၃၈-ဖြာ မင်္ဂလာ ကဗျာများ

၁။ အသေဝနာ စ

လူမိုက်ဆိုလျှင် ရှောင်သွေလွှဲလို့ ၊ မမှီဝဲနဲ့ ကင်းအောင်နေ ။
ပညာရှိကို အရှည်တွဲလို့ ၊ မှီဝဲဆည်းကပ် နည်းယူစေ ။
သုံးပါးရတနာ မိဘများနှင့် ၊ ဆရာသမားကို ပူဇော်လေ ။
ချမ်းသာကိုပေး ဆက်ဆံရေး ၊ မြော်တွေး သုံးချက်ပေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

1. "Not to associate with fools, to associate with the wise and to honor those who are worthy of honor. This is the highest blessing.

၂။ ပတိရူပ

ကုသိုလ်ဥစ္စာ ပညာရဖို့ ၊ သင့်ရာဒေသ အမြဲနေ ။
ရှေးကတင်ကြို ပြုခဲ့ဘူးသည့် ၊ ကောင်းမှုအထူး ရှိပါစေ ။
မိမိကိုယ်ကို ကောင်းအောင်ထိန်းလို့ ၊ မတိမ်းစေနဲ့ ဆောက်တည်လေ ။
ဥစ္စာကိုပေး နေထိုင်ရေး ၊ မြော်တွေး သုံးချက်ပေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

2. To live in a suitable place, to have done meritorious deeds in the past, and to keep one's mind and body in a proper way. This is the highest blessing.

၃။ ဗာဟုသစ္စဥ္စ

တတ်ကောင်းတတ်ရာ ဟူသမျှကို ၊ ကြားမြင်သုတ ရှိပါစေ ။
အိုးအိမ်တည်ထောင် ဝမ်းစာရေးနဲ့ ၊ အသက်မွေးဖို့ အတတ်သင်လေ ။
လူနှင့်ဆိုင်ရာ ကျင့်ဝတ်များကို ၊ ကောင်းစွာသင်ကြား နားလည်စေ ။
မှန်ကန်ယဉ်ကျေး ချိုသာအေး ၊ ဆိုရေးတတ်ပါစေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

3. To have much learning, to be skilled in crafts, to be well-trained in moral conduct and to have speech that is well-spoken. This is the highest blessing.

၄။ မာတာပိတု

မြင်းမိုရ်ရွှေတောင် မိဘကျေးကို ၊ ကောင်းစွာဆပ်ပေး ဝတ်ကျေကျေ ။
ကြေးသစ်ချကာ သားနှင့်မယား ၊ မြောက်စားချီးမြှင့် ဝတ်ကုန်စေ ။
အလုပ်တာဝန် မလစ်ဟင်းနဲ့ ၊ အပြစ်ကင်းအောင် လုပ်ပါလေ ။
စည်းစိမ်ကိုပေး ပြုစုရေး ၊ မြော်တွေး သုံးချက်ပေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

4. Caring for one's mother and father, supporting one's spouse and children and having work that causes no confusion. This is the highest blessing.

၅။ ဒါနဥ္စ

သုံးတန်စေတနာ ဖြူစင်လန်းလို့ ၊ ပေးကမ်းဝေမျှ လှူနိုင်စေ ။
ကိုယ်နှုတ်စိတ်ကြံ မမိုက်မှားနဲ့ ၊ သုစရိုက်တရားကို ကျင့်ပါလေ ။
ဆွေမျိုးတွေကို ပြင်ပ မထားနဲ့ ၊ သင်္ဂဟတရားနှင့် ချီးမြှောက်လေ ။
သန့်စင်ပြစ်မျိုး လူထုကျိုး ၊ သယ်ပိုးရွက်ဆောင်စေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

5. Giving, practice of what is good, support of one's relatives and blameless actions. This is the highest blessing.

၆။ အာရတီ ဝိရတီ

မကောင်းမှုတွေ ဟူသမျှကို ၊ မတွေ့ခင်က ရှောင်ကြဉ်လေ ။
တွေ့ကြုံလာလျှင် မလွန်ကျူးနဲ့ ၊ အထူးသဖြင့် စောင့်စည်းနေ ။
အရက်သေစာ မသောက်စားနဲ့ ၊ မှောက်မှားတတ်တဲ့ အရာပေ ။
လုပ်ကိုင်ပြောကြား သတိထား၊ တရားမမေ့စေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

6. Abstention from evil in mind, abstention from evil in body and speech, abstention from intoxicants and non-negligence in meritorious acts. This is the highest blessing.

