



ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ကမ္ဘာ့အေးဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တ ပညာဒီပ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

ပဋိပတ္တိမဟာဌာန မဟာဌာနမှူး

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

သက်တော်(၇၇)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့နှင့် ရတနတ္ထယပူဇာမင်္ဂလာကို
ရန်ကုန် အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်ကြီး၌ ကျင်းပသော အခမ်းအနားပွဲတွင်
ချီးမြှင့်ဟောကြားတော်မူအပ်သော

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကဆရာတော်ကြီးများ၏

ဓမ္မဒေသနာ ဩဝါဒကထာ

နှင့်

THE FOUR NOBLE TRUTHS

သာသနာနှစ်- ၂၅၄၃
ကောဇာသက္ကရာဇ်- ၁၃၆၁
ခရစ်နှစ်- ၂၀၀၀ ပြည့်
(၂၀-၂-၂၀၀၀)

RESEARCH LIBRARY
Department for the Promotion and
Propagation of the Sasana
Kaba-Aye, Yangon

ကမ္ဘာ့သာသနာပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော်

ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ

ပဋိပတ္တိမဟာဌာန မဟာဌာနမှ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

သက်တော် (၇၇)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့နှင့် ရတနတ္ထယပ္ပဇာမင်္ဂလာကို

ရန်ကုန် အင်တာနေရှင်နယ်ဟိုတယ်ကြီး၌ကျင်းပသောအခမ်းအနားပွဲတွင်

ချီးမြှင့်ဟောကြားတော်မူအပ်သော

နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကဆရာတော်ကြီးများ၏

ဓမ္မဒေသနာ ဩဝါဒကထာ

နှင့်

THE FOUR NOBLE TRUTHS

သာသနာနှစ် ၂၅၄၃

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၆၁

ခရစ်နှစ် ၂၀၀၀ ပြည့်

(၂၀-၂-၂၀၀၀)



နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကဆရာတော်ကြီးများ
ဩဝါဒကထာချီးမြှင့်တော်မူစဉ်

ဓမ္မဒါနအလှူရှင်

ဦးအောင်ကျော်

(ညွှန်ကြားရေးမှူး၊ ကျန်းမာရေးစီမံကိန်းဦးစီးဌာန)

နှင့် ဇနီး ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြည်

သား မောင်ဇေယျာအောင် (ဆေးတက္ကသိုလ်-၁)

သမီး မဝင်းလဲ့လဲ့ကြည်၊ သမီး မသီရိအောင်

မိသားစုကောင်းမှု

နိုင်ငံတော် သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့ ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌဆရာတော်
အဘိဓမ္မမဟာရဋ္ဌဂုရု ဘဒ္ဒန္တ ပညိန္ဒာဘိဝံသ ဆရာတော်ကြီး၏
ငါးပါးသီလဆုပေးတရားတော်



ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ဟု ဆိုအပ်သော ရတနာမြတ် သုံးပါးတို့၏ ကြီးမြတ်သည့်ဂုဏ်တော်ကို ယုံကြည်မြတ်နိုးပြီးလျှင် လက်အုပ်ချီမိုး ရှိခိုးကြလျက် ဦးနှိမ်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြောင်းဖြစ်သော သက္ကစွဂါရဝ ပဏာမ ကုသိုလ်ကံစေတနာတို့ကြောင့်လည်းကောင်း၊ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇောဘွဲ့ တံဆိပ်တော်ရ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ၏ (၇၇)နှစ် မွေးနေ့ မင်္ဂလာကျရောက်ရာ အချိန်အခါမှစ၍ အသက်ထက်ဆုံး ဘေးရန် ခပ်သိမ်း၊ အန္တရာယ်ခပ်သိမ်း၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း ချုပ်ငြိမ်း၍ အသက် အရွယ်အားဖြင့် ကျန်းမာ ချမ်းသာ ကြီးပွားတိုးတက်စေခြင်းကို ရည်သန်၍ သံဃာ တော်အရှင်မြတ်များကို ဤဟိုတယ်ကြီးသို့ပင့်ဖိတ်ပြီး မွန်မြတ်လှစွာသော ခဲဘွယ် ဘောဇဉ် ချိုချဉ်အရသာများကို ဆက်ကပ်ခြင်း၊ ခါဒနိယဒါန၊ ဘောဇနိယ ဒါနနှင့် အခြား ဒါတဗ္ဗဝတ္ထုအစုစုတို့ကို စွန့်ကြပေးကမ်း လှူဒါန်းရသောစေတနာ တို့ကြောင့် လည်းကောင်း၊ ဤသို့ကောင်းမှု ပေါင်းစုသည့်ကုသိုလ်ကံစေတနာ တို့ကြောင့် ယခု ပစ္စက္ခအချိန်အခါမှစ၍ နိဗ္ဗာန်ရသည့်တိုင်အောင် ဘေးအန္တရာယ် ခပ်သိမ်း၊ ကြောင့်ကြခပ်သိမ်း၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်းတို့သည် ဘဝဆက်တိုင်းဆက်တိုင်း ကင်းငြိမ်း ရသည်ဖြစ်၍ အသက်ရှည်ကာ အနာမဲ့ကြောင်း ကောင်းမှုမင်္ဂလာအဖြာဖြာ တို့နှင့် ပြည့်စုံ၍ စည်းစိမ်ဥစ္စာကြီးခြင်း၊ ခွန်းအားဗလကြီးခြင်း၊ ဉာဏ်ပညာကြီးခြင်း အစရှိသည့် ကောင်းကျိုးမင်္ဂလာ ရရှိနိုင်ကြ၍ ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာ ဟု ဆိုအပ်သော မိမိတို့ အားကိုးအားထားရာဖြစ်သော သာသနာတော်မြတ်နှစ်ပါး အတွက် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ပံ့ပိုးနိုင်သည့်သူများဖြစ်ကြကုန်လျက် အဆုံးစွန်သော ဘဝ၌ ပဋိဝေဓ ဟုဆိုအပ်သော မင်္ဂလိနိဗ္ဗာန်သို့ လျင်မြန်ထုတ်ချောက် ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ကျ မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြသည့်သူများဖြစ်နိုင်ကြသည်ဖြစ်စေ-----

(၂၀-၂-၂၀၀၀)ရက်နေ့၊ ရန်ကုန်အင်တာနက်ရှင်နယ် ဟိုတယ်၌ ကျင်းပသော

အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ

သက်တော် (၇၇)နှစ်မြောက် မွေးနေ့ ဝိဇာတမင်္ဂလာ ရတနတ္ထယပ္ပဇာအခမ်းအနား၌

ဟောကြားတော်မူသော နိုင်ငံတော်သံဃမဟာနာယကအဖွဲ့

အကျိုးတော်ဆောင်ချုပ် အဘိဇေမဟာရဋ္ဌဂုရု အဘိဇေ အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မဇောတိက

မကွေးဆရာတော်ကြီး၏ သြဝါဒဓမ္မဒေသနာနှင့် ရေစက်ချအနုမောဒနာကဏ္ဍာ



ယနေ့ ကျင်းပအပ်သော အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဇေ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ ၏ သက်တော် (၇၇) နှစ်ပြည့် မွေးနေ့ဝိဇာတမင်္ဂလာပူဇာအခမ်းအနားနှင့် ရတနာသုံးပါးအား ပူဇော်သည့် ရတနတ္ထယပ္ပဇာ မင်္ဂလာအစီအရင် အချိန်အခါ၌ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင် သာရဏီယသုတ်(အံ-၁၊၁၀၅။ အံ-၂၊၂၅၅)၌ ဟောကြားထားတော်မူအပ်သော သာရဏီယဓမ္မ(၆)ပါးကို သြဝါဒ အနေဖြင့် ပြောကြားလိုပါတယ်။ သာရဏီယဓမ္မ ဆိုတာ အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေ ထိုက်သောတရား၊ တစ်နည်းအားဖြင့်ပြောရလျှင် ဤတရား ၆ ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ကို တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူး၊ ဆုံဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အတူနေဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေလောက်တဲ့ တရားကို သာရဏီယ တရားဟုခေါ်ပါတယ်။

ဆယ်မေ ဘိက္ခဝေ ဓမ္မာ ပိယကရဏာ ဂရုကရဏာ

အစရှိသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားဟောကြားထားပါတယ်။

ချစ်သားရဟန်းတို့-ဤတရား(၆)ပါးနှင့် ပြည့်စုံသူတွေကို သိတင်းသုံးဖော် ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အတူနေပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ တွေ့ဖူး၊ ကြုံဖူး၊ ဆုံဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေကယ်တဲ့။ ချစ်ခင်လေးစား ကြည်ညိုနေကြတယ်၊ ဘယ်သောအခါမျှ မကွဲ မပြား တစ်သားတည်း ချစ်ကြည်လေးစား ကြည်ညိုကြတယ်တဲ့။

