ ။ ရဟန်း ပြုနိုင်ခဲ့၏။ ရဟန်းအကျင့်၌ မွေ့လျော်နိုင်ခဲ့၏။
မပြည့်စုံသောအိမ်၌ နေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ သဘောမညီသူတို့နှင့်
နေခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။ သံသရာခရီးသွားခြင်းသည် ဆင်းရဲ
အဖန်ဖန် ကျရောက်တတ်၏။ ထို့ကြောင့် သံသရာခရီးသည် မဖြစ်
စေရာ။ ဆင်းရဲအဖန်ဖန်ကျသူ မဖြစ်စေရာ။

Hard is to set forth and in it to take delight is
hard; hard and painful is house-hold life; painful it is to

dwel with the unfitting and beset with pain is the traveller. Let therefore, one not be a traveller² and let not one be beset with pain.

1. To set forth from home to home-less-ness.

2. A traveller in the round of births.

ဒုပ္ပဗ္ဗ ဇွံ ဒုရဘိရမံ-

ဒုရာဝါသာ ယရာ ဒုခါ။

ဒုက္ခော သမာနသံဝါသော

ဒုက္ခာနုပတိ တဒ္ဒဂ္ဂ။

တသ္မာ န စဒ္ဒဂ သိယာ-

န စ ဒုက္ခာနုပတိတော သိယာ။ ၃၀၂။

၃၀၃။ ။ သဒ္ဓါတရားလည်း ရှိ၊ အကျင့်သီလလည်း ပြည့်စုံ၊ အကြံအရံ စည်းစိမ်ဥစ္စာနှင့်လည်း ပြည့်စုံသောသူသည် ရောက်လေရာ အရပ်၌ ပူဇော်လေးမြတ် ခံရ၏။

Who is self-confident and virtuous and who possesses the wealth of reputation, wherever he goes, he is respected there.

သဒ္ဓေါ သီလေန သမ္ပန္နော-

ယသော ဘောဂ သမပ္ပိတော။

ယံ ယံ ပဒေသံ ဘတိ။

ယတ္ထ တတ္ထေဝ ပူဇိတော။ ၃၀၃။

၁၃၂

ဓမ္မပဒအဆုံးအမများ

၃၀၄။ ။ ဟိမဝန္တာတောင်သည် အဝေး၌ရှိသော်လည်း ထင်ရှား
မြင်ရသကဲ့သို့၊ သူတော်ကောင်းတို့သည် အဝေး၌နေသော်လည်း
ထင်ရှားကုန်၏။

အမှောင်ထဲပစ်လိုက်သော မြားတို့သည် မထင်ရှားသကဲ့သို့
လူမိုက်တို့သည် မထင်ရှားကုန်။

Even at a distance do good men shine like the
Himalayan mountain; bad men, (though they be) here,
are not seen like arrows shot in the night.

ဒူရေ သန္တော ပကာသေန္တိ
ဟိမဝန္တောဝ ပဗ္ဗ တော၊
အသန္တေတ္တ န ဒိဿန္တိ-
ရတ္တိ ခိတ္တာ ယထာ သရာ။ ၃၀၄။

၃၀၅။ ။ မပျင်းမရိပါဘဲ တစ်ယောက်တည်း ထိုင်၊ တစ်ယောက်
တည်းအိပ်၊ တစ်ယောက်တည်း ကျင့်ကြံလျက်၊ မိမိကိုယ်ကို ဆုံးမ
ကာ တစ်ယောက်တည်း နေရာ၏။

Sitting single, sleeping single and living single,
free from idleness, let one tame oneself alone and
rejoice in the ending of craving.

ကောသနံ ကေသေယျံ
ကော စရမတန္တိတော၊
ကော ဒမယမတ္တာနံ-
ဝနန္တေ ရမိတော သိယာ။ ၃၀၅။

အခန်း ။ ၂၂ ။

ငရဲအရားစု
STATE OF WOE
နိရယဝဂ်

၃၀၆။ ။ မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုသူသည် လည်းကောင်း၊ မိမိလုပ်
လျက် မလုပ် ဟုပြောဆိုသူသည် လည်းကောင်း ငရဲသို့ ရောက်ရ၏။
ထိုသူ ၂ ဦးတို့သည် ယုတ်မာသောမကောင်းမှုကို ရိုကြသည်ဖြစ်၍
ငရဲခံရခြင်း၌ တူကုန်၏။

The liar reaches a state of woe and so does he,
who denies, having done an act. Men of low deeds—
both become equal in the hereafter.

အဘူတဝါဒီ နိရယံ ဥပေတိ—
ယော ဝါပိ ကတ္တာ န ကရောမိစာဟ။

ဥဘောပိ တေ ဝေစ္စ သမာ ဘဝန္တိ-
နိဟိနာကမ္မာ မနုဇာ ပရတ္ထံ။ ၃၀၆။

၃၀၇။ ။ ယုတ်မာသောသဘောရှိ၍ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး မစောင့်စည်းဘဲလျက်၊ သက်န်းကို လည်းရပ်ပတ်ထားသော ထိုသူယုတ်တို့သည် ယုတ်မာသည့်မကောင်းမှုကံတို့ကြောင့် ငရဲသို့ ရောက်ရကုန်၏။

Many, round whose necks hang the yellow robes, are evil-natured and un-restrained; such sinners, by reason of their evil deeds, reach a state of woe.

ကာသာဝ ကဏ္ဍာ ဗဟဝေါ-
ပါပမ္မော အသညတာ၊
ပါဝါ ပါပေဟိ ကမ္မေဟိ-
နိရယံ တေ ဥပပဇ္ဇရေ။ ၃၀၇။

၃၀၈။ ။ သီလလည်း မရှိ၊ ကိုယ်နှုတ်နှလုံးလည်း မစောင့်စည်းဘဲ လျက် အများသူငါ ပေးလှူသည့်ဆွမ်းကို စားခြင်းထက် ဖီးလျှံကဲ့သို့ ပူလောင်သောသံထွေခဲကို စားခြင်းက ပို၍ကောင်းသေး၏။

Better eaten is a ball of iron, heated like a flame of fire, than that an immoral and unrestrained man should eat the morsel of food that the country gives.

သေယျော အယောဂုဠော ဘုတ္တော-
တတ္ထော အဂ္ဂိ သိဉ္စပမော၊

ယဉ္ဇေ ဘုဉ္ဇေယျ ဒုဿီလော-
ရဠပိဏ္ဍိမသညတော။ ၃၀၈။

၃၀၉။ ။ တရားမေ့လျော့စွာဖြင့် သူတစ်ပါးမယားကို မှီဝဲသူသည် အကုသိုလ်ခြင်း၊ အလိုရှိတိုင်း မအိပ်စက်ခြင်း၊ အကဲ့ရဲ့ခံခြင်း၊ ငရဲခံခြင်း။ ဤ ၄ ပါးသော ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းလို့ ရောက်ရ၏။

Four state does a man reach, who maddened (with lust), seeks the wives of other; gaining that which is sinful, lack of sleep as desired, blame as the third and hell as the fourth.

စတ္တာရိ ဌာနာနိ နရော ပမတ္ထော-
အာပဇ္ဇတိ ပရဒါရူပသေဝီ၊
အပုညလာဘံ န နိကာမသေယျ-
နိန္ဒံ တတိယံ နိရယံ စတုတ္ထံ။ ၃၀၉။

၃၁၀။ ။ မကောင်းမှုကိုလည်း ရ၏။ ယုတ်မာသော လားရာဂတိလည်း ရှိ၏။ ကြောက်လန့်နေသောယောက်ျားသည် ကြောက်လန့်နေသော မိန်းမနှင့် မွေ့လျော်ပျော်ပါးခြင်းသည် အနည်းငယ်မျှသာ ဖြစ်၏။ မင်းကလည်း ကြီးလေးသောအပြစ်ကို ပေး၏။ ထို့ကြောင့် ယောက်ျားတစ်ယောက်သည် သူတစ်ပါးမယားကို မမှီဝဲ မကျူးလွန်အပ်။

The gain is sinful, the way is evil, the pleasure is little of the frightened man with the frightened woman, and the king metes out a heavy punishment; let, therefore, a man not seek the wife of another.

အပုည လာဘော စ ဂတိ စ ပါပိကာ-
 ဘိတဿ ဘိတာယ ရတိ စ ထောကိကာ၊
 ရာဇာ စ ဒဏ္ဍံ ဂရုကံ ပဏေတိ-
 တသ္မာ နရော ပရဒါနံ န သေဝေ။ ၃၁၀။

၃၁၁။ ။ မကောင်းသဖြင့် ကိုင်အပ်သော သမန်းမြက်သည်
 ဆွဲကိုင်သည့်လက်ကို ရှသကဲ့သို့၊ မကောင်းသဖြင့် ကျင့်သုံးသော
 သူ့ကို ရေသို့ ဆွဲချ၏။

As a blade of *kusa* grass, mishandled, cuts the
 hand, even so does the recluse's life mishandled, drag
 the man to a state of woe.

ကုသော ယထာ ဒုဂ္ဂဟိတော၊ ဟတ္ထမေဝါ နုကန္တတိ
 သာမညံ ဒုပ္ပရာမန္တံ၊ နိရယာယု ပ ကမုတိ။ ၃၁၁။

၃၁၂။ ။ လျော့ရဲစွာပြုသော အမှုကိစ္စဟူသမျှသည် လည်းကောင်း၊
 ညစ်နွမ်းသောအကျင့်သည် လည်းကောင်း၊ ယုံမှားတွေးတောဖွယ်
 အကျင့်သည် လည်းကောင်း အကျိုးမများပေ။

The act which is loose, the observance that is
 defiled the higher life which is stained—these do not
 produce great fruit.

ယံကိစ္ဆိ သိထိလံ ကမ္မံ၊ သံကိလိဋ္ဌေ ယံ ဝတံ၊
 သင်္ကံသာရံ ဗြဟ္မစရိယံ၊ န တံ ဟောတိ၊ မဟပ္ပလံ။ ၃၁၂။

၃၁၃။ ။ အမှုကိစ္စကို ပြုလုပ်သင့်လျှင် အမှန်တကယ် ပြုလုပ်ရ၏။ အမှုကိစ္စကို မြဲမြံစွာအားထုတ်ရာ၏။ လျော့ရဲစွာ ပြုအပ်သောသူ၏ အဖြစ်သည် ကိလေသာပြုမှုကို ထပ်လောင်းကြံဖြန့်တတ်၏။

If one wishes to act, let him act firmly and strenuously; for a recluse who is loose, scatters more dust.

ကယ်ရာ စေ ကယ်ရာထေန်-
ဒဠ်မေန် ပရက္ကမေ၊
သိထိလော ဟိ၊ ပရိဗ္ဗာဏ-
ဘိယျော အာကိရတေ ရဇံ။ ၃၁၃။

၃၁၄။ ။ မကောင်းမှုကို မပြုခြင်းသည် မြတ်၏။ မကောင်းမှုသည် နောင်အခါ ပူပန်စေတတ်၏။ ကောင်းမှုကိုပြုခြင်းသည် မြတ်၏။ ကောင်းမှုကိုပြုခြင်းကြောင့် နောင်အခါ ပူပန်ခြင်း မဖြစ်။

Better, left undone is an evil deed, for an evil deed brings torment later; better is that good deed that is done, having done which, one does not repent.

အကတံ ဒုက္ကဋ္ဌံ သေယျော-
ပစ္စာ တပ္ပတံ ဒုက္ကဋ္ဌံ၊
ကတဉ္စ သုကတံ သေယျော-
ယံ ကတွာ နာနတပ္ပတိ။ ၃၁၄။

၃၁၅။ ။ တိုင်းစွန်ပြည်နားရှိမြို့ကို အတွင်းအပြင် လုံခြုံအောင် ပြုလုပ်သကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်းကုန်လော့။ သင် တို့အား အခွင့်အခါကောင်းသည် မလွန်စေနှင့်။ အခွင့်အခါကောင်းကို လွန်စေသူတို့သည် ငရဲသို့ကျရောက်ကြသည်ဖြစ်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ရ၏။

As a frontier city is guarded inside and outside, even so guard the self and let not the moment slip by; for those, who let the moment pass, grieve, driven into a state of woe.

နာရံ ယထာ ပစ္စန္တိ-
ဂုတ္တံ သန္တရဗာဟိရံ၊
ဧဝံ ဂေါပေထ အတ္တာနံ-
ခဏော ဝေါ မာ ဥပစ္စင်္ဂါ၊
ခဏောတိတာ ဟိ သောစန္တိ-
နိရယမ္ပိ သမပ္ပိတာ။ ၃၁၅။

၃၁၆။ ။ ရှက်ဖွယ်မဟုတ်သည်၌ ရှက်တတ်၍၊ ရှက်ဖွယ်ရာ ဟုတ်သည်၌ မှရှက်တတ်သော အယူမှားသူတို့သည် ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့ ရောက်ကြရ၏။

They feel shame where there should be no shame and where there should be shame, they do not feel shame. Those beings, embracing false views, go to an unhappy state.

