ធម្មបទ

ភាសាខ្មែរ-អង់គ្លេស

រៀបរៀងដោយ

ភិក្ខុ **ស៊ុយ សុវណ្ណ** (ធម្មបរិញ្ញាបត្រ)

ពុទ្ធសករាជ **២៥៥៣**

THE

DHAMMAPADA

(The Word of the Doctrine)

KHMER – ENGLISH

Prepared by

Ven. SUY SOVANN (B.A)

B. E 2553

មាតិកា

Chapter	Pages
អារម្ភកថា	1
ជំពូកទី ១: យមកវគ្គ	3
Chapter I: Yamaka Vagga- the Twin Verses	
ជំពូកទី ២: អប្បមាទវគ្គ	10
Chapter II: Appamāda Vagga- Heedfulness	
ជំពូកទី ៣: ចិត្តវគ្គ	15
Chapter III: Citta Vagga-Mind	
ជំពូកទី ៤: បុប្ផវគ្គ	19
Chapter IV: Puppha Vagga- Flowers	
ជំពូកទី ៥: ពាលវគ្គ	25
Chapter V: Bāla Vagga– The Fool	
ជំពូកទី ៦: បណ្ឌិតវគ្គ	31
Chapter VI: Paṇḍita Vagga– The Wise	
ជំពូកទី ៧: អរហន្តវគ្គ	36
Chapter VII: Arahanta Vagga– The Worthy	
ជំពូកទី ៨: សហស្សវគ្គ	40
Chapter VIII: Sahassa Vagga-Thousands	
ជំពូកទី ៩: បាបវគ្គ	46
Chapter IX: Pāpa Vagga– Evil	
ជំពូកទី ១០: ទណ្ឌវគ្គ	51
Chapter X: Daṇḍa Vagga– The Rod or Punishment	

	Pages
ជំពូកទី ១១: ជរាវគ្គ	57
Chapter XI: Jarā Vagga– Old Age	
ជំពូកទី ១២: អត្តវគ្គ	61
Chapter XII: Atta Vagga– The Self	
ជំពូកទី ១៣: លោកវគ្គ	65
Chapter XIII: Loka Vagga– The World	
ជំពូកទី ១៤: ពុទ្ធវគ្គ	69
Chapter XIV: Buddha Vagga–The Buddha	
ជំពូកទី ១៥: សុខវគ្គ	75
Chapter XV: Sukha Vagga–Happiness	
ជំពូកទី ១៦: បិយវគ្គ	79
Chapter XVI: Piya Vagga–Affection	
ជំពូកទី ១៧: កោធវគ្គ	84
Chapter XVII: Kodha Vagga–Anger	
ជំពូកទី ១៨: មលវគ្គ	89
Chapter XVIII: Mala Vagga–Impurities or Taints	
ជំពូកទី ១៩: ធម្មដ្ឋវគ្គ	96
Chapter XIX: Dhammaṭṭha Vagga-The Just or The Righteous	
ជំពូកទី ២០: មគ្គវគ្គ	102
Chapter XX: Magga Vagga-The Path or the Way	
ជំពូកទី ២១: បកិណ្ណកវគ្គ	108
Chapter XXI: Pakiṇṇaka Vagga-Miscellaneous	
ជំពូកទី ២២: និរយវគ្គ	114
Chapter XXII: Niraya Vagga-the Woeful State	

	Pages

ជំពូកទី ២៣: នាគវគ្គ 119
Chapter XXIII: Nāga Vagga-the Elephant
ជំពូកទី ២៤: តណ្ហាវគ្គ 125
Chapter XXIV: Taṇhā Vagga-Craving
ជំពូកទី ២៥: ភិក្ខុវគ្គ 135
Chapter XXV: Bhikkhu Vagga-The Monk
ជំពូកទី ២៦: ព្រាហ្មណវគ្គ 143
Chapter XXVI: Brāhmaṇa Vagga-The Brahman
NOTE 158

អារម្ភកថា

ពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធជាម្ចាស់ គឺពិតជាពាក្យដែលប្រកបដោយសច្ចភាព ហើយជាមាគ៌ាជីវិតដ៏ឧត្តមបំផុតសម្រាប់មនុស្សលោកទាំងអស់ប្រតិបត្តិនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែ ព្រោះតែភាពអវិជ្ជា និងការលោភលន់របស់មនុស្ស ទើបសច្ចភាពនេះមិនត្រូវបានគេមើលឃើញទេ។ ជាធម្មតា បុគ្គលដែលមានគំនិតអាត្មានិយម ពិតជាពិបាកយកភ្នែកមើលនូវទស្សនៈដ៏ពោរពេញដោយសច្ចភាពនេះណាស់ ព្រោះវាផ្ទុយទៅនឹងបំណងរបស់គេ។ ទោះជាយ៉ាងណា បុគ្គលជំពូកនេះនឹងមើលឃើញនូវសេចក្តីពិត នៅពេលគេជួបប្រទះនឹងបញ្ហាជីវិត។

ដើម្បីជួយសម្រួលដល់ការដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត និងការឈ្វេងយល់ពីសច្ចភាពពិតនោះ ខ្ញុំសូមឧទ្ទិសសៀវភៅ *"ធម្មបទ"* ជា *ខេមរភាសា* និង *ភាសាអង់គ្លេស* នេះ ចំពោះអ្នកអានទាំងឡាយក្នុងលោក ទុកគ្រាន់ជាជំនួយផ្នែកស្មារតី។ ខ្ញុំមានជំនឿជឿជាក់ ថា សៀវភៅនេះពិតជាអាចជួយលោកអ្នកគ្រប់រូបឱ្យស្គាល់នូវសច្ចភាពពិតប្រាកដក្នុងជីវិត តែសូមលោកអ្នកមេត្តាអាននូវទស្សនៈមួយៗឱ្យបានច្រើនចប់ ព្រមដោយយោនិសោមនសិការផង ព្រោះវាមិនមែនជាសៀវភៅប្រលោមលោក ដូចដែលលោកអ្នកធ្លាប់បានអាននោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើ លោកអ្នក អានហើយមិនយល់ត្រង់ចំណុចណាមួយ លោកអ្នកត្រូវស្វែងរកការពន្យល់អំពីសំណាក់ព្រះសង្ឃ លោកសា-

ស្រ្តាចារ្យ ឬបុគ្គលណាដែលមានចំណេះដឹងជ្រៅជ្រះ ដើម្បីបំបាត់នូវមន្ទិលសង្ស័យពីសន្តានចិត្តរបស់លោកអ្នកអានទាំងឡាយ ។

អាស្រ័យហេតុដូចបានប្រគេន និងជំរាបជូនដំណឹងខាងលើនេះ ខ្ញុំមានក្តីសង្ឃឹមញញឹមទុកជាមុនថា អ្នកអានជាទីស្រឡាញ់រាប់អានរបស់ខ្ញុំ មុខជានឹងព្យាយាមឈ្វេងយល់នូវរាល់គាថាដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ ។ អ្នកអានទាំងឡាយជាទីមេត្រី! ខ្ញុំមិនគិតថា សៀវភៅនេះមិនមានកំហុសខុសឆ្គងទេ ហេតុនេះ ខ្ញុំសូមស្វាគមន៍ដោយក្តីសោមនស្សរីករាយនូវរាល់ពាក្យរិះគន់ស្ថាបនា ដើម្បីទុកជាការកែតម្រូវទៅថ្ងៃខាងមុខ ។

ជាទីអវសាន ដោយអំណាចផលានិសង្សដែលកើតចេញពីការខិតខំប្រឹងប្រែងរៀបរៀងសៀវភៅនេះ សូមឧទ្ទិសកុសល ជូនទៅដល់បុព្វការីជនមានមាតាខ្ញុំឈ្មោះ ចក់ ណេង, លោកតា ចក់ យាយ ឡាន, លោកតា ស៊ុយ, និងញាតិការគ្រប់សន្តានដែលបានធ្វើមរណកាលទៅ សូមឱ្យប្រកបតែសេចក្តីសុខគ្រប់ប្រការ ។ មួយផ្នែកទៀត សូមឱ្យ បិតា លោកតា លោកយាយ បងប្អូន អ៊ំ ពូមាមីង ព្រះថេរានុថេរៈ ព្រមទាំងអ្នកអានគ្រប់ទិសានុទិស សូមឱ្យបានប្រកបតែ នឹងសេចក្តីសុខចម្រើន ។

សាកលវិទ្យាល័យពុទ្ធសាសនទូតថេរវាទអន្តរជាតិ

ទីក្រុងយ៉ាំងហ្គូន, សហភាពមីយ៉ាន់ម៉ា

ថ្ងៃទី ៣១ ខែតុលា ឆ្នាំ ២០០៨

ភិក្ខុ ស៊ុយ សុវណ្ណ

ជំពូកទី ១: យមកវគ្គ

Chapter I: Yamaka[1] Vagga – The Twin Verses

គាថាទី ១: ធម៌ទាំងឡាយមានចិត្តជាធំ មានចិត្តប្រសើរបំផុត សម្រេចមកពីចិត្ត បើបុគ្គលមានចិត្តត្រូវទោសៈប្រទូសរ៉ាយហើយ ទោះបីនិយាយក្តី ធ្វើក្តី (ក៏អាក្រក់ដែរ), ព្រោះអំពើអាក្រក់នោះឯងហើយ សេចក្តីទុក្ខរមែងដេញជាប់តាមក្រោយបុគ្គលនោះ ដូចជាកង់រទេះវិលតាមស្នាមជើងគោដែលអូសនឹមរទេះ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 1: All mental phenomenas have mind as their forerunner; they have mind as their chief; they are mind-made. If one speaks or acts with an evil mind, suffering follows him just as the wheel follows the hoofprint of the ox that draws the cart.

គាថាទី ២: ធម៌ទាំងឡាយមានចិត្តជាប្រធាន មានចិត្តប្រសើរបំផុត សម្រេចមកពីចិត្ត បើបុគ្គលមានចិត្តជ្រះថ្លាហើយ ទោះបី និយាយក្តី ធ្វើក្តី (ក៏ល្អទាំងអស់), ព្រោះចិត្តជ្រះថ្លានោះឯង សេចក្តីសុខរមែងតាមជាប់បុគ្គលនោះ ដូចជាស្រមោលដែលអន្ទោលតាមប្រាណ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 2: All mental phenomenas have mind as their forerunner; they have mind as their chief; they are mind-made. If one speaks or acts with a pure mind, happiness (*sukha*) follows him like a shadow that never leaves him.

គាថាទី ៣: ជនទាំងឡាយណាចងសេចក្តីក្រោធខឹងនោះទុកយ៉ាងនេះ ថា "អ្នកនោះបានជេរអញ អ្នកនោះបានវាយអញ អ្នកនោះបានឈ្នះអញ អ្នក

នោះបានលួចទ្រព្យរបស់អញ” ពៀរវេរារបស់ជនទាំងឡាយនោះ នឹងមិនស្ងប់រម្ងាប់ឡើយ ។

Verse 3. "He abused me, he ill-treated me, he got the better of me, he stole my belongings;"... the enmity of those harbouring such thoughts cannot be appeased.

គាថាទី ៤: ជនទាំងឡាយណា មិនចូលទៅចងសេចក្ដីក្រោធខឹងនោះទុកយ៉ាងនេះថា “អ្នកនោះបានជេរអញ អ្នកនោះបានវាយអញ អ្នកនោះបានឈ្នះអញ អ្នកនោះបានលួចទ្រព្យរបស់អញ” ពៀរវេរារបស់ជនទាំងឡាយនោះនឹងស្ងប់រម្ងាប់បាន ។

Verse 4. "He abused me, he ill-treated me, he got the better of me, he stole my belongings;" ... the enmity of those not harbouring such thoughts can be appeased.

គាថាទី ៥: ក្នុងកាលណាៗក៏ដោយ ធម្មតាពៀរទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ មិនដែលស្ងប់រម្ងាប់ដោយការចងពៀរឡើយ, តាមការពិត ពៀរ[២] ទាំងឡាយតែងស្ងប់រម្ងាប់ដោយការមិនចងពៀរ, នេះជាធម៌ចាស់ មានយូរណាស់មកហើយ ។

Verse 5. Hatred is, indeed, never appeased by hatred in this world. It is appeased only by loving-kindness. This is an ancient law[3].

គាថាទី ៦: ពួកជនដទៃទៀត មិនដឹងច្បាស់ថា “ពួកយើងទាំងអស់គ្នាកំពុងតែត្រដាបត្រដួសនៅក្នុងទីប្រជុំសង្ឃនេះ” ឯជនទាំងឡាយណា នៅក្នុងទីប្រជុំសង្ឃនោះ ដឹងច្បាស់យ៉ាងនោះ, សេចក្ដីវិវាទទាស់ទែងគ្នានឹងស្ងប់រម្ងាប់បានព្រោះពួកជនទាំងនោះ ។

Verse 6. People, other than the wise, do not realize, "We in this world must all die," (and not realizing it continues their quarrels). The wise realize it and thereby their quarrels cease.

គាថាទី ៧: មារ[៤] រមែងបៀតបៀនបុគ្គលដែលឃើញតាមអារម្មណ៏ថា ល្អ មិនសង្រួមក្នុងឥន្ទ្រីយ៏ទាំងឡាយ មិនស្គាល់ប្រមាណក្នុងភោជនាហារ ខ្ជិលច្រអូសមានសេចក្ដីព្យាយាមអន់ថយនោះ បានដោយងាយស្រួល ដូចវាយោបក់បោករំលើងនូវដើមឈើដែលមានឫសមិនល្អ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 7. He who keeps his mind on pleasant objects, who is uncontrolled in his senses, immoderate in his food, and is lazy and lacking in energy, will certainly be overwhelmed by Māra, just as stormy winds uproot a weak tree.

គាថាទី ៨: មារមិនអាចបៀតបៀនបុគ្គលដែលពិចារណាឃើញតាមអារម្មណ៏ថា មិនល្អ សង្រួមក្នុងឥន្ទ្រីយ៏ទាំងឡាយ ស្គាល់ប្រមាណក្នុងភោជនាហារ មានសទ្ធា មានសេចក្ដីព្យាយាមល្អហើយនោះបានឡើយ ដូចព្រះពាយបក់បោកថ្មភ្នំតាន់ឱ្យបែកបាក់មិនបាន យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 8. He who keeps his mind on the impurities (of the body), who is well-controlled in his senses and is full of faith[5] (Saddhā) and energy, will certainly be not overwhelmed by Māra, just as stormy winds cannot shake a mountain of rock.

គាថាទី ៩: បុគ្គលណា មិនមែនជាអ្នកមានកិលេស ដូចជាទឹកអម្ចត់ប្រាស់ចេញហើយ មិនមានទមៈ[៦] និងសច្ចៈ គ្រងនូវសំពត់កាសាវពស្ត្រ[៧], បុគ្គលនោះ មិនសមគួរនឹងស្លៀកដណ្ដប់នូវសំពត់កាសាវពស្ត្រឡើយ ។

Verse 9. He who is not free from taints of moral defilements (kilesas) and yet dons the yellow robe, who lacks restraint in his senses and (speaks not the) truth is unworthy of the yellow robe.

គាថាទី ១០: បុគ្គលណា មានកិលេសដូចជាទឹកអម្ចត់ប្រាសចេញហើយ តម្កល់ខ្លួនបានល្អហើយ នៅក្នុងសីលទាំងឡាយ មានទមៈ និងសច្ចៈ, បុគ្គលនោះទើបសមគួរនឹងស្លៀកដណ្តប់នូវសំពត់កាសាវពស្ត្រ ។

Verse 10. He who has discarded all moral defilements (kilesas), who is established in moral precepts, is endowed with restraint and (speaks the) truth is, indeed, worthy of the yellow robe.

គាថាទី ១១: ជនទាំងឡាយណា មានការសម្គាល់ក្នុងរបស់ដែលមិនមានសារៈ ថា មានសារៈ[៨] យល់ឃើញក្នុងរបស់ដែលមានសារៈ ថា មិនមានសារៈ, ជនទាំងឡាយនោះ មានតែការត្រិះរិះខុសជាគោចរ នឹងមិនបានសម្រេចនូវធម្ម-សារៈឡើយ ។

Verse 11. They take untruth for truth; they take truth for untruth; such persons can never arrive at the truth, for they hold wrong views.

គាថាទី ១២: ជនទាំងឡាយណា ដឹងនូវរបស់ដែលមានសារៈ ដោយហេតុដែលមានសារៈ ដឹងនូវរបស់ដែលគ្មានសារៈ ដោយហេតុដែលគ្មានសារៈ, ជនទាំងឡាយនោះ ជាអ្នកមានសេចក្តីត្រិះរិះត្រូវជាគោចរ នឹងបានសម្រេចនូវធម្មសារៈ ។

Verse 12. They take truth for truth; they take untruth for untruth; such persons arrive at the truth, for they hold right views.

គាថាទី ១៣: តំណក់ទឹកភ្លៀងតែងលេចស្រោចនូវផ្ទះដែលគេប្រក់ដំបូលមិនជិតល្អយ៉ាងណា, រាគៈតែងចាក់ទម្លុះនូវចិត្តដែលបុគ្គលមិនបានចម្រើន យ៉ាងនោះដែរ ។

Verse 13. Just as rain penetrates a badly-roofed house, so also, passion (rāga) penetrates a mind not cultivated in Tranquillity and Insight Development (Samatha and Vipassanā).

គាថាទី ១៤: តំណក់ទឹកភ្លៀងមិនអាចលេចស្រោចនូវផ្ទះ ដែលគេប្រក់ជិតដោយល្អយ៉ាងណា, រាគៈក៏មិនអាចនឹងចាក់ទម្លុះនូវចិត្ត ដែលបុគ្គលបានចម្រើនដោយល្អហើយ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

Verse 14. Just as rain cannot penetrate a well-roofed house, so also, passion (rāga) cannot penetrate a mind well-cultivated in Tranquillity and Insight Development (Samatha and Vipa–ssanā).

គាថាទី ១៥: អ្នកដែលធ្វើអំពើបាបកម្ម រមែងសោកសៅ ក្នុងលោកទាំងពីរ គឺរមែងសោកសៅក្នុងលោកនេះផង សោកសៅក្នុងលោកខាងមុខផង, គេរមែងសោកសៅក្តៅក្រហល់ក្រហាយ ព្រោះឃើញកម្មដែលសៅហ្មងរបស់ខ្លួន ។

Verse 15. Here he grieves, hereafter he grieves; the evil-doer grieves in both existences. He grieves and he suffers anguish when he sees the depravity of his own deeds.

គាថាទី ១៦: អ្នកដែលបានធ្វើបុណ្យទុកមកហើយ រមែងត្រេកអររីករាយសប្បាយក្នុងលោកទាំងពីរ គឺ រីករាយក្នុងលោកនេះផង រីករាយក្នុងលោកខាងមុខផង, គេរមែងត្រេកអររីករាយសប្បាយ ព្រោះឃើញនូវកម្មដែលបរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន។

Verse 16. Here he rejoices, hereafter he rejoices; one who performed meritorious deeds rejoices in both existences. He rejoices and greatly rejoices when he sees the purity of his own deeds.

គាថាទី ១៧: អ្នកធ្វើបាបតែងក្តៅក្រហាយក្នុងលោកទាំងពីរ គឺ ក្នុងលោកនេះផង ស្លាប់ទៅហើយក៏ក្តៅក្រហាយក្នុងលោកខាងមុខផង, គេតែងក្តៅក្រ-ហាយ ព្រោះដឹងថា "ខ្លួនបានធ្វើបាប" ដល់ទុគ្គតិហើយ ក៏រឹតតែក្តៅក្រហាយលើសដើម។

Verse 17. Here he is tormented, hereafter he is tormented; the evil-doer is tormented in both existences. He is tormented, and he laments: "Evil have I done." He is even more tormented when he is reborn in one of the lower worlds (Apāya).[9]

គាថាទី ១៨: អ្នកដែលបានធ្វើបុណ្យទុកមកហើយ រមែងត្រេកអររីករាយ ក្នុងលោកទាំងពីរ គឺ ត្រេកអររីករាយក្នុងលោកនេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង, គេរមែងត្រេកអររីករាយ ក៏ព្រោះដឹងថា ខ្លួនគេបានធ្វើបុណ្យទុកមកហើយទៅដល់សុគតិហើយ ក៏រឹតតែត្រេកអរជាភិយ្យោភាព។

Verse 18. Here he is happy, hereafter he is happy; one who performs meritorious deeds is happy in both existences.

Happily he exclaims: I have done meritorious deeds. He is happier still when he is reborn in a higher world (suggati).[10]

គាថាទី ១៩: បើបុគ្គលនិយាយធម៌ដែលមានប្រយោជន៍ ទោះបីជាច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ តែជាអ្នកប្រមាទ មិនប្រព្រឹត្តតាមធម៌ទាំងនោះ ដូចជាអ្នកចិញ្ចឹមគោ រាប់គោឱ្យអ្នកដទៃ ជាអ្នកមិនមានចំណែកនៃសាមញ្ញផល យ៉ាងនោះឯង។

Verse 19. Though he recites much the Sacred Texts (Tipiṭaka), but is negligent and does not practise according to the Dhamma, like a cowherd who counts the cattle of others, he has no share in the benefits of the life of a bhikkhu (i.e., Magga-phala).

គាថាទី ២០: បើបុគ្គលនិយាយធម៌ដែលមានប្រយោជន៍ ទោះបីជាតិចតួចក៏ដោយ តែជាអ្នកប្រព្រឹត្តសមគួរដល់ធម៌នោះ លះបង់ចោលនូវរាគៈ ទោសៈ និងមោហៈអស់ហើយ ជាអ្នកចេះដឹងសព្វគ្រប់ មានចិត្តរួចផុតស្រឡះហើយ ជាអ្នកមិនប្រកាន់មាំ ក្នុងលោកនេះ ឬលោកខាងមុខ បុគ្គលនោះ ជាអ្នកមានចំណែកនៃសាមញ្ញផលដោយពិត។

Verse 20. Though he recites only a little of the Sacred Texts (Tipiṭaka), but practises according to the Dhamma, eradicating passion, ill will and ignorance, clearly comprehending the Dhamma, with his mind freed from moral defilements and no longer clinging to this world or to the next, he shares the benefits of the life of a bhikkhu (i.e., Magga-phala).

ជំពូកទី ២: អប្បមាទវគ្គ

Chapter II: Appamāda Vagga– Heedfulness

គាថាទី ២១: សេចក្តីមិនប្រមាទជាផ្លូវនៃសេចក្តីមិនស្លាប់, សេចក្តីប្រមាទជាផ្លូវនៃសេចក្តីស្លាប់, អ្នកដែលមិនប្រមាទហើយ ឈ្មោះថាមិនស្លាប់, អ្នកដែលប្រមាទហើយ ប្រៀបដូចជាបុគ្គលដែលស្លាប់ទៅហើយ ។

Verse 21. Mindfulness is the way to the Deathless[1] (Nibbāna); unmindfulness is the way to Death. Those who are mindful do not die; those who are not mindful are as if already dead.

គាថាទី ២២: បណ្ឌិតទាំងឡាយដឹងរឿងនេះ ដោយវិសេសហើយ ទើបតាំងនៅក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ រីករាយក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ[២], ត្រេកអរក្នុងធម៌ជាទីគោចររបស់ព្រះអរិយៈទាំងឡាយ ។

Verse 22. Fully comprehending this, the wise, who are mindful, rejoice in being mindful and find delight in the domain of the Noble Ones[3] (Ariyas).

គាថាទី ២៣: បណ្ឌិត អ្នកមិនប្រមាទទាំងនោះ ជាអ្នកបានឈាន មានសេចក្តីព្យាយាម មានការប្រឹងប្រែងជាប់ជានិច្ច ជាអ្នកប្រាជ្ញ តែងពាល់ត្រូវនូវព្រះនិព្វានដែលជាឋានក្សេមចាកយោគៈ[៤] ដ៏ប្រសើរ ។

Verse 23. The wise, constantly cultivating Tranquillity and Insight Development Practice, being ever mindful and

steadfastly striving, realize Nibbāna: Nibbāna, which is free from the bonds of yoga; Nibbāna, the Incomparable!

គាថាទី ២៤: យសស័ក្តិរមែងចម្រើនកើតមានដល់បុគ្គលដែលមានសេចក្តីព្យាយាមប្រឹងប្រែង មានសតិស្មារតី មានការងារប្រពៃ ពិចារណាហើយទើបធ្វើ ជាអ្នកសង្រួមហើយ រស់នៅប្រកបដោយធម៌ ជាអ្នកមិនប្រមាទ ។

Verse 24. If a person is energetic, mindful, pure in his thought, word and deed, and if he does every thing with care and consideration, restrains his senses, earns his living according to the Law (Dhamma) and is not unheedful, then, the fame and fortune of that mindful person steadily increase.

គាថាទី ២៥: កិលេសដូចជាទឹកស្ទឹងលិចទីពឹងណាពុំបាន, អ្នកប្រាជ្ញគប្បីធ្វើទីពឹងនោះ ដោយការព្យាយាមប្រឹងប្រែង ដោយការមិនប្រមាទ ដោយការសង្រួម និងដោយការអប់រំទូន្មានខ្លួន ។

Verse 25. Through diligence, mindfulness, discipline (with regard to moral precepts), and control of his senses, let the man of wisdom make (of himself) an island which no flood can overwhelm.

គាថាទី ២៦: ពួកជនពាលឥតបញ្ញាល្ងង់ខ្លៅ រមែងតាមប្រកបនូវសេចក្តីប្រមាទ, ចំណែកអ្នកប្រាជ្ញវិញ តែងរក្សាទុកនូវសេចក្តីមិនប្រមាទ ដូចជាបុគ្គលរក្សាទ្រព្យដ៏ប្រសើរទុក យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 26. The foolish and the ignorant give themselves over to negligence; whereas the wise treasure mindfulness as a precious jewel.

គាថាទី ២៧: អ្នកទាំងឡាយ ចូរកុំតាមប្រកបសេចក្តីប្រមាទឡើយ, ចូរកុំតាមប្រកបសេចក្តីត្រេកអរក្នុងកាមឡើយ, ព្រោះថា អ្នកដែលមិនប្រមាទហើយ រំពឹងពិចារណាត្រិះរិះ នឹងបានសម្រេចនូវសេចក្តីសុខដ៏ប្រសើរ ។

Verse 27. Therefore, one should not be negligent, nor be addicted to sensual pleasures; for he who is established in mindfulness, through cultivation of Tranquillity and Insight Development Practice, experiences supreme happiness (i.e., realizes Nibbāna).

គាថាទី ២៨: ពេលណា បណ្ឌិតកំចាត់បង់នូវសេចក្តីប្រមាទ ដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ, ពេលនោះ បណ្ឌិតនោះ នឹងឡើងទៅដល់បញ្ញា ដូចជាប្រាសាទ មិនមានសេចក្តីសោកសៅ តែងមើលឃើញនូវពួកសត្វដែលមានសេចក្តីសោកសៅ អ្នកមានបញ្ញា រមែងមើលឃើញនូវបុគ្គលពាលទាំងឡាយ ដូចជាបុគ្គលដែលឈរនៅលើកំពូលភ្នំ មើលឃើញនូវបុគ្គលដែលឈរនៅលើផែនដី យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 28. The wise one dispels negligence by means of mindfulness; he ascends the tower of wisdom and being free from sorrow looks at the sorrowing beings. Just as one on the mountain top looks at those on the plain below, so also, the wise one (the arahat) looks at the foolish and the ignorant (worldlings).

គាថាទី ២៩: អ្នកមានប្រាជ្ញា កាលបើមនុស្សទាំងឡាយប្រមាទហើយ ជាអ្នកមិនប្រមាទ កាលបើមនុស្សទាំងឡាយដេកលក់ហើយ ជាអ្នកភ្ញាក់ឡើងច្រើន

លះបង់ចោលនូវបុគ្គលដែលល្ងង់ខ្លៅទៅបាន ដូចជាសេះដែលមានល្បឿនលឿន បោលឈ្នះសេះដែលមានល្បឿនតិច យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 29. Mindful amongst the negligent, highly vigilant amongst the drowsy, the man of wisdom advances like a race-horse, leaving the jade behind.

គាថាទី ៣០: មឃវទេវរាជ បានដល់នូវភាពជាអ្នកប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ជាងទេវតាទាំងឡាយ ព្រោះសេចក្តីមិនប្រមាទ, បណ្ឌិតទាំងឡាយ សរសើរសេចក្តីមិនប្រមាទ, សេចក្តីប្រមាទ បណ្ឌិតលោកតិះដៀលគ្រប់ពេលវេលា ។

Verse 30. Through mindfulness (in doing meritorious deeds) Maghava[5] became king of the devas[6]. Mindfulness is always praised, but negligence is always blamed.

គាថាទី ៣១: ភិក្ខុជាអ្នកត្រេកអរហើយក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ ឬជាអ្នកឃើញភ័យក្នុងសេចក្តីប្រមាទ រមែងដុតបំផ្លាញនូវសំយោជន៍តូចធំទៅបាន ដូចជាភ្លើងព្រៃឆេះកំទេចនូវសម្រាមតូចធំ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 31. A bhikkhu[7] who takes delight in mindfulness and sees danger in negligence, advances like fire, burning up all fetters[8], great and small.

គាថាទី ៣២: ភិក្ខុជាអ្នកត្រេកអរហើយក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ ឬជាអ្នកឃើញភ័យក្នុងសេចក្តីប្រមាទ មិនគួរនឹងវិនាសសាបសូន្យ (ពីមគ្គផល) ស្ថិតនៅជិតបង្កើយនៃព្រះនិព្វាន ។

Verse 32: A bhikkhu who takes delight in mindfulness and sees danger in negligence will not fall away, he is, indeed, very close to Nibbāna.

ក្មេងពាល

បានសុខសប្បាយ	ដើរហើរស៊ីចាយ	ពុកម្ដាយមិនយល់
អួតតែសាច់ឈាម	ឪប្រៀនមិនខ្វល់	កើតចិត្តចង្អល់
	ស្អប់ស្រែចំការ ។	
ហារឡើងចង់ធំ	ខ្លួនខ្ជិលមិនខំ	ប៉ងធ្វើសេដ្ឋា
ផឹកស៊ីប៉ោឡែ	អួតតែស្រីស្រា	ចូលផ្ទះឡូឡា
	ម្ដាយថាមិនបាន ។	
បងធំបងតូច	គំនិតខិលខូច	លួចគេឥតអៀន
ឃើញគ្នាដូចឆ្កែ	គ្រប់តែបុណ្យទាន	ចាស់ស្ដីទូន្មាន
	ហ៊ានជេរស្ដូរពូជ ។	
បើទៅសិក្សា	គេចពីសាលា	គ្រូចារសិស្សខូច
អាទិត្យដូចច័ន្ទ	ខ្ទើតដូចរនោច	ចង់ល្អរុងរោចន៍
	បំផ្លាញម្ដាយឯង ។	
បានឡានម៉ូតូ	ចាយលុយដូចហូរ	មិត្តភក្ដិស្ងប់ស្ងែង
ធ្វើឫកអស្ចារ្យ	មុសាឪឯង	ចិត្តខ្មៅដូចផ្សែង
	វែងទោសជាគុណ ។	

(ធម្មាចារ្យ ជិន មាស)

ជំពូកទី៣: ចិត្តវគ្គ

Chapter III: Citta Vagga– mind

គាថាទី ៣៣: អ្នកមានប្រាជ្ញាតែងពត់ចិត្តដែលកម្រើកញាប់ញ័រ ឃ្លេងឃ្លោង រក្សាបានដោយកម្រ ហាមឃាត់បានដោយកម្រ ឱ្យជាចិត្តត្រង់បាន ដូចជាជាងធ្វើព្រួញ ពត់ព្រួញឱ្យត្រង់ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 33. The mind[1] is excitable and unsteady; it is difficult to control and to restrain. The wise one trains his mind to be upright as a fletcher straightens an arrow.

គាថាទី ៣៤: ធម្មតាវារិជាត (សត្វដែលកើតក្នុងទឹក មានត្រីជាដើម) ដែលអ្នកនេសាទចាប់ស្រង់ឡើងផុតពីក្នុងទឹក ហើយបានបោះចោលទៅលើគោក តែងតែបម្រះនឡៀល យ៉ាងណាមិញ, ចិត្តនេះ ដែលព្រះយោគាវចរបុគ្គលលើកឱ្យផុតអំពីទឹកដែលធ្លាប់នៅ គឺកាមគុណទាំង៥ ហើយបោះទៅលើគោកពោលគឺ វិបស្សនាកម្មដ្ឋាន ដើម្បីនឹងផ្ដាច់ចំណងនៃមារ រមែងញាប់ញ័រអន្ទះអន្ទែង ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

Verse 34. As a fish quivers when taken out of its watery home and thrown on to dry ground, so does the mind quiver when it is taken out of the sensual world to escape from the realm of Māra (i.e., kilesa vaṭṭa, round of moral defilements).

គាថាទី ៣៥: ការទូន្មានចិត្តដែលហាមឃាត់បានដោយកម្រ ជាធម្មជាតិស្រាល មានប្រក្រតីធ្លាក់ចុះទៅក្នុងអារម្មណ៍ដែលជាទីប្រាថ្នា ជាការប្រសើរ ព្រោះថា ចិត្តដែលគេអប់រំបានល្អហើយ តែងនាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ។

Verse 35. The mind is difficult to control; swiftly and lightly, it moves and lands wherever it pleases. It is good to tame the mind, for a well-tamed mind brings happiness.

គាថាទី ៣៦: អ្នកមានប្រាជ្ញា គប្បីរក្សាចិត្តដែលមើលឃើញបានដោយលំបាក ល្អិតបំផុត មានប្រក្រតីធ្លាក់ចុះទៅក្នុងអារម្មណ៍ដែលជាទីប្រាថ្នា, ចិត្តដែលគេគ្រប់គ្រងបានល្អហើយ តែងនាំសេចក្តីសុខមកឱ្យ ។

Verse 36. The mind is very difficult to see, very delicate and subtle; it moves and lands wherever it pleases. The wise one should guard his mind, for a guarded mind brings happiness.

គាថាទី ៣៧: ជនទាំងឡាយ សង្រួមចិត្តដែលទទួលអារម្មណ៍នៅទីឆ្ងាយ ត្រាច់ចរទៅតែមួយដូង គ្មានសរីរៈរាងកាយ គ្មានគុហា (គឺកាយ) ជាទីនៅអាស្រ័យបាន, ជនទាំងឡាយនោះ នឹងរួចផុតអំពីចំណងរបស់មារ ។

Verse 37. The mind wanders far and moves about alone[2]: it is non-material; it lies in the cave[3] (chamber) of the heart. Those who control their mind will be free from the bonds of Māra.

គាថាទី ៣៨: បញ្ញាមិនដែលចម្រើនដល់បុគ្គលដែលមានចិត្ត មិនគង់វង់ មិនដឹងច្បាស់នូវព្រះធម៌ មានសេចក្តីជ្រះថ្លារវើរវាយ រសាត់អណ្តែត ។

Verse 38. If a man's mind is unsteady, if he is ignorant of the true Dhamma, and if his faith is wavering, then his knowledge will never be perfect.

គាថាទី ៣៩: ភ័យនឹងមិនមានដល់បុគ្គលដែលមានចិត្តមិនទទឹកសើមដោយរាគៈ មានចិត្តមិនត្រូវទោសៈប្រទូសរ៉ាយហើយ លះបុណ្យនិងបាបបានអស់ហើយ ភ្ញាក់រលឹកឡើង ។

Verse 39. If a manes mind is free from passion, if he is free from ill will, if he has abandoned both good and evil[4], and if he is vigilant[5], for such a man there is no danger.

គាថាទី ៤០: បណ្ឌិតដឹងច្បាស់នូវកាយនេះថា ដូចជាឆ្នាំងដី ហើយរក្សាចិត្តនេះដូចជាគេរក្សានគរ យ៉ាងនោះឯង, គប្បីច្បាំងតទល់ជាមួយនឹងមារាធិរាជ ដោយអាវុធ គឺបញ្ញា គប្បីរក្សានូវជ័យជំនះដែលបានឈ្នះហើយ តែមិនគួរជាប់ជំពាក់ (នៅក្នុងជ័យជំនះនោះឡើយ) ។

Verse 40. Knowing that this body is (fragile) like an earthern jar, making one's mind secure like a fortified town, one should fight Māra with the weapon of Knowledge. (After defeating Māra) one should still continue to guard one's mind, and feel no attachment to that which has been gained (i.e., jhana ecstasy and serenity gained through meditation).

គាថាទី ៤១: កាយនេះមិននៅយូរប៉ុន្មានឡើយ តែមានវិញ្ញាណទៅប្រាសហើយ ជាកាយគឺគេបោះបង់ចោល ក៏នឹងដេកសង្កត់នៅលើផែនដី ដូចជាអង្កត់ឧសរកប្រយោជន៍គ្មាន ។

Verse 41. Before long, alas, this body, deprived of consciousness, will lie on the earth, discarded like a useless log.[6]

គាថាទី ៤២: ចោរឃើញចោរ ឬមនុស្សមានពៀរឃើញមនុស្សដែលមានពៀរនឹងគ្នាហើយ គប្បីធ្វើនូវសេចក្តីវិនាសអន្តរាយ ហិនហោចណាមួយ ដល់គ្នានឹងគ្នាមិនខានឡើយ. ឯចិត្តដែលបុគ្គលតម្កល់ទុកខុសហើយ គប្បីធ្វើបុគ្គលនោះឱ្យអាក្រក់លើសជាងសេចក្តីវិនាសដែលពួកចោរ និងមនុស្សមានពៀរវេរាធ្វើដល់គ្នាទៅទៀត ។

Verse 42. A thief may harm a thief; an enemy may harm an enemy; but a wrongly directed mind can do oneself far greater harm.[7]

គាថាទី ៤៣: មាតាបិតា ឬពួកញាតិដទៃទៀត មិនអាចធ្វើនូវហេតុនោះ ឱ្យបានឡើយ. (តែ) ចិត្តដែលបុគ្គលតម្កល់ទុកត្រូវហើយ (ប៉ុណ្ណោះ) អាចធ្វើនូវបុគ្គលនោះ ឱ្យបានប្រសើរជាងហេតុនោះទៅទៀត ។

Verse 43: Not a mother, nor a father, nor any other relative can do more for the well-being of one than a rightly-directed mind can.[8]

ជំពូកទី ៤: បុប្ផវគ្គ

Chapter IV: Puppha Vagga– Flowers

គាថាទី ៤៤: អ្នកណានឹងដឹងច្បាស់នូវផែនដីនេះ និងយមលោក និងមនុស្សលោកនេះ ព្រមទាំងទេវលោកបាន. អ្នកណានឹងជ្រើសយកនូវបទនៃធម៌ដែលតថាគតសម្តែងល្អហើយ ដូចជានាយមាលាការដែលឆ្លាត ជ្រើសរើសយកផ្កាឈើ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 44. Who shall examine this earth (i.e., this body) the world of Yama[1] (i.e., the four Apāyas) and the world of man together with the world of devas? Who shall examine the well-taught Path of Virtue[2] (Dhammapada) as an expert florist picks and chooses flowers?

