http://www.dhammadownload.com

ဘဝအမြင်မှန်ဖြင့်
ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းပါမှ
ဘဝချမ်းသာအစစ်ကို ရရှိမည်

လိုရင်းအနှစ်တရား

ဗုဒ္ဓစကားတော်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

Nyāṇatiloka
The Word of the Buddha

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓစကားတော်

- ဤလောက၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ခြင်းသည် သတ္တဝါ အများ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက်ဖြစ်၏။
- ဤလောက၌ ဗုဒ္ဓတရားတော် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြီးပွားရေးအတွက် ဖြစ်၏။
- ဘုရား-တရား-သံဃာတို့သာလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်အလုံးစုံမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်၏။
- မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော လိုရင်းအနှစ်တရားကို သိနားလည်ခြင်းသည် ဘဝအမြင်မှန်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်၏။
- ဘဝအမြင်မှန်ဖြင့် ဘဝခရီးလမ်းကိုလျှောက်လှမ်းသွားပါမှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ပြီး ဘဝချမ်းသာအစစ်ကို ရရှိလိမ့်မည်။
- သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
အရသာအပေါင်းကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။
- သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ။
မွေ့လျော်မှုအပေါင်းကို တရားနှင့်မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။
- သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။
ကျင့်ကြံသူမှန်သမျှ တရားရ ဘဝမြင့်မြတ်နိုင်ပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

The Word of the Buddha

design:wchmthitsa

http://www.dhammadownload.com

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၁၄၀/ ၂၀၀၁ (၂)
မျက်နှာဖုံး ခွင့်ပြုချက်အမှတ် – ၁၇၉/ ၂၀၀၁ (၃)

○

ပုံနှိပ်ခြင်း
၂၀၀၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ – ၅၀၀။

○

ထုတ်ဝေသူ
မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
အိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

○

အတွင်းစာသားနှင့်
မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်း ပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွှန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

○

ကွန်ပျူတာစာစီ
ခွန်မျိုး

○

ဖြန့်ချိရေး

မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၂၈၆၆၁၀

○

တန်ဖိုး – ၈၀၀ ကျပ်

http://www.dhammadownload.com

အမှာစာ

လောကဦ မြတ်စွာဘုရား ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် လူနတ်ဗြဟ္မာသတ္တဝါအပေါင်းတို့ ချမ်းသာကြီးပွားရန်အတွက် ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော တရားတော်သည်လည်း သတ္တဝါတို့၏ကောင်းကျိုးချမ်းသာကို သယ်ပိုးဆောင်ရွက်ပေးပါ၏။

လေးဆယ့်ငါးဝါပတ်လုံး မနေမနားမြတ်စွာဘုရားဟောကြားတော်မူသော တရားအားလုံးသည် ပိဋကတ်အားဖြင့် သုံးပုံ၊ နိကာယ်အားဖြင့် ငါးရပ်၊ ပါဠိတော် ကျမ်းရင်းအားဖြင့် ၅၂ – ကျမ်း၊ ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာမှ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ်ရေအားဖြင့် ၄၀ ရှိပါသည်။ ဤမျှ ကျယ်ဝန်းပြီး အလွန်နက်နဲသော တရားတော်များ၏ လိုရင်းအနှစ်သာရကို သိရှိအောင် မိမိဘာသာလေ့လာဆည်းပူးရလျှင် အလွန်တရာ ခဲယဉ်းလှပေလိမ့်မည်။

ဤခဲယဉ်းလှသောအလုပ်ကို ဂျာမန်လူမျိုးဖြစ်သော **အရှင်ဉာဏတိလောက** သည် မိမိ၏ဘဝကိုမြှုပ်နှံ၍ အပတ်တကုတ် စနစ်တကျ လုပ်ကိုင်ခဲ့ပြီးလျှင် မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့၏ အကျိုးငှာ လိုရင်း

http://www.dhammadownload.com

အနှစ်တရားများကို စိစစ်ထုတ်နုတ်ခဲ့ပါသည်။ ထိုလိုရင်းအနှစ်တရားများကို အဆက်အစပ်မိအောင် စီစဉ်ပြီးသော် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏စကားတော် အတိုင်း ၁၉၀၆ ခုနှစ်၌ ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်ပါသည်။ ထိုစဉ်အခါက အရှင်ဉာဏတိလောကသည် အသက် ၂၈ နှစ်မျှသာ ရှိပါသေးသည်။

နောက်တစ်နှစ်တွင် ထို လိုရင်းအနှစ်တရားများကိုပင် 'The Word of the Buddha' (ဗုဒ္ဓ၏စကားတော်) အမည်ဖြင့် အင်္ဂလိပ် ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုက်သည့်အခါ ကမ္ဘာတစ်ဝန်းလုံးမှ ပညာရှင်များက သောင်းသောင်းဖြဖြလက်ခံကြိုဆိုကြပါသည်။

ထိုသည့်နောက်တွင် ထိုစာအုပ်ကို ဂျာမန်ဘာသာ, အင်္ဂလိပ် ဘာသာတို့ဖြင့် ထပ်မံ၍ အကြိမ်ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေကြသည့်အပြင် ပြင်သစ်, အီတလီ, ရုတ်ရှန်း, ဂျပန်, ချက်ကိုစလဗ်, ဖင်းနစ်, ဟင်ဒီ, ဘင်ဂေါလီ, ဆင်ဟာလီနှင့် ပါဠိဘာသာတို့ဖြင့်လည်း ဘာသာပြန်ဆို၍ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ကြသည်။ ဤသို့ ဘာသာများစွာဖြင့် အကြိမ်များစွာ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရခြင်းသည်ပင်လျှင် ဤစာအုပ်၏ ထူးခြားမှုကို ဖော်ညွှန်းနေပါသည်။

ယခု မြန်မာဘာသာသို့ ပြန်ဆိုပုံနှိပ်ရာ၌ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ Buddhist Publication Society (ဗုဒ္ဓဘာသာပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့) က ရိုက်နှိပ်ဖြန့်ချိသည့် ၁၄ – ကြိမ်မြောက် ပုံနှိပ်တည်းဖြတ်ခြင်းမူကို အသုံးပြုပါသည်။ ဘာသာပြန်ဆိုရာ၌ တိကျမှန်ကန်အောင် ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာမူ ပိဋကတ်မြန်မာပြန်ကျမ်းများနှင့် ညှိနှိုင်းသွားပါသည်။

ဤသို့ညှိနှိုင်းသွားရာ၌ အင်္ဂလိပ်စာမူတွင် အချို့စာပိုဒ်များကို

http://www.dhammadownload.com

အကျဉ်းချုံး၍ ရေးသားထားသဖြင့် ပိဋကတ်မြန်မာပြန်မှုလောက် ပြည့်စုံခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ ဤစာပိုဒ်များကို တိုက်ရိုက်မြန်မာပြန်ဆိုခြင်းမပြုတော့ဘဲ ဗုဒ္ဓစကားတော်ပီပြင်အောင် ပိဋကတ်မြန်မာပြန်မှုအတိုင်း ရေးသားဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်မှုနှင့် မြန်မာပြန်မှုတို့၏ ဆိုလိုရင်းအဓိပ္ပာယ်မှာ အတူတူပင်ဖြစ်သည်ကို စာရှုသူတို့ နားလည်နိုင်ပါသည်။

ထိုသို့ ပိဋကတ်မြန်မာပြန်မှုကို ဖော်ပြသည့်အခါ ပိဋကတ်ကျမ်းညွှန်းကိုပါ ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။ ဤသို့ဖော်ပြခြင်းမှာ နောက်ထပ်လေ့လာဖတ်ရှုလိုသူတို့ အလွယ်တကူရှာဖွေဖတ်ရှုနိုင်ရန်အတွက် ဖြစ်ပါသည်။

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော် အားလုံးသည် အရိယသစ္စာလေးပါး၌ မြစ်ဖျားခံ၍ အရိယသစ္စာလေးပါးတွင် အကျုံးဝင်ကြပါသည်။ သို့အတွက် အရိယသစ္စာလေးပါးကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်နှင့်တကွ သေချာကျနရှင်းလင်းစွာသိနားလည်သွားလျှင် တရားတော်၏ လိုရင်းအနှစ်ကို သိရှိပြီးဖြစ်သွားပါလိမ့်မည်။ ဤစာအုပ်တွင် ဤလိုရင်းအနှစ်ကိုပင် တင်ပြထားပါသည်။ ထိုသို့တင်ပြရာတွင်လည်း သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ခြင်းဟူသော တရားတော်၏ ဝိမုတ္တိအရသာ ပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင် တင်ပြထားပါသည်။

ဗုဒ္ဓသာသနာတော်နှင့် ကြုံဆုံရသည့်အခွင့်ထူးကို အပြည့်အဝအသုံးချ၍ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်အောင် ကြိုးပမ်းလိုသူ၊ ကြိုးပမ်းနေသူတို့အားလည်း ဤစာအုပ်သည် မဂ္ဂင်လမ်းမအတိုင်း ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်ရန် တိတိကျကျလမ်းညွှန်ပြပေးပါလိမ့်မည်။

http://www.dhammadownload.com

တရားတော်၏ လိုရင်းအနှစ်အသားကို လေ့လာသိရှိပြီးသည့်နောက် မှန်ကန်စွာ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်သွားမည်ဆိုလျှင် တရားတော်၏ အတုမရှိသည့် အမြိုက်အရသာကို ဤဘဝတွင်ပင် ကေန်မုချ ကိုယ်တိုင်ခံစားကြရမည်ဖြစ်သည်။

သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
အရသာအပေါင်းကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။

သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ။
မွေ့လျော်မှုအပေါင်းကိုတရားနှင့်မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။

တရားတည်းဟူသောအမြိုက်ရေကို သောက်သုံးရသူသည်အထူး သန့်ရှင်းကြည်လင်သောစိတ်ဖြင့် ချမ်းသာစွာ နေရ၏။ ထို့ကြောင့် ပညာရှိတို့သည် သူတော်ကောင်းတရား၌ မွေ့လျော်ကြကုန်၏။

(ဓမ္မပဒ၊ ၇၉)

တရားသဘောကို မသိလျှင် ပညာမျက်စိမရှိ အကန်းအတိသာ ဖြစ်လိမ့်မည်။ ပညာမျက်စိအလင်းရအောင် တရားတော်ကို သဘောပေါက် နားလည်သည်အထိ ဆည်းပူးလေ့လာကြပါ၊ သိနားလည်ပြီး သော် လက်တွေ့ကျင့်ကြံပွားများကြပါ။

သတ္တဝါမှန်သမျှေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။
ကျင့်ကြံသူမှန်သမျှ တရားရ ဘဝမြင့်မြတ်နိုင်ပါစေ။

၂၆-၂-၂၀၀၀ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

http://www.dhammadownload.com

PREFACE

to the Eleventh Edition

စကားဦး

(၁၁) ကြိမ်မြောက် တည်းဖြတ်ခြင်း

The *Word of the Buddha*, published originally in German, was the first strictly systematic exposition of all the main tenets of the Buddha's Teachings presented in the Master's own words as found in the *Sutta-Piṭaka* of the Buddhist Pāḷi Canon.

'The Word of the Buddha' (ဗုဒ္ဓ၏စကားတော်) စာအုပ်ကို မူလက ဂျာမန်ဘာသာဖြင့်ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ဤစာအုပ်သည် သုတ္တန်ပိဋက ပါဠိတော်တွင် မြတ်စွာဘုရား၏ ကိုယ်ပိုင်စကားလုံးများဖြင့် ဟောပြထားသည့် တရားတော်များမှ အဓိကကျသော အချက်အလက်များကို စနစ်တကျ တိတိကျကျ ထုတ်ဖော်တင်ပြထားသည့် ပထမဦးဆုံးတင်ပြချက် ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

While it may well serve as a first introduction for the beginner, its chief aim is to give the reader who is already more or less acquainted with the fundamental ideas of Buddhism, a clear, concise and authentic summary of its various doctrines, within the framework of the all-embracing 'Four Noble Truths,' i.e. the Truths of Suffering (inherent in all existence), of its Origin, of its Extinction, and of the Way leading to its extinction.

ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာကို စတင်လေ့လာသူတို့အား ဗုဒ္ဓဘာသာကို အစပျိုးပေးသည့်အနေဖြင့် ကောင်းစွာအကျိုးပြုမည် ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤစာအုပ်၏ အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ အခြေခံယုံကြည်ချက်များကို အသင့်အတင့်သိရှိထားပြီးသော စာဖတ်သူတို့အား အလုံးစုံသောတရားတို့ကို သိမ်းကျုံးထွေးပိုက်ထားသည့် အရိယသစ္စာလေးပါးဘောင်အတွင်းဝယ် တရားဒေသနာအမျိုးမျိုးတို့ကို ရှင်းလင်းကျစ်လျစ်, ပြည့်စုံမှန်ကန်စွာ တင်ပြပေးနိုင်ရန် ဖြစ်၏။ အရိယသစ္စာလေးပါးတို့မှာ

(၁) ဘဝအားလုံး၌ ယှဉ်စပ်ပါဝင်နေသော ဆင်းရဲခြင်းအမှန်သဘော (ဒုက္ခသစ္စာ)၊

(၂) ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအမှန်သဘော (သမုဒယသစ္စာ)၊

(၃) ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်သဘော (နိရောဓသစ္စာ)၊

http://www.dhammadownload.com

(၄) ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသောလမ်းစဉ်အမှန်သဘော (မဂ္ဂသစ္စာ)၊

တို့ဖြစ်ကြ၏။

From the book itself it will be seen how the teachings of the Buddha all ultimately converge upon the one final goal: Deliverance from Suffering. It was for this reason that on the title page of the first German edition there was printed the passage from the *Anguttara-Nikāya* which says:

'Not only the fact of Suffering do I teach,
but also the deliverance from it.'

မြတ်စွာဘုရား၏ တရားတော်များ အားလုံးသည် အဆုံးစွန်သဘောအရ တစ်ခုတည်းသောနောက်ဆုံးပန်းတိုင်၌ စုဆုံကြကြောင်းကို ဤစာအုပ်မှပင်လျှင်သိမြင်နိုင်ပါ၏၊ ထိုတစ်ခုတည်းသော နောက်ဆုံး ပန်းတိုင်မှာ ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် ဤစာအုပ်ကို ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် ပထမအကြိမ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့စဉ်က စာအုပ်အမည်ပါသည့် စာမျက်နှာတွင် အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှ အောက်ပါစာပိုဒ်ကို ပုံနှိပ်ထား၏ -

'ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရားကိုသာ ငါသင်ကြားပေးသည်မဟုတ်၊
ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ခြင်းကိုလည်း ငါသင်ကြားပေးတော်မူ၏။'

The texts, translated from the original Pāli, have been selected from the five great collections of dis-

http://www.dhammadownload.com

courses which form the *Sutta-Pitaka*. They have been grouped and explained in such a manner as to form one connected whole. Thus the collection, which was originally compiled for the author's own guidance and orientation in the many voluminous books of the *Sutta-Pitaka*, will prove a reliable guide for the student of Buddhism.

ဤစာအုပ်ပါစာသားများသည် သုတ္တန္တပိဋကကို ကိုယ်စားပြုသော နိကာယ်ငါးရပ်မှ ဆီလျော်ရာတရားတော်များကို ရွေးချယ်လျက် မူရင်းပါဠိတော်မှ ဘာသာပြန်ဆိုထားသည့်အတိုင်း ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်၏။ ထိုသို့ရွေးကောက်စုစည်းရှင်းလင်းတင်ပြရာ၌ အဆက်အစပ်ရှိသည့် ကျမ်းစာတစ်အုပ်ဖြစ်အောင် စီစဉ်ထားပါသည်။ ဤကျမ်းစာသားများကို မူလစုစည်းစဉ်က စာရေးသူအဖို့ ကျမ်းစာအုပ်ပေါင်းများစွာပါရှိသည့် သုတ္တန္တပိဋက နယ်ပယ်တွင် ထောက်တည်ရာရအောင် စိမ်းနေသည့်ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် မိမိကိုအသားကျအောင် ကိုယ်ပိုင်လမ်းညွှန်မှုအတွက် ရည်ရွယ်ခဲ့ပါသည်။ ယခုအခါ ဗုဒ္ဓဘာသာစာသင်သားများအတွက်လည်း ဤစာအုပ်သည် အားကိုးလောက်သည့် လမ်းညွှန်ကျမ်းတစ်ဆူဖြစ်မည်ကား ဧကန်မလွဲတည်း။

It should relieve him from the necessity of working his way through all these manifold Pāḷi scriptures, in order to acquire a comprehensive and clear view of the whole; and it should help him to relate to the main body of the doctrine the many details he will encounter in subsequent studies.

http://www.dhammadownload.com

ဤကျမ်းစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ စာသင်သားတစ်ဦးအား အလွန်ကျယ်ဝန်းနက်ရှိုင်းသည့်ပါဠိကျမ်းစာများထဲမှ ရှင်းလင်းပြည့်စုံသော လိုရင်းအနှစ်သာရကို သိရှိနားလည်ဖို့အတွက် ကျမ်းစာများစွာကို ဆည်းပူးလေ့လာရခြင်းမှ သက်သာသွားစေလိမ့်မည်၊ ထို့အပြင် ရှေ့ဆက်၍ လေ့လာရာ၌ တွေ့ကြုံလာမည့် အသေးစိတ်တရားအချက်အလက်များကို ပင်မတရားစာကိုယ်နှင့် ဆက်စပ်နိုင်ဖို့အတွက်လည်း ကူညီပေးပါလိမ့်မည်။

As the book contains many definitions and explanations of important doctrinal terms together with their Pâḷi equivalents, it can serve, with the help of the Pāḷi Index provided, as a book of reference and a helpful companion throughout one's study of the Buddha's doctrine.

ဤစာအုပ်၌ အရေးကြီးသည့် တရားတော်ဆိုင်ရာ ပါဠိစကားလုံးများ၏ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်များနှင့် ရှင်းလင်းချက်များကို ဖော်ပြထားရာ နောက်ဆက်တွဲအဖြစ် ဖော်ပြထားသည့် ပါဠိအညွှန်း၏ အထောက်အကူဖြင့် ဤစာအုပ်သည် ဗုဒ္ဓတရားတော်ကို လေ့လာဆည်းပူးမှု ခရီးတစ်လျှောက်လုံး၌ ရည်ညွှန်းစာအုပ် တစ်အုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ အကူအညီပေးတတ်သည့် အဖော်မွန်တစ်ဦးအဖြစ်လည်းကောင်း အကျိုးဆောင်ပေးပါလိမ့်မည်။

After the first German edition appeared in 1906, the first English version was published in 1907, and this has since run to ten editions, including an abridged

http://www.dhammadownload.com

students' edition (Colombo, 1948, Y.M.B.A.) and an American edition (Santa Barbara, Cal., 1950, J.F.Rowny Press). It has also been included in Dwight Goddard's *Buddhist Bible*, published in the United States of America.

ပထမ ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် ၁၉၀၆ ခုနှစ်၌ ဤစာအုပ်ထွက်ပေါ်လာပြီးသည့်နောက် ၁၉၀၇ ခုနှစ်တွင် ဤစာအုပ်ကို ပထမအကြိမ် အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ထို့နောက်တွင် (၁၀)ကြိမ်အထိ ထပ်မံတည်းဖြတ်ပုံနှိပ်ခဲ့ရာ အကျဉ်းချုံးထားသည့် ကျောင်းသားကိုင် စာအုပ်အသွင်ဖြင့်လည်း ၁၉၄၈ ခုနှစ်တွင် ကိုလံဘို ဝိုင်၊ အမ်၊ ဘီ၊ အေ အသင်းက ထုတ်ဝေခဲ့၏။ ၎င်းစာမူအကျဉ်းကို အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စန်တာဘာဘရာမြို့၌လည်း ၁၉၅၀ ခုတွင် တစ်ကြိမ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပြီးလျှင် အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု၌ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော ဒွိုက်ဂေါ်ဒတ်၏ *Buddhist Bible* (ဗုဒ္ဓဘာသာ သမ္မာကျမ်းစာ) တွင်လည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့၏။

Besides subsequent German editions, translations have been published in French, Italian, Czech, Finnish, Russian, Japanese, Hindi, Bengali and Sinhalese. The original Pāli of the translated passages was published in Sinhalese characters (edited by the author, under the title *Sacca-Saṅgaha*, Colombo, 1914) and Devanagari script in India.

နောက်ဆက်တွဲအနေဖြင့် ဂျာမန်ဘာသာဖြင့် တည်းဖြတ်ထုတ်

http://www.dhammadownload.com

ဝေခြင်းများအပြင် ပြင်သစ်ဘာသာ, အီတလီဘာသာ, ချက်ကိုစလဗ် ဘာသာ, ဖင်းနစ်ဘာသာ, ရုတ်ရှန်းဘာသာ, ဂျပန်ဘာသာ, ဟင်ဒီ ဘာသာ, ဘင်ဂေါလီဘာသာနှင့် ဆင်ဟာလီဘာသာများသို့လည်း ပြန် ဆိုကာ ထုတ်ဝေခဲ့သည်။ ဘာသာပြန်ထားသည့်စာပိုဒ်များ၏ မူရင်း ပါဠိတော်များကိုလည်း ဆင်ဟာလီ အက္ခရာများဖြင့် ၁၉၁၄ ခုနှစ်၌ ကိုလံဘိုမြို့တွင် 'သစ္စသင်္ဂဟ' အမည်ဖြင့် စာရေးသူ တည်းဖြတ်၍ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ၌လည်း ဒေဝနာဂရီစာမူအဖြစ် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

The 11th edition has been revised throughout. Additions have been made to the Introduction and to the explanatory notes, and some texts have been added.

Kandy, Ceylon, **Nyanatiloka**
December 1967.

ဤ(၁၁)ကြိမ်မြောက်စာမူကို အစအဆုံးပြန်လည်တည်းဖြတ် ခဲ့ပါသည်။ နိဒါန်းနှင့် ရှင်းလင်းချက်မှတ်စုများကို အနည်းငယ်တိုးချဲ့ ထားသည့်အပြင် ကျမ်းစာသားအချို့ကိုလည်း ထပ်မံထည့်သွင်းထား ပါသည်။

ကန်ဒီမြို့၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ **ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏတိလောက**
၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာ

http://www.dhammadownload.com

PREFACE

to the 14th Edition

စကားဦး

(၁၄) ကြိမ်မြောက် တည်းဖြတ်ခြင်း

The venerable Author of this little standard work of Buddhist literature passed away on May 28, 1957, aged 79. The present new edition commemorates the tenth anniversary of his death.

ဗုဒ္ဓစာပေတွင် စံပြုထိုက်သည့် ဤကျမ်းစာအုပ်ငယ်ကို ရေးသားပြုစုခဲ့သော အရှင်မြတ်ဘုရားသည် ၁၉၅၇ ခုနှစ်၊ မေလ ၂၈ ရက်တွင် သက်တော် ၇၉ နှစ်၌ ပျံလွန်တော်မူပါသည်။ သူ ပျံလွန်တော်မူသည့် (၁၀) နှစ်မြောက်အထိမ်းအမှတ်အဖြစ် ဤစာမူသစ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

Before his demise, a revised reprint of this book being the 12th edition, was included in *The Path of*

http://www.dhammadownload.com

Buddhism, published by the Buddhist Council of Ceylon (Lanka Bauddha Mandalaya). On that 12th edition the text of the subsequent reprints has been based, with only few and minor amendments. Beginning with the 13th edition (1959), and with the kind consent of the former publishers, the Sãnsanadhãra Kantha Samitiya, the book is now being issued by the Buddhist Publication Society.

ဆရာတော်မပျံလွန်မီ (၁၂) ကြိမ်မြောက် ပြန်လည်တည်းဖြတ်ထားသောစာမူကို သီဟိုဠ်ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်စီ(လင်္ကာဗောဓ မန္ဒလယ) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသော *The Path of Buddhism* (ဗုဒ္ဓဘာသာလမ်းစဉ်) တွင် ထည့်သွင်းပုံနှိပ်ခဲ့၏။ ထို(၁၂) ကြိမ်မြောက်စာမူပေါ် အခြေခံ၍ နောက်ထပ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းများကို ပြုလုပ်ခဲ့ရာ၌ ပြင်ဆင်ချက် အနည်းအကျဉ်းကိုသာ ပြုလုပ်ခဲ့၏။ ၁၉၅၉ ခုနှစ် (၁၃) ကြိမ်မြောက် ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခြင်းမှအစပြု၍ ယခင်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူများဖြစ်ကြသော သာသနဓာရကန်စသမိတိယ၏ သဘောတူခွင့်ပြုချက်ဖြင့် Buddhist Publication Society (ဗုဒ္ဓဘာသာ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့) က ဤစာအုပ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။

Along with this edition the Society is publishing, in Roman script, under the title of *Buddha Vacanaṁ;* the original Pãḷi texts which are translated in the present book. This Pãḷi edition is meant to serve as a Reader for students of the Pãḷi language, and as a handy reference book as well as a Breviarium for contem-

http://www.dhammadownload.com

plative reading for those already conversant with the language of the Buddhist scriptures.

Buddhist Publication Society

Kandy, Ceylon,

December 1967.

ဤထုတ်ဝေခြင်းနှင့်အတူ ဤစာအုပ်၏ မူရင်းပါဠိစာသားများကို *Buddha Vacanaṁ* (ဗုဒ္ဓဝစနံ) အမည်ဖြင့် ရောမအက္ခရာဖြင့် ဤအဖွဲ့က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်။ ဤပါဠိဘာသာဖြင့် ပုံနှိပ်ထားသော စာအုပ်သည် ပါဠိဘာသာ ကျောင်းသူကျောင်းသားများအား ဖတ်စာအဖြစ် အကျိုးပြုမည့်အပြင် ပါဠိဘာသာ ကျွမ်းကျင်နိုင်နင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်များအတွက်လည်း အဆင်သင့်သုံးနိုင်သည့် ကျမ်းကိုးစာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ရွတ်ဆိုပူဇော်ရန်နှင့် အလေးအနက်ဖတ်ရှုရန်စာအုပ်အဖြစ်လည်းကောင်း အကျိုးဆောင်ပေးလိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်ပါကြောင်း။

ဗုဒ္ဓဘာသာပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရေးအဖွဲ့

ကန်ဒီမြို့၊ သီရိလင်္ကာနိုင်ငံ

၁၉၆၇ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

http://www.dhammadownload.com

Abbreviations

အတိုကောက်သင်္ကေတများ

D. – *Dīgha Nikāya* (the number refers to the Sutta).

ဒီ = ဒီဃနိကာယ် (နံပါတ်က သုတ်ကို ရည်ညွှန်း၏။)

M. – *Majjhima-Nikāya* (the number refers to the Sutta).

မ = **မဇ္ဈိမနိကာယ်** (နံပါတ်ကသုတ်ကို ရည်ညွှန်း၏။)

A. – ***Anguttara-Nikāya*** (the Roman number refers **to the** main division into Parts or Nipātas; the second number, to the Sutta).

အံ = အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် (ရောမနံပါတ်က အဓိကအပိုင်း သို့မဟုတ် နိပါတ်ကို ရည်ညွှန်း၍ ဒုတိယနံပါတ်က သုတ်ကို ရည်ညွှန်း၏။)

S. – *Saṃyutta-Nikāya* (the Roman number refers to the division into 'Kindred Groups' (Saṃyutta), e.g. Devatā-Saṃyutta = I, etc.: the second number refers to the Sutta).

http://www.dhammadownload.com

သံ = သံယုတ္တနိကာယ် (ရှေ့ဓမ်နံပါတ်က သံယုတ်အပိုင်းကို ရည်ညွှန်း၏၊ ဥပမာ ဒေဝတာသံယုတ် = I စသဖြင့်။ ဒုတိယ နံပါတ်က သုတ်ကို ရည်ညွှန်း၏။)

Dhp. – *Dhammapada* (number refers to the verse).

ဓပ = ဓမ္မပဒ (နံပါတ်က ဂါထာကို ရည်ညွှန်း၏။)

Ud. – *Udãna* (the Roman number refers to the Chapters, the second number to the Sutta).

ဥ = ဥဒါန (ရှေ့ဓမ်နံပါတ်က အခန်းကို ရည်ညွှန်း၏၊ ဒုတိယနံပါတ်က သုတ်ကို ရည်ညွှန်း၏။)

Snp. – *Sutta-Nipãta* (number refers to the verse).

သနပ = သုတ္တနိပါတ (နံပတ်က ဂါထာကို ရည်ညွှန်း၏။)

VisM.– *Visuddhi-Magga* ('The Path of Purification).

ဝိမဂ် = ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ (စိတ်ဖြူစင်စေမှုလမ်းစဉ်)

B.Dict.– *Buddhist Dictionary,* by Nyãnatiloka Mahãthera,

ဗုဒ္ဓဘာသာ အဘိဓာန် (ဉာဏတိလောက ပြုစုသည်။)

Fund. – *Fundamentals of Buddhism,* by Nyãnatiloka Mãha-thera.

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံ သဘောတရားများ (ဉာဏ တိလောက မဟာထေရ် ရေးသားပြုစုသည်။)

http://www.dhammadownload.com

Contents

Preface 7
Abbreviations 17
Introduction:–Buddha, Dhamma, Saṅgha ... 23
The Threefold Refuge ... 32
The Five Precepts ... 34
The Four Noble Truths 37
I. The Noble Truth of Suffering ... 42
II. The Noble Truth of the Origin of Suffering 86
III. The Noble Truth of the Extinction of Suffering 107
IV. The Noble Truth of the Path that Leads to the Extinction of Suffering 119

http://www.dhammadownload.com

Contents

1. Right Understanding 128
2. Right Thought 187
3. Right Speech 191
4. Right Action 199
5. Right Livelihood 204
6. Right Effort 209
7. Right Mindfulness 219
8. Right Concentration 271

Gradual Development of the Eightfold Path in the Progress of the Disciple ... 287

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

အမှာစာ ၃

စကားဦး ၇

အတိုကောက်သင်္ကေတများ ၁၇

နိဒါန်း- ဗုဒ္ဓ, ဓမ္မ, သံဃာ ၂၃

သရဏဂုံသုံးပါး ၃၂

ငါးပါးသီလ ၃၇

အရိယသစ္စာလေးပါး ၃၇

၁။ ဆင်းရဲခြင်းဟူသောအရိယသစ္စာ... ... ၄၂

၂။ ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်းဟူသော အရိယသစ္စာ ၈၈

၃။ ဆင်းရဲမှု၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟူသော အရိယသစ္စာ ၁၀၇

၄။ ဆင်းရဲမှုချုပ်ငြိမ်းခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသော လမ်းစဉ်ဆိုင်ရာအရိယသစ္စာ ၁၁၉

http://www.dhammadownload.com

မာတိကာ

(၁) မှန်ကန်စွာ သိနားလည်ခြင်း ၁၂၈
(၂) မှန်ကန်စွာ ကြံစည်ခြင်း ၁၈၇
(၃) မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုခြင်း ၁၉၁
(၄) မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်း ၁၉၉
(၅) မှန်ကန်စွာ အသက်မွေးခြင်း ၂၀၄
(၆) မှန်ကန်စွာ အားထုတ်ခြင်း ၂၀၉
(၇) မှန်ကန်စွာ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်း ... ၂၁၉
(၈) မှန်ကန်စွာ တည်ကြည်ခြင်း ၂၇၁
တပည့်၏ တိုးတက်မှု၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်၏
တရွေ့ရွေ့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပုံ ၂၈၇

http://www.dhammadownload.com

INTRODUCTION

နိဒါန်း

1. **BUDDHA** or Enlightened One–lit. Knower or Awakened One–is the honorific name given to the Indian Sage, Gotama, who discovered and proclaimed to the world the Law of Deliverance, known to the West by the name of Buddhism.

၁။ **ဗုဒ္ဓ** သို့မဟုတ် ဉာဏ်အလင်းရသူ – တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် သိသူ သို့မဟုတ် နိုးထလာသူ – ဟူသော အမည်သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးနိယာမကို ရှာဖွေတွေ့ရှိပြီး ကမ္ဘာသို့ ကြေညာပေးခဲ့သော အိန္ဒိယပညာရှိကြီးအား ပေးအပ်သည့် ဂုဏ်ထူးဆောင်အမည် ဖြစ်ပေ၏။ ထိုဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးနိယာမကို အနောက်တိုင်းနိုင်ငံများ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာဟူသောအမည်ဖြင့် သိရှိကြ၏။

He was born in the 6th century B.C., at Kapi-

http://www.dhammadownload.com

lavatthu, as the son of the king who ruled the Sakya country, a principality situated in the border area of modern Nepal. His personal name was Siddhattha, and his clan name Gotama (Sanskrit: *Gautama).* In his 29th year he renounced the splendour of his princely life and his royal career, and became a homeless ascetic in order to find a way out of what he had early recognised as a world of suffering.

သူ့ကို (၆) ရာစု ဘီ၊စီ၌ ကပိလဝတ်နေပြည်တော်တွင် သကျ နိုင်ငံကို အုပ်စိုးသော ရှင်ဘုရင်၏သားတော်အဖြစ် မွေးဖွားခဲ့၏။ ကပိလဝတ် နေပြည်တော်သည် အိန္ဒိယနိုင်ငံ မြောက်ပိုင်း၌ ခေတ်သစ် နီပေါနိုင်ငံနှင့် နယ်နိမိတ်ချင်း ဆက်စပ်လျက်ရှိ၏။ သူ၏ကိုယ်ပိုင် အမည်မှာ **သိဒ္ဓတ္ထ** ဖြစ်ပြီးလျှင် သူ၏ မျိုးနွယ်အမည်မှာ **ဂေါတမ** ဖြစ်၏။ သူသည် အသက် ၂၉ နှစ်အရွယ်တွင် မင်းသားဘဝ၏ ခမ်းနား ကြီးကျယ်သော စည်းစိမ်နှင့် ထီးနန်းအရိုက်အရာတို့ကို စွန့်လွှတ်ပြီးလျှင် အိမ်ရာမဲ့သည့် ရဟန်းဘဝဖြင့် လှည့်လည်ကာ လက်မွန်မဆွ ကပင် ဆင်းရဲခြင်းလောကဟု သူသိရှိထားခဲ့သည့် ဆင်းရဲကမ္ဘာမှ လွတ်မြောက်နိုင်မည့် နည်းလမ်းကို သူရှာဖွေနေခဲ့၏။

After a six year's quest, spent under various religious teachers and in a period of fruitless self-mortification, he finally attained to Perfect Enlightenment *(sammã-sambodhi),* under the Bodhi tree at Gayã (today Buddh-Gayã).

http://www.dhammadownload.com

ဘာသာရေးဆရာအမျိုးမျိုး၏ လက်အောက်၌ ဆည်းပူးကျင့်ကြံခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ မိမိဘာသာ အကျိုးမရှိသည့် ဒုက္ကရစရိယာ အကျင့်ဖြင့်လည်းကောင်း ခြောက်နှစ်ကြာအောင် ကျင့်ကြံရှာဖွေပြီးသောအခါ နောက်ဆုံးဝယ် (ယနေ့ ဗုဒ္ဓဂါယာဟု ခေါ်တွင်သည့်) ဂယာအရပ်ရှိ ဗောဓိပင်ရင်း၌ မဇ္ဈိမပဋိပဒါအကျင့်လမ်းစဉ်ကို သိမြင်တော်မူပြီးလျှင် ပြည့်စုံစွာ ဉာဏ်အလင်းထွန်းတောက်ခြင်း (သမ္မာသမ္ဗောဓိ) သို့ ရောက်ကာ ဘုရားဖြစ်တော်မူသည်။

Five and forty years of tireless preaching and teaching followed and at last, in his 80th year, there passed away at Kusinara that 'undeluded being that appeared for the blessing and happines of the world'.

ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီးသည့်နောက် အနယ်နယ်အရပ်ရပ်သို့ ကြွချီလျက် တရားဓမ္မကို မနေမနား ဟောပြောသွန်သင်ပေးတော်မူ၏။ သက်တော် ၈၀ နှစ်သို့ ရောက်သည့်အခါ 'ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားများ အားလုံး၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအတွက် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာတော်မူသော ထိုအဝိဇ္ဇာကင်းစင်တော်မူသည့် မြတ်စွာဘုရား' သည် မလ္လာမင်းတို့၏ ကုသိနာရုံအင်ကြင်းတော၌ ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်တော်မူသည်။

The Buddha is neither a god nor a prophet or incarnation of a god, but a supreme human being who– through his own effort, attained to Final Deliverance and Perfect Wisdom, and became 'the peerless teacher of gods and men.'

http://www.dhammadownload.com

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် နတ်ဘုရားတစ်ဆူလည်းမဟုတ်၊ ဘုရားသခင်၏ တမန်တော်တစ်ဦးလည်းမဟုတ်၊ နတ်ဘုရားဝင်စားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးလည်းမဟုတ်၊ သူသည် အထွတ်အထိပ်သို့ရောက်သော လူသားတစ်ဦးသာ ဖြစ်၏။ သူသည် မိမိ၏ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားဖြင့် ကိလေသာအနှောင်အဖွဲ့မှ လုံးဝလွတ်မြောက်လျက် တရားအလုံးစုံကို သိမြင်တော်မူသော သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူပြီးကာ လူ့၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့၏ အနှိုင်းမဲ့ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်လာတော်မူသည်။

He is a 'Saviour' only in the sense that he shows men how to save themselves, by actually following to the end the Path trodden and shown by him. In the consummate harmony of Wisdom and Compassion attained by the Buddha, he embodies the universal and timeless ideal of Man Perfected.

သူသည် 'ကယ်တင်ရှင်' တစ်ဦးဖြစ်သည်ဆိုခြင်းမှာ လူအပေါင်းတို့အား မိမိတို့ကိုယ်တိုင် မိမိတို့ကို ကယ်တင်ရန် နည်းလမ်းညွှန်ပြပေးခြင်းကြောင့် ဖြစ်၏။ သူကိုယ်တိုင် လျှောက်လှမ်းခဲ့ပြီးသော အလယ်လမ်းစဉ်အတိုင်း ခရီးဆုံးအောင် အမှန်တကယ်ကျင့်ကြံ အားထုတ်သွားကြလျှင် လူအပေါင်းတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ အစဉ်ထာဝရ လွတ်မြောက်နိုင်ကြကြောင်းကို သူ ညွှန်ပြပေးတော်မူခဲ့သည်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၌ ဉာဏ်ပညာနှင့်အကြင်နာတရားတို့သည် ပြီးပြည့်စုံစွာ နှစ်သက်စဖွယ်ပေါင်းစပ်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် တစ်ကမ္ဘာလုံးက အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ စံထားရမည့် *ပြီးပြည့်စုံသည့် လူသား၏အဖြစ်* ကို ပုံဖော်ပြပေးတော်မူသည်။

http://www.dhammadownload.com

II. The DHAMMA is the Teaching of Deliverance in its entirety, as discovered, realized and proclaimed by the Buddha. It has been handed down in the ancient Pâḷi language, and preserved in three great collections of books, called *Ti-Piṭaka,* the "Three Baskets," namely: (I) the *Vinaya-piṭaka,* or Collection of Discipline, containing the rules of the monastic order; (II) the *Sutta-piṭaka,* or Collection of Discourses, consisting of various books of discourses, dialogues, verses, stories, etc., and dealings with the doctrine proper as summarized in the Four Noble Truths; (III) the *Abhidhamma-piṭaka,* or Philosophical Collection; presenting the teaching of the *Sutta-Piṭaka* in strictly systematic and philosophical form.

၂။ **ဓမ္မ** တစ်ခုလုံးသည် မြတ်စွာဘုရား တွေ့ရှိခဲ့၊ သိမြင်ခဲ့၊ ကြေညာခဲ့သည့်အတိုင်း ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေသော သင်ကြားမှု ဖြစ်၏။ ဓမ္မကို ရှေးပါဠိဘာသာဖြင့် လက်ဆင့်ကမ်းခဲ့ကြပြီးလျှင် *တိပိဋက* ဟု ခေါ်သော ပိဋကတ်သုံးပုံအဖြစ် စုပေါင်းထိန်းသိမ်းခဲ့ ကြသည်။ ပိဋကတ်သုံးပုံမှာ-

(၁) *ဝိနယပိဋက* = ရဟန်းသံဃာများ လိုက်နာရန်စည်းကမ်း ကျင့်ဝတ်များပါရှိသော ဝိနည်းသိက္ခာများအပေါင်းအစု၊

(၂) *သုတ္တန္တ ပိဋက* = ဒေသနာကျမ်းဂန်အမျိုးမျိုး၊ အမေးအဖြေ များ၊ ဂါထာများ၊ ပုံပြင်များ စသည်တို့နှင့် အရိယ သစ္စာ

http://www.dhammadownload.com

လေးပါးတွင် အကျဉ်းချုံ့ထားသည့် တရားတော်များကို အကျယ်ချဲ့၍ ဟောပြောထားသော ဒေသနာများ၏ အပေါင်း အစု၊

(၃) *အဘိဓမ္မပိဋက* = သုတ္တန္တပိဋကလာ သင်ကြားချက်များကို တိတိကျကျ စနစ်တကျ ဒဿနိကပုံစံဖြင့် တင်ပြထားသည့် သဘောတရားအမြင့်ဆိုင်ရာ အပေါင်းအစုတို့ဖြစ်ကြ၏။

The Dhamma is not a doctrine of revelation, but the teaching of Enlightenment based on the clear comprehension of actuality. It is the teaching of the Fourfold Truth dealing with the fundamental facts of life and with liberation attainable through man's own effort towards purification and insight.

ဓမ္မသည် နတ်ဘုရားတစ်ပါးပါးက လျှို့ဝှက်ထားသည်ကို ဖွင့်ဟဖော်ထုတ်ပြသော တရားတော် မဟုတ်ချေ။ ဓမ္မသည် အမှန်တကယ် ဖြစ်ပျက်နေမှုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း အပေါ်၌ အခြေခံထားသောအသိဉာဏ် ပွင့်လင်းစေသည့် သင်ကြားမှုတစ်ရပ်သာဖြစ်သည်။ ဓမ္မသည် စိတ်ဖြူစင်စေခြင်းနှင့် ထိုးထွင်းမြင်သိခြင်းသို့ ဦးတည်၍ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှုမှတစ်ဆင့် ရယူနိုင်သည့် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့်လည်းကောင်း၊ ဘဝ၏ အခြေခံအချက်အလက်များနှင့်လည်းကောင်း သက်ဆိုင်သော အရိယသစ္စာလေးပါး အကြောင်းကို သင်ပြပေးသော သင်ကြားမှုဖြစ်သည်။

The Dhamma offers a lofty, but realistic system of ethics, a penetrative analysis of life, a profound philo-

http://www.dhammadownload.com

sophy, practical methods of mind training–in brief, an all-comprehensive and perfect guidance on the Path to Deliverance.

ဓမ္မသည် မြင့်မြတ်၍ သဘာဝကျသော စာရိတ္တပညာစနစ်ကို ဖော်ဆောင်ပေး၏၊ ဘဝကို ထိုးဖောက်၍ အတွင်းကျကျ ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာပြ၏၊ လေးနက်သိမ်မွေ့သော သဘောတရားအမြင်ကို ဖော်ပြ၏၊ စိတ်လေ့ကျင့်မှုအတွက် လက်တွေ့ကျသောနည်းများကို ဖော်ပြပေး၏ – အကျဉ်းချုံ့၍ဆိုရသော် ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းသို့ ပို့ဆောင်ပေးသည့် မဂ္ဂင်လမ်းမပေါ်တွင် မှန်မှန်ကန်ကန် လျှောက်လှမ်းသွားနိုင်ရန် အလုံးစုံ သိနားလည်နိုင်ပြီး ပြည့်စုံသောလမ်းညွှန်ချက်ကို ဖော်ပြပေး၏။

By answering the claims of both heart and reason, and by pointing out the liberating Middle Path that leads beyond all futile and destructive extremes in thought and conduct, the Dhamma has, and will always have, a timeless and universal appeal wherever there are hearts and minds mature enough to appreciate its message.

နှလုံးသားနှင့် ဆင်ခြင်တုံတရား နှစ်မျိုးလုံးတို့၏ တောင်းဆိုချက်များကို ဖြေကြားပေးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အကြံအစည်နှင့် အပြုအမူတို့၌ အကျိုးမဲ့၍ ဖျက်ဆီးတတ်သော အစွန်းရောက်မှုများကို ကျော်လွှားကာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေသည့် အလယ် လမ်းစဉ်ကို ညွှန်ပြပေးခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မသည် ၎င်း၏ မိန့်ဆိုချက်ကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်နိုင်လောက်အောင် ရင့်ကျက်သည့် နှလုံးသား

http://www.dhammadownload.com

များနှင့် စိတ်များရှိသောနေရာတိုင်း၌ အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို နှစ်သက်စေခဲ့၏၊ နောင်တွင်လည်း အမြဲတစေနှစ်သက်စေလိမ့်ဦးမည်မလွဲတည်း။

III. The SANGHA–lit. the Assembly, or community–is the Order of Bhikkhus or Mendicant Monks, founded by the Buddha and still existing in its original form in Myanmar, Siam, Sri Lanka, Cambodia, Laos and Chittagong (Bengal). It is, together with the Order of the Jain monks, the oldest monastic order in the world.

၃။ **သံဃာ** – တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်မှာ လူစုလူဝေး သို့မဟုတ် တူညီသောအခြေခံရှိသည့် လူထုအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။ သံဃာသည် ဘာသာရေးစည်းကမ်းများအောက်တွင် နေထိုင်ကြသော ရဟန်းအစုအဝေး သို့မဟုတ် အလှူခံ၍အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရသော ဘုန်းကြီးများ၏ အစုအဝေး ဖြစ်သည်။ သံဃာအဖွဲ့အစည်းကို မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ပင်လျှင် ဖွဲ့စည်းပေးခဲ့ရာ ယခုအခါ မြန်မာ, ထိုင်း, သီရိလင်္ကာ, ကမ္ဘောဒီးယား, လာအိုနှင့် စစ်တကောင်း (ဘင်ဂေါလ်) တို့တွင် မူလအသွင်ဖြင့် တည်ရှိနေပါသေးသည်။ ဤသံဃာအဖွဲ့အစည်းသည် ဂျိန်းဘုန်းကြီးများအဖွဲ့အစည်းနှင့်အတူ ကမ္ဘာပေါ်တွင် ရှေးအကျဆုံး ဘုန်းတော်ကြီးအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်သည်။

Amongst the most famous disciples in the time of the Buddha were: Sariputta who, after the Master himself, possessed the profoundest insight into the Dhamma; Moggallãna, who had the greatest super-

http://www.dhammadownload.com

natural powers: Ananda, the devoted disciple and constant companion of the Buddha; Mahã-Kassapa, the President of the Council held at Rajagaha immediately after the Buddha's death; Anuruddha, of divine vision, and master of Right Mindfulness; Rãhula, the Buddha's own son.

မြတ်စွာဘုရားလက်ထက်တော်အခါက အကျော်စော အထင်ရှားဆုံး တပည့်သာဝကများတွင် **အရှင်သာရိပုတ္တရာ** သည် မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်မှလွဲလျှင် ဓမ္မကို ထိုးထွင်းသိသည့်ဉာဏ်ပညာ အကြီးကျယ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပေ၏၊ **အရှင်မဟာ မောဂ္ဂလာန်** သည် ဘုရားရှင်မှလွဲလျှင် သဘာဝလွန် စွမ်းအားများ (ဝါ) အဘိညာဉ်တန်ခိုးများအရာ၌ အကြီးကျယ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေ၏။ **အရှင်အာနန္ဒာ** သည် မြတ်စွာဘုရားကို ကိုယ်နှင့်ထက်ကြပ်မကွာ ပြုစုစောင့်ရှောက်သော ချစ်ခင်၍သစ္စာရှိသည့် အဖော်မွန်တပည့်ကောင်း ဖြစ်ပေ၏၊ **အရှင်မဟာကဿပ** သည် မြတ်စွာဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးသည်နှင့် မကြာမီ ရာဇဂြိုဟ်ပြည်တွင် ကျင်းပသည့် ပထမသင်္ဂါယနာ ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်တော်မူ၏၊ **အရှင်အနုရုဒ္ဓါ** သည် နတ်မျက်စိကဲ့သို့ မြင်နိုင်သော ဒိဗ္ဗစက္ခုအရာတွင် ဧတဒဂ်ရှင်ဖြစ်ပြီးလျှင် မှန်ကန်စွာအမှတ်သတိရမှု၌ ဆရာတစ်ဆူ ဖြစ်တော်မူ၏၊ **အရှင်ရာဟုလာ** မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်၏ ရင်နှစ်သည်းချာ သားရတနာဖြစ်ပါပေ၏။

The Sangha provides the outer framework and the favourable conditions for all those who earnestly desire to devote their life entirely to the realisation of the

http://www.dhammadownload.com

highest goal of deliverance, unhindered by worldly distractions. Thus the Saṅgha, too, is of universal and timeless significance wherever religious development reaches maturity.

လောကီအနှောင့်အယှက်များကို ဖယ်ရှားကျော်လွှား၍ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဟူသည့် အမြင့်ဆုံးပန်းတိုင်ကို လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင် ရယူနိုင်ရေးအတွက် မိမိတို့၏ဘဝကို စိတ်အားထက်သန်စွာ လုံးဝ ဥဿုံမြှုပ်နှံလိုကြသောသူများအားလုံးအဖို့ သံဃာတော်သည် ပြင်ပ အထောက်အပံ့အကူအညီနှင့် ကောင်းမွန်သည့်အခြေအနေများကို ဖန်တီးပေး၏။ သို့ဖြစ်၍ သံဃာတော်သည်လည်း ဘာသာရေးဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု ရင့်ကျက်လာသောနေရာတိုင်း၌ ကမ္ဘာတစ်ဝှန်းလုံးဝယ် အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ အရေးပါနေမည်ဖြစ်၏။

The Threefold Refuge

The Buddha, the Dhamma, and the Saṅgha, are called 'The Three Jewels' *(ti-ratana)* on account of their matchless purity, and as being to the Buddhist the most precious objects in the world. These 'Three Jewels' form also the 'Threefold Refuge' *(ti-saraṇa)* of the Buddhist in the words by which he professes, or re-affirms, his acceptance of them as the guides of his life and thought.

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံသုံးပါး

ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မနှင့် သံဃာတို့သည် အတုမဲ့ဖြူစင်မြင့်မြတ်သောကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့အဖို့ ကမ္ဘာပေါ်တွင် အဖိုးတန်ဆုံးအရာများ ဖြစ်ကြသောကြောင့်လည်းကောင်း **'ရတနာမြတ်သုံးပါး'** *(တိရတန)* ဟု ခေါ်တွင်ကြ၏။ ဤရတနာမြတ်သုံးပါးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့၏ **'ကိုးကွယ်အားထားရာ ကွန်းခိုရာသုံးပါး'** *(တိသရဏ)* လည်း ဖြစ်ကြပါပေ၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည် ဤရတနာမြတ်သုံးပါးကို သူတို့၏ဘဝနှင့် အကြံအစည်တို့အတွက် ဦးဆောင်လမ်းပြများအဖြစ် လက်ခံကြကြောင်းကို စကားလုံးများဖြင့် အတိအလင်း ပြောဆိုကာ သရဏဂုံကို ခံယူဆောက်တည်ကြ၏။

The Pâḷi formula of Refuge is still the same as in the Buddha's time:

Buddhaṁ saranaṁ gacchâmi
Dhammaṁ saranaṁ gacchâmi
Sanghaṁ saranaṁ gacchâmi.

I go for refuge to the Buddha,
I go for refuge to the Dhamma,
I go for refuge to the Sangha.

It is through the simple act of reciting this formula three times* that one declares oneself a Buddhist.

[* At the second and third repetition the words *Dutiyampi* and *Tatiyampi* ('for the second/third time') respectively are added before each sentence.]

http://www.dhammadownload.com

သရဏဂုံခံယူရန် အသုံးပြုသောပါဠိတော်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှိစဉ်ကအတိုင်းပင် ဖြစ်သည်–

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏၊
တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏၊
သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ယုံကြည်ဆည်းကပ်ပါ၏။

ဤပါဠိတော်ကို သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်းဟူသော ရိုးရှင်းသည့်အပြုအမူဖြင့် မိမိသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ဖော်ပြောဆိုရာ ရောက်၏။

[ဒုတိယနှင့် တတိယအကြိမ် ထပ်မံရွတ်ဆိုသည့်အခါ ဝါကျတစ်ခုစီ၏ရှေ့၌ '*ဒုတိယမ္ပိ* = နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း, *တတိယမ္ပိ* = သုံးကြိမ်မြောက်လည်း' ဟူသော စကားလုံးများကို အသီးသီးပေါင်းထည့်ပေးရ၏။]

The Five Precepts

After the formula of the Threefold Refuge follows usually the acceptance of the Five Moral Precepts *(pañca-sīla)*. Their observance is the minimum standard needed to form the basis of a decent life and of further progress towards Deliverance.

http://www.dhammadownload.com

ငါးပါးသီလ

သရဏဂုံခံယူပြီးသည့်နောက် ကိုယ်ကျင့်သီလငါးပါး(ပဥ္စသီလ) ကို ခံယူလေ့ရှိ၏။ ဤငါးပါးသီလကို ခံယူဆောက်တည်ခြင်းသည် သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော ဘ၀တစ်ခု၏ အခြေခံလိုအပ်ချက်အတွက် လည်းကောင်း၊ ၀ဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်နိုင်ရေးသို့ ဆက်လက်ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်သွားရန် အခြေခံလိုအပ်ချက်အတွက်လည်းကောင်း လိုအပ် သည့် အနိမ့်ဆုံးစံချိန် ဖြစ်ပေ၏။

1. *Pãnãtipãta veramaṇi-sikkhãpadaṁ samãdiyãmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from killing living beings.

၁။ *ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

သက်ရှိသတ္တဝါများကိုသတ်ဖြတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်သောအကျင့် မြတ်ကို ကျွန်ုပ် ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

2. *Adinnãdãnã veramaṇi-sikkhãpadaṁ samãdiyami.*

I undertake to observe the precept to abstain from taking things not given.

၂။ *အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။*

ပိုင်ရှင်မပေးသော ပစ္စည်းဥစ္စာများကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ် သော အကျင့်မြတ်ကို ကျွန်ုပ် ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

3. *Kãmesu michãcãrã veramaṇi-sikkhãpadaṁ samãdiyãmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from mis-conduct.

http://www.dhammadownload.com

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကာမဂုဏ်၌ မှောက်မှောက်မှားမှားပြုမူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော အကျင့်မြတ်ကို ကျွန်ုပ် ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

4. *Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṁ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from false speech.

၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

မမှန်ကန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သောအကျင့်မြတ်ကို ကျွန်ုပ် ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

5. *Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi-sikkhāpadaṁ samādiyāmi.*

I undertake to observe the precept to abstain from intoxicating drinks and drugs causing heedlessness.

၅။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏီသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။

ကုသိုလ်ရေးကို မေ့လျော့စေတတ်သော မူးယစ်စေသည့်အဖျော်ယမကာများနှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သော အကျင့်မြတ်ကို ကျွန်ုပ်ခံယူဆောက်တည်ပါ၏။

http://www.dhammadownload.com

THE

WORD OF THE BUDDHA

OR

THE FOUR NOBLE TRUTHS

ဗုဒ္ဓ၏ စကားတော်

သို့မဟုတ်

အရိယာသစ္စာလေးပါး

Thus has it been said by the Buddha, the Enlightened One:-

"It is through not understanding, not realizing four things, that I, Disciples, as well as you, had to wander so long through this round of rebirths. And what are these four things? They are:

The Noble Truth of Suffering *(dukkha);*

The Noble Truth of the Origin of Suffering *(dukkha-samudaya);*

http://www.dhammadownload.com

The Noble Truth of the Extinction of Suffering *(dukkha-nirodha);*

The Noble Truth of the Path that leads to the Extinction of Suffering *(dukkha-nirodha-gãmini-paṭipadã)."* (D.16)

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့ မိန့်ဆိုတော်မူ၏–

"ရဟန်းတို့... အရိယာသစ္စာလေးပါးတို့ကို လျော်ကန်စွာမသိခြင်းကြောင့် ထိုးထွင်း၍မသိခြင်းကြောင့် ငါသည်လည်းကောင်း သင်တို့သည်လည်းကောင်း ရှည်လျားစွာသော ဤသံသရာကာလပတ်လုံး ပြေးသွားခဲ့ရလေပြီ၊ ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။

အဘယ်လေးပါးတို့ကို မသိခြင်းကြောင့်နည်းဟူမူ–

(၁) ဆင်းရဲအမှန် 'ဒုက္ခအရိယသစ္စာ'
(၂) ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအမှန် 'ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ'
(၃) ဆင်းရဲချုပ်ရာအမှန် 'ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ'
(၄) ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်အမှန် 'ဒုက္ခ-နိရောဓ–ဂါမိနီ–ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ'တို့ကို လျော်ကန်စွာ မသိခြင်းကြောင့် ထိုးထွင်း၍မသိခြင်းကြောင့် ငါသည်လည်းကောင်း သင်တို့သည်လည်းကောင်း ရှည်လျားစွာသော ဤသံသရာကာလပတ်လုံး ပြေးသွားခဲ့ရလေပြီ၊ ကျင်လည်ခဲ့ရလေပြီ။"

(ဒီ၊၁၆။ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၈၈)

"As long as the absolutely true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths was not quite

http://www.dhammadownload.com

clear in me, so long was I not sure that I had won that supreme Enlightenment which is unsurpassed in all the world with its heavenly beings, evil spirits and gods, amongst all the hosts of ascetics and priests, heavenly beings and men.

"But as soon as the absolute true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths had become perfectly clear in me, there arose in me the assurance that I had won that supreme Enlightenment unsurpassed. (S.LVI.11)

"ရဟန်းတို့...ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရားလေးပါးတို့၌ လုံးဝဥဿုံမှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်နှင့် ထိုးထွင်း၍သိသောဉာဏ်အမြင်တို့ မစင်ကြယ်သေးသမျှ ကာလပတ်လုံး ငါသည် နတ်, မာရ်နတ်, ဗြဟ္မာနှင့်တကွသော နတ်လောကနှင့် သမဏ, ဗြာဟ္မဏ, မင်းများ, လူများနှင့်တကွသော လူ့လောက၌ အတုမရှိသည့် အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို သိပြီဟု ဝန်မခံခဲ့ချေ။

"သို့ရာတွင် အရိယသစ္စာလေးပါးတို့၌ လုံးဝဥဿုံမှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်နှင့် ထိုးထွင်း၍သိသော ဉာဏ်အမြင်တို့ စင်ကြယ်လာသောအခါ၌သာလျှင် ငါသည် အတုမရှိသည့်အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိသော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို သိပြီဟူ၍ ဝန်ခံခဲ့၏။" (သံ၊၂၆၊၁၁။ သံယုတ္တနိကာယ်၊မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊၃၇၆)

"And I discovered that profound truth, so difficult

http://www.dhammadownload.com

to perceive, difficult to understand, tranquilizing and sublime, which is not to be gained by mere reasoning, and is visible only to the wise.

"The world, however, is given to pleasure, delighted with pleasure, enchanted with pleasure. Truly, such beings will hardly understand the law of conditionality, the Dependent Origination *(paticca-samuppāda)* of everything; incomprehensible to them will also be the end of all formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, Nibbāna.

"Yet there are beings whose eyes are only a little covered with dust: they will understand the truth." (M.26)

"ငါသိထားသော ဤတရားကား နက်နဲ၏၊ မြင်နိုင်ခဲ၏၊ သိနိုင်ခဲ၏၊ ငြိမ်းအေး၏၊ မွန်မြတ်၏၊ သိမ်မွေ့၏၊ ကြံစည်ခြင်းဖြင့် မရောက်နိုင်သော ပညာရှိတို့သာ သိနိုင်သောတရားပေတည်း။

"ဤသတ္တဝါများကား တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ မွေ့လျော်ကုန်၏၊ တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ ပျော်ပိုက်ကုန်၏၊ တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ အလွန်နှစ်ခြိုက်နေကုန်၏၊ အမှန်ပင်လျှင် တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် အလွန်နှစ်ခြိုက်နေကြသော ဤသတ္တဝါများသည် အကျိုးတရားတို့၏ အကြောင်းဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို မြင်နိုင်ခဲ၏၊ ပြုပြင်မှုအားလုံး၏ ငြိမ်းရာ တစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၏ အခြေခံဥပဓိအားလုံးကို ပယ်စွန့်ရာ တဏှာ၏ ကုန်ရာ ရာဂ၏ ကင်းရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကိုလည်း မြင်နိုင်ခဲ၏။

http://www.dhammadownload.com

"သို့ပါသော်လည်း ပညာမျက်စိ၌ ကိလေသာမြူနည်းပါးသော သတ္တဝါတို့သည် ရှိပါကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် သစ္စာတရားကို သိပါကုန်လတ္တံ့။" (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၃၂၊၃၃)

http://www.dhammadownload.com

THE FIRST TRUTH

THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING

ပဌမသစ္စာ

ဒုက္ခ အရိယသစ္စာ

What, now, is the Noble Truth of Suffering?

Birth is suffering; Decay is suffering; Death is suffering; Sorrow, Lamentation, Pain, Grief, and Despair are suffering; association with the undesirable and the unloved is suffering; separation from the desirable and the loved is suffering; not to get what one desires is suffering; in short: the Five Groups of Existence are suffering.

ယခု ဒုက္ခအရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။

ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း (ဇာတိ)သည် ဒုက္ခတည်း၊ အိုခြင်း (ဇရာ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ သေခြင်း (မရဏ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်

http://www.dhammadownload.com

ခြင်း (သောက) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ငိုကြွေးခြင်း (ပရိဒေဝ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒေါမနဿ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း (ဥပါယာသ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ မချစ်ခင်မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း သည် ဒုက္ခတည်း၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်း သည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဒုက္ခတို့တည်း။

What, now, is Birth? The birth of beings belonging to this or that order of beings, their being born, their conception and springing into existence, the manifestation of the Groups of Existence, the arising of sense activity:- this is called birth.

ယခု ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း (ဇာတိ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသတ္တဝါအစု ထိုသတ္တဝါအစုအပေါင်း၌ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ရှေးဦးစွာဖြစ်ခြင်း, ပြည့်စုံစွာဖြစ်ခြင်း, (အမိဝမ်းတွင်း, ဥခွံတွင်းသို့) သက်ဝင်ခြင်း, ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း, ခန္ဓာငါးပါးတို့ ထင်ရှားစွာဖြစ်လာခြင်း, အာရုံဝင်ရောက်ရာ ဒွါရများဖြစ်လာခြင်း, မွေးဖွားခြင်းတို့ကို ဇာတိဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Decay? The decay of beings belonging to this or that order of beings; their becoming aged, frail, grey, and wrinkled; the failing of their vital force, the wearing out of the senses:- this is called decay.

http://www.dhammadownload.com

အိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း (ဇရာ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသတ္တဝါအစု ထိုသတ္တဝါအစုအပေါင်း၌ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ အသက်ကြီးရင့်ခြင်း၊ အိုမင်းခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ ဆံဖြူခြင်း၊ အရေတွန့်ရှုံ့ခြင်း၊ ရုပ်အသက်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း၊ မျက်စိ၊ နား စသော ဣန္ဒြေတို့၏ ရင့်ရော်ခြင်းတို့ကို ဇရာဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Death? The departing and vanishing of beings out of this or that order of beings, their destruction, disappearance, death, the completion of their life-period, dissolution of the Groups of Existence, the discarding of the body:- this is called death.

