

ကျေးဇူးရှင် ယောက်ကော်ကျွန်းမြတ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အမြဲမပြတ် ဟောကြားဆုံးမလေ့ရှိသော

ယောက်ကော်

ဒေသနာအနှစ်သာရများ

**THE ESSENCE OF  
THE PREACHINGS**

By

**The Most Venerable Yauk-Kaw Sayadaw**

(ဇာတ်ပေင် သိ နာမ် က ညှိ)



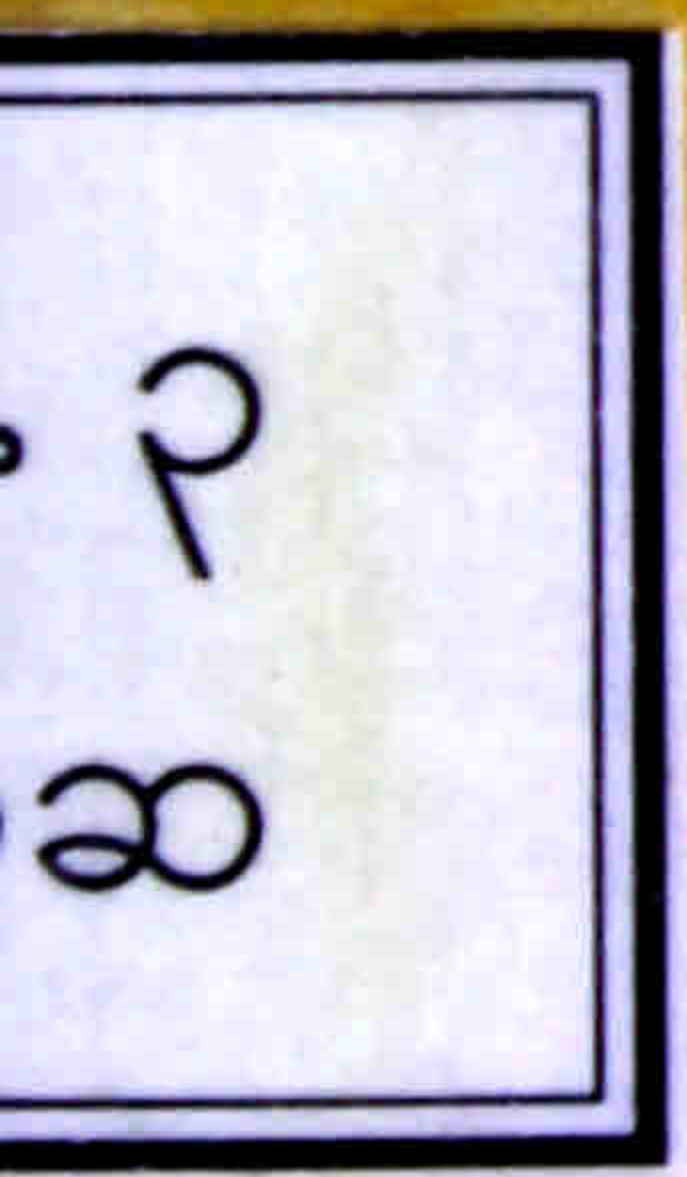
ကာယသုခပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၂၉၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

သာသနာ-၂၅၂၁၊

ကောဇာ-၁၃၃၉၊

ဓရစ်-၁၉၇၈





ကျေးဇူးရှင် ယောက်ကော်ကျွန်းမြတ်

ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အမြဲမပြတ် ဟောကြားဆုံးမလေ့ရှိသော

ယောက်ကော်

ဒေသနာအနှစ်သာရများ

**THE ESSENCE OF  
THE PREACHINGS**

By

The Most Venerable Yauk-Kaw Sayadaw

(ဇာတိပေါ် ဆီ နာမ် က ညှိ)



ကာယသုခဝိဇ္ဇကတ်ပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၁၂၉၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

သာသနာ-၂၅၂၁၊ ကောဇာ-၁၃၃၉၊ ခရစ် ၁၉၇၈

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ

၁၉၇၈-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ

အုပ်စု-၅၀၀၀၊ ပထမအကြိမ်

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာပေ ခွင့်ပြုချက်  
အမှတ် (၁၀၈၁၄)

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ။ ။ ဦးသောင်းညွန့်၊ ကင်းလွတ်ခွင့်အမှတ်  
(၀၄၄၅၇)အမှတ် ၁၂၉၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ထုတ်ဝေ၍၊  
ဒေါ်လှမြင့် မြဲ-၀၂၀၉၀၊ ကာယသုခ ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်  
၁၂၉၊ ၃၁-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့က ပုံနှိပ်သည်။





ကျေးဇူးရှင် ယောက်ကော်ကျွန်းမြတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး.



ကျေးဇူးရှင် ယောက်ကော်ကျန်းမြတ်

## ဆရာတော်ဘုရားကြီး

အမြဲမပြတ် ဟောကြား ဆုံးမလေ့ရှိသော

ယောက်ကော်ဒေသနာအနှစ်သာရများ

ကိုယ်ချင်းစာတရား

ငါးပါးသီလကို အဆီထုတ်လိုက်တဲ့ အခါမှာ ကိုယ်  
ချင်းစာတရား တချက်ဘဲရတယ်။ ကိုယ်ချင်းစာတတ်မှ လူ  
ဖြစ်တယ်။ ကိုယ်ချင်းမစာတတ်သေးလျှင် လူဘဝရပေမဲ့ လူ  
မဖြစ်သေးဘူးလို့မှတ်။

ဘုရားသုံးမျိုးသုံးစား

- ၁။ ပုံတော်ဘုရား၊
- ၂။ ဂုဏ်တော်ဘုရား၊
- ၃။ ဉာဏ်တော်ဘုရား၊

ရယ်လို့ ဘုရားသုံးမျိုးသုံးစား ရှိနေတယ်။ ပွင့်ပြီးတဲ့  
ဘုရားတွေကတော့ ဂင်္ဂါငါးငါး သဲစုမက အသင်္ချေအနန္တအဲ။  
ဒီသုံးမျိုးသုံးစားမှာလဲ....

၁။ ပုံတော် ဆိုတာရုပ်ပွားဆင်းတု အမျိုးမျိုးကိုပုံတော်  
ဘုရားရယ်လို့ ခေါ်တယ်။



(၂)

၂။ ဂုဏ်တော် ဆိုတာ ဘုရားတဆူရဲ့ ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ ဂုဏ်၊ ခြံ၊ သတ္တိထူးတွေကို ဂုဏ်တော်ဘုရားလို့ ခေါ်တယ်။

၃။ ဉာဏ်တော် ဆိုတာ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂ၊ ဆိုတဲ့ သစ္စာလေးပါး တရားကို ဉာဏ်တော်ဘုရား ရယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီဘုရားသုံးမျိုးထဲက ပုံတော်ဘုရားနှင့် တင်းတိမ် နေရင်လဲ ကုသိုလ်ရတာဘဲရှိမယ်။ သံသရာမှ မလွတ်သေးဘူး။ “ဣတိပိသော ဘဂဝါ အရဟံ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေါ”လို့ ဆိုပြီး ပုတီးစိပ်နေရုံမျှဖြင့်၊ ကိုယ်က ဘာမှအလုပ်မလုပ်ဘဲ နေရင် ပိုက်ဆံ ချမ်းသာတဲ့လူကို မော့ကြည့်နေတာနှင့် အတူတူဘဲ လို့ မှတ်။

ဒီတော့ ဘုရားရဲ့ ဓမ္မက္ခန္ဓာ တရားတွေထဲမှာ သစ္စာရှိတယ်။ အဲဒီသစ္စာကိုမြင်အောင်ကြည့်၊ သိတဲ့တနေ့မှာ ဘုရားစစ်နှင့် တွေ့ပြီလို့မှတ်။ ဂင်္ဂါဝါဠု သဲစုမက ဘုရားတွေလွန်မြောက်သွားလို့ ဝမ်းနည်းမနေကြနဲ့။ သစ္စာလေးပါး တရားသိရင် ငါနှင့်တွေ့တာနဲ့ အတူတူဘဲလို့ ဘုရားကအသေအချာ ဟောပြထားတယ်။

ကံအားကိုးသူနှင့် ဉာဏ်အားကိုးသူ

သတ္တဝါတွေက ကံကိုအားကိုးတယ်။ ဘုရား၊ ရဟန္တာ၊ အရိယာတွေက ဉာဏ်ကို အားကိုးတယ်။



- \* ဉာဏ်ဆိုတာ ဘာလဲဆိုတော့ သစ္စာဉာဏ်။
- \* ကံဆိုတာ ကောင်းမှု ကုသိုလ်အလုပ်ကို ဆိုတာ။

ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ်ဆိုတာ အချိန်မရွေး ထ လုပ်လို့ ရတယ်။ ကိုယ်စားပြုလုပ်ပေးလို့လဲ ရတယ်။ ဉာဏ်အလုပ်ကျ တော့ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်မို့ ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ရတယ်။ ကိုယ်ပြု လုပ်တာကို သူတပါးမရ၊ သူတပါးပြုလုပ်တာကိုကိုယ်မရဘူး။

နေ့တိုင်း ပုတီးစိပ်လို့ ဒို့တထွေတော့ ဒီနေ့အလုပ်ကြီး ပြီးစီးသွားပြီ လုံလောက်သွားပြီလို့ မထင်ကြနဲ့။ ပုတီးစိပ် တာ ကုသိုလ်ရတယ်။ သမာဓိမရ၊ သမာဓိမရရင် သမထ မဖြစ်၊ သမထမဖြစ်ရင် ဝိပဿနာမဖြစ်၊ ဝိပဿနာမဖြစ်ရင် ဉာဏ်မပေါ်၊ ဉာဏ်မပေါ်ရင် သစ္စာမသိ၊ သစ္စာမသိရင် နိဗ္ဗာန်မရ။

ပုတီးစိပ်နေကြတာကို ဘာအတွက် ပုတီးစိပ်နေကြ သလဲလို့ မေးတော့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်လို့ ဆိုပြီး အချို့ပုဂ္ဂိုလ် တွေက အဖြေပေးကြတယ်။ မရနိုင်ပါဘူး။ ကံကောင်းချင် လို့ ပုတီးစိပ်နေတယ်ဟု ဖြေရင် မှန်တယ်။ ဒီတရားက ယောက် ကော်တရား မဟုတ်ဘူး၊ ဘုရားရဲ့ တရားတော်ဘဲ။

- \* ဘုန်းတော်
- \* ကံတော်
- \* ဉာဏ်တော်
- \* တန်ခိုးတော်



ဘုန်းတော်။ ။ ဆိုတာက သူများမစောင့်ထိန်းဘူးတဲ့ သီလထူးကြီးများကို အကျင့်ထူးကြီးများကိုကျင့်ခဲ့လို့ မည်သူမျှမရဘူးသေးတဲ့ အရာဝတ္ထုတွေကို ရလို့ ဘုန်းတော်လို့ခေါ်တယ်။

ကံတော်။ ။ ဆိုတာက အသင်္ချေ အနန္တ မျက်စိတွေလှခဲ့တယ်၊ သွေးတွေလှခဲ့ အသားတွေလှခဲ့ အရိုးတွေလှခဲ့တယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ရောင်ခြည်တော်တွေ လွှတ်ပြတယ်။ အဲဒီရောင်ခြည်တော်တွေထဲမှာ အရောင်ခြောက်မျိုးရှိတယ်။ အဲဒီ အရောင်ခြောက်မျိုးထဲမှာ အနီတွေလှခဲ့လို့ အနီတွေလာပေါ့၊ အဖြူတွေလှခဲ့လို့ အဖြူတွေလာပေါ့၊ အနက်တွေလှခဲ့လို့ အနက်တွေ လာပေါ့ရတာ၊ အဲဒါကြောင့် ဘုရားက တူသောအကျိုး ပေးတယ်လို့ ဟောတာ။

တနည်းဆိုရင်တော့ ရှေးကပြုခဲ့တဲ့ကံ လာပေါ်တာဘဲလို့ မှတ်၊ အဲဒါကို ဘုရားက “ကမ္မပဋိသရဏံ” ကံကိုအားကိုးကြ၊ ကံကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရလိမ့်မယ်လို့ မဟော။

တနည်းပြောရရင် အလုပ်လုပ်ကြလို့ ဟောတာပါဘဲ၊ အလုပ်လုပ်ရင် ချမ်းသာမယ်၊ ချမ်းသာရင် ခံစားရမယ်၊ ကံဆိုတာ အလုပ်၊ အလုပ်ဆိုတာ ကံဘဲလို့မှတ်ကြ ယောဂီ။

ဉာဏ်တော်။ ။ ဆိုတာက အချုပ်အားဖြင့် မည်သူတဦးကယောက်မျှ မသိနိုင်တဲ့ သစ္စာလေးပါးကို ဆရာမထား ကိုယ်တိုင်အသိဖြင့်သိတဲ့ သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကိုခေါ်တယ်။



(၅)

တန်ခိုးတော်။ ။ ဆိုတာ ဖန်ဆင်းပြုပြင်တဲ့ အတတ်၊ ဥပမာ- ဘုရားဟာ ရေထဲမှ မီးတွေဖြစ်အောင်ပြတယ်၊ မီးတွေထဲမှ ရေတွေဖြစ်အောင်ပြတယ်၊ သရက်ဖြူပင်ရင်းမှာ ရေမီးစုံ ထွက်ပေါ်ပြတာဟာ တန်ခိုးတော်လို့ခေါ်တယ်။

### နိဗ္ဗာန်မျိုးစေ့

မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရဲ့ မျိုးစေ့က ဘာလဲလို့ဆိုတော့ သရဏဂုံ၊ သရဏဂုံဆိုတာ ဘုရား တရား သံဃာ။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်လို့ ဘုရားဆီကို ပထမဦးစွာ ပဉ္စဂိုဏ်းဦး၊ နောက်ယသလုလင်၊ ယသလုလင်ရဲ့ဖခင်။ ဘုရားက သရဏဂုံပေးတယ်၊ သရဏဂုံမြဲသွားတော့ သောတာပန်ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို တေဝါစိက သရဏဂုံလို့ ခေါ်တယ်။

သရဏဂုံတရားဟာ အတော်အရေးကြီးတဲ့ အလုပ်ဘဲ။ ကျောင်းဒကာရင်း ဇောတိက၊ အနာထပိဏ်တို့ကိုလဲ ဘုရားက သရဏဂုံပေးတယ်။ ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီးကိုလဲ သရဏဂုံပေးတယ်။ ဘုရားသားတော် ရာဟုလာကိုလဲ သရဏဂုံပေးတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဘုန်းကြီးက မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ရဲ့ အုတ်မြစ်မျိုးစေ့ဟာ၊ မဂ်မျိုးစေ့ ဖိုလ်မျိုးစေ့ သရဏဂုံလို့ ပြောတာ။

သရဏဂုံမြဲရင် သောတာပန်ဖြစ်တယ်၊ သောတာပန်ဟာ ဘုရားမြဲ တရားမြဲ သံဃာမြဲတယ်။ မြဲရင် မဖေါက်ပြန်ဘူး၊ မဖေါက်ပြန်ရင် တိရစ္ဆာန်စိတ် မပေါ်တော့ဘူး၊ မပေါ်ရင်



အပါယ်လေးပါး မရောက်တော့ဘူး၊ အပါယ်လေးပါး  
ရောက်တဲ့စိတ်ကို မရှိတော့ဘူး။

ဆုတောင်းနဲ့ ဘုရားရှိခိုး

\* ကုသိုလ် အကုသိုလ်ကို မသိတာ တိရစ္ဆာန်။

\* ကုသိုလ် အကုသိုလ် မခံစားဘဲ ဖြတ်ပစ်တာ ဘုရား  
ရဟန္တာ။

လူ့ဘဝရလာရင် ကောင်းတာကို ကောင်းမှန်းသိ ဆိုးတာ  
ကို ဆိုးမှန်းသိ၊ သိရင်ပယ်၊ ဘယ်က စပယ်ရမလဲဆိုတော့  
ဘုရားရှိခိုးက စပြီးပြင်ရလိမ့်မယ်၊ ပြင်ရမယ်ဆိုတာက ဆု  
တောင်း မမှားဘို့။

ဒီနေ့ ယောဂီတွေ ဆုတောင်းနေတာ ဘာလဲ ဆိုတော့  
ဩကာသ ဘုရားရှိခိုးကြီး။ ဩကာသဘုရားရှိခိုးကြီးလို့ ပြော  
ကြပေမဲ့ အမှန်စင်စစ်မှာတော့ အဲဒီဩကာသဟာ ဆုတောင်း  
လို့ ခေါ်တယ်မှတ်။

ဆုတောင်း။ ။ ဆိုကထဲက လိုချင်တယ်။ လိုချင်တော့  
ရတယ်။ ရတော့ ဒုက္ခကြီးဖြစ်တယ်။

\* လိုချင်တယ်ဆိုတာ လောဘ။

\* လိုချင်လွန်းအားကြီးနေတာ ဒေါသ။

\* လိုချင်တဲ့အပေါ်မှာ ခံစားလိုက်မဟဲ့ဆိုတာ မောဟ။

အမှန် တိုတိုနဲ့ လိုရင်းပြောရရင် ဘုရားကို လောဘနဲ့  
ပူဇော်နေတာ၊ ဒေါသနဲ့ပူဇော်နေတာ၊ မောဟနဲ့ ပူဇော်နေ



တၢ၊ ဒီလောဘ ဒေါသ မောဟ တရားသုံးပါးကို ဘုရားရှင်  
ကြီးကတော့ ကြောက်လန့်တုန်လှုပ် စက်ဆုပ်တယ်၊ ဒါကြောင့်  
လဲ လွတ်အောင် လုပ်ခဲ့တယ်။

ဒို့ယောဂီတွေက ဂင်္ဂါ၌ သဲစုမက ဘုရားတွေနဲ့မတွေ့  
လို့ ဆိုပြီး ဝမ်းနည်းပက်လက် ဖြစ်နေကြတယ်၊ မတွေ့တဲ့  
အကြောင်းတရားကလဲ....။

\* လောဘကြီးလို့ လောဘနဲ့ ဘုရားကိုပူဇော်တယ်။

\* ဒေါသကြီးလို့ ဒေါသနဲ့ ဘုရားကို ပူဇော်တယ်။

\* မောဟကြီးလို့ မောဟနဲ့ ဘုရားကို ပူဇော်တယ်။

ဒီတံတိုင်းကြီး သုံးထပ်ကာဆီးထားလို့ ဘုရားနဲ့မတွေ့တာ  
ဘဲလို့မှတ်။

### ဘုရားရှိခိုးသုံးမျိုး

ဒို့ယောဂီတွေ ဆုတောင်းနဲ့ ဘုရားရှိခိုး မကွဲသေးဘူး၊  
ဘုရားရှိခိုးဆိုတာ ဆုတောင်းမပါဘူး။

၁။ နမော တဿ လဲ ဘုရားရှိခိုး။

၂။ သရဏဂုံ လဲ ဘုရားရှိခိုး။

၃။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဗုဒ္ဓံပူဇေမိ လဲ  
ဘုရားရှိခိုး။



အဲဒီ ဘုရားရှိခိုးသုံးမျိုးစလုံးဟာ မူရင်းမူမှန် ဘုရားရှိခိုး  
မို့ ဆုတောင်းမပါဘူး။ နမော တဿက နတ်မင်းကြီးတွေ  
က ဘုရားကိုရှိခိုးတာ။ သရဏဂုံက ဗုဒ္ဓဘာသာတိုင်း ရှိခိုး  
တာ။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ က အရိယာ သူမြတ်  
တို့ ရှိခိုးတာ။

ရှိခိုးနု။ ။ရှိခိုးတယ်ဆိုတာ မာန်ချတာ။ မာန်ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်  
တရားမမြင်၊ တရားမြင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် မာန်မရှိ။ ဒါကြောင့်  
ဘုရားက တရားတွေ့အောင် မာန်ချခိုင်းတာ။ ဒါပေမဲ့ ဒီ  
ဘုရားရှိခိုးသုံးမျိုးစလုံးဟာ သံသရာ နယ်မှာ မာန်တဏှာပယ်  
တဲ့အလုပ်လို့မှတ်။

### တံခါးပေါက်ကတရားစောင့်

တရား။ ။တရားဆိုတာ တံခါးခြောက်ပေါက်က တံခါး  
ငါးပေါက်ပိတ်ပြီး ကျန်တပေါက်နှင့် သူခိုးစောင့်ဖမ်းတာဘဲ။

\* ဖမ်းဆဲက သမထ၊

\* ဖမ်းလို့မိတာက ဝိပဿနာ၊

\* ဒီသူခိုးဘယ်သူလဲဆိုတော့ ကိလေသာ၊

ဒီ ကိလေသာကောင် သူခိုးကြီးဟာ မျက်စိ တံခါး  
ပေါက် အနီးကိုသွားကပ်တော့ မျက်စိသူခိုးဖြစ်ရတယ်။  
နားပေါက်သွားကပ်တော့ နားခံစားပြီး နားသူခိုး ဖြစ်ရ



တယ်။ လျှာကိုကပ် ခံစားလိုက်တော့ လျှာသုခိုးဖြစ်ရတယ်။  
 နှာခေါင်းသွားပြီးကပ် ခံစားလိုက်တော့ နှာခေါင်းသုခိုး  
 ဖြစ်ရတယ်။ ကိုယ်အတွေ့ အထိနဲ့ ခံစားလိုက်တော့ ကိုယ်သု  
 ခိုးဖြစ်ရတယ်။ စိတ်နဲ့ခံစားလိုက်တော့ စိတ်သုခိုးဖြစ်ရတယ်။  
 ဒီသုခိုးကတော့ တယောက်ထဲ။

ဒီ ကိလေသာသုခိုးကြီးကို သုခိုးမှန်းသိလို့ ဖမ်းနေတဲ့အ  
 လုပ်၊ မှတ်နေတဲ့အလုပ်၊ အမှန်ကို အမှန်သိ၊ အမှားကို အမှား  
 သိ၊ အဲဒီအသိကို အသိမှန်သွားရင် တရားဘဲ ယောဂီ။

### သံသရာလည်တယ် ဆိုတာ

သံသရာ။ ။ဆိုတာ-မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်  
 သူတို့အလိုကိုလိုက်၊ အကြိုက်ကိုပေး၊ စရိုက်အမျိုးမျိုးတွေနဲ့  
 ပျော်၊ ပျော်လို့မဆုံး-မော်လို့မဆုံး၊ ဒီအရသာမျိုး ကောင်း  
 လှချည်ရဲ့ဆိုပြီးတော့၊ တခုပြီးတခု ဒလစပ်ပြောင်း၍ပြောင်း၍  
 မျက်စိတလှည့်၊ နားတလှည့်၊ နှာတလှည့်၊ လျှာတလှည့်၊ ကိုယ်  
 တလှည့်၊ စိတ်တလှည့်၊ တလှည့်စီလှည့်ပတ်ခံစား ခံစားနေတာ၊  
 မျက်စိသံသရာ၊ နားသံသရာ၊ နှာခေါင်းသံသရာ၊ လျှာသံသရာ၊  
 ကိုယ်သံသရာ၊ စိတ်သံသရာ၊ အဲဒါ သံသရာအဆက်ဆက် သူ့  
 ခံစားမှုတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကံတွေဖြစ်တယ်၊  
 ကောင်းကံတွေဖြစ်တယ်၊ ဆိုးကံတွေ ဖြစ်တယ်၊ ကောင်းကံ  
 တွေလဲစံ၊ ဆိုးကံတွေလဲခံ။ အဲဒါသံသရာလည်တယ်လို့မှတ်။



## သေတာနဲ့ ဘဝပြောင်းတာ

သေတာနဲ့ ဘဝပြောင်းတာ ဒို့ယောဂီတွေ ခွဲခြားသိမှ လူဖြစ်ကျိုးနပ်တယ်လို့မှတ်၊ လူ့ဘဝ ရခဲတယ်ဆိုတာ- ရဘို့ လွယ်တယ်၊ သိဘို့ခက်တယ်၊ သေတာ အခု တရားနာနေတဲ့ အချိန်မှာ ဒလစပ်မပြတ် မျက်စိတွေသေ၊ နားတွေသေ၊ နှာ ခေါင်းတွေသေ၊ လျှာတွေသေ၊ ကိုယ်တွေသေ၊ စိတ်တွေ သေ၊ မျက်စိတမှိတ် လျှပ်တပြက်၊ လက်ဖျောက် တတွက် အတွင်းမှာ ကုဋေတသိန်းမက ပျက်နေတယ်၊ ပျက်နေသမျှ အကုန်သေ၊ ဘဝပြောင်းတယ်ဆိုတာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ ခေါင်း၊ လျှာ၊ ကိုယ်၊ စိတ်၊ ခံစားမှုတွေ ဟောင်းနွမ်းသွား လို့ အိမ်သစ်ဆောက်ပြီး ခံစားတာကို ဘဝလို့ခေါ်တယ်။

ဒီဘဝက ဘာဘဝလဲဆိုတော့ ကမ္မဘဝ၊ ကမ္မဘဝဆိုတော့ ကံအလုပ်တွေချည်း လုပ်ကြတာဘဲ၊ ကံကောင်းချင်ကြလွန်း လို့၊ ကျော်ချင်၊ မော်ချင်၊ ကြလွန်းလို့ မျက်စိကောင်းအောင် လို့ဆိုပြီး မျက်စိဆုတွေ တောင်းကြတယ်၊ နားကောင်းအောင် ဆိုပြီး နားဆုတွေ တောင်းကြတယ်၊ ကိုယ်ကောင်းအောင် ဆို ပြီး၊ ကိုယ်ဆုတွေ တောင်းကြတယ်၊ စိတ်ကောင်းအောင်ဆို ပြီး စိတ်ဆုတွေ တောင်းကြတယ်။ အမှန်ကတော့ ခန္ဓာငါး ပါး အစာမဝရင် ဝအောင်လုပ်ကြ၊ ဘုရားကတော့ ကံသံ သရာကြီး ပြတ်ပြီး ဉာဏ်အလုပ်သာလုပ်တယ်၊ ဉာဏ်မှာ သစ္စာရှိတယ်။



သစ္စာ။ ။ကဘာလဲဆိုတော့ ဒုက္ခ၊ သမုဒယ၊ နိရောဓ၊ မဂ္ဂဘဲ။ ဒုက္ခ သမုဒယ နိရောဓကို သိအောင်လုပ်ဆဲက သမထ လို့ခေါ်တယ်။ သိလို့မြင်သွားတာက ဝိပဿနာလို့ခေါ်တယ်။ ပုထုဇဉ်တွေဟာ မဂ်စော်မနံ ဖိုလ်သံမကြားတာ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာမျက်မှန်ကြီး တပ်ထားလို့ဘဲ။ ဘာနဲ့ ဥပမာပေးရမလဲဆိုတော့ မျက်မှန်စိမ်းကြီး တပ်ပြီးတော့ မြက်ခြောက်တွေစားနေတဲ့ မြင်းလို ငါတွေနေတဲ့ အတွေ့တွေ၊ ငါစားနေတဲ့ အစာတွေ၊ ငါကြားနေတဲ့အသံတွေ၊ ငါနမ်းနေတဲ့ အနံ့တွေ ကောင်းလွန်းလို့ လူ့ဘဝရတာ နောက်ကျလှချည့်လားလို့ ဘဝကိုတယ်တာကြုံတယ်။

ပုထုဇဉ်တွေက ဆင်းရဲလေလေ သံဝေရရလို့ ပြောကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆင်းရဲနေပါလျက် ဆင်းရဲတာကို ဆင်းရဲမှန်းမသိ၊ ပုထုဇဉ်တွေက အသုဘကို သုဘလို့ထင် ဒုက္ခကို သုခလို့မြင်၊ အနိစ္စကို နိစ္စလို့ထင် ဒါဘာကြောင့်လဲလို့ဆိုတော့ အဝိဇ္ဇာ ဟိမ်သလ္လာကြီး ဖုံးလို့ ၊ ဒါကြောင့် ပုထုဇဉ်ကန်းလို့ ဆိုတယ်။

အဲဒီပုထုဇဉ်ကန်းတွေရဲ့ ဆေးကတော့ သစ္စာဆေး၊ ဒီဆေးဟာ အချိန်မှီမှ အချိန်ဟာ သာသနာ၊ သာသနာဟာအကျင့် ထူးကြီးတွေကျင့်လို့ သရဏဂုံတည်နေသေးတဲ့ အခုကာလကြီးဘဲလို့မှတ် အလောင်းကောင်ကြီး ရှေ့ချပြီး ဘုန်းကြီး



တွေ ရှေ့မှာ ခန္ဓာကောင်ရုပ် အကောင်ပုပ်ကြီးကို သရဏဂုံ  
တင်နေတယ်လို့ ထင်နေသေးရင် ဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တယ်။

ဒိဋ္ဌိ။ ။ ဆိုတာ အမှတ်မှားမှု အသိမှားမှု၊ အယူမှားမှု  
အဲဒီသုံးခုကို ဖျောက်ပြီး၊ ရတနာသုံးပါးရဲ့ အပေါ်မှာ၊  
မမှိတ်မသုန် ယုံကြည်၍ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာဖျောက်လို့ ဘုရားနဲ့  
သေရဲတာ၊ တရားနဲ့ သေရဲတာ၊ သံဃာနဲ့ သေရဲတာ သော  
တာပန်ဘဲ၊ သောတာပန်ဟာ ကာမဂုဏ် မပယ်သေးဘူး၊  
ကာမဘဝကြီးကလဲ မလွတ်သေးဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ကာမဂုဏ်  
ဘုံရှုပ်ကြီးထဲမှာ ဘယ်လောက်ဘဲမြုပ်မြုပ် သရဏဂုံကို သမထ  
အာရုံနဲ့ ထူထောင်ပြီး အောင်မြင်နေတာ သောတာပန်မဂ်လို့  
ခေါ်တယ်။

[၎င်းတရားတော်ကို ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောနေကျ  
စကားပြေအတိုင်း ရေးသားထားသည် ဖြစ်၍ အဖြတ်  
အတောက် အထားအသို အမှားအမှန်များကို ပိုသည်ဖျက်၍  
လိုသည်ကိုစွက်ကြပါရန်။]

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ တပည့်ရင်းတဦး  
မှတ်တမ်းတင်သည်



# The Essence of the preachings by the Most Venerable Yauk-kaw Sayadaw

## SYMPATHY

If we summarise the Five Precepts, the code of ethics and morality, Sympathy upon others will be the only core therein. You can never be a perfect man without sympathy in your veins and if one does not know how to be sympathetic, he has not yet achieved his human bliss.

## THREE BUDDHAS

There are three types of Buddhas in spite of the fact that there had been countless of Buddhas, equivalent to the number of grains of sand in the river Ganges.

The three types of Buddhas are:-

- (1) The Buddha in Image: All the stupas, shrines and sculptures for religious devotion are classified as Image Buddha.
- (2) The Buddha in Nobleness: The virtues and excellent qualities that are solely possessed by Lord Buddha are classified as Buddha of Nobleness.
- (3) The Buddha in Supreme Wisdom: The great omniscience that perceived the Four Great Truths, namely, The Sufferings, The root of sufferings, The extinction of sufferings, and The noble deliverance, is classified as the Buddha in Supreme Wisdom.

Consequently, if anyone is content enough with merely the devotion to images, he shall of course



gain merit, but he shall not attain the deliverance out of the vicious circle of rebirths. In the same way if anyone is restricted only to the counting of beads, concentration to the great qualities of Lord Buddha, he shall be likened as one who gazes at a rich man without working by himself.

Therefore one should deeply study the Noble Truths amidst the teachings of Lord Buddha and if one understands them intellectually, he can be deemed as one who has seen Living Buddha. One should not feel dismay having been missed by countless of Buddhas since there still remain the Four Noble Truths ever taught by Them. Lord Buddha had said thus: He, who perceives the Noble Truths of life, actually sees Lord Buddha.

#### THE ONE WHO RELIES ON ACTION AND THE ONE WHO RELIES ON MEDITATED WISDOM

All the creatures rely on luck while Lord Buddha and His disciples rely on wisdom.

The wisdom means the sight of the Noble Truths.

The Action means the meritorious deeds.

The meritorious deeds can be done at any time and also by the help of others. However for meditation one should pick up by himself. He can not share his personal consciousness to others nor accept that of others.

Never think of that you have achieved the religious duty of the day by only having counted the beads. By counting the beads you will gain merit, but not the desired concentration. Without concentration, there can be no endeavours and without



endeavours no true meditation can be achieved. Again without meditation no true mindfulness may occur to convince the Four Noble Truths which eventually lead to the complete liberation.

If someone is asked why he counts the beads, he may well say that it is because he longs for the liberation. In fact he can not have it. (He should rather answer more correctly that he does so, because he wants to be lucky.) It is not the assertion of Yaukkaw Sayadaw, but it is in accordance with the summons of Lord Buddha.

There are:-

- (1) Glory
- (2) Superior Result
- (3) Profound Wisdom
- (4) Superpower

(1) The Glory was attained by Lord Buddha as He had competently observed the meritorious precepts, superior to all other beings.

(2) The Superior Result was attained by Lord Buddha through numerous meritorious deeds such as donating His own eyes, flesh and blood. Therefore in the final existence as Buddha, He emitted the multi-coloured rays around His body, the various colours of which represented the colours of various organs He had contributed for other's well-being in the previous lives. In other words the Superior Result was the outcome of His previous deeds. However Lord Buddha had never said that one could attain complete liberation due to such results of previous meritorious deeds. He had preached to perform personally by individuals. If anyone personally does, he shall enjoy the result right away. The luck



or the result of action is nothing but the fruits of work, and the work means the mother of result likewise.

(3) The Wisdom was the supreme knowledge of Lord Buddha, the exploration of the Four Noble Truths, which He came to know by himself without anyone to guide him. It was His omniscience.

(4) The Superpower was nothing but the proficiency to demonstrate the miracles such as fire amidst the water, and the water amidst the fire which He revealed it under the white Mangoes tree taming the delusory Brahminist sages.

### THE SEEDS FOR NIVARNA

The seed for Nivarna or complete deliverance is nothing but the Three Gems for Devotion, namely Lord Buddha, Dhamma (His teachings) and Sangha (The Holy Order). Those who desire the deliverance approach Lord Buddha. The earlier approachers were five Brahmin Monks, known as Panca Vaggi, later followed by a youth, Yasa and his father. Lord Buddha taught them Three Gems to be devoted and they became Arahats. These Gems are called Te-Vasika Saranagamana.

The Three Gems are the most essential background of belief. The true layman disciples of Lord Buddha, namely Jotika, and Anathapind were also cherished with the three Gems. The donor of Monastery, the Queen Visakha, and His own son Rahula also were brought to the same devotion. Therefore I like to say that the origin of Buddhist belief lies with the faithful devotion to Three Gems. These are the seeds for the attainment of the sprout of deliverance.



One who devotes the Three Gems will become Sotapan, the enlightened, who is steadfastly designed for the deliverance. He has always in mind the Three Gems. He will never be delusory nor be beastly. That means he shall not be reborn in the lower abodes of Apaya.

### PRAYERS

One who does not know merit and sin is an animal.

One who disowns merit and sin is an Arahant.

Being a human being, one should distinguish between good and bad, and he should abandon the one which is bad. He must be careful to do so in the very beginning of his prayers. He should not be misled in worshipping. What all the lay men are praying for self, are not real devotion.

One who prays has nourished his wishes and desires which are really the source of sufferings.

\* Desire is nothing but Greed.

\* The Burning Greed is nothing but Fury.

\* The Dream of Greed is nothing but Delusion.

Therefore the deed of praying with human desires means devotion with and for the sake of Greed, Fury and Delusion. Lord Buddha hated all the vices and endeavoured to get rid of them.

Our devotees were left unsalvaged by Countless Buddhas and they are sorry for this exclusion. They were left out because they had prayed,

with greed as they were greedy,

with fury as they were furious, and

with delusion as they were delusive.



With these three hinderances they had missed numerous Buddhas.

### THE THREE FORMS OF ORAL DEVOTIONS

Our lay followers can not distinguish between oral devotion and praying. The real oral devotion has no praying in it.

Devotion by words "Namo tassa....."

Devotion by words "Three Gems....."

Devotion by words "Buddham Pujemi....."

These three forms of oral devotion are the original recitals having no prayers for self. The first one is recited by Devas while the second one is recited by all Buddhists and the last one is recited by Ariyas.

Devotion means self-repression or subjugation. The proud and egoistic person can not be convinced. Therefore Buddha preached to cast off pride and vanity. In fact all three forms of devotion help a great deal in pacifying our ill burnings.

### CATCH THE LIGHT FROM THE DOORWAY

To endeavour to secure the light of Dhamma is like watching an escaping thief at the single doorway after closing up all other possible outlets.

The way you really are trying to catch is the Meditation.

The one you really get hold of is the Consciousness.

The escaping thief is selfish-craving.

The selfish craving may approach all the physical sense organs such as the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and the mind. If you can carefully notice the approaching thief at all sense organs, the necessary consciousness you are trying to stick up may blossom.



## THE VICIOUS CIRCLE

The vicious circle of rebirths exists due to the ever-increasing desire of the persons. The people value greatly the worldly life, enjoying evils as pleasures. They welcome and accept the result good or bad from what they have done. In this way their lives roll on and they transmigrate from life to life strengthening the condemned circle of rebirths.

## DYING AND THE END OF LIFE

Our lay followers should be able to distinguish between the dying and the end of life. In saying that it is difficult to become a human being, it is meant that to know the real truth as a wise being is difficult as well. While you are following this preaching, your physical organs and your mind had died again and again without stop. Within a shortest moment the particles had died billion of times forming and perishing incessantly. That is really the life and it is under the influence of Action called Kamma. In this way the people are always feeding their existing psycho-physical forms and also praying for their prolongation and well-being. However Lord Buddha had done in the reverse way only to terminate the vicious circle of life. The permanent truth lies only in the right consciousness.

## THE NOBLE TRUTHS

The Four Noble Truths are (1) The sufferings (2) The root of sufferings (3) The extinction of sufferings and (4) The Eightfold Path for the total deliverance. Trying to convince these Truths is the noble meditation. The fact that average people do not realise the truths is



due to their blind insight covered with full ignorance. Therefore the people falsely presume that all sights, sounds, smells, tastes and feelings are pleasures, and they feel sorry to become human-being so late to miss the previous enjoyable days.

There is the saying: The more one is suffering, the more he convinces the religious law.' However nobody notices that he is really suffering. He takes displeasures as pleasures, impermanance as permanance, and sufferings as enjoyments. That is because of his utter ignorance, and consequently he is duly called blind layman.

The best remedy for him is the realisation of the Truths. He is in time to get them, while there is the boom of religious enlightening as the Three Gems are still shining.

The wrong faith embodies the wrong notion, the wrong belief and the wrong conception. If one can dispell all of them and devout earnestly to the Three Gems, without fearing for his timely extinction, he will become a Sotapan. A Sotapan is not totally free from inclination towards the pleasures and is still within the vicious existence. However he has seen the right way out.

---

This is an extract of the preachings by  
the Most Venerable Yaukkaw Sayadaw  
recorded by one of his disciples and  
translated by Hla Thamein.

By the grace of loving kindness of  
Sayadaw,  
May the world be in Eternal Peace.



