m.gyaw.com SAMPLE BOOK

ပန်းရွေပြည်စာအုပ်တိုက်

ပန်းရွေပြည်ဘာသာရေးစာစဉ်

# ဓမ္မပဒ

တတိယအကြိမ်

## အဆုံးအမများ

ပါဠိ-မြန်မာ-အင်္ဂလိပ်

ဦးခင်မောင်ကြီး

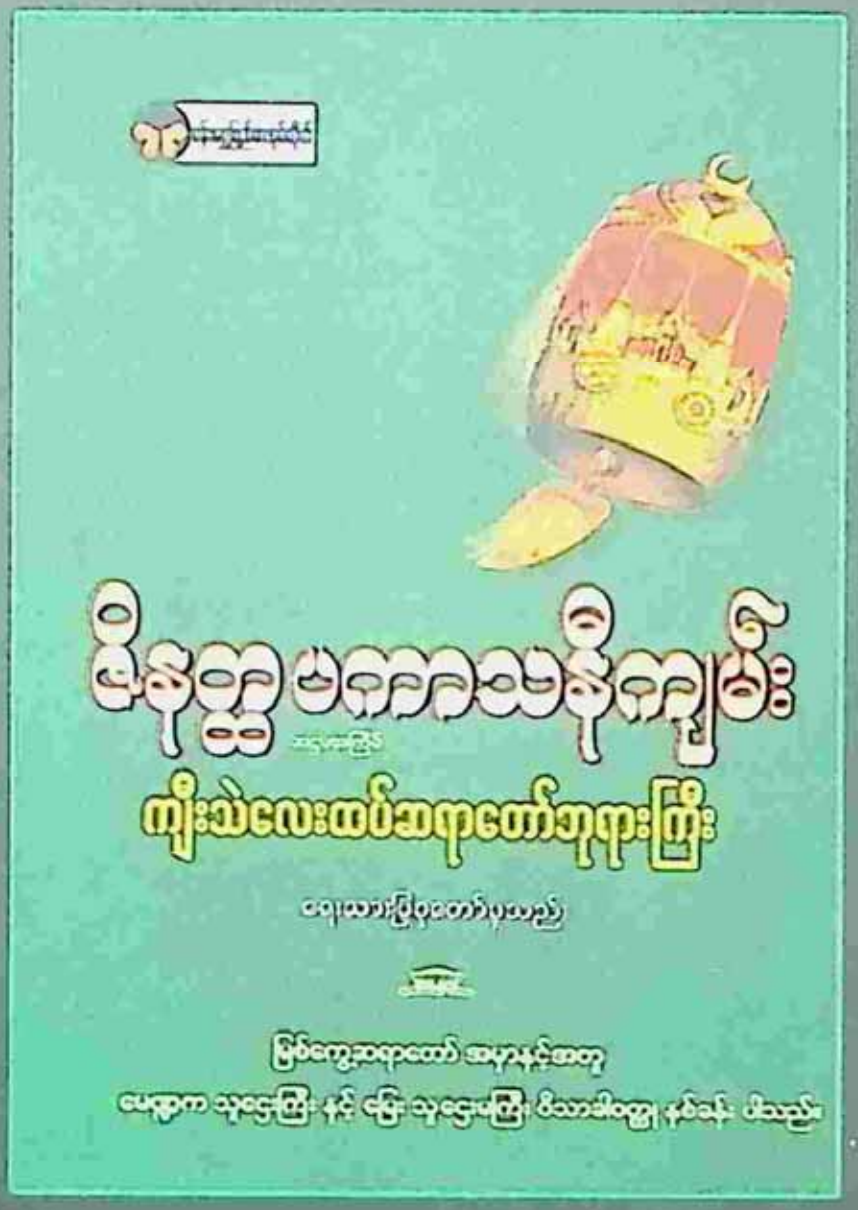
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

m.gyaw.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပန်းရွေပြည်ဘာသာရေးစာစဉ်

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အိမ်တိုင်းဆောင် လုတိုင်းဖတ်သင့်သည့်စာအုပ်
- အရွယ်ခုပါးမရွေး ဖတ်ရှုနားလည်လွယ်သည့်,
  စံနမူနာထားလောက်သည့် မြန်မာစကားပြေအရေးအဖွဲ့
- လူငါန်းပုတော်လက်ဆောင်ပေးရန် မဂ်လာအရိဆုံးစာအုပ်




mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၂၅၀၀ ကျပ်

[illegible]

၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

ဒုတိယအကြိမ်

မျက်နှာဖုံး

ရဲရဲ

ထုတ်ဝေသူ

ဦးသိမ်းမင်း (ယာယီ ၇၆၂)

ပန်းရွှေပြည်စာပေ၊

အမှတ် ၃၃၄၊ ၈ လမ်း၊ ၁၁ ရပ်ကွက်၊

တောင်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့

ပုံနှိပ်သူ

ဦးလှထူး (၀၇၃၈၂)၊ ထူးပုံနှိပ်ဝိုက်၊

အမှတ် ၂၂၅၊ ၁၀/တောင်ရပ်ကွက်။

အရှေ့မင်းလမ်း၊ သန်လျင်တံတားအိမ်ရာဝင်း၊

သာကေတမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၂၄၂၀၁၀၄

အဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် ၃၂၀၈၀၉၀၁၁၂

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# စဉ်ပေ

# အဆုံးအဖြတ်

## မြန်မာ–အင်္ဂလိပ်–ပါဠိ

ဦးခင်မောင်ကြီး
(ရန်ကုန်တက္ကသိုလ်)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

## ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

ပြည်ထဆောင်စု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး၊
တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး၊
အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး၊

## ပြည်သူ့သဘောထား

ပြည်ပအားကိုးပုဆိန်ရိုး အဆိုးမြင်ဝါဒီများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော်တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက်ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
နိုင်ငံတော်၏ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံများအား ဆန့်ကျင်ကြ။
ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ။

## နိုင်ငံရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေ စိုးမိုးရေး
- အမျိုးသား ပြန်လည် စည်းလုံးညီညွတ်ရေး
- ခိုင်မာသည့် မဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် မဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး

## စီးပွားရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေး ကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- ဈေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ပီပြင်စွာ ဖြစ်ပေါ်လာရေး
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများ ဖိတ်ခေါ်၍ စီးပွားရေး ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး
- နိုင်ငံတော် စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးနိုင်မှုစွမ်းအားသည် နိုင်ငံတော်နှင့်တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ရှိရေး

## လူမှုရေး ဦးတည်ချက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တမြင့်မားရေး
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတိဂုဏ်မြင့်မားရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု အမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် ရှင်သန်ထက်မြက်ရေး
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည် မြင့်မားရေး

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# ဓမ္မပဒ

## အဆိုးအမဖျားး

# THE DHAMMAPADA

## MYANMAR-ENGLISH-PALI

ဓမ္မပဒ (မြန်မာ–အင်္ဂလိပ်–ပါဠိ ၃ ဘာသာ) စာအုပ်ငယ်သည် ၁၉၈၄ ခုနှစ်၌ တတိယအကြိမ် ထုတ်ဝေသော E.W. ADIKARAM ၏ THE DHAMMAPADA အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်မူကို ယူပါသည်။

