ပထမကျော်

ဗာရာဏသီဆရာတော်

ဦးအာနန္ဒပဏ္ဍိတာဘိဝံသ

ပရိယတ္တိသာသနဟိတ ဓမ္မာစရိယ

တေလကဋာဟဂါထာ ဘာသာနိဿယ

Telakaṭāha gāthā

ပြည်မြို့ နဝင်းရပ်၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဟရာဏာသီတိုက်
နိုင်ငံတော်ဩဝါဒါစရိယ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု တွဲဘက်ရွှေကျင်သာသနာပိုင်
ကျေးဇူးတော်ရှင် ဟရာဏာသီဆရာတော်ဘုရားကြီး
သက်တော် (၉၂) သိက္ခာတော် (၇၂)

မာတိကာ

စဉ်	အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
၁။	အမှာစာ	ဆ
၂။	ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်	ည
၃။	အကြောင်းအရာ	၁
၄။	ဂန္ထာရမ္ဘ	၆
၅။	ကျမ်း၏အဦး	၇
၆။	ဗုဒ္ဓဂုဏ–ဘုရားဂုဏ်	၉
၇။	ဓမ္မဂုဏ–တရားဂုဏ်	၁၀
၈။	သံဃဂုဏ–သံဃာဂုဏ်	၁၁
၉။	တိရတနဖလ–ရတနာသုံးပါးအကျိုး	၁၃
၁၀။	ရာဇတ္ထုတိ–ဘုရင်အမွန်းတင်	၁၄
၁၁။	လံကိဿရ–လံကာဘုရင်ဂုဏ်	၁၅
၁၂။	ဥယျောဇနေ–တိုက်တွန်းချက်	၁၇
၁၃။	မရဏသညာ–သေရမည်မှတ်	၂၁
၁၄။	အနိစ္စသညာ	၄၅
၁၅။	ဘဝအနဘိရတိသညာ	၅၂
၁၆။	ကာယဝိရတိသညာ	၆၆
၁၇။	ဒုက္ခသညာ	၇၁
၁၈။	အသုဘသညာ	၇၆
၁၉။	ပဋိကူလမနသိကာရ–စက်ဆုတ်ဖွယ်နှစ်လုံးသွင်း	၉၀
၂၀။	ပါဏာတိပါတအပြစ်	၁၀၇
၂၁။	အဒိန္နာဒါန် အပြစ်	၁၀၈

တရားကာသီဆရာတော်

၂၂။	ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအပြစ်	၁၀၉
၂၃။	မုသာဝါဒအပြစ်	၁၂၁
၂၄။	သုရာပါနအပြစ်	၁၂၂
၂၅။	အကုသိုလ်အကျိုး	၁၂၃
၂၆။	ပဏိဓိ-တောင်းတချက်	၁၂၄
၂၇။	ပုညကြိယာ	၁၃၀
၂၈။	ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်	၁၃၂
၂၉။	ပြဋ္ဌယ်	၁၃၆
၃၀။	ကျေးဇူးတင်လွှာ	၁၄၇

အမှာစာ

ဤစာအုပ်ကို ပြန်လည်ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေရန် တိုက်တွန်းသူကား အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသ(ထိုင်း)ဆရာတော် ဖြစ်လေသည်။ဤအရှင်၏အတ္ထုပ္ပတ္တိကို အနည်းငယ်မျှ ဖော်ထုတ်ပြလိုပေသည်။ ထိုသို့ ဖော်ပြခြင်းအားဖြင့် ဤအရှင်နှင့် ဤတေလကဋာဟစာအုပ်တို့၏ ဆက်စပ်ပုံကိုလည်း သိရှိလာမည် ဖြစ်ပေသည်။

အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသကို - ၁၃၂၃-ခုနှစ်၊ ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ဘန်ကောက်မြို့၊ အဘ-ဦးကွတ်ဂွန်၊ အမိ-ဒေါ်မန်ဟွန်တို့မှ ဖွါးမြင်သောသားရတနာဖြစ်သည်။ ၁၃၃၅-ခုနှစ်တွင်၊ ဇလပူရီမြို့၊ စိတ္တဘာဝနာကျောင်း၌ ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့ပြီးနောက် ထိုင်းနိုင်ငံ၊ လမ်းပန်းမြို့ ၊ ဝပ်ထာမအိုဝ်ကျောင်းဆရာတော် ဉူးဓမ္မာနန္ဒာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၏ ခြေတော်ရင်းသို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ၁၃၄၃-ခု ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ မဟာစည်သာသနာ့ရိပ်သာ၌ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရဟန်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိခဲ့သည်။

၁၃၄၂-ဗာရာဏသီဆရာတော်ဘုရားကြီးနှင့် သီတဂူကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်၊ အဓိပတိဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့ အာရှ (၆)နိုင်ငံခရီးတွင်- မြန်မာနိုင်ငံ၌ ပိဋကတ်တော်များ သင်ကြားလိုပါကြောင်း လျှောက်ထားခဲ့မှုကြောင့် - ၁၃၄၆-ခုနှစ်တွင် ဗာရာဏသီဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မေတ္တာရိပ်အောက်တွင် ပိဋကတ်တော်များကို သင်ယူခွင့်ရရှိခဲ့ပါသည်။

ပထမပြန်စာမေးပွဲ မူငယ်၊ လတ်၊ ကြီးအတန်းတို့ကို ပါဠိဘာသာဖြင့် အောင်မြင်ပြီး၊ ပြည်မြို့ပရိယတ္တိနုဂ္ဂဟအသင်း၏ သီးခြားစာသင်တန်း(ပထမ)၊ရန်ကုန်မြို့၊စေတိယင်္ဂဏပရိယတ္တိဓမ္မာစရိယ ဂဏဝါစက (ဒုတိယ)၊ သာသနဓဇဓမ္မာစရိယတန်းတို့ကို အောင်မြင်ခဲ့ပါသည်။

အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသ၏ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်များမှာ - ဝပ်ထာမအိုဝ်ကျောင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ မဟာစည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ပြည်-တာရာဏာသီဆရာတော်ဘုရားကြီး၊ ဘဒ္ဒန္တနန္ဒာဘာသာဘိဝံသ (ပြည်-တာရာဏာသီ)၊ ဘဒ္ဒန္တယုဇနာဘိဝံသ (ရန်ကုန်-ပဥ္စနိကာယ)၊ ဘဒ္ဒန္တသြမာဝီရာဘိဝံသနှင့်ဘဒ္ဒန္တအဂ္ဂညာဏာဘိဝံသ (မန္တလေး-စည်းရှင်) -စသည်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသသည် မြန်မာပြည်၌ ၈-နှစ်ကြာမျှ မြန်မာ, ပါဠိ, သက္ကတ, အင်္ဂလိပ်စာပေများကို လေ့လာသင်ကြားပြီးနောက် ဗိုဇိတိ ထိုင်းနိုင်ငံ၊လမ်းပန်းမြို့၊ ဝပ်ထာမအိုဝ်ကျောင်းသို့ ပြန်လည်ကြွရောက်ကာ ကျမ်းပြုခြင်း၊ ဘာသာပြန်ခြင်း၊ တရားဟောခြင်း၊ တရားပြခြင်း၊ စာပေပို့ချခြင်းတို့ဖြင့် သာသနာပြုနေသောဆရာတော်တစ်ပါးဖြစ်ပါသည်။

၁။ အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသသည် တေလကဋာဟဂါထာ၏အစသုံးဂါထာကို ထိုင်းနိုင်ငံ၊ ပရာစိန်ပုရီမြို့၊ ရွှေဟောင်း ကျောက်စာတစ်ခု၌ တွေ့ရှိပါသည်၊ ၎င်းကျောက်စာသည် သာသနာသက္ကရာဇ် ၁၃၀၄-ခုနှစ်၌ ရေးထားပြီး အနှစ်တစ်ထောင်ကျော် ကြာသောကျောက်စာဖြစ်ပါသည်၊

၂။ အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသသည် ၎င်းတေလကဋာဟဂါထာကို ထိုင်းဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုပြီး ၎င်းကျောက်စာ၌ရှိသော ခက်ဆစ်ခက်ရာများကို သင်္ဂါနည်းအစ ဝေဘန်သုံးသပ်ခဲ့ပါသည်၊

၃။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ကို Ms.Phanit Jetjirawat က ပြုလုပ်ပြီး အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသ၏စာအုပ်၌ ထိုင်းဘာသာပြန်နှင့် တွဲဘက်၍ရိုက်နှိပ်ခဲ့ပါသည်၊

ဤသို့ဖြင့် ဤအရှင်နှင့် ဤတေလကဋာဟစာအုပ်တို့သည် မည်မျှစပ်ဆက်နေကြောင်းကို စာရှုသူတို့ နားလည်သဘောပေါက်ပြီး ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏မူရင်းစာအုပ်၌ ပါဠိဂါထာ

များနှင့်ပါဠိနိဿယများသာ ပါရှိရာ စာရှုသူတို့ကြိုက်နှစ်သက်ရာကို လွယ်လင့်တကူ ဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက် အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသ၏ ဆရာရင်းဖြစ်သော ပြည်မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဗာရာဏသီတိုက်၊ တိုက်အုပ်ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒောဘာသာဘိဝံသ(သ-စ-အ-ဓမ္မာစရိယ၊ အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ နိုင်ငံတော် ဗဟိုသံဃဝန်ဆောင်)က မြန်မာစကားပြေသို့ ပြန်ဆိုပေးတော်မူပါသည်။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ကိုမူ အရှင်ဂန္ဓသာရာဘိဝံသ ထုတ်ဝေသော (ထိုင်း-အင်္ဂလိပ်)စာအုပ်မှ ထပ်ဆင့်ကူးယူ ရိုက်နှိပ်၍ ပူဇော်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ဂုဏ်တော်များကို ကြည်ညိုနိုင်ကြစေရန်အတွက် ဤ၌ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်ကိုလည်း ထည့်သွင်းထားပါသည်။ သို့ဖြစ်၍ ဤစာအုပ်နှင့်ပတ်သက်၍ ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏တပည့်ကြီးငယ်များနှင့်တကွ စာရှုသူတို့ ကျေနပ်အားရ နှစ်သက်ကြလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

အရှင်တောသနိယဓမ္မ
(၂၄၊ ၅၊ ၂၀၀၆)

ကျေးရှူးတော်ရှင်
ဟာရကာသိဆရာတော်ဘုရားကြီး၏
ထေရုပ္ပတ္တိအကျဉ်းချုပ်

မိဘအမည်။ ။ ဦးစံထူး+ဒေါ်ဒေါ်ဆေး၊

မွေးသက္ကရာဇ်နှင့်ယေ်နာမည်။ ။ ၁၂၆၄-ခု၊ ဝါဆိုလပြည့်၊ တနင်္ဂနွေနေ့၊ နံနက်-၃-နာရီ၊ မောင်ကျော်ယုံ၊

မွေးချင်း။ ။ညီ, အကို - ၈ + နှမ -၂ = ၁၀-ယောက်၊ (ညီတော် ဦးမဟောသဓပဏ္ဍိတာဘိဝံသ (အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ)၊ မေမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်)၊

ဇာတိ။ ။မကွေးတိုင်း၊ အောင်လံ မြို့နယ်၊ ဇိန့်ကျေးရွာ၊

ကျောင်းအပ်။ ။၁၂၇၅-ခု၊ ရွာဦးကျောင်းဆရာတော် ဦးသုန္ဒရထံ ရောက်ရှိ၍ - ၁၂၇၇-ခု၊ မန္တလေးမြို့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်၊ တွဲဘက် ရွှေကျင်သာသနာပိုင်- စည်ရှင်ဆရာတော် ဦးကောသလ္လာဘိဝံသထံ ရောက်ရှိသည်။

ရှင်ပြုမင်္ဂလာနှင့်ဘွဲ့အမည်။ ။ ၁၂၈၀-ခု၊ " ရှင်အာနန္ဒပဏ္ဍိတ" (စည်ရှင် ဆရာတော်ဘုရား အမည်ပေးသည်။)၊

ပထမငယ်တန်း။ ။၁၂၈၀-ခု၊ (ကျောင်းသားဘဝအောင်)၊

ပထမလတ်တန်း။ ။၁၂၈၁-ခု၊(ရှင်သာမဏေဘဝအောင်)၊

ရဟန်းခံမင်္ဂလာ။ ။၁၂၈၄-ခု၊ ဝါဆိုလဆန်း (၁၁) ရက်၊

ရှင်, ရဟန်းဒါယကာ။ ။ဦးအကောင်းရွှတ်+ ဒေါ်ဒေါ်သွယ်၊ နမ္မတူမြို့၊

ရဟန်းဖြစ်ရာသိမ်။ ။မန္တလေး၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ၊ ခဏ္ဍာသိမ်၊

ရှင်, ရဟန်း-ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ။ ။ရွှေကျင်နိကာယ ဓမ္မသေနာပတိ ဒုတိယ-မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ဒိပဲယင်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၊

ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်များ။ ။ အောင်လံမြို့၊ ဇိန့်ကျောင်းဆရာတော် ဦးသုန္ဒရ၊ တောင်ငူမြို့၊ လောကုတ္တရာ သိမ်ဦးဆရာတော် ဘထွေးတော်လေယာဉ်ပျံ-ဦးကုဏ္ဍလ၊ မန္တလေးမြို့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်၊ စည်ရှင်ဆရာတော်၊ စံကင်းဆရာတော်၊ အဘယာရာမဆရာတော်၊ ဇီးပင်ဆရာတော်၊ ရန်ကင်းဆရာတော်၊ ပခုက္ကူမြို့၊ မဟာဝိသုတာရာမတိုက်၊ ဆရာတော်ဦးပညာ၊ ဆရာတော် ဦးသုန္ဒရ ဆရာတော် ဦးနန္ဒဝံသ၊ ဆရာတော် ဦးကောဏ္ဍည စသည် ဖြစ်သည်။

ကျော်လေးကျော်ဘွဲ့နှင့်သကျသီဟဘွဲ့။ ။ **၁၂၈၅-ခုနှစ်၊** ဝိသုဒ္ဓါရုံဝံသာလင်္ကာရ သဒ္ဓမ္မပါလ ပဏ္ဍိတဇေယထမကျော်၊ **၁၂၈၇-ခုနှစ်၊** သာဝတ္ထိ၊ ပုညဝမ္မနပထမကျော်၊ **၁၂၈၇-ခုနှစ်၊** မေမြို့၊ ဝိနယပထမကျော်၊ **၁၂၉၅-ခုနှစ်၊** အစိုးရပထမပြန် ပထမကျော်၊ **၁၂၉၅-ခုနှစ်၊** သကျသီဟပရိယတ္တိသာသနဟိတ ဓမ္မာစရိယ၊

၁၂၉၇-ခုနှစ်၊ ။မေမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံရွှေကျင်ကျောင်းတိုက်၊ **ပဓာနနာယက** ဖြစ်တော်မူသည်။

၁၃၀၂-ခုနှစ်၊ ။အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗာရာဏသီမြို့၊ ဟိန္ဒူယူနီဗာစီတီ၌ ပညာသင်သည်။

၁၃၀၄-ခုနှစ်၊ ။အဝကျွန်း၊ (ယခု-ဘင်္ဂလားဒေရှ်နိုင်ငံ) သိမ်တောင်ရွာ၌ သိမ်သမုတ်တော်မူသည်။

၁၃၀၈-ခုနှစ်၊ ။အိန္ဒိယနိုင်ငံ၊ ဗာရာဏသီမြို့၊ ဟိန္ဒူယူနီဗာစီတီမှ (အာကျာရယ)ခေါ် သက္ကတ,ဟိန္ဒီဘာသာ **မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့** ရရှိတော်မူသည်။

၁၃၁၁-ခုနှစ်၊ ။စည်ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ပျံလွန်တော်မူ၍ မန္တလေးမြို့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်၌ ပြန်လည်သီတင်းသုံးတော်မူသည်။

၁၃၁၂-ခုနှစ်။ ။ရွှေကျင်ဂိုဏ်းလုံးကျွတ် အစည်းအဝေးပွဲကြီး၌ ရွှေကျင်နိကာယ ဂိုဏ်းလုံးဝန်ဆောင် နာယက **အကျိုးတော်ဆောင်အဖြစ်** တာဝန်ယူတော်မူသည်။

၁၃၁၅-ခုနှစ်။ ။**သီဟိုဠ်ကျွန်း၊** ကိုလံဘိုလ်မြို့၊ မဟာဝိသုဒ္ဓါရာမယ ကျောင်းတိုက်၌ စံကင်းဆရာတော် ဘုရားကြီး၏အမိန့်ဖြင့် **သီဟိုဠ်ကျွန်း-ရွှေကျင်နိကာယ မဟာနာယက ခန့်အပ်လွှာ**ကို ခန့်အပ်တော်မူခဲ့သည်။

၁၃၁၈-ခုနှစ်။ ။ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင် ပါဠိပဋိဝိသော စာကြည့်စာမေးပွဲနှင့် ပါဠိတက္ကသိုလ် ကိုယ်စားလှယ်ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်တော်မူခဲ့သည်။

၁၃၂၁-ခုနှစ်။ ။သခင်မကြီးဒေါ်သိန်းတင် (ဝဏ္ဏကျော်ထင်၊ **နိုင်ငံ ဂုဏ်ရည်-ဒုတိယဆင့်၊ လွှတ်တော်အမတ်၊ မော်ကွန်းဝင်-ပထမဆင့်)**၏ ပင့်လျှောက်ချက်အရ ပြည်မြို့၊ နဝင်းရပ်ရှိ မူလ ငါးမျက်နှာကျောင်း တိုက်ကို “ **ဝိသုဒ္ဓါရုံ ဟာရာဏသီတိုက်**” ဟူသောအမည်ဖြင့် စာသင်တိုက် ဖွင့်၍ သာသနာပြု ကြွရောက်တော်မူခဲ့သည်။

<u>ရေးသားပြုစုခဲ့သော ကျမ်းစာများ။ ။</u> ၁။ ပါဠိရဝဒပ္ပဏကျမ်း ၂။တေလကဋာဟ နိဿယကျမ်း ၃။သတ္တရုစာဏကျနိတိ နိဿယကျမ်း (စာမူ) ၄။ ဘာသာရူပသိဒ္ဓိ (စာမူ) ၅။ရွှေကျင်နိကာယမှတ်တမ်းများ-ပထမတွဲ၊ ဒုတိယတွဲ၊ တတိယတွဲ၊ စတုတ္ထတွဲ ။

၁၃၄၂-ခုနှစ်။ ။တောင်ငူမြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံမြို့ထောင့်ကျောင်းတိုက်၊ ရွှေကျင်နိကာယ ဂိုဏ်းလုံးကျွတ် အစည်းဝေးကြီး၌ **ရွှေကျင်နိကာယ ဥပဥက္ကဋ္ဌ(တွဲဘက်ရွှေကျင်သာသနာပိုင်)**အဖြစ် တင်မြှောက်တော်မူခြင်းခံရသည်။

ယင်းနှစ်မှာပင် ဂိုဏ်းပေါင်းစုံ သံဃာ့ အစည်းအဝေးပွဲကြီး ဖြစ်မြောက်ရေး ဝန်ဆောင် (၆၆)ပါး၌ ပါဝင်တော်မူ၍-

ပထမအကြိမ် **နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့၌ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌ**အဖြစ် လည်း ဆောင်ရွက်တော်မူသည်။

၁၃၄၂-ခုနှစ်၊ ။**"အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ"**ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို အလှူခံရရှိတော်မူသည်။

၁၃၄၃-ခုနှစ်၊ ။တန်ဆောင်မုန်းလဆုတ် (၁၂) ရက်၊ တနင်္လာနေ့၌ စစ်ကိုင်းမြို့၊ သီတဂူကမ္ဘာ့ ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ် အဓိပတိဆရာတော်ဘုရား **အရှင်ဉာဏိဿရ (D. Litt, Ph.D)** နှင့်အတူ-ထိုင်း၊ မလေးရှား၊ စင်္ကာပူ၊ နီပေါ၊ အိန္ဒိယ၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံများသို့ (၉၃)ရက်ကြာ သာသနာပြုခရီး ကြွရောက်တော်မူသည်။ **(ဤခရီးစဉ်သည် ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ နောက်ဆုံး နိုင်ငံခြားခရီးစဉ်ဖြစ်သကဲ့သို့ သီတဂူဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပထမဆုံးသော နိုင်ငံခြားခရီးစဉ်လည်း ဖြစ်လေသည်။)**

၁၃၄၇-ခုနှစ်၊ ။ **"နိုင်ငံတော်သြဝါဒါစရိယ"**လက်မှတ်ကို အလှူခံရရှိတော်မူသည်။

၁၃၅၂-ခုနှစ်၊ ။ **"အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု"** ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ကို အလှူခံရရှိတော်မူသည်။

၁၃၅၅-ခုနှစ်၊ ။တပို့တွဲလဆုတ် (၁၃)ရက်၊ (၁၀-၃-၉၄) ကြာသာပတေးနေ့၊ မွန်းလွဲ (၂ - ၅၀)နာရီတွင် **မင်္ဂလာဒုံ၊ တပ်မတော်ဆေးရုံကြီး၌** ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူသည်။

၁၃၅၅-ခုနှစ်၊ ။တပေါင်းလဆန်း(၅)ရက်၊ (၁၆-၃-၁၉၉၄) ဗုဒ္ဓဟူးနေ့၊ မွန်းလွဲ (၁)နာရီတွင် **ရန်ကုန်မြို့၊ ရွှေမိုင်-မစိုးရိမ်ရွှေကျောင်တိုက်သစ်၌** သာဓုကီဠန ဈာပနအခမ်းအနား ပြုလုပ်၍ **ကြံတောသုသာန်၌** အန္တိမအဂ္ဂိဈာပန ကျင်းပတော်မူသည်။

၁၃၅၅-ခုနှစ်၊ ။တပေါင်းလဆန်း(၆)ရက်၊ (၁၇-၃-၁၉၉၄) ကြာသပတေးနေ့၊ နံနက် (၈)နာရီတွင် **ရန်ကုန်မြစ်အတွင်း၌** ကြွင်းကျန်ရစ်သော အရိုးပြာများကို မျှောခြင်းဖြင့် တစ်ဘဝဇာတ်(ခန္ဓာ) ရုပ်သိမ်းတော်မူသည်။

* * *

အကြောင်းအရာ

ဤတေလကဋာဟဂါထာများကို ဓိဏာသဝရဟန္တာ ဖြစ်တော်မူသော **ကလျာဏီယမဟာထေရ်မြတ်** ဟောကြားတော်မူခဲ့သည်ဟု အဆိုရှိလေသည်။ ယင်းဂါထာများကို ဟောကြားတော်မူခြင်း၏ အကြောင်းရင်းမှာ - လံကာ (သီဟိုဠ်)ကျွန်း၌ **ကလျာဏီတိဿဘုရင်** အုပ်စိုးစဉ်အခါ ထိုကလျာဏီယမဟာထေရ်သည် မင်းဆရာဖြစ်လေသည်။ ကလျာဏီယတိဿဘုရင်၏ညီတော် **ဥတ္တိယမင်းသား**သည် ထိုကလျာဏီယမဟာထေရ်ထံတော်မှာပင် အတတ်ပညာများကို သင်ယူခဲ့၍ လက်ရေးလက်သားများကို မထေရ်၏လက်ရေးနှင့် တစ်ထပ်တည်းတူအောင် ရေးသားနိုင်လေသည်။

ထိုမင်းသားအရွယ်ရောက်၍ အိမ်ရှေ့ဥပရာဇာဖြစ်မြောက်သည့်အခါတွင် နောင်တော်ဘုရင်၏ မိဖုရားဖြစ်သော မရီးတော်နှင့် တစတစယဉ်ပါး၍ မင်းပြစ်မင်းဒဏ်မလွတ်သော ဘုရင့်ဘဏ္ဍာတော်ကို ပြစ်မှားမိလေ၏။ ထိုအဖြစ်အပျက်သတင်းများသည် နောင်တော်ဘုရင့်နားတော်သို့ ပေါက်ရောက်သွားရာ ညီတော်ကို "ဖမ်းဆီးတုပ်နှောင်၍ အကျဉ်းထောင် သွင်းရမည်"ဟု အမိန့်တော် ထုတ်ပြန်သည်ကို ကြိုတင်သိ၍ ကလျာဏီမြို့တော်မှ တစ်ခုသော ရွာကလေးသို့ ထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ရလေသည်။

ထိုသို့တိမ်းရှောင်နေရသော်လည်း မရီးတော်၌ စွဲမက်သောသမုဒယကို ဖျောက်ဖျက်မရသောကြောင့် လုလင်ပျိုတစ်ယောက်ကို ရဟန်းအသွင် ပြုပြင်ဖန်တီး၍ ပေရွက်တွင် ရေထားသော သဝဏ်လွှာကို မရီးတော်ထံ ပေးပို့ရန်စေလွှတ်လိုက်လေသည်။

ထိုတမန်ရဟန်းငယ် နန်းတော်တံခါးပေါက်သို့ ရောက်သည့်အခါမှာပင် နေ့စဉ်နန်းတွင်းကြွ၍ ဆွမ်းဘုန်းပေးတော်မူနေကျဖြစ်သော မင်းဆရာ ကလျာဏီယမထေရ်ကြီးလည်း နန်းတွင်းသို့ ဆွမ်းဘုန်းပေးကြွအလာ နောက်တော်ပါးက ရောရောင်ကာ လိုက်ပါသွား၍ ဘုရင်နှင့်မိဖုရားတို့ကလည်း မထေရ်၏အာဂန္တုရဟန်းတော် တစ်ပါးဟူသော အမှတ်အသားဖြင့် မထေရ်နှင့်အတူပင် ဆွမ်းဘောဇဉ် များကို ဆက်ကပ်ပြီး၍ မင်း,မိဖုရားတို့ ထအသွား အခွင့်ရပြီအထင်နှင့် ရဟန်းငယ်က သဝဏ်လွှာပေရွက်ကို မိဖုရားဘက်သို့ ပြစ်ပေးလိုက်လေသည်။

"ချက်"ကနဲအသံ ဘုရင်ကြား၍ လှည့်လည်ကြည့်လိုက်ရာ ယင်ပြင်တွင် ကျနေသော ပေရွက်ကို မြင်၍ ကောက်ယူဖတ်ကြည့်သည့်အခါ မထေရ်၏လက်ရေးနှင့် တစ်ထပ်တည်း တူနေသည်ကို တွေ့ရ. . . **"စကော္ဍ-ဤရဟန်းကြီး၏ အပြုအမူ ဖြစ်သည်"**ဟု အမျက်တော်ရှ၍ ထိုင်ရာမထ **"မထေရ်ကြီးကို ဖမ်းဆီး၍ ချစ်ချစ်လောင်သော ဆီဒယ်အိုး၌ စောက်ထိုးချ သတ်စေ"**ဟူသော တစ်ချက်လွှတ် အမိန့်အရ မင်းချင်းယောကျ်ားတို့က ဆီကျက်ဒယ်အိုး၌ ဖမ်းယူ ပစ်ချကြလေသည်။

ထိုခဏ၌ မထေရ်မြတ်သည် ဝိပဿနာပွားများ၍ အာသဝေါကင်းကွာ ရဟန္တာ ဖြစ်သည်ရှိသော် ဆီကျက်ဒယ်အိုးပေါ်တွင် ကြွနှိနီလာမြကျောက်ဖြာထက်၌ ရွှေဟင်္သာငှက်ကဲ့သို့ ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေနေတော်မူလျက် ထိုဒယ်အိုးမှပင် **ရာဇောဝါဒအနေအားဖြင့် ဤတစ်ရာသော ဂါထာများကို** ဟောကြားတော်မူလေသည်။

ထိုသို့ဆီကြက်ဒယ်အိုးမှနေ၍ ဟောကြားတော်မူအပ်သော ဂါထာများဖြစ်သောကြောင့် **တေလကဋာဟ(ဆီဒယ်ကြီး)**ဂါထာများ-ဟု ယခုတိုင် ထင်ရှားလျက် ရှိပေသည်။

ထိုဂါထာများကို ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက **အရိယဝံသ- သံဃြိတ် ပညာတော်သင်ဘဝနှင့် အိန္ဒိယပြည်၌ နေရစဉ်အခါ တရားကာသီမြို့၊ မဟာဗောဓိအသင်းမှ နာဂရီအက္ခရာနှင့် ရိုက်နှိပ်ထားသော စာအုပ်ငယ်တွင် တွေ့မြင်ဖတ်ရှုရ၍** ရဟန္တာဟောဂါထာများ ဟုတ်သည်-မဟုတ်သည်ကို အပထား. . . အစိပ္ပါယ်သွားမှာ ဥပမာဆင်

ယင်ထား၍ တရားသဘော အားဖြင့် မှတ်သားဖွယ်ကောင်းသော ဂါထာများဟု အသိအမှတ် ပြုထားခဲ့လေသည်။

သို့သော်ငြားလည်း ထိုထိုကိစ္စများကြောင့် အချိန်ကာလများ လွန်မြောက်ခဲ့၍ ၁၃၁၆-ခုနှစ် **လောက်ကျမှပင် နာဂရီအက္ခရာ အရေးအသား ပါဠိဂါထာများကို ဘာသာအက္ခရာသို့ ပြောင်းရွှေ့လျက် ဘာသာနိဿယ အနေသွားဖြင့် ရေးသားပြီးမြောက်ပေတော့သည်။**

ဘာသာနက်ပြန်ဆိုရာ၌ သဒ္ဒါနက်တိကျရုံကလေးမျှ မဟုတ်စေဘဲ ဗာဟုဿစ္စကာမိမေဓာဝီ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သုတိသာယာ ရွတ်ဆိုသုံးစွဲနိုင် ကြစေခြင်းငှါ သဒ္ဒါနက်လည်း မပျက်ပြား အဓိပ္ပါယ်သွားလည်း ပါအောင် ရေးသားပြန်ဆိုသည်။

သို့ - မိမိအထင်အားဖြင့် အသားပါအောင် ရေးသားစေကာမူ ဤစာကို ကြည့်ရှုသုံးစွဲကြသော ပညာရှင်တို့သည် “**တစ်ဥကောင်း တစ်ပညာ**”ဆိုသလို မိမိတို့ မနှစ်မြို့သော အပိုဒ်များကို ပယ်နုတ်၍ ကြိုက်ပုဒ်များကို သွင်းပြီးလျှင် ကြည်လင်သော စိတ်ထားဖြင့် ကြည့်ရှုနိုင်ကြပါစေကုန်။

ဗာရာဏသီ ဦးအာနန္ဒပဏ္ဍိတ
၁၆-၉-၀၁၂

အထူးမှာထားချက်

ပါဠိရဝဒပ္ပဏကျမ်းတွင် ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း ဤ ဘာသာနိဿယကျမ်း၌ (ဿ) သ-ဆင့် တံခွန်-ကင်းစီးမဲ့ (င)ဆင့်နှင့် (၎) သံလျင်းချိတ်. . . စသည်များကို အသုံးပြုထားသည်ဖြစ်ရာ ဝိစာရဏာဉာဏ် ပညာရှင်တို့ ခုံမင်နှစ်သက် သတိစွက်တော်မူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

The background of *Telakaṭāha Gāhtā*

It is said that this *Gāhtā* was recited by Sayadaw *kalyāniya*, who was the teacher of king *kalyānītissa*. He has a younger brother named Prince *Uttiya*. He was also a diciple of Sayadaw *kalyāniya* and his handwriting was exactly like that of the Sayadaw.

One day the Prince *Uttiya* became the Crown Prince, and he fell in love with the queen who was his sister-in-law. This was a very serious offence. The king at last came to know it and took action against his brother. But the prince ran away before he was arrested.

However, he could not forget the queen and one day he sent a man in the disguise of a monk giving him a letter written on a palm leaf and addressed to the queen.

At the time, when he got to the gate of the city, he waited for the Sayadaw who went to the palace daily to have breakfast offered by the king and queen. He went to the palace together with the Sayadaw, pretending to be a member of his team.

Thinking that he had a good chance he threw the palm leaf to the queen. Then the palm leaf fell on the floor and made a sound. The king then looked at the place where it fell and he found out who had written it. The king was very angry and let the Sayadaw burnt alive in a frying pan of scorching oil.

However, there was no harm to the Sayadaw. He was not burnt at all. At that moment, he became an *Arahant* by practising *Vipassanā* meditation and was found as the

appearance of golden bird named *Brahminy* duck to be sitting cross legged on the stone slap of *Indanilā* emerald.

From these he recited the *GÈhtÈ*, just to give a lesson to the king about duties as to admonition of him. (*Rājovāda*) Thus, these *Gāhtās* are known *Telakaṭāha* to this day as recited from frying pan with scorching oil.

I first came across these *Gāhtās* while I was living at *Bārāṇasi* in India. At that time I was not sure whether they were uttered by an *Arahant*, but I noticed that they were meaningful, comprehensive and notable.

Herein, I try my best to translate these *Gāthās* not just in grammatical way, but to cover the complete meaning and to make use of these *Gāthās* for those who are enthusiastic to acquire general knowledge. [*Bāhussacca kāmīmedhāvi*]

Then I translated it with great care so that from these text there will be no deviation in the content and style. However, no one is perfect except the Buddha in the world and there may be any flaw in my translation, kindly correct them.

Bārāṇasī U Ānandapaṇḍita
16-9-012

ဗာရာဏသီဆရာတော်

ဂန္ဓာရမ္ဘ

၁။ မောဟန္ဓကာရံ ဓံသေတွာ၊ ဝိသုဒ္ဓဓမ္မရံသိယာ၊
ဝေနေယျပင်္ကဇံ ဗုဒ္ဓ-သူရော ဗောဓေသိ တံ နမေ။

၂။ ရာဂါတုရေ တိလောကေ ယော၊ ဂဒေါဝ ဒေါသအဂ္ဂိတော၊
ရတနာဝလိ မောဟန္ဓေ၊ ဒီပေါ ဓမ္မံ နမာမဟံ။

၃။ ခေတ္တံ ပုညေသု ယော ဗုဒ္ဓ-ဗိမ္ဗာ ဝိယ သမိန္ဒြိယော၊
ဂဏုတ္တမောဟံ တံ သံဃံ၊ ဝန္ဒာမိ သိရသာဒရံ။

၄။ လင်္ကာယံ ပက္ကုထိမော **တေလ-ကဋာဟော** ကထိတာ ပုရာ၊
ကလျာဏိယတ္ထေရေန၊ သိလောကာ ယေတ္ထ ဒိဿရေ။

၅။ တေ သာရတ္ထသမာယုတ္တာ၊ ပသန္နပဒဗျဉ္ဇနာ၊
ဟိတာဝဟာ စ သောတူနံ၊ သဒ္ဓမ္မဝုဒ္ဓိကာမိနံ။

၆။ **ဗာရာဏသီမဟာထေရော**၊ ထိရော ထိရဂုဏာကရော၊
မရမ္မိကာန'မတ္ထာယ၊ အကာသိ နိဿယံ သုဘံ။

၇။ **နန္ဒောဘာသာဘိဝံသေန**၊ သီဃေန စဿ မေ'ဓုနာ။
ဘာသာပရိဝတ္တနံ တေသံ၊ ကယျတေ ဟိတကာမတာ။

၈။ သဒ္ဓိံ ဣင်္ဂလိသဘာသာယ၊ ဂန္ဓာ မုဒ္ဒါပိတာ ဥဘော။
ဟိတေသီနံ ဟိတတ္ထာယ၊ သာသနဿ စ ဝုဒ္ဓိယာ။

နန္ဒောဘာသာဘိဝံသော

ကျမ်း၏အဦး

၁။ ဘုရားတည်းဟူသော အကြွင်နေမင်းသည် မောဟတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီး၍ အထူးစင်ကြယ်သော တရားတည်းဟူသော ရောင်ခြည်ဖြင့် ဝေနေယျသတ္တဝါ တည်းဟူသော ပဒုမ္မာကြာကို ပွင့်စေတော်မူပြီ။ အကျွန်ုပ်သည် ထိုဘုရားတည်းဟူသော နေမင်းကို ရှိခိုးပါ၏။

၂။ အကြွင်တရားတော်သည် ရာဂဖြင့် နာကျင်သော လောကသုံးပါး၏ ဆေးကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ ဒေါသတည်းဟူသောမီးမှ ထွက်သွားသော ရတနာပန်းကုံးကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ မောဟတည်းဟူသော အမိုက်မှောင်၌ ဆီမီးကဲ့သို့ ဖြစ်၏။ အကျွန်ုပ်သည် ထိုတရားတော်ကို ရှိခိုးပါ၏။

၃။ အကြွင်သံဃာတော်သည် ကောင်းမှုတို့၌ လယ်ယာမြေကောင်းကဲ့သို့ဖြစ်၍ ဘုရားဆင်းတုတော်ကဲ့သို့ ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေရှိပါသည်။ ဂိုဏ်းတို့၌ မြင့်မြတ်၏။ အကျွန်ုပ်သည် ထိုသံဃာတော်ကို ဦးခေါင်းဖြင့် ရိုသေလေးစားစွာ ရှိခိုးပါ၏။

၄။ ရှေးအခါ သီဟိုဠ်ကျွန်း၌ ကလျာဏိယမထေရ်သည် အကြွင်ဂါထာတို့ကို ဆူပွက်သော ဆီဒယ်အိုး၌ ဆိုအပ်ကုန်ပြီ။ ယနေ့ထက်တိုင် ထင်ရှားရှိကုန်ပြီ။

၅။ ထိုဂါထာတို့သည် အနှစ်သာရဖြစ်သော အနက်နှင့် ကောင်းစွာ ယှဉ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ စင်ကြယ်သန့်ရှင်းသော ပုဒ်ဗျည်းရှိကုန်၏။ သူတော်ကောင်းတရား၌ ကြီးပွားခြင်းကို လိုလားကြကုန်သော နာကြားသူတို့၏ အကျိုးစီးပွားကိုလည်း ဆောင်ရွက်ကြကုန်၏။

၆။ ခိုင်မာသောသူဖြစ်၍ ခိုင်မာသောဂုဏ်တို့၏တည်ရာဖြစ်သော ဟာရာဏာသီမထေရ်သည် မြန်မာတိုင်းသူပြည်သားတို့၏အကျိုးငှါ ကောင်းမွန်သောနိဿယကို ပြုစုတော်မူပြီ။

၇။ ထိုမထေရ်၏တပည့်ဖြစ်သော နန္ဒောဘာသာဘိဝံသမည်သော အကျိုးစီးပွားကို လိုလားသော အကျွန်ုပ်သည် ယခုအခါ၌ ထိုတေလကဋာဟဂါထာတို့၏ ဘာသာပြန်ကို ပြုအပ်၏။

၈။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာနှင့်တကွ ထိုတေလကဋာဟဂါထာနိဿယနှင့် တေလကဋာဟဂါထာ ဘာသာပြန်ဟူသောကျမ်းနှစ်စောင်တို့ကို အကျိုးစီးပွားကို ရှာဖွေကုန်သောသူတို့၏ အကျိုးငှါလည်းကောင်း၊ သာသနာတော်၏ ကြီးပွားခြင်းငှါလည်းကောင်း ပုံနှိပ်စေအပ်ကုန်သတည်း။

အရှင်နန္ဒောဘာသာဘိဝံသ

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

တေလကဋာဟဂါထာ

ဘာသာနိဿယ

ဗုဒ္ဓဂုဏ–ဘုရားဂုဏ်

၁။ **ယော သဗ္ဗ လောကမဟိတော ကရုဏာဓိဝါသော၊**
မောက္ခာ ကရော ရဝိ ကုလမ္ဗရ ပုဏ္ဏစန္ဒော။
ဉေယျော ဒဓိ သုဝိပုလံ သကလံ ဝိဗုဒ္ဓေါ၊
လောကုတ္တမံ နမထ တံ သိရသာ မုနိန္ဒံ။

ယော မုနိန္ဒော- မုနိငါးမျိုး လွှမ်းမိုးပေါ်ထင် အကြင်ဘုရားရှင်ကို၊ ဝါ- ဘုရားရှင်သည်၊ သဗ္ဗလောကမဟိတော- လောကအလုံး ညွတ်ရိုးကော်ရော် ရှိခိုးပူဇော်အပ်၏။ ကရုဏာဓိဝါသော- ဝေနေအများ သနားရှုမျှော် မဟာကရုဏာ၏တည်ရာ ဖြစ်တော်မူပေ၏။ မောက္ခာကရော- ဆင်းရဲခပ်သိမ်း လွတ်ငြိမ်းအေးမြ မောက္ခ၏တည်ရာ ဖြစ်တော်မူပေ၏။ ရဝိကုလမ္ဗရပုဏ္ဏစန္ဒော- နေမင်းအမျိုး မော်ကွန်းထိုး၍ ထက်မိုးကောင်းကင် မြူကြေးစင်လျက် ကြည်လင်ထွန်းလင်း လမင်းသဖွယ် ဖြစ်တော်မူပေ၏။

သုဝိပုလံ- မှန်းဆမလွယ် အလွန်ကျယ်သော၊ ဉေယျောဒဓိံ- သိအပ်သမျှ ဉေယျငါးသွယ် နက်ကျယ်လှစွာ မဟာသမုဒ္ဒရာကို၊ သကလံ- မချန်မခြွင်း ခပင်းဉဿုံ အလုံးစုံကို၊ ဝိဗုဒ္ဓေါ- ထွင်းဖောက်ညက်ကြေ သိမြင်တော်မူပေ၏။ တံ မုနိန္ဒံ- မုနိငါးပါးတို့၏ ရှေ့သွားအဓိပတိ

မှတ်ချက်။ ။ဤကျမ်းလာဂါထာများသည် ဝသန္တတိလကာဂါထာများချည်းတည်း။

တုမရှိထိပ်တင် ထိုဗုရားရှင်ကို၊ (တုမေ့- ကောင်းကျိုးလိုလား သင်သူ တော်ကောင်းအများတို့သည်)၊ နမထ- ဦးနှိမ်ညွတ်လျှိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးလိုက်ကြကုန်လော။

[အကြင်ဘုရားရှင်သည် တစ်လောကလုံး ပူဇော်ထိုက်၏။ မဟာကရုဏာ၏ တည်ရာဖြစ်တော်မူ၏။ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့၏ လွတ်ငြိမ်းရာ ဖြစ်တော်မူ၏။ နေမင်း၏အမျိုးဖြစ်သော လမင်း သဖွယ်ဖြစ်တော်မူ၏။ အလွန်ကျယ်ဝန်းသော ဉေယျခမ်ငါးပါး တည်းဟူသော မဟာသမုဒ္ဒရာကို မကြွင်းမကျန် သိမြင်တော်မူ ၏။ ထိုဘုရားရှင်ကို ရှိခိုးလိုက်ကြကုန်လော့။]

1. The Greatest Sage full of compassion is revered by all sentient beings. The Path of Deliverance He discovered, is likened to a full moon shining brightly in the sky. The Supreme Knowledge He penetrated, is as deep as the ocean. Let us pay homage to the Greatest Sage, the Perfected One.

* * *

ဓမ္မဂုဏ–တရားဂုဏ်

၂။ သောပါနမာလမမလံ တိဒသာလယဿ(ဿ)၊
သံသာရသာဂရသမုတ္တရဏာယ သေတုံ၊
သဗ္ဗာဂတိဘယဝိဝဇ္ဇိတခေမမဂ္ဂံ၊
ဓမ္မံ နမဿ(ဿ)ထ သဒါ မုနိနာ ပဏီတံ၊

တိဒသာလယဿ- နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် အထက်အရပ်၏၊ အမလံ- ညစ်ကြေးမတင် သန့်ရှင်းစင်သော၊ သောပါနမာလံ- ဆောက်

ထားစီမံ တက်ရန်မှန်းရွယ် စောင်းတန်းလှေကားသဖွယ် ဖြစ်ပေသော၊ သံသာရသာဂရသမုတ္တရဏာယ- သံသရာပြင်ကျယ် သမုဒ်နယ်ကို လွယ်ကူထုတ်ချောက် ကူးမြောက်ရန်အလို့ငှါ၊ သေတုံ- လျှောက်သွား ဘို့လွယ် တံတားသဖွယ်ဖြစ်သော၊ သဗ္ဗာ ဂတိဘယဝိဝဇ္ဇိတ ခေမ မဂ္ဂံ- ကြောက်ဖွယ်လန့်ဖွယ် ထိန့်လန့်ဖွယ်ရေး ဂတိဘေးနှင့် ကင်းဝေးဖြောင့် တန်း နိဗ္ဗာန်လမ်းဖြစ်ပေသော၊ မုနိနာ- လောကဦးတင် ဘုရားရှင်သည်၊ ပဏီတံ- ချိုးမွမ်းအပ်၍ မြင့်မြတ်ပေသော၊ ဓမ္မံ- မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ဓမ္မကွန် ခေါ်ဝေါ်ငြား ဆယ်တရားကို၊ သဒါ- နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ်၊ နမဿထ- မြတ်နိုးကော်ရော် ရှိခိုးပူဇော်ကြကုန်လော့။

[နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၏ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော စောင်းတန်း လှေကားသဖွယ်ဖြစ်သော, သံသရာတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာကို ကူးမြောက်ဖို့ရန် တံတားသဖွယ်ဖြစ်သော, အလုံးစုံသော ဂတိဘေးတို့မှ ကင်းဝေးသော နိဗ္ဗာန်လမ်းဖြစ်သော, ဘုရားရှင်သည် ချီးမွမ်းအပ်သော မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ဟုဆို အပ်သော တရားတော်မြတ်ကို အခါခပ်သိမ်း ရှိခိုးပူဇော်လိုက်ကြကုန်လော့။]

2. Let us pay homage to the ***Dhamma*** uttered by the Greatest Sage. It is like an impeccable ladder that leads to the heavenly realm; a bridge that will bring us across the ocean of rebirth. It is the secure path towards ultimate happiness, away from all miseries.

* * *

သံဃဂုဏ-သံဃာဂုဏ်

၃။ ဒေယျံ တဒပ္ပမပိ ယတ္ထ ပသန္နစိတ္တာ၊
ဒတွာ နရာ ဖလမုလာရတရံ လဘန္တေ၊

တံ သဗ္ဗဒါ ဒသဗလေနပိ သုပ္ပသတ္ထံ၊
သံဃံ နမသာ(သ္သ)ထ သဒါ မိတပုညခေတ္တံ။

ယတ္ထ- မဂ္ဂဖလဋ္ဌ ရှစ်တန်ထင်ပေါ် အကြင်အရိယာသံဃာတော်၌၊ ပသန္နစိတ္တာ- မနွှေမဝင် ကြည်လင်ရောင်ဖိတ် ကြည်ညိုစိတ်ရှိကြကုန်သော၊ နရာ- သဗ္ဗါရင့်ညောင်း သူတော်ကောင်းဖြစ်ကြား လူအများတို့သည်၊ အပ္ပမ္ပိ- မကြီးမကျယ် အနည်းငယ်လည်းဖြစ်သော၊ တံဒေယျံ- ပေးကမ်းစွန့်အပ် သတ်မှတ်ဆည်းစု ထိုလှူဖွယ်ဝတ္ထုကို၊ ဒတွာ- သဒ္ဓါဖွေးဖြူ ပေးစွန့်လှူ၍၊ ဥဠာရတရံ- အံ့ဩစဖွယ် အလွန်မြင့်မြတ် ကြီးကျယ်သော၊ ဖလံ- လူနတ်နိဗ္ဗာန် သုံးတန်ဖြိုးဝေ အကျိုးတွေကို၊ လဘန္တေ- ကိုယ်ပိုင်မိမိ ရရှိကြကုန်၏။

သဗ္ဗဒါ- အခါမလပ် အထပ်ထပ်၊ ဒသဗလေနပိ- အားတော်ဆယ်ပါး မြောက်များစုံလင် ဘုရားရှင်သည်သော်မှလည်း၊ သုပ္ပသတ္ထံ- ရွှေနှုတ်တော်ခွန်းဟာလျက် ညွှန်းပြ ထုတ်ဖော် ချီးမွမ်းတော်မူအပ်ပေသော၊ အမိတပုညခေတ္တံ- ကောင်းမှုမျိုးကို စိုက်ပျိုးချကြဲ လွန်ကဲကြီးကျယ် လယ်ယာမြေကောင်းသဖွယ် ဖြစ်တော်မူသော၊ တံ သံဃံ- အပါးရှစ်ဖော် ထိုအရိယာသံဃာတော်ကို၊ သဒါ- အခါမစဲ အမြဲသာလျှင်၊ နမဿထ- ဦးနှိမ်ညွှတ်လျိုး လက်အုပ်မိုး၍ မြတ်နိုးကော်ရော် ရှိခိုးပူဇော်ကြကုန်လော့။

[ရှစ်ပါးသော အရိယာသံဃာတော်၌ ကြည်ညိုသောစိတ်ရှိကြကုန်သော လူတို့သည် အနည်းငယ်လည်းဖြစ်သော ထိုအလှူဝတ္ထုကို ပေးလှူ၍ အလွန်မြင့်မြတ်ကြီးကျယ်သော လူနတ်နိဗ္ဗာန်အကျိုးတို့ကို ရရှိကြ၏။ အားတော် (၁၀)ပါးပိုင်ရှင် ဘုရားရှင်သည်သော်လည်း အခါခပ်သိမ်း ချီးမွမ်းတော်မူအပ်သော, ကောင်းမှုမျိုးစေ့တို့၏ စိုက်ပျိုးကြဲချရာ အလွန်ကြီးကျယ်သော လယ်ယာ မြေကောင်းသဖွယ်ဖြစ်တော်မူသော ထိုအရိယာသံဃာတော်မြတ်ကို အမြဲ ရှိခိုးပူဇော်လိုက်ကြကုန်လော့။]

3. Let us pay homage to the ***Sangha***, the peerless fertile field for planting the seeds of merit. Even a small offer in full faith will yield abundant fruits in the future.