အလစွိတာယေ လစွိန္တိ လစွိတာယေ န လစွေရ၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတံ။ ၃၁၆။

၃၁၇။ ။ ကြောက်ဖွယ်ရာမဟုတ်သည်၌ ကြောက်ဖွယ်ရာဟု
ယူဆကြကုန်၍၊ ကြောက်ဖွယ်ရာ ဟုတ်သည်တွင် ကြောက်ဖွယ်
ရာဟု မယူဆကြကုန်သော အယူမှားသတ္တဝါတို့သည် ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့
ရောက်ကြရ၏။

They see fear where there is no fear and they
see no fear, where there is fear. Those beings, em-
bracing false views, go to an unhappy state.

အဘယေ ဘယ ဒသိနော-
ဘယေ စာဘယဒသိနော၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊
သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတံ။ ၃၁၇။

၃၁၈။ ။ အပြစ်မဟုတ်သည်၌ အပြစ် ဟုယူဆကြကုန်၍၊ အပြစ်
ဟုတ်သည်၌ အပြစ် ဟုမယူဆကြကုန်သော အယူမှားသတ္တဝါတို့
သည် ဒုဂ္ဂတိဘဝသို့ ရောက်ကြရ၏။

They view as faulty that which has no fault and in
that which is faulty, they see no fault. Those beings,
embracing false views, go to an unhappy state.

အဝဇ္ဇေ ဝဇ္ဇ မတိနော၊ ဝဇ္ဇေ စာ ဝဇ္ဇဒသိနော၊
မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိသမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ ဒုဂ္ဂတံ။ ၃၁၈။

၃၁၉။ ။ အပြစ်ကို အပြစ်၊ အပြစ်မဟုတ်သည်ကို အပြစ်မဟုတ်
ဟု သိသော အယူမှန်သောသတ္တဝါတို့သည် သုဂတိဘဝသို့ ရောက်
ကြကုန်၏။

Knowing wrong as wrong and right as right, those
beings, embracing true views, go to a happy state.

ဝဇ္ဇေ ဝဇ္ဇတော ဥ တွာ၊ အဝဇ္ဇေ အဝဇ္ဇတော၊
သမ္မာ ဒိဋ္ဌိ သမာဒါနာ၊ သတ္တာ ဂစ္ဆန္တိ သုဂတိံ ။ ၃၁၉။

အခန်း ။ ၂၃ ။

ဆင်တရားစု
ELEPHANT
နာဂဝဂ်

၃၂၀။ ။ ဆင်ပြောင်ကြီးသည် စစ်မြေ၌ လေးမှပစ်လွှတ်သော
မြားကို မတုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ငါသည် လွန်ကျူးစော်ကားသော စကား
ကို သည်းခံအံ့။ လောကီလူသားတို့သည် သီလ မရှိသည်သာတည်း။

As an elephant in the battle-field bears an arrows
shot from the bow, so shall I bear abusive speech, for
evilnatured is the world.

အဟံ နာဂေါဝ သင်္ဂါမေ-
စာပတော ပတိတံ သရံ၊
အတိဝါကျ တိတိက္ခိယံ-
ဒုဿီလော ဟိ ဗဟုဇ္ဇနော။ ၃၂၀။

၃၂၁။ ။ ယဉ်ကျေးပြီးသော ဆင်၊မြင်းတို့သာ ပွဲသဘင်သို့ ဝင်ကြရ၏။ ယဉ်ကျေးပြီးသော ဆင်၊မြင်းတို့ကိုသာ မင်းသည် စီး၏။ လွန်ကျူးစော်ကားသောစကားကို သည်းခံနိုင်သူသာ ယဉ်ကျေး၍ လူတို့တွင် မြတ်၏။

The tamed (elephant) they lead into battle; the tamed (elephant) the king mounts. The best among men is the tamed, who bears abusive speech.

ဒန္တံ နယန္တိ သမိတိ -
ဒန္တံ ရာဇာဘိရုဟတိ၊
ဒန္တော သေဋ္ဌေမနုဿေသု၊
ယော တိဝါကျံ တိတိက္ခတိ။ ၃၂၁။

၃၂၂။ ။ အာဇာနည်မြင်းသည် လည်းကောင်း၊ သိန္ဓုမြင်းသည် လည်းကောင်း၊ ကုဗ္ဗရာဟူသော ဆင်ပြောင်ကြီးသည် လည်းကောင်း၊ လိမ္မာယဉ်ကျေးကုန်မှသာလျှင် မြတ်၏။ ကိုယ်၊ စိတ် ၂ များကို ဆုံးမ ယဉ်ကျေးပြီးသူသည် တို့ထက်မြတ်၏။

Good are well-tamed mules, good are Sindhu horses and Kunjara elephants; but who has tamed himself is the best of all.

ဝရမဿတရာ ဒန္တာ၊ အာဇာနိယာစ သိန္ဓဝါ။
ကုဗ္ဗရာ စ မဟာနာဂါ၊ အတ္ထဒန္တော တတော ဝရံ။ ၃၂၂။

၃၂၃။ ။ ဤဆင်၊ မြင်းယာဉ်တို့ဖြင့် မရောက်ဘူးသေးသော နိဗ္ဗာန်သို့ မရောက်နိုင်သည်သာ။ ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်ထိန်းပြီးသော စိတ်ကို ဆုံးမပြီးသောသူသာ ရောက်နိုင်၏။

With these conveyances one may not go to the Un-gone Quarter, as the one, who is tamed, goes with his well-tamed self.

န ဟိ တေဟိ ယာနေဟိ၊ ဂစ္ဆေယျ အဂတံ ဒိသံ၊
ယထာတ္တနာ သုဒန္တေန၊ ဒန္တော ဒန္တေ န ဂစ္ဆတိ။ ၃၂၃။

၃၂၄။ ။ ပြင်းထန်စွာအမုန်ယစ်၍ နှိမ်နှင်းရန်ခက်ခဲသော ဓန ပါလကဆင်သည် နောင်ဖွဲ့ဖမ်းဆီးခံရသောအခါ အစာမစားနိုင်။ ဆင်သည် ဆင်တော၌သာ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်၏။

The elephant Dhanaplaka, in rut and hard to control and kept in chains, does not eat his food; (for) the Kunjara remembers his elephant-forest.

ဓနပါလော နာမ ကုဉ္ဇရော-
ကဋ္ဌုကဘောဒနော ဒုန္နိဝါရယော၊
ဗဒ္ဓေါ ကဗဠံ န ဘုဉ္ဇတိ-
သုသရတိ နာဂဝနဿ ကုဉ္ဇရော။ ၃၂၄။

၃၂၅။ ။ ငိုက်မျဉ်းလျက် အစားကြီးသော ကျွေးမွေးထားသည့် ဝက်ကဲ့သို့ တလူးလူးတလည်လည် အိပ်လေ့ရှိသော ပညာနဲ့သူသည် အမိဝမ်း၌ အဖန်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေ နေရ၏။

Who is slothful, eats much and sleeps turning to
and fro like a huge pig fed on fodder, that fool shall
take birth again and again.

မိဒ္ဓိ ယဒါ ဟောတိ မဟာဂ္ဂသော စ-
နိဒ္ဓါယိတာ သမ္ပရိဝတ္တိသာယံ၊
မဟာဝရာယောဝ နိဝါပပုဋ္ဌော-
ပုနပ္ပုနံ ဂစ္ဆမ္ပပေတိ မန္တော။ ၃၂၅။

၃၂၆။ ။ ဤစိတ်သည် ရှေးအခါက လိုရာအာရုံကို လိုက်စား
လျက် အလိုရှိတိုင်း ကောင်းနိုးရာရာကို ကျက်စားခဲ့လေပြီ။ ချွန်း
ကိုင်သောဆင်ထိန်းသည် အမှန်ယစ်သောဆင်ကို နှိမ်နင်းသကဲ့သို့
ငါသည် ယခုအခါ ထိုစိတ်ကို သင့်တင့်သောနှလုံးသွင်းခြင်းဖြင့်
နှိမ်နင်းအံ့။

This mind, formerly, wandered about as it wished,
wherever it desired and as it pleased; that, today, with
wisdom I shall control, as one with a goad control an
elephant in rut.

ဣဒံ ပုရေ စိတ္တမာစရိ စာရိကံ-
ယေနိစ္ဆကံ ယတ္ထကာမံ ယထာသုခံ၊
တဒဇ္ဇဟံ နိဂ္ဂဟေသာမိ ယောနိသော-
ဟတ္ထိပ္ပဘိန္တံ ပိယ အကုသဂ္ဂဟော။ ၃၂၆။

၃၂၇။ ။ မမေ့လျော့ခြင်း အပ္ပမာဒတရား၌ မွေ့လျော်ကြကုန်
လော့။ မိမိစိတ်ကို စောင့်ရှောက်ကြကုန်လော့။

ညွှန်နှစ်သော ဆင်သည် မိမိကိုယ်ကို ညွှန်မှရုန်းထုတ်သကဲ့သို့
သင်တို့သည် ကိလေသာညွှန်မှ မိမိကိုယ်ကို ထုတ်ကြလော့။

Take delight in heedfulness and guard your thoughts; raise yourself from the wrong way like the elephant sunk in mud.

အပ္ပမာဒရတာ ဟောထ၊ သစ်ထွ မနုရက္ခထ၊
ဒုဂ္ဂါ ဥဒ္ဓရထတ္တာနံ၊ ပကေ သန္ဓောဝ ကုဉ္ဇရော။ ၃၂၇။

၃၂၈။ ။ ပညာရင့်၍ အတူကျင့်ဖော်ဖြစ်သော၊ ကောင်းစွာနေထိုင်
လေ့ရှိပြီး တည်ကြည်သော အဆွေခင်ပွန်းကို အကယ်၍ရခဲ့မှု ထို
အဆွေခင်ပွန်းနှင့်အတူ ဘေးရန်အားလုံးကို နှိမ်နင်းလျက် ဝမ်းမြောက်
ဝမ်းသာ သတိရှိစွာ ကျင့်ရာဇာ။

If (a man) finds an intelligent friend who is a fellow-traveller steadfast and of righteous living, let him, who is mindful; happily walk with him having overcome all obstacles.

သစေ လဘောထ နိပကံ သဟာယံ-
သဒ္ဓိ စရံ သာဓုပိဟာရိပိရံ၊
အဘိဘုယျ သဗ္ဗာနိ ပရိဿယာနိ-
စရေယျ တေနတ္တမနော သတိမာ။ ၃၂၈။

၃၂၉။ ။ ပညာရင့်၍ အတူကျင့်ဖော် အဆွေခင်ပွန်းကို အကယ်
၍ မရခဲ့မှု၊ မင်းသည် နိုင်ပြီးသောတိုင်းပြည်ကိုစွန့်၍ ထွက်သကဲ့သို့

လည်းကောင်း၊ မာတင်ဆင်မင်းသည် တော၌ တစ်စီးတည်း ကျက်စားသကဲ့သို့ လည်းကောင်း တစ်ဦးတည်း ကျင့်ရာ၏။

If (a man) does not find an intelligent friend who is a fellow-traveller steadfast and of righteous living, let him walk alone like a king who has left his conquered country or like a Matanga elephant in the forest.

နော စေ လဘောထ နိပကံ သဟာယံ-
သဒ္ဓိံ စရံ သာဓုဝိဟာရိပီရံ
ရာဇာဝ ရဋ္ဌ ပိဇိတံ ပဟာယ-
ကော စရေ မာတင်ရညော နာဂေါ။ ၃၂၉။

၃၃၀။ ။ တစ်ဦးတည်းကျင့်ခြင်းသည် ကောင်းမြတ်၏။ လူမိုက်နှင့် မိတ်ဆွေဖြစ်ရသောအဖြစ်မျိုး ကင်း၏။ မာတင်ဆင်မင်းသည် တော၌ တစ်စီးတည်းကျက်စားသကဲ့သို့ တစ်ဦးတည်း ကြောင့်ကြမဲ့စွာ ကျင့်ရာ၏။ မကောင်းမှုတို့ကို မပြုရ။

Living alone is better; there is no companionship with a fool. Let one walk alone and not do evil and let one be of few needs like the Matanga elephant in the forest.

ကေသ ဇရိတံ သေယျော-
နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။
ကောစ ရေ ဒု စ ပါပါနိ ကယိရာ-
အပ္ပေါသုက္ကော မာတင်ရညော ဝ နာဂေါ။ ၃၃၀။

၃၃၁။ ။ မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းရှိခြင်းသည် အရေးကိစ္စပေါ်
သောအခါ ချမ်းသာ၏။ ရသမျှပစ္စည်းဥစ္စာဖြင့် ရောင့်ရဲခြင်းသည်
ချမ်းသာ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုရှိခြင်းသည် အသက်ကုန်ခါနီး၌ ချမ်း
သာ၏။ ဆင်းရဲအလုံးစုံကို ပယ်ခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။

Friends bring happiness when a need has arisen;
pleasant is contentment with whatever there might be;
merit is pleasant at life' ending; and pleasant is the
destruction of all suffering.