မြန်မာဘာသာပြန်ကို သင်္ဃာဆရာတော်, အရှင်သေဋ္ဌလ, ဦးမြင့်ဆွေ, ဦးသော်ဇင်, ကြီးပွားရေးဦးသိန်း, E.W. ADIKARAM တို့၏မူများနှင့် ကိုက်ညီပြီးသကာလ၊ နားလည်လွယ်ကူစိမ့်သောဌာ စီစဉ်ရေးသားထားပါသည်။

ယန်ကျော်ညီစာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တိုင်း
  အိမ်တိုင်းဆောင် လူတိုင်းဖတ်ရမည့်စာအုပ်

- မြစ်ကွေ့ဆရာတော်အမှာ
- မေဇ္ဈကသုဒ္ဒေးကြီး ဝတ္ထု၊ မြေး သုဒ္ဒေးပကြီးဝိသာခါ ဝတ္ထု တို့ ပါသည်။
- သိမှတ်ဖွယ်ရာ အကဒရာအညွှန်း နောက်ဆက်တွဲများဖြင့် အပြည့်စုံဆုံးမူ

– ပန်းချီကျော်ပြုံဝံ၏ မျက်နှာပြည့်ရောင်စုံ ဘဝွင်းပုံ ၁၂ ပုံ

- သပ်ရပ်ရှင်းလင်းသော အပြင်အဆင်
  စက္ကူဖြူချောသန့်ဖြင့် အခန့်ချုပ်
- လွှဲဒါန်းပူဇော် လက်ဆောင်ပွန်ပေးလိုပါက
  ကော်မရှင်ဈေး လျှော့ပေးပါမည်။ --

# ဝိနယဋ္ဌကထာသင်ခန်းစာ

## ကျိုက်သဲလေးထပ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး

ဆရာမကြိမ်

နှင်းပြာအုပ် - ၇၂ / ၂၀၀၄ (၁)

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

- **ဝမ္မပဒ** သည် ဗုဒ္ဓ၏သင်ကြားချက်များကို စွယ်စုံကျမ်းတစ်ခု ပမာ စီရင်ရေးသားထားသော အနှစ်ချုပ် ကျမ်းစာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါသည်။
- **ဝမ္မပဒ** ၏ ဩဇာအရှိန်အဝါသည် ကမ္ဘာအရပ်ရပ်တွင် အတော် ကြီးမားလှပါသည်။
- **ဝမ္မပဒ** သည် ဝမ္မစကား သို့မဟုတ် သစ္စာတရားများကို စုပေါင်း ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။
- **ဝမ္မပဒ** သည် ဘာသာရေးနှင့်ပတ်သက်၍ ဆွေးနွေးထားသော စာအုပ်တစ်အုပ် မဟုတ်ဘဲ၊ သဗ္ဗ ညုတဉ္ဉောဏ်တော်ကို ရတော် မူသော ဗုဒ္ဓဘုရားရှင်၏ သင်ကြားချက်များသာ ဖြစ်ပါသည်။
- **ဝမ္မပဒ** သည် လောကအမြင့်, ဘဝအတွေးအခေါ်, နီတိကျမ်း ငယ်အဖြစ်ပါ အားကိုး လက်ကိုင်ပြုသုခင့်လှပါသည်။

မန်ချယ်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# မာတိကာ


၁။ အစုံအစုံသော တရားစု
THE PAIRS - ယမက ဝဂ် ၁၁

၂။ မမေ့လျော့ခြင်း တရားစု
NON INTOXICATION - အပ္ပမာဒဝဂ် ၂၃

၃။ စိတ်တရားစု
THE MIND - စိတ္တဝဂ် ၃၀

၄။ ပန်းပွင့်တရားစု
FLOWERS - ပုပ္ဖဝဂ် ၄၆

၅။ လူမိုက်တရားစု
THE FOOL - ဗာလဝဂ် ၄၄

၆။ ပညာရှိ တရားစု
THE WISE MAN - ပဏ္ဍိတဝဂ် ၅၂

၇။ ရဟန္တာတရားစု
THE WORTHY - ရဟန္တာဝဂ် ၆၉

၈။ ထောင်ဂဏန်းတရားစု
THE THOUSANDS - သဟဿဝဂ် ၇၅

၉။ မကောင်းမှု တရားစု
EVIL - ပါပဝဂ် ၇၃

၁၀။ ဒဏ်တရားစု
THE ROD - ဒဏ္ဍဝဂ် ၈၀

၁၁။ အိုမင်းခြင်း တရားစု
OLD AGE - ဇရာဝဂ် ၈၉

၁၂။ မိမိတရားစု
THE SELF - အတ္တဝဂ် ၉၅


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၃။ လောက် တရားစု
THE WORLD - လောကဝဂ် ၁၀၁
၁၄။ မြတ်ဘုရား တရားစု
THE AWAKENED ONE - ဗုဒ္ဓဝဂ် ၁၀၇
၁၅။ ချမ်းသာခြင်းတရားစု
HAPPINESS - သုခဝဂ် ၁၁၆
၁၆။ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်း တရားစု
THE PLEASANT - ပိယဝဂ် ၁၂၃
၁၇။ အမျက်ဒေါသ တရားစု
ANGER - ကောဓဝဂ် ၁၃၀
၁၈။ အညစ်အကြေး တရားစု
IMPURITY - မလဝဂ် ၁၃၇
၁၉။ တရား တရားစု
THE RIGHTEOUS - ဓမ္မဝဂ် ၁၄၁
၂၀။ လမ်း တရားစု
THE WAY - မဂ္ဂဝဂ် ၁၅၆
၂၁။ သောင်းပြောင်းထွေလာ တရားစု
THE MISCELLANEOUS - ပကိဏ္ဏကဝဂ် ၁၆၅
၂၂။ ငရဲ တရားစု
STATE OF WOE - နိရယဝဂ် ၁၇၃
၂၃။ ဆင် တရားစု
ELEPHANT - နာဂဝဂ် ၁၈၁
၂၄။ တပ်မက်ခြင်း တရားစု
CRARVING - တဏှာဝဂ် ၁၈၉
၂၅။ ရဟန်း တရားစု
THE MONK - ဘိက္ခုဝဂ် ၂၀၄
၂၆။ ဗြဟ္မဏ တရားစု
THE BRAHMANA - ဗြဟ္မဝဂ် ၂၁၆

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကမ္ဘာ့ဘာသာကြီးများအကြောင်းကို
ခြေခြေမြစ်မြစ် လေ့လာ ဖတ်ရှုလိုသူတို့အတွက်

# ကမ္ဘာပတ်ချီ ဘုရားရှာခြင်း

ဦးစိန်ထွန်း (ဟပကသုဇေတသီ)

ပန်းရွေပြည်စာအုပ်တိုက်
သိမ်ဖြူလမ်း နှင့် အနော်ရထာလမ်းထောင့်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၀၁-၂၉၄၃၇၇
စာမူခွင့်ပြုအမှတ် - ၃၂၀၅၁၆၀၆၀၈

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အခန်း ။ ၁ ။

## အစိုအစိုသောတရားစု
## THE PAIRS
## ယမကဝဂ်

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

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ပြစ်မှားလိုသောစိတ်ဖြင့် အကယ်၍ပြောဆိုလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ တွေးတောကြံစည်လျှင် သော်လည်းကောင်း လှည်းဘီးသည် ဝန်ဆောင်ရုန်းကန်ရသော နွားဇ၏ခြေရာကို အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ ဒုက္ခဆင်းရဲသည် ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်လေ၏။

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

မန်ချယ်လည်စာအုပ်တိုက်

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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