គាថាទី ៤៥: ព្រះសេក្ខៈ នឹងដឹងច្បាស់នូវផែនដីនេះ និងយមលោក មនុស្សលោកនេះ ព្រមទាំងទេវលោកបាន. ព្រះសេក្ខៈនឹងជ្រើសយកបទនៃធម៌ដែលតថាគតសម្តែងល្អហើយ ដូចជានាយមាលាការដែលឆ្លាត ជ្រើសរើសយកផ្កាឈើ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 45. The Ariya Sekha shall examine this earth (i.e., the body), the world of Yama (i.e., the four Apāyas) and the world of man together with the world of devas. The Ariya Sekha shall examine the well-taught Path of Virtue (Dhammapada) as an expert florist picks and chooses flowers.[3]

គាថាទី ៤៦: ភិក្ខុដឹងច្បាស់នូវរាងកាយនេះថា ដូចជាពពុះទឹក ដឹងច្បាស់នូវរាងកាយនេះថា ដូចជាថ្ងៃបណ្តើរកូន ជាធមិគប្បីកាត់ចោលនូវកម្រងផ្ការបស់មារាធិរាជ គឺវដ្តៈ[៤] ទាំងបី ហើយដល់ស្ថានទីដែលមច្ចុរាជមើលមិនឃើញ គឺព្រះនិព្វាន។

Verse 46. One who knows that this body is impermanent like froth[5], and comprehends that it is insubstantial like a mirage, will cut the flowers of Māra (i.e., the three kinds of *vṭṭa* or rounds), and pass out of sight of the King of Death[6].

គាថាទី ៤៧: មច្ចុរាជ គឺសេចក្តីស្លាប់ រមែងអូសទាញយកនូវនរជនដែលមានចិត្តជាប់ជំពាក់ ក្នុងអារម្មណ៏ផ្សេងៗ ជាអ្នកកំពុងតែជ្រើសរើសយកកម្រងផ្កា គឺបញ្ចកាមគុណទៅ ដូចជាមហាសាគរដ៏ធំធេងជន់លិចកួចយកអ្នកស្រុក ដែលដេកលក់ទៅ យ៉ាងនោះឯង។

Verse 47. Like one who picks and chooses flowers, a man who has his mind attached to sensual pleasures is carried away by Death, just as a great flood sweeps away a sleeping village.

គាថាទី ៤៨: មច្ចុរាជ រមែងធ្វើនូវនរជនដែលមានចិត្តជាប់ជំពាក់ ក្នុងអារម្មណ៏ផ្សេងៗ ជាអ្នកកំពុងតែជ្រើសយកផ្កាឈើទាំងឡាយ គឺបញ្ចកាមគុណ ជាអ្នកមិនចេះឆ្អែតឆ្អន់ក្នុងកាមទាំងឡាយ ឱ្យចូលកាន់អំណាចរបស់ខ្លួន។

Verse 48. Like one who picks and chooses flowers, a man who has his mind attached to sensual pleasures and is insatiate in them is over powered by Death.

គាថាទី ៤៩: មុនីគប្បីចូលទៅផ្ទះ ដូចជាភមរជាតិមិនធ្វើឱ្យរស និងក្លិនរុក្ខជាតិមានការខូចខាត ក្រេបជញ្ជក់យកតែរស គឺកេសរផ្កា ហើយហោះហើរទៅយ៉ាងដូច្នោះឯង។[៧]

Verse 49: As the bee collects nectar and flies away without damaging the flower or its colour or its scent, so also, let the sage dwell and act in the village[8] (without affecting the faith and generosity or the wealth of the villagers).

គាថាទី ៥០: បុគ្គលមិនគួរយកពាក្យសំដីដែលលាមកអាក្រក់របស់ជនដទៃមកទុកនៅក្នុងចិត្តឡើយ មិនគួរជញ្ជីងចាំមើលកិច្ចការដែលគេធ្វើហើយ និងមិនបានធ្វើហើយរបស់ជនដទៃ គួរតែពិចារណាកិច្ចការរបស់ខ្លួនដែលបានធ្វើរួចហើយ និងមិនទាន់បានធ្វើរួចហើយ ប៉ុណ្ណោះ។

Verse 50: One should not consider the faults of others, nor their doing or not doing good or bad deeds. One should consider only whether one has done or not done good or bad deeds.

គាថាទី ៥១: បុប្ផជាតិដែលមានពណ៌ស្រស់ល្អ តែមិនមានក្លិនក្រអូប យ៉ាងណាមិញ, វាចាសុភាសិត ជាវាចាដែលមិនមានផលដល់បុគ្គលដែលមិនធ្វើតាមក៏យ៉ាងនោះដែរ។

Verse 51. Just as a beautiful flower, lacking in scent, cannot give the wearer the benefit of its scent, so also, the well-preached words of the Buddha cannot benefit one who does not practise the Dhamma.

គាថាទី ៥២: បុប្ផជាតិ ដែលមានពណ៌ស្រស់ល្អ ព្រមទាំងមានក្លិនក្រអូបសាយ ដល់អ្នកប្រដាប់ យ៉ាងណាមិញ, វាចាដែលជាសុភាសិត ជាវាចាដែលមាន ប្រយោជន៍ ដល់អ្នកដែលបានធ្វើតាមដោយល្អ ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

Verse 52. Just as a flower, beautiful as well as fragrant, will give the wearer the benefit of its scent, so also, the well-preached words of the Buddha will benefit one who practises the Dhamma.

គាថាទី ៥៣: នាយមាលាការ គប្បីធ្វើកម្រងផ្កាឱ្យបានច្រើនអំពីគំនរផ្កា យ៉ាង ណាមិញ, បុគ្គលដែលមានសេចក្តីស្លាប់ធម្មតា គប្បីធ្វើកុសលឱ្យបានច្រើន ក៏យ៉ាងនោះដែរ ។

Verse 53. As from a collection of flowers many a garland can be made by an expert florist, so also, much good can be done (with wealth, out of faith and generosity) by one subject to birth and death.

គាថាទី ៥៤: ក្លិនបុប្ផជាតិក្រអូបរសាត់ទៅច្រាសខ្យល់មិនបានឡើយ ក្លិនខ្លឹម ច័ន្ទន៍ ឫក្រស្នា និងក្លិនម្លិះរួត ក៏ក្រអូបទៅច្រាសខ្យល់មិនបានដែរ ក្លិននៃពួក សប្បុរសទាំងឡាយក្រអូបច្រាសខ្យល់បាន ព្រោះសប្បុរសរមែងល្បីខ្ចរខ្ចារ គ្រប់ទិសទីកន្លែងបាន ។

Verse 54. The scent of flowers cannot go against the wind; nor the scent of sandalwood, nor of rhododendron (*tagara*), nor of jasmin (*mallika*); only the reputation of good people can go against the wind. The reputation of the virtuous ones (sappurisa) is wafted abroad in all directions.

គាថាទី ៥៥: ក្លិនគឺសីល ជាធម្មជាតិប្រសើរជាងគន្ធជាតទាំងអស់នេះ គឺ ក្លិនខ្លឹមច័ន្ទន៍ ក្លិនក្រស្នា ក្លិនផ្កាឧប្បល ហើយនិងក្លិនម្លិះរួត ។

Verse 55. There are the scents of sandalwood, rhododendron, lotus and jasmin (*vassika*); but the scent of virtue surpasses all scents.

គាថាទី ៥៦: ក្លិនក្រស្នា ក្លិនច័ន្ទន៍ឯណាមួយ ក្លិននេះមានតិចពេកណាស់ ចំណែកក្លិនរបស់អ្នកមានសីលទាំងឡាយ ជាក្លិនដ៏ប្រសើរបំផុតក្រអូបសុសសាយទៅក្នុងពួកទេវតា និងមនុស្សទាំងឡាយ ។

Verse 56. The scents of rhododendron[9] and of sandal wood are very faint; but the scent (reputation) of the virtuous[10] is the strongest; it spreads even to the abodes of the deva.

គាថាទី ៥៧: មារាធិរាជ មិនអាចរកឃើញនូវគតិរបស់លោកអ្នកដែលដល់ ព្រមដោយសីល ជាអ្នករស់នៅដោយសេចក្តីមិនប្រមាទ រួចផុតស្រឡះហើយ ពីលោភៈទោសៈ និងមោហៈ ព្រោះដឹងដោយប្រពៃទាំងនោះបានឡើយ ។

Verse 57. Māra cannot find the path taken by those who are endowed with virtue, who live mindfully and have been freed from moral defilements by Right Knowledge.

គាថាទី ៥៨-៥៩: ផ្កាឈូកមានក្លិនក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ ដុះឡើងក្នុងគំនរ សម្រាមដែលគេចាក់ចោលក្បែរផ្លូវធំ ជាផ្កាដែលជាទីពេញចិត្តដល់អ្នកដំណើរ យ៉ាងណាមិញ, សាវ័ករបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទោះបីកើតនៅក្នុងសមាគមនៃ

ពួកជនដែលដូចជាកងសម្រាមក៏ដោយ ក៏នៅតែរុងរឿងលើសបុថុជ្ជនទាំងឡាយដែលងងឹតសូន្យឈឹងដោយបញ្ញា ក៏យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verses 58-59: As a sweet-smelling and beautiful lotus flower may grow upon a heap of rubbish thrown on the highway, so also, out of the rubbish heap of beings may appear a disciple of the Buddha, who with his wisdom shines forth far above the blind (ignorant) worldlings.[11]

<u>ពាក្យគួរពិនិត្យ!</u>

អ្នកស្លៀកពាក់ស្អាតល្អ មិនមែនមានន័យថា ល្អឡើយ។

Fine feathers do not make fine birds.

ស្វាមីល្អ គួរចេះធ្វើថ្លង់ រីឯប្រពន្ធល្អវិញ គួរចេះធ្វើមើលមិនឃើញ។

A good husband should be deaf and a good wife blind.

ជំពូកទី ៥: ពាលវគ្គ

Chapter V: Bāla Vagga–The Fool

គាថាទី ៦០: យប់យូរសម្រាប់អ្នកដែលដេកមិនលក់, យោជន៍ឆ្ងាយដាច់ស្រយាលសម្រាប់អ្នកដែលស្បើយកម្លាំងហើយ, វដ្តសង្សារវែងឆ្ងាយសម្រាប់បុគ្គលពាល[១] ទាំងឡាយដែលមិនដឹងច្បាស់នូវព្រះធម៌ ។

Verse 60: Long is the night to one who is wakeful; long is (the journey of) one yojana to the traveller who is tired; long is saṁsāra[2] (round of rebirths) to the fool, who is ignorant of the true Dhamma (the Teaching of the Buddha).

គាថាទី ៦១: បើបុគ្គលធ្វើដំណើរទៅ (ទីណា) មិនបានសំឡាញ់ដែលមានគុណធម៌ប្រសើរជាងខ្លួន ឬស្មើនឹងខ្លួនទេ, គប្បីធ្វើដំណើរទៅតែម្នាក់ឯង ឱ្យបានរឹងប៉ឹងល្អ, ព្រោះថា ភាពជាមិត្រសំឡាញ់ ក្នុងបុគ្គលពាលមិនមានឡើយ ។

Verse 61: If a person seeking a companion cannot find one who is better than or equal to him, let him resolutely go on alone; there can be no companionship[3] with the foolish[4].

គាថាទី ៦២: ជនពាលតែងក្តៅក្រហល់ក្រហាយថា "បុត្រទាំងឡាយរបស់អញមាន, ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អញមាន", តាមការពិត ខ្លួនមិនមែនជារបស់ខ្លួន, បុត្រទាំងឡាយនឹងមានមកពីណា, ទ្រព្យនឹងមានមកពីណា? ។

Verse 62. "I have sons, I have wealth"; with this (feeling of attachment) the fool is afflicted. Indeed, he himself is not his own, how can sons and wealth be his?

គាថាទី ៦៣: បុគ្គលណាដឹងខ្លួនឯងថា ជាអ្នកល្ងង់ខ្លៅ, បុគ្គលនោះនឹងក្លាយទៅជាបណ្ឌិតបាន ព្រោះការដឹងខ្លួននោះ, ឯបុគ្គលណាជាអ្នកល្ងង់ខ្លៅ សម្គាល់ខ្លួនឯងថា ជាបណ្ឌិត បុគ្គលនោះ តថាគតហៅថា ជាអ្នកល្ងង់ខ្លៅ ។

Verse 63. The fool who knows that he is a fool can, for that reason, be a wise man; but the fool who thinks that he is wise is, indeed, called a fool.

គាថាទី ៦៤: ជនពាល ទោះបីចូលទៅអង្គុយជិតជាមួយនឹងបណ្ឌិតអស់មួយជីវិតក៏ដោយ, គេក៏មិនដឹងច្បាស់នូវព្រះធម៌ដែរ ប្រៀបដូចជាវែកមិនស្គាល់រសជាតិសម្ល យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 64. A fool, even though he is associated with a wise man all his life, does not understand the Dhamma, just as a ladle does not know the taste of soup.

គាថាទី ៦៥: វិញ្ញូជន សូម្បីចូលទៅអង្គុយជិតជាមួយនឹងបណ្ឌិតអស់ពេលខ្លីក៏ដោយ, គេនឹងយល់ច្បាស់នូវព្រះធម៌បានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ប្រៀបបីដូចជាអណ្តាតស្គាល់រសជាតិនៃសម្ល យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 65. An intelligent man, even though he is associated with a wise man only for a moment, quickly understands the Dhamma, just as the tongue knows the taste of soup.

គាថាទី ៦៦: ជនពាលទាំងឡាយ អាប់ប្រាជ្ញា មានខ្លួនបីដូចជាសត្រូវ ដើរសាងបាបកម្មដែលមានផលក្តៅក្រហាយ ។

Verse 66. With themselves as their own enemies, fools lacking in intelligence, move about doing evil deeds, which bear bitter fruits.

គាថាទី ៦៧: បុគ្គលធ្វើកម្មណាហើយ ក្តៅក្រហាយជាខាងក្រោយ មានមុខពេញដោយទឹកភ្នែក ស្រែកទួញយំ ទទួលនូវផលនៃកម្មណា, កម្មដែលធ្វើនោះ មិនល្អសោះឡើយ ។

Verse 67. That deed is not well done, if one has to repent for having done it, and if, with a tearful face, one has to weep as a result of that deed.

គាថាទី ៦៨: បុគ្គលធ្វើកម្មណាហើយ មិនក្តៅក្រហាយជាខាងក្រោយ មានការឆ្អែតចិត្ត មានចិត្តសប្បាយ សោយនូវផលនៃកម្មណា, កម្មដែលធ្វើនោះជាកម្មល្អ ។

Verse 68. That deed is well done if one has not to repent for having done it, and if one is delightful and happy with the result of that deed.

គាថាទី ៦៩: ដរាបណា បាបមិនទាន់ហុចផលឱ្យ, ដរាបនោះ បុគ្គលពាលសម្គាល់ថា បាបមានរសជាតិផ្អែមដូចជាទឹកឃ្មុំ, ពេលណា បាបឱ្យផល, ពេលនោះ ជនពាលនឹងបានជួបប្រទះនូវសេចក្តីទុក្ខ (ដោយពិតប្រាកដ) ។

Verse 69. As long as the evil deed does not bear fruit, the fool thinks it is sweet like honey; but when his evil deed does bear fruit, the fool suffers for it.[5]

គាថាទី ៧០: ជនពាល គប្បីបរិភោគភោជនាហារ ដោយចុងស្បូវភ្លាំងរាល់ៗខែ, គេមិនបានដល់នូវចំណែកទី១៦ នៃព្រះអរិយបុគ្គល ដែលលោកមានធម៌កំណត់រាប់បានហើយទាំងឡាយ (តាំងពីសោតាបន្នឡើងទៅ)។

Verse 70. Even though, month after month, the fool (living in austerity) takes his food sparingly with the tip of a grass blade[6], he is not worth even one-sixteenth part of those who have comprehended the Truth (i.e., the ariyas).

គាថាទី ៧១: ក៏បាបកម្មដែលបុគ្គលបានធ្វើហើយ មិនទាន់ហុចផលឱ្យ ដូចជាទឹកដោះដែលគេរីតក្នុងខណៈនោះ មិនទាន់ប្រែប្រួលទៅ យ៉ាងនោះឯង, បាប-កម្មរមែងតាមដុតនូវបុគ្គលពាល ដូចភ្លើងដែលក្តៅងំ យ៉ាងនោះឯង។

Verse 71. An evil deed does not immediately bear fruit, just as the newly-drawn milk does not curdle at once; but it follows the fool burning him like live coal covered with ashes.

គាថាទី ៧២: ចំណេះវិជ្ជាកើតឡើងដល់បុគ្គលពាល ដើម្បីសេចក្តីវិនាស ឥតប្រយោជន៍តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ, ចំណេះវិជ្ជានោះ ញ៉ាំងបញ្ញារបស់គេឱ្យធ្លាក់ចុះរមែងកំចាត់បង់នូវចំណែកនៃធម៌ល្អ របស់បុគ្គលពាលនោះចោល។

Verse 72. The skill of a fool can only harm him; it destroys his merit and his wisdom (lit., it severs his head).[7]

គាថាទី ៧៣: ភិក្ខុពាល គប្បីប្រាថ្នាសេចក្តីសរសើរដែលមិនមាន ចង់បានធំលើពួកភិក្ខុទាំងឡាយ ចង់បានឥស្សរភាព នៅក្នុងអាវាសទាំងមូល និងចង់បានការបូជាក្នុងត្រកូលដទៃទៀត។

Verse 73. The foolish bhikkhu desires praise for qualities he does not have, precedence among bhikkhus, authority in the monasteries, and veneration from those unrelated to him.

គាថាទី ៧៤: សេចក្តីត្រិះរិះរមែងកើតមានដល់ភិក្ខុពាលយ៉ាងនេះ គឺ "គ្រហស្ថនិងបព្វជិតទាំងពីរពួក ចូរសម្គាល់នូវកិច្ចការដែលគេធ្វើហើយ ព្រោះអាស្រ័យអាត្មាតែម្នាក់ឯង ចូរនៅក្នុងអំណាចរបស់អាត្មាអញ តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ក្នុងកិច្ចការណាមួយ ទោះតូចក្តី ធំក្តី " សេចក្តីប្រណែន និងមានះ ការប្រកាន់ខ្លួនរមែងចម្រើនឡើងដល់ (ភិក្ខុពាលនោះ)។

Verse 74. "Let both laymen and bhikkhus think that things are done because of me; let them obey me in all matters, great and small." Such being the thoughts of the fool, his greed and his pride grow.

គាថាទី ៧៥: ក៏បដិបទាដែលអាស្រ័យលាភផ្សេង, បដិបទាដែលញ៉ាំងសត្វឱ្យដល់ព្រះនិព្វានផ្សេង (ម្នាក់ម្យ៉ាង), ភិក្ខុជាសាវ័កនៃព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ដឹងនូវហេតុនេះហើយ មិនគួរត្រេកអរនឹងលាភសក្ការៈ គួរតាមចម្រើនវិវេក។

Verse 75. Indeed, the path that leads to worldly gain is one and the Path that leads to Nibbāna is another. Fully comprehending this, the bhikkhu, the disciple of the Buddha, should not take

delight in worldly gain and honour, but devote himself to solitude, detachment and the realization of Nibbāna.[8]

ពាក្យគួរចងចាំ

ឃុបឃិតជនពាលតែងរាលទុក្ខដល់ខ្លួន ឃុបឃិតបណ្ឌិតតែងសុខជីវិត ។

Associating with a blacksheep always brings sorrow but a wise man always brings happiness.

ជំពូកទី ៦: បណ្ឌិតវគ្គ

Chapter VI: Paṇḍita Vagga–The Wise

គាថាទី ៧៦: បុគ្គល គប្បីសម្លឹងមើលអ្នកណាម្នាក់ ដែលជាអ្នកមានប្រាជ្ញា និយាយចង្អុលបង្ហាញទោសឱ្យបានឃើញជាក់ច្បាស់ ដូចជាអ្នកបង្ហាញកំណប់ទ្រព្យឱ្យ យ៉ាងនោះឯង, គប្បីសេពគប់នឹងអ្នកប្រាជ្ញ ដែលលោកជាបណ្ឌិតនោះ, (ព្រោះថា) កាលបើសេពគប់នឹងអ្នកប្រាជ្ញនោះមានតែសេចក្ដីល្អ មិនមានសេចក្ដីអាក្រក់ឡើយ ។

Verse 76. One should follow a man of wisdom who rebukes one for one's faults, as one would follow a guide to some buried treasure. To one who follows such a wise man, it will be an advantage and not a disadvantage.

គាថាទី ៧៧: អ្នកណា គប្បីឱ្យឱវាទ ទូន្មានប្រៀនប្រដៅ និងហាមប្រាមចាកធម៌របស់អសប្បុរស អ្នកនោះឯង រមែងជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកសប្បុរស មិនជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកអសប្បុរសទាំងឡាយ ។

Verse 77. The man of wisdom should admonish others; he should give advice and should prevent others from doing wrong; such a man is held dear by the good; be is disliked only by the bad.

គាថាទី ៧៨: បុគ្គល មិនគួរសេពគប់នឹងបាបមិត្រ[១], មិនគួរសេពគប់នឹងបុរសថោកទាប, គួរសេពគប់តែកល្យាណមិត្រ[២], គួរសេពគប់តែនឹងបុរសខ្ពង់ខ្ពស់។

Verse 78. One should not associate with bad friends, nor with the vile. One should associate with good friends, and with those who are noble.

គាថាទី ៧៩: បណ្ឌិតជាអ្នកមានធម្មបីតិ (ឆ្អែតក្នុងធម៌) មានចិត្តត្រេកអរ ហើយ រមែងនៅជាសុខ, បណ្ឌិតរមែងត្រេកអរក្នុងធម៌ដែលព្រះអរិយៈបានប្រកាសហើយសព្វៗកាល។

Verse 79. He who drinks in the Dhamma lives happily with a serene mind; the wise man always takes delight in the Dhamma (*Bodhipakkhiya Dhamma*) expounded by the Noble Ones[3] (*ariyas*).

គាថាទី ៨០: ធម្មតា អ្នកស្រែតែងបាចទឹកបញ្ចូលទៅក្នុងស្រែ, ជាងធ្វើព្រួញតែងពត់ព្រួញឱ្យត្រង់, ជាងឈើតែងចាំងឈើឱ្យស្មើ, ឯជនជាបណ្ឌិតតែងអប់រំខ្លួន (ឱ្យបានល្អ)។

Verse 80. Farmers (lit., makers of irrigation canals) channel the water; fletchers straighten the arrow; carpenters work the timber; the Wise tame themselves.

គាថាទី ៨១: ភ្នំថ្មតាន់សុទ្ធរមែងមិនកម្រើកញាប់ញ័រ ព្រោះខ្យល់ យ៉ាងណាមិញ, បណ្ឌិតទាំងឡាយ ក៏មិនញាប់ញ័រ ព្រោះការតិះដៀល និងការសរសើរ យ៉ាងដូច្នោះដែរ។

Verse 81. As a mountain of rock is unshaken by wind, so also, the wise are unperturbed by blame or by praise.

គាថាទី ៨២: អន្លង់ទឹកជ្រៅដែលថ្លាល្អ មិនមានកករល្អក់ យ៉ាងណាមិញ, បណ្ឌិតទាំងឡាយ បានស្តាប់ព្រះធម៌ហើយ រមែងរីករាយសប្បាយចិត្ត ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ។

Verse 82. Like a lake which is deep, clear and calm, the wise after listening to the Teaching (Dhamma) become serene.[4]

គាថាទី ៨៣: សប្បុរសទាំងឡាយ មិនជាប់ជំពាក់ក្នុងធម៌ទាំងពួង លោកអ្នកដែលស្ងប់រម្ងាប់ មិនអន្ទះអន្ទែងព្រោះសេចក្តីប្រាថ្នាក្នុងកាម, បណ្ឌិតទាំងឡាយ ដែលសេចក្តីសុខ ឬទុក្ខពាល់ត្រូវហើយ ក៏មិនសម្តែងអាការៈឡើងចុះដែរ។

Verse 83. Indeed, the virtuous give up all (i.e., attachment to the five khandhas, etc.); the virtuous (lit., the tranquil) do not talk with sensual desire; when faced with joy or sorrow, the wise do not show elation or depression.

គាថាទី ៨៤: បណ្ឌិត នឹងមិនធ្វើបាប ព្រោះហេតុនៃខ្លួន, នឹងមិនធ្វើបាបព្រោះហេតុនៃអ្នកដទៃ, មិនគួរប្រាថ្នាបុត្រ, មិនគួរប្រាថ្នាទ្រព្យសម្បត្តិ, មិនគួរ

ប្រាថ្នារាជធានី, មិនគួរប្រាថ្នាសេចក្ដីសម្រេចដើម្បីខ្លួន ព្រោះហេតុដែលមិនប្រកបត្រូវតាមធម៌ បណ្ឌិតនោះ គប្បីជាអ្នកមានសីល មានបញ្ញា តាំងនៅក្នុងព្រះធម៌ ។

Verse 84. For his own sake or for the sake of others, he does no evil; nor does he wish for sons and daughters or for wealth or for a kingdom by doing evil; nor does he wish for success by unfair means; such a one is indeed virtuous, wise and just.

គាថាទី ៨៥: បណ្ដាមនុស្សទាំងឡាយ មនុស្សដែលបានដល់ត្រើយ គឺ ព្រះ-និព្វាននោះ មានចំនួនតិចតួចណាស់, ចំណែកឯមនុស្សក្រៅពីនេះ រមែងទៅដល់ត្រើយ គឺសក្កាយទិដ្ឋិតែម៉្យាង ។

Verse 85. Few among men reach the other shore (Nibbāna); all the others only run up and down on this shore.

គាថាទី ៨៦: អ្នកណាប្រព្រឹត្តសមគួរដល់ធម៌ ដែលតថាគតបានសម្ដែងហើយដោយប្រពៃ, អ្នកទាំងនោះ នឹងបានដល់នូវត្រើយ គឺព្រះនិព្វាន ឆ្លងផុតពីវាលវដ្ដសង្សារ ដែលជាទីតាំងនៃមច្ចុរាជ គឺកិលេសមារ ដែលបុគ្គលឆ្លងបានដោយកម្រ ។

Verse 86. But those who practise according to the well-expounded Dhamma will reach the other shore (Nibbāna), having passed the realm of Death (i.e., samsara), very difficult as it is to cross.

គាថាទី ៨៧-៨៨: បណ្ឌិតលះបង់នូវធម៌ខ្មៅ (ធម៌អាក្រក់) ចោលហើយ ចេញពីអាល័យ អាស្រ័យព្រះនិព្វានដែលគ្មានអាល័យ ហើយគប្បីញុំាងធម៌ស (ធម៌ល្អ) ឱ្យបានចម្រើនឡើង, គប្បីលះកាមទាំងឡាយចោលហើយ ជាអ្នកមិនមានគ្រឿងកង្វល់ ប្រាថ្នានូវសេចក្ដីត្រេកអរដ៏ក្រៃលែង ក្នុងវិវេកដែលគេត្រេកអរបានដោយកម្រ, បណ្ឌិតគប្បីធ្វើខ្លួនឱ្យស្អាតបរិសុទ្ធចាកគ្រឿងសៅ-ហ្មងចិត្តទាំងឡាយ ។

Verse 87 & 88. The man of wisdom, leaving the home of craving and having Nibbāna as his goal, should give up the dark states[5], evil ways and cultivate pure, good ones. He should seek great delight in solitude, detachment and Nibbāna, which an ordinary man finds so difficult to enjoy. He should also give up sensual pleasures, and clinging to nothing, should cleanse himself of all impurities of the mind[6].

គាថាទី ៨៩: ជនទាំងឡាយ បានអប់រំចិត្តល្អត្រឹមត្រូវហើយ ក្នុងអង្គធម៌ដែលជាគ្រឿងត្រាស់ដឹងទាំងឡាយ (និង) ជនទាំងឡាយ មិនប្រកាន់មាំ ត្រេកអរក្នុងការលះចោលនូវការប្រកាន់មាំ, ជនទាំងឡាយនោះៗ ជាអ្នកមិនមានអាសវៈ ជាអ្នករុងរឿង បរិនិព្វានក្នុងលោក ។

Verse 89. Those, with mind well-developed in the seven Factors of Enlightenment[7] (bojjhaṅga), having rid themselves of all grasping[8], rejoice in their abandonment of attachment. Such men, with all moral intoxicants eradicated, and powerful (with the light of Arahatta Magganana), have realized Nibbāna in this world (i.e., with Khandha aggregates remaining).

ជំពូកទី ៧: អរហន្តវគ្គ

Chapter VII: Arahanta[1] Vagga– The Worthy

គាថាទី ៩០: សេចក្ដីក្ដៅក្រហាយ មិនមានដល់អ្នកដែលមានផ្លូវឆ្ងាយបានទៅដល់ហើយ អស់សេចក្ដីសោកសៅ រួចផុតអស់ហើយក្នុងធម៌ទាំងពួង លះកិ-លេសគ្រឿងរួបរឹតបានហើយ ។

Verse 90. For him (an arahat) whose journey[2] is ended, who is free from sorrow and from all (e.g. khandha aggregates), who has destroyed all Ties[3], there is no more distress.

គាថាទី ៩១: ព្រះខីណាស្រពទាំងឡាយ ជាអ្នកមានសតិតែងចៀសចេញឆ្ងាយ លោកមិនត្រេកអរក្នុងទីនៅអាស្រ័យ លះបង់ចោលនូវអាល័យ គឺការជាប់ជំពាក់បានអស់ហើយ បីដូចជាសត្វហង្សលះបង់ភក់ចោលហើយ ហើរទៅយ៉ាងនោះឯង ។

Verse 91. The mindful strive diligently (in the Tranquillity and Insight Development Practice); they take no delight in the home (i.e., in the life of sensual pleasures); like swans (haṁsa) that forsake the muddy pool, they abandon all home life (i.e., all cravings).

គាថាទី ៩២: ជនទាំងឡាយណា មិនមានការសន្សំទុក, ជនទាំងឡាយណាមានភោជនបានកំណត់ដឹងហើយ, សុញ្ញតវិមោក្ខ អនិមិត្តវិមោក្ខ ជាគោចររបស់ជនទាំងឡាយណា, គតិ គឺដំណើរនៃជនទាំងឡាយនោះៗ កម្រណាស់នឹងដឹងច្បាស់បាន ដូចជាគន្លងនៃពួកសត្វព្ធដ៏អាកាស យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 92. Arahats do not hoard (anything); when taking food[4] they reflect well over it (i.e., in accordance with the three parinnas). They have as their object liberation from existence, that is, Nibbāna which is Void and Signless. Their destination, like the course of birds in the air, cannot be traced.

គាថាទី ៩៣: អាសវៈ គឺគ្រឿងត្រាំទាំងឡាយរបស់បុគ្គលណាអស់ហើយ, បុគ្គលណាមិនអាស្រ័យហើយក្នុងអាហារ, និងសុញ្ញតវិមោក្ខ អនិមិត្តវិមោក្ខ ជាគោចររបស់បុគ្គលណា គន្លងជើងនៃបុគ្គលនោះៗ កម្រណាស់ នឹងដឹងច្បាស់បាន ដូចជាគន្លងពួកសត្វព្ធដ៏អាកាស យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 93. The arahat is free from moral intoxicants (āsavas);[5] he is not attached to food. He has as his object liberation from existence, i.e., Nibbāna which is Void and Signless. His path, like that of birds in the air, cannot be traced.

គាថាទី ៩៤: ឥន្ទ្រិយ៍ទាំងឡាយរបស់ភិក្ខុណា ដល់ការស្ងប់រម្ងាប់ហើយ ដូចជាសេះដែលនាយសារថីបានហ្វឹកហាត់ល្អហើយ យ៉ាងនោះឯង, សូម្បីពួកទេវតាក៏ញញឹមរាក់ទាក់ចំពោះភិក្ខុអង្គនោះ ដែលជាអ្នកលះមានះចោលហើយ មិនមានអាសវៈ ជាអ្នកមានគោលជំហររឹងប៉ឹង ។

Verse 94. The arahat whose sense-faculties are calm like horses well-tamed by the charioteer, who is free from pride and moral intoxicants - such an arahat is held dear even by the devas.

គាថាទី ៩៥: ភិក្ខុណាមានចិត្តស្មើដោយផែនដី ប្រៀបដូចជាសសរខឿន មានគោលជំហររឹងប៉ឹង មានវត្តប្រតិបត្តិល្អ មានកិលេសដូចជាភក់ទៅប្រាសហើយ ដូចជាទន្លេដែលមិនកករល្អក់ យ៉ាងនោះឯង នឹងមិនសោមនស្ស មិនទោមនស្ស, សង្សារវដ្តទាំងឡាយ នឹងមិនមានដល់ភិក្ខុដែលមានគោលជំហររឹងប៉ឹង យ៉ាងនោះឡើយ ។

Verse 95. Like the earth, the arahat is patient and is not provoked to respond in anger; like the door-post he is firm; he is unperturbed by the ups and downs of life; he is serene and pure like a lake free from mud. For such an arahat there will be no more rebirth.

គាថាទី ៩៦: ចិត្តស្ងប់ វាចាស្ងប់ និងកាយកម្មក៏ស្ងប់ រមែងមានដល់លោកអ្នកដែលរួចផុតហើយ ព្រោះដឹងដោយប្រពៃ ជាអ្នកស្ងប់រម្ងាប់ មានគោលជំហររឹងប៉ឹង យ៉ាងនោះ ។

Verse 96. An arahat is calm in his mind, calm in his speech, and also in his deed; truly knowing the Dhamma, such an arahat is free from moral defilements and is unpurturbed by the ups and downs of life.

គាថាទី ៩៧: នរជនណា មិនជឿគេដោយងាយ ដឹងនូវព្រះនិព្វានដែលបច្ច័យធ្វើមិនបាន កាត់ទីតចោល មានឱកាសបានកម្ចាត់ចោលហើយ មានសេចក្តីត្រូវការខ្ជាក់ចោលបានហើយ នរជននោះឯង ជាបុរសខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ។

Verse 97. He who is not credulous, who has realized the Unconditioned (Nibbāna), who has cut off the links of the round of rebirths, who has destroyed all consequences of good and bad deeds, who has discarded all craving, is indeed the noblest of all men (i.e., an arahat).

គាថាទី ៩៨: ព្រះអរហន្តទាំងឡាយ លោកនៅក្នុងទីណាៗ ទោះបីជាផ្ទះក្តី ព្រៃក្តី ទីទាប ឬទីខ្ពស់ក្តី, ទីនោះៗ សុទ្ធតែជាទីគួរត្រេកអរទាំងអស់ ។

Verse 98. In a village or in a forest, in a valley or on a hill, wherever arahats dwell, that place is delightful.

គាថាទី ៩៩: ព្រៃឈើទាំងឡាយ ជាព្រៃដែលជាទីសប្បាយ, បុគ្គលទាំងឡាយដែលមានរាគៈទៅប្រាសហើយ រមែងត្រេកអរនៅក្នុងព្រៃ ដែលមិនជាទីសប្បាយនៃមហាជន, (ព្រោះ) បុគ្គលដែលមានរាគៈទៅប្រាសហើយទាំងឡាយនោះ ជាអ្នកមិនស្វែងរកកាម ជាប្រក្រតី ។

Verse 99. Forests are delightful, but the worldlings find no delight in them; only those who are free from passion will find delight in them, for they do not seek sensual pleasures.

ជំពូកទី ៨: សហស្សវគ្គ

Chapter VIII: Sahassa Vagga– Thousands

គាថាទី ១០០: វាចា សូម្បីមានដល់ទៅមួយពាន់ម៉ាត់ក៏ដោយ តែជាវាចាមិនប្រកបដោយបទ ដែលមានប្រយោជន៍ វាចានោះ គឺជាវាចាមិនប្រសើរសោះឡើយ, បទដែលប្រកបដោយប្រយោជន៍មួយបទដែលបុគ្គលបានស្តាប់ហើយស្ងប់រម្ងាប់បាន បទនោះ ជាបទប្រសើរជាង។

Verse 100. Better than a thousand words that are senseless and unconnected with the realization of Nibbāna, is a single word of sense, if on hearing it one is calmed.

គាថាទី ១០១: គាថា សូម្បីមានដល់ទៅមួយពាន់ តែជាគាថាមិនប្រកបដោយបទ ដែលមានប្រយោជន៍ គាថានោះ មិនប្រសើរឡើយ, គាថាមួយបទ ដែលបុគ្គលបានស្តាប់ហើយ អាចស្ងប់រម្ងាប់បាន គាថានោះប្រសើរជាង។

Verse 101. Better than a thousand verses that are senseless and unconnected with the realization of Nibbāna, is a single verse, if on hearing it one is calmed.

គាថាទី ១០២: ក៏បុគ្គលណា គប្បីសម្តែងនូវព្រះគាថាដល់ទៅមួយរយ តែមិនប្រកបដោយបទ ដែលមានប្រយោជន៍, បទនៃធម៌មួយបទ ដែលបុគ្គលស្តាប់

ហើយស្ងប់រម្ងាប់បាន បទនៃធម៌នោះប្រសើរជាងគាថាមួយរយរបស់បុគ្គលនោះ។

Verse 102. Better than the recitation of a hundred verses that are senseless and unconnected with the realization of Nibbāna, is the recitation of a single verse of the Teaching (Dhamma), if on hearing it one is calmed.

គាថាទី ១០៣: បុគ្គលណា គប្បីឈ្នះមនុស្សមួយពាន់គុណ នឹងមួយពាន់ (គឺមួយលាន) ក្នុងសមរភូមិ[១] បុគ្គលនោះ មិនឈ្មោះថា អ្នកឈ្នះដ៏ប្រសើរក្នុងសង្គ្រាមបានទេ, ចំណែកឯបុគ្គលណាឈ្នះខ្លួនឯងម្នាក់បានហើយ, បុគ្គលនោះជាអ្នកដែលឈ្នះដ៏ប្រសើរបំផុត នៅក្នុងសមរភូមិ។

Verse 103. A man may conquer a million men in battle,[2] but one who conquers himself is, indeed, the greatest of conquerors.