အတ္တမိ ဇာတမိ သုခါ သဟာယာ-
တုဗ္ဗိ သုခါ ယာ ဣတရိတရေန၊
ပုညံ သုခံ ဇီဝိတသင်္ခယမိ-
သဗ္ဗ သု ဒုက္ခဿ သုခံ ပဟာနံ။ ၃၃၁။

၃၃၂။ ။ လောက၌ အမိကိုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်း
ဖြစ်၏။ ထို့အပြင် အဖကိုလုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်း
ဖြစ်၏။ ရဟန်းတို့ကို လုပ်ကျွေးခြင်းသည် ချမ်းသာကြောင်း ဖြစ်၏။
ထို့အပြင် မကောင်းမှုတို့ကို ပယ်စွန့်ပြီးသောသူတို့ကို လုပ်ကျွေးခြင်း
သည် ချမ်းသာကြောင်းဖြစ်၏။

Happy it is, in the world, to be a mother, and happy
it is to be a father; happy in the world, is the life of a
recluse and happy is the state of a Brahmana:

သုခါ မေတ္တယျတာ လောကေ-
အထော ပေတ္တေယျတာသုခါ။

သုခါ သာမညတာ လောကေ-
အထော ဗြာဟ္မညတာ သုခါ။ ၃၃၂။

၃၃၃။ ■ သီလရှိခြင်းသည် အိုသည့်တိုင်အောင် ချမ်းသာ၏။
သဒ္ဓါတရား တည်တံ့ခိုင်မြဲခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။ ပညာကိုရခြင်း
သည် ချမ်းသာ၏။ မကောင်းမှုကိုမပြုခြင်းသည် ချမ်းသာ၏။

Happy is age-long virtue and happy is confidence
well-established; happy is the gaining of wisdom and
happy it is not to do evil.

သုခံ ယာဝ ဇရာ သီလံ-
သုခါ သဒ္ဓါ ပတိဋ္ဌိတာ-
သုခေါ ပညာယ ပဋိလာဘော-
ပါပါနံ အကရဏံ သုခံ။ ၃၃၃။

တစ်မတ်ခြင်းတရားစု
CARVING
တဏှာဝဂ်

၃၃၄။ မေ့မေ့လျော့လျော့ နေထိုင်ကျင့်ကြံသော သတ္တဝါအား တဏှာသည် မာလောန္ဒယ်ကဲ့သို့ တိုးပွား၏။ သစ်သီးကို လိုသော မျောက်သည် တော၌ သစ်တစ်ပင်မှတစ်ပင် ခုန်ကူးနေရသကဲ့သို့ ထိုတဏှာတိုးပွားသူသည် တစ်ဘဝမှတစ်ဘဝ ပြေးနေရ၏။

To the man, who lives intoxicated, craving grows like a maluva creeper. He runs hither and thither like a monkey in the forest searching for fruit.

မနုဿေ ပမတ္တစာရိနော-
တဏှာ ဝပတိ မာလုဝါ ဝိယ၊
သော ပလဝတီ ဟုရာ ဟုရံ-
ဖလမိစ္ဆံဝေနသ္မိ ဝါနရော။ ၃၃၄။

၃၃၅။ ။ ငြိတ်မြက်သည် စိုးရွာသောအခါ ကြီးပွားသကဲ့သို့
လောက၌ တဏှာကပ်ငြိ ညှဉ်းဆဲခံရသူအား စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့
ကြီးပွား၏။

Whom this shameful craving, that creates en-
tanglement in the world, overcomes, to him sorrows
grow like the rapidly growing birana plant.

ယံ သော သဟတေ ဇိဗ္ဗိ-
တဏှာ လောကေ ဝိသတ္တိကာ၊
သောကာ တဿ ဗေပုန္တိ-
အတိဝဋ္ဌံ ဝိရဏံ။ ၃၃၅။

၃၃၆။ ။ ရေပေါက်ရေစက်သည် ကြာရွက်မှလျှောကျဘိသကဲ့သို့
လောက၌ လွန်နိုင်ခဲ့သော ယုတ်မာသောတဏှာကို နှိမ်နင်းနိုင်ပါ
လျှင် ထိုသူ၌ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့ လျှောကျ၏။

But from him who conquers this shameful crav-
ing hard to remove in the world, sorrows fall away as
water drops from the lotus.

ယော စေတံ သဟတေ ဇိဗ္ဗိ-
တဏှံ လောကေ ဒုရစ္စယံ၊
သောကာ တမှာ ပပတန္တိ-
ဥဒဗိန္ဒူဝ ပေါက္ခရာ။ ၃၃၆။

၃၃၇။ ။ ထို့ကြောင့် ဤအရပ်၌ စုဝေးလာကြသော သင်တို့အား ငါသည် ကောင်းသောစကားကို ပြောကြားအံ့။ ဗြိတ်မြက်ကို အလိုရှိသူသည် ဗြိတ်မြက်မြစ်ကို တူးယူသကဲ့သို့ တဏှာ၏အရင်းအမြစ်ကို တူးကြလော့။ ကျူပင်ကို ရေအလျဉ်က ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ သင်တို့ကို ကိလေသာမာရ်က အဖန်ဖန်မဖျက်ဆီးစေနှင့်။

That I tell you with kindness,¹ in you who are assembled here—dig out the root of craving like one, in need of the fragrant root, digs the birana plant; may not Mara break you again and again as the running water breaks the reed.

1. "May prosperity be to you"

တံ ဝေါ ဝဒါမိ ဘဒ္ဒံ ဝေါ၊ ယာဝန္တေတ္ထ သမာဂတာ၊
 တဏှာယ မူလံ ခဏထံ၊ ဥသိရတ္ထောံ ဝိရဏံ၊
 မာ ဝေါ နဠံ ဝ သောတောံ၊ မာရော ဘဠိ ပုနပ္ပုနံ။ ၃၃၇။

၃၃၈။ ။ ရေသောက်မြစ်ကိုမဖြတ်ဘဲ ခိုင်မြဲနေသည်ရှိသော် ပင်စည်ကိုဖြတ်သော်လည်း သစ်ပင်သည် တစ်ဖန် ခက်လက်ဝေစည်လာသကဲ့သို့၊ ထို့အတူ ကိန်းအောင်းနေသောတဏှာကို မဖျက်ဆီးသေးသည်ရှိသော် ဤသံသရာဝဋ်ဆင်းရဲကို အဖန်ဖန် ထပ်ဖြစ်ရ၏။

As, when the root is un-injured and firm, the tree that is cut down grows again, even so does this suffering arise again and again when the root of craving remains undestroyed.

ယထာပိ မူလေ အနုပဒ္ဒဓေ ဒဠေ-
ဆိန္နောပိ ရုက္ခော ပုနရေဝ ရူဟတိ၊
ဝေမ္ဗိ ဟဏှာနုသယေ အနုဟတေ-
နိဗ္ဗတ္တတိ ဒုက္ခမိဒံ ပုနပ္ပုနံ။ ၃၃၈။

၃၃၉။ ။ အကြင်သူအား နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံတို့သို့ စီးကုန်သော
၃၆ ပါးသော တဏှာရေအလျဉ်သည် ပြင်းထန်အားကြီး၏။ ထို
အမြင်မှားသောသူကို ရာဂမှဖြစ်သော အားကြီးသည့်အကြံအစည်
တို့က ဆောင်ယူသွားကုန်၏။

To whom the thirty-six streams flow profusely
bringing pleasure, him do the floods of lustful thoughts
carry away to a state of confused vision.

ယဿ ဆတ္တိံ သတိံ သောတာ-
မနာပသဝနာ ဘုသာ၊
မဟာ ဝဟန္တိ ဒုဒ္ဓိဋ္ဌိ -
သကံပွာ ရာဂနိဿိတာ။ ၃၃၉။

၃၄၀။ ။ တဏှာရေအလျဉ်တို့သည် အာရုံအလုံးစုံထဲသို့ စီးဝင်
ကုန်၏။ တဏှာနွယ်သည် ဖြစ်တည်၏။ ထိုနွယ်ကိုသိမြင်၍ ယင်း
အမြစ်ကို ပညာဖြင့် ဖြတ်တောက်ကြလော့။

The streams flow every side and the creeper¹
sprouts up and stands; having seen the creeper that
has arisen, let one cut its root with wisdom.

1. i.e. eraving.

သဝန္တိ သဗ္ဗ ဝိ သောတာ-
 လတာ ဥပ္ပဇ္ဇ တိဋ္ဌတိ၊
 တဉ္စ ဒိသ္မာ လတံ ဇာတံ-
 မူလံ ပညာယ ဆိန္ဒတ။ ၃၄၀။

၃၄၁။ ။ သတ္တဝါတို့အား အောက်မေ့ခြင်း၊ ချစ်ခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းတို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုသတ္တဝါတို့သည် သာယာမှုကိုမှီကာ လောက်ချမ်းသာကို ရှာကုန်ကြသည်ဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၊ အိုခြင်းသို့ မလွဲမသွေ ကပ်ရောက်ကြရ၏။

Streamlets, sweet and pleasant, flow in to man;
 they are attached to what is delightful and they seek
 after pleasure, and they indeed, are the men who shall
 come to birth and decay.

သရိတာနိ သိနေဟိတာနိ စ-
 သောမနဿာနိ ဘဝန္တိ ဇန္တုနော၊
 တေ သာတာသိတာ သုခေသိနော-
 တေ ဝေ ဇာတိရူပဂါ နရာ။ ၃၄၁။

၃၄၂။ ။ တဏှာ ဝန်းဝိုင်းခြံရံအပ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကျော့ကွင်း၌မိသော ယုန်ကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေကြရကုန်၏။ သံယောဇဉ်အစေးဖြင့် ကပ်ငြိကုန်သောသူတို့သည် ကြာမြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး အဖန်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဆင်းရဲသို့ ရောက်ကြရ၏။

Men, led by craving, creep round and round like a hare caught in a trap; bound with the tie of attachment, they come to suffering again and again for a long time.

တသိဏာယ ပုရေက္ခတာ ပဇာ-
ပရိသပ္ပန္တိ သသောဝ ဗန္တိတော၊
သံယောဇန သင်္ဂ သတ္တကာ-
ဒုက္ခမုပေန္တိ ပုနပ္ပုနံ စိရာယ။ ၃၄၂။

၃၄၃။ ။ တဏှာ ဝန်းဝိုင်းခြံရံအပ်ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ကျော့ကွင်း၌မိသော ယုန်ကဲ့သို့ ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်နေကြရကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မိမိ ရာဂကင်းခြင်းကိုလိုလားသူသည် တဏှာကို ပယ်ဖျောက်ရာ၏။

Men, led by craving, creep round and round like a hare caught in a trap; therefore, let the monk, who wishes detachment for himself make an end of craving.

တသိဏာယ ပုရေက္ခတာ ပဇာ-
ပရိသပ္ပန္တိ သသောဝ ဗန္တိတော၊
တသ္မာ တသဏံ ဝိနောဒယေ-
အာကခန္တ ဝိရာဂမတ္တနော။ ၃၄၃။

၃၄၄။ ။ အကြင်သူသည် လူအဖြစ် နေခြင်း ဟူသောတောကို စွန့်၍ အကျင့်တည်း ဟူသောတောသို့ ဝင်ခဲ့၏။ အိမ်ရာထောင်မှ

တပ်မက်ခြင်းတရားစု

၁၉၅

တဏှာတောမှ လွတ်ပြီးလျက် အိမ်ရာထောင်မှ တဏှာတောသို့ ပြေးဝင်ပြန်၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ရှုကြည့်ကြလော့။ အိမ်ရာထောင်မှ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်ပြီးပါလျက် အိမ်ရာထောင်မှ အနှောင်အဖွဲ့သို့ သာလျှင် ပြေးဝင်၏။

Beheld this man, who, freed from the jungle of passion, runs back to the same jungle; from freedom he is running (again) into bondage.

