

အရိယာသစ္စာတရား

ARIYA-SACCA

THE NOBLE TRUTHS

THE PRINCIPLES OF BUDDHISM
BOTH IN
ENGLISH & BURMESE

By

U BA KHIN

*A Kyaung-dāyakā of
Mahā-satipathāna monasteries
Maubin, Burma*



မြန်မာပြည် — မအူပင်မြို့
မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်း၊ ခါယကာကြီး
ဦးဘခင်
စီစဉ်ရေးသားသော

အင်္ဂုလိယသဒ္ဓါကျမ်း

(ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံတရားများ)

အင်္ဂုလိယ-မြန်မာ

CONTENTS

	Page
Preface	(I)
Introduction	(K)
Author's introductory notes	(M)
CHAPTER 1	
The definition of 'Dukkha-sacca' (Five Groups of Existences)- 'Ayatana' (Faculty of Sense-bases) (Twelve in number)- 'Attharasa-dhatu' (The Eighteen elements)- 'Samsara' (Wheel of existence), brief illustration	1
CHAPTER 2	
The definition of 'Samudaya-sacca', 'Paticca-samuppada', 'Avijja', 'Sankhara' (Karma Formation)	17
Diagram 1, showing 'Apunnabhi-sankhara' (Evil actions of 'Sankhara'), Karma-vacara	28
Diagram 2, showing 'Punnabhi-sankhara' (Good actions of 'Sankhara'), 'Kama-vacara'	29
Diagram 3, showing 'Punnabhi-sankhara' (Fine actions of 'Sankhara'), 'Rupa-vacara'	30
Diagram 4, showing 'Samma-patipada' (Righteous Practices)	31
Diagram 5, showing 'Anenjabhi-sankhara' (Serene actions of Sankhara), 'Arupa-vacara', 'Cattari-kammani' (The four kinds of Acts)	32
'Samyojana' (Fetters), (Ten in number)	33
CHAPTER 3	
The definition of 'Nirodha-sacca'	35
The concise meaning of 'Nibbana'	36
The distinct terms applied to 'Nibbana'	36
Dependent Extinction of all phenomena	37
CHAPTER 4	
The definition of 'Magga-sacca'	38
The Noble Eightfold Path	38
'Cattero-satipatthana' (Fourfold Mindfulness)	46

မာတိကာ

	စာမျက်နှာ
နိဒါန်း	(၈၂)
အချိုး	(၉)
ကျမ်းရေးသူ၏ပဏာမ အချိုး အမှတ်စကားရပ်များ	(၃)
အခန်း-၁	
ဒုက္ခသစ္စာ-ခန္ဓာငါးပါး-အာယတန ၁၂-ပါး-ဓာတ်၁၈-ပါး	၁
အခန်း-၂	
သမုဒယသစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရတရားများ	၁၇
ဇယားပုံ-၁ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်သင်္ခါရ ကံအမှု	၂၂
ဇယားပုံ-၂ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ကာမာဝစရ ကံအမှု	၂၃
ဇယားပုံ-၃ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ရူပါဝစရ ကံအမှု	၂၄
ဇယားပုံ-၄ မှန်သောအကျင့်တရားများ	၂၅
ဇယားပုံ-၅ တည်ငြိမ်သောသင်္ခါရ အရူပါဝစရ ကံအမှု	၂၆
ကံလေးပျိုးကိုပြခြင်း	၃၃
သံယောဇဉ် (အနှောင်အဖွဲ့)ဆယ်ပါးကိုပြခြင်း	၃၃
အခန်း-၃	
နိရောဓသစ္စာ	၃၅
နိဗ္ဗာန်အဓိပ္ပာယ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးသီးခြားခေါ်ဝေါ်ခြင်း	၃၆
ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကြောင်းအရာများ	၃၇
အခန်း-၄	
ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါအရိယသစ္စာ	၃၈
မဂ္ဂင် ဂ-ပါး	၃၉
သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပြခြင်း	၄၆
ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏ သာဝကများ၏ နိုးကြားခြင်း-မျိုး	၅၁
ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၏ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း	၅၄



Catu-bhumaka-Maha-Satipatthan- Kyaung- Taik situated in 9 th street, Maubin, Burma.

မြန်မာပြည် မအူပင်မြို့ နဝမလမ်း၌ ကျောင်းဒါယကာကြီးဦးဘခင်၊
 ၎င်း၏ ဇနီး ဒေါ်စောနှင့်တကွ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဂိုဏ်းသူ ဂိုဏ်းသား
 များ ဆောက်လုပ် ဣဒါန်းထားသော စတုဘူဒိက မဟာသတိပဋ္ဌာန်
 ကျောင်းတိုက်။

The six kinds of awakening of the disciples of the Lord 'Gotama'	51
'Visuddhi-magga' (Path of Purification) on 'Kayagata-sati' and its rules of practice	54
'Kaya-nupassana-cudassa-pabba' (Fourteen Sections of the contemplations of the body)	64
The Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) suits every person, and the Practiser may become 'Ariya-puggala'	83
The Principal rules for the practice of the Noble Eightfold Path	85



U Jagara, Nanyaw Sayadaw, Mahathera, the Leading Preacher of the Catu-bhumaka-Maha-Satipatthana Sect, Burma, the founder of the Catu-bhumaka-Maggin-Yeiktha, Mandalay, and the Close Teacher of the Author of this book. Age 64, Monastic age 45.

မြန်မာပြည် စတုဘုမ္မိကမဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းရှေ့ဆောင်ဓမ္မကထိက မန္တလေးမြို့ စတုဘုမ္မိကမဂ္ဂင်ရိပ်သာကို အစအဦးတည်ထောင်တော်မူ၍ ယခုကျမ်းစာအုပ်ကို ရေးသားသူ၏ ဓမ္မာစရိယရင်း ဖြစ်တော်မူသော နံယော ဆရာတော် မဟာထေရ် ဦးဇာဂရ ပုံတော်၊ သက်တော် ၆၄၊ ဝါတော် ၄၅-ဝါ။

ကာယာနုပဿနာစုဒ္ဒသပဗ္ဗ(ကာယာနုပဿနာအပိုင်း၁၄-ပိုင်း)	၆၄
သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး အားထုတ်က အရိယာဖြစ်နိုင်ကြောင်း	၈၃
မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့် အတွက် လိုက်နာရန်	၈၅
ဇယားပုံ-၁၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ပထမအပိုင်း၊ သိလက္ခန္ဓ	၉၂
ဇယားပုံ-၂၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ဒုတိယအပိုင်း၊ သမာဓိက္ခန္ဓ	၉၂

(D)

Contents

Chart No (1) The First Division of the Noble Eightfold Path (Sila-kkhandha)	94
Chart No(2) The Second Division of the Noble Eightfold Path (Samadhi-kkhandha)	95
Chart No(3) The Third Division of the Noble Eightfold Path (Panna-kkhandha)	96
The necessity of the practice of all the Three 'Sikkhas' of 'Sila', 'Samadhi' and 'Panna'	97
The seven kinds of 'Visuddhi' (Purifications)	97
The twenty one kinds of Nana (Understanding) gained by the 'Ariyas' (Holy Ones)	98
The 'Saddhamma' or the thirty seven kinds of 'Bodhi-pakkhiya-dhamma'(Elements of the Enlightenment)	100
The three kinds of 'Nana' (Distinctive understanding of the Four Noble Truths)	105
The three aspects of 'Nimitta' (Mental vision) appeared in the course of meditation	107
The three aspects of 'Samadhi' (Concentration) gained in the course of meditation	108
'Ariya-puggalas' (Noble Ones)	108
The Freeness of the 'Ariyas' (Noble Ones) from the Ten Fetters (Samyojanas)	109

CHAPTER 5

Miscellaneous

The Buddha's Nine Supreme Virtues	112
The Dhamma's Six Supreme Virtues	114
The Sangha's Nine Supreme Virtues	115
The three kinds of 'Sasanam', each containing three parts of 'Sasanam'	117
'Dasa-parami' (The Ten Cardinal Virtues)	119
'Mangala-sutta' (The Discourse of Noble Blessings)	125
'Singala-sutta' (The discourse representing the bounden duties of both the monks and laity)	136

ဇယားပုံ-၃၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ တတိယအပိုင်း၊ ပညာက္ခန္ဓ	၉၃
သီလ-သမာဓိ-ပညာ-သိက္ခာသုံးပါးအားလုံးကို နည်းလမ်း	
ကျသော အစီအစဉ်အတိုင်း ကျင့်ရန်လိုအပ်ကြောင်း	၉၇
ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး (စင်ကြယ်ခြင်း ၇-မျိုး)ကို ပြခြင်း	၉၇
အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိအပ်သော ဥာဏ် ၂၁-ပါးကိုပြခြင်း	၉၈
သဒ္ဓမ္မဟူသော ဗောဓိ ပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို ပြခြင်း	၁၀၀
သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြား၍သိမြင်သော ဥာဏ်သုံးမျိုး	၁၀၅
ကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ် ၃-ပါးကိုပြခြင်း	၁၀၇
ကမ္မဋ္ဌာန်း သမာဓိ ၃-မျိုးကိုပြခြင်း	၁၀၈
အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြခြင်း	၁၀၈
သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးမှ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့လွတ်မြောက်ပုံ	၁၀၉

အခန်း-၅

အထွေထွေ

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ၉-ပါးသောဂုဏ်တော်တို့ကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၁၂
တရားတော်၏ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၁၄
သံဃာတော်၏ဂုဏ်တော် ၉-ပါးကို အကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၁၅
သာသနာသုံးရပ်စီ ပါဝင်သော သာသနာသုံးမျိုးကိုပြခြင်း	၁၁၇
ဒသပါရမီ (ပါရမီ ဆယ်ပါး)ကိုပြခြင်း	၁၁၉
မင်္ဂလသုတ် (မြတ်သောမင်္ဂလာတရားတော်)	၁၂၅
သိင်္ဂါလသုတ် (ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏တာဝန်ဝတ္တရား)	၁၃၆

နောက်ဆတ်တွဲများ

ကျင့်စဉ် နမူနာ-၁၊ အဓိသီလသိက္ခာ (မဂ္ဂင်သီလအကျင့်)	၁၄၄
ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂၊ အဓိစိတ္တသိက္ခာ(မဂ္ဂင်သမာဓိအကျင့်)	၁၅၀
ကျင့်စဉ်နမူနာ ၃၊ အဓိပညာသိက္ခာ(မဂ္ဂင်ပညာအကျင့်)	၁၅၆
၉-ပါးသောဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်း ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း	၁၅၇

APPENDICES

Formula 1, The Practical Way of 'Adhi-sila-sikkha' 1 (Moral Practice 1 of the Noble Path)	144
Formula 2, 'Adhi-citta-sikkha' (Concentration Practice of the Noble Path)	150
Formula 3, 'Adhi-panna-sikkha' (Wisdom Practice of the Noble Path)	156
Adoration to Lord Buddha and His Nine Supreme Virtues	157
Adoration to Dhamma (Law) and its Six Supreme Virtues	158
Adoration to 'Sangha' and their Nine Supreme Virtues	158
The six kinds of Awakening of the disciples of the Lord Gotama	158
Patthana, the Prayer and the transmission of Love to all 'Devas' and all other beings	160
Formula 1 a, 'Adhi-sila-sikkha' 2; the second kind of the Moral Practice of the Noble Path	161
Formula 1 b, 'Adhi-sila-sikkha' 3, the third kind of the Moral Practice of the Noble Path	163
Formula 1 c, 'Adhi-sila-sikkha' 4, the fourth kind of the Moral Practice of the Noble Path	165
Formula 2 a, The five methods of the practice of 'Kaya-nupassana' meditation in Pali	166
Formula 2 b, The five methods of the practice of 'Kaya-nupassana' meditation in English	173
Formula 2 c, The contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in Pali	180
Formula 2 d, The contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in English	182
Adoration to Buddha, Dhamma and Sangha, and the transmission of love to all beings, in Burmese Language only, as these versions are meant for the Vernacular learners only.	

တရားတော်မြတ်အား ၎င်း၏ ၆-ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကို
 ပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ၁၅၈

သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား ၎င်းတို့၏ ၉-ပါးသော
 ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ၁၅၈

ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏တပည့်သဘာဝတို့၏နိုးကြားခြင်း၆-ပါး
 ကိုပြခြင်း ၁၅၈

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ နတ်ဒေဝါအပေါင်း
 နှင့် သတ္တဝါအားလုံးတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း ၁၆၀

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-က၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၂၊ ဒုတိယမဂ္ဂင်
 သီလအကျင့် ၁၆၁

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-ခ၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၃၊ တတိယမဂ္ဂင်
 သီလအကျင့် ၁၆၃

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-ဂ၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၄၊ စတုတ္ထမဂ္ဂင်
 သီလအကျင့် ၁၆၅

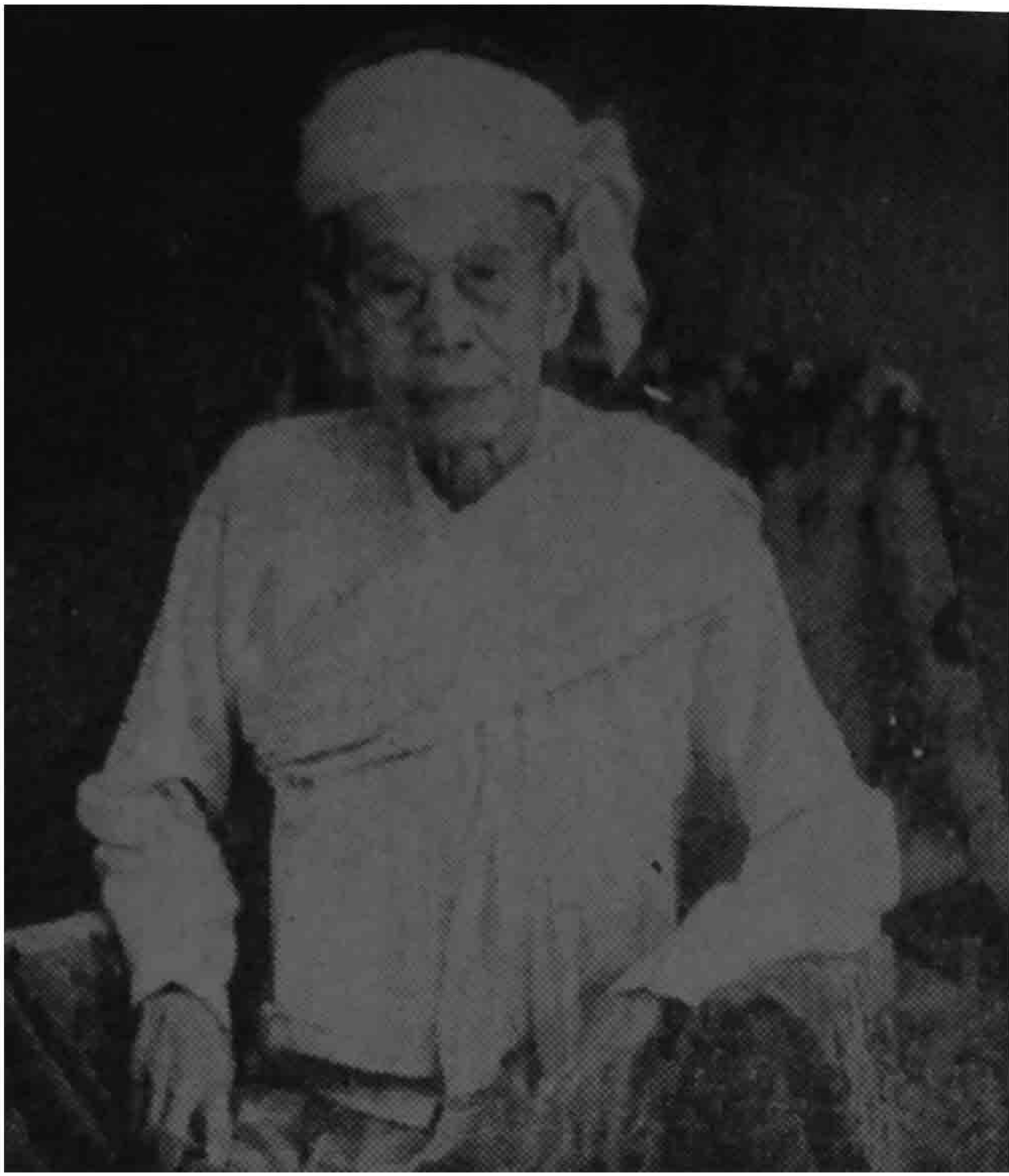
ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-က၊ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနည်း
 ငါးရပ်ကို ပါဠိဘာသာဖြင့်ပြခြင်း ၁၆၆

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ခ၊ ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနည်း
 ငါးရပ်တို့ကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာဖြင့်ပြခြင်း ၁၇၃

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဂ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင် လက္ခဏာ
 ရေးသုံးပါးတင်၍ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း (ပါဠိဘာသာ) ၁၇၀

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဃ၊ ခန္ဓာ ငါးပါး အပေါ်တွင် လက္ခဏာ
 ရေးသုံးပါးတင်၍ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခြင်း
 (အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာ) ၁၈၂

မြန်မာလို သက်သက်ဖြင့် ဝတ်တက်-ဝတ်ကပ်ပြု သူတို့အတွက်
 ဘုရား-တရား-သံဃာတော်တို့ကို ကန်တော့ခြင်း ၁၈၆



THE AUTHOR'S BIOGRAPHY

U Ba Khin was born on Tuesday, September 7, 1880 at Sangin village, Yandoon township, Maubin District, Lower Burma. He began his education at an early age at the village monastery and at the age of six, joined the Yandoon Municipal Anglo-Vernacular Middle School.

U Ba Khin (Age 87) ဦးဘခင် (အသက်၈၇)

After passing the seventh standard, he continued his education at Rangoon Government High School. Due to ill health he had to leave school before he could sit for Calcutta University Entrance Examination.

He became a clerk at the age of 18 in the Land Records Department of Maubin Deputy Commissioner's Office. At the age of 25 he married Ma Saw, the only daughter of Payadayakagyi and Landowner U Pyu Di and Daw Hnit of Yelegale village, Maubin township.

Owing to ill health he resigned from Government service at the age of 35. He then took up law.

While practising as a lawyer he participated in many social welfare activities of Maubin. He was a jail visitor and a member of the Municipal Committee. He also served on the Jail and Hospital Committees. He was president of the Urban Bank and a patron of Parent Teacher Association. During the World War II he took a leading part in the protection of the town in Maubin District.

In 1919, he built a large monastery in Mahasatipatthana Kyaungtike, 9th street, Maubin; in

ကျမ်းပြုဆရာ၏ အဋ္ဌပုတ္တိ

ဦးဘခင်မှာ အောက်မြန်မာနိုင်ငံ မအူပင်ခရိုင် ညောင်တုန်းမြို့ အပိုင်စံကင်းရွာတွင် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၄၂-ခု တော်သလင်း လဆန်း ၄-ရက် အင်္ဂါနေ့၊ ခရစ်သက္ကရာဇ် ၁၈၈၀-ပြည့်နှစ် စက်တင်ဘာ လ ၇-ရက်နေ့တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဆရာကြီးသည်ငယ်စဉ်ကကျေးရွာဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ပညာသင်ခဲ့၍ အသက် ၆-နှစ်အရွယ်၌ ညောင်တုန်းမြို့ မြို့နီစီပီယံ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အလယ်တန်း ကျောင်းတွင် ပညာဆက်လက် ဆည်းပူးသည်။ သတ္တမတန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့ အစိုးရ အထက်တန်းကျောင်း၌ ဆက်လက် ပညာသင်ကြားရာ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းချက်ကြောင့် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲ မဖြေနိုင်မီကျောင်းထွက်ခဲ့ရ၏။

အသက် ၁၈-နှစ် အရွယ်တွင် မအူပင်မြို့ အရေးပိုင်ရုံး မြေမှတ်တမ်းဌာနတွင် စာရေးအဖြစ် အမှုထမ်းသည်။ အသက် ၂၅-နှစ်အရွယ်တွင် မအူပင်မြို့နယ် ရေလဲကလေးကျေးရွာမှ ဘုရားဒါယကာနှင့် မြေပိုင်ရှင် ဖြစ်သူ ဦးဖြူဒီးနှင့်ဒေါ်နှစ်တို့၏တဦးတည်းသော သမီး မစောနှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။ အသက် ၃၅-နှစ်အရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် အစိုးရ အမှုထမ်းအဖြစ်မှ နုတ်ထွက်ပြီး ရှေ့နေလိုက်ခဲ့သည်။

ရှေ့နေလိုက်နေစဉ်မအူပင်မြို့လူမှုရေးလုပ်ငန်းများစွာတွင်ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထောင်ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီလူကြီး၊ ဆေးရုံကော်မတီလူကြီးနှင့် မြို့ပြဘဏ်ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဆရာမိဘအသင်း နာယက စသော စေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်းက မအူပင်ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့များကာကွယ်ရေးကို ရှေ့တန်းမှ ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

၁၉၁၉-ခုနှစ်တွင် မအူပင်မြို့ နဝမလမ်းရှိ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျောင်းတိုက်၌ ကျောင်းကြီးတဆောင်ကို၎င်း၊ ၁၉၂၇-ခုနှစ်တွင် သီလရှင်များနေထိုင်ရန်အတွက် ဇရပ် နှစ်ဆောင်ကို၎င်း၊ ၁၉၂၈-ခုနှစ်တွင် မအူပင်မြို့

(G)

Ariya-sacca

1927, two zayats (rest houses) for the habitation of nuns and in 1928 a tazaung (lofty temple) at the western gate of Shwephonemyint pagoda at Maubin and a pucca monastery for the residence of the presiding Sayadaw of Mahasatipatthana Kyaungtike.

Besides these, he made periodical financial contributions for the welfare of Mahasatipatthana sect monasteries all over the country, especially in Rangoon and delta towns.

He was the author of many articles and books on Buddhism. He was against pompous shows of religiosity. When a grand funeral ceremony of Sayadaw U Thobita of Mahabodhi monastery was held at Maubin in about 1919, he wrote a series of articles in The Sun Daily (Thuriya) against such ceremonies. He said the public should not waste their money on such pompous shows. These articles were collected and published in a booklet form by The Sun Press under the title of "Phongyibyandipani".

In 1949, he published a treatise "Ariyadhamma Kyintsin" (Practical Way of Noble Law) which contains the Practical Way of the Eightfold Path, the bounden duties of parents, teachers, children, etc. as indicated in Singalovada Sutta.

In 1957, he wrote a letter in English to the Buddhist monks in Japan describing the rules and methods followed by the members of Mahasatipatthana sect.

He started in 1954 the present bilingual book 'Ariya-sacca' "The Noble Truths" at the request of some friends and completed it in 1964.

Sayagi U Ba Khin, now 87, is residing at No. 33, Pagoda Road, Maubin, with his wife Daw Saw, now 86, and his only daughter Khin Saw Aye and her son Maung Maung. Though in their very advanced years, they are in sound health.

ရွှေဘုန်းပွင့်ဘုရား အနောက်ဘက်မုခ်ဝရှိ တန်ဆောင်း တဆောင်ကို၎င်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်မှ ကျောင်းထိုင် ဆရာတော်ကြီး သီတင်း သုံးရန်အတွက် အုတ်တိုက်တလုံးကို၎င်း ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းခဲ့ပေသည်။ ဤဒါန ကောင်းမှုများ အပြင် ဆရာကြီးသည် တနိုင်ငံလုံး အထူးသဖြင့် ရန်ကုန်နှင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ် မြို့များရှိ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဂိုဏ်းဝင် ဘုန်း တော်ကြီးကျောင်းများအား အခါအားလျော်စွာ ငွေအား လူအားဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီမှုများပြုခဲ့ပေသည်။

ဆရာကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်များကို လည်း ရေးသားပြုစုခဲ့ပေ၏။ ဘာသာရေး ပကာသနမူများကို ဆရာကြီးက ဆန့်ကျင်ခဲ့သည်။ ၁၉၁၉-ခုနှစ်က မအူပင်မြို့၌ မဟာဗောဓိဂိုဏ်းမှ ဆရာ တော်ဦးသောဘိတပုံလှူတော်မူ၍ စျာပနအခမ်းအနားကျင်းပသောအခါ ယင်းကဲ့သို့သော ဘုန်းကြီးပုံ အခမ်းအနားမျိုး မကျင်းပ သင့်ကြောင်း၊ ဤကဲ့သို့သော ပကာသနမူများအတွက် ငွေမဖြုန်း သင့်ကြောင်း သူရိယ နေ့စဉ်သတင်းစာ၌ ဆောင်းပါးများ အဆက်မပြတ် ရေးသား ခဲ့သည်။ ဤဆောင်းပါးများကိုစုပေါင်း၍ “ဘုန်းကြီးပုံ ဒီပနီ” အမည်ဖြင့် သူရိယ တိုက်မှ စာအုပ်ငယ်တအုပ်ထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။

၁၉၄၉-ခုနှစ်တွင် သိင်္ဂါလောဝါဒသုတ်လာ မိဘ၊ ဆရာ၊ သား သမီး ဝတ္တရားများ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်များ ပါဝင်သော “အရိယဝမ္မကျင့်စဉ်” အမည်ရှိ စာအုပ်ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၁၉၅၇-ခုနှစ်တွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းဝင်များလိုက်နာရသော ဥပဒေ စည်းမျဉ်းများကို ဖော်ပြလျက် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များ ထံ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် စာတစောင် ရေးသားပေးပို့ ခဲ့သည်။ ၁၉၅၄-ခုနှစ်တွင် မိတ်ဆွေအချို့ ၏ တောင်းပန်ချက်အရ “အရိယသစ္စာ” အမည်ရှိ ဤကျမ်းကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားပြုစုရာ ၁၉၆၄-ခုနှစ်တွင် အပြီးသတ်ခဲ့ပေသည်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်မှာ ယခုအခါ အသက် ၈၇-နှစ်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိနေပြီး မအူပင်မြို့ ဘုရားလမ်း အမှတ် ၃၃-နေ အိမ်၌ အသက် ၈၆-နှစ်အရွယ် ဇနီးသည် ဒေါ်စော အပြင် တဦးတည်း သော သမီး ခင်စောအေး၊ မြေး မောင်မောင်တို့နှင့် အတူ ကျန်းမာပျော် ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက် ရှိကြပါ သတည်း။

(H)

FOREWORD

My uncle U Ba Khin entrusted to me the printing and publication of the present book. His main object in writing the book is to propagate the gospel of the Buddha. He has no financial interest.

For a long time I could not find a publisher. They were reluctant to print religious books as prior approval of the authorities was necessary and printing paper was not easily available. Added to this, the book is bilingual and the English version contains many Pali words. Only a few presses have sufficient number of English types and qualified proof-readers.

I am greatly indebted to U Tin Maung, proprietor of Thintbawa Press, for coming to my rescue and agreeing to print the book; and also for patiently correcting the proofs himself amidst his multifarious duties and workers of Thintbawa Press for their wholehearted co-operation; and, last but not least, to Ko Khin Maung Aye of Kandawgale for making copies of the manuscripts for submission to the authorities for approval.

Suggestions from readers will be gratefully received.

July 30, 1967 Rangoon.

Thintbawa U Ye Lwin

အမှတ်စကား

ကျွန်တော်၏ ဦးကြီးတော်သူ ဦးဘခင်က ဤစာအုပ်ကိုပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ကျွန်တော်အား လွှဲအပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤကျမ်းကိုရေးသားပြုစုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာထွန်းကားပြန့်ပွားရေးသာဖြစ်၍ စီးပွားရေးအတွက်မဟုတ်ပေ။ ထုတ်ဝေမည့်သူကို ကျွန်တော်ရှာဖွေရာ ကာလအတော်ကြာ မတွေ့နိုင်ဘဲ ရှိနေခဲ့သည်။ ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ စာအုပ်များ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် မိတ္တူလေးစောင်ရိုက်၍ ပုံနှိပ်သူများနှင့် ထုတ်ဝေသူများ မှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ရုံးသို့ ပုံနှိပ်မိတင်ပြခြင်း၊ ပုံနှိပ်စက္ကူ လွယ်ကူစွာ မရခြင်းဟူသော အကြောင်းများကြောင့် ထုတ်ဝေသူများက လက်တွန့်နေကြသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်မှာ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားရာ အင်္ဂလိပ်စာတွင် ပါဠိစကားလုံး များ စွာပါရှိ နေ၍လည်း ပို၍ အခက်တွေ့နေသည်။ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများ ပြည့်စုံ၍ အရည်အချင်းပြည့်စာပြင်ဆရာရှိသော ပုံနှိပ်တိုက်ကလည်း ရှားပါးလှသည်။

ဤအခါမျိုးတွင် ဤကျမ်းကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပေးရန် သဘောတူညီသော သင့်ဘဝပုံနှိပ်တိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်မောင်အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ပုံနှိပ်သူများနှင့်ထုတ်ဝေသူများ မှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ရုံးသို့ တင်ပြရန် မိတ္တူ ၄-စောင် ရိုက်ကူးပေးသော ကန်တော်ကလေးမှ ကိုခင်မောင်အေး၊ သင့်ဘဝပုံနှိပ်တိုက်သားများနှင့် တာဝန်တွေ့ များပြားသည့်ကြားမှ မင်ကျမင်နကောင်းစေရန်မှအစ ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်သုတ်သင်၍ ဂရုတစိုက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပေးသော တိုက်ပိုင်ရှင်ဦးတင်မောင်အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ စာဖတ်သူများထံမှအကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများ ရမည်ဆိုပါက နောင်အခါ ထပ်မံရိုက်နှိပ် ထုတ်ဝေရာတွင် များစွာ အထောက်အကူ ရရှိမည်ဟု ယုံကြည်မြှော်လင့်ပါသည်။

(1)

P R E F A C E

1. Many of my friends who are wont to make religious discussions with me often, and who appreciate the concise way of my learning of the principles of 'Ariya-sacca', the Four Noble Truths, which I have shown them occasionally by drawing charts and diagrams, sometimes on black-board and sometimes by using cowries, suggested me that, for the benefit of all, I should write a book, containing the ways similar to those that I have shown them, and, if possible, I should write it both in English and in Burmese for the young people who know English. Agreeing with their suggestions, I took up this work with my very little hope of finishing it, considering the then my old age of above eighty.

2. Indeed, the learning with the help of diagrams and charts is one of the best methods for the learner to easily acquire the comprehensive and clear view of the whole Four Noble Truths (Ariya-Sacca).

3. Accordingly, we did insert the Diagrams 1 to 5 in Chapter 2 of this book, which deals with 'Samudaya-sacca', the Second Truth of the Origin of Suffering, showing the three divisions of the world, known in Pali as 'Karma-loka', 'Rupa-loka' and 'Arupa-loka', each consisting of 11, 16 and 4 spheres or abodes respectively, numbering in all 31 spheres, together with the causations and the outcomes of the causations of their becoming of the beings in those abodes or spheres, and also the charts Nos. 1, 2 and 3 in Chapter 4, which deals with 'Magga-sacca, the Fourth Truth of the Noble Path, showing the three divisions of

နိဒါန်း

၁။ မိမိနှင့် မကြာခဏတရားဓမ္မဆွေးနွေးခြင်း ပြုလေ့ ရှိကြ၍ အရိယသစ္စာဟူသော လေးပါးသော သစ္စာတို့၏ မူလအရင်းခံ တရားတော်များကို မိမိအကျဉ်းနည်းဖြင့် သင်အံလေ့ လာခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောင်းအား လျော်စွာ တခါတရံ သင်ပုန်းကြီးပေါ်၌၎င်း၊ တခါတရံ ကြေစေ့ ကလေးများကို အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ဇယားပုံဇယားကွက်များချ၍ ပြခြင်းကို နှစ်သက်ကြသော များစွာသော မိတ်ဆွေတို့က မိမိအား အများ အကျိုးငှာ မိမိပြသကဲ့သို့ အလားတူ နည်းလမ်းများပါရှိသော စာအုပ် တအုပ် ရေးသားသင့်ကြောင်း၊ တတ်နိုင်ပါကလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို တတ်ကျွမ်းသူတို့အတွက် အင်္ဂလိပ်နှင့် မြန်မာ နှစ်ဘာသာ ပူးတွဲ၍ ရေးသားသင့်ကြောင်း ဖြင့် ပြောဆိုညွှန်ပြခြင်းပြုကြလေသည်။ ထိုမိတ်ဆွေများ၏ ပြောဆို ညွှန်ပြချက်များကို သဘောတူ၍ ထိုစဉ်အခါက မိမိအိုမင်းသော အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော် အရွယ်ကို ဆင်ခြင်သောအားဖြင့် ထိုလုပ်ငန်းကိစ္စကို အပြီးသတ်ဘို့ ရန် အလွန်နည်းစွာသော မြော်လင့်ချက်ဖြင့် လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂။ အမှန်အားဖြင့် ဇယားပုံ ဇယားကွက်တို့၏ အကူအညီဖြင့် သင်အံလေ့ လာခြင်းသည် အရိယသစ္စာဟူသော လေးပါးသော သစ္စာတို့ကို အားလုံးခြုံ၍ ရှင်းလင်းစွာသောထင်မြင်ချက်ကို လွယ်ကူစွာ ရရှိရန်အတွက် သင်အံလေ့ လာသူတို့၏ အဘို့ရာ အကောင်းဆုံးသော နည်းလမ်းတခု ဖြစ်ပေသည်။

၃။ ထိုအကြောင်းများနှင့် လျော်ညီစွာ ဒုတိယ ဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သော ဤစာအုပ်၏ အခန်း ၂-၌ ပါဠိဘာသာဖြင့် ကာမလောက၊ ရူပလောက၊ အရူပလောကဟု ခေါ်သော လောကကြီး၏ အပိုင်း ၃-ပိုင်းတွင် ဘုံအားဖြင့် ကာမာ ၁-ဘုံ၊ ရူပာ ၆-ဘုံ၊ အရူပ ၄-ဘုံ၊ ပေါင်း ၃၁-ဘုံနှင့် ထိုဘုံတို့တွင် ဘဝဟူ၍ ဖြစ်လာရသော အကြောင်းခံတရား၊ အကျိုးပေးတရား၊ ကံ၊ ကတ္တားများ ပါဝင်သော အမှတ် ၁-မှ ၅-အထိ ဇယားပုံကွက်များ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စတုတ္ထ ဖြစ်သော မဂ္ဂသစ္စာကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သော ဤစာအုပ်၏ အခန်း ၄-၌ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို ၃-ပိုင်း ပိုင်း၍ တပိုင်း တပိုင်းလျှင် လိုအပ်သော မဂ္ဂင်များ ပေါင်းစုစပ်ဖွဲ့သော အဖွဲ့များ ပါဝင်စေလျက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ ဟူသော သိက္ခာ

(J)

Ariya-sacca

the Noble Eightfold Path, each division comprising of the group of the requisite factors of the said Path, forming the three Courses of the practice of 'Sila' (Morality), 'Samadhi' (Concentration) and 'Panna' (Wisdom), and also the formulae of the actual practice of the Noble Eightfold Path in the appendices of this book. We have also added in Chapter V the important 'Suttas' that reveal many valuable instructions for one's leading a noble life, and also many other discourses which a Buddhist should learn and follow.

4. For the benefit of those who know English, this book is written both in English and in Burmese, and the requisite Pali words with their translations are included in many places. So we may say that this book contains three languages in all. To be agreeable with its contents, this book is entitled 'Ariya-sacca' (The Noble Truths).

5. In conclusion, thanks are due to many of my friends, some of whose names, I may mention here, are U Aung Gyaw, B.A., B.Ed, B.E.S., Head Master of the State High School, U Mya Thein, U Khin Maung Zaw, B.A, D.T., teachers of the same High School, U Hmin, the Rice Mill Owner, U Than Shein, Higher Grade Pleader and Public Prosecutor, all of Maubin, and U Hla Thwin, the late Municipal President of Yandoon, for the assistance they have rendered me, especially with their supply of religious Books that are needed for this noble work, and also for their repeated requests that made me finish this book successfully at this my old age of eighty three.

With my due respects to my
venerable teachers

U BA KHIN

Mahasatipatthan Kyaungdayaka
MAUBIN, BURMA.

March 30, 1964

၃-ပါး အကျင့်များကိုပြုသော ဇယားကွက်အမှတ် ၁-၂-၃-တို့လည်း ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများ၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ကျင့်စဉ်နမူနာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အခန်း ၅-၌ ကောင်းမြတ်သောဘဝဖြင့် အသက်မွေးမှုနေထိုင် သွားနိုင်စေရန် မှန်မြတ်သော ဆုံးမဩဝါဒတို့ပါရှိသော အရေးရောက်သည့်သုတ္တန် ဒေသနာတော်များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သင်အံ့မှတ်သားလိုက်နာအပ်သော ဒေသနာတော်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတတ်ကျွမ်းသူတို့အကျိုးငှာထိုစာအုပ်ကိုအင်္ဂလိပ်မြန်မာ နှစ်ဘာသာ ပူးတွဲ၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော ပါဠိစကားရပ်များကိုလည်း ၎င်းတို့၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်များနှင့်တကွ များစွာသော နေရာတို့၌ ထည့်သွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့အတွက် စာအုပ်၌ ဘာသာသုံးမျိုးပါဝင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

အတွင်း၌ပါရှိသော ဒေသနာစကားရပ်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ၎င်းစာအုပ်ကို အရိယသစ္စာ (သစ္စာလေးပါး) အမည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ နိဂုံးချုပ်ရန်မှာ မိမိ၏များစွာသော မိတ်ဆွေတို့အား ထိုမိတ်ဆွေများမှ အချို့သော မိတ်ဆွေများ၏ အမည်ကို ဖော်ပြရန်မှာ မအူပင်မြို့မှ ဦးအောင်ကျော်ဘိအေ၊ ဘိအီးဒီ၊ ဘိအီးအက်စ်အစိုးရအထက်တန်းကျောင်းကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ထိုကျောင်းမှ ဆရာဦးမြသိန်း၊ ဆရာဦးခင်မောင်ဇော် ဘိအေ၊ ဒီတီ၊ ဆန်စက်ပိုင်ရှင် ဦးမှင်၊ အထက်တန်း အစိုးရ ရှေ့နေ ဦးသန်းရှိန်နှင့် ညောင်တုန်းမြို့မှ ဦးစီပိယာဉ္ဇကုဋ္ဌဟောင်း ဦးလှသွင်တို့ဖြစ်ကြသည်။ အကျွန်ုပ်အား ၎င်းတို့၏ အကူအညီပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ထိုမှန်မြတ်သော လုပ်ငန်းကိစ္စ အတွက် လိုအပ်သော ကျမ်းစာအုပ်များကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ထို့ပြင် မိမိ၏အိုမင်းသော အသက် ၈၅-နှစ် အရွယ်၌ပင် ၎င်းစာအုပ်ကို အောင်မြင်စွာဖြင့် အပြီးသတ်ခြင်းဖြစ်စေရန် အကျွန်ုပ်အား ထပ်ခါထပ်ခါ တောင်းပန်တိုက်တွန်းခြင်းများအတွက် ထိုမိတ်ဆွေတို့အား ကျေးဇူးတင်ရန်ရှိပေသည်။

မိမိ၏ကြည်ညို ချစ်မြတ်သော ဆရာတော်များကို ဦးလိပ်ထားလျက် ဦးဘဝင် (မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျောင်းဒါယကာ မအူပင်မြို့)

(K)

Ariya-sacca

'Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa'

6. The above adoration is generally used as a first paying homage to the Lord Buddha alone, and expressed as the first words of introduction in every religious books and recited in the regular devotions by all the Buddhists, but the meaning of it is supposed to be understood only by those of greater knowledge. So we give here the meaning of it as concisely as we can.

'Namo' means 'I adore'.

'Tassa' means 'Him' (Lord).

'Bhagavato' means 'Possessor of the six great glories' *

'Arahato' means 'Perfectly purified One, deserving of adoration by men and gods'

'Samma Sambuddhassa' means 'Discoverer of the Four Noble Truths by self exertion and acquirer of the Omniscience'.

7. The scriptures show that the adoration above is the combination of the five words usually uttered by the five higher gods in their adoration to the

* The six great glories are shown in the 9th Supreme Virtue of the Lord Buddha. See in Chapter 5.

အချိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၆။ အထက်ဖော်ပြပါ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းကို ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း များသောအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် တပါးတည်းအား ပထမရှေးဦးစွာ ကြည်ညိုလေးစားလျက် အရိယသေပြုခြင်းအားဖြင့်၎င်း၊ ကျမ်းစာအုပ် တိုင်းတို့၌ ကျမ်းဦးဂါထာအဖြစ်ဖြင့်၎င်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးတို့အမြဲ စဉ်လာအတိုင်း ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်ဝတ်ကပ် ပြုခြင်းများ၌ ရှုတ်ဆို ကန် တော့ခြင်းဖြင့်၎င်း အသုံးပြုကြခြင်း ဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုရှိခိုးကန်တော့ ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပညာဗဟုသုတ များစွာရှိသောပုဂ္ဂိုလ်များ တို့သာ သိနားလည်ဟန်ရှိနေလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ထိုရှိခိုးခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းနည်းဖြင့် ပေါ်နိုင်သလောက် ပေါ်အောင် အောက်တွင် ပြလိုက် သည်။

နမော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ရှိခိုးပါ၏။

တဿ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အရှင်မြတ်အား၊

ဘဂဝတော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဘုန်းတော် ခြောက်ပါး*နှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော အရှင်မြတ်၊

အရဟတော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိလေသာ အလွန်စင်ကြယ်တော်မူ သဖြင့် လူ၊နတ်၊ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်ခြင်းကို ခံထိုက်တော်မူသောအရှင်မြတ်၊

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တော် တိုင် ကြီးပမ်းတော်မူသဖြင့် သိမြင်တော်မူ၍ သဗ္ဗညုတ ညဏ်တော်ကို ရရှိ တော်မူသော အရှင်မြတ်။

၇။ ကျမ်းဂန်များအရ အထက် ဖော်ပြပါ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းသည် နတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် မြတ်စွာဘုရားကို ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းပြုရာ၌ နှုတ်မှ

* ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးကို မြတ်စွာဘုရား၏ နဝမ ဂုဏ်တော်၌ ပြထားသည်။ အခန်း ၅ ကွင် ကြည့်ပါ။

(L)'

Ariya-sacca

Lord Buddha, to wit, the first word 'Namo' uttered by one god, and each of the remaining four words by each of the remaining four other gods. So this adoration is also known as 'The stanza of five higher gods'.

8. It is a widespread belief among all the Buddhists that the 'Buddha', the 'Dhamma' and the 'Sangha' are their sole refuge for attainment of one's 'real peaceful happiness' and the freedom from all sufferings and that, so that, it is collectively termed in Pali as 'Ti-sarana' (Threefold Refuge), and that; as it being matchlessly precious in the world, is also termed as 'Ti-ratana' (The Three Jewels). However, the progress of the firmness of the faith in 'The Three Jewels' depends upon one's clear understanding of 'Ariya-sacca' (The Four Noble Truths) and his enthusiastic practice of the Noble Eightfold Path. So, we should encourage our fellow Buddhists to learn the Four Noble Truths and to practice the Noble Eightfold Path, and pray that, by their following the ways guided to them, the real happiness be ever with them, and their attainment of 'Magga' 'Phala' and 'Nibbana' may soon be succeeded. In conclusion, we should always remember the well known discourse delivered by the Lord, which runs thus: 'Sabba-danam-dhamma-danam-jinati' (The gift of Dhamma excels all other gifts).

မြက်ဆို့လေ့ပြုကြသော စကားငါးလုံးကို ပေါင်းစု စပ်တွဲထားခြင်း ဖြစ်သည်ဟု လာရုံသည်။ အဓိပ္ပါယ်မှာ နမော ဟူသော ပထမ စကားလုံးကို တဦးသော နတ်ကရွတ်ဆို၍ ကြွင်းသော စကားလေးလုံးကို တလုံး တလုံးစီ ကျန်သောနတ်လေးဦးတို့က တဦး တဦးစီ ရွတ်ဆို၍ ကန်တော့ခြင်းကို ဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရိုခိုးကန်တော့ခြင်းကို နတ်ကြီးငါးပါး ဂါထာ ဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုကြသည်။

၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အားလုံးတို့၌ အနွံအပြား ယုံကြည်ချက်ရှိကြခြင်း မှာ အကယ်ငြိမ်းအေးသော ချမ်းသာသုခရရှိရန်နှင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရန် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာဟူသော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာသည်သာလျှင် လုံးလုံး ကိုးကွယ်ရာဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့်လည်း ထိုသုံးပါးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် တိသရဏ (သရဏဂုံသုံးပါး) ဟူ၍ ၎င်း၊ လောက၌ တုပစရာ မရှိအောင် မှန်မြတ်သည်ဖြစ်သဖြင့် တိရတန (ရတနာသုံးပါး) ဟူ၍ ၎င်း အခေါ်အဝေါ် အသုံးအနှုန်း ရှိကြခြင်းများဖြစ်သည်။ သို့ပင် ဖြစ်ငြား သော်လည်း ထိုရတနာသုံးပါး၌ ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါတရား ခိုင်မြဲ တည်တံ့ခြင်း ထက် သန်တိုးပွားလာစေရန်အတွက် အရိယသစ္စာ ဟူသော လေးပါးသောသစ္စာ တရားတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ခြင်းနှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း အပေါ်၌ မူတည်ခြင်း ဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အကျွန်ုပ်တို့သည် မိတ်ဆွေ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သစ္စာလေးပါးကို သင်အံလေ့လာရန်နှင့်မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ပွားများအားထုတ်ကြစေရန် အားပေး တိုက်တွန်းခြင်း ပြုသင့်ကြပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် ၎င်းတို့အားညွှန်ပြသော နည်းလမ်းများကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ချမ်းသာသုခအစစ်အမှန်ကို အမြဲခံစားကြ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရရှိကြပါစေသောဟူ၍ ဆုတောင်းသင့်ကြပေသည်။ နိဂုံးချုပ်အားဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့သည် အများသိနားလည်ကြသော သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇီနာတိ အားလုံးသော အလှူဒါန တို့ထက် ဓမ္မဒါန တည်းဟူသော အလှူသည် အလွန်မှန်မြတ်၏၊ အောင်၏ ဟူ၍ ဘုရားရှင် ဟောတော်မူသော ဒေသနာတော်ကို အမြဲသတိရသင့်ကြပေသည်။

Author's introductory notes

9. In order to facilitate the readers to go through the contents of this book plainly and intelligibly, the equivalent pali words are less mentioned in the English passages. More Pali terms are used in the Burmese passages in order to meet the wish of the vernacular readers, who are generally wonted to learn more keenly the Pali terms, taking them to be the words of the Lord. The Four Noble Truths of 'Ariya-sacca' are shown in Chapters 1 to 4 in their serial order, but the usage of the terms respecting those Truths are not always exactly the same. So, to avoid the confusion, especially the beginners should bear in mind that the two different terms shown below, namely, the 'Complete terms' and the 'Short terms' bear the same meaning.

The Complete Terms

1. 'Dukkha-ariya-sacca' (Noble Truth of Suffering)
2. 'Dukkha-samudaya-ariya-sacca' (Noble Truth of the Origin of Suffering)
3. 'Dukkha-nirodha-ariya-sacca' (Noble Truth of the Extinction of Suffering)
4. 'Dukkha-nirodha-gamini-patipada-ariya-sacca' (Noble Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering)

The Short Terms

1. 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering)
2. 'Samudaya-sacca' (Truth of the Origin of Suffering)
3. 'Nirodha-sacca' (Truth of the Extinction of Suffering)
4. 'Magga-sacca' (Truth of the Noble Path)

အရိယသစ္စာ

ကျမ်းရေးသူ၏ ပဏာမအချိုး အမှာစကားရပ်များ

(၉) ဤကျမ်းစာအုပ်တွင်ပါရှိသောစကားရပ်များကို ဖတ်ရှုသူတို့ ရှင်းလင်းစွာနှင့် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်စွာဖတ်ရှုသွားနိုင်စေရန်အတွက် အဓိပ္ပာယ်တူညီသော ပါဠိစကားများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာပိုဒ်များ၌ လျော့နည်း၍ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာဘာသာသက်သက်ဖြင့် ဖတ်ရှုသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ပါဠိဘာသာအသုံးအနှုန်းတို့ကို ဘုရားရှင်၏ မူပေါ်တော်ဟူ၍ ယူဆလျက် စိတ်အား ပိုမိုထက်သန်စွာဖြင့် သင်အံ့မှတ်သားခြင်းပြုလေ့ ရှိကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့သော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့၏ အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝစေခြင်းငှာ ပါဠိအသုံးအနှုန်းများကို ပိုမို၍ မြန်မာပြန်စာပိုဒ်များတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ အရိယသစ္စာ၏လေးပါးသော သစ္စာတရားတို့ကို အခန်း ၁-မှ ၄-အထိ အစဉ်လိုက် ပြုထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုလေးပါးသောသစ္စာကို ခေါ်ဝေါ်သောအသုံးအနှုန်းတို့သည် အမြဲအစဉ် အတိအကျ ထပ်တူထပ်မျှ မဟုတ်ဘဲ ရှိနေတော့သည်။ သို့အတွက် ရှုပ်ထွေးခြင်း မဖြစ်စေရန် အထူးအားဖြင့် အစပြု၍ သင်အံ့လေ့လာသူတို့သည် ထိုလေးပါးသောသစ္စာကိုအောက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ အတိုခေါ်နည်း၊ ထိုနှစ်မျိုးစလုံးသောခေါ်နည်းတို့သည် အဓိပ္ပာယ် အတူတူပင်ဖြစ်သည်ကို စိတ်၌ အမှတ်ပြုသင့်ပေသည်။

အပြည့်အစုံခေါ်နည်း

- ၁။ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား)
- ၂။ ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်း အကြောင်းမှန်တရား)
- ၃။ ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား)
- ၄။ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သောအကျင့်အမှန်တရား)

အတိုခေါ်နည်း

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား)
- ၂။ သမုဒယသစ္စာ (ဆင်းရဲကြောင်း အမှန်တရား)
- ၃။ နိရောဓသစ္စာ (ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်တရား)
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ (မဂ္ဂင်အကျင့်အမှန်တရား)

CHAPTER 1

† **'DUKKHA-SACCA'**

(The First Truth)

• **'Dukkha-Ariya-Sacca'**

(The Noble Truth of Suffering)

(10) *Of those Four Noble Truths, what does the Noble Truth of Suffering (Dukkha-Ariya-Sacca) mean ?

1. Birth is Suffering.
2. Growing old is Suffering.
3. Death is Suffering.
4. Anxiety, lamentation, pain, grief, despair and miseries of all kinds are Suffering.
5. To live with one who is not loved is Suffering.
6. To part with one who is loved is Suffering.
7. Not getting what one desires is Suffering.
8. In short, the Five Groups of existence and adherence to them are Suffering.

† Short term

• Complete term

* Sacca Vibhanga

အခန်း-၁

× ဒုက္ခသစ္စာ

(ပထမသစ္စာ)

- ဒုက္ခအရိယသစ္စာ

(ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား)

(၁၀) *တတ္ထ၊ ထိုလေးပါးသော သစ္စာတို့တွင်၊ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာသည်၊ ကတမံ၊ အဘယ်နည်း ဟူမကား-

၁။ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၂။ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ အိုရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၃။ မရဏံပိ ဒုက္ခံ၊ သေရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၄။ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသာပိ ဒုက္ခာ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုမြည်တမ်းခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်တို့၏ ဆင်းရဲခြင်း၊ သက်ကြီး ရှိုက်ငင် ပင်ပန်းရခြင်းတို့သည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၅။ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခော၊ မချစ်မနှစ်သက်အပ်သော သူတို့နှင့်အတူနေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။

၆။ ပိယေဟိ ဝိပွယောဂေါ ဒုက္ခော၊ ချစ်မြတ်နိုးသောသူတို့နှင့် ကွဲ ကွင်းရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။

၇။ ယံပိစ္ဆံ နုလဘဟိ၊ တံပိ ဒုက္ခံ၊ အကြင် အလိုရှိအပ်သည်ကို မရ၍ တောင့်တရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၈။ သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ၊ အကျဉ်းအားဖြင့် စွဲလမ်း တတ်သော ခန္ဓာငါးပါးတည်ရှိ နေရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏။

× အတိုခေါ်နည်း။ - အပြည့်အစုံခေါ်နည်း။ * သမ္မုဂ္ဂိယသံ။

(11) The main teaching item by item above may be sufficient for us to clear away our doubt as to the Truth of Suffering. So we need not go into the explanations in detail of all the items above, except the last one (No.8), the Five Groups of Existence ('Panca-Kkhandha' which is inherently adhered to by all the living beings, knowingly or not knowingly that it is the main seat of the whole mass of Suffering.

(12) For that reason, the Enlightened One had to expound the Five Groups of Existence (Panca-Kkhandha) in most minute details by way of analysis, for one's realization that the existence of every being is nothing but of a mere formation of the Five Groups ('Panca-Kkhandha') that consist of only physical and mental phenomena subject to decay and death, and are of transient nature; the conviction that there exist 'Atta' or 'Ego', or the self, such as 'He' or 'I' is of a mere delusion.

(13) We should, therefore, learn those details of 'Panca-Kkhandha' as far as we can so that we may grasp the idea that our existences as well as those of the whole universe are within the realm of the Noble Truth of Suffering, ('Dukkha-Ariya-Sacca').

'PANCA-KKHANDHA'

(Five Groups of Existence)

(14) * The Five Groups of Existence ('Panca-Kkhandha') are as follows: (The Pali word 'Kkhandha' means group.)

*Khandha-Vibhanga

(၁၁) အထက်ပါအတိုင်း တပါးတပါးစီ ဟောပြောတော်မူသော ဒေသ နာရပ်တို့သည် ဆင်းရဲခြင်းအမှန်ဖြစ်သည်ကို ယုံမှားခြင်း ကင်းပအောင် လုံလောက်သော ဒေသနာတော်ရပ်များ ဖြစ်သဖြင့် ထိုဒေသနာတော် များ၏ တပါးတပါးစီ အကျယ်အသေးစိတ် ဟောပြောတော် မူသော ဒေ သနာတော်ရပ်များကို လေ့ကျက်ခြင်းပြုရန် မလိုလှတော့ပေ။ နောက် ဆုံး ဂ-အမှတ်ဖြင့် ပြထားသော ခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်းတို့၏ အခြေခံနေရာ ဖြစ်ကြောင်းကို အသိတရားရှိသည်ဖြစ်စေ၊ မရှိသည် ဖြစ်စေ သတ္တဝါတိုင်းတို့၏ စွဲလမ်းမြဲဓမ္မတာ အစဉ်ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းခန္ဓာ ငါးပါး၏ သဘာဝဓမ္မကို အကျယ်လေ့ကျက်ရန် လိုပေသည်။

(၁၂) ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် ဘုရားရှင် ကိုယ်တော်မြတ် သည် ခန္ဓာငါးပါးကို ဓာတ်သဘာဝ ခွဲစိတ်သောနည်းဖြင့် အလွန်အသေး စိတ်၍ သတ္တဝါမှန်သရွေ့တို့၏ ဘဝအဖြစ် တည်ရှိနေရခြင်းသည် ဆွေး မြေ့ပျက်စီးခြင်းအဆုံးရှိသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မသင်္ခါရ၏ အပေါင်းအစုသက် သက်မျှသာဖြစ်သော ခန္ဓာငါးပါးဖြစ်ကြောင်း၊ ငါ့ကိုယ်ဟူ၍ ၎င်း၊ ငါ့ သူ ဟူ၍ ၎င်း ရှိနေသည်ဟု စွဲမြဲယူဆခြင်းမှာ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှောင်၏ အစွမ်းအားဖြင့် ဤသို့မှားယွင်းယူဆခြင်းဖြစ်ကြောင်း အသိဉာဏ်ပေါက် ရောက်လာကြစေရန်အတွက်ရှင်းလင်းထုတ်ဖော်၍ ဟောတော်မူလေသည်။

(၁၃) ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့သည် မိမိတို့၌ တည်ရှိနေသော ခန္ဓာအစုအဝေးနှင့် တလောကလုံး၏ ခန္ဓာ အစုအဝေး များသည် ဆင်းရဲခြင်း မှန်လှသော (ဒုက္ခအရိယသစ္စာ) နယ်အတွင်း၌ တည်ရှိနေရကြောင်းကို သဘောပေါက်ရောက်စေရန်အတွက် ခန္ဓာငါးပါး ၏ အကျယ်အသေးစိတ်တို့ကို မိမိတို့စွမ်းအားရှိသလောက် လေ့လာသင်အံ့ မှတ်သားသင့်ကြပေသည်။

ပဉ္စကုန္ဒာ

(ငါးပါးသောအပေါင်းအစုတည်ရှိနေခြင်း)

(၁၄) *ငါးပါးသော အပေါင်းအစု တည်ရှိနေခြင်း တည်းဟူသော (ပဉ္စကုန္ဒာ)တို့သည် အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

* ခန္ဓဝိဘင်း

1. 'Rupa-Kkhandha' (Group of Corporality)
2. 'Vedana-Kkhandha' (Group of Feeling)
3. 'Sanna-Kkhandha' (Group of Perception)
4. 'Sankhara-Kkhandha' (Group of Mental Formations)
5. 'Vinnana-Kkhandha' (Group of Consciousness)

1. 'Rupa-Kkhandha'

(Group of Corporality)

(15) *Of the Five 'Kkhandhas', what does 'Rupa-Kkhandha' mean?

All corporal phenomena, whether past, present or future, one's own or external, whether gross or subtle, lofty or low, far or near, are to be known collectively as 'Rupa-Kkhandha'.

(16) It primarily consists of four 'Dhatus' (elements) known as 'Maha-bhuta' and they are:

1. 'Pathavi-dhatu', the earthly or solid element
2. 'Apo-dhatu', the liquid or fluid element
3. 'Tejo-dhatu', the heating element (hot or cold)
4. 'Vayo-dhatu', the windy or vibrating element

- ၁။ ရူပက္ခန္ဓာ (ရုပ်တရား၏ အပေါင်းအစု)
- ၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ (နာမ်တရား၏ခံစားခြင်း အပေါင်းအစု)
- ၃။ သညာက္ခန္ဓာ (နာမ်တရား၏မှတ်သားခြင်း အပေါင်းအစု)
- ၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ (နာမ်တရား၏ ပြုပြင်ခြင်း အပေါင်းအစု)
- ၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ (နာမ်တရား၏သိခြင်း အပေါင်းအစု)

၁။ ရူပက္ခန္ဓာ

(ရုပ်တရား၏အပေါင်းအစု)

(၁၅) *တတ္ထ၊ထိုင်၊ပါးသောခန္ဓာတို့တွင်၊ ရူပက္ခန္ဓော၊ရုပ်အပေါင်းအစုသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်းဟူမကား--

ယံကိဉ္စ၊ ခပ် သိမ်း သော၊ အတိတာ နာဂတ ပစ္စုပ္ပန်၊ အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်၌ အကျုံးဝင်ထသော၊ အဇ္ဈတ္တံ ဝါရူပံ၊ အတွင်းရုပ်သည် ၎င်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါရူပံ၊ အပြင်ရုပ်သည် ၎င်း၊ ဩဠာရိကံ ဝါရူပံ၊ ကြမ်းသော ရုပ်သည် ၎င်း၊ သုခုမံ ဝါရူပံ၊ နူးညံ့သော ရုပ်သည် ၎င်း၊ ဟိနံ ဝါရူပံ၊ မမြတ်သော ရုပ်သည် ၎င်း၊ ပဏီတံ ဝါရူပံ၊ မြတ်သောရုပ်သည် ၎င်း၊ ယံဒူရေ ဝါရူပံ၊ အဝေးရှိရုပ်သည် ၎င်း၊ ယံသန္တိကေ ဝါရူပံ၊ အနီးရှိရုပ်သည် ၎င်း၊ အတ္ထိ၊ ရှိ၏၊ တံသဗ္ဗံ၊ ထိုအလုံးစုံကို၊ အဘိသညဟိတော၊ ပေါင်းရုံး၍၊ အဘိသံ ခိပိတော၊ ချဉ်း၍၊ အယံသဘာဝေ၊ ဤသဘောတရားကိုလျှင်၊ ရူပက္ခန္ဓောတိ၊ ရူပက္ခန္ဓာဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

(၁၆) ထိုရူပက္ခန္ဓာ၌ မဟာဘုတ်ဟုခေါ်သော ဓာတ်ကြီးလေးပါး ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့မှာ--

- ၁။ ပထဝီဓာတု (မြေဓာတ်၊ အစိုင်အခဲဓာတ်)
- ၂။ အာပေါဓာတု (ရေဓာတ်)
- ၃။ တေဇောဓာတု (အရှိန်အခိုးဓာတ်၊ အပူအအေး)
- ၄။ ဝါယောဓာတု (လေဓာတ်)

* ခန္ဓပိတင်း

(17) The above four elements are with their distinct characteristics of (1) Inertia in 'Pathavi-dhatu', (2) Cohesion in 'Apo-dhatu', (3) Radiation in 'Tejo-dhatu' and (4) Vibration in 'Vayo-dhatu'.

(18) The above four, combined with the following four, make up 'Attha-Kalapa' (Eightfold group), which is inseparable, so it is termed as 'Avi-nibbhoga-rupa'.

1. 'Vanna' - Colour
2. 'Gandha' - Smell
3. 'Rasa' - Taste
4. 'Oja' - Nutriment

'Upadaya-rupa'

(Corporality of the four primary elements)

(19) The material group, which is karmically formed and derived from the Four Primary elements, consists of twenty four 'Dhatus' (elementary matters), and they are concisely as follows:

'Pasada-rupa'

(Facultative elements)

Five in number as below:

1. 'Cakkhu-pasada-rupa' - Eye faculty
2. 'Sota-pasada-rupa' - Ear faculty

(၁၇) အထက်ပါ ဓာတ်ကြီးလေးပါးတို့သည် သီးခြားသော လက္ခဏာ ရှိကြကုန်၏။ ၁-ပထဝီ (မြေ) ဓာတ်သည် ခက်မာသော သဘာဝလက္ခဏာ ရှိ၏။ ၂-အာပေါ (ရေ) ဓာတ်သည် ဖွဲ့စည်းစိမ့်ဝင် ယိုစီးသော သဘာဝ လက္ခဏာရှိ၏။ ၃-တေဇော (မီး) ဓာတ်သည် ပူခြင်း အေးခြင်း အရှိန် အခိုး သဘာဝလက္ခဏာရှိ၏။ ၄-ဝါယော (လေ) ဓာတ်သည် တွန်းကန် လှုပ်ရှားသော သဘာဝလက္ခဏာရှိ၏။

(၁၈) အထက်ပါ ဓာတ်ကြီးလေးပါးနှင့် အောက်တွင်ဖော်ပြသော ဓာတ်လေးပါးနှင့်ပေါင်းသော် အဋ္ဌကလာပ (ရှစ်ပါးသောရုပ်အစု) ဖြစ် သည်။ ထိုရှစ်ပါးသောရုပ်အစုသည် မကွဲမကွာ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ မရသော ကြောင့် အဝိနိဗ္ဗာနရုပ်ဟူ၍ ခေါ်ကြသည်။

- ၁။ ဝဏ္ဏ၊ အဆင်း
- ၂။ ဂန္ဓ၊ အနံ့
- ၃။ ရသာ၊ အရသာ
- ၄။ သြဇာ၊ အာဟာရဖြစ်သော သြဇာအဆီအနှစ်

ဥပါဒါရုပ်

(ဓာတ်ကြီးလေးပါးရုပ်အစု)

(၁၉) ကံကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ဓာတ်ကြီးလေးပါးရုပ်အစုကို အခြေခံပြု၍ ၂၄-ပါးသောရုပ်တရား ှုသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ၎င်းတို့ကို အ ကျဉ်းချုံး၍ အောက်ပါအတိုင်း ရေးသွက်ရန်ဖြစ်သည်။

ပသာဒရုပ်

(ကြားသိမြင်နိုင်သော အတွင်း အကြည်ဓာတ်)

အောက်ပါအတိုင်း ၅-ပါး

- ၁။ စက္ခုပသာဒ၊ မျက်စိအကြည်ဓာတ်
- ၂။ သောတပသာဒ၊ နားအကြည်ဓာတ်

Ariya-Sacca

3. 'Ghana-pasada-rupa' - Nose faculty
4. 'Jivha-pasada-rupa' - Tongue faculty
5. 'Kaya-pasada-rupa' - Body faculty

'Gocara-rupa'

(Perceivable objective elements)

Seven in number as below:

1. 'Rupa-arammana' - Visible form
2. 'Sadda-arammana' - Sound
3. 'Gandha-arammana' - Odour (smell)
4. 'Rasa-arammana' - Taste
5. 'Pathavi-dhatu' - Solid element
6. 'Tejo-dhatu' - Heating
7. 'Vayo-dhatu' - Vibrating

(Nos. 5, 6 and 7 above are to be excluded in counting the twenty four elements.)

'Bhava-rupa'

(Element of Being)

Two in number as below:

1. 'Itthi-bhava-rupa' - Femininity
2. 'Pun-bhava-rupa' - Masculinity

'Hadaya-vatthu'

(Physical seat of mind)

One in number.

- ၃။ ဃာနုပသာဒ၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်
- ၄။ ဇိဝှါပသာဒ၊ လျှာအကြည်ဓာတ်
- ၅။ ကာယပသာဒ၊ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်

ဂေ ၁၀ ရရုပ်

(အာရုံဖြင့်သိမြင်နိုင်သော အပြင်အခံဓာတ်)

အောက်ပါအတိုင်း ၇-ပါး

- ၁။ ရူပါရုံ၊ မြင်နိုင်သောပုံသဏ္ဍာန်
- ၂။ သဒ္ဓါရုံ၊ အသံ
- ၃။ ဂန္ဓာရုံ၊ အနံ့
- ၄။ ရသာရုံ၊ လျှာအရသာ
- ၅။ ပထဝီ၊ အစိုင်အခဲမြေဓာတ်
- ၆။ တေဇော၊ အရှိန်အခိုးမီးဓာတ်
- ၇။ ဝါယော၊ တွန်းကန်လှုပ်ရှားသောလေဓာတ်

အထက်ပါ နံပါတ် ၅-၆-၇ တို့ကို ရုပ် ၂၄-ပါး ရေတွက်ရာ၌ချန်လှုပ် ထားရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသုံးပါးသော ရုပ်အပေါင်းကို ဖောဠဗ္ဗာရုံ (ကိုယ် အထိအတွေ့) ဟု သိမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။

ဘာဝရုပ်

(ဘဝ၏ ရုပ်ဓာတ်)

အောက်ပါအတိုင်း ၂-ပါး

- ၁။ ဣတ္ထိဘာဝ၊ မိန်းမ အမ သဘာဝရုပ်
- ၂။ ပုမ္မာဝ၊ ယောက်ျား အဖို အထီးသဘာဝရုပ်

ဟဒယဝတ္ထု

(စိတ်တည်နေရာ နှလုံးအကြည်ရုပ်)

တပါး

Ariya-Sacca

**‘Jivita-rupa’
(Vitality or Liveliness)**

One in number.

**‘Ahara-rupa’
(Nutriment)**

One in number.

**‘Akasa-pariccheda-rupa’
(Space)**

One in number.

**‘Vinnat-rupa’
(Organic actions)**

Two in number as below:

1. ‘Kaya-vinnat’ - Gesture
2. ‘Vaci-vinnat’ - Speech

**‘Vikara-rupa’
(Distinct Characteristics)**

Three in number as below:

1. ‘Rupassa-lahuta’ - Agility
2. ‘Rupassa-muduta’ - Elasticity
3. ‘Rupassa-kammannata’ - Adaptability

အရိယသစ္စာကျမ်း

ဇီဝိတရုပ်

(အသက်တည်ရှိနေခြင်း၏ ရုပ်ဓာတ်)

တပါး

အာဟာရရုပ်

(အားဖြစ်စေသော အာဟာရရုပ်ဓာတ်)

တပါး

အာကာသပရိစ္ဆေဒရုပ်

(ဟင်းလင်းနေရာအပိုင်းအခြား)

တပါး

ဝိညတ်ရုပ်

(ကိုယ်အင်္ဂါတို့၏ပြုမှုခြင်း)

အောက်ပါအတိုင်း ၂-ပါး

၁။ ကာယဝိညတ်၊ ကိုယ်၏ပြုမှုခြင်း

၂။ ဝစီဝိညတ်၊ နှုတ်၏ပြုမှုခြင်း

ဝိကာရရုပ်

(ထူးခြားသော သဘာဝလက္ခဏာရုပ်)

အောက်ပါအတိုင်း ၃-ပါး

၁။ ရူပဿလဟုတာ၊ ပေါ့ပါးသော သဘာဝရုပ်

၂။ ရူပဿမုဒုတာ၊ အလျော့အတင်း သဘာဝရုပ်

၃။ ရူပဿ ကမ္မညတာ၊ အလိုက်သင့် ဖြစ်နေတတ်သော သဘာဝရုပ်

Ariya-Sacca

‘Lakkhana-rupa’

(Characteristics of procession)

Four in number as below:

1. ‘Rupassa-Upasaya’ - Growth
2. ‘Rupassa-santati’ - Continuity
3. ‘Rupassa-jarata’ - Decay
4. ‘Rupassa-aniccata’ - Impermanence

(20) The above twenty four elementary group, together with Four Primary Elements (‘Maha-bhuta’) make up twenty eight ‘Upadaya-rupa’.

The importance of the learning of the ‘Ajjhataka-dhatu’ (Internal element)

(21) It is to be noticed that among the elements we are learning or to learn, the internal elements of our so-called person or body are more essential to be learned, as they are the subject of the principal teaching of the Lord to all His disciples for their dwelling upon them as a main meditation, known as ‘Kaya-nupassana’ (Meditation of the parts of the body), which is, indeed, a primary and indispensable factor for the practice of ‘Samadhi-Kkhandha’ (Concentration Group) of the Noble Eight-fold Path.

‘Ajjhataka-pathavi-dhatu’

(Internal solid elements)

Twenty in number.

(22) *There exists of karmically acquired hard-

* Dhatu Vibhanga

လက္ခဏာရုပ်

(အစဉ်ဖြစ်နေသော သဘာဝရုပ်)

အောက်ပါအတိုင်း ၄-ပါး

- ၁။ ရူပဿ ဥပစယ၊ ကြီးပြင်းနေခြင်းသဘောလက္ခဏာ
- ၂။ ရူပဿ သန္တတိ၊ အဆက်မပြတ်ရှိနေခြင်းသဘောလက္ခဏာ
- ၃။ ရူပဿ ဇရတာ၊ ဆွေးမြေ့ခြင်းသဘောလက္ခဏာ
- ၄။ ရူပဿ အနိစ္စတာ၊ မမြဲခြင်းသဘောလက္ခဏာ

(၂၀) အထက်ပါရုပ်အစု ၂၄-ပါးနှင့် မဟာဘုတ်ဓာတ်ကြီး ၄-ပါး ပေါင်းသော် ၂၈-ပါးသော ရုပ်အစုဖြစ်၏။

ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ရှိနေသော အဇ္ဈတ္တိကဓာတ်တို့ကို သင်အံလေ့လာရန် အရေးကြီးခြင်း

(၂၁) မိမိတို့ သင်အံလေ့လာဆဲ လေ့လာလတ်သော ဓာတ်များ အနက် မိမိတို့၏ကိုယ်ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သမုတ်သော ကိုယ်ခန္ဓာအတွင်း၌ ရှိနေသော ဓာတ်တို့ကို သင်အံလေ့လာရန် ပိုမို၍ လိုအပ်သည်ကို သတိပြု မိကြရန် ဖြစ်ပေသည်။ အကြောင်းကိုဆိုသော် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ် သည် အားလုံးသော သာဝကတို့အား ထိုအတွင်းဓာတ်တို့ကို “ကာယာနုပဿနာ” ဟူသော ကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်း ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း အဖြစ်ဖြင့် အမြဲလုံးသွင်းကြစေရန် မူလအခြေခံထား၍ သင်ကြားတော်မူခြင်း ဖြစ်လေသည်။ အမှန်စင်စစ်အားဖြင့်လည်း ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ သမာဓိက္ခန္ဓာ အကျင့်တရားအဖွဲ့ကို လက်မလွှတ်နိုင်သော မူလအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးဖြစ်လေသည်။

အဇ္ဈတ္တိက ပထဝီဓာတ်
(အတွင်းအစိုင်အခဲဓာတ်များ)

ဦးရေ ၂၀

(၂၂) * အဇ္ဈတ္တိကာ ပထဝီဓာတ်၊ ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော ပထဝီ(မြေ) ဓာတ်သည်၊ ကက္ခဋ္ဌ၊ ခိုင်သည်၊ ခရိဂတံ၊ ကြမ်းသည်၊ ကက္ခဋ္ဌတ္တံ၊ ခိုင်သော

* ဓာတုဝိသင်း

ness or solidity, known as 'Ajjhatika-pathavi-dhatu' (Internal solid element) as described below:

Kesa (hairs of the head), Loma (hairs of the body), Nakha (nails), Danta (teeth), Taco (skin), Mansam (flesh), Nharu (sinews), Atthi (bones), Atthi-minjam (marrows), Vakkam (kidneys), Hadayam (heart), Yakanam (liver), Kilomakam (diaphragm), Pilihakam (spleen), Papphasam (lungs), Antam (large intestines), Antagunam (small intestines), Udariyam (food newly taken), Karisam (excrement), Mattalungam (brain).

'Ajjhatika-apo-dhatu'

(Internal liquid element)

Twelve in number as described below:

(23) *There exists of karmically acquired liquidity of fluidity, known as 'Ajjhatika-apo-dhatu' (Internal liquid element), as described below:

Pittam (bile), Salemham (phlegm), Pubbo (pus), Lohitam (blood), Sedo (sweat), Medo (fat), Assu (tears), Wasa (skin-grease), Khelo (saliva), Singhanika (nasal mucus), Lasika (oil of the joints) and Muttam (urine).

'Ajjhatika-tejo-dhatu'

(Internal heating element)

Four in number.

(24) *There exists of karmically acquired heat of

* Dhatu Vibhanga

အဖြစ်၊ ကက္ခဋဘာဝေါ၊ ခိုင်သောသဘောဖြင့်၊ အဇ္ဈတ္တ*၊ ကိုယ်အတွင်း၌ ဖြစ်၏။ ဥပါဒိန္နံ၊ ကံကြောင့်ဖြစ်၏။ သေယျထိဒံ၊ အဘယ်မည်သော ဓာတ်များဖြစ်ကြသနည်းဟူကား—

ကေသာ(ဆံပင်)၊ လောမာ(မွေးညှင်း)၊ နဂါ(ခြေသည်းလက်သည်း)၊ ဒန္တာ(သွား)၊ တစော (အရေထူအရေပါး)၊ မံသံ(အသား)၊ နှာရု (အကြော)၊ အဋ္ဌိ(အရိုး)၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ(ရိုးတွင်းခြင်ဆီ)၊ ဝက္ကံ(အညှို့)၊ ဟဒယံ (နှလုံး)၊ ယကနံ (အသည်း)၊ ကိလောမကံ (အမွေး)၊ ပိဟကံ (အဖျဉ်း)၊ ပပ္ဖူသံ(အဆုတ်)၊ အန္တံ(အူမ)၊ အန္တဂုဏံ(အူသိမ်)၊ ဥဒရိယံ(အစာသစ်)၊ ကရီသံ(အစာဟောင်း)၊ မတ္တလုဂံ* (ဦးနှောက်)

အဇ္ဈတ္တိကအာပေါဓာတု
(ကိုယ်အတွင်း၌ရေဓာတ်)

ဦးရေ ၁၂

(၂၃) *XXXXအဇ္ဈတ္တိက အာပေါဓာတု၊ ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော အာပေါ (ရေ)ဓာတ်သည်၊ အာပေါ၊ ရေ၊ အာပေါဂတံ၊ ရေအဖြစ်၊ သေ့ဟော၊ အစေး၊ သေ့ဂတံ၊ အစေး၏ အဖြစ်၊ ဗန္ဓနတ္တံ၊ ဖွဲ့သောအဖြစ်ဖြင့်၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ ကိုယ်အတွင်း၌ဖြစ်၏။ ဥပါဒိန္နံ၊ ကံကြောင့်ဖြစ်၏။ သေယျထိဒံ၊ အဘယ်နည်းဟူမကား—

ပိတ္တံ(သည်းခြေ)၊ သေမှံ (သလိပ်)၊ ပုဗ္ဗော (ပြည်)၊ လောဟိတံ (သွေး)၊ သေဒေါ (ချွေး)၊ မေဒေါ (အဆီခဲ)၊ အဿု(မျက်ရည်)၊ ဝသာ (ဆီကြည်)၊ ခေဋ္ဌော(တံထွေး)၊ သိသိကာကာ(နှပ်)၊ လသိကာ(အစေး)၊ မုတ္တံ(ကျင်ငယ်)။

အဇ္ဈတ္တိကာ တေဇောဓာတု
(ကိုယ်အတွင်း၌ အပူရှိန်အခိုးဓာတ်)

ဦးရေ -၄-

(၂၄) *အဇ္ဈတ္တိက တေဇောဓာတု၊ ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော အပူရှိန် အခိုးဓာတ်သည်၊ တေဇော၊ အပူ၊ တေဇောဂတံ၊ အပူ၏အဖြစ်၊ ဥသ္မာ၊ အ

* ခန္ဓဝိဘင်း

hotness, known as 'Ajjhatika-tejo-dhatu' (heating element) as described below:

1. 'Santappana-tejo'- the heat that preserves the body, 'occasionally increased to a feverish degree;
2. 'Dhahana-tejo' - the heat that arises from heat of passion and causes the body as if it were burnt, the heat of a very high degree;
3. 'Jirana-tejo' - the heat that causes the body to grow old and decay;
4. 'Pacaka-tejo' - the heat in the stomach that digests the food.

'Ajjhatika-vayo-dhatu'

(Internal vibrating element)

Six in number.

(25) *There exists of karmically acquired wind or windiness, known as 'Ajjhatika-vayo-dhatu' (Internal vibrating element) as described below:

1. 'Udangama-vata' - the upward-going wind;
2. 'Adogama-vata' - the downward-going wind;
3. 'Kuccisaya-vata' - the wind moving in the stomach;

*Dhatu-Vibhanga

ဇော၊ ဥသ္မာဂတံ၊ အဇော၏ အဖြစ်၊ ဥသုမံ၊ ကြမ်းသော အဇော၊ ဥသုမဂတံ၊ ကြမ်းသော အဇော၏အဖြစ်၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ ကိုယ်အတွင်း၌ဖြစ်၏၊ ဥပါဒိန္နံ၊ ကံကြောင့်ဖြစ်၏၊ သေယျထိဒံ၊ အဘယ်နည်းဟူမူကား—

- ၁။ သန္တပ္ပနတေဇော၊ ကိုယ်ခန္ဓာကို ဖွဲ့စည်းထားသော အပူရှိန်အခိုးအဇော၊ နုဖန်ရံခါ အဖျား ရောဂါကြောင့် တက်ကြွလာသော အပူ။
- ၂။ ဒဟနတေဇော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို မီးလောင်ကျွမ်းဘိသကဲ့သို့ ကိလေသာ ရာဂမီးကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အပူရှိန်၊ အလွန်ပြင်းထန်သော အခိုးအဇော†။
- ၃။ ဇီရဏတေဇော၊ ခန္ဓာကိုယ်ကို ကြီးရင့် အိုမင်း ဆွေးမြေ့စေသော အပူဓာတ်။
- ၄။ ပါစကတေဇော၊ စားသောက်သော အာဟာရ တို့ကို ကြေကျက်စေတတ်သော အစာအိမ်အတွင်း ဓာတ်မီး။

အဇ္ဈတ္တိကဝါယောဓာတု

(ကိုယ်အတွင်း၌ရှိသော လေဓာတ်)

ဦးရေ - ၆

(၂၅) *အဇ္ဈတ္တိကာ ဝါယော ဓာတု၊ ခန္ဓာကိုယ် အတွင်း၌ ရှိသော လေဓာတ်သည်၊ ဝါယော၊ လေ၊ ဝါယောဂတံ၊ လေ၏အဖြစ်၊ ရူပဿ၊ ရုပ်ကို ထမ္ဘိတတ္တံ၊ ခိုင်စေသောအဖြစ်ဖြင့်၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ ကိုယ်အတွင်း၌ဖြစ်၏၊ ဥပါဒိန္နံ၊ ကံကြောင့်ဖြစ်၏၊ သေယျထိဒံ၊ အဘယ်နည်းဟူမူကား—

- ၁။ ဥဒင်္ဂမာဝါတ၊ အထက်သို့ ဆန်တက်သောလေ
- ၂။ အဓောဂမာ ဝါတ၊ အောက်သို့ စုံဆင်းသောလေ
- ၃။ ကုစ္ဆိသယာ ဝါတ၊ ဝမ်းတွင်းအူအပ၌ ကိန်းနေသောလေ

* ဓာတုဝိထင်း၊ † ဂျဗ္ဗဆင်၏ မြန်မာ အင်္ဂလိပ် ပါဠိအဘိဓာန်

4. 'Kothasaya-vata' - the wind moving in the intestines;
5. 'Angaminga-nusarino-vata' - the wind permeating all the limbs;
6. 'Assassa-passassa' - the in-breathing and out-breathing.