គាថាទី ១០៤-១០៥: ការឈ្នះខ្លួនឯង ជាការប្រសើរ, ចំណែកឯពួកសត្វក្រៅពីនេះ ដែលគេបានឈ្នះហើយ មិនប្រសើរឡើយ, (ព្រោះថា) កាលបើបុគ្គលអប់រំខ្លួនល្អហើយ មានប្រក្រតីសង្រួមជាប់ជានិច្ច, ទេវតា គន្ធព្វ មារ ព្រមទាំងព្រហ្ម គប្បីធ្វើនូវជ័យជំនះរបស់បុគ្គលនោះ ឱ្យបរាជ័យវិញពុំបានឡើយ។

Verses 104 & 105. It is better indeed, to conquer oneself than to conquer others. Neither a deva, nor a gandhabba,[3] nor Māra together with Brahma[4] can turn into defeat the victory of the man who controls himself.

គាថាទី ១០៦: បុគ្គលណា គប្បីបូជាដោយទ្រព្យមួយពាន់រៀងរាល់ខែ អស់រយៈពេលមួយរយឆ្នាំស្មើៗ, ចំណែកឯបុគ្គលបូជាចំពោះអ្នកដែលមានខ្លួនបានអប់រំហើយ សូម្បីម្នាក់ឯងគត់ អស់រយៈពេលមួយភ្លែតក៏ដោយ, ការបូជាមួយភ្លែតនោះ ប្រសើរជាងការបូជាអស់រយៈពេលជាងរយឆ្នាំ ការបូជាអស់រយៈពេលមួយរយឆ្នាំនោះ នឹងប្រសើរអ្វី ។

Verse 106. Month after month for a hundred years, one may make offerings (to ordinary people) to the value of a thousand *Kahāpanas*; yet if, only for a moment one pays homage to a bhikkhu who has practised Insight Development, this homage is, indeed, better than a hundred years of making offerings (to ordinary people).

គាថាទី ១០៧: ក៏បុគ្គលណា គប្បីបម្រើភ្លើងក្នុងព្រៃអស់ពេលមួយរយឆ្នាំ ចំណែកបុគ្គលបូជាអ្នកដែលមានខ្លួនបានអប់រំហើយ តែម្នាក់គត់ សូម្បីមួយរំពេចក៏ដោយ, ការបូជានេះប្រសើរជាងការបូជាមួយរយឆ្នាំនោះទៅទៀត, ការបូជាមួយរយឆ្នាំ នឹងប្រសើរអ្វី ។

Verse 107. For a hundred years, a man may tend the sacred fire in the forest: yet if, only for a moment, one pays homage to a bhikkhu who has practised Insight Development, this homage is, indeed, better than a hundred years of making sacrifices (in fire-worship).

គាថាទី ១០៨: បុគ្គលអ្នកប្រាថ្នាបុណ្យ គប្បីបូជាយញ្ញ៏ និងការបួងសួងណាមួយ ក្នុងលោកអស់ពេលមួយរយឆ្នាំ, ការបូជាទាំងអស់នោះ មិនបានស្មើនឹង

ចំណែកទី៤នៃការអភិវាទឡើយ, ព្រោះការអភិវាទ ក្រាបថ្វាយបង្គំក្នុងលោក អ្នកមានដំណើរត្រង់ ជាការបូជាដ៏ប្រសើរបំផុត ។

Verse 108. In this world, one may make sacrificial offerings, great and small, all the year round, in order to gain merit; all these offerings are not worth a quarter of the merit gained by worshipping the Noble Ones (Ariyas) who walk the right path.

គាថាទី ១០៩: ធម៌ គឺពរទាំងឡាយ៤ប្រការ គឺអាយុ១, ពណ៌សម្បុរកាយ១, សេចក្តីសុខ១, កម្លាំងមួយ១, រមែងចម្រើនអស់កាលជានិច្ច ដល់អ្នកដែលមានសេចក្តីឱនកាយថ្វាយបង្គំដល់ព្រះរតនត្រៃជាប្រក្រតី និងអ្នកដែលមានសេចក្តីគោរពកោតក្រែង ដល់អ្នកដែលមានសេចក្តីចម្រើនដោយគុណ មានសីលគុណជាដើម ឬអ្នកដែលចម្រើនដោយវ័យគឺចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ។

Verse 109. For one who always respects and honours those who are older and more virtuous, four benefits, viz., longevity, beauty, happiness and strength, will increase.

គាថាទី ១១០: ក៏បុគ្គលណា ជាអ្នកមិនមានសីល មានចិត្តមិនគង់វង់ ទោះបី-ជារស់នៅបានមួយរយឆ្នាំក៏ដោយ, ការរស់នៅមួយថ្ងៃរបស់បុគ្គលអ្នកមានសីល មានឈាន ប្រសើរជាងការរស់នៅរបស់បុគ្គលអ្នករស់នៅមួយរយឆ្នាំទៅទៀត ។

Verse 110. Better than a hundred years in the life of an immoral person who has no control over his senses, is a day in the life of a virtuous person who cultivates Tranquillity and Insight Development Practice.

គាថាទី ១១១: ក៏បុគ្គលណា ជាអ្នកអាប់ប្រាជ្ញា មានចិត្តមិនតង់វង់ គប្បីរស់-នៅមួយរយឆ្នាំ, ការរស់នៅរបស់បុគ្គល អ្នកមានបញ្ញា មានឈាន ត្រឹមតែមួយថ្ងៃគត់ ប្រសើរជាងការរស់នៅរបស់បុគ្គល អ្នករស់នៅមួយរយឆ្នាំនោះទៅទៀត ។

Verse 111. Better than a hundred years in the life of an ignorant person, who has no control over his senses, is a day in the life of a wise man who cultivates Tranquillity and Insight Development Practice.

គាថាទី ១១២: ក៏បុគ្គលណា ជាអ្នកខ្ជិលច្រអូស មានសេចក្តីព្យាយាមមិនល្អ គប្បីរស់នៅដល់ទៅមួយរយឆ្នាំ, ការរស់នៅមួយថ្ងៃ របស់បុគ្គលអ្នកមានសេចក្តីព្យាយាមខ្ជាប់ខ្ជួន ប្រសើរជាងការរស់នៅរបស់បុគ្គលដែលរស់នៅមួយរយឆ្នាំនោះ ។

Verse 112. Better than a hundred years in the life of a person who is idle and inactive, is a day in the life of one who makes a zealous and strenuous effort (in Tranquillity and Insight Development Practice).

គាថាទី ១១៣: ក៏បុគ្គលណា មិនឃើញនូវការកើតឡើង និងការរលត់ គប្បីរស់នៅដល់ទៅមួយរយឆ្នាំ, ការរស់មួយថ្ងៃរបស់បុគ្គល ដែលឃើញការកើតឡើង និងការរលត់ទៅ ប្រសើរជាងការរស់នៅរបស់បុគ្គលដែលរស់នៅមួយរយឆ្នាំនោះ ។

Verse 113. Better than a hundred years in the life of a person who does not perceive the arising and the dissolving of the five aggregates (khandhas), is a day in the life of one who perceives the arising and dissolving of the five aggregates.

គាថាទី ១១៤: អ្នកណាមិនឃើញផ្លូវដែលមិនស្លាប់ គប្បីរស់នៅដល់ទៅ១០០ ឆ្នាំ, ការរស់នៅមួយថ្ងៃនៃបុគ្គលដែលឃើញផ្លូវដែលមិនស្លាប់ ប្រសើរជាងការរស់នៅមួយរយឆ្នាំ របស់បុគ្គលដែលមិនឃើញផ្លូវដែលមិនស្លាប់នោះ ។

Verse 114. Better than a hundred years in the life of a person who does not perceive the Deathless (Nibbāna), is a day in the life of one who perceives the Deathless (Nibbāna).

គាថាទី ១១៥: ក៏បុគ្គលណា មិនឃើញធម៌ដ៏ឧត្តម គប្បីរស់នៅដល់មួយរយឆ្នាំ, ការរស់នៅមួយថ្ងៃរបស់បុគ្គលដែលឃើញធម៌ដ៏ឧត្តម ប្រសើរជាងការរស់នៅ របស់បុគ្គលដែលមិនឃើញធម៌ដ៏ឧត្តមនោះ ។

Verse 115. Better than a hundred years in the life of a person who does not comprehend the Noble Dhamma (*Dhammamuttamaṁ*), is a day in the life of one who comprehends the Noble Dhamma.

ជំពូកទី ៩: បាបវគ្គ

Chapter IX: Pāpa Vagga– Evil

គាថាទី ១១៦: បុគ្គលគប្បីរួសរាន់ប្រញាប់ប្រញាល់ ក្នុងសេចក្តីល្អ, គប្បីហាមប្រាមចិត្តឱ្យផុតពីអំពើអាក្រក់, ព្រោះថា បើបុគ្គលធ្វើសេចក្តីល្អយឺតពេក, ចិត្តនឹងត្រេកអរក្នុងសេចក្តីអាក្រក់ ។

Verse 116. One should make haste in doing good deeds;[1] one should restrain one's mind from evil;[2] for the mind of one who is slow in doing good tends to take delight in doing evil.

គាថាទី ១១៧: បើបុគ្គលធ្វើអាក្រក់ មិនគួរធ្វើអំពើអាក្រក់នោះញឹកញាប់ទេ (និង) មិនគួរត្រេកអរក្នុងអំពើអាក្រក់នោះផងដែរ, ព្រោះថា ការសន្សំបាបនាំសេចក្តីទុក្ខមកឱ្យ ។

Verse 117. If a man does evil, he should not do it again and again; he should not take delight in it; the accumulation of evil leads to dukkha.

គាថាទី ១១៨: បើបុគ្គលធ្វើបុណ្យ គប្បីធ្វើបុណ្យនោះ ឱ្យបានញឹកញាប់, (និង) គប្បីធ្វើសេចក្តីត្រេកអរក្នុងបុណ្យនោះផងដែរ, ព្រោះថា ការសន្សំនូវបុណ្យតែងបានសេចក្តីសុខ ។

Verse 118. If a man does what is good, he should do it again and again; he should take delight in it; the accumulation of merit leads to happiness.

គាថាទី ១១៩: ដរាបណាអំពើអាក្រក់មិនទាន់ហុចផលឱ្យ ដរាបនោះមនុស្សអាក្រក់ឃើញអំពើអាក្រក់ ថា ល្អ, តែពេលណាអំពើអាក្រក់ហុចផលឱ្យ ពេលនោះ មនុស្សអាក្រក់នឹងឃើញអំពើអាក្រក់ ថា អាក្រក់ពិតមែន ។

Verse 119. Even an evil person may still find happiness so long as his evil deed does not bear fruit; but when his evil deed does bear fruit he will meet with evil consequences.[3]

គាថាទី ១២០: ដរាបណាអំពើល្អមិនទាន់ហុចផលឱ្យ ដរាបនោះមនុស្សល្អឃើញអំពើល្អ ថា មិនល្អ, តែពេលណាអំពើល្អហុចផលឱ្យ ពេលនោះមនុស្សល្អឃើញអំពើល្អ ថា ល្អពិតមែន ។

Verse 120. Even a good person may still meet with suffering so long as his good deed does not bear fruit: but when it does bear fruit he will enjoy the benefits of his good deed.[4]

គាថាទី ១២១: បុគ្គលមិនគួរមើលងាយបាបថា "បាបមានប្រមាណតិចតួចនឹងមិនឱ្យផល" សូម្បីតែក្អមទឹក (ដែលគេបើកគ្របចំហ) រមែងពេញដោយដំណក់ទឹកភ្លៀងដែលស្រក់ធ្លាក់ចុះមក ម្តងមួយដំណក់ៗបាន យ៉ាងណាមិញ, បុគ្គលពាលធ្វើអំពើបាប ទោះបីជា ម្តងបន្តិចៗ ក៏រមែងពេញដោយបាបបាន យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 121. One should not think lightly of doing evil, imagining "A little will not affect me"; just as a water-jar is filled up by falling drops of rain, so also, the fool is filled up with evil, by accumulating it little by little.

គាថាទី ១២២: បុគ្គលមិនគួរមើលងាយបុណ្យថា "បុណ្យមានប្រមាណតិចតួចនឹងមិនឱ្យផល" សូម្បីក្អមទឹក (ដែលគេបើកគ្របចំហ) រមែងពេញដោយដំណក់ទឹកភ្លៀងដែលស្រក់ធ្លាក់ចុះមក ម្តងមួយដំណក់ៗបាន យ៉ាងណាមិញ, ធីរជនសន្សំបុណ្យម្តងបន្តិចៗ ក៏រមែងពេញដោយបុណ្យបាន ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

Verse 122. One should not think lightly of doing good, imagining "A little will not affect me'; just as a water-jar is filled up by falling drops of rain, so also, the wise one is filled up with merit, by accumulating it little by little.

គាថាទី ១២៣: បុគ្គល គប្បីលះបង់នូវអំពើអាក្រក់ទាំងឡាយចោលឱ្យបាន ដូចជាពាណិជដែលមានទ្រព្យច្រើន មានគ្នាតិច គេចចេញឆ្ងាយពីផ្លូវដែលមានភ័យ និងដូចជាបុគ្គលដែលចង់បានជីវិត ចៀសវាងនូវថ្នាំពិស យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 123. Just as a wealthy merchant with few attendants avoids a dangerous road, just as one who desires to go on living avoids poison, so also, one should avoid evil.

គាថាទី ១២៤: បើដំបៅមិនមានលើបាទដៃទេ បុគ្គលគប្បីកាន់យកថ្នាំពិសនឹងបាទដៃបាន, ថ្នាំពិសមិនអាចជ្រាបចូលទៅដល់បាទដៃ ដែលមិនមានដំបៅបាន យ៉ាងណាមិញ បាបក៏មិនមានដល់អ្នកដែលមិនធ្វើ (បាប) ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

Verse 124. If there is no wound on the hand, one may handle poison; poison does not affect one who has no wound; there can be no evil for one who has no evil intention.[5]

គាថាទី ១២៥: បុគ្គលណា ប្រទូសរ៉ាយបៀតបៀនដល់អ្នកដែលមិនប្រទូស-រ៉ាយ ជាអ្នកបរិសុទ្ធល្អ មិនមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់ បាបរមែងត្រឡប់មករកបុគ្គលពាលនោះវិញ ដូចជាធូលីល្អិតៗដែលគេបាចប្រាសខ្យល់ (រមែងរសាត់មករកខ្លួនវិញ) យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 125. If one wrongs a person who should not be wronged, one who is pure and is free from moral defilements, viz., an arahat, the evil falls back upon that fool, like fine dust thrown against the wind.

គាថាទី ១២៦: ពួកជនខ្លះ តែងចូលទៅកាន់គភ៌, ពួកជនដែលមានបាបកម្ម រមែងទៅកាន់នរក, ពួកជនដែលមានកម្មជាហេតុនៃសុគតិ រមែងទៅកាន់សុគតិសួគ៌, ពួកជនដែលមិនមានអាសវក្កិលេសរមែងបរិនិព្វាន ។

Verse 126. Some are reborn[6] as human beings, the wicked are reborn in a place of continuous torment (niraya), the righteous go to the deva world, and those who are free from moral intoxicants (viz., the arahats) realize Nibbāna.

គាថាទី ១២៧: អ្នកធ្វើបាបកម្ម ទោះបីរត់គេចទៅពួននៅលើអាកាសក្តី, នៅនាកណ្តាលមហាសមុទ្រក្តី, ចូលទៅពួននៅក្នុងរូងភ្នំក្តី, ក៏នៅតែគេចមិនរួចពីបាបកម្មនោះបានឡើយ ព្រោះថា ភូមិប្រទេសដែលបុគ្គលរត់គេចទៅពួនសម្ងំនៅ ដើម្បីឱ្យរួចផុតពីបាបកម្មនោះ ប្រាកដជាមិនមានសោះឡើយ ។

Verse 127. Not in the sky, nor in the middle of the ocean, nor in the cave of a mountain, nor anywhere else, is there a place, where one may escape from the consequences of an evil deed.

គាថាទី ១២៨: បុគ្គលបាប ទោះបីរត់គេចទៅនៅលើអាកាសក្តី, នៅនាកណ្តាលមហាសមុទ្រក្តី, រត់ចូលទៅនៅក្នុងរូងភ្នំក្តី, ក៏មិនអាចនឹងរត់គេចផុតពីមច្ចុរាជ គឺសេចក្តីស្លាប់បានដែរ ព្រោះថា ភូមិប្រទេសដែលបុគ្គលស្ថិតនៅហើយ មច្ចុរាជមិនអាចសង្គ្រុបបាននោះ ប្រាកដជាពុំមានសោះឡើយ ។

Verse 128. Not in the sky, nor in the middle of the ocean, nor in the cave of a mountain, nor anywhere else, is there a place where one cannot be oppressed by Death.

ពាក្យគួរចងចាំ

ទ្រព្យដែលបានមកដោយអំពើទុច្ចរិត ពិតជាមិនអាចផ្តល់សុភមង្គលបានឡើយ ។ ការពិតទ្រព្យសម្បត្តិមិនមែនតែងតែអាចផ្តល់សុភមង្គលទេ ។

Things wrongly obtained don’t bring success or happiness. Indeed, wealth does not always help to produce happiness.

ជំពូកទី ១០: ទណ្ឌវគ្គ

Chapter X: Daṇḍa Vagga–The Rod or Punishment

គាថាទី ១២៩: សត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែតក់ស្លុតចំពោះអាជ្ញា សុទ្ធតែភ័យខ្លាចចំពោះសេចក្តីស្លាប់គ្រប់ៗគ្នា, បុគ្គលធ្វើខ្លួនឱ្យជាឧបមាហើយ មិនគួរប្រហារដោយខ្លួនឯង មិនគួរប្រើអ្នកដទៃឱ្យប្រហារ (នូវសត្វដទៃ) ឡើយ ។

Verse 129. All are afraid of the stick, all fear death. Putting oneself in another's place, one should not beat or kill others.

គាថាទី ១៣០: សត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែតក់ស្លុតចំពោះអាជ្ញាគ្រប់ៗគ្នា ទាំង-អស់, សត្វទាំងឡាយ សុទ្ធតែស្រឡាញ់ជីវិតគ្រប់ៗគ្នា ទាំងអស់, បុគ្គលធ្វើខ្លួនឱ្យជាឧបមា[១] ហើយ មិនគួរវាយប្រហារដោយខ្លួនឯង មិនគួរប្រើអ្នកដទៃឱ្យវាយប្រហារ (សត្វដទៃ) ឡើយ ។

Verse 130. All are afraid of the stick, all hold their lives dear. Putting oneself in another's place, one should not beat or kill others.

គាថាទី ១៣១: សត្វទាំងឡាយដែលកើតមកហើយ សុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បាននូវសេចក្តីសុខ, អ្នកណាស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន តែទៅបៀតបៀនដល់អ្នក

ដទៃ ដោយអាជ្ញា, អ្នកនោះ លះលោកនេះទៅហើយ នឹងមិនបាននូវសេចក្តីសុខឡើយ ។

Verse 131. He who seeks his own happiness by oppressing others, who also desire to have happiness, will not find happiness in his next existence.

គាថាទី ១៣២: សត្វទាំងឡាយដែលកើតមកហើយ សុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់បាននូវសេចក្តីសុខ, អ្នកណាស្វែងរកសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន មិនបៀតបៀនអ្នកដទៃដោយអាជ្ញា អ្នកនោះលះលោកនេះទៅហើយ រមែងបាននូវសេចក្តីសុខ ។

Verse 132. He who seeks his own happiness by not oppressing others, who also desire to have happiness, will find happiness in his next existence.

គាថាទី ១៣៣: អ្នកមិនត្រូវនិយាយពាក្យអាក្រក់នឹងអ្នកណាមួយឡើយ ជនទាំងឡាយត្រូវអ្នកនិយាយស្តីថាឱ្យហើយ គប្បីនិយាយស្តីថាត្រឡប់មករកអ្នកវិញ, ព្រោះថា ការនិយាយប្រជែងវាសនាគ្នា នាំឱ្យកើតទុក្ខ, អាជ្ញាតបត្រូវបានធ្លាក់មករកខ្លួនអ្នកវិញ ។

Verse 133. Do not speak harshly to anyone; those who are thus spoken to will retort. Malicious talk is indeed the cause of trouble (dukkha) and retribution will come to you.

គាថាទី ១៣៤: បើសិនជា អ្នកធ្វើខ្លួនមិនឱ្យកម្រើកញាប់ញ័រ ដូចជារគាំងកំបែកដែលគេបោះចោល, អ្នកនុ៎ះ នឹងជាអ្នកបានដល់នូវព្រះនិព្វាន, ការនិយាយប្រជែងវាសនា នឹងមិនមានដល់អ្នកឡើយ ។

Verse 134. If you can keep yourself calm and quiet like a broken gong which is no longer resonant, you are sure to realize Nibbāna[2], there will be no harshness in you.

គាថាទី ១៣៥: គង្វាលគោ កៀងគោទាំងឡាយ ទៅកាន់ទីគោចរដោយអាជ្ញា គឺដំបង ឬរំពាត់ យ៉ាងណាមិញ, ជរា គឺសេចក្តីទ្រុឌទ្រោមគ្រាំគ្រា និងមច្ចុរាជ គឺសេចក្តីស្លាប់ ក៏កៀងទៅនូវអាយុរបស់សត្វទាំងឡាយ ក៏យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 135. As with a stick the cowherd[3] drives his cattle[4] to the pasture[5], so also, Ageing and Death drive the life of beings.

គាថាទី ១៣៦: បុគ្គលពាលគ្មានបញ្ញា កំពុងធ្វើនូវបាបកម្មទាំងឡាយ ក៏នៅតែមិនដឹងខ្លួន, គេនឹងក្តៅក្រហាយដូចជាភ្លើងឆេះរោលរាល ព្រោះបាបកម្មទាំង-ឡាយរបស់ខ្លួន ។

Verse 136. A fool while doing evil deeds does not know them as being evil; but that fool suffers for his evil deeds like one who is burnt by fire.

គាថាទី ១៣៧: អ្នកណា ប្រទូសរ៉ាយក្នុងជនទាំងឡាយ ដែលមិនប្រទូសរ៉ាយជាអ្នកមិនមានអាជ្ញា ដោយអាជ្ញា រមែងដល់នូវឋានៈ ១០យ៉ាងណាមួយ យ៉ាងឆាប់រហ័ស ។

Verse 137 He who does harm with weapons to those who are harmless and should not be harmed will soon come to any of these ten evil consequences.

គាថាទី ១៣៨, ១៣៩, ១៤០: បុគ្គលគប្បីដល់នូវវេទនាយ៉ាងធ្ងន់១, សេចក្តីវិនាសទ្រព្យ១, ការបែកធ្លាយនៃរាងកាយ១, អាពាធជាទម្ងន់១, សេចក្តីវាយមាយនៃចិត្ត១, ឧបសគ្គ គឺព្រះរាជា១, ការនិយាយមួលបង្កាច់យ៉ាងធ្ងន់១, ការអស់ទៅនៃពួកញាតិ១, ការវិនាសបាត់បង់នូវភោគៈទាំងឡាយ១, ម៉្យាងទៀត ភ្លើងព្រៃនឹងឆេះផ្ទះរបស់គេ, អ្នកនោះ ជាអ្នកមានបញ្ញាអន់ថយ ព្រោះទម្លាយរាងកាយ រមែងចូលទៅកាន់ឋាននរក។

Verses 138, 139 & 140. He will be subject to severe pain, or impoverishment, or injury to the body (i.e., loss of limbs), or serious illness (e.g., leprosy), or lunacy, or misfortunes following the wrath of the king, or wrongful and serious accusations, or loss of relatives, or destruction of wealth, or the burning down of his houses by fire or by lightning. After the dissolution of his body, the fool will be reborn in the plane of continuous suffering (niraya).

គាថាទី ១៤១: កិរិយាប្រព្រឹត្តភាពជាអ្នកអាក្រាតរាងកាយ១, ជដា គឺផ្នួងសក់តាបស១, ភក់១, ការមិនបរិភោគ ១, កិរិយាដេកនៅលើផែនដី១, ការប្រឡាក់ប្រឡូសលាបដោយធូលី១, សេចក្តីព្យាយាមដោយភាពជាអ្នកអង្គុយចោងហោង១, (ទាំងអស់នេះ) ធ្វើសត្វដែលមានសេចក្តីសង្ស័យមិនទាន់បានកន្លងផុតហើយ ឱ្យបរិសុទ្ធពុំបានឡើយ។

Verse 141. Not going naked, nor having matted hair, nor smearing oneself with mud, nor fasting, nor sleeping on bare ground, nor covering oneself with dust, nor striving by squatting can purify a being, who has not yet overcome doubt.

គាថាទី ១៤២: បើបុគ្គលស្អិតស្អាងរាងកាយហើយ តែជាអ្នកដែលស្ងប់រម្ងាប់អប់រំខ្លួនបានល្អហើយ ទៀងទាត់មគ្គផល ជាអ្នកប្រព្រឹត្តប្រសើរ លះចោលអាជ្ញាក្នុងពួកសត្វ ដែលមានជីវិតទាំងឡាយបានហើយ, បុគ្គលនោះ ឈ្មោះថាព្រាហ្មណ៏ បុគ្គលនោះឈ្មោះ ថា សមណៈ បុគ្គលនោះ ឈ្មោះថា ភិក្ខុ។

Verse 142. Though he is gaily decked, if he is calm, free from moral defilements, and has his senses controlled, if he is established in Magga Insight, if he is pure and has laid aside enmity (lit., weapons) towards all beings, he indeed is a brahmana, a samana, and a bhikkhu.

គាថាទី ១៤៣: បុរសដែលហាមនូវអកុសលវិតក្កៈបានដោយហិរិ មានតិចនាក់ណាស់ក្នុងលោក, បុគ្គលណាកំចាត់នូវការដេកលក់ (ប្រញាប់) ក្រោកឡើងដូចជាសេះដែលល្អ ខ្លាចរំពាត់មិនឱ្យប៉ះខ្លួនយ៉ាងនេះឯង។

Verse 143. Rare in this world is the kind of person who out of a sense of shame restrains from doing evil and keeps himself awake like a good horse that gives no cause to be whipped.

គាថាទី ១៤៤: អ្នកទាំងឡាយ ចូរមានសេចក្តីព្យាយាម មានសេចក្តីតក់ស្លុតដូចជាសេះដែលល្អត្រូវម្ចាស់វាយដោយខ្សែតីហើយ (មានការខ្នះខ្នែងប្រឹង-ប្រែង) ដូច្នោះឯង, អ្នកទាំងឡាយ ចូរប្រកបព្រមដោយសទ្ធា សីល វិរិយៈ

សមាធិ និងគុណគ្រឿងវិនិច្ឆ័យធម៌ ជាអ្នកមានវិជ្ជា និងចរណៈបរិបូណ៌ មានសតិគង់វង់ នឹងលះនូវសេចក្ដីទុក្ខ ដែលមានប្រមាណមិនតិចនេះបាន ។

Verse 144. Like a good horse stirred at a touch of the whip, be diligent and get alarmed by endless round of rebirths (i.e., samsara). By faith, morality, effort, concentration, discernment of the Dhamma, be endowed with knowledge and practice of morality,[6] and with mindfulness, leave this immeasurable dukkha (of saṁsāra) behind.

គាថាទី ១៤៥: ធម្មតា អ្នកស្រែតែងបាចទឹកបញ្ចូលទៅក្នុងស្រែ, ជាងព្រួញតែងពត់ព្រួញឱ្យត្រង់, ជាងឈើតែងចាំងឈើឱ្យត្រង់, អ្នកមានវត្តប្រតិបត្តិល្អតែងអប់រំខ្លួន ។

Verse 145. Farmers channel the water; fletchers straighten the arrows; carpenters work the timber; the wise tame themselves.

ពាក្យគួរចងចាំ

មនុស្សប្រើប្រាក់	ត្រជាក់ក្សេមក្សាន្ដ	ប្រាក់ប្រើមនុស្សបាន
ទុក្ខក្ដៅក្រហាយ	ជនជាបណ្ឌិត	ចេះគិតវែងឆ្ងាយ
	តែងឱ្យតម្លៃទៅលើមនុស្ស ។	

ជំពូកទី ១១: ជរាវគ្គ

Chapter XI: Jarā Vagga– Old Age

គាថាទី ១៤៦: កាលបើលោកសន្និវាសត្រូវភ្លើងឆេះជាប់ជានិច្ច, តើហេតុអ្វីហ្ន៎? បានជាពួកនាងទាំងអស់គ្នាមកសប្បាយរីករាយ ក្អាកក្អាយយ៉ាងនេះ, ពួកនាងទាំងអស់គ្នាត្រូវសេចក្ដីងងឹតគ្របសង្កត់ហើយ ចុះហេតុអ្វី? បានជាមិនខំស្វែងរកពន្លឺ (សម្រាប់កម្ចាត់នូវសេចក្ដីងងឹតនោះចេញ) ។

Verse 146. Why is there laughter? Why is there joy although (the world) is always burning[1]? Shrouded in darkness why not seek the light?

គាថាទី ១៤៧: អត្តភាពរាងកាយ (មនុស្សយើង) មិនមានការតាំងនៅយឺនយូរជាស្ថាពរឡើយ, អ្នកចូរពិចារណាមើលនូវអត្តភាពនោះ ដែលកម្មធ្វើឱ្យវិចិត្រហើយ ជាកាយដែលប្រកបដោយផ្លែដំបៅរលួយ ដែលឆ្អឹង៣០០កំណាត់សាងឡើងហើយ ជារបស់ក្ដៅក្រហាយកើតទុក្ខច្រើន ដែលពួកមហាជននាំគ្នាគិតដល់ខ្លាំងណាស់ ។

Verse 147. Look at this dressed up body, a mass of sores, supported (by bones), sickly, a subject of many thoughts (of sensual desire). Indeed, that body is neither permanent nor enduring.

គាថាទី ១៤៨: រូបនេះគ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោមហើយ, ជាទីអាស្រ័យនៅនៃរោគ, ជារបស់ដែលផុយរលួយ, កាយរបស់ខ្លួនជារបស់ដែលស្អុយគួរខ្ពើមរអើម នឹងបែកធ្លាយ, ព្រោះថា ជីវិតមានសេចក្តីស្លាប់នៅទីបំផុត ។

Verse 148: This body is worn out-with age, it is the seat of sickness, it is subject to decay. This putrid body disintegrates; life, indeed, ends in death.

គាថាទី ១៤៩: ឆ្អឹងទាំងឡាយឯណា ដែលគេចោលដេរដាសហើយ ដូចជាផ្លែឃ្លោកក្នុងសារទះរដូវ មានពណ៌ដូចពណ៌នៃសត្វព្រាប, សេចក្តីត្រេកអរអ្វីហ្ន៎? (នឹងកើតមាន) ព្រោះឃើញឆ្អឹងទាំងអស់នោះ ។

Verse 149: Like gourds thrown away in autumn are these dove-grey bones; what pleasure is there in seeing them?

គាថាទី ១៥០: សរីរៈនេះ ដែលកម្មធ្វើឱ្យជានគរ នៃឆ្អឹងទាំងឡាយមានសាច់និងឈាមជាគ្រឿងបូកលាប ជាទីធ្លាក់ចុះនៃជរា មរណៈ ការប្រកាន់ខ្លួន និងការរមិលគុណ ។

Verse 150: This body (lit., the city) is built up with bones which are covered with flesh and blood; within this dwell (lit., are deposited) decay and death, pride and detraction (of others' virtues and reputation).

គាថាទី ១៥១: រាជរថទាំងឡាយដែលវិចិត្រល្អ តែងតែគ្រាំគ្រាទ្រុឌទ្រោមទៅ, សូម្បីសរីរៈរាងកាយ ក៏ដល់នូវការចាស់ជរាគ្រាំគ្រា ដូចគ្នាដែរ, ចំណែក

ធម៌របស់សប្បុរសទាំងឡាយ មិនដល់នូវការចាស់ជរាគ្រាំគ្រាបានឡើយ, ពួកសប្បុរសទាំងឡាយតែងប្រឹក្សានឹងពួកសប្បុរសទាំងឡាយ ។

Verse 151: The much ornamented royal carriages do wear out, the body also grows old, but the Dhamma of the Virtuous does not decay. Thus, indeed, say the Virtuous among themselves.

គាថាទី ១៥២: បុរសអ្នកមានសុតៈតិច គឺបានស្តាប់មកតិចនេះ រមែងទៅដូចជាគោចាស់ដែលគេឈប់ប្រើប្រាស់យ៉ាងនោះឯង, សាច់ទាំងឡាយរបស់អប្បសុត្តបុគ្គលនោះ នឹងរីកចម្រើន, តែបញ្ញារបស់គេគ្មានបានរីកចម្រើនឡើយ ។

Verse 152: This man of little learning grows old like an ox; only his flesh grows but not his wisdom.

គាថាទី ១៥៣: តថាគត កាលកំពុងតែស្វះស្វែងរកជាងធ្វើផ្ទះ ពោលគឺតណ្ហា មិនទាន់បានជួបប្រទះនៅឡើយ បានវិលវល់អន្ទោលទៅកាន់សង្សារវដ្តមានជាតិជាអនេក, ការកើតរឿយៗជាទុក្ខ ។

Verse 153: I, who have been seeking the builder of this house (body), failing to attain Enlightenment (*Bodhi nana* or *Sabbannuta nana*) which would enable me to find him, have wandered through innumerable births in *saṁsāra*. To be born again and again is, indeed, *dukkha*!

គាថាទី ១៥៤: នៃជាងធ្វើផ្ទះ! គឺតណ្ហា យើងរកអ្នកឃើញហើយ អ្នកនឹងធ្វើផ្ទះ គឺអត្តភាពរបស់យើងមិនបានទៀតឡើយ បង្កង់គឺកិលេសសេសសល់ទាំង-

ឡាយរបស់អ្នក យើងបានកាច់បំបាក់អស់ហើយ, ដំបូលផ្ទះគឺអវិជ្ជា យើងបានរើចោលអស់ហើយ, ចិត្តរបស់យើងបានដល់នូវព្រះនិព្វាន ដែលមានសង្ខារទៅប្រាសហើយ បានដល់ហើយនូវការអស់ទៅនៃតណ្ហាទាំងឡាយ ។

Verse 154: Oh house-builder! You are seen, you shall build no house (for me) again. All your rafters are broken, your roof-tree is destroyed. My mind has reached the unconditioned (i.e., *Nibbāna*); the end of craving (*Arahatta Phala*) has been attained.[2]

គាថាទី ១៥៥: បុគ្គលពាលទាំងឡាយ មិនប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ មិនបានទ្រព្យសម្បត្តិ ក្នុងពេលដែលខ្លួននៅជាកម្លោះក្រមុំ ហើយនឹងក្តៅក្រហាយសោកស្តាយ ដូចជាសត្វក្រៀលចាស់ ក្រហល់ក្រហាយក្នុងភក់ដែលគ្មានត្រីយ៉ាងនោះឯង ។

Verse 155: They, who in youth have neither led the life of Purity nor have acquired wealth, waste away in dejection like decrepit herons on a drying pond deplete of fish.

គាថាទី ១៥៦: បុគ្គលពាលទាំងឡាយ មិនប្រព្រឹត្តព្រហ្មចរិយធម៌ មិនបានទ្រព្យសម្បត្តិ ក្នុងពេលដែលខ្លួននៅជាកម្លោះក្រមុំ ហើយនឹងដេកជញ្ជឹងនឹកគិតដល់ទ្រព្យចាស់ទាំងឡាយ ដូចជាកូនសរដែលគេបាញ់ចេញពីធ្នូ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 156: They, who in youth have neither led the Life of Purity nor have acquired wealth, lie helplessly like arrows that have lost momentum, moaning and sighing after the past.

ជំពូកទី ១២: អត្តវគ្គ

Chapter XII: Atta[1] Vagga– The Self

គាថាទី ១៥៧: បើបណ្ឌិតដឹងថា ខ្លួនជាទីស្រលាញ់ហើយ ត្រូវតែខំថែរក្សាខ្លួននោះឱ្យបានល្អ, ត្រូវតម្កល់ទុកខ្លួនក្នុងវ័យទាំងបីណាមួយ ។

Verse 157: If one knows that one is dear to oneself, one should protect oneself well. During any of the three watches[2] (of life) the wise man should be on guard (against evil).

គាថាទី ១៥៨: បណ្ឌិតគួរតម្កល់ខ្លួនឯងឱ្យតាំងនៅក្នុងគុណដ៏សមគួរជាមុនសិន ចាំប្រដៅអ្នកដទៃជាខាងក្រោយ នឹងមិនលំបាក ។

Verse 158: One should first establish oneself in what is proper; then only one should teach others. A wise man should not incur reproach.

គាថាទី ១៥៩: បើបុគ្គលប្រៀនប្រដៅអ្នកដទៃយ៉ាងណា ក៏ត្រូវធ្វើខ្លួនយ៉ាងនោះដែរ, បុគ្គលអប់រំខ្លួនឯងបានល្អហើយ ទើបប្រដៅអ្នកដទៃ, លោកថាខ្លួនហ្នឹងហើយ ដែលបុគ្គលទូន្មានបានដោយកម្រ ។

Verse 159: One should act as one teaches others; only with oneself thoroughly tamed should one tame others. To tame oneself is, indeed, difficult.

គាថាទី ១៦០: ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង, បុគ្គលដទៃ តើអ្នកណាហ្ន៎ នឹងជាទីពឹងបាន, បុគ្គលដែលអប់រំខ្លួនបានល្អហើយ នឹងបាននូវទីពឹងដែលគេបានដោយកម្រ ។

Verse 160: One indeed is ones own refuge; how can others be a refuge to one? With oneself thoroughly tamed, one can attain a refuge (i.e., Arahatta Phala), which is so difficult to attain.

គាថាទី ១៦១: បាបដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ កើតក្នុងខ្លួន មានខ្លួនជាដែនកើត រមែងញាំញីគ្របសង្កត់នូវបុគ្គល អ្នកមានបញ្ញាទន់ខ្សោយ ដូចពេជ្រកាត់កែវ-មណីដែលកើតពីថ្ម យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 161: The evil done by oneself, arising in oneself, and caused by oneself, destroys the foolish one, just as a diamond grinds the rock from which it is formed.

គាថាទី ១៦២: ភាពជាអ្នកទ្រុស្តសីលហួសកម្រិត គ្របសង្កត់ (អត្តភាព) របស់បុគ្គលណា ដូចជាវល្លិ៍ជ្រៃរួបរឹតព័ន្ធដើមសាលៈ យ៉ាងនោះឯង, បុគ្គលនោះឈ្មោះថា ធ្វើខ្លួនឱ្យដូចជាចោរដែលប្រាថ្នានឹងធ្វើសេចក្ដីវិនាសដល់គេយ៉ាងនោះឯង ។

Verse 162: As the creeper (maluva) strangle the sal tree, so also, a really immoral person (overwhelmed by Craving) does to himself just what his enemy wishes him to do.