ယော နိဗ္ဗနတော ဝနာဝိ မုတ္တော-
ဝန မုတ္တော ဝနမေဝ ဓာဝတိ၊
တံ ပုဂ္ဂလမေထ ပဿထ-
မုတ္တော ဗန္ဓနမေဝ ဓာဝတိ။ ၃၃၄။

၃၄၅-၃၄၆။ ။ သံဖြင့်လုပ်သော အနှောင်အဖွဲ့၊ သစ်ဖြင့်လုပ်သော အနှောင်အဖွဲ့၊ မြက်၊ လျော်တို့ဖြင့်လုပ်သော အနှောင်အဖွဲ့မျိုးကို ခိုင်မြဲသော အနှောင်အဖွဲ့ဟု ပညာရှိတို့ မဆိုကုန်။

ပတ္တမြားနားတောင်း စသော ရတနာတို့၌ လည်းကောင်း၊ သားမယားတို့၌ လည်းကောင်း လွန်စွာ တပ်မက်နှစ်သက်သော ငဲ့ကွက်မှုတဏှာ အနှောင်အဖွဲ့မျိုးကိုသာလျှင် ခိုင်မြဲသောအနှောင်အဖွဲ့ဟု ပညာရှိသူတို့က ဆိုကုန်၏။

လျော့ရဲဟန်ရှိသော်လည်း လွတ်နိုင်ခဲ့သော၊ ယုတ်နိမ့်ရာ အပယ်ငရဲသို့ ဆွဲခေါ်တတ်သော ဤအနှောင်အဖွဲ့ကို ပညာရှိသူတို့သည် ရုန်းဖြတ်၍ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကိုစွန့်ကာ တောသို့ ဝင်ကြကုန်၏။

That chain is not strong, the wise men say, which made of iron or wood or grass; the longing, which is attachment for gems and ornaments, for children and wives—that, the wise men say, is the strong chain, which drags (a man) down, which is slack but from which it is hard to escape. Even this they break and set forth, not longing for anything and leaving behind the pleasures of the world.

၃. တံ ဒဋ္ဌံ ဗန္ဓနမာဟု ဝီရာ-
ယဒါယသံ ဒါရုဗေဗ္ဗဇ္ဇေ၊
သာရတ္တရတ္တာ မဏိကုဏ္ဍလေသု-
ပုတ္တသု ဒါရေသု စ ယာ အပေက္ခာ။ ၃၄၅။
တေံ ဒဋ္ဌံ ဗန္ဓနမာဟု ဝီရာ-
ဩဟာရိနံ သိထိလံ ဒုပ္ပမုဉ္ဇံ၊
တေမ္ပိ ဆေတွာန ပရိဗ္ဗန္တိ-
နာပေက္ခိနော ကာမသုခံ ပဟာယ။ ၃၄၆။

၃၄၅။ ။ ပင့်ကူသည် မိမိပြုလုပ်သောအိမ်၌ အစဉ်နေသကဲ့သို့ သတ္တဝါတို့သည် ပြင်းစွာ တပ်မက်ကုန်သည်ဖြစ်၍ မိမိတဏှာအလျှင် သို့ ကျကုန်၏။

ပညာရှိသူတို့သည် ဤတဏှာကို ဖြတ်၍ မငဲ့ကွက်ဘဲ အလုံးစုံ သော ဆင်းရဲကို စွန့်သွားကြ၏။

They, who are attached to pleasure, fall into a stream made by themselves as a spider falls into its web. Even this the Sages break off and go, not longing for anything and leaving behind all suffering.

ယေ ရာဂရတ္တာ နပတန္တိ သောတံ-
 သယံကတံ မက္ကဋ္ဌကောဝ ဇာလံ၊
 တေမ္ပိ သေတွာန ဝဇန္တိ ဝိရာ-
 အနပေက္ခိနော သဗ္ဗ ဒုက္ခ ပဟာယ။ ၃၄၇။

၃၄၈။ ။ လွန်ခဲ့ပြီးသောခန္ဓာ၌ တွယ်တာခြင်းတဏှာကို စွန့်
 လော့။ နောင်ဖြစ်ပေါ်မည့်ခန္ဓာ၌ တွယ်တာခြင်းတဏှာကို စွန့်လော့။
 အလုံးစုံခန္ဓာ၌ တဏှာမှ လွတ်သောစိတ်ရှိလျက် ဘဝ ၃ ပါးအဆုံး
 ကိုရောက်သည်ဖြစ်၍ တစ်ဖန်အိုခြင်း၊ နာခြင်းတို့ မကပ်ရောက်
 တော့ပေ။

Free thyself of what lies ahead, free thyself of
 what lies behind and free thyself of what lies in the
 middle; (thus) wouldst thou cross (the stream) of be-
 coming; with the mind freed on all sides, thou wouldst
 not come back to birth and decay.

မုဗ္ဗ ပုရေ မုဗ္ဗပ စွေတော-
 မဇ္ဈေ မုဗ္ဗ ဘဝဿ ပါရဂူ၊
 သဗ္ဗတ္ထ ဝိမုတ္တ မာနသော-
 န ပုနံ ဇာတိရေ ဥပေဟိသိ။ ၃၄၈။

၃၄၉။ ။ ကာမဝိတက် ဒိဝံစက်ခံရပြီး ပြင်းထန်သောရာဂရှိ၍
 အာရုံများကို တင့်တယ်လှ၏ဟု ရှုမြင်လေ့ရှိသောသတ္တဝါအား
 တဏှာသည် အလွန်တိုးပွား၏။ ဤသို့သောသူသည် တဏှာကို
 လေသာအနှောင်အဖွဲ့ကို ခိုင်မြဲအောင်ပြု၏။

Of the man, whose mind is disturbed by thinking, who is intensely lustful and who looks for fair sights, craving grows in abundance; such a man makes his bondage strong.

ဝိတက္ကမထိတဿ ဇန္တုနော-
တိဗ္ဗ ရာဂဿ ဘုဘာနုပဿိဗ္ဗနော၊
ဘိယျော တဏှာ ပဝပုတိ-
သေခေါ ဒဠ ကရောတိ ဗန္ဓနံ။ ၃၄၉။

၃၄၉။ ။ အကြင်သူသည် ဝိတက်ငြိမ်းခြင်း၌ ဓမ္မလျော်၏။ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ အခါခပ်သိမ်း အသူဘာအာရုံကို မွား၏။ ဤသူသည် ဘဝတဏှာလွတ်ကင်းခြင်းကို ပြုနိုင်၏။ မာရ်၏အနှောင်အဖွဲ့ကို ဖြတ်၏။

Who takes delight in the calming of his thoughts, who cultivates the non-fair and who is always mindful—he will make an end (of suffering) and he will break the bondage of Mara.

ဝိတက္ကု ပသမေ ဝ ယော ရတော-
သသုဘံ ဘာဝယတေ သဒါ သတော၊
ဧသော ခေါ ဗျန္တိ ကာဟုတိ-
ဧသော၊ ခေန္တတိ မာရဗန္ဓနံ။ ၃၅၀။

၃၅၀။ ။ ပြီးဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ပြီးသူသည် ထိတ်လန့်မှု မရှိ။ တဏှာကင်း၏။ ကိလေသာ ကင်း၏။ ဘဝသို့ရောက်ကြောင်း ဆူး

ငြောင့်တို့ကို နတ်ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် နောက်ဆုံး
ဖြစ်၏။

He who has reached the goal; is fearless, free
from craving and faultless and has broken the darts
of becoming; this is his final body.

နိဋ္ဌဂံတော အသန္တာသီ-
ဝိတ တဏှော အနဂံဏော။
အတ္ထိန္တိ ဘဝသလ္လာနိ-
အန္တိ မာယံ သမုဿယော။ ၃၅၁။

၃၅၂။ ။ တဏှာကင်းသော၊ စွဲလမ်းခြင်းမရှိသော၊ မိရုတ္တိ ပဋိ
သန္တိဒါ ၄ ပါး၌ ကျွမ်းကျင်သော၊ အက္ခရာတို့၏အစုအပေါင်းကို
သိသော၊ နောက်ဆုံးဘဝခန္ဓာကိုယ်ရှိသော သူကို ပညာကြီးရင့်သည့်
ယောက်ျားမြတ် ဟုခေါ်အပ်၏။

Who is free from craving, who clings to nothing,
who is skilful in etymology and in words and who
knows the assemblage of letters before and after—
he indeed is one who has this body as the last; he is
called a man of great wisdom and he is called the
"Great Being".

ဝိတတဏှော အနာဒါနော-
နိရုတ္တိ ပဒကောဝိဒေါ။
အက္ခရာနံ သန္တိပါတံ-

ညော ပုဗ္ဗာပရာနိဓါ၊
 သဝေ အန္တိမသာရိရော-
 မဟာပညော မဟာပုရိသော တိ ဝုစ္စတိ။ ၃၅၂။

၃၅၃။ ။ ငါသည် တရားအလုံးစုံကို နှိမ်နင်းပြီး ဖြစ်၏။ တရား အလုံးစုံ၌ တွယ်တာကပ်ငြိခြင်း မရှိ။ တရားအလုံးစုံကို စွန့်ပယ်ပြီး ဖြစ်၏။ တဏှာကုန်ခန်းရာ၌ လွတ်မြောက်၏။ ကိုယ်တိုင်ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့် သိပြီးဖြစ်၍ အဘယ်သို့ ညွှန်းဆိုရတော့အံ့နည်း။

I am the conqueror of all; I am the knower of all; with regard to all states, I am unattached; relinquishing all, I am freed in the destruction of craving; having understood (everything) by myself, whom shall I call (my teacher?)

သဗ္ဗဘိဘူ သဗ္ဗဝိဒူဟမသို့-
 သဗ္ဗေသု ဓမ္မေသု အနုပလိတ္တော၊
 သဗ္ဗေဉ္ဇဟော တဏှာက္ခယေ ဝိမုတ္တော-
 သယံ အဘိညာယ ကမုဒ္ဒိသေယံ။ ၃၅၃။

၃၅၄။ ။ တရားဓမ္မအလှူသည် အလှူအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တရားဓမ္မအရသာသည် အရသာအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တရား ၌မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်ခြင်းအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။ တဏှာ မရှိရာသည် ဆင်းရဲအားလုံးကို အောင်နိုင်၏။

The gift of Truth excels all gifts; the sweetness of Truth excels all tastes; the delight of Truth excels all

တပ်မက်ခြင်းတရားစု

delights; and the destruction of craving conquers all suffering.

သဗ္ဗ ဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ--
သဗ္ဗ ရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ၊
သဗ္ဗ ရတီ ဓမ္မရတီ ဇိနာတိ-
တဏှာက္ခယော သဗ္ဗဒုက္ခံ ဇိနာတိ။ ၃၅၄။

၃၅၅။ ။ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည် ပညာမဲ့သူကို ဖျက်ဆီးကုန်၏။ နိဗ္ဗာန်ကိုရှာမှီးသူကိုကား မဖျက်ဆီးနိုင်ကုန်။ ပညာမဲ့သူတို့သည် စည်းစိမ်ဥစ္စာကို တပ်မက်ခြင်းဖြင့် သူတစ်ပါးကို ဖျက်ဆီးသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ဖျက်ဆီး၏။

Wealth destroys the fool, not them who seek the gal; through craving for wealth, the fool harms himself as he harms others.

ဟန္တိ ဘောဂါ ဒုမ္မေဝံ-
နော စ ပါရဂဝေသိနော၊
ဘောဂတဏှာယ ဒုမ္မေဝေ-
ဟန္တိ အညေဝ အတ္တနံ။ ၃၅၅။

၃၅၆။ ။ လယ်ယာကို မြက်ပင်ပေါင်းပင်တို့ ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါအပေါင်းကို ရာဂသည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ရာဂကင်းသူတို့ကို လှူသောအလှူသည် အကျိုးကြီးမား၏။

Fields have grass as the blemish and Just is the blemish of man; therefore, what is given to those, who are free from lust, bears great fruit.

တိဏဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ-
ရာဂ ဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာဟိ ဝိတရာဂေသု-
ဒိန္နံ ဟောဟိ မဟပ္ပလံ။ ၃၅၆။

၃၅၄။ ■ လယ်ယာကို မြက်ပင်ပေါင်းပင်တို့ ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါတို့ကို ဒေါသသည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် ဒေါသကင်းသူတို့ကို လှူသောအလှူသည် အကျိုးကြီးမား၏။

Fields have grass as the blemish and hate is the blemish of man; therefore, what is given to those, who are free from hate, bears great fruit.

တိဏ ဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ-
ဒေါသ ဒေါသာ အယံ ပဇာ
တသ္မာ ဟိ ဝိတဒေါသေသု-
ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ပလံ။ ၃၅၇။

၃၅၅။ ■ လယ်ယာတို့ကို မြက်ပင်ပေါင်းပင်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါတို့ကို မောဟသည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် မောဟကင်းသောသူတို့ကို လှူသောအလှူသည် အကျိုးကြီးမား၏။

Fields have grass as the blemish and ignorance is the blemish of the man; therefore, what is given to those, who are free from ignorance, bears great fruit.

တိဏ ဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ-
မောဟ ဒေါသာ အယံ ပဇာ၊
တသ္မာ ဟိ ဝိတ မောဟေသု-
ဒိန္နံ ဟောတိ မဟပ္ပလံ။ ၃၅၈။

၃၅၉။ ။ လယ်ယာတို့ကို မြက်ပင်ပေါင်းပင်တို့သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ဤသတ္တဝါတို့ကို အလိုရမ္မက်သည် ဖျက်ဆီးကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အလိုရမ္မက်ကင်းသောသူတို့ကို လှူသောအလှူသည် အကျိုးကြီးမား၏။

Fields have grass as the blemish and longing is the blemish of the man; therefore, what is given to those, who are free from longing, bears great fruit.