သေခြင်း (မရဏ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသတ္တဝါအစု ထိုသတ္တဝါအစုအပေါင်းမှ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ခွဲခွာခြင်း၊ ရွေ့လျောခြင်း၊ ပျက်စီးခြင်း၊ ကွယ်ပျောက်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း၊ သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်း၊ ခန္ဓာတို့၏ ပျက်စီးခြင်း၊ ကိုယ်ကို ပစ်ချခြင်း၊ ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲခြင်းတို့ကို မရဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Sorrow? The sorrow arising through this or that loss or misfortune which one encounters, the worrying oneself, the state of being alarmed, inward sorrow, inward woe:- this is called sorrow.

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (သောက) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့် မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့်တွေ့သော သတ္တဝါ၏ စိုးရိမ်ခြင်း၊ စိုးရိမ်သော

http://www.dhammadownload.com

အခြင်းအရာ, စိုးရိမ်သည်၏ အဖြစ်, အတွင်း၌ စိုးရိမ်ခြင်း, အတွင်း၌ ပြင်းစွာစိုးရိမ်ခြင်းတို့ကို သောကဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Lamentation? Whatsoever, through this or that loss or misfortune which befalls one, is wail and lament, wailing and lamenting, the state of woe and lamentation:- this is called lamentation.

ငိုကြွေးခြင်း (ပရိဒေဝ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့် မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့်တွေ့သော သတ္တဝါ၏ ငိုကြွေးခြင်း, ပြင်းစွာ ငိုကြွေးခြင်း, ငိုကြွေးသောအခြင်းအရာ, ပြင်းစွာငိုကြွေးသော အခြင်းအရာ, ငိုကြွေးသည်၏ အဖြစ်, ပြင်းစွာငိုကြွေးသည်၏ အဖြစ်တို့ကို ပရိဒေဝဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is pain? The bodily pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by bodily impression:- this is called pain.

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ကိုယ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲ, ကိုယ်၌ဖြစ်သောမသာယာခြင်း, ကိုယ်အထိအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲ, မသာယာသော ခံစားခြင်းတို့ကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Grief? The mental pain and unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by mental impression:- this is called grief.

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒေါမနဿ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

စိတ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲ, စိတ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း, စိတ်အထိအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲ, မသာယာသောခံစားခြင်းတို့ကို ဒေါမနဿဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is Despair? Distress and despair arising through this or that loss or misfortune which one encounters: distressfulness, and desperation:- this is called despair.

ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း (ဥပါယာသ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့် မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းနှင့် တွေ့ကြုံသောသတ္တဝါ၏ ပင်ပန်းခြင်း, ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း, ပင်ပန်းသည်၏ အဖြစ်, ပြင်းစွာပင်ပန်းသည်၏ အဖြစ်တို့ကို ဥပါယာသဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is the 'Suffering of association with the undesirable and the unloved'?

In this world when one comes into contact, meet, associate and mix with the undesirable and unloved visible forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mind objects, and also when one comes into contact, meet, associate and mix with persons who desires for one's ruin, downfall, pain and danger, one encounters suffering. This is called the suffering of association with the underirable and the unloved.

http://www.dhammadownload.com

မချစ် မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤလောက၌ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့သဘောတရားတို့နှင့် တွေ့ဆုံရခြင်း, ပေါင်းဖော်ရခြင်း, ရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကျိုးမဲ့ခြင်း, အစီးအပွားမဲ့ခြင်း, မချမ်းသာခြင်း, မအေးငြိမ်းခြင်းတို့ကို လိုလားကုန်သောသူတို့နှင့် တွေ့ရခြင်း, ဆုံရခြင်း, ပေါင်းဖော်ရခြင်း, ရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဤတရားသဘောတို့ကို မချစ် မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is the "Suffering of separation from the desirable and the loved'?

In this world when one fails to come into contact, meet, associate and mix with the desirable and loved visible forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mind objects, and also when one is seperated from one's parents, brothers, sisters, friends and relatives who wish one to gain benefits, to be prosperous, to be free from pain and danger, one encounters suffering. This is called the suffering of separation from the desirable and the loved.

ချစ်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်း ဆင်းရဲသည် အဘယ်နည်း။

http://www.dhammadownload.com

ဤလောကဌ် လိုလားနှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အထိ သဘောတရားတို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း မဆုံရခြင်း မပေါင်းဖော်ရခြင်း မရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကျိုးအစီးအပွား ချမ်းသာခြင်း ဘေးကင်းခြင်းကို လိုလားကုန်သော အမိ အဖ ညီအစ်ကို နှမအစ်မ မိတ်ဆွေအပေါင်းအဖော် ဆွေမျိုးသားချင်းတို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း မဆုံရခြင်း မပေါင်းဖော်ရခြင်း မရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဤတရားသဘောတို့ကို ချစ်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

And what is the 'Suffering of not getting what one desires'? To beings subject to birth there comes the desire: 'O, that we were not subject to birth! O, that no new birth was before us!' Subject to decay, disease, death, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair, the desire comes to them: 'O, that we were not subject to these things! O, that these things were not before us!' But this cannot be got by mere desiring; and not to get what one desires, is suffering. (D.22)

အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဇာတိသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဇာတိသဘောမရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇာတိသည် ငါတို့ထံသို့ မလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သောတောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤဇာတိမလာခြင်းကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။

http://www.dhammadownload.com

အလားတူပင် ဇရာသဘောဖျာခြိသဘောမရဏသဘောသောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ သဘောရှိကုန်သောသတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဤသဘောတို့ မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဤသဘောတို့သည် ငါတို့ထံမလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့တောင့်တသော်လည်း ဤသဘောတို့မလာခြင်းကို တောင့်တခြင်းဖြင့်မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းဆင်းရဲမည်၏။ (ဒီ၊ ၂၂)

THE FIVE KHANDAS, OR GROUPS OF EXISTENCE

And what, in brief, are the Five Groups of Existence? They are corporeality, feeling, perception, (mental) formations, and consciousness.

ခန္ဓာငါးပါး သို့မဟုတ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး

အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည် ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ပေတည်း။ ဤဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့ကို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသောဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၁-၃)

All corporeal phenomena, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, all belong to the Group of Corporea-

http://www.dhammadownload.com

lity; all feelings belong to the Group of Feeling; all perceptions belong to the Group of Perception; all mental formations belong to the Group of Formations; all consciousness belongs to the Group of Consciousness. (M.109)

အတိတ်–အနာဂတ်–ပစ္စုပ္ပန်ဖြစ်သော အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း၊ မိမိသန္တာန်ဟူသည့် အဇ္ဈတ္တဖြစ်သော မိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ပြင်ပဟူသည့် ဗဟိဒ္ဓဖြစ်သော အလုံးစုံသောတရားသည်လည်းကောင်း၊ ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်း၍ ဩဠာရိကဖြစ်သော သိမ်မွေ့နူးညံ့၍ သုခုမဖြစ်သော အလုံးစုံသောရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း၊ ယုတ်ညံ့၍ ဟီနဖြစ်သော မွန်မြတ်၍ပဏီတဖြစ်သော အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း၊ (တရားရှုနေသော ယောဂီ၏ အသိဉာဏ်နှင့်) ဝေးသည်လည်းဖြစ်သော ဒူရရုပ်များနှင့် (အသိဉာဏ်နှင့်) နီးသည်လည်းဖြစ်သော သန္တိက ရုပ်များသည် လည်းကောင်း၊ ဤ (၁၁) မျိုးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်နေသည့် အလုံးစုံသော ရုပ်တရားအပေါင်းကို ရူပက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။

အလားတူပင် အထက်ပါ (၁၁) မျိုးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်နေသည့် အလုံးစုံသော ခံစားမှု–ဝေဒနာအပေါင်းကို ဝေဒနက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ အလုံးစုံသော မှတ်သားမှု–သညာတရားအပေါင်းကို သညာက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ အလုံးစုံသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်စီရင်မှု –သင်္ခါရတရားအပေါင်းကို သင်္ခါရက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ အလုံးစုံသော အာရုံသိမှု–ဝိညာဏ်တရားအပေါင်းကို ဝိညာဏက္ခန္ဓာဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ (သံ၊ ၂၊ ၃၉၊ ခန္ဓသုတ္တန်)

http://www.dhammadownload.com

These Groups are a fivefold classification in which the Buddha has summed up all the physical and mental phenomena of existence, and in particular, those which appear to the ignorant man as his ego or personality. Hence birth, decay, death, etc., are also included in these five Groups which actually comprise the whole world.

ဤခန္ဓာငါးပါးသည် အလုံးစုံသော ဘဝတည်နေမှု၏ ရုပ်နာမ်ဆိုင်ရာ အခြင်းအရာအားလုံးကို အကျဉ်းချုပ်၍ အမျိုးအစား ငါးမျိုးအဖြစ် မြတ်စွာဘုရား ခွဲခြားပြတော်မူခြင်းဖြစ်၏။ အထူးသဖြင့် အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့သူတို့က မိမိတို့၏ အတ္တ (ဝါ) ပုဂ္ဂိုလ်, ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအဖြစ် ထင်မှတ်နေကြသည့် ရုပ်နာမ်တရားများကို ဤအမြင်မှား ပပျောက်အောင် ခွဲခြားပြခြင်းဖြစ်သည်။ ဤခန္ဓာငါးပါးတွင် ဇာတိ, ဇရာ, မရဏ စသော တရားများလည်း ပါရှိနေပေ၏။ အမှန်အားဖြင့် တစ်ကမ္ဘာလုံးသည် ဤခန္ဓာငါးပါးဖြင့်သာ ဖွဲ့စည်းထားပေ၏။

THE GROUP OF CORPOREALITY

(rūpa-khandha)

What, now, is the 'Group of Corporeality?' It is the four primary elements, and corporeality derived from them. (M.28)

ရုပ်တရားတို့၏ အပေါင်းအစု (ရူပက္ခန္ဓာ)

ယခု 'ရူပက္ခန္ဓာ' ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ရူပက္ခန္ဓာဟူသည်မှာ အဓိကကျသော ဓာတ်ကြီးလေးပါး(ဘူတ

http://www.dhammadownload.com

ရုပ် လေးပါး) နှင့် ၎င်းတို့ကိုမှီ၍ဖြစ်ပေါ်ကြသောအမှီရုပ်(ဥပါဒါရုပ်) ၂၄ ပါးတို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်၏။ (မ-၂၈)

THE FOUR ELEMENTS

And what are the four Primary Elements? They are the Solid Element, the Fluid Element, the Heating Element, the Vibrating (Windy) Element.

ဓာတ်ကြီးလေးပါး

ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ဘူတရုပ် လေးပါး) တို့ကား အဘယ်နည်း။

၎င်းတို့မှာ ခက်မာခြင်းသဘောရှိသော ပထဝီ(မြေဓာတ်)၊ ယိုစီးခြင်းသဘောရှိသော အာပေါ (ရေဓာတ်)၊ အပူအအေးသဘောရှိသော တေဇော (မီးဓာတ်)၊ တွန်းကန်, တုန်ခါခြင်းသဘောရှိသော ဝါယော (လေဓာတ်) တို့တည်း။

The four Elements (dhātu or mahā-bhūta), popularly called Earth, Water, Fire and Wind, are to be understood as the elementary qualities of matter. They are named in Pāḷi, pathavī-dhātu, āpo-dhātu, tejo-dhātu, vāyo-dhātu, and may be rendered as Inertia, Cohesion, Radidtion, and Vibration. All four are present in every material object, though in varying degrees of strength. If, e.g., the Earth Element predominates, the material object is called 'solid', etc.

ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ဓာတု သို့မဟုတ် မဟာဘူတ) တို့ကို လူအများတို့က မြေ, ရေ, မီး, လေ ဟု အလွယ်တကူ ခေါ်ဆိုနေကြ၏၊

http://www.dhammadownload.com

၎င်းတို့ကို ဒြပ်၏အစိကကျသောအရည်အသွေးများအဖြစ် နားလည်သဘောပေါက်ရမည်။ ပါဠိဘာသာဖြင့် ၎င်းတို့ကို ပထဝီဓာတု, အာပေါဓာတု, တေဇောဓာတု, ဝါယောဓာတုဟု အမည်ပေး၏။ ၎င်းတို့ကို အင်နားရှား (နေမြဲတိုင်း နေလိုခြင်းသဘော), ဖွဲ့စည်းခြင်း, ရောင်ခြည်နှင့် တုန်ခါခြင်းအဖြစ် အသီးသီးအဓိပ္ပာယ်ဖော်နိုင်၏။ ဤဓာတ်လေးပါးသည် ရုပ်ဝတ္ထုတိုင်း၌ ပြင်းအားအချိုးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပါရှိကြ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ပထဝီဓာတ်လွန်ကဲသော ရုပ်ဝတ္ထုကို အစိုင်အခဲဟု ခေါ်၏၊ အာပေါဓာတ်လွန်ကဲသော ရုပ်ဝတ္ထုကို အရည်ဟု ခေါ်၏၊ ဤသို့စသဖြင့် သိပါ။

The 'Corporeality derived from the four primary elements' (upādāya rūpa or upādā rūpa) consists, according to the Abhidhamma, of the following twenty-four material phenomena and qualities: eye, ear, nose, tongue, body, visible form, sound, odour, taste, masculinity, femininity, vitality, physical basis of mind (hadaya-vatthu; see B. Dict.), gesture, speech, space (cavities of ear, nose, etc.), decay, change, and nutriment.

ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့ကို မှီ၍ဖြစ်ပေါ်လာကြသော ရုပ်တရားများကို ဥပါဒါယရုပ် (ဝါ) ဥပါဒါရုပ်ဟု ခေါ်၏။ ဤအမှီရုပ်တို့သည် အဘိဓမ္မာဒေသနာတော်အရ အောက်ပါအတိုင်း ၂၄–မျိုး ရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ စက္ခုပသာဒ (မျက်စိအကြည်ရုပ်)၊ သောတပသာဒ (နားအကြည်ရုပ်)၊ ဃာန ပသာဒ (နှာအကြည်ရုပ်)၊ ဇိဝှာပသာဒ (လျှာ

http://www.dhammadownload.com

အကြည်ရုပ်)၊ ကာယပသာဒ (ကိုယ်အကြည်ရုပ်)၊ အဆင်း (ဝဏ္ဏ)၊ အသံ (သဒ္ဒ)၊ အနံ့ (ဂန္ဓ)၊ အရသာ (ရသ)၊ အထီးသဘာဝကို ဖြစ်စေသောရုပ် (ပုရိသ ဘာဝရုပ်)၊ အမ သဘာဝကိုဖြစ်စေသော ရုပ် (ဣတ္ထိဘာဝရုပ်)၊ ရုပ်အသက် (ဇီဝိတရုပ်)၊ အာဟာရရုပ် (ဩဇာ)၊ စိတ်မှီရာရုပ် (ဟဒယဝတ္ထု)၊ ကိုယ်အမူအရာအထူး (ကာယဝိညတ်ရုပ်)၊ နှုတ်အမူအရာ အထူး (ဝစီဝိညတ်ရုပ်)၊ ရုပ်၏ ပေါ့ပါးသွက်လက်ခြင်းသဘော (လဟုတာရုပ်)၊ ရုပ်၏ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းအိခြင်းသဘော (မုဒုတာရုပ်)၊ ရုပ်၏ ကောင်းမွန်ခံ့ညားခြင်းသဘော (ကမ္မညတာရုပ်)၊ ပဋိသန္ဓေတည်ချိန်မှစ၍ ရုပ်တို့၏ ဥပါဒ်အခိုက်ရှိရုပ် (ဥပစယရုပ်)၊ တစ်ဘဝအတွက် ရထိုက်သမျှရုပ်များ ပြည့်စုံသည်ကာစ၍ ရုပ်တို့၏ ဥပါဒ်အခိုက်ရှိ ရုပ် (သန္တတိရုပ်)၊ ရုပ်တို့၏ ဌီအခိုက်၌ရှိသည့်ရုပ် (ဇရတာရုပ်)၊ ရုပ်တို့၏ ဘင်အခိုက်၌ရှိသည့်ရုပ် (အနိစ္စတာရုပ်) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

Bodily impressions (phōtthabba, the tactile) are not especially mentioned among these twenty-four, as they are identical with the Solid, the Heating and the Vibrating Elements which are cognizable through the sensations of pressure, cold, heat, pain, etc.

ကိုယ်အထိအတွေ့ (ဖောဋ္ဌဗ္ဗရုပ်) ကို ဥပါဒါရုပ် ၂၄–ပါး၌ အထူးထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း မရှိချေ။ အကြောင်းမှာ အထိအတွေ့သည် ပထဝီ, တေဇောနှင့် ဝါယောတို့၏ ဖိအား, အအေး, အပူ, နာကျင်မှု စသည်တို့၏ ခံစားမှုအဖြစ် သိရှိရသောကြောင့် ဖြစ်၏။

1. What, now, is the 'Solid Element' *(pathavi-dhātu)?*

http://www.dhammadownload.com

The solid element may be one's own, or it may be external. And what is one's own solid element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired hardness, firmness, such as the hairs of head and body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, stomach, bowels, mesentary, excrement and so on – this is called one's own solid element. Now, whether it be one's own solid element, or whether it be the external solid element, they are both merely the solid element.

And one should understand, according to reality and true wisdom : - 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

၁။ ယခု ပထဝီဓာတု (မြေဓာတ်) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ပထဝီဓာတ်သည် အတွင်းဖြစ်သော မြေဓာတ်၊ အပဖြစ်သော မြေဓာတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အတွင်းဖြစ်သော မြေဓာတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၌ စွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ခက်မာကြမ်းတမ်းခြင်းသို့ရောက်သော စွဲယူအပ်သောရုပ်တည်း။ ဤရုပ်တို့ကား အဘယ်နည်း– ဆံပင်၊ မွေးညင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ၊ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှိ (ကျောက်ကပ်)၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျင်း (သရက်ရွက်)၊ အဆုတ်၊ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်းနှင့် ဦးနှောက်တို့တည်း။ ဤရုပ်တို့သည် ပထဝီဓာတ် လွန်ကဲသော ပထဝီ ကောဋ္ဌာသ (၂၀) တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ်တို့ကို

http://www.dhammadownload.com

အတွင်းဖြစ်သော မြေဓာတ်ဟု ဆိုရ၏။ အတွင်းဖြစ်သော မြေဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အပဖြစ်သော မြေဓာတ်သည်လည်းကောင်း ပထဝီဓာတ်မျှသာ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုမြေဓာတ်ကို "ဤပထဝီဓာတ်သည် ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤပထဝီဓာတ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤပထဝီဓာတ်သည် ငါ၏အတ္တကိုယ်မဟုတ်"ဟု ဤသို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုမြင်နားလည်ရမည်။

2. What, now, is the 'Fluid Element' *(āpo-dhātu)?*

The fluid element may be one's own, or it may be external. And what is one's own fluid element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired liquidity or fluidity, such as bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat, tears, skin-grease, saliva, nasal mucus, oil of the joints, urine, and so on – this is called one's own fluid element. Now, whether it be one's own fluid element, or whether it be the external fluid element, they are both merely the fluid element.

And one should understand, according to reality and true wisdom:- 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

၂။ ယခု အာပေါဓာတု (ရေဓာတ်) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

အာပေါဓာတ်သည် အတွင်းဖြစ်သော ရေဓာတ်၊ အပဖြစ်သော ရေဓာတ် ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အတွင်းဖြစ်သော ရေဓာတ် ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၌ စွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော အရည်

http://www.dhammadownload.com

သဘော သို့မဟုတ် ယိုစီးမှုသဘောသို့ရောက်သော စွဲယူအပ်သော ရုပ်တည်း။ ဤရုပ်တို့ကား အဘယ်နည်း- သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊ မျက်ရည်၊ အဆီကြည် (အရေခွံအဆီ)၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး (အရိုးဆက်ကြားအဆီ) နှင့် ကျင်ငယ်တို့တည်း။ ဤရုပ်တို့သည် အာပေါဓာတ် လွှမ်းကဲသော အာပေါကောဋ္ဌာသ (၁၂) မျိုးတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ်တို့ကို အတွင်းဖြစ်သောရေဓာတ်ဟု ဆိုရ၏။ အတွင်းဖြစ်သောရေဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အပဖြစ်သောရေဓာတ်သည်လည်းကောင်း အာပေါဓာတ်မျှသာ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုရေဓာတ်ကို "ဤအာပေါဓာတ်သည် ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤအာပေါဓာတ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤအာပေါဓာတ်သည် ငါ၏အတ္တကိုယ်မဟုတ်"ဟု ဤသို့ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုမြင်နားလည်ရမည်။

3. What, now, is the 'Heating Element' *(tejo-dhātu)?*

The heating element may be one's own, or it may be external. And what is one's own heating element? Whatever in one's own person or body there exists of karmically acquired heat or hotness, such as that whereby one is heated, consumed, scorched, whereby that which has been eaten, drunk, chewed, or tasted, is fully digested, and so on – this is called one's own heating element. Now, whether it be one's own heating element, or whether it be the external heating element, they are both merely the heating element.

http://www.dhammadownload.com

And one should understand, according to reality and true wisdom – 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Ego'.

၃။ ယခု တေဇောဓာတု (မီးဓာတ်) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

တေဇောဓာတ်သည် အတွင်းဖြစ်သော အပူအအေး (မီး) ဓာတ်၊ အပဖြစ်သော အပူအအေး (မီး) ဓာတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အတွင်းဖြစ်သော အပူအအေး (မီး) ဓာတ် ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိဒ္ဓိစွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော အပူ သို့မဟုတ် ပူခြင်းသို့ရောက်သော စွဲယူအပ်သော ရုပ်တည်း။ ဤရုပ်တို့ကား အဘယ်နည်း – တစ်ရက်ခြား ဖျားခြင်းစသည်ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ပူလောင်သော တေဇော၊ အိုစေ ရင့်ကျက်စေ ဆွေးမြည့်စေသည့် ပူလောင်သော တေဇော၊ ထက်ဝန်းကျင် ပူလောင်သောတေဇော၊ စားမျို၊ ဝါးချေ၊ ခဲအပ်လျက် အပ်သည့် အစာကို ကျေညက်စေသော တေဇောတို့တည်း။ ဤရုပ်တို့သည် တေဇော ဓာတ် လွန်ကဲသော တေဇောကောဋ္ဌာသ လေးမျိုးတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ်တို့ကို အတွင်းဖြစ်သော မီးဓာတ်ဟုဆိုရ၏။ အတွင်းဖြစ်သော အပူအအေး (မီး) ဓာတ်သည်လည်းကောင်း၊ အပဖြစ်သော အပူအအေး (မီး) ဓာတ်သည်လည်းကောင်း တေဇောဓာတ်မျှသာ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုမီးဓာတ်ကို "ဤတေဇောဓာတ်သည် ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤတေဇောဓာတ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤတေဇောဓာတ်သည် ငါ၏ အတ္တ ကိုယ် မဟုတ်" ဟု ဤသို့ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုမြင် နားလည်ရမည်။

4. What, now, is the 'Vibrating (Windy) Element' *(vãyo-dhãtu)?*

http://www.dhammadownload.com

The vibrating element may be one's own, or it may be external. And what is one's own vibrating element? What in one's own person or body there exists of karmically acquired wind or windiness, such as the upward-going and downward-going winds, the winds of stomach and intestines, the wind permeating all the limbs, in-breathing and out-breathing, and so on – this is called one's own vibrating element. Now, whether it be one's own vibrating element or whether it be the external vibrating element, they are both merely the vibrating element.

And one should understand, according to reality and true wisdom: 'This does not belong to me; this am I not; this is not my ego.'

၄။ ယခု ဝါယောဓာတု (လေဓာတ်) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဝါယောဓာတ်သည် အတွင်းဖြစ်သော လေဓာတ်, အပဖြစ်သော လေဓာတ်ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ အတွင်းဖြစ်သော လေဓာတ်ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မိမိ၌စွဲ၍ဖြစ်သော ကိုယ်ကိုစွဲ၍ဖြစ်သော တွန်းကန်ခြင်း သို့မဟုတ် တုန်ခါခြင်းသို့ရောက်သော စွဲယူအပ်သောရုပ်တည်း။ ဤရုပ်တို့ကား အဘယ်နည်း – အထက်သို့ ဆန်တက်သော လေ, အောက်သို့စုန်ဆင်းသောလေ, ဝမ်းဗိုက်အတွင်း အူအပြင်ဘက်၌ တည်ရှိသော လေ, အူအတွင်း၌ တည်ရှိသောလေ, ကိုယ်အင်္ဂါကြီးငယ်သို့ အစဉ်လျှောက်သော အကြောအတွင်း၌တည်ရှိသည့်လေ, ဝင်သက်လေ ထွက်သက်လေတို့တည်း။ ဤလေတို့သည် ဝါယောဓာတ်လွန်

http://www.dhammadownload.com

ကဲသော ဝါယောကောဋ္ဌာသ ခြောက်မျိုးတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ်တို့ကို အတွင်းဖြစ်သော လေဓာတ်ဟု ဆိုရ၏။ အတွင်းဖြစ်သော လေဓာတ်သည်လည်းကောင်း, အပဖြစ်သော လေဓာတ်သည်လည်းကောင်း, ဝါယောဓာတ်မျှသာ ဖြစ်ကြ၏။

ထိုလေဓာတ်ကို "ဤဝါယောဓာတ်သည် ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤဝါယောဓာတ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤဝါယောဓာတ်သည် ငါ၏ အတ္တကိုယ် မဟုတ်"ဟု ဤသို့ ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုမြင်နားလည်ရမည်။

Just as one calls 'hut' the circumscribed space which comes to be by means of wood and rushes, reeds, and clay, even so we call 'body' the circumscribed space that comes to be by means of bones and sinews, flesh and skin.

ဥပမာသော်ကား: သစ်သား, နွယ်, သက်ငယ်, မြေညက်တို့ကို စွဲ၍ ဝိုင်းရံထားသော ဟင်းလင်းနေရာကို 'အိမ်'ဟု ခေါ်ဆိုရသကဲ့သို့၊ ထို့အတူပင် အရိုးများနှင့် အကြောများ, အသားနှင့်အရေတို့နှင့် ဝန်းဝိုင်း စိုက်ထောင်ကာရံသဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ဟင်းလင်းနေရာကို 'ကိုယ်ခန္ဓာ'ဟု ကျွန်ုပ်တို့ ခေါ်ဆိုကြ၏။

THE GROUP OF FEELING

(Vedanā-khandha)

There are three kinds of Feeling: pleasant, unpleasant, and neither pleasant nor unpleasant (indifferent). (S.XXXVI, 1)

http://www.dhammadownload.com

Or there are five kinds of Feeling: pleasant mental feeling, pleasant bodily feeling, unpleasant mental feeling, unpleasant bodily feeling, and neither pleasant nor unpleasant feeling. All the sum of these feelings is called Vedanakkhandha.

ဝေဒနာအပေါင်းအစု
(ဝေဒနာက္ခန္ဓာ)

ခံစားမှု–ဝေဒနာသည် သုံးမျိုးရှိ၏ – နှစ်လိုဖွယ် ချမ်းသာသော ခံစားမှု (သုခဝေဒနာ)၊ မနှစ်လိုဖွယ်ဆင်းရဲသောခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)၊ ချမ်းသာသည်လည်း မဟုတ် ဆင်းရဲသည်လည်း မဟုတ် အလယ်အလတ် ရိုးရိုးခံစားမှု (ဥပေက္ခာဝေဒနာ) တို့ ဖြစ်ကြ၏ ။ (သံ၊၃၆၊၁)

တစ်နည်း ဝေဒနာတို့သည် ငါးမျိုးရှိ၏ – စိတ်၌ချမ်းသာသော ခံစားမှု (သောမနဿဝေဒနာ)၊ ကိုယ်၌ချမ်းသာသော ခံစားမှု (သုခ ဝေဒနာ)၊ စိတ်၌ဆင်းရဲသောခံစားမှု (ဒေါမနဿဝေဒနာ)၊ ကိုယ်၌ဆင်းရဲသော ခံစားမှု (ဒုက္ခဝေဒနာ)၊ အလယ်အလတ် ရိုးရိုးခံစားမှု (ဥပေက္ခာ ဝေဒနာ) တို့ ဖြစ်ကြ၏ ။ အလုံးစုံသော ဤဝေဒနာတို့၏ အပေါင်းအစု ကို ဝေဒနာက္ခန္ဓာဟု ခေါ်၏ ။

THE GROUP OF PERCEPTION
(sañña-khandha)

What, now, is Perception? There are six classes of perception: perception of forms, sounds, odours, tastes, bodily impressions, and of mental objects.

(S.XXII, 56)

http://www.dhammadownload.com

သညာအပေါင်းအစု
(သညာက္ခန္ဓာ)

အာရုံကို မှတ်သားမှု–သညာဟူသည် အဘယ်နည်း။

သညာ ခြောက်မျိုးရှိ၏၊ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မှတ်သားမှု (ရူပသညာ), အသံများကို မှတ်သားမှု (သဒ္ဒသညာ), အနံ့များကို မှတ်သားမှု (ဂန္ဓသညာ), အရသာများကို မှတ်သားမှု (ရသ သညာ), အထိအတွေ့များကို မှတ်သားမှု (ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ) နှင့် စိတ်ကူးအာရုံများကို မှတ်သားမှု (ဓမ္မသညာ) တို့တည်း။ (သံ၊၂၂၊၅၆)

THE GROUP OF MENTAL FORMATIONS
(sankhara-khandha)

What now, are Mental Formations? There are six classes of volitions *(cetanã)*: will directed to forms *(rūpa-cetana),* to sounds, odours, tastes, bodily impressions, and to mental objects.

စိတ်ပြုပြင်စီရင်မှုအပေါင်းအစု
(သင်္ခါရက္ခန္ဓာ)

ယခု စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပြုပြင်စီရင်မှုအပေါင်းအစု (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

စေ့ဆော်ခြင်း (စေတနာ) သည် ခြောက်မျိုးရှိ၏ — ပုံသဏ္ဍာန်များဆီသို့ စိတ်ကို ဦးတည်စေသော စေ့ဆော်မှု (ရူပစေတနာ), အသံများဆီသို့ စိတ်ကို ဦးတည်စေသော စေ့ဆော်မှု (သဒ္ဒစေတနာ), အနံ့များဆီသို့ စိတ်ကိုဦးတည်စေသောစေ့ဆော်မှု (ဂန္ဓစေတနာ), အရသာများဆီသို့ စိတ်ကိုဦးတည်စေသော စေ့ဆော်မှု (ရသစေတနာ), အထိ

http://www.dhammadownload.com

အတွေ့များဆီသို့ စိတ်ကိုဦးတည်စေသောစေ့ဆော်မှု (ဖောဋ္ဌဗ္ဗ စေတနာ) နှင့် စိတ်ကူးအာရုံများဆီသို့ စိတ်ကိုဦးတည်စေသော စေ့ဆော်မှု (ဓမ္မစေတနာ) တို့ဖြစ်ကြ၏။ (သံ၊၂၂၊၅၆)

The 'group of Mental Formations' (sankhāra-khandha) is a collective term for numerous functions or aspects, of mental activity which, in addition to feeling and perception, are present in a single moment of consciousness. In the Abhidhamma, fifty Mental Formations are distinguished, seven of which are constant factors of mind. The number and composition of the rest varies according to the character of the respective class of consciousness. (see Table in B. Dict.)

စိတ်ပြုပြင်စီရင်မှုအစု (သင်္ခါရက္ခန္ဓာ) သည် လုပ်ငန်းသို့မဟုတ် ရှုထောင့်များစွာတို့အတွက် စုပေါင်းဝေါဟာရတစ်ခုဖြစ်၏။ အာရုံခံစားမှုနှင့် အာရုံမှတ်သားမှုတို့နှင့်အတူတကွ စိတ်တစ်လုံးတည်း၌ တည်ရှိသော စိတ်လှုပ်ရှားတက်ကြွမှုလည်းဖြစ်ပေ၏။ အဘိဓမ္မာ ဒေသနာ၌ စိတ်ပြုပြင်စီရင်မှုအစုတွင် စေတသိက် (၅၀) ပါဝင်၏၊ ဤ စေတသိက်တို့အနက် ခုနစ်လုံးမှာ စိတ်အားလုံး၌ အမြဲတစေ ယှဉ်တွဲဖြစ်ပေါ်၏။ ကျန်စေတသိက်များ၏ စိတ်၌ ယှဉ်သောအရေအတွက်နှင့် ပေါင်းစပ်ပါဝင်ပုံတို့သည် စိတ်အမျိုးအစားနှင့် အရည်အသွေး အပေါ် မူတည်၏။ (ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်ဇယား၌ ကြည့်ပါ)။

In the Discourse on Right Understanding (M.9) three main representatives of the Group of Mental Formations are mentioned: volition (cetanā), sense

http://www.dhammadownload.com

impression (phassa), and attention (manasikāra). Of these again, it is volition which, being a principal 'formative' factor, is particularly characteristic of the Group of Formations, and therefore serves to exemplify it in the passage given above.

For other applications of the term 'saṅkhāra', see B.Dict.

မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်း – သမ္မာဒိဋ္ဌိကို ရှင်းပြထားသည့်ဒေသနာတော်(မဇ္ဈိမ–၉)၌ သင်္ခါရတရားအစုတို့၏ အဓိကကိုယ်စားပြု စေတသိက် သုံးခုကို ဖော်ပြထား၏၊ ၎င်းတို့မှာ စေ့ဆော်မှု(စေတနာ), အာရုံနှင့်ထိတွေ့မှု(ဖဿ)နှင့် အာရုံကိုနှလုံးသွင်းမှု(မနသိကာရ)တို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤသုံးခုအနက်တွင် တစ်ဖန် စေတနာသည်သာ အရေးပါဆုံး ပြုပြင်စီရင်မှုအင်္ဂါဖြစ်သည်နှင့်အညီ သင်္ခါရတရားအစု၏ အရည်အသွေး လက္ခဏာကို စေတနာကသာ အထူးသဖြင့်သတ်မှတ်ပေး၏။ ဤအကြောင်းကြောင့် အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သည့်စာပိုဒ်တွင် စေတနာကို အဦးမူ၍ သင်္ခါရတရား(၆)မျိုးကို ခွဲခြားပြခဲ့ခြင်းဖြစ်၏။

'သင်္ခါရ' ဝေါဟာရ၏ အခြားအသုံးချမှုများကို ဘဒ္ဒန္တ ဉာဏတိလောက ရေးသားသည့် ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်တွင် ကြည့်ရှုပါ။

THE GROUP OF CONSCIOUSNESS
(viññāṇa-khandha)

What, now, is consciousness? There are six classes of consciousness: consciousness of forms, sounds, odours, tastes, bodily impressions, and of mental objects (lit.: eye-consciousness, ear-consciousness, etc.).

(S. XXII. 56)

http://www.dhammadownload.com

အာရုံသိမှု - စိတ်အပေါင်းအစု
(ဝိညာဏက္ခန္ဓာ)

ယခု အာရုံကိုသိမှု–ဝိညာဏ် (စိတ်) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဝိညာဏ်ကို ခြောက်မျိုးခွဲခြားထား၏– ပုံသဏ္ဌာန်အဆင်းကို သိမှု (စက္ခုဝိညာဏ် = မြင်သိစိတ်)၊ အသံများကို သိမှု (သောတ ဝိညာဏ် = ကြားသိစိတ်)၊ အနံ့များကို သိမှု (ဃာနဝိညာဏ် = နံ့သိစိတ်)၊ အရသာများကိုသိမှု (ဇိဝှာဝိညာဏ် = စားသိစိတ်)၊ အထိအတွေ့များကိုသိမှု (ကာယဝိညာဏ် = ထိသိစိတ်) နှင့် စိတ်ကူးအာရုံများကို သိမှု (မနောဝိညာဏ် = ကြံသိစိတ်) တို့ ဖြစ်ကြ၏။ (သံ၊ ၂၂၊ ၅၆)

DEPENDENT ORIGINATION OF CONSCIOUSNESS

Now, though one's eye be intact, yet if the external forms do not fall within the field of vision, and no corresponding conjunction (of eye and forms) takes place, in that case there occurs no formation of the corresponding aspect of consciousness. Or, though one's eye be intact, and the external forms fall within the field of vision, yet if no corresponding conjunction takes place, in that case also there occurs no formation of the corresponding aspect of consciousness. If, however, one's eye is intact, and the external forms fall within the field of vision, and the corresponding conjunction takes place, in that case there arises the corresponding aspect of consciousness. (M.28)

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းရင်းကို စွဲမှီ၍ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း

ယခုသော်ကား အတွင်းဖြစ်သော မျက်စိအကြည်ရုပ်သည်လည်း မပျက်စီး၊ အပဖြစ်သော အဆင်းရုပ်သည်လည်း ထင်ခြင်းသို့မရောက်၊ ထိုအာရုံကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ခြင်းသည်လည်း မဖြစ်။ ထိုမျှလောက် ထိုအာရုံကိုစွဲ၍ဖြစ်သော အထူးသိမှုစိတ်အစု၏ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် မရှိသည်သာတည်း။

တစ်ဖန် အတွင်းဖြစ်သော မျက်စိအကြည်ရုပ်သည်လည်း မပျက်စီး၊ အပဖြစ်သော အဆင်းရုပ်သည်လည်း ထင်ခြင်းသို့ရောက်၏၊ သို့သော် ထိုအာရုံကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ခြင်းသည် မဖြစ်။ ထိုမျှလောက် ထိုအာရုံကို စွဲ၍ဖြစ်သော အထူးသိမှု စိတ်အစု၏ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည် မရှိသည်သာတည်း။

အကယ်၍မူ အတွင်းဖြစ်သော မျက်စိအကြည်ရုပ်သည်လည်း မပျက်စီး၊ အပဖြစ်သော အဆင်းရုပ်သည်လည်း ထင်ခြင်းသို့ရောက်၏၊ ထိုအာရုံကိုစွဲ၍ဖြစ်သော ဆင်ခြင်ခြင်းသည်လည်း ဖြစ်၏၊ ဤသို့ဖြစ်သည်ရှိသော် ထိုအာရုံကို စွဲ၍ဖြစ်သော အထူးသိမှု စိတ်အစု၏ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်ရှိ၏ ။

(မဇ္ဈိမ ၂၈။ မူလပဏ္ဏာသ ပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ နှာ ၂၅၇)

Hence I say: the arising of consciousness is dependent upon conditions; and without these conditions, no consciousness arises. And upon whatsoever conditions the arising of consciousness is dependent, after these it is called.

Consciousness, whose arising depends on the eye

http://www.dhammadownload.com

and forms, is called 'eye-consciousness' *(cakkhu-viññāṇa).*

Consciousness, whose arising depends on the ear and sounds, is called 'ear-consciousness' *(sota-vinnaṇa).*

Consciousness, whose arising depends on the olfactory organ and odours, is called 'nose-consciousness' *(ghāna-vinnaṇa).*

Consciousness, whose arising depends on the tongue and taste, is called 'tongue-consciousness' *(jivhā-viññāṇa).*

Conscionsness, whose arising depends on the body and bodily contacts, is called 'body-consciousness' *(kāya-viññāṇa).*

Consciousness, whose arising depends on the mind and mind objects, is called 'mind-consciousness' *(mano-viññāṇa).*

ထို့ကြောင့် ဝိညာဏ်သည် အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်၏၊ အကြောင်းကိုကြဉ်၍ ဝိညာဏ်ဖြစ်ခြင်းသည် မရှိဟု ငါဘုရားမိန့်တော်မူ၏။ ထို့အပြင် အကြင်အကြင်အကြောင်းကိုသာလျှင် စွဲ၍သိမှု ဝိညာဏ် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ ထိုထိုအကြောင်းဖြင့်သာလျှင် ဝိညာဏ်ဟု ခေါ်ဝေါ်ခြင်းသို့ ရောက်၏။

မျက်စိနှင့် အဆင်းတို့ကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုဝိညာဏ်ကို မြင်သိစိတ် (စက္ခုဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

နားနှင့် အသံတို့ကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုဝိညာဏ်ကို ကြားသိစိတ် (သောတဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

http://www.dhammadownload.com

နှာခေါင်းနှင့်အနံ့တို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုဝိညာဏ်ကို နံ့သိစိတ် (ဃာနဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

လျှာနှင့်အရသာတို့ကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုဝိညာဏ်ကို စားသိစိတ် (ဇိဝှာဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

ကိုယ်နှင့်အတွေ့အထိတို့ကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်လာသောသိမှုဝိညာဏ် ကို ထိသိစိတ် (ကာယဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

အာဝဇ္ဇန်းနှင့်တကွ ဘဝင်စိတ် (မနောဒွါရ) နှင့် သဘာဝဓမ္မများ (အာရုံ ခြောက်ပါး) ကိုစွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်လာသော သိမှုဝိညာဏ်ကို ကြံသိစိတ် (မနောဝိညာဏ်) ဟု ခေါ်၏။

(မဇ္ဈိမ ၃၈။ မူလပဏ္ဏာသ မြန်မာပြန်၊ နှာ-၃၃၃)

Whatsoever there is of 'corporeality' *(rūpa)* on that occasion; this belongs to the Group of Corporeality. Whatsoever there is of 'feeling' *(vedanā)*, this belongs to the Group of Feeling. Whatsoever there is of 'perception' *(saññā)*, this belongs to the Group of Perception. Whatsoever there are of 'mental formations' *(saṅkhāra)*, these belong to the Group of Mental Formations. Whatsoever there is of 'consciousness' *(viññāṇa)*, this belongs to the Group of Consciousness.

(M. 28)

ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ခိုက် ပုဂ္ဂိုလ်၏ရုပ်သည် ရုပ်ဟုစွဲယူအပ်သော ခန္ဓာ၌ ရေတွက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ခိုက် ပုဂ္ဂိုလ်၏ခံစားခြင်းသည် ခံစားခြင်းဟု စွဲယူအပ်သော ခန္ဓာ၌ ရေတွက်ခြင်းသို့ရောက်၏။ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ခိုက် ပုဂ္ဂိုလ်

http://www.dhammadownload.com

၏ မှတ်သားခြင်းသည် မှတ်သားခြင်းဟု စွဲယူအပ်သော ခန္ဓာ၌ ရေတွက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ခိုက် ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပြုပြင်စီရင်မှုတို့သည် ပြုပြင်စီရင်မှုဟု စွဲယူအပ်သောခန္ဓာ၌ ရေတွက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုစက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ဖြစ်ခိုက် ပုဂ္ဂိုလ်၏ အထူးသိမှုသည် အထူးသိမှုစိတ်ဟု စွဲယူအပ်သောခန္ဓာ၌ ရေတွက်ခြင်းသို့ရောက်၏။ တစ်နည်းဆိုသော် အသိစိတ်တစ်လုံးစီဖြစ်ခိုက်၌ ခန္ဓာငါးပါးလုံးဖြစ်ပေါ်၏။

"ဤစွဲယူအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဤသို့ပေါင်းယှူခြင်း စုရုံးခြင်း အညီအမျှဖြစ်ခြင်းသည် ဖြစ်သတတ်၊ မြတ်စွာဘုရားသည် 'စွဲ၍ဖြစ်ရာအကြောင်းကိုမြင်သောသူသည် အကျိုးတရားကိုမြင်၏၊ အကျိုးတရားကို မြင်သောသူသည် စွဲ၍ဖြစ်ရာအကြောင်းကိုမြင်၏' ဟု ဤစကားကို ဟောထားတော်မူသည်သာတည်း။ ဤစွဲယူအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် စွဲ၍ဖြစ်ပေါ်လာသော အကျိုးတရားတို့သာတည်း။ ဤစွဲယူအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့၌ လိုချင်တပ်စွန်းမှုကို ဖျောက်ခြင်း လိုချင်တပ်စွန်းမှုကို ပယ်ခြင်းသည် ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာတည်း" ဟု သိအပ်၏။ (မဇ္ဈိမ ၂၈။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ နှာ ၂၅၇-၂၅၈)

DEPENDENCY OF CONSCIOUSNESS ON THE FOUR OTHER KHANDHAS

And it is impossible that any one can explain the passing out of one existence, and the entering into a new existence, or the growth, increase and development of consciousness, independently of corporeality, feeling, perception, and mental formations. (S. XXII. 55)

http://www.dhammadownload.com

သိမှုစိတ်၏ ကျန်ခန္ဓာလေးပါးအပေါ် စွဲမှီပုံ

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် တစ်ဘဝကုန်ဆုံး၍ နောက်ဘဝသစ်သို့ သက်ဝင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ အသိစိတ်၏ ကြီးထွားမှု၊ တိုးတက်မှုနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့ကိုလည်းကောင်း ရှင်းပြလိုလျှင် ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာနှင့် သင်္ခါရတို့ကို မစွဲမှီဘဲ ရှင်းပြ၍မရချေ။

THE THREE CHARACTERISTICS OF EXISTENCE
(ti-lakkhaṇa)

All formations are 'transient' *(anicca);* all formations are 'subject to suffering' *(dukkha);* all things are 'without a self' *(anatta).* (A. III, 134)

Corporeality is transient, feeling is transient, perception is transient, mental formations are transient, consciousness is transient.

And that which is transient, is subject to suffering; and of that which is transient and subject to suffering and change, one cannot rightly say:– 'This belongs to me; this am I; this is my Self'. (S.XXII, 59)

သင်္ခါရတရားတို့၏ လက္ခဏာရေးသုံးပါး
(တိလက္ခဏာ)

သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့သည် မမြဲကုန် (အနိစ္စ)၊ သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏ (ဒုက္ခ)၊ တရားအားလုံးတို့သည် အလိုသို့ မလိုက်ကုန်, အတ္တမရှိကုန် (အနတ္တ)။

http://www.dhammadownload.com

ရုပ်သည် မမြဲ၊ ဝေဒနာသည် မမြဲ၊ သညာသည် မမြဲ၊ သင်္ခါရသည် မမြဲ၊ ဝိညာဏ်သည် မမြဲကုန်။

တစ်ဖန် မမြဲသောတရားသည် ပျက်စီးသွားခြင်းဖြင့် အမြဲနှိပ်စက်လျက်ရှိရာ သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏ဟု မှတ်ယူရမည်။ ထို့နောက်တစ်ဖန် ထိုမမြဲသော ဆင်းရဲသော ပြောင်းလဲတတ်သောတရားကို 'ဤသင်္ခါရတရားတို့သည် ငါ့ဥစ္စာဖြစ်၏၊ ဤသင်္ခါရတရားတို့သည်ငါဖြစ်၏၊ ဤသင်္ခါရတရားတို့သည် ငါ၏အတ္တ'ကိုယ်' ဖြစ်၏ 'ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ပြောဆိုခြင်းငှာ မထိုက်ချေ။ (သံ၊ ၂၂၊ ၅၉)

Therefore, whatever there be of corporeality, of feeling, perception, mental formations, or consciousness, whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near, one should understand according to reality and true wisdom:– 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Self'.

ထို့ကြောင့် အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်လည်းဖြစ်သော အတွင်း အပလည်းဖြစ်သော ကြမ်းတမ်းနူးညံ့သည်လည်းဖြစ်သော အယုတ်အမြတ်လည်းဖြစ်သော အဝေးအနီးလည်းဖြစ်သော ရုပ်ဟူသမျှ၊ ဝေဒနာဟူသမျှ၊ သညာဟူသမျှ၊ သင်္ခါရဟူသမျှ၊ ဝိညာဏ်ဟူသမျှ အားလုံးကို "ဤသင်္ခါရတရားတို့သည် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤသင်္ခါရတရားတို့သည် ငါမဟုတ်၊ ဤသင်္ခါရတရားတို့သည် ငါ့အတ္တ'ကိုယ်' မဟုတ်ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမှန်ကန်သောဉာဏ်ပညာဖြင့် သိနားလည်ရမည်။ (သံ ၂၂၊ ၅၉)

http://www.dhammadownload.com

THE ANATTA DOCTRINE

Individual existence, as well as the whole world, are in reality nothing but a process of ever-changing phenomena which are all comprised in the five Groups of Existence. This process has gone on from time immemorial, before one's birth, and also after one's death it will continue for endless periods of time, as long, and as far, as there are conditions for it.

အနတ္တတရားတော်

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးစီ၏ တည်ရှိခြင်းနှင့် တစ်ကမ္ဘာလုံး၏ တည်ရှိခြင်းတို့သည် အမှန်တကယ်အားဖြင့် အမြဲတစေ ပြောင်းလဲနေသည့် သဘာဝဖြစ်ရပ်၏ နည်းစဉ်တစ်ခုသာ ဖြစ်၏။ ဤသဘာဝဖြစ်ရပ်တို့သည် ခန္ဓာငါးပါးတွင် အားလုံးအကျုံးဝင်ကြ၏။ ဤဖြစ်စဉ်သည် မိမိ မမွေးဖွားမီ အစမထင်သည့် အလွန်ရှေးကျသော အတိတ်ကာလမှ စတင်ခဲ့ပြီးလျှင် မိမိသေဆုံးပြီးသည့်အခါ၌လည်း ၎င်းဖြစ်စဉ် ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရန် အခြေအနေများ ရှိနေသေးသမျှကာလပတ်လုံး အချိန်အကန့်အသတ်မရှိ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေပေဦးမည်။

As stated in the preceding texts, the five Groups of Existence – either taken separately or combined – in no way constitute a real Ego-entity or subsisting personality, and equally no self, soul or substance can be found outside of these Groups as their 'owner'.

ရှေ့ပိုင်းစာကိုယ်၌ ဖော်ပြခဲ့သလို ခန္ဓာငါးပါးသည် တစ်ခုစီယူ

http://www.dhammadownload.com

လျှင်ဖြစ်စေ စုပေါင်း၍ယူလျှင်ဖြစ်စေ အမှန်တကယ်တည်ရှိသည့် အတ္တအထည်ကိုယ် သို့မဟုတ် တည်ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးကို ကိုယ်စားမပြုချေ။ ထို့နည်းအတူပင် ခန္ဓာငါးပါး၏ပြင်ပ၌ ဤခန္ဓာငါးပါးတို့၏ပိုင်ရှင်အဖြစ် မည်သည့်အတ္တ, ဝိညာဉ် သို့မဟုတ် တည်မြဲသောအနှစ်အသားကိုမျှ တွေ့ရှိရမည်မဟုတ်ချေ။

In other words, the five Groups of Existence are 'not-self' (anatta), nor do they belong to a Self (anattaniya). In view of the impermanence and conditionality of all existence, the belief in any form of Self must be regarded as an illusion.

ထပ်နည်းဆိုသော် ခန္ဓာငါးပါးသည် 'အတ္တမဟုတ်'၊ အနတ္တဖြစ်သည့်အပြင် အတ္တ၏ ပိုင်ဆိုင်မှု (ဝါ) ငါ၏ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလည်း မဟုတ်ချေ၊ အနတ္တနိယ ဖြစ်၏။ ဖြစ်တည်မှုဘဝအားလုံး၏ မတည်မြဲခြင်းနှင့် အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်ခြင်းတို့ကို ထောက်ရှုသော်အတ္တကို အသွင်တစ်မျိုးမျိုးဖြင့် တည်ရှိသည်ဟု ယုံကြည်မှုဟူသမျှသည် ထင်ယောင်ထင်မှားမျှသာဖြစ်သည်ဟု မှတ်ယူရပေမည်။

Just as what we designate by the name of 'chariot' has no existence apart from axle, wheels, shaft, body and so forth; or as the word 'house' is merely a convenient designation for various materials put together after a certain fashion so as to enclose a portion of space, and there is no separate house-entity in existence:– in exactly the same way, that which we call

http://www.dhammadownload.com

a 'being' or an 'individual', or a 'person', or by the name 'I', is nothing but a changing combination of physical and psychical phenomena, and has no real existence in itself.

'ရထား'ဟု ကျွန်ုပ်တို့အမည်သတ်မှတ်၍ ခေါ်ဆိုနေသောအရာသည် ဝင်ရိုး, လှည်းဘီးများ, လှည်းသန်, လှည်းကိုယ်ထည် စသည်တို့မှလွဲ၍ မတည်ရှိသကဲ့သို့လည်းကောင်း၊ သစ်, သံ, သွတ် စသည့်အိမ်ဆောက်ပစ္စည်းအမျိုးမျိုးဖြင့် ဟင်းလင်းပြင်အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကို ကာရံမိအောင် ပုံဟန်တစ်မျိုးဖြင့် စုဖွဲ့တည်ဆောက်ထားသည့်အရာကို 'အိမ်'ဟု အမည်သတ်မှတ်ခြင်းသည် အဆင်ပြေစွာ ပြောဆိုရုံအတွက်မျှသာဖြစ်၍ သီးခြားတည်ရှိသော အိမ်အနှစ်အသား မရှိသကဲ့သို့ လည်းကောင်း၊ ထို့နည်းအတူ ချုပ်စွပ်သာလျှင် 'သက်ရှိ' သို့မဟုတ် 'သတ္တဝါတစ်ဦး' သို့မဟုတ် 'ပုဂ္ဂိုလ်' သို့မဟုတ် 'ကျွန်ုပ်' စသည်ဖြင့် အမည်သတ်မှတ်၍ ကျွန်ုပ်တို့ခေါ်ဆိုနေသောအရာသည် ပြောင်းလဲနေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ် အပေါင်းအစုတစ်ခုသာ ဖြစ်၍ အမှန်တကယ် တည်ရှိသောအရာမဟုတ်ချေ။

This is, in brief, the Anatta Doctrine of the Buddha, the teaching that all existence is void (suñña) of a permanent self or substance. It is the fundamental Buddhist doctrine, not found in any other religious teaching or philosophical system. To grasp it fully, not only in an abstract and intellectual way, but by constant reference to actual experience, is an indispen-

http://www.dhammadownload.com

sable condition for the true understanding of the Buddha-Dhamma and for the realization of its goal.

The Anatta-Doctrine is the necessary outcome of the thorough analysis of actuality, undertaken, e.g. in the Khandha Doctrine of which only a bare indication can be given by means of the texts included here.

For a detailed survey of the Khandhas see B. Dict.

ဤသည်ကား ဖြစ်တည်မှုဘဝအားလုံး၌ တည်မြဲသော အတ္တသို့မဟုတ် အနှစ်အသား မရှိခြင်း(သုည)သဘောကို သင်ပြပေးသော မြတ်စွာဘုရား၏ အနတ္တဒေသနာ အကျဉ်းဖြစ်၏။ အနတ္တသဘောသည် အခြားမည်သည့်ဘာသာရေးသင်ပြမှု၌လည်းကောင်း မည်သည့် ဒဿနိကစနစ်၌လည်းကောင်း မပါရှိသော ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အခြေခံတရားတော်ဖြစ်၏။ အနတ္တသဘောကို တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုဆိုင်ရာ စိတ္တဇအကြောင်းအရာတစ်ရပ်အနေဖြင့် မမှတ်ယူဘဲ တကယ့်ဘဝအတွေ့အကြုံနှင့် မပြတ်ယှဉ်စပ်၍ အပြည့်အဝနားလည်အောင် ကြိုးစားခြင်းသည် ဗုဒ္ဓဓမ္မကို မှန်ကန်စွာ နားလည်ရန်နှင့် ဗုဒ္ဓဓမ္မပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိနိုင်ရန်တို့အတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော အခြေအနေ တစ်ရပ် ဖြစ်ပေ၏။

ဤတွင် စာကိုယ်၌ သိသာရုံမျှ ညွှန်ပြထားသည့် ခန္ဓဒေသနာဖြင့် အမှန်တရားကို နိုက်နိုက်ချွတ်ချွတ် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရာတွင် အနတ္တတရားတော်သည် လိုအပ်သောရလဒ်အဖြစ် ပေါ်ပေါက်လာပါသည်။

ခန္ဓာများကို အသေးစိတ် စိစစ်ထားခြင်းကို ဗုဒ္ဓအဘိဓာန်တွင် ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

Suppose a man who was not blind beheld the many bubbles on the Ganges as they drove along, and he watched them and carefully examined them; then after he had carefully examined them they would appear to him empty, unreal and unsubstantial.

In exactly the same way does the monk behold all the corporeal phenomena, feelings, perceptions, mental formations, and states of consciousness–whether they be of the past, or the present, or the future, far or near. And he watches them, and examines them carefully; and, after carefully examining them, they appear to him empty, void and without a Self. (S. XXII. 95)

ဥပမာသော်ကား မျက်စိအမြင်ရှိသော ယောကျ်ားသည် ဂင်္ဂါမြစ်ရေအလျဉ်တွင် မျောပါသွားကြသော ရေမြှုပ်စိုင်ကြီးများကို ကြည့်ရာ၏၊ တစိမ့်စိမ့်ရှုရာ၏၊ အသင့်အားဖြင့် ဆင်ခြင်ရာ၏၊ ထိုယောကျ်ားသည် ကြည့်နေစဉ် တစိမ့်စိမ့်ရှုနေစဉ် အသင့်အားဖြင့် ဆင်ခြင်နေစဉ် ရေမြှုပ်စိုင်ကြီးသည် အသုံးမဝင်ဟူ၍သာ ထင်ရာ၏၊ အချည်းနှီးဟူ၍သာ ထင်ရာ၏၊ အနှစ်မဲ့ဟူ၍သာ ထင်ရာ၏။

ထို့အတူပင်လျှင် ရဟန်းသည် အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်လည်းဖြစ်သော အဝေးအနီးလည်းဖြစ်သော ရုပ်အားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ ဝေဒနာအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ သညာအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ သင်္ခါရအားလုံးကိုလည်းကောင်း၊ ဝိညာဏ်အားလုံးကိုလည်းကောင်း ကြည့်၏၊ တစိမ့်စိမ့်ရှု၏၊ အသင့်အားဖြင့် ဆင်ခြင်၏၊ ထိုရဟန်းသည်

http://www.dhammadownload.com

ထိုကြည့်နေစဉ် တစိမ့်စိမ့်ရှုနေစဉ် အသင့်အားဖြင့် ဆင်ခြင်နေစဉ် ထို ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်အားလုံးသည် အသုံးမဝင် ဟူ၍သာ ထင်ရာ၏၊ အချည်းနှီးဟူ၍သာ ထင်ရာ၏၊ အနှစ်မဲ့ဟူ၍သာ ထင်ရာ၏၊ သုညသာဖြစ်ပြီး အတ္တမရှိသည်အဖြစ်သာ ထင်မြင်လာ၏။

(သံ၊ ၂၂၊ ၉၅။ သံ၊ ၃၊ ဖေဏပိဏ္ဍူပမသုတ်၊ မြန်မာပြန် ၁၀၇)

Whoso delights in corporeality, or feeling, or perception, or mental formations, or consciousness, he delights in suffering; and whoso delights in suffering, will not be freed from suffering. Thus I say. (S. XXII. 29)

မည်သူမဆို ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရသို့မဟုတ် ဝိညာဏ်၌ သာယာနေလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခ၌ သာယာနေခြင်းပင်ဖြစ်၏၊ မည်သူမဆို ဆင်းရဲဒုက္ခ၌ သာယာနေလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခမှ မလွတ်မြောက်နိုင်။ သို့ဖြစ်၍ ဤသို့ ငါမိန့်ဆို၏ – (သံ၊ ၂၂၊ ၂၉)

'How can you find delight and mirth
Where there is burning without end?
In deepest darkness you are wrapped!
Why do you not seek for the light?

'လူအပေါင်း၌ ကိလေသာမီး အမြဲတောက်လောင်နေပါလျက်
အဘယ့်ကြောင့် ပျော်မြူးရယ်ရွှင်ဘိသနည်း၊
အဘယ့်ကြောင့် နှစ်လိုဝမ်းသာခြင်း ဖြစ်ဘိသနည်း၊
အဝိဇ္ဇာ မိုက်မှောင်ကြီးဖြင့် ပိတ်ဆီးမြှေးယှက်အပ်ကုန်သည် ဖြစ်ပါလျက်

http://www.dhammadownload.com

သင်တို့သည် အဘယ့်ကြောင့်ပညာဆီမီးကို မရှာဘဲ နေကြကုန်သနည်း။

'Look at this puppet here, well rigged,
A heap of many sores, piled up,
Diseased, and full of greediness,
Unstable, and impermanent!

'အဆန်းတကြယ်ပြုလုပ်အပ်သော အရုပ်နှင့်တူသော
(အရိုးစုသုံးရာတို့ဖြင့်) ထောက်ထားအပ်သော
နာကျင်တတ်သော
များစွာသောသူတို့ ကြံစည်အပ်သော (ကိုးပေါက်ဒွါရ)
အမာဝရှိသော
ကိုယ်ကို ကြည့်ရှုလော့၊ ယင်းကိုယ်၏ အမြဲအရှည်တည်ခြင်းသည် မရှိချေတကား။

'Devoured by old age is this frame,
A prey to sickness, weak and frail;
To pieces breaks this putrid body,
All life must truly end in death.' (Dhp. 146-148)

'ဤရူပကာယသည် ဆွေးမြည့်အိုမင်းတတ်၏၊
အနာရောဂါတို့၏ တည်နေရာလည်းဖြစ်၏၊ ယိုယွင်းပျက်စီးတတ်၏။
အသက်ရှင်နေရခြင်းသည် သေခြင်းလျှင်အဆုံးရှိရကား
ထိုကိုယ်သည် ပုပ်သည်ဖြစ်၍ ပျက်စီးရလတ္တံ့။

(ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၄၆-၁၄၈)

http://www.dhammadownload.com

THE THREE WARNINGS

Did you never see in the world a man, or a woman, eighty, ninety, or a hundred years old, frail, crooked as a gable-roof, bent down, resting on crutches, with tottering steps, infirm, youth long since fled, with broken teeth, grey and scanty hair or none, wrinkled, with blotched limbs? And did the thought never come to you that you also are subject to decay, that you also cannot escape it?

သေမင်းတမန် သုံးမျိုး

"သင်သည် လူ့ပြည်တို့၌ အိမ်အခြင်ကဲ့သို့ကိုင်းသော ခါးကုန်းသော တောင်ဝှေးကို အားထားနေရသော တုန်တုန်ရီရီသွားလာနေသော အိုနာနိုပ်စက်နေသော အရွယ်လွန်သော သွားကျိုးသော ဆံဖြူသော ခေါင်းပြောင်နေသော ဦးခေါင်းတုန်လှုပ်သော အရေတွန့်လိပ်၍ မှဲ့ခြောက်တို့နှင့် ပြွမ်းနေသည့်ကိုယ်ရှိသော အသက်အားဖြင့် ရှစ်ဆယ် သို့မဟုတ် ကိုးဆယ် သို့မဟုတ် တစ်ရာရှိသော အမယ်အိုကိုဖြစ်စေ အဘိုးအိုကိုဖြစ်စေ မမြင်ခဲ့ပါသလော။ သင်သည် 'ငါသည်လည်း အိုခြင်းသဘောရှိ၏၊ အိုခြင်းသဘောကို မလွန်နိုင်ချေ၊ ငါသည် ယခုအခါ ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ကောင်းမှုကိုပြုအံ့' ဟု ဤသို့သော စိတ်အကြံသည် မဖြစ်ခဲ့ပါသလော။"

Did you never see in the world a man, or a woman who, being sick, afflicted, and grievously ill, wallowing

http://www.dhammadownload.com

in his own filth, was lifted up by some and put to bed by others? And did the thought never come to you that you also are subject to disease, that you also cannot escape it?

