မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်ကြီး၏
ဟောစဉ်တရားတော်များ

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသီလတရားတော်

၆၃

SERMONS MINGUN TIPITAKADHARA SAYADAW THE THREE REFUGES AND THE FIVE PRECEPTS

ကီ=နီ စာအုပ်စာပေ၊ အနုပညာနှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်
ဓမ္မဒါန

၂၄၅၇၈

ဆရာတော်အရှင်ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ

၏

ဟောစဉ်တရားတော်များ

သရဏဂုံသုံးပါး

နှင့်

ငါးပါးသီလ တရားတော်

တိ=နိသာသနာပြုဥပဋ္ဌာက စာအုပ်စာပေ၊ အနုပညာနှင့်
မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်။
ဓမ္မဒါန

S E R M O N

Abhidhaja Mahā Raṭṭhaguru
Tipiṭakadhara Dhammabhaṇḍāgārika
Bhaddanta Vicittasarābhivaṃsa Mingun Sayadaw

ဘာသာပြန်သူ
ဦးဝင်းဖေ
အဖွဲ့ဝင်
မြန်မာစာအဖွဲ့

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

SERMON
on
The Three Refuges and the Five Precepts

(After the assembly pays homage and requests a boon, the *Sayadaw* grants the boon)

Right speech, right conduct, right livelihood being the virtue of the morality pile.

Right effort, right mindfulness, right concentration being the virtue of the concentration pile.

Right view, right aspiration being the virtue of the knowledge pile.

Momentary emancipation, emancipation by arresting, emancipation by destruction, emancipation by tranquilizing, emancipation by deliverance being the virtue of the emancipation pile.

The 19 retrospective knowledges being the virtue of emancipation by knowing and seeing.

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသီလ တရားတော်

(ပရိသတ်များ ကန်တော့ ဆုတောင်းပြီးနောက် ဆရာတော်၏ဆုပေး)

သမ္မာဝါစာ, သမ္မာကမ္မန္တ, သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်တည်းဟူသော **သီလက္ခန္ဓ** ကျေးဇူး၊

သမ္မာဝါယာမ, သမ္မာသတိ, သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်တည်းဟူသော **သမာဓိက္ခန္ဓ** ကျေးဇူး၊

သမ္မာဒိဋ္ဌိ, သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်တည်းဟူသော **ပညာက္ခန္ဓ** ကျေးဇူး၊

တဒင်္ဂ ဝိမုတ္တိ, ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ, သမုစ္ဆေဒဝိမုတ္တိ, ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိ ဝိမုတ္တိ, နိဿရဏဝိမုတ္တိ တည်းဟူသော **ဝိမုတ္တိက္ခန္ဓ** ကျေးဇူး၊

ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် တစ်ဆယ့်ကိုးတန်တည်းဟူသော **ဝိမုတ္တိဉာဏဒဿနဂုဏ်** ကျေးဇူးတို့ကြောင့်–

Buddha, Dhamma, Sangha are the subject and vessel of homage, adoration, honour and respect because of these virtues. For the preliminary meritorious act of goodwill, reverence, respect, adoration and worship of the *Buddha, Dhamma, Sangha* with raised hands and humbled pride, may you from today till the consciousness of *Nibbāna* be free in every rebirth of all evil harm and peril; may you practise charity, morality, concentration and knowledge in every rebirth as contained in the *Niḍhikaṇḍa Sutta,* and thus quickly realise *arahatta* Fruition and thereby attain the extinguishing of all suffering, *Nibbāna*, the Real.

[May we fully and completely realise the boon as granted by the Sayadaw]

Benevolent devotees, That there are four parts to the taking of the precepts, that our ancestral parents, elders and teachers had a noble purpose in laying down the precepts in *Pali*, that for the wise acceptance of the precepts, the assembly should repeat it in *Myanmar* has been

ရှိခိုးခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်း၊ အရိုအသေပြုခြင်းတို့၏ တည်ရာ ဝန္ဒနာမာနပူဇာသက္ကာရဘာဇန ဖြစ်တော်မူသော ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို သဒ္ဓါကြည်ညို ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြရသော ပဏာမကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့် ပစ္စက္ခဘဝ ယနေ့မှစ၍ နိဗ္ဗာန် မျက်မှောက်ပြုရသော စိတ္တက္ခဏ ကာလတိုင်အောင် အနိဋ္ဌဘေးဒဏ် ရန်မာန်ခပ်သိမ်း ဘဝတိုင်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းကြ၍ **ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ** ကျင့်ဖွယ်ရာလေးပါး နိမိကဏ္ဍာသုတ္တန်လာ တရားတို့ကို ဘဝ မခြား ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်ကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ပရမတ်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် လျင် မြန်သောစွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်လွယ်ကြသည် ဖြစ်စေ။

(ဆရာတော်ဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်း တစ်လုံးတစ်ဝ တည်း ပြည့်စုံရပါလို၏ဘုရား။)

ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ မိမိတို့ သီလဆောက်တည်တဲ့ ကိစ္စမှာ အပိုင်းလေးပိုင်းရှိကြောင်းနဲ့ လေးပိုင်းစလုံးမှာ ပါဠိဘာသာဖြင့် မူချပေးခဲ့ကြတဲ့ မိဘ ဘိုးဘွား အထက်လူကြီး ဆရာသမားရဲ့ မွန်မြတ်သော ရည်ရွယ် ချက်၊ ယနေ့ ပစ္စုပ္ပန် လောလောဆယ် ဉာဏသမ္ပယုတ် သီလ ခံယူမှု ဖြစ်ရန်အတွက် အမိမြန်မာဘာသာနဲ့ နောက်ကဆက်၍ ဆိုရန်အချက်တို့ကို ဘုန်းကြီး တရားပွဲ အကြိမ်တော်တော်များများ ပြောခဲ့ပြီ။

addressed many times by me in sermons.

This assembly knows those matters. To save time, what is known will not be repeated here. Instead, what is to be done will be done in sequence.

Asking for the precepts

Benevolent devotees, Let us first take the Refuges and request the precepts in *Pali* and *Myanmar.* Repeat after me.

(The assembly repeats after the Sayadaw)

Ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasilaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.

Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasilaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.