* * *

တိရတနပလ-ရတနာသုံးပါးအကျိုး

၄။ တေဇော ဗလေန မဟတာ ရတနတ္တယသာ(သ္သ)၊
လောကတ္တယံ သမဓိဂစ္ဆတိ ယေန မောက္ခံ။
ရက္ခာ န စတ္ထိ စ သမာ ရတနတ္တယသာ(သ္သ)၊
တသ္မာ သဒါ ဘဇထ တံ ရတနတ္တယံ ဘော။

ဘော- ဘေကင်းရန်ကွာ ချမ်းသာလိုညောင်း အို - သူတော်ကောင်းတို့၊ ရတနတ္တယသာ- ဘုရား, တရား, သံဃာ သုံးဖြာသောရတနာ၏။ မဟတာ- သတ္တိဖြိုးကြွယ် ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော၊ ယေန တေဇော ဗလေန- အကြွင်တန်ခိုးတေဇော် အာနုဘော်၏အစွမ်းကြောင့်၊ လောကတ္တယံ- ဖြဟ္မာနတ်လူ လောကသူလောကသား လူသုံးပါးအပေါင်းသည်၊ မောက္ခံ- သံသရာဝဋ်အတွင်းမှ လွတ်ကင်းအေးမြ ဘေးမခြင်းကို၊ သမဓိဂစ္ဆတိ- ကောင်းစွာပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်၏။

ယသာ ရတနတ္တယသာ- အစစ်အမှန် အကြွင်ရတနာသုံးတန်နှင့်၊ သမာ- ပြိုင်ယှဉ်တုပ ဂုဏ်တူမျှသော၊ ရက္ခာ စ- ဘေးဆီးရန်ဖျောက်အစောင့်အရှောက်သည်လည်း၊ နတ္ထိ စ- ဘယ်မှာကြည့်ကြည့် မရှိသည်သာတည်း၊ တသ္မာ- ထိုသို့ တုပြိုင်ကင်းပ မြင့်မြတ်လှသောကြောင့်၊ တံ ရတနတ္တယံ- ဂုဏ်ရည်ပြည့်ဝ ထွန်းပတောက်ကြွား ထိုရတနာသုံးပါးကို၊ သဒါ-နာရီမိနစ် ခါမလစ်ဘဲ အမြဲမကွာ၊ ဘဇထ- ရိုသေတုပ်ဝပ် မှီဝဲဆည်းကပ်ကြကုန်လော့။

[ဘုရား,တရား,သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါး၏ ကြီးကျယ်မြင့်မြတ်သော အကြင်တန်ခိုး အာနုဘော်၏အစွမ်းကြောင့် ဗြဟ္မာ နတ်လူ သုံးဘုံလူတို့သည် သံသရာဝဋ်အတွင်းမှ လွတ်ကင်းခြင်းကို ကောင်းစွာရရှိနိုင်၏။ အကြင်ရတနာသုံးပါးနှင့် တူမျှသော အစောင့်အရှောက်သည်လည်း မရှိသည်သာတည်း။ ထို့သို့ တုဘက်ကင်းသောကြောင့် ထိုရတနာသုံးပါးကို အမြဲမပြတ် ဆည်းကပ်ကြကုန်လော့။]

4. Let us take refuge in the Triple Gem. For there is no other protection in the three worlds other than the Triple Gem that can lead us to happiness. Such is the Greatness of the power of the Triple Gem.

* * *

ရာဇဗ္ဗုတ်–ဘုရင်အမွှမ်းတင်

၅။ လံကိဿ(သ္သ)ရော ဇယတု ဝါရဏာရာဇဂါမီ၊
ဘောဂိန္ဒဘောဂရုစိရာယတပီဏဗာဟု၊
သာဓူပစာရနိရတော ဂုဏသန္နိဝါသော၊
ဓမ္မေ ဌိတော ဝိဂတကောဓမဒါဝလေပေါ၊

ဘောဂိန္ဒဘောဂရုစိရာယတပီဏဗာဟု- နဂါးမင်း၏ကိုယ်အလား ရှည်လျားဖြိုးကြွယ် နှစ်သက်ဖွယ်သော လက်ရုံးလက်မောင်းရှိပေထသော၊ သာဓူပစာရနိရတော- သူတော်ကောင်းကို နှစ်တောင်းလေးမြတ် ပူဇော်ဆည်းကပ်ခြင်း၌ မပြတ်မွေ့လျော်ထသော၊ ဂုဏသန္နိဝါသော- သဒ္ဓါ သီလ စသည်ဖုံဖုံ အကျင့်ဂုဏ်တို့၏ လွှမ်းထုံတည်နေရာဖြစ်ပေသော၊ ဓမ္မေ- ရာဇဓမ္မ ရှေ့ကမှတ်သား မင်းကျင့်တရား၌၊ ဌိတော- မချွတ်မသွေ ကျင့်သုံးတည်နေသော၊ ဝိဂတကောဓမဒါဝလေပေါ- အမျက်

နှင့်မာန် ယင်းနှစ်တန်ကို လိမ်းကျံခြင်းမှ ကင်းပေထသော၊ ဝါရဏာရာဇ ဂါမိ- ညင်သာရွှတ္တား ဆင်မင်းသွားသို့ ရှုပြားတင့်တယ် စမွယ်စွာ သွားလေ့ ရှိထသော၊ လံကိဿရော- လံကာကျွန်းကြီး အုပ်စီးသွန်သင် မင်းဘုရင် သည်၊ ဇယတု- ရန်အပေါင်းကို ထောင်းထောင်းကြေတ်ချေ အောင်ပါစေ သတည်း။

[နဂါးမင်း၏ ကိုယ်ကာယကဲ့သို့ ရှည်လျားဖွံ့ဖြိုး နှစ်သက် ဖွယ်ကောင်းသော လက်ရုံးလက်မောင်းရှိသော, သူတော် ကောင်းကို ဆည်းကပ်ရခြင်း၌ အမြဲမပြတ် မွေ့လျော်သော, သဒ္ဓါ သီလ စသောဂုဏ်တို့၏ တည်နေရာဖြစ်သော, မင်းကျင့်တရား၌ တည်သော, အမျက်နှင့်မာန် လိမ်းကျံခြင်းမှ ကင်းသော, ဆင်းမင်းကဲ့သို့ သွားလေ့ရှိသော သီရိလင်္ကာဘုရင်မင်းသည် ရန်အပေါင်းကို အောင်ပါစေသတည်း။]

5. May the King of Lanka be the conqueror of all Men. The handsome king rides on an elephant. His arms are well built and rounded just like a snake. He enjoys being near the sage, who is established in virtue and he dwelled in the virtue, free from anger and ignorance.

* * *

မှတ်ချက်။ ။ဤဂါထာသည် ကျမ်းရင်း၌ ရှေးဦးပထမအစဆုံးက ဖြစ်သော်လည်း ဤဘာသာနိဿယ၌ ရတနာသုံးပါး၏ နောက်ဆွယ်များ တွင် ပြောင်းရွှေ့ထားသည်။

လံကိဿ(ဿ)ရ–လံကာဘုရင်ဂုဏ်

၆။ လံကိဿ(ဿ)ရော ပရဟိတေ ကရတော နိရာသော၊
ရတ္တိံမှိ ဇာဂရတော ကရုဏာမိဝါသော။

လောကံ ဝိဗောဓယေတိ လောကဟိတာယ ကာမံ၊
ဓမ္မံ သမာစရထ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ၊

နိရာသော- တိုင်းတစ်ပါးကို မတရားနယ်ချဲ့ စည်းကမ်းမဲ့လွှမ်းမိုးဘို့ရာ အလိုအာသာ မရှိသော၊ ပရဟိတေ ကရတော- ပြည်သူ့အကျိုးသည်ပိုးဆောင်ရွက်ခြင်း၌ စိတ်ရင်းတည့်မတ် မပြတ်မွေ့လျော်သော၊ ရတ္တိမ္ဓိ- စည်းစိမ်ယစ်ရာ ညဥ့်အခါ၌လည်း၊ ဇာဂရတော- တရားဝင်စားနိုးကြားပေသော၊ ကရုဏာမိဝါသော- တိုင်းသူပြည်သား ရင်ဝယ်သားသို့ သနားကြင်နာ ကရုဏာ၏ တည်ရာဖြစ်ပေသော၊ လံကိဿရော- သီဟိုဠ်ကျွန်းသခင် ဘုရင်မင်းမြတ်သည်၊ ကာမံ- တရားမလစ် အမှန်စင်စစ်၊ လောကဟိတာယ- တိုင်းသူပြည်သား လူအများအကျိုးငှါ၊ လောကံ- နိုင်ငံနေသူ လူအပေါင်းကို၊ ဝိဗောဓယေတိ- သွန်သင်ပြသ ဆုံးမခွဲဝေ သိရှိစေ၏၊ (တုမှေ- သင်တို့သည်)၊ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ- နိုးကြားထကြွ အားထုတ်ကြ၍၊ ဓမ္မံ- ဆယ်လီသတ်မှတ် တရားတော်မြတ်ကို၊ သမာစရထ- လုံ့လကြိုးကုတ် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကုန်လော့။

[အာသာဆန္ဒမရှိသော၊ ပြည်သူပြည်သားတို့၏ အကျိုးစီးပွားခဲ့ပြုသော၊ ညဥ့်အခါ၌လည်းနိုးကြားသော၊ ကရုဏာ၏ တည်ရာဖြစ်သော သီဟိုဠ်ကျွန်းဘုရင်သည် စင်စစ် တိုင်းသူပြည်သားတို့၏ အကျိုးငှါ လူအပေါင်းကို သွန်သင်ပြသဆိုဆုံးမ၏။ "သင်တို့သည် အမြဲ နိုးကြားထကြွကြ၍ တရားတော်မြတ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်လော့"။]

6. The King possesses the joy of giving. He is freed from greed, fully awakened, and full of compassion. He propagates the ***Dhamma*** for the benefit of the sentient beings. He exhorts them to be mindful and dwelt in the ***Dhamma***.

* * *

ဥဓယျောဇနု–တိုက်တွန်းချက်

၇။ **သဗ္ဗေဘာ ပကာရနိရတာ ကုသလေ သဟာယာ၊**
ဘော ဒုလ္လဘာ ဘုဝိ နရာ ဝိဂတပ္ပမာဒါ။
လံကာမိပံ ဂုဏဓနံ ကုသလေ သဟာယံ၊
အာဂမ္မ သံစရထ ဓမ္မ မလံ ပမာဒံ။

ဘော- ကောင်းကျိုးလိုလား အို- သူတော်အများတို့၊ ဘုဝိ- ကမ္ဘာသောင်းခွင် မြေအပြင်၌၊ သဗ္ဗေဘာပကာရနိရတာ- သတ္တဝါများ ကျိုးစီးပွားကို လိုလားရှေ့ရှု ကျေးဇူးပြုခြင်း၌ စွဲမြဲမွေ့လျော်ကြကုန်သော၊ ကုသလေ- ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစု၌၊ သဟာယာ- ဖြစ်မြောက်ဖို့ရေး အကူအညီပေးကြကုန်သော၊ ဝိဂတပ္ပမာဒါ- မပြတ်နှလုံးသွင်း မေ့လျော့ခြင်းကင်းကြကုန်သော၊ နရာ- ဂြုစ္စမစောင်း လူကောင်းသူကောင်းတို့ကို၊ ဒုလ္လဘာ- အမှန်မလွဲ ရအပ်ခဲကုန်၏။

(တသ္မာ- ထိုသို့မလွဲ ရခဲလှလေသောကြောင့်)၊ ဂုဏဓနံ- မင်းကျင့်ဖူလုံ ဂုဏ်တည်းဟူသော ပစ္စည်းရှိသော၊ ကုသလေ- အကျိုးပြည့်မို ကောင်းမှုကုသိုလ်၌၊ သဟာယံ- ဂြုစ္စကင်းဝေး အကူအညီ ပေးလေ့ရှိသော၊ လံကာမိပံ- လံကာကျွန်းကြီး အုပ်စီးပိုင်နင်း ဘုရင်မင်းကို၊ အာဂမ္မ- မှီခိုသမှု အစွဲပြု၍၊ ဓမ္မံ- ဆယ်ဖြာအပါး မြတ်တရားကို၊ သံစရထ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်လော့။ ပမာဒံ- သတိလွတ်ကင်း ချွတ်ယွင်းသမှု မေ့လျော့ခြင်းကို ပြုခြင်းသည်၊ အလံ- ခုရေးနောင်ရေး ကြံတွေးရှုမြော် မသင့်လျော်လှပေ။

[မြေအပြင်၌ သတ္တဝါတို့ကို ကျေးဇူးပြုခြင်း၌ မွေ့လျော်ကုန်သော၊ ကုသိုလ်ကောင်းမှု၌ အတူတကွ ဖြစ်ကြကုန်သော၊ မေ့လျော့ခြင်းမှ ကင်းကြကုန်သော လူတို့ကို ရခဲကုန်၏။ ထိုသို့ရခဲသောကြောင့် မင်းကျင့်တရားဂုဏ်တည်းဟူသော ပစ္စည်းဥစ္စာရှိသော၊ ကောင်းမှုကုသိုလ်၌ အကူအညီ ပေးလေ့ရှိသော၊ သီဟိုဠ်

ကျွန်းဘုရင်ကို အမှီပြု၍ တရားကို အားထုတ်ကြကုန်လော့။
မေ့လျော့ခြင်းသည် မသင့်။]

7. Those who enjoy helping others, encourage people to do well without negligence, are rare in the world. Practise the ***Dhamma*** as the King whose prosperity is virtue. He supports the act of good deeds. It is unwise to be careless.

* * *

၈။ ဓမ္မော တိလောကသရဏော ပရမော ရသာနံ၊
ဓမ္မော မဟဂ္ဃရတနော ရတနေသု လောကေ။
ဓမ္မာ ဟဝေ တိဘဝဒုက္ခဝိနာသဟေတု၊
ဓမ္မံ သမာစရထ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ။

ဓမ္မော- ပရိယတ်နှင့်တကွ ဆယ်ပါးသော တရားတော်သည်၊ ဝါ- တရားအရသာသည်၊ တိလောကသရဏော- လောကသုံးပါး၏ ကိုးစားမှီခိုရာ ဖြစ်ပေ၏။ ရသာနံ- ချိုချဉ်စပ်ဖန် ခါးအင်ဟု ခြောက်တန်သော အရသာတို့ထက်၊ ပရမော- ယှဉ်ဘက်ကင်းပ မြင့်မြတ်လှပေ၏၊ ဓမ္မော- မဂ်ဖိုလ်ရှစ်တန် နိဗ္ဗာန်ပရိယတ် ဆယ်ပါးသော တရားရတနာမြတ်သည်၊ လောက- လောကသုံးခွင် ဘုံအပြင်၌၊ ရတနေသု- ရွှေငွေစိန်ကျောက် ထိန်တောက်စားစား ရတနာအများတို့တွင်၊ မဟဂ္ဃရတနော- လွန်စွာအဖိုးတန်သော ရတနာမျိုးမှန် အစစ်ဖြစ်ပေ၏။

ဓမ္မော- မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သော တရားတော်မြတ်သည်၊ ဟဝေ- မလွဲကေန် အမှန် စင်စစ်၊ တိဘဝဒုက္ခဝိနာသဟေတု- သုံးပါးဘဝ ဝဋ်ဒုက္ခ၏ မုချပျက်စီးကြောင်း ဖြစ်ပေ၏။ (တသ္မာ- များလှဂုဏ်ပေါင်း ထိုအကြောင်းကြောင့်၊ တုမှေ- သင်သူတော်ကောင်းတို့သည်)၊ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ- နိုးကြားထကြွ ဥဿာဟမှု လုံ့လပြုကြကုန်သည် ဖြစ်၍၊ ဓမ္မံ-

ဆယ်ပါးထုတ်ဖော် တရားတော်ကို၊ သမာစရထ- မဖောက်မပြန် ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်လော့။

*[တရားတော်သည် လောကသုံးပါး၏ မှီခိုရာဖြစ်၏။ ဖန်, စိမ့်,ချို,ချင်,စပ်,ခါးဟူသော အရသာတို့ထက် မြင့်မြတ်၏။တရားတော်သည် လောကသုံးပါး၌ ရွှေငွေစိန်ကျောက်စသော ရတနာတို့တွင် အလွန်တန်ဖိုးရှိသော ရတနာဖြစ်၏။ တရားတော်သည် စင်စစ် ဘဝသုံးပါးတည်ဟူသောဝဋ်ဒုက္ခ၏ ပျက်စီးကြောင်းဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် "**နှီးကြားထကြွသော** လုံ့လရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ တရားတော်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကုန်လော့"။]*

8. ***Dhamma*** is the greatest protector. Its taste excels all. Its value excels all priceless jewels. ***Dhamma*** is the means to destroy all sufferings in the three worlds. Cultivate mindfulness by practicing the ***Dhamma*** earnestly.

* * *

၉။ **နိဗ္ဗိ ဝိနောဒယထ ဘာဝယထပ္ပမေယျံ၊**
ဒုက္ခံ အနိစ္စမပိ စေဟ အနတ္တတံ စ၊
ဒေဟော ရတိံ ဇဟထ ဇဇ္ဇရဘာဇနာဘော၊
ဓမ္မံ သမာစရထ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ။

နိဗ္ဗိ- ဘဝင်စိတ်ခာတ် ဥပါဒ်ပေါ်လျှင်း အိပ်ပျော်ခြင်းကို၊ ဝိနောဒယထ- သတိကူထောက် လုံ့လဆောက်၍ ပယ်ဖျောက်ကြကုန်လော့၊ က္ကဟ- ကြုံခဲကြုံစွ ဒုလ္လဘခေါ် ဤဘုရားရှင်သာသနာတော်၌၊ အပ္ပမေယျံ- မနှိုင်းယှဉ်အပ် အလွန်မြတ်သော၊ ဒုက္ခံ- ထိုးကျင်ကိုက်ခဲ ဆင်းရဲလှစွာ ဒုက္ခလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း၊ အနိစ္စမပိ- မခိုင်ပျက်မြဲ မလွဲသည်သာ အနိစ္စလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း၊ အနတ္တတံ စ- အနှစ်ကင်းသုံး

အကာတုံးဟု နှလုံးတုန်စရာ အနတ္တလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း၊ ဘာဝယထ- သမာဓိဓာတ် အမြဲကပ်၍ အထပ်ထပ် ပွားများကြကုန်လော့။

ဇဋ္ဌရဘာဇနာဘေ- မခိုင်ရော့ရဲ အက်ကွဲနာဆာ အိုးခွက်နှင့် ပမာတူသော၊ ဒေဟေ- သူငါစွဲဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ရတိံ- ငါချောငါလှ မာနထူ ပြော ငါသာသောဟု စိတ်ဇောထန်ပြင်း ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကို၊ ဇဟာထ- တရားသဘော စိတ်ဝယ်စော၍ သဘောဖြူဆွ ပယ်စွန့်လိုက်ကြကုန်လော့။ ဇာဂရိကာနုယုတ္တာ- နိုးကြားထကြွ ဥဿာဟမှု လုံ့လပြုကြကုန်သည် ဖြစ်၍၊ ဓမ္မံ- နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း လမ်းကောင်းသတ်မှတ် တရားတော်မြတ်ကို၊ သမာစရထ- မဖောက်မပြန် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်လော့။

[အိပ်ပျော်ခြင်းကို ပယ်ဖျောက်ကြကုန်လော့။ ဤဘုရားရှင်၏ သာသနာတော်၌ မနှိုင်းယှဉ်အပ်သော ဆင်းရဲသော လက္ခဏာကိုလည်းကောင်း၊ မခိုင်မြဲသောလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း၊ အနှစ်ကင်းသောလက္ခဏာကိုလည်းကောင်း ပွားများကြကုန်လော့။ ကွဲအက်သော အနာအဆာရှိသော အိုးခွက်နှင့်တူသော ခန္ဓာကိုယ်၌ ချစ်ခင်နှစ်သက်ခြင်းကို ပယ်စွန့်လိုက်ကြကုန်လော့။ နိုးကြားထကြွသည်ဖြစ်၍ တရားတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာအားထုတ်ကြကုန်လော့။]

9. Dispel sloth and torpor and contemplate on the Three Characteristics: Impermanence, Suffering and Non-self. Do not indulge in sensual pleasure in one's self. The physical body is but an old vessel. Cultivate mindfulness by practicing the ***Dhamma***.

* * *

အမှတ် ....
ရက်စွဲ ....

မရဏာသညာ–သေရမည့်မှတ်

၁၀။ ဩကာသ မဇ္ဇ နတ္ထိ သုဝေ ကရိဿံ(သော)
ဓမ္မံ ဣတိဟာလသတာ ကုသလပ္ပယောဂေ၊
နာလံ တိယဒ္ဓသု တထာ ဘုဝနတ္တယေ စ
ကာမံ န စတ္ထိ မနုဇော မရဏာ ပမုတ္တော။

အဇ္ဇ- အမှောင်ကင်းပျောက် အလင်းရောက်၍ ဝမ်းမြောက်ဖွယ်ရာ ယနေ့အခါ၌၊ မမ- လူဟုသမုတ် အကျွန်ုပ်၏။ ဩကာသံ- ဒါနစသား ကုသိုလ်များကို ကြိုးစားပြုသင့် ခါအခွင့်သည်၊ နတ္ထိ- ပြုဖွယ်များဘိ အချိန်စိ၍ မရှိပါပေ၊ သုဝေ- ယနေ့ပြောင်းရွှေ့ နက်ဖြန်နေ့၌၊ ဓမ္မံ- ဒါနအစ သီလအလယ် ဆုံးဝယ်ဘာဝနာ သုံးဖြာခွဲခြား ကုသိုလ်တရားကို၊ ကရိဿံ- အတိုးနှင့်ချ အကျိုးရစေ ပြုလုပ်ပေအံ့။

ဣတိ- ဤသို့စသား အပျင်းများဖြင့်၊ ဣဟ- ခွင့်ကောင်းကြုံစွဤလောက၌၊ ကုသလပ္ပယောဂေ- နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ကုသိုလ်ကောင်းကို စုဆောင်းပြုစု အားထုတ်မှု၌၊ အလသတာ- ဟိုနေ့သည်နေ့ ပြောင်းရွှေ့တွက်ချက် နေ့ရက်ကုန်ဆုံး အပျင်းဖုံးခြင်းသည်၊ နာလံ- ရေးခွင့်မလျှော် မသင့်တော်ပေ။ (ဟိ- အဘယ့်ကြောင့်သော် မသင့်လျှော်သနည်း)၊ တိယဒ္ဓသု- အတိတ်, အနာဂတ်, ပစ္စုပ္ပန်ဟု သုံးခုသော အခွန့်ကာလတို့၌လည်းကောင်း၊ တထာ- အခွန့်ကိုကြည့် ထို့ပြင်တစ်ပါး၊ ဘုဝနတ္တယေစ- ကာမ, ရူပ, အရူပဟု သုံးခုထွေပြား ဘုံပါး၌လည်းကောင်း၊ မရဏာ- မျက်နှာကြီးငယ် ရွေးချယ်မရှိ အဂတိကင်းပြား သေခြင်းတရားမှ၊ မုတ္တော- တစ်လေတစ်ယောက် လွတ်မြောက်ဖူးသော၊ မနုဇော- မနုမင်းမှ သက်ဆင်း၍လာ လူသတ္တဝါမည်သည်၊ ကာမံ န အတ္ထိ- အမှန်ကယ်တိ မရှိခဲ့ပေတကား။

["ယနေ့အခါ၌ အကျွန်ုပ်၏ကုသိုလ်ပြုခွင့်သည် မရှိ။ မနက်ဖြန်၌ ကုသိုလ်တရားကို ပြုလုပ်အံ့။" ဤသို့ဖြင့် လောက၌

၂၆၆၇၇

ကောင်းမှုကုသိုလ်ကို အားထုတ်မှု၌ ပျင်းရိခြင်းသည် မသင့်။ အတိတ်, အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်ဟူသည့် သုံးခုသောအခွန့်ကာလတို့၌ လည်းကောင်း၊ ထိုမှတစ်ပါး ကာမ,ရူပ,အရူပဟူသည့် ဘုံသုံးပါး တို့၌လည်းကောင်း၊ သေခြင်းတရားမှ လွတ်မြောက်သော လူ သတ္တဝါမည်သည် အကယ်တိတိ မရှိခဲ့သည်သာတည်း။

10. Do neither neglect an act of virtue nor procrastinating it. For within the three periods in the three worlds, no one can escape from death.

* * *

၁၁။ ဒိတ္တောယထာ နဘသိ ကေနစိ ဒေဝ လေချ၊
ဘူမိ သမာပတတိ ဘာရတာယ ခဏေန၊
ဇာတတ္တမေဝ ခလု ကာရဏမေကမေဝ၊
လောကော သဒါ နနု ဓုဝံ မရဏာယ ဂန္တုံ။

ကေနစိဒေဝ- ကြီးသူငယ်သူ ဘယ်လိုလူဟု မှတ်ယူကြဖွယ် ရွေးချယ်မထား တစ်စုံတစ်ယောက်သော ယောကျ်ားသည်၊ နဘသိ- ကာကွယ်ဆီးတား အရာများတို့ လွင့်ပါးကင်းစင် ကောင်းကင်ပြင်၌၊ ဒိတ္တော- ခွန်အားအလျောက် စွမ်းအားဆောက်၍ လွှင့်မြှောက်ပစ်တင် အပ်သော၊ လေချ- ကျောက်အုပ်မြေကြီး သီးသီးမခွဲ ထိုထိုခဲသည်၊ ဘာရ တာယ- ခဲပမာဏ ချိန်အဆဖြင့် လေးကြသည်၏အဖြစ်ကြောင့်၊ ခဏေန- နာရီမိနစ် တွက်စစ်မရ တစ်ခဏခြင်းဖြင့်၊ ဘူမိ- လေးထွေသောဓာတ် ပေါင်းရောစပ်သည့် ဒြပ်ပေါ်ထင် မြေအပြင်သို့၊ သမာပတတိယထာ- တည်နေမရှိ ပြန်လှည့်ကျရောက်သကဲ့သို့၊

ဓုဝံ- ဤသို့ ကောင်းကင်ပစ်ခဲ မတည်ဘဲလျှင် မလွဲမြေကျ ဖြစ်ရ သည့်အတူ၊ လောကော- သတ္တလောက သက်ဇီဝသည်၊ မရဏာယ- ဇီဝိန် ပြတ်စဲ သေပွဲခံခြင်းသို့၊ ဂန္တုံ- နောက်ဆုတ်မရ သွားရောက်ရခြင်းငှါ၊

ဇာတတ္တမေဝ- သန္တေဗိဇ ဥပ္ပါဒဟု ဖြစ်ပေါ်မှုသည်သာ၊ သဒါ- ဘယ်ကပ် ဘယ်ခါ ဘယ်ကမ္ဘာမဆို၊ ခုဝံ- ပြောင်းရွှေ့မလွဲ အမှန်မြဲသော၊ ဧကမေဝ ကာရဏံနနု- ထိုဤစဉ်းစား စိတ်မများနှင့် တစ်ပါးတည်းသော အကြောင်း ဖြစ်ပေသတည်း။

[တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ကောင်းကင်ပြင်၌ ပစ်တင်အပ်သော ခဲသည် လေးသော ပမာဏရှိသည်၏အဖြစ် ကြောင့် တစ်ခဏခြင်းဖြင့် မြေအပြင်သို့ ပြန်လည်ကျရောက် သကဲ့သို့ ဤအတူ သတ္တလောကသည် သေခြင်းသို့ ရောက်ခြင်း ငှါ ဖြစ်ပေါ်မှုသည်သာ အခါခပ်သိမ်း အမြဲမှန်သော တစ်ခုတည်း သော အကြောင်းဖြစ်ပေသတည်း။]

11. Death is the final destination of birth. It is like a stone falling back to the ground after it is being thrown up into the air.

* * *

၁၂။ **ကာမံ နရဿ(သ္သ) ပတတော ဂိရိမုဒ္ဓနတော၊**
မဇ္ဈေ နကိဉ္စိ ဘယနိဿ(သ္သ)ရဏာယ ဟေတု။
ကာမံ ဝဇန္တိ မရဏံ တိဘဝေသု သတ္တာ၊
ဘောဂေ ရတိံ ပဇဟထာ ပိစ ဝီဝိတေ စ။

ဂိရိ မုဒ္ဓနတော- မြန်ပြည်ကျော်ကြား တောင်ပုပ္ပါးသို့ မြင့်မား တိမ်လိတ် တောင်ဖွေထိပ်မှ၊ ပတတော- ခြေချော်လက်ချော် မတော်တဆ လိမ့်၍ကျသော၊ နရဿ- ကံဆိုးမိုးမှောင် အမောင်ယောကျ်ား၏၊ ဝါ- ကံဆိုးနှိပ်စက် အမောင်ယောကျ်ားအတွက်၊ မဇ္ဈေ- တောင်၏ခုလတ် အလည်ရပ်၌၊ ဘယနိဿရဏာယ- သေကံမရောက် သက်မပျောက်ဘဲ ထွက်မြောက်လွတ်လာ ဘေးကင်းရာအကျိုးငှါ၊ ကိဉ္စိ- ရည်မှတ်မပြု တစ်စုံ

တစ်ခုသော၊ ဟေတု- နတ်၏တန်ခိုး သိဒ္ဓိမျိုးသို့ အားကိုးရမှု အကြောင်း စုသည်၊ န- ဘယ်ကိုကြည့်ကြည့် မရှိရိုးအမှန်တည်း။

တိဘဝေသု- ကာမ ရူပ အရူပဟု သုံးခုလောက ဘုံဌာနတို့၌၊ သတ္တာ- ကံ၏ရှိန်စော် ဖြစ်ပေါ်နေငြား သတ္တဝါများတို့သည်၊ မရဏ- ဝိညာဉ်ပျက်ယွင်း သေရခြင်းသို့၊ ကာမံ ဝဇန္တိ- ဖယ်လွဲမရ ဆိုက်ရောက်ကြ ကုန်သည်သာတည်း။ အထာပိ- အနိစ္စဓမ္မတာ ထိုသို့အသေမြဲလေသော ကြောင့်၊ (တုမှေ- ခန္ဓာငြိမ်းအေး လွတ်လပ်ရေးကို မြော်တွေးကြညောင်း သင်သူတော်ကောင်းတို့သည်)၊ ဘောဂေ စ- ရတနာရွှေငွေ လယ်မြေ အိမ်ယာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌လည်းကောင်း၊ ဇီဝိတေ စ- ဇီဝခေါ်တွင် အသက် ဝိညာဉ်၌လည်းကောင်း၊ ရတိံ- မစွန့်ရက်ဘဲ စွဲကြီးစွဲ၍ အမြဲတွယ်တာ လောဘတဏှာကို၊ ပဇဟာထ- အနိစ္စညဏ် ဉဲဖွခံ၍ ရဲမာန်ဝံ့ဝံ့ ပယ်စွန့် လိုက်ကြကုန်လော့။

[တောင်ထိပ်မှကျသောသူ၏ လမ်းခုလတ်၌ ဘေးကင်း ရန်အကျိုးငှါ တစ်စုံတစ်ခုသော အကြောင်းသည် မရှိသည်သာ တည်း။ ကာမ, ရူပ, အရူပဟူသော ဘုံတို့၌ သတ္တဝါတို့သည် သေခြင်းသို့ အမှန်ဆိုက်ရောက်ကြကုန်၏။ ထိုသို့မြဲသော သေခြင်းရှိသောကြောင့် စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌လည်းကောင်း၊ အသက်၌ လည်းကောင်း၊ တွယ်တာစွဲလမ်းခြင်းကို ပယ်စွန့်လိုက်ကြကုန် လော့။]

12. All sentient beings in these three worlds are destined to the deathly realm. It is like the helpless man, falling to the ground from the top of the mountain. Thus, be detached from life and wealth.

* * *

၁၃။ ကာမံ ပတန္တိ မဟိယာ ခလု ဝဿ(သ္သ)ဓာရာ၊
ဝိဇ္ဇုလ္လတာ ဝိတတ မေဃမုခါ ပမုတ္တာ၊

ဧဝံ နရာ မရဏာဘိမပပါတမဣွေ၊
ကာမံ ပတန္တိ နဟိ ကောစိ ဘဝေသု နိစ္စော။

ဝိတတမေဃမုခါ- စဆုံးမထင် ဝန်းကျင်ကျယ်လှ မိုးတိမ်ဝမှ၊ ပမုတ္တာ-အချုပ်အချယ် အတွယ်မရှိ လွတ်မြောက်ဘိသော၊ ဝိဇ္ဇုလ္လတာ-အရောင်ယှက်သွယ် လျှပ်စစ်နွယ်သည်လည်းကောင်း၊ ဝဿဓာရာ- ယိုကျသွင်သွင် မိုးရေအလျှင်သည်လည်းကောင်း၊ ခလု- လွဲလို့မရ ဧကန္တလျှင်၊ မဟိယာ- လူနေတောတောင် လွင်တီးခေါင်ဟု များမြောင်ထွေထွေ မဟာမြေသို့၊ ကာမံ ပတန္တိယထာ- စင်စစ်မှန်တုံ သက်ဆင်းကျရောက်ကုန်သကဲ့သို့၊

ဧဝံ- ဤလျှပ်စစ်ကွယ်ပျောက် မိုးပေါက်မြေကျ ဖြစ်ရသည့်နည်းပမာမှီး၍၊ နရာ- ချမ်းသာဆင်းရဲ တန်းမခွဲသည့် လွန်ကဲများလှ ဘဝတူတူ လူဟူသမျှတို့သည်၊ မရဏာဘိမပပါတမဣွေ- ကြောက်ဖွယ်လန့်ဖွယ် ဘယ်သူရယ်ဟု ကြီးငယ်မချွင်း သေခြင်းတည်းဟူသော ကမ်းပါးပြတ်အလယ်၌၊ ကာမံ ပတန္တိ- ဝိဇ္ဇာတန်ခိုး အမျိုးမျိုးဖြင့် မြေလျှိုးမိုးပျံ သိဒ္ဓိမာန်နှင့် တွန်းလှန်မလွတ် မချွတ်ကျရောက်ကုန်၏။ ဘဝေသု- သုံးအင်ဘဝ သုံးလောကတို့၌၊ ကောစိ- လူရောနတ်ပါ ဗြဟ္မာလွှမ်းခြုံ တိုင်းဘုံထွင်းဖောက် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည်၊ န ဟိ နိစ္စော- အပျက်ခုံကျော်ငါသို့သော်ဟု အော်-အော်-မလွဲ မမြဲသည်သာတည်း။

[အစအဆုံးမထင်သော မိုးတိမ်ဝမှ လွတ်မြောက်သော လျှပ်စစ်ရောင်သည်လည်းကောင်း၊ မိုးရေအလျှင်သည်လည်းကောင်း၊ စင်စစ် မြေသို့သာ သက်ဆင်းကျရောက်သည် အမှန်ဖြစ်သကဲ့သို့ ဤအတူ လူတို့သည် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသည့် သေခြင်းတည်းဟူသော ကမ်ပါးပြတ်အလယ်၌ မချွတ်ဧကန် ကျရောက်ကြကုန်၏။ လောကသုံးပါးတို့၌ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် မမြဲသည်သာတည်း။]

13. All sentient beings will end up in the fearful pit of death. Just like the rain and thunder bolt falling down from the stormy cloud to the earth. No one in these three worlds lives forever.

* * *

၁၄။ **ဝေလာ တမ္ဗေ(၄) ပဇ္ဇု(၄)တရောရုတရုံဂမာလာ၊**
နာသံ ဝဇ္ဇန္တိ သတတံ သလိလာ လယဿ(သ္သ)။
နာသံ တထာ သမုပယန္တိ နရာမရာနံ၊
ပါဏာနိ ဒါရုဏတရေ မရဏော ဒဓိမှိ။

သလိလာ လယဿ- မြစ်ငယ်မြစ်ကြီး သွင်သွင်စီး၍ ဆုံဆည်းရောက်ရာ မဟာသမုဒ္ဒရာ၏၊ ပဇ္ဇုတရောရုတရုံ ဂမာလာ- အဟုန်ကြီးမားတောင်ကြီးလားသို့ စီးသွားလိမ့်လိမ့် သိမ့်သိမ့်တုန်ဟီး လှိုင်းကြီးလှိုင်းငယ်အသွယ်သွယ်တို့သည်၊ သတတံ- အဆုံးသို့ကျ လွဲမရဘဲ အမှန်အမြဲ၊ ဝေလာတမ္ဗေ- ရေပြင်စခန်း ပင်လယ်ကမ်း၌၊ နာသံ- အဟုန်ကင်းပြေ ရပ်မနေလျှင်း ပျက်စီးခြင်းသို့၊ ဝဇ္ဇန္တိယထာ- နောက်မဆုတ်တုံ ရောက်ရကုန်သကဲ့သို့၊ တထာ- ထိုသမုဒ်လှိုင်းလုံး ကမ်းတိုင်ဆုံး၍ ပျက်ပြုန်းကျသည့်အတူ၊ နရာမရာနံ- မြေ၌ဗိမာန် ပြုတည်ဖန်၍ ပျော်စံနေငြားလူအများနှင့် ထက်ဖျားဘုံနေ နတ်တစ်တွေတို့၏၊ ပါဏာနိ- အသက်ဝိညာဉ် ဇီဝိန်နာမ်တို့သည်၊ ဒါရုဏတရေ- ကူးမြောက်တက်လှမ်းမရောက်စွမ်းအောင် ကြမ်းထမ်းလှပေသော၊ မရဏောဒဓိမှိ- ဇီဝိန်ကုန်ဆုံးအသက်တုံး၍ ပျက်ပြုန်းခြင်းတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာ၌၊ နာသံ- ချုပ်ပျောက်ယိုယွင်း ပျက်စီးခြင်းသို့၊ သမုပယန္တိ- နေ့ညမစဲ တဖွဲဖွဲနှင့် အမြဲကပ်ရောက်ကြကုန်၏။

[မဟာသမုဒ္ဒရာ၏ အဟုန်ကြီးမားသော လှိုင်းတို့သည် အမြဲ ပင်လယ်ကမ်း၌ ပျက်းစီးခြင်းသို့ ရောက်ရကုန်သကဲ့သို့ ထို့အတူ လူနတ်များစွာတို့၏ အသက်ဝိညာဉ်တို့သည် ကူးမြောက်ရန်

ကြမ်းတမ်းသော သေခြင်းတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာ၌ ပျက်စီးခြင်းသို့ အမြဲကပ်ရောက်ကြကုန်၏။]

14. Big waves break quickly at the shore. Likewise, all human beings and deities will perish in the ocean of tormented death.

* * *

၁၅။ **ရုဠွေါပိ သော ရထဝရဿ(သ္သ)ဂဇာဓိပေဟိ၊**
ယောဓေဟိ စာပိ သဗလေဟိ စ သာယုဓေဟိ၊
လောကံ ဝိဝဋ္ဋိယ သဒါ မရဏူသဘော သော၊
ကာမံ နိဟန္တိ ဘုဝနတ္တယသာလိသဏ္ဍံ။

သော မရဏူသဘော- ဝုဏ်ကြီးဝုဏ်ငယ် သက်အရွယ်ဖြင့် ရွေးချယ်မှုကင်း သေခြင်းဟူသော ထိုနွားလားကြီးသည်၊ ရထဝရဿ ဂဇာဓိပေဟိ- ရထားယာဥ်ကျော် မြင်းအမော်နှင့် တိုင်းကျော်ပြည်ဟီး ဆင်တော်ကြီးတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သဗလေဟိ စ- နင်ကွဲသို့လား မာန်ဟုန်ကြွား၍ ကြုံးဝါးနိုင်ဘိ စွမ်းအားရှိသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော၊ သာယုဓေဟိ စ- သူတည်းတစ်ချက် ဝင်၍နှက်က တိုင်းပျက်ပြည်ပြုန်း အဇာ မြှုပုံးရှိသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ယောဓေဟိစာပိ- ကုန်းရေလေတပ် ဘယ်မလပ်အောင် ဖွဲ့စပ်ဆင်ထား ရဲစစ်သားတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရုဠွေါပိ- ချင်းနင်းဝင်ရောက် မထွင်းဖောက်ရန် အားဆောက်တွန်းလှန် အပ်သော်လည်း၊ ဝါ- မဝင်စေဘို့ ပိတ်ဆို့အပ်သော်လည်း၊ သော- ထိုသေခြင်းခေါ်ရ နွားလားဥသဘသည်၊ သဒါ- နာရီမတိမ်း အခါခပ်သိမ်း၊ လောကံ- သုံးထွေလောက ပျော်ကြခိုအောင်း လူနတ်ပြဟ္မာအပေါင်းကို၊ ဝိဝဋ္ဋိယ- မရှောင်အတင်း တဟုန်ချင်းလျှင် ဇွေ့နင်းဝင်ရောက်၍၊ ဘုဝနတ္တယသာလိသဏ္ဍံ- ဘဝသုံးသွယ် သလေးလယ်ကို၊ ကာမံနိဟန္တိ-တကယ် အမှန် နောက်မပြန်ဘဲ နင်းကန်ကြိတ်ချေ ဖျက်ဆီးပေ၏။

[သေခြင်းဟူသော ထိုနွားလားသည် ယာဉ်ရထား, မြင်း, ဆင်တော်တို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ စွမ်းအားရှိသည်လည်းဖြစ်, လက်နက်ရှိသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော စစ်သူ့ရဲတို့ဖြင့်လည်းကောင်း၊ မထွင်းဖောက်ရန် ပိတ်ဆို့အပ်သော်လည်း သေခြင်းတည်းဟူသော ထိုနွားလားဥသဘသည် အခါခပ်သိမ်း လူ့နတ်ဗြဟ္မာအပေါင်းကို ဖွေ့နင်းဝင်ရောက်၍ ဘဝသုံးပါးတည်းဟူသော သလေးလယ်ကို အမှန်ဖျက်ဆီး၏။]

15. Death is like an ox that is being obstructed by a war-chariot, a horse and a strong elephant; it deceives the world and destroys the field of wheat that is the three worlds.

* * *

၁၆။ **ဘော မာရုတေန မဟတာ ဝိဟတော ပဒီပေါ၊**
နိဗ္ဗံ ဝိနာသ မုခယေတိ မဟာပ္ပဘောပိ၊
လောကေ တထာ မရဏစဏ္ဍသမီရဏေန၊
နိဗ္ဗံ ဝိနဿ(သ္သ)တိ နရာယု မဟာပဒီပေါ။

ဘော- ဇာတ်ပွဲဖုံဖုံ ပျော်ပွဲရှုံ၌ အစုံအစုံပျော်ပါး အို လူအများတို့၊ မဟတာ- အင်အားထန်သီး အလွန်ကြီးသော၊ မာရုတေန- လေဆိုးလေကြမ်း လေသရမ်းသည်၊ ဝိဟတော- မနားမရပ် တိုက်ခတ်အပ်သော၊ ပဒီပေါ- အကာမယှဉ် ဗလာပြင်၌ ညတွင်ထွန်းလက် ဆီးမီးခွက်သည်၊ မဟပ္ပဘောပိ- လျှပ်စစ်မီးအလား အလင်းရောင်ကြီးမားသော်လည်း၊ နိဗ္ဗံ- လျှင်လျှင်သုတ်သုတ် တမုဟုတ်ချင်း၊ ဝိနာသမုခံ- အလင်းရောင်ဝေတည်မနေဘဲ ငြိမ်းသေချုပ်စဲခြင်းသို့၊ ဧတိယထာ- ခံနိုင်ရည်မရှိ ရောက်ရ၏သို့၊

တထာ- ထိုလေပြင်းတိုက်သိမ်း မီးခွက်ငြိမ်းသည့်အတူ၊

လောကေ- သုံးခွင်ဘုံရပ် လောကဓာတ်၌၊ မရဏစဏ္ဍသမီရဏေန- မညှာမငဲ့ အတင်းရွှံ့၍ တကဲ့ကိုညှင်း သေခြင်းတည်းဟူသော လေဆိုးလေကြမ်းသည်၊ ဝိဟတော- ဖိစီးနှိပ်စက် လွှင့်ဖျက်တိုက်ခတ်အပ်သော၊ နရာယုမဟာပဒီပေါ- ရွရွပုပု များလူထု၏ အာယုအသက် ဆီမီးခွက်သည်၊ ခိပ္ပံ-ကမ္ဘာမချဉ်း နှစ်,လအတွင်းသာ လျှင်မြန်စွာ၊ ဝိနဿတိ- နာရီမိနစ် မလစ်သီးသီး ပျက်စီးရပေ၏။

[ဆို – လူအများတို့..၊ အလွန်ကြီးသော ဆိုးဝါးကြမ်းတမ်းသောလေသည် တိုက်ခတ်အပ်သော ဆီမီးခွက်သည် ကြီးမားသောအလင်းရောင်ရှိသော်လည်း တမုဟုတ်ချင်း ငြိမ်းသေခြင်းသို့ရောက်ရ၏သို့ ထို့အတူ လောက၌ သေခြင်းတည်းဟူသော ကြမ်းတမ်းဆိုးဝါးသော လေသည် တိုက်ခတ်အပ်သော လူတို့၏ အသက်တည်းဟူသော ကြီးကျယ်သော ဆီမီးခွက်သည် လျင်မြန်စွာ ပျက်စီးရ၏။]

16. The flame of a lamp is like the life of a human being that is suddenly perished by the strong wind. That is death.

* * *

၁၇။ ရာမန္တနပ္ပဘုတိ ဘူပတိ ပုင်္ဂဝေါ စ၊
သူရာ ပုရေ ရဏမုခေ ဝိဇိတာရိသံဃာ၊
တေ ပိဟ စဏ္ဍမရဏောဃဂနိမုဂ္ဂဒေဟာ၊
နာသံ ဂတာ ဇဝတိ ကော မရဏာ ပမုတ္တာ။

ပုရေ- ဟိုရှေးဟိုရှေး အလွန်ဝေးစွာ ရှေးသရောအခါ၌၊ ရဏမုခေ- ရင်ဆိုင်တိုက်ပွဲ အနိုင်ကြဲဘို့ အားခဲပြင်ဆင် စစ်မြေပြင်၌၊ ဝိဇိတာရိသံဃာ- တစ်ဖက်စစ်တပ် ရင်ဆိုင်ရပ်၍ သတ်ဖြတ်တွန်းလှဲ

အောင်ပွဲရကုန်သော၊ ရာမဇ္ဇုနပ္ပဘုတိ- ဘုရင်ရာမ အဇ္ဇုနအစရှိကုန်သော၊ ယေ ဘူပတိ ပုဂ်ဝေါစ- ဘာရတ ရာဇဝင် အလွန်ထင်ရှား အကြင်မင်း တရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ ယေ သူရာ စ- ဗန္ဓုလ စသား အကြင်သူရဲ ကောင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ (ဘဝိံသု- ဟိုခေတ်ကသော် ဖြစ်ပေါ်ဘူး ကုန်ပြီ)၊

တေပိ- ထိုရာဇဝင်ကျော်ကြား သူရဲကောင်းများနှင့် တိုင်းများဦး ကင် ရှင်ဘုရင်ကြီးတို့သော်လည်း၊ ဣဟ- သတ္တလောက တစ်စပေါ်ဝင် ဤလူ့ပြည်ခွင်၌၊ စဏ္ဍာမရဏောဃဂနိမုဂ္ဂဒေဟာ- ကြမ်းတမ်းကြောက်ဖွယ် တကယ်ဖိညှင်း သေခြင်းသမုတ် ဝဲဇလုပ်၌ နစ်မြုတ်သောကိုယ် ရှိကြကုန် သည်ဖြစ်၍၊ နာသံဂတာ- ယွင်းပါးတိမ်းမှောက် ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ကြ လေကုန်ပြီ၊ ဇဂတိ- ကမ္ဘာမြေဆုံး လောကဓာတ်အလုံး၌၊ ကေ- အဘယ် မည်သူ ရဟန်းရှင်လူတို့သည်၊ မရဏာ- ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ဇီဝိန်ကင်း၍ သေခြင်းတရားမှ၊ ပမုတ္တာ- လူစွမ်းကောင်းတစ်ယောက် ဆိုစလောက် အောင် လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါကုန်မည်နည်း။

[ရှေးအခါက စစ်မြေပြင်၌ ဆန့်ကျင်ဘက်ရန်သူတို့ကို အောင်ပွဲရကုန်သော ရာမ,အဇ္ဇုနအစရှိကုန်သော ဘာရတ (အိန္ဒိယ) ရာဇဝင်၌ အလွန်ထင်ရှားသော အကြင်မင်းတရားတို့ သည်လည်းကောင်း၊ အကြင်သူရဲကောင်းတို့သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ပေါ်ခဲ့ကုန်ပြီ။ ထိုသူတို့သည်သော်လည်း ဤလောက၌ ကြမ်းထမ်းကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော သေခြင်းတည်း ဟူသော ဝဲဇလုပ်၌ နစ်သောကိုယ်ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပျက်စီး ခြင်းသို့ ရောက်ကြလေကုန်ပြီ။ လောကတစ်ခုလုံး၌ အဘယ်သူတို့သည် သေခြင်းတရားမှ လွတ်မြောက်နိုင်ကြပါကုန် မည်နည်း။]

17. Even *Rāma* and *Arajuna*, the great kings who defeated all enemies in the battle-field have their bodies

drown into the ocean of cruel death. No one can escape from death.

* * *

၁၈။ **လက္ခီ စ သာဂရ ပဋ္ဋာ(ၡ) သ ခေရာခေရာ စ၊**
သမ္ပတ္တိယော စ ဝိဝိဓာ အပိ ရူပသောဘာ။
သဗ္ဗာ စ တာ အပိစ မိတ္တ သုတာ စ ဒါရာ၊
ကော ဝါပိ ကံ အနုဂတာ မရဏံ ဝဇန္တံ။

လက္ခီ စ- ကျက်သရေမင်္ဂလာ အဖြာဖြာတို့သည်လည်းကောင်း၊ လက္ခီ- တည်နေသူများ စိတ်ဝင်စား၍ မှတ်သားကြည့်ရှုအပ်သော၊ သာဂရပဋ္ဋာ- ရေပြင်သမုဒ် လွှမ်းအုပ်ရစ်ပတ် အဝတ်အထည် ရှိပေသော၊ သခေရာခေရာ စ- ထောင်ထောင်စွင့်စွင့် တောင်နှင့်တကွသော မြေကြီးသည် လည်းကောင်း၊ ဝိဝိဓာ အပိ- ထူးထွေများပြား အစားစားကုန်သော၊ သမ္ပတ္တိယော စ- ငြိုးထိန်လျှမ်းစွာ စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့သည်လည်းကောင်း၊ တာ စ သဗ္ဗာ အပိစ- ပင်မမြေကြီး ထိုဝယ်မှီးသည့် သီးသီးဖုံဖုံ ထိုအလုံးစုံ တို့သည်လည်းကောင်း၊ ရူပသောဘာ- ရုပ်ရည်ရူပ တင့်တယ်ကြ၍ လှပ ချောမွေ့ကြကုန်သော၊ မိတ္တသုတာ စ- မိတ်ဆွေခပင်း သူငယ်ချင်းနှင့် သားရင်းတသွယ် သမီးမယ်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဒါရာ စ- စုလျား ရစ်ပတ် မေတ္တာခေတ်ဖြင့် မပြတ်ဖွဲ့စည်း အိမ်သူဇနီးတို့သည်လည်း ကောင်း၊ တာ စ သဗ္ဗာ- မိတ်ဆွေနှင့်သား ချစ်မယားဖုံဖုံ ထိုအလုံးစုံတို့ သည်လည်းကောင်း၊ ကောဝါပိ- သ, အ ဝိညာနက နှစ်ဝဝတ္ထု အဘယ်မည် သော အရာစုတို့သည်လည်း၊ မရဏံဝဇန္တံ- မငြင်းဆန်သာ သေခြင်းသို့ ရောက်ရရှာသော၊ ကံ- ထူးထူးထွေထွေ တစ်ဦးတစ်လေသော သူသို့၊ အနုဂတာ- အစဉ်မပြတ် နောက်မှကပ်၍ ထပ်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါနိုင်ကြ ပါကုန်သနည်း။

[ကျက်သရေမင်္ဂလာတို့သည်လည်းကောင်း၊ မှတ်သားကြည့်

ရှုအပ်သော သမုဒ္ဒရာကို လွှမ်းမိုးရစ်ပတ်သော အဝတ်အထည်ရှိသော တောင်နှင့်တကွမြေကြီးသည်လည်းကောင်း၊ အထူးအထူးကုန်သော စည်းစိမ်ချမ်းသာတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုအလုံးစုံတို့သည်လည်းကောင်း၊ ရုပ်ရည်ရူပကာ တင့်တယ်ကြကုန်သော မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းသားသမီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဇနီးသည်တို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုအလုံးစုံတို့သည်လည်းကောင်း အဘယ်မည်သော သဝိညာဏက (သက်ရှိ), အဝိညာဏက (သက်မဲ့) အရာဝတ္ထုတို့သည် သေခြင်းသို့ ရောက်ရှိရှာသော တစ်ဦးတစ်ယောက်သောသူသို့ အစဉ်မပြတ် လိုက်ပါနိုင်ကြပါကုန်သနည်း။။

18. Ocean furnishes the earth and the mountains. However, fortune, wealth, physical beauty, friends, wife and children, none of these (living and non-living) follow their possessor to his death.

