

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရ ဆရာတော်ကြီး၏

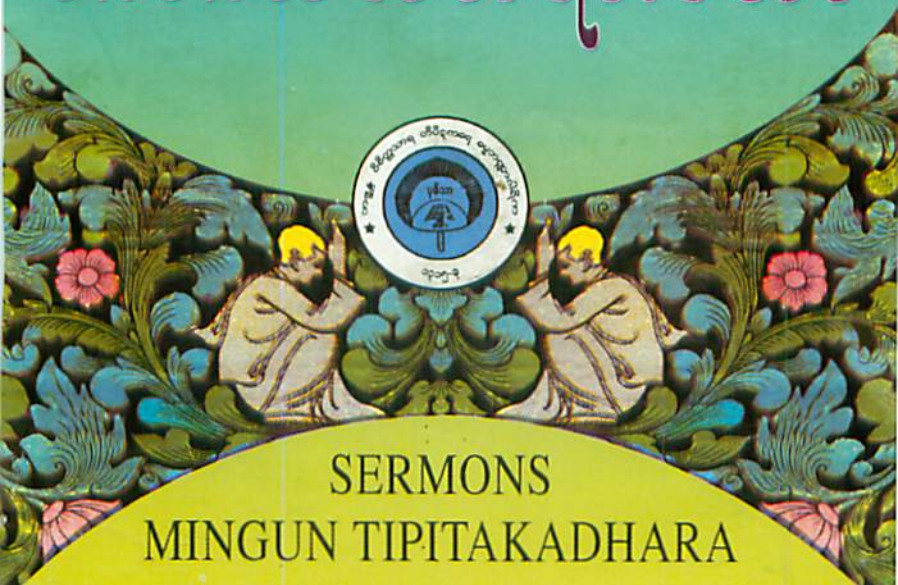
ဖောဓဉ် တရားတော်များ

၂၀၀

သရဏဂုံသုံးပါး

နှင့်

ငါးပါးသီလတရားတော်



SERMONS  
MINGUN TIPIITAKADHARA  
SAYADAW  
THE THREE REFUGES AND  
THE FIVE PRECEPTS

တိ=နိ စာအုပ်စာပေ နှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်။

ဓမ္မဒါန



သရဏဂုံသုံးပါး  
နှင့်  
ငါးပါးသိလတရားတော်

SERMONS  
MINGUN TIPITAKADHARA  
SAYADAW  
THE THREE REFUGES AND  
THE FIVE PRECEPTS



သရာတော်အရှင်ဝိဇ္ဇာသာရာဘိဝံသ

၏

ဟောစဉ်တရားတော်များ

သရဏာဂုံသုံးပါး

နှင့်

ငါးပါးသီလ တရားတော်



တိ - နိဿာသနာပြုဥပဋ္ဌာက စာအုပ်စာပေ အနုပညာနှင့်  
မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်။

ဓမ္မဒါန

# S E R M O N

*Abhidhaja Mahā Ratṭhaguru  
Tipiṭakadhāru Dhammabhaṇḍāgārika  
Bhaddanta Vicittasarābhivaṃsa Mingun Sayadaw*

ဘာသာပြန်သူ

ဦးဝင်းဖေ

အဖွဲ့ဝင်

မြန်မာစာအဖွဲ့.

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa*

.. **SERMON**

on

**The Three Refuges and the Five Precepts  
(After the assembly pays homage and  
requests a boon, the *Sayadaw* grants the boon)**

Right speech, right conduct, right livelihood being the virtue of the morality pile.

Right effort, right mindfulness, right concentration being the virtue of the concentration pile.

Right view, right aspiration being the virtue of the knowledge pile.

Momentary emancipation, emancipation by arresting, emancipation by destruction, emancipation by tranquilizing, emancipation by deliverance being the virtue of the emancipation pile.

The 19 retrospective knowledges being the virtue of emancipation by knowing and seeing.

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသီလ

တရားတော်

(ပရိသတ်များ ကန်တော့ ဆူ့ကောင်းပြီးနောက်

ဆရာတော်၏ဆုပေး)

သမ္မာဝါစာ၊ သဗ္ဗာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ မဂ္ဂင်တည်း

ဟူသော သီလက္ခန္ဓာ ကျေးဇူး၊

သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိ မဂ္ဂင်

တည်းဟူသော သမာဓိက္ခန္ဓာ ကျေးဇူး၊

သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ မဂ္ဂင်တည်းဟူသော

ပညက္ခန္ဓာ ကျေးဇူး၊

တဒဂံ ဝိမုတ္တိ၊ ဝိက္ခမ္ဘနဝိမုတ္တိ၊ သမုစ္ဆေဒဝိမုတ္တိ၊

ပဋိပ္ပဿဒ္ဓိ ဝိမုတ္တိ၊ နိဿရဏဝိမုတ္တိ တည်းဟူသော ဝိပုဏ္ဏိ

က္ခန္ဓာ ကျေးဇူး၊

ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ် တစ်ဆယ့်ကိုးတန်တည်း

ဟူသော ဝိပုဏ္ဏိဉာဏဿနုဂုဏ် ကျေးဇူးတို့ကြောင့် -

*Buddha, Dhamma, Sangha* are the subject and vessel of homage, adoration, honour and respect because of these virtues. For the preliminary meritorious act of goodwill, reverence, respect, adoration and worship of the *Buddha, Dhamma, Sangha* with raised hands and humbled pride, may you from today till the consciousness of *Nibbāna* be free in every rebirth of all evil harm and peril; may you practise charity, morality, concentration and knowledge in every rebirth as contained in the *Nidhikaṇḍa Sutta*, and thus quickly realise *arahatta* fruition and thereby attain the extinguishing of all suffering, *Nibbāna*, the Real.

**[ May we fully and completely realise the boon as granted by the Sayadaw ]**

Benevolent devotees. That there are four parts to the taking of the precepts, that our ancestral parents, elders and teachers had a noble purpose in laying down the precepts in *Pali*, that for the wise acceptance of the precepts, the assembly should repeat it in *Myanmar* has been

ရှိခိုးခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း၊ ပူဇော်ခြင်း၊ အရိုအသေပြုခြင်းတို့၏တည်ရာ ဝန္တနာမာနပူဇာသက္ကာရဘာဇန ဖြစ်တော်မူသော ဘုရား တရား သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးတို့ကို သဒ္ဓါကြည်ညို ရိုသေမြတ်နိုး လက်အုပ်မိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ဖူးမြော်မာန်လျှော့ ကန်တော့ကြရသော ပဏာမကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာတို့ကြောင့် ပစ္စက္ခဘဝ ယနေ့မှစ၍ နိဗ္ဗာန်မျက်မှောက်ပြုရသော စိတ္တက္ခဏ ကာလတိုင် အောင်အနိဋ္ဌဘေးဒဏ် ရန်မာန်ခပ်သိမ်း ဘဝတိုင်း ကင်း လွတ်ငြိမ်းကြ၍ ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ ကျင့်ဖွယ်ရာ လေးပါး နိမိကဏ္ဍသုတ္တန်လာ တရားတို့ကို ဘဝမခြား ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်ကျင့်ကြံနိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်း ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ပရမတ်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် လျင်မြန်ဆော့စွာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်လွယ်ကြသည် ဖြစ်စေ။

(ဆရာတော်ဘုရား အမိန့်ရှိတဲ့အတိုင်း တစ်လုံးတစ်ဝတည်း ပြည့်စုံရပါလို၏ ဘုရား။)

ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်းတို့၊ မိမိတို့ သီလဆောက်တည်တဲ့ ကိစ္စမှာ အပိုင်းလေးပိုင်း ရှိကြောင်းနဲ့ လေးပိုင်းစလုံးမှာ ပါဠိဘာသာဖြင့် မူချပေးခဲ့ကြတဲ့ မိဘဘိုးဘွား အထက်လူကြီး ဆရာသမားရဲ့ မွန်မြတ်သော ရည်ရွယ်ချက်၊ ယနေ့ ပစ္စုပ္ပန် လောလောဆယ် ဉာဏသမ္ပယုတ် သီလခံယူမှု ဖြစ်ရန်အတွက် အမိမြန်မာဘာသာနဲ့ နောက်ကဆက်၍ ဆိုရန်အချက်တို့ကို ဘုန်းကြီးတရားပွဲ အကြိမ်တော်တော်များများ ပြောခဲ့ပြီ။



3

addressed many times by me in sermons.