Tatiyampi ahaṃ bhante tisaraṇena saha pañcasilaṃ dhammam yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.

Reverend, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

ယခု တရားနာ ပရိသတ်သည် ထိုအချက်တွေကို သိပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ အချိန်မကုန်အောင် သိပြီးသားကို မပြောဘဲ မိမိတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စကိုသာ အစဉ်အတိုင်း ရှက်ဆောင်ကြရအောင်။

သီလတောင်း

ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသောသိက္ခာပုဒ် သီလများကို ပါဠိ–မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် တောင်းခံကြရအောင်၊ သူတော်ကောင်းတို့ လိုက်ဆိုကြ။

(ပရိသတ်အားလုံးက လိုက်ဆိုကြပါသည်။)

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စ သီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

အရှင်ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံသီလကို ပေးတော်မူပါကုန် အရှင်ဘုရား။

Reverend, for a second time, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

Reverend, for a third time, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

yaṃ ahaṃ vadāmi taṃ vadetha.

(āma bhante)

Adoration

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

(The assembly says it three times)

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy One, the All-Enlightened One.

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy One, the All-Enlightened One.

အရှင်တို့ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံသီလကို ပေးတော်မူပါကုန် အရှင်တို့ဘုရား။

အရှင်တို့ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သုံးကြိမ်မြောက်လည်း သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံသီလကို ပေးတော်မူပါကုန် အရှင်တို့ဘုရား။

ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ။

(အာမ ဘန္တေပါ အရှင်မြတ်ဘုရား။)

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(ပရိသတ်များက သုံးကြိမ်ညီညီ ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရှိသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy One, the All-Enlightened One.

Establishing the Three Refuges

Homage to the *Buddha* is accomplished. Let us now establish the Three Refuges in *Pali* and in *Myanmar*. Let us do so to generate great meritorious consciousness.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

(The assembly repeats after in unison)

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(The assembly repeats)

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi, tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi, tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

(The assembly repeats)

အကျွန်ုပ်သည် ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင် သမ္မာ သမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား ရိုသေ မြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း

ဘုရားရှိခိုးခြင်းကိစ္စ ပြီးပြီ၊ သရဏဂုံသုံးပါး ဆောက် တည်ခံယူခြင်းကိစ္စကို ပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရွက်ဆောင် ပြုလုပ်ကြရအောင်၊ သရဏဂုံ မဟာကုသိုလ် စိတ် စေတသိက် တွေဖြစ်အောင် ပါဠိဘာသာ မြန်မာဘာသာ နှစ်ဘာသာတို့ဖြင့် ရွက်ဆောင်ပြုလုပ်ကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(ပရိသတ်များ ညီညာစွာ လိုက်ဆိုကြသည်။)

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(လိုက်ဆိုကြသည်။)

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(လိုက်ဆိုကြသည်။)

I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

saraṇagamanaṃ paripuṇṇaṃ

(āma bhante)

အကျွန်ုပ်သည် မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် သုံးကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏၊ သိမှတ်ပါ၏။

သရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။

(အာမဘန္တေပါ ဘုရား။)

Establishing the five precepts

Let me now establish the five precepts in *Pali* and *Myanmar*. Let us generate five great meritorious consciousness in regard to the five precepts oh, benevolent devotees.

pāṇātipāta veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(It is repeated by the assembly)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from killing.

adinnādānā veramaiṇisikkhāpadaṃ samadiyami.

(It is repeated by the assembly)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from taking or stealing what the owner does not give.

kāmesu micchācarā veramaṇisikkhāpadaṃ samādiyāmi.

(This is repeated)

ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ခြင်း

ယခုအခါ ငါးပါးသော သိက္ခာပုဒ် သီလများကို ပါဠိ မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ဆောက်တည်ခံယူကြရအောင်။ ငါးပါးသော သီလအမည်တွင်တဲ့ သိက္ခာပုဒ် မဟာကုသိုလ် စိတ်စေတသိက် ငါးမျိုးဖြစ်အောင် ရှက်ဆောင်ကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏၊ ခံယူပါ၏၊ ကျင့်သုံးပါ၏။

အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် အရှင်မပေးအပ်သော သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏၊ ခံယူပါ၏၊ ကျင့်သုံးပါ၏။

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from sexual misconduct.

musavada veramanisikkhapadam samadiyami.

(This is repeated)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from falsehood.

sura-meraya-majja-pamadatthana veramani sikkhāpadam samadiyami.

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from the state of indolence caused by intoxication with alcoholic drinks and liquor.

tisaranena saha pancasilam sādhukam katva appamadena sampadetha.

(ama bhante)

အကျွန်ုပ်သည် ဝတ္ထုကာမ အဂမနီယ ခေါ်ဆို မဖောက်ပြား မလားရောက်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌ ဖောက်ဖောက်ပြားပြား ကျင့်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏၊ ခံယူပါ၏၊ ကျင့်သုံးပါ၏။

မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် လိမ်လည် လှည့်ဖြား မုသားစကားပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏၊ ခံယူပါ၏၊ ကျင့်သုံးပါ၏။

သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် ယစ်မူးကြောင်း မေ့လျော့ကြောင်း ဖြစ်သော သေရည်အရက်ကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏၊ ခံယူပါ၏၊ ကျင့်သုံးပါ၏။

တိသရဏေန သဟ ပဉ္စင်္ဂသီလံ သာဓုကံ ကတွာ အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

(အာမ ဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား။)

Methods of concentration, contemplation of loving-kindness

Benevolent devotees, the four elements in brief which you should practise according to the *Nidhikanda Sutta* are charity, morality, concentration and knowledge. Out of these four, you have successfully acquired and accumulated charity and morality. Now let us accumulate the third continuing property of concentration contemplation.

If you observe the world with the Buddhist eyes of loving-kindness and compassion it is occasion for much anxiety and pity. So, instead of looking on the blazing fires of greed and anger let us pour the cool waters of contemplative boundless loving-kindness. And by so pouring the cool waters of loving-kindness and developing concentration, let us acquire and accumulate the third continuing property.

Today, let us develop the method of suffusing all directions with loving-kindness as contained in the *Patisambhidāmagga* and the eleven methods of loving-kindness according to M[illegible]-sutta, by comprehending all beings

သမာဓိဘာဝနာ မေတ္တာပွားနည်းများ

ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ မိမိတို့သည် ကျင့်သုံးရမယ့် တရား၊ အချုပ်အားဖြင့် နိဓိကဏ္ဍ သုတ္တန်က ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ် လေးမျိုးပဲရှိတယ်။ ယင်းလေးမျိုးတို့တွင် ယနေ့ မိမိတို့သည် ဒါနနဲ့သီလ အောင်အောင်မြင်မြင် ဆည်းပူးစုဆောင်းမိကြပြီ။ ယခု **သမာဓိဘာဝနာကောင်းမှု** တတိယ အနုဂါမိကဥစ္စာကို စုဆောင်းကြရအောင်။

ကမ္ဘာကြီးကို ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် အလွန်စိုးရိမ်စရာ အလွန်သနားစရာ ကောင်းနေပါသည်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာကြီးမှာ လောဘမီး တဟုန်းဟုန်း၊ ဒေါသမီး တဟုန်းဟုန်း တောက်နေကြတာ တို့လက်ပိုက်မကြည့်ဘဲနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ အပ္ပမညာကမ္မဋ္ဌာန်း မေတ္တာရေချမ်းကို သွန်းဖျန်းကြရအောင်၊ မေတ္တာရေချမ်း သွန်းဖျန်း၍ သမာဓိကောင်းမှု တတိယ အနုဂါမိကဥစ္စာကို ကောင်းစွာသိမ်းဆည်းစုဆောင်းကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ဒီကနေ့တော့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်က လာတဲ့အတိုင်း ဒိသာဖရဏမေတ္တာရော၊ မေတ္တသုတ်က လာတဲ့အတိုင်း သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာတစ်ပါး၊ ဒုကမေတ္တာလေးပါး၊ တိကမေတ္တာသုံးပါး၊ အဟိတဒုက္ခာနာဂမပတ္ထနာ မေတ္တာ သုံးပါးအားဖြင့် တစ်ဆယ့်

collectively, four methods of loving-kindness of two categories, three methods of loving-kindness of three categories and three methods of loving-kindness which wishes to remove the cause of profitless suffering.

Benevolent devotees, Let us first develop the loving-kindness which suffuses the ten directions. Put your mind into the words of loving-kindness which you repeat after me.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the eastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the western infinite universe. May their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northern infinite universe. May all their hearts be tranquil

တစ်ပါး၊ တစ်ဆယ့်တစ်နည်းသော မေတ္တာဘာဝနာကိုလည်း ကောင်း ပွားကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ရှေးဦးစွာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာမေတ္တာဖြန့်တဲ့ ဒိသာဖရဏာ မေတ္တာကို အလျင်ပွားရအောင်၊ မိမိတို့ဆိုတဲ့ မေတ္တာပို့စကားထဲမှာ စိတ်ကို စူးစိုက်ထား၊ အားလုံးလိုက်ဆို ပွားများကြပါ သူတော်ကောင်းတို့။

(အားလုံးလိုက်ဆိုကြသည်။)

အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southeastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northwestern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northeastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southwestern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တသတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the infra-human beings and numberless beings in the nether infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless *devā* and *brahmā* in the upper infinite universe. May all their hearts be tranquil.

This is called loving-kindness which suffuses all directions. It is the method taught in the *Pali Patisambhidamagga.* Let us now repeat twice each method of developing loving-kindness as taught in the *Metta Sutta* and so rain loving-kindness on the whole world.

1. May all beings always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

   Repeat.

2. May all beings who fear and do not fear always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

   Repeat.

အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြဝဠာ...အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ စကြဝဠာ...အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း...ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အဲဒါ ဒိသာဖရဏမေတ္တာလို့ခေါ်တယ်။ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဟောတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ယခု မေတ္တသုတ်မှာ ဟောတဲ့ မေတ္တာပွားနည်း တစ်နည်း တစ်နည်းလျှင် နှစ်ခေါက် နှစ်ခေါက်ပွား၍ ကမ္ဘာကြီးအား မေတ္တာဘာဝနာမိုးတို့ ရွာဖြိုးကြရအောင် လိုက်ဆိုကြ။

၁။ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။

၂။ ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာသတ္တဝါ
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။

3. May all beings seen and not seen always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

   Repeat.

4. May all beings far and near always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

   Repeat.

5. May all beings who have ended and not ended rebirth always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

   Repeat.

6. May all beings long, short or middling always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

   Repeat.

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၃။ မြင်အပ်မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
မြင်အပ်မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၄။ ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၆။ ရှည် တို အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။

7. May all beings big, small or middling always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

   Repeat.

8. May all beings fat, thin or middling always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

   Repeat.

9. May people be free of deceiving each other.

   Repeat.

10. May people be free of contempt for each other.

    Repeat.

11. May people be free of desiring suffering for each other.

    Repeat.

ရှည် တို အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၇။ ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၈။ ဆူ ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
ဆူ ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်
မြဲပါစေ...။
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
၉။ လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
လူအချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၀။ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။
ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ။

Those are the eleven methods of developing loving-kindness contained in the *Metta Sutta*. By developing each method twice we have now poured the waters of loving-kindness which can cause the extinguishing of the fires of greed and anger in the world. We have acquired and collected the continuing property of good concentration through contemplation of loving-kindness, oh, good people.

Developing insight-knowledge

(vipassanā-paññā)

Let us now acquire and accumulate well the fourth continuing property of knowledge. To do that, let us develop the six groups of five elements each of *vipassanā* as contained in the *Cula Rāhulovada Sutta* much appreciated by our benefactor *Masoeyein Sayadaw* at this auspicious ceremony celebrating his centennial.

The vipassana of six groups of five elements each

Let us honour the *Sayadaw* with the practise of *dhamma-vipassanā*.

There are six groupe of five elements each.

အဲဒါ မေတ္တာဘာဝနာ မေတ္တာသုတ္တန်ကလာတဲ့အတိုင်း မေတ္တာဘာဝနာ တစ်ဆယ့်တစ်နည်း။ တစ်နည်း တစ်နည်းလျှင် နှစ်ကြိမ်ပွား၍ ကမ္ဘာ့လောဘမီး ဒေါသမီးငြိမ်းကြောင်း မေတ္တာရေချမ်း ဖျန်း၍ပြီးကြပြီ၊ မေတ္တာဘာဝနာ သမာဓိကောင်းမှု အနုဂါမိကဥစ္စာကို ကောင်းစွာ သိုမှီး သိမ်းဆည်း စုဆောင်းပြီး ကြပြီ သူတော်ကောင်းတို့။

ဝိပဿနာပညာ ပွားခြင်း

ရှေ့ ပညာတည်းဟူသော စတုတ္ထအနုဂါမိကဥစ္စာကို ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်း စုဆောင်းကြရအောင်။ ယင်းပညာ အနုဂါမိကဥစ္စာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများအားထုတ်ရာ၌ ကျေးရူးရှင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနှစ်တစ်ရာပြည့် အထိမ်းအမှတ် ဂုဏပူဇာ ဉာဏ်မင်္ဂလာပွဲသဘင်တွင် ကျေးရူးရှင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အလွန်နှစ်သက်တော်မူတဲ့ ရှင်ဥရာဟု လောဝါသုတ္တန်ကလာသော ဆပဋ္ဌက ဓမ္မဝိပဿနာ ပွားရအောင်။

ဆပဋ္ဌက ဓမ္မဝိပဿနာ

ဆရာတော်ကြီးနှစ်သက်သော ဆပဋ္ဌက ဓမ္မဝိပဿနာဖြင့် ဆရာတော်ကြီးအား ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ကြရအောင်၊

The first group consists of eye, form, eye-consciousness, eye contact and mental elements caused by eye contact. Thus, the first group consists of its organ, its sense object, its consciousness, its contact and the mental elements which arise out of contact, in a collection of five elements.

Likewise, ear, sound, ear consciousness, ear contact and mental element caused by ear contact are in one group.

Likewise, nose, smell, nose consciousness, nose contact and mental elements which arise out of nose contact are one group of five.

Tongue, taste, tongue consciousness, tongue contact and mental elements caused by tongue contact are called the tongue group of five.

Body, touch, body consciousness, body contact and mental elements caused by body contact are called the body group of five.

Mind, phenomena, mind consciousness, mind contact and mental elements caused by mind contact are called the mind group of five.

ဆပဥ္စကဆိုတာ ပါဠိစကား ဆက=ခြောက်ပါးသော။ ပဥ္စက= တရားငါးပါးအစု။ ငါးပါးအစု ခြောက်မျိုးပေါ့။

ပထမငါးပါးအစုက စက္ခု၊ ရူပ၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊ စက္ခု သမ္ဖဿ၊ စက္ခုသမ္ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလို့ သူ့ဒွါရ သူ့အာရုံ သူ့ဝိညာဏ် သူ့ဖဿ သူ့ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီငါးပါး တစ်စု။

ထို့အတူ သောတ၊ သဒ္ဒ၊ သောတဝိညာဏ်၊ သောတ သမ္ဖဿ၊ သောတသမ္ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလို့ အဲဒါကတစ်စု။

ဃာန၊ ဂန္ဓ၊ ဃာနဝိညာဏ်၊ ဃာနသမ္ဖဿ၊ ဃာန သမ္ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ ပဥ္စကတစ်စု။

ဇိဝှာ၊ ရသ၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာသမ္ဖဿ၊ ဇိဝှာသမ္ဖဿ ပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒါက ဇိဝှာပဥ္စကခေါ်တယ်။

ကာယ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ၊ ကာယဝိညာဏ်၊ ကာယသမ္ဖဿ၊ ကာယသမ္ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ သူ့ကို ကာယပဥ္စကလို့ ခေါ်တယ်။

မနော၊ ဓမ္မ၊ မနောဝိညာဏ်၊ မနောသမ္ဖဿ၊ မနော သမ္ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလို့ အဲဒါ မနောပဥ္စကခေါ်တယ်။

1. The eye group of five is constituted of the sensitive element of the eye, various colours which make up the form, eye consciousness which sees the form, eye contact which arises along with eye consciousness, and the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which are caused by eye contact. These five elements are called the eye group of five.

2. Likewise, the sensitive element of the ear, sounds, ear consciousness, ear contact and the four mental elements which arise by ear contact are called the ear group of five.

3. The sensitive element of the nose, smells which come in contact with the sensitive element of the nose, nose consciousness which arises out of these two, nose contact which accompanies nose consciousness and the four mental elements which arise out of nose contact. Speaking according to *Abhidhamma,* all mental processes which take place at the nose door are comprehended. In Pali, this is *ghānapañcaka.* It is the group of five at the nose element.

၁။ **စက္ခုပဉ္စက**=ဆိုတာ မျက်စိအကြည်ရယ်၊ သူ့မှာ လာပြီးတော့ ထင်လာတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရူပါရုံရယ်၊ အဲဒီရူပါရုံကို မြင်တဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ရယ်၊ ဒီစက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ မျက်စိအတွေ့ရယ်၊ ယင်းမျက်စိအတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်တဲ့နောက်နောက်သော ဝေဒနာ သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရယ်၊ ဤငါးပါးကို စက္ခုပဉ္စကလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အဘိဓမ္မာသမား အဘိဓမ္မာတရားကို လေ့လာသောပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ကြည့်ရင် ဒွါရ၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာဆိုရင် တစ်ခါတည်း စက္ခုဒွါရဆိုင်ရာ ရှုဖွယ်တရားတွေဟာ အကုန် ကုန်သွားတယ်နော်။

၂။ ထို့အတူပဲ နားအကြည်၊ သူ့မှာထင်တဲ့ အသံမျိုးစုံ သဒ္ဒါရုံ၊ ပြီးတော့ ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်၊ သောတသမ္ဖဿ နားအတွေ့၊ နားအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ သူ့ကို **သောတပဉ္စက** လို့ခေါ်တယ်။

၃။ နှာခေါင်းအကြည် ဃာန၊ ထိုနှာခေါင်းအကြည်၌ ခိုက်လာ တိုက်လာသောအနံ့မျိုးစုံ ဂန္ဓာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလို့ဖြစ်လာတဲ့ ဃာနဝိညာဏ် အနံ့စိတ်၊ ယင်းစိတ်နဲ့ တွဲဖက်ဖြစ်တဲ့ နှာခေါင်းအတွေ့၊ ယင်းနှာခေါင်းအတွေ့ ဃာနသမ္ဖဿကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ အဘိဓမ္မာသဘော ပြောရင် ဆိုင်ရာ ဃာနဒွါရဝီထိများနဲ့တကွ နောက်က ဆက်၍ ဆက်၍ ဖြစ်တဲ့ အနုဗန္ဓကဝီထိများ အကုန်ပါသွားတာပဲ။ ပဉ္စကတစ်ပါး၊ သူ့ကို **ဃာနပဉ္စက** လို့ ပါဠိလိုခေါ်တယ်။ ဗမာလိုဆိုရင် နှာခေါင်းအကြည်လျှင် ငါးခုမြောက်ရှိတဲ့ တရားအစု လို့ ဆိုလိုတယ်။

4. The tongue group of five consists of the sensitive element of the tongue, tastes which come in contact with the sensitive element of the tongue, tongue consciousness which arises out of these two. When something delicious is contacted by the tongue you say you touch the taste. When something not delicious is contacted by the tongue you say you do not touch the taste. In fact, the taste is contacted, that's why the grimace but because you don't like it you say it is not touched. The four mental elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which are contained in the mental processes which arise out of tongue contact. These together are called the tongue group of five.

5. The sensitive element of the body, the various objects which come in touch with the sensitive element of the body, body consciousness which arises out of these two, body contact which depends upon the body, the four mental elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arises out of the body contact are called the body group of five.

၄။ **ဓိဟ္ဝါပဉ္စက**=ဇိဝှါပသာဒ လျှာအကြည်ရယ်၊ သူ့မှာထင်လာတဲ့ အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံရယ်၊ ဒီနှစ်ပါးကို စွဲ၍ဖြစ်တဲ့ စားတဲ့စိတ် လျက်တဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ ဇိဝှါဝိညာဏ်၊ လျှာမှာစွဲတည်မှီပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏ်ပေါ့။ ပြီးတော့ လျှာအတွေ့၊ လျှာထဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာ်တွေ့တော့ အမယ်လေး ဒီအစာလျှာထဲတွေ့လိုက်တာ ပြော။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အနိဋ္ဌရသတွေ့တော့ကွာ မတွေ့ပါဘူးပြောတယ်။ ဒါဘယ်ဟုတ်မလဲနော်၊ ဟင်း-တွေ့လိုက်တာမှ ရှုံ့မဲ့လို့။ ဒါပေမယ့် စိတ်ကမကြိုက်တော့မတွေ့ပါဘူး။ ဒီအရသာ ဒီအစာ ဒီလိုပြောကြပါတယ်။ ဒါ အနိဋ္ဌရသာရုံမို့လို့တွေ့တာက တစ်ခါတည်း၊ ရှုံ့သွား မဲ့သွားအောင်တွေ့တာ၊ မကြိုက်လို့ မတွေ့ပါဘူးပြောတာ တစ်ပိုင်း။ ထိုလျှာအတွေ့ကိုအကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့နောက်နောက် ဝီထိစိတ်အစဉ်မှာပါတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ သူ့ကို ဇိဝှါပဉ္စကလို့ ခေါ်ပါတယ်။

၅။ **ကာယပသာဒ**=ကိုယ်အကြည်၊ သူ့မှာထင်တဲ့ အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဒီနှစ်ပါးကို စွဲ၍ဖြစ်တဲ့ တွေ့ထိတဲ့စိတ် ကာယ ဝိညာဏ်၊ ထိုကာယမှာ မှီတဲ့အတွေ့ ကာယသမ္ဖဿ၊ ယင်း ကာယသမ္ဖဿကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ခေါ်သော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ ဤတရားငါးခု ကို **ကာယပဉ္စက** လို့ခေါ်တယ်။

6. The sensitive mind-element called the *bhavaṅga,* phenomena which appear at the *bhavanga,* mind consciousness which arises out of these two, mind contact which accompanies the mind consciousness, the four mental elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arises out of mind contact are called the mind group of five.

From the point of view of *Abhidhamma,* all the sense objects have been comprehended here. The six groups of five are not to be sought in trees or in forests. They can be found at all times within the body. All the groups of five do not arise simultaneously but can be found in the processes of mind according to occasion.

After seeing those six groups of five, the impermanence, suffering and non-soul reality of phenomena must be contemplated. If each factor is contemplated there will be 30 statements. If the five relevant factors are grouped together six statements will suffice. So we will recite the statements six times in middling length The eye group of five will now be contemplated.

၆။ ထို့အတူ ဘဝင်စိတ်ခေါ်တဲ့ မနောဒွါရ မနော အကြည်၊ ထိုမနောအကြည်မှာ လာရောက်ထင်တဲ့ ရုပ် နာမ်မျိုး စုံ ဓမ္မာရုံ၊ ဒီဒွါရအာရုံနှစ်ပါး အစွဲပြုဖြစ်တဲ့ မနောဝိညာဏ်စိတ်၊ ဒီမနောဝိညာဏ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ မနောသမ္ဖဿ စိတ် အတွေ့၊ ယင်း မနောသမ္ဖဿကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ နောက် နောက်သောစိတ်၊ စေတသိက်ခေါ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရား အစု၊ ဒီတရားအစုကို **မနောပဥ္စက** လို့ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီအဘိဓမ္မာမျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် အရှုခံတရား တွေဟာ အားလုံး အားရလောက်အောင်စုံပါတယ်။ ယခုပြောတဲ့ ဆပဥ္စက အရှုခံတရားဆိုတာ သစ်ပင်မှာရှာဖို့ တောတောင်မှာ ရှာဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်မရွေး မိမိကိုယ်ထဲမှာ ရှာဖို့ဖြစ်ပါ တယ်။ ရှာရင် ဒီတရားတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ အေး...တစ်ပြိုင်နက် တော့ ဒီပဥ္စကခြောက်ပါး ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ဒီ သူဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ သူကြည့်လိုက်ရှိရင် သန္တတိပစ္စုပ္ပန်အနေနဲ့ အေး...မြင်ဖြစ် ပါတယ်။

အဲဒီလို တရားသားငါးပါး ခြောက်နည်းမြင်ပြီးတော့မှ ထိုပရမတ္ထတရားသားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဖြစ်ပုံကို ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံးထားရပါ့မယ်။ တရား တစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီ ဆင်ခြင်လျှင် အခေါက်သုံးဆယ် ဆိုရလိမ့်မယ်။ ပဥ္စကငါးပါး ပေါင်း၍ ပေါင်း၍ဆိုရင် ခြောက်ခေါက်နဲ့ပြီးပါတယ်။ အေး...ဒါ ကြောင့် ခြောက်ခေါက်နဲ့ပြီးတဲ့ မကျဉ်းမကျယ် အလယ်အလတ် ဆိုရမည်ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ခုပဥ္စကတရားတွေ အာရုံကို ရှေးဦးစွာ ပလ္လင်ခံလိုက်ရင်...။

Doctrinal verses for contemplation

The sensitive element in the eye, the various visual objects which constitute forms, consciousness which is dependent upon the eye; contact which is dependent upon the eye; the four elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arise out of eye contact.

This is the elaboration for visual phenomena.

There should be similar elaborations for the other groups of five.

The sensitive element in the ear; the various aural objects which constitute sounds; consciousness which is dependent upon the ear (hearing consciousness); contact which is dependent upon the ear; the four elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arise out of ear contact.

This is the elaboration of the ear group of five. You are smart people and will come to grasp the elaborations for other groups of five as you go on.

ပွားများပုံ ဓမ္မလင်္ကာများ

မျက်စိတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ အဆင်းတွင်မည်၊ ရုပ် ထို၅ါ လည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မှီ ဝိညာဏ်သည် လည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မှီ အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊ မျက်စိအတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊ ဓေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊ ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း။

ဒီလိုအရှုခံတရားကို ခင်းပေးရပ့ါမယ်။ ထို့အတူ ကျန်တဲ့ ပဉ္စကငါးပါးမှာလည်းပဲ သူ့ပဉ္စကနဲ့သူ့အလိုက် နားဟုတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်သည်လည်းကောင်း၊ အသံတွင်မည် ရုပ် ထို၅ါ လည်းကောင်း၊ နားထဲ၌စွဲမှီ၊ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း (ကြားတဲ့ စိတ်ပေါ့။) နားထဲ၌စွဲမှီ အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊ (ဒီအသံ လေးနှယ်ကွာ နားထဲတွေ့လိုက်တာလို့ ပြောယူရတဲ့ဖဿ၊) နား၌အတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊ ဝေဒနာနှင့်၊ သညာသင်္ခါရ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊ ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း။

ဒီလို ပလ္လင်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ...သောတဉ္စက။ ဤမျှလောက်ပြောရင် အင်မတန် အသိဉာဏ်အကင်းပါးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ၊ ကျန်တဲ့ ပဉ္စကလေးပါးလည်းပဲ ဆိုရင်းဆိုရင်း သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီတရားငါးပါး ငါးပါး ပလ္လင်ခံပြီးမှ-

This elaboration should be followed.

Without enduring for long (they) rise for a moment and are gone.

This is the preliminary knowledge for the characteristic of impermanence.

There is much suffering and ceaseless torment by arising and ceasing.

This is the preliminary knowledge for the investigative penetration of the characteristic of suffering.

It is without immutability, indissolubility or substance. (In the five groups there is nothing which has immutable substance, permanent substance, indissoluble substance).

If you observe with the eye of knowledge, (If you observe closely each and every group of five beginning with the eye group of five), its nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true.

The eye group is truly impermanent, suffering and non-soul.

မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ထသဲ၊ ခဏဖြစ်လျက်၊ ခဏ ပျက်၏။

အနိစ္စလက္ခဏာပေါ်အောင် ရှေ့ပြေးဉာဏ်။

ဖြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တစ်ရံမစဲ၊ လွန် ဆင်းရဲ၏။

ဒုက္ခလက္ခဏာ အသိဉာဏ် တီရဏပရိညာ ပေါ်အောင် ရှေ့ပြေးဉာဏ်။

ခိုင်မြဲကျောမာ၊ နှစ်မပါဘူး (ခိုင်မာတဲ့အနှစ် မြဲတဲ့အနှစ် မာကျောတဲ့အနှစ် တစ်စက်ကမှမပါဘူး ဒီ–ငါးခုစလုံး) ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုလျှင် (သို့ရကား ထိုစက္ခုကတရား၊ ပဥ္စကတရားတိုင်း တရားတိုင်းမှာ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့ စေ့စေ့ငုငု ကြည့်လျှင်ဖြင့်) ပညာစက္ခု၊ မျှော်ထောက်ရှုလျှင်၊ သူ့သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ မှန်လှစွာ၏။

ဒီစက္ခုပဥ္စကရဲ့သဘောသည် အနိစ္စ ကေန်မှန်လှ၊ ဒုက္ခ ကေန်မှန်လှ၊ အနတ္တ ကေန်မှန်လှ၏။

၂၃၅၇၇

It is not at all I, mine, my soul. (It is not I, not mine, not my soul. I, mine, my soul are not at all the eye group of five).

If it is not these, what is it? It is nothing but phenomena.

It is just physical phenomena, mental phenomena which observe their own law. It is a method of seeing that it is not men nor women nor mine nor I nor my soul.

If craving, conceit, wrong belief are seen as impermanent, suffering, non-soul for once then craving, conceit, wrong belief are removed for that moment. If seen as not I, not mine, not my soul, then craving, conceit and wrong belief are removed once, and from moment to moment for that moment.

With maturity comes arresting; with maturity and force of arresting comes the total eradication. In order to reach that step of cradication, one must go step by step from momentary removal.

ငါ **ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ မဟုတ်ကြသည်** (ငါလည်းမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာလည်းမဟုတ်၊ ငါ့လိပ်ပြာလည်းမဟုတ်၊ ဒီငါသည် ငါ့ဥစ္စာသည် ငါ့လိပ်ပြာသည် **ဘာတစ်ခုမှ** စက္ခုပြဋ္ဌက မဟုတ်ဘူး။) မဟုတ်ရင် ဘာတွေလဲဆိုတော့ **ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြသည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။**

သူ့သဘော သူဆောင်တဲ့ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ ရုပ်တရား နာမ်တရား သက်သက်သာလျှင်ဖြစ်တယ်။ ငါ သူတစ်ပါး **ယောကျ်ား** မိန်းမ ငါ့ဥစ္စာ ငါ ငါ့လိပ်ပြာ ဘာမှမဟုတ်ဘူးပေ့ါ လို့ ရှုတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အေး...တစ်ခေါက်တစ်ခေါက် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိကို အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ရှုလိုက်ရင် တစ်ကြိမ် ပယ်သတ်ရတယ်။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာမဟုတ်ဘူးလို့ရှုလိုက်ရင် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိကို တစ်ကြိမ်ပယ်သတ်တယ်။ **နှစ်ကြိမ်** နှစ်ကြိမ်ပယ်သတ်ပြီးသားဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ တဒင်္ဂပယ်ပေါ့။

အေး...ရင့်ကျက်အားသန်လာတော့ ဝိက္ခမ္ဘန အပယ်၊ ဝိက္ခမ္ဘန အပယ် ရင့်ကျက်အားသန်လာမှ သမုစ္ဆေဒပဟာန် အမြစ်ပြတ်ပယ်တဲ့အခြေကို ရောက်မယ်။ ထိုသမုစ္ဆေဒပဟာန် ရောက်အောင် တဒင်္ဂပဟာန်ကနေပြီးတော့ ဆင့်ကဲ ဆင့်ကဲ ဒီလို တက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။

Let us now develop the meditation. Start from the eye group of five.

The sensitive element of eye, the physical objects of vision, eye-consciousness which is dependent upon the eye, eye contact which is dependent upon the eye, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of eye contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the ear, the physical objects of sound, ear-consciousness which is dependent upon the ear, ear contact which is dependent upon the ear, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of eye contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless tor-

ယခု ပွားများကြစို့၊ စက္ခုပဉ္စက က စပြီးတော့ လိုက်ဆိုကြ။

မျက်စိတွင်မည် (လိုက်ဆိုကြသည်။) ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ မျက်စိဒွါမှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊ မျက်စိဒွါမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ မျက်စိအတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့ များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည်လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အသံ တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ နားဒွါစွဲမှီ ဝိညာဏ်သည် လည်းကောင်း၊ နားဒွါစွဲမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ နားဒွါ အတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏဖြစ်လျက်

ment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the nose, the physical objects of smell, nose consciousness which is dependent upon the nose, nose contact which is dependent upon the nose, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of eye contact do not last for long but arise momentarily and cease, cause much suffering through ceaseless arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

(Here insert a digression on *Burmese* poetics concerning the selection of rhymes according to orthography).

ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခ မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

နှာခေါင်းတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အနံ့တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၌မှီ ဝိညာဏ်သည် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၌မှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

The sensitive element of the tongue the physical objects of taste, tongue consciousness which is dependent upon the tongue, tongue contacts which is dependent upon the tongue, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of tongue contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the body the physical object of touch, body consciousness which is dependent upon the body contact which is dependent upon the body, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of body contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not I, mine or my soul but only phenomena.

လျှာဟုတွင်မည့် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အရသာတွင်မည့် ရုပ်ထိုက်ဤလည်းကောင်း၊ လျှာ၌စွဲမှီ ဝိညာဏ် သည်လည်းကောင်း၊ လျှာ၌စွဲမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ လျှာ၌အတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

ကိုယ်ဟုတွင်မည့် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အတွေ့တွင်မည့် ရုပ်ထိုက်ဤလည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌စွဲမှီ ဝိညာဏ် သည်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌စွဲမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌အတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

The sensitive element of the mind, physical and mental phenomena, mind consciousness which is dependent upon the mind, mind contact which is dependent upon the mind, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of mind contact do not last for long but arise momentarily and cease and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility and substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

Now you who are younger brothers and younger sisters of *Shin Rāhulā* have acquired and collected and accumulated the continuing properties of merit through meditation on the six groups of five which supported *Shin Rāhulā* in attaining the Fruition of *arahatta.* The meritorious acts of charity, abstinence, concentration and knowledge by which you have collected and stored constitute a practice which is appropriate to the attainment of the highest stage of practice of the *Dhamma* which is Way, Fruition and *Nibbāna.*

မနောတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ ဓမ္မတွင်မည် ရုပ်နာမ်သည်လည်းကောင်း၊ မနောတွင်မည် ဝိညာဏ် သည်လည်းကောင်း၊ မနောဒွ္ဓါရ် အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊ မနောအတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှမဟုတ်ကြ သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

အဲဒါ အရှင်ရာဟုလာ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်ရရောက်တော့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ ဆပဥ္စက ဓမ္မဝိပဿနာဖြင့် ရှင်ရာဟုလာရဲ့ညီတွေ၊ ရှင်ရာဟုလာရဲ့နှမတွေသည် ပညာတည်းဟူသော စတုတ္ထ အနုဂါမိကဥစ္စာ ကောင်းစွာသိုမှီး သိမ်းဆည်းစုဆောင်းမိကြပြီ။ မိမိတို့ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းအပ်သော ဤဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ ကောင်းမှုလေးပါးသည် ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တည်းဟူသော လောကုတ္တရာတရားကိုရဖို့ရန် လျော်ကန် သင့်မြတ်သော အကျင့်ပဋိပတ်ဖြစ်ပါတယ်။

Devotional aspiration and sermon conclusion

Let us now honour our benefactor the Venerable *Masoyein Sayadaw* with the *Dhamma* practice, virtuous people, and do not forget to ask for a boon.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā theraṃ pujemi.

I honour the late *Venerable Masoyein Sayauaw* with this charity, abstention, concentration and knowledge which constitute the practice appropriate to the attainment of the nine supramundane elements.

Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā jāti jarā maraṇamhā parimuccissāma.

May We, who today practise charity, abstinence, concentration and knowledge which are appropriate to the acquisition of the nine supramundane elements thereby attain the Fruition of *arahatta* and escape the multiple suffering of birth, aging and death.

ပူဇနိယ ပတ္ထနာ တရားနိဂုံး

အဲဒီ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ်ဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာတော် ဘုရားကြီးအား ဓမ္မပူဇာ ပူဇော်ကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့၊ ဆုလည်း တောင်းရအောင်နော်။

ဣမာယ (လိုက်ဆိုကြသည်။) ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ထေရံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ=လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအားရဖို့ရန် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ဤဒါန ဤသီလ ဤသမာဓိ ဤပညာ အကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့်။ အဟံ=အကျွန်ုပ်သည်။ ထေရံ=ဘဝနတ်ထံ စံဝင်ရွှော်မူပြီးသော ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ် ဆရာတော်မြတ်ကြီးကို။ ပူဇေမိ=သဒ္ဓါကော်ရော် ဓမ္မပူဇာဖြင့် ပူဇော်ပါ၏။

ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဇာတိဇရာမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမ။

မယံ=အကျွန်ုပ်တို့သည်။ ဣမာယ ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ္တိယာ=ဤယနေ့ ဆည်းပူးအပ်သော လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးအား ရဖို့ရန် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ဤဒါန ဤသီလ ဤသမာဓိ ဤပညာ လေးဖြာသော ဓမ္မာနုဓမ္မ အကျင့်ပဋိပတ် ကြောင့်။ ဇာတိ ဇရာ မရဏမှာ= ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း၊ အိုမင်းရခြင်း၊ သေဆုံးရခြင်းဒုက္ခခပင်းမှ။ ပရိမုစ္စိဿာမ=အရဟတ္တ ဖိုလ်ပေါက် လွတ်မြောက်သည့်ကိုယ် ဖြစ်ရပါလိုကုန်၏။

At the centennial celebrations of our benefactor, the *Venerable Masoyein Sayadaw,* honouring him with the good volition and meritorious act of establishing the Refuges and the abstinences together with the good volition and meritorious act of listening to the sermon on the four meritorious performances of charity, abstinence, concentration and knowledge, we have also performed the good volition and meritorious act of offering robes and other requisites to the venerable monks headed by the *Sangha Raja;* we have performed the good volition and meritorious act of establishing the Refuges and the abstinences; we have gathered the continuing property of developing concentration through the contemplation of loving-kindness; we have gathered the continuing property of developing *vipassanā* knowledge through contemplation of the impermanence, suffering and non-soul of name-and-form by means of the six groups of five. By this fourfold practice of the *Dhamma* may the presiding monk and the assembly quickly and directly attain the Fruition of arahatta and pass into *Nibbāna.* And in the final life, may we pass into *anupadānibbāna* where by

ပူဇော်လည်းပြီးပြီ။ ဆုလည်းပဲ လိုရင်းတောင်းပြီးပြီ။ တရားနိဂုံး အဆုံးသတ်ကြစို့။

ဤသို့လျှင် ကျေးဇူးရှင် သခင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ရာပြည့်အထိမ်းအမှတ် ဂုဏပူဇာမင်္ဂလာသဘင်၌ သရဏဂုံ သီလတို့ကို ဆောက်တည်ရခြင်း သီလကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ ကောင်းမှုလေးပါးနှင့်စပ်သော တရား နာကြားရခြင်း ဓမ္မဿဝန ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ အထူးထူးသော ပူဇာဒါနတို့ဖြင့် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အားလည်းကောင်း၊ သက်တော်ထင်ရှား ရှိတော်မူကြတဲ့ သံဃရာဇာ မဟာထေရ်မြတ်ကြီးအမှူးပြုသော သံဃာတော်အရှင် မြတ်တို့အားလည်းကောင်း သင်္ကန်းစသော ဒါနဝတ္ထုတို့ဖြင့် လေးမြတ်ကော်ရော် ပူဇော်အပ်သော ဒါနကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ သရဏဂုံသီလတို့ကို ပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ဆောက်တည်ရခြင်း သီလမယ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ မေတ္တာ ဘာဝနာတရား ပွားများရခြင်းတည်းဟူသော သမာဓိ ကောင်းမှု အနုဂါမိက ဥစ္စာရတနာ၊ ဆပဉ္စက နည်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဖြစ်အင် ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံးထားခြင်းတည်းဟူသော ဝိပဿနာပညာကောင်းမှု အနုဂါမိကဥစ္စာ ကောင်းမှုရတနာ၊ ဤလေးဖြာသော ဓမ္မာနု ဓမ္မ ပဋိပတ် အကျင့်မြတ်တို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့ တရားဟော တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်စုသည် နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် လျှင်မြန်ထုတ်ချောက် မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ကိုယ် ဖြစ်ပါစေကုန်

there is no more happening in any of the three worlds-sensual, form and no form—as name-and-form or pile of five factors and the fuel of suffering be not lit again. And having attained **anupādanibbāna** may **samsara's** flame of the round of productive acts in the round of defilements and the round of resultec be extinguished completely for evermore.

Sādhu. Sādhu. Sādhu.

* * *

သတည်း။ နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်မျက်မှောက်ပြုရသော ထိုနောက်ဆုံး ဘဝ ပရိနိဗ္ဗာနစုတိ၏ နောက်ကာလ၌ ကာမ ရူပ အရူပတည်းဟူသော ဘဝသုံးပါး ဘုံသုံးပါးတို့တွင် ဘယ်ဘုံ ဘယ်ဘဝ၌မှ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာ ဝဋ်မီးစာ တရားတို့ တစ်ဖန်အသစ် မဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော အနုပ္ပာဒနိရောဓ အနုပါဒိသေသ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရပါစေ တည်း။ အနုပါဒိသေသ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရသဖြင့် ကမ္မဝဋ် ဝိပါကဝဋ် ကိလေသဝဋ်တည်းဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း သံသရာ မီးတောက် မီးလျှံကြီး အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓုပါဘုရား။ ။

* * *

သရဏဂုံသုံးပါး
နှင့်
ငါးပါးသီလတရားတော်

SERMONS
MINGUN TIPIṬAKADHARA SAYADAW
THE THREE REFUGES AND
THE FIVE PRECEPTS