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

ထို့ကြောင့် တစ်စုံတစ်ယောက်သည် ကြည်လင်ကောင်းမြတ်သောစိတ်ဖြင့် အကယ်၍ပြောဆိုလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ပြုလုပ်လျှင် သော်လည်းကောင်း၊ တွေးတောကြံစည်လျှင် သော်လည်းကောင်း အရိပ်သည် အရိပ်ရှင်ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်နေသကဲ့သို့ သုခချမ်းသာသည် ထိုသူနောက်သို့ အစဉ်လိုက်လေ၏။

All states have mind as their fore-runner; to them mind is supreme and of mind are they made. Therefore, 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 ပသန္နေန၊ ဘာသတိ ဝါ ကရောတိ ဝါ၊
တတော နံ သုခမန္ဝေတိ၊ ဆာယာဝ အနုပါယိနီ။ ၂။

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


mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK 

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

အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိမေ၊
ယေ စ တံ ဥပနယ္ဟန္တိ၊ ဝေရံ တေသံ န သမ္မတိ။ ၃။

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

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

အက္ကောစ္ဆိ မံ အဝဓိ မံ၊ အဇိနိ မံ အဟာသိ မေ၊
ယေ စ တံ နုပနယ္ဟန္တိ၊ ဝေရံ တေသူပ သမ္မတိ။ ၄။

၅။ ။ ဤလောက၌ ရန်ဟူသမျှသည် ရန်တုံ့မှုခြင်းဖြင့် ဘယ်အခါမျှ မငြိမ်းအေးနိုင်။

ရန်တုံ့မမှုခြင်းဖြင့်သာ ငြိမ်းအေးနိုင်၏။ ဤ သဘောတရားသည် ရှေးရိုးစဉ်လာ တရားပင်တည်း။

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

နဟိ ဝေရေန ဝေရာနိ၊ သမ္မန္တီဓ ကုဒါစနံ၊
အဝေရေန စ သမ္မန္တိ၊ သေ ဓမ္မော သနန္တနော။ ၅။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၆။ ။ ဤလောကၱ လူမိုက်တို့သည် '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 နံ ဝိဇာနန္တိ၊ မယမေတ္ထ ယမာမသေ၊
ယေ စတတ္ထ ဝိဇာနန္တိ၊ တတော သမ္မန္တိ မေဓဂါ။ ၆။

၇။ ။တင့်တယ်သော လောကီအာရုံကို အဖန်ဖန်ရှုမြင်ပြီး ကျွန်ုပ်တို့ကို စောင့်စည်းထိန်းချုပ်မှု မရှိ၊ အစာအာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်း၌ အတိုင်းအရှည် မသိ၊ ဝီရိယ အားထုတ်မှုမရှိသော ထိုသူမျိုးကို လေပြင်းမုန်တိုင်းသည် အားနည်းသောသစ်ပင်ကို တိုက်လဲသကဲ့သို့ 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.

သုဘာနုပဿီ ဝိဟရန္တံ၊ ကာမေသု အသံဝုတံ၊
ဘောဇနမှိ စ မတ္တညုံ၊ ကုသီတံ ဟီနဝီရိယံ၊
တံ ဝေ ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော ရုက္ခံဝ ဒုဗ္ဗလံ။ ၇။


mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK 

၈။ ။ မတင့်တယ်သော လောကီအာရုံကို အဖန်ဖန်ရှုမြင်ပြီး ကွန္ဒြေတို့ကို ကောင်းစွာစောင့်စည်းထိန်းချုပ်၍၊ အစာအာဟာရ သုံးဆောင်ခြင်း၌လည်း အတိုင်းအရှည်သိသော, သာသနာ၌ သဒ္ဓါတရားထက်သန်အားထုတ် ကြိုးစားသော ထိုသူမျိုးကို လေပြင်းမှန်တိုင်းသည် ကျောက်တောင်ကြီးအား မလဲပြိုစေနိုင်သကဲ့သို့ ကိလေသာမာရ ကိုယ်တွင်းရန်သည် မနှိပ်စက် မဖျက်ဆီးနိုင်ကုန်။

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.

အသုဘာနုပဿိီ ဝိဟရန္တံ၊ ကွန္ဒြေယေသု သုတံဝုတံ၊
ဘောဇနမှိ စ မတ္တညုံ၊ သဒ္ဓံ အာရဒ္ဓ ဝီရိယံ၊
တံ ဝေ နပ္ပသဟတိ မာရော၊ ဝါတော သေလံဝ ပဗ္ဗတံ။ ၈။

၉။ ။ ကွန္ဒြေတို့ကို 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။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁၀။ ■ ကလေးတို့ကို ဆုံးမချုပ်တီးလျက် မှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းရှိသော၊ ကိလေသာအညစ်ဖန်ရည်ကို ထွေးအန်ပြီး သီလကို ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်သူသာလျှင် ဖန်ရည်ဆိုးသင်္ကန်းအဝတ်နှင့် 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 နာဓိဂစ္ဆန္တိ–
မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ ဂေါစရာ။ ၁၁။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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

ထိုသူတို့သည် အမြင်မှန်, အယူမှန်ရကြသဖြင့် အနှစ်ရှိသောတရားကို ရကြကုန်၏။

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.

သာရ္ဆ သာရတော ဥတ္တွာ–
အသာရ္ဆ အသာရတော၊
တေ သာရံ အဓိဂစ္ဆန္တိ–
သမ္မာ သင်္ကပ္ပ ဂေါစရာ။ ၁၂။

၁၃။ ။ အမိုး ကောင်းစွာမိုးမထားသော 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 ဒုစ္ဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌိ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ၊
ဧဝံ အဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။ ၁၃။

၁၄။ ။ အမိုး ကောင်းစွာမိုးထားသော အိမ်ထဲသို့ မိုးရေမိုးပေါက်တို့ ဖောက်မဝင်နိုင်သကဲ့သို့၊


mgyoe.com

ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ ပွားများထားသောစိတ်ကို ကိလေသာရာဂသည် မဖောက်ဝင်နိုင်။

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

ယထာ အဂါရံ သုဆန္နံ၊ ဝုဋ္ဌိ န သမတိဝိဇ္ဈတိ၊
ဧဝံ သုဘာဝိတံ စိတ္တံ၊ ရာဂေါ န သမတိ ဝိဇ္ဈတိ။ 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–
ဒိသွာ ကမ္မ ကိလိဋ္ဌ မတ္တနော။ ၁၅။

၁၆။ ။ ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌ ဝမ်းမြောက်ရ၏။ နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်, တမလွန် ၂ ဘဝ၌လည်း ဝမ်းမြောက်ရ၏။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ထိုသူသည် မိမိပြုခဲ့သောကောင်းမှုကို မြင်၍ အလွန်ပင် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ 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.

ဣဓ မောဒတိ ပေစ္စ မောဒတိ–
ကတပုညော ဥဘယတ္ထ မောဒတိ။
သော မောဒတိ သော ပမောဒတိ–
ဒိသွာ ကမ္မ ဝိသုဒ္ဓိ မတ္တနော။ ၁၆။

၁၇။ ■ မကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်, တမလွန် ၂ ဘဝ၌လည်း ပူပန်ရ၏။

'ငါသည် မကောင်းမှုကို ပြုမူမိပြီတကား'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.