"သင်သည် လူ့ပြည်တို့၌ အနာဖြင့်နှိပ်စက်အပ်သော ဆင်းရဲခြင်းရောက်နေသော ပြင်းစွာမကျန်းမာသော မိမိ၏ကျင်ကြီးကျင်ငယ်၌ လိမ်းကျံပေရေလျက် အိပ်ရသော သူတစ်ပါးထူပေးမှ ထနိုင်သော အိပ်ရာသို့ သူတစ်ပါးတို့ ချီမပို့ဆောင်အပ်သော လူနာမိန်းမကိုသော်လည်းကောင်း လူနာယောကျ်ားကိုသော်လည်းကောင်း သင် မမြင်ခဲ့ပါသလော။ သင်သည် 'ငါသည်လည်း နာခြင်းသဘောရှိ၏၊ နာခြင်းသဘောကိုမလွန်နိုင်၊ ယခုအခါ ငါသည် ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း နှုတ်ဖြင့် လည်းကောင်း စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ကောင်းမှုကိုပြုအံ့' ဟု ဤသို့သော စိတ်အကြံသည် မဖြစ်ခဲ့ပါသလော။"

Did you never see in the world the corpse of a man, or a woman, one or two or three days after death, swollen up, blue-black in colour, and full of corruption? And did the thought never come to you that you also are subject to death, that you also cannot escape it?

(A. III. 35)

"သင်သည် လူ့ပြည်တို့၌ သေ၍တစ်ရက် သို့မဟုတ် နှစ်ရက် သို့မဟုတ် သုံးရက်ရှိပြီးဖြစ်သော ဖူးဖူးရောင်နေသော ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက် ညိုမည်းနေသော ပြည်ကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ဖွယ် အပုပ်ရည် ယိုစီးနေသော မိန်းမ သူသေကောင်ကိုဖြစ်စေ ယောကျ်ား သူသေကောင်ကို

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်စေ သင်မမြင်ခဲ့ပါသလော။ သင်သည် 'ငါသည်လည်း သေခြင်းသဘောရှိ၏၊ သေခြင်းသဘောကိုမလွန်နိုင်၊ ယခုအခါ ငါသည် ကိုယ်ဖြင့်လည်းကောင်း နှုတ်ဖြင့်လည်းကောင်း စိတ်ဖြင့်လည်းကောင်း ကောင်းမှုကိုပြုအံ့' ဟု ဤသို့သောစိတ်အကြံသည် မဖြစ်ခဲ့ပါသလော။"

(အံ၊၃၊၃၅။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ ဒေဝဒူတသုတ်၊ ၁၅၅-၇)

SAMSĀRA

Inconceivable is the beginning of this *Saṁsāra;* not to be discovered is any first beginning of beings, who obstructed by ignorance, and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. (S. XV. 3)

သံသရာ

ဤသံသရာ၏အစကို မမြင်သိနိုင်၊ သတ္တဝါတို့၏ ပထမဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှာဖွေ၍မတွေ့ရှိနိုင်၊ ဤသံသရာကား အစမရှိ၊ အဝိဇ္ဇာ ဟူသော အပိတ်အပင်၊ တဏှာဟူသော သံယောဇဉ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ပြေးသွားကျင်လည်နေကြရသော သတ္တဝါတို့၏ ရှေ့အစွန်းကား မထင်။ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ ပြေးသွားကျင်လည်လျက်သာ ရှိကြ၏။

(သံယုတ်၊ ၁၅၊ ၁၃။ သံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ၁၁၃၊ ဂဒ္ဒုလဗဒ္ဓသုတ်)

Saṁsāra–the wheel of existence, lit. the 'Perpetual Wandering',–is the name given in the Pāḷi scriptures to the sea of life ever restlessly heaving up and down, the symbol of this continuous process of ever again and

http://www.dhammadownload.com

again being born, growing old, suffering, and dying. More precisely put: Samsāra is the unbroken sequence of the fivefold Khandha-combinations, which, constantly changing from moment to moment, follow continually one upon the other through inconceivable periods of time.

သံသရာဟူသော ဘဝစက်ရဟတ်သည် 'ထာဝရကျင်လည်ခြင်း' ဟု တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်ရှိ၏။ သံသရာသည် ပါဠိစာပေတွင် အမြဲတစေ မတည်ငြိမ်ဘဲ မိုမောက်ကြွတက်ပြီးလျှင် ပြန်လည်နိမ့်ဆင်းသွားသည့် ဘဝသမုဒ္ဒရာကို ရည်ညွှန်းထားသောအမည်ဖြစ်၏၊ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ မွေးဖွားခြင်း, ကြီးပြင်းအိုမင်းရင့်ရော်ခြင်း, ဆင်းရဲခြင်းနှင့် သေဆုံးခြင်းတို့၏ တစ်ရှိမစဲဖြစ်ပျက်နေသည့် ဖြစ်စဉ်၏အမှတ်သင်္ကေတဖြစ်၏။ ပို၍တိကျစွာ ဆိုရလျှင် သံသရာဟူသည် ပြတ်တောက်ခြင်းမရှိသော ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကြီးတစ်ခုဖြစ်၏။ ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းအစုသည် စိတ်ကူးကြံဆ၍ မရနိုင်သော အချိန်ကာလများကို ဖြတ်သန်း၍ တစ်စုပြီးတစ်စု ခဏမစဲ အမြဲတစေ ပြောင်းလဲလျက်ရှိ၏။

Of this Samsāra a single life time constitutes only a tiny fraction. Hence, to be able to comprehend the first Noble Truth, one must let one's gaze rest upon the Samsāra, upon this frightful sequence of rebirths, and not merely upon one single life time, which, of course, may sometimes be not very painful.

http://www.dhammadownload.com

ဤဘဝသံသရာတွင် တစ်ဘဝဟူသည်မှာ အလွန်သေးငယ်သော အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုမျှသာဖြစ်၏။ သို့ဖြစ်၍ ပဌမအရိယသစ္စာကို နားလည်သဘောပေါက်ရန်အတွက် တစ်ဘဝမျှလောက်ကိုသာ မရှုကြည့်ဘဲ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော ပဋိသန္ဓေနေခြင်းအစဉ် ဟူသည့် သံသရာမြင်ကွင်းကျယ်ကိုရှုမြင်ရမည်။ ဘဝတစ်ခုတည်းလောက်ကိုသာ ရှုကြည့်လျှင် တစ်ခါတစ်ရံတွင် အလွန်တရာဆင်းရဲသည်ဟု မထင်မြင်ရဘဲ ရှိတတ်သည်။

The term 'suffering' (dukkha), in the first Noble Truth refers therefore, not merely to painful bodily and mental sensations due to unpleasant impressions, but it comprises in addition everything productive of suffering or liable to it.

The Truth of Suffering teaches that, owing to the universal law of impermanence, even high and sublime states of happiness are subject to change and destruction, and that all states of existence are therefore unsatisfactory, without exception carrying in themselves the seeds of suffering.

ထို့ကြောင့် ပဌမအရိယသစ္စာတွင် ပါရှိသော ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) ဟူသောဝေါဟာရသည် မနှစ်မြို့ဖွယ်သောအာရုံများနှင့် ထိတွေ့သဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်း ဝေဒနာများ လောက်ကိုသာ ရည်ညွှန်းသည်မဟုတ်ဘဲ ဆင်းရဲတတ်သည့်သို့မဟုတ် ဆင်းရဲမှုကိုဖြစ်စေတတ်သည့် အရာအားလုံးကိုလည်း ရည်ညွှန်း၏။

http://www.dhammadownload.com

သို့ဖြစ်၍ ဒုက္ခသစ္စာသင်ပြပေးသောအချက်များမှာ (၁) မတည်မြဲခြင်းဟူသော စကြဝဠာနိယာမအရ မြင့်မား, သိမ်မွေ့သော ပျော်ရွှင်ချမ်းသာမှုများသည်ပင် ပြောင်းလဲပျက်စီးတတ်ကြ၏၊ (၂) ဘဝ၏အခြေအနေအားလုံးသည် ပြောင်းလဲတတ်သောသဘောကြောင့် ကျေနပ်စဖွယ် မရှိဘဲ ဘဝအတွင်း၌ပင်လျှင် ဆင်းရဲခြင်းမျိုးစေ့များကို သယ်ဆောင်ထားလျက်ရှိကြ၏ဟူ၍ ဖြစ်သတည်း။

Which do you think is more: the flood of tears, which weeping and wailing you have shed upon this long way–hurrying and hastening through this round of rebirths, united with the undesired, separated from the desired–this, or the waters of the four oceans?

ဘယ်အရာက ပိုများသည်ဟု သင်ထင်သနည်း– အလွန် ရှည်လျားသော သံသရာလမ်းခရီး၌ တစ်ဘဝပြီးတစ်ဘဝ သင်ပြေးလွှားကျင်လည်စဉ် မချစ်မနှစ်သက်အပ်သောအရာများ, ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ပေါင်းသင်းနေထိုင်ရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်သောအရာများ, ပုဂ္ဂိုလ်များနှင့် ခွဲခွာရခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း သင်ငိုကြွေး, မြည်တမ်းရသဖြင့် ယိုစီးထွက်ကျခဲ့ရသော မျက်ရည်အစုနှင့် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း၌ရှိသည့် ရေများသည် မည်သည်က ပို၍များသနည်း။

Long have you suffered the death of father and mother, of sons, daughters, brothers, and sisters. And whilst you were thus suffering, you have indeed shed

http://www.dhammadownload.com

more tears upon this long way than there is water in the four oceans.

သင်သည် ဖခင်နှင့် မိခင်တို့ ကွယ်လွန်ခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း၊ သားများ, သမီးများ, ညီအစ်ကိုများနှင့် မောင်နှမများ သေဆုံးကြခြင်းကြောင့် လည်းကောင်း ကာလရှည်ကြာစွာ ပူဆွေးသောကရောက်ခဲ့ရပါ၏၊ ဤသို့ သံသရာခရီးရှည်၌ နှလုံးမချိစဖွယ် ကြီးကျယ်သော ဒုက္ခဆင်းရဲကို သင်ခံစားနေရစဉ် သင်ပူဆွေးငိုကြွေးသဖြင့် ကျခဲ့ရသော မျက်ရည်အစုသည် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း၌ရှိသည့် ရေများထက် ပို၍များပါ၏။

Which do you think is more: the streams of blood that, through your being beheaded, have flowed upon this long way, these, or the waters of the four oceans?

ဘယ်အရာက ပိုများသည်ဟု သင်ထင်သနည်း– ရှည်လျားသော သံသရာခရီးတစ်လျှောက်၌ သင်ဦးခေါင်းအဖြတ်ခံရသဖြင့် ယိုစီးကျလာသည့် သွေးစီးကြောင်းများနှင့် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း၌ရှိသည့် ရေများသည် မည်သည်က ပို၍များသနည်း။

Long have you been caught as robbers, or highway men or adulterers; and, through your being beheaded, verily more blood has flowed upon this long way than there is water in the four oceans.

ရှည်လျားလှသော သံသရာခရီးတစ်လျှောက်၌ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ သင်ပြေးသွားကျင်လည်စဉ်အခါ၌ ဓားပြများအဖြစ် လည်းကောင်း၊ အများသွားလာကြသည့် လမ်းခရီးများ၌ လုယက်တိုက်ခိုက်

http://www.dhammadownload.com

သူများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မုဒိမ်းမှု ကျူးလွန်သူများအဖြစ် လည်းကောင်း သင်အဖမ်းခံရ၍ ဦးခေါင်းအဖြတ်ခံရသဖြင့် ယိုစီးကျခဲ့သော သွေးများသည် အမှန်ထကယ်ပင် သမုဒ္ဒရာလေးစင်းရေထက် ပို၍ များပါသည်။

But how is this possible?

Inconceivable is the beginning of this *Samsara;* not to be discovered is any first beginning of beings, who, obstructed by ignorance and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. (S. XV. 13)

သို့သော် အဘယ်သို့ ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

ဤသံသရာ၏ အစကို မမြင်သိနိုင်၊ သတ္တဝါတို့၏ ပထမဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှာဖွေ၍မတွေ့ရှိနိုင်၊ ဤသံသရာ၏ အစကို မသိနိုင်၊ မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' နှင့် ပိတ်ဖုံးအပ်ကုန်သည့် တဏှာနှောင်ကြိုးနှင့် ဖွဲ့ချည်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဤဘဝမှ ထိုဘဝ ထိုဘဝမှ ဤဘဝသို့ ပြေးသွားကျင်လည်ကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှေ့အစွန်းသည် မထင်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ အနမတဂ္ဂသံယုတ်၊ တိဏကဋ္ဌသုတ်၊ ၃၉၄)

And thus have you long undergone suffering, undergone torment, undergone misfortune, and filled the graveyards full; truly, long enough to be dissatisfied with all the forms of existence, long enough to turn away and free yourselves from them all. (S. XV. 1)

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့ ရှည်လျားကြာမြင့်သော နေ့ညဉ့်တို့ပတ်လုံး ဆင်းရဲကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ ပြင်းထန်သောဆင်းရဲကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ ပျက်စီးခြင်းကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ သင်းချိုင်းမြေပုံသည် တိုးပွားလှလေပြီ။ အမှန်ပင် ရှည်ကြာလွန်းလှပြီဖြစ်၍ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း၊ တပ်မက်မှုကင်းခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ အနမတဂ္ဂသံယုတ်၊ ပထဝီသုတ်၊ ၃၉၅)

http://www.dhammadownload.com

THE SECOND TRUTH

THE NOBLE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING

ဒုတိယသစ္စာ

ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ

What, now, is the Noble Truth of the Origin of Suffering? It is craving, which gives rise to fresh rebirth, and bound up with pleasure and lust, now here, now there, finds ever-fresh delight. (D. 22)

ယခု ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရားဟူသော ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။ တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော နှစ်သက်, တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွဖြစ်သော ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက်ခြင်းရှိသော တဏှာတည်း။ (ဒီ၊၂၂)

http://www.dhammadownload.com

THE THREEFOLD CRAVING

There is the 'Sensual Craving' *(kãma taṇhã)*, the 'Craving for (Eternal) Existence' *(bhava-taṇhã)*, the 'Craving for Self-Annihilation' *(vibhava-taṇhã)*.

တဏှာသုံးမျိုး

ထိုတဏှာသည် အဘယ်နည်း၊ ကာမဂုဏ်အာရုံများကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း (ကာမတဏှာ)၊ (ထာဝရ) ဘဝတည်နေနိုင်မှုကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း (ဘဝတဏှာ)၊ မိမိ၏ဘဝပြတ်စဲမှုကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း (ဝိဘဝတဏှာ) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၃)

'Sensual Craving' (kãma-taṇhã) is the desire for the enjoyment of the five sense objects.

'Craving for Existence' (bhava-taṇhã) is the desire for continued or eternal life, referring in particular to life in those higher worlds called Fine-material and Immaterial Existences (rũpa-, and arũpa-bhava). It is closely connected with the so-called 'Eternity-Belief' (bhava- or sassata-diṭṭhi), i.e., the belief in an absolute, eternal Ego-entity persisting independently of our body.

'ကာမဂုဏ်အာရုံများကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း' (ကာမတဏှာ) သည် အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့ ဟူသော အာရုံငါးပါးကို ခံစားလိုသည့်ဆန္ဒ ဖြစ်၏။

'ဘဝတည်နေမှုကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း' (ဘဝတဏှာ) သည်

http://www.dhammadownload.com

ဆက်လက်၍အသက်ရှင်နေခြင်း သို့မဟုတ် ထာဝရရှင်သန်နေခြင်းကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဖြစ်၏၊ အထူးသဖြင့် သိမ်မွေ့သည့်ရုပ်ရှိသော ရူပဗြဟ္မာဘဝနှင့် ရုပ်ကင်းမဲ့သည့် အရူပဗြဟ္မာဘဝဟူသည့် အဆင့်မြင့်သော လောကများ၌ တည်နေနိုင်ခြင်းကို နှစ်သက်တပ်မက်၏။ ဤအလိုဆန္ဒသည် 'ဝိညာဉ်၏ ထာဝရတည်မြဲခြင်း – ယုံကြည်မှု' (ဘဝ– သို့မဟုတ် သဿတဒိဋ္ဌိ) နှင့် နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေ၏။ ဆိုလိုသည်မှာ ကျွန်ုပ်တို့၏ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မတည်မမှီဘဲ ပကတိဝိညာဉ်၏ ထာဝရတည်မြဲမှုကို ယုံကြည်ခြင်း (သဿတဒိဋ္ဌိ) နှင့်ဆက်စပ်နေ၏။

'Craving for Self-Annihilation' (lit., 'for non-existence', vibhava-taṇhā) is the outcome of the 'Belief in Annihilation' (vibhava- or uccheda-diṭṭhi), i.e., the delusive materialistic notion of a more or less real Ego which is annihilated at death, and which does not stand in any causal relation with the time before death and the time after death.

'မိမိ၏ဘဝပြတ်စဲမှုကို နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်း' (တစ်နည်း– ဘဝဆက်လက်မဖြစ်ခြင်းကို လိုချင်တပ်မက်မှု– ဝိဘဝတဏှာ) သည် 'သေလျှင် ဘဝပြတ်စဲသည်ဟု ယုံကြည်မှု' (ဝိဘဝ– သို့မဟုတ် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိ) ၏ အကျိုးရလဒ်ဖြစ်၏။ ဆိုလိုသည်မှာ အနည်းအများဆိုသလို စစ်မှန်သောအတ္တ (ဝါ) ဝိညာဉ်တစ်ခုသည် သေဆုံးသည့်အခါ၌ အပြီးအပြတ် ချေမှုန်းသုတ်သင်ခံရပြီးလျှင် မသေဆုံးမီအချိန်နှင့် သေဆုံးပြီးအချိန်တို့၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု၌ ပါဝင်ခြင်းမရှိဟု

http://www.dhammadownload.com

ယူဆသော လွဲမှား၍ ရုပ်ဝတ္ထုဆန်ကာ အခြေအမြစ်မရှိသည့် အယူအဆ ဖြစ်၏။

ORIGIN OF CRAVING

But where does this craving arise and take root? Wherever in the world there are delightful and pleasurable things, there this craving arises and takes root. Eye, ear, nose, tongue, body, and mind, are delightful and pleasurable: there this craving arise and takes root.

လိုချင်တပ်မက်မှု၏ မူလဇာစ်မြစ်

ထိုလိုချင်တပ်မက်မှု–တဏှာဖြစ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ဖြစ်သနည်း၊ တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌တည်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောသည်ရှိ၏၊ ထိုတဏှာဖြစ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်အာရုံ၌ဖြစ်၏၊ တည်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်အာရုံ၌ တည်၏။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောသည် အဘယ်နည်း။ လောက၌ မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်နှင့် စိတ်တို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤနေရာတို့၌ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏။

Visual objects, sounds, smells, tastes, bodily impressions, and mind objects, are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

လောက၌ ရူပါရုံ–အဆင်း၊ သဒ္ဒါရုံ–အသံ၊ ဂန္ဓာရုံ–အနံ့၊ ရသာရုံ–အရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ–အထိအတွေ့နှင့် ဓမ္မာရုံ – တရားသဘောတို့

http://www.dhammadownload.com

သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤနေရာတို့၌ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏။

Consciousness, sense impression, feeling born of sense impression, perception, will, craving, thinking, and reflecting, are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

This is called the Noble Truth of the Origin of Suffering.

လောက၌ အာရုံကိုသိမှု – စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ အာရုံနှင့် စိတ်တို့၏ ထိတွေ့မှု – ဖဿသည် လည်းကောင်း၊ အာရုံထိတွေ့မှု ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု–ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံကို မှတ်သားမှု – သညာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်းသဘော– စေတနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌တပ်မက်ခြင်း–တဏှာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ ကြံစည်ခြင်း–ဝိတက်သည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း–ဝိစာရသည်လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောဖြစ်၏။ ဤနေရာအသီးသီး၌ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်၏ , တည်၏။

ဤတရားသဘောကို အရိယာတို့ သိအပ်သော ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ(ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း အရိယာတို့သိအပ်သည့်အမှန်တရား) ဟု ခေါ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ် ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၃–၂၇၅)

http://www.dhammadownload.com

DEPENDENT ORIGINATION OF ALL PHENOMENA

If, whenever perceiving a visual object, a sound, odour, taste, bodily impression, or a mind-object, the object is pleasant, one is attracted; and if unpleasant, one is repelled.

သဘာဝဖြစ်ရပ်များအားလုံးသည် အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်ခြင်း

လူတစ်ယောက်သည် မျက်စိဖြင့် အဆင်းကိုမြင်၍ ချစ်နှစ်သက်ဖွယ်ရှိသော အဆင်း၌ တပ်စွန်း၏၊ မချစ်မနှစ်သက်ဖွယ်သဘော ရှိသော အဆင်း၌ ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏။

ထို့အတူ နားဖြင့်အသံကိုကြား၍။ ပ။ နှာခေါင်းဖြင့် အနံ့ကို နံ၍။ လျှာဖြင့် အရသာကို လျက်၍။ ပ။ ကိုယ်ဖြင့် အတွေ့အထိကို တွေ့ထိ၍။ ပ။ စိတ်ဖြင့် သဘာဝမှုကို သိ၍ ချစ်နှစ်သက်ဖွယ် သဘောရှိသော သဘာဝမှု၌ တပ်စွန်း၏၊ မချစ်မနှစ်သက်ဖွယ်သဘောရှိသည့် သဘာဝမှု၌ ဒေါသစိတ်ဖြစ်၏။

Thus, whatever kind of 'Feeling' *(vedanā)* one experiences,– pleasant, unpleasant or indifferent–if one approves of, and cherishes the feeling, and clings to it, then while doing so, lust springs up; but lust for feelings means 'Clinging' *(upādāna),* and on clinging depends the (present) 'process of Becoming'; on the process of becoming *(bhava;* here *kamma-bhava,* Karma-process) depends (future) 'Birth' *(jāti);* and dependent on birth

http://www.dhammadownload.com

are 'Decay and Death', sorrow, lamentation, pain, grief and despair. Thus arises this whole mass of suffering. (M. 38)

ထိုသူသည် ချမ်းသာကိုဖြစ်စေ ဆင်းရဲကိုဖြစ်စေ ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သည်ကိုဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ခုသော ဝေဒနာကို ခံစား၏။ ထိုသူသည် ထိုခံစားခြင်းကို နှစ်သက်၏၊ အားရပါးရ ပြောဆို၏၊ သက်ဝင်စွဲလမ်း၍ တည်၏။ ထိုခံစားမှုကို နှစ်သက်ခြင်း အားရပါးရပြောဆိုခြင်း သက်ဝင်စွဲလမ်း၍တည်ခြင်းကြောင့် ထိုသူအား နှစ်သက်ခြင်းဖြစ်၏၊ ခံစားမှုတို့၌ နှစ်သက်ခြင်းသည် စွဲလမ်းမှု(ဥပါဒါန်)တည်း။

ထိုသူအား စွဲလမ်းမှုဟူသောအကြောင်းကြောင့် (ပစ္စုပ္ပန်၌) ဖြစ်ခြင်း 'ဘဝ'(ကမ္မဘဝဟူသော ကံဖြစ်စဉ်)၊ ထိုဘဝဟူသောအကြောင်းကြောင့် (အနာဂတ်၌) ဖြစ်ပွားခြင်း 'ဇာတိ'၊ ဖြစ်ပွားခြင်း 'ဇာတိ' ဟူသော အကြောင်းကြောင့် အိုခြင်း 'ဇရာ', သေခြင်း 'မရဏ', ပူဆွေးခြင်း 'သောက', ငိုကြွေးခြင်း 'ပရိဒေဝ', ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒုက္ခ', စိတ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒေါမနဿ', ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း 'ဥပါယာသ'တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ဤသို့ချမ်းသာမဖက်သော ဆင်းရဲအစု၏ဖြစ်ပွားခြင်းသည် ဖြစ်၏။ (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာတဏှာသင်္ခယသုတ်၊ ၃၃၇)

The formula of the Dependent Origination (paṭicca-samuppāda) of which only some of the twelve links have been mentioned in the preceding passage, may be regarded as a detailed explanation of the Second Truth.

http://www.dhammadownload.com

ပြီးခဲ့သောစာပိုဒ်၌ ဖော်ပြခဲ့သော အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများသည် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှု (၁၂) ချက်မှ အချက်အချို့ဖြစ်သည်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများသည် ဒုတိယအရိယာသစ္စာကို အသေးစိတ်ရှင်းပြချက်တစ်ရပ်ဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်၏။

PRESENT KARMA-RESULTS

Truly, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, impelled by sensuous craving, entirely moved by sensuous craving, kings fight with kings, princes with princes, priests with priests, citizens with citizens; the mother quarrels with the son, the son with the mother, the father with the son, the son with the father; brother quarrels with brother, brother with sister, sister with brother, friend with friend. Thus, given to dissension, quarrelling and fighting, they fall upon one another with fists, sticks, or weapons. And thereby they suffer death or deadly pain.

ကံ၏ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးများ

အမှန်ပင်လျှင် ကာမ (တဏှာ) အထောက်အပံ့ ကာမအရင်းခံ ကာမတည်ရာ ကာမတို့ကြောင့်သာလျှင် မင်းအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ မင်းသားအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ ပုဏ္ဏားအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ ပြည်သူများအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ သားအမိအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ သား

http://www.dhammadownload.com

အဖအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ ညီအစ်ကို မောင်နှမအချင်းချင်းလည်း ငြင်းခုံကြကုန်၏၊ အပေါင်းအဖော်အချင်းချင်းလည်းငြင်းခုံကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် ငြင်းခုံခြင်း ရန်ဖြစ်ခြင်း သဘောကွဲလွဲခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်လျက် အချင်းချင်း လက်တို့ဖြင့်လည်း ပုတ်ခတ်ကြကုန်၏၊ ခဲတို့ဖြင့်လည်း ပေါက်ကြကုန်၏၊ တုတ်တို့ဖြင့်လည်း ရိုက်ကြကုန်၏၊ ဓားလက်နက်တို့ဖြင့်လည်း ထိုးခုတ်ကြကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် ထိုရန်ဖြစ်ရာအရပ်၌ သေခြင်းသို့လည်း ရောက်ကြကုန်၏၊ သေလောက်သော ဆင်းရဲဒုက္ခသို့လည်း ရောက်ကြကုန်၏။

And further, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, impelled by sensuous craving, entirely moved by sensuous craving, people break into houses, rob, plunder, pillage whole houses, commit highway robbery, seduce the wives of others. Then, the rulers have such people caught, and inflict on them various forms of punishment. And thereby they incur death or deadly pain. Now, this is the misery of sensuous craving, the heaping up of suffering in this present life, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, caused by sensuous craving, entirely dependent on sensuous craving.

တစ်ဖန့်ထို့ပြင်လည်း ကာမ (တဏှာ) အထောက်အပံ့ ကာမအရင်းခံ ကာမတည်ရာ ကာမတို့ကြောင့်သာလျှင် အိမ်ကိုလည်း ဖောက်ထွင်းကြကုန်၏၊ ရွာလုံးကျွတ် အိမ်များကိုလည်း တိုက်ခိုက်

http://www.dhammadownload.com

လုယူကြကုန်၏၊ ခရီးလမ်း၌ စောင့်၍လည်း လုယူကြကုန်၏၊ သူ တစ်ပါး၏ မယားကိုလည်း သွားလာကြကုန်၏။ ထိုသူတို့ကို မင်းတို့ သည် ဖမ်းယူ၍ ညှဉ်းပန်းမှုအမျိုးမျိုးတို့ကို ပြုကြကုန်၏။ ထိုသူတို့ သည် ထိုနေရာ၌ သေခြင်းသို့လည်း ရောက်ကြကုန်၏၊ သေလောက် သော ဆင်းရဲဒုက္ခသို့လည်း ရောက်ကြကုန်၏။ ဤသည်လည်း ကာမ အထောက်အပံ့ ကာမအရင်းခံ ကာမလျှင်တည်ရာ ကာမတို့ကြောင့် သာလျှင် ဖြစ်သည့် မျက်မှောင်ဆင်းရဲအစုဖြစ်သော ကာမတို့၏ အပြစ် ပေတည်း။

FUTURE KARMA–RESULTS

And further, people take the evil way in deeds, the evil way in words, the evil way in thoughts; and by taking the evil way in deeds, words and thoughts at the dissolution of the body, after death, they fall into a downward state of existence, a state of suffering, into an unhappy destiny, and the abysses of the hells. But this is the misery of sensuous craving, the heaping up of suffering in the future life, due to sensuous craving, conditioned through sensuous craving, caused by sensuous craving, entirely dependent on sensuous craving.

(M. 13)

ကံ၏ အနာဂတ်အကျိုးများ

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ကာမ (တဏှာ) အထောက်အပံ့ ကာမ အရင်းခံ ကာမတည်ရာ ကာမတို့ကြောင့်သာလျှင် မကောင်းသော အကျင့်ကို ကိုယ် နှုတ် စိတ်တို့ဖြင့် ပြုကျင့်ပြီးလျှင် ထိုသူတို့သည် ခန္ဓာ

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ပျက်စီး၍ သေပြီးသည်မှနောက်၌ ချမ်းသာကင်းသော မကောင်းသူတို့လားရာ ပျက်စီး၍ကျရောက်ရာ ငရဲသို့ရောက်ကုန်၏။ ဤသည်လည်း ကာမအထောက်အပံ့ ကာမအရင်းခံ ကာမလျှင်တည်ရာ ကာမတို့ကြောင့်သာလျှင်ဖြစ်သည့် တမလွန်ဆင်းရဲအစုဖြစ်သော ကာမတို့၏ အပြစ်ပေတည်း။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊
မဟာဒုက္ခက္ခန္ဓသုတ် ၁၂၇-၁၂၈)

'Not in the air, nor ocean-midst,
Nor hidden in the mountain clefts,
Nowhere is found a place on earth,
Where man is freed from evil deeds.'

မကောင်းမှုပြုသူသည် ကောင်းကင်၌
တည်နေသော်လည်းကောင်း၊
သမုဒ္ဒရာအလယ်၌ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊
တောင်ခေါင်းသို့ဝင်၍ တည်နေသော်လည်းကောင်း၊
မကောင်းမှုမှ မလွတ်ရာ။
အကြင်အရပ်၌ တည်နေသော် မကောင်းမှုမှ လွတ်ရာ၏။
ထိုအရပ်မျိုးသည် မရှိနိုင်သည်သာတည်း။ (ဓမ္မပဒ၊ ဂါထာ ၁၂၇)

KARMA AS VOLITION

It is volition *(cetanā)* that I call 'Karma' (action). Having willed, one acts by body, speech, and mind.

There are actions *(kamma)* ripening in hells... ripening in the animal kingdom...ripening in the domain

http://www.dhammadownload.com

of ghosts...ripening amongst men...ripening in heavenly worlds.

The result of actions *(vipāka)* is of three kinds: ripening in the present life, in the next life, or in future lives. (A. VI. 63)

ကံအဖြစ် စေတနာ

စေတနာဖြင့် စေ့ဆော်တိုက်တွန်းပြီး၍ ကိုယ်ဖြင့်ဖြစ်စေ နှုတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ စိတ်ဖြင့်ဖြစ်စေ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံတို့ကို ပြုရကား စေတနာကို ကံဟူ၍ ငါဆို၏။

ကံတို့၏ ထူးသောအဖြစ်သည် အဘယ်နည်း။

ငရဲ၌ ခံစားအပ်သည့် အကျိုးရှိသော ကံသည် ရှိ၏၊ တိရစ္ဆာန်ဘုံ၌ ခံစားအပ်သည့် အကျိုးရှိသောကံသည် ရှိ၏၊ ပြိတ္တာဘုံ၌ ခံစားအပ်သည့် အကျိုးရှိသောကံသည် ရှိ၏၊ လူ့ဘုံလောက၌ ခံစားအပ်သည့် အကျိုးရှိသောကံသည် ရှိ၏၊ နတ်ဘုံလောက၌ ခံစားအပ်သည့်အကျိုးရှိသော ကံသည် ရှိ၏။ ဤသည်ကို ကံတို့၏ ထူးသောအဖြစ်ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ကံတို့၏ အကျိုး (ဝိပါက) ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ယခုဘဝ၌ဖြစ်စေ ဒုတိယဘဝ၌ဖြစ်စေ အခြားအလှည့်ကြုံရာဘဝ၌ဖြစ်စေ ခံစားအပ်သော ကံတို့၏ အကျိုးကို သုံးမျိုးရှိ၏ဟု ငါဆို၏။ (အံဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဆက္ကနိပါတ်၊ နိဗ္ဗေဓိကသုတ်၊ ၄၅၆)

INHERITANCE OF DEEDS (KARMA)

All beings are the owners of their deeds *(kamma, Skr: karma),* the heirs of their deeds: their deeds are

http://www.dhammadownload.com

the womb from which they sprang, with their deeds they are bound up, their deeds are their refuge. Whatever deeds they do–good or evil–of such they will be the heirs. (A.X. 206)

ကံ၏အမွေခံ

သတ္တဝါအားလုံးသည် မိမိတို့၏ကံသာလျှင် ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ ရှိကုန်၏၊ ကံ၏အမွေခံတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏၊ ကံသာလျှင် အကြောင်းရှိကုန်၏ (ကံဟူသော သားအိမ်မှ ခုန်ထွက်လာကြ၏)၊ ကံသာလျှင် ဆွေမျိုးရှိကုန်၏ (သူတို့၏ကံများနှင့် ချည်နှောင်ခံကြရ၏)၊ ကံသာလျှင် လဲလျောင်းကိုးကွယ်ရာ ရှိကုန်၏။ ကောင်းသည်လည်းဖြစ်စေ မကောင်းသည်လည်းဖြစ်စေ အကြင်ကံကိုပြုကုန်၏၊ ထိုကံ၏ အမွေခံတို့သာ ဖြစ်ကုန်၏။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်၊ ဒသကနိပါတ်၊ သံသပ္ပနီယသုတ်၊ ၄၈၅)

And wherever the beings spring into existence, there their deeds will ripen; and wherever their deeds be ripen, there they will earn the fruits of those deeds, be it in this life, or be it in the next life, or be it in any other future life. (A. III. 33)

အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံရှိသူ၏အတ္တဘောသည် ဖြစ်၏၊ ထိုဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ ထိုဘုံဝယ် မျက်မှောက်ဘဝ၌သော်လည်းကောင်း၊ ဒုတိယဘဝ၌သော်လည်းကောင်း၊ အဆက်ဆက်သောဘဝ၌သော်လည်းကောင်း ထိုကံ၏အကျိုးကို ခံစားရ၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ နိဒါနသုတ်၊ ၁၅၂)

http://www.dhammadownload.com

There will come a time when the mighty ocean will dry up, vanish, and be no more. There will come a time when the mighty earth will be devoured by fire, perish, and be no more. But yet there will be no end to the suffering of beings, who, obstructed by ignorance, and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths. (S. XXII. 99)

မဟာသမုဒ္ဒရာခြောက်ခန်းရသော အလွန်ခြောက်ခန်းရသော မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့သော အခါမျိုးကား ရှိသေး၏၊ ဤမြေကြီးသည် မီးလောင်ပျက်စီး၍ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့သောအခါမျိုးကား ရှိသေး၏၊ အဝိဇ္ဇာဟူသော အပိတ်အပင် တဏှာဟူသော သံယောဇဉ် ရှိသည်ဖြစ်၍ သံသရာ၌ ပြေးသွားကျင်လည်နေကြရသော သတ္တဝါတို့၏ ဆင်းရဲ၏ အဆုံးပြုမှုကို ငါဘုရားသည် မဟောနိုင်သည်သာတည်း။

(၁။ သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ဂဒ္ဒုလဗဒ္ဓသုတ်၊ ၁၁၃)

Craving (taṇhā), however, is not the only cause of evil action, and thus of all the suffering and misery produced thereby in this and the next life; but wherever there is craving, there dependent on craving, may arise envy, anger, hatred, and many other evil things productive of suffering and misery.

And all these selfish, life-affirming impulses and actions, together with the various kinds of misery produced thereby here or thereafter, and even all the

http://www.dhammadownload.com

five groups of phenomena constituting life–everything is ultimately rooted in blindness and ignorance (avijjā).

လိုချင်တပ်မက်မှု (တဏှာ) သည် မကောင်းမှု ပြုလုပ်ခြင်း၏ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းတရားကား မဟုတ်ချေ၊ သို့အတွက် ဤဘဝနှင့် နောက်ဘဝအဆက်ဆက်တို့၌ ဖြစ်ပေါ်သော ထိုမကောင်းမှု၏ ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး၏ တစ်ခုတည်းသောအကြောင်းတရားလည်း မဟုတ်ချေ။ သို့သော် တဏှာဖြစ်ပေါ်သော နေရာတိုင်း၌ တဏှာကို အမှီပြု၍ မနာလိုမှု၊ စိတ်ဆိုးမှု၊ မုန်းတီးမှုနှင့် အခြား မကောင်းသည့် တရားများလည်း ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ကြ၏။ ဤတရားဆိုးအားလုံးသည် ပင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်၏။

ထို့အပြင် ဤအတ္တဆန်သော အသက်ရှင်မှုကို အတည်ပြုပေးကြသော လှုံ့ဆော်မှုများနှင့် ပြုလုပ်မှုများသည်လည်းကောင်း၊ ထိုပြုလုပ်မှုများက ယခုဘဝ၌ဖြစ်စေ နောင်ဘဝများ၌ဖြစ်စေ ဖြစ်ပေါ်စေသော ဆင်းရဲဒုက္ခအမျိုးမျိုးသည်လည်းကောင်း၊ ဘဝကို ဖွဲ့စည်းပေးသည့် ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်လည်းကောင်း – အရာအားလုံးပင်လျှင် နောက်ဆုံး၌ ကန်းခြင်းနှင့် မသိခြင်း (အဝိဇ္ဇာ) တွင် အမြစ်တွယ်လျက် ရှိကြပေ၏။

KARMA

The second Noble Truth serves also to explain the causes of the seeming injustices in nature, by teaching that nothing in the world can come into existence without reason or cause, and that not only our latent tendencies, but our whole destiny, all weal and woe,

http://www.dhammadownload.com

result from causes (Karma), which we have to seek partly in this life, partly in former states of existence. These causes are the life-affirming activities (kamma, Skr: karma) produced by body, speech and mind.

ကံ

ဒုတိယအရိယသစ္စာသည် ဤကမ္ဘာပေါ်၌ မည်သည့်အရာမဆို အကြောင်းမရှိဘဲ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကျွန်ုပ်တို့၏ သန္တာန်၌ ကိန်းဝပ်နေသည့် စိတ်ညွတ်မှုများသာမက ကျွန်ုပ်တို့၏ အကောင်းအဆိုး ဘဝကံကြမ္မာအားလုံးသည်လည်း ကံဟူသော အကြောင်းတရားများမှ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကိုလည်းကောင်း သင်ကြားပေး၏၊ ထိုကံအကြောင်းတရားများအနက် အချို့ကံတို့သည် ဤဘဝတွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ပြုလုပ်ချက်များ ဖြစ်ပြီးလျှင် အချို့ကံတို့မှာ အတိတ်ဘဝများ၌ ကျွန်ုပ်တို့ပြုလုပ်ထားသည့်ကံများ ဖြစ်ကြ၏။ ဤကံအကြောင်းတရားတို့သည် ကိုယ်, နှုတ်, စိတ်တို့ဖြင့် ပြုလုပ်ထားသော အသက်ရှင်နေမှုကို အတည်ပြုပေးကြသည့်ပြုလုပ်မှုများ (ကံများ) ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယအရိယသစ္စာသည် သဘာဝ၌ မတရားမှုများဟု ထင်မြင်ရသောဖြစ်ရပ်များ၏ အကြောင်းတရားများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက်လည်း အကျိုးဆောင်ပေး၏။

Hence it is this threefold action (kamma) that determines the character and destiny of all beings. Exactly defined Karma denotes those good and evil volitions (kusala-akusala-cetanā), together with rebirth. Thus existence, or better the Process of Becoming

http://www.dhammadownload.com

(bhava), consists of an active and conditioning 'Karma Process' (kamma-bhava), and of its result, the 'Rebirth Process' (upapatti-bhava).

သို့ဖြစ်၍ ဤပြုလုပ်မှု (ကံ) သုံးမျိုးသည်ပင်လျှင် သတ္တဝါအားလုံး၏ပင်ကိုလက္ခဏာနှင့်ကံကြမ္မာကို ဆုံးဖြတ်ပေးကြ၏။ တိတိကျကျ အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရသော် ကံသည် ကောင်းသောစေတနာများ (ကုသလစေတနာ) နှင့် ဆိုးသောစေတနာများ (အကုသလ စေတနာ) နှင့်တကွ ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေသော ကံစွမ်းရည်သတ္တိတို့ဖြစ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် ဘဝဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ပို၍ကောင်းသည်မှာ ဘဝဖြစ်စဉ် (ဘဝ) ၌ပြုလုပ်မှုနှင့် အခြေအနေ့ဖန်တီးမှု 'ကံဖြစ်စဉ်' (ကမ္မဘဝ) နှင့် ၎င်း၏အကျိုးတရား 'ဘဝသစ် ပဋိသန္ဓေဖြစ်စဉ်' (ဥပပတ္တိဘဝ) တို့ ပါဝင်ကြ၏။

Here, too, when considering Karma, one must not lose sight of the impersonal nature (anattatā) of existence. In the case of a storm-swept sea, it is not an identical wave that hastens over the surface of the ocean, but it is the rising and falling of quite different masses of water. In the same way it should be understood that there are no real Ego-entities hastening through the ocean of rebirth, but merely life-waves, which, according to their nature and activities (good or evil), manifest themselves here as men, there as animals, and elsewhere as invisible beings.

http://www.dhammadownload.com

ဤနေရာ၌ ကံကိုစဉ်းစားသောအခါ ဘဝ၏ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်သည့် သဘာဝ (အနတ္တတာ) ကို ကျွန်ုပ်တို့ မျက်ခြည်မပြတ်သင့်ချေ။ လေပြင်းမုန်တိုင်းတိုက်ခတ်သွားသောသမုဒ္ဒရာ၏ မျက်နှာပြင်၌ တစ်ခုတည်းဖြစ်သော လှိုင်းလုံးက သမုဒ္ဒရာမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပြေးလွှားသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ လုံးဝကွဲပြားခြားနားကြသည့် ရေထုများ၏ မြင့်တက်ခြင်းနှင့် နိမ့်ကျခြင်းတို့သာဖြစ်ပေ၏။ ထို့နည်းအတူ ကျွန်ုပ်တို့ နားလည်ရမည်မှာ စစ်မှန်သော အတ္တ–အထည်ကိုယ်ဒြပ်များက ပဋိသန္ဓေသမုဒ္ဒရာကို လျင်မြန်စွာဖြတ်သန်းသွားခြင်းမဟုတ်ဘဲ ဘဝလှိုင်းများကသာလျှင် ၎င်းတို့၏သဘာဝနှင့်ပြုလုပ်မှုများ (အကောင်းသို့မဟုတ် အဆိုး) နှင့် လျော်ညီစွာ ဤနေရာ၌ လူများအဖြစ် လည်းကောင်း၊ ထိုနေရာ၌ တိရစ္ဆာန်များအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အခြား တစ်နေရာ၌ မမြင်နိုင်သောသတ္တဝါများအဖြစ်လည်းကောင်း အကောင်အထည် ပေါ်လာကြခြင်းဖြစ်သည်။

Once more the fact may be emphasized here that correctly speaking, the term 'Karma' signifies only the aforementioned kinds of action themselves, and does not mean or include their results.

For further details about Karma see Fund. and B.Dict.

တစ်ဖန်ထပ်မံ၍ ဤနေရာ၌ ပို၍လေးနက်အောင် ပြောဆိုလိုသည်မှာ မှန်ကန်စွာပြောဆိုရလျှင် 'ကံ'သည် ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောပြုလုပ်မှု အမျိုးမျိုးသာဖြစ်ပြီးလျှင် ၎င်းတို့၏အကျိုးတရားများကို မဆိုလို

http://www.dhammadownload.com

ကြောင်း သို့မဟုတ် ထိုအကျိုးတရားများ မပါဝင်ကြောင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဤအကြောင်း ပို၍အသေးစိတ်ကာသိလိုလျှင် ဉာဏတိလောက မဟာထေရ် ရေးသားသည့် ***Fundamentals of Buddhism*** နှင့် ***Buddhist Dictionary***စာအုပ်တို့ကို ကြည့်ပါ။

http://www.dhammadownload.com

THE THIRD TRUTH

THE NOBLE TRUTH OF THE EXTINCTION OF SUFFERING

တတိယအရိယသစ္စာ

ဆင်းရဲချုပ်ရာအမှန်
ဒုက္ခနိရောဓအရိယာသစ္စာ

What, now, is the Noble Truth of the Extinction of Suffering? It is the complete fading away and extinction of this craving, its forsaking and abandonment, liberation and detachment from it.

ယခု ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်ဖြစ်သော ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။ ထိုတဏှာ၏သာလျှင် အကြွင်းမရှိ ကင်းချုပ်ရာ တဏှာကိုစွန့်ရာ တဏှာကိုဝေးစွာစွန့်ရာ တဏှာမှလွတ်မြောက်ရာ တဏှာဖြင့် မကပ်ငြိရာ (နိဗ္ဗာန်) ပေတည်း။

But, where may this craving vanish, where may it

http://www.dhammadownload.com

be extinguished? Wherever in the world there are delightful and pleasurable things, there this craving may vanish, there it may be extinguished. (D. 22)

ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ပယ်အပ်သနည်း၊ ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ချုပ်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောသည် ရှိ၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော၌ ချုပ်၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၆)

Be it in the past, present, or future, whosoever of the monks or priests regards the delightful and pleasurable things in the world as impermanent *(anicca)*, miserable *(dukkha)*, and without a self *(anatta)*, as diseases and cankers, it is he who overcomes craving. (S. XII. 66)

လွန်ပြီးသော အတိတ်ကာလ၌လည်းကောင်း, ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌လည်းကောင်း, နောင်အနာဂတ်ကာလ၌လည်းကောင်း လောက၌ ချစ်အပ် သာယာအပ်သောသဘောကို မမြဲသောသဘော (အနိစ္စ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ ဆင်းရဲသောသဘော (ဒုက္ခ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ အနှစ်သာရမရှိသော သဘော (အနတ္တ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ အနာရောဂါအားဖြင့် ဘေးအားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ ထိုသို့ရှုကြသော သာမဏာ ဗြာဟ္မဏာ ဟူသမျှတို့သည် တဏှာကို ပယ်စွန့်ကုန်၏။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဒု၊ သမ္မသနသုတ် ၃၃၈-၃၃၉)

http://www.dhammadownload.com

DEPENDENT EXTINCTION OF ALL PHENOMENA

And through the total fading away and extinction of Craving *(taṇhā)*, Clinging *(upādāna)* is extinguished; through the extinction of clinging, the Process of Becoming *(bhava)* is extinguished; through the extinction of the (karmic) process of becoming, Rebirth *(jāti)* is extinguished; and through the extinction of rebirth, Decay and Death, sorrow, lamentation, suffering, grief and despair are extinguished. Thus comes about the extinction of this whole mass of suffering. (S. XII. 43)

သင်္ခါရတရားများအားလုံး၏ အကြောင်းကိုစွဲ၍ချုပ်ခြင်း

ထို့အပြင် ထိုလိုချင်တပ်မက်မှု (တဏှာ) ကို အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်သဖြင့် တဏှာအကြွင်းမဲ့ချုပ်ခြင်းကြောင့် စွဲလမ်းမှု (ဥပါဒါန်) ချုပ်၏၊ ဥပါဒါန်ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ခြင်းဘဝ (ကံဖြစ်စဉ် = ကမ္မဘဝ) ချုပ်၏၊ ဖြစ်ခြင်းဘဝ (ကံဖြစ်စဉ်) ချုပ်ခြင်းကြောင့် အနာဂတ်ဘဝပဋိသန္ဓေနေခြင်း (ဇာတိ) ချုပ်၏၊ ဇာတိချုပ်ခြင်းကြောင့် အိုခြင်း, သေခြင်း, စိုးရိမ်ခြင်း, ငိုကြွေးခြင်း, ဆင်းရဲခြင်း, နှလုံးမသာခြင်း, ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့ ချုပ်ကုန်၏။ ဤသို့လျှင် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲအစုသည် ချုပ်၏။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ ဒုက္ခသုတ်၊ ၃၀၆)

Hence the annihilation, cessation and overcoming of corporeality, feeling, perception, mental formations, and consciousness,– this is the extinction of suffering,

http://www.dhammadownload.com

the end of disease, the overcoming of old age and death.

(S. XXII. 30)

သို့ဖြစ်၍ ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရနှင့် ဝိညာဏ်တို့၏ ချုပ်မှု, ငြိမ်းမှု, ကင်းမှုသည် ဆင်းရဲချုပ်မှုပင်တည်း၊ ရောဂါတို့၏ ငြိမ်းမှုပင်တည်း၊ အိုခြင်း သေခြင်း၏ကင်းမှုပင်တည်း။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ဥပ္ပါဒသုတ်၊ ၂၆)

The undulatory motion which we call a wave – and which in the ignorant spectator creates the illusion of one and the same mass of water moving over the surface of the lake–is produced and fed by the wind, and maintained by the stored-up energies.

Now, after the wind has ceased, and if no fresh wind again whips up the water of the lake, the stored-up energies will gradually be consumed, and thus the whole undulatory motion will come to an end. Similarly, if fire does not get new fuel, it will, after consuming all the old fuel, become extinct.

လှိုင်းဟုခေါ်သော မို့မောက်ရွေ့လျားသွားသည့် လှုပ်ရှားမှုသည် မသိနားမလည်သော ကြည့်ရှုနေသူတစ်ဦး၏အမြင်၌ တစ်ခုတည်းသော ရေထုက ကန်ရေမျက်နှာပြင်ပေါ်တွင် ပြေးလွှားသွားသည်ဟု အထင်မှားမိပေလိမ့်မည်။ အမှန်မှာ ထိုလှိုင်းသည် တိုက်ခတ်လာသော လေ၏စွမ်းအင်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် သိုလှောင်ထားလိုက်သော စွမ်းအင်က ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်နေစေခြင်းကြောင့် ရွေ့လျားနေခြင်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်၏။ (ရေထုသည် ဘေးတိုက်ရွေ့လျားသွားခြင်းမရှိဘဲ အထက်အောက် ရွေ့လျားခြင်းသာရှိသည်။)

ယခု လေငြိမ်သက်သွားပြီး လေအသစ်က ကန်ရေပြင်ကိုတွန်းဖိခြင်း မရှိလျှင် သိုလှောင်ထားသောစွမ်းအင်များသည် တဖြည်းဖြည်း ကုန်ခန်းသွားပြီးလျှင် လှိုင်းအသွင် ရွေ့လျားမှု အလုံးစုံသည်လည်း အဆုံးသတ်သွားပေလိမ့်မည်။ ထို့အတူပင် မီးသည် လောင်စာသစ်ကို မရရှိလျှင် လောင်စာဟောင်းအားလုံးကို လောင်ကျွမ်းစေပြီးသည့်နောက်ဝယ် မီးငြိမ်းသွားပါလိမ့်မည်။

Just in the same way this Five-Khandha-process–which in the ignorant worldling creates the illusion of an Ego-entity–is produced and fed by the life-affirming craving (tanhā), and maintained for some time by means of the stored-up life energies.

Now, after the fuel (upādāna), i.e. the craving and clinging to life, has ceased, and if no new craving impels again this Five-Khandha-process, life will continue as long as there are still life-energies stored up, but at their destruction at death, the Five-Khandha-process will reach final extinction.

ထိုနည်းနှင်နှင်ပင်လျှင် မသိနားမလည်သောပုထုဇဉ်တစ်ဦး၏ အမြင်၌ အတ္တ (ဝါ) ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါအဖြစ် အထင်မှားမိသည့် ဤခန္ဓာ ငါးပါးဖြစ်ပျက်အစဉ်သည် ဘဝကိုတပ်မက်သောတဏှာက ဖြစ်ပေါ်စေပြီးလျှင် သိုလှောင်ထားသည့်ဘဝစွမ်းအင်များက ကာလအတန်ကြာ ဆက်လက်တည်တံ့နိုင်အောင် ထိန်းထားပေး၏။

http://www.dhammadownload.com

ယခု ဘဝကို တပ်မက်တွယ်တာနေသော (ဥပါဒါန်) လောင်စာက ကုန်ခန်းသွား၍ နောက်ထပ် တပ်မက်တွယ်တာမှုက ဆက်လက်၍ မစေ့ဆော်မတိုက်တွန်းလျှင် ဤခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပျက်အစဉ်ဟူသော ဘဝသည် သိုလှောင်ထားသည့်ဘဝစွမ်းအင်များ ကျန်ရှိနေသေးသမျှ ဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်သွားပြီးလျှင် စုတိချိန်၌ ထိုစွမ်းအင်များ ကုန်ခန်းသွားသည့်အတွက် ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပျက်အစဉ်သည်လည်း နိဂုံးချုပ်သွားပေတော့၏။

Thus, Nibbāna, or 'Extinction' (Sanskrit: nirvana; from nir + √vā to cease blowing, become extinct) may be considered under two aspects, namely as:

1. 'Extinction-of Impurities' (kilesa-parinibbāna), reached at the attainment of Arahatship, or Holiness, which generally takes place during life-time; in the Suttas it is called 'saupādisesa-nibbāna', i.e. 'Nibbāna with the Groups of Existence still remaining.'

သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန် သို့မဟုတ် 'ချုပ်ငြိမ်းခြင်း' (သက္ကတရိုက် - နိဝါန = တိုက်ခတ်မှုရပ်စဲခြင်း, ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း) ကို အောက်ပါအတိုင်း ရှုထောင့်နှစ်မျိုးမှ ဆင်ခြင်စဉ်းစားနိုင်၏။

၁။ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ပေါက်မြောက်၍ အမြင့်မြတ်ဆုံးအခြေသို့ ရောက်ရှိသွားသောအခါ 'ကိလေသာများ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း' (ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန) အဖြစ် နိဗ္ဗာန်ကို မှတ်ယူနိုင်၏။ ဤအခြေအနေသည် ယေဘုယျအားဖြင့် အသက်ရှင်နေစဉ်အခါ၌ပင် ရောက်ရှိလေ့ရှိ၏။ သုတ္တန်ဒေသနာများ၌ ဤအခြေအနေကို 'သဉပါဒိဒေသနိဗ္ဗာန်' = ဝိပါက်

http://www.dhammadownload.com

နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနှင့် ကမ္မဇရုပ်တို့ ကြွင်းကျန်သေးလျက် မျက်မှောက်ပြုရသော နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်၏။

2. 'Extinction of the Five-Khandha-process' (khandha-parinibbāna), which takes place at the death of the Arahat, called in the Suttas: 'an-upādisesa-nibbāna', i.e.'Nibbāna without the Groups of remaining'.

၂။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်က ပရိနိဗ္ဗာန်စံသောအခါ 'ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ပျက်အစဉ် ချုပ်ငြိမ်းခြင်း' (ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန) အဖြစ် နိဗ္ဗာန်ကို မှတ်ယူနိုင်၏။ သုတ္တန်ဒေသနာများ၌ ဤအခြေအနေကို 'အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်' = ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာလေးပါးနှင့် ကမ္မဇရုပ်တို့ အကြွင်းအကျန်မရှိဘဲ မျက်မှောက်ပြုရသော နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်၏။

NIBBĀNA

This, truly, is Peace, this is the Highest, namely the end of all Karma formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, *Nibbāna.* (A. III. 32)

နိဗ္ဗာန်

ဤသည်ကား အမှန်ပင် ငြိမ်သက်၏၊ အမြင့်မြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ထိုအရာသည်ကား ပြုပြင်စီရင်တတ်သော သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့၏ ငြိမ်းရာ ဥပဓိအားလုံးကို ပယ်စွန့်ရာ တဏှာကုန်ခန်းရာ တပ်မက်ခြင်း ကင်းရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ပင်တည်း။

(အံ၊၃၊၃၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ အာနန္ဒသုတ်၊ ၁၄၉)

http://www.dhammadownload.com

Enraptured with lust, enraged with anger, blinded by delusion, overwhelmed, with mind ensnared, man aims at his own ruin, at the ruin of others, at the ruin of both, and he experiences mental pain and grief. But, if lust, anger, and delusion are given up, man aims neither at his own ruin, nor at the ruin of others, nor at the ruin of both and he experiences no mental pain and grief.

Thus is *Nibbāna* immediate, visible in this life, inviting, attractive, and comprehensible to the wise.

(A. III. 55)

ရာဂဖြင့် တပ်စွန်းသောသူသည် ရာဂနှိပ်စက်ဖိစီးအပ်သည်ဖြစ်၍ ရာဂဖြင့် သိမ်းကျုံးဆွဲဆောင်အပ်သည့်စိတ်ရှိသောကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဒေါသဖြင့် ဖျက်ဆီးအပ်သူသည် ဒေါသနှိပ်စက်ဖိစီးအပ်သည်ဖြစ်၍ ဒေါသဖြင့် သိမ်းကျုံးဆွဲဆောင်အပ်သည့်စိတ် ရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မောဟဖြင့် တွေဝေသောသူသည် မောဟ နှိပ်စက် ဖိစီးအပ်သည်ဖြစ်၍ မောဟဖြင့်သိမ်းကျုံးဆွဲဆောင်အပ်သည့် စိတ် ရှိသောကြောင့်လည်းကောင်း မိမိဆင်းရဲရန်လည်းကြံစည်၏၊ သူတစ်ပါး ဆင်းရဲရန်လည်း ကြံစည်၏၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ပါးစုံဆင်းရဲရန်လည်း ကြံစည်၏၊ စိတ်ကို စွဲမှီ၍ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာခြင်းကိုလည်း ခံစားရ၏။ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ကို ပယ်ခွာလိုက်သော် မိမိဆင်းရဲရန်လည်း မကြံစည်၊ သူတစ်ပါးဆင်းရဲရန်လည်း မကြံစည်၊ မိမိ သူတစ်ပါး နှစ်ပါးစုံဆင်းရဲရန်လည်း မကြံစည်၊ စိတ်ကို စွဲမှီ၍ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာခြင်းကိုလည်း မခံစားရပေ။

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့လျှင် တရားတော်(နိဗ္ဗာန်)သည် အခါမလင့် အကျိုးပေး၏၊ ဤဘဝ၌ပင် ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်၏၊ လာလှည့်ရှုလှည့်ဟု ဖိတ်ခေါ်ထိုက်၏၊ မိမိကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ဆောင်ယူထားထိုက်၏၊ (အရိယာ) ပညာရှိတို့သာ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ သိနိုင် ခံစားနိုင်၏။

(အံ၊၃၊၅၅။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ ပရိဗ္ဗာဇကေသုတ်၊ ၁၇၆-၇)

The extinction of greed, the extinction of hate, the extinction of delusion: this, indeed, is called *Nibbāna.*

(S. XXXVIII. 1)

လောဘ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း, ဒေါသ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း, မောဟ၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း- ဤချုပ်ငြိမ်းခြင်းတို့ကို အမှန်ပင် နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်ဆိုအပ်၏။ (သံ၊၃၈၊၁)

THE ARAHAT, OR HOLY ONE

And for a disciple thus freed, in whose heart dwells peace, there is nothing to be added to what has been done, and naught more remains for him to do. Just as a rock or one solid mass remains unshaken by the wind, even so neither forms, nor sounds, nor odours, nor tastes, nor contacts of any kind, neither the desired nor the undesired, can cause such a one to waver. Steadfast is his mind, gained is deliverance. (A. VI. 55)

http://www.dhammadownload.com

ရဟန္တာ သို့မဟုတ် မြင့်မြတ်သူ

ဤသို့ (ကိလေသာတို့မှ) ကောင်းစွာလွတ်သည်ဖြစ်၍ ငြိမ်သက်သောစိတ်ရှိသည့် ထိုရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်အား ပြုပြီးကိစ္စကို တစ်ဖန်ပွားစေခြင်း မရှိ၊ ပြုရမည့်ကိစ္စလည်း မရှိ။ အပေါက်အခေါင်းမရှိ တခဲနက်သော ကျောက်တောင်သည် လေပြင်းမုန်တိုင်းကြောင့် မတုန်လှုပ်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် ဤသို့ကောင်းစွာလွတ်ပြီးသောစိတ်ရှိသည့် ရဟန်းအား အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာနှင့် အထိအတွေ့တို့သည် လည်းကောင်း၊ အလိုရှိအပ်, အလိုမရှိအပ်သောအရာတို့သည်လည်းကောင်း မတုန်လှုပ်စေနိုင်၊ သိမ်းကျုံး၍ မယူနိုင်ကုန်။ ထိုရဟန်း၏ စိတ်သည် (ကိလေသာတို့နှင့်) မရောနှောသည်သာလျှင် ဖြစ်၏၊ တည်တံ့၏၊ မတုန်လှုပ်ခြင်းသို့ ရောက်၏။

(အံ၊၆၊၅၅။ အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဆက္ကနိပါတ်၊ သောဏသုတ်၊ ၄၂၃)

And he who has considered all the contrasts on this earth, and is no more disturbed by anything whatever in the world, the peaceful One, freed from rage, from sorrow, and from longing, he has passed beyond birth and decay. (Snp. 1048)

တစ်ဖန် လောကဌ်အကြင်သူအား မိမိအတွင်းအပ တရားတို့ကို ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ တစ်စုံတစ်ခုသောလောကဌ် တုန်လှုပ်တတ်သော တဏှာမရှိ၊ ထိုသူသည် ကိလေသာငြိမ်းအေးသူ ဒုစရိုက်အခိုးကင်းသူ ဆင်းရဲကြောင်း ကိလေသာကင်းပြီးသူ တဏှာကင်းပြီးသူဖြစ်၍ ပဋိသန္ဓေနေမှု အိုမှုစသော ဝဋ်ဆင်းရဲကို ကူးမြောက်နိုင်၏။

(သုတ္တနိပါတ်၊ ဂါထာ ၁၀၅၅)

http://www.dhammadownload.com

THE IMMUTABLE

Truly, there is a realm, where there is neither the solid, nor the fluid, neither heat, nor motion, neither this world, nor any other world, neither sun nor moon.

This I call neither arising, nor passing away, neither standing still, nor being born, nor dying. There is neither foothold, nor development, nor any basis. This is the end of suffering. (Ud. VIII. 1)

မပြောင်းလဲသော နိဗ္ဗာန်

အကြင်နိဗ္ဗာန်အရပ်၌ ပထဝီဓာတ်, အာပေါဓာတ်, တေဇောဓာတ်, ဝါယောဓာတ် မရှိ၊ ပစ္စုပ္ပန်လောက တမလွန်လောကလည်း မရှိ၊ နှစ်ပါးစုံသော လ,နေတို့သည်လည်း မရှိကုန်၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် အမှန်ရှိသည်သာတည်း။

ထိုနိဗ္ဗာန်၌ တစ်စုံတစ်ခုသောဘဝမှ လာခြင်းကို ငါမဟော၊ တစ်စုံတစ်ခုသောဘဝသို့ သွားခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ တစ်စုံတစ်ခုသော အရပ်၌ တည်နေခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ ရွေ့လျောစုတေခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ ပဋိသန္ဓေအားဖြင့် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း ငါမဟော၊ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် တည်ရာမရှိ၊ ဖြစ်ခြင်းမရှိ၊ အာရုံပြုမှု မရှိသည်သာတည်း၊ ဤသဘောသည်သာ ဆင်းရဲ၏ အဆုံးတည်း။

(ဥဒါန်းပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၈၊၁၊ ပဌမနိဗ္ဗာနပဋိသံယုတ္တသုတ်၊ ၁၆၀-၁)

There is an Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed. If there were not this Unborn, this Unoriginated, this Uncreated, this Unformed, escape from the

http://www.dhammadownload.com

world of the born, the originated, the created, the formed, would not be possible.

