မေတ္တာသုတ်

၁။ ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘီသနံ။	
ယဿာ	အကြင်မေတ္တာသုတ် ပရိတ်တော်၏
အာနုဘာဝတော	တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့်
ယက္ခာ	မြေ၌လှမ်းမိုး အုပ်စိုးစောင့်ကြပ် ဘုမ္မစိုးနတ်တို့သည်
ဘီသနံ	ရူပသဒ္ဒစသည်ကြောက်မက်ဖွယ်အာရုံကို
နေဝ ဒဿေန္တိ	မပြကြကုန်
ယမှိ စေဝါနုယုဉ္ဇန္တော၊ ရတ္တိန္ဒိဝ မတန္ဒိတော။	
ယမှိ	မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တော်ကို
ရတ္တိန္ဒိဝ	ညဉ့်၌လည်းကောင်း၊ နေ့၌လည်းကောင်း
မတန္ဒိတော	မပျင်းမရိလုံ့လပြု၍
စေဝါနုယုဉ္ဇန္တော	အဖန်ဖန်ကြိုးကုတ်အားထုတ်သောပုဂ္ဂိုလ်သည်
၂။ သုခံ သုပတိ သုတ္တော စ၊ ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။	
သုခံ	ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာချမ်းသာစွာ
သုပတိ	အိပ်ရ၏
သုတ္တော စ	အိပ်ပျော်သောအခါလည်း
ပါပံ	ယုတ်ညံ့သော
ကိဉ္စိ	မကောင်းသောအိပ်မက်ကို
န ပဿတိ	မမြင်မက်ရာ
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊ ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။	
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ	ဆယ့်တစ်ပါးသောကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံသော
ပရိတ္တံ တံ	ဤမေတ္တာသုတ် ပရိတ်တော်ကို
ဟေ	သူတော်ကောင်းတို့
ဘဏာမ	ရွတ်ဖတ်ပွားကြပါစို့

၃။ ကရဏီယာ မတ္ထကုသလေန၊ ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။	
သန္တံ	ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းသော
ယံ ပဒံ	နိဗ္ဗာန်တရားမြတ်သည်
အတ္ထိ	ဧကံအမှန်ရှိ၏
တံ ပဒံ	ထိုနိဗ္ဗာန်တရားမြတ်ကို
အဘိသမေစ္စ	မဂ်ညဏ်ဖိုလ်ညဏ်ဖြင့်ဆိုက်ရောက်၍
မတ္ထကုသလေန	အကျိုးကိုလိုလားသော အမျိုးကောင်းသားသည်
ကရဏီယံ	ကြိုးစားအားထုတ်အလုပ်လုပ်ရလိမ့်မည်
သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊ သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။	
သက္ကော	လုံ့လစွမ်းရည်နှင့်ပြည့်စုံသည်လည်းဖြစ်ရာ၏
ဥဇူ စ	ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး စင်ကြယ်သည်လည်းဖြစ်ရာ၏
သုဟုဇူ	အတွင်းမနောစိတ် စင်ကြယ်သည်လည်းဖြစ်ရာ၏
သုဝစော စ	ပညာရှိသူတော်ကောင်း၏ ဆုံးမစကားကို နာလွယ်သည်လည်းဖြစ်ရာ၏
မုဒု	ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး သိမ်မွေ့သည်လည်းဖြစ်ရာ၏
အနတိမာနီ	မာန်မာနမရှိသည်လည်းဖြစ်ရာ၏
၄။ သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊ အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။	
သန္တုဿကော စ	မိမိမှာရှိသမျှနှင့်ရောင့်ရဲသည်လည်းဖြစ်ရာ၏
သုဘရော စ	ရှိသမျှအဟာရဖြင့်တင်းတမ်သည်လည်းဖြစ်ရာ၏
အပ္ပကိစ္စော စ	နည်းသောအမှုကိစ္စလည်းရှိရာ၏
သလ္လဟုကဝုတ္တိ	ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးခြင်းလည်းရှိရာ၏
သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊ အပ္ပဂဗ္ဘော ကုလေသွ န နုဂိဒ္ဓေါ။	
သန္တိန္ဒြိယော စ	ငြိမ်သက်သော ဣန္ဒြေလည်းရှိရာ၏
နိပကော စ	ရင့်ကျက်သော ညဏ်ပညာလည်းရှိရာ၏
အပ္ပဂဗ္ဘော	ကိုယ်နှုတ်နှလုံးသုံးပါးလုံး မကြမ်းတမ်းရာ၏
ကုလေသု	(ရဟန်းတို့သည်) ဒါယကာတို့၌