(26) From the descriptions above, we may easily learn that our so-called person or body is merely a compound thing of twenty solid elements, twelve liquid elements, four heating elements, and six windy or vibrating elements. The study of them may just derive the benefit of diminishing our self-love, self-attachment and also the taint of our self-pride.

(27) Here ends the descriptions of 'Rupa-Kkhandha' (Corporal group). We are to go on with the Four Mental Groups (Nama-Kkhandha).

2. 'Vedana-Kkhandha' (Group of Feeling)

(28) This group is the first one out of the four kinds of 'Nama-Kkhandhas' (Mental Groups). It means the mental sensation derived from the six kinds of faculties described below:

1. Seeing
2. Hearing

၄။ ကောဠာသယာ ဝါတာ၊ အူအတွင်း၌ ကိန်းနေသော လေ

၅။ အင်္ဂမင်္ဂါ နုသာရိနော ဝါတာ၊ အင်္ဂါကြီးငယ်တို့သို့ လျှောက် သွားလျက်နေသော လေ

၆။ အဿာသ ပဿာသာ၊ ဝင်သက်ထွက်သက် လေ

(၂၆) အထက် ဖော်ပြသော ဓာတ်သဘာဝများအရ အကျွန်ုပ်တို့ ၏ သူငါ့ဟူ၍ ၎င်း၊ ကိုယ်ဟူ၍ ၎င်း ခေါ်ဝေါ် သမုတ်လျက် ရှိသော ကိုယ် ခန္ဓာသည် နှစ်ဆယ်သော ပထဝီ (မြေ) ဓာတ် အစိုင်အခဲ၊ တဆယ် နှစ်ပါး သော အာပေါ(ရေ) ဓာတ်၊ လေးပါးသော တေဇော၊ အပူအခိုးအငွေ့(မီး) ဓာတ်၊ ခြောက်ပါးသော ဝါယော (လေ) ဓာတ်၊ ပေါင်းလေးဆယ် နှစ် ပါးသော ဓာတ်တို့၏ ပေါင်းစုဖွဲ့စည်းထားခြင်းမျှသာ ဖြစ်သည်ကို အလွယ် နှင့် သိနားလည်နိုင်စေရန် ဖြစ်သည်။ ထိုဓာတ်သဘာဝတို့ကို လေ့ လာခြင်း အားဖြင့် မိမိတို့၏ ကိုယ်ကို ခင်တွယ် နှစ်သက်သော တဏှာ၊ စွဲလမ်းသော ဥပါဒါန်နှင့် တကွ မာနတည်း ဟူသော ကိလေသာ အညစ် အကြေး တို့ ခေါင်းပါးလျော့နည်းသော အကျိုးအာနိသံသ ရရှိနိုင်ကြပေမည်။

(၂၇) ဤတွင် ရူပက္ခန္ဓာ (ရုပ်တရားအစု) တို့ကို ပြခြင်း၌ အပြီးသတ် ၏၊ နာမက္ခန္ဓာ (နာမ်တရားအစု) လေးပါးတို့ကို ရှေ့ သို့ဆက်လက်၍ လေ့ လာကြည့်ရှုကြရန် ဖြစ်သည်။

၂။ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ

(ခံစားခြင်း အပေါင်းအစု)

(၂၈) ထိုအပေါင်းအစုသည် နာမက္ခန္ဓာ လေးပါးတို့တွင် ပဌမဖြစ် သော အပေါင်းအစုပင်တည်း။ ထိုအပေါင်းအစုသည် အောက်တွင်ဖော် ပြသော အာရုံခြောက်ပါးတို့၏ အတွေ့၌ ခံစားခြင်းများကို ဆိုလိုသည်။

၁။ စက္ခုသမ္ပယဇာ ဝေဒနာ၊ မျက်စိ အမြင်၏ အာရုံ အတွေ့၌ ခံစားခြင်း၊

၂။ သောတသမ္ပယဇာ ဝေဒနာ၊ နားကြားခြင်း၏ အာရုံအတွေ့၌ ခံစားခြင်း၊

3. Smelling
4. Tasting
5. Bodily impression
6. Thinking

(29) The above six kinds of faculties eventually produce three kinds of feelings described below :

1. Pleasantness
2. Unpleasantness
3. Neither pleasantness nor unpleasantness.

3. 'Sanna-Kkhandha'

(Group of Perception)

(30) This group is the second one out of the four mental groups. It denotes the perceiving of the six kinds described below :

1. Visible forms
2. Sounds
3. Odours
4. Tastes
5. Bodily impression
6. Mental objects

- ၃။ သာနသမ္မုဿဇာ ဝေဒနာ၊ နှာခေါင်းအရသာ၏ အာရုံ အတွေ့၌ခံစားခြင်း၊
- ၄။ ဇိဝှါသမ္မုဿဇာ ဝေဒနာ၊ လျှာအရသာ၏ အာရုံအတွေ့၌ ခံစားခြင်း၊
- ၅။ ကာယသမ္မုဿဇာ ဝေဒနာ၊ ကိုယ်၏ထိပါးခြင်းအာရုံအတွေ့၌ ခံစားခြင်း၊
- ၆။ မနောသမ္မုဿဇာ ဝေဒနာ၊ စိတ်၏ကြံစည်ခြင်းအာရုံ အတွေ့၌ ခံစားခြင်း၊

(၂၉) အထက်ဖော်ပြသော ခံစားခြင်းအာရုံခြောက်ပါးတို့သည် အကြောင်းအားလျော်စွာ အောက်တွင်ဖော်ပြသော ခံစားခြင်း သုံးမျိုးပင် ဖြစ်ပေသည်။

- ၁။ သုခဝေဒနာ၊ ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားခြင်း၊
- ၂။ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားခြင်း၊
- ၃။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ် သုခလည်း မဟုတ်သော ဥပေက္ခာဝေဒနာကို ခံစားခြင်း၊

၃။ သညာက္ခန္ဓာ

(မှတ်သားခြင်းအပေါင်းအစု)

(၃၀) ထိုအပေါင်းအစုသည် နာမက္ခန္ဓာလေးပါးတွင် ဒုတိယဖြစ်သော အပေါင်းအစုပင်တည်း။ ၎င်းသည် အောက်တွင် ဖော်ပြသော ခြောက်ပါးသော အာရုံတို့၌ မှတ်သားခြင်းများဖြစ်သည်။

- ၁။ ရူပါရုံ၊ မြင်အပ်သော အရာဝတ္ထု၏ အာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊
- ၂။ သဒ္ဓါရုံ၊ ကြားအပ်သော အသံ၏ အာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊
- ၃။ ဂန္ဓာရုံ၊ နံအပ်သော အနံ့၏ အာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊
- ၄။ ရသာရုံ၊ အရသာ၏ အာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊
- ၅။ ဖေဝိဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ကိုယ်၏ အထိအတွေ့အာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊
- ၆။ ဓမ္မာပျံ၊ စိတ်၏ကြံစည်ခြင်းအာရုံကို မှတ်သားခြင်း၊

4. 'Sankhara-Kkhandha'

(Group of mental formation)

(31) This group is the third one out of the four mental groups. It means the mental activity incidentally directing the will to the same six kinds described below:

1. Visible forms
2. Sounds
3. Odours
4. Tastes
5. Bodily impression
6. Mental objects

(32) This 'Sankhara-Kkhandha' is a collective term for numerous functions of mental activity, which is also known in Pali as 'Cetasika-Dhamma' (Law of volition). Excluding the mental activities of Feeling and Perception, it comprises of fifty kinds, many of which are beyond our reach to understand thoroughly or rather to explain clearly.

5. 'Vinnana-Kkhandha'

(Group of Consciousness)

(33) This group is the fourth and last one out of the four mental groups. It designates six kinds mentioned below:

၄။ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ

(စိတ်၏ပြုပြင်ခြင်း အပေါင်းအစု)

(၃၁) ထိုအပေါင်းအစုသည် နာမက္ခန္ဓာလေးပါးတွင် တတိယ အပေါင်းအစုဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အောက်တွင်ဖော်ပြသော အာရုံခြောက်ပါးကို အခိုက်အတန့်အားဖြင့် ကျက်စားရန် စိတ်ကို ပြုပြင်စေ့ဆော်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

- ၁။ ရူပါရုံ၊ မြင်ဘွယ်ဝတ္ထု၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ
- ၂။ သဒ္ဓါရုံ၊ ကြားအပ်သောအသံ၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ
- ၃။ ဂန္ဓာရုံ၊ နံအပ်သောအနံ့၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ
- ၄။ ရသာရုံ၊ လျှာ၏အရသာ၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ
- ၅။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ကိုယ်၏အထိအတွေ့၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ
- ၆။ ဓမ္မာရုံ၊ စိတ်၏ကြံစည်တွေးတောခြင်း၌ ရောက်ရှိသောအာရုံ

(၃၂) ထိုသင်္ခါရက္ခန္ဓာသည် များစွာသော စိတ်၏ ပြုပြင်ခြင်းတို့ကို တဖွဲ့တည်းပေါင်းစု၍ ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ၎င်းကို ပါဠိဘာသာဖြင့် စေတသိကမဗ္ဗ (စေတသိက်တရား) ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ထိုတရားသည် သညာစေတသိက်၊ ဝေဒနာစေတသိက်တို့မှ ကြွင်းသော ငါးဆယ်သော စေတသိက်တို့ပင် ဖြစ်သည်။ ထိုငါးဆယ်သော စေတသိက်တို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ဉာဏ်ဖြင့် ကောင်းစွာ နားလည်ရန်သော်၎င်း၊ ကောင်းစွာရှင်းလင်းဖော်ပြရန်သော်၎င်း မမှီမစွမ်းနိုင်သော အချက်များ များစွာ ပါရှိလေသည်။

၅။ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ

(အသိတရား အပေါင်းအစု)

(၃၃) ထိုအပေါင်းအစုသည် နာမက္ခန္ဓာလေးပါးတွင် နောက်ဆုံးဖြစ်သော စတုတ္ထမြောက် အပေါင်းအစုပင် ဖြစ်သည်။ ၎င်းသည် အောက်တွင် ဖော်ပြသောစိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသည့် အသိဝိညာဉ်တရားများ ဖြစ်သည်။

1. 'Cakkhu-vinnana' - Eye Consciousness
2. 'Sota-vinnana' - Ear Consciousness
3. 'Ghana-vinnana' - Nose Consciousness
4. 'Jiwaha-vinnana' - Tongue Consciousness
5. 'Kaya-vinnana' - Body Consciousness
6. 'Mano-vinnana' - Mind Consciousness

(34) Each and every consciousness mentioned above is inherent to arise when the facultive organ is in contact with its external object, such as eye and forms, ear and sound, nose and odour, tongue and taste, body and bodily impression, mind and thinking, and the corresponding conjunction takes place in the mind.

'Ayatana'

(Faculty of sense-bases)

Twelve in number.

(35) The first six described below are the internal faculties, known in Pali, 'Ijjhatika-ayatana' namely:

1. 'Cakkha-yatana' - Faculty of seeing
2. 'Sota-yatana' - Faculty of hearing
3. 'Ghana-yatana' - Faculty of smelling
4. 'Jiwaha-yatana' - Faculty of tasting

- ၁။ စက္ခုဝိညာဉ်၊ မျက်စိဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၂။ သောတဝိညာဉ်၊ နားဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၃။ သာနဝိညာဉ်၊ နှာခေါင်းဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၄။ ဇိဝှာဝိညာဉ်၊ လျှာဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရားဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၅။ ကာယဝိညာဉ်၊ ကိုယ်ဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း
- ၆။ မနောဝိညာဉ်၊ စိတ်ဝိညာဉ်ဖြင့် အသိတရား ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း

(၃၄) အထက်ဖော်ပြပါ ဝိညာဉ်တရားတို့မှာ သိတတ်သော ကိုယ်အင်္ဂါတို့သည် အပြင်အပဉ္စရုံသော ဝတ္ထုအခံဓာတ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံတိုင်းဖြစ်ပေါ်လာမြဲ ဓမ္မတာအစဉ်ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာဆိုသော် မျက်စိနှင့်အဆင်းပုံသဏ္ဍာန်၊ နားနှင့်အသံ၊ နှာခေါင်းနှင့်အနံ့၊ လျှာနှင့်အရသာ၊ ကိုယ်နှင့်အထိအတွေ့၊ စိတ်နှင့်ကြံစည် တွေးတောခြင်းများအားဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ ဆက်စပ်ခြင်းတို့သည် စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်မြဲအစဉ်ဖြစ်လေသည်။

အာယတန

(အာယတန- အတွင်းအပြင် ၁၂-ပါးကိုပြခြင်း)

(၃၅) အောက်တွင် ဖော်ပြသော ပဌမ ခြောက်မျိုးမှာ အတွင်းအာယတန၊ ပါဠိဘာသာဖြင့် အဇ္ဈတ္တိက အာယတန ဟူ၍ ခေါ်သည်။ ၎င်းတို့သည်ကား.....

- ၁။ စက္ခာယတန၊ စက္ခုပသာဒရုပ်၊ မျက်စိအကြည်
- ၂။ သောတာယတန၊ သောတပသာဒရုပ်၊ နားအကြည်
- ၃။ သာနာယတန၊ သာနပသာဒရုပ်၊ နှာခေါင်းအကြည်
- ၄။ ဇိဝှာယတန၊ ဇိဝှာပသာဒရုပ်၊ လျှာအကြည်

5. 'Kaya-yatana' - Faculty of bodily feeling
6. 'Mana-yatana' - Faculty of thinking

(36) The following six are the external ones that are the sensitive objects of the above six, known in Pali, 'Bhahira-yatana' namely:

1. 'Rupa-yatana' - The appearance seen
2. 'Saddha-yatana' - The sound heard
3. 'Ghandha-yatana' - The odour smelt
4. 'Yasa-yatana' - The flavour tasted
5. 'Phothappa-yatana' - The tangibility felt
6. 'Dhamma-yatana' - The immaterial object thought on

'Attharasa-dhatu'

(The eighteen elements)

(37) The eighteen elements that every being of 'Panca-Kkhandha' (Five Groups of existence) possesses are briefly explained as follows:

1. 'Cakkhu-dhatu' - Eyes' faculty element
2. 'Rupa-dhatu' - Visible object element
3. 'Cakkhu-vinnana-dhatu' - Eye consciousness element
4. 'Sota-dhatu' - Ears' faculty elements
5. 'Saddha-dhatu' - Sound element
6. 'Sota-vinnana-dhatu' - Ear consciousness element
7. 'Ghana-dhatu' - Nose's faculty element
8. 'Ghandha-dhatu' - Odour's element

- ၅။ ကာယာယတန၊ ကာယပသာဒရုပ်၊ ကိုယ်အကြည်
- ၆။ မနာယတန၊ တခုယုတ်(၉၀)ဟူသောစိတ်များ

(၃၆) အောက်တွင်ဖော်ပြသော အာယတန ခြောက်ပါးမှာအထက် ဖော်ပြသောအတွင်း အာယတန ၆-ပါးတို့၏ တွေ့ထိသော အပြင်ဝတ္ထု အခံဓာတ်၊ ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ဗာဟိရအာယတန ဟုခေါ်သည်။ ၎င်း တို့မှာကား.....

- ၁။ ရူပါယတန၊ မြင်ရသော အဆင်းသဏ္ဍာန်
- ၂။ သဒ္ဓါယတန၊ ကြားရသောအသံ
- ၃။ ဂန္ဓာယတန၊ နံရသောအနံ့
- ၄။ ရသာယတန၊ တွေ့ထိရသောအရသာ
- ၅။ ဖေါဠဗ္ဗာယတန၊ ကိုယ်ဖြင့်တွေ့ထိခံစားရသော အရာဝတ္ထု
- ၆။ ဓမ္မာယတန၊ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်လာသော ကြံစည်ကွေးတောမှု

အဋ္ဌာရသဓာတု
(ဓာတ် ၁၈ ပါး)

(၃၇) ထိုဓာတ် ၁၈ ပါးသည် ပဉ္စကုန္ဒ(ခန္ဓာ ၅ ပါး အပေါင်း အစု) ရှိကြသော သတ္တဝါတိုင်းတို့၌ ရှိကြမြဲ ဓမ္မတာအစဉ် ဖြစ်လေသည်။ ၎င်းတို့ကို အကျဉ်းနည်းအားဖြင့် ပြပေအံ့။

- ၁။ စက္ခုဓာတု၊ စက္ခုပသာဒရုပ်၊ မျက်စိအကြည်ဓာတ်
- ၂။ ရူပဓာတု၊ အဆင်းပုံသဏ္ဍာန် ရူပါရုံ မြင်အပ်သော အပြင် အခံဓာတ်
- ၃။ စက္ခုဝိညာဏဓာတု၊ မျက်စိအသိဓာတ်
- ၄။ သောတဓာတု၊ သောတပသာဒရုပ်၊ နားအကြည်ဓာတ်
- ၅။ သဒ္ဓဓာတု၊ သဒ္ဓါရုံ၊ အသံမျိုးစုံ၊ အပြင်ဓာတ်
- ၆။ သောတဝိညာဏဓာတု၊ နားအသိဓာတ်
- ၇။ ဃာနဓာတု၊ ဃာနပသာဒရုပ်၊ နှာခေါင်းအကြည်ဓာတ်
- ၈။ ဂန္ဓဓာတု၊ ဂန္ဓာရုံ၊ အနံ့ မျိုးစုံ၊ အပြင်အခံဓာတ်

9. 'Ghana-vinnana-dhatu' - Nose consciousness element
10. 'Jiwha-dhatu' - Tongue's faculty element
11. 'Rasa-dhatu' - Taste element
12. 'Jiwha-vinnana-dhatu' - Tongue consciousness element
13. 'Kaya-dhatu' - Body's faculty element
14. 'Pothappa-dhatu' - Tangible object element
15. 'Kaya-vinnana-dhatu' - Body consciousness element
16. 'Mano-dhatu' - Mind's faculty element
17. 'Dhamma-dhatu' - Thought element
18. 'Mano-vinnana-dhatu' - Mind consciousness element

'Samsara'

(Wheel of existence)

(38) The Pali word 'Samsara' literally means 'Perpetual wandering'. It refers to the existence of all the sentient beings with their continuous process of ever again and again being born, growing old, suffering and dying, through inconceivable periods of time. The Scriptures show its likeness to a whirlpool of a sea, which is restlessly whirling about. Of this 'Samsara', a single life time constitutes only a tiny fraction and such fractions are, indeed, uncoun-

- ၉။ ဃာနဝိညာဏဓာတု၊ နှာခေါင်းအသိဓာတ်
- ၁၀။ ဇိဝှာဓာတု၊ ဇိဝှာပသာဒရုပ်၊ လျှာအကြည်ဓာတ်
- ၁၁။ ရသဓာတု၊ ရသာရုံ၊ အရသာမျိုးစုံအပြင်ဓာတ်
- ၁၂။ ဇိဝှာဝိညာဏဓာတု၊ လျှာအသိဓာတ်
- ၁၃။ ကာယဓာတု၊ ကာယပသာဒရုပ်၊ ကိုယ်အကြည်ဓာတ်
- ၁၄။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတု၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ အတွေ့မျိုးစုံအပြင်ဓာတ်
- ၁၅။ ကာယဝိညာဏဓာတု၊ ကိုယ်အသိဓာတ်
- ၁၆။ မနောဓာတု၊ စိတ်အကြည်ဓာတ်
- ၁၇။ ဓမ္မဓာတု၊ ဓမ္မာရုံ၊ အာရုံရောက်ရှိသောစိတ်ဓာတ်
- ၁၈။ မနောဝိညာဏဓာတု၊ စိတ်အသိဓာတ်

သံသာရ

(ဘဝကျင်လည်ခြင်း)

(၃၈) သံသာရ ဟူသော ပါဠိစကား၏ တိုက်ရိုက် အဓိပ္ပာယ်မှာ အဆက်မပြတ်လည်လျက်နေခြင်းကို ဆိုသည်။ ထိုအဓိပ္ပာယ်သည် တွေးဆ၍ မရနိုင်အောင် ရှည်ကြာသော ကာလပေါင်းများစွာတလျှောက်လုံး အဆက်မပြတ် ထပ်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ သေရခြင်း ဟူသော ဒုက္ခအပေါင်းကို ခံစားလျက်ရှိနေကြသော ကာမဂုဏ် ခံစားတတ်သော သတ္တဝါ အားလုံးတို့၏ ဘဝအဖြစ်ကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသို့သောဘဝအဖြစ်ကို မရပ်မနားဘဲ လှည့်လည်နေသော ပင်လယ်ဝဲဩဃရေယဉ်နှင့်တူကြောင်း ကျမ်းဂန်များကညွှန်ပြလေသည်။ ထိုသံသာရတွင် တသက်လျာမျှသော ဘဝသည် အလွန် သေးငယ်သော အပိုင်းအစိတ်ကလေးများမျှသာ ဖြစ်ချေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အပိုင်းအစိတ်ကလေးများလည်း ရေတွက်ခြင်းငှါ မစွမ်းနိုင်အောင်များလျက်

table. More precisely, 'Samsara' is the unbroken sequence of the combinations of 'Panca-Kkhandha', which is never stable, but destructive and changeable at every moment, productive of manifold suffering, to which, all the sentient beings of the universe, are in any state of their existences, i.e. whether high or low, liable, without exception. So, by pondering over the dreadful 'Samsara' or over the frightful sequence of the rebirths and deaths, or rather, over one's own 'Panca-Kkhandha', which is purely of a perishable nature, one may comprehend the realities of 'Dukkha-sacca' (The Truth of Suffering).

ပင်ရှိနေကြသည်။ ပိုမိုတိကျသော အဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုသံသာသည် မည်သည့်အခါမျှ ခိုင်မာတည်မြဲစွာမရှိခြင်း၊ အခါခါ ယိုယွင်းပျက်စီးပြောင်းလဲခြင်း၊ လောကကြီးအတွင်းရှိ ကာမဂုဏ်ခံစားတတ်သော အားလုံးသော သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မြင့်သောဘဝမျိုး၌ဖြစ်စေ၊ နိမ့်သောဘဝမျိုး၌ဖြစ်စေ၊ ချွင်းချက်မထားဘဲ ကျရောက်တွေ့ရှိရမည့် အမျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲဒုက္ခ အကျိုးတရားများကို ပေးလျက်ရှိနေသော ခန္ဓာငါးပါး၏ အဆက်မပြတ်ဖြစ်စဉ် သဘာဝဓမ္မကို ရည်ညွှန်းရင်းဖြစ်သည်။ သို့အတွက် ထိုထိတ်လန့်ဘွယ်ရာဖြစ်သော သံသာရကို၎င်း၊ ကြောက်လန့်ဘွယ်ရာဖြစ်သော အဆက်ဆက် ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ သေရခြင်းဆင်းရဲဒုက္ခတို့ကို၎င်း၊ ထို့ထက်မိမိ၌တည်ရှိနေသော ခန္ဓာငါးပါးကို၎င်း ကြည့်ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအားဖြင့် ဒုက္ခသစ္စာ၏အမှန်တရားများကို သဘောပေါက်နိုင်ဘွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။



CHAPTER 2

‡ SAMUDAYA-SACCA

(The second Truth)

¶ 'Dukkha-samudaya-ariya-sacca

(The Noble Truth of the Origin of Suffering)

(39) * What does the Noble Truth of the Origin of Suffering mean? It means the craving which gives rise to produce the fresh rebirth, and bound up with pleasure and lust, now here, now there, finds ever fresh delight and never be quenched.

(40) The aforesaid craving consists of three kinds, namely :

1. 'Kama-tanha' - Craving for sensuality;
2. 'Bhava-tanha' - Craving for material existence;
3. 'Vibhava-tanha' - Craving for immaterial existence.

EXPLANATION`

The first one 'Kama-tanha' also means the desire for the enjoyment of the five sense objects and also for the perpetual becoming of the Karmical existence of sensuality, termed in Pali as 'Kamma-bhava'.

‡ Short term

¶ Complete term

* Sacca Vibhanga

အခန်း (၂)

× သမုဒယသစ္စာ

(ဒုတိယသစ္စာ)

- ဒုက္ခသမုဒယ အရိယ သစ္စာ

(ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော အမှန်တရား)

(၃၉) *‘ဒုက္ခသမုဒယသစ္စာ’ (ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း ဖြစ်သော အမှန်တရား) သည်၊ ကတမံ၊ အဘယ်နည်း၊ ပေါ်နောဗ္ဘဝိကာ၊ အဖန်တလဲလဲ ဘဝသစ်၌ ဖြစ်တတ်သော၊ နန္ဒီရာဂ သဟဂတာ၊ နှစ်သက်ခြင်းနှင့် တက္ခဖြစ်သော၊ တတြတတြာဘိနန္ဒီနီ၊ ထိုထိုသောဘဝအာရုံကို နှစ်သက်တတ်သော၊ ယာယံတဏှာ၊ မည်သည့်အခါမျှ မရောင့်ရဲနိုင်သော ဤတဏှာသည်၊ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။

(၄၀) * ထိုဆိုခဲ့သော တဏှာသည် သုံးမျိုးသုံးစား ရှိလေသည်။ ထိုသုံးမျိုးတို့မှာမူကား....

- ၁။ ကာမတဏှာ၊ ကာမ၌တပ်မက်ခြင်း
- ၂။ ဘဝတဏှာ၊ ဘဝ၌တပ်မက်ခြင်း
- ၃။ ဝိဘဝတဏှာ၊ ဘဝကင်းခြင်း၌ တပ်မက်ခြင်း

အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်

ပထမဖော်ပြသော ကာမတဏှာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကာမဂုဏ်ငါးပါးကိုခံစားလိုသော ဆန္ဒကိုလည်း ဆိုလိုသည်။ ကာမဘဝဟူသော ကာမဂုဏ်ကိုခံစားသောဘဝ အဆက်မပြတ်ဖြစ်လျက် နေလိုသောဆန္ဒကိုလည်း ဆိုလိုသည်။

× အတိုခေါ်နည်း၊ - အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ * သဗ္ဗဝိဘင်း၊

The second one 'Bhava-tanha' also means the desire for the eternal life of 'Refined material existence' termed in Pali as 'Rupa-bhava' through erroneous belief in Eternity. Such erroneous belief is called in Pali as 'Sassata-ditthi'.

The third one 'Vibhava-tanha' also means the desire for the 'Refined immaterial existence', termed in Pali as 'Arupa-bhava', through erroneous belief in Annihilation of Self or Ego. Such erroneous belief is called in Pali as 'Uccheda-ditthi'.

'Paticca-samuppada'

(Dependent Origination)

(41) The 'Paticca-samuppada' is the doctrine of the conditionality of the physical and mental life processes of all the beings of the universe. It also explains how the arising of rebirth and suffering is dependent upon conditions. The series of the doctrine being the explanations in detail of the Noble Truth of Origin of Suffering, we should study them more attentively for our clear understanding of that Truth.

(42) * The doctrine with its twelve connected links runs as follows:

* Paticca-samuppada-vibhanga

ဒုတိယဖော်ပြခဲ့သော ဘဝတဏှာ ဆိုသည်မှာ ပါဠိဘာသာဖြင့် ရူပဘဝဟု ခေါ်သော ရုပ်အဓိကဖြင့် တည်ရှိနေသော ဘဝအဖြစ်သည် အမြဲတည်ရှိနေသည်ဟူ၍ မှားယွင်းသော အယူဖြင့် ထိုဘဝမျိုးကိုပင် အလို့ဆန္ဒရှိနေခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ထိုကဲ့သို့ ရူပဘဝသည် အမြဲတည်ရှိနေသည်ဟူ၍ မှားယွင်းသော အယူကို ပါဠိဘာသာဖြင့် သဿတဒိဋ္ဌိ ဟုခေါ်သည်။

တတိယဖော်ပြခဲ့သော ဝိဘဝတဏှာ ဆိုသည်မှာ ပါဠိဘာသာဖြင့် အရူပဘဝဟု ခေါ်သော နာမ်အဓိကဖြင့် တည်ရှိနေသော ဘဝသည် အတ္တဟူသောအစွဲ၊ ငါဟူသောအစွဲပြုတ်၍ ဘဝအဆက်ကင်းပြတ်ပြီးဖြစ်သည်ဟူ၍ မှားယွင်းသော အယူဖြင့် ထိုဘဝမျိုးကိုပင် လိုအင်ဆန္ဒ ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုကဲ့သို့ မှားယွင်းသော အယူကို ပါဠိဘာသာဖြင့် ဥစ္ဆေဒဒိဋ္ဌိဟု ခေါ်သည်။

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ

(ဘဝဖြစ်ခြင်း၏ အကြောင်းရင်းနှင့်အကျိုးဆက်တရား)

(၄၁) ထိုပဋိစ္စသမုပ္ပါဒတရားသည် ကမ္ဘာလောကကြီး၌ ရှိရှိသမျှသောသတ္တဝါတို့၏ ဘဝဟူသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မ သဘာဝလမ်းစဉ်၏ အကြောင်းနှင့်အကျိုး ဆက်စပ်လျက် ရှိနေပုံကို ပြသော ဒေသနာတော်တရပ်ဖြစ်သည်။ ထိုဒေသနာတော်သည် မည်သို့သော အကြောင်းကြောင့် ဇာတိပဋိသန္ဓေဖြစ်ပေါ်လာရခြင်း၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရှိလာရခြင်းတို့၏ အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ်ပုံကို ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုဒေသနာတော်၏ အစီအစဉ်များသည် သမုဒယသစ္စာ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အသေးစိတ်၍ ရှင်းလင်းဖော်ပြခြင်းများဖြစ်သဖြင့် ထိုသမုဒယသစ္စာကို ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်စေရန်အတွက် ထိုအစီအစဉ်များကို ပိုမိုဂရုပြု၍ လေ့လာသင့်ကြပေသည်။

(၄၂) *ထိုဒေသနာတော်၏ ဆက်စပ်လျက်ရှိသော အကန့် ၁၂-ကန့် (အချိတ်အဆက်)တို့မှာ အောက်ဖွဲ့ ဖော်ပြသော အစီအစဉ်အတိုင်းဖြစ်သည်။

* ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒဝိဘင်း

1. On 'Avijja' - Ignorance of the Four Noble truths depends 'Sankhara' (karmical actions or formations)
2. On 'Sankhara' depends 'Vinnana' - Consciousness
3. On 'Vinnana' depends 'Nama-rupa' - Mental and Physical existence
4. On 'Nama-rupa' depends 'Salayatana' - Six sense organs
5. On 'Salayatana' depends 'Phassa' - Sensorial Impression
6. On 'Phassa' depends 'Vedana' - Feeling
7. On 'Vedana' depends 'Tanha' - Craving
8. On 'Tanha' depends 'Upadana' - Clinging
9. On 'Upadana' depends 'Bhavo' - Process of Becoming

- ၁။ အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ သင်္ခါရာ (အဝိဇ္ဇာပစ္စယာ၊ သစ္စာလေးပါးကို မသိမမြင်သောကြောင့်၊ သင်္ခါရာ၊ မမြဲသော ကံအမှုတို့ကို ပြုခြင်းသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၂။ သင်္ခါရပစ္စယာ ဝိညာဏံ (သင်္ခါရပစ္စယာ၊ မမြဲသော ကံအမှု ပြုခဲ့ခြင်းကြောင့်၊ ဝိညာဏံ၊ အသိဝိညာဉ်သည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၃။ ဝိညာဏပစ္စယာ နာမရူပံ (ဝိညာဏပစ္စယာ၊ အသိဝိညာဉ် ဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ နာမရူပံ၊ နာမ်ရုပ်သည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၄။ နာမရူပ ပစ္စယာ သဠာယတနံ (နာမရူပ ပစ္စယာ၊ နာမ်ရုပ် ဟူသောအကြောင်းကြောင့်၊ သဠာယတနံ၊ ခြောက်ပါးသော အာရုံသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၅။ သဠာယတနပစ္စယာ ဖဿော (သဠာယတနပစ္စယာ၊ ခြောက်ပါးသော အာရုံကြောင့်၊ ဖဿော၊ အထိအတွေ့သည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၆။ ဖဿပစ္စယာ ဝေဒနာ (ဖဿပစ္စယာ၊ အထိအတွေ့ဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ဝေဒနာ၊ ခံစားခြင်းသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၇။ ဝေဒနာပစ္စယာ တဏှာ (ဝေဒနာပစ္စယာ၊ ခံစားခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ တဏှာ၊ ခင်တုယ်နှုတ်သက်ခြင်းဟူသော တဏှာသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၈။ တဏှာပစ္စယာ ဥပါဒါနံ (တဏှာ ပစ္စယာ၊ တဏှာတည်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ဥပါဒါနံ၊ စွဲလမ်းခြင်းသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၉။ ဥပါဒါန ပစ္စယာ ဘဝေါ (ဥပါဒါန ပစ္စယာ၊ စွဲလမ်းခြင်း ဟူသောအကြောင်းကြောင့်၊ ဘဝေါ၊ ဘဝသည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)

10. On 'Bhava' depends 'Jati' - Rebirth
or existence
- 11 - 12. On 'Jati' depends 'Jara-marana (Old
age and death), 'Soka' (Anxiety), 'Pare-
deva' (Lamentation), 'Dukkha' (Pain),
'Domanassa' (Grief) and 'Upayasa'
(Despair).

'Avijja'

(Lack of understanding of the Truths)

(43) The Pali word 'Avijja', the first link of the 'Paticca-samuppada', is generally interpreted as 'Ignorance', 'Delusion' and in other Pali term as 'Moha'. Besides those interpretations, the more profound meaning elucidated in the Pali Text quoted below should also be understood.

(44) *What does 'Avijja' mean? It means

1. The lack of understanding of the Truth of Suffering;
2. The lack of understanding of the Truth of the Origin of Suffering;

* Paticca-samuppada-vibhanga

- ၁၀။ ဘဝပစ္စယာ ဇာတိံ (ဘဝပစ္စယာ၊ ဘဝဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊ ဇာတိ၊ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း [သတ္တဝါအဖြစ်] သည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်၏။)
- ၁၁။ ဇာတိ ပစ္စယာ၊ ဇာတိဟူသော အကြောင်းကြောင့်၊
- ၁၂။ ဇရာ၊ အိုခြင်း၊ မရဏံ၊ သေခြင်း၊ သောကာ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ပရိဒေဝ၊ ငိုမြည်တမ်းတခြင်း၊ ဒုက္ခ၊ ဆင်းရဲခြင်း၊ ဒေါမနဿု၊ ပါယာသဘာ၊ နှလုံးမသာယာခြင်း၊ သက်ကြီး ရှိုက်တင် ပင်ပန်းခြင်းတို့သည်၊ သမ္ဘဝတံ၊ ဖြစ်ကုန်၏။ ဧဝံ၊ ဤသို့၊ ကေဝလဿ၊ ချမ်းသာမရှိထသော၊ တေဿ ဒုက္ခက္ခန္ဓဿ၊ ထိုဆင်းရဲအပေါင်း၏၊ သမုဒယော၊ အကြောင်းတရားသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

အဝိဇ္ဇာ

(အမှန်တရားများကိုမသိခြင်း)

(၄၃) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာတော်၏ ပထမအကန့်ဖြစ်သော အဝိဇ္ဇာဟူသော ပါဠိစကားကို များသောအားဖြင့် “အသိဉာဏ်ကင်းခြင်း” ဟူ၍၎င်း၊ “အမြင်မှားခြင်း” ဟူ၍၎င်း၊ ပါဠိဘာသာဖြင့် “မောဟ” ဟူ၍၎င်း၊ အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုကြသည်။ ထိုကဲ့သို့သော ပြန်ဆိုချက်များ အပြင် အောက်တွင် ကိုးပြသော ပါဠိတော်က ရှင်းပြသော ပိုမိုလေးနက်သည့် အဓိပ္ပာယ်ကိုလည်း သိနားလည်သင့်ကြပေသည်။

(၄၄) *အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာဟူသည်၊ ကတမာ၊ အဘယ်နည်း။

- ၁။ ဒုက္ခေ အညာဏံ၊ ဆင်းရဲခြင်းဟူသော ဒုက္ခသစ္စာ၌ အသိဉာဏ်မရှိခြင်း
- ၂။ ဒုက္ခ သမုဒယေ အညာဏံ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်း ဟူသော သမုဒယသစ္စာ၌ အသိဉာဏ်မရှိခြင်း

* ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်စိတ်တော်

3. The lack of understanding of the Truth of the Extinction of Suffering; and
 4. The lack of understanding of the Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering.
- This is called 'Avijja'.

'Sankhara'
(Karma-Formation)

(45) 'Sankhara-dhamma' (Law of Karma-Formation) is one of the doctrines that explains the process of forming and changing of the physical and mental phenomena, which are naturally impermanent, and also the causations and the outcomes of the causations of the existence of the beings in all spheres of the world, through their own actions of 'Sankhara of various kinds, namely:

1. 'Punnabhi-Sankhara' - Good actions of 'Sankhara'
2. 'Apunnabhi-Sankhara' - Evil actions of 'Sankhara'
3. 'Anenjabhi-Sankhara' - Serene actions of 'Sankhara'
4. 'Kaya-Sankhara' - Bodily actions of 'Sankhara'
5. 'Vaci-Sankhara' - Verbal actions of 'Sankhara'
6. 'Citta-Sankhara' - Mental actions of 'Sankhara'

(46) The above kinds of the Actions of 'Sankhara' are again classified as 'Kama-vacara' (Tendency to sensuality), 'Rupa-vacara' (Tendency to materiality) and 'Arupa-vacara' (Tendency to immateriality).

(47) The Diagrams 1 to 5, hereto annexed, will show the various kinds of the Actions of 'Sankhara' which are the causations and the outcomes of the causations of the existence of all the living beings in the thirty one spheres or abodes of the whole 'Sankhara-loka' (World of Transience).

၃။ ဒုက္ခနိရောဓေ အညာဏံ၊ ဆင်းရဲခြင်း ချုပ်ငြိမ်းရာဟူသော
နိရောဓ သစ္စာ၌ အသိဉာဏ်မရှိခြင်း

၄။ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိယာ ပဋိပဒါယ အညာဏံ၊ ဆင်းရဲခြင်း
ချုပ်ငြိမ်းစေသော အကျင့်လမ်းမှန်တရား (မဂ္ဂသစ္စာ) ၌ အသိ
ဉာဏ်မရှိခြင်း

အယံ၊ ဤသို့ အသိဉာဏ် မရှိခြင်းကို၊ အဝိဇ္ဇာ၊ အဝိဇ္ဇာဟူ၍၊ ဝုစ္စဟိ၊
ဆိုအပ်၏။

သင်္ခါရ

(ကံ၏ပြုပြင်ခြင်း)

(၄၅) သင်္ခါရတရားသည် သဘာဝအားဖြင့် တည်မြဲခြင်းမရှိသော ရုပ်
နာမ်ဓမ္မကိုပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်တကွ လောကကြီး၏ အားလုံးသောဘုံ
ဌာနတို့၌ သတ္တဝါဟူ၍ ဖြစ်လာရခြင်း၏ အကြောင်းအကျိုးတရားများ
ဖြစ်သော ၎င်းသတ္တဝါတို့ကိုယ်တိုင် ပြုကြသော သင်္ခါရကံ အမျိုးမျိုး
တို့ကို ရှင်းပြသော ဒေသနာတော်တရပ်ဖြစ်သည်။ ထိုသတ္တဝါတို့ ပြုကြ
သော သင်္ခါရကံအမျိုးမျိုးတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ ပုညာဘိသင်္ခါရ၊ ကောင်းသောသင်္ခါရကုသိုလ်ကံ
- ၂။ အပုညာဘိသင်္ခါရ၊ မကောင်းသော သင်္ခါရအကုသိုလ်ကံ
- ၃။ အာနေဉ္ဇာဘိသင်္ခါရ၊ တည်ငြိမ်သောသင်္ခါရကုသိုလ်ကံ
- ၄။ ကာယသင်္ခါရ၊ ကိုယ်ဖြင့်ပြုသော သင်္ခါရကံ
- ၅။ ဝစီသင်္ခါရ၊ နှုတ်ဖြင့်ပြုသော သင်္ခါရကံ
- ၆။ စိတ္တသင်္ခါရ၊ စိတ်သက်သက်ဖြင့်ပြုသော သင်္ခါရကံ

(၄၆) အထက်ဖော်ပြပါ သင်္ခါရကံ အမျိုးအစားတို့ကိုကာမာဝစရ
(ကာမဂုဏ်၌ ညွတ်ခြင်း)၊ ရူပါဝစရ(ရုပ်သက်သက်၌ ညွတ်ခြင်း)၊ အရူပါ
ဝစရ(နာမ်သက်သက်၌ ညွတ်ခြင်း)ဟူ၍ တဖန်အမျိုးအစား ခွဲခြားပြန်၏။

(၄၇) ပူးတွဲပါ အမှတ် ၁ မှ ၅ အထိ ဇယားပုံ တို့မှာ သင်္ခါရ
လောကကြီး၏ဘုံသုံးဆယ် တစ်တို့၌ သတ္တဝါဟူ၍ ဖြစ်လာရခြင်းအကြောင်း
တရားနှင့် အကျိုးတရားများဖြစ်သော သင်္ခါရကံ အမျိုးမျိုးတို့ကို ပြခြင်း
ဖြစ်သည်။

ဇယားပုံ (၁)

အပုညာဘိသင်္ခါရ
(အကုသိုလ်သင်္ခါရကံအမှုများ)
(ကမာမာဝစရ)

ပြုသောက်အမှုများ (ကံ)

ဒသ အကုသလကမ္မပထ

(ဆယ်ပါးသောအကုသိုလ် ဒုစရိုက်ကံအမှုများ)

- | | |
|---|--|
| ၁။ ပါဏာတိပါတာ၊ သတ္တဝါကိုသတ်ခြင်း | } ကာယဒုစရိတ
(ကိုယ်ဖြင့် ပြုသော
အကုသိုလ်ကံ) |
| ၂။ အဒိန္နာဒါနာ၊ သူတပါးဥစ္စာကိုခိုးယူခြင်း | |
| ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ၊ မိစ္ဆာကာမပြုခြင်း | |
| ၄။ မုသာဝါဒါ၊ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုခြင်း | } ဝစီဒုစရိတ
(နှုတ်ဖြင့်ပြုသော
အကုသိုလ်ကံ) |
| ၅။ ပိသုဏဝါစာ၊ ဂုံးတိုက်ခြင်း | |
| ၆။ ဖရုသဝါစာ၊ ကြမ်းတမ်း ယုတ်မာ ပြောဆိုခြင်း | |
| ၇။ သမ္ပပုလာပဝါစာ၊ သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်း | |
| ၈။ အဘိဇ္ဈာ၊ သူတထူး၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရား ကြံခြင်း | } မနောဒုစရိတ
(စိတ်ဖြင့် ပြုသော
အကုသိုလ်ကံ) |
| ၉။ ဗျာပါဒါ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း | |
| ၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ၊ မှားသောအယူကိုယူခြင်း | |

ဒသ အဓမ္မိက ဒါန*

(မလ္လကောင်းသော အလှူဝတ္ထု ၁၀ မျိုး)

- ၁။ ဣတ္ထိဒါန၊ မိန်းမအလှူ
- ၂။ ဥသဘဒါန၊ သားထိုးရန် တိရစ္ဆာန်အလှူ

* မိလိန္ဒပဉ္စာ

ပြုသောကံအတိုင်း အကျိုးဖြစ်ပေါ်ခြင်းများ(ကတ္တား)

အောက်ပါ အပါယဘူမိ (ဆင်းရဲသောဘုံ)တို့၌ ဘဝဖြစ်ရခြင်း၊ (အစီအစဉ်ကို အောက်အမှတ် ၁ မှ စ၍ အထက်သို့ရေတွက်ရန်)။

၄။ အသုရကာယဘူမိ၊ လူတို့၏ ဘဝထက်ညံ့ဖျင်းသော အပျော်လွန်ကျူး၍ ဒုက္ခကြီးစွာ ခံစားနေကြရသောအသုရကာယဘုံ

၃။ ပေတဘူမိ၊ အစာမဝခြင်းကြောင့် ခွန်အားနည်းပါး၍အစာကို အမြဲတောင့်တနေကြရသော သတ္တဝါတို့နေရာ ပြိတ္တာဘုံ

၂။ တိရစ္ဆာန် ဘူမိ၊ တိရစ္ဆာန်အမျိုးမျိုးတို့၏ ဘုံဘဝ

၁။ နိရယဘူမိ၊ ငရဲဘုံ

ထိုငရဲ၏ ရှစ်ထပ်တို့သည်ကား—

၁။ သိဇ္ဈိဝ်း

၂။ ကာဠသုတ်

- ၃။ စိတ္တကမ္မဒါန၊ ကိလေသာ တက်ကြွစေသော ပြုရုပ်အလှူ
- ၄။ မဇ္ဇဒါန၊ သေအရက်အလှူ
- ၅။ သတ္တဒါန၊ လက်နက်အလှူ
- ၆။ ဝိသဒါန၊ အဆိပ်အလှူ
- ၇။ သင်္ခလိကဒါန၊ နှောင်အိမ်နှောင်ကြီးအလှူ
- ၈။ တုလာကုဋ္ဌမာသကုဋ္ဌ ဒါန၊ စဉ်းလဲသော အလေးချိန်ခွင်အလှူ
- ၉။ ကုက္ကုဋ္ဌသုကရ ဒါန၊ စားဘို့ရာ သက်ရှိသတ္တဝါအလှူ
- ၁၀။ နဋ္ဌ ဒါန၊ အပျော်အရွှင်ပွဲလမ်းသဘင်အလှူ

ဇယားပုံ(၂)

ပုညာဘိသင်္ခါရ
 (ကုသိုလ်သင်္ခါရကံအမှုများ)
 (ကာမာ ၀၀ရ)

ပြုသောကံအမှုများ(ကံ)
 ဒသကာမာ၀၀ရ ပုညကြိယာ

(ဆယ်ပါးသော ကာမာ၀၀ရကုသိုလ်ကံအမှုများ)

- ၁။ ဒါန၊ အလှူပေးခြင်း
- ၂။ ပတ္တိဒါန၊ အမျှဝေခြင်း
- ၃။ ပတ္တာနုမောဒန၊ သာဓုအနုမောဒနာပြုခြင်း
- ၄။ သီလံ၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း *
- ၅။ အပစာယန၊ အရှိအသေပြုခြင်း

* ပဉ္စသီလ(သာမန်လောကီငါးပါးသီလ)

- ၃။ သင်္ခါတ
- ၄။ ရောရုံဝ
- ၅။ မဟာရောရုံဝ
- ၆။ တာပန္န
- ၇။ မဟာတာပန္န
- ၈။ အဝီစိ

အထက်ဖော်ပြပါလေးဘုံတို့၌ဖြစ်ကြသော သတ္တဝါတို့သည် ပဉ္စဝေါ
ကာရမည်သော (ခန္ဓာ ငါးပါး)နှင့် ဖြစ်ကြ၏။

ပြုသောကံအတိုင်းအကျိုးပေးခြင်းများ (ကတ္တား)

အောက် ဖော်ပြပါ ကောင်းသော သုဂတိ ၇- ဘုံတို့၌ ဘဝဖြစ်
ရခြင်း(အစီအစဉ်ကို အောက်အမှတ် ၁ မှစ၍ အထက်သို့ရေတွက်ရန်)

- ၇။ ပရနိမ္မိတ-ဝသဝတ္ထိ
- ၆။ နိမ္မာနရတီ
- ၅။ တုသိတာ
- ၄။ ယာမာ
- ၃။ တာဝတိံသာ

- ၆။ ဝေယျာဝစ္စ၊ အမှုကြီးငယ်ကို ရွက်ဆောင်ခြင်း
- ၇။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကိုပွားခြင်း†
- ၈။ ဓမ္မဿဝနာ၊ ကာမာဝစရ တရားကိုနာခြင်း
- ၉။ ဓမ္မဒေသနာ၊ ကာမာဝစရ တရားကိုဟောခြင်း
- ၁၀။ ကာမာဝစရ ဒိဋ္ဌိဇူကမ္မ၊ ကာမာဝစရ ကုသိုလ်တရားကို ဖြောင့်စွာ ဥဇူတပြုခြင်း

အထက်ဖော်ပြသော ကံအမှုတို့၏ အစီအစဉ်ကို တခုနှင့်တခု နီးစပ် ဆက်သွယ်သည့်အတိုင်း ပူးကပ်၍ပြုသည်။ သာမန် ရေတွက်နည်း အစီ အစဉ်အတိုင်း မဟုတ်။

ဇယားပုံ (၃)

ပုညာဘိသင်္ခါရ
(ရှေးညံ့သိမ်မွေ့သောသင်္ခါရကုသိုလ်ကံ)
(ရူပဂါဝစရ)

ပြုသောကံအမှုများ (ကံ)
ဒသရူပဂါဝစရပုညကြိယာ

(ဆယ်ပါးသော ရူပဂါဝစရကုသိုလ်ကံအမှုများ)

- ၁။ သီလ၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း *
- ၂။ အပစာယန၊ အရိုအသေပြုခြင်း
- ၃။ ဝေယျာဝစ္စ၊ အမှုကြီးငယ်ကိုရွက်ဆောင်ခြင်း
- ၄။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကိုပွားခြင်း

† အနုဿတိ ၁၀-ပါး၊ အနဝဇ္ဇသိပ္ပ အပြစ်မရှိသောတခုခုသောအတတ်။
* အဋ္ဌင်္ဂဥပေါသထသီလ (သာမန်လောကီရှစ်ပါးသီလ)

- ၂။ စတုမဟာရာဇ်
- ၁။ မနုဿဘူမိ

အမှတ် ၁ မှာ မနုဿ လူ့ဘုံ ဖြစ်သည်။ အမှတ် ၂ မှ ၇ အထိမှာ နတ်ပြည် ၆-ထပ်ဖြစ်သည်။ ထို ၇-ဘုံကို သုဂတိ (ချမ်းသာသောဘုံ) ဟု ခေါ်ရသည်။ ထိုသုဂတိ ၇-ဘုံကို ဇယားကွက် ၁ တွင် ပြထားသော ဒုဂ္ဂတိ (ဆင်းရဲသောဘုံ) ၄-ဘုံနှင့်ပေါင်းသော် ကာမ ၁၁-ဘုံဖြစ်၏။

အထက် ၇ ဘုံ၌ ဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း ပဉ္စဝေဒါကာရ မည်သော (ခန္ဓာငါးပါး)နှင့်ဖြစ်ကြ၏။

ပြုသောကံအတိုင်း အကျိုးပေးခြင်းများ (ကတ္တား)

အောက်ဖော်ပြပါ ရူပဘုံ ၁၁ ဘုံတို့၌ ဘဝဖြစ်ရခြင်း (အစီ အစဉ်ကို အောက်အမှတ် ၁ မှစ၍အထက်သို့ ရေတွက်ရန်)

- ၁၁။ အသညသတ်
 - ၁၀။ ဝေဟပ္ပိလ်
- } စတုတ္ထဈာန်နှစ်ဘုံ

ဇယားပုံ(၃)အမှတ် ၄ (ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာကိုပွားခြင်း) ဆိုသည်မှာ ၂၆-ပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဆိုလို၏။ ၎င်းတို့မှာ ကသိုဏ်း ၁၀-ပါး၊ အသုဘ ၁၀-ပါး၊ မြဟ္မဝိဟာရ ၄-ပါး၊ ကာယဂတာ၊ အာနာပါန ၂-ပါးတို့ ဖြစ်၏။

- ၅။ ဓမ္မဿဝနာ၊ ရူပါဝစရတရားကိုနာခြင်း
- ၆။ ဓမ္မဒေသနာ၊ ရူပါဝစရတရားကိုဟောခြင်း
- ၇။ ဒါန၊ အလှူပေးခြင်း
- ၈။ ပတ္တိဒါန၊ အမျှဝေခြင်း
- ၉။ ပတ္တာနုမောဒန၊ အနုမောဒနာပြုခြင်း
- ၁၀။ ရူပါဝစရဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ၊ ရူပါဝစရကုသိုလ်တရားကို ဖြောင့်စွာ ဥဇုဘူတပြုခြင်း။

သီလအကျင့်သည် ရူပါဝစရ ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်းအားလုံးတို့တွင် အရင်းမူလအခြေခံ လုပ်ငန်း ဖြစ်သဖြင့် ၎င်းကို အထက်၌ ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ပဌမနေရာတွင် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။

ဇယားပုံ(၄)

သမ္မာပဋိပဒါ
(မှန်သော အကျင့် တရားများ)

ပြုသောကံအမှုများ(ကံ)

- ၁။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်ဖြစ်သော သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သိက္ခာ သုံးပါး (ကျင့်စဉ်နမူနာများကို ၎င်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ပါ)
- ၂။ ဒသပါရမီ၊ ဆယ်ပါးသော ပါရမီ အကျင့်ကို ကျင့်ရန် (အခမ်း ၅ တွင်ကြည့်ပါ)
- ၃။ မင်္ဂလသုတ် တရားတော်အတိုင်း လိုက်နာရန် (အခမ်း ၅ တွင် ကြည့်ပါ)

- ၉။ သုဘကိဏှာ
 - ၈။ အပ္ပမာဏသုဘာ
 - ၇။ ပရိတ္တသုဘာ
 - ၆။ အဘဿရာ
 - ၅။ အပ္ပမာဏဘာ
 - ၄။ ပရိတ္တဘာ
 - ၃။ မဟာဗြဟ္မာ
 - ၂။ ဗြဟ္မပုရောဟိတာ
 - ၁။ ဗြဟ္မပါရိသဇ္ဇာ
- } တတိယဈာန်သုံးဘုံ
- } ဒုတိယဈာန်သုံးဘုံ
- } ပဌမဈာန် သုံးဘုံ

ထိပ်ဆုံး အမှတ် ၁၁ ဘုံ၌ရှိကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ဧကဝေါကာရ မည်သော(ရုပ်ခန္ဓာတခုတည်း)ဖြစ်သဖြင့် သညာကင်းလျက် ရှိနေသည်။ ကျန်ဘုံများဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ပဉ္စဝေါကာရ မည်သော (ခန္ဓာ ၅ပါး)နှင့် ဖြစ်ကြ၏။

ပြုသောကံအတိုင်းအကျိုးပေးခြင်းများ (ကတ္တား)

အရိယာအဖြစ်ကိုရရှိခြင်း၊ အောက်ဖော်ပြပါ ဖြူစင် သန့်ရှင်းသော သုဒ္ဓါဝါသ ၅ပါးဘုံတို့၌ဘဝဖြစ်ရခြင်း၊ (အစီအစဉ်ကို အောက်အမှတ် ၁ မှ စ၍ အထက်သို့ ရေတွက်ရန်)

- ၅။ အကနိဋ္ဌာဘုံ
- ၄။ သုဒဿီဘုံ
- ၃။ သုဒဿာဘုံ

၄။ သိင်္ဂါလသုတ်၊ သြဝါဒ အတိုင်း လိုက်နာရန် (အခန်း ၅ တွင် ကြည့်ပါ)

အထက်ဖော်ပြပါ တရားတို့ကို ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် ရရှိသော အကျိုး များကို ကျမ်းဂန်အရ စတုတ္ထမ္မိကကုသလဓမ္မ ဟူ၍ အခေါ်ရှိသည်။ ထိုအ မည်သည် ဇယားကွက် ၂၊ ၃၊ ၅ တို့တွင်ပြထားသော ကာမာဝစရ၊ ရူပါ ဝစရ၊ အရူပါဝစရ ဟူသော တေဘုမ္မက သင်္ခါရကုသလဓမ္မ၏ အမည်နှင့် ခွဲခြား၍ ပေးထားသော အမည်ဖြစ်၏။

ဇယားပုံ (၅)

အာနေဇ္ဇာဘိသင်္ခါရ
(တည်ငြိမ်သောသင်္ခါရကုသိုလ်ကံများ)
အရူပါဝစရ

ပြုသောကံအမှုများ (ကံ)

ဒသ အရူပါဝစရ ပုညကြိယာ
(ဆယ်ပါးသော အရူပါဝစရ ကုသိုလ်ကံအမှုများ)

- ၁။ ဘာဝနာ၊ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာကို ပွားခြင်း *
- ၂။ ဓမ္မဿဝနာ၊ အရူပါဝစရတရားကို နှာခြင်း
- ၃။ ဓမ္မဒေသနာ၊ အရူပါဝစရတရားကို ဟောခြင်း
- ၄။ ဒါန၊ အလှူပေးခြင်း
- ၅။ ပတ္တိဒါန၊ အမျှဝေခြင်း
- ၆။ ပတ္တာနုမောဒနာ၊ အနုမောဒနာပြုခြင်း

* အရူပါဝစရ ကမ္မဋ္ဌာန်း ၄ မျိုး၊ ၎င်း ၄ မျိုး၏ အမည်များမှာ အရူပ ၄-ဘုံတို့၏ အမည်များနှင့် ထပ်တူပင် ဖြစ်၏။

- ၂။ အတပ္ပါဘုံ
- ၁။ အဝိဟာဘုံ

အထက်ဖော်ပြပါ ၅-ဘုံတို့၌ ဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ ပဉ္စဝေါကာရ မည်သော (ခန္ဓာငါးပါး) နှင့်ဖြစ်ကြ၏။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် အားလုံးတို့မှာ နောက် ဆုံးသော ဘဝအဖြစ်ဖြင့် ရောက်ရှိကြသော အရိယာ၊ အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ် များဖြစ်ကြသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်များတို့သည် ၎င်းဘုံများ၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ် (ရဟန္တာ) အဖြစ်ကို ရယူ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်တော်မူကြသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ၅ ဘုံနှင့်ဇယားပုံ ၃ တွင်ပြထားသော ရူပ ၁၁ ဘုံ နှင့် ပေါင်းသော် ရူပ ၁၆ ဘုံဖြစ်၏။ ထိုရူပ ၁၆ ဘုံနှင့် ဇယားပုံ ၅ တွင် ပြထားသော အရူပ ၄ ဘုံနှင့်ပေါင်းသော် ဗြဟ္မာဘုံ ၂၀ ဖြစ်၏။

ပြုသောကံအတိုင်းအကျိုးပေးခြင်းများ (ကတ္တား)

အောက်ဖော်ပြပါ နာမ်သက်သက်သာရှိသော အရူပ လေးဘုံတို့၌ ဘဝ ဖြစ်ရခြင်း၊ (အစီအစဉ်ကို အောက်အမှတ် ၁-မှစ၍ အထက်သို့ ရေတွက်ရန်၊)

- ၄။ နေဝသညာ နာသညာယတနဘုံ
- ၃။ အာကိဉ္ဇညာယတနဘုံ
- ၂။ ဝိညာဏဉ္ဇာယတနဘုံ
- ၁။ အာကာသာနဉ္ဇာယတနဘုံ

အထက်ဖော်ပြပါ လေးဘုံတို့၌ ဖြစ်ကြသော ပုဂ္ဂိုလ် တို့မှာ စံတုဝေါ ကာရ မည်သော (နာမ်ခန္ဓာလေးပါး အပေါင်းအစု) နှင့် ဖြစ်ကြ၏။

- ၇။ သီလ၊ သီလဆောက်တည်ခြင်း
- ၈။ အပစာယန၊ အရိုအသေပြုခြင်း
- ၉။ ဝေယျာဝစ္စ၊ အမှုကြီးငယ်ကို ရှက်ဆောင်ခြင်း
- ၁၀။ အရူပဂါဝစရ ဒိဋ္ဌိဇုကမ္မ၊ အရူပကုသိုလ်တရားကို ဖြောင့်စွာ ဥဇုဘူတပြုခြင်း

ဘာဝနာအကျင့်သည် အရူပဂါဝစရကျင့်စဉ် လုပ်ငန်း အားလုံး တို့တွင် အရင်း မူလအခြေခံလုပ်ငန်းဖြစ်သဖြင့် ၎င်းကိုအထက်၌ ဖော်ပြသည့် အတိုင်း ပဌမနေရာတွင် ထားရှိခြင်းဖြစ်သည်။

¶ ဒသင်္ဂ ဥပေါသထ သီလ (သာမန် လောကီ ဆယ်ပါးသီလ)

ဘုံပေါင်း ၃၁ ဘုံကို အောက်ပါအတိုင်း ရေတွက်ရန်ဖြစ်သည်။

ဇယားပုံ ၁ တွင် ပြထားသော ကာမဒုဂ္ဂတိ ၄ ဘုံ

ဇယားပုံ ၂ တွင် ပြထားသော ကာမသုဂတိ ၇ ဘုံ

ဇယားပုံ ၃ တွင် ပြထားသော ရူပ ၁၁ ဘုံ

ဇယားပုံ ၄ တွင် ပြထားသော သုဒ္ဓါဝါသ ၅ ဘုံ

ဇယားပုံ ၅ တွင် ပြထားသော အရူပ ၄ ဘုံ

ပေါင်း ၃၁ ဘုံ

Diagram (1) (စာမျက်နှာ ၂၂တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

‘Apunnabhi-sankhara’
(Evil actions of ‘Sankhara’)
‘Kama-vacara’

Causations (Kamma)

‘Dasa-akusala Kammapatha’

(The ten evil deeds of Kama-vacara)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. ‘Panatipata’ (killing) | } Kaya-
duccarita
(Bodily evil
acts) |
| 2. ‘Adinna-dana’ (stealing) | |
| 3. ‘Kamesu-michacara’ (Unchastity) | |
| 4. ‘Musavada’ (False speech) | } ‘Vaci-
duccarita’
(Verbal
evil acts) |
| 5. ‘Pisuna-vaca’ (Slandering) | |
| 6. ‘Pharusa-vaca’ (Harsh Speech) | |
| 7. ‘Samphappalapa-vaca’ (Vain talk) | |
| 8. ‘Abhijjha’ (Coveting) | } Mano-
duccarita
(Mental
evil acts) |
| 9. ‘Vyapada’ (Ill will) | |
| 10. ‘Miccha-ditthi’ (Wrong Views) | |

‘Dasa-adhammika-dana’ *

(Ten unwholesome gifts of Charity)

1. Woman, 2. Animals for breeding, 3. Sensual exhibitions, 4. Intoxicants, 5. Weapon, 6. Poison, 7. Cage, 8. False measure and weight, 9. Living creature for food, and 10. Amusements and performances of all kinds.

* Milanda-panna’

(See Burmese version on page 22)

Outcomes of causations (Katta)

Becoming of beings in the following

Apaya-bhumi (Misery abodes)

(To count serially upwards from No. 1 below)

4. 'Asurakayo-bhumi (The abode of beings inferior to mankind, addicted to excessive pleasure and pain)
3. 'Peta-bhumi (The abode of hunger-bitten creatures of various kinds)
2. 'Tiracchana-bhumi' (Animal kingdom)
1. 'Niraya-bhumi' (Hell, with its eight stories, Viz: 1. Sanjiva, 2. Kalasutra, 3. Sanghata, 4. Roruva, 5. Maha-roruva, 6. Tapana, 7. Mahatapana and 8. Avici.

All the beings in the four abodes above are in the form of 'Pancavo-kara' (Compound of five 'khandhas')

Diagram (2) (စာမျက်နှာ ၂၃ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

Punnabhi-sankhara
(Good actions of Sankhara)
Kama-vacara

Causations (Kamma)

‘Dasa Kama-vacara Punna-kiriya’

(The ten good deeds of ‘Kama-vacara’)

1. ‘Dana’ (Charity)
2. ‘Patti-dana’ (Sharing the merit)
3. ‘Patta-numodana’ (Rejoicing at the merit)
4. ‘Sila’ (Morality)*
5. ‘Apacayana’ (Paying due respect)
6. ‘Veyyavacca’ (Rendering service)
7. ‘Bhavana’ (Meditation)†
8. ‘Dhammasavana’ (Listening to the Kama-vacara doctrines)
9. ‘Dhamma-desana’ (Preaching the Kama-vacara doctrines)
10. ‘Kama-vacara ditthiju-kamma’ (Straight view of Kama-vacara Courses)

The deeds mentioned above are seriated in accordance with their aspect of interconnecting each other, and not in an ordinarily numerical order.

* Ordinary ‘Panca-Sila’

† Ten kinds of Anussati’ (Recollections)
Any innocent art.

(See Burmese version on page 23)

O utcomes of causations (Katta)

Becoming of beings in the following seven happy abodes: (To count serially upwards from No. 1 below)

7. 'Paranimmita vasa-vatti'
6. 'Nimmanarati'
5. 'Tusita'
4. 'Yama'
3. 'Tavatinsa'
2. 'Catummaharajika'
1. 'Manusa-bhumi'

No. 1 above is human abode, Nos. 2 to 7 are the six abodes of 'Devas' (Lesser gods). These seven abodes are known as 'Sugati-bhumi' (Happy abodes). The same plus with four Duggati-bhumi (Misery abodes) as are shown in Diagram 1 make up eleven 'Kama' abodes.

The beings in the seven abodes above are also in the form of 'Pancavo-kara' (Compound or group of five 'Khandhas')

Diagram (3) (စာမျက်နှာ ၂၄ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

Punnabhi-Sankhara

(Fine actions of Sankhara)

Rupa-vacara

Causations (Kamma)

‘Dasa Rupa-vacara Punna-kiriya’

(The ten good deeds of Rupa-vacara)

1. ‘Sila’ (Morality) *
2. ‘Apacayana’ (Paying due respects)
3. ‘Veyyavacca’ (Rendering service)
4. ‘Bhavana’ (Meditation) †
5. ‘Dhamma-savana’ (Listening to the Rupa-vacara doctrines)
6. ‘Dhamma-desana’ (Preaching the Rupa-vacara doctrines)
7. ‘Dana’ (Charity)
8. ‘Patti-dana’ (Sharing the merit)
9. ‘Patta-numodana’ (Rejoicing at the merit)
10. ‘Rupa-vacara-ditthiju-kamma’ (Straight views of the Rupa-vacara Courses)

‘Sila’ (Morality) being the main subject in the whole practical Course of ‘Rupa-vacara’, is placed first as described above.

* Atthanga-uposatha-sila (Ordinary)

† 26 kinds of meditations, Viz: 10 kinds of Kasina, 10 of Asubha, 4 of Brahma-vihara and 2 of Kayagata and Anapana.

(See Burmese version on page 24)

Outcomes of causations (Katta)

Becoming of beings in the following eleven 'Rupa' abodes: (To count serially upwards from No. 1 below)

- | | | |
|----------------------|---|--------------------------|
| 11. 'Asanna-satta' | } | Fourth 2 Jhana
Bhumis |
| 10. 'Vahapphala' | | |
| 9. 'Subhakinha' | } | Third 3 Jhana Bhumis |
| 8. 'Appamana-subha' | | |
| 7. 'Paritta-subha' | | |
| 6. 'Abhassara' | } | Second 3 Jhana Bhumis |
| 5. 'Appa manabha' | | |
| 4. 'Parittabha' | | |
| 3. 'Mahabrahma' | } | First 3 Jhana Bhumis |
| 2. 'Brahmapurahita' | | |
| 1. 'Brahmaparisajja' | | |

The beings in the topmost abode, No. 11, are in the form of 'Ekavo-kara' (One group of materiality) thus they are unconscious. The beings in the remaining abodes are of 'Pancavo-kara' (group of Five Khandhas)

Diagram (4) (စာမျက်နှာ ၂၅ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

Samma-patipada
(Righteous Practices)

Causations (Kamma)

1. The practice of the Noble Eightfold Path, i.e. the Three Sikkhas of 'Sila', 'Samadhi' and 'Panna'. (See Formulas in the Appendices.)
2. Performance of 'Dasa Parami' 'Ten Cardinal Virtues' (See in Chapter V.)
3. The observation of the Rules of 'Mangala Sutta' (See in Chapter V.)
4. The observation of the Rules of 'Sigalovada Sutta' (See in Chapter V.)

The merits gained through the practice of the 'Dhammas' enumerated above are scripturally termed as 'Catu-bhumika Kusala Dhamma' distinguishably from those that are termed as 'Te-bhumika Sankhara Kusala Dhamma' of 'Kama-vacara' 'Rupa-vacara' and 'Arupa-vacara' as are shown in Diagrams (2), (3) and (5) respectively.

(See Burmese version on page 25)

Outcomes of causations (Katta)

Attainment of Ariyahood, and becoming of beings in the following Five 'Suddha-avasa-bhumis' (Pure Abodes or Spheres). (To count serially upwards from No. 1 below).

5. 'Akanittha-bhumi'
4. 'Sudassi-bhumi'
3. 'Sudassa-bhumi'
2. 'Atappa-bhumi'
1. 'Aviha-bhumi'

The beings in the Five Spheres above are in the form of 'Pancavo-Kara' (Group of Five Khandhas). They all are Ariyas of Anagami Puggalas, who are born there as their last rebirth. There they will attain their Arahathship and enter their Final Goal, Nibbana.

The above 5 Spheres and 11 Rupa Spheres shown in Diagram (3) make 16 Rupa Spheres. That 16 and 4 Arupa Spheres shown in Diagram (5) make 20 Brahma Spheres.

Diagram (5) (စာမျက်နှာ ၂၆ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

Anenjabhi-Sankhara

(Serene actions of Sankhara)

Arupa-vacara

Causations (Kamma)

‘Dasa Arupa-vacara Punna-kiriya’

(The ten good deeds of Arupa-vacara)

1. ‘Bhavana’ (Meditation) *
2. ‘Dhamma-savana’ (Listening to the Arupa-vacara doctrines)
3. ‘Dhamma-desana’ (Preaching Arupa-vacara doctrines)
4. ‘Dana’ (Charity)
5. ‘Patti-dana’ (Sharing the merit)
6. ‘Patta-numodana’ (Rejoicing at the merit)
7. ‘Sila’ (Morality) †
8. ‘Apacayana’ (Paying due respect)
9. ‘Veyyavacca’ (Rendering service)
10. ‘Arupa-vacara ditthiju-kamma’ (Straight view of the ‘Arupa-vacara’ Courses).

‘Bhavana’ (Meditation), being the main subject in the whole practical course of ‘Arupa-vacara’ is placed first as described above.

* Four ‘Arupa-vacara’ meditations bearing the names similar to those of the Arupa Spheres described above.

† ‘Dassanga-uposatha-sila’ (Ordinary)

(See Burmese version on page 26)

Outcomes of causations (Katta)

Becomings of beings in the following Four ‘Arupa-bhumis’ (Immaterial Spheres): (To count serially upwards from No. 1 below)

- 4. ‘Nevasanna-nasannayatana-bhumi’
- 3. ‘Akincannayatana-bhumi’
- 2. ‘Vinnanancayatana-bhumi’
- 1. ‘Akasanancayatana-bhumi’

The beings in the above Four Spheres are in the form of ‘Catuvo-kara (Group of Four Nama-khandhas)

The totality of 31 Spheres is to be understood thus: 4 Kama Duggati Spheres as shown in Diagram 1, 7 Kama Sugati Spheres as in Diagram 2, 11 Rupa Spheres as in Diagram 3, 5 Suddha-avasa-bhumis as in Diagram 4 and 4 Arupa Spheres in Diagram 5, numbering in all 31 Spheres.

[အမှတ်။ ။ ဇယားပုံ ဝ ကို စတင် (၄၀) အဖြစ်၎င်း၊
 ၂ ကို (၄၉)
 ၃ ကို (၅၀)
 ၄ ကို (၅၁)
 ၅ ကို (၅၂) အဖြစ်၎င်း အရ ထွက်ပါရန်]

‘Cattari-Kammani’**(The Four Kinds of Acts)**

(53) *The four kinds of Acts with their resultant effects are as follows:

1. The Black Act that produces the Black effect;
2. The White Act that produces the White effect;
3. The Black and White Act (mixed) that produces the Black and White (mixed) effect;
4. The Neither Black nor White Act that produces the Neither Black nor White effect, i.e. pure.

EXPLANATION

The actions shown against Nos. 1 and 3 above apply to those shown in Diagram 1, that against No. 2 apply to those shown in Diagram 2, 3 and 5, and that against No. 4 apply to those shown in Diagram 4.

‘Samyojana’**(Fetters)**

Ten in number.

(54) The Pali word ‘Samyojana’ means ‘Fetters’, by which, the beings are bound to the wheel of existence. They are as follows:

* Singiti pariyaya Sutta (‘Patheya-sutta’ volume)

စက္ကာရိ ကမ္မာနိ
(ကံလေးမျိုး)

(၅၃) * ကံ လေး မျိုး နှင့် ထိုကံတို့၏ အကျိုးပေးခြင်းများသည် အောက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။

- ၁။ ကဏှကမ္မံ၊ မည်းနက်သောကံသည်၊ ကဏှဝိပါကံ၊ မည်းသော အကျိုးကို ပေးတတ်၏။
- ၂။ သုက္ကကမ္မံ၊ ဖြူသော ကံသည်၊ သုက္ကဝိပါကံ၊ ဖြူသော အ ကျိုးကို ပေးတတ်၏။
- ၃။ ကဏှသုက္ကကမ္မံ၊ အမည်းအဖြူ နှစ်မျိုးရောသော ကံသည်၊ ကဏှသုက္ကဝိပါကံ၊ အမည်းအဖြူ နှစ်မျိုးရောသော အကျိုး ကို ပေးတတ်၏။
- ၄။ အကဏှအသုက္ကကမ္မံ၊ မည်းလည်း မမည်း၊ ဖြူလည်းမဖြူသော ကံသည်၊ အကဏှအသုက္ကဝိပါကံ၊ မမည်းမဖြူသော အကျိုးကို ပေးတတ်၏။ (စင်ကြယ်သောကံ)။

အဓိပ္ပာယ်ဖော်ပြချက်

အထက် အမှတ် ၁ နှင့် ၃ ဖြင့် ပြထားသော ကံနှစ်မျိုးသည် ဇယား ပုံ ၁ ၌ ပြထားသော ကံအမျိုးမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အမှတ် ၂ ဖြင့် ပြထားသော ကံသည် ဇယားပုံ ၂၊ ၃၊ ၅ တို့၌ ပြသော ကံအမျိုးမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။ အမှတ် ၄ ဖြင့် ပြထားသောကံသည် ဇယားပုံ ၄ ၌ ဖော် ပြသော ကံအမျိုးမျိုးနှင့် သက်ဆိုင်သည်။

သံယောဇဉ်

(အနှောင်အဖွဲ့ ဆယ်ပါး)

(၅၄) သံယောဇဉ် ဟူသော ပါဠိစကား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သတ္တဝါတို့ ကို သံသာရဋ္ဌိ ကျင်လည်၍ နေစေရန် တုတ်ချည်လျက်ထားသော အနှောင် အဖွဲ့ကို ဆိုလိုသည်။ ၎င်းတို့မှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။

* သံဂီတိပရိယာယသုတ္တ (သုတ်ပါထိကကျမ်းမှ)

1. 'Sakkayaditthi' (Self Illusion)
2. 'Vicikiccha' (Scepticism)
3. 'Silabbata-paramasa' (Erroneous belief that the morality of the conduct and behaviour like those of the cattle and goats is conducive to one's purification)
4. 'Kama-raga' (Sensual lust)
5. 'Vyapada' (Ill-will)
6. 'Rupa-raga' (Craving for Fine Material existence)
7. 'Arupa-raga' (Craving for Immaterial existence)
8. 'Mana' (Conceit)
9. 'Uddhacca' (Distraction)
10. 'Avijja' (Ignorance)

- ၁။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ကိုယ်ခန္ဓာ၌ အတ္တရှိသည်ဟူ၍ စွဲလမ်းခြင်း
- ၂။ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ယုံမှားခြင်း
- ၃။ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ နွားဆိတ်တို့၏ အပြုအမူ အလေ့အလာ ကဲ့သို့သော သီလအကျင့်သည် သူ့ခွဲ စင်ကြယ်စေသည်ဟု မှားယွင်း ယုံကြည်ခြင်း
- ၄။ ကာမရာဂ၊ ကာမဂုဏ်တို့ကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း
- ၅။ ဗျာပါဒ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့လိုသောစိတ် ရှိနေခြင်း
- ၆။ ရူပရာဂ၊ ရုပ်သက်သက်ဘဝကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း
- ၇။ အရူပရာဂ၊ နာမ်သက်သက်ဘဝကို တပ်နှစ်သက်ခြင်း
- ၈။ မာန၊ မာန်တက်ခြင်း
- ၉။ ဥဒ္ဓစ္စ၊ စိတ်ပြန်လွင့်ခြင်း
- ၁၀။ အဝိဇ္ဇာ၊ အမှန်တရားကို မသိမမြင်ခြင်း

CHAPTER 3

NIRODHA-SACCA

(The third Truth)

† ‘Dukkha-nirodha-Ariya-sacca’

(The Noble Truth of the Extinction of Suffering)

(55) * 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 giving up, the liberation and detachment from it.

(56) But where may this craving vanish, where may it be extinguished? Wherever in the world (here, the world means ‘khandha’, the group of existence) there are the contacts with the delightful and pleasurable things, there this craving may vanish, there it may be extinguished.

(57) The delightful and pleasurable things are of the sensuality of the facultive organs, such as, eye, ear, nose, etc., the description in detail of which, was

အခန်း-၃

နိရောဓသစ္စာ

(တတိယသစ္စာ)

— ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ

(ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော အရိယသစ္စာ)

(၅၅) * ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော အရိယသစ္စာသည်၊ ကတမံ၊ အဘယ်နည်း၊ တဿာယေဝတဏှာယ၊ ထိုသမုဒယတည်းဟူသောတဏှာသည်လျှင်၊ ယောအသေသဝိရာဂနိရောဓော၊ အကြင်အကြွင်းမရှိ ချုပ်ခြင်း၊ ယောစာဂေါ၊ အကြင်စွန့်ခြင်း၊ ယောပဋိနိဿဂ္ဂေါ၊ အကြင်လွတ်ခြင်း၊ ယာမုတ္တိ၊ အကြင်လွတ်ခြင်း၊ ယောအနာလယော၊ အကြင်မကပ်ငြိမ်းခြင်းသည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏။

(၅၆)ထိုတဏှာသည်၊ ကတ္ထ၊ အဘယ်အရပ်၌၊ပဟိယတိ၊ ပယ်သနည်း၊ ကတ္ထ၊ အဘယ်အရပ်၌၊ နိရုဇ္ဈတိ၊ ချုပ်သနည်း၊လောကေ၊ လောက၌ (ဤနေရာတွင် လောက၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ခန္ဓာကို ဆိုသည်)၊ ပိယရူပံ၊ နှစ်သက်ဘွယ်သောရုပ်၊ သာတရူပံ၊ သာယာဘွယ် ကောင်းသော ရုပ်တို့နှင့် ထိတွေ့မြဲ အစဉ်ဖြစ်၏။ ထိုထိတွေ့သော တဏှာသည်လည်း ဤသည်တွင် (ပယ်ဆဲဖြစ်သည့်အတိုင်း) ပယ်၏၊ ဤသည်တွင် (ချုပ်ငြိမ်းဆဲဖြစ်သည့်အတိုင်း) ချုပ်ငြိမ်း၏။

(၅၇) ထိုနှစ်သက်ဘွယ်သောပိယရုပ်၊ သာယာဘွယ်သော သာတရုပ်တို့သည်ကား ကိုယ်အင်္ဂါ၌ ခံစားတတ်သော စက္ခု (မျက်စိ)၊ သောတ (နား)၊ ဃာန (နှာခေါင်း) စသည်တို့၏ခံစားခြင်း တဏှာပင် ဖြစ်သည်။

† အတိုခေါ်နည်း၊ - အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ * သစ္စဝိဘင်း

duly given in Chapter (1), which deals with the Noble Truth of Suffering, so they need not be mentioned here.

The concise meaning of 'Nibbana'

(58) 'Nibbana' is, indeed, described in many ways by the Lord in various discourses. Out of those many descriptions, the teachings quoted below may be considered short and easily comprehensible:

- 'Raga-kkhayo-nibbana' (The extinction of greed is 'Nibbana')
- 'Dosa-kkhayo-nibbana' (The extinction of anger is 'Nibbana')
- 'Moha-kkhayo-nibbana' (The extinction of delusion is 'Nibbana')

The distinct terms applied to 'Nibbana'

(59) According to the discourses of 'Sutta', 'Nibbana' is classified into two aspects, in accordance with the time and situation of its attainment, each bearing the two distinct terms, namely:

1. 'Kilesa-parinibbana' (Extinction of impurities). It is so called, as it reached at the attainment of Arahathship, or Holiness, which generally takes place during life-time. It is also called 'Sa-upadi-sesa-nibbana', i. e. 'Nibbana with the Groups of Existence still remaining'.
2. 'Khandha-parinibbana' (Extinction of the Five-Khandha-process), which takes place at the death of the 'Arahat'; it is also called 'An-nupadi-sesa-nibbana', i. e. 'Nibbana' without Groups remaining.