But since there is an Unborn, Unoriginated, Uncreated, Unformed, therefore is escape possible from the world of the born, the originated, the created, the formed. (Ud. VIII. 3)

ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော စီရင်ထားမှုမရှိသော နိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏။ အကယ်၍ ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော စီရင်ထားမှု မရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန်မရှိပါမူ ဤလောက၌ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ထင်ရှားဖြစ်နေမှု ပြုလုပ်ထားမှု စီရင်ထားမှုသဘောရှိသော ခန္ဓာငါးပါးမှ ထွက်မြောက်ရာသည် မထင်ရှားရာ။

သို့သော် အကြင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမှု မရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှု မရှိသော ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော စီရင်ထားမှုမရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန် ရှိနေခြင်းကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ထင်ရှားဖြစ်နေမှု ပြုလုပ်ထားမှု စီရင်ထားမှု ခန္ဓာပဉ္စကမှ ထွက်မြောက်ရာသည် ထင်ရှား၏။

(ဥဒါန်းပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၈၊ ၃၊ တတိယနိဗ္ဗာနပဋိသံယုတ္တသုတ်၊ ၁၆၂)

http://www.dhammadownload.com

THE FOURTH TRUTH

'THE NOBLE TRUTH OF THE PATH THAT LEADS TO THE EXTINCTION OF SUFFERING

စတုတ္ထသစ္စာ

ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ်အမှန်
ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

THE TWO EXTREMES, AND THE MIDDLE PATH

To give oneself up to indulgence in *Sensual Pleasure,* the base, common, vulgar, unholy, unprofitable; or to give oneself up to *Self-mortification,* the painful, unholy, unprofitable: both these two extremes, the Perfect One has avoided, and has found out the *Middle Path,* which makes one both to see and to know, which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna.*

http://www.dhammadownload.com

အစွန်းနှစ်ပါးနှင့် အလယ်လမ်း

ယုတ်ညံ့၍ ရွာသူတို့၏ အကျင့်ဖြစ်သော ပုထုဇဉ်တို့၏ အလေ့အကျင့်သာဖြစ်၍ အရိယာတို့၏ အလေ့အကျင့်မဟုတ်သော အကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်ယှဉ်သော ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ကပ်ငြိသောအားဖြင့် အဖန်တလဲလဲ လိုက်စားအားထုတ်ခြင်းသည် အစွန်းတစ်ပါး၊ ကိုယ်စိတ်၏ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အရိယာတို့၏ အကျင့်မဟုတ်သော အကျိုးစီးပွားနှင့်မစပ်ယှဉ်သော ကိုယ်ပင်ပန်းမှုကို အားထုတ်ခြင်းသည်လည်း အစွန်းတစ်ပါး၊ ဤအစွန်းနှစ်ပါးတို့သို့ မကပ်ရောက်မူ၍ မြတ်စွာဘုရားသည် အလယ်အလတ်ဖြစ်သော အကျင့် (ဝါ) အလယ်လမ်းကို တွေ့ရှိတော်မူ၏။ ဤအလယ်လမ်းသည် အထူးမြင်သိတတ်သော ပညာမျက်စိနှင့် ဉာဏ်အမြင်တို့ကို ပြုပေးတတ်၏၊ ကိလေသာတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်၏၊ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်စေ၏၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍သိမြင်စေ၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်၏။

THE EIGHTFOLD PATH

It is the Noble Eightfold Path, the way that leads to the extinction of suffering, namely:

1. Right Understanding
   Sammā-ditthi
2. Right Thought
   Sammā-sankappa

} III. Wisdom *Paññā*

http://www.dhammadownload.com

3. Right Speech *Sammā-vācā* 4. Right Action *Sammā-kammanta* 5. Right Livelihood *Sammā-ājīva*	I. Morality *Sīla*
6. Right Effort *Sammā-vāyāma* 7. Right Mindfulness *Sammā-sati* 8. Right Concentration *Sammā-samādhi*	II. Concentration *Samādhi*•

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်း

ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ပို့ဆောင်တတ်သောအင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသည့်အရိယမဂ်(မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်း) ဟူသည်ကား–

၁။ မှန်ကန်သောသိမြင်မှု *'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'* ၂။ မှန်ကန်သောကြံစည်မှု *'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'*	(၃) ဉာဏ်ပညာ *'ပညာသိက္ခာ'*

http://www.dhammadownload.com

၃။ မှန်ကန်သောစကား 'သမ္မာဝါစာ' ၄။ မှန်ကန်သောအလုပ် 'သမ္မာကမ္မန္တ' ၅။ မှန်ကန်သောအသက်မွေးမှု 'သမ္မာအာဇီဝ'	(၁) ကိုယ်ကျင့်တရား 'သီလသိက္ခာ'
၆။ မှန်ကန်သောအားထုတ်မှု 'သမ္မာဝါယာမ' ၇။ မှန်ကန်သောအောက်မေ့မှု 'သမ္မာသတိ' ၈။ မှန်ကန်သောတည်ကြည်မှု 'သမ္မာသမာဓိ'	(၂) တည်ကြည်မှု 'သမာဓိသိက္ခာ'

This is the Middle Path which the Perfect One has found out, which makes one both see and know, which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna.* (S. LVI. 11)

ဤကား မြတ်စွာဘုရား ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော အလယ်လမ်းပေတည်း။ ဤအလယ်လမ်းသည် အထူးမြင်သိတတ်သော ပညာမျက်စိနှင့် ဉာဏ်အမြင်တို့ကို ပြုပေးတတ်၏၊ ကိလေသာတို့ကိုငြိမ်းအေးစေတတ်၏၊ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်စေ၏၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ မြင်သိစေ၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်၏။

(သံ၊၅၆၊၁၁။ မဟာဝဂ္ဂသံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်၊၃၇၃-၄)

http://www.dhammadownload.com

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH
(Ariya-atthangikamagga)

The figurative expression 'Path' or 'Way' has been sometimes misunderstood as implying that the single factors of that Path have to be taken up for practice, one after the other, in the order given. In that case, Right Understanding, i.e. the full penetration of Truth, would have to be realized first, before one could think of developing Right Thought; or of practising Right Speech, etc.

အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယမဂ်
(အရိယအဋ္ဌင်္ဂိကမဂ္ဂ)

'မဂ်' သို့မဟုတ် 'လမ်း' ဟု တင်စားထားသော အသုံးအနှုန်းကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် သိနားလည်မှု လွဲမှား၍ ထိုအကျင့်လမ်း၏ အင်္ဂါရှစ်တန်ကို ဖော်ပြထားသည့် အစီအစဉ်အတိုင်း တစ်ခုစီ ကျင့်ကြံ ပွားများရမည်ဟု ထင်မှတ်မိကြ၏။ ထိုသို့ဆိုလျှင် မှန်ကန်သောကြံစည်မှုကို ထူထောင်ရန် မစဉ်းစားမီ သို့မဟုတ် မှန်ကန်သောစကား စသည်တို့ကို မလေ့ကျင့်မီ မှန်ကန်သောသိမြင်မှု = အရိယသစ္စာကို အပြည့်အဝ ထိုးထွင်း၍မြင်သိခြင်းကို ပထမပြည့်စုံအောင် အားထုတ်ရန် လိုအပ်သွားပေလိမ့်မည်။

But in reality the three factors (3–5) forming the section 'Morality' (sīla) have to be perfected first; after that one has to give attention to the systematic training of mind by practising the three factors (6–8) forming the section 'Concentration' (samādhi); only after that

http://www.dhammadownload.com

preparation, man's character and mind will be capable of reaching perfection in the first two factors (1–2) forming the section of 'Wisdom' (paññâ).

အမှန်တွင်မူ 'သီလသိက္ခာ' (သီလကျင့်စဉ်) ကို ကိုယ်စားပြုသည့် အမှတ်စဉ် ၃ မှ ၅ အထိ မဂ္ဂင်သုံးပါးကို ပထမပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်ရမည်၊ ထို့နောက် 'သမာဓိသိက္ခာ' (သမာဓိကျင့်စဉ်) ကို ကိုယ်စားပြုသော အမှတ်စဉ် ၆ မှ ၈ အထိ မဂ္ဂင်သုံးပါးကို ကျင့်ကြံပွားများခြင်းဖြင့် စိတ်ကို စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ပေးရန် အာရုံစူးစိုက်ရမည်။ သမာဓိထူထောင်ပြီးသည့်အခါ၌သာ 'ပညာသိက္ခာ' (ပညာကျင့်စဉ်) ကို ကိုယ်စားပြုသော အမှတ်စဉ် ၁ နှင့် ၂ မဂ္ဂင်တို့ကို လူသား၏ပင်ကိုလက္ခဏာနှင့် စိတ်တို့ အရည်အသွေးပြည့်လာသည်အထိ ဆက်လက်ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်။

An initial minimum of Right Understanding, however, is required at the very start, because some grasp of the facts of suffering, etc., is necessary to provide convincing reasons, and an incentive, for a diligent practice of the Path. A measure of Right Understanding is also required for helping the other Path factors to fulfil intelligently and efficiently their individual functions in the common task of liberation. For that reason, and to emphasize the importance of that factor, Right Understanding has been given the first place in the Noble Eightfold Path.

http://www.dhammadownload.com

သို့စေကာမူ အလယ်လမ်းကျင့်စဉ်ကို စတင်ကျင့်သုံးရာ၌ မှန်ကန်သော အသိအမြင်ကို အစပျိုးသည့်အနည်းဆုံးပမာဏမျှလောက်ကို သိထားဖို့လိုသည်။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား, ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်တရား စသည်ကို လက်ဆုပ်လက်ကိုင်သိရှိထားပါမှ ကျင့်စဉ်ကို ကြိုးကြိုးစားစား တက်တက်ကြွကြွ အားထုတ်ရန် လက်ခံယုံကြည်လောက်သည့် အကြောင်းပြချက်များနှင့် မက်လုံးများ ရရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရေးအတွက် စုပေါင်းလုပ်ကိုင်ကြရာ၌ အခြားမဂ္ဂင်တရားတို့အား မိမိတို့၏ ကိုယ်စီကိုယ်ငှ အလုပ်ကိစ္စများကို အသိဉာဏ် ထက်မြက်စွာ ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်ကြအောင် ကူညီပေးမပေးဖို့အတွက်လည်း မှန်ကန်သောအသိအမြင်သည် အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါသည်။ ဤအကြောင်းတို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၏ အရေးပါပုံကို လေးနက်စေလိုသောကြောင့်လည်းကောင်း၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အစဉီးဆုံးနေရာ၌ ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

This initial understanding of the Dhamma, however, has to be gradually developed, with the help of the other Path factors, until it reaches finally that highest clarity of Insight (vipassanā) which is the immediate condition for entering the four Stages of Holiness (see p. 35f.) and for attaining Nibbāna.

Right Understanding is therefore the beginning as well as the culmination of the Noble Eightfold Path.

http://www.dhammadownload.com

ဤတရားသဘော အစပျိုးသိနားလည်ခြင်းအဆင့်မှ သမ္မာဒိဋ္ဌိကို အခြားမဂ္ဂင်များ၏ အကူအညီဖြင့် တဖြည်းဖြည်းအဆင့်မြင့်လာအောင် ပျိုးထောင်သွားရမည်၊ နောက်ဆုံး၌ ထိုးထွင်းသိသောဉာဏ် (ဝိပဿနာဉာဏ်) ၏ အမြင့်ဆုံး ကြည်လင်သည့်အဆင့်သို့ ရောက်အောင် ပျိုးထောင်ပေးရမည်။ ဤအဆင့်သည် မြင့်မြတ်မှု (အရိယာ) အဆင့်လေးဆင့်သို့ တက်လှမ်း၍ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန်အတွက် အနီးကပ်ဆုံး လတ်တလောအခြေအနေ ဖြစ်သည်။ (အမြင့်ဆုံး ဝိပဿနာဉာဏ်သို့ ရောက်ပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်သို့ ဆက်လက်တက်လှမ်းနိုင်တော့သည်။)

ထို့ကြောင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် မြင့်မြတ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်လမ်း၏ အစပထမလည်းဖြစ်ပြီး အထွတ်အထိပ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။

Free from pain and torture is this path, free from groaning and suffering: it is the perfect path. (M: 139)

ဤအကျင့်လမ်းသည် ဆင်းရဲခြင်း မရှိ၊ ညှဉ်းဆဲနှိပ်စက်ခြင်း မရှိ၊ ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း မရှိ၊ ပူပန်ခြင်းမရှိ၊ အပြည့်အဝမှန်ကန်သော အကျင့်လမ်းတည်း။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၃၉။ ဥပရိပဏ္ဏာသပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ အရဏဝိဘင်္ဂသုတ်၊ ၂၇၆–၂၈၄)

Truly, like this path there is no other path to the purity of insight. If you follow this path, you will put an end to suffering. (Dhp. 274-75)

But each one has to struggle for himself, the Perfect Ones have only pointed out the way. (Dhp. 276)

http://www.dhammadownload.com

ဤအင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော လမ်းခရီး 'မဂ်'သည်သာလျှင် ဉာဏ် အမြင်စင်ကြယ်ခြင်းအတွက် ခရီးမှန်ဖြစ်၏၊ ဤမဂ်လမ်းခရီးမှ တစ်ပါးသော ခရီးသည် မရှိပြီ။ သင်တို့သည် ဤမဂ်ဟူသော လမ်းမှန်ကို သွားကြကုန်သည်ရှိသော် ဆင်းရဲအဆုံးကို ပြုရကုန်လတ္တံ့။

(ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၂၇၄-၂၇၅)

သင်တို့သည် ကိုယ်တိုင်အားထုတ်ကြကုန်လော့၊ ဘုရားရှင်တို့သည် လမ်းမှန်ကို ညွှန်ကြားရုံမျှ ဖြစ်ကုန်၏။ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၂၇၆)

Give ear then, for the Deathless is found. I reveal, I set forth the Truth. As I reveal it to you, so act! And that supreme goal of the holy life, for the sake of which sons of good families rightly go forth from home to the homeless state: this you will, in no long time, in this very life, make known to yourself realize and make your own. (M. 26)

"ရဟန်းတို့... နားထောင်ကုန်လော့၊ အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ငါရပြီ၊ ငါသည် ဆုံးမအံ့၊ ငါသည် တရားဟောအံ့၊ ငါဆုံးမသည့်အတိုင်း ကျင့်သည်ရှိသော် လူ့ဘောင်မှ ရဟန်းဘောင်သို့ ကောင်းစွာဝင်သောအမျိုးသားတို့ လိုလားအပ်သော မြတ်သောအကျင့်၏ အဆုံးဖြစ်သော အတုမရှိသော အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မကြာမီ ယခုဘဝ၌ပင်လျှင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုလျက် ရောက်၍နေရလတ္တံ့။"

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၆။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ပါသရာသိသုတ်၊ ၂၃၇)

http://www.dhammadownload.com

FIRST FACTOR

RIGHT UNDERSTANDING

(Sammā-ditthi)

ပထမမဂ္ဂင်

မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်း

(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

What, now, is Right Understanding?

UNDERSTANDING THE FOUR TRUTHS

1. To understand suffering; 2. to understand the origin of suffering; 3. to understand the extinction of suffering; 4. to understand the path that leads to the extinction of suffering. This is called Right Understanding. (D. 24)

http://www.dhammadownload.com

ယခု မှန်ကန်သော်သိမြင်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

သစ္စာလေးပါးကိုသိမြင်ခြင်း

(၁) ဒုက္ခကိုသိမြင်ခြင်း, (၂) ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်းကိုသိမြင်ခြင်း, (၃) ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) ကို သိမြင်ခြင်း, (၄) ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ကို သိမြင်ခြင်း၊ ဤသို့သိမြင်ခြင်းကို မှန်စွာ သိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

(ဒီ၊ ၂၄။ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၇၈)

UNDERSTANDING MERIT AND DEMERIT

Again, when the noble disciple understands what is karmically wholesome, and the root of wholesome karma, what is karmically unwholesome, and the root of unwholesome karma, then he has Right Understanding.

ကုသိုလ်နှင့် အကုသိုလ်တို့ကို သိမြင်ခြင်း

တစ်ဖန် အရိယာဖြစ်သော တပည့်သည် ကုသိုလ်ကိုလည်း ခွဲခြား၍သိ၏၊ ကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းကိုလည်း ခွဲခြား၍သိ၏၊ အကုသိုလ်ကိုလည်း ခွဲခြား၍သိ၏၊ အကုသိုလ်၏အကြောင်းရင်းကိုလည်း ခွဲခြား၍သိ၏။ ဤမှုဖြင့်လည်း ထိုသူသည် မှန်ကန်သောအယူရှိသူ ဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

What, now is 'karmically unwholesome' *(akusala)?*

1. Destruction of living beings is karmically unwholesome 2. Stealing is karmically unwholesome 3. Unlawful sexual intercourse is karmically unwholesome	Bodily Action *(kãya-kamma)*
4. Lying is karmically unwholesome 5. Tale-bearing is karmically unwholesome 6. Harsh language is karmically unwholesome 7. Frivolous talk is karmically unwholesome	Verbal Action *(vacī-kamma)*
8. Covetousness is karmically unwholesome 9. Ill-will is karmically Unwholesome 10. Wrong views are karmically unwholesome	Mental Action *(mano-kamma)*

These ten are called 'Evil Courses of Action' (akusala-kammapatha).

http://www.dhammadownload.com

ယခု အကုသိုလ်–မကောင်းမှုဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ သက်ရှိသတ္တဝါများကို သတ်ဖြတ်ခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၂။ မပေးသည်ကို ယူခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၃။ ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊	ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်ခြင်း (ကာယကံ)
၄။ မဟုတ်မမှန်ပြောဆိုခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၅။ ကုန်းချောပြောဆိုခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၆။ ကြမ်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၇။ ပြိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊	နှုတ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု (ဝစီကံ)
၈။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းကို ရှေးရှုကြံစည်ခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၉။ သူတစ်ပါးအား ပျက်စီးစေလိုခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊ ၁၀။ အယူမှားခြင်းသည် အကုသိုလ်တည်း၊	စိတ်ဖြင့် ပြုလုပ်ခြင်း

ဤတရား (၁၀) ပါးသည် အပါယ်သို့ လားရောက်စေတတ်သော လမ်းခရီးဖြစ်ခြင်းကြောင့် 'အကုသလကမ္မပထ' (၁၀) ပါးဟု ခေါ်၏။

http://www.dhammadownload.com

And what are the roots of unwholesome karma? Greed *(lobha)* is a root of unwholesome karma; Hatred *(dosa)* is a root of unwholesome karma; Delusion *(moha)* is a root of unwholesome karma.

Therefore, I say, these demeritorious actions are of three kinds: either due to greed, or due to hatred, or due to delusion.

တစ်ဖန် အကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

လိုချင်တပ်မက်ခြင်း 'လောဘ' သည် အကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းတည်း၊ ကြမ်းတမ်းပြစ်မှားခြင်း 'ဒေါသ' သည် အကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းတည်း၊ တွေဝေမိုက်မဲခြင်း 'မောဟ' သည် အကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းတည်း။

ထို့ကြောင့် အကုသိုလ်–မကောင်းမှုများ၏ အကြောင်းရင်းတို့သည် သုံးမျိုးဟု ငါဆို၏ — လောဘ သို့မဟုတ် ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟတို့တည်း။

As 'karmically unwholesome' (a-kusala) is considered every volitional act of body, speech, or mind, which is rooted in greed hatred, or delusion. It is regarded as akusala, i.e. unwholesome or unskilful, as it produces evil and painful results in this or some future existence. The state of will or volition is really that which counts as action (kamma). It may manifest itself as action of the body, or speech; if it does not manifest itself outwardly, it is counted as mental action.

http://www.dhammadownload.com

လောဘ, ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟဖြင့် အရင်းခံသော စေတနာပါသည့် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု, စိတ်မှုတိုင်းကို 'မကောင်းမှု' (အ–ကုသိုလ်) ဟု ယူဆ၏။ ၎င်းကို အကုသိုလ် – တစ်နည်း မကောင်းမှု သို့မဟုတ် မလိမ္မာမှု–ဟု ယူဆခြင်းမှာ ထိုပြုလုပ်မှုသည် ဤဘဝ၌ဖြစ်စေ တစ်စုံတစ်ခုသော အနာဂတ်ဘဝ၌ဖြစ်စေ မကောင်းသောဆင်းရဲသည့်အကျိုးများကို ဖြစ်ပေါ်စေသောကြောင့် ဖြစ်၏။ အမှန်အားဖြင့် စိတ် သို့မဟုတ် စေတနာ၏အခြေအနေကို ပြုလုပ်မှု (ကံ) အဖြစ် သတ်မှတ်၏။ ဤစိတ်စေတနာသည် ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှုအသွင်ဖြင့်ဖြစ်စေ သို့မဟုတ် စကားအသွင်ဖြင့်ဖြစ်စေ အကောင်အထည်ပေါ်လာနိုင်၏၊ အကယ်၍ ပြင်ပပြုလုပ်မှုအဖြစ် အကောင်အထည်မပေါ်လာလျှင် ၎င်းစိတ်စေတနာကို စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်ခြင်း (မနောကံ) ဟု ရေတွက်ခြင်းသို့ ရောက်၏။

The state of greed (lobha), as also that of hatred (dosa), is always accompanied by ignorance (or delusion; moha), this latter being the primary root of all evil. Greed and hatred, however, cannot co-exist in one and the same moment of consciousness.

လိုချင်တပ်မက်မှု (လောဘ) ၏အခြေအနေသည်လည်းကောင်း၊ မလိုမုန်းတီးမှု (ဒေါသ) ၏ အခြေအနေသည်လည်းကောင်း မသိမှု (သို့မဟုတ် တွေဝေမှု, မောဟ) နှင့် အစဉ်အမြဲ ယှဉ်စပ်နေ၏၊ မောဟသည် မကောင်းမှုအားလုံး၏ မူလအကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ သို့သော် လောဘနှင့်ဒေါသတို့သည် စိတ်တစ်လုံးတည်း၌ အတူယှဉ်တွဲ၍မဖြစ်နိုင်ကြချေ။

http://www.dhammadownload.com

What, now, is 'karmically wholesome' *(kusala)?*

1. To abstain from killing is karmically wholesome 2. To abstain from stealing is karmically wholesome 3. To abstain from unlawful sexual intercourse is karmically wholesome	Bodily Action *(kāya-kamma)*
4. To abstain from lying is karmically wholesome 5. To abstain from tale-bearing is karmically wholesome 6. To abstain from harsh language is karmically wholesome 7. To abstain from frivolous talk is karmically wholesome	Verbal Action *(vacī-kamma)*
8. Absence of covetousness is karmically wholesome 9. Absence of ill-will is karmically wholesome 10. Right understanding is kamically wholesome	Mental Action *(mano-kamma)*

http://www.dhammadownload.com

These ten are called 'Good Courses of Action' (kusala-kamma-patha).

ယခု ကုသိုလ်- ကောင်းမှုဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၂။ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၃။ ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊	ကိုယ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု (ကာယကံ)
၄။ မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၅။ ကုန်းချောပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၆။ ကြမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၇။ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊	နှုတ်ဖြင့် ပြုလုပ်မှု (ဝစီကံ)
၈။ သူတစ်ပါးပစ္စည်းဥစ္စာကို ရယူရန် ရှေးရှု မကြံစည်ခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၉။ သူတစ်ပါးတို့အား မပျက်စီးစေလိုခြင်းသည် ကုသိုလ်တည်း၊ ၁၀။ အယူမှန်ကန်ခြင်းသည်ကုသိုလ်တည်း၊	စိတ်ဖြင့်ပြုလုပ်မှု (မံနောကံ)

http://www.dhammadownload.com

ဤတရား (၁၀) ပါးသည် သုဂတိဘုံသို့ လားရောက်စေတတ်သော လမ်းခရီးဖြစ်ခြင်းကြောင့် 'ကုသလကမ္မပထ' (၁၀) ပါးဟု ခေါ်၏။

And what are the roots of wholesome karma? Absence of greed (*a-lobha*) = unselfishness) is a root of wholesome karma; absence of hatred (*a-dosa* = kindness) is a root of wholesome karma; absence of delusion (*a-moha* = wisdom) is a root of wholesome karma. (M. 9)

တစ်ဖန် ကုသိုလ်၏အကြောင်းရင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

မတပ်မက် မလိုချင်ခြင်း (အ– လောဘ = တစ်ကိုယ်ကောင်းမဆန်ခြင်း) သည် ကုသိုလ်၏အကြောင်းရင်းတည်း၊ မကြမ်းတမ်းမပြစ်မှားခြင်း (အဒေါသ= ကြင်နာခြင်း) သည် ကုသိုလ်၏အကြောင်းရင်းတည်း၊ မတွေဝေခြင်း (အမောဟ = ဉာဏ်ပညာ) သည် ကုသိုလ်၏ အကြောင်းရင်းတည်း။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၉။ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိသုတ်၊ ၆၁–၆၂)

UNDERSTANDING THE THREE CHARACTERISTICS
(ti-lakkhaṇa)

Again, when one understands that corporeality, feeling, perception, mental formations and consciousness are transient (subject to suffering, and without a self), also in that case one possesses Right Understanding. (S. XXII, 51)

http://www.dhammadownload.com

လက္ခဏာရေးသုံးပါး (တိလက္ခဏ)ကို သိမြင်ခြင်း

တစ်ဖန် တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်တို့သည် မမြဲ (ဆင်းရဲ, အတ္တမဟုတ်) ဟု ရှု၏၊ ဤရှုမှုသည် ထိုသူ၏ မှန်ကန်သောအမြင် ဖြစ်၏။

(သံယုတ်၊ ၂၂၊ ၅၁။ ခန္ဓဝဂ္ဂသံယုတ်မြန်မာပြန်၊ နန္ဒိက္ခယသုတ်၊ ၄၁)

UNPROFITABLE QUESTIONS

Should any one say that he does not wish to lead the holy life under the Blessed One, unless the Blessed One first tells him whether the world is eternal or temporal, finite or infinite; whether the life-principle is identical with the body, or something different; whether the Perfect One continues after death, etc. – such a one would die ere the Perfect One could tell him all this.

အကျိုးမရှိသောမေးခွန်းများ

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သော သူသည် "လောကသည် မြဲ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လောကသည် မမြဲဟူ၍လည်းကောင်း၊ လောကသည် အဆုံးရှိ၏ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လောကသည် အဆုံးမရှိ ဟူ၍လည်းကောင်း၊ ထိုအသက်သည်ပင် ထိုကိုယ်တည်း ဟူ၍လည်းကောင်း၊ အသက်သည်တခြား ကိုယ်သည်တခြားတည်းဟူ၍လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည် သေသည်မှနောက်၌ဖြစ်၏ ဟူ၍လည်းကောင်း မဖြစ်ဟူ၍လည်းကောင်း စသည်ဖြင့် ငါ့အား မဟောကြားပြီးအံ့၊ ဤသို့ မဟောကြားသော် ငါသည် မြတ်စွာဘုရားထံ၌

http://www.dhammadownload.com

၌ မြတ်သောအကျင့်ကို မကျင့်တော့အံ့" ဟု ပြောဆိုသော် ထိုသူသည် သူ၏ မေးခွန်းများ၏ အဖြေများကို မသိရှိနိုင်မီ သေဆုံးသွားပေလိမ့်မည်။

It is as if a man were pierced by a poisoned arrow, and his friends, companions or near relations should send for a surgeon; but that man should say: 'I will not have this arrow pulled out, until I know, who the man is that has wounded me: whether he is a noble man, a priest, a tradesman, or a servant'; or: 'what his name is, and to what family he belongs'; or: 'whether he is tall, or short, or of medium height'. Truly, such a man would die ere he could adequately learn all this. (M. 63)

ဥပမာသော်ကား ယောကျ်ားတစ်ယောက်သည် ထူထူထဲထဲ လိမ်းကျံထားသော ဆိပ်လူးမြားနှင့် အပစ်ခံရသည် ဖြစ်ရာ၏၊ ထိုယောကျ်ား၏ မိတ်ဆွေခင်ပွန်း ဆွေမျိုးသားချင်းတို့သည် မြားနုတ်တတ်သော ဆေးဆရာကို ပင့်လာကုန်ရာ၏။ ထိုမြားမှန်ခံရသော ယောကျ်ားသည် "မြားပစ်သော ယောကျ်ားကို 'မင်းလား၊ ပုဏ္ဏားလား၊ ကုန်သည်လား၊ သူဆင်းရဲလားဟူ၍' မသိရသေးသမျှ ငါသည် ဤမြားကို မနုတ်အံ့၊ မြားပစ်သောယောကျ်ားကို 'ဤသို့သောအမည်ရှိ၏၊ ဤသို့သောအနွယ်ရှိ၏' ဟူ၍ မသိရသေးသမျှ ငါသည် ဤမြားကို မနုတ်အံ့၊ မြားပစ်သောယောကျ်ားကို 'အရပ်မြင့်သူ၊ အရပ်နိမ့်သူ၊ အလတ်ဖြစ်သောသူ ဟူ၍' မသိရသေးသမျှ ငါသည် ဤမြားကို မနုတ်

http://www.dhammadownload.com

အံ့" ဟု ဆိုရာ၏။ ထိုယောက်ျားသည် ဤအရာအားလုံးကို လုံလောက်စွာ မသိရသေးမီပင်လျှင် အမှန်ပင်သေဆုံးသွားပေလိမ့်မည်။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၆၃။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ စူဠမာလုကျသုတ်၊ ၉၇-၁၀၀)

Therefore, the man who seeks his own welfare, should pull out this arrow–this arrow of lamentation, pain, and sorrow. (Snp. 592)

For, whether the theory exists, or whether it does not exist, that the world is eternal, or temporal, or finite or infinite–yet certainly, there exists birth, there exists decay, there exists death, sorrow, lamentation, pain, grief, and despair, the extinction of which, attainable even in this present life, I make known unto you. (M. 63)

ထို့ကြောင့် မိမိ၏ အကျိုးစီးပွားကိုရှာဖွေသော ယောက်ျားသည် ဤမြားကို ဆွဲနုတ်ရာ၏ – ထိုမြားကား ငိုကြွေးခြင်း, ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပူဆွေးခြင်း မြားတည်း။

အဘယ့်ကြောင့်နည်းဆိုသော် လောကသည် မြဲ၏ ဟု အယူရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လောကသည် မမြဲဟု အယူရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လောကသည် အဆုံးရှိ၏ ဟု အယူရှိလျှင်သော် လည်းကောင်း၊ လောကသည် အဆုံးမရှိဟု အယူရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ရှိသည်သာတည်း၊ အိုရခြင်းသည် ရှိသည်သာတည်း၊ သေရခြင်း, ပူဆွေးခြင်း, ငိုကြွေးခြင်း, ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ဆင်းရဲခြင်းနှင့် ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့သည် ရှိသည်သာတည်း၊ ယင်း

http://www.dhammadownload.com

တရားတို့ကို မျက်မှောက်သောကိုယ်၏ အဖြစ်၌ပင် ဖျက်ဆီးရမည်ဟု ငါပြည်တ်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ဖ၃။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ စူဠမာလုကျသုတ်၊ ၁၀၀-၁၀၁)

FIVE FETTERS
(Samyojana)

Suppose for instance, that there is an unlearned worldling, void of regard for holy men, ignorant of the teaching of holy men, untrained in the noble doctrine. And his heart is possessed and overcome by Self-Illusion, by Scepticism, by Attachment to mere Rule and Ritual, by Sensual Lust, and by Ill-will; and how to free himself from these things, he does not in reality know. (M. 64)

သံယောဇဉ်ငါးပါး
(သံယောဇန)

ဥပမာအားဖြင့် အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ကို ပညာမျက်စိဖြင့် မမြင်သော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ တရား၌ မလိမ္မာသော အရိယာသူတော်ကောင်းတို့၏ တရား၌ မဆုံးမအပ်သေးသော အကြားအမြင် မရှိသော ပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးရှိသည် ဆိုပါစို့။ ထိုပုထုဇဉ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိကိုယ်ကောင်၌ ငါဟုစွဲယူမှု မေးယှက်နေသော ယုံမှားမှု ဖြစ်၍နေသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်၏၊ ယုံမှားမှု မေးယှက်နေသော ယုံမှားမှုဖြစ်၍နေသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်၏၊ အလေ့အကျင့်၌ အမှားသုံးသပ်ခြင်း မေးယှက်နေသော အလေ့အကျင့်၌ အမှားသုံးသပ်ခြင်းဖြစ်၍နေသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်၏၊ ကာမဂုဏ်တပ်မက်မှု မေးယှက်နေ

http://www.dhammadownload.com

သော ကာမဂုဏ်တပ်မက်မှုဖြစ်၍နေသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်၏၊ ဖျက်ဆီးလိုမှုမေးယှက်နေသော ဖျက်ဆီးလိုမှုဖြစ်၍နေသောစိတ်ဖြင့် နေထိုင်၏။

ထိုသူသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော *သက္ကာယဒိဋ္ဌိ* 'မိမိကိုယ်ကောင်၌ ငါဟုစွဲယူမှု'၏ ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော *ဝိစိကိစ္ဆာ* 'ယုံမှားမှု' ၏ ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော *သီလဗ္ဗတပရာမာသ* 'အလေ့အကျင့်၌ အမှားသုံးသပ်မှု'၏ ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော *ကာမရာဂ* 'ကာမဂုဏ်၏တပ်မက်မှု' ၏ ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိ၊ ဖြစ်ပေါ်လာသော *ဗျာပါဒ* 'ဖျက်ဆီးလိုမှု'၏ ထွက်မြောက်ရာကိုလည်း ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာမသိ။ (ဤသို့ အားစွမ်းရှိနေသော မပယ်ဖျက်ရသေးသော ဖော်ပြပါ သံယောဇဉ်ငါးပါးတို့သည် အောက်တန်း၌ဖြစ်စေတတ်ကုန်၏။)

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၆၄။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာမာလုကျသုတ်၊ ၁၀၄-၅)

Self-Illusion (sakkāya-diṭṭhi) may reveal itself as:–

1. 'Eternalism': bhava - or sassata-diṭṭhi, lit. 'Eternity-Belief', i.e. the belief that one's Ego, Self or Soul exists independently of the material body, and continues even after the dissolution of the latter.

'ငါဟု အထင်မှားမှု' (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ) သည် အောက်ပါအသွင်နှစ်မျိုးဖြင့် ရုပ်လုံးပေါ်လာတတ်၏–

၁။ *'ထာဝရတည်မြဲခြင်း'* – *ဘဝ* သို့မဟုတ် *သဿတ–ဒိဋ္ဌိ*၊ ဆိုလိုရင်းမှာ *'ထာဝရတည်မြဲမှု၌ ယုံကြည်ခြင်း'* ဖြစ်၏၊ တစ်နည်း မိမိ

http://www.dhammadownload.com

၏ အတ္တ သို့မဟုတ် ငါ သို့မဟုတ် ဝိညာဉ်သည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်တွင် မတည်မမှီဘဲ တည်ရှိနိုင်သည်၊ ခန္ဓာကိုယ်ပျက်ကြွေသေလွန်ပြီးသည့် နောက်၌လည်း ဆက်လက်တည်ရှိသည်ဟု ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်၏။

2. *'Annihilationism' : vibhava - or uccheda-ditthi, lit. 'Annihilation–Belief', i.e. the materialistic belief that this present life constitutes the Ego, and hence that it is annihilated at the death of the material body.*

For the ten 'Fetters' (samyojana), see p. 149.'

၂။ 'အပြီးအပြတ် ချုပ်ငြိမ်းသုတ်သင်ခြင်း' - ဝိဘဝ - သို့မဟုတ် ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ, ဆိုလိုသည်မှာ 'ဘဝပြတ်စဲခြင်းကို ယုံကြည်မှု' ဖြစ်၏၊ တစ်နည်း ဤလက်ရှိဘဝသည် အတ္တကို ဖွဲ့စည်းထားသည်ဟု ယူဆပြီး ခန္ဓာကိုယ် ပျက်ကြွေသေဆုံးသောအခါ ဘဝပြတ်စဲသွားသည်ဟု ရုပ်ဝတ္ထုဆန်စွာ ယုံကြည်ခြင်းဖြစ်၏။

'သံယောဇဉ်' (၁၀) ပါးအတွက် စာမျက်နှာ ၁၄၉ ကိုကြည့်ပါ။

UNWISE CONSIDERATIONS

Not knowing what is worthy of consideration, and what is unworthy of consideration, he considers the unworthy, and not the worthy.

မလိမ္မာသော နှလုံးသွင်းမှုများ

(ဤလောက၌ အရိယာ, သူတော်ကောင်းတို့ကို ဖူးမြင်လေ့မရှိ၊ အရိယာ, သူတော်ကောင်းတရား၌ မလိမ္မာ၊ အရိယာ, သူတော်ကောင်း တရား၌ ယဉ်ကျေးမှု 'ဝိနည်း' မရှိသော အကြားအမြင်မရှိသူ) ပုထုဇဉ်

http://www.dhammadownload.com

သည် နှလုံးသွင်းသင့်သောတရား နှလုံးမသွင်းသင့်သော တရားတို့ကို မသိ၊ ထိုသူသည် နှလုံးမသွင်းသင့်သောတရားတို့ကို နှလုံးသွင်း၏၊ နှလုံးသွင်းသင့်သောတရားတို့ကို နှလုံးမသွင်း။

And unwisely he considers thus: 'Have I been in the past? Or, have I not been in the past? What have I been in the past? How have I been in the past? From what state into what state did I change in the past? – Shall I be in the future? Or, shall I not be in the future? What shall I be in the future? How shall I be in the future? From what state into what state shall I change in the future?' – And the present also fills him with doubt; 'Am I? Or, am I not? What am I? How am I? This being, whene has it come? Whither will it go?'

ထိုသူသည် ဤသို့ မသင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်း၏ – "ငါသည် အတိတ်ကာလ၌ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသလော၊ အတိတ်ကာလ၌ မဖြစ်ခဲ့ဖူးသလော၊ အတိတ်ကာလ၌ အဘယ်သူ ဖြစ်ခဲ့ဖူးသနည်း၊ အတိတ်ကာလ၌ အဘယ်သို့ဖြစ်ခဲ့ဖူးသနည်း၊ ငါသည်အတိတ်ကာလ၌ အဘယ်သူဖြစ်ပြီး၍ အဘယ်သူဖြစ်ခဲ့ဖူးသနည်း။

"ငါသည် အနာဂတ်ကာလ၌ ဖြစ်လတ္တံ့လော၊ အနာဂတ်ကာလ၌ မဖြစ်လတ္တံ့လော၊ အနာဂတ်ကာလ၌ အဘယ်သူဖြစ်လတ္တံ့နည်း၊ အနာဂတ်ကာလ၌ အဘယ်သို့ဖြစ်လတ္တံ့နည်း၊ ငါသည် အနာဂတ်ကာလ၌ အဘယ်သူဖြစ်ပြီး၍ အဘယ်သူဖြစ်လတ္တံ့နည်း။

ယခု ပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌လည်း သူ့အား ယုံမှားသံသယဖြစ်စေ၏ – "ငါဖြစ်သလော၊ ငါမဖြစ်သလော၊ ငါအဘယ်သူဖြစ်သနည်း၊ ငါ

http://www.dhammadownload.com

အဘယ်သို့ဖြစ်သနည်း၊ ငါသည် အဘယ်မှလာသနည်း၊ ထိုငါသည် အဘယ်သို့ သွားလတ္တံ့နည်း။"

THE SIX VIEWS ABOUT THE SELF

And with such unwise considerations, he adopts one or other of the six views, and it becomes his conviction and firm belief: 'I have a Self', or: 'I have no Self', or: 'With the Self I perceive the Self', or: 'With that which is no Self, I perceive the Self'; or: 'With the no Self I perceive that which is no Self'.

အတ္တဆိုင်ရာအယူခြောက်မျိုး

ဤသို့ မသင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ထိုသူအား ဒိဋ္ဌိခြောက်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ "ငါ့အား အတ္တသည် ရှိ၏"ဟုလည်း ထိုသူအား အမှန်အားဖြင့် အခိုင်အမာအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ "ငါ့အား အတ္တသည်မရှိ"ဟုလည်း ထိုသူအား အမှန်အားဖြင့် အခိုင်အမာအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ "အတ္တဖြင့်သာလျှင် အတ္တကို သိ၏" သို့မဟုတ် "အတ္တဖြင့်သာလျှင် အနတ္တကိုသိ၏"ဟုလည်း ထိုသူအား အမှန်အားဖြင့် အခိုင်အမာအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ "အနတ္တဖြင့် သာလျှင် အတ္တကိုသိ၏" သို့မဟုတ် "အနတ္တဖြင့် သာလျှင် အနတ္တကို သိ၏"ဟုလည်း ထိုသူအား အမှန်အားဖြင့် အခိုင်အမာအားဖြင့် ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်၏။

Or, he adopts the following view: 'This my Self, which can think and feel, and which, now here, now there, experiences the fruit of good and evil deeds:–

http://www.dhammadownload.com

this my Self is permanent, stable, eternal, not subject to change, and will thus eternally remain the same'.

(M.2)

သို့တည်းမဟုတ် အောက်ပါအယူမှားကို သူ လက်ခံကျင့်သုံး၏-

"ငါ၏ ဤအတ္တသည် စဉ်းစားတတ်၏၊ ခံစားတတ်၏၊ ယခု ဤဘဝ ဤနေရာ၊ ထို့နောက် ထိုဘဝ ထိုနေရာတို့၌ ကောင်းမှုကံ မကောင်းမှုမှုကံတို့၏ အကျိုးကို ခံစားတတ်၏၊ ထိုငါ၏အတ္တသည် မြဲ၏၊ တည်မြဲ၏၊ ထာဝရတည်နေနိုင်၏၊ ဖောက်ပြန်သောသဘောမရှိ၊ မြဲသော အရာတို့နှင့်တူစွာ မူလအတိုင်းပင် ထာဝရတည်မြဲနေလတ္တံ့။"

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ သဗ္ဗာသဝသုတ်၊ ၁၁-၁၂)

If there really existed the Self, there would also exist something which belonged to the Self. As, however, in truth and reality neither the Self, nor anything belonging to the Self, can be found, is it not therefore really an utter fools' doctrine to say: 'This is the world, this am I; after death I shall be permanent, persisting, and eternal'? (M. 22)

အကယ်၍ ကိုယ်'အတ္တ'သည် အမှန်တကယ်ရှိခဲ့သော် "ငါ၏ကိုယ်'အတ္တ'ပိုင်ဥစ္စာ"သည်လည်း ရှိတန်ရာ၏။ သို့ပါသော်လည်း အမှန်အားဖြင့် ကိုယ်'အတ္တ'သည်လည်းကောင်း ကိုယ်'အတ္တ' ပိုင်ဥစ္စာသည်လည်းကောင်း အမှန်တကယ်မရှိခြင်းကြောင့် "ထိုငါသည် လောကတည်း၊ ထိုငါသည် ကိုယ်'အတ္တ'တည်း၊ ထိုငါသည် တမလွန်

http://www.dhammadownload.com

ဘဝဋ္ဌိ ဖြစ်အံ့၊ မြဲအံ့၊ ခိုင်ခံ့အံ့၊ ထာဝရတည်တံ့အံ့" ဟု ပြောဆိုခြင်းသည် ပညာမဲ့သူတို့၏ တရားသာ လုံးဝကေန်အမှန်မဖြစ်ပါသလော။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၂။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ အလဂဒ္ဒူပမသုတ်၊ ၁၉၅)

These are called mere views, a thicket of views, a puppet-show of views, a toil of views, a snare of views; and ensnared in the fetter of views the ignorant worldling will not be freed from rebirth, from decay, and from death, from sorrow, pain, grief and despair; he will not be freed, I say, from suffering. (M. 2)

ဤမှားသော အမြင်တို့ကို မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ, ဒိဋ္ဌိတောအုပ်, ဒိဋ္ဌိရုပ်သေးပြပွဲ, ဒိဋ္ဌိခရီးခဲ, ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။ ဤဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်နှင့် ယှဉ်သော အကြားအမြင်မရှိသူ ပုထုဇဉ်သည် ပဋိသန္ဓေတည်၍ ဖြစ်ခြင်း, အိုခြင်း, သေခြင်း, စိုးရိမ်ခြင်း, ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ဆင်းရဲခြင်း, ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်းတို့မှ မလွတ်။ သူသည် ထိုဆင်းရဲ 'ဒုက္ခ' မှ မလွတ်ဟု ငါဘုရား ဟောတော်မူ၏။ (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂)

WISE CONSIDERATIONS

The learned and noble disciple, however, who has regard for holy men, knows the teaching of holy men, is well trained in the noble doctrine; he understands what is worthy of consideration, and what is unworthy. And knowing this, he considers the worthy, and not the unworthy.

What suffering is, he wisely considers; what the

http://www.dhammadownload.com

origin of suffering is, he wisely considers; what the extinction of suffering is, he wisely considers; what the path is that leads to the extinction of suffering, he wisely considers.

သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဆင်ခြင်ခြင်း

သို့ပါသော်လည်း အရိယာ,သူတော်ကောင်းတို့ကို ဖူးမြင်လေ့ရှိသော အရိယာ, သူတော်ကောင်းတရားကို သိနားလည်သော အရိယာ, သူတော်ကောင်းတရား၌ ကောင်းစွာလေ့ကျင့်ထားပြီးသော အကြားအမြင် ရှိသူ အရိယာသာဝကသည် နှလုံးသွင်းသင့်သောတရား နှလုံးမသွင်းသင့်သောတရားတို့ကို ခွဲခြား၍သိ၏။ ဤသို့ခွဲခြား၍သိသောသူသည် နှလုံးသွင်းသင့်သောတရားတို့ကို နှလုံးသွင်း၍ နှလုံးမသွင်းသင့်သော တရားတို့ကို နှလုံးမသွင်းချေ။

ထိုသူသည် "ဤသည်ကား ဒုက္ခတည်း" ဟု သင့်သော်အကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်း၏၊ "ဤသည်ကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း သမုဒယတည်း" ဟု သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်း၏၊ "ဤသည်ကား ဒုက္ခချုပ်ရာ နိရောဓတည်း" ဟု သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်း၏၊ "ဤသည်ကား ဒုက္ခချုပ်ရာနိရောဓသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့် (လမ်းစဉ်) တည်း" ဟု သင့်သောအကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်း၏။

THE SOTAPANNA OR 'STREAM-ENTERER'

And by thus considering, three fetters vanish, namely; *Self-illusion*, *Scepticism*, and *Attachment to mere Rule and Ritual.*

http://www.dhammadownload.com

သောတာပန် သို့မဟုတ် နိဗ္ဗာန်ရေအလျဉ်သို့ ဝင်ရောက်သူ

ဤသို့ အကြောင်းအားဖြင့် နှလုံးသွင်းသော ထိုသူအား (ပရမတ္ထ သဘာဝအားဖြင့် ထင်ရှားရှိသောခန္ဓာ၌ ငါ့ဟာ,ငါ, ငါ့ကိုယ်ဟု အမှား မြင်ခြင်း) သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ (ဘုရားစသည်တို့၌ ယုံမှားခြင်း) ဝိစိကိစ္ဆာ၊ (နွား, ခွေး စသည်တို့၏ အကျင့်အလေ့ဖြင့် စင်ကြယ်၏ သို့မဟုတ် ဘာသာရေးထုံးတမ်းဓလေ့ စည်းကမ်းများကို လိုက်နာရုံမျှဖြင့် စင်ကြယ်၏ဟု အကျင့်အလေ့တို့ကို အမှားသုံးသပ်ခြင်း) သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဟူသော သံယောဇဉ်သုံးပါးတို့သည် ပပျောက်ကုန်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ သဗ္ဗာသဝသုတ်၊ ၁၂-၁၃)

But those disciples, in whom these three fetters have vanished, they all have *'entered the Stream' (sotapanna).* (M. 22)

သို့သော် နှောင်ဖွဲ့ခြင်း 'သံယောဇဉ်' သုံးပါးတို့ကို ပယ်စွန့်ပြီးသော ရဟန်းအားလုံးတို့သည် 'နိဗ္ဗာန်ရေအလျဉ်သို့ သက်ဆင်း ဝင်ရောက်ကြပြီ'၊ သောတာပန်တို့ ဖြစ်ကြပြီ၊ (အပါယ်သို့ ဖရိဖရဲ ပျက်စီး ကျရောက်ခြင်းသဘော မရှိကြကုန်၊ ဂတိမြဲကုန်၏၊ အမြဲ အထက်မဂ်သို့ လားရောက်ခြင်း ရှိကြကုန်၏။) (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၂)

'More than any earthly power,
More than all the joys of heaven,
More than rule o'er all the world,
Is the *Entrance to the Stream.'*

(Dph. 178)

http://www.dhammadownload.com

မြေတစ်ပြင်လုံး၌ ကေရာဇ်မင်းဖြစ်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊
နတ်ပြည် ဗြဟ္မာ့ပြည်သို့ ရောက်ရသည်ထက်လည်းကောင်း၊
တစ်လောကလုံးကို အစိုးရသည်ထက်လည်းကောင်း၊
သောတာပန် ဖြစ်ရခြင်းသည် မြတ်၏။

(ဓမ္မပဒဂါထာ ၁၇၈)

THE TEN FETTERS
(Samyojana)

There are ten 'Fetters' – samyojana – by which beings are bound to the wheel of existence. They are:– 1. Self-Illusion (sakkāya-diṭṭhi), 2. Scepticism (vicikicchā), 3. Attachment to mere Rule and Ritual (silabbata-parāmāsa), 4. Sensual Lust (kāmarāga), 5. Ill-Will (vyāpāda), 6. Craving for Fine-Material Existence (rūpa-rāga), 7. Craving for Immaterial Existence (arūpa-rāga), 8. Conceit (māna), 9. Restlessness (uddhacca), 10. Ignorance (avijjā).

သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး (၁၀) ပါး

သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား သံသရာစက်ရဟတ်နှင့် နှောင်ဖွဲ့ထားသော သံယောဇဉ် (သံယောဇန) နှောင်ကြိုး (၁၀) ပါးရှိ၏။ ၎င်းတို့မှာ–

၁။ ငါ, အတ္တရှိသည်ဟု အယူမှားမှု (သက္ကာယဒိဋ္ဌိ)
၂။ ဘုရား စသည်၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု (ဝိစိကိစ္ဆာ)
၃။ ဘာသာရေးထုံးတမ်းဓလေ့စည်းကမ်းမျှလောက်ဖြင့် စင်ကြယ်၏ဟု မှားသောအကျင့်ကို တပ်မက်စွဲလမ်းမှု (သီလဗ္ဗတပရာမာသ)

http://www.dhammadownload.com

၄။ ဝတ္ထုအာရုံကာမဂုဏ်ကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (ကာမရာဂ)
၅။ အမျက်ဒေါသဖြစ်မှု (ဗျာပါဒ)
၆။ ရူပဈာန်နှင့် ရူပဗြဟ္မာဘဝကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (ရူပရာဂ)
၇။ အရူပဈာန်နှင့်အရူပဗြဟ္မာဘဝကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (အရူပရာဂ)
၈။ ထောင်လွှားဝင့်ကြွားမှု (မာန)
၉။ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု (ဥဒ္ဓစ္စ)
၁၀။ မသိတွေဝေမှု (အဝိဇ္ဇာ) တို့တည်း။

THE NOBLE ONES
(Ariya-puggala)

One who is freed from the first three Fetters is called a 'Stream-Enterer' (in Pāḷi: Sotāpanna) i.e. one who has entered the stream leading to Nibbāna. He has unshakable faith in the Buddha, Dhamma, and Saṅgha, and is incapable of breaking the five Moral Precepts. He will be reborn seven times, at the utmost, and not in a state lower than the human world.

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ

ပထမသံယောဇဉ်သုံးပါးမှ လွတ်မြောက်သွားသောသူကို **သောတာပန်** (ပါဠိဘာသာဖြင့် သောတာပန္န) ဟု ခေါ်၏၊ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သော ရေစီးကြောင်းထဲသို့ ဝင်ရောက်ပြီးသူဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ ထိုသူသည် ဘုရား, တရား, သံဃာတို့၌ မတုန်မလှုပ်သက်ဝင်ယုံကြည်၏၊ ငါးပါးသီလမြဲ၏။ သူသည် ကာမဘုံများ၌ အလွန်ဆုံး ခုနစ်ကြိမ်

http://www.dhammadownload.com

သာ ပြန်လည်မွေးဖွားလိမ့်မည်၊ ထိုသို့ ပြန်လည်မွေးဖွားရာ၌ လူ့ဘုံ အောက်နိမ့်သောအပါယ်ဘဝများ၌ ဖြစ်ခြင်းမရှိချေ။

One who has overcome the fourth and the fifth Fetters in their grosser form, is called a Sakadāgāmi, lit. 'Once-Returner', i.e. he will be reborn only once more in the Sensuous Sphere (kāma-loka), and thereafter reach Holiness.

ပထမသံယောဇဉ်သုံးပါးအပြင် စတုတ္ထနှင့်ပဉ္စမသံယောဇဉ်တို့၏ အကြမ်းစားအသွင်တို့ကိုပါ ပယ်သတ်ပြီးသောသူကို **သကဒါဂါမ်** (ပါဠိဘာသာဖြင့် သကဒါဂါမီ) ဟုခေါ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'တစ်ကြိမ်ပြန်လာသူ' ဖြစ်၏။ ထိုသူသည် ကာမဘုံ (ကာမလောက) ၌ တစ်ကြိမ်သာလျှင် ပြန်လည်မွေးဖွားမည်ဖြစ်၏။ ထိုသည့်နောက်၌ မြင့်မြတ်သော ရဟန္တာဘဝသို့ ရောက်သွားမည်ဖြစ်၏။

An Anāgāmi, lit. 'Non-Returner', is wholly freed from the first five Fetters which bind one to rebirth in the Sensuous Sphere: after death, while living in the Fine-Material Sphere (rūpa-loka), he will reach the goal.

An Arahat, i.e. the perfectly 'Holy One', is freed from all the ten Fetters.

ပထမသံယောဇဉ် ငါးပါးလုံးကို အရှင်းပယ်သတ်ပြီးသောသူကို **အနာဂါမ်** (ပါဠိဘာသာဖြင့် အနာဂါမီ၊ အဓိပ္ပာယ်အားဖြင့် 'ပြန်မလာသူ') ဟုခေါ်၏။ ထိုသံယောဇဉ်ငါးပါးသည် သတ္တဝါတို့ကို ကာမဘုံများ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားရန် နှောင်ဖွဲ့ထားတတ်၏။ ထို

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် အနာဂါမ်သည် ကွယ်လွန်ပြီးသည့်နောက်၌ ကာမဘုံ၌ပြန် မဖြစ်တော့ချေ။ သူသည် သိမ်မွေ့သောရုပ်ရှိသည့် ရူပဘုံ(ရူပလောက) ၌ ကျင်လည်စဉ် အရဟတ္တဖိုလ်ဟူသော ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရှိသွားမည် ဖြစ်၏။

သံယောဇဉ်(၁၀)ပါးစလုံးကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ပြီးသောသူကို **ရဟန္တာ**(အရဟတ်)ဟု ခေါ်၏။ သူသည် အပြည့်အဝ 'မြင့်မြတ်သူ'ဖြစ်လေပြီ။

Each of the aforementioned four stages of Holiness consists of the 'Path' (magga) and the 'Fruition', e.g. 'Path of Stream Entry' (sotāpatti-magga) and 'Fruition of Stream Entry' (sotāpatti-phala). Accordingly there are eight types, or four pairs, of 'Noble Individuals' (ariya-puggala).

ရှေ့၌ဖော်ပြခဲ့ပြီးသောမြင့်မြတ်မှုအဆင့်လေးဆင့်အနက် အဆင့်တစ်ခုစီတွင် 'လမ်းကြောင်း'(မဂ္ဂ)နှင့် 'အကျိုး'(ဖလ)တို့ ပါဝင်ကြ၏။ ဥပမာ 'နိဗ္ဗာန်ရေအလျဉ်သို့ ရောက်သောလမ်း'(သောတာပတ္တိမဂ္ဂ)နှင့် 'နိဗ္ဗာန်ရေအလျဉ်သို့ ဝင်ရောက်ပြီးသောအကျိုး'(သောတာပတ္တိဖလ)စသည်တို့ဖြစ်၏။ သို့အတွက် မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးနှင့် ဖလ(ဝါ)ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်လေးဦးဟူ၍ မြင့်မြတ်သော 'အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ' (အရိယပုဂ္ဂလ)လေးစုံ သို့မဟုတ် ရှစ်မျိုးရှိ၏။

The 'Path' consistes of the single moment of entering the respective attainment. By 'Fruition' are meant those moments of consciousness which follow

http://www.dhammadownload.com

immediately thereafter as the result of the 'Path', and which under certain circumstances, may repeat innumerable times during life-time.

For further details, see B. Dict.: ariya-puggala, sotāpanna, etc.

'မဂ်'ဟူသည်မှာ သက်ဆိုင်ရာမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိခိုက်ဖြစ်ပေါ်သွားသော မဂ်စိတ်တစ်ချက်(ဝါ)စိတ္တက္ခဏတစ်ချက်သာ ကြာညောင်း၏။ (ထို့ကြောင့် မဂ်ပုဂ္ဂိုလ်များကို မမြင်တွေ့နိုင်ချေ။) မဂ်၏အကျိုးဟူသည်မှာ မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးနောက် အခြားမရှိဘဲ ဆက်၍ဖြစ်ပေါ်ကြသည့် ဖိုလ်စိတ်များဖြစ်၏။ ဖိုလ်စိတ် စဖြစ်သောအချိန်မှ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကို ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်ဆိုရ၏။ (သောတာပန်, သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ်နှင့် ရဟန္တာ တို့သည် ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြ၏။) ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိမိအသက်ရှင်နေစဉ်အခါ၌ မိမိအလိုရှိသလောက် မဂ်အကျိုးဖြစ်သည့် ဖိုလ်ကို ဝင်စားနိုင်၏။ ဖိုလ်ဝင်စားနေချိန်၌ ဖိုလ်စိတ်သည် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု၍ အကြိမ်မြောက်မြားစွာ ထပ်ကာထပ်ကာ ဖြစ်ပေါ်၏။

ထပ်မံ၍ အသေးစိတ်သိလိုလျှင် Buddhist Dictionary၌ အရိယပုဂ္ဂလ, သောတာပန္န စသည့် ခေါင်းစဉ်များကို ကြည့်ပါ။

Therefore, I say, right Understanding is of two kinds:

MUNDANE AND SUPERMUNDANE UNDERSTANDING

1. The view that alms and offerings are not useless; that there is fruit and result, both of good and bad

http://www.dhammadownload.com

actions; that there are such things as this life, and the next life; that father and mother, as also spontaneously born beings (in the heavenly worlds), are no mere words; that there are in the world monks and priests, who are spotless and perfect, who can explain this life and the next life, which they themselves have understood:– this is called the 'Mundane Right Understanding' *(lokiya-samma-ditthi),* which yields worldly fruits and brings good results.

ထို့ကြောင့် ငါသည် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ကို နှစ်မျိုးရှိ၏ဟူ၍ ပြော၏ –

လောကီနှင့် လောကုတ္တရာသမ္မာဒိဋ္ဌိ

၁။ (၁) အလှူ၏အကျိုးသည် ရှိ၏၊

(၂) ယဇ်ပူဇော်ခြင်း၏ အကျိုးသည် ရှိ၏၊

(၃) ဟုန်းပူဇော်ခြင်း၏ အကျိုးသည် ရှိ၏၊

(၄) ကောင်းမှု, မကောင်းမှုတို့၏ အကျိုးဝိပါက်သည် ရှိ၏၊

(၅) ဤလောက (ဤဘဝ) သည် ရှိ၏၊

(၆) တစ်ပါးသောလောက (နောက်ဘဝ) သည်လည်း ရှိ၏၊

(၇) အမိဌ ပြုအပ်သော အကျိုးသည် ရှိ၏၊

(၈) အဖဌ ပြုအပ်သော အကျိုးသည် ရှိ၏၊

(၉) (ပဋိသန္ဓေတည်နေသောအားဖြင့် ၁၅–နှစ်အရွယ် ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်သော) ဥပပါတ်သတ္တဝါတို့သည် ရှိကုန်၏၊

http://www.dhammadownload.com

(၁၀) ဤလောကကို လည်းကောင်း တစ်ပါးသော လောကကို လည်းကောင်း ကိုယ်တိုင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိ၍ မျက်မှောက်ပြုလျက် ဟောကြားနိုင်ကုန်သော ဖြောင့်မှန်သည့် အရိယာမဂ်သို့ရောက်ကုန်သော ညီညွတ်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၍ ကောင်းသောအကျင့် ရှိကုန်သော သမဏ, ဗြာဟ္မဏတို့သည် လောက၌ ရှိကုန်၏၊

ဤသို့သိမြင်ခြင်းသည်ကား 'လောကရေးရာမှန်စွာသိမြင်ခြင်း' = လောကီသမ္မာဒိဋ္ဌိ (ပါဠိဘာသာဖြင့် *လောကိယ သမ္မာဒိဋ္ဌိ*) ဟု ခေါ်၏၊ ဤမှန်စွာသိမြင်ခြင်းသည် လောကီကောင်းကျိုးများကို ပေးစွမ်းနိုင်၏။

2. But whatsoever there is of wisdom, of penetration, of right understanding conjoined with the 'Path' (of the *Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi,* or *Arahat)* – the mind being turned away from the world and conjoined with the path, the holy path being pursued:– this is called the 'Supermundane Right Understanding' *(lokuttara-sammā-diṭṭhi),* which is not of the world, but is supermundane and conjoined with the path.