ဣဓ တပ္ပတိ ပေစ္စ တပ္ပတိ–
ပါပကာရီ ဥဘယတ္ထ တပ္ပတိ။


mgyoe.com

ပါပံ မေ ကတန္တိ တပ္ပတိ–
ဘိယျော တပ္ပတိ ဒုဂ္ဂတိ ဂတော။ ၁၇။

၁၈။ ။ ကောင်းမှုပြုသူသည် ဤဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။ နောင်တမလွန်ဘဝ၌လည်း နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်ရ၏။ ပစ္စုပ္ပန်, တမလွန် ၂ ဘဝ၌လည်း 'ငါသည် ကောင်းမှု ပြုခဲ့ပြီးပြီ'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၊
ပုညံ မေ ကတန္တိ နန္ဒတိ–
ဘိယျော နန္ဒတိ သုဂ္ဂတိံ ဂတော။ ၁၈။

၁၉။ ။ အကျိုးကျေးဇူး များသောစကားကို များစွာဟောပြောနေသော်လည်း ကျင့်ကြံဖို့ရာ မေ့လျော့ပေါ့ဆနေသူသည် မက်,ဖိုလ်အရသာကို မခံစားရချေ။



mgyoe.com

 mgyoe.com SAMPLE BOOK 

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.

ဗဟုမ္ပိ စေ သံဟိတ ဘာသမာနော–
န တက္ကရော ဟောတိ နရော ပမတ္တော၊
ဂေါပေါ ဂါဝေါ ဂဏာယံ ပရေသံ–
န ဘာဂဝါ သာမညဿ ဟောသိ။ ၁၉။

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

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, understands well, has his mind well-freed and clings to nothing here or hereafter, he indeed becomes a sharer of the life of the recluse.



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အပ္ပမ္ပိ စေ သံဟိတ ဘာသမာနော-
ဝမ္မသ ဟောတိ အနုဝမ္မစာရီ၊
ရာဂဉ္စ ဒေါသဉ္စ ပဟာယ မောဟံ-
သမ္မပ္ပဇာနော သုဝိမုတ္တ စိတ္တော၊
အနုပါဒိယာနော ဣဓ ဝါ ဟုရံ ဝါ-
သ ဘာဂဝါ သာမညသ ဟောတိ။ ၂၀။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အခန်း ။ ၂ ။

## မမေ့လျော့ခြင်း တရားစု
## NON-INTOXICATION

### အပ္ပမာဒဝဂ်

၂၁။ ။ (ကောင်းမှုၦ) မမေ့လျော့ခြင်းသည် မသေခြင်းအကြောင်းတည်း။
(ကောင်းမှုၦ) 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 မီယန္တိ၊ ယေ ပမတ္တာ ယထာ မတာ။ ၂၁။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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

အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ကျက်စားရာဖြစ်သော လောကမှ လွတ်မြောက်ကြောင်းတရား၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။

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.

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

၂၃။ ■ ပညာရှိတို့သည် ကိလေသာကိုလောင်မြိုက်စေရာ စျာန်ဝင်စားကြပြီး၊ 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 စျာယိနော သာတတိကာ၊ နိစ္စံ ဒဠ္ဍပရက္ကမာ၊
ဖုသန္တိ ဓီရာ နိဗ္ဗာနံ၊ ယောဂက္ခေမံ အနုတ္တရံ။ ၂၃။

၂၄။ ■ ထက္ကြလုံ့လရှိခြင်း၊ အစဉ်သတိရှိခြင်း၊ အပြစ်ကင်းသော အလုပ်ကို လုပ်ခြင်း၊ စူးစမ်းဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိခြင်း၊ ကွန်ဒြေတို့ကို စောင့်ထိန်းခြင်း၊ တရားသဖြင့် အသက်မွေးခြင်း၊ (ဤတရား ၆ ပါး)


mgyoe.com

မမေ့လျော့သူအား အခြွေအရံ, အကျော်အစော, စီးပွားဥစ္စာ, ရာထူး ဂုဏ်သိန် တစ်နေ့တခြားတိုးပွားတ်။

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 ဓမ္မဇီဝိနော–
အပ္ပမတ္တဿ ယသော ဘိဝဍ္ဎတိ။ ၂၄။

၂၅။ ။ ထကြွလုံ့လရှိခြင်း၊ မမေ့လျော့ခြင်း၊ သီလစောင့်ထိန်းခြင်း၊ ကွန်ရှေ့ကို စောင့်ထိန်းဆုံးမခြင်း (ဤတရား ၄ ပါး)တို့ဖြင့် ပညာရှိသူသည် (အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသော မိမိမှီရာ)ကျွန်းကို လုပ်သည် မည်တ်။
ယင်းကျွန်းကို (ကိလေသာ) 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 မေဓာဝိ၊ ယံ သြဃော နာဘိကီရတိ။ ၂၅။

၂၆။ ။ ပညာမဲ့သောလူမိုက်တို့သည် မေ့လျော့ခြင်းကို အားထုတ်ကြတ်။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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 မနုယုဉ္ဇန္တိ၊ ဗာလာ ဒုမ္မေဓိနော ဇနာ၊
အပ္ပမာဒဉ္စ မေဓာဝီ၊ ဓနံ သေဋ္ဌံ ဝ ရက္ခတိ။ ၂၆။

၂၇။ ။ မေ့လျော့ခြင်းကို သင်တို့ အားမထုတ်ကြနှင့်။
ကာမဂုဏ်၌ မွေ့လျော်ခြင်း, ကျွမ်းဝင်ခြင်းကို မပြုကြနှင့်။
မမေ့လျော့သူတို့သာ စျာန်တရားကို 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 မနုယုဉ္ဇေထ၊ မာ ကာမရတိသန္ထဝံ၊
အပ္ပမတ္တော ဟိ စျာယန္တော၊ ပပ္ပောတိ ဝိပုလံ သုခံ။ ၂၇။

၂၈။ ။ ပညာရှိသူသည် မေ့လျော့ခြင်းကို မမေ့လျော့ခြင်းဖြင့် ပယ်ဖျောက်၏။
စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းကင်းစွာ ပြာသာဒ်ပေါ်သို့တက်၍၊ စိုးရိမ်ပူပန်လျက်ရှိသော သတ္တဝါအပေါင်းကို ကြည့်ရှု၏။


mgyoe.com

 SAMPLE BOOK 

တောင်ထိပ်၌ရှိသူသည် မြေပြင်၌ရှိသောသူတို့ကို မြင်သကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူသည် သူမိုက်တို့ဖြစ်ပျက်နေပုံကို မြင်သည်။

When the wise one dispels intoxication through non-intoxication, he having ascended the tower of wisdom—being himself free from sorrow and being himself wise—looks at the sorrowing people and the unwise as one, standing on a mountain, views those on the plains.

ပမာဒံ အပ္ပမာဒေန–
ယဒါ နုဒတိ ပဏ္ဍိတော၊
ပညာပါသာ ဒမာရုယှံ–
အသောကော သောကိနိံ ပဇံ၊
ပဗ္ဗ တဋ္ဌော ဘူမဋ္ဌေ
ဓီရော ဗာလေ အဝေက္ခတိ။ ၂၈။

၂၉။ ■ လျင်မြန်သောမြင်းသည် ချည့်နဲ့နဲ့ နှေးကွေးသောမြင်းကို ချန်ထား၍သွားသကဲ့သို့၊

မေ့လျော့သူတို့တွင် မမေ့လျော့သူ, အိပ်ပျော်သူတို့တွင် နိုးကြားသူဖြစ်သော ပညာရှိသည် ချန်၍သွား၏။

Not intoxicated among the intoxicated and wide-awake among the sleeping, the wise one outstrips them as a swift horse outstrips a weak one.