* * *

၁၉။ ပြဟ္မာ သုရာ သုရဂဏာ စ မဟာနုဘာဝါ၊
ဂန္ဓဗ္ဗ ကိန္နရ မဟောရဂရက္ခသာ စ၊
တေ စာ ပရေစ မရဏဂ္ဂိသိခါယသဗ္ဗေ၊
အန္တေ ပတန္တိ သလဘာ ဣဝ ဒီဏ ပုညာ၊
(ပြဟ္မာကို ဗရဟမာ-ဟု ဖတ်ပါ)

မဟာနုဘာဝါ- ကုသိုလ်ကံမြောက် ထက်တန်းရောက်၍ လျှမ်းတောက်ရှိန်စော် အာနုဘော် ကြီးကြကုန်သော၊ ပြဟ္မာ သုရာ သုရဂဏာ စ- ပြဟ္မာနှစ်ရပ် နတ်ခြောက်ထပ်နှင့် မျိုးဇာတ်တစ်ခြား အသူရာများတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓဗ္ဗ ကိန္နရ မဟောရဂရက္ခသာ စ- ဂန္ဓဒေဝါ ကိန္နရာနှင့် တဖြာနဂါး ရက္ခိုုသ်များတို့သည်လည်းကောင်း၊ တေ စ- ပြဟ္မာအစ

ရက္ခသဆုံး ထိုအားလုံးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အပရေ စ- ဤမှတစ်ပါး အခြားသောသတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗေ- ရုပ်ပြ မပြ နှစ်ဝနှစ်ဖုံ အလုံးသော သတ္တဝါတို့သည်၊ ပုညခီဏာ- ကုသိုလ်ကံဟုန် အရှိန်ကုန်ကြ ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အန္တေ- ဘဝဇာတ်တုံး နောက်ပိတ်ဆုံး၌၊ သလဘာ- ရွှေတောင်မြတ်နိုး ပိုးဖလံမျိုးတို့သည်၊ အဂ္ဂိသိခါယ- အရှိန်ပြင်းထန် မီးတောက်မီးလျှံ၌၊ ပတန္တိ ဣဝ- ခုံလွှားမမြောက် ကျရောက်ကုန်သကဲ့သို့၊ တထာ- ထိုပိုးဖလံမျိုး မီးကိုတိုး၍ ကိုယ်ကျိုးကြီးနဲ ခန္ဓာစဲကြသည့် အတူ သာလျှင်၊ မရဏဂ္ဂိသိခါယ- ဇီဝိန်ကင်း၍ သေခြင်းခေါ်မှု မီးလျှံစု၌၊ ပတန္တိ- အမေလေးတ ငြင်းဆန်ကလည်း မရလုံးလုံး ရှုံးကြီးရှုံး၍ ပျက်ပြုန်းကျ ရောက်ကြကုန်၏။

[တန်ခိုးအာနုဘော်ကြီးကုန်သော ဗြဟ္မာ,နတ်,အသုရာ တို့သည်လည်းကောင်း၊ ဂန္ဓဗ္ဗနတ်, ကိန္နရာ, နဂါး, ဘီလူးတို့သည် လည်းကောင်း၊ ထိုအားလုံးသော ဗြဟ္မာစသည်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ အခြားသော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ အလုံးစုံ သော သတ္တဝါတို့သည် ကုသိုလ်ကံကုန်ဆုံးကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အဆုံး၌ ပိုးဖလံမျိုးတို့သည် မီးတောက်မီးလျှံတို့၌ ကျရောက်ကုန် သကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် သေခြင်းတည်းဟူသော မီးလျှံစု၌ ပျက်ပြုန်းကျရောက်ကြရကုန်၏။]

19. Brahman, celestial angels and almighty deities fall into the flame of death as well just like a firefly that ceases to live.

* * *

၂၀။ ယေ သာရိပုတ္တပမုခါ မုနိသာဝကာ စ၊
သုဒ္ဓါ သဒါ သဝနုဒါ ပရမိဒ္ဓိ ပတ္တာ။

တေ စာပိ မစ္ဆုဝလဘာမုခသန္နိမုဂ္ဂါ၊
ဒီပါနိ ဝါနိလဟတာ ခယတံ ဥပေတာ။

သုဒ္ဓါ- ကိလေညစ်ကြေး ပေထေးမဝင် ဖြူစင်သန့်ရှင်းတော်မူကြကုန်သော၊ သဒါ- နာရီမိနစ် မလစ်စေရ ကာလမတိမ်း အခါခပ်သိမ်းပင်၊ အာသဝနုဒါ- လေးဖြာအာသဝေါ- ခွါလျှောပယ်နှုတ် အမြစ်ပြုတ်တော်မူကြကုန်ပြီးသော၊ ပရမိဒ္ဓိပတ္တာ- ထူးမြတ်ကိတ္တိ မဟိဒ္ဓိနှင့် သိဒ္ဓိပေါက်တော်မူကြကုန်သော၊ သာရိပုတ္တပမုခါ- အရှင်သာရိပုတ္တ သာဝကထွဋ်မှူးအဦးရှေ့သွား ရှိတော်မူကြကုန်သော၊ ယေ မုနိသာဝကာ စ- မုနိထွဋ်ထားရှင်ဘုရား၏ သားတော်သီးသီး အကြင်သာဝကတို့သည်လည်း၊ (အပေါသုံ- ရှင်တော်ဘုရား နောက်တော်ပါးက ထင်ရှားဖြစ်ကုန်ပြီ)၊

တေ စာပိ- ထိုအရှင်သာရိ ရှေ့သွားရှိသည့် မုနိသားလှ သာဝကကြီးတို့သည်လည်း၊ မစ္ဆုဝလဘာမုခသန္နိမုဂ္ဂါ- သေးမင်းဟူပေ ဝလဘာလေ၏ မုခေအဝ နစ်မြုပ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အနိလဟဘာ- လေထန်လေပြင်း တိုက်သွင်းမွှေ့ခတ် နှိပ်စက်အပ်ကုန်သော၊ ဒီပါနိ ဣဝ- အကာကင်းလျက် လွင်ပြင်ထက်၌ မီးခွက်မီးတိုင်တို့သည်ကဲ့သို့၊ ခယတံ- ဘဝဇာတ်သုံး ခန္ဓာတုံး၍ ကုန်ဆုံးတော်မူခြင်းသို့၊ ဥပေတာ- အမတစခမ်းသို့ ကြွမြန်းဆိုက်ရောက်တော်မူကြလေကုန်ပြီ။

[ဖြူစင်သန့်ရှင်းတော်မူကြကုန်သော အခါခပ်သိမ်း အာသဝေါတရားလေးပါးတို့ကို အမြစ်ပြုတ် ပယ်သတ်တော်မူပြီးသော မြတ်သောတန်ခိုးသို့ ရောက်တော်မူကြကုန်ပြီးသော အရှင်သာရိပုတ္တရာလျှင် ရှေ့သွားရှိတော်မူကြကုန်သော မုနိထွဋ်ထားဘုရားရှင်၏ အကြင်သာဝကကြီးတို့သည်လည်း သေမင်းတည်းဟူသော ဝလဘာလေ၏ ခံတွင်းဝ၌ နစ်မြုပ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပြင်းထန်းသောလေတို့သည် တိုက်ခတ်အပ်သော ဆီမီးတိုင်တို့ကဲ့သို့ ဘဝဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းတော်မူခြင်းသို့ ဆိုက်ရောက်တော်မူကြလေကုန်ပြီ။]

20. Even the Venerable ***Sariputta***, the great disciple who has free himself from all defilement and obtained the super-natural power, is defeated by the storm of death. Just like the flame of a lamp that is being extinguished by the breath of the wind.

* * *

၂၀။ ဗုဒ္ဓါပိ ဗုဒ္ဓကမလာမလစာရုနေတ္တာ၊
လက္ခဏာဝိရာဇိတရူပသောဘာ၊
သဗ္ဗာ သဝက္ခယကရာပိ စ လောကနာထာ၊
သမ္ဘိန္နတာ မရဏမတ္တမဟာဂဇေန။

ဗုဒ္ဓကမလာမလစာရုနေတ္တာ- ညစ်ကြေးကင်းစွာ ပွင့်သောကြာသို့ သဒ္ဒါဖြိုးကြွယ် နှစ်သက်ဖွယ်သော မျက်လုံးတော်ရှိသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ ဟတ္ထိသလက္ခဏာဝိရာဇိတရူပသောဘာ- သုံးဆယ့်နှစ်ဖြာ လက္ခဏာဖြင့် လွန်စွာတင့်တယ် ရှုဖွယ်လှပ ရုပကာယ ရှိသည်လည်း ဖြစ်ကုန်သော၊ သဗ္ဗာသဝက္ခကရာပိ- အာသဝအားလုံး ချေမှုန်းခုတ်ထွင် သုတ်သင်ခြင်းကို ပြုတော်မူသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော၊ လောကနာထာ စ- လောကသုံးပါး လူအများ၏ အားထားမှီခိုရာလည်းဖြစ်ကုန်သော၊ ဗုဒ္ဓါပိ- ဗုဒ္ဓါဘိသိက် ဂုဏ်ဟိတ်ပေါ်ထင် ဘုရားရှင်တို့ကိုပင်သော်လည်း၊ မရဏမတ္တမဟာဂဇေ န- သေခြင်းခေါ်ဆို အမုန်ယိုစီး ဆင်ပြောင်းကြီးသည်၊ သမ္ဘိန္နတာ- ဇရာဗျာဓိ စွယ်စုံညှိ၍ မချိညှိုးမှိန် ဇိဝိန်ကင်းသွေ နင်းခြေအပ်ကုန်ပြီ။

[အညစ်အကြေးကင်းစွာ ပွင့်သောကြာကဲ့သို့ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းသော မျက်လုံးတော်ရှိသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော လက္ခဏာတော်တို့ဖြင့် လှပတင့်တယ်သော ရူပကာယရှိသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော၊ အလုံးစုံသော အာသဝေါတရားတို့ကို သုတ်သင်ပြီးသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော၊ လောကသုံး

ပါး၏ မှိုနိုအားထားရာလည်းဖြစ်ကုန်သော၊ ဘုရားရှင်တို့ကိုသော်လည်း သေခြင်းတည်းဟူသော ဆင်ပြောင်ကြီးသည် ကောင်းစွာနင်းချေအပ်ကုန်ပြီ။]

21. Even the ***Buddha*** whose eyes are as brilliant as a blossomed lotus and possessing the 32 Characteristics of a Great Man, the Lord who has uprooted all defilement has to die.

* * *

၂၂။ ရောဂါတုရေသု ကရုဏာ န ဇရာတုရေသု၊
နိဿာ ပရေသု သုကုမာရကုမာရကေသု။
လောကံ သဒါ ဟနတိ မစ္စုမဟာဂဇိန္ဒော၊
ဒါဝါနလော ဝနမိဝါ ဝိရတော အသေသံ။

ရောဂါတုရေသု- ရောဂါနှိပ်စက် အားအင်ပျက်၍ ပက်လက်ခွေစောင်း ရောဂါသည်အပေါင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ ဇရာတုရေသု- သွားကြိုး, ဆံဖြူ နားအူ, ခါးကုန်း မျက်လုံးကမှုံ ဖုံဖုံချို့ယွင်း ဇရာညှင်းကြသော သူတို့၌လည်းကောင်း၊ နိဿာပရေသု- ကြောင်းကျိုးထွေထူး မရည်စူးဘဲ မြူးထူးပျော်ရွှင် ကစားမင်ကြကုန်သော၊ သုကုမာရကုမာရကေသု- နူးညံ့ပျော့ပျောင်း ချစ်ဖွယ်ကောင်း၍ နှစ်တောင်းစဖွယ် ကလေးသူငယ်တို့၌လည်းကောင်း၊ (မစ္စုမဟာဂဇိန္ဒသာ- အားအင်ပြည့်တင်း သေမင်းတည်းဟူသော ဆင်မင်းကြီး၏)၊ ကရုဏာ- သနားငဲ့ညှာ ကရုဏာသည်၊ နဟောတိ- ဆံချည်နှမ်းလုံး ပုံနှုံးရလောက် တစ်ဆိတ်တစ်ပေါက်မျှ မဖြစ်ပေ၊

ဒါဝါနလော- နှစ်ခုသစ်ပင် ပွတ်တိုက်အင်ကြောင့် ပေါ်လွှင်ထိန်ငြီး တောမီးကြီးသည်၊ ဝနံ- သစ်ရွက်မြက်ခြောက် ကျရောက်လွှမ်းဖုံး တစ်တောလုံးကို၊ အဝိရတော ဣဝ- မရှောင်မကွင်း တောလုံးချင်း၍

ဖောက်ထွင်းဘိသကဲ့သို့၊ မစ္စုမဟာဂဇိန္ဒော- သေမင်းခေါ်တွင် မဟာဆင်သည်၊ သဒါ- မလွဲမတိမ်း အခါခပ်သိမ်း၊ အသေသံ- အောက်အထက်ချင်း အကျန်အကြွင်းမရှိသော၊ လောကံ- သတ္တဝေါဟာ ဖြဟ္မာလူနတ် အရပ်ရပ်ကို၊ ဟနတိ- ခန္ဓာယိုယွင်း ဇီဝိန်ကင်းအောင် ဘိညှင်းနှိပ်စက်ပေ၏။

[ရောဂါနှိပ်စက်၍ အားအင်ကုန်ခမ်းသောသူအပေါင်းတို့၌လည်းကောင်း၊ ဇရာနှိပ်စက်၍ ဆံဖြူသွားကျိုး စသည်ဖြင့် ချို့ယွင်းကြသောသူတို့၌လည်းကောင်း၊ မြူးထူးပျော်ပါး ကစားကြကုန်သော ချစ်စဖွယ်ကောင်းသော ကလေးသူငယ်တို့၌လည်းကောင်း၊ သေမင်းတည်းဟူသော ဆင်မင်းကြီး၏ ငဲ့ညှာသနားမှုသည်မဖြစ်။ တောမီးကြီးသည် တောတစ်ခုလုံးကို မရှောင်ကွင်းဘဲ ဖောက်ထွင်းသကဲ့သို့ သေမင်းဟုခေါ်သော မဟာဆင်သည် အခါခပ်သိမ်း အကြွင်းမရှိသော နတ်လူဗြဟ္မာသတ္တဝါတို့ကို ညှင်းဆဲနှိပ်စက် သတ်ဖြတ်၏။]

22. Death is like the king's elephant. It takes no mercy in the sick, the old and the mischievous child. It kills all living beings on earth just like the forest fire that burns down the woods.

* * *

၂၃။ အာပုဏ္ဏတာ န သလိလေန ဇလာသယဿ(ဿ)၊
ကဋ္ဌဿ(ဿ) စာပိ ဗဟုတာ နဟုတာ သနဿ(ဿ)။
ဘုတ္တာန သော တိဘုဝနမ္ပိ တထာ အသေသံ၊
ဘော နိဒ္ဓယော န ခလု ပီတိ မုပေတိ မစ္စု။

ဘော- သံဝေစိတ်ဓာတ် စွဲကပ်ခိုအောင်း အို. . . သူတော်ကောင်းတို့၊ ဇလာသယဿ- အစဉ်နက်ဝှမ်း ကမ်းကိုမမြင် ရေပြင်နက်

ကျယ် သမုဒ်ပင်လယ်၏၊ သလိလေန- မြစ်ကြီးငါးသွယ် မြစ်ငယ်ငါးရာ ထိုသာမက စီးဝင်ကြသည့် များလှသွင်သွင် ရေအလျှင်ဖြင့်၊ အာပုဏ္ဏတာ- ကမ်းကိုလွန်မြောက် မို့မောက်ပြည့်လျှံခြင်းသည်၊ န ဟောတိ- တစ်ခါတစ်ခေတ် မပေါ်ဖြစ်ပေ၊ ဟုတာသနဿ- ခါတ်ကြီးလေးခု ခေါ်ညွှန်းပြုသည့် တစ်ခုသဘော မီးတေဇောသည်၊ ကဋ္ဌဿ စာပိ- ကြီးငယ်မယွင်း မီးစာထင်းဖြင့်လည်း၊ ဗဟုတာ- မလောင်နိုင်လောက် များပြားပိုမောက်ခြင်းသည်၊ န ဟောတိ ယထာ- မီးတို့ထုံးတမ်း ပြည့်ညွှန်းစင်စစ် မဖြစ်သကဲ့သို့၊

တထာ- ထိုသမုဒ်ရေလျှင် မီးတွင်ထင်းစ မပြည့်ကြသည့်အတူ၊ နိဒ္ဒယော- ကြီးငယ်မချွင်း တကယ်ညှင်း၍ သနားခြင်းမရှိသော၊ သော မစ္ဆု- မျက်နှာကြီးငယ် ဂုဏ်အရွယ်ဖြင့် ရွေးချယ်မဲ့ကင်း ထိုသေမင်းသည်၊ အသေသံ- ဘယ်သင်းဘယ်ဟာ ဘယ်မှာတစိ အကြွင်းအကျန်မရှိသော၊ တိဘုဝနံ- ကာမစသား ဘုံသုံးပါးကို၊ ဘုတွာနပိ- သုံးဘဝလုံး ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းအောင် သုံးဆောင်ဝမ်းမြောက် စားသောက်ပြီး၍လည်း၊ ခလု- အမှန်မသွေ တကယ်ပေ၊ ပီတိ- ဤလောက်ညှင်းဆဲ တော်ပြီပဲဟု ရောင့်ရဲနှစ်သက်ခြင်းသို့၊ န ဥပေတိ- ဆင်ကန်းတောတိုး အနေမျိုးဖြင့် မညှိုးမကြောက် မကပ်ရောက်ပေ။

[အို – သူတော်ကောင်းတို့...၊ ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာ၌ ရေအလျှင်ဖြင့် ကမ်းကိုကျော်လွန်၍ ပြည့်လျှံခြင်းသည် မဖြစ်။ မီးသည် ထင်းဖြင့်လည်း လုံလောက်များပြားသည် မဖြစ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ညှာတာသနားခြင်းမရှိသော ထိုသေမင်းသည် အကြွင်းမရှိသော ကာမစသော ဘုံသုံးပါးကို သုံးဆောင်စားသောက်ပြီး၍လည်း ရောင့်ရဲနှစ်သက်ခြင်းသို့ မကပ်ရောက်။]

23. Friends, water can never fill up the river. Likewise, wood and coal can never be sufficient for consump-

tion by the fire. Merciless death, though covers the three worlds, yet is unsatisfied.

* * *

၂၄။ **ဘောဲ မောဟမောဟိတတယာ ဝိဝသော အဒဇ္ဇော၊**
လောကော ပတတျပိဟိ မစ္စု မုခေ သုဘီမေ၊
ဘောဂေ ရတိံ သမုပယာတိ ဝိဟီနပဇ္ဇော၊
ဒေါလာ တရံဂ စ ပလေ သုပိနော ပမေယျ။

ဘော- မောဟဖိစီး မေ့အားသည်း၍ အားကြီးပျော်ကြ အို-လောကတို့၊ ဝိဝသော- မိမိလိုရာ ထိုထိုဟာ၏ လွယ်စွာခဏ ပြည့်ဝခြင်း မရှိသော၊ အဒဇ္ဇော- ဘုန်းကံညှိုးခြောက် တန်းခိုးမတောက်သော၊ လောကော- လောကသမုတ် နာမ်ရုပ်နှစ်ဖြာ သတ္တဝါသည်၊ သုဘီမေ-မျက်နှာကြီးငယ် မရွေးချယ်ဘဲ ဆိုရှယ်သက်သက် ပေါင်းဖက်ဖျားရောင်း အလွန်ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ မစ္စုမုခေ- လူနတ်ပြဟ္မာ သတ္တဝါခပင်း မချွင်းမျိုးဟတ် သေမင်းပါးစပ်၌၊ ပတတိ အပိ- ကျား၏လက်ဝယ် ချေ(ဂျီ) သူငယ်သို့ ကိုးကွယ်မဲ့လျှင်း ဝပ်စင်းအလျားမှောက် ကျသွားရောက်လျက် လည်း၊

မောဟမောဟိတတယာ-မောဟမောဟိတတာယ- မောဟမှိုင်းလုံး ဝန်းကျင်ဖုံး၍ လုံးလုံးမမြင် ဆင်ခြင်မဲ့ကင်း တွေဝေခြင်းကြောင့်၊ ဝိဟီနပဇ္ဇော- ဖောက်ထွင်းသိမြင် ဆင်ခြင်တတ်သိ အသိဉာဏ်မရှိသော၊ လောကော- နတ်ရူးနတ်နောက် ဘုံနှင့်မြှောက်သို့ စိတ်မြှောက်မာန်ဝင် ပုထုဇဉ်သည်၊ ဒေါလာတရံ ဂစပလေ- လှိုင်းလုံးပုခတ် မငြိမ်သက်သို့ ဖောက်ပျက်ယွင်းသွေ တုန်လှုပ်ပေသော၊ သုပိနော ပမေယျေ- ဆေးခြောက် ဘိန်းသမား ခံစားပျော်မှု နတ်မယ်စုမသွေ အိပ်မက်နှင့်တူပေသော၊ ဘောဂေ- ရွှေငွေစိန်ကျောက် ထိန်တောက်များစွာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌၊ ရတိံ- ဝတ်စားဆင်ယင် တရွှင်ရွှင်နှင့် နေ့စဉ်စွဲမက် နှစ်သက်ခြင်းသို့၊ သမုပယာတိ- မခွဲနိုင်မခွါရက် ရာသက်မသွေ ကပ်ရောက်ပေ၏။

[အို – လောကလူသားအပေါင်းတို့...၊ ပြည့်ဝခြင်းမရှိသော တန်ခိုးမတောက်ပသော သတ္တဝါသည် အလွန်ကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းသော၊ သေမင်း၏ပါးစပ်၌ ကျရောက်ပါလျက်လည်း မောဟသည် ဖုံးလွှမ်းအပ်သည်ဖြစ်၍ တွေဝေခြင်းကြောင့် ဉာဏ် ပညာကင်းမဲ့သော သတ္တဝါသည် ပုခတ်သည် လှုပ်ခတ်သော အိပ် မက်နှင့်တူသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌ နှစ်သက်ခြင်းသို့ ကောင်းစွာ ကပ်ရောက်၏။]

24. Powerless and feeble-minded people overwhelmed by ignorance will ultimately fall into the pit of fearful death. A fool who seeks pleasure in wealth fails to see its impermanence. The pleasure is but a dream, like a swing and a wave.

* * *

၂၅။ ဧကောပိ မစ္စု ရဘိဟန္တု မလံ တိလောကံ၊
ကိန္နိဒ္ဓယာ အပိ ဇရာ မရဏာ နုယာယီ၊
ကော ဝါ ကရေယျ ဝိဘဝေသု စ ဧဝိတာယံ၊
ဇာတော နရော သုပိန သင်္ဂမ သန္နိဘေသု၊

မစ္စု- အမည်းအဖြူ ဘယ်လိုလူဟု စိတ်မူမသွင်း ရှင်သေမင်း သည်၊ ဧကောပိ- နောက်လိုက် ရံခြွေ မပါပေလည်း တစ်ဦးတည်းသာလျှင်၊ တိလောကံ- လောကသုံးခွင် ဘုံပြင်ဆုံးသတ် လူနှင့်နတ်ကို အဘိဟန္တုံ- ပြုတ်ပြုတ်ပြုန်းအောင် ချေမှုန်းသတ်ဖြတ်ခြင်းငှါ၊ အလံ- ကမ္ဘာ့ဧကရာဇ် အစစ်ခေါ် ညွှန်း မော်ကွန်းအရ စွမ်းနိုင်လှပေ၏။ (တဿ- ထိုအဖော် မဲ့ကင်း ရှင်သေမင်း၏)၊ နိဒ္ဒယာ အပိ- သနားကြင်နာ ကင်းကွာလေဘိ အလျှင်းမရှိခြင်းကြောင့်၊ ကိံ အလံ- အဘယ်ကြောင့်လျှင်း မစွမ်းနိုင်ခြင်း ဖြစ်ပါအံ့နည်း၊ ဇရာမရဏာနုယာယီ- အိုခြင်းသေခြင်း ထိုနှစ်သင်းသို့

မငြင်းဆန်သော လိုက်ပါ၍နေရသော၊ ဇာတော- သန္ဓေအညှောက် ပေါ်ပေါက်ဖြစ်ထွန်းလာသော၊ ကောဝါနရော- ညွှန်းပြရန်ဆို အဘယ်သို့သော လူသည်လည်း၊ သုပိနသင်္ဂမ သန္နိဘေသု- အိပ်မက်ညီး၌ အူသည်း လှိုက်လာ ကြည်သာရွှင်ပြ တွေ့ရခြင်းနှင့်တူကုန်သော၊ ဝိဘဝေသု စ- ရတနာစိန်ကျောက် ထိန်တောက်များစွာ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့၌လည်းကောင်း၊ ဇီဝိတာသံ စ- အသက်ဝိညာဉ် ဇီဝနာမ်စု နှစ်သက်မှုကိုလည်းကောင်း၊ ကရေယျ- တရားမရှု အမှားမှုဖြင့် ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

[သေမင်းသည် တစ်ဦးတည်းသာလျှင် လောကသုံးပါးကို ချေမှုန်းသတ်ဖြတ်ခြင်းငှါ စွမ်းနိုင်၏။ ထိုရှင်သေမင်း၏ သနား ကြင်နာမှု မရှိခြင်းကြောင့် မစွမ်းနိုင်ခြင်း အဘယ်ကြောင့် မဖြစ်ပါ အံ့နည်း။ အိုခြင်းသေခြင်းသို့ လိုက်ပါ၍ နေရသော ဖြစ်ထွန်းလာ သော အဘယ်သို့သော လူသည်လည်း အိပ်မက်ထဲ၌ ရွှင်ပြုံး ကြည်သာ တွေ့ရခြင်းနှင့်တူကုန်သော စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့၌လည်း ကောင်း၊ အသက်ဝိညာဉ်တို့၌ နှစ်သက်မှုကိုလည်းကောင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။]

25. Death alone can destroy the three worlds. What is the use of sleeping? Those who comprehend aging and death since their birth have no desire for life and wealth that is like a dream.

* * *

၂၆။ နိစ္စာ တုရံ ဇဂဒိဒံ သဘယံ သသောကံ၊
ဒိသွာ စ ကောဓမဒမောဟဇရာဘိဘူတံ။
ဥဗ္ဗေဂမတ္တမပိ ယဿ(သ္သ) န ဝိန္ဒတိ စေ၊
သော ဒါရုဏော နု မရဏော ဝတ တံ မိ ရဋ္ဌ။

နိစ္စံ- နေ့ညဉ့်မစဲ တဖွဲဖွဲဖြင့် အမြဲမပြတ် အခါမလပ်၊ အာတုရံ- မျက်စိနားနှာ သွားရောဂါဖြင့် ကျင်နာဒဏ်ချက် အခံခက်သော၊ သဘယံ- သူခိုးဓားပြ သူပုန်စသည့် များလှထွေထွေ ဘေးပေါင်းဝေသော၊ သသော ကံ- ကြောင့်ကြမအေး တတွေးတွေးနှင့် ပူဆွေးပြင်းပြ စိတ်သောကရှိသော၊ ကောဓမဒမောဟဇရာဘိဘူတံ- ဒေါသမဒ မောဟတစ်ဖြာ ဇရာအိုခြင်း ဘိညှင်းနှိပ်စက်အပ်သော၊ လ္လာဒံ ဇဂဒံ- သတ္တာဝါ သခ်ါရ ဤကမ္ဘာလောက ကြီးကို၊ ဒိသွာ စ- မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်ပါ၍လည်း၊ ယဿ-" ထုံပေလုံ ပေ နပစ္စတိ " ပုံရှိတူပြား အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား၊ ဥဗ္ဗေဂမတ္တံ အပိ- ကြက်သီး ဖြန်းဖြန်း ကျောစိမ့်ချမ်းလောက် ရွံ့ကြောက်ခြင်းမျှသည်လည်း၊ စေ နဝိဇ္ဇတိ- အကယ်တစေ မရှိပေပြားအံ့၊

သော- တရားမထောက် အမှားကောက်၍ ရွံ့ကြောက်မဲ့ကင်း ထိုလူဖျင်းသည်၊ ဒါရုဏော- ဥဏ်ရောင်မသန်း အမှောင်ဖမ်း၍ ကြမ်းတမ်းလှ၏၊ မရဏော- ကရုဏာကင်း ရှင်သေမင်းသည်၊ န ဒါရုဏော ဝတ- သူ့သဘာဝ လမ်းမှန်ကြ၍ မကြမ်းထမ်းလှပါတကား၊ တံ- ထိုလော ကသဘော တွေးတောမမြင် ထိုပုထုဇဉ်ကို၊ ခိ - ထွီထွီထွေး၍ အလေးမပြု စက်ဆုတ်ရွံရှာမှုသည်၊ အတ္ထု- စင်စစ်မသွေ အမှန်ဖြစ်ပေ၏။

[အမြဲခံရခက်သော ဘေးနှင့်တကွဖြစ်သော၊ သောကနှင့် တကွဖြစ်သော၊ အမျက်ထွက်ခြင်း, ယစ်မူးခြင်း, တွေဝေခြင်း, အိုခြင်းသည် လွှမ်းမိုးအပ်သော ဤလောကကြီးကို တွေ့မြင်ရ၍ လည်း အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်အား ကြက်သီးထခြင်းမျှသည်လည်း အကယ်၍ မရှိငြားအံ့။ ထိုသူသည် ကြမ်းထမ်း၏။ သေမင်းသည် မကြမ်းထမ်းလှ။ ထိုပုထုဇဉ်ကို စက်ဆုတ်ရွံရှာမှုသည် အမှန်ဖြစ်၏။]

26. One who sees the world as suffering and sorrowful, and yet overwhelmed by anger, ignorance and aging, he destroys himself not death. He is to be blame.

* * *

၂၇။ **ဘော ဘော နပဿ(သ္သ)ထ ဇရာသိမံရံ ဟိ မစ္စူ၊**
မာ ဟည္ဓမာနမခိလံ သတတံ တိလောကံ။
ကိန္နိဒ္ဒယာ နယထ ဝိတဘယာ တိယာမံ၊
ခမ္ပံ သဒါ သဝနဒံ စရထပ္ပမတ္တာ။

ဘောဘော- ခမ္မသဘော တွေးတောမမြင် အို-အို- ပုထုဇဉ်တို့၊ ဟိ- ကြောင်းကျိုးမြော်ချင့် ဉာဏ်ကုန်ဖွင့်၍ သိခွင့်ရစေ ဖော်ပြပေအံ့၊ (တုမေ့- ပျော်ရွှင်အိပ်စား အချိန်များကြောင့် တရားမမြင် သင်ပုထုဇဉ်တို့သည်)၊ ဇရာသိမံရံ- သွားကျိုးဆံဖြူ နားအူဟူငြား ဇရာစားကို ဝင့်ဝါးမာန်ထောင် ကိုင်ဆောင်လျက်ရှိသော၊ သသတံ- မိနစ်နာရီ ရာသီမစဲ အမြဲသာလျှင်၊ အခိလံ- ပြဟ္မာလူနတ် မလပ်သိမ်းကျုံး အကုန်လုံးသော၊ တိလောကံ- လောကသုံးထွေ ဘုံနေခေါ်ရ သုံးသတ္တကို၊ အာဟည္ဓမာနံ- တုံးလုံးပက်လက် အသက်ထွက်အောင် ရိုက်နှက်ညှဉ်းပန်း၍နေသော၊ မစ္စုံ- မငြင်းဆန်သာ အာဏာထန်ပြင်း ရှင်သေမင်းကို၊ နပဿထ- ပညာစက္ခု ဖန်ဖန်ရှု၍ စေ့ငုကုန်စင် မမြင်ကြကုန်သလော၊

ဝိတဘယာ- ကြောင့်ကြမဲ့လျှင်း ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းကုန်သည်ဖြစ်၍၊ တိယာမံ- စ,လယ်,အဆုံး ညဉ့်ယာမ်သုံးကို၊ နိဒ္ဒါယ- မလွန့်မလူး အအိပ်ကြူးသဖြင့်၊ ကိံနယထ- အဘယ့်ကြောင့်များ ကျော်သွားကုန်အောင် ဆောင်ကြကုန်သနည်း၊ (တုမေ့- လွတ်လပ်ဘို့ရန် ဆုခြွေပန်၍ နိဗ္ဗာန်လိုချင် သင်သူတော်စင်တို့သည်)၊ အပ္ပမတ္တာ- မမေ့မလျော့ မပေါ့တုံငြား သတိထားကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အာသဝါနုဒံ- လေးတန်အာသဝေါခွာလျောခုတ်ထွင် သုတ်သင်ပယ်ဖျောက်တတ်သော၊ ခမ္မံ- မဂ်လေးဝဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်မှတ်ခေါ် တရားတော်မြတ်ကို၊ သဒါ- နာရီမိနစ်မလစ်စေရာ အခါခပ်သိမ်း၊ စရထ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားမာန်ထုတ်၍ ပြုလုပ်ကြကုန်လော။

[အို, အို – ပုထုဇဉ်တို့ ... ဖော်ပြပေအံ့။ သင်တို့သည် ဇရာတည်းဟူသော ဓားကို ကိုင်ဆောင်လျက်ရှိသော အမြဲခပ်သိမ်း

အလုံးစုံသော လောကသုံးပါးကို ညှင်းဆဲနှိပ်စက်၍နေသော သေမင်းကို မမြင်ကြကုန်သလော။ ကြောက်ရွံ့ခြင်းကင်းကုန်သည်ဖြစ်၍ ညဉ့်သုံးယာမ်ပတ်လုံး အိပ်ခြင်းဖြင့် အဘယ့်ကြောင့် ကျော်သွားအောင် ဆောင်ကြကုန်သနည်း။ သင်တို့သည် မမေ့မလျော့ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အာသဝေါတရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်သုတ်သင်တတ်သော တရားတော်မြတ်ကို အခါခပ်သိမ်း ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်ကြကုန်လော့။]

27. Friends, don't you see that death is holding the sword of aging and destroying the three worlds? Why aren't you dreadful and let the night pass on by with sleeping. Don't be negligent. Practise the ***Dhamma*** diligently and eradicate the defilement.

* * *

၂၈။ **ဘာဝေထ ဘော မဂ္ဂါမာရဝိဝဇ္ဇနာသယ၊**
လောကေ သဒါ မဂ္ဂါသည်မိမံ ယတတ္တာ၊
ဝဥ္စိ ဘာဝနာရတာ(သ္သ) နရာ(သ္သ) တသ(သ္သ)၊
ဝ:ကျာ ပဟီယတိ သရိရဂတာ အသေသာ၊

ဘော- ဘဝဝဋ်မှ လွတ်လိုကြသော အို- သူတော်ကောင်းတို့၊ (တုမေ့- မဂ်ဖိုလ်ထွင်ရှုး တရားထူးကို ဆွတ်ခူးလိုချင် သင်သူတော်စင်တို့သည်)၊ မဂ္ဂါမာရဝိဝဇ္ဇနာသယ- သေမင်းသမုတ် မာရ်နတ်ယုတ်ကို ဖယ်ထုတ်ရှောင်ကွင်း စွန့်ပစ်ခြင်းငှါ၊ လောကေ- လူ့ပြည်ခေါ်ရ လူ့လောက၌၊ သဒါ- သတိမကွာ အခါခပ်သိမ်း၊ ယတတ္တာ- လုံ့လကြိုးကုတ်အားထုတ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဣမံ မဂ္ဂါသည်- သေခြင်းတရား စဉ်းစားဖန်ခါ ဤမဂ္ဂါသညာကို၊ ဘာဝေထ- ဘာဝနာမြော်က် အမြင်ပေါက်အောင် အားဆောက်ကြိုးစား ပွားများကြကုန်လော့။

ဟိ- အကျိုးဖော်ပြ နိုးဆော်ရသည်ရှိသော်၊ ဣမံ- ထိုဤမချဲ့ ဤကဲ့သို့၊ ဘာဝနာရတသ- သေခြင်းတရား လက်ကိုင်ထား၍ ပွားများ ဆင်ခြင် ပျော်ရွှင်မွေ့လျော်သော၊ တဿ နရဿ- အကုသိုလ်ပါး ကုသိုလ် များ၍ မင်္ဂနားဖိုလ်ကပ် ထိုလူမြတ်သည်၊ ဝါ- ထိုလူမြတ်၏၊ သရီရဂတာ- ခန္ဓာကိုယ်တွင် အမြဲဝင်၍ တွဲယှဉ်ပူးကပ်နေသော၊ အသေသာ- အနည်း ငယ်လျှင်း မကျန်ကြွင်းသော၊ တဏှာ- အာရုံထိုထို မလွတ်လိုဘဲ အမြဲ တွယ်ကပ် တဏှာဓာတ်ကို၊ ပဟီယတိ- အရဟတ္တမဂ် ဉာဏ်လက်နက်ဖြင့် ပယ်ဖျက်တွန်းသတ် စွန့်ပစ်အပ်၏။

[အို – သူတော်ကောင်းတို့...၊ သေမင်းတည်းဟူသော မာရ်နတ်ကို ရှောင်းကွင်းခြင်းငှါ လောက၌ အခါခပ်သိမ်း အားထုတ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ဤမရဏသညာကို ပွားများကြ ကုန်လော့။ အကျိုးကို ဖော်ပြရသည်ရှိသော် ဤကဲ့သို့ ပွားများ ဆင်ခြင်သော ထိုလူမြတ်သည် ခန္ဓာကိုယ်၌ အမြဲယှဉ်တွဲနေသော အကြွင်းမရှိသော တဏှာတည်းဟူသော တပ်မက်ခြင်းကို စွန့်ပစ်နိုင်၏။]

28. Contemplate on Death mindfully to avoid the deathly devil. When the wise takes pleasure in contemplation on death the craving in their physical body will be eradicated.

* * *

အနိစ္စသညာ

၂၉။ ရူပံ ဇရာ ပိယတရံ မလိနီ ကရောတိ၊
သဗ္ဗံ ဗလံ ဟရတိ အတ္တနိ ယောရရောဂေါ၊
နာနူပဘောဂပရိရက္ခိတမတ္တဘာဝံ၊
ဘော မစ္စု သံဟရတိ ကိံဖလ မတ္တဘာဝေ၊

ဘော- အနိစ္စဒဇာ်ချက် နိုပ်စက်ခံရ မသိကြငြား အို-လူအများ တို့၊ ဇရာ- သွားကျိုးဆံဖြူ နားအူခါးကိုင်း အကျောပြိုင်း၍ လိုတိုင်းမပါ ဇရာတရားသည်၊ ပိယတရံ- မျက်စိရှေ့မှောက် အမြဲရောက်၍ အပျောက် မခံ ဖန်ဖန်ရှုလစ် အလွန်ချစ်အပ်သော၊ ရူပ- စိုပြေတင့်တယ် ရေးသား ခြယ်၍ ရှုဖွယ်ဝါဝင်း ရုပ်အဆင်းကို၊ မလိနီ ကရောတိ- သွေးဆီခမ်းဆုတ် သားရေယုတ်၍ ညစ်ပုတ်ညှိုးငယ် မတင့်တယ်ခြင်းကို ပြုတတ်ပေ၏၊ အတ္တနိ- နာမရူပ ယင်းနှစ်ဝကို အတ္တခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ယောရ ရောဂေါ- အိပ်ရာညှောင်းစောင်း ဘယ်ညာပြောင်းလျက် လျောင်းစက် မသာ ပြင်းထန်သော ရောဂါသည်၊ သဗ္ဗံ- ကျန်းမာစဉ်က ပြည့်ဝဖုံဖုံ အလုံးစုံသော၊ ဗလံ- စွမ်းသန်ကြီးမား ခွန်အားဗလ ဟူသမျှကို၊ ဟရတိ- ချိနဲ့အားနဲ ရှိင်လဲစောင်းခွေ ဆောင်သွားပေ၏။

မစ္စု- ဇိဝိန်ကင်း၍ သေခြင်းခေါ်ငြား မရဏတရားသည်၊ နာနု ပဘောဂပရိရက္ခိတံ- ဝတ်စားဆင်ဖွယ် အသွယ်သွယ်ဖြင့် ခြယ်လယ် ပံ့ထောက် အမျိုးမျိုးစောင့်ရှောက်အပ်သော၊ အတ္တဘာဝံ- ရုပ်နာမ်စပ် နှော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကို၊ သံဟရတိ- ဆွေကွဲမျိုးကွဲ ဘုံးဘုံးလဲ၍ သေပွဲဝင်စေ ဆောင်သွားပေ၏။ အတ္တဘာဝေ- သူပဲငါပဲ အထင်လွဲ၍ စွဲမြဲခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ဖလံ- ကိုးစားရငြား အကျိုးတရားသည်၊ ကိံ- တစိုးတစိ အဘယ်မှာရှိတော့အံ့နည်း။

[အို - လူအများတို့ ...၊ ဇရာတရားသည် အလွန်ချစ် အပ်သော ရုပ်အဆင်းကို မတင့်တယ်ခြင်းကို ပြုတတ်၏။ အတ္တ တည်းဟူသော ခန္ဓာကိုယ်၌ ပြင်းထန်သော ရောဂါသည် အလုံး စုံသော ခွန်အားဗလကို ချိနဲ့အားနည်းအောင် ဆောင်ယူ၏။ မရဏ တရားသည် အမျိုးမျိုးသော စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့ဖြင့် ထောက်ပံ့ စောင့်ရှောက်အပ်သော အတ္တဘောကို သေပွဲဝင်အောင် ကောင်းစွာ ဆောင်၏။ ခန္ဓာကိုယ်၌ အကျိုးတရားသည် အဘယ်မှာ ရှိတော့ အံ့နည်း။]

29. While Age causes deterioration in the physical body and sickness depletes its energy, Death exterminates its very existence that is well taken care of and adorned with numerous accessories. What's the use of this physical body?

* * *

၃၀။ ကမ္မာ နိလာ ပဟာတရောဂတရံဂ ဘံဂေ၊
သံသာရသာဂရမုခေ ဝိတတေ ဝိပန္နာ၊
မာ မာ ပမာဒမကရိတ္ထ ကရောထ မောက္ခံ၊
ဒုက္ခောဒယံ နနု ပမာဒ မယံ နရာနံ၊

ကမ္မာ နိလာ ပဟာတရောဂတရံဂ ဘံဂေ- ကံဟုခေါ်ကြား လေအများတို့ မနားမရပ် တိုက်ခတ်အပ်၍ မပြတ်ဖြစ်လာ ရောဂါတန်း လှိုင်းအလုံးတို့ တပြုန်းပြုန်း ပျက်စီးရာဖြစ်ပေသော၊ ဝိတတေ- မိုးကုတ် စက်ဝိုင်း လှည့်ကာသိုင်း၍ တံတိုင်းသဖွယ် အလွန်ကျယ်ပေသော၊ သံသာရသာဂရမုခေ- ဘဝခန္ဓာ သံသရာသဖွယ် အလွန်ကျယ်လှ သမုဒ္ဒ ရာပင်လယ်ဝ၌၊ ဝိပန္နာ- အသီးအသီး ပျက်စီး၍နေကြကုန်သော၊ (တုမေ- ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ် နိဗ္ဗာန်ဓာတ်ကို မပြတ်လိုချင် သင်သူတော်စင် တို့သည်)၊ ပမာဒံ- ကုသိုလ်တရား ကြိုးစားမပြု မေ့လျော့မှုကို၊ မာ မာကရိတ္ထ- သဘောနှစ်ခြိုက် အို-အို- မပြုလိုက်ကြပါကုန်နှင့်၊

မောက္ခံ- အောင်မြေနင်း၍ လွတ်ကင်းမြင့်မြတ် အမြိုက်ဓာတ်ကို၊ ကရောထ- ယောကျ်ားဘသား မာန်ဟုန်ကြွား၍ ကြိုးစားအားထုတ် ပြုလုပ် လိုက်ကြပါကုန်လော့၊ နရာနံ- သုဂတိဝင် လူပြည်ခွင်၌ ပါဝင်နေကြား လူအများတို့၏၊ ဒုက္ခောဒယံ- ဒုက္ခဆင်းရဲ ထပ်တလဲဖြင့် မစဲနေ့ည ဖြစ်ပေါ် လာရခြင်းသည်၊ ပမာဒမယံ နနု- အကုသိုလ်စု မေ့လျော့မှုသည် ပြုအပ် သည်မဟုတ်ပါလော့။

[ကံဟုခေါ်သော လေတို့သည် မရပ်မနား တိုက်ခတ်အပ် သည်ဖြစ်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါတည်းဟူသော လှိုင်းလုံးတို့ ပျက်စီးရာဖြစ်သော အလွန်ကျယ်ဝန်းသော ဘဝသံသရာတည်း ဟူသော ပင်လယ်သမုဒ္ဒရာဝ၌ ပျက်စီး၍ နေကြကုန်သော သင်သူ တော်စင်တို့သည် မေ့လျော့မှုကို အို , အို – မပြုလိုက်ကြနှင့်။ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်လိုက်ကြပါကုန်လော့။ လူတို့၏ ဒုက္ခဆင်းရဲဖြစ်ပေါ်လာရခြင်းကို မေ့လျော့မှုသည် ပြု အပ်သည်မဟုတ်ပါလော။]

30. Those who fall into the ocean of birth and death (*samsāra*) is subject to the waves of sickness and the storm of ***kamma***. Strive for salvation diligently. Isn't negligence the cause of suffering?

* * *

၃၁။ ဘောဂါစ မိတ္တသုတပေါရိသဗန္ဓဝါ စ၊
နာရီ စ ဓီဝိတသမာ အပိ ခေတ္တဝတ္ထူ၊
သဗ္ဗာနိ တာနိ ပရလောကမိတော ဝဇန္တံ၊
နာနုဗ္ဗဇန္တိ ကုသလာကုသလံ ဝ လောကေ၊

ဘောဂါစ- စိန်ရွှေဒင်္ဂါး ဆန်စပါးနှင့် အိမ်,ကားစသော စည်းစိမ်ဥစ္စာ တို့သည်လည်းကောင်း၊ မိတ္တသုတပေါရိသဗန္ဓဝါ စ- မိတ်ဆွေ သမီးသား လင်ယောကျ်ားနှင့် ဆက်ပွားစပ်တော် မွေးပေါက်ဖော်တို့သည်လည်း ကောင်း၊ ဓီဝိတသမာ- ကြီးပွားတိုးတက် ယှဉ်းနှင့်စပ်၍ အသက်နှင့် တူကုန်သော၊ နာရီ စ- မေတ္တာဖွဲ့စည်း ချစ်ပြီးမဝ ဇနီးလှတို့သည် လည်းကောင်း၊ ခေတ္တဝတ္ထူ အပိ- စပါးနှံမျိုး စိုက်ပျိုးကြရာ လယ်မြေယာ တို့သည်လည်းကောင်း၊

တာနိသဗ္ဗာနိ- ဖော်ပြပြီးတုံ ထိုအလုံးစုံတို့သည်၊ ဣတော-

လက်ရှိ ရ,ထား မျက်မြင်အားဖြင့် ခံစားပျော်တုံ ဤလူ့ဘုံမှ၊ ပရလောကံ- သု, ဒုန္နစ်တန် ဝေဖန်ခွဲပြ တမလွန်လောကသို့၊ ဝဇန္တံ- ဝိညာဉ်ကင်းပျောက် သေခြင်းရောက်၍ မျက်မှောက်ခန္ဓာ စွန့်ခွာသွားရသူသို့၊ နာနုဗ္ဗဇန္တိ- တစ်မိုက်တစ်ထွာမျှ မလိုက်ပါကြကုန်၊ ကုသလာကုသလံဝ- ကောင်းမှု မကောင်းမှု ဤနှစ်ခုသည်သာလျှင်၊ အနုဗ္ဗဇတိ- အရိပ်လှည်းဘီး ဟော သောနည်းဖြင့် အပြီးမသွေ လိုက်ပါပေ၏။

[စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေ,သားသမီး, လင်,ဆွေမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း၊ အသက်နှင့်တူကုန်သော ဇနီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ လယ်ယာမြေတို့သည်လည်းကောင်း ထိုအလုံးစုံတို့သည် ဤလူ့ဘုံမှ တမလွန်လောကသို့ စွန့်ခွာသွား သူ၏နောက်သို့ အစဉ်တစိုက် မလိုက်ပါကြကုန်။ ကုသိုလ်, အကုသိုလ်တို့သည်သာလျှင် အစဉ်တစိုက် လိုက်၏။]

31. Wealth, kin, children, servants and dearest wife including the property will not follow their possessor to the world beyond except the fruition of good and bad deeds.