គាថាទី ១៦៣: កម្មអាក្រក់ និងកម្មឥតប្រយោជន៍ដល់ខ្លួន មនុស្សអាក្រក់ធ្វើបានដោយងាយ, កម្មណាជាប្រយោជន៍ផង ល្អផង កម្មនោះឯង គេធ្វើបានដោយកម្រណាស់ ។

Verse 163: It is easy to do things that are bad and unbeneficial to oneself, but it is, indeed, most difficult to do things that are beneficial and good.

គាថាទី ១៦៤: បុគ្គលណាមានបញ្ញាទន់ខ្សោយ អាស្រ័យទិដ្ឋិដ៏អាក្រក់ បដិសេធចោលនូវពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះអរិយបុគ្គលទាំងឡាយ ដែលជាព្រះអរហន្តឆ្ងាយចាកពីសឹកសត្រូវ រស់នៅប្រកបដោយធម៌, បុគ្គលនោះកើតមកដើម្បីសម្លាប់ខ្លួនឯង ដូចជាផ្លែឫស្សីកើតមក ដើម្បីសម្លាប់ដើមឫស្សីយ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 164: The foolish man who, on account of his wrong views, scorns the teaching of homage-worthy Noble Ones (Ariyas) who live according to the Dhamma is like the bamboo which bears fruit for its own destruction.[3]

គាថាទី ១៦៥: បុគ្គលណាធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង, បុគ្គលនោះរមែងសៅហ្មងដោយខ្លួនឯង, បុគ្គលណាមិនធ្វើបាបដោយខ្លួនឯង, បុគ្គលនោះនឹងបរិសុទ្ធដោយខ្លួនឯង, សេចក្ដីបរិសុទ្ធនិងសេចក្ដីមិនបរិសុទ្ធ ជារឿងផ្ទាល់ខ្លួន, អ្នកដទៃគប្បីញុំាងអ្នកដទៃឱ្យបរិសុទ្ធ ពុំបានឡើយ ។

Verse 165: By oneself indeed is evil done and by oneself is one defiled; by oneself is evil not done and by oneself is one

purified. Purity and impurity depend entirely on oneself; no one can purify another.

គាថាទី ១៦៦: បុគ្គលមិនគួរញ៉ាំងប្រយោជន៍ខ្លួនឱ្យខូចខាត ព្រោះប្រយោជន៍របស់អ្នកដទៃជាច្រើនឡើយ, បានដឹងច្បាស់នូវប្រយោជន៍ខ្លួនហើយ គប្បីខ្វល់ខ្វាយក្នុងប្រយោជន៍របស់ខ្លួន។

Verse 166: For the sake of another's benefit, however great it may be, do not neglect one's own (moral) benefit[4]. Clearly perceiving one's own benefit one should make every effort to attain it.

ពាក្យគួររិះគិត

បើលោកអ្នកទាំងឡាយ ស្រឡាញ់អាយុជីវិតរបស់អស់លោក យ៉ាងណា មនុស្សសត្វដទៃទៀត ក៏ស្រឡាញ់អាយុជីវិតរបស់ពួកគេ យ៉ាងដូច្នោះដែរ។ ដូច្នេះ សូមលោកអ្នកកុំប្រព្រឹត្តអំពើសាហាវយង់ឃ្នងដល់អ្នកដទៃ ដោយហេតុតែភាពអាត្មានិយមរបស់អ្នកឡើយ។

ជំពូកទី ១៣: លោកវគ្គ

Chapter XIII: Loka Vagga– The World

គាថាទី ១៦៧: បុគ្គលមិនគួរសេពនូវធម៌ដ៏ថោកទាប, មិនគួររស់នៅដោយសេចក្តីប្រមាទ, មិនគួរសេពនូវការយល់ខុស, មិនគួរជានៅ (ឱ្យ) ចង្អៀតលោកឡើយ។

Verse 167: Do not follow ignoble ways,[1] do not live in negligence, do not embrace wrong views, do not be the one to prolong saṁsāra (lit., the world).[2]

គាថាទី ១៦៨: បព្វជិតមិនគួរប្រមាទក្នុងបិណ្ឌបាត្រដែលខ្លួនក្រោកឡើងឈរចាំទទួល, បុគ្គលគួរប្រព្រឹត្តឱ្យសុចរិត, អ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ជាប្រក្រតី រមែងនៅជាសុខ ក្នុងលោកនេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង។

Verse 168: Do not neglect the duty of going on alms-round; observe proper practice (in going on alms-round). One who observes proper practice lives happily both in this world and in the next.

គាថាទី ១៦៩: បុគ្គលគួរប្រព្រឹត្តធម៌ឱ្យសុចរិត, មិនគួរប្រព្រឹត្តធម៌នោះឱ្យទុច្ចរិត, អ្នកប្រព្រឹត្តធម៌ជាប្រក្រតី រមែងនៅជាសុខ ក្នុងលោកនេះ និងលោកខាងមុខ។

Verse 169: Observe proper practice (in going on alms-round); do not observe improper practice. One who observes proper practice lives happily both in this world and in the next.

គាថាទី ១៧០: ស្តេចមច្ចុរាជ នឹងមិនឃើញនូវបុគ្គលដែលពិចារណាឃើញច្បាស់នូវលោក គឺសង្ខារ ដូចជាបុគ្គលគប្បីឃើញពពុះទឹក (និង) ដូចជាបុគ្គលគប្បីឃើញនូវថ្ងៃបណ្តើរកូន យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 170: If a man looks at the world (i.e., the five khandhas) in the same way as one looks at a bubble or a mirage, the King of Death will not find him.

គាថាទី ១៧១: អ្នកទាំងឡាយចូរមកមើលនូវលោក គឺអត្តភាពនេះដែលត្រកាលដូចជារាជ ដែលជាទីជាប់ជំពាក់នៃពួកជនពាលទាំងឡាយ តែមិនជាទីជាប់ជំពាក់នៃជនអ្នកដឹងពិត ។

Verse 171: Come, look at this world (i.e., the five khandhas), which is like an ornamented royal carriage. Fools flounder in this world of the khandhas, but the wise are not attached to it.

គាថាទី ១៧២: អ្នកណាប្រមាទហើយកាលពីពេលមុន តែពេលខាងក្រោយគេមិនប្រមាទ, អ្នកនោះនឹងធ្វើលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាងបាន ដូចជាព្រះច័ន្ទរះផុតស្រឡះពីពពក បំភ្លឺលោកឱ្យភ្លឺស្វាងត្រចះត្រចង់ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 172: He, who has been formerly unmindful, but is mindful later on, lights up the world with the light of Magga Insight a; does the moon freed from clouds.

គាថាទី ១៧៣: អ្នកណាលះចោលនូវបាបកម្មដែលខ្លួនបានធ្វើរួចហើយដោយកុសល (គឺអរហត្តមគ្គ), បុគ្គលនោះ នឹងញ៉ាំងលោកនេះ ឱ្យភ្លឺស្វាងបាន ដូចជាព្រះច័ន្ទរះផុតស្រឡះពីពពក បំភ្លឺលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាងត្រចះត្រចង់ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 173: He who overwhelms with good,[3] the evil that he has done lights up this world (with the light of Magga Insight),[4] as does the moon freed from clouds.

គាថាទី ១៧៤: សត្វលោកនេះដូចជាមនុស្សខ្វាក់, នៅក្នុងលោកនេះ មនុស្សតិចនាក់ណាស់នឹងយល់ច្បាស់បាន, តិចនាក់ណាស់នឹងបានទៅដល់ឋានសួគ៌ ដូចជាសត្វដែលជាប់លប់របស់នាយព្រាន តិចណាស់នឹងរួចផុតពីលប់បានយ៉ាង-នោះឯង ។

Verse 174: Blind are the people of this world: only a few in this world see clearly (with Insight). Just as only a few birds escape from the net, so also, only a few get to the world of the devas, (and Nibbāna).

គាថាទី ១៧៥: ហង្សទាំងឡាយរមែងហើរតាមផ្លូវនៃព្រះអាទិត្យ, ឯអ្នកមានឫទ្ធិទាំងឡាយតែងហោះទៅតាមអាកាស ដោយឫទ្ធិ, អ្នកមានបញ្ញាទាំង-ឡាយឈ្នះមារព្រមទាំងវាហនៈបានហើយ នឹងចេញចាកលោកបាន ។

Verse 175: Swans travel in the sky; those with supernormal powers travel through space; the wise having conquered Māra together with his army,[5] go out of this world (i.e. realize Nibbāna).

គាថាទី ១៧៦: បាបដែលបុគ្គលអ្នកកន្លងធម៌យ៉ាងឯក (គឺលះសច្ចៈ) ចោល ជាអ្នកនិយាយកុហក មានបរលោកលះចោលហើយ មិនគប្បីធ្វើ មិនមានសោះឡើយ ។

Verse 176: For one who transgresses the Truth, and is given to lying, and who is unconcerned with the life hereafter, there is no evil that he dare not do.

គាថាទី ១៧៧: ពួកមនុស្សអ្នកកំណាញ់ នឹងមិនបានទៅកាន់ទេវលោកឡើយ, ពួកមនុស្សពាលមិនសរសើរទានឡើយ, ឯអ្នកប្រាជ្ញអនុមោទនានូវទាន លោកជាអ្នកមានសេចក្ដីសុខ ព្រោះហេតុដែលបានអនុមោទនាទាននោះឯង ។

Verse 177: Indeed, misers do not go to the abode of the devas; fools do not praise charity; but the wise rejoice in charity and so gain happiness in the life hereafter.

គាថាទី ១៧៨: សោតាបត្តិផល ប្រសើរជាងឯករាជ្យលើផែនដី ជាងការទៅកាន់ឋានសួគ៌ និងប្រសើរជាងអធិបតីភាព នៅក្នុងលោកទាំងមូល ។

Verse 178: Far better than sovereignty over the earth, or far better than going to the abodes of the devas, or far better than ruling supreme over the entire universe, is (the attainment of) Sotāpatti Fruition.

ជំពូកទី ១៤: ពុទ្ធវគ្គ

Chapter XIV: Buddha Vagga – The Buddha

គាថាទី ១៧៩: កិលេសជាត មានរាគៈជាដើម ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធអង្គឯណាបានឈ្នះហើយ ព្រះអង្គមិនត្រឡប់ចាញ់វិញ, កិលេសតិចតួចក្នុងលោក នឹងទៅរកកិលេសជាត ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធអង្គនោះឈ្នះហើយពុំបានឡើយ, ពួកនាងនឹងនាំព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់អង្គនោះ ដែលជាបុគ្គលមានគោចររកទីបំផុតគ្មាន មិនមានស្លាកស្នាមដោយស្លាកស្នាមអ្វីបាន? ។

Verse 179: The Buddha, whose conquest (of moral defilements) is complete, in whom there cannot arise any further defilements in this world, that Buddha of infinite range of wisdom,[1] who is trackless,[2] by what track will you lead him'?

គាថាទី ១៨០: តណ្ហាមានបណ្ដាញជ្រួតជ្រាបចូលទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗ មិនមានដល់ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់អង្គឯណា ដើម្បីនាំទៅក្នុងភពណាៗ, ពួកនាងនឹងនាំព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់អង្គនោះ ដែលជាបុគ្គលមានគោចរ (អារម្មណ៍) រកទីបំផុតគ្មាន មិនមានស្លាកស្នាម ដោយស្លាកស្នាមអ្វីបាន?

Verse 180: The Buddha, in whom there is no craving, which like a net would bring him back to any existence (in saṁsāra), that Buddha of infinite range of wisdom, who is trackless, by what track will you lead him?

គាថាទី ១៨១: ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយអង្គឯណា ជាអ្នកប្រាជ្ញខ្វល់ខ្វាយក្នុងឈាន ត្រេកអរក្នុងធម៌ដែលចូលទៅស្ងប់រម្ងាប់ ដោយអំណាចនេក្ខម្មៈ, ពួកទេវតា និងមនុស្សទាំងឡាយ តែងតែស្រឡាញ់រាប់អានចំពោះព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទាំងឡាយអង្គនោះ ជាអ្នកមានសតិ ។

Verse 181: The wise who practise jhāna concentration and Insight Meditation[3] take delight in the peace of liberation from sensual pleasures and moral defilements.[4] Such wise and mindful ones, who truly comprehend the Four Noble Truths (i.e., Arahats and Buddhas) are held dear also by the devas.

គាថាទី ១៨២: កិរិយាត្រឡប់បានអត្តភាពជាមនុស្ស ជាការក្រ, ការរស់នៅរបស់សត្វទាំងឡាយ ជាការលំបាក, កិរិយាបានស្តាប់នូវព្រះសទ្ធម្ម ជាការក្រ, ការឧបត្តិឡើងនៃព្រះពុទ្ធទាំងឡាយ ជាការលំបាក ។

Verse 182: Hard to gain is birth as man; hard is the life of mortals; hard to get is the opportunity of hearing the Ariya Dhamma (Teaching of the Buddhas); hard it is for a Buddha to appear.

គាថាទី ១៨៣: កិរិយាមិនធ្វើនូវបាបទាំងពួង, កិរិយាបំពេញកុសល, កិរិយាធ្វើចិត្តរបស់ខ្លួនឱ្យផូរផង់, ទាំងនេះ ជាពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃព្រះពុទ្ធទាំងឡាយ ។

Verse 183: Not to do evil,[5] to cultivate merit, to purify one's mind - this is the Teaching of the Buddhas.[6]

គាថាទី ១៨៤: អំណត់ គឺសេចក្តីអត់ធន់ ជាតបៈធម៌ដ៏ឧត្តម, ព្រះពុទ្ធទ្រង់ត្រាស់ថា "ព្រះនិព្វានជាគុណជាតិដ៏ឧត្តម", អ្នកបួសដែលបៀតបៀនសត្វដទៃ សម្លាប់សត្វដទៃ មិនមែនជាបព្វជិត, មិនមែនជាសមណៈឡើយ ។

Verse 184: The best moral practice is patience and forbearance; "Nibbāna is Supreme", said the Buddhas. A bhikkhu does not harm others; one who harms others is not a bhikkhu.

គាថាទី ១៨៥: កិរិយាមិនតិះដៀល (អ្នកដទៃ) ១, កិរិយាសង្រួមក្នុងបាតិមោក្ខ ១, ភាវៈដឹងប្រមាណក្នុងភត្តាហារ ១, ទីដេកនិងទីអង្គុយដ៏ស្ងាត់ ១, កិរិយាបំពេញសេចក្តីព្យាយាមក្នុងអធិចិត្ត ១, ទាំងអស់នេះ ជាពាក្យប្រៀនប្រដៅនៃព្រះពុទ្ធទាំងឡាយ ។

Verse 185: Not to revile, not to do any harm, to practise restraint according to the Fundamental Instructions for the bhikkhus, to be moderate in taking food, to dwell in a secluded place, to devote oneself to higher concentration - this is the Teaching of the Buddhas.

គាថាទី ១៨៦-១៨៧: សេចក្តីឆ្អែតឆ្អន់ក្នុងកាមទាំងឡាយមិនមាន ព្រោះកហាបណៈធ្លាក់មកបីដូចជាទឹកភ្លៀង, កាមទាំងឡាយ មានរសជាតិតិចណាស់ តែមានទុក្ខច្រើន, បណ្ឌិតបានដឹងច្បាស់យ៉ាងនេះហើយ លោកមិនដល់នូវការត្រេកអរក្នុងកាមទាំងឡាយ សូម្បីជារបស់ដែលជាទិព្វក៏ដោយ, ព្រះសាវ័ករបស់ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាអ្នកត្រេកអរហើយក្នុងការអស់ទៅនៃតណ្ហា ។

Verses 186 & 187: Not by a shower of coins can sensual desires be satiated; sensual desires give little pleasure and are fraught with evil consequences (dukkha). Knowing this, the wise man, who is the disciple of the Buddha, does not find delight even in the pleasures of the devas, but rejoices in the cessation of craving (i.e. Nibbāna).

គាថាទី ១៨៨: មនុស្សទាំងឡាយមានចំនួនច្រើនត្រូវភ័យគ្របសង្កត់ហើយ តែងយកភ្នំទាំងឡាយខ្លះ ព្រៃឈើទាំងឡាយខ្លះ អារាមដើមឈើដែលជាចេតិយទាំងឡាយខ្លះ ធ្វើជាទីពឹងទីរឭក ។

Verse 188: When threatened with danger, men go to many a refuge, - to mountains and forests, to parks and gardens, and to sacred trees.

គាថាទី ១៨៩: ទីពឹងបែបនេះមិនមែនជាទីពឹងដ៏ក្សេម, នេះមិនមែនជាទីពឹងដ៏ឧត្តម, ព្រោះបុគ្គលអាស្រ័យនូវទីពឹងនុ៎ះហើយ ក៏មិនអាចរួចផុតអំពីសេចក្ដីទុក្ខបានឡើយ ។

Verse 189: But such a refuge is not a safe refuge, not the best refuge. One is not liberated from all evil consequences of existence (dukkha) for having come to such a refuge.

គាថាទី ១៩០-១៩១: បុគ្គលណាមួយដល់នូវព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ និងព្រះសង្ឃធ្វើជាទីពឹងជាទីរឭក នឹងឃើញនូវអរិយសច្ចៈទាំង ៤ គឺ: ទុក្ខ ហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ សេចក្ដីរលត់ទុក្ខ និងមគ្គមានអង្គ៨ ដ៏ប្រសើរ ដែលញុំាងសត្វឱ្យដល់សេចក្ដីស្ងប់នៃទុក្ខ គឺព្រះនិព្វាន ដោយបញ្ញាដ៏ប្រពៃ ។

Verses 190 & 191: One, who takes refuge in the Buddha, the Dhamma and the Saṅgha, sees with Magga Insight the Four Noble Truths, viz., Dukkha, the Cause of Dukkha, the Cessation of Dukkha, and the Noble Path of Eight Constituents which leads to the Cessation of Dukkha.[7]

គាថាទី ១៩២: នេះហើយជាទីពឹងដ៏ក្សេម, នេះហើយជាទីពឹងដ៏ឧត្តមរបស់បុគ្គលនោះ, ព្រោះបុគ្គលអាស្រ័យត្រៃសរណៈទាំងបីនេះ ជាទីពឹងហើយ នឹងបានរួចផុតអំពីសេចក្ដីទុក្ខទាំងពួងបាន ។

Verses 192: This, indeed, is the safe refuge; this is the best refuge. Having come to this refuge, one is liberated from all dukkha.

គាថាទី ១៩៣: បុគ្គលអាជានេយ្យរកបានដោយកម្រ, បុរសអាជានេយ្យនោះមិនកើតនៅក្នុងទីទាំងពួងឡើយ, បុគ្គលអ្នកមានបញ្ញា កើតនៅក្នុងត្រកូលណាមួយ, ត្រកូលនោះនឹងបានដល់នូវសេចក្ដីសុខ ។

Verse 193: It is hard to find the noblest of men; he is not born everywhere nor in every clan. To whatever clan such a wise man is born, that clan prospers.

គាថាទី ១៩៤: កិរិយាបានត្រាស់ដឹងនៃព្រះពុទ្ធទាំងឡាយនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ, កិរិយាសម្ដែងនូវធម៌របស់សប្បុរសនាំមកនូវសេចក្ដីសុខ, សេចក្ដីព្រមព្រៀងគ្នារបស់សង្ឃ ឬពួកក្រុម នាំមកនូវសេចក្ដីសុខ, សេចក្ដីព្យាយាមរបស់អ្នកដែលមានសេចក្ដីព្រមព្រៀងគ្នា នាំមកនូវសេចក្ដីសុខ ។

Verse 194: Happy is the arising of a Buddha; happy is the exposition of the Ariya Dhamma; happy is the harmony amongst the Samgha;[8] happy is the practice of those in harmony.

គាថាទី ១៩៥: អ្នកណាក៏មិនអាចរាប់នូវបុណ្យរបស់អ្នកដែលបូជាដល់បុគ្គលដែលគួរបូជា គឺព្រះពុទ្ធ និងសាវ័ករបស់ព្រះពុទ្ធទាំងឡាយផង ជាអ្នកកន្លងនូវបបញ្ចធម៌ គ្រឿងយឺតយូរបានហើយ ជាអ្នកមានសេចក្តីសោកសៅ និងសេចក្តីខ្សឹកខ្សួលអស់ហើយ ។

Verse 195: He pays homage to those who are worthy of veneration, whether they are the Buddhas or their disciples who have overcome obstacles (to Insight Development) and have rid themselves of sorrow and lamentation.

គាថាទី ១៩៦: បុគ្គលដែលបូជានូវបុគ្គលដែលគួរបូជាទាំងនោះ ដែលបានបរិនិព្វានទៅហើយ ជាអ្នកមិនមានភ័យអំពីទីណាៗ ដោយការរាប់វិធីណាមួយក៏ដោយ ថា បុណ្យនេះមានប្រមាណប៉ុណ្ណេះ ។

Verse 196: The merit gained by such a person who pays homage to those who have been freed from moral defilements and have nothing to fear, cannot be measured by anyone, as this much or that much.

ជំពូកទី ១៥: សុខវគ្គ

Chapter XV: Sukha Vagga– Happiness

គាថាទី ១៩៧: បណ្តាពួកមនុស្សដែលមានពៀរវេរានឹងគ្នា ពួកយើងឥតមានពៀរវេរារស់នៅជាសុខសប្បាយស្រួលហ្ន៎, បណ្តាមនុស្សដែលមានពៀរវេរានឹងគ្នា ពួកយើងរស់នៅឥតមានពៀរវេរានឹងគ្នា ។

Verse 197: Indeed we live very happily, not hating anyone among those who hate; among men who hate we live without hating anyone.

គាថាទី ១៩៨: បណ្តាពួកមនុស្សដែលមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ពួកយើងរស់នៅឥតមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយ រស់នៅជាសុខសប្បាយស្រួលហ្ន៎, បណ្តាពួកមនុស្សដែលមានសេចក្តីក្តៅក្រហាយ ពួកយើងរស់នៅឥតមានសេចក្តីក្តៅ-ក្រហាយ ។

Verse 198: Indeed we live very happily, in good health among the ailing; among men who are ailing we live in good health.

គាថាទី ១៩៩: បណ្តាពួកមនុស្សដែលមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ ពួកយើងឥតមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ រស់នៅជាសុខសប្បាយស្រួលហ្ន៎, បណ្តាពួកមនុស្សដែលមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ ពួកយើងរស់នៅឥតមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ ។

Verse 199: Indeed we live very happily, not striving (for sensual pleasures) among these who strive (for them); among those who strive (for them) we live without striving.

គាថាទី ២០០: កិលេសគ្រឿងកង្វល់ មិនមានដល់យើងទាំងឡាយណា, យើងទាំងឡាយនោះ រស់នៅជាសុខសប្បាយស្រួលហ្ន៎, យើងទាំងឡាយជាអ្នកមានបីតិជាអាហារ បីដូចទេវតាជាន់អភស្សរៈ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 200: Indeed we live very happily, without any anxiety (i.e., without greed, ill will and ignorance); like the Abhassara brahmas we shall live on delightful satisfaction (piti) as our food.

គាថាទី ២០១: អ្នកឈ្នះរមែងជួបប្រទះនូវពៀរ, អ្នកចាញ់តែងនៅជាទុក្ខ, អ្នកលះការឈ្នះចាញ់បានហើយស្ងប់នៅជាសុខ ។

Verse 201: Conquest begets enmity; the conquered live in misery; the peaceful live happily having renounced conquest and defeat.

គាថាទី ២០២: ភ្លើងស្មើដោយរាគៈមិនមានឡើយ, កំហុសស្មើដោយទោសៈមិនមានឡើយ, សេចក្តីទុក្ខស្មើដោយខន្ធមិនមានឡើយ, សុខដទៃក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់មិនមានឡើយ ។

Verse 202: There is no fire like passion; there is no evil like hatred; there is no ill like (the burden of) khandhas[1]; there is no bliss that surpasses the Perfect Peace (i.e., Nibbāna).

គាថាទី ២០៣: សេចក្តីស្រេកឃ្លានជាទុក្ខយ៉ាងក្រៃលែង, សង្ខារទាំងឡាយមានសភាពជាទុក្ខក្រៃលែង, បណ្ឌិតដឹងរឿងនោះច្បាស់លាស់ហើយ (ធ្វើឱ្យជាក់ច្បាស់នូវព្រះនិព្វាន) ព្រោះព្រះនិព្វាន ជាបរមសុខ ។

Verse 203: Hunger[2] is the greatest ailment, khandhas are the greatest ill. The wise, knowing them as they really are, realize Nibbāna, the greatest bliss.[3]

គាថាទី ២០៤: ការមិនមានរោគជាលាភយ៉ាងប្រសើរ, សេចក្តីសន្តោសតាមមានតាមបានជាទ្រព្យដ៏ប្រសើរ, សេចក្តីស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នាជាញាតិដ៏ប្រសើរ, ព្រះនិព្វានជាបរមសុខ ។

Verse 204: Health is the greatest gift, contentment is the greatest wealth, a trusted friend is the best relative, Nibbāna is the greatest bliss.

គាថាទី ២០៥: បុគ្គលក្រេបជញ្ជក់នូវរសដែលកើតពីវិវេក និងរសព្រះនិព្វានដែលចូលទៅស្ងប់រម្ងាប់, ក្រេបជញ្ជក់នូវរសបីតិដែលកើតពីធម៌, ជាអ្នកមិនមានសេចក្តីក្រហល់ក្រហាយ មិនមានបាប ។

Verse 205: Having had the taste of solitude and the taste of Perfect Peace of Nibbāna, one who drinks in the joy of the essence of the Dhamma is free from fear and evil.[4]

គាថាទី ២០៦: ការបានឃើញនូវព្រះអរិយបុគ្គលទាំងឡាយជាការប្រពៃ, ការរស់នៅជាមួយ (ព្រះអរិយបុគ្គលទាំងនោះ) នាំសេចក្តីសុខមកឱ្យគ្រប់ពេល

គ្រប់វេលា, បុគ្គលនឹងមានសេចក្ដីសុខសប្បាយជានិច្ចនិរន្ដរ៍បាន ព្រោះមិនបានជួបប្រទះនូវបុគ្គលពាលទាំងឡាយ ។

Verse 206: It is good to see the Noble Ones (ariyas); to live with them is always a pleasure; not seeing fools is also always a pleasure.

គាថាទី ២០៧: បុគ្គលដែលដើរសមាគមជាមួយនឹងពួកបុគ្គលពាល រមែងសោកសៅអស់កាលជាយូរអង្វែង, ការនៅរួមជាមួយនឹងបុគ្គលពាលទាំង-ឡាយ ជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខគ្រប់ពេលគ្រប់វេលា ដូចជាការនៅរួមជាមួយនឹងពួកសត្រូវ យ៉ាងនោះឯង, អ្នកប្រាជ្ញមានការនៅរួមគ្នាជាសុខ បីដូចជាសមា-គមនៃពួកញាតិទាំងឡាយ យ៉ាងនោះដែរ ។

Verse 207: He who walks in the company of fools has to grieve for a long time. Association with fools is ever painful, as living with an enemy; association with the wise is a pleasure, as living with relatives.

គាថាទី ២០៨: ព្រោះហេតុនោះហើយ អ្នកទាំងឡាយ ចូរសេពគប់នឹងអ្នកប្រាជ្ញ មានបញ្ញា ជាពហូសូតបុគ្គល ហើយមានប្រក្រតីធ្វើការងារ មានចរិយា-វត្តប្រសើរ ជាអរិយបុគ្គល មានបញ្ញា ឈ្លាសវាងវៃយ៉ាងនោះឱ្យបានជាប់បីដូចជាព្រះច័ន្ទគប់ផ្លូវនៃនក្ខត្តឫក្ស យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 208: Therefore one should follow a resolute, intelligent,[5] learned,[6] persevering and dutiful ariya;[7] follow such a virtuous and wise man, as the moon follows the path of the stars.

ជំពូកទី ១៦ : បិយវគ្គ

Chapter XVI: Piya Vagga–Affection

គាថាទី ២០៩: បុគ្គលប្រកបខ្លួនក្នុងរឿងដែលមិនគួរប្រកប ហើយមិនប្រកបខ្លួនក្នុងរឿងដែលគួរប្រកប បោះចោលនូវរបស់ដែលមានប្រយោជន៍ កាន់យកនូវអារម្មណ៍ដែលជាទីស្រឡាញ់ ប្រាថ្នាចំពោះបុគ្គលដែលតាមប្រកបខ្លួនក្នុងរឿងដែលមិនគួរប្រកប ។

Verse 209: He who does what should not be done and fails to do what should be done, who forsakes the noble aim of life (i. e., Morality, Concentration and Insight) and grasps at sensual pleasure, covets the benefits gained by those who exert themselves (in meditation).[1]

គាថាទី ២១០: បុគ្គលមិនគួរសមាគមជាមួយសត្វនិងសង្ខារទាំងឡាយ ដែលជាទីស្រឡាញ់ (និង) មិនជាទីស្រឡាញ់ក្នុងពេលណាៗ ក៏ដោយ, ព្រោះថាការមិនឃើញសត្វនិងសង្ខារដែលជាទីស្រឡាញ់ និងការឃើញសត្វ និងសង្ខារដែលមិនជាទីស្រឡាញ់ ជាហេតុនាំឱ្យកើតទុក្ខ ។

Verse 210: Do not associate with those who are dear,[2] and never with those who are not dear to you; not seeing the dear ones is painful, and seeing those who are not dear to you is also painful.[3]

គាថាទី ២១១: ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលមិនគួរធ្វើសត្វ និងសង្ខារឱ្យជាទីស្រឡាញ់ឡើយ, ព្រោះការព្រាត់ប្រាស់អំពីសត្វ និងសង្ខារ ដែលជាទីស្រឡាញ់ ជាការថោកទាប, អារម្មណ៍ដែលជាទីពេញចិត្ត និងមិនជាទីពេញចិត្ត មិនមាន ដល់បុគ្គលទាំងឡាយណា, បុគ្គលទាំងឡាយនោះ ក៏មិនមានកិលេសជាគ្រឿង ចងរឹតដែរ ។

Verse 211: Therefore, one should hold nothing dear; separation from the loved ones is painful; there are no fetters for those who do not love or hate.

គាថាទី ២១២: សេចក្ដីសោកសៅកើតមកពីរបស់ដែលជាទីស្រឡាញ់ ភ័យកើតអំពីរបស់ដែលជាទីស្រឡាញ់, សេចក្ដីសោកសៅមិនមានដល់បុគ្គលដែលរួចផុតពីរបស់ដែលជាទីស្រឡាញ់, ភ័យនឹងមានមកពីណាបាន? ។

Verse 212: Affection begets sorrow, affection begets fear. For him who is free from affection there is no sorrow; how can there be fear for him?

គាថាទី ២១៣: សេចក្ដីសោកសៅកើតមកអំពីសេចក្ដីស្រឡាញ់, ភ័យកើតមកអំពីស្រឡាញ់, សេចក្ដីសោកសៅមិនមានដល់បុគ្គល ដែលរួចផុតហើយពីសេចក្ដីស្រឡាញ់, ភ័យនឹងមានមកពីណាបាន? ។

Verse 213: Endearment begets sorrow, endearment begets fear. For him who is free from endearment there is no sorrow; how can there be fear for him?

គាថាទី ២១៤: សេចក្ដីសោកសៅកើតមកអំពីសេចក្ដីត្រេកត្រអាល, ភ័យកើតមកអំពីសេចក្ដីត្រេកត្រអាល, សេចក្ដីសោកសៅមិនមានដល់បុគ្គលដែលរួចផុតហើយពីសេចក្ដីត្រេកត្រអាល ភ័យនឹងមានមកពីណាបាន? ។

Verse 214: Attachment (to sensual pleasures) begets sorrow, attachment begets fear. For him who is free from attachment there is no sorrow; how can there be fear for him?

គាថាទី ២១៥: សេចក្ដីសោកសៅកើតមកអំពីកាម, ភ័យកើតមកអំពីកាម, សេចក្ដីសោកសៅមិនមានដល់បុគ្គលដែលរួចផុតហើយអំពីកាម, ភ័យនឹងមានមកពីណាបាន? ។

Verse 215: Lust begets sorrow, lust begets fear. For him who is free from lust there is no sorrow; how can there be fear for him?

គាថាទី ២១៦: សេចក្ដីសោកសៅកើតមកអំពីតណ្ហា, ភ័យកើតមកអំពីតណ្ហា, សេចក្ដីសោកសៅមិនមានដល់បុគ្គលដែលបានរួចផុតហើយអំពីតណ្ហា, ភ័យនឹងមានមកពីណាបាន? ។

Verse 216: Craving begets sorrow, craving begets fear. For him who is free from craving there is no sorrow; how can there be fear for him?

គាថាទី ២១៧: នរជន រមែងធ្វើបុគ្គលដែលដល់ព្រមហើយដោយសីល និងទស្សនៈ ជាអ្នកតាំងនៅក្នុងធម៌ មានប្រក្រតីនិយាយពាក្យពិតត្រង់ ធ្វើការងាររបស់ខ្លួនឱ្យជាទីស្រឡាញ់ពេញចិត្ត ។

Verse 217: He who is endowed with Virtue,[4] and Insight,[5] who is established in the Dhamma, who has realized the Truth,[6] and performs his own duties,[7] is loved by all men.

គាថាទី ២១៨: បុគ្គលណា មានឆន្ទៈកើតហើយក្នុងព្រះនិព្វានដែលគេនិយាយប្រាប់ពុំបាន, គប្បីជាអ្នកមានចិត្ត (មគ្គចិត្ត ផលចិត្ត) ពាល់ត្រូវហើយក្តី ជាអ្នកមានចិត្តមិនជាប់ជំពាក់ក្នុងកាមទាំងឡាយក្តី, តថាគតហៅបុគ្គលនោះថា ជាអ្នកមានក្រសែទៅខាងលើ ។

Verse 218: He who has developed a desire for the Ineffable (i.e., Nibbāna), whose mind reaches the same, and is no longer attached to the sensual world (kamaloka), is called one who is bound upstream (uddhamsoto).[8]

គាថាទី ២១៩: ពួកជនជាញាតិមិត្ត ឬក្លើម្រាក់ ជាអ្នកមានចិត្តល្អជាដល់គ្នានឹងគ្នា រមែងមានចិត្តត្រេកអរ ចំពោះបុរសជាញាតិមិត្តដែលព្រាត់ប្រាសគ្នាអស់កាលជាយូរអង្វែងមកហើយ ដែលបានដល់ហើយនូវសិរីសួស្តី មកពីចម្ងាយ ចាំទទួលគ្នារាក់ទាក់ យ៉ាងណាមិញ ។

Verse 219: A man who has long been absent and has returned home safely from a distance is welcomed with joy by relatives, friends and well-wishers on his return.

គាថាទី ២២០: បុណ្យទាំងឡាយ ក៏រមែងរងចាំទទួលជនអ្នកបានធ្វើបុណ្យទុកហើយ លះលោកនេះទៅកាន់លោកខាងនាយ ដូចជាគេរងចាំទទួលញាតិមិត្រដែលស្រឡាញ់គ្នា បានមកដល់ហើយ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 220: In the same way, his good deeds will receive him who has done good when he goes from this world to the other, as relatives receive a dear one on his return.

<u>គំនិតគួរតែរៀនពិចារណា!</u>

សូមកូនប្រុសស្រីចាំឱ្យជាក់	យកចិត្តទុកដាក់រៀនឱ្យចាំ
មុនឪបែកទៅឪសូមផ្តាំ	ទន្ទេញឱ្យចាំគ្រប់ៗគ្នា ។
រីឯទ្រព្យនៅក្នុងលោក	មានច្រើនគគោកហួសគណនា
ដែលកូនប្រឹងខំរកគ្រប់គ្រា	វាមិនធានារហូតឡើយ ។

ជំពូកទី ១៧: កោធវគ្គ

Chapter XVII: Kodha Vagga– Anger

គាថាទី ២២១: បុគ្គលគប្បីលះនូវសេចក្ដីក្រោធ, គប្បីលះនូវការប្រកាន់ខ្លួន, គប្បីកន្លងនូវសំយោជនៈ[១] ទាំងពួងចោលចេញ, សេចក្ដីទុក្ខទាំងឡាយ នឹងមិនមកតាមបុគ្គលទាំងនោះ ដែលជាអ្នកមិនជាប់ជំពាក់ក្នុងនាមនិងរូប ជាអ្នកមិនមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់។

Verse 221: Give up anger, abandon conceit, overcome all fetters. Ills of life (dukkha) do not befall one who does not cling to mind and body and is free from moral defilements.[2]

គាថាទី ២២២: នរជនណាហាមនូវសេចក្ដីក្រោធ ដែលកើតឡើងហើយបាន ដូចជានាយសារថីបញ្ឈប់រថដែលកំពុងតែឆ្ពោះទៅមុខ យ៉ាងនោះឯង, តថា-គត ហៅនរជននោះ ថា ជាសារថី ជនក្រៅពីនេះ គ្រាន់តែជាអ្នកកាន់នូវខ្សែបង្ហៀរប៉ុណ្ណោះឯង។

Verse 222: He who restrains his rising anger as a skilful charioteer checks a speeding chariot - him I call a true charioteer; other charioteers only hold the reins.

គាថាទី ២២៣: បុគ្គលគប្បីឈ្នះមនុស្សក្រោធខឹង ដោយការមិនក្រោធខឹងតប, គប្បីឈ្នះមនុស្សមិនល្អ ដោយសេចក្ដីល្អ, គប្បីឈ្នះមនុស្សកំណាញ់ស្វិត ដោយការឱ្យទាន, គប្បីឈ្នះមនុស្សនិយាយពាក្យមិនពិត ដោយនិយាយពាក្យពិត។

Verse 223: Conquer the angry one by not getting angry (i.e., by loving-kindness); conquer the wicked by goodness; conquer the stingy by generosity, and the liar by speaking the truth.

គាថាទី ២២៤: បុគ្គលគប្បីពោលពាក្យពិតត្រង់, កុំគប្បីក្រោធខឹងឡើយ, ទោះគេសុំនូវវត្ថុតិចតួច ក៏ត្រូវឱ្យវត្ថុតិចតួចទៅគេដែរ, បុគ្គលនឹងទៅក្នុងសំណាក់នៃទេវតាទាំងឡាយបាន ក៏ដោយសារឋានៈ៣ យ៉ាងនោះឯង។

Verse 224. One should speak the truth, one should not yield to anger, one should give when asked even if it is only a little. By means of these three one may go to the world of the devas.

