၅။ မေတ္တာသုတ္တံ

၁၅။ [ပဋိ။ မ။ ၂။၂၂၊ မိ။ ပ။ ၄။၄။၆] “မေတ္တာယPTS 5.342], ဘိက္ခဝေ, စေတောဝိမုတ္တိယာ အာသေဝိတာယ ဘာဝိတာယ ဗဟုလီကတာယ ယာနီကတာယ ဝတ္ထုကတာယ အနုဋ္ဌိတာယ ပရိစိတာယ သုသမာရဒ္ဓါယ ဧကာဒသာနိသံသာ ပါဋိကင်္ခါ။

ကတမေ ဧကာဒသ? သုခံ သုပတိ, သုခံ ပဋိဗုဇ္ဈတိ, န ပါပကံ သုပိနံ ပဿတိ, မနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ, အမနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ, ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ, နာဿ အဂ္ဂိ ဝါ ဝိသံ ဝါ သတ္ထံ ဝါ ကမတိ, တုဝဋံ စိတ္တံ သမာဓိယတိ, မုခဝဏ္ဏော ဝိပ္ပသီဒတိ, အသမ္မူဠှော ကာလံ ကရောတိ, ဥတ္တရိ အပ္ပဋိဝိဇ္ဈန္တော ဗြဟ္မလောကူပဂေါ ဟောတိ။ မေတ္တာယ, ဘိက္ခဝေ, စေတောဝိမုတ္တိယာ အာသေဝိတာယ ဘာဝိတာယ ဗဟုလီကတာယ ယာနီကတာယ ဝတ္ထုကတာယ အနုဋ္ဌိတာယ ပရိစိတာယ သုသမာရဒ္ဓါယ ဣမေ ဧကာဒသာနိသံသာ ပါဋိကင်္ခါ”တိ။ ပဉ္စမံ။

မြန်မာပြန်

၁၅။ ရဟန်းတို့ (ဆန့်ကျင်ဘက်မှ) လွတ်မြောက်သော မေတ္တာစိတ်ကို မှီဝဲအပ် ပွါးများအပ် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုအပ်ယာဉ်ကဲ့သို့ပြုအပ် တည်ရာကဲ့သို့ပြုအပ် ရှေးရှုတည်စေအပ် လေ့လာအပ် ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်သည်ရှိသော် အကျိုးအာနိသင် တစ်ဆယ့်တစ်မျိုးတို့ကို (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်နိုင်ကုန်၏။ အဘယ်တစ်ဆယ့်တစ်မျိုးတို့နည်းဟူမူ- ချမ်းသာစွာ အိပ်ရ၏။ ချမ်းသာစွာ နိုးရ၏။ အိပ်မက်ဆိုးကို မမြင်မက်။ လူတို့၏ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရ၏။ နတ်,သားရဲ,ဘီလူးတို့၏ ချစ်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရ၏။ နတ်တို့စောင့်ရှောက်ကုန်၏။ ထို(မေတ္တာပွါးများသော) သူအား မီး အဆိပ် လက်နက်တို့ မစွဲမကျ မဖျက်ဆီးနိုင်။ လျင်မြန်စွာ စိတ်တည်ကြည်၏။ မျက်နှာအဆင်း အထူးကြည်လင်၏။ မတွေမဝေ သေရ၏။ အလွန်မြတ်သော (အရဟတ္တဖိုလ်တရား) ကို ထိုးထွင်း၍ မသိနိုင်သော် ဗြဟ္မာပြည်သို့ လားရ၏။ရဟန်းတို့ (ဆန့်ကျင်ဘက်မှ) လွတ်မြောက်သော မေတ္တာစိတ်ကို မှီဝဲအပ် ပွါးများအပ် ကြိမ်ဖန် များစွာ ပြုအပ် ယာဉ်ကဲ့သို့ပြုအပ် တည်ရာကဲ့သို့ပြုအပ် ရှေးရှုတည်စေအပ် လေ့လာအပ် ကောင်းစွာ အားထုတ်အပ်သည် ရှိသော် ဤတစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော အကျိုးအာနိသင်တို့ကို (မချွတ်ရလိမ့်မည်ဟု) မျှော်လင့်နိုင်ကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။