ဤတရား(၆)ပါးက ဘာလဲလို့ဆိုရင် ---

(၁) မေတ္တာ ကာယကံ

(၂) မေတ္တာ ဝစီကံ

(၃) မေတ္တာ မနောကံ

- (၄) အပ္ပဋိဝိဘတ္တဘောဂီ - မိမိရရှိသမျှ ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို သီတင်းသုံးဖော်များနှင့်အတူ ညီမျှစွာ ခွဲဝေသုံးဆောင်မှု၊
- (၅) အရိယာအရှင်မြတ်များနှင့် သီလအားဖြင့်တူမျှအောင် ကျင့်သုံးစောင့်ထိန်းမှု၊
- (၆) အရိယာအရှင်မြတ်များနှင့် ပညာအားဖြင့်တူမျှအောင်ကျင့်သုံးစောင့်ထိန်းအားထုတ်မှု။

ဤတရား(၆)ပါးနှင့်ပြည့်စုံ၍ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်သူများကိုတွေ့ဖူးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ မြင်ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အတူနေဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အတူတွေ့ဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အတူဆုံဖူးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအား အမြဲမပြတ် အမှတ်ရနေတတ်တယ်တဲ့၊ သူ့ကိုချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားကြတယ်၊ အဲ့ဒီပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ဘယ်တော့မှ စိတ်ဝမ်းမကွဲပြားဘဲ၊ တစ်သားတည်းညီမျှနေထိုင်သွားလို့ကြတယ်တဲ့။

အေး-အဲ့ဒီလို အရှင်ပညာဒီပ ဟာလည်း ဤတရား(၆)ပါးနှင့်ပြည့်စုံနိုင်သမျှ ပြည့်စုံအောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နေတဲ့ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ သီတင်းသုံးဖော်ရဟန်းသံဃာများနှင့်ရော၊ ဒကာ ဒကာမ များနှင့်ပါ ကိုယ်နှင့် ပြုလုပ်အပ်သောအခါ၌လည်းကာယကံမေတ္တာနှင့်ရေ့သွားပြု၍ ကာယကံမှုကိုပြု တယ်၊ ဝစီကံမှုပြုရာမှာလည်း ဝစီကံမေတ္တာနှင့်ပြုတယ်၊ ကြံစည်တွေးတောပြုလုပ် ရာမှာလည်း မနောကံမေတ္တာနှင့်နေတော်မူသောသူဖြစ်ပါတယ်။

ဤကဲ့သို့ ပြုကျင့်ရမှာဖြစ်တဲ့ ကျင့်စဉ်များကို လိုက်နာကျင့်ဆောင်နေတဲ့ သာသနာပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ပါးပင်ဖြစ်ပါတယ်။ ဤကဲ့သို့သော အကျင့်ကောင်းကိုအတုယူ၍ သီတင်းသုံးဖော် သံဃာတော်များအပေါ်မှာရော၊ ဒကာ ဒကာမ များအပေါ်မှာရော ဆရာတော်ပြုကျင့်သလို တို့ဒကာ ဒကာမများကလည်း မိမိတို့ အချင်းချင်းလည်းကောင်း၊ သတ္တဝါအများအပေါ်မှာသော်လည်းကောင်း၊ မေတ္တာကာယကံ၊ မေတ္တာဝစီကံ၊ မေတ္တာမနောကံကို အမြဲထာဝရ အစဉ်ထားသင့်ကြပါတယ်။ ဤတရားတော်တွေက အင်မတန်မှ မွန်မြတ်တဲ့ တရားတွေပါပဲ။ ဤတရားတွေနှင့် ပြည့်စုံနေလို့ရှိရင်ဖြင့် မကွဲမပြား တသားတည်း ညီညွတ်ပြီးနေတယ်၊ တစ်ကျောင်းတည်းနေ သံဃာများ ဤတရားနှင့်ပြည့်စုံနေလျှင် သံဃာအချင်းချင်းလည်း

ညီညွတ်မှုရှိနေတယ်၊ တစ်အိမ်လုံးမှာရှိနေတဲ့ ဒကာ ဒကာမ အချင်းချင်းလည်း ဤတရားနှင့်ပြည့်စုံလျှင် တစ်မိသားစုလုံးလည်း ညီညွတ်မှုရှိနေမယ်၊ ချမ်းသာနေမယ်၊ တစ်ရွာလုံးညီညွတ်နေလျှင် တစ်ရွာလုံးချမ်းသာမယ်၊ တစ်မြို့လုံးညီညွတ်နေလျှင်လည်း တစ်မြို့လုံးချမ်းသာမယ်၊ တစ်နိုင်ငံလုံးညီညွတ်နေလျှင်လည်းတစ်နိုင်ငံလုံးချမ်းသာနေမယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံး ညီညွတ်နေလျှင်လည်း တစ်ကမ္ဘာလုံး ချမ်းသာနေမယ် -----

အေး-ကမ္ဘာ့ငြိမ်းချမ်းရေးတရားဟာ ဒီတရားပါပဲ၊ အဲဒါကြောင့် ဆရာတော်အရှင်ပညာဒီပကလည်း ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာကို အမြဲတမ်း လက်ကိုင်ပြုပြီးကျင့်သုံးသလို၊ တို့ဒကာ ဒကာမတွေကလည်း ဆရာတော်ကို ပူဇော်ရာ၌ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာများကို ကျင့်သုံး ပူဇော်ကြရမယ်။

နံပါတ်(၄) မိမိရလာတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းတွေ ရဟန်းဆိုလျှင်လည်း အနည်းဆုံး မိမိဆွမ်းခံရလာတဲ့ဆွမ်းတွေကို ကိုယ်ချည်းမသုံးဆောင်ဘဲ၊ အခြားသံဃာ တွေကိုလည်း ခွဲဝေ သုံးဆောင်စေတယ်။

ထို့အတူ ဒကာ ဒကာမများကလည်း မိမိရရှိလာတဲ့ ပစ္စည်းဝတ္ထုအစုစုကိုလည်း ဆွေတွေ မျိုးတွေနှင့်အတူ ခွဲဝေသုံးစွဲရမယ်။ သာသနာတော်အတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်စေမည့် လှူဒါန်းမှုမျိုးကိုလည်း လုပ်ကြရမယ်။ ဤကဲ့သို့ သာသနာတော်အတွက် အမြဲထောက်ပံ့လှူဒါန်းလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကိုလည်း အားလုံးသော ပုဂ္ဂိုလ်များက အမြဲတမ်း အမှတ်ရ၍ ချစ်ခင်လေးစားနေကြတာပါပဲ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ်နှင့် ညီညွတ်ပြီး နေကြတာပါပဲတဲ့။

ဒီကနေ့ တို့ဒကာ၊ ဒကာမများကလည်း ဆရာတော်ဘုရားရဲ့ ကျေးဇူးကို စောင့်သိရှိသေသောအားဖြင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့ သက်တော် (၇၇)နှစ်ပြည့်မွေးနေ့ပူဇာမင်္ဂလာအခမ်းအနားမှာ လှူကြတန်းကြတယ်၊ ဆရာတော်ကိုယ်တိုင်ကလည်း မိမိရရှိထားတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း လာဘ်လာဘများကိုလည်း ဒကာ ဒကာမများကို နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်းမှာ ခွဲဝေပေးကမ်းမြဲဖြစ်ပါတယ်။

ဒါက စတုတ္ထသာရဏီယဓမ္မ၊ စတုတ္ထအင်္ဂါနဲ့ပြည့်စုံသွားတဲ့တရားပေါ့။

နံပါတ်(၅)ကတော့ အရိယာအရှင်မြတ်များနှင့် သီလအားဖြင့် ဟူမျှအောင် ကျင့်လျှင် မိမိကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ကျင့်ကြံနေထိုင်တတ်ရမယ်။ ဒါဆိုရင် တစ်ထပ်တည်း ဖြစ်နေမှာပေါ့။ သို့သော် အရိယာမဖြစ်စေကာမူ လူပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်လျှင်လဲ လူပုဂ္ဂိုလ်များ ဆောက်တည် ကျင့်သုံးရမယ့်သီလ၊ ရဟန်းတော်အရှင်မြတ်များဖြစ်လျှင်လဲ ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်များဆောက်တည်ရမယ့် ရဟန်းသိက္ခာ၊ ရဟန်းကျင့်ဝတ် သီလကိုလဲ ကြိုးစားကျင့် ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်ရပါမယ်။