* * *

၃၂။ ဘော ဝိဇ္ဇုစဥ္စလတရေ ဘဝသာဂရမှို၊
ခိတ္တာ ပုရာ ကတ မဟာပဝနေန တေန၊
ကာမံ ဝိဘိဇ္ဇတိ ခဏေန သရီရ နာဝါ၊
ဟတ္ထေ ကရောထ ပရမံ ဂုဏဟတ္ထသာရံ။

ဘော- အနိစ္စဉာဏ် ထက်သန်လိုသြောင်း အို-သူတော်ကောင်း တို့၊ ဝိဇ္ဇုစဥ္စလတရေ- လျှပ်စစ်အလား အလွန်လူပ်ခြောက်ခြားသော၊ ဘဝသာဂရမှို- ဘဝခန္ဓာ သမုဒ္ဒရာ၌၊ ပုရာ- ကျော်လွန်၍လာ ရှေးအခါက၊

တေန ကတမဟာပဝနေန- ဆည်းပူးအားထုတ် ပြုလုပ်ခဲ့ခြား ကံတရား တည်းဟူသော ထိုလေကြမ်းကြောင့်၊ ခိတ္တာ- အင်အားဟုန်ပြင်း တဝိုးဝိုးဖြင့် ထန်သည်းမရပ် လွှင့်တိုက်အပ်သော၊ သရိရနာဝါ- ထူထူထောင်ထောင် ယောက်ျားမိန်းမကောင်ဟူသော သင်္ဘောလှေသည်၊ ခဏေန- နာရီ ရက်နေ့ မရွေ့ရခြား တခဏချင်းအားဖြင့်၊ ကာမံ- ဟိုသို့ဤသို့ တွေးလို့ မဖြစ် အမှန်စင်စစ်၊ ဝိဘိဇ္ဇတိ- ပျက်စီးပြိုကွဲ ဖရိုဖရဲ ဖြစ်တတ်ပေ၏။

(တသ္မာ- ထိုသို့ခန္ဓာကိုယ်လှေ အခြေမမြဲ ပျိုကွဲပျက်စီးတတ်လေ သောကြောင့်)၊ တုမှေ- ဘုရားသာသနာ တွေ့ကြုံလာ၍ သဒ္ဓါရင့်ညောင်း သင်သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ ပရမံ- ရန်သူငါးချက် မနှိပ်စက်နိုင် နိဗ္ဗာန် တိုင်လတ် အလွန်မြတ်သော၊ ဂုဏဟတ္ထသာရံ- သီလသမာ ပညာဟူခြား ဂုဏ်တရားမွန် လက်ဆွဲဝန်ကို၊ ဟတ္ထေ- အခြေမပျက် မိမိလက်၌၊ ကရောထ- အားအန်ကြိုးကုတ် မြဲမြဲဆုတ်၍ ပြုလုပ်လိုက်ကြကုန်လော။

[အို – သူတော်ကောင်းတို့ ...၊ လျှပ်စစ်နှင့် အလားတူစွာ အလွန်လျှပ်ခြောက်ခြားသော ဘဝခန္ဓာတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာ၌ ရှေးအခါက ပြုလုပ်ခဲ့သော ကံတရားတည်းဟူသော ထိုလေ ကြမ်းကြောင့် လွှင့်အပ်သော ခန္ဓာကိုယ်တည်းဟူသော သင်္ဘော လှေသည် တစ်ခဏချင်းအားဖြင့် စင်စစ်ပျက်စီးပြိုကွဲရ၏။ ထို့ကြောင့် သင်သူတော်ကောင်းတို့သည် အလွန်မြတ်သော သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ်တည်းဟူသော လက်ဆွဲဝန်ကို မိမိလက်၌ ပြုလိုက်ကြကုန်လော့။]

32. The ship is likened to a physical body that is blown away by the wind of kamma into the ocean of impermanent world. It is like the flash of lightning. It will sink instantly. Try to accumulate the virtue and meritorious deed in the mind.

* * *

၃၃။ **နိစ္စံ ဝိဘိဇ္ဇတိဟ အာမကဘာဇနံဝ၊**
သံရက္ခိတောပိ ဗဟုဓာ ဣဓ အတ္တဘာဝေါ။
ဓမ္မံ သမာစရထ သဂ္ဂဂတိပ္ပတိဋ္ဌံ၊
ဓမ္မော သုစိဏ္ဏော မိဟမေဝ ဖလံ ဒဒါတိ၊

ဣဓ- နိမ့်မြင့်ဆူကြွ ဖုံဖုံများလှ ဤသတ္တလောက၌၊ ဗဟုဓာ- ဗိန္ဓော ခါတ်ဆရာ ဒေါက်တာစသား များသောအပြားဖြင့်၊ သံရက္ခိ တောပိ- စားဆေးသောက်ဆေး လိမ်းရှူဆေးနှင့် ထိုးဆေးမကျန် ဖန်ဖန် ပံ့ထောက် စောင့်ရှောက်အပ်သည်လည်းဖြစ်သော၊ အတ္တဘာဝေါ- ဓာတ် ကြီးလေးခု အခြေပြု၍ ကိုယ်ဟုဆိုပြော အတ္တဘောသည်၊ ဣဓဟ- ဤမြေပြင်ဌာန လူ့ဘဝ၌၊ အာမကဘာဇနံဝ- အစိမ်းသက်သက် မီးမ ချက်သော အိုးခွက်သည်ကဲ့သို့၊ နိစ္စံ- မရှောင်မလွဲ အမှန်အမြဲ၊ ဝိဘိဇ္ဇတိ- ဝိညာဉ်ကင်းသုံး ငှက်ပျောတုံးသို့ အသုံးမကျ ပျက်စီးရ၏။

(တသ္မာ- ထိုသို့ အိုးစိမ်းပမာ ကိုယ်ခန္ဓာသည် လျင်စွာတိမ်းလည်း ပျက်စီးတတ်သောကြောင့်၊ တုမှေ- ကြောင်းကျိုးထင်မြင် သင်သူတော်စင် တို့သည်) သဂ္ဂဂတိပ္ပတိဋ္ဌံ- နတ်ရွာသုဂတိ အခြေမိ၍ တည်ရှိရာဖြစ်သော၊ ဓမ္မံ- ဆယ်ဖြာပုည ပြားထမျိုးစား ကုသိုလ်တရားကို၊ သမာစရထ- အချိန် မဖား နေ့စဉ်အားဖြင့် ကြိုးစားပြုလုပ် ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြကုန်လော၊ သုစိဏ္ဏော- ကောင်းစွာကြိုးကုတ် အားထုတ်အပ်သော၊ ဓမ္မော- အနဝဇ္ဇ သုခဝိဆို ကုသိုလ်ပုည မြတ်ဓမ္မသည်၊ ဣဟမေဝ- မျက်ဝါးထင်ထင် တွေ့မြင်နေရ ဤဘဝ၌သာလျှင်၊ ဖလံ- ဝေဆာပွင့်ဖြိုး မြတ်ကောင်းကျိုးကို၊ ဒဒါတိ- ရော့ရော့ယူကြ ခံစားကြဟု ဖေးမသောထွေ ပေးတတ်ပေ၏။

[သတ္တလောက၌ များသောအားဖြင့် ကောင်းစွာစောင့်ရှောက် အပ်သည်လည်းဖြစ်သော အတ္တဘောသည် ဤလူ့ဘဝ၌ မီးမချက် သော အစိမ်းသက်သက်အိုးခွက်ကဲ့သို့ အမြဲ ပျက်စီးရ၏။ ထို့ ကြောင့် သင်သူတော်စင်တို့သည် နတ်ရွာသုဂတိတည်ရှိရာဖြစ် သော ကုသိုလ်တရားကို ကောင်းစွာ ကျင့်ကြံကြကုန်လော့။

ကောင်းစွာလေ့ကျက်အပ်သော မြတ်ဓမ္မသည် ဤဘဝ၌သာလျှင် မြတ်ကောင်းကျိုးကို ပေးတတ်၏။]

33. In whatever way of treatment, the body will perish like an unbaked pot. Performing righteousness is the path to heaven. The ***Dhamma*** performed well in this life will bear abundant fruits in the future.

* * *

ဘဝအနုဘဲရတိသညာ

၃၄။ ရမ္မာ သဒါ ပိယတရေ ဒိဝိ ဒေဝရင္ဆေ
တမှာ စဝန္တိ ဝိပုဇာ အပိ ခိဏပုညာ၊
သဗ္ဗံ သုခံ ဒိဝိဘုဝိဟ ဝိယောဂနိဋ္ဌံ၊
ကော ပညဝါ ဘဝသုခေသု ရတိံ ကရေယျ၊

ဒိဝိ- ကုသိုလ်ကံဟုန် မြောက်ပင့်တုံ၍ ခိုလှုံရောက်ရ နတ်လောက၌၊ သဒါ- စက္ကန့်နာရီ ပတ်ပတ်လည်၍ မတည်မရပ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပိယတရေ- အလွန်အကျူး အထူးလေးမြတ် ချစ်ခင်အပ်သော၊ ဒေဝရင္ဆေ- ကုသိုလ်ကောင်းမှု အကြောင်းပြု၍ ပေါင်းစုရွှင်ပျော် နတ်မြို့တော်၌၊ ရမ္မာ- အတွဲအတွဲ ကခုန်နွဲလျက် မစဲရွှင်ပျော် မွေ့လျော်ကြကုန်ပြီး၍၊ ခိဏပုညာ- ကုသိုလ်ကံစွမ်း အားအင်နွမ်း၍ ကုန်ခမ်းကြကုန်သော၊ ဝိပုဇာ အပိ- ကုသိုလ်ကံသမား နတ်အများတို့သည်သော်လည်း၊ တမှာ- အပျော်အပါး အာရုံများဖြင့် ခံစားရွှင်ပျော် ထိုနတ်မြို့တော်မှ၊ စဝန္တိ- စုတိပြောင်းကြွေ အခြေမလှ သေကြရကုန်၏။

ဒိဝိ- ကုသိုလ်ကံသမား ခံစားရာမည် ထက်နတ်ပြည်၌လည်းကောင်း၊ ဣဟဘုဝိ- ကောင်း , မကောင်းကျိုး နှစ်မျိုးပေါင်းဆုံ ဤလူ့ဘုံ၌လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗံ- သင်းပင်းခြွေရံ မကျန်ဥဿုံ အလုံးစုံသော၊ သုခံ-

ပျော်ရွှင်ဘန်းပြ ချမ်းသာသုခသည်၊ ဝိယောဂနိဒ္ဒေ- အမေလေးတ ငိုချင်းချ၍ သောကပူလုံး ယူကြုံးမရ ကွေကွင်းရခြင်း အဆုံးရှိပေ၏။ ပညဝါ-နိဗ္ဗိဒါဉာဏ် အရှိန်သန်၍ အမြင်မှန်သိ ပညာရှိဖြစ်သော၊ ကော- အဘယ်သို့သူ ရဟန်းလူသည်၊ ဘဝသုခေသု- ဘဝခန္ဓာ ချမ်းသာသုခတို့၌၊ ရတိ-မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် အလိုလိုက်၍ နှစ်ခြိုက်စွဲလမ်းခြင်းကို၊ ကရေယျ-နေ့စဉ်အားထုတ် ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

[နတ်လောကဌ် အခါခပ်သိမ်း အလွန်ချစ်ခင်အပ်သော နတ်မြို့တော်၌ မွေ့လျော်ကြကုန်ပြီး၍ ကုသိုလ်ကံစွမ်းကုန်ခမ်းကြကုန်သော နတ်တို့သည်သော်လည်း ထိုနတ်မြို့တော်မှ စုတေကြရကုန်၏။ နတ်ပြည်၌လည်းကောင်း၊ ဤလူ့ဘုံ၌လည်းကောင်း အလုံးစုံသော ချမ်းသာသုခသည် ကွေကွင်းရခြင်း အဆုံးရှိ၏။ ပညာရှိဖြစ်သော အဘယ်သို့သောသူသည် ဘဝသုခတို့၌ မွေ့လျော်ခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။]

34. Even the celestial angels who enjoy celestial happiness will one day perish from the heavenly abode. Severance from all sensual pleasure is the ideal happiness of the heaven and the world. The wise takes no joy in worldly happiness.

* * *

၃၅။ ဗုဒ္ဓေါ သသာဝကေ ဂဏော ဇဂဒေကနာထော၊
တာရာဝလီပရိဝုတောပိ စ ပုဏ္ဏစန္ဒော။
ဣန္ဒောပိ ဒေဝမကုဋ္ဋ(ဋ)ကိတပါဒကဉ္ဇော၊
ကော ဖေနပိဏ္ဍနသမော တိဘဝေသု ဇာတော။

သသာဝကဂဏော- ဝန်းကျင်ပတ်လျှည့် တပည့်သာဝက ဂိုဏ်း

ဂဏာရှိတော်မူသော၊ ဇဂဒေကနာထော- ကမ္ဘာတစ်ခွင် ဘုရားရှင်ဟု စာတင်မှတ်သား ကိုးစားစရာ တစ်ပါးတည်းသာ ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓေါ- ဗုဒ္ဓတံဆိပ် ခပ်နှိပ်ကျော်ကြား ရှင်တော်ဘုရားသည်လည်းကောင်း၊ တာရာ ဝလိပရိဝုတောပိ- တာရာအစင် ဝန်းကျင်လှည့်ပတ် ခြံရံအပ်သည်လည်း ဖြစ်သော၊ ပုဏ္ဏစန္ဒော စ- အရောင်ရွှန်းစက် ပေါ်ထွက်တင့်ထွန်း လပြည့် ဝန်းသည်လည်းကောင်း၊ ဒေဝမကုဋ္ဌ ကိတပါဒကမ္ဗော- နတ်တို့မကိုဋ် ဦးတိုက်သတ်မှတ် ခြေမြတ်အစုံ ကြာပဒုံရှိပေသော၊ ဣန္ဒောပိ- နတ်များ သခင် ဘုရင်ထွဋ်ထား မိုးသိကြားသည်လည်းကောင်း၊ တိဘဝေသု- သုံးထွေလောက ဘုံဘဝတို့၌၊ ဇာတော- သူတည်းတစ်ယောက် ဖြစ်ပေါ် ပေါက်၍လာသော၊ ကော- နတ်ပြဟ္မာလူ အဘယ်သို့သော သူသည်၊ ဖေန ပိဏ္ဍူနသမော- အနှစ်မဲ့သုံး မြှေးကာဖုံး၍ လုံးလုံးမခိုင် ရေမြှုတ်ဆိုင်ကြီး နှင့် မတူဘဲရှိပါအံ့နည်း။

[တပည့်သာဝကဂိုဏ်းဂဏာရှိတော်မူသော အားထားမှီခိုရာ တစ်ပါးတည်းသာဖြစ်တော်မူသော ရှင်တော်ဘုရားသည်လည်း ကောင်း၊ ကြယ်တာရာတို့သည် ဝန်းကျင်လှည့်ပတ်၍ ခြံရံအပ် သည်လည်းဖြစ်သော လပြည့်ဝန်းသည်လည်းကောင်း၊ နတ်တို့၏ မကိုဋ်ဖြစ်သော ဦးတိုက်အပ်သော ခြေမြတ်အစုံ ကြာပဒုမ္မာရှိ သော သိကြားမင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဘဝသုံးပါးတို့၌ ဖြစ်ပေါ် လာသော အဘယ်သို့သောသူသည် ရေမြှုတ်စိုင်ကြီးနှင့် မတူဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။]

35. The Buddha and His disciples are the only refuge in the world. They are like the moon circumambulated with flickering stars, and being revered by King of deities. Life is like a foam bubble?

* * *

၃၆။ **လီလာဝတံသမပိ ယောဗ္ဗနရူပသောဘံ၊**
အတ္တူပမံ ပိယဇနေနစ သမ္ပယောဂံ။
ဒိသွာ စ ဝိဋ္ဌုစပလံ ကုရုတေ ပမာဒံ၊
ဘော မောဟမောဟိတဇနော ဘဝရာဂရတ္တော။

ဘော-ဘဝအလိုက် မပန်းဟိုက်ဘဲ ပျော်ပိုက်ကြငြား အို - လူများတို့၊ ဘဝရာဂရတ္တော- ဘဝ၌ကပ် ရာဂဓာတ်ဖြင့် မပြတ်နေ့စဉ် စွဲမက်ချစ်ခင်၍နေသော၊ မောဟမောဟိတဇနော- မောဟလက်ချက် ဝင်နှိပ်စက်၍ မင်သက်မိညောင်း လူအပေါင်းသည်၊ လီလာဝတံသံ အပိ- တင့်တယ်စမွယ် ရှုစဖွယ်ဟု ခြယ်လယ်ပြုပြင် တန်ဆာဆင်အပ်သည်လည်းဖြစ်သော၊ ရူပယောဗ္ဗနရူပသောဘံ- အဆင်းအရွယ် ပြည့်ဖြိုးကြွယ်၍ တင့်တယ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အတ္တူပမံ- သာကေညှိ မိမိနှင့်တူစွာ၊ ပိယဇနေန-သားမယားလင် မေတ္တာဝင်၍ ချစ်ခင်အပ်တောင်း လူအပေါင်းနှင့်၊ သမ္ပယောဂံ စ- မကွာမကွဲ တူစုံနွဲ့၍ ယှဉ်တွဲပေါင်းဆုံခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ဝိဋ္ဌုစပလံ- ရှည်ကြာမဖြစ် လျှပ်စစ်နှင့်တူစွာ၊ ဒိသွာ စ- မျက်ဝါးထင်ထင် နေ့စဉ်အမျှ တွေ့မြင်ရသည်ဖြစ်ပါလျက်လည်း၊ ပမာဒံ- ပျော်ရွှင်ကစားပွဲစုံသွား၍ သောက်စားပေါ်ဖျင်း မေ့လျော့ခြင်းကို၊ ကုရုတေ- ဘုရားမကြိုက် အမှားလိုက်၍ နှစ်ခြိုက်မပြတ် ပြုလုပ်တတ်၏။

[အို – လူအများတို့ . . .၊ ဘဝ၌ စွဲမက်ချစ်ခင်၍နေသော မောဟနှိပ်စက်သည်ဖြစ်၍ တွေဝေနေသောလူအပေါင်းသည် ရှုချင်စဖွယ် တန်ဆာဆင်အပ်သော အဆင်းအရွယ်၏တင့်တယ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မိမိနှင့်တူစွာချစ်အပ်သော လူအပေါင်းနှင့် ယှဉ်တွဲပေါင်းဆုံခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လျှပ်စစ်နှင့်တူစွာ ခဏ ခဏသာဖြစ်သည်ကို တွေ့မြင်ရပါလျက်လည်း မေ့လျော့ခြင်းကို ပြုလုပ်တတ်၏။]

36. Friends, one who is overwhelmed by ignorance

takes pleasure in the world. He perceives ornamented lovely body and being with the loved one as permanent, unlike a flash of lightening.

* * *

၃၇။ ပုတ္တော ပိတာ ဘဝတိ မာတု ပတိဟ ပုတ္တော၊
နာရီ ကဒါစိ ဇနနီစ ပိတာ စ ပုတ္တော။
ဧဝံ သဒါ ဝိပရိဝတ္တတိ ဇီဝလောကော၊
စိတ္တေ သဒါ တိစပလေ ခလု ဇာတိတရံဂေ။

ဣဟ- ဖြစ်လျှင်ပျက်မြဲ မလွဲပေတုံ ဤလူ့ဘုံ၌၊ ကဒါစိ- ဘတပြန် ကျားတပြန် တစ်ရံတစ်ခါ၌၊ ပုတ္တော- အဘထံမှီး ပွားကြီးလာရ သားဖြစ် သူက၊ ပိတာ- တစ်ကျော့နောက်တွင် မွေးဘခင်သည်၊ ဘဝတိ- ကံကြောင့် မသွေ ဖြစ်တတ်ပေ၏။ မာတုပတိ- အမိ၏လင် မွေးဘခင်ကလည်း၊ ပုတ္တော- တစ်ကျော့တစ်ခါ သားသည်းခြာသည်၊ ဘဝတိ- ကံဆိုးနိမ့်ချ ဖြစ်ပေရ၏။ ကဒါစိ- နိဗ္ဗာန်မရ ရှည်ကြာလှသည့် ဘဝသံသရာ တစ်ရံ တစ်ခါ၌၊ ပုတ္တော- အားထားအားထောက် လူလားမြောက်သည့် သား ယောက်ျားကလည်း၊ နာရီ- စိတ်နေလျော့ပါး မိန်းမသားသည်၊ ဘဝတိ- တစ်ကျော့တစ်ဖန် ဖြစ်တတ်ပြန်၏။ ဇနနီ စ- နို့ချိုကျွေးတိုက် အရေးစိုက် ၍ ထွေးပိုက်နှေ့စဉ် မွေးမိခင်ကလည်း၊ ပိတာ စ- စောင့်ရှောက်ဖေးမ မွေးအဘသည်လည်းကောင်း၊ ပုတ္တော- စောင့်ရှောက်အပ်ခြား သွီးသား သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝတိ- ကံ၏အမိန့်သံ နာခံမပြတ် ဖြစ်တတ်ပေ၏။

ဧဝံ- ဟိုပြောင်းသည်ခုံ ဤပုံအတိုင်း၊ သဒါ- ဘဝမဆုံး အခါလုံး၌၊ စိတ္တော- ပုဗ္ဗင်္ဂမ ဓမ္မခေါ်တွင် စိတ်ဝိညာဉ်သည်၊ အတိစပလေ- မရပ်မတည် လျှပ်လော်သည်ရှိသော်၊ ဇာတိတရံဂေ- ဖြစ်ပေါ်လာဘိ ဇာတိ ခေါ်တွင် ပွဲသဘင်၌၊ ဇီဝလောကော- မိန်းမယောက်ျား သမီးသားနှင့် မောင်ဖွားခေါ်ကြ ဇီဝလောကကြီးသည်၊ ဝိပရိဝတ္တတိ- အတည်မမြဲ မျိုးဇာတ်ကွဲဖြင့် ပြောင်းလွဲတတ်ပေ၏။

[ဤလူ့ဘုံ၌ တစ်ခါတစ်ရံ၌ သားဖြစ်သူက မွေးဖခင်သည် ပြန်ဖြစ်တတ်၏။ မွေးဖခင်သည်လည်း သားဖြစ်ရတတ်ပြန်၏။ တစ်ရံတစ်ခါ၌ သားယောကျ်ားကလည်း မိန်းမဖြစ်ရတတ်၏။ မွေးမိခင်ကလည်း မွေးဖခင်သော်လည်းကောင်း၊ သားသမီးသော်လည်းကောင်း ဖြစ်ရတတ်ပြန်၏။ ဤအတူ အခါခပ်သိမ်း စိတ်သည် အလွန်တုန်လှုပ်သည်ရှိသော ဇာတိတည်းဟူသော ပွဲသဘင်၌ သက်ရှိဇီဝ လောကကြီးသည် မျိုးဇာတ်အားဖြင့် မတည်မြဲဘဲ ပြောင်းလွဲတတ်၏။]

37. In this world, some time, son becomes father. Father becomes son. Daughter becomes mother or father or son. All sentient beings are ever changing roles in the theatre of life.

* * *

၃၈။ **ရမ္မာ ပုရေ ဝိဝိဓဖုလ္လလတာကုလေဟိ၊**
ဒေဝါပိ နန္ဒနဝနေ သုရသုန္ဒရီဟိ၊
တေ ဝေ ကဒါ ဝိတတကဏ္ဍကသဲကဋ္ဌေ(ရ)သု၊
ဘော ကောဋိ(ရ)သိမ္ဗလိဝနေသု ဖုသန္တိ ဒုက္ခံ၊

ဘော- တရားသဘော ဘုရားဟောကို မနှောမသွင်း အို-အချင်းတို့၊ ဒေဝါပိ- ကုသိုလ်ပင့်ဖန် ဘုံဗိမာန်၌ ဇိမ်ခံပျော်ပါး နတ်အများတို့သည်လည်း၊ ပုရေ- ကံကောင်းထောက်မ ရှေးဘဝ၌၊ ဝိဝိဓဖုလ္လလတာကုလေဟိ- စားစားဖုံဖုံ အမျိုးစုံ၍ ဖူးငုံဆင့်တိုး ပွင့်နွယ်မျိုးတို့ဖြင့်၊ (ပရိပုဏ္ဏော- ဝန်းကျင်လှည့်ပတ် အရပ်ရပ်၌ သပ်ယပ်ခြယ်လယ် ပြည့်ဖြိုးကြွယ်သော)၊ ဝိဝိဓဖုလ္လလတာကုလေ- စားစားဖုံဖုံ ပွင့်မျိုးစုံ၍ ဖူးငုံဆင့်ကြွယ် ပွင့်သောနွယ်ဖြင့် ချယ်လှယ်ထူးဆန်း ရောပြွမ်းခြင်းရှိသော (ဟိ-ကို နိပါတ်ကြံသည်)၊ နန္ဒနဝနေ- နှစ်သက်ကြည်နူး စိတ်ရွှင်မြူး၍ အထူး

မွေ့မွန် နန္ဒဝန်ခေါ် ဥယျာဉ်တော်၌၊ သုရသုန္ဒရိဟိ- မပြုမပြင် ပင်ကိုယ် ယဉ်၍ အသွင်လှစွာ နတ်ကညာတို့နှင့်၊ ရန္တွာ- ပွေ့သူကပွေ့ ဇွေ့သူဇွေ့နှင့် ပျော်မွေ့နေစဉ် နတ်သဘင်ပွဲ ဆင်နွဲကြကုန်ပြီး၍၊

တေဝ- နတ်သဘင်ပွဲ ဆင်နွဲပျော်ပါး ထိုနတ်သားတို့သည်သာ လျှင်၊ ကေဒါ- ကုသိုလ်ကံရှိန် မှေးမှိန်၍လာ တစ်ရံတစ်ခါ၌၊ ဝိတတ ကဏ္ဍကသံကတေသု- ပြန့်ကျယ်ရှည်လျား ဘေးရန်များ၍ ဆူးများရက်ရဲ ရောပြွမ်းကုန်သော၊ ကောဋိသိမ္ဗလိဝနေသု- ကုမ္ဘေသချာ များပြားစွာသည့် ခက်ဖြာရှက်နွှော လက်ပန်တောတို့၌၊ ဒုက္ခံ- စူးဝင်ထိုးစွက် နှုတ်ရန်ခက်၍ အသက်ထွက်ရ ကြီးစွာသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို၊ ဖုသန္တိ- ထိခိုက်တွေ့ကြုံ ခံစားရပြန်ကုန်၏။

[အို – အချင်းတို့...၊ နတ်တို့သည်လည်း ရှေးဘဝ၌ အထူး ထူးသော အဖူး,အငုံ,အပွင့်,နွယ်တို့ဖြင့် ပြည့်ဝသော၊ အထူးထူး သော အဖူး,အငုံ,အပွင့်,နွယ်တို့ဖြင့် ရောပြွမ်းသော နန္ဒဝန်ဥယျာဉ် တော်၌ လှပသောအသွင်ရှိသော နတ်ကညာတို့နှင့် မွေ့လျော်ကုန် ပြီး၍ ထိုနတ်သားတို့သည်ပင်လျှင် တစ်ရံတစ်ခါ၌ ဆူးများယှက် နွယ်၍ ရောပြွမ်းကုန်သော ကုမ္ဘေများစွာသော လက်ပန်တောတို့၌ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ခံစားကြရပြန်ကုန်၏။]

38. Friend, even the ***Devas*** who, once take pleasure in beautiful deities at ***Nandavana***, the celestial garden, filled with various blossomed flowers, will suffer in the forest of a lower abode abundant with silk-cotton trees of stretched sharp thorns.

* * *

၃၉။ ဘုတွာ သုဓန္နမပိ ကဥ္စနဘာဇနေသု၊
သဋ္ဌေ ပုရေ သုရဝရာ ပရမိဒ္ဓိပတ္တာ၊

တေစာပိ ပဏ္ဍိတလောဟဂုလံ ဂိလန္တိ၊
ကာမံ ကဒါစိ နရကာလယဝါသဘူတာ၊

ယေ သုရဝရာ- ကုသိုလ်ဖန်တီး ဘုန်းကံကြီးသည့် နတ်သမီး နတ်သား အကြင်နတ်အများတို့သည်၊ သဂ္ဂေပုရေ- စတုအာစ နိမ္မိတဆုံး ရွှင်ပြုံးမွေ့ရာ ခြောက်ဖြာထင်ပေါ် နတ်ပြည်တော်၌၊ သုဓန္န- မီးမကျ ရေမစွက် ကံအတွက်ကြောင့် သက်သက်ဖြစ်လာ နတ်ဩဇာနတ်ထမင်းကို၊ ကဥ္စနဘာဇနေသု- နတ်သုံးနတ်ဆောင် ထွန်းပြောင်ပြိုးပျက် ရွှေစားခွက် တို့၌၊ ဘုတွာ- ကြည်သာရွှင်ပြုး ပွဲတော်သုံးကြကုန်လျက်၊ ပရမိဒ္ဓိပတ္တာ- မြင့်မြတ်ကြီးကျယ် တန်ခိုးကြွယ်၍ တင့်တယ်ခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်သည်၊ (ဘဝိသု - မနွမ်းမညစ် စည်းစိမ်ယစ်၍ ဖြစ်ခဲ့ကြကုန်ပြီ)၊

တေစာပိ- စည်းစိမ်ကြီးမား ဂုဏ်ရောင်ကြွားသည့် ထိုနတ်သမီး နတ်သားတို့ပင်လျှင်၊ ကဒါစိ- ကုသိုလ်ကံစွမ်း အားကုန်ခမ်း၍ ညှိုးနွမ်း ကြုံလာ တစ်ရံတစ်ခါ၌၊ နရ ကာလယဝါသဘူတာ- သိန္တိုးစွာ ငရဲရွာ၌ မလွဲသာတုံ နေကြရကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ပဏ္ဍိတလောဟဂုလံ- ရဲရဲတောက် လောင် ထိန်ထိန်ပြောင်၍ အရောင်မစဲ သံတွေခဲကို၊ ကာမံ- ရှောင်လို့မဖြစ် အမှန်စင်စစ်၊ ဂိလန္တိ- ဝမ်းဗိုက်အတွင်း ပူလောင်ဆင်း၍ ဖောက်ထွင်းဒွါရ မျိုသွင်းကြရကုန်၏။

[အကြင်နတ်တို့သည် နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၌ နတ်ဩဇာကို ရွှေစားခွက်တို့၌ စားသုံးကြကုန်လျက် မြတ်သောတန်ခိုးဖြင့် တင့် တယ်ခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်ပြီ။ ထိုနတ်တို့သည် ပင်လျှင် ရံခါ၌ ငရဲရွာ၌ ဖြစ်ကြရကုန်သည်ဖြစ်၍ ရဲရဲတောက်လောင်သော သံတွေ ခဲကို အမှန်စင်စစ် မျိုသွင်းကြရကုန်၏။]

39. Even the noble deity, ruler of heaven, having eaten fine meal in golden tray, will one day be born in a lower abode swallowing a ball of burning copper.

* * *

၄၀။ ဘုတ္တာ နရိဿ(သွ)ရ ဝရာစ မဟိ အသေသံ၊
ဒေဝါဓိပါစ ဒိဝိ ဒိဗ္ဗသုခံ သုရမ္မံ၊
ဝါသံ ကဒါစိ ခုရသန္တိတဘူတလေသု၊
တေဝါ မဟာရထဂဏာနုဂတာ ဒိဝိဟ၊

ဤဟာဝါ- ဆူကြိုနိမ့်မြင့် ကံဟုန်ပင့်၍ အခွင့်ကြိုက်ကြုံ ဤလူ့ဘုံ၌လည်းကောင်း၊ ဒိဝိဝါ- ကုသိုလ်ကံရည် ပြည့်လျှမ်းညီ၍ ရွှမ်းအီဖူလုံ နတ်တို့ဘုံ၌လည်းကောင်း၊ မဟာရထဂဏာနုဂတာ- မြင့်မြတ်ပေတောင်း ရထားပေါင်းတို့ နှစ်တောင်းကြည်သာ အစဉ်ပါကုန်သော၊ နရိဿရ ဝရာစ- စကြာမန္ဓာတ် လူမင်းမြတ်ဟု သတ်မှတ်လေးစား ရှေးမင်းများတို့သည်လည်း၊ အသေသံ- တောတောင်ရေစု မြေရေထုဟု တစ်ခုမကြွင်း ခပင်းဥဿုံ အလုံးစုံသော၊ မဟိ- ဥယျာဉ်ရေကန် ဘုံဗိမာန်နှင့် မြိုင်ရံရိုမြေ လူတို့မြေကို၊ ဘုတ္တာ- စိမ့်အုပ်ချုပ် မင်းလုပ်ပျော်ပါး ခံစားကြကုန်၍၊ ဝါသံ- ကြောင့်ကြမဲ့ကင်း နေထိုင်ခြင်းကို၊ (အကံသု- ကုသိုလ်ကံလှဲ့ စီမံတဲ့၍ ပြုခဲ့ကြကုန်ပြီ)၊

ဒေဝါဓိပါစ- နတ်ပြည်ခြောက်ထပ် ထက်အရပ်၌၊ သုရမ္မံ- တပြုံးပြုံးနှင့် မမုန်းနိုင်အောင် ဆွဲဆောင်မပြတ် အလွန်မွေ့လျော်အပ်သော၊ ဒိဗ္ဗသုခံ- နတ်မယ်မောင်တွဲ တူစုံနွဲ၍ ပျော်ပွဲသဘင် တရွှင်ရွှင်နှင့် ဆင်ယင်ကြကာ နတ်ချမ်းသာကို၊ ဘုတ္တာ- အသက်ထက်ဆုံး နတ်သက်တုံးအောင် ရွှင်ပြုံးအေးမြ ခံစားကြကုန်၍၊ ဝါသံ- ဆင်းရဲမဲ့ကင်း နေထိုင်ခြင်းကို၊ (အကံသု- ကုသိုလ်ကံထောက် လျှမ်းလျှမ်းတောက်၍ ဝမ်းမြောက်ရွှင်ပြ ပြုခဲ့ကြကုန်ပြီ)၊ တေဝါ- လူနတ်မင်းခေါ် ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကျော်တို့သည်သာလျှင်၊ ကဒါစိ- ကုသိုလ်ကံစွမ်း ကုန်ခမ်းမဲ့လာ တစ်ရံတစ်ခါ၌၊ ခုရသန္တိတဘူတလေသု- မြမြထက်ငြား သင်ဓုန်းသွားဖြင့် စီထားခင်းကျင်း မြေတလင်းတို့၌၊ ဝါသံ- ဆင်းရဲပူပြင်း နေထိုင်ရခြင်းကို၊ (ကရောန္တိ- ယူကြုံးမရ အပူလုံးကြွ၍၊ ပြုကြရကုန်၏။

[ဤလူ့ဘုံ၌လည်းကောင်း၊ နတ်ဘုံတို့၌လည်းကောင်း၊ မြင့်မြတ်သော ရထားတို့သည် အစဉ်လိုက်ပါကုန်သော လူကို အစိုးရသော ရှေးမင်းများတို့သည်လည်း အကြွင်းမရှိသော မြေကို အုပ်ချုပ်စီမံခံစားကြကုန်၍ နေထိုင်ခြင်းကို ပြုကြကုန်ပြီ။ နတ်ပြည်ခြောက်ထပ်၌လည်း အလွန်မွေ့လျော်အပ်သော နတ်ချမ်းသာကို ခံစားကြကုန်၍ နေထိုင်ခြင်းကို ပြုခဲ့ကြကုန်ပြီ။ ထိုမင်းတို့သည်ပင်လျှင် တစ်ရံတစ်ခါ၌ ထက်လှသော သင်မုန်းသွားဖြင့် စီတားခင်းကျင်းအပ်သော မြေတလင်းတို့၌ နေထိုင်ခြင်းကို ပြုကြရကုန်၏။]

40. The ruler of the entire earth and the ruler of the deities, with his companion of charioteers, after having taken pleasure in divine happiness, will one day be born in the lower abode lined with sharp knives.

* * *

၄၁။ ဒေဝံဂနာလလိတဘိန္နတရုံဂမာလေ၊
ဝံဂေ မဟိဿ(ဿု)ရဇ္ဈာ(ငှ) မကုဇ္ဈာ(ငှ)နုယာတေ။
ရန္တွာ ပုရေ သုရဝရာ ပမဒါ သဟာယာ၊
တေ စာပိ ယောရတာရဝေတရဏိ ပတန္တိ။

ပုရေ- ကုသိုလ်ကံရေး လှုံ့ဆော်ပေး၍ ခွင့်ရေးကြုံလာ ရှေးအခါ၌၊ ပုရေ- ထိုထိုအရေး စိတ်မတွေးရ အေးမြမွေ့လျော် နတ်မြို့တော်၌၊ ပမဒါ သဟာယာ- မူးမေ့စေငြါ နတ်ကညာပျော့ပြောင်း အဖော်အပေါင်းရှိကုန်သော၊ တေ သုရဝရာ စာပိ- အစုံအစုံ ကမြူးခုံ၍ နတ်ဘုံပျော်ပါး ထိုနတ်သမီး နတ်သားတို့သည်သော်လည်း၊ ဒေဝံဂနာ လလိတ ဘိန္နတရုံဂမာလေ- မြူးရွှကြီစယ် နတ်မိမယ်ဖြင့် တင့်တယ်တစ်မျိုး လှိုင်းတံပိုးအစဉ်ရှိသော၊ မဟိဿရဇ္ဈာမကုဇ္ဈာနုယာတေ- မဟေသရ ဒေဝရာဇာ နတ်မဟာ

၏ ကေသာပြေပြစ် ဆံကျစ်မကိုဋ္ဌ အစဉ်လိုက်သော၊ ဂံဂေ- ရေစီးသာယာ နတ်ဂင်္ဂါ၏ စီးလာသွင်သွင် ရေအလျှင်၌၊ ရန္တာ- ရေချိုးတန်ဆာ ဝတ်ဆင်ကာဖြင့် သူသာငါရှုံး တပြုန်းပြုန်းနှင့် စုရုံးမြူးထူး ရေကူးသဘင် ဆင်ယင်မွေ့လျော်ကြကုန်ပြီး၍၊ ယောရတရဝေတရဏီ- ကြောက်ဖွယ်ဘနန်း ဆူးတွေပြွမ်း၍ ကြမ်းထမ်းပေတောင်း ကြိမ်ချောင်းငရဲသို့၊ ပတန္တိ- မြှင့်တင်ကံရင်း အခြေယွင်း၍ နေရင်းရပ်ထံ ကျရောက်ကြပြန်ကုန်၏။

[ရှေးအခါက နတ်မြို့တော်၌ မွှေးမွှေစေနိုင်သော နတ်ကညာ အပေါင်းအဖော်ရှိကုန်သော ထိုနတ်သမီးနတ်သားတို့သည် သော်လည်း မြူးရွှင်ကျီဆယ်သော နတ်မိမယ်တို့ဖြင့် တင့်တယ် သော လှိုင်းတံပိုးအစဉ်ရှိသော မဟေသရနတ်မင်း၏ ပြေပြစ်သော ကေသာဆံကျစ်မကိုဋ္ဌ အစဉ်လိုက်သော နတ်ဂင်္ဂါ၏ ရေအလျှင်၌ ဆင်ယင်မွေ့လျော်ကြကုန်ပြီး၍ အလွန်ကြမ်းထမ်းသော ကြိမ် ချောင်းငရဲသို့ ကျရောက်ကြပြန်ကုန်၏။]

41. The deity, after having taken pleasure in the Ganges that flow from the crown of the Great Lord, ***Issavara***, whose waves broken are by His lady attendants, will one day fall into the dreadful hell of Vetarani.

* * *

၄၂။ ဖုလ္လာနိ ပလ္လဝလတာဖလသံကုလာနိ၊
ရမ္မာနိ နန္ဒနဝနာနိ မနောရမာနိ။
ဒိဗ္ဗစ္ဆရာလလိတပုဏ္ဏဒရီမုခါနိ၊
ကေလာသမေရုသိခရာနိ စ ယန္တိ နာသံ။

ဖုလ္လာနိ- ကားကားစွင့်စွင့် အားကုန်လွှင့်၍ ပွင့်ခြင်းရှိကုန်သော၊ ပလ္လဝလတာဖလ သံကုလာနိ- ရွက်ညွန့်အနွယ် အသီးဆွယ်၍ တင့်တယ်

ရောပွမ်း ထူးဆန်းခြင်းရှိကုန်သော၊ ရမ္မာနိ- မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် နှစ်ခြိုက်ဖွယ်ကောင်းကုန်သော၊ မနောရမာနိ- မြင်သူစိတ်နှလုံး သိမ်းယူကြုံး၍ ရွှင်ပြုံးလေးမြတ် မွေ့လျော်စေတတ်ကုန်သော၊ နန္ဒနဝနာနိ- ဝတီအတွင်း တည်ဖန်ဆင်းသည့် ရှုခင်းမျက်မှန် နန္ဒဝန်ခေါ် ဥယျာဉ်တော်ကြီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဒိဗ္ဗစ္ဆရာလလိတပုဏ္ဏဒရီမုခါနိ- နတ်ကညာများ စိတ်ဝင်စား၍ ပျော်ပါးစမ္ပယ် သွယ်သွယ်များလှ လျှိုမြောင်ဂူဝရှိကုန်သော၊ ကေလာသ မေရုသိခရာနိ စ- ကေလာသမြောင် မြင့်မိုရ်တောင်၏ မြင့်ခေါင်သီးသီး တောင်ထွဋ်ကြီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ နာသံ- အခြေမမြဲ တိမ်းယိုင်လဲ၍ ပြိုကွဲချို့ယွင်း ပျက်စီးခြင်းသို့၊ ယန္တိ- သဘောအလျောက် မနောပေါက် တော့. . . မဖောက်မသုံ ရောက်ကြရကုန်တုံဘိသေး၏။

[ကားကားစွင့်စွင့်ပွင့်ကုန်သော အရွက်၊ အညွန့်၊ အနွယ်၊ အသီးတို့ဖြင့် ကောင်းသောရောပွမ်းခြင်းရှိကုန်သည်ဖြစ်၍ မွေ့လျော်ဖွယ်ကောင်းကုန်သော၊ စိတ်နှလုံးကို မွေ့လျော်စေတတ်ကုန်သော နန္ဒဝန်ဥယျာဉ်တော်ကြီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ နတ်ကညာများ ပျော်ပါးစမ္ပယ်ရာ များပြားသော လျှိုမြောင်,ဂူဝရှိကုန်သော မြင့်မိုရ်တောင်၏ တောင်ထွဋ်ကြီးတို့သည်လည်းကောင်း ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ကြရကုန်၏။]

42. ***Nandavana***, the celestial garden filled with young leaves, fruits and flowers and playful nymphs at the entrance of cleavage at the top of mount ***Kelasa*** will also face destruction.

* * *

၄၃။ ဒေါလာနလာနိလတရုံဂသမာ ဟိ ဘောဂါ၊
ဝိဋ္ဋုပ္ပဘာ[illegible]စပလာနိ စ ဇီဝိတာနိ။
မာယာမရီစိဖလသောမသံ သရီရံ၊
ကော ဇီဝိတေ စ ဝိဘဝေ စ ကရေယျ ရာဂံ။

ဟိ- စဉ်းစားဆင်ခြင် ထင်မြင်မပြတ် သတိချပ်ရန်ကား. . .၊ ဘောဂါ- လယ်ယာခြံမြေ စိန်ရွှေစစ္စာ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည်၊ ဒေါလာန လာနိလတရံဂသမာ- ပုခတ်မီးလေ တထွေလှိုင်းများ လှုပ်ရှားသည့်ပုံ တူကြကုန်၏။ ဇီဝိတာနိ စ- နာမ်ရုပ်စွဲဖက် ဝိညာဉ်အသက်တို့သည်လည်း၊ ဝိဇ္ဇုပ္ပဘာတိစပလာနိ- လျှပ်ရောင်ပမာ ရှည်မကြာဘဲ လွန်စွာတုန်လှုပ် အမြန်ချုပ်ကုန်၏၊ သရီရံ- မိန်းမယောက်ျား သဏ္ဍာန်ခြား၍ အများ ခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ မာယာမရီစိဇလသောမသမံ- မျက်လှည့်တံလျှပ် ရေဓာတ်၌ထွန်း လဝန်းနှင့် တူပေ၏၊

(တသ္မာ- ထိုသို့ စည်းစိမ်ဇီဝ ကိုယ်ကာယတို့ နှိုင်းပြမသွေ တူကြ လေသောကြောင့်)၊ ကော- အဘယ်သို့သူ ရဟန်းရှင်လူသည်၊ ဇီဝိတေ စ- ရုပ်နာမ်နှစ်ချက် ဝိညာဉ်အသက်၌လည်းကောင်း၊ ဝိဘဝေ စ- အပြင် အတွင်း နှစ်သင်းနှစ်ဖြာ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌လည်းကောင်း၊ ရာဂံ- မစွန့်နိုင် မခွါရက် ရာသက်ပန်မှန်း တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကို၊ ကရေယျ- သိမ်းပိုက် ထွေးထုပ် ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

[သတိချပ်ရန်ကား . . .၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည် ပုခတ်, မီး, လေ, လှိုင်းတို့၏လှုပ်ရှားသည့်ပုံနှင့်တူကြကုန်၏။ဝိညာဉ်အသက်တို့သည်လည်း လွန်စွာတုန်လှုပ်၍ မြန်စွာချုပ်သော လျှပ်စီးရောင်နှင့်တူကုန်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် မျက်လှည့်, တံလျှပ်, ရေ၌ထွန်းလင်းသောလဝန်းနှင့် တူကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အဘယ်သို့သောသူသည် ဝိညာဉ်အသက်၌လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌လည်းကောင်း တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။]

43. Wealth is like the swing, fire, wind and wave whilst Life is like a flash of lightening. The physical body is deceitful, like a mirage and the shadow of the moon in the river. Who will be attached to the body and wealth?

* * *

၄၄။ ကိံ ဒုက္ခ မတ္တိ န ဘဝေသု စ ဒါရုဏေသု၊
သတ္တော ပိ တဿ(ဿု) ဝိဝိဓေဿ(ဿု) န ဘာဇနော ကော။
ဇာတော ယထာ မရဏရောဂဇရာဘိဘူတော၊
ကော သဇ္ဇနော ဘဝရတိံ ပိဟယေယျ ဗာလော။

ဒါရုဏေသု- သေရမည့်ရေး မရဏဘေးနှင့် ရောထွေးယှက်သန်း ကြမ်းတမ်းကုန်သော၊ ဘဝေသု စ- ကာမရူပ အရူပဟု သုံးခုသောဘဝတို့၌ လည်း၊ ဒုက္ခံ- မသေချင်ဘဲ ခန္ဓာစဲ၍ မလွဲသေရ ဆင်းရဲဒုက္ခသည်၊ နအတ္ထိ ကိံ- လူသာမက ဒေဝပြဟ္မာ အဘယ်မှာ မရှိဘဲနေပါအံ့နည်း၊ ကော သတ္တောပိ- လူနတ်ပြဟ္မာ အဘယ်မည်သော သတ္တဝါသည်လည်း၊ ဝိဝိဓဿ- ထွေထွေစားစား များပြားလှသော၊ တဿ- အမေလေးတ ရင်ကိုမ၍ ခံရမလွဲ ထိုဆင်းရဲ၏၊ ဘာဇနော- အိုးခွက်ပမာ တည်ဘို့ရာ သည်၊ န ဘဝေယျ- ရှောင်လို့မလွဲ မဖြစ်ဘဲရှိပါအံ့နည်း။

ဇာတော- ဇာတိစက်ကွင်း တစ်ဖက်နင်း၍ သက်ဆင်းဖြစ်လာ သတ္တဝါဟူသမျှကို၊ မရဏရောဂဇရာဘိဘူတော ယထာ- သေခြင်းရောဂါ အိုစာခြင်းမျိုး လွှမ်းမိုးအပ်သကဲ့သို့တည်း၊ ကော- တစ်လေတစ်ယောက် ညွှန်းထောက်မလွယ် အဘယ်မည်သော၊ အဗာလော- အကျိုးနှစ်ပါး လိုလားမြင်သိ ပညာရှိသော၊ သဇ္ဇနော- စိတ်ဓာတ်ပျော့ပျောင်း သူတော် ကောင်းသည်၊ ဘဝရတိံ- ဘဝသုံးပါး ဝဋ္ဋရထား၌ ပျော်ပါးစွဲငြိ ဘဝရတိကို၊ ပိဟယေယျ- ချစ်ခင်စွဲလမ်း မလွှတ်တမ်းရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။

[ကြမ်းထမ်းကုန်သော ကာမ, ရူပ, အရူပဟူသော ဘဝသုံးခု တို့၌လည်း ဆင်းရဲဒုက္ခသည် အဘယ်မှာ မရှိဘဲနေပါအံ့နည်း။ အဘယ်မည်သော သတ္တဝါသည်လည်း အထူးထူးအပြားပြား သော ထိုဆင်းရဲ၏ အိုးခွက်ပမာထည့်ဖို့ရာသည် မဖြစ်ဘဲရှိပါ အံ့နည်း။ သတ္တဝါဟူသမျှကို သေခြင်း, နာခြင်း, အိုခြင်းသည် လွှမ်းမိုးအပ်သကဲ့သို့တည်း။ အဘယ်မည်သော ပညာရှိသူတော် ကောင်းသည် ဘဝ၌ပျော်ပါးခြင်းကို ချစ်ခင်စွဲလမ်းခြင်းရှိနိုင် ပါအံ့နည်း။]

44. Doesn't suffering exist in this cruel world? Who is not the vessel of these sufferings? Birth overwhelmed by old age, illness and death. The wise takes no pleasure in the existence.