အပ္ပမတ္တော ပမတ္တေသု
သုတ္တေသု ဗဟုဇာဂရော၊



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အဗလသံဝ သီဃသော
ဟိတ္ဘာ ယာတိ သုမေဓသော။ ၂၉။

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

၃၁။ ■ မီးသည် လောင်စာကြီးငယ်မရွေးကို လောင်ကျွမ်းစေသကဲ့သို့၊

မမေ့လျော့ခြင်း၌ ပျော်မွေ့၍ 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 ဘယဒဿီ ဝါ၊
သံယောဇနံ အဏုံ ထူလံ၊ ဍဟံ အဂ္ဂိဝ ဂစ္ဆတိ။ ၃၁။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


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

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

အပ္ပမာဒ ရတော ဘိက္ခု၊ ပမာဒေ ဘယဒဿီ ဝါ၊
အဘဗ္ဗော ပရိဟာနာယ၊ နိဗ္ဗာနသ္မေဝ သန္တိကေ။ ၃၂။

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အခန်း ။ ၃ ။

## စိတ်တရားစု
## THE MIND
## စိတ္တဝဂ်

၃၃။ ။ စိတ်သည် (ကာမဂုဏ်အာရုံတို့၌) တုန်လှုပ်တတ်၏။ (အာရုံတစ်ခုတည်း၌) မတည်ငြိမ်ဘဲ လျှပ်ပေါ်တတ်၏။ စောင့်ထိန်းရန် 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.

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



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


၃၄။ ■ ငါးကို ကုန်းပေါ်သို့ပစ်တင်သောအခါ ဆွဲ့ဆွဲ့ခုန် ဖျပ်ဖျပ်တုန်သကဲ့သို့၊ 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.

ဝါရိဇောဝ ထလေ ခိတ္တော–
ဩကမောကတ ဥဇ္ဇတော၊
ပရိ ဖန္ဒတိဒံ စိတ္တံ၊
မာရဓေယ္ယံ ပဟာတဝေ။ ၃၄။

၃၅။ ■ နှိမ်နင်းရန်ခဲယဉ်းပြီး 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.

ဒုန္နိဂ္ဂဟဿ လဟုနော၊ ယတ္ထ ကာမ နိပါတိနော၊
စိတ္တဿ ဒမထော သာဓု၊ စိတ္တံ ဒန္တံ သုခါဝဟံ။ ၃၅။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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 သုနိပုဏာံ၊ ယတ္ထကာမ နိပါတိနံ။
စိတ္တံ ရက္ခေထ မေဓာဝီ၊ စိတ္တံ ဂုတ္တံ သုခါဝဟံ။ ၃၆။

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

နှလုံးအိမ်၌မှိသော 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.

ဒူရင်္ဂမံ ကေစာရံ၊ အသရီရံ ဂုဟာသယံ၊
ယေ စိတ္တံ သံယမိဿန္တိ၊ မောက္ခန္တိ မာရဗန္ဓနာ။ ၃၇။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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.

အနဝဋ္ဌိတ စိတ္တဿ၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတော၊
ပရိပ္လ ဝပသာဒဿ၊ ပညာ န ပရိပူရတိ။ ၃၈။

၃၉။ ။ ရာဂဖြင့် စိုစွတ်ခြင်းမရှိသော, 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၊ အနန္ဒာဟတ စေတသော၊
ပုည ပါပ ပဟီနဿ၊ နတ္ထိ ဇာဂရတော ဘယံ။ ၃၉။

၄၀။ ။ ဤခန္ဓာကိုယ်သည် မြေအိုးနှင့် တူသည်ကိုသိ၍၊ ဤစိတ်ကို ရဲတိုက်သဖွယ် လုံခြုံအောင်တည်ဆောက်ပြီး၊ ပညာလက်နက်ဖြင့် ကိလေသာမာရ်ကို တိုက်ခိုက်ရာ၏။

အောင်မြင်ရရှိပြီးသော တရားကိုလည်း တပ်ငြိတွယ်တာခြင်းမရှိစောင့်ထိန်းရာ၏။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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 ဝိဒိတ္ဝာ–
နဂရူပမံ စိတ္တမိဒံ ဌပေတ္ဝာ၊
ယောဓေထ 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.

အစိရံ ဝတ ယံ ကာယော၊ ပထဝိံ အဓိသေဿတိ၊
ဆုဒ္ဓေါ အပေတ ဝိညာဏော၊ နိရတ္ထံဝ ကလိင်္ဂရံ။ ၄၁။

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

မကောင်းသောစိတ်ထားရှိသည်ကား ထိုစိတ်ထားမျိုးရှိသူတို့ ထက်ပင် အကျိုးမဲ့ပျက်စီးအောင် ပြုနိုင်စွမ်း၏။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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။

ကောင်းစွာဆောက်တည်ထားသော 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.

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


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK



## ပန်းပွင့်တရားစု
## FLOWERS

### ပုပ္ပဝဂ်

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

ကျွမ်းကျင်သောပန်းသည်သည် ပန်းကို ဝေဖန်ရွေးချယ်နိုင်သကဲ့သို့ 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?



mgyoe.com

ကော ကွမံ ပထဝီ ဝိစေဿတိ–
ယမ၊လောကဉ္စ ကွမံ သဒေဝကံ၊
ကော ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ–
ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။ ၄၄။

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

ပန်းသည်သည် ပန်းကို ဝေဖန်ရွေးချယ်နိုင်သကဲ့သို့ အရိယာသေက 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.

သေခါ ပထဝီ ဝိစေဿတိ–
ယမလောကဉ္စ ကွမံ သဒေဝကံ၊
သေခါ ဓမ္မပဒံ သုဒေသိတံ–
ကုသလော ပုပ္ဖမိဝ ပစေဿတိ။ ၄၅။

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



mgyoe.com

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 ဝိဒိတ္ဝာ–
မရီစိဓမ္မံ အဘိသမ္ဗု ဓာနော၊
ဆေတ္ဝာန မာရဿ သပုပ္ဖကာနိ
အဒဿနံ မစ္စုရာဇဿ 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.

ပုပ္ပါနိ ဟေဝ ပစိနန္တံ၊ ဗျာသတ္တ မာနသံ နရံ၊
သုတ္တံ ဂါမံ မဟောဃော၀၊ မစ္စု အာဒါယ ဂစ္ဆတိ။ ၄၇။

၄၈။ ။ ပန်းတို့ကို ရွေးချယ်ဆွတ်ခူးသကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်အာရုံ၌ကပ်ငြိစိတ်ရှိသော, မရောင့်ရဲနိုင်သောသူသည် သေမင်းအလိုကျအပြုခံရ၏။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


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

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

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

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 ပုပ္ပံ၊ ဝဏ္ဏ ဂန္ဓ မပေါဠယံ၊
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.


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

နှ ပရေဝံ ဝိလောမာနိ၊ နှ ပရေဝံ ကတာကတံ၊
အတ္တနောဝ အဝေက္ခေယျ၊ ကတာနိ အကတာနိ စ။ ၅၀။

၅၁။ တင့်တယ်လှပသော အဆင်းသာရှိ၍ ရနံ့ကင်းမဲ့သော ပန်းသည် မွေးကြိုင်သောအကျိုးကို မဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊
ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော (ဘုရား) စကားသည် မလိုက်နာ,မကျင့်သုံးသူအား 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.

