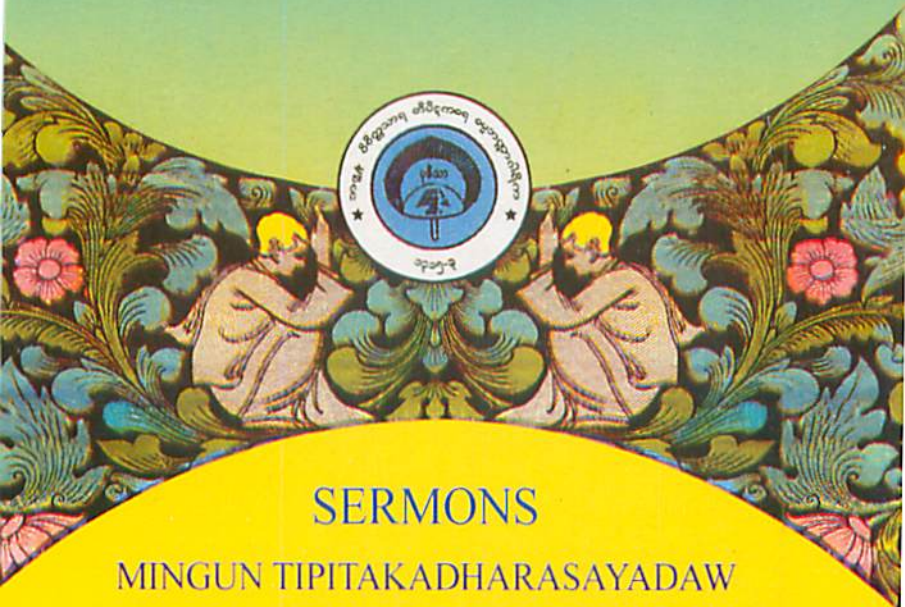


မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ကြီး၏

ဟော စဉ်တရားတော် များ

၅၀၀

မေတ္တာဓမ္မတိပရိတိတရားတော်



SERMONS

MINGUN TIPITAKADHARASAYADAW

THE SAFEGUARD OF THE
DISCOURSE ON LOVING - KINDNESS

တိ=နိ စာအုပ်စာပေ နှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်။

ဓမ္မဒါန



မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တရားတော်

SERMONS
MINGUN TIPITAKADHARA
SAYADAW
THE SAFEGUARD OF THE
DISCOURSE ON LOVING - KINDNESS



တိပိဋကဓရဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇမဟာ ရဋ္ဌဂုရု

အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဓမ္မာဏ္ဍာဂါရိက

၏

မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တရားတော်

မေတ္တာသုတ်

ပရိတ်တရား

ပရိတ်တရား

ဝိသုဒ္ဓိ

ဦးဝင်းဖေ ပြန်ဆိုသည်။

ပုဂ္ဂိုလ်တို့အားပေးရန်အတွက်

ဥပဇ္ဈာန်အားဖြင့်သာ ဝိညာဉ်တို့ကို

ကောင်းစွာပေးပို့ရန်အတွက်

ပုဂ္ဂိုလ်တို့အားပေးရန်အတွက်

ပုံနှိပ်မှုတမ်း

၂၀၀၆၊ ဧပြီလ

အုပ်ရေ ၁၅၀၀

ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသူ

ဦးအောင်သန်း(၂)

အတွင်းရေးမှူး

တိပိဋက=နိကာယ စာအုပ်စာပေနှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့
အမှတ် ၁၂၊ စကားဝါလမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

SERMONS

Mingun Tipitakadhara Sayadaw

U Vicittasārābhivamsa

**THE SAFEGUARD
OF THE DISCOURSE
ON LOVING · KINDNESS**

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

Mingun Tipitakadhara Sayadaw

U Vicittasārābhivamsa

THE SAFEGUARD OF THE DISCOURSE ON LOVING-KINDNESS

Four principles of well-being

As a prelude to the sermon, let us acquire knowledge of the four principles of well-being. *Buddha* has spoken about the four principles of well-being in the *Culavagga* of the *Vinaya Pitaka*. It may be asked why these principles are brought up here without my relevance. To look at fire, to perceive fire, is to suffer heat. To look at water, to perceive water, is to feel coolness. This illustration is evident to the preacher as well as to the audience.

Likewise, to hear about suffering is to suffer, to hear about well-being is to gain knowledge as well as to experience well-being.

Hence, as a prelude to the sermon, in order to experience coolness and the blessing of well-being, as well as to gain knowledge, let me give you the four principles of well-being.

In the *Vinaya Pitaka Culavagga*, *Buddha* has expounded on the four principles of well being.

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မင်းကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်

ဖောဏ္ဍားတော်မူသော

မေတ္တသုတ် ပရိတ်တရားတော်

သုခလေးပါးတရား

တရားဦးမှာ သုခလေးပါးတရားကို ဗဟုသုတအဖြစ် ရယူကြရ
အောင်။ မြတ်စွာဘုရားက ဝိနည်းစူဠဝဂ္ဂပါဠိတော်မှာ ချမ်းသာလေးပါး
ခေါ်တဲ့ သုခလေးပါးတရားကို ဟောတော်မူထားတယ်။ ဒီတရားကို
ဟောတော်မူထားတယ်။ ဒီတရားကို မဆီမဆိုင် ဘာဖြစ်လို့ ဟောချင်ရ
သလဲလို့ မေးစရာ ရှိတယ်။ မီးကိုကြည့်ယင် မီးကို အာရုံပြုရယင်
ပူတယ်၊ ရေကိုကြည့်ယင် ရေကို အာရုံပြုရယင် အေးမြတယ်။ ဒီဥပမာ
ဟာ တရားဟော တရားနာ ပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ ထင်ရှားတဲ့ ဥပမာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ထို့အတူပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်း နာကြားရယင် နှလုံးပူတယ်။
ချမ်းသာခုခနဲ့ စပ်တဲ့တရား နာကြားရယင် ဗဟုသုတလည်း ဖြစ်တယ်။
နှလုံးလည်း အေးချမ်းတယ်။

ဒါကြောင့် တရားသား မဟောခင် အေးချမ်းမှု သုခမင်္ဂလာနှင့်
ဗဟုသုတတိုးပွားအောင် သုခလေးပါးတရားကို ပေးကမ်းပါရစေ။

မြတ်စွာဘုရားက ဝိနည်းစူဠဝဂ္ဂ ပါဠိတော်မှာ သုခလေးပါးတရား
ကို ဟောတော်မူထားပါတယ်။

J The safeguard of the discourse on loving-kindness

*sukho Buddhanamuppado,
sukha saddhammadesana,
sukha samghassa samaggi,
samagganam tapo sukho.*

The first well-being of the appearance of *Buddha*

The appearance of a *Buddha* is the first and foremost well-being.

This is called *Buddhuppada sukha*. The first well-being is acquired by the appearance of an omniscient *Buddha*. This is because when a *Buddha* does not appear people do not know that this is greed, this anger, this ignorance, this conceit, this wrong belief and that they are all deleterious factors. They also do not know the meritorious factors of non-greed, non-anger, non-ignorance, knowledge, faith and mindfulness. When the deleterious factors and meritorious factors are not known, the whole world is enshrouded in the darkness of ignorance according to the saying "*audhibhuto ayam loko*", and how can there be well-being?

Only when *Buddha* appeared and preached: "Dear sons and daughters, this is deleterious, this is meritorious, eradicate the deleterious and develop the meritorious," did people gain the light of knowledge and experience well-being. The appearance of *Buddha* is the basic cause of the well-being of all beings. This first well-being is called *Buddhuppada sukha*.

သုခေါ ဗုဒ္ဓါနုမုပ္ပါဒေါ၊
 သုခါ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ။
 သုခါ သံဃဿ သာမဂ္ဂီ၊
 သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ။

ပဌမဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ

ဗုဒ္ဓါနံ=သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ အမည်ရသည့် လောကထွတ်ထား မြတ်စွာဘုရားတို့၏။ ဥပ္ပါဒေါ=ဖြစ်ထွန်းပွင့်ပေါ်၍လာခြင်းဖြစ်သည်။ သုခေါ=ရှေးဦးအစ ပဌမသုခချမ်းသာပါတည်း။

အဲဒါကို ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒလို့ ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားများ ပွင့်ပေါ်တော်မူခြင်းသည် ရှေးဦးစွာရတဲ့ ပဌမသုခ ဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါမှာဆိုယင် လူတွေဟာ ဒါ လောဘ၊ ဒါ ဒေါသ၊ ဒါ မောဟ၊ ဒါ မာန၊ ဒါ ဒိဋ္ဌိလို့ မကောင်းတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေကို မသိကြဘူး။ အလောဘ၊ အဒေါသ၊ အမောဟ၊ ပညာ၊ သဒ္ဓါ၊ သတိ စတဲ့ အလွန်ကောင်းတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကိုလည်း မသိကြဘူး။ အဲဒီလို မကောင်းတရား ကောင်းတရားတွေကို မသိကြတော့ “အန္တိ ဘူတော အယံ လောကော” ဆိုတဲ့အတိုင်း လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှိုက်မှောင်ကြီး ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့အတွက် ဘယ်လို လုပ်ပြီး ချမ်းသာပါ့မလဲ။

ဘုရားရှင်ပွင့်ပေါ်လာတော့မှ ဟောဒါက အကုသိုလ်၊ ဒါက ကုသိုလ်။ ဒီအကုသိုလ်တရားကို ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ပယ်ကြ။ ဒီကုသိုလ်တရားကို ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ပွားကြလို့ ဟောကြားလိုက်မှ လူတွေမှာ အသိဉာဏ် အလင်းရောက်ရလာတော့ ချမ်းသာကြတာပေါ့။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာခြင်းဟာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီချမ်းသာသုခကို ရှေးဦးအစ ပထမချမ်းသာသုခ (ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

The second well-being of the discourse of the *Dhamma*

Saddhammadesana sukha

This discourse of the *Buddha* of unimaginable qualities is the second well-being.

Why did *Buddha* appear? *Buddha* appeared to discourse on the *Dhamma* so that people may see the truth. The chief function of *Buddha* is to preach. *Buddha* exercised this function of preaching without let night and day, for forty-five years.

Because *Buddha* preached, human beings, *deva* and *brahma* could differentiate between factors to be eradicated and factors to be developed acted accordingly. Whenever they did so they experienced the well-being of the *Dhamma*. This is why *Buddha* himself said that the discourse of the *Buddha* is the second well-being.

Buddha is concerned with the aforesaid *Buddhuppadasukha* and *Dhamma desanasukha*. *Buddha* established these two factors of well-being fully and completely, and, after providing the world with light, the omniscient *Buddha* entered *Parinibbana* like a great setting sun.

Buddha practised the perfections, generosity and conduct by means of the four meditations for four aeons and a hundred thousand worlds so that tractable beings might experience the well-being of the appearance of a *Buddha*. He also gave tractable be-

ဒုတိယ ဓမ္မဒေသနာသုခ

သဒ္ဓမ္မဒေသနာ သုခါ။

သဒ္ဓမ္မဒေသနာ=ဘုရားမြတ်စွာ စိန္တေယျာတို့၏ သူတော်တရား
ဟောကြားခြင်းသည်။ သုခါ=နှစ်ကြိမ်မြောက် သုခမင်္ဂလာပါတည်း။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာခြင်းသည် ဘယ်အတွက် ပွင့်ပေါ်လာ
ရတာလဲ။ လူတွေကို အမြင်မှန်ရအောင် တရားဓမ္မ ဟောကြားဖို့ ပွင့်ပေါ်
လာတာ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ ကိစ္စသည် တရားဟောဖို့ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ်တော်ရဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ တရားဟောပြောမှုကို ဘုရားဖြစ်ပြီး
လေးဆယ့်ငါးဝါ နေ့မအား ညမအား ဟောကြားသွားတယ်။

အဲဒီလို ဟောကြားသွားတဲ့အတွက် လူတွေ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေ
ဟာ ဒါ ပယ်ရမယ့်တရား၊ ဒါ ပွားရမယ့်တရားလို့ ခွဲခြားသိပြီးတော့
ပယ်ကြ၊ ပွားကြတယ်။ ပယ်သင့်တဲ့တရား ပယ်တိုင်း၊ ပွားသင့်တဲ့တရား
ပွားတိုင်း ဒီလူတွေမှာ ဓမ္မသုခ ရကြတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား
တရားဒေသနာ ဟောခြင်းသည် ဒုတိယမြောက် သုခမင်္ဂလာလို့ ဘုရား
ကိုယ်တိုင် ဟောထားခဲ့တယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ၊ ဓမ္မဒေသနာသုခဆိုတဲ့ သုခနှစ်ပါးက
မြတ်စွာဘုရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ သုခများ ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြော
ယင် ဘုရားဘက်က သုခများဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်
မြတ်များဟာ ကိုယ်တော်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ၊ သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခ
နှစ်မျိုးလုံးကို လိုလေသေးမရှိ အကုန်လုံး အပြည့်အဝ ရွက်ဆောင်ပြီး
တော့ (ဝါ) လောကကြီးကို အလင်းရောင်ပေးပြီးတော့ နေကြီးကွယ်
သွားသလို ဘုရားသဗ္ဗညု ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားပြီ။

ကိုယ်တော်ရဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခကို ဝေနေယျတွေရဖို့ လေးသင်္ချေနှင့်
ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာ ပါရမီ စာဂ စရိယတွေ ဘာဝနာလေးပါးဖြင့် ပွားလို့
ဝေနေယျတို့အား ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခကို ကောင်းကောင်းကြီး ပွားပြီးခဲ့ပြီ။ နှစ်

6 The safeguard of the discourse on loving-kindness

ings the well-being of the *Dhamma* unceasingly for forty-five years. *Buddha's* duty is done.

The third well-being of concord

samghassa samaggi sukha.

The physical and mental unity of the monks, of the people and of the monks and people is the third blessing of well-being.

Through the *Sammadamana Jataka*, also known as the *Quail Jataka*, *Buddha* told the disciples that they should be united, that there should be discord because discord would produce destruction, that if there were concord in all things there would be well-being.

Buddha praised unity of monks residing within a monastery, unity of disciples residing within a neighbourhood, in matters temporal and spiritual.

Where there is discord within a neighbourhood, a monastery, a town, a village, a country, there is no well-being. Where there is discord there is suffering.

Where there is unity in a town, a village, a neighbourhood, a monastery because there is concord among people, among monks and between people, and monk there is well-being. Every perception brings well-being.

နံပါတ်သုခဖြစ်တဲ့ သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခကိုလည်းပဲ လေးဆယ့်ငါးပါ မရပ်
မနား ဟောကြားပြီးတော့ တဝကြီးပေးခဲ့ပြီ။ ကိုယ်တော့တာဝန်ကျေ
သွားပြီ။

တတိယသာမဂ္ဂိသုခ

သံဃဿ သာမဂ္ဂိ သုခါ

သံဃဿ=ရှင်အပေါင်း လူအပေါင်း ရှင်လူအပေါင်း၏။ သာမဂ္ဂိ=
ကိုယ်စိတ်နှစ်ရပ် ညီညွတ်ခြင်းသည်။ သုခါ=သုံးကြိမ်မြောက် တတိယ
သုခမင်္ဂလာပါတည်း။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ကိုယ်တော်ရဲ့ တပည့်သာဝကတွေကို ညီညွတ်
ကြပါ။ အရာရာမှာ စိတ်ဝမ်းမကွဲကြပါနဲ့။ စိတ်ဝမ်းကွဲလို့ရှိယင် ပျက်စီး
တတ်တယ်။ စိတ်ဝမ်းမကွဲဘဲ အရာရာမှာ ညီညွတ်နေယင် ချမ်းသာ
တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သမ္မောဒမာနဇာတ်ခေါ်တဲ့ ငုံးဇာတ်ကို မြတ်စွာ
ဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတို့ ချီးမွမ်းတာဟာ ကျောင်းတိုက်ဆိုယင်လည်း
ကျောင်းတိုက်သံဃာတွေ ညီညွတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းပါတယ်။ ရပ်ကွက်
ဆိုယင်လည်း ရပ်ကွက်နေ တပည့်သာဝကတွေ လောကရေး၊ ဓမ္မရေးမှာ
စိတ်ဝမ်းမကွဲဘဲ ညီညွတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းပါတယ်။

အကြင်ရပ်ကွက် အကြင်ကျောင်းတိုက် အကြင်မြို့ အကြင်ရွာ
အကြင်ပြည်၌ အချင်းချင်း စိတ်ဝမ်းကွဲပြားကြ၏။ ထိုမြို့ ထိုရွာ ထိုပြည်
ထိုအရပ် ထိုကျောင်း ဘယ်တော့မှ မချမ်းသာဘူး။ ဝိဝါဒဖြစ်ယင်
ဆင်းရဲဖြစ်ဖို့ သေချာပြီ။

ညီညွတ်ရေးရ၍ သာမဂ္ဂိဖြစ်တဲ့မြို့၊ သာမဂ္ဂိဖြစ်တဲ့ရွာ၊ သာမဂ္ဂိဖြစ်တဲ့
အရပ်၊ သာမဂ္ဂိဖြစ်တဲ့ကျောင်းတိုက်၊ လူအပေါင်း ရှင်အပေါင်း လူရှင်
အပေါင်းဟာ ညီညွတ်တာနဲ့ကိုပဲ စိတ်တစ်မျိုး ချမ်းသာတယ်။ အာရုံ
ယူတိုင်း ယူတိုင်း ချမ်းသာတယ်။

The compassionate *Buddha* preached the well-being of concord and urged the dear sons and daughters to be united.

The fourth well-being of the effort in morality

sammagganam tapo sukho

The endeavour in the ten meritorious acts to burn out the depravities, undertaken in concord by monks, people, monks and people together who reside in a town, a country, a neighbourhood, a monastery, constitutes the blessing of the fourth well-being of effort in morality.

Do not stop at concord and unity, dear sons and daughters. After acquiring the well-being of concord you must acquire second well-being which is effort in morality. The united effort in matters relating to giving, conduct and mental culture within the neighbourhood and village is the fourth well-being of effort in morality.

This well-being advances from the united effort in right exertion in social and religious matters up to the Way and Fruition of the arahat where this well-being reaches the peak.

This audience is a perceptive audience and will have come to understanding when this much is said.

ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ညီညွတ်ကြလို့ မဟာကရုဏာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သောအားဖြင့် တတိယမြောက်ဖြစ်တဲ့ သာမဂ္ဂီသုခကို ဟောတော်မူခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။

စတုတ္ထ တပေါသုခ

သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ

သမဂ္ဂါနံ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ရပ် ညီညွတ်ကြကုန်သော မြို့သူ၊ ရွာသူ၊ တိုင်းနိုင်ငံသူ၊ ရပ်ကွက်သူ ထိုထိုကျောင်းတိုက်တို့၌ နေထိုင်ကြတဲ့ ရှင်အပေါင်း လူအပေါင်း ရှင်လူအပေါင်းတို့၏။ တပေါ=ကိလေသာ တို့ကို ပူပန်စေတတ်သော ဆယ်ရပ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ် အားထုတ်ခြင်းသည်။ သုခေါ=လေးကြိမ်မြောက် စတုတ္ထ သုခမင်္ဂလာ ပါတည်း။

အချင်းချင်း ဝိဝါဒမဖြစ်ဘဲ ညီညွတ်နေရုံမှာ မရပ်နားကြနဲ့ ချစ်သား ချစ်သမီးတို့။ ညီညွတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သုခကို ရပြီးတဲ့နောက် ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ဘက်ကကြည့်ယင် ဒုတိယသုခလို့ ဆိုရတဲ့ တပေါသုခကို လည်း ရယူကြရမယ်။ ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ ဘာဝနာမှု၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာ ဆိုင်ရာ အမှုတို့၌ ညီညီညွတ်ညွတ် စိတ်ဝမ်းမကွဲပြားပဲ ပြုလုပ်အားထုတ် ခြင်းကို စတုတ္ထမြောက် တပေါသုခလို့ ခေါ်တယ်။

ဒီ တပေါသုခဟာ အောက်ခြေကသွားယင် လူမှုရေးမှာလည်း ညီညီ ညွတ်ညွတ်အားထုတ်ခြင်း၊ သာသနာရေးမှာလည်း ညီညီညွတ်ညွတ် အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယဟာ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ကျမှ အထွတ်အထိပ် ရောက်ပြီး တပေါသုခ အပြည့်အဝ ရတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ပရိသတ်၊ အင်မတန် အရည်လည်ပြီးသော ပရိသတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလောက်ပြောယင် သဘောပေါက် နားလည် ပါတယ်။

1. *Buddhuppada sukha*
2. *saddhamadesana sukha*

Buddha is concerned with these two kinds of well-being. *Buddha* must provide them. It seems that *Buddha* bequeathed these two well-defined factors of well-being to be fully and completely enjoyed by dear sons and daughters and passed away into *Nibbāna* without remainder.

3. *samaggi sukha*
4. *tapo sukha*

These two are clearly the concern of the sons and daughters of the *Buddha*. The spirit of concord nurtured by neighbourhood, laymen and laywomen and the desire to be first in meritorious matters give rise to much well-being. This is experienced practically.

What must these monks, people, monks and people in concord next do? They must endeavour according to the four right exertion to burn away the depravities.

To prevent the rise of as yet uncommitted deleterious acts, to give up the committed deleterious acts, to undertake the as yet uncommitted meritorious acts, to expand the committed meritorious acts, right exertion in these four endeavours is the well-being of effort in morality.

These four well-beings have been practised in the past till the stage of the realisation of Fruition of the arahat. It is being practised in the present and will be

၁။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ သုခ

၂။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ သုခ

ဆိုတဲ့ သုခနှစ်ပါးက ဘုရားနဲ့ဆိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပြုလုပ်ပေးရမယ့် သုခဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒီသုခနှစ်ပါးကို ချစ်သားချစ်သမီးတို့ အပြည့်အဝခံစားရစ်ကြ၊ သုံးစွဲရစ်ကြဆိုသလို လောကမှာ အထင်အရှား ထားပြီးတော့ အနုပါဒိသေသ ပရိနိဗ္ဗာန် စံသွားခဲ့ပြီ။

၃။ သာမဂ္ဂိသုခ

၄။ တပေါသုခ -

ဆိုတဲ့ သုခနှစ်ပါးကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သားတော် သမီးတော်များနဲ့ ရှေ့တန်းက သက်ဆိုင်သော သုခဖြစ်ပါတယ်။ အခုရပ်ကွက် ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ ကောင်းမှုကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိယင် “အဟံ ပဌမံ၊ အဟံ ပဌမံ” ငါအလျင်ရောက်အောင် သွားမယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကို မွေးမြူပြီးတော့ ညီညီညွတ်ညွတ် ရှိခြင်းသည် အင်မတန် ချမ်းသာပါတယ်။ ဒါလက်တွေ့ပဲ။

အဲဒီလို ညီညွတ်ပြီးတဲ့နောက် ဒီညီညွတ်သော ရှင်အပေါင်း လူအပေါင်း ရှင်လူအပေါင်းဟာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ တပေါကမ္မဆိုတဲ့ ကိလေသာတို့ကို ပူပန်စေတတ် လောင်မြိုက်စေတတ်တဲ့ သမ္ပပဓာန် လုံ့လဝီရိယလေးပါးကို အားထုတ်ရမယ်။

မဖြစ်သေးတဲ့ အကုသိုလ်မဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ အကုသိုလ်တွေကို ပယ်နိုင်အောင်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်ပြီးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ ဆထက်တမ်းပိုး ပွားတိုးအောင် အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ လုံ့လဝီရိယလေးပါးကို တပေါသုခလို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီသုခကို တရားဦးအနေနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်မြောက် ရောက်သည့်တိုင်အောင် အတိတ်ကလည်း ကျင့်ဆောင်ခဲ့ပြီ။ အခုလည်းပဲ ကျင့်ဆောင်ဆဲ၊ နောင်လည်းပဲ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်ရောက် ကျင့်ဆောင်ကြိုး

၁၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

in the future. So let us conclude this prelude concerned with the four factors of well-being.

May you be fully blessed with these four factors of well-being till you realise the Way and Fruition of the arahat.

1. *Buddhuppada sukha*
2. *saddhamadesana sukha*
3. *samaggi sukha*
4. *tapo sukha*

Discourse on Loving Kindness

The name of this sermon is the Sermon on the Discourse on Loving Kindness.

Buddha's qualities can be summed up in two categories.

1. Physical qualities.
2. Mental qualities.

Physical qualities are the magnificent qualities gathered together as the 32 major signs of the Great Man, the 80 minor signs and the six auras which constitute the glorious physical qualities.

These physical qualities belong to the category of splendour in the group of the six glories of *Buddha*. If you would reflect on the physical qualities of *Buddha* you must reflect on the glory of splendour of *Buddha* as the Exalted One.

ကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေလို့ ဒေသနာနိဒါန်း ချမ်းသာသုခလေးပါး နိဂုံးသတ်ကြစို့။

၁။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ

၂။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခ

၃။ သာမဂ္ဂီသုခ

၄။ တပေါသုခ

သုခလေးဖြာမင်္ဂလာနှင့် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ပြည့် မြောက်ကြပါစေ။

မေတ္တသုတ်တရားတော်

ယခုဟောမယ့် တရားရဲ့ နာမည်ကတော့ မေတ္တသုတ်တရား ဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်တွေကို ခြံပြီးကြည့်လိုက် လို့ရှိယင် -

၁။ ရူပကာယဂုဏ်နဲ့

၂။ ဓမ္မကာယဂုဏ် လို့ နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ရူပကာယဂုဏ်ဘက်က ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် သုံးဆယ့်နှစ် ပါးသော မဟာပုရိသ လက္ခဏာတော်ကြီးများ ရှစ်ဆယ်သော အနုဗျဉ္ဇနလက္ခဏာတော်ငယ်များနှင့် ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည် တော်တို့ဖြင့် တင့်တယ်သော အသရေအစုသို့ ရောက်တော်မူတဲ့ ရူပ ကာယ ကျက်သရေတော်ကို ရူပကာယဂုဏ်လို့ ခေါ်တယ်။

ဒီရူပကာယဂုဏ်တော်တွေကို ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးထဲက သိရိ ဘုန်းတော်ထဲမှာ စာရင်းသွင်းရတယ်။ ရူပကာယဂုဏ်တော်ကို နှလုံး သွင်း အာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုယင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဂဝါဂုဏ်တော်ထဲက သိရိ-ဆိုတဲ့ ဘုန်းတော်ကို အာရုံပြုရမယ်။

The six auras are of two kinds.

1. permanent halo of six auras (*niccalobbhasa*)
2. Halo of six auras which are suffused infinitely in all directions (*disapharana*).

The halo which emanates from the *Buddha* and extends to 80 cubits (36 meters) is the permanent halo.

Doubt about this may have arisen in your mind because you have heard that the halo of *Buddha* extends to a fathom (2 meters).

vyamappahbhaya suppabha

If this is translated as: "the halo of *Buddha* which extends for a fathom", the meaning will be wrongly understood. This is because the modification is applied to the halo. Actually, the modification should be applied to the *Buddha*.

Buddha's height in his measure extends to fathom. What is meant is, "the halo which extends from the fathom length body of *Buddha*". The fathom length does not refer to the halo. It refers to the height of *Buddha*.

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်ဆိုတာ -

၁။ နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး၊

၂။ ဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးလို့ နှစ်မျိုးရှိပါတယ်။

နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးဆိုတာ ပကတိကိုယ်တော်မှ အတောင်ရှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ ထွန်းလင်းတောက်ပနေသော ရောင်ခြည်တော်ကို နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်လို့ ခေါ်တယ်။

တပည့်တော်တို့ ကြားဖူးတာက ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ရောင်ခြည်တော်ဟာ တစ်လံမျှလောက်လို့ ကြားဖူးပါတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သံသယဖြစ်စရာရှိတယ်။

ဗျာမပ္ပဘာယ သုပ္ပဘာ

ဗျာမပ္ပဘာယ=တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်တော်ရောင်ဖြင့်။ သုပ္ပဘာ=ထွန်းလင်းတောက်ပြောင် ရောင်ခြည်တော် ရှိတော်မူကုန်၏ ဆိုတဲ့နေရာ တစ်လံမျှလောက်သောဆိုတဲ့ ဝိသေသနစကားကို ရောင်ခြည်တော်မှာသွားပြီး စပ်ထားတဲ့အတွက် ဘုရားရောင်ခြည်တော်ဟာ တစ်လံမျှလောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ အနက်အဓိပ္ပာယ် အယူအဆ ထင်မှားနေရပါတယ်။

စင်စစ်က ဒီလိုမဟုတ်ပါ။ တစ်လံမျှလောက်ဆိုတာ ကိုယ်တော်ကို ဆိုတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယကိုယ်တော်သည် ကိုယ်တော်အလံနဲ့ တိုင်းတာလိုက်ယင် ထိုတစ်လံမျှရှိသော ကိုယ်တော်မှ ထွန်းတောက်ပတဲ့ ရောင်ခြည်တော်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ရောင်ခြည်တော်ကို တစ်လံလို့ ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်လံဆိုတဲ့စကားဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ရူပကာယ အတိုင်းအရှည် ပမာဏကို ဝိသေသန ပြုပေးတဲ့ စကားပါ။

Thus, the halo which extends for 80 cubits from the fathom length body is the permanent halo. In wordly terms, imagine an electric bulb of 1000 watts power.

If this bulb is seen from close by the individual filaments may be observed. From further off, the whole bulb will be seen. Just as the light from that bulb extends to 90 or 100 cubits. (45 meters) so extends the halo composed of such colours as blue and yellow which emanates from the cells of *Buddha's* body. The separate colours of the halo may be seen from close by like the filaments of electric bulb.

Just as the whole bright bulb may be seen from a distance, so from 100 or 150 cubits (68 meters) the whole of *Buddha's* body may be seen covered by a halo.

The halo which emanates from *Buddha's* body extends to 80 cubits. This is called the permanent halo.

ဒီတော့ တစ်လံ့မျှလောက်သော ရူပကာယကိုယ်တော်မှ ထွက်ကြွ ကွန့်မြူးတဲ့ အတောင်ရှစ်ဆယ်အရပ်ဝယ် ထွန်းလင်းတောက်ပတဲ့ ပကတိကိုယ်တော်ရောင်ကို နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်လို့ ဆိုလို ပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့ လောကဥပမာအနေဖြင့် မျှော်ပြီးကြည့်လိုက် ရမယ် ဆိုလို့ရှိယင် ဝပ်အားတစ်ထောင်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးတစ်ခုကို စိတ်ကူး ထဲမှာ ထွန်းကြည့်စမ်းပါ။

ဒီဝပ်အားတစ်ထောင်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးကို အနားနားကပ်ကြည့်ယင် သူ့မီးချောင်းလေးတွေဟာ သူ့နေရာနှင့်သူ မီးဖြစ်နေတာကို အသီးသီး မြင်ကြရပါတယ်။ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုယင်တော့ မီးလုံး ကြီးအတိုင်းပဲ မြင်နေရတယ်။ အဲဒီ ဖယောင်းတိုင် ဝပ်အားတစ်ထောင် လောက်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးရဲ့ အရောင်ဟာ အတောင်တစ်ရာကိုးဆယ် ပျံ့ပြီးတော့နေသလို ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ရူပကာယမှာလည်း ရုပ်အကြည်ဓာတ်တွေဟာ နီလရောင်ခြည်တော်၊ ပီတရောင်ခြည်တော် စသည်ဖြင့် သူ့နေရာနှင့်သူ ထွန်းလင်းတောက်ပနေပါတယ်။ အနီး ကပ်ပြီး ဖူးမြော်မယ်ဆိုယင် မီးလုံးကြီးနား ကပ်ကြည့်တော့ မီးချောင်း အကွေးအကောက်ကလေးတွေမှ မီးကလေးတွေ ကိုယ်စီ ထွက်နေတာ ကို မြင်ရတာနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်လိုက်ယင် မီးလုံးကြီးကို အလုံးလိုက်ကြီး မြင်နေရသလို အတောင်တစ်ရာ တစ်ရာငါးဆယ်လောက်က ဘုရားရှင် ကို လှမ်းပြီး ဖူးမြော်လိုက်မယ်ဆိုယင် ဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောင်ခြည်တော်အလုံးကြီး ဖုံးပြီးနေတာကို မြင်ရမယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ရူပကာယရောင်ခြည်တော်တွေဟာ ပကတိအားဖြင့် အတောင်ရှစ်ဆယ်အထိ ထွန်းလင်းနေပါတယ်။ အဲဒီရောင်ခြည်တော်ကို နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်လို့ ခေါ်တယ်။

(နိစ္စလ=ဘယ်တော့မှ ရွှေ့လျားခြင်းမရှိ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိတဲ့ + သြဘာသ= ရောင်ခြည်တော်)

The halo of six auras which emanates from the body when *Buddha* displays the miracle of fire and water or when the system of correlations is contemplated is called the halo which suffuses infinitely in all directions.

You must now contemplate the glory of splendour in *Buddha* as the Exalted One through the halo which suffuses infinitely in all directions.

To make this possible, the sermon will begin with a prayer composed by *Manle Sayadaw* in praise of the halo of six auras which suffuses infinitely in all directions. Reflect on these verses and develop a spirit of veneration.

On the darkish-brown aura

vajirasanghatakayassa,
angirasassa tadino.
kesamassuhi akkhinam,
nilatthanehi ramsiyo.
nilavanna niccharimsu,
anantakasabhudake.

Buddha, possessed of a body which is like a mass of diamond, a pillar of diamond, a hunk of diamond, which cannot be fractured or shattered,

ရေမီးအစုံအစုံ တန်ခိုးပြာဋိဟာကို ပြတော်မူတဲ့အတွက် ထွက်ပွင့်
တော်မူလာတဲ့ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး၊ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို
သုံးသပ်တော်မူတဲ့အခါ ထွက်တော်မူလာတဲ့ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး
တို့ကို အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီရောင်ခြည်တော်များဟာ အရှေ့ အနောက် တောင် မြောက်
ဝဲ ယာ အောက် အထက် အဆုံးမရှိ အရပ်ဆယ်မျက်နှာသို့ ထွက်ပျံ့တဲ့
ရောင်ခြည်တော်များဖြစ်လို့ အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်လို့
ခေါ်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ (အနန္တဒိသာ=အဆုံးမရှိသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာ+
ဖရဏ=ကွန့်မြူးပျံ့နှံ့သော ရောင်ခြည်တော်)

တရားနာပရိသတ်ကို အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါး
ကနေပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဂဝါဂုဏ် သီရိဂုဏ်တော်ကို အာရုံပြုနိုင်
အောင် ကျေးဇူးရှင် မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတဲ့
အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး ဘုရားရှိခိုးဂါထာဖြင့်
ရှေ့က တရားဦး စပေးပါ့မယ်။

နီလရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့

- ဝဇီရသင်္ဘာတကာယဿ၊
- အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။
- ကေသမဿူဟိ အက္ခိန္နံ၊
- နီလဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။
- နီလဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိသု၊
- အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသင်္ဘာတကာယဿ=ဝရဇိန်တနှုန်း စိန်တုံး စိန်ခိုင် စိန်တိုင်
စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယကိုယ်တော်
ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြက်

possessed of a halo which continuously emanates glittering and sparkling from the body. Unperturbed by the eight vicissitudes of the world; an aura emanates from the hair, the dark pupils of the pair of eyes, an aura which is dark brown like the flower of the clematis, brown lotus, butterfly pea, or like the colour of a roller bird's wing, the feathers of a bantam cock, the neck frills of peacock, a parakeet's wing, or the colour of various precious stones, ruby, sapphire, brass, velvet, an aura like the fireworks of diamonds which, sparkling and glittering, penetrates the sky, the air, the water, its illumination infinitely penetrating in all ten directions so that veneration rains pours in all human beings, *deva* and *brahma* who behold its suffusing brilliance.

"No questions may be asked when the King's mentor speaks," it is said. There is no need for me to elaborate on the exegesis written by *Manle Sayadaw*, a King's mentor, an *Aggamahapandita* in the early years of the British period. The composition

Let us now venerate the gold aura which is represented by the second band of the *Sāsana* flag.

တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော= လာဘာ လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ ကေသမဿူဟိ=ဆံတော် မွေးညှင်းတော် မုတ်ဆိတ်တော်တို့မှလည်း ကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်လုံးတော်အစုံတို့၏။ နီလဋ္ဌာမုဟိ=ညိုရာ အချက် မျက်နက်တော်အရပ်တို့မှလည်းကောင်း။ နီလာဝဏ္ဏာ=ခွာညိုပွင့် ကြာညိုပွင့် အောင်မည်းပွင့် ခရမ်းရောင် ငှက်ခါးတောင် တိန်ညှင်းမွေး ဥဒေါင်းမင်းလည်ရေးနှင့် ရွှေကျေးမင့်တောင်ပံ ဝသံဝဏ်ကျောက်မြတ် ဇောတိရသ် ဣန္ဒနိ ကတ္တိပါပတ္တုစိမ်း သင်းတွဲစိမ်း နဂါးသွဲ့ စိန်မီးပန်း ကြသကဲ့သို့ ပြာလဲ့စိမ်းစို ညိုသောအဆင်း ရှိကုန်သော။ ရံသိယော=နီလ တွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာ ကာသဘူဒကေ=အဆုံး မထင် ကောင်းကင်မြေထု ရေလေစုပုံ အလုံးစုံသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာ တို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ထိုးဖောက် လှစ်ထွင်းကြကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ပြီးပြီး ပြက်ပြက် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန် သူ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာဖြိုးအောင် ရိုးရိုးရက် ရက် ပြီးပြီးပြက်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော် မူကြလေကုန်ပြီ။

မင်းဆရာပြော လောစရာ မရှိဘူးတဲ့။ မန်လည်ဆရာတော်ကြီး ကဲ့သို့သော ရာဇဂုရုမင်းဆရာ ဗြိတိသျှခေတ်ရှေ့ပိုင်းက အဂ္ဂမဟာ ပဏ္ဍိတရတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားထားတဲ့အနက်ကို ဘုန်းကြီး များက ထပ်ပြီးတော့ အမွမ်းတင်ဖွယ် မလိုပါဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ အင်မတန် ပြည့်စုံနေတယ်။

သာသနာ့အလံကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် ပထမပိုင်းက မြင်ရ တဲ့ ဒုတိယအကွက်မှာပေါ်နေတဲ့ ပိတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ကို ကြည့်ညို ကြညိုစို့။

JJ The safeguard of the discourse on loving-kindness

On the gold aura.

vajirasanghatakayassa,

angirasassa tadino.

chavito ceva akkhinam,

pitatthanehi ramsiyo.

pitavanna niccharimsu,

anantakasabhudake.

An aura emanates from the golden complexion and all glittering areas of the pair of eyes, the yellow *maha-hlay-gar*, the royal graded gold plate, pollen of the yellow crocus, a complexion like a golden burst of bright flame-flowers, the gold aura scintillating penetrates the sky, the air and waters infinitely in all ten directions so that venerations rain pours in all human being, *deva* and *brahma* who behold its suffusing brilliance.

ပီတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရသင်္ဘာတကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

ဆဝိတော စေဝ အက္ခိနံ၊

ပီတဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။

ပီတဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိံသု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသင်္ဘာတကာယဿ=ဝရဇိန်တနှုန်း စိန်တုံးစိန်ခိုင် စိန်တိုင် စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယ ကိုယ်တော် ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြက် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော= လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကခံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ ဆဝိတော စေဝ=သီဂီရွှေသား အရေပါးတို့မှလည်းကောင်း။ အက္ခိနံ= မျက်လုံးတော်အစုံတို့၏။ ပီတဋ္ဌာနေဟိ=မှည့်ဝင်းဝါရွှေသောအရာ အရပ်တို့မှ လည်းကောင်း။ ပီတဝဏ္ဏာ=ရောင်ရှိန်ဖဲဝါ မဟာလှေကား ရွှေပြားမင်းစံ နိဖလံနှင့် ကုကုမံမုန့်ညက် ဖြန့်ကြက်မြှောက်ကြ ရွှေမီးပန်း ဝဲသကဲ့သို့ ရဲရဲထိန်လင်း ဝါဝင်းရွှန်းဝေ ရွှေသောအဆင်း ရှိကုန်သော။ ရံသိယော=ပီတတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသဘူဒ ကေ=အဆုံးမထင် ကောင်းကင်မြေထု လေစုရေပုံ အလုံးစုံသော အရပ် ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိံသု= ပြီးပြီးပြက်ပြက် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။ နိစ္ဆရိံသု=ဖူးမြင် သူ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာဖြိုးအောင် ရိုးရိုးရက် ရက် ပြီးပြီးပြက်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

Let us now venerate the red rura which is represented by the third band of the *Sāsana* flag.

On the red aura

*vajirasanghatakayassa,
angirasassa tadino.
mamsalohita akkhinam,
rattatthanehi ramsiyo.
rattavanna niccharimsu,
anantakasabhudake.*

An aura emanates from the complexion and all crimson areas of the pair of eyes, the red lotus, the king rabbit's eye, red ochre, ruby of cocke red blood, parakeet beak, coral branch, paint essence of flower, bird-king's wing, the coral flower, the rain-greeting hibiscus, the mature crocus, a red rura as if all these were strewn across the sky, an incomparable wonderment, the crimson aura scintillating penetrates the sky, the air and waters infinitely in all ten directions so that.

သာသနာ့အလံမှာ သုံးနံပါတ်မြောက် အကွက်မှာ မြင်နေရတဲ့ လောဟိတ ရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ကို ကြည်ညိုကြရအောင်။

လောဟိတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရသင်္ဃာတကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

မံသလောဟိတာ အက္ခိနံ၊

ရတ္တဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။

ရတ္တဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိံသု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသင်္ဃာတကာယဿ=ဝရဇိန်နှုန်း စိန်တုံးစိန်ခိုင် စိန်တိုင်စိန်ခဲ နှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယ ကိုယ်တော်ရှိ တော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြိုးပြက် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော= လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဝံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ မံသလောဟိတာ=အသားတော် အသွေးတော်တို့မှလည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်လုံးတော်အစုံတို့၏။ ရတ္တဋ္ဌာနေဟိ=နီမြန်းရာ အရပ်တော် တို့မှလည်းကောင်း။ ရတ္တဝဏ္ဏာ=ပဒုမ္မာနီပွင့် ယုန်မင်းမျက်လုံး စိန်ဆုန်း ဟင်္သာပြဒါး ပတ္တမြားကျောက်နီ လောဟိကြက်သွေး ရွှေကျေးနှုတ်သီး သန္တာသီးသန္တာခက် သင်္ဘောထွက် ပန်းဆီရောင် ငှက်မင်းတောင်ကသစ် ပန်း လယ်ခေါင်ရန်မိုးစွေပွင့် ကုကိုမံပန်းရင့်တို့ကို မှုတ်လွင့်ကြံဖြန့် တစ်မိုးလုံး ပြန့်သကဲ့သို့ ရှုအံ့မဆုံး နှိုင်းနှုန်းမမီ နိသောအဆင်းရှိကုန် သော။ ရံသိယော=လောဟိတတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသဘူဒကေ=အဆုံးမထင် ကောင်းကင်မြေထု လေစုရေပုံ

Now the verses on the white aura will be recited.

On the white aura

vajirasanghatakayassa,

angirasassa tadino.

atthidantehi akkhinam,

setatthanehi ramsiyo.

setavanna niccharimsu,

anantakasabhudake.

Buddha, possessed of a body which is like a mass of diamond, a pillar of diamond, a hunk of diamond, a hunk of diamond, which cannot be fractured or shattered; possessed of a halo which continuously emanates sparkling and glittering from the body; unperturbed by the eight vicissitudes of the world; an aura emanates from the bones and teeth and all white shining areas of the pair of eyes, wild jasmine, white lotus, angel flower, rhododendron, silver flower, silver petal, silver fan, silver plate, an aura white like a silver lace canopy or silver banner flying at the top of the sky, its illumination penetrating sky, air, water infinitely in all ten directions so that veneration's rain pours in all human beings, *deva* and *brahma* who behold its suffusing brilliance.

အလုံးစုံသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိံသု=ပြီးပြီးပြက်ပြက် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

အခုရွတ်မှာက သြဒါတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

သြဒါတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့

ဝဇီရ သင်္ဃာတ ကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

အဋ္ဌိဒန္တေဟိ အက္ခိနံ၊

သေတဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။

သေတဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိံသု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရ သင်္ဃာတ ကာယဿ=ဝရဇိန်တနှုန်း စိန်တုံးစိန်ခိုင် စိန်တိုင် စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယကိုယ်တော် ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြက် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ အဋ္ဌိဒန္တေဟိ=အရိုးတော် သွားတော် စွယ်တော်တို့မှလည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်လုံးတော်အစုံတို့၏။ သေတဋ္ဌာနေဟိ=ဖြူရာအရပ် မြက်ဖြူတော်မြတ် ဝဏ္ဏဓာတ်တို့မှလည်းကောင်း။ သေတဝဏ္ဏာ=သင်းခွေကြာဖြူ မဉ္ဇူလေပ် ငွေပွင့်ချပ်နှင့် ငွေရပ်ငွေသား ငွေပြားနဂထာ ငွေဇာ မျက်နှာကြက် ဖြန့်မိုးကြက်၍ ငွေရွက်တံမွန် မိုးစွန်ဆူဆူ လွှားစိုက်ထူသကဲ့သို့ ဖြူသောအဆင်းရှိကုန်သော။ ရံသိယော=သြဒါတတွင်ခေါ်ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသဘူဒကေ=အရပ်ဆယ်မျက်နှာ

၂၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Now the verses on the crimson aura will be recited.

On the crimson aura

*vajirasanghatakayassa,
angirasassa tadino.
tesam tesam sariranam,
nanathanehi ramsiyo.
manjitthaka niccharimsu,
anantakasabhudake.*

Buddha, possessed of a body which is like a mass of diamond, a pillar of diamond, a hunk of diamond, a hunk of diamond, which cannot be fractured or shattered; possessed of a halo which continuously emanates sparkling and glittering from the body; unperturbed by the eight vicissitudes of the world; a darkish aura emanates from different parts of the body so the source area might not be determined, as if gumlac and root sap were poured well, its illumination penetrating sky, air, water infinitely in all ten directions so that veneration's rain pours in all human beings, *deva* and *brahma* who behold its suffusing brilliance.

ဘို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ဖောက်ထိုးလှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ပြီးပြီးပြန်ပြန် နဲ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

အခုရွတ်မယ့် ဂါထာက မဇ္ဈိဋ္ဌရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

မဇ္ဈိဋ္ဌရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရ သင်္ဃာတ ကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

တေသံ တေသံ သရီရာနံ၊

နာနာဌာနေဟိ ရံသိယော။

မဇ္ဈိဋ္ဌကာ နိစ္ဆရိသု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရ သင်္ဃာတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန်တုံးစိန်ခိုင် စိန်တိုင် စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယကိုယ်တော် ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြန် တစ်လက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော =လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ တေသံ တေသံ သရီရာနံ=ဤအရပ်ဟု မသတ်မှတ်နိုင် ထွန်းပြိုင်ရွန်းစို ထိုထိုကိုယ်တော်အစိတ်တို့၏။ နာနာဌာနေဟိ= အထူးထူးသော အရပ် တော်တို့မှ။ မဇ္ဈိဋ္ဌကာ=ထန်းကျင့်ချိပ်ရည် တိန်းညက်ရည်နှင့် စက်စက် ရည်ကောင်း သွန်း၍လောင်းသကဲ့သို့ မောင်းသော အဆင်းရှိကုန်သော။ ရံသိယော=မဇ္ဈိဋ္ဌတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသ ဘူဒကေ=အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်း ကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာပြီးအောင် ရိုးရိုးရက်ရက် ပြီးပြီးပြန်လျှင် နဲ့ထွက်ကွန်မြူးတော် မူလေကုန်ပြီ။

This is the sixth aura.

On the scintillating aura

vajirasanghatakayassa,

angirasassa tadino.

tesam tesam sariranam,

nanathanehi ramsiyo.

pabhassara niccharimsu,

anantakasabhudake.

Buddha, possessed of a body which is like a mass of diamond, a pillar of diamond, a hunk of diamond, which cannot be fractured or shattered; possessed of a halo which continuously emanates, sparkling and glittering from the body; unperturbed by the eight vicissitudes of the world; deep hues of brown, gold, white, red emanate like the colours of the rainbow or the glittering vines of lightning and a awesome scattering of multi coloured lights from the different parts of the body so the source area might not be determined, the illumination penetrating sky, air, water infinitely in all ten directions so that veneration's rain pours in all human beings, *deva* and *brahma* who behold its suffusing brilliance.

ခြောက်ပါးမြောက်ဖြစ်တဲ့ ပဘဿရရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.ကတော့-
ပဘဿရရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရ သင်္ဃာတ ကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

တေသံ တေသံ သရီရာနံ၊

နာနာဌာနေဟိ ရံသိယော။

ပဘဿရာ နိစ္ဆရိသု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရ သင်္ဃာတ ကာယဿ=ဝရဇိန်တနှုန်း စိန်တုံးစိန်ခိုင် စိန်တိုင် စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယကိုယ်တော် ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြက် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော= လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ တေသံ တေသံ သရီရာနံ=ဤအရပ်ဟု မသတ်မှတ်နိုင် ထွန်းပြိုင်ရွှန်းစို ထိုထိုကိုယ်တော်အစိတ်တို့၏။ နာနာဌာနေဟိ= အထူးထူးသော အရပ် တော်တို့မှ။ ပဘဿရာ=ညိုရင့် ရွှေရင့် ဖြူနီရင့်တို့ သက်တင့်ရောင်နှယ် လျှပ်စစ်နွယ်နှင့် အံ့ဖွယ်လွန်ကဲ မီးပန်းစုံကြဲသကဲ့သို့ ရိုးရဲပြီးပြက် တခဲနက်သော အဆင်းရှိကုန်သော။ ရံသိယော=ပဘဿရတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသဘူဒကေ=အရပ်ဆယ်မျက်နှာ တို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဇိတွာ=ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ နတ်လူမြဟော သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာပြီးအောင် ရိုးရိုးရက်ရက် ပြီးပြီးပြက်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

၃၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Those are six verses which praise the auras. I will now recite the verse which venerates *Buddha* possessed of the halo of six auras which diffuse infinitely in all directions.

Verse which venerates the six auras

*evam chabbannrarasmihī,
niccharantam diso disam.
anantam adho uddhan'ca,
amatamva manoharan.
kayena vaca cittena,
angirassam namamaham*

The six auras of green-bright-brown-blue, glittering gold, bright red, pure white, dark crimson, scintillating hue, thus diffusing infinitely throughout the eight directions of the universe with the four island and the central Mt. Meru, penetrating earth, water, air to the neither space, rising to the upper space of the six levels of the *deva* and the twenty levels of

အဲဒါတွေကတော့ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးကို ချီးမွမ်းဖွဲ့ဆိုတဲ့ ဂါထာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးရဲ့ အရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို နောက်ဆုံးရှိခိုး တဲ့ ဂါထာကို ဘုန်းကြီးရွတ်ဆိုပြီး ရှိခိုးမယ်။

ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးရှိခိုးဂါထာ

ဧဝံ ဆဗ္ဗဏ္ဍရသ္မိဟိ၊
နိစ္ဆရန္တံ ဒိသော ဒိသံ။
အနန္တံ အဓော ဥဒ္ဓံ စ၊
အမတံဝ မနောဟရံ။
ကာယေန ဝါစာ စိတ္တေန၊
အင်္ဂီရသံ နမာမဟံ။

ဧဝံ=ဤသို့။ ဆဗ္ဗဏ္ဍရသ္မိဟိ=စိမ်းလဲ့ညိုပြာ ရွှေဝါထိန်လင်း ခြင်း ခြင်းနိုးမြန်း လျှမ်းလျှမ်းဖြူဖွေး စွေးစွေးမောင်းချိပ် ဖိတ်ဖိတ်ပြိုးပြက် တစ်ခဲနက်ဟုဆိုအပ်သော ရောင်ခြည်တော်ခြောက်သွယ်တို့ဖြင့်။ အနန္တံ =အဆုံးအပိုင်း အတိုင်းအရှည် မရှိသော။ ဒိသော ဒိသံ=အရပ်ရှစ် မျက်နှာ စကြဝဠာပတ်ဝန်း လေးကျွန်းတမြင့်မိုရ် ထိုထိုဝိသယ ရှိသမျှ သို့လည်းကောင်း။ အဓော စ=မြေထု လေထု ရေစု ထွင်းဖောက် ဘောက် အဇ္ဈော အာကာကောင်းကင် ဟင်းလင်းပြင်သို့လည်းကောင်း။ ဥဒ္ဓံ စ= နတ်ပြည်ခြောက်ရွာ ဗြဟ္မာနှစ်ဆယ် ဘဝင်္ဂကယ်၍ ထက်ဝယ်အာကာ အဇ္ဈောပြင် မိုးကောင်းကင်သို့လည်းကောင်း။ နိစ္ဆရန္တံ=ထိန်ထိန်ပြေး လျက် ထွက်စေတော်မူတတ်ထသော။ အမတံဝ=မသေစေတတ် ချမ်း ကြည်မြတ်သော နတ်တို့သုခာ မြိုက်ဩဇာကဲ့သို့။ မနောဟရံ=မြင်မြင် သသူ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏ သဒ္ဓါပီတိ ရွှန်းရွှန်းအိအောင် မျက်စိ ရသာ မင်္ဂလာအစု တစ်ပေါင်းတည်း ပြုသဖြင့် လှလှရွှင်ပြုံး စိတ်နှလုံး

brahma, in all their brightness: gladdening the hearts of all observing human beings, *deva* and *brahma* with a deathless ambrosia and vision full of blessings:

I pray to *Buddha* from whose body emanates the brilliant halo, physically with bent knees and cupped hands held high; verbally with glad recitation; and mentally with joyous thought, reverence and faith; a suppressing all pride, I raise my cupped hands in reverence with body, mouth and mind, noble *Buddha*.

Now think of *Buddha* glorious with the six auras of brown, yellow, red, white, crimson and brilliance forming a halo which diffuses infinitely in all directions; think of *Buddha* residing in the golden *Jetavana* monastery in *Savatthi* attended by monks.

On the tenth, eleventh, and twelfth waxing of the moon in *Wazo*, just before the Retreat, five hundred monks receive the meditation sermon from *Buddha*. At the end of the sermon, all five hundred monks leave for the forest contiguous with the *Himavant* range, north of *Savatthi*.

The forest is extremely pleasant, congenial to meditations, with shade and water so that it is considered a fitting place for a monk's endeavour. The

ကို သိမ်းကျုံးယူဆောင်တော်မူတတ်ထသော။ အင်္ဂီရသံ=ကိုယ်တော်
မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြန် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိသော
မြတ်စွာဘုရားကို။

အဟံ=အကျွန်ုပ်သည်။ ကာယေန=ကိုယ်ဟု ဆိုအပ်သော ကာယ
ဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=ပုဆစ်ညွတ်တုပ် လက်အုပ်ချီမိုး ရိညွတ်ကျိုး၍ ရှိခိုး
ပူဇော်ပါ၏။ ဝါစာ ဝါစာယ=နှုတ်ဟုဆိုအပ်သော ဝစီဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=
နှုတ်ကတွတ်တွတ် ဆိုရွတ်ရွတ်ဖြိုး မြှက်ဖော်ပျိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။
စိတ္တေန=စိတ်ဟုဆိုအပ်သော မနောဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=အောက်မေ့
ဆင်ခြင် ကြည်ရွှင်မြတ်နိုး သဒ္ဓါပျိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။ ကာယေန ဝါစာ
စိတ္တေန နမာမိ=ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးပျောင်းပျော့ မာန်ကိုလျှော့၍
ကန်တော့မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုးလျက် ရှိခိုးဦးညွတ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

နိလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတ၊ မဉ္ဇိဋ္ဌ၊ ပဘဿရတည်းဟူသော
အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်တို့ဖြင့် တင့်တယ်တော်မူသော
ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် သာဝတ္ထိပြည်မွန် ဇေတဝန်ရွှေကျောင်း
တော်ကြီးရဲ့အတွင်းမှာ ရဟန်းတော်အပေါင်း ခြံရံလျက် သီတင်းသုံးနေ
တော်မူသည်ကို စိတ်ထဲမှာ မှန်းပြီးတော့ ကြည့်ကြပါ။

အချိန်အားဖြင့် ဝါဆိုလဆန်း ၁၀ ရက်၊ ၁၁ ရက်၊ ၁၂ ရက် ဝါဆို
ခါနီးအချိန်မှာ ရဟန်းတော် ငါးရာတို့သည် ဘုရားရှင်ထံတော်မှာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို နာယူကြတယ်။ တရားပွဲကြီးပြီးတဲ့အခါ ရဟန်း
တော်ငါးရာလုံး သာဝတ္ထိပြည်၏ မြောက်ဘက် ဟိမဝန္တာတောင်နှင့်
တစ်တည်းရှိတဲ့ တောအုပ်ကြီးတစ်ခုထဲကို ကြွသွားကြပါတယ်။

ဒီတော့အုပ်ကြီးဟာ အင်မတန် သာယာတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်
ဖို့ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ အရိပ် ရေ စသည်တို့နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ တောအုပ်
ကြီးဖြစ်သလို ရဟန်းအလုပ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ တောအုပ်ကြီးဖြစ်တယ်လို့
ရဟန်းတော်များက ယူဆကြတယ်။ ရဟန်းတော်များဟာ ဒီတောအုပ်

monks slept there for a night and in the morning went for merit food in a nearby village of a thousand homesteads.

Being a distant provincial district, such a gathering of monks was rarely seen. The monks, cultivators of meditation, were of calm mien. When the people beheld these monks they were full of veneration.

idheva bhante temasam vasatha.

"Reverends, reside for the three months of Retreat with us." they requested. The place was appropriate for food, appropriate by way of climate and appropriate for shelter. The people built five hundred shelters with leaf-roots within a day.

A monastery for meditation

Isn't it too easy, you might ask.

pallankena nisinnassa.

janum ce nabhivassati.

alam phasuviharaya,

pahitattassa bhikkhuno.

ကြီးထဲမှာ တစ်ညကျိန်းပြီး နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ အိမ်ခြေတစ်ထောင် ရှိတဲ့ အနီးအနားက ရွာကြီးကို ဆွမ်းခံကြွကြတယ်။

ပစ္စန္တရစ်ဆိုတော့ ဤမျှများပြားတဲ့ ရဟန်းတော်များကို ဖူးမြင်ဖို့ ခဲယဉ်းကြပါတယ်။ ရဟန်းတော်များကလည်း ယောဂါဝစရ ကမ္မဋ္ဌာန်း အလုပ် အားထုတ်တဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးတွေဆိုတော့ အင်မတန် တည်ငြိမ် တဲ့ လူ့နေ့ရှိကြပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကြီးတွေကို ဒါယကာ ဒါယိကာ မတွေ့ ဖူးမြော်ရတော့ အင်မတန် အင်မတန် ကြည်ညိုပြီး -

ဣဓေဝ ဘန္တေ တေမာသံ ဝသထ။

ဘန္တေ=အရှင်တို့ဘုရား။ ဣဓေဝ=တပည့်တော်တို့အရပ်၌ပင်လျှင်။ တေမာသံ=ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး။ ဝသထ=သီတင်းသုံး စံနေတော်မူ ကြပါဘုရားလို့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေက လျှောက်ထားကြပါတယ်။ ဘောဇနသပ္ပာယ်လည်း မျှတပါတယ်။ ဥတုသပ္ပာယ်လည်း မျှတတယ်။ သေနာသနသပ္ပာယ်လည်းပဲ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေက ရဟန်းတော် ငါးရာအတွက် သစ်ရွက်မိုးတဲ့ မိုးလုံလေလုံ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကလေး ငါးရာကို နေ့ချင်းပြီး ဆောက်လိုက်တာကြောင့် သေနာသနသပ္ပာယ် လည်းပဲ မျှတကြပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းဟူသည်

လွယ်လှချည်လား ဘုရားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ ရှေးတုန်းက ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းဆိုတာ -

- ပလ္လင်္ကေန နိသိန္နံဿ၊
- ဇာဏုံ စေ နာဘိဝဿတိ။
- အလံ ဖာသုဝိဟာရာယ၊
- ပဟိတတ္တဿ ဘိက္ခုနော။

If the knees do not get wet while sitting cross-legged on the hams, then it is sufficient for the monk, whose mind is directed to *Nibbāna*, to reside pleasantly.

In respect of shelter, it is sufficient for the yogi intent on *Nibbāna* not to lie down but to sit cross-legged, if the knees do not get wet with rain. The people from the thousand homesteads went to the forest and two by two built leaf-shelters of six feet square so the work was finished in a day.

The monks went to the shelters only when it was very cold. Otherwise they sat in meditation under the trees.

The power of the monk's morality

When the monks meditated things happened to the tree-gods in the forest.

*Silavantanam bhikkhunam tejena vihatateja
rukkhadevata attanoattano vimana oruyha dharake
gahetva ito cito vicaranti.*

လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးရဲ့ ထေရဂါထာ(၃၄၄)မှာ တိုက်ရိုက်လာ ရှိပါတယ်။

ပလ္လင်္ကေန=ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေသဖြင့်။ နိသိန္နဿ=ထိုင်နေသည်ရှိ သော်။ ဇာဏု=ဒူးခေါင်းကို။ စေ နာဘိဝဿတိ=အကယ်၍ မိုးမစွတ်ငြား အံ့။ ပဟိတတ္တဿ=နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်သော စိတ်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော= ဥက္ကဋ်ဖြစ်သော ယောဂီရဟန်းအား ဖာသုဝိဟာရာယ=ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ဖို့ရန်။ အလံ=တော်လောက်ပြီ။

ကျောင်းပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်ယင် တကယ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတဲ့ ဥက္ကဋ်ယောဂီအလုပ်ကို လုပ်လိုလျှင် အိပ်ဖို့မဟုတ်၊ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်နေ လိုက်လို့ ဒူးနှစ်လုံးကို မိုးမစွတ်ယင် ဒီကျောင်းတော်လောက်ပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီလို ကျောင်းမျိုးဆိုတော့ နေ့ချင်းပြီး ဆောက်လို့ ရပါတယ်။ အိမ်ခြေတစ်ထောင်ရှိတဲ့ ရွာက လူတွေထွက်ပြီး တောထဲမှာ ရှိတဲ့ သစ်ရွက်တွေနဲ့ လေးထောင့်ပတ်လည်လောက် ကျောင်းကလေး တွေကို နှစ်ယောက်တစ်ကျောင်း ဆောက်လိုက်တော့ တစ်နေ့တည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကလေး ငါးရာပြီးတယ်။

အရှင်သူမြတ်တွေဟာ အင်မတန် အေးမြလှတဲ့အခါမှာမှ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း ကျောင်းကလေးများမှာ သီတင်းသုံးတော်မူကြပါတယ်။ သည့်ပြင်အချိန် မှာတော့ ထိုထိုသစ်ပင်ရင်းမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ရဟန်းတရား ပွားများကြီး ကုတ် အားထုတ်တော်မူကြပါတယ်။

ရဟန်းတို့၏ သီလတန်ခိုး

အဲဒီလို အရှင်သူမြတ်တွေ တရားအားထုတ်ကြတော့ သစ်ပင်များ မှာ နေကြတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုယင် -

သီလဝန္တာနံ ဘိက္ခုနံ တေဇေန ဝိဟတတေဇာ ရုက္ခ ဒေဝတာ အတ္တနောအတ္တနော ဝိမာနာ ဩရယု ဒါရကေ ဂဟေတွာ ဣတော စိတော စ ဝိစရန္တိ။

Because of the power of morality of the monks for removal, the tree-gods came down from the tree-mansions and holding their children by the hand, they went hither and thither.

Because of the power of morality of the monks the tree-gods, who lived in the trees under which the monks meditated, had to come down from their mansions to avoid the power, and holding their children by the hand, they went hither and thither.

As a wordly illustration, when royalty from the city arrives at a provincial place and takes over a house the rural owners come down from the house and run to a suitable place, holding their children by the hand.

Now too the tree-gods cannot live in their tree mansions because of the power of morality of the monks but have to go hither and thither, holding their children by the hand. Days passed.

kada nu kho bhaddhanta gamissanti.

"When will the reverends leave?" they asked each other from afar. It is like the rural people peeping and asking each other from afar. "When will royalty

သီလဝန္တာနံ=သီလရှိကုန်သော။ ဘိက္ခုနံ=ရဟန်းတော်တို့၏။
 တေဇေန=သီလတန်ခိုးကြောင့်။ ဝိဟတတေဇာ=ပယ်ရှားအပ်ပြီးသော
 နတ်တန်ခိုး ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍။ ရုက္ခဒေဝတာ=ရုက္ခစိုးနတ်တို့သည်။
 အတ္တနော အတ္တနော=မိမိ မိမိ၏။ ဝိမာနာ=ဗိမာန်မှ။ ဩရယု=သက်
 ဆင်းကြကုန်၍။ ဒါရကော=ကလေးသူငယ်တို့ကို။ ဂဟေတွာ=လက်ဆွဲ
 ကြကုန်၍။ ဣတော စိတော စ=ဤမှ ထိုမှလျှင်။ ဝိစရန္တိ=လှည့်လည်
 ကျက်စားသွားလာ၍ နေကြကုန်၏။

ရဟန်းတော်တွေ သီလတန်ခိုးကြောင့် ထိုရဟန်းတော်တို့ သီတင်း
 သုံးသော သစ်ပင်မှာရှိတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်များ မိမိတို့သစ်ပင်မှာ မနေဝံ့တော့
 ဘဲနဲ့ ဆိုင်ရာမိမိတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်က ဆင်းပြီးတော့ ကလေးများ လက်ဆွဲ
 ၍ ထိုထိုဤဤ လှည့်လည် တိမ်းရှောင်ပြီးတော့ နေကြရတယ်။

လောကဥပမာအားဖြင့် မြို့ကြီးပြကြီးက မင်းစိုးရာဇာများ တော
 အရပ် ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီအိမ် ကျုပ်တို့ နေမယ်ဆိုပြီး နေရာယူလိုက်
 တယ်ဆိုယင် တောသူတောင်သား အိမ်ရှင်များက အိမ်ပေါ်ကဆင်းပြီး
 တော့ သားကလေး သမီးကလေးတွေကို လက်ဆွဲပြီး တော်ရာကို ပြေး
 ကြရတယ်။

အခု ရုက္ခစိုးနတ်တွေလည်း သီလရှိတဲ့ ရဟန်းတော်တို့ရဲ့ သီလ
 ရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့် သစ်ပင်ပေါ်မှာရှိကြတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်
 မှာ မနေနိုင်ဘဲ ကလေးတွေ လက်ဆွဲပြီး လှည့်လည်နေရတာ တစ်ရက်မှ
 တစ်ရက် လွန်မြောက်လာကြတော့ -

ကဒါ နု ခေါ ဘဒ္ဒန္တော ဂမိဿန္တိ။

ဘဒ္ဒန္တာ=အရှင်သူမြတ်တို့သည်။ ကဒါ=ဘယ်တော့များမှ။
 ဂမိဿန္တိ=ကြွသွားတော်မူကြမှာပါလိမ့် -
 ဟု အဝေးကနေကြည့်ပြီး တိုင်ပင်ပြောကြားတယ်။ ခုနက ဥပမာမှာ
 အိမ်ရှင်များက တို့အိမ်မှာနေတဲ့ မင်းများ ဘယ်တော့သွားပါ့မလဲလို့

၄၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

living in our houses leave?"

A tree-god said.

*Pathama vassupagata bhikkhu avassam temassam
vasissanti.*

Monks who stay for the first month of the rainy season Retreat will stay for three months.

*mayan pana tava ciran attano attano vimana
oruhyu darake gahetva okkamma vasitum na sakkoma.*

We are not able in any way to step down from our mansions, holding our children by the hand, to stay a way for three whole months.

The deva frighten the monks

*handa mayan bhikkhunam bhayanakam
arammanam dassema.*

So let us frighten the monks and drive them far away.

They consulted among themselves to create frightful forms and sounds to drive away the monks. As greed, they created frightful forms and sounds at night.

ချောင်းမြောင်းကြည့်သလို တိုင်ပင်ပြောကြားကြသလိုပါပဲ။

အဲဒီတော့ ရုက္ခစိုးတစ်ယောက်က -

ပဌမဝဿူပဂတာ ဘိက္ခု အဝဿံ တေမာသံ ဝသိဿန္တိ။

ပဌမဝဿူပဂဝဘ=ပထမဝါကပ်ရောက်ကြကုန်သော။ ဘိက္ခု=ရဟန်းတို့သည်။ အဝဿံ=မချွတ်ဧကန်။ တေမာသံ=ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး။ ဝသိဿန္တိ=နေတော်မူကြကုန်လတ္တံ့။

ရဟန်းတော်များ ဝါကပ်တယ်ဆိုတာဟာ ပထမဝါကပ်လို့ရှိယင် မုချဧကန် သုံးလတော့ နေကြရမှာပဲ အမောင်တို့။

မယံ ပန တာဝ စိရံ အတ္တနောအတ္တနော ဝိမာနာ ဩရုယု ဒါရကေ ဂဟေတွာ ဩက္ကမ္မ ဝသိတုံ န သက္ကောမ။

မယံ ပန=ငါတို့သည်ကား။ တာဝ စိရံ=ထိုမျှလောက် သုံးလကြာ မြင့်အောင်။ အတ္တနော အတ္တနော ဝိမာနာ=မိမိ မိမိတို့၏ ဗိမာန်မှ။ ဩရုယု=သက်ဆင်း၍။ ဒါရကေ=ကလေးငယ်တို့ကို။ ဂဟေတွာ=ဆွဲကိုင်ကြကုန်၍။ ဩက္ကမ္မ=ဖယ်ရှားလျက်။ ဝသိတုံ=နေခြင်းငှာ။ န သက္ကောမ=ဘယ်နည်းနှင့်မှ တို့တစ်တွေ မစွမ်းနိုင်ကြကုန်လတ်အံ့။

နတ်များက ခြောက်လှန့်ခြင်း

ဟန္တ မယံ ဘိက္ခုနံ ဘယာနကံ အာရမ္မဏံ ဒဿေမ။

ဟန္တ=ယခု (ဝါ) ကိုင်း။ မယံ=ငါတို့သည်။ ဘိက္ခုနံ=ရဟန်းတို့အား။ ဘယာနကံ=ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော။ အာရမ္မဏံ=အာရုံကို။ ဒဿေမ=ပြု၍ခြိမ်းခြောက် ဝေးရာအရပ်သို့ သွားရောက်စေကြကုန်စို့။ ကိုယ်တော်တွေကို ကြောက်စရာ အာရုံတွေ အဆင်းတွေ အသံတွေ) ဝေးရာဖယ်ရှားသွားအောင် တို့လုပ်ကြစို့လို့ ရုက္ခစိုးနတ်တွေ လုံးတိုင်ပင်ကြပြီး ညအချိန်မှာ အင်မတန် ကြောက်မက်ဖွယ်) တဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေကို ဖန်ဆင်းပြကြတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တော်တွေဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေ မြင်နေ ကြားနေရတော့ ရဟန်းတရား အားထုတ် လို့ မရဘူး။ နောက်တော့ ရဟန်းတရား နှလုံးသွင်းလို့ မရရုံ မကဘူး၊ တိုး၍ ကြောက်ကြောက်လာပြီး သတိများတောင် လစ်လာကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်မတန် ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့တွေကို လွတ်ကြပြန်တယ်။ ကိုယ်တော်တွေဟာ ခေါင်းခဲရောဂါ စွဲလာကြပြီး တစ်နေ့တခြား ပိန်ချုံး လာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအကြောင်းကို အချင်းချင်း မပြောကြားကြ ဘူး။

နောက်ဆယ်ရက်လောက်ရှိတဲ့အခါကျတော့ သံဃာ့မထေရ်ကြီးက သံဃာ့အစည်းအဝေးကြီးမှာ -

တုမှာကံ အာဂုသော ဣမံ ဝနသဏ္ဍံ ပဝိဋ္ဌာနံ ကတိပါဟံ အတိဝိယ ပရိသုဒ္ဓေါ ဆဝိဝဏ္ဏော အဟောသိ ပရိယောဒါတော၊ ဝိပုသန္နာနိ စ ဣန္ဒြိယာနိ။

အာဂုသော=ငါ့ရှင်တို့။ တုမှာကံ=သင်တို့အား။ ဣမံဝန သဏ္ဍံ=ဤ တောအုပ်သို့။ ပဝိဋ္ဌာနံ=ဝင်ရောက်ကြကုန်စဉ်။ ကတိပါဟံ=နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်ဖြင့်။ အတိဝိယ=အလွန်ပင်လျှင်။ ဆဝိဝဏ္ဏော=အရေ အဆင်းသည်။ ပရိသုဒ္ဓေါ=စင်ကြယ်၏။ ပရိယောဒါတော=အပြစ်ကင်း သည်။ အဟောသိ=ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ဣန္ဒြိယာနိစ=မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေတို့သည်လည်း။ ဝိပုသန္နာနိ=သန့်ရှင်းကြည်လင်ကြ ကုန်၏။

တေရဟိ ပနတ္ထ ကိသာ ဒုဗ္ဗဏ္ဏာ ဥပ္ပဏ္ဍုပ္ပဏ္ဍုကဇာတာ၊ ကိ ဝေါ ဣဓ အသပ္ပါယံ။

တေရဟိ ပန=ယခုအခါမှာတော့။ တုမှေ=ငါ့ရှင်ဘုရား ရဟန်းများ တို့သည်။ ကိသာ=အသွေးအသားတို့ တစ်နေ့တခြား လျော့ပါးကြိုလို့ ကြကုန်သည်။ ဒုဗ္ဗဏ္ဏာ=ရုပ်ရည်အဆင်း ပျက်ခြင်းမလှ ပျက်ကြရကုန်

The senior monk asked of the assembly in four paragraphs. For a few days after you entered this forest your complexion was clear and your organs lucid. Now they have wasted away. What is disagreeable in this forest? A monk replied.

*aham bhante rattim idisanca idisanca bherav-
arammanam passami ca sunami ca. idisinca gandham
ghayami tena me cittam na samadhiyati.*

Reverend sir, when night falls we see, hear and smell such and such frightful phenomena. For that reason we are unable to develop concentration.

သည်။ ဥပ္ပဏှုပ္ပဏှုကဇာတာ=ဖက်ရွက်ရော်ကဲ့သို့ ဖျော့တော့သော အဆင်းရှိကုန်သည်။ အတ္ထ=ဖြစ်ကြကုန်၏။ ဝေါ=ငါ့ရှင်ဘုရားများ အား။ ဣဓ=ဤတောအရပ်၌။ အသပ္ပိယံ=မသင့်လျော်တဲ့ အရာဝတ္ထု ကား။ ကိ=အဘယ်ပါနည်း။

သံဃာ့မထေရ်ကြီးက ကိုယ်တော်များကို စကားလေးပိုဒ် မေးတယ်။ ငါ့ရှင်တို့၊ ငါ့ရှင်တို့ ဒီတောအုပ်ထဲ ဝင်ရောက်လာပြီး သုံးရက်လောက်မှာ ရုပ်ရည်အဆင်းတွေ သန့်ရှင်းကြည်လင်လျက် ရှိပါတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နှာစတဲ့ ဣန္ဒြေတွေလည်း အင်မတန် သန့်ရှင်းကြည်လင် လှပတယ်။ ယခုတော့ အသွေးအသားတွေ တစ်နေ့တခြား ပြုန်းတီးသွားကြပါပ ကော၊ ငါ့ရှင်တို့မှာ ဤတောအုပ်၌ သပ္ပိယမဖြစ်တာ ဘာများရှိပါ သတုန်းလို့ မေးတဲ့အခါ ရဟန်းတော်တစ်ပါးက လျှောက်တယ်။

အဟံ ဘန္တေ ရတ္တိံ ဤဒိသဉ္စ ဤဒိသဉ္စ ဘေရဝါရမ္မဏံ ပဿာမိ စ သုဏာမိ စ၊ ဤဒိသဉ္စ ဂန္ဓံ ယာယာမိ။ တေန မေ စိတ္တံ န သမာဓိယတိ။

ဘန္တေ=အရှင်ဘုရား။ အဟံ=တပည့်တော်တို့သည်။ ရတ္တိံ=ညကျ ပလားဆိုမှဖြင့်။ ဤဒိသဉ္စ ဤဒိသဉ္စ=ဤသို့သဘော ဤသို့သဘော ရှိသည်လည်းဖြစ်သော။ ဘေရဝါရမ္မဏံ=ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်း သော အာရုံကို။ ပဿာမိစ=မြင်လည်းမြင်ရပါတယ်ဘုရား။ သုဏာမိစ =ကြားလည်းကြားရပါတယ်ဘုရား။ ဤဒိသဉ္စ ဂန္ဓံ=ဤသို့သဘောရှိတဲ့ ရနံ့ကိုလည်း။ ယာယာမိ=နမ်းရှူရမိပါတယ်ဘုရား။ တေန=ထိုကြောက် မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်း အသံ အနံ့တို့ကို မြင်ရ ကြားရ နမ်းရှူရ ခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်။ မေ=တပည့်တော်၏။ စိတ္တံ=စိတ် သည်။ နသမာဓိယတိ=ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်တည် ငြိမ်ခြင်း မရှိနိုင်ပါဘုရားလို့ -

Because we see frightful forms, hear fearful sounds and smell hideous odours our minds are unsteady. Day by day we grow emaciated. Another monk also reported what he saw. The senior monk then said.

Bhagavata avuso dve vassupanayika pannatta.

Reverend friends, the *Bhagava* allows the first Retreat month and the second Retreat month.

Our *Bhagava* allow not one only way of Retreat. The first Retreat can be adopted beginning after the full moon of Waso. If that is not possible the second Retreat can be adopted beginning the day after the full moon of *Wagaung*. *Bhagava* allows two methods of Retreat.

Amhakanca idam senasanam asappayam, ayamavusa bhagavato santikam gantva annam sappayasenasanam pucchama.

If that is so, this forest is not an agreeable place for us. Let us go, reverend sirs, to the *Bhagava* and ask for a place which will be suitable to us.

အင်မတန် ကြောက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေ၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အနံ့တွေကြောင့် တပည့်တော်၏စိတ်သည် မတည်ငြိမ်နိုင်ပါဘုရား၊ တစ်နေ့တခြား အသားတွေ အသွေးတွေ လျော့ပါး ဆုတ်ယုတ်ပါတယ်ဘုရားလို့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးက ဒီလို ပြောတယ်။ နောက်တစ်ပါးကလည်း ထိုနည်းအတူ သူမြင်တဲ့ အာရုံပြောတော့ သံဃာမထေရ်ကြီးက-

ဘဂဝတော အာဝုသော ဒွေ ဝဿူပနာယိကာ ပညာတ္တာ။

အာဝုသော=ငါ့ရှင်ဘုရား ရဟန်းများတို့။ ဘဂဝတော=မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက။ ဒွေ ဝဿူပနာယိကာ=ပထမဝါ ဒုတိယဝါရယ်လို့ ဝါကပ်ခြင်းနှစ်မျိုးတို့ကို။ ပညာတ္တာ=ခွင့်ပြုအပ်ပါကုန်၏။

တို့ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဝါကပ်တာကို တစ်မျိုးတည်း ခွင့်ပြုခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး၊ ပထမဝါကို ဝါဆိုလပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့မှာ ဝါကပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမှ အကြောင်းမညီညွတ်လို့ရှိယင် ဒုတိယဝါကို ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့မှာ ဝါကပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို ဝါကပ်ခြင်း နှစ်မျိုးကို တို့ဘုရား ခွင့်ပြုထားတယ် မဟုတ်လား။

အမှာကဉ္စ ဣဒံသေနာသနံ အသပ္ပာယံ၊ အာယာမာဝုသော ဘဂဝတော သန္တိကံ ဂနာ အညံ သပ္ပါယသေနာသနံ ပုစ္ဆာမ။

ဒီလိုဆိုယင် အမှာကဉ္စ=ငါတို့အတွက်လည်းပဲ။ ဣဒံ သေနာသနံ=ဤတောကျောင်းသည်။ အသပ္ပာယံ=မသင့်လျော် မလျောက်ပတ်ချေ။ အာဝုသော=ငါ့ရှင်ဘုရားတို့။ အာယာမ=လာသွားကြစို့။ ဘဂဝတော သန္တိကံ=မြတ်စွာဘုရား အကံတော်သို့။ ဂနာ=သွားရောက်ကြ၍။ အညံ=တစ်ပါးသော။ သပ္ပါယသေနာ သနံ=ငါတို့နှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ်တဲ့ ကျောင်းကို။ ပုစ္ဆာမ=မေးမြန်းလျှောက်ထားကြစို့လား ငါ့ရှင်တို့။

When the older put the matter to the assembled monks, one and all agreed with the elder. In brief, they cleaned their resting-places and journeyed the far distance back to the *Bhagava* in *Savatthi*.

na bhikkhave antovassam carika caritabbati maya sikkhapadam pannatam. kissa tumhe carikam caratha?

Bhikkhus, the rule has been established that there should be no travel during the rainy months. Then why are you *bhikkhus* going about?

"Haven't I not laid down the rule that you should not travel during the period of Retreat? Why do you travel now?" asked the *Bhagava*.

The monks reported the dangers extend in their place of residence. The *Bhagava* considered where outside southern *Jambudipa* there would be a place appropriate for the monks but could find no spot even so large as the size of a bed.

The *Bhagava* looked at the forest where they had stayed and found it to be a place to support the realisation of the Fruition of *Arahatta*.

ရဟန်းတော်များကို မထေရ်ကြီးက တိုင်ပင်တဲ့အခါကျတော့ အားလုံးသော ရဟန်းတော်တွေက သာဓု ဘန္တေ=ကောင်းပါပြီဘုရားလို့ တညီတညွတ်တည်း သဘောဆန္ဒတူကြတယ်။ တိုတိုပြောကြစို့၊ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများကို သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားခဲ့ပြီး ခရီးယူနော ဝေးကွာလှတဲ့ သာဝတ္ထိပြည် ဘုရားရှိရာအရပ်သို့ ပြန်လာကြတယ်။

ဘုရားရှေ့မှောက် ရောက်တယ်ဆိုယင်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက -
န ဘိက္ခဝေ အန္တောသံ စာရိကာ စရိတဗ္ဗာတိ မယာသိက္ခာပဒံ ပညတ္တံ။ ကိဿ တုမေ စာရိကံ စရထ ?။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ အန္တောသံ=ဝါတွင်း၌။ စာရိကာ=ဒေသစာရိကို။ န စရိတဗ္ဗာ=မလှည့်လည်ရ။ ဣတိ=ဤသို့။ မယာ=ငါဘုရားသည်။ သိက္ခာပဒံ=သိက္ခာပုဒ်ကို။ ပညတ္တံ=ပညတ်ထားခဲ့အပ်ပြီ။ အထ=ထိုသို့ဖြစ်ပါလျက်။ တုမေ=သင်ချစ်သားတို့သည်။ ကိဿ=အဘယ်ကြောင့်။ စာရိကံ=ဒေသစာရိကို။ စရထ=လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာ၍နေကြသလဲ ?။

ငါဘုရားက ဝါတွင်းမှာဒေသစာရိ မလှည့်လည်ဘူးလို့ သိက္ခာပုဒ် ပညတ်ထားတယ်မဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝါတွင်းကြီးမှာ လှည့်လည်ပြီး သွားနေကြတာတုန်းလို့ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က မေးတော်မူတယ်။

ရဟန်းတော်များက မိမိတို့နေတဲ့အရပ်မှာ ဒီလိုအန္တရာယ်ရှိတဲ့ အကြောင်း အသီးသီးလျှောက်ထားကြတယ်။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဇမ္ဗူဒိပ်ကျွန်းအပြင်မှာ ထိုအရှင်တို့အတွက် သပ္ပာယ်ဖြစ်မယ့်နေရာကို သဗ္ဗညုတရွှေဉာဏ်တော်ဖြင့် ကြည့်တော်မူရာ ညောင်စောင်းတစ်ကွက် စာလေးမျှပင် မြင်တော်မမူဘူးတဲ့။

တဖန် သူတို့ သီတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့တဲ့ တောအုပ်ကို ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါကျတော့ ဒီတောအုပ်ကပဲ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ဥပနိဿယပစ္စည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်မှာကို မြင်တော်မူတဲ့အတွက် -

၅၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Na bhikkhave tumhakam annam sappayasenasanam atthi.

There is no spot for so much as to lay a bed which is appropriate for you other than the forest you have abandoned.

There is no other place for you large enough to lay a bed.

tattheva tumhe viharanta asavakkhayam papuneyatha, gacchatha bhikkhave tameva senasanam upanissaya viharatha.

If you continue to reside in that forest grove you will surely realise the Fruition of *arahatta* and the destruction of the intoxicating flows. Go and reside there for the place to support your efforts.

Return now, if not in time for the First Retreat than for the second Retreat. That place will benefit you in the realisation of the Fruition of *Arahatta*.

sace pana devatahi abhayam icchata, imam parittan ugganhatha etanhi vo parittanca kammathananca bhavissati.

If you wish to secure yourselves from the dangers of the tree-gods learn this protective *paritta*. *Bhikkhus*,

န ဘိက္ခဝေ တုမှာကံ အညံ သပ္ပာယသေနာသနံ အတ္ထိ။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အို ချစ်သားတို့။ တုမှာကံ=သင် ချစ်သားတို့အား။ အညံ=ယခု သင်တို့ စွန့်ပစ်ထားခဲ့တဲ့ တောအုပ်မှ တစ်ပါးသော။ သပ္ပာယသေနာသနံ=သင့်လျော်လျောက်ပတ်တဲ့ ကျောင်းနေရာသည်။ န အတ္ထိ=ညောင်စောင်းတစ်ကွက်စာမျှ သင် ချစ်သားတို့အတွက် မရှိချေ။

သည့်ပြင်မှာဆိုယင် ခုတင်ကလေးတစ်လုံး ချစရာမျှ သင်ချစ်သား တို့အတွက် အခြားနေရာမရှိဘူး။

တတ္ထေဝ တုမေ ဝိဟရန္တာ အာသဝက္ခယံ ပါပုဏေယျထ၊ ဂစ္ဆထ ဘိက္ခဝေ တမေဝ သေနာသနံ ဥပနိဿာယ ဝိဟရထ။

တတ္ထေဝ=ထိုတောအုပ်မှာပင်။ တုမေ=သင်ချစ်သားတို့သည်။ ဝိဟရန္တာ=ဆက်၍ နေကြကုန်သည်ရှိသော်။ အာသဝက္ခယံ=အာသဝေါ လေးတန် ကုန်ရာမှန်သည့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့။ ပါပုဏေယျထ=မချွတ် ဧကန် ဆိုက်ရောက်ကြလိမ့်မည် မှန်ပေ၏။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ ဂစ္ဆထ=သွားကြကုန်လော့။ တမေဝ သေနာသနံ=ထို တောရကျောင်းကိုပင်။ ဥပနိဿာယ=အမှီပြု၍။ ဝသထ=နေကြကုန်။

အခုပဲပြန်သွားကြ။ ပထမဝါ မမီယင် ဒုတိယဝါမီအောင် ပြန်သွား ကြ။ အဲဒီနေရာသည် ချစ်သားတို့အဖို့ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ကျေးဇူး ပြုမယ့်နေရာ ဖြစ်တယ်။

သစေ ပန ဒေဝတာဟိ အဘယံ ဣစ္ဆထ၊ ဣမံ ပရိတ္တံ ဥဂ္ဂဏှထ။ ဧတဉ္စိ ဝေါ ပရိတ္တဉ္စ ကမ္မဋ္ဌာနဉ္စ ဘဝိဿတိ။

သစေ=အကယ်၍။ ဒေဝတာဟိ=ရုက္ခစိုးနတ်တို့မှ။ အဘယံ= ဘေးမဲ့ကို။ ဣစ္ဆထ=အလိုရှိကြကုန်ငြားအံ့။ ဣမံ ပရိတ္တံ=ဤမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို။ ဥဂ္ဂဏှထ=သင်ယူကြကုန်။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ တို့။ ဧတံ=ဤမေတ္တသုတ်တရားသည်။ ဝေါ=သင်ချစ်သားတို့အတွက်။

this paritta will be a safeguard for you and a means for the development of concentrative meditation.

Buddha preaches the *Metta Sutta*.

After indicating the benefits *Buddha* preached the *Metta Sutta*.

*Karaniyamatthakusalena,
yantasantan padam abhisamecca.
sakko uju ca suhujū ca,
suvaco cassa mudu anatimani.*

You might question this by saying "the *Metta Sutta* we learnt began with *yassa nubhavato yakkha neva dasanti bhisanam*". That is true. That verse is the laudation. Someone asked me whether such laudation was not superfluous.

No, it is not superfluous. The *Dhamma* can be lauded only in a life where one comes to meet the *Dhamma*. The *Buddha* can be lauded only in a *Sāsana* period when one happens to coincide with the *Buddha*. The *Saṅgha* too can be lauded only in this period when one happens to coincide with the *Saṅgha*.

If you die and become a person where the Three Jewels are not extant how can you ever gain the merit of praising the Three Jewels. Some persons wish to delete this laudation and the laudation at the

ပရိတ္တဉ္စ=အရံအတားလည်းပဲ။ ဘဝိဿတိ=ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကမ္မဋ္ဌာနဉ္စ
=သမာဓိ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းပဲ။ ဘဝိဿတိ=ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မေတ္တသုတ္တန်ကို ဘုရားဟောတော်မူခြင်း

အဲဒီလို အကျိုးစကားတွေကို ရှေးဦးစွာ ညွှန်ပြပြီးတော့မှ ဘုရား
ကိုယ်တော်မြတ်က မေတ္တသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို -

ကရဏီယမတ္တကုသလေန၊

ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

သက္ကောဉ္ဇဇူစ သုဟုဇူစ၊ သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနိ။

အစရှိသည်ဖြင့် အကျယ်ဟောပါတယ်။

တပည့်တော်တို့ တက်ခဲ့ရတဲ့ မေတ္တသုတ်က “ယဿာနု ဘာဝတော
ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘိသနံ” ကစ၊ ပါတယ်လို့ မေးစရာ ရှိတယ်။
မှန်ပါတယ်။ အဲဒီ ဂါထာက မေတ္တသုတ်အတွက် အမွန်းဂါထာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ “အမွန်းဂါထာဆိုတာ အပိုပဲမဟုတ်လား”လို့ ဘုန်းကြီးကို
ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက မေးဖူးပါတယ်။

မပိုပါဘူး။ တရားတော်ကို ချီးမွမ်းတယ်ဆိုတာ တရားတော်နဲ့
တွေ့ကြုံရတဲ့ ဘဝမှာသာ တရားတော်ကို ချီးမွမ်းနိုင်တယ်။ ဘုရား
ကိုယ်တော်မြတ်ကို ချီးမွမ်းတယ်ဆိုတာလည်း ဘုရားနဲ့တွေ့ကြုံတဲ့
သာသနာခေတ်မှာသာ ဘုရားဂုဏ်ကို ချီးမွမ်းလို့ဖြစ်တာ၊ သံဃာ့ဂုဏ်
ကိုလည်း ဒီလိုသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံတဲ့ ခေတ်မျိုးမှာသာ ချီးမွမ်းလို့
ဖြစ်ပါတယ်။

မောင်တို့ ဒီဘဝက သေလို့ ရတနာသုံးပါး မရှိတဲ့ နေရာမှာ သွားပြီး
တော့ လူပဲဖြစ်တယ် ထားပါဦး၊ ရတနာသုံးပါးကို ချီးမွမ်းတဲ့ ထောမနာ
ကောင်းမှုကုသိုလ်တွေ တစ်စက်မှ တစ်ရွေးမှ မောင်တို့ရဖို့ရန် မရှိဘူးလို့
ပြောရမယ်။ တချို့က ဒီအမွန်းလဲ ဖြုတ်ချင်တယ်၊ နိဂုံးအမွန်းကိုလဲ

၅၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

end.

The wise elders would not have written this if it were not beneficial. Reciting this laudation means praising the qualities of *Buddha*. Thoughts of generous faith will flow over and great meritorious consciousness arise.

Some say: this monk is only preaching "*karaniya*". I preach the *Metta Sutta* because I wish to stress the importance of "*karaniya*".

Monks who recite "*karaniya mattha kusalena, yanta santam padam abhisamicca*" have a purpose in mind when they do so at various charities. That purpose will become clear as I explain each verse. They promote and safeguard the purity of the charity by developing in the lay benefactors the practice of loving-kindness meditation.

This practice of the *Saṅgha* enhancing the benefits of the charity by developing loving-kindness meditation through the recitation of the *Metta Sutta* is a tradition from the time of the Buddha.

Wealthy *Anathapindika* had a younger brother called *Subhuti*. On the day of the libation ceremony for the *Jetavana* monastery he came to have faith in the *Sāsana* and asked permission of his brother the wealthy *Anathapindika* to enter the *Saṅgha*. Receiving permission, he became a monk and through practice of meditation as befits a monk he became an arahat. The arahat *Subhuti* was recognised for excellence in two qualities. As a person who dwelt in

ဖြုတ်ချင်တယ်။

ရှေးက ပညာရှင်ကြီးတွေက အကျိုးမရှိယင် ဘယ်ရေးသားထားခဲ့မှာတုန်း။ ဒီအမွှန်းကို ရွတ်ဆိုခြင်းဖြင့် ဘုရားဂုဏ်ကို ချီးမွမ်းရာ ရောက်တယ်။ သဒ္ဓါတရားတွေ ရွန်းရွန်းဝေလာပြီး မဟာကုသိုလ်စိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်ရတယ်။

အချို့က “ဒီကိုယ်တော် ကရုဏီယနဲ့ ပြီးနေတာပါပဲ” လို့ ပြောကြတယ်။ ဘုန်းကြီး ဘာကြောင့် မေတ္တသုတ်ကိုမှ ကွက်ပြီး ဟောချင်ရသလဲဆိုတော့ ကရုဏီယဟာ ဘယ်လောက် အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီး ဟောချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာတော်အရှင်သူမြတ်တွေ ထိုထိုအလှူပွဲသဘင်မှာ “ကရုဏီယ မတ္တကုသလေန၊ ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ” စသည်ဖြင့် မေတ္တသုတ် ရွတ်ပွားတော်မူကြတာဟာ ရည်ရွယ်ချက် ရှိပါတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်တွေလဲဆိုတာကို နောက်ဘုန်းကြီး တစ်ပုဒ်စီ ပြောလာတဲ့အခါကျတော့ သိလာလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဘာဝနာနုလုံး ကျင့်သုံးတော်မူခြင်းဖြင့် ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့၏ အလှူဒါနကို ဒက္ခိဏဝိသုဒ္ဓိ=အလှူစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်အောင်လို့ စောင့်ရှောက်ချီးမြှောက်တော်မူကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဆရာတော် သံဃာတော်များ အလှူမှာ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာဘာဝနာဖြင့် အလှူအကျိုးကြီးမားအောင် ချီးမြှောက်တဲ့ထုံးဘုရားလက်ထက်တော်မှာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အနာထပိဏ်သေဋ္ဌေးမှာ သုဘူတိခေါ်တဲ့ ညီအရင်း သေဋ္ဌေးသား တစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ သုဘူတိသေဋ္ဌေးသားဟာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီး ရေစက်ချတဲ့နေ့မှာ သာသနာ့ဝန်ထမ်း ရဟန်းပြုခွင့်ပေးဖို့ အစ်ကို အနာထပိဏ်သေဋ္ဌေးထံ ခွင့်ပန်တယ်။ ပြုခွင့်ရလို့ ရဟန်းပြုပြီး ရဟန်းတရားကို ပွားများအားထုတ်လိုက်တာ မကြာမီ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာ အရှင်သုဘူတိဟာ ဇေတဝန်ကျောင်းထူး နှစ်ဆင့်ရတယ်။

loving-kindness he was excellent in being worthy of receiving offerings donated for well-being in the next existence. As a person who happily dwelt free from the defilements he was excellent as a dweller in quietude.

When *Subbhuti* went on the meritfood round in the town or the village he would observe the likely lapse of time as he stood to receive the portion of food. If fetching and bringing the food would take about five minutes, for those five minutes he would develop the *jhāna* of loving-kindness. He would then emerge from the *jhāna* and receive the portion of food. The *thera Subbhuti* thus developed loving-kindness meditation to enhance the benefit which accrued to lay people offering the four requisites of robe, food, dwelling-place and medicine.

In the tradition of *thera Subbhuti*, reverend *Sayadaws* have successively laid down the practice of reciting the *Metta Sutta* and developing loving-kindness when accepting a charitable offering.

The *Metta Sutta* has laudatory verse.

*yassa nambhavato yakkha,
neva dassenti bhisanam.*

*yanhi cevanuyonjato,
rattindiva matandito.*

*sukham supati suttoca,
papam kinci na passati,*

*evamadi gunupetam,
parittam tam bhanama he.*

တစ်ဆင့်က မေတ္တာဖြင့် နေလေ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာဖြင့် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ ဒက္ခိဏေယျဇေတဒဂ် ဖြစ်တယ်။ တစ်ဆင့်ကတော့ ကိလေသာကင်းကွာ ချမ်းချမ်းသာသာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာဖြင့် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဏဝိဟာရီဇေတဒဂ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဇေတဒဂ်ဘွဲ့ နှစ်ခုရတဲ့ သုဘူတိမထေရ်ဟာ မြို့ထဲရွာထဲ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ ဆွမ်းတစ်လုတ် လောင်းမည့်အိမ် ဆိုလို့ရှိယင် ရပ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမလဲလို့ အကဲခတ်လိုက်တယ်။ ဆွမ်းခူးနေတာနဲ့ ပြင်ဆင်နေတာနဲ့ လာနေတာနဲ့ ငါးမိနစ်လောက်တော့ ကြာမယ်ဆိုယင် အဲဒီငါးမိနစ်လောက်မှာ မေတ္တာဈာန်ကို ဝင်စားလိုက်တယ်။ အဲဒီလို မေတ္တာဈာန်ဝင်စားပြီးတော့ မေတ္တာဈာန်က ထပြီးမှ အဲဒီဆွမ်းတစ်ဖွန်းကို အလှူခံတော်မူတယ်။ ဤသို့ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့ လှူတဲ့ သင်္ကန်း၊ ဆွမ်း၊ ကျောင်း၊ ဆေးပစ္စည်းလေးပါးကို အကျိုးရှိအောင် ချီးမြှောက်တော်မူတယ်။

အဲဒီ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ကို နှလုံးမူပြီးတော့ ရှေးမထေရ်မြတ် အစဉ်အဆက် ဆရာတော်ဘုရားများက အလှူဝတ္ထုတစ်ခုခု အလှူခံမယ်ဆိုယင် မေတ္တသုတ်ရွတ်ဖို့ မေတ္တာနှလုံးကျင့်သုံးဖို့ မူချပေးခဲ့တယ်။

အဲဒီ မေတ္တသုတ်မှာလည်း အမွန်းဂါထာ ပါတယ်။

ယဿာနုဘာဝတော ယက္ခာ၊
နေဝ ဒဿေန္တိ ဘိသနံ။
ယဉ္ဇိ စေဝါနယုဉ္ဇန္တော၊
ရတ္တိန္ဒြိဝ မတန္တိတော။
သုခံ သုပတိ သုတ္တောစ၊
ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။
ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊
ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

60 The safeguard of the discourse on loving-kindness

Those are the laudatory verses.

By the power of the *Metta Sutta*, earth-gods are unable to display frightful forms and sounds. (At the end of the *Metta Sutta* it will be understood that earth-gods are unable to display frightful phenomena.)

The *yogi* who diligently practises again and again loving-kindness according to the *Metta Sutta*, by night or by day, sleeps pleasantly both physically and mentally and does not dream bad dreams. Virtuous people, let us recite the *Metta Sutta paritta* which is possessed of the eleven qualities.

The laudation verse states that eleven benefits accrue, including sleeping pleasantly and having no bad dreams. Eleven benefits are acquired when loving-kindness meditation is practised.

အဲဒါ အမွန်းတင်ဂါထာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ယဿ=အကြင်မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်၏။ အာနုဘာဝတော= တန်ခိုးရှိန်စော် အာနုဘော်ကြောင့်။ ယက္ခာ=မြေ၌လွှမ်းမိုး အုပ်စိုး စောင့်ကြပ် ဘုမ္မစိုးနတ်တို့သည်။ ဘိသနံ=ရူပ သဒ္ဓ စသည်ဖုံဖုံ ကြောက်မက်ဖွယ်သော အာရုံကို။ နေဝ ဒဿေန္တိ=မပြကြကုန်။ (မေတ္တ သုတ်ရဲ့ နိဂုံးကျတော့ ဘုမ္မစိုးနတ်တွေ ကြောက်လန့်ဖွယ်သော အာရုံကို မပြကြဘူးဆိုတာ နားလည်ပါလိမ့်မယ်။)

ဟိ=မှန်၏။ ယံ=အကြင် မေတ္တသုတ်ဒေသနာလာ မေတ္တာဘာဝနာ ကို။ ရတ္တိံ စေဝ=ညဉ့်၌လည်းကောင်း။ ဒိဝဇ္ဇ=နေ့၌လည်းကောင်း။ အတန္တိတော=မပျင်းမရိ လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍။ အနယုဉ္ဇန္တော=အဖန်ဖန် ကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်သည်။ သုခံ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာ။ သုပတိ=အိပ်ရ၏။ (ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်)။ သုတ္တောစ=အိပ်ပျော်သော သူသည်လည်း။ ပါပံ=ယုတ်ညံ့သော။ ကိဉ္ဇိ= တစ်စုံတစ်ခုသော မကောင်းသောအိပ်မက်ကို။ န ပဿတိ=မြင်မက်။ (အိပ်ပျော်တဲ့အခါမှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးများကို မမြင်မက်ဘူး)။ ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ=ဤသို့အစရှိသော တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော ကျေးဇူး ဂုဏ်အထူးနှင့် ပြည့်စုံပေထသော။ တံ ပရိတ္တံ=ထိုမေတ္တသုတ်တွင်ခေါ် ပရိတ်တော်ကို။ ဟေ=သူတော်ကောင်းတို့။ မယံ=အကျွန်ုပ်တို့သည်။ ဘဏာမ=ရွတ်ပွားကြစို့။

အဲဒီအမွန်းတင်ဂါထာထဲမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရခြင်း၊ အိပ်ပျော် တဲ့အခါမှာလည်း မကောင်းသော အိပ်မက်ကို မမြင်မက်ခြင်း အစရှိတဲ့ တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော ကျေးဇူးဂုဏ်အထူးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။ မေတ္တာဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံးလို့ရှိယင် တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော အကျိုးကိုရတယ်။

6J The safeguard of the discourse on loving-kindness

1. *sukham supati* = sleep pleasantly
2. *sukham bujjhati* = wake pleasantly
3. *na papakam supinam passata* = dream no frightful or obscene dreams.
4. *manussanam piyo hoti* = receives the love of all persons in sight.
5. *amanussanam piyo hoti* = receives the love of all deva in sight.
6. *devata rakkhanti* = devas safeguard continuously
7. *nassa aggi va visan va satham va kamati* = fire will not consume, poison harm nor swords, spears, weapons penetrate the body of the person who practise Loving-kindness.
8. *tuvatan cittan samadhiyati* = concentration is developed rapidly.
9. *mukhavanno pasidati* = the complexion and features are clear and fair.
10. *asummulho kalam karoti* = dies lucidly.
11. *uttarimappato vijjhanto bhramalokupago hoti* = even if the higher supramundane Way and Fruition are not achieved, existence in *bhrama* realm is assured.

The eleven benefits of Loving-Kindness meditation is preached by *Buddha* in the Book of Eleven of the *Anguttara Nikaya*. These benefits are indicated by "eva madi gunu petam" in the laudatory verse.

- ၁။ သုခံ သုပတိ=ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်။
- ၂။ သုခံ ဗုဇ္ဈတိ=ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးတယ်။
- ၃။ န ပါပကံ သုပိနံ ပဿတိ=ယုတ်မာတဲ့ ကြောက်လန့်ဖွယ် အိပ်မက်ဆိုးများကို မမက်ဘူး။
- ၄။ မနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ=မြင်မြင်သမျှ လူအပေါင်းတို့ရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ခံရတယ်။
- ၅။ အမနုဿာနံ ပိယော ဟောတိ=မြင်မြင်သမျှ နတ်တွေရဲ့ အချစ်ကိုလည်း ခံရတယ်။
- ၆။ ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ=နတ်တို့က အမြဲမပြတ် စောင့်ကြပ်တယ်။
- ၇။ နာဿ အဂ္ဂိ ဝါ ဝိသံ ဝါ သတ္တံ ဝါ ကမတိ=ထိုမေတ္တာ ဘာဝနာ နှလုံးကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၏ ရူပကာယကို မီးလည်း မလောင်နိုင်ဘူး၊ အဆိပ်လည်း မဝင်နိုင်ဘူး၊ လှံ ဓား အစရှိတဲ့ လက်နက်များလည်း မစူးဝင်နိုင်ဘူးတဲ့။
- ၈။ တုဝဋ် စိတ္တံ သမာဓိယတိ=စိတ်မြန်မြန် သမာဓိရမယ်။
- ၉။ မုခဝဏ္ဏော ပဿီဒတိ=မျက်နှာအဆင်းဟာလည်း အမြဲတမ်း ကြည်လင်သန့်ရှင်းပြီးတော့ နေတယ်။
- ၁၀။ အသမ္ပုဇ္ဇေ ကာလံ ကရောတိ=သေယင်လည်းပဲ မတွေ့မဝေ သေရတယ်။
- ၁၁။ ဥတ္တရိမပ္ပဋိဝိဇ္ဈန္တော ဗြဟ္မာလောကူပဂေါ ဟောတိ=အထက် ဖြစ်တဲ့ လောကုတ္တရာ မဂ်ဖိုလ်ကို ပါရမီ မပြည့်စုံသေးလို့ မရယင်ထား၊ ဗြဟ္မာ့ပြည်တော့ လားရောက်ရ၏။

အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတစ်ဆယ့်တစ်ပါးကို ဧကာဒသကနိပါတ် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ ဘုရားဟောထားတယ်။ အဲဒီ အကျိုးတွေကို ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံလို့ အမွန်းဂါထာမှာ ဆိုထားတယ်။

Today is the time to practise loving-kindness. Since "*sabbe sutta avera hontu*", by repeated practice is quite common, let us practise in a different manner. It is "*sabbe satta, sabbe pana, sabbe bhuta, subbe puggala*", a practice which comes from the *Patisambhida Magga*.

Now we must understand the method which comes from the *Metta-Sutta*.

*kuraniyamatthakusalena,
yanta santam padam abhisamecca.*

The person of good family who is skilled in the benefaction and wishes to realise the tranquility of *Nibbāna* through the attainment of the Way knowledge must work.

The 14 Qualities of a Meditator

So a meditator should be fully equipped with the 14 qualities.

*sakko uju ca suhuju ca,
suvaco cassa mudu anatimani.*

1. Competent and energetic.
2. Straight forward in behaviour and speech.

ယနေ့ မေတ္တာနှလုံး ကျင့်သုံးရမယ့် အချိန်ဖြစ်တယ်။ “သဗ္ဗေ သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တူ” အစရှိတဲ့ မေတ္တာတရားက ပွားရဖန်များတော့ လူတွေက ရိုးနေပြီ။ ဒီတော့ ခပ်ဆန်းဆန်းကလေး မေတ္တာပွားရအောင်။ ဒီမေတ္တာဘာဝနာပွားနည်းက “သဗ္ဗေ သတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ” အစရှိသဖြင့် ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ လာတဲ့နည်းပါ။

အခု မေတ္တသုတ်ကလာတဲ့ မေတ္တာပွားနည်းကို ဒီကနေ့ နားလည် ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက -

ကရဏီယမတ္ထ ကုသလေန၊
ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

သန္တံ=ငြိမ်သက်စွာထသော။ ယံ ပဒံ=အကြင်နိဗ္ဗာန်တရားမြတ် သည်။ အတ္ထိ=ရှိ၏။ တံ ပဒံ=ထိုနိဗ္ဗာန်တရားမြတ်ကို။ အဘိသမေစ္စ= မဂ်ညဏ်ဖိုလ်ညဏ်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်၍။ ဝိဟရိတု ကာမေန=ချမ်းချမ်း သာသာ နေလိုသော။ အတ္ထကုသလေန=ကိုယ်ကျိုး ကိုယ်စီးပွား၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော အမျိုးကောင်းသားသည်။ ကရဏီယံ=အလုပ် လုပ်ရလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်သူတို့၏ အရည်အချင်း ၁၄ ချက်

တရားအလုပ် အားထုတ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ အရည်အချင်း ၁၄ ချက်နှင့် ပြည့်စုံရလိမ့်မယ်။

၁။ သက္ကော ဥဇူ သုဟုဇူ စ၊
သုဝစော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

၁။ သက္ကော စ=လုံ့လပြောစည် စွမ်းရည်နှင့် ပြည့်စုံသည်လည်း။ အဿံ=ဖြစ်ရာ၏။ တရားအားထုတ်ယင် လုံ့လစွမ်းရည်နှင့် ပြည့်ပြည့် စုံစုံ ရှိရမယ်။

၂။ ဥဇူ စ=ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး ဖြောင့်စင်းသည်လည်း။ အဿံ=ဖြစ် ရာ၏။

GG The safeguard of the discourse on loving-kindness

3. Upright. A virtuous person guards the physical, verbal and mental behaviour.

4. Amenable to a admonition by wise persons.

Today, a person who wishes to practise to attain the Way, Fruition and *jhāna* should be amenable to guidance by wise, virtuous persons. A person not amenable retaliates with vituperation. 10

An amenable person, when admonished, request companions to point out the inappropriate behaviour, physical, verbal or mental. A virtuous person should be thus amenable.

5. Gentle in physical and verbal expression.

6. Humble. All vanities must be removed in meditation.

၃။ သုဟုဇူ စ=မနောဒွါရအား ကောင်းစွာဖြောင့်စင်းသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ ကိုယ်နဲ့လည်း လိမ်မယ် ကောက်မယ် မကြံဘူး၊ နှုတ်နဲ့လည်း လိမ်မယ် ကောက်မယ် မကြံဘူး၊ စိတ်နဲ့လည်း လိမ်မယ် ကောက်မယ် မကြံဘူး။ သူတော်နှလုံး ကျင့်သုံးချင်ယင် ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ဖြောင့်စင်းရမယ်တဲ့။

၄။ သုဝစော စ=ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့က ဆိုဆုံးမသည်ရှိသော် နာလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ယနေ့ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက် အပ္ပနာဈာန်ပေါက် တရားအားထုတ်ချင်လျှင် ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမတဲ့စကားကို နာလွယ်ရမယ်။ အဆိုအဆုံးမရခက်တဲ့ ဒုဗ္ဗစပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ မတော်လို့ သီတင်းသုံးဖော်အချင်းချင်း ပြောလိုက်တယ်ဆိုယင် ဘာဆိုင်လို့ ပြောရတာလဲ၊ ခင်ဗျား တပည့်မို့လား၊ ရှင်တပည့်မို့လား စသည်ဖြင့် လက်ညှိုးတငေါ့ငေါ့နှင့် ရန်ထောင်စကား ပြောတယ်။ အဲဒါကို ဒုဗ္ဗစပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။

မတော်တာကိုတွေ့လို့ ပြောလိုက်တယ်ဆိုယင် ဆုံးမတော်မူပါ အရှင်ဘုရားလို့ တပည့်တော်တို့ရဲ့ မသင့်လျော်သော ကာယကံမှု ဝစီကံ မှု မနောက်မှုများတွေယင် ဆုံးမတော်မူပါ။ ဒီလို သာယာညွတ်ပျောင်းတောင်းပန်စကားပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆုံးမလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို သူတော်နှလုံး ကျင့်သုံးယင် ဆုံးမလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

၅။ မုဒု=ရိုသေနှူးညံ့သော ကိုယ်အမူအရာ နှုတ်အမူအရာရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ ကာယကံ အမူအရာကလည်း သိမ်မွေ့ရမယ်၊ နှူးညံ့ရမယ်။ ဝစီကံ အမူအရာကလည်း မကြမ်းတမ်းရဘူး၊ သိမ်မွေ့နှူးညံ့ရမယ်။

၆။ အနတိမာနီ စ=မာန်မာနမရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ တရားအားထုတ်ချင်ယင် မာန်မာနတွေဆိုတာ အကုန်လုံး ဖယ်ထားလိုက်ရမယ်။

60 The safeguard of the discourse on loving-kindness

*santussako ca subharo ca,
appakicco ca sallahukavutti.*

7. Contented with whatever one has.

The meditator should not be fastidious, should be content with whatever food, clothing or shelter is available, be it sweet or sour.

8. Easily supported.

Does not ask for sour or salt when sweet is available. Eats whatever is offered.

9. Have few concerns.

The meditation should not have other concerns.

10. Frugal.

Like the bird which carries only wings wherever it goes the meditator should carry only the eight requisites, should travel light.

*santindriyo ca nipako ca.
appagabbho kulesva nanugiddho.*

11. Serene in the faculties.

သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊

အပ္ပကိစ္ဆော စ သလ္လဟုကဝုတ္တိ။

၇။ သန္တုဿကော စ=မိမိမှာ ရှိသမျှနှင့် မျှတရောင့်ရဲသည်လည်း။

အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

တရားအားထုတ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇီဝာမကြောင်ရဘူး။ စားတာမှာ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဝတ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေတဲ့နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရသမျှနဲ့ မျှတ ရောင့်ရဲရမယ်။ အချို့ရှိယင် အချို့၊ အချဉ်ရှိယင် အချဉ်၊ မိမိမှာတာရှိတာ နဲ့ပဲ ရောင့်ရဲရမယ်။

၈။ သုဘရော စ=မွေးမြူလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း။ အဿ= ဖြစ်ရာ၏။

အချို့ရှိယင် အချဉ်ပေးအုံး၊ အငန်ပေးအုံး၊ ဒီလို မတောင်းရဘူး။ ကျွေးယင် ကျွေးတာနဲ့ပဲ စားရမယ်။

၉။ အပ္ပကိစ္ဆော စ=နည်းသောကိစ္စ ရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ရဟန်းတရား အားထုတ်ချင်ယင် အလုပ်ကိစ္စ နည်းပါးရမယ်။ အခြားဗာဟိရအလုပ် မရှိရဘူး။

၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ စ=ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးခြင်းရှိသည် လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်စစ်စစ်ဟာ အလုပ်လုပ်တော့မယ်ဆိုယင် ငှက်ဟာ အတောင်ကလေးတစ်ခုပဲ၊ သူနဲ့ သွားရာမှာ ပါသလို ယောဂါ ဝစရပုဂ္ဂိုလ် ပရိက္ခရာရှစ်ပါးပဲ ပါရမယ်။

သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊

အပ္ပဂစ္ဆော ကုလေသုနနုဂိဒ္ဓေါ။

၁၁။ သန္တိန္ဒြိယော စ=ငြိမ်သက်သော မျက်စိ နား လျှာ ကိုယ် စိတ် ဣန္ဒြေရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

၇၀ The safeguard of the discourse on loving-kindness

The eye, ear, nose, tongue, body and mind should be serene and not fidgety.

12. Prudent

The meditator should be skilled and wise. In meditating on loving-kindness, one should be preactive. In meditating on the five aggregates one should be skilled with respect to them.

13. appagabbho

Not impudents in physical, verbal or mental behaviour. To be impudent physically is to assume an inappropriate seat in the *Samgha* assembly. To be impudent verbally is to be vociferous in the *Samgha* assembly. To be mentally impudent is to be thinking thoughts of sensuality, malevolence and cruelty.

14. Be unattached to lay devotees.

There should be no attachment though greed to lay devotee. Thinking; "my supporter, my monastery

နာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ဘယ်ဣန္ဒြေကမှ လှောက်
လှောက်လှုပ်လှုပ် မရှိရဘူးတဲ့။

၁၂။ နိပကောစ=ရင့်ကျက်သော ပညာရှိသည်လည်း။ အဿ=
ဖြစ်ရာ၏။

ဘုရားအလုပ် အားထုတ်ချင်ယင် လိမ္မာကျွမ်းကျင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာ
ရှိရမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်ချင်ယင် အဲဒီမေတ္တာ
ဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ နှုတ်က သွက်သွက်လက်
လက် ပါးပါးလျားလျား ရှိရလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ချင်ယင်
အဲဒီခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မိမိက ကျွမ်းကျင်ပြီးသား ဖြစ်နေ
ရမယ်။

၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဘော စ=ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးတို့ မကြမ်းတမ်း
သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ကိုယ်ကြမ်းတယ်၊ နှုတ်ကြမ်းတယ်၊ နှလုံးကြမ်းတယ်ဆိုတာ ဘာ
ခေါ်တုန်း။ သာသနာက သံဃာတော်တွေ အစည်းအဝေးမှာ မိမိနဲ့
မတန်တဲ့နေရာမှာ သွားနေတာမျိုး။ ဒါကိုယ်ကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။
သံဃာတော်တွေရဲ့ အစည်းအဝေးမှာ ကျယ်လောင်ကျယ်လောင်နဲ့
ပြောနေတာ၊ ဒါနှုတ်ကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ ကာမဝိတက် ဗျာပါဒ
ဝိတက် ဝိဟိံသဝိတက်ဆိုတဲ့ ဒီလို ဝိတက်တွေကို ကြံနေတာက နှလုံး
ကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးတို့ မကြမ်း
တမ်းရဘူးတဲ့။

၁၄။ ကုလေသု=ဒါယကာတို့၌။ အနနုဂိဒ္ဓေါ စ=ငါ့ဒါယကာ
ဒါယိကာမဟူ၍ တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်း ကင်းမဲ့သည်လည်း။ အဿ=
ဖြစ်ရာ၏။

ရဟန်းတော်များအဖို့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ အပေါ်မှာ လောဘ
၏ အစွမ်းအားဖြင့် တွယ်တာတပ်မက်မှု မရှိရဘူးတဲ့။ ငါ့ရဲ့ ရဟန်း

၇၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

donor, my robe donor, my merit food donor", is permissible but not in greed. One should bestow loving-kindness as donor of the four, requisities.

*na ca khudda m acare kinci,
yena vinnu pare upavadeyyum.*

One should not commit any transgression which will receive the sensure of wise men.

The meditator should possess the 14 qualities. How should the virtuous person possessed of these preliminary properties practise loving-kindness meditation?

Loving-Kindness Meditation

When you read a piece of literature may be able to extract from it what you should practise. When you listen to a sermon may you understand what you have to do when you leave Let.

The virtuous person possessed of the 14 qualities should recite the following when practising loving-kindness meditation.

ဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့ကျောင်းဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့သင်္ကန်းဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့ဆွမ်း
ဒါယကာ ဤမျှလောက်တော့ အောက်မေ့ပေါ့။ သို့သော် အနဂိဒ္ဓ ခေါ်တဲ့
တွယ်တာမှု တပ်မက်မှု လောဘတော့ မရှိရဘူးတဲ့။ ပစ္စည်းလေးပါး
ဒါယကာ ဒါယိကာမအနေအားဖြင့် မေတ္တာတော့ ထားခွင့်ရှိတယ်။

န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္ဇိ၊

ယေန ဝိညု ပရေ ဥပဝဒေယျံ။

ယေန=အကြင်သို့သော အနည်းငယ် မကောင်းမှုကြောင့်ပင်
သော်လည်း။ ပရေ=မိမိမှ တစ်ပါးကုန်သော။ ဝိညု=ပညာရှိတို့သည်။
ဥပဝဒေယျံ=ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ်စကား တင်းဆိုကြကုန်ပေရာ၏။ ခုဒ္ဒံ=
ယုတ်မာသော။ ကိဉ္ဇိ=အနည်းငယ်မျှသော။ တံ=ထိုမကောင်းမှုကို။ န
စ အာစရေ=မပြုမကျင့်ရာ။

၁၄ ချက်သော အရည်အချင်းနဲ့ ယောဂီပြုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များ ပြည့်စုံ
ရမယ်တဲ့။ ဤ ၁၄ ချက်သော ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပဒါတွေနဲ့ ပြည့်စုံလာတဲ့
ယောဂီသည် သမာဓိအလုပ် အားထုတ်ဖို့ရန်အတွက် မေတ္တာဘာဝနာ
နှလုံး ဘယ်လိုသုံးရမတုန်းလို့ဆိုတော့ -

မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း

စာပေတစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုယင် အဲဒီစာပေထဲက ကိုယ်
အလုပ်လုပ်ရမှာ ဘာလုပ်ရမလဲလို့ အလုပ်ကို ဆက်ပြီးတော့ ယူတတ်
ပါစေ။ တရားနာလို့ ရှိယင်လည်းပဲ ဒီတရားပွဲက ပြန်သွားယင် ဒီတရား
ပွဲထဲက ငါဘာအလုပ် လုပ်ရမှာတုန်း၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ် နား
လည်၊ မလည် ဘာဝနာနဲ့ စမ်းကြည့်ရအောင်။

ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ ၁၄ ပါးသော အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
ဟာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တော့မယ်ဆိုတော့ နှုတ်က
မြွက်ပြီး-

All Beings

*sukhinova khemino hontu,
sabbasatta bhavantu sukhtiatta.*

May all beings be endowed with physical security and well-being. May all beings be happy.

This loving-kindness comprehends all living things male, female, human, *deva*, *brahma*. May they all be endowed with physical well-being and happiness and may they be free from danger.

If you cannot conceive of it in *Pali*, do so in Myanmar. When the monks recite the discourses for protection, consider the comprehensive loving-kindness and think that the fertilizer of the *Sāsana* is being applied.

tasathavara duka metta

*ye keci panabhutatthi,
tasa va thavara va navasesa.*

Whatever worldly being there be, *sotapanno* and *sakadagamin*, not free of desire or *arahat* free of

သတ္တဝါအားလုံး

သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တူ။

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တူ သုခိတတ္တာ။

သဗ္ဗသတ္တာ=ကြွင်းမဲ့ဥသယ့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်။
သုခိနော ဝါ=ကာယိယသုခနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်လည်းကောင်း။
ခေမိနော ဝါ=ဘေးရန်ကင်းကြကုန်သည်လည်းကောင်း။ ဟောန္တူ=ဖြစ်
ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုခိတတ္တာ ဝါ=စေတသိကသုခနှင့် ပြည့်စုံကြ
ကုန်သည်လည်း။ ဘဝန္တူ=ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသင်္ဂါဟကမေတ္တာတဲ့။ ယောကျ်ားရယ် မိန်းမရယ် လူရယ်
နတ်ရယ် ဗြဟ္မာရယ်မခွဲဘဲနဲ့ ရှိသမျှအလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကို သိမ်း
ကြုံးပြီး ခပ်သိမ်းဥသယ့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည် ကာယစိတ္တ
သုခနှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံကြ၍ ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ။

ဟောဒီလို ပါဠိလို နှလုံးသွင်းနိုင်ယင် မြန်မာလို ဒီလို နှလုံးသွင်း။
ဆရာတော်တွေ အလှူအတန်းမှာ ပရိတ်ရွတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီပါဠိ
ရွတ်ယင် ဪ အားလုံးခြုံပြီးတော့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာဘာဝနာ
သာသနာမြေဩဇာ လောင်းပေးနေတာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပြုနိုင်ကြ
ပါစေ။

တသထာဝရ ဒုကမေတ္တာ

ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ။

တသာ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေသာ။

တသာ ဝါ=တပ်နှစ်သက်ခြင်း တဏှာလောဘ မကင်းကြတဲ့
ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်း
ကောင်း။ ထာဝရာ ဝါ=တပ်နှစ်သက်ခြင်း တဏှာလောဘ ကင်းပြီး

၇၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

desire, may all living beings be endowed with physical and mental well-being.

Living beings are placed in two categories; worldly being, *sotapanno* and *sakadagamin* who are not yet free of desire, and *arahat*, who are free of desire.

Alternately, whatever worldly being these be, *sotapanno*, *sakadagamin*, who not being free of the passion of hatred, suffer fear or *anagamin* and *arahat* who being free of the passion of hatred does not suffer fear, may all living beings without exception endowed with physical well-being and happiness.

Meditating on Loving-Kindness of the threes

*digha va yeva mahanta,
majjhima rassaka anukathula.*

Whatever being there be long or big, middling, short or small or fat. The beings are in the six categories.

ဖြစ်ကြတဲ့ ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်တို့သည်လည်းကောင်း။ ယေ
 ကေစိ=ခပ်သိမ်းကုန်သော။ ပါဏဘူတာ=သတ္တဝါတို့သည်။ အတ္ထိ သန္တိ
 =ရှိကြကုန်၏။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန် မရှိကုန်သော။
 သဗ္ဗသတ္တာ=ကြွင်းမဲ့ဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော တဿ၊ ထာဝရ သတ္တဝါ
 နှစ်မျိုးလုံးတို့သည်။ သုခိ တတ္တာ=ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံ
 ကြကုန်သည်။ ဘဝန္တ=ဖြစ်ပါစေကုန်။

သတ္တဝါတွေကို နှစ်ပုံ ပုံလိုက်။ တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ တဏှာ လောဘ
 မကင်းသေးတဲ့ ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ်ဆိုတဲ့
 ဒီပုဂ္ဂိုလ်တွေကို တဿပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။ တပ်မက်ခြင်း ကင်းပြီးတဲ့
 ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို ထာဝရလို့ ခေါ်တယ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် တဿ ဝါ=ဒေါသကိလေသာ မပယ်ရှားရသေး
 သဖြင့် ကြောက်လန့်ထိတ်လန့်ခြင်း မကင်းကြသေးတဲ့ ပုထုဇဉ်
 သောတာပန် သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း။ ထာဝရ
 ဝါ=ဒေါသ ကိလေသာ ပယ်ရှားပြီး ဖြစ်သဖြင့် မကြောက်မလန့် ကြံကြံ
 ခိုင်ကျည် တည်နိုင်တော်မူကြတဲ့ အနာဂါမ် ရဟန္တာသခင် သူတော်စင်
 တို့သည်လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန်မရှိကုန်သော။
 သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ=
 ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်။ ဘဝန္တ=ဖြစ်ပါစေကုန်။

တိက မေတ္တာသုံးမျိုး

- ဒိဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊
- မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဏုကထူလာ။

ဒီစာနှစ်ပိုဒ်ထဲမှာ မေတ္တာဘာဝနာသုံးမျိုးကို ထည့်ပြီးတော့ ဟော
 ထားတာပါတဲ့။

၇၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

1. Being possessed of a long body.
2. Being possessed of a big body.
3. A middling being.
4. Being possessed of a short body.
5. Being possessed of a small body.
6. Being possessed of a fat body.

These six categories of being can be grouped into three classes of three.

A being possessed of a long body can be classed with one possessed of a short body and one of middling length. This is meditating on loving-kindness of three.

A being possessed of a big body such as the god *Rahu Asurinda*, an elephant on land or whale in the sea can be classed with one possessed of a small body and one of middling size. This is also meditating on loving-kindness of three.

A being possessed of a fat body can be classed with one possessed of a thin body and one of middling size. May all such beings be endowed with physical well being and happiness. This is meditating on loving-kindness of the third group of three.

- ၁။ ဒီဃာ=ရှည်သောခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ
- ၂။ မဟန္တာ=ကြီးသောခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ
- ၃။ မဇ္ဈိမာ=အလယ်အလတ်သတ္တဝါ
- ၄။ ရဿကာ=တိုသောခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ
- ၅။ အဏုက=သေးငယ်ကြုံလိုသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

၆။ ထူလ=ဆူဖြိုးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ
 အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်မျိုးကနေပြီးတော့ သုံးမျိုးသုံးလီ တွဲထားတာ။

ဒီဃာဝါတဲ့၊ အရှည်ရဲ့ တွဲဖက် ဘယ်သူလဲ၊ လိုက်ရှာစမ်း။ ရဿကာဆိုတာ ဒါ-ဒီဃာရဲ့ တွဲဖက်။ ရှည်တဲ့ ဒီဃာ သတ္တဝါ။ တိုတောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ မရှည်မတို အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်လည်းလို့ ဒီဃာ, ရဿကာ, မဇ္ဈိမ သတ္တဝါသုံးပုံထားပြီးတော့ တိကမေတ္တာဘာဝနာ တစ်မျိုးတဲ့။ အဲဒီလို သတ္တဝါကို သုံးပိုင်းထားပြီးတော့ တိကအားဖြင့် ခွဲတယ်။

ဒါဖြင့် မဟန္တာဆိုတဲ့ ကြီးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောဆိုတော့ ရာဟု အသူရိန်ကြီးတို့လိုပေါ့။ အဲ တိရိစ္ဆာန်ထဲကဆိုယင် ဆင်၊ ဟိုပင်လယ်ထဲက ဝေလငါးကြီးတို့လို ဒီလိုသတ္တဝါတွေကို ဆိုလိုပါတယ်၊ ကြီးကျယ်သော ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ သေးငယ်သော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ မကြီးမငယ် အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ။ ဤသတ္တဝါသုံးမျိုးသည် ကာယစိတ္တသုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။

ဆူဖြိုးသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ကြုံလိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ၊ မဆူမကြုံ အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ၊ ဤသတ္တဝါသုံးမျိုးလုံးတို့ ကာယစိတ္တသုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။

၈၀ The safeguard of the discourse on loving-kindness

*dittha va yeva adittha,
yeva dure vasanti avidure.
bhutava sambhavesi va,
sabbasatta bhavantu sukhitatta.*

Whatever being there is which has been seen by me or not seen by me, may all such beings without exception be endowed with physical well-being and happiness.

This is grouping being into two and meditating on loving-kindness of the two.

dura avidura dukametta

Whatever being there is which is far from me or near to me, may all such beings without exception be endowed with physical well-being and happiness.

butasambhavesi dukametta

*bhata va sambhavesi va,
sabbasatta bhavantu sukhitatta.*

ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

ဒိဋ္ဌာ=ငါမြင်ဖူးကုန်သော။ ယေဝါ=အကြင်သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ အဒိဋ္ဌာ=ငါမမြင်ဖူးကုန်သော။ ယေဝါ=အကြင်သတ္တဝါတို့သည် လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=ဒိဋ္ဌ အဒိဋ္ဌ မကြွင်းခပင်းဥသည့် အလုံးစုံကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းသော သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ=ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကုန်သည်။ ဘဝန္တ=ဖြစ်ပါစေကုန်။

ဒီဟာက သတ္တဝါတွေကို နှစ်ပုံ ပုံပြီးတော့ အဒိဋ္ဌ ဒိဋ္ဌ ဒုက မေတ္တာ လို့ ခေါ်နေပါတယ်။ ပါဠိလို ဒိဋ္ဌာ ဝါ အဒိဋ္ဌာဝါ အနဝသေသာ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာလို့ ဒီလို ပွားပါ။

ဒူရ အဝိဒူရ ဒုကမေတ္တာ

ယေ=အကြင်သူတို့သည်။ ဒူရေ=ငါမှဝေးလံသော အရပ်၌။ ဝသန္တိ=နေကြကုန်၏။ တေဝါ=ထိုအဝေးအရပ်၌ နေကြတဲ့ သူတို့သည်လည်းကောင်း။ အဝိဒူရေ=အနီးအရပ်၌။ ယေ=အကြင်သူတို့သည်။ ဝသန္တိ=နေကြကုန်၏။ တေ ဝါ=ထိုငါ၏အနီး၌ နေကြတဲ့ သူတို့သည်လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန်မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့သည်။ ဘဝန္တ=ဖြစ်ပါစေကုန်။

ဘူတသမ္ဘဝေသီ ဒုကမေတ္တာ

ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တ သုခိတတ္တာ။

၈၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

The noble *arahat* who has completed the journey of *samsara* and will not happen again, and worldly being, *sotapanno* or *sakadagamin* who have not completed the journey of *samsara* and are still searching.

Alternately, beings who have been born into the present and beings who are still in conception, may all such beings without exception be endowed with physical well-being and happiness.

This is grouping beings into two and meditating on loving-kindness of the two. There are four groups of two.

Three Ways of *ahitadukkhanagamapattana Metta*

*na paro param nikubbetha,
natimannetha katthaci nam kanci.
vyarosana patigasanna,
nannamannassa dukkhamiccheyya.*

1. Let not a person deceive another.

What has been said earlier has to do with wishing for the prosperity of others. What will now be said

ဘူတာ ဝါ=ဘဝသံသရာခရီးဝယ် ဖြစ်ပြီးတော်မူကြ၊ နောက်တဖန် ဖြစ်ရာမရှိကြတဲ့ ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်တို့သည်လည်းကောင်း။ သမ္ဘဝေသီ ဝါ=ဘဝသံသရာခရီးကို ရှာမှီး၍ နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည့် ဘဝသံသရာ မပြတ်သေးကြသော ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် “ဘူတာ ဝါ=ပဝတ္တိအခါသို့ ရောက်ပြီးကြတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ သမ္ဘဝေသီ ဝါ=ပဋိသန္ဓေကာလ၌ ရောက်ဆိုက်နေကြတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန် မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းဥသံ့ အလုံးစုံ ကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ=ကလ သိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်။ ဘဝန္တ=ဖြစ်ပါစေကုန်”။

ဒုကမေတ္တာ ဘာဝနာက စောစောကပြောတဲ့ တသထာဝရ ဒုကမေတ္တာ၊ ဒိဋ္ဌာဒိဋ္ဌ ဒုကမေတ္တာ၊ ဒုရအဝိဒုရ ဒုကမေတ္တာ၊ ဘူတသမ္ဘဝေသီ ဒုကမေတ္တာလို့ သတ္တဝါတွေကို နှစ်ပုံထားပြီးတော့ ပွားရတဲ့မေတ္တာဟာ လေးမျိုးလေးတွဲ ရှိတယ်။

အဟိတဒုက္ခာနာဂမပတ္တနာ မေတ္တာသုံးပါး

- န ပရော ပရံ နိကုဗ္ဗေထ၊
- နာတိမညေထ ကတ္တစိ နံ ကံစိ။
- ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊
- နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

၁။ ပရော=တစ်ယောက်သောသူသည်။ ပရံ=တစ်ယောက်သောသူကို။ န နိကုဗ္ဗေထ=မလိမ်လည် မလှည့်ဖြားပါစေသား။

ဘာပြောသလဲ၊ အဟိတဒုက္ခာနာဂမပတ္တနာမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်နော်။ ပြောခဲ့ပြီးတာတေ့က ဟိတူပသံဟာရမေတ္တာ၊ အစီးအပွားကို

has to do with wishing to repair the lack of prosperity in others.

Wishing physical well-being and happiness for the three classes of being or the two classes of being is loving-kindness wishing prosperity for them. Now it is loving-kindness wishing the removal of the factor of lack of prosperity.

Let not a person deceive another. This is to develop one kind of loving-kindness. Why do people have unfriendly feelings for each other? It is because they are deceiving each other. So let not a person deceive another. Deception is the cause of suffering due to lack of prosperity.

Let not a person deceive another. This is one loving-kindness.

natimannetha katthaci nam kamci.

2. Let not a person hold another in contempt in any matter what so ever.

People suffer because they hold each other in contempt. When there is contempt quarrels happen. This leads to lack of prosperity, which is the cause of suffering.

Not holding anyone in contempt in any matter anywhere what so ever is another loving-kindness.

လိုလားတောင့်တတဲ့ မေတ္တာလို့ မေတ္တာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သုံးမျိုးသောသတ္တဝါ၊ နှစ်မျိုးသော သတ္တဝါတို့သည် ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေဆိုတာက စီးပွားချမ်းသာကို လိုလားတဲ့ မေတ္တာ။ အခုဟာက စီးပွားမဲ့၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ဒုက္ခရဲ့အကြောင်း မကောင်းတဲ့ အစီးအပွားမဲ့တွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုတဲ့မေတ္တာ။

လူ့လောကမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မလိမ်ကြ မညာကြပါစေနဲ့၊ ဒါမေတ္တာတစ်ပါးပဲ။ ဘာပြုလို့လဲ လူတွေ ရန်များနေတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိမ်နေလို့။ ဒီလို လုပ်ပါမယ်ဆိုပြီး ဟိုလိုလုပ်၊ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုး။ ဒီကဖြင့် ဒီလိုထင်နေတယ်။ ဟိုကဖြင့် ဟိုလိုလုပ်တယ်။ ဒီတော့ စိတ်ဆိုးကုန်ကြရော၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မလိမ်လည် မလှည့်ဖြားကြပါစေသေး။ လိမ်တာဟာ အစီးအပွားမဲ့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းပဲ။ ဒါကြောင့် အဲဒီ အစီးအပွားမဲ့ကို ပယ်ရှားလိုတဲ့ မေတ္တာ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မလိမ်လည် မလှည့်ဖြားကြပါစေသေး။

ဒါက မေတ္တာတစ်ပါး။

နာတိမညေထ ကတ္တစိ နံ ကံစိ။

၂။ ပရော=တစ်ယောက်သောသူသည်။ ကံစိ=တစ်စုံတစ်ယောက်သော။ နံ ပရံ=ထိုသူတစ်ပါးကို။ ကတ္တစိ=တစ်စုံတစ်ခုသော အရာဌာန တစ်ခုခုသော အမှုကိစ္စမှာမှ။ နာတိမညေထ=မထီမဲ့မြင်မှု မပြုပါစေသေး။

တစ်ယောက်အပေါ် တစ်ယောက် အထင်သေးလို့ လူတွေ ဒုက္ခများနေတာ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အထင်သေးပြီးဆိုလို့ရှိယင် ရန်ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခများရော။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့ အထင်သေးမှုသည် ဒုက္ခရောက်ဖို့ အကြောင်းဖြစ်တယ်။

တစ်ယောက်က တစ်ယောက်အပေါ်မှာ ဘယ်နေရာဌာနမှာမှ ဘယ်အလုပ်ကိစ္စမှာမှ အထင်သေး အမြင်သေး မဖြစ်ကြပါစေသေး။

၈၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

vyarosana patigasanna,
nannamannassa dukkhamiccheyya.

3. Let not a person cause suffering to another through desire to impose physical or verbal restraint or to cause mental distress.

1. Three ways of loving-kindness to remove lack of prosperity.
2. Three sets of three ways of loving-kindness.
3. Four sets of two ways of loving-kindness.
4. One way of loving-kindness encompassing all beings.

Altogether 11 ways of meditating on loving kindness. A spread of 11 ways is offered for a person to choose.

Buddha offered 11 ways of loving-kindness for sons and daughters to select whichever is most appropriate to them.

This is the end of the presentation on work.

Maternal Kind of Love

mata yatha niyamputtam,
ayusa ekaputtam anurekkhe.
evampi sabbabhutesu,
manasam bhavaye aparimana

ဗျာရောသနာ ပဋိပသည။

နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

၃။ ဗျာရောသနာ=ကိုယ်နှင့်နှုတ် ချုတ်ချယ်လိုတဲ့ အလိုဖြင့် လည်းကောင်း။ ပဋိပသညာ=မနောဒွါရအား ထိပါးလိုတဲ့ အလိုဖြင့် လည်းကောင်း။ အညမညဿ=တစ်ယောက်သည် တစ်ယောက်အား။ ဒုက္ခ=ဆင်းရဲဒုက္ခကို။ န ကုစ္ဆေယျ=အလိုမရှိပါစေသား။ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးကို ချုတ်ချယ်ထိပါးလိုသော အလိုဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မလိုလားကြပါစေသားလို့ ဒီလိုမေတ္တာ ပွားပါတဲ့။

၁။ အဟိတဒုက္ခာနာဂမပတ္တနာ မေတ္တာသုံးပါး။

၂။ တိကမေတ္တာ ဘာဝနာ သုံးပါး။

၃။ ဒုကမေတ္တာဘာဝနာ လေးပါး။

၄။ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာ ဘာဝနာ တစ်ပါးဆိုတော့

အားလုံး မေတ္တာဘာဝနာပေါင်း မေတ္တာပွားနည်းပေါင်း (၁၁)နည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့နည်းကို ရွေးချယ်ပြီး ပွားလို့ရအောင် (၁၁)နည်း လို့ ပြထားတော်မူတယ်။

မေတ္တာ ဘာဝနာ တစ်ဆယ့်တစ်နည်း ဘုရားက မူခင်းပြတယ်။ ချစ်သားတို့ ချစ်သမီးတို့ ကြိုက်တဲ့ နည်းနဲ့ပွား၊ ကြိုက်တဲ့အဆင်ကို ဝယ်ပြီးတော့ ဝတ်ဆိုသလိုပဲ။

ကိုင်း အလုပ်ကတော့ ဒါပြီးပြီ။

သားတစ်ယောက်ရှိသော မိခင်မေတ္တာ

မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ။

မာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရက္ခေ။

ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု။

မာနသံ ဘာပယေ အပရိမာဏံ။

၈၈ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Just as a mother would protect the only child of her womb with her life, even so let one cultivate boundless love towards all beings.

When practising the meditation on loving-kindness consider yourself as the mother of the universe and all human beings, *deva* and *brahma* as your only child to suffuse with undifferentiated love. Do not say I will love this person but not that love should be boundless. All must be conveyed into one's loving sphere. The principle is that the meditator on loving-kindness develop a maternal kind of love.

Loving-Kindness not retriected to one location

*mettanca sabbalokasmim,
manasam bhavaye aparimanam,
uddham adho ca tiriyanaca,
asambadham averam asapattam.*

မာတာ=မွေးသမိခင် ကျေးဇူးရှင်သည်။ (ဘာလုပ်ချင်သလဲ။ မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် မိခင်စိတ်ထားရမယ်။) နိယံပုတ္တံ=မိမိမှ ပေါက်ဖွားတဲ့ သားဖြစ်သော။ ဧကပုတ္တံ=တစ်ယောက်တည်းသော သားကို။ အာယုသာ=အသက်ထက်လည်း။ အနုရက္ခေ ယထာ=အစဉ် တစိုက် စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့။ ဧဝံ=ဤမိခင်နှလုံး အတူလျှင်။ သဗ္ဗဘူ တေသု=ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၌။ အပရိမာဏံ= အပိုင်းအခြား မရှိသော။ မာနသံ=မေတ္တာနှင့် ယှဉ်သောစိတ်ကို။ ဘာဝယေ-ဘာဝေယျ=မနေမနား ပွားများကြိုးကုတ်အားထုတ်ရ၏။

မေတ္တာဘာဝနာ ကျင့်သုံးယင် ငါသည် လောကရဲ့ မိခင်ကြီးပဲ။ လောကမှာ ရှိရှိသမျှသော လူတွေ နတ်တွေ ဗြဟ္မာတွေဟာ ငါ့ရဲ့ တစ်ယောက်တည်းသော သားနဲ့ အလားတူ ငါ့မေတ္တာရဲ့ သားတွေပဲလို့ စိတ်ထဲမှာထားပြီးတော့ အပိုင်းအခြားရယ်လို့ မရှိနဲ့၊ ငါ ဘယ်သူတော့ မေတ္တာပို့နိုင်တယ်၊ ဘယ်သူတော့ မေတ္တာပို့နိုင်တယ်၊ ဘယ်သူတော့ မပို့နိုင်ဘူးလို့ အဲဒီလို မထားနဲ့။ မေတ္တာဆိုတာ အပ္ပမညာ=အပ္ပမညာ ဆိုတာ သတ္တဝါအပိုင်းအခြားလို့ မထားရဘူး။ ကိုယ့်မေတ္တာနယ်ပယ်ထဲ ကို အကုန်လုံးဝင်အောင် ပို့ရတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် မိခင်စိတ်ထားရမည်ဆိုတဲ့ ဥပဒေသကိုပြောတာ။

လောကအားလုံးသို့ မေတ္တာပွားရန်

- မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသို့၊
- မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။
- ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊
- အသမ္မာဓံ အဝေရမသပတ္တံ။

၉၀ The safeguard of the discourse on loving-kindness

A person should ceaselessly develop a loving mind without location restriction, enmity or malice to all beings in the formless sphere above, the sensual sphere below and the corporeal *brahma* sphere in the middle.

This is not work. A meditator in the sensual sphere should not restrict loving-kindness only to residents of the sensual sphere but should expand it to cover all beings in all three spheres. This is loving-kindness not restricted to one location.

"I'd like to send my love but since it will not be accepted it will have to return even while its on its way". Loving-kindness should not be live that, Loving-kindness should not be restricted in terms of location, should be wholly free from enmity and from malice.

ဥဒ္ဓစ္စ=အထက်ဖြစ်သော အရူပဘုံ၌လည်းကောင်း။ အဓော စ=အောက်ဖြစ်တဲ့ ကာမဘုံ၌လည်းကောင်း။ တိရိယဉ္ဇ=အလယ်မှာရှိတဲ့ ရူပါဝစရဘုံ၌လည်းကောင်း။ အသမ္မာဓံ=ဩကာသအားဖြင့် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းမရှိသော။ အဝေရံ=မိမိက ဝေရစေတနာ ရန်သူစိတ်လုံးဝမထားသော။ အသပတ္တံ=ထိုသူ၏ ရန်သူရန်ငြိုး အလျှင်းကင်းမဲ့သော။ မေတ္တံ မာနသံ=မေတ္တာနှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို။ သဗ္ဗလောကသ္မိံ=ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံသော ကာမ ရူပ အရူပလောကသုံးပါး၌။ ဘာဝယေ ဘာဝေယျ=မနေမနား ပွားများကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။

ဒါကတော့ အလုပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံးကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တို့နဲ့တစ်ဘုံတည်းနေလို့ ကာမဘုံသားတွေတင်မက အထက်မှာရှိတဲ့ အရူပဘုံ၊ အောက်မှာ တို့နေတဲ့ ကာမဘုံ၊ အလယ်ခေါင်မှာရှိတဲ့ ရူပဘုံ-ဘုံသုံးပါးမှာ ရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အသမ္မာဓ အရပ်အားဖြင့် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိတဲ့ မေတ္တာတဲ့။ ဟာ ငါဟာ ဘယ်အရပ် ဘယ်အရပ်ကိုတော့ မေတ္တာပို့လို့ရတယ်၊ ဘယ်အရပ်ကို မေတ္တာပို့လို့မရပါဘူး၊ ဒီလို မရှိရဘူးတဲ့။ အရပ်လေးမျက်နှာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဘယ်ပို့လို့က ပို့လို့က တစ်ခါတည်းသွားပါစေ။

အသပတ္တံ=ငါကတော့ မေတ္တာပို့ချင်ပါရဲ့ သူက ငါ့မေတ္တာမခံလို့ ငါမေတ္တာလမ်းက ပြန်လာတယ်ဆိုတဲ့ ဒီမေတ္တာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့တဲ့။ မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် အသမ္မာဓမေတ္တာ၊ အဝေရမေတ္တာ၊ အသပတ္တမေတ္တာဆိုတဲ့ အရပ်အားဖြင့် ကျပ်တည်းကျဉ်းမြောင်းခြင်း မရှိတဲ့ မေတ္တာ၊ မိမိကိုယ်တိုင်က ရန်ငြိုးစိတ် လုံးဝကင်းပတဲ့ မေတ္တာ၊ သူတစ်ဘက်သားက ရန်ငြိုးစိတ် ငါ့အပေါ်ထားလို့ မပို့နိုင်ဘူးပါလို့ မရှိရမယ့် မေတ္တာ၊ သူထားချင်ထား မထားချင်နေ၊ ကိုယ်ကသာပို့၊ အဲဒီမေတ္တာမျိုးကို ကာမ ရူပ အရူပ သုံးဘုံမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပို့။

၉၂ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Adapting any posture

*tittham caram nisinno va,
sayano yavatassa vitamiddho.
etam satim adittheyya,
brahmametam vihara middha mahu.*

Dwelling in Loving-kindness is noble. It is a pure abiding, as stated by *Buddha* and all virtuous persons.

Radiate loving-kindness when standing.

Radiate loving-kindness when going.

Radiate loving-kindness when sitting.

Radiate loving-kindness when lying.

So long should a person be awake, so long should that person diffuse loving-kindness.

Before one sleeps, while lying, standing, sitting or walking, diffuse loving-kindness while in these four postures. If you wish to practise inbreathing outbreathing meditation you cannot do it while walking, standing or lying down. You have to do it in the sitting posture.

Loving-kindness can be diffused while adapting any posture. It is an easy mode of meditation.

ဣရိယာပုထ်မရွေး ပွားနိုင်သည့် မေတ္တာ

တိဋ္ဌံ စရံ နိဿိန္ဒော၊

သယာနော ယာဝတဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။

ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊

ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရမိဓ မာဟု။

ဧတံ ဝိဟာရံ=ဤသို့ မေတ္တာဖြင့်နေခြင်းကို။ ဗြဟ္မဝိဟာရံ=မြတ်သောနေခြင်းဟူ၍ (ဝါ) ဗြဟ္မာမင်းကဲ့သို့ သန့်ရှင်းသော နေခြင်းဟူ၍။ အာဟု=ဘုရားအစ များလှပေတောင်း အရိယာသူတော်ကောင်းတို့ ရင့်ညောင်းသံချို့ မိန့်ဆိုတော်မူကြကုန်၏။

တိဋ္ဌံ=ရပ်နေတုန်းလည်း မေတ္တာပွားပါ။

စရံ=သွားနေတုန်းလည်း မေတ္တာပွားပါ။

နိဿိန္ဒော ဝါ=ထိုင်နေတဲ့အခိုက်မှာလည်း မေတ္တာပွားပါ။

သယာနော ဝါ=လျောင်းလျက်လည်း မေတ္တာပွားပါ။

ယာဝတဿ=အကြင်မျှလောက် ဣရိယာပုထ်လေးပါးဖြင့်။ ဝိတမိဒ္ဓေါ=ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်းစင်သည်။ အတ္ထိ=ရှိ၏။ တာဝတာ=ထိုမျှလောက်။ ဧတံ သတိံ=ဤမေတ္တာနှင့် ယှဉ်တဲ့သတိကို။ အဓိဋ္ဌေယျ=ဆောက်တည်ပွားများရာ၏။

မအိပ်ခင် လျောင်းတုန်း ရပ်တုန်း ထိုင်တုန်း သွားတုန်း ဣရိယာပုထ်လေးပါးမှာ ဘယ်အချိန်မဆို ပွားနေပါ။ ဘာပြောသလဲဆိုတော့ အာနာပါန ဆိုကြပါစို့။ လမ်းသွားရင်း အာနာပါနလုပ်လို့လည်း မရဘူး၊ အာနာပါနအလုပ် ဆိုလို့ရှိယင် အိပ်လို့လဲမရဘူး။ အာနာပါနအလုပ် လုပ်ချင်ယင် ထိုင်ရတယ်။ ထိုင်ပြီးတော့မှ ဒီအာနာပါနကို ရှုရတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာသည် ဣရိယာပုထ် မရွေးဘူး။ ပွားလို့ လွယ်ကူတဲ့ ဘာဝနာလို့ ပြောချင်တယ်။

This is not about work, about a task. The task is contained in all comprehending loving-kindness meditation spoken earlier. With that practise, obtain at least neighbourhood *jhāna*. If you can, try to obtain loving-kindness meditation's access *jhāna*, the first *jhāna*, second *jhāna*, third *jhāna* till the fourth *jhāna* is attained.

From *Metta* to *Vipassanā*

ditthinca anupaggamma,
silava dassanena sampanno.
kamesu vineyya gedham,
na hi jatuggabbhaseyya puna reti.

This last verse shows the transit of loving-kindness meditation to insight meditation (*vipassanā*).

A person should not enter upon wrong view with respect to soul and individuality.

Buddha has declared. The meditator on loving-kindness, whether meditating on comprehensive love, love to groups of three, love to groups of two or love to ameliorate suffering due to lack of prosperity will be developing concentration on "being, being." and could there by slip into false view with respect to soul. The meditator on loving-kindness who transits to *vipassanā* should practise mindfulness of *anatta* (non-soul) so as not to enter upon false view with respect to soul or individualing.

ဒါက အလုပ်လုပ်ဖို့ မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်လုပ်တာ ပွားတာကတော့
စောစောကပြောတဲ့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟကဘာဝနာ တိကမေတ္တာဘာဝနာ ဒီလို
ပွား၊ ပွားလို့အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာဓိဈာန်၊ ထို့ထက်တက်နိုင်ယင်
မေတ္တာအပ္ပနာဈာန် ပထမဈာန် ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်
ထိအောင်ပွား။

မေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိပဿနာသို့ ကူးပုံ

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဝံ၊

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။

ဒီ နောက်ဆုံးဂါထာသည် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား ဝိပဿနာသို့
ကူးပုံကို ပြောတဲ့ပါဠိ။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ=အတ္တဒိဋ္ဌိ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိသို့လည်း။ အနုပဂ္ဂမ္မ န ဥပဂန္တဗ္ဗာ=မကပ်
ရောက်အပ်။

ဘာကို မြတ်စွာဘုရား ဟောလိုက်ချင်တာတုန်း။ မေတ္တာဘာဝနာ
သမားသည် သဗ္ဗသင်္ဂါဟကမေတ္တာပဲပွားပွား၊ သတ္တဝါတွေကို သုံးပုံ
ထားတဲ့ တိကမေတ္တာပဲပွားပွား၊ ဒုကမေတ္တာပဲပွားပွား၊ အဟိတဒုက္ခာ
နာဂမပတ္တနာမေတ္တာပဲပွားပွား၊ သတ္တဝါ၊ သတ္တဝါတွေနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
သတ္တဝါတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီးတော့ သမာဓိထူထောင်လာတဲ့အတွက်
အတ္တဒိဋ္ဌိဘက်ကို မတော်တဆ ယိုင်သွားတတ်တယ်တဲ့။ မေတ္တာ
ဘာဝနာ သမာဓိ အခြေခံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဝိပဿနာ ဘာဝနာဘက်
ကြီးကုတ်အားထုတ်လို့ ရှိယင်ဖြင့် အတ္တဒိဋ္ဌိပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိကိုလည်း အနုပဂ္ဂမ္မ
န ဥပဂန္တဗ္ဗာ=မကပ်ရောက်အပ်(ဝါ) မကပ်ရောက်အောင် အနတ္တာ
နုပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြီးကုတ် အားထုတ်ရမယ်။

၉၆ The safeguard of the discourse on loving-kindness

Mindfulness of impermanence.

Mindfulness of suffering.

Mindfulness of *anatta*.

A person attached to false view should practise mindfulness of *anatta*. *Buddha* teaches that when the meditator has attained neighbourhood concentration and wishes to transit to *vipassanā*, mindfulness of *anatta* should be developed.

The Discourse on *Anatta*

The discourse on the *anatta* characteristic (*Anattalakkhana Sutta*) presents clearly the method of meditation on *anatta*. It presents the method in three parts, as directly taught by *Buddha*.

*tasma tiha bhikkhave yam kinci rupam
atitanagatapaccuppannam ajjhattam va
bahiddha va olarikam va sukhuman va sabbam
va panitam va yam dure santike va sabbam
rupam "netam mama, neso hamasmi, na mes
atta" ti evametam yathabhutam sammappannaya
datthabbam (Samyutta Nikaya : II : 56)*

After the presentation of a couple of linkages, a set of three questions are posed and answers given.

အနိစ္စာနုပဿနာက တစ်မျိုးနော်၊

ဒုက္ခာနုပဿနာက တစ်မျိုး၊

အနတ္တာနုပဿနာက တစ်မျိုး။

အဲဒီလို ဒိဋ္ဌိစွဲသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ အနတ္တာနုပဿနာကို ပွားရတယ်။ ဦးတည်ပွားရတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာ ဘာဝနာဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိ၊ နိဝရဏ ကွာလောက်တဲ့အခြေ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကိုယ်သိတတ်တဲ့။ အဲဒီလို ရောက်ပြီးယင် ဥပစာရသမာဓိဆိုတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဟိုဘက်ကိုသွားယင် မေတ္တာဘာဝနာသမား သည် ဝိပဿနာကူးယင် ဝိပဿနာအလုပ်ကို လုပ်တော့မယ်ဆိုယင် အနတ္တဘာဝနာပွား။

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန်

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန်ဟာ အနတ္တဘာဝနာပွားနည်းကို ကောင်း ကောင်းကြီး ဖော်ပြထားတဲ့ သုတ္တန်ပါ။ သုံးပိုင်းထားပြီးတော့ အနတ္တ ဘာဝနာပွားနည်းကို ဖော်ပြတဲ့ သုတ္တန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်လည်းပဲ တစ်သုတ္တန်လုံး ရှိပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆိုယင် အနတ္တဘာဝနာ ဘယ်လို ပွားမတုန်း၊ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ကြီးကို ဟောထားတာ။

တသ္မာ တိဟ ဘိက္ခဝေ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္တံ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ သြဋ္ဌာရိကံ ဝါ သုခုမံ ဝါ ဟိနံ ဝါ ပဏီတံ ဝါ ယံ ဒူရေ သန္တိကေ ဝါ သဗ္ဗံရူပံ “နေတံ မမ၊ နေသော ဟမသ္မိ၊ န မေသော အတ္တာ” တိ ဧဝ မေတံ ယထာဘူတံ သမ္ပပ္ပညာယ ဒဋ္ဌဗ္ဗံ။ (သံ၊ ၂။ ၅၆)

ရှေ့က အနုသန္ဓေ နှစ်ချက်လောက်ပြီးတော့ တေပရိဝဋ္ဌဓမ္မဒေသနာ လို့၊ တေပရိဝဋ္ဌဓမ္မ ဒေသနာဆိုတာ -

၉၈ The safeguard of the discourse on loving-kindness

1. Is it permanent or impermanent? Impermanent.
2. Is it unpleasant or pleasant? Unpleasant.
3. Can it be seen as mine, me, my *atta*? No.

How should meditation on *anatta* be practised?
This is how.

"Monks, because material form (*rupakkhanda*) is impermanent, suffering, anatta, not mine, not me, not my *atta*, all form without exception, whether it be past, future, present, internal, external, gross subtle, inferior, noble, far, near, all such 11 types of material form must be seen with insight or wisdom, as they really are, as not being mine, nor me, nor my *atta*.

၁။ အနိစ္စလား၊ နိစ္စလား? အနိစ္စပါဘုရား။

၂။ ဒုက္ခလား၊ သုခလား? ဒုက္ခပါဘုရား။

၃။ ဧတံ မမ၊ ဒေသောဟမသ္မိ၊ ဒေသော မေ အတ္တာလိ၊ ရှုသင့်သလား? မရှုသင့်ပါဘုရားလို့ အဲဒီလို အမေးအဖြေ သုံးပြန်ပြန်ပြီးတော့ ဟောတဲ့ဒေသနာမျိုးကို တေပရိဝဠဒေသနာလို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် အနတ္တဘာဝနာကို ပွားယင် ဘယ်လို ပွားရမလဲ? အနတ္တလက္ခဏသုတ်ကလာတဲ့အတိုင်း ပွားရမယ်။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များတို့။ တသ္မာ=ထိုသို့ ရုပ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏အတ္တလိပ်ပြာမဟုတ်လေ သောကြောင့်။ အတီတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန်=အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန် အား ကာလအနေအားဖြင့် သုံးထွေပြားသော။ ယံကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ ဥဿုံ အလုံးစုံသော ရုပ်တရားအစုသည်လည်းကောင်း။ အဇ္ဈတ္တံဝါ=မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌လည်းဖြစ်သော။ ဗဟိဒ္ဓါဝါ=အပြင်အပ သူတစ်ပါး သန္တာန်၌လည်းဖြစ်သော။ ယံကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ ဩဠာရိကံ ဝါ=ရုန့်ရင်းကြမ်းတမ်းသည် လည်းဖြစ်သော။ ယံ သုခမံ ဝါ=သိမ်မွေ့သည်လည်းဖြစ်သော။ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ဥဿုံ အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ ဟိနံ ဝါ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ=ယုတ်ညံ့သော အလုံးစုံသော ရုပ်တရားအပေါင်း သည်လည်းကောင်း။ ပဏီတံ ဝါ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ=မွန်မြတ်သော ခပ်သိမ်း သော ရုပ်အပေါင်းသည်လည်းကောင်း။ ယံ ဒုရေရူပံ ဝါ=အကြင်ဝေးစွာ သော ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ ယံ သန္တိကေရူပံ ဝါ=အကြင်နီးစွာသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ သဗ္ဗံ ရူပံ=တစ်ဆယ့်တစ်ပါး အပြား ရှိသော ရုပ်အားလုံးသည်။ နေတံ မမ = ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ပါတကား။ နေသောဟမသ္မိ=ငါမဟုတ်ပါတကား။ န မေသောအတ္တာ=ငါ၏အတ္တ လိပ်ပြာ မဟုတ်ပါတကား -

The Venerable *Ledi Sayadaw* has written a clear explanation of material form.

The 18 produced forms consist of the four essential material qualities, the five sensitive material qualities, the five material qualities of sense fields, material qualities of sex, the heart base and the vital force.

One has to meditate on these material forms in terms of impermanence, suffering and *anatta*,

If one wishes to meditate on material form one should act as stated above. The same goes for sensation (*vedanakkhanda*). Whatever sensation there be, whether past, future, present, internal, external, gross, subtle, inferior, noble, far, near, all such 11 types of sensation should be seen with insight or wisdom, as they really are, as not being mine, nor me, nor my *atta*.

The Venerable *Ledi Sayadaw* has written a verse on sensation.

Whatever is suffered or enjoyed in the world is sensation.

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရူပက္ခန္ဓာကို မြင်အောင်ပြောထားတယ်။

မြေဓာတ် ရေဓာတ်၊ မီး လေဓာတ်ဟု လေးရပ်ဘုတ်ကြီး ပွားစည်းအနက်-ဒီစကားလေးရယင် မဟာဘုတ်လေးပါးကို နားလည်ရတယ်။ စက်၊ သော၊ ဃာ၊ ဇီ၊ ကာ၊ ငါးလီမူ၊ အကြည်ရူပ၊ ပသာဒတည်း- ဒီလင်္ကာကလေးရယင် ပသာဒရုပ် ငါးပါးဆိုတာ ဘာလဲ နားလည်တယ်။ ရူပ၊ သဒ္ဓါ၊ ဂန္ဓ၊ ရသ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာဟု၊ ငါးဖြာအာရုံ-ဒီဟာလေးရယင် အာရုံငါးပါးဆိုတာ နားလည်တယ်။ နှစ်စုံဘာဝ၊ ဟဒယနှင့်၊ ဇီဝဩဇာ၊ ဆယ့်ရှစ်မှာမူ၊ လေးဖြာဟေတု၊ ကြောင်းစတုကြောင့်၊ ဖြစ်မှုပေါလော၊ သဘောသီးသီးကို၊ ကိုယ်စီပြီး၍၊ ရုပ်ကြီးရူပ၊ နိပ္ပန္နတည်း-ဒီတစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးသောရုပ်တွေကို နိပ္ပန္နရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။

လက္ခဏာယာဉ်တင်၍ သုံးသပ်လျှင် ဒီရုပ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါးကိုပဲ သုံးသပ်ရတယ်။

တို့ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေအနေနဲ့ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းချင်တယ်ဆိုယင် ပစ္စုပ္ပန် အတိတ် အနာဂတ် အဇ္ဈတ္တ ဗဟိဒ္ဓ ဩဋ္ဌာရိက သုခုမ ဟိန ပဏိတ ဒူရ အာသန္နအားဖြင့် တစ်ဆယ့်တစ်ထွေပြားတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတရားအစုသည် “ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ပါတကား၊ ငါမဟုတ်ပါတကား၊ ငါ၏လိပ်ပြာမဟုတ်ပါတကား” လို့ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အဆိုအတိုင်း နှလုံးသွင်းရတယ်။

အဲဒီဝေဒနာကြောင့် သိချင်တယ်ဆိုယင် လယ်တီဆရာတော်ဘုရား ရေးတဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ လင်္ကာရှိတယ်။

ခံစား၊ စံစား၊ စကားနှစ်ထွေ၊ တရားနေမှာ၊ ဝေဒနာဓာတ်၊ ခန္ဓာမှတ်လော့။ ခံစားတယ်၊ စံစားတယ်ဆိုတဲ့ လောကမှာ ပြောသမျှတွေဟာ ဝေဒနာချည့်ပဲ။

Sensation can be expanded to three types; unpleasant sensation, pleasant sensation and neutral sensation.

A further expansion gives pleasant and unpleasant physical sensation, and pleasant, unpleasant, neutral mental sensation for a total of five.

Sensation can take place at eye, ear nose tongue, body and mind or six points.

Pleasant, unpleasant and neutral sensation at each point gives 18 types. Such sensation occurring in the past, future or present provides 54 types. Sensation may occur to you or to another person than you. This gives 108 sensations in all. That is the final elaboration.

The Venerable *Ledi Sayadaw* has also written about the aggregate or body of conception (*Sannakkhanda*)

When people take about what they are skilled in this world, they are talking about concepts. Not about wisdom. *Deva* too are skilled in their own way about concepts. Cattle, buffalo, horses, elephants are skilled in their own nature about concepts. That is not wisdom.

A hunter who smells the jungle and can tell a tiger is around is skilled in concept. A fisherman who observes the bubbles in the water and can tell

ဆင်းဆင်းရဲရဲခံစားမှုကို ဒုက္ခဝေဒနာ။ ချမ်းချမ်းသာသာ သက်သက် သာသာခံစားမှုကို သုခဝေဒနာ။ လျစ်လျူခံစားမှု သဘောသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ အဲသလို သုံးပါးရတယ်။

ဒီထက် ကျယ်ကျယ် သိချင်သေးတယ်ဆိုယင် - ငါးပါးအလို၊ တစ်ပုံဆိုသော်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာဆင်းရဲ၊ လျစ်လျူစွဲလော့။ ကိုယ်၌ဖြစ်သော သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ စိတ်၌ဖြစ်သော သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဝေဒနာလို့ ငါးပါးတဲ့နော်။

မျက်စိအတွေ့၊ နားအတွေ့၊ နှာခေါင်းအတွေ့၊ လျှာအတွေ့၊ ကိုယ်အတွေ့၊ စိတ်အတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်တဲ့ခံစားမှု၊ ဒွါရကနေ ကိုင်မှတ်နေယင် ဝေဒနာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ လျစ်လျူခွဲငြား၊ ဆယ့်ရှစ်ပါးတည်း။ သုံးပါးကာလ၊ ပွားထတုံသေး၊ ငါ့ဆယ့်လေးတည်း။ တရေးသန္တာန်၊ နှစ်ပွားပြန်က၊ တစ်ရာရှစ်ဝင်၊ အကျယ်မြင်လော့။ သန္တာန်နှစ်ပါးနဲ့ မြောက်ကြည့်ပါတဲ့၊ ကိုယ်ခံစားမှု ငါးဆယ့်လေး+သူခံစားမှု ငါးဆယ့်လေး= နှစ်ရပ်ပေါင်းလို့ ရှိယင်ဖြင့် ဝေဒနာအကျယ်ကား တစ်ရာရှစ်ပါးပဲ၊ ဒီထက် မပွားတော့ဘူးတဲ့။

ဆရာတော်ကြီးက “လောကီရေးရာ လိမ္မာတယ်ဆိုတာတွေဟာ သညာတွေပေါ့ကွ” တဲ့။

လူ၏ဘောင်မှာ၊ လူတကာနဲ့၊ လိမ္မာမြဲမှု၊ မှတ်စွဲဖြာဖြာ ဤသညာပင်၊ နတ်မှာ နတ်လျောက်၊ လိမ္မာမြောက်၏။ အောက်အပါယ်သား၊ ကျွဲ၊ နွား၊ မြင်း၊ ဆင်၊ မြင်မြင်သမျှ၊ အနန္တလည်း၊ ဘာဝဘာဝ၊ သိတတ်ကြ၏။ မုဆိုးတံငါ၊ သူ့အရာ၌၊ လိမ္မာကျွမ်းကျင်၊ သညာပင်တည်း။

မုဆိုးက ဒီတောထဲ အနံ့နံတာနဲ့ ဟောဒီတောထဲ ကျားရှိတယ် မရှိဘူးသိတယ်။ အရပ်သားသာမန်က ဘာသိမလဲ၊ ဒါနဲ့ မုဆိုးကို ပညာရှိတယ် ပြောရမလား၊ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ သညာရှိတယ်ခေါ်။ သူ့အရာသူ

what kind and size of fish is skilled in concept.

Skill with respect to form, sound, smell, taste, touch or thought is skill with respect to concept. If you read the Venerable *Ledi Sayadaw's* verse on concept, you will come closer each day to understanding that concepts are not mine, not me, not my *atta*. You must meditate on this beginning with *vipassanā* insight until you attain the stream-knowledge.

The Venerable *Ledi Sayadaw* also gives a simple explanation that is easy to understand. He does not talk about the 50 expression of volition. He just states that whatever physical act, verbal act or mental act that is performed is volition. (*Sankharakhanda*). All of volition is not mine, not me, not my *atta*.

There is the aggregate or body of consciousness (*vinnankkhandā*). Consciousness of seeing, consciousness of hearing, consciousness of smelling, consciousness of tasting, consciousness of touching, consciousness of thinking. Consciousness too is not mine, not me, not my *atta*. One should meditate in this way.

ကျွမ်းကျင်တာတဲ့။ တံငါက ရေပွက်တာမြင်ယင် ဒါဘယ်ငါး၊ ငါး အကောင် ဘယ်လောက်၊ ငါးနာမည် ဘယ်လို ငါးဆိုတာ အကုန် သိတယ်။

ရူပသညာ၊ စသည်ဖြာသား၊ သညာအပြား၊ အကျဉ်းအားဖြင့်၊ ခြောက်ပါးလာရှိ။ သညာက္ခန္ဓာ နယ်ကျယ်ပုံကို လယ်တီဆရာတော် ဘုရားကြီး ရေးထားတဲ့ လင်္ကာတစ်ပုဒ်လောက်ရယင် ထပ်တလဲလဲ ရွတ်ကြည့်၊ သဘောကျပြီး လာလိမ့်မယ်။ ဪ သညာဆိုတာ ဒီတရား တွေကို ခေါ်ပါကလား။ ဒီတရားတွေသည် နေတံမမ=ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ပါ တကား။ နေသောဟမသ္မိ=ငါမဟုတ်ပါတကား။ န မေသောအတ္တာ= ငါ၏လိပ်ပြာ မဟုတ်ပါတကားလို့။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ငါးဆယ်ဆိုယင် လူတွေ နားမလည်မှာစိုးလို့ အကျဉ်းချုပ် ဘာပြောသလဲ။ ကာယကံမူ ပြုပြုသမျှ၊ ဝစီကံမူ ပြောပြောသမျှ၊ မနောကံမူ ကြံကြံသမျှ၊ ဒီအမှုကိစ္စ အဝဝသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ သုံးပါးကို မှတ်ပေးတယ်။ ဟုတ်လားနော်၊ နောက်ငါး ဆယ်တော့ လင်္ကာမဖော်တော့ဘဲနဲ့ ချုံးတယ်။ အဲဒီ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ခပ်သိမ်းဥသည့် အလုံးစုံလည်းပဲ-နေတံမမ=ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်။ နေသော ဟမသ္မိ=ငါမဟုတ်။ နမေသောအတ္တာ=ငါ၏လိပ်ပြာ ဝိညာဏ် မဟုတ် ပါတကားလို့ ရှု။

အမြင်စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိ သိတယ်၊ ကြားသိ သိတာ သောတ ဝိညာဏ်၊ နံသိ သိတာ ဃာနဝိညာဏ်၊ စားသိလျက် သိသိတာ ဇိဝှာ ဝိညာဏ်၊ ထိသိ သိတာ ကာယဝိညာဏ်၊ ကြံသိသိတာ မနောဝိညာဏ် လို့ အဲဒီလို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ခြောက်ပါးပဲထား။ မြင်သိ ကြားသိ၊ နံသိ လျက်သိ၊ ထိသိ ကြံသိအား၊ ခြောက်ထွေပြားတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ တရားအစုသည် “ငါ၏ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏လိပ်ပြာမဟုတ်ပါ တကား” လို့ နှလုံးသွင်း။

Attainment of *Sotapattimagganana*

Buddha urges practice according to the instruction in the Discours on Characteristic *Anatta* in order not to enter upon false view of *atta*. What happens then:

āttinca anupaggamma,
sila va dassanena sampanno.

When the meditator does not enter upon wrong view of *atta* or individuality, one becomes pure with supramundane morality and soon is replete with knowledge of the way.

Strive in mindfulness of *anatta*. Strive till you progress from *vipassanā* to knowledge of the way. Strive consistently in principle. Knowledge of the Way will come one day. It is like the child conceived in the mother's womb which will one day be born. Do not expect it to be born in a week. But it will be born surely after nine months. When the time is ripe the child will be born.

Likewise, it is essential for *vipassanā* to be first conceived. Next, it should be protected from the bugs of greed, hatred and ignorance. It should be protected with the *Dhamma*. Then with what may be likened to

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဝင်

မြတ်စွာဘုရားက ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ=အတ္တဒိဋ္ဌိ မကပ်အောင်ကြိုးစား၊ အနတ္တဘာဝနာကို ကြိုးစားပါလို့ ညွှန်ကြားချက်အရ အနတ္တလက္ခဏ သုတ်ကလာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အနတ္တဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောခြင်း ဖြစ်တယ်။ အားထုတ်တော့ ဘာဖြစ်လာမလဲလို့ဆိုတော့ -

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂမ္မ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ=အတ္တဒိဋ္ဌိ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိသို့လည်း။ အနုပဂ္ဂမ္မ=အနတ္တဘာဝနာဖြင့် မကပ်ရောက်မှု၍(ဝါ) မကပ်ရောက်သည်ရှိသော်၊ မကပ်ရောက်အောင် ကြိုးကုတ်အားထုတ်သည်ရှိသော်။ သီလဝါ=လောကုတ္တရာသီလနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍။ ဒဿနေန=(မကြာခင်) သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်။ သမ္ပန္နော=ပြည့်စုံသော ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

အနတ္တာနုပဿနာ ကြိုးစား၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေပြီး မဂ်ဉာဏ် မပေါက်မချင်း ကျင့်ပါ။ အချိန်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်အမြင် ပေါက်လိမ့် မယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တည်းဟူသော မိခင်သည် မိမိရဲ့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် တည်းဟူသော ကြာတိုက်ခန်း ဝမ်းထဲမှာ ဝိပဿနာဉာဏ်ပညာတည်း ဟူသော ကလလရေကြည် သားလေးတည်လို့ ခုနှစ်ရက်နဲ့ မဂ်ဉာဏ် တည်းဟူသော သားဖွားချင်လို့ မဖြစ်သေးဘူး၊ ကိုးလလွန်မြောက် ဆယ်လရောက်မှ အချိန်တန်မှ ဒီသားက ဖွားလို့ဖြစ်မယ်၊ အချိန်တန် ကျတော့လည်းပဲ ကိုယ်က မဖွားချင်ပေမယ်လို့ ဒီသားက ဖွားတယ်။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော ကလလရေကြည် ပထမတည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ကလလရေကြည် ကိုယ်ဝန်သားကို လောဘတည်းဟူသော ပိုး၊ ဒေါသတည်းဟူသော ပိုး၊ မောဟတည်းဟူသောပိုးတို့ စားမသွားအောင် တရားနဲ့စောင့်

၁၀၀ The safeguard of the discourse on loving-kindness

the head and limbs, the five moral qualities, faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom will cause *vipassanā* to mature until the day comes when knowledge of the way will be attained.

Continue to strive to be endowed with supra-mundane morality and what happens.

Crude attachment to desire for sensuality will be eliminated by the Way of the *Sakadagami*. Continue to strive by meditating on *anatta*.

You might consider it a tedious process. Yes. But you will attain knowledge of the way of the *Anagamin*. Subtle sensual lust will now be eradicated.

na hi jatuggabbhaseya puna reti.

An *anagamin* will never enter the womb of a mother in this sensual sphere.

Where does the *anagamin* go since escape from *samsara* cycle of births is the yet effected? An *anagamin* will be born in the five realms of Pure Abode (*Suddhavasā*), not from thence will be freed through attainment of the way of the *arahat*.

ရှောက်။ တရားနှလုံးကျင့်သုံး စောင့်ရှောက်ပြီဆိုလို့ ကိုးလလွန်မြောက် ဆယ်လရောက်တော့ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော ဒီသားကလေး လက်တွေ ခြေတွေ ခေါင်းတွေနဲ့တူတဲ့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ခက်မငါးဖြာနဲ့တူတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ ရင့် သန်လို့ ရှိယင်ဖြင့် အလိုလို မဂ်ဉာဏ်တည်းဟူသော သားလေး ဖွားလာ လိမ့်မယ်တဲ့။

အနတ္တဘာဝနာကို ဦးတည်ပြီးတော့ ပွားယင် လောကုတ္တရာသီလ နှင့် ပြည့်စုံ၍ သောတာပတ္တိမဂ် အမြင်မှန် ပထမရောက်လိမ့်မယ်။ ပြီးယင် အနတ္တဘာဝနာပဲ ပြန်ပြီးတော့ ပွားဦး။ ပွားယင် ဘာဖြစ်မလဲ။

ရုန့်ရင်းသော ကာမတရားတို့၌ တပ်မက်တဲ့ တဏှာလောဘကို သကဒါဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်ဖျောက်နိုင်လိမ့်မယ်။ အဲဒီ သကဒါဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်ဖျောက်လို့ သကဒါဂါမိပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ် ရောက်ပြီးတော့လည်းပဲ ဒီ အနတ္တဘာဝနာပဲ ထပ်ပွားတဲ့။

သိမ်မွေ့သော ကာမတရားတို့၌ တပ်မက်တဲ့ သိမ်မွေ့သော ကာမ ရာဂကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လိမ့်မယ်။ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လတ်သည် ရှိသော်-

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။

ဇာတု=စင်စစ်။ ဂဗ္ဗသေယျ=အမိဝမ်းတွင်း ကိန်းအောင်းရတဲ့ ဒီ ကာမဘုံသို့။ ပုန=တဖန်။ နဟိ ဇတိ=ဘယ်နည်းနဲ့မှ ပဋိသန္ဓေတည်နေ လာရောက်မှု မရှိတော့ပြီ။

အဲဒီ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်ကိုသွားမလဲ?၊ ဘဝ သံသရာ မဆုံးသေးတော့ အနာဂါမိဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ၌ဖြစ်၍၊ ထိုဘုံမှာပင် အရဟတ္တ ဖိုလ် ပေါက်ရောက်၍ ပရိနိဗ္ဗာန် စံရလိမ့်မယ်။

၁၁၀ The safeguard of the discourse on loving-kindness

After the climax of the attainment of the fruition of the *arahat*, *Buddha* said:

gacchatha bhikkhave tasmimyeva vanasante viharatha.

"Go, monks, Go to the wood you have abandoned and retire there for the three months of Retreat".

Imanca suttam masassa atthasu dhamma ssavanadivasesu ghantim akotetva ussaretha.

"And on the days of the Retreat when you assemble to hear the Doctrine, beat on the stone drum and recite the Discourse on loving-kindness".

This was done eight times a month.

"Practise this meditation in loving-kindness. Develop it. Study it repeatedly.

"The egress and tree gods who live in that wood will not again display their frightful mien.

"In fact, they will become good companions who wish your welfare".

Attainment of *Arahatship*

The monks returned to the wood and conducted themselves as instructed, striving to meditate on loving-kindness and *vipassanā* according to the Discourse on *Anatta* Characteristic.

အရဟတ္တဖိုလ်အထွတ်တပ်တဲ့ မေတ္တသုတ္တန် ဘာဝနာတရား ဟောလည်းပြီးရော ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က -

ဂစ္ဆထ ဘိက္ခဝေ တသ္မိံယေဝ ဝနသဏ္ဍေ ဝိဟရထ။

ဘိက္ခဝေ=အို ချစ်သားတို့။ ဂစ္ဆထ=သွားကြကုန်။ တသ္မိံ ယေဝ ဝနသဏ္ဍေ=ထိုသင်ချစ်သားတို့ စွန့်ပစ်ထားခဲ့တဲ့ တောအုပ်၌ပင်လျှင်။ ဝိဟရထ=ဝါတွင်းပတ်လုံး သီတင်းသုံး နေထိုင်ကြကုန်လော့။

ဣမဉ္ဇ သုတ္တံ မာသဿ အဋ္ဌသု ဓမ္မဿဝနဒိဝသေသု ဃဏ္ဍိံ အာကောဋေတွာ ဥဿာရေထ။

ဣမဉ္ဇ=ဤမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကိုလည်း။ မာသဿ=လ၏။ အဋ္ဌသု ဓမ္မဿဝန ဒိဝသေသု=ရှစ်ရက်သော တရားနာတဲ့ နေ့တို့၌။ ဓမ္မဿဝန ဒိဝသေသု=တရားနာရတဲ့ ရှစ်နေ့တို့၌။ ဃဏ္ဍိံအာကောဋေတွာ=ခေါင်းလောင်းကျောက်စည်များ တီးရိုက်၍။ ဥဿာရေထ=ရွတ်ပွားကြကုန်။

တင်လျှင် ရှစ်ကြိမ် ရှစ်ကြိမ် ရွတ်ပွားကြကုန်။

ဤမေတ္တာဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင်လျှင် မှီဝဲကြကုန်။ ပွားများကြကုန်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာကြကုန်။

ထိုတောအုပ်မှာ နေကြတဲ့ မြေဘုတ်ဘီလူး ဘုမ္မစိုး ရုက္ခစိုးနတ်လည်း သင်ချစ်သားတို့အား ထိုကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အာရုံကို ဒီကနောက် ပြကြမည် မဟုတ်ကုန်။

စင်စစ်သော်ကား အကျိုးစီးပွားလိုလားကြတဲ့ ကလျာဏမိတ်ဆွေတို့သည် ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။

ရဟန်းငါးရာ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း

ရဟန်းတော်ငါးရာ ထိုတောအုပ်ကိုပြန်။ တဖန်ဝါကပ်၍ မေတ္တာကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာတရား အနတ္တလက္ခဏသုတ်တို့က ဝိပဿနာတရား ပွားများကြိုးကုတ်အားထုတ်တော့။

Then, based on the concentrative power of meditating on loving-kindness, they practised *vipassanā* mindfulness of *anatta* to remove false view of *atta* and wrong belief as instructed by *Buddha*. Thus did they strive and all the five hundred monks attained the highest, noble Fruition of the *arahat* within the three months of Retreat.

And when the time came on Full Moon Day of Thadingyut to attend the assembly by invitation (*pavarana*), they all attended as *arahat* totally free of the flux of passion.

ditthena va sutena va parisankaya va, vadantu mam ayasamanto anukammam upadaya. (Vinaya : III 223)

"If, you have any doubt in your mind concerning me either through what you see or what you hear, please have compassion on me and speak. I will see my fault as fault and will seek to cure it".

The *pavarana* of monks who are worldlings, *sotapanno* or *sakadagamin* and have not yet been exhausted of the defilements cannot be designated a *pavarana* of purity. Only the *pavarana* of *arahat* can be designated a *pavarana* of purity.

Visuddhipavarana »

It is a high honour in the *Sāsana*. The five hundred monks attained the Fruition of the *Arahat*. In

မေတ္တာဘာဝနာ သမာဓိကို အခြေခံပြီးမှ ဒိဋ္ဌိဉ္စအနုပဂ္ဂမ္မ ဟူသော ဘုရားရဲ့ အမိန့်တော်အရ အနတ္တာနုပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကြီးပမ်းအားထုတ်တော်မူကြတော့-ခပ်သိမ်းဥသံ့ အလုံးစုံသော ရဟန်းတော်ငါးရာတို့သည် ထိုဝါတွင်းသုံးလမှာပင်လျှင် အမြတ်ဆုံးဖိုလ်ဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်ပြီ။

သီတင်းကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့၌ ဝိသုဒ္ဓိပ ဝါရဏံ= ကိလေသာ အာသဝေါကုန်ခန်း စင်ကြယ်သော ရဟန္တာသခင် အရှင် သူမြတ်တို့၏ ပဝါရဏာပြုခြင်းကို။ ပဝါရေသံ=ဖိတ်မန္တက ပြောကြား လျှောက်ကာ ပဝါရဏာ ပြုတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

ဒိဋ္ဌေန ဝါ သုတေန ဝါ ပရိသင်္ကာယ ဝါ၊ ဝဒန္တ မံ အာယသ္မန္တော အနကမ္မံ ဥပါဒါယ။ (ဝိ၊ ၃၊ ၂၂၃)

တပည့်တော်အပေါ်မှာ မြင်တာနဲ့ ကြားတာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ယုံမှားတာ ရှိလို့ရှိယင်ဖြင့် တပည့်တော်အား မေတ္တာရှေ့ထား သနားသဖြင့် ဖွင့်၍ ပြောကြားတော်မူကြပါ။ တပည့်တော်သည် အပြစ်ကို အပြစ်နေနဲ့ ရှုပြီး တော့ ထိုအပြစ်ကို တပည့်တော် ကုစားပါ့မယ်လို့ ဒီလိုလျှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီလို လျှောက်ထားတာကို ဘုန်းကြီးတို့ ပဝါရဏာ ပြုတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ပဝါရဏာပြုခြင်းမှာ မိမိသန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာမကုန်သေးသော ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ်တို့ရဲ့ ပဝါရဏာကို ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ ရဟန္တာသခင် အရှင် သူမြတ်တို့ပြုတဲ့ ပဝါရဏာကိုမှ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

ရဟန္တာတို့၏ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ

ဒီသာသနာမှာတော့ အင်မတန် ဂုဏ်ရှိတဲ့ အသုံးကြီးပါ။ အဲဒီ ငါးရာသော ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်တို့သည် သီတင်းကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့၌ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ ပြုတော်မူကြပြီဆိုတော့ ရဟန်း

၁၁၄ The safeguard of the discourse on loving-kindness

the *Sāsana*, Fruition of the *Arahat* or *Nibbāna* is the end of the endeavour.

Conclusion

On account of the merit of listening to the Discourse on Loving-kindness, meditation and Fruition of the *arahat*, the merit of taking refuge in the Three Jewels and establishing the precepts, and the merit of practising concentration and *vipassanā* while listening to the sermon, may you easily and readily develop a quick intelligence to personally realise the four ways of knowledge and the Fruition of the *arahat* to attain the *Nibbāna* of the 500 *arahats* who are the occasion for the Discourse on Loving-kindness.

And at the end of the final life may each one of you attain that *Nibbāna* without remainder where the aggregate of fire is dissolved and suffering is no more.

And may *Samsara's* big bonfire of the round of acts, the round of defilements and the round of result be extinguished for ever.

Sādhu ... Sādhu ... Sādhu ...

တော်ငါးရာလုံး အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက်ရောက်တော်မူကြသည်။
သာသနာမှာ အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်မှာ ဆုံးယင် တရားဆုံးတာချည်းပဲ။

မေတ္တသုတ္တန်နိဂုံး

ဒီလို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မေတ္တသုတ္တန် ဘာဝနာတရား ကြားနာ
ရခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မဿဝနကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ သရဏဂုံ သီလ
တို့ကို ဆောက်တည်ရခြင်း ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ဤမေတ္တ
သုတ္တန် တရားဒေသနာကိုနာစဉ် မိမိတို့ ဉာဏ်မိသလောက် သမထ
ဝိပဿနာ ဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံးရခြင်း ဘာဝနာမယကောင်းမှု
ကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ ဤသို့စသည်များမြတ် ပေါင်းအပ်သောကောင်းမှု
ကုသိုလ်ကံ အရပ်ရပ်တို့ကြောင့် ဤမေတ္တသုတ္တန် အတ္ထုပ္ပတ် အကြောင်း
ရင်း ဖြစ်တော်မူကြသော ငါးရာသော ရဟန်းတော်တို့၏ စံရာ ခေမာပူရ
အမတကြငှန်း နိဗ္ဗာန်နန်းကို မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ်ကူသောအကျင့်
ပဋိပတ်၊ လျင်မြန်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ရည်သန်တောင့်တရင်းရှိသော
မဂ်ဉာဏ်လေးရပ်တို့ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် ကိုယ်စီကိုယ်င မျက်
မှောက်ပြုနိုင်ကြတဲ့ကိုယ် ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုရသော ထိုနောက်ဆုံး
ဘဝ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိ၏ အခြားမဲ့နောက်ကာလ၌ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာ
ငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာတရားတို့ တဖန်မဖြစ်သော ချုပ်ငြိမ်းခြင်းတည်းဟူ
သော အနုပါဒနိရောဓ အနုပါဒါပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရစေကုန်သတည်း။

အနုပါဒါပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရသဖြင့် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေသဝဋ်၊
ဝိပါကဝဋ်တည်းဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း သံသရာမီးတောက်မီးပုံကြီး
အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြစေကုန်သတည်း။

The monks saw and heard those frightful forms and sounds and could not undertake their practice. Progressively, they not only failed to undertake the regimen of monks but became afraid and lost consciousness. The tree-gods then emitted terrible smells. The monks contracted severe headaches and daily became thinner. However they did not tell each other this matter.

About ten days later the senior monk spoke at the monk's assembly.

*Tumhakam avuso imam vanasandam pavitthanam
katipaham ativiya parisuddho chavivanno ahosi
pariyodato, vippasannani ca indriyani.*

Reverend friends, for a few days after you entered this forest your complexion was clear without blemish and your organs were lucid.

*etarahi panattha kisa dubbhanna uppandu-
ppandukajata kim vo idha asappayam.*

Now you have become lean and your complexion is sallow. What is there in this forest which is disagreeable?