၇။ ဂါရဝေါ စ

အသက်ဂုဏ်ဝါ ကိုယ့်ထက်ကြီးက ၊ ဆည်းကပ်ခစား ရှိသေလေ ။
မာနတံခွန်ဂုဏ်မကြွနဲ့ ၊ ကိုယ့်ကိုနှိမ့်ချ အမြဲနေ ။
လောဘအပို လိုမလိုက်နဲ့ ၊ ကိုယ်ထိုက်တာနဲ့ ကျေနပ်လေ ။
ကိုယ့်ပေါ်ပြုဖူး သူ့ကျေးဇူး၊ အထူးသိတတ်စေ ။
ကောင်းကျိုးဆင့်ပွား မြတ်တရား၊ နာကြားမပြတ်ပေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

7. Respectfulness, humbleness, contentment, gratitude and listening to the Dhamma on suitable occasions. This is the highest blessing.

၈။ ခန္တီ စ

ဝတ်စားနေထိုင် ရန်ခပ်သိမ်း ၊ စိတ်ကိုချုပ်ထိန်း သည်းခံလေ ။
ကျိုးကြောင်းပြည့်ဝှန် ဆုံးမစကား ၊ ပြောကြားလာက နာလွယ်စေ ။
သူမြတ်ပုဂ္ဂိုလ် ဟူသမျှ ၊ မကြာခဏ တွေ့ဆုံလေ ။
သဘာဝတွေး မှန်ကန်ရေး၊ ဆွေးနွေးမပြတ်ပေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

8. Patience, obedience, meeting those who have calmed the mental defilements and discussing the Dhamma on suitable occasions. This is the highest blessing.

၉။ တပေါ စ

လောကီအာရုံ ဖိမ်ယစ်မူးလို့ ၊ အပျော်မကြူးနဲ့ ခြိုးခြံလေ ။
မေတ္တာပြဟ္မစိုရ် လက်ကိုင်သုံးလို့ ၊ သူမြတ်ကျင့်ထုံး ယွင်းမသွေ ။
လေးပါးသစ္စာ ဉာဏ်မြင်ကြည့်လို့ ၊ အမှန်သိအောင် ကြိုးစားလေ ။
ဒုက္ခလွတ်ကင်း နိဗ္ဗာန်ချဉ်း၊ အလင်းပေါက်နိုင်စေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

9. Practice that consumes evil states, a noble life, seeing the Noble Truths and realization of Nibbana. This is the highest blessing.

၁၀။ ဖုဋ္ဌဿ

ဆင်းရဲချမ်းသာ သဘာဝ ၊ တွေ့ကြုံနေကြ လူတိုင်းပေ ။

ကောင်းဆိုးနှစ်တန် အစုံတွဲလို့ ၊ တလဲစီလှည့် အမြဲနေ ။
လောကဓံကြုံ မဖြုံတမ်းပေ့ါ ၊ မတုန်စမ်းနဲ့ စိတ်ခိုင်စေ ။
သောကကိုထိန်း ရမ္မက်သိမ်း၊ အေးငြိမ်းချမ်းသာနေ ။
အဲဒါမှ ဗုဒ္ဓဝါဒ၊ ကမ္ဘာ့မင်္ဂလာတွေ ။

10. The mind of a person (an Arahant) who is confronted with worldly conditions does not flutter, is sorrowless, stainless and secure. This is the highest blessing.

(မင်္ဂလာ၏ အကျိုး)

သုံးဆယ့်ရှစ်ဖြာ မင်္ဂလာကုံးကို ၊ လိုက်နာကျင့်သုံး ပန်သူတွေ ။
စီးပွားချမ်းသာ ကျက်သရေတိုးလို့ ၊ ကျောင်းကျိုးစည်ပွင့် တဝေဝေ ။
ဘေးရန်ကင်းကွာ ချစ်သူပေါလို့ ၊ စိတ်ရော ကိုယ်ရော ချမ်းသာမလေ ။
ပြောဆိုကြံဆ ဆောင်သမျှ၊ အောင်ရမည် ကိန်းသေ ။
အဲဒါကြောင့် ပန်ကြဆင်ကြ ၊မင်္ဂလ ပန်းခိုင်တွေ ။

11. Having fulfilled such things as these, beings are invincible everywhere and gain happiness everywhere. This is the highest blessing for them.