တိဏ ဒေါသာနိ ခေတ္တာနိ-
က္ကန္တာခေါသာ အယံ ပဇာ
တသ္မာ ဟိ ဝိဂတိစ္စေသု-
ဒိန္နံ ဟောဟိ မဟပ္ပလံ။ ၃၅၉။

ရဟန်းတရားစု

THE MONK

ဘိက္ခုဝဂ်

၃၆၀။ ။ စက္ခုဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ သောတ
ဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ ယာနဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်း
သည် ကောင်း၏။ ဇိတဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။

Restraint of the eye (lit. with the eye) is good; good
is restraint of the ear; restraint of the nose is good;
good is restraint of the tongue.

စက္ခုနာ သံဝရော သာဓု-
သာဓု သောတေန သံဝရော၊
ယာနေန သံဝရော သာဓု-
သာဓု ဇိတယ သံဝရော။ ၃၆၀။

၃၆၁။ ။ ကာယဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဝစီဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ မနောဒွါရ၌ စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကောင်း၏။ ဒွါရအလုံးစုံ၌ စောင့်ထိန်းသောရဟန်းသည် ဆင်းရဲဒဏ်းလုံးကို လွတ်မြောက်နိုင်၏။

Restraint of the body is good; good is restraint of speech; restraint of the mind is good; good is restraint everywhere: the monk, who is restrained in every way, is freed from all suffering.

ကာယေန သံဝရော သာဓု-
သာဓု ဝါစာယ သံဝရော၊
မနသာ သံဝရော သာဓု-
သာဓု သဗ္ဗတ္ထ သံဝရော၊
သဗ္ဗတ္ထ သံဝရော ဘိက္ခု-
သဗ္ဗဒုက္ခာ ပမုစ္ဆတိ။ ၃၆၁။

၃၆၂။ ။ ဤသူသည် လက်ကို စောင့်ထိန်း၏။ ခြေကို စောင့်ထိန်း၏။ နှုတ်ကို စောင့်ထိန်း၏။ တစ်ကိုယ်လုံးကို စောင့်ထိန်း၏။ ကမ္မဋ္ဌာန်းစီးဖြန်းခြင်း၌ မွေ့လျော်၏။ စိတ်တည်ကြည်၏။ တစ်ဦးတည်းနေနိုင်၏။ မိမိရသောတရားဖြင့် အလွန်နှစ်သက်သည့်စိတ်ရှိ၏။ ထိုသူကို ရဟန်းဟု ဆိုကုန်၏။

Restraint in hand, restrained in foot, restraint in speech, possessing the highest restrained, delighted within, concentrated, alone and contented—he is called a monk.

ဟတ္ထသံယတော ပါဒသံယတော-
 ဝါဇာသံယတော သံယတုတ္တမော၊
 အဇ္ဈတ္တရတော သမာဟိတော-
 ကော သန္တုသိတော တ မာဟု ဘိက္ခု။ ၃၆၂။

၃၆၃။ ။ ဤရဟန်းသည် နှုတ်ကို စောင့်ထိန်း၏။ ပညာဖြင့်
 ယှဉ်၍ ပြောဆိုလေ့ရှိ၏။ မပျံ့လွင့်သောစိတ်ရှိ၏။ အနက်ကို လည်း
 ကောင်း၊ မှုရင်းပါဠိကို လည်းကောင်း ရှင်းလင်းဟောပြုတတ်၏။
 ထိုရဟန်းဟောပြောသော စကားသည် ချို့ပြိန်၏။

Sweet is the speech of the monk, who is re-
 strained in speech, speaks little, is not puffed up and
 who expounds the Meaning and the Text.

ယော မုခသံယတော ဘိက္ခု-
 မန္တ ဘာဏီ အနုဒ္ဒတော။
 အတ္ထံ ဓမ္မဉ္စ ဒီပေတိ-
 မရရံ တဿ ဘာသိတံ။ ၃၆၃။

၃၆၄။ ။ တရားသာလျှင် မွေ့လျော်ရာရှိသော၊ တရား၌ မွေ့လျော်
 တတ်သော၊ တရားကို အဖန်ဖန်ကြံစည်တတ်သော၊ တရားကို
 အဖန်ဖန် နှလုံးသွင်းတတ်သော ရဟန်းသည် သူတော်ကောင်းတရား
 မှ ဆုတ်ယုတ်မသွားနိုင်။

Who is delighted in the Truth, who is attached to
 the Truth, who reflects upon the Truth and who keeps
 in mind the Truth—that monk does not fall away from
 the Good Law.

ဓမ္မာရာမော ဓမ္မရတော၊ ဓမ္မံ အနုဝိစိန္တယံ၊
ဓမ္မံ အနုဿရံ ဘိက္ခု၊ သဒ္ဓမ္မာ န ပရိဟာယတိ။ ၃၆၄။

၃၆၅။ ။ မိမိရသော လာဘ်လာဘကို စက်ဆုပ်ဖွယ် မဖြစ်ရာ။ သူတစ်ပါးတို့ လာဘ်လာဘကို မတောင့်တရာ။ သူတစ်ပါးတို့ လာဘ်လာဘကို တောင့်တအပ်သောရဟန်းသည် သမာဓိ မရနိုင်။

Let one not despise what one receives and let one not envy others; the monk, who envies others, does attain concentration of mind.

သလာဘံ နာတိမညေယျ-
နာညေယံ ပိဟယံ စရေ၊
အညေသံ ပိဟယံ ဘိက္ခု-
သမဓိ နာဓိဂစ္ဆတိ။ ၃၆၅။

၃၆၆။ ။ ရဟန်းသည် လာဘ်လာဘနည်းသော် မိမိလာဘလာဘကို စက်ဆုပ်ဖွယ်မဖြစ်စေခဲ့လျှင် စင်ကြယ်သည့် အသက်မွေးမှုရှိ၍ မပျင်းမရိ လုံ့လရှိသော ထိုရဟန်းကို နတ်တို့ ချီးမွမ်းကုန်၏။

If a monk, though receiving little, does not despise what he receives, devas indeed praise that monk whose livelihood is pure and who is not given to indolence.

အပ္ပလာဘောပိ စေ ဘိက္ခု-
သလာဘံ နာတိမညတိ။

တံ ဝေ ဒေဝါ ပသံသန္တိ-
သုဒ္ဓါဇိဝိ အတန္တိတံ။ ၃၆၆။

၃၆၆။ ။ နာမ်၊ ရုပ်တို့၌ 'ငါ၊ ငါ၏ဥစ္စာ' ဟု စွဲလမ်းမှုမရှိသော၊ နာမ်ရုပ်ပျက်စီးသော်လည်း မစိုးရိမ်သောသူကို ရဟန်းအစစ် ဟု ဆိုအပ်၏။

Who has no attachment whatsoever to Name and from and who does not grieve over what there is not, he indeed is called a monk.

သဗ္ဗ သော နာမရူပသ္မိံ -
ယဿ နတ္ထိ မမာယိတံ၊
အသတာ စ န သောစတိ-
သ ဝေ ဘိက္ခုတိ ဝုစ္စတိ။ ၃၆၇။

၃၆၇။ ။ မေတ္တာတရား ပွားများလေ့ရှိသော၊ ဘုရားသာသနာ အဆုံးအမ၌ ကြည်ညိုသောရဟန်းသည် သင်္ခါရတို့ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို ရနိုင်၏။

The monk who lives spreading love and who is delighted in the teaching of the Awakened One, will attain the State of Calm, that happiness which rises from the calming of the conditioned states.

မေတ္တာဝိဟာရီ ယော ဘိက္ခု-
ပဿန္တော ဗုဒ္ဓသာသနေ၊

ရဟန်းတရားစု

၂၀၉

အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တံ-
သင်္ခါ ရူပသမံ သုခံ။ ၃၆၈။

၃၆၉။ ။ အို-ရဟန်း။ ဤခန္ဓာကိုယ်လှေထဲက မိစ္ဆာဝိတက်ရေတို့ကို ပက်ထုတ်လော့။ ထိုသို့ပက်ထုတ်လျှင် ခန္ဓာလှေကြီးသည် လျင်စွာ သွားလိမ့်မည်။ ရာဂဒေါသတို့ကို ကျော်ဖြတ်ပြီးနောက် နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်လိမ့်မည်။

Empty, O monks, this boat; emptied, it will sail light; cutting off passion and ill-will thou shalt thereby reach Nibbana.

သိဉ္စ ဘိက္ခု ကုမံ နာဝံ-
သိတ္တာ တေ လဟမေဿတိ။
ဆေတွာ ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ-
တတော နိဗ္ဗာနမေဟိသိ။ ၃၆၉။

၃၇၀။ ။ ၅ ပါးကို ဖြတ်ရာ၏။ ၅ ပါးကို စွန့်ရာ၏။ ၅ ပါးကို လွန်စွာပွားများရာ၏။ ငြိတွယ်ခြင်း ၅ ပါးမှ လွန်သောရဟန်းသည် ဝံဩဃကို ကူးမြောက်ပြီးသူ ဟုဆိုအပ်၏။

Cut five abandon five; and five things further cultivate. The monk who has passed beyond the five attachments, is called "he who has crossed the flood".

ပဉ္စ ဆိန္ဒေ ပဉ္စ ဇော-
 ပဉ္စ စုတ္တရိ ဘာဝယော၊
 ပဉ္စသင်္ဂါတိဂေါ ဘိက္ခု-
 ဩယတိဏ္ဍောတိ ဝုစ္စတိ။ ၃၇၀။

၃၇၀။ ။ အို-ရဟန်း။ ဝင်စားလော့။ မမေ့မလျော့နှင့်။ သင့်စိတ်ကို
 ကာမဂုဏ်၌ မမေ့လျော်စေနှင့်။ မေ့လျော့၍ သံတွေခဲကို မမြို့နှင့်။
 လောင်ကျွမ်းခံရသောအခါ ဤသို့ လောင်ကျွမ်းခံစားရခြင်းသည်
 'ဆင်းရဲလေစွ'ဟု မငိုကြွေးနှင့်။

Be contemplative, O monk; let there be no intoxi-
 cation; let not thy mind wander among pleasures;
 swallow not in intoxication a metal ball and cry, saying
 "this is suffering", when it burns thee.

ဈာယ ဘိက္ခု မာ ပမာဒေါ-
 မာဝေ ကာမဂုဏေ ရမေသု စိတ္တံ၊
 မာ လောဟဂုဋ် ဂိလီ ပမတ္ထော-
 မာ ကန္တိ ဒုက္ခမိဒန္တိ ဒယုမာနော။ ၃၇၁။

၃၇၁။ ။ ပညာမရှိသူအား ဈာန်မရှိ။ ဈာန်မရှိသူအား ပညာမရှိ။
 အကြင်သည့် ဈာန်သည် လည်းကောင်း။ ပညာသည် လည်းကောင်း
 ရှိ၏။ ထိုသူသည် စင်စစ် နိဗ္ဗာန်အနီး၌ ရှိ၏။

There is no contemplation to him who is not wise,
 there is no wisdom to him who does not contemplate:

ရဟန်းတရားစု

in whom there is contemplation and there is wisdom,
he indeed stands near Nibbana.

နတ္ထိံ ဈာနံ အပညဿ၊ ပညာ နတ္ထိံ အဈာယထော၊
ယမိံ ဈာနဉ္စ ပညာစ၊ သ ဝေ နိဗ္ဗာနသန္တိကော။ ၃၇၂။

၃၇၂။ ။ ဆိတ်ငြိမ်ရာအရပ်သို့ဝင်၍ စိတ်ငြိမ်သက်သောတရား
ကို ကောင်းစွာရှုမှတ်သောရဟန်းကား လူတို့နှင့် မထိုက်တန်သော
တရား၌ မွေ့လျော်၏။

To the monk who entered the empty abode,
whose thoughts are calmed and who sees with in-
sight the Truth, there comes a delight transcending
that of men.

သုညာဂါရံ ပဝိဋ္ဌဿ၊ သန္တစိတ္တဿ ဘိက္ခုနော၊
အမာနသီ ရတိ ဟောတိ၊ သမ္မာ ဓမ္မံ ဝိပဿတော။ ၃၇၃။

၃၇၃။ ။ ခန္ဓာ ၅ ပါး၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို သုံးသပ်ဆင်ခြင်သည့်
အခါတိုင်း နှစ်သက်မှု (ပီတိ)နှင့် ဝမ်းမြောက်မှု (ပါမောဇ္ဇ) ကို
ရ၏။ ယင်းသည် ပညာရှိသူတို့အတွက် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ပင်တည်း။

As one reflects upon the rise and fall of the ag-
gregates, one obtains a joy and a delight, which is
ambrosia to them that know.