၂။ အရိယမဂ်နှင့်ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်၏ အပြားအားဖြင့် သိမြင်နိုင်သော 'ပညာ'၊ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းမြင်သိ၍ စိစစ်ဆင်ခြင်နိုင်သော 'ပညာ'၊ (သောတာပန်, သကဒါဂါမ်, အနာဂါမ် သို့ မဟုတ် ရဟန္တာ၏) မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော 'ပညာ' သည် ရှိ၏၊

http://www.dhammadownload.com

ဤပညာကို အပြစ်ကင်းသော အာသဝေါတရားတို့၏ အာရုံ မဟုတ်သော လောကကိုလွန်မြောက်၍ လောကုတ္တရာဖြစ်သော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍ဆိုရ၏။ ဤလောကမှ လွန်မြောက်၍ လောကနှင့်မဆိုင်သော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ပညာကို 'လောကုတ္တရာသမ္မာဒိဋ္ဌိ' ဟု ခေါ်၏။

Thus, there are two kinds of the Eightfold Path:

1. *The 'mundane' (lokiya), practised by the 'Worlding' (puthujjana), i.e. by all those who have not yet reached the first stage of Holiness;* 2. *The 'super-mundane' (lokuttara) practised by the 'Noble Ones' (ariya-puggala).*

သို့ဖြစ်၍ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်းသည် နှစ်မျိုးရှိ၏ -

၁။ သောတာပန်မဖြစ်သေးသော လောကသား-ပုထုဇဉ် (ပုထုဇ္ဇန) တို့ ကျင့်ကြံပွားများသည့် လောကီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်၊ နှင့်

၂။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များ ကျင့်ကြံပွားများသည့် လောကုတ္တရာမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တို့ ဖြစ်ကြ၏။

CONJOINED WITH OTHER STEPS

Now, in understanding wrong understanding as wrong and right understanding as right, one practises *'Right Understanding'* (1st factor); and in making efforts to overcome wrong understanding, and to arouse right understanding, one practises *'Right Effort'* (6th factor);

http://www.dhammadownload.com

and in overcoming wrong understanding with attentive mind, and dwelling with attentive mind in the possession of right understanding one practises *'Right Mindfulness'* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon right understanding, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness. (M. 117)

အခြားအဆင့်များနှင့်ပေါင်းစပ်၍

ယခု မှားယွင်းစွာသိမြင်ခြင်းကို မှားယွင်းမှန်းသိ၍ မှန်ကန်စွာသိမြင်ခြင်းကို မှန်ကန်မှန်းသိနားလည်ရန်အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' (ပထမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ပျောက်ကင်းအောင် လုံ့လပြု၍ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေါ်အောင် လုံ့လပြုနိုင်ရန်အတွက် မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' (ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ပျောက်ကင်းအောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေ၍ သမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်ပေါ်အောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေရန်အတွက် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' (သတ္တမ မဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ သို့အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ', မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' နှင့် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူသော ဤတရားသုံးပါးတို့သည် သမ္မာဒိဋ္ဌိသို့ အစဉ်ပြေးဝင်ကုန်၏၊ အစဉ်ခြံရံကုန်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊၁၁၇။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊
မဟာစတ္တာရီသကသုတ်၊၁၁၉-၁၂၀)

http://www.dhammadownload.com

FREE FROM ALL THEORIES

Now, if any one should put the question, whether I admit any theory at all, he should be answered thus:–

the Perfect One is free from any theory, for the Perfect One has understood what corporeality is, and how it arises and passes away. He has understood what feeling is, and how it arises and passes away. He has understood what perception is, and how it arises and passes away. He has understood what the mental formations are, and how they arise and pass away. He has understood what consciousness is, and how it arises and passes away.

သီအိုရီများအားလုံးမှ လွတ်ကင်းခြင်း

ယခု တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူသည် ငါ့အား တစ်စုံတစ်ခုသော အယူ (သီအိုရီ) ရှိပါသလားဟု မေးမြန်းလျှောက်ထားလျှင် ထိုသူအား ဤသို့ ဖြေကြားရာ၏ –

မြတ်စွာဘုရားသည် "ဤကား ရုပ်၊ ဤကား ရုပ်၏ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာ။ ဤကား ဝေဒနာ၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ချုပ်ရာ။ ဤကား သညာ၊ ဤကား သညာ၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကား သညာ၏ ချုပ်ရာ။ ဤကား သင်္ခါရ၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ရာ။ ဤကား ဝိညာဏ်၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤကားဝိညာဏ်၏ ချုပ်ရာ" ဟု ဤသဘောတို့ကို မြင်ထားပြီ၊ သိနှားလည်ထားပြီ။

http://www.dhammadownload.com

Therefore I say, the Perfect One has won complete deliverance through the extinction, fading-away, disappearance, rejection, and getting rid of all opinions and conjectures, of all inclination to the vain-glory of *'I'* and *'mine'*. (M. 72)

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားသည် ငါ – ငါ့ဥစ္စာ – ငါ ဟူသည့် အချည်းနှီးသော ထောင်လွှားမှုမှလည်းကောင်း၊ အလုံးစုံသော ထင်မှတ်မှုများနှင့် အလုံးစုံသောမှန်းဆချက်များ, မွေနှောက်မှုများမှလည်းကောင်း ကုန်ခြင်း, တပ်မက်မှုကင်းခြင်း, ချုပ်ငြိမ်းခြင်း, စွန့်လွှတ်ခြင်း, စွဲလမ်းမှု ဥပါဒါန်မရှိခြင်းဖြင့် လုံးဝလွတ်မြောက်၏ဟု ငါမိန့်ဆိုတော်မူ၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၇၂။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ အဂ္ဂိဝစ္ဆသုတ်၊ ၁၆၃)

THE THREE CHARACTERISTICS

Whether Perfect Ones (Buddhas) appear in the world, or whether Perfect Ones do not appear in the world, it still remains a firm condition, an immutable fact and fixed law: that all formations are impermanent *(anicca)*, that all formations are subject to suffering *(dukkha)*, that everhthing is without a Self *(an-atta)*.

(A. III. 134)

လက္ခဏာရေးသုံးပါး

လောက၌ ဘုရားရှင်တို့ပွင့်ပေါ်သည်ဖြစ်စေ မပွင့်ပေါ်သည်ဖြစ်စေ 'သင်္ခါရတရားအားလုံးတို့သည် မမြဲကုန် (အနိစ္စ)၊ သင်္ခါရတရား

http://www.dhammadownload.com

အားလုံးတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏ (ဒုက္ခ)၊ တရားအားလုံးတို့သည် အလိုသို့ မလိုက်ကုန်, အတ္တမှကင်းဆိတ်ကုန်၏ (အနတ္တ)' ဟူသောသဘောတရားတို့ကား တည်မြဲနေမည်သာတည်း၊ မပြောင်းလဲနိုင်သောအမှန်တရားများအဖြစ် တည်ရှိနေမည်သာတည်း၊ ခိုင်မြဲသောနိယာမအဖြစ် တည်ရှိနေမည်သာတည်း။

(အံ၊ ၃၊ ၁၃၄။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ ဥပ္ပါဒသုတ်၊ ၃၀၇)

In Pāḷi: sabbe saṅkhārā aniccā, sabbe saṅkhārā dukkhā sabbe dhammā anattā.

The word 'saṅkhārā' (formations) comprises here all things that are conditioned or 'formed' (saṅkhata-dhamma), i.e. all possible physical and mental constituents of existence. The word 'dhamma', however, has a still wider application and is all-embracing, as it comprises also the so-called Unconditioned ('unformed', asaṅkhata), i.e. Nibbāna.

ပါဠိဘာသာတွင်– "သဗ္ဗေသင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ သဗ္ဗေသင်္ခါရာ ဒုက္ခာ၊ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ" ဟု ဆို၏။

ဤနေရာတွင် 'သင်္ခါရ' (ဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ) ဟူသော စကားလုံးတွင် အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်လာသော အရာအားလုံး (သင်္ခတဓမ္မ) များ ပါဝင်ကြ၏၊ ထို့ကြောင့် ဘဝဖြစ်ပေါ်မှုတွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်ကြသည့် ရုပ်တရားအားလုံးနှင့် နာမ်တရားအားလုံး ပါဝင်ကြ၏။

'ဓမ္မ' ဟူသော ဝေါဟာရသည် 'သင်္ခါရ' ထက် ပို၍ အဓိပ္ပာယ်ကျယ်ဝန်း၏၊ 'ဓမ္မ' တွင် အရာအားလုံး အကျုံးဝင်၏၊ သင်္ခါရတရား

http://www.dhammadownload.com

များသာမက အကြောင်းကိုစွဲ၍ မဖြစ်သောတရားများ (အသင်္ခတ) လည်း ပါဝင်ကြ၏၊ ဥပမာ နိဗ္ဗာန်သည် ဓမ္မ၌ ပါဝင်၏။

For this reason, it would be wrong to say that all dhammas are impermanent and subject to change, for the Nibbāna-dhamma is permanent and free from change. And for the same reason, it is correct to say that not only all the saṅkhāras (= saṅkhata-dhamma), but that all the dhammas (including the asaṅkhata-dhamma) lack an Ego (an-atta).

ဤအကြောင်းကြောင့် 'ဓမ္မတရားအားလုံးတို့သည် မတည်မြဲကုန်၊ ပြောင်းလဲနိုင်ကုန်၏' ဟုဆိုလျှင် မှားယွင်းသွားလိမ့်မည်၊ အကြောင်းမှာ နိဗ္ဗာန–ဓမ္မသည် တည်မြဲ၍ မပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် တူညီသောအကြောင်းကြောင့်ပင်လျှင် 'သင်္ခါရတရားအားလုံး (သင်္ခတဓမ္မ) တို့သာမက ဓမ္မတရားအားလုံး (အသင်္ခတဓမ္မပါဝင်သည်) တို့သည် အတ္တကင်းကုန်၏ (အနတ္တ)' ဟု ပြောဆိုလျှင် မှန်ကန်ပါသည်။

A corporeal phenomenon, a feeling, a perception, a mental formation, a consciousness, which is permanent and persistent, eternal and not subject to change, such a thing the wise men in this world do not recognise; and I also say that there is no such thing. (S. XXII. 94)

မြဲသော ခိုင်ခံ့သော တည်တံ့သော ဖောက်ပြန်ခြင်းသဘောမရှိသော ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်တို့ကို လောက၌ မရှိဟု

http://www.dhammadownload.com

ပညာရှိတို့ သမုတ်အပ်၏၊ ထိုအရာမျိုးကို ငါဘုရားကလည်း မရှိဟု ပင် ဆို၏။

(သံ၊ ၂၂၊၉၄။ သံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ပုပ္ဖသုတ်၊ ၁၀၆)

And it is impossible that a being possessed of right understanding should regard anything as the Self. (D.15)

မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' နှင့်ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်စုံ တစ်ခုသောတရားကို အတ္တဟုယူရာသောအကြောင်းအခွင့်သည် မရှိ ချေ။ (အံ၊ ၁၊ ၁၅။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ အဋ္ဌာနပါဠိ ပထမဝဂ်၊ ၃၇)

VIEWS AND DISCUSSIONS ABOUT THE EGO

Now, if someone should say that feeling is his Self, he should be answered thus: 'There are three kinds of feeling: pleasurable, painful, and indifferent feeling. Which of these three feelings do you consider as your Self?' Because, at the moment of experiencing one of these feelings, one does not experience the other two. These three kinds of feeling are impermanent, of dependent origin, are subject to decay and dissolution, to fading-away and extinction.

အတ္တအကြောင်းအယူအဆများနှင့် ဆွေးနွေးချက်များ

ယခု အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက ခံစားခြင်း 'ဝေ ဒနာ' ကို သူ၏အတ္တဟု ရှုမြင်ယူဆသော် ထိုသူကို ဤသို့ဆိုရာ၏ – "ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' တို့သည် သုံးမျိုးအပြား ရှိကုန်၏ – ချမ်းသာ

http://www.dhammadownload.com

သော ခံစားခြင်း 'သုခဝေဒနာ', ဆင်းရဲသော ခံစားခြင်း 'ဒုက္ခဝေဒနာ', မဆင်းရဲမချမ်းသာသော ခံစားခြင်း 'အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ' တို့တည်း။ ဤဝေဒနာသုံးပါးတို့တွင် အဘယ်ဝေဒနာကို သင်၏ အတ္တဟု ရှုမြင်သနည်း။"

အကြောင်းမှာ ဝေဒနာသုံးမျိုးအနက် တစ်မျိုးကို ခံစားနေသည့် အခိုက်၌ ကျန်ဝေဒနာနှစ်မျိုးကို မခံစားနိုင်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်၏။ ဤဝေဒနာသုံးမျိုးတို့သည် မမြဲ၊ ပြုပြင်ရသောတရားတို့ ဖြစ်ကြ၏၊ အကြောင်းကိုစွဲ၍ဖြစ်ပေါ်ကြ၏၊ ကုန်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ပျောက်ပြယ်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ချုပ်ခြင်းသဘောရှိ၏။

Whosoever, in experiencing one of these feelings, thinks that this is his Self, must after the extinction of that feeling, admit that his Self has become dissolved. And thus he will consider his Self already in this present life as impermanent, mixed up with pleasure and pain, subject to a rising and passing away.

မည်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကမဆို ဝေဒနာတစ်မျိုးကို ခံစားစဉ်၌ "ဤခံစားခြင်း'ဝေဒနာ'သည် ငါ၏အတ္တတည်း"ဟု အယူသည် ဖြစ်၏။ ထိုခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ' ချုပ်သွားသောအခါ၌ "ငါ၏ အတ္တသည် ပျက်စီးလေပြီ"ဟု ဝန်ခံရလိမ့်မည်။

သို့ဖြစ်၍ ထိုသူသည် မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်လျှင် အတ္တသည်မမြဲ၊ ချမ်းသာဆင်းရဲတို့နှင့် ရောယှက်၏၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောရှိ၏ဟု စင်စစ်ရှုမြင်ရာရောက်၏။

http://www.dhammadownload.com

If any one should say that feeling is not his Ego, and that his Self is inaccessible to feeling, he should be asked thus: 'Now, where there is no feeling, is it then possible to say: "This am I?"

အကယ်၍ တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူက "ခံစားခြင်း'ဝေဒနာ' သည် ငါ၏အတ္တမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တသည် မခံစားတတ်"ဟု ပြောဆိုလျှင် ထိုသူကို ဤသို့ဆိုရာ၏– "ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ'လုံးဝမရှိသော နေရာ၌ 'ဤကား ငါပင်တည်း'ဟူ၍ ရှုမြင်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။

Or, another might say: 'Feeling, indeed, is not my Self, but it also is untrue that my Self is inaccessible to feeling, for it is my Self that feels, my Self that has the faculty of feeling'. Such a one should be answered thus: 'Suppose that feeling should become altogether totally extinguished; now, if after the extinction of feeling, no feeling whatever exists there, is it then possible to say: "This am I?" (D. 15)

သို့မဟုတ် အခြားပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်သည် ဤသို့ဆိုရာ၏– "ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ'သည် ငါ၏အတ္တမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တသည်မခံစားတတ်သည်လည်း မဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တသည် ခံစားတတ်၏၊ ငါ၏အတ္တသည် ခံစားခြင်းသဘောရှိ၏။"

ထိုသူကို ဤသို့ဆိုရာ၏– "ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ'တို့သည် ခပ်သိမ်းသော အခြင်းအရာ ခပ်သိမ်းသောသဘောအားဖြင့် အကြွင်းမဲ့

http://www.dhammadownload.com

ချုပ်ကုန်ပြားအံ့၊ ထိုသို့ချုပ်၍ ခံစားခြင်း'ဝေဒနာ'လုံးဝမရှိခဲ့သော် ထို ခံစားခြင်းကင်းသော နာမ်တရားသက်သက်၌ 'ဤကား ငါပင်တည်း' ဟူ၍ ရှုမြင်ခြင်းသည် ဖြစ်နိုင်ပါမည်လော။" မဖြစ်နိုင်ပါ။

(ဒီ၊၁၅။ ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်မြန်မာပြန်၊ အတ္တကိုရှုခြင်း၊ ၆၄-၆၆)

To say that the mind, or the mind-objects, or the mind-consciousness, constitute the Self, such an assertion is unfounded. For an arising and a passing away is seen there; and seeing the arising and passing away of these things, one would come to the conclusion that one's Self arises and passes away. (M.148)

"စိတ်သည် အတ္တတည်း" သို့မဟုတ် "ဓမ္မာရုံတို့သည် အတ္တတည်း" သို့မဟုတ် "မနောဝိညာဏ်သည် အတ္တတည်း"ဟု တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် ဆိုငြားအံ့၊ ထိုဆိုခြင်းသည် မဖြစ်သင့်။ စိတ်၊ ဓမ္မာရုံနှင့် မနောဝိညာဏ်တို့၏ ဖြစ်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ပျက်ခြင်းသည်လည်းကောင်း ထင်ရှား၏။ ဖြစ်ခြင်းနှင့် ပျက်ခြင်းတို့ထင်ရှားသော ထိုတရားတို့ကို အတ္တဟုဆိုခဲ့လျှင် "ငါ၏အတ္တသည် ဖြစ်လည်းဖြစ်၏၊ ပျက်လည်းပျက်၏"ဟု ဆိုရာရောက်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၄၈။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ဆဆက္ကသုတ်၊ ၃၃၅)

It would be better for the unlearned worldling to regard his body, built up of the four elements, as his Self, rather than his mind. For it is evident that the body may last for a year, for two years, for three, four, five, or ten years, or even for a hundred years and more;

http://www.dhammadownload.com

but that which is called thought, or mind, or consciousness, arises continuously, during day and night, as one thing, and passes away as another thing. (S. XII. 62)

အကြားအမြင်မရှိသော ပုထုဇဉ်သည် အလိုရှိခဲ့သော် မဟာဘုတ်လေးပါးဖြင့်ပြီးသော ဤကိုယ်ကို အတ္တဟူ၍ မှတ်ယူရာ၏ ၊ စိတ်ကိုမူ အတ္တဟူ၍ မမှတ်ယူနိုင်ပါ။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဤကိုယ်သည် တစ်နှစ်ပတ်လုံး တည်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်နှစ်ပတ်လုံး တည်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ သုံးနှစ်, လေးနှစ်, ငါးနှစ် သို့မဟုတ် ဆယ်နှစ် တည်သည်ကိုလည်းကောင်း၊ နှစ်တစ်ရာ သို့မဟုတ် နှစ်တစ်ရာထက်အလွန် တည်သည်ကိုလည်းကောင်း ထင်ရှားစွာသိမြင်နိုင်၏၊ စိတ် သို့မဟုတ် မနော သို့မဟုတ် ဝိညာဏ်ဟု ဆိုအပ်သော သဘောတရားသည် နေ့၌လည်းကောင်း ညဉ့်၌လည်းကောင်း အဆက်မပြတ် အလွန်လျင်မြန်စွာ တစ်ခုချင်းသာလျှင်ဖြစ်၍ ချုပ်ပျောက်သွား၏။ (သံ၊၁၂၊၆၂။သံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ ဒုတိယအဿုတဝါသုတ်၊၃၂၆)

Therefore, whatsoever there is of corporeality, of feeling, of perception, of mental formations, of consciousness whether past, present or future, one's own or external, gross or subtle, lofty or low, far or near: of this one should understand according to reality and true wisdom: 'This does not belong to me; this am I not; this is not my Self.' (S. XXII. 59)

ထို့ကြောင့် အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်လည်းဖြစ်သော အတွင်းအပြင်လည်းဖြစ်သော အကြမ်းအနုလည်းဖြစ်သော အယုတ်အမြတ်

http://www.dhammadownload.com

လည်းဖြစ်သော အဝေးအနီးလည်းဖြစ်သော အလုံးစုံသောရုပ်ကို "ဤရုပ်သည် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤရုပ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤရုပ်သည် ငါ၏ကိုယ် 'အတ္တ' မဟုတ်" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုရမည်။ ထို့အတူ အလုံးစုံသော ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရတို့ကိုလည်း ပုံတူရှုရမည်။ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်လည်းဖြစ်သော အတွင်းအပြင်လည်းဖြစ်သော အကြမ်းအနုလည်းဖြစ်သော အယုတ်အမြတ်လည်းဖြစ်သော အဝေးအနီးလည်းဖြစ်သော အလုံးစုံသောဝိညာဏ်ကို "ဤဝိညာဏ်သည် ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ဤဝိညာဏ်သည် ငါမဟုတ်၊ ဤဝိညာဏ်သည် ငါ၏ကိုယ် 'အတ္တ' မဟုတ်" ဟု ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ မှန်ကန်သောပညာဖြင့် ရှုရမည်။

(သံ၊ ၂၂၊ ၅၉။ သံယုတ်မြန်မာပြန်၊ ဒု၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်၊ ၅၄)

To show the impersonality and utter emptiness of existence, Visuddhi-Magga XVI quotes the following verse:–

'Mere suffering exists, no sufferer is found,
The deed is, but no doer of the deed is there.
Nirvana is, but not the man that enters it.
The path is, but no traveller on it is seen'.

ဘဝ၌ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါမရှိ၊ လုံးဝအနှစ်သာရမရှိဘဲ ဗလာဖြစ်နေသည်ကို ဖော်ပြရန်အတွက် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ (၁၆) ၌ အောက်ပါကဗျာကို ကိုးကားပြ၏ –

'ခံစားမှုသာရှိ၏၊ ခံစားသူကို မတွေ့ရပါ၊

http://www.dhammadownload.com

ပြုလုပ်မှုသာရှိ၏၊ သို့သော် ထိုအမှု ပြုလုပ်သူ မရှိပါ၊
နိဗ္ဗာန်သည်ရှိ၏၊ သို့သော် နိဗ္ဗာန်သို့ဝင်ရောက်သူ မရှိပါ၊
မဂ်လမ်းသည် ရှိ၏၊ သို့သော် ထိုလမ်းပေါ်၌ ခရီးသွားသူကို
မမြင်ရပါ။'

PAST, PRESENT AND FUTURE

If now, any one should ask: 'Have you been in the past, and is it untrue that you have not been? Will you be in the future, and is it untrue that you will not be? Are you, and is it untrue that you are not?' – you may reply that you have been in the past, and that it is untrue that you have not been; that you will be in the future, and that it is untrue that you will not be; that you are, and that it is untrue that you are not.

အတိတ်, ပစ္စုပ္ပန်နှင့် အနာဂတ်

သင့်အား အကယ်၍ ဤသို့မေးကုန်ငြားအံ့–

"သင်သည် ရှေးအတိတ်အခါ၌ မဖြစ်ခဲ့သည်ကား မဟုတ်၊ ဖြစ်ခဲ့သည်သာ မဟုတ်ပါလော။ သင်သည် နောင်အနာဂတ်အခါ၌ မဖြစ်လတ္တံ့သည်ကား မဟုတ်၊ ဖြစ်လတ္တံ့သည်သာ မဟုတ်ပါလော။ သင်သည် ယခု ပစ္စုပ္ပန်အခါ၌ ဖြစ်မနေသည်ကား မဟုတ်၊ ဖြစ်နေသည်သာ မဟုတ်ပါလော။"

သင်သည် ဤသို့ဖြေဆိုရာ၏ –

"ငါသည် ရှေးအတိတ်အခါ၌ ဖြစ်ခဲ့၏၊ မဖြစ်ခဲ့သည်ကား

http://www.dhammadownload.com

မဟုတ်ပါ၊ ငါသည် နောင်အနာဂတ်အခါ၌ ဖြစ်ပါလတ္တံ့၊ မဖြစ်လတ္တံ့သည်ကား မဟုတ်ပါ၊ ငါသည် ယခု ပစ္စုပ္ပန်အခါ၌ ဖြစ်နေပါ၏၊ ဖြစ်မနေသည်ကား မဟုတ်ပါ။"

In the past only that past existence was real, but unreal the future and present existence. In the future only the future existence will be real, but unreal the past and the present existance. Now only the present existence is real, but unreal, the past and future existence. (D.9)

"ငါ့အား အကြင် အတိတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည် ဖြစ်ခဲ့၏၊ ထိုအတ္တဘောကို ရခြင်းသည်သာ ထိုအခါ၌ ငါ့အား စင်စစ်ရှိခဲ့၏၊ အနာဂတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်ကား မရှိပါ၊ ပစ္စုပ္ပန်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်လည်း မရှိပါ။

"ငါ့အား အကြင်အနာဂတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည် ဖြစ်လတ္တံ့၊ ထိုအတ္တဘောကို ရခြင်းသည်သာ ထိုအခါ၌ ငါ့အား စင်စစ်ရှိလတ္တံ့၊ အတိတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်ကား မရှိပါ၊ ပစ္စုပ္ပန်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်လည်း မရှိပါ။

"ယခုအခါ ငါ့အား အကြင် ပစ္စုပ္ပန်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည် ဖြစ်၏၊ ထိုအတ္တဘောကို ရခြင်းသည်သာ ငါ့အား စင်စစ်ရှိ၏၊ အတိတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်ကား မရှိပါ၊ အနာဂတ်အတ္တဘောကို ရခြင်းသည်လည်း မရှိပါ။"

(ဒီ၊ ၈။ သီလက္ခန္ဓဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ အတ္တဘောရခြင်းသုံးမျိုး၊ ၂၂၈-၉)

http://www.dhammadownload.com

Verily, he who perceives the 'Dependent Origination' *(paticca-samuppada)*, perceives the truth; and he who perceives the truth, perceives the Dependent Origination. (M. 28)

အမှန်ပင်လျှင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုကို သိမြင်သောသူသည် အမှန်တရားကို သိမြင်၏၊ အမှန်တရားကို သိမြင်သူသည်လည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုကို သိမြင်၏။ (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၈)

For just as from the cow comes milk, from milk curd, from curd butter, from butter ghee, from ghee the skim of ghee; and when it is milk, it is not counted as curd, or butter, or ghee, or skim of ghee, but only as milk; and when it is curd, it is only counted as curd:– just so was my past existence at that time real, but unreal the future and present existence; and my future existence will be at that time real, but unreal the past and present existence; and my present existence is now real, but unreal the past and future existence.

All these are merely popular designations and expressions, mere conventional terms of speaking, mere popular notions. The Perfect One indeed makes use of these, without however clinging to them.

ဥပမာသော်ကား နွားမမှ နို့ရည်, နို့ရည်မှ နို့ဓမ်း, နို့ဓမ်းမှ ဆီဦး, ဆီဦးမှ ထောပတ်,ထောပတ်မှ ထောပတ်ကြည်ဖြစ်၏၊ ထိုတွင် နို့ရည်

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်သောအခါ နို့ဓမ်းဟူ၍ မခေါ်ဆိုအပ်၊ နို့ဆီဦးဟူ၍လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထောပတ်ဟူ၍လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထောပတ်ကြည်ဟူ၍လည်း မခေါ်ဆိုအပ်၊ ထိုအခါ နို့ရည်ဟူ၍သာ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ တစ်ဖန် နို့ဓမ်းဖြစ်သောအခါ၌ နို့ဓမ်းဟူ၍သာ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

ထို့အတူပင်လျှင် ငါ၏ အတိတ်ဘဝအခါ၌ ထိုအတိတ်ဘဝသည်သာ စင်စစ်ကေန်ရှိ၏၊ အနာဂတ်ဘဝနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတို့ စင်စစ်မရှိပါ။ ငါ၏ အနာဂတ်ဘဝအခါ၌ ထိုအနာဂတ်ဘဝသည်သာ စင်စစ် ကေန်ရှိ၏၊ အတိတ်ဘဝနှင့် ပစ္စုပ္ပန်ဘဝတို့ စင်စစ်မရှိပါ။ တစ်ဖန် ငါ၏ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝသည် ယခု စင်စစ်ကေန်ရှိ၏၊ အတိတ်ဘဝနှင့် အနာဂတ်ဘဝတို့ ယခုကေန်မရှိပါ။

ဤအရာအားလုံးကား လောကအမည်များ, လောကအဆိုများ, လောကအခေါ်အဝေါ်များ, လောကပညတ်များသာ ဖြစ်ကုန်၏။ ယင်းအမည်ပညတ်တို့ဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် မှားယွင်းစွာ မသုံးသပ်တော်မူ၍ ခေါ်ဝေါ်ပြောဟောတော်မူ၏။

(ဒီ၊ ၉။ သီလက္ခန္ဓဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ အတ္တဘောရခြင်းသုံးမျိုး၊ ၂၂၆)

Thus, he who does not understand corporeality, feeling, perception, mental formations and consciousness according to reality (i.e. as void of a personality, or Ego) now understands their arising, their extinction, and the way to their extinction, he is liable to believe, either that the Perfect One continues after death, or that he does not continue after death, and so forth.

(S. XLIV 4)

http://www.dhammadownload.com

ဤသို့လျှင် ရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရနှင့် ဝိညာဏ်တို့ကို မှန်ကန်စွာ မသိခြင်း (ဆိုလိုသည်မှာ ထိုရုပ်, ဝေဒနာစသည်၌ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ သို့မဟုတ် အတ္တမရှိကြောင်းကို မသိခြင်း) ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ထိုရုပ်, ဝေဒနာ, သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်တို့၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်း, ချုပ်ငြိမ်းခြင်းနှင့် ချုပ်ငြိမ်းရာ (နိဗ္ဗာန်) သို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်တို့ကို မသိခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ပရိနိဗ္ဗာန်စံလွန်ပြီးသည့်နောက်၌ ဆက်၍ဖြစ်ဦးမည်လော သို့မဟုတ် မဖြစ်တော့ပြီလော စသည်ဖြင့် ပုထုဇဉ်တို့ ယုံမှားမိကြခြင်း ဖြစ်၏။

THE TWO EXTREMES (ANNIHILATION AND ETERNITY BELIEF) AND THE MIDDLE DOCTRINE

Truly, if one holds the view that the vital principle (*jīva;* 'Soul') is identical with this body, in that case a holy life is not possible; and if one holds the view that the vital principle is something quite different from the body, in that case also a holy life is not possible. Both these two extremes the Perfect One has avoided, and he has shown the Middle Doctrine, which says:

(S. XII 25)

အစွန်းနှစ်ပါး (ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိနှင့် သဿတဒိဋ္ဌိ) နှင့် အလယ်လမ်းစဉ်တရားတော်

ပဓာနကျသော အခြေခံသဘောတရား (ဇီဝ, 'ဝိညာဉ်') သည် ဤခန္ဓာကိုယ်နှင့် အတူတူပင်တည်းဟူသော အယူကို ခံယူထားသူသည် ကောင်းမွန်သော မြင့်မြတ်သောဘဝကို မထူထောင်နိုင်ပါ။ အကယ်၍

http://www.dhammadownload.com

ပဓာနကျသော အခြေခံသဘောတရားသည် ဤခန္ဓာကိုယ်နှင့် လုံးဝကွဲပြားသောအရာဖြစ်သည်ဟု ခံယူထားလျှင်လည်း မြင့်မြတ်သောဘဝကို ထူထောင်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤအစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ အလယ်လမ်းစဉ်တရားတော်ကို ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ထိုဟောကြားခဲ့သည့် တရားတော်ကား–

DEPENDENT ORIGINATION
(Paticca-samuppāda)

On Ignorance *(avijjā)* depend the 'Karma-formations' *(sankhāra)*. On the Karma-formations depends 'Consciousness' (*viññāṇa;* starting with rebirth-consciousness in the womb of the mother). – On Consciousness depends the 'Mental and Physical Existence' *(nāma-rūpa)*. – On the mental and physical existence depend the 'Six Sense-Organs' *(saḷ-āyatana)*. – On the six sense-organs depends 'Sensorial Impression' *(phassa)*. – On sensorial impression depends 'Feeling' *(vedanā)*. – On feeling depends 'Craving' *(taṇhā)*. On craving depends 'Clinging' *(upādāna)*. – On clinging depends the 'Process of Becoming' *(bhava)*. –On the process of becoming (here: *kamma-bhava*, or karma-process) depends 'Rebirth' *(Jāti)*. – On rebirth depend 'Decay and Death' *(jarā-maraṇa)*, sorrow, la-mentation, pain, grief and despair. Thus arises this whole mass of suffering. This is called the noble truth of the origin of suffering.. (S. XII, 1)

http://www.dhammadownload.com

အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်

- မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' အကြောင်းခံကြောင့် ပြုစီရင်မှု 'သင်္ခါရ' တို့ ဖြစ်ကုန်၏၊
- ပြုစီရင်မှု 'သင်္ခါရ' အကြောင်းခံကြောင့် သိမှု 'ဝိညာဏ်' ဖြစ်ရ၏၊ (ဝိညာဏသည် မိခင်၏ဝမ်းကြာတိုက်၌ ပဋိသန္ဓေစိတ်နှင့် စတင်၏)
- သိမှု 'ဝိညာဏ်' အကြောင်းခံကြောင့် နာမ်ရုပ် 'နာမ-ရူပ' ဖြစ်၏၊
- နာမ်ရုပ်အကြောင်းခံကြောင့် အာရုံသိအင်္ဂါ 'အာယတန' ခြောက်ပါး ဖြစ်၏၊
- အာယတနခြောက်ပါးအကြောင်းခံကြောင့် ထိတွေ့မှု 'ဖဿ' ဖြစ်၏၊
- ထိတွေ့မှု 'ဖဿ' အကြောင်းခံကြောင့် ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ဖြစ်၏၊
- ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' အကြောင်းခံကြောင့် တပ်မက်မှု 'တဏှာ' ဖြစ်၏၊
- တပ်မက်မှု 'တဏှာ' အကြောင်းခံကြောင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု 'ဥပါဒါန်' ဖြစ်၏၊
- ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု 'ဥပါဒါန်' အကြောင်းခံကြောင့် ဘဝ ဖြစ်ရ၏၊
- ဘဝ (ဤ၌ ကမ္မဘဝ) အကြောင်းခံကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှု 'ဇာတိ' ဖြစ်၏၊
- ဇာတိအကြောင်းခံကြောင့် အိုမှုနှင့်သေမှု 'ဇရာ-မရဏ', စိုးရိမ်မှု 'သောက', ငိုကြွေးမှု 'ပရိဒေဝ', ဆင်းရဲမှု 'ဒုက္ခ', နှလုံးမသာမှု 'ဒေါမနဿ', ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု 'ဥပါယာသ' တို့ ဖြစ်ကုန်၏။

http://www.dhammadownload.com

– ဤတရားကိုဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်း 'သမုဒယအရိယသစ္စာ'ဟုခေါ်၏။ (သံ၊ ၁၂၊၁။ သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သုတ်၊ ၂၄၁)

"No god, no Brahma, can be called
The maker of this wheel of life:
Empty phenomena roll on,
Dependent on conditions all."

(Quoted in Visuddhi-Magga XIX).

ဘယ်နတ်ဘုရား, ဘယ်ဗြဟ္မာကိုမျှ
ဤဘဝစက်၏ ပြုလုပ်သူဟု မခေါ်နိုင်ပါ။
အနှစ်မဲ့သည့် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များသာ
အကြောင်းကိုမှီ၍ လိမ့်သွားနေကြပေ၏။

(ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၁၉)

A disciple, however, in whom Ignorance *(avijjã)* has disappeared and wisdom arisen, such a disciple heaps up neither meritorious, nor demeritorious, nor imperturbable Karma-formations.

သိမှု 'ဝိဇ္ဇာ' ဖြစ်ပေါ်၍ မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' ကင်းပျောက်သွားသော တပည့်သာဝကသည် သံသရာလည်စေသော အကြောင်းဖြစ်သည့် ကုသိုလ်ကံများ, အကုသိုလ်ကံများနှင့် ငြိမ်သက်သော ဈာန်ကုသိုလ်ကံများ (ပုညာဘိသင်္ခါရ, အပုညာဘိသင်္ခါရ, အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရ) တို့ကို စုဆောင်းခြင်းမပြုတော့ချေ။

The term sankhãrã has been rendered here by 'Karma-Formations' because, in the context of the

http://www.dhammadownload.com

Dependent Origination, it refers to karmically wholesome and unwholesome volition (cetanā), or volitional activity, in short, Karma.

ဤနေရာ၌ သင်္ခါရဟူသော ဝေါဟာရသည် 'ကမ္မဘဝ' ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှု၌ သင်္ခါရသည် အပြစ်ကင်းသော စေ့ဆော်မှု (ကုသိုလ် စေတနာ) နှင့် အပြစ်မကင်းသည့် စေ့ဆော်မှု (အကုသိုလ် စေတနာ) သို့မဟုတ် စေတနာဖြင့် စေ့ဆော်ပြုလုပ်သော ကောင်းမှု မကောင်းမှု သို့မဟုတ် အတိုကောက်အားဖြင့် 'ကံ' ကို ရည်ညွှန်းသော ကြောင့် ဖြစ်၏။

The threefold division of it, given in the preceding passage, comprises karmic activity in all spheres of existence, or planes of consciousness. The 'meritorious karma-formations' extend also to the Fine-Material Sphere (rūpāvacara), while the 'imperturbable karma-formations' (anenjābhisankhāra) refer only to the Immaterial Sphere (arūpāvacara).

အထက်ပါစာပိုဒ်တွင် ဖော်ပြထားသည့်အတိုင်း ကံကို သုံးမျိုး ခွဲခြားရာ၌ သတ္တဝါတို့ကျင်လည်ရာ သုံးဆယ့်တစ်ဘုံလုံး၌ ပြုလုပ်သည့် ကံအားလုံး ပါဝင်၏။ ပုညာဘိသင်္ခါရသည် ကာမဘုံနှင့် ရူပဘုံများ၌ ပြုလုပ်သည့် ကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်၏၊ အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရသည် မတုန်မလှုပ် ငြိမ်သက်သော အရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံ (အရူပ ဈာန် ကုသိုလ်ကံ) များကို ရည်ညွှန်း၏။

http://www.dhammadownload.com

Thus, through the entire fading away and extinction of this 'Ignorance', the 'Karma-formations' are extinguished. Through the extinction of Karma-formations, 'Consciousness' (rebirth) is extinguished. Through the extinction of consciousness, the 'Mental and Physical Existence' is extinguished. Through the extinction of the mental and physical existence, the 'Six Sense-Organs' are extinguished. Through the extinction of the six sense-organs, 'Sensorial Impression' is extinguished. Through the extinction of sensorial impression, 'Feeling' is extinguished.

Through the extinction of feeling, 'Craving' is extinguished. Through the extinction of craving, 'Clinging' is extinguished. Through the extinction of clinging, the 'Process of Becoming' is extinguished. Through the extinction of the process of becoming, 'Rebirth' is extinghuished. Through the extinction of rebirth, 'Decay and Death', sorrow, lamentation, pain, grief and despair are extinguished. Thus takes place the extinction of this whole mass of suffering. This is called the noble truth of the extinction of suffering.

(S. XII. 1)

သို့ဖြစ်၍ (အရဟတ္တမဂ်ဖြင့် ပယ်သတ်သဖြင့်) မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ပြုစီရင်မှု 'သင်္ခါရ' ချုပ်၏၊ ပြုစီရင်မှု 'သင်္ခါရ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် သိမှု 'ဝိညာဏ်' ချုပ်၏၊ သိမှု 'ဝိညာဏ်' ချုပ်

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်ချုပ်၏၊ နာမ်ရုပ်ချုပ်ခြင်းကြောင့် အာရုံသိအင်္ဂါ 'အာယတန' ခြောက်ပါး ချုပ်၏၊ အာယတန ခြောက်ပါး ချုပ်ခြင်းကြောင့် တွေ့ထိမှု 'ဖဿ' ချုပ်၏၊ တွေ့ထိမှု 'ဖဿ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ချုပ်၏။

ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် တပ်မက်မှု 'တဏှာ' ချုပ်၏၊ တပ်မက်မှု 'တဏှာ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု 'ဥပါဒါန်' ချုပ်၏၊ ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု 'ဥပါဒါန်' ချုပ်ခြင်းကြောင့် ဘဝချုပ်၏၊ ဘဝ ချုပ်ခြင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေမှု 'ဇာတိ' ချုပ်၏၊ ဇာတိချုပ်ခြင်းကြောင့် အိုမှု 'ဇရာ', သေမှု 'မရဏ', စိုးရိမ်မှု 'သောက', ငိုကြွေးမှု 'ပရိဒေဝ', ဆင်းရဲမှု 'ဒုက္ခ', နှလုံးမသာမှု 'ဒေါမနဿ', ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု 'ဥပါယာသ' တို့သည် ချုပ်ကြရကုန်၏။ ဤသို့လျှင် အလုံးစုံသော ဆင်းရဲအစု၏ ချုပ်ပျောက်ခြင်းသည် ဖြစ်၏။ ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းကြောင်း အမှန်တရား 'အရိယနိရောဓသစ္စာ' ဖြစ်ပေ၏။

(သံ၊ ၁၂၊ ၁။ သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သုတ်၊ ၂၄၂)

REBIRTH-PRODUCING KARMA

Truly, because beings, obstructed by ignorance *(avijjā)* and ensnared by craving *(taṇhā)* seek ever fresh delight, now here, now there, therefore fresh rebirth continually comes to be. (M. 43)

ဘဝသစ်ဖြစ်စေသော ကံ

မသိမှုအပိတ်အဆီး 'အဝိဇ္ဇာနီဝရဏ' နှင့် တပ်မက်မှု အနှောင်အဖွဲ့ 'တဏှာသံယောဇဉ်' ရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့သည် ထိုထိုအာရုံ

http://www.dhammadownload.com

၌ နှစ်သက်ပျော်ရွှင်မှုကို အမြဲတစေ ရှာဖွေနေမှုကြောင့် နောင်အခါ ၌ ဆက်ကာဆက်ကာ ဘဝသစ်များ ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၄၃။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာဝေဒလ္လသုတ်၊ ၃၈၀)

And the action *(kamma)* that is done out of greed, hatred and delusion *(lobha, dosa, moha)*, that springs from them, has its source and origin in them:– this action ripens wherever one is reborn, and wherever this action ripens there one experiences the fruits of this action, be it in this life, or the next life, or in some future life.

(A. III. 34)

လောဘကို အကြောင်းပြု၍ အကြင်ကံကိုပြုလျှင် ထိုကံသည် လောဘကြောင့် ဖြစ်၏၊ လောဘလျှင် အကြောင်း 'နိဒါန်း' ရှိ၏၊ လောဘလျှင် အကြောင်း 'သမုဒယ' ရှိ၏၊ အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံရှိသူ၏ အတ္တဘောသည် ဖြစ်၏၊ ထိုဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ ထိုဘုံဝယ် မျက်မှောက်ဘဝ၌သော်လည်းကောင်း ဒုတိယဘဝ၌သော်လည်းကောင်း အဆက်ဆက်သော ဘဝ၌သော်လည်းကောင်း ထိုကံ၏ အကျိုးကို ခံစားရ၏။

ထို့နည်းအတူ ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟကို အကြောင်းခံ၍ အကြင်ကံကိုပြုလျှင် ထိုကံသည် ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟကြောင့် ဖြစ်၏။ ဒေါသ သို့မဟုတ် မောဟလျှင် အကြောင်း 'နိဒါန်း' ရှိ၏၊ အကြောင်း 'သမုဒယ' ရှိ၏၊ အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံရှိသူ၏ အတ္တဘောသည် ဖြစ်၏၊ ထိုဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ အကြင်ဘုံ၌ ထိုကံသည် အကျိုးပေး၏၊ ထိုဘုံဝယ် မျက်မှောက်ဘဝ၌ သော်လည်းကောင်း၊

http://www.dhammadownload.com

ဒုတိယဘဝ၌သော်လည်းကောင်း အဆက်ဆက်သော ဘဝ၌ သော်လည်းကောင်း ထိုကံ၏အကျိုးကို ခံစားရ၏။

(အံ၊၃၊၃၄။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ နိဒါနသုတ်၊ ၁၅၁-၂)

CESSATION OF KARMA

However, through the fading away of ignorance, through the arising of wisdom, through the extinction of craving, no future rebirth takes place again. (M. 43)

ကံချုပ်ငြိမ်းခြင်း

သို့စေကာမူ မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' ကင်းခြင်း၊ သိမှု 'ဝိဇ္ဇာ' ဖြစ်ပေါ်ခြင်း နှင့် တပ်မက်မှု 'တဏှာ' ချုပ်ခြင်းကြောင့် နောင်အခါ၌ တစ်ဖန် ဘဝ သစ် ထင်ရှားမဖြစ်ပေါ်ရတော့ချေ။ (မဇ္ဈိမ၊ ၄၃)

For the actions which are not done out of greed, hatred and delusion, which have not sprung from them, which have not their source and origin in them:– such actions, through the absence of greed, hatred and delusion, are abandoned, rooted out, like a palm-tree torn out of the soil, destroyed, and not able to spring up again.

(ဝဋ်ဆင်းရဲမှ ကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေသော ကံတို့၏ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်းတရားတို့သည် အလောဘ, အဒေါသ, အမောဟ တို့ တည်း။) အလောဘကို အရင်းခံ၍ အကြင်ကံကိုပြုလျှင် ထိုကံသည် အလောဘကြောင့်ဖြစ်၏၊ အလောဘလျှင် အကြောင်း 'နိဒါန်း' ရှိ၏၊ အလောဘလျှင် အကြောင်း 'သမုဒယ' ရှိ၏၊ လောဘကင်းသည် ရှိ သော် ထိုကံကို ပယ်ပြီးဖြစ်၏၊ အမြစ်ရင်းကို အကြွင်းမဲ့ ဖြတ်ပြီးဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

၏၊ နုတ်ပြီးသော ထန်းပင်ရာကဲ့သို့ ပြုပြီးဖြစ်၏၊ အသစ်မဖြစ်ခြင်းကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ နောင်အခါ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသဘောမရှိ။

ထိုနည်းအတူ အဒေါသ သို့မဟုတ် အမောဟကို အရင်းခံ၍ အကြင်ကံကိုပြုလျှင် ထိုကံသည် အဒေါသ သို့မဟုတ် အမောဟကြောင့် ဖြစ်၏၊ အဒေါသ သို့မဟုတ် အမောဟလျှင် အကြောင်း 'နိဒါန်း' ရှိ၏၊ အကြောင်း 'သမုဒယ' ရှိ၏၊ အဒေါသ သို့မဟုတ် အမောဟကင်းသည် ရှိသော် ထိုကံကို ပယ်ပြီးဖြစ်၏၊ အမြစ်ရင်းကို အကြွင်းမဲ့ဖြတ်ပြီး ဖြစ်၏၊ နုတ်ပြီးသောထန်းပင်ရာကဲ့သို့ ပြုပြီးဖြစ်၏၊ အသစ်မဖြစ်ခြင်းကို ပြုပြီးဖြစ်၏၊ နောင်အခါဖြစ်ပေါ်လာခြင်း သဘောမရှိ။

(အံ၊၃၊၃၄။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ တိကနိပါတ်၊ နိဒါနသုတ်၊ ၁၅၂)

In this respect one may rightly say of me: that I teach annihilation, that I propound my doctrine for the purpose of annihilation, and that I herein train my disciples; for certainly I do teach annihilation – the annihilation, namely, of greed, hatred and delusion, as well as of the manifold evil and unwholesome things. (A. VIII. 12)

အကြင်သို့သော နည်းပရိယာယ်အားဖြင့် "ရဟန်းဂေါတမသည် ဖျက်ဆီးတတ်၏၊ ဖျက်ဆီးစိမ့်သောငှာ တရားဟော၏၊ ထိုတရားဖြင့်လည်း တပည့်သားတို့ကို ဆုံးမ၏" ဟု ငါ့ကိုပြောဆိုလိုမူပြောဆိုနိုင်ရာသောအကြောင်းရှိ၏၊ ထိုအကြောင်းကား ငါသည် အမှန်တကယ်ပင် ဖျက်ဆီးစိမ့်သောငှာ တရားဟောသောကြောင့်ဖြစ်၏ – ငါသည် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့ကို ဖျက်ဆီးစိမ့်သောငှာ တရားဟော၏၊ များပြားသော ယုတ်ညံ့သည့် အကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖျက်ဆီးစိမ့်သောငှာ တရားဟော၏။ (အံ၊၈၊၁၂။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ အဋ္ဌကနိပါတ်၊ သီဟသုတ်၊ ၂၉)

http://www.dhammadownload.com

The Paṭicca Samuppāda, lit. the Dependent Origination, is the doctrine of the conditionality of all physical and mental phenomena, a doctrine which, together with that of Impersonality (anatta), forms the indispensable condition for the real understanding and realization of the Buddha's teaching. It shows that the various physical and mental life-processes, conventionally called personality, man, animal, etc., are not a mere play of blind chance, but the outcome of causes and conditions.

အကြောင်းကို မှီ၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းဟု အဓိပ္ပာယ်ရသော 'ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်'သည် ရုပ်နာမ်ဖြစ်ရပ်များအားလုံး၏ အခြေအနေကို လိုက်၍ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှင်းပြထားသည့် တရားတော်ဖြစ်၏။ ဤတရားတော်သည် ပုဂ္ဂိုလ်, ငါ, အတ္တမရှိဟူသော 'အနတ္တ'သဘောတရားနှင့် အတူ မြတ်စွာဘုရား၏ သင်ကြားချက်ကို စစ်မှန်စွာ နားလည်သိမြင်ရေးအတွက် မရှိမဖြစ် သိနားလည်ရမည့်အချက်များ ဖြစ်၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သည် အစဉ်အလာအားဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်, လူ, တိရစ္ဆာန် စသည်ဖြင့် ခေါ်ဆိုနေကြသော ရုပ်နာမ်ဘဝဖြစ်စဉ်အမျိုးမျိုးသည် မျက်ကန်းတိုက်ဆိုင်မှု၏ ကစားကွက်မျှသာမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းရင်းများနှင့် အခြေအနေများ၏ ရလဒ်များသာဖြစ်ကြောင်းကို ဖော်ပြ၏။

Above all, the Paṭicca-Samuppāda explains how the arising of rebirth and suffering is dependent upon conditions; and in its second part, it shows how, through

http://www.dhammadownload.com

the removal of these conditions, all suffering must disappear.

Hence, the Paticca-Samuppāda serves to elucidate the second and the third Noble Truths, by explaining them from their very foundations upwards, and giving them a fixed philosophical form.

အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်သည် ဘဝသစ်နှင့် ဆင်းရဲဒုက္ခတို့က အခြေအနေများအပေါ် တည်မှီ၍ မည်သို့ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ရှင်းပြပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်၏။ ထို့အပြင် ၎င်း၏ဒုတိယပိုင်း၌ ဤအခြေအနေများကို ဖယ်ရှားလိုက်ခြင်းဖြင့် ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံး မည်သို့မှချုပ်ပျောက်သွားရမည်ကိုလည်း ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာက ရှင်းပြ၏။

သို့ဖြစ်၍ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်သည် ဒုတိယနှင့် တတိယ အရိယသစ္စာတို့ကို ၎င်းတို့၏အခြေခံအုတ်မြစ်များမှစတင်၍အထက်သို့ ရှင်းပြသွားခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း၊ ထိုအရိယသစ္စာနှစ်ပါးကို ခိုင်မြဲသော ဒဿနပုံသဏ္ဌာန်ကို ပေးဆောင်ခြင်းဖြင့်လည်းကောင်း ထိုသစ္စာနှစ်ပါးကို ကျေကျေနပ်နပ် ရှင်းလင်းပေးရန် အကျိုးဆောင်၏။

http://www.dhammadownload.com

The Following diagram shows at a glance how the twelve links of the formula extend over three consecutive existences, past, present, and future:

Past Existence	1. Ignorance *(avijjã)* 2. Karma-Formations *(sankhãrã)*	Karma Process *(kamma-bhava)* 5 causes: 1,2,8,9,10
Present Existence	3. Consciousness *(viññãṇa)* 4. Mental and Physical Existence *(nãmarũpa)* 5. 6 Sense Organs *(saḷ-ãyatana)* 6. Sense-Impression *(phassa)* 7. Feeling *(vedanã)*	Rebirth-Process *(upapatti-bhava)* 5 results: 3–7
	8. Craving *(taṇhã)* 9. Clinging *(upãdãna)* 10. Process of Existence *(bhava)*	Karma-Process *(kamma-bhava)* 5 causes: 1,2,8,9,10
Future Existence	11. Rebirth *(jãti)* 12. Decay and Death *(jarã-maraṇa)*	Rebirth-Process *(upapatti-bhava)* 5 results: 3–7

The links 1–2, together with 8–10, represent the Karma-Process, containing the five karmic causes of rebirth.

The links 3–7, together with 11–12, represent the Rebirth-Process, containing the five Karma-Results.

http://www.dhammadownload.com

အောက်ဖော်ပြပါ ကားချပ်သည် အတိတ်-ပစ္စုပ္ပန်-အနာဂတ် အစဉ်လိုက် ဘဝသုံးပါး၌ ဖြစ်ပျက်သွားကြသည့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် အကြောင်းအကျိုး ဆက်နွယ်မှု (၁၂) ချက်ကို လျှပ်တစ်ပြက်အတွင်း ရှုမြင်နိုင်ရန် ဖော်ပြအပ်၏။

အတိတ်ဘဝ	၁။ မသိမှု (အဝိဇ္ဇာ) ၂။ ပြုစီရင်မှု (သင်္ခါရ)	ကံဖြစ်စဉ် (ကမ္မဘဝ) အကြောင်းငါးပါး= ၁,၂,၈,၉,၁၀
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ	၃။ သိမှု (ဝိညာဏ်) ၄။ နာမ်ရုပ် (နာမရူပ) ၅။ အာရုံသိအင်္ဂါခြောက်ပါး (သဠာယတန) ၆။ အာရုံနှင့်စိတ် ထိတွေ့မှု (ဖဿ) ၇။ ခံစားမှု (ဝေဒနာ)	ပဋိသန္ဓေဖြစ်စဉ် (ဥပပတ္တိဘဝ) အကျိုး ငါးပါး =၃,၄,၅,၆,၇
	၈။ လိုချင်တပ်မက်မှု (တဏှာ) ၉။ ပြင်းစွာစွဲလမ်းမှု (ဥပါဒါန်) ၁၀။ ဘဝဖြစ်စဉ် (ဘဝ)	ကံဖြစ်စဉ် (ကမ္မဘဝ) အကြောင်းငါးပါး =၁,၂,၈,၉,၁၀
အနာဂတ်ဘဝ	၁၁။ ပဋိသန္ဓေနေမှု (ဇာတိ) ၁၂။ အိုမှုသေမှု (ဇရာမရဏ)	ပဋိသန္ဓေဖြစ်စဉ် (ဥပပတ္တိဘဝ) အကျိုးငါးပါး =၃,၄,၅,၆,၇

http://www.dhammadownload.com

1,2နှင့်၈,၉,၁၀ အင်္ဂါငါးရပ်သည် ကံဖြစ်စဉ်ကို ကိုယ်စားပြုကြ၏၊ ပဋိသန္ဓေနေမှု၏ ကံအကြောင်းငါးပါးကို ဖော်ပြကြ၏။

Accordingly it is said in the Patisambhidā-Magga:
'Five causes were there in the past,
Five fruits we find in present life.
Five causes do we now produce,
Five fruits we reap in future life.
(Quoted in Vis. Magga XVII)

ဤအကြောင်းကြောင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့်ပတ်သက်၍ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ္ဂ၌ ဤသို့ဆိုထား၏ –

"အတိတ်ကာလ၌ အကြောင်းငါးပါးရှိခဲ့၏၊
အကျိုးတရားငါးပါးကို ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ၌ ကျွန်ုပ်တို့တွေ့ရ၏၊
အကြောင်းတရားငါးပါးကို ကျွန်ုပ်တို့ ယခုထူထောင်ကြသဖြင့်
အနာဂတ်ဘဝမှာအကျိုးငါးပါးကိုကျွန်ုပ်တို့ ရိတ်သိမ်းရဦးမည်။"
(ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၁၇)

http://www.dhammadownload.com

SECOND FACTOR

RIGHT THOUGHT

(Sammā-saṅkappa)

ဒုတိယမဂ္ဂင်

မှန်ကန်သောကြံစည်ခြင်း

(သမ္မာသင်္ကပ္ပ)

What, now, is Right Thought?

1. Thought free from lust *(nekkhamma-saṅkappa).*
2. Thought free from ill-will *(avyāpāda-saṅkappa).*
3. Thought free from cruelty *(avihimsā-saṅkappa).*

This is called Right Thought. (D. 22)

ယခု မှန်ကန်သောကြံစည်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

၁။ ကာမအာရုံမှ လွတ်ကင်းသောကြံစည်ခြင်း
(နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ)

http://www.dhammadownload.com

၂။ ဖျက်ဆီးခြင်းမှလွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း
(အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ)
၃။ ညှဉ်းဆဲခြင်းမှလွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း
(အဝိဟိံသာသင်္ကပ္ပ)
ဤသုံးပါးကို မှန်စွာကြံခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။
(ဒီ၊ ၂၂။ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၇၈)

Now, Right Thought, I tell you, is of two kinds:–
မှန်စွာကြံစည်ခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ကို နှစ်မျိုးရှိ၏ဟူ၍ ငါပြော၏။

MUNDANE AND SUPERMUNDANE THOUGHT

1. Thought free from lust, from ill-will, and from cruelty – this is called 'Mundane Right Thought' *(lokiya sammā-saṅkappa),* which yields worldly fruits and brings good results.

လောကီနှင့် လောကုတ္တရာကြံစည်ခြင်း

၁။ ကာမမှ ထွက်မြောက်ခြင်းနှင့်စပ်သော ကြံစည်မှု၊ မဖျက်ဆီးခြင်းနှင့် စပ်၍ကြံစည်မှု၊ မညှဉ်းဆဲခြင်းနှင့်စပ်၍ ကြံစည်မှု–ဤသုံးမျိုးကို လောကီမှန်စွာကြံစည်ခြင်း *(လောကီယသမ္မာသင်္ကပ္ပ)* ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ ကြံစည်ခြင်းသည် လောကီကောင်းကျိုးများနှင့် သုဂတိဘဝဟူသောအကျိုးကို ပေးတတ်၏။

2. But, whatsoever there is of thinking, considering, reasoning, thought, ratiocination, application–

http://www.dhammadownload.com

the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued; – these 'verbal operations' of the mind *(vaci-sankhara)* are called the 'Supermundane Right Thought' *(lokuttara-sammā-sankappa),* which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

၂။ အရိယာမဂ်နှင့်ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်၏ကြံခြင်း'တက္က'၊အထူးကြံခြင်း 'ဝိတက္က'၊ကောင်းစွာကြံခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'၊အာရုံ၌ စိတ်ကိုထားခြင်း 'အပ္ပနာ'၊ တည်ကြည့်၍ အာရုံ၌စိတ်ကို အထူးထားခြင်း 'ဗျပ္ပနာ'၊ စိတ်ကိုအာရုံသို့တင်ခြင်း 'ဝစီ'၊ပြုပြင်မှု 'ဝစီသင်္ခါရ' သည်ရှိ၏၊ ဤကြံစည်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်းသော အာသဝေါတရားတို့၏ အာရုံမဟုတ်သော လောကကိုလွန်မြောက်၍ လောကုတ္တရာဖြစ်သော အရိယာမဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာကြံစည်ခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'မည်၏။ ဤလောကမှ လွန်မြောက်၍ လောကနှင့် မဆိုင်သော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာကြံခြင်းကို '*လောကုတ္တရာသမ္မာသင်္ကပ္ပ*' ဟု ခေါ်၏။

CONJOINED WITH OTHER FACTORS.

Now, in understanding wrong thought as wrong, and right thought as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome evil thought and to arouse right thought, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming evil thought with attentive mind, and dwelling with attentive mind

http://www.dhammadownload.com

in possession of right thought, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence there are three things that accompany and follow upon Right Thought, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness

အခြားမဂ္ဂင်များနှင့် ပေါင်းစပ်၍

ယခု မှားယွင်းစွာကြံစည်ခြင်းကို မှားယွင်းမှန်းသိ၍ မှန်ကန်စွာကြံစည်ခြင်းကို မှန်ကန်မှန်းသိနားလည်ရန်အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' (ပဌမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မှားယွင်းစွာ ကြံစည်မှုကို ပျောက်ကင်းသွားအောင် လုံ့လပြု၍ မှန်စွာကြံစည်မှု ဖြစ်ပေါ်အောင် လုံ့လပြုနိုင်ရန်အတွက် မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' (ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်) ကိုကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မိစ္ဆာသင်္ကပ္ပ ပျောက်ကင်းအောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေ၍ သမ္မာသင်္ကပ္ပ ဖြစ်ပေါ်အောင် သတိနှင့် ပြည့်စုံစေရန်အတွက် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' (သတ္တမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ သို့အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ', မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' နှင့် မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူသော ဤတရားသုံးပါးတို့သည် သမ္မာသင်္ကပ္ပသို့ အစဉ်ပြေးဝင်ကုန်၏၊ အစဉ်ခြံရံကုန်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၇။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာစတ္တာရီသကသုတ်၊ ၁၁၉-၁၂၀)

http://www.dhammadownload.com

THIRD FACTOR
RIGHT SPEECH
(Sammā vācā)

တတိယမဂ္ဂင်
မှန်စွာပြောဆိုခြင်း
(သမ္မာဝါစာ)

What, now, is Right Speech?
ယခုမှန်စွာပြောဆိုခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ABSTAINING FROM LYING

1. Herein someone avoids lying and abstains from it. He speaks the truth, is devoted to the truth, reliable, worthy of confidence, not a deceiver of men. Being at a meeting, or amongst people, or in the midst of his relatives, or in a society, or in the king's court, and called upon and asked as witness to tell what he knows, he answers, if he knows nothing: 'I know nothing', and if

http://www.dhammadownload.com

he knows, he answers: 'I know'; if he has seen nothing, he answers: 'I have seen nothing', and if he has seen, he answers: 'I have seen'.

Thus he never knowingly speaks a lie, either for the sake of his own advantage, or for the sake of another person's advantage, or for the sake of any advantage whatsoever.

မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း

ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းကိုပယ်၍ မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ သူသည် မှန်သောစကားကို ပြော၏၊ အမှန်တရားကိုလေးစား၏၊ အားကိုးလောက်သူဖြစ်၏၊ ယုံကြည်ထိုက်သူလည်း ဖြစ်၏၊ လူတို့ကို လိမ်ညာခြင်းမပြု။ အစည်းအဝေး၌လည်းကောင်း ပရိသတ်အကြား၌လည်းကောင်း ဆွေမျိုးအလယ်၌လည်းကောင်း အသင်းအဖွဲ့၌လည်းကောင်း ဘုရင့်ရုံးတော်၌လည်းကောင်း "အိုယောကျ်ား... လာလော့၊ သင်သိသမျှကို ပြောလော့"ဟု သက်သေခေါ်ဆောင်အမေးခံရလျှင် ထိုသူသည် မသိသည်ကို "ငါမသိ"ဟု ဆို၏၊ သိသည်ကို "ငါသိ၏"ဟုဆို၏၊ မမြင်သည်ကို "ငါမမြင်"ဟု ဆို၏၊ မြင်သည်ကို "ငါမြင်၏"ဟု ဆို၏။

ဤသို့လျှင် မိမိအကြောင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးအကြောင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ လာဘ် 'အာမိသ' တံစိုးဟူသော အကြောင်းကြောင့်သော်လည်းကောင်း သိလျက် အမှား မပြောတတ်သူဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

ABSTAINING FROM TALE-BEARING

2. He avoids tale-bearing, and abstains from it. What he has heard here, he does not repeat there, so as to cause dissension there; and what he has heard there, he does not repeat here, so as to cause dissension here. Thus he unites those that are divided; and those that are united, he encourages. Concord gladdens him, he delights and rejoices in concord; and it is concord that he spreads by his words.