* * *

ကာယဝိရတိသညာ

၄၅။ **ကောဝါပိ ပဏ္ဍလိတလောဟဂုလံ ဂဟေတုံ၊**
သက္ကော ကထဉ္စိ အပိ ပါဏိတလေန ဘီမံ၊
ဒုက္ခောဒယံ အသုစိနိဿ(သ္သ)ဝဏံ အနတ္တံ၊
ကော ကာမယေထ ခလု ဒေဟ မိမံ အဗာလော။

ကောဝါပိ- မီးနှင့်ရွှေစင် မစင်နှင့်စန္ဒကူး မထူးအောင်ရှုးသည့် အရူးမဟုတ်သူ အဘယ် သို့သော လူသည်လည်း၊ ဘီမံ- အမယ်လေးဟ ရောင်ရမ်းတ၍ ထပြေးလောက်တောင်း ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော၊ ပဏ္ဍလိတလောဟဂုလံ- အရှိန်ရဲရဲ တောက်လောင်စွဲ၍ ထူးကဲထိန်ညီး သံလုံးကြီးကို၊ ပါဏိတလေန- နီမြန်းအိစက် မွှဲညက်သားသွင် လက်ဝါး ပြင်နှင့်၊ ဂဟေတုံ- နှစ်သက်ကြည်ဖြူ ကိုင်ယူခြင်းငှါ၊ သက္ကော- ငါဟဲ့ ယောကျာ်း စွမ်းပကားဖြင့် စွန့်စားနိုင်သည်၊ ကထံစိ အပိ ဟောတိ- ယုံဖွယ် စင်စစ် အဘယ်မှာ ဖြစ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

ကော- ညွှန်းပြရွယ်ရည် အဘယ်မည်သော၊ အဗာလော- ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်သန်ရင့်ညောင်း ပညာရှိသူတော်ကောင်းသည်၊ ဒုက္ခောဒယံ- ဒုက္ခလွန်ကဲ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော၊ အသုစိနိဿဝဏံ- မစင်မကြယ် ရွံစဖွယ်ဟု သွယ်သွယ်ညစ်ကြေး အံထွေးယိုစီးသော၊ အနတ္တံ- အနှစ်အသား မှီအားထားဘို့ လားလားမရှိ အကာချည်း ဖြစ်သော၊ ဣမံ ဒေဟံ- ပိုးမျိုးအပေါင်း လွန်နှစ်တောင်း၍ ခိုအောင်းနေရာ ဤကိုယ်ခန္ဓာကို၊ ခလု- မြော်မြင်ကင်းလစ် အမှန်စင်စစ်၊ ကာမယေထ-

မြတ်နိုးခုံမင် တပြင်ပြင်နှင့် နေ့စဉ်မအား အဘယ်မှာ ပွေ့ထားနိုင်ပါအံ့နည်း။

[အဘယ်သို့သောသူသည် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းသော ရဲရဲတောက်လောင်၍ ညီးညီးထိန်သော သံလုံးကြီးကို လက်ဝါးပြင်နှင့် ကိုင်ယူခြင်းငှါ အဘယ်မှာ စွမ်းနိုင်ပါအံ့နည်း။ အဘယ်မည်သော ပညာရှိသူတော်ကောင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော မစင်ကြယ်သော အညစ်အကြေးတို့သည် ယိုစီးသော အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အမှန်စင်စစ် အဘယ်မှာ မြတ်နိုးခုံမင်နိုင်ပါအံ့နည်း။]

45. Who will dare hold a ball of burning metal in hand? Will a wise man takes pleasure in the body that let loose of excrement which is the cause of suffering and is non-self?

* * *

၄၆။ **လောကေ န မစ္စု သမ မတ္ထိ ဘယံ နရာနံ၊**
န ဗျာဓိဒုက္ခသမမတ္ထိ စ ကိဉ္စိ ဒုက္ခံ။
စေံ ဝိရူပကရဏံ န ဇရာ သမာနံ၊
မောဟေန ဘော ရတိ မုပေတိ တထာ ဒေဟေ။

ဘော- သတိပညာ သဒ္ဓါရွှေ့သွား အို - လူအများတို့၊ လောကေ- မျိုးဇာတ်ထွေပြား စိတ်ဝင်စား၍ ပျော်ပါးခိုမှီ လူတို့ပြည်၌၊ နရာနံ- မိန်းမယောကျ်ား ပညတ်ထား၍ မှတ်သားခေါ်ဆို လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ မစ္စုသမံ- အသက်ကိုခွင်း ယူဆောင်ကျင်းသည့် သေမင်းနှင့်တူသော၊ ဘယံ- ကြောက်ဖွယ်မအေး ဒုက္ခပေးသည့် ဘေးဘယသည်၊ န အတ္ထိ- စိစစ်ရှာဖွေ မရှိတော့ပေ၊ ဗျာဓိဒုက္ခသမံ- နာကျင်ကိုက်ခဲ ဖိညှင်ဆဲ၍ အားခဲခံရ

ဗျာဓိဒုက္ခနှင့်တူသော၊ ကိစ္စဒုက္ခ စ- တစ်စုံတစ်ခု ဆင်းရဲစုသည်လည်း၊ နအတ္ထိ- ကေန်တိတိ မရှိတော့ပေ။ ဇဝံ- ဗျာဓိမစ္စု ဤနှစ်ခုအတူ၊ ဇရာ သမံ- ဇရာဖိညှင်း ဖောက်ပြန်ယွင်း၍ အိုခြင်းနှင့်တူသော၊ ဝိရူပကရဏံ- ဆံဖြူခါးကိုင်း နံရိုးပြိုင်း၍ နားထိုင်းမှုံသီ ရုပ်ရည်မဖြိုး အရုပ်ဆိုးမှုကို ပြုခြင်းသည်၊ န အတ္ထိ- ဉာဏ်ဝယ်စဉ်းစား မှတ်ယူထားတော့ ထင်ရှား မသွေ မရှိပေ။

တထာပိ- ထိုကဲ့သို့ပေ ဖြစ်ပချေလည်း၊ (နရော- ဓမ္မသဘော ဖေါ်ပြဟောလည်း မနောမဝင် ပျော်ရွှင်ကြညောင်း လူအပေါင်းသည်)၊ မောဟေန- အမှားကိုပင် အမှန်ထင်အောင် သွေးဆောင်လှည့်စား မောဟ တရားကြောင့်၊ ဒေဟေ- ရုပနိကာယ် တင့်တယ်လှပ သုဘရုပ်ဆောင် ခန္ဓာကောင်၌၊ ရတိံ- ဖီးလိမ်းပြုပြင် တန်ဆာဆင်၍ ခင်မင်နှစ်ခြိုက် အရေး စိုက်ခြင်းသို့၊ ဥပေတိ- ကြည်သာဝမ်းမြောက် ကပ်ရောက်ပေ၏။

[အို – လူအများတို့...၊ လောက၌ လူတို့၏သေမင်းနှင့် တူသော ဘေးသည် မရှိ။ ဗျာဓိဒုက္ခနှင့်တူသော တစ်ခုတစ်ခုသော ဆင်းရဲစုသည်လည်း မရှိ။ ဤနှစ်ခုနှင့်အတူ အိုခြင်းနှင့်တူသော အရုပ်ဆိုးမှုကို ပြုခြင်းသည်လည်းမရှိ။ ထိုကဲ့သို့ဖြစ်သော်လည်း လူအပေါင်းသည် မောဟတရားကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ၌ မွေ့လျော် ခြင်းသို့ ကပ်ရောက်၏။]

46. Friends, there is no danger beyond death, no suffering beyond illness, no ugliness beyond old age. Yet the sentient beings are ignorant, relish in their bodies.

* * *

၄၇။ နိဿာ(သ္သ)ရတော နလနလိကာဒလိသမာနံ၊
အတ္တာနမေဝ ပရိဟာညတိ အတ္တဟေတော၊

သမ္မောသိတောပိ ကုသဟာယာ ဏ္ဏဝါ ကတညူ၊
ကာယော နယသသ(ဿ) အနုဂစ္ဆတိ ကာလကေရာ။

ကာယော- ပိုးမျိုးအပေါင်း ခိုအောင်းမှီခို ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ နိဿာရတော- အားကိုးဖို့ရာ သံပမာသို့ ခိုင်မာတောင့်တင်း အနှစ်မရှိခြင်းကြောင့်၊ နလနလိကဒလိသမာနံ- အနှစ်မဲ့သုံး ကျူဝါးငှက်ပျောတုံးနှင့် တူပေ၏၊ အတ္တဟေတော- ငါ့ကိုယ်ငါ့ကိုယ် ချစ်အားပို၍ နှစ်လိုစွဲယူ အတ္တဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ အတ္တာနမေဝ- ငါဟုစွဲဆို မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင်၊ ပရိဟညတိ- သံကိုသံဖျက် သံချေးတက်ဟု နှိပ်စက်ဖိစီး ဖျက်ဆီးတတ်၏။

ကာယော- ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး နာဖာကြီးနှင့် မျက်ချေးထွက်ယိုခန္ဓာကိုယ်သည်၊ သမ္မောသိတောပိ- ကြိုက်ရာကျွေးမွေး ဝတ်စားပေး၍ အရေးတယူ အလေးမူလျက် ကြည်ဖြူချီးမြှောက် စောင့်ရှောက်အပ်ပါသော်လည်း၊ အကတညူ- ကိုယ့်အားပြုဘူး သူ့ကျေးဇူးကို ကြည်နူးလေးမြတ် ကျေးဇူးကို မသိတတ်သော၊ ကုသဟာယောဏ္ဏဝ- ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ် အတင်းဆိုပြု မိတ်တုမိတ်ဆိုးနှင့် တူပေ၏။ ကာလကေရာ- ဝိညာဉ်ချုပ်ပျောက် သေခြင်းရောက်ရ နောက်ကာ၌၊ ယဿ- မည်သူမဆို အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏နောက်သို့ န အနုဂစ္ဆတိ- ရိုးရာဓလေ့ မြေ၌မွေ့၍ ဆွေးမြေ့ယွင်းသွေ့ မလိုက်ပါပေ။

[ကိုယ်ခန္ဓာသည် အနှစ်သာရမရှိခြင်းကြောင့် ကျူ, ဝါး, ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူ၏။ အတ္တဟူသော အကြောင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် ဖျက်ဆီးတတ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် ကောင်းစွာ စောင့်ရှောက်အပ်ပါသော်လည်း ကျေးဇူးကို မသိတတ်သော စက်ဆုတ်ဖွယ်ကို ဆိုတတ်သောမိတ်ဆွေတုနှင့် တူ၏။ သေပြီးသည့်နောက်ကာလ၌ ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်၏နောက်သို့ အစဉ်မလိုက်။]

47. Worthless body wastes away itself like reed

and plantain tree. No matter how well one takes good care of it, it will not follow him after his death like ungrateful friend.

* * *

၄၈။ တံ ဖေနပိဏ္ဍသဒိသံ ဝိသသူလကပ္ပံ၊
တောယာနလာနိလမဟီ ဥရဂါဓိဝါသံ၊
ဇိဏ္ဏာလယံဝ ပရိဒုဗ္ဗလမတ္တဘာဝံ၊
ဒိသွာ နရော ကထ မုပေတိ ရတိံ သပညော။

သပညော- ခွဲစိတ်ဝေဖန် ပညာဉာဏ်ရှိသော၊ နရော- ဝိပဿ ဉာဏ်ရိပ် တောက်ပြောင်ဖိတ်၍ ပဏ္ဍိတ်ဆိုခေါ် ပုဂ္ဂိုလ်ကျော်သည်၊ ဖေနပိဏ္ဍသဒိသံ- အနှစ်မဲ့သုံး ရေမြှုပ်လုံးကြီးနှင့် တူသော၊ ဝိသသူလကပ္ပံ- အဆိပ်အသွင် တံကျင်တစ်မျိုး အလွန်ဆိုးသော၊ တောယာနလာနိလ မဟီ ဥရဂါဓိဝါသံ- မြေရေလေမီး ဓာတ်ကြီးလေးပါး မြွေနဂါးတို့၏ ပျော်ပါး မှီခိုရာ ဖြစ်သော၊ ဇိဏ္ဏာလယံဝ - လဲလုပြိုနီး အိမ်အိုကြီးသည်ကဲ့သို့၊ ပရိဒုဗ္ဗလံ- ကိုးစားဘို့မမြင် ဝန်ကျင်ချို့ယွင်း အားအင်ကင်းသော၊ တံ အတ္တဘာဝံ- စက်ဆုပ်စဖွယ် မစင်ကြွယ်၍ ထွီဖွယ်ထူပျော ထိုခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို၊ ဒိသွာ- မျက်ဝါးထင်ထင် ဉာဏ်သက်ဝင်၍ ရှုမြင်သည်ရှိ သော်၊ ရတိံ- စွဲလမ်းခင်မင် တရှင်ရှင်နှင့် ပြုပြင်သိမ်းပိုက် နှစ်ခြိုက်ခြင်းသို့၊ ကထံ ဥပေတိ- အဘယ်သို့သော် ရှေ့ကိုမြော်၍ ရွှင်ပျော်ဝမ်းမြောက် ကပ်ရောက်နိုင်ပါအံ့နည်း။

[ဉာဏ်ပညာရှိသော သူသည် ရေမြှုပ်နှင့်တူသော အဆိပ်, တံကျင်ပမာ အလွန်ဆိုးဝါးသော မြေ, ရေ, လေ, မီးဖြစ်သည့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးတည်းဟူသော မြွေနဂါးတို့၏ ပျော်ပါးမှီခိုရာ ဖြစ်သော အိမ်အိုကြီးကဲ့သို့ ထက်ဝန်းကျင်ကင်းသော အားအင် ရှိသော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောကို မြင်ရသည် ရှိသော် မွေ့လျော် ခြင်းသို့ အဘယ်မှာ ကပ်ရောက်နိုင်ပါအံ့နည်း။]

48. When the wise perceives that the body is but a mass of foam bubbles, a poisonous spear and home to four poisonous snakes; and that they comprise earth, water, fiAAS!re and wind, as the elements; like an old broken house, how can he be satisfied?

* * *

ဒုက္ခသညာ

၄၉။ အာယုက္ခယံ သမုပယာတိ ခဏေ ခဏေပိ၊
အန္ဓေတိ မစ္စုဟနနာယ ဇရာသိပါဏီ။
ကာလံ တထာ န ပရိဝတ္တတိ တံ အတီတံ၊
ဒုက္ခံ ဣဒံ နနု ဘဝေသု ဝိစိန္တနီယံ။

အာယု- အာယုကပ်များ ကွက်ခြေထား၍ မှတ်သားခေါ်တွင် သက်ဝိညာဉ်သည်၊ ခဏေခဏေပိ- ဥပါဒ်ဌီဘင် သုံးအင်ကာလ ခွဲဝေပြ သည့် ခဏတိုင်း ခဏတိုင်း၌လည်း၊ ခယံ- ကုန်ခမ်းချုပ်ဆုံး အသက်တုံး၍ ပျက်ပြုန်းခြင်းသို့၊ သမုပယာတိ- တားလို့မနေ ဆီးပေမရ ရောက်ရပေ၏၊ ဇရာသိပါဏီ- လက်၌ကိုင်တွယ် ဇရာတည်းဟူသော သံလျက်ဓားလွယ်ရှိ သော၊ မစ္စု- လူသတ်သမား သေခြင်းတရားသည်၊ ဟနနာယ- မညှာ မထောက် နင်းကန်ကြောက်၍ ဖြတ်တောက်သတ်ညှင်း နှိပ်စက်ခြင်းငှါ၊ အန္ဓေတိ- မျက်ခြေမပျောက် စုံလမ်းထောက်၍ ကောက်ကောက်မသွေ လိုက်ပါနေ၏။

အတီတံ- ရပ်တည်မနေ ကျော်လွန်လေပြီးသော၊ ကာလံ- နာရီ နေ့ရက် နှိုင်းချိန်စက်၍ နှုတ်မြွက်ခေါ်ကြ အချိန်ကာလသို့၊ (အန္တိတံ- အစဉ်မကွာ တက်ချုပါပြီးသော)၊ တံ- ထိုအသက်သမုတ် နာမ်နှင့်ရုပ်သည်၊ န ပရိဝတ္တတိ- ဆုတ်နစ်တစ်ဖန် နောက်သို့ကန်၍ မပြန်လာတော့ပေ၊ ဘဝေသု- ကာမစသည် သုံးလီဌာန ဘုံဘဝတို့၌၊ ဣဒံ ဒုက္ခံ- နှိပ်စက်ညှင်း

ဆဲ ဤဆင်းရဲကို၊ ဝိစိန္တနီယံ နန္ဒ- သဘောသက်ဝင် ဉာဏ်၌မြင်အောင် ဆင်ခြင်စဉ်းစား နှလုံးထားအပ်သည်မဟုတ်ပါလော။

[အသက်ဝိညာဉ်သည် ဥပါဒ်, ဌီ, ဘင် ခဏတိုင်းခဏ တိုင်း၌လည်း ကုန်ဆုံးခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။ ဇရာတည်းဟူသော သံလျက်ဓားလွယ်ရှိသော သေခြင်းတရားသည် သတ်ဖြတ်ညှင်း ဆဲခြင်းငှါ လိုက်ပါ၏။ လွန်ပြီးသော အချိန်ကာလသို့ အစဉ် ထပ်ကြပ်မကွာသော နာမ်နှင့်ရုပ်သည် ဆုတ်နစ်တစ်ဖန် ပြန်၍ မလာတော့ပေ။ ကာမစသော ဘဝသုံးပါးတို့၌ ဤဆင်းရဲကိုဉာဏ် ၌သက်ဝင်အောင် နှလုံး၌ ထားအပ်သည်မဟုတ်ပါလော။]

49. Consummation of life draws nearer each day. Death holds the sword of aging. The corporeality and mind of the past does not return. Should not one contemplate on suffering?

* * *

၅၀။ **အပ္ပါယုကဿ(သ္သ) မရဏံ သုလဘံ ဘဝေသု၊**
ဒီဃာယုကဿ(သ္သ) စ ဇရာ ဗျသနံ စ နေကံ။
ဧဝံ ဘဝေသု ဥဘယတောပိ စ ဒုက္ခမေဝ၊
ဓမ္မံ သမာစရထ ဒုက္ခဝိနာသနာယ။

ဘဝေသု- သုံးပါးလောက ဘုံဘဝတို့၌၊ အပ္ပါယုကဿ- အသက် ကာလ တွက်ရေဆသော် တိုလျှသည်သာ ဆုတ်ကပ်ဖြစ်သော လူသတ္တဝါ ၏၊ မရဏံ- ဇီဝိန်ချုပ်ငြိမ်း ဝိညာဉ်ကင်း၍ သေခြင်းခေါ်ရ မရဏသည်၊ သုလဘံ- ယတြာဆင် နတ်ပွဲပြင်၍ ဗေဒင်မေးမှု မပြုရဖွယ် ရလွယ်လှပေ ၏၊ ဒီဃာယုကဿ စ- အသက်ဇီဝါ ရှည်မြင့်ကြာ၍ တေဇာမြင့်မြတ်

စိတ်ဓာတ်ကြည်ဖြူ တက်ကပ်ဖြစ်သော လူ၏လည်း၊ အနေကံ- တစ်ပါးမက များပြားလှသော၊ ဇရာ- ရုပ်ရည်ချို့ယွင်း အားအင်ကင်း၍ အိုမင်းရွတ်တွ အသုံးမကျခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဗျသနံ စ- ဆွေမျိုးဥစ္စာ အစလာသည့် ငါးဖြာဗျသန တွေ့ကြုံရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ သုလသံ- မခဲခက်ဖွယ် ရလွယ်လှပေ၏။

ဧဝံ- ထိုဤမခဲ့ ဤကဲ့သို့၊ ဘဝေသု- ဖြစ်ပျက်နှစ်စုံ ဇီဝသုံသည့် တွေ့ကြုံနေကြ ဘုံဘဝတို့၌၊ ဥဘယတောပိ- အသက်တိုရှည် နှစ်လီကွဲပြား နှစ်ပါးသောအခြင်းအရာအားဖြင့်လည်း၊ ဒုက္ခမေဝ- မရွှင်မပြ ခံခက်လှသည့် ဒုက္ခဆင်းရဲသည်သာလျှင်၊ သုလဘံ- မတောင့်တဘဲ ထပ်တလဲဖြင့် မစဲသွယ်သွယ် ရလွယ်လှပေ၏။ (တုမှေ- တရားဓာတ်ခံ ရင့်သန်နိုအောင်း သင်သူတော်ကောင်းတို့သည်)၊ ဒုက္ခဝိနာသနာယ- ဆင်းရဲဒုက္ခ ဟူသမျှကို ခုတ်ဆွပယ်ရှင်း ဖျက်ဆီးခြင်းငှါ၊ ဓမ္မံ- နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ် ရက်တိုတိုနှင့် ကပ်ခိုရကြောင်း တရားကောင်းကို၊ သမာစရထ- ဝီရိယဖွဲ့ အားအင်ခဲ၍ မစဲနေ့ည ကျင့်ကြံကြကုန်လော။

[ဘဝသုံးပါးတို့၌ တိုသောအသက်ရှိသော (ဆုတ်ကပ်၌ဖြစ်သော) သတ္တဝါ၏ သေခြင်းသည် ရလွယ်၏။ ရှည်သောအသက်ရှိသော (တက်ကပ်၌ဖြစ်သော) သတ္တဝါ၏လည်း များပြားသော အိုမင်းခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ ဆွေမျိုးဥစ္စာစသည်တို့၏ ပျက်စီးရခြင်းသည်လည်းကောင်း ရလွယ်၏။ ဤသို့ ဘုံဘဝတို့၌ အသက်တို, ရှည်နှစ်ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့်လည်း ဆင်းရဲသည်သာလျှင် ရလွယ်၏။ သင်သူတော်ကောင်းတို့သည် ဆင်းရဲကို ဖျက်ဆီးခြင်းငှါ တရားကို ကောင်းစွာကျင့်ကြံကြကုန်လော့။]

50. Death occurs quickly in those who have short-lives. Just as old age and destruction for those who have a long life span. Suffering exists in both ways. Practise the ***Dhamma*** to eradicate suffering.

* * *

၅၁။ ဒုက္ခဂ္ဂိနာ သုမဟတာ ပရိပီလိတေသု၊
လောကတ္တယသ္မ(သ္မ) ၀သတော ဘဝစာရကေသု၊
သဗ္ဗတ္ထနာ သုစရိတသ္မ(သ္မ) ပမာဒကာလော၊
ဘော ဘော န ဟောတိ ပရမံ ကုသလံ စိနာထ၊

ဘော ဘော- လောကအတွင်း မှီတင်းခိုအောင်း အို, အို-သူတော်ကောင်းတို့၊ သုမဟတာ- အဟုန်ကြီးမား မီးစားများ၍ ဆီးတားမရ ကြီးမားလှသော၊ ဒုက္ခဂ္ဂိနာ- ဆင်းရဲလောင်ညီး ဒုက္ခမီးသည်၊ ပရိပီလိတေသု- ဝန်းကျင်ရှက်သန်း မရှင်လန်းအောင် ညှင်းပန်းနှိပ်စက်အပ်ကုန်သော၊ ဘဝစာရကေသု- ဘဝခန္ဓာ သံသရာနှောင်အိမ်တို့၌၊ ၀သတော-အင်အားနွဲ့ရှိုင် မပြေးနိုင်၍ နေထိုင်ရသော၊ လောကတယဿ- လူနတ်ဗြဟ္မာ သတ္တဝါဟု လောကစု၏၊ သဗ္ဗတ္ထနာ- ဘယ်သူမဆို အလုံးစုံသော ကိုယ်သည်၊ သုစရိတဿ- ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားပါးထုတ်၍ ပြုလုပ်အပ်ပြား ဆယ်ပါးစရိတ မြတ်ပုညဏ်၊ ပမာဒကာလော- သဒ္ဓါပါးရှား အပျင်းများ၍ မေ့အားသည်းရာ အချိန်အခါသည်၊ န ဟောတိ- အရေးအခွင့် မလေးဖင့်နှင့် တွေးချင့်ရှုမြော် မသင့်လျော်ပေ။

(တုမေ့- နိဗ္ဗာန်စခမ်း လွတ်ရာလမ်းကို ရည်မှန်းရှုမြော် သင်သူတော်တို့သည်)၊ ပရမံ- ဘေးရန်မကပ် အလွန်မြတ်သော၊ ကုသလံ- အပြစ်လွတ်ကင်း သန့်စင်ရှင်းသည့် ကောင်းခြင်းအကျိုး ပွားတိုးစေတတ်ကုသိုလ်မြတ်ကို၊ စိနာထ- ဘုရားသာသနာ ခေတ်အခါဝယ် သဒ္ဓါရင့်ညောင်း စိတ်စေကောင်းနှင့် စုဆောင်းကြကုန်လော။

[အို, အို - သူတော်ကောင်းတို့...၊ အဟုန်ကြီးမားသော ဒုက္ခမီးသည် ထက်ဝန်းကျင် နှိပ်စက်အပ်ကုန်သော ဘဝခန္ဓာ တည်းဟူသော သံသရာနှောင်အိမ်တို့၌ နေထိုင်ရသောလောက ဘုံသား၏ အလုံးစုံသောကိုယ်သည် သုစရိုက်(၁၀)ပါး၏ မေ့လျော့ရာ အချိန်အခါသည် မဖြစ်သင့်။ သင်သူတော်ကောင်းတို့ သည် အလွန်မြတ်သော ကုသိုလ်ကို စုဆောင်းကြကုန်လော။]

51. Friends, living beings in the three worlds are like animals imprisoned in a cage subject to the fire of suffering. One should not neglect performing meritorious deeds for much as you can.

* * *

၅၂။ အပ္ပံ သုခံ ဇလ လဝံ ဝိယ ဘော တိဏဂ္ဂေ၊
ဒုက္ခံ တု သာဂရဇလံ ဝိယ သဗ္ဗလောကေ။
သံကပ္ပနတဒပိ ဟောတိ သဘာဝတောဟိ၊
သဗ္ဗံ တိလောကမပိ ကေဝလဒုက္ခမေဝ။

ဘော- လူပြည်အတွင်း မှီတင်းခိုအောင်း အို -သူတော်ကောင်းတို့၊ သဗ္ဗလောကေ- လူနတ်သိမ်းခြုံ အလုံးစုံသောလောက၌၊ သုခံ- မမုန်းနိုင်ဘဲ နှစ်လုံးစွဲ၍ အမြဲတောင်းတ ကြောင့်ကြဖွေရှာ လောကီချမ်းသာသည်၊ တိဏဂ္ဂေ- စိမ်းစိုရှက်သန်း ပင်စုံပြွမ်း၍ ခက်လန်းထွေပြား မြက်ပင်ဖျား၌၊ ဇလလဝံ ဝိယ- ပုလဲအရောင် တောက်ပြောင်ဖြူဖွေး ရေပေါက်ကလေးသည်ကဲ့သို့၊ အပ္ပံ- ခွင့်ရေး မကျယ် ချင့်တွေးလွယ်၍ သေးငယ်လှပေ၏။ ဒုက္ခံ တု- တွေ့ကြုံမစဲ ပူလှိုက်လဲသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခသည်ကား၊ သာဂရဇလံ ဝိယ- သမုဒ်ရေအလား လွန်ကြီးမားအောင် များပြားလှပေ၏။

တံအပိ- မြက်ဖျားရေပေါက် ပမာထောက်၍ မပြောလောက်ဖွယ် ထိုအနည်းငယ်သော ချမ်းသာသည်လည်း၊ သံကပ္ပနာ- သံကပ္ပနာယ-ကြံစည်စဉ်းစား အထင်အမြင်အားဖြင့်၊ ဟောတိ- ပုထုဇဉ်အလျောက် ဖြစ်ပေါ်ပေါက်၏၊ ဟိ- စိစစ်ခွဲထုတ် အဟုတ်အမှန်သော်ကား၊ သဘာဝတော- အရင်းမူလ သဘာဝအားဖြင့်၊ သဗ္ဗံ- တစ်ခုမကြွင်း ခပင်းဥဿုံ အလုံးစုံသော၊ တိလောကမပိ- သုံးဖြာလောက ဘုံဘဝ သည်လည်း၊ (လိင်္ဂဝိပလ္လာသ)၊ ကေဝလဒုက္ခမေဝ- သုခချမ်းသာ ကိုးစားရာဘို့ မပါလုံးလုံး ဆင်းရဲတုံးအစစ် အမှန်ဖြစ်ပေ၏။

[အို - သူတော်ကောင်းတို့...၊ အလုံးစုံသောလောက၌ လောကီချမ်းသာသည် မြက်ပင်များ၌ ရေပေါက်ကလေးကဲ့သို့ သေးငယ်လှ၏။ ဆင်းရဲဒုက္ခသည်ကား သမုဒ္ဒရာရေနှင့် အလားတူစွာ အလွန်များပြား၏။ အနည်းငယ်သော ထိုလောကီချမ်းသာသည်လည်း အထင်အမြင်အားဖြင့်သာ ဖြစ်၏။ အဟုတ်အမှန်ကား သဘာဝအားဖြင့် အလုံးစုံကုန်သော ဘုံဘဝသည်လည်း ဒုက္ခဆင်းရဲသည်သာ အမှန်ဖြစ်၏။]

52. Friends, happiness derived from mental formation, is so little, like a dewdrop residing on top of the grass. Yet suffering in the world is so immense like the ocean. The entire three worlds fill with sufferings.

* * *

အသုဘသညာ

၅၃။ **ကာယော န ယဿ(ဿ) အနုဂစ္ဆတိ ကာယဟေတော၊**
ဗာလော အနေကဝိဓမာစရတီဟ ဒုက္ခံ၊
ကာယော သဒါ ကလိမလာကလိတံ ဟိ လောကေ၊
ကာယေ ရတော အဝိရတံ ဗျသနံ ပရေတိ။

ယဿ- မည်သူမဆို အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏၊ ကာယော- ဆံပင်အမွေးညစ်အကြေးတို့ စုဝေးတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည်၊ ကာယဟေတော- နေ့ညဥ့်စီးစို အမြဲယိုသည့် ဤထိုစုပေါင်း ကိုယ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ယဿ- ကာယပိုင်ရှင် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏နောက်သို့ န အနုဂစ္ဆတိ- အစဥ်တစိုက် မလိုက်ပါပေ၊ ဣဟ- မျက်မြင်တွေ့ရ ဤလောက၌၊ ဗာလော- အသိပညာ အလိမ္မာနှင့် ချိန်စာကင်းဝေး ဓားမနောက်ပိတ်ခွေးဖြစ်သော သူသည်၊ အနေကဝိဓံ- ဗူးလေးရာဖရုံဆင့် ပုံနှင့်မခြား

အလွန်များသော၊ ဒုက္ခံ- မသက်မသာ ကျင်နာခံခက် ဒုက္ခစက်ကို၊ အာစရတိ- လုံ့လကြီးကုတ် အားပါးထုတ်၍ ပြုလုပ်ပေ၏။

လောကေ- အတည်မမြဲ ဖော်နှင့်ခွဲ၍ မလွဲပျက်ရ လူ့လောက၌၊ ကာယော- ထူထူထောင်ထောင် လူကောင်ခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ သဒါ- မိနစ်နာရီ ထွက်ချိမယိမ်း အခါခပ်သိမ်း၊ ကလိမလာကလိလံ ဟိ- အကုသိုလ်ပြစ် ဖန်ဖန်ဖြစ်၍ အညစ်အကြေး ပေထေးလိမ်းကျံ မကောင်း ရှိုးမှန်သာတည်း၊ ကာယေ- မျက်ချေးနာဖာ ရွံဖွယ်ရာတို့ ဖန်ခါစီးယို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ရတော- နှစ်သက်ခင်မင် မစွန့်ချင်သောသူသည်၊ အဝိရတံ- မယွင်းမချွတ် မလွတ်စတမ်း၊ ဗျသနံ- ဖောက်ပြန် ချို့ယွင်း ပျက်စီးခြင်းသို့၊ ပရေတိ- အမယ်လေးတ ငိုခြင်းချ၍ ရောက်ရပေ၏။

[အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် ကိုယ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်၏ နောက်သို့ အစဉ်တစိုက် မလိုက်။ ဤလူ့လောက၌ အသိပညာကင်းမဲ့သောသူသည် အလွန်များသော ဒုက္ခဆင်းရဲကို ပြုကျင့်၏။ လောက၌ ခန္ဓာကိုယ်သည် အခါခပ်သိမ်း အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတို့ အဖန်ဖန် လိမ်းကြံသည်သာတည်း။ ခန္ဓာကိုယ်၌ နှစ်သက်သောသူသည် မချွတ်မယွင်း ပျက်စီးခြင်းသို့ ရောက်ရ၏။]

53. The ignorant accumulates all kinds of suffering due to his attachment to the defiled body that will not follow him......... He who takes pleasure in the body is in great danger.

* * *

၅၄။ မိဠှာလယံ ကလိမလာကရမာမဂန္ဓံ၊
သူလာသိသလ္လဝိသပန္နဂရောဂဘူတံ၊

ဒေဟံ ဝိပဿ(ဿု)ထ ဇရာမရဏာဓိဝါသံ၊
တုစ္ဆံ သဒါ ဝိဂတသာရမိမံ ဝိနိန္ဒ၊

မိဋ္ဌာလယံ- မစင်ဘင်မျိုး အနံ့ဆိုး၍ ပုပ်သိုးရွံရှာ ထွီဖွယ်ရာတို့၏ တည်ရာဖြစ်သော၊ ကလိမလာကရံ- မကောင်းပြစ်ဘေး ညစ်အကြေးတို့၏ စုဝေးရာဖြစ်သော၊ အာမဂန္ဓံ-စိမ်းစော်ညှီဟောင်း အနံ့မကောင်းသော၊ သူလာသိသလ္လဝိသပန္နဂရောဂဘူတံ- တံကျင်ဓားလွှယ်တစ်သွယ်ဆူးငြောင့် ဘေးနှောင့်အဆိပ် လန့်ထိပ်ကြောက်စေ နဂါးမြွေနှင့်ထွေထွေများစွာ အနာရောဂါသဖွယ်ဖြစ်ပေသော၊ ဇရာမရဏာဓိဝါသံ- ခန္ဓာယိုယွင်း အိုရခြင်းနှင့် သေခြင်းမရဏ ယင်းနှစ်ဝတို့၏ တည်ရာဖြစ်သော၊ တုစ္ဆံ- အားထောက်အားထား မှီကိုးစားဘို့ လိုလားမပြီး အချည်းနှီးသော၊ ဝိဂတသာရံ- မယိမ်းမယိုင် ကျောက်မဏ္ဍိုင်သို့ ကြံ့ခိုင်တည်ငြားအနှစ်အသားမရှိသော၊ ဝိနိန္ဒံ- ချီးမွမ်းဖွယ်ကင်း စကားတင်းဖွဲ့ ကဲ့ရဲ့အပ်သော၊ ဣမံဒေဟံ- အနှစ်မဲ့သုံး ငှက်ပျောတုံးပမာ ဤခန္ဓာကို၊ ဝိပဿထ- ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်သန်စူးစိုက် နိဗ္ဗာန်ဆိုက်အောင် ရှုလိုက်ကြကုန်လော့။

[မစင်ရနံ့တို့၏တည်ရာဖြစ်သော အကုသိုလ်အညစ်အကြေးတို့၏ စုဝေးရာဖြစ်သော စိမ်းရွှေသော အနံ့ရှိသော တံကျင်, ဓား, ဆူးငြောင့်, အဆိပ်, မြွေနှင့် ရောဂါသဖွယ်ဖြစ်သော၊ အိုခြင်း, သေခြင်းတို့၏တည်ရာဖြစ်သော၊ အချည်းနှီးသော အနှစ်သာရကင်းမဲ့သော အထူးထူးကဲ့ရဲ့အပ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို ရှုလိုက်ကြကုန်လော့။]

54. Seeing that the body is impure, the cause of destruction and impurity, and stink just like sword, arrow, poisonous snake and illness. It is the den of old age and death, empty and has no essence.

* * *

၅၅။ ဒုက္ခံ အနိစ္စမသုဘံ ဝတ အတ္တဘာဝံ၊
မာသံ တိလေသယ န ဝိန္ဒတိ ဇာတု နိစ္စော၊
အဓ္ဓော န ဝိန္ဒတိ ဟိ အပ္ပမပီဟ သာရံ၊
သာရံ သမာစရထ ဓမ္မမလံ ပမာဒံ၊

အဓ္ဓော- ခန္ဓာတရား သဘောသွားကို ရှုစားဆင်ခြင် အို-ပညာရှင်တို့၊ ဒုက္ခံ- ချမ်းသာကင်းစဲ လွန်ညှင်းဆဲ၍ ဆင်းရဲပင်ပန်းသော၊ အနိစ္စံ- ပြိုကွဲယိုင်လဲ မခိုင်မြဲသော၊ အသုဘံ- ကိုးပေါက်ဒွါရ အမာဝက ယိုကြည်စက်ကြေး ပေထေးရွံ့ဖွယ် မတင့်တယ်သော၊ အတ္တဘာဝံ- ထွီ့ဖွယ် စပ်နှော အတ္တဘောကို၊ ဝတ- မလွဲဧကန် အမှန်စင်စစ်၊ မာသံကိလေ သယ- ကာမဝိတက် စသည်ဖျက်၍ နှစ်သက်တွယ်တာ ညစ်နွမ်းမှုကို မပြုပါလင့်။ ဇာတု- စင်စစ်မသွေ အမှန်ပေ၊ နိစ္စော- မြဲမြံခိုင်ခန့် အရှည်ကြံ့၍ တည်တံ့ခြင်းသည်၊ န ဝိန္ဒတိ- ဉာဏ်ဖြင့်ရှုလေ မရှိပေ။ ဣဟ-ကျင်ကြီးကျင်ငယ် သွယ်သွယ်ယိုစီး ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီး၌၊ အပ္ပံအပိ-မပြောပြဖွယ် အနည်းငယ်မျှလည်းဖြစ်သော၊ သာရံ- အခွန့်ရှည်ကြာ တည်တံ့ရာဘို့ ခိုင်မာလှငြား အနှစ်အသားသည်၊ နဝိန္ဒတိ ဟိ- သဘောသ ကန် ဉာဏ်ဖြင့်လှန်၍ ဖန်ဖန်တွေးသိ မရှိသည်သာတည်း။

(တသ္မာ- ထိုသို့ မလွဲ မခိုင်မြဲဘိ ဆင်းရဲအတိ ဖြစ်သောကြောင့်)၊ သာရံ- သူခိုးသူဝှက် မလုဖျက်နိုင် မြဲခိုင်စင်စစ် အနှစ်အသားဖြစ်သော၊ အမလံ- အကုသိုလ်ညစ်ကြေး ပေထေးမရှိ ဖြူစင်ဘိသော၊ ဓမ္မံ- ပေးလှူ စောင့်မှု ပွားများရှုဟု သုံးခုမျိုးစား ကုသိုလ်တရားကို၊ သမာစရထ-ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် မြန်သုတ်သုတ်ဖြင့် အားထုတ်ကြကုန်လော၊ ပမာဒံ-မှိုင်တွေငေးမော့ မေ့လျော့မှုကို၊ မာ ကရောထ- သတိထိန်းအုပ် ပညာ ချုပ်၍ မပြုလုပ်ကြပါကုန်လင့်။

[အို – ပညာရှင်တို့ . . ., ဆင်းရဲပင်ပန်းသော မခိုင်မြဲသော မတင့်တယ်သော အတ္တဘောကို စင်စစ် ညစ်နွမ်းမှုကို မပြုပါလင့်။ အမှန်စင်စစ် မြဲမြံခိုင်ခန့်ခြင်းသည် မရှိ။ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ အနည်း

ယယ်မှုလည်းဖြစ်သော အနှစ်သာရသည် မရှိသည်သာတည်း။ ထို့ကြောင့် အနှစ်သာရဖြစ်သော အကုသိုလ် အညစ်အကြေးကင်းစင်သော ကုသိုလ်တရားကို အားထုတ်ကြကုန်လော့။ သတိမေ့လျော့မှုကို မပြုလုပ်ကြပါကုန်လင့်။]

55. Friends, do not be letdown by the ugly and miserable body that is filled with lustful desire for no essence can be found in this impermanent body. The essence lies in the practise of ***Dhamma***.

* * *

၅၆။ **မာယာမရီစိကာဒလီနုလဖေနပုဥ္ဇ၊**
ဂံဂါတရံဂဇလပုဗ္ဗုလသန္နိဘေသု၊
ခန္ဓေသု ပဥ္စသု ဆဠာယတနေသု တေသု၊
အတ္တာ နဝိဇ္ဇတိ ဟိ ကော န ဝဒေယျ တာလော၊

မာယာမရီစိကာဒလီနုလဖေနပုဥ္ဇ ဂံဂါတရံဂဇလ ပုဗ္ဗုလသန္နိဘေသု- မာယာမျက်လှည့် တံလျှပ်ထည့်လော ငှက်ပျော,ကျူပင်ထိုပြင်ရေမြှုပ် သမုဒ်မြစ်လှိုင်း ဖြစ်တိုင်းဖောင်းတက် ရေပွက်နှင့်တူကုန်သော၊ ပဥ္စသု- ရေတွက်ပိုင်းခြား သရုပ်အားဖြင့် ငါးပါးကုန်သော၊ တေသု ခန္ဓေသု- ရုပ်ဝေဒနာ သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏဟု ထိုခန္ဓာအစုတို့၌လည်းကောင်း၊ ဆဠာယတနေသု- ရူပါယတန စသည်ထွေပြား အာယတနခြောက်ပါးတို့၌လည်းကောင်း၊ အတ္တာ- ငါဟုစွဲဆို အတ္တကိုယ်သည်၊ န ဝိဇ္ဇတိ ဟိ- ဘယ်လိုကြည့်ကြည့် အမှန် သိတော့ မရှိသည်သာတည်း။

ကော- ဉာဏ်စွမ်းပြည့်အီ အဘယ်မည်သော၊ အတာလော- ရုပ်နာမ်တရား ရှုစာမြင်သိ ပညာရှိသည်၊ (တံ- ခန္ဓာငါး၀ အပြစ်ပြ၍ ရှု့ချ ပြောကြား ထိုစကားကို)၊ န ဝဒေယျ- အဘယ်မှာလျှင် တွင်တွင်ဟောကြား မပြောအားဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။

[မျက်လှည့်၊ တံလျှပ်၊ ငှက်ပျော၊ ကျူပင်၊ ရေမြှုပ်နှင့် သမုဒ္ဒရာမြစ်တို့မှဖြစ်သော ရေပွက်နှင့် တူကုန်သော ငါးပါးကုန်သော ထိုခန္ဓာအစုတို့၌လည်းကောင်း၊ ခြောက်ပါးသော အာယတနတို့၌လည်းကောင်း အတ္တကိုယ်သည် မရှိသည်သာတည်း။ အဘယ်မည်သော ပညာရှိသည် ထိုစကားကို မပြောဘဲရှိပါအံ့နည်း။]

56. There is no self in the five aggregates other than the six sense-doors. It is like illusion, mirage, plantain tree, reed, foam, ocean waves and water. Will the wise not say so?

* * *

၅၇။ ဝဉ္ဈာသုတော သသဝိသာဏမယေ ရထေတု၊
ဓာဝေယျ စေ စိရတရံ သဓုရံ ဂဟေတွာ။
ဒိပစ္စိမာလမိဝ တံ ခဏဘံဂဘူတံ၊
အတ္တာတိ ဒုဗ္ဗလတရဿ ဝဒေယျ ဒေဟံ။

ဝဉ္ဈာသုတော- ဝင့်ဝါပလွှား မိန်းမမြုံ၏သားသည်၊ သသဝိသာဏမယေ- ခိုင်ခန့်ပိုမို လျှင်မြန်လို၍ ယုန်ချိုဖြင့်ပြုလုပ်အပ်သော၊ ရထေတု- သွက်လက်ပေါ့ပါး ယာဉ်ရထား၌လည်း၊ သဓုရံ- ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အမျိုးမျိုးကို၊ ဂဟေတွာ- မိမိနှင့်မူ အပါယူ၍၊ စိရတရံ- နှစ်ရှည်လညောင်း ကာလ ပြောင်း၍ နှစ်ပေါင်းလွန်ကာ ကြာမြင့်စွာ၊ စေ ဓာဝေယျ- မရပ်မဆိုင်း စိတ်ရှိတိုင်းလျှင် နှင်စိုင်းပေါ့ပါး အကယ်၍ ပြေးသွားနိုင်စေကာမူ၊ ဒီပစ္စိမာလမိဝ- တလျှပ်လျှပ်ထိန်လွင် ဆီးမီးလျှံ အစဉ်သည်ကဲ့သို့၊ ခဏဘံဂဘူတံ- မရပ်မစဲ ထပ်တလဲပျက်ကြွေ ခဏဘင်ဖြစ်ပေသော၊ ဒုဗ္ဗလတရံ- အားအင်ချိန့် ယိမ်းနွဲ့နွဲ့နှင့် တိမ်းမဲ့ပုံဟန် အလွန်အားနည်းသော၊ တံဒေဟဿ- ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ရွံစဖွယ်တို့ သွယ်သွယ်ယိုစီး ထိုခန္ဓာ

ကိုယ်ကြီးကိုကား၊ အတ္တာတိ- အနှစ်အသား ချစ်အားပိုရ ကိုယ်အတ္တာဟူ၍၊ ဝဒေယျ- နှုတ်မဆိတ်အား ခွန်လုံးထွား၍ အဘယ်မှာ ပြောကြားနိုင်ပါ အံ့နည်း။

[မိန်းမမြို၏သားသည် ယုန်ချိုဖြင့် ပြုလုပ်အပ်သော ရထား၌ လည်း ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကို ယူ၍ အလွန်ကြာမြင့်စွာ ပြေးသွားစေနိုင် ကာမူ ဆီမီးလျှံအစဉ်ကဲ့သို့ ခဏမစဲ ပျက်စဲခြင်းဖြစ်သော အလွန် အားနည်းသော ထိုခန္ဓာကိုယ်ကြီးကိုကား အတ္တကိုယ်ဟူ၍ အဘယ်မှာ ပြောကြားနိုင်ရာအံ့နည်း။]

57. Suppose a sterile cow runs with a carriage made of the hare's horn for a long time, it is like saying that this feeble body that becomes dissolution at every moment like the flame of a lamp exists.

* * *

၅၈။ **ဗာလော ယထာ သလိလပုဗ္ဗုလဘာဇနေန၊**
အာကဏ္ဍတော ဝတ ပိဝေယျ မရီစိတောယံ၊
အတ္တာတိ သာရရဟိတံ ကဒလီ သမာနံ၊
မောဟာ ဘဏေယျ ခလု ဒေဟမိမံ အနတ္တံ၊

ဗာလော- သောက်သင့်မသောက်သင့် သောက်ချင့်မြော်တွေး ခွင့်အရေးကို အလေးမမူ လူ့အခေါက်ထူသည်၊ သလိလပုဗ္ဗုလဘာဇနေန- စိုစိုစွက်စွက် ဖြစ်ပေါ်ထွက်သည့် ရေပွက်တည်းဟူသောခွက်ဖြင့်၊ မရီစိ တောယံ- န္တံ့စိုမြေဓာတ် နေရှိန်ဟတ်၍ လျှပ်လျှပ်ဖြစ်ပေ တံလျှပ်တည်း ဟူသောရေကို၊ အာကဏ္ဍတော- ပါးစပ်ခံတွင်း ပြည့်လျှံချဉ်း၍ လည်ပင်း သို့ကျအောင်၊ ဝတ- ဧကန်မလစ် အမှန်စင်စစ်၊ ပိဝေယျယထာ- မွတ် သိတ်ပျောက်ရန် စိတ်အကြံဖြင့် ဖန်ဖန်ခွက်မြှောက် သောက်သကဲ့သို့၊

တထာ- ထိုတံလျှပ်ရေပေါက် ခွက်ကိုမြှောက်၍ သောက်သည့် အတူသာလျှင်၊ ဗာလော- ပညတ်ပရမတ် နှစ်ရပ်မျိုးစား ကွဲအပြားကို ခွဲခြားမမြင် ပုထုဇဉ်ခမျာ လူမလိမ္မာသည်၊ သာရ ရဟိတံ- နိုင်မာချို့ယွင်း အနှစ်အသားကင်းသော၊ ကဒလီသမာနံ- အနှစ်မဲ့သုံး ငှက်ပျောတုံးနှင့် တူသော၊ အနတ္တံ- အမြှောင့်လုံးပြား နှစ်သားမရ အနတ္တစစ် အမှန် ဖြစ်သော၊ ဣမံ ဒေဟံ- ရွံ့ရှုပ်တူစွာ ဤခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ခလု- သဘာဝရှာကြံ အမှန်စင်စစ်၊ မောဟာ- နာမ်ရုပ်နှစ်တန် သဘောမှန်ကို ပြောင်းပြန် လှည့်စား မောဟတရားကြောင့်၊ အတ္တာတိ- ငါဟုစွဲဆို အတ္တကိုယ်ဟူ၍၊ ဘဏေယျ- လူထဲရှင်ထဲ နှုတ်ရဲရဲနှင့် သုံးစွဲပြောဆိုပေ၏။

[သူမိုက်သည် ရေပွက်တည်းဟူသောခွက်ဖြင့် တံလျှပ်တည်းဟူသောရေကို လည်ပင်းသို့ ကျအောင် စင်စစ် သောက်သကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် သူမိုက်သည် အနှစ်သာရကင်းသော ငှက်ပျောတုံးနှင့်တူသော အတ္တမဟုတ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အမှန်စင်စစ် မောဟတရားကြောင့် ကိုယ်အတ္တဟူ၍ ပြောဆိုရာ၏။]

58. A fool will claim due to his ignorance, that the body of not-self, worthless like plantain tree, is self. It is like a man who drinks water from the mirage with a vessel made of foam.