ယတော ယတော သမ္မာသတိ၊ ခန္ဓာနံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊
လဘတိ ပီတိပါမောဇ္ဇံ၊ အမတံ တံ ဝိဇာနတံ။ ၃၇၄။

၃၇၅-၃၇၆။ ။ ဤသာသနာ၌ ပညာရှိသောရဟန်းအတွက် ဣန္ဒြေ
စောင့်ထိန်းခြင်း၊ ရောင့်ရဲနိုင်ခြင်း၊ ပါတိမောက္ခသီလ စောင့်ထိန်း
ခြင်းတို့သည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အစဦး ဖြစ်၏။

အသက်မွေးမှုစင်ကြယ်၍ မျှင်းရိသောမိတ်ဆွေတို့ကို ဆည်း
ကပ်လော့။ ပဋိသန္တာရနှင့် ပြည့်စုံစေရာ၏။ ကျင့်ဝတ်သီလ၌ ကျွမ်း
ကျင်လိမ္မာရာ၏။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမြောက်မှု များသည်ဖြစ်၍ ဆင်းရဲ
အဆုံးကို ပြုလိမ့်မည်။

This is the beginning for a wise monk: guarding
of the senses, contentment and restraint by way of
the Patimokkha; let him also associate friends, good,
of pure livelihood and strenuous, and be courteous in
speech and pleasing in manners; then, full of joy he
will make an end of suffering.

တကြာယမာဒိ ဘဝတိ၊ ဣစ ပညဿ ဘိက္ခုနော၊
ဣန္ဒြိယဂုတ္တိ သန္တုဋ္ဌိ၊ ပါတိမောက္ခ စ သံဝရော။ ၃၇၅။
မိတ္တေ ဘဿေ ကလျာဏေ
သုဒ္ဓါဇီဝေ အတန္တိတေ၊
ပဋိသန္တာရ ဝုတျဿ-
အာစာရ ကုသလော သိယာ၊
တတော ပါမောဇ္ဇဗဟုလော-
ဒုက္ခဿန္တံ ကရိသတိ။ ၃၇၆။

၃၇၇။ ။ အို-ရဟန်းတို့။ မုလေးပန်းပင်တို့သည် ရင့်ရော်နှမ်းသော
ပန်းပွင့်တို့ကို စွန့်သကဲ့သို့၊ ရာဂကို လည်းကောင်း၊ ဒေါသကို
လည်းကောင်း စွန့်ကြလော့။

As the vassika creeper sheds off the faded flowers, even so, O monks, shed off lust and hats.

ဝသိကာ ဝိယ ပုပ္ဖိနိ၊ ပဒ္ဒဝါနိ ပမုစ္စတိ၊
ဧဝံ ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ၊ ဝိပ္ပမုဉ္စေထ၊ ဘိက္ခုဝေါ။ ၃၇၇။

၃၇၈။ ။ ငြိမ်သက်သောကိုယ်၊ ငြိမ်သက်သောနှုတ်၊ ငြိမ်သက်
သောစိတ်ရှိ၍၊ အလွန်လျှင် တည်ကြည်ငြိမ်သက်သော၊ လောကီစည်း
စိမ်တို့ကို ထွေးအန်ပြီးဖြစ်သော ရဟန်းကို 'ငြိမ်းအေးသောရဟန်း'
(ဥပသန္တ) ဟု ဆိုအပ်၏။

Tranquil in body, tranquil in speech, with mind
tranquil and concentrated, with desire for wordly gain
shed off—that monk is called "the tranquilled".

သန္တကာယော သန္တဝါစေ-
သန္တဝါ သုသမာ ဟိတော၊
ဝန္တလောကာမိသော ဘိက္ခု-
ဥပသန္တော တိ ဝုစ္စတိ။ ၃၇၈။

၃၇၉။ ။ မိမိကိုယ်တိုင် စောကြောစစ်ဆေးလော့။ မိမိကိုယ်ကို
မိမိကိုယ်တိုင် ဆင်ခြင်လော့။ မိမိကိုယ်ကို မိမိကိုယ်တိုင် စောင့်ရှောက်
သည်ဖြစ်၍ သတိရှိသောသင်သည် ချမ်းသာစွာ နေရအံ့။

Who goad the self with the self, who investigates
the self with the self and who is self-guarded and mind-
ful—happily will that monk live.

အတ္တနာ စောဒယတ္တာနံ-
 ပဋိမံသေထ အတ္တနာ၊
 သော အတ္တုတ္တောသတိမာ-
 သုခံ ဘိက္ခု ဝိဟာဟိသိ။ ၃၇၉။

၃၈၀။ ။ မိမိသည်သာ မိမိ၏ ကိုးကွယ်မှီခိုရာဖြစ်၏။ မိမိသည်သာ
 မိမိ၏လားရာ ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မြင်းကုန်သည်သည် မြင်းကိုစောင့်
 ရှောက်ဘိသကဲ့သို့ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်လော့။

The self is the protector of the self and the self
 the goal of the self; therefore, let one restrain oneself
 as a trader restrains a good horse.

အတ္တာ ဟိ အတ္တနော နာထော-
 ကော ဟိ နာထော ပရော သိယာ၊
 အတ္တာ ဟိ အတ္တနော ဂတိ၊
 တသ္မာ သံယမမတ္တာနံ-
 အသံ ဘဒြိဝ ဝါဏီဇော။ ၃၈၀။

၃၈၁။ ။ ဘုရားသာသနာ၌ ကြည်ညိုမြတ်နိုး၍ များစွာဝမ်း
 မြောက်ခြင်းရှိသော ရဟန်းသည် သင်္ခါရတို့ငြိမ်းရာ ငြိမ်းချမ်းသော
 နိဗ္ဗာန်ကို ရရာ၏။

The monk who is filled with joy and who is de-
 lighted in the teaching of the Awakened One, will at-
 tain the State of Calm, that happiness which arises
 from the calming of the conditioned states.

ပါမောဇ္ဇဗဟုလော ဘိက္ခု-
 ပသန္ဓော ဗုဒ္ဓသာသနော၊
 အဓိဂစ္ဆေ ပဒံ သန္တိ-
 သင်္ခါရူပသမံ သုခံ။ ၃၈၁။

၃၈၂။ ။ ဤရဟန်းသည် ငယ်ရွယ်သော်ငြားလည်း ဘုရားသာ
 သနာ၌ စင်စစ် ကြိုးစားအားထုတ်၏။ ထိုရဟန်းငယ်သည် တိမ်တိုက်
 က လွတ်သော လမင်းကဲ့သို့ ဤလောကကို ထွန်းလင်းစေနိုင်၏။

The young monk who indeed applies himself to
 the teaching of the Awakened One, illumines this world
 like the moon freed from a cloud.

ယော ဟဝေ ဒဟာရော ဘိက္ခု-
 ယုဉ္ဇတိ ဗုဒ္ဓသာသနော၊
 သောမံ ဇလကံ ပဘာသေတိ-
 အတ္တာ မုတ္တောဝ စန္ဒိမာ။ ၃၈၂။

ခေတ်နိမိတ် ။ ၂၆ ။

ဗြာဟ္မဏာ တရားစု

THE BRAHMANA

ဗြာဟ္မဏဝဂ်

၃၈၃။ ။ အို၊ ဗြာဟ္မဏ။ ဉာဏ်နှင့်ယှဉ်သော လုံ့လကို ပြုလျက် ရေအလျဉ်ကို ဖြတ်လော့။ ကာမကို ပယ်လော့။ သင်္ခါရတရားတို့၏ ကုန်ရာကိုသိပြီးသော် သင်သည် နိဗ္ဗာန်ကိုသိသောသူ ဖြစ်ပြီ။

Cut the stream, O Brahmana; strive forth and throw aside the desires. Having understood the destruction of conditioned states, O Brahmana, thou shalt know the Un-made.

ဆိန္ဒသောတံ ပရက္ကမ္မ-
ကာမေ ပနန္ဒ ဗြာဟ္မဏ။
သင်္ခါရာနံ ခယံ ဥတ္တာ-
အကတညုသိ ဗြာဟ္မဏ။ ၃၈၃။

၃၈၄။ ။ ဗြာဟ္မဏသည် သမထံ၊ ဝိပဿနာ တရား ၂ ပါးတို့၌ တစ်ဘက်ကမ်းခတ် ပါရဂူမြောက်ပြီးသော် တရားကိုသိသော ထိုသူ အား သံယောဇဉ်အပေါင်း ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

When the Brahmana has reached the further shore of the two states, then of him, who knows, all fetters vanish away.

ယဒါ ဒွယေသု ဓမ္မေသု-
ပါရဂူ ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊
အထဿ သဗ္ဗေ သံယောဂါ-
အတ္ထံ ဂစ္ဆန္တိ ဇနတော။ ၃၈၄။

၃၈၅။ ။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား ဤဘက်ကမ်းသည် လည်းကောင်း၊ ဟိုဘက်ကမ်းသည် လည်းကောင်း၊ ဤဘက်ဟိုဘက် ကမ်း ၂ ခု လုံးသည် လည်းကောင်း မရှိ။ ပူပန်ခြင်းကင်း၍ ကိလေသာနှင့် မယှဉ်သောသူကို ဗြာဟ္မဏဟု ငါဘုရား ဆို၏။

To whom there is neither this shore nor the other, nor both, who is free from grief and who is detached—him I call a Brahmana.

ယဿ ပါရံ အပါရံ ဝါ၊ ပါရာပါရံ န ဝိဇ္ဇတိ၊
ဝိတဒ္ဓရံ ဝိသံယုတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၈၅။

၃၈၆။ ။ ဈာန်ဝင်စား၍ ကိလေသာမြူကင်းလျက် နေလေ့ရှိသော၊ ပြုဖွယ်ကိစ္စတို့ကိုပြုပြီးသော၊ အာသဝေါကင်းလျက် အမြင့်ဆုံးသို့ ရောက်ပြီးသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who is contemplative, who lives free from passion, whose task is done, whose intoxicants are no more, and who has attained the highest state—him I call a Brahmana.

ဈာယံ ဝိရဇ မာသိနံ၊ ကတကိစ္စ မနာသဝံ၊
ဥတ္တ မတ္တ မနုပ္ပတ္တံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၈၆။

၃၈၆။ ။ နေမင်းသည် နေ၌သာ ထွန်းလင်း၏။ လမင်းသည် ည၌၌သာ ထွန်းလင်း၏။ မင်းသည် မင်းမြှောက်တန်ဆာဆင်မှသာ တင့်တယ်၏။ ဗြာဟ္မဏသည် ဈာန်ဝင်စားမှသာလျှင် တင့်တယ်၏။ စင်စစ် ဘုရားရှင်သည် တန်ခိုးဖြင့် နေ့၊ ည၌ပတ်လုံး တင့်တယ်၏။

By day shines the sun; the moon shines at night; in armour shines the warrior; in contemplation shines the Brahmana; but all day and night, shines with radiance the Awakened One.

ဒိဝါ တပသိ အာဒိစ္စော-
ရတ္တိမာ ဘာတိ စန္ဒိမာ၊
သန္တဒ္ဓေါ ခတ္တိယော တပသိ-
ဈာယံ တပသိ ဗြာဟ္မဏော၊
အထ သဗ္ဗမဟောရတ္တိ -
ဗုဒ္ဓေါ တပသိ တေသော။ ၃၈၇။

၃၈၈။ ။ မကောင်းမှုကို ပယ်ပြီးသောကြောင့် ဗြာဟ္မဏ ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။ မကောင်းမှုကို ငြင်းစေတတ်သောကြောင့် သာမဏ

ဗြာဟ္မဏတရားစု

၂၁၉

ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ မိမိ၏ ကိလေသာအညစ်အကြေးတို့ကို ထုတ်ပယ် တတ်သောကြောင့် ပဗ္ဗဇိတ ဟုခေါ်ဆိုအပ်၏။

The Brahmana is one who is rid of evil; on account of his righteous living one is called a recluse (samana); as his taint is all driven out, is one called a pabbajita (= "one who has gone forth").

ဗာဟိတပါပိတိ ဗြာဟ္မဏော-
သမစရိယာ သမဏော တိ ဝုစ္စတိ၊
ပဗ္ဗာဇယမတ္တနော မလံ-
တသ္မာ ပဗ္ဗဇိတော တိ ဝုစ္စတိ။ ၃၈၈။

၃၈၉။ ။ ဗြာဟ္မဏကို မပုတ်ခတ် မစော်ကားရာ။ ဗြာဟ္မဏသည် ပုတ်ခတ်စော်ကားသူကို အမျက်ထွက်ရာ။ ပုတ်ခတ်စော်ကားသူ သည် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်၏။ ပုတ်ခတ်စော်ကားသူအား အမျက်ထွက် သူသည် ပုတ်ခတ်စော်ကားသူထက် စက်ဆုပ်ဖွယ်ဖြစ်၏။

Let one not strike a Brahmana, nor let the Brahmana release anger on him (that strikes). Shame be to him who strikes a Brahmana; greater shame to him who releases anger (in return).