သူသည် ကုန်းစကားကို ပယ်၍ ကုန်းစကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ဤသူ့ထံမှ နားထောင်၍ ထိုသူတို့နှင့် ဤသူတို့ ကွဲပြားရန် ထိုသူတို့ ထံ၌ မပြောတတ်၊ ထိုသူတို့ထံမှ နားထောင်၍ ထိုသူတို့နှင့် ဤသူတို့ ကွဲပြားရန် ဤသူတို့ထံ၌ မပြောတတ်၊ ထို့အပြင် ကွဲပြားနေသူတို့ ကိုလည်း စေ့စပ်ပေးတတ်၏၊ ညီညွတ်နေသူတို့ကိုလည်း အားပေး တတ်၏၊ ညီညွတ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက်တတ်၏၊ ညီညွတ်ခြင်းကို နှစ်သက်တတ်၏၊ ညီညွတ်ခြင်း ပြန့်ပွားအောင်လည်း သူ ပြောဆို တတ်၏။

ABSTAINING FROM HARSH LANGUAGE

3. He avoids harsh language, and abstains from it. He speaks such words as are gentle, soothing to the ear, loving, such words as go to the heart, and are courteous, friendly, and agreeable to many.

http://www.dhammadownload.com

ရန်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

သူသည် ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသော စကားကိုပယ်၍ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အကြင်စကားသည် အပြစ်ကင်း၏၊ နားချမ်းသာ၏၊ နှစ်လိုဖွယ်ရှိ၏၊ နှလုံးသို့ သက်ဝင်၏၊ ယဉ်ကျေး၏၊ လူအများနှစ်သက်၏၊ ထိုသို့သဘောရှိသောစကားကိုသာ ပြောဆို၏။

In Majjhima–Nikāya, No.21, the Buddha says: 'Even, O monks, should robbers and murderers saw through your limbs and joints, whosoever should give way to anger thereat would not be following my advice. For thus ought you to train yourselves:'

'Undisturbed shall our mind remain, no evil words shall escape our lips; friendly and full of sympathy shall we remain, with heart full of love, and free from any hidden malice; and that person shall we penetrate with loving thoughts, wide, deep, boundless, freed from anger and hatred'.

မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၁၊ မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော် ကကစူပမသုတ်၌ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ – "ရဟန်းတို့ ယုတ်မာမှုရှိသော ခိုးသူတို့သည် နှစ်ဖက်ရိုးရှိသည့်လွှဖြင့် အင်္ဂါကြီးငယ်တို့ကို အကယ်၍လည်း တိုက်ဖြတ်ကုန်ငြားအံ့၊ ထိုသို့တိုက်ဖြတ်ရာ၌လည်း စိတ်ပြစ်မှားသောသူသည် ထိုစိတ်ပြစ်မှားခြင်းဖြင့် ငါ၏အဆုံးအမကို ပြုကျင့်

http://www.dhammadownload.com

သူ မဟုတ်။ ရဟန်းတို့ ...ထိုသို့တိုက်ဖြတ်ရာ၌လည်း သင်တို့သည် ဤသို့ကျင့်ရမည်–

"ငါတို့၏စိတ်သည် ဖောက်ပြန်မှုမဖြစ်လတ္တံ့၊ ယုတ်မာသော စကားကိုလည်း မမြွက်ဆိုကြကုန်အံ့၊ အစီးအပွားဖြင့်ငဲ့ညှာကာ မေတ္တာရှိကုန်လျက် ပြစ်မှားသောစိတ် မရှိကြကုန်ဘဲ နေကြကုန်အံ့။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်ကိုလည်း မေတ္တာနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ဖြင့် ဖြန့်၍နေကုန်အံ့။ အကြွင်းမဲ့ သတ္တဝါအားလုံးကိုလည်း ထိုမေတ္တာစိတ်၏ အာရုံပြုလုပ်လျက်ပြန့်ပြောသော မြတ်သည်၏ အဖြစ်သို့ရောက်သော အပိုင်းအခြားပမာဏ မရှိသော ရန်မရှိသော ဆင်းရဲခြင်းမရှိသော မေတ္တာနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်ဖြင့် ဖြန့်၍နေကြကုန်အံ့။"

ABSTAINING FROM VAIN TALK

4. He avoids vain talk, and abstains from it. He speaks at the right time, in accordance with facts, speaks what is useful, speaks of the law and the discipline; his speech is like a treasure, uttered at the right moment, accompanied by arguments, moderate and full of sense.

This is called Right Speech.

ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

သူသည် ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို ပယ်၍ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ သင့်သောအခါ၌သာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ ဟုတ်မှန်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ အကျိုးနှင့်စပ်သော စကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ တရားနှင့်စပ်သောစကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ အဆုံးအမနှင့်စပ်သော

http://www.dhammadownload.com

စကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ သင့်လျော်သောအခါ၌ အကြောင်းနှင့်တကွ အပိုင်းအခြားရှိ၍ အနက်နှင့်ပြည့်စုံသဖြင့် မှတ်သားလောက်သည့် စကားကိုသာ ဆိုတတ်၏။

ဤသည်ကား မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ဖြစ်၏။

(အံ၊၁၀၊၁၇၆။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ ၁သကနိပါတ်၊ စုန္ဒသုတ်၊ ၄၆၇-၈)

MUNDANE AND SUPERMUNDANE SPEECH

Now, Right Speech, I tell you, is of two kinds:–

1. Abstaining from lying, from tale-bearing, from harsh language, and from vain talk; this is called 'Mundane Right Speech' *(lokiya-sammā-vācā)*, which yields worldly fruits and brings good results.

လောကီနှင့်လောကုတ္တရာစကား

မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ကို နှစ်မျိုးရှိ၏ဟူ၍ ငါဟော၏။

၁။ မုသားပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကုန်းချောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း – ဤလေးမျိုးကို 'လောကီမှန်စွာပြောဆိုခြင်း' *(လောကိယသမ္မာဝါစာ)* ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ ပြောဆိုခြင်းသည် လောကီကောင်းကျိုးများနှင့် သုဂတိဘဝဟူသောအကျိုးကို ပေးတတ်၏။

2. But the avoidance of the practice of this four-fold wrong speech, the abstaining, desisting, refraining therefrom – the mind being holy, being turned away

http://www.dhammadownload.com

from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued, – this is called the 'Supermundane Right Speech' *(lokuttara-sammā-vācā)*, which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

၂။ အရိယမဂ်နှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်၏ လေးပါးသော ဝစီဒုစရိုက်တို့မှ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းအောင်ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လုံးလုံးမဖြစ်ဘဲ ဆုတ်နစ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရန်ကို ဖျက်ဆီးခြင်းသည် ရှိ၏၊ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်းသော အာသဝေါတရားတို့၏ အာရုံမဟုတ်သော လောကကိုလွန်မြောက်၍ လောကုတ္တရာမည်သော အရိယမဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' မည်၏။ ဤလောကမှ လွန်မြောက်၍ လောကနှင့်မဆိုင်သော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ မဂ်ကိုပွားပြီးသော မှန်စွာပြောဆိုခြင်းကို *'လောကုတ္တရာသမ္မာဝါစာ'* ဟု ခေါ်၏။

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now, in understanding wrong speech as wrong, and right speech as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome evil speech and to arouse right speech, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming wrong speech with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right speech, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Speech, namely:

http://www.dhammadownload.com

Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness. (M. 117)

အခြားမဂ္ဂင်များနှင့် ပေါင်းစပ်၍

ယခု မှားယွင်းစွာပြောဆိုခြင်းကို မှားယွင်းမှန်းသိ၍ မှန်ကန်စွာပြောဆိုခြင်းကို မှန်ကန်မှန်း သိနားလည်ရန်အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'(ပထမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မှားယွင်းစွာ ပြောဆိုမှုကိုပပျောက်သွားအောင် လုံ့လပြု၍ မှန်ကန်စွာ ပြောဆိုမှုဖြစ်ပေါ်အောင် လုံ့လပြုနိုင်ရန်အတွက် မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' (ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မိစ္ဆာဝါစာ ပပျောက်အောင်သတိနှင့်ပြည့်စုံစေ၍ သမ္မာဝါစာဖြစ်ပေါ်အောင် သတိနှင့် ပြည့်စုံစေရန်အတွက် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' (သတ္တမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ သို့အတွက် မှန်ကန်စွာ သိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'၊ မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' နှင့် မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူသော ဤတရားသုံးပါးတို့သည် သမ္မာဝါစာသို့ အစဉ်ပြေးဝင်ကုန်၏၊ အစဉ်ခြံရံကုန်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၇။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊
မဟာစတ္တာရီသကသုတ်၊ ၁၂၁-၁၂၂)

http://www.dhammadownload.com

FOURTH FACTOR

RIGHT ACTION
(Sammā-kammanta)

စတုတ္ထမဂ္ဂင်
မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း
(သမ္မာကမ္မန္တ)

What, now, is Right Action?
ယခု မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ABSTAINING FROM KILLING

1. Herein someone avoids the killing of living beings, and abstains from it. Without stick or sword, conscientious, full of sympathy, he is desirous of the welfare of all living beings. ၈

http://www.dhammadownload.com

အသက်သတ်ခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၁။ ဤလောက၌ အချို့သောသူသည် အသက်သတ်ခြင်းကို ပယ်၍ အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ တုတ်ကို ချထားပြီး ဖြစ်၏၊ လက်နက်ကို ချထားပြီးဖြစ်၏၊ ရှက်ခြင်းရှိ၏၊ သနားတတ်၏၊ ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့၏ အစီးအပွားကို လိုလား၏။

ABSTAINING FROM STEALING

2. He avoids stealing, and abstains from it; what another person possesses of goods and chattels in the village or in the wood, that he does not take away with thievish intent.

ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၂။ သူသည် မပေးသည်ကို ယူခြင်းကိုပယ်၍ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ရွာ၌ဖြစ်စေ တော၌ဖြစ်စေ တည်သော သူတစ်ပါး၏ စည်းစိမ်အဆောက်အဦကို မပေးဘဲ မယူတတ်သူ, ခိုးယူလိုသော စေတနာဖြင့် မယူတတ်သူဖြစ်၏။

ABSTAINING FROM UNLAWFUL SEXUAL INTERCOURSE

3. He avoids unlawful sexual intercourse, and abstains from it. He has no intercourse with such persons as are still under the protection of father, mother, brother, sister or relatives, nor with married women, nor female convicts, nor lastly, with betrothed girls.

This is called Right Action. (A. X. 176)

http://www.dhammadownload.com

ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း

၃။ သူသည် ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းကိုပယ်၍ ကာမတို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အကြင်မိန်းမတို့ကို အမိစောင့်၏၊ အဖစောင့်၏၊ မောင်ကြီး မောင်ငယ် စောင့်၏၊ အစ်မ ညီမ စောင့်၏၊ ဆွေမျိုး စောင့်၏၊ အရှင် 'လင်' ရှိ၏၊ ရာဇဝတ်ဘေးဒဏ် သင့်နေ၏၊ စေ့စပ်ကြောင်းလမ်းထား၏၊ ထိုကဲ့သို့သော မိန်းမတို့၌ သွားလာခြင်းသို့ မရောက်တတ်သူဖြစ်၏။

ဤသည်ကား မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ဖြစ်၏။

(အံ၊၁၀၊၁၇၆။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ ၁သကနိပါတ်၊ စုန္ဒသုတ်၊ ၄၆၇)

Now, Right Action, I tell you, is of two kinds:–

ယခု မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ကို နှစ်မျိုးရှိ၏ဟု ငါဟော၏။

MUNDANE AND SUPERMUNDANE ACTION

1. Abstaining from killing, from stealing, and from unlawful sexual intercourse:– this is called the 'Mundane' Right Action' *(lokiya-sammā-kammanta),* which yields worldly fruits and brings good results.

လောကီနှင့် လောကုတ္တရာ မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း

၁။ သူ့အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကာမတို့၌မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း – ဤသုံးမျိုးကို 'လောကီမှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း' *(လောကိယသမ္မာကမ္မန္တ)* ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် လောကီကောင်းကျိုးများနှင့် သုဂတိဘဝဟူသောအကျိုးတို့ကို ပေးတတ်၏။

http://www.dhammadownload.com

2. But the avoidance of the practice of this threefold wrong action, the abstaining, desisting, refraining therefrom – the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued:– this is called the 'Supermundane Right Action'*(lokuttara-sammā-kammanta),* which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

၂။ အရိယမဂ်နှင့်ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်၏ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးတို့မှ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လုံးလုံးမဖြစ်ဘဲ ဆုတ်နစ်၍ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရန်ကိုဖျက်ဆီးခြင်းသည် ရှိ၏၊ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်းသော အာသဝေါတရားတို့၏ အာရုံမဟုတ်သော လောကကိုလွန်မြောက်၍ လောကုတ္တရာမည်သော အရိယမဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' မည်၏။ ဤလောကမှ လွန်မြောက်၍ လောကနှင့် မဆိုင်သော မဂ်၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ မဂ်ကို ပွားပြီးသော မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်းကို *'လောကုတ္တရာသမ္မာကမ္မန္တ'* ဟု ခေါ်၏။

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now, in understanding wrong action as wrong, and right action as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome wrong action, and to arouse right action, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming wrong action with attentive mind, and dwelling with attentive mind in

http://www.dhammadownload.com

possession of right action, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Action, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

အခြားမဂ္ဂင်များနှင့် ပေါင်းစပ်၍

ယခု မှားယွင်းစွာပြုလုပ်ခြင်းကို မှားယွင်းမှန်းသိ၍ မှန်ကန်စွာ ပြုလုပ်ခြင်းကို မှန်ကန်မှန်း သိနားလည်ရန်အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' (ပထမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မှားယွင်းစွာ ပြုလုပ်မှု ကင်းပျောက်သွားအောင် လုံ့လပြု၍ မှန်ကန်စွာပြုလုပ်မှု ဖြစ်ပေါ်အောင် လုံ့လပြုနိုင်ရန်အတွက် မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ'(ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်) ကိုကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မိစ္ဆာကမ္မန္တ ကင်းပျောက်အောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေ၍ သမ္မာကမ္မန္တ ဖြစ်ပေါ်အောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေရန်အတွက် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' (သတ္တမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ သို့အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ', မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' နှင့် မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူသော ဤတရားသုံးပါးတို့သည် သမ္မာကမ္မန္တ သို့ အစဉ်ပြေးဝင်ကုန်၏၊ အစဉ်ခြံရံကုန်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၇။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာစတ္တာရီသကသုတ်၊ ၁၂၂-၁၂၃)

http://www.dhammadownload.com

FIFTH FACTOR

RIGHT LIVELIHOOD

(Samma-ājiva)

ပဉ္စမမဂ္ဂင်

မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း

(သမ္မာအာဇီဝ)

What, now, is Right Livelihood?

When the noble disciple, avoiding a wrong way of living, gets his livelihood by a right way of living, this is called Right Livelihood.

ယခု မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

အရိယာဖြစ်သော တပည့်သည် ကာယ ဒုစရိုက် သုံးပါး, ဝစီ ဒုစရိုက် လေးပါးတို့နှင့် ဆက်စပ်နေသည့် မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်း 'မိစ္ဆာအာဇီဝ' ကို ရှောင်ကြဉ်၍ မှန်ကန်သော နည်းလမ်းဖြင့် အသက်မွေးခြင်းကို မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဟု ခေါ်၏။

http://www.dhammadownload.com

In the Majjhima-Nikāya, No. 117, it is said: To practise deceit, treachery, soothsaying, trickery, usury: this is wrong livelihood.

And in the Anguttara-Nikāya, V. 177, it is said; 'Five trades should be avoided by a disciple:– trading in arms, in living beings, in flesh, in intoxicating drinks, and in poison'.

Included are the professions of a soldier, a fisherman, a hunter, etc.

မၛ္ဈိမနိကာယ်– ၁၁၇ ၌ လိမ်ညာခြင်း, သစ္စာမဲ့ခြင်း, ဗေဒင်ဟောခြင်း, မျက်လှည့်ပြခြင်း, အတိုးကြီးကြီးဖြင့် ငွေချေးစားခြင်းတို့ဖြင့် အသက်မွေးခြင်းကို မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းဟု ခေါ်၏။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်, ၅၊၁၇၇၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ ဝဏိဇ္ဇာသုတ်၌ လက်နက် ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, လူသတ္တဝါကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, အသားကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, သေအရက်ကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, အဆိပ်ကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်းဟူသော ကုန်သွယ် ရောင်းဝယ်မှုငါးမျိုးကို မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းဟု သတ်မှတ်၏။

တံငါ, မုဆိုး, စစ်သား စသည့် အသက်မွေးမှုများလည်း ပါဝင်ကြ၏။

Now, Right Livelihood, I tell you, is of two kinds:–

ယခု မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ကို နှစ်မျိုးရှိ၏ဟု ငါဟော၏။

http://www.dhammadownload.com

MUNDANE AND SUPERMUNDANE RIGHT LIVELIHOOD

1. when the noble disciple, avoiding wrong living, gets his livelihood by a right way of living:– this is called 'Mundane Right Livelihood' *(lokiya-sammã-ãjiva),* which yields worldly fruits and brings good results.

လောကီနှင့် လောကုတ္တရာမှန်စွာအသက်မွေးခြင်း

၁။ အရိယာဖြစ်သောတပည့်သည် မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်း 'မိစ္ဆာအာဇီဝ' ကိုပယ်၍ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဖြင့် အသက်မွေး၏။ ဤသို့အသက်မွေးခြင်းကို 'လောကီမှန်စွာ အသက်မွေးခြင်း' *(လောကိယ သမ္မာအာဇီဝ)* ဟု ခေါ်၏။ ဤသို့အသက်မွေးခြင်းသည် လောကီကောင်းကျိုးများနှင့် သုဂတိဘဝဟူသော အကျိုးတို့ကို ပေးတတ်၏။

2. But the avoidance of wrong livelihood, the abstaining, desisting, refraining therefrom – the mind being holy, being turned away from the world, and conjoined with the path, the holy path being pursued :– this is called the 'Supermundane Right Livelihood' *(lokuttara-sammã-ãjiva),* which is not of the world, but is supermundane, and conjoined with the path.

၂။ အရိယမဂ်နှင့် ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်၏ မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်း 'မိစ္ဆာအာဇီဝ' မှ ဝေးစွာရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကင်းရှင်းအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လုံးလုံးမဖြစ်ဘဲ ဆုတ်နစ်၍ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရန်ကို ဖျက်ဆီးခြင်းသည် ရှိ၏၊ ဤရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်းသော အာ

http://www.dhammadownload.com

သဝေါတရားတို့၏ အာရုံမဟုတ်သော လောကကို လွန်မြောက်၍ လောကုတ္တရာမည်သောအရိယမဂ်၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' မည်၏။ ဤလောကမှ လွန်မြောက်၍ လောကနှင့်မဆိုင်သော မဂ်၏အစိတ်အပိုင်းဖြစ်၍ မဂ်ကိုပွားပြီးသော မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းကို *'လောကုတ္တရာ သမ္မာအာဇီဝ'* ဟုခေါ်၏။

CONJOINED WITH OTHER FACTORS

Now, in understanding wrong livelihood as wrong, and right livelihood as right, one practises *Right Understanding* (1st factor); and in making efforts to overcome wrong livelihood, to establish right livelihood, one practises *Right Effort* (6th factor); and in overcoming wrong livelihood with attentive mind, and dwelling with attentive mind in possession of right livelihood, one practises *Right Mindfulness* (7th factor). Hence, there are three things that accompany and follow upon Right Livelihood, namely: Right Understanding, Right Effort, and Right Mindfulness.

အခြားမဂ္ဂင်များနှင့်ပေါင်းစပ်၍

ယခု မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းကို မှားယွင်းမှန်းသိ၍ မှန်ကန်စွာအသက်မွေးခြင်းကို မှန်ကန်မှန်းသိနားလည်ရန်အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' (ပထမမဂ္ဂင်)ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏၊ တစ်ဖန် မှားယွင်းစွာအသက်မွေးမှု ကင်းပျောက်သွားအောင် လုံ့လပြု၍ မှန်

http://www.dhammadownload.com

ကန်စွာ အသက်မွေးမှုဖြစ်ပေါ်အောင် လုံ့လပြုနိုင်ရန်အတွက် မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ'(ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ တစ်ဖန် မိစ္ဆာအာဇီဝကင်းပျောက်အောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေ၍ သမ္မာ အာဇီဝဖြစ်ပေါ်အောင် သတိနှင့်ပြည့်စုံစေရန်အတွက် မှန်စွာ အောက် မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' (သတ္တမမဂ္ဂင်) ကို ကျင့်ကြံပွားများရ၏။ သို့ အတွက် မှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ', မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာ ဝါယာမ' နှင့် မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူသော ဤတရား သုံးပါးတို့သည် သမ္မာအာဇီဝသို့ အစဉ်ပြေးဝင်ကုန်၏၊ အစဉ်ခြံရံကုန် ၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၇။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊
မဟာစတ္တာရီသကသုတ်၊ ၁၂၃-၁၂၄)

http://www.dhammadownload.com

SIXTH FACTOR

RIGHT EFFORT

(Sammā-vāyāma)

ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်

မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း

(သမ္မာဝါယာမ)

What, now, is Right Effort?

There are Four Great Efforts; the effort to avoid, the effort to overcome, the effort to develop, and the effort to maintain.

ယခုမှန်စွာအားထုတ်ခြင်းဟူသည်အဘယ်နည်း။

ကြီးကျယ်သော အားထုတ်ခြင်းတို့သည် လေးမျိုးရှိ၏ – စောင့်စည်းသူ၏ အားထုတ်ခြင်း၊ စွန့်ပယ်သူ၏ အားထုတ်ခြင်း၊ ပွားများသောသူ၏ အားထုတ်ခြင်းနှင့် စောင့်ရှောက်သူ၏ အားထုတ်ခြင်းတို့တည်း။

http://www.dhammadownload.com

1. THE EFFORT TO AVOID
(Saṁvara-ppadhāna)

What, now is the effort to *Avoid?* Herein the disciple rouses his will to avoid the arising of evil, unwholesome things that have not yet arisen; and he makes efforts, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

၁။ စောင့်စည်းသူ၏အားထုတ်ခြင်း
(သံဝရပ္ပဓာန)

ယခု စောင့်စည်းသူ၏အားထုတ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သည် မဖြစ်ကုန်သေးသော အကုသိုလ်တရားယုတ်တို့ကို မဖြစ်ပေါ်စေရန် အလို'ဆန္ဒ'ကို ဖြစ်စေ၏၊ ကြိုးစား၏၊ လုံ့လထုတ်၏၊ စိတ်ကိုတင်ထား၏၊ ဆောက်တည်ထား၏။

Thus, when he perceives a form with the eye, a sound with the ear, and an odour with the nose, a taste with the tongue, an impression with the body, or an object with the mind, he neither adheres to the whole, nor to its parts. And he strives to ward off that through which evil and unwholesome things, greed and sorrow, would arise, if he remained with unguarded senses; and he watches over his senses, restrains his senses.

Possessed of this noble 'Control over the Senses' he experiences inwardly a feeling of joy, into which no evil thing can enter.

http://www.dhammadownload.com

This is called the effort to avoid.

သို့အတွက် သူသည် မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံကို မြင်သော်၊ နားဖြင့် သဒ္ဒါရုံကို ကြားသော်၊ နှာခေါင်းဖြင့် ဂန္ဓာရုံကို နမ်းသော်၊ လျှာဖြင့် ရသာရုံကို လျှက်သော်၊ ကိုယ်ဖြင့် ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို တွေ့ထိသော်၊ စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကိုသိသော်၊ (ယောကျ်ား, မိန်းမဟူသော) သဏ္ဌာန်နိမိတ်ကို စွဲယူလေ့မရှိ၊ (လက်,ခြေစသော အင်္ဂါ, ပြုံးဟန်ရယ်ဟန် စသော အမူအရာ) အမှတ်လက္ခဏာကို စွဲယူလေ့မရှိ။ အကယ်၍ စက္ခုန္ဒြေ (မျက်စိ)စသည်ကို မစောင့်စည်းဘဲ နေလျှင် ထိုသို့မစောင့်စည်းခြင်း ဟူသောအကြောင်းကြောင့် မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ', နှလုံးမသာခြင်း 'ဒေါမနဿ'ဟူသော ယုတ်ညံ့သည့် အကုသိုလ်တရားတို့သည် ထို မစောင့်စည်းသူကို လိုက်၍ နှိပ်စက်ကုန်ရာ၏။ ထို့ကြောင့် သူသည် စက္ခုန္ဒြေစသည်ကို စောင့်စည်းခြင်းငှာ ကျင့်၏၊ စောင့်စည်း၏၊ စက္ခုန္ဒြေ စသည်၌ စောင့်စည်းခြင်းသို့ ရောက်၏။

ဤမြင့်မြတ်သော 'အာရုံများအပေါ် ချုပ်ထိန်းခြင်း'ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသောသူသည် အတွင်းသန္တာန်၌ ဝမ်းမြောက်မှုပီတိကို ခံစားရ၏၊ သူ၏ စိတ်သန္တာန်ထဲသို့ ယုတ်ညံ့သည့် အကုသိုလ်တရားများ မဝင်ရောက်နိုင်ချေ။

ဤသည်ပင် စောင့်စည်းသူ၏ အားထုတ်ခြင်း မည်၏။

2. THE EFFORT TO OVERCOME
(Pahāna-ppadhāna)

What, now, is the effort to *Overcome?* There the disciple rouses his will to overcome the evil, unwholesome things that have already arisen; and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

http://www.dhammadownload.com

စွန့်ပယ်သူ၏အားထုတ်ခြင်း
(ပဟာနပ္ပဓာန)

ယခုစွန့်ပယ်သူ၏ အားထုတ်ခြင်း ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သည် ဖြစ်ပေါ်ကုန်ပြီးသော အကုသိုလ် တရားယုတ်တို့ကိုပယ်ရန် အလို'ဆန္ဒ'ကိုဖြစ်စေ၏၊ ကြိုးစား၏၊ လုံ့လထုတ်၏၊ စိတ်ကိုတင်ထား၏၊ ဆောက်တည်ထား၏။

He does not retain any thought of sensual lust, ill-will or grief, or any other evil and unwholesome states that may have arisen; he abandons them, dispels them, destroys them, causes them to disappear.

သူသည် ဖြစ်ပေါ်လာသော ကာမဂုဏ်ကိုကြံခြင်း 'ကာမဝိတက်' ကို လက်မခံ ပယ်စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းပြတ်သည်ကို ပြု၏၊ မရှိခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။ အလားတူပင် ဖြစ်ပေါ်လာသော ပျက်စီးစေရန် ကြံခြင်း 'ဗျာပါဒဝိတက်' နှင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ညှဉ်းဆဲရန် ကြံခြင်း 'ဝိဟိံသာဝိတက်' တို့ကို လက်မခံ ပယ်စွန့်၏၊ ပယ်ဖျောက်၏၊ ကင်းပြတ်သည်ကို ပြု၏၊ မရှိခြင်းသို့ ရောက်စေ၏။

FIVE METHODS OF EXPELLING EVIL THOUGHTS

If, whilst regarding a certain object, there arise in the disciple, on account of it, evil and unwholesome thoughts connected with greed, hatred and delusion, then the disciple (1) should, by means of this object, gain another and wholesome object. (2) Or, he should reflect on the misery of these thoughts: 'Unwholesome,

http://www.dhammadownload.com

truly, are these thoughts! Blamable are these thoughts! Of painful result are these thoughts!' (3) Or he should pay no attention to these thoughts. (4) Or, he should consider the compound nature of these thoughts. (5) Or, with teeth clenched and tongue pressed against the gums, he should with his mind restrain, suppress and root out these thoughts; and in doing so these evil and unwholesome thoughts of greed, hatred and delusion will dissolve and disappear; and the mind will inwardly become settled and calm, composed and concentrated.

This is called the effort to overcome.

အကုသိုလ်အကြံအစည်များကို ပယ်နည်းငါးမျိုး

အကယ်၍အကြောင်းတစ်ခုခုကိုစွဲယူ၍ နှလုံးသွင်းသောတပည့်အား ရာဂ, ဒေါသ, မောဟနှင့် ယှဉ်စပ်သော ယုတ်ညံ့သည့် အကုသိုလ်အကြံအစည်တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုအခါ တပည့်သည်

(၁) ထိုအကြောင်းမှတစ်ပါး အခြားကုသိုလ်နှင့်ယှဉ်စပ်သော အကြောင်းကို နှလုံးသွင်းရမည်။

(၂) သို့မဟုတ် ထိုအကြံအစည်တို့၏ အပြစ်ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ရမည်–"ဤအကြောင်းကြောင့် ငါ၏အကြံအစည်တို့သည် အကုသိုလ်တို့ ဖြစ်ကုန်၏၊ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ငါ၏ အကြံအစည်တို့သည် အပြစ်နှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်၏၊ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ငါ၏ အကြံအစည်တို့သည် အပြစ်နှင့်တကွ ဖြစ်ကုန်၏၊ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း ငါ၏အကြံအစည်တို့သည် ဆင်းရဲကျိုးကို ပေးနိုင်ကုန်၏။"

http://www.dhammadownload.com

(၃) သို့မဟုတ် ထိုအကြံအစည်တို့ကို မအောက်မေ့ခြင်း၊ နှလုံးမသွင်းခြင်းသို့ ရောက်စေရမည်။

(၄) သို့မဟုတ် ထိုအကြံအစည်တို့ကို ကြံစည်ကြောင်း၏ တည်ရာကို နှလုံးသွင်းရမည်။

(၅) သို့မဟုတ် သွားတို့ဖြင့် သွားကိုကြိတ်၍ လျှာဖြင့် အာစောက်ကို ထိလျက် စိတ်ကို စိတ်ဖြင့် ဖိနှိပ်ရမည်၊ ဖျစ်ညှစ်ရမည်၊ ပင်ပန်းစေရမည်။

ဤသို့ပြုလုပ်သောအခါ ထိုတပည့်အား ရာဂ, ဒေါသ, မောဟနှင့် ယှဉ်စပ်သော ယုတ်ညံ့သည့်အကုသိုလ်အကြံအစည်တို့သည် ကင်းပျောက်ကုန်၏၊ ချုပ်ခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏၊ ထိုအကြံအစည်တို့ကို ပယ်ခြင်းကြောင့် မိမိ၏ သန္တာန်၌ စိတ်သည်ကောင်းစွာတည်၏၊ ကောင်းစွာငြိမ်ဝပ်၏၊ တစ်ခုတည်းသောအာရုံရှိ၏၊ တည်တံ့လေ၏။

ဤသည်ပင် စွန့်ပယ်သူ၏ အားထုတ်ခြင်းမည်၏။

3. THE EFFORT TO DEVELOP
(Bhāvana-ppadhāna)

What, now, is the effort to *Develop?* Herein the disciple rouses his will to arouse wholesome things that have not yet arisen; and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

၃။ ပွားများသူ၏ အားထုတ်ခြင်း
(ဘာဝနပ္ပဓာန)

ယခု ပွားများသူ၏ အားထုတ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သည် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်

http://www.dhammadownload.com

တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာစေရန် အလို 'ဆန္ဒ' ကိုဖြစ်စေ၏၊ ကြိုးစား၏၊ လုံ့လထုတ်၏၊ စိတ်ကို တင်ထား၏၊ ဆောက်တည်ထား၏။

Thus he develops the 'Elements of Enlightenment' *(bojjhaṅga),* based on solitude, on detachment, on extinction, and ending in deliverance, namely: 'Mindfulness' *(sati),* 'Investigation of the Law' *(dhamma-vicaya),* 'Energy' *(vīriya),* 'Rapture' *(pīti),* 'Tranquility' *(passaddhi),* 'Concentration' *(samādhi),* and 'Equanimity' *(upekkhā).*

This is called the effort to develop.

သို့အတွက် ဆိတ်ငြိမ်ခြင်း၌မှီသော စွဲမက်မှုကင်းခြင်း၌ မှီသော ကိလေသာပယ်စွန့်မှု နိဗ္ဗာန်သို့ ပြေးဝင်မှုကို ရင့်ကျက်စေတတ်သော သစ္စာလေးပါးသိကြောင်း 'အောက်မေ့မှု' (သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'စိစစ်တတ်သည့်ပညာ' (ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'အားထုတ်မှု' (ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'နှစ်သက် ရွှင်လန်းမှု' (ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'ငြိမ်းအေးမှု' (ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'တည်ကြည်မှု' (သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏၊ 'လျစ်လျူရှုမှု' (ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်) ကို ပွားများ၏။

(ဗောဇ္ဈင်ဟူသည်မှာ မဂ်ဉာဏ်၏ အစိတ်အပိုင်းအင်္ဂါဖြစ်သည်။)

ဤသည်ပင် ပွားများသူ၏ အားထုတ်ခြင်း မည်၏။

4. THE EFFORT TO MAINTAIN
(Anurakkhaṇa-ppadhāna)

What, now, is the effort to *Maintain?* Herein the disciple rouses his will to maintain the wholesome

http://www.dhammadownload.com

things that have already arisen, and not to allow them to disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development *(bhāvanā)*; and he makes effort, stirs up his energy, exerts his mind and strives.

စောင့်ရှောက်သူ၏ အားထုတ်ခြင်း
(အနုရက္ခဏပ္ပဓာန)

ယခု စောင့်ရှောက်သူ၏ အားထုတ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သည် ဖြစ်ပေါ်ကုန်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို တည်တံ့စေရန် မမေ့စေရန် လွန်စွာဖြစ်စေရန် ပြန့်ပြောစေရန် ပွားများပြည့်စုံစေရန် အလို'ဆန္ဒ'ကို ဖြစ်စေ၏၊ ကြိုးစား၏၊ လုံ့လထုတ်၏၊ စိတ်ကို တင်ထား၏၊ ဆောက်တည်ထား၏။

Thus, for example, he keeps firmly in his mind a favourable object of concentration that has arisen, such as the mental image of a skeleton, of a corpse infested by worms, of a corpse blue-black in colour, of a festering corpse, of a corpse riddled with holes, of a corpse swollen up.

This is called the effort to maintain. (A.IV.13,14)

သို့အတွက် သူသည် ဥပမာအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော အရိုးစု အသုဘသညာ, ပိုးလောက်များပြည့်နှက်နေသော အသုဘသညာ, ပြာနှမ်း ညိုမည်း ပုပ်ပွနေသော အသုဘသညာ, နှစ်ပိုင်း သုံးပိုင်းပြတ်နေသော အသုဘသညာ, ဖူးဖူးရောင် ပုပ်နေသော အသုဘသညာ ဟူသည့်

http://www.dhammadownload.com

ကောင်းမြတ်သော သမာဓိနိမိတ်ကို စိတ်၌ စွဲမြဲစွာ တည်ရန် စောင့်ရှောက်၏။

ဤသည်ပင် စောင့်ရှောက်သူ၏ အားထုတ်ခြင်း မည်၏။

(အံ၊၄၊၁၃,၁၄။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ စတုက္ကနိပါတ်၊ ပဓာနသုတ်, သံဝရသုတ်၊ ၃၃၈-၃၄၀)

Truly, for a disciple who is possessed of faith and has penetrated the Teaching of the master, it is fit to think: 'Though skin, sinews and bones wither away, though flesh and blood of my body dry up, I shall not give up my efforts till I have attained whatever is attainable by manly perseverance, energy and endeavour.'

This is called Right Effort. (M. 70)

အမှန်တကယ်ပင်လျှင် ယုံကြည်ခြင်းရှိသော ဆရာ့အဆုံးအမ၌ သက်ဝင်၍ ကျင့်နေသော တပည့်သာဝကသည် "ငါ၏ ကိုယ်၌ အရေ, အကြော, အရိုးတို့သာ ကြွင်းကျန်ရစ်စေကာမူ အသားအသွေးတို့ ခန်းခြောက်သွားစေကာမူ ယောကျ်ားတို့၏ အစွမ်း ယောကျ်ားတို့၏ ဝီရိယ ယောကျ်ားတို့၏ လုံ့လဖြင့် ရအပ်ရောက်အပ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့ မရောက်သေးသမျှ ဝီရိယ၏ လျော့ပါးခြင်းသည် မဖြစ်လတ္တံ့." ဟူ၍ သင့်တင့်လျောက်ပတ်စွာ ဆင်ခြင်သင့်၏။

ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းကို မှန်စွာအားထုတ်ခြင်းဟု ခေါ်၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၇၀။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ကီဋာဂိရိသုတ်၊ ၁၅၆)

'The effort of Avoiding, Overcoming,
Of Developing and Maintaining:

http://www.dhammadownload.com

These four great efforts have been shown
By him, the scion of the sun.
And he who firmly clings to them,
May put an end to suffering'. (A. IV. 14)

စောင့်စည်းရန် အားထုတ်ခြင်း၊ စွန့်ပယ်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊
ပွားများရန် အားထုတ်ခြင်း၊ စောင့်ရှောက်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊
ဤကြီးကျယ်သော အားထုတ်ခြင်းလေးမျိုးကို
သူရိယနွယ်ဝင် ဘုရားမြတ်စွာ ညွှန်ကြားခဲ့လေပြီ။
ဤအားထုတ်မှုတို့ကို မြဲမြဲစွာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်သူသည်
ဆင်းရဲဒုက္ခအလုံးစုံကို အဆုံးသတ်စေနိုင်လိမ့်မည်။ (အံ၊၄၊၁၄)

http://www.dhammadownload.com

SEVENTH FACTOR

RIGHT MINDFULNESS

(Sammā-sati)

သတ္တမမဂ္ဂင်

မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း

(သမ္မာသတိ)

What, now, is Right Mindfulness?

ယခု မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

THE FOUR FOUNDATIONS OF MINDFULNESS

(Satipaṭṭhāna)

The only way that leads to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right path and the realization of Nibbāna, is by the 'Four Foundations of Mindfulness'. And which are these four?

http://www.dhammadownload.com

အောက်မေ့မှု၏အခြေခံအုတ်မြစ် လေးပါး
(သတိပဋ္ဌာန)

သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန် ကိုယ်ဆင်းရဲစိတ်ဆင်းရဲတို့ချုပ်ငြိမ်းရန် အရိယမဂ်ကို ရရန် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းသည်ကား 'သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး'တို့ ဖြစ်ပေ၏။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကား အဘယ်နည်း။

Herein the disciple dwells in contemplation of the Body, in contemplation of Feeling, in contemplation of the Mind, in contemplation of the Mind-Objects; ardent, clearly comprehending them and mindful, after putting away worldly greed and grief.

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သာဝကသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ အောက်မေ့ခြင်း 'သတိ'ရှိသည်ဖြစ်၍ လိုချင်တပ်မက်မှု 'အဘိဇ္ဈာ', နှလုံးမသာမှု 'ဒေါမနဿ'တို့ကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

http://www.dhammadownload.com

1. CONTEMPLATION OF THE BODY
(kāyānupassanā)

၁။ ရုပ်အပေါင်းကို ရှုပွားခြင်း
(ကာယာနုပဿနာ)

But how does the disciple dwell in contemplation of the body?

သို့သော် တပည့်သာဝကသည် အဘယ်သို့လျှင် ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေသနည်း။

WATCHING OVER IN–AND OUT–BREATHING
(ānāpāna-sati)

Herein the disciple retires to the forest, to the foot of a tree, or to a solitary place, seats himself with legs crossed, body erect, and with mindfulness fixed before him, mindfully he breathes in, mindfully he breathes out. When making a long inhalation, he knows: 'I make a long inhalation'; when making a long exhalation, he knows: 'I make a long exhalation'. When making a short inhalation, he knows: 'I make a short inhalation'; when making a short exhalation, he knows: 'I make a short exhalation'.

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း
(အာနာပါနသတိ)

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သာဝကသည် တောသို့သွားရောက်၍ဖြစ်စေ သစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ ဆိတ်ငြိမ်ရာသို့ သွား

http://www.dhammadownload.com

ရောက်၍ဖြစ်စေ တင်ပျဉ်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ သတိကို ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။ ထိုတပည့်သာဝကသည် ဝင်သက်လေကို ရှူသွင်း၏၊ သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ရှူထုတ်၏၊ ရှည်ရှည်ရှူသွင်းလျှင်လည်း 'ရှည်ရှည်ရှူသွင်းသည်' ဟုသိ၏၊ ရှည်ရှည်ရှူထုတ်လျှင်လည်း 'ရှည်ရှည်ရှူထုတ်သည်' ဟု သိ၏၊ တိုတိုရှူသွင်းလျှင်လည်း 'တိုတိုရှူသွင်းသည်' ဟု သိ၏၊ တိုတိုရှူထုတ်လျှင်လည်း 'တိုတိုရှူထုတ်သည်' ဟု သိ၏။

'Clearly perceiving the entire (breath-) body, I shall breathe in': thus he trains himself; 'Cleraly perceiving the entire (breath-) body, I shall breathe out': thus he trains himself. 'Calming this bodily function *(kāya-saṅkhāra)*, I shall breathe in': thus he trains himself; 'Calming this bodily function, I shall breath out': thus he trains himself.

ဝင်သက်လေ၏ "အစ အလယ် အဆုံးအလုံးစုံသောရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှူမည်" ဟု ကျင့်၏၊ ထွက်သက်လေ၏ "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသောရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှိုက်မည် (ရှူထုတ်မည်)" ဟု ကျင့်၏။ "ရုန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှူမည်" ဟု ကျင့်၏၊ "ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်လေကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိုက်မည်" ဟု ကျင့်၏။

Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the body arises; beholds how it

http://www.dhammadownload.com

passes away; beholds the arising and passing away of the body. A body is there–

'A body is there, but no living being, no individual, no woman, no man, no self, and nothing that belongs to a self; neither a person, nor anything belonging to a person. (comm.)'

This clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness, and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the body.

ဤသို့ မိမိ၏ရုပ်အပေါင်း၌လည်း ရုပ်အပေါင်းကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌လည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့၏ ရုပ်အပေါင်း၌လည်း ရုပ်အပေါင်းဟု အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့်ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်းနေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ထို့ပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိ၏" ဟု ထိုသူအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊

'ရုပ်အပေါင်းသာ ရှိ၏၊ သို့သော် သက်ရှိသတ္တဝါ, ပုဂ္ဂိုလ်, မိန်းမ, ယောက်ျား, အတ္တ, အတ္တက ပိုင်ဆိုင်သည့်အရာဟူ၍ ဘာမျှမရှိချေ။

http://www.dhammadownload.com

တစ်စုံတစ်ယောက်သောသူနှင့် ထိုသူပိုင်ဆိုင်သောအရာဟူ၍လည်း ဘာမျှမရှိချေ။'

ထိုကြည်လင်သောသတိသည် အဆင့်ဆင့်အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းဟာသာ ဖြစ်၏၊ ထိုသူသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း 'ငါ, ငါ့ဥစ္စာ' ဟု စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ဤသို့လည်း တပည့်သာဝကသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

'Mindfulness of Breathing' (anapana-sati) is one of the most important meditative exercises. It may be used for the development of Tranquillity (samatha-bhāvanā), i.e. for attaining the four Absorptions (jhāna; see p. 277.f), for the development of Insight (vipassanā-bhāvanā), or for a combination of both practices. Here, in the context of satipaṭṭhāna, it is principally intended for tranquillization and concentration preparatory to the practice of Insight, which may be undetaken in the following way.

'ထွက်သက် ဝင်သက် ရှုဆင်ခြင်ခြင်း' (အာနာပါနသတိ) သည် အရေးကြီးဆုံး ဘာဝနာရှုနည်းများတွင် တစ်ပါးအဖြစ် ပါဝင်၏၊ ၎င်းကို ငြိမ်းအေးမှုကို ရရှိရန် 'သမထဘာဝနာ' အဖြစ် အသုံးပြုနိုင်၏– ဆိုလိုသည်မှာ ရူပါဝစရဈာန်လေးပါး (စာမျက်နှာ ၂၇၇ ကြည့်) ကို ထူထောင်ရန် အသုံးပြုနိုင်၏၊ ပညာတိုးပွားရန် 'ဝိပဿနာဘာဝနာ'

http://www.dhammadownload.com

အဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်၏၊ သို့မဟုတ် ဘာဝနာနှစ်မျိုးလုံးအတွက် အသုံးပြုနိုင်၏။ ဤနေရာ၌ သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဆက်စပ်၍ ဝိပဿနာ ရှုရန် ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့် စိတ်ငြိမ်းအေးမှုနှင့် သမာဓိ ထူထောင်ရန်အတွက် အာနာပါနကို အဓိကအားဖြင့် ရည်ရွယ်၏။ ဝိပဿနာကို အောက်ပါအတိုင်း ရှုပွားနိုင်၏။

After a certain degree of calm and concentration, or one of the Absorptions, has been attained through regular practice of mindful breathing, the disciple proceeds to examine the origin of breath. He sees that the inhalations and exhalations are conditioned by the body consisting of the four material elements and the various corporeal phenomena derived from them, e.g. the five sense organs, etc. Conditioned by fivefold sense-impression arises consciousness, and together with it the three other 'Groups of Existence', i.e. Feeling, Perception, and mental Formations.

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ပုံမှန်ရှုပွားသွားခြင်းဖြင့် ငြိမ်းအေးမှုနှင့် သမာဓိ အဆင့်တစ်ခုသို့ ရောက်အောင် သို့မဟုတ် ဈာန်တစ်ပါးသို့ ရောက်အောင် ပထမထူထောင်၏၊ ထို့နောက် တပည့်သာဝကသည် ထွက်သက်ဝင်သက်၏ အကြောင်းရင်းကို စိစစ်၏၊ ထွက်သက် ဝင်သက်တို့သည် ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော) နှင့် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်လာသော ဥပါဒါရုပ်များ (ပသာဒရုပ် ငါးပါး စသည်) ပါဝင်သော ရုပ်အပေါင်းက ပြုပြင်ဖန်တီးပေးသည့်

http://www.dhammadownload.com

အတွက် ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို သူသိမြင်လာ၏။ ဒွါရငါးပါး၌ အာရုံ-ထိတွေ့မှု (ဖဿ) ငါးပါးတို့က ပြုပြင်စီမံပေးသည့်အတွက် သိမှု 'ဝိညာဏ်' နှင့်တကွ အခြားသော ခန္ဓာသုံးပါး- ဝေဒနာ, သညာနှင့်သင်္ခါရတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

Thus the meditator sees clearly: 'There is no ego-entity or self in this so called personality, but it is only a corporeal and mental process conditioned by various factors'. Thereupon he applies the Three Characteristics to these phenomena, understanding them thoroughly as impermanent, subject to suffering, and impersonal.

For further details about Ānāpāna-sati, see M. 118.62: Visuddhi-Magga VIII, 3.

သို့အတွက် ဘာဝနာရှုပွားသူ ယောဂီသည် 'ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၌ မည်သည့်အနှစ်သာရသို့မဟုတ် အတ္တမျှ မရှိချေ၊ အကြောင်း အမျိုးမျိုးတို့က ပြုပြင်စီမံပေး၍ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်သာ ရှိသည်' ဟု ထင်ရှားစွာ သိမြင်လာ၏။ ထိုအခါ ဤရုပ်နာမ်ဖြစ်ပျက်အစဉ်ကို လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်လျက် မတည်မြဲခြင်း (အနိစ္စ)၊ ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) နှင့် ပုဂ္ဂိုလ်မဟုတ်ခြင်း (အနတ္တ) ဟူ၍ ဤသဘောအသီးသီးကို ကောင်းစွာသိနားလည်လျက် ရှုပွား၏။

အာနာပါနသတိအကြောင်း ပို၍အသေးစိတ်ပြီး သိလိုလျှင် မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၈၊ ၆၂ နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ ၈၊ ၃ တို့ကို ကြည့်ရှုပါ။

http://www.dhammadownload.com

THE FOUR POSTURES

And further, whilst going, standing, sitting, or lying down, the disciple understands (according to reality) the expressions; '*I* go'; '*I* stand'; '*I* sit'; '*I* lie down'; he understands any position of the body.

ဣရိယာပုထ်လေးပါး

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် သွားလျှင်လည်း 'သွားသည်' ဟု သိ၏၊ ရပ်လျှင်လည်း 'ရပ်သည်' ဟုသိ၏၊ ထိုင်လျှင်လည်း 'ထိုင်သည်' ဟု သိ၏၊ လျောင်းလျှင်လည်း 'လျောင်းသည်' ဟု သိ၏၊ ထိုသူ၏ ရုပ်အပေါင်းသည် အကြင်အကြင်အမူအရာအားဖြင့် တည်နေ၏၊ ထိုရုပ်အပေါင်းကို ထိုထိုအမူအရာအားဖြင့် သိ၏။

'The disciple understands that there is no living being, no real Ego, that goes, stands, etc., but that it is by a mere figure of speech that one says: "I go". "I stand" and so forth' (Comm.).

'တပည့်သာဝကသည် သွားနေသော, မတ်တတ်ရပ်နေသော စသည့် သက်ရှိသတ္တဝါ သို့မဟုတ် စစ်မှန်သောအတ္တမရှိကြောင်း၊ 'ကျွန်ုပ် သွားသည်', 'ကျွန်ုပ် မတ်တတ်ရပ်သည်' စသည်ဖြင့် ပြောဆိုခြင်းမှာ စကားပမာသာဖြစ်ကြောင်းတို့ကို သိနားလည်၏။'

MINDFULNESS AND CLEAR COMPREHENSION
(sati-sampajañña)

And further, the disciple acts with clear comprehension in going and coming; he acts with clear

http://www.dhammadownload.com

comprehension in looking forward and backward; acts with clear comprehension in bending and stretching (any part of his body); acts with clear comprehension in carrying alms bowl and robes; acts with clear comprehension in eating, drinking, chewing and tasting; acts with clear comprehension in discharging excrement and urine; acts with clear comprehension in walking, standing, sitting, falling asleep, awakening; acts with clear comprehension in speaking and keeping silent.

In all that the disciple is doing, he has a clear comprehension: 1. of his intention, 2. of his advantage, 3. of his duty, 4. of the reality. (Comm.)

အောက်မေ့ခြင်းနှင့် ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်ခြင်း (သတိ-သမ္ပဇဉ)

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ရှေ့သို့တိုးရာ နောက်သို့ဆုတ်ရာ၌ ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်လျက် ပြုလေ့ရှိ၏၊ တူရူ ကြည့်ရာ တစောင်းကြည့်ရာ၌ ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်လျက် ပြုလေ့ ရှိ၏၊ ကွေးရာဆန့်ရာတို့၌လည်း သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ သပိတ်သင်္ကန်း တို့ကို ဆောင်ရာ၌လည်း သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ စားရာသောက်ရာ ခဲ ရာ လျက်ရာ၌ သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌လည်း သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏၊ သွားရာ ရပ်ရာ ထိုင်ရာ အိပ်ရာ နိုးရာ ပြောရာ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၌လည်း သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏။

တပည့်သာဝကသည် သူပြုလုပ်သည့် အပြုအမူအားလုံး၌

http://www.dhammadownload.com

(၁) သူ၏ရည်ရွယ်ချက်၊ (၂)သူရရှိမည့်အကျိုးကျေးဇူး၊ (၃) သူ၏တာဝန်၊ (၄)အစစ်အမှန်ပရမတ်သဘောတို့ကို ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်၏။

CONTEMPLATION OF LOATHSOMENESS
(paṭikkūla-saññā)

And further, the disciple contemplates this body from the sole of the foot upward, and from the top of the hair downward, with a skin stretched over it, and filled with manifold impurities: 'This body has hairs of the head and of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, diaphragm, spleen, lungs, stomach, bowels, mesentery, and excrement; bile, phlegm, pus, blood, sweat, lymph, tears, skin-grease, saliva, nasal mucus, oil of the joints, and urine.'

စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း
(ပဋိကူလသညာ)

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံပင်ဖျားမှ အောက်ထက်ဝန်းကျင် အရေပါးအဆုံးရှိသော မစင်ကြယ်သည့် အရာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤရုပ်အပေါင်းကိုပင် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏ – "ဤရုပ်အပေါင်း၌ ဆံပင်, မွေးညင်း, ခြေသည်း လက်သည်း, သွား, အရေ, အသား, အကြော, အရိုး, ရိုးတွင်းခြင်ဆီ, အညှို့(ကျောက်ကပ်), နှလုံး, အသည်း, အမြှေး, အဖျဉ်း, အဆုတ်, အူမ,အူသိမ်, အစာသစ်,အစာဟောင်း, ဦးနှောက်, သည်းခြေ, သလိပ်,

http://www.dhammadownload.com

ပြည်,သွေး,ချွေး,အဆီခဲ,မျက်ရည်,အဆီကြည်,တံတွေး,နှပ်,အစေး,ကျင်ငယ်သည် ရှိ၏”ဟု စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

Just as if there were a sack, with openings at both ends, filled with various kinds of grain–with paddy, beans, sesamum and husked rice – and a man not blind opened it and examined its contents, thus: 'That is paddy, these are beans, this is sesamum, this is husked rice': just so does the disciple investigate this body.

ဥပမာသော်ကား နှစ်ဖက်မျက်နှာဝ ရှိသော အိတ်သည် စပါးအမျိုးမျိုးနှင့် ပြည့်လျက်ရှိရာ၏၊ အဘယ်စပါးတို့နည်းဟူမူ- သလေးစပါး, ကောက်ကြီးစပါး, ပဲနောက်, ပဲကြီး, နှမ်း, ဆန် တို့တည်း။ မျက်စိအမြင်ရှိသော ယောက်ျားသည် ထိုအိတ်ကို ဖြေ၍ “ဤသည်ကား သလေးစပါး၊ ဤသည်ကား ကောက်ကြီးစပါး၊ ဤသည်ကား ပဲနောက်၊ ဤသည်ကား ပဲကြီး၊ ဤသည်ကား နှမ်း၊ ဤသည်ကား ဆန်တို့တည်း” ဟု စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရာသကဲ့သို့ ဤအတူပင် တပည့်သာဝကသည် ဤရုပ်အပေါင်းကို စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

ANALYSIS OF FOUR ELEMENTS
(dhātu)

And further, the disciple contemplates this body, however it may stand or move, with regard to the elements: 'This body consists of the solid element, the liquid element, the heating element and the vibrating element'.

http://www.dhammadownload.com

Just as if a skilled butcher or butcher's apprentice, who had slaughtered a cow and divided it into separate portions, were to sit down at the junction of four high-roads: just so does the disciple contemplate this body with regard to the elements.

ဓာတ်လေးပါးကို ခွဲခြမ်းစိစစ်ခြင်း (ဓာတု)

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ဤရုပ်အပေါင်းကို တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင် ဓာတ်အားဖြင့် ဤသို့ရှုးစိုက်ဆင်ခြင်၏ – "ဤရုပ်အပေါင်း၌ အဖတ်ဓာတ်, အရည်ဓာတ်, အပူဓာတ်, တုန်ခါမှုဓာတ်သည် ရှိ၏။"

ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်သောနွားသတ်သမား သို့မဟုတ် နွားသတ်သမား၏ တပည့်သည် နွားကိုသတ်၍ လမ်းလေးခွဆုံရာ၌ အစုအပုံအားဖြင့် ခွဲခြားလျက် ထိုင်နေရာသကဲ့သို့ ဤအတူပင် တပည့်သာဝကသည် ဤရုပ်အပေါင်းကို ဓာတ်အားဖြင့် ရှုးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

In Visuddhi Magga XIII, 2 this simile is explained as follows:

When a butcher rears a cow, brings it to the place of slaughter, binds it to a post, makes it stand up, slaughters it and looks at the slaughtered cow, during all that time he has still the notion 'cow'. But when he has cut up the slaughtered cow, divided it into pieces, and sits down near it to sell the meat, the notion, 'cow' ceases

http://www.dhammadownload.com

in his mind, and the notion 'meat' arises. He does not think that he is selling a cow or that people buy a cow, but that it is meat that is sold and bought.

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၊ ၁၃၊၂ ၌ ဤဥပမာကို ဤသို့ရှင်းပြထား၏–

နွားသတ်သမားတစ်ဦးသည် နွားမတစ်ကောင်ကို မွေးမြူ၏၊ ထိုနွားမကို သားသတ်ရုံသို့ ဆွဲခေါ်သွားပြီးလျှင် တိုင်တစ်တိုင်၌ ချည်နှောင်၏၊ နွားမကို မတ်တတ်ရပ်စေပြီးလျှင် ရက်စက်စွာ သတ်၏၊ ထို့နောက် သေနေသောနွားမကိုကြည့်၏၊ ဤအချိန် အားလုံး၌ 'နွားမ' ဟူသော အမှတ်သညာကိုသာလျှင် သူနှလုံးသွင်းထား၏။ သို့သော် သေနေသော နွားမကို ခုတ်ဖြတ်၍ အတုံးငယ်များအဖြစ်သို့ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာပြီးသော် အသားကိုရောင်းရန် အနီး၌ထိုင်၏၊ ထိုအခါ၌ 'နွားမ' ဟူသောအမှတ်သညာသည် သူ့စိတ်၌ ကွယ်ပျောက်သွားပြီးလျှင် 'အမဲသား' ဟူသောအမှတ်သည် ပေါ်ပေါက်လာ၏။ သူသည် နွားမ တစ်ကောင်ကို ရောင်းချနေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း လူတို့က သူ့ထံမှ နွားမ ဝယ်နေသည်ဟူ၍လည်းကောင်း မထင်မှတ်တော့ချေ။ အရောင်းအဝယ်လုပ်နေသောအရာမှာ 'အမဲသား' သာဖြစ်သည်ဟု သူ့စိတ်တွင် ထင်မြင်လာ၏။

Similarly, in an ignorant worldling, whether monk or layman, the concepts 'being', 'man', 'personality', etc. will not cease until he has mentally dissected this body of his, as it stands and moves, and has contemplated it according to its component elements. But when he has done so, the notion 'personality', etc., will disappear,

http://www.dhammadownload.com

and his mind will become firmly established in the Contemplation of the Elements.

ထိုနည်းတူစွာ ရဟန်းဖြစ်စေ လူဝတ်ကြောင်ဖြစ်စေ မသိတတ်သောပုထုဇဉ်တစ်ဦးသည် သူ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို ရပ်နေသည်ဖြစ်စေ သွားနေသည်ဖြစ်စေ စိတ်ဖြင့်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ ခန္ဓာကိုယ်တွင် ဖွဲ့စည်းပါဝင်နေကြသည့် ဓာတ်သားများအဖြစ် သုစုံးစိုက်ဆင်ခြင်မှု မပြုသေးသမျှကာလပတ်လုံး 'သတ္တဝါ', 'လူ', 'ပုဂ္ဂိုလ်' စသည့်အမှတ်သညာများကို စွဲယူထားလိမ့်မည်။ သို့သော် သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ဓာတ်သားများအဖြစ် ရှုမြင်နိုင်လာသောအခါ 'ပုဂ္ဂိုလ်' စသော အမှတ်သညာသည် ပပျောက်သွားလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် သူ၏စိတ်သည် ဓာတ်များအဖြစ် စူးစိုက်ဆင်ခြင်မှု၌ မြဲမြံစွာ တည်နေလိမ့်မည်။

CEMETERY MEDITATIONS

1. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, one, two, or three days dead, swollen up, blue-black in colour, full of corruption–so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'

သူသေကောင် ကိုးမျိုးကိုဆင်ခြင်ခြင်း

၁။ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် သေပြီး၍ တစ်ရက်, နှစ်ရက်, သုံးရက်ရှိသဖြင့် ဖူးရောင်ကာ ရုပ်ဆင်းပျက်လျက် ညှိမည်းနေသော သူသေကောင် ပြည်ကဲ့သို့စက်ဆုပ်ဖွယ် အပုပ်ရည် ယိုစီးလျက် သင်းချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားသော သူသေကောင်ကိုမြင်ရသကဲ့

http://www.dhammadownload.com

သို့ ထိုတပည့်သည် "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သော သဘောရှိ၏၊ ဤသို့သောသဘောဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်" ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုပင် နှိုင်းစာ၍ရှု၏။

2. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, eaten by crows, hawks or vultures, by dogs or jackals, or devoured by all kinds of worms,– so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'

၂။ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် သင်းချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသော ကျီး, စွန်ရဲ, လင်းတတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်း ဖြစ်သော ခွေး, ကျား, သစ်, မြေခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်း ဖြစ်သော သို့မဟုတ် ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ခဲစားအပ်သည်မှုလည်းဖြစ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ဤမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကို "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သဘောရှိ၏၊ ဤသို့သောသဘောဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်" ဟု နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။

3. And further, just as if the disciple were looking at a corpse thrown on a charnel-ground, a framework of bones, flesh hanging from it, bespattered with blood, held together by the sinews;

၃။ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် သင်းချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသော အသားအသွေးရှိသေးလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထား

http://www.dhammadownload.com

သော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ ပ။

4. A framework of bone, stripped of flesh, bespattered with blood, held together by the sinews;

၄။ အသားကင်း၍ သွေးတို့ဖြင့် ပေကျံလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့လျက်ရှိသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသော သင်းချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသည့် သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ ပ။

5. A framework of bone, without flesh and blood, but still held together by the sinews;

၅။ အသားအသွေးကင်းလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးစုဖြစ်သော သင်းချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားသည့် သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ ပ။

6. Bones, disconnected and scattered in all directions, here a bone of the hand, there a bone of the foot, there a shin bone, there a thigh bone, there a pelvis, there the spine, there the skull – so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'

၆။ တစ်နေရာ၌ လက်ရိုး, တစ်နေရာ၌ ခြေရိုး, တစ်နေရာ၌ ညို့သကျည်းရိုး, တစ်နေရာ၌ ပေါင်ရိုး, တစ်နေရာ၌ တင်ပါးရိုး, တစ်နေရာ၌ ကျောရိုး, တစ်နေရာ၌ ဦးခေါင်းခွံအားဖြင့် ဖွဲ့ခြင်းကင်းကုန်လျက် ထိုထိုအရပ်တို့၌ ကြဲပြန့်နေကုန်သော သင်းချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားသည့် အရိုးစုသူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ မိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကို "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သောသဘောရှိ၏၊ ဤသို့သော

http://www.dhammadownload.com

သဘောဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သောသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်"ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ရှု၏။

7. And further, just as if the disciple were looking at bones lying in the charnel-ground, bleached and resembling shells;

၇။ တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ခရုသင်းအဆင်းကဲ့သို့ ဖြူဖွေးနေကုန်သော သင်းချိုင်း၌စွန့်ပစ်အပ်ကုန်သော အရိုးစုသူ့သေကောင်တို့ကို မြင်ရသကဲ့သို့။ ပ။

8. Bones heaped together, after the lapse of years;

၈။ နှစ်လွန်လျက် သင်းချိုင်းသို့စွန့်ပစ်ထားသော စုပုံနေသည့် သူ့သေကောင်တို့ကို မြင်ရသကဲ့သို့။ ပ။

9. Bones weathered and crumbled to dust; – so he regards his own body: 'This body of mine also has this nature, has this destiny, and cannot escape it.'