ဆရာတော်အရှင်ပညာဒီပဟာ သက်တော် (၇၇)နှစ်ပြည့်တာမို့ ရဟန်းသိက္ခာ ရဟန်းသက် (၅၇)ဝါရှိပါတယ်။ ဒီ(၅၇)ဝါပတ်လုံး ရဟန်းသိက္ခာ များကို ဖြည့်ကျင့်ခဲ့ တာဖြစ်ပါတယ်။ ရှေ့ကိုလည်း ဆက်လက်ပြီး ရဟန်းသိက္ခာ ရဟန်းကျင့်ဝတ်၊ ရဟန်း သီလများကိုလည်း စင်ကြယ်သည်ထက်စင်ကြယ်အောင် ဆက်လက်စောင့်ထိမ်း သွားမှာဖြစ်ပါတယ်။

အေး-ဒါ့ကြောင့် တို့ဒကာ၊ ဒကာမများအနေဖြင့်လဲ ဆရာတော်ရဲ့ ဂုဏ်ကို ပူဇော်သည့်အခါမှာလည်း ဆရာတော်၏ဂုဏ်ကို အတုလိုက်၍ မိမိတို့၏ သီလသိက္ခာများကို စင်ကြယ်နိုင်သမျှ စင်ကြယ်နိုင်အောင် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ်အားထုတ်ပြီး ပူဇော်ကြရမယ်။

နောက်ဆုံးအရေးကြီးဆုံးနံပါတ် (၆)က အရိယာအရှင်မြတ်များ၏ ပညာနှင့် တူအောင်ကျင့်ရမယ်။ အေး- အရိယာ၏ပညာနှင့်တူအောင်ဆိုလို့ရှိရင် မိမိကိုယ်တိုင် အရိယာဖြစ်နေရမယ်။ သို့သော်မိမိကိုယ်တိုင်ကား အရိယာမဖြစ်သေးလျှင်လည်းပဲ မိမိသဏ္ဌာန်မှာဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ နာမ်ရုပ်တရားများကို နေ့တိုင်းနေ့တိုင်း ရှုမှတ်ပွားများသွားမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတွေဖြစ်ပေါ်နေမှာပါပဲ။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတွေဖြစ်ရင် အရိယာအရှင်မြတ်များရဲ့ ဉာဏ်ပညာတွေလို မတူစေကာမူ တစ်စိပ်တစ်ဒေသအားဖြင့် အရိယာကဲ့သို့ တစ်ထပ်တည်းဖြစ်သွားမယ်။ အဲဒီ ဝိပဿနာဉာဏ်တရားတွေ ရင့်သန်လို့ အားရှိလို့ အထွဋ်အထိပ်သို့ရောက်လျှင်

ဆက်လက်ပြီး အထက်မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တဲ့အထိ ဆိုက်ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီကျတော့ အရိယာများနှင့် ပညာအရာ၌ တစ်ထပ် တည်း တူညီသွားနိုင်ပါတယ်။

ဆရာတော်အရှင်ပညာဒီပဟာလည်း အဲဒီဝိပဿနာဉာဏ်စဉ်တွေကို မိမိ ကိုယ်တိုင် ရနိုင်အောင်လို့ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ပွားများနိုင်ခဲ့လို့ ဤဝိပဿနာ ဉာဏ်စဉ်များကို မိမိ၏ ဒကာ ဒကာမများကိုလည်း ဟောပြောပြသပေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပါတယ်။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်မှလည်း မဟာဌာနမှူးဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးလည်းဖြစ်ပါတယ်။ ပဋိပတ္တိတရားများကို ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်နေရင် အရိယာသံဃာတော်များနှင့် ပညာအားဖြင့် တူမျှသော ပညာနှင့်တူအောင် အားထုတ်နေသော သူလည်းဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတော်ရဲ့ မွေးနေ့ သက်တော်(၇၇)နှစ်ပြည့်မြောက်အချိန်အခါသမယ မှာ ဆရာတော်ရဲ့ဂုဏ်ကို ပူဇော်ကြတဲ့ တို့ ဒကာ၊ ဒကာမများဟာလည်း ဆရာတော်ရဲ့ ဂုဏ်ကို အတုလိုက်၍ ဝိပဿနာပညာဉာဏ်များဖြစ်အောင် ကြိုးပမ်းအားထုတ် ပူဇော်ကြရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါမှ အမြတ်ဆုံးပူဇော်ခြင်းမည်ပါတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ဒီကနေ့ကျင်းပတဲ့ အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ၏ သက်တော် (၇၇)နှစ်မြောက် မွေးနေ့ပူဇာအချိန်အခါသမယကြီးမှာ ရတနာသုံးပါးကို ပူဇော်တဲ့ပွဲကြီးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဘုရားရှင်ဟောကြားခဲ့သည့်အတိုင်း အာမိသပူဇာသာမက ဓမ္မပူဇာနှင့် ပူဇော်သည့်အနေဖြင့် ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံ မေတ္တာတွေကို အမြဲထားရှိပြီး၊ မိမိတတ်အားသမျှ ရရှိလာသော ဝတ္ထုပစ္စည်းများကို အတူနေ မိဘဆွေမျိုး ညီအစ်ကိုမောင်နှမများကိုလည်း ပေးကမ်းစွန့်ကြဲ လှူဒါန်းကြရမယ်။

အရိယာအရှင်မြတ်များနှင့် သီလအားဖြင့် တူမျှအောင် ဆိုင်ရာဆိုင်ရာသီလ များကို ကျင့်သုံးဆောက်တည်ထားပြီး မိမိတို့သဏ္ဌာန်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ် တရားများကို ရှုမှတ်ပွားများလို့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြ၊ ဤကဲ့သို့

ဖြစ်အောင် ကြိုးစားကြသည့်အတွက် ကုသိုလ်တရားများ ပွားများရရှိလာပြီး မိမိတို့၏ အတွင်းသဏ္ဌာန်မှာလည်းပဲ အရိယာများ၏ ပညာနှင့် တစ်ထပ်တည်းတူမျှအောင် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်များကို တည်လာအောင်လို့ စိတ်ကရည်စူး ဆုတောင်းပြီး ရေစက်ချကြရအောင်။

ရေစက်ချ

ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်တို့သည်၊ မိမိတို့၏ ကျေးဇူးရှင်ဖြစ်တော်မူသော အဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိကဓဇ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ ကမ္ဘာ့ သာသနာပြု ကမ္ဘာအေးဆရာတော် အရှင်ပညာဒီပ၏ သက်တော် (၇၇)နှစ်ပြည့် မွေးနေ့မင်္ဂလာအချိန်အခါဝယ် ဆရာတော်ဘုရား သက်တော်ရှည်၍ ကျန်းမာစွာဖြင့် သာသနာပြုနိုင်စေခြင်းအကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ ဘုရားတပည့်တော်တို့လည်း ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ဘေးရန်ကင်းကွာချမ်းသာစွာဖြင့် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်၊ နိဗ္ဗာန် ရောက်ကြောင်း တရားတို့ကို အားထုတ်နိုင်စေခြင်းအကျိုးငှာလည်းကောင်း၊ ရတနာ သုံးပါးကို ပူဇော်သည့် ရတနတ္ထယ ပူဇာမင်္ဂလာကို ဆင်ယင်ကျင်းပ လိုကြပါသဖြင့် ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့ကို ဤဟိုတယ်အဆောက်အဦသို့ ပင့်ဖိတ်ကြပြီးလျှင် ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့၏ အထံတော်၌ သရဏဂုံ(၃)ပါးနှင့်တကွ ငါးပါးသီလ ဆောက်တည်ကြ၍ သြဝါဒကထာ နာယူကြပြီးလျှင် ဘုရားတပည့်တော်တို့ မွန်မွန် မြတ်မြတ် စီမံထားအပ်သော ဤလက်ဆွဲအိတ်နှင့်တကွ သင်္ကန်းစသော ပဏီတ ဒါနဝတ္ထုအစုစုတို့ကို ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့၏ သီလဂုဏ်၊ သမာဓိဂုဏ်၊ ပညာဂုဏ် တို့အား အာရုံပြု၍ ဆရာတော်အရှင်မြတ်တို့အား အသီးသီး လှူဒါန်းဆက်ကပ် ကြပါကုန်၏။

ဘုရားတပည့်တော်တို့ မွန်မွန်မြတ်မြတ် စီရင်ထားအပ်သော ဆွမ်း၊ ခဲဘွယ် ဘောဇဉ် တို့ကိုလည်း အရဟံ အစရှိသော ကျေးဇူးတော်ဂုဏ်တော်တို့နှင့် ပြည့်စုံ တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားရှင်နှင့်တကွ သံဃာတော်တို့အား လှူဒါန်းဆက်ကပ် ကြပါကုန်၏။ ဖိတ်မံထားသော လူပရိသတ်တို့ကိုလည်း မွန်မြတ်သော စားသောက် ဖွယ်များနှင့် ကျွေးမွေး ဧည့်ခံ ခဲ့ကြပါကုန်ပြီ။ ဤ ကုသိုလ်ကောင်းမှု အစုစုအရပ်ရပ်

တို့ကို ဘုရားတပည့်တော်တို့၏ ကျေးဇူးတော်ရှင်မွေးနေ့ရှင် ဖြစ်တော်မူသော ကမ္ဘာ့သာသနာပြုကမ္ဘာအေးဆရာတော် အရှင်ပညာဒီပနန္ဒတကွ ဘုရားတပည့် တော်တို့အားလုံး ဤယနေ့ ဤအချိန်အခါမှစ၍ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း၊ ဥပါဒ်ခပ်သိမ်း၊ ရောဂါခပ်သိမ်း ကင်းဝေးကြ၍ စီးပွားဥစ္စာ ရာထူးဌာနန္တရတို့ ကြီးပွားတိုးတက် ပြီးလျှင် ပရိယတ္တိသာသနာ၊ ပဋိပတ္တိသာသနာကို ကြိုးစားအားထုတ်၍ ပဋိဝေဓ သာသနာဟုဆိုအပ်သော မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် နိဗ္ဗာန်ကို ထိုးထွင်းသိမြင်နိုင်ကြ ပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသာသနာတော်ကို အရှည်ခန့်၍ တည်တံ့ထွန်းကား ပြန့်ပွား တိုးတက်အောင် ဆောင်ရွက်ချီးမြှင့် ထောက်ပံ့နိုင်သော သာသနာပြု ရဟန်းတော် အရှင်မြတ်များ ဥပသကာ ဥပသကီကောင်းများ ဖြစ်ကြပြီးလျှင် ဤဘဝ၌ပင် ဆင်းရဲ ခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို သုခပဋိပဒါ ခိပ္ပါဘိညာ ဉာဏ်ထူး ဉာဏ် မြတ်တို့ဖြင့် သိမြင်ရရောက် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော ပုဂ္ဂိုလ်များဖြစ်ရပါလို၏အရှင် ဘုရား။

ဤသို့ကောင်းမှုအဖို့ဘာဂကို အမိ အဖ၊ ဆရာသမား၊ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေ တို့ကို အစပြု၍ ကိုယ်စောင့်နတ်များ၊ အိုးအိမ်စောင့်နတ်များ၊ တောင်စောင့်နတ်များ သာသနာစောင့်နတ်များ၊ လောကကိုစောင့်ရှောက်ကြကုန်သော လောကပါလ နတ်များ၊ ဘုမ္မစိုး၊ ရုက္ခစိုး၊ အာကာသစိုး သိကြားမင်း၊ ဗြဟ္မာမင်း၊ ပြည့်ရှင်မင်းများ နှင့်တကွ ဘုံ(၃)ပါး၌ ရှိရှိသမျှသတ္တဝါ အနန္တတို့အား အမျှ - အမျှ - အမျှ ပေးဝေ ကြပါကုန်၏။ အားလုံးသော သတ္တဝါတို့သည် ညီတူ ညီမျှ ဤကောင်းမှုအဖို့ဘာဂကို ရရှိကြသည်ဖြစ်၍ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာကြပါစေကုန်သောင့်-----။

အားလုံး ကြားကြားသမျှ

အမျှ --- အမျှ --- အမျှ

ယူတော်မူကြပါကုန်သောင့်။

(သာဓု --- သာဓု --- သာဓု)

(၉)

ကမ္ဘာအေးဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တပညာဒီပ
၏

ဝိပဿနာ ဓမ္မဒေသနာ အကျဉ်းချုပ် ဆောင်ပုဒ်များ

- ၁။ ဖေါက်ပြန်ပြောင်းလွဲ၊ ပျက်စီးမြ၊ မှန်ဘဲရုပ်ခန္ဓာ၊
- ၂။ အာရုံမှန်သမျှ၊ ညွတ်သိကာ၊ မှန်ပနာမ်ခန္ဓာ၊
- ၃။ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ မခွဲတတ်၊ ပညတ်ကိုမြင် ဒိဋ္ဌိဝင်၊
- ၄။ ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ ခွဲခြားတတ်၊ ပရမတ်ဉာဏ်မြင် ဒိဋ္ဌိစင်၊
- ၅။ ရုပ်နာမ်ပေါ်တွင်၊ ပညတ်ထင်၊ အမြင်မှားတော့သည်။
- ၆။ ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ လောဘဝင်ရောက်သည်။
ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ ဒေါသဝင်ရောက်သည်။
ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ မောဟဝင်ရောက်သည်။
ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ မာနဝင်ရောက်သည်။
ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ တဏှာဝင်ရောက်သည်။
ပညတ်ထင်ကာ၊ စွဲအတ္တ၊ ဒိဋ္ဌိဝင်ရောက်သည်။
- ၇။ ရုပ်ခန္ဓာတွင်၊ ရူပွားလျှင်၊ ပျက်စဉ်မျှသာရှိတော့သည်။
- ၈။ နာမ်ခန္ဓာတွင်၊ ရူပွားလျှင်၊ သိစဉ်မျှသာရှိတော့သည်။
- ၉။ ဖြစ်ပျက်စဉ်သာ၊ ဉာဏ်မြင်လာ၊ သူငါမရှိပြီ။
- ၁၀။ သူငါမစွဲ၊ ဝဋ်ဆင်းရဲ၊ မလွဲလွတ်မြောက်ရလေပြီ။
- ၁၁။ ရုပ်နာမ်ခွဲကြည့်၊ သိလိုဘိ၊ ထိသိမပြတ်ရူရမည်။
- ၁၂။ ထိသိကိုမြင်၊ ရုပ်နာမ်ထင်၊ ဉာဏ်စဉ်ဝင်ရောက်သည်။
- ၁၃။ ထိနေတာကာ၊ ရုပ်ပရမတ်သဘော၊ သိနေတာကာ၊ နာမ်ပရမတ်သဘော၊
- ၁၄။ ထိသိထဲမှာ ငါလဲမထိပါ၊ ငါလဲမသိပါ။
- ၁၅။ ငါ၊ သူ၊ ကျား/မ မထိပါ၊ မသိပါ၊ ရုပ်နာမ်ထိသိတာ။
- ၁၆။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး ဉာဏ်ဖြင့်ပွား၊ မြင်ငြားဝိပဿနာ။

- ၁။ ဖြစ်ပျက်မစဲ၊ တသဲသဲ၊ မမြဲဖြစ်တာ ဤခန္ဓာ၊
၂။ ကျင်နာကိုက်ခဲ၊ ရောဂါစွဲ၊ ဆင်းရဲဖြစ်တာ ဤခန္ဓာ၊
၃။ ကိုယ့်လိုမရ၊ သူလိုကျ၊ အနတ္တဖြစ်တာ ဤခန္ဓာ၊
၄။ ရွံ့ဖွယ်များလှ၊ စက်ဆုပ်ရ၊ အသုဘဖြစ်တာ ဤခန္ဓာ၊

- ၁။ နှာဖျားတိုးထိ၊ သတိမကွာ
အာရုံတစ်ပါး၊ မသွားစေရာ
ထိသိကိုမှတ်၊ မပြတ်ဉာဏ်ပါ
စိတ်ညစ်ကြေး၊ ကင်းဝေးရပေတာ
ရုပ်နာမ်ခွဲ၊ မလွဲသိရမှာ။ ။
- ၂။ ထိ သိ မပြတ်၊ ရှုမှတ်နေလျှင်
ရုပ်နာမ်နှစ်ရပ်၊ ပရမတ်ထင်
ကြောင်းကျိုးဓမ္မသစ္စဉာဏ်မြင်
မှန်မူချ၊ စူဠသောတာပင်။ ။
- ၃။ ထိ သိ မပြတ် ဆက်မှတ်နေလျှင်
လက္ခဏာများ၊ ထင်ရှားပေါ်လွင်
ရုပ်နာမ်သုံးသပ်၊ မပြတ်အစဉ်
ဥဒယဗ္ဗယဉာဏ်ကြီးဝင်။ ။
- ၄။ ရုပ်နာမ်ဖြစ်စု၊ ပျက်မှုအစဉ်
ရှုမှတ်ပွားများ၊ ဉာဏ်အားသက်ဝင်
ယထာဘူတ၊ မူချဉာဏ်မြင်
နိဗ္ဗိဒ၊ တွေ့ရဉာဏ်လမ်းစဉ်။ ။
- ၅။ နိဗ္ဗိတရား၊ ပေါ်ကြားဖြစ်လာ
ရာဂပြတ်စဲ၊ မလွဲမှန်စွာ
ပြတ်စဲခဏ၊ မူချလွတ်တာ
ဝိမုတ္တ၊ မြင်ရလှည့်ဉာဏ်ထဲမှာ။ ။

၆။ ဝိမုတ်ဉာဏ်မိ၊ မြင်သိယောဂီ
 ဒုက္ခလွတ်ငြိမ်း၊ ဧကိန်းရောက်ပြီ
 ရုပ်နာမ်ကင်းပြတ်၊ ပရမတ်မည်
 နိဗ္ဗာန်နန်း၊ စံမြန်းပါတော့ပြီ။ ။

၁။ မြင် သိ စဉ်လဲ၊ တဖွဲဖွဲ၊ အမြဲရုပ်နာမ် ဖြစ်ပျက်သည်၊
 ကြား သိ၊ နံ သိ၊ စား သိ၊ ထိ သိ၊ ကြံ သိ။

၁။ မြင်ဆဲမှာပင်၊ မရှုလျှင်၊ ကြား ဝင် ကိလေသာ၊
 မြင်ဆဲမှာပင်၊ ရှုမှတ်လျှင်၊ ကင်းစင်ကိလေသာ၊ ကြားဆဲ၊ နံဆဲ၊ စားဆဲ
 ထိဆဲ၊ ကြံဆဲ။

၁။ မြင်သိရုပ်နာမ်၊ ဖြစ်ပျက်ပြန်၊ ဧကန်မူချ အနိစ္စ၊
 ဖြစ်ပျက်ရုပ်နာမ်၊ နှိပ်စက်ပြန်၊ ဘေးရန်များလှ ဤဒုက္ခ၊
 ဖြစ်ပျက်ထဲမှာ၊ ငါမပါ၊ လိုတာမရ အနတ္တ။

၁။ သဗ္ဗသင်္ခါရေသု အနိစ္စာနုပဿီ ဝိဟရာဟိ၊
 လုံးစုံများစွာ၊ သင်္ခါရာ၊ မမြဲဖြစ်တာ ရှုနေပါ။

၂။ အနိစ္စေဒုက္ခသညီ၊
 မမြဲဖြစ်တာ၊ ဒုက္ခပါ၊ မှန်စွာရှုနေပါ။

၃။ ဒုက္ခေအနတ္တသညီ၊
 ဒုက္ခဖြစ်တာ၊ အနတ္တ၊ မှန်စွာရှုနေပါ။

၄။ ပဟာနသညီ၊
 အနတ္တမြင်လာ၊ ပယ်စွန့်တာ၊ မှန်စွာရှုနေပါ။

၅။ ဝိရာဂသညီ၊
 အနတ္တမြင်လာ၊ ကင်းပြတ်တာ၊ မှန်စွာရှုနေပါ။

၆။ နိရောဓသညီ၊ (ဒိဃာဝုဉပါသကသုတ္တ-သံ၊ ၃၊ ၂၉၉)
အနတ္တမြင်လာ၊ ချုပ်ငြိမ်းတာ၊ မှန်စွာရှုနေပါ။ ။

၁။ ခန္ဓာတရား၊ ရုပ်နာမ်တရား၊ ဖြစ်ပျက်တရား၊ ရူပွားနေတာ၊ မဂ္ဂသစ္စာ။ (ပွါး)
၂။ ခန္ဓာစဉ်ဆက်၊ ရုပ်နာမ်စဉ်ဆက်၊ ဖြစ်ပျက်နေတာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ (သိ)
၃။ ခန္ဓာမသိ၊ ရုပ်နာမ်မသိ၊ ဖြစ်ပျက်မသိ၊ စွဲငြိနေတာ၊ သမုဒယသစ္စာ (ပယ်)
၄။ ခန္ဓာဇာတ်သိမ်း၊ ရုပ်နာမ်ဇာတ်သိမ်း၊ ဖြစ်ပျက်ဇာတ်သိမ်း၊ ချုပ်ငြိမ်းနေတာ
နိရောဓသစ္စာ၊ (ဆိုက်)

THE FOUR NOBLE TRUTHS

BY

THE VENERABLE KABA-AYE SAYADAW

BHADDANTA PAÑÑĀ DĪPA

AGGA MAHĀ SADDHAMMA JOTIKA DHAJA

CONTENTS

PREFACE

THE FOUR NOBLE TRUTHS

1. THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING
(*DUKKHA ARIYA SACCA*)

2. THE NOBLE TRUTH OF THE CAUSE OF SUFFERING
(*DUKKHA SAMUDAYA ARIYA SACCA*).....

3. THE NOBLE TRUTH OF THE CESSATION OF SUFFERING
(*DUKKHA NIRODHA ARIYA SACCA*).....

4. THE NOBLE TRUTH OF THE WAY TO THE CESSATION OF SUFFERING
(*DUKKHA NIRODHA GAMINIPATIPADA ARIYA SACCA*)

P R E F A C E

Blind is the world, the Buddha taught. Many a man born in this sensuous world rarely sees Truth. In fact, the Truth is existing and prevailing all the time everywhere in the whole universe. Yet man, being ignorant, finds it very hard to see the truth due to the darkness of his ignorance and craving desire:

Having the brilliant light of the Noble Teaching and the true Dhamma in our present, we human beings are virtuously given the unique opportunity to know and understand the Noble truth of the Dhamma.
(Ariya Sacca)

Man, as the supreme master of himself, has the potential to attain real Blissful Peace and Happiness of liberation. If man actually abides by the principles of the Buddha's teaching, he is ascertained to attain the Noble Path, Fruition and Nibbana found out and admonished by His fully Enlightenment.

May all be enlightened in the four Noble Truths!

Bhaddanta PannaDipa.

THE FOUR NOBLE TRUTHS

Mankind today, with the scientifically advanced mind, pondering and searching for a happier state and betterment of living, has been engaged in trying to find a solution to the problems of life. From the time man became inquisitive to investigate into everything he had come across, he often asked with rational thinking questions such as: What is life? How does it originate? Is life miserable or happy? What is the true philosophy of life ? What constitutes man ? From where did he come? Where will he go after death? How did the universe emerge? How was man related with the universe? How were man and the universe created ? Is it true that man and the universe were created by a Supreme Being? Why is man faced with miseries? Is it possible for him to escape from these painful miseries or not? Is there any actual ways and means for his deliverance? ... and so on and so forth.

These queries and questions concerning man and the universe had been thought of and pondered over a long time ago. Yet, so far as man is concerned, he is still unfolding the real answer and thus vaguely groping in the unawareness of the Real Truth due to the lack of knowledge of the absolute true philosophy.

How fortunate mankind is to get the golden opportunity of knowing the true philosophy of the Noble Truths (*Ariya Sacca*) enunciated by the Buddha! It is more correct to say that Buddhism should be regarded not as a religion but as a way of life or moral principles for man's living for the attainment of peace and happiness, since the Dhamma discovered by the Buddha is a universal law or norm. The Dhamma which consists of the Four Noble Truths as a main theme, and discovered by the Buddha, is conceivable by each and every one, provided that one is in actual quest for it.

The Buddha was the real proof of Himself that before His final enlightenment, as a Bodhisatta (Buddha-to-be), the Prince Siddhattha had encountered religious leaders of various sects who were also searching for the same truth, or who claimed to have discovered it. Among them the two well known sages, Alara and Udaka could teach him only up to a mental stage of Jhanic trance. Thus the Bodhisatta was not satisfied with the knowledge he had gained from them as it was not the final deliverance that he sought for.

At that time, there were two kinds of beliefs which were most prevalent and generally accepted as a true path leading to supreme happiness. One belief was that after death there was no rebirth and whatever one did during the present life there would be no resultant effect in the future. Death is merely the end of one's life. Those who had accepted such a belief would indulge in all the available joys and pleasures of life called in Pali (*Kamasuk allikanuyoga*) meaning an indulgence in enjoyment of all sensual pleasures of life.

The other belief was that those who were seeking for the supreme happiness could gain it only when they exert their utmost submitting themselves to a life of austere hardships and trials, such as lying on thorny beds exposing themselves to extreme heat or cold even naked, sinking in the water, sitting with unsuitable postures, not taking any food for long periods of time and the like. Such severe practice which torments the body and mind is called self-mortification (*Attakilamath-anuyoga*) in Pali.

The Bodhisatta as Prince Siddhattha had undergone these two extremes. The former up to the age of 29 and the latter up to the age of 35. Finally he came to realize that both these extremes led him only to unworthy, harmful as well as painful ends not conducive to attaining intellectual wisdom. Thus, having recalled his early experience of the first Mental Absorption, the Bodhisatta, avoiding the two extremes, changed to the way of practice known as (*Majjhimapatipada*) the Middle Way called the Golden Path.

When the Bodhisatta, seated under the Bodhi Tree and applied himself to inducing the first Jhana once more, and then the second, then the third and the fourth Absorptions, he attained the perfect tranquility. And he went on to apply mental concentration to the analytical examination of his own interior world-the body, the mind and the mental object.

The technique of tranquillizing the mind, known as Samatha bhavana is the precedent to the cultivation of insight meditation (*Vipassana*). It is only with the insight meditation that the mind finally penetrates the Four Noble Truths and so comes to distinguish reality from illusion. The ultimate truth is then seen face to face by the intuitive and enlightened wisdom. From being descriptive truths that are merely grasped intellectually, the Four Noble Truths become known, understood and felt as certainties, on a new level of realization. In a quite indescribable way they can be experienced only by the super conscious wisdom.

Thus it was by intuitive penetration that the Bodhisatta attained Buddhahood. As a Buddha who was fully Enlightened in the Four Noble Truths He was able to see through and beyond the cosmic processes, passing the boundaries of space and time. At last, after six long years of arduous suffering and fruitless austerities, not being indebted to anyone for His realization of them, He was able to say "I discovered the profound truth, so difficult to perceive, difficult to comprehend, exalted tranquil and sublime, subtle which is not to be grasped by mere reasoning and is visible only to the wise"(M.26)

"All have I overcome, all do I know,
From all am I detached, all have I renounced.
Wholly absorbed am I in the destruction of craving
(Arahatship).
Having comprehended all by myself, whom else
shall I call my teacher ?

No teacher have I. An equal to me there is not,
 In the world including gods there is no rival to me,
 Indeed an Arahant (supremely Awakened One) am
 I in this world,
 An unsurpassed teacher am I;
 Alone am I the All-Perfectly Enlightened,
 Cool and appeased am I."

These noble Truths are ever in existence whether the Buddhas appear or not, but it is only a Buddha who reveals them to the deluded world. They do not and cannot change with time because they are eternal Truths.

The Truth He had realized was the fourfold division of knowledge-the basis of all that is comprehended only in the term Nanadassana, Insight-vision or Wisdom. In fact, the Buddha's Teachings can be summarised in these Four Noble Truths. Concerning the first declaration of these Truths the Buddha said, "The Perfect One, O Bhikkhus, the Fully Enlightened One has established at Isipatana the Supreme Kingdom of Truth which none can overthrow neither ascetic nor Brahman, nor Heavenly Being, nor God, nor anyone whatsoever in the universe-by proclaiming, pointing out, revealing, setting up, explaining and making clear the Four Noble Truths."

"And what are these Four Noble Truths? They are the Truth of Suffering, the Truth of the Cause of Suffering, the Truth of the Cessation of Suffering, and the Truth of the Noble Path that leads to the Cessation of Suffering."

These Four Noble Truths constitute the uniqueness of Buddhism for, as the Buddha said, "O Bhikkhus, so long as the Four Noble Truths were not understood and not comprehensively realized, I as well as you had wandered and gone round in Samsara. "

"O Bhikkhus, so long as the absolutely true knowledge and insight as regards these Four Truths was not quite clear to me, so long I was not sure whether I had attained the Supreme Enlightenment which is unsurpassed in all the world But as soon as the absolutely true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths had become perfectly clear to me, there arose in me the assurance that I had attained to that supreme, unsurpassed Enlightenment. Unshakable is the deliverance of my mind; this is the last birth, there will be no more birth, for me again." These Truths are termed in Pail "*Ariyasacca*" which are so called because they are discovered by the Greatest Noble Ariya, the Buddha, who was utterly released from all passion and fully-enlightened in it.

1. THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING (*DUKKHA ARIYA SACCA*)

The Buddha formulated the first Truth in different discourses through the scriptures:

"What, Bhikkhus, is the Noble Truth of Suffering? Birth is suffering, decay is suffering, death is suffering; sorrow, lamentations, pain, grief and despair are suffering. To be associated with dislike is suffering To be separated with like is suffering. In short, the five aggregates of grasping existence are all suffering."

The Pali term "Dukkha" which for need of a better English equivalent, is generally translated as suffering or sorrow. As a feeling, Dukkha means that which is difficult to endure (*du difficult, kha-to endure*). As a literal sense, the term "Dukkha" is a compound word consisting of Du- (*duvakham assati dukkham*) meaning loathsome or contemptible: Kha-meaning void or emptiness. The world rests on suffering, hence it is contemptible or loathsome. The world is devoid of any reality, hence it is empty or void. Dukkha therefore means contemptible void.

And "Sacca"(*satanam saccam*) meaning absolutely or immutably true. The word indicates that in the fullest sense of the term, it is absolutely true that every conditional phenomenon in all psycho-physical existences is suffering. *Dukkha* sacca therefore means the absolute Truth of Real Suffering.

It is rather hard for average people to see things as they truly are since they are mostly superficial lookers. However, to an Ariya who has realized the Noble Truth and attained supreme wisdom, all life is suffering and therefore finds no real happiness in the world which deceives mankind with illusory pleasures. Material happiness is just a temporary feeling and merely the gratification of some desires. For no sooner is the desired thing gained that it begins to be scorned and grieved. As the Teaching says: "Insatiable are all desires."

All are subject to birth (*jata*), and consequently to decay (*jara*), to disease (*vyadhi*), and finally to death (*marana*). No one is exempt from these four inevitable causes of suffering.

All beings are born naturally amidst the threat of pain and suffering from the time of their pregnancy to the final end of death. But to them the world seems a happy place. They view this world as the abode of happiness and joy. So all beings pursue a life of joy and merriment, ignoring all pain and suffering. They think that such pain and misfortune would never fall upon them and thus they spend their life in the sensual pleasures under a self-delusion.

The world is indeed filled with pain, grief, sorrow, misery, anguish and lamentation. Birth, life and death-the whole process is in the nature of suffering and it has remained as unsolved riddles for every living being. Since the time when a being comes into existence, the child as well as the mother feels suffering all the time in one way or the other. Then the child is getting older and older decaying ceaselessly. Even during such a short moment, various kinds of diseases may affect one at any time. We don't want to get old, to have diseases, to face death, to

associate with unloved ones, to separate from the loved ones, not to get our desires. But it is impossible to get whatever one desires in human life, since every one is governed by the law of nature of psycho-physical existence. i.e. the process of first coming into being (*jāti*), secondly, appearance of being (*bhūta*), thirdly, conditioning (*saṅkhata*) and finally passing away (*palokadhamma*). In short, to find for one's own eating, dressing and living and on the whole every conditioned activity of the grasping aggregate of the five Khandhas i.e. material form, feeling, perception, mental formation and consciousness, are all suffering. Therefore Dukkha is meant in four categories, (1) in the sense of oppression (*pīlanattho*), (2) of conditioning (*saṅkhattho*), (3) of distress (*santapattho*) and (4) of dissolving (*viparināmattho*).

There is no home where old age, disease and death have not come and no one can escape from all these three great fires of woes or miseries, distress, calamity and agony. Almost everyone might have experienced the bitter grief and sorrow for the loss of lives and properties. In fact, all creatures are restlessly struggling under the stormy-waves of pain and sorrow.

Men are born into the world where pain and sorrow exist. This is a universal truth and it applies to all beings. It was the experience and awareness of this Universal Truth of pain and sorrow that made Prince Siddhattha leave his royal palace and his beloved ones. Therefore everyone should endeavour to realize the Noble Truth of pain and sorrow, which permanently exists in the world of beings. This is the true nature of the world of which everybody should be aware as it is. Most of the worldly people are rather hard to realize this pain and sorrow in its reality just like the blind man who cannot see the light of day.

A human body is like a hospital full of sick persons, for it contains millions of germs and bacteria hidden within it. So everybody is suffering one form or another now and again from so many kinds of diseases. Youth ends in old age; gladness ends in sorrow; health ends in

disease; laughing ends in weeping; pleasure ends in misery and pain; birth ends in death; all beings traverse from birth to death and from death to birth again, cycling from life to life or from plane to plane in the process of Samsara. People may escape from all these woeful pain and sorrow only when they realize that they are carrying the great burden of a highly decomposed body and fling it away.

Unless one contemplates on the old age, disease and death, one may be proud of oneself that one is still young in age, healthy and lives long, and thus one cannot realize the true nature of life. By contemplating on the true nature of life, one would not presume that Buddhism is a pessimistic religion. In fact Buddhism is neither pessimism nor optimism, but realistic or may be both, for in Buddhism the follower must try to comprehensively understand the evil as evil, good as good, suffering as suffering, happiness as happiness and so on, in its ultimate sense of the term, whenever and whatever he may experience in life.

The Buddha not only emphasized the Existence as the Truth of Suffering, but also advocated a means to suffering and gain eternal happiness. He perceived the universality of pain and sorrow and prescribed a remedy for this universal sickness of humanity. The highest conceivable happiness, according to the Buddha, is Nibbana, which is the total extinction of all suffering of life.

In brief, this composite body itself is the very cause of suffering. This First Truth of Suffering which depends on this so-called being and various aspects of life, is to be carefully analysed and scrutinized. Such a scrutiny leads to a proper understanding of oneself as one really is.

2. THE NOBLE TRUTH OF THE CAUSE OF SUFFERING (*DUKKHA SAMUDAYA ARIYA SACCA*)

Having realized that the existence of mind-body aggregate is merely the embodiment of untold miseries whirling in the process of Samsara, the Lord Buddha probed into and discovered its root cause,

Samudaya, The present life what we experience here is due to the cause we did in previous lives. Buddhism therefore takes for granted a system of moral law which indicates a continuation of the life-process. It is a continuation by way of cause and effect, the cause being (*Kamma*) or volitional actions, and the effect (*vipaka*) or the pleasant, unpleasant and neutral experiences that follow from them.

The succession of lives which the term "rebirth" signifies, is not the reincarnation of a soul-entity. It is an individual current of relationship in a cause-effect continuum, expressed as "that having been, this comes to be." Obviously we know that we are in existence today as we have been existed yesterday and also that we will be in existence tomorrow. Death is not the total end of life-energy which changes into another psycho-physical form owing to one's craving or clinging. The Kammic force or energy for what we did wholesome or unwhole-some in past births has evolved as we are here in the present life. The phenomenal personality in which no single element of the five Aggregates survive, but all is incessantly renewed according to the universal rule that where a cause he existed a result must follow from it. Samudaya literally means that "*Sammā undeti phalam etenati samudayo*" it consequently causes the result of suffering.

Therefore Samudaya is meant in four categories: (1) in the sense of causing suffering (*Nidanattho*); (3) conjoining with the process of Samsara (*Samyogattho*); and (4) Impediment of the Path and Fruition (*Palibodhattho*).

The Buddha through His Supreme Enlightenment, discovered the origin of suffering not only in the current life but also in former states of being, It is nothing but the craving or attachment or thirst (*Tanha*) for sentient existence, which is the Second Noble Truth.

"What now is the Noble Truth of the Cause of Suffering? Truly, it is that Craving which gives rise to fresh rebirth, and conjoined with pleasure and lust, finds gratification now here, now there, it is of three

kinds: Sensual Craving (*Kāmatan̄hā*); Craving for Existence (*Bhavatan̄ha*) and Craving for Self-annihilation (*Vibhavatan̄hā*)."

Craving is threefold, namely, craving for sensual pleasures (*Kāmatan̄hā*); craving for sensual pleasure associated with the view of eternalism (*Bhavatan̄ha*), i.e. enjoying pleasures viewing that they are imperishable; and craving for sensual pleasures viewing that everything perishes after death. The last is the materialistic standpoint. In other words, craving for existence in the Sensual Spheres (*Kāmaloka*), in Fine-material Spheres (*rūpaloka*) and in the Formless Spheres (*arūpaloka*) or mental plane. Usually the two terms, (*bhavatan̄hā*) and (*vibhavatan̄hā*) are rendered by craving for existence and nonexistence.

There are six kinds of craving corresponding to the six sense organs such as, eyes, nose, tongue, body and mind, and six sense objects such as, form, smell, sound, taste, touch, and mental objects. They become twelve when they are treated as internal and external. They are reckoned as 36 when viewed as past, present and future. When multiplied by the foregoing three kinds of craving, they amount to 108 altogether.

It is natural for a worldling to develop a craving for the pleasures of senses. To overcome sense-desires is extremely difficult. This craving is a powerful mental force latent in all, and is the chief cause of most of the ills of life. It is this craving, gross or subtle, that leads to repeated births in Samsara and makes one cling to all forms of life altogether.

The Buddha said in the Dhammapada.

"From craving springs grief, from craving springs fear,
For him who is wholly free from craving, there is no grief, much
less fear."(V216)

The Buddha also said in the Anguttara and Dīgha Nikaya that the worldings who are conjoined with attachment of craving have to go through the following process of dependent origination:

"Dependent on craving, there arises search for what is wanted;
 Dependent on search, there arises gain;
 Dependent on gain, there arises decision;
 Dependent on decision, there arises desirous passion;
 Dependent on desirous passion, there arises grasping or firm
 hold as one's property;
 Dependent on grasping, there arises keeping it up in safety;
 Dependent on keeping it up in safety, there arises miserliness;
 Dependent on miserliness, there arises watch and ward (over
 one's own);
 Dependent on watch and ward, there arises many wicked and
 evil consequences,
 such as carrying sticks, weapons, quarelling, contradiction,
 resort, abuse, contradiction, resort, abuse, slandering, lies, etc.,"
 (A-3,201)(Di-2,50)

According to the sequence of the above process, one has invariably to encounter manifold sorrows and suffering as long as one is unable to dispel this very craving.

Ordinarily the enjoyment of sensual pleasures is the highest or even the only happiness to an average person. There is no doubt a momentary happiness in the anticipation, gratification, and recollection of such fleeting material pleasures, but they are illusory and temporary. According to the Buddha, non-attachment or non-passion (*virāge*) or transcending material pleasure is a greater bliss of happiness.

Here the Buddha, the Enlightened One said: "not getting what one desires is indeed suffering. "(*Dhammacakka sutta*). Yet man does not understand what his suffering really is and from where it emerges. He is all the time craving for something more and more, never stopping his discontentment in enjoying sensual pleasures. Man's mind is thus never contented, at ease, and in peace, but flitting and fleeing from one object to another with more expectations for better ways of life. He

always falls victim to the domain of sense desires. Thus his mind is most of the time full of attachments, clingings, anxieties, worries, sorrows, etc, since he is nearly always hankering after sensual pleasures.

The commentator of the Path of Purification (*Visuddhimagga*) mentioned in Pail:

*"Ditthabandanabaddhante, taṇhāsotena vuyhare,
Taṇhāsotena vuyhantā, na te dukkha pamuccare."*

"The stream of craving bears them on,
Caught in the meshes of their views;
And as the stream thus bears them on,
They are not free from suffering."

The grossest forms of craving or sensuous desires are attenuated on attaining the first stage of the Streamwinner (*Sotāpanna*) and more weakened at the second stage of Once-returner (*Sakadāgāmi*) and are completely eradicated on attaining the third stage of Non-returner (*Anāgāmi*). All the latent craving is utterly eliminated on attaining the fourth and final stage of Arahathood. (Sam-3,355). This is the one who has been completely released from the endless cycle of birth and death (Samsara) and has reached the Lasting Blissful Happiness of Nibbana for ever.

3. THE NOBLE TRUTH OF THE CESSATION OF SUFFERING (*DUKKHA NIRODHA ARIYA SACCA*)

The Buddha, having attained the Supreme Enlightenment, not only probed into the real Truth of Suffering and its root cause, but also its complete cessation and the Way how to attain it. The cessation is total exhaustion of rebirth, pain, sorrow and so on, i.e. Nibbana, the Supreme Blissful Peace. Nibbana is not an abode, nor a plane, but the accomplishment of the Noble Eightfold Path. It is the highest stage of purity of mind which can be obtained only by the highest degree of morality, concentration and insight wisdom. Hence, there is no

attachment to life or existence, no selfhood, no desire for passion and lust. On the whole, not a single taint of craving is found in Nibbana.

As the flame of a lamp is extinguished when the oil is dried up and the wick is burnt out, so it is with the nature of Nibbana, where greed, anger and ignorance are absolutely destroyed and uprooted, not only is the stratum of mind-body existence totally terminated, but also the Supreme Blissful Peace (*Santi sukha*) can be experienced by self-realization. The evolution of life-process comes to a final stop in Nibbana.

The Nibbanic state or nature, of transcendental Peace cannot be fully expressed in words, in thought, or in any form of similes in the worldly sense of the term. But in actuality, it is the most supreme state of peace where there is no rebirth and as a result all suffering, pain, sorrow grief, lamentation, etc. exist no more.

It is absolute peace, tranquillity and fulfilment: no anguish is there for him who has ended his journey and is free from all sorrow, who is emancipated in every way and has destroyed all attachments There are no more wanderings in Samsara for such a one, who like the earth has no resentment, is firm in character like a city gate-post and as pure as a deep pool free from mud Calm is the mind, calm is the speech and calm are the actions of him who rightly understanding, is wholly liberated and at peace."(*Dhammapada Arahanta-vagga*)

The Pali term "*nirodha*" means "*Nirujjhatia ettati nirodho*" that in Nibbana all sufferings ceases, *Änuppadoeva nirodho anuppada nirodho*" means that in Nibbana, there is no state or nature of whirling in Samsara, i.e. total void of all planes of existences for one who has attained.

Therefore "*nirodha*" is meant in four categories: (1) in the sense of release from Samsara (*nissaranattho*); (2) tranquil peace (*vivekatho*); (3) unconditioned state (*asankhatattho*) and (4) deathlessness (*amatattho*).

With reference to this truth the Buddha declared in the Dhammacakka Sutta:

"Thus, Bhikkhus, is the Noble Truth of Cessation of Suffering, the complete cessation, giving up, abandonment of that craving, complete release from that craving and complete detachment."

4. THE NOBLE TRUTH OF THE WAY TO THE CESSATION OF SUFFERING (*DUKKHA NIRODHA GĀMINĪPATIPADĀ ARIYA SACCA*)

We know that Nibbana which is free from all suffering is attainable in the present life by treading the Path shown by the Buddha. In the first discourse after His Enlightenment, the Buddha delivered to the five disciples that there are two extreme courses to be avoided, on the one hand, that of sensual indulgence, which is impure, low vulgar, worldly, unworthy and unprofitable, and on the other, the practice of extreme physical asceticism, which is painful, vain and unprofitable in contrast to these stands ``The Middle Path`` which the Enlightened One has discovered - the Path which enables one to see and to know, which leads to peace, to discernment, to full knowledge of Nibbana. Free from pain and torture is this Path, free from lamentation and anguish, it is the perfect Path.`` (Samyutta, 56)

It is called the Path because it destroys defilements and goes to Nibbana (In Pali - *kilese marento nibbanam gacchatiti maggo*), and it also searches for Nibbana (in Pali - *nibbānaṃ maggti gavesatī maggo*).

The Path has its characteristics of release, the essence of dispelling defilements and also foundation for setting free from Samsara. Regarding the Path, there are four categories, namely, it is so called Path in the sense of release from Samsara (*nissaranattho*), the base for attaining Nibbana (*hetuttho*), of seeing Nibbana (*dassanattho*) and of dominance in leading to the Path of Nibbana (*adhipateyattho*).

The Noble Eightfold Path, therefore, is a way of life that begins with the mind and ends with the transcended. Its first requirement is Right Understanding, which means an intellectual grasp of the nature of existence. "What now is Right Understanding?" Truly, it is to understand suffering, the extinction of suffering and the Way to its extinction (D.N.22). Elsewhere it is explained that it also means the understanding of the law of moral causality, the roots of meritorious action. In Samyutta Nikaya it is also said that "When one understands that physical body, feeling, perception, the mental formation and consciousness are all Impermanent (and hence subject to suffering and devoid of selfhood), in that case also one possesses Right Understanding."

"What now is Right Intention" Truly, it is intention that is free from greed and lust, free from ill-will, free from cruelty. It is of two kinds. Right Intention concerned with the things of this world, which expresses itself in good actions bringing good worldly results; and Right Intention directed towards the higher path of purification, which has Nibbana as its fruit."

"And what now is Right Speech? Truly, it is to avoid lying, and adhere to the Truth; to abstain from speaking ill of others and to promote harmony instead of dissension; to abstain from harsh language and cultivate gentle, courteous speech; and to avoid vain, irresponsible and foolish talk, speaking always in reasoned terms on subjects of value, such as the Dhamma of the Enlightened One."

"And what now is Right Action? Truly, it is to avoid the taking of life, to avoid theft and misappropriation, to avoid sexual intercourse with women under the protection of their father, mother, brother, sister or relatives, married women, and women under the ban of the king, engaged women and women who are the temporary wives of others. Now avoidance of killing, of theft and of sexual intercourse with the prohibited classes of women is called mundane Right Action: it results in good worldly fruits in this life or another. And the complete rejection of

these actions with a pure mind intent upon the Path is deliverance - that is called transcendental Right Action and has its results in the Paths and Fruits of purification.

"And what now is Right Livelihood? Truly it is to reject wrong means of livelihood and to live by right means. A man of right livelihood therefore follows only harmless occupation without any selfish motives. He never commits himself to deceit, trickery or fraud in his living but deals only with work which is fair, just, profitable and virtuous for himself as well as for others. In his earning of a living, he avoids trading in arms, poisons, flesh, intoxicating drinks and living beings."

By living up to the above three moral principles of body and speech, the average person or ignorant worldling becomes a good or virtuous worldling (*Sappurisa*), because he can keep the observance of the five Precepts, namely, abstaining from killing, stealing, committing sexual misconduct, telling lies and indulgence in intoxicating drinks. In this way, when a person abstains from bodily and verbal vice he becomes a perfect virtuous worldling (*kalyana*), who has attained the stage of Purification of Morality (*Sila Visuddhi*).

With regard to the mental training or the state of concentration (*Samadhi*), there are three factors, viz. Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. "And what now is Right Effort? Truly, it is the Four Great Efforts (*Sammapadhāna*). Right Effort here means endeavouring to live a moral and blameless life. Therefore one has to practise the four principles of Right Effort, namely, the effort to prevent evil thoughts that have not yet arisen, the effort to eliminate evil thoughts that have already arisen, the effort to cultivate and develop good and beneficial states of mind which have not yet arisen, and the effort to maintain and meditate the good and beneficial states of mind which have already arisen."

"And what now is Right Mindfulness? Truly, it is the contemplation of the Body, of Feeling, of Consciousness and of Mental-objects. There, the disciple dwells in contemplation of the four Fundamentals of Mindfulness, ardent, clearly conscious and attentive, putting away worldly greed and grief. It is the only way that leads to the attainment to 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." (Mahasatipatthana sutta)

"And what now is Right Concentration? Truly, it is the absorption of the mind, the fixing of the mind upon a single object: this is the Right Concentration." Being aware of mindfulness by concentrating on a single object of touch or body, sensation and consciousness, eventually the process of consciousness or mental states, so-called Mind which has been always flitting, shaking and moving about from object to object, from idea to idea, without any rest or pause, now will slowly settle down into a calm and tranquil state called the Stage of Concentration (SammaSamadhi)

The Path is conveniently divided into three parts, namely Right Understanding and Right Intention belonging to (Panna), Right Speech, Right Action and Right Livelihood to (Sila) morality, and Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration to (Samadhi) concentration. Though there are three stages of attainment towards the Path and Fruition, the way of practice is the only one. i.e. the practice of in-and-out breathing, or in other words, touch and awareness of the breath at the nostrils, For instance, just by concentrating on the object of in-and-out breathing, the three stages are simultaneously fulfilled resulting in bodily and mental purity together with insight knowledge.

So in order to realize the Four Noble Truths, an aspiring person must find them out within himself, i.e. one must meditate to fully understand the true nature of the aggregate of Mind and Matter within oneself. On this point, the Buddha therefore states: "In this way one fathom

long body with its perception and thoughts, do I proclaim the world (of Suffering), the Origin of the world (of Suffering), the Cessation of the world (of Suffering) and the Way to the cessation of the world of suffering.

This main and interesting passage refers to the essence of the Four Noble Truths which the Buddha Himself discovered by His own Enlightened Wisdom and proclaimed to the world of all beings to search like Himself for the realization of Truths within the inner realm of themselves as that they can be released from the whirl pool of Samsara and attain the Lasting Supreme Happiness of Nibbana.

May you all be able to realize the Four Noble Truths!