န ဗြာဟ္မဏဿ ပဟရေယျ-
နာဿ မုစ္ဆေထ ဗြာဟ္မဏော၊
ဝိ ဗြာဟ္မဏဿ ဟန္တာရံ-
တတော ဝိ ယဿ မုစ္စတိ။ ၃၈၉။

၃၉၀။ ။ ချစ်ခင်နှစ်သက်မှုကြောင့် ဖြစ်လာသောဒေါသစိတ်ကို မတားနိုင်ပါက ထို မတားနိုင်ခြင်းသည် ဗြာဟ္မဏအတွက် အနည်းငယ်မျှ မကောင်း။ အကြင်အကြင်ဝတ္ထုမှ ညှဉ်းဆဲလိုစိတ် ဆုတ်နှစ်ယုတ်လျော့၏။ ထိုထိုဝတ္ထုမှ ဆင်းရဲ ငြိမ်းသည်သာတည်း။

To the Brahmana there is nothing higher than this, namely, the restraint of the mind from delightful things. To which extent the mind desists from harm, to that extent does suffering disappear.

န ဗြာဟ္မဏသေ တဒကိစ္ဆိသေယျော-
ယဒါ နိသေဓော မနသော ကိယေဟိ၊
ယတော ယတော ဟိ သမနော နိဝတ္တတိ-
တတော တတော သမ္ပတိမေဝ ဒုက္ခံ။ ၃၉၀။

၃၉၁။ ။ အကြင်သူအား ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ်အားဖြင့် မကောင်းမှုပြုခြင်း မရှိ။ ကိုယ်၊ နှုတ်၊ စိတ် ၃ ခုလုံးစောင့်ထိန်းသူကို ဗြာဟ္မဏဟု ငါဘုရား ဆို၏။

In whom no evil deed done by body, speech or mind is to be seen and who is restrained with regard to these three—him I call a Brahmana.

ယဿ ကာယေန ဝါစာယ-
မနသာ နတ္ထိ ဒုက္ခဋ္ဌံ၊
သံဝုတံ တိဟိ ဌာနေဟိ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၁။

၃၉၂။ ။ အကြင်သူထံမှ ဘုရားရှင်ဟောကြားအပ်သော တရား
တော်တို့ကို သိရာ၏။ ဗြာဟ္မဏသည် ထိုသူအား မီးကိုပူဇော်သကဲ့
သို့ ပူဇော်ရာ၏။

From whom one learns the Doctrine proclaimed
by the Perfectly Awakened One, him should one duly
revere as a Brahmana reveres the sacrificial fire.

ယမှာ ဓမ္မံ ဝိဇာနေယျ။
သမ္မာ သမ္ပုဒ္ဓ ဒေသိတံ၊
သက္ကစ္စံ တံ နမသေယျ။
အဂ္ဂိ ဟုတ္တံ ဗြာဟ္မဏော။ ၃၉၂။

၃၉၃။ ။ ဆံကျစ်ထုံးခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း၊ မျိုးနွယ်အားဖြင့်
လည်းကောင်း ဗြာဟ္မဏ မဖြစ်။ သစ္စာဉာဏ်နှင့် တရားရှိသူသာ
စင်ကြယ်သူ ဖြစ်၏။ ဗြာဟ္မဏ ဖြစ်၏။

Neither by matted hair nor by lineage nor by birth
is one a Brahmana; in whom there is truth and righ-
teousness, he is the pure man, he is the Brahmana.

န ဇ္ဇောဟိ န ဂေါတ္တေန-
နစ္စော ဟောတိ ဗြာဟ္မဏော၊
ယမိ သစ္စဉ္စ ဓမ္မော စ-
သော သုစိ သော စ ဗြာဟ္မဏော။ ၃၉၃။

၃၉၄။ ။ ပညာမဲ့သော ရူးမိုက်သူ။ ဆံကျစ်ထုံးခြင်းဖြင့် သင့်အား
အဘယ်အကျိုး ရှိအံ့နည်း။ သစ်နက်ရေဝတ်ခြင်းဖြင့် သင့်အား

၂၂၂

ဓမ္မပဒအဆုံးအမများ

အဘယ်အကျိုး ရှိအံ့နည်း။ သင့်ကိုယ်တွင်းတွင် ကိလေသာ တောထ
နေလျက် အပြင်ဘက်ကိုသာ ရှင်းလင်းသုတ်သင်ဘိ၏။

Of what use to thee, O fool, are the matted hair
and the skin garment? Within thee is entanglement,
but he outside thou cleanest.

ကိတေ ဇ္ဈာဟိ ဒုမ္မေဓ-
ကိတေ အဇိနသာဠိယာ၊
အပ္ပန္တံရံ တေ ဂဟနံ-
ဗာဟိရံ ပရိမစ္စတိ။ ၃၉၄။

၃၉၅။ ။ ပုံသကူသက်န်းကို ဆောင်သော၊ ကြုံလိုအကြောပြိုင်း
ပြိုင်းထသော၊ တောထဲ၌ တစ်ယောက်တည်း ဈာန်ဝင်စားနေလေ့ရှိ
သော သူကို ဗြာဟ္မဏဟု ငါဆို၏။

The man who wears (cloth obtained from) the
dustheap, who is lean with veins overspread, who
contemplates alone in the forest-him I call a
Brahmana.

ပုံသကူလခရံ ဇ္ဈ-
ကိသံ မေနိ သန္တတံ၊
ကေ ဝနသ္မိ ဈာယန္တံ-
တမဟံ ဗြုမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၅။

ဗြာဟ္မဏတရားစု

၃၉၆။ ။ ပုဏ္ဏားမျိုးဖြစ်၍ ပုဏ္ဏားမတို့ကို ဝမ်းမှဖြစ်သော သူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါမဆို။ ဘောဝါဒီမည်သော ပုဏ္ဏားမျိုးသာဖြစ်၏။ ကိလေသာမရှိ၊ ဥပါဒါန်မရှိသူကိုသာ ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

I do not call him a Brahmana because he he is born of a (Brahmana) mother. He is one who may be addressed as "Sir", for, indeed, he possesses wealth. But who has nothing and who clings to nothing him do I call a Brahmana.

နစာဟံ ဗြာဟ္မဏံ ဗြူမိ-
ယောနိဇံ မတ္တိသမ္ဘဝံ၊
ဘောဝါဒီ နာမ သော ဟောတိ-
သစေ ဟောတိ သကိဉ္စနေ၊
အကိဉ္စိနံ အနာဒါနံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၆။

၃၉၇။ ။ သံယောဇဉ်အားလုံးကိုဖြတ်ပြီး ကြောက်လန့်ခြင်းမရှိသော၊ ရာဂစသည်တို့ ကပ်ငြိခြင်းကိုလွန်မြောက်ပြီး ကိလေသာနှင့် စပ်ယှဉ်ခြင်း မရှိသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရားဆို၏။

Who has cut off all fetters, who has no fear whatever, who has gone beyond attachment and who is freed—him I call a Brahmana.

သဗ္ဗ သံယောဇနံ ဆေတွာ-
ယော ဝေ န ပရိတဿတိ။

သင်္ဂါတိဂံ ဝိသံယုတ္တံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၇။

၃၉၈။ ။ နောင်ကြီး၊ လွန်ကြီး၊ ထူးကြီးတို့ကိုဖြတ်၍ တံခါး
ကျည်းမင်းတုပ်တို့ကို နတ်ပယ်ပြီးလျှင် သိမြင်သူအားသာ ဗြာဟ္မဏ
ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who has cut the strap, the thong, the chain and
all that pertains to it and who has thrown aside the
shied —him I call a Brahmana.

ဆေတွာ နဒ္ဒိ ဝရတ္တဉ္စ
သန္တာနံ သဟနုက္ကမံ၊
ဥက္ခိတ္တပလိယံ ဗုဒ္ဓံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၈။

၃၉၉။ ။ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဆဲရေးခြင်း၊ ပုတ်ခတ်ညှဉ်းဆဲခြင်း၊
နှောင်ဖွဲ့ခြင်းကို အမျက်မထွက်ဘဲ သည်းခံ၏။ သည်းခံခြင်းခွန်အား
ဟူသော စစ်သည်မိုလ်ပါ ရှိသောသူကိုသာ ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား
ဆို၏။

Who, without anger, endures abuse, torture and
imprisoment and whose fighting army is patience—
him I call a Brahmana.

အက္ခောသံ ဝဗေန္တဉ္စ၊
အဒုဋ္ဌော ယော တိတိက္ခတိ၊

ခန္တီဗလံ ဗလာနီကာ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၃၉၉။

၄၀၀။ ။ အမျက်မထွက်၊ စုတင်အကျင့်ရှိ၊ သီလနှင့်ပြည့်စုံ၊ တဏှာကင်းမဲ့၊ ဣန္ဒြေတို့ကိုဆုံးမပြီး၊ နောက်ဆုံးဘဝခန္ဓာကိုယ်သာ ရှိသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who is without anger, who is good in his practices, who is virtuous, pure and restrained and who wears his last body—him I call a Brahmana.

အက္ခောဓနံ ဝတဝန္တံ-
သီလဝန္တံ အနုဿဒံ၊
ဒန္တံ အန္တိမသာရီရံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၀။

၄၀၁။ ။ ကြာရွက်ပေါ်၌ ရေမတင်သကဲ့သို့ ဆောက်သွားထက်၌ မုန်ညင်းစေ့မတင်သကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်တို့နှင့်မကပ်ငြိသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါ ဘုရားဆို၏။

Who, like water on a lotus leaf or like a seed of mustard of mustard on a needle's point, does not cling to pleasures—him I call a Brāhmana.

ဝါရီ ပေါက္ခရပတ္တေဝ-
အာရက္ခေရိဝ သာသပေါ၊

ယော န လိမ္မတိ ကာမေသု-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၁။

၄၀၂။ ။ အကြင်သူသည် ဤဘဝ၌ပင် မိမိဆင်းရဲ၏ကုန်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို သိ၏။ ခန္ဓာဝန် ချအပ်ပြီး၍ ကိလေသာနှင့် မယှဉ်သော သူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, in this very life, understands the ending of his suffering, who has laid aside the burden and who is freed—him I call a Brahmana.

ယော ဒုက္ခဿ ပဇာနာတိ-
က္ကဝေဝ ခယမတ္တဇော၊
ပန္နဘာရံ ဝိသံယုတ္တံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၂။

၄၀၃။ ။ နက်နဲသောပညာ ထက်မြက်သောပညာ ရှိသော၊ လမ်း မှန်ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်၌လိမ္မာ၍ မြတ်သောအထက်သို့ ရောက် ပြီးသော သူကိုသာ ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Whose wisdom is deep, who is intelligent, who is skilled in knowing the right way and the wrong and who has attained the highest state—him I call a Brahmana.

ဂန္ထိရ ပညံ မေဓာဝီ -
မဂ္ဂါ မဂ္ဂဿ ကောဝိဒံ။

ဥတ္တမတ္တ မနုပ္ပတ္တံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၃။

၄၀၄။ ။ လူတို့နှင့် လည်းကောင်း၊ ရဟန်းတို့နှင့် လည်းကောင်း၊ လူရဟန်း ၂ ပါးစုံတို့နှင့် လည်းကောင်း- မရောနှော မဆက်ဆံ အလို နည်းပါးသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who is attached neither to householders nor to homeless ones, who lives the homeless life and whose needs are few—him I call a Brahman.

အသံသဋ္ဌံ ဂဟဋ္ဌေဟိ၊
အနာဂါရေဟိ စူဘယံ၊
အနောကသာရိ မပ္ပိစ္ဆံ၊
တမဟံ ဗြူမိဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၄။

၄၀၅။ ။ အကြင်သူသည် ထိတ်လန့်တတ်သူတို့၌ လည်းကောင်း၊ မကြောက်မလန့် တည်တံ့သောသူတို့၌ လည်းကောင်း၊ တုတ် လက် နက်တို့ကိုပယ်ပြီးဖြစ်၍ မိမိလည်း မသတ်၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း မသတ်စေ။ ထိုသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, having laid aside the rod of punishment with regard to being timid and strong; neither kills nor causes to kill—him I call a Brahmana.

နိဗ္ဗာန်သို့ ဘူတေသု-
တသေသု ထာဝရေသု စ၊
ယော န ဟန္တိ န ယာတေတိ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၅။

၄၀၆။ ။ ဆန့်ကျင်ဘက်ပြုသူတို့၌ တုံ့ပြန်ဆန့်ကျင်ခြင်းမရှိသော
ဓား၊ တုတ်လက်နက်ရှိသူတို့နှင့် ဓား၊ တုတ်လက်နက်ချထားပြီး ရန်ငြိမ်း
သော၊ စွဲလမ်းအပ်သောအရာတို့၌ စွဲလမ်းခြင်းမရှိသောသူကို
ဗြာဟ္မဏဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who is offence-less amongst the offending who
is pacified amongst the self-tortures and who is
unclinging amongst them that cling him I call a
Brahmana.