၉။ သင်းချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားအပ်သော ဆွေးမြည့်နေသည့်အရိုးစုသူ့သေကောင်တို့ကိုမြင်ရသကဲ့သို့ ထိုတပည့်သာဝကသည် "ဤ ငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သဘောရှိ၏၊ ဤသို့သောသဘောဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သောသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်" ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ရှု၏။

Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the body arises; beholds how it passes away; beholds the arising and passing away of

http://www.dhammadownload.com

the body. 'A body is there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the body. (D. 22)

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ မိမိ–သူတစ်ပါး၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်းနေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ကြောင်း သဘောနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။

ထို့အပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိ၏" ဟု ထိုတပည့်အား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ ထိုသတိသည် အဆင့်ဆင့်အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ ထိုတပည့်သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာမျှကိုလည်း 'ငါ, ငါ့ဥစ္စာ' ဟု စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ဤသို့လည်း တပည့်သာဝကသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၅၉–၂၆၃)

http://www.dhammadownload.com

ASSURED OF TEN BLESSINGS

Once the contemplation of the body is practised, developed, often repeated, has become one's habit, one's foundation, is firmly established, strengthened and perfected; the disciple may expect ten blessings:

ကာယဂတာသတိ၏ အာနိသင် (၁၀) ပါး

ကိုယ်အစုကို အာရုံပြုသောသတိကို အဖန်ဖန် မှီဝဲအပ်သော် ပွားများ လေ့လာအပ်သော် ယာဉ်ကဲ့သို့ ပြုအပ်သော် မိမိအလေ့အကျင့် ဖြစ်လာသည်ရှိသော် မိမိ၏ တည်ရာဖြစ်လာသည်ရှိသော် စွဲမြဲစွာတည်၍ ခွန်အားပြည့်လာသည်ရှိသော် ကောင်းမွန်ပြည့်စုံစွာ အားထုတ်အပ်သည် ရှိသော် တပည့်သာဝကသည် အကျိုးအာနိသင် (၁၀) ပါးကို တောင့်တမျှော်လင့်နိုင်၏။

1. Over delight and discontent he has mastery; he does not allow himself to be overcome by discontent; he subdues it, as soon as it arises.

၁။ သာယာကြည်နူးခြင်းနှင့် မကျေနပ်ခြင်းတို့ကို သူလွှမ်းမိုးနိုင်လာ၏၊ သူသည် မကျေနပ်မရောင့်ရဲမှုဖြင့် အလွှမ်းမိုးခံရခြင်းကို ခွင့်မပြု၊ မကျေနပ်ခြင်း မမွေ့လျော်ခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းကို သူနှိမ်နင်းအောင်မြင်နိုင်၏။

2. He conquers fear and anxiety; he does not allow himself to be overcome by fear and anxiety; he subdues them, as soon as they arise.

၂။ ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြခြင်းကို သူအောင်နိုင်၏၊ သူသည် ကြောက်လန့်မှုနှင့် စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုတို့ဖြင့် အလွှမ်း

http://www.dhammadownload.com

မိုးခံရခြင်းကို ခွင့်မပြု။ ၎င်းတို့ဖြစ်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ၎င်းတို့ကို သုန်မှိန်နင်းအောင်မြင်နိုင်၏။

3. He endures cold and heat, hunger and thirst; wind and sun, attacks by gadflies, mosquitoes and reptiles; patiently he endures wicked and malicious speech, as well as bodily pains that befall him, though they be piercing, sharp, bitter, unpleasant, disagreeable, and dangerous to life.

၃။ အချမ်းနှင့် အပူ၊ ဆာလောင်ခြင်းနှင့် မွတ်သိပ်ခြင်း၊ လေတိုက်ဒဏ်နှင့် နေပူဒဏ်၊ မှက် ခြင် မြွေ ကင်းသန်း အတွေ့တို့ကိုလည်း သည်းခံနိုင်လာ၏၊ ယုတ်မာဆိုးညစ်သောစကားနှင့် ထိခိုက်နာကြည်းစေသော စကားများကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌ဖြစ်ဆဲ ဖြစ်ကုန်သော ကြမ်းကြုတ်ခါးစပ် ကျင်နာ မသာယာဖွယ် မနှစ်မြို့ဖွယ်သော အသက်ကို အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော ဆင်းရဲဝေဒနာတို့ကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်ရှည်စွာ သှုသည်းခံနိုင်စွမ်းရှိလာ၏။

4. The four 'Absorptions' *(jhāna)* which purify the mind, and bestow happiness even here, these he may enjoy at will, without difficulty, without effort.

၄။ အထူးစင်ကြယ်သောစိတ်၌ အပါအဝင်ဖြစ်ကုန်သော မျက်မှောက်သောကိုယ်၌ ချမ်းချမ်းသာသာနေမှုဖြစ်ကုန်သော ဈာန် လေးပါးတို့ကို အလိုရှိတိုင်းရ၏၊ မငြိုမ်မြင်ဘဲ ရ၏၊ မပင်မပန်းဘဲ ရ၏။

http://www.dhammadownload.com

SIX 'PSHYCHICAL POWERS'
(Abhiññā)

5. He may enjoy the different 'Magical Powers' *(iddhi-vidha).*

အဘိညာဏ် ခြောက်ပါး
(အဘိညာ)

၅။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် တစ်ပါးမက များပြားသော တန်ခိုးအမျိုးမျိုး ဖန်ဆင်းနိုင်သော ဣဒ္ဓိဝိဓအဘိညာဏ်ကို ပြီးစေနိုင်၏။

6. With the 'Heavenly Ear' *(dibba-sota),* the purified, the super-human, he may hear both kinds of sounds, the heavenly and the earthly, the distant and the near.

၆။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အထူး သန့်ရှင်းစင်ကြယ်သော လူတို့၏ နားထက် သာလွန်သော နတ်တို့၏ နားနှင့် တူသော 'ဒိဗ္ဗသောတ' အဘိညာဏ်ဖြင့် နတ်တို့၌လည်းဖြစ်ကုန် လူတို့၌လည်းဖြစ်ကုန်သော ဝေးသည်လည်းဖြစ်ကုန် နီးသည်လည်းဖြစ်ကုန်သော နှစ်မျိုးသော အသံတို့ကို ကြားနိုင်၏။

7. With the mind he may obtain 'Insight' into the Hearts of Other Beings' *(parassa-cetopariya-ñāṇa),* of other persons.

၇။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် အခြားသတ္တဝါ အခြားပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ စိတ်ကို မိမိစိတ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍သိ၏၊ သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်အကြံကို သိနိုင်သော ပရစိတ္တဝိဇာနနအဘိညာဏ် (ဝါ) စေတောပရိယ အဘိညာဏ် ကို ရ၏။

http://www.dhammadownload.com

8. He may obtain 'Remembrances of many Previous Births' *(pubbe-nivāsānussati-ñāṇa).*

၈။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ရှေး၌ဖြစ်ဖူးသော များစွာသော ခန္ဓာအစဉ် (ဝါ) အတိတ်ဘဝများကို အောက်မေ့သိရှိနိုင်၏၊ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိ အဘိညာဏ်ဟု ခေါ်၏။

9. With the 'Heavenly Eye' *(dibba-cakkhu),* purified and super-human, he may see beings vanish and reappear, the base and the noble, the beautiful and the ugly, the happy and the unfortunate; he may perceive how beings are reborn according to their deeds.

၉။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည်အထူးသဖြင့် စင်ကြယ်သော လူတို့၏ မျက်စိထက် သာလွန်သော နတ်တို့၏ မျက်စိနှင့် တူသော 'ဒိဗ္ဗစက္ခု' အဘိညာဏ်ဖြင့် သေဆဲသတ္တဝါ, သေပြီး ပြန်လည်ဖြစ်ပေါ်ဆဲ သတ္တဝါ, ယုတ်သောသတ္တဝါ, မြတ်သောသတ္တဝါ, အဆင်းလှသော သတ္တဝါ, အဆင်းမလှသော သတ္တဝါ, ကောင်းသောလားရာရှိသော သတ္တဝါ, မကောင်းသောလားရာရှိသော သတ္တဝါတို့ကို သိမြင်၏။ ကံအားလျော်စွာ ဖြစ်ပေါ်သော သတ္တဝါတို့ကို သိ၏။ (ယထာကမ္မူပဂအဘိညာဏ်ဟု ခေါ်၏။)

10. He may, through the 'Cessation of Passions' *(āsavakkhaya),* come to know for himself, even in this life, the stainless deliverance of mind, the deliverance through wisdom. (M. 119)

၁၀။ အလွန်တွေဝေယစ်မူးစေသည့် အာသဝေါတရားတို့၏ ကုန်ခန်းခြင်းကြောင့် အာသဝေါကင်းသော အရဟတ္တဖိုလ်သမာဓိ

http://www.dhammadownload.com

နှင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပညာကို မျက်မှောက်ကိုယ်၏အဖြစ်၌ ကိုယ်တိုင် ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်သိလျက် မျက်မှောက်ပြုကာ ဝင်စားနိုင်၏။

The last six blessings (5–10) are the 'Psychical Powers' (abhiññā). The first five of them are mundane (lokiya) conditions, and may therefore be attained even by a 'worldling' (puthujjana), whilst the last Abhiññā is supermundane (lokuttara) and exclusively the characteristic of the Arahat, or Holy One.

နောက်ဆုံး အကျိုးအာနိသင် ခြောက်ပါး (၅ မှ ၁၀ အထိ) တို့သည် 'ရုပ်ပိုင်းတန်ခိုးများ' (အဘိညာ) များ ဖြစ်ကြ၏။ ၎င်းတို့အနက် ပထမငါးပါးတို့သည် လောကီအဘိညာဏ်များ ဖြစ်ကြသဖြင့် ပုထုဇဉ်များလည်း ရရှိနိုင်၏။ နောက်ဆုံးအဘိညာမှာ လောကုတ္တရာအဘိညာဏ် ဖြစ်၏၊ ရဟန္တာ သို့မဟုတ် အထူးမြင့်မြတ်သူတို့၏ သီးသန့်စွမ်းရည် ထူး – ဝိသေသလက္ခဏာ ဖြစ်၏။

It is only after the attainment of all the four Absorptions (jhāna) that one may fully succeed in acquiring the five worldly 'Psychical Powers'.– There are four iddhipāda, or 'Bases for obtaining Magical Powers', namely: concentration of Will, concentration of Energy, concentration of Mind, and concentration of Investigation.

ပုံမှန်အားဖြင့် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးကို ရရှိပြီးသည့်နောက်၌သာ လောကီအဘိညာဏ် ငါးပါးကို အောင်မြင်အောင် ပျိုးထောင်နိုင်

http://www.dhammadownload.com

သည်။ လောကီအဘိညာဏ်များကို ရရှိစေနိုင်သော အခြေခံလေးပါး ရှိ၏-ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါး ဟု ခေါ်၏။ ၎င်းတို့မှာ (၁) ဆန္ဒ၏ စုစည်းမှု၊ (၂) ဝီရိယ၏ စုစည်းမှု၊ (၃) စိတ်၏ စုစည်းတည်ကြည်မှု၊ (၄) စူးစမ်းတတ်သော ပညာ၏ ထက်မြက်မှုတို့ ဖြစ်ကြ၏။

2. CONTEMPLATION OF THE FEELINGS
(vedanānupassanā)

But how does the disciple dwell in contemplation of the feelings?

ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(ဝေဒနာနုပဿနာ)

အဘယ်သို့လျှင် တပည့်သာဝကသည် ခံစားမှု 'ဝေဒနာ'တို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။

In experiencing feelings, the disciple knows: 'I have an agreeable feeling'; or: 'I have a disagreeable feeling', or: 'I have an indifferent feeling'; or: 'I have a worldly agreeable feeling', or: 'I have an unworldly agreeable feeling', or: 'I have a worldly disagreeable feeling', or: I have an unworldly disagreeable feeling', or: 'I have a worldly indifferent feeling', or: 'I have an unworldly indifferent feeling'.

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သာဝကသည် ချမ်းသာသော ခံစားမှု 'သုခဝေဒနာ' ကို ခံစားလျှင်လည်း 'သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်' ဟု သိ၏၊ ဆင်းရဲသော ခံစားမှု 'ဒုက္ခဝေဒနာ' ကို ခံစားလျှင်လည်း 'ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားသည်' ဟု သိ၏၊ ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သော

http://www.dhammadownload.com

ခံစားမှု 'အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာ'ကို ခံစားလျှင်လည်း 'အဒုက္ခ မသုခ ဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏။

ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်သော ချမ်းသာသည့် ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သည့် ချမ်းသာသောဝေဒနာကို ခံစားသည်' ဟု သိ၏၊ ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ချမ်းသာသည့်ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သည့် ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏၊ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သည့် ဆင်းရဲသောဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်သည့် ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏၊ ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သည့် ဆင်းရဲသောဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သည့် ဆင်းရဲသောဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သည့် ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့် စပ်သည့် ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သောဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏၊ ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သည့် ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာမဟုတ်သောဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း 'ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သည့် ဆင်းရဲမဟုတ် ချမ်းသာ မဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားသည်'ဟု သိ၏။

Thus he dwells in contemplation of the feelings, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the feelings arise; beholds how they pass away; beholds the arising and passing away of the feelings. 'Feelings are there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent,

http://www.dhammadownload.com

unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the feelings.

ဤသို့ မိမိ၏ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ဝေဒနာ၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ မိမိနှင့်သူတစ်ပါးတို့၏ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ ထို့အပြင် 'ဝေဒနာသည်သာလျှင် ရှိ၏' ဟု ထိုတပည့်သာဝကအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ ထိုသတိသည် အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ ထိုတပည့် သာဝကသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း 'ငါ, ငါ့ဥစ္စာ' ဟု စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ဤသို့လည်း တပည့်သာဝကသည် ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။

The disciple understands that the expression 'I feel' has no validity except as a conventional expression (vohāra-vacana); he understands that, in the absolute sense (paramattha), there are only feelings, and that there is no Ego, no experiencer of the feelings.

တပည့်သာဝကသည် 'ကျွန်ုပ်ခံစားသည်' ဟူသောစကား၌ အစဉ်အလာ ပြောဆိုမှု (ဝေါဟာရဝစန) ဖြစ်ခြင်းမှတစ်ပါး မှန်ကန်မှု မရှိကြောင်းကို သိနားလည်၏၊ အဆုံးစွန်မှန်ကန်သောသဘော (ပရမတ္ထ

http://www.dhammadownload.com

သဘော) အရ ခံစားမှုများနှင့် ခံစားခြင်းသဘောတို့သာ တည်ရှိပြီး ခံစားမှုများကို ခံစားတတ်သူ မရှိ၊ အတ္တလည်း မရှိကြောင်းကိုသူ နားလည်သဘောပေါက်၏။

3. CONTEMPLATION OF THE MIND
(cittānupassanā)

But how does the disciple dwell in contemplation of the mind?

စိတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(စိတ္တာနုပဿနာ)

အဘယ်သို့လျှင် တပည့်သာဝကသည် စိတ်၌ စိတ်ကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေသနည်း။

Herein the disciple knows the greedy mind as greedy, and the not greedy mind as not greedy; knows the hating mind as hating, and the not hating mind as not hating; knows the deluded mind as deluded and the undeluded mind as undeluded. He knows the cramped mind as cramped, and the scattered mind as scattered; knows the developed mind as developed, and the undeveloped mind as undeveloped; knows the surpassable mind as surpassable and the unsurpassable mind as unsurpassable; knows the concentrated mind as concentrated; and the unconcentrated mind as unconcentrated; knows the freed mind as freed, and the unfreed mind as unfreed.

http://www.dhammadownload.com

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သာဝကသည် တပ်မက်ခြင်း 'ရာဂ' နှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း 'ရာဂနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်' ဟု သိ၏၊ ရာဂကင်းသော စိတ်ကိုလည်း 'ရာဂကင်းသောစိတ်' ဟု သိ၏၊ အမျက်ထွက်ခြင်း 'ဒေါသ' နှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ကိုလည်း 'ဒေါသနှင့်တကွဖြစ်သော စိတ်' ဟု သိ၏၊ ဒေါသကင်းသော စိတ်ကိုလည်း 'ဒေါသကင်းသောစိတ်' ဟု သိ၏၊ တွေဝေခြင်း 'မောဟ' နှင့်တကွ ဖြစ်သော စိတ်ကိုလည်း 'မောဟနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်' ဟု သိ၏၊ မောဟကင်းသောစိတ်ကိုလည်း 'မောဟကင်းသောစိတ်' ဟု သိ၏။ ကျုံ့သော စိတ်ကိုလည်း 'ကျုံ့သောစိတ်' ဟု သိ၏၊ ပျံ့လွင့်သော စိတ်ကိုလည်း 'ပျံ့လွင့်သောစိတ်' ဟု သိ၏၊ မြင့်မြတ်သော 'မဟဂ္ဂုတ်စိတ်' (ရူပ-အရူပဈာန်စိတ်) ကိုလည်း 'မဟဂ္ဂုတ်စိတ်' ဟု သိ၏၊ ဈာန်စိတ်မဟုတ်သည့် 'အမဟဂ္ဂုတ်စိတ်' ကိုလည်း 'အမဟဂ္ဂုတ်စိတ်' ဟု သိ၏၊ ကာမအာရုံကိုယူသည့်သဥတ္တရစိတ် (ကာမာဝစရစိတ်) ကိုလည်း 'သဥတ္တရစိတ်' ဟု သိ၏။ ရူပ-အရူပဈာန်စိတ် ဖြစ်သည့် 'အနုတ္တရစိတ်' ကိုလည်း 'အနုတ္တရစိတ်' ဟု သိ၏၊ ဥပစာရသမာဓိ, အပ္ပနာသမာဓိ ရှိသော တည်ကြည်သည့်စိတ် 'သမာဟိတစိတ်' ကိုလည်း 'သမာဟိတစိတ်' ဟု သိ၏၊ သမာဓိနှစ်ပါး ကင်းသော မတည်ကြည်သည့်စိတ် 'အသမာဟိတစိတ်' ကိုလည်း 'အသမာဟိတစိတ်' ဟု သိ၏၊ လွတ်မြောက်သောစိတ် 'ဝိမုတ္တစိတ်' ကိုလည်း 'ဝိမုတ္တစိတ်' ဟု သိ၏။ မလွတ်မြောက်သောစိတ် 'အဝိမုတ္တစိတ်' ကိုလည်း 'အဝိမုတ္တစိတ်' ဟု သိ၏။

Citta (mind) is here used as a collective term for the cittas, or moments of consciousness. Citta being identical with viññāṇa, or consciousness, should not

http://www.dhammadownload.com

be translated by 'thought'. 'Thought' and 'thinking' correspond rather to the 'verbal operations of the mind': vitakka (thought-conception) and vicāra (discursive thinking), which belong to the Saṅkhāra-kkhandha.

ဤနေရာ၌ စိတ်(စိတ္တ)ကို စိတ်နှင့်စေတသိက်များ သို့မဟုတ် စိတ္တက္ခဏများအတွက် စုပေါင်းဝေါဟာရအဖြစ် အသုံးပြု၏။ စိတ္တသည် ဝိညာဏ် သို့မဟုတ် စိတ်နှင့် ထပ်တူထပ်မျှဖြစ်သဖြင့် စိတ္တကို 'စိတ်ကူး'ဟူ၍ အဓိပ္ပာယ်မပြန်သင့်ပါ။ 'စိတ်ကူး'နှင့် 'စဉ်းစားခြင်း' တို့သည် စိတ်မဟုတ်ဘဲ 'စိတ်၏ပြုလုပ်ချက်များ'နှင့် ပို၍သက်ဆိုင်ကြ၏။ 'စိတ်ကူး'နှင့် 'စဉ်းစားခြင်း'တို့သည် ဝိတက် (စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်း)နှင့် ဝိစာရ(ထပ်ကာထပ်ကာ အာရုံယူခြင်း–စဉ်းစားခြင်း) တို့ကို ရည်ညွှန်းပြီး သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၌ အကျုံးဝင်ကြ၏။

Thus he dwells in contemplation of the mind, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how consciousness arises; beholds how it passes away; beholds the arising and passing away of consciousness. 'Mind is there'; this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the mind.

ဤသို့လျှင် မိမိ၏စိတ်၌မှုလည်း စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူတစ်ပါးစိတ်၌မှုလည်း စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှု

http://www.dhammadownload.com

လေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ စိတ်၌မူလည်း စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ စိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ စိတ်၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏၊ စိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။

ထို့အပြင် "စိတ်သည်သာလျှင် ရှိ၏" ဟု ထိုတပည့်သာဝကအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ ထိုသတိသည် အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ ထိုတပည့်သာဝကသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာမျှကိုလည်း 'ငါ, ငါ့ဥစ္စာ' ဟု စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ဤသို့လည်း တပည့်သာဝကသည် စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

4. CONTEMPLATION OF THE MIND-OBJECTS
(dhammānupassanā)

But how does the disciple dwell in contemplation of mind-objects?

Herein the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the 'Five Hindrances.'

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(ဓမ္မာနုပဿနာ)

အဘယ်သို့လျှင် တပည့်သာဝကသည် သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေသနည်း။

http://www.dhammadownload.com

THE FIVE HINDRANCES
(nivaraṇa)

1. He knows when there is 'Lust' *(kāmacchanda)* in him: 'In me is lust'; knows when there is 'Anger' *(vyāpāda)* in him: 'In me is anger'; knows when there is 'Torpor and Sloth' *(thina-middha)* in him: 'In me is torpor and sloth'; knows when there is 'Restlessness and Mental Worry' *(uddhacca-kukkucca)* in him: 'In me is restlessness and mental worry'; knows when there are 'Doubts' *(vicikicchā)* in him: 'In me are doubts'.

He knows when these hindrances are not in him: 'In me these hindrances are not'. He knows how they come to arise; knows how, once arisen, they are overcome; and he knows how they do not rise again in the future.

အပိတ်အပင်တရား ငါးပါး
(နီဝရဏ)

သူ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ ကာမဂုဏ်လိုချင်မှု 'ကာမစ္ဆန္ဒ' ရှိလျှင် 'ငါ၏ စိတ်၌ ကာမစ္ဆန္ဒရှိသည်' ဟုသိ၏၊ သူ၏သန္တာန်၌ သူတစ်ပါး ပျက်စီးစေလိုခြင်းသဘော 'ဗျာပါဒ' ရှိလျှင်လည်း 'ငါ၏စိတ်၌ ဗျာပါဒ ရှိသည်' ဟုသိ၏။ သူ၏သန္တာန်၌ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိနမိဒ္ဓ' ရှိလျှင်လည်း 'ငါ၏စိတ်၌ ထိနမိဒ္ဓရှိသည်' ဟု သိ၏၊ သူ၏ သန္တာန်၌ ပျံ့လွင့်ခြင်း 'ဥဒ္ဓစ္စ' နှလုံးမသာယာခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ' ရှိလျှင်လည်း 'ငါ၏ စိတ်၌ ဥဒ္ဓစ္စ–ကုက္ကုစ္စ ရှိသည်' ဟုသိ၏၊ သူ၏သန္တာန်၌ မဝေခွဲနိုင်ခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' ရှိလျှင်လည်း 'ငါ၏စိတ်၌ ဝိစိကိစ္ဆာရှိသည်' ဟု သိ၏။

http://www.dhammadownload.com

သူ၏ သန္တာန်၌ ဤအပိတ်အပင် 'နီဝရဏ' များ မရှိလျှင်လည်း 'ငါ၏ စိတ်၌ နီဝရဏများမရှိ' ဟု သိ၏။ သူသည် မဖြစ်သေးသော နီဝရဏများ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော နီဝရဏများ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော နီဝရဏများ၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

For example, 'Lust' arises through unwise thinking on the agreeable and delightful. It may be suppressed by the following six methods: fixing the mind upon an idea that arouses disgust; contemplation of the loathsomeness of the body; controlling one's six senses; moderation in eating; friendship with wise and good men; right instruction. Lust and anger are for ever extinguished upon attainment of Anāgāmiship; 'Restlessness' is extinguished by reaching Arahatship; 'Mental Worry', by reaching Sotapanship.

ဥပမာဆိုသော် 'ရာဂ' သည် နှစ်သက်ဖွယ် ကြည်နူးဖွယ်ရာအကြောင်းကို မလိမ္မာစွာ စဉ်းစားရာမှ ပေါ်ပေါက်လာ၏၊ ၎င်းကိုအောက်ပါ နည်းခြောက်မျိုးတို့ဖြင့် နှိပ်နင်းနိုင်၏ - (၁) ရွံစရာသညာဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့် စိတ်ကူးထည်တစ်ခု၌ စိတ်ကို စူးစိုက်ထားခြင်း၊ (၂) ခန္ဓာကိုယ်၏ ရွံရှာဖွယ်ဖြစ်ပုံကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ (၃) မိမိ၏ အာရုံသိအင်္ဂါခြောက်ပါးကို ထိန်းသိမ်းခြင်း၊ (၄) စားသောက်ရာ၌ သင့်တင့်မျှတစွာစားခြင်း၊ (၅) ပညာရှိသူတော်ကောင်းများနှင့် ပေါင်းသင်းခြင်း၊ (၆) မှန်ကန်စွာဆုံးမခြင်း တို့တည်း။

http://www.dhammadownload.com

အနာဂါမ်အဆင့်သို့ ရောက်လျှင် ရာဂနှင့် ဒေါသတို့ကို အမြဲ ထာဝရငြိမ်းသတ်ထားနိုင်၏။ 'ပျံ့လွင့်ခြင်း' သည် ရဟန္တာဖြစ်သည့် အခါ ချုပ်ငြိမ်းသွား၏။ နှလုံးမသာယာခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ' သည် သောတာပန် ဖြစ်သည့်အခါ၌ ချုပ်ငြိမ်းသွား၏။

THE FIVE GROUPS OF EXISTENCE
(khandha)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the five 'Groups of existence'; He knows what 'Corporeality' *(rūpa)* is, how it arises, how it passes away; knows what 'Feeling' *(vedanā)* is, how it arises, how it passes away; knows what 'Perception' *(saññā)* is, how it arises, how it passes away; knows what the 'Mental Formations' *(saṅkhāra)* are, how they arise, how they pass away; knows what 'Consciousness *(viññāṇa)* is, how it arises, how it passes away.

ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(ခန္ဓ)

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါးဟူသော သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ သူသည် 'ဤကား ရုပ်တည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ချုပ်ရာတည်း။ ဤကား မှတ်သားခြင်း 'သညာ' တည်း၊ ဤ

http://www.dhammadownload.com

ကား သညာ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သညာ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤသည်တို့ကား ပြုပြင်စီရင်မှု 'သင်္ခါရ'တို့တည်း၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား အထူးသိမှု 'ဝိညာဏ်' တည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ချုပ်ရာတည်း'ဟု ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

THE SENSE-BASES
(āyatana)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the six 'Subjective-Objective Sense-Bases'. He knows the eye and visual objects, ear and sounds, nose and odours, tongue and tastes, body and bodily impressions, mind and mind-objects; and the fetter that arises in dependence on them, he also knows. He knows how the fetter comes to arise, knows how the fetter is overcome, and how the abandoned fetter does not rise again in future.

အာယတန(၁၂)ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(အာယတန)

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် ခြောက်ပါးသော အတွင်းအာယတန (စိတ်ဖြစ်ရာအကြောင်း) ဟူသည့် သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူသည် မျက်စိနှင့် အဆင်းတို့ကိုသိ၏၊ နားနှင့်အသံတို့ကို သိ၏၊ နှာခေါင်းနှင့် အနံ့တို့ကို သိ၏၊ လျှာနှင့် အရသာတို့ကို သိ၏၊ ကိုယ်နှင့် အတွေ့အထိတို့ကို သိ၏၊ စိတ်နှင့် သဘောတရားတို့ကိုလည်း သိ၏၊

http://www.dhammadownload.com

ထိုနှစ်ပါးစုံအကြောင်းအသီးသီးကို စွဲ၍ သံယောဇဉ်ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏၊ သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါမဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

THE SEVEN ELEMENTS OF ENLIGHTENMENT
(bojjhanga)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the seven 'Elements of Enlightenment'. He knows when there is in him 'Mindfulness' *(sati)*, 'Investigation of the Law' *(dhamma-vicaya)*, 'Energy' *(viriya)*, 'Enthusiasm' *(pīti)*, 'Tranquillity' *(passaddhi)*, 'Concentration' *(samādhi)*, and 'Equanimity' *(upekkhā)*. He knows when it is not in him, knows how it comes to arise, and how it is fully developed.

ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(ဗောဇ္ဈင်)

တစ်ဖန်ထိုပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် မဂ်ဉာဏ်၏ အစိတ်အပိုင်းအင်္ဂါ 'ဗောဇ္ဈင်' ခုနစ်ပါးဟူသည့် သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ သူသည် မိမိသန္တာန်၌ မဂ်ဉာဏ်၏အကြောင်းဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း 'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'ရှိလျှင် ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏အကြောင်းဖြစ်သောတရားသဘောကို စူးစမ်းဆင်ခြင်ခြင်း 'ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော အားထုတ်ခြင်း 'ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်း ဖြစ်

http://www.dhammadownload.com

သော နှစ်သက်ခြင်း 'ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော ကိုယ်စိတ်၏ ငြိမ်းချမ်းခြင်း 'ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော တည်ကြည်ခြင်း 'သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ မဂ်ဉာဏ်၏ အကြောင်းဖြစ်သော အညီအမျှရှုခြင်း 'ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်' ရှိလျှင်လည်း ရှိမှန်းသိ၏၊ ဤဗောဇ္ဈင်တရားအသီးသီးတို့ မရှိလျှင်လည်း မရှိမှန်းသိ၏၊ ဗောဇ္ဈင်အသီးသီး၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားစေခြင်းဖြင့် ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

THE FOUR NOBLE TRUTHS
(ariya-sacca)

And further: the disciple dwells in contemplation of the mind-objects, namely of the 'Four Noble Truths'. He knows according to reality, what Suffering is; knows according to reality, what the Origin of suffering is; knows according to reality what the Extinction of suffering is; knows according to reality, what the Path is that leads to the extinction of suffering.

သစ္စာလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း
(အရိယသစ္စ)

တစ်ဖန်ထို့ပြင်လည်း တပည့်သာဝကသည် အရိယသစ္စာလေးပါးဟူသော သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားဟု အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူသည် 'ဤကားဒုက္ခတည်း'ဟု ဟုတ်မှန်

http://www.dhammadownload.com

သည့်အတိုင်း သိ၏၊ 'ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း' ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊ 'ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း' ဟု ဟုတ်မှန်သည့် အတိုင်း သိ၏၊ 'ဤကား ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်တည်း' ဟု ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်းသိ၏၊

Thus he dwells in contemplation of the mind-objects, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the mind-objects arise, beholds how they pass away, beholds the arising and passing away of the mind-objects. 'Mind-objects are there': this clear awareness is present in him, to the extent necessary for knowledge and mindfulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the disciple dwell in contemplation of the mind-objects.

ဤသို့ မိမိ၏သဘောတရားတို့၌မှုလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မှုလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏သဘောတရားတို့၌မှုလည်း သဘောတရားတို့ကိုအကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မှုလည်း နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မှုလည်း နေ၏၊ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရား

http://www.dhammadownload.com

နှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကိုလည်း အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။

ထို့အပြင် 'သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏'ဟု ထိုတပည့်သာဝကအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ ထိုသတိသည် အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းငှာသာ ဖြစ်၏၊ ထိုတပည့်သာဝကသည် တဏှာ, ဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့် မမှီမတွယ်မူ၍လည်းနေ၏၊ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း 'ငါ, ငါ့ဥစ္စာ'ဟု စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ဤသို့လည်း တပည့်သာဝကသည် သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။

The only way that leads to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right path, and the realization of *Nibbāna*, is by these four foundations of mindfulness. (D. 22)

သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း, ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန် ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း, စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရန် အရိယမဂ်ကိုရရန် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းသည်ကား ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း။

(မဟာဝဂ်ပါဠိတော်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်)

These four contemplations of Satipaṭṭhāna relate to all the five Groups of Existence, namely: 1. the contemplation of corporeality relates to rūpakkhandha;

http://www.dhammadownload.com

2. the contemplation of feeling, to vedanākkhandha;
3. the contemplation of mind; to viññāṇakkhandha;
4. the contemplation of mind-objects, to saññā - and saṅkhāra-kkhandha.

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဖြင့် ရှုဆင်ခြင်ခြင်းသည် ခန္ဓာငါးပါးစလုံးကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်၏ -(၁) ရုပ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်းသည် ရူပက္ခန္ဓာကို ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်၏၊ (၂) ဝေဒနာကိုဆင်ခြင်ခြင်းသည် ဝေဒနာက္ခန္ဓာကို ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်၏၊ (၃) စိတ်ကိုဆင်ခြင်ခြင်းသည် ဝိညာဏက္ခန္ဓာကို ဆင်ခြင်ခြင်းဖြစ်၏၊ (၄) သဘောတရားများကိုဆင်ခြင်ခြင်းသည် သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း ဖြစ်၏။

For further details about Satipaṭṭhāna see the Commentary to the discourse of that name, translated in The Way of Mindfulness, by Bhikkhu Soma (Kandy 1967, Buddhist Publication Society).

သတိပဋ္ဌာန်အကြောင်းကို ပို၍အသေးစိတ်ကာသိလိုလျှင် မဟာသတိပဋ္ဌာန အဋ္ဌကထာကိုကြည့်ပါ။ ဤအဋ္ဌကထာကိုဘိက္ခုသောမက The Way of Mindfulnessစာအုပ်(ကန်ဒီ၊၁၉၆၇၊ဗုဒ္ဓဘာသာစာပေဖြန့်ချိရေးအဖွဲ့)တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာသို့ပြန်ဆိုထားပါသည်။

NIBBĀNA THROUGH ĀNĀPĀNA-SATI

Watching over In - and Out-breathing *(ānāpāna-sati)*, practised and developed, brings the Four 'Foundations of Mindfulness' to perfection; the four foundations of mindfulness, practised and developed, bring

the seven 'Elements of Enlightenment' to perfection; the seven elemens of enlightenment, practised and developed, bring 'Wisdom and Deliverance' to perfection.

အာနာပါနဿတိမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်သို့

ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုခြင်းဟူသော 'အာနာပါနဿတိ' ကို လေ့လာပွားများသည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏၊ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို လေ့လာပွားများကုန်သည်ရှိသော် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏၊ ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပွားများ လေ့လာသည်ရှိသော် အရဟတ္တမဂ်နှင့် အရဟတ္တဖိုလ်တို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။

But how does Watching over In - and Out-breathing, practised and developed, bring the four 'Foundations of Mindfulness' (*satipaṭṭhāna*) to perfection?

သို့သော် အာနာပါနဿတိကို အဘယ်သို့ လေ့လာပွားများသည်ရှိသော် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စေကုန်သနည်း။

I. Whenever the disciple (1) mindfully makes a long inhalation or exhalation, or (2) makes a short inhalation or exhalation, or (3) trains himself to inhale or exhale whilst experiencing the whole (breath-) body, or (4) whilst calming down this bodily function (i.e. the breath) – at such a time the disciple dwells in 'contemplation of the body', full of energy, comprehending

http://www.dhammadownload.com

it, mindful, after subduing worldly greed and grief. For, inhalation and exhalation I called one amongst the corporeal phenomena.

၁။ အကြင်အခါ၌ တပည့်သာဝကသည် (၁) ရှည်စွာသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော် 'ရှည်စွာသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏' ဟု သိ၏၊ ရှည်စွာသော ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော် 'ရှည်စွာသော ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏' ဟု သိ၏။

(၂) တိုစွာသောဝင်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ရှိသော် 'တိုစွာသော ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏' ဟု သိ၏၊ တိုစွာသောထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည် ရှိသော် 'တိုစွာသောထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏' ဟု သိ၏။

(၃) 'အစ အလယ် အဆုံးဟူသော အလုံးစုံသော ဝင်သက် အပေါင်းကို ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်လျက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့' ဟု ကျင့်၏၊ 'အစ အလယ် အဆုံးဟူသော အလုံးစုံသော ထွက်သက်အပေါင်းကို ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်လျက် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့' ဟု ကျင့်၏။

(၄) 'ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရ (ဝင်သက်ကို သာယာစွာ ရှူသဖြင့်) ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့' ဟု ကျင့်၏၊ 'ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရ (ထွက်သက်ကို သာယာစွာရှိုက်သဖြင့်) ငြိမ်းစေလျက် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့' ဟု ကျင့်၏။

ထိုအခါ တပည့်သာဝကသည် ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ, ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ, အောက်မေ့တတ်သော သတိ ရှိသည်ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် ပထဝီဓာတ်စသော ဓာတ်လေးပါး အပေါင်း 'ကာယ'၌ ဝါယောဓာတ်ဟူသည့် အစိတ် 'ကာယ' ကို အဖန်ဖန်ရှုလေ့

http://www.dhammadownload.com

ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝင်သက်ထွက်သက်တို့ကို ပထဝီဓာတ်စသော ဓာတ်လေးပါးတို့တွင် တစ်ပါးအပါအဝင်ဖြစ်သော ဝါယောဓာတ်ဟူသည့် ကာယဟူ၍ ငါဟော၏။

II. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale (1) whilst feeling rapture *(pīti)*, or (2) 'joy *(sukha)*, or (3) the mental functions *(cittasaṅkhāra)*, or (4) whilst calming down the mental functions–at such a time he dwells in 'contemplation of the feelings', full of energy, clearly comprehending them, mindful, after subduing worldling greed and grief. For, the full awareness of In - and Out-breathing I call one amongst the feelings.

၂။ အကြင်အခါ၌ တပည့်သာဝကသည် (၁) "နှစ်သိမ့်ခြင်း 'ပီတိ'ကို ထင်စွာသိလျက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၂) "ချမ်းသာခြင်း 'သုခ' ကို ထင်စွာသိလျက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၃) "စိတ်၏ လုပ်ဆောင်မှုများ 'စိတ္တသင်္ခါရ' ကို ထင်စွာသိလျက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၄) "ရုန့်ရင်းသော စိတ္တသင်္ခါရကို ငြိမ်းစေလျက် ဝင်သက်ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

ထိုအခါ တပည့်သာဝကသည် ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ, ဆင်ခြင်တတ်သောပညာ, အောက်မေ့တတ်သော သတိ

http://www.dhammadownload.com

ရှိသည်ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဈ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် သုခဝေဒနာ စသည့် အပေါင်းဝေဒနာတို့၌ သုခဝေဒနာဟူသော အစိတ်ဝေဒနာကို အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ဝင်သက်ထွက်သက်တို့ကို ကောင်းစွာနှလုံးသွင်းခြင်းကို သုခဝေဒနာစသည့် ဝေဒနာသုံးပါးတို့တွင် တစ်ပါး အပါအဝင်ဖြစ်သော သုခဝေဒနာဟူ၍ ငါဟော၏။

III. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale (1) whilst experiencing the mind, or (2) whilst gladdening the mind, or (3) whilst concentrating the mind, or (4) whilst setting the mind free--at such a time he dwells in 'contemplation of the mind', full of energy, clearly comprehending it, mindful, after subduing worldly greed and grief. For, without mindfulness and clear comprehension, I say, there is no Watching over In-and Out-breathing.

၃။ အကြင်အခါ၌ တပည့်သာဝကသည် (၁) "စိတ်ကိုထင်စွာသိလျက် ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏၊ "စိတ်ကိုထင်စွာသိလျက် ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၂) "စိတ်ကို အလွန်ဝမ်းမြောက်စေလျက် ဝင်သက်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၃) "စိတ်ကို အာရုံ၌ ကောင်းစွာထားလျက် ဝင်သက်,ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၄) "စိတ်ကိုကိလေသာမှလွတ်စေလျက် ဝင်သက်,ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

http://www.dhammadownload.com

ထိုအခါ တပည့်သာဝကသည် ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ, ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ, အောက်မေ့တတ်သောသတိရှိသည် ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် စိတ်၌ စိတ်ကို အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် လွတ်သည့်သတိရှိသော ကောင်းစွာဆင်ခြင်တတ်သည့် ပညာမရှိသောပုဂ္ဂိုလ်အား အာနာပါနဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ငါမဟောသောကြောင့်ဖြစ်၏။

IV. Whenever the disciple trains himself to inhale or exhale whilst contemplating (1) impermanenece, or (2) the fading away of passion, or (3) extinction, or (4) detachment–at such a time he dwells in 'contemplation of the mind-objects', full of energy, clearly compre-hending them, mindful, after subduing worldly greed and grief. Having seen, through understanding, what is the abandoning of greed and grief, he looks on with complete equanimity.

၄။ အကြင်အခါ၌ တပည့်သာဝကသည် (၁) "အနိစ္စဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏၊ "အနိစ္စဟု အဖန်ဖန်ရှုလျက် ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၂) "ရာဂကင်းရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်သက်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

(၃) "ရာဂချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်သက်, ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

http://www.dhammadownload.com

(၄) "ကိလေသာကိုစွန့်ရာ နိဗ္ဗာန် စွန့်တတ်သော မဂ်ကို အဖန်ဖန်ရှုလျက် ဝင်သက်,ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့" ဟု ကျင့်၏။

ထိုအခါ တပည့်သာဝကသည် ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ, ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ, အောက်မေ့တတ်သောသတိရှိသည် ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌ အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်ပြီးလျှင် တရားတို့၌ တရားကို အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ထိုသူသည် အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿပယ်ခြင်းကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် မြင်၍ ကောင်းစွာလျစ်လျူရှုခြင်းရှိ၏။

Watching over In-and Out-breathing, thus practised and developed, brings the four Foundations of Mindfulness to perfection.

But how do the four Foundations of Mindfulness, practised and developed, bring the seven 'Elements of Enlightenment' *(bojjhaṅga)* to full perfection?

ဤသို့ လေ့လာပွားများထားသော အာနာပါနသတိသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေ၏။

သို့သော် အဘယ်သို့လျှင် လေ့လာပွားများထားသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့သည် **ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး** တို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်သနည်း။

1. Whenever the disciple dwells in contemplation of body, feelings, mind and mind-objects, strenuous, clearly comprehending them, mindful, after subduing worldly greed and grief–at such a time his mindfulness is undisturbed; and whenever his mindfulness is present

http://www.dhammadownload.com

and undisturbed, at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Mindfulness' *(sati-sambojjhaṅga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၁။ အကြင်အခါ၌ တပည့်သာဝကသည် ကိလေသာကို ပူပန်စေတတ်သော လုံ့လ, ဆင်ခြင်တတ်သော ပညာ, အောက်မေ့တတ်သော သတိရှိသည်ဖြစ်၍ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသောအပေါင်း'ကာယ'၌ ဝါယောဓာတ်တည်းဟူသော အစိတ်'ကာယ'ကို၊ ဝေဒနာ၌ ဝေဒနာကို၊ စိတ်၌ စိတ်ကို၊ တရား၌ တရားကို အဖန်ဖန်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ထိုအခါ ထိုသူအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏၊ ပျောက်ပျက်ခြင်း မရှိ။ သို့အတွက် ထိုသူသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိ၍ အားထုတ်ရာရောက်၏၊ ထိုအခါ၌ သူသည် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ဆက်လက် ပွားများသဖြင့် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

2. And whenever, whilst dwelling with mindfulness, he wisely investigates, examines and thinks over the 'Law' *(dhamma)* – at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Investigation of the Law' *(dhammavicaya-sambojjhaṅga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၂။ ထိုသို့သောအခြင်းအရာအားဖြင့် သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ နေသော ထိုသူသည် ထိုတရားကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် စူးစမ်း၏၊ ပွား၏၊ စုံစမ်းခြင်းသို့ ရောက်၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် ဓမ္မဝိစယသမ္ဗော

http://www.dhammadownload.com

ချင်ကို ရှပွားနေပြီဖြစ်၏၊ ဆက်လက်ပွားများသောအခါ ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

3. And whenever, whilst wisely investigating, examining and thinking over the law, his energy is firm and unshaken–at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Energy' *(viriya-sambojjhaṅga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၃။ အကြင်အခါ၌ ထိုတရားကို ဝိပဿနာပညာဖြင့် စူးစမ်းသော ပွားသော စုံစမ်းခြင်းသို့ရောက်သော ထိုသူအား အားထုတ်မှုဝီရိယ သည် ဖြစ်၏၊ ဝီရိယသည် တွန့်တိုဆုတ်နစ်ခြင်းမရှိ၊ ခိုင်မြဲ၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိပြီး ရှပွားနေပြီဖြစ်၏၊ ဆက်လက် ပွားများသောအခါ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

4. And, whenever in him, whilst firm in energy, arises super-sensuous rapture–at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Rapture' *(pīti-sambojjhaṅga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၄။ အကြင်အခါ၌ အားထုတ်အပ်သည့် ဝီရိယရှိသောသူအား ကိလေသာမှကင်းသော ပီတိသည် ဖြစ်၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် ပီတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိပြီး ရှပွားနေပြီဖြစ်၏၊ ဆက်လက်ပွားများသောအခါ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

http://www.dhammadownload.com

5. And whenever, whilst enraptured in mind, his spiritual frame and his mind become tranquil–at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Tranquillity' *(passaddhi-sambojjhanga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၅။ အကြင်အခါ၌ ထိုသူအား နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိ'နှင့် လွှမ်းခြုံထားသောအခါ ထိုသူ၏ကိုယ်ရောစိတ်ပါ ငြိမ်းအေး၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိပြီး ရှုပွားနေပြီဖြစ်၏၊ ဆက်လက်ပွားများသောအခါ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

6. And whenever, whilst being tranquillized in his spiritual frame and happy, his mind becomes concentrated–at such a time he has gained and develops the Element of Enlightenment 'Concentration' *(samādhi-sambojjhanga);* and thus this element of enlightenment reaches fullest perfection.

၆။ အကြင်အခါ၌ ငြိမ်းအေးသည့်ကိုယ်ရှိသော ချမ်းသာခြင်းရှိသောပုဂ္ဂိုလ်၏ စိတ်သည် တည်ကြည်၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိပြီး ရှုပွားနေပြီဖြစ်၏၊ ဆက်လက်ပွားများသောအခါ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

7. And whenever he looks with complete indifference on his mind thus concentrated–at such a time he has gained and develops the Element of Enlighten-

http://www.dhammadownload.com

ment 'Equanimity' *(upekkhā-sambojjhanga)*; and thus this element of enlightenment reaches fullest perfcetion.

၇။ အကြင်အခါ၌ ထိုတပည့်သာဝကသည် ဆိုခဲ့ပြီးသော အခြင်းအရာအားဖြင့် တည်ကြည်နေသောစိတ်ကို ကောင်းစွာလျစ်လျူရှုခြင်း ရှိလာ၏၊ ထိုအခါ ထိုသူသည် ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ရရှိပြီး ရှုပွားနေပြီ ဖြစ်၏၊ ဆက်လက်ပွားများသောအခါ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်သည် ပွားများမှုပြည့်စုံခြင်းသို့ ရောက်၏။

The four Foundations of Mindfulness, thus practised and developed, bring the seven elements of enlightenment to full perfection.

And how do the seven elements of enlightenment, practised and developed, bring Wisdom and Deliverance *(vijjā-vimutti)* to full perfection?

ဤသို့လျှင် လေ့လာပွားများထားသော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့သည် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။

တစ်ဖန် အဘယ်သို့လျှင် လေ့လာပွားများထားသော ဗောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါးတို့သည် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဟုဆိုအပ်သော အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်တို့၏ အကျိုးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ပြည့်စုံစေကုန်သနည်း။

Herein the disciple develops the elements of enlightenment: Mindfulness, Investigation of the Law, Energy, Rapture, Tranquillity, Concentration and Equanimity, based on detachment, on absence of desire, on extinction and renunciation.

http://www.dhammadownload.com

The seven elements of enlightenment thus practised and developed, bring wisdom and deliverance, to full perfection. (M. 118)

ဤသို့လျှင် တပည့်သာဝကသည် ဆိတ်ခြင်း'ဝိဝေက'၌မှီသော တပ်စွန်းမှု'ရာဂ'ကင်းရာ၌မှီသော ကိလေသာချုပ်ရာ 'နိရောဓ'၌ မှီသော ကိလေသာကိုစွန့်လွှတ်မှုနိဗ္ဗာန်သို့ပြေးဝင်မှု'ဝေါဿဂ္ဂ'ကို ရင့်ကျက်စေတတ်သော သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏၊ ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်ကို ပွားများ၏။ ဤသို့ လေ့လာပွားများထားသော ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးတို့သည် ဝိဇ္ဇာဝိမုတ္တိဟု ဆိုအပ်သော အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်တို့၏အကျိုးဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်ကို ပြည့်စုံစေကုန်၏။ (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၁၈။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ အာနာပါနသတိသုတ်၊ ၁၂၆-၁၃၄)

Just as the elephant hunter drives a huge stake into the ground and chains the wild elephant to it by the neck, in order to drive out of him his wonted forest ways and wishes, his forest unruliness, obstinacy and violence, and to accustom him to the environment of the village, and to teach him such good behaviour as is required amongst men:– in like manner also should the noble disciple fix his mind firmly to these four Foundations of Mindfulness, so that he may drive out of himself

http://www.dhammadownload.com

his wonted worldly ways and wishes, his wonted worldly unruliness, obstinacy and violence, and win to the True, and realize *Nibbāna*. (M. 125)

ဆင်ဆရာသည် တောဆင်ရိုင်းကို ဆုံးမသွန်သင်ရန်အတွက် မြေ၌ကြီးစွာသောတိုင်ကို တူးစိုက်ပြီးလျှင် ဆင်ကိုလည်၌ သံကြိုးဖြင့် ချည်လျက် ထိုတိုင်နှင့်တွဲကပ်ထား၏။ ထို့နောက် ဆင်၏တော၌ ဖြစ်ကုန်သော အလေ့အထများနှင့် အလိုဆန္ဒများကို နှိပ်နင်းရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ဆင်၏ တောသဘာဝစည်းကမ်းမဲ့မှု, အပြောအဆို ခက်ခဲမှု,ရိုင်းစိုင်းကြမ်းတမ်းမှုတို့ကို နှိပ်နင်းရန်အတွက်လည်းကောင်း၊ ရွာဝန်းကျင်သဘာဝနှင့် ယဉ်ပါး၍ လူတို့နှစ်သက်သော အလေ့အကျင့်တို့၌ ဆောက်တည်စေရန်အတွက်လည်းကောင်း ဆင်ဆရာသည် ဆင်ရိုင်းကို အမျိုးမျိုးအဖုံဖုံ ဆုံးမသွန်သင်၏။

ထို့နည်းအတူပင် အရိယာတပည့်သည် သူ၏စိတ်ကိုသတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့၌ စွဲမြဲစွာ ဖွဲ့ချည်ထားပြီးလျှင် ကာမဂုဏ်ဟူသည့် အိမ်၌ မှီကုန်သော အလေ့အထတို့ကို နှိပ်နင်း၏၊ ကာမဂုဏ်ဟူသည့် အိမ်၌ မှီကုန်သော ပူပန်ခြင်း ပင်ပန်းခြင်း ပူလောင်ခြင်းတို့ကို နှိပ်နင်း၏၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယမဂ်ကိုရရန်အကျိုးငှာ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက် ပြုရန်အကျိုးငှာ ရှုပွား၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၂၅။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ဒန္တဘူမိသုတ်၊ ၁၇၇-၁၈၀)

http://www.dhammadownload.com

EIGHTH FACTOR

RIGHT CONCENTRATION
(Sammā-samādhi)

အဋ္ဌမ မဂ္ဂင်
မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း
(သမ္မာသမာဓိ)

What, now, is Right Concentration?

ယခု မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ITS DEFINITION

Having the mind fixed to a single object *(cittekeggatā,* lit. 'One-pointedness of mind'):– this is concentration.

၎င်း၏အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ချက်

စိတ်၏ အာရုံတစ်မျိုးတည်းသာရှိခြင်း (စိတ္တေကဂ္ဂတာ = အမှတ်တစ်ခုတည်း၌ စိတ်တည်ရှိခြင်း) သည် တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' တည်း။

http://www.dhammadownload.com

'Right Concentration' (sammā-samādhi), in its widest sense, is the kind of mental concentration which is present in every wholesome state of consciousness (kusala-citta), and hence is accompanied by at least Right Thought (2nd factor), Right Effort (6th factor) and Right Mindfulness (7th factor).

'Wrong Concentration' is present in unwholesome states of consciousness, and hence is only possible in the sensuous, not in a higher sphere. Samādhi, used alone, always stands in the Sutta, for sammā-samādhi, or Right Concentration.

'မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း' (သမ္မာသမာဓိ) သည် ၎င်း၏အကျယ်ဝန်းဆုံး အဓိပ္ပာယ်အရ စိတ်၏အပြစ်ကင်းသောအခြေ (ကုသိုလ်စိတ်) တိုင်း၌ရှိသော စိတ်တည်ကြည်မှုဖြစ်၏။ သို့အတွက် ၎င်းသည် အနည်းဆုံး မှန်စွာကြံစည်မှု (ဝိတက်, ဒုတိယမဂ္ဂင်), မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း (ဝီရိယ, ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်), မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း (သတိ, သတ္တမမဂ္ဂင်) တို့နှင့် ယှဉ်စပ်နေ၏။

'မှားယွင်းစွာတည်ကြည်ခြင်း' (မိစ္ဆာသမာဓိ) သည် စိတ်၏အပြစ်ရှိသော အခြေ (အကုသိုလ်စိတ်) တို့၌ရှိသော စိတ်တည်ကြည်မှုဖြစ်၏၊ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းသည် ကာမဘုံ၌သာဖြစ်နိုင်ပြီး ပို၍မြင့်သောဘုံတို့၌ မဖြစ်နိုင်ချေ။

သုတ္တန်များ၌ သမာဓိကို တစ်ခုချင်း သုံးစွဲထားလျှင် မှန်စွာတည်ကြည်မှု (ဝါ) သမ္မာသမာဓိကို အမြဲတစေကိုယ်စားပြု၏။

http://www.dhammadownload.com

ITS OBJECTS

The four 'Foundations of Mindfulness' (7th factor):– these are the objects of concentration.

သမာဓိနိမိတ်

လေးပါးသော အောက်မေ့မှုထင်ခြင်း 'သတိပဋ္ဌာန်' (သတ္တမမဂ္ဂင်) တို့သည် တည်ကြည်မှုဖြစ်ကြောင်း 'သမာဓိနိမိတ်' တို့တည်း။

ITS REQUISITES

The four 'Great Efforts' (6th factor):– these are the requisites for concentration.

သမာဓိ၏အခြံအရံ

လေးပါးသော ကောင်းမွန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မပ္ပဓာန်' (ဆဋ္ဌမ မဂ္ဂင်) တို့သည် တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' ၏ အခြံအရံတို့တည်း။

ITS DEVELOPMENT

The practising, developing and cultivating of these things:– this is the development *(bhāvanā)* of concentration. (M. 44)

သမာဓိကိုပွားများခြင်း

ထိုတရားတို့ကိုသာလျှင် မှီဝဲခြင်း, ပွားများခြင်း, ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုခြင်းသည် ဤအရာ၌ တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' ကို ပွားများခြင်း (ဘာဝနာ) တည်း။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၄၄။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ စူဠဝေဒလ္လသုတ်၊ ၃၈၈)

Right Concentration (sammā-samādhi) has two degrees of development; 1. 'Neighbourhood Concen-

http://www.dhammadownload.com

tration' (upacārasamādhi), which approaches the first absorption without, however, attaining it; 2. 'Attainment Concentration' (appanāsamādhi), which is the concentration present in the four Absorptions (jhāna). These Absorptions are mental states beyond the reach of the fivefold sense-activity, attainable only in solitude and by unremitting perseverence in the practice of concentration.

မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း (သမ္မာသမာဓိ) တွင် စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်နှစ်ဆင့်ရှိသည် – (၁) 'ဈာန်အနီးအပါး တည်ကြည်မှု' (ဥပစာရသမာဓိ) = ပဌမဈာန်သို့ မရောက်မီ ထိုဈာန်နှင့် နီးကပ်နေသော သမာဓိ ဖြစ်၏။

(၂) 'ဈာန်သမာဓိ' (အပ္ပနာသမာဓိ) = ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်နေသော သမာဓိများ ဖြစ်၏။

ဤဈာန်များသည် အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စိတ်၏ စူးစိုက်မြုပ်ဝင်နေသော အခြေအနေများဖြစ်ပြီးလျှင် အာရုံငါးပါးသိမှုနယ်ကို ကျော်လွန်သွားသော စိတ်၏ အခြေအနေများဖြစ်၏၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ၌ တစ်ဦးတည်း သမထဘာဝနာကို မနေမနား ဖွဲ့နပဲဖြင့် ရှုပွားမှသာလျှင် ဈာန်များကို ရနိုင်သည်။

In these states all activity of the five senses is suspended. No visual or audible impressions arise at such a time, no bodily feeling is felt. But, although all outer sense-impressions have ceased, yet the mind remains active, perfectly alert, fully awake.

http://www.dhammadownload.com

ရျာန်ဝင်စားနေသော အခြေအနေများ၌ အာရုံငါးပါးတို့၏ လှုပ်ရှားမှုများအားလုံး ရပ်ဆိုင်းသွားကြသည်၊ ထိုအခါ၌ အာရုံမြင်သိမှုများ သို့မဟုတ် အာရုံကြားသိမှုများ မဖြစ်ပေါ်နိုင်တော့ချေ။ ကိုယ်ဖြင့် အထိအတွေ့ ခံစားမှုများလည်း မရှိချေ။ ထိုသို့ ပြင်ပအာရုံသိမှုများ အားလုံး ရပ်စဲသွားပါသော်လည်း စိတ်သည် အပြည့်အဝနိုးကြား ဖျတ်လတ် တက်ကြွစွာ အလုပ်လုပ်လျက်ရှိသည်။

The attainment of these Absorptions, however, is not a requisite for the realization of the four Supermundane Paths of Holiness; and neither Neighbourhood-Concentration, as such, possesses the power of conferring entry to the four Supermundane Paths: hence they really have no power to free one permanently from evil things.

သို့စေကာမူ ဈာန်များကို ရရှိခြင်းသည် လောကုတ္တရာ မဂ်ဉာဏ် လေးပါးရရှိရေးအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ချက်တစ်ရပ် မဟုတ်ချေ။ ဥပစာရသမာဓိသည်လည်းကောင်း အပ္ပနာသမာဓိသည်လည်းကောင်း မိမိတို့တစ်ခုတည်းအနေဖြင့် လောကုတ္တရာမဂ်လေးပါးသို့ ဝင်ရောက်စေနိုင်သော စွမ်းရည်သတ္တိမရှိချေ။ သို့ဖြစ်၍ ၎င်းတို့သည် ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးအား မကောင်းမှုအားလုံးမှ ထာဝရလွတ်မြောက်စေသော စွမ်းရည်သတ္တိ အမှန်တကယ်မရှိချေ။

The realization of the Four Supermundane Paths is possible only at the moment of deep 'Insight' (vipassanā) into the Impermanency (aniccatā), Miserable

http://www.dhammadownload.com

Nature (dukkhatā) and Impersonality (anattatā) of this whole phenomenal process of existence. This Insight, again, is attainable only during Neighbourhood-Concentration, not during Attainment Concentration.

ဘဝ၏ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စဉ်တစ်ခုလုံးကို မတည်မြဲခြင်း(အနိစ္စ)တစ်လှည့်၊ ဆင်းရဲခြင်း(ဒုက္ခ)တစ်လှည့်၊ ပုဂ္ဂိုလ်(ဝါ)အတ္တမရှိခြင်း(အနတ္တ) တစ်လှည့် ဝိပဿနာရှုပွား၍ အမြင့်ဆုံးဝိပဿနာဉာဏ်(အနုလောမ ဉာဏ်)သို့ ရောက်ရှိပြီးမှသာလျှင် လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ်လေးပါးကို ရရှိနိုင်သည်။ ထိုဝိပဿနာဉာဏ်ကိုလည်း ဥပစာရသမာဓိဖြင့် ဝိပဿနာရှုပွားစဉ်အခိုက်၌သာ ရနိုင်သည်၊ ဈာန်ဝင်စားနေသည့်အခိုက်(အပ္ပနာသမာဓိအခိုက်)၌ မရနိုင်ပါ။

He who has realized one or other of the Four Supermundane Paths without ever having attained the Absorptions, is called Sukkha-vipassaka, or Suddhavipassanā-yānika, i.e. 'one who has taken merely Insight (vipassanā) as his vehicle'. He, however, who, after cultivating the Absorptions, has reached one of the Supermundane Paths is called Samathayānika, or 'one who has taken Tranquillity (samatha) as his vehicle (yāna)'.

For samatha and vipassanā s. fund IV. and B.Dict.

ဈာန်သမာဓိများကို တစ်ခါမျှမရရှိဘဲ ဥပစာရသမာဓိ(ဝါ)ခဏိက သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာရှုပွားသဖြင့် လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ် တစ်ပါးဖြစ်စေ တစ်ပါးထက်ပို၍ဖြစ်စေ ရရှိသောသူကို 'သုခဝိပဿက'

http://www.dhammadownload.com

သို့မဟုတ် 'သုဒ္ဓဝိပဿနာယာနိက' ပုဂ္ဂိုလ်ဟု ခေါ်၏၊ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'ဝိပဿနာယာဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့သွားရောက်သူ' ဖြစ်၏။

ဈာန်များကိုရအောင် သမာဓိထူထောင်ပြီးနောက် ဝိပဿနာရှုပွားသဖြင့် လောကုတ္တရာမဂ်ဉာဏ်တစ်ပါးကို ရရှိသွားသောသူအား 'သမထယာနိကပုဂ္ဂိုလ်' ဟု ခေါ်၏၊ အဓိပ္ပာယ်မှာ 'သမထယာဉ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်သို့ သွားရောက်သူ' ဖြစ်၏။

သမထနှင့် ဝိပဿနာအကြောင်း သိလိုလျှင် ဉာဏတိလောက မဟာထေရ် ပြုစုသည့် ***Fundamentals of Buddhism IV*** နှင့် ***Buddhist Dictionary***တို့ကို ဖတ်ရှုပါ။

THE FOUR ABSORPTIONS
(jhāna)

Detached from sensual objects, detached from evil things, the disciple enters into the first Absorption, which is accompanied by Thought Conception and Discursive Thinking, is born of detachment, and filled with Rapture and Happiness. (D. 22)

ဈာန်လေးပါး
(ဈာန)

ဤသာသနာတော်၌ တပည့်သာဝကသည် ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် ကြံစည်ခြင်း 'ဝိတက်', သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း 'ဝိစာရ' တို့နှင့်တကွ ဖြစ်သော နိဝရဏကင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိ, သုခရှိသော ပဌမဈာန်သို့ရောက်၍နေ၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၇၉)

http://www.dhammadownload.com

This is the first of the Absorptions belonging to the Fine-Material Sphere (rūpāvacarajjhāna). It is attained when, through the strength of concentration, the fivefold sense activity is temporarily suspended, and the five Hindrances are likewise eliminated.

See B. Dict.: kasiṇa, nimitta, samādhi.