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

၅၂။ ။ တင့်တယ်လှပသော အဆင်းလည်း ရှိ, ရနံ့လည်းရှိသော ပန်းသည် မွေးကြိုင်သောအကျိုးကို ဆောင်နိုင်သကဲ့သို့၊
ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော (ဘုရား) စကားသည် လိုက်နာကျင့်သုံးသူအား 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.


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


ယထာပိ ရာစိရံ ပုပ္ဖံ-
ဝဏ္ဏဝန္တံ သုဂန္ဓကံ၊
ဧဝံ သုဘာသိတာ ဝါစာ
သဖလာ ဟောတိ ကုဗ္ဗတော။ ၅၂။

၅၃။ ။ ပန်းပွင့်အစုအပုံကြီးမှ များစွာသောပန်းပွင့်တို့ကို သီကုံးပြုလုပ်ရသကဲ့သို့၊
မွေးဖွားလာသောလူသည် စည်းစိမ်ဥစ္စာ သဒ္ဓါတရားတည်းဟူသော 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 မာလာဂုဏေ ဗဟူ၊
ဧဝံ ဇာတေန မစ္စေန၊ ကတ္တဗ္ဗံ ကုသလံ ဗဟုံ။ ၅၃။

၅၄။ ။ ပန်းပွင့်များ၏မွှေးရနံ့သည် လေညာအရပ်သို့ မသွား။ စန္ဒကူး, တောင်ဇလပ်, စံပယ်ရနံ့တို့သည် လေညာအရပ်သို့ မသွား။
သူတော်ကောင်းတို့၏ သင်းရနံ့သည်ကား အရပ်မျက်နှာအားလုံးသို့ ပျံ့နှံ့သွားစေ၏။

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).


mgyoe.com

နာ ပုပ္ဖဂန္ဓော ပဋိဝါတမေတိ၊
နာ 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 ဝဿိကီ၊
ဧတေသံ ဂန္ဓဇာတာနံ၊ သီလဂန္ဓော အနုတ္တရော။ ၅၅။

၅၆။ ။ တောင်ဇလပ်ပန်း, စန္ဒကူးပန်းတို့၏ရနံ့သည် အသေးအမွှားသာ 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။



mgyoe.com

SAMPLE BOOK


၅၇။ ။ သီလနှင့်ပြည့်စုံသော, မေ့လျော့ခြင်းမရှိကုန်သော, (တရားမှန်ကို) ကောင်းစွာသိ၍ ကိလေသာကာမဂုဏ်မှ လွတ်မြောက်ကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့သွားရာလမ်းကြောင်းကို မာရ်နတ်သည် မတွေ့,မသိနိုင်ချေ။

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

တေသံ သမ္မန္နသီလာနံ၊ အပ္ပမာဒ ဝိဟာရိနံ၊
သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တာနံ၊ မာရော မဂ္ဂံ န ဝိန္ဒတိ။ ၅၇။

၅၈–၅၉။ ။ လမ်းမပေါ်ရှိအမှိုက်ပုံ၌ မွှေးရနံ့ ကြိုင်လှိုင်လှပတင့်တယ်သောကြာပန်းသည် ပေါက်ရသကဲ့သို့၊
ပညာမျက်ကန်း ပုထုဇဉ်လူမိုက်တို့ကြားတွင် ဗုဒ္ဓတပည့်သာဝကသည် ပညာဖြင့် 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 သင်္ကာရ ဓာနသ္မိံ၊ ဥဇ္ဈိတသ္မိံ မဟာပထေ၊
ပဒုမံ တတ္ထ ဇာယေထ၊ သုစိဂန္ဓံ မနောရမံ။ ၅၈။
ဧဝံ သင်္ကာရဘူတေသု၊ အန္ဓဘူတေ ပုထုဇ္ဇနေ၊
အတိရောစတိ ပညာယ၊ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓ သာဝကော။ ၅၉။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အခန်း။ ၅ ။

## လူမိုက်တရားစု

## THE FOOL

## ဗာလဝဂ်

၆၀။ ။ အိပ်မပျော် နိုးနေသောသူအတွက် ညဉ့်တာသည် ရှည်၏။
ခရီးပန်းနေသူအတွက် တစ်ယူဇနာသည် ဝေး၏။
သူတော်ကောင်းတရား မသိသောလူမိုက်တို့အတွက် ဘဝသံသရာသည် 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 ရတ္တိ၊ ဒီဃံ သန္တဿ ယောဇနံ၊
ဒီဃော ဗာလာန သံသာရော၊ သဒ္ဓမ္မံ အဝိဇာနတံ။ ၆၀။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


၆၁။ ။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်သူသည် မိမိထက် (သီလ, သမာဓိ,ပညာ) သာလွန်ထက်မြက်သူကို သော်လည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်တူညီသူကိုသော်လည်းကောင်း မရနိုင်ပါက တစ်ဦးတည်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းကိုသာ စွဲမြဲစွာပြုကျင့်ရာ၏။ လူမိုက်နှင့် တရားဖော်မိတ်ဆွေဖွဲ့စရာ 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.

စရန္တေ နာဓိဂစ္ဆေယျ၊ သေယျံ သဒိသ မတ္တနော၊
ကေစရိယံ ဒဠှံ ကယိရာ၊ နတ္ထိ ဗာလေ သဟာယတာ။ ၆၁။

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

စင်စစ် မိမိသည်ပင် မိမိအား စိုးမိုးနိုင်ခြင်းမရှိပါဘဲလျက် 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 ဓနမတ္ထိ-
ဣတိ ဗာလော ဝိဟညတိ၊
အတ္တာဟိ အတ္တနော နတ္ထိ-
ကုတော ပုတ္တာ ကုတော ဓနံ။ ၆၂။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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 ဇီဝမ္မိ စေ ဗာလော၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ၊
န သော ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဒဗ္ဗီ သူပရသံ ယထာ။ ၆၄။

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


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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.

မုဟုတ္တမပိ စေ ဝိညူ၊ ပဏ္ဍိတံ ပယိရုပါသတိ၊
ခိပ္ပံ ဓမ္မံ ဝိဇာနာတိ၊ ဇိဝှါ 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၊ အမိတ္တေနေဝ အတ္တနာ၊
ကရောန္တာ ပါပကံ ကမ္မံ၊ ယံ ဟောတိ ကဋုကပ္ဖလံ။ ၆၆။

၆၇။ ။ ထိုအမှုကို ပြုလုပ်မိပြီးသော် စိုးရိမ်ပူပန် နောင်တရ၏။ 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 ကတ္ဝာ အနုတပ္ပတိ၊
ယဿ အဿုမုခေါ ရောဒံ၊ ဝိပါကံ ပဋိသေဝတိ။ ၆၇။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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.

တဉ္စ ကမ္မံ ကတံ သာဓု၊ ယံ ကတ္တာ 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.

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

၇၀။ ။ လူမိုက်သည် သမန်းမြက်ကို လစဉ်လဆက် ခြိုးခြံစွာ စားသုံးစေကာမူ တရားသိမြင် ဝေဖန်နိုင်သူ၏ ဆယ့်ခြောက်ပုံတစ်ပုံမျှပင် တန်ဖိုးမရှိနိုင်။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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–
ဗာလော ဘုဉ္ဇေယျ ဘောဇနံ၊
န သော သင်္ခတ ဓမ္မာနံ–
ကလံ အဂ္ဃတိ သောဠသိံ။ ၇၀။

၇၁။ ။ ညှစ်ပြီးစ 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၊ သဇ္ဇုခီရံဝ မုစ္စတိ၊
ဒဟန္တံ် ဗာလ မန္ဝေတိ၊ ဘသ္မစ္ဆန္နောဝ ပါဝကော။ ၇၁။

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


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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 အနတ္ထာယ၊ ဉ တ္တံ ဗာလဿ ဇာယတိ၊
ဟန္တိ ဗာလဿ သုက္ကံသံ၊ မုဒ္ဓမဿ ဝိပါတယံ။ ၇၂။

၇၃။ ။ ရဟန်းမိုက်သည် ရဟန်းတို့အလယ်၌ မိမိတွင် ထင်ရှားမရှိ သောဂုဏ်ဖြင့် ချီးမွမ်းခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ခြံရံခံရလျက် ဦးဆောင် ရှေ့သွား ပြုရခြင်းကို လည်းကောင်း၊ ကျောင်းအာရာမ်တို့၌ အုပ်ချုပ် စိုးမိုးရခြင်းကို 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၊ ပုရေက္ခာရေ စ ဘိက္ခုသု၊
အာဝါသေသု စိဿရိယံ၊ ပူဇံ ပရကုလေသု စ။ ၇၃။

၇၄။ ။ 'ငါသာ ခပ်သိမ်းသောအမှုကိစ္စအား ပြီးစီးဆောင်ရွက် လုပ်နိုင်သည်ကို မှတ်သားကြစေ။ အမှုကိစ္စကြီးငယ်တို့၌လည်း ငါ့ စိတ်ကြိုက်, ငါ့အလိုသို့ လိုက်ကြစေ'ဟု ရဟန်းမိုက်သည် စိတ်၌ ကြံစည်၏။ အလိုရမ္မက် ရှိ၏။ မာန ပွား၏။

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


mgyoe.com

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

မမေဝ ကတ မညန္တ့။ ဂိဟိပဒ္မ ဇိတာ ဥဘော၊
မမေဝါတိဝသာ အဃသု၊ ကိစ္စာကိစ္စေသု ကိသ္မိစ္စိ၊
ကွတိ ဗာလသ သင်္ကပ္ပေါ၊ ကွစ္ဆာ မာနော စ ဝဗုတိ။ ၇၄။

၇၅။ ။ လာဘ်လာဘရရာရကြောင်းအကျင့်သည် တခြား, နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာရကြောင်းအကျင့်သည် တခြားဖြစ်၏။ ဤအကျင့် ၂ ပါး မတူခြားနားခြင်းကို ကောင်းစွာသိလျက် ဘုရားသားတော်ရဟန်းသည် လာဘ်လာဘကို မနှစ်သက် မမျော်ကိုးရာ။ တစ်ကိုယ်တည်းနေ၍ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရာရောက်ကြောင်း တရားကိုသာ အစဉ်ပွားများအပ်၏။

"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 honour and let him cultivate solitude.

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


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

အခန်း ။ ၆ ။

## ပဉ္ဉာဝိဒူအရေးစု
## THE WISE MAN
## ပဏ္ဍိတဝဂ်

ရ၆။ ။ အပြစ်ကိုဖော်ပြကာ နှိမ်ချဆိုဆုံးမသော ပညာရှိကို မြှုပ်ထားသောရွှေအိုးအား ပြောကြားသူကဲ့သို့ မှတ်ယူဆည်းကပ်ရာ၏။ ထိုသို့သောပညာရှိကို မှီဝဲဆည်းကပ်သူသည် ဂုဏ်မနိမ့်၊ အကျိုးမြင့်မြတ်လှ၏။

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.

နိဓိနံဝ ပဝတ္တာရံ၊ ယံ ပသေ ဝဇ္ဇဒဿိနံ၊
နိဂ္ဂယှဝါဒိ မေဓာဝိ၊ တာဒိသံ ပဏ္ဍိတံ ဘဇေ၊
တာဒိသံ ဘဇမာနဿ၊ သေယျော ဟောတိ နပါပိယော။ ရ၆။



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


၇၇။ ။ အပြစ်မြင်က ဆိုဆုံးမအပ်၏။ အပြစ်မမြင်မီကပင် ကြိုတင်ဆိုဆုံးမအပ်၏။ ထိုသို့ဆုံးမပဲ့ပြင်တတ်သူကို သူတော်ကောင်းတို့ချစ်ခင်မြတ်နိုး၏။ 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.

သြဝဒေယျာ နုသာသေယျ–
အသဇ္ဇာ စ နိဝါရယေ၊
သတံ ဟိ သော ပိယော ဟောတိ–
အသတံ ဟောတိ အပ္ပိယော။ ၇၇။

၇၈။ ။ ယုတ်မာသော မိတ်ဆွေတို့နှင့် မပေါင်းဖော်အပ်။ ယုတ်မာသောသူတို့နှင့် မပေါင်းဖော်အပ်။ ကောင်းသောမိတ်ဆွေနှင့် ပုဂ္ဂိုလ်မြတ်တို့ကိုသာ 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 မိတ္တေ၊ န ဘဇေ ပုရိသာဓမေ၊
ဘဇေထ မိတ္တေ ကလ္လာဏေ၊ ဘဇေထ ပုရိသုတ္တမေ။ ၇၈။

၇၉။ ။ ဝေဖျားအမြုတ်ရောက်ရသောသူသည် အထူးသန့်ရှင်းကြည်လင်သေးစင်တတ်ဖြင့် ချမ်းမြေ့ရ၏။ ပညာရှိသူသည် သူတော်ကောင်းတို့ဟောကြား.အပ်သော တရားမျှ၌ အခါခပ်သိမ်းမွေ့လျော်၏။


mgyoe.com

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၊ ဝိပ္ပသန္နေန စေတသာ၊
အရိယပ္ပဝေဒိတေ ဓမ္မေ၊ သဒါ ရမတိ ပဏ္ဍိတော။ ၇၉။

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

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

ဥဒကံ ဟိ နယန္တိ နေတ္တိကာ
ဥသုကာရော ဒမယန္တိ တေဇနံ
ဒါရုံ နမယန္တိ တစ္ဆကာ–
အတ္တာနံ ဒမယန္တိ ပဏ္ဍိတာ။ ၈၀။

၈၁။ ။ တစ်ခဲနက်သောကျောက်တုံးကြီးသည် လေတိုက်ခတ်ခြင်း ကြောင့် တုန်လှုပ်မှုမရှိသကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူတို့သည် ကဲ့ရဲ့ခြင်းတို့ ကြောင့် တုန်လှုပ်မှု မရှိကြကုန်။

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



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


သေလော ယထာ ဇကွဿနော၊ ဝါတေန န သမီရတိ၊
ဧဝံ နိန္ဒာပသံသာသု၊ န သမိဉ္ဇန္တိ ပဏ္ဍိတာ။ ၈၁။

**၈၂။** ။ နက်နဲလှသော ရေကန်သည် အနှောင့်အယှက် အနောက်အကျူမရှိ ကြည်လင်သကဲ့သို့၊ ပညာရှိသူတို့သည် ဘုရားရှင်ဟောကြားသော တရားအဆုံးအမကို ကြားနာကြ၍ အထူးပင် ကြည်လင်ကြ၏။