အဝိရဒ္ဓံ ဝိရဒ္ဓေသု-
အတ္တဒဏ္ဍေသု နိဗ္ဗုတံ၊
သာဒါဇနသု အနာဒါနံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၆။

၄၀၇။ ။ မုန်ညှင်းစေ့သည် ဆောက်ဖျား၌မတည် လျှောကျသကဲ့
သို့ စွဲမက်မှု၊ အမျက်ထွက်မှု၊ ထောင်လွှားမှု၊ သူတစ်ပါးဂုဏ်ကျေးဇူး
ကို ဖျက်ဆီးမှုတို့ လျှောကျပြီးသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Whose lust and hatred, pride and hypocrisy, have
fallen off as a seed of mustard from a needle's point—
him I call a Brahmana.

ယဿ ရာဂေါ စ ဒေါသော စ-
မာနော မက္ခော စ ပါတိတော၊
သာသပေါရိဝ အာရဂ္ဂိ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၇။

၄၀၈။ ။ တစ်စုံတစ်ယောက်ကိုမျှ အမျက်ဒေါသဖြင့် မထိခိုက်၊ မငြိစွန်းစေရာ၊ နူးညံ့ပြေပြစ် အနက်အဓိပ္ပာယ် ပေါ်လွင်သော မှန်သော စကားကိုသာ ပြောဆိုရာ၏။ ထိုသူကိုသာ ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who speaks truthful words, gentle and instructive by which none is offended—him I call a Brahmana.

အကက္ကသံ ဝိညာပနီ၊
ဂိရံ သစ္စ မုဒီရယေ၊
ယာယ နာဘိသဇေ ကပ္ပိ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၈။

၄၀၉။ ။ လောက၌ ပိုင်ရှင်မပေးသော ပစ္စည်းဥစ္စာကို ရှည်သည် ဖြစ်စေ၊ တိုသည်ဖြစ်စေ၊ ငယ်သည်ဖြစ်စေ၊ ကြီးသည်ဖြစ်စေ၊ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ မကောင်းသည်ဖြစ်စေ မခိုးယူသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who takes nothing in this world that is not given be it long or short, small or big, fair or ugly—him I call a Brahmana.

ယော ဓ ဒီယံ ဝ ရဿံ ဝါ-
 အဏှံ ထူလံ သုဘာသုဘံ၊
 လောကေ အဒိန္နံ နာဒိယုတိ-
 တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၉။

၄၀၈။ ။ ဤလောက၌ လည်းကောင်း၊ တမလွန်လောက၌ လည်းကောင်း တပ်မက်ခြင်းတဏှာ မရှိ၊ မက်မောမှု အာသား ငါး၍ ကိလေသာနှင့်မစပ်ယှဉ်သော ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

To whom there are no longings in this world or beyond, who has no desires and who is freed—him I call a Brahmana.

အာသာ ယဿ န ပိစ္စန္တိ-
 အသ္မိ လောကေ ပရမိ စ၊
 နိရောသာသံ ဝိသံယုတ္တံ-
 တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၀၈။

၄၀၉။ ။ ကပ်ငြိတွယ်တာခြင်း တဏှာမရှိသော၊ တရားမှန်ကိုသိ၍ တွေးတောယုံမှားခြင်း မရှိသော၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်သော သူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

To whom there are no clingings; who, through understanding, is free from doubts; and who has reached the depth of immortality—him I call a Brahmana.

ဗြာဟ္မဏတရားစု

ယဿလယာ န ဝိဇ္ဇန္တိ
အညာယ အကထံကထိ၊
အမတောဂဂ မနပ္ပတ္တိ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁။

၄၁၂။ ။ ဤလောက၌ ကောင်းမှုကို လည်းကောင်း၊ မကောင်းမှုကို လည်းကောင်း၊ ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု ၂ မျိုးစလုံးကို လည်းကောင်း စွန့်ပယ်ပြီးသော၊ ကပ်ငြိခြင်းတဏှာမှာ လွန်မြောက်သော၊ စိုးရိမ်ခြင်းမရှိ ကိလေသာဖြူမှ ကင်းရှင်းစင်ကြယ်ပြီးသော သူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who in this world has gone beyond the bonds of both merit and sin, who is grief-less, is free from lust and is pure—him I call a Brahmana.

ယောဂ ပုညဉ္စ ဝါပဉ္စ၊ ဥဘော သင်္ဂမုပစ္စဂါ၊
အသောကံ ဝိရဇံ သုဒ္ဓံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၂။

၄၁၃။ ။ အစွန်းအထင်းမဲ့ စင်ကြယ်သောလမင်းကဲ့သို့ ကိလေသာ နောက်ကျိခြင်းကင်း၍ အထူးကြည်လင်သောဘဝတို့၌ နှစ်သက်တတ်သည့် တဏှာကုန်ခန်းသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, like the moon, is stainless and pure, is calm and unruffled and who has destroyed the delight for becoming—him I call a Brahmana.

စန္ဒုံဝ ဝိမလံ သုဒ္ဓံ၊
 ဝိပ္ပသန္ဓမနာဝိလံ၊
 နန္ဒိ ဘဝပရိက္ခိယံ၊
 တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၃။

၄၁၄။ ။ အကြင်သူသည် ရာဂ ဟူသောဘေးကို လည်းကောင်း၊
 ကိလေသာ ဟူသော ခက်ခဲသည့်ခရီးကို လည်းကောင်း၊ မောဟ
 ဟူသော အမိုက်မှောင်ကို လည်းကောင်း လွန်မြောက်ပြီ။ သြဃကို
 ကူးမြောက်ပြီး၍ နိဗ္ဗာန်ဟူသော ကမ်းတစ်ဘက်သို့ ရောက်၏။
 ဈာန်ဝင်စားလေ့ ရှိ၏။ တဏှာကင်း၍ ယုံမှားတွေးတောခြင်း မရှိ။
 စွဲလမ်းခြင်း မရှိ၊ ကိလေသာငြိမ်းအေးပြီးပြီ။ ထိုသူကို ဗြာဟ္မဏ
 ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who has gone beyond samsara, that hard and
 uneyen road: who has overcome delusion; who has
 crossed and gone to the other shore; who is contem-
 plative, is steadfast and is free from doubts and who,
 not clinging, is pacified—him I call a Brahmana.

ယောမံ ပလိပထံ ဒုဂ္ဂံ-
 သံသာရံ မောဟမစ္စဂါ၊
 တိဗ္ဗော ပါရဂံတော ဈာယိ-
 အနေဇော အကထံကထိ၊
 အနုပါဒါယ နိဗ္ဗတော-
 တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၄။

ဗြာဟ္မဏတရားစု

၄၁၅။ ။ ဤလောက၌ ကာမဂုဏ်ကိုပယ်ပြီး အိမ်ရာမထောင်ဘဲ ရဟန်းပြု၏။ ကာမဂုဏ်နှင့် ဘဝကုန်ပြီးသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, in this world, having given up desires, wanders homeless and whose desire for becoming is destroyed—him I call a Brahmana.

ယောဓ ကာမေ ပဟန္တာန၊ အနာဂါရော ပရိဗ္ဗ ဇေ
ကာမဘာဝပရိက္ခိဏံ၊ တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၅။

၄၁၆။ ။ ဤလောက၌ တပ်မက်ခြင်းတဏှာကိုပယ်ပြီး အိမ်ရာ မထောင်ဘဲ ရဟန်းပြု၏။ တပ်မက်ခြင်းတဏှာနှင့် ဘဝကုန်ပြီးသော သူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, in this world, having given up craving wanders homeless and whose craving for becoming is destroyed—him I call a Brahmana.

ယောဓ တဏှံ ပဟန္တာန-
အနာဂါရော ပရိဗ္ဗ ဇေ
တဏှာဘာဝပရိက္ခိဏံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၆။

၄၁၇။ ။ အကြင်သူသည် လှူ၍ဖြစ်သောအစီးအပွားကို ပယ်စွန့် ၍ နတ်၌ဖြစ်သောအစီးအပွားကို လွန်မြောက်၏။ အလုံးစုံသော အစီးအပွားတို့နှင့် မယှဉ်သောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who, having given up human bonds, has gone beyond heavenly bonds, too, and who is freed from all fetters—him I call a Brahmana.

ဟိတ္တာ မာနသကံ ယောဂံ၊
ဒိဗ္ဗံ ယောဂံ ဥပစ္စဂါ။
သဗ္ဗ ယောဂဝိသံယုတ္တု၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၇။

၄၁၈။ ။ ဓမ္မေလျော်ခြင်း၊ မဓမ္မေလျော်ခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ ငြိမ်းအေးပြီးသော၊ ဥပဓိစာရား ၄ ပါးကင်းသော၊ အလုံးစုံသောလောကကို လွှမ်းမိုး၍ တည်သော၊ ရဲရင့်သောသူကို ဗြာဟ္မဏဟု ငါဘုရားဆို၏။

Who, having given up pleasure and discontent, is pacified and has destroyed the basis of rebirth and who is the hero, the conqueror of all worlds—him I call a Brahmana.

ဟိတ္တာ ရတီ စ အရတီ စ-
သီတိဘုတံ နိဂ္ဂဟဒီ၊
သဗ္ဗ လောကော ဘိဘု ဝိရံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၈။

၄၁၉။ ။ သတ္တဝါတို့၏ သေခြင်း၊ နေခြင်းကို အလုံးစုံသိ၏။ ကပ် ဗြိတွယ်ကာခြင်း မရှိသော၊ သူတော်ကောင်းအကျင့်ကို ကောင်းစွာ ကျင့်၍ သိသောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။



Who knows in every way the death and birth of beings, who is unattached, who has gone the right way and who has become awake—him I call a Brahmana.

စုတိ ယော ဝေဒိ သျှတ္တာနံ၊
ဥပပတ္တိဉ္စ သဗ္ဗ သော၊
အသတ္တံ သုဂတံ ဗုဒ္ဓံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၁၉။

၄၂၀။ ။ အကြင်သူ၏ လားရာဂတိကို နတ်၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်၊ လူတို့ သည် မသိကုန်။ အာသဝေါကုန်ခန်း၍ ရဟန္တာဖြစ်ပြီးသော ထိုသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Whose going neither the devas nor the gandharvas nor men do know, who has destroyed the intoxicants and who has become worthy—him I call a Brahmana.

ယဿ ဂတိံ န ဇာနန္တိ၊
ဒေဝါ ဂန္ဓဗ္ဗမာနုသာ၊
မိဏာသဝံ အရဟန္တံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၂၀။

၄၂၁။ ။ အတိတ်၌ လည်းကောင်း၊ အနာဂတ်၌လည်းကောင်း၊ ပစ္စုပ္ပန်၌ လည်းကောင်း ကြောင့်ကြမှုမရှိ၊ ကြောင့်ကြမဲ့စွာ စွဲလမ်းမဲ့ သောသူအား ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

To whom there is nothing in the past or in the future or in the present, who owns nothing and who clings to nothing—him I call a Brahmana.

ယဿ ပုရေ စ ပတ္တာ စ-
မဇ္ဈေ စ နတ္ထိ ကိဉ္ဇနံ၊
အကိဉ္ဇနံ အနာဒါနံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၂၁။

၄၂၂။ ။ မကြောက်မရွံ့သည့် နွားလားဥဿဘာနှင့်တူသော၊ မြင့်မြတ်၍ လုံ့လရှိသော၊ သီလ စသည်ကို ရှာမှီး၍ မာရ် ၃ ပါးကို အောင်ပြီးသော၊ တဏှာကင်း၍ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို ဆေးလျော်ပြီးသော သိမြင်သောသူကို ဗြာဟ္မဏ ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who is the hero pre- ninent and excellent, who is the great sage and the conqueror, who is steadfast, who has washed his sins away and who is awakened—him I call a Brahmana.

ဥဿဘံ ပဝရံ ဝီရံ၊
မဟေသီ ဝိဇိတာဝိနံ၊
အနေဇံ နာတကံ ပုဒ္ဓိံ၊
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၂၂။

၄၂၃။ ။ အကြင်သူသည် ရှေး၌ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော ခန္ဓာစဉ်ကို သိ၏။ နတ်ပြည်၊ ငရဲပြည်ကိုလည်း မြင်၏။ ဇာကိကုန်ရာ အရဟတ္တဖိုလ်သို့

ထရားစု

၂၃၇

ရောက်၏။ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ပြီး ဖြစ်၏။
ကိလေသာအလုံးစုံ ကုန်ကြောင်းအကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးဖြစ်၍
ထိုသူကို 'ဗြာဟ္မဏ' ဟု ငါဘုရား ဆို၏။

Who knows the former lives, who sees heaven
and hell, who has reached the end of births, who has
cultivated super-knowledge and who has accom-
plished everything—him I call a Brahmana.

ပုဗ္ဗေ နိဝါသံ ယော ဝေဒိ-
သဂ္ဂါပါယဉ္စ ပဿတိ၊
အထော ဇာတိက္ခယံ ပတ္တော-
အဘိညာဝေါသိတော မုနိ-
သဗ္ဗဝေါသိတ ဝေါသာနံ-
တမဟံ ဗြူမိ ဗြာဟ္မဏံ။ ၄၂၃။