គាថាទី ២២៥: ជនទាំងឡាយណាជាមុនី មិនបៀតបៀនអ្នកដទៃ សង្រួមហើយដោយកាយជាដើម ជានិច្ច, ជនទាំងឡាយនោះ នឹងទៅកាន់ទីស្ថានដែលមិនចេះប្រែប្រួល ដែលជាទីស្ថានមនុស្សទាំងឡាយទៅហើយ មិនចេះសោកសៅ។

Verse 225: The arahats, who do not harm others and are always restrained in their actions, go to the deathless Nibbāna, where there is no sorrow.

គាថាទី ២២៦: អាសវៈទាំងឡាយ របស់បុគ្គលដែលភ្ញាក់ឡើងគ្រប់ពេលវេលា ជាអ្នកសិក្សាទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ មានចិត្តបង្អោនចូលទៅរកព្រះនិព្វាន នឹងដល់នូវការតាំងនៅពុំបានឡើយ ។

Verse 226: In those who are ever vigilant, who by day and by night train themselves in the three sikkhas (i.e., sila, samādhi and pañña), and who have their mind directed towards Nibbāna, moral intoxicants become extinct.

គាថាទី ២២៧: អតុលៈ និន្ទា និងសរសើរនេះ ជារឿងចាស់មានយូរណាស់មកហើយ, រឿងនុ៎ះមិនមែនដូចជាមាននៅក្នុងថ្ងៃនេះ ក៏ទេ, បុគ្គលទាំងឡាយខ្លះនិន្ទាដល់បុគ្គលដែលអង្គុយនៅស្ងៀមក៏មាន, ពួកខ្លះនិន្ទាដល់បុគ្គលនិយាយច្រើនក៏មាន, ពួកខ្លះនិន្ទាដល់បុគ្គលដែលនិយាយល្មមសមគួរក៏មាន, បុគ្គលដែលមិនត្រូវគេនិន្ទាមិនមានក្នុងលោក ។

Verse 227: It is not new, O Atula! It has always been done from ancient times. They blame one who is silent, they blame one who speaks much, they blame one who speaks little. There is no one in this world who is not blamed.

គាថាទី ២២៨: បុគ្គលដែលត្រូវគេនិន្ទាហើយតែម្ខាង ឬគេសរសើរហើយតែម្ខាង មិនដែលមានឡើយក្នុងអតីតកាល, នឹងមិនមានក្នុងអនាតគតកាលផង, មិនមានក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះផង ។

Verse 228: There never has been, there never will be, nor is there now, anyone who is always blamed or always praised.

គាថាទី ២២៩-២៣០: បើវិញ្ញូជនពិចារណាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពោលសរសើរនូវបុគ្គលណាដែលជាអ្នកប្រព្រឹត្តមិនឱ្យខាតខ្សែរយៈ ជាអ្នកមានបញ្ញា ជាអ្នកតាំងភ្ជាប់ដោយបញ្ញា និងសីល, អ្នកណាហ៊ុំសមគួរនឹងនិន្ទាបុគ្គលនោះ ជាអ្នកប្រៀបដូចជាដុំមាសជម្ពូនុទ, សូម្បីពួកទេវតាក៏សរសើរបុគ្គលនោះដែរ, ព្រហ្មក៏សរសើរអ្នកនោះដែរ ។

Verses 229 & 230: If the wise praise him day after day, knowing him to be truly faultless, wise and endowed with knowledgc and virtue, who would blame him, who is like a nikkha of pure gold? The devas praise him; he is praised even by the great Brahmas.

គាថាទី ២៣១: បុគ្គលគប្បីរក្សាការកម្រើកនៃកាយ, គប្បីជាអ្នកសង្រួមហើយដោយកាយ គប្បីលះកាយទុច្ចរិតចេញ, ហើយប្រព្រឹត្តសុចរិតដោយកាយ ។

Verse 231: Guard against evil deeds, control your body. Giving up evil deeds, cultivate good deeds.

គាថាទី ២៣២: បុគ្គលគប្បីរក្សាការកម្រើកនៃវាចា, គប្បីជាអ្នកសង្រួមហើយដោយវាចា, គប្បីលះវចីទុច្ចរិតចេញ, ហើយប្រព្រឹត្តអំពើល្អដោយវាចា ។

Verse 232: Guard against evil speech, control your speech. Giving up evil speech, cultivate good speech.

គាថាទី ២៣៣: បុគ្គលគប្បីរក្សាការកម្រើកនៃចិត្ត, គប្បីជាអ្នកសង្រួមហើយដោយចិត្ត, គប្បីលះមនោទុច្ចរិត ហើយប្រព្រឹត្តសុចរិតដោយចិត្ត ។

Verse 233: Guard against evil thoughts, control your mind. Giving up evil thoughts, cultivate good thoughts.

គាថាទី ២៣៤: អ្នកមានបញ្ញាទាំងឡាយ សង្រួមហើយដោយកាយ, មួយ-ទៀត សង្រួមហើយដោយវាចា, អ្នកមានបញ្ញាទាំងឡាយ សង្រួមហើយដោយចិត្ត, អ្នកមានបញ្ញាទាំងអស់នោះ ឈ្មោះថា ជាអ្នកសង្រួមល្អប្រពៃហើយ ។

Verse 234: The wise are controlled in deed, they are controlled in speech, they are controlled in thought. Indeed, they are perfectly self-controlled.

គំនិតគួរតែដឹង!

ខន្តីកុំខន្តីទាល់គំនិត	ខន្តីធម៌ពិត	មិនដូច្នោះណា
ខន្តីទាល់គំនិត	អាប់ឥតប្រាជ្ញា	ខន្តីនោះឈ្មោះថា
	មោឃៈមោហោ។	

ជំពូកទី ១៨: មលវគ្គ

Chapter XVIII: Mala Vagga– Impurities or Taints

គាថាទី ២៣៥: ខ្លួនអ្នកក្នុងកាលឥឡូវនេះ ជាបុគ្គលប្រៀបដូចស្លឹកឈើទុំមានពណ៌លឿង, បុរសជាបម្រើនៃយមរាជ គឺមរណៈ ក៏ប្រាកដល់អ្នកហើយ, អ្នកជាបុគ្គលស្ថិតនៅក្នុងប្រធាននៃសេចក្តីសាបសូន្យ, ស្បៀងគឺកុសលរបស់អ្នកសោតក៏គ្មាន ។

Verse 235: You are now like a withered leaf; the messengers of death are near you; you are about to set out on a long journey; (yet), you have no provisions (for the journey).

គាថាទី ២៣៦: អ្នកចូរធ្វើនូវទីពឹងនៃខ្លួនចុះ, ចូរតាំងព្យាយាមរួតរះ, ចូរជាអ្នកឈ្លាស (កុំជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅឡើយ) អ្នកកាលធ្វើយ៉ាងនេះ នឹងជាបុគ្គលមានមន្ទិល (មានរាគៈជាដើម) ខ្ជាត់ចេញមិនមានគ្រឿងពួន គឺកិលេស ហើយនឹងដល់នូវអរិយភូមិដ៏ជាទិព្វ ។

Verse 236: Make a firm support for yourself; hasten to strive hard, and be wise. Having removed impurities and being free from moral defilements you shall enter the abodes of the Ariyas (i.e., Suddhavasa brahma realm).

គាថាទី ២៣៧: ខ្លួនអ្នកក្នុងកាលឥឡូវនេះ ជាបុគ្គលមានវ័យចូលដល់ជរាហើយ, ជាអ្នកជិតនឹងទៅកាន់សំណាក់នៃយមរាជហើយ ទីអាស្រ័យរបស់អ្នកក៏មិនមានទៀត, ស្បៀង គឺកុសលរបស់អ្នកសោតក៏គ្មានដែរ ។

Verse 237: Now you are of advanced age; you are going to the presence of the King of Death and you cannot stop on the way; (yet) you have no provisions (for the journey).

គាថាទី ២៣៨: អ្នក ចូរធ្វើនូវទីពឹងនៃខ្លួនចុះ, ចូរតាំងព្យាយាមរូតរះ, ចូរជាអ្នកឈ្លាស (កុំជាមនុស្សល្ងង់ខ្លៅឡើយ) អ្នកកាលធ្វើយ៉ាងនេះហើយ នឹងជាមនុស្សមានមន្ទិល (មានរាគៈជាដើម) ខ្ជាត់ចេញមិនមានគ្រឿងពួន គឺកិលេស ហើយនឹងមិនចូលទៅដល់ជាតិ និងជរា តទៅទៀតឡើយ ។

Verse 238: Make a firm support for yourself; hasten to strive hard, and be wise. Having removed impurities and being free from moral defilements you will no longer be subject to rebirth and decay.

គាថាទី ២៣៩: អ្នកមានប្រាជ្ញាគួរកម្ចាត់មន្ទិលរបស់ខ្លួនក្នុងខណៈៗ បន្តិចម្ដងៗ ដោយលំដាប់ទៅ, ដូចជាងមាសដែលជម្រះស្នឹមនៃមាសប្រាក់ ដូច្នោះឯង ។

Verse 239: By degrees, little by little, from moment to moment a wise man removes his own impurities (moral defilements), as a smith removes the dross of silver or gold.

គាថាទី ២៤០: មន្ទិលដែលតាំងឡើងអំពីដែក ចេញមកអំពីដែក ត្រឡប់ស៊ីដែកដដែលនោះវិញ យ៉ាងណាមិញ, អំពើទាំងឡាយដែលតាំងឡើងខាងក្នុងខ្លួនរមែងដឹកនាំនូវបុគ្គលអ្នកប្រព្រឹត្តកន្លងនូវប្រាជ្ញា ជាគ្រឿងពិចារណានូវបច្ច័យ ហើយបរិភោគប្រើប្រាស់នោះ ឱ្យទៅកាន់ទុគ្គតិភព ក៏យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 240: Just as rust is formed from iron, and corrodes the iron from which it is formed, so also, his own deeds lead the transgressor[1] to a lower plane of existence (duggati).

គាថាទី ២៤១: មន្តទាំងឡាយ មានការមិនស្វាធ្យាយជាមន្ទិល, ផ្ទះសម្បែងទាំងឡាយ មានការមិនតាំងនៅជាស្ថាពរជាមន្ទិល, ការខ្ជិលច្រអូសជាមន្ទិលនៃវណ្ណៈ គឺពណ៌សម្បុរ, សេចក្ដីប្រមាទជាមន្ទិលរបស់អ្នករក្សា ។

Verse 241: Non-recitation is the taint of learning;[2] non-maintenance is the taint of houses;[3] indolence is the taint of beauty; unmindfulness is the taint of one who keeps watch.

គាថាទី ២៤២: ការប្រព្រឹត្តទុច្ចរិតជាមន្ទិលរបស់ស្ត្រី, សេចក្ដីកំណាញ់ជាមន្ទិលរបស់អ្នកឱ្យ, បាបធម៌ទាំងឡាយជាមន្ទិលក្នុងលោកនេះ និងលោកខាងមុខ ។

Verse 242: Sexual misconduct is the taint of a woman; stinginess is the taint of a giver; evil ways are indeed taints in this world as well as in the next.

គាថាទី ២៤៣: តថាគតនឹងប្រាប់នូវមន្ទិលដែលក្រៃលែងជាងមន្ទិលនោះ, អវិជ្ជា គឺជាមន្ទិលដ៏ក្រៃលែង, ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ! អ្នកទាំងឡាយ ចូរលះនូវមន្ទិលនោះចេញហើយ នឹងជាអ្នកគ្មានមន្ទិល ។

Verse 243: A taint worse than these is ignorance (of the Truth), which is the greatest of taints. O bhikkhus, abandon this taint and be taintless.

គាថាទី ២៤៤: ធម្មតាបុគ្គលដែលមិនមានហិរិ ក្លាហានដូចជាក្អែក មានប្រក្រ-តីកម្ចាត់គុណអ្នកដទៃ ប្រព្រឹត្តទៅដើម្បីយកមុខមាត់ អួតវាយឫកពា សៅ-ហ្មង ហើយរស់នៅយ៉ាងស្រួល ។

Verse 244: Life is easy for one who is shameless and bold as a crow, who slanders others and is pretentious, aggressive and corrupt.

គាថាទី ២៤៥: អ្នកដែលមានហិរិ មានប្រក្រតីស្វែងរកតែកម្មល្អបរិសុទ្ធជានិច្ច មិនរួញរា មិនមែនជាអ្នកក្រអឺតក្រទមវាយឫក មានជីវិតរស់នៅបរិសុទ្ធ យល់ឃើញ រស់នៅយ៉ាងលំបាក ។

Verse 245: Life is hard for one with a sense of shame, who always seeks purity, who is free from attachment, who is modest and who sees clearly what is proper livelihood.

គាថាទី ២៤៦-២៤៧: នរជនណាមួយធ្វើសត្វមានជីវិតឱ្យធ្លាក់ចុះ១, និយាយកុហក១, កាន់យករបស់ដែលគេមិនបានឱ្យក្នុងលោក១, ដល់នូវភរិយាអ្នក

ដទៃ១, មួយទៀត នរជនណាមួយប្រព្រឹត្តរឿយៗនូវការផឹកសុរា និងមេរ័យ អ្នកនោះ ឈ្មោះថា ជីករំលើងមូល គឺឫសគល់របស់ខ្លួននៅក្នុងលោកនេះតែម្តង ។

Verses 246 & 247: He who destroys life, tells lies, takes what is not given him, commits adultery and takes intoxicating drinks, digs up his own roots even in this very life.

គាថាទី ២៤៨: នែបុរសដ៏ចម្រើន! អ្នកចូរយល់យ៉ាងនេះថា បាបធម៌ទាំង-ឡាយ គឺ: លោភៈ និងទោសៈមិនមែនជាធម៌ ដែលអ្នកមិនបានសង្រួមហើយ កុំបៀតបៀនញាំញីរូបអ្នកដើម្បីសេចក្តីទុក្ខ អស់កាលជាយូរអង្វែងឡើយ ។

Verse 248: Know this, O man! Not restraining oneself is evil; do not let greed and ill will subject you to prolonged misery.

គាថាទី ២៤៩: ជនតែងឱ្យទានតាមសទ្ធា តាមសេចក្តីជ្រះថ្លា, អ្នកណាជាអ្នកខ្ញូរមុខ អឹមអៀន ព្រោះទឹកនិងបាយរបស់អ្នកដទៃនោះ, ជននោះ នឹងមិនបានសម្រេចនូវសមាធិទាំងពេលថ្ងៃ ទាំងពេលយប់ឡើយ ។

Verse 249: People give according to their faith and their devotion; one who is displeased with others receiving food and drink cannot attain concentration (samādhi) by day or by night.

គាថាទី ២៥០: មង្កុភាព គឺភាពជាអ្នកអៀនខ្មាសនោះ ជនណាមួយបានជីករំលើងឱ្យអស់ឫសគល់ហើយ ដកចេញអស់ហើយ, អ្នកនោះឯង នឹងបានសម្រេចនូវសមាធិទាំងពេលថ្ងៃ ទាំងពេលយប់ ។

Verse 250: He who has this feeling of displeasure cut off, uprooted and removed, will surely attain concentration (samādhi) by day or by night.

គាថាទី ២៥១: ភ្លើងស្មើដោយរាគៈមិនមានឡើយ, អ្នកចាប់ភ្ជាប់ឱ្យស្មើនឹងទោសៈមិនមានឡើយ, បណ្តាញស្មើដោយមោហៈមិនមាន, ស្ទឹងស្មើដោយតណ្ហាមិនមានឡើយ ។

Verse 251: There is no fire like passion, there is no grip like ill will, there is no net like ignorance, there is no river like craving.

គាថាទី ២៥២: ទោសអ្នកដទៃ មើលឃើញបានដោយងាយ, ឯទោសរបស់ខ្លួនឯងវិញ មើលឃើញដោយលំបាក, ព្រោះថា បុគ្គលនោះរមែងទម្លាក់ទោសដល់ជនដទៃ ដូចជាគេបាចអង្កាមប្រាសខ្យល់ យ៉ាងនោះឯង, តែបុគ្គលនោះបិទបាំងទោសរបស់ខ្លួន (មិនឱ្យអ្នកដទៃឃើញ) ដូចព្រានព្រៃបិទបាំងរាងកាយដោយគ្រឿងបិទបាំង យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 252: It is easy to see the faults of others, but difficult to see one's own. A man broadcasts the fault; of others like winnowing chaff in the wind, but hides his own faults as a crafty fowler covers himself.

គាថាទី ២៥៣: អាសវៈទាំងឡាយ នឹងចម្រើនឡើងដល់បុគ្គលនោះ ដែលជាអ្នកចាំមើលតែទោសរបស់អ្នកដទៃ ចាំចាប់កំហុសរបស់អ្នកដទៃជានិច្ច, បុគ្គលនោះ ជាអ្នកឃ្លាតចាកឆ្ងាយពីការអស់ទៅនៃអាសវៈ ។

Verse 253: In one who constantly sees the faults of others and is always disparaging them, moral intoxicants (āsavas) increase; he is far from extinction of moral intoxicants (i.e., he is far from attainment of arahatship).

គាថាទី ២៥៤: ស្នាមគំនូសលើអាកាសមិនមាន, សមណៈខាងក្រៅមិនមាន, ពួកសត្វជាអ្នកត្រេកអរយ៉ាងក្រៃលែងក្នុងធម៌គ្រឿងយឺតយូរ, តថាគតទាំង-ឡាយ មិនមានធម៌ដែលជាគ្រឿងយឺតយូរឡើយ ។

Verse 254: In the sky there is no track; outside the Buddha's Teaching there is no ariya bhikkhu (samana). All beings take delight in fetters (i.e., craving, pride and wrong view) that prolong samsara; all the Buddhas are free from these fetters.[5]

គាថាទី ២៥៥: ស្នាមគំនូសលើអាកាសមិនមាន, សមណៈខាងក្រៅមិនមាន, សង្ខារទាំងឡាយឈ្មោះថា ជារបស់ទៀងមិនមាន, កិលេសដែលជាគ្រឿងច្រឡូកច្របល់មិនមានដល់ព្រះពុទ្ធទាំងឡាយឡើយ ។

Verse 255: In the sky there is no track; outside the Buddha's Teaching there is no ariya bhikkhu (samana). There is no conditioned thing that is permanent; all the Buddhas are unperturbed (by craving, pride and wrong view).[4]

ជំពូកទី ១៩: ធម្មដ្ឋវគ្គ

Chapter XIX: Dhammaṭṭtha Vagga– The Just or The Righteous

គាថាទី ២៥៦: បុគ្គលមិនឈ្មោះថា ជាអ្នកតាំងនៅក្នុងធម៌បាន ព្រោះហេតុដែលកាត់សេចក្តីដោយការមិនត្រូវត្រឹម, ចំណែកឯបុគ្គលណា ជាបណ្ឌិតវិនិច្ឆ័យរឿងទាំងពីរយ៉ាងគឺ: រឿងដែលពិត និងរឿងដែលមិនពិត ។

Verse 256: He is not just if he decides a case arbitrarily; the wise man should decide after considering both what is right and what is wrong.

គាថាទី ២៥៧: ជនជាបណ្ឌិត ជាអ្នកតាំងនៅក្នុងធម៌បាន ព្រោះហេតុដែលកាត់សេចក្តីដោយការត្រូវត្រឹម ដោយសេចក្តីទៀងត្រង់ ប្រកបដោយធម៌តាមសមគួរដល់ (ទោស) បុគ្គលនោះ ជាអ្នកមានបញ្ញា រក្សាធម៌ តថាគតឱ្យឈ្មោះថា ជាអ្នកតាំងនៅក្នុងធម៌ ។

Verse 257: The wise man who decides not arbitrarily but in accordance with the law is one who safeguards the law; he is to be called 'one who abides by the law (dhammattho).

គាថាទី ២៥៨: បុគ្គលមិនឈ្មោះថា ជាបណ្ឌិត ព្រោះហេតុតែនិយាយស្តីច្រើន, (ចំណែក) អ្នកដែលមានសេចក្តីក្សេមក្សាន្ត ពុំមានពៀរវេរា ឥតមានភ័យ តថាគតហៅថា "បណ្ឌិត" ។

Verse 258: He is not a wise man just because he talks much; only he who is peaceful, free from enmity, and does no harm to others, is to be called 'a wise man'.

គាថាទី ២៥៩: បុគ្គលមិនឈ្មោះថា "ជាអ្នកទ្រទ្រង់ព្រះធម៌" ព្រោះហេតុដែលនិយាយច្រើន, ចំណែកឯបុគ្គលណា ស្តាប់ធម៌តិចតួចទេ ហើយឃើញធម៌ដោយនាមកាយ, បុគ្គលណាមិនមើលងាយព្រះធម៌, បុគ្គលនោះឯង " ជាអ្នកទ្រទ្រង់ព្រះធម៌ " ។

Verse 259. He is not "one versed in the Dhamma (Dhammadhara)" just because he talks much. He who hears only a little but comprehends the Dhamma, and is not unmindful is, indeed, "one versed in the Dhamma."

គាថាទី ២៦០: បុគ្គលមិនឈ្មោះថា ព្រះថេរៈ ព្រោះមានសក់ស្កូវដុះនៅលើសិរសា, អ្នកដែលមានវ័យចាស់ហួសទៅហើយ តថាគតឱ្យឈ្មោះថា "ចាស់ទទេៗ " ។

Verse 260. He is not a thera[1] just because his head is grey; he who is ripe only in years is called "one grown old in vain."

គាថាទី ២៦១: អ្នកណាមានសច្ចៈធម៌ ការមិនបៀតបៀន ការសង្រួម និងការអប់រំ, បុគ្គលនោះឯង ជាអ្នកមានមន្ទិលខ្ជាត់ចេញហើយ ជាអ្នកមានបញ្ញា តថាគតឱ្យឈ្មោះថា ព្រះថេរៈ ។

Verse 261. Only a wise man who comprehends the Four Noble Truths and the Dhamma, who is harmless and virtuous, who restrains his senses and has rid himself of moral defilements is indeed called a thera.

គាថាទី ២៦២: បុគ្គលដែលមានចិត្តច្រណែន មានសេចក្ដីកំណាញ់ អួតអាងនឹងឈ្មោះថា ជាមនុស្សល្អ ព្រោះនិយាយពាក្យពិរោះ ឬ ព្រោះភាពជាអ្នកមានសម្បុរកាយល្អ មិនបានឡើយ ។

Verse 262. Not by fine talk, nor by good looks could one be a good-hearted man, if he were envious, miserly and crafty.

គាថាទី ២៦៣: ទោសទាំង៣ យ៉ាង មានសេចក្ដីច្រណែនជាដើម បុគ្គលណាមួយបានជីករំលើង កាត់ផ្ដាច់ ធ្វើឱ្យមានឫសដាច់អស់ហើយ, បុគ្គលនោះ ជាអ្នកមានទោសៈបានខ្ជាត់ចេញហើយ មានបញ្ញា តថាគតឱ្យឈ្មោះថា ជាអ្នកមានរូបល្អ ។

Verse 263. A wise man who has cut off, uprooted and removed these and has rid himself of moral defilements is indeed called a good-hearted man.

គាថាទី ២៦៤: បុគ្គលដែលមិនមានវត្តប្រតិបត្តិ និយាយមិនទៀងត្រង់ មិនឈ្មោះថា សមណៈ ព្រោះកោរសក់ទេ, អ្នកដែលប្រកបដោយសេចក្ដីប្រាថ្នា និងការចង់បានមិនចេះអស់ តើនឹងឈ្មោះថា សមណៈ[២] យ៉ាងណាបាន? ។

Verse 264. Not by a shaven head does a man become a samana, if he lacks morality and austere practices and tells lies. How could he who is full of covetousness and greed be a samana?

គាថាទី ២៦៥: អ្នកណាមួយញុំាងបាបតូច ឬធំឱ្យស្ងប់ចុះ ដោយប្រការទាំង-ពួងបាន, បុគ្គលនោះ តថាគតឱ្យឈ្មោះថា សមណៈ ព្រោះញុំាងបាបទាំងពួងឱ្យស្ងប់រម្ងាប់បានហើយ ។

Verse 265. He who has totally subdued all evil, great and small, is called a samana because he has overcome all evil.

គាថាទី ២៦៦: បុគ្គលឈ្មោះថា ជាភិក្ខុ ព្រោះហេតុតែសុំអ្នកដទៃ ក៏មិនមែនដែរ, បុគ្គលសមាទានធម៌ជាពិស នឹងឈ្មោះថា ជាភិក្ខុ ព្រោះហេតុប៉ុណ្ណោះ ក៏មិនមែនដែរ ។

Verse 266. He does not become a bhikkhu[3] merely because he stands at the door for alms. He cannot become a bhikkhu because he acts according to a faith which is not in conformity with the Dhamma.

គាថាទី ២៦៧: ឯបុគ្គលណាក្នុងសាសនានេះ លះបុណ្យនិងបាបបានហើយ ជាអ្នកប្រព្រឹត្តប្រសើរ ដើរពិចារណាក្នុងលោក អ្នកនុ៎ះឈ្មោះថា ភិក្ខុ ។

Verse 267. In this world, he who lays aside both good and evil, who leads the life of purity, and lives meditating on the khandha aggregates is indeed called a bhikkhu.

គាថាទី ២៦៨-២៦៩: បុគ្គលល្ងង់ខ្លៅមិនដឹងច្បាស់ មិនឈ្មោះថា មុនី ព្រោះគ្រាន់តែនៅស្ងៀម, ឯបុគ្គលណាជាបណ្ឌិតកាន់យកធម៌ដ៏ប្រសើរ ដូចគេកាន់ជញ្ជីងថ្លឹង លះបាបចោលអស់, បុគ្គលនោះឈ្មោះថា មុនី ព្រោះហេតុនោះ, អ្នកដែលដឹងខន្ធទាំងពីរក្នុងលោក ឈ្មោះថា មុនី ព្រោះហេតុដឹងនោះ។

Verses 268 & 269: Not by silence does one become a *muni*, if one is dull and ignorant. Like one holding a pair of scales, the wise one takes what is good and rejects what is evil. For this reason he is a *muni*. He who understands both internal and external aggregates is also, for that reason, called a ***muni***.

គាថាទី ២៧០: បុគ្គលមិនឈ្មោះថា អរិយៈ ព្រោះហេតុដែលបៀតបៀនសត្វទាំងឡាយ, បុគ្គលដែលឈ្មោះថា អរិយៈ ព្រោះហេតុដែលមិនបានបៀត-បៀនសត្វទាំងពួង។

Verse 270: He who harms living beings is, for that reason, not an ariya (a Noble One); he who does not harm any living being is called an ariya.

គាថាទី ២៧១-២៧២: ភិក្ខុដែលមិនទាន់បានដល់នូវការអស់ទៅនៃអាសវៈ កុំទាន់សង្ឃឹមទុកថា អាត្មាអញពាល់ត្រូវនូវនេក្ខម្មសុខ ដែលបុថុជ្ជនសេពមិនបានហើយ ដោយគុណ គឺសីល និងវត្ត ឬដោយភាពជាអ្នកស្តាប់មកច្រើន ដោយការធ្វើសមាធិ ឬក៏ដោយភាពជាអ្នកនៅក្នុងសេនាសនៈដ៏ស្ងាត់។

Verses 271 & 272. Not only by mere moral practice,[4] nor by much learning, nor by acquiring concentration, nor by dwelling in seclusion, nor by assuring oneself, "I enjoy the bliss of Anagami Fruition that is not enjoyed by common worldlings (puthujjanas)," should the bhikkhu, rest content without attaining the extinction of moral intoxicants (āsavas) [i.e., without attaining arahatship].

<u>ពាក្យពេចន៍គប្បីរិះគិត!</u>

អាកប្បកិរិយាសមសួននិងពាក្យពេចន៍ផ្អែមល្ហែមធ្វើឱ្យបញ្ហាលំបាកជាច្រើនរកច្រកចេញរួច។

Good manners and soft words have brought many difficult things to pass.

អ្នកដែលប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ ខ្លាចនូវអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ។

He that does ill, hates the light.

អ្នកប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ មិនដែលអាចរំពឹងថា នឹងទទួលបានផលល្អឡើយ។

He that does evil, never weens good.

ជំពូកទី ២០: មគ្គវគ្គ

Chapter XX: Magga Vagga– The Path or The Way

គាថាទី ២៧៣: ផ្លូវដែលប្រកបដោយអង្គ ៨ ប្រសើរជាងផ្លូវទាំងឡាយ, បទទាំងបួន (អរិយសច្ចៈ) ប្រសើរជាងសច្ចៈទាំងឡាយ, វិរាគធម៌ប្រសើរជាងធម៌ទាំងឡាយ, ព្រះតថាគត ព្រះអង្គមានព្រះចក្ខុប្រសើរជាងសត្វជើងពីរទាំងឡាយ ។

Verse 273. Of paths, the Path of Eight Constituents is the noblest; of truths, the Four Noble Truths are the noblest; of the dhammas, the absence of craving (i.e., Nibbāna) is the noblest; of the two-legged beings, the All-Seeing Buddha is the noblest.[1]

គាថាទី ២៧៤: ផ្លូវនោះប៉ុណ្ណោះឯង ដើម្បីសេចក្ដីបរិសុទ្ធនៃញាណទស្សនៈ, ផ្លូវផ្សេងក្រៅពីនេះមិនមានឡើយ, ព្រោះហេតុនោះ អ្នកទាំងឡាយ ចូរដើរទៅតាមផ្លូវនុ៎ះចុះ ដែលជាទីញ៉ាំងមារ និងសេនាមារឱ្យវង្វេង ។

Verse 274. This is the only Path, and there is none other for the purity of vision. Follow this Path; it will bewilder Mara.

គាថាទី ២៧៥: អ្នកទាំងឡាយធ្វើដំណើរទៅតាមផ្លូវនុ៎ះហើយ នឹងធ្វើនូវទីបំផុតនៃទុក្ខបាន, តថាគតបានស្គាល់ផ្លូវដែលជាទីកម្ចាត់ចេញនូវកូនសរហើយ ទើបប្រាប់ដល់អ្នកទាំងឡាយ ។

Verse 275. Following this Path, you will make an end of dukkha. Having myself known the Path which can lead to the removal of the thorns of moral defilements, I have shown you the Path.

គាថាទី ២៧៦: អ្នកទាំងឡាយគប្បីធ្វើនូវសេចក្ដីព្យាយាមគ្រឿងដុតកំទ្បោចកិលេស, (ព្រោះ) ព្រះតថាគតទាំងឡាយ គ្រាន់តែជាអ្នកបង្ហាញផ្លូវឱ្យ, ជនទាំងឡាយដែលធ្វើដំណើរទៅហើយ ពិចារណាជាប្រក្រតី រមែងរួចផុតពីចំ-ណងរបស់មារបាន ។

Verse 276. You yourselves should make the effort; the Tathāgatas[2] (Buddhas) only can show the way. Those who practise the Tranquillity and Insight Meditation are freed from the bond of Māra.

គាថាទី ២៧៧: ពេលណាបណ្ឌិតពិចារណាឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាថា "សង្ខារទាំងឡាយទាំងពួងជារបស់មិនទៀតទាត់" ពេលនោះ នឹងនឿយណាយក្នុងសេចក្ដីទុក្ខ, នុ៎ះហើយ គឺជាផ្លូវនៃសេចក្ដីបរិសុទ្ធ ។[៣]

Verse 277. "All conditioned phenomena are impermanent"; when one sees this with Insight-wisdom, one becomes weary of dukkha, (i.e., the khandhas). This is the Path to Purity.

គាថាទី ២៧៨: ពេលណា បណ្ឌិតពិចារណាឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាថា "សង្ខារទាំងឡាយទាំងពួងជាទុក្ខ" ពេលនោះ នឹងនឿយណាយក្នុងសេចក្តីទុក្ខ, នុ៎ះហើយ គឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ។

Verse 278. "All conditioned phenomena are dukkha"; when one sees this with Insight-wisdom, one becomes weary of dukkha (i. e., the khandhas). This is the Path to Purity.

គាថាទី ២៧៩: ពេលណា បណ្ឌិតពិចារណាឃើញច្បាស់ដោយបញ្ញាថា "ធមិទាំងឡាយទាំងពួងជារបស់អនត្តា" មិនមែនខ្លួនប្រាណ, ពេលនោះ នឹងនឿយណាយក្នុងសេចក្តីទុក្ខ, នុ៎ះហើយ គឺជាផ្លូវនៃសេចក្តីបរិសុទ្ធ។

Verse 279. "All phenomena (dhammas) are without Self";[4] when one sees this with Insight-wisdom, one becomes weary of dukkha (i. e., the khandhas). This is the Path to Purity.

គាថាទី ២៨០: បុគ្គលនៅកម្លោះមានកម្លាំង តែមិនព្យាយាមនៅក្នុងពេលដែលត្រូវព្យាយាម បានចូលដល់ភាពជាអ្នកខ្ជិលច្រអូស មានចិត្តត្រិះរិះធ្លាក់ចុះហើយ ខ្ជិលច្រអូស នឹងមិនបានជួបប្រទះនូវផ្លូវនៃបញ្ញាឡើយ។

Verse 280. The idler who does not strive when he should be striving, who though young and strong is given to idleness, whose thoughts are weak and wandering, will not attain Magga Insight which can only be perceived by wisdom.

គាថាទី ២៨១: បុគ្គលមានប្រក្រតីរក្សាវាចា សង្រួមហើយដោយចិត្ត និងមិនគួរធ្វើអកុសលដោយកាយ, គប្បីញ៉ាំងកម្មបថទាំង៣ ប្រការនេះឱ្យបានបរិសុទ្ធល្អ, គប្បីត្រេកអរនឹងផ្លូវដែលអ្នកស្វែងរកគុណបានប្រកាសហើយ។

Verse 281. One should be careful in speech, be well-restrained in mind, and physically, too, one should do no evil. One should purify these three courses of action and accomplish the practice of the Path of Eight Constituents made known by the Buddhas.[5]

គាថាទី ២៨២: បញ្ញាកើតឡើងព្រោះការប្រកបពិត, ការអស់នៃបញ្ញាព្រោះការមិនប្រកប, បណ្ឌិតស្គាល់ផ្លូវទាំងពីរយ៉ាង (គឺផ្លូវ) នៃសេចក្តីចម្រើន និងសេចក្តីវិនាសនោះហើយ គប្បីតម្កល់ខ្លួនដោយហេតុដែលបញ្ញានឹងកើតឡើងបាន។

Verse 282. Indeed, wisdom is born of meditation; without meditation wisdom is lost. Knowing this twofold path of gain and loss of wisdom, one should conduct oneself so that wisdom may increase.

គាថាទី ២៨៣: អ្នកទាំងឡាយ ចូរកាត់កិលេសដូចជាដើមឈើ តែកុំនាំគ្នាកាត់ដើមឈើ, ព្រោះភ័យរមែងកើតមកពីកិលេសបីដូចជាដើមឈើ, ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ! អ្នកទាំងឡាយ ចូរកាត់កិលេសដូចជាព្រៃឈើ និងកិលេសដូចជាពួកដើមឈើនៅក្នុងព្រៃចេញ ហើយជាអ្នកមិនមានកិលេស។

Verse 283. O bhikkhus, cut down the forest of craving, not the real tree; the forest of craving breeds danger (of rebirth). Cut

down the forest of craving as well as its undergrowth and be free from craving.[6]

គាថាទី ២៨៤: កិលេសដូចជាដើមឈើដែលនៅក្នុងព្រៃ ទោះបីដូចជាមានតិចតួចក៏ដោយ របស់បុគ្គលមិនទាន់ដាច់ខាតអស់ស្រឡះក្នុងពួកនារីទាំងឡាយដរាបណា, បុគ្គលនោះ ប្រៀបបីដូចជាកូនគោដែលនៅបៅដោះ មានចិត្តបដិពទ្ធជាប់ក្នុងមេរបស់វា ដរាបនោះដែរ ។

Verse 284. So long as craving of man for woman is not cut down and the slightest trace of it remains, so long is his mind in bondage as the calf is bound to its mother.

គាថាទី ២៨៥: ចូរកាត់ចោលនូវសេចក្ដីស្នេហារបស់ខ្លួនចេញ ដូចជាបុគ្គលដកផ្កាឈូកដែលកើតក្នុងសារទសម័យដោយដៃ យ៉ាងនោះឯង, ចូរចម្រើនផ្លូវដែលសន្តិ តែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ ព្រោះនិព្វាន ព្រះសុគតទ្រង់ត្រាស់សម្ដែងទុកហើយ ។

Verse 285. Cut off your craving as one plucks an autumn lily with the hand. Nibbāna has been expounded on by the Buddha; cultivate that Path which leads to it.

គាថាទី ២៨៦: បុគ្គលពាលតែងគិតថា "អាត្មាអញនឹងឈប់នៅអាស្រ័យក្នុងទីស្ថាននេះរហូតអស់រដូវភ្លៀង, នឹងនៅសំណាក់ក្នុងទីស្ថាននេះក្នុងរដូវរងា និងរដូវក្ដៅនេះ" គេមិនដឹងសេចក្ដីអន្តរាយ (ដែលកើតមានដល់ខ្លួន) ឡើយ ។

Verse 286. "Here will I live in the rainy season; here will I live in the cold season and the hot season", so imagines the fool, not realizing the danger (of approaching death).

គាថាទី ២៨៧: មច្ចុរាជ គឺសេចក្ដីស្លាប់អូសយកបុគ្គលដែលស្រវឹងក្នុងបុត្រនិងបសុសត្វ ជាអ្នកមានចិត្តជាប់ជំពាក់ក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនោះទៅ ដូចជាទឹកជំនន់ដ៏ធំ កួចនាំយកអ្នកស្រុកដែលដេកលក់ទៅ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 287. The man who dotes on his children and his herds of cattle, whose mind longs for and is attached to sensual pleasures, is carried away by Death even as a sleeping village is swept away by a great flood.

គាថាទី ២៨៨: បណ្ឌិតជ្រាបនូវអំណាចនៃសេចក្ដីនេះថា បុត្រទាំងឡាយមានដើម្បីការពារមច្ចុរាជមិនបានឡើយ, បិតាក៏ការពារមិនបាន, សូម្បីតែពួកមិត្រសំឡាញ់ ក៏ការពារមច្ចុរាជមិនបានដូចគ្នាដែរ ។

Verse 288. Not sons, nor parents, nor close relatives can protect one assailed by Death; indeed, neither kith nor kin can give protection.

គាថាទី ២៨៩: បើបុគ្គលត្រូវមច្ចុរាជគ្របសង្កត់ហើយ ការការពារក្នុងពួកញាតិទាំងឡាយមិនមានឡើយ ដូច្នេះហើយ គប្បីជាអ្នកសង្រួមក្នុងសីលហើយប្រញាប់ប្រញាល់ជម្រះផ្លូវទៅកាន់ព្រះនិព្វានឱ្យបានបរិសុទ្ធល្អ ។

Verse 289. Knowing this, the wise man restrained by morality should quickly clear (the obstacles to) the Path leading to Nibbāna.

ជំពូកទី ២១ : បកិណ្ណកវគ្គ

Chapter XXI: Pakiṇṇaka Vagga– Miscellaneous

គាថាទី ២៩០: បើបុគ្គលឃើញសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលាយ ព្រោះលះបង់សេចក្តីសុខដ៏តូច, អ្នកមានបញ្ញាកាលឃើញសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលាយ គប្បីលះបង់ចោលនូវសេចក្តីសុខដ៏តូចចេញ (ទើបបានជួបប្រទះនូវសេចក្តីសុខដ៏ធំទូលាយបាន)។

Verse 290. If by giving up small pleasures great happiness is to be found, the wise should give up small pleasures seeing (the prospect of) greet happiness.

គាថាទី ២៩១: បុគ្គលណាប្រាថ្នាសេចក្តីសុខដើម្បីខ្លួន ដោយការធ្វើសេចក្តីទុក្ខឱ្យកើតមានដល់អ្នកដទៃ, បុគ្គលនោះ ច្របូកច្របល់ហើយដោយគ្រឿងច្របូកច្របល់ គឺពៀរវេរា និងមិនបានរួចផុតអំពីពៀរវេរាឡើយ។

Verse 291. He who seeks his own happiness by inflicting pain on others, being entangled by bonds of enmity, cannot be free from enmity.

គាថាទី ២៩២: ភិក្ខុលះបង់ចោលនូវកិច្ចដែលខ្លួនត្រូវធ្វើ, តែត្រឡប់ជាទៅធ្វើកិច្ចដែលខ្លួនមិនត្រូវធ្វើទៅវិញ, អាសវៈទាំងឡាយរមែងចម្រើនដល់ភិក្ខុទាំង-

ឡាយនោះ ដែលជាអ្នកមានមានះ ដូចជាដើមបបុសដែលគេលើកឡើង ហើយជាអ្នកប្រមាទ។

Verse 292 In those who leave undone what should indeed be done but do what should not be done, who are conceited and unmindful, moral intoxicants increase.

គាថាទី ២៩៣: សតិដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងកាយ ភិក្ខុទាំងឡាយណាបានប្រារព្ធល្អហើយជានិច្ច, ភិក្ខុទាំងឡាយនោះ មានប្រក្រតីធ្វើជារឿយៗក្នុងកិច្ចដែលគប្បីធ្វើ មិនសេពនូវកិច្ចដែលមិនគប្បីធ្វើ, អាសវៈទាំងឡាយរបស់ភិក្ខុទាំងនោះ ដែលជាអ្នកមានសតិ មានសម្បជញ្ញៈ នឹងតាំងនៅពុំបាន។

Verse 293. In those who always make a good effort in meditating on the body, who do not do what should not be done but always do what should be done, who are also mindful and endowed with clear comprehension, moral intoxicants come to an end.

គាថាទី ២៩៤: បុគ្គលសម្លាប់តណ្ហាដូចជាមាតាផង សម្លាប់អស្មិមានះដូចជាបិតាផង សម្លាប់សស្សតទិដ្ឋិ និងឧច្ឆេទទិដ្ឋិដូចជាព្រះរាជាដែលជាក្សត្រទាំងពីរព្រះអង្គផង សម្លាប់អាយតនៈដូចជារដ្ឋ ព្រមទាំងនន្ទិរាគៈដូចជាអ្នករដ្ឋការផង បានអស់ហើយ នឹងកើតជាព្រាហ្មណ៍ មិនមានទុក្ខ ទៅដល់ព្រះនិព្វាន។

Verse 294. Having killed mother[1] (i.e., Craving), father[2] (i.e., Conceit), and the two kings[3] (i.e., Eternity-belief and Annihilation-belief), and having destroyed the kingdom (i.e., the sense bases and sense objects) together with its revenue

officer (i.e., attachment), the brāhmana (i.e., the arahat) goes free from dukkha.

គាថាទី ២៩៥: បុគ្គលសម្លាប់តណ្ហាដូចជាមាតាផង សម្លាប់អស្មិមានះ ដូចជាបិតាផង សម្លាប់សស្សតទិដ្ឋិ និងឧច្ឆេទទិដ្ឋិ ដូចជាព្រះរាជាដែលជាព្រាហ្មណ៏ទាំងពីរផង សម្លាប់នីវរណធម៌ទាំង ៥ យ៉ាង មានវិចិកិច្ឆា ដូចជាផ្លូវដែលសត្វខ្លាដើរទៅហើយ ជាគំរប់ ៥ គឺ សម្លាប់សេចក្តីសង្ស័យ បានអស់ហើយ នឹងកើតជាព្រាហ្មណ៏ មិនមានទុក្ខ ទៅដល់ព្រះនិព្វាន ។

Verse 295. Having killed mother, father, the two brāhmin kings and having destroyed the hindrances of which the fifth (i.e., doubt) is like a tiger-infested journey, the brāhmana (i.e., the arahat) goes free from dukkha.[4]

គាថាទី ២៩៦: សតិរបស់ជនទាំងឡាយណា ទៅហើយក្នុងព្រះពុទ្ធជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះសមណគោតម ភ្ញាក់រឭកសព្វៗកាល ។

Verse 296. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, who by day and by night are always mindful of the qualities of the Buddha.[5]

គាថាទី ២៩៧: សតិរបស់ជនទាំងឡាយណា ទៅហើយក្នុងព្រះធម៌ជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះគោតម ភ្ញាក់រឭកសព្វៗកាល ។

Verse 297. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, who by day and by night are always mindful of the qualities of the Dhamma.[6]

គាថាទី ២៩៨: សតិរបស់ជនទាំងឡាយណា ទៅហើយក្នុងព្រះសង្ឃជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះគោតម ភ្ញាក់រលឹកសព្វៗកាល ។

Verse 298. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, who by day and by night are always mindful of the qualities of the Saṁgha.[7]

គាថាទី ២៩៩: សតិរបស់ជនទាំងឡាយណា ទៅហើយក្នុងកាយជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះគោតម ភ្ញាក់រលឹកសព្វៗកាល ។

Verse 299. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, who by day and by night are always mindful of the component parts of the body.[8]

គាថាទី ៣០០: ចិត្តរបស់ជនទាំងឡាយណា ត្រេកអរហើយក្នុងការមិនបៀតបៀនជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះគោតម ភ្ញាក់រលឹកសព្វៗកាល ។

Verse 300. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, whose mind by day and by night always takes delight in being compassionate (lit., harmless).

គាថាទី ៣០១: ចិត្តរបស់ជនទាំងឡាយណា ត្រេកអរហើយក្នុងភាវនាជានិច្ច ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ជនទាំងឡាយនោះ ឈ្មោះថា ជាសាវ័ករបស់ព្រះគោតម ភ្ញាក់រលឹកសព្វៗកាល ។

Verse 301. Fully alert and ever vigilant are Gotama Buddha's disciples, whose mind by day and by night always takes delight in the cultivation (of good-will towards all).

គាថាទី ៣០២: ការបួសជាការក្រលំបាក, ការត្រេកអរក្នុងធម៌ ក៏ជាការក្រលំបាក, ផ្ទះសម្បែងដែលថែរក្សាមិនបានល្អ នាំឱ្យកើតទុក្ខ, ការនៅរួមជាមួយបុគ្គលដែលស្មើគ្នា នាំឱ្យកើតទុក្ខ, បុគ្គលដែលដើរផ្លូវឆ្ងាយ គឺវដ្ដៈ ត្រូវសេចក្ដីទុក្ខតាមជាប់ទៅផង, ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលមិនគួរជាអ្នកដើរផ្លូវឆ្ងាយ, មិនគួរជាអ្នកត្រូវសេចក្ដីទុក្ខតាមជាប់ឡើយ ។

Verse 302. It is hard to become a bhikkhu; it is hard to be happy in the practice of a bhikkhu. The hard life of a householder is painful; to live with those of a different temperament is painful. A traveller in saṁsāra is continually subject to dukkha; therefore, do not be a traveller in saṁsāra; do not be the one to be subject to dukkha again and again.

គាថាទី ៣០៣: បុគ្គលអ្នកមានសទ្ធា ដល់ព្រមដោយសីល បរិបូរដោយយស-ស័ក្តិ និងភោគៈ ទៅកាន់ប្រទេសណាៗ នឹងមានគេបូជា នៅក្នុងប្រទេសនោះៗ មិនខានឡើយ ។

Verse 303. He who is full of faith and virtue, who also possesses fame and fortune, is held in reverence wherever he goes.

គាថាទី ៣០៤: សប្បុរសទាំងឡាយ ឃើញច្បាស់នៅក្នុងទីឆ្ងាយបាន ដូចជាភ្នំហិមពាន្ត យ៉ាងនោះឯង, ឯពួកអសប្បុរសទាំងឡាយ (ទោះបីជានៅក្នុងទីជិតនេះ) ក៏មិនប្រាកដច្បាស់ ដូចជាព្រួញដែលគេបាញ់ចោលក្នុងពេលយប់ យ៉ាង-នោះឯង ។

Verse 304. Like the Himalayas, the good are visible even from afar; like arrows shot in the night, the wicked are not seen even though they may be near.

គាថាទី ៣០៥: ភិក្ខុគប្បីសេពនូវទីអង្គុយ ទីសឹងតែម្នាក់ឯង ជាអ្នកត្រាច់ចរទៅតែម្នាក់ឯង កុំខ្ជិលច្រអូសឡើយ គប្បីអប់រំខ្លួនតែម្នាក់ឯង ជាអ្នកត្រេកអរតែក្នុងព្រៃ ។

Verse 305. He who sits alone, lies down alone, walks alone, in diligent practice, and alone tames himself should find delight in living in the forest.

ជំពូកទី ២២: និរយវគ្គ

Chapter XXII: Niraya Vagga– Woeful State

គាថាទី ៣០៦: អ្នកពោលពាក្យមិនពិតត្រង់រមែងចូលទៅកាន់នរក មួយ-ទៀត អ្នកណាធ្វើអំពើអាក្រក់ តែបាននិយាយថា "អាត្មាអញមិនបានធ្វើអា-ក្រក់" ដូច្នេះ, អ្នកនោះក៏ទៅកាន់នរក ដូចគ្នាដែរ, បុគ្គលទាំងពីរនាក់នោះ ជាអ្នកមានកម្មអាក្រក់លាមក លះលោកនេះទៅហើយ នឹងជាអ្នកមានគតិស្មើគ្នានៅក្នុងបរលោកនាយ ។

Verse 306. One who tells lies (about others) goes to niraya; one who has done evil and says "I did not do it" also goes to niraya. Both of them being evil-doers, suffer alike (in niraya) in their next existence.

គាថាទី ៣០៧: មនុស្សទាំងឡាយ ជាច្រើននាក់ដែលមានសំពត់កាសាវៈជាប់នឹងក គឺស្លៀកដណ្តប់សំពត់លឿង តែជាអ្នកមានធម៌ដ៏លាមក មិនសង្រួមតាមធម៌របស់សមណៈ អ្នកលាមកអម្បាលនោះ តែងធ្លាក់ទៅក្នុងនរក ដោយអំពើដ៏លាមកទាំងឡាយ ដែលគេបានធ្វើហើយ ។

Verse 307. Many men wearing the yellow robe up to their necks who have an evil disposition and are unrestrained in thought, word and deed are reborn in niraya on account of their evil deeds.

គាថាទី ៣០៨: ដុំដែកដែលក្តៅ ប្រៀបដូចជារងើកភ្លើងដែលបព្វជិតអ្នកទ្រុស្តសីលឆាន់ហើយ ប្រសើរជាង, បព្វជិតដែលទ្រុស្តសីល មិនបានសង្រួមហើយឆាន់ដុំបាយរបស់អ្នកដែន មិនប្រសើរសោះឡើយ ។

Verse 308. It is better for one to eat a red-hot lump of iron burning like a flame than to eat alms-food offered by the people, if one is without morality (sila) and unrestrained in thought, word and deed.

គាថាទី ៣០៩: បុគ្គលដែលប្រមាទហើយ សេពនូវភរិយារបស់អ្នកដទៃ រមែងដល់នូវឋានៈ៤ យ៉ាងគឺៈ ទីមួយ បានរបស់ដែលមិនមែនជាបុណ្យ, ទីពីរ ដេកមិនលក់តាមសេចក្តីប្រាថ្នា, ទីបី ការនិន្ទា, ទីបួន ធ្លាក់នរក ។

Verse 309. Four misfortunes befall a man who is unmindful of right conduct and commit sexual misconduct with another man's wife: acquisition of demerit, disturbed sleep, reproach, and suffering in niraya.

គាថាទី ៣១០: ឋានៈ ៤ យ៉ាងទៀត គឺៈ បានរបស់ដែលមិនមែនជាបុណ្យ១, គតិអាក្រក់១, សេចក្តីត្រេកអររបស់បុរសដែលភ័យខ្លាច ជាមួយនឹងស្ត្រីដែលភ័យខ្លាចហើយ មានប្រមាណតិច១, ព្រះរាជាតែងដាក់ព្រះរាជអាជ្ញាយ៉ាងធ្ងន់១, ព្រោះហេតុនោះ បុគ្គលមិនគួរសេពភរិយារបស់អ្នកដទៃឡើយ ។

Verse 310. Thus, there is the acquisition of demerit, and there is rebirth in the evil apaya realms. The enjoyment of a scared man with a scared woman is short-lived, and the king also metes out

severe punishment. Therefore, a man should not commit misconduct with another man's wife.

គាថាទី ៣១១: ស្បូវភ្លាំងដែលគេចាប់ដកមិនល្អហើយ នឹងមុតដៃឯង យ៉ាង-ណាមិញ, គុណគ្រឿងជាសមណៈដែលបព្វជិតប្រព្រឹត្តមិនល្អហើយ នឹងទាញទម្លាក់ទៅក្នុងនរក ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

Verse 311. Just as kusa grass if badly held cuts that very hand, so also, the ill-led life of a bhikkhu drags that bhikkhu down to niraya.

គាថាទី ៣១២: ការងារណាដែលទន់ខ្សោយ១, វត្តប្រតិបត្តិណាដែលសៅហ្មងហើយ១, ព្រហ្មចរិយធម៌ឯណាដែលខ្លួនបានរំលឹកដោយការខ្ពើមរអើម១, កម្មទាំង៣ យ៉ាងនេះ មិនមានផលច្រើនឡើយ ។

Verse 312. An act perfunctorily performed, or a practice that is depraved, or a questionable conduct of a bhikkhu is not of much benefit.

គាថាទី ៣១៣: បើបុគ្គលនឹងធ្វើ (កម្មណាមួយ) គួរធ្វើកម្មនោះឱ្យបានពិតប្រាកដ, គួរធ្វើកម្មនោះឱ្យបានរឹងប៉ឹងល្អ ព្រោះថា សមណធម៌គ្រឿងវៀរចាកដែលធូរថយ រមែងឱ្យទោសជាភិយ្យោភាព ដូចជាធូលី ។

Verse 313. If there is anything to be done, do it well; do it firmly and energetically; for the slack life of a bhikkhu scatters much dust (of moral defilements).

គាថាទី ៣១៤: អំពើអាក្រក់ដែលគេមិនបានធ្វើហើយ ប្រសើរជាង, ព្រោះអំពើអាក្រក់តែងដុតកំដៅ ក្នុងកាលជាខាងក្រោយ, ក៏បុគ្គលធ្វើអំពើណាមួយហើយមិនក្តៅក្រហាយ ក្នុងកាលជាខាងក្រោយ, អំពើនោះ ដែលបុគ្គលធ្វើហើយ ធ្វើបានល្អហើយ ជាអំពើដ៏ប្រសើរ ។

Verse 314. It is better not to do an evil deed; an evil deed torments one later on. It is better to do a good deed as one does not have to repent for having done it.

គាថាទី ៣១៥: អ្នកទាំងឡាយគួរថែរក្សាការពារខ្លួន ដូចជាគេថែរក្សាការពារនូវភូមិប្រទេសដែលតាំងនៅជាយដែន ទាំងខាងក្នុងទាំងខាងក្រៅ យ៉ាងនោះឯង, ខណៈ ចូរកុំកន្លងនូវអ្នកទាំងឡាយឡើយ, ព្រោះបុគ្គលទាំងឡាយ ដែលមានខណៈកន្លងហួសទៅហើយ ជាអ្នកបៀតត្រសៀតគ្នា សោកសៅនៅក្នុងនរក ។

Verse 315. As a border town is guarded both inside and outside, so guard yourself. Let not the right moment go by for those who miss this moment come to grief when they fall into niraya.[1]

គាថាទី ៣១៦: សត្វទាំងឡាយ រមែងខ្មាសក្នុងរឿងដែលមិនគួរខ្មាស តែមិនខ្មាសក្នុងរឿងដែលគួរខ្មាស សមាទានមិច្ឆាទិដ្ឋិ នឹងទៅកាន់ទុគ្គតិភព ។

Verse 316. Those beings who are ashamed of what should not be ashamed of, who are not ashamed of what should be ashamed of, and who hold wrong views go to a lower plane of existence (duggati).

គាថាទី ៣១៧: សត្វទាំងឡាយ មានប្រក្រតីយល់ឃើញក្នុងរឿងដែលមិនគួរខ្លាច ថា គួរខ្លាច យល់ឃើញក្នុងរឿងដែលគួរខ្លាចថា មិនគួរខ្លាច សមាទានមិច្ឆាទិដ្ឋិ នឹងទៅកាន់ទុគ្គតិភព។

Verse 317. Those beings who see danger in what is not dangerous, who do not see danger in what is dangerous, and who hold wrong views go to a lower plane of existence (duggati).

គាថាទី ៣១៨: សត្វទាំងឡាយ ជាអ្នកដឹងក្នុងរឿងដែលឥតទោសថា មានទោស មានសេចក្ដីយល់ឃើញក្នុងរឿងដែលមានទោស ថា ជារឿងមិនមានទោស ជាអ្នកកាន់មិច្ឆាទិដ្ឋិ នឹងទៅកាន់ទុគ្គតិ។

Verse 318. Beings who imagine wrong in what is not wrong, who do not see wrong in what is wrong, and who hold wrong views go to a lower plane of existence (duggati).

គាថាទី ៣១៩: សត្វទាំងឡាយ ជាអ្នកដឹងនូវរឿងដែលមានទោស ព្រោះជារឿងដែលមានទោស ដឹងរឿងដែលមិនមានទោស ព្រោះជារឿងដែលមិនមានទោស ជាអ្នកប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសម្មាទិដ្ឋិ នឹងទៅកាន់សុគតិភព។

Verse 319. Beings who know what is wrong as wrong. who know what is right as right, and who hold right views go to a happy plane of existence (suggati).

ជំពូកទី ២៣: នាគវគ្គ

Chapter XXIII: Nāga Vagga– The Elephant

គាថាទី ៣២០: តថាគត នឹងអត់ធន់នូវពាក្យសំដីដែលបុគ្គលនិយាយហួសប្រមាណ ដូចជាដំរីអត់ធន់ចំពោះកូនសរដែលគេបាញ់ពីដងធ្នូ ក្នុងសង្គ្រាមយ៉ាងនោះឯង, ព្រោះថា បុគ្គលទ្រុស្ដសីលមានចំនួនច្រើន។

Verse 320. As an elephant in battlefield withstands the arrow shot from a bow, so shall I endure abuse. Indeed, many people are without morality.

គាថាទី ៣២១: បុគ្គលទាំងឡាយ តែងនាំសត្វពាហនៈដែលហ្វឹកហាត់ហើយចូលទៅកាន់ទីប្រជុំ, ព្រះរាជាតែងទ្រង់គង់លើសត្វពាហនៈដែលគេបានហ្វឹកហាត់ហើយ, បណ្ដាមនុស្សទាំងឡាយ អ្នកណាអត់ធន់ចំពោះពាក្យដែលគេនិយាយហួសប្រមាណបាន, អ្នកនោះឈ្មោះថា បានអប់រំខ្លួនហើយ ជាអ្នកប្រសើរបំផុត។

Verse 321. Only the trained (horses and elephants) are led to gatherings of people; the King mounts only the trained (horses and elephants). Noblest among men are the tamed, who endure abuse.

គាថាទី ៣២២: ពួកសេះសិន្ធពអស្សតរ តួអាជានេយ្យ និងកុញ្ជរ មហានាគទាំងឡាយ ដែលគេបានហ្វឹកហាត់ហើយ ជាសត្វប្រសើរ, បុគ្គលដែលបានអប់រំខ្លួនហើយ ប្រសើរជាងសត្វទាំងនោះ ។

Verse 322. Mules, thoroughbred horses, horses from Sindh, and great elephants are noble only when they are trained; but one who has tamed himself (through Magga Insight) is far nobler.

គាថាទី ៣២៣: បុគ្គលគប្បីទៅកាន់ទិសដែលខ្លួនមិនធ្លាប់បានទៅ (គឺព្រះនិព្វាន) ដោយយានជំនិះទាំងអស់នេះ ឱ្យដូចជាបុគ្គលដែលបានអប់រំខ្លួនហើយ ទៅដល់ទិសដែលខ្លួនមិនធ្លាប់បានទៅដល់បាន ដោយសារខ្លួនដែលបានអប់រំហើយ អប់រំល្អហើយ យ៉ាងដូច្នោះ ពុំបានសោះឡើយ ។

Verse 323. Indeed, not by any means of transport (such as elephants and horses) can one go to the place one has never been before (i.e., Nibbāna); but by thoroughly taming oneself, the tamed one can get to that place (i.e., Nibbāna).

គាថាទី ៣២៤: កុញ្ជរឈ្មោះធនបាលកៈ ជាដំរីចុះប្រេង ហាមបានដោយកម្រណាស់ ត្រូវគេដាក់ខ្សែទន្លីងហើយ មិនព្រមស៊ីបាច់ស្មៅ កុញ្ជររឮករលឹកដល់ព្រៃនាគវ័នតែម្យ៉ាង ។

Verse 324. The elephant called Dhanapala, in severe must and uncontrollable, being in captivity, eats not a morsel, yearning for his native forest (i. e., longing to look after his parents).

គាថាទី ៣២៥: ពេលណា បុគ្គលជាអ្នកមានប្រក្រតីស៊ីច្រើន ងងុយងក់ ចូល-ចិត្តដេកច្រើន ក្រហល់ក្រហាយដូចជាសត្វជ្រូកដ៏ធំដែលគេបំប៉នដោយអាហារយ៉ាងនោះឯង, ពេលនោះបុគ្គលនោះ ជាអ្នកល្ងង់ខ្លៅ នឹងចូលទៅកាន់បន្ទប់រឿយៗ ។

Verse 325. The stupid one who is lazy, gluttonous, and drowsy, who just wallows like a well-fed pig, is subject to repeated rebirths.

គាថាទី ៣២៦: កាលពីមុន ចិត្តនេះបានត្រាច់រង្គត់ទៅតាមសេចក្តីប្រាថ្នា តាមអារម្មណ៍ដែលជាទីស្រឡាញ់ និងតាមសេចក្តីសប្បាយ, ថ្ងៃនេះ អាត្មាអញនឹងសង្កត់ចិត្តនោះ ដោយយោនិសោមនសិការ ដូចជាហ្មដំរីកាន់កង្វេរហ្វឹកហាត់ដំរីដែលចុះប្រេង យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 326. In the past, this mind has wandered as it liked, wherever it liked, at its own pleasure. Now I will control my mind wisely, as a mahout with his goad controls an elephant in must.

គាថាទី ៣២៧: អ្នកទាំងឡាយ ចូរជាអ្នកត្រេកអរហើយ ក្នុងសេចក្តីមិនប្រមាទ ចូរតាមរក្សាចិត្តរបស់ខ្លួន ចូររើខ្លួនឱ្យរួចផុតចេញពីភក់ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 327. Take delight in mindfulness, guard your mind well. As an elephant stuck in mire pulls itself out, so also, pull yourself out of the mire of moral defilements.

គាថាទី ៣២៨: បើបុគ្គលគប្បីបាននូវមិត្រសម្លាញ់ដែលជាអ្នកមានបញ្ញាគ្រឿងរក្សាខ្លួន មានធមិជាគ្រឿងនៅដោយល្អ ជាអ្នកប្រាជ្ញធ្វើដំណើរទៅជាមួយគ្នា, គប្បីញ៉ាំញីអន្តរាយទាំងពួងហើយ គប្បីមានចិត្តត្រេកអរ មានសតិធ្វើដំណើរទៅជាមួយសម្លាញ់នោះ។

Verse 328. If one finds a sagacious friend, who is a virtuous and steadfast companion, one should live with him joyfully and mindfully, overcoming all dangers.

គាថាទី ៣២៩: បើមិនបានបុគ្គលដែលមានបញ្ញាជាគ្រឿងរក្សាខ្លួន មានធមិជាគ្រឿងនៅល្អ ធ្វើជាសម្លាញ់ ធ្វើដំណើរទៅជាមួយគ្នាទេ, គប្បីធ្វើដំណើរទៅតែម្នាក់ឯង ដូចជាព្រះរាជាទ្រង់លះព្រះនគរដែលទ្រង់បានឈ្នះហើយ ឬដូចជាដំរីមាតង្គៈលះហ្វូងចោល ហើយដើរទៅក្នុងព្រៃតែឯង យ៉ាងនោះឯង។

Verse 329. If one cannot find a sagacious friend, who is a virtuous and steadfast companion, one should live alone like the king who gave up and left the country he had won, and like the elephant Matanga roaming alone in the forest.

គាថាទី ៣៣០: ការធ្វើដំណើរទៅតែម្នាក់ឯង ជាការប្រសើរជាង, ព្រោះភាពជាសម្លាញ់ក្នុងបុគ្គលពាលមិនមានឡើយ, បុគ្គលនោះ គប្បីជាអ្នកធ្វើដំណើរទៅតែម្នាក់ឯង ដូចជាដំរីមាតង្គៈ ជាសត្វមានការខ្វល់ខ្វាយតិច ដើរទៅក្នុងព្រៃតែឯង ដូច្នោះឯង និងមិនគួរធ្វើនូវអំពើបាបទាំងឡាយផង។

Verse 330. It is better to live alone; there is no fellowship with a fool. So one should live alone, do no evil, and be carefree like the elephant Matanga roaming alone in the forest.

គាថាទី ៣៣១: កាលបើសេចក្ដីត្រូវការកើតឡើងហើយ មិត្រសម្លាញ់ទាំង-ឡាយនាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ, សេចក្ដីត្រេកអរដោយបច្ច័យតាមមានតាមបាននាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ, បុណ្យនាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ នៅវេលាជិតនឹងអស់អាយុជីវិត, ការលះបង់សេចក្ដីទុក្ខទាំងពួងបាន នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ។

Verse 331. It is good to have friends when the need arises; it is good to be content with anything that is available; it is good to have merit when life is about to end; it is good to be rid of all dukkha.

គាថាទី ៣៣២: ភាពជាអ្នកប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវដល់មាតា នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យក្នុងលោក, មួយទៀត ភាពជាអ្នកប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវដល់បិតា នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យក្នុងលោក។ ភាពជាអ្នកប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវដល់សមណៈ នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យក្នុងលោក, មួយទៀត ភាពជាអ្នកមានប្រតិបត្តិត្រឹមត្រូវដល់ព្រហ្មនាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ។

Verse 332. In this world it is good to be dutiful to one's mother; also it is good to be dutiful to one's father. In this world it is good to minister unto samanas; also it is good to minister unto brāhmanas.

គាថាទី ៣៣៣: សីលនាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យរហូតដល់ជរា, សទ្ធាដែលតម្កល់ទុកបានល្អហើយ នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ, កិរិយាបាននូវបញ្ញា នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ, ការមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់ទាំងឡាយ នាំសេចក្ដីសុខមកឱ្យ ។

Verse 333. It is good to have virtue till old age, it is good to have unshakable faith, it is good to gain wisdom, it is good to do no evil.

<u>ពាក្យគួរតែដឹង!</u>

អ្នកដែលសាបព្រោះនូវគុណធម៌ គេទទួលបានវិញនូវកិត្តិនាម។

He that sows virtue, reaps fame.

អ្នកដែលសាបព្រោះនូវខ្យល់ ពិតជានឹងទទួលផលនូវព្យុះភ្លៀង។

He who sows the wind shall reap the whirlwind.

ជំពូកទី ២៤: តណ្ហាវគ្គ

Chapter XXIV: Taṇhā Vagga– Craving

គាថាទី ៣៣៤: តណ្ហាដូចជាវល្លិ៍ជ្រៃ រមែងចម្រើនដល់បុគ្គលដែលមានប្រក្រ-តីប្រព្រឹត្តប្រមាទហើយ, បុគ្គលនោះ រមែងវិលកើតវិលស្លាប់ទៅកាន់ភពតូចភពធំ ដូចពានរប្រាថ្នាផ្លែឈើលោតទៅលោតមកក្នុងព្រៃព្រឹក្សា យ៉ាងនោះ-ឯង ។

Verse 334. In a man who is unmindful craving grows like a creeper. He runs from birth to birth, like a monkey seeking fruits in the forest.

គាថាទី ៣៣៥: តណ្ហានោះ ជាធម្មជាតិលាមកអាក្រក់ ជ្រួតជ្រាបទៅក្នុងអារម្មណ៍ផ្សេងៗនៅក្នុងលោក គ្របសង្កត់បុគ្គលណាបាន សេចក្ដីសោកសៅរមែងចម្រើនដល់បុគ្គលនោះ បីដូចជាស្មៅបីរណៈដែលត្រូវទឹកភ្លៀងហើយដុះឡើង យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 335. In this world, sorrow grows in one who is overwhelmed by this vile craving that clings to the senses, just as well-watered birana grass grows luxuriantly.

គាថាទី ៣៣៦: បុគ្គលណាកម្ចាត់តណ្ហានោះ ដែលជាធម្មជាតិដ៏លាមក ដែលគេក្នុងលោកមិនងាយកន្លងផុតបាន, សេចក្តីសោកសៅទាំងឡាយនឹងឃ្លាតចេញផុតពីបុគ្គលនោះ ដូចជាតំណក់ទឹកស្រក់ធ្លាក់ចេញពីស្លឹកឈូក យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 336. In this world, sorrow falls away from one who overcomes this vile craving that is difficult to get rid of, just as water drops fall away from a lotus leaf.

គាថាទី ៣៣៧: ព្រោះហេតុនោះ តថាគតនឹងប្រាប់ពួកអ្នកទាំងឡាយ ថាសេចក្តីចម្រើន ចូរមានដល់ពួកអ្នកទាំងឡាយដែលមកប្រជុំគ្នានៅក្នុងទីនេះ, អ្នកទាំងឡាយ ចូរគាស់រំលើងនូវឫសគល់នៃតណ្ហាចោល ដូចជាបុគ្គលដែលត្រូវការឫសស្បូវភ្លាំងជីកគាស់ដើមស្បូវភ្លាំង យ៉ាងដូច្នោះឯង, មារចូរកុំបៀតបៀនដល់អ្នកទាំងឡាយឡើយ ដូចជាខ្សែទឹកកួចនូវដើមបបុសរឿយៗ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 337. Therefore, I will deliver this worthy discourse to all of you who have assembled here. Dig up the root of craving just as one who wishes to have the fragrant root digs up the birana grass. Do not let Māra destroy you again and again, as the flood destroys the reed.

គាថាទី ៣៣៨: ដើមឈើ កាលបើឫសកែវមិនមានអន្តរាយរស់នៅឡើយ ទោះបីជាបុគ្គលកាត់ដាច់ហើយ ក៏នឹងលូតលាស់ដុះឡើងតទៅទៀតបាន យ៉ាងណាមិញ, សេចក្តីទុក្ខនេះ កាលបើតណ្ហានុស្ស័យដែលបុគ្គលកម្ចាត់មិនទាន់បានហើយ នឹងកើតឡើងរឿយៗ ក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ។

Verse 338. Just as a tree with roots undamaged and firm grows again even though cut down, so also, if latent craving is not rooted out, this dukkha (of birth, ageing and death) arises again and again.

គាថាទី ៣៣៩: ក្រសែនៃតណ្ហា ៣៦ យ៉ាង ដែលជ្រួតជ្រាបចូលទៅកាន់អារម្មណ៏ដ៏ជាទីពេញចិត្ត ជាធម្មជាតិកាចសាហាវ មានដល់បុគ្គលណាមួយ, សេចក្តីត្រិះរិះទាំងឡាយដ៏ធំអាស្រ័យរាគៈ រមែងនាំបុគ្គលដែលមានទិដ្ឋិអាក្រក់នោះទៅ ។

Verse 339. That man of wrong views, in whom the thirty-six streams (of craving) that flow towards pleasurable objects are strong, is carried away by his many thoughts connected with passion.[1]

គាថាទី ៣៤០: ក្រសែនៃតណ្ហាទាំងឡាយ រមែងជ្រួតជ្រាបចូលទៅក្នុងអារម្មណ៏ទាំងពួង តណ្ហាដូចជាវល្លិបែកខ្នែកឡើងហើយ រមែងស្ថិតនៅ, ក៏អ្នកទាំងឡាយ បានឃើញតណ្ហាដូចជាវល្លិនោះ កើតឡើងហើយ, ចូរកាត់ផ្តាច់ឫសរបស់វាចោលដោយបញ្ញាចុះ ។

Verse 340. The stream of craving flows towards all sense objects; the creeper of craving arises (at the six sense-doors) and fixes itself (on the six sense objects). Seeing that creeper of craving growing, cut off its roots with Magga Insight.

គាថាទី ៣៤១: សោមនស្សទាំងឡាយ ដែលជ្រួតជ្រាបទៅហើយ និងសោមនស្សដែលប្រព្រឹត្តទៅជាមួយនឹងតណ្ហាដូចជ័រស្អិត រមែងមានដល់សត្វ, សត្វទាំងនោះ អាស្រ័យសេចក្ដីសុខសប្បាយ ទើបស្វះស្វែងរកសេចក្ដីសុខ នរជនទាំងនោះឯង គឺជាអ្នកដែលចូលទៅកាន់ជាតិ និងជរា។

Verse 341. In beings, there flows happiness that is smeared with craving; those beings attached to pleasure and seeking pleasure are, indeed, subject to birth and ageing.

គាថាទី ៣៤២: ពួកសត្វ (ទាំងឡាយនេះ) ត្រូវតណ្ហាអ្នកធ្វើសេចក្ដីច្របូកច្របល់ចោមព័ទ្ធអស់ហើយ រមែងរើបម្រះនឿលទៅមក បីដូចជាសត្វទន្សាយដែលជាប់អន្ទាក់នាយព្រាន យ៉ាងដូច្នោះឯង, ពួកសត្វ (ទាំងនេះ) ជាអ្នកជាប់ជំពាក់ហើយ ដោយសំយោជន៍ និងកិលេសដែលជាគ្រឿងជាប់ជំពាក់ ទើបជួបប្រទះសេចក្ដីទុក្ខជារឿយៗ អស់កាលជាយូរអង្វែង។

Verse 342. People beset with craving are terrified like a hare caught in a snare; held fast by fetters and bonds they undergo dukkha (round of rebirths) again and again, for a long time.

គាថាទី ៣៤៣: ពួកសត្វដែលត្រូវតណ្ហា អ្នកធ្វើសេចក្ដីច្របូកច្របល់ចោមព័ទ្ធបានហើយ រមែងរើបម្រះនឿលទៅមក បីដូចជាសត្វទន្សាយដែលជាប់អន្ទាក់នាយព្រាន ដូច្នោះឯង។ ព្រោះហេតុនោះ កាលបើភិក្ខុប្រាថ្នាធម៌ដែលជាទីកម្ចាត់នូវរាគៈ ដើម្បីខ្លួន គប្បីកម្ចាត់បង់នូវតណ្ហាដែលធ្វើសេចក្ដីច្របូកច្របល់ឱ្យបាន។

Verse 343. People beset with craving are terrified like a hare caught in a snare. Therefore, One who wishes to free himself from craving should eradicate craving.

គាថាទី ៣៤៤: បុគ្គលណា មានអាល័យដូចជាដើមឈើដែលតាំងនៅក្នុងព្រៃចេញហើយ បង្អោនចូលទៅក្នុងព្រៃ (គឺតបៈ) បានរួចផុតពីព្រៃហើយ ក៏នៅតែត្បុលចូលទៅព្រៃ ដូចជាពីដើមវិញទៀត, អ្នកទាំងឡាយ ចូរមើលបុគ្គលនោះចុះ គេបានរួចផុតហើយ (ពីចំណង) នៅតែបោលចូលទៅរកចំណង ដូចជាពីដើមវិញទៀត។

Verse 344. Having left the forest of desire (i.e., the life of a householder), he takes to the forest of the practice (i.e., the life of a bhikkhu); but when he is free from the forest of desire he rushes back to that very forest. Come, look at that man who having become free rushes back into that very bondage.

គាថាទី ៣៤៥-៣៤៦: ចំណងឯណា ធ្វើអំពីដែកក្ដី កើតអំពីឈើក្ដី កើតអំពីស្មៅដំណេកទន្សាយក្ដី អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ មិនបានពោលនូវចំណងនោះ ថាមាំទេ, សេចក្ដីអាលោះអាល័យឯណា ប្រកបដោយសេចក្ដីត្រេកអរក្រៃពេកក្នុងកែវមណីនិងកុណ្ឌលផង ក្នុងកូននិងប្រពន្ធផង, អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ ពោលនូវចំណងនោះថា ចំណងមាំ ជាគ្រឿងទាញសត្វឱ្យចុះក្នុងអបាយ ជាចំណងធូរ ប៉ុន្តែបុគ្គលស្រាយបានដោយក្រ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ កាត់ផ្ដាច់នូវចំណងនេះ មិនមានអាលោះអាល័យ លះបង់នូវកាមសុខ វៀរចេញស្រឡះ។

Verses 345 & 346. The wise do not say that bonds made of iron, of wood, and of hemp are strong bonds; they say that only

passionate attachment to and care for gems and jewelry, children and wives are strong bonds. These drag one down (to lower planes of existence) and although they seem yielding are difficult to unfasten. The wise, cutting off this bond (of craving) and resolutely giving up sensual pleasures, renounce the world.

គាថាទី ៣៤៧: សត្វទាំងឡាយណា ជាអ្នកត្រេកអរហើយដោយរាគៈ សត្វទាំងឡាយនោះ នឹងធ្លាក់ទៅដល់ក្រសែនៃតណ្ហា ដូចជាសត្វពីងពាងធ្លាក់ទៅកាន់សំបុកដែលខ្លួនបានធ្វើហើយ យ៉ាងដូច្នោះឯង។ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយកាត់នូវក្រសែនៃតណ្ហានោះបានហើយ ជាអ្នកមិនមានសេចក្តីស្នេហា លះបង់នូវសេចក្តីទុក្ខទាំងពួងទៅបាន។

Verse 347. Beings who are infatuated with lust, fall back into the Stream of Craving they have generated, just as a spider does in the web it has spun. The Wise, cutting off the bond of craving, walk on resolutely, leaving, all ills (dukkha) behind.