န နုဂိဒ္ဓေါ	တွယ်တာခြင်းကင်းသည်လည်းဖြစ်ရာ၏
၅။ န စ ခုဒ္ဒ မာစရေ ကိဉ္စိ၊ ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပ ဝဒေယျုံ။	
ယေန	အနည်းငယ်သောမကောင်းမှုကြောင့်
ပရေ	မိမိမှတစ်ပါးကုန်သော
ဝိညူ	ပညာရှိတို့သည်
ဥပ ဝဒေယျုံ	ကဲ့ရဲ့စကားဆိုတတ်ပေရာ
ခုဒ္ဒံ	ယုတ်ညံ့သော
ကိဉ္စိ	အနည်းငယ်မျှသော
န စ အာစရေ	မကောင်းမှုကို မပြုကျင့်ရာ
သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊ သဗ္ဗတတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။	
သဗ္ဗတတ္တာ	အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်
သုခိနောဝ	ချမ်းသာသုခပြည့်စုံသည်လည်း
ခေမိနော	ဘေးရန်ကင်းကြသည်လည်း
ဟောန္တု	ဖြစ်ကြပါစေ
သုခိတတ္တာ	စေတသိကသုခနှင့် ပြည့်စုံသည်
ဘဝန္တု	ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း
၆။ ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊ တသာ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေသာ။	
တသာ ဝါ	တဏှာလောဘမကင်းသောသူတို့သည်လည်းကောင်း
ထာဝရာဝါ	တဏှာလောဘကင်းသော ရဟန္တာအရှင်သူမြတ်တို့သည်လည်းကောင်း
ယေ ကေစိ	ခပ်သိမ်းသော
ပါဏဘူတတ္ထိ	သတ္တဝါတို့သည်ရှိကြကုန်၏
နဝသေသာ	အကြွင်းမဲ့ အလုံးစုံသတ္တဝါတို့
ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊ မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။	
ဒီဃာ	ရှည်သောသတ္တဝါ
မဟန္တာ	ကြီးသောသတ္တဝါ

မဇ္ဈိမာ	အလယ်အလတ်သတ္တဝါ
ရဿကာ	တိုသောသတ္တဝါ
အဏုကာ	သေးငယ်သောသတ္တဝါ
ထူလာ	ကြီးသောသတ္တဝါ
၇။ ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊ ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။	
ဒိဋ္ဌာ	မြင်အပ်သော(မြင်ဖူးသော) သတ္တဝါ
ယေဝါ	အကြင် သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း
အဒိဋ္ဌာ	မမြင်ဖူးသော (မမြင်အပ်သော)
ယေဝါ	အကြင် သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း
ဒူရေ	ဝေးသောအရပ်၌
အဝိဒူရေ	နီးသောအရပ်၌
ဝသန္တိ	နေကြကုန်သော
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။	
ဘူတာဝါ	နောက်တဖန်ဖြစ်ရာမရှိသော
သမ္ဘဝေသီဝါ	နောက်တစ်ဖန်ဖြစ်ရာရှိသော
သဗ္ဗသတ္တာ	အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့
သုခိတတ္တာ	ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး သုခချမ်းသာ
ဘဝန္တု	ဖြစ်ကြပါစေ
၈။ န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊ နာတိမညေထ ကတ္ထစိ န ကဉ္စိ။	
ပရော	တစ်ယောက်သောသူသည်
ပရံ	တစ်ယောက်သောသူအား
န နိကုဗ္ဗေထ	မလိမ်လည် မလှည့်ဖြားပါစေနှင့်
ကဉ္စိ ကတ္ထစိ	တစ်စုံတစ်ခုသော ကိစ္စ၌
နာတိမညေထ	မထီမဲ့မြင် မပြုပါစေနှင့်