* * *

၅၉။ **ယော ဒုမ္ဗရဿ(သ္သ) ကုသုမေန မရီစိတောယံ၊**
ဝါသံ ယဒိစ္ဆတိ သ ခေဒ မုပေတိ ဗာလော။
အတ္တာနမေဝ ပရိဟာညတိ အတ္တယောတော၊
အတ္တာ န ဝိဇ္ဇတိ ကဒါစိ ဒပီဟ ဒေဟော။

ယော ဗာလော- နည်းနှင့်မလိုက် စည်းမကိုက်သည့် အကြင်

လူမိုက်သည်၊ ဥဒုမ္ဗရာသ- စိမ်းစိုရွှင်လန်း ရွက်ညွန့်သမ်းသော သဖန်းပင်၏၊ ကုသုမေန- အနံ့အဆင်း ပွံ့သင်းဆန်းတင့် ပန်းအပွင့်ဖြင့်၊ ဝါသံ- ထုံမွှမ်းတင့်တယ် ခြယ်လယ်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ မရီစိတောယံ- တောသားသမင် ရေဟုထင်မှတ် တံလျှပ်တည်းဟူသော ရေကိုလည်းကောင်း၊ ယဒိ ဣစ္ဆတိ- အကယ်တန္တိ အလိုရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ သောဗာလော- နည်းလမ်းမလိုက် စည်းကမ်းမကိုက်သော ထိုလူမိုက်သည်၊ ခေဒံ- မရွှင်မလန်း ပင်ပန်းခြင်းသို့ ဥပေတိ- အမှုအလျှောက် ကပ်ရောက်ရ၏။

အတ္တဟေတော- မယိုင်မလဲ ခိုင်မြဲတည်နေ အခြေမယွင်း အတ္တဟူသော စွဲလမ်းခြင်းကြောင့်၊ အတ္တာနမေဝ- မည်သူ့ အားမျှ မဆိုသာ မိမိ ကိုယ်ကိုသာလျှင်၊ ပရိဟာညတိ- မပြတ်မစဲ ထပ်တလဲဖြင့် ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်၏။ ဣဟာဒေဟေ- မစင်မကြယ် အနှစ်ကွယ်၍ ထွီဖွယ်ဟုဆို ဤခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကဒါစိအပိ- တရံတဆစ် ဘယ်ခါခေတ်၌လည်း၊ အတ္တာ- အနှစ်အသား လွှန်ပေါ်များသည့် ချစ်အားပိုမို အတ္တကိုယ်သည်၊ န ဝိဇ္ဇတိ- ညဏ်ကုန်ဖွင့်လစ် ခွန်အားသစ်၍ စိစစ်ရှာဖွေ မရှိပေ။

[အကြင်လူမိုက်သည် သဖန်းပင်၏ ပန်းအပွင့်ဖြင့် ထုံမွှမ်းခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ တံလျှပ်တည်းဟူသော ရေကိုလည်းကောင်း အကယ်၍ အလိုရှိသည်ဖြစ်အံ့၊ ထိုလူမိုက်သည် ပင်ပန်းခြင်းသို့ ကပ်ရောက်၏။ အတ္တဟူသောအကြောင်းကြောင့် မိမိကိုယ်ကိုသာလျှင် အဖန်ဖန် ညှင်းဆဲနှိပ်စက်၏။ ဤခန္ဓာကိုယ်၌ တစ်ရံတစ်ဆစ်၌လည်း အတ္တကိုယ်သည် မရှိ။]

59. A fool who wishes that a fig flower gets the water from the mirage will certainly regret. He dwindles himself by the attachment to his own self which does not really exist.

* * *

၆၀။ ပေါ်သော ယထာဟိ ကဒလီသု ဝိနိဗ္ဘုဇန္တော၊
သာရံ တဒပ္ပမပိ နောပ လဘေယျ ကာမံ။
ခန္ဓေသု ပဉ္စသု ဆဠာယတနေသု တေသု၊
သုညေသု ကိဉ္စိဒပိ နောပ လဘေယျ သာရံ။

ကဒလီသု- အထပ်အထပ် အခွံပတ်၍ ထောင်မတ်စိမ်းရွှင် ငှက်ပျောပင်တို့၌၊ ဝိနိဗ္ဘုဇန္တော- အနှစ်ရရေး ရှုမျှော်တွေး၍ အသေးစိတ်ကာ ခွဲစိတ်ဖြာသော၊ ပေါ်သော- အနှစ်ရှိ , မရှိ မသိတတ်ငြား လူယောက်ျားသည်၊ အပ္ပံအပိ- လက်မ,လက်ညှိုး စံထိုးပြဖွယ် အနည်းငယ်လည်း ဖြစ်သော၊ တံ သာရံ- တောင့်တလိုလား ထိုအနှစ်သားကို၊ ကာမံ- အကြောင်းဥာဏ်သို့ ကျိုးဥာဏ်သို့ဟု ညွှန်းလို့မဖြစ် အမှန်စင်စစ်၊ နောပလဘေယျယထာ- ခဲလေသမျှ သဲရေကျ၍ မရသကဲ့သို့၊ တထာ- ထိုငှက်ပျောပင်များ နှစ်အသားကို ကြိုးစားရှာလည်း မရသည့်နည်းအတူ၊ သုညေသု- အကာလုံးလုံး အနှစ်အသား ဆိတ်သုဉ်းကုန်သော၊ ပဉ္စသု- သရုပ်သကောင် ထုတ်ဆောင်ပိုင်ခြား ငါးပါးကုန်သော၊ တေသု ခန္ဓေသု- ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ထိုခန္ဓာတို့၌လည်းကောင်း၊ သဠာယတနေသု- စက္ခုစသား ခြောက်ပါးသော အာယတနတို့၌ လည်းကောင်း၊ ကိဉ္စိအပိ- ညွှန်ပြလောက်ဖွယ် စိုးစဉ်းအနည်းငယ်လည်းဖြစ်သော၊ သာရံ- အားထား ကြည်ညို နှစ်သက်ပို၍ မှီခိုရငြား နှစ်အသားကို၊ နောပလဘေယျ- ခန္ဓာသဘာဝ တွေးမြော်ဆလော့ မရနိုင်ရာ။

[ငှက်ပျောပင်တို့၌ ခွဲစိတ်သောယောက်ျားသည် အနည်းငယ်လည်းဖြစ်သော အနှစ်အသားကို အမှန်စင်စစ် မရသကဲ့သို့ ထို့အတူ အနှစ်သာရဆိတ်သုဉ်းကုန်သော ငါးပါးကုန်သော ထိုခန္ဓာတို့၌လည်းကောင်း၊ ခြောက်ပါးသော အာယတနတို့၌လည်းကောင်း စိုးစဉ်းမျှလည်းဖြစ်သော အနှစ်အသားကို မရနိုင်ရာ။]

60. As a man cuts a plantain tree, he will not find

its core. He will not find any essence in the five aggregates and the six sense- doors. They are empty.

* * *

၆၁။ သုတ္တံ ဝိနာ န ပဋ္ဋ(၄)ဘာဝ မိဟတ္ထိ ကိဉ္စိ၊
ဒေဟံ ဝိနာ န ခလု ကောစိ မိဟတ္ထိ သတ္တော။
ဒေဟံ သဘာဝရဟိတံ ခဏ ဘံဂ ယုတ္တံ၊
ကော အတ္တဟေတု အပရော ဘုဝိ ဝိန္ဒတီဟ။

က္လဟ- ဝတ်စားဆင်ယဉ် တပြင်ပြင်နှင့် ပျော်ရွှင်ကြတုံ ဤလူ့ဘုံ၌၊ သုတ္တံ- ဝါချည်ပိုးချည် နာနတ်ချည်ဟု စသည်ကွဲပြား ချည်အစားစားကို၊ ဝိနာ- ကြဉ်ဖယ်ရှောင်ရှား စွန့်ပစ်ထား၍၊ ကိဉ္စိ- အမှတ်သားပြု တစ်စုံတစ်ခုသော၊ ပဋ္ဋဘာဝံ- ဝတ်ဖွယ်ခြုံဖွယ် ဆင်မြန်းဖွယ်ဟု သွယ်သွယ်မှန်းရည် ဝတ်အထည်သည်၊ န အတ္ထိ- အကြောင်းကင်းလျက် ကျိုးသက်သက်ချည့် ဖြစ်သည်အရာ မရှိပါ။ က္လဟ- သူငါခေါ်ကြ ဤသတ္တလောက၌၊ ဒေဟံ- ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်စွဲဆို ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဝိနာ- စာရင်းမတင် မသွင်းချင်ဟု ပယ်ကြဉ်ရှောင်ရှား အလွတ်ထား၍၊ ကောစိ- ဘယ်သင်းဘယ်လို ဘယ်သူ့ကိုဟု ခွဲ ဆိုညွှန်းပြု တစ်စုံတစ်ခုသော၊ သတ္တော- လူနတ်ပြဟ္မာ သုံးဖြာခွဲခြား လူ၌ပြားသည့် ယောကျ်ားမိန်းမ ညွှန်းပြဘို့ရာ သတ္တဝါသည်၊ ခလု- မချော်မလွဲ အမှန်ဘဲသာ၊ န အတ္ထိ- ဧကန်တိတိ မရှိ ဖြစ်ပေ၏။

ဒေဟံ- ရုပ်နာမ်နှစ်ခု ပေါင်းအစုကို ငါဟုစွဲဆို ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ သဘာဝရဟိတံ- လူတို့ဆိုပြော အတ္တသဘောမှ ကင်းသည်ဖြစ်၍၊ ခဏဘံဂယုတ္တံ- ပျက်ခြင်းမြန်လှ ခဏဘင်နှင့်ယှဉ်၏။ အတ္တဟေတု- အနှစ်အသား မှတ်သားစွဲယူ အတ္တဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ အပရော- ငါဟုစွဲဆို ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ပါးသော၊ ကော- ညွှန်းဘို့ရှယ်ရည် အဘယ်မည်သောသူသည်၊ က္လဟ ဘုဝိ- လူတို့ပျော်ရွှင် ဤမြေပြင်၌၊ ဝိန္ဒတိ- ဘယ်လိုကြည့်ကြည့် ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။

[ဤလောက၌ ချည်အမျိုးမျိုးကို ဖယ်ထား၍ တစ်စုံတစ်ခုသော အဝတ်အထည်သည် မရှိ။ ဤသတ္တလောက၌ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြဉ်ဖယ်၍ တစ်စုံတစ်ခုသော သတ္တဝါသည် အမှန်တကယ် မရှိ။ ခန္ဓာကိုယ်သည် အတ္တသဘောမှ ကင်းသည်ဖြစ်၍ ခဏချက်ချင်း ပျက်စီးခြင်းနှင့် ယှဉ်၏။ အတ္တဟူ သောအကြောင်းကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်မှ တစ်ပါးသော အဘယ်မည်သောသူသည် ဤမြေပြင်၌ ရှိနိုင်ပါအံ့နည်း။]

61. Without thread there is no clothes; without physical body there is no person. Yet the physical body is not-self and perishes every moment. Who will remain in this world because of self?

* * *

၆၂။ ဒိသွာ မရီစိ သလိလံ ဟိ သုဒ္ဓုရတော ဘော၊
ဗာလော မိဂေါ သမုပဓာဝတိ တောယ သညီ၊
ဧဝံ သဘာဝရဟိတော ဝိပရီတ သိဒ္ဓေ၊
ဒေဟော ပရေတိ ပရိကပ္ပနယာ ဟိ ရာဂံ။

ဘော- ခန္ဓာကိုယ်ယုတ် သုံးအပုတ်ကို အဟုတ်ငါထင် စွဲခင်မင်၍ ပြုပြင်ကြကြွား အို လူအများတို့၊ ဗာလော- အသိဉာဏ်ကင်းပ ထိုင်းအ,လှသော၊ မိဂေါ- တော၌ပေါက်ဖွား တောကျက်စားသည့် တောသားနွယ်ဝင် တောသမင်သည်၊ သုဒ္ဓုရတောဟိ- ရေနှင့်တံလျှပ် စိတ်ဖြာလတ်၍ သိမှတ်ဘို့ရေး မလွယ်သေးလှ အဝေးကြီးမှသာလျှင်၊ မရီစိ သလိလံ- သွယ်တန်း၍နေ တံလျှပ်တည်းဟူသောရေကို၊ ဒိသွာ- မြှတ်သိပ်နေစဉ် တွေ့မြင်သည်ရှိသော်၊ တောယသညီ- အေးမြကြည်လင် ရေဟု မှတ်ထင်သည်ဖြစ်၍၊ သမုပ ဓာဝတိ ယထာ- မြှတ်သိပ်ကင်းပျောက် ချိုးသောက်လိုရေး တဟုန်ထိုးပြေးသွားသကဲ့သို့၊

ဧဝံ- ဤသို့ သမင်တံလျှပ် ရေဟုမှတ်၍ မရပ်မနား ပြေးသွားသည့်အတူ၊ သဘာဝရဟိတေ- စွဲထင်ခေါ်ပြော အတ္တဘောမှကင်းသော၊ ဝိပရိတသိဒ္ဓေ- ပျက်စီးယိုယွင်း ဖောက်ပြန်ခြင်း ဖြင့်ပြီးသော၊ ဒေဟေ- ငါသူစွဲဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ပရိကပ္ပနယာ- ပရိကပ္ပနာယ- ဤသို့ဟိုလို မူယာပို၍ ပြုးချိုယဉ်ကျေး တင်တွေးကြံစည်ခြင်းဖြင့်၊ ရာဂံ- နှစ်သက်စွဲလမ်း အပြင်းဖမ်း၍ မလွှတ်တမ်းဖြစ် ရာဂအချစ်သို့၊ ပရေဟိ- မလွဲမဖောက် ကဲကဲမောက်၍ ကပ်ရောက်ပေ၏။

[အို–လူအများတို့...၊ အသိဉာဏ်မဲ့သော တောသမင်သည် အလွန်ဝေးသော အရပ်မှသာလျှင် တံလျှပ်တည်းဟူသောရေကို တွေ့မြင်သည်ရှိသော် ရေဟုမှတ်ထင်သည်ဖြစ်၍ သောက်ရန် ပြေးသွားသကဲ့သို့ ဤအတူ အတ္တသဘောမှကင်းသော ဖောက်ပြန်ခြင်းဖြင့်ပြီးသော ခန္ဓာကိုယ်၌ ထင်တွေးကြံဆခြင်းဖြင့် စွဲလမ်းနှစ်သက်ခြင်းသို့ ကပ်ရောက်၏။]

62. Friend, the silly deer runs into the mirage far away thinking that there is water. Likewise, Silly man takes pleasure in the ever changing and not-self body due to misperception.

* * *

၆၃။ ဒေဟေ သဘာဝရဟိတေ ပရိကပ္ပ သိဒ္ဓေ၊
အတ္တာ န ဝိဇ္ဇတိ ဟိ ဝိဇ္ဇု မိဝဍ္ဍ လိင်္ဂေ၊
ဘာဝေထ ဘာဝနရတာ ဝိဂတပ္ပမာဒါ၊
သဗ္ဗာ သဝပ္ပဟာဏာနာယ အနတ္တ သညံ။

သဘာဝရဟိတေ- အတ္တအရိပ် ကင်းကွယ်ဆိတ်သော၊ ပရိကပ္ပသိဒ္ဓေ- အဝပိန်သေး မည်းဖြူဖွေးနှင့် ယဉ်ကျေးရုပ်ရည် ထို၍

စိတ်စော အတွေးသဘောဖြင့်ပြီးသော၊ ဒေဟေ- အမအထီး ငယ်အကြီး နှင့် သီးသီးခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ အတ္တာ- မပျက်မပြား နှစ်သားခေါ်မှု အတ္တစုသည်၊ အန္တလိက္ခေ- အရှုတ်အထွေး ခလုပ်ဘေးတို့ လွှတ်ဝေးကင်း စင် မိုးကောင်းကင်၌၊ ဝိဇ္ဇုက္ကဝ- ထစ်ချုန်း ခြိမ့်သဲ မိုးရွားစဲ၍ ဖြန်းကြဲရှက် သန်း ဝန်းကျင်လျှန်းသွယ် လျှပ်ပန်းနွယ်သည်ကဲ့သို့၊ နဝိဇ္ဇတိ- သီခြား တည်နေမရှိပေ။

ဝိဂတပ္ပမာဒါ- မမေ့မလျော့ မပေ့ါမစား သတိတရား ရှိကြကုန် သော၊ (တုမေ့- အနတ္တထင် အတ္တစင်၍ မဂ်မြင်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက် ချင် သင်သူတော်စင်တို့သည်)၊ ဘာဝနရတာ- ဘာဝနာလုပ် နောက် မဆုတ်ဟု ကြိုးကုတ်လိုက်စား စိတ်ပျော်ပါးကုန်သည်ဖြစ်၍၊ သဗ္ဗာ သဝပ္ပဟာဏာနာယ- အရက်သဘော အာသဝေါကို ခွါလျော့သုတ်သင် ခုတ်ထွင်သန့်ရှင်း ပယ်ဖျက်ခြင်းငှါ၊ အနတ္တသည်- အတ္တမှတ်သား ယင်းအမှားကို စဉ်စားဖန်ခါ အနတ္တသညာကို၊ ဘာဝေထ- အတ္တအစွဲ ပြတ်ကင်းစဲအောင် အားခဲနေ့ည ပွားများကြကုန်လော။

[အတ္တသဘောမှကင်းသော ကြံစည်တွေးတောခြင်းဖြင့်ပြီး သော ခန္ဓာကိုယ်၌ အတ္တသည် ကောင်းကင်၌ လျှပ်စီးကဲ့သို့ တည်နေခြင်း မရှိ။ သတိရှိကြကုန်သော သင်သူတော်စင်တို့သည် ဘာဝနာ၌ မွေ့လျော်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ အလုံးစုံသော အာသဝေါ တရားတို့ကို ပယ်သတ်ခြင်းငှါ အနတ္တသညာကို ပွားများကြ ကုန်လော့။]

63. There is no self in the nature of not-self body, which is projected by supposition. It is but a flash of lightening. Take pleasure in meditation without negligence. Contemplate on perception of not-self to eradicate all defilement.

* * *

၆၄။ လာလာကရိသရူမိရသု(သ္သ)ဝသာနုလိတ္တံ၊
ဒေဟံ ကွမံ ကလိမလာ ကလိလံ အသာရံ။
သတ္တာ သဒါ ပရိဟရန္တိ ဇိဂုစ္ဆနိယံ၊
နာနာ သုစိဟိ ပရိပုဏ္ဏယဋံ(၄) ယထေဝ။

သတ္တာ- မိန်းမယောကျ်ား ပညတ်ထား၍ မှတ်သားခေါ်ဆို ထိုထို သတ္တဝါတို့သည်၊ နာနာသုစိဟိ- နာနာ အသုစိဟိ- မတင့်မတယ် ရွံစဖွယ် ဟု သွယ်သွယ်ပေထေး ညစ်အညေးတို့ဖြင့်၊ ပရိပုဏ္ဏယရံ- ပြည့်မောက် လျှံစီး အပုတ်အိုးကြီးကို၊ ပရိဟရန္တိ ယထေဝ- နံ့သာအိုးသွင် မြတ်နိုးခင်၍ မပင်မပန်း ရွှင်လန်းနှစ်သက် နေ့စဉ် ထမ်းရွက်ကြကုန်သကဲ့သို့၊ လာလာ ကရိသရုမိရသုဝသာနုလိတ္တံ- တံတွေးကျင်ကြီး ယိုစီးသွေးနီ ကျမျက်ရည် နှင့် ဆီကြည်တရပ် လိမ်းကျံအပ်သော၊ ကလိမလာကလိလံ- အပြစ်ပေ ထေး ညစ်အညေးတို့ ရောထွေးပြည့်နှက်၍နေသော၊ အသာရံ- အနှစ် ဆိတ်သုဉ်း အကာဖုံး၍ အသုံးမကျသော၊ ကွမံဒေဟံ- အပုတ်မျိုးတို့ ၎တ်လျှိုးခိုမှီး ဤကိုယ်ကြီးကို၊ သဒါ- မိနစ်နာရီ ရက်လချို၍ ရာသီမလပ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပရိဟရန္တိ- ဖီးလိမ်းပြုပြင် တန်ဆာဆင်၍ ခင်မင်မြတ်နိုး သည်ပိုးဆောင်ရွက်ကြကုန်၏။

[သတ္တဝါတို့သည် အမျိုးမျိုးသော အညစ်အညေးတို့ဖြင့် ပြည့်သောအိုးကြီးကို ထမ်းရွက်ကြ ကုန်သကဲ့သို့ တံတွေး၊ ကျင်ကြီး၊ သွေး၊ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်တို့သည် လိမ်းကျံအပ်သော အညစ်အကြေး တို့ဖြင့် ရောထွေး၍နေသော အနှစ်သာရမရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို အခါခပ်သိမ်း သည်ပိုးရွက်ဆောင်ကြ ကုန်၏။]

64. All living beings indulge in taking good care of

the disgusting and worthless body, stained with saliva, excrement, blood, tears and fat, and which is likened to a pot full of diverse impurities.

* * *

၆၅။ နဟာတွာ ဖလံ ဟိ သကလံ စတုသာဂရဿ(သ္သ)၊
မေရုပ္ပမာဏမပိ ဂန္ဓမနုတ္တရံ စ၊
ပပ္ပေါတိ နေဝ မနုဇော ဟိ သုစိံ ကဒါစိ၊
ကိံ ဘော ဝိပဿ(သ္သ)ထ ဂုဏံ ကိမုအတ္တဘာဝေ။

ဟိ- အပုတ်အိုးတူ နမူပြထား ထိုစကားသည်မှန်၏၊ ဘော- ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ပုတ်ခန္ဓာကို သူငါဟုထင် မလွတ်ချင်၍ ခင်မင်ကြည်ညောင်း အိုလူအပေါင်းတို့၊ မနုဇော- မနုမှစ ဖြစ်ပွားရသည့် လောကခေါ်ဆို လူပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ စတုသာဂရဿ- စကြာဝဠာအတွင်း လေးစင်းသော သမုဒ္ဒရာ၏၊ သကလံ- မခြွင်းအကုန် အလုံးစုံသော၊ ဖလံ- အေးမြကြည်လင် ညစ်ကြေးစင်၍ ပူပင်ပျောက်ကြောင်း ရေမွှန်ရေကောင်းကို၊ နဟာတွာ- ဆပ်ပြာဆပ်ဗွန်း ပွတ်တိုက်တွန်းလျက် လောင်းသွန်းချိုးသုံး၍လည်းကောင်း၊ အနုတ္တရံ- ပြိုင်ဘက်ကင်းပြတ် အလွန်မြတ်သော၊ မေရုပ္ပမာဏံ- မြင့်မိုရ်တောင်ကြီး ပမာမှီးမျှ ကြီးကျယ်လှသော၊ ဂန္ဓံ အပိ- အနံ့အထုံနံ့သာမျိုးစုံကိုလည်း၊ (အာလိမ္ပိတွာ စ- သုတ်လိမ်း သွယ်သွယ် မွှမ်းမံခြယ်၍လည်းကောင်း)၊ ကဒါစိ- အခွင့်ကြုံကြိုက် တစ်ရံတစ်ခါ၌မျှ၊ သုစိံ- မြင့်မြတ်တင့်တယ် ရှုချင်ဖွယ်ဟု ကိုးကွယ်ကပ်ချဉ်း စင်ကြယ်ခြင်းသို့၊ နေဝ ပပ္ပေါတိ- သဘောလွန်မြောက် မှန်းတိုင်းပေါက်၍ မရောက် သည်သာတည်း။

(တုမှေ- ဝတ်လိုစားလို ပြင်ဆင်လို၍ ကိုယ်ကိုခင်ငြား သင်လူအများတို့သည်၊ အတ္တဘာဝေ- ညစ်ကြေးမျိုးစုံ စုပုံရောနှော အတ္တဘောဆိုခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကိံ ဂုဏံ- ဘယ်သို့ကျေးဇူး ဘယ်ဂုဏ်ထူးကို၊ ဝိပဿထ ကိံ- မှန်းထားရည်ရော် ရှုမြော်ကြကုန်သနည်း။

["အညစ်အကြေး-အိုးပမာဟူသော" ထိုစကားသည် မှန်၏။ အို- လူအပေါင်းတို့...၊ လူသည် သမုဒ္ဒရာလေးစင်း၏ အလုံးစုံသောရေကို ချိုးသုံး၍လည်းကောင်း၊ အတုမရှိသော မြင့်မိုရ်တောင်ပမာ ကြီးကျယ်လှသော နံ့သာမျိုးစုံကိုလည်း လိမ်းသုတ်၍လည်းကောင်း၊ ရုံခါ၌မှု စင်ကြယ်ခြင်းသို့ မရောက်သည်သာတည်း။ သင်တို့သည် ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘော၌ အဘယ်သို့သောကျေးဇူးကို ရည်မှန်းမျှော်ကြည့်ကြကုန်သနည်း။]

65. Friends, even if a man takes bath in the 4 entire oceans, and puts on fragrance measured to the highest mountain, he is still unclean. What value do you see in this body?

* * *

၆၆။ **ဒေဟန္တ ဒေဝ ဝိဝိဓာ သုစိ သန္နိဓာနံ၊**
ဒေဟန္တ ဒေဝ ဝဓ ဗန္ဓနရောဂဘူတံ။
ဒေဟန္တ ဒေဝ နဝဓာ ပရိဘိန္န ဂဏ္ဍံ၊
ဒေဟံ ဝိနာ ဘယကရံ န သုသာန မတ္ထိ။

တံ ဧဝ ဒေဟံ- စားကောင်းသောက်ဖွယ် ပြုပြင်ခြယ်၍ တင့်တယ်သိုက်မြိုက် အကြိုက်ကိုပေး နေ့စဉ်ကျွေး၍ အရေးပိုမို ထိုခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင်၊ ဝိဝိဓာ သုစိ သန္နိဓာနံ- ကျင်ကြီးကျင်ငယ် ရွံစဖွယ်ဟု သွယ်သွယ်စားစား မစင်ကြယ်သော အရာများ၏ ဖြစ်ပွားတည်နေရာမည်၏။ တံ ဧဝဒေဟံ- ဆေးကောင်းဝါးကောင်း ကျန်းမာကြောင်းဟု စုဆောင်းပြုစု ရေးမှုပိုမို ထိုခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင်၊ ဝဓ ဗန္ဓနရောဂဘူတံ- သူသတ်တစ်နည်း နှောင်အိမ်ကြီးနှင့် နာကျည်းလှစွာ အနာရောဂါ ဖြစ်ပေ၏။

တံ ဧဝ ဒေဟံ- ပေါင်ဒါရေမွှေး ပိတ်ဆို့ထေး၍ အရေးတစ်ခု

ပြုစုပိုမို ထိုခန္ဓာကိုယ်သည် သာလျှင်၊ နဝဓာ- ပါးစပ်မျက်စိ စရှိမှတ်သား ကိုးပါးသော အပေါက်ဖြင့်၊ ပရိဘိန္န ဂဏ္ဍံ- ပေါက်ကွဲယိုစီး အိုင်းအမာကြီး ဖြစ်ပေ၏။ ဒေဟံ- ဘဲဝက်ကြက်ငါး သိုးဆိတ်နွားနှင့် အသားမျိုးစုံ စုပုံသိုမှီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို၊ ဝိနာ- ရေထွက်မမှု ပယ်ကြဉ်ပြု၍ ဘယကရံ- ထိတ်လန့် ကြောက်ရွံ့ နောက်တွန့်ဆုတ်ပြေး ဘေးကိုပြုတတ်သော၊ သုသာနံ- အကောင်မြုပ်နှံ့ သုသာန်သင်းချိုင်း လူသေတိုင်းသည်၊ န အတ္ထိ- စစ်ထုတ် ရှာဖွေမရှိပေ။

[ထိုခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင် အမျိုးမျိုးသော မစင်ကြယ် သောအရာတို့၏ ဖြစ်ပွားတည်နေရာ မည်၏။ ထိုခန္ဓာကိုယ် သည်သာလျှင် သူသတ်, နှောင်အိမ်, ရောဂါ ဖြစ်၏။ ထိုခန္ဓာ ကိုယ်သည်သာလျှင် ကိုးပါးသော အပေါက်တို့ဖြင့် ထက်ဝန်းကျင် ပေါက်ကွဲသော အိုင်းအမာ ဖြစ်၏။ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖယ်ကြဉ်၍ ဘေးကိုပြုတတ်သော သုသာန်သည် မရှိ။]

66. The body is the storage of manifold impurities. It is an executioner, a prison and a nest of illness. The body has broken abscess flowing from its 9 doors. There is no dreadful cemetery other than the body.

* * *

၆၇။ အန္တောဂတံ ယဒိစ မုတ္တကရီသဘာဂံ၊
ဒေဟာ ဗဟိ အတိ စရေယျ ဝိနိက္ခမိတွာ။
မာတာ ပိတာ ဝိကရုဏာ စ ဝိနဋ္ဌပေမာ၊
ကာမံ ဘဝေယျု ကိမု ဗန္ဓုသုတာ စ ဒါရာ။

အန္တောဂတံ- အစာအိမ်တွင်း ဆီးအိမ်ကျင်း၌ မှီတင်းတည် နေသော၊ မုတ္တကရီသဘာဂံ- မတင့်မတယ် စက်ဆုပ်ဖွယ်နှင့် ကျင်ငယ်

မစင် အောအုံချင်ကြ ကောဋ္ဌာသသည်၊ ဒေဟာ- ယင်းတို့ လည်းလျှောင်းခိုအောင်းတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာမှ၊ ဝိနိက္ခမိတွာ- ကိုယ်တွင်းအောင်း ရညောင်းညာလှပဟု တွေးဆကြံကာ ထွက်လာသည်ဖြစ်၍၊ ဗဟိ- မကွယ်မဝှက် အပြင်ဘက်၌၊ ယဒိ အတိစရေယျ- အထင်အရှား အမြင်အားဖြင့် အကယ်တစေ ကျက်စား၍နေငြားအံ့။

မာတာ စ- ယုယပိုက်ထွေး နို့ချိုကျွေးသည့် မွေးအမိသည်လည်းကောင်း၊ ပိတာ စ- သား၏တွက်တာ လိုချင်ရာကို လွယ်စွာခဏ ပြည့်ဝစေရန် ရှာကြံပြုပြင် မွေးဘခင်သည်လည်းကောင်း၊ ဝိကရုဏာ စ- သနားကြင်နာ ကင်းကွာကုန်သည်လည်း ကောင်း၊ ဝိနဋ္ဌပေမာ စ- အချစ်ပျက်ပြုန်း မေတ္တာတုံး၍ မုန်းကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ကာမံ ဘဝေယျုံ- စင်စစ်သော်သာ ဖြစ်ကုန်ရာ၏။ ဗန္ဓုသုတာ စ- မောင်နှင့်အမ နှမအစ်ကိုကြီး သာသမီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ဒါရာ စ- ချစ်ကြိုးနှောင်ပြီး မယားဇနီးတို့သည်လည်းကောင်း၊ ကိမုဘဝေယျုံ- အဘယ်မှာတုံ အချစ်ကုန်၍ လွဲသုံဖယ်ရှဲ မမုန်းဘဲ ရှိပါကုန်အံ့နည်း။

[အတွင်း၌တည်နေသော ကျင်ငယ်,မစင်ဟူသော ကောဋ္ဌာသသည် ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်လာသည်ဖြစ်၍ ပြင်ပ၌ အကယ်၍ ကျက်စားနေငြားအံ့၊ မွေးမိခင်သည်လည်းကောင်း၊ မွေးဖခင်သည်လည်းကောင်း၊ သနားကြင်နာမှု ကင်းကုန်သည်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာပျက်ကုန်သည်လည်းကောင်း စင်စစ် ဖြစ်ကုန်ရာ၏။ ဆွေမျိုးတို့သည်လည်းကောင်း၊ မယားတို့သည်လည်းကောင်း အဘယ်မှာ မမုန်းဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။]

67. If excrement and urine transgress outside the body, father and mother will lose their compassion and affection. What about husband, wife, son, daughter and relatives?

* * *

၆၈။ **ဒေဟံ ယထာ နဝ မုခံ ကိမိ သံဃဂေဟံ၊**
မံသဋ္ဌိသေဒရုဓိရာကလိလံ ဝိဂန္ဓံ။
ပေါသေန္တိ ယေ ဝိဝိဓပေါပမိဟာ စရိတွာ၊
တေ မောဟိတာ မရဏစမ္မမဟောဝတေဝံ။

ယေ- သဒ္ဓါရိပ်မသန်း စရိုက်ကြမ်း၍ စူးစမ်းမမြော် အကြင်မသူ တော်တို့သည်၊ ဣဟ- မေတ္တာမဲ့ကင်း သတ်ဖြတ်ညှင်း၍ ကိုယ်ချင်းမစာ ဤလူ့ရွာ၌၊ ဝိဝိဓပေါပံ- သက်သတ်ခိုးတိုက် ကာမလိုက်၍ ဂုံးတိုက်မုသား ဆဲစကားနှင့် ငါးပါးယစ်မျိုး ကျင့်ဆိုးများထို အကုသိုလ်ကို၊ အာစရိတွာ- ပြုကျင့်မိုက်မှား လိုက်စားကြကုန်၍၊ နဝမုခံ- ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး အသီးသီး တို့ ယိုစီးထွက်သွား ကိုးတံခါး ရှိသော၊ ကိမိသံဃဂေဟံ- ရှစ်ဆယ်မျိုးပေါင်း ပိုးသောင်းပြောင်းတို့ ခိုအောင်ပျော်ပိုက် အိမ်ရာတိုက်ဖြစ်သော၊ မံသဋ္ဌိ သေဒရုဓိရာကလိလံ- အသားအရိုး တစ်မျိုးချွေးသွေး ရစ်မြေးရောပွမ်း၍ နေသော၊ ဝိဂန္ဓံ- အနံ့ထောင်းထောင်း ထက်အောက်လျှောင်း၍ မကောင်း သောအနံ့ရှိသော၊ မရဏစမ္မံ- စုတေရွှေ့လျော သေခြင်းသဘောရှိသော၊ ဒေဟံ- နေ့စဉ်ဖိစီး ခန္ဓာကိုယ်ကြီးကို၊ ယထာ- ကောင်နိုးရာရာ အကြောင်းအခြင်းအရာဖြင့်၊ ပေါသေန္တိ- နေ့စဉ်မအား အချိန်ဖား၍ ကြိုးစား သမှု လုပ်ကျွေးပြုစု ကြကုန်၏။

တေ- ခန္ဓာယုတ်မျိုး ပုတ်အသိုးကို ဟုတ်နိုးခင်မင် ထိုပုထုဇဉ်တို့ သည်၊ ဧဝံ- တရားသဘော မနားဟောလည်း မနောမဝင် ဤသို့စဉ် ကလောက်၊ မောဟိတာဝတ- တရားမသုံး အမှားဖုံး၍ မိုက်လုံးကြီးကုန်စွ တကား။

[အကြင်မသူတော်တို့သည် ဤလူ့ရွာ၌ အထူးထူးသော အကုသိုလ်ကို ပြုကျင့်ကြကုန်၍ ကိုးပါးသောအပေါက်ရှိသော အမျိုးမျိုးသော ပိုးတို့၏အိမ်ရာဖြစ်သော အသား၊ အရိုး၊ ချွေး၊ သွေးတို့ဖြင့် ရောပွမ်း၍နေသော ကောင်းသောရနံ့မရှိသော သေခြင်းသဘောရှိသော ခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းအခြင်းအရာ

အားဖြင့် လုပ်ကျွေးပြုစုကြကုန်၏။ ထိုပုထုဇဉ်တို့သည် ဤသို့ပင် မောဟဖုံး၍ နေကြကုန်စွတကား။]

68. After having performed wrong action, those who take care of the body that has 9 doors, the dwelling of vermin full of flesh, bone, sweat, blood and undigested food in the stomach and subject to death, they are truly silly.

* * *

၆၉။ **ဂဏ္ဍုပမေ ဝိဝိဓရောဂနိဝါသဘူတေ၊**
ကာယေ သဒါ ရုဓိရမုတ္တကရီသပုဏ္ဏေ၊
ယော စတ္တ နန္ဒတိ နရော သသိဂါလဘက္ခေ၊
ကာမံ ဟိ သောစတိ ပရတ္ထ သ ဗာလဗုဒ္ဓိ၊

ယော နရော- ခန္ဓာသဘော မတွေးတောဘဲ လိုက်လျောကြည်ဖြူ အကြင်လူသည်၊ ဂဏ္ဍုပမေ- သွေးပုတ်ပြည်ယို တစိုစိုစီး အနာကြီးနှင့် တူသော၊ ဝိဝိဓရောဂနိဝါသဘူတေ- ဆန်းထွေထူးပြား ရောဂါများတို့ ဖြစ်ပွားဘို့ရာ ရောဂါရိပ်သာကြီးဖြစ်ပေသော၊ ရုဓိရမုတ္တကရီသပုဏ္ဏေ- နီညိုရောင်သွေး ကျင်ငယ်ချေးတို့ စုဝေးရောယှက် ပြည့်လျှက်နေသော၊ သသိဂါလဘက္ခေ- တောခွေး,မြေခွေး တောနေခွေးတို့ စုဝေးလာရောက် စားသောက်အပ်ရာ အစာဖြစ်ပေသော၊ စတ္တ ကာယေ- အသုဘပင် တန်ဆာဆင်၍ ပြုပြင်ထားကြ ဤကာယ၌၊ သဒါ- နေ့ရောညဉ့်ပါ ဘယ်ခါ မလပ် အခါခပ်သိမ်း၊ နန္ဒတိ- လူလုံးဖော်ပြ တသသနှင့် အားရနှစ်လို အချစ်ပို၏။

ဗာလဗုဒ္ဓိ- မစစ်မဆေး အမြင်သေး၍ ကလေးဉာဏ်ရှိသော၊ သော နရော- အသိမကြွယ် ဉာဏ်သေးငယ်၍ နှစ်သက်ဖွယ်ယူ ထိုသို့လူသည်၊ ပရတ္ထ- လက်ရှိခန္ဓာ စွန့်ခွာသွားရ တမလွန်ဘဝ၌၊ ကာမံ သောစတိ- စင်စစ်မအေး တဆွေးဆွေးနှင့် ပူရေးတွေ့ကြုံမ် စိုးရိမ်ရပေ၏။

[အကြင်သူသည် အနာနှင့်တူသော အမျိုးမျိုးသော ရောဂါတို့၏တည်နေရာဖြစ်သော သွေး,ကျင်ငယ်, ကျင်ကြီးတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်နေသော မြေခွေး, တောခွေးတို့၏အစာဖြစ်သော ဤကာယ၌ အခါခပ်သိမ်း နှစ်သက်၏။ သူငယ်ဉာဏ်မျှသာရှိသော ထိုသူသည် တမလွန်ဘဝ၌ စင်စစ် စိုးရိမ်ရ၏။]

69. Those who take pleasure in the body, a house of illness full of blood, excrement and urine, food of a dog, they will grieve hereafter.

* * *

၇၀။ ဘော ဖေနပိဏ္ဍသဒိသော ဝိယ သာရဟီနော၊
မိဋ္ဌာလယော ဝိယ သဒါ ပဋိ(ၾ)ကူလဂန္ဓော၊
အာသီဝိသာလယနိဘော သဘယော သဒုက္ခော၊
ဒေဟော သဒါ သဝတိ လောဏယဈော(ၾ)ဝ ဘိန္နော၊

ဘော- ခန္ဓာအကြောင်း ကောင်းမကောင်းကို ပြန်ပြောင်းမမြင် အို- ပုထုဇဉ်တို့၊ ဖေနပိဏ္ဍ သဒိသော ဝိယ- ပွဖောင်းယိမ်းယိုင် ရေမြှုပ်ဆိုင်ကြီးနှင့် တူသော၊ သာရဟီနော- အနှစ်မဲ့သုည်း အကာတုံးဖြစ်သော၊ မိဋ္ဌာလယော ဝိယ- မြို့သူမြို့သား ပေါင်းဆုံသွားသည့် အများဆိုင်ရာ မြူနိစိပါယ် အိမ်သာနှင့်တူသော၊ သဒါ- နေ့ညဉ့်မပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပဋိကူလဂန္ဓော- မျက်နှာတွန့်စုံ့ နှာခေါင်းရှုံ့၍ ခေါင်းငုံ့လွဲဖယ် စက်ဆုတ်ဖွယ် အနံ့ရှိသော၊ အာသီဝိသာလယနိဘော- အဆိပ်ထန်ပြင်း မြွေခပင်းတို့ မှီတင်းနေရာ တောင်ပို့နှင့်ပမာတူသော၊ သဘယော- ကိုယ်တွင်ကိုယ်ပ စိတ်မချဖွယ် ဘေးအသွယ်သွယ်ရှိသော၊ သဒုက္ခော- ကိုးဆယ့်ခြောက်ဖြာ ဘေးရောဂါတို့ ဝင်လာညှင်းဆဲ ဆင်းရဲနှင့်တကွသော၊ ဒေဟော- မိန်းမယောက်ျား ပညတ်အားဖြင့် မှတ်သားခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်သည်၊ ဘိန္နော- လှုပ်ရှားယိမ်းယိုင် မခိုင်မမြဲ ကွဲ၍နေသော၊ လောဏယဈော ဣဝ- အပြည့်

အလျှံ သွင်းနှံ့သိုမှိုး အင်ရည် အိုးကြီးသည်ကဲ့သို့၊ သဒါ- နာရီမဆိုင်း အချိန်ကာလတိုင်း၊ သဝတိ- ကျင်ကြီးကျင်ငယ် စက်ဆုတ်ဖွယ်ကို လျှုလယ် မလှ စိုးမရ၍ ယိုချတတ်၏။

[အို - ပုထုဇဉ်တို့...၊ ရေမြှုပ်စိုင်နှင့်တူသော အနှစ်သာ ရမရှိသော ရေသန့်အိမ်နှင့်တူသော အခါခပ်သိမ်း စက်ဆုပ်ဖွယ် အနံ့ရှိသော အဆိပ်ပြင်းသော မြွေတို့၏မှီရာ တောင်ပို့နှင့်တူသော ဘေးရှိသော ဆင်းရဲနှင့်တကွသော ခန္ဓာကိုယ်သည် ကွဲနေသော အင်ရည်အိုးကဲ့သို့ အချိန်တိုင်း ယိုချတတ်၏။]

70. Friend, the body has no essence. It is like a mass of foam bubbles. It smells of excrement and impurities like a broken pot of salt. It is full of danger like a den of poisonous snakes.

* * *

၇၁။ **ဇာတံ ယထာ န ကမလံ ဘုဝိ နိန္ဒနီယံ၊**
ပံကေသု ဘော အသုစိတောယသမာကုလေသု၊
ဇာတံ တထာ ပရဟိတမ္ပိ စ ဒေဟဘူတာ၊
တံ နိန္ဒနီယမိဟ ဇာတု နဟောတိ လောကေ၊

ဘော- ခန္ဓာငါးပါး သဘောသွားကို ရှုစားဆင်ခြင် အို သူတော် စင်တို့၊ ဘုဝိ- လူ့အပေါင်းတို့ ခိုအောင်းပျော်ရှင် မြေအပြင်၌၊ အသုစိတော ယသမာကုလေသု- ဆေးရေ ချိုးရေ ဖွတ်လျှော်ရေတို့ ညစ်ပေစီးဆင်း ရောပြွမ်းခြင်းရှိကုန်သော၊ ပံကေသု- ဆင်မြင်းကျွဲနွား သတ္တဝါများတို့ ကျော်သွားမဖြစ် ကျွန်နစ်ဘို့ကောင်း နွံ့ညွှန်ပြောင်းတို့၌၊ ဇာတံ- အထူး အဆန်း အံ့မခန်းလောက် ဖြစ်ထွန်းပေါ်ပေါက်၍လာသော၊ ကမလံ- ရှုစချင့်ဖွယ် ဆင်းနံ့ကြွယ်၍ တင့်တယ်လန်းဆန်း ပဒုမ္မာကြာပန်းကို၊ န

နိန္ဒနီယံ ယထာ- စကားတင်းဖွဲ့ အဖျင်းချဲ့၍ မကဲ့ရဲ့အပ်သကဲ့သို့၊

တထာ- မသန့်မရှင်း ညွန်အတွင်းမှ ဖောက်ထွင်းဖြစ်လာ ပဒုမ္မာကြာကို အုံကာမဲ့ရွဲ့ မကဲ့ရဲ့အပ်သည့်အတူ၊ ဣဟ လောကေ- မျက်ဝါး ထင်ထင် တွေ့မြင်နေရ ဤလောက၌၊ ဒေဟဘူတာ- ကျင်ငယ်ကျင်ကြီး နှပ်မျက်ချေးတို့ ယိုစီးထွက်ရာ ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ဇာတံ- အကြောင်းသင့်လျော် အခွင့်တော်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော၊ တံ ပရဟိတမ္ပိ- ဖွံ့ဖြိုးကြီးမား ထိုသူတစ်ပါးတို့ အကျိုးစီးပွားသည်လည်း၊ ဇာတု- တထစ်ချမှန် ဧကန်စင်စစ်၊ နိန္ဒနီယံ- ဟိုသို့သည်လို အပြစ်ဆို၍ ပိုမိုထွင်ချဲ့ ကဲ့ရဲ့အပ်သည်၊ န ဟောတိ- တွေးချင့်ရှုလေ မဖြစ်ထိုက်ပေ။

[အို - သူတော်စင်တို့ . . .၊ မြေအပြင်၌ ညစ်ပေသော ရေတို့ဖြင့် ရောပြွမ်းခြင်းရှိကုန်သော ရွှံ့ညွန်ပြောင်းတို့၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော ပဒုမ္မာကြာပန်းကို မကဲ့ရဲ့အပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူ ဤလောက၌ ခန္ဓာကိုယ်ဟူသော အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ထိုသူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးစီးပွားသည် လည်း အမှန်စင်စစ် ပိုမို၍ ကဲ့ရဲ့အပ်သည် မဖြစ်ထိုက်။]

71. The lotus that is risen from dirty mud is not to be blame like the body that is beneficial for the others. It is not to be blame.

* * *

၇၂။ ဒုတ္တိသဘာဝပရိပူရိတရော ဝိသေသော၊
ကာယော ယထာဟိ နရနာရိဂဏဿ(သ္သ) လောကေ။
ကာယေသု ကိံ ဖလမိဟတ္ထိ စ ပဏ္ဍိတာနံ၊
ကာမံ တဒေဝ နနု ဟောတိ ပရောပကာရံ။

လောကေ- မိန်းမယောကျ်ား ပညတ်အားဖြင့် ခွဲခြားခေါ်ကြ

လူ့လောကဌ်၊ နရနာရိဂဏာသ- ဝတ်စားဆင်ယင် ပြုအပြင်ဖြင့် အသွင်မတူ ယောကျ်ားမိန်းမဟူသော လူအပေါင်း၏၊ ကာယော- ဆံပင်အမွေး ညစ်အကြေးတို့ စုဝေးတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည်၊ ဒွတ္တိံသဘာဂပရိပူရတရော- သုံးဆယ့်နှစ်မြို စုအပုံတို့ ပေါင်းဆုံရောယှက် ပြည့်လျက်နေသည်ဖြစ်၍၊ အဝိသေသော ယထာ- သုံးဆယ့်နှစ်ခု ပေါင်းအစုဖြင့် နှစ်ခုမပြား မထူးခြားသကဲ့သို့၊

တထာ- ထိုမိန်းမယောကျ်ား သဘောအားဖြင့် မထူးခြားသည့်အတူ၊ ဣဟ- စားသောက်ပြုပြင် တရွှင်ရွှင်နှင့် မျက်မြင်တွေ့ရ ဤလူ့ဘဝဌ်၊ ပဏ္ဍိတာနံ- ထိုထိုကြောင်းရိပ် ဂုဏ်နိမိတ်ကြောင့် ပဏ္ဍိတ်ခေါ်ဆို ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့၏၊ ကာယေသု- သုံးဆယ့်နှစ်ဝ ကောဋ္ဌာသပင် ထူးမထင်ကြ ကိုယ်ကာယတို့၌၊ ဖလံ- ကြီးကျယ်ခမ်းနား အကျိုးတရားသည်၊ ကိံ အတ္ထိ- မျှော်ကိုးရှာကြည့် အဘယ်မှာရှိပါအံ့နည်း။ တဒေဝ သရီရံ- သုံးဆယ့်နှစ်ဝ ကောဋ္ဌာသဖြင့် မိန်းမယောကျ်ား ထူးမခြားဆို ထိုခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင်၊ ပရောပကာရံ- သူတစ်ပါးတို့ ခံစားဘို့ရေး ဝန်လေးမရှုကျေးဇူးပြုနိုင်သည်၊ ကာမံ ဟောတိ နနု- အကယ်စင်စစ် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။

[လောက၌ ယောကျ်ားမိန်းမဟူသော လူအပေါင်း၏ ကိုယ်ခန္ဓာသည် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော ကောဋ္ဌာသတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်နေသည်ဖြစ်၍ မထူးခြားသကဲ့သို့ ထို့အတူ ဤလူ့ဘဝ၌ ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ ကိုယ်ကာယတို့၌ အကျိုးတရားသည် အဘယ်မှာရှိပါအံ့နည်း။ ထိုခန္ဓာကိုယ်သည်သာလျှင် သူတစ်ပါးတို့ကို ကျေးဇူးပြုနိုင်သည် အကယ်စင်စစ် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။]

72. There is no real difference between the bodies of men and women in the world. Both comprise the 32 entities. What is the use of body of the wise if it is not for the benefit of others?

* * *

၇၃။ **ပေါသေန ပဏ္ဍိတတရေန တထာပိ ဒေဟံ၊**
သဗ္ဗတ္ထနာ စိရတရမ္ပရိပါလနီယံ။
ဓမ္မံ စရေယျ သုစိရံ ခလု ဇီဝမာနော၊
ဓမ္မော ဟဝေ မဏိဝရော ဣဝ ကာမဒေါ ဘော။

တထာပိ- ထိုကဲ့သို့ပင် အကျိုးမမြင်သော်လည်း၊ ပဏ္ဍိတတရေန- ပညာရှိချုပ် သမုတ်ခေါ်ဝေါ် အကျော်အမော်ဖြစ်သော၊ ပေါသေန- ဂုဏ်အင်ကြီးမား ကျော်ထင်ရှားသည့် ယောက်ျားပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ဒေဟံ- အနှစ်မဲ့သည်း အကာဖုံး၍ ငှက်ပျောတုံးပမာ ကိုယ်ခန္ဓာကို၊ စိရတရံ- ကိုယ့်အသက်နှင့် တွက်ချင့်ရှည်ကြာ အလွန်ကြာမြင့်စွာ၊ သဗ္ဗတ္ထနာ- ဗိန္ဓောဆရာ ဓာတ်ဆရာနှင့် ဒေါက်တာတစ်မျိုး လက်နှိပ်တို့၏ အားကိုးဖွေရှာ ခပ်သိမ်းသောအခြင်းအရာအားဖြင့်၊ ပရိပါလနီယံ- ရောဂါကင်းပျောက် ဘေးမရောက်အောင် စောင့်ရှောက်အပ်၏။ သုစိရံ- အာယုကပ်လုံး ရောဂါတုံး၍ ရွှင်ပြုံးကြည်သာ အလွန်ကြာမြင့်စွာ၊ ဇီဝမာနော- သေချိန်မရောက် သက်မပျောက်၍ ဝမ်းမြောက်ပျော်ရွှင် အသက်ရှင်၍နေသည်ရှိသော်၊ ခလု- မငြင်းမဆန် အမှန်စင်စစ်၊ ဓမ္မံ- ဆယ်ဖြာပုည ကျင့်ဓမ္မခေါ်ဆို မြတ်ကုသိုလ်ကို၊ စရေယျ- ငါ့အလုပ်ပဲ စိတ်တွင်စွဲ၍ အားခဲမြဲမြဲ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ဆည်းပူးရာ၏။

ဘော- ကိုယ်ကျင့်တရား လက်ကိုင်ထား၍ မမှားမစောင်း အိုသူတော်ကောင်းတို့၊ ဓမ္မော- ဆယ်ဖြာပုည သုစရိတခေါ် တရားတော်သည်၊ ဟဝေ- ယုံကြည်ဘို့ရန် အမှန်စင်စစ်၊ ကာမဒေါ- လိုချင်သမျှ ဣစ္ဆိတကို ခဏမသွေ ပေးစွမ်းပေသော၊ မဏိဝရော ဣဝ- "အဟောဝတထောမန" ဖြင့် ပြောပြ၍မပြီး မနောမယပတ္တမြား ရတနာကြီးနှင့်တူပေ၏။

[ထိုသို့ပင်ဖြစ်သော်လည်း ပညာရှိတို့ထက်မြတ်သော ပညာရှိဖြစ်သော ယောက်ျားသည် ကိုယ်ခန္ဓာကို အလွန်ကြာမြင့်စွာ အခါခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာအားဖြင့် ထက်ဝန်းကျင် စောင့်ရှောက်

အပ်၏။ အလွန်ကြာမြင့်စွာ အသက်ရှင်၍ နေသည့်ရှိသော် အမှန်စင်စစ် မြတ်မွေကို အားထုတ်ဆည်းပူးရာ၏။ အို – သူတော်ကောင်းတို့...၊ တရားတော်သည် စင်စစ် အလိုရှိရာကို ပေးစွမ်းနိုင်သော ပတ္တမြားရတနာနှင့် တူ၏။]

73. However, the wise takes good care of the body. For as long as he lives, he practise the ***Dhamma***. Friends, ***Dhamma*** is indeed the most valuable jewels.

* * *

၇၄။ **ခိရေ ယထာ သုပရိဘာဝိတဩသဓမ္ဟိ၊**
သွေဟေန ဩသဓဗလံ ပရိဘာသတေဝ၊
ဓမ္မော တထာ ဣဟ သမာစရိတော ဟိ လောကေ၊
ဆာယာဝ ယာတိ ပရလောကမိတော ဝဇန္တံ။

သုပရိဘာဝိတဩသဓမ္ဟိ- ကောင်းစွာစပ်နှော ထုံအပ်သောဆေးရှိသော၊ ခိရေ- ဆိတ်နှင့် ကျွဲနွား များအပြားဖြင့် သုံးစားခိုမှီ ထိုထိုနို့ရည်၌၊ သွေဟေန- ရသာရွှမ်းအီ ထောပတ်ဆီဖြင့်၊ ဩသဓဗလံ- တစ်ခွက်တစ်လေ သောက်လိုက်ပေက စွဲနေရောဂါ ကင်းကွာစေခြား ကြီးမားဖွံ့ဖြိုး ဆေးတန်ခိုးသည်၊ ပရိဘာသတေ ယထာ- နတ်ဆေးအလား သတ္တိထွား၍ ကျော်ကြားပေါ်လွင် အလွန်ထင်ရှားသကဲ့သို့၊

တထာ- ထိုနည်းမခြား ပမာထားယူ အလားတူစွာ၊ ဣဟ လောကေ- "အမတတိတ္ထ" ခေါ်ဆိုရသည့် ပုညကောင်းမှု ပေါင်းစုကြရာ ဤလူ့ရွာ၌၊ သမာစရိတော- သဒ္ဓါရှေ့သွား စိတ်ကောင်းထား၍ ကြိုးစားကျင့်ကြံ ကောင်းမွန်စွာ အားထုတ်အပ်သော၊ ဓမ္မော- ဆယ်ဖြာပုညကိရိယခေါ် တရားတော်သည်၊ ဆာယာဝံ- မီးရောင်နေရောင် အလင်းရောင်တို့ တောက်ပြောင်စင်စိတ် ကိုယ်အရိပ်သည်ကဲ့သို့၊ ဣတော- လက်ရှိကြုံရ ဤလူ့ဘုံလောကမှ၊ ပရလောကံ- တမလွန်လောက နောက်

ဘဝကို၊ ဝဇန္တိ- ဘဝဇာတိ စွဲငြိသန္တေ တည်နေသောလူ သွားသောသူသို့၊ ယာတိ- ဘေးရန်ပယ်ဖျောက် ကူပံ့ထောက်ဖို့ ကောက်ကောက်မသွေ လိုက်ပါပေ၏။

[ကောင်းစွာထုံးမွမ်းရောနှောအပ်သော ဆေးရှိသော နို့ရည်၌ ထောပတ်ဆီဖြင့် ဆေးတန်ခိုးသည် အလွန်ထင်ရှားသကဲ့သို့ အလားတူစွာ ဤလောက၌ ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်သော တရားတော်သည် ကိုယ်အရိပ်ကဲ့သို့ ဤလူ့ဘုံလောကမှ တမလွန် လောကကို သွားသောသူသို့ လိုက်ပါ၏။]

74. The milk that goes well with the medicine yields effective result, just like the ***Dhamma***, when one practises well in this world will follow him to the world beyond like a shadow.

* * *

၇၅။ **ကာယဿ(သ္သ) ဘော ဝိစရိတဿ(သ္သ) ယထာနုကူလံ၊**
ဆာယာ ဝိဘာတိ ရုစိရာမလဒပ္ပဏေ တု။
ကတွာ တထေဝ ပရမံ ကုသလံ ပရတ္ထ၊
သမ္ဘုသိတာ ဣဓ ဘဝန္တိ ဖလေန တေန။

ဘော- ကိုယ်ဖြင့်ရင်းနှီး ပွားအစည်းကို ရှာမှီးလိုညောင်း အို သူတော်ကောင်းတို့၊ ဝိစရိတဿ- ဝတ်ဆင်ခြယ်လှယ် နှစ်သက်ဖွယ်ဟု တင့်တယ်စေလတ် အထူးသဖြင့် စီရင်အပ်သော၊ ကာယဿ- ပုံနေချိုးကျ လှ,မလှနှင့် ကာယခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်၏၊ ဆာယာ- သဏ္ဌာန်နိမိတ် ပုံအရိပ် သည်၊ ရုစိရာမလဒပ္ပဏေ- နှစ်သက်စဖွယ် တင့်တယ်သန့်ရှင်း ညစ်ကြေး ကင်း၍ ထင်လင်းပုံသွင် ကြေးမုံပြင်၌၊ အနုကူလံ- ပုံနေချိုးစား ပြုပြင်ထား သည့်အလိုက်၊ ဝိဘာတိ ယထာ-ပုံနေချိုးစား မကွဲပြားပဲ တသားတည်း ထင်သကဲ့သို့၊

တထေဝ- ကြေးမုံမှန်တွင်း အရိပ်ဆင်း၍ ထင်ခြင်းအတူ သာလျှင်၊ ပရမံ- အပြစ်ကင်းလွတ် အကျိုးထွန်း၍ မြင့်မြတ်ပေသော၊ ကုသလံ- အပြစ်ကင်းစင် ကောင်းကျိုးထင်၍ မြင့်တင်တတ်ငြား ကုသိုလ် တရားကို၊ ကတွာ- ဆည်းပူးအားထုတ် အရကုတ်၍ ပြုလုပ်ပြီးသည် ရှိသော်၊ တေန ဖလေန- ကြီးကျယ်ဖွံ့ဖြိုး ထိုကုသိုလ်၏ အကျိုးဖြင့်၊ ပရတ္တ- တမလွန်လောက နောက်ဘဝ၌၊ သမ္ဘာသိတာ ဣဝ- ဖန်တီးပြုပြင် တန်ဆာ ဆင်အပ်ကုန်သည်ကဲ့သို့၊ ဘဝန္တိ- ကျက်သရေတိုးဆင့် အတန်းမြင့်၍ အသင့်မသွေ ဖြစ်ပေကုန်၏။

[အို – သူတော်ကောင်းတို့ . . .၊ အထူးသဖြင့် စီရင်အပ်သော ခန္ဓာကိုယ်၏ပုံအရိပ်သည် နှစ်သက်ဖွယ်ရှိ၍ အညစ်အကြေး ကင်းသော ကြေးမုံပြင်၌ ပြုပြင်ထားသည်အားလျော်စွာ မကွဲပြားဘဲ ထင်သကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် မြတ်သောကုသိုလ်ကို ပြုလုပ်ပြီး သည်ရှိသော် ထိုကုသိုလ်၏အကျိုးဖြင့် တမလွန်လောက၌ ကောင်းစွာ တန်ဆာဆင်အပ်ကုန်သည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ကုန်၏။]

75. The shadow of a beautified body is certainly lovely in the clear mirror. Likewise, one who has done ultimate meritorious deed will be beautified with merit hereafter.

* * *

၇၆။ ဒေဟေ ယထာ ဝိဝိဓဒုက္ခနိဝါသဘူတေ၊
မောဟာ ပမာဒဝသဂါ သုခသညမုဠှော၊
တိက္ခေ ယထာ ခုရမုခေ မဓုလေဟမာနော၊
ဗာဠှဥ္စဒုက္ခမဓိ ဂစ္ဆတိ ဟီနပညော။

ဟီနပညော- ဗူးလုံးနားမထွင်း ပညာကင်းသော သူသည်၊

တိက္ခေ- မြိမြိရှလျက် အလွန် ထက်သော၊ ခုရမုခေ- အလွန်လွှာပါး သင်ခုန်းသွား၌၊ မဓုလေပမာနော- လွန်စွာတပ်မက် ပျားကို လျက်သည်ဖြစ်၍၊ ဗာဠံ- လျှာကိုထိရှ သွေးယိုကျ၍ ပြင်းပြထန်သည်း နာကျည်းလှသော၊ ဒုက္ခံ- မခိုမဆန့် ထွန့်ထွန့်လူးလဲ ဆင်းရဲခြင်းကို၊ အဓိဂစ္ဆတိ ယထာ- ခံစားတွေ့ထိရရှိသကဲ့သို့၊

တထာ- ထိုသင်ခုန်းသွားထက်ပျားကို လျက်၍ ဖြစ်ပျက်တွေ့ကြုံ ဆင်းရဲပုံအတူ၊ ဝိဝိဓဒုက္ခနိဝါသဘူတေ- အိုနာသေရေး ဒုက္ခဘေးတို့ စုဝေးတည်နေ အခြေစိုက်ရာဖြစ်သော၊ ဒေဟေ- ပုပ်မျိုးသောင်းပြောင်း စုပေါင်းမှိုခို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ သုခသညမုဠှာ- သုခမှတ်သား အထင်အားဖြင့် မြင်မှားတွေဝေ၍ နေကြကုန်သော၊ ပမာဒဝသဂါ- မေ့မေ့ မူးမူး အပျော်ကြူး၍ အရူးပမာ ထင်ရာစိတ်နောက် ကောက်ကောက်မသွေ လိုက်ပါ၍ နေကြကုန်သော၊ မောဟာ- အမှောင်သမား လူအများတို့သည်၊ ဒုက္ခံ- ကိုယ်စိတ်နှမ်းရိ မချိခံပြင်း ဆင်းရဲခြင်းကို၊ အဓိဂစ္ဆန္တိ- ခံစားတွေ့ကြုံ ရရှိကြကုန်၏။

[ပညာမဲ့သောသူသည် အလွန်ထက်မြက်သော သင်ခုန်းသွား၌ ပျားကိုလျက်သည်ဖြစ်၍ သည်းထန်သော ဆင်းရဲခြင်းကို ရရှိသကဲ့သို့ ထို့အတူ အမျိုးမျိုးသောဒုက္ခတို့၏တည်ရာဖြစ်၍ ဖြစ်သော ခန္ဓာကိုယ်၌ သုခဟူ၍ ထင်မှတ်နေကြကုန်သော မေ့လျော့၍နေကြကုန်သော တွေဝေသူတို့သည် ဆင်းရဲခြင်းကို ရရှိကြကုန်၏။]

76. An ignorant, who is defiled by negligence, mistakes the body which is heart of manifold sufferings for happiness. He will suffer a great deal like a man who licks honey from sharp razor.

* * *

၄၄။ **သံကပ္ပရာဂဝိဟာတေ နိရတော္တဘာဝေ၊**
ဒုက္ခံ သဒါသမဓိဂစ္ဆတိ အပ္ပပညော၊
မူဠ္ဍသ(သ္သ)မေဝ သုခသညမိဟတ္တိ လောကေ၊
ကိံပက္ကမေဝ နနု ဟောတိ ဝိစာရမာနေ၊

သံကပ္ပရာဂဝိဟာတေ- ရည်မြော်တွေးချက် သက်ပ္ပရာဂသည် နှိပ်စက်သော၊ အတ္တဘာဝေ- ရုံ့ဖွယ်စပ်နှော အတ္တဘောခေါ်ဆို ခန္ဓာကိုယ်၌၊ နိရတော- ဖီးလိမ်းပြုပြင် တန်ဆာဆင်၍ နေ့စဉ်ချိန်ဖြုန်း တပြုံးပြုံးနှင့် နှလုံးရွှင်ပျော် မွေ့လျော်၍နေသော၊ အပ္ပပညော- ပညာဉာဏ်ပါးရှားမဆင်ခြင်မစဉ်းစား သောသူသည်၊ သဒါ- အမြဲမပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ ဒုက္ခံ- ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ဖိစီးနှိပ်စက် အဆိပ်တက်၍ ကြိတ်လျက်ခံရ ဆင်းရဲဒုက္ခကို၊ သမဓိဂစ္ဆတိ- အမယ်လေးတ ဟစ်အော်ရ၍ မုချမသွေ ခံစားရရှိပေ၏။

ဣဟလောကေ- သူတစ်မျိုးငါတစ်ဖုံ ဝါဒစုံတည်ထောင်ကြသည့် ဤလူ့ပြည်လောက၌၊ မူဠ္ဍသမေဝ- တွေဝေမိန်းမော သဘောမထင် အန္ဓပုထုဇဉ်၏သာလျှင်၊ သုခသညာ- ကြည်သာအေးမြ ချမ်းသာလှပဟု ယူဆထင်ကာ သုခသညာသည်၊ သုခသညာ- လေထဲအိမ်ဆောက် စိတ်ကူးပေါက်သို့ ဝမ်းမြောက်ကြဲဖန် လောကနိဗ္ဗာန်ဟူသော သညာသည်၊ အတ္ထိ- အမှန်တိတိ ရှိသည်ဖြစ်ပေ၏၊ ဝိစာရမာနေ- လေးလေးနက်နက် ဉာဏ်ဝင်သက်၍ အချက်ထင်မြင် တွေးဆဆင်ခြင်သည်ရှိသော်၊ ကိံပက္ကမေဝ- ပေါ်ရုံဘန်းပြ အဆင်းလှသည့် ကိံပက္က,မည်သော အဆိပ်သီးသည်သာလျှင်၊ ဟောတိ နနု- အမှန်စင်စစ် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။

[တွေးဆကြံစည်အပ်သော ရာဂသည်နှိပ်စက်အပ်သော အတ္တဘော၌ မွေ့လျော်၍နေသော ပညာနည်းသောသူသည် အခါခပ်သိမ်း ဆင်းရဲဒုက္ခကို ကောင်းစွာခံစားရ၏။ ဤလောက၌ အန္ဓပုထုဇဉ်အားသာလျှင် ချမ်းသာဟူသော အမှတ်သညာသည် ရှိ၏။ ဉာဏ်ဖြင့်ဆင်ခြင်သည်ရှိသော် အပေါ်ယံ လှပသော " ***ကိံပက္က*** *"*

မည်သော အဆိပ်သီးသည်သာလျှင် အမှန်စင်စစ် ဖြစ်သည် မဟုတ်လော။]

77. An ignorant, who takes pleasure in the body thinking that it is beautiful will suffer always. Happiness exists for foolish being.

* * *

ပါဏာတိပါတအပြစ်

၇၈။ **သဗ္ဗောပ ဘောဂနေစ္ဆေဝိသေသလာဘီ၊**
ရူပေန ဘော သ မကရဒ္ဓဇ သန္နိဘောပိ၊
ယော ယောဗ္ဗနေပိ မရဏံ လဘတေ အကာမံ၊
ကာမံ ပရတ္ထပရပါဏဟရော နရော ဟိ၊

ဘော- မိမိကိုယ်ပင် ပမာတင်၍ မဆင်ခြင်ပြား အို လူအများတို့၊ ယော နရော- ကရုဏာမကူ အကြင်လူသည်၊ ပရပါဏဟရော- မညာ မတာ ကရုဏာမဘက် သူတစ်ပါးအသက်ကို ရက်စက်ကြမ်းကြုတ် သတ်ပုတ်ဖျက်ဆီးတတ်၏။

သော နရော- သူ့သက်သတ်ချိုး ထိုလူမျိုး သည်၊ ပရတ္ထ- တမလွန်လောက နောက်ဘဝ၌၊ သဗ္ဗောပ ဘောဂနေစ္ဆေ ဝိသေသလာဘီ- ရွှေငွေစိန်ကျောက် ထိန်တောက်များစွာ ဉစ္စာစပါး များပြားဖူလုံ အတွင်း အပြင် ပစ္စည်းနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍၊ ရူပေန-လှပချောပြေ ဆင်းရုပ်ရေ အားဖြင့်၊ မကရဒ္ဓဇ သန္နိဘောပိ- ကာမဒေဝ နတ်တမျှသို့ ရူပသွင်ပြင် တူဆင်သော်လည်း၊ ယောဗ္ဗနေပိ- အရွယ်နုပျို ရုပ်ဆင်းစို၍ မအိုမီကာလ၌ သော်လည်း၊ အကာမံ- အလိုမတူ မကြည်ဖြူ ဘဲ၊ မရဏံ- သေွကွဲမျိုးကင်း သေရခြင်းကို၊ လဘတေ- ပါဏာယာတ ယင်းကမ္မ၏ ဖလမသွေ ရရှိပေ၏။

[အို - လူအများတို့ . . .၊ အကြင်သူသည် သူတစ်ပါး အသက်ကို သတ်တတ်၏။ ထိုလူမျိုးသည် တမလွန်လောက၌ များပြားသော စည်းစိမ်ဥစ္စာစပါးဟူသော အထူးထူးတို့နှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ အဆင်းအားဖြင့် နတ်တမျှတူသော အဆင်းရှိသော်လည်း အရွယ်နုပျိုစဉ်ကာလ၌သော်လည်း အလိုမရှိဘဲ သေရခြင်းသို့ ရောက်ရှိတတ်၏။]

78. Friends, one who receives divine wealth and food, and is handsome like the deity, and yet takes life of others. He will surely confront with unwanted death at young age in the world beyond.

* * *

အဒိန္နာဒါန် အပြစ်

၇၉။ **ယော ယာစကော ဘဝတိ ဘိန္နကပါလဟတ္ထော၊**
မုဏ္ဍော မိဂက္ခရသတေဟိ စတေဠယန္တော၊
ဘိက္ခံ သဒါရိဘဝနေ သကုစေလဝါသော၊
ဒေဟော ပရဿ ပရိဝိတ္တဟာရော နရော သော၊

ယော နရော- ပစ္စည်းခင်မင် မဆင်ခြင်ဘဲ လိုချင်မျက်စိရှိသော အကြင်လူသည်၊ ပရဝိတ္တ ဟရော- သူများပစ္စည်း ရရာနည်းဖြင့် ဖိစီးကလူ ခိုးယူတတ်ပေ၏။

သော နရော- သူများစီးပွား လိုလားတိုက်ဖျက် လုယက်ခိုးယူ ထိုသို့သောလူသည်၊ ပရတ္တဒေဟော- တမလွန်ဘဝ နောက်ကာလတွင် ရရှိ၍လာ ကိုယ်ခန္ဓာ၌၊ မုဏ္ဍော- ဆံပင်မထုံး ဥခေါင်းတုံး၍၊ သကုစေလဝါသော- ပေထေးညစ်ပတ် ချေးလူးတပ်၍ စုတ်ပြတ်မြင်ဆိုး ပုဆိုးထမီ သိုင်းချည်ဝတ်ဆင်ရသည်ဖြစ်၍၊ ဘိန္နကပါလဟတ္ထော- စုတ်ပြတ်ပေါက်

ကွဲ ခွက်လက်စွဲလျက်၊ ဓိဂစ္ဆရသတေဟိ- အရာမက လူများကလျှင် အော့ချင်သံပေး ထွီထွီထွေးအပ်သည်ဖြစ်၍၊ အရိဘဝနေ- ရန်သူရှိပ်သာ အိမ်ဝေဟာ၌၊ ဘိက္ခံ- အကျန်အကြွင်း ဟင်းထမင်းကို၊ ယာစကော- တစ်လုပ်တစ်ခဲ စွန့်ကြဲပေးပါ တစာစာနှင့် ပူဆာတောင်းပြား သူတောင်း စားသည်၊ ဘဝတိ- ကိုယ်လုပ်ခဲ့ကံ ပြုစီမံ၍ အမှန်မသွေ ဖြစ်ရပေ၏။

[အကြွင်သူသည် သူတစ်ပါး၏ပစ္စည်းကို ခိုးယူတတ်၏။ ထိုသို့သောလူသည် တမလွန် ဘဝတွင် ရရှိလာသောကိုယ်ခန္ဓာ၌ ဦးခေါင်းတုံး၍ ညစ်ထေးသောအဝတ်အစားတို့ကို ဝတ်ဆင်ရ သည်ဖြစ်၍ ပေါက်ပြဲစုတ်ပြတ်သော ခွက်လက်စွဲလျက် အရာမက သောလူတို့က ထွီထွီထွေးအပ်သည် ဖြစ်၍ ရန်သူတို့နေရာ၌ ထမင်းဟင်းကို တောင်းစားသူသည် ဖြစ်ရ၏။]

79. One who steal other's belonging will become a bald pauper wearing torn clothes begging food at the house of enemies. He will be disturbed by hundred berating.

* * *

ကာမေသုမိစ္ဆာစာရအပြစ်

၈၀။ **ကုဏ္ဍီ န မုဋ္ဌတိ သဒါ မုန ကုဏ္ဍိဘာဝံ၊**
နာရီ သဒါ ဘဝတိ သော ပုရိသော ပရဿ။
ယော အာစရေယျ ပရဒါရမလင်္ဃနိယံ၊
ယောရဿ ဝိန္ဒတိ သဒါ ဗျသနံ စ နေကံ။

ယော ပုရိသော- သူများဇနီး အချောင်မိုး၍ ဖျက်ဆီးလိုပြား အကြွင်ယောကျ်ားသည်၊ အလင်္ဃနိယံ- အာရုံစက်ကွင်း သူ့လက်တွင်းသို့ သက်ဆင်းမိသော် ခုန်ကျော်ရန်တွက် အလွန်ခက်သော၊ ပရဒါရံ- ကိုယ်နှင့်

မဆိုင် ကိုယ်မပိုင်ငြား သူ့မယားကို၊ အာစရေယျ- ဒွယ်ဒွယ မေထုနအနေ မှီဝဲပြုကျင့်ပေ၏။

သော ပုရိသော- သူများမယား အရှုံမြားရှ် ပျော်ပါး ကြည်ဖြူ ကာမချူငြား ထိုယောကျ်ားသည်၊ ပရတ္ထ- လက်ရှိခန္ဓာ စွန့်ပစ်ခွာ၍ သေရွာ ပြောင်းကြွ တမလွန်ဘပ၌၊ သဒါ- မပြတ်မစဲ ထပ်တုံတလဲလဲ၊ နာရီ- ယောကျ်ားအကြိုက် အလိုလိုက်၍ နှစ်ချိုက်စေငြား မိန်းမသားသည်၊ ဘဝတိ- ဘယ်သူမပြု မိမိမှုဟု ရှေးသူ့စကား မမှားပုံသေ ဖြစ်ရပေ၏။ ယောရုံ- အမယ်လေးတ ငိုခြင်းချ၍ ပြင်းပြလှိုက်ဆူ ညည်းညူ ပင်ပန်း အလွန်ကြမ်းသော၊ အနေကံ ဗျသနံ စ- ဆွေမျိုးဥစ္စာ အစဖြာသည့် များစွာယိုယွင်း ပျက်စီးခြင်းကိုလည်း၊ ဝိန္ဒတိ- မရလိုဘဲ ရှောင်လွှဲမရ တွေ့ကြုံခံစားရ၏။ ပုန- တကျော့တပြန် နောက်တစ်ဖန်၊ ဣတ္ထိ- မင်္ဂလာဖက်း ဇာတ်ဝင် မိန်းမပင်ဖြစ်၍၊ ဣတ္ထိဘာဝံ- ဆင့်တန်းကွာလှ အောက်တန်း ကျသည့် မိန်းမအဖြစ်ကို၊ သဒါ- ဘဝခန္ဓာ ဆက်ခါမပြတ် အထပ်ထပ်၊ န မုဉ္စတိ- ဘဝနိကန္တိ ခါခါညိ၍ ရရှိပိုင်ပိုင် မလွတ်နိုင်တော့ပေ။

[အကြင်ယောကျ်ားသည် အာရုံစက်ကွင်းမှ ကျော်လွှားရန် အလွန်ခက်သော သူတစ်ပါးသားမယားကို မှီဝဲပြုကျင့်၏။ ထို ယောကျ်ားသည် တမလွန်ဘဝ၌ အဖန်ဖန်အခါခါ မိန်းမသည် ဖြစ်ရ၏။ ကြမ်းထမ်းသော များပြားကုန်သော ပျက်စီးခြင်းကို လည်း တွေ့ကြုံခံစားရ၏။ တစ်ဖန် မိန်းမသည် ဖြစ်၍ မိန်းမ အဖြစ်ကို အခါခါ မလွတ်နိုင်။]

80. One who committed adultery will surely be born as a woman in the world beyond. If she is a woman, she will remain as woman and face severe suffering.

* * *

မုသာဝါဒဆပြစ်

၈၁။ **ဒိနော ဝိဂန္ဓဝဒနော စ ဇလော အပညော၊**
မူဂေါ သဒါ ဘဝတိ အပ္ပိယ ဒဿ(ဿ)နော စ။
ပပ္ပေါတိ ဒုက္ခ မတုလံ စ မနုဿ(ဿ)ဘူတော၊
ဝါစံ မုသာ ဘဏတိ သော ဟိ အပညသတ္တော။

ယော အပညသတ္တော- ပညာမဲ့ကင်း အကြွင်သတ္တဝါဖြင်းသည်၊ မုသာဝါစံ- မဟုတ်မမှန် လုပ်ကြံဇာတ်ခင်း မှားယွင်းသော စကားကို၊ ဘဏတိ- ကြောင်းကျိုးမစပ် မဟုတ်ဟတ်လည်း လှည့်ပတ်ရလို ပြောကြား ဆို၏။

သော သတ္တော- မုသားစကား ပြောကြားလေ့လာ ထိုသတ္တဝါ သည်၊ မနုဿဘူတော- ကုသိုလ်ကမ္မ ဖေးမပံ့ကူ လူပင်ဖြစ်သော်လည်း၊ ဒီနော- အထီးကျန်မွဲ အလွန်ဆင်းရဲသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဂန္ဓဝဒနော စ- ညှီနံ့ပုပ်သိုး အနံ့ဆိုးသော ခံတွင်းရှိသည်လည်းကောင်း၊ ဇလောစ- ထိုင်း မှိုင်းတွေဝေ အခြေမလှသည်လည်းကောင်း၊ အပညော- ပညာတရား ပါးရှားကင်းဘိ ဉာဏ်မရှိသည်လည်းကောင်း၊ မူဂေါ- စကားပြောမရ ဆွံ့အသည်လည်းကောင်း၊ သဒါ- နေ့ညဉ့်တိုင်းထွာ ဘယ်ခါမဆို၊ အပ္ပိယ ဒဿနော စ- အဆင်းရုပ်ရေ ဆင်မပြေ၍ ပုံနေဖောက်ပြန် အကြည်း တန်သည်လည်းကောင်း၊ ဘဝတိ- မုသားရဲ့ကံ အရှိန်သန်၍ အမှန်စင်စစ် ဖြစ်တတ်ပေ၏။ အတုလံ- နှိုင်းယှဉ်မရ ကြီးကျယ်လှသော၊ ဒုက္ခံ စ- တအင့်အဲအဲ ညည်းဆဲထန်ပြင်း ဆင်းရဲခြင်းသို့လည်း၊ ပပ္ပေါတိ- ပြေးလို့ မလွတ် ပြားပြားဝပ်၍ မချွတ်ပုံသေ ရောက်ရပေ၏။

[ပညာမဲ့သော အကြွင်သတ္တဝါသည် မဟုတ်မမှန်သော စကားကို ပြောဆို၏။ ထိုသတ္တဝါသည် လူဖြစ်သော်လည်း ဆင်းရဲ သည်ဖြစ်၍ ညှီနံ့ထွက်သော ခံတွင်းရှိသည်လည်းကောင်း၊ တွေဝေ ထိုင်းမှိုင်းသည်လည်းကောင်း၊ ပညာကင်းသည်လည်းကောင်း၊

ဆွံ့အသည်လည်းကောင်း၊ အခါခပ်သိမ်း အကျည်းတန်သော ရုပ်ရည်အဆင်းရှိသည်လည်းကောင်း ဖြစ်တတ်၏။ တုနှိုင်းမရ သော ဆင်းရဲခြင်း သို့လည်း ရောက်ရ၏။]

81. A fool who tells a lie though born as human being will be poor, has bad breath, and is feeble and ugly. He will be miserable.

* * *

သုရာပါနအပြစ်

၈၂။ ဥမ္မတ္တကာ ဝိဂတလဇ္ဇဂုဏာ ဘဝန္တိ၊
ဒီနာ သဒါ ဗျသန သောကပရာယနာ စ၊
ဇာတာ ဘဝေသု ဝိဝိဓေသု ဝိရူပဒေဟာ၊
ပိတွာ ဟဋ္ဌာဟဋ္ဌဝိသံ၀ သုရံ ဝိပညာ။

ဝိပညာ- ခွဲခြမ်းဝေဖန် မြင်မသန်၍ ဉာဏ်ပညာကင်း ညံ့ဖျင်း သောသူတို့သည်၊ ဟဋ္ဌာဟဋ္ဌဝိသံ၀- မကြာချက်ခြင်း အသက်ခွင်း၍ မယွင်းသေစေ အဆိပ်နှင့်တူပေသော၊ သုရံ- အရက်ထန်းရေ ခနိရေဟု ထွေထွေများစွာ အရက်သေစာကို၊ ပိတွာ- နှစ်ခြိုက်လှစွာ အာသာ အလျောက် သောက်ကြကုန်ပြီး၍၊ ဥမ္မတ္တကာ- သတိကင်းလွတ် စိတ်ယွင်း ချွတ်၍ ရူးသွပ်ကုန်သည်လည်းကောင်း၊ ဝိဂတလဇ္ဇဂုဏာ- မပြသင့်ရာ ကိုယ်အင်္ဂါကို လှစ်ခွာဖွင့်တုံ လူဘုံလယ်တွင်း အရှက်ကင်းကုန်သည် လည်းကောင်း၊ ဘဝန္တိ- မရှုမလှ ရူ့ချဘို့ကြုံ ဖြစ်ရကုန်၏။

ဝိဝိဓေသု- အစားစားအဖုံဖုံ များပြားကုန်သော၊ ဘဝေသု- ပဋိသန္ဓေ တည်နေဖြစ်ရ ဘုံဘဝတို့၌၊ ဇာတာ- ကုသိုလ်ကံကြွင်း မကုန် ကင်း၍ အလျှင်းသင့်စွာ ဖြစ်ရပါကုန်သော်လည်း၊ ဝိရူပဒေဟာ- ကိုးယိုး ကားယား ပုံဖောက်ပြား၍ ချိုးစားမကျ မလှသော ခန္ဓာကိုယ်ရှိကုန်သည်၊

ဘဝန္တိ- သေရည်သောက်ချက် ယင်းကံတွက်ကြောင့် ရှောင်ထွက်မရ ဖြစ်ကြကုန်၏။

[ဉာဏ်ပညာကင်းသော သူတို့သည် ချက်ချင်းသေစေနိုင်သော အဆိပ်နှင့်တူသော အရက်သေစာကို သောက်ပြီး၍ ရူးသွပ်ကုန်သည်လည်းကောင်း၊ အရှက်ကင်းကုန်သည်လည်းကောင်း ဖြစ်ကုန်၏။ အမျိုးမျိုးသော ဘုံဘဝတို့၌ ဖြစ်ကုန်သော်လည်း ဖောက်ပြန်သော ခန္ဓာကိုယ်ရှိကုန်သည် ဖြစ်ကြကုန်၏။]

82. A fool drinks liquor, which is poisonous. He will become insane, shameless and poor. He will face misery and be ugly in the world beyond.

* * *

အကုသိုလ်အကျိုး

၈၃။ **ပါပါနိ ယေန ဣဓ ဟာ အာစရိတာနိ ယာနိ၊**
သော ဝဿ(ဿ) ကောဋိ(ၡ) နဟုတာနိ အနပ္ပကာနိ၊
လဒ္ဓါနယောရမတုလံ နရကေသု ဒုက္ခံ၊
ပပ္ပေါတိ စေတ္ထ ဝိဝိဓ ဗျသနဥ္စ နေကံ။

ဣဓဟာ- ကရုဏာကင်း အနိုင်ညှင်း၍ ချင်းချင်းသတ်ဖြတ် ဤလူ့လောကဓာတ်၌၊ ယေန- မိန်းမယောကျ်ား ခွဲခြားမဆို အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ ယာနိ ပါပါနိ- တစ်ပါးမက များလှထိုထို အကြင်အကုသိုလ်တို့ကို၊ အာစရိတာနိ- သတိထိမ်းအုပ် ဉာဏ်မချုပ်ဘဲ ပြုလုပ်မှောက်မှား ဖောက်ပြားကျင့်ကြံကြကုန်၏။

သော- မကောင်းမှုများ ကောင်းမှုပါး၍ မိုက်မှားပြုလာ ထိုသတ္တဝါသည်၊ နရကေသု- သိင်္ဂိုးကာလ စသည်ဖုံဖုံ ငရဲဘုံတို့၌၊ အနပ္ပကာ

နိ- သချ်ာမှန်းထား ဂဏန်းအားဖြင့် များပြားကုန်သော၊ ဝဿ ကောဋိနဟု
တာနိ- နှစ်တွေစုပေါင်း ကုဋေအသောင်းတို့ ကာလပတ်လုံး၊ ဝါ-နှစ်ရေ
များလှ ကုဋေနဟုတတို့ ကာလပတ်လုံး၊ အတုလံ- နှိုင်းဆဘို့ပင် တုမမြင်
သော၊ ဃောရံ- လူ့ဆင်းရဲထက် ဆတက်လွန်ကဲ ထန်သဲပြင်းပြ ကြမ်းထမ်း
လှသော၊ ဒုက္ခံ- ပူပင်ပြင်းပြ ဆင်ရဲဒုက္ခကို၊ လဒ္ဓါန- ပြုခဲ့သည့်ကံ အစွမ်း
အံကြောင့် ငြင်းဆန်မလွတ် မချွတ်ရရှိပြီး၍၊ ဧတ္တ စ- ငရဲဘုံမှ
လွတ်မြောက်၍လာ ဤလူ့ရွာ၌လည်း၊ အနေကံ- တစ်ပါးမက များပြား
လှသော၊ ဝိဝိဓဗျသနံ စ- ဉာတိဗျသန စသည်သီးသီး ပျက်စီးခြင်းသို့လည်း၊
ပပ္ပေါတိ- မိမိပြုရင်း ကံကြွင်းအလျောက် ဆိုက်ရောက်ရပေ၏။

*[ဤလောက၌ အကြင်ပုဂ္ဂိုလ်သည် အကြင်အကုသိုလ်ကို
ကျင့်ကြံကြကုန်၏။ ထိုသတ္တဝါသည် ငရဲဘုံတို့၌ ဂဏန်းအား
ဖြင့် များပြားကုန်သော ကုဋေအသောင်းနှစ်တို့ကာလပတ်လုံး
အတုမရှိသော ကြမ်းထမ်းလှသော ဆင်းရဲဒုက္ခကို ရရှိပြီး၍ ဤလူ့
ရွာ၌လည်း များပြားလှသော အမျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းသို့လည်း
ရောက်ရ၏။]*

83. One who committed sinful action will face dreadful suffering in the lower abode for an uncountable number of years and also receive manifold misery in this world.

* * *

ပဏိဓိ-တောင်းတချက်

၈၄။ လောကတ္တယေသု သကလေသု သမံ န ကိဉ္စိ၊
လောကဿ(သ္သ) သန္တိကရဏံ ရတနတ္တယေန၊
တံ တေဇသာ သုမဟတာ ဇိတသဗ္ဗပါပေါ၊
သော ဟံ သဒါမိဂတသဗ္ဗသုခေါ ဘဝေယျံ၊

သကလေသု- တစ်ခုမကြွင်း ခပင်းဥဿုံ အလုံးစုံကုန်သော၊ လောကတ္တယေသု- ကာမရူပ အရူပဟု သုံးခုခွဲပြ ဘုံလောက၌၊ လောက သာ- ပျော်ကြခိုအောင်း ဘုံသူအပေါင်း၏၊ သန္တိကရဏံ- ပူပင်ကင်းစဲ ဆင်းရဲကင်းဝေး ငြိမ်းအေးခြင်းကို ပြုတတ်သော၊ ရတနတ္တယေန- ဘုရား, တရား, သံဃာအားဟု ထင်ရှားဖြောင့်မှန် ရတနာသုံးတန်နှင့်၊ သမံ- ဂုဏ်ချင်းယှဉ်ပြ နှိုင်းချိန်ဆ၍ ညီမျှတူတန်သော၊ ကိဉ္စိ- တစ်စုံတစ်ခု အရာ ဝတ္ထုသည်၊ န အတ္ထိ- မယုံရှာကြည့် မရှိသည်သာတည်း။

သုမဟတာ- ရှိသေ့ညွှတ်လျှိုး ဦးနှိမ်ကြိုး၍ ရှိခိုးတုပ်ဝပ် ပူဇော် အပ်သော၊ တံ တေဇသာ- ထိုရတနာသုံးပါး၏ ထင်ရှားပျံ့ကျော် တန်ခိုး တော်ကြောင့်၊ ဇိတသဗ္ဗ ပါပေါ- မကောင်းမှုအလုံး ခြေမှုန်းဖယ်ရှဲ ခုတ်သတ် လှဲ၍ အောင်ပွဲရသော၊ သော အဟံ- လက်ပန်းပေါက်ခတ် ကြွေးကြော် လတ်၍ မြင့်မြတ်ဝင့်ဝါ ထိုသို့ငါသည်၊ သဒါ- အမြဲမပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ အမိဂတ သဗ္ဗသုခေါ- ချမ်းသာသုခ ဟူသမျှကို အရယူကြုံ ရွှင်ပြုံး ကြည်သာသည်၊ ဘဝေယျံ- အပေါသုခံ ဥဒါန်းသံကို ဖန်ဖန်ရင့်ကျူး စိတ်ရွှင်မြူး၍ ကြည်နူးပိုမို ဖြစ်ရလို၏။

[အလုံးစုံသော ကာမ, ရူပ, အရူပဟူသော လောကသုံးပါး တို့၌ လောကသားအပေါင်း၏ ငြိမ်းအေးခြင်းကို ပြုတတ်သော ဘုရား, တရား, သံဃာဟူသော ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့နှင့် တူညီသော တစ်စုံတစ်ခုသော အရာဝတ္ထုသည် မရှိသည်သာ တည်း။ ကောင်းစွာပူဇော်အပ်သော ထိုတန်ခိုးတော်ကြောင့် မကောင်းမှုအားလုံးကို အောင်သော ထိုငါသည် အခါခပ်သိမ်း ချမ်းသာသုခဟူသမျှကိုရသည် ဖြစ်ရလို၏။]

84. The Triple Gem. May I defeat all defilement and May I be happy forever by the power of the Triple Gem.

* * *

၈၅။ **လောကတ္တယေသု သကလေသု စ သဗ္ဗသတ္တာ၊**
မိတ္တာ စ မဇ္ဈရိပုပက္ခဇနာ စ သဗ္ဗေ၊
တေ သဗ္ဗဒါ ဝိဂတရောဂဘယာ ဝိသောကာ၊
သဗ္ဗံ သုခံ အဓိဂတာ မုဒိတာ ဘဝန္တု။

သကလေသု- မကြွင်းမကျန် သဗ္ဗနာမ်သိမ်းခြုံ အလုံးစုံကုန်သော၊ လောကတ္တယေသု- လောကခေါ်ကြား ဘုံသုံးပါးတို့၌၊ သဗ္ဗသတ္တာ စ- လူလူနတ်နတ် အရပ်ရပ်လုံးစုံ သတ္တဝါအဖုံဖုံတို့သည်လည်းကောင်း၊ မိတ္တာ စ- တစ်အူတုံတွင်း ခေါင်းနင်းဆင်းသည့် အရင်းမသွေ ချစ်မိတ်ဆွေတို့သည်လည်းကောင်း၊ မဇ္ဈရိပုပက္ခဇနာ စ- အလယ်လတ်စား ရန်သူများနှင့် ဆွေသားမျိုးချင်း လူခပင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ တေသဗ္ဗေ- ရှေ့တွင် ညွှန်းဆို ထိုအလုံးစုံသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၊ သဗ္ဗဒါ- နေ့ရောညဥ့်ပါ ဘယ်ခါ မဆိုင်း အချိန်ကာလတိုင်းတို့၌၊ ဝိဂတရောဂဘယာ- ရောဂါနှင့်ဘေး ကင်းဝေးလွင့်ပျောက် မရောက်ကုန်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ဝိသောကာ- ပူပင်သောက ကင်းစင်ပ၍ အေးမြကုန်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗံသုခံ- ကိုယ်စိတ်ရွှင်လန်း ပီတိလွှမ်း၍ အေးချမ်းရိပ်မြုံ အလုံးစုံသောချမ်းသာကို၊ အဓိဂတာ- ရရှိသောအား ခံစားရကုန်သည်ဖြစ်၍၊ မုဒိတာ- သီတာရေအေး ဆွတ်ဖြန်းပေးသို့ ကြည်အေးဝမ်းသာကြကုန်သည်၊ ဘဝန္တု- သာသနာ့ဘုန်းကံ အရှိန်သန်၍ နိဗ္ဗာန်တိုင်ရောက် ဖြစ်မြောက်ကြစေကုန်သတည်း။

[အလုံးစုံကုန်သော ဘုံသုံးပါးတို့၌ အလုံးစုံကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း၊ မိတ်ဆွေတို့သည်လည်းကောင်း၊ အလယ်အလတ်ဖြစ်သော ရန်သူ, ဆွေမျိုးသားချင်း, လူအပေါင်းတို့သည်လည်းကောင်း၊ ထိုအလုံးစုံသောပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အချိန်ကာလတိုင်းတို့၌ ကင်းသောရောဂါဘယရှိကုန်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း၊ ကင်းသောသောကရှိကုန်သည်ဖြစ်၍လည်းကောင်း အလုံးစုံသော ချမ်းသာကို ရရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်ကြစေကုန်သတည်း။]

85. May all sentient beings in the three worlds, friends and relatives, those of indifferences and enemies, be free from illness, free from grieve and be joyful and happy always.

* * *

၈၆။ ကာယော ကရိသဘာရိတော ဝိယ ဘိန္နကုမ္ဘော၊
ကာယော သဒါ ကလိမလဗျသနာဓိဝါသော၊
ကာယော ဝိဟညတိ စ သဗ္ဗသုခန္တိ လောကေ၊
ကာယော သဒါ မရဏရောဂဇရာဓိဝါသော၊

ကာယော- ကျင်ငယ်တ်တွေး နှပ်အစေးတို့ စုဝေးတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည်၊ ကရိသဘာရိတော- မတင့်မတယ် ရွံဖွယ်စက်ဆုတ် ဘင်ပုတ်တို့ဖြင့်ပြည့်သော၊ ဘိန္နကုမ္ဘော ဝိယ- မလုံယိုစီး အိုးကွဲကြီးနှင့် တူပေ၏။ ကာယော- ဆံပင်အမွေး စုဝေးတည်ရာ ကိုယ်ခန္ဓာသည်၊ သဒါ- နေ့ညဥ့် မယိမ်း အခါခပ်သိမ်း၊ ကလိမလဗျသနာဓိဝါသော- မကောင်းအကုသိုလ်အကျိုးနှင့် ပျက်မှုတသင်းတို့၏ မှီတင်းတည်နေရာ ဖြစ်ပေ၏။ ကာယော- အသွင်ရုပ ယဉ်မှုစဖြင့် ဘန်းပြသွေးဆောင် ခန္ဓာကောင်သည်၊ လောကေ- ခန္ဓာအကြိုက် အလိုက်ပျော်ကြ လူ့လောက၌၊ သဗ္ဗသုခံ- အပြစ်မမြင် ထဲလင်းစင်အောင် ကြည်လင်ရွှင်ပြုံး ချမ်းသာတုံးကြီး ပေတည်း။ ဣတိ- ဤသို့စဉ်စား အထင်မှားစေ၍၊ ဝိဟညတိ- မချိတင်ကဲ အတင်းလှဲ၍ ညှင်းဆဲနှိပ်စက်၏။

ကာယော- မြေအိုးပမာ ကိုယ်ခန္ဓာသည်၊ သဒါ- ရက်လနှစ်ပိုင်း အချိန်ကာလတိုင်း၊ မရဏရောဂဇရာဓိဝါသော- ရွတ်တွအိုခြင်း ရောဂါ ညှင်း၍ သေခြင်းတို့၏ တည်ရာဖြစ်ပေသတည်း။

[ကိုယ်ခန္ဓာသည် မစင်တို့ဖြင့်ပြည့်သော ကွဲသောအိုးနှင့်တူ၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အခါခပ်သိမ်း မကောင်းသောအညစ်

ကြေးနှင့် ပျက်စီးခြင်းတို့၏ တည်နေရာဖြစ်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အခါခပ်သိမ်း လူ့လောက၌ "အလုံးစုံသော ချမ်းသာတည်း"၊ ဤသို့ ညှင်းဆဲနှိပ်စက်၏။ ကိုယ်ခန္ဓာသည် အခါခပ်သိမ်း သေခြင်း, နာခြင်း, အိုခြင်းတို့၏ တည်ရာဖြစ်၏။]

86. The body is full of excrement like a pot broken. It is home to evil, impurity and destruction. It destroys happiness in the world. It is the den of illness and a house of old age and death.

* * *

၈၇။ **သော ယောဗ္ဗနောတိ ထဝိရောတိ စ ဗာလကောတိ၊**
သဗ္ဗေ န ပေက္ခတိ ဝိဟညတိ ရောဝ မစ္စု၊
သော ဟံ ဋ္ဌိတောပိ သယိတော ပိ စ ပက္ကမန္တော၊
ဂန္တာမိ မစ္စု ဝဒနံ နိယတံ တထာ ဟိ၊

သော မစ္စု- မရှုမစာ ပြုချင်ရာပြု ကရုဏာကင်း ထိုသေမင်းသည်၊ ယောဗ္ဗနောတိ- ရူပနိကာယ် ရှုစဖွယ်ဖြင့် အရွယ်ရွှန်းစို နုပျိုသောသူဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိရောတိ စ- အရွယ်အသက် ထက်ဝက်လွန်ပြီး မထေရ်ကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ဗာလကောတိ စ- ခုံပေါက်ပြေးလွှား မြူးပျော်ပါးသည့် ကစားအရွယ် ကလေးငယ်ဟူ၍လည်းကောင်း၊ သဗ္ဗေ- အမည်းအဖြူ ကမ္ဘာသူကမ္ဘာသား သတ္တဝါများတို့ကို၊ နပေက္ခတိ- တစ်ဦးတစ်စု အထူးပြု၍ မရှုမငဲ့တတ်ပေ။ ဝိဟညတိ ဧဝ- လေးဝသေခြင်း ညွတ်ကြော့ကွင်းဖြင့် ဘိညှင်းမပျက် နှိပ်စက်သည်သာလျှင်တည်း။

တထာဟိ- လွတ်ခွင့်မပေး ထိုအရေး ကြောင့်သာလျှင်၊ ဋ္ဌိတောပိ- မကိုင်းမတ်မတ် ရပ်တည်သည်လည်းဖြစ်သော၊ သယိတောပိ စ- သလွန်ညောင်စောင်း အိပ်ရာကောင်း၌ လျောင်းသည်လည်းဖြစ်သော၊ ပက္ကမန္တောပိ- ထို့ဤလှည့် ကာ သွားသည်လည်းဖြစ်သော၊ သော အဟံ-

သမုတ်ဝေါဟာ ကျွန်ုပ်ငါသည်၊ နိယတံ- မချွတ်မလွဲ အမြဲကေန်၊ မစ္စုဝဒနံ- အခြေမလှ သေမင်း၏ ခံတွင်းဝသို့ ဂစ္ဆာမိ- အလျားမှောက်၍ သွားရောက် ရပေအံ့။

[ထိုသေမင်းသည် နုပျိုသောသူဟူ၍လည်းကောင်း၊ မထေရ်ကြီးဟူ၍လည်းကောင်း၊ ကလေးငယ်ဟူ၍လည်းကောင်း သတ္တဝါတို့ကို မရှောင်တတ်။ ညှင်းဆဲနှိပ်စက်သည်သာလျှင်တည်း။ ထို့ကြောင့်သာလျှင် ရပ်တည်သည်လည်းဖြစ်သော လျောင်းသည်လည်းဖြစ်သော သွားလာသည် လည်းဖြစ်သော ထိုငါသည် အမြဲ သေမင်း၏ခံတွင်းသို့ သွားရောက်ရပေအံ့။]

87. Death enters all sentient beings without discrimination, be it a child, an adolescent or the old. He kills by himself. Even if I stand, sleep or attempt to run away, I will still meet death.