This assembly knows those matters. To save time, what is known will not be repeated here. Instead, what is to be done will be done in sequence.

**Asking for the precepts**

Benevolent devotees, Let us first take the Refuges and request the precepts in *Pali and Myanmar*. Repeat after me.

**(The assembly repeats after the Sayadaw)**

*Ahaṃ bhante tisaranena saha pañcasilaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.*

*Dutiyampi ahaṃ bhante tisaraṇeṇa saha pañcasilaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.*

*Tatīyampi ahaṃ bhante tisaranena saha pañcasilaṃ dhammaṃ yācāmi, anuggahaṃ katvā silaṃ detha me bhante.*

Reverend, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

ယခု တရားနာ ပရိသတ်သည် ထိုအချက်တွေကို သိပြီးသား ဖြစ်နေပါပြီ။ အချိန်မကုန်အောင် သိပြီးသားကို မပြောဘဲ မိမိတို့ လုပ်ဆောင်ရမည့် ကိစ္စကိုသာ အစဉ် အတိုင်း ရွက်ဆောင်ကြရအောင်။

သီလတောင်း

ရှေးဦးစွာ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် ငါးပါးသောသိက္ခာ ပုဒ် သီလများကို ပါဠိ မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် တောင်းခံကြ ရအောင်၊ သူတော်ကောင်းတို့ လိုက်ဆိုကြ။

(ပရိသတ်အားလုံးက လိုက်ဆိုကြပါသည်။)

အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

ဒုတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

တတိယမ္ပိ အဟံ ဘန္တေ တိသရဏေန သဟ ပဉ္စသီလံ ဓမ္မံ ယာစာမိ၊ အနုဂ္ဂဟံ ကတွာ သီလံ ဒေထ မေ ဘန္တေ။

အရှင်တို့ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သရဏဂုံသုံး ပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံ သီလကို ပေးတော်မူပါကုန် အရှင်တို့ဘုရား။

Reverend, for a second time, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

Reverend, for a third time, we request the Three Refuges and the five precepts. Reward us by granting the Three Refuges and the five precepts.

*yam aham vadāmi tam vadetha.*  
*(āma bhante)*

### Adoration

*Namo tassa bhagavato arahato  
sammāsambuddhassa*

(The assembly says it three times)

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy One, the All-Enlightened One.

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy One, the All-Enlightened One.

အရှင်တို့ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် နှစ်ကြိမ်  
မြောက်လည်း သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အ  
ကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်  
သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံသီလကို ပေးတော်မူပါကုန်  
အရှင်တို့ဘုရား။

အရှင်တို့ဘုရား၊ တပည့်တော်သည် သုံးကြိမ်  
မြောက်လည်း သရဏဂုံသုံးပါးနှင့် တကွ ငါးပါးသီလ အ  
ကျင့်မြတ်ကို တောင်းခံပါ၏။ တပည့်တော်အား ချီးမြှောက်  
သမှု ပြုတော်မူ၍ သရဏဂုံသီလကို ပေးတော်မူပါကုန်  
အရှင်တို့ဘုရား။

ယမဟံ ဝဒါမိ တံ ဝဒေထ။

(အာမ ဘန္တေပါ အရှင်မြတ်ဘုရား။)

ဘုရားရှိခိုး

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

(ပရိသတ်များက သုံးကြိမ်ညီညီ ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင်  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား  
ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် ဘဂဝါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင်  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား  
ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

I respectfully adore and pay homage to the Exalted One, the Worthy one, the All-Enlightened One.

### Establishing the Three Refuges

Homage to the *Buddha* is accomplished. Let us now establish the Three Refuges in *Pali* and in Myanmar. Let us do so to generate great meritorious consciousness.

*Buddham saraṇam gacchāmi, Dhammam saraṇam gacchāmi, Sangham saraṇam gacchāmi.*

(The assembly repeats after in unison)

*Dutiyampi Buddham saraṇam gacchāmi,  
dutiyampi dhammam saraṇam gacchāmi,  
dutiyampi sangham saraṇam gacchāmi.*

(The assembly repeats)

*Tatiyampi Buddham saraṇam gacchāmi,  
tatiyampi dhammam saraṇam gacchāmi,  
tatiyampi sangham saraṇam gacchāmi.*

(The assembly repeats)

အကျွန်ုပ်သည် ဘဝဂါဂုဏ်ရှင် အရဟံဂုဏ်ရှင်  
သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဂုဏ်ရှင် ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားအား  
ရိုသေမြတ်နိုး ရှိခိုးပါ၏။

သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခြင်း

ဘုရားရှိခိုးခြင်းကိစ္စ ပြီးပြီ၊ သရဏဂုံသုံးပါးဆောက်  
တည်ခံယူခြင်းကိစ္စကို ပါဠိ-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် ရွက်  
ဆောင်ပြုလုပ်ကြရအောင်၊ သရဏဂုံ မဟာကုသိုလ် စိတ်  
စေတသိက် တွေဖြစ်အောင် ပါဠိဘာသာ မြန်မာဘာသာ  
နှစ်ဘာသာတို့ဖြင့် ရွက်ဆောင်ပြုလုပ်ကြရအောင် သူတော်  
ကောင်းတို့။

ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ သံဃံ  
သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(ပရိသတ်များ ညီညာစွာ လိုက်ဆိုကြသည်။)

ဒုတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ ဓမ္မံ သရဏံ  
ဂစ္ဆာမိ၊ ဒုတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

(လိုက်ဆိုကြသည်။)

တတိယမ္ပိ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ ဓမ္မံ  
သရဏံ ဂစ္ဆာမိ၊ တတိယမ္ပိ သံဃံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ။

6

I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

For a second time I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Buddha* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Dhamma* as shelter.

For a third time I recognise and take refuge in the *Sangha* as shelter.

*saraṇagamaṇaṃ paripuṇṇaṃ*  
(āma bhante)

အကျွန်ုပ်သည် မြတ်စွာဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာ  
ဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။  
သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ  
၏။ သိမှတ်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် နှစ်ကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာ  
ဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။  
သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ  
၏။ သိမှတ်ပါ၏။

အကျွန်ုပ်သည် သုံးကြိမ်မြောက်လည်း မြတ်စွာ  
ဘုရားကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။ သိမှတ်ပါ၏။

တရားတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ၏။  
သိမှတ်ပါ၏။

သံဃာတော်ကို ကိုးကွယ်ရာဟူ၍ ဆည်းကပ်ပါ  
၏။ သိမှတ်ပါ၏။

သရဏဂမနံ ပရိပုဏ္ဏံ။  
(အာမဘန္တေပါ ဘုရား။)



## Establishing the five precepts

Let me now establish the five precepts in *Pali and Myanmar*: Let us generate five great meritorious consciousness in regard to the five precepts oh, benevolent devotees.

*paññātipātāā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*

(It is repeated by the assembly)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from killing.

*adinnādānā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*

(It is repeated by the assembly)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from taking or stealing what the owner does not give.

*kāmesu micchācarā veramaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*

(This is repeated)

ငါးပါးသီလဆောက်တည်ခြင်း

ယခုအခါ ငါးပါးသော သိက္ခာပုဒ် သီလများကို ပါဠိမြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ဆောက်တည်ခံယူကြရအောင်။ ငါးပါးသော သီလအမည်တွင်တဲ့ သိက္ခာပုဒ် မဟာကုသိုလ် စိတ်စေတသိက် ငါးမျိုးဖြစ်အောင် ရွက်ဆောင်ကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် သူ့အသက်ကို သတ်ဖြတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏။ ခံယူပါ၏။ ကျင့်သုံးပါ၏။

အဒိန္နာဒါနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် အရှင်မပေးအပ်သော သူ့ဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏။ ခံယူပါ၏။ ကျင့်သုံးပါ၏။

ကာမေသု မိစ္ဆာစာရာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

8

I establish, accept and practice the rule of morality to abstain from sexual misconduct.

*musavadaṃ vermaṇisikkhāpadam samādiyāmi.*

(This is repeated)

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from falsehood.

*surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadam samādiyāmi.*

I establish, accept and practise the rule of morality to abstain from the state of indolence caused by intoxication with alcoholic drinks and liquor.

*tisaranena saha pañcasilam sādhuḥkam katvā appamadena sampadetha.*

*(āma bhante)*

အကျွန်ုပ်သည် ဝတ္ထုကာမ အဂမနိယ ခေါ်ဆို  
မဖောက်ပြား မလားရောက်ကောင်းသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့၌  
ဖောက်ဖောက်ပြားပြား ကျင့်မှားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း  
တည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏။ ခံ  
ယူပါ၏။ ကျင့်သုံးပါ၏။

မုသာဝါဒါ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ။  
(လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် လိမ်လည်လှည့်ဖြား မုသားစကား  
ပြောကြားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ်  
သီလကို ဆောက်တည်ပါ၏။ ခံယူပါ၏။ ကျင့်သုံးပါ၏။

သုရာမေရယမဇ္ဇမာဒဋ္ဌာနာ ဝေရမဏိသိက္ခာပဒံ  
သမာဒိယာမိ။ (လိုက်ဆိုကြသည်။)

အကျွန်ုပ်သည် ယစ်မူးကြောင်း မေ့လျော့ကြောင်း  
ဖြစ်သော သေရည်အရက်ကို သောက်သုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်  
ခြင်းတည်းဟူသော သိက္ခာပုဒ် သီလကို ဆောက်တည်  
ပါ၏။ ခံယူပါ၏။ ကျင့်သုံးပါ၏။

တိသရဏေန သဟ ပဉ္စင်္ဂံသီလံ သာဓုကံ ကတွာ  
အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ။

(အာမ ဘန္တေပါ အရှင်ဘုရား။)

### **Methods of concentration, contemplation of loving-kindness**

Benevolent devotees, the four elements in brief which you should practise according to the *Nidhikaṇḍa Sutta* are charity, morality, concentration and knowledge. Out of these four, you have successfully acquired and accumulated charity and morality. Now let us accumulate the third continuing property of concentration contemplation.

If you observe the world with the Bud-dhist eyes of loving-kindness and compassion it is occasion for much anxiety and pity. So, instead of looking on the blazing fires of greed and anger let us pour the cool waters of contemplative boundless loving-kindness. And by so pouring the cool waters of loving-kindness and developing concentration, let us acquire and accumulate the third continuing property.

Today, let us develop the method of suffusing all directions with loving-kindness as contained in the *Patisambhidā magga* and the even methods of loving-kindness according to Metta- sutta, by comprehending all beings

သမာဓိဘာဝနာ မေတ္တာပွားနည်းများ

ဒါယကာ ဒါယိကာမအပေါင်း သူတော်ကောင်း တို့၊ မိမိတို့သည် ကျင့်သုံးရမယ့် တရား၊ အချုပ်အားဖြင့် နိဗ္ဗိကဏ္ဍ သုတ္တန်က ညွှန်ကြားတဲ့အတိုင်း ဒါနရယ်၊ သီလရယ်၊ သမာဓိရယ်၊ ပညာရယ် လေးမျိုးပဲရှိတယ်။ ယင်းလေးမျိုးတို့တွင် ယနေ့ မိမိတို့သည် ဒါနနဲ့သီလ အောင်အောင် မြင်မြင် ဆည်းပူးစုဆောင်းမိကြပြီ။ ယခု သမာဓိဘာဝနာ ကောင်းမှု တတိယ အနုဂါမိကဥစ္စာကို စုဆောင်းကြရ အောင်။

ကမ္ဘာကြီးကို ဗုဒ္ဓဘာသာတို့ရဲ့ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် အလွန်စိုးရိမ်စရာ အလွန်သနားစရာ ကောင်းနေပါသည်။ ဒီတော့ ကမ္ဘာကြီးမှာ လောဘမီး တဟုန်းဟုန်း၊ ဒေါသမီး တဟုန်းဟုန်း တောက်နေကြတာ တို့လက်ပိုက်မကြည့်ဘဲနဲ့ မေတ္တာဘာဝနာ၊ အပ္ပမညာကမ္မ ဌာန်း မေတ္တာရေချမ်းကို သွန်းဖျန်းကြရအောင်၊ မေတ္တာ ရေချမ်း သွန်းဖျန်း၍ သမာဓိကောင်းမှု တတိယ အနုဂါမိက ဥစ္စာကို ကောင်းစွာသိုမှီး သိမ်းဆည်းစုဆောင်းကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ဒီကနေ့တော့ ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်က လာတဲ့အတိုင်း ဒီသာဖရဏမေတ္တာရော၊ မေတ္တသုတ်က လာတဲ့အတိုင်း သဗ္ဗ သင်္ဂါဟက မေတ္တာတစ်ပါး၊ ဒုကမေတ္တာလေးပါး၊ တိကမေတ္တာ သုံးပါး၊ အဟိတဒုက္ခာနာဂပတ္တနာ မေတ္တာသုံးပါးအားဖြင့်

10

collectively, four methods of loving-kindness of two categories, three methods of loving-kindness of three categories and three methods of loving-kindness which wishes to remove the cause of profitless suffering.

Benevolent devotees, Let us first develop the loving-kindness which suffuses the ten directions. Put your mind into the words of loving-kindness which you repeat after me.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the eastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the western infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

တစ်ဆယ့်တစ်ပါး၊ တစ်ဆယ့်တစ်နည်းသောမေတ္တာဘာဝနာ  
ကို လည်းကောင်း၊ ပွားကြရအောင် သူတော်ကောင်းတို့။

ရှေးဦးစွာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာမေတ္တာဖြန့်တဲ့ ဒိသာ  
ဖရဏမေတ္တာကို အလျင်ပွားရအောင်၊ မိမိတို့ဆိုတဲ့ မေတ္တာ  
ပို့စကားထဲမှာ စိတ်ကို စူးစိုက်ထား၊ အားလုံးလိုက်ဆို ပွား  
များကြပါ သူတော်ကောင်းတို့။

(အားလုံးလိုက်ဆိုကြသည်။)

အရှေ့အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်  
သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊  
နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

အနောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်  
သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊  
နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။

မြောက်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်  
သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊  
နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်းကြပါစေ။



Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southeastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northwestern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the northeastern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless beings in the southwestern infinite universe. May all their hearts be tranquil.

တောင်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြဝဠာ အနန္တ  
သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်  
သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊  
နှလုံးစိတ်ဝမ်း. . . အေးချမ်းကြပါစေ။

အရှေ့တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြ  
ဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊  
ဒေါသခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း. . .  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း. . . အေးချမ်းကြပါစေ။

အနောက်မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြ  
ဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါ  
စေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း. . .  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း. . . အေးချမ်း ကြပါစေ။

အရှေ့မြောက်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တစကြ  
ဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါ  
စေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း. . .  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း. . . အေးချမ်း ကြပါစေ။

အနောက်တောင်ထောင့်အရပ်၌ရှိသော အနန္တ  
စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြ  
ပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း. . . ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်သိမ်း. . .  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း. . . အေးချမ်းကြပါစေ။

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the infra-human beings and numberless beings in the nether infinite universe. May all their hearts be tranquil.

Let all harm, all disorders, all suffering be extinguished for the numberless *devā* and *brahmā* in the upper infinite universe. May all their hearts be tranquil.

This is called loving-kindness which suffuses all directions. It is the method taught in the *Pali Patisambhidamagga*. Let us now repeat twice each method of developing loving-kindness as taught in the *Metta Sutta* and so rain loving-kindness on the whole world.

1. May all beings always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.  
Repeat.
2. May all beings who fear and do not fear always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.  
Repeat.

အောက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ  
စကြဝဠာ... အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်  
သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်း  
ကြပါစေ။

အထက်အရပ်၌ရှိသော ထက်ဝန်းကျင် အနန္တ  
စကြဝဠာ အနန္တ သတ္တဝါတို့ ဘေးရန်ခပ်သိမ်း...  
ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဒေါသခပ်သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ ဆင်းရဲခပ်  
သိမ်း... ငြိမ်းကြပါစေ၊ နှလုံးစိတ်ဝမ်း... အေးချမ်း  
ကြပါစေ။

အဲဒါ ဒိသာဖရဏမေတ္တာလို့ ခေါ်တယ်။ ပဋိသမ္ဘိ  
ဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ ဟောတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ယခု မေတ္တ  
သုတ်မှာ ဟောတဲ့ မေတ္တာပွားနည်း တစ်နည်း တစ်နည်းလျှင်  
နှစ်ခေါက် နှစ်ခေါက်ပွား၍ ကမ္ဘာကြီးအား မေတ္တာ ဘာဝနာ  
မိုးတို့ စွေဖြိုးကြရအောင် လိုက်ဆိုကြ။

- ၁။ လုံးစုံများစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ... ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ... ။  
လုံးစုံများစွာသတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ... ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ... ။
- ၂။ ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ... ။  
ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ... ။  
ကြောက်တတ် မကြောက်တတ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ  
ချမ်းသာကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ... ။

13

3. May all beings seen and not seen always enjoy well-being in body and mind. may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

**Repeat.**

4. May all beings far and near always enjoy well-being in body and mind. may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

**Repeat.**

5. May all beings who have ended and not ended rebirth always enjoy well-being in body and mind. may they be free of all harm and peril and these be extinguished and cool.

**Repeat.**

6. May all beings long, short or middling always enjoy well-being in body and mind. may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

**Repeat.**

- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ၃။ မြင်အပ်မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- မြင်အပ်မမြင်အပ် နှစ်ရပ်များစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ၄။ ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ဝေးနေ နီးနေ နှစ်ထွေများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ၅။ ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ဘဝဇာတ်ဆုံး မဆုံးများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။
- ၆။ ရှည်တို အလတ်သုံးရပ်ခန္ဓာ သတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ် မြဲပါစေ...။
- ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ...။

7. May all beings big, small or middling always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

**Repeat.**

8. May all beings fat, thin or middling always enjoy well-being in body and mind, may they be free of all harm and peril and may these be extinguished and cool.

**Repeat.**

9. May people be free of deceiving each other.

**Repeat.**

10. May people be free of contempt for each other.

**Repeat.**

11. May people be free of desiring suffering for each other.

**Repeat.**

ရှည် တို့ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်  
စိတ် မြဲပါစေ. . . ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ. . . ။

၇။ ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်  
စိတ် မြဲပါစေ. . . ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ. . . ။

ကြီး ငယ် အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်  
စိတ် မြဲပါစေ. . . ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ. . . ။

၈။ ဆူ ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ. . . ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ. . . ။

ဆူ ကြုံ အလတ် သုံးရပ်ခန္ဓာသတ္တဝါ ချမ်းသာ ကိုယ်စိတ်  
မြဲပါစေ. . . ။

ဥပဒ်ရန်ဘေး ကင်းစင်ဝေး ငြိမ်းအေးကြပါစေ. . . ။

၉။ လူ့အချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။

လူ့အချင်းချင်း လှည့်ပတ်ခြင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။

၁၀။ အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။

အထင်သေးခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။

၁၁။ ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။

ဆင်းရဲလိုခြင်း အချင်းချင်း ကင်းရှင်းကြပါစေ. . . ။



Those are the eleven methods of developing loving - kindness contained in the *Metta Sutta*. By developing each method twice we have now poured the waters of loving-kindness which can cause the extinguishing of the fires of greed and anger in the world. We have acquired and collected the continuing property of good concentration through contemplation of loving-kindness. oh, good people.

**Developing insight-knowledge**

*(vipassanā-paññā)*

Let us now acquire and accumulate well the fourth continuing property of knowledge. To do that, let us develop the six groups of five elements each of *vipassanā* as contained in the *Cūla Rāhulovāda Sutta* much appreciated by our benefactor *Masoeyein Sayadaw* at this auspicious ceremony celebrating his centennial.

**The *vipassanā* of six groups of five elements each**

Let us honour the *Sayadaw* with the practise of *dhamma-vipassanā*.

There are six groups of five elements each.

အဲဒါ မေတ္တာဘာဝနာ မေတ္တသုတ္တန်ကလာတဲ့အတိုင်း  
မေတ္တာဘာဝနာ တစ်ဆယ့်တစ်နည်း။ တစ်နည်း တစ်နည်း  
လျှင် နှစ်ကြိမ်ပွား၍ ကမ္ဘာ့လောဘမီး ဒေါသမီးငြိမ်းကြောင်း  
မေတ္တာရေချမ်း ဖျန်း၍ပြီးကြပြီ၊ မေတ္တာဘာဝနာ သမာဓိ  
ကောင်းမှု အနုဂါမိကဥစ္စာကို ကောင်းစွာ သို့မှီး သိမ်းဆည်း  
စုဆောင်းပြီးကြပြီ သူတော်ကောင်းတို့။

ဝိပဿနာပညာ ပွားခြင်း

ရှေ့ ပညာတည်းဟူသော စတုတ္ထအနုဂါမိကဥစ္စာကို  
ကောင်းစွာ သိမ်းဆည်း စုဆောင်းကြရအောင်။ ယင်းပညာ  
အနုဂါမိကဥစ္စာ ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းပွားများအား  
ထုတ်ရာ၌ ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ အနှစ်  
တစ်ရာပြည့် အထိမ်းအမှတ် ဂုဏ်ပူဇာ ဤမင်္ဂလာပွဲသဘင်  
တွင် ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး အလွန်နှစ်  
သက်တော်မူတဲ့ စူဠရာဟု လောဝါဒသုတ္တန်ကလာသော ဆပဉ္စ  
က ဓမ္မဝိပဿနာ ပွားရအောင်။

ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာ

ဆရာတော်ကြီးနှစ်သက်သော ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာဖြင့်  
ဆရာတော်ကြီးအား ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်ဖြင့် ပူဇော်ကြရအောင်။

16

The first group consists of eye, form eye consciousness, eye contact and mental elements caused by eye contact. Thus, the first group consists of its organ, its sense object, its consciousness, its contact and the mental elements which arise out of contact, in a collection of five elements.

Likewise, ear, sound, ear consciousness, ear contact and mental element caused by ear contact are in one group.

Likewise, nose, smell, nose consciousness, nose contact and mental elements which arise out of nose contact are one group of five.

Tongue, taste, tongue consciousness, tongue contact and mental elements caused by tongue contact are called the tongue group of five.

Body, touch, body consciousness, body contact and mental elements caused by body contact are called the body group of five.

Mind, phenomena, mind consciousness, mind contact and mental elements caused by mind contact are called the mind group of five.

ဆပဉ္စကဆိုကာ ပါဠိစကား ဆက-ခြောက်ပါးသော။ ပဉ္စက-  
တရားငါးပါးအစု။ ငါးပါးအစု ခြောက်မျိုးပေါ့။

ပထမငါးပါးအစုက စက္ခု၊ ရူပ၊ စက္ခုဝိညာဏ်၊  
စက္ခုသမ္ပဿ၊ စက္ခု သမ္ပဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလို့ သူ့ဒွါရ  
သူ့အာရုံ သူ့ဝိညာဏ် သူ့ဖဿ သူ့ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီ  
ငါးပါးတစ်စု။

ထို့အတူ သောတ၊ သဒ္ဓ၊ သောတဝိညာဏ်၊ သောတ  
သမ္ပဿ၊ သောတသမ္ပဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီငါးပါးတစ်စု။

ယာန၊ ဂန္ဓ၊ ယာနဝိညာဏ်၊ ယာနသမ္ပဿ၊ ယာန  
သမ္ပဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီငါးပါးတစ်စု။

ဇိဝှာ၊ ရသ၊ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ဇိဝှာသမ္ပဿ၊ ဇိဝှာသမ္ပဿ  
ပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ အဲဒီငါးပါးတစ်စု။

ကာယ၊ ဖောဠဗ္ဗ၊ ကာယဝိညာဏ်၊ ကာယသမ္ပဿ၊  
ကာယသမ္ပဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာ၊ သူ့ကို ကာယပဉ္စကလို့ ခေါ်  
တယ်။

မနော၊ မေဗ္ဗ၊ မနောဝိညာဏ်၊ မနောသမ္ပဿ၊  
မနောသမ္ပဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာလို့ အဲဒါ မနောပဉ္စကခေါ်  
တယ်။

1. The eye group of five is constituted of the sensitive element of the eye, various colours which make up the form, eye consciousness which sees the form, eye contact which arises along with eye consciousness, and the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which are caused by eye contact. These five elements are called the eye group of five.

2. Likewise, the sensitive element of the ear, sounds, ear consciousness, ear contact and the four mental elements which arise by ear contact are called the ear group of five.

3. The sensitive element of the nose, smells which come in contact with the sensitive element of the nose, nose consciousness which arises out of these two, nose contact which accompanies nose consciousness and the four mental elements which arise out of nose contact. Speaking according to *Abhidhamma*, all mental processes which take place at the nose door are comprehended. In Pali, this is *ghāmapañcaka*. It is the group of five at the nose element.

၁။ စက္ခုပဉ္စက= ဆိုတာ မျက်စိအကြည်ရယ်၊ သူ့မှာ လာပြီးတော့ ထင်လာတဲ့ အဆင်းမျိုးစုံ ရှုပါရုံရယ်၊ အဲဒီရှုပါရုံ ကို မြင်တဲ့ စက္ခုဝိညာဏ်စိတ်ရယ်၊ ဒီစက္ခုဝိညာဏ်နဲ့ယှဉ်ဖက်ဖြစ် တဲ့ မျက်စိအတွေ့ရယ်၊ ယင်းမျက်စိအတွေ့ကို အကြောင်းပြု ခြင်းဖြစ်တဲ့နောက်နောက်သောဝေဒနာသညာသင်္ခါရဝိညာဏ်ဆို တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါးရယ်၊ ဤငါးပါးကိုစက္ခုပဉ္စကလို့ခေါ်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ အဘိဓမ္မာသမား အဘိဓမ္မာတရားကို လေ့လာသော ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့ကြည့်ရင် ဒွါရ၊ အာရုံ၊ ဝိညာဏ်၊ ဖဿ၊ ဖဿပစ္စယ နာမ်ခန္ဓာဆိုရင် တစ်ခါတည်း စက္ခုဒွါရ ဆိုင်ရာ ရှုဖွယ်တရားတွေဟာ အကုန် ကုန်သွားတယ်နော်။

၂။ ထို့အတူပဲ နားအကြည်၊ သူ့မှာထင်တဲ့ အသံမျိုး စုံ သဒ္ဓါရုံ၊ ပြီးတော့ ကြားတဲ့ သောတဝိညာဏ်၊ သောတသမ္ပ သာ နားအတွေ့၊ နားအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ သူ့ကို သောတပဉ္စက လို့ခေါ်တယ်။

၃။ နှာခေါင်းအကြည် ယာန၊ ထိုနှာခေါင်းအကြည်၌ ခိုက်လာ တိုက်လာသော အနံ့မျိုးစုံ ဝန္ဓာရုံ၊ နှစ်ပါးဆုံလို့ဖြစ် လာတဲ့ ယာနဝိညာဏ် အနံ့စိတ်၊ ယင်းစိတ်နဲ့ တွဲဖက်ဖြစ်တဲ့ နှာ ခေါင်းအတွေ့၊ ယင်းနှာခေါင်းအတွေ့ယာနသမ္ပဿကို အကြောင်း ပြု၍ ဖြစ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး၊ အဘိဓမ္မာသဘောပြောရင် ဆိုင် ရာ ယာနဒွါရဝိထိများနဲ့ တကွ နောက်က ဆက်၍ ဆက်၍ဖြစ် တဲ့ အနုပဉ္စကဝိထိများ အကုန်ပါသွားတာပဲ။ ပဉ္စကတစ်ပါး၊ သူ့ကို ယာနပဉ္စကလို့ ပါဠိလိုခေါ်တယ်။ ဗမာလိုဆိုရင် နှာခေါင်း အကြည်လျှင် ငါးခုမြောက်ရှိတဲ့ တရားအစုလို့ ဆိုလိုတယ်။

4. The tongue group of five consists of the sensitive element of the tongue, tastes which come in contact with the sensitive element of the tongue, tongue consciousness which arises out of these two. When something delicious is contacted by the tongue you say you touch the taste. When something not delicious is contacted by the tongue you say you do not touch the taste. In fact, the taste is contacted, that's why the grimace but because you don't like it you say it is not touched. The four mental elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which are contained in the mental processes which arise out of tongue contact. These together are called the tongue group of five.

5. The sensitive element of the body, the various objects which come in touch with the sensitive element of the body, body consciousness, which arises out of these two, body contact which depends upon the body, the four mental elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arises out of the body contact are called the body group of five.

၄။ ဇိဝ္ဗာပဉ္စက= ဇိဝ္ဗာပသာဒ လျှာအကြည်ရယ်၊ သူ့မှာ ထင်လာတဲ့ အရသာမျိုးစုံ ရသာရုံရယ်၊ ဒီနှစ်ပါးကို စွဲ၍ ဖြစ်တဲ့ စားတဲ့စိတ် လျက်တဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ ဇိဝ္ဗာဝိညာဏ်၊ လျှာမှာ စွဲတည်မှီပြီးတော့ဖြစ်တဲ့ ဝိညာဏ်ပေါ့။ ပြီးတော့ လျှာအတွေ့၊ လျှာထဲ ကိုယ်ကြိုက်တဲ့အရသာ တွေတော့ အမယ်လေး ဒီအစာလျှာထဲ တွေ့လိုက်တာ ပြော။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အနိဋ္ဌရသတွေတော့ကွာ မတွေ့ပါဘူးပြောတယ်။ ဒါဘယ်ဟုတ်မလဲနော်၊ ဟင်း... တွေ့လိုက်တာမှ ရှုံ့မဲ့လို့။ ဒါပေမယ့် စိတ်က မကြိုက်တော့ မတွေ့ပါဘူး။ ဒီအရသာ ဒီအစာ ဒီလိုပြောကြတယ်။ ဒါ အနိဋ္ဌရသာရုံမို့လို့ တွေ့တာက တစ်ခါတည်း၊ ရှုံ့သွား မဲ့သွားအောင်တွေ့တာ၊ မကြိုက်လို့ မတွေ့ပါဘူးပြောတာ တစ်ပိုင်း။ ထိုလျှာအတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ဆိုတဲ့ နောက်နောက် ဝီထိစိတ်အစဉ်မှာပါတဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ သူ့ကို ဇိဝ္ဗာပဉ္စက လို့ ခေါ်ပါတယ်။

၅။ ကာယပသာဒ= ကိုယ်အကြည်၊ သူ့မှာထင်တဲ့ အတွေ့မျိုးစုံ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၊ ဒီနှစ်ပါးကို စွဲ၍ဖြစ်တဲ့ တွေ့ထိတဲ့ စိတ်ကာယ ဝိညာဏ်၊ ထိုကာယမှာ မှီတဲ့အတွေ့ ကာယသမ္ပဿ၊ ယင်း ကာယသမ္ပဿကြောင့် ဖြစ်တဲ့ ဝေဒနာ၊ သညာ၊ သင်္ခါရ၊ ဝိညာဏ်ခေါ်သော နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ ဤတရားငါးခုကို ကာယပဉ္စက လို့ခေါ်တယ်။



6. The sensitive mind-element called the *bhavaniga*, phenomena which appear at the *bhavaniga*, mind consciousness which arises out of these two, mind contact which accompanies the mind consciousness, the four mental elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arises out of mind contact are called the mind group of five.

From the point of view of *Abhidamma*, all the sense objects have been comprehended here. The six groups of five are not to be sought in trees or in forests. They can be found at all times within the body. All the groups of five do not arise simultaneously but can be found in the processes of mind according to occasion.

After seeing those six groups of five, the impermanence, suffering and non-soul reality of phenomena must be contemplated. If each factor is contemplated there will be 30 statements. If the five relevant factors are grouped together six statements will suffice. So we will ruite the statements six times in middling length. The eye group of five will now be contemplated.

၆။ ထို့အတူ ဘဝင်စိတ်ခေါ်တဲ့ မနောဒွါရ မနော အကြည်၊ ထိုမနောအကြည်မှာ လာရောက်ထင်တဲ့ ရုပ် နာမ်မျိုး စုံ ဓမ္မာရုံ၊ ဒီဒွါရအာရုံနှစ်ပါး အစွဲပြုဖြစ်တဲ့ မနောဝိညာဏ်စိတ်၊ ဒီမနောဝိညာဏ်နဲ့ ယှဉ်ဖက်ဖြစ်တဲ့ ဖဿ၊ မနောသမ္ပဿ စိတ်အတွေ့၊ ယင်း မနောသမ္ပဿကို အကြောင်းပြု၍ဖြစ်တဲ့ နောက် နောက်သောစိတ်၊ စေတသိက်ခေါ်တဲ့ နာမ်ခန္ဓာလေးပါး တရားအစု၊ ဒီတရားအစုကို မနောပဉ္စက လို့ ခေါ်တယ်။

ဘုန်းကြီးတို့ ဒီအဘိဓမ္မာ မျက်စိနဲ့ကြည့်ရင် အရှုခံ တရားတွေဟာ အားလုံး အားရလောက်အောင် စုံပါတယ်။ ယခုပြောတဲ့ ဆပဉ္စက အရှုခံတရားဆိုတာ သစ်ပင်မှာရှာဖို့ တောတောင်မှာ ရှာဖို့မဟုတ်ပါဘူး။ အချိန်မရွေး မိမိကိုယ်ထဲ မှာ ရှာဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ရှာရင် ဒီတရားတွေ ဉာဏ်ထဲမှာ အေး... တစ်ပြိုင်နက်တော့ ဒီပဉ္စကခြောက်ပါး ဘယ်ဖြစ်မလဲ။ ဒီ သူဖြစ်တဲ့အချိန်နဲ့ သူကြည့်လိုက်ရှိရင် သန္တတိပစ္စုပ္ပန် အနေနဲ့ အေး... မြင်ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို တရားသားငါးပါး ခြောက်နည်းမြင်ပြီးတော့ မှ ထိုပရမတ္ထတရားသားတို့ရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဖြစ်ပုံကို ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံးထားရပါမယ်။ တရားတစ်ပါးစီ တစ်ပါးစီ ဆင်ခြင်လျှင် အခေါက်သုံးဆယ် ဆိုရလိမ့်မယ်။ ပဉ္စကငါးပါး ပေါင်း၍ ပေါင်း၍ ဆိုရင် ခြောက်ခေါက်နဲ့ပြီးပါတယ်။ အေး... ဒါကြောင့် ခြောက်ခေါက်နဲ့ပြီးတဲ့ မကျဉ်းမကျယ် အလယ်အလတ် ဆိုရမည်ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ခုပဉ္စက တရားတွေ အာရုံကို ရှေးဦးစွာ ပလ္လင်ခံလိုက်ရင်...။

### **Doctrinal verses for contemplation**

The sensitive element in the eye, the various visual objects which constitute forms, consciousness which is dependent upon the eye; contact which is dependent upon the eye; the four elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arise out of eye contact.

This is the elaboration for visual phenomena.

There should be similar elaborations for the other groups of five.

The sensitive element in the ear; the various aural objects which constitute sounds; consciousness which is dependent upon the ear (hearing consciousness); contact which is dependent upon the ear; the four elements of feeling, perception, purposive intellection, consciousness which arise out of ear contact.

This is the elaboration of the ear group of five. You are smart people and will come to grasp the elaborations for other groups of five as you go on.

ဗွားများပုံ ဓမ္မလင်္ကာများ

မျက်စိတွင်မည်၊ ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ အဆင်း  
တွင်မည်၊ ရုပ် ထိုဤလည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မို့ ဝိညာဏ်သည်  
လည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မို့ အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊ မျက်စိ  
အတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊ ဝေဒနာနှင့် သညာ  
သင်္ခါရာ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊ ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း။

ဒီလိုအရှင်တရားကို ခင်းပေးရပါမယ်။ ထို့အတူ ကျန်  
တဲ့ ပဉ္စက ငါးပါးမှာလည်းပဲ သူ့ပဉ္စကနဲ့ သူ့အလိုက် နားဟုတွင်  
မည်၊ ရုပ်အကြည်သည်လည်းကောင်း၊ အသံတွင်မည် ရုပ် ထို  
ဤလည်းကောင်း၊ နားထဲ၌စွဲမို့၊ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊  
(ကြားတဲ့စိတ်ပေါ့။) နားထဲ၌စွဲမို့၊ အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊  
(ဒီအသံလေးနှယ်ကွာ နားထဲတွေ့လိုက်တာလို့ ပြောယူရတဲ့  
ဖဿ) နား၌ အတွေ့၊ ကြောင်းပြု၍လျှင်၊ ဖြစ်လေ့များစွာ၊  
ဝေဒနာနှင့် သညာသင်္ခါရာ၊ ဝိညာဏဟု၊ အစုလေးမည်၊ ခန္ဓာ  
သည် လည်းကောင်း။

ဒီလို ပလ္လင်ခံရမှာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ . . သောတပဉ္စက။  
ဤမျှလောက်ပြောရင် အင်မတန် အသိဉာဏ်အကင်းပါးတဲ့  
ပုဂ္ဂိုလ်တွေပါ။ ကျန်တဲ့ ပဉ္စကလေးပါးလည်းပဲ ဆိုရင်း ဆိုရင်း  
သိသွားပါလိမ့်မယ်။ အဲဒီ တရားငါးပါး ငါးပါး ပလ္လင်ခံပြီးမှ

This elaboration should be followed.

Without enduring for long (they) rise for a moment and are gone.

This is the preliminary knowledge for the characteristic of impermanence.

There is much suffering and ceaseless torment by arising and ceasing.

This is the preliminary knowledge for the investigative penetration of the characteristic of suffering.

It is without immutability, indissolubility or substance. (In the five groups there is nothing which has immutable substance, permanent substance, indissoluble substance).

If you observe with the eye of knowledge. (If you observe closely each and every group of five beginning with the eye group of five), its nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true.

The eye group is truly impermanent, suffering and non-soul.

မြင့်ရှည်ကာလ၊ မတည်ဆဲဘဲ၊ ငောပြင်လျက်၊ ငော  
ပျက်၏။

အနိစ္စ လက္ခဏာပေါ်အောင် ရှေ့ပြေးဉာဏ်။

ပြစ်ပျက်နှစ်တန်၊ နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်၊ တစ်ရံမစဲ၊ လွန်  
ဆင်းရဲ၏။

ဒုက္ခလက္ခဏာ အသိဉာဏ် တံရုဏပရိညာ ပေါ်  
အောင် ရှေ့ပြေးဉာဏ်။

ခိုင်မြဲကျောမား၊ နှစ်ပပါဘူး (ခိုင်မာတဲ့အနှစ် မြဲတဲ့  
အနှစ်မာကျောတဲ့ အနှစ် တစ်စက်ကမှမပါဘူး ဒီ. . . ငါးခု  
စလုံး) ပညာစက္ခု၊ ငွေ့ဆောက်ရှလျှင် (သို့ရကား ထိုစက္ခုက  
တရား၊ ပဉ္စက တရားတိုင်း တရားတိုင်းမှာ ဉာဏ်မျက်စိနဲ့  
စေ့စေ့ငုငုကြည့်လျှင်ဖြင့်) ပညာစက္ခု၊ ငွေ့ဆောက်ရှလျှင်၊  
သူ့ သဘာဝ၊ အနိစ္စနှင့်၊ ဒုက္ခ အနတ္တာ၊ မှန်လှစွာ၏။

ဒီစက္ခုပဉ္စကရဲ့ သဘောသည် အနိစ္စ ဧကန်မှန်လှ၊  
ဒုက္ခ ဧကန်မှန်လှ၊ အနတ္တ ဧကန်မှန်လှ၏။

It is not at all I, mine, my soul. (It is not I, not mine, not my soul. I, mine, my soul are not at all the eye group of five).

If it is not these, what is it? It is nothing but phenomena.

It is just physical phenomena, mental phenomena which observe their own law. It is a method of seeing that it is not men nor women nor mine nor I nor my soul.

If craving, conceit, wrong belief are seen as impermanent, suffering, non-soul for once then craving, conceit, wrong belief are removed for that moment. If seen as not I, not mine, not my soul, then craving, conceit and wrong belief are removed once, and from moment to moment for that moment.

With maturity comes arresting; with maturity and force of arresting comes the total eradication. In order to reach that step of eradication, one must go step by step from momentary removal.

ငါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့လိပ်ပြာတို့၊ ဘာတစ်ခုမျှ၊ ဗဟုဇိန်ကြံ  
သည် (ငါလည်းမဟုတ်၊ ငါ့ဥစ္စာလည်းမဟုတ်၊ ငါ့လိပ်ပြာလည်း  
မဟုတ်၊ ဒီငါသည် ငါ့ဥစ္စာသည် ငါ့လိပ်ပြာသည် ဘာတစ်ခုမှ  
စက္ခုပဉ္စက မဟုတ်ဘူး။) မဟုတ်ရင် ဘာတွေလဲဆိုတော့  
ဘာတစ်ခုမျှ ဗဟုဇိန်ကြံသည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

သူ့ သဘော သူ့ဆောင်တဲ့ ရုပ်ဓမ္မ နာမ်ဓမ္မ ရုပ်တရား  
နာမ်တရား သက်သက်သာလျှင်ဖြစ်တယ်။ ငါ သူတစ်ပါး  
ယောက်ျား မိန်းမ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာ ဘာမှမဟုတ်ဘူးဟေ့  
လို့ ရှုတဲ့နည်းဖြစ်ပါတယ်။

အေး... တစ်ခေါက်တစ်ခေါက် တဏှာ မာန ဒိဋ္ဌိကို  
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တလို့ ရှုလိုက်ရင် တစ်ကြိမ် ပယ်သတ်ရ  
တယ်။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာမဟုတ်ဘူးလို့ရှုလိုက်ရင် တဏှာ  
မာန ဒိဋ္ဌိကို တစ်ကြိမ်ပယ်သတ်တယ်။ နှစ်ကြိမ် နှစ်ကြိမ်ပယ်  
သတ်ပြီး သားဖြစ်ပါတယ်တဲ့။ တဒင်္ဂပယ်ပေါ့။

အေး... ရင့်ကျက်အားသန်လာတော့ ဝိက္ခမ္ဘန  
အပယ်၊ ဝိက္ခမ္ဘန အပယ် ရင့်ကျက်အားသန်လာမှ သမုဉ္ဇေဒ  
ပဟာန် အမြစ်ပြတ်ပယ်တဲ့အခြေကို ရောက်မယ်။ ထိုသမုဉ္ဇေ  
ဒပဟာန်ရောက်အောင် တဒင်္ဂပဟာန်ကနေပြီးတော့ ဆင့်ကဲ  
ဆင့်ကဲ ဒီလို တက်သွားရမှာဖြစ်ပါတယ်။



23

Let us now develop the meditation. Start from the eye group of five.