ထိုရုပ်ဓာတ်၊ နာမ်ဓာတ် ခံစားမှုတို့၏ အကျယ်ကို ဒုက္ခသစ္စာ အကြောင်း ဖော်ပြသော အခဏ်း ၁- တွင် ပြုပြီးဖြစ်သဖြင့် ဤနေရာတွင် ပြရန်မလို တော့ချေ။

နိဗ္ဗာန်၏အကျဉ်းနည်းအဓိပ္ပာယ်

(၅၈) အမှန်အားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်၏အဓိပ္ပာယ်ကို အမျိုးမျိုးသောနည်းတို့ဖြင့် များစွာသော ဒေသနာတော်တို့၌ ဟောဖော် ညွှန်ပြတော်မူလေသည်။ ထိုများစွာသောဖော်ပြချက်များအနက် အောက် တွင် ကိုးပြသော ဒေသနာတော်ရပ်သည် တိုတိုနှင့် လွယ်ကူစွာ သိနား လည်နိုင်ဖွယ်ရာဖြစ်သည်ဟူ၍ ယူဆသင့်ပေသည်။

- ရာဂက္ခယောနိဗ္ဗာနံ၊ ရာဂကုန်ခန်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်မည်၏။
- ဒေါသက္ခယောနိဗ္ဗာနံ၊ ဒေါသကုန်ခန်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်မည်၏။
- မောဟက္ခယောနိဗ္ဗာနံ၊ မောဟကုန်ခန်းခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်မည်၏။

နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးသီးခြား၍ ခေါ်ဝေါ်ခြင်း

(၅၉) သုတ္တန်ဒေသနာတော်များအရ ရရှိ၊ ရောက်ရှိခြင်း၏အချိန်အခါနှင့်အခြေအနေများအလျောက် ထိုနိဗ္ဗာန်ကိုနှစ်မျိုးနှစ်စား ခွဲခြားလျက် တမျိုးလျှင် အမည်နှစ်မျိုးစီဖြင့် ဖော်ပြလျက်ရှိလေသည်။ ၎င်းတို့ကား—

- ၁။ ကိလေသ ပရိနိဗ္ဗာန်။ ။ ထိုနိဗ္ဗာန်မှာ ကိလေသာ ကုန်ခန်း ပြီးသော အရဟတ္တ (ရဟန္တာ) ပုဂ္ဂိုလ်တို့ များသောအားဖြင့် အသက်တည်ရှိနေစဉ် ရရှိသော နိဗ္ဗာန်ဖြစ်သဖြင့် ထိုအမည် ကို ခေါ်ဝေါ်ခြင်းဖြစ်လေသည်။ ထိုနိဗ္ဗာန်ကို ခန္ဓာငါးပါး တည်ရှိနေစဉ် ရရှိခြင်းကြောင့် ‘သဉ္စပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်’ ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။
- ၂။ ဝန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်။ ။ ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ရဟန္တာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့ ကွယ်လွန်သောအခါ၌ ရောက်ရှိသောနိဗ္ဗာန်ဖြစ်၏။ ဝန္ဓာအကြွင်း မရှိဘဲ ချုပ်ငြိမ်းသွားသဖြင့် ၎င်းကို ‘အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်’ ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။

‘Samuppada-nirodha’**(Dependent Extinction of all phenomena)**

(60) Through the total fading away and extinction of ‘Avijja’ and ‘Tanha’ ‘Sankhara’ is extinguished; through the extinction of ‘Sankhara’ ‘Vinnana’ is extinguished; through the extinction of ‘Vinnana’ ‘Nama-rupa’ are extinguished; through the extinction of ‘Nama-rupa’ ‘Salayatana’ is extinguished; through the extinction of ‘Salayatana’ ‘Phassa’ is extinguished; through the extinction of ‘Phassa’ ‘Vedana’ is extinguished; through the extinction of ‘Vedana’ ‘Tanha’ is extinguished; through the extinction of ‘Tanha’ ‘Upadana’ is extinguished; through the extinction of ‘Upadana’ ‘Bhava’ is extinguished; through the extinction of ‘Bhava’ ‘Jati’ is extinguished; through the extinction of ‘Jati’ ‘Jara’, ‘Marana’, ‘Soka’, ‘Parideva’, ‘Dukkha’, ‘Domanassa’ and ‘Upayasa’ are extinguished. Thus all the phenomena under the realm of ‘Sankhara’ are totally extinct.

Note: For the meanings of the Pali terms above, please see ‘Paticca-samuppada’, explained in Chapter 2 above.

သမုပ္ပါဒ-နိရောဓ

(ရုပ် နာမ်ဓမ္မတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အကြောင်း အကျိုးဆက်များ)

(၆၀) အဝိဇ္ဇာယတောဝအသေသဝိရောဂနိရောဓော၊ အဝိဇ္ဇာနှင့်တဏှာ အကြွင်းမဲ့ ကုန်ခန်းချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရ တရားချုပ်ငြိမ်း၏။ သင်္ခါရနိရောဓော၊ သင်္ခါရတရား ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအား ဖြင့်၊ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဉ်တရားသည်ချုပ်ငြိမ်း၏။ ဝိညာဏနိရောဓော၊ ဝိညာဉ်တရားချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ နာမ-ရူပနိရောဓော၊ နာမ်ရုပ်တရားတို့ သည် ချုပ်ငြိမ်း၏။ နာမရူပနိရောဓော၊ နာမ်ရုပ်တရားတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအား ဖြင့်၊ သဗ္ဗာယတနနိရောဓော၊ အာရုံခြောက်ပါးတို့ ချုပ်ငြိမ်း၏။ သဗ္ဗာယ တနနိရောဓော၊ အာရုံခြောက်ပါး ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿတရား ချုပ်ငြိမ်း၏။ ဖဿနိရောဓော၊ ဖဿ တရား ချုပ် ငြိမ်း ခြင်း အားဖြင့်၊ ဝေဒနာ နိရောဓော၊ ဝေဒနာတရား ချုပ်ငြိမ်း၏။ ဝေဒနာ နိရောဓော၊ ဝေဒနာတရား ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အားဖြင့်၊ တဏှာ နိရောဓော၊ တဏှာချုပ်ငြိမ်း၏။ တဏှာနိရောဓော၊ တဏှာချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ ဥပါ ဒါနိရောဓော၊ ဥပါဒါန်ချုပ်ငြိမ်း၏။ ဥပါဒါနိရောဓော၊ ဥပါဒါန် ချုပ် ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝချုပ်ငြိမ်း၏။ ဘဝနိရောဓော၊ ဘဝ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ ဇာတိနိရောဓော၊ ဇာတိချုပ်ငြိမ်း၏။ ဇာတိနိရော ဓော၊ ဇာတိချုပ်ငြိမ်းခြင်းအားဖြင့်၊ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါ မနဿုပါယာသာ နိရုဇ္ဈန္တိ။ ဇရာ မရဏ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါ မနဿ ဥပါယာသာတို့သည် ချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။ ဧဝံ၊ ဤသို့ သင်္ခါရနယ် အ တွင်းရှိသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့သည် လုံးဝချုပ်ငြိမ်းကုန်၏။

အမှာ။ ။ အထက် ပါရှိသော ပါဠိစကားရပ်များ၏ အဓိပ္ပာယ်များ ကို အထက် အခန်း ၂ တွင် ဖော်ပြထားပြီးဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ ကို ကြည့်ပါ။

CHAPTER 4

† **MAGGA-SACCA**

(The fourth Truth)

‡ **‘Dukkha-nirodha-gamini-patipada-Ariya-sacca’**

(The Noble Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering)

(61) * Now, what does **‘DUKKHA-NIRODHA-GAMINI-PATIPADA-ARIYA-SACCA’** (The Noble Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering) mean? It means the Noble Eight-fold Path (‘Ariyo-atthingiko-maggo’), that is, the Noble Path, that consists of the Eight Noble Factors, described below:

1. ‘Samma-ditthi’ (Right understanding)
2. ‘Samma-sankappo’ (Right thought)
3. ‘Samma-vaca’ (Right speech)
4. ‘Samma-kammanto’ (Right action)
5. ‘Samma-ajivo’ (Right livelihood)
6. ‘Samma-vayamo’ (Right effort)
7. ‘Samma-sati’ (Right mindfulness)
8. ‘Samma-samadhi’ (Right concentration)

† Short term ‡ Complete term * Sacca Vibhanga

အခန်း-၄

† မဂ္ဂသစ္စာ

(စတုတ္ထသစ္စာ)

‡ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

(ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေတတ်သော အကျင့်မှန်တရား)

(၆၁) *ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စံ၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေတတ်သော အကျင့်မှန်တရားသည်၊ ကတမံ၊ အဘယ်နည်း၊

အရိယော၊ မြတ်သော၊ အဋ္ဌဂီကော၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော၊ အာယမေဝမဂ္ဂေါ၊ ဤမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးပင်တည်း၊ သေယျထိဒံ၊ ထိုမဂ္ဂင် ရှစ်ပါး ဟူသည်ကား—

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)မြင်ခြင်း
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပေ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)ကြံခြင်း
- ၃။ သမ္မာဝါစာ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)စကားဆိုခြင်း
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တော၊ ကောင်းသော(မှန်သော)အမှုပြုခြင်း
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝေ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)အသက်မွေးခြင်း
- ၆။ သမ္မာဝါယာမော၊ ကောင်းသော (မှန်သော)အားထုတ်ခြင်း
- ၇။ သမ္မာသတိ၊ ကောင်းသော (မှန်သော)သတိပြုခြင်း
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ၊ ကောင်းသော (မှန်သော) တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း

† အတိုခေါ်နည်း၊ ‡ အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ * သစ္စဝိဘင်း

(62) The above eight are the mere distinctive terms of the Factors or parts of the Noble Eight-fold Path. For one's adequate knowledge of the said Path, the thorough understanding of the definitions of all its Factors is essential. (For those definitions, see the following pages.)

The definition of
Factor 1. 'Samma-ditthi'
(Right understanding)

(63) What does 'Samma-ditthi' (Right understanding) mean ?

1. 'Dukkhe-nanam'(Understanding of the Truth of Suffering)
2. 'Dukkha-samudaye-nanam' (Understanding of the Origin of Suffering)
3. 'Dukkha-nirode-nanam' (Understanding of the Extinction of Suffering)
4. 'Dukkha-niroda-gaminiya-patipadaya-nanam' (Understanding of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering. The understanding of the Truths enumerated above is called 'Samma-ditthi' (Right understanding).

The definition of
Factor 2. 'Samma-sankappo'
(Right thought)

(64) What does 'Samma-sankappo' (Right thought) mean ?

1. 'Nikkhama-sankappo' (Thoughts free from lust)

(၆၂) အထက်ဖော်ပြသော မဂ္ဂင်ဦးရေရှစ်ပါးသည် တပါး တပါးစီ သီးခြား၍ ခေါ်သော အမည်နာမများမျှသာဖြစ်သည်။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို လုံလောက်သော အသိဉာဏ်အတွက် ထိုမဂ္ဂင် အားလုံးတို့၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်များကို ကောင်းစွာ သိနားလည်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ (ထိုမဂ္ဂင် များ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များအတွက် နောက်လာမည့် စာမျက်နှာများကို ကြည့်ရပါလေ)။

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)မြင်ခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၃) * သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)မြင်ခြင်းသည်၊ ကတမာ၊ အဘယ်နည်း။

- ၁။ ဒုက္ခဉာဏံ၊ ဒုက္ခသစ္စာ၌အသိဉာဏ်၎င်း၊
- ၂။ ဒုက္ခသမုဒယေဉာဏံ၊ ဒုက္ခ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာ၌ အသိဉာဏ်၎င်း၊
- ၃။ ဒုက္ခနိရောဓဉာဏံ၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓ သစ္စာ၌ အသိဉာဏ်၎င်း၊
- ၄။ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာပဋိပဒါယဉာဏံ၊ ဒုက္ခ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အကျင့်၌ အသိဉာဏ်၎င်း၊

အယံ၊ ဤအသိဉာဏ်များရှိခြင်းကို၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပမဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)ကြံခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၄) * သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ၊ ကောင်းသော (မှန်သော) အကြံသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း။

- ၁။ နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ၊ ကိလေသာ ကာမမှ ထွက်မြောက်လိုသော အကြံ၎င်း၊

သစ္စဝိကင်္ဂံ။

2. 'Avyapada-sankappo' (Thoughts free from ill-will or hatred)
3. 'Avihimsa-sankappo' (Thoughts free from cruelty)

The contemplation of the thoughts enumerated above is called 'Samma-sankappo' (Right thought).

The definition of
Factor 3. 'Samma-vaca'
 (Right speech)

- (65) *What does 'Samma-vaca' (Right speech) mean?
1. 'Musavada veramani' (Avoidance of telling lie)
 2. 'Pisuna vaca veramani' (Avoidance of slandering)
 3. 'Pharusa vaca veramani' (Avoidance of harsh speech)
 4. 'Samphappalapa vaca veramani' (Avoidance of vain talk)

The avoidance of the four verbal evil acts as mentioned above is called 'Samma-vaca' (Right speech).

The definition of
Factor 4. 'Samma-kammanto'
 (Right action)

- (66) What does 'Samma-kammanto' (Right action) mean?

* Sacca-vibhanga

၂။ အဗျာပါဒ သင်္ကပ္ပေ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းဒေဝါသမ္ပု လွတ်လိုသော အကြံ၎င်း၊

၃။ အဝိဟိံ သ သင်္ကပ္ပေ၊ သတ္တဝါတို့ကို မညှဉ်းဆဲလိုသော အကြံ၎င်း၊

အယံ၊ ဤအထက်ပါ အကြံများကို၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေ၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၃။ သမ္မာဝါစာ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)စကားကို ပြောဆိုခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၅) *သမ္မာဝါစာ၊ ကောင်းသော (မှန်သော) စကားကို ပြောဆိုခြင်းသည်၊ ကတမာ၊ အဘယ်နည်း။

၁။ မုသာဝါဒါဝေရမဏီ၊ မဟုတ်မမှန်သောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

၂။ ပိသုဏဝါစာဝေရမဏီ၊ ချောပစ်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

၃။ ဖရုသဝါစာဝေရမဏီ၊ ကြမ်းကြုတ်သော စကားကိုဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

၄။ သမ္ပပ္ပလာပါဝါစာ ဝေရမဏီ၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားကို ဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

အယံ၊ အထက်ဖော်ပြသော ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို၊ သမ္မာဝါစာ၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၄။ သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)အမှုကို ပြုခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၆) သမ္မာကမ္မန္တော၊ ကောင်းသော (မှန်သော) အမှုကိုပြုခြင်းသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း။

* သစ္စာဝိဘင်း

1. 'Panatipata veramani' (The avoidance of killing)
2. 'Adinnadana veramani' (The avoidance of stealing)
3. 'Kamesu micchacara veramani' (The avoidance of sexual misconduct)

The avoidance of the three bodily evil acts as mentioned above is called 'Samma-kammanta' (Right action).

The definition of

Factor 5. 'Samma-ajiva'

(Right Livelihood)

(67) What does 'Samma-ajiva' (Right Livelihood) mean?

The noble disciple, avoiding a wrong way of living, gets his livelihood by a right way of living. This is called 'Samma-ajiva' (Right livelihood).

The Right Livelihood is of two kinds, namely, 'Sasava-ajiva' (Mundane Right Livelihood) and 'Anasava-ajiva' (Super-mundane Right Livelihood). The avoiding of the wrong livelihood by way of abstaining from the three evil acts by deed and four evil acts by word only is called 'Sasava-ajiva'. Should the evil acts by thought, that is, 'Abijja'

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ၊ သူ၏ အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏီ၊ သူ၏ဥစ္စာကို ခိုးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏီ၊ သူ့သားအိမ်ရာကို ကျူးလွန်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

အယံ၊ အထက်ဖော်ပြသော ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို၊ သမ္မာကမ္မန္တော၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၅။ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)အသက်မွေးခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၇) *သမ္မာအာဇီဝေါ၊ ကောင်းသော (မှန်သော) အသက်မွေးခြင်းသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း။

ဣဿောသနေ၊ ဤသာသနာတော်၌၊ အရိယသာဝကော၊ အရိယာဖြစ်သော မြတ်စွာဘုရား၏ တပည့်သားသည်၊ မိစ္ဆာအာဇီဝံ၊ မှားသော အသက်မွေးခြင်းကို၊ ပဟာယ၊ ပယ်၍၊ သမ္မာအာဇီဝေန၊ ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်းဖြင့်၊ ဇီဝိတံ၊ အသက်ကို၊ ကပေတိ၊ မွေးမြူ၏၊ အယံ၊ ဤသို့မွေးမြူခြင်းကို၊ သမ္မာအာဇီဝေါ၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

ကောင်းသော အသက်မွေးခြင်း၌ ‘သာသဝအာဇီဝ’ (လောကီနှင့် ယှဉ်သော ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း)၊ ‘အနာသဝအာဇီဝ’ (လောကုတ္တရာနှင့် ယှဉ်သောကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း) ဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ထိုနှစ်မျိုးတို့တွင် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက် လေးပါးတို့ကိုသာ ရှောင်ကြဉ်၍ အသက်မွေးခြင်းကို ‘သာသဝ အာဇီဝ’ ဟူ၍ ခေါ်သည်။

* သစ္စဝိဘင်း

(Covetousness), 'Vyapada' (Ill-will) and 'Maccha-ditthi' (Wrong view) also be abstained from, the livelihood is called 'Anasava-ajiva' (Super-mundane Right Livelihood).

The definition of

Factor 6. 'Samma-vayama'

(Right Effort)

(68) What does 'Samma-vayama' (Right Effort) mean?

1. The Bikkhu incites his will to avoid the arising of the evil, unwholesome things that have not yet arisen; and he strives, puts forth his energy, strains his mind and struggles.
2. Further, he incites his will to overcome the evil, unwholesome things that have already arisen; and he strives, puts forth his energy, strains his mind and struggles.
3. Further, he incites his will to arouse wholesome things that have not yet arisen; and he

အဘိဇ္ဈာ (တပါးသူ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရားရယူရန် ကြံစည်ခြင်း)၊
ဗျာပါဒ(ရန်ငြိုးဖဲ့ သော ဒေါသစိတ်ရှိခြင်း)၊ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ(မှားသော အယူ
ကို ယူခြင်း)တည်းဟူသော မနောဒုစရိုက် သုံးပါးတို့ကိုပါ ရှောင်ကြဉ်၍
အသက်မွေးခြင်းကို 'အနာသဝအာဇီဝ'ဟူ၍ ခေါ်သည်။

၆။ သမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)အားထုတ်ခြင်း၏အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၈) *သမ္မာဝါယာမော၊ ကောင်းသော (မှန်သော) အားထုတ်
ခြင်းသည်၊ ကတမော၊အဘယ်နည်း။

၁။ ဘိက္ခု၊ရဟန်းသည်၊ အနုပုဇ္ဈာနံ၊ မဖြစ်ကုန်သေးသော၊ ပါပ
ကာနံ၊ယုတ်မာကုန်သော၊ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ၊ အကုသိုလ်
တရားတို့ကို၊အနုပ္ပါဒါယ၊မဖြစ်စိမ့်သောငှာ၊ ဆန္ဒံ၊အလိုကို၊
ဇနေတိ၊ ဖြစ်စေ၏၊ ဝါယမတိ၊လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယံ၊ ဝီရိယကို၊
အာရဘတိ၊အားထုတ်၏။ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို၊ ပဂ္ဂဏှာတိ၊ ချီး
မြှောက်၏၊ ပဒဟတိ၊လုံ့လပြု၏ (အားစိုက်၏။)

၂။ ဥပုဇ္ဈာနံ၊ ဖြစ်ကုန်ပြီးသော၊ပါပကာနံ၊ ယုတ်မာ ကုန်သော၊
အကုသလာနံဓမ္မာနံ၊ အကုသိုလ် တရားတို့ကို၊ ပဟာနာယ၊
ပယ်ခြင်းငှာ၊ ဆန္ဒံ၊အလိုကို၊ ဇနေတိ၊ဖြစ်စေ၏၊ ဝါယမတိ၊
လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယံ၊ဝီရိယကို၊အာရဘတိ၊အားထုတ်၏၊ စိတ္တံ၊
စိတ်ကို၊ ပဂ္ဂဏှာတိ၊ ချီးမြှောက်၏၊ ပဒဟတိ၊လုံ့လပြု၏၊
(အားစိုက်၏။)

၃။ အနုပုဇ္ဈာနံ၊ မဖြစ်ကုန်သေးသော၊ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ၊
ကုသိုလ်တရား(မဂ်ဖိုလ်ကုသိုလ်) တို့ကို၊ ဥပ္ပါဒါယ၊ ဖြစ်စိမ့်
သောငှာ၊ ဆန္ဒံ၊ အလိုကို၊ ဇနေတိ၊ဖြစ်စေ၏၊ ဝါယမတိ၊
လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယံ၊ ဝီရိယကို၊ အာရဘတိ၊ အားထုတ်၏။

* သစ္စာဝိဘင်း

strives, puts forth his energy, strains his mind and struggles.

4. Further, he incites his will to maintain the wholesome things that have already arisen, and not to let them disappear, but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development in meditation, and he strives, puts forth his energy, strains his mind and struggles. The exertion of the four efforts explained above is called 'Samma-vayama' (Right Effort).

The definition of

Factor 7. 'Samma-sati'

(Right Mindfulness)

(69) What does 'Samma-sati' (Right Mindfulness) mean?

1. 'Kayekayanupassi-viharati' (Dwelling upon the contemplation of the constituent parts of the body, consisting of the head hair, body hair, etc. in the body.....)
2. 'Vedanasu-vedana-nupassi-viharati' (Dwelling upon the contemplation of the feelings in the feeling...)
3. 'Citte-citta-nupassi-viharati' (Dwelling upon the contemplation of the mind in the mind...)

စိတ္တံ၊ စိတ်ကို၊ ပဂ္ဂဏှာတိ၊ ချီးမြှောက်၏၊ ပဒဟတိ၊ လုံ့လ ပြု၏၊ (အားစိုက်၏။)

၄။ ဥပ္ပန္နာနံ၊ ဖြစ်ကုန်ပြီးသော၊ ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ၊ ကုသိုလ် တရားတို့ကို၊ ဌိတိယာ၊ တည်ခြင်းငှာ၊ အသမ္မောသာယ၊ မတွေ့ ဝေစေခြင်းငှာ၊ ဘိယျောဘာဝါယ၊ လွန်စွာ ပွားများစေ ခြင်းငှာ၊ ဝေပုလ္လာယ၊ ပြန်ပြောခြင်းငှာ၊ ဘာဝနာယ၊ ဘာ ဝနာ၏၊ ပါရိပုရိယာ၊ ပြည့်စုံခြင်းငှာ၊ ဆန္ဒံ၊ အလိုကို၊ ဇနေ တိ၊ ဖြစ်စေ၏၊ ဝါယမတိ၊ လုံ့လပြု၏၊ ဝီရိယံ၊ ဝီရိယကို၊ အာရ ဘံတိ၊ အားထုတ်၏၊ စိတ္တံ၊ စိတ်ကို၊ ပဂ္ဂဏှာတိ၊ ချီးမြှောက် ၏၊ ပဒဟတိ၊ လုံ့လပြု၏၊ (အားစိုက်၏။)

အယံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြသော အားထုတ်ခြင်း လေးမျိုးကို၊ သမ္မာဝါ ယာမော၊ ဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

၇။ သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)သတိ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၆၉) * သမ္မာသတိ၊ ကောင်းသော(မှန်သော)သတိသည်၊ ကတမာ၊ အဘယ်နည်း။

၁။ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ.....ကာယေ၊ ရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကာယာနုပဿီ၊ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း စသော ကောဠာသတို့ကို ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍၊.....ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၂။ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ဝေဒနာသု၊ ခံစားခြင်းဝေဒနာတို့၌၊ ဝေဒနာနုပဿီ၊ ဝေဒနာခံစားမှုကို ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊.....ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၃။ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ..... စိတ္တေ၊ စိတ်၌၊ စိတ္တာ နုပဿီ၊ စိတ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍၊..... ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

* သစ္စာဝိဘင်း

4. 'Dhamme-dhamma-nupassi-viharati' (Dwelling upon the contemplation of the mind object or state of the mind in the state of such mindedness...)

The dwelling upon the four kinds of contemplation described above is called 'Samma-sati' (Right Mindfulness).

To note

The above four meditations which are the ingredients of the said 'Samma-sati' should be understood, distinguishably from those of the 'Lokiya' (worldly) meditations, which are about forty in number, for which, please see the foot-notes of the Diagrams (2), (3) and (5), in Chapter 2.

The definition of

Factor 8. 'Samma-samadhi'

(Right Concentration)

(70) What, now, is Right Concentration? It denotes the Four Stages of Tranquility ('jhana'), which are explained as follows:

1. The First Stage of 'Jhana'—The Bhikkhu, after being detached from sensual objects and evil things, enters into the First 'Jhana' which is accompanied by 'Vitakka' (Thought conception) and 'Vicara' (Discursive thinking), born of detachment, and filled with 'Piti' (Rapture) and 'Sukha' (Happiness).

၄။ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ....ဓမ္မေသု၊ တရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်လာသော တရားအစဉ်ကို ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍၊.....ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

အယံ၊ ဤအထက်ပါအတိုင်း လေးမျိုးသောရှုဆင်ခြင်ခြင်းကို၊ သမ္မာသတိ၊ ကောင်းသော (မှန်သော)သတိဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ဆိုအပ်၏။

မှတ်ရန်။ ။အထက်ဖော်ပြသော သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်၏ သက်ဆိုင်ရာ ဖြစ်သော ဘာဝနာလေးမျိုးကို အမျိုး လေးဆယ်ခန့်မျှရှိသော လောကီ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းများနှင့် ခွဲခြား၍ သိအပ်သိသင့်ပေသည်။ ထိုလောကီ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းတို့၏ အမျိုးအမည်များကို အခဏ်း ၂၊ ဇယားကွက် ၂၊ ၃၊ ၅ တို့၏ အောက်ခြေမှတ်သားချက်များကို ကြည့်ရှုပါလေ။

ဂ။ သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်

ကောင်းသော(မှန်သော)စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်

(၇၀) *သမ္မာသမာဓိ၊ ကောင်းသော(မှန်သော) စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်းသည်၊ ကတမော၊အဘယ်နည်း။

အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် ဈာန်ဟုခေါ်သော စိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း လေးမျိုးတို့ကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

၁။ ပဌမဈာန် ဟူသော်ကား.....ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ကာမဟိ၊ကာမတရားတို့မှ၊ ဝိဝိဇ္ဇေဝ၊ဆိတ်၍သာလျှင်၊ အကုသလေဟိ ဓမ္မဟိ၊ အကုသိုလ်တရားတို့မှ၊ ဝိဝိဇ္ဇေဝ၊ ဆိတ်၍သာလျှင်၊ သဝိတက္ကံ၊ ဝိတက် (အာရုံပြန်လွှင့်ခြင်း)နှင့်တကွ ဖြစ်ထသော၊ သဝိစာရံ၊ ဝိစာရ (ကြံစည်တေးတောခြင်း) နှင့် တကွဖြစ်ထသော၊ ပီတိ သုခံ၊ နှစ်ခြိုက်ခြင်း၊ ချမ်းသာခြင်းလည်းရှိထသော၊ ပဌမဈာန်၊ ပဌမဈာန်သို့၊ ဥပသမ္ပဇ္ဇ၊ ကပ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

* သစ္စဝိဘင်း

2. The Second Stage of 'Jhana'—Further, the Bhikku, after subsiding of 'Vitakka' and 'Vicara', and by the gaining of inner tranquility and oneness of mind, enters into a state free from 'Vitakka' and 'Vicara', termed Second Jhana, which is born of Concentration (Sammadhi) and filled with 'Piti' (Rapture) and 'Sukha' (Happiness), which are born of tranquility.

3. The Third Stage of 'Jhana'—The Bhikkhu, after fading away of the 'Piti' (Rapture), dwells in equanimity (Indifference), mindfulness and with clear awareness; and he experiences the feeling of 'Sukha' (Happiness) in his own person; and on account of his personal experience of such feeling and of his full attainment of the Stage of Third 'Jhana', the Holy Ones ('Ariyas') praise him for his equanimity, mindfulness and happy living; thus he enters the Third 'Jhana.'

4. The Fourth Stage of 'Jhana'—Further, the Bhikkhu, after the giving up of pleasure and pain, and through the disappearance of previous joy and grief, enters into a state beyond

၂။ ဒုတိယဈာန်ဟူသော်ကား.....ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဝိတက္က
 ဝိစာရာနံ၊ ဝိတက် ဝိစာရတို့၏၊ ဝူပသမာ၊ ငြိမ်းခြင်းကြောင့်၊
 အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်းသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ စေတသော၊ စိတ်၏၊
 သမ္ပသာဒနံ၊ ကြည်လင်ခြင်းကိုလည်း ဖြစ်စေတတ်သော၊
 အဝိတက္ကံ၊ ဝိတက်လည်းမရှိထသော၊ အဝိစာရံ၊ ဝိစာရလည်း
 မရှိထသော၊ သမာဓိဇံ၊ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်ထသော၊ ပီတိ
 သုခံ၊ ပီတိသုခလည်းရှိထသော၊ ဒုတိယံဈာန်၊ ဒုတိယဈာန်သို့၊
 ဥပသမ္ပဇ္ဇ၊ ကပ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၃။ တတိယဈာန်ဟူသော်ကား.....ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ပီတိယာ
 စ၊ ပီတိကိုလည်း၊ ဝိရာဂါ၊ စက်ဆုပ်ခြင်းကြောင့်၊ ဥပေက္ခ
 ကောစ၊ လျစ်လျူရှု၍လည်း၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏၊ သတောစ၊
 သတိနှင့်ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍လည်း၊ သမ္ပဇာနောစ၊ ပညာ အ
 ဆင်အခြင်နှင့် ပြည့်စုံသည် ဖြစ်၍လည်း၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏၊
 သုခဉ္စ၊ သုခကိုလည်း၊ ကာယေန၊ ကိုယ်ဖြင့်၊ ပဋိသံဝေဒေတိ၊
 ခံစား၏၊.... တတိယဈာန်သမဂ္ဂိပုဂ္ဂလံ၊ ထိုတတိယ ဈာန်နှင့်
 ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်ကို၊ အရိယာ၊ ဘုရားအစရှိသော အရိယာ
 သူတော်ကောင်းတို့သည်၊ ဥပေက္ခကော၊ လျစ်လျူရှုသော
 သူဟူ၍၎င်း၊ သတိမာ၊ သတိနှင့်ပြည့်စုံသောသူဟူ၍၎င်း၊ သုခ
 ဝိဟာရီ၊ ချမ်းသာခြင်းကို ခံစားသောသူ ဟူ၍၎င်း၊ ဣတိ၊
 ဤသို့၊ အာစိက္ခန္တိ၊ ချီးမွမ်းကုန်၏၊ တံ တတိယံဈာန်၊ ထို
 တတိယဈာန်သို့၊ ဥပသမ္ပဇ္ဇ၊ ကပ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၄။ စတုတ္ထဈာန်ဟူသော်ကား..... ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ သုခဿ
 စ၊ သုခ (ချမ်းသာခြင်း) ကိုလည်း၊ ပဟာနာ၊ ပယ်ခြင်း
 ကြောင့်၊ ဒုက္ခဿစ၊ ဒုက္ခ(ဆင်းရဲခြင်း)ကိုလည်း၊ ပဟာနာ၊
 ပယ်ခြင်းကြောင့်၊ ပုဗ္ဗေဝ၊ ရှေးမဆွကသာလျှင်၊ သော
 မနဿ ဒေ၊ မနဿာနံ၊ သောမနဿ (ဝမ်းမြောက်ခြင်း) ဒေ၊
 မနဿ (နှလုံးမသာယာခြင်း) ဝေဒနာ ခံစားခြင်းတို့၏၊
 အတ္တင်္ဂမာ၊ ချုပ်ခြင်းကြောင့်၊ အဒုက္ခမသုခံ၊ ဒုက္ခလည်း

pleasure and pain, termed Fourth 'Jhana', which is purified by equanimity and mindfulness.

This is called 'Samma-samadhi' (Right Concentration).

To Note

The 'Jhanas' (Tranquilities) explained above are purely the outcome of the exercise of the Fourfold Meditations that come under the Right Mindfulness ('Samma-sati'), and the same may not be confused with the 'Lokiya-Jhanas', the outcome of the worldly meditations.

'Cattaro-Satipatthana'

(Fourfold Mindfulness)

(71) The Four Meditations of Mindfulness, which are the ingredients of 'Samma-sati' (Right Mindfulness) of the Noble Eightfold Path, as already described above, are termed as 'Satipatthana'. To be more clear, they are termed as follows:

1. 'Kaya-nupassana-Satipatthana' (Mindfulness of the Body, i.e. head hair, body hair, etc.)
2. 'Vedana-nupassana-Satipatthana' (Mindfulness of the Feelings)
3. 'Citta-nupassana-Satipatthana' (Mindfulness of the Mind)
4. 'Dhamma-nupassana-Satipatthana' (Mindfulness of the Mind-Object or State of Mind).

မဟုတ် သုခလည်း မဟုတ်သော၊ ဥပေက္ခာသတိပါရှိသဒ္ဓိံ၊
ဥပေက္ခာသည် ဖြစ်စေအပ်သော သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိထ
သော၊ စတုတ္ထံ ဈာန်၊ စတုတ္ထဈာန်သို့၊ ဥပသမ္ပဇာ၊ ကပ်၍၊
ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

အယံ၊ ဤသို့သော ဈာန်အခြေအနေသို့ရောက်ရှိခြင်းကို၊ သမ္မာသမာဓိ၊
ကောင်းသော(မှန်သော) သမာဓိဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

မှတ်ရန်။ ။ အထက်ဖော်ပြသော သမာဓိဈာန်တို့သည် သမ္မာသတိ
မဂ္ဂင်၏ သက်ဆိုင်ရာဖြစ်သော ဘာဝနာလေးမျိုးကို ပွားများခြင်းကြောင့်
ရရှိအပ်သော သမာဓိဈာန်များ ဖြစ်ကြသည်။ လောကီဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း
များကို ပွားများ၍ရအပ်သော လောကီသမာဓိဈာန်များနှင့် ထွေးရှက်
ခြင်း မဖြစ်သင့်ကြပေ။

စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ
(သတိပဋ္ဌာန် လေးပါး)

(၇၁) * အထက်ဖော်ပြခဲ့သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်တွင်
အပါအဝင်ဖြစ်သော လေးမျိုးသောသတိမြဲစေအပ်သည့် ဘာဝနာ လေး
မျိုးကို သတိပဋ္ဌာန်ဟု ခေါ်သည်။ ပိုမို ထင်ရှားစေရန် ထိုလေးမျိုးတို့၏
အမည်များကို အောက်တွင် ဖော်ပြလိုက်သည်။

- ၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (ဆံပင်၊ မွှေးညှင်းစသော
ကိုယ်ကာယကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော သတိ)
- ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (ဝေဒနာ ခံစား ခြင်းကို
ရှုဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော သတိ)
- ၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (စိတ်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း တည်း
ဟူသော သတိ)
- ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် (စိတ်၌ ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လာ
သောတရားအစဉ်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းတည်းဟူသော သတိ)

* သတိပဋ္ဌာနဝိဘင်း

(72) The above Fourfold Meditations of Mindfulness are the primary factors in the practice of the Noble Eightfold Path, as the exercise thereof does amount to practicing all the factors of the whole Noble Path. The discourse quoted below will reveal that the practice of the Fourfold Meditations of Mindfulness is the only righteous way for one's attainment of peace and realization of 'Nibbana'.

“The only way, Bikkhu, 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 'Nibbana', is the Fourfold Meditations of Mindfulness”.

‘Kaya-nupassana-Satipatthana

(Mindfulness of Body)

(73) * How does a Bikkhu dwell in contemplation of the body of his own?

(74) The Bikkhu contemplates the body of his own from the sole of the foot upward, and from the top

* Satipatthana Vibhanga

(၇၂) အထက်တွင် ဖော်ပြသော သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးတို့မှာ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးအကျင့်၌ အဓိကဖြစ်သော အကျင့်တရားများ ဖြစ်ပေသည်။ ထို တရားများကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအားလုံးကို ကျင့် သည် မည်တော့၏။ အောက်တွင် အကိုးအကားပြုလိုက်သော ဒေသနာ တော်အရ ထိုသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် အေး ငြိမ်းရာဖြစ်သော ချမ်းသာသူ့ကို ရရှိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်စေသော တကြောင်းတည်းဖြစ်သောအကျင့်လမ်းမှန် ဖြစ်ကြောင်းထင်ရှားတော့၏။

*ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ကောယနော၊ တကြောင်းတည်းသာဖြစ်သော၊ အယံမဂ္ဂေါ၊ ဤမဂ်ခရီးသည်၊သတ္တာနံ၊သတ္တဝါတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ ကိလေ သာအညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်ခြင်းငှာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ၊စိုးရိမ်ခြင်းငှာ၊ ကြေးခြင်းတို့ကို၊ သမတိက္ကမာယ၊လွန်မြောက်ခြင်းငှာ၊ ဒုက္ခဒေါမနဿာနံ၊ ဆင်းရဲခြင်း နှစ်လုံးမသာယာခြင်းတို့၏၊ အတ္တဂံမာယ၊ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ၊ ဉာယဿ၊အရိယာမဂ်ကို၊ အဓိဂမာယ၊ရခြင်းငှာ၊ နိဗ္ဗာနဿသစ္စိကိရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ဖြစ်၏၊ သောမဂ္ဂေါ၊ ထိုခရီး သည်....၊စတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနာတိ၊လေးပါးသောသတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ပင် တည်း။

၁။ ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်

(ကိုယ်ကာယကိုရှုဆင်ခြင်သောသတိပဋ္ဌာန်ကမ္မဋ္ဌာန်း)

(၇၃) * ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ အဇ္ဈတ္တကာယေ၊ မိမိ၏ကိုယ်ကာယ၌၊ ကာယာနုပဿီ၊ကောဋ္ဌာသတို့ကိုအစဉ်ရှုလျက်၊ ကထဉ္စဝိဟရတိ၊ အသို့နေ သနည်း။

(၇၄) ဘိက္ခု၊ရဟန်းသည်၊ ပါဒတလာ၊ ခြေဖဝါးအပြင်မှ၊ ဥဒ္ဓံ၊ အထက်ဦးခေါင်းတိုင်အောင်၊ ကေသမတ္ထကာ၊အထက်ဆံဖျားမှ၊ အဓော၊ အောက်ခြေဖဝါးအပြင်တိုင်အောင်၊ တစပရိယန္တံ၊ အရေအထူအပါးဖြင့် ဖုံးလွှမ်း ခြံရံအပ်သော၊ နာနပ္ပကာရဿ၊ အထူးလူး အပြားပြားသော၊ အသုစိနော၊မစင်ကြယ်သော ဆံအမွှေးစသော အခြင်းအရာဖြင့်၊ပူရံ၊ ပြည့်

* သတိပဋ္ဌာနဝိဘင်း

of the hair downward, with a skin stretched over it, and filled with manifold impurities.

(75) How does he contemplate?

(76) In my body, there present the constituent parts, in Pali, 'Kutthasas', namely :

Kesa (Head hair), Loma (Body hair), Nakha (Nails), Danta (Teeth), Taca (Skin), Mamsam (Flesh), Nharu (Sinews), Atthi (Bones), Atthi-mamjam (Marrow), Vakkam (Kidneys), Hadayam (Heart), Yakanam (Liver), Kilomakam (Diaphragm), Pihakam (Spleen), Papphasam (Lungs), Antam (Large intestine), Antagunam (Small Intestines), Udariyam (Food newly eaten), Karisam (Excrement), Mattalongam (Brain), Pittam (Bile), Semham (Phlegm), Pubbo (Pus), Lohitam (Blood), Sedo (Sweat), Medo (Fat), Assu (Tears), Vasa (Skin grease), Khelo (Saliva), Singhanika (Nasal mucus), Lasika (Oil of the joints), Muttam (Urine).

(77) In this manner, the Bhikkhu contemplates the body of his own, inspires the mental image of the constituent parts of the body, meditates on them, he does so many a time, and imbibes them thoroughly and distinctively.

(78) After having done so with regard to his own body... ..How does the Bhikku dwell in contemplation of the body of other person?

(79) The Bhikkhu contemplates the body of other person from the sole of the foot upward, and

ထသော၊ အဇ္ဈတ္တကာယံ၊ မိမိအတွင်းကိုယ်ကာယကို၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ကပြောင်း
ကပြန် ရှုဆင်ခြင်ပွားများရာ၏။

(၇၅) ကိံ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်ပွားများရာသနည်း
ဟူမူကား—

(၇၆) ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤတလံ မျှလောက်သော မိမိ ကိုယ်ခန္ဓာ
(ကောဠာသအစုအဝေး)၌၊ ကေသာ၊ ဆံပင်၊ လောမာ၊ မွှေးညှင်း၊ နခါ၊
ခြေသည်း၊ လက်သည်း၊ ဒန္တာ၊ သွား၊ တစော၊ အရေထူအရေပါး၊ မံသံ၊
အသား၊ နှာရူ၊ အကြော၊ အဋ္ဌိ၊ အရိုး၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇူ၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ ဝက္ကံ၊
အညှို့၊ ဟဒယံ၊ နှလုံး၊ ယကနံ၊ အသည်း၊ ကိလောမကံ၊ အမွှေး၊
ပိဟကံ၊ အဖျဉ်း၊ ပပ္ဖူသံ၊ အဆုတ်၊ အန္တံ၊ အူမ၊ အန္တဂုဏံ၊ အူသိမ်၊
ဥဒရိယံ၊ အစာသစ်၊ ကရီသံ၊ အစာဟောင်း၊ မတ္တလုဂံ၊ ဦးနှောက်၊
ပိတ္တံ၊ သည်းခြေ၊ သေမှံ၊ သလိပ်၊ ပုဗ္ဗေ၊ ပြည်၊ လောဟိတံ၊ သွေး၊
သေဒေါ၊ ချွေး၊ မေဒေါ၊ အဆီခဲ၊ အဿု၊ မျက်ရည်၊ ဝသာ၊ ဆီကြည်၊
ခေဠော၊ တံတေး၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ နှပ်၊ လသိကာ၊ အစေး၊ မုတ္တံ၊ ကျင့်ငယ်။

(၇၇) ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်ပွားများ၏၊ သောဘိက္ခု၊
ထိုရဟန်းသည်၊ တံနိမိတ္တံ၊ ထိုဆံအစရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ်ကို၊ အာသေ
ဝတိ၊ မှီဝဲ၏၊ ဘာဝေတိ၊ ပွားစေ၏၊ ဗဟုလိကရေတိ၊ အကြိမ်များစွာ
ပြု၏၊ သွာဝတ္ထိတံ၊ ကောင်းစွာပိုင်းခြားခြင်းကို၊ ဝတ္ထပေတိ၊ ပိုင်းခြား၏။

(၇၈) သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ (မိမိသန္တာန်ကိုယ်ကာယကို အ
ထက်နည်းအတိုင်း၊ ကောင်းစွာ ရှုဆင်ခြင် ပွားများပြီးနောက်) ဗဟိဒ္ဓ
ကာယေ၊ သူတပါးသန္တာန်ကိုယ်ကာယ၌၊ ကာယာနုပဿိ၊ ကောဠာသတို့
ကို ရှုလျက်၊ ကထဉ္စဝိဟရတိ၊ အသို့နေသနည်း။

(၇၉) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ပါဒတလော၊ ခြေဖဝါးအပြင်မှာ ဥဒ္ဓံ၊ အ
ထက်ဦးခေါင်းတိုင်အောင်၊ ကေသမတ္ထကာ၊ အထက်ဆံဖျားမှ၊ အစော၊
အောက်ခြေဖဝါးအပြင်တိုင်အောင်၊ တစပရိယန္တံ၊ အရေထူ အရေပါး
ဖြင့် ဖုံးလွှမ်းခြံရံအပ်သော၊ နာနုပ္ပကာရဿ၊ အထူးထူးအပြားပြားသော၊

from the top of the hair downward, with a skin stretched over it and filled with manifold impurities.

(80) How does he contemplate?

(81) In the body of other person, there present Kesa (Head hair), Loma (Body hair), Nakha (Nails, etc.....Muttam (Urine).

(82) (See the details in the preceeding paragraph.)

(83) In this manner the Bhikkhu contemplates the body of other person, inspires the mental image of the constituent parts of the body, meditates on them, he does so many a time, and imbibes them thoroughly and distinctively.

(84) After having done so with regard to the body of other person.....How does the Bhikkhu dwell in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both?

(85) The Bhikkhu contemplates the body, either with regard to his own person, or to the other persons, or to both, 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.

အသုစိနေော၊မစင်ကြယ်သော ဆံအမ္ပေစသောအခြင်းအရာဖြင့်၊ပူရံ၊ ပြည့်ထသော၊ ဗဟိဒ္ဓကာယေ၊ တပါးသူ၏ ကိုယ်ကာယကို၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်ပွားများရာ၏။

(၈၀) ကိ°ပစ္စဝေက္ခတိ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်ပွားများရာသနည်း ဟူမူကား—

(၈၁) အဿ(ပရ)ကာယေ၊ထိုသူတပါး၏ သန္တာန်ဖြစ်သော ကိုယ်ကာယ၌၊ ကေသာ၊ ဆံပင်၊ လောမာ၊မွေးညှင်း၊ နခါ၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊....(လ).... မုတ္တံ၊ကျင်ငယ်၊ အတ္တိသန္တိ၊ ရှိကုန်၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်ပွားများ၏။

(၈၂) (အကျယ်ကို အထက်အပိုဒ်များတွင် ကြည့်ရှုပါလေ)။

(၈၃) သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ ဗဟိဒ္ဓကာယေ၊ သူတပါး၏ ကိုယ်၌၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏၊ တံနိမိတ္တံ၊ ထိုဆံ အစရှိသော ကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ်ကို၊ အာသေဝတိ၊ မှီဝဲ၏၊ ဘာဝေတိ၊ ပွားစေ၏၊ ဗဟုလီကရောတိ၊ အကြိမ်များစွာပြု၏၊ သွာဝတ္တိတံ၊ ကောင်းစွာ ပိုင်းခြားခြင်းကို၊ ဝပတ္ထပေတိ၊ ပိုင်းခြား၏။

(၈၄) သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ (သူတပါး၏ ကိုယ်ကာယကို အထက်နည်းအတိုင်း ရှုဆင်ခြင် ပွားများပြီးနောက်)၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓ ကာယေ၊ ရံခါမိမိကိုယ်၊ ရံခါသူတပါးကိုယ်၊ ရံခါ နှစ်မျိုးစလုံးသော ကိုယ်ကာယတို့ကို၊ ကာယာနုပဿိ၊ ကောဋ္ဌာသတို့ကိုရှုလျက်၊ ကထဉ္စဝိဟရတိ၊ အသို့နေသနည်း။

(၈၅) သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ ပါဒတလာ၊ ခြေဖဝါးအပြင်မှ၊ ဥဒ္ဓံ၊ အထက်ဦးခေါင်းတိုင်အောင်၊ ကေသမတ္ထကာ၊ အထက်ဆံဖျားမှ၊ အဓော၊အောက်ခြေဖဝါးအပြင် တိုင်အောင်၊ တုစပရိယန္တံ၊ အရေထူအရေပါးဖြင့် ဖုံးလွှမ်းခြံရံအပ်သော၊ နာနုပုကာရဿ၊ အထူးထူး အပြားပြားသော၊ အသုစိနေော၊မစင်ကြယ်သော ဆံအမ္ပေစသော အခြင်းအရာဖြင့်၊ ပူရံ၊ပြည့်ထသော၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓကာယေ၊ မိမိကိုယ် သူတပါးကိုယ် တို့ကို၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင် ပွားများရာ၏။

(86) How does he contemplate?

(87) In either the body of his own, or of other person, or of both, there present 'Kesa' (Head hair), Loma (Body hair), Nakha (Nails) etc.....
Muttam (Urine).

**Manifold terms applied to
'Kayanupassana-Satipatthana'**

(88) 'The Kayanupassana-satipatthana' has manifold terms, such as 'Kayagata-sati' (Mindfulness of the body), 'Kutthasa-kammathana' (Meditation of the constituent parts of body), (Duttinsa-kammathana' (Meditation of the 32 constituent parts of the body), 'Magga-bhavana' (Meditation of Noble Path) and so forth.

**The essentiality of the practice of the meditation of
'Kayagata-sati'**

(89) It is important to note that the meditation of 'Kayagata-sati' (Mindfulness of the constituent parts of the body, i.e. from the Head hair to Urine) is the most eminent one amongst all other meditations that relate to the 'Fourfold Satipatthana'. The 'Suttas' show that the Lord has taught it as the most essential factor in the practice of the Noble Eightfold Path, and made all of his followers of both the monks and lay people unexceptionally to learn and practice this meditation. Even a boy of young age, who is to be initiated as a 'Samanera' (Novice), has to learn and practise this meditation at least for some days

(၈၆) ကိပစ္စဝေက္ခတိ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင် ပွားများရာသနည်း ဟူမူကား—

(၈၇) အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓကာယေ၊ ဤမိမိခန္ဓာကိုယ်၊ သူတပါးခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကေသာ၊ ဆံပင်၊ လောမာ၊ မွေးညှင်း၊ နခါ၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊(လ)....မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်။

ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၏များစွာသော အမည်နာမများ

(၈၈) ထိုကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၏ များစွာသော အမည်နာမ တို့မှာ ကာယဂတာသတိ (ကိုယ်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း သတိ) ဟူ၍ ၎င်း၊ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း (ကိုယ်၏ အပိုင်း အစိတ် တို့ကို ရှုဆင်ခြင်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း) ဟူ၍ ၎င်း၊ ဒုတ္တိံသ ကမ္မဋ္ဌာန်း (၃၂-ပါးသော ကောဋ္ဌာသ ကမ္မဋ္ဌာန်း) ဟူ၍ ၎င်း၊ မဂ္ဂဘာဝနာ (မဂ္ဂင်အကျင့်ကမ္မဋ္ဌာန်း) ဟူ၍ ၎င်း၊ ဤသို့ သော အမည်နာမများ စသည်တို့တည်း။

ကာယဂတံသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် လိုအပ်သော အကျင့်တရားဖြစ်ကြောင်း

(၈၉) လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန် တရားတော်တို့၏ သက်ဆိုင်ရာ ကမ္မဋ္ဌာန်းများအနက် ဆံပင်မှကျင်ငယ်အထိ ကိုယ်ကာယ၏ အပိုင်း အစိတ်ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသ အပေါင်းအစုတို့ကို ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရသော ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ထူးကဲမှုန်မြတ်ဆုံးဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်အရေးကြီးပေသည်။ သုတ္တန် ဒေသနာတော်များ အရ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်၌ လိုအပ်ဆုံးဖြစ်သော လုပ်ငန်းတခုအနေဖြင့် ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူ၍ အရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏ တပည့်သာဝကများ ဖြစ်ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့အား ခြွင်းချက်မထားဘဲ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို သင်အံ့လေ့လာပွားများ အားထုတ်စေတော်မူလေသည်။ အသက် ငယ်ရွယ် သူကလေးပင်ဖြစ်လင့်ကစား ရှင်သာမဏေအဖြစ်သို့သွတ်သွင်းချီးမြှင့်ခြင်းခံ

before his ordination takes place, and, as a rule, during the time of shaving of his head, the would-be novice himself and the other disciples who are nearby have to meditate on the constituent parts of the body ('Kutthasas'), by way of recitation audibly and conjointly of those parts, namely: head hair, body hair, nails, teeth, skin, etc. repeatedly till this shaving of the head is completely finished.

(90) As far as we know, such a rule as referred to above, is scarcely adopted by the Buddhists in general of Burma, except those of the 'Caturhumaka-Maha-satipatthana' Sect, which is strictly following it. Consequently, all the monks and the lay devotees belonging to this Sect are well acquainted with the practice of this meditation, namely: 'Kayagata-sati' or 'Kutthasa-kammattana'.

The six kinds of awakening of

The disciples of the 'Lord Gotama'

(91) The discourses quoted below reveal clearly that we, all the Buddhists, who should claim to be the true disciples of the Lord Buddha, need learn and practise regularly the meditation of 'Kayagata-sati' (Mindfulness of the constituent parts of the body).

1. "Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca niccam Buddhagata sati"

မည်ဖြစ်ပါက ထိုသို့သွတ်သွင်းခြင်းမပြုမီ အနည်းဆုံး လေးရက် ငါးရက်မျှ ထို(ကာယဂတာသတိ)ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသင်အံ လေ့လာမှတ်သား ပွားများ အားထုတ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ အစဉ်လိုက်နာရန် ထုံးနည်း ဥပဒေကဲ့သို့ ထို သာမဏေလောင်းအား ဆံရိတ်သောအခါ၌ ၎င်းတို့နှင့်တကွအနီးရှိပုဂ္ဂိုလ် တို့ပါ ထို(ကောဋ္ဌာသ) ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကေသာ၊ ဆံပင်၊ လောမာ၊ မွေး ညှင်း၊ နခါ၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ ဒန္တာ၊ သွား၊ တစော၊ အရေထူအရေ ပါး စသည်ဖြင့် အတူ ပူးပေါင်း၍ ဆံချခြင်းကိစ္စ ပြီးဆုံးခြင်း အဖြစ်သို့ ရောက်သည်တိုင်အောင် ထပ်ကာထပ်ကာ ကြားလောက်အောင် ရှုတ်ဆို့ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို ပြုလုပ်၍ ပွားများအားထုတ်ကြရသည်။

(၉၀) အကျွန်ုပ်တို့ သိရသလောက် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော အစဉ် အလာ ထုံးနည်းဥပဒေကို မြန်မာနိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်များ သောအားဖြင့် လိုက်နာခြင်းနည်းပါးလျက်ရှိနေကြလေသည်။ စတုဘုမ္မိက မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာလျှင် ထိုထုံးနည်းဥပဒေကို လေး စားစွာလိုက်နာလျက်ရှိကြသည်။ ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် သတိ ပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းဝင် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ထို ကာယဂတာ သတိ ခေါ် ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အကျင့်လုပ်ငန်း၌ ကောင်းစွာကျွမ်းကျင်ကြ လေသည်။

ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏သာဝကတို့၏နိုးကြားခြင်း ၆-မျိုး

(၉၁) အောက်တွင်အကိုးအကားပြုလိုက်သော ဒေသနာတော်များ အရ ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏ တပည့်သာဝကအစစ်အမှန်ပင် ဖြစ်ကြ၏ ဟူ၍ အဆိုရှိကြသော အကျွန်ုပ်တို့ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် အပေါင်းတို့သည် ထိုကာယ ဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို မှန်မှန် လေ့လာသင်အံပွားများ အားထုတ်သင့် ကြပေသည်။

၁။ * သုပုဗ္ဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါစရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဗုဒ္ဓဂတာသတိ။

* ဓမ္မပဒပါဠိတော်

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the supreme virtues of the Buddha.

2. “Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca niccam Dhammagata sati”

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the supreme virtues of the Law (Dhamma).

3. “Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca niccam Sanghagata sati”

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the supreme virtues of the Sangha.

4. “Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca niccam Kayagata sati”

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကာ၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နှိုးကြားခြင်းဖြင့်၊ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နှိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါ၊ နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တော၊ ဝါညဉ့်၌၎င်း၊ နိစ္စံ၊ အမြဲ၊ ဗုဒ္ဓဂတာသတိ၊ ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက်ရှိနေကြကုန်၏။

၂။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဓမ္မဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကာ၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နှိုးကြားခြင်းဖြင့်၊ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နှိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါ၊ နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တော၊ ဝါညဉ့်၌၎င်း၊ နိစ္စံ၊ အမြဲ၊ ဓမ္မဂတာသတိ၊ တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက်ရှိနေကြကုန်၏။

၃။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ သံဃဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကာ၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နှိုးကြားခြင်းဖြင့်၊ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နှိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါ၊ နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တော၊ ဝါညဉ့်၌၎င်း၊ နိစ္စံ၊ အမြဲ၊ သံဃဂတာသတိ၊ သံဃာတော် အရှင်မြတ်၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက်ရှိနေကြကုန်၏။

၄။ သုပ္ပဗုဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ကာယဂတာသတိ။

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the parts of the body, e.g. 'Kayagata-sati' or 'Kutthasa kammathana'.

5. "Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca ahimsaya rato mano"

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night delight in harmlessness.

6. "Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka
Yesam diva ca ratto ca bhavanaya rato mano"

The disciples of the Lord Gotama are always well awake, and they by day and night delight in meditation ('Kayagata-sati').

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကော၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့
သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နိုးကြားခြင်းဖြင့်၊
ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါစ၊
နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တောစ၊ ည၌၌၎င်း၊ နိစ္စံ၊ အမြဲ၊ ကာယဂတာသတိ၊ ကာယ
ဂတာသတိခေါ်သော ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများဆင်ခြင် နှလုံး
သွင်းလျက်ရှိနေကြကုန်၏။

၅။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ အဟိံ သာယ ရတော မနော။

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကော၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့
သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နိုးကြားခြင်းဖြင့်၊
ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါစ၊
နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တောစ၊ ည၌၌၎င်း၊ အဟိံ သာယ၊ သတ္တဝါကို မညှဉ်းဆဲလို
ခြင်း၌၊ ရတောမနော၊ မွေ့လျော်သောစိတ်ဖြင့်ရှိနေကြကုန်၏။

၆။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော၊
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ ဘာဝနာယ ရတော မနော။

မြန်မာပြန်ကား

ဂေါတမသာဝကော၊ ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့်သား သာဝကတို့
သည်၊ သဒါ၊ အခါခပ်သိမ်း၊ သုပ္ပဗဒ္ဓံ၊ ကောင်းစွာ နိုးကြားခြင်းဖြင့်၊
ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ နိုးကြားလျက်ရှိနေကြကုန်၏။ ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ဒိဝါစ၊
နေ့၌၎င်း၊ ရတ္တောစ၊ ည၌၌၎င်း၊ နိစ္စံ၊ အမြဲ၊ ဘာဝနာယ၊ (ကာယဂတာ)
ဘာဝနာကို ပွားများခြင်း၌၊ ရတောမနော၊ မွေ့လျော်သောစိတ်ဖြင့်ရှိနေ
ကြကုန်၏။

The Commentaries of 'Visuddhi-magga'

(Path of purification)

on 'Kayagata-sati' and its rules of practice

(92) The following are the few collections from the commentaries of 'Visuddhi-magga' (Path of purification) on the meditation subject of 'Kayagata-sati' (Mindfulness of the constituent parts of the body).

COMMENTARIES

(93) * The meditation 'Kayagata-sati' is the one, which is, unlike any other kind of meditation, never promulgated in times of the non-arising of the Buddhas. It is brought to light and propagated only in the times of the arising of the Buddhas. As it is outside the province of all the worldly Sectarians, the Enlightened One has, in various 'Suttas', commended thus:

"Bhikkhus!, when one Unique Law ('Eko-dhammo') is practised and repeatedly done so, it leads to a sense of great terror, to great benefit, to great Cessation of bondage, to great mindfulness and awareness, to acquisition of the knowledge of wisdom, to a happy life here and now, to realization of the fruit of clear vision and deliverance ('Nibbana'). What is that 'Unique Law' ('Eka-dhammo')?"

* Visuddhi-magga-Cha-anussati-niddesa

ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၏ ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုကျင့်နည်း
စည်းကမ်းများနှင့်တကွ ဝေဘန်ဖွင့်ပြချက်များ

(၉၂) အောက်တွင် ဖော်ပြချက်များသည် ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၏
ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုဝေဘန်ဖွင့်ပြသောအချက်များမှ အနည်း
ငယ် ထုတ်နုတ်၍ပြုလိုက်သော အချက်များဖြစ်သည်။

ဝေဘန်ဖော်ပြချက်များ

(၉၃) *ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် တပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်း
ကဲ့သို့ ဘုရား မပွင့်ထွန်းသော သာသနာပ အခါကာလများ၌ ဖြစ်ပေါ်
ထင်ရှားခြင်းမရှိ၊ ဘုရားပွင့်တော်မူသော အခါကာလ သာသနာတော်
အတင်း၌သာလျှင် ထင်လင်း ပြန့်နှံ့ခြင်း ဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်လေ
သည်။ သဗ္ဗတိတ္ထိယာနံ၊ ကုန်အောင်စုံသော တိတ္ထိတို့၏၊ အဝိသယဘူတံ၊
အရာမဟုတ်သည်ဖြစ်၍၊ တေသု တေသု သုတ္တန္တေသု၊ ထိုထိုသို့သောသုတ္တန်
ပါဠိတော်တို့၌ ဘုရားရှင် မိန့်တော်မူသည်မှာ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ဧက
ဓမ္မော၊ တခုသောတရားကို၊ ဘာဝိတော၊ ပွားစေအပ်သည်ရှိသော်၊ ဗဟုလီ
ကတော၊ အကြိမ်များစွာပွားစေအပ်သည်ရှိသော်၊ မဟတော၊ ကြီးမားစွာ
သော၊ သံဝေဂါယ၊ ထိတ်လန့်ခြင်းငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊ မဟတော၊ ကြီး
မားစွာသော၊ အတ္ထာယ၊ အစီးအပွားအလို့ငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊ မဟ
တော၊ ကြီးမားသော၊ ယောဂက္ခေမာယ၊ ...ရောဂါ တို့ဖြင့် ဘေးမရှိသည်၏
အဖြစ်ဟူသောအကျိုးငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊ မဟတော၊ ကြီးမားသော၊ သ
တိ သမ္ပဇညာယ၊ သတိပညာအဆင်အခြင် အကျိုးငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊
ဥာဏဒဿနပဋိလာဘာယ၊ ဝိပဿနာဥာဏ်ကိုရခြင်းငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊
ဒိဋ္ဌဓမ္မသုခဝိဟာရာယ၊ မျက်မှောက်သောကိုယ်၏အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာနေရ
ခြင်းငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊ ဝိဇ္ဇာဝိဒုတ္တိဖလသစ္စိကိရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်
တို့ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ၊ သံဝတ္တတိ၊ ဖြစ်၏၊ ဧကဓမ္မော၊ ထိုတခုတည်း
သောတရားဟူသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း၊ ကာယဂတာသတိ၊ ထို

* ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၊ ဆအနုဿတိနိဒ္ဒေသ

It is the 'Kayagata-sati' (Mindfulness of the Body) and, thus, Bhikkhus!, those who taste 'Kayagata-sati', experience the taste of the deathless (Nibbana), Bhikkhus!, those who do not taste (Kayagata-sati), do not experience the taste of the deathless (Nibbana), thus 'Bhikkhus, those who have perfected the practice of 'Kayagata-sati', have experienced the taste of the deathless (Nibbana), they are not ignoble or mean, nor are they reckless or unsteady, but those who have neglected the practice of 'Kayagata-sati' have missed the taste of the deathless (Nibbana), they are ignoble or mean, and also they are reckless or unsteady.....

'Satta-oggaha-kosalla-nana'

(The sevenfold skill in learning)

(94) The learner of the meditation of 'Kayagata-sati' should understand first the following 'Sevenfold skill in learning'.

1. 'Vacasa' (Verbal recitation of the constituent parts of the body in their serial order);
2. 'Manasa' (Mental recitation of the constituent parts of the body);
3. 'Vunnato' (Colour of the said parts to be noticed);
4. 'Sandanato' (Shape of the said parts to be noticed);

ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းပင်တည်း။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ယေ၊ အကြင်သူ
 တို့သည်၊ ကာယဂတံသတိံ၊ ထိုကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို၊ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊
 ပွားများသောအားဖြင့် သုံးဆောင်ကုန်၏၊ တေ၊ ထိုသူတို့သည်၊ အမတံ၊ သေ
 ခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို၊ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ သုံးဆောင်
 ကုန်၏၊ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ယေ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ကာယဂတံသတိံ၊
 ထိုကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို၊ နပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ ပွားများသောအားဖြင့်
 မသုံးဆောင်ကုန်၊ တေ၊ ထိုသူတို့သည်၊ အမတံ၊ သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်
 နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို၊ နပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ မသုံးဆောင်ကုန်၊ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊
 ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ကာယဂတာသတိံ၊ ထိုကာယဂတာသတိ
 ကမ္မဋ္ဌာန်းကို၊ အာရဒ္ဓံ၊...၊ ပွားစီးခြင်း၌ ပြည့်စုံစေအပ်ပြီ၊ တေသံ၊ ထိုသူတို့
 သည်၊ အမတံ၊ သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို၊ ပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊
 သုံးဆောင်အပ်ပြီ၊ အပရိဟိနံ၊ မယုတ်၊ အဝိရဒ္ဓံ၊ မချွတ်ယှဉ်း မချွတ်ချော်၊
 ယေသံ၊ အကြင်သူတို့သည်၊ ကာယဂတာသတိံ၊ ကာယဂတာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း
 ကို၊ နအာရဒ္ဓံ၊ မပွားစီးအပ်ပြီ၊ တေသံ၊ ထိုသူတို့သည်၊ အမတံ၊ သေခြင်းကင်း
 သော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို၊ အပရိဘုဉ္ဇန္တိ၊ မသုံးဆောင်အပ်ပြီ၊
 ပရိဟိနံ၊ ယုတ်လေပြီ၊ ဝိရဒ္ဓံ၊ ချော်ချွတ်လေပြီ။

သတ္တဉ္စဂဟကောသလ္လဉာဏ

(လေ့လာကျမ်းကျင်အပ်သောအသိဉာဏ် ၇-မျိုး)

(၉၄) ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို လေ့လာ သူတို့သည် ပဌမ
 ရှေးဦးစွာ အောက်တွင်ဖော်ပြသော လေ့လာကျမ်းကျင်အပ်သည့် အသိ
 ဉာဏ် ၇-မျိုးကို သိနားလည်သင့်ပေသည်။

- ၁။ ဝစသာ၊ ကောဋ္ဌာသတို့ကို အစဉ်အတိုင်း နှုတ်ဖြင့် သင်အံ
 ရွတ်ဆိုရခြင်း။
- ၂။ မနသာ၊ ကောဋ္ဌာသတို့ကိုစိတ်ဖြင့် သင်ခြင်းလုံးသွင်းရခြင်း။
- ၃။ ဝဏ္ဏတော၊ ထိုကောဋ္ဌာသတို့၏အဘင်းကို မှတ်သားရခြင်း။
- ၄။ သဏ္ဍာနတော၊ ထိုကောဋ္ဌာသတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကိုမှတ်သား
 ရခြင်း။

5. 'Disato' (Directions, lower and upper, where the said parts exist, to be noticed);
6. 'Okasato' (Location of the said parts to be noticed);
7. 'Prissedato' (Delimitation of the said parts to be noticed).

Further explanations

1. As to 'Verbal recitation'

Even if one is master of the 'Ti-pitaka', the verbal recitation should necessarily be done.....He should also understand the division of the thirty-two constituent parts of the Body ('Kutthasas') into six groups in the following way:

The first group of five

1. 'Kesa' (Hairs of the head),
2. 'Loma' (Hairs of the body),
3. 'Nakha' (Nails),
4. 'Danta' (Teeth),
5. 'Taco' (Skin).

As the above group ends with 'Taco' (Skin), it is called 'Taca-pancaka'.

The second group of five

1. 'Mamsam' (Flesh),
2. 'Nharu' (Sinews),

- ၅။ ဒိသတော၊ အထက်အောက် ကောဠာသတ္တိ တည်ရာအရပ်ကို မှတ်သားရခြင်း။
- ၆။ ဩကာသတော၊ ကောဠာသတ္တိ၏ တည်ရှိ ပေါက်ရောက်နေ သောနေရာကို မှတ်သားရခြင်း။
- ၇။ ပရိစ္ဆေဒတော၊ ကောဠာသတ္တိ၏ အပိုင်းအခြားကိုမှတ်သား ရခြင်း။

ထပ်မံဖော်ပြချက်များ

၁။ ဝစသ၊ နှုတ်ဖြင့် သင်အံ့ရွတ်ဆိုရခြင်းဆိုရာ၌

ပိဋကသုံးပုံကို ကောင်းစွာ တတ်မြောက်သော ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းပင်ဖြစ်လင့် ကစား နှုတ်ဖြင့် ရွတ်ဆိုခြင်း အမှုကို ပြုရန်လိုပေသည်။ ...ကိုယ်ကာယ၏ ၃၂-ပါးသော ကောဠာသ အပိုင်းအစိတ်တို့ကို အောက်ပါ နည်းအတိုင်း အစု ၆-စုခွဲဝေပိုင်းခြား၍ ထားခြင်းကိုလည်း သိနားလည်သင့်ပေသည်။

ပဌမ ၅-ခုတွဲ အစု

- ၁။ ကေသာ၊ ဆံပင်
- ၂။ လောမာ၊ မွေးညှင်း
- ၃။ နခါ၊ ခြေသည်းလက်သည်း
- ၄။ ဒန္တာ၊ သွား
- ၅။ တစော၊ အရေထူအရေပါး

အထက်ပါအစု၌ တစော (အရေထူအရေပါး) ဖြင့် အဆုံးသတ်သော ကြောင့် 'တစပဉ္စက' ဟု ခေါ်သည်။

ဒုတိယ ၅-ခုတွဲ အစု

- ၁။ မံသံ၊ အသား
- ၂။ နှာရူ၊ အကြော

3. 'Atthi' (Bones),
4. 'Atthi manjam' (Marrow),
5. 'Vakkam' (Kidneys).

As the above group ends with 'Vakkam' (Kidneys), it is called 'Vakka-pancaka'.

The third group of five

1. 'Hadayam' (Heart),
2. 'Yakanam' (Liver),
3. 'Kilomakam' (Diaphragm),
4. 'Pihakam' (Spleen),
5. 'Papphasam' (Lungs).

As the above group ends with 'Papphasam' (Lungs), it is called 'Papphasa-pancaka'.

The fourth group of five

1. 'Antam' (Large intestine),
2. 'Antagunam' (Small intestine),
3. 'Udariyam' (Food newly taken),
4. 'Karisam' (Excrement),
5. 'Mattalungam' (Brain).

As the above group ends with 'Mattalungam' (Brain), it is called 'Mattalunga-pancaka'.

The fifth group of six

1. 'Pittam' (Biles),
2. 'Semham' (Phlegm),

- ၃။ အဋ္ဌိ၊ အရိုး
- ၄။ အဋ္ဌိမိဉ္ဇ၊ ရိုးတုင်းခြင်ဆီ
- ၅။ ဝက္ကံ၊ အညှို့

အထက်ပါအစဉ် ဝက္ကံ (အညှို့) ဖြင့် အဆုံးသတ်သောကြောင့် ‘ဝက္က
ပဉ္စက’ဟု ခေါ်သည်။

တတိယ ၅-ခုတွဲ အစု

- ၁။ ဟဒယံ၊ နှလုံး
- ၂။ ယကနံ၊ အသည်း
- ၃။ ကိလောမကံ၊ အမွှေး
- ၄။ ပိဟကံ၊ အဖျဉ်း
- ၅။ ပပ္ဖူဝါသံ၊ အဆုတ်

အထက်ပါအစဉ် ပပ္ဖူဝါသံ (အဆုတ်) ဖြင့် အဆုံးသတ်သော ကြောင့်
‘ပပ္ဖူဝါသပဉ္စက’ဟုခေါ်သည်။

စတုတ္ထ ၅-ခုတွဲ အစု

- ၁။ အန္တံ၊ အူမ
- ၂။ အန္တဂုဏံ၊ အူသိမ်
- ၃။ ဥဒရိယံ၊ အစာသစ်
- ၄။ ကရီသံ၊ အစာဟောင်း
- ၅။ မတ္တလုဂံ၊ ဦးနှောက်

အထက်ပါအစဉ် မတ္တလုဂံ (ဦးနှောက်) ဖြင့် အဆုံးသတ်သောကြောင့်
‘မတ္တလုဂံပဉ္စက’ဟုခေါ်သည်။

ပဉ္စမ ၆-ခုတွဲ အစု

- ၁။ ပိတ္တံ၊ သည်းခြေ
- ၂။ သေမ္ပံ၊ သလိပ်

3. 'Pubbo' (Pus),
4. 'Lohitam' (Blood),
5. 'Sedo' (Sweat),
6. 'Medo' (fat).

As the above group ends with 'Medo' (Fat), it is called 'Meda-chakka'.

The sixth group of six

1. 'Assu' (Tears),
2. 'Vasa' (Skin grease),
3. 'Khelo' (Saliva),
4. 'Singanika' (Nasal mucus),
5. 'Lasika' (Oil of the joints),
6. 'Muttam' (Urine).

As the above group ends with 'Muttam' (Urine), it is called 'Mutta-chakka'.

The above four groups of five each are to be understood as twenty solid elements, the fifth and sixth groups of six each, as twelve liquid elements.

To explain further about the verbal recitation, ...The recitation of the constituent parts of the body ('Kutthasas') should be done verbally, in their serial order, forward and backward..... a hundred times, a thousand times, even a hundred thousand

- ၃။ ပုဗ္ဗော၊ ပြည်
- ၄။ လောဟိတံ၊ သွေး
- ၅။ သေဒေါ၊ ချွေး
- ၆။ မေဒေါ၊ အဆီခဲ

အထက်ပါ အစဉ် မေဒေါ (အဆီခဲ) ဖြင့် အဆုံးသတ်သောကြောင့် ‘မေဒဆက္က’ဟု ခေါ်သည်။

ဆဋ္ဌမ ၆-ခုတွဲ အစု

- ၁။ အဿု၊ မျက်ရည်
- ၂။ ဝသော၊ ဆီကြည်
- ၃။ ခေဋ္ဌော၊ တံတွေး
- ၄။ သိဃံာဏိကာ၊ နှပ်
- ၅။ လသိကာ၊ အစေး
- ၆။ မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်

အထက်ပါ အစဉ် မုတ္တံ (ကျင်ငယ်) ဖြင့် ဆုံးသောကြောင့် ‘မုတ္တဆက္က’ ဟု ခေါ်သည်။

အထက်ဖော်ပြပါ ၅-ခုစီတွဲထားသော အစု ၄-စုကို ပထဝီဓာတ် ၂၀-ဟူ၍၎င်း၊ ၆-ခုစီတွဲထားသော ပဉ္စမနှင့် ဆဋ္ဌမအစု ၂-စုကို အာပေါဓာတ် ၁၂-ပါးဟူ၍၎င်း သိနားလည်ရန်ဖြစ်သည်။

နှုတ်ဖြင့် သရဇ္ဈာယ်ရခြင်း အကြောင်းကို ထပ်မံ ရှင်းပြရန်မှာ ကိုယ် ကာယ၏ အပိုင်းအစိတ်ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသ တို့ကို အစဉ်အတိုင်း အနု လောမ၊ အသွားနည်း၊ ပဋိလောမ၊ အပြန်နည်းတို့ကို အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ကာလသတ၊ ကာလအရာ၊ ကာလသဟဿ၊ ကာလအထောင်၊ ကာလသတ သဟဿ၊ ကာလတသိန်းပတ်လုံးလည်း၊ ဝါစာယ၊ နှုတ်ဖြင့်၊ သဇ္ဈာယော၊

times. For through such recitation, the constituent parts recited become more and more familiar, the mind being thus prevented from running here and there, the constituent parts of the body become evident and seem like the fingers of the hands or like a row of fence posts.....

2. As to 'Mental recitation'

The Mental recitation is to be carried out during the course of the verbal recitation of the constituent parts of the body. So, for its development, the practice of verbal recitation is essential, and it also agrees with the saying of the discourse which runs thus: "The verbal recitation is a condition for the mental recitation and the Mental recitation is a condition for the penetration of the characteristics of the foulness of the constituent parts of the body.

3. As to 'Colour'

The colour of the constituent parts of the body, namely, head hair, body hair, nails, teeth, etc., should be definitely noticed.

4. As to 'Shape'

The shape of the said constituent parts of the body should also be definitely noticed.

သရဇ္ဈာယ်ခြင်းကို၊ ကာတဗျော၊ ပြုရ၏။ ထိုသို့သရဇ္ဈာယ်ခြင်း အားဖြင့် ပွားစီးသောကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကောဋ္ဌာသနိမိတ်တို့သည် ပိုသည်ထက်ပိုမို၍ ထင်လွယ် မြင်လွယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ရောက်ရှိလာ၍ စိတ်ကိုလည်း ထိုမှ ဤမှ ပြန်လွင့်ခြင်းကို မြစ်တားနိုင်ပြီးလျှင် ကောဋ္ဌာသ တို့ကို လက်ချောင်း အစဉ်ကဲ့သို့၎င်း၊ ခြံစောင်ရန်းတိုင်အစဉ်ကဲ့သို့၎င်း ထင်မြင်လာတော့၏။

၂။ မနုဿာ၊ စိတ်ဖြင့်နှလုံးသွင်းရခြင်းဆိုရာ၌

ကိုယ်ကာယ၏ ကောဋ္ဌာသ များကို နှုတ်ဖြင့် ပွားများစဉ် အခါ၌ပင် ထိုစိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအမှုကို ပြုလုပ်ရခြင်းဖြစ်ပေ၏။ ထိုကြောင့် ထိုစိတ်ဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း၏ အာနိသင်အတွက် နှုတ်ဖြင့်ရှုတ်ဆိုပွားများသော အကျင့်သည် လိုရင်းအချက် ဖြစ်ပေသည်။ ဝစယာ သဇ္ဈာယော၊ နှုတ်ဖြင့် ရှုတ်ဆိုပွားစီး သရဇ္ဈာယ်ခြင်းသည်။ မနုဿာ သဇ္ဈာယဿ၊ စိတ်ဖြင့် ပွားစီး သရဇ္ဈာယ်ခြင်း၏။ ပစ္စယော၊ အကြောင်းရင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ မနုဿာ သဇ္ဈာယော၊ စိတ်ဖြင့် ပွားစီး သရဇ္ဈာယ် ခြင်း သည်။ လက္ခဏပုဋိဝေဓဿ၊ မတင့်တယ်သော အသုဘ လက္ခဏာ သဘောကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၏။ ပစ္စယော၊ အကြောင်းရင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏ဟူသော ဒေသနာစကားရပ်များနှင့်လည်း ညီညွတ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၃။ ဝဏ္ဏတော၊ အဆင်းကိုမှတ်သားရခြင်းဆိုရာ၌

ကိုယ်ကာယ၌ရှိသော ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ အရေပါး စသော ကောဋ္ဌာသတို့၏အဆင်းကို သေချာစွာ မှတ်သားရန်ဖြစ်သည်။

၄။ သဏ္ဍာနတော၊ ကောဋ္ဌာသတို့၏ ပုံသဏ္ဍာန်ကို မှတ်သားရခြင်းဆိုရာ၌

ထိုဆိုခဲ့သော ကောဋ္ဌာသတို့၏ အသီးအခြားပုံသဏ္ဍာန်တို့ကို သေချာစွာ မှတ်သားရန်ဖြစ်၏။

5. As to 'Direction'

In this body, the upper part above the navel, is the upward direction, and the lower part below the navel, is the downward direction, and in this way the parts in the body should be definitely noticed.

6. As to 'Location'

The location of this or that part should be noticed thus: This part is established in this location. (To understand more easily it is to be noted thus: the location of the head hairs is established on the skull of the head, the location of the body hairs is established all over the body, and of the nails is on the tips of the fingers and on the tips of the toes of the foot). So is the case with the other parts of the body.

7. As to 'Delimitation'

There are two kinds of delimitation, that is, delimitation of the similar and the delimitation of the dissimilar. Herein, delimitation of the similar should be understood in this way: This part is delimited above and below and around by this.

Delimitation of the dissimilar should be understood as non-intermixedness in this way: Head hairs are not body hairs, and body hairs are not head hairs.