គាថាទី ៣៤៨: អ្នកចូរលះអាល័យក្នុងពេលមុន, ចូរលះអាល័យក្នុងពេលជាខាងក្រោយ, ចូរលះអាល័យក្នុងពេលជាកណ្តាលចោល ទើបជាអ្នកដល់ត្រើយនៃភព មានចិត្តរួចផុតពីសង្ខតធម៌ទាំងពួង, នឹងមិនចូលទៅកាន់ជាតិជរា តទៅទៀតបានឡើយ។

Verse 348. Give up the past, give up the future, give up the present. Having reached the end of existences, with a mind freed from all (conditioned things), you will not again undergo birth and decay.

គាថាទី ៣៤៩: តណ្ហារមែងចម្រើនឡើង ជាភិយ្យោភាពដល់បុគ្គលដែលត្រូវវិតក្កៈគ្របសង្កត់ហើយ ច្រើនដោយរាគៈ ឃើញតាមអារម្មណ៏ថាល្អ, បុគ្គលនោះឯងឈ្មោះថា ធ្វើចំណងឱ្យជាប់ជាស្ថាពរ។

Verse 349. In a man who is disturbed by (sensual) thoughts, whose passions are strong, and who keeps seeing objects as being pleasant, craving grows more and more. Indeed, he makes his bondage strong.

គាថាទី ៣៥០: ភិក្ខុណាត្រេកអរក្នុងធម៌ដែលចូលទៅស្ងប់រម្ងាប់វិតក្កៈ ចម្រើនអសុភៈ មានសតិសព្វៗកាល, ភិក្ខុនោះឯងនឹងធ្វើតណ្ហាឱ្យសាបសូន្យទៅបាន, ភិក្ខុនោះនឹងកាត់ផ្តាច់នូវចំណងរបស់មារបាន។

Verse 350. A man who takes delight in calming (sensual) thoughts, who is ever mindful, and meditates on the impurity (of the body, etc.) will certainly get rid (of craving); this man will cut the bond of Māra.

គាថាទី ៣៥១: អ្នកណា បានដល់នូវសេចក្តីសម្រេច មានប្រក្រតីមិនចេះខ្លាច មិនមានតណ្ហា មិនមានកិលេសគ្រឿងពួន កាត់ផ្តាច់នូវកូនសរដែលឱ្យទៅកាន់ភពទាំងឡាយបានហើយ, កាយនេះ (របស់អ្នកនោះ) ឈ្មោះថា មាននៅក្នុងទីបំផុត។

Verse 351. He who has attained arahatship is free from fear, free from craving, and free from moral defilements. He has cut off the thorns of existence (such as lust). This is the last existence (for him).

គាថាទី ៣៥២: អ្នកណា មានតណ្ហាទៅប្រាសហើយ មិនប្រកាន់ខ្លួន ឆ្លាតក្នុងនិរុត្តិបទ ស្គាល់ក្រុមនៃអក្សរទាំងឡាយ ស្គាល់ខាងដើម និងខាងចុងនៃអក្សរទាំងឡាយ, អ្នកនោះឯង តថាគតឱ្យឈ្មោះថា "មានសរីរៈនៅក្នុងទីបំផុត មានបញ្ញាច្រើន ជាមហាបុរស" ។

Verse 352. He who is free from craving and from attachment, who is skilled in the knowledge of the significance of terms, who knows the grouping of letters and their sequence is indeed called "one who has lived his last, a man of great wisdom, a great man."

គាថាទី ៣៥៣: តថាគត ជាអ្នកគ្របសង្កត់នូវធម៌ទាំងពួង ដឹងច្បាស់នូវធម៌គ្រប់យ៉ាង មិនជាប់ជំពាក់ក្នុងធម៌ទាំងពួង លះបង់ធម៌បានទាំងអស់ រួចផុតហើយក្នុងការអស់ទៅនៃតណ្ហា ដឹងច្បាស់ខ្លួនឯង នឹងគប្បីអាងទៅដល់អ្នកណាថា (ជាគ្រូអាចារ្យ) ? ។

Verse 353. I have overcome all, I know all, I am detached from all, I have given up all; I am liberated from moral defilements having eradicated craving, (i. e., I have attained arahatship). Having comprehended the Four Noble Truths by myself, whom should I point out as my teacher?

គាថាទី ៣៥៤: ធម្មទានរមែងឈ្នះនូវទានទាំងពួង, រសធម៌រមែងឈ្នះនូវរសទាំងពួង សេចក្តីត្រេកអរក្នុងធម៌រមែងឈ្នះនូវសេចក្តីត្រេកអរទាំងពួង ការអស់ទៅនៃតណ្ហារមែងឈ្នះនូវសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង ។

Verse 354. The gift of tile Dhamma excels all gifts; the taste of the Dhamma excels all tastes; delight in the Dhamma excels all delights. The eradication of Craving (i.e., attainment of arahatship) overcomes all ills (saṁsāra dukkha).

គាថាទី ៣៥៥: ភោគៈទាំងឡាយតែងសម្លាប់នូវអ្នកដែលល្ងង់ខ្លៅ, តែមិនសម្លាប់នូវអ្នកដែលស្វែងរកត្រើយ គឺព្រះនិព្វាន, អ្នកអាប់ឥតបញ្ញារមែងសម្លាប់ខ្លួនឯង ដូចជាសម្លាប់អ្នកដទៃ ព្រោះប្រាថ្នាចង់បានភោគៈ ។

Verse 355. Wealth destroys the foolish; but it cannot destroy those who seek the other shore (i.e., Nibbāna). By his craving for wealth the fool destroys himself, as he would destroy others.

គាថាទី ៣៥៦: ស្រែទាំងឡាយមានស្មៅជាទោស, ពួកសត្វនេះ ក៏មានរាគៈជាទោស, ព្រោះហេតុនោះហើយ ទានដែលគេបានឱ្យហើយក្នុងបុគ្គលដែលប្រាសចាករាគៈ ជាទានមានផលច្រើន ។

Verse 356. Weeds damage fields; lust spoils all beings. Therefore, giving to those free from lust yields great benefit.

គាថាទី ៣៥៧: ស្រែទាំងឡាយមានស្មៅជាទោស, ពួកសត្វនេះ ក៏មានទោសៈជាទោស, ព្រោះហេតុនោះហើយ ទានដែលគេបានឱ្យហើយក្នុងបុគ្គលដែលប្រាសចាកទោសៈ ជាទានមានផលច្រើន ។

Verse 357. Weeds damage fields; ill will spills all beings. Therefore, giving to those free from ill will yields great benefit.

គាថាទី ៣៥៨: ស្រែទាំងឡាយមានស្មៅជាទោស, ពួកសត្វនេះ ក៏មានមោហៈជាទោស, ព្រោះហេតុនោះហើយ ទានដែលគេបានឱ្យហើយក្នុងបុគ្គលដែលប្រាសចាកមោហៈ ជាទានមានផលច្រើន។

Verse 358. Weeds damage fields; ignorance spoils all beings. Therefore, giving to those free from ignorance yields great benefit.

គាថាទី ៣៥៩: ស្រែទាំងឡាយមានស្មៅជាទោស, ពួកសត្វនេះ ក៏មានការចង់បានជាទោស, ព្រោះហេតុនោះហើយ ទានដែលគេបានឱ្យហើយក្នុងបុគ្គលដែលមិនមានការចង់បាន ជាទានមានផលច្រើន។

Verse 359. Weeds damage fields; covetousness spoils all beings. Therefore, giving to those free from covetousness yields great benefit.

134 ***តណ្ហាវគ្គ***

The Word of the Doctrine

ជំពូកទី ២៥: ភិក្ខុវគ្គ

Chapter XXV: Bhikkhu Vagga– The Monk

គាថាទី ៣៦០: ការសង្រួមដោយភ្នែក ជាការប្រពៃ, ការសង្រួមដោយត្រចៀក ជាការប្រពៃ, ការសង្រួមដោយច្រមុះ ជាការប្រពៃ, ការសង្រួមដោយអណ្តាត ជាការប្រពៃ ។

Verse 360. Restraint in the eye is good, good is restraint in the ear; restraint in the nose is good, good is restraint in the tongue.

គាថាទី ៣៦១: ការសង្រួមដោយកាយ ជាការប្រពៃ, ការសង្រួមដោយវាចាជាការប្រពៃ, ការសង្រួមដោយចិត្ត ជាការប្រពៃ, ការសង្រួមក្នុងទ្វារទាំងអស់ជាការប្រពៃ, ភិក្ខុសង្រួមក្នុងទ្វារទាំងពួង រមែងរួចផុតអំពីសេចក្តីទុក្ខទាំង-ពួង ។

Verse 361. Restraint in body is good, good is restraint in speech; restraint in mind is good, good is restraint in all the senses. A bhikkhu restrained in all the senses is freed from all ills (Saṁsāra dukkha).

គាថាទី ៣៦២: អ្នកណាមានដៃសង្រួមហើយ មានជើងសង្រួមហើយ មានវាចាសង្រួមហើយ មានខ្លួនសង្រួមហើយ ជាអ្នកត្រេកអរហើយក្នុងភាវនាខាងក្នុង មានចិត្តតង់វង់ តែម្នាក់ឯង សន្តោស, បណ្ឌិតទាំងឡាយហៅ អ្នកនោះថា ភិក្ខុ ។

Verse 362. He who controls his hand, controls his foot, controls his speech, and has complete control of himself; who finds delight in Insight Development Practice and is calm; who stays alone and is contented; & dash; him they call a bhikkhu.

គាថាទី ៣៦៣: ភិក្ខុណាមានមាត់សង្រួមហើយ និយាយដោយបញ្ញា មិនអណ្តែតអណ្តូង សម្តែងហេតុនិងផល, ភាសិតរបស់ភិក្ខុនោះ ទើបពីរោះ ។

Verse 363. The bhikkhu who controls his mouth (speech) who speaks wisely with his mind composed, who explains the meaning and the text of the Dhamma, & dash; sweet are the words of that bhikkhu.

គាថាទី ៣៦៤: ភិក្ខុមានធម៌ជាទីមកត្រេកអរ ត្រេកអរហើយក្នុងធម៌ ពិចារ-ណានូវព្រះធម៌ រឭកព្រះធម៌រឿយៗ នឹងមិនសាបសូន្យអំពីព្រះសទ្ធម្ម ។

Verse 364. The bhikkhu who abides in the Dhamma, who delights in the Dhamma, who meditates on the Dhamma, and is ever mindful of the Dhamma, does not fall away from the Dhamma of the virtuous.

គាថាទី ៣៦៥: ភិក្ខុមិនត្រូវមើលងាយលាភរបស់ខ្លួន, មិនត្រូវដើរស្វែងរកលាភរបស់អ្នកដទៃ, ភិក្ខុកាលបើចង់បានលាភរបស់អ្នកដទៃ នឹងមិនបានសម្រេចសមាធិ ។

Verse 365. One should not despise what one has received (by proper means), nor should one envy others their gains. The bhikkhu who envies others cannot attain Concentration (Samādhi).

គាថាទី ៣៦៦: បើភិក្ខុមានលាភតិចក៏ដោយ តែមិនបានមើលងាយលាភរបស់ខ្លួន, ទេវតាទាំងឡាយតែងសរសើរភិក្ខុនោះថា ជាអ្នកមានអាជីវបរិសុទ្ធល្អ មិនខ្ជិលច្រអូស ។

Verse 366. Though he receives only a little, if a bhikkhu does not despise what he has received (by proper means), the devas will surely praise him who leads a pure life and is not slothful.

គាថាទី ៣៦៧: ការប្រកាន់ខ្ជាប់ក្នុងនាមរូប ថា "ជារបស់អញ" ដោយប្រការទាំងពួង មិនមានដល់បុគ្គលណា, មួយទៀត អ្នកណាមិនសោកសៅ ព្រោះនាមរូបដែលមិនមាន, បុគ្គលនោះឯង តថាគតហៅថា ភិក្ខុ ។

Verse 367. He who does not take the mind-and-body aggregate (nāma-rupa) as "I and mine", and who does not grieve over the dissolution (of mind and body) is, indeed, called a bhikkhu.

គាថាទី ៣៦៨: ភិក្ខុណាមានប្រក្រតីនៅដោយមេត្តា ជ្រះថ្លាក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា, ភិក្ខុនោះគប្បីបានសម្រេចសន្តបទ (គឺព្រះនិព្វាន) ជាទីចូលទៅរម្ងាប់សង្ខារ ជាសុខ ។

Verse 368. The bhikkhu who lives exercising loving-kindness and is devoted to the Teaching of the Buddha will realize Nibbāna & dash; the Tranquil, the Unconditioned, the Blissful.

គាថាទី ៣៦៩: ម្នាលភិក្ខុ អ្នកចូរស្ដារទូក គឺអត្តភាពនេះចេញ ទូកដែលអ្នកស្ដារហើយ នឹងបានដល់ត្រើយលឿន, អ្នកផ្ដាច់រាគៈ និងទោសៈបានហើយ តពីនោះ នឹងបានដល់នូវព្រះនិព្វាន ។

Verse 369. O bhikkhu, bale out the water (of wrong thoughts) from this boat (your body); when empty it will sail swiftly; having cut off passion and ill will you will realize Nibbāna.

គាថាទី ៣៧០: ភិក្ខុ គប្បីកាត់ផ្ដាច់នូវធម៌ ៥ យ៉ាង គប្បីលះបង់នូវធម៌ ៥ យ៉ាង ហើយនឹងគប្បីញ៉ាំងធម៌ ៥ យ៉ាង ឱ្យរឹតតែចម្រើនឡើង, ភិក្ខុដែលកន្លងនូវកិលេសគ្រឿងជាប់ជំពាក់ ៥ យ៉ាងនេះបានហើយ តថាគតហៅថា អ្នកកន្លងឱឃៈ[១] បានហើយ ។

Verse 370. Cut off the five (the lower five fetters) give up the five (the upper five fetters); and develop the five (controlling faculties). The bhikkhu who has freed himself of the five bonds (passion, ill will, ignorance, pride and wrong view) is called "One who has crossed the flood (of *saṁsāra*)." [2]

គាថាទី ៣៧១: ម្នាលភិក្ខុ អ្នកចូរពិចារណាឈាន និងកុំគប្បីប្រមាទឡើយ, ចិត្តរបស់អ្នកចូរកុំវិលធ្លាក់ទៅក្នុងកាមគុណឡើយ, អ្នកចូរកុំប្រមាទលេប (ឆាន់) នូវដុំលោហៈឡើយ, អ្នកចូរកុំឱ្យកម្ទុតរោលរាលស្រែកទ្ងូញយំថា "នេះជាទុក្ខ" ដូច្នេះឡើយ ។

Verse 371. O Bhikkhu, mediate, and do not be unmindful; do not let your mind rejoice in sensual pleasures. Do not be

unmindful and swallow the (hot) lump of iron; as you burn (in *niraya*) do not cry, "This, indeed, is suffering."

គាថាទី ៣៧២: ឈានមិនមានដល់អ្នកដែលមិនមានបញ្ញា, បញ្ញានឹងមិនមានដល់អ្នកដែលមិនមានឈាន, ឈាននិងបញ្ញាមាននៅក្នុងបុគ្គលណា, បុគ្គលនោះឯងឈ្មោះថា តាំងនៅជិតព្រះនិព្វាន ។

Verse 372. There can be no concentration in one who lacks wisdom; there can be no wisdom in one who lacks concentration. He who has concentration as well as wisdom is, indeed, close to Nibbāna.

គាថាទី ៣៧៣: សេចក្តីត្រេកអរមិនមែនរបស់មាននៅនៃមនុស្ស រមែងមានដល់ភិក្ខុដែលចូលទៅកាន់ផ្ទះស្ងាត់ ជាអ្នកមានចិត្តស្ងប់រម្ងាប់ហើយ ជាអ្នកឃើញច្បាស់ព្រះធម៌ដោយប្រពៃ ។

Verse 373. The bhikkhu who goes into seclusion (to meditate), whose mind is tranquil, who clearly perceives the Dhamma, experiences the joy which transcends that of (ordinary) men.

គាថាទី ៣៧៤: ភិក្ខុពិចារណាឃើញនូវការកើតឡើង និងការរលត់ទៅនៃខន្ធទាំងឡាយ ដោយអាការៈណា ៗ, ភិក្ខុនោះ រមែងបាននូវបីតិ និងប្រាមោទ្យដោយអាការៈនោះ ៗ, ការបាននូវបីតិ និងប្រាមោទ្យនោះ ជាអមតធម៌របស់អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយ ។

Verse 374. Every time he clearly comprehends the arising and the perishing of the *khandhas*, he finds joy and rapture. That, to the wise, is the way to Nibbāna (the Deathless).

គាថាទី ៣៧៥: ក្នុងអមតធម៌នោះ ធម៌នេះជាធម៌ខាងដើមរបស់ភិក្ខុក្នុងព្រះ-ពុទ្ធសាសនានេះ គឺ : ការរក្សាឥន្ទ្រីយ៍១, សេចក្តីសន្តោស១, ការសង្រួមក្នុងព្រះបាតិមោក្ខ១ ។

Verse 375. For a wise bhikkhu in this Teaching, this is the beginning (of the practice leading to Nibbāna): control of the senses, contentment, and restraint according to the Fundamental Precepts.

គាថាទី ៣៧៦: អ្នកចូរសេពគប់នូវមិត្រទាំងឡាយដែលល្អ មានអាជីវបរិសុទ្ធមិនខ្ជិលច្រអូស ។ ភិក្ខុគប្បីជាអ្នកឈ្លាសវាងវៃ នៅក្នុងការប្រព្រឹត្តបដិសណ្ឋារៈ គប្បីជាអ្នកឈ្លាសវាងវៃនៅក្នុងអាចារៈ, ព្រោះហេតុនោះ អ្នកនឹងជាបុគ្គលដែលមានប្រាមោទ្យច្រើន ធ្វើនូវទីបំផុតនៃសេចក្តីទុក្ខបាន ។

Verse 376. Associate with good friends, who are energetic and whose livelihood is pure; let him be amiable and be correct in his conduct. Then, (frequently) feeling much joy he will make an end of dukkha (of the round of rebirths).

គាថាទី ៣៧៧: ម្នាលភិក្ខុទាំងឡាយ អ្នកចូរលះបង់នូវរាគៈ និងទោសៈចោលដូចដើមម្លិះជម្រុះផ្កាដែលស្រពោន យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 377. O bhikkhus! As the jasmin (vassika) plant sheds its withered flowers, so also, should you shed passion and ill- will.

គាថាទី ៣៧៨: ភិក្ខុដែលមានកាយស្ងប់ មានវាចាស្ងប់ មានចិត្តស្ងប់ហើយ ជាអ្នកតម្កល់ខ្លួនទុកបានល្អហើយ មានអាមិសក្នុងលោកខ្ជាក់ចោលអស់ហើយ តថាគត ហៅ អ្នកនោះថា "ជាអ្នកស្ងប់រម្ងាប់" ហើយ ។

Verse 378 The bhikkhu who is calm in body, calm in speech, and calm in mind, who is well-composed and has given up (lit., vomited) worldly pleasures, is called a "Tranquil One".

គាថាទី ៣៧៩: អ្នកចូរចោទខ្លួនដោយខ្លួនឯង, ចូរពិចារណាខ្លួនដោយខ្លួនឯង, ម្នាលភិក្ខុ អ្នកនោះជាអ្នកមានសតិ រក្សាខ្លួនប្រាណហើយ នឹងរស់នៅជាសុខសប្បាយ ។

Verse 379: O bhikkhu, by yourself exhort yourself, and examine yourself; thus guarding yourself and being mindful, you will live in peace.

គាថាទី ៣៨០: ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួនឯង, ខ្លួនជាគតិរបស់ខ្លួនឯង, ព្រោះហេតុនោះ អ្នកចូររក្សាខ្លួន ដូចជានាយពាណិជថែរក្សានូវសេះដែលល្អ យ៉ាងដូច្នោះឯង ។

Verse 380: One indeed is one's own refuge, (how could anyone else be one's refuge?) One indeed is one's own heaven; therefore, look after yourself as a horse dealer looks after a thoroughbred.

គាថាទី ៣៨១: ភិក្ខុអ្នកមានប្រាមោទ្យច្រើន ជ្រះថ្លាហើយក្នុងព្រះពុទ្ធ-សាសនា គប្បីបានសម្រេចនូវសន្តបទ (គឺព្រះនិព្វាន) ដែលចូលទៅរម្ងាប់សង្ខារ ជាសុខ ។

Verse 381:.The bhikkhu who frequently feels joy and is devoted to the Teaching of the Buddha will realize Nibbāna & dash; the Tranquil, the Unconditioned, the Blissful.

គាថាទី ៣៨២: ភិក្ខុណា នៅជាកម្លោះ ព្យាយាមខ្នះខ្នែងនៅក្នុងព្រះពុទ្ធ-សាសនា, ភិក្ខុនោះ នឹងញ៉ាំងលោកនេះឱ្យភ្លឺស្វាងបាន ដូចជាព្រះច័ន្ទរះផុតពីពពកភ្លឺត្រចះត្រចង់ យ៉ាងនោះឯង ។

Verse 382. A bhikkhu who, though young, devotes himself to the Teaching of the Buddha lights up the world, as does the moon freed from a cloud.

<u>ពាក្យត្រូវតែរិះគិត!</u>

ស្បង់ចីវរ មិនអាចធ្វើឱ្យមនុស្សទៅជាសង្ឃឡើយ។

The cowl does not make the monk.

ជំពូកទី ២៦: ព្រាហ្មណវគ្គ

Chapter XXVI: Brāhmaṇa Vagga– The Brahman

គាថាទី ៣៨៣: ម្នាលព្រាហ្មណ៍ អ្នកចូរព្យាយាមកាត់ផ្តាច់នូវក្រសែនៃតណ្ហាចោលចេញ, ចូរកម្ចាត់បង់នូវកាមទាំងឡាយចោល, ព្រាហ្មណ៍ អ្នកដឹងនូវការរលត់អស់ទៅនៃសង្ខារទាំងឡាយហើយ ជាអ្នកបានដឹងនូវព្រះនិព្វានដែលបច្ច័យតាក់តែងឡើងមិនបាន ។

Verse 383. O brāhmana, cut off the stream of craving with diligence, and abandon sense desires. O brāhmana, perceiving the cessation of the conditioned, be an arahat who realizes Nibbāna, the Unconditioned.[1]

គាថាទី ៣៨៤: ពេលណា ព្រាហ្មណ៍ជាអ្នកដល់នូវត្រើយ ក្នុងធម៌ទាំងពីរយ៉ាង គឺសមថៈ និងវិបស្សនា, ពេលនោះ កិលេសគ្រឿងប្រកបសត្វទាំងពួងរបស់ព្រាហ្មណ៍ជាអ្នកដឹងនោះ នឹងដល់នូវការតាំងនៅមិនបាន ។

Verse 384. When the brāhmana is well-established in the two dhammas (i.e., the practice of Tranquillity and Insight Meditation), then, in that knowing one, all fetters are destroyed.

គាថាទី ៣៨៥: ត្រើយក្តី ទីដែលមិនមែនជាត្រើយក្តី ត្រើយនិងទីដែលមិនមែនជាត្រើយក្តី មិនមានដល់បុគ្គលណា តថាគត ហៅបុគ្គលនោះ ដែលជាអ្នកមានសេចក្តីក្រហល់ក្រហាយអស់ហើយ អស់កិលេស ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 385. Him I call a brāhmana who has for him neither this shore (i.e., the sense-bases) nor the other shore (i.e., the sense objects), and who is undistressed and free from moral defilements.

គាថាទី ៣៨៦: តថាគតហៅបុគ្គលដែលមានឈាន មានកាមដូចជាធូលីទៅប្រាសហើយ នៅតែម្នាក់ឯង មានកិច្ចបានធ្វើចប់ហើយ មិនមានអាសវៈ បានសម្រេចប្រយោជន៍ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 386. Him I call a brāhmana, who dwells in seclusion practising Tranquillity and Insight Meditation and is free from taints (of moral defilements); who has performed his duties, and is free from moral intoxicants (āsavas) and has reached the highest goal (arahatship).

គាថាទី ៣៨៧: ព្រះអាទិត្យរុងរឿងបានតែក្នុងវេលាថ្ងៃ, ព្រះច័ន្ទភ្លឺស្វាងរុងរឿងបានតែក្នុងវេលាយប់, ព្រះមហាក្សត្រលុះតែទ្រង់គ្រឿងប្រដាប់សម្រាប់រាជ្យ ទើបរុងរឿងបាន, ព្រាហ្មណ៍លុះត្រាតែចម្រើនឈាន ទើបរុង-រឿងបាន, ឯព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់រុងរឿងបានដោយតេជៈទាំងវេលាថ្ងៃ ទាំងវេលាយប់ ។

Verse 387. By day shines the sun; by night shines the moon; in regalia shines the king; in meditation shines the arahat; but the Buddha in his glory shines at all times, by day and by night.

គាថាទី ៣៨៨: បុគ្គលដែលបានលះបាបហើយ តថាគត ហៅថា "ព្រាហ្មណ៍", បុគ្គលដែលតថាគតហៅថា "សមណៈ" នោះ ព្រោះប្រព្រឹត្តល្អត្រឹមត្រូវ, បុគ្គលដែលកម្ចាត់មន្ទិលរបស់ខ្លួនចេញ ហេតុនោះ តថាគតហៅថា "បព្វជិត" ។

Verse 388. Because he has discarded evil he is called a 'brāhmana'; because he lives calmly he is called a 'samana'; and because he gets rid of his impurities he is called a 'pabbajita'.

គាថាទី ៣៨៩: ព្រាហ្មណ៍មិនគួរវាយប្រហារដល់ព្រាហ្មណ៍ឡើយ, មិនគួរចងពៀរវេរាដល់ព្រាហ្មណ៍នោះឡើយ, គួរតែត្មះតិះដៀលព្រាហ្មណ៍ដែលវាយប្រហារព្រាហ្មណ៍, គួរតែតិះដៀលព្រាហ្មណ៍ដែលចងពៀរ ជាងព្រាហ្មណ៍ដែលវាយប្រហារនោះទៅទៀត ។

Verse 389. One should not strike a brāhmana; a brāhmana should not get angry with his assailant; it is shameful to strike a brāhmana; it is more shameful to get angry with one's assailant.

គាថាទី ៣៩០: ការហាមឃាត់ចិត្តចាកចេញពីអារម្មណ៍ដែលជាទីស្រឡាញ់ទាំងឡាយណា, ការហាមឃាត់នោះ ជាការហាមឃាត់ដ៏ប្រសើរ មិនមែនតិចតួចដល់ព្រាហ្មណ៍ឡើយ, ចិត្តដែលសម្បយុត្តដោយការបៀតបៀន រមែងប្រែត្រឡប់មកវិញបានពីវត្ថុណាៗ, សេចក្តីទុក្ខរមែងស្ងប់រម្ងាប់បាន ព្រោះវត្ថុនោះៗឯង ។

Verse 390. For a brāhmana there is no benefit at all if he does not restrain from anger to which his mind is prone. Inasmuch as one desists from the intention to harm, to that extent dukkha ceases.

គាថាទី ៣៩១: អ្នកណាមិនមានសេចក្តីអាក្រក់ដោយកាយ វាចា ចិត្ត តថាគតហៅអ្នកនោះដែលបានសង្រួមហើយ ដោយឋានៈទាំង ៣ យ៉ាង ថាជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 391. Him I call a brāhmana who does no evil in deed or word or thought, who is restrained in these three respects.

គាថាទី ៣៩២: បុគ្គលដឹងច្បាស់នូវព្រះធម៌ដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធទ្រង់សម្តែងហើយពីអ្នកណា, គប្បីថ្វាយបង្គំអ្នកនោះដោយការគោរព ដូចជាព្រាហ្មណ៍គោរពបូជាភ្លើង ដូច្នោះឯង ។

Verse 392. If from somebody one should learn the Teaching of the Buddha, he should respectfully pay homage to that teacher, as a brahmin worships the sacrificial fire.

គាថាទី ៣៩៣: បុគ្គលឈ្មោះថា ព្រាហ្មណ៍ ព្រោះផ្នួងសក់ ព្រោះគោត្រ ព្រោះជាតិមិនបានឡើយ, សច្ចៈនិងធម្មៈមាននៅក្នុងបុគ្គលណា, បុគ្គលនោះឈ្មោះថា ជាអ្នកបរិសុទ្ធ ឈ្មោះថា ព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 393. Not by wearing matted hair, nor by lineage, nor by caste, does one become a brāhmana; only he who realizes the Truth and the Dhamma is pure; he is a brāhmana.

គាថាទី ៣៩៤: នែអ្នកល្ងង់ខ្លៅ! ប្រយោជន៍អ្វីដល់អ្នកដោយផ្នួងសក់ទាំង-ឡាយ, ប្រយោជន៍អ្វីដល់អ្នកដោយសំពត់ស្បែកខ្លា ឈ្មោះអជិនៈ, ចិត្តខាងក្នុងរបស់អ្នកអាក្រក់, អ្នកដុះជម្រះតែខាងក្រៅ ម៉្យាងប៉ុណ្ណោះឯង ។

Verse 394. O foolish one! What is the use of wearing matted hair? What is the use of Your wearing a garment made of antelope skin? In you, there is a forest (of moral defilements); you clean yourself only externally.

គាថាទី ៣៩៥: តថាគតហៅជនដែលស្លៀកសំពត់បង្សុកូល មានរូបរាងកាយស្គាំងស្គម មានសរសៃវីមរវាម ចម្រើនឈានទៅក្នុងព្រៃតែម្នាក់ឯងនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 395. Him I call a brāhamana who wears robes made from rags (picked up from a dust heap), who is lean with veins standing out, who meditates alone in the forest.

គាថាទី ៣៩៦: តថាគតមិនហៅបុគ្គលដែលកើតពីកំណើត មានមាតាជាដែនកើតថា ជាព្រាហ្មណ៍, បុគ្គលនោះ ឈ្មោះថា ភោវាទី ឈ្មោះថា ជាអ្នកមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់ តែតថាគត ហៅបុគ្គលដែលមិនមានកិលេសគ្រឿងកង្វល់ មិនប្រកាន់ខ្លួន ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 396. I do not call him a brāhmana just because he is born from the womb of a brāhmana mother. He is just a bhovadi brahmin if he is not free from moral defilements. Him I call a brāhmana, who is free from moral defilements and from attachment.

គាថាទី ៣៩៧: អ្នកណាកាត់ផ្តាច់សំយោជន៍គ្រប់យ៉ាង ចោលអស់ហើយ មិនភ័យញាប់ញ័រ, តថាគតហៅអ្នកនោះ ដែលកន្លងកិលេសគ្រឿងជាប់ជំពាក់បានហើយ ជាអ្នករួចផុតហើយថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 397. Him I call a brāhmana, who has cut off all fetters and is fearless, who is beyond attachment and is free from moral defilements.

គាថាទី ៣៩៨: តថាគត ហៅបុគ្គលដែលកាត់ផ្តាច់នូវបន្ទញ គឺសេចក្តីក្រោធខឹង ខ្សែជ្រាមគឺតណ្ហា និងកាត់ផ្តាច់នូវទិដ្ឋិ ដែលប្រៀបដូចចន្ទោល ព្រមជាមួយអនុស្ស័យដូចខ្សែចង មានអវិជ្ជាដូចជាបន្ទញ ស្រាយចេញអស់ហើយ ជាអ្នកចេះដឹងថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 398. Him I call a brāhmana, who has cut the strap (of ill will), the thong (of craving) and the cord (of wrong views together with latent defilements), who has lifted the bar that fastens the door (of ignorance), and who knows the Truth.

គាថាទី ៣៩៩: អ្នកណាមិនប្រទូសរ៉ាយ អត់ធន់ចំពោះពាក្យជេរប្រទេច ពាក្យតិះដៀល និងពាក្យចងចាំបាន, តថាគតហៅអ្នកនោះ ដែលមានកំលាំង គឺខន្តីមានពួកពល គឺខន្តី ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 399. Him I call a brāhmana, who, without anger endures abuse, beating and being bound, and to whom the strength of patience is like the strength of an army.

គាថាទី ៤០០: តថាគតហៅអ្នកដែលមិនក្រោធ មានវត្តប្រតិបត្តិ មានសីល មិនមានតណ្ហាដែលជាគ្រឿងសម្រើបចិត្ត បានអប់រំខ្លួនស្រេចហើយ មានសរីរៈនៅក្នុងទីបំផុតនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 400. Him I call a brāhmana, who is free from anger, who practises austerity, who is virtuous and free from craving, who is controlled in his senses and for whom this body (i.e., existence) is the very last.

គាថាទី ៤០១: អ្នកណាមិនជាប់ជំពាក់ក្នុងកាមទាំងឡាយ ដូចទឹកមិនជាប់លើស្លឹកឈូក ដូចជាគ្រាប់ស្ពៃមិនជាប់លើចុងដែកដែលស្រួច យ៉ាងនោះឯង, តថាគតហៅអ្នកនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 401. Him I call a brāhmana, who does not cling to sensual pleasures, just as water does not cling to a lotus leaf, or the mustard seed to the tip of an awl.

គាថាទី ៤០២: អ្នកណា ក្នុងសាសនានេះ ដឹងច្បាស់នូវការអស់ទៅនៃសេចក្ដីទុក្ខរបស់ខ្លួន តថាគតហៅអ្នកនោះ ដែលមានភារៈទំលាក់ចោលហើយ រួចផុតអស់ហើយ ថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 402. Him I call a brāhmana, who even in this existence realizes the end of dukkha (i.e., Nibbāna), who has laid down the burden (of the khandhas) and who is free from moral defilements.

គាថាទី ៤០៣: តថាគតហៅបុគ្គលដែលមានបញ្ញាជ្រៅជ្រះ ជាអ្នកប្រាជ្ញឈ្លាសវៃក្នុងផ្លូវ និងមិនមែនជាផ្លូវ បានសម្រេចនូវប្រយោជន៍ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 403. Him I call a brāhmana, who is wise and is profound in his knowledge, who knows the right way from the wrong way, and who has attained the highest goal (i.e., arahatship).

គាថាទី ៤០៤: តថាគត ហៅអ្នកដែលមិនជាប់ជំពាក់ដោយជនពីរពួក គឺៈ គ្រហស្ថ១, បព្វជិត ១, ជាអ្នកធ្វើដំណើរទៅមិនមានអាល័យ ប្រាថ្នាតិច ថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 404. Him I call a brāhmana, who associates not with the householder or with the homeless one, or with both, who is free from sensual desire, and has few wants.

គាថាទី ៤០៥: អ្នកណា ឈប់ប្រើអំណាចលើពួកសត្វដែលតក់ស្លុត និងមិនតក់ស្លុត មិនសម្លាប់ដោយខ្លួនផង មិនប្រើអ្នកដទៃឱ្យទៅសម្លាប់ផង, តថាគតហៅអ្នកនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍។

Verse 405. Him I call a brāhmana, who has laid aside the use of force towards all beings, the perturbed as well as the unperturbed (i.e., arahats), and who does not kill or cause others to kill.

គាថាទី ៤០៦: តថាគតហៅអ្នកដែលមិនក្រោធខឹង ក្នុងបុគ្គលដែលក្រោធខឹង ជាអ្នករលត់ហើយ ក្នុងបុគ្គលដែលមានអាជ្ញាលើខ្លួន ជាអ្នកមិនប្រកាន់ខ្លួន ក្នុងបុគ្គលដែលប្រកាន់ខ្លួននោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 406. Him I call a brāhmana, who is not hostile to those who are hostile, who is peaceful (i.e., has laid aside the use of force) to those with weapons, and who is without attachment to objects of attachment.

គាថាទី ៤០៧: រាគៈ ទោសៈ មោហៈ និងការមិនរមិលគុណគេ អ្នកណាមួយធ្វើឱ្យធ្លាក់ហើយ ដូចគ្រាប់ស្ពៃដែលជ្រុះធ្លាក់ចេញពីចុងដែកដែលស្រួច យ៉ាងនោះឯង, តថាគត ហៅអ្នកនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 407. Him I call a brāhmana, from whom passion, ill will, pride and detraction have fallen off like a mustard seed from the tip of an awl.

គាថាទី ៤០៨: អ្នកណា និយាយពាក្យដែលជាហេតុមិនធ្វើឱ្យអ្នកដទៃខូចខកចិត្ត ជាពាក្យយល់គ្នាបាន ជាពាក្យទៀងត្រង់ មិនមែនពាក្យអាក្រក់, តថាគត ហៅ អ្នកនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 408. Him I call a brāhmana, who speaks gentle, instructive and true words, and who does not offend anyone by speech.

គាថាទី ៤០៩: អ្នកណា មិនកាន់យកនូវរបស់ដែលវែង ឬខ្លី តូច ឬធំ ល្អ ឬមិនល្អ ដែលម្ចាស់គេមិនបានឱ្យហើយ ក្នុងលោក, តថាគតហៅ អ្នកនោះថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 409. Him I call a Brāhmana, who, in this world takes nothing that is not given him, be it long or short, big or small, good or bad.

គាថាទី ៤១០: សេចក្តីប្រាថ្នារបស់បុគ្គលណាមិនមាននៅក្នុងលោកនេះផង ក្នុងលោកខាងមុខផង, តថាគតហៅ បុគ្គលដែលមិនមានសេចក្តីប្រាថ្នាចង់បាន ប្រាសចាកពីកិលេសហើយនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 410. Him I call a brāhmana, who has no desire either for this world or for the next, who is free from craving and from moral defilements.

គាថាទី ៤១១: អ្នកណាមិនមានសេចក្តីអាល័យ អ្នកណាដឹងជាក់ច្បាស់ហើយ ជាអ្នកមិនមានសេចក្តីសង្ស័យ ជាហេតុនិយាយថា យ៉ាងណា, តថគតហៅ អ្នកដែលបានដល់អមតធមិដោយលំដាប់នោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 411. Him I called a brāhmana, who has no craving, who through knowledge of the Four Noble Truths is free from doubt, and has realized Nibbāna the Deathless.

គាថាទី ៤១២: អ្នកណាលះបុណ្យបាបទាំងពីរ និងកិលេសគ្រឿងជាប់ជំពាក់ក្នុងលោកបានហើយ, តថាគតហៅ អ្នកដែលមិនសោកសៅ អស់កិលេសបរិសុទ្ធនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 412. Him I call a brāhmana, who, in this world, has transcended both ties good and evil; who is sorrowless and, being free from the taints of moral defilements, is pure.