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

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

**၈၃။** ။ သူတော်ကောင်းတို့သည် ခန္ဓာ ၅ ပါးစသော အရာရာကို မက်မောခြင်းမရှိ စွန့်ပယ်ကြကုန်၏။ ကာမဂုဏ်အလိုဆန္ဒ တောင့်တခြင်းသဘောဖြင့် ပြောဆိုခြင်း မပြုကြကုန်။ ပညာရှိသူတို့သည် နွမ်းပါးခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်းနှင့် တွေ့ကြုံကြရသော်လည်း ဝမ်းမြောက်ခြင်း ဝမ်းနည်းခြင်း မဖော်ပြတော့ချေ။

Good men, indeed, abandon (craving) in everything; 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.


mgyoe.com

သဗ္ဗတ္ထဝေ သပ္ပရိသာ စဇန္တိ-
န ကာမကာမာ လပယန္တိ သန္တော၊
သုခေန ဖုဋ္ဌာ အထ ဝါ ဒုခေန-
န ဥစ္စာဝစံ ပဏ္ဍိတာ ဒဿယန္တိ။ ၈၃။

၈၄။ ။ ပညာရှိသူသည် မိမိအတွက်ဖြစ်စေ၊ သူတစ်ပါးအတွက် ဖြစ်စေ မကောင်းမှုကို မပြုလုပ်။ မကောင်းမှုဖြင့် သားသမီး, စည်းစိမ်ချမ်းသာ, တိုင်းနိုင်ငံကို အလိုမရှိ။ မတရားမှုဖြင့် မိမိကြီးပွားပြည့်စုံခြင်းကို အလိုမရှိသောသူသည် သီလပြည့်စုံသော, ပညာရှိသော, တရားရှိသောသူ 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 အတ္တဟေတု န ပရဿ ဟေတု-
န ပုတ္တမိစ္ဆေ န ဓနံ န ရဋ္ဌံ၊
န ဣစ္ဆေယျ အဓမ္မေန သမိဒ္ဓိမတ္တနော-
သ သီလဝါ ပညဝါ ဓမ္မိကော သိယာ။ ၈၄။

၈၅။ ။ လူအပေါင်းတို့တွင် သံသရာတစ်ဘက်ကမ်းသို့ ကူးဖြတ်နိုင်သူ နည်းပါး၏။ အပြားသူတို့ကား ဤဘက်ကမ်းဌာန အားလုံးပြေးလွှားနေကြရ၏။



mgyoe.com

SAMPLE BOOK


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 ပါရဂါမိနော၊
အထာယံ ဣဿာရာ ပဇာ၊ တီရမေဝါနု ဓာဝတိ။ ၈၅။

၈၆။ ။ ကောင်းစွာဟောကြားအပ်သော တရားတော်ကို နာကြား ကျင့်ကြံကြကုန်သော သူတို့ကား ကူးမြောက်နိုင်ခဲလှသော 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 ဓမ္မာနုဝတ္တိနော၊
တေ ဇနာ ပါရမေဿန္တိ၊ ပစ္စုဓေယျံ သုဒုတ္တရံ။ ၈၆။

၈၇–၈၈။ ။ မည်းညစ်သောတရားကို စွန့်ခွာပယ်ဖျက်ပြီး ဖြူစင် သောတရားကို ပွားများအပ်၏။ တဏှာရှိရာမှ တဏှာကင်းရာသို့ ရည်မှန်း၍ တရားဖြင့် မွေ့လျော်ရာ၏။

ပညာရှိသူသည် ကာမဂုဏ်ကိုစွန့်၍ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြ ပူပန်ခြင်း မရှိဘဲ အထူးမွေ့လျော်ရခြင်းကို အလိုရှိ၏။ စိတ်ကို ညစ်ညူးစေ တတ်သော 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 diffcult; and having given up sense


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

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

ကဏ္ဌံ ဓမ္မံ ဝိပ္ပဟာယ၊ သုက္ကံ ဘာဝေထ ပဏ္ဍိတော၊
သြကာ အနောက မာဂမ္မ၊ ဝိဝေကေ ယတ္ထ ဒူရမံ။ ၈၆။
တတြာ ဘိရတိ မိစ္ဆေယျ၊ ဟိတ္ဝာ ကာမေ အကိဉ္စနော၊
ပရိယောဒပေယျ အတ္တာနံ၊ စိတ္တက္လေသေဟိ ပဏ္ဍိတော။ ၈၈။

၈၉။ ။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ် ရရာရကြောင်း ဗောဇ္ဈင်တရားတို့၌ စိတ်ကို ကောင်းစွာပွားများအပ်၏။ စွဲလမ်းမှုဥပါဒါန်မရှိဘဲ စွဲလမ်းခြင်းကင်းရာ နိဗ္ဗာန်၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။ ကိလေသာ အာသဝေါတရား ကုန်ခန်းပြီးသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်သူတော်စင်တို့ကား ငြိမ်းအေးကုန်ကြ၏။

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 သမ္မေ ၁ဓိယင်္ဂေသု၊ သမ္မာ စိတ္တံ သုဘာဝိတံ၊
အာဒါန ပဋိနိဿဂ္ဂေ၊ အနုပါဒါယ ယေ ရတာ၊
ခီဏာသဝါ ဇုတိမန္တော၊ တေ လောကေ ပရိနိဗ္ဗုတာ။ ၈၉။


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

# အခန်း ။ ၇ ။

## ရဟန္တာတရားစု
## THE WORTHY
## ရဟန္တာဝဂ်

၉၀။ ။ သံသရာခရီးရှည်ကို သွားပြီး၍ ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း မရှိတော့သော, ဝဋ်ဒုက္ခအပေါင်းတို့မှ လွတ်မြောက်ပြီးသော, အထုံးအဖွဲ့အားလုံးကို ပယ်ပြီးသော ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်၌ ပူပန်ရခြင်း 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 သဗ္ဗဓိ၊
သဗ္ဗ ဂန္ထပ္ပဟီနဿ၊ ပရိဠာဟောန ဝိဇ္ဇတိ။ ၉၀။

၉၁။ ။ သတိရှိသူသည် လုံ့လထုတ်ကုန်၏။ တွယ်တာစရာကာမဂုဏ်အိမ်၌ မမွေ့မလျော်ကြတော့ချေ။ ဟင်္သာငှက်တို့သည်



mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK


မိမိကျက်စားရာ ရှုဥယျာဉ်အိုင်ကို မငြိမတွယ် စွန့်ပယ်ခဲ့သကဲ့သို့၊ တွယ်တာစရာ တဏှာဇူသမျှကို 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.

ဥယျုဉ္ဇန္တိ သတီမန္တော၊ န နိကေတေ ရမန္တိ တေ၊
ဟံသာဝ ပလ္လလံ ဟိတ္ဝာ၊ သြကမောကံ ဇဟန္တိ တေ။ ၉၁။

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

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


mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၉၃။ ။ အကြင်ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်သည် အာသဝေါတရားများ ကုန်ခန်းပြီ 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 ပရိက္ခီဏာ–
အာဟာရေ စ အနိဿိတော၊
သုညတော အနိမိတ္တော စ–
ဝိမောက္ခော ယဿ ဂေါစရော၊
အာကာသေဝ သကုန္တာနံ–
ပဒံတဿ ဒုရန္နယံ။ ၉၃။

၉၄။ ။ ရထားထိန်းက ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပြီးသော မြင်းများကဲ့သို့ ငြိမ်သက်တည်ကြည်သည့် ဣန္ဒြေများရှိသော, မာနတရားကိုပယ်ပြီး အာသဝေါကုန်ခန်းပြီးသော, လောကဓံတရားကြောင့် 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.


mgyoe.com