<table>
<tr><th colspan="2">ဗျာရောသနာ ပဋိဃသညာ၊ နာညမညဿ ဒုက္ခ မိစ္ဆေယျ။</th></tr>
<tr><td>ဗျာရောသနာ</td><td>ကိုယ်နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း</td></tr>
<tr><td>ပဋိဃသညာ</td><td>စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း</td></tr>
<tr><td>နာညမညဿ</td><td>တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား</td></tr>
<tr><td>ဒုက္ခ</td><td>ဆင်းရဲဒုက္ခကို</td></tr>
<tr><td>မိစ္ဆေယျ</td><td>(အဆိုးမြင်) မလိုလားပါစေနှင့်</td></tr>
<tr><td colspan="2">၇။ မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တံ၊ မာယုသာ ဧကပုတ္တ မနုရက္ခ၊</td></tr>
<tr><td>မာတာ ယထာ</td><td>မွေးသမိခင် ကျေးဇူးရှင်သည်</td></tr>
<tr><td>နိယံပုတ္တံ</td><td>မိမိမှပေါက်ဖွားတဲ့ သားဖြစ်သော</td></tr>
<tr><td>ဧကပုတ္တံ</td><td>တစ်ယောက်တည်းသောသားကို</td></tr>
<tr><td>မာယုသာ</td><td>အသက်ထက်လည်း</td></tr>
<tr><td>မနုရက္ခ</td><td>အစဉ်တစိုက် စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့</td></tr>
<tr><td colspan="2">ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။</td></tr>
<tr><td>ဧဝမ္ပိ</td><td>ဤမိခင်နှလုံးအတူလျှင်</td></tr>
<tr><td>သဗ္ဗဘူတေသု</td><td>ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့သည်</td></tr>
<tr><td>အပရိမာဏံ</td><td>အပိုင်းအခြားမရှိသော</td></tr>
<tr><td>မာနသံ</td><td>မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို</td></tr>
<tr><td>ဘာဝယေ</td><td>မနေမနား ပွားများအားထုတ်ရာ၏</td></tr>
<tr><td colspan="2">၁၀။ မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊ မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။</td></tr>
<tr><td>မေတ္တဉ္စ မာနသံ</td><td>မေတ္တာနှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို</td></tr>
<tr><td>သဗ္ဗလောကသ္မိံ</td><td>ကာမ ရူပ အရူပလောကသုံးပါး၌</td></tr>
<tr><td>ဘာဝယေ</td><td>မနေမနား ပွားများအားထုတ်ရာ၏</td></tr>
<tr><td colspan="2">ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊ အသမ္ဗာဓံ အဝေရ မသပတ္တံ။</td></tr>
<tr><td>ဥဒ္ဓံ စ</td><td>အထက်ဖြစ်သော အရူပဘုံ</td></tr>
<tr><td>အဓော စ</td><td>အောက်ဖြစ်သော ကာမဘုံ</td></tr>
</table>

တိရိယဉ္စ	အလယ်ဖြစ်သော ရူပါဝစရဘုံ
အသမ္ဗာဓံ	ဩကာသအားဖြင့်ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းမရှိသော
အဝေရံ	ရန်သူစိတ်မထားသော
မသပတ္တံ	ရန်ငြိုးကင်းမဲ့သော
၁၁။ တိဋ္ဌံ စရံ နိသိန္နော ဝါ၊ သယာနောယာဝတာဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။	
တိဋ္ဌံ	ရပ်နေတုန်းလည်းမေတ္တာပွားပါ
စရံ	သွားနေတုန်းလည်းမေတ္တာပွားပါ
နိသိန္နော	ထိုင်နေတုန်းလည်းမေတ္တာပွားပါ
သယာနော	လျောင်းနေတုန်းလည်းမေတ္တာပွားပါ
ယာဝတာဿ	မည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆို
ဝိတမိဒ္ဓေါ	ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်းစင်၍
ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊ ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိဓ မာဟု။	
ဧတံ သတိံ	မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို
အဓိဋ္ဌေယျ	ဆောက်တည်ပွားများရာ၏
ဗြဟ္မ မေတံ ဝိဟာရ မိဓ မာဟု	ဤသို့မေတ္တာဖြင့်နေခြင်းကို မြတ်သောနေခြင်း (ဝါ) ဗြဟ္မာမင်းကဲ့သို့ နေခြင်းဟု ဘုရားအစရှိသော သူတော်ကောင်းတို့ဆိုပေ၏
၁၂။ ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊ သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။	
ဒိဋ္ဌိဉ္စ	အတ္တဒိဋ္ဌိသို့လည်း
အနုပဂ္ဂမ္မ	မစွဲမကပ်ရောက်မူ၍
သီလဝါ	လောကုတ္တရာသီလရှိသူသည်
ဒဿနေန	သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်
သမ္ပန္နော	ပြည့်စုံသူသည်

ကာမေသု ဝိနယ ဂေဓံ၊ န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။	
ကာမေသု	ဝတ္ထုအာရုံကာမဂုဏ်တို့၌
ဂေဓံ	ကိလေသာဖြင့် တွယ်တာမက်မောခြင်းကို
ဝိနယ	တစ်စမကြွင်း အရှင်းပါယ်ရှားပြီးသော်
ဇာတု	စစ်စစ်ဧကန်အမှန်ပင်
ပုန	နာက်ထပ်တစ်ဖန်
ဂ္ဂဗ္ဘသေယျ	ပဋိသန္ဓေနေခြင်းသို့
န ဟိ	မရောက်ရတော့ပေ

မေတ္တသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ။