ကျေးဇူးရှင်

ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားအနှစ်သာရများ

ဝေဘူမဟာထေရဝရေန ဒေသိတာ

သာရဏီယ ကထာ

THE ESSENCE OF BUDDHA DHAMMA

By

The Venerable Webu Sayadaw

ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၂၁၊ ကောဇာ ၁၃၃၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉၇၈

၁၄၀၁၂

ကျေးဇူးရှင်

ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားအနှစ်သာရများ

ဝေဘူမဟာထေရဝရေန ဒေသိတာ

သာရဏီယ ကထာ

THE ESSENCE OF BUDDHA DHAMMA

By

The Venerable Webu Sayadaw

ပြည်ထောင်စု ဆိုရှယ်လစ်သမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော်
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင် ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၂၁၊ ကောဇာ ၁၃၃၉၊ ဖေဖော်ဝါရီ ၁၉၇၈

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးပုံတော်
(၁၂၅၇-၁၃၃၉)

နိဒါန်းစကား

မြန်မာနိုင်ငံ ပဋိပတ္တိသာသနာဝင်၌ နေ-လ ပမာ ထင်ရှားတော်မူခဲ့သော ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီးကား ပဋိပတ္တိသာသနာအား ကြီးမားသော အင်အားဖြင့် အားသစ်လောင်းကာ တခေတ် ပြောင်းပေးတော်မူခဲ့သော ကျေးဇူးရှင်ကြီး ဖြစ်တော်မူ၏။

ဇာတိမည်ရည်

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် အထက် မြန်မာနိုင်ငံ ရွှေဘိုခရိုင် ခင်ဦးမြို့နယ် မဒေါင်းလှဘူတာအနီး အင်ကြင်းပင်ကျေးရွာ၌ ၁၂၅၇-ခုနှစ် တပေါင်းလဆန်း ၆-ရက် တနင်္လာနေ့ (၁၇-၂-၁၈၉၆) နံနက်လေးချက်တီးကျော်အချိန် ဘွားမြင်တော်မူခဲ့သည်။ ခမည်းတော် မယ်တော်တို့ကား ဦးလူဖေ ဒေါ်ကြင်နု တို့ ဖြစ်ကြ၏။

ရဟန်းဖြစ်ပြီးနောက် မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက် ဆရာတော် ဦးသုရိယ(အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု)ထံ၌ ပိဋကစာပေကျမ်းဂန်တို့ကို သင်ယူခဲ့၏။ သို့ရာတွင် ၁၂၇၅-ခုနှစ်မှစ၍ ဝိပဿနာဓုရကိုသာ စောက်ချ ဆောင်ရွက်လျက်ကျောက်ဆည်မြို့ ဝေဘူလဝေဘာရတောင်ဝှမ်း၌ သီတင်းသုံးတော်မူ၍ 'ဝေဘူလဆရာတော်, ဝေဘူဆရာတော်' ဟု တွင်ခေါ်ကြသည်။ ဘွဲ့တော်ကား ဦးကုမာရ ဖြစ်၏။

တရားအနှစ်သာရများ ၁—ပ-မ-သ-စ

ကျောက်ဆည်(ဝေဘူချောင်)ရွှေတို(အောင်မြေရိပ်သာ) နှင့် ဇာတိမြေ အင်ကြင်းပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက် ဟူ၍ သုံးဌာနတို့၌ လှည့်ပြောင်း သီတင်းသုံးတော်မူရာ ၁၃၃၉-ခုနှစ် အင်ကြင်းပင် ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းတိုက် အလှည့်သို့ အရောက် ဝါဆိုလဆန်း ၁၁-ရက် တနင်္ဂနွေနေ့ ညနေ ၇-နာရီ မိနစ် သုံးဆယ်အချိန်(၂၆-၆-၁၉၇၇)အရှင်သာရိပုတြာ အရှင်မြတ်ကြီးပမာ ဇာတိမြေ၌ပင် ခန္ဓဝန်ချတော်မူခဲ့သည်။

အရေးအကြီးဆုံး လက်သုံးတော်စကားများ

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၂၈၉-ခုနှစ်၌ နေ့စဉ် ယောဂီ တပည့်ပေါင်း ၅၀၀-ခန့်မှ စတင်၍ တရားပြပေးတော်မူခဲ့ရာ ၁၃၃၉-ခုနှစ်အထိ နှစ်ပေါင်းငါးဆယ် ကြာညောင်းခဲ့၏။

ပုသိမ်, မြောင်းမြ, ရေး, ဘိတ်, ထားဝယ်မကျန် အထက် အောက် နိုင်ငံအဝှန်း တရားစည် ရွှမ်းတော်မူခဲ့၏။ ဣန္ဒိယ, သီဟိုဠ် နိုင်ငံများသို့လည်း ကြွရောက် ဟောပြတော်မူရလေသည်။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားဟောတော်မူရာ၌ အထူး သတိပြုဘွယ် အချက်တခု ရှိ၏။ ယင်းကား အခြား မဟုတ်၊ သီလပေးပြီးသည်နှင့် တရားကို ဆက်၍ ဟောတော်မူရာ တရားဦး အဖွင့်စကားများမှာ အရှည်အတိုမျှသာ ခြားနား၍ ဦးတည် ရည်ညွှန်းချက်မှာ အမြဲတမ်း တမျိုး တစားတည်း မူချ ဆုပ်ကိုင်လျက် ဟောပြတော်မူလေ့ ရှိခြင်းပင် ဖြစ်၏။

ယင်းသို့ အမြဲတမ်းဟောကြားလေ့ရှိသော မှူချထားသည့် ကိန်းသေပင်တိုင်စကားများမှာ ဤစာအုပ်ပါ ဩဝါဒစကား တော်များပင် ဖြစ်ပါ၏။

တနေ့လျှင် တရား ငါးကြိမ်ဟောရလျှင် ဤ ဩဝါဒစကား များကိုလည်း ငါးခါပင် ထပ်၍ ဟောတော်မူ၏။ ဒုလ္လဘ တရား ၅-ပါးကို မြတ်စွာဘုရားရှင် နေ့စဉ် သတိပေး ဟော ကြားတော်မူသကဲ့သို့ ရှိသည်၊ မည်မျှ အရေးကြီးသည်ကို သိ ထိုက်ပါကုန်၏။

နှစ်ပေါင်းငါးဆယ် ကာလပတ်လုံး ဟောကြားတော်မူခဲ့ရာ တရားပွဲ အကြိမ်ပေါင်း တသောင်း ရှိသည်ဟု ဆိုလျှင် ဤ စာအုပ်ငယ်ပါ တရားစကား ခွန်းတော်များမှာ အကြိမ် တသောင်းတိုင်တိုင် နှုတ်မြွက်တော်မူပြီး ဖြစ်သည်ဟု ဆိုနိုင် ပါသည်။

ထို့ကြောင့်လည်း နှစ်ပေါင်းများစွာ ဆရာတော်ဘုရားကြီး တရားပွဲတိုင်း၌ ဤဩဝါဒ လက်သုံးတရား စကားတော်များ ကို စာရွက်ရေ သိန်း သန်း ချီ၍ ရိုက်နှိပ်ဝေငှ ဓမ္မဒါနပြုခဲ့ကြပါ သည်။

ဒါ နိဗ္ဗာန်ဖြတ်လမ်း

ဆရာတော်ဘုရားကြီးသည် ၁၂၇၉-ခုနှစ်၌ ပဋ္ဌမဦးစွာ ငယ် ဆရာ ဦးသုမန အရှင်မြတ်ကြီးအား ပွဲဦးထွက် တရားဖြင့် ကျေးဇူးဆပ်ရာ—

"ဒါ....နိဗ္ဗာန်ဖြတ်လမ်းပါ ဘုရား။ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်က စစ်စစ်၊ စာပေနှင့် တကွ လုပ်ရပ်ကိုပါ အစစ်အဆေး ခံနိုင်ပါတယ်ဘုရား"—

ဟူ၍ ရဲတင်းစွာ အာမခံလျှောက်ထားရာ ငယ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ကိုယ်တော်တိုင် နည်းခံကာ ကျင့်ပွါးတော်မူ၏။ တပည့်ရဟန်း, ဒကာ ဒကာမများကိုလည်း နှိုးဆော်၍ လူပေါင်း ၅၀၀-ခန့် ပွဲဦးထွက် လိုက်ပါကျင့်ပွါးခဲ့ကြလေသည်။

ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ်၏ တရားတော်များသည် လူသားတိုင်းအတွက် ဖြစ်၏။

ကြီး,ငယ် မဟူ လူမျိုး,ဘာသာ မရွေး (ကြီးပွါးချမ်းသာလိုသူတိုင်း) ကျင့်သုံးနိုင်၏။ ကျင့်သုံးထိုက်၏။ ကျင့်သုံးလည်းကျင့်သုံးနေကြလေပြီ။

အထူးသဖြင့် ဤ 'နိဗ္ဗာန် ဖြတ်လမ်းနည်း' သည် လူတိုင်းနားမလည်စရာမရှိအောင် ရှင်းလင်း၏။ ပေါ်လွင်၏။ လူတိုင်းမလုပ်တတ်စရာ မရှိအောင် လွယ်ကူ၏။ ပေါ့ပါး၏။

ယခုအခါ ဆရာတော်ဘုရားကြီးထံ၌ ဗုဒ္ဓဘာသာအဖြစ်, သီလရှင်အဖြစ် ခံယူသွားကြသော ဒေါက်တာ ဟစ်(စ်)လော့၊ အမေရိကန်သူ မေဓာဝီ စသူတို့မှတဆင့် ဥရောပ, အမေရိကနိုင်ငံကြီးများ၌ပင် နိဗ္ဗာန် ဖြတ်လမ်းနည်းများသည် သိပ္ပံပညာကြား၌ ပြန့်ပွါးလျက် ရှိလေပြီ။

လောကီ, လောကုတ္တရာ လိုတာအကုန်ရ

ဤ နိဗ္ဗာန်ဖြတ်လမ်းနည်းနှင့် စပ်၍ အမြို့မြို့တရားပွဲကြီးတိုင်း၌ "မည်သူမဆို ဤကျင့်စဉ်အတိုင်း သဒ္ဓါရှိရှိ ဝီရိယ

ကြီးကြီးနှင့် ထူထောင်ကျင့်ပွါး ကြပါလျှင် ဘုရားလက်ထက် တော်ကအတိုင်း (စာထဲမှာပါသမျှ) ပဋိသမ္ဘိဒါလေးတန် ဈာန် အဘိညာဉ် သမာပတ်နှင့် တကွ အရဟတ္တဖိုလ် တိုင်အောင် မရနိုင်တာ, မဖြစ်နိုင်တာ မရှိကြောင်း" တိတိလင်းလင်းကြီး ကြေငြာ ဖွင့်ဟ၍ အာမခံ တိုက်တွန်းတော်မူခဲ့လေသည်။

ပိဋကသုံးပုံလုံးပင် အကျုံးဝင်သော ဤကျင့်စဉ်၌ ရာထူး ဂုဏ်သိရ် စည်းစိမ် ဥစ္စာ ကျန်းမာ သက်ရှည်ခြင်း စသော လောကီကျိုးများမှာမူကား ဆိုဘွယ်ရာမရှိ။ "ရှောင်မရ တိမ်း မရ ချမ်းသာ" ဟုပင် မိန့်ဆိုတော်မူခဲ့လေသည်။

ဤတရားတော်သည် ကျမ်းပင်ငယ်သော်လည်း လောကီ လောကုတ္တရာ ဘယ်အရာကမျှ လိုလေသေးမရှိအောင် ပြည့်စုံ စေနိုင်သော အတုမဲ့ အခွင့်ကောင်းကြီးပါပေတည်း။

အသိမှန်ရ၍ ချမ်းသာကြပါစေ။

* သူတော်ကောင်း ခတ်၊
တရားမြတ်၊
လွှမ်းပတ် ကမ္ဘာ တည်ရမည်။

ဒွေးလှိုင်
(ဓမ္မာစရိယ ဦးဒွေးလှိုင်)
၂၂-၇-၁၉၇၇

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး
အစဉ်ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားတော်များ

သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကြ။ ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုလျှင် မိမိစိတ်အလို တောင့်တတဲ့အတိုင်း ပြီးမယ်၊ ယခုလဲ ချမ်းသာမယ်၊ နောင်လဲ ချမ်းသာမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ သံသရာချမ်းသာ နှစ်ဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ ဘုရားရှင့် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့ တခြားမရှိဘူး။

ဘုရားရှင့် အဆုံးအမဆိုတာ ပိဋကသုံးပုံဘဲ။ ပိဋကသုံးပုံဆိုတာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်။ ပိဋကသုံးပုံကို အဆီထုတ်ပါလျှင် 'ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး' ရတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ရတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် သိက္ခာသုံးပါးရတယ်။

သိက္ခာသုံးပါးဆိုတာ အဓိသီလ, အဓိစိတ္တ, အဓိပညာပါဘဲ။

သိက္ခာသုံးပါးကို အဆီထုတ်လျှင် 'ဧကော ဓမ္မော=တရားတခု' ရတယ်။

ရုပ်ပေါ် နာမ်ပေါ်မှာ နေပြီး ယခုလို ဆောင်ထားတော့ (ရှုမှတ်နေတော့) ကာယကံသောင်းကျန်းမှု, ဝစီကံသောင်းကျန်းမှု မရှိဘူး၊ အဲဒါ 'အဓိသီလ' လို့ ခေါ်တယ်။

အမိသီလ အားကောင်းလျှင် စိတ်တွေ သောင်းကျန်းမှု မရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားပြီး တည်နေတော့တယ်။ အဲဒါ 'အမိ-စိတ္တ' လို့ ခေါ်တယ်။

အမိစိတ္တ (သမာဓိ) အားကောင်းလို့ အချိန်ကြာလျှင် ဘယ်လူ ဘယ်နတ် ဘယ်ပြဟ္မာမှ ဖန်တီးလို့မဖြစ်ဘူး၊ လျှပ်တပြက်အတွင်း ကုဋေထသိန်း ဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ရုပ်ကို နာမ်က သိနေလျှင် ဖြစ်ပျက်ကို သိတော့တာဘဲ၊ ဖြစ်ပျက်ကို သိတာ 'အမိပညာ' လို့ ခေါ်တယ်။

အများနားလည်အောင် ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ အစိတ်အပိုင်း တခုဖြစ်တဲ့ နှာဖျား နှာဝမှာ ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်ရပ်ဟာ အမြဲ တိုက်ဝင် တိုက်ထွက် နေတယ်။

နှာဖျား နှာဝမှာ ကာယပသာဒ အကြည်က အထိခံ၊ ထွက်လေ–ဝင်လေဖြစ်တဲ့ လေနှစ်ရပ် ဝါယော ဖောဋ္ဌဗ္ဗက ထိတယ်၊ ထိုအထိခံနဲ့ ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နာမ်ဆိုတော့ ဒကာကြီး ဒကာမကြီးတို့ သူများ မေးမနေနဲ့၊ ကိုယ့်နှာဝ ကို ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်၊ ဝင်တော့ ထိဝင်မယ်၊ ထွက်တော့လဲ ထိထွက်မယ်၊ ထိတာကို သိလျှင် သိနေလျှင် လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ လောဘမီး, ဒေါသမီး, မောဟမီး ငြိမ်းတယ်၊ ငြိမ်းတော့ အေးတယ်။

မထိခင်ကလဲ သိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ထိပြီးပြန်တော့လဲ သိလို့ မဖြစ်ဘူး၊ ထိတုန်းကိုသာ သိလို့ဖြစ်တယ်၊ အဲဒါကို 'ပစ္စုပ္ပန်တဲ့တဲ့' လို့ ဆိုတယ်။

အဲသလို တထိထဲ ထိနေတာကို တဆက်ထဲ သိနေအောင် ဆောင်ကြဗျာ့၊ တရက် ၂၄-နာရီ တစပ်လောက်ရလျှင် အလွန် သိသာပါတယ်။ အဲသလို ထိတာကို မသိမှတ်နိုင်ရင် လျှပ် တပြက်အတွင်းတွင်ဘဲ ကုဋေတသိန်း ကြွေးတင်သွားရောဗျာ့။

ထိတာကို သိနေလျှင် 'ရုပ်နှင့် နာမ်သာ ရှိပါကလား' လို့ သိလိမ့်မယ်၊ ရုပ်နာမ်မှတပါး ငါ,သူတပါး,ယောကျ်ား,မိန်းမ မရှိဘူးဆိုတာ 'ဘုရားရှင်၏ တရားတော် အမှန်ပါလား' လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိလိမ့်မယ်၊ သူများကို မေးနေဘို့ မလိုပါဘူး၊ နှာဖျားနှာဝမှာ လေထိတာကို သိနေလျှင် ထိုအချိန်မှာ အတ္တ ဆိုတဲ့ကိုယ် မရှိဘူး။

ထို သိနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တယ်၊ သမ္မာ-ဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်၊ ထိတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ 'ရုပ်နာမ်မှ တပါး ဘာမျှမရှိပါကလား' လို့ သိတာကို နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြား ပြီးသိလို့ 'နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်'လို့ ခေါ်တယ်။

တထိထဲထိ၊ တသိထဲ သိနေလျှင် အတ္တစင်၍ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တဲ့ အကျိုးရတယ်၊ ဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန် ခဏအချိန် ကလေးမှာ ရတဲ့အကျိုး၊ နဲတယ်လို့ မမှတ်ကြနဲ့။ 'ကမ္မဋ္ဌာန်း ထိုင်ရတာများ ဘာမှလဲ မတွေ့ပေါင်၊ ဘာမှလဲ မရပေါင်' လို့ များ မမှတ်လိုက်ကြပါနဲ့။ မြင့်မြတ်တဲ့ဘဝ, ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံကိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုအကျိုးထူးများ ရနိုင်တယ်။ စားဘို့ သောက်ဘို့ အသာထားပြီး အထူး ကြိုးစားကြ။

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး
ညွှန်ပြတော်မူလေ့ရှိသော
သန္ဒိဋ္ဌိက ဓမ္မလမ်းစဉ်

၁။ ဘုရားအဆုံးအမဖြစ်တဲ့ ပိဋကသုံးပုံ အကုန်လုံးဟာ 'ဆင်းရဲမှုလွတ်မှုတခု' ဖြစ်၍ နည်းတွေများသော်လဲ အားလုံးအတူတူဘဲ။ အကုန်လုံး လိုက်ပြီး လုပ်စရာ မလိုဘူး။ အများကြီးထဲက ကြိုက်ရာတခုခုကို ဝီရိယ မှန်မှန်နှင့် သန်သန်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

၂။ စရဏ နှင့် ဝိဇ္ဇာ တပြိုင်နက်ဖြစ်အောင် လုပ်ရတယ်။ တချိန်ထဲမှာ အလုပ်နှစ်ခု ပြီးတာ ဒါဘဲရှိတယ်။ (အလုပ်လုပ်ရင်း ရအောင်ရှုပါ။)

၃။ ဘုရားစကား, ဆရာ့စကား တထစ်ချနာယူ၊ အရာရာ ရှိသေ၊ ကိုယ်ကိုနှိမ့်ချ၊ ခန္တီနှင့် မေတ္တာ များများထား ပြီး လုပ်ရတယ်။

၄။ 'ဝိပဿနာတရား' ဆိုတာ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားကို မြင် အောင် ရှုမှတ်ခြင်းပင် ဖြစ်တယ်၊ ထင်ရှားရှိတဲ့တရားကို မြင်အောင်မရှုနိုင်ရင် ဝိပဿနာ မဖြစ်ဘူး။

၅။ ထင်ရှားရှိတဲ့ တရားဆိုတာ တခြားမှာ သွားရှာရတာ မျိုး မဟုတ်၊ ရှောင်မရ တိမ်းမရ, မမြင်ချင်၍ မနေရ အောင် ကိုယ်မှာအမြဲ ထင်ရှားရှိနေတဲ့ ရုပ်နာမ်တရား တွေဘဲ ဖြစ်တယ်။

၆။ ကိုယ်မှာ အမြဲထင်ရှားရှိတဲ့ ရုပ်နာမ်တရားတွေထဲမှာ လူတိုင်း နားလည်လွယ်ကူတာဟာ 'အာနာပါန=ထွက်လေ ဝင်လေ' ရှုမှတ်မှု ဖြစ်တယ်။

၇။ 'ထွက်လေ ဝင်လေ' ဆိုတာ အမိဝမ်းမှမွေးကထဲက သေသည့်အထိ အမြဲမပြတ် ဒလစပ်ရှိနေတဲ့ တရားသဘော ဖြစ်တယ်၊ အလုပ်လုပ်နေရင်း, စကားပြောနေရင်း, စာကျက်နေရင်း, အိပ်ပျော်နေရင်းလဲ ရှိနေတာဘဲ။

၈။ ထွက်လေဝင်လေဟာ အမြဲမပြတ်ရှိနေသော်လဲ အမှတ်တမဲ့ နေကြ၍ 'သတိမမူ ဂူမမြင်' ဖြစ်နေကြတယ်၊ 'သတိမူရင် မူကိုတောင် မြင်ရတယ်' ဆိုတာလို ဂရုစိုက်ပြီး ကြည့်ရှုနေမှ ရှိမှန်းသိကြတယ်။

၉။ 'ကြည့်' ဆိုရာမှာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ဘို့ရာအတွက် ထွက်လေ ဝင်လေ ထိရာ နှာဖျားနှာဝမှာ ဝင်တိုင်းထွက်တိုင်း ရိပ်ရိပ်ရိပ်ရိပ်နှင့် တထိထဲထိ နေတာကို တသိထဲသိနေအောင်, ဒလစပ် သိမြင်အောင် ကြည့်ရှုနေရမယ်။ အိမ်အမိုးကို စပ်အောင် ထူထူမိုးမှ နေပူဒဏ် မိုးရွာဒဏ် ခံနိုင်တယ်။ (၂၄-နာရီ တစပ်ထဲ ရပါစေ။)

၁၀။ တရက် ၂၄-နာရီ တစပ်လောက်ရလျှင် အလွန် သိသာပါတယ် (နိသဇ်ဓုတင်ဆောင်)။ ဘုရားဆုံးမတာ မှန်သမျှ ဆင်းရဲအောင် မဆုံးမဘူး။ ချမ်းသာဘို့ချည်းဘဲ။ ဘုရားလက်ထက်က နိသဇ်ဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပို့ပြီး တော့တောင်မှ အသက်ရှည်ကြ ကျန်းမာကြတယ်။

အိပ်ချင်လို့ အိပ်ရင် တသံသရာလုံး နိုးတော့မှာမဟုတ်ဘူး။ အိပ်ချင်ရင် မအိပ်ချင်တဲ့နေရာ ရှိတယ်။ အဲဒီကို ရောက်အောင်သွား။

၁၁။ ထိတာကို သိနေလျှင် သိက္ခာသုံးပါး, မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှအစ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇-ပါး, ပိဋကသုံးပုံ အလုံးစုံ တပြိုင်နက် ပါဝင်ပြီး ဖြစ်တယ်။

၁၂။ ထိတာ ဟာ ရုပ် သဘောဖြစ်တယ်၊ သိတာ ဟာ နာမ် သဘော ဖြစ်တယ်။

၁၃။ တရိပ်ရိပ်နှင့် ထိတိုင်း ပျောက်တိုင်း (ရုပ်,နာမ်) ဖြစ်မှု ပျက်မှုတွေ ဖြစ်ပျက်၍ နေခြင်း ဖြစ်တယ်။

၁၄။ တရိပ်ရိပ်နှင့် နှာဖျား နှာဝမှာ ထိလိုက်, ပျောက်လိုက် နေတာတွေကိုသာ တဆက်ထဲ သိမြင်အောင် ကြည့်ရှု နေရင် ကြာလျှင် ဝိပဿနာ သမာဓိ တစထက်တစ, တခဏထက်တခဏ တိုးတက်ပြီး အားကြီးလာတဲ့အခါ နှာဖျား နှာဝတွင်သာမက ခန္ဓာကိုယ်မှာလဲ အလိုလို တရိပ်ရိပ် တရွရွတွေ ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့ရမယ်။

၁၅။ တကိုယ်လုံး တရိပ်ရိပ် တရွရွ အမြဲမပြတ် ဖြစ်ပျက်နေတာကို တွေ့လာရတဲ့အခါ (အနိစ္စ ကို ကောင်းစွာ မြင်သောကြောင့်) ဒုက္ခ နှင့် အနတ္တ ဟာ အလိုလို ထင်မြင်လာလိမ့်မယ်၊ ပစပ်က ဆိုနေဘို့ မလိုဘူး၊ ဝိပဿနာ အလုပ်ဟာ ထိမှုကို ကြည့်ရှု သိနေရုံသာ ဖြစ်တယ်၊ ကြည့်ရှုနေရင်း, ရှုမှတ်နေရင်း သိထိုက်သမျှကို အလိုလို တနေ့ထက်တနေ့ တိုးပြီး တိုးပြီး သိလာလိမ့်မယ်။

၁၆။ အဲဒီလို တရိပ်ရိပ်နှင့် ထိမှု သိမှုတို့ကို ကြည့်ရှုနေရင်း မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ဆိုက်လာပြီဆိုရင် အလွန်သိသာလှပါတယ်၊ ဘယ်လိုသိသာသလဲဆိုတော့ ရေငတ်၍ နေသောသူသည် ရေကို သောက်ရသည်ရှိသော် ရေငတ်ပြေသကဲ့သို့”ဖြစ်သွားတော့တယ်၊ သူများမေးစရာမလို ကိုယ်တိုင်သိမယ် (သန္ဒိဋ္ဌိကော)။

၁၇။ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ် ရပြီး, ရောက်ပြီးလို့ ဖလသမာပတ်ကို ဝင်စားချင်ရင် မိမိလာခဲ့ဘူးတဲ့ ဝိပဿနာလမ်းကို ပြန်ကြည့်ရတယ်၊ ဖလသမာပတ်ဟာ ကိုယ်ပိုင်အိမ်နှင့် တူတယ်၊

၁၈။ ယုံယုံကြည်ကြည် လုံ့လဝီရိယရှိရှိနှင့် ထိမှု သိမှုတို့ကိုသာ တဆက်ထဲဖြစ်အောင် ကြည့်ရှုနေ၊ ထွေလီကာလီ တွေကို လိုက်မလုပ်နှင့်၊ အခုလုပ်၊ အခုမီးငြိမ်း၊ အခုချက်ချင်းဘဲ ချမ်းသာတယ်။ (အကာလိကော)။

နိဒါန်ကထာ

နိဒါနံ ဝုစ္စတေ—

ဝေဘူမဟာထေရဝရော မြမ္မရဋ္ဌ ပဋိပတ္တိသာသနဝံသေ ပဋိပတ္တိမာမကာနံ နာနာဇစ္စာနေကကုလပုတ္တာနံ အပရိမိတမမ္ဗလေန အနုဗလပ္ပဒါတာ အာကာသေ ရဝိန္ဒူ ဝိယ ဝိဇ္ဇောတယိ၊ တတောနိဒါနံ ပဋိပတ္တိသာသနဥ္စ ဝေပုလ္လပ္ပတ္တံ အဟောသိ။

သော စ’ ယသ္မာ မြမ္မရဋ္ဌ ရတနာသိခ (ရွှေဘို) နဂရေ **သာလရုက္ခနာမကေ** ဂါမေ ပဥ္စသတ္တာဓိကေ ဒွိသတေကသဟဿေ(၁၂၅၇) ဖဂ္ဂုနမာသဿ ဇုဏှပက္ခေ ဆဋ္ဌမေ စန္ဒဝါရေ အရုဏုဂ္ဂမနကာလေ ဇာတိယာ ဇာတော။ မာတာပိတရော စ’ဿ ရတနတ္တယမာမကာ **ဦးလူပေ-ဒေါ်ကြင်နု** အဟေသုံ။

ဥပသမ္ပဒကာလေ ပန ရတနာပုဉ္ဇ (မန္တလေး)နဂရေ ‘မစိုးရိမ်’ဣတိ ဝိဿုတေ နိဿောကာရာမ မဟာဝိဟာရေ ‘အဘိဓဇ မဟာရဋ္ဌဂုရု’တိ လဒ္ဓလဉ္ဆနဿ **‘ဘဒန္တသုရိယော’**တိ ပါကဋဿ မဟာထေရဿ သန္တိကေ တေပိဋကံ ဥဂ္ဂဏှိ။

ဘိက္ခုဝဿေန ပန သတ္တဝဿိကကာလတော ပဋ္ဌာယ ဝိပဿန’မေဝ ဓုရံ ကတွာ ဝိဝိတ္တာရညဝနပတ္ထ ပန္တ-

သေနာသနေသု ကေစာရီ ဓုတင်္ဂဓရော ဟုတွာ နိဝုတ္ထော၊ ယေဘုယျေန **ကျောက်ဆည်နဂရာသန္နေ** **ဝေဘူလ** ဝေဘာရ ပဗ္ဗတပဗ္ဘာရေ ဝိဟာသိ၊ တေန ဝေါဟာရိံသု 'ဝေဘူအာစရိယဝရော'တိ၊ ဘိက္ခုနာမေန ပန '**ဘဒန္တကုမာရော**'တွေဝ သမညာ အဟောသိ။

မဟာထေရကာလေ ပန ယထာဝုတ္တေ ဝေဘူလဝေဘာရပဗ္ဗတပဗ္ဘာရေ ဝါ ရတနာသီခနဂရေ ကုန်းဘောင် ရာဇူနံ 'ဇယဘူမိ'နာမကေ မဟာကမ္မဋ္ဌာနဝိဟာရေ ဝါ ဇာတိဋ္ဌာနဘူတေ 'သာလရုက္ခ'နာမကေ မဟာကမ္မဋ္ဌာနဝိဟာရေ ဝါ ဧဝံ တီသု ဌာနေသု ဝါရေန ဝါရံ သင်္ကမ္မ ဝိဟာသိ။ ဧကူနစတ္တာလီသာဓိကေ တိသတေကသဟဿေ (၁၃၃၉) အာသာဠှီမာသဿ ဇုဏှပက္ခေ'ကာဒသမေ ရဝိဝါရေ ပုရိမယာမေ ဇာတိဂါမေ ဝသိတွာ နာနာကုလာနံ နိယျာနိကဓမ္မံ ဒေသေန္တဿ ကာလော သမ္ပတ္တော ပရိနိဗ္ဗာနာယ၊ ဒွါသီတိဝဿာယုကော တတ္ထေ'ဝ ပရိနိဗ္ဗာယိ အာယသ္မာ သာရိပုတ္တမဟာထေရော ဝိယ။

ဧကူနနဝုတာဓိကေ စ ဒွိသတေ' ကသဟဿေ (၁၂၈၉) ဒွါဒသဝဿိကကာလတော ပဘုတိ ဇာတိဂါမေ အာစရိယပ္ပမုခါနံ သဗြဟ္မစာရီနံ, ဂဟဋ္ဌာနဉ္စ သဗ္ဗပဌမံ နိယျာနိကဓမ္မံ ပကာသေသိ။ တဒါ နယဂ္ဂါဟကာ ယောဂါဝစရာ ပဉ္စသတိကာ အဟေသုံ။ တတော ပဋ္ဌာယ

ယာဝတာယုကံ ဒွိပညာသဝဿာနိ ဝိပဿနာဓုရေနေဝ အတိက္ကန္တာနိ။

သကလမြမ္မရဋ္ဌေ ဝါ မဇ္ဈိမဒေသသီဟဠဒီပေသု ဝါ စာရိကံ စရိတွာ အမတဘေရိယာ သင်္ဃုဋ္ဌော ကာလဉ္စ သမယဉ္စ ဥပါဒါယ။

တေန စ’ယသ္မာ ဓမ္မဒေသနာကာလေ သရဏ- သီလေသု ပတိဋ္ဌာပေတွာ တာဝ သာရေသု သာရဘူတာ ဧကော သာရဏီယကထာ ဥဒ္ဒေသတော ပဒဿိတာ သဗ္ဗေန သဗ္ဗံ စ အတ္ထတော ဧကသဒိသာ အဟောသိ၊ ပဓာနတော, သာရတော ဝါ အနုဿာဝနီယာ,ယာဝတာ- ယုကဉ္စ မနသိကရဏီယာ။

ကတမာ စ သာ? ဣမသ္မိံ ပေါတ္ထကေ မုဒ္ဒိတဝစန- ပ္ပဗန္ဓော’ဝ။

ဧကဒါ ဟိ ထေရော ဧကသ္မိံ ယေဝ ဒိဝသေ ဆပ္ပဉ္စ- ဝါရာ ဓမ္မံ အဒေသေသိ၊ တဒါ တသ္မိံ ဒိဝသေ သာ သာရဏီ- ယကထာ ဆပ္ပဉ္စဝါရေ’ဝ ဒေသိတာ၊ သေယျထာပိ နာမ ဘဂဝတာ ဒိဝသေ ဒိဝသေ ဘိက္ခုနံ ဒုလ္လဘကထာ ဒေသိတာ။ တ’မုပနိဓာယ သလ္လက္ခိတဗ္ဗ’မိဒံ ‘ကီဝ မဟပ္ဖလံ, ကိတ္တကံ ဂရုကာတဗ္ဗ’န္တိ။

သစေ ဟိ ဒွိပညာသဝဿေသု ဓမ္မဒေသနာဝါရော ဒသသဘာသဟဿပ္ပမာဏော ဘဝေယျ၊ အထာ’ယံ သာရ-

ဏီယကထာ ဣမသ္မိံ ပေါတ္ထကေ ပဒဿိတာ'ပိ ဒသသတသဟဿာပ္ပမာဏော ဝစ့သာ နိစ္ဆာရိတော ဘဝေယျ။ တသ္မာ တေန တတ္ထ တတ္ထ စာရိကံ စရိတွာ ဒေသိယမာနေ တဂ္ဂရုကာ ဥပါသကာ ဣမံ သာရဏီယကထံ အနေကသတသဟဿပဏ္ဏာနိ မုဒ္ဒါပေတွာ ဓမ္မပ္ပဋိဂ္ဂါဟကာနံ နိယျာတေသုံ ဓမ္မဒါနဘာဝေန။

သော ပနာ'ယသ္မာ ဧကူနနဝုတာဓိကေ ဒွိသတေကသဟဿေ (၁၂၈၉) နာနာဝိဝိတ္တဝိဇနဝါတာရညပန္တသေနာသနာ အပက္ကမ္မ အတ္တနော ဥပဇ္ဈာယာစရိယဘူတဿ 'ဘဒန္တသုမနမဟာထေရဝရဿ' သန္တိကံ ဂန္တွာ သဗ္ဗပဌမံ နိယျာနိကဓမ္မကထာယ အပူဇယိ ယတာဒိဋ္ဌံ ယထာဝိဒိတံ။ တဒါ သော ဝေသာရဇ္ဇပ္ပတ္တော ဟုတွာ သကာစရိယံ ဧတဒဝေါစ—

"အယံ ဘန္တေ ပဋိပတ္တိက္ကမော သံခိတ္တော နိဗ္ဗာနဓိဂမာယ, ကေနစိ အပ္ပဋိဝတ္တိယော၊ ယေန ကေနစိ ဝါ ပုဂ္ဂလေန သံဝေဒိယမာနော'ပိ ဝေဒနာက္ခမော ဟောတိ ပရိယတ္တိယာ စေဝ ပဋိပတ္တိယာ စာ" တိ။

တဿာ'စရိယော'ပိ အတ္တနော သိဿဿ အာသဘိံ ဝါစံ သုတွာ, သယမ္ပိ သံသာရဘယဘီရုကော ဟုတွာ သဗ္ဗပဌမံ ပဓာန'မနုယုဉ္ဇိ၊ ပဥ္စသတမတ္တော စ အတ္တနော

သိဿေ ဥယျောဇေသိ ပဓာန'မနုယုဉ္ဇိတုံ။ ပဌမော'ယံ ပဉ္စသတပဓာနိကသန္နိပါတော အဟောသိ။

တထာဂတပ္ပဝေဒိတော ဟိ ဓမ္မော နာမ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယ ဒေဝမနုဿာနံ၊ ဟောတု ဒဟရော ဝါ မဟလ္လကော ဝါ ယံ ကိဉ္စိ ဝါ ကုလံ အန္တမသော အညတိတ္ထိယော'ပိ။ ယော ဟိ ကောစိ ပုရိသပုဂ္ဂလော (သတ္တော) အာကင်္ခတိ အတ္ထံ ဝါ ဟိတံ ဝါ သုခံ ဝါ၊ ဘဗ္ဗော သော တဿ စရဏာယ၊ အဝဿံ စရိတဗ္ဗော။ နာနာကုလာ နာနာဝေရဇ္ဇကာ နာနာဓိမုတ္တိကာ နာနာ-တိတ္ထိယာ စရိံသု စေဝ စရန္တိ စ။

ဝိသေသတော ပန အယံ ပဋိပတ္တိက္ကမော သံခိတ္တေန နိဗ္ဗာနဂမနူပါယော အတိဝိယ ပညာတော ဟောတိ ဥတ္တာနကော, မန္ဒဗုဒ္ဓိန'မပိ ဉာဏာဝတာရော စ၊ 'နာ'ဟံ ဇာနာမီတိ ဝါ, နာ'ဟံ သက္ကောမိ စရိတုန္တိ ဝါ အဘဗ္ဗော ကထေတဝေ၊ အတိဝိယ သုကရဉ္စ ဟောတိ။

တသ္မာ ဟာဝေ ဣဒါနိ အယံ ပဋိပတ္တိက္ကမော ထေရ-သိဿေ ဥပနိဿာယ ဥရောပါမေရိကာဒိဝိဒေသေသု နာနာဝါဒနာနာသိပ္ပသမာကိဏ္ဏေသု'ပိ ဝိဇ္ဇောတတေ။

ဧဝမ္ပိ ဟိ မဟာထေရဝရေန ပဋိညာတော နာနာ-ဌာနေသု အနေကဓမ္မသဘာသု—

"ယေန ကေနစိ အာဝုသော သဒ္ဓေန ကုလပုတ္တေန အာတာပိနာ သတိမတာ ဣမိနာ အာနာပါနဿတိနိဟာရေန ပဋိပဇ္ဇန္တေန ပစ္စက္ခတော အနုမိဂန္တဗ္ဗော နာမ နတ္ထိ ဈာနာဘိညာသမာပတ္တိယော ဝါ စတဿော ပဋိသမ္ဘိဒါ ဝါ ယာဝ အရဟတ္တမဂ္ဂဖလာနိ သေယျထာပိ နာမ သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓရမာနကာလေ အနေကသတသာဝကသာဝိကာဟိ အဓိဂတာ"တိ။

ဣမာယ အမတောဂဓပဋိပတ္တိယာ သဗ္ဗမ္ပိ တေပိဋကံ ပရိယာပန္နံ၊ ပဂေဝ လောကိယာမိဿသင်္ခါတာ ဥပဘောဂပရိဘောဂါ ပဟူတဝိတ္တူပကရဏာ ဒီဃာယုကာဒိ၊ မဟာထေရဝရောပါ'ဟ ပုနပ္ပုနံ—"လောကိယသုခါ ပန ဝိဝဇ္ဇိတုမ္ပိ အလဗ္ဘနေယျာ"တိ။

အဟောဝတာ'ယံ ဒုလ္လဘော—"ယဿာ'ယံ ဂန္ထော ခုဒ္ဒကော'ပိ သမာနော သံခိတ္တေန ပဋိပတ္တိက္ကမသူစကော, သာရေသု ဝါ သာရဇဿိ, လောကိယလောကုတ္တရသုခါနံ အဓိဂမုပါယဒီပနံ ကိဉ္စိပိ အနဝသေသံ ကတွာ"တိ။

သမ္ဗုဒ္ဓသာ သုခီ ဟောထ။

စိရံ တိဋ္ဌတု သဒ္ဓမ္မော၊ ယာဝ ကပ္ပမ္ပိ ကေဝလံ။

မြမ္မရဋ္ဌေ ကျောက်ဆည်နဂရေ

ဝေဠုဝနပဗ္ဗတဝါသိနာ ဝေဠုမဟာထေရဝရေန ဒေသိတာ

ယာဝတာယုကံ အနုဿာရဏီယာ သာရေသု ဝါ သာရဒဿီ

သာရဏီယကထာ ဓမ္မဒေသနာ

သီလံ ဝေါ အာဝုသော သမာဓိန္နံ၊ သမာဓိယိတွာ စ ပန တုမှေ ဘဝထ သီလေသု ပရိပူရကာရိ၊ တံ ကိဿ ဟေတု? ဣဇ္ဈတိ အာဝုသော သီလဝတော စေတောပဏိဓိ- ဝိသုဒ္ဓတ္တာ၊ တဿာယေဝ စ သဗ္ဗဒါ သုခါယတိ ဣဓ စေဝ သမ္ပရာယေ စ။

နတ္ထညော လောကေ ကောစိ ဝိဇ္ဇတိ ဒိဋ္ဌဓမ္မသမ္ပရာ- ယိကသုခဝိပါကော ဓမ္မော အညတြ တထာဂတပ္ပဝေဒိတာ ဓမ္မာ သယံ အဘိညာ သစ္ဆိကတွာ။ ကိဉ္စာဝုသော ဓမ္မော တဒုဘယသုခဝိပါကော တထာဂတပ္ပဝေဒိတောတိ ? တေပိဋကံ။

တေပိဋကံ ခေါ အာဝုသော ဂမ္ဘီရံ ဒုဒ္ဒသံ ဒုရနုဗောဓံ အတီဝ ဝိတ္ထာရဉ္စ၊ တသ္မိံ ပါ'ဝုသော တေပိဋကေ သံခိပိတွာ သာရတော ဂယှမာနေ လဗ္ဘန္တိ သတ္တတိံသ ဗောဓိ- ပက္ခိယဓမ္မာ။

၁၃၀၂

တေသုပိ သံခိပိတွာ သာရဘော ဂယှမာနေသု လဗ္ဘန္တိ အဋ္ဌ မဂ္ဂင်္ဂါ။

တေသုပိ သံခိပိတွာ သာရတော ဂယှမာနေသု လဗ္ဘန္တိ တိဿော သိက္ခာ။ ကတမာ စ တာ အာဝုသော သိက္ခာ? သီလ သမာဓိ ပညာယေဝါတိ။

တာသုပိ ခေါ အာဝုသော သံခိပိတွာ သာရတော ဂယှမာနာသု လဗ္ဘတိ ဧကော ဓမ္မော။

ယော ဟိ ကောစိ အာဝုသော ယသ္မိံ သမယေ နာမရူပံ ဝိပဿတိ၊ နေဝ'ဿ တသ္မိံ သမယေ ကာယဒုစ္စရိတံ ကာယပါဂဗ္ဘိယံ၊ န ဝစီဒုစ္စရိတံ ဝစီပါဂဗ္ဘိယံ၊ တံ ဝုစ္စတိ **အဓိသီလံ**။

အဓိသီလေ ခေါ ပန ထာမဂတေ နတ္ထိ ကိဉ္စိ မနော ဒုစ္စရိတံ မနောပါဂဗ္ဘိယံ၊ စိတ္တဉ္စ'ဿ သမာဟိတံ သန္တဉ္စေဝ ဝိဂတူပက္ကိလေသဉ္စ၊ တံ ဝုစ္စတိ **အဓိစိတ္တံ**။

ဧဝံ သမာဟိတေ စိတ္တေ သန္တေ ဝိဂတူပက္ကိလေသေ နစိရေနေဝ သမ္ပဇာနာတိ နာမရူပါနံ ဥဒယဗ္ဗယံ အစ္ဆရာသင်္ဃာတမတ္တေပိ ကာလေ အနေကကောဋိသတသဟဿပ္ပမာဏံ၊ ဓမ္မတာ ဧသာ အာဝုသော ဓမ္မဿ၊ န ခေါ ပနေ'တံ အာဝုသော ကေနစိ သင်္ခတံ အဘိနိမ္မိတံ မနုဿေန ဝါ ဒေဝေန ဝါ ဗြဟ္မုနာ ဝါတိ။

ဧဝ’မေတဿာပိ နာမရူပဿ ဝိဇာနနာ ပဇာနနာ
ဥဒယဗ္ဗယေ ဉာဏံ၊ တံ ဝုစ္စတိ အဓိပညာ။

ဗဟုဇနဉာဏာယ ပနေ’တ္ထ ဒေသိယမာနေ ဣမသ္မိံ
ကာယေ အဿာသပဿာသာ (ဗဟိနိက္ခမနဝါယုနော
အန္တောပဝိသနဝါယော) သုပါကဋာ ဟောန္တိ ကာယေသု
ကာယညတရာ၊ ဒုဝိဓာပိ ခေါ’တေ ဝါယောဓာတူ ဃာန-
တော နိက္ခန္တာ နာသိကဂ္ဂေ (နာသာပုဋ္ဌေ), ဗဟိဃာန-
ဒွါရေ (ဥတ္တရောဋ္ဌေ) ဝါ သဒါ ဖုသန္တာဝ သံဃဋ္ဋေန္တာဝ
နိက္ခမန္တိ၊ ပဝိသန္တာပိ တထေဝ ပဝိသန္တိ။

ဖောဋ္ဌဗ္ဗဓာတုဘူတေဟိ အဿာသပဿာသေဟိ နာ-
သိကဂ္ဂသင်္ခါတော ကာယပ္ပသာဒေါ သံဖုဋ္ဌော၊ ဣမာ ဒွေ
ဝါယောဓာတူ, ဖုဋ္ဌောကာသဘူတော စ ကာယပ္ပသာဒေါ
ရူပံ၊ 'ဣမေဟိ ဧဝ’မေတ္ထ သံဖုဋ္ဌော’တိ ပဇာနနာ ဝိဇာ-
နနာ ဝိညာဏံ၊ နာမံ၊ ဧဝံ ဇာနံ ဧဝံ ပဿံ ခေါ အာဝုသော
သယမေဝ သက္ခိဘဗ္ဗတံ ပါပုဏိဿတိ အပရပ္ပစ္စယော၊
နာ’လံ အညေသံ ပုစ္ဆနာယ၊ တသ္မာ ဟိ ဝေါ အာဝုသော
ဧဝံ သိက္ခိတဗ္ဗံ အတ္တနော အတ္တနော နာသိကဂ္ဂေယေဝ
(စိတ္တံ) သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ အနုပဿိတဗ္ဗံ အဝိက္ခေပမာ-
နသာ၊ ဧဝံ အနုပဿိယမာနော သမ္ပဇာနာတိ 'ဗဟိနိက္ခ-
မနဝါယောဓာတု ဧတ္ထေဝ ဖုသိတွာ နိက္ခမတိ၊ အန္တော-
ပဝိသနဝါယောဓာတုပိ ဧတ္ထေဝ ဖုသိတွာ ပဝိသတီ’တိ။

ဧဝ’မေတံ ခေါ အာဝုသော ဖုသိတဖုသိတံ ဇာနတော ပဿတော နေဝ’ဿ ရာဂပရိယုဋ္ဌိတံ စိတ္တံ၊ န ဒေါသပရိယုဋ္ဌိတံ၊ န မောဟပရိယုဋ္ဌိတံ၊ ရာဂေါ’တိ ခေါ အာဝုသော အဂ္ဂိဿ နာမံ၊တထာ အညေပိ၊ ယသ္မိံ စ ပန သမယေ သဗ္ဗေပိ တေ ဝူပသမ္မန္တိ၊ တသ္မိံ သမယေ သန္တော စေဝ ပဏီတော စ ဝိဂတကိလေသဒရထပရိဠာဟော အသေစနကသုခဝိပါကော။

အဋ္ဌာန’မေတံ အာဝုသော အနဝကာသော၊ ယံ ဒွိန္နံ ဝါယောဓာတုကာယပ္ပသာဒါနံ ဖုသိတက္ခဏာတော ပုဗ္ဗေ ဝါ ပစ္ဆာ ဝါ ဖုသိတံ ဇာနိတုံ သက္ကုဏေယျ၊ နေ’တံ ဌာနံ ဝိဇ္ဇတိ။ အထ ခေါ ဖုသိတက္ခဏေယေဝ သက္ကာ ဇာနိတုံ။ တ’မေဝ ဝုစ္စတိ ‘ဝိပဿနာ နာမ ပစ္စုပ္ပန္နက္ခဏေယေဝါ’ တိ။

[အတီတံ နာနွာဂမေယျ၊ နပ္ပဋိကင်္ခေ အနာဂတံ။
ယဒတီတံ ပဟီနံ တံ၊ အပ္ပတ္တဉ္စ အနာဂတံ။

ပစ္စုပ္ပန္နဉ္စ ယော ဓမ္မံ၊ တတ္ထ တတ္ထ ဝိပဿတိ။
အသံဟီရံ အသံကုပ္ပံ၊ တံ ဝိဒွါ မနုဗြူဟယေတိ—
ဘဒ္ဒေကရတ္တသုတ္တေ ။]

ဧဝမ္ပိ ဒွိန္နံ ဖုသိတက္ခဏေ အဗ္ဗောစ္ဆိန္နံ ဖုသိတံ ဖုသိတံ သမ္ပဇာနေယျာထ ပုဗ္ဗေနာပရံ ကောဗဒ္ဓံ ကာရိတွာ၊ ဖုသိတေ ဖုသိတေ ကောဗဒ္ဓံ သမ္ပဇာနေ ကောဒိဝသမတ္တေနေဝ

အတိဝိယ ပညာယိဿတိ၊ ဧကဒိဝသော ဝုစ္စတိ အဟော-ရတ္တိ, စတုဝီသတိနာဠိကာ။ နော စေ အာဝုသော သမ္ပ-ဇာနေယျ ယထာဖုသိတံ၊ သော ဟောတိ ပုနာ'ဘိနဝ-ဋ္ဋဏာယိကော နာမ ဧကဝိဇ္ဇုလတာနိစ္ဆရဏကာလန္တရေ-ယေဝ ကောဋိသတသဟဿပ္ပမာဏတော။

ယွာ'ယံ ပုဂ္ဂလော အာတာပီ နိပကော သတိမာ ယထာဘူတံ ယထာဖုသိတံ သမ္ပဇာနာတိ၊ တဿ ဧဝံ ဟောတိ—

“ယံ တံ ဘဂဝတာ ဒေသိတံ ဇာနတာ ပဿတာ အရဟတာ သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓေန–‘ကေဝလ'မိဒံ နာမရူပမတ္တံ၊ နတ္ထညော ကောစိ ဝိဇ္ဇတိ ‘အတ္တာတိ ဝါ ပရောတိ ဝါ ဣတ္ထီတိ ဝါ ပုရိသောတိ ဝါ' တိ၊ အဟောဝတာ' ယံ ဓမ္မော တထာဂတပ္ပဝေဒိတော သန္ဒိဋ္ဌိကော အကာလိကော အပရပ္ပစ္စယော စာ”တိ။

ယသ္မိံ သမယေ နာသိကဂ္ဂေ အဿာသပဿာသေဟိ ယာဝတကံ ဖုသိတံ၊ တာဝတကံ သမ္ပဇာနေယျ၊ တသ္မိံ သမယေ ဧဝံ သမ္ပဿမာနဿ အာတာပိနော နေပက္ကဿ သတိမတော နတ္ထေ'ဝ ဟောတိ ‘အတ္တာတိ ဝါ အတ္တနိ-ယ'န္တိ ဝါ၊ ညာဏံ စ'ဿ သုပရိသုဒ္ဓံ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။ နာမရူပမ္ပိ ခေါ ပနာ'ဝုသော သယမေဝ ပရိစ္ဆိန္ဒိတွာ ပရိစ္ဆိန္ဒိတွာ

ပဇာနာတိ ‘ဣဒံ ရူပံ ရုပ္ပနလက္ခဏံ၊ ဣဒံ နာမံ နမနလက္ခဏံ၊ နတ္ထ’ညံ ကိဉ္စီ’တိ၊ တံ ဝုစ္စတိ ‘နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏံ’။

သုကရံ ခေါ အာဝုသော ဧဝံ သန္ဒိဋ္ဌိကဖလံ အဓိဂန္တုံ အပ္ပမတ္တကေနပိ ကာလေန၊ ပဂေ’ဝ စိရံ။ တသ္မာ နာ’ဝ မညေယျ “ဒိဋ္ဌံ မေ အပ္ပမတ္တကန္တိ ဝါ၊ န မေ အဓိဂတော ကောစိ ဝိသေသော ဝိပဿနာယာတိ ဝါ”တိ။

ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒေ မနုဿတ္တေ၊ ဣတရိတရ ယာပနာ။
ပဓာန’ မနုယုဉ္ဇထ၊ သန္ဒိဋ္ဌိက’မကာလိကန္တိ။

ဝေဘူမဟာထေရဝရေန် ပကာသိတော

သန္ဒိဋ္ဌိကာနိယျာနိကာမဂ္ဂေါ

၁။ ဗုဒ္ဓ သာသန သင်္ခါတံ သကလ'မိဒံ တေပိဋကံ
ဌပိတံ သကလဝဋ္ဋဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယေ'ဝ၊
အနေကနယသံကိဏ္ဏမ္ပိ ကောသဒိသံ၊ န မညေယျ
'ယထာဒေသိတံ သဗ္ဗံ စရိတဗ္ဗ'န္တိ။

အနေကနယေသု ဟိ ဧကမေ'ကံ ယထာရုစိံ
(အတ္တနော စရိယာနုကူလံ ဝါ) သဒ္ဓါယ စရေယျ
မဟုဿာဟေန, တိဗ္ဗစ္ဆန္ဒေန စ။

၂။ ဧကက္ခဏေယေဝ စရဏဝိဇ္ဇာ ပူရေတဗ္ဗာ။
(သီလာဒိကမ္မံ စရဏံ၊ ဘာဝနာကမ္မံ ဝိဇ္ဇာ။) ယံ
ကမ္မံ• ဧကက္ခဏေ ဥဘယကိစ္စံ သာဓေတိ၊ တံ
ဘာဝနာ၊ နာ'ညံ။ (ဝေယျာဝစ္စေန သဟ ဧကတော
ကတွာ ဘာဝနာ အနုယုဉ္ဇိတဗ္ဗာ။)

၃။ ပဓာနိကော နာမ သောဝစဿတာယ သမ-
န္နာဂတော အဿ အဓိဝါသနခန္တိယာ, မေတ္တာ-
ဗာဟုလ္လေန စ။

၄။ ဝိပဿနာ နာမ ဝိဘူတဓမ္မပဿနာ၊ ယော-
ဝိဘူတဓမ္မံ န ပဿတိ (ဘူတံ ဝါ ဘူတတော န
ပဿတိ)၊ န တဿ ဝိပဿနာ သမ္ပဇ္ဇတိ။

၅။ ဝိဘူတဓမ္မော ဟိ နာမ န အညတ္ထ ဂဝေသိ-
တဗ္ဗော၊ ဣမသ္မိံ ယေဝ ကာယေ သံဝိဇ္ဇမာနာ
နာမရူပဓမ္မာ'ဝ၊ န သက္ကာ ဣမေ ဝိဇ္ဇိတုံ၊ 'န မေ-
အတ္တော ပဿိတု'န္တိ ဝါ အလဗ္ဘနေယျာ။

၆။ ဣမသ္မိံ ကာယေ သံဝိဇ္ဇမာနေသုပိ နာမရူပ-
ဓမ္မေသု အဿာသပဿာသာ သုပါကဋာ၊ သုကရံ
ဝါ သက္ကာ ဒဋ္ဌုံ။

၇။ ဣမေ စ အဿာသပဿာသာ သဗ္ဗသတ္တာနံ
အဗ္ဗောစ္ဆိန္နာ ပဝတ္တန္တိ ဇာတတော ပဘုတိ ယာဝ-
မရဏာ၊ ယံကိဉ္စိ ကမ္မံ ကရောန္တဿ ဝါ, ကထေန္တဿ
ဝါ, သဇ္ဈာယန္တဿ ဝါ,အန္တမသော နိဒ္ဒံ ဩက္ကန္တဿ-
ပိ သတတံ သံဝိဇ္ဇန္တေ'ဝ။

၈။ ဧဝံ သန္တာပိ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ အာဝဇ္ဇန္တေ-
နေဝ, ဝိပဿန္တေနေဝ ဇာနိတဗ္ဗာ၊ နော အနာ-
ဝဇ္ဇန္တေန။

၉။ 'သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ ဝိပဿန္တေနာ'တိ အဿာ-
သပဿာသာနံ ဖုဋ္ဌောကာသေ နာသိကဂ္ဂေ, ဗဟိ-

ဃာနဒွါရေ ဝါ သတိံ ဥပဋ္ဌပေတွာ အန္တော ပဝိသန္တာနံ ဝါယောဓာတူနံ ဗဟိ နိက္ခမန္တာနံ ဝါ ဖုဋ္ဌဖုဋ္ဌံ ကောဗဒ္ဓံ ပဿိတဗ္ဗံ အဝိက္ခေပမာနသာ။ (ကောဗဒ္ဓေါ နာမ အဟောရတ္တိံ ပုဗ္ဗာပရံ သမ္ဗန္ဓိယ အဗ္ဗောစ္ဆိန္နသတိဋ္ဌပနံ။)

ယထာ ဟိ နာမ ဂေဟဿ ဆဒနကရဏကာလေ ဆဒနေန ဆဒနံ ကောဗဒ္ဓံ ကေဃနံ သမ္ဗန္ဓိယ ဆာဒိတဗ္ဗံ၊ ဧဝံ ဆာဒိတဿေ'ဝ ဝါတာတပက္ခမံ ဟောတိ မေဃဝုဋ္ဌိက္ခမဉ္စ။

၁၀။ ကောဒိဝသံ (အဟောရတ္တိံ, စတုဝိသတိနာဠိကာ) ကောဗဒ္ဓဿ ယောဂိနော ကောဒိဝသမတ္တေနေဝ ဉာဏဒဿနေ အတိဝိယ ပညာယတိ၊ တသ္မာ နေသဇ္ဇိကဓုတင်္ဂသမာဒါနံ ကာတဗ္ဗံ၊ ယံ ဟိ ထိနမိဒ္ဓါဒိပဒါလိတံ။

သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓါ စ နာမ န အနုဿာသန္တိ အနတ္ထာယ အဟိတာယ ဒုက္ခာယ ဒေဝမနုဿာနံ၊ အထခေါ အတ္ထာယ ဟိတာယ သုခါယေဝါတိ။ ဧရမာနေ ဟိ တထာဂတေ ဓုတင်္ဂဓရော ထေရာနုထေရော အညေဟိ ပဓာနက္ခမတရော, ဒီဃာယုကတရော စ အဟောသိ။

ယော စေ နိဒ္ဒါပရေတော နိဒ္ဒါဘိကင်္ခေါ ဟုတွာ နိဒ္ဒံ ဩက္ကမေယျ န ခေါ သော ပဗုဇ္ဈိဿတိ ကဒါစိ

ကရဟာစိပိ ဧဝံ ဒီဃ'မဒ္ဓါနသံသာရံ၊ ယဒါ အာ-ကင်္ခတိ နိဒ္ဒါယိတုံ၊ တဒါ ဧဝံ သိက္ခိတဗ္ဗံ "တံ ဌာနံ ဂမိဿာမိ၊ ယတ္ထ နတ္ထိ နိဒ္ဒါယနာ နိဒ္ဒါဘိကင်္ခါ"တိ။

၁၁။ အဿာသပဿာသာနံ ဖုသိတံ ဖုသိတံ သမ္ပ-ဇာနေ တိဿော သိက္ခာ ဧကက္ခဏတော တသ္မိံ-ယေဝ အန္တောဂဓော၊ တထာ အဋ္ဌ မဂ္ဂင်္ဂါ, သတ္တတ္တိံသ ဗောဓိပက္ခိယဓမ္မာ၊ သဗ္ဗမ္ပိ စ တေပိ-ဋကံ တပ္ပရိယာပန္နံ။

၁၂။ ဖုသနံ နာမ ရူပါနံ (ဝါယောဓာတုဟိ ဝါ ကာယပ္ပသာဒဿ) သဘာဝေါ လက္ခဏံ၊ ဖုသနေ ဉာဏံ, ဖုသနဿ ဝါ ဝိညာဏံ နာမဿ သဘာဝေါ စိတ္တလက္ခဏံ။

၁၃။ အဗ္ဘောစ္ဆိန္နံ ဖုသိတွာ ဖုသိတွာ နိဂ္ဂမော (ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ ဝါ နိရောဓော) နာမ-ရူပါနံ ဥဒယဗ္ဗယသဘာဝေါ။

၁၄။ ဣစ္စေဝံ နာသိကဂ္ဂေ အဗ္ဘောစ္ဆိန္နံ ဖုသိတံ ဖုသိတံ ကောဗဒ္ဓံ သမ္ပဿမာနဿ ဝိပဿနာ-သမာဓိ အနုပုဗ္ဗေန သံဝုဍ္ဎတိ၊ ထာမဂတေ ပန သမ္ပတ္တေ နာသိကဂ္ဂံ သမတိက္ကမိတွာ သကလမ္ပိ

ကာယ'မဘိဗျာပေတွာ တတ္ထ တတ္ထ ပညာယတိ အာကာသေ ဝိယ မေဃပဋလံ ဣတော စိတော သဉ္စရန္တံ။

၁၅။ ဧဝံ သကလကာယေ အဗ္ဗောစ္ဆိန္နံ မေဃပဋလံ ဝိယ ဥပ္ပဇ္ဇိတွာ တတ္ထေဝ နိရုဇ္ဈမာနံ သမ္မသမာ-နဿ ဒုက္ခာနုပဿနာ သယမေဝ ဥပဋ္ဌာတိ အနိစ္စသညာယ သုဘာဝိတတ္တာ။

ဝိပဿနာကမ္မံ နာမ ဣဓ အဿာသပဿာ-သာနံ ဖုသိတဖုသိတံ ဒိဋ္ဌဝိညာတမတ္တမေဝ၊ နတ္ထိ ဝဓိနိစ္ဆာရဏတာ 'အနိစ္စံ အနိစ္စ'န္တိ။ ဧဝံ ဝိပဿန္တဿ သယမေဝ ဥဿတိ ယထာရဟံ သမ္ဘဝံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊ ဒိဝသတော ဒိဝသမ္ပိ သံဝဍ္ဎတေ'ဝ။

၁၆။ ဧဝံ ဝိပဿန္တဿ မဂ္ဂဖလညာဏေ အဓိဂတေ အတိဝိယ ပညာယတိ၊ ကိမိဝ? ပိပါသာပရေ-တဿ ပါနီယေ ပိဝိတေ တဏှာညေဝ ပိပါသာ ဝူပသမ္မတိ၊ နာ'လံ အညေသံ ပုစ္ဆိတုံ၊ သယမေဝ ဒိဋ္ဌော သန္ဒိဋ္ဌိကဓမ္မတ္တာ။

၁၇။ သစေ အာကင်္ခေယျ မဂ္ဂဖလာဓိဂတော ဖလ-သမာပတ္တိံ သမာပဇ္ဇိတုံ၊ ဧဝံ တေန ဝိပဿနာ-

ဝီထိ ပစ္စဝေက္ခိတဗ္ဗာ အတ္တနာဂတပုဗ္ဗာ။ ဖလ-
သမာပတ္တိ နာမ သကဂေဟသဒိသာ အသမ-
သမသုခါ။

၁၈။ တသ္မာ ဟဝေ ဘာဝန’မနုယုဉ္ဇထ အနောလီန-
သဒ္ဓါယ,အာတပေန စ အဟောရတ္တိံ ကောဗဒ္ဓံ
ကတွာ၊ န ကာတဗ္ဗ’ မေဝိဒံ ယံ ဝါ တံ ဝါ။
ယဒါ ဘာဝေတိ ယထာဒေသိတံ၊ တဒါ သဟေဝ
ကိလေသဂ္ဂိ ဝူပသမ္မတိ၊ တင်္ခဏညေဝ သုခါယတိ
အကာလိကဓမ္မတ္တာ’တိ။

[ဓမ္မာစရိယ ဦးငွေးလှိုင်-ဣတိနာမိကယောဂိနာ။
မဟာထေရဿ သိဿေန၊ ပါဠိဘာသာ ပဝတ္တိတာ။]

PREFACE

In respect of Paṭipatti Sāsanā or the Practice of the Buddha's Teachings with a view to the realization of Truth, the Venerable Webu Sayadaw came to shine like a celestial luminary for his great efforts in ushering in a new era of revival of the Buddhist Vipassanā Meditation.

The Webu Sayadaw was born of U Lu Pe and Daw Kyin Nu, at Ingyinbin Village near Madaunghla Railway Station in Khin U Township, on Monday the 2nd February 1896 (the 6th day of the waxing moon in the month of Tabaung, 1257, Burmese Era).

After his ordination, he spent some time for higher studies of the Dhamma at the Masoyein Monastery of Mandalay, where it was noticed he was more bent on the practical aspect of the Buddha's Teachings. Accordingly, he left for the valley of Webūla and Webāra Hills near Kyaukse, where he sojourned for several years, striving most earnestly for the realization of the goal in view. Although he was leading a quiet life, his good reputation spread and came to be known as the Webu Sayadaw. His real name was Bhadanta Kumāra or U Kumāra. His retreat also came to be known as Webu-chaung. As a rule, the Webu Sayadaw stayed there for about six months, July

to December, three months at Aungmye Yeiktha, Shwebo, January to March, and three months at Ingyinbin village, April to June. It was at his birthplace that the Webu Sayadaw passed away on Sunday, the 26th June, 1977 (11th waning day of Waso, 1339 B.E.) at 7.30 P.M.. It may be recalled that the Venerable Sāriputta, the chief disciple of the Buddha, passed away into Parinibbāna at his birthplace.

The Webu Sayadaw taught the practice of Vipassanā Meditation to about 500 yogis daily for fifty years at a stretch, from 1927 to 1977 (1289 to 1339 B.E.). From time to time, he came down from his Upper Burma Centre to the deltaic towns such as Bassein and Myaungmya, to the Tenasseram coastal towns such as Ye, Tavoy and Mergui, and to Rangoon and the towns between Rangoon and Mandalay on the railway line. He had also travelled to Ceylon and India for pilgrimage and dissemination of the Buddha-Dhamma.

The most remarkable thing about the Webu Sayadaw's sermons was the repeatition of the same sequence. He would begin by giving Sīla to the yogis or the audience and then continue with an introductory speech, which might vary in length, but when it came to the objective of the sermon, he would hold on to it in the same manner, hardly altering the phraseology or expressions

in words. This booklet contains the usual exhortation of the Webu Sayadaw. If he gave five sermons a day, he would repeat invariably the usual exhortation. It may be likened to the Buddha's exhortation about five Dullabhas.

On the assumption that the Webu Sayadaw gave sermons for ten thousand times in the long period of fifty years, the words contained in this booklet must have been repeated more or less ten thousand times. The significance of the Webu Sayadaw's words is best understood when it is looked upon as a simple message expressed in a down-to-earth manner for the realization of the supreme goal of Magga ñāṇa, Phala ñāṇa and Nibbāna.

For this very reason the Webu Sayadaw's simple and yet most significant message was printed time and again, and tens of thousands of the leaflets had been circulated by donors at every place where the Sayadaw delivered his sermons.

In the year 1927 (1289 B.E.), he ventured to address these words to the teacher of his youthful days, with the intention of repaying the debt of gratitude he owed to him. In conclusion, he declared boldly to his mentor the Venerable Bhadanta Sumana thus:-

"Bhante, this is the shortest way to Nibbāna. It can stand the test of anyone

from the scriptural and practical standpoints." The Venerable Bhadanta Sumana put into practice the method explained by the Webu Sayadaw, and also exhorted the monks and lay persons alike to follow his example. Soon the followers of the Webu Sayadaw increased to about 500 in number.

Buddha's teachings are for everybody. They are practicable and can be practised by everyone, irrespective of age, race or religion. Anyone in search of happiness and truth should follow the Buddha's Way of Life. In fact, the Buddha's Way of Life is very much sought after and followed everywhere nowadays. The Shortest Way to Nibbāna as explained by the Webu Sayadaw is, indeed, simple, clear, understandable and can be put into practice with no difficulty.

As an example, it may be mentioned that Dr. Haslott, an American lady, who became a Buddhist nun (Medāvī by name) has been propagating the Webu Sayadaw's method in the West where science prevails, and she is making a reasonable success.

Wherever the Webu Sayadaw went, he boldly asserted that anyone who practises his method with faith and energy can attain, as in the life time of the Buddha, the Jhāna, Abhiññāṇa, Samāpatti, four Paṭisambhidā, right up to Arahatta magga-phala. This method embodies the teachings contained

in the Tipiṭaka, and it can also bring forth worldly blessings such as health, long life, prosperity and happiness.

Concise as it is, this booklet explains a method for the all-round development or, in other words, for the mundane and ultra-mundane progressive realizations.

Truth and Righteousness shall prevail in this world.

The Words of Wisdom

enunciated by

the Venerable Webu Sayadaw

After you have taken the vow of "Sīla. fulfil it. Once you have fulfilled it all your wishes will be fulfilled. It will bring happiness to you now and also in future.

There is nothing besides the words of Buddha which will bring peace and happiness to one in the present existence as well as in the future lives in Saṁsāra. The words of the Buddha are embodied in the Tipiṭaka, the three baskets of knowledge. The Tipiṭaka is voluminous, so we must take the essense of it. The essence of Tipiṭaka is the 37 factors of Bodhipakkhiya Dhamma (the requisites of Enlightenment). The essence of Bodhipakkhiya Dhamma is the Noble Eightfold Path. The essence of the Noble Eightfold Path is the three Sikkhās and the essence of the three Sikkhās is Eko Dhammo or the One and only Dhamma.

The three Sikkhās are Adhi Sīla (Higher Morality), Adhi Citta (Higher Mentality) and Adhi Paññā(Higher Wisdom).

When one is mindful of Rūpa and Nāma, there shall be no physical and mental violence. This is called Adhi Sīla.

When Adhi Sīla develops, the mind becomes concentrated and tranquil. This is called Adhi Citta.

When Adhi Citta (Samādhi Concentration) develops, one gains insight of the real nature of rūpa and nāma. In a flash of lightning rūpa-nāma undergoes an incessant change to the extent of billions of times. This ever-changing process is beyond the control of any deva or Brahma. One who knows by insight the process of becoming and cessation achieves Adhi Paññā.

The most obvious thing to one and all is the breathing process. The nose is a prominent part of the body..The out-breath and the in-breath are ever touching the nostrils.

The nostrils are the sensitive part of the nose which the out-breaths and the in-breaths touch as they come out or go in. In other words the wind-element or element of motion comes into contact with the nostril, producing a sensation. Both the wind-element and the nostrils are rūpa and it is the nāma that knows the contact or sensation. Ask no one what rūpa and nāma are. Be mindful of the nostrils. One knows the sensation of in-breathing. One knows the sensation of out-breathing. Keep on knowing the in-breathing and out-breathing and there will be no chance for lobha, dosa

and moha to arise. Fires of lobha, dosa and moha remain extinguished by themselves with the resultant calm and peace of mind.

One cannot know the sensation before the contact. One can no longer know the sensation when the contact has disappeared. One must take notice of the actual contact. This is called the immediate present or right on the present.

Be mindful of the present continuously. If one can keep on knowing the present for 24 hours at a stretch the results are evident. If one cannot be mindful of what is taking place at every moment continuously, he will fail to notice what happens in a flash of lightning and find oneself on the debit side.

If one is mindful of the contact of breathing and nostrils, one will realise that there are nothing but rūpa and nāma. Besides rūpa and nāma, there is no such thing as I, he or you, no self, no man, no woman. One would know for himself that the Buddha's teaching is truth, only the truth and nothing but the truth. He need not ask anybody about it. Awareness of the contact between the wind-element and the tip of the nose organ produces there and then the knowledge that there is no such thing as atta, ego or soul.

At these moments of awareness one's ñāṇa, comprehension or insight is clear. That is called Sammā-diṭṭhi, Right understanding or Right View. There is nothing else besides nāma and rūpa. This is called nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa, Analytical Knowledge of Mind and Body.

The continuous practice of this contemplation eliminates the notion of atta or self, and produces a clear vision or knowledge. This benefit is the result of momentary contemplation. Do not think it is not much. Do not think that nothing is known, no benefit accrues during meditation. Such benefits can be gained only during the Buddha-Sāsanā. While meditating, forget about food and other necessaries, and strive with diligence for the progress of insight that would end up with a realization of magga-ñāṇa, phala-ñāṇa and Nibbāna.

SANDIṬṬHIKA DHAMMA WAY

as taught by the Venerable Webu Sayadaw

1. The teachings of the Buddha contained in the Ti-piṭaka have but one object: liberation from suffering. Methods vary but the object is the same. It is not necessary to follow all the methods. Choose one of them, and what is required is to put it into practice with adequate energy and in a steadfast manner.

2. Vijjā (knowledge) and Caraṇa (conduct) must be developed simultaneously. Two things can be done at the same time.

3. Follow the teaching of the Buddha as well as that of the teacher. Be respectful. Be humble. Khantī (patience) and mettā (loving-kindness) must be practised assiduously.

4. Vipassanā means to see what really is. The yogis must see things as they really are, otherwise it is not vipassanā.

5. What really is not to be sought elsewhere, it is in one's own body. It is ever present there. It is unavoidable. It is nāma-rūpa (mind-matter).

6. Of all the nāma and rūpa manifestations in the body, what is not easily

recognizable but easy to contemplate upon is the out-breathing and in-breathing.

7. Out-breathing and in-breathing process begins with the birth and ends only at death. It goes on without any pause or break. It is ever there whether one is working, talking, studying or sleeping.

8. Although out-breathing and in-breating process is ever continuous, it is hardly noticed by unmindful persons. A Burmese saying goes: "Those who are unmindful would not notice a cave; those who are mindful would notice even the mist." Only those who are mindful would be aware of the breathing process.

9. Here awareness neans that yogis take notice of the in-breath as it touches the nostrils and the out-breath as it touches the nostrils. As the breathing is continuous, so must the awareness be continuous. Only then the awareness can be properly termed vipassanā meditation.

10. There are 24 hours in a day. If the awareness could be continuous for 24 hours the beneficial results would be very clear. If possible, nessajjika dhutaṅga (sitting ascetical exercise) should be performed. What the Buddha teaches is not for suffering but for the cessation of suffering. In the life time of the Buddha, those who performed this sitting ascetical exercise were healthier

and lived longer. If one yields to sleepiness and sleeps he is likely to sleep forever in the Saṁsāra (round of rebirth). If one wishes to sleep, go to that place where no sleep is necessary.

11. Being mindful of what really is, or seeing things as they really are, is the main purpose of three sikkhās, Noble Eightfold Path, thirty-seven Bodhi-pakkhiya, in short, of the entire Ti-Piṭaka. They are all covered as it were, by a stroke.

12. Touch or contact is rūpa. Knowing or awareness is nāma.

13. Appearance and disappearance of vibrating manifestations are the becoming and cessation process of rūpa and nāma.

14. As the yogis notice the swiftly changing process of the appearance and disappearance of contacts at the nostrils, vipassanā samādhi develops in due course, that is, after a considerable time, and the concentration so developed becomes more and more intense and the yogis become aware of swiftly sweeping changes all over the body.

15. When these swiftly sweeping changes are seen with an insight, the characteristic of anicca becomes most obvious, and accordingly the characteristics of dukkha and anatta are also seen. It is not necessary to utter them by word of mouth. Vipassanā

meditation means being mindful of what actually happens. Mindfulness develops day by day and consequently the yogis shall gain penetrating insight.

16. As the yogis develop concentration, so does their insight, culminating in the realization of magga-ñāṇa and phala-ñāṇa, the realization that is as evident and satisfying as one whose thirst is quenched after drinking water. The yogi who has realized magga-phala has realized it by himself and that too in this present life time, not hereafter. Hence the result of his practice is Sandiṭṭhiko, seen by oneself and in oneself.

17. After the attainment of magga-ñāṇa and phala-ñāṇa, if one desires to regain phala-samāpatti, he has to turn back to vipassanā practice for progressive realization. Phala-samāpatti may be likened to one's own dwelling.

18. With firm faith and unflagging energy, be mindful of the contact of the breathing with the nostrils without any let-up or break. Do not waver. Do not procrastinate. Do it now, and the sustained practice would yield the result forthwith. The result is the end of torment of passions and indescribable bliss. Hence the result of the practice is Akāliko, immediately effective.

How to fulfil Sīla

Doing meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the holy Bo-tree, or serving one's teacher or parents, or even attending to the needs of your family .. all these will go into the credit side of your fulfilment of sīla. While doing these things one can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled sīla? If sīla is unfulfilled, can you acquire the happiness you look for? If there is no happiness, no peace, you cannot get Samādhi. Without Samādhi, you cannot acquire Paññā.

ပ-စ-သ-စ—၁၃၀၆—၄-၃-၄၇—၁၀၀၀၀။

အနာဂတ်သာသနာ

"နိုင်ငံအသီးအသီး လူမျိုးအသီးအသီးတွေဟာ သူတို့ဘာသာနဲ့သူတို့ အသီးသီး ရှိနေကြပေမယ့် မနေသေးဘူး"။

" သာသနာတော်ဟာ ဗေတုမယျှဉ်သာအောင် မြင့်မြတ်တာကို သိပြီး အဆက်မပြတ် လာရောက်ကြည်ညိုပူဇော်ကြဦးမှာဗျာ့၊ အဆက်ကို မပြတ်တော့ဘူး၊ တသီတတန်းကြီးဘဲ"။

"အိမ်ရှင်တွေကလဲ သူတို့ လိုချင်တာ ပေးနိုင်အောင် လုပ်ကြရလိမ့်မယ်၊ ဧည့်သည်လာရင် ပြုစုရမှာက အိမ်ရှင့်တာလား၊ ဧည့်သည့်တာလား"။

ဝေဘူ ဆရာတော်

(၁၃၂၁-ခုနှစ်)

ရန်ကုန်မြို့၊ ကမ္ဘာအေး သာသနာရေးဦးစီးဌာန ပုံနှိပ်တိုက်တွင်
ဒုတိယ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးချစ်တင်
(မှတ်ပုံတင်အမှတ် ၀၁၈၀၃/၀၂၂၆၂)ကပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။