គាថាទី ៤១៣: តថាគត ហៅបុគ្គលដែលមានសេចក្ដីត្រេកអរក្នុងភពអស់ហើយ ជាអ្នកបរិសុទ្ធល្អ មិនសៅហ្មង ដូចជាព្រះច័ន្ទដែលប្រាសចាកមន្ទិលនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 413. Him I call a brāhmana, who, like the moon (in a cloudless sky), is pure, clear and serene, and in whom craving for existence is extinct.

គាថាទី ៤១៤: អ្នកណា ឆ្លងផុតផ្លូវរអិល ភក់ជ្រៅ វដ្តសង្សារ និងមោហៈនេះបានហើយ ជាអ្នកឆ្លងផុតហើយ ដល់ត្រើយហើយ ជាអ្នកមានឈាន មិនមានកិលេសជាគ្រឿងញាប់ញ័រ មិនមានសេចក្ដីសង្ស័យជាហេតុនិយាយថា យ៉ាងណា មិនប្រកាន់មាំ រលត់ហើយ, តថាគតហៅអ្នកនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 414. Him I call a brāhmana, who, having traversed this dangerous swamp (of passion), this difficult road (of moral defilements), the ocean of life (saṁsāra) and the darkness of ignorance (moha), and having crossed the fourfold Flood, has reached the other shore (Nibbāna); who practises Tranquillity

and Insight Meditation, who is free from craving and from doubt, who clings to nothing and remains in perfect peace.

គាថាទី ៤១៥: អ្នកណាលះកាមទាំងឡាយ ក្នុងលោកនេះហើយ ជាអ្នកមិនមានផ្ទះសម្បែង វៀរចាកបានហើយ, តថាគតហៅអ្នកដែលមានកាមនិងភពអស់ហើយនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 415. Him I call a brāhmana, who, in this world, has given up sensual pleasures, and leaving the home-life has become a bhikkhu; who has eradicated sensual desires and has come to the end of existence.

គាថាទី ៤១៦: អ្នកណា លះតណ្ហាទាំងឡាយក្នុងលោកនេះ បានអស់ហើយ ជាអ្នកគ្មានផ្ទះ លះបង់បានហើយ តថាគតហៅអ្នកដែលមានតណ្ហានិងភពអស់ហើយនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 416. Him I call a brāhmana, who, in this world, has given up craving, and leaving the home-life has become a bhikkhu; who has eradicated craving and has come to the end of existence.

គាថាទី ៤១៧: អ្នកណា លះកិលេសគ្រឿងប្រកបដែលជារបស់មនុស្ស កន្លងហួសនូវកិលេសគ្រឿងប្រកបសត្វ ដែលជារបស់ទិព្វបានហើយ តថាគតហៅអ្នកនោះ ដែលជាអ្នករួចផុតអស់ពីកិលេសគ្រឿងប្រកបទាំងពួង ថា ជាព្រាហ្មណ៍ ។

Verse 417. Him I call a brāhmana, who has given up attachment to (sensual pleasures of) human life, has transcended

attachment to (sensual pleasures of) deva life and is completely free from all attachment.

គាថាទី ៤១៨: តថាគត ហៅអ្នកដែលលះបង់សេចក្តីត្រេកអរ និងសេចក្តីមិនត្រេកអរបានហើយ ជាអ្នកត្រជាក់ មិនមានឧបធិកិលេសគ្រប់គ្រងលោកទាំងពួងបានហើយ ជាអ្នកអង់អាចក្លាហាននោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 418. Him I call a brāhmana, who has given up taking delight (in sensual pleasures) and not taking delight (in solitude); who has attained perfect peace and is free from moral defilements; who has overcome all the five khandhas (lit., the world) and is diligent.

គាថាទី ៤១៩: អ្នកដឹងការចុតិ និងការកើតឡើងរបស់សត្វទាំងឡាយ ដោយប្រការទាំងពួង តថាគតហៅ អ្នកដែលមិនជាប់ជំពាក់ មានដំណើរទៅល្អហើយ ដឹងហើយនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 419. Him I call a brāhmana, who knows the death and rebirth of beings in every detail, who is detached, who follows the good practice and knows the Four Noble Truths**.**

គាថាទី ៤២០: ទេវតា គន្ធព្វ និងមនុស្សទាំងឡាយ មិនដឹងនូវគតិរបស់បុគ្គលណា តថាគតហៅអ្នកនោះ ជាអ្នកអស់អាសវក្កិលេសហើយ ជាព្រះអរហន្ត ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 420. Him I call a brāhmana, whose destination the devas or gandhabbas or men do not know who has eradicated moral intoxicants and is an arahat.

គាថាទី ៤២១: សេចក្តីខ្វល់ខ្វាយក្នុងពេលមុន ពេលជាខាងក្រោយ និងក្នុងពេលជាកណ្តាលរបស់អ្នកណាមិនមាន តថាគតហៅអ្នកនោះ ដែលជាអ្នកមិនមានសេចក្តីខ្វល់ខ្វាយ មិនប្រកាន់មាំ ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 421. Him I call a brāhmana, who does not cling to the past, future and present khandha aggregates and who is free from moral defilements and attachment.

គាថាទី ៤២២: តថាគត ហៅបុគ្គលដែលអង់អាច ប្រសើរ ជាអ្នកមានប្រាជ្ញាស្វែងរកគុណដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ឈ្នះវិសេស ហើយមិនកម្រើកញាប់ញ័រ លាងកិលេសជ្រះអស់ហើយ ជាអ្នកភ្ញាក់រឭកនោះ ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 422. Him I call a brāhmana, who is fearless like a bull, who is noble and diligent, who is a seeker of high moral virtues and a conqueror (of three Māras), who is free from craving, who has been cleansed of moral defilements and knows the Four Noble Truths.

គាថាទី ៤២៣: បុគ្គលណា ដឹងនូវខន្ធដែលអាស្រ័យនៅក្នុងកាលមុន ទាំងឃើញឋានសួគ៌ និងអបាយ, ម្យ៉ាងទៀត បានដល់ហើយនូវការអស់ទៅនៃជាតិ ចប់កិច្ចអស់ហើយព្រោះដឹងច្បាស់ ជាមុនី តថាគតហៅបុគ្គលនោះ ដែលជាអ្នកនៅជាប់ព្រហ្មចរិយធម៌ហើយ ថា ជាព្រាហ្មណ៏ ។

Verse 423. Him I call a brāhmana, who knows past existences, who sees the celestial as well as the lower worlds, who has reached the end of rebirths, who, with *Magga* Insight, has

become an arahat and has accomplished all that is to be accomplished for the eradication of moral defilements.

<u>គួរតែដឹង!</u>

ព្រះធម៌មានគុណគ្មានអ្វីស្មើ មរតកប្រសើរអង្គព្រះជិនស្រី
ចងដៃពុទ្ធបរិស័ទសង្ឃអរិយ ឱ្យផុតទុក្ខភ័យក្នុងត្រៃលោក។

ឱវាទព្រះបិតាបង្កប់បុណ្យ បង្កប់ព្រះគុណធ្ងន់អស្ចារ្យ
ករុណាទិគុណគ្រប់គាថា យើងត្រូវជ្រះថ្លាកុំប្រមាទ។

ឧបាសិកា ធន់ សំបូរ

NOTE

Chapter I:

1. *Yamaka:*
   means a pair, twin. This chapter is so named because it consists of ten pairs of parallel verses.

២. *ពៀរ* :

ចំណងចិត្តក្រោធដែលចងដោយការព្យាបាទបម្រុងនឹងសងសឹកវិញ, ចំណងចិត្តជាសត្រូវ

3. Ancient *Law:*

Law is natural principle, timeless norm, what works on its original power requiring no extraneous support. By its own nature hatred only generates and never appeases hatred. (Commentary)

៤. *មារ* :

ដំណើររារាំង, ការសម្លាប់, សេចក្តីស្លាប់ (វចនានុក្រមខ្មែរ, ទំព័រ ៨៨៣), តាមបទានុក្រមធម្មបទ ទំព័រ ២៦៧: មារ (មរ+ណ) ប្រែថា អ្នកសម្លាប់នូវកុសលធម៌, មានវិគ្គហៈ កុសលធម្មេ មារេតីតិ = មារោ។
In English, *Māra*: Literally, the destroyer; Māra stands for a) mental defilements; b) phenomena world; c) death (no. a leads b and c; d) Lord of evil forces–a powerful deity who tempts and misleads those following the path of Nibbana. Moreover, according Buddhism there are five kinds of Māras– namely, i. the five aggregates (khandhas), ii. Moral and immoral activities (abhisaṅkhāra), iii. Death (maccu), iv. Passion (kilesa), and v. Māra the deity (devaputta).

5. *Faith (Saddhā):*

That is confidence in the Buddha (the Teacher), the Dhamma (the Teaching) and the Saṅgha (the Order), based on knowledge. There is no blind faith in Buddhism. One is not expected to accept anything on mere unreasoning faith.

៦. ទមៈ

មកពីពាក្យ "ទម+អ" ប្រែថា កិរិយាទូន្មាន, ការបង្វិល, ការបង្ហាត់, វិគ្គហៈ ទមនំ = ទមោ (បទានុក្រមធម្មបទ ទំព័រ ២៤៦)

៧. កាសាវពស្ត្រ (កា-សា-វៈ-ព័ស) :

សំពត់ជ្រលក់ទឹកអម្ចត់ពណ៌លឿង សម្រាប់សមណៈក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនាប្រើប្រាស់ ។ (វចនានុក្រមខ្មែរ ទំព័រ ៣៧)

៨. *សារៈ*

មានន័យថា ខ្លឹម, សេចក្តីខ្ជាប់ខ្ជួន, មាំមួន, ការសំខាន់, របស់សំខាន់, សំណាង, ភ័ព្វ, តម្លៃ, ប្រយោជន៏, ផលប្រយោជន៏ ។ល ។ Addition, Sāra means the core or essence. Sāra are the essentials like right beliefs (Sammā-diṭṭhi), morality (sila), wisdom (paññā), etc.

9. *The lower world* (duggati):
The world of demons, ghosts, animals and the hells.

10. *The higher world* (suggati):
These consist of 1) human and six divine planes of realms of desire; 2) sixteen planes of the radiant branhma deities of subtle form; and 3) four planes of fromless (pure mental) brahma deities.

Chapter II:

1. *The deathless* (amata):
Nibbāna is deathless because those who attain it are free from the cycle of repeated birth and death.

២. មិនប្រមាទ (អប្បមាទ) :

ការមិនភ្លេចស្មារតី, មិនធ្វេសស្មារតី, សេចក្តីមិនធ្វេសប្រហែស, ការមិនប្រហែសធ្វេស ។ Moreover, Appamāda, literally, means non-infatuation, i.e., ever-present mindfulness, watchfulness, or earnestness in doing good.The ethical essence of Buddhism may be summed up by this word–appamāda. The last words of the Buddha were–appamādena sampādetha – strive on with diligence.

3. *The Noble Ones* (ariya):
Those who have reached any of the four stages of supra-mundane attainment leading irreversibly to Nibbāna. The resort (gocara) of the Noble Ones are the 37 requisites of Enligh- tenement (Bodhipakkhiya dhamma).

៤. ក្សេមចាកយោគៈ

ក្នុងទីនេះ យោគៈ មានន័យថា ការប្រកប, ការរួបរួម, ការស្ម័គ្រស្មាគម ។ ដូច្នេះក្សេមចាកយោគៈមានន័យថា ការរួចផុតពីគ្រឿងប្រកបទាំងឡាយមាន កាមកិលេស, ភវតណ្ហា, មិច្ឆាទិដ្ឋិ និងអវិជ្ជា ។ Further, *Yogakhe-ma*–free from the four bonds of sense-desire (kama), craving for existence (bhava), wrong views (diṭṭhi), and ignorance (avijjā).

5. *Maghava:*
That is synonymous with Sakka, king of gods. The Maghamanavaka Jāṭaka relates that in the remote past a public-spirited person, who had spent his whole lifetime in

welfare work with the cooperation of his friends, was born as Sakka as the result of his good actions.

6. *Devas:*
Literally, means sporting or shining ones, are a class of beings with subtle physical bodies invisible to the naked eye. They live in the celestial planes, the also earth-bound deities.

7. *Bhikkhu*:
A full y ordained disciple of the Buddha is called a *Bhikkhu*. *"Mendicant monk"* may be suggested as the closest equivalent for *"Bhikkhu"*. He is not a priest as he is no mediatore between God and man. He has no vows for life, but he is bound by his rules which he takes of his own accord. He leads a life of voluntary poverty and celibacy. If he is unable to live the Holy Life, he can discard the robe at any time.

8. *Fetters (Samyojana):*
Literally, that which yokes beings to the ocean of life. There are ten kinds of fetters–namely, self-illusion (sakkāyadiṭṭhi), doubts (vicikiccha), indulgence in (wrongful) rites and ceremonies (silabbataparamasa), sense-desire (kamarāga), hatred (paṭigha), attachment to the Realms of Form (ruparāga), attachment to the Formless Realms (aruparāga), conceit (māna), restlessness (uddhacca), and ignorance (avijjā).

Chapter III:

1. *Mind (Citta):*
It is derived from the root cit, to think. The traditional interpretation of the term is "that which is aware of an object" (cinteti = vijānāti).

2. *Alone:*
Because no tow thought moment arise at a particular time.

3. *Cave:*
Heart is the seat of consciousness. Hence the analogy of the mind resting in the cave of the heart. Every moment of consciousness arises, continues and passes by ifself, not together with other moment.

4. *Having abandonded both good and evil:*
The deed of an arahant, a perfect Saint, are neither good nor bad because he has gone beyond both good and evil. This does not mean that he is passive. He is active but his activity is selfless and is directed to help others to tread the path he has trod himself. Addition, the arahat having abandoned all defilements, can no longer perform evil actions; having no more attachment to any plane of existence his virtuous action no longer bear karmic fruit.

5. *Vigilant:*
It should not erroneously be understood that arahants do not sleep. Whether asleep or awake they are regarded as sleepless or vigilant ones, since the five stimulating virtues–namely, confidence (saddhā), energy (viriya), mindfulness (sati), concentration (Samādhi), and wisdom (paññā) are present in them.

6. *Useless log (kaliṅgaram):*
A rotten log which cannot be used for any purpose.

7. *A wrongly directed mind:*
That is, the mind directed towards the ten kinds of evil–namely, 1. killing, 2. stealing, 3. sexual misconduct, 4. telling lie, 5. slandering, 6. harsh speech, 7. vain talk, 8. convetousness, 9. ill-will, and 10. false belief.

8. *A rightly directed mind:*
That is, the mind directed towards the ten kinds of meritorious deeds (kusala)–namely, 1. generosity, 2. morality, 3. meditation, 4. reverence, 5. service, 6. transference of merit, 7. rejoicing in others's merit, 8. hearing the doctrine,

9. expounding the doctrine, and 10. straightening one's right views.

Chapter IV:

1. *The World of Yama:*
By the world of Yama are meant the four woeful States–namely, hell, the animal kingdom, the Peta Realm, and the Asura Realm. Another word, Yama is another name for Māra as king of death and ruler of the four states of woe.

2. *The well-taught Path of virtue(dhammapada):*
The commentary states that this term is applied to the thirty-seven Factors of Enlightenment (Bodhipakkhiyadhamma).
They are:
I. The Four Foundation of Mindfulness (Satipatthāna)–namely, 1. contemplation of the body (kayānupassanā), 2. contemplation of the feeling (vedanānupassanā), 3. contemplation of thoughts (cittānupassanā), 4. contemplation of phenomena (dhammānupassanā).
II. The Four Supreme Efforts (Sammappadhāna)–namely, 1. the effort to prevent evil that has not arisen, 2. the effort to discard evil that has already arisen, 3. the effort to cultivate unarisen good, and 4. the effort to promote good that has already arisen.
III. The four Means of Accomplishment (Iddhipāda)–namely, 1. will (chanda), 2. energy (viriya), 3. thought (citta), and 4. wisdom (vimaṁsa).
IV. The five Faculties (Indriya)–namely, 1. confidence (saddhā), 2. energy (viriya), 3. mindfulness (sati), 4. concentra- tion (Samādhi), and 5. wisdom (paññā).
V. The five Forces (Bala), having the same names as the Indriyas.
VI. The seven Constituents of Enlightenment (Bojjhaṅga)–namely, mindfulness (sati), investigation of the Truth (Dhammavicaya), energy (viriya), joy (pīti), serenity

(passaddhi), concentration (samādhi), and equanimity (upekkhā).
VII. The Eightfold Path (Aṭṭhaṅgikamagga)–namely, right views (sammādiṭṭhi), right thoughts (sammā-saṅkappa), right speech (sammā-vācā), right action (sammā-kammanta), right livelihood (sammā-ājiva), right effort (sammā-vāyāma), right mindfulness (sammā-sati), right concentration (sammā-Samādhi).

3. *Sekha:*
One who has achieved any of the first three stages of supramundane attainment: a Stream-enterer, Once-returner, and Non-returner. Sekho perfects the path of wisdom (37 bodhipakkhiya dhamma). Literally, Sekha means one who is still undergoing training, is applied to a disciple who has attained the first stage of Sainthood until he attains the final Arahatta fruit stage.

៤. វដ្ដៈ ឬ វដ្ដ ប្រែថា "គ្រឿងវិលវល់ ឬថា ធម៌ជាគ្រឿងបង្វិលសត្វ" មាន ៣ យ៉ាង គឺៈ កិលេសវដ្ដៈ វដ្ដៈ គឺកិលេស១, កម្មវដ្ដៈ វដ្ដៈ គឺកម្ម១, និង វិបាកវដ្ដៈ វដ្ដៈ គឺវិបាក១ ។

5. *Froth:*
Owing to its fleeting nature.

6. *Passing out of sight of the king of Death:*
The Sight of the King of Death, namely, life's sorrow, born of passions. An Arahant destroys all passion by his wisdom and attains Nibbāna where ther is no death.

៧. ភមរជាតិ (ភៈមៈរៈជាត) បានដល់សត្វល្អិតពួកកន្លង់, ឃ្មុំ, ព្រួត, ម្រោម ។

8. *Sage:*
One who collects alms in the billage and provides others the opportunity to gain merit (puñña). Anyway, seeking alms, without inconveniencing any.

9. *Rhododendron (tagara):*
A kind of fragrant flowering shrub, or a kind of shrub from which a fragrant powder in is obtained.

10. *The scent (reputation) of the virtuous* prevades everywhere.

11. *Nobody is condemned in Buddhism*, for greatness is latent even in the seemingly lowliest just as lotuses spring from muddy ponds.

Chapter V:

១. ពាលៈ

ពាក្យ "ពាល" នេះ មកពី (ពល+ណ) ប្រែថា អ្នករស់នៅដោយគ្រាន់តែដកដង្ហើមចេញនិងដកដង្ហើមចូល (ទន់, ខ្ជិ, ក្មេង, ល្ងង់, កាច, សាហាវ), មានវិគ្គហៈ ពលតិ អនតិ អស្សសិតបស្សសិតមត្តេន ជីវតីតិ = ពាលោ (បទានុក្រមធម្មបទ ទំព័រ ១៩៤)។ ម្យ៉ាងទៀត ពាក្យ "ពាល" នេះ មានន័យ ថា "ល្ងង់, ខ្លៅ, មិនឈ្លាស, អាក្រក់"។ (វចនានុក្រមខ្មែរ ទំព័រ ៧៤៧)

2. *Saṁsāra (round of rebirths):*
Literally, wandering again and again. It is the ocean of life or existence. Saṁsāra is defined as the unbroken flow of the stream of aggregates. Elements and sense-faculties. Saṁsāra is also explained as the "continued flow of the stream of being from life to life, from existence to existence".

3. *Companionship:*
According to the commentary this term connotes higher morality, insight, Paths, and Fruits of Sainthood. No such virtues are found in the foolish.

4. *The Foolish:*
Out of compassion, to work for their betterment, one may associate with the foolish but not be contaminated by them.

5. *Bear Fruit:*
Karmic result is not always immediate, but may fructify in a future lifetime.

6. Literally, month after month, with a grass blade, a fool may eat his food.

7. *That is, his wisdom.*

8. *Separation or detachment (viveka)*, is threefold, namely, bodily separation from the crowd (kāyaviveka), mental separation from passions (cittaviveka), and complete separation from all conditioned things which is Nibbāna (upadhiviveka).

Chapter VI:

១. *បាបមិត្រៈ*

បានដល់មិត្តដែលមិនគួរសេពគប់, មិត្តអាក្រក់, មិត្តប្រភេទនេះមាន៤ពួក គឺៈ ១. អញ្ញទត្ថុហរៈ មនុស្សឃើញតែខាងបានពីគេ- the friend who seeks what he can get.

២. វចីបរមៈ មនុស្សល្អតែមាត់- the friend who talks but empty word.

៣. អនុប្បិយភាណី មនុស្សប្រចុបប្រចែង - the friend who merely flatters you.

៤. អបាយសហាយៈ មនុស្សដឹកនាំក្នុងផ្លូវខុស - the friend who is a fellow-wastrel.

២. *កល្យាមិត្ត :*

បានដល់មិត្តដែលគួរសេពគប់. មិត្តប្រភេទនេះ មាន៤ ប្រភេទគឺ:

១. ឧបការមិត្ត មិត្រមានឧបការៈ - the friend who is a helper,

២. សុខទុក្ខមិត្ត មិត្ររួមសុខរួមទុក្ខ - the friend in times both good and bad,

៣. អត្ថក្ខាយិមិត្ត មិត្រប្រាប់ផ្លូវប្រយោជន៍ឱ្យ - the friend who shows the way that's right,

៤. អនុកម្បកមិត្ត មិត្រមានសេចក្តីអាណិត - the friend who's full of sympathy.

3. *The Noble Ones (Ariya):*
Here, Ariya, which means 'one who is far removed from passion', was originally a racial term. In Buddhism it indicates mobility of character, and is invariably applied to the Buddhas and the Arahants. Pls, see note 3, chapter II.

4. *By attaining Sainthood.*

5. *The dark states:*
They are the ten kinds of evil deeds, and the bright states are the ten kinds of good deeds. See notes 7&8, chapter III.

6. *Impurities of the mind:*
Herein, the five Hindrances that obstruct the way to Deliverance. They are sense-desire, ill-will, sloth and tor–por, restlessness and brooding, and indecision.

7. *The seven Factors of Enlightenment.* See notes 2, chapter IV.

8. *Grasping:*
There are four kinds of grasping– namely, sense-desire, false beliefs, adherence to (wrongful) rites and ceremonies, and self-illusion. Their destruction is necessary for attainment of Nibbāna.

Chapter VII:

1. *Arahanta:*
There are several meanings. It may be interpreted as "Worthy One". "Passionless One". Or one who commits no evil even secretly. He has got rid of both death and birth. After death, in conventional terms, he attains parinibbana. Until his death he serves other seekers of truth by example and by precept.

2. *Journey:* of life in the round of existence, i.e., an Arahant.

3. *Ties (gantha):*
Four bonds of convetousness, ill-will, blind adherence to rules and rituals, and dogmatic bigotry.

4. *Food:*
Here, *Food* refers to physical mutriment, sensory impre-ssions, volitional activity and rebirth consciousness, all of which feed the process of continued existence.

5. *Moral intoxicant (āsava):*
The four basic mental pollutants of sensual desire, desire for continued existence, ignorance and false views. Their destruction is necessary for attainment of Nibbāna.

Chapter VIII:

១. សមរភូមិ = ទីបោះទ័ព, ទីចម្បាំង (វចនានុក្រមខ្មែរ ទំព័រ ១២៧៩)។

2. *Sahassam sahassena,* thousand multiplied by a thousand, that is ten lakhs (one million). (Commentary)

3. *Gandhabba:*
A class of beings who are supposed to be heavenly musicians

4. *Brahma:*
A high divinity in Indian religions.

៥. បូជាយញ្ញ :

មានន័យ ការសែនព្រេន, តាមលទ្ធិព្រាហ្មណ៍ សំដៅការបូជា ឬសែនព្រេនផ្សេងៗ មានពិឃាតសត្វអារសាច់បូជាភ្លើងជាដើម ។ តាមលទ្ធិពុទ្ធសាសនា សំដៅការឱ្យទានភោជនាហារជាដើមដល់អ្នកមានសីល ឬពួកស្មូមពុំរើសមុខ ។ (វចនានុក្រមខ្មែរ ទំព័រ ៩៤១)

Chapter IX:

1. *Good (Puñña):*
There should be not delay in doing good deeds. One must avail onself of every opportunity to do good. Such good actions redound to one's eternal happiness. Every effort also should be made to control the mind as it is prone to evil. The impure mind rejoices in evil thoughts.

2. *Evil (Pāpa):*
Evil, is that which defiles one's mind. It is that which leads to woeful states 'Sin'.

3. *A wicked person:*
He may lead a prosperous life as the result of his past good deeds. He will experience happiness owing to the potentiality of his past good over the present evil,–a seeming injustice which often prevails in this world. When once, according to the inexorable law of Kamma, his evil actions fructify, then he perceives the the painful effects of his wickness.

4. *A virtuous person:*
He, as often happens, may meet adversity owing to the potentiality of his past evil actions over his present good acts. He is convinced of the efficacy of his present good deeds only when, at the opportune moment, they fructify, giving him abundant bliss.

5. That is, for one who has no evil intention.

6. According to Buddhism there are four kinds of birth–namely, egg-born (andaja), womb-born (jalabuja), moisture-born (samsedaja), and spontaneous birth (opapātika).

Chapter X:

១. ឧបមា (អ៊ុ ឬ អុ-ប៉ះម៉ា) :

ពាក្យនេះមានន័យថា សេចក្ដីប្រៀប, សេចក្ដីប្រៀបធៀប, ការប្រៀបប្រដូច, ការប្រដូច, ការប្រៀបផ្ទឹម ។ (វចនានុក្រមខ្មែរទំព័រ ១៨០៣)

2. One who follows this exemplary practice, even though not yet having attained Nibbāna, is regarded as having attained Nibbāna.

3. Here *the cowherd* resembles decay and death.

4. *The cattle* resemble life.

5. *The pasture* ground resembles death.

6. *Knowledge and Practice of morality:*
There are eight kinds of knowledge and the fifteen kinds of Practice of morality.
The eight kinds of knowledge are: (1) Psychic Powers, (2) Divine Ear, (3) Penetration of the mind of others, (4) Divine Eye, (5) Remembrance of former births, (6) Extinction of corruptions, (7) Insight, and (8) Creation of mental images.
The fifteen kinds of Practice of morality are: Moral restraint, sense-restraint, moderation in eating, wakefulness, faith, moral shame, moral dread, great learning, energy, mindfulness, wisdom and the four absorptions (Jhānas).

Chapter XI:

1. This world is perpetually consumed with the flame of passion. It is completely shrouded by the veil of ignorance. Being placed in such a world, the wise should try to seek the light of wisdom.

2. According to the commentary, these verses are the Buddha's *'Song of Victory'*, his first utterance after Enlightenment. *House-builder:* craving; *house:* samsaric existence; *rafters:* passions; *ridgepole:* ignorance.

Chapter XII:

1. *Atta (the self):*
   According to Buddhism there is no permanent soul or unchanging entity (atta) either created by a God or emanating from a Paramatma. Here the term atta (self) is applied to the whole body, or one's personality, or mind, or life flux.
2. *The Three Watches:* Youth, middle age, and old age.
3. Bamboos perish immediately after producing fruits.
4. Here *"benefit"* denotes one's ultimate goal, i.e., Nibbāna. Personal sanctification should not be sacrificed for the sake of external homage. One must not misunderstand this verse to mean that one should not selflessly work for the weal of others. Selfless service is highly commended by the Buddha.

Chapter XIII:

1. That is, sensual pleasures.
2. By being subject to repeated births and deaths.
3. By the Path of Arahantship.
4. One has to reap the effects of one's kamma. But one is not bound to reap the effects of all actions one has done in the course of Samsara. If one were, an escape from birth and death would be impossible. At times it is possible to obliterate one's evil kamma by performing powerful good kamma.
5. *The army of Māra*, the Evil One, is described as comprising ten kinds of passions (kilesa). They are: (1) material pleasures, (2) aversion for the Holy Life, (3) hunger and thirst, (4) craving, (5) sloth and torpor, (6) fear, (7) doubt,

(8) detraction and obstinacy, (9) gain, praise, honour and ill-gotten fame, (10) Extolling of oneself and contempt for others.

Chapter XIV:

1. Since the Buddha is devoid of the tracks (pada) of lust, hatred, and delusion.
2. Being omniscient.
3. Here, Jhana means both Tranquility concentration and Insight concentration.
4. Herein, *renunciation* implies Nibbāna, which is gained by the subjugation of passion, being referred to.
5. What is associated with the three immoral roots of attachment (lobha), ill-will (dosa), and delusion (moha) is evil. What is associated with the three roots of generosity (alobha), good will or loving-kindness (adosa), and wisdom (amoha) is good.
6. The religion of the Buddha is summarized in this verse.
7. *The Order:*
   The Order of Noble Ones who have reached the four supramundane stages, and the monastic Order.
8. Saṅgha is the oldest, democratically constituted, historic celibate Order, founded by the Buddha. Strictly speaking, the Saṅgha denotes those noble disciples who have realized the four Paths and four Fruits. The ordinary bhikkhus of the present day are merely their representatives.

Chapter XV:

1. *Khandhas (aggregates):*

The five group of material form, feeling, perception, mental formations and consciousness into which the Buddha analyses the living being.

2. *Hunger:*
Ordinary diseases are usually curable by a suitable remedy, but hunger has to be appeased daily.
3. Conditioned things refer to phenomenal existence–samsara.
4. The bliss of Nibbāna, upasama resulting from the subjugation of passion.
5. *Intelligent*, Paññaṃ possessed of mundane and supramundane knowledge (commentary).
6. *The learned*, Bahussutam endowed with the teaching and the relealization (commentary).
7. *The dutiful*, vatavantam repletes with morality (Sīla) and ascetic practices.

Chapter XVI:

1. The bhikkhu, with no right discrimination, gives up his quest, and being attached to sensual pleasures, returns to lay life. Later, he sees successful bhikkhu and envies them.
2. Applicable to both animate and inanimate objects, pleasant persons or things.
3. Attachment in one case and aversion in the other.
4. Here, four kinds of Morality are implied.
5. *Insight:* connected with the supramundane Paths and Fruits.
6. *The Truths:*
Four Noble Truths are implied–namely, suffering, the cause of suffering, the cessation of suffering, and the Path leading to the cessation of suffering.
7. *The three modes of discipline,* Morality, Concentration, and Wisdom.

8. *One bound Upstream:* A non-returner (anāgāmi).

Chapter XVII:

១. សំយោជនៈ ឬ សញ្ញោជនៈ (ស័ង-យោជៈនៈ ឬស័ញ-ញោជៈនៈ) កិលេសជាគ្រឿងប្រកបចិត្ត គឺកិលេសរឹងត្អឹងជាគ្រឿងទាក់ឆ្វាក់រូបរឹត ដែលអាស្រ័យនៅនឹងចិត្ត ។

2. *Defilements:*
There are four kinds of defilements or corruptions (āsava), namely, sensual pleasures, becoming, false views, and ignorance. The first defilement is attachment to Sense Sphere, the second is attachment to the Realm of Form and Formless Realm.

Chapter XVIII:

1. A bhikkhu who lives without reflecting on the necessaries of life. While using the four requisites, namely, robes, food, drink and lodging, a bhikkhu is expected to reflect on their special usefulness and loathsomeness. If he does not, he transgresses a minor rule by not using them properly.
2. Non-recitation of the scriptures and non-practice of the arts tend to make one forget them. Anyway, Manta mean religious doctrines, arts, and science.
3. The householder is implied.
4. There is no single impediment such as craving, pride and so on, by means of which the Buddhas regard the conditioned things as eternal.
5. *Samana (recluse)*: Here, used in the special sense of those have reached the four supramundane stages.

Chapter XIX:

1. *Thera*–a term implied to those bhikkhus who have counted at least ten years in the Order from the date of their higher ordination. Thera, literally, means one who in firm or stable.

២. សមណៈ ឬ សមណ (សៈម៉ៈណៈ) ប្រែថា អ្នកមានព្យាយាមដុតកម្ដៅបាប, អ្នកខំប្រព្រឹត្តធម៌ធ្វើកាយវាចាចិត្តឱ្យស្ងប់ចាកបាប, អ្នកស្ងប់, អ្នករម្ងាប់បាប (អ្នកបួស) ។

3. *Bhikkhu*, literally, means 'he who begs' but bhikkhus do not beg. They silently stand at the door for alms. They live on what is spontaneously given by the supporters. See note 7, chapter II.

4. The four kinds of higher morality observed by bhikkhus and thirteen kinds of higher ascetic practices (dhutaṅga) (commentary).

Chapter XX:

1. *The Path of Eight Constituents or Eightfold Path:*
   Right Understanding, Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness, and Right Concentration.

2. *Tathagata:*
   The Buddhas refers themselves as Tathagatas having discovered the four Noble Truths, the common teaching of all Buddhas. Moreover, the term 'Tathagata' which means "who thus hath come".

៣. សង្ខារ (សង់-ខា) មានន័យថា ការតាក់តែង, គ្រឿងប្រកប ឬតាក់តែង, ភ្ជុំ, ប្រមូលផ្សំ, សពាង្គកាយ, ជីវិត, គំនិត, អ្វីៗទាំងពួងក្នុងលោក ។ In the same word, Saṅkhāra is a multisignificant term. Here, it is used in the sense of things conditioned by cause. Supramundane Nibbāna is not included in Saṅkhāra as it is not conditioned by any cause. It is causeless and timeless.

4. The three characteristics, namely, impermanence, suffering, and non-soul are of all things conditioned by causes. It is by contemplating them that one realizes Nibbāna. The aspirant may choose any characteristic that appeals to him most.

5. Three courses of action refer to the tenfold good or bad action. See note 7&8 chapter III.

6. Here, forest in thes verse is referred to passions such as lust, hatred, and delusion. Having forest of passions cut by means of the four Paths, be passionless.

Chapter XXI:

1. Here, *mother* represents craving as it produces birth.
2. Father, here, also represents "I-conceit".
3. Two kings (revenue officers) represent clinging to life.
4. This term is used to denote the five hindrances of which doubt or indecision is the fifth. The other four hindrances are sense-desire, ill-will, restlessness and brooding, and sloth and torpor. Anyway, they are so called hindrances because they obstruct the path to heavenly bliss and Nibbāna.
5. Reflection on the virtues of the Buddha, the Enlightened One.
6. Reflection on the virtues of the Dhamma, the Teaching of the Enlightened One.
7. Reflection on the virtues on the Saṅgha, the Noble Order of Disciples of the Enlightened One.
8. Contemplation on the loathsomeness of the body.

Chapter XXII:

1. *Moment (khana):*
   Moment refers to conditions of spiritual progress which the Buddha sāsanā provides to seekers of Nibbāna. There are six

such as, the advent of the Buddha, One living at that time in the Buddha land, the hearing of the Dhamma, not to be disabled, to be endowed with right understanding, the opportunity to enter the saṅgha.

Chapter XXIV:

1. *Thirty-six streams of craving:*
The three cravings– for sensual pleasure, for perpetual existence, and for annihilation– in relation to each of the twelve bases– the six sense organs, including mind, and their corresponding objects. When they are viewed according to past, present, and future they become one hundred and eight in number.

Chapter XXV:

១. ឱឃ ឬ ឱឃៈ ប្រែថា អន្លង់, ជំនន់, ទឹកដែលឡើងលិចជ្រៅ, កម្លាំងខ្សែទឹក ។ ប៉ុន្តែ ពាក្យឱឃៈក្នុងទីនេះសំដៅយកកិលេសដែលពន្លង់សត្វ ។ អន្លង់នេះមាន ៤ យ៉ាងគឺ : កាមោឃៈ អន្លង់កាម១, ភវោឃៈ អន្លង់ភព១, ទិដ្ឋោឃៈ អន្លង់ទិដ្ឋិ១, និង អវិជ្ជោឃៈ អន្លង់អវិជ្ជា១ ។ វច-ទំព័រ ១៨៣៩

2. To be cut off the lower five fetters, namely, self-illusion, doubt, blind adherence to rites and rituals, lust and ill-will. To be abandoned the upper fiver fetters, namely, craving for the Brahma divine realms with forms, craving for the formless Brahma divine realms, conceit, restlessness and ignorance. To be cultivated the five faculties, namely, confidence, energy, mindfulness, concentration and wisdom. To be freed onself of the five bonds, namely, greed, hatred, delusion, false views and conceit.

Chapter XXVI:

1. *Brāhmana (holy man):*

Originally Rishis– Sages, men of spiritual stature; by the time of the Buddha the Brahmins had become a privileged priesthood, defined, in terms of birth and lineage. The Buddha, however, identified the true 'holy man' as the Arahat, who merits the term through inward purity and holiness only. The term also applies to those leading a contemplative life dedicated to gaining Arahatship. Uncreat: Everything in saṁsāra, being conditioned, is created, formed. Nibbāna, being unconditioned is uncreate, beyond formation.

THE END

ឯកសារពិគ្រោះ - Reference:

- ព្រះត្រៃបិដកខ្មែរ, សុត្តន្តបិដក, ខុទ្ទកនិកាយ ខុទ្ទកបាឋ, ធម្មបទគាថា ឧទាន, បឋមភាគ, លេខ ៥២, ទំព័រ ២១-១១២
- គាថាធម្មបទប្រែ, រៀបរៀងដោយ ភិក្ខុ **វិនយធរោ** មហាយិន នឿន
- ធម្មបទប្រែ ភាសាអង់គ្លេស ដោយលោក K.R. Norman (1997)
- ធម្មបទប្រែ ភាសាអង់គ្លេស ដោយព្រះតេជគុណ **នារទៈ** (Narada Thera) – 1993
- ធម្មបទប្រែ ភាសាអង់គ្លេស ដោយព្រះតេជគុណ **ពុទ្ធរក្ខិត** (Buddha-rakkhita)
- ធម្មបទប្រែ ភាសាអង់គ្លេស ដោយលោកស្រី (Daw Mya Tin)
- បទានុក្រមធម្មបទខ្មែរ ភាគ ១, ២, ៣
- វចនានុក្រមខ្មែរ ព្រះរាជនិពន្ធរបស់ សម្តេចព្រះសង្ឃរាជ **ជួន ណាត**
- ព្រះត្រៃបិដក ភាសាអង់គ្លេស, សុត្តន្តបិដក, ទីឃនិកាយ
- វចនានុក្រម ខ្មែរ-អង់គ្លេស, អង់គ្លេស-ខ្មែរ
- វចនានុក្រមអង់គ្លេស (Pāli Proper Names)
- CD Encyclopaedia Britannica 2008 ultimate Reference Suite.