* * *

၈၈။ ဧဝံ ယထာ ဝိဟိတဒေါသမိဒံ သရီရံ
နိစ္စံ စ တဂ္ဂတ မနာ ဟဒယေ ကရောထ၊
မေတ္တံ ပနိတ္တမသုဘံ မရဏဿ(သ္သ)တိဉ္စ၊
ဘာဝေထ ဘာဝနရတာ သတတံ ဟတတ္တာ၊

ဧဝံ- ဤသို့ အောက်တွင်ချဲ့၍ ဆိုခဲ့ပြီးသည့်အတိုင်း၊ တဂ္ဂတမနာ- ထိုခန္ဓာကိုယ်၌ စူးစိုက်သော စိတ်ရှိကြကုန်သော၊ (တုမှေ- တရားသက်ဝင် သင်သူတော်စင်တို့သည်)၊ ယထာ ဝိဟိတ ဒေါသံ- အောက်၌သီးသီး ပြအပ်ပြီးသော အပြစ်ဒေါသရှိသော၊ ဣဒံ သရီရံ- ဘေးအပေါင်းတို့ ကိန်းအောင်းမှီခို ဤခန္ဓာကိုယ်ကို၊ နိစ္စမေဝ- မျက်ခြေမပြတ် အကဲခတ်ကာ အမြဲသာလျှင်၊ ဟဒယေ- ဝိညာဉ်စုရုံး စိတ်နှလုံး၌၊ ကရောထ- မပေါ့မဆ လှုံ့လကြိုးကုတ် ပြုလုပ်ကြကုန်လော့။

(တုမ္ဗေ- ခန္ဓာကိုယ်ကို အပြစ်ဆို၍ မနှစ်လိုကြသော သင်သူတော်စင်အများတို့သည်)၊ ယတတ္တာ- လုံ့လတရား လက်ကိုင်ထားကာ ကြိုးစားကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ မေတ္တံ- ကြည်လင်ရွှင်ပြ အေးမြစေငါ ချစ်မေတ္တာကိုလည်းကောင်း၊ ပရိတ္တံ- ဘေးရန်ကွယ်ဆီး ပရိတ်ကြီးနှင့် တစ်သီးတစ်ဖုံ ဘုရားဂုဏ်ကိုလည်းကောင်း၊ မရဏဿတိဉ္စ- သေမည့်အရေး မလွတ်ဘေးဟု မြော်တွေးမြင်သိ မရဏဿတိကိုလည်းကောင်း၊ ဘာဝနာရတာ- ပွားများနေ့စဉ် ပျော်ရွှင်နှစ်မြိုက် စိတ်စူးစိုက်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ ဘာဝေထ- မဂ်မြင်ဖိုလ်ပေါက် နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် အားဆောက်ကြိုးစား ပွားများကြကုန်လော။

[ဤသို့ ထိုခန္ဓာကိုယ်၌ စူးစိုက်သောစိတ်ရှိကြကုန်သော သင်သူတော်စင်တို့သည် အကြင်အခြင်းအရာအားဖြင့် ပြအပ်ပြီးသော အပြစ်ဒေါသရှိသော ဤခန္ဓာကိုယ်ကို အမြဲသာလျှင် စိတ်နှလုံး၌ ပြုလုပ်ကြကုန်လော့။ သင်သူတော်စင်တို့သည် အားထုတ်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ မေတ္တာကိုလည်းကောင်း၊ ပရိတ္တကိုလည်းကောင်း၊ မရဏဿတိကိုလည်းကောင်း ပွားများခြင်း၌ မွေ့လျော်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍ ပွားများကြကုန်လော့။]

88. Friends, remember that this body is impure as said. Seek happiness from cultivating loving-kindness, reciting for protection, and contemplating on impurity and death.

* * *

ပုညကြိယာ

၈၉။ ဒါနာဝ ပုညကရိယာနိ သုခုဗြယာနိ၊
ကတွာ စ တပ္ပလမသေသမိဟာပ္ပမေယျ၊

ဒေယျံ သဒ္ဓါ ပရဟိတာယ သုခါယ စေဝ၊
ကိံ ဘော တဒေဝ နနု တတ္ထဂတံ ဟိ သာရံ။

ဣဓ- လူရောရှင်ရော တသောသောနှင့် ရှင်မောခိုမှီ ဤလူ့ပြည်၌၊ သုခုဒြယာနိ- လူနတ်ဘဝ ကျင်လည်ကြလည်း သုခစည်းစိမ် ညီးညီထိန်၍ အရှိန်ကြီးမား ဖြစ်ပွားစေတတ်ကုန်သော၊ ဒါနာဒိ ပုညကိရိယာနိ- ဒါနသီလ စသည်ဘာဝနာ ဆယ်ဖြာပေါင်းစု ပုညကြိယာဝတ္ထုတို့ကို၊ ကတွာ စ- စွန့်ကြဲစောင့်စည်း ပွားများပြီး၍သာလျှင်၊ အသေသံ- လိုသည်မရှိ အကုန်ပြည့်လျှံ အကြွင်းအကျန်မရှိသော၊ အပ္ပမေယျံ- ဥပမာကပ်၍ မနှိုင်းယှဉ်အပ်သော၊ တပ္ဖလံ- ကြီးကျယ်ဝေဖြိုး ထိုကုသိုလ်၏ အကျိုးကို၊ (လဘတိ- ပြုလုပ်သသူ လူဟူသမျှ မုချပိုင်ပိုင် ရရှိနိုင်၏။ တသ္မာ- ထိုသို့ နှိုင်းယှဉ်မရ ကျိုးဖလကို ရနိုင်လေသောကြောင့်)၊ သဒ္ဓါ- နေထွက်နေဝင် နေ့စဉ်မပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပရဟိတာယ- တိုးတက်ဖွံ့ဖြိုး သူတစ်ပါး အကျိုးငှါလည်းကောင်း၊ သုခါယ စေဝ- ခြွေရံပြည့်တင်း ဘေးရန်ကင်း၍ ချမ်းသာခြင်းအကျိုးငှါလည်းကောင်း၊ ဒေယျံ- ရဲရဲဝံ့ဝံ့ နောက်မတွန့်ဘဲ စွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းအပ်၏။

ဘော- ကုသိုလ်ရေးခွင့် မနှေးဖင့်ဘဲ အားခဲကြငြား အို-သူတော်စင်အများတို့၊ တဒေဝ- ထိုစွန့်ကြဲပေးကမ်း လှူဒါန်းခြင်းသာလျှင် ဟတ္ထဂတံ- ချောမောဆိုက်မြိုက် လက်၌ရောက်လာသော၊ သာရံ နနု ကိံ- အနှစ်အသား အစစ်အမှန် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။

[ဤလောက၌ ချမ်းသာသုခကို ကြီးမားစွာ ဖြစ်ပွားစေတတ်ကုန်သော ဒါန, သီလစသော ပုညကိရိယဝတ္ထုတို့ကို ပြုပြီး၍သာလျှင် အကြွင်းမရှိသော မနှိုင်းယှဉ်အပ်သော ထိုကုသိုလ်၏ အကျိုးကို ရရှိနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အခါခပ်သိမ်း သူတစ်ပါးအကျိုးငှါလည်းကောင်း၊ ချမ်းသာခြင်း အကျိုးငှါလည်းကောင်း လှူဒါန်းအပ်၏။ အို – သူတော်စင်များတို့...၊ ထိုလှူဒါန်းခြင်းသည်သာလျှင် လက်၌ရောက်လာသော အနှစ်သာရအစစ်အမှန် ဖြစ်သည်မဟုတ်ပါလော။]

89. Friends, when one performs meritorious deed by the act of giving in this world, one should pervade its benefit for welfare of the others. Skillful action is an important essence.

* * *

မဒ္ဒိနွှသမုပ္ပါဒ်

၉၀။ ဟေတုံ ဝိနာ န ဘဝတီဟိ စ ကိဉ္စိ လောကေ၊
သဒ္ဒေါ စ ပါဏိတလဃဋ္ဋ(၄)နဟေတု ဇာတော။
ဇဝံ စ ဟေတုဖလဘာဝဝိဘာဂဘိန္နော၊
လောကော ဥဒေတိ စ ဝိနဿတိ တိဋ္ဌတိ စ။

လောကေ- လူ့ဌတိ ပလူဌတိ ဗျုပ္ပတ္တိအရ ဘုံလောက၌၊ ပါဏိတလဃဋ္ဋနဟေတု- လက်ဝါးပြင်နှစ်ခု ပေါင်းစုတီးရိုက် ထိခိုက်ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ သဒ္ဒေါ- ဖြောက်ဖြောက်ဆူညံ လက်ခုတ်သံသည်၊ ဇာတော ဣဝ- အကြောင်းပင့်ဆော် အခွင့်တော်၍ ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့၊ ဟေတုံ- ဖြစ်ပေါ်စေမှု အကြောင်းစုကို၊ ဝိနာ- စာရင်းမတင် မလိုချင်ဟု ဖယ်ကြဉ်ရှောင်ရှား စွန့်ပစ်ထား၍၊ ကိဉ္စိ- တစ်စုံတစ်ခု အရာဝတ္ထုသည်၊ န ဘဝတိ ဟိ- ပြဟ္မာဝိဿနိုး အမျိုးမျိုးတို့ တန်ခိုးအားသစ်ကြံဖန်လှစ်လည်း မဖြစ်သည်သာတည်း။

ဇဝံ စ- ထိုထိုညွှန်းလို့ ဤသို့သာလျှင်၊ ဟေတုဖလ ဘာဝဝိဘာဂဘိန္နော- အကြောင်းအကျိုး နှစ်မျိုးဘာဝ ဝိဘာဂစွဲ ခွဲဝေအပ်သော၊ လောကော- သတ္တ, သြကာ, သင်္ခါရဟု လောကစုသည်၊ ဥဒေတိ စ- အသစ်အသစ် ဖြစ်လည်းဖြစ်ပေါ်၏။ တိဋ္ဌတိ စ- ပျက်ဘို့မသွေ့ ယာယီနေဖြင့် တည်လည်းတည်ရှိပေ၏။ ဝိနဿတိ စ- ဘင်သို့ကျလျှင် တားပင်မရ ပျက်လည်းပျက်စီးရ၏။

[လောကၥ် လက်ခုပ်တီးခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့် အသံသည်ဖြစ်ပေါ်လာသကဲ့သို့ အကြောင်းကို ကြည့်၍ တစ်စုံတစ်ခု သော အရာဝတ္ထုသည် မဖြစ်သည်သာတည်း။ ဤသို့လျှင် အကြောင်းအကျိုး, ဘာဝ, ဝိဘာဝသည် ခွဲဝေအပ်သော လောက သည် ဖြစ်လည်းဖြစ်ပေါ်၏။ တည်လည်း တည်ရှိ၏။ ပျက်လည်း ပျက်စီး၏။]

90. Nothing arises in this world without cause. Just like the sound caused by the hands clapping. All sentient beings differ according to the result of cause and effect. They arise, maintain and perish.

* * *

၉၁။ **ကမ္ပသာ ကာရဏမယံ ဟိ ယထာ အဝိဇ္ဇာ၊**
ဘော ကမ္ပနာ သမမိဂစ္ဆတိ ဇာတိ ဘေဒံ၊
ဇာတိံ ပဋိ(၄)စ္စ စ ဇရာ မရဏာဒိ ဒုက္ခံ၊
သတ္တာ သဒါ ပဋိလဘန္တိ အနာဒိကာလေ၊

ဘော- သံသရာထောင်တွင်း နှောင်ကြိုးတင်း၍ ရှောင်ကွင်းမရ ဒုက္ခခံစား အို- လူအများတို့၊ အဝိဇ္ဇာ- မှန်သောအချက် သဘောနက်ကို ဖုံးဝှက်ကွယ်ထား အဝိဇ္ဇာတရားသည်၊ ကမ္ပသာ- အကောင်းအဆိုး နှစ်မျိုး ကွဲပြား ကံတရား၏၊ ကာရဏမယံ ဟိ- လှုံ့ဆော်ကူမ အကြောင်းမူလ သည်၊ ယောတိယထာ- အရင်းကိုစစ် အမှန်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ (ဧဝံ- အဝိဇ္ဇာကို ပမာထားယူ ဤနည်းအတူသာလျှင်)၊ ကမ္ပနာ- အဆိုးအကောင်း သောင်း ပြောင်းစီမံ အကြောင်းကံကြောင့်၊ ဇာတိဘေဒံ- အမည်းအဖြူ ယုတ်မြတ် သူဟု လူတွင်ခြားနား မျိုးဇာတ်များပြားခြင်းကို၊ သမမိဂစ္ဆတိ- ကေန်တိတိ ရရှိပေ၏။

အနာဒိကာလေ- ဖြစ်ရင်းအစ မူလချိန်ခါ နှိုင်းစာမရ အနာဒိ

ကာလ၌၊ သတ္တာ- သံသရာထောင် ဝဋ်ဘုံဆောင်၌ တုတ်နှောင်မိပြား သတ္တဝါအများတို့သည်၊ ဇာတိ- ရှေးဦးဖွေဆော် ဖြစ်ပေါ်လာဘိ ပင်ဇာတိကို၊ ပဋိစ္စ- ရရှိသမှု အမှီပြု၍၊ ဇရာမရဏာဒိဒုက္ခံ- အိုခြင်းတစ်တွေ သေခြင်းတစ်ချက် ရေတွက်များထု ဆင်းရဲစုကို၊ သဒါ- ဘဝခန္ဓာ ဖန်ခါမစဲ ထပ်တုံတလဲလဲ၊ ပဋိလဘန္တိ- ရှောင်လွဲမလွတ် ခေါင်း၌စွပ်၍ မချွတ်ပုံသေ ရရှိကြပေကုန်၏။

[ဆို – လူအများတို့ . . . ၊ အဝိဇ္ဇာတရားသည် ကံတရား၏ အကြောင်းမူလသည် ဖြစ်သကဲ့သို့ ဤအတူသာလျှင် ကံကြောင့် အမျိုးဇာတ်ကွဲပြားခြင်းကို ကောင်းစွာရရှိ၏။ အစမရှိသော အနာဒိကာလ၌ သတ္တဝါတို့သည် ဇာတိကိုစွဲ၍ အိုခြင်း, သေခြင်း စသော ဒုက္ခကို အခါခပ်သိမ်း ကေန်မချွတ် ရရှိကြကုန်၏။]

91. Friends, ignorance is the cause of bad action. All sentient beings are born different because of their deeds. Because of birth they suffer old age and death since undetermined beginning.

* * *

၉၂။ ကမ္မံ ယထာ န ဘဝတိဟ စ မောဟနာသာ၊
ကမ္မက္ခယာပိ စ န ဟောတိ ဘဝေသု ဇာတိ၊
ဇာတိက္ခယာ ဣဟ ဇရာမရဏာဒိဒုက္ခံ၊
သဗ္ဗက္ခယံ ဘဝတိ ဒီပါ ဣဝ နိဗ္ဗုတေဿ၊

ဣဟ- ငါးဝခန္ဓာ သံသရာဘဝ ဤလောက၌၊ မောဟနာသာ- အမှန်ဖုံးထား အမှားကိုပြ မောဟ၏ပျက်စီးခြင်းကြောင့်၊ ကမ္မံ- ဆိုးကောင်းစိမံ အကြောင်းကံသည်၊ န ဘဝတိ ယထာ- ဆည်းပူး ပြုလုပ် လုံ့လထုတ်၍ ကြိုးကုတ်အားသစ် မပေါ်ဖြစ်သကဲ့သို့၊ တထာ- ထိုမောဟ

ပျက်စီး တစ်ချက်တည်းဖြင့် ကံလည်းမဖြစ်သည့် အတူသာလျှင်၊ ကမ္မက္ခယာပိ- ဆိုးကောင်းစီမံ အကြောင်းကံနှစ်ပါး ပျက်ပြားကုန်ဆုံး ကိစ္စတုံးခြင်းကြောင့်လည်း၊ ဘဝေသု- အကြီးအငယ် သွယ်သွယ်များလှ သံသရာဘဝတို့၌၊ ဇာတိ- အသစ်တစ်ဖန် ဖြန်ပြန်ပေါ်ပေါက် ဇာတိအညောက်သည်၊ န ဟောတိ စ- တစ်ဖန်တစ်ကျော့ မဖြစ်တော့သည်သာတည်း။

က္ကဟ- သုံးတွေဘဝ ဤလောက၌၊ ဇာတိက္ခယာ- ရှေးဦးပေါ်ဘိ ဇာတိတရား ပျက်ပြားကုန်ဆုံး ကိစ္စတုံးခြင်းကြောင့်၊ ဇရာမရဏာဒိဒုက္ခ- ရင့်ရော်အိုမင်း သေခြင်းစတုံ ဆင်းရဲမြို့သည်၊ (န ဟောတိ- အမှန်စင်စစ် မဖြစ်တော့ပေ)၊ အနိလေန- တိုက်ခတ်ဝှေ့သွင်း လေပြင်းလေကြမ်းကြောင့်၊ ဒီပေါ က္ကဝ- အရောင်ဓာတ်သိမ်း မှောင်ဓာတ်ကိန်း၍ ငြိမ်းရသော ဆီးမီးသည်ကဲ့သို့၊ သဗ္ဗက္ခယံ- ဘဝဝဋ်မြို့ သပွတ်အုံတို့ လုံးစုံပျက်ပြုန်းကုန်ဆုံးဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းခြင်းသည်၊ ဘဝတိ- သဘောညီလျော် အဟော်စင်စစ် အမှန်ဖြစ်ပေ၏။

[ဤလောက၌ မောဟ၏ပျက်စီးခြင်းကြောင့် ကံသည် မဖြစ်ပေါ်သကဲ့သို့ ထို့အတူသာလျှင် ကံ၏ကုန်ဆုံးခြင်းကြောင့်လည်း ဘဝသံသရာတို့၌ ဇာတိသည် မဖြစ်တော့သည်သာတည်း။ ဤလောက၌ ဇာတိ၏ကုန်ဆုံးခြင်းကြောင့် အိုခြင်း, သေခြင်းစသော ဆင်းရဲသည်မဖြစ်တော့ပေ။ လေပြင်းလေကြမ်းကြောင့် ငြိမ်းရသော ဆီမီးကဲ့သို့ ဘဝဇာတ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်းရခြင်းသည် ဖြစ်၏။]

92. There is no consummation of previous actions when ignorance has been uprooted. Just as there is no becoming when consummation of previous actions has been destroyed. Sufferings due to old age and death perish for there is no longer birth. Just like the light being extinguished by the wind.

* * *

မြို့ပွယ်

၉၃။ **ယော ပဿ(ဿ)တိဟ သတတံ မုနိံ မေ့ကာယံ၊**
ဗုဒ္ဓံ သပဿ(ဿ)တိ နရော ဣတိ သော အဝေါ စ၊
ဗုဒ္ဓံ စ မေ့မမလံ စ တိလောကနာထံ၊
သမ္ပဿိ(ဿ)တုံ ဝိစိနာထာပိ စ မေ့တာ ဘော။

ဘော- ဘုရားရှင်ကို တွေ့မြင်လိုကြသော အို- လူအများတို့၊ ဣဟ- တရားမွေ့ထုံ ဂုဏ်ပေါင်းစုံ၍ ကောင်းဘုံခေါ်ရ ဤလူ့လောက၌၊ ယော နရော- မိန်းမယောက်ျား မခွဲခြားလို အကြင်လူဖြစ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်၊ သတတံ- နေ့ညဉ့်မကွာ အမြဲသာလျှင်၊ မုနိမေ့ကာယံ- မုနိထွဋ်ရှထား ရှင်တော်ဘုရား၏ ဟောကြားထုတ်ဖော် တရားတော်အပေါင်းကို၊ ပဿတိ- ဆင်ခြင်ပွားများ ဉာဏ်မြင်ထွား၍ ထင်ရှားပေါ်လွင် တွေ့မြင်ပေ၏။

သော နရော- တရားတော်ကို ရှုမြော်ပွားများ ထိုမိန်းမယောက်ျားသည်၊ ဗုဒ္ဓံ- ဗုဒ္ဓမည်ဂုဏ် လွှမ်းထုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရားကို၊ ပဿတိ- အရှင့်ထံပါး ကြုံ့ကြုံ့တွား၍ ကပ်နားခိုဝင် ဖူးမြင်ရမသွေ ထင်မြင်ပေ၏။ ဣတိ- မှန်စွာမချို့ ဤကဲ့သို့၊ သော ဘဂဝါ- ဘုန်းခြောက်ပါးသခင် ထိုဘုရားရှင်သည်၊ အဝေါစ- **"ယော ခေါ ဝက္ကလိ. . ."** စသည့် ထုတ်ဖော် ဟောကြားတော်မူလေပြီ။

(တသ္မာ- ထိုသို့ တရားမြင်လျှင် ဘုရားရှင်ကို တွေ့မြင်ရလေသောကြောင့်)၊ တိလောက နာထံ- လောကသုံးပါး သုံးဘုံသားတို့ ကိုးစားမှီရာ မှန်စွာအစစ် ဖြစ်တော်မူသော၊ ဗုဒ္ဓံ စ- ဗုဒ္ဓတံဆိပ် ဂုဏ်ဟိတ်ပေါ်ထင် ဘုရားရှင်ကိုလည်းကောင်း၊ အမလံ- ကိလေသာညစ်ကြေး ပေထေးလိမ်းကြံခြင်း မရှိသော၊ မေ့ စ- မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန် ကိုးတန်သောတရားတော်ကိုလည်းကောင်း၊ သမ္ပဿိတုံ- ကောင်းစွာစေ့စုံ တွေ့ကြုံသိမြင်ခြင်းငှါ၊ ဝိစိနာထ- ဆည်းပူးကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြကုန်လော၊ ဘော- ဤသို့ ဘုရား

နှင့်တရား နှစ်ပါးစေ့စုံ တွေ့ကြုံဖူးမြင် အထူးထင်ခြင်းသည်၊ မင်္ဂလာ-
သဘောတံတွာ မင်္ဂလာလမ်းရိုး အဆန်းမျိုး မဟုတ်ပေသတည်း။

[အို – လူအများတို့...၊ ဤလောက၌ အကြင်သူသည် အမြဲ သာလျှင် ဘုရားရှင်၏ တရားတော်အပေါင်းကို တွေ့မြင်ရ၏။ ထိုသူသည် ဘုရားရှင်ကို ဖူးမြင်ရ၏။ ဤသို့ ထိုဘုရားရှင်သည် ဟောကြားတော်မူပြီ။ ထို့ကြောင့် လောကသုံးပါးတို့၏ အားကိုးရာဖြစ်တော်မူသော ဘုရားရှင်ကို လည်းကောင်း၊ အညစ်အကြေးမရှိသော တရားတော်ကိုလည်းကောင်း ကောင်းစွာ သိမြင်ခြင်းငှါ ဆည်းပူးအားထုတ်ကြကုန်လော့။ ဤသို့ ဘုရားနှင့်တရားကို ဖူးမြင်ခွင့်, သိမြင်ခွင့်ရခြင်းသည် မင်္ဂလာတည်း။]

93. Friends, the ***Buddha*** says □He who sees the ***Dhammakaya*** of the Great Sage, sees the ***Buddha***.□ Make effort to seek refuge in the ***Buddha-Dhamma***.

* * *

၉၄။ သလ္လံဝ ဘော သုနိသိတံ ဟဒယေနိမုဂ္ဂံ၊
ဒေါသဣ္ဂယံ ဝိဝိဓပါပံ မလေန လိတ္တံ၊
နာနာဝိဓဗျသနဘာဇနမပ္ပသန္နံ၊
ပညာ မယေန ဗလိသေန နိရာ ကရောထ။

ဘော- ပါပမူလ ကင်းပစေကြောင်း နည်းနာကောင်းကို စုဆောင်းရှာဖွေ အို- သူတော်တွေတို့၊ သုနိသိတံ- ပြုပြင်၍ထား စူးဝင်သွားဘို့ အဖျားချွန်လျက် အလွန်ထက်သော၊ ဟဒယေ- အတွင်းကြဖြား နှလုံးသား၌၊ နိမုဂ္ဂံ- အထူးတလင် စူးဝင်၍နေသော၊ သလ္လံဣဝ- ဖြူးဖြူး ဖြောင့်ဖြောင့် အထူးတောင့်သည့် မြားငြောင့်တူသော၊ ဝိဝိဓပါပ မလေန-များပြားပေထေး မကောင်းမှု အညစ်အကြေးဖြင့်၊ လိတ္တံ- အထပ်အထပ်

လိမ်းပေကပ်၍နေသော၊ နာနာဝိဓဗျသန ဘာဇနံ- သွယ်သွယ်များလှ ဗျသန၏ ယိုမကျစေ တည်ရာအိုးခွက်နှင့်တူပေသော၊ အပွသန္နံ- ညစ် အညေးဝင် မကြည်လင်သော၊ ဒေါသတ္တယံ- ဒေါသမောဟ လောဘ ဟူပြား အကုသိုလ်ခေါင်းဆောင်သုံးပါးကို၊ ပညာမယေန- အဏုမြူမှုံး ပမာနှုံးသို့ ချေမှုန်းတိုက်ဖျက် အစွမ်းထက်စွာ ပညာဉာဏ်ဖြင့်ပြီးသော၊ ဗလိသေန- အသွားမြထက် ချွန်းလက်နက်ဖြင့်၊ နိရာကရောထ- ပယ်နှုတ် ခုတ်ထွင် အငုတ်စင်အောင် သုတ်သင်ရှင်းလင်းလိုက်ကြကုန်လော့။

[အို – သူတော်ကောင်းတို့...၊ အလွန်ထက်သော နလုံးသား၌ စူးဝင်၍နေသော မြားငြောင့်နှင့်တူသော အမျိုးမျိုးသော မကောင်းမှုအညစ်အကြေးဖြင့် လိမ်းကျံ၍နေသော အထူးထူး အပြားပြားသော ပျက်စီးရာတို့၏တည်ရာ အိုးခွက်နှင့်တူသော မကြည်လင်သော ဒေါသ, လောဘ, မောဟဟူသော အကုသိုလ် သုံးပါးကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် ပြီးသော အသွားထက်သော ချွန်းလက် နက်ဖြင့် သုတ်သင်ရှင်းလင်းလိုက်ကြကုန်လော့။]

94. With wisdom, we destroy the three defilement (greed, anger and ignorance) which are likened to a sharp arrow that is stained with impurity, receptacle of manifold destruction.

* * *

၉၅။ နကမ္မယန္တံ့ သကလာပိ စ လောကစမ္မာ၊
စိတ္တံ့ သဒါပဂတပါပကိလေသသလ္လံ၊
ရူပါဒယော စ ဝိဝိဓာ ဝိသယာ သမဂ္ဂါ၊
ဖုဋ္ဌဝ မေရုသိခရံ မဟတာ နိလေန၊

သဒါ- နေ့ညနာရီ ခါခါလည်၍ ရာသီမလပ် အခါခပ်သိမ်း၊

အပဂတပါပကိလေသသလ္လ- ပါပညစ်ပေ အပြစ်တွေဟု ကိလေသခပင်း ပြောင့်တစ်သင်းတို့ ကပ်ချဉ်းမဝင် သန့်ရှင်းစင်သော၊ စိတ္တံ- သမာဓိအုပ် သိဒ္ဓိချုပ်၍ လောကုတ်ခိုဝင် စိတ်အစဉ်ကို၊ သကလာပိ- တစ်ခုတစ်လေ မမှုပေဟု စုဝေမသွင်း မချန်ခြွင်းဘဲ မကြွင်းဥဿုံ အလုံးစုံကုန်သော၊ လောကဓမ္မာ စ- ကဲ့ရဲ့ချီးမွမ်း ရွှင်လန်းဆင်းရဲ လာဘ်နည်းများပြား နည်းပါးခြွေရွေ ပေါ်ပေခြွေရံ ရှစ်တန်ထွေပြား လောကဓံတရားတို့သည် လည်းကောင်း၊ ဝိဝိဓာ- အထူးထူးအဝဝ များပြားလှကုန်သော၊ ရူပါဒ ယော- ရူပအစ ဓမ္မဆုံးသတ် ခြောက်ရပ်ကုန်သော၊ ဝိသယာ စ- ကျက်စား ရာဖုံဖုံ အာရုံတရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ သမဂ္ဂါ- အင်အားဖူလုံ ပေါင်း ဆုံမိကြကုန်သော်လည်း၊ နကမ္ပယန္တိ- ရွေ့ရှားယိမ်းယိုင် မတုန်လှုပ်စေ နိုင်ကြကုန်။

(ကိမိဝ- ထင်မြင်စရာ ဥပမာကား)၊ မဟတာ- အင်အားထန် သည်း အဟုန်ကြီးသော၊ အနိလေန- ဟူးဟူးမာန်ဝင့် အားကုန်ဖွင့်၍ တိုက်လွှင့်သရမ်း လေနီကြမ်းသည်၊ ဖုဋ္ဌ- လေပေါင်းစုံညီ အားနှင့်ဖိ၍ တွေ့ထိအပ်သော၊ မေရုသိခရံ- အခေါင်တုလွတ် မြင့်မိုရ်တောင်ထွဋ်သည်၊ (န ကမ္ပတိ ဣဝ- ယိမ်းယိုင်သောအား မလှုပ်ရှားသကဲ့သို့တည်း။)

[အခါခပ်သိမ်း မကောင်းသောကိလေသာညှောင့်တံသင်း တို့မှ ကင်းပြီးသော စိတ်အစဉ်ကို အလုံးစုံကုန်သော လောကဓံ တရားတို့သည်လည်းကောင်း၊ များပြားကုန်သော ရူပါရုံအစရှိကုန် သော ကျက်စားရာအာရုံတရားတို့သည်လည်းကောင်း ပေါင်းဆုံမိ ကြကုန်သော်လည်း မတုန်လှုပ်စေနိုင်ကြကုန်။ ဥပမာကား- အဟုန်ကြီးမားသော လေနီကြမ်းသည် တွေ့ထိအပ်သော မြင့်မိုရ် တောင်ထွဋ်သည် မယိမ်းယိုင် မလှုပ်ရှားသကဲ့သို့တည်း။]

95. Worldly conditions and sense-objects, such as form, cannot disturb pure mind. Just as Mount *Sineru* that cannot be rocked by strong wind.

* * *

၉၆။ သံသာရဒုက္ခမဂဏ္ဏေယျ ယထာ မုနိန္ဒော၊
ဂမ္ဘီရပါရမိတသာဂရမုတ္တရိတွာ၊
ဥေယျံ အဗောဓိ နိပုနံ ဟတတ မောဟဇာလော၊
တသ္မာ သဒါ ပရဟိတံ ပရမံ စိနာထ။

ယထာ- ကူးမြောက်နိုင်ရေး မြော်တွေးဆင်ခြင် အကြောင်းအခြင်း အရာအားဖြင့်၊ ဟတ မောဟ ဇာလော- မောဟထွေးရှုပ် ပိုက်ကွန် ယက်ကို ပယ်ဖျက်ထွင်းဖောက် အလင်းရောက်တော်မူပြီးသော၊ မုနိန္ဒော- မုနိငါးပါးတို့၏ ထွဋ်ဖျားထိပ်တင် ဘုရားရှင်သည်၊ သံသာရဒုက္ခ- ပြင်းထန်လွန်ကဲ သံသရာဆင်းရဲကို၊ အဂဏ္ဏေယျ- ကြောက်ဖွယ်တစ်ခု ဘေးအထုဟု တွေးရှုမှတ်သား အရေးမထားမူ၍၊ ဂမ္ဘီရပါရမိတသာဂရံ- အလွန်လည်းနက် အကူးခက်သည့် ဆယ်ချက်သုံးလီ ပါရမီတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာကို၊ ဥတ္တရိတွာ- ဖြည့်ကျင့်ပြီးမြောက် ကူးရောက်တော်မူပြီး၍၊ နိပုဏံ- သိမ်မွေ့ဝှက်ကွယ် အသိမလွယ်သော၊ ဥေယျံ- သင်္ခါ,ဝိကာ, လက္ခဏာနှင့် ခေမ,ပညတ် ငါးရပ်ပိုင်းခြား ဥေယျတရားကို၊ အဗောဓိ- ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း နည်းစုံခင်း၍ ရှင်းလင်းပြတ်သား ပိုင်းခြားတိတိ သိတော်မူလေပြီ။

တသ္မာ- ထိုသို့ ဥေယျငါးဖြာ သိဖွယ်ရာကို သေချာထင်ထင် သိမြင်တော်မူခြင်းကြောင့်၊ သဒါ- နေ့စဉ်မပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပရမံ- တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ် အလွန်မြတ်သော၊ ပရဟိတံ- ကိုယ်ကျိုးဖယ်ထား သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားကို၊ စိနာထ- ဆည်းပူးကြိုးကုတ် အားသွန်ထုတ်၍ ပြုလုပ်ကြကုန်လော။

[အကြောင်းအခြင်းအရာအားဖြင့် မောဟကွန်ယက်ကို ပယ်ဖျက်တော်မူပြီးသော ဘုရားရှင်သည် သံသရာဆင်းရဲကို မရေတွက်မူ၍ အလွန်နက်နဲသော ပါရမီတည်းဟူသော သမုဒ္ဒရာကို ကူးမြောက်တော်မူပြီး၍ သိမ်မွေ့သော ဥေယျခမ်တရားငါးပါးကို ပိုင်းခြား၍

သိတော်မူပြီ။ ထို့ကြောင့် အခါခပ်သိမ်း အလွန်မြတ်သော သူတစ်ပါးအကျိုးစီးပွားကို ဆည်းပူးကြကုန်လော့။]

96. The Great Sage has traced out the ills of transmigration. With perfections deep as the ocean, He eradicates all delusion, accomplishes what should be understood. Let us accumulate meritorious deed for welfare of others.

* * *

၉၇။ ဩဟာယ သော ဝိဂတမောက္ခသုခံ ပရေသံ၊
အတ္ထာယ သံသရိ ဘဝေသု မဟဗ္ဘယေသု။
ဧဝံ သဒါ ပရဟိတံ ပုရတော ကရိတွာ၊
ဓမ္မော မယာနုစရိတော ဇဂတတ္ထမေဝ။

သော- ဝေနေ့အကျိုး ရှုမြော်ကိုး၍ အားကြိုးမာန်ပါ ကျင့်ရှာပေတောင်း ထိုဘုရားလောင်းသည်၊ အဝိဂတမောက္ခသုခံ- လက်ဆုပ်လက်ကိုင် ကိုယ်သာဆိုင်၍ ပိုင်ပိုင်မိမိ ရရှိလေပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကြီးကို၊ ဩဟာယ- အာသာမယစ် ပရအဇ္ဈဖြင့် စွန့်ပစ်ပယ်လှန် လက်မခံတော်မူ၍၊ ပရေသံ- ဝေနေယျများစွာ တစ်ပါးသောသတ္တဝါတို့၏၊ အတ္ထာယ- နိဗ္ဗာန်သို့တိုင် တက်လှမ်းနိုင်ဘို့ ကြီးခိုင်ဖွံ့ထွား အကျိုးတရားအလို့ငှါ၊ မဟဗ္ဘယေသု- အိုမှုတစ်ဖြာ နာမှုတစ်ထွေ သေမှုတစ်ခြား ကြီးမားသောဘေးရှိကုန်သော၊ ဘဝေသု- လူ့ဘဝ နတ်တစ်ထွေ အဖြစ်တွေများလှသော မရေမတွက်နိုင်သော ဘဝတို့၌၊ သံသရိ- မနားမရပ် ချားရဟတ်သို့ လှည့်ပတ်ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။

ဧဝံ- ညွှန်ပြခဲ့ပြီး ဤနည်းမချို့ ဤသို့သာလျှင်၊ သဒါ- ဘဝထွေပြား ထိုဤအားဖြင့် လှည့်သွားမပြတ် အခါခပ်သိမ်း၊ ပရဟိတံ- ဝေနေပွားတိုး သူတပါးအကျိုးကိုသာ၊ ပုရတော ကရိတွာ- မရှောင်ရှားနိုင် လှမ်းကိုင်သမှု ရင်ဆိုင်ပြု၍၊ မယာ- ဝေနေယျများ ညှာသနားသည့် ငါ

ဘုရားသည်၊ ဇဂတဏ္ဍမေဝ- အေးမြရွှင်လန်း ဘေးမသန်းဘဲ ငြိမ်းချမ်းသုခ ရကြမြော်ကိုး ကမ္ဘာ့အကျိုးငှါသာလျှင်၊ ဓမ္မော- ဆယ်ပါးပါရမီ သုံးမြှင့်ချီ၍ ငါးလီစာဂ ကျင့်ဓမ္မကို၊ အနုစရိတော- ဝီရိယဖွဲ့ အားအံခဲ၍ ထန်သည်း မဖင့် ပြုကျင့်တော်မူအပ်လေပြီ။

[ထိုဘုရားလောင်းသည် ကိုယ်တိုင်ရရှိပြီးသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ပယ်စွန့်တော်မူ၍ တစ်ပါးသော သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးငှါ ကြီးမားသောဘေးရှိကုန်သော ဘဝတို့၌ ကောင်းစွာ ကျင်လည်နဲ့ရလေပြီ။ ဤသို့ အခါခပ်သိမ်း သူတစ်ပါး အကျိုးကို မျက်မှောက်ပြု၍ ငါဘုရားသည် သတ္တဝါတို့၏ အကျိုးငှါသာလျှင် ဓမ္မကို အဖန်ဖန်အထပ်ထပ် ပြုကျင့်တော်မူအပ်လေပြီ။]

97. In delaying the bliss of ***nibbana***, the Bodhi satta traveled in the realm of existence, practises ***Dha mma*** for the welfare of others.

* * *

၉၈။ လဒ္ဓါန ဒုလ္လဘတရံ စ မနုဿ(ဿ) ယောနိံ၊
သဒ္ဓံ ပပဥ္စရဟိတံ ခဏ သမ္ပဒံ စ၊
ဥတ္တာန အာသဝနဒေကဟိတံ စ ဓမ္မံ၊
ကော ပညဝါ အနဝရံ န ဘဇေယျ ဓမ္မံ၊

ဒုလ္လဘတရံ- ပင်လယ်စခန်း သမုဒ်ကြမ်း၌ လိပ်ကမ်းထမ်းပိုး ဝင်ရောက်တိုး၍ လျှိုထိုးမိရေး အလွန်ဝေးသို့ ဖြစ်ရေးမထင် အလွန်လျှင် ခဲရင်းပေသော၊ မနုဿ ယောနိံ စ- ဘုရားပွင့်ရာဘဝက ဖြစ်ခွင့်ရ၍ ဘဝမြတ်စစ် လူ့အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ ပပဥ္စရဟိတံ- သံသရာခရီးတွင် နယ်ဘုရင် ဟု ခေါ်တွင်မှတ်သား ပပဥ္စတရားမှကင်းသော၊ သဒ္ဓံ- တစ်ခုမကျန် ဆက်ဆံစုရုံး အကုန်လုံးသော၊ ခဏ သမ္ပဒံ စ- သမ္ပတ္တိကြို ခဏ၏ပြည့်

စုံခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လဒ္ဓါန- အသင့်ပိုင်ပိုင် လက်လှမ်းနိုင်၍ ဆွဲကိုင် မိမိ ရရှိပြီး၍၊ အာသဝနုဒေကဟိတံ- အာသဝေါကို ခွာလျှောပယ်နှုတ် မြစ်ပြုတ်စေမှု တစ်ခုသောအကျိုးရှိသော၊ ဓမ္မံ စ- ဆယ်ဖြာပုည ကုသလ နှင့် မဂ္ဂဖလံ နိဗ္ဗာန်ပရိယတ် တရားတော်မြတ်ကိုလည်း၊ ဥတ္တာန- တပ် အပ်ထင်ထင် ဆင်ခြင်သိမြင်ပြီး၍၊

ကော- ဘယ်သို့စွမ်းရည် အဘယ်မည်သော၊ ပညဝါ- ပစ္စုပ် တမလွန် နှစ်တန်တိုးပွား ကျိုးတရားကို လိုလားထင်မြင် ဆင်ခြင်မြော်သိ ပညာရှိသည်၊ အနဝရံ- မပြတ်မစဲ ထပ်တုံတလဲလဲ၊ ဓမ္မံ- သန္တိသုခ ရဘို့ အကြောင်း တရားကောင်းကို၊ နဘဇေယျ- မလွှတ်နိုင်ဘဲ အရခဲ၍ မှီဝဲလေးမြတ် မဆည်းကပ်ဘဲရှိပါအံ့နည်း။

[အလွန်ခဲယဉ်းသော လူ့အဖြစ်ကိုလည်းကောင်း၊ သံသရာကို ချုံ့ထွင်တတ်သော ပပဥ္စတရားမှ ကင်းသော အလုံးစုံကုန်သော ခဏ၏ပြည့်စုံခြင်းကိုလည်းကောင်း ရရှိပြီး၍ အာသဝေါတရားတို့ကို အမြစ်ပြုတ်စေသော တစ်ခုသောအကျိုးရှိသော တရားတော်မြတ်ကိုလည်း သိမြင်ပြီး၍ အဘယ်မည်သော ပညာရှိ သည် မပြတ်တရားကို မဆည်းကပ်ဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။]

98. The wise, who having been born into the realm of human existence which is rare and difficult to obtain, he associates with the ***Buddha-Dhamma*** that endowed with knowledge.

* * *

၉၉။ လဒ္ဓါနဗုဒ္ဓသာသနံ အတိဒုလ္လဘံ စ၊
သဒ္ဓမ္မမဂ္ဂမသမံ သိဝဒံ တထေဝ။
ကလျာဏမိတ္တပဝရေ မတိသမ္ပဒံ စ၊
ကော ဗုဒ္ဓိမာ အဝိရတံ န ဘဇေယျဓမ္မံ။

အတိဒုလ္လဘံ- ကမ္ဘာသင်္ချေ လွန်လေကြာလဲ ရဘို့ရန်အလွန်
ခက်ခဲသော၊ ဗုဒ္ဓသာသနံ စ- ဗုဒ္ဓရှင်ပင် တည်ထွင်မိန့်အပ် သာသနာတော်
မြတ်ကိုလည်းကောင်း၊ အဂ္ဂံ- ကိလေသာညစ်ကြေး မပေထေး မလိမ်းကပ်
အလွန်မြတ်သော၊ အသမံ- နှိုင်းယှဉ်ထွက်ပြူ အတူမရှိသော၊ သိဝဒံ-
ဘေးရန်မကပ် အငြိမ်းဓာတ်ကို ဆတ်ဆတ်မသွေ ပေးတတ်ပေသော၊
သဒ္ဓမ္မံ တထေဝ- ကြောင်းကျိုးပြပြား သူတော်ကောင်းတရားကိုလည်း
ကောင်း၊ ကလျာဏမိတ္တဝရေ- ဘုရားမှုတည် မိတ်ကောင်းမည်သည့် ဂုဏ်
ရည်ထိန်လျှပ် ကလျာဏမိတ်ဆွေမြတ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ မတိသမ္ပဒံ
စ- ထိုးထွင်းစွင့်လှန် အသိဉာဏ်ပြည့်စုံခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ လဒ္ဓါန-
အခွင့်အလျော် သင့်တော်စုံးစီး ရရှိပြီး၍၊

ကော- လွတ်ရေးမြော်ရည် အဘယ်မည်သော၊ ဗုဒ္ဓိမာ- ဉာဏ်
ရည်စွမ်းချွန် ပညာဝန်သည်၊ အဝိရတံ- အချိန်ကာလ မလင့်ရဘဲ အမြဲ
သာလျှင်၊ ဓမ္မံ- အပူအပင် မြူမဝင်ဘဲ ဖြူစင်အေးမြ ဘေးမခကြောင်း
တရားကောင်းကို၊ န ဘဇေယျ- မှီဝဲဆည်းကပ် မလေးမြတ်ဘဲ ရှိပါ
အံ့နည်း။

*[အလွန်ခက်ခဲသော ဘုရားသာသနာတော်မြတ်ကိုလည်း
ကောင်း၊ အလွန်မြတ်သော မနှိုင်ယှဉ်အပ်သော အငြိမ်းဓာတ်ကို
ပေးတတ်သော သူတော်ကောင်းတရားကိုလည်းကောင်း၊ ကလျာ
ဏမိတ်ဆွေမြတ်တို့ကိုလည်းကောင်း၊ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံ ခြင်းကို
လည်းကောင်း ရရှိပြီး၍ အဘယ်မည်သော ပညာရှိသည် အမြဲသာ
လျှင် ဓမ္မကို မှီဝဲဆည်းကပ် မလေးမြတ်ဘဲ ရှိပါအံ့နည်း။]*

99. The wise, who having encountered Buddhism upon seeing the Truth that is endowed with matchless bliss, he associates with the ***Buddha-Dhamma*** always?

* * *

၁၀၀။ ဧဝမ္ပိ ဒုလ္လဘတရေ ဝိဘဝေ သုလဒ္ဓါ၊
မဇ္ဈေရဓေါသဝိရတာ ဥဘယတ္ထကာမာ၊
သဒ္ဓါဒိဓမ္မသဟိတာ သတတပ္ပမတ္တာ၊
ဘော ဘော ကရောထ အမတာဓိဂမာယ ပုညံ၊

ဘောဘော- ရခဲပေစွ ဒုလ္လဘကို ရကြပေပြား အို- လူအများတို့၊ ဧဝမ္ပိ- ပြလတ္တံ့နည်း ဤကဲ့သို့ လည်း၊ (တုမေ့- အမတနိဗ္ဗာန် ဝင်စံလိုငြား သင်သူတော်စင် အများတို့သည်) ဒုလ္လဘတရေ- အလွန်အမင်း ရဘို့ရန်ခဲ ယဉ်းကုန်သော၊ ဝိဘဝေ- ရွှေငွေစိန်ကျောက် လျှံတောက်ငြီးထိန် စည်းစိမ် ချမ်းသာတို့ကို၊ သုလဒ္ဓါ- သပိတ်ဝင်အိပ်ဝင် လိုချင်သမျှ ရရှိကြကုန်၍၊ မဇ္ဈေရဓေါသဝိရတာ- နှမြောမဘက် အမျက်ကင်းစင် ကြည်ရွှင်ကြကုန် လျက်၊ ဥဘယတ္ထ- ယခုဖြစ်ဆဲ နောင်လဲဖြစ်ရန် နှစ်တန်သောဘဝတို့၌၊ ကာမာ- အကျိုးစီးပွား လိုလားမြော်မြင် ခံ့မင်ကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ သဒ္ဓါဒိ ဓမ္မသဟိတာ- သဒ္ဓါစသား ခုနှစ်ပါးနှင့် လောက်ငွါးဖူလုံ ပြည့်စုံကြ ကုန်လျက်၊ သတတံ- နေထွက်နေဝင် ညဥ့်ပင်မလတ် အမြဲမပြတ်၊ အပ္ပ မတ္တာ- မမေ့မလျော့ မပေါ့တုံဘဲ သတိမြဲကြကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အမတာဓိ ဂမာယ- မသေရာမှန် မြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ပိုင်မိ ရရှိခြင်းအကျိုးငှါ၊ ပုညံ- လျှုဒါန်းဒါန ကျင့်သီလနှင့် ပွားထဘာဝနာ သုံးဖြာခွဲဆို မြတ်ကုသိုလ်ကို၊ ကရောထ- အရိုးကြေကြေ အရေစုပ်စုပ် နောက်မဆုပ်ဘဲ လုံ့လဇွဲဖြင့် အားခဲပြုလုပ်လိုက်ကြကုန်လော။

[အို – လူအများတို့ . . .၊ ဤကဲ့သို့လည်း သင်သူ တော်စင်အများတို့သည် ရဖို့ရန်ခဲယဉ်းကုန်သော စည်းစိမ် ချမ်းသာတို့ကို ကောင်းစွာရရှိခြင်း၊ ဝန်တိုခြင်းအပြစ်မှ ကင်း စင်ခြင်း၊ ဖြစ်ဆဲဖြစ်လတ္တံ့ဟူသော နှစ်တန်သောဘဝတို့၌ အကျိုးစီးပွါးကို လိုလားခြင်း၊ သဒ္ဓါစသောတရားတို့နှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊ အမြဲမပြတ် မမေ့မလျော့ခြင်းဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို

ရှိရန်အကျိုးငှါ မြတ်ကုသိုလ်ကို အရိုးကြေကြေ အရေ
ခမ်းခမ်း ပြုလုပ်လိုက်ကြကုန်လော့။]

100. Thus you have received the well-gained prosperity that is rare and difficult to come upon. Abstain from avarice and anger. Determine the benefit in the present and in the future. Have faith in the right practice in order to attain deathless state of purity.

End of ***Telakatahagatha***

ရက်စွဲ........................
သုတေသနစာကြည့်တိုက်

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာအုပ်ကို ရိုက်ခွင့်ပြုသော ပြည်မြို့၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံ တရာကာသီတိုက်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော်ဘုရားနှင့်တိုက်အုပ်ဆရာတော်ဘုရား အမှူးပြုသော နာယကဆရာတော်များ၊

အဖက်ဖက်မှ ဝိုင်းဝန်းကူညီကြသော ရှစ်မိုင်-မစိုးရိမ်ရွှေကျောင်းတိုက်သစ်၊ ပဓာနနာယကဆရာတော်ဘုရားနှင့် အရှင်အမတောဘာသ(တိုက်အုပ်)အမှူးပြုသော နာယကဆရာတော်များ၊

အရှင်ကိတ္တိဃောသ(တာရာမျိုး)၊ အရှင်ဇာဂရ၊ အရှင်ဥတ္တမ (န-ပ-သ၊ ရန်ကုန်)၊ ဆရာဦးညွန့်သန်း (ရဲဝင့်ကျော်) (B.Ed., Dip. in English, Hiroshima University) ၊ The background of *Telakaṭāha Gāhtā* -ကို ရေးသားပေးသော Daw Thi Thi Mya (International *Theravāda* Buddhist Missionary University)၊ မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း-ကိုနေဝင်းအောင်၊ စွယ်တော်စာအုပ်တိုက်၊ စာအုပ် အလှူရှင် **Miss Siriporn Sri torn** (ထိုင်းနိုင်ငံ) တို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

၂၄-၅-၂၀၀၆

သတိချပ်ရန်ကား...၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာတို့သည် ပုခက်၊ မီး၊ လေ၊ လှိုင်းတို့၏ လှုပ်ရှားသည့်ပုံနှင့်တူကြကုန်၏။ ဝိညာဉ်အသက်တို့သည်လည်း လွန်စွာတုန်လှုပ်၍ မြန်စွာချုပ်သော လျှပ်စီးရောင်နှင့် တူကုန်၏။ ခန္ဓာကိုယ်သည် မျက်လှည့်၊ တံလျှပ်၊ ရေ၌ ထွန်းလင်းသော လဝန်းနှင့်တူကုန်၏။ ထို့ကြောင့် အဘယ်သို့သောသူသည် ဝိညာဉ်အသက်၌လည်းကောင်း၊ စည်းစိမ်ဥစ္စာ၌လည်းကောင်း တပ်မက်စွဲလမ်းခြင်းကို ပြုလုပ်နိုင်ပါအံ့နည်း။

ဂါထာ ၄၃

မြန်မာစကားပြေပြန်ဆိုသူ

ဘဒ္ဒန္တနန္ဒောဘာသာဘိဝံသ (သ-စ-အ- ဓမ္မာစရိယ)

အဂ္ဂမဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ၊ နိုင်ငံတော်ဗဟိုသံဃာ့ဝန်ဆောင်

တိုက်အုပ်ဆရာတော်၊ ဝိသုဒ္ဓါရုံဇာရာဏာသီတိုက်၊ ပြည်မြို့။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာပြန်ဆိုသူ

Ms. Phanit Jetjirawat

Thailand

ဓမ္မဒါနစာအုပ်အလှူရှင်

Miss. Siriporn Sritorn

Thailand