၅။ ဒိသတော၊ အထက်အောက်ကောဋ္ဌာသတို့ တည်ရာအရပ်ကို
မှတ်သားရခြင်းဆိုရာ၌

ကိုယ်ကာယ၏ချက်ကို ဗဟိုထားလျက် ၎င်း၏အပေါ်ပိုင်းကို အထက်
အရပ်ဟုခေါ်သည်။ ၎င်း၏အောက်ပိုင်းကို အောက်အရပ်ဟုခေါ်သည်။ ဤ
သို့ ပိုင်းခြားခြင်းဖြင့် ကောဋ္ဌာသများတည်ရှိနေခြင်းကို သေချာစွာ မှတ်
သားရန် ဖြစ်သည်။

၆။ ဩကာသတော၊ ကောဋ္ဌာသတို့ တည်ရှိပေါက်ရောက်နေသော
နေရာကို မှတ်သားရခြင်း ဆိုရာ၌

ထိုထိုဤဤသော ကောဋ္ဌာသတို့ တည်ရှိပေါက်ရောက်နေသောနေရာ
များကို မှတ်သားရန်မှာ ဤမည်သောကောဋ္ဌာသသည် ဤမည်သောနေရာ
အရပ်၌ပေါက်ရောက်တည်ရှိနေသည်ဟူ၍ မှတ်သားရာ၏။ ပိုမို လွယ်ကူစွာ
သိနားလည်ရန်အတွက် ဤသို့မှတ်သားရာ၏။ ဆံပင်၏တည်ရှိပေါက်ရောက်
နေသောနေရာအရပ်သည် ဦးခေါင်း၏အရေခွံ၌တည်ရှိနေသည်။ မွေးညှင်း
ပေါက်ရောက်နေသော နေရာအရပ်သည် တကိုယ်လုံး အနှံ့အပြား ပေါ်
တွင်ရှိ၏။ ခြေသည်းလက်သည်းများ ပေါက်ရောက်နေသော နေရာ အရပ်
သည် လက်ချောင်းအဖျား ခြေချောင်း အဖျားများ၏ ထိပ်များ၌ တည်
ရှိ၏။ ထိုနည်းတူစွာ အခြားသော ကောဋ္ဌာသတို့၏ တည်နေရာအရပ်များ
ကို မှတ်သားရန် ဖြစ်သည်။

၇။ ပရိစ္ဆေဒတော၊ ကောဋ္ဌာသတို့၏အပိုင်းအခြားကို
မှတ်သားရခြင်းဆိုရာ၌

ထိုကောဋ္ဌာသတို့၏ အပိုင်းအခြား၌ အမျိုးတူသော အပိုင်းအခြားနှင့်
အမျိုးမတူသော အပိုင်းအခြားဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိ၏။ ဤနှစ်မျိုးတွင် အမျိုးတူ
သော အပိုင်းအခြားမှာ အထက်အောက်တကိုယ်လုံးကို ရစ်ပတ်လျက်ရှိနေ
သည်ဟူ၍ သိမှတ်ရာ၏။ အမျိုးမတူသောအပိုင်းအခြားကို တမျိုးနှင့်တမျိုး
မရောမနှောဘဲ ဆံပင်သည် မွေးညှင်း မဟုတ်၊ မွေးညှင်းသည် ဆံပင်မဟုတ်
ဟူသကဲ့သို့ သီးသန့်လျက်ရှိသော အပိုင်းအခြားများကို မှတ်သားရာ၏။

‘Dasa-Manasikaya-Kosalla-nana’**(The tenfold skill in Giving Attention)**

(95) The practiser of the meditation of ‘Kayagata-sati’ should understand the following ‘Tenfold Skill in Giving Attention’.

1. ‘Following the serial order’

‘Brief explanation’ — The meditator should recite and give attention to the parts of the body following the serial order, either in forward way or backward way without skipping. If he carries on by skipping he becomes exhausted and does not complete the meditation since he fails to get the satisfaction that ought to be got with successful development.

2. ‘Not too quickly’

‘Brief explanation’—If the meditator recites and gives his attention to the meditation Subject (parts of the body) too quickly, though he may reach the end of the meditation Subject many a time, it still does not become clear or bring about any distinction. So he should not recite and give his attention to the meditation Subject too quickly.

3. ‘Not too slowly’

‘Brief explanation’—If the meditator recites and gives his attention to the meditation Subject

ဒသ မနုသိကာရ ကောသလ္လဉာဏ
(နှလုံးသွင်းရာ၌ လိမ္မာကျမ်းကျင်အပ်သော ဉာဏ် ၁၀-ပါး)

(၉၅) ကာယဂတသတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများ အားထုတ် သူသည် အောက်တွင် ဖော်ပြသော နှလုံးသွင်းရာ၌ လိမ္မာ ကျမ်းကျင် အပ်သော ဉာဏ် ၁၀-ပါးကို သိနားလည်သင့်ပေသည်။

၁။ အနိပုဗ္ဗတော၊ ကေသာ လောမာ စသော ကောဋ္ဌာသတို့ကို အစဉ်လိုက်နှလုံးသွင်းရခြင်း

အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းကား။ ။ ကောဋ္ဌာသတို့ကို ပွားစီးဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရာ၌ အနုလောမ၊ အသွားနည်း၌၎င်း၊ ပဋိလောမ၊ အပြန်နည်း၌၎င်း၊ မခုန်မကျော်ဘဲ အစဉ်လိုက် ပွားစီးနှလုံးသွင်းရန် ဖြစ်သည်။ ခုန်ကျော်၍ ပွားစီးနှလုံးသွင်းခြင်း ပြုပါက ဘာဝနာ၏ ပြည့်စုံခြင်းနိမိတ်လက္ခဏာတို့ကို သိမြင်ခြင်းအဖြစ်သို့ မရောက်ရှိနိုင် သဖြင့် ရအပ်ရလတံ့ သောစျာန်စသည်တို့ကို မရခြင်းကြောင့် စိတ် ပင်ပန်းခြင်းအဖြစ်သို့သာ ရောက်တတ်ချေသည်။

၂။ နာတိသီဃတော၊ မမြန်လွန်းသောအားဖြင့် ပွားစီး နှလုံးသွင်းရခြင်း

အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းကား။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အား ထုတ် သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထု(ကောဋ္ဌာသ)တို့ကို လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး ပွားစီး နှလုံးသွင်းခြင်းပြုပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းပြီးဆုံးခြင်းသို့ အကြိမ်ပေါင်း များစွာ ရောက်ရှိသော်လည်း ထိုဝတ္ထုနိမိတ်လက္ခဏာတို့ ထင်ထင် ရှားရှား ကွင်းကွင်းကွက်ကွက် ထင်လာမြင်လာနိုင်မည် မဟုတ် သဖြင့် လျင်လျင်မြန်မြန်ကြီး ပွားစီးနှလုံးသွင်းခြင်းကို မပြုသင့် ပေ။

၃။ နာတိသဏိကတော၊ မနှေးလွန်းသောအားဖြင့် ပွားစီး နှလုံးသွင်းရခြင်း

အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းကား။ ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အား ထုတ် သူသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထု(ကောဋ္ဌာသ)တို့ကို အလွန်နှေးလွန်းသော အားဖြင့်

(parts of the body) too slowly, he does not come to the end and it does not become a condition for distinction.

4. 'Warding off distraction'

'Brief explanation'—The meditator must ward off (temptation) to drop the meditation Subject and to let his mind get distracted among the variety of external objects. For if not, by that outward distraction, the meditation Subject gets neglected and deteriorates. So he should give his attention to it warding off distraction.

5. 'Surmounting the concept'

'Brief explanation'—The meditator must start giving attention to the meditation Subject through the means of concept (by names) beginning with 'Head hairs', and when the repulsiveness becomes evident to him, he must surmount the concept (names), Head hairs, Body hairs, etc. and establish consciousness only on the actual repulsiveness.

6. 'Successive leaving'

'Brief explanation'—The meditator, as a beginner, must give his attention first to 'Head

ပွားစီးနှလုံးသွင်းခြင်းပြုပါက ကမ္မဋ္ဌာန်းပြီးဆုံးခြင်းသို့ မရောက်
နိုင်သဖြင့် ပြက်ပြက်ထင်ရှားသောအားဖြင့် ထင်လာခြင်းမဖြစ်တုံ။

၄။ ဝိက္ခေပ ပဋိဗာဟနတော၊ စိတ်၏ပျံ့လွင့်ခြင်းကို
မြစ်သောအားဖြင့် ပွားစီးနှလုံးသွင်းရခြင်း

အဓိပ္ပာယ် အကျဉ်းကား။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် သူသည်
ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုနိမိတ်ကို စွန့်လွှတ်၍ အပဉ္စအထူးထူးသောသဘော
ရှိသောအာရုံ၌ စိတ်၏ ဖောက်ပြန်ပျံ့လွင့်ခြင်းကို မြစ်တားအပ်၏။
ထိုကဲ့သို့ မြစ်တားခြင်း မပြုပါက စိတ်၏ ပျံ့လွင့်ခြင်း ကြောင့်
ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝတ္ထုနိမိတ်တို့ကို လျစ်လျူရှုခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိ၍
ကမ္မဋ္ဌာန်းဆုတ်ယုတ်ပျက်စီး၏။ ထို့ကြောင့် ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကို
မြစ်တားသောအားဖြင့် နှလုံးသွင်းရာ၏။

၅။ ပဏ္ဏတ္တိသမတိက္ကမတော၊ သညာအမှတ်၊ အမည်နာမ၊
ပညတ်လွန်အောင်(ပျောက်အောင်)ပွားစီးနှလုံးသွင်းရခြင်း

အဓိပ္ပာယ် အကျဉ်းကား။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ် သူသည်
ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုဖြစ်သော ဆံပင်၊မေးညှင်း စသည်တို့ကို လောက
သင်္ကေတ၊အမည်နာမ၊ပညတ်သညာအမှတ်ဖြင့် ပဌမဦးစွာ ပွားစီး
နှလုံးသွင်းခြင်းကို ပြုရာ၏။ ထိုကောဋ္ဌာသတို့၏ စက်ဆုတ် ဘွယ်
သော သဘောသဘာဝတို့ ထင်လာ မြင်လာသည့် အခါက အစ
ပြု၍ ထိုသဘာဝနိမိတ်သက်သက်ကိုသာ ထင်မြင်စေ၍ ဆံပင်၊ မေး
ညှင်း ဟူသော နာမ ပညတ်သညာ အမှတ် ပျောက်အောင် ပွား
များ နှလုံးသွင်းရာသည်။

၆။ အနုပဗ္ဗမုဉ္ဇနတော၊ အစဉ်အတိုင်း ပွား များ စဉ်
မထင်မြင်သော ကောဋ္ဌာသကို လွတ်ထားပယ်ထားသောအားဖြင့်
ပွားစီးရခြင်း

အဓိပ္ပာယ် အကျဉ်းကား။ ။ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ဦးစွာ အစ ပြု၍
အားထုတ်သူသည် ဆံပင် ဟူသော ပဌမ ကောဋ္ဌာသက အစ

hairs', the first part of the body, thence, to the other parts, in succession till he arrives at the last part, 'Urine', and from that part, he starts again in the same way till he arrives back at the first part, the 'Head hair'. As he persists in giving his attention thus, some parts appear to him and others do not. Then he should work on those that have appeared till one out of any two appears the clearer. He should arouse absorption by again and again giving attention to the one that appeared thus.

7. 'Absorption'

It should be understood briefly that absorption is brought about in each one of the parts.

8-10. The three 'Suttantas'

Attention should also be given to these three 'Suttantas', which are:

1. 'Adhi-citta-suttanta' (On higher consciousness),
2. 'Sati-bhava-suttanta' (On coolness), and
3. 'Bojjhanga-kosalla-suttanta'

(On skill in the Enlightenment Factors).

ပြု၍ အစဉ်အတိုင်း ကျင်ငယ် ဟူသော အဆုံးကောဠာသသ္မိတိုင် အောင် ပွားများရာ၏။ ထိုကျင်ငယ် ဟူသောအဆုံး ကောဠာသမ္ပ တဖန် ဆံပင်ဟူသော ပဌမ ကောဠာသသ္မိတိုင်အောင် ပွားများ ရာ၏။ ဤသို့အသွားအပြန် ကြိမ်ဖန်များစွာ ပွားများရာ၌ အား ထုတ်သူအား အချို့သောကောဠာသတို့သည် ထင်မြင်ကုန်၏။ အ ချို့သော ကောဠာသတို့သည် မထင်မြင်ကုန်၊ ထိုအခါ၌ (မမြင် သော ကောဠာသတို့ကိုလှူ၍) ထင်မြင်သော ကောဠာသတို့ကို သာ အစဉ်အတိုင်းဆက်လက်နှလုံးသွင်းခြင်းပြုရာ၏။ အကြင်အခါ နှစ်ခုသော ကောဠာသတို့သည် တပြိုင်နက် ထင်မြင် လာကုန်၏။ ထိုကောဠာသတို့တွင် ပိုမိုထင်ရှားစွာ ထင်မြင်သော ကောဠာသ ကိုသာ စွဲမြဲနှလုံးသွင်းရာ၏။ ဤသို့အထင်မြင်ဆုံးသော ကောဠာသ ကို အခါခါ ပွားများနှလုံး သွင်း ပြု၍ အပ္ပနာ (ဈာန်မဂ်တရား) ဖြစ်စေအပ်၏။

၇။ အပ္ပနာတော၊ အပ္ပနာဈာန်ကိုရအောင် စီးဖြန်းနှလုံးသွင်းရခြင်း

အကျဉ်းအားဖြင့်သိနားလည်ရန်မှာ တခုတခုသော ကောဠာ သ၌ (အစဉ်အတိုင်း ပွားများခြင်း အားဖြင့်) အပ္ပနာ ဖြစ်စေ အပ်၏။

၈-၁၀။ သုတ္တန်ဒေသနာသုံးရပ်ကို နှလုံးသွင်းရခြင်း

- ၁။ အဓိစိတ္တသုတ်၊ မြင့်မြတ်သောစိတ်ဓာတ်ဆိုင်ရာ
- ၂။ သီတိဘာဝသုတ်၊ အေးငြိမ်းခြင်းဆိုင်ရာ
- ၃။ ဗောဇ္ဈင်္ဂ ကောသလ္လသုတ်၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂ တရား၌ အသိဉာဏ်ဆိုင်ရာ

ဟူသော သုံးရပ်သော သုတ္တန်ဒေသနာတို့ကိုလည်း နှလုံးသွင်းရာ၏။

‘Kayānupassana Cudassa pabba’

Fourteen sections of the Contemplations of the body

1. ‘Anapana pabba’

(Section of in and out breathing)

(96) * Bhikkhus, how does the Bhikkhu dwell in contemplation of the body (Constituent Parts of head hairs, body hairs, etc.? There, the Bhikkhu retires to the forest, to the foot of a tree, or to a solitary place, seats himself with legs crossed, body erect, and with meditation subject fixed before him.

(97) There, the Bhikkhu mindfully breaths in, and mindfully he breaths out. When making a long exhalation he knows: “I make a long exhalation”; when making a long inhalation, he knows: “I make a long inhalation”; when making a short exhalation, he knows: “I make a short exhalation”; when making a short inhalation, he knows: “I make a short inhalation”; “Clearly perceiving the entire body, I shall breath out”; thus he trains himself. “Clearly perceiving the entire body, I shall breath in”; thus

* ‘Maha-satipatthana-suttanta’

ကာယာနုပဿနာ စုဒ္ဒသပဗ္ဗ

(ကာယာနုပဿနာအပိုင်း ၁၄-ပိုင်း)

၁။ အာနာပါနပဗ္ဗ

(ဝင်သက်ထွက်သက်အပိုင်း)

(၉၆) *ဘိက္ခဝေ၊ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စ ကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့
 သောအားဖြင့်၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ကာယေ၊ ရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌၊
 ကာယာနုပဿိ၊ ဆံပင် မွှေးညှင်း စသောကောဠာသတ္တို့ကို အဖန်တလဲလဲ
 ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊နေသနည်း၊ ဘိက္ခု၊ရဟန်းသည်၊ အရည ဂတော
 ဝါ၊ တောအရပ်သို့ကပ်၍၎င်း၊ ရုက္ခမူလဂတောဝါ၊ သစ်ပင်ရင်းသို့ကပ်၍
 ၎င်း၊ သုညာဂါရဂတောဝါ၊ ဆိတ်ငြိမ်ရာ အရပ်သို့ကပ်၍၎င်း၊ ပလ္လက္ခံ၊
 ထက်ဝယ်ကို၊ အဘုဗ္ဗိတော၊ ဖွဲ့၍၊ ဥဇ္ဇံ၊ဖြောင့်စွာ၊ ကာယံ၊ကိုယ်ကို၊ ပဏိ
 ဓာယ၊ထား၍၊ ပရိမုခံ၊ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှေးရှုခြင်းဖြင့်၊ သတိံ၊ သတိကို၊ ဥပဋ္ဌ
 ပေတော၊ထင်စေ၍၊ နိသီဒတိ၊နေ၏။

(၉၇) သောဘိက္ခု၊ထိုရဟန်းသည်၊ သတောဝါ၊သတိနှင့် ပြည့်စုံသည်
 ဖြစ်၍သာလျှင်၊ အဿသတိ၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏၊ သတောဝါ၊ သတိနှင့်
 ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍သာလျှင်၊ ပဿသတိ၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေ၏၊ ဒီဃံ ဝါ၊
 ရှည်စွာမူလည်း၊ အဿသန္ဓော၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေသည်ဖြစ်၍၊ အဟံ၊ ငါ
 သည်၊ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ၊ အဿသာမိ၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာ
 နာတိ၊ သိ၏၊ ဒီဃံ ဝါ၊ ရှည်စွာမူလည်း၊ ပဿသန္ဓော၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်
 စေသည်ဖြစ်၍၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ ဒီဃံ၊ ရှည်စွာ၊ ပဿသာမိ၊ ထွက်သက်ကို
 ဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ ရဿံ ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း၊ အဿ
 သန္ဓော၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ဖြစ်၍၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ ရဿံ၊ တိုစွာ၊
 အဿသာမိ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ ရဿံ
 ဝါ၊ တိုစွာမူလည်း၊ ပဿသန္ဓော၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေသည်ဖြစ်၍၊ အဟံ၊
 ငါသည်၊ ရဿံ၊ တိုစွာ၊ ပဿသာမိ၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

he trains himself. “Calming this body function(‘Kaya-sankhara’), I shall breath out, thus he trains himself; “Calming this body function, I shall breath out” thus he trains himself...

(98) Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both...

(Here, the contemplation of the body means the contemplation of the constituent parts of head hairs, body hairs, etc. (See ‘Satipathana-Vibhanga’)

For further details with respect to this ‘Anapana’ Section, see ‘Maha-satipathana Suttanta’ and ‘Visuddhi-Magga’.

2. ‘Iriyapatha-pabba’

(Section of postures)

(99) Further more, Bhikkhu! Whilst going, the Bhikkhu knows: “I am going”; whilst standing, he

ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသော ကိုယ်အပေါင်းကို ထင်စွာပြုသည်ဖြစ်၍၊ အဿသိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။ သဗ္ဗကာယပ္ပဋိသံဝေဒီ၊ အလုံးစုံသော ကိုယ်အပေါင်းကို ထင်စွာပြုသည်ဖြစ်၍၊ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသော ကာယ သင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံပဿမ္ဘယန္တော၊ ငြိမ်းစေသည်ဖြစ်၍၊ အဿသိဿာမိ၊ ဝင်သက်ကို ဖြစ်စေအံ့၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။ ကာယသင်္ခါရံ၊ ရုန့်ရင်းသော ကာယသင်္ခါရကို၊ ပဿမ္ဘယံပဿမ္ဘယန္တော၊ ငြိမ်းစေသည်ဖြစ်၍၊ ပဿသိဿာမိ၊ ထွက်သက်ကိုဖြစ်စေအံ့၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ သိက္ခတိ၊ ကျင့်၏။

(၉၈) ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ၊ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါမိမိသန္တာန်၊ ရံခါ သူတပါး သန္တာန်၌ ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ကိုယ်ကာယကို တဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဆိုရာ၌ ဆံပင်၊ မွေးညှင်းစသော ကောဠာသတ္တုကို အဖန်တလဲလဲ ရှုခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ (သတိပဋ္ဌာန ဝိဘင်း ပါဠိတော်ကိုကြည့်ပါ)။

ထိုအာနာပါနပဗ္ဗနှင့် ပတ်သက်၍ နောက်ထပ် အကျယ်များကို မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နှင့် ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာကိုကြည့်ပါ။

၂။ ဣရိယာပထပဗ္ဗ
(ကိုယ်အနေအထားအပိုင်း)

(၉၉) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဂစ္ဆန္တောဝါ၊ သွားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ ဂစ္ဆာမိ၊ သွား

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

knows: “I am standing”; whilst sitting, he knows: “I am sitting”; whilst lying down, he knows: “I am lying down”....

(100) Thus he dwells in contemplation of the body repeatedly, either with regard to his own person, or to other persons, or to both...

3. ‘Sampajana-pabba’

(Section of Comprehension)

(101) Further more, Bhikkhu! In moving forward and also in moving backward, the Bhikkhu acts with clear comprehension; in looking directly and also in looking indirectly, he acts with clear comprehension; in bending and stretching (any part of his body), he acts with clear comprehension; in carrying alms, bowl and robes, he acts with clear comprehension;

၏။ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ငှိတောဝါ၊ ရပ်သည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်။ ငှိတော၊ ရပ်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ နိသိန္နောဝါ၊ ထိုင်သည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်။ နိသိန္နော၊ ထိုင်၏။ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ သယာနေောဝါ၊ လျောင်းသည် ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်။ သယာနေော၊ လျောင်း၏။ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၀၀) ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿိ၊ ဆံအမ္ပေ၊ စသော ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ဗဟိဒ္ဓါ၊ သူတပါး သန္တာန်၌ ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿိ၊ ဆံအမ္ပေ၊ စသည်ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည် ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါ မိမိသန္တာန်၊ ရံခါသူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿိ၊ ဆံအမ္ပေ၊ စသော ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည် ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၃။ သမ္ပဇာနပဗ္ဗ

(ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း)

(၁၀၁) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ အဘိက္ကန္တေ၊ ရှေ့သို့တက်သော်၎င်း၊ ပဋိက္ကန္တေ၊ နောက်သို့ဆုတ်သော်၎င်း၊ သမ္ပဇာနကာရီ၊ ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍ပြုလေ့ ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အာလောကိတေ၊ တူရူကြည့်သော်၎င်း၊ ဝိလောကိတေ၊ တစောင်းကြည့်သော်၎င်း၊ သမ္ပဇာနကာရီ၊ ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍ပြုလေ့ ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သမိဉ္ဇိတေ၊ လက်ခြေတို့ကိုကွေးသော်၎င်း၊ ပသာရိတေ၊ လက်ခြေတို့ကိုဆန့်သော်၎င်း၊ သမ္ပဇာနကာရီ၊ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ပြုလေ့ ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ သင်္ခါပုတ္တစိဝရဓာရဏေ၊ ဒုက္ခဋီသပိတ် သင်္ကန်းကို ဆောင်သည်ရှိသော်၊ သမ္ပဇာနကာရီ၊ ပညာဖြင့် ဆင်ခြင်၍ ပြုလေ့ ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ အသိတေ၊ စားသော်၎င်း၊ ပီတေ၊ သောက်သော်

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

in eating, drinking, chewing and tasting, he acts with clear comprehension; in discharging excrement and urine, he acts with clear comprehension; in walking, standing, sitting, falling asleep, awakening, he acts with clear comprehension; in speaking and in keeping silent, he acts with clear comprehension.

(102) Thus the Bhikkhu dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both....

4. 'Patikula-manasikara-pabba'

(Section of Loathsomeness)

(103) Further more, Bhikkhu! The Bhikkhu dwells in contemplation of the 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.

၎င်း၊ ခါယိတေ၊ ဝါးသော်၎င်း၊ သာယိတေ၊ လျက်သော်၎င်း၊ သမ္မဇာန
ကာရီ၊ ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍ ပြုလေ့ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊ ဥစ္စာရ
ပဿာဝကမ္မေ၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ် တို့ကို စွန့်ခြင်းအမှုကို ပြုသည်ရှိသော်၊
သမ္မဇာနကာရီ၊ ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍ ပြုလေ့ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊
ဂတေ၊ သွားသော်၎င်း၊ ဌိတေ၊ ရပ်သော်၎င်း၊ နိသိန္ဓေ၊ ထိုင်သော်၎င်း၊
သုတ္တေ၊ အိပ်သော်၎င်း၊ ဇာဂရိတေ၊ နိုးသော်၎င်း၊ ဘာသိတေ၊ စကားပြော
ဆိုသော်၎င်း၊ တုဏှိဘာဝေ၊ ဆိတ်ဆိတ်နေသော်၎င်း၊ သမ္မဇာနကာရီ၊
ပညာဖြင့်ဆင်ခြင်၍ပြုလေ့ရှိသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။

(၁၀၂) ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊
ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ဆံအမေးစသော ကိုယ်ကာယကို အဖန် တ
လဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏၊ ဗဟိဒ္ဓါ၊ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊
ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ဆံအမေးစသော ကိုယ်ကာယ
ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါ မိမိ
သန္တာန်၊ ရံခါ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌လည်း၊
ကာယာနုပဿီ၊ ဆံ အမေးစသော ကိုယ်ကာယကို အဖန်တလဲလဲရှုသည် ဖြစ်
၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၄။ ပဋိကူလ မနုသိကာရပဗ္ဗ

(စက်ဆုပ်ဘွယ်ကို နှလုံးသွင်းရာသောအပိုင်း)

(၁၀၃) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတုံ၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်း
သည်၊ ပါဒတလာ၊ ခြေဘဝါးအပြင်မှ၊ ဥဒ္ဓံ၊ အထက် ဦးခေါင်းတိုင်
အောင်၊ ကေသမတ္တကာ၊ ဆံဖျားမှ၊ အဓော၊ အောက်ခြေဘဝါး အပြင်
တိုင်အောင်၊ တစပရိယန္တံ၊ အရေထူ အရေပါးဖြင့် ခြံရံအပ်သော၊ နာနပ္ပ
ကာရဿ၊ အထူးထူးအပြားပြားဖြစ်သော၊ အသုစိနော၊ မစင်ကြယ်သော
အခြင်းအရာဖြင့်၊ ပူရံ၊ ပြည့်ထသော။ ဣမမေဝကာယံ၊ ဤကိုယ်ကာယကို
သာလျှင်၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်း၏။

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

(104) How does he contemplate? This body has head hairs, body hairs, nails, teeth, skin; flesh, sinews, bones, marrow, kidneys; heart, liver, diaphragm, spleen, lungs; large intestines, small intestines, food newly taken, excrement, brain; bile, phlegm, pus, blood, sweat, fat; tears, skin grease, saliva, nasal mucus, oil of the joints and urine.

(105) Bhikkhu! 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,...

(၁၀၄) ကိံပစ္စဝေက္ခတိ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ဆင်ခြင်သနည်းဟူမူကား၊ မေ၊
 ငါ၏၊ ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကေသ၊ ဆံပင်၊ လော
 မာ၊ မွေးညှင်း၊ နဂါ၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ ဒန္တာ၊ သွား၊ တစော၊ အရေ
 ထူအရေပါး၊ မံသံ၊ အသား၊ နှာရူ၊ အကြော၊ အဋ္ဌိ၊ အရိုး၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇူရိုးတုင်း
 ခြင်ဆီ၊ ဝက္ကံ၊ အညို့၊ ဟဒယံ၊ နှလုံး၊ ယကနံ၊ အသည်း၊ ကိလောမကံ၊ အ
 မှေး၊ ပိဟကံ၊ အဖျဉ်း၊ ပပ္ဖာသံ၊ အဆုတ်၊ အန္တံ၊ အူမ၊ အန္တဂုဏံ၊ အူသိမ်၊
 ဥဒရိယံ၊ အစာသစ်၊ ကရီသံ၊ အစာဟောင်း၊ မတ္တလုဂံ၊ ဦးနှောက်၊ ပိတ္တံ၊
 သည်းခြေ၊ သေမ္ပံ၊ သလိပ်၊ ပုဗ္ဗော၊ ပြည်၊ လောဟိတံ၊ သွေး၊ သေဒေါ၊
 ချေး၊ မေဒေါ၊ အဆီခဲ၊ အဿု၊ မျက်ရည်၊ ဝသ၊ ဆီကြည်၊ ခေဋ္ဌော၊ တံ
 တွေး၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ နှပ်၊ လသိကာ၊ အစေး၊ မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်သည်၊ အတ္ထိ၊
 ရှိ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏။

(၁၀၅) ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ သေယျထာပိ၊ ဥပမာ အဘယ်ကဲ့သို့
 နည်းဟူမူကား၊ ဥဘတောမုခါ၊ အောက်အထက် နှစ်ဘက် မျက်နှာဝ ရှိ
 သော၊ ပုဋ္ဌောဋ္ဌိ၊ အိတ်သည်၊ နာနာဝိဟိတဿ၊ အထူးထူး အပြားပြားရှိ
 သော၊ ဓညဿ၊ အစေ့ဖြင့်၊ ပူရာ၊ ပြည့်သည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊ ဣဒံ၊ ထို
 အစေ့တို့ဖြင့်ပြည့်၏ဟူသည်ကား၊ သေယျထာကတမံ၊ ဥပမာ အဘယ်ကဲ့သို့
 နည်းဟူမူကား၊ သာလီနဉ္စ၊ သလေးတို့ဖြင့်၎င်း၊ ဝိဟီနဉ္စ၊ စပါး တို့ဖြင့်
 ၎င်း၊ မုဂ္ဂါနဉ္စ၊ ပဲနောက်တို့ဖြင့်၎င်း၊ မာသာနဉ္စ၊ ပဲလွန်းတို့ဖြင့်၎င်း၊ တိ
 လာနဉ္စ၊ နှမ်းတို့ဖြင့်၎င်း၊ တဏှုလာနဉ္စ၊ ဆန်တို့ဖြင့်၎င်း၊ ပူရာ၊ ပြည့်သည်၊
 ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊ တမေနံ၊ ထိုအိတ်ကို၊ စက္ခုမာ၊ မျက်စိကောင်းသော၊ ပုရိ
 သော၊ ယောက်ျားသည်၊ မုဉ္ဇူ တွာ၊ ဖြေ၍၊ ပစ္စဝေက္ခေယျ၊ ရှုဆင်ခြင်ရာ၏၊
 ကိံပစ္စဝေက္ခေယျ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်ရာသနည်းဟူမူကား၊ ဣမေ၊ ဤ
 သည်တို့ကား၊ သာလီ၊ သလေးတို့တည်း၊ ဣမေ၊ ဤသည်တို့ကား၊ ဝိဟီ၊
 စပါးတို့တည်း၊ ဣမေ၊ ဤသည်တို့ကား၊ မုဂ္ဂါ၊ ပဲနောက်တို့တည်း၊ ဣမေ၊
 ဤသည်တို့ကား၊ မာသာ၊ ပဲလွန်းတို့တည်း၊ ဣမေ၊ ဤသည်တို့ကား၊ တိ
 လာ၊ နှမ်းတို့တည်း၊ ဣမေ၊ ဤသည်တို့ကား၊ တဏှုလာ၊ ဆန်တို့တည်း၊
 ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခေယျ၊ ရှုဆင်ခြင်ရာ၏၊ ဝေမေဝခေါ၊ ထိုအတူသာ
 လျှင်၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌၊

this is sesamum,...this is husked rice.” Just so does the Bhikkhu investigate the body.

(106) Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both.

5. ‘Dhatu-manasikara-pabba’

(Section of elements)

(107) Further more, Bhikkhu! The Bhikkhu contemplates the body, however it may stand or move, regardfully as elements.

(108) How does he contemplate? This body consists of the solid element, the liquid element, the heating element and vibrating element. 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...

ကေသာ၊ ဆံပင်၊.....မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်သည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏။

(၁၀၆) ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ အဇ္ဈတ္တိကာယေဝ၊ မိမိကိုယ်၌လည်း၊ ဗဟိဒ္ဓါကာယေဝ၊ သူတပါးကိုယ်၌လည်း၊ အဇ္ဈတ္တိဗဟိဒ္ဓါကာယေဝ၊ ရံခါမိမိကိုယ်၌၊ ရံခါ သူတပါးကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿိ၊ ဆံအမွေးစသော ကောဠာသအပေါင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၅။ ဓာတုမနုသိကာရပဗ္ဗ

(ဓာတ်မျှသာဟူ၍လုံးသွင်းရသောအပိုင်း)

(၁၀၇) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတုံ၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ယထာဌိတိ၊ တည်တိုင်းသာလျှင်ဖြစ်သော၊ ယထာပဏိဟိတံ၊ ထားတိုင်းသာလျှင် ဖြစ်သော၊ ဣမမေဝကာယံ၊ ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ဓာတုသော၊ ဓာတ်အားဖြင့်၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏။

(၁၀၈) ကိံပစ္စဝေက္ခတိ၊ အဘယ်ကဲ့သို့ ရှုဆင်ခြင်သနည်းဟူမူကား၊ မေငါ၏၊ ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤခန္ဓာကိုယ်၌၊ ပထဝီဓာတု၊ ပထဝီဓာတ်သည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ အာပေါဓာတု၊ အာပေါဓာတ်သည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ တေဇောဓာတု၊ တေဇောဓာတ်သည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ ဝါယောဓာတု၊ ဝါယောဓာတ်သည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏၊ သေယျထာပိ၊ ဥပမာ အဘယ်ကဲ့သို့နည်းဟူမူကား၊ ဒက္ခော၊ လိမ္မာသော၊ ဂေါဗာတကောဝါ၊ နွားသတ် ယောက်ျားသည်၎င်း၊ ဂေါဗာတကန္တေဝါသိကောဝါ၊ နွားသတ်ယောက်ျား၏တပည့်သည်၎င်း၊ ဂါဝိံ၊ နွားကို၊ ဝဓိတွာ၊ သတ်၍၊ စတုမဟာပထေ၊ ခရီးမလေးကြောင်းတို့၏ဆုံရာ၌၊ ဗိလသော၊ အစုအပုံအားဖြင့်၊ ဝိဘဇိတွာ၊ ခွဲဝေ၍၊ နိသိန္နော၊ ထိုင်နေသည်၊ အဿဟောတိယထာ၊ ဖြစ်သကဲ့သို့၊ ဝေမေဝခေါ၊ ထိုအတူသာလျှင်၊ ဓာတုသော၊ ဓာတ်အားဖြင့်၊ ပစ္စဝေက္ခတိ၊ ရှုဆင်ခြင်၏။

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

(109) Thus he dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both.

6. 'Nawa-sivathika-pabba'

(Nine sections of Cemetery meditations)

(110) 1. Further more, Bhikkhu!, Just as if the Bhikkhu were to see a corpse thrown to a burial ground, one day, two days or three days after its death, swollen up, brown black in colour, full of pus overspreading, he draws the conclusion as to his own body, thus:

“This my body also has this nature, has this destiny, and cannot escape it”...

(111) 2. And further more, Bhikkhu! Just as if the Bhikkhu were to see a corpse, thrown to the burial ground, eaten by crows, hawks or vultures, by

(၁၀၉) ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဇ္ဈတ္တကာယေဝါ၊ မိမိကိုယ်၌လည်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ
ကာယေဝါ၊ သူတပါးကိုယ်၌လည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါကာယေဝါ၊ ရံခါမိမိ
ကိုယ်၊ ရံခါ သူတပါးကိုယ်၌လည်း၊ ကာယာနုပဿီ၊ ဆံအမ္ပေးစသော
ကောဠာသအပေါင်းကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

နဝသိဝထိကပဗ္ဗ

(ကိုးမျိုးသော သုသာန် ကမ္မာဠာန်းအပိုင်း)

(၁၁၀) * ၁။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊
ရဟန်းသည်၊ သိဝထိကာယ၊ သုသာန်သင်္ချိုင်း၌၊ ဆဋ္ဌိတံ၊ စွန့်အပ်ထသော၊
ကောဟမတံဝါ၊ သေ၍ တရက်ရှိပြီးသည်လည်းဖြစ်သော၊ ဒွိဟမတံဝါ၊
သေ၍နှစ်ရက်ရှိပြီးသည်လည်းဖြစ်သော၊ တိဟမတံဝါ၊ သေ၍သုံးရက်ရှိပြီး
သည်လည်းဖြစ်သော၊ ဥဒ္ဓုမာတကံ၊ ဖူးဖူးရောင်ပြီးသော၊ သရီရံဝါ၊ သူ
သေကောင်ကို၎င်း၊ ဝိနီလကံ၊ ညိုမည်းလျက် ရှိသော၊ သရီရံဝါ၊ သူသေ
ကောင်ကို၎င်း၊ ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ၊ ယိုသော ပြည်ရှိသော၊ သရီရံဝါ၊ သူသေ
ကောင်ကို၎င်း၊ ပဿေယျ၊ မြင်ရာ၏၊ သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ တံသရီ
ရံသေယျထာပိ၊ ထိုသူသေကောင်ပုပ်ကဲ့သို့၊ ဧဝံတထာ၊ ထိုအတူ၊ ဣမမေ
ဝကာယံ၊ ဤမိမိ၏ခန္ဓာကိုယ်ကိုလျှင်၊ ဥပသံဟရတိ၊ ရှေးရှုဆောင်၏။...
မေ၊ ငါ၏၊ အယံပိကာယော၊ ဤခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ ဧဝံဓမ္မော၊ ဤသူသေ
ကောင်ကဲ့သို့သဘောရှိ၏၊ ဧဝံဘာဝီ၊ ဤသူသေကောင် ကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်းသ
ဘောရှိ၏၊ ဧဝံအနုတိတော၊ ဤသူသေကောင် ကဲ့သို့သော သဘောကို
မလွန်ဆန်နိုင်၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဥပသံဟရတိ၊ ရှေးရှုဆောင်၏။...

(၁၁၁) * ၂။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊
ရဟန်းသည်၊ သိဝထိကာယ၊ သုသာန်သင်္ချိုင်း၌၊ ဆဋ္ဌိတံ၊ စွန့်အပ်သော၊
ကာကေဟိဝါ၊ ကျီးတို့သည်၎င်း၊ ကုလလေဟိဝါ၊ စွန့်ရဲတို့သည်၎င်း၊
ဂိဇ္ဈေဟိဝါ၊ လင်းတို့သည်၎င်း၊ ကကေဟိဝါ၊ ဘုမ္မတီးငှက်တို့သည်၎င်း၊
ခဇ္ဇမာနံ၊ ဆိတ်ဆွဲအပ်ထသော၊ သုနုခေဟိဝါ၊ ခွေးတို့သည်၎င်း၊ ဗျဉ္ဇေ

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

dogs or jackals, or gnawed by all kinds of worms, he draws the conclusion as to his own body, thus: "This my body also has this nature, has this destiny, and cannot escape it"...

(112) 3. And further more, Bhikkhu! Just as if the Bhikkhu were to see a corpse thrown to the burial ground, a framework of bones, flesh hanging from it, bespattered with blood, held together by the sinews;...

(113) 4. A framework of bones, stripped of flesh, bespattered with blood, held together by the sinews;...

(114) 5. A framework of bones, without flesh and blood, but still held together by the sinews;...

(115) 6. Bones disconnected and scattered in all directions, here a bone of the hand, there a bone of

ဟိဝါ၊ ကျားတို့သည်၎င်း၊ ဒီပီဟိဝါ၊ သစ်တို့သည်၎င်း၊ သိင်္ဂါလေဟိဝါ၊
မြေခွေးတို့သည်၎င်း၊ ခဇ္ဇမာနံ၊ ခဲအပ်ထသော၊ ဝိဝိဓေဟိ၊ အထူးထူး အ
ပြားပြား ရှိကုန်သော၊ ပါဏကဇာတေဟိဝါ၊ ပိုးအပေါင်းတို့သည်၎င်း၊
ခဇ္ဇမာနံ၊ ခဲအပ်ထသော၊ သရီရံ၊ သူသေကောင်ကို၊ ပဿေယျ၊ မြင်ရာ၏၊
သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊ တံသရီရံ သေယျထာပိ၊ ထိုသူသေကောင်ကဲ့
သို့၊ ဣမမေဝကာယံ၊ ဤမိမိ၏ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလျှင်၊ ဥပသံဟရတိ၊ ရှေးရှု
ဆောင်၏.....မေ၊ ငါ၏၊ အယံပိကာယော၊ ဤခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊
ဧဝံဓမ္မော၊ ဤသူသေကောင်ကဲ့သို့ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဧဝံဘာဝီ၊ ဤသူ
သေကောင်ကဲ့သို့ ဖြစ်ခြင်း သဘောရှိ၏၊ ဧဝံအနတိတော၊ ဤသူသေ
ကောင်ကဲ့သို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဥပသံဟရတိ၊
ရှုဆောင်၏။

(၁၁၂) ၃။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတု၊ ဘိက္ခု၊
ရဟန်းသည်၊ သိဝထိကာယ၊ သုသာန်သင်္ချိုင်း၌၊ ဆဒ္ဓိတံ၊ စွန့်အပ်ထ
သော၊ သမံသလောဟိတံ၊ အသားအသွေးနှင့်တကွဖြစ်သော၊ နှာရုသမ္ပန္နံ၊
အကြောတို့ဖြင့်ဖွဲ့အပ်ထသော၊ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ၊ အရိုးအဆက်ဆက်တူယ်
စပ်လျက်ရှိသော၊ သရီရံ၊ သူသေရုပ်ကောင်ကို၊ ပဿေယျ၊ မြင်ရာ၏။

(၁၁၃) ၄။ နိမ္မံသ လောဟိတ မက္ခိတံ၊ အသားမရှိ သွေးတို့ဖြင့်
လိမ်းကျံအပ်သော၊ နှာရုသမ္ပန္နံ၊ အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့အပ်ထသော၊ အဋ္ဌိ
ကသင်္ခလိကံ၊ အရိုးအဆက်ဆက်စပ်လျက်ရှိသော၊ သရီရံ၊ သူသေကောင်၏
အရိုးစု။

(၁၁၄) ၅။ အပဂတမံသလောဟိတံ၊ အသားအသွေး မရှိသော၊
နှာရုသမ္ပန္နံ၊ အကြောတို့ဖြင့်ဖွဲ့အပ်သော၊ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ၊ အရိုး အဆက်
ဆက်စပ်လျက်ရှိသော၊ သရီရံ၊ သူသေကောင်၏အရိုးစု။

(၁၁၅) ၆။ အညေန၊ တပါး တပါးသော မျက် နှာ အဖို့ဖြင့်၊
ဟတ္ထဋ္ဌိကံ၊ လက်ရိုးကို၎င်း၊ ပါဒဋ္ဌိကံ၊ ခြေရိုးကို၎င်း၊ ဂေါပုကဋ္ဌိကံ၊ ဖမ္ပက်
ရိုးကို၎င်း၊ ဇာသဋ္ဌိကံ၊ မြင်းခေါင်းရိုးကို၎င်း၊ ဥရုဋ္ဌိကံ၊ ပေါင်ရိုးကို၎င်း၊

the foot, there a shin bone, there a thigh bone, there the back bone, there the rib, there the pelvis, there the spine, there the chin bone, there the teeth, there the skull, he draws the conclusion as to his own body, thus: "This my body also has this nature, has this destiny, and cannot escape it."...

(116) 7. And further, Bhikkhu! Just as if the Bhikkhu were to see bones lying in the burial ground, bleached and resembling shells;...

(117) 8. Bones already eaten by worms, heaped together, after the lapse of over a year;...

(118) 9. Bones weathered and crumbled to dust, he draws the conclusion as to his own body, thus: "This my body also has this nature, has this destiny, and cannot escape it."...

(119) Thus the Bhikkhu dwells in contemplation of the body, either with regard to his own person, or to other persons, or to both. He beholds how the

ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ၊ ခါးရိုးကို၎င်း၊ ဖာသုကဋ္ဌိကံ၊ နံရိုးကို၎င်း၊ ပိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ၊ ကျောက်ကုန်း
 ရိုးကို၎င်း၊ ခန္ဓဋ္ဌိကံ၊ လည်ရိုးကို၎င်း၊ ဂီဝဋ္ဌိကံ၊ လည်မျိုရိုးကို၎င်း၊ ဟနုက
 ဋ္ဌိကံ၊ မေးရိုးကို၎င်း၊ ဒန္တဋ္ဌိကံ၊ သွားရိုးကို၎င်း၊ သီသကဋ္ဌာဟံ၊ ဦးခေါင်း
 ခွံကို၎င်း၊.....ဝိက္ခိတ္တာနိ၊ ဖရိဖရဲကြဲအပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အဋ္ဌိကာနိ၊ အ
 ရိုးစုသာဖြစ်ကုန်လျက်၊ ဌိတံ၊ တည်သော၊ သရီရံ၊ သူသေကောင်၏ အရိုး
 သက်သက်ကို၊ ပဿေယျ၊ မြင်ရာ၏၊ သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊.....
 အယံပိခေါကာယော၊ ဤငါ၏ ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ ဧဝံဓမ္မော၊ ဤသို့
 သော သဘောရှိ၏၊ ဧဝံဘာဝီ၊ ဤသို့ဖြစ်ခြင်း သဘောရှိ၏၊ ဧဝံအနတီ
 တော၊ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသဘောကိုမလွန်ဆန်နိုင်၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဥပသံဟရ
 တိ၊ ရှေးရှုဆောင်၏။

(၁၁၆) ၇။ ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊
 ရဟန်းသည်၊ သိဝထိကာယ၊ သုသာန်သင်္ချိုင်း၌၊ ဆဋ္ဌိတံ၊ စွန့်အပ်ထသော၊
 သေတာနိ၊ ဖြူကုန်ထသော၊ သင်္ခဝဏ္ဏပုဋ္ဌိဘာဂါနိ၊ ခရုသင်း အဆင်းနှင့်
 တူသောအဆင်းရှိကုန်သည်ဖြစ်၍၊ အဋ္ဌိကာနိ၊ အရိုးစုတို့သာဖြစ်လျက်၊ ဌိတံ၊
 တည်ထသော....

(၁၁၇) ၈။ ပုဉ္ဇကိတာနိ၊ ပိုးတို့သည် ထိုးလေအပ်ကုန်ပြီးထသော၊
 တေရောဝသိကာနိ၊ တနှစ်လွန်ကုန်ပြီးသည်ဖြစ်၍၊ အဋ္ဌိကာနိ၊ အရိုးစုတို့
 သာဖြစ်လျက်၊ ဌိတံ၊ တည်ထသော.....

(၁၁၈) ၉။ ပူတီနိ၊ ပုပ်ကုန်ပြီးထသော၊ စုဏ္ဏကဇာတာနိ၊ မှုန်
 မှုန်ညက်ညက်ဖြစ်၍ ဖရိဖရဲကြဲကုန်ထသော၊ အဋ္ဌိကာနိ၊ အရိုးစုတို့ကို၊
 ပဿေယျ၊ မြင်ရာ၏၊ သောဘိက္ခု၊ ထိုရဟန်းသည်၊.....အယံပိခေါကာ
 ယော၊ ဤငါ၏ခန္ဓာကိုယ်သည်လည်း၊ ဧဝံဓမ္မော၊ ဤသို့သော သဘောရှိ
 ၏၊ ဧဝံဘာဝီ၊ ဤသို့ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိ၏၊ ဧဝံအနတီတော၊ ဤသို့ဖြစ်ခြင်း
 သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဥပသံဟရတိ၊ ရှေးရှုဆောင်၏။

(၁၁၉) ဣတိ၊ ဤသို့၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိ၏သန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေ
 ဝါ၊ ကိုယ်၌မူလည်း၊ ဗဟိဒ္ဓါ၊ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊
 ကိုယ်၌မူလည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါမိမိသန္တာန်၌၊ ရံခါသူတပါး သန္တာန်
 ၌ဖြစ်သော၊ ကာယေဝါ၊ ကိုယ်၌မူလည်း၊ ကာယာနုပဿိ၊ ဆံအမွှေးစသော

body arises; beholds how it passes away; beholds the arising and passing away of 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 Bhikkhu dwell in contemplation of the body. (The first 5 sections plus 9 Cemetery sections make up 14 sections 'Cuddasapabbas'.)

2. 'Vedana nupassana-satipathana'

(Contemplation of the Feelings)

(120) Bhikkhu! How does the Bhikkhu dwell in contemplation of the feelings?

ကောဠာသအပေါင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ကာယသ္မိံ၊ ကိုယ်၌၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿိံ၊ ဖြစ်ကြောင်းကို အဖန် တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။...ဝယဓမ္မာနုပဿိံ၊ ပျက်ခြင်း သဘောကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။...သမုဒယဝယ ဓမ္မာနုပဿိံ၊ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ကာယော၊ ခန္ဓာပဉ္စက အပေါင်း (ကောဠာသအပေါင်း) သာလျှင်၊ အတ္ထိ၊ ရှိ၏။ ဣတိံ ဝိပန၊ ဤကဲ့သို့လည်း၊ အသ္မာဘိက္ခုနောသတိံ၊ ထိုရဟန်း၏သတိသည်၊ ပစ္စုပဋ္ဌိတာ၊ ရှေးရှုထင်သည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ ယာဝဒေဝဉာဏမတ္တာယ၊ ဉာဏ်ကို ပွားများစေခြင်းအကျိုးငှာသာလျှင်၊ ယာဝဒေဝပဋိဿတိမတ္တာယ၊ သတိကို ပွားစေခြင်း အကျိုးငှာသာလျှင်၊ အနိဿိတောစ၊ တဏှာဒိဋ္ဌိကို မမှီမူ၍သာလျှင်၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ လောကေ၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌၊ ကိဉ္စ၊ တစုံတခုသော ရုပ်နာမ်ဓမ္မကို၊ အတ္တာတိံ၊ ငါ၏ ကိုယ်ဟူ၍၎င်း၊ အတ္တနိယန္တိံ၊ ငါ၏အတ္တဘောဟူ၍၎င်း၊ နစဥပါဒိယတိ၊ မစွဲလမ်း၊ ဝေ၊ ဝေ၊ ဤကဲ့သို့လည်း၊ ဘိက္ခုရဟန်းသည်၊ ကာယေ၊ ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌၊ ကာယာနုပဿိံ၊ ဆံအမွှေးစသော ကောဠာသအပေါင်းကို အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

(ပထမပဋ္ဌ-၅-ခုနှင့် နဝသိဝထိကပဗ္ဗ၊ သုသာန် ကမ္မဋ္ဌာန်း ၉-မျိုးကို ပေါင်းသော် ကာယာနုပဿနာပဗ္ဗ ၁၄-ပိုင်းဖြစ်၏။)

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်
(ခံစားခြင်းကိုရှုဆင်ခြင်သောသတိပဋ္ဌာန်)

(၁၂၀) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့သောအားဖြင့်၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာ (ခံစားခြင်း)တို့၌ ဝေဒနာနုပဿိံ၊ ဝေဒနာခံစားခြင်းကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေသနည်းဟူမူကား၊

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

(121) In experiencing the pleasant feeling, the Bhikkhu knows: 'I have a pleasant feeling'.

(122) In experiencing the unpleasant feeling, he knows: 'I have an unpleasant feeling'.

(123) In experiencing the feeling neither pleasant nor unpleasant, he knows: 'I have a feeling neither pleasant nor unpleasant'.

(124) In experiencing the worldly pleasant feeling, he knows: 'I have a worldly pleasant feeling'.

(125) In experiencing the unworldly pleasant feeling, he knows: 'I have an unworldly pleasant feeling'.

(126) In experiencing the worldly unpleasant feeling, he knows: 'I have a worldly unpleasant feeling'.

(127) In experiencing the unworldly unpleasant feeling, he knows: 'I have an unworldly unpleasant feeling'.

(၁၂၁) တိက္ခာ၊ ရဟန်းသည်၊ သုခဝေဒနံဝါ၊ သုခ ဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ သုခဝေဒနံ၊ သုခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၂) ဒုက္ခဝေဒနံဝါ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ ဒုက္ခဝေဒနံ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၃) အဒုက္ခမသုခဝေဒနံဝါ၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သော ဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည် ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ အဒုက္ခမသုခဝေဒနံ၊ ဒုက္ခလည်း မဟုတ်၊ သုခလည်း မဟုတ်သောဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၄) သာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့်ရောစပ်သော၊ သုခဝေဒနံဝါ၊ သုခဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ သာမိသံသုခဝေဒနံ၊ ထိုကာမဂုဏ်နှင့် စပ်သော သုခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၅) နိရာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော၊ သုခဝေဒနံဝါ၊ သုခဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ နိရာမိသံသုခဝေဒနံ၊ ထိုကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သောသုခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၆) သာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော၊ ဒုက္ခဝေဒနံဝါ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ သာမိသံဒုက္ခဝေဒနံ၊ ထိုကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၂၇) နိရာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော၊ ဒုက္ခဝေဒနံဝါ၊ ဒုက္ခဝေဒနာကိုမူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ နိရာမိသံဒုက္ခဝေဒနံ၊ ထိုကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ဒုက္ခဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(128) In experiencing the worldly feeling neither pleasant nor unpleasant, he knows: 'I have a worldly feeling neither pleasant nor unpleasant'.

(129) In experiencing the unworldly feeling neither pleasant nor unpleasant, he knows: 'I have an unworldly feeling neither pleasant nor unpleasant'.

(130) Thus the Bhikkhu 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 mind-

(၁၂၈) သာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော၊ အဒုက္ခမ
သုခံဝေဒနံ ၀ါ၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်သော ဝေဒနာကိုမူ
လည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ သာမိသံအ
ဒုက္ခမသုခံဝေဒနံ၊ ထိုကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်း
မဟုတ်သော ဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊
သိ၏။

(၁၂၉) နိရာမိသံ၊ လောကီအာရုံကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော၊ အဒုက္ခ
မသုခံဝေဒနံ ၀ါ၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခလည်းမဟုတ်သော ဝေဒနာကို
မူလည်း၊ ဝေဒယမာနော၊ ခံစားသည်ရှိသော်၊ အဟံ၊ ငါသည်၊ နိရာမိသံ၊
ထိုကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော၊ အဒုက္ခမသုခံဝေဒနံ၊ ဒုက္ခလည်းမဟုတ်၊ သုခ
လည်းမဟုတ်သော ဝေဒနာကို၊ ဝေဒယာမိ၊ ခံစား၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာ
နာတိ၊ သိ၏။

(၁၃၀) ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိသန္တာန်၌
ဖြစ်သော၊ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း၊ ဝေဒနာနုပဿီ၊ ဝေဒနာ
သာခံစားသည်ဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရထိ၊ နေ၏၊ ဗဟိဒ္ဓါ၊
သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း၊ ဝေဒနာ
နုပဿီ၊ ဝေဒနာသာခံစားသည်ဟု အဖန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊
နေ၏။ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါမိမိသန္တာန်၌ဖြစ်သော ရံခါသူတပါးသန္တာန်
၌ဖြစ်သော၊ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း၊ ဝေဒနာနုပဿီ၊ ဝေဒနာ
သာခံစားသည်ဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ...ဝေဒနာ
သု၊ ဝေဒနာတို့၌၊ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ၀ါ၊ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းကို အဖန်
တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍လည်း၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ၀ါ၊ ပျက်ခြင်း သဘောတရား
ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍လည်း၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ၀ါ၊ ဖြစ်ခြင်း
ပျက်ခြင်းသဘောတရားတို့ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍လည်း၊ ဝိဟရတိ၊
နေ၏။ ...ယာဝဒေဝဉာဏမတ္တာယ၊ ဉာဏ်ကို ပွားစေခြင်း အကျိုးငှာသာ
လျှင်၊ ယာဝဒေဝပဋိဿတိမတ္တာယ၊ သတိကိုပွားစေခြင်း အကျိုးငှာသာ
လျှင်၊ အနိဿိတောစ၊ တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ကို မမှီမှုရှိသာလျှင်၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။
လောကေ၊ ဥပါဒါနုက္ခန္ဓာဟူသော လောက၌၊ ကိဉ္စ၊ တစုံတခုသော ရုပ်

fulness; and he lives independent, unattached to anything in the world. Thus does the Bhikkhu dwell in contemplation of the feelings.

3. 'Citta-nupassana-satipathana'

(Contemplation of the Mind)

(131) Bhikkhu! How does the Bhikkhu dwell in contemplation of the Mind ?

(132) There, the Bhikkhu knows the greedy mind as greedy, and knows the not greedy mind as not greedy, knows the angry mind as angry, and the not angry mind as not angry; 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

နာမ်ဓမ္မကို၊ အတ္တဘဝံ ၂၊ ငါ၏ကိုယ်ဟူ၍၎င်း၊ အတ္တနိယန္တိ ၂၊ ငါ၏အတ္တ
ဘောဟူ၍၎င်း၊ နစဥပါဒိယတံ၊ မစွဲလမ်း၊ ဝေမိခေ၊ ဤကဲ့သို့လည်း၊
ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဝေဒနာသု၊ ဝေဒနာတို့၌၊ ဝေဒနာနုပဿီ၊ ဝေဒနာ
သာလျှင် ခံစားသည်ဟု အဖန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတံ၊ နေ၏။

၃။ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(စိတ်ကိုရှုဆင်ခြင်သောသတိပဋ္ဌာန်)

(၁၃၁) *ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့
သောအားဖြင့်၊ စိတ္တေ၊ စိတ်၌၊ စိတ္တာနုပဿီ၊ စိတ်ကို အဖန်တလဲလဲရှုသည်
ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတံ၊ နေသနည်း ဟူမကား။

(၁၃၂) .ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ သရာဂံစိတ္တံ ၂၊ ရာဂနှင့် တကွ ဖြစ်
သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သရာဂံ စိတ္တန္တိ၊ ရာဂနှင့် တကွ ဖြစ်သော စိတ်ဟူ၍၊
ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ ဝီတရာဂံစိတ္တံ ၂၊ ရာဂ ကင်းသော စိတ်ကို မူလည်း၊
ဝီတရာဂံစိတ္တန္တိ၊ ရာဂကင်းသောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ သဒေဝံ
စိတ္တံ ၂၊ ဒေဝီသနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သဒေဝံစိတ္တန္တိ၊ ဒေဝီ
သနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ ဝီတဒေဝံစိတ္တံ ၂၊
ဒေဝီသကင်းသောစိတ်ကိုမူလည်း၊ ဝီတဒေဝံစိတ္တန္တိ၊ ဒေဝီသကင်းသော
စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ သမောဟံစိတ္တံ ၂၊ မောဟနှင့်တကွ ဖြစ်
သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သမောဟံစိတ္တန္တိ၊ မောဟနှင့်တကွဖြစ်သောစိတ်ဟူ၍၊
ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ ဝီတမောဟံစိတ္တံ ၂၊ မောဟကင်းသောစိတ်ကိုမူလည်း၊
ဝီတမောဟံစိတ္တန္တိ၊ မောဟကင်းသောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏။ သံခိတ္တံ
စိတ္တံ ၂၊ တုနံသောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သံခိတ္တံစိတ္တန္တိ၊ တုနံသောစိတ်ဟူ၍၊
ပဇာနာတံ၊ သိ၏။ ဝိက္ခိတ္တံစိတ္တံ ၂၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ ဝိက္ခိတ္တံ
စိတ္တန္တိ၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ မဟဂ္ဂတံစိတ္တံ ၂၊
မဟဂ္ဂုတ်ဖြစ်သော(မြတ်သော)စိတ်ကိုမူလည်း၊ မဟဂ္ဂတံစိတ္တန္တိ၊ မဟဂ္ဂုတ်
ဖြစ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတံ၊ သိ၏၊ အမဟဂ္ဂတံစိတ္တံ ၂၊ မဟဂ္ဂုတ်

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

undeveloped; knows surpassable mind as surpassable, and the unsurpassable mind as unsurpassable; knows the concentrated mind as concentrated; knows the freed mind as freed, and the unfreed mind as unfreed.

(133) 'Thus the Bhikkhu dwells in contemplation of the mind, either with regard to his own person, or to other persons, or to both.

4. 'Dhamma-nupassana-satipatthana'

(Contemplation of the Mind-objects)

(134) Bhikkhus! How does the Bhikkhu dwell in contemplation of the Mind-objects? There, the Bhikkhu dwells in contemplation of the Mind-objects, that are described by sections in the following passages:

မဟုတ်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ အမဟဂ္ဂတံစိတ္တန္တိ၊ မဟဂ္ဂုတ် မဟုတ်သော စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ သဉ္စတ္တရံစိတ္တံ ၊ လွန်သော ကာမာဝစရ စိတ်ကိုမူလည်း၊ သဉ္စတ္တရံစိတ္တန္တိ၊ လွန်သောကာမာဝစရစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အနုတ္တရံစိတ္တံ ၊ မလွန်သော မဟဂ္ဂုတ် စိတ်ကိုမူလည်း၊ အနုတ္တရံစိတ္တန္တိ၊ မလွန်သောမဟဂ္ဂုတ်စိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ သမာဟိတံစိတ္တံ ၊ သမာဓိနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ သမာဟိတံစိတ္တန္တိ၊ သမာဓိနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အသမာဟိတံစိတ္တံ ၊ သမာဓိနှင့်မယှဉ်သောစိတ်ကိုမူလည်း၊ အသမာဟိတံစိတ္တန္တိ၊ သမာဓိနှင့်မယှဉ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ ဝိမုတ္တံစိတ္တံ ၊ ကိလေသာတိမုလုတ်သော စိတ်ကိုမူလည်း၊ ဝိမုတ္တံစိတ္တန္တိ၊ ကိလေသာတိမုလုတ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အဝိမုတ္တံစိတ္တံ ၊ ကိလေသာတိမု မလုတ်သော စိတ်ကိုမူလည်း၊ အဝိမုတ္တံစိတ္တန္တိ၊ ကိလေသာတိမု မလုတ်သောစိတ်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၃၃) ဣတိ၊ ဤသို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ အဇ္ဈတ္တံစိတ္တေ ၊ မိမိသန္တာန်၌ ဖြစ်သော စိတ်၌မူလည်း၊ ...ဗဟိဒ္ဓါစိတ္တေ ၊ သူတပါးသန္တာန်၌ဖြစ်သော စိတ်၌မူလည်း၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ၊ ရံခါ မိမိသန္တာန်၊ ရံခါ သူတပါးသန္တာန်၌ ဖြစ်သော၊ စိတ္တေ ၊ စိတ်၌မူလည်း၊ စိတ္တာနုပဿိ၊ စိတ်ကိုအဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်

(တရားသဘောတို့ကိုရှုဆင်ခြင်သောသတိပဋ္ဌာန်)

(၁၃၄) *ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ကထဉ္စကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့သောအားဖြင့်၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဓမ္မေသု၊ တရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿိ၊ တရားတော်ကိုအဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေသနည်းဟူမကား၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ... (နောက်စာပိုဒ်များ၌ ပဗ္ဗအပိုင်းများနှင့် ပြသော) ဓမ္မေသု၊ တရားတော်တို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿိ၊ တရားတော်ကို အဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

‘Panca-nivarana-pabba’**(Section of Five Hindrances)**

(135) How does the Bhikkhu dwell in contemplation of the Mind-objects of the Five Hindrances?

There the ‘Bhikkhu’ dwells in contemplation of those Mind-objects, thus:

(136) When the ‘Kamacchanda’ (Lust), in clear aspect, is in him, the Bhikkhu knows: ‘In me, there is such lust; when the ‘Kamacchanda, not in clear aspect, is not in him, he knows: ‘In me there is no such lust’; he knows how the lust, which has not yet arisen, comes to rise; he knows how the lust, once abandoned, does not rise again in the future.

(137) The above rules are applied to the remaining four hindrances, namely:

ပဉ္စနိဝရဏပဗ္ဗ

(ငါးပါးသောနိဝရဏအပိုင်း)

(၁၃၅) * ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု၊ ငါးပါး ကုန်သော၊
နိဝရဏေသုဓမ္မေသု၊ နိဝရဏတရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားတော်တို့ကို
အဘန်တလဲလဲ ရှုသည် ဖြစ်၍၊.... ကထဉ္စဝိဟရတိ၊ အဘယ်သို့ နေသနည်း
ဟူမကား—

(၁၃၆) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ သန္တံ၊ ထင်ရှားသော၊ အဇ္ဈတ္တံ
ကာမစွန္ဒံ ဝါ၊ မိမိအတွင်းသန္တာန်၌ ဖြစ်သော ကာမစွန္ဒ (ကာမဂုဏ်၌
တပ်နှစ်သက်ခြင်း) ကိုမူလည်း၊ မေ၊ ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်းသန္တာန်၌၊
ကာမစွန္ဒော၊ ကာမစွန္ဒသည်၊ အတ္တိ၊ ရှိ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊
သိ၏။ အသန္တံ၊ မထင်ရှားသော၊ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစွန္ဒံ ဝါ၊ မိမိအတွင်း
သန္တာန်၌ဖြစ်သော ကာမစွန္ဒကိုမူလည်း၊ မေ၊ ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်း
သန္တာန်၌၊ ကာမစွန္ဒော၊ ကာမစွန္ဒသည်၊ နတ္တိ၊ မရှိ၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊
ပဇာနာတိ၊ သိ၏။.... အနုပ္ပန္နဿ ကာမစွန္ဒဿ၊ မဖြစ်သေးသော ကာမစွန္ဒ၏၊
ဥပ္ပဂါဒေါ၊ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊ တဉ္စ၊ ထိုသို့ ဖြစ်
ကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။.... ဥပ္ပန္နဿ ကာမစွန္ဒဿ၊ ဖြစ်ပေါ်
လာပြီးသော ကာမစွန္ဒကို၊ ပဟာနံ၊ ပယ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။
တဉ္စ၊ ထိုသို့ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။.... ပဟိနဿ
ကာမစွန္ဒဿ၊ ပယ်ပြီးသော ကာမစွန္ဒ၏၊ အာယတိံ၊ နောင်အခါ၌၊
အနုပ္ပဂါဒေါ၊ မဖြစ်ပေါ်လာခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏၊ တဉ္စကာရဏံ၊
ထိုပယ်ပြီးသော ကာမစွန္ဒ၏ နောင်တဘန် မဖြစ်ပေါ်လာခြင်း ကိုလည်း၊
ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၃၇) အထက် ဖော်ပြပါ ဒေသနာရပ်များကို မှီး၍ ကြွင်းသော
နိဝရဏ ၄-ပါးတို့ကို ယောဇနာရန်ဖြစ်သည်၊ ထိုလေးပါးတို့ကား....

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

1. 'Vyapada' (Anger),
2. 'Thina-middha'(Torpor and sloth),
3. 'Uddhacca-kukkucca' (Restlessness and mental worry), and
4. 'Vici-kiccha' (Doubts).

'Panca-kkhandha-pabba'

(Section of Five Groups of Existences)

(138) And further, the Bhikkhu dwells in contemplation of the Mind-objects of the Five groups of Existences thus:

(139) The Bhikkhu knows what 'Rupa' (Corporeality) is, how it arises, how it passes away; knows what 'Vedana' (Feeling) is, how it arises, how it passes away; knows what 'Sanna' (Perception) is, how it arises, how it passes away; knows what 'San-

- ၁။ ဗျာပါဒ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း
- ၂။ ထိန်မိဒ္ဓ၊ ငိုက်မည်းခြင်း
- ၃။ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၊ စိတ်ပြန်လွှင့်ပူပန်ခြင်း
- ၄။ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ယုံမှားခြင်းတို့တည်း။

ပဉ္စက္ခန္ဓ ပဗ္ဗ

(ငါးပါးသောရုပ်နာမ်ခန္ဓာ အပိုင်း)

(၁၃၈) * ပုနစပရံ၊ တပါးကို၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ပဉ္စသု၊ ငါးပါး ကုန်သော၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓေသု၊ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ဖြစ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု၊ တရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကိုအဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ကထဉ္စကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့သော နည်းအားဖြင့်၊... ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကို အဘန်တလဲလဲ ရှုသည် ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေသနည်း ဟူမူကား—

(၁၃၉) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ရူပံ၊ ရူပက္ခန္ဓာသည်၊ ဣတိ၊ ဤသို့ သဘောရှိ၏။ ရူပဿ၊ ရုပ်၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ရူပဿ၊ ရုပ်၏။ အတ္တင်္ဂမော၊ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝေဒနာ၊ (ခံစားမှု) ဝေဒနာသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝေဒနာယ၊ ဝေဒနာ၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝေဒနာယ၊ ဝေဒနာ၏။ အတ္တင်္ဂမော၊ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ သညာ (မှတ် သားမှု) သညာသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့ သဘောရှိ၏။ သညာယ၊ သညာ၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်း အကြောင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့ သဘောရှိ၏။ သညာယ၊ သညာ၏။ အတ္တင်္ဂမော၊ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘော ရှိ၏။ သင်္ခါရာ (ပြုပြင်မှု) သင်္ခါရတို့သည်။ ဣတိ၊ ဤသို့ သဘောရှိ၏။ သင်္ခါရာနံ၊ သင်္ခါရတို့၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းသည်။ ဣတိ၊

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

khara' (Mental Formation) is, how it arises, how it passes away; knows what 'Vinnana' (Consciousness) is, how it arises, how it passes away.

'Cha-ayatana-pabba'

(Section of Six Sense-bases)

(140) And further, the Bhikkhu dwells in contemplation of the Mind-objects of the Six Sense-bases, subjective and objective thus:

(141) The Bhikkhu knows the faculty of the eye and knows the visual objects ('Rupa'); and knows the fetter that arises in dependence on those eyes and visual objects; he also knows how the fetter, that has not yet arisen, comes to rise, knows how the fetter that has arisen is abandoned; and knows how the fetter, once abandoned, does not rise again in the future.

ဤသို့သဘောရှိ၏။ သင်္ခါရာနံ၊ သင်္ခါရတို့၏။ အတ္တင်္ဂမော၊ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝိညာဏံ (သိမှု) ဝိညာဉ်သည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝိညာဏဿ၊ ဝိညာဉ်၏။ သမုဒယော၊ ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဝိညာဏဿ၊ ဝိညာဉ်၏။ အတ္တင်္ဂမော၊ ချုပ်ခြင်းသည်။ ဣတိ၊ ဤသို့သဘောရှိ၏။ ဣတိ၊ ဤသို့...ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကို အဘန်တလဲလဲ ရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။

ဆ အာယတန ပဗ္ဗ
(အာရုံ ၆-ပါး အပိုင်း)

(၁၄၀) ပုနစပရံ၊ တပါးတုံ၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ ဆယု၊ ခြောက်ပါးကုန်သော၊ အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု၊ အတွင်းအပသန္တာန်၌ဖြစ်ကုန်သော၊ အာယတနေသု၊ အာယတန(အာရုံ)ဖြစ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု၊ တရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကို အဘန်တလဲလဲ ရှုသည် ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။ ကထဉ္စ ဧကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့သောနည်းအားဖြင့်၊ ဝိဟရတိ၊ နေသနည်းဟူမူကား—

(၁၄၁) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်။ စက္ခုဉ္စ၊ စက္ခု (မျက်စိ) ပသာဒကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ရူပေစ၊ ရူပါရုံတို့ကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ တဒုဘယံ၊ စက္ခုနှင့်ရူပါရုံနှစ်ပါးစုံကို၊ ပဋိစ္စ၊ စွဲ၍၊ ယဉ္စသံယောဇနံ၊ အကြင်သံယောဇဉ်(အနှောင်အဖွဲ့)သည်လည်း၊ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုသို့ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။... အနုပ္ပန္နဿ၊ မဖြစ်သေးသော၊ သံယောဇနဿ၊ သံယောဇဉ်၏။ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုသို့ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ဥပ္ပန္နဿ၊ ဖြစ်နေပြီးသော၊ သံယောဇနဿ၊ သံယောဇဉ်ကို၊ ပဟာနံ၊ ပယ်သည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုသို့သံယောဇဉ်ပယ်ခြင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ပဟိနဿ၊ ပယ်ပြီး သော၊ သံယောဇနဿ၊ သံယောဇဉ်၏။ အာယတိံ၊ နောင်အခါ၌၊ အနုပ္ပါဒေါ၊ တဘန်မဖြစ်လာခြင်းသည်။ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ တဘန်မဖြစ်လာခြင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။...။

(142) The above rules are applied to the remaining five Sense-bases out of six, namely:

1. Eye and visual objects,
2. Ear and sounds,
3. Nose and odours,
4. Tongue and tastes,
5. Body and bodily impressions,
6. Mind and mind-objects or state of mind.

‘Satta-sambojjhanga-pabba’

(Section of Seven Elements of Enlightenment)

(143) And further, the Bhikkhu dwells in contemplation of the mind-objects of ‘Satta-bojjhanga’ (Seven Elements of Enlightenment) thus:

(144) When ‘Sati-sambojjhanga’ (Enlightenment of the Mindfulness), in clear aspect, is in him, the Bhikkhu knows: ‘In me there is such Enlightenment’; when that ‘Sati-sambojjhanga’ (Mindfulness), in not clear aspect, is not in him, he knows: ‘In me there

(၁၄၂) အထက်ပါဒေသနာရပ်များကိုမှီး၍ ကြွင်းသော အာယတန ငါးပါးကို ယောဇနာရန်ဖြစ်သည်။ အားလုံးသော အာယတန ၆-ပါး ကား—

- ၁။ စက္ခု(မျက်စိ)နှင့် ရူပါရုံ(အဆင်းသဏ္ဍာန်)
- ၂။ သောတ(နား)နှင့် သဒ္ဒါရုံ(အသံ)
- ၃။ ဃာန(နှာခေါင်း)နှင့် ဂန္ဓာရုံ(အနံ့)
- ၄။ ဇိဝှာ(လျှာ)နှင့် ရသာရုံ(အရသာ)
- ၅။ ကာယ(ကိုယ်)နှင့် ဖေဠဗ္ဗာရုံ(အထိအတွေ့)
- ၆။ မန(စိတ်)နှင့် ဓမ္မာရုံ (အာရုံကျက်စားခြင်း)

သတ္တသမ္မောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ
(ဗောဇ္ဈင် ၇-ပါးအပိုင်း)

(၁၄၃) ပုနစပရံ၊ တပါးတုံ၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ သတ္တသု၊ ခုနစ်ပါး ကုန်သော၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု၊ ဗောဇ္ဈင် (ပွင့်လင်းခြင်း)ဖြစ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု၊ တရားတို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကိုအဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏၊ ကထဉ္စ ကေနပကာရေန၊ အဘယ်သို့သောနည်းအားဖြင့်၊ဝိဟရတိ၊ ရှု၍နေသနည်းဟုမကား—

(၁၄၄) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ သန္တံ၊ ထင်ရှားစွာသော၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ဝါ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ကိုမူလည်း၊ မေ၊ ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်းသန္တာန်၌၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်သည်၊ အတ္ထိ၊ ရှိ၏၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အသန္တံ၊ မထင်မရှားသော၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ မိမိ၏အတွင်းသန္တာန်၌ဖြစ်သော၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ဝါ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကိုမူလည်း၊ မေ၊ ငါ၏၊ အဇ္ဈတ္တံ၊ အတွင်းသန္တာန်၌၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂါ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်သည်၊ နတ္ထိ၊ မရှိ၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အနုပုန္နဿ၊ မဖြစ်သေးသော၊

is no such Enlightenment'; he knows the arising of it, which has not yet arisen; and knows the completeness of the practice of it, that has arisen in him.

(145) The above rules are applied to the remaining six 'Bojjhanga's, namely:

1. 'Dhammavicaya-sambojjhanga' (Investigation of the Law),
2. 'Viriya-sambojjhanga' (Energy),
3. 'Piti-sambojjhanga' (Enthusiasm),
4. 'Passaddhi-sambojjhanga' (Tranquillity),
5. 'Samadhi-sambojjhanga' (Concentration) and
6. 'Upekkha-sambojjhanga' (Equanimity).

'Ariya-sacca-pabba'

(Section of Noble Truths)

(146) And further, the Bhikkhu dwells in contemplation of the Mind-objects of 'Ariya-sacca' (Noble Truths) thus:

(147) The Bhikkhu knows according to reality, what Suffering is; knows according to reality, what the Origin of Suffering is; knows according to

သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဏိ၊ ဥပ္ပါဒေါ၊ ဖြစ်ခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊
ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုသို့ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ ... ဥပ္ပန္နဿ၊ ဖြစ်ပြီး
သော၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ၊ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဏိ၊ ဘာဝနာယ၊ ပွားစီး
ခြင်း၏။ ပါရိပူရီ၊ ပြည့်စုံခြင်းသည်၊ ဟောတိ၊ ဖြစ်၏။ တဉ္စ၊ ထိုသို့ပွားစီး
ခြင်း၏ပြည့်စုံခြင်းကိုလည်း၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။

(၁၄၅) အထက်ဖော်ပြပါ ဒေသနာရပ်များကို မှီး၍ ကြွင်းသော
သမ္မောဇ္ဈင် ၆-ပါးကို ယောဇနာရန် ဖြစ်သည်၊ ထို၆-ပါးကား—

- ၁။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင် (တရားတော်ကိုစိစစ်ခြင်း)
- ၂။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင် (လုံ့လခွန်အားရှိခြင်း)
- ၃။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင် (နှစ်သိမ့်ခြင်း)
- ၄။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင် (ငြိမ်သက်ခြင်း)
- ၅။ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင် (စိတ်တည်ကြည်ခြင်း)
- ၆။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင် (လျစ်လျူရှုခြင်း)

အရိယသစ္စာပဗ္ဗ

(အရိယသစ္စာအပိုင်း)

(၁၄၆) ပုနစပရံ၊ တပါးတို့၊ ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ စတုသု၊ လေးပါး
ကုန်သော၊ အရိယသစ္စေသု၊ အရိယသစ္စာဖြစ်ကုန်သော၊ ဓမ္မေသု၊ တရား
တို့၌၊ ဓမ္မာနုပဿီ၊ တရားကိုအဘန်တလဲလဲရှုသည်ဖြစ်၍၊ ဝိဟရတိ၊ နေ၏။
ကထဉ္စ၊ ကေန ပကာရေန၊ အဘယ် သို့ သော နည်း အားဖြင့်၊ ... ဝိဟရတိ၊
နေသနည်းဟူမကား—

(၁၄၇) ဘိက္ခု၊ ရဟန်းသည်၊ ဣဒံဓမ္မဇာတံ၊ ဤတရားအပေါင်းသည်
ဒုက္ခံ၊ ဒုက္ခသစ္စာတည်း၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ယထာဘူတံ၊ မဖောက်မပြန်
အမှန်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ အယံဓမ္မော၊ ဤတရားအပေါင်းသည်၊
ဒုက္ခသမုဒယော၊ ဒုက္ခ၏အကြောင်းတည်း၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊ ယထာဘူတံ၊
မဖောက်မပြန် အမှန်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏။ အယံဓမ္မော၊ ဤတရား

reality, what the Extinction of Suffering is; knows according to reality, what the Practical Way that leads to the extinction of suffering is.

The Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness)

suits every person, and the practiser
may become Ariya-puggala

(148) * Verily, Bhikkhus! Whosoever practises the Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) as instructed, for a period of seven years, then one of those two fruits may be expected by him. The state of an 'Arahat' (Perfect Holy One), here and now or if some rest of clinging is yet present, the state of Anagami-puggala (Non-returner).

(149) O Bhikkhus! Let alone seven years. Should any person practise the Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) as instructed, for a period of six years, or of five years, or of four years, or of three years, or of two years, or of a year, then one of these two fruits may be expected by him. The

* Maha-Satipatthana-Suttanta

အပေါင်းသည်၊ ဒုက္ခနိရောဓော၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာတည်း၊ ဣတိ၊ ဤသို့၊
ယထာဘူတံ၊ မဖေၤကံမပြန်အမှန်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏၊ အယံဓမ္မော၊
ဤတရားအပေါင်းသည်၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ
ဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေတတ်သည့် အကျင့်မြတ်တရားတည်း၊ ဣတိ၊
ဤသို့၊ ယထာဘူတံ၊ မဖေၤကံမပြန်အမှန်ဟူ၍၊ ပဇာနာတိ၊ သိ၏....။

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းနှင့်သင့်လျော်၍
အားထုတ်သူသည် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်နိုင်ကြောင်း

(၁၄၈) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ယောကောစိ၊ အကြင် ရဟန်း
ရှင်လူ မည်သူမဆို၊ သတ္တဝံဿာနိ၊ ခုနစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ ဣမေစတ္တာရော
သတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်သမာပတ်လေးပါးတို့ကို၊ ဧဝံ၊ ဤညွှန်ကြား
သည်အတိုင်း၊ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေငြားအံ့၊ တဿ၊ ထိုသို့ပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်
အား၊ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ ယခုမျက်မှောက်သောဘဝ၌၊ အညာဝါ၊ အရဟတ္တ
ဖိုလ်သည်၎င်း၊ ဥပါဒိသေသေ၊ ဥပါဒါန်အကြောင်းသည်၊ သတိ၊ ရှိခဲ့သော်၊
အနာဂါမိတာဝါ၊ အနာဂါမိ၏အဖြစ်သည်၎င်း၊ ဣတိဒိန္နံ ဖလာနံ၊ ထိုသို့
သော ဖိုလ်အကျိုး နှစ်ကျိုးတို့တွင်၊ အညတရံဖလံ၊ တပါးပါးသော ဖိုလ်
အကျိုးကို၊ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ် ရယူအပ်၏။

(၁၄၉) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ သတ္တဝံဿာနိ၊ ခုနစ်နှစ်တို့သည်၊
တိဋ္ဌန္တု၊ တည်စေကုန်ဦး၊ ယောကောစိ၊ တစ်စုံတယောက်သော သူသည်၊
ဣမေစတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန် သမာပတ် လေးပါးတို့ကို၊
ဧဝံ၊ ဤညွှန်ကြားသည် အတိုင်း၊ ဆဝဿာနိ၊ ခြောက်နှစ်တို့ပတ်လုံး၊
ပဉ္စဝဿာနိ၊ ငါးနှစ်တို့ပတ်လုံး၊ စတ္တာရိဝဿာနိ၊ လေးနှစ်တို့ပတ်လုံး၊
တိဏိဝဿာနိ၊ သုံးနှစ်တို့ပတ်လုံး၊ ဒေဝဿာနိ၊ နှစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး၊ ဧကံဝဿံ၊
တနှစ်ပတ်လုံး၊ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေငြားအံ့၊ တဿ၊ ထိုပွားသောသူအား၊
ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ ယခုမျက်မှောက်သော ဘဝ၌၊ အညာဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်
သည်၎င်း၊ ဥပါဒိသေသေ၊ ဥပါဒါန်အကြောင်းသည်၊ သတိ၊ ရှိခဲ့သော်၊

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

state of an 'Arahat' (Perfect Holy One), here and now, or if some rest of clinging is yet present, the state of 'Anagami-puggala' (Non-returner).

(150) O Bhikkhus! Let alone a year. Should any person practise the Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) as instructed, for a period of seven months, then one of these two fruits may be expected by him: The state of an 'Arahat' (Perfect Holy one), here and now, or if some rest of clinging is yet present, the state of 'Anagami-puggala' (Non-returner).

(151) O Bhikkhus! Let alone seven months. Should any person practise the Fourfold 'Satipathana' (Mindfulness) as instructed, for a period of six months, or of five months, or of four months, or of three months, or of two months, or of a month, or of half a month, then one of these two fruits may be expected by him: The state of an 'Arahat' (Perfect Holy One), here and now, if some rest of clinging is yet present, the state of Anagami-puggala (Non-returner).

(152) O Bhikkhus! Let alone half a month. Should any person practise the Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) as instructed, for a period of

အနာဂါမိတာဝါ၊ အနာဂါမိ၏ အဖြစ်သည်၎င်း၊ ဣတိဒိန္ဒ္ဒိဋ္ဌိဗလာနံ၊ ဤဖိုလ်အကျိုး နှစ်ကျိုးတို့တွင်၊ အညတရံဖလံ၊ တပါးပါးသော ဖိုလ်အကျိုးကို၊ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ်ရယူအပ်၏။

(၁၅၀) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ဧကဝဿံ၊ တနှစ်သည်၊ တိဋ္ဌတု၊ တည်စေဦး၊ ယောကောစိ၊ တစုံတယောက်သောသူသည်၊ ဣမေစတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်သမာပတ်လေးပါးတို့ကို၊ ဧဝံ၊ ဤညွှန်ကြားသည်အတိုင်း၊ သတ္တမာသာနိ၊ ခုနစ်လတို့ပတ်လုံး၊ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေဌားအံ့၊ တဿ၊ ထိုပွားသောသူအား၊ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်သောဘဝ၌၊ အညာဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်သည်၎င်း၊ ဥပါဒိသေသေ၊ ဥပါဒါန် အကြွင်းသည်၊ သတိ၊ ရှိခဲ့သော်၊ အနာဂါမိတာဝါ၊ အနာဂါမိ၏အဖြစ်သည်၎င်း၊ ဣတိဒိန္ဒိဋ္ဌိဗလာနံ၊ ဤဖိုလ်အကျိုး နှစ်ကျိုးတို့တွင်၊ အညတရံဖလံ၊ တပါးပါးသောဖိုလ်အကျိုးကို၊ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ်ရယူအပ်၏။

(၁၅၁) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ သတ္တမာသာနိ၊ ခုနစ်လတို့သည်၊ တိဋ္ဌန္တု၊ တည်စေကုန်ဦး၊ ယောကောစိ၊ တစုံတယောက်သောသူသည်၊ ဣမေစတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန် သမာပတ် လေးပါး တို့ကို၊ ဧဝံ၊ ဤညွှန်ကြားသည့်အတိုင်း၊ ဆမာသာနိ၊ ခြောက်လတို့ပတ်လုံး၊ ပဉ္စမာသာနိ၊ ငါးလတို့ပတ်လုံး၊ စတ္တာရိမာသာနိ၊ လေးလတို့ပတ်လုံး၊ တိဏိမာသာနိ၊ သုံးလတို့ပတ်လုံး၊ ဒွေမာသာနိ၊ နှစ်လတို့ပတ်လုံး၊ ဧကံမာသံ၊ တလပတ်လုံး၊ အခုမာသံ၊ လဝက်ပတ်လုံး၊ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေဌားအံ့၊ တဿ၊ ထိုပွားသောသူအား၊ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်သောဘဝ၌၊ အညာဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်သည်၎င်း၊ ဥပါဒိသေသေ၊ ဥပါဒါန်အကြွင်းသည်၊ သတိ၊ ရှိခဲ့သော်၊ အနာဂါမိတာဝါ၊ အနာဂါမိ၏အဖြစ်သည်၎င်း၊ ဣတိဒိန္ဒိဋ္ဌိဗလာနံ၊ ဤဖိုလ်အကျိုး နှစ်ကျိုးတို့တွင်၊ အညတရံဖလံ၊ တပါးပါးသောဖိုလ်အကျိုးကို၊ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ်ရယူအပ်၏။

(၁၅၂) * ဘိက္ခဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ အခုမာသောလဝက်သည်၊ တိဋ္ဌတု၊ တည်စေဦး၊ ယောကောစိ၊ တစုံတယောက်သောသူသည်၊ ဣမေစတ္တာရောသတိပဋ္ဌာနေ၊ ဤသတိပဋ္ဌာန်သမာပတ်လေးပါးတို့ကို၊ ဧဝံ၊ ဤညွှန်

* မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

seven days, then one of these two fruits may be expected by him: The state of an 'Arahat' (Perfect Holy One), here and now, or if some rest of clinging is yet present, the state of 'Anagami-puggala' (Non-returner).

(153) O Bhikkhus! This is the only way for the purification of beings, for the overcoming of sorrow and lamentation, for the destruction of suffering and grief, for reaching the right path, for the attainment of Nibbana, namely: The fourfold 'Sati-patthana' (Mindfulness).

The principal rules for the practice of

THE NOBLE EIGHTFOLD PATH

(154) That for one's methodical practice of the Noble Eightfold Path, the definitions of all the Factors of the said path, that were given in this Chapter IV above, Viz: from No. 1 'Samma-ditthi' to No.8 'Samma-samadhi' should thoroughly be studied.

(155) Over and above, the two ways distinctly taught by the Lord, in connection with the said Noble Path, should be well understood, namely: The Preaching Way and the Practical Way.

ကြားသည်အတိုင်း၊ သတ္တဝါ၊ ခုနစ်ရက်ပတ်လုံး၊ ဘာဝေယျ၊ ပွားစေ
ငြားအံ့၊ တဿ၊ ထိုပွားသောသူအား၊ ဒိဋ္ဌေဝဓမ္မေ၊ မျက်မှောက်သော
ဘဝ၌၊ အညာဝါ၊ အရဟတ္တဖိုလ်သည်၎င်း၊ ဥပါဒိသေသေ၊ ဥပါဒါန်
အကြွင်းသည်၊ သတိ၊ ရှိခဲ့သော်၊ အနာဂါမိတာဝါ၊ အနာဂါမိ၏အဖြစ်
သည်၎င်း၊ ဣတိဒိန္နံ ဖလာနံ၊ ဤဖိုလ်အကျိုးနှစ်ကျိုးတို့တွင်၊ အညတရံဖလံ၊
တပါးပါးသောဖိုလ်အကျိုးကို၊ ပါဠိကံ၊ အလိုရှိအပ်ရယူအပ်၏။

(၁၅၃) ဘိက္ခုဝေ၊ ရဟန်းတို့၊ ကောယနော၊ တကြောင်းတည်းဖြစ်
သော၊ အယံမဂ္ဂေါ၊ ဤခရီးသည်၊ သတ္တာနံ၊ သတ္တဝါတို့၏၊ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊
ကိလေသာအညစ်အကြေးမှကင်းစင်စေခြင်းငှာ၎င်း၊ သောကပရိဒေဝါနံ၊
စိုးရိမ်ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို၊ သမတိက္ကမာယ၊ လွန်မြောက်ခြင်းငှာ၎င်း၊ ဒုက္ခ
ဒေါမနဿာနံ၊ ဆင်းရဲခြင်း နှလုံး မသာယာခြင်းတို့၏၊ အဋ္ဌင်္ဂမာယ၊
ချုပ်ခြင်းငှာ၎င်း၊ ဉာယဿ၊ အရိယာမဂ်ကို၊ အဓိဂမာယ၊ ရခြင်းငှာ၎င်း၊
နိဗ္ဗာနဿသစ္စိကိရိယာယ၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ၎င်း၊ သံဝတ္တတိ၊
ဖြစ်၏၊ သောမဂ္ဂေါ၊ ထိုခရီးသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း၊ စတ္တာရော၊
လေးပါးကုန်သော၊ ယဒိဒံ ယေဣမေ သတိပဋ္ဌာနာ၊ အကြင် သတိပဋ္ဌာန်
တရားတို့ပင်တည်း။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်အတွက် လိုက်နာရန် အဓိကဖြစ်သော
စည်းကမ်းအချက်များကိုပြခြင်း

(၁၅၄) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ကျင့်သုံးရန်
အတွက် ဤအခန်း-၄ တွင် အထက်၌ဖော်ပြခဲ့သော အမှတ်(၁)သမ္မာဒိဋ္ဌိမှ
အစပြု၍ အမှတ်(၈) သမ္မာသမာဓိအထိ အားလုံးသော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတို့၏
အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို ကောင်းစွာသိနားလည်ရန်လိုအပ်ပေသည်။

(၁၅၅) ထိုမှတပါးလည်း ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါးနှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဘုရားရှင်
ထင်လင်းစွာခဲ့ခြား၍ ဟောတော်မူသော ဒေသနာက္ကမ ဟောရိုးလမ်းစဉ်
နည်း၊ ပဋိပတ္တိက္ကမ ကျင့်ရိုးလမ်းစဉ်နည်း ထိုနှစ်မျိုးသော နည်းကိုလည်း
ကောင်းစွာသိနားလည်သင့်ပေသည်။

The Preaching Way

(156) With respect to the Preaching Way of the Noble Eightfold Path, the Factor 'Samma-ditthi' (Right Understanding) should always stand first, as it is an initial Factor to be taught for one's full understanding of the Four Noble Truths, and through and after such understanding only, the Learner would become a true convert, and hence he would confidently follow the ways guided by the Truths.

The Practical Way

(157) With respect to the practical way of the Noble Eightfold Path, the Factors of the said Path are divided into three Divisions, forming the three 'Khandhas' (Groups), namely:

1. 'Sila-kkhandha' (Group of Morality),
2. 'Samadhi-kkhandha' (Group of Concentration), and
3. 'Panna-kkhandha' (Group of Wisdom), which are defined as follows:-

'Sila-kkhandha'

(Group of Morality)

(158) This group consists of the three Factors of the Noble Eightfold Path, 'Samma-vaca' (Right Speech), 'Samma-Kammanta' (Right Action) and 'Samma-ajiva' (Right Livelihood). See Chart No. 1, the First Division of the Noble Path.

(159) This group is also termed as 'Sila-sikkha' (Moral Practice). The same being a high moral practice, is also termed as 'Adhi-sila-sikkha' also as 'Ajivatthammaka-sila' (Morality of Right Living), as Gharu-dhamma-sila (Avoidance of all the evil

ဒေသနာက္ကမ၊ ဟောရိုးလမ်းစဉ်နည်း

(၁၅၆) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကိုဟောရိုးလမ်းစဉ်နည်း၌ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းသော (မှန်သော) မြင်ခြင်း ဟူသော မဂ္ဂင်ကို အစထား၍ ဟောရခြင်း အကြောင်းကား လေးပါးသော သစ္စာတို့ကို လုံလောက်စွာ သိရှိနားလည်စေရန်အတွက် ရှေးဦးစွာ ဟောပြုရန် လိုအပ်သောမဂ္ဂင်ဖြစ်လေသည်။ ထိုသို့ သစ္စာတရားတို့ကို ကောင်းစွာသိရှိနားလည်ပြီးဖြစ်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် နာယူသင်ကြားသူသည် အမြင်မှန် အယူမှန်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းအဖြစ်သို့ရောက်ရှိပြီးလျှင် ထိုသစ္စာတရားတော်တို့၏ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း ယုံကြည် လေးစားစွာ လိုက်နာခြင်းပြုပေလိမ့်မည်။

ပဋိပတ္တိက္ကမ၊ ကျင့်ရိုးလမ်းစဉ်နည်း

(၁၅၇) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်ရိုးလမ်းစဉ်နည်းနှင့် စပ်လျဉ်း၍ ပြဆိုရာ၌ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို သုံးပိုင်း ပိုင်း၍ အောက်တွင် ဖော်ပြ သည့် အ တိုင်း ၁။ သီလက္ခန္ဓာ(သီလအဖွဲ့)၊ ၂။ သမာဓိက္ခန္ဓာ(သမာဓိအဖွဲ့)၊ ၃။ ပညာက္ခန္ဓာ (ပညာအဖွဲ့)ဟူ၍ သုံးမျိုးဖွဲ့စည်းခြင်းဖြစ်သည်။

၁။ သီလက္ခန္ဓာ (သီလအဖွဲ့)

(၁၅၈) ထိုသီလက္ခန္ဓာအဖွဲ့၌ သမ္မာဝါစာ (ကောင်းသော စကားကို ဆိုခြင်း)၊ သမ္မာကမ္မန္တ (ကောင်းသော အမှု ပြုခြင်း)၊ သမ္မာအာဇီဝ (ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း)ဟူသောမဂ္ဂင်သုံးပါးပါဝင်ပေါင်းစပ်၍ ဖွဲ့စည်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဇယားကွက် မဂ္ဂင်အပိုင်း(၁)ကို ကြည့်ပါ။

(၁၅၉) ထိုဖွဲ့စည်းထားသော သီလက္ခန္ဓာကို သီလသိက္ခာ ဟူ၍ ၎င်း၊ မြင့်မြတ်သောအကျင့်သီလဖြစ်သဖြင့် အဓိသီလသိက္ခာဟူ၍၎င်း၊ ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်းဖြစ်သဖြင့် အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ ဟူ၍၎င်း၊ ဒုစရိုက်အားလုံးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရသော သီလဖြစ်သဖြင့် ဂရုဓမ္မသီလဟူ၍၎င်း၊ မဂ္ဂင်၏အကျင့်သီလဖြစ်သဖြင့် မဂ္ဂသီလဟူ၍၎င်း၊ လောကီသီလမျိုးမဟုတ်

acts), as 'Magga-sila' (Morality of the Noble Path), as 'Lokuttara-sila' (Super mundane morality), as 'Adi-kalyana' (Goodness in the beginning), as 'Sasanika-sila' or 'Sila-sasanam' (Morality of Bud-dhas' teaching) and so forth.

(160) This group is also termed as 'Sila-visuddhi' (Purified Morality) as through the practice of it, one's conduct may become pure, and that it is the 'Dhamma' (Law) that kills the 'Dosa-kkhandha' (Group of Anger).

(161) To add further that this 'Sila-kkhandha' (Group of Morality) is the essence of the five 'Vinaya-pitakas' taught by the Lord.*

(162) For this 'Sila-kkhandha' to be taken up for practice in a methodical way, one must avoid all the evil acts shown in Chart No. 1, the First Division of the Noble Path, by the solemn utterance of his undertaking to observe the precepts abstaining from doing all those evil acts. See also the formula of the practice of 'Adhi-sila-sikkha' in the Appen-dices of this book.

2. 'Samadhi-kkhandha'

(Group of Concentration)

(163) This 'samadhi-kkhandha' consists of the hree Factors of the Noble Eightfold Path, namely:

'Samma-vayama' (Right Effort), 'Samma-sati' (Right Mindfulness), and 'Samma-samadhi' (Right Concentration). (See Chart No. 2, the Second Division of the Noble Path).

* The five Vinaya-pitakas are (1) Parajika, (2) Pacittiya, (3) Mahavagga, (4) Culavagga, (5) Parivara.

သဖြင့် လောကုတ္တရာသီလဟူ၍ ၎င်း၊ အာဒိကလျာဏ၊ အစ၏ကောင်းခြင်း ဟူ၍ ၎င်း၊ သာသနာတော်အတွင်း၌သာ ထင်ရှားသော သီလ ဖြစ်သဖြင့် သာသနိကသီလ၊ သီလသာသနာ စသည်ဖြင့် အမည်အမျိုးမျိုး ခေါ်တွင် သည်။

(၁၆၀) ထိုသီလက္ခန္ဓာ သိက္ခာအကျင့်ဖြင့် သီလစင်ကြယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနိုင်သဖြင့် ၎င်းသီလက္ခန္ဓာအဖွဲ့ကို သီလဝိသုဒ္ဓိဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ၎င်းအဖွဲ့သည် ဒေါသကိလေသာ အစိုင်အဖွဲ့ဖြစ်သော ဒေါသက္ခန္ဓာကို သတ်သော အကျင့်တရားဖြစ်သည်။

(၁၆၁) ထို့ပြင် ထိုသီလက္ခန္ဓာအဖွဲ့သည် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသည့် ငါးကျမ်းသော ဝိနည်းပိဋကတ်တော် * တို့၏ အဆီအနှစ်ပင် ဖြစ်သည်။

(၁၆၂) ထိုသီလက္ခန္ဓာကို နည်းစနစ်ကျစွာဖြင့် ကျင့်သုံးဆောက်တည်ပွားများ အားထုတ်ရန်မှာ အားထုတ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဇယားကွက်အမှတ်(၁) မဂ္ဂင်ပဌမပိုင်း၌ပြထားသော ဒုစရိုက်အားလုံးတို့ကို ရှောင်ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို နှုတ်ကမ္မာန်ဆို၍ သီလအဖြစ်ခံယူဆောက်တည် ကျင့်သုံးပွားများအားထုတ်ရန်ဖြစ်သည်။ အဓိ သီလသိက္ခာ ကျင့်စဉ် နမူနာကိုလည်း ၎င်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ရှုပါလေ။

၂။ သမာဓိက္ခန္ဓာ
(စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်းအဖွဲ့)

(၁၆၃) ထိုသမာဓိက္ခန္ဓာ အဖွဲ့၌ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး၏ သမ္မာဝါယာမ (ကောင်းသောလုလ္လပ္ပပြုခြင်း)၊ သမ္မာသတိ (ကောင်းသော သတိရှိခြင်း)၊ သမ္မာသမာဓိ (ကောင်းသော တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း) ဟူသော မဂ္ဂင် သုံးပါး ပါဝင်ပေါင်းစပ်ဖွဲ့စည်းခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဇယားကွက် အမှတ် ၂-မဂ္ဂင်ဒုတိယပိုင်းကိုကြည့်ပါ)။

* ငါးကျမ်းသော ဝိနည်း ပိဋကတ်တော်တို့သည်ကား ၁။ ပါရာဇိကဏ်၊ ၂။ ပါစိတ်၊ ၃။ မဟာဝါ၊ ၄။ စူဠဝါ၊ ၅။ ပရိဝါ။

(164) This group is also termed as 'Samadhi-sikkha' (Concentration Practice). The same being a high mental training is also termed as 'Adhi-citta-sikkha' also as 'Mijje-kalayana' (Goodness in the middle), also as 'Samadhi-sasanam' (Concentration of Buddhas' teaching).

(165) This 'Samadi-kkhandha' is also termed as 'Citta-visuddhi' (Purified Morality), as through the practice of it, one's mind may become pure and calm.

(166) Further, that this 'Samadhi-kkhandha', is the 'Dhamma' (Law) that kills the 'Loba-kkhandha' (Group of greed).

(167) To add further, this group is the essence of the three 'Suttanta-pitakas' taught by the Lord.*

(168) For this 'Samadhi-kkhandha' to be taken up for practice, the aforementioned 'Fourfold Sati-patthanas' namely: 'Kayanupassana', 'Vedana-nupassana', 'Citta-nupassana' and 'Dhamma-nupassana', with their 'Pabbas' (Sectional Courses) are to be well studied.

(169) For the rapid gaining of the 'Magga-samadhi' (Noble Path Concentration), the Lord has manifestly taught 'Kayanupassana' as a basic meditation, the actual meaning of which is 'Constant contemplation of the constituent parts of the body' namely: head hairs, body hairs, etc., and that those parts are to be treated as meditation subjects for the purpose of practice.

* The Three Suttanta-pitakas are (1) Silakkhan-Suttanta, (2) Mahava-suttanta, (3) Pathaya-suttanta.

(၁၆၄) ထိုဖွဲ့စည်းထားသော သမာဓိက္ခန္ဓာကို သမာဓိသိက္ခာဟူ၍ ၎င်း၊ မြင့်မြတ်သော စိတ်အကျင့် ဖြစ်သဖြင့် အဓိစိတ္တ သိက္ခာ ဟူ၍ ၎င်း၊ မဇ္ဈကလျာဏ၊ အလယ်၏ကောင်းခြင်းဟူ၍ ၎င်း၊ ဘုရားရှင်တို့၏ သာသနာအတွင်း၌ သာပေါ်ထွန်းသော သမာဓိမျိုး ဖြစ်သဖြင့် သမာဓိသာသနာဟူ၍ ၎င်းခေါ်ဝေါ်၏။

(၁၆၅) ထိုသမာဓိက္ခန္ဓာအကျင့်ဖြင့် စိတ်ကို စင်ကြယ်ငြိမ်သက်စေနိုင်သဖြင့် ၎င်း ခန္ဓာအဖွဲ့ကို စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စင်ကြယ် ငြိမ်သက်သော စိတ်ဓာတ်) ဟူ၍လည်း ခေါ်၏။

(၁၆၆) ထိုမှတစ်ပါးလည်း ထိုသမာဓိက္ခန္ဓာသည် လောဘက္ခန္ဓာ (လောဘကိလေသာအစိုင်အဖွဲ့)ကို သတ်သောတရားဖြစ်၏။

(၁၆၇) ထိုပြင် ထိုသမာဓိက္ခန္ဓာသည် ဘုရားရှင် ဟောတော် မူသည့် သုံးကျမ်းသော သုတ္တန်ပိဋကတ်တော်* တို့၏ အဆီအနှစ်ပင်ဖြစ်၏။

(၁၆၈) ထိုသမာဓိက္ခန္ဓာကို ကျင့်သုံးပွားများ အားထုတ်ရန် အတွက် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော ကာယနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ထိုလေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တို့ကို ၎င်းတို့၏ ပဗ္ဗဟု ခေါ်သော အပိုင်းအစိတ်များတို့ကိုပါ ကောင်းစွာလေ့လာ သင့်ကြားရန်ဖြစ်သည်။

(၁၆၉) မဂ္ဂသမာဓိကို လျင်မြန်စွာ ရနိုင်စေရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် ကာယနုပဿနာကို မူလအခြေခံ ကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ဖြင့် အဓိကထား၍ သွန်သင်ဟောကြားတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ထိရောက်သော အနက်အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိုယ်ကာယ၏ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း အစရှိသော ကောဋ္ဌာသအပိုင်းအစိတ်တို့ကို မပြတ်မလပ်ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဟူ၍ မှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကောဋ္ဌာသအပိုင်းအစိတ်တို့ကိုလည်း ပွားများအားထုတ်ရန် အလို့ငှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုများဟူ၍ အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

* သုံးကျမ်းသော သုတ္တန်ပိဋကတ်ဟူသည်ကား -
၁။ သုတ်သီလက္ခန္ဓာ၊ ၂။ သုတ်မဟာဝဂါ၊ ၃။ သုတ်ပါထေယျ

(170) The said 'Kayagata-sati' being a principal factor in all the sectional courses ('Pabbas') of the 'Kaya-nupassana-satipatthana', and as the practice of this single meditation assures the attainment of Ariyaship, the Lord has declared this 'Kayagata-sati' as 'Eko-dhammo' (Unique Law), and made it a compulsory meditation to all His disciples of both laity and monks.

(171) To give here a brief outline of the practice of 'Kayagata-sati' the follower should learn thoroughly the constituent parts of the head hairs, body hairs, etc., in their serial order, treat them as meditation subjects, and recite them forward and backward repeatedly, following closely the rules that are given in the commentaries of 'Visuddhi-magga' (Path of Purification) represented above. The resultant effect would be that the constituent parts meditated will become more and more clearly visioned, the repulsive and destructive nature of the body will become more and more reflected upon, the distracted mind will become undistracted gradually, and the 'Lokuttara-jhana' (Super-mundane tranquillity) may finally be gained.

(172) (See the Formula of the practice of 'Samadhi-sikkha' and for more interesting and longer practice, see the Formula of the practice of

(၁၇၀) ထိုကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၏အားလုံးသော ပဗ္ဗအပိုင်းတို့၌ မူလအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ခြင်းကြောင့်တကြောင်း၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း တမျိုးတည်းကို ပွားများ အားထုတ်ခြင်းဖြင့် အရိယာအဖြစ်ကို ကော်မုချ ရရှိနိုင်ခြင်းကြောင့် တကြောင်း၊ မြတ်စွာ ဘုရားသည် ထိုကာယဂတာ သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ကောဓမ္မော* (တခုတည်းသော တရား) ဟူ၍ မြက်ဟတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ဘုရား၏သာဝကဖြစ်ကြသော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးတို့ ပွားများအားထုတ်ရမည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ ပြဋ္ဌာန်းတော်မူလေသည်။

(၁၇၁) ထိုကာယဂတာသတိအကျင့်ကို အတိုချုပ်အကျဉ်းနည်းဖြင့် ဖော်ပြရန်မှာ အားထုတ်မည်ဖြစ်သော ပုဂ္ဂိုလ်သည် ကိုယ်ကာယ၏ဆံပင်၊ မွှေးညှင်းစသော ကောဋ္ဌာသ အပိုင်းအစိတ်တို့ကို အစဉ်လိုက် ကောင်းစွာ ကျက်မှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကောဋ္ဌာသတို့ကိုလည်း အာရုံရယူရန် ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထု ဟူ၍ အမှတ်ပြုထားရန် ဖြစ်သည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း ဝတ္ထု ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသတို့ကို အထက်ပြဆိုခဲ့သော ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ၏ ရှင်းပြချက်တွင် ဖော်ပြထားသော စည်းကမ်း နည်းလမ်းများ အတိုင်း ကောင်းစွာ လိုက်နာ၍ အသွားအပြန် (အနုလောမ၊ ပဋိလောမ) ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပွားများ ရွတ်ဆိုသရဇ္ဈာယ်ခြင်းကိုပြုရန် ဖြစ်သည်။ ဤသို့ အားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် ဖြစ်ပေါ်ရရှိမည့်အကျိုးအာနိသင်များမှာ ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ်တို့ ပို၍ပို၍ ထင်ရှားလာခြင်း၊ ကိုယ်ကာယ၏ စက်ဆုပ်ဘွယ်ရာဖြစ်၍ ပျက်စီး ယိုယွင်းခြင်း ဖြစ်သော သဘာဝဓမ္မ တို့ကိုလည်း စိတ်သန္တာန်၌ တိုး၍ တိုး၍ ထင်မြင်လာခြင်း၊ ပျံ့လွင့်သောစိတ် သည်လည်း မပျံ့လွင့်တော့ဘဲ တဖြေးဖြေး ငြိမ်ဝပ်၍ လာခြင်း၊ အဆုံးသတ်၌ စိတ်တည်ကြည် ငြိမ်သက်သော လောကုတ္တရာဈာန်သမာဓိကို ရရှိနိုင်ခြင်း များ ဖြစ်ပေသည်။

(၁၇၂) (သမာဓိသိက္ခာ အကျင့် နမူနာကို ကြည့်ပါ။ ပိုမိုစိတ်ဝင်စား၍ အချိန်ပိုမိုကျင့်သုံးနိုင်ရန် ကာယဂတာသတိ ကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားနည်း

* ဝိသုဒ္ဓိမဂ်အဋ္ဌကထာ

‘Kayagata-sati’ in Five Ways in the Appendixes of this book.

3. ‘Panna-kkhandha’

(Group of Wisdom)

(173) This group consists of the two factors of the Noble Eightfold Path, namely: ‘Samma-sankappa’ (Right thought) and ‘Samma-ditthi’ (Right view or understanding). (See chart No. 3 the Third Division of Noble Path).

(174) This ‘Panna-kkhandha’ is also termed as ‘Panna-sikkha’ (Wisdom Practice). The same being a high intellectual practice, is also termed as ‘Adhi-panna-sikkha’ (Supreme Wisdom Practice), also as ‘Priyosana-kalyana’ (Goodness in the end), also as ‘Panna-sasanam’ (Wisdom of Buddhas’ teaching).

(175) This group being a course, the practice of which tends to clarify the view or understanding, is also termed as ‘Ditthi-visuddhi’ (Purified view).

(176) This group (Panna-kkhandha) is the ‘Dhamma’ (Law) that kills the ‘Moha-kkandha’ (Group of Delusion).

(177) Further, this group is the essence of the seven ‘Abhi-dhamma-pitakas’ taught by the Lord.*

(178) To give here the brief outline of the practical way of ‘Panna-sikkha’ (Wisdom Practice), the practiser should engage his mind in the observation of the realities of the Four Noble Truths and in the constant contemplation of the Three Characteristics described below:

* The seven Abhidhamma-pitakas are (1) Dhammasangani, (2) Vibhanga, (3) Dhatugatha, (4) Puggala-pannatti, (5) Kathavatthu, (6) Yamaka, (7) Patthana.

ငါးရပ် နမူနာ ကိုလည်း ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ရှု ပါလေ။

ပညာက္ခန္ဓာ
(ပညာအဖွဲ့)

(၁၇၃) ထိုပညာက္ခန္ဓာအဖွဲ့၌ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး အနက် သမ္မာသင်္ကပ္ပ (ကောင်းသော ကြံခြင်း)၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ (ကောင်းသော မြင်ခြင်း) ဟူသော မဂ္ဂင်နှစ်ပါး ပါဝင်ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားခြင်း ဖြစ်သည်။ (ဇယားကွက် အမှတ်-၃ မဂ္ဂင်တတိယအပိုင်းကိုကြည့်ပါ။)

(၁၇၄) ထိုပညာက္ခန္ဓာကို ပညာသိက္ခာ (ပညာအကျင့်) ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ မြင့်မြတ်သောပညာဉာဏ်အကျင့်ဖြစ်သဖြင့် အဓိပညာသိက္ခာ (ထူးကဲသော ပညာ အကျင့်) ဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ပရိယောသာန ကလျာဏ(အဆုံး၏ကောင်းခြင်း)ဟူ၍လည်းခေါ်ဆိုရသည်။ ဘုရားရှင်တို့ သွန်သင်ဆုံးမတော်မူသော ပညာဉာဏ် ဖြစ်သဖြင့် ပညာသာသနာ ဟူ၍ လည်း ခေါ်ဆိုရသည်။

(၁၇၅) ထိုပညာက္ခန္ဓာအဖွဲ့သည် အယူအမြင်ကို စင်ကြယ်စေသော အကျင့်သိက္ခာဖြစ်သဖြင့် ၎င်းအဖွဲ့ကို ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။

(၁၇၆) ထိုပညာက္ခန္ဓာအဖွဲ့သည် မောဟက္ခန္ဓာ (မောဟ ကိလေသာ အစိုင်အဖွဲ့)ကို သတ်သောတရားဖြစ်သည်။

(၁၇၇) ထို့ပြင် ၎င်းပညာက္ခန္ဓာအဖွဲ့သည် ဘုရားရှင် ဟောတော်မူ သော အဘိဓမ္မာခုနစ်ကျမ်း*တို့၏ အဆီအနှစ်ပင်ဖြစ်လေသည်။

(၁၇၈) ထိုပညာက္ခန္ဓာ၏ ကျင့်နည်းအတိုချုပ်ကို အကျဉ်းအားဖြင့် ဖော်ပြရန်မှာ အားထုတ်သူသည် သစ္စာလေးပါး၏အမှန်တရားများ မိမိ၏ စိတ်၌ ထင်မြင်အောင် ရှုဆင်ခြင်၍ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို အောက်တွင် ဖော်ပြသည်အတိုင်း မပြတ်မလပ်နှလုံးသွင်းရာ၏။

* အဘိဓမ္မာ ၇-ကျမ်းကား (၁) ဓမ္မသင်္ဂဏီ၊ (၂) ဝိဘင်း၊ (၃) ဓာတုကထာ၊ (၄) ပုဂ္ဂလပညတ်၊ (၅) ကထာဝတ္ထု၊ (၆) ယမိုက်၊ (၇) ပဋ္ဌာနိး။

The Three Characteristics

(179) 1. ‘Sabbe-sankhara-annicca’, meaning ‘All formations are impermanent’.

(180) 2. ‘Sabbe-sankhara-dukkha’, meaning ‘All formations are subject to suffering’.

(181) 3. ‘Sabbe-dhamma-anatta’, meaning ‘Everything is without a Self’ (Anatta), uncontrollable and unsubstantial. (See also the Formula of the practice of ‘Adhi-panna-sikkha’ (Wisdom practice) in the Appendixes of this book).

လက္ခဏာရေးသုံးပါး

- (၁၇၉) ၁။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော သင်္ခါရာ တရားတို့သည် အမြဲမရှိကုန်။
- (၁၈၀) ၂။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာ၊ ခပ်သိမ်း ကုန်သော သင်္ခါရာ တရားတို့သည် ဆင်းရဲကုန်၏။
- (၁၈၁) ၃။ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာ၊ အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ် ဓမ္မတို့ သည် အနတ္တသာ ဖြစ်ကုန်၏။ အစိုးမရ၊ အနှစ်သာရ မရှိကုန်။ (အဓိပညာသိက္ခာကျင့်စဉ် နမူနာ ကိုလည်း ၎င်းစာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲများတွင်ကြည့်ပါ။)



၉၂

အရိယသစ္စာကျမ်း

(၁၀၂)

ဇယားပုံ အမှတ် (၁)

† မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ပထမအပိုင်း

သီလက္ခန္ဓာ (သီလအဖွဲ့)

သမ္မာဝါစာ

(ကောင်းသောစကားဆိုခြင်း)

အောက်ပါ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကိုရှောင်ကြဉ်ရခြင်း

- ၁။ မုသာဝါဒါ(မမှန်ပြောဆိုခြင်း)
- ၂။ ပိသုဏဝါစာ(ဂုဏ်တိုက်ခြင်း)
- ၃။ ဖရုသဝါစာ(ကြမ်းတမ်းသောစကားပြောဆိုခြင်း)
- ၄။ သမ္မပ္ပလာပဝါစာ(သိမ်ဖျင်းသောစကားပြောဆိုခြင်း)

(၁၀၃)

ဇယားပုံ အမှတ် (၂)

* မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ဒုတိယအပိုင်း

သမာဓိက္ခန္ဓာ (သမာဓိအဖွဲ့)

သမ္မာဝါယာမ

(ကောင်းသောအားထုတ်ခြင်း)

အောက်ပါ အားထုတ်ခြင်းလေးမျိုး

- ၁။ မဖြစ်သေးသောအကုသိုလ်ကို မဖြစ်စေရန် အားထုတ်ခြင်း

† * မူလပဏ္ဏာသ ဝုဠ ဝေဒလ္လသုတ်(အဓိသီလသိက္ခာကျင့်စဉ်နမူနာ များကိုလည်း၎င်းစာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲများတွင်ကြည့်ပါ။)

သီလသိက္ခာ၊ အဓိသီလသိက္ခာ (သီလအကျင့်)

သမ္မာကမ္မန္တ
(ကောင်းသောအမှုပြုခြင်း)
အောက်ပါ ကာယဒုစရိုက်
လေးပါးကို ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း

၁။ ပါဏာတိပါတာ
(သတ်ဖြတ်ခြင်း)
၂။ အဒိန္နာဒါနာ (ခိုးယူခြင်း)
၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ
(မိစ္ဆာကာမကိုလှန်ကျူးခြင်း)
၄။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ
(သေအရက်စသည်တို့ကို
သောက်စားခြင်း)

သမ္မာအာဇီဝ
(ကောင်းသောအသက်မွေးခြင်း)
အောက်ပါ မနောဒုစရိုက်သုံးပါးနှင့်
မှားသောအသက်မွေးခြင်းကို
ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း

၁။ အဘိဇ္ဈာ (သူတပါးစည်းစိမ်ကို
မတရားကြံခြင်း)
၂။ ဗျာပါဒ (ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်း)
၃။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ (မှားသော အယူကို
ယူခြင်း)
၄။ မိစ္ဆာအာဇီဝ
(မှားသော အသက်မွေးခြင်း)

သမာဓိသိက္ခာ၊ အဓိစိတ္တသိက္ခာ (သမာဓိအကျင့်)

သမ္မာသတိ
(ကောင်းသောသတိရှိခြင်း)
အောက်ပါ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး

၁။ ကာယာနုပဿနာ (ကိုယ်ကာယ
ကို ရှုဆင်ခြင်သောကမ္မဋ္ဌာန်း)

သမ္မာသမာဓိ
(ကောင်းသောစိတ်တည်ငြိမ်ခြင်း)
အောက်ပါ သမာဓိဈာန်လေးပါး

၁။ ပထမဈာန် သမာဓိ— အကု
သလနိဝရဏတရားတို့ဆိတ်ခြင်း

အရိယသစ္စာကျမ်း

- ၂။ ဖြစ်ပြီးသောအကုသိုလ်ကိုပယ်ရန် အားထုတ်ခြင်း
- ၃။ မဖြစ်သေးသောကုသိုလ်ကို ဖြစ်အောင် အားထုတ်ခြင်း
- ၄။ ဖြစ်ပြီးသောကုသိုလ်ကိုခိုင်မြဲကြီးပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း

(၁၈၄)

ဇယားပုံ အမှတ် (၃)

* မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တတိယအပိုင်း

ပညာက္ခန္ဓ (ပညာဉာဏ်အဖွဲ့)

သမ္မာသင်္ကပ္ပ

(ကောင်းသောကြံခြင်း)

အောက်ပါအကြံသုံးမျိုး

- ၁။ နိက္ခမသင်္ကပ္ပ (ကိလေသာမှထွက်မြောက်လိုသောအကြံ)
- ၂။ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပ(ရန်ငြိုးဖွဲ့ခြင်းမှလွတ်လိုသောအကြံ)
- ၃။ အဝိဟိံ သင်္ကပ္ပ(သတ္တဝါကို မညှဉ်းဆဲလိုသောအကြံ)

* မူလပဏ္ဏာသ-စူဠဝေဒလ္လသုတ် (အဓိစိတ္တကျင့်စဉ် နမူနာများ ကိုလည်း ၎င်းစာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ပါ။)

၂။ ဝေဒနာနုပဿနာ(ခံစားခြင်း
ကို ရှုဆင်ခြင်သောကမ္မဋ္ဌာန်း)

၃။ စိတ္တာနုပဿနာ(စိတ်ကိုရှုဆင်
ခြင်သောကမ္မဋ္ဌာန်း)

၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ(စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်
လာသောတရားအစဉ်ကို
ရှုဆင်ခြင်သောကမ္မဋ္ဌာန်း)

၂။ ဒုတိယဈာန်သမာဓိ-ဝိတက္က
(အာရုံ ကျက်စားခြင်း)၊
ဝိစာရ (ကြံစည် တွေးတော
ခြင်း) တို့ဆိတ်ခြင်း

၃။ တတိယဈာန်သမာဓိ-
ပီတိ (နှစ်ခြိုက်ခြင်း) ကို
ပယ်ခွါခြင်း

၄။ စတုတ္ထဈာန်သမာဓိ-
သုခ (ချမ်းသာခြင်း) နှင့်
ဒုက္ခ (ဆင်းရဲခြင်း) ကို
ပယ်ခွါခြင်း၊ ဥပေက္ခာတရား
ရရှိခြင်း

ပညာသိက္ခာ၊ အဓိပညာသိက္ခာ (ပညာအကျင့်)

သမ္မာဒိဋ္ဌိ
(ကောင်းသောမြင်ခြင်း)

အောက်ပါ အသိဉာဏ်လေးမျိုး

၁။ ဒုက္ခေညာဏံ(ဒုက္ခသစ္စာကိုသိသော ဉာဏ်)

၂။ ဒုက္ခသမုဒယေညာဏံ (ဒုက္ခ၏ အကြောင်း ဖြစ်သော သမုဒယ
သစ္စာကိုသိသောဉာဏ်)

၃။ ဒုက္ခနိရောဓေညာဏံ(ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာ နိရောဓသစ္စာကို သိသော
ဉာဏ်)

၄။ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါယညာဏံ (ဒုက္ခ၏ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သို့
ရောက်ကြောင်းဖြစ်သောအကျင့်ကိုသိသောဉာဏ်)

(စာမျက်နှာ ၉၂ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

(182)

CHART No. 1

* The First Division of the Noble
Eightfold Path

‘Sila-kkhandha’ (Group of Morality)

‘Samma-vaca’

(Right Speech)

The avoidance of the following four verbal
evil acts:

1. ‘Musavada’ (Telling lies)
2. ‘Pisuna-vaca’ (Scandalous Speech)
3. ‘Pharussa-vaca’ (Harsh language)
4. ‘Samphappalapa-vaca’ (Frivolous talk)

* ‘Mula-pannasa-cula-vedalla-sutta’ (See also the Formulae of the practice of ‘Adhi-sila-sikkha’ in the Appendixes of this book.)

(See Burmese version on page 92)

Sila-sikkha or 'Adhi-sila-sikkha' (Moral Practice)

'Samma-kammanta'

(Right Action)

The avoidance of the following four bodily evil acts:

1. 'Panatipata'
(Killing)
2. 'Adinnadana'
(Stealing)
3. 'Kamesu micchacara'
(Sexual misconduct)
4. 'Surameraya majja-pamada-thana'
(Taking intoxicating drugs)

'Samma-ajiva'

(Right Livelihood)

The avoidance of the following three mental evil acts and wrong livelihood.

1. Abijja
(Covetousness)
2. 'Vyapada'
(Ill-will or hatred)
3. 'Maccha-ditthi'
(Wrong view)
4. 'Maccha-ajiva'
(Wrong Livelihood)

(စာမျက်နှာ ၉၂ တွင် မြန်မာလိုဖော်ပြထားသည်။)

(183)

CHART No. 2

*** The Second Division of the Noble
Eightfold Path**

‘Samadhi-kkhandha’ (Group of Concentration)

**‘Samma-vayama’
(Right Effort)**

The four efforts described below:

1. The effort to avoid the evils that have not yet arisen;
2. The effort to overcome the evils that have already arisen;
3. The effort to arouse the arising of the wholesome things that have not yet arisen;
4. The effort to maintain the wholesome things that have already arisen.

* ‘Mula-pannasa-cula-vedalla-sutta’ (See also the Formulae of the practice of ‘Adhi-citta-sikkha’ in the Appendixes of this book.)

(See Burmese version on page 92)

‘Samadhi-sikkha’ or ‘Adhi-citta-sikkha’ (Concentration Practice)

‘Samma-sati’

(Right Mindfulness)

The four satipatthanas (Mindfulness) described below :

1. ‘Kaya-nupassana’
(Contemplation on the parts of the body)
2. ‘Vedana-nupassana’
(Contemplation of the Feeling)
3. ‘Citta-nupassana’
(Contemplation on the state of mind)
4. ‘Dhamma-nupassana’
(Contemplation on the Mind Object or mental contents)

‘Samma-samadhi’

(Right Concentration)

The four ‘Jhanas’ (tranquility) described below :

1. The First Jhana—the fading away of ‘Akusala’ (Evils) and ‘Nivarana’ (Sensuality);
2. The Second Jhana—the fading away of ‘Vitakka’ (Thought conception) and ‘Vicāra’ (Discursive thinking);
3. The Third Jhana—the fading away of ‘Piti’ (Rapture);
4. The Fourth Jhana—the fading away of ‘Sukha’ (Pleasure) and ‘Dukkha’ (pain), a state of equanimity (‘Upekkha’)

(စာမျက်နှာ ၉၃ တွင် မြန်မာလို ဖော်ပြထားသည်။)

(184)

CHART No. 3

*** The Third Division of the Noble
Eightfold Path**

‘Panna-kkhandha’ (Group of Wisdom)

‘Samma-sankappa’

(Right Thought)

The three kinds of thoughts described below:

1. ‘Nikkhama-sankappa’
(Thoughts free from lust)
2. ‘Avyapada-sankappa’
(Thoughts free from Ill-will or hatred)
3. ‘Avihimsa-sankappa’
(Thoughts free from cruelty)

* ‘Mula-pannasa-cula-vedalla-sutta’ (See also the Formulae of the practice of ‘Adhi-panna-sikkha’ in the Appendixes of this book.)

(See Burmese version on page 93)

Panna-sikkha or Adhi-panna-sikkha (Wisdom Practice)

‘Samma-ditthi’

(Right understanding)

The four kinds of understandings described below:

1. ‘Dukkhe-nanam’
(Understanding of the Truth of Suffering)
2. ‘Dukkha-samudaya-nanam’
(Understanding of the Truth of the Origin of Suffering)
3. ‘Dukkha-nirodhe-nanam’
(Understanding of the Truth of the Extinction of Suffering)
4. ‘Dukkha-nirodha-gamini-patipadaya-nanam’
(Understanding of the Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering)

The necessity of the practice of all the
Three 'Sikkhas' of 'Sila', 'Samadhi' and 'Panna',
 in their proper order

(185) All the three 'Sikkhas' of 'Sila' (Morality, 'Samadhi' (Concentration) and 'Panna' (Wisdom) that are shown in the Charts Nos. 1, 2 and 3 respectively in the last preceding pages, are necessary to be taken up for practice in their such serial order as they are systematically placed, to wit, the 'Sila-sikkha' (Moral practice) is the first step to be steadfastly observed, and the 'Samadhi-sikkha' (Concentration practice) and 'Panna-sikkha' (Wisdom practice) are to be followed continuously as Second and Third Steps. As these three 'Sikkhas' are interdependent upon each other, none of them should be neglected, but equal effort should be given to them for the progressiveness of the practice of the Noble Eightfold Path. (See also the Formulae of the practice of the said Path in the Appendixes of this book.)

The seven kinds of 'Visuddhi' Purifications

(186) The Pali word 'Visuddhi' means 'Purification'. Such purifications may only be gained by the individuals who, through their diligent practice of the Noble Eightfold Path, or the three 'Sikkhas' of 'Sila', 'Samadhi' and 'Panna', become 'Ariyas' (Holy Ones), according to their successive states. The said purifications are seven in number as described below:

1. 'Sila-visuddhi' (Purification of Morality);
2. 'Citta-visuddhi' (Purification of Mind);

သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးအားလုံးကို နည်းလမ်းကျသော အစီအစဉ်အတိုင်းကျင့်ရန် လိုအပ်ကြောင်း

(၁၈၅) အထက် နောက် ဆုံး စာမျက်နှာတွင် ဖော်ပြထားသော ဇယားကွက်အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃ တို့၌ အစဉ်လိုက်ပါရှိသည့် သီလသိက္ခာ၊ သမာဓိသိက္ခာ၊ ပညာသိက္ခာဟူသော သိက္ခာသုံးပါးအားလုံးတို့ကို ၎င်းတို့၏ နည်းစနစ်ကျစွာ ထားရှိသော အစီအစဉ်အတိုင်း ပွားများအားထုတ်ရန် လိုအပ်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်ကား သီလသိက္ခာသည် အစအဦး တည်တံ့ခိုင်မြဲစွာ ဆောက်တည်ကျင့်သုံးရသော ပဌမသိက္ခာပုဒ်ဖြစ်သည်။ အစဉ်အတိုင်း ဆက်လက်၍ သမာဓိသိက္ခာနှင့် ပညာသိက္ခာတို့ကို ဒုတိယနှင့် တတိယသိက္ခာပုဒ်များအဖြစ်ဖြင့် ပွားများအားထုတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထိုမှ တပါးလည်း ထိုသိက္ခာသုံးပါးတို့သည် တပါးကိုတပါး မှီတယ်ဆက်စပ် လျက်ရှိနေသောကြောင့် မည်သည့်သိက္ခာကိုမျှ အလေးမပြုဘဲ ထားရှိခြင်း မဖြစ်စေရဘဲ သိက္ခာအားလုံးကို လုံ့လ ဝီရိယ အထူးထူးရှိ၍ ပွားများ အားထုတ်ရန် ဖြစ်ပေသည်။ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ် နမူနာကိုလည်း ၎င်း စာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ပါ။)

ဝိသုဒ္ဓိ ၇-ပါး

(စင်ကြယ်ခြင်း ၇-မျိုး)

(၁၈၆) “ဝိသုဒ္ဓိ” ဆိုသော ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ “စင်ကြယ်ခြင်း” ဟူ၍မှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့သောစင်ကြယ်ခြင်းကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ကောင်းစွာအားထုတ်ခြင်းအားဖြင့် မိမိတို့၏ အဆင့်အတန်းအလိုက် အရိယာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိကြသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သာလျှင် ရရှိနိုင်သော စင်ကြယ်ခြင်းများ ဖြစ်သည်။ ထိုဝိသုဒ္ဓိဟူသော စင်ကြယ်ခြင်းများမှာ အောက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အရေအတွက်အားဖြင့် ၇-ပါး ရှိလေသည်။

- ၁။ သီလဝိသုဒ္ဓိ (သီလ၏စင်ကြယ်ခြင်း)
- ၂။ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ (စိတ်၏စင်ကြယ်ခြင်း)

3. 'Ditthi-visuddhi' (Purification of Understanding of Noble Truths);
4. 'Kinkhavitarana-visuddhi' (Purification of Freeness from doubts);
5. 'Magga-magga-nana-dassana-visuddhi' (Purification of the understanding as to whether or not the 'Magga' (Noble Path) really is);
6. 'Patipada-nana-dassana-visuddhi' (Purification of the understanding of the Practical Way of the Noble Path);
7. 'Nana-dassana-visuddhi' (Purification of the realization of 'Nibbana').

The Twenty One Kinds of 'Nana' (Understandings) gained by the 'Ariyas' (Holy Ones)

(187) The disciples, who, through their diligent practice of the Noble Eightfold Path, attain the Ariyaship, usually gained the twenty-one kinds of 'nana' (Understanding) described below, according to their successive stages of 'Ariya-puggalas' (Holy Ones).

1. 'Nama-rupa-pariccheda-nana' (The understanding of the mental and physical phenomena distinctly);
2. 'Piccaya-pariggaha-nana' (The understanding of the causation of the growth of the physical and mental phenomena or Five Groups of Existence);
3. 'Sammāsana-nana' (The understanding of both the physical and mental phenomena are under the Law of the Three Characteristics, namely: 'Anicca' (Imperma-

- ၃။ ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ (ဥာဏ်အမြင်၏စင်ကြယ်ခြင်း)
- ၄။ ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ (ယုံမှားခြင်းကို လွန်မြောက်သော ဥာဏ်အမြင် စင်ကြယ်ခြင်း)
- ၅။ မဂ္ဂါမဂ္ဂဥာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ (မဂ်ဟုတ်သည် မဟုတ်သည်ကို သိသော ဥာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း)
- ၆။ ပဋိပဒါဥာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ (မဂ္ဂင်အကျင့်တရားကို သိသော ဥာဏ်အမြင်၏ စင်ကြယ်ခြင်း)
- ၇။ ဥာဏဒဿနဝိသုဒ္ဓိ (နိဗ္ဗာန်ကို သိမြင်သောဥာဏ်၏ စင်ကြယ်ခြင်း)

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိအပ်သော ဥာဏ် ၂၁-ပါး

(၁၈၇) မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်မြတ်ကို ကြိုးပမ်းစွာ ကျင့်ခြင်းအားဖြင့် အရိယာအဖြစ်ကို ရရှိအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် အောက်တွင် ဖော်ပြသော ဥာဏ် ၂၁-မျိုးကို အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တဆင့်အတန်းအလိုက် ရရှိမြဲအစဉ်အလာ ဖြစ်လေသည်။

- ၁။ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဥာဏ (နာမ်ရုပ်နှစ်ပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိသောဥာဏ်)
- ၂။ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဥာဏ (ရုပ်နာမ်နှစ်ပါးတို့ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်း၏ အကြောင်းတရားကို သိမြင်သောဥာဏ်)
- ၃။ သမ္မသနဥာဏ (ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ အနိစ္စ-အမြဲမရှိခြင်း၊ ဒုက္ခ-ဆင်းရဲခြင်း၊ အနတ္တ-ငါသူမဟုတ် အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ

- nence), 'Dukkha' (Suffering) and 'Anatta' (Impersonal, uncontrollable, unsubstantial);
4. 'Udayabbaya-nana' (The understanding of the fact that the Five Groups of Existence are of a mere process of forming and dissolving);
 5. 'Bhanga-nana' (The understanding of the fact that all the groups of existence are inherently under the law of dissolution);
 6. 'Bhaya-nana' (The understanding of the dangerousness of all the formations of existence ('Sankhara'));
 7. 'Adinava-nana' (The understanding of the blamefulness of all the formations of existence ('Sankhara'));
 8. 'Nibbida-nana' (The understanding of the detestability of 'Sam-sara', the wheel of life or the round of birth and death);
 9. 'Muccitu-kamyata-nana' (The understanding of the worthiness of the desire to get free from the 'Sam-sara'));
 10. 'Patisankhara-nana' (The understanding of the way for deliverance);
 11. 'Sankharupekkha-nana' (The understanding of the equanimity with respect to Sankhara));
 12. 'Anuloma-nana' (The understanding of the remaining nine kinds of understandings hereinafter mentioned);

ခြင်း တည်းဟူသော လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို သိမြင်သုံးသပ်
သောဉာဏ်)

၄။ ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ (ရုပ်နာမ်ခန္ဓာငါးပါး အပေါင်းအစုတို့သည်
ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်း သဘောတရားသာ ဖြစ်သည်ကို သိမြင်
ရှုကြည့်သောဉာဏ်)

၅။ ဘင်္ဂဉာဏ (အားလုံးသော ခန္ဓာအပေါင်းအစုတို့သည် ပျက်
ခြင်း သဘောတရားသာ ဖြစ်သည်ကို သိမြင်ရှုကြည့်သော
ဉာဏ်)

၆။ ဘယဉာဏ (ပြုပြင်ပြောင်းလဲခြင်း တည်းဟူသော သင်္ခါရ
တရား၏ ဘေးအန္တရာယ်တို့ကို သိမြင်ရှုကြည့်သောဉာဏ်)

၇။ အာဒိနဝဉာဏ (ပြုပြင်ခြင်းတည်းဟူသော သင်္ခါရတရားတို့
၏အပြစ်ကို ရှုကြည့်သောဉာဏ်)

၈။ နိဗ္ဗိဒါဉာဏ (အဖန်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်း၊ သေရခြင်း
တည်းဟူသော သံသရာစက်ရဟတ်ကို ပျင်းမုန်းငြီးငွေ့၍ ဆင်
ခြင်သုံးသပ်သောဉာဏ်)

၉။ မုဉ္ဇိတုကမ္ပတဉာဏ (သံသရာမှလွတ်လိုသောစိတ်ဆန္ဒ၏ ထူး
ကဲမှုန်မြတ်ခြင်းကို သိမြင်သောဉာဏ်)

၁၀။ ပဋိသင်္ခါဉာဏ (သင်္ခါရမှ လွတ်ကြောင်းတရားကို သိသော
ဉာဏ်)

၁၁။ သင်္ခါရုပေက္ခာဉာဏ (သင်္ခါရတရားတို့ကို လျစ်လျူရှုတတ်
သော အသိဉာဏ်)

၁၂။ အနုလောမဉာဏ (ရှေ့ဆိုလတ်သော ဉာဏ် ၉-မျိုးကို ရှေး
ရွှံ့သိမြင်ပြီး ဖြစ်သောဉာဏ်)

13. 'Guttarabu-nana' (The understanding of the fact that in him the Karmical sensuality usually possessed by 'Puthujjana', the worldlings, is cut off);
14. 'Magga-phala-pativeda-nana' (The understanding of the fruitions of 'Magga' and 'Phala' and also the norm leading to 'Nibbana');
- 15-18. The four kinds of 'Magga-nana', namely:
1. 'Sottapatti-magga-nana',
 2. 'Sakadagami-magga-nana',
 3. 'Anagami-magga-nana', and
 4. 'Arahatta-magga-nana'.
- 19-21. The four kinds of 'Phala-nana', are :
1. 'Sotapatti-phala-nana',
 2. 'Sakadagami-phala-nana',
 3. 'Anagami-phala-nana' and
 4. 'Arahatta-phala-nana'.

Note: In counting twenty one kinds of understandings the one shown against No. 14 above is to be excluded.

The 'Saddhamma' or the thirty-seven kinds of
'Bodhipakkhiya-dhamma'
 (Elements of the Enlightenment)

(188) The Pali term 'Saddhamma' is generally interpreted in an ordinary way as the 'Law of the

၁၃။ ဂေတြဘူဉာဏ (မိမိသန္တာန်၌ ပုထုဇဉ်တို့ သဘာဝအားဖြင့် ရရှိထားမြဲ ကာမအန္တယ် အကယ်ပယ်ပြတ်သည်ကို သိသော ဉာဏ်)

၁၄။ မဂ္ဂဖလပဋိဝေဓဉာဏ (မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် တရားတော်တို့ကို ထိုး ထွင်း၍ သိသောဉာဏ်)

၁၅-၁၈။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဟူသည်ကား--

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်
- ၂။ သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်
- ၃။ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်
- ၄။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်

၁၉-၂၂။ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးဟူသည်ကား--

- ၁။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်
- ၂။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်
- ၃။ အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်
- ၄။ အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်

အမှာ။ ။ဉာဏ် ၂၁-ပါးကို ရေတွက်ရာ၌ အထက်အမှတ်(၁၄) ဖြင့် ပြထားသောဉာဏ်တပါးကို ပယ်နုတ်၍ ရေတွက်ရန် ဖြစ်သည်။

သဒ္ဓမ္မဟူသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို ပြခြင်း

(၁၈၈) “သဒ္ဓမ္မ”ဟူသောပါဠိစကားကို အများအားဖြင့် “သူတော် ကောင်းတရား”ဟူ၍ သာမန်နည်းအားဖြင့် အဓိပ္ပာယ်ပြန်ဆိုကြသဖြင့် ထို စကား၏ထိရောက်သောအဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်သူ နည်းပါးပေလိမ့်မည်။

Saints', thus, one may scarcely understand the accurate meaning of it. From the discourse herein quoted, we may be certain that the said term 'Saddhamma' definitely applies to the Thirty-seven 'Bodhipakkhiya-dhamma', the concise meaning of which is 'Elements of the Enlightenment'.

The discourse

* What does 'Saddhamma' (Law of the Saints) mean?

It means and denotes:

1. 'Cattaro-satipatthana' (Fourfold Mindfulness),
2. 'Cattaro-sammappadhana' (Four Right Efforts),
3. 'Cattaro-iddhipada' (Four Roads of Psychic Power),
4. 'Panca-indariyo' (Five Ethical Faculties),
5. 'Panca-balani' (Five Mental Powers),
6. 'Satta-bojjhanga' (Seven Factors or links of Enlightenment), and
7. 'Ariyo-atthingiko-maggo' (Noble Eightfold path).

* 'Khuddakavuttu-vibhanga' (tika)

အောက်တွင် အကိုးအကားပြုလိုက်သော ဒေသနာတော်အရ ထို“သဒ္ဓမ္မ” သည် ၃၇-ပါးသော “ဗောဓိပက္ခိယတရား”ပင် ဖြစ်ကြောင်း ယုံကြည် ယူဆဘယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဗောဓိပက္ခိယတရား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ မဂ်ဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ အခြေခံတရားဟူ၍ အကျဉ်းနည်း မှတ်ယူ ရန် ဖြစ်သည်။

ဒေသနာတော်

* သဒ္ဓမ္မော၊ သူတော်ကောင်းတရားသည်၊ ကတမော၊ အဘယ်နည်း။

၁။ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ၊ လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား တို့သည်၎င်း၊

၂။ စတ္တာရော သမ္ပပ္ပဓာနာ၊ လေးပါးသော သမ္ပပ္ပဓာန် (ဝီရိယ) တို့သည်၎င်း၊

၃။ စတ္တာရော ဣဒ္ဓိပါဒါ၊ လေးပါးသော ဣဒ္ဓိပါဒ် (တန်ခိုး) တို့ သည်၎င်း၊

၄။ ပဉ္စိန္ဒြိယာနိ၊ ငါးပါးသောဣန္ဒြေ (အစိုးရခြင်း)တို့သည်၎င်း၊

၅။ ပဉ္စ ဗလာနိ၊ ငါးပါးသောဗိုလ် (အင်အား) တို့သည်၎င်း၊

၆။ သတ္တဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊ ခုနစ်ပါးသောဗောဇ္ဈင်္ဂ (မဂ်ဉာဏ်အလင်း တရား)တို့သည်၎င်း၊

၇။ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂီကော မဂ္ဂေါ၊ မြတ်သောမဂ္ဂင် ရှစ်ပါးသည် ၎င်း၊

အယံ၊ ဤ ၃၇-ပါးသော ဗောဓိပက္ခိယ တရားတို့ကို၊ သဒ္ဓမ္မော၊ သူ တော်ကောင်းတရားဟူ၍၊ ဝုစ္စတိ၊ ဆိုအပ်၏။

* ခုဒ္ဒကဇတ္ထုပိဘင်း ပါဠိတော်(တိက)

**The details of the above mentioned
'Bodhipakkhiya-dhamma'**

(189) 1. The Four 'Satipatthanas' are:

1. 'Kayanupassana-satipatthana' (Mindfulness of the constant contemplation on the constituent parts of the Body);
2. 'Vedana-nupassana-satipatthana' (Mindfulness of the constant contemplation on Feelings);
3. 'Citta-nupassana-satipatthana' (Mindfulness of the constant contemplation on state of mind);
4. 'Dhamma-nupassana-satipatthana' (Mindfulness of the constant contemplation on Mind Objects or Mental Contents).

(190) 2. The Four 'Sammappadhana' are:

1. 'Sam-vara-ppadhana' (The effort to avoid the arising of the evils that have not yet arisen);
2. 'Pahana-ppadhana' (The effort to overcome the evils that have already arisen);
3. 'Bhavana-ppadhana' (The effort to arouse or develop the virtues that have not yet arisen);
4. 'Anurakkhana-ppadhana' (The effort to maintain and to progress further the virtues that have already arisen or developed, and to achieve the completeness of 'Bhavana' (Meditation)).

(191) 3. The Four 'Iddhipada' are:

1. 'Chandidhipada' (Strong desire to acquire the knowledge of the truths);

အထက်ဖော်ပြပါ ဗောဓိပက္ခိယတရားတို့ကို အကျယ်ဖော်ပြခြင်း

(၁၈၉) ၁။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ကိုယ်ကာယ၏ ကောဋ္ဌာသတို့ ကိုအဖန်တလဲလဲရှုသော သတိ၊
- ၂။ ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာခံစားခြင်းကိုအဖန် တလဲလဲ ရှုကြည့်သောသတိ၊
- ၃။ စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်၏ အခြေအနေကို အဖန် တလဲလဲ ရှုကြည့်သောသတိ၊
- ၄။ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာသောတရား သဘောတို့ကို အဖန်တလဲလဲရှုကြည့်သောသတိ၊

(၁၉၀) ၂။ သမ္ပပ္ပဓါန်လေးပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ သံဝရပ္ပဓာန၊ မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့မဖြစ်ပေါ် လာစေရန် တားဆီးရှောင်ကြဉ်သော လုံ့လ ဝီရိယ၊
- ၂။ ပဟာနပ္ပဓာန၊ ဖြစ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ် ဖျောက်သော လုံ့လ ဝီရိယ၊
- ၃။ ဘာဝနာပ္ပဓာန၊ မရရှိသေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ် ပေါ်ရရှိစေရန် အားထုတ်သော ဝီရိယ၊
- ၄။ အနုရက္ခာပ္ပဓာန၊ ဖြစ်ပေါ် ရရှိပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ ကို တည်တံ့ခိုင်မြဲတိုးပွားစေ၍ အားထုတ်သော ဘာဝနာ ပြည့်စုံ ပြီးစီးစေခြင်း အလို့ငှါ အားစိုက်သော ဝီရိယ၊

(၁၉၁) ၃။ ဣဒ္ဓိပါဒ်လေးပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ ဆန္ဒိဒ္ဓိပါဒ်၊ သစ္စာလေးပါး အသိဉာဏ်ကို ရယူရန်အားကြီး သော စိတ်ဆန္ဒရှိခြင်း၊

2. 'Viriyiddhipada' (Great energy to clear away the evil thoughts);
3. 'Cittiddhipada' (Steadfastness of mind in treading the Noble Path);
4. 'Vimansiddhipada' (Power of discernment).

(192) 4. The Five 'Indariya' are :

1. 'Saddhindariya' (Governing force of the Faith in the actions and their resultant effects);
2. 'Viriyindariya' (Governing force of the Four Right efforts);
3. 'Satindariya' (Governing force of Right Mindfulness);
4. 'Samadhindariya' (Governing force of Right Concentration);
5. 'Pannindariya' (Governing force of insight or wisdom).

(193) 5. The Five 'Balani' (Strength) are :

1. 'Saddha-balani' (Strength of confidence in the realities of cause and effect);
2. 'Viriya-balani' (Strength of energy to purify the mind);

- ၂။ ဝီရိယိဒ္ဓိပါဒ်၊ မကောင်းသော အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ပယ်ရှား သုတ်သင်ရန် အားကြီးသော ဝီရိယရှိခြင်း၊
- ၃။ စိတ္တိဒ္ဓိပါဒ်၊ မဂ္ဂင်အကျင့်တရား၌ တည်တံ့ခိုင်မြဲသောစိတ်ရှိခြင်း၊
- ၄။ ဝီမံသိဒ္ဓိပါဒ်၊ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြားသိမြင်သော ဉာဏ်အင်အားနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

(၁၉၂) ၄။ ဣန္ဒြေငါးပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ သဒ္ဓိန္ဒြေ၊ ပြုသောကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို ယုံကြည်ခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဣန္ဒြေ၊ (ဣန္ဒြေ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ စိတ်ကို အစိုးရခြင်းဟူ၍ မှတ်ယူရန် ဖြစ်သည်။)
- ၂။ ဝီရိယိန္ဒြေ၊ သမ္ပပုဓါန်လေးပါးကို ဆည်းပူးခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဣန္ဒြေ၊
- ၃။ သတိန္ဒြေ၊ သမ္မာသတိ မဂ္ဂင်အကျင့်ဖြစ်သော သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကို ဆည်းပူးခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဣန္ဒြေ၊
- ၄။ သမာဓိန္ဒြေ၊ စိတ်တည်ကြည်ငြိမ်သက်စေသော သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်အကျင့်၌ ရင့်ကျက်သော ဣန္ဒြေ၊
- ၅။ ပညိန္ဒြေ၊ သစ္စာလေးပါး လက္ခဏာရေး သုံးပါးတို့ကို ဆင်ခြင် သုံးသပ်ခြင်း၌ ရင့်ကျက်သော ဣန္ဒြေ၊

(၁၉၃) ၅။ ဗိုလ်(စွမ်းအား)ငါးပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ သဒ္ဓါဗိုလ်၊ ကံနှင့် ကံ၏ အကျိုး အမှန်တရားတို့ကို ယုံကြည်သော သဒ္ဓါစွမ်းအား၊
- ၂။ ဝီရိယဗိုလ်၊ ကိလေသာအညစ်အကြေးကို သန့်ရှင်းစေသော ဝီရိယစွမ်းအား၊

3. 'Sati-balani' (Strength of Right Mindfulness);
4. 'Samadhi-balani' (Strength of Right Concentration);
5. 'Panna-balani' (Strength of insight or wisdom).

(194) 6. The Seven 'Sambojjhanga' (Factors or Links of Enlightenment) consists of the following:

1. 'Sati-sambojjhanga' (Link of Right Mindfulness);
2. 'Dhamma-visaya-sambojjhanga' (Link of Investigation of Law);
3. 'Viriya-sambojjhanga' (Link of Right Efforts);
4. 'Piti-sambojjhanga' (Link of Rapture);
5. 'Passaddhi-sambojjhanga' (Link of Tranquility);
6. 'Samadhi-sambojjhanga' (Link of Concentration);

၃။ သတိဗိုလ်၊ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ဖြင့် တည်မြဲသောသတိ၏ စွမ်းအား၊

၄။ သမာဓိဗိုလ်၊ မဂ္ဂင်သမ္မာသမာဓိ၏စွမ်းအား၊

၅။ ပညာဗိုလ်၊ သစ္စာလေးပါး လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်သော ပညာဉာဏ်စွမ်းအား၊

(၁၉၄) ၆။ သမ္မောဇ္ဈင် ၇-ပါး—(သမ္မောဇ္ဈင်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မဂ်ဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ဖြစ်သော အင်္ဂါ လက္ခဏာများဟူ၍ အတိုနည်းမှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။) ၎င်းတို့ကား—

၁။ သတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သောသတိ၊ (သတိပဋ္ဌာန်တရားကို အမြဲနှလုံးသွင်းခြင်း)၊

၂။ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သောတရားတော်ကို စူးစမ်းဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း၊ (ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့ကို စူးစမ်းခြင်း)၊

၃။ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သော ဝီရိယ (သမ္မာဝါယာမမဂ္ဂင်ကို နှလုံးသွင်းခြင်း)၊

၄။ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သော ပီတိသုခ (တရားတော်တို့ကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်း၌ အလွန်ကြည်နူးသောစိတ်ရှိခြင်း)၊

၅။ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ်ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သော စိတ်၏တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း(ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ အာရုံစွဲမြဲခြင်း)၊

၆။ သမာဓိ သမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ ဖြစ်သော သမာဓိချောန်အင်္ဂါနှင့် ပြည့်စုံခြင်း၊

7. 'Upekkha-sambojhanga' (Link of Indifference or Equanimity).

(195) 7. 'The Noble Eightfold Path' are:

1. 'Samma-ditthi' (Right Understanding);
2. 'Samma-sankappa' (Right Thought);
3. 'Samma-vaca' (Right Speech);
4. 'Samma-kammanta' (Right Action);
5. 'Samma-ajiva' (Right Livelihood);
6. 'Samma-vayama' (Right Effort);
7. 'Samma-sati' (Right Mindfulness);
8. 'Samma-samadhi' (Right Concentration).

(196) **To note:** For the definitions of the above Factors of the Noble Eightfold Path, please see them in the preceding paragraphs and also in the Charts Nos. 1, 2 and 3 of Path Divisions in this Chapter IV.

The three kinds of 'Nana' (Distinctive Understanding) of the Four Noble Truths

(197) 1. 'Sacca-nana'. The concise meaning of this 'Nana' is the understanding according to reality and distinctively as to what are those that relate to 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering), as to what are those that relate to 'Samudaya-sacca'

၇။ ဥပေက္ခာသမ္မောဇ္ဈင်၊ မဂ်ဉာဏ် ပွင့်လင်းခြင်း၏ အထောက်အပံ့ဖြစ်သော လျစ်လျူ ရှုခြင်း၊ (တုန်လှုပ် ချောက်ခြားသောစိတ်မရှိခြင်း)။

(၁၉၅) ၇။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးဟူသည်ကား—

- ၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ ကောင်းသော မှန်သောမြင်ခြင်း၊
- ၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ ကောင်းသော မှန်သော ကြံခြင်း၊
- ၃။ သမ္မာဝါစာ၊ ကောင်းသော မှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်း၊
- ၄။ သမ္မာကမ္မန္တ၊ ကောင်းသောမှန်သော အမှုပြုခြင်း၊
- ၅။ သမ္မာအာဇီဝ၊ ကောင်းသော မှန်သော အသက်မွေးခြင်း၊
- ၆။ သမ္မာဝါယာမ၊ ကောင်းသော မှန်သော လုံ့လပြုခြင်း၊
- ၇။ သမ္မာသတိ၊ ကောင်းသော မှန်သော သတိရှိခြင်း၊
- ၈။ သမ္မာသမာဓိ၊ ကောင်းသော မှန်သော တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်း၊

အမှာ။ ။အထက် ဖော်ပြပါ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး တို့၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်များကို အထက်စာပိုဒ်များနှင့်မဂ္ဂင်ကို ခွဲဝေ ပိုင်းပြုသော ဇယားကွက် အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃ တို့ကို ၎င်းအခန်း (၄) တွင် ကြည့်ပါ။

သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြား၍ သိမြင်သောဉာဏ်သုံးမျိုးကိုပြခြင်း

(၁၉၇) ၁။ သစ္စဉာဏ်။ ။ထိုဉာဏ်၏ အကျဉ်းနည်း အဓိပ္ပာယ်မှာ အဘယ်မည်သော တရားတို့သည် ဒုက္ခသစ္စာနှင့်သက်ဆိုင်သော တရားများဖြစ်သည်ဟူ၍ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်းပိုင်းခြား၍ သိနားလည်ခြင်း၊ အဘယ်မည်သောတရားတို့သည် သမုဒယသစ္စာနှင့် သက်ဆိုင်သောတရားများ ဖြစ်သည်ဟူ၍ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်းပိုင်းခြား၍ သိနားလည်ခြင်း၊ အဘယ်

(Truth of the Origin of Suffering), as to what are those that relate to 'Nirodha-sacca' (Truth of the Extinction of Suffering), and as to what are those that relate to 'Magga-sacca' (Truth of the Noble Path).

(198) It is to be noticed that through this 'Sacca-nana' only the meaning of the well known discourse which runs thus:

'Catu-sacca-vinimutto dhammo-nama natthi' (There is no course of Law or 'Dhamma' that escapes the Four Noble Truths) may well be grasped.

(199) 2. '**Kicca-nana**'. The concise meaning of this 'Nana' is the understanding distinctively that the realities with respect to 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering) are of 'Parinneyya-dhamma' (Those that should be known), that the realities with respect to 'Samudaya-sacca' (Truth of the Origin of Suffering) are of 'Pahatabba-dhamma' (Those that should be abandoned), that the realities with respect to 'Nirodha-sacca' (Truth of Extinction of Suffering) are of 'Siccikatabba-dhamma' (Those that should be introspected), and that the realities with respect to 'Magga-sacca' (Truth of the Noble Path) are of 'Bhavetabba-dhamma' (Those that should be practised).

(200) 3. '**Kata-nana**'. The concise meaning of this 'Nana' is the understanding acquirable only as a resultant effect of one's accomplishment in the performance of the functions respecting the Four Noble Truths, that is to say, with respect 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering, those that should be

မည်သောတရားတို့သည် နိရောဓသစ္စာနှင့် သက်ဆိုင်သော တရားများဖြစ်သည်ဟူ၍ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ပိုင်းခြား၍ သိခြင်း၊ အဘယ်မည်သော တရားတို့သည် မဂ္ဂသစ္စာနှင့်သက်ဆိုင်သော တရားများဖြစ်သည်ဟူ၍ ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ပိုင်းခြား၍ သိနားလည်သောဉာဏ်ကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

(၁၉၈) ထိုသစ္စာဉာဏ်ဖြင့်သာလျှင် စတုသစ္စဝိနိမုတ္တာ ဓမ္မော နာမနတ္ထိ၊ သစ္စာလေးပါးနှင့် လွတ်သောတရား မရှိဟူ၍ ဟောတော် မူသော ထင်ရှားသည့် ဒေသနာတော်၏ အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို ကောင်းစွာသိနားလည်ခြင်းဖြစ်မည်ကို သတိပြုဘွယ်ရာဖြစ်ပေသည်။

(၁၉၉) ၂။ ကိစ္စဉာဏ်။ ထိုဉာဏ်၏ အကျဉ်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ၏ သက်ဆိုင်ရာ အမှန်တရားတို့သည် ပရိညေယျဓမ္မ၊ သိအပ်သော တရားများ ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ သမုဒယသစ္စာ၏ သက်ဆိုင်ရာ အမှန်တရားတို့သည် ပဟာတဗ္ဗဓမ္မ ပယ်အပ်သောတရားများ ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ နိရောဓသစ္စာ၏ သက်ဆိုင်ရာအမှန်တရားတို့သည် သစ္စိကာတဗ္ဗဓမ္မ မျက်မှောက်ပြုအပ်သော တရားများဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ မဂ္ဂသစ္စာ၏သက်ဆိုင်ရာ အမှန်တရားတို့သည် ဘာဝေတဗ္ဗဓမ္မ ပွားများအားထုတ်အပ်သော တရားများ ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း ထိုသစ္စာလေးပါးတို့၏ ကိစ္စလေးမျိုးကို ပိုင်းခြား၍ သိသောဉာဏ်ကို ဆိုလိုသည်။

(၂၀၀) ၃။ ကတဉာဏ်။ ။ထိုဉာဏ်၏ အကျဉ်းအဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုဉာဏ်သည် သစ္စာလေးပါးနှင့်ပတ်သက်၍ ကျင့်သုံးလိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် ရှိသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်ခြင်း၌ ပြီးစီးအောင်မြင်ခြင်း၏ အကျိုးအာနိသံသအနေဖြင့်သာ ရရှိနိုင်သောဉာဏ်ဖြစ်သည်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ဒုက္ခသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား)နှင့်ပတ်သက်၍ သိအပ်သော တရားတို့ကို ထိုဉာဏ်ကိုရရှိသောပုဂ္ဂိုလ်သည်အကယ်သိပြီးဖြစ်ခြင်း၊ သမုဒယ

known, has been known actually be the gainer of this 'Nana'; with respect to 'Samudaya-sacca' (Truth of the Origin of Suffering), those that should be abandoned, has been abandoned actually by him; with respect to 'Nirodha-sacca' (Truth of the Extinction of Suffering), those that should be introspected, has been introspected actually by him; and with respect to 'Magga-sacca' (Truth of the Noble Path), those that should be practised, has been practised actually by him.

(201) It is to be noticed that this kind of 'Nana' can only be gained through the diligent practice of the Noble Eightfold Path and not otherwise.

(202) **Note:** To understand this doctrine more clearly, the 'Dhamma-cakka-ppavattana-sutta' may well be read and discussed.

The three aspects of 'Nimitta' (Mental vision)
appeared in the course of meditation

(203) The following are the three aspects of 'Nimitta' (Mental vision) usually appeared in the course of the meditation:

1. 'Prikamma-nimitta'. It is the first mental vision of the meditation objects appeared at the starting point of the meditation;
2. 'Uggaha-nimitta' It is the appearance in mind of the clearness of the meditation objects in their forms and features with their colours and localities, as if seen with the eye;

သစ္စာ (ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်တရား)နှင့်ပတ်သက်၍ ပယ်အပ်သောတရားတို့ကို အကယ်ပယ်ပြီးဖြစ်ခြင်း၊ နိရောဓသစ္စာ (ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား)နှင့်ပတ်သက်၍ မျက်မှောက်ပြုအပ်သောတရားတို့ကို အကယ်မျက်မှောက်ပြုပြီးဖြစ်ခြင်း၊ မဂ္ဂသစ္စာ(မဂ္ဂင်အကျင့်အမှန်တရား)နှင့် ပတ်သက်၍ ပွားများအားထုတ်အပ်သော တရားတို့ကို အကယ်ပွားများ အားထုတ်ပြီးဖြစ်ခြင်း၊ ယင်းကဲ့သို့ပြီးမြောက်ခြင်းများဖြင့် ရရှိသောဉာဏ်ကိုဆိုလိုသည်။

(၂၀၁) ထိုကဲ့သို့သောဉာဏ်မျိုးကို ကောင်းစွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်မြတ်ဖြင့်သာလျှင် ရရှိနိုင်သည်။ အခြားနည်းနှင့် မရရှိနိုင်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

(၂၀၂) အမှာ။ ။ထိုဒေသနာတော်ကိုပိုမို၍ ရှင်းလင်းစွာ သိနားလည်ရန်အတွက် ဓမ္မစက္ကပ္ပဝတ္တနသုတ်တော်ကို ကောင်းစွာဖတ်ရှု ဝေဖန်သင့်ပေသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းနိမိတ် ၃-ပါးကို ပြခြင်း

(၂၀၃) အောက်တွင်ဖော်ပြသော နိမိတ်သုံးပါးတို့သည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ဖြစ်ပေါ်လာမြဲအစဉ်ဖြစ်လေသည်။

၁။ ပရိကမ္မနိမိတ်။ ။ထိုနိမိတ်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုတို့ ပဌမ ရှေးဦးစွာ စိတ်၌ထင်မြင်လာသော အာရုံနိမိတ်ကို ဆိုသည်။

၂။ ဥဂ္ဂဟနိမိတ်။ ။ထိုနိမိတ်၏အဓိပ္ပါယ်မှာ ပွားစီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုတို့ကို အဆင်းအရောင်နှင့်တကွ ပုံသဏ္ဍာန်၊ တည်ရာအရပ်တို့ကိုပါ ပကတိမျက်စိဖြင့်ကြည့်ဘိသကဲ့သို့စိတ်၌ထင်ရှားစွာ ပေါ်လာသော အာရုံနိမိတ်ကိုဆိုသည်။

3. 'Patibhagha-nimitta'. It is the insight of the meditation objects in their true nature and characteristics of loathsomeness and unsubstantiality.

**The three aspects of 'Samadhi' (Concentration)
gained in the course of meditation**

(204) The following are the three aspects of 'Samadhi' (Concentration) inherently gained in the course of meditation:

1. 'Prikamma-samadhi'. It is the steadfastness of the mind firstly gained in the visualization of meditation objects.
2. 'Upacara-samadhi'. It is the steadfastness of the mind, attending to the meditation objects, fixing within their bound or limit.
3. 'Appana-samadhi'. It is the steadfastness of the mind to a higher decree, attaining 'Lokuttara Jhanas' (Supermundane absorptions).

**'Ariya-puggalas'
(Noble Ones)**

(205) The 'Ariya-puggalas' (Noble Ones) are eight in number, comprising of Four 'Magga-puggalas' and Four 'Phala-puggalas'.

၃။ ပဋိဘာဂနိမိတ်။ ။ထိုနိမိတ်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ပွားစီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုတို့ကို ၎င်းတို့၏ စက်ဆုပ်ရွံ့ရှာဘွယ်ရာနှင့် အနှစ်သာရကင်းသော သဘာဝဓမ္မတို့ကို ဉာဏ်၌ ထင်မြင်လာသော အာရုံနိမိတ်ကို ဆိုသည်။

ကမ္မဋ္ဌာန်း၏သမာဓိ ၃-မျိုးကိုပြခြင်း

(၂၀၄) အောက်တွင် ဖော်ပြသော သမာဓိ ၃-မျိုးသည် ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်ရာ၌ ဖြစ်ပေါ်ရရှိမြဲဓမ္မတာပင် ဖြစ်သည်။

၁။ ပရိကမ္မသမာဓိ။ ။ထိုသမာဓိ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုတို့ကို ထင်မြင်လာခြင်း၌ ပဌမရှေးဦးစွာ စိတ်၏ တည်မြဲခြင်းကိုဆိုသည်။

၂။ ဥပစာရသမာဓိ။ ။ထိုသမာဓိ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ပွားစီးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းဝတ္ထုတို့၌သာ အာရုံရောက်ရှိ၍ အခြားသို့ ပျံ့လွင့်ခြင်းမရှိဘဲ ထိုဝတ္ထုတို့၏ ဥပစာရ နယ်အတွင်း၌သာ စိတ်၏တည်မြဲခြင်းကို ဆိုသည်။

၃။ အပ္ပနာသမာဓိ။ ။ထိုသမာဓိ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မဂ်နှင့်ယှဉ်သော လောကုတ္တရာစျာန်တို့ကို ရရှိသော စိတ်၏ တည်ကြည်ငြိမ်သက်ခြင်းကို ဆိုသည်။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြခြင်း

(၂၀၅) အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်၊ ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်၊ ပေါင်း ၈-ယောက် အရေအတွက်ဖြစ်သည်။

(206) The Four 'Magga-puggalas' are those who are on the Path ('Magga') just to attain the Ariyahood of 'Phala-puggalas' (Perfect Holy Ones), each bearing the distinct terms according to their stages of 'Ariya' as mentioned below:

1. 'Sotapatti-magga-puggala'
2. 'Sakadagami-magga-puggala'
3. 'Anagami-magga-puggala'
4. 'Arahatta-magga-puggala'

(207) The Four 'Phala-puggalas' are those who have actually attained the Ariyahood of 'Phala-puggalas' (Perfect Holy Ones), each bearing the distinct terms according to their stages of 'Ariya' as mentioned below:

1. 'Sotapatti-phala-puggala'
2. 'Sakadagami-phala-puggala'
3. 'Anagami-phala-puggala'
4. 'Arahatta-phala-puggala'

The Freeness of the 'Ariyas' (Noble Ones) from the Ten Fetters. (Samyojana)

(208) The Ten Fetters (Samyojana) with their meanings have been given in Chapter II above. So we need not mention them in detail here again. The Freeness of the Holy Ones (Phala-puggala) described in the second set of four above) from those Fetters according to their successful stages need here be explained:

(၂၀၆) မဂ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်တို့မှာ အရိယာဖိုလ် ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိရန်အတွက် (မဂ်အကျင့်ဖြင့်) မဂ်၌ တည်နားနေကြသော အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြ၍ အောက်၌ ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အရိယာတို့၏အဆင့် အတန်းအလိုက် အမည်ခွဲခြား၍ တည်ရှိနေသော ပုဂ္ဂိုလ်များ ဖြစ်ကြ သည်။

- ၁။ သောတာပတ္တိမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၂။ သကဒါဂါမိမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၃။ အနာဂါမိမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၄။ အရဟတ္တမဂ်ပုဂ္ဂိုလ်

(၂၀၇) ဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက်တို့မှာမူ အရိယာဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ အကယ်ရောက်ရှိပြီးဖြစ်ကြ၍ အောက်၌ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အရိယာတို့၏ အဆင့်အတန်းအလိုက် အမည်ခွဲခြား၍ တည်ရှိနေသောပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ကြ လေသည်။

- ၁။ သောတာပတ္တိဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၂။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၃။ အနာဂါမိဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်
- ၄။ အရဟတ္တဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ်

သံယောဇဉ်၁၀-ပါးမှ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့လွတ်မြောက်ပုံကိုပြခြင်း

(၂၀၈) သံယောဇဉ် ၁၀-ပါးကို ၎င်းတို့၏အနက်အဓိပ္ပာယ်နှင့်တကွ အခန်း-၂တွင် ပြပြီးဖြစ်သဖြင့် ထပ်မံ၍ အကျယ်နည်းဖြင့် ဖော်ပြရန် မလို တော့ချေ။ အထက်ပါဖော်ပြခဲ့သော ဒုတိယအတွဲဖိုလ်ပုဂ္ဂိုလ် ၄-ယောက် တို့၏ ထိုသံယောဇဉ် ၁၀-ပါးမှ ၎င်းတို့၏ အဆင့်အတန်းအလိုက် လွတ် မြောက်ပုံကို အောက်တွင် ဖော်ပြရန် လိုအပ်ပေသည်။

1. The 'Sotapanna-puggala' is entirely freed from the first three Fetters, namely:

- (1) 'Sakkaya-ditthi',
- (2) 'Vicikiccha', and
- (3) 'Silabbata-paramasa', and hence, his faith in 'Buddha', 'Dhamma' and 'Sangha' becomes unshakable and he will never commit wilfully the ten evil acts ('Dasa-akusala-Kammamapatha'), see Diagram 1, thus the doors of the four misery worlds are completely closed for him. He will be reborn seven times, at the utmost, and not in a state lower than the human world.

2. The 'Sakadagami-puggala' is, apart from his complete freeness from the first three Fetters, roughly freed from the fourth and fifth Fetters, namely: 'Kama-raga' and 'Vyapada', that is to say, the tightness of these two Fetters are considerably loosened, in Pali, 'Tanu-karana'. The Pali term 'Sakadagami' literally means 'Once Returner'. He will be reborn only once in 'Kama-loka' (Sensuous Sphere), and thereat he will end his life by entering into 'Nibbana'.

3. The 'Anagami-puggala' literally means 'Non-Returner'. He is wholly freed from the first five Fetters and his only one and last rebirth is in one of the five 'Sudhava-bhumi' (Pure Worlds of

၁။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ၁။ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ၂။ ဝိစိကိစ္ဆာ၊
 ၃။ သီလဗ္ဗတပရာမာသဟူသော ၃-ပါးသော သံယောဇဉ်
 တို့မှလွတ်မြောက်ခြင်းကြောင့် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃာတည်းဟူသော
 ရတနာ ၃-ပါးတို့၌ မယိမ်းမယိုင်သော သက်ဝင် ယုံကြည်
 ခြင်းရှိရကား ၁၀-ပါးသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက် ကမ္မပထ
 မြောက်အောင် မည်သည့်အခါမျှ ကျူးလွန်တော့မည်မဟုတ်
 သဖြင့် ထိုသောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်အတွက် ၄-ပါးသော အပါယ်
 တံခါးတို့သည် လုံးဝပိတ်လေတော့သည်။ ဒုစရိုက် ၁၀-ပါးကို
 ဇယားကွက်(၁)တွင် ကြည့်ပါလေ။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် မနုဿ
 လူ့ ဘုံနှင့်၎င်း၏အထက်ဖြစ်သောဘုံတို့၌ အများဆုံး ၇-ကြိမ်
 မျှသာ ပဋိသန္ဓေနေရန်ဖြစ်သည်။

၂။ သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဌမသံယောဇဉ် ၃-ပါးမှ လုံးဝ
 လွတ်မြောက်ပြီး ဖြစ်သည့်ပြင် စတုတ္ထနှင့် ပဉ္စမ ဖြစ်သော
 ကာမရာဂနှင့်ဗျာပါဒဟူသော သံယောဇဉ် ၂-ပါးတို့မှ လုံး
 လုံးကြီးမဟုတ်သေးဘဲ အကြမ်းစားအားဖြင့် လွတ်မြောက်
 လေတော့သည်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုသံယောဇဉ်
 ၂-ပါး၏ ချည်တုပ်၍ထားသော ကိလေသာ အနှောင်အဖွဲ့
 တို့သည် လွန်စွာလျော့နည်းခေါင်းပါးခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်
 ရှိသည်ကိုဆိုလိုသည်။ ပါဠိဘာသာဖြင့် တနုကရဏဟု မှတ်ယူ
 ရန်ဖြစ်သည်။ သကဒါဂါမ်ဟူသော ပါဠိစကား၏အဓိပ္ပာယ်
 မှာ တကြိမ်သာပြန်လာသူဟူ၍ မှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်
 သည် ကာမလောက (ကာမဘုံ)သို့ တကြိမ်သာ ပြန်လာ၍
 ထိုဘုံ၌ပင် အသက်ကုန်စေ၍ နိဗ္ဗာန်သို့စံဝင်ရန်ဖြစ်သည်။

၃။ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်ဟူသော စကား၏ တိုက်ရိုက်အဓိပ္ပာယ်မှာ
 ပြန်၍မလာသူဟူ၍ မှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် ပဌမ
 သံယောဇဉ်ငါးပါးမှလုံးဝလွတ်မြောက်၍ သုဒ္ဓါဝါသ၅-ဘုံ
 တို့တွင် တခုခုသောဘုံ၌ နောက်ဆုံးတဘဝမျှသာ တည်ငန၍

Spheres), and there, he will reach the state of an 'Arahant' and enter his final goal 'Nibbana'. See the five Pure Worlds of Spheres in Diagram 4.

4. The 'Arahatta-puggala' (Perfect Holy One). He is freed from all the Fetters, Viz: the first five already mentioned above and the remaining five of 'Rupa-raga', 'Arupa-raga', 'Mana', 'Uddhacca' and 'Avijja'. Thus, he is, during his life time, termed as the attainer of 'Kilesa-prinibbana' or 'Sa-upadisesa-nibbana'. At the end of his life, he is termed as the enterer into 'Anu-padisesa-nibbana' or 'Khandha-prinibbana'.

For the meaning of the terms of Nibbana mentioned above, please see in Chapter III.

ထိုဘုံမှာပင် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ရောက်ရှိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်ရန် ဖြစ်သည်။ သုဒ္ဓါဝါသ ၅-ဘုံကို ဇယားကွက်(၄)တွင်ကြည့်ရှု ပါလေ။

၄။ အရဟတ္တပုဂ္ဂိုလ် ရဟန္တာ (အရှင်မြတ်)သည် အထက် ဖော်ပြပြီး ဖြစ်သော သံယောဇဉ် ၅-ပါးနှင့် ကြွင်းသော ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ အဝိဇ္ဇာ ဟူသော သံယောဇဉ် ၅-ပါး၊ ပေါင်း ၁၀-ပါးသော သံယောဇဉ်တို့မှ လုံးဝလွတ် မြောက်ပြီးဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုပုဂ္ဂိုလ် အရှင်မြတ် အသက်ရှိနေစဉ် အခါ၌ ၎င်းအား ကိလေသာပရိနိဗ္ဗာန်ကို ရရှိနေသူဟူ၍ ၎င်း၊ သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်ကိုရရှိနေသူ ဟူ၍ ၎င်း ခေါ်ဆိုရလေသည်။ ထိုပုဂ္ဂိုလ် ကွယ်လွန်သော အခါ၌ အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်သူ ဟူ၍ ၎င်း၊ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်သို့ စံဝင်သူဟူ၍ ၎င်း ခေါ်ဆိုရလေသည်။

အထက် ပြည့်နိုးထားသော နိဗ္ဗာန်များ၏ အမည်နာမ များ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို အခန်း(၃)တွင် ကြည့်ရှု ပါလေ။

CHAPTER 5

MISCELLANEOUS

(209) The Buddha's Nine Supreme Virtues are as follows:

1. 'Arahan'—To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His Complete riddance of 'Kilesa' (Defilement) with out leaving a particle of it, hence, He is worthy of reverence and worshipping by the men, gods and brahmans.
2. 'Samma-sambuddha'—To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His discovery of the Four Noble Truths by His own exertion, requiring no teachers' help.
3. 'Vijja-carana-sampanna'—To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His acquirement of Supreme insight or Wisdom ('Vijja') and of His Supreme Moral Conduct ('Carana').
4. 'Sugato'—To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme

အထွေထွေ

(၂၀၉) ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့မှာ အောက်ပါ အတိုင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ အရဟံဂုဏ်တော်။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကိလေသာ ဟူ၍ မြူမန်မျှ အကြွင်းအကျန်မရှိ၊ အလွန်စင်ကြယ် သန့်ရှင်းတော်မူသောကြောင့် လူ၊နတ်၊ဗြဟ္မာတို့၏ ရှိခိုးဦးခိုက်ပူဇော်ခြင်းငှာ ထိုက်တော်မူသဖြင့် ထိုအရဟဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၂။ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်တော်။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဆရာ မကုဘဲ ကိုယ်တော်တိုင် ကြိုးစားတော်မူခြင်းဖြင့် လေးပါးသော သစ္စာတရားတို့ကို သိမြင်တော်မူခြင်းကြောင့် ထိုသမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဟူသောဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။
- ၃။ ဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္နဂုဏ်။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အလွန်ထွန်းလင်းသည့်ဉာဏ်တော်နှင့် စရဏတည်းဟူသော အလွန်စင်ကြယ်သော အကျင့်သီလ ရှိတော်မူခြင်းကြောင့် ထိုဝိဇ္ဇာစရဏသမ္ပန္န ဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။
- ၄။ သုဂတောဂုဏ်။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကောင်းသော အာနိသံသကိုသာ ရစေသော အလွန်ကောင်းမြတ်သည့်စကားကို

Virtue, because of His speaking excellently good words that produce always good results in every respect.

5. 'Loka-vidu'—To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His knowing perfectly the affairs of the three 'Lokas' (Worlds), namely: 'Satta-Loka' (Living beings), 'Okasa-Loka' (Localization of the beings) and 'Sankhara-Loka' (Conditionality of the existences), or in other terms as 'Karma-Loka' 'Rupa-Loka' and 'Arupa-Loka'.
6. 'Anuttaro-purisa-damma-sarathi'— To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His being unrivalled in taming ferocious and uncivilized animals, men and gods.
7. 'Sattha-deva-manussanam' — To note briefly that the Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because He is the Great Teacher of men, gods and brahmas.
8. 'Buddho'—The Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because He is the Knower of the Four Noble Truths, and out of His great compassion He lets the others know the same.

သာ ဆိုတော်မူတတ်ခြင်းကြောင့် ထိုသူဂတောဟူသော ဂုဏ်
တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ယူရန် ဖြစ်
သည်။

၅။ လောကဝိဒ္ဓဂုဏ်။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် သတ္တလောက(သတ္တ
ဝါဟူ၍ဖြစ်နေရခြင်း)၊ ဩကာသလောက (သတ္တဝါတို့၏
တည်ရာ)၊ သင်္ခါရလောက(သတ္တဝါတို့၏ ပြုပြင် ပြောင်းလဲ
မတည်မြဲခြင်း)ဟူသော လောကသုံးပါး၊ တနည်းအခေါ်
ကာမလောက၊ ရူပလောက၊ အရူပလောကဟူသော လောက
သုံးပါးတို့၏ အခြင်းအရာများကို ကုန်စင်စွာ သိ မြင် တော်
မူသဖြင့် ထိုလောကဝိဒ္ဓဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်
မူသည်ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ယူရန် ဖြစ်သည်။

၆။ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ကြမ်း
ကြုတ်၍ မယဉ်ကျေးသော တိရစ္ဆာန်၊ လူ၊ နတ် တို့ကို ယဉ်
ကျေးအောင် ဆုံးမခြင်း၌ ထိုဘုရားရှင်အား တုပနိုင်သူ မရှိ
သဖြင့် ထိုအနုတ္တရောပုရိသဒမ္မသာရထိ ဟူသောဂုဏ်တော်
နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည် ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ယူရန် ဖြစ်
သည်။

၇။ သတ္တာ ဒေဝမနုဿာနံ။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် လူ၊ နတ်၊
ဗြဟ္မာ တို့၏ ဆရာ ဖြစ်တော်မူခြင်းကြောင့် ထိုသတ္တာဒေဝ
မနုဿာနံ ဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဟူ၍ အ
ကျဉ်းမှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။

၈။ ဗုဒ္ဓေါ။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားသည် သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်
တော်တိုင်သိတော်မူ၍ ကြီးမားသော ကရုဏာတော်ဖြင့် အ
ခြားသော ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ တို့ကိုလည်း သိစေတော်မူခြင်း
ကြောင့် ထိုဗုဒ္ဓေါဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်
ဟူ၍ အကျဉ်းမှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။

9. 'Bhagava'—The Lord Buddha is possessed of this Supreme Virtue, because of His being endowed with the Six Great Glories, namely:
1. 'Issariya' (Mind Control),
 2. 'Dhamma' (Supreme Wisdom),
 3. 'Yasa' (Greatest Fame),
 4. 'Siri' (Glorious Appearance),
 5. 'Kama' (Fulfilment of the good wishes of the others), and
 6. 'Payatta' (Greatest Perseverance).

(210) The 'Dhamma's 'Six Supreme Virtues' are as follows:

1. 'Svakkhata'—Verily the Dhamma has this Supreme Virtue, because it is well taught and preached by the Enlightened One, with its exposition of no other than the truths.
2. 'Sanditthika'—Verily the 'Dhamma' has this Supreme Virtue, because the truth of it can be experienced by one's own developed intellect.

၉။ ဘဂဝါ။ ။ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည် ဘုန်းတော် ၆-ပါးနှင့် ပြည့်စုံ
တော်မူခြင်းကြောင့် ဘဂဝါ ဟူသော ဂုဏ်တော်ကို ရရှိတော်
မူသည်ဟူ၍ မှတ်ယူရာ၏။

ဘုန်းတော် ၆-ပါးကို အကျဉ်းနည်းဖော်ပြရန်မှာ—

- ၁။ ဣဿရိယ၊ စိတ်ကိုအစိုးရတော်မူခြင်း
- ၂။ ဓမ္မ၊ လောကုတ္တရာတရားဓမ္မနှင့်ပြည့်စုံတော်မူခြင်း
- ၃။ ယဿ၊ အလွန်ကျော်စောကိတ္တိရှိခြင်း
- ၄။ သိရီ၊ အလွန်လှပ တင့်တယ်တော်မူသော ကြန်အင်
လက္ခဏာနှင့်ပြည့်စုံခြင်း
- ၅။ ကာမ၊ တပါးသူ၏ ကောင်းသော လိုအင်ဆန္ဒကို
ဖြည့်စွမ်းတော်မူခြင်း
- ၆။ ပယတ္တ၊ အလွန်ကြီးမားသောဇံသတ္တိ ရှိတော်မူခြင်း။

(၂၁၀) တရားတော်၏ဂုဏ်တော် ၆-ပါးမှာ အောက်ပါ အတိုင်း
ဖြစ်သည်။

- ၁။ သွာက္ခာတဂုဏ်။ ။ထိုတရားတော်သည် ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်
တိုင် ကောင်းစွာ သွန်သင် ဟောကြားပြသတော်မူသော အ
မှန်တရားသက်သက်မျှသာဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုသွာက္ခာတဟူ
သော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏။
- ၂။ သန္တိဋ္ဌိကဂုဏ်။ ။ထိုတရားတော်သည် အားထုတ်သူ ကိုယ်
တိုင် အသိဉာဏ်ပေါက်ရောက်၍ မျက်မှောက်ထင်ထင် တွေ့ရှိ
ခံစားနိုင်သောအကျိုးထူးရှိခြင်းကြောင့် ထိုသန္တိဋ္ဌိကဟူသော
ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏။

3. 'Akalika'—Verily the 'Dhamma' has this Supreme Virtue, because it gives immediate effect without taking any time.
4. 'Ehipassika'—Verily the 'Dhamma' has this Supreme Virtue, because of its capability of inviting all to come and see and put it to test.
5. 'Opaneyika'—Verily the 'Dhamma' has this Supreme Virtue, because of its capability of leading and carrying the follower of it, on and on towards Nibbana.
6. 'Paccattam- veditabbo- vinnuhi'— Verily the 'Dhamma' has this Supreme virtue, because the truth of it can be realized only by the wise as far as his intellect permits.

(211) The Sangha's Nine Supreme Virtues are as follows:

1. 'Suppatipanna'—The Sangha has this Supreme Virtue, because he, as a disciple of the Lord Buddha, kills 'Kilesa' (Defilement) by practising well the Noble Eightfold Path.
2. 'Ujuppatipanna'—The Sangha has this Supreme Virtue, because he, as a disciple of the Lord Buddha, kills 'Kilesa' (Defile-

၃။ အကာလိကဂုဏ်။ ။ထိုတရားတော်သည် အခါမလင့် အချိန်မဆိုင်းငံ့ဘဲ အကျိုးပေးသော တရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ထိုအကာလိက ဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူ၏။

၄။ ဧဟိပဿိကဂုဏ်။ ။ထိုတရားတော်သည် မည်သူအား မဆို လာလှည့်၊ ရှုလှည့်၊ စမ်းသပ်၍ ကြည့်လှည့်ဟု ဘိတ်ကြား တိုက်တွန်းကောင်းသောတရားဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဧဟိပဿိက ဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၏။

၅။ သြပနေယျိကဂုဏ်။ ။ထိုတရားတော်သည် အားထုတ်သူ အား အမြဲမကွာနိဗ္ဗာန်သို့ တိုင်အောင် ဆွဲဆောင်စေသော သတ္တိရှိခြင်းကြောင့် ထို သြပနေယျိက ဟူသော ဂုဏ်တော် နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၆။ ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗောဝိညူဟိဂုဏ်။ ။ထို တရား တော် သည် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်သာလျှင် မိမိညာဏ်မှီသလောက် မှန်ကြောင်းကို ဝေဘန်၍ သိနိုင်ကောင်းသော တရားဖြစ်သဖြင့် ထိုပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗောဝိညူဟိ ဟူသောဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၏။

(၂၁၁) သံဃာတော်၏ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးမှာ အောက်ပါအတိုင်း ဖြစ်သည်။

၁။ သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်။ ။ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော၊ တပည့်သားသံဃာတော်သည်၊ သုပ္ပဋိပန္နော၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို ကောင်းစွာကျင့်၍ ကိလေသာကို သတ်၍ နေခြင်း ကြောင့် ထိုသုပ္ပဋိပန္န ဟူသောဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၏။

၂။ ဥဇ္ဈပ္ပဋိပန္နဂုဏ်။ ။ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝက သံဃော၊ တပည့်သားသံဃာတော်သည်၊ ဥဇ္ဈပ္ပဋိပန္နော၊ မဂ္ဂင် ရှစ်ပါးကို ဖြောင့်စွာကျင့်၍ ကိလေသာကို သတ်၍ နေခြင်း

ment) by practising straightly the Noble Eightfold Path.

3. 'Nayappatipanna'—The Sangha has this Supreme Virtue, because he, as a disciple of the Lord Buddha, practises the Noble Eightfold Path, simply for the purpose of gaining the wisdom of 'Magga-nana' and 'Phala-nana'.
4. 'Samici-ppatipanna'—The Sangha has this Supreme Virtue, because he, as a disciple of the Lord Buddha, kills 'Kilesa' (Defilement) by practising most respectfully the Noble Eightfold Path.

(212) Thus the four pairs of the disciples of the Lord Buddha, numbering and naming as 'Atthapurisa-puggala' (Eight manly individuals), by their having the Four Virtues described above, they become consequently the possessors of the following Five Supreme Virtues:

1. 'Ahuneyo', which means the thing brought afar, and the offering thereof, the Sangha is worthy to accept.
2. 'Pahuneyo', which means the thing reserved for honoured guest, and the offering thereof, the 'Sangha' is worthy to accept.

ကြောင့် ထိုဥပုဋ္ဌိပန္နဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်။

၃။ ဉာယပုဋ္ဌိပန္နဂုဏ်။ ။ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော၊ တပည့်သား သံဃာတော်သည်၊ ဉာယပုဋ္ဌိပန္နော၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် အလို့ငှာလျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်ကို ကျင့်၍ နေခြင်းကြောင့် ထိုဉာယပုဋ္ဌိပန္နဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၏။

၄။ သာမိစိပုဋ္ဌိပန္နဂုဏ်။ ။ဘဂဝတော၊ မြတ်စွာဘုရား၏၊ သာဝကသံဃော၊ တပည့်သားသံဃာတော်သည်၊ သာမိစိပုဋ္ဌိပန္နော၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ရိုသေလေးစားစွာကျင့်၍ ကိလေသာကို သတ်၍နေခြင်းကြောင့် သာမိစိပုဋ္ဌိပန္နဟူသော ဂုဏ်တော်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူ၏။

(၂၁၂) ယဒိဒံ စတ္တာရိ ပုရိသ ယုဂါနိ၊ မဂ်ဖိုလ်နှစ်ရပ် တံစပ်လျက် လေးစုံသော ယောက်ျားမြတ်ဖြစ်ကြ၍၊ အဋ္ဌပုရိသပုဂ္ဂလော၊ ရှစ်ယောက်သော ယောက်ျားမြတ်ဟူ၍ ရေတွက်ခေါ် ဆိုရသော၊ ဘဂဝတော၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏၊ သေသာဝကသံဃော၊ ထိုတပည့်သားသံဃာတော်တို့သည် အထက်ဖော်ပြသောဂုဏ်တော်များနှင့်ပြည့်စုံတော်မူခြင်းကြောင့်အောက်ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တော် ၅-ပါးကို အကျိုးအားဖြင့် ရရှိတော်မူကြ၏။

၁။ အာဟုနေယျော။ ။ထိုဂုဏ်တော်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အလွန်ဝေးစွာသော ခရီးမှ ပင်ပန်းကြီးစွာ ယူဆောင်လာသော ဝတ္ထုပစ္စည်း အလှူကို ထိုသံဃာတော်သည် ခံယူတော်မူထိုက်၏။

၂။ ပါဟုဏေယျော။ ။ထိုဂုဏ်တော်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ဧည့်သည်ကောင်းအဘို့ လျာထားရှိသော စားဘွယ်ဝတ္ထု အစုစုကို လှူငြားအံ့၊ ထိုသံဃာတော်သည် ခံယူတော်မူထိုက်၏။

3. 'Dakkhineyo', which means the noble recipient, and in that capacity, the 'Sangha' is worthy to receive any kind of wholesome gift offered to him.
4. 'Ancali-karaniyo', which means the paying homage by raising the hands, with the palms being placed together, and the 'Sangha' is worthy to receive such homage from all mankind and the divine beings as well.
5. 'Anuttaram - punna - khattam - Lokassa', which means that the 'Sanghas' are worthy of comparison with the world's peerlessly good field that produces the best and abundant crops as the offering to them is immensely fruitful.

The three kinds of 'Sasanam', each containing three parts of 'Sasanam'

(213) The Pali word 'Sasanam' means or applies to the teachings of the Lord Buddha, which are collectively shown by parts, each bearing the term of 'Sasanam'.

(214) The three kinds of 'Sasanam', each containing the three parts, as revealed by the Scriptures, should here be given, and they are as follows:

(215) The First Kind consists of the three parts mentioned below:

1. 'Pariyatti-sasanam', which means the learning of the Scriptures of the teachings of the Lord, which are divided into three

- ၃။ ဒက္ခိဏေယျော။ ။ထိုဂုဏ်တော်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ မြတ်သော အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆိုလိုသည်။ ထိုသို့မြတ်သော အလှူခံပုဂ္ဂိုလ် အဖြစ်ဖြင့် ထိုသံဃာတော်သည် မည်သည့် ကောင်းမြတ်သော အလှူဒါနဝတ္ထုမျိုးကိုမဆို ခံယူတော်မူထိုက်၏။
- ၄။ အဉ္စလိကရဏီယျော။ ။ထိုဂုဏ်တော်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ လက်အုပ်ချီ၍ အရိုအသေပြုခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ထိုကဲ့သို့သော လူရော နတ်ပါ အရိုအသေ ပြုခြင်းကို ထိုသံဃာတော်သည် ခံတော်မူထိုက်၏။
- ၅။ အနုတ္တရံပုညခေတ္တံလောကဿ။ ။ထိုဂုဏ်တော်၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုသံဃာတော်တို့အားလှူဒါန်းရခြင်း၏အကျိုးကျေးဇူးသည် အလွန်မြောက်မြားသည် ဖြစ်ရကား ထိုသံဃာတော်တို့သည် လောကတွင်တုဘက်မရှိအောင် အသီးအနှံ ဖွံ့ဖြိုးသော လယ်ယာမြေကောင်းသဘွယ် ဖြစ်တော်မူသည်။

သာသနာသုံးရပ်စီ ပါဝင်သော သာသနာသုံးမျိုးကို ပြခြင်း

(၂၁၃) သာသနာဟူသော ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြား ဆုံးမတော်မူသော စကားရပ်များကို ဆိုလိုသည်။ ထိုစကားရပ်များကို ပိုင်းခြားခဲ့စေ၍ သာသနာဟူသော အမည်တပ်လျက် ဖော်ပြ ထားခြင်း ဖြစ်ပေသည်။

(၂၁၄) ကျမ်းဂန်များ၌လာရှိသည့်အတိုင်း သာသနာသုံးရပ်စီ ပါဝင်သော သာသနာသုံးမျိုးသုံးစားကို ပြရန်လိုအပ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

(၂၁၅) ပဌမအမျိုး၌ အောက်တွင် ဖော်ပြသော သာသနာသုံးရပ် ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ ပရိယတ္တိသာသနာ။ ။၎င်းသာသနာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားဆုံးမတော်မူသော ဒေသနာ စကား

Major Parts known in Pali as Ti-pitaka. They are (1) 'Vinaya-pitaka' that relates to 'Sila' (Morality), (2) 'Suttanta-pitaka' that relates to 'Samadhi' (Mental training), and (3) 'Abhi-dhamma-pitaka' that relates to 'Panna' (Insight of Wisdom).

2. 'Patipatti-sasanam', which means the actual performance of the three 'Sikkhas' (Practices) of 'Sila' 'Samadhi' and 'Panna' according to rules as are prescribed in the 'Pariyatti-sasanam' mentioned above.
3. 'Pativeda-sasanam', which means the attainment of the 'Magga' (Path) and 'Phala' (Fruition) that are only attainable by the 'Ariyas' (Holy Ones), as the result of the practice of the three 'Sikkhas' described in the 'Patipatti-sasanam' mentioned above.

(216) The Second Kind consists of the three parts of 'Sasanam' mentioned below:

1. 'Sila-sasanam', which means and applies to 'Sila-kkhandha' or 'Sila-sikkha', the First Division of the Noble Eightfold Path. (See Chart No. 1 in Chapter 1V).
2. 'Samadhi-sasanam', which means and applies to 'Samadhi-kkhandha' or 'Samadhi-sikkha', the Second Division of the Noble Eightfold Path. (See Chart No. 2 in Chapter 1V.)
3. 'Panna-sasanam', which means and applies to 'Panna-kkhandha' or 'Panna-sikkha', the Third Division of the Noble Eightfold Path. (See Chart No. 3 in Chapter 1V.)

ရပ်တို့ကို သင်အံလေ့လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုဒေသနာ
တော်တို့ကို ပါဠိဘာသာဖြင့် တိပိဋကခေါ်သော အပိုင်း
ကြီး သုံးပိုင်း ပိုင်း၍ထားသည်။ ထိုအပိုင်းသုံးပိုင်းကိုပိဋကတ်
သုံးပုံဟူ၍လည်း ခေါ်သည်။ ထိုသုံးပုံတို့မှာ ၁-သီလဆိုင်
ရာဖြစ်သော ဝိနယပိဋကတ်၊ ၂-စိတ်ငြိမ်သက်ခြင်း သမာဓိ
ဆိုင် ရာ ဖြစ်သော သုတ္တန္တပိဋကတ်၊ ၃-ပညာဆိုင်ရာ ဖြစ်
သော အဘိဓမ္မာပိဋကတ်များ ဖြစ်ကြသည်။

၂။ ပဋိပတ္တိသာသနာ။ ။ ၎င်းသာသနာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အ
ထက်ဖော်ပြပါ ပရိယတ္တိသာသနာ၌ ညွှန်ပြသော သီလ၊ သမာ
ဓိ၊ ပညာဟူသော သိက္ခာသုံးရပ် အကျင့်မြတ်ကို နည်းလမ်း
ကျစွာဖြင့် တကယ်ကျင့်ခြင်းကိုဆိုသည်။

၃။ ပဋိဝေဝသာသနာ။ ။ ၎င်းသာသနာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အ
ထက်ဖော်ပြပါ ပဋိပတ္တိသာသနာ၌ ညွှန်ပြသော သိက္ခာ သုံး
ပါးကို ကျင့် ခြင်းအား ဖြင့် အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ် တို့ သာ ရ အပ်
သော မဂ်ဖိုလ် တို့ကိုရရှိခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

(၂၁၆) ဒုတိယအမျိုး၌ အောက်တွင်ဖော်ပြသော သာသနာသုံးရပ်
ပါဝင်ခြင်းဖြစ်သည်။

၁။ သီလသာသနာ။ ။ ၎င်းသာသနာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မဂ္ဂင်
ရှစ်ပါး၏ ပဌမအပိုင်းဖြစ်သော သီလက္ခန္ဓာ၊ သီလ သိက္ခာကို
ဆိုလိုသည်။ (အခန်း ၄-ဇယားကွက် အမှတ် ၁-ကိုကြည့်ပါ)။

၂။ သမာဓိသာသနာ။ ။ ၎င်းသာသနာ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ မဂ္ဂင်
ရှစ်ပါး၏ ဒုတိယပိုင်းဖြစ်သော သမာဓိက္ခန္ဓာ၊ သမာဓိသိက္ခာကို
ဆိုလိုသည်။ (အခန်း ၄-ဇယားကွက်အမှတ် ၂-ကိုကြည့်ပါ)။

၃။ ပညာသာသနာ။ ။ ၎င်းသာသနာ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ မဂ္ဂင်
ရှစ်ပါး၏တတိယအပိုင်းဖြစ်သော ပညာက္ခန္ဓာ၊ ပညာသိက္ခာကို
ဆိုလိုသည်။ (အခန်း ၄-ဇယားကွက်အမှတ် ၃-ကိုကြည့်ပါ)။

(217) The Third Kind consists of the following parts of the 'Sasanam':

1. 'Sabbapapassa-akaranam-Etam-Buddhana-sasanam', meaning 'To abstain from doing all the evil acts is the 'Sasanam' or instruction given by all the 'Buddhas'.

(To note that this Instruction is equivalent to 'Sila-sasanam' mentioned above).

2. 'Kusalassa-upasambada-Etam-Buddhana-sasanam', meaning 'To do supremely good acts is the 'Sasanam' or Instruction given by all the 'Buddhas'.

(To note that this Instruction is equivalent to 'Samadhi-sasanam' mentioned above).

3. 'Sa-cittapariyodapanam-Etam-Buddhana-sasanam', meaning 'To purify the mind devotedly is the 'Sasanam' or Instruction given by all the 'Buddhas'.

(To note that this Instruction is equivalent to 'Panna-sasanam' mentioned above).

'Dasa-parami'

(The Ten Cardinal Virtues)

(218) The Pali word 'Parami' is a common term, among the Burmese Buddhists and the majority of

(၂၁၇) တတိယအမျိုး၌ အောက်တွင်ဖော်ပြသော သာသနာ သုံးရပ် ပါဝင်ခြင်း ဖြစ်သည်။

၁။ သဗ္ဗပါပဿ အကရဏံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ၊ အလုံးစုံသော အကုသိုလ်ဒုစရိုက်တရားတို့ကို မပြုမလုပ်ရခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပေတည်း။

(ထိုသာသနာတော်သည် အထက် ဖော်ပြခဲ့သော သီလ သာသနာတော်နှင့် သဘောချင်းတူမျှသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန် ဖြစ်သည်)။

၂။ ကုသလဿဥပသမ္ပဒါ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ၊ ကောင်းမြတ်သော ပါရမီကုသိုလ်တို့ကို ပြည့်စုံအောင်ဖြည့်ဆည်းပူးရခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင် တို့၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပေတည်း။

(ထိုသာသနာတော်သည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော သမာဓိ သာသနာတော်နှင့် သဘောချင်းတူမျှသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်)။

၃။ သစိတ္တပရိယောဒါပနံ၊ ဧတံ ဗုဒ္ဓါန သာသနံ၊ မိမိ၏ စိတ်ကို စင်ကြယ်အောင် ဆုံးမ၍ထားရခြင်းသည် မြတ်စွာဘုရားရှင်တို့၏ အဆုံးအမ သာသနာတော်ပေတည်း။

(ထိုသာသနာတော်သည် အထက်ဖော်ပြခဲ့သော ပညာ သာသနာတော်နှင့် သဘောချင်းတူမျှသည်ကို အသိအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်)။

ဒသပါရမီ

(ပါရမီဆယ်ပါး)

(၂၁၈) ထိုပါရမီဆိုသော ပါဠိစကားသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တို့ သုံးစွဲလေ့ပြုသော စကားဖြစ်သည်။ များသောအားဖြင့်လည်း ထိုစကား

them understand that it means and applies to the Ten Cardinal Virtues or the excellent deeds that lead to 'Nibbana'.

(219) It is to note that each of the ten Cardinal Virtues are classified into three kinds according to their degrees, namely: (i) Ten Ordinary Cardinal Virtues, known in Pali as 'Dasa-parami', (ii) Ten Superior Cardinal Virtues, known in Pali, as 'Dasa-upa-parami', and (iii) Ten Pre-eminent Cardinal Virtues, known in Pali as 'Dasa-paramattha-parami', thus, there are in all thirty 'Paramis'. So, in applying the said three degrees to each Cardinal Virtue, it is to be termed, in case of the Cardinal Virtue of charity alone, thus: 'Dana-parami', 'Dana-upa-parami' and 'Dana-paramattha-parami'; so is the case with the other remaining nine Cardinal Virtues.

(220) The scriptures show that our Lord Buddha, while he was a 'Bodhisat' (Buddha-to be), had fulfilled the whole thirty Cardinal Virtues, and that he had in his countless births, practised the 'Dana-parami' (Cardinal Virtue of charity) by giving away the most valuable things, children, wives, kingdoms and limbs, and that such a wonder-struck practice of 'Dasa-parami' is termed in Pali as 'Panca-mahapariccaga' (The fivefold great liberalities), which is beyond the thought and ability of the ordinary persons. In practising the other 'Paramis' too, the endurances and exertions rendered by the Lord are unspeakably admirable and estimable.

(221) It is to note that the practice of the said whole thirty 'Paramis' is meant only for those whose

သည် နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေသော ပါရမီဆယ်ပါး အကျင့်မြတ်တရားကို ဆိုလိုသည်ဟူ၍လည်း သိနားလည်ကြသည်။

(၂၁၉) ထို ပါရမီဆယ်ပါးကို အဆင့်အတန်းအလိုက် ဆယ်မျိုး သုံးလီတိုင် အမည်တမျိုးစီ ခွဲခြားလျက်ရှိသည်။ ၎င်းသုံးမျိုးတို့ကား— ပါဠိဘာသာဖြင့် ၁-ဒသပါရမီဟု ခေါ်သော သာမန်ပါရမီဆယ်ပါး၊ ၂-ဒသဥပပါရမီ ခေါ်သော သာလွန် မှန်မြတ်သော ပါရမီဆယ်ပါး၊ ၃-ဒသပရမတ္ထပါရမီဟူ၍ ခေါ်သော အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည့် ပါရမီဆယ်ပါး၊ အပြားအားဖြင့် ပါရမီအပါး ပေါင်း သုံးဆယ်ရှိသည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ပါရမီတပါး တပါးစီကို အမျိုးသုံးစားခွဲ၍ ဝေဖန်ရာ၌ ဒါနပါရမီ တပါးတည်းအတွက်ဆိုသော် ဒါနပါရမီ၊ ဒါနဥပပါရမီ၊ ဒါနပရမတ္ထပါရမီ ဟူ၍ အမည်သုံးမျိုး ရှိလေသည်။ ကျန်သော ပါရမီကိုးပါးအတွက်လည်း ထိုနည်းတူစွာ အမည်သုံးမျိုးစီ ရှိလေသည်။

(၂၂၀) ကျမ်းဂန်များကပြဆိုသည်မှာ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ဗောဓိသတ် အလောင်းတော်ဖြစ်စဉ်အခါ၌ အားလုံးသော ပါရမီ အပါး သုံးဆယ်တို့ကိုဖြည့်ကျင့်တော်မူလေသည်။ ရေတွက်ခြင်းငှာမစွမ်းနိုင်သောဘဝများစွာတို့၌လည်း မိမိ၏အလွန်အဘိုးထိုက်သော ပစ္စည်းဝတ္ထု၊ သားသမီး၊ မယား၊ တိုင်းပြည်များနှင့်တကွ မျက်စိ၊ နား၊ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတို့ကို ပေးလှူခြင်းအားဖြင့် ဒါနပါရမီတော်ကြီးကို ဖြည့်ဆည်းတော်မူခဲ့လေသည်။ ထိုကဲ့သို့ အလွန်အံ့ဩဘွယ်ရာကောင်း၍ သာမန် သူတို့ ကြံစည်ပြုလုပ်ခြင်းငှာ စွမ်းနိုင်ခဲ့သော ဒါနပါရမီကို ပါဠိဘာသာအားဖြင့် ပဉ္စမဟာပရိစာဂ (စွန့်ခြားကြီးငါးပါး) ဟူ၍ ခေါ်ဝေါ်သည်။ အခြားသော ပါရမီအကျင့်မြတ်တို့ကို ဆည်းပူးတော်မူရာ၌လည်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်၏ သည်းခံတော်မူခြင်း၊ ကြိုးပမ်းတော်မူခြင်းများတို့မှာ ပြောပြခြင်းငှာ မစွမ်းဆောင်လောက်အောင် အံ့ဩကြည်ညိုဘွယ်ရာ ဖြစ်ပေသည်။

(၂၂၁) အမှတ်ပြုရန်မှာ ဆိုခဲ့သော ပါရမီအပါးသုံးဆယ် အားလုံးတို့ကို ဆည်းပူးရသော အကျင့်မြတ်သည် ဂေါတမမြတ်စွာဘုရားရှင်ကဲ့သို့

resolution is to become a 'Samma-sam-Buddha' like our Lord Gautama, and that such kind of practice is to be known as a 'Long term 'Parami' Course'. The disciples whose aim and object are only to reach the Goal soon are to follow the 'Short term Parami Course', i.e. the Ten Ordinary Cardinal Virtues, as are briefly explained below :

1. 'Dana-parami' (Cardinal Virtue of Charity). It is to note that the act of charity should be a bountiful one, by which one's 'Loba-kilesa' (Defilement of greed) may be diminished.
2. 'Viriya-parami' (Cardinal Virtue of Effort). It means the energy to clear away the evil thoughts and to acquire the pure thoughts. (The practice of this virtue is in coincidence with that of the 'Sammavayama' (Right Effort), of the Noble Eightfold Path. (See the brief outline of its practice in Chart No. 2 of the Second Path Division in Chapter IV).
3. 'Metta-parami' (Cardinal Virtue of loving kindness). It means the pure affection free from any kind of lust and desire.

It is to note that the three Cardinal Virtues Nos. 1, 2 and 3 mentioned above are interconnecting each other, the conjoint practice of them under the guidance of 'Panna-parami' (Cardinal Virtue of Wisdom, i.e. the insight of the Four Noble Truths) is doctrinally required.

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓတဆူအဖြစ်ကို ရယူရန်ဆူပန်သူတို့၏အဖို့သာ ဖြစ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့သော အကျင့်မျိုးကို ပါရမီလမ်းရှည်ဟူ၍ သိမှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ နိဗ္ဗာန်သို့အမြန်ရောက်ရန်ကိုသာ ရည်သန်တောင့်တသူတို့၏အဖို့မှာ ပါရမီလမ်းတို့ကိုသာ ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးရန်သာဖြစ်သည်။ ထိုပါရမီလမ်းတို့မှာ အောက်တွင် ဖော်ပြသော သာမန်ပါရမီဆယ်ပါးပင်ဖြစ်သည်။

၁။ ဒါနပါရမီ (လှူဒါန်းပေးကမ်းခြင်း)။ ။ *ထိုအလှူ ဒါနသည်လွတ်လွတ်စွန်သောအလှူဒါနမျိုးဖြစ်၍ ထိုသို့လွတ်လွတ်စွန်ခြင်းအားဖြင့် လောဘကိလေသာ ခေါင်းပါးကုန်ခန်းစေသော အလှူဒါနမျိုးဖြစ်သင့်သည်ကို အမှတ်ပြုရန် ဖြစ်သည်။

၂။ ဝီရိယပါရမီ (အားထုတ်ခြင်း)။ ။ *မကောင်းသော အကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ပယ်ရှားသုတ်သင်၍ ကောင်းသော ကုသိုလ်စိတ်တို့ကို ရယူရန် စိတ်အား ထက်သန်ခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ထိုပါရမီ အကျင့်သည် မဂ္ဂင် ရှစ်ပါး၏ သမ္မာဝါယာမ (ကောင်းသော အားထုတ်ခြင်း) ဟူသော မဂ္ဂင်အကျင့်နှင့် သဘောချင်းတူမျှလေသည်။ ၎င်းသမ္မာဝါယာမ မဂ္ဂင်၏ကျင့်နည်းအကျဉ်းချုပ်ကို အခန်း ၄၊ ဇယားကွက်-၂၊ မဂ္ဂင် ဒုတိယပိုင်းကိုကြည့်ပါ။

၃။ မေတ္တာပါရမီ (ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း)။ ။ * ထိုပါရမီမှာ တဏှာရာဂမှ လွတ်ကင်း၍ ကြည်လင်သန့်ရှင်းသော မေတ္တာစိတ်ကို ဆိုလိုသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ သုံးပါးသောပါရမီ အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃-တို့သည် တပါးနှင့် တပါး ဆက်စပ်ခြင်း ရှိနေကြသဖြင့် ၎င်းသုံးပါးကို ပူးတွဲပေါင်းစပ်ကာ ပညာ ပါရမီကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ဦးစီးဂိုဏ်းချုပ်ပြုလုပ်၍ ဖြည့်ကျင့်ရန် ကျမ်းဂန်အရ လိုအပ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

4. 'Sila-parami' (Cardinal Virtue of Morality). It means the abstention from doing all the evil acts with the sole object of killing the defilement of 'Dosa' (Anger). The practice of this Cardinal Virtue is in coincidence with that of 'Sila-sikkha' or 'Adhi-sila-sikkha'. See the brief outline of its practice in Chart No. 1 of the First Path Division in Chapter IV, and also the Formula of its actual practice in the appendices of this book.

5. 'Khanti-parami' (Cardinal Virtue of Forbearance). It is to note that, from the teachings of the Lord in His various discourses, it is to be apprehended that this virtue is a fundamental requirement for one's success in all matters of his every day life, whether worldly or unworldly, and that it is a kind of Cardinal Virtue that need be practised at all times and in all circumstances.

6. 'Sacca-parami' (Cardinal Virtue of speaking the words of truth). Scripturally, this virtue means the utterance of the words that relate to the truths. It also means the recitations audibly and articulately of the stanzas concerning the observance of the moral precepts and meditations.

၄။ သီလပါရမီ (သီလအကျင့်တရားရှုံ့မြေ့)။ ။ *ထိုပါရမီ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဒေါသကိလေသာကိုသတ်ရန် ရည်သန်ချက်ဖြင့် အားလုံးသော အကုသိုလ် ဒုစရိုက် တရားတို့ကို မပြုမလုပ်ဘဲ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ထိုပါရမီအကျင့်သည် (မဂ္ဂင်) သီလသိက္ခာ (၀၇)အဓိသီလသိက္ခာအကျင့်နှင့် သဘောချင်း တူမျှလေသည်။ (ထိုအဓိသီလ သိက္ခာကျင့်နည်း အကျဉ်း ချုပ်ကိုပြသော အခန်း ၄-ဇယားကွက် အမှတ် ၁-မဂ္ဂင် ပထမပိုင်းတွင်ကြည့်ပါ။ ၎င်း၏ ကျင့်နည်း နမူနာကိုလည်း ၎င်းစာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲများတွင်ကြည့်ရှုပါ)။

၅။ ခန္တီပါရမီ (သည်းခံခြင်းအကျင့်)။ ။ *များစွာသော ဒေ သနာတော်တို့၌ မြတ်စွာဘုရား၏ ဟောဖော် ညွှန်ပြတော်မူ သော တရားတော်များအရ တဦးသူ၏ နေ့စဉ်နှင့်အမျှ လော ကီ၊ လောကုတ္တရာ ပြုဘွယ်ကိစ္စအရပ်ရပ်တို့ကို အောင်မြင်နိုင် စေရန်အတွက် အလွန်လိုအပ်သော ပါရမီတခု ဖြစ်ပေသည် ဟူ၍ မှတ်သားဘွယ်ရာဖြစ်ပေသည်။ ထို့ပြင် အခါခပ်သိမ်း အကြောင်းဖြစ်ပေါ်လာတိုင်း ဖြည့်ဆည်းပူးရန်လိုအပ်သော ပါရမီအမျိုးအစားတခု ဖြစ်သည်ဟူ၍လည်း အမှတ် ပြုရန် ဖြစ်သည်။

၆။ သစ္စာပါရမီ (မှန်သော သစ္စာစကားကို ပြောဆိုသော အ ကျင့်)။ ။ *ကျမ်းဂန်များ အရ ထိုပါရမီ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သစ္စာ အမှန်တရားနှင့်သက်ဆိုင်သော စကားကိုသာ နှုတ်က မြွက်ဆိုသော အကျင့်ကိုဆိုလိုသည်။ သီလခံယူဆောက်တည် ရာ၌သော်၎င်း၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာများကို ပွားများ အား ထုတ်ရာ၌၎င်း၊ သက်ဆိုင်ရာ ဂါထာများကို အသံ ပီသစွာ ဖြင့် ကြားလောက်အောင် နှုတ်မှတ်ဆို ပွားများခြင်းများကို ၎င်း ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

* လျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

It is to note that the three Cardinal Virtues Nos. 4, 5 and 6 mentioned above are interconnecting each other, the conjoint practice of them under the guidance of 'Panna-parami' (Cardinal Virtue of Wisdom) is required.

7. 'Nikkhama-parami' (Cardinal Virtue of Renunciation). It ordinarily means the forsaking the world. It actually means the freedom from the bondage of 'Kilesa-kama' (Lust and desire). So, the performance of this virtue means the practice of the Noble Eightfold Path. (Please see the brief outlines of its practice in Charts Nos. 1, 2 and 3 of the Path Divisions in Chapter IV, and also the Formula of its actual practice in the appendices of this book).
8. 'Aditthana-parami' (Cardinal Virtue of Determination). It means the resolution to bring a fixed purpose to an end.
9. 'Upekkha-parami' (Cardinal Virtue of Equanimity). It means the steadiness and coolness of the mind, devoid of the feelings of happiness or unhappiness or of pleasure or anger. For the acquirement of such a state of mind, the practice of

အထက်ဖော်ပြပါ သုံးပါးသော ပါရမီအမှတ် ၄၊ ၅၊ ၆-
တို့သည် တပါးနှင့်တပါးဆက်စပ်ခြင်းရှိနေကြသဖြင့် ၎င်းသုံး
ပါးလုံးကို ပူးတွဲပေါင်းစပ်ကာ ပညာပါရမီကို ရှေ့ဆောင်
လမ်းပြ ဦးစီးဂိုဏ်းချုပ်ပြုလုပ်၍ ဖြည့်ကျင့်ရန် ကျမ်းဂန်အရ
လိုအပ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန် ဖြစ်သည်။

၇။ နိက္ခမပါရမီ (လောကကိုစွန့်လွှတ်ခြင်း၊ (၀၂) တောထွက်
ခြင်းအကျင့်)။ ။*ထိုပါရမီ၏လောကကို စွန့်လွှတ်ခြင်း ဟူ
သော အဓိပ္ပာယ်မှာ သာမန်အဓိပ္ပာယ်မျှသာ ဖြစ်သည်။ ထို
ပါရမီ၏ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိလေသာ ကာမ၏ အ
နှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်စေသော အကျင့်ကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။
ထို့ကြောင့် ၎င်းပါရမီကိုဖြည့်ဆည်းပူးရန် အတက် မဂ္ဂင်ရှစ်
ပါးအကျင့်ကိုပင် ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်နည်း
အကျဉ်းချုပ်ကို မဂ္ဂင်အပိုင်းတို့ကို ပြသော အခန်း ၄-ဇယား
ကွက် အမှတ် ၁၊ ၂၊ ၃-တို့ကို ကြည့်ပါ။ ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏
ကျင့်နည်း နမူနာကိုလည်း ၎င်းစာအုပ်၏နောက်ဆက်တွဲများ
တွင်ကြည့်ရပါ။)

၈။ အဓိဋ္ဌာန်ပါရမီ (အဓိဋ္ဌာန်အကျင့်)။ ။ထိုပါရမီ၏ အ
ဓိပ္ပာယ်မှာရည်ရွယ်ထားရှိသော လုပ်ငန်းကိစ္စကိုပြီးဆုံးအောင်
ဆောင်ရွက်မည် ဟူသော ရည်ရွယ်ချက်ကို ဆိုလိုသည်။

၉။ ဥပေက္ခာပါရမီ (လျစ်လျူရှုသောအကျင့်)။ ။ထိုပါရမီ
၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သုခဝေဒနာ (ချမ်းသာသုခကို ခံစားခြင်း၊
ဒုက္ခဝေဒနာ (ဆင်းရဲဒုက္ခကိုခံစားခြင်း) တို့မှ လွတ်ကင်း၍
ရှင်လန်းသော (သောမနဿ)စိတ်၊ မရှင်လန်းသော (ဒေါ
မနဿ)စိတ်တို့ကို မဖြစ်ပေါ်လာစေဘဲ တည်ကြည်ငြိမ်သက်
သော စိတ်ကိုရစေရန် အကျင့်ကို ဆိုလိုသည်။ ထိုစိတ်မျိုးကို

* ကျမ်းပြုဆရာ၏ ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

the Noble Path Factor, 'Samma-sati' (Right Mindfulness) is called for, i.e. the contemplation or meditation of the 'Cattaro-satipatthana' (Fourfold Mindfulness). See their practical way in Chapter 1V.

It is to note that the three virtues Nos. 7, 8 and 9 mentioned above are interconnecting each other, the conjoint practice of them under the guidance of 'Panna-parami' (Cardinal Virtue of Wisdom) is required.

10. 'Panna-parami' (Cardinal Virtue of Wisdom). It means the thorough knowledge of the Four Noble Truths, namely: in short terms, 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering), 'Samudaya-sacca' (Truth of the Origin of Suffering), 'Niroda-sacca' (Truth of the Extinction of Suffering) and 'Magga-sacca' (Truth of the Way leading to the Extinction of Suffering), and the insight of the Three Characteristics, viz: 1. 'Anicca' (Impermanence), 2. 'Dukkha' (Suffering) and 3. 'Anatta' (Unsubstantiality).

As explained above, this Cardinal Virtue of Wisdom being the principal guide to all other nine Cardinal Virtues, the development of it is essential, and the arduous practice of the Noble Eight-

ရရန်အတွက်လည်း သမ္မာသတိ မဂ္ဂင် အကျင့်ကိုကျင့်ရန်လို အပ်ပေသည်။ ထိုသမ္မာသတိ မဂ္ဂင်အကျင့် ဆိုသည်မှာလည်း လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို ပွားများအားထုတ် ရန်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်တရားများ၏ ပွားများအား ထုတ်နည်းကို အခန်း ၄-တွင်ကြည့်ပါ။

အထက်ဖော်ပြပါ ပါရမီအမှတ် ၇၊ ၈၊ ၉-တို့သည် တပါး နှင့်တပါး ဆက်စပ်ခြင်း ရှိနေကြသဖြင့် ၎င်းသုံးပါးလုံးကို ပူးတွဲပေါင်းစပ်ကာ ပညာပါရမီကို ရှေ့ဆောင်လမ်းပြ ဦး စီးကိုဏ်းချုပ်ပြုလုပ်၍ ဖြည့်ကျင့်ရန် ကျမ်းဂန်အရ လိုအပ် သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

၁၀။ ပညာပါရမီ (ပညာဉာဏ်ကိုဆည်းပူးခြင်း)။ ။*ထိုပါရမီ ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ အတိုနည်းဖြင့် ခေါ်ဝေါ်သော ၁-ဒုက္ခ သစ္စာ (ဆင်းရဲခြင်း အမှန် တရား)၊ ၂-သမုဒယ သစ္စာ (ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်း အမှန်တရား)၊ ၃-နိရောဓသစ္စာ (ဒုက္ခ ချုပ်ငြိမ်းရာ အမှန်တရား)၊ ၄-မဂ္ဂသစ္စာ (နိဗ္ဗာန် ရောက် ကြောင်း မဂ္ဂင်အကျင့်အမှန်တရား) ဟူသော လေးပါးသော သစ္စာတရားတို့ကို ကောင်းစွာထိုးထွင်း၍ သိမြင်ခြင်း၊ ၁-အ နိစ္စ (အမြဲ မရှိခြင်း)၊ ၂-ဒုက္ခ (ဆင်းရဲခြင်း)၊ ၃-အနတ္တ (အနှစ်သာရမရှိခြင်း) ဟူသော လက္ခဏာရေး သုံးပါးတို့ ကို ဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း ထူးခြား၍ သိမြင်လာခြင်းများ ကိုဆိုသည်။

အထက်ပြဆိုခဲ့သည့်အတိုင်း ထိုပညာပါရမီသည် အခြား ၉-ပါးသော ပါရမီအားလုံးတို့ကိုဦးစီးရှေ့ဆောင် လမ်းပြ ပြုရသော ပါရမီဖြစ်သဖြင့် ထိုပါရမီ ထက်သန် ရင့်ကျက်စေ ရန် အရေးကြီးလေသည်။ ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်

* ကျမ်းပြုဆရာ၏ ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

fold Path is therefore necessary. (See the formula of the practice of the Noble Eightfold Path in the appendices of this book).

‘Mangala-Suttanta’

(The Discourse of Noble Blessings)

(222) The ‘Mangala-suttanta’ (Discourse of Noble Blessings) is one of the well-known sermons taught by the Lord Buddha. It is a ‘Dhamma’ that explains the rules beneficial to every follower, irrespective of colour and creed. The rules are so virtuous, every well follower of them may not only gain the welfare and happiness, here and now, but he may also overcome the ‘Sankhara-dhamma’ (Law of conditions of the world) and surely attain to Nibbana, the real peace.

(223) It is to note that the said Rules of Noble Blessings are thirty eight in number, and the rules that are interconnected each other are collectively shown separately in different passages, thus, all the rules are covered by ten passages in all as described below:

Passage 1

(224) Rule 1. ‘Asevanaca-balanam’, ‘Not to associate with the fools’ * nor behave oneself like the

* Commentaries of the author’s teachers

ကို အားစိုက်၍ကျင့်ရန်လိုအပ်လှပေသည်။ (ထိုမဂ္ဂင် ရှစ်ပါး အကျင့် နမူနာကို ထိုစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲ များတွင် ကြည့်ပါ)။

မင်္ဂလာသုတ်

(မြတ်သောမင်္ဂလာတရား)

(၂၂၂) ထိုမင်္ဂလာသုတ်ဟူသော မွန်မြတ်သော တရားတော်သည် ဘုရားရှင်ဟောကြားတော်မူသောအများသိရှိကြသည့် ဒေသနာတော် တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုဒေသနာတော်သည် လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး လိုက်နာသူအားလုံးတို့အား အကျိုးကျေးဇူး ရရှိစေသော နည်းလမ်းတို့ကို ညွှန်ပြသော ဒေသနာတော်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ ထိုနည်းလမ်းတို့သည် အလွန်အကျိုးအာနိသင်ရှိရကား ကောင်းစွာလိုက်နာကြသောပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း တို့သည် ယခုမျက်မှောက်သောဘဝ၌ပင်လျှင် ချမ်းသာသုခကိုရရှိနိုင်သည် သာမက လောကီ သင်္ခါရတရားများကို လွန်မြောက်၍ အကယ်အေးငြိမ်း ရာမှန် ပြည်နိဗ္ဗာန်သို့ အမှန်မုချ ရောက်ရှိနိုင်ပေမည်။

(၂၂၃) ထိုဆိုခဲ့သော မင်္ဂလာ တရားတော်တို့သည် အရေအတွက် အားဖြင့် သုံးဆယ် ရှစ်ပါးရှိလေသည်။ တပါးနှင့်တပါးနီးစပ် ဆက်သွယ် လျက်ရှိသော တရားတော်တို့ကို အပုဒ် တပုဒ်တပုဒ်စီတို့၌ ပူးတွဲ ပေါင်း စပ်၍အပုဒ်အားဖြင့်ခွဲခြားပြီးပြလေသည်။ ဤကဲ့သို့ပြခြင်းအားဖြင့် အား လုံးသော တရားတော်တို့သည် အောက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အပုဒ် ပေါင်း ဆယ်ပုဒ်တွင်ပါဝင်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

အပုဒ်-၁

(၂၂၄) နည်း ၁၊ အသေဝနာ စ ဗာလာနံ၊ သူမိုက်တို့ကို မမှီဝဲ မဆည်းကပ်ရခြင်းသည်၎င်း ၊ * မိမိသည်လည်း သူမိုက်များကဲ့သို့မပြုမကျင့်

* ကျမ်းပြုသူ၏ဆရာတော်များ၏ရှင်းလင်းဖော်ပြချက်

fools, who are the habitual doers of 'Kaya-duccarita' (Bodily evil acts), 'Vaci-duccarita' (Verbal evil acts) and 'Mano-duccarita' (Mental evil acts), without knowing the consequence. (See the evil acts in Diagram 1 in Chapter II).

(225) Rule 2. 'Panditananca-sevana', 'To associate with the wise men'. * Also learn from and imitate those wise men, who are as a rule, noble hearted and broad minded and willing to let the others know of the 'Yatha-bhuta-dhamma' (Law in conformity with the truth) as they know.

(226) Rule 3. 'Pujaca-pujaneyanam', 'To honour those who are worthy of honour'. * The worthy ones are primarily the Three Gems of 'Buddha', 'Dhamma' and 'Sangha', parents, teachers, elderly benefactors, and aged relations and friends of high morality. We should also understand the two kinds of honourings, namely: (i) 'Dhamma-puja' (Honouring with one's self devotion, (ii) 'Amisa-puja' (Honouring with the offering of food or other suitable things of various kinds). The Scriptures show that the first one 'Dhamma-puja' is more meritorious.

'Etam-mangala-muttamam'—These (three rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 2

(227) Rule 1. 'Patirupa-decavasoca', 'To domicile in a suitable place'. * The suitable place is the

* Commentaries of the author's teachers

ရာ၊ သူမိုက်ဆိုသည်မှာ ကာယဒုစရိုက် (ကိုယ်ဖြင့် ပြုကျင့်ခြင်း)၊ ဝစီဒုစရိုက် (နှုတ်ဖြင့်ပြုကျင့်ခြင်း)၊ မနောဒုစရိုက် (စိတ်ဖြင့်ကြံစည်ခြင်း) တို့၏ အကျိုး အပြစ်ကိုမသိဘဲ ပြုကျင့်လေ့ ရှိသူကို ဆိုလိုသည်။ (ထိုဒုစရိုက်များကို အခန်း ၂၊ ဇယားပုံ အမှတ် ၁-တွင် ကြည့်ပါ။)

(၂၂၅) နည်း ၂၊ ပဏ္ဍိတာနဉ္စ သေဝနာ၊ ပညာရှိသော သူတို့ကို မှီဝဲဆည်းကပ်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုပညာရှိတို့ထံ၌ သင်ကြားရခြင်း၊ ၎င်းတို့ ၏ အတုနည်းကိုရယူရခြင်း၊ ပညာရှိတို့သည် အစဉ်အားဖြင့် မြင့်မြတ်သော စိတ်နှလုံးရှိခြင်း၊ သဘောထားပြည့်ဝခြင်း၊ တပါးသူအားလည်း ယထာ ဘူတ ဟုတ်မှန်သောတရားကို မိမိသိသကဲ့သို့သိစေလိုသောစိတ် အမြဲရှိခြင်း ဖြစ်သည်။

(၂၂၆) နည်း ၃၊ ပူဇာ စ ပူဇနေယျာနံ၊ ပူဇော်ထိုက်သော သူ တို့ကို ပူဇော်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * အဓိကအားဖြင့် ပူဇော်ခံထိုက်သူတို့မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာဟူသော ရတနာသုံးပါး၊ မိဘ၊ ဆရာ၊ သက်ရွယ်ကြီး သော ကျေးဇူးရှင်များနှင့်အိုမင်း၍ သီလဂုဏ်နှင့်ပြည့်စုံသောဆွေမျိုးဉာတိ မိတ်ဆွေ ခင်ပွန်းတို့ဖြစ်ကြသည်။ ပူဇော်ခြင်းနှစ်မျိုးကိုလည်း အကျွန်ုပ်တို့ သိနားလည်သင့်ကြပေသည်။ ၎င်းတို့မှာ ၁-ဓမ္မပူဇာဟူသော ကျင့်ဝတ် ပဋိ ပတ်တရားဓမ္မနှင့်ပူဇော်ခြင်း၊ ၂-အာမိသပူဇာ ဟူသော စားဘွယ် ဝတ္ထု များနှင့် အခြားသင့်လျော်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုအမျိုးမျိုးတို့ကို ပေးလှူ၍ ပူ ဇော်ခြင်းများဖြစ်သည်။ ထိုနှစ်မျိုးအနက် ပဌမအမျိုးဖြစ်သော ဓမ္မပူဇာ က ပိုမို၍အကျိုးအာနိသင် များသည်ဟူ၍ ကျမ်းဂန်များက ပြလေသည်။

တေံ မင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ သုံးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၂

(၂၂၇) နည်း ၁၊ ပတိရူပ ဒေသဝါသော စ၊ သင့်တင့်လျောက် ပတ်သောအရပ်၌နေရခြင်းသည်၎င်း၊ * သင့်တင့်လျောက်ပတ်သော အရပ်

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

one where the Three Jewels of Buddha, Dhamma and Sangha are shining, and the inhabitants in general of that place are friendly and pious, and the domestic requirements are easily obtainable.

(228) Rule 2. 'Pubbeka-katapunna', 'Having done good deeds in the past'. * Every act presently done becomes past deeds immediately after it has been done. So, it means to say that the act which is done or to be done should always be a good deed.

(229) Rule 3. 'Attasama-panidhica', 'To discipline one's self in a righteous way'. * This rule means that one should strictly observe the precepts to abstain from committing 'Kaya-duccarita' (Bodily evil acts), 'Vaci-duccarita' (Verbal evil acts) and 'Mano-duccarita' (Mental evil acts). (See the formula of 'Adhi-sila-sikkha' (High moral practice) in the appendices of this book).

'Etam-mangala-muttamam',—These (three rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 3

(230) Rule 1. 'Bahusaccanca', 'To acquire wide knowledge'. * The knowledge should be that of the wise learnings which may bring about the valuable instructions for the learner's benefit.

* Commentaries of the author's teachers

ဟူသည်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ဟူသော သုံးပါးသော ရတနာမြတ်တို့ တည်ထွန်း၍ ထိုဒေသတွင် ခင်မင်ရင်းနှီး ပေါင်းသင်း ဆက်ဆံတတ်သော သူတော်ကောင်းများစွာရှိခြင်း၊ အိမ်တွင်းရေးအတွက် လိုအပ်သော အသုံး အဆောင်တို့ကို လွယ်ကူစွာ ရရှိနိုင်ခြင်းဖြစ်သော နေရာဒေသတို့ကို ဆိုလို သည်။

(၂၂၀) နည်း ၂၊ ပုဗ္ဗေ စ ကတပုညတာ၊ ရှေးအခါက ကောင်းမှု ပြုခဲ့ဘူးသောသူ၏ အဖြစ်သည်၎င်း၊ * ပြုတိုင်းသော အမှုတို့သည် ပြု၍ပြီး လျှင်ပြီးချင်း ပြုပြီးသောအမှု ဖြစ်လေသည်။ ထို့ကြောင့် ပြုတုန်းပြုဆဲအမှု တို့သည် အမြဲအစဉ်ကောင်းသောအမှု ဖြစ်စေရမည်ဟု ဆိုလိုသည်။

(၂၂၉) နည်း ၃၊ အတ္တသမ္မာပဏိဓိစ။ မိမိကိုယ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုတရားတော်၏ အဓိပ္ပါယ်မှာ ကာယ ဒုစရိုက်(ကိုယ်ဖြင့်ပြုသော မကောင်းမှု)၊ ဝစီဒုစရိုက် (နှုတ်ဖြင့် ကျူးသည့် မကောင်းမှု)၊ မနောဒုစရိုက်(စိတ်ဖြင့်ကြံစည်သည့်မကောင်းမှု)တို့ကိုရှောင် ကြဉ်ရမည်ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်တို့ကို ကောင်းစွာဆောက်တည် နေရခြင်း ကိုဆိုလိုသည်။ (အဓိသီလသိက္ခာ ကျင့်နည်း နမူနာကို ၎င်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများတွင် ကြည့်ပါ)။

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ သုံးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၃

(၂၃၀) နည်း ၁၊ ဗာဟုသစ္စဉ္စ၊ အကြားအမြင် များရခြင်းသည် ၎င်း၊ * ထိုအကြားအမြင်သည် ဗဟုသုတဆည်းပူးသူအား အကျိုးကျေးဇူး ရှိစေမည့်နည်းလမ်းညွှန်ကြားချက်များကို ရရှိနိုင်သည့် ပညာဉာဏ်နှင့် ယှဉ် သောအကြားအမြင်မျိုးဖြစ်သင့်သည်။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

(231) Rule 2. 'Sippanca', 'To learn useful arts'.
* The arts should be 'Ana-vajja-sippa' (Innocent arts).

(232) Rule 3. 'Vinayoca-susikkhito', 'To learn the rules of moral conduct with good intent'. * The learning of both kinds of the said rules, namely: 'Gahattha-vinaya' (Rules of moral conduct that relate to householders) and 'Pabbajita-vinaya' (Rules of moral conduct that relate to monks) should be made. But care should be taken that the learning should be strictly in accordance with the meaning of the Pali words 'Su-sikkhito' (good learning) i. e. the learning should be for one's own guidance, and not for finding fault against others, and in the latter case, the learning will be 'Du-sikkhito' (Ill learning), the opposite of 'Su-sikkhito' (Good learning).

(233) Rule 4. 'Subhasitaca-yavaca', 'To make a good speech'. * The good speech, here, means, as the scripture displays, the speech that possesses four good qualities as described below:

1. 'Subhasita' (Well intelligent Speech).
2. 'Piya-bhasita' (Lovely Speech).
3. 'Sacca-bhasita' (Truthful Speech), and
4. 'Dhamma-bhasita' (Lawful Speech).

* Commentaries of the author's teachers

(၂၃၁) နည်း ၂၊ သိပ္ပဉ္စ၊ အတတ်ပညာတို့ကို တတ်မြောက်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုအတတ်ပညာသည် အနုဝဇ္ဇသိပ္ပံ ဟူသော အပြစ်ကင်းသော အတတ်ပညာဖြစ်သင့်သည်။

(၂၃၂) နည်း ၃၊ ဝိနယော စ သုသိက္ခိတော၊ ဝိနည်းတရားတော်ကို ကောင်းစွာသင်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ဂဟဋ္ဌဝိနယ ဟူသော လူတို့၏ဝိနည်း၊ ပဗ္ဗဇိတဝိနယ ဟူသော ရဟန်းတို့၏ဝိနည်း ထိုနှစ်မျိုးလုံးသော ဝိနည်းတို့ကိုပင် ကောင်းစွာသင်ကြားအပ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် သုသိက္ခိတော ဟူသော ပါဠိတော်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်နှင့် ကိုက်ညီစွာ ကောင်းသော သင်ကြားခြင်း ဖြစ်သင့်ပေသည်။ ဆိုလိုရင်း အဓိပ္ပာယ်မှာ ထိုသင်ကြားခြင်းသည် တပါးသူတို့၏အပြစ်ကိုရှေးရှုစေရန် မဟုတ်ဘဲ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးလိုက်နာရန်အတွက်ဖြစ်သင့်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့မဟုတ်ပါဘဲလျက် တပါးသူ၏ အပြစ်ကိုရှေးရှုစေရန်အတွက်ဖြစ်ခဲ့ပါ မှ သုသိက္ခိတော ဟူသော ကောင်းသောသင်ကြားခြင်း၏ ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်သော ဒုသိက္ခိတော ဟူသော မကောင်းသောသင်ကြားခြင်း ဖြစ်မည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

(၂၃၃) နည်း ၄၊ သုဘာသိတာ စ ယာ ဝါစာ၊ ကောင်းသော စကားကို ပြောဆိုရခြင်း၊ * ကျမ်းဂန်အရ ကောင်းသောစကားဟူသည် မှာ အောက်တွင် ဖော်ပြသည့် အတိုင်း ကောင်းသော အင်္ဂါ လေးမျိုးနှင့် ပြည့်စုံသောစကားမျိုးကိုဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

- ၁။ သုဘာသိတာ၊ ကောင်းစွာ နားလည် စေသော ဘာသာစကားမျိုး ဖြစ်ခြင်း၊
- ၂။ ပိယဘာသိတာ၊ ချစ်မြတ်နိုးဘွယ်သော စကားမျိုးဖြစ်ခြင်း၊
- ၃။ သစ္စာဘာသိတာ၊ သစ္စာအမှန်တရားနှင့်ညီညွတ်သောစကားမျိုးဖြစ်ခြင်း၊
- ၄။ ဓမ္မဘာသိတာ၊ တရားတော်နှင့် ညီညွတ်သော စကားမျိုးဖြစ်ခြင်း၊

* ကျမ်းပြုသူ၏ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

‘Etam-mangala-muttamam’— These (four rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 4

(234) Rule 1. ‘Matapitu-upatthanam’, ‘To look after the parents’. * The duties of the children towards their parents as exhorted by the Lord in the discourse of ‘Singala-sutta’, are incumbent on the children. (See ‘Singala-sutta’ in this Chapter V).

(235) Rule 2. ‘Puttadarassa-sangaho’, ‘To support one’s children and wife’. * The duties of the parents towards the children as exhorted by the Lord in the discourse of ‘Singala-sutta’ are incumbent on the parents. (See ‘Singala-sutta’ in this Chapter V).

(236) Rule 3. ‘Anakulaca-kammanta’, ‘To do undisturbed acts’. * The undisturbed acts mean the acts that offend no one in the family.

‘Etam-mangala-muttamam’—These (three rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 5

(237) Rule 1. ‘Dananca’, ‘To give charity’. * It actually means the performance of ‘Dana-parami’ (Cardinal Virtue of Charity). (See ‘Dana-parami’ explained above).

* Commentaries of the author’s teachers

ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ လေးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာ မည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၄

(၂၃၄) နည်း ၁၊ မာတာပိတု ဥပဋ္ဌာနံ၊ အမိအဘတို့ကို လုပ်ကျွေး မွေးမြူခြင်းသည်၎င်း၊ * သိင်္ဂါလသုတ်တော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟော ပြတော်မူသော အမိအဘတို့အား သားသမီးများတို့က ပြုစုရမည့် ဝတ္တရား အတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန်တာဝန်သည် သားသမီးများ အပေါ်၌ကျရောက် လေသည်။ (၎င်းအခန်း ၅-တွင် သိင်္ဂါလသုတ်ကိုကြည့်ပါ)။

(၂၃၅) နည်း ၂၊ ပုတ္တဒါရဿ သင်္ဂဟော၊ သားမယားတို့အား သင်္ဂြိုဟ်ထောက်ပံ့ ရခြင်းသည်၎င်း၊ သိင်္ဂါလသုတ်တော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောပြတော်မူသော အမိအဘ တို့က သားသမီးများ တို့အား သင်္ဂြိုဟ် ထောက်ပံ့ ရမည့် ဝတ္တရားများအတိုင်း ဆောင်ရွက်ရန် တာဝန်သည် အမိ အဘတို့၏ အပေါ်၌ကျရောက်လေသည်။ (၎င်းအခန်း ၅-တွင် သိင်္ဂါလသုတ် ကို ကြည့်ပါ)။

(၂၃၆) နည်း ၃၊ အနာကုလာ စ ကမ္မန္တာ၊ အနှောက်အရှက်မရှိ ကုန်သော အမှုတို့ကို ပြုခြင်းသည်၎င်း၊ * အနှောက်အရှက် မရှိကုန်သော အမှု၏အဓိပ္ပာယ်မှာ အိမ်သူအိမ်သား တဦးတယောက်ကိုမျှ စိတ်ကွက်ခြင်း မဖြစ်စေသော အပြုအမူကိုဆိုလိုသည်။

ဧတံ မင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ သုံးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၅

(၂၃၇) နည်း ၁၊ ဒါနဉ္စ၊ အလှူပေးခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုတရား တော်၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ဒါနပါရမီကိုဖြည့်ဆည်းပူးခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ (အ ထက်ဖော်ပြခဲ့သော ဒါနပါရမီ ကြည့်ပါ)။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

(238) Rule 2. 'Dhamma-cariya', 'To practise (Noble) 'Dhamma'. * It actually means the practice of the Noble Eightfold Path. (See the formula of its actual practice in the appendices).

(239) Rule 3. 'Natakananca-sangaho', 'To cherish the relatives'. * To cherish them by the gift of the useful things and also by the gift of the Noble 'Dhamma' (Law) to be followed by them to their benefit.

(240) Rule 4. 'Anavajjani-kammani', 'To do innocent acts'. * It is to note that for one's acts to be pure and blameless as contemplated by this rule, he should even avoid the amusement of dancing, singing and various kinds of musics while performing the meritorious deeds.

'Etam-mangala-muttamam'—These (four rules as mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 6

(241) Rule 1. 'Aratipapa', 'To abstain one's self from 'Mano-duccarita' (Mental evil acts), which are three in number, Viz:

1. 'Abhijjha' (Covetousness),
2. 'Vyapada' (Ill-will), and
3. 'Miccha-ditthi' (Wrong view).

* Commentaries of the author's teachers

(၂၃၈) နည်း ၂၊ ဓမ္မစရိယာစ၊ မြတ်သော တရားကို ကျင့်ရခြင်း သည်၎င်း၊ *ထိုတရားတော်၏အဓိပ္ပါယ်မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ကို ကျင့်ရ ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ (ထိုမဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်နည်း နမူနာကို နောက်ဆက် တဲ့များတွင် ကြည့်ပါ)။

(၂၃၉) နည်း ၃၊ ဥာတကာနဉ္စ သင်္ဂဟော၊ အဆွေအမျိုးတို့အား သင်္ဂြိုဟ်ထောက်ပံ့ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ဆွေမျိုးတို့အား အသုံး ဝင်သော ပစ္စည်းဝတ္ထုကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့်၎င်း၊ ၎င်းတို့၏အကျိုးကျေးဇူးငှာ လိုက် နာအပ်သည့် ကောင်းမြတ်သော တရားဓမ္မကိုနာယူစေခြင်းဖြင့်၎င်း သင်္ဂြိုဟ် ထောက်ပံ့ရန် ဖြစ်သည်။

(၂၄၀) နည်း ၄၊ အနဝဇ္ဇာနိ ကမ္မာနိ၊ အပြစ်မရှိကုန်သော အမှုတို့ကို ပြုရခြင်းသည်၎င်း၊ *ထိုတရားတော်၏ သဘောသွားအရ မိမိပြုသောအမှု သန့်ရှင်းစင်ကြယ်၍ အပြစ်ကင်းစေရန်အတွက် ကုသိုလ်ကောင်းမှု ပြုလုပ် သည့် အခါတို့၌ ကခုန်ခြင်း၊ သီဆိုခြင်း အမျိုးမျိုးသော အတီးအမှုတ် တို့ဖြင့် ပျော်ရွှင်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ရန်ဖြစ်သည်။

တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ လေးပါးသောတရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၆

(၂၄၁) နည်း ၁၊ အာရတိ ပါပါ၊ မကောင်းမှုမှ စိတ်နှလုံးဖြင့် (ဝေးစွာ) ရှောင်ကြဉ်ရခြင်း၎င်း၊

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

(242) Rule 2. 'Viratipapa', 'To abstain one's self from both 'Kaya-duccarita' (Bodily evil acts) and 'Vaci-duccarita' (Verbal evil acts). 'Kaya-duccarita' (Bodily evil acts) are three in number as described below:

1. 'Panatipata' (Killing),
2. 'Adinnadana' (Stealing),
3. 'Kamesumicchacara' (Sexual misconduct)

'Vaci-duccarita' (Verbal evil acts) are four in number as described below:

1. 'Musavada' (Telling lies),
2. 'Pisunavaca' (Slandering),
3. 'Pharusavaca' (Making harsh speech),
4. 'Samphappalapavaca' (Talking nonsense).

(243) Rule 3. 'Majjapanaca-samyamo', 'To abstain from intoxicants'.

(244) Rule 4. 'Appamadoca-dhammesu', 'To be heedful to the 'Dhamma' (Law). For this meaning to be more clear, the meaning of 'Pamado' (Unheedfulness), the opposite Pali word to that of 'Appamado' (Heedfulness) should be understood. The 'Pamado' means the unrestraint of one's mind from (doing) 'Kaya-duccarita' (Bodily evil acts), 'Vaci-duccarita' (Verbal evil acts), 'Mano-duccarita' (Mental evil acts), the indulgence in five sensual pleasures, the disrespectfulness to the performance of 'Kusala-dhamma' (Meritorious deeds), etc.....

'Etam-mangala-muttamam'—These (four rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 7

(245) Rule 1. 'Garavoca', 'To pay respect to those who are worthy of respect'. *Whether young

* Commentaries of the author's teachers

(၂၄၂) နည်း ၂၊ ဝိရတီ ပါပါ၊ မကောင်းမှုကို ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး ဖြင့် (အထူး)ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၎င်း၊

(၂၄၃) နည်း ၃၊ မဇ္ဇပါနာ စ သံယမော၊ သေရည် သေရက်တို့ ကို သောက်စားခြင်းမှကောင်းစွာ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည်၎င်း။

(၂၄၄) နည်း ၄၊ အပ္ပမာဒေါစ ဓမ္မေသု၊ တရားတော်တို့ကို မမေ့ မလျော့ရခြင်းသည်၎င်း၊ ထိုတရားတော်၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုမိုရှင်းလင်းစေ ရန်အတွက်၊ အပ္ပမာဒေါ(မမေ့ မလျော့ခြင်း)ဟူသော ပါဠိတော်စကား ၏ ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်သော ပမာဒေါ (မေ့ လျော့ခြင်း) ဟူသော ပါဠိ တော်စကား၏အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို သိနားလည်သင့်ပေသည်။

† ထိုပမာဒေါ (မေ့ လျော့ခြင်း) ဟူသော ပါဠိတော် စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကာယဒုစရိတေဝါ၊ ကာယဒုစရိက်၌၎င်း၊ ဝစီဒုစရိတေဝါ ဝစီဒုစရိက်၌၎င်း၊ မနောဒုစရိတေဝါ၊ မနောဒုစရိက်၌၎င်း၊ ပဉ္စသုကာမှ ဂုဏေသုဝါ၊ ငါးပါးသော ကာမဂုဏ်တို့၌၎င်း၊ စိတ္တဿဝေါဿဂ္ဂေါ၊ စိတ် ကို (မချုပ်တည်းဘဲ) စွန့်လွှတ်ထားခြင်းအဖြစ်၊ကုသလာနံ ဓမ္မာနံ၊ ကုသိုလ်ဖြစ်ကုန်သောတရားတို့ကို၊ ဘာဝနာယ၊ ပွားများအားထုတ်ခြင်း၌၊ အသက္ကစ္စကိရိယတာ၊ အရိုအသေမပြုသောအဖြစ်.....စသည်တို့ကို ဆိုခြင်း ဖြစ်သည်။

တေံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ၊ ဤအထက်ပါ ဖော်ပြသည့် လေးပါးသော တရား တို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၇

(၂၄၅) နည်း ၁၊ ဂါရဝေါ စ၊ ရိုသေထိုက်သောသူတို့အား ရိုသေ ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ကြီးကြီး ငယ်ငယ် အရွယ်မရွေး ရိုသေ ထိုက်သော

† ခုဒ္ဒကဝတ္ထုဝိဘင်း၊ * ကျမ်းပြုသူ၏ဆရာတော်များ၏ဖော်ပြချက်

or old, if one is worthy of respect, he should be respected by all means.

(246) Rule 2. 'Nivatoca', 'To be humble'. * It means to say that one should be always meek and gentle, and not to indulge in pride.

(247) Rule 3. 'Santutthica', 'To be easily contented'. * It is to note that the 'Contentment' is one of the main factors that may appease one's mind in his everyday-life, and pave the way for his practising the Noble Eightfold Path.

(248) Rule 4. 'Katannuta', 'To be grateful to those who have ever done good acts'. *It is to note that there is the saying of the wise men that one should be grateful even to those who have had once given him a handful of certain things, a mouthful of food, and the preaching of a single piece of 'Dhamma'.

(249) Rule 5. 'Kalena-Dhammassavanam', 'To hear the sermons at proper times'. * It is to note that though not invited one should hear the sermons from a suitable place, and follow the 'Dhamma' attentively from beginning to end, without moving from the seat, with a view to yield to advice.

'Etam-mangala-muttamam'—These (five rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 8

(250) Rule 1. 'Khantica', 'To be patient'. * It means to say that one should restrain the anger from its arising. (See 'Khanti-parami' (Cardinal Virtue of Forbearance)).

* Commentaries of the author's teachers

ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပါက ထိုပုဂ္ဂိုလ်အား မည်သည့်နည်းနှင့်မဆို အရိယသေ ပြုသင့် ပေသည်။

(၂၄၆) နည်း ၂၊ နိဝါတော စ၊ မိမိကိုယ်ကို နှိမ်ချရခြင်းသည်၎င်း၊
* အမြဲနှူးညံ့သိမ်မွေ့၍ မာန်မတက်ကြွဘဲရှိနေရခြင်းကို ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။

(၂၄၇) နည်း ၃၊ သန္တုဒ္ဓိ စ၊ ရောင့်ရဲ လွယ်ရခြင်းသည်၎င်း၊
* ရောင့်ရဲခြင်းသည် နေ့စဉ်နှင့်အမျှ အသက်ရှိသရွေ့ ကာလပတ်လုံး တဦး သူ၏စိတ်ကို အေးချမ်းငြိမ်သက်စေ၍ မဂ္ဂင်အကျင့်ကိုကျင့်ဘို့ရာ လွယ်ကူ စေခြင်းဖြစ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန် ဖြစ်ပေသည်။

(၂၄၈) နည်း ၄၊ ကတညုတာ စ။ သူပြုဘူးသော ကျေးဇူးကို သိရခြင်းသည်၎င်း၊ တဆုပ်ပေးဘူးသူ ကျေးဇူး၊ တလုတ်ကျွေးဘူး သူ ကျေး ဇူး၊ တပုဒ်ဟောဘူးသူ ကျေးဇူး၊ အထူးသဖြင့် သိအပ်သည်ဟူ၍ ပညာရှိတို့ ဆိုရိုးစကားရှိသည်ကိုအမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

(၂၄၉) နည်း ၅၊ ကာလေန ဓမ္မဿ ဝနံ၊ သင့်တင့်လျောက်ပတ် သောအခါ၌ သူတော်ကောင်းတရားကိုနာကြားရခြင်းသည်၎င်း၊ *တရား နာသော် သူမခေါ်လည်း သင့်လျော်သောနေရာက နားထောင်ရခြင်း သည်၎င်း၊ တရားဟောပြုထိုကာလ၌ အစအဆုံး အကုန်လုံးကို စိတ်ဒုံးဒုံးချ နည်းနာရအောင် မထခအောင်အဲ အံသွားခဲ၍ စိတ်စွဲမိအောင် နာကြား အပ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

တေံ မင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ ငါးပါးသောတရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-ဂ

(၂၅၀) နည်း ၁၊ ခန္တိ စ၊ သည်းခံခြင်းသည်၎င်း၊ ဒေါသတရား မထကြစေရန် သိမ်းဆည်း ချုပ်တည်းရမည် ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ခန္တိပါရမီ (သည်းခံခြင်းအကျင့်)ကိုကြည့်ပါ။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

(251) Rule 2. 'Sovacassata', 'To be easily yieldable to good advice of wise and pious persons'. *It is to note that by yielding to such good advice only one's folly can be corrected.

(252) Rule 3. 'Samanananca-dassanam', 'To see and pay homage to the Noble Monks'. *The duties of the lay disciples towards the noble monks as exhorted by the Lord in the discourse of 'Singala-sutta' are incumbent on the lay disciples. (See 'Singala-sutta' shown in this Chapter V.)

(253) Rule 4. 'Kalena-dhamma-sakaccha', 'To discuss the 'Dhamma' (Law) at proper times'. *The discussion of Dhamma should be for one's understanding the righteous practical way to get free from the dreadful 'Samsara' (Wheel of deaths).

'Etam-mangala-muttamam'—These (Four rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 9

(254) Rule 1. 'Tapoca', 'To exercise one's self in Self-denial'. It means to say that one should lead a good life by observing the moral precepts i.e. the abstinence from the ten evil acts, and by refraining from an indulgence of the passions or appetites.

* Commentaries of the author's teachers

(၂၅၁) နည်း ၂၊ သောဝစသတ၊ ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမအပ်သောစကားကို နာယူလှယ်သောသူ၏ အဖြစ်သည်၎င်း၊ * ထိုသူ ဆုံးမအပ်သောစကားကို နာယူခြင်းဖြင့်သာလျှင် မိမိ၏ အမိုက်အမှားများ ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်မည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

(၂၅၂) နည်း ၃၊ သမဏာနဉ္စ ဒဿနံ၊ ရဟန်းသာမဏေအရှင်မြတ် တို့အား ဖူးမြင်ရခြင်းသည်၎င်း၊ သိင်္ဂါလသုတ်တော်၌ မြတ်စွာဘုရားရှင် ဟောပြောတော်မူသော လူပုဂ္ဂိုလ်ဒါယကာတို့က ရဟန်းတော် အရှင်မြတ် များအား ထောက်ပံ့လှူဒါန်းရမည့် ဝတ္တရားများအတိုင်း လှူဒါယကာ တို့က လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်ကြပေသည်။ (၎င်းအခန်း ၅-၌ ပြထား သော သိင်္ဂါလသုတ်ကိုကြည့်ရှုပါ)။

(၂၅၃) နည်း ၄၊ ကာလေန ဓမ္မသာကစ္ဆာ၊ သင့်တင့်လျောက် ပတ်သောအခါ၌ တရားတော်ကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းရခြင်းသည်၎င်း၊ တရား တော်ကို ဆွေးနွေးမေးမြန်းခြင်းမှာ ကြောက်မက်ဘွယ် ကောင်းသော (ထပ်ခါထပ်ခါသေရသော) သံသရာ၏စက်ရဟတ်မှလွတ်ထွက်ရန် အကျင့် လမ်းမှန်ကို သိရှိနားလည်စေရန်အလို့ငှာ ဆွေးနွေးခြင်း ဖြစ်သင့်ပေသည်။

တော်မဂ်လမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ဖော်ပြပါ လေးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာသော မဂ်လာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၉

(၂၅၄) နည်း ၁၊ တပေါ စ၊ ခြိုးခြံစွာ ကျင့်ရခြင်း သည်၎င်း၊ * ဒုစရိုက်တရား ဆယ်ပါးကိုရှောင်ရှားရမည် ဖြစ်သော သီလ သိက္ခာကို ကောင်းစွာထိန်းသိမ်း၍ ကိလေသာရာဂတရား တက်ကြွခြင်းများကို ချုပ် တည်း သိမ်းဆည်းခြင်းဖြင့် ကောင်းစွာ နေထိုင် အသက်မွေး ရခြင်းကို ဆိုလိုရင်းဖြစ်သည်။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

(255) Rule 2. 'Brahma-cariyanca', 'To dwell on 'Brahma-vihara-dhamma' (Law of Noble Conduct). It is to note that this 'Brahma-vihara-dhamma' comprises the following four:

1. 'Metta' (Loving kindness),
2. 'Karuna', (Compassion),
3. 'Mudita' (Sympathetic joy), and
4. 'Upekkha' (Equanimity).

(256) Rule 3. 'Ariya-saccana-dassanam', 'To realize the Noble Truths'. *It is to note that the fundamental of all the Four Noble Truths should thoroughly be studied, as through understanding of them only one may rightly declare himself a true Buddhist, or a true disciple of the Buddha, or in other word 'Samma-ditthi-puggala'. (See the definition of 'Samma-ditthi', the First Factor of the Noble Eightfold Path in Chapter 1V).

(257) Rule 4. 'Nibbana-sacchikiriyaca', 'To introspect or realize 'Nibbana'. *To comply with this rule, one's understanding even roughly as to what does Nibbana mean is essential. The scriptures define it in many ways, but the brief definition given below may serve the purpose.

"The Nibbana is, indeed, the real peace, the peerless Supremacy, the extinction of 'Raga' (Greed), the extinction of 'Dosa' (Anger), the extinction of

* Commentaries of the author's teachers

(၂၅၅) နည်း ၂၊ ဗြဟ္မစရိယဉာဏ်သော ဗြဟ္မဝိဟာရ အကျင့်ကို ကျင့်ရခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုဗြဟ္မဝိဟာရတရား၌ အောက်ပါ လေးပါးတို့ အပါအဝင်ဖြစ်သည်ကို အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

- ၁။ မေတ္တာ၊ ချစ်ခင်ကြင်နာခြင်း၊
- ၂။ ကရုဏာ၊ သနားခြင်း၊
- ၃။ မုဒိတာ၊ သူတပါးတို့၏ ချမ်းသာခြင်းကို ဝမ်းမြောက်ခြင်း၊
- ၄။ ဥပေက္ခာ၊ လျစ်လျူရှုခြင်း၊ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မဖြစ်ခြင်း၊

(၂၅၆) နည်း ၃၊ အရိယသစ္စာန ဒဿနံ၊ အရိယာ သစ္စာတို့ကို သိမြင်ရခြင်းသည်၎င်း၊ သစ္စာလေးပါးတို့၏လိုရင်းအဓိက အချက်များကို ကောင်းစွာ သင်အံ့လေ့လာသင့်ပေသည်။ ထိုအချက်များကို နားလည်ခြင်းဖြင့်သာလျှင် မိမိသည် ဗုဒ္ဓဘာသာအစစ်အမှန်ဟူ၍၎င်း၊ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ တပည့်သာဝကအစစ်အမှန်ဟူ၍၎င်း၊ တနည်းအားဖြင့် သမ္မာဒိဋ္ဌိပုဂ္ဂိုလ်ဟူ၍၎င်း မှန်စွာ ခေါ်ဆိုနိုင်ချေမည်။ (မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတွင် ပထမဖြစ်သော သမ္မာဒိဋ္ဌိမဂ္ဂင်၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်ကို အခန်း ၄-တွင် ကြည့်ရှုပါ)။

(၂၅၇) နည်း ၄၊ နိဗ္ဗာန သစ္စိကိရိယာ စ၊ နိဗ္ဗာန် ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုရခြင်းသည်၎င်း၊ * ထိုတရားတော်ကို လိုက်နာရန်အတွက် လိုက်နာလိုသူသည် နိဗ္ဗာန်ဆိုသည်မှာ မည်သို့ပါနည်းဟူ၍ အကြမ်းအားဖြင့် သော်လည်း သိရှိရန်လိုအပ်ပေသည်။ ကျမ်းဂန်တို့၌နိဗ္ဗာန်၏အဓိပ္ပာယ်ကို များစွာသောနည်းတို့ဖြင့် ပြုလေသည်။ သို့ရာတွင် အောက်တွင် ပြုသည့် အဓိပ္ပာယ်အကျဉ်းချုပ်ဖြင့် လုံလောက်စရာရှိပေသည်။

နိဗ္ဗာန်သည် အကယ်စင်စစ် အေးငြိမ်းခြင်း၊ နှိုင်းယှဉ်စရာ မရှိအောင် မှန်မြတ်ခြင်း၊ တဏှာလောဘဟူသော ရာဂကုန်ခန်းခြင်း၊ အမျက်ဟူသော ဒေါသ ကုန်ခန်းခြင်း၊ အသိဉာဏ်ကင်းခြင်းဟူသော မောဟကုန်ခန်းခြင်း၊

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

‘Moha’ (Delusion), the end of all the sufferings of rebirth, old age, disease and death.”

‘Etam-mangala-muttamam’—These (four rules mentioned above) are Noble Blessings.

Passage 10

(258) Rule 1. ‘Phutthassa-lokadhammehi-cittam-yassa-nakampati’. ‘When in contact with the natural conditions of the world, one’s pure mind or the mind of Holy men stands unshaken’. The ‘Lokadhamma’ (Natural conditions of the world), which every worldling is bound to confront, are, scripturally, eight in number, and they are as follows:

1. ‘Labho’ (Making gain),
2. ‘Alabho’ (Making no gain),
3. ‘Yaso’ (Having many attendants),
4. ‘Ayaso’ (Having less or no attendants),
5. ‘Ninda’ (Receiving blame),
6. ‘Pasansa’ (Receiving fame),
7. ‘Sukham’ (Happiness) and
8. ‘Dukkham’ (Unhappiness or misery).

(259) Rule 2. ‘Asokam’, ‘Being devoid of anxiety’. It means to say that even at the loss of delightful things and attendants, no feeling of grief or anxiety is aroused.

ပဋိသန္ဓေ နေရခြင်း၊ အိုရခြင်း၊ နာရခြင်း၊ အဘန်တလဲလဲသေရခြင်း ဟူသော ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းတို့၏ ကုန်ဆုံးရာဖြစ်လေသည်။

တေမင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ပါလေးပါးသောတရားတို့သည် မြတ်စွာသော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

အပုဒ်-၁၀

(၂၅၈) နည်း ၁၊ ဖုဋ္ဌဿ လောကဓမ္မေဟံ၊ စိတ္တံ ယဿ န ကမ္မတိ၊ လောကဓံတရား(ရှစ်ပါး)တို့နှင့်တွေ့ထိသောအခါ၌(ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် ကောင်းစွာ နှိုးကြားလျက် ရှိကြသော) အကြင်အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့၏စိတ်သည် မတုန်မလှုပ်ဘဲရှိနေနိုင်၏။

* လောကပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါတိုင်း မချွတ်မလွဲ တွေ့ရှိကြရမည့် လောကဓမ္မဟူသော လောကဓံတရားတို့မှာ ကျမ်းဂန်အရ အရေအတွက်အားဖြင့် ရှစ်ပါးရှိလေသည်။ ထိုရှစ်ပါးတို့ကား အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်လေသည်။

- ၁။ လာဘော၊ လပ်ရခြင်း၊
- ၂။ အလာဘော၊ လပ်မရခြင်း၊
- ၃။ ယသော၊ အခြွေအရံများခြင်း၊
- ၄။ အယသော၊ အခြွေအရံနည်းခြင်း မရှိခြင်း၊
- ၅။ နိန္ဒာ၊ ကဲ့ရဲ့ခံရခြင်း၊
- ၆။ ပသံသာ၊ ချီးမွမ်းခံရခြင်း၊
- ၇။ သုခံ၊ ချမ်းသာခြင်း၊
- ၈။ ဒုက္ခံ၊ မချမ်းသာခြင်း၊ ဆင်းရဲခြင်း၊

(၂၅၉) နည်း ၂၊ အသောကံ၊ စိုးရိမ်သောကမရှိခြင်း၊ * စည်းစိမ်ခြွေရံ ပျောက်ပျက်ပြန်လည်း ပူပန်စိုးရိမ်ခြင်းတို့ မဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

(260) Rule 3. 'Virajam', 'Being devoid of impure thoughts of defilement'. It means the absence of the excessive greediness and of the strong attachment to the valuable things owned and possessed.

(261) Rule 4. 'Khemam', 'Freeing from danger or harm'. * It means to say that, by virtue of the constant practice of the meditation, the tranquility of mind is well protected from all dangers and disturbances.

'Etam-mangala-muttamam'—These (four rules mentioned above) are Noble Blessings.

THE END OF MANGALA-SUTTA.

'Singala-Sutta'

(The discourse representing the bounden duties of both the Monks and Laity)

(262) This 'Sutta' is a discourse that contains many instructions given by the Lord to a young householder, named 'Singala', but out of these many instructions, only those that relate to the bounden duties of both the Monks and Laity, the performance

* Commentaries of the author's teachers

(၂၆၀) နည်း ၃၊ ဝိရဇံ၊ ရမ္မက်ဟူသော ကိလေသာ မြူလည်း မရှိခြင်း၊ * မိမိ၏ စည်းစိမ်ဥစ္စာ ရတနာတို့၌ တဏှာစေးထပ် လောဘ ကပ်၍ တပ်မက်မောခြင်းမရှိသည်ကို ဆိုလိုသည်။

(၂၆၁) နည်း ၄၊ ခေမံ၊ ဘေးရန်မရှိခြင်း၊ * ကမ္မဋ္ဌာန်း ဘာဝနာ ကို မပြတ်မလပ် ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခြင်း အားဖြင့် စိတ်၏ တည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်းသည် ဘေးအန္တရာယ် အနှောင့် အရှက်တို့မှ လွတ်ကင်း၍ ကောင်းစွာ လုံခြုံကာကွယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုရင်း ဖြစ်သည်။

တေမင်္ဂလမုတ္တမံ၊ ဤအထက်ပါလေးပါးသော တရားတို့သည် မြတ်စွာ သော မင်္ဂလာမည်ကုန်၏။

မင်္ဂလာသုတ် ဤတွင်ပြီး၏။

သိင်္ဂါလသုတ်

ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကိုပြသောဒေသနာတော်

(၂၆၂) ထိုသုတ်တော်သည် သိင်္ဂါလအမည်ရှိသော လုလင်ငယ်တဦး အား မြတ်စွာဘုရားရှင် သွန်သင် ဆုံးမ ဟောပြောတော် မူသော များစွာ သော သြဝါဒတို့ပါရှိသော ဒေသနာတော်တရပ်ဖြစ်ပေသည်။ သို့ရာတွင် ထိုများစွာသော သြဝါဒများမှ ကောင်းမြတ်သော ဘဝဖြင့် နေထိုင် သွားဘို့ရာအတွက် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန် လိုအပ်သော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့ဆောင်ရွက်ရမည့် တာဝန်ဝတ္တရားများနှင့် ပတ်သက်သော

* ကျမ်းပြုသူ၏ ဆရာတော်များ၏ ဖော်ပြချက်

of which is essential for one's living a generous life, are selected and inserted. The story of Singala is briefly narrated below.

(263) The story is: While our Lord Buddha was once staying near Rajagaha in the Bamboo Wood at the Squirrels' Feeding Ground.

(264) Now, at this time, young Singala, a householder's son, rising betimes (early), went forth from Rajagaha, and with wet garments and wet hair, and with clasped hands uplifted, paid worship to the several quarters of earth and sky, that is, to the East, South, West and North, to the Nadir and Zenith.

(265) And the Exalted One, early that morning dressed Himself, took bowl and robe and entered Rajagaha seeking alms. Now He saw young Singala and spoke to him thus:

(266) "Why, young householder, do you, rising betimes and leaving Rajagaha, with wet raiment and wet hair, worship the several quarters of earth and sky?"

(267) Singala replied thus: "Sir, my father, when he was a-dying, said to me thus: Dear son, you should, after my death, worship the six quarters of earth and sky. So, I, Sir, honouring my father's word, reverencing, revering, holding it sacred, worship the

ဩဝါဒများကိုသာ ရွေးချယ်ထုတ်နုတ်၍ ထည့်သွင်းခြင်း ဖြစ်သည်။ ထိုသိင်္ဂါလ၏ အဋ္ဌပုတ္တိကို အောက်တွင် အကျဉ်းအားဖြင့် ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။

(၂၆၃) ထိုအဋ္ဌပုတ္တိကား— အခါတပါး၌ အကျွန်ုပ်တို့၏ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်၏အနီး ရှဉ့်တို့၏ကျက်စားရာဌာန ဝေဠုဝန် (ဝါးရုံတော)ကျောင်း၌ သီတင်းသုံးနေတော်မူလေသည်။

(၂၆၄) ဤအခါကာလ၌ အိမ်ရှင်ဒါယကာတဦး၏သား သိင်္ဂါလ အမည်ရှိသော လုလင်ငယ်သည် နံနက်စောစောထ၍ စိုစွတ်သောအဝတ်၊ စိုစွတ်သောဆံပင်တို့ဖြင့် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်မှ ထွက်လာ၍ မြေပြင် ကောင်းကင်အရှေ့၊ တောင်၊ အနောက်၊ မြောက်၊ အောက်၊ အထက်၊ အထူးထူးသော အရပ်မျက်နှာတို့ကို လက်အုပ်ချီလျက်ရှိခိုးခြင်းပြုလေ၏။

(၂၆၅) မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ထိုနေ့နံနက်စောစော၌ဝတ်ရုံတော်များကို ပြုပြင်တော်မူပြီး၍ သပိတ်၊ သင်္ကန်းကို ယူဆောင်တော် မူပြီးလျှင် ရာဇဂြိုဟ်ပြည်တွင်းသို့ ဆွမ်းခံဝင်လေ၏။ ဤအခါတွင် သိင်္ဂါလ လုလင်ငယ်ကိုတွေ့၍ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် ၎င်းအား—

(၂၆၆) “အိမ်သူ ဒါယကာကလေး၊ သင်သည် အဘယ်ကြောင့် စောစော အချိန်အခါ၌ ရာဇဂြိုဟ်မှ ထွက်လာ၍ စိုစွတ်သော အဝတ်၊ စိုစွတ်သောဆံပင်တို့ဖြင့်မြေပြင် ကောင်းကင်ရှိ အထူးထူးသော အရပ်မျက်နှာတို့ကို ရှိခိုးသနည်း” ဟူ၍ မိန့်ဟမေးမြန်းတော်မူ၏။

(၂၆၇) သိင်္ဂါလက “အရှင်ဘုရား တပည့်တော်၏ အဘဖြစ်သူသည် သေခါနီးအခါ၌ တပည့်တော်အား ‘ချစ်သား၊ ငါ ဘခင်ကွယ်လွန် ပြီးနောက် မြေပြင်ကောင်းကင်ရှိ အရပ်ခြောက်မျက်နှာတို့ကို ရှိခိုးလေလော့’ ဟု မှာကြားခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့သော အကြောင်းကြောင့် ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား၊ သောအဟံ၊ တပည့်တော်သည်၊ ပိတုဝစနံ၊ အဘ၏ စကားကို၊ သက္ကရာဇ္ဇော၊ အရိအသေပြုသည်ဖြစ်၍ ၎င်း၊ ဂရုံကရာဇ္ဇော၊ အလေး

six quarters of East, South, West, North, Nadir and Zenith. Then the Lord told him thus: "In the regulation of Ariyas ("Ariyassa-vinaya"), young householder, the six quarters should not be worshipped thus."

(268) Singala then submitted thus: "How then, Sir, in the regulation of Ariyas, should the six quarters be worshipped? It would be an excellent thing, Sir, if the Lord would be so kind to teach me the doctrine according to which, in the regulation of Ariyas, the six quarters should be worshipped."

(269) The Lord then said thus: "Hear then, young householder, give ear to my words and I will speak."

(270) The Lord has, after having delivered various discourses, exhorted Singala to note that the six quarters are to be looked upon in the way as follows:

1. The East as the Parents,
2. The South as the Teachers,

အမြတ်ပြုသည်ဖြစ်၍၎င်း၊ မာနေန္ဓော၊ မြတ်နိုးသည်ဖြစ်၍၎င်း၊ ပူဇော်သည့်ဖြစ်၍၎င်း၊ ဆဒိသာ၊ အရှေ့၊ တောင်၊ အနောက်၊ မြောက်၊ အောက်၊ အထက် ဖြစ်သော အရပ်ခြောက်မျက်နှာတို့ကို၊ နမဿာမိ၊ ရှိခိုးပါ၏” ဟူ၍လျှောက်ထားလေ၏။ ထိုအခါတွင် မြတ်စွာဘုရား ရှင်သည် သိင်္ဂါလအား “အိမ်သုဒါယကာလေး၊ အရိယာတို့၏ ဝိနယ သာသနာတော်၌ အရပ်ခြောက်မျက်နှာတို့ကို ဤသို့ရှိခိုးခြင်း မပြု” ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

(၂၆၈) ထိုအခါတွင် သိင်္ဂါလက အရှင်ဘုရား ဤကဲ့သို့ဖြစ်လျှင် အရိယာတို့၏သာသနာတော်၌ ခြောက်မျက်နှာသောအရပ်တို့ကို မည်သို့ရှိခိုးပါသနည်း၊ အရှင်ဘုရားသည် တပည့်တော်အား သနားသောအားဖြင့် အရိယာ တို့၏ သာသနာ၌ ခြောက်မျက်နှာသော အရပ်တို့ကို မည်သို့နည်းဖြင့် ရှိခိုးအပ်သော တရားဓမ္မကို တပည့်တော်အား သွန်သင် ဟောပြောပြောပြ ပေးတော်မူပါက သာလွန်ထူးကဲကောင်းမြတ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ဖြင့် တောင်းပန်လျှောက်ထားလေ၏။

(၂၆၉) ဤအခါတွင် ရှင်တော်ဘုရားက “အိမ်သုဒါယကာလေး နာကြားလော့၊ ငါ၏စကားကို ကောင်းစွာနုလုံးသွင်းလော့၊ ငါဟောပြောအံ့” ဟု မိန့်တော်မူလေသည်။

(၂၇၀) မြတ်စွာဘုရားရှင်သည် အထူးထူးသော ဒေသနာရပ်များကို ဟောပြောတော်မူပြီးနောက် သိင်္ဂါလအား အရပ် ခြောက်မျက်နှာ တို့ကို အောက်တွင်ညွှန်ပြသည့်အတိုင်း အမှတ်ပြုရန် ဟောပြောတော်မူလေသည်။

- ၁။ ပုဂ္ဂတ္တိမာဒိသာ၊ အရှေ့ အရပ်ကို မိဘဟူ၍ အမှတ်ပြုရခြင်း၊
- ၂။ ဒက္ခိဏာဒိသာ၊ တောင်အရပ်ကို သွန်သင်ပြသသော ဆရာဟူ၍ အမှတ်ပြုရခြင်း၊

3. The West as the Wife and Children,
4. The North as the Affectionate Friends,
5. The Nadir as the Servants and Employees, and
6. The Zenith as the Monks and Holy Persons.

(271) The following are the duties incumbent on the lay people as well as the recluses (Monks) to be performed reciprocally:

(272) The duties of the children towards the Parents

1. To cherish and support the parents.
2. To manage and perform the duties incumbent on the parents,
3. To make one's self worthy of heritage,
4. To give charity and share the merits with the parents, and
5. To keep up the lineage and tradition of the family.

(273) The duties of the Parents towards the children

1. To restrain the children from vice,
2. To exhort them to virtue,

- ၃။ ပစ္စိမာဒိသာ၊ အနောက်အရပ်ကို သားမယားဟူ၍ အမှတ်ပြုရခြင်း၊
- ၄။ ဥတ္တရာဒိသာ၊ မြောက်အရပ်ကို ချစ်ခင်သောမိတ်ဆွေဟူ၍ အမှတ်ပြုရခြင်း၊
- ၅။ ဟေဋ္ဌိမာဒိသာ၊ အောက်အရပ်ကို အစေခံငယ်သားများဟူ၍ အမှတ်ပြုရခြင်း၊
- ၆။ ဥပရိမာဒိသာ၊ အထက်အရပ်ကို မြတ်သော ရဟန်းသမဏေပုဂ္ဂိုလ်များဟူ၍ အမှတ်ပြုရန် ဟောတော်မူလေသည်။

(၂၇၁) အောက်တွင် ဖော်ပြသော ဝတ္တရားများသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တို့နှင့် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ် များပါ အပြန်အလှန် ဆောင်ရွက်ကြရမည့် ဝတ္တရားများဖြစ်သည်။

(ကျက်မှတ်ရန် လွယ်ကူစေခြင်းငှာ လက်ခံဖြင့်ပြသည်)။

(၂၇၂) သားသမီးများက မိဘတို့ကို ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ ကျွေးမွေးမပျက်
- ၂။ ဆောင်ရွက်စီမံ
- ၃။ မွေခံထိုက်စေ
- ၄။ လှူမျှဝေလျက်
- ၅။ စောင့်လေမျိုးနွယ်

ဝတ်ငါးသွယ် ကျင့်ဘွယ်သားတို့တာ။

(၂၇၃) မိဘတို့က သားသမီးများအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ မကောင်းမြစ်တား
- ၂။ ကောင်းရာညွှန်လတ်

3. To give them proper education,
4. To give them financial aid, and
5. To give them in a suitable marriage.

(274) The duties of the pupils towards their teachers

1. To get up and pay respect formally to their teachers,
2. To listen to their words,
3. To wait upon their coming,
4. To attend their teachers closely and personally, and
5. To learn eagerly what the teachers taught them.

(275) The duties of the teachers towards their pupils

1. To teach their pupils the useful arts and science,
2. To train them well,
3. To impart full knowledge to their pupils,
4. To protect them well, and
5. To send them to the places suitable to them.

(276) The duties of the husband towards the wife

1. To pay due regard to his wife,
2. To hand over the property to her,

၃။ အတတ်သင်စေ

၄။ ပေးဝေနှီးရင်း

၅။ ထိမ်းမြားခြင်းလျှင်

ဝတ်ငါးအင် ဘခင်မယ်တို့တာ။

(၂၇၄) တပည့်တို့က ဆရာများအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

၁။ ညီညာထကြ

၂။ ဆုံးမနာယူ

၃။ လာမှုကြိုဆီး

၄။ ထံနီးလုပ်ကျွေး

၅။ သင်တေးအံ့ရွတ်

တပည့်ဝတ် မချွတ်ငါးခုသာ။

(၂၇၅) ဆရာတို့က တပည့်များအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

၁။ အတတ်လည်းသင်

၂။ ပဲပြင်ဆုံးမ

၃။ သိပ္ပံမချန်

၄။ ဘေးရန်ဆီးကာ

၅။ သင့်ရာအပ်ပို့

ဆရာတို့ ကျင့်ဘို့ဝတ်ငါးဖြာ။

(၂၇၆) လင်ယောကျ်ားက ပယားအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

၁။ မထိမဲ့ကင်း

၂။ အပ်နှင်းဥစ္စာ

3. To avoid sexual misconduct,
4. To provide her with suitable adornment,
and
5. To treat her cherishingly.

(277) The duties of the wife towards her husband

1. To perform well the household duties,
2. To have a careful watch over the property
in her possession,
3. To be faithful and to show her chastity,
4. To give equal treatment to the kin of
both, and
5. To be active in discharging all her duties.

(278) The duties of the friend

1. To be generous and bountiful to his
friends,
2. To treat them as he treats himself,
3. To participate in their seeking for gain,
4. To make sweet speech, and
5. To be as good as his word.

**(279) The duties of the master towards his
servants**

1. To provide the servants with sufficient
food and clothing,
2. To assign them work according to their
strength and ability,
3. To tend them in their sickness,

- ၃။ မိစ္ဆာမမှား
 - ၄။ ဝတ်စားဆင်ယင်
 - ၅။ မြတ်နိုးကြင်
- ငါးအင် လင်ကျင့်ရာ။

(၂၇၇) မယားက လင်ယောကျ်ားအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ အိမ်တွင်းမှုလုပ်
 - ၂။ သိမ်းထုပ်သေချာ
 - ၃။ မိစ္ဆာကြည်ရှောင်
 - ၄။ လျော်အောင်ဖြန့်ချိ
 - ၅။ ပျင်းရိမဟူ
- ဝတ်ငါးဆူ အိမ်သူကျင့်ဘို့ရာ။

(၂၇၈) မိတ်ဆွေ၏ ဝတ္တရားများ

- ၁။ ပေးကမ်းချီးမြှင့်
 - ၂။ ကိုယ်နှင့်ယှဉ်ထား
 - ၃။ စီးပွားဆောင်ရွက်
 - ၄။ နှုတ်မြှောက်ချိုသာ
 - ၅။ သစ္စာမှန်စေ
- ဝတ်ငါးထွေ ကျင့်လေမိတ်သဟာ။

(၂၇၉) အရှင်သခင်က အစေခံတို့အား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ ဝစ္စာကျွေးမွေး
- ၂။ ပြုရေးစီရင်
- ၃။ နာလျှင်ကုသ

4. To share with them unusual delicacies,
and
5. To grant them leave at times.

(280) The duties of the servants and employees towards their master

1. To retire to bed after their master,
2. To rise from bed before him,
3. To take only what is given to them,
4. To serve their master well, and
5. To utter their thanks due to their master.

(281) The duties of the lay disciples towards their Venerable Monks

1. To revere their Venerable Monks,
2. To treat them always affectionately,
3. To make a sweet speech to them,
4. To keep the open door to them, and
5. To give alms to them, to meet their needs.

(282) The duties of the Monks towards their lay disciples

1. To restrain the lay disciples from evil,
2. To exhort them to good,
3. To teach them what they have not yet heard,
4. To repeat the teaching that they have already heard for recollection,

- ၄။ ဝေဠုရသာ
- ၅။ အခါကိုလှုတ်
အရှင်ဝတ် မချွတ်ငါးခုသာ။

(၂၈၀) အစေခံများက အရှင်သခင်အား ပြုရမည့်ဝတ္တရားများ

- ၁။ အိပ်သော်နောက်ကျ
- ၂။ ထသော်ကားရှေ့
- ၃။ ပေးမှယူအပ်
- ၄။ စေ့စပ်ဆောင်ရွက်
- ၅။ ကျေးဇူးမြှောက်
ငါးချက် စေခံမှာ။

(၂၈၁) လူဒါယကာတို့က ရဟန်းသာမဏေတို့အား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ မေတ္တာစိတ်သက်
- ၂။ ဆောင်ရွက်ချစ်ကြင်
- ၃။ ခင်မင်နှုတ်ချို
- ၄။ လိုလျှင်ဘိတ်ထား
- ၅။ တတ်အားလှူပေ
ဝတ်ငါးထွေ ပြုလေဒါယကာ။

(၂၈၂) ရဟန်းတော်များက လူဒါယကာများအား ပြုရမည့် ဝတ္တရားများ

- ၁။ မကောင်းမြစ်တား
- ၂။ ကောင်းရာကိုလှစ်
- ၃။ အသစ်ဟောကြား၊ (မကြားစဖူး)
- ၄။ နာဘူးထပ်မံ

5. To reveal to them the way to heaven,
and
6. To love them with kindly thoughts.

(283) **The vices that are detrimental to the persons**

1. 'Akkhanca'—The playing with dice, i.e. the gambling of all kinds,
 2. 'Itthiyoca'—The desire for woman,
 3. 'Varunica'—The desire for intoxication,
 4. 'Nacca-gitanca'—The desire for dancing and singing, and seeing and hearing them as well,
 5. 'Diva-soppanca'—The habit of sleeping in the day time,
 6. 'Akale-paricariya'—The wandering at improper time,
 7. 'Papa-mittaca'—Having bad friends, and
 8. 'Sukadariyataca'—The excessive stinginess and avariciousness.
- 'Eteca- thana- purisam- dhan- sayanti' — Those vices are detrimental to the male persons.

THE END OF SINGALA-SUTTA.

၅။ နတ်ထံဝင်ရာ

၆။ မေတ္တာလည်းပြု

ရဟန်းမှ ခြောက်ခုလွန်သေချာ။

(၂၈၃) လူတို့ကို ပျက်စီးစေသော မကောင်းသောကံအမှုများ

၁။ အက္ခဉာ၊ ကြွအန်ကစားခြင်း၎င်း (လောင်းစားခြင်း ကစားအမျိုးမျိုးကို ဆိုသည်)၊

၂။ ဣတ္ထိယောစ၊ မိန်းမတို့ကို အလိုရှိခြင်း၎င်း၊

၃။ ဝါရုဏီစ၊ သုရာကို အလိုရှိခြင်း၎င်း၊

၄။ နစ္စဂီတဉ္စ၊ ကခြင်း၊ သိခြင်းကို ကြည့်ခြင်း၊ နားထောင်ခြင်းငှာ အလိုရှိခြင်း၎င်း၊

၅။ ဒိဝါသောပ္ပဉ္စ၊ နေ့၌အိပ်ခြင်း အလေ့အလာပြုခြင်း၎င်း၊

၆။ အကာလေပါရိစရိယာ၊ အခါဟုတ်သည်၌ လှည့်ပတ်ခြင်း၎င်း၊

၇။ ပါပမိတ္တာစ၊ မကောင်းသော အဆွေခင်ပွန်း ရှိခြင်း၎င်း၊

၈။ သုကဒရိယတာစ၊ မိမိဥစ္စာကိုအလွန်ဝန်တိုခြင်း၎င်း၊

ဧတေစဌာနာ၊ ဤ(ရှစ်ပါးသော) မကောင်းသောကံအမှုတို့သည်၊ ပုရိသံယောကျ်ားတို့ကို၊ ခံသယန္တိ၊ ပျက်စီးစေကုန်၏။

သိင်္ဂါလသုတ် ဤတွင်ပြီး၏။

APPENDICES

FORMULA 1

**(284) The Practical Way of Adhi-sila-sikkha (1)
(Moral Practice 1 of Noble Path)**

(Adoration and prayer)

(The words below are only meant for the English learners, and they are not the direct translations of those on the right pages.)

Okasa, Okasa, Okasa, by my humble deed, word and thought, I do worship most respectfully with my clasped hands, three times, the Three Jewels of 'Buddha', 'Dhamma' and 'Sangha' and by my such virtuous deeds as 'Parami', 'Mangala', 'Lokuttara', 'Catu-bhumika', which I am just performing, I may

နောက်ဆက်တွဲများ

အရိယသစ္စာ

ကျင့်နည်း နမူနာ ၁

(၂၈၄) အဓိသီလသိက္ခာ ၁၊ မဂ္ဂင်သီလအကျင့် ဆောက်တည်နည်း

(ဝန္တနာပဏာမနှင့်ဆုတောင်းခြင်း)

အောက်ပါ စကားများသည် လက်ဝဲဘက်မျက်နှာရှိ စကားရပ်များ၏ တိုက်ရိုက်ဘာသာပြန် မဟုတ်။ မြန်မာလိုသက်သက် လေ့လာသူတို့ အရ ကျက်ရန် ဝန္တနာပဏာမ ဖြစ်သည်။

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ ကာယပဏာမ၊ ဝစီပဏာမ၊ မနောပဏာမ တည်းဟူသော သုံးပါးသောပဏာမတို့ဖြင့် ဘုရားရတနာ တရားရတနာ သံဃာရတနာ ဤရတနာမြတ် သုံးပါးတို့အား ပဌမ ဒုတိယ တတိယ တကြိမ်နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်မြောက်အောင် တပည့်တော် လက်အုပ်မိုး၍ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျော့ ကန်တော့ပါ၏ အရှင်ဘုရား။ ဤသို့ ရှိခိုးပူဇော် ဖူးမျှော်မာန်လျော့ ကန်တော့ရသော ပါရမီ မင်္ဂလာ လောကုတ္တရာ စတုဘူမိက ကုသိုလ်တော်ပွားအထူးတို့ကြောင့် အပါယ်လေးပါး ကပ်သုံးပါး အရပ်အပြစ်ရှစ်ပါး ပစ္စန္ဒရာဇ် မိလက္ခူ ပိလက္ခူ မနောဝက် ဒုဗ္ဗဇ္ဇဉာနီ အပြစ်လေးပါး ဝိပတ္တိ တရား လေးပါး ရန်သူ မျိုးငါးပါး ဤအပဒါန်ပါယ်ဆုတရား ခြောက်ပါးတို့မှ၎င်း၊ ထိုခြောက်ပါးတို့၏သဘောဖြစ်သော သုံးဆယ် နှစ်ပါးသော ကံကြမ္မာ၊ နှစ်ဆယ် ငါးပါးသောဘေး၊ တဆယ် ခြောက်ပါးသော ဥပ္ပဒ္ဒဝေ၊ ဆယ်ပါးသော ဗြဟ္မဒဏ်၊ ရှစ်တန်သော မဟာသတိပဋ္ဌာန် သမာပတ်အပြစ်၊ ဆိုးသွမ်းညစ်ညမ်းသော ရန်ခါတ်မျိုး တဆယ် ငါးပါး၊ ကိုးဆယ် ခြောက်ပါး

be freed from all the dangers of the world, and further all the kinds of defilement in me may be banished, and I may gain the fruitions of 'Magga' 'Phala' and 'Nibbana'.

(285) The solicitation for the observation of
'Adhi-sila-sikkha' (1)

'Aham-bhante-tisaranena-saha-pancanga-saman-nagatam-ajivatthamaka-garu-dhamma-silam-dhammam-yacami-anuggaham-katava-silam-dhetha-me-bhante'.

(The brief translation of above: 'Venerable' Sir! I solicit for my observance of High Moral Practice of the Noble Path, attended with the Three-fold Refuge, and the same may kindly be granted to me Sir.)

(To repeat the Pali words above for a second and third time by inserting therein the Pali words 'Dutiyampi and Tatiyampi respectively, and to give assurance by saying as below:)

'Ama-bhante' (Amen, Sir!)

'Adoration to Buddha'

(286) 'Namo-tassa-bhagavato-arahato-sammasambuddhassa'

(To recite three times as above)

သော ဆနုတုတိရောဂါ၊ တဏှာပါသဏှကျော့ကွင်း စုပ်မိခြင်း၊ အဋ္ဌာ
ဓိကသတ ဂရဟိတ ကဲ့ရဲ့ စုပ်စွဲခြင်း တရားရှစ်၊ နဝင်း ဂြိုဟ်စီး ဂြိုဟ်နင်း
အပေါင်းတို့မှ အခါခပ်သိမ်း ကင်းလွတ်ငြိမ်းရသည် ဖြစ်၍ သမ္မဒါန်
သယ်ဆူ သုံးပါးဟု ဆိုအပ်သော မင်္ဂတရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရား
တော်မြတ်ကို တပည့်တော်မျက်မှောက်ပြုရပါလို၏အရှင်ဘုရား။

(၂၀၅) အဓိသီလသိက္ခာ ၁၊ အကျင့်ဆောက်တည်ရန်
သီလတောင်းခံနည်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စင်္ဂသမန္နာဂတံ အာဇီဝဋ္ဌ
မက ဂရုဓမ္မသီလံ ဓမ္မံယာစာမိ အနုဂ္ဂဟံ ကတော သီလံ ဒေထ
မေ ဘန္တေ။

အထက်ပါ ပါဠိစကားရပ်များ၏ အကျဉ်းမြန်မာပြန်ကား- ဘန္တေ၊
အရှင်ဘုရား၊ အဟံ၊ တပည့်တော်သည်၊ တိသရဏေန သဟ၊ သရဏဂုံ
သုံးပါးနှင့်တကွ၊ ပဉ္စင်္ဂသမန္နာဂတံ၊ အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံပါသော၊
အာဇီဝဋ္ဌမက ဂရုဓမ္မသီလံ၊ ဒုစရိုက် ဒုရာဇီဝတို့ကို ကုန်စင်အောင်ပယ်ကြည့်
ရသော အာဇီဝဋ္ဌမက ဂရုဓမ္မသီလတော်မြတ်ကို၊ ယာစာမိ၊ တောင်းခံပါ၏။
ဘန္တေ၊ အရှင်ဘုရား၊ မေ၊ တပည့်တော်အား၊ အနုဂ္ဂဟံကတော၊ ချီးမြှောက်
ထောက်ပံ့ခြင်းကို ပြုတော်မူခြင်းအားဖြင့်၊ သီလံ၊ သီလတော်မြတ်ကို၊
ဒေထ၊ ပေးသနားတော်မူပါအရှင်ဘုရား။

အထက်ပါ ပါဠိစကားရပ်များတွင် ဒုတိယမ္ပိနှင့် တတိယမ္ပိ ဟူသော
ပါဠိစကားများကို ထည့်သွင်း၍ ဒုတိယအကြိမ်နှင့် တတိယအကြိမ်ထပ်မံ
ရွတ်ဆိုရန်၊ ထိုနောက် အောက်ပါအတိုင်း မြက်ဆို၍ ဝန်ခံချက်ပေးရန်။

အာမဘန္တေ၊ ဝန်ခံပါ၏အရှင်ဘုရား။

မြတ်စွာဘုရားကိုရှိခိုးခြင်း

(၂၀၆) နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။
(အထက်ပါအတိုင်း သုံးခေါက်ဆိုရန်)

(Please see the meanings of the above adoration at the first page of the introduction of this book.)

(287) The First Way of taking the Threefold Refuge, known as 'Niggahitanta-saranaguna' under the rules of Pali text.

(Note—The Pali words mentioned below are to be uttered articulately, with the lips closed in the last syllable of every word, producing the sound through the nose, continuously with the sound of the utterance of the subsequent words).

To say first time

Buddham-saranam-gacchami
Dhammam-saranam-gacchami
Sangham-saranam-gacchami

(Translation)

I take refuge in the Buddha.
I take refuge in the Dhamma.
I take refuge in the Sangha.

To repeat a second time as below:—

Dutiyampi-Buddham-saranam-gacchami
Dutiyampi-Dhammam-saranam-gacchami
Dutiyampi-Sangham-saranam-gacchami

အထက်ပါ ရှိခိုးခြင်း၏အဓိပ္ပာယ်ကို ၎င်းစာအုပ်အချိုး ပဌမ စာမျက်နှာတွင် ကြည့်ပါ။

(၂၀၇) ပဌမ နိဂ္ဂဟိတန္တ သရဏဂုံကို ပါဠိတော်အရ ဆောက်တည်နည်း

အမှာ။ ။အောက် ဖော်ပြပါ ပါဠိစကားများ၏ ပုဒ် ဝါကျ တလုံးတလုံး၏ အဆုံး၌ နှုတ်ခမ်းကိုပိတ်လျက် နှာပေါက်မှ အသံကို ထွက်စေပြီးလျှင် နောက်ဝါကျများကို ရှုတ်ဆိုသောအသံနှင့် အဆက်မပြတ်စေရဘဲ တသံတည်း ဖြစ်စေရအောင် ဌာန်ကရိုဏ်းကျကျ သေချာ ပီသစွာ ရှုတ်ဆိုရန် ဖြစ်သည်။

ပဌမအကြိမ် ရှုတ်ဆိုရန်
ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(မြန်မာပြန်)

မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏၊
တရားတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏၊
သံဃာတော်မြတ်ကို ကိုးကွယ်ဆည်းကပ်ပါ၏။

အောက်ပါအတိုင်း ဒုတိယအကြိမ် ရှုတ်ဆိုရန်
ဒုတိယမို့ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
ဒုတိယမို့ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊
ဒုတိယမို့ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

To repeat a third time as below:

Tatīyampi-Buddham-saranam-gacchami
 Tatīyampi-Dhammam-saranam-gacchami
 Tatīyampi-Sangham-saranam-gacchami

(288) The Second Way of taking Threefold Refuge,
 known as 'Makaranta saranaguna' according to Atthakatha.

(Note—The Pali words mentioned below are to be uttered lightly with out producing the nasal sound, but with a pause at the end of each and every word).

To say first as below:

Buddham-saranam-gacchami
 Dhammam-saranam-gacchami
 Sangham-saranam-gacchami

To repeat a second time as below:

Dutiyampi-Buddham-saranam-gacchami
 Dutiyampi-Dhammam-saranam-gacchami
 Dutiyampi-Sangham-saranam-gacchami

To repeat a third time as below:

Tatīyampi-Buddham-saranam-gacchami
 Tatīyampi-Dhammam-saranam-gacchami
 Tatīyampi-Sangham-saranam-gacchami

Ama-bhante (Amen, Sir!)

အောက်ပါအတိုင်း တတိယအကြိမ် ရွတ်ဆိုရန်

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

(၂၈၈) ဒုတိယ မကာရန္တ သရဏဂုံကို အဋ္ဌကထာအရ ဆောက်တည်နည်း

အမှာ။ ။အောက်ဖော်ပြပါ ပါဠိစကားရပ်များကို နှာပေါက်မှ အသံထွက်ခြင်းကို မဖြစ်စေတော့ဘဲ ပုဒ်ဝါကျများ၏အသံထွက်ကို တလုံးနှင့် တလုံး မဆက်စပ်စေရအောင် ဖြတ်ကာဖြတ်ကာ ရွတ်ဆိုရန်ဖြစ်သည်။

အောက်ပါအတိုင်း ပဌမအကြိမ် ရွတ်ဆိုရန်

ဗုဒ္ဓမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
ဓမ္မမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
သံဃမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ။

အောက်ပါအတိုင်း ဒုတိယအကြိမ် ရွတ်ဆိုရန်

ဒုတိယမို့ ဗုဒ္ဓမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
ဒုတိယမို့ ဓမ္မမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
ဒုတိယမို့ သံဃမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ။

အောက်ပါအတိုင်း တတိယအကြိမ် ရွတ်ဆိုရန်

တတိယမို့ ဗုဒ္ဓမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
တတိယမို့ ဓမ္မမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ၊
တတိယမို့ သံဃမ် သရဏမ် ဂစ္ဆာမိ။

အာမဘန္တေ၊ ဝန်ခံပါ၏အရှင်ဘုရား။

(It is important to note that while reciting the Threefold Refuge as described above, the Supreme Virtues of the Buddha, the Dhamma and the Sangha should be recollected as many as possible. Please see those Virtues with their meaning in Chapter V of this book.)

(289) The Precepts of Adhi-sila-sikkha 1

The ingredients of the Noble Path Factor
'Samma-kammanta' (Right Action)

1. 'Panatipata Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from killing living beings);
2. 'Adinadana Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from taking things not given);
3. 'Kamesu Micchacara Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from sexual misconduct);

The ingredients of the Noble Path Factor
'Samma Vaca' (Right Speech)

4. 'Musavada Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from false speech);
5. 'Pisunavaca Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from slanderous speech);

(အထက် ဖော်ပြသည့် အတိုင်း သရဏဂုံများကို ရွတ်ဆိုသော အခါ၌ မြတ်စွာဘုရား၏ ဂုဏ်တော်၊ တရားတော်၏ ဂုဏ်တော်၊ သံဃာတော်၏ဂုဏ်တော်များကို များနိုင်သလောက်များစွာ နှလုံးသွင်းသင့်သည်ကို အမှတ်ပြုရန် အရေးကြီးပေသည်။ ထိုဂုဏ်တော်များနှင့် ၎င်းတို့၏ အဓိပ္ပာယ်များကို ဤစာအုပ်၏ အခန်း ၅-တွင် ကြည့်ပါ။)

(၂၀၉) မဂ္ဂင် အဓိသီလသိက္ခာ ၁-၏ ဆောက်တည်ရန် သိက္ခာပုဒ်များ

သမ္မာကမ္မန္တ မဂ္ဂင်၏အင်္ဂါများ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ အသက် ရှိသောသတ္တဝါများကို သတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ အရှင် မပေးသောပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကိုကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။
- ၃။ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ မှားသော မိစ္ဆာမေထုန်အကျင့်ကို ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

သမ္မာဝါစာမဂ္ဂင်၏အင်္ဂါများ

- ၄။ မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ မဟုတ် မမှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။
- ၅။ ပိသုဏဝါစာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ဂုံးတိုက် ချောပစ် သူနှစ်ဦးအချစ်ပျက်အောင် ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်ပါ၏။

6. 'Pharusavasa Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from harsh speech);
 7. 'Samphappalapavaca Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from nonsensical talk);
- The ingredients of the Noble Path Factor**
'Samma-ajiva' (Right Livelihood)
8. 'Abhijjhaya Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from covetousness);
 9. 'Vyapada Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from ill-will);
 10. 'Miccha-ditthiya Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from wrong view);
 11. 'Miccha-ajiva Veramani Sikkhapadam Samadiyami' (I undertake to observe the precept to abstain from wrong livelihood);
 12. 'Sura-meraya Majjapamada-thana Veramani Sikkhapadam Samadiyami'

၆။ ဖရုသဝါစာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ကြမ်း
တမ်းယုတ်မာဆဲရေးသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်
ကြဉ်ကြောင်းဖြစ်သောသိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်
တည်ပါ၏။

၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
အနက်ခြစ် နင်း ပြိန်ဖျင်းသော စကားကို ပြောဆိုခြင်းမှ
ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာ ပုဒ်ကို ကောင်းစွာ
ဆောက်တည်ပါ၏။

သမ္မာအာဇီဝမဂ္ဂင်၏ အင်္ဂါများ

၈။ အဘိဇ္ဈာယ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ သူတပါး၏
စည်းစိမ်ဥစ္စာကို မတရားကြံစည်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း
ဖြစ်သောသိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။

၉။ ဗျာပါဒါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ ရန်ငြိုး
ဖွဲ့ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာ ပုဒ်ကို
ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိယာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊ မှား
သောအယူဝါဒများကို ယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်
သောသိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။

၁၁။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
မကောင်းမှုဒုစရိုက်တို့ဖြင့် အသက်မွေးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်
ကြောင်းဖြစ်သောသိက္ခာပုဒ်ကို ကောင်းစွာ ဆောက်တည်
ပါ၏။

၁၂။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိ
ယာမိ၊ မူးယစ်မေ့လျော့စေတတ်သော သေရည် သေရက်

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

‘Ama-bhantè’ (Amen, Sir !)

(Note—The three other kinds of Adhi-sila-sikkha are shown separately in the same appendices as formula 1. a, 1. b and 1. c).

(290)

FORMULA 2

‘Adhi-citta-Sikkha’

(Concentration Practice of the Noble Path)

Adoration to the Three Jewels

(To say the Pali words shown below and to perform the acts of adoration at the end of each paragraph)

‘Imaya dhammanu-dhamma-patipattiya Buddham-pujemi’ (Through this supermundane practice, I adore the ‘Buddha’.)

‘Imaya dhammanu-dhamma-patipattiya Dhammam-pujemi’ (Through this supermundane practice, I adore the ‘Dhamma’)

‘Imaya dhammanu-dhamma-patipattiya Sangham-pujemi’ (Through this supermundane practice, I adore the ‘Sangha’.)

တို့ကို သောက်စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ကြောင်း ဖြစ်သော သိက္ခာပုဒ်ကိုကောင်းစွာဆောက်တည်ပါ၏။

အာမာဇန္တ၊ ဝန်ခံပါ၏အရှင်ဘုရား။

အမှာ။ ။အခြားသော အဓိသီလသိက္ခာ သုံးမျိုးကို ကျင့်စဉ် နမူနာ (၁) က၊ (၁) ခ၊ (၁) ဂ အမှတ်များဖြင့် ၎င်းနောက်ဆက်တွဲ များ၌ပင် သီးခြား၍ပြထားသည်။

(၂၉၀)

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂

အဓိစိတ္တ သိက္ခာ

(မဂ္ဂင် သမာဓိအကျင့်)

ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးပူဇော်ခြင်း

(အောက်တွင် ပြထားသော ပါဠိစကားများ အတိုင်း ရွတ်ဆို၍ စာတပိုဒ်အဆုံး၌ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းပြုရန်။)

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊ ဤလောကုတ္တရာ ကိုးပါးနှင့်လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် တပည့်တော်သည် မြတ်စွာ ဘုရားကို ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ပါ၏။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊ ဤလောကုတ္တရာ ကိုးပါးနှင့်လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် တပည့်တော်သည် တရား တော်မြတ်ကို ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ပါ၏။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံဃံ ပူဇေမိ၊ ဤလောကုတ္တရာ ကိုးပါးနှင့် လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်ဖြင့် တပည့်တော်သည် သံဃာ တော်မြတ်ကို ရှိခိုးပူဇော်ကန်တော့ပါ၏။

‘Prayer’

To say three times as below

‘Addha-imaya-patipattiya-jara-maranamha-pari-muccissami’ (By virtue of this my practice, I may surely be released from the sufferings of old age and death).

(291) ‘Kayanupassana-bhavana’

(Meditation of the constituent parts of the body)

(To recite and contemplate)

(‘Anuloma’—Forward way)

‘Atthi-imasamin-kaye’

(There present in this body)

1. ‘Kesa’ (Head hair),
2. ‘Loma’ (Body hair),
3. ‘Nakha’ (Nails),
4. ‘Danta’ (Teeth),
5. ‘Taco’ (Skin).

(The set of five above is called ‘Taca-pancaka’, as it ends with ‘Taco’).

1. ‘Mamsam’ (Flesh),
2. ‘Nharu’ (Sinews),
3. ‘Atthi’ (Bones),

ဆုတောင်းခြင်း

အောက်ပါအတိုင်း သုံးကြိမ်ရှုတ်ဆိုရန်

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇရာမရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ၊ ဤလောကုတ္တရာနှင့်လျော်သော ကျင့်ဝတ်ပဋိပတ်များကြောင့် တပည့်တော်သည် မချွတ်မလွဲ အိုခြင်း သေခြင်း ဘေးဒုက္ခတို့မှ ကင်းလွတ်ရပါလိမ့်။

(၂၉၁) ကာယာနုပဿနာ ဘာဝနာ

(ကိုယ်၏အပိုင်းအစိတ် ကောဠာသကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုတ်ဆိုပွားစီး နှလုံးသွင်းရန်)

အနုလောမ အသွားပွားနည်း

ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်၌-

- ၁။ ကေသာ၊ ဆံပင်
- ၂။ လောမာ၊ မွေးညှင်း
- ၃။ နခါ၊ ခြေသည်းလက်သည်း
- ၄။ ဒုန္တိ၊ သွား
- ၅။ တစော၊ အရေထူအရေပါး

(အထက်ပါ ငါးခုတတ်သော ကောဠာသတို့ဘွင် အရေထူအရေပါးဟူသော တစော၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ၎င်းအတွက် “တစပဉ္စက” ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟု ခေါ်သည်။)

- ၁။ မံသံ၊ အသား
- ၂။ နှာရ၊ အကြော
- ၃။ အဋ္ဌိ၊ အရိုး

4. 'Atthi-min-jam' (Marrow),
5. 'Vakkam' (Kidneys).

(The set of five above is called 'Vakka-pancaka', as it ends with 'Vakka').

1. 'Hadayam' (Heart),
2. 'Yakanam' (Liver),
3. 'Kilomakam' (Diaphragm),
4. 'Pihakam' (Spleen),
5. 'Papphasam' (Lungs).

(The set of five above is called 'Papphasa-pancaka', as it ends with 'Papphasam').

1. 'Antam' (Large intestines),
2. 'Antagunam' (Small intestines),
3. 'Udariyam' (Food newly taken),
4. 'Karisam' (Excrements),
5. 'Mattalungam' (Brains).

(The set of five above is called 'Mattalunga-Pancaka', as it ends with 'Mattalungam').

1. 'Pittam' (Biles),
2. 'Semham' (Phlegm),

၄။ အဋ္ဌိမိဉ္ဇ၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ

၅။ ဝက္ကံ၊ အညှို့

(အထက်ပါငါးခုတတ်သော ကောဠာသတ္တိတွင် အညှို့ ဟူသော ဝက္ကံ၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ထိုအတိုက်ကို “ဝက္ကပဉ္ဇက” ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်သည်)

၁။ ဟဒယံ၊ နှလုံး

၂။ ယကနံ၊ အသည်း

၃။ ကိလောမကံ၊ အမွှေး

၄။ ပိဟကံ၊ အဖျဉ်း

၅။ ပပ္ဖာသံ၊ အဆုတ်

(အထက်ပါငါးခုတတ်သော ကောဠာသတ္တိတွင် အဆုတ်ဟူသော ပပ္ဖာသံ၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ထိုအတိုက်ကို “ပပ္ဖာသပဉ္ဇက” ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်သည်။)

၁။ အန္တိ၊ အူမ

၂။ အန္တဂုဏံ၊ အူသိမ်

၃။ ဥဒရိယံ၊ အစာသစ်

၄။ ကရီသံ၊ အစာဟောင်း

၅။ မတ္ထလုဂံ၊ ဦးနှောက်

(အထက်ပါ ငါးခု တတ်သော ကောဠာသတ္တိတွင် ဦးနှောက် ဟူသော မတ္ထလုဂံ ၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ထိုအတိုက်ကို “မတ္ထလုဂံပဉ္ဇက” ကမ္မဋ္ဌာန်း ဟုခေါ်သည်။)

၁။ ပိတ္တံ၊ သည်းခြေ

၂။ သေမ္ပံ၊ သလိပ်

3. 'Pubbo' (Pus),
4. 'Lohitam' (Blood),
5. 'Sedo' (Sweat),
6. 'Medo' (Fat).

(The set of six above is called 'Medachakka', as it ends with 'Medo').

1. 'Assu' (Tears),
2. 'Vasa' (Skin-grease),
3. 'Khelo' (Saliva),
4. 'Singhanika' (Nasal mucus),
5. 'Lasika' (Oil of the joints),
6. 'Muttam' (Urine).

(The set of six above is called 'Mutta-chakka', as it ends with 'Muttam').

(292) ('Patiloma'—Backward way)

'Atthi-imasamen-kaye'

(There present in this body)

1. 'Muttam' (Urine),
2. 'Lasika' (Oil of the joints),
3. 'Singhanika' (Nasal mucus),
4. 'Khelo' (Saliva),

- ၃။ ပုဗ္ဗော၊ ပြည်
- ၄။ လောဟိတံ၊ သွေး
- ၅။ သေဒေါ၊ ချွေး
- ၆။ မေဒေါ၊ အဆီခဲ

(အထက်ပါ ခြောက်ခု တတဲသော ကောဠာသတ္တိတွင် အဆီခဲ ဟူသော မေဒေါ၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ၎င်းအတဲကို “မေဒဆက္က” ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်သည်။)

- ၁။ အဿ၊ မျက်ရည်
- ၂။ ဝသ၊ ဆီကြည်
- ၃။ ခေဠော၊ တံတွေး
- ၄။ သိဗံာဏိကာ၊ နှပ်
- ၅။ လသိကာ၊ အစေး
- ၆။ မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်

(အထက်ပါ ခြောက်ခုတတဲသော ကောဠာသတ္တိတွင် ကျင်ငယ် ဟူသော မုတ္တံ၌ အဆုံးရှိသဖြင့် ၎င်းအတဲကို “မုတ္တဆက္က” ကမ္မဋ္ဌာန်းဟု ခေါ်သည်။)

(၂၉၂) ပဋိလောမ-အပြန်ပွားနည်း

ဣမသ္မိံ ကာယေ၊ ဤရူပကာယ ခန္ဓာကိုယ်၌--

- ၁။ မုတ္တံ၊ ကျင်ငယ်
- ၂။ လသိကာ၊ အစေး
- ၃။ သိဗံာဏိကာ၊ နှပ်
- ၄။ ခေဠော၊ တံတွေး

5. 'Vasa' (Skin-grease),
6. 'Assu' (Tears).

*

1. 'Medo' (Fat),
2. 'Sedo' (Sweat),
3. 'Lohitam' (Blood),
4. 'Pubbo' (Pus),
5. 'Semham' (Phlegm),
6. 'Pittam' (Biles).

*

1. 'Mattalungam' (Brain),
2. 'Karisam' (Excrement),
3. 'Udariyam' (Food newly taken),
4. 'Antagunam' (Small intestines),
5. 'Antam' (Large intestines).

*

1. 'Papphasam' (Lungs),
2. 'Pihakam' (Spleen),
3. 'Kilomakam' (Diaphragm),
4. 'Yakanam' (Liver),
5. 'Hadayam' (Heart).

*

1. 'Vakkam' (Kidneys),
2. 'Atthi-min-jam' (Marrow),
3. 'Atthi' (Bones),

- ၅။ ဝသာ၊ ဆီကြည်
- ၆။ အဿု၊ မျက်ရည်

*

- ၁။ မေဒေါ၊ အဆိခဲ
- ၂။ သေဒေါ၊ ချွေး
- ၃။ လောဟိတံ၊ သွေး
- ၄။ ပုဗ္ဗော၊ ပြည်
- ၅။ သေမှံ၊ သလိပ်
- ၆။ ပိတ္တံ၊ သည်းခြေ

*

- ၁။ မတ္တလုဂံ၊ ဦးနှောက်
- ၂။ ကရိသံ၊ အစာဟောင်း
- ၃။ ဥဒရိယံ၊ အစာသစ်
- ၄။ အန္တဂုဏံ၊ အူသိမ်
- ၅။ အန္တံ၊ အူမ

*

- ၁။ ပပ္ဖာသံ၊ အဆုတ်
- ၂။ ပိဟကံ၊ အဖျဉ်း
- ၃။ ကိလောမကံ၊ အမွှေး
- ၄။ ယကနံ၊ အသည်း
- ၅။ ဟဒယံ၊ နှလုံး

*

- ၁။ ဝက္ကံ၊ အညှို့
- ၂။ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ
- ၃။ အဋ္ဌိ၊ အရိုး

4. 'Nharu' (Sinews),
5. 'Mamsam' (Flesh).

*

1. 'Taco' (Skin),
2. 'Danta' (Teeth),
3. 'Nakha' (Nails),
4. 'Loma' (Body hair),
5. 'Kesa' (Head hair).

(Note—All the above 32 constituent parts of the body, called in Pali, 'Kutthasa', should be thoroughly learned by heart, and the rules of the practice of the meditation of 'Kayanupassana' explained in Chapter IV should well be studied. The contemplation of the said parts need be repeatedly made forward and backward, verbally and mentally, till the colour, form, locality, etc. of those constituent parts are clearly visioned to some extent, and thereafter, the course of Five Practical Way, the formula of which is given as Formula 2 a, in the same appendice, should be taken up.)

(No special effort is required for the practice of the other three 'Satipatthanas', namely 'Vedana-nupassana', 'Citta-nupassana', and 'Dhamma-nupassana', as 'Kaya-nupassana' is the main meditation that facilitates the exercise of the said three other 'Satipatthanas').

၄။ နှာရ၊ အကြော

၅။ မံသံ၊ အသား

၁။ တစော၊ အရေထူအရေပါး

၂။ ဒန္တ၊ သွား

၃။ နခါ၊ ခြေသည်းလက်သည်း

၄။ လောမာ၊ မွေးညှင်း

၅။ ကေသာ၊ ဆံပင်

အမှတ်။ ။ပါဠိဘာသာဖြင့် ကောဠာသဟူသော အထက် ဖော်ပြပါ ၃၂-ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို နှုတ်တိုက်ရအောင် ကောင်းစွာ ကျက်မှတ်ရန် ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အခန်း ၄-တွင် ဖော်ပြထား သော ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ပွားများအားထုတ်ရန် စည်ကမ်း အချက်များကို ကောင်းစွာ လေ့လာရန် ဖြစ်သည်။ ထိုကောဠာသ ဟူသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ၎င်းတို့၏ အဆင်းသဏ္ဍာန် တည်ရာ အရပ် စသည်တို့ကို စိတ်၌ အတော်အသင့် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်မြင် လာသည့်တိုင်အောင် အသွားအပြန် နှုတ်ဖြင့် စိတ်ဖြင့် ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတ်ဆိုပွားများ နှလုံးသွင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ ထင်မြင်လာပြီး နောက် ဤနောက်ဆက်တွဲ၌ နမူနာ ၂-က တွင် ပြထားသော ပွားနည်း ငါးရပ်ကို လေ့လာအားထုတ်ရန် ဖြစ်ပေသည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ၊စိတ္တာနုပဿနာ၊ဓမ္မာနုပဿနာဟူသော အခြား သုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန် တရားတို့ကို ပွားများ အားထုတ်ရန် အတွက် အထူးအားစိုက်ရန်မလိုတော့ပေ။ အကြောင်းမူကား ထိုကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်သည် ထိုဆိုခဲ့သော အခြားသုံးပါးသော ကမ္မဋ္ဌာန်းတို့ကို အား ထုတ်ရန်လွယ်ကူစေသော မူလအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းကြီးဖြစ်လေသည်။

(At the end of the meditation, the devotee should further contemplate the whole body by saying as below.)

‘Uddham- padatala- adho- kesa- matthaka- taca- priyantam-puran - nana - ppakarassa - asucino- pacca- vakkheya - gahatthenava- pabbajitenava - abhinham- paccavekkhi-tabban’

(The brief translation of above)

(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: The body is so contemplated. Both the laity and monks are to contemplate constantly in this wise.)



(293)

FORMULA 3

‘Adhi-panna-sikkha’

(Wisdom Practice of the Noble Path)

(To recite and contemplate the Three Characteristics described below.)

1. ‘Sabbe-sankhara-anicca’, (All formations are impermanent),

ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားပြီးအဆုံး၌ အားထုတ်သူသည် အောက်ပါ
အတိုင်း ရှုတ်ဆို၍ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်ခုလုံးကို ဆက်လက်၍ ရှုဆင်ခြင် နှလုံး
သွင်းရန်။

ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အဓော ကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ
ပူရံ နာနာပုကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခေယျ၊
ဂဟဋ္ဌေန ဝါ ပဗ္ဗဇိတေန ဝါ အဘိဏ္ဍံ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗံ။

(အထက် ပါဠိစကားရပ်များကို အကျဉ်းမြန်မာပြန်)

ခြေဘဝါးအပြင်မှ အထက် ဦးခေါင်းတိုင်အောင်၊ ဆံဖျားမှ
အောက်ခြေဘဝါးတိုင်အောင် အရေထူ အရေပါးဖြင့် ခြံရံအပ်သော
အထူးထူးအပြားပြား မစင်ကြယ်သောအခြင်းအရာတို့ဖြင့် ပြည့်၍ နေသော
ကိုယ်ကို ရှုဆင်ခြင်ရာ၏။ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၎င်း၊ ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်၎င်း
ထိုကဲ့သို့ မပြတ်မလပ်ရှုကြည့်ဆင်ခြင်ရာ၏။



(၂၉၃) ကျင့်စဉ် နမူနာ ၃
အဓိပညာသိက္ခာ
(မဂ္ဂင် ပညာအကျင့်)

အောက်တွင်ဖော်ပြသောလက္ခဏာရေးသုံးပါးကို ရှုတ်ဆိုနှလုံးသွင်းရန်

- ၁။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။
- အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။
- အနိစ္စာ ဝတ သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပပါဒဝယဓမ္မိနော။
- ဥပ္ပဇိတာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဂူပသမော သုခေါ။

2. 'Sabbe-sankhara-dukkha', (All formations are subject to suffering),
3. 'Sabbe-dhamma-anatta', (Everything is without a Self ('Atta')).

(Note 1. Apart from the constant recitation and contemplation on the above Three Characteristics, the constant concentration on the realities of the Four Noble Truths is essential).

(Note 2. The Pali passages on the right page contain more details with respect to the Three Characteristics. So the learners through Burmese should learn by heart all those passages and recite them often and often, and thereafter study the meanings of the Pali words gradually.)

(294) Adoration to Lord Buddha and His Nine Supreme Virtues

Itipiso-Bhagava 'Arahan', 'Samma-sam-buddho', 'Vijja-carana-sampano', 'Sugato', 'Loka-vidu', 'Anuttaro-purisa-dhamma-sarathi', 'Sattha-deva-manussanam', 'Buddho', 'Bhagava'.

(See the meanings of the above nine Supreme Virtues in Chapter V).

၂။ သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။
ဒုက္ခာ ဝတ ဘော သင်္ခါရာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇိတာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

၃။ သဗ္ဗေ ဓမ္မာ အနတ္တာတိ၊ ယဒါ ပညာယ ပဿတိ။
အထ နိဗ္ဗိန္ဒတိ ဒုက္ခေ၊ သေ မဂ္ဂေါ ဝိသုဒ္ဓိယာ။
အနတ္တာ ဝတ ဘော ဓမ္မာ၊ ဥပ္ပါဒဝယဓမ္မိနော။
ဥပ္ပဇိတာ နိရုဇ္ဈန္တိ၊ တေသံ ဝူပသမော သုခေါ။

အမှာ။ ၁-အထက်ဖော်ပြပါ လက္ခဏာရေးသုံးပါးတို့ကို မပြတ်
မလပ်ရှုတ်ဆိုဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းရမည့်ပြင် သစ္စာလေးပါး၏ အမှန်တရား
များကိုလည်း မပြတ်မလပ်ရှုကြည့် ဆင်ခြင်ရန် လိုအပ်ပေသည်။

အမှာ။ ၂-လကျော်ဘက် စာမျက်နှာ အထက်ဖော်ပြပါ မြန်မာ
ပါဠိအပိုဒ်များ၌ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို ပိုမိုအသေးစိတ်၍ ပြသော
အချက်များပါရှိသည်။ မြန်မာဘာသာဖြင့် သင်အံလေ့လာသူများသည်
ထိုပါဠိအပိုဒ်များကို နှုတ်တိုက်ရအောင် ကျက်မှတ်၍ ခဏ ခဏ ရှုတ်ဆို
သင့်ပေသည်။ ထိုနောက်မှ ၎င်းအပိုဒ်များတွင်ပါရှိသော ပါဠိစကားများ
၏အဓိပ္ပာယ်ကို တဖြေးဖြေး သင်ယူမှတ်သားသင့်ပေသည်။

(၂၉၄) မြတ်စွာဘုရားအား ကိုယ်တော်၏ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်
တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း

ဣတိပိ သောဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ ဝိဇ္ဇာ စရဏ
သမ္ဗုဒ္ဓော သုဂတော လောကဝိဒ္ဓ အနုတ္တရော ပုရိသဒမ္မသာရထိ သတ္တာ
ဒေဝမနုဿာနံ ဗုဒ္ဓေါ ဘဂဝါတိ။

(အထက် ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တော် ၉-ပါးတို့၏ အနက် အဓိပ္ပာယ်
များကို အခန်း ၅-တွင်ကြည့်ပါ။)

(295) Adoration to Dhamma (Law) and its Six Supreme Virtues

‘Svakkhato-Bhagavata-dhammo’ - ‘Sanditthiko’, ‘Akaliko’, ‘Ehipassiko’, ‘Opaneyiko’, ‘Paccatam-veditabbo-vinnuhi.’

(See the meanings of the above Six Supreme Virtues in Chapter V).

(296) Adoration to ‘Sanghas’ and their Nine Supreme Virtues

‘Suppatipanno-bhagavato-savaka-sangho’, ‘Ujuppatipanno - bhagavato-savaka-sangho’, ‘Nayappatipanno-bhagavato-savaka-sangho’,| ‘Samicippatipanno - bhagavato- savaka- sangho’, ‘Yadidam-cattari-purisayugani- attha-purisa-puggala- Esa- bhagavato-savaka-sangho’, ‘Ahuneyo’, ‘Pahuneyo’, ‘Dakkhineyo’, ‘Ancalikaraniyo’, ‘Anuttaram-punna-khettam-lokas-sa’.

(See the meanings of the above Nine Supreme Virtues in Chapter V).

The Six Kinds of Awakenings of the disciples of the Lord Buddha Gotama

(For recitation)

(297) 1. ‘Suppabuddham pabujjhanti sada Gotamasavaka, Yesam diva ca ratto ca niccam Buddhagata sati’.

(Translation)

The disciples of Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the Supreme Virtues of the Buddha.

(၂၉၅) တရားတော်မြတ်အား ၎င်း၏ ၆-ပါးသော ဂုဏ်တော် တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း

သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော သန္တိဋ္ဌိကော အကာလိကော ဟေပဿိကော ဩပနေယျိကော ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗျော ဝိညဟိတိ။

(အထက်ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တော် ၆-ပါး၏အနက်အဓိပ္ပာယ် များကို အခန်း ၅-တွင်ကြည့်ရှုပါ။)

(၂၉၆) သံသံတော် အရှင်မြတ်တို့အား ၎င်းတို့၏ ၉-ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း

သုပ္ပဋ္ဌိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဥဇ္ဈပ္ပဋ္ဌိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ဉာယပ္ပဋ္ဌိပန္နော ဘဂဝတော သာဝက သံဃော၊ သာမိစိပ္ပဋ္ဌိပန္နော ဘဂဝတော သာဝကသံဃော၊ ယဒိဒိ စတ္တာရိ ပုရိသယုဂါနိ အဋ္ဌ ပုရိသပုဂ္ဂလာ၊ ဧသ ဘဂဝတော သာဝက သံဃော၊ အာဟုနေယျော ပါဟုနေယျော ဒက္ခိဏေယျော အဗ္ဗလီ ကရဏီယော အနုတ္တရံ ပုညဓေတ္တံ လောကဿာတိ။

(အထက်ဖော်ပြပါ ဂုဏ်တော် ၉-ပါး၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များကို အခန်း ၅-တွင် ကြည့်ရှုပါ။)

ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏ တပည့်သာဝကတို့၏ နိုးကြားခြင်း ၆-မျိုး

နှုတ်ကရုတ်ဆိုရန်

(၂၉၇) ၁။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကာ။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဗုဒ္ဓဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည် ကောင်းစွာ နိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် ဘုရားရှင်၏ ဂုဏ် တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက်ရှိနေကြကုန်၏။

(298) 2. 'Suppabuddham pabujjhanti sada Gotamasavaka, Yesam diva ca ratto ca niccam Dhammagata sati'.

(Translation)

The disciples of Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the Supreme Virtues of Dhamma (Law).

(299) 3. 'Suppabuddham pabujjhanti sada Gotamasavaka, Yesam diva ca ratto ca niccam Sanghagata sati'.

(Translation)

The disciples of Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on the Supreme Virtues of the Sangha.

(300) 4. 'Suppabuddham pabujjhanti sada Gotamasavaka, Yesam diva ca ratto ca niccam Kayagata sati'.

(Translation)

(The disciples of Gotama are always well awake, and they by day and night constantly concentrate on 'Kayagata-sati' (Meditation of the constituent parts of the body).

(301) 5. 'Suppabuddham pabujjhanti sada Gotamasavaka, Yesam diva ca ratto ca ahimsaya rato mano'.

(Translation)

The disciples of Gotama are always well awake, and their mind by day and night delights in harmlessness.

(302) 6. 'Suppabuddham pabujjhanti sada Gotama savaka, Yesam diva ca ratto ca bhavanaya rato mano'.

(Translation)

The disciples of Gotama are always well awake, and their mind by day and night delights in meditation.

(၂၉၈) ၂။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ဓမ္မဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည်
ကောင်းစွာနိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် တရားတော်မြတ်၏
ဂုဏ်တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက် ရှိနေကြကုန်၏။

(၂၉၉) ၃။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ သံဃဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည်
ကောင်းစွာနိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် သံဃာတော်အရှင်
မြတ်တို့၏ ဂုဏ်တော်တို့ကို နှလုံးသွင်းလျက် ရှိနေကြကုန်၏။

(၃၀၀) ၄။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ နိစ္စံ ကာယဂတာသတိ။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည်
ကောင်းစွာနိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် ကာယဂတာသတိ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို နှလုံးသွင်းလျက် ရှိနေကြကုန်၏။

(၃၀၁) ၅။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ အဟိံ သာယ ရတောမနော။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည်
ကောင်းစွာ နိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် သတ္တဝါကို မညှဉ်း
ဆဲလိုသော စိတ်ဓာတ်ဖြင့် မွေ့လျော်လျက် ရှိနေကြကုန်၏။

(၃၀၂) ၆။ သုပ္ပဗဒ္ဓံ ပဗုဇ္ဈန္တိ၊ သဒါ ဂေါတမသာဝကော။
ယေသံ ဒိဝါ စ ရတ္တော စ၊ ဘာဝနာယ ရတောမနော။

မြန်မာပြန်။ ။ဘုရားရှင် ဂေါတမ၏ တပည့် သာဝကတို့သည်
ကောင်းစွာ နိုးကြားကြ၍ နေ့ရောညဉ့်ပါ အခါမလပ် (ကာယဂတာ)
ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းဖြင့် မွေ့လျော်လျက် ရှိနေကြကုန်၏။

‘Patthana’ the Prayer and the Transmission of
Love to all Devas and all other beings

(For recitation)

‘Patthana’

(303) ‘Siya- kusalam- dhammam-paticca -kusalo-
dhammo-upajjeya-hetu-paccaya-kusalam-dhammam-
paticca - kusalo - dhammo - uppajjati-hetu - paccaya-
kusalam-ekam - khandham - paticca- tayo- khandha-
tayo- khandhe- paticca- eko-khandho- dwe-khandhe-
paticca-dwe-khandha’.

The Prayer

(304) ‘Dana-metam-mayagata-maggo, Silame-
tam- mayagata- maggo, nikkhamam- yeva- purinto
nibbana paccayo hotu.

Idamme punnan asavakkhaya pattam vaham
hotu,

Idamme punnan asavakkhaya pattam vaham
hotu,

Idamme punnan asavakkhaya pattam vaham
hotu,

Ciram titthatu saddhammo’.

Transmission of love to all beings including Devas

(305) ‘Dukkappatta ca niddukkha, Bhayappatta
ca ni bbhaya, Soka patta ca nissoka hontu sabbe
pi panino, Ettavata ca ahmehi sampadam-punna-
sampadam, Sabbe deva numodantu Sabbha-sampatti-

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ ဆုတောင်းခြင်း

နတ်ဒေဝါအပေါင်းနှင့် သတ္တဝါအပေါင်းတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း

(နှုတ်ဖြင့်ရှုတ်ဆိုရန်)

ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်

(၃၀၃) သိယာ ကုသလံ ဓမ္မံ ပဋိစ္စ ကုသလော ဓမ္မော ဥပ္ပဇ္ဇေယျ
ဟေတုပစ္စယာ၊ ကုသလံ ဓမ္မံ ပဋိစ္စ ကုသလော ဓမ္မော ဥပ္ပဇ္ဇတိ ဟေတု
ပစ္စယာ၊ ကုသလံ ဧကံ ခန္ဓံ ပဋိစ္စ တယော ခန္ဓာ၊ တယော ခန္ဓေ ပဋိစ္စ
ဧကော ခန္ဓော၊ ဒေ ခန္ဓေ ပဋိစ္စ ဒေ ခန္ဓာ။

ဆုတောင်းခြင်း

(၃၀၄) ဒါနမေတံ မယာ ဂတမဂ္ဂေါ သီလမေတံ မယာ ဂတမဂ္ဂေါ
နိက္ခမံယေဝ ပူရေန္တော နိဗ္ဗာန ပစ္စယော ဟောတု၊ ဣဒံ မေ ပုညံ
အာသဝက္ခယပတ္တံ ဝဟံ ဟောတု၊ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယပတ္တံ ဝဟံ
ဟောတု၊ ဣဒံ မေ ပုညံ အာသဝက္ခယပတ္တံ ဝဟံ ဟောတု၊ စိရံ တိဋ္ဌတု
သဒ္ဓမ္မော၊ ပုဒ္ဓိ၊ အာနှင့် ပြည့်စုံပါစေသော်။

နတ်လူအပေါင်းတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း

(၃၀၅) ဒုက္ခပုတ္တာ စ နိဒ္ဒါက္ခာ
ဘယပုတ္တာ စ နိဗ္ဗယာ
သောကပုတ္တာ စ နိဿောကာ
ဟောန္တု သဗ္ဗေပိ ပါဏိနော
တ္ထောဝတာ စ အမေဟိ
သမ္ဘတံ ပုညသမ္ပဒံ
သဗ္ဗဒေဝါနု မောဒန္တု
သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ

siddhiya, danam dadantu saddhaya Silam rekkhantu sabbada, Bhavana bhirata hontu ghicchantu devata gata'.

Note (The Pali words above need be learned by heart and recited at every time of devotion; the translations and the meanings of those Pali words should later be studied gradually.)

(306) **FORMULA 1 a.**

'Adhi Sila Sikkha' 2

The second kind of the Moral Practice of the Noble Path

(Pancanga Ajivatthamaka garu dhamma Sila)

(The worshipping and prayer are the same as in Formula 1.)

(The solicitation for precept, adoration, recitation of 'Sarana guna', etc., are the same as in Formula 1.)

(Precepts to be observed)

The ingredients of Samma Kammanata

(Right Action)

- | | |
|---|-------|
| 1. 'Panatipata veramani sikkhapadam samadi- | |
| yami' | |
| 2. 'Adinnadana' | ditto |
| 3. 'Kamesu-micchacara' | ditto |
| 4. 'Catu visati kamesu }
-micchacara' } | ditto |
| 5. 'Catu rasiti Kamesu }
-micchacara' } | ditto |

The ingredients of Samma Vaca (Right Speech)

- | | |
|------------------|-------|
| 6. 'Musavada' | ditto |
| 7. 'Pisunavasa' | ditto |
| 8. 'Pharusavaca' | ditto |

ဒါနံ ဒဒန္တု သဒ္ဓါယ
သီလံ ရက္ခန္တု သဗ္ဗဒါ
ဘာဝနာဘိရတာ ဟောန္တု
ဂစ္ဆန္တု ဒေဝတာ ဂတာ။

အမှာ။ ။အထက်ပါ ပါဠိစကားရပ်များကို နှုတ်တိုက်ရအောင် ကျက်မှတ်၍ တရားအားထုတ်သည့်အခါတိုင်း ရှုတ်ဆိုရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုပါဠိစကားရပ်များ၏ ဘာသာပြန်နှင့်အနက်အဓိပ္ပါယ်များကိုနောက်မှ တဖြေးဖြေး သိနားလည်အောင် လေ့လာသင့်ပေသည်။

(၃၀၆) ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-က

အဓိသီလသိက္ခာ ၂

ဒုတိယ မဂ္ဂင် သီလအကျင့်

(ပဉ္စင် အာဇီဝဋ္ဌမက ဂရုဓမ္မသီလ)

ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊ ဆူတောင်းခြင်းတို့မှာ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-တွင် ပြသည့်အတိုင်းပင်ဖြစ်သည်။

သီလတောင်းခံနည်း၊ ရှိခိုးနည်း၊ သရဏဂုံဆောက်တည်နည်း စသည် တို့လည်း ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-တွင် ပြသည့်အတိုင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဆောက်တည်ရမည့် သိက္ခာပုဒ်များ

- ၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊
- ၂။ အဒိန္နာဒါနာ ၎င်း
- ၃။ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ၎င်း
- ၄။ စတုဝိသတိကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ၎င်း
- ၅။ စတုရာသိတိကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ၎င်း
- ၆။ မုသာဝါဒါ ၎င်း
- ၇။ ပိသုဏဝါစာ ၎င်း
- ၈။ ဖရသဝါစာ ၎င်း

- | | |
|--|--------------|
| 9. 'Samphappalapavaca' | ditto |
| The ingredients of Samma Ajiva
(Right Livelihood) | |
| 10. 'Abhijjha' | ditto |
| 11. 'Vyapada' | ditto |
| 12. 'Miccha ditthan' | ditto |
| 13. 'Miccha ajiva' | ditto |
| 14. 'Sura meraya majja-
pamadatthana' } | ditto |
| | 'Ama bhante' |

Explanation

(307) With respect to the Precept No 4. above, the Pali word 'Catu' means 'Four', and this figure applies to the four kinds of sexual misconducts that should not be committed even on one's own wife and they are:

1. 'Akale'—At inappropriate time;
2. 'Adese'—At inappropriate place;
3. 'Adhamme'—Unnatural intercourse;
4. 'Anange'—Disfeaturing the organs by some means.

(308) The Pali word 'Visati' means 'Twenty', and this figure applies to sexual intercourse with any one of twenty kinds of women under the protection of twenty kinds of guardians, such as, parents, relations, elders, etc., as such intercourse amounts to sexual misconduct. So, this twenty kinds and the aforementioned four kinds make twenty four kinds of sexual misconducts, termed in Pali as 'Catu visati Kamesu micchacara'

(309) With respect to the precept No 5, the Pali word 'Catu' (Four) applies to the four principal sexual misconducts explained above, and the Pali word 'Rasiti' means 'Eighty', which is the multiplied figure of the said four by the aforementioned

- ၉။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ
- ၁၀။ အဘိဇ္ဈာ ၎င်း
- ၁၁။ ဗျာပါဒါ ၎င်း
- ၁၂။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၎င်း
- ၁၃။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ၎င်း
- ၁၄။ သုရာမေရယမဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ၎င်း

(၃၀၇) အထက်ဖော်ပြပါသိက္ခာပုဒ် အမှတ် ၄-နှင့်ပတ်သက်၍ စတုဟူသော ပါဠိတော်စကား၏အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်္ချာလေးဖြစ်သည်။ ထိုသင်္ချာလေးသည် မိမိကိုယ်ပိုင် မယားကိုပင် မလွန်ကျူးအပ်သော မိစ္ဆာကာမလေးမျိုးကိုဆိုသည်။ ထိုမိစ္ဆာကာမလေးမျိုးကား—

- ၁။ အကာလေ၊ မသင့်လျော်သောအချိန်ကာလ၊
- ၂။ အဒေသေ၊ မသင့်လျော်သော နေရာဌာန၊
- ၃။ အဓမ္မေ၊ ဓမ္မတာအတိုင်း မဟုတ်သော အလေ့ အကျင့်၊
- ၄။ အနဂေ၊ အင်္ဂါဇာတ်ကို တနည်းနည်းဖြင့် ပုံသဏ္ဍာန်ဖောက်ပြန်စေခြင်း။

(၃၀၈) ဝီသတိဟူသော ပါဠိတော်စကား၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သင်္ချာနှစ်ဆယ်ဖြစ်သည်။ ထိုသင်္ချာနှစ်ဆယ်သည် မိဘဆွေမျိုး အကြီးအကဲစသော အမျိုးနှစ်ဆယ်သော အုပ်ထိန်းသူတို့ စောင့်ကြပ် အုပ်ထိန်းလျက် ရှိသော မိန်းမနှစ်ဆယ်အနက် တဦးတယောက်သော မိန်းမကို လွန်ကျူးခြင်းသည် မိစ္ဆာကာမ အပြစ်ထိုက်သက်ခြင်းဖြစ်သည်။ သို့ဖြစ်၍ ထိုအမျိုးနှစ်ဆယ်နှင့် ယခင် ဆိုခဲ့သော အမျိုးလေးမျိုးကို ပေါင်းသော် နှစ်ဆယ် လေးမျိုးသော မိစ္ဆာကာမ ဖြစ်၏။ ပါဠိဘာသာဖြင့် စတုဝီသတိကာမေသုမိစ္ဆာစာရာ ဟုခေါ်သည်။

(၃၀၉) အထက်ဖော်ပြပါ သိက္ခာပုဒ် အမှတ် ၅-နှင့် ပတ်သက်၍ စတုဟူသော ပါဠိစကား၏အဓိပ္ပာယ် 'လေး' သည် အထက်ဆိုခဲ့သော မိစ္ဆာကာမ လေးမျိုးကိုပင်ဆိုသည်။ ရာသီတိဟူသော ပါဠိစကား၏ အဓိပ္ပာယ်ကား ရှစ်ဆယ်ဖြစ်၏။ ထိုရှစ်ဆယ်သည် ဆိုခဲ့သော မိစ္ဆာကာမ လေးမျိုး

twenty, and this figure 'Eighty' plus the aforementioned figure four makes 'Eighty four sexual misconducts', termed in Pali as 'Catu-rasiti-kamesu-micchacara'.

(310) **FORMULA 1 b.**

'Adhisila sikkha' 3

The third kind of the Moral Practice of the Noble Path.

(Atthanga Ajivatthamaka-Uposatha-Sila)

The worshipping and prayer are the same as in Formula 1.

Solicitation for observation

'Aham-bhante, tisananena-saha Atthanga-samannagatam- ajivatthamaka-uposatha-silam-dhammam-yacami, anuggaham-katava-silam-detha-mebhante'.

To say a second time

'Dutiyampi-aham-bhante tisananena-saha', etc.,
(same as above)

To say a third time

'Tatitampi-aham-bhante tisananena-saha, etc.,
(same as above)

(The adoration Namō Tassa, etc., three times, and the double recitations of 'Sarana guna', as in Formula 1 should be recited.)

(Precepts to be observed)

'Varitta-sikkha' (Compulsory precepts)

1. 'Panatipata veramani sikkhapadan samadiyami'
2. 'Adinnadana' ditto

နှင့်မိစ္ဆာကာမ အမျိုးနှစ်ဆယ်ကို မြောက်၍ ရသော ဂဏန်းဖြစ်၏။ ထို ဂဏန်းရှစ်ဆယ်နှင့် ဆိုခဲ့သော ဂဏန်းလေးကိုပေါင်းသော် ရှစ်ဆယ် လေး မျိုးသော မိစ္ဆာကာမဖြစ်သည်။ ပါဠိဘာသာဖြင့် စတုရသီတိကာမေသု မိစ္ဆာစာရာဟု ခေါ်သည်။

(၃၁၀)

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-ခ

အဓိသီလသိက္ခာ ၃

တတိယ မဂ္ဂင်သီလအကျင့်

(အဋ္ဌင်္ဂ အာဇီဝဋ္ဌမက ဥပေါသထ သီလ)

ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းတို့မှာ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-တွင် ပြသည့်အတိုင်း ဖြစ်သည်။

သီလတောင်းခံနည်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂသမန္နာဂတံ အာဇီဝဋ္ဌမက ဥပေါသထ သီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယအကြိမ်တောင်းဆိုရန်

ဒုတိယမို့ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ....(အထက်နည်းအတိုင်း)။

တတိယအကြိမ်တောင်းဆိုရန်

တတိယမို့ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ....(အထက်နည်းအတိုင်း)။

နမောတဿ ရှိခိုးခြင်းဂါထာကို သုံးကြိမ် ရွတ်ဆိုခြင်း၊ သရဏဂုံ နှစ်ထပ်ခံယူဆောက်တည်ခြင်းတို့ကို ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း နှုတ်မြှောက်ရွတ်ဆိုရန်။

ဆောက်တည်ရမည့်သိက္ခာပုဒ်များ

ဝါရိတ္တ သိက္ခာပုဒ် (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ၎င်း

‘Caritta-sikkha’ (Optional precepts)

3. ‘Abrahama Cariya’ }
 (Indulgence of } ditto
 sexual pleasure)

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

4. ‘Musavada’ ditto
 5. ‘Pisunavaca’ ditto
 6. ‘Pharusavaca’ ditto
 7. ‘Samphappalapavaca’ ditto

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

8. ‘Abhijjha’ ditto
 9. ‘Vyapada’ ditto
 10. ‘Micchaditthan’ ditto
 11. ‘Miccha-ajiva’ ditto
 12. ‘Surameraya majja-
 pamadatthana’ ditto

‘Caritta-sikkha’ (Optional precepts)

13. ‘Vikala Bojana’ }
 (Taking food in the } ditto
 afternoon and night)
14. ‘Nacca, gita, vadita, }
 visuka, dassana, mala }
 gantha, vilepana, }
 dhavana, mandana, }
 vibhusanatthana’ }
 (Dancing, singing, } ditto
 playing music, visi- }
 ting shows, use of }
 garlands, perfumes, }
 cosmetic, bearing }
 scents, adornment }
 and decorous orna- }
 ments)

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ(မေထုန်မှီဝဲခြင်း) ၎င်း

ဝါရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၄။ မုသာဝါဒါ ၎င်း

၅။ ပိသုဏဝါစာ ၎င်း

၆။ ဖရုသဝါစာ ၎င်း

၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ ၎င်း

ဝါရိတ္တသိက္ခာပုဒ်များ (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၈။ အဘိဇ္ဈာ ၎င်း

၉။ ဗျာပါဒါ ၎င်း

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၎င်း

၁၁။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ၎င်း

၁၂။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ၎င်း

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ်(အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၁၃။ ဝိကာလဘောဇနာ
(နေလွဲညစာ စားခြင်း) ၎င်း

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ်များ (အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၁၄။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန
မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ
မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ၊ ကခြင်း
တေးဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ပဲ့လမ်း
သဘင်တို့ကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပန်းနှင့်
ပန်းအနံ့ တို့ကို ပန်ဆင် လိမ်းကျ
ခြင်း၊ အမွှေးအကြိုင်တို့ကို ဆောင်
ခြင်း၊ တင့်တယ် လှပအောင်ပြုပြင်
ခြင်း၊ ဝတ်စား တန်ဆာကို ထူး
ချွန်၍ ဝတ်ဆင်ခြင်းမှ } ၎င်း

‘Caritta-sikkha’ (Optional precepts)

- | | | |
|--|---|-------|
| 3. ‘Abrahama Cariya’
(Indulgence of
sexual pleasure) | } | ditto |
|--|---|-------|

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

- | | |
|------------------------|-------|
| 4. ‘Musavada’ | ditto |
| 5. ‘Pisunavaca’ | ditto |
| 6. ‘Pharusavaca’ | ditto |
| 7. ‘Samphappalapavaca’ | ditto |

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

- | | |
|---|-------|
| 8. ‘Abhijjha’ | ditto |
| 9. ‘Vyapada’ | ditto |
| 10. ‘Micchaditthan’ | ditto |
| 11. ‘Miccha-ajiva’ | ditto |
| 12. ‘Surameraya majja-
pamadatthana’ | ditto |

‘Caritta-sikkha’ (Optional precepts)

- | | | |
|---|---|-------|
| 13. ‘Vikala Bojana’
(Taking food in the
afternoon and night) | } | ditto |
| 14. ‘Nacca, gita, vadita,
visuka, dassana, mala
garaha, vilepana,
dharana, mandana,
vibhusanatthana’
(Dancing, singing,
playing music, visi-
ting shows, use of
garlands, perfumes,
cosmetic, bearing
scents, adornment
and decorous orna-
ments) | } | ditto |

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ(မေထုန်မှီဝဲခြင်း) ၎င်း

ဝါရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၄။ မုသာဝါဒါ ၎င်း

၅။ ပိသုဏဝါစာ ၎င်း

၆။ ဖရုသဝါစာ ၎င်း

၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ ၎င်း

ဝါရိတ္တသိက္ခာပုဒ်များ (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၈။ အဘိဇ္ဈာ ၎င်း

၉။ ဗျာပါဒါ ၎င်း

၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၎င်း

၁၁။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ၎င်း

၁၂။ သုရာမေရယ မဇ္ဇပမာဒဋ္ဌာနာ ၎င်း

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ်(အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၁၃။ ဝိကာလဘောဇနာ
(နေလွဲညစာ စားခြင်း) ၎င်း

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ်များ (အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၁၄။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿန
မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ
မဏ္ဍန ဝိဘူသနဋ္ဌာနာ၊ ကခြင်း
တေးဆိုခြင်း၊ တီးမှုတ်ခြင်း၊ ပဲ့လမ်း
သဘင်တို့ကို ကြည့်ရှုခြင်း၊ ပန်းနှင့်
ပန်းအနံ့ တို့ကို ပန်ဆင် လိမ်းကျ
ခြင်း၊ အမွှေးအကြိုင်တို့ကို ဆောင်
ခြင်း၊ တင့်တယ် လှပအောင်ပြုပြင်
ခြင်း၊ ဝတ်စား တန်ဆာကို ထူး
ချွန်၍ ဝတ်ဆင်ခြင်းမှ } ၎င်း

15. ‘Uccasayana-mahasayana’ }
 (Using high and luxu- } ditto
 rious seats and beds) }
 ‘Ama-bhante’

(311) **FORMULA 1 c.****‘Adhi Sila Sikkha’ 4**

The fourth kind of the Moral Practice of the Noble Path.

(Dasanga Ajjivatthammaka Uposatha Sila)

The worshipping and prayer are the same as in Formula 1.

Solicitation for precepts

‘Aham-bhante, tisananena-saha, dasanga-sam-pannagatam, ajivatthammaka-Uposatha-silam-dhammam-yacami- anuggaham- katava-silam- dhetha-me-bhante’

Dutiyampi-aham-bhante-tisananena-saha, etc.,...
 The same as above;

Tatiyampi-aham-bhante-tisananena-saha, etc.,...
 The same as above.

‘Ama-bhante’

(The adoration of ‘Namo tassa, etc., three times, and the double recitations of ‘Saranaguna’ as in Formula 1-a should be uttered).

Precepts to be observed

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

1. ‘Panatipata veramani sikkhapadam samadiyami’

2. ‘Adinadana’ ditto

‘Caritta-sikkha’ (Optional precepts)

3. ‘Abrahama Cariya’ ditto

‘Varitta-sikkha’ (Compulsory precepts)

၁၅။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ၊ မြင့် }
သော မြတ်သော နေရာ၊ အိပ်ရာ } ၎င်း
တို့ကို အသုံးပြုခြင်းမှ

အာမဘန္တေ။

(၃၁၁)

ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-ဂ

အဓိသီလသိက္ခာ ၄

စတုတ္ထ မဂ္ဂင်သီလအကျင့်

(ဒသင်္ဂအာဇီဝဋ္ဌမက ဥပေါသထသီလ)

ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းတို့မှာ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၁-တွင် ပြထားသည့်အတိုင်းဖြစ်သည်။

သီလတောင်းခံနည်း

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ဒသင်္ဂသမန္နာဂတံ အာဇီဝဋ္ဌမက ဥပေါသထသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ.... (အထက်နည်းအတိုင်း)၊

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ.... (အထက်နည်းအတိုင်း)၊

အာမဘန္တေ။

နမောတဿ ရှိခိုးခြင်းဂါထာကို သုံးကြိမ်ရွတ်ဆိုခြင်း၊ သရဏဂုံ နှစ်ထပ်ခံယူဆောက်တည်ခြင်းတို့ကို ကျင့်စဉ်နမူနာ ၁-တွင် ပြထားသည့် အတိုင်း နှုတ်မြှောက်ရွတ်ဆိုရန်။

ဆေးကံတည်ရမည့် သိက္ခာပုဒ်များ

ဝါရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

၁။ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိ သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ၊

၂။ အဒိန္နာဒါနာ ၎င်း

စာရိတ္တသိက္ခာပုဒ် (အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာ)

၃။ အဗြဟ္မစရိယာ ၎င်း

4. 'Musavada'	ditto
5. 'Pisunavaca'	ditto
6. 'Pharusavaca'	ditto
7. 'Samphappalapavaca'	ditto
8. 'Abhijjha'	ditto
9. 'Vyapada'	ditto
10. 'Miccha dittham'	ditto
11. 'Miccha ajiva'	ditto
12. 'Surameraya mijja- pamadatthana'	ditto
'Caritta-sikkha' (Optional precepts)	
13. 'Vikala Bojana'	ditto
14. 'Nacca, gita, vadita, visuka, dassana'	ditto
15. 'Mala, gandha, vilepana, dharana, mandana, vibhusana-tthana	} ditto
16. 'Uccasayana-maha-sayana padam samadiyami'	veramani sikkha-
17. 'Jatarupa-rajata- patiggahana' (Accepting gold and silver)	} ditto
	'Ama-bhante'

(312) **FORMULA 2 a.**

The Five Methods of the practice of 'Kayanupassana'
meditation, in Pali.

(Adoration to the three jewels)

'Imaya-dhammanu-dhamma-patipattiya Budd-
ham-pujemi'

'Imaya-dhammanu-dhamma-patipattiya Dham-
mam-pujemi'

'Imaya-dhammanu-dhamma-patipattiya San-
gham-pujemi'

ဝါရီတ္တသိက္ခာပုဒ်(အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

- ၄။ မုသာဝါဒါ ၎င်း
- ၅။ ပိသုဏဝါစာ ၎င်း
- ၆။ ဖရုသဝါစာ ၎င်း
- ၇။ သမ္ပပ္ပလာပဝါစာ ၎င်း

ဝါရီတ္တသိက္ခာပုဒ် (အမြဲစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

- ၈။ အဘိဇ္ဈာ ၎င်း
- ၉။ ဗျာပါဒါ ၎င်း
- ၁၀။ မိစ္ဆာဒိဋ္ဌိ ၎င်း
- ၁၁။ မိစ္ဆာအာဇီဝါ ၎င်း
- ၁၂။ သုရာ မေရယ မဇ္ဇ ပမာဒဋ္ဌာနာ ၎င်း

ဝါရီတ္တသိက္ခာပုဒ်(အထူးစောင့်ထိန်းရမည့်သိက္ခာများ)

- ၁၃။ ဝိကာလဘောဇနာ ၎င်း
- ၁၄။ နစ္စ ဂီတ ဝါဒိတ ဝိသုက ဒဿနာ ၎င်း
- ၁၅။ မာလာဂန္ဓ ဝိလေပန ဓာရဏ
မဏ္ဍန ဝိဘူသန ဋ္ဌာနာ ၎င်း
- ၁၆။ ဥစ္စာသယန မဟာသယနာ ၎င်း
- ၁၇။ ဇာတရူပ ရဇတ ပဋိဂ္ဂဟဏာ
ရွှေငွေတို့ကို ကိုင်ယူသုံးစွဲခြင်းမှ ၎င်း

(၃၁၂) ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-က

ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်းငါးရပ်
(ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း)

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဓမ္မံ ပူဇေမိ၊
ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ သံသံ ပူဇေမိ။

(Prayer)

‘Addha- imaya- patipattiya- jara - maranamma-
pari-muccissami’

(To recite the above sentence three times)

(313) The First Method

‘Sabbattha-anuloma’ (6 Series or beads out of 108,
the usual number of a string)

In Pali

Atthi-imasamen-kaye

1. ‘Kesa’, ‘Loma’, ‘Nakha’, ‘Danta’. ‘Taco’
2. ‘Mamsam’, ‘Nharu’, ‘Atthi’,
‘Atthiminjam’, ‘Vakkam’
3. ‘Hadayam’, ‘Yakanam’, ‘Kilomakam’, ‘Pi-
hakam’, ‘Papphasam’
4. ‘Antam’, ‘Antagunam’, ‘Udariyam’, ‘Karisam’,
‘Matthalungam’
5. ‘Pittam’, ‘Semham’, ‘Pubbo’, ‘Lohitam’,
‘Sedo’, ‘Medo’
6. ‘Assu’, ‘Vasa’, ‘Khelo’, ‘Singhanika’, ‘Lasika’,
‘Muttam’

(314) The Second Method

‘Ekantarika-anuloma (17 Series or beads)

In Pali

Atthi-imasamen-kaye

1. Kesa, Loma, Nakha, Dhanta, Taco,
2. Taco, Dhanta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen.kaye

3. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam
4. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mansam’

Atthi-imasamen-kaye

5. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam,
Papphasam,
6. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam,
Hadayam

ဆုတောင်း

အဒ္ဓါ ဣမာယ ပဋိပတ္တိယာ ဇရာ မရဏမှာ ပရိမုစ္စိဿာမိ၊
(အထက်ပါစာတမ်းအတိုင်း သုံးခေါက်ရွတ်ဆိုရန်)

(၃၁၃) (ပထမ-ပွားနည်း)

သဗ္ဗတ္ထ အနုလောမ (ပုတီး ၆-လုံး)

ပါဠိ

အတ္တိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တော၊ တစော၊
- ၂။ မံသံ၊ နှာရ၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊
- ၃။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊
- ၄။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရီသံ၊ မတ္တလုဂံ၊
- ၅။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၆။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဿံ၊ ဣကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တန္တိ။

(၃၁၄) (ဒုတိယပွားနည်း)

ကေန္တရိက အနုလောမ (ပုတီး ၁၇-လုံး)

ပါဠိ

အတ္တိဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တော၊ တစော၊
- ၂။ တစော၊ ဒန္တော၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္တိဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၃။ မံသံ၊ နှာရ၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊
- ၄။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရ၊ မံသံ။

အတ္တိဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၅။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ
- ၆။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ။

Atthi-imasamen-kaye

7. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam, Matthalungam,
8. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,

Atthi-imasamen-kaye

9. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo, Medo,
10. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham, Pittam,

Atthi-imasamen-kaye

11. Assu, Vasa, Khelo, Singhanika, Lasika, Muttam,

Atthi-imasamen-kaye

12. Muttam, Lasika, Singhanika, Khelo, Vasa, Assu,
13. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham, Pittam,
14. Matthalungam, Karisam, Udariam, Antagunam, Antam,
15. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
16. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mansam,
17. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa.

(315) The Third Method

Dwantarika-anuloma (16 Series or beads)

In Pali

Atthi-imasamen-kaye

1. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
2. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
3. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
4. Taco, Dantha, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

5. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
6. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam, Matthalungam,

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၇။ အန္တံ၊ အနန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရိသံ၊ မတ္ထလုဂံ

၈။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အနန္တဂုဏံ၊ အန္တံ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၉။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊

၁၀။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမှံ၊ ပိတ္တံ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၁၁။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တန္တိ၊

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၁၂။ မုတ္တံ၊ လသိကာ၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ ခေဋ္ဌော၊ ဝသာ၊ အဿု၊

၁၃။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမှံ၊ ပိတ္တံ၊

၁၄။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အနန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊

၁၅။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊

၁၆။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု မံသံ၊

၁၇။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

(၃၁၅) (တတိယ-ပွားနည်း)

ဒန္တရိက အနုလောမ (ပုတီး-၁၆လုံး)

ပါဠိ

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၂။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊

၃။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊

၄။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

၅။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊

၆။ အန္တံ၊ အနန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရိသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊

7. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
8. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
Atthi-imasamen-kaye
9. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo, Medo,
10. Assu, Vasa, Khelo, Singhanika, Lasika, Muttam,
Atthi-imasamen-kaye
11. Muttam, Lasika, Singhanika, Khelo, Vasa, Assu,
12. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham, Pittam,
13. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
14. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
15. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
16. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa.

(316) **The Fourth Method**

Angusa-anuloma (27 Series or beads)

In Pali

Atthi-imasamen-kaye

1. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
2. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

3. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
4. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam.
5. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

6. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
7. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,

- ၇။ မတ္ထလုဂ်ံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၈။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၉။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၁၀။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တန္တိ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁၁။ မုတ္တံ၊ လသိကာ၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ ခေဋ္ဌော၊ ဝသာ၊ အဿု၊
- ၁၂။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမှံ၊ ပိတ္တံ၊
- ၁၃။ မတ္ထလုဂ်ံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၁၄။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၁၅။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၁၆။ တစော၊ ဒန္တော၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

(၃၁၆)

စတုတ္ထပွားနည်း

အင်္ဂုသ၊ အနုလောမ (ပုတီး ၂၇-လုံး)

ပါဠိ

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တော၊ တစော၊
- ၂။ တစော၊ ဒန္တော၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၃။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊
- ၄။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၅။ တစော၊ ဒန္တော၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၆။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊
- ၇။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊

8. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
9. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

10. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam,
Matthalungam,
11. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
12. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam,
Hadayam,
13. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
14. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

15. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo,
Medo,
16. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham,
Pittam,
17. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam.
18. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam,
Hadayam,
19. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
20. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

21. Assu, Vasa, Khelo, Singhanika, Lasika, Muttam,

Atthi-imasamen-kaye

22. Muttam, Lasika, Singhanika, Khelo, Vasa,
Assu,
23. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham,
Pittam,
24. Mattalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam,
Antam,
25. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam,
Hadayam,
26. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
27. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa.

- ၈။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၉။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁၀။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရိသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊
- ၁၁။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၁၂။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၁၃။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၁၄။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁၅။ ပိတ္တံ၊ သေမ္ပံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၁၆။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမ္ပံ၊ ပိတ္တံ၊
- ၁၇။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၁၈။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၁၉။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၂၀။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၂၁။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တန္တိ၊

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၂၂။ မုတ္တံ၊ လသိကာ၊ သိဃံ၊ ဣကာ၊ ခေဋ္ဌော၊ ဝသာ၊ အဿု၊
- ၂၃။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမ္ပံ၊ ပိတ္တံ၊
- ၂၄။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၂၅။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၂၆။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၂၇။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

(317) **The Fifth Method**
Nagabasiva-anuloma (42 Series or beads)
In Pali

Atthi-imasamen-kaye

1. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
2. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

3. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
4. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
5. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
6. Taco, Dantha, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

7. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
8. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
9. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
10. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
11. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mansam,
12. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

13. Kesa, Loma, Nakha, Dhanta, Taco,
14. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
15. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
16. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam, Matthalungam,
17. Mattalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
18. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
19. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
20. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

(၃၁၇)

(ပဉ္စမပွားနည်း)

နဂဗာသီဝ၊ အနုလောမ (ပုတီး ၄၂-လုံး)

ပါဠိ

အတ္ထိဏ္ဍမသ္မိံ ကာယေ

၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၂။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ၊

အတ္ထိဏ္ဍမသ္မိံ ကာယေ

၃။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၄။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊

၅။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊

၆။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိဏ္ဍမသ္မိံ ကာယေ

၇။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၈။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊

၉။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊

၁၀။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊

၁၁။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊

၁၂။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိဏ္ဍမသ္မိံ ကာယေ

၁၃။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊

၁၄။ မံသံ၊ နှာရု၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊

၁၅။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိယကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊

၁၆။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရိသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊

၁၇။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊

၁၈။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊

၁၉။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊

၂၀။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

Atthi-imasamen-kaye

21. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
22. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
23. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
24. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam, Matthalungam,
25. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo, Medo,
26. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham, Pittam,
27. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
28. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
29. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mamsam,
30. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa,

Atthi-imasamen-kaye

31. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
32. Mamsam, Nharu, Atthi, Atthiminjam, Vakkam,
33. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam, Papphasam,
34. Antam, Antagunam, Udariyam, Karisam, Matthalungam,
35. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo, Medo,
36. Assu, Vasa, Khelo, Singhanika, Lasika, Muttam,

Atthi-imasamen-kaye

37. Muttam, Lasika, Singhanika, Khelo, Vasa, Assu,
38. Medo, Sedo, Lohitam, Pubbo, Semham, Pittam,

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၂၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊
- ၂၂။ မံသံ၊ နှာရ၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊
- ၂၃။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊
- ၂၄။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရီသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊
- ၂၅။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၂၆။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမှံ၊ ပိတ္တံ၊
- ၂၇။ မတ္ထလုဂံ၊ ကရီသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၂၈။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၂၉။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရ၊ မံသံ၊
- ၃၀။ တစော၊ ဒန္တာ၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၃၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ ဒန္တာ၊ တစော၊
- ၃၂။ မံသံ၊ နှာရ၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ ဝက္ကံ၊
- ၃၃။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ ပိဟကံ၊ ပပ္ဖာသံ၊
- ၃၄။ အန္တံ၊ အန္တဂုဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ ကရီသံ၊ မတ္ထလုဂံ၊
- ၃၅။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုဗ္ဗော၊ လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၃၆။ အဿု၊ ဝသာ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃံာဏိကာ၊ လသိကာ မုတ္တန္တိ။

အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၃၇။ မုတ္တံ၊ လသိကာ၊ သိဃံာဏိကာ၊ ခေဋ္ဌော၊ ဝသာ၊ အဿု၊
- ၃၈။ မေဒေါ၊ သေဒေါ၊ လောဟိတံ၊ ပုဗ္ဗော၊ သေမှံ၊ ပိတ္တံ၊

39. Matthalungam, Karisam, Udariyam, Antagunam, Antam,
 40. Papphasam, Pihakam, Kilomakam, Yakanam, Hadayam,
 41. Vakkam, Atthiminjam, Atthi, Nharu, Mam-sam,
 42. Taco, Danta, Nakha, Loma, Kesa.

(318) **FORMULA 2 b.**

The Five Methods of the practice of
 'Kayanupassana' meditation

In English

(The adoration to the Three Jewels and the prayer are the same as in Formula 2 a.)

(319) **The First Method**

'Sabbattha-anuloma' (6 Series or beads out of 108,
 the usual number of a string)

In English

There present in my body

1. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
2. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
3. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
4. Large intestine, Small intestine, Food newly eaten, Excrement, Brains,
5. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
6. Tears, Skin-grease, Saliva, Nasal mucus, Oil of the Joints, Urine,

(320) **The Second Method**

'Ekantavikasanuloma (17 Series)

In English

There present in my this body

1. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,

- ၃၉။ မတ္ထလုဂ်ံ၊ ကရိသံ၊ ဥဒရိယံ၊ အန္တဂုဏံ၊ အန္တံ၊
- ၄၀။ ပပ္ဖာသံ၊ ပိဟကံ၊ ကိလောမကံ၊ ယကနံ၊ ဟဒယံ၊
- ၄၁။ ဝက္ကံ၊ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ၊ အဋ္ဌိ၊ နှာရု၊ မံသံ၊
- ၄၂။ တစော၊ ဒန္တော၊ နခါ၊ လောမာ၊ ကေသာ။

(၃၁၈) ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ခ

ကာယာနုပဿနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း ငါးရပ်

(မြန်မာ)

(ရတနာသုံးပါးကို ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၊ ဆုတောင်းခြင်းများတို့ သည် ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-က တွင် ပြသည်အတိုင်းဖြစ်သည်။)

(၃၁၉) ပထမပွားနည်း

သဗ္ဗတ္ထအနုလောမ (ပုတီး ၆-လုံး)

(မြန်မာ)

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူအရေပါး၊
- ၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၅။ သည်းခြေ၊ သုလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
- ၆။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

(၃၂၀) ဒုတိယပွားနည်း

ကေန္တရိက အနုလောမ (ပုတီး ၁၇-လုံး)

(မြန်မာ)

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူအရေပါး၊

2. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

3. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
4. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,

There present in my this body

5. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
6. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,

There present in my this body

7. Large intestine, Small intestine, Food newly taken, Excrement, Brains,
8. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestines, Large intestines,

There present in my this body

9. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
10. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,

There present in my this body

11. Tears, Skin-grease, Saliva, Nasal Mucus, Oil of the joints, Urine,

There present in my this body

12. Urine, Oil of the joints, Nasal Mucus, Saliva, Skin-grease, Tears,
13. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
14. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
15. Lungs, Spleen, Diaphragm. Liver, Heart,
16. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
17. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair.

၂။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေလည်း လက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၃။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
၄။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၅။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
၆။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၇။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
၈။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၉။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
၁၀။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၁၁။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

၁၂။ ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်၊
၁၃။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
၁၄။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
၁၅။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
၁၆။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
၁၇။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

(321) The Third Method

‘Dvantarika-anuloma’ (16 Series)

In English

There present in my this body

1. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
2. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
3. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
4. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

5. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
6. Large intestines, Small intestines, Food newly taken, Excrement, Brains,
7. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestines, Large intestines,
8. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,

There present in my this body

9. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
10. Tears, Skin-grease, Saliva, Nasal Mucus, Oil of the joints, Urine,

There present in my this body

11. Urine, oil of the joints, Nasal mucus, Saliva, Skin-grease, Tears,
12. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
13. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
14. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
15. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
16. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

(၃၂၁)

တတိယပွားနည်း

ဒန္တရိုက အနုလောမ (ပုတီး ၁၆-လုံး)

(မြန်မာ)

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၃။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၄။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၅။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၆။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၇။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၈။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၉။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
- ၁၀။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁၁။ ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်၊
- ၁၂။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
- ၁၃။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၁၄။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၁၅။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၁၆။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်။

(322) The Fourth Method

‘Angusa-anuloma’ (27 Series)

In English

There present in my this body

1. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
2. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

3. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
4. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
5. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

6. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
7. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
8. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
9. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

10. Large intestines, Small intestines, Food newly taken, Excrement, Brains,
11. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
12. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
13. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
14. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

(၃၂၂)

စတုတ္ထပွားနည်း

အင်္ဂုသ အနုလောမ(ပုတီး ၂၇-လုံး)

မြန်မာ

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ အရေပါး၊
- ၂။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း ဆံပင်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၃။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၄။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၅။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၆။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၇။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၈။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၉။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁၀။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၁၁။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၁၂။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၁၃။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၁၄။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊ ဆံပင်။

There present in my this body

15. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
16. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
17. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
18. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
19. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
20. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in^a my this body

21. Tears, Skin-grease, Saliva, Nasal mucus, oil of the joints, Urine,

There present in my this body

22. Urine, Oil of the joints, Nasal mucus, Saliva, Skin-grease, Tears,
23. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
24. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
25. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
26. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
27. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair.

(323) **The Fifth Method**

‘Nagabasiva-anuloma’ (42 Series)

In English

There present in my this body

1. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
2. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
- ၁၆။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
- ၁၇။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၁၈။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၁၉။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၂၀။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ မွှေးညှင်း၊ ဆံပင်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၂၁။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၂၂။ ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်၊
- ၂၃။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
- ၂၄။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၂၅။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၂၆။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၂၇။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွှေးညှင်း၊ ဆံပင်။

(၃၂၃)

ပဉ္စမပွားနည်း

နဂဗာသီဝ အနုလောမ (ပုတီး ၄၂-လုံး)

(မြန်မာ)

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင်၊ မွှေးညှင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ အရေပါး၊
- ၂။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွှေးညှင်း၊ ဆံပင်၊

Appendices

There present in my this body

3. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
4. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
5. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
6. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

7. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
8. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
9. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
10. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
11. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
12. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

13. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
14. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
15. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
16. Large intestine, Small intestine, Food newly taken, Excrement, Brains,
17. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
18. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
19. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
20. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၃။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၄။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၅။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၆။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၇။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၈။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၉။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၁၀။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၁၁။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၁၂။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁၃။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၁၄။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၁၅။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၁၆။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၁၇။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၁၈။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၁၉။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၂၀။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်၊

Appendices

There present in my this body

- 21. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin,
- 22. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
- 23. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
- 24. Large intestine, Small intestine, Food newly taken, Excrement, Brains,
- 25. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
- 26. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
- 27. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
- 28. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
- 29. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
- 30. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

There present in my this body

- 31. Head hair, Body hair, Nails, Teeth, Skin
- 32. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidneys,
- 33. Heart, Liver, Diaphragm, Spleen, Lungs,
- 34. Large intestine, Small intestine, Food newly taken, Excrement, Brains,
- 35. Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Fat,
- 36. Tears, Skin-grease, Saliva, Nasal mucus, Oil of the joints, Urine,

There present in my this body

- 37. Urine, Oil of the joints, Nasal mucus, Saliva, Skin-grease, Tears,
- 38. Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Biles,
- 39. Brains, Excrement, Food newly taken, Small intestine, Large intestine,
- 40. Lungs, Spleen, Diaphragm, Liver, Heart,
- 41. Kidneys, Marrow, Bones, Sinews, Flesh,
- 42. Skin, Teeth, Nails, Body hair, Head hair,

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၂၁။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၂၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၂၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၂၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၂၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
- ၂၆။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
- ၂၇။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၂၈။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၂၉။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၃၀။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်၊

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၃၁။ ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ သွား၊ အရေထူ
အရေပါး၊
- ၃၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊
- ၃၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်၊
- ၃၄။ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
- ၃၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ၊
- ၃၆။ မျက်ရည်၊ ဆိကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၃၇။ ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆိကြည်၊ မျက်ရည်၊
- ၃၈။ အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ၊
- ၃၉။ ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
- ၄၀။ အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး၊
- ၄၁။ အညှို့၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
- ၄၂။ အရေထူအရေပါး၊ သွား၊ ခြေသည်းလက်သည်း၊ မွေးညှင်း၊
ဆံပင်။

(324) **FORMULA 2 c.**

The contemplation of the Three Characteristics on
'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence)

The conjoint practice of 'Samatha' and 'Vipassana'

In Pali

On Corporal Group of 32 Parts of the body

Atthi-imasamen-kaye

1. Kesa-anicca, Kesa-dukkha, Kesa-anatta,
2. Loma-anicca, Loma-dukkha, Loma-anatta,
3. Nakha-anicca, Nakha-dukkha, Nakha-anatta,
4. Danta-anicca, Danta-dukkha, Danta-anatta,
5. Taco-anicca, Taco-dukkha, Taco-anatta,
6. Mamsam-anicca, Mamsam dukkha, Mamsam-
anatta,
7. Nharu-anicca, Nharu-dukkha, Nharu-anatta,
8. Atthi-anicca, Atthi-dukkha, Atthi-anatta,
9. Atthiminjam - anicca, Atthiminjam - dukkha,
Atthiminjam-anatta,
10. Vakkam-anicca, Vakkam-dukkha, Vakkam-
anatta,
11. Hadayam-anicca, Hadayam-dukkha, Hada-
yam-anatta,
12. Yakanam-anicca, Yakanam-dukkha, Yaka-
nam-anatta,
13. Kilomakam-anicca, Kilomakam-dukkha, Kilo-
makam-anatta,
14. Pihakam-anicca, Pihakam-dukkha, Pihakam-
anatta,
15. Papphasam-anicca, Papphasam-dukkha, Pap-
phasam-anatta,
16. Antam-anicca, Antam-dukkha, Antam-anatta,
17. Antagunam-anicca, Antagunam-dukkha, Anta-
gunam-anatta,

(၃၂၄) ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဂ

ခန္ဓာငါးပါး အပေါ်တွင် လက္ခဏာရေး သုံးပါးတင်၍
ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းခြင်း

သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့၍ ပွားများအားထုတ်နည်း

ပါဠိ

၃၂-ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာ ရုပ်အစုတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

အတ္တိ ဣမသ္မိံ ကာယေ

- ၁။ ကေသာ အနိစ္စ၊ ကေသာ ဒုက္ခ၊ ကေသာ အနတ္တ၊
- ၂။ လောမာ အနိစ္စ၊ လောမာ ဒုက္ခ၊ လောမာ အနတ္တ၊
- ၃။ နခါ အနိစ္စ၊ နခါ ဒုက္ခ၊ နခါ အနတ္တ၊
- ၄။ ဒန္တာ အနိစ္စ၊ ဒန္တာ ဒုက္ခ၊ ဒန္တာ အနတ္တ၊
- ၅။ တစော အနိစ္စ၊ တစော ဒုက္ခ၊ တစော အနတ္တ၊
- ၆။ မံသံ အနိစ္စ၊ မံသံ ဒုက္ခ၊ မံသံ အနတ္တ၊
- ၇။ နှာရု အနိစ္စ၊ နှာရု ဒုက္ခ၊ နှာရု အနတ္တ၊
- ၈။ အဋ္ဌိ အနိစ္စ၊ အဋ္ဌိ ဒုက္ခ၊ အဋ္ဌိ အနတ္တ၊
- ၉။ အဋ္ဌိမိဉ္စ အနိစ္စ၊ အဋ္ဌိမိဉ္စ ဒုက္ခ၊ အဋ္ဌိမိဉ္စ အနတ္တ၊
- ၁၀။ ဝက္ကံ အနိစ္စ၊ ဝက္ကံ ဒုက္ခ၊ ဝက္ကံ အနတ္တ၊
- ၁၁။ ဟဒယံ အနိစ္စ၊ ဟဒယံ ဒုက္ခ၊ ဟဒယံ အနတ္တ၊
- ၁၂။ ယကနံ အနိစ္စ၊ ယကနံ ဒုက္ခ၊ ယကနံ အနတ္တ၊
- ၁၃။ ကိလောမကံ အနိစ္စ၊ ကိလောမကံ ဒုက္ခ၊ ကိလောမကံ အနတ္တ၊
- ၁၄။ ပိဟကံ အနိစ္စ၊ ပိဟကံ ဒုက္ခ၊ ပိဟကံ အနတ္တ၊
- ၁၅။ ပပ္ဖာသံ အနိစ္စ၊ ပပ္ဖာသံ ဒုက္ခ၊ ပပ္ဖာသံ အနတ္တ၊
- ၁၆။ အန္တံ အနိစ္စ၊ အန္တံ ဒုက္ခ၊ အန္တံ အနတ္တ၊
- ၁၇။ အန္တဂုဏံ အနိစ္စ၊ အန္တဂုဏံ ဒုက္ခ၊ အန္တဂုဏံ အနတ္တ၊

18. Udariyam-anicca, Udariyam-dukkha, Udariyam-anatta,
19. Karisam-anicca, Karisam-dukkha, Karisam-anatta,
20. Matthalungam-anicca, Matthalungam-dukkha, Mutthalungam-anatta,
21. Pittam-anicca, Pittam-dukkha, Pittam-anatta,
22. Semham-anicca, Semham-dukkha, Semham-anatta,
23. Pubbo-anicca, Pubbo-dukkha, Pubbo-anatta,
24. Lohitam-anicca, Lohitam-dukkha, Lohitam-anatta,
25. Sedo-anicca, Sedo-dukkha, Sedo-anatta,
26. Medo-anicca, Medo-dukkha, Medo-anatta,
27. Assu-anicca, Assu-dukkha, Assu-anatta,
28. Vasa-anicca, Vasa-dukkha, Vasa-anatta,
29. Khelo-anicca, Khelo-dukkha, Khelo-anatta,
30. Singhanika-anicca, Singhanika-dukkha, Singhanika-anatta,
31. Lasika-anicca, Lasika-dukkha, Lasika-anatta,
32. Muttam-anicca, Muttam-dukkha, Muttam-anatta.

On Four Mental Groups (Nama-kkhandhas)

1. Vedana-anicca, Vedana-dukkha, Vedana-anatta,
2. Sanna-anicca, Sanna-dukkha, Sanna-anatta,
3. Sankhara-anicca, Sankhara-dukkha, Sankhara-anatta,
4. Vinnana-anicca, Vinnana-dukkha, Vinnana-anatta.

- ၁၈။ ဥဒရိယံ အနိစ္စ၊ ဥဒရိယံ ဒုက္ခ၊ ဥဒရိယံ အနတ္တ၊
- ၁၉။ ကရီသံ အနိစ္စ၊ ကရီသံ ဒုက္ခ၊ ကရီသံ အနတ္တ၊
- ၂၀။ မတ္ထလုဂံ အနိစ္စ၊ မတ္ထလုဂံ ဒုက္ခ၊ မတ္ထလုဂံ အနတ္တ၊
- ၂၁။ ပိတ္တံ အနိစ္စ၊ ပိတ္တံ ဒုက္ခ၊ ပိတ္တံ အနတ္တ၊
- ၂၂။ သေမ္ပံ အနိစ္စ၊ သေမ္ပံ ဒုက္ခ၊ သေမ္ပံ အနတ္တ၊
- ၂၃။ ပုဗ္ဗော အနိစ္စ၊ ပုဗ္ဗော ဒုက္ခ၊ ပုဗ္ဗော အနတ္တ၊
- ၂၄။ လောဟိတံ အနိစ္စ၊ လောဟိတံ ဒုက္ခ၊ လောဟိတံ အနတ္တ၊
- ၂၅။ သေဒေါ အနိစ္စ၊ သေဒေါ ဒုက္ခ၊ သေဒေါ အနတ္တ၊
- ၂၆။ မေဒေါ အနိစ္စ၊ မေဒေါ ဒုက္ခ၊ မေဒေါ အနတ္တ၊
- ၂၇။ အဿု အနိစ္စ၊ အဿု ဒုက္ခ၊ အဿု အနတ္တ၊
- ၂၈။ ဝဿ အနိစ္စ၊ ဝဿ ဒုက္ခ၊ ဝဿ အနတ္တ၊
- ၂၉။ ခေဋ္ဌော အနိစ္စ၊ ခေဋ္ဌော ဒုက္ခ၊ ခေဋ္ဌော အနတ္တ၊
- ၃၀။ သိဃံဏိကာ အနိစ္စ၊ သိဃံဏိကာ ဒုက္ခ၊ သိဃံဏိကာ အနတ္တ၊
- ၃၁။ လသိကာ အနိစ္စ၊ လသိကာ ဒုက္ခ၊ လသိကာ အနတ္တ၊
- ၃၂။ မုတ္တံ အနိစ္စ၊ မုတ္တံ ဒုက္ခ၊ မုတ္တံ အနတ္တ။

နာမက္ခန္ဓာလေးပါးကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း

- ၁။ ဝေဒနာ အနိစ္စ၊ ဝေဒနာ ဒုက္ခ၊ ဝေဒနာ အနတ္တ၊
- ၂။ သညာ အနိစ္စ၊ သညာ ဒုက္ခ၊ သညာ အနတ္တ၊
- ၃။ သင်္ခါရာ အနိစ္စ၊ သင်္ခါရာ ဒုက္ခ၊ သင်္ခါရာ အနတ္တ၊
- ၄။ ဝိညာဏာ အနိစ္စ၊ ဝိညာဏာ ဒုက္ခ၊ ဝိညာဏာ အနတ္တ။

(325) **FORMULA 2 d.**

The contemplation of the Three Characteristics on
'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence)

The conjoint practice of 'Samatha' and 'Vipassana'

In English

On Corporal Group of 32 Parts of the body

There present in my this body

1. Head hair is impermanent, Head hair is subject to suffering, Head hair is ungovernable, unsubstantial,
2. Body hair is impermanent, Body hair is subject to suffering, Body hair is ungovernable, unsubstantial,
3. Nails are impermanent, Nails are subject to suffering, Nails are ungovernable, unsubstantial,
4. Teeth are impermanent, Teeth are subject to suffering, Teeth are ungovernable, unsubstantial,
5. Skin is impermanent, Skin is subject to suffering, Skin is ungovernable, unsubstantial,
6. Flesh is impermanent, Flesh is subject to suffering, Flesh is ungovernable, unsubstantial,
7. Sinews are impermanent, Sinews are subject to suffering, Sinews are ungovernable, unsubstantial,
8. Bones are impermanent, Bones are subject to suffering, Bones are ungovernable, unsubstantial,
9. Marrow is impermanent, Marrow is subject to suffering, Marrow is ungovernable, unsubstantial,
10. Kidneys are impermanent, Kidneys are subject to suffering, Kidneys are ungovernable, unsubstantial,

(၃၂၅)

ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-ဃ

ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင် လက္ခဏာရေးသုံးပါးတင်၍
ဆင်ခြင်နှုလုံးသွင်းခြင်း

သမထနှင့် ဝိပဿနာတံ၍ ပွားများအားထုတ်နည်း
မြန်မာ

၃၂-ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်အစုတို့ကို ဆင်ခြင်ခြင်း

ဤရူပကာယခန္ဓာကိုယ်၌

- ၁။ ဆံပင် အမြဲမရှိ၊ ဆံပင် ဆင်းရဲ၏၊ ဆံပင် အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၂။ မွေးညှင်း အမြဲမရှိ၊ မွေးညှင်းဆင်းရဲ၏၊ မွေးညှင်း အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၃။ ခြေသည်းလက်သည်း အမြဲမရှိ၊ ခြေသည်းလက်သည်း ဆင်းရဲ၏၊ ခြေသည်းလက်သည်း အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၄။ သွား အမြဲမရှိ၊ သွားဆင်းရဲ၏၊ သွားအစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၅။ အရေထူအရေပါး အမြဲမရှိ၊ အရေထူအရေပါး ဆင်းရဲ၏၊ အရေထူအရေပါး အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၆။ အသား အမြဲမရှိ၊ အသား ဆင်းရဲ၏၊ အသား အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၇။ အကြော အမြဲမရှိ၊ အကြော ဆင်းရဲ၏၊ အကြော အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၈။ အရိုး အမြဲမရှိ၊ အရိုး ဆင်းရဲ၏၊ အရိုး အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၉။ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအမြဲမရှိ၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ ဆင်းရဲ၏၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီ အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊
- ၁၀။ အညှို့ အမြဲမရှိ၊ အညှို့ ဆင်းရဲ၏၊ အညှို့ အစိုးမရ အနှစ်သက်သာရမရှိ၊

11. Heart is impermanent, Heart is subject to suffering, Heart is ungovernable, unsubstantial,
12. Liver is impermanent, Liver is subject to suffering, Liver is ungovernable, unsubstantial,
13. Diaphragm is impermanent, Diaphragm is subject to suffering, Diaphragm is ungovernable, unsubstantial,
14. Spleen is impermanent, Spleen is subject to suffering, Spleen is ungovernable, unsubstantial,
15. Lungs are impermanent, Lungs are subject to suffering, Lungs are ungovernable, unsubstantial,
16. Large intestines are impermanent, Large intestines are subject to suffering, Large intestines are ungovernable, unsubstantial,
17. Small intestines are impermanent, Small intestines are subject to suffering, Small intestines are ungovernable, unsubstantial,
18. Food newly taken is impermanent, Food newly taken is subject to suffering, Food newly taken is ungovernable, unsubstantial,
19. Excrement is impermanent, Excrement is subject to suffering, Excrement is ungovernable, unsubstantial,
20. Brains are impermanent, Brains are subject to suffering, Brains are ungovernable, unsubstantial,
21. Bile is impermanent, Bile is subject to suffering, Bile is ungovernable, unsubstantial,
22. Phlegm is impermanent, Phlegm is subject to suffering, Phlegm is ungovernable, unsubstantial,

- ၁၁။ နှစ်လုံးအမြဲမရှိ၊ နှစ်လုံးဆင်းရဲ၏၊ နှစ်လုံးအစိုးမရ အနှစ်သာရ
မရှိ၊
- ၁၂။ အသည်း အမြဲမရှိ၊ အသည်း ဆင်းရဲ၏၊ အသည်းအစိုးမရ အနှစ်
သာရမရှိ၊
- ၁၃။ အမွှေးအမြဲမရှိ၊ အမွှေးဆင်းရဲ၏၊ အမွှေးအစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၁၄။ အဖျဉ်း အမြဲမရှိ၊ အဖျဉ်း ဆင်းရဲ၏၊ အဖျဉ်းအစိုးမရ အနှစ်
သာရမရှိ၊
- ၁၅။ အဆုတ် အမြဲမရှိ၊ အဆုတ်ဆင်းရဲ၏၊ အဆုတ် အစိုးမရ အနှစ်
သာရမရှိ၊
- ၁၆။ အူမ အမြဲမရှိ၊ အူမဆင်းရဲ၏၊ အူမ အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၁၇။ အူသိမ် အမြဲမရှိ၊ အူသိမ် ဆင်းရဲ၏၊ အူသိမ် အစိုးမရ အနှစ်
သာရမရှိ၊
- ၁၈။ အစာသစ်အမြဲမရှိ၊ အစာသစ်ဆင်းရဲ၏၊ အစာသစ် အစိုးမရ
အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၁၉။ အစာဟောင်း အမြဲမရှိ၊ အစာဟောင်း ဆင်းရဲ၏၊ အစာ
ဟောင်းအစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၀။ ဦးနှောက် အမြဲမရှိ၊ ဦးနှောက်ဆင်းရဲ၏၊ ဦးနှောက် အစိုးမရ
အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၁။ သည်းခြေအမြဲမရှိ၊ သည်းခြေ ဆင်းရဲ၏၊ သည်းခြေ အစိုးမရ
အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၂။ သလိပ်အမြဲမရှိ၊ သလိပ်ဆင်းရဲ၏၊ သလိပ်အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊

23. Pus is impermanent, Pus is subject to suffering, Pus is ungovernable, unsubstantial,
24. Blood is impermanent, Blood is subject to suffering, Blood is ungovernable, unsubstantial,
25. Sweat is impermanent, Sweat is subject to suffering, Sweat is ungovernable, unsubstantial,
26. Fat is impermanent, Fat is subject to suffering, Fat is ungovernable, unsubstantial,
27. Tears are impermanent, Tears are subject to suffering, Tears are ungovernable, unsubstantial,
28. Skin-grease is impermanent, Skin-grease is subject to suffering, Skin-grease is ungovernable, unsubstantial,
29. Saliva is impermanent, Saliva is subject to suffering, Saliva is ungovernable, unsubstantial,
30. Nasal mucus is impermanent, Nasal mucus is subject to suffering, Nasal mucus is ungovernable, unsubstantial,
31. Oil of the joints is impermanent, Oil of the joints is subject to suffering, Oil of the joints is ungovernable, unsubstantial,
32. Urine is impermanent, Urine is subject to suffering, Urine is ungovernable, unsubstantial.

On Four Mental Groups

1. Feeling is impermanent, Feeling is subject to suffering, Feeling is ungovernable, unsubstantial,

- ၂၃။ ပြည် အမြဲမရှိ၊ပြည်ဆင်းရဲ၏၊ ပြည်အစိုးမရ အနှစ်သာရ မရှိ၊
- ၂၄။ သွေးအမြဲမရှိ၊သွေးဆင်းရဲ၏၊သွေး အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၅။ ချွေးအမြဲမရှိ၊ချွေးဆင်းရဲ၏၊ ချွေးအစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၆။ အဆိခဲအမြဲမရှိ၊ အဆိခဲဆင်းရဲ၏၊ အဆိခဲအစိုးမရအနှစ်သာရ မရှိ၊
- ၂၇။ မျက်ရည် အမြဲမရှိ၊ မျက်ရည် ဆင်းရဲ၏၊ မျက်ရည် အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၂၈။ ဆီကြည်အမြဲမရှိ၊ဆီကြည် ဆင်းရဲ၏၊ဆီကြည်အစိုးမရ အနှစ် သာရမရှိ၊
- ၂၉။ တံတွေးအမြဲမရှိ၊ တံတွေးဆင်းရဲ၏၊ တံတွေး အစိုးမရ အနှစ် သာရမရှိ၊
- ၃၀။ နှပ်အမြဲမရှိ၊ နှပ်ဆင်းရဲ၏၊ နှပ်အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ၊
- ၃၁။ အစေးအမြဲမရှိ၊အစေးဆင်းရဲ၏၊အစေး အစိုးမရ အနှစ် သာရ မရှိ၊
- ၃၂။ ကျင်ငယ် အမြဲမရှိ၊ ကျင်ငယ် ဆင်းရဲ၏၊ ကျင်ငယ်အစိုးမရ အနှစ်သာရမရှိ။

နာမက္ခန္ဓာ လေးပါးတို့ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း

- ၁။ ခံစားမှု အမြဲမရှိ၊ ခံစားမှုဆင်းရဲ၏၊ ခံစားမှု အစိုးမရ အနှစ် သာရမရှိ။

2. Perception is impermanent, Perception is subject to suffering, Perception is ungovernable, unsubstantial,
3. Mental formations are impermanent, Mental formations are subject to suffering, Mental formations are ungovernable, unsubstantial,
4. Consciousness is impermanent, Consciousness is subject to suffering, Consciousness is ungovernable, unsubstantial,

(Note—The Formulae 2.c and 2.d, above indicate the conjoint practice of ‘Samatha’ and ‘Vipassana’, or in other words, the practice of ‘Samadhi’ (Concentration) and ‘Panna’ (Wisdom) combined. Each formula contains 108 series for the purpose of contemplation, that is to say, the observation of the Three Characteristics on each of the 32 Constituent Parts of the body (‘Kutthasas’) makes 96 series, and in the same way, the observation of the Three Characteristics on each of the Four Mental Groups makes 12 series, and the addition of 96 and 12 makes 108 series).

THE END

(326) The adoration to Buddha, Dhamma and Sangha, and the transmission of love to all beings, for the vernacular devotees only, are supplemented in sheer Burmese language.

၂။ မှတ်သားမှုအမြဲမရှိ၊ မှတ်သားမှုဆင်းရဲ၏၊ မှတ်သားမှု အစိုး
မရ အနှစ်သာရမရှိ။

၃။ ပြုပြင်မှုအမြဲမရှိ၊ ပြုပြင်မှုဆင်းရဲ၏၊ ပြုပြင်မှုအစိုးမရ အနှစ်
သာရ မရှိ။

၄။ သိမှုအမြဲမရှိ၊ သိမှုဆင်းရဲ၏၊ သိမှုအစိုးမရ အနှစ်သာရ မရှိ။

အမှာ။ ။အထက် ဖော်ပြပါ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-၈ နှင့် ၂-ဆ
တို့သည် သမထနှင့်ဝိပဿနာတို့ဖက်၍ကျင့်သောအကျင့်ဟူ၍၎င်း၊ သမာဓိ
နှင့်ပညာပူးတွဲ၍ကျင့်သော အကျင့်ဟူ၍၎င်း ညွှန်ပြသော နမူနာများ ဖြစ်
သည်။ ထိုနမူနာတခုတခုတွင် ပုတီးစိတ်ရန် ၁၀၈ လုံးပါဝင်၏။ ပါဝင်ပုံ
မှာ ၃၂-ပါးသော ကောဠာသ ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း တခုတခုစီ အ
ပေါ်တွင် လက္ခဏာရေးသုံးပါး တင်၍ ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ၉၆-လုံးရ၏။
ထိုနည်းအတူ နာမက္ခန္ဓာလေးပါးကို တပါးတပါးစီ အပေါ်တွင်လက္ခဏာ
ရေးသုံးပါးတင်၍ ရှုဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် ၁၂-လုံးရ၏။ ၉၆-နှင့် ၁၂-ပေါင်း
သော် ၁၀၈-လုံးရ၏။

အပြီးသတ်၏။

(၃၂၆) မြန်မာလိုသက်သက်ဖြင့် ဝတ်တက်ဝတ်ကပ် ပြုသူတို့အတွက်
ဘုရား တရား သံဃာတော် တို့အား ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းနှင့်
သတ္တဝါများအား မေတ္တာပို့ခြင်း

ဗုဒ္ဓေါမေ နာထော၊ ဗုဒ္ဓံ သတ္တာနု ပါကာရံ၊
ဇီဝိတံယာဝ နိဗ္ဗာနံ၊ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဓမ္မော မေ နာထော၊ ဓမ္မံ သတ္တာနု ပါကာရံ၊
ဇီဝိတံယာဝ နိဗ္ဗာနံ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

သံဃော မေ နာထော၊ သံဃံ သတ္တာနု ပါကာရံ၊
ဇီဝိတံယာဝ နိဗ္ဗာနံ၊ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ဂုဏ်တော်

၁။ အစိန္တေယျ၊ အပ္ပမေယျ၊ အရဟံအစ၊ ဘဂဝါ အဆုံးရှိတော်မူ
သော ကိုးပါးသောဂုဏ်တော်နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာ
ဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား။

၂။ ဣဿရိယ၊ ဓမ္မ၊ ယသ၊ သိရိ၊ ကာမ၊ ပယတ္တ တည်းဟူသော
ဘုန်းတော် ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊
မြတ်စွာဘုရား။

၃။ နီလာ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ ဩဒါတ၊ မဇ္ဇိတ္ထ၊ ပဘဿရ တည်း
ဟူသော ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော
မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား။

၄။ ပုဗ္ဗေနိဝါသာနုဿတိဉာဏံ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏံ၊ အာသဝက္ခယ
ဉာဏံ တည်းဟူသော ဝိဇ္ဇာ သုံးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော် မူသော
မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား။

၅။ ဣဒ္ဓိဝိဓဉာဏံ၊ ဒိဗ္ဗသောတဉာဏံ၊ ပရစိတ္တဝိဇာနနဉာဏံ၊ ပုဗ္ဗ
ေနိဝါသာနုဿတိဉာဏံ၊ ဒိဗ္ဗစက္ခုဉာဏံ၊ အာသဝက္ခယဉာဏံ၊

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ် တည်းဟူသော ဝိဇ္ဇာရှစ်ပါး
နှင့်ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား။

၆။ သီလသံဝရာ၊ ဣန္ဒြိယသံဝရာ၊ ဘောဇန မတ္တညုတ၊ ဇာဂရိယာ
နုယောဂ၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဟိရီ၊ ဩတ္တပ္ပ၊ ဗာဟုသစ္စ၊ ဝီရိယ၊ ပညာ၊
ရူပါဝစရ စတုတ္ထဈာန်လေးပါး တည်းဟူသော စရဏတရား
တဆဲ့ငါးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာ
ဘုရား။

၇။ ဒုက္ခသစ္စာ၊ သမုဒယသစ္စာ၊ နိရောဓသစ္စာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ တည်းဟူ
သော သစ္စာလေးပါး၊ ၁၂ပါး၊ ၁၆ပါး၊ ၆၄ပါး၊ ၁၉၂ပါး
တိုင်တိုင် အကြွင်းမရှိ သိမြင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာ
ဘုရား။

၈။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး၊ သမ္မုဒ္ဓါန်လေးပါး၊ ဣဒ္ဓိပဒ်လေးပါး၊
ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ဗိုလ်ငါးပါး၊ သမ္မောဇ္ဈင် ခုနစ်ပါး၊ မဂ္ဂင် ရှစ်
ပါး တည်းဟူသော သုံးဆယ် ခုနစ်ပါးသော ဗောဓိပက္ခိယတရား
တို့ကို အကြွင်းမရှိ သိမြင်တော် မူနိုင်သော မြတ်စွာဘုရား၊
မြတ်စွာဘုရား။

၉။ သင်္ခါရ၊ ဝိကာရ၊ လက္ခဏ၊ နိဗ္ဗာန်၊ ပညတ် တည်းဟူသော ဉေ
ယျဓံတရား ငါးပါးတို့ကို အကြွင်းမရှိ သိမြင်တော်မူနိုင်သော
မြတ်စွာဘုရား၊ မြတ်စွာဘုရား။

လောကုတ္တရာ-တရားဂုဏ်တော်ခြောက်ပါး

၁။ သွာက္ခာတတာဂုဏ်၊ သန္တိဋ္ဌိကဂုဏ်၊ အကာလိကဂုဏ်၊ ဧဟိ
ပဿိကဂုဏ်၊ ဩပနေယျိကဂုဏ်၊ ပစ္စတ္တံဝေဒိတဗ္ဗဂုဏ် တည်းဟူ
သော ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရား
မူခပါဌ် ဓမ္မက္ခန္ဓာလောကုတ္တရာ တရားတော်မြတ်၊ တရားတော်
မြတ်။

နောက်ဆက်တွဲများ

သံသဂုဏ်တော်ကိုးပါး

၂။ သုပ္ပဋိပန္နဂုဏ်၊ ဥပ္ပဋိပန္နဂုဏ်၊ ဥာယပ္ပဋိပန္နဂုဏ်၊ သာမိစိပ္ပဋိပန္နဂုဏ်၊ အာဟုနေယျဂုဏ်၊ ပါဟုနေယျဂုဏ်၊ ဒက္ခိဏေယျဂုဏ်၊ အဗ္ဗလိကရဏိယဂုဏ်၊ အနုတ္တရံ ပုညခေတ္တဂုဏ် တည်းဟူသော ဂုဏ်တော်ကိုးပါးနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော ဘုရားတပည့်သား ရှစ်ပါးသော အရိယာ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဂိုဏ်းဝင် သံဃာတော်မြတ်၊ သံဃာတော်မြတ်။

(၃၂၇) ကားလုံးသော သတ္တဝါ အပေါင်းတို့အား မေတ္တာ ပို့ခြင်း

မြန်မာပြန် ပါဠိအနက်

ဒုက္ခပုတ္တာ၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ မချမ်းသာဘဲ လွန်စွာ ပင်ပန်း ဆင်းရဲခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်သော၊ သဗ္ဗေပိ၊ ကြွင်းမဲ့ ဥဿုံအလုံးစုံလည်းဖြစ်ကုန်သော၊ ပါဏိနောစ၊ ကံပို့ ဆောင်ချ ဘုံဘဝ၌ တည်ကြများစွာ သတ္တဝါတို့သည်လည်း၊ နိဒ္ဒုက္ခာ၊ ဆင်းရဲခင်း ထွက်မြောက်ကင်း၍ ကပ်ခြင်း သုခချမ်းသာမြေခြင်း ရှိကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု၊ မေတ္တာဓာတ်ရေ မလွဲသွေဘဲ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘယပုတ္တာ၊ ကြောက်လန့်ဘယ်ရာ အဖြာဖြာနှင့် များစွာ ရှုပ်ထွေး တွင်းပြင်ဘေးသို့ ဝင်ပြေးရောက်ကြကုန်သော၊ သဗ္ဗေပိ၊ ကြွင်းမဲ့ ဥဿုံအလုံးစုံလည်းဖြစ်ကုန်ထသော၊ ပါဏိနောစ၊ ကံပို့ ဆောင်ချ ဘုံဘဝ၌ တည်ကြများစွာ သတ္တဝါတို့သည်လည်း၊ နိဗ္ဘယာ၊ ဘေးအပေါင်းဟူသမျှ ကင်းလွတ်ကြ၍ ချမ်းသာမြေခြင်း ရှိကြကုန်သည်၊ ဟောန္တု၊ မေတ္တာဓာတ်ရေ မလွဲသွေဘဲ ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သောကပုတ္တာ၊ ဉာတိ-ဘောဂ-သီလ-ဒိဋ္ဌိ ကပ်ငြိ ရောဂါ ငါးဖြာသော ဗျသနတို့ကြောင့် စိုးရိမ်ပင်ပန်း မရှင်လန်းခြင်းသို့ ရောက်ကြကုန်သော၊ သဗ္ဗေပိ၊ ကြွင်းမဲ့ ဥဿုံအလုံးစုံလည်း ဖြစ်ကုန်ထသော၊ ပါဏိနောစ၊ ကံပို့ ဆောင်ချ ဘုံဘဝ၌ တည်ကြ များစွာ သတ္တဝါတို့သည်လည်း၊ နိဿောကော၊ စိုးရိမ်ခြင်းမှ လွတ်ကင်းပ၍ ချမ်းသာမြေခြင်း ရှိကြ

ကုန်သည်၊ ဟောန္တ၊ မေတ္တာဓာတ်ရေ မလှဲသွေဘဲ ဖြစ်ကြ ပါစေကုန်သတည်း။

တ္ထောဝတာစ၊ ဤမျှအတိုင်း အရှည်ရှိသော ဝိသုဒ္ဓိအစဉ်ပဋိပတ်မဂ္ဂင် အနုဓမ္မ ကျင့်စဉ်ဖြင့်၊ အမေဟိ၊ လောကုတ္တရာစတုဘုမ္မိကအနုဓမ္မကို ကျင့်ကြကြံကြ အားထုတ်ကြသော ငါတို့သည်၊ သမ္ဘတံ၊ အခါကောင်းသင့် မဂ်ဉာဏ်ပွင့်အောင် ဖြည့်ကျင့်ဆည်းပူးအပ်သော၊ ပညသမ္ပဒံ၊ ပါရမီ သမ္ဘာရ မြတ်ပည၏ လုံးဝဉာဏ် ခေတ်ကောင်းကြုံ၍ ပြည့်စုံခြင်းကို၊ သဗ္ဗေ၊ ခပ်သိမ်းကုန်သော၊ ဒေဝါ၊ အပေါင်းများစွာ နတ်ဒေဝါတို့သည်၊ အနုမောဒန္တ၊ နှစ်သက်ရွှင်ပျ ဝမ်းမြောက်ကြ၍ အနုမောဒနာ ပြုကြပါစေကုန်သတည်း။ သဗ္ဗသမ္ပတ္တိသိဒ္ဓိယာ၊ လောကီ လောကုတ္တရာ ကျိုးနှစ်ဖြာကို လိုရာဆန္ဒ ကြံတိုင်းရ၍ လုံးဝဉာဏ် တိုက်ဆိုက်ကြုံလျက် ပြည့်စုံပြီးစီးခြင်း အကျိုးငှာ၊ သဒ္ဓါယ၊ အမြတ်ကိုအားကိုး ကံကံ၏အကျိုး၌ အုပ်စိုး၍တည် ပါရမီဟု ယုံကြည်သော သဒ္ဓါတရားဖြင့်၊ သဒ္ဓါယ၊ သဒ္ဓါနှင့် ပညာ ဝီရိယနှင့်သမာဓိ သတိနှင့် ဣန္ဒြေ ဤငါးတို့ကို ခွဲဝေပိုင်းခြား သဒ္ဓါတရားဖြင့်၊ ဒါနံ၊ နှစ်ဆယ်သောအစု ဒါနဝတ္ထုတို့ကို၊ ဒါနံ၊ ဒါနပါရမီ မဂ်လာသုံးပါးကို၊ ဒဒန္တ၊ နှစ်သက်ရွှင်ပျ ဝမ်းမြောက်ကြ၍ ပေးလှူနိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သဗ္ဗဒါ၊ နေ့ရောညဉ့်ပါ၊ ဘေးကင်းကွာအောင် အခါခပ်သိမ်း၊ သီလံ၊ အဝတ်အထည်အလား အမြဲဆင်မြန်း၍ ထားအပ်သည့် အဓိသီလပါရမီ မဂ်လာ သုံးပါးကို၊ ရက္ခန္တ၊ မကျိုးမပေါက် မကျား မပြောက်ရအောင် ထိန်းသိမ်း စောင့်ရှောက်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ဘာဝနာ ဘိရုတာ၊ ကာယဂတာဒုတ္တိ သဘဟု ကောယန ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖျတ်ပွားစီးဖြန်းခြင်း၌ ပျင်းရိမသပင် ရွှင်လန်းပျော်၍ မွေ့လျော်နိုင်ကြကုန်သည်၊ ဟောန္တ၊ ကုသိုလ်ဖြိုးဒေဝ ပဂ်အခြေ၌ ဖြစ်စေကုန်သတည်း၊ အာဂတာ၊ စတုဘုမ္မိကဓမ္မတာ ပါရမီ မဂ်လာပဟာသတိ ပဋ္ဌာန်တရားကို နာခံမှတ်သားခြင်းငှာ စည်းဝေးလာရောက် ကြကုန်သော၊ ဒေဝတာ၊ ဘုမ္မ အာကာ နတ်များစွာကိုသည်၊ မနုဿာ၊ စိတ်ကောင်းထင်ရှား မြတ်တရားကို နာကြားကြကုန်သော လူအားပေါင်းတို့သည်၊ ဂစ္ဆန္တ၊ သင်တို့နေကြ ရပ်ဌာနသို့ ပြန်ကြတော်မူကြပါစေကုန်သတည်း။

ဘာသာရေး ဆိုင်ရာ စာပေ ခွင့်ပြုချက်

အမှတ် (၁၂၃၀ နှင့် ၁၂၃၀ က)

၁-၉-၆၇ အုပ်ရေ ၂၀၀၀