ဤသည်ကား ရူပဗြဟ္မာဘုံနှင့်သက်ဆိုင်သော ရူပါဝစရပထမ ဈာန် ဖြစ်၏၊ သမထဘာဝနာ ရှုပွားသဖြင့် သမာဓိမြင့်တက်လာပြီးလျှင် အာရုံငါးပါးရယူရန် လှုပ်ရှားတက်ကြွမှု ယာယီရပ်ဆိုင်းပြီး အပိတ်အပင်တရား 'နီဝရဏငါးပါး' တို့ကို အလားတူ ဖယ်ရှားနိုင်သည့်အခါ ဤပထမဈာန်ကို ရ၏။

Buddhist Dictionary၌ ကသိဏ, နိမိတ္တနှင့် သမာဓိတို့ကို ကြည့်ရှုပါ။

This first Absorption is free from five things, and five things are present. When the disciple enters the first Absorption; there have vanished (the five Hindrances): Lust, Ill-Will, Torpor and Sloth, Restlessness and Mental Worry, Doubts; and there are present: Thought Conception *(vitakka),* Discursive Thinking *(vicāra),* Rapture *(pīti),* Happiness *(sukha),* Concentration *(citt'ekaggatā=samādhi).*

ဤပထမဈာန်သည် ငါးပါးသောအင်္ဂါတို့ကိုပယ်၍ ငါးပါးတို့သော အင်္ဂါတို့နှင့် ပြည့်စုံ၏။ ပထမဈာန်သို့ တပည့်သာဝက ဝင်ရောက်

http://www.dhammadownload.com

သောအခါ အပိတ်အပင် '**နီဝရဏငါးပါး**' ကွယ်ပျောက်သွား၏၊ နီဝရဏတို့မှာ လိုချင်တပ်မက်မှု 'ကာမစ္ဆန္ဒ'၊ ဖျက်ဆီးလိုမှု 'ဗျာပါဒ'၊ ထိုင်းမှိုင်းမှု 'ထိနမိဒ္ဓ'၊ ပျံ့လွင့်မှု 'ဥဒ္ဓစ္စ'၊ နှောင်တပူပန်မှု 'ကုက္ကုစ္စ' နှင့် တွေးတောယုံမှားမှု 'ဝိစိကိစ္ဆာ' တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ပြည့်စုံလာသော အင်္ဂါငါးပါးမှာ ဈာန်အင်္ဂါတို့ ဖြစ်ကြ၏၊ ၎င်းတို့မှာ ကြံစည်မှု 'ဝိတက်'၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်မှု 'ဝိစာရ'၊ နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိ'၊ ချမ်းသာမှု 'သုခ' နှင့် စိတ်တည်ကြည်မှု 'စိတ္တေကဂ္ဂတာ' တို့ဖြစ်ကြ၏။

These five mental factors present in the first Absorption, are called Factors (or Constituents) of Absorption (jhānanga); – Vitakka (initial formation of an abstract thought) and vicāra (discursive thinking, rumination) are called 'verbal functions' (vaci-sankhāra) of the mind; hence they are something secondary compared with consciousness.

ပထမဈာန်၌ ပါဝင်သော အထက်ပါစေတသိက်ငါးပါးကို ဈာန်အင်္ဂါများ (ဝါ) ဈာန်၏အစိတ်အပိုင်းများ (ဈာနင်္ဂ) ဟု ခေါ်၏။ ဝိတက် (စိတ်ကူးကြံစည်မှု စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်း) နှင့် ဝိစာရ (ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း) တို့ကို စိတ်၏ 'နှုတ်ကိစ္စရွက်ဆောင်မှုများ' (ဝစီသင်္ခါရ) ဟု ခေါ်၏၊ သို့အတွက် ၎င်းတို့သည် သိမှုနှင့်နှိုင်းယှဉ်လျှင် ဒုတိယတန်းစား အရာများဖြစ်ကြ၏။

In Visuddhi-Magga, vitakka is compared with the taking hold of a pot, and vicāra with the wiping of it. In the first Absorption both are present, but are exclu-

http://www.dhammadownload.com

sively focussed on the subject of meditation; vicāra being here not discursive, but of an 'exploring' nature. Both are entirely absent in the following Absorptions.

ဝိသုဒ္ဓိမဂ္ဂ၌ ဝိတက်ကို အိုးတစ်လုံးကောက်ကိုင်လိုက်သည်နှင့် နှိုင်းယှဉ်၏၊ ဝိစာရကို အဝတ်ဖြင့်ထိုအိုးသုတ်ခြင်းနှင့် နှိုင်းယှဉ်၏။ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရနှစ်ခုလုံးပင် ပဌမဈာန်၌ပါဝင်၏၊ ၎င်းတို့သည် ဘာဝနာအာရုံ၌ စိတ်စူးစိုက်တည်နေအောင် ဆောင်ရွက်ပေးကြ၏။ ဝိတက်က စိတ်နှင့်စေတသိက်တို့ကို အာရုံပေါ်ရောက်အောင် တင်ပေး၏၊ ဝိစာရက ထိုအာရုံကိုထပ်၍ထပ်၍ယူခြင်းဖြင့် အာရုံကို ဆင်ခြင်သည့်သဘောမဟုတ်ဘဲ အာရုံကိုစူးစမ်းသည့်သဘောရှိ၏။ ဝိတက်နှင့် ဝိစာရနှစ်ခုလုံးပင် အထက်အထက်သောဈာန်များ၌ မပါဝင်ကြတော့ချေ။

And further: after the subsiding of Thought-Conception and Discursive Thinking, and by the gaining of inner tranquillity and oneness of mind, he enters into a state free from Thought-Conception and Discursive Thinking, the second Absorption, which is born of concentration (samādhi), and filled will Rapture (pīti) and Happiness (sukha).

တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ဘာဝနာဆက်လက်ရှုပွားသဖြင့် ဝိတက်နှင့် ဝိစာရတို့ ငြိမ်းသွားပြီးလျှင် စိတ်သန္တာန်၌ ငြိမ်းအေးမှုနှင့် တည်ကြည်မှုတို့ မြင့်တက်လာ၏၊ ထိုအခါ တပည့်သာဝကသည် ဝိတက်

http://www.dhammadownload.com

နှင့် ဝိစာရမရှိသော သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိ, သုခရှိသော ဒုတိယ ဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

In the second Absorption, there are three Factors of Absorption: Rapture, Happiness, and Concentration.

ဒုတိယဈာန်တွင် နှစ်သိမ့်မှု 'ပီတိ', ချမ်းသာမှု 'သုခ' နှင့် စိတ်တည်ကြည်မှု 'စိတ္တေကဂ္ဂတာ' ဟူသည့် ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါးသာ ပါဝင်၏။

And further: after the fading away of Rapture, he dwells in equanimity, mindful, with clear awareness: and he experiences in his own person that feeling of which the Noble Ones say: 'Happy lives he who is equanimous and mindful'– thus he enters the third Absorption.

တစ်ဖန်ဆက်လက်၍ ဘာဝနာရှုပွားသဖြင့် ပီတိလည်း ကင်းငြိမ်းသွားသဖြင့် တပည့်သာဝကသည် အမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏၊ သုခကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့်ခံစား၏၊ ထိုသူသည် တတိယဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။ အကြင်တတိယဈာန်ကြောင့် ထိုသူကို "အညီအမျှရှုသူ သတိရှိသူ ချမ်းသာစွာနေလေ့ရှိသူ" ဟု အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ချီးမွမ်းပြောဆိုကုန်၏။

In the third Absorption there are two Factors of Absorption: equanimous Happiness (upekkhā-sukha) and Concentration (citi'ekaggatā).

http://www.dhammadownload.com

တတိယဈာန်တွင် ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ကျန်ရှိ၏ – အညီအမျှ ဖြစ်လျက် ချမ်းသာမှု (ဥပေက္ခာ–သုခ) နှင့် စိတ်တည်ကြည်မှု (စိတ္တေကဂ္ဂတာ) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

And further: after the giving up of pleasure and pain, and through the disappearance of previous joy and grief, he enters into a state beyond pleasure and pain, into the fourth Absorption, which is purified by equanimity and mindfulness. (D. 22)

တစ်ဖန် ဆက်လက်၍ ဘာဝနာရှုပွားသဖြင့် တပည့်သာဝကသည် ချမ်းသာနှင့် ဆင်းရဲတို့ကို ပယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရှေးဦးကပင် ဝမ်းသာခြင်း, နှလုံးမသာခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲ, ချမ်းသာကင်းသော ဥပေက္ခာကြောင့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။ ဤသမာဓိကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း 'သမ္မာသမာဓိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

(ဒီ၊ ၂၂။ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၇၉)

In the fourth Absorption there are two Factors of Absorption; Concentration and Equanimity (upekkhâ).

ဤစတုတ္ထဈာန်၌ စိတ်တည်ကြည်မှု (စိတ္တေကဂ္ဂတာ) နှင့် အညီအမျှရှုမှု (ဥပေက္ခာ) ဟူသော ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ပါရှိ၏။

In Visuddhi-magga forty subjects of meditation (kammaṭṭhāna) are enumerated and treated in detail. By their successful practice the following Absorptions may be attained:

http://www.dhammadownload.com

All four Absorptions: through Mindfulness of Breathing (see Vis. M. VIII. 3), the ten Kasina-exercises (Vis. M. IV, V. and B. Dict.): the contemplation of Equanimity (upekkhã), being the practice of the fourth Brahma-vihãra (Vis. M. IX. 4).

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်တွင် ဘာဝနာ၏အာရုံများ (ကမ္မဋ္ဌာန်း) ၄၀-ကို ရေတွက်ပြပြီး အသေးစိတ်ရှင်းပြထားပါသည်။ ၎င်းတို့ကို အောင်မြင်စွာ ရှုပွားလျှင် အောက်ပါဈာန်များကို ရနိုင်၏-

အာနာပါနဿတိရှုပွားခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၈၊၃) နှင့်ကသိုဏ်း ၁၀-ပါးတို့ကို ရှုပွားခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၄,၅) တို့ဖြင့် ရူပါဝစရဈာန်လေးပါးစလုံးကို ရနိုင်သည်။ စတုတ္ထဗြဟ္မာဝိဟာရဘာဝနာဖြစ်သောဥပေက္ခာဘာဝနာကို ရှုပွားလျှင် စတုတ္ထဈာန်ကို ရသည် (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၄၊၄)။

The first three Absorptions: through the development of Loving-Kindness (mettã), Compassion (karunã) and Sympathetic Joy (muditã), being the practice of the first three Brahma-vihãras (Vis. M. IX. 1–3).

The first Absorption: through the ten Contemplations of Impurity (asubha-bhãvanã; i.e. the Cemetery Contemplations, which are ten according to the enumeration in Vis. M. VI); the contemplation of the Body (i.e. the 32 parts of the body; Vis. M. VIII, 2);

ဗြဟ္မာဝိဟာရဘာဝနာများဖြစ်ကြသော မေတ္တာဘာဝနာ, ကရုဏာဘာဝနာနှင့် မုဒိတာဘာဝနာအသီးသီးကို ရှုပွားလျှင် ပဌမဈာန်, ဒုတိယဈာန်နှင့် တတိယဈာန်တို့ကို ရနိုင်သည်။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၉၊၁-၃)

http://www.dhammadownload.com

အသုဘဘာဝနာ ဟူသော ရွံစရာအာရုံ ၁၀–မျိုးကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း (သင်းချိုင်း၌ လူသေကောင် ၁၀–မျိုးရှိသည်ဟု ဝိသုဒ္ဓိမဂ်–၆ ၌ ဖော်ပြထား၏) ဖြင့် ရူပါဝစရပထမဈာန်ကို ရနိုင်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ၃၂–ကောဋ္ဌာသကို ရှုပွားခြင်း (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၈၊ ၂) (ဝါ) ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားလျှင်လည်း ရူပါဝစရပထမဈာန်ကို ရနိုင်၏။

'Neighbourhood - Concentration' (upacāra-samādhi): through the Recollections on Buddha, Dhamma and Sangha, on Morality, Liberality, Heavenly Beings, Peace (= Nibbāna) and death (Vis. M. VI, VII); the Contemplation on the Loathsomeness of Food (Vis. M. XI, 1); the Analysis of the Four Elements (Vis. M. IX. 2);

ဗုဒ္ဓါနုဿတိ, ဓမ္မာနုဿတိ, သံဃာနုဿတိ, သီလာနုဿတိ, စာဂါနုဿတိ, ဒေဝတာနုဿတိ, ဥပသမာနုဿတိ (နိဗ္ဗာန်၏ဂုဏ်) နှင့် မရဏာနုဿတိ (သေခြင်းသဘော) တို့ကို ရှုပွားလျှင် ဥပစာရသမာဓိသာ ရနိုင်၏ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၆, ၇)။ အာဟာရေပဋိကူလသညာ (အာဟာရ၏ ရွံရှာဖွယ်) နှင့် ဓာတ်ကြီးလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း (ဓာတ်ကမ္မဋ္ဌာန်း) တို့ကို ရှုပွားလျှင်လည်း ဥပစာရသမာဓိသာ ရနိုင်၏ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၉၊ ၁, ၂)

The four Immaterial Absorptions (arūpa-jjhāna or āruppa), which are based on the fourth Absorption, are produced by meditating on their respective objects from which they derive their names; Sphere of Unbounded Space, of Unbounded Consciousness, of Nothingness, and of Neither-Perception-Nor-Non-Perception.

http://www.dhammadownload.com

The entire object of concentration and meditation is treated in Vis. M. III-XIII: see also Fund. IV.

ရုပ်နှင့် မသက်ဆိုင်သော အရူပဈာန်လေးပါး (အာရုပ္ပ) တို့ကို အလိုရှိလျှင် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်ကို အခြေခံ၍ ဈာန်အမည်တွင် ပါသည့် သက်ဆိုင်ရာအာရုံကို ဘာဝနာရှုပွားရသည်။ အကန့်အသတ်မရှိသည့် အာကာသ (ဟင်းလင်းပြင်) ကို အာရုံယူ၍ ရှုပွားလျှင် အာကာသာနဉ္စာယတနဈာန်ရ၏၊ အကန့်အသတ်မရှိသော ဝိညာဏ်ကို အာရုံယူ၍ ရှုပွားလျှင် ဝိညာဏဉ္စာယတနဈာန်ရ၏၊ ဘာမျှမရှိသော နတ္ထိဘောပညတ်ကို အာရုံပြု၍ ရှုပွားလျှင် အာကိဉ္စညာယတနဈာန်ရ၏။ သညာရှိသည်လည်း မဟုတ်, သညာမရှိသည်လည်းမဟုတ်သော အာရုံကိုယူ၍ ရှုပွားလျှင် နေဝသညာနာသညာယတနဈာန်ကို ရ၏။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ ၃-၈ တွင်အသေးစိတ်ဖော်ပြထားသည်)

Develop your concentration: for he who has concentration, understands things according to their reality. And what are these things? The arising and passing away of corporeality, of feeling, perception, mental formations and consciousness. (S. XXII. 5)

ချစ်သားတို့ ...တည်ကြည်မှု 'သမာဓိ' ကို ပွားကုန်လော၊ တည်ကြည်သောသူသည် သဘာဝတရားတို့ကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏၊ အဘယ်ကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိသနည်း၊ ရုပ်၏ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံကိုသိ၏၊ ခံစားမှု 'ဝေဒနာ' ၏ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံကိုသိ၏၊ မှတ်သားမှု 'သညာ' ၏ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံကို သိ၏၊ ပြုပြင်စီရင်မှု 'သင်္ခါရ' ၏ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံကို သိ၏၊ သိမှု 'ဝိညာဏ်' ၏ ဖြစ်ပုံချုပ်ပုံကို သိ၏။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ သမာဓိသုတ်၊ ၁၁)

ဗ

http://www.dhammadownload.com

Thus, these five Groups of Existence must be wisely penetrated; Ignorance and Craving must be wisely abandoned; Tranquillity *(samatha)* and Insight *(vipassanā)* must be wisely developed. (M. 149)

သို့ဖြစ်၍ ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ပိုင်းခြား၍သိရမည်။ မသိမှု'အဝိဇ္ဇာ'နှင့် လိုချင်တပ်မက်မှု'တဏှာ' တို့ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် ပယ်ရမည်။ ငြိမ်းအေးမှု'သမထ'နှင့် ထိုးထွင်း၍မြင်သိမှု'ဝိပဿနာ'တို့ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့်ပွားများရမည်။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၁၄၉။ ဥပရိပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာသဠာယတနိကသုတ်၊ ၃၄၃)

This is the Middle Path which the Perfect One has discovered, which makes one both to see and to know, and which leads to peace, to discernment, to enlightenment, to *Nibbāna*. (S. LVI. 11)

And following upon this path, you will put an end to suffering. (Dhp. 275)

ဤကား မြတ်စွာဘုရား ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့သော 'အလယ်လမ်း'ဖြစ်၏၊ ဤအကျင့်လမ်းသည် ကျင့်ကြံပွားများသူအား မြင်လည်းမြင်စေ၏၊ သိလည်းသိစေ၏၊ ငြိမ်းချမ်းခြင်း, ခွဲခြား၍ သိနားလည်ခြင်း, ထူးသော ဉာဏ်ဖြင့်သိခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သော အကျင့်လမ်းပေတည်း။

သင်တို့သည် ဤမဂ်ဟူသောလမ်းမှန်ကို သွားကြကုန်သည် ရှိသော် ဆင်းရဲအဆုံးကို ပြုရကုန်လတ္တံ့။ (ဓမ္မပဒ ဂါထာ ၂၇၅)

http://www.dhammadownload.com

GRADUAL DEVELOPMENT OF THE EIGHTFOLD PATH IN THE PROGRESS OF THE DISCIPLE

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တဖြည်းဖြည်းတိုးတက်မှုနှင့် တပည့်သာဝက၏တိုးတက်မှု

CONFIDENCE AND RIGHT THOUGHT
(Second factor)

Suppose a householder, or his son, or someone reborn in a good family, hears the law; and after hearing the law he is filled with confidence in the Perfect One. And filled with this confidence, he thinks: 'Full of hindrances is household life, a refuse heap; but the homeless life (of a monk) is like the open air. Not easy is it, when one lives at home, to fulfil in all points the rules of the holy life. How if now I were to cut off hair and

http://www.dhammadownload.com

beard, put on the yellow robe and go forth from home to the homeless life?'

ယုံကြည်မှုနှင့်မုန်စွာကြံစည်ခြင်း
(ဒုတိယမဂ္ဂင်)

ဥပမာအားဖြင့် အိမ်ရာထူထောင်သူတစ်ဦးသည် သို့မဟုတ် သူ၏သားသည် သို့မဟုတ် ကောင်းသောမိသားစုတစ်ခု၌ ဖွားမြင်လာသောသူတစ်ယောက်သည် မြတ်စွာဘုရား၏တရားတော်ကို နာကြားရ၏။ ထိုသူသည် တရားတော်ကို နာကြားရသောကြောင့် မြတ်စွာဘုရား၌ ယုံကြည်မှုကို ရ၏။ ထိုသူသည် ထိုယုံကြည်မှုကို ရခြင်းနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ ဤသို့ဆင်ခြင်၏ –

"အိမ်ရာထောင်သောဘဝ၌ နေရခြင်းသည် ကျဉ်းမြောင်း၏၊ (ကိလေသာ) မြူထ,ရာခရီးနှင့် တူ၏၊ အိမ်ရာမဲ့သော ရဟန်းအဖြစ်သည် လွင်ပြင်နှင့်တူ၏၊ အိမ်ရာထောင်သောဘဝ၌ နေသူသည် ဤမြတ်သောအကျင့်ကို စင်စစ်ပြည့်စုံစွာ စင်စစ် စင်ကြယ်စွာ ခရုသင်းပွတ်နှင့်တူစွာ ကျင့်ခြင်းငှာ မလွယ်၊ ငါသည် ဆံမုတ်ဆိတ်ကို ပယ်၍ ဖန်ရည်ဆိုးသောအဝတ်တို့ကို ဝတ်ပြီးလျှင် လူ့ဘောင်မှထွက်ခွာ၍ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်ရမှု ကောင်းလေစွ။"

And in a short time, having given up his possessions, great or little, having forsaken a large or small circle of relations, he cuts off hair and beard, puts on the yellow robe, and goes forth from home to the homeless life.

ထိုသူသည် နောင်အခါ၌ နည်းသောဥစ္စာစု သို့မဟုတ် များသော

http://www.dhammadownload.com

ဥစ္စာစုကို ပယ်၍လည်းကောင်း၊ နည်းသော သို့မဟုတ် များသော ဆွေမျိုးစဉ်ဆက်ကို ပယ်၍လည်းကောင်း၊ ဆံမုတ်ဆိတ်ကိုပယ်၍ လည်းကောင်း ဖန်ရည်ဆိုးသောအဝတ်တို့ကိုဝတ်ပြီးလျှင် လူ့ဘောင်မှထွက်ခွာ၍ ရဟန်းဘောင်သို့ ဝင်ရောက်၏။

MORALITY
(Third, Fourth, Fifth Factor)

Having thus left the world, he fulfils the rules of the monks. He avoids the killing of living beings and abstains from it. Without stick or sword, conscientious, full of sympathy, he is desirous of the welfare of all living beings.

He avoids stealing, and abstains from taking what is not given to him. Only what is given to him he takes, waiting till it is given; and he lives with a heart honest and pure. He avoids unchastity, living chaste, celibate and aloof from the vulgar practice of sexual intercourse.– He avoids lying and abstains from it.

သီလ
(တတိယ,စတုတ္ထ,ပဉ္စမမဂ္ဂင်)

ဤသို့ လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာပြီးသော် ထိုသူသည် ရဟန်းတို့၏ အကျင့် သီလ သိက္ခာနှင့် ကျင့်ဝတ် သိက္ခာပုဒ်သို့ ကောင်းစွာရောက်လျက် အသက်သတ်ခြင်းကို ပယ်၍ အသက်သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ တုတ်, လက်နက်တို့ကို ချထားပြီးဖြစ်၏၊ အရှက်ရှိ၏၊ သနားတတ်၏၊ ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့၏အစီးအပွားကို လိုလားလျက်နေ၏။

မပေးသည်ကိုယူခြင်းကို ပယ်၍ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ရှောင်

http://www.dhammadownload.com

ကြဉ်၏၊ ပေးသည်ကိုသာ ခံယူ၏၊ ပေးသည်ကိုသာ နှစ်လို၏၊ မခိုးမဝှက် စင်ကြယ်သောကိုယ်ဖြင့်သာ နေ၏။ မမြတ်သောအကျင့်ကို ပယ်၍ မြတ်သောအကျင့်ကိုကျင့်၏၊ ယုတ်သောအကျင့်ကို ကျင့်လေ့မရှိ၊ ရွာသူတို့၏ အလေ့ဖြစ်သော မေထုန်အကျင့်မှ ရှောင်ကြဉ်၏။

He speaks the truth, is devoted to the truth, reliable, worthy of confidence, no deceiver of men.– He avoids tale-bearing and abstains from it. What he has heard here, he does not repeat there, so as to cause dissension there; and what he has heard there, he does not repeat here, so as to cause dissension here. Thus he unites those that are divided, and those that are united he encourages; concord gladdens him, he delights and rejoices in concord; and it is concord that he spreads by his words.–

ထိုသူသည် မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းကို ပယ်၍ မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အမှန်ကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ အားကိုးထိုက်သော တည်သောစကား ရှိ၏၊ ယုံကြည်ထိုက်သောစကား ရှိ၏၊ လောကကို လှည့်စားတတ်သူ မဟုတ်။ ကုန်းစကားကိုပယ်၍ ကုန်းစကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ဤသူနှင့် ထိုသူတို့ ကွဲပြားခြင်းငှာ ဤသူ့ထံမှ နားထောင်၍ ထိုသူအား မပြောတတ်၊ ထိုသူ့ထံမှ နားထောင်၍ ဤသူအား မပြောတတ်၊ ကွဲပြားသူတို့ကိုလည်း စေ့စပ်တတ်၏၊ ညီညွတ်သူတို့ကိုလည်း အားပေးတတ်၏၊ ညီညွတ်ခြင်း၌ မွေ့လျော်၏၊ ညီညွတ်ခြင်း၌ ပျော်ပိုက်၏၊ ညီညွတ်ခြင်းကို နှစ်သက်၏၊ ညီညွတ်ခြင်းကိုပြုသောစကားကို ဆိုလေ့ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

He avoids harsh language and abstains from it. He speaks such words as are gentle, soothing to the ear, loving, such words as go to the heart, and are courteous, friendly, and agreeable to many.–

He avoids vain talk and abstains from it. He speaks at the right time, in accordance with facts, speaks what is useful, speaks of the law and the discipline; his speech is like a treasure, uttered at the right moment, accompanied by arguments, moderate and full of sense.

ထိုသူသည် ကြမ်းသောစကားကို ပယ်၍ ကြမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အကြင်စကားသည် အပြစ်ကင်း၏၊ နားချမ်းသာ၏၊ နှစ်လိုဖွယ်ရှိ၏၊ နှလုံးသို့သက်ဝင်၏၊ ယဉ်ကျေး၏၊ လူအများ နှစ်သက်၏၊ ဖော်ရွေ၏၊ လူအများသဘောကျနှစ်ခြိုက်၏၊ ထိုသို့သဘော ရှိသော စကားကိုသာ ဆို၏။

ထိုသူသည် ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို ပယ်၍ ပြိန်ဖျင်းသောစကား မှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ သင့်တော်သောအခါ၌သာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ အချက် အလက် အမှန်များကိုသာ ပြောဆို၏၊ အကျိုးနှင့်စပ်သည်ကိုသာ ဆိုလေ့ ရှိ၏၊ တရားနှင့်စပ်သောစကား, အဆုံးအမနှင့်စပ်သောစကားတို့ကို သာ ဆိုလေ့ရှိ၏၊ သူ၏ စကားသည် ရတနာနှင့်တူ၏၊ သင့်မြတ်သော အခါ၌ အကြောင်းအကျိုးစိစစ်ပြ၍ အလွန်အကျွံမရှိမှတ်သားလောက် သော အနက်နှင့် ပြည့်စုံသောစကားကိုသာ ဆိုလေ့ရှိ၏။

He takes food only at one time of the day (forenoon), abstains from food in the evening, does not eat

http://www.dhammadownload.com

at improper times. He keeps aloof from dance, song, music and the visiting of shows; rejects flowers, perfumes, ointment, as well as every kind of adornment and embellishment. High and gorgeous beds he does not use. Gold and silver he does not accept.–

ထိုသူသည် တစ်နေ့လျှင် တစ်နပ်သာ ဆွမ်းစားလေ့ရှိ၏၊ ညနေလွဲ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ မလျော်ကန်ပတ်သောအခါများ၌ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ကခြင်း၊ သီချင်းဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ပွဲကြည့်ခြင်း တို့မှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ပန်းပန်ခြင်း၊ နံ့သာလိမ်းခြယ်ခြင်း၊ နံ့သာပျောင်း လိမ်းခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ လှပအောင် ဆင်ယင်ခြင်း၊ မွမ်းမံကာ တန် ဆာဆင်ခြင်းအမျိုးမျိုးမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ မြင့်သောနေရာ မြတ်သော နေရာတို့မှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ရွှေငွေတို့ကို ခံယူခြင်းမှလည်း သူ ရှောင် ကြဉ်၏။

He does not accept raw corn and flesh, women and girls, male and female slaves, or goats, sheep, fowls, pigs, elephants, cows or horses, or land and goods. He does not go on errands and do the duties of a messenger. He eschews buying and selling things. He has nothing to do with false measures, metals and weights. He avoids the crooked ways of bribery, deception and fraud. He has no part in stabbing, beating, chaining, attacking, plundering and oppressing.

ထိုသူသည် ကောက်စိမ်းကို ခံယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ အသား စိမ်းကို ခံယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ မိန်းမအို၊ မိန်းမပျိုများကို ခံယူခြင်း

http://www.dhammadownload.com

မှ ရှောင်ကြဉ်၏၊ ကျွန်မိန်းမ, ကျွန်ယောက်ျားများကို ခံယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဆိတ်, သိုး, ကြက်, ဘဲ, ဝက်, ဆင်, နွား, မြင်း, လယ်ယာနှင့် ကုန်ပစ္စည်းများကို ခံယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ တမန်အမှု, အစေအပါး အမှုတို့ကို ဆောင်ရွက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ဝယ်မှု ရောင်းမှုမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ ချိန်စဉ်းလဲ, အသပြာစဉ်းလဲ, ခြင်တွယ်တိုင်းတာစဉ်းလဲခြင်း မှ ရှောင်ကြဉ်၏။ တံစိုးယူခြင်း, လှည့်ဖျားခြင်း, အတုပြုခြင်း တည်း ဟူသော ကောက်ကျစ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်၏။ သူသည် ဖြတ်ခြင်း သတ်ခြင်း ရိုက်နှက်ခြင်း နှောင်ဖွဲ့ခြင်း လုယက်တိုက်ခိုက်ခြင်း ဓားပြတိုက်ခြင်း ဖိနှိပ်ချုပ်ချယ်ခြင်းတို့တွင် ပါဝင်ခြင်းမရှိချေ။

He contents himself with the robe that protects his body, and with the alms bowl by means of which he keeps himself alive. Wherever he goes, he is provided with these two things; just as a winged bird in flying carries his wings along with him. By fulfilling this noble Domain of Morality *(sīla-kkhandha)* he feels in his heart an irreproachable happiness.

ထိုသူသည် ကိုယ်ကို မျှတရုံသော သင်္ကန်း, ဝမ်းကို မျှတရုံသော ဆွမ်းဖြင့် ရောင့်ရဲ၏။ အကြင်အကြင်အရပ်သို့သွားသော် သင်္ကန်းနှင့် သပိတ် (ပရိက္ခရာရှစ်ပါး) မျှကို ကောင်းစွာယူဆောင်၍သွား၏။ ဥပမာ သော်ကား အတောင်ရှိသောငှက်သည် အကြင်အကြင်အရပ်သို့ ပျံ သွားသော် မိမိအတောင်တစ်စုံသာ ဝန်ရှိသည်ဖြစ်၍ ပျံသကဲ့သို့တည်း။ ထိုသူသည် ဤမြတ်သော သီလအစုနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ မိမိသန္တာန် ၌ အပြစ်မရှိသော ချမ်းသာကို ခံစား၏။

http://www.dhammadownload.com

CONTROL OF THE SENSES
(Sixth Factor)

Now, in perceiving a form with the eye – a sound with the ear – an odour with the nose – a taste with the tongue – an impression with the body – an object with the mind, he cleaves neither to the whole, nor to its details. And he tries to ward off that which, should he be unguarded in his senses, might give rise to evil and unwholesome states, to greed and sorrow; he watches over his senses, keeps his senses under control. By practising this noble 'Control of the Senses' *(indriya-saṁvara)* he feels in his heart an unblemished happiness.

ဣန္ဒြေတို့ကို စောင့်စည်းခြင်း
(ဆဋ္ဌမမဂ္ဂင်)

ထိုသူသည် မျက်စိဖြင့် ရူပါရုံကိုမြင်သော်၊ နားဖြင့် သဒ္ဒါရုံကို ကြားသော်၊ နှာခေါင်းဖြင့် ဂန္ဓာရုံကို နမ်းသော်၊ လျှာဖြင့် ရသာရုံကို လျက်သော်၊ ကိုယ်ဖြင့်ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံကို ထိတွေ့သော်၊ စိတ်ဖြင့် ဓမ္မာရုံကို သိသော် (ယောကျ်ား မိန်းမဟူသော) အမှတ်နိမိတ်ကို စွဲယူလေ့ မရှိ၊ (လက် ခြေစသော) အမှတ်လက္ခဏာကို စွဲယူလေ့မရှိ၊ အကြင်အကြောင်းကြောင့် မနိန္ဒြေကို မစောင့်စည်းဘဲနေသော ထိုသူကို မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ'၊ နှလုံးမသာခြင်း 'ဒေါမနဿ' ဟု ဆိုအပ်ကုန်သော ယုတ်ညံ့သည့် အကုသိုလ်တရားတို့သည် အစဉ်လိုက်ကုန်ရာ၏၊ ထိုသို့ မလိုက်ရန် ထိုမနိန္ဒြေကို စောင့်စည်းခြင်းငှာ ကျင့်၏၊ မနိန္ဒြေကို စောင့်ရှောက်၏၊

http://www.dhammadownload.com

မနိဗ္ဗြေ၌ စောင့်စည်းခြင်းသို့ ရောက်၏။ ထိုသူသည် ဤမြတ်သော ဣန္ဒြေကို စောင့်စည်းခြင်း (ဣန္ဒြိယသံဝရ) နှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍ မိမိ သန္တာန်၌ ဒုက္ခနှင့်မရောသည့်ချမ်းသာကို ခံစား၏။

MINDFULNESS AND CLEAR COMPREHENSION
(Seventh Factor)

He is mindful and acts with clear comprehension when going and coming; when looking forward and backward; when bending and stretching his limbs; when wearing his robes and alms-bowl; when eating, drinking, chewing and tasting; when discharging excrement and urine; when walking, standing, stitting, falling asleep and awakening; when speaking and keeping silent.

သတိနှင့် ဆင်ခြင်ဉာဏ်
(သတ္တမမင်္ဂ)

ထိုသူသည် ရှေ့သို့တက်ရာ နောက်သို့ဆုတ်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ် ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ တူရူကြည့်ရာ တစောင်းကြည့်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ ကွေးရာဆန့်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ ဒုကုဋ်၊ သပိတ်၊ သင်္ကန်းကိုဆောင်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ စားရာ သောက်ရာ ခဲရာ လျက်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ်စွန့်ရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏၊ သွားရာ ရပ်ရာ ထိုင်ရာ အိပ်ရာ နိုးရာ ပြောရာ ဆိတ်ဆိတ်နေရာ၌ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ပြုလေ့ရှိ၏။

http://www.dhammadownload.com

Now being equipped with this lofty 'Morality' *(sīla)*, equipped with this noble 'Control of the Senses' *(indri-yasaṁvara)*, and filled with this noble, 'Mindfulness and Clear Comprehension' *(sati-sampajañña)*, he chooses a secluded dwelling in the forest, at the foot of a tree, on a mountain, in a cleft, in a rock cave, on a burial ground, on a wooded table-land, in the open air, or on a heap of straw. Having returned from his alms-round, after the meal, he seats himself with legs crossed, body erect, with mindfulness fixed before him.

ဤမြတ်သော 'သီလအစု' နှင့်လည်း ပြည့်စုံသော ဤမြတ်သော 'ဣန္ဒြေစောင့်စည်းမှု' (ဣန္ဒြိယသံဝရ) နှင့်လည်း ပြည့်စုံသော ဤမြတ်သော 'သတိဆင်ခြင်ဉာဏ်' (သတိ–သမ္ပဇည) နှင့်လည်း ပြည့်စုံသော ဤမြတ်သည့်ရောင့်ရဲခြင်းနှင့်လည်း ပြည့်စုံသော ထိုသူသည် ဆိတ်ငြိမ်သော အိပ်ရာနေရာကို မှီဝဲ၏၊ တောကို သစ်ပင်ရင်းကို တောင်ကို ချောက်ကို တောင်ခေါင်းကို သုသာန်ကို တောအုပ်ကို လွင်ပြင်ကို ကောက်ရိုးပုံကို မှီဝဲ၏။ ထိုသူသည် ဆွမ်းခံရာမှပြန်ခဲ့၍ ဆွမ်းစားပြီးနောက် ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကို ဖြောင့်မတ်စွာထား၍ ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့ ရှေးရှုကာ သတိကိုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။

ABSENCE OF THE FIVE HINDRANCES
(nivaraṇa)

He has cast away 'Lust' *(kāmacchanda)*; he dwells with a heart free from lust; from lust he cleanses his heart.

http://www.dhammadownload.com

He has cast away 'Ill-will' *(vyāpāda);* he dwells with a heart free from ill-will; cherishing love and compassion toward all living beings, he cleanses his heart from ill-will.

He has cast away 'Torpor and Sloth' *(thinamiddha);* he dwells free from torpor and sloth; loving the light, with watchful mind, with clear comprehension, he cleanses his mind from torpor and sloth.

အပိတ်အပင်တရားများကင်းကွာ၍
(နီဝရဏ)

ထိုသူသည် (ခန္ဓာငါးပါးတည်းဟူသော) လောက၌ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' ကိုပယ်၍ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' ကင်းသောစိတ်ဖြင့် နေ၏၊ မက်မောခြင်း 'အဘိဇ္ဈာ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

ထိုသူသည် ပျက်စီးစေလိုသော ပြစ်မှားမှု 'ဗျာပါဒ' ကို ပယ်၍ မပျက်စီးစေလိုသောစိတ်ရှိသည်ဖြစ်၍ ခပ်သိမ်းသောသတ္တဝါတို့၏ အစီးအပွားကို လိုလားလျက်နေ၏၊ ပျက်စီးစေလိုသော ပြစ်မှားမှုမှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

ထိုသူသည် လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိန-မိဒ္ဓ' ကိုပယ်၍ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိန-မိဒ္ဓ' မှကင်းသည်ဖြစ်၍ အလင်းရောင်ကို မှတ်ခြင်းရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ ဆင်ခြင်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ လေးလံထိုင်းမှိုင်းခြင်း 'ထိနမိဒ္ဓ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

He has cast away 'Restlessness and Mental Worry' *(uddhacca-kukkucca);* dwelling with mind undis-

http://www.dhammadownload.com

turbed, with heart full of peace, he cleanses his mind from restlessness and mental worry.

He has cast away 'Doubt' *(vicikicchā);* dwelling free from doubt, full of confidence in the good, he cleanses his heart from doubt.

ထိုသူသည် ပျံ့လွင့်ခြင်း 'ဥဒ္ဓစ္စ', နောင်တရခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ' ကို ပယ်၍ အတွင်းသန္တာန်၌ ငြိမ်သက်သောစိတ် ရှိသည်ဖြစ်၍ မပျံ့လွင့်သည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ပျံ့လွင့်ခြင်း 'ဥဒ္ဓစ္စ', နောင်တရခြင်း 'ကုက္ကုစ္စ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

ထိုသူသည် မဝေခွဲနိုင်ခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' ကိုပယ်၍ မဝေခွဲနိုင်ခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' ကို လွန်မြောက်သည်ဖြစ်၍ ကုသိုလ်တရားတို့၌ သို့လော သို့လောမရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏၊ မဝေခွဲနိုင်ခြင်း 'ဝိစိကိစ္ဆာ' မှ စိတ်ကို စင်ကြယ်စေ၏။

THE ABSORPTIONS
(Eighth Factor)

He has put aside these five 'Hindrances' *(nīvaraṇa),* the corruptions of the mind which paralyse wisdom. And far from sensual impressions, far from evil things, he enters into the Four Absorptions *(jhāna).* (M. 38)

ဈာန်လေးပါး
(အဋ္ဌမမဂ္ဂင်)

ထိုသူသည် စိတ်၏ညစ်နွမ်းကြောင်း ပညာ၏ အားနည်းခြင်းကို ပြုတတ်ကုန်သော ဤအပိတ်အပင် 'နီဝရဏ' တရားငါးပါးတို့ကို

http://www.dhammadownload.com

ပယ်၍ ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် ရူပါဝစရပထမဈာန်, ဒုတိယဈာန်, တတိယဈာန်နှင့် စတုတ္ထဈာန်တို့သို့ အဆင့်ဆင့်ရောက်၍နေ၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၃၈။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာတဏှာသင်္ခယသုတ်၊ ၃၄၅-၉)

INSIGHT

(vipassanā) (First Factor)

But whatsoever there is of corporeality, feeling, perception, mental formations, or consciousness:– all these phenomena he regards as 'impermanent' *(anicca)*, 'subject to pain' *(dukkha)*, as infirm, as an ulcer, a thorn, a misery, a burden, an enemy, a disturbance, as empty and 'void of an Ego' *(anatta)*; and turning away from these things, he directs his mind towards the Deathless thus; 'This, truly, is Peace, this is the Highest, namely the end of all Karmaformations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, *Nibbāna*'. And in this state he reaches the 'cessation of passions' *(āsavakkhaya)*.

(A. IX. 36)

ထိုးထွင်းမြင်သိမှု

(ဝိပဿနာ) (ပထမမဂ္ဂင်)

ထိုသူသည် ထိုဈာန်အသီးသီး၌ပါဝင်သော ရုပ်,ဝေဒနာ,သညာ, သင်္ခါရ, ဝိညာဏ်တို့ကို မတည်မြဲခြင်း 'အနိစ္စ' သဘောဖြင့်၊ ဆင်းရဲခြင်း 'ဒုက္ခ' သဘောဖြင့်၊ ရောဂါသဘောဖြင့်၊ အိုင်းအမာသဘော

http://www.dhammadownload.com

ဖြင့်၊ ခြောင့် 'တံကျင်'သဘောဖြင့်၊ ဆင်းရဲကြောင်းသဘောဖြင့်၊ ဝန်ထုပ် ဝန်ပိုးသဘောဖြင့်၊ ရန်သူသဘောဖြင့်၊ ပျက်စီးခြင်းသဘောဖြင့်၊ ကင်းဆိတ်ခြင်း'သုည'သဘောဖြင့်၊ အတ္တမရှိခြင်း 'အနတ္တ'သဘော ဖြင့် အဖန်ဖန်ရှု၏၊ ထိုတရားတို့မှစိတ်ကို နစ်စေ၏။ ထိုတရားတို့မှ စိတ်ကို ဖယ်ခွာပြီးလျှင် သေခြင်းကင်းရာ 'နိဗ္ဗာန်'သို့ ရှေးရှုဆောင်၏။ "ပြုပြင်မှုအားလုံးတို့ငြိမ်းရာ ဘဝသစ်ကို တစ်ဖန်ဖြစ်စေနိုင်သော ဥပဓိ အားလုံးကို ပယ်စွန့်ရာ တဏှာကုန်ရာ ရာဂကင်းချုပ်ရာဖြစ်သော ဤ နိဗ္ဗာန်တရားသည် ငြိမ်သက်၏၊ ဤနိဗ္ဗာန်သည် အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်၏"ဟု အမြိုက်ဓာတ်'နိဗ္ဗာန်'သို့ စိတ်ကိုရှေးရှုဆောင်၏။

(အံ၊၉၊၃၆။ အင်္ဂုတ္တိုရ်မြန်မာပြန်၊ နဝကနိပါတ်၊ ဈာနသုတ် ၂၂၁)

NIBBĀNA

And his heart becomes free from sensual passion *(kām'āsava)*, free from the passion for existence *(bhav'āsava)*, free from the passion of ignorance *(avijj'āsava)*. 'Freed am I!' this knowledge arises in the liberated one; and he knows: 'Exhausted is rebirth, fulfilled the Holy Life; what was to be done, has been done, naught remains more for this world to do'. (M.39)

နိဗ္ဗာန်

ထိုအခါ ထိုသူ၏ စိတ်သည် ကာမဂုဏ်ကို လိုချင်တပ်မက်မှု 'ကာမာသဝ'မှလည်း လွတ်မြောက်၏၊ ဘဝဖြစ်ခြင်းကို လိုချင် တပ်မက်မှု 'ဘဝါသဝ'မှလည်း လွတ်မြောက်၏၊ သဘောမှန်ကို မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာသဝ'မှလည်း လွတ်မြောက်၏၊ လွတ်မြောက်ပြီးသော် "လွတ်

http://www.dhammadownload.com

မြောက်ပြီ”ဟု အသိဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်၏၊ “ပဋိသန္ဓေနေမှု ကုန်ပြီ၊ မြတ်သော အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ၊ မဂ်ကိစ္စကို ပြုပြီးပြီ။ မဂ်ကိစ္စအလို့ငှာ တစ်ပါးသော ပြုဖွယ်မရှိတော့ပြီ”ဟု သူသိ၏။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၃၉။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာအဿပုရသုတ်၊ ၃၅၈)

'For ever am I liberated,
This is the last time that I'm born,
No new existence waits for me.' (M. 26)

“ငါသည် အမြဲထာဝရ လွတ်မြောက်ပြီ။
ဤကား နောက်ဆုံးဖြစ်ရှိသော ဇာတိသဘောပေတည်း။
တစ်ဖန် ဘဝသစ်၌ဖြစ်ခြင်းသည် ငါ့အား မရှိတော့။”

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၆။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ပါသရာသိသုတ်၊ ၂၃၁)

This is, indeed, the highest, holiest wisdom: to know that all suffering has passed away.

This is, indeed, the highest, holiest peace: appeasement of greed, hatred and delusion. (M. 140)

“ဆင်းရဲခြင်းအားလုံး လွန်မြောက်ကုန်ဆုံးသွားပြီ”ဟု သိမြင်ခြင်းသည် အမှန်တကယ်ပင် အမြင့်မားဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး ဉာဏ်ပညာပေတည်း။”

လောဘ, ဒေါသနှင့် မောဟတို့၏ ငြိမ်းအေးခြင်းသည် အမှန်တကယ်ပင် အမြင့်မားဆုံး အမြင့်မြတ်ဆုံး ငြိမ်းအေးခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

(မဇ္ဈိမ၊ ၁၄၀)

THE SILENT THINKER

'I am' is a vain thought; 'This am I' is a vain thought; 'I shall be' is a vain thought; 'I shall not be' is a vain

http://www.dhammadownload.com

thought. Vain thoughts are a sickness, an ulcer, a thorn. But after overcoming all vain thoughts, one is called 'a silent thinker'.

And the thinker, the Silent One, does no more arise, no more pass away, no more tremble, no more desire. For there is nothing in him whereby he should arise again. And as he arises no more, how should he grow old again? And as he grows old no more how should he die again? And as he dies no more, how should he tremble? And as he trembles no more, how should he have desire?

တိတ်ဆိတ်စွာစဉ်းစားသူ

"ငါရှိသည်" ဟူသည်မှာ အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးတည်း၊ "ဒါ ငါပဲ"ဟူသည်လည်း အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးတည်း။ "ငါဖြစ်လိမ့်မည်" ဟူသည်လည်း အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးတည်း။ "ငါဖြစ်လိမ့်မည်မဟုတ်"ဟူသည်လည်း အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးတည်း။ အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးများသည် ရောဂါတည်း၊ အိုင်းအမာတည်း၊ ဆူးငြောင့်တည်း။ အချည်းနှီးသောစိတ်ကူးများကို နှိမ်နင်းပြီးသောအခါ ထိုသူသည် "တိတ်ဆိတ်သောစဉ်းစားသူ"ဖြစ်လာ၏။

ထိုတိတ်ဆိတ်သော စဉ်းစားသူသည် တစ်ဖန်ပြန်၍မဖြစ်တော့ချေ၊ တစ်ဖန်ထပ်မံ၍ မသေရတော့ချေ၊ တုန်လှုပ်မှုလည်း မရှိတော့ချေ၊ လိုချင်တပ်မက်ခြင်းလည်း မရှိတော့ချေ။ အကြောင်းကား ထိုသူ၌ တစ်ဖန်ဘဝသစ်ဖြစ်ရန် အကြောင်းတရားများ မရှိတော့သော

http://www.dhammadownload.com

ကြောင့် ဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ဘဝသစ်မဖြစ်ပေါ်တော့သဖြင့် အဘယ်သို့လျှင် သူ့အိမ်မင်းရမည်နည်း၊ သူ မအိမ်မင်းတော့လျှင် အဘယ်သို့ တစ်ဖန် ကွယ်လွန်ရချိမ့်မည်နည်း၊ သူ တစ်ဖန်မကွယ်လွန်တော့လျှင် အဘယ်မှာ သူတုန်လှုပ်တော့အံ့နည်း၊ သူ မတုန်လှုပ်တော့လျှင် အဘယ်မှာလျှင် သူ့၌လိုချင်တပ်မက်မှု ရှိတော့အံ့နည်း။

THE TRUE GOAL

Hence, the purpose of the Holy Life does not consist in acquiring alms, honour, or fame, nor in gaining morality, concentration, or the eye of knowledge. That unshakable deliverance of the heart: that, indeed, is the object of the Holy Life, that is its essence, that is its goal. (M. 29)

မှန်ကန်သော ပန်းတိုင်

သို့ဖြစ်၍ မြင့်မြတ်သောဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည် လာဘ်သပ်ပကာ ရာထူး ဂုဏ်ထူးနှင့် အကျော်အစောဟူသော အကျိုးရှိမှုအတွက် မဟုတ်ပေ၊ အကျင့်သီလ ပြည့်စုံခြင်းဟူသော အကျိုးရှိမှုအတွက်လည်း မဟုတ်ပေ၊ တည်တံ့ခြင်းသမာဓိဟူသော အကျိုးရှိမှုအတွက်လည်း မဟုတ်ပေ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏ်အမြင်ဟူသော အကျိုးရှိမှုအတွက်လည်း မဟုတ်ပေ။ အကြင်မပျက်စီးနိုင်သော စိတ်၏ လွတ်မြောက်မှုသည် ရှိ၏၊ ဤမပျက်စီးနိုင်သော စိတ်လွတ်မြောက်မှုသည်သာလျှင် မြင့်မြတ်သော ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက် အစစ်ပေတည်း၊ အနှစ်အသားပေတည်း၊ အဆုံးပန်းတိုင်ပေတည်း။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၂၉။ မူလပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ မဟာသာရောပမသုတ်၊ ၂၆၅-၆)

http://www.dhammadownload.com

And those, who in the past were Holy and Enlightened Ones, those Blessed Ones also have pointed out to their disciples this self-same goal as has been pointed out by me to my disciples. And those who in the future will be Holy and Enlightened Ones, those Blessed Ones also will point out to their disciples this self-same goal as has been pointed out by me to my disciples. (M. 51)

ယခု ငါဘုရားသည် တပည့်သာဝကများကို ညွှန်သင်ထားသကဲ့သို့ပင် အတိတ်ကာလ၌ ပွင့်တော်မူသော ပူဇော်အထူးကိုခံတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိတော်မူသော ဘုရားရှင်တို့သည်လည်း ဤအတိုင်းသာလျှင် တပည့်အပေါင်းကို ကောင်းစွာသွန်သင်တော်မူကြကုန်ပြီ။ ယခုအခါ ငါဘုရားသည် တပည့်သာဝကအပေါင်းကို သွန်သင်ထားသကဲ့သို့ပင် အနာဂတ်ကာလ၌ ပွင့်တော်မူကြမည့် ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိတော်မူသော ဘုရားရှင်တို့သည်လည်း ဤအတိုင်းသာလျှင် တပည့်အပေါင်းကို သွန်သင်တော်မူကြပေကုန်လတ္တံ့။

(မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ ၅၁။ မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသမြန်မာပြန်၊ ကန္ဒရကသုတ်၊ ၂)

However, disciples, it may be that (after my passing away) you might think: 'Gone is the doctrine of our master. We have no Master more'. But thus you should not think; for the 'Law' *(dhamma)* and the 'Discipline' *(vinaya)* which I have taught you, will after my death be your master. (D. 16)

http://www.dhammadownload.com

သို့ဖြစ်စေကာမူ "တပည့်အပေါင်းတို့...ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန် စံလွန်ပြီးသည့်နောက်၌ 'တရားစကားတော်သည် ဟောကြားသော ဆရာဘုရားမှ ကင်းကွာခဲ့လေပြီ၊ ငါတို့၏ဆရာဘုရားသည် မရှိတော့ပြီ'ဟု သင်တို့အား ဤသို့သော ထင်မှတ်ခြင်းသည် ဖြစ်တန်ရာ၏။ သို့သော် ဤအရာကို သင်တို့ ဤသို့မထင်မှတ်အပ်။ အကြောင်းကား ငါဟောကြားပညတ်ထားခဲ့သော တရားတော်နှင့် ဝိနည်းတော်တို့သည် ငါကွယ်လွန်သောအခါ၌ သင်တို့၏ ဆရာအဖြစ် တည်ရှိနေမည် ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။"

(ဒီ၊၁၆။ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်၊ ၁၄၇)

'The Law be your isle,
The Law be your refuge!
Look for no other refuge!'

'တရားတော်သည် သင်၏ ထောက်တည်ရာ ကျွန်းသဖွယ် ဖြစ်ပါစေလော့၊
တရားတော်သည် သင်၏ ကိုးကွယ်လဲလျောင်းရာဖြစ်ပါစေလော့၊
အခြားကိုးကွယ်လဲလျောင်းရာကို မရှာပါလင့်။'

Therefore, disciples, the doctrines which I taught you after having penetrated them myself, you should well preserve, well guard, so that this Holy Life may take its course and continue for ages, for the weal and welfare of the many, as a consolation to the world, for the happiness, weal and welfare of heavenly beings and men.

http://www.dhammadownload.com

ထို့ကြောင့် တပည့်အပေါင်းတို့..., ငါဘုရားကိုယ်တော်တိုင် ထိုးထွင်းမြင်သိပြီး သင်တို့အား ဟောကြားထားသော တရားတော်များကို သင်တို့ ကောင်းစွာထိန်းသိမ်းကြကုန်လော့၊ ကောင်းစွာ ကာကွယ်ကြကုန်လော့၊ သို့မှသာလျှင် ဤမြင့်မြတ်သော ဘဝလမ်းစဉ်သည် ၎င်း၏ရှေ့လျှားရာလမ်းကြောင်းအတိုင်း များစွာသောသတ္တဝါတို့၏ ကောင်းကျိုးချမ်းသာအလို့ငှာ ကမ္ဘာလောကအား ငြိမ်းချမ်းအောင် နှစ်သိမ့်ပေးရန်အလို့ငှာ လူနတ်ဗြဟ္မာတို့၏ အကျိုးစီးပွားနှင့် ချမ်းသာ ပျော်ရွှင်မှုအကျိုးငှာ ခေတ်အဆက်ဆက်ရှည်မြင့်စွာသော ကာလပတ်လုံး ဆက်လက်တည်တံ့သွားနိုင်ပေလိမ့်မည်။

သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာ ရှိပါစေ။
ကျင့်ကြံသူမှန်သမျှ တရားရ ဘဝမြင့်မြတ်နိုင်ပါစေ။

၂၆-၂-၂၀၀၀ ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

http://www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်၏ မွေ့ရတနာစာအုပ်များ

ဤမွေ့ရတနာစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုလေ့လာလျှင်
ကြီးကျယ်သော မွေ့သဝနကုသိုလ်နှင့်
ကောင်းကျိုးချမ်းသာ မင်္ဂလာအပြာပြာကို ရရှိမည်ဖြစ်သည်။

၁။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ** – ဘုရားကို ဘာကြောင့် ကိုးကွယ်ထိုက်သလဲ။

၂။ **မြတ်ဓမ္မ** – တရားကျင့်သူကို တရားက ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ။

၃။ **မြတ်သံဃာ** – သံဃာတော်သည် ဘာကြောင့် အမြတ်ဆုံး ရတနာ ဖြစ်သလဲ။

၄။ **မြတ်သရဏဂုံ** – ရတနာမြတ်သုံးပါး ကိုးကွယ်လျှင် အပါယ်မကျဘူး။

၅။ **ဘဝအောင်မြင်ရေး** – အကြိမ်ပေါင်းများစွာပြန်ရိုက်ရသော စာအုပ်။

၆။ **ဘဝ လမ်းနှစ်သွယ်** – သုဂတိအလင်းလမ်းနှင့် အပါယ်ဒုဂ္ဂတိလမ်း ဘယ်လိုလမ်း?

၇။ **ဘဝ ချမ်းသာရေး** – ယခုဘဝ နောက်ဘဝ အကောင်းဆုံး ချမ်းသာတွေက ဘာလဲ ။

၈။ **ဖားအောက်တောရမိတ်ဆက်** – ဗုဒ္ဓအလိုတော်ကျ သမထဝိပဿနာ ရှုနည်းက ?

၉။ **လီမွှာယဉ်ကျေး တို့ရင်သွေး** – ပြည်သူ့ရင်သွေးရတနာများ လိမ္မာ ရေးခြားကြဖို့။

၁၀။ **မေတ္တာနှင့် သစ္စာ သရုပ်ဖော်** – အလှဆုံးတရားနှင့် အမြတ်ဆုံး တရားတို့ကို လက်တွေ့ကျင့်ဖို့။

http://www.dhammadownload.com

၁၁။ **မေတ္တာနှင့်သစ္စာအဖွင့်** – တစ်လောကလုံးကိုအလှဖုံးစေ, မြင့်မြတ်စေသော တရားနှစ်ပါး။
၁၂။ **တော်ကူးဝိပဿနာဂုဏ်ထူးဆောင်** – ထူးဆန်းစွာ ရောဂါပျောက်ခြင်းများ။
၁၃။ **ဆေးမကုဘဲ ငြိမ်းအေးနည်း** – ကျန်းမာချမ်းသာစွာ နေနိုင်သည့် တရားရှုနည်း။
၁၄။ **မြတ်ဒါန** – တိုးတက်ကြီးပွားအောင် အကျိုးကြီးအောင် ဘယ်လိုလှူဒါန်းရမလဲ။
၁၅။ **မြတ်သီလ** – အလှဆုံး တန်ဆာ၊ အကောင်းဆုံး ကိုယ်ကျင့်စာရိတ္တ၊ လိုတိုင်းရစေ။
၁၆။ **မြတ်ဘာဝနာ** – အကျိုးအကြီးဆုံး အကောင်းဆုံး ဘဝနေနည်း ဘာဝနာရှုနည်းများ။
၁၇။ **ဗုဒ္ဓအဘိဓမ္မာ အနှစ်ချုပ်** – လောကအကြောင်း ကောင်းစွာ သိနားလည်စေတဲ့ ဗုဒ္ဓဒဿန၊ အဘိဓမ္မာ (ရိုးရိုးတန်း) စာမေးပွဲလက်စွဲ။
၁၈။ **ဘဝရည်မှန်းချက်နှင့်ဘဝလမ်းစဉ်** – The Aim and Way of Life.
၁၉။ **ဗုဒ္ဓဘာသာစာရိတ္တနှင့် ကျင့်ဝတ်များ** – Buddhist Ethics and Duties.
၂၀။ **ဗုဒ္ဓဝါဒနှင့် ခေတ်သစ်ဘဝ** – Buddhism in Modern Life.
၂၁။ **ဘဝကိစ္စနှင့် ဘဝပန်းတိုင်** – The Purpose and the Goal of Life.
၂၂။ **သိပ္ပံနယ်လွန် ဗုဒ္ဓဘာသာ** – The Supreme Science of The Buddha.
၂၃။ **တော်ကူးဆရာတော် ဘဝဆည်းဆာနှင့် ကျင့်စဉ်တရား** – တရားရှုခြင်းဖြင့် အားလုံးကို အနိုင်ရ။

http://www.dhammadownload.com

၂၄။ **ရှေးဘဝ နောက်ဘဝ သိပွဲနည်းကျအထောက်အထားများ** – အတိတ်ဘဝတွေကို ဘယ်လိုသိနိုင်သလဲ။

၂၅။ **အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကောန်ဖိုင် (ပထမတွဲ)** – ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော တရားရှုနည်း။

၂၆။ **တက္ကသိုလ် အဘိဓမ္မာ ပေါင်းချုပ်** – ဗုဒ္ဓဒဿန အဘိဓမ္မာကို အရှင်းဆုံး တင်ပြထားသည့် စာအုပ်။
စာသင်သားများအား အဘိဓမ္မာ အထောက်အကူပြု။

၂၇။ **The Essence of Buddha - Abhidhamma** – ဗုဒ္ဓ အဘိဓမ္မာကို အကောင်းဆုံး ရှင်းလင်းချက်။

၂၈။ **Good English** – အင်္ဂလိပ်စာကို တတ်အောင် တော်အောင် သင်ပြမယ့် စာအုပ်။ အလယ်တန်း၊ အထက်တန်း၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားလက်စွဲ။

၂၉။ **ယဉ်ကျေးလိမ္မာ ရင်သွေးကမ္ဘာ (အိတ်ဆောင်)** – မူ–လယ်–ထက် စာရိတ္တပညာ လက်စွဲ။

၃၀။ **တော်ကူးကျင့်စဉ်တရား (အိတ်ဆောင်)** – ဒုက္ခဝေဒနာကို ကျော်လွှား၍ ငြိမ်းအေးမှု ရယူနည်း။

၃၁။ **ဖားအောက်တောရ မိတ်ဆက် (အိတ်ဆောင်)** – သမာဓိ ပြည့်မီအောင် ထူထောင်၍ ပရမတ်တရားများကို မြင်အောင် ဝိပဿနာ ရှုနည်း။

၃၂။ **မြတ်ဗုဒ္ဓ (အိတ်ဆောင်)** – ဘုရားကို လေးစားကြည်ညိုလျှင် မုချ ကြီးပွားတိုးတက်မည်။

၃၃။ **အဘိဓမ္မာဟာရဇ္ဇဝုဂ္ဂ သပြေကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး** – သာသနာ့တံခွန် စံပြပုဂ္ဂိုလ်ထူး။

http://www.dhammadownload.com

၃၄။ သောက၊ ဒေါသ၊ အဏ္ဏ ဘ၀အစက်အခဲဟူသမျှ ကျော်လွှားအံ့– **How to Live without Fear and Worry (I).**

၃၄။ ပျော်ရွှင်အောင်မြင်သောနေထိုင်နည်း – **How to Live without Fear and Worry (II).**

၃၅။ ခေတ်အမြင်နှင့်သိမှတ်ဖွယ် ဗုဒ္ဓဘာသာအကျဉ်း – **Buddhism in Nutshell.**

၃၆။ အမြတ်ဆုံးပန်းတိုင် ကောနိုင်(ဒုတိယတွဲ)– ဗုဒ္ဓနည်းကျ မှန်ကန်တိကျသော ဝိပဿနာရှုနည်း။

၃၇။ ဗုဒ္ဓစကားတော် – **The Word of the Buddha.**

တရားကို ပေးလှူခြင်းသည် အမြတ်ဆုံးအလှူဖြစ်သည်။
တရားအရသာသည် အမွန်မြတ်ဆုံး အရသာ ဖြစ်သည်။
တရားနှင့် မွေ့လျော်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးမွေ့လျော်ခြင်းဖြစ်သည်။
တရားကို သိပြီး လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းဖြင့်
အမြတ်ဆုံး ချမ်းသာကို ရယူနိုင်ကြပါစေ။

မြမွန်ရတနာ စာပေဖြန့်ချိရေး
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၂၈၆၆၁၀

http://www.dhammadownload.com

ဘဝအမြင်မှန်ဖြင့်
ဘဝခရီးလမ်းကို လျှောက်လှမ်းပါမှ
ဘဝချမ်းသာအစစ်ကို ရရှိမည်

လိုရင်းအနှစ်တရား

ဗုဒ္ဓစကားတော်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

Nyāṇatiloka
The Word of the Buddha

ဗုဒ္ဓစကားတော်

- ဤလောက၌ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်ခြင်းသည် သတ္တဝါအများ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရရှိရေးအတွက်ဖြစ်၏။
- ဤလောက၌ ဗုဒ္ဓတရားတော် ပွင့်ထွန်းပေါ်ပေါက်လာခြင်းသည် သတ္တဝါအများ ချမ်းသာကြီးပွားရေးအတွက် ဖြစ်၏။
- ဘုရား-တရား-သံဃာကို သာလျှင် ဘေးရန်အန္တရာယ်အလုံးစုံမှ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်စေနိုင်၏။
- မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသော လိုရင်းအနှစ်တရားကို သိနားလည်ခြင်းသည် ဘဝအမြင်မှန်ကို ရရှိခြင်းဖြစ်၏။
- ဘဝအမြင်မှန်ဖြင့် ဘဝခရီးလမ်းကိုလျှောက်လှမ်းသွားပါမှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်ပြီး ဘဝချမ်းသာအစစ်ကို ရရှိလိမ့်မည်။
- သဗ္ဗရသံ ဓမ္မရသော ဇိနာတိ။
  အရသာအပေါင်းကို တရားအရသာက အောင်နိုင်၏။
- သဗ္ဗရတိံ ဓမ္မရတိ ဇိနာတိ။
  မွေ့လျော်မှုအပေါင်းကို တရားနှင့်မွေ့လျော်ခြင်းက အောင်နိုင်၏။
- သတ္တဝါမှန်သရွေ့ တရားတွေ့ ချမ်းမြေ့သာယာရှိပါစေ။
  ကျင့်ကြံသူမှန်သမျှ တရားရ ဘဝမြင့်မြတ်နိုင်ပါစေ။

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

The Word of the Buddha

design: mchmthitsa

http://www.dhammadownload.com