The sensitive element of eye, the physical objects of vision, eye-consciousness which is dependent upon the eye, eye contact which is dependent upon the eye, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of eye contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the ear, the physical objects of sound, ear-consciousness which is dependent upon the ear, ear contact which is dependent upon the ear, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of ear contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless tor-

ယခု ပွားများကြစို့၊ စက္ခုပဉ္စက က စပြီးတော့ လိုက်ဆိုကြ။

မျက်စိတွင်မည် (လိုက်ဆိုကြသည်။) ရုပ်အကြည်  
လည်းကောင်း၊ အဆင်းတွင်မည် ရုပ်ထို၍လည်းကောင်း၊  
မျက်စိ၌မှီ ဝိညာဏ်သည်လည်းကောင်း၊ မျက်စိ၌မှီ အတွေ  
သည် လည်းကောင်း၊ မျက်စိအတွေ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်  
လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေး  
မည် ခန္ဓာသည်လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ  
ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်  
တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာ  
စက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တ  
မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြ  
သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

နားဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အသံ  
တွင်မည် ရုပ်ထို၍လည်းကောင်း၊ နား၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်  
လည်းကောင်း၊ နား၌စွဲမှီ အတွေသည် လည်းကောင်း၊  
နား၌ အတွေ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့်  
သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည်  
လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏဖြစ်လျက်

ment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the nose, the physical objects of smell, nose consciousness which is dependent upon the nose, nose contact which is dependent upon the nose, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of nose contact do not last for long but arise momentarily and cease, cause much suffering through ceaseless arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

(Here insert a digression on *Burmese* poetries concerning the selection of rhymes according to orthography).

ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ  
လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်  
ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှ  
စွာ၏၊ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည်  
ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

နှာခေါင်းတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အနံ့  
တွင်မည် ရုပ်ထိုဤ လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်း၌မှီ အတွေ့သည်  
လည်းကောင်း၊ နှာခေါင်းအတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့  
များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာသင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည်  
ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ  
ဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့်  
တစ်ရံ မစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏၊ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာ  
စက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ  
မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြ  
သည် ဓမ္မသက်သက်ပါတကား။

The sensitive element of the tongue the physical objects of taste, tongue consciousness which is dependent upon the tongue, tongue contacts which is dependent upon the tongue, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of tongue contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they not at all I, mine or my soul but only phenomena.

The sensitive element of the body the physical objects of touch, body consciousness which is dependent upon the body, body contact which is dependent upon the body, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of body contact do not last for long but arise momentarily and cease, and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility or substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true, as they are not I, mine or my soul but only phenomena.

လျှာဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အရသာ  
 တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ လျှာ၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်  
 လည်းကောင်း၊ လျှာ၌စွဲမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ လျှာ၌  
 အတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ  
 သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်း ကောင်း၊  
 မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏ ပျက်၏၊  
 ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်း ရဲ၏၊  
 ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှု လျှင်  
 သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ  
 ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည် ဓမ္မသက်  
 သက်ပါတကား။

ကိုယ်ဟုတွင်မည် ရုပ်အကြည် လည်းကောင်း၊ အတွေ့  
 တွင်မည် ရုပ်ထိုဤလည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌စွဲမှီ ဝိညာဏ်သည်  
 လည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌စွဲမှီ အတွေ့သည် လည်းကောင်း၊ ကိုယ်၌  
 အတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့် သညာ  
 သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်းကောင်း၊  
 မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏဖြစ်လျက် ခဏပျက်၏၊ ဖြစ်  
 ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်းရဲ၏။ ခိုင်မြဲ  
 ကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှုလျှင် သူ့  
 သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ ငါ့ဥစ္စာ  
 ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည် ဓမ္မသက်သက်  
 ပါတကား။

26

The sensitive element of the mind, physical and mental phenomena, mind consciousness which is dependent upon the mind, mind contact which is dependent upon the mind, the four elements of feeling, perception, purposive intellection and consciousness which arise out of mind contact do not last for long but arise momentarily and cease and cause much suffering through ceaseless torment by arising and ceasing, are without immutability, indissolubility and substance and if observed with the eye of knowledge their nature of impermanence, suffering and non-soul is seen as being true as they are not at all I, mine or my soul but only phenomena.

Now you who are younger brothers and younger sisters of *shin Rāshulā* have acquired and collected and accumulated the continuing properties of merit through meditation on the six groups of five which supported *shin Rāshulā* in attaining the Fruition of *arahatta*. The meritorious acts of charity, abstinence, concentration and knowledge by which you have collected and stored constitute a practice which is appropriate to the attainment of the highest stage of practice of the *Dhamma* which is Way, Fruition and *Nibbāna*.

၂၆

မနောတွင်မည် ရုပ်အကြည်လည်းကောင်း၊ ဓမ္မတွင်  
 မည် ရုပ်နာမ်သည်လည်းကောင်း၊ မနောတွင်မည် ဝိညာဏ်  
 သည်လည်းကောင်း၊ မနော၌မို့ အတွေ့သည်လည်းကောင်း၊  
 မနောအတွေ့ ကြောင်းပြု၍လျှင် ဖြစ်လေ့များစွာ ဝေဒနာနှင့်  
 သညာ သင်္ခါရ ဝိညာဏဟု အစုလေးမည် ခန္ဓာသည် လည်း  
 ကောင်း၊ မြင့်ရှည်ကာလ မတည်ထဘဲ ခဏ ဖြစ်လျက် ခဏ  
 ပျက်၏၊ ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဖြင့် တစ်ရံမစဲ လွန်ဆင်း  
 ရဲ၏။ ခိုင်မြဲကျောမာ နှစ်မပါဘူး ပညာစက္ခု မျှော်ထောက်ရှု  
 လျှင် သူ့သဘာဝ အနိစ္စနှင့် ဒုက္ခ အနတ္တာ မှန်လှစွာ၏။ ငါ  
 ငါ့ ဥစ္စာ ငါ့လိပ်ပြာတို့ ဘာတစ်ခုမျှ မဟုတ်ကြသည် ဓမ္မသက်  
 သက်ပါတကား။

အဲဒါ အရှင်ရာဟုလာ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်ရောက်  
 တော့ ကျေးဇူးပြုတဲ့ ဆပဉ္စက ဓမ္မဝိပဿနာဖြင့် ရှင်ရာဟုလာ  
 ရဲ့ ညီတွေ၊ ရှင်ရာဟုလာရဲ့ နှမတွေသည် ပညာတည်းဟူသော  
 စတုတ္ထ အနုဂါမိကဥစ္စာ ကောင်းစွာသိုမှီး သိမ်းဆည်းစုဆောင်း  
 မိကြပြီ။ မိမိတို့ စုဆောင်းသိမ်းဆည်းအပ်သော ဤဒါန၊ သီလ  
 သမာဓိ ပညာ ကောင်းမှုလေးပါးသည် ဓမ္မာနုဓမ္မပဋိပတ်  
 မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်တည်းဟူသော လောကုတ္တရာတရားကိုရဖို့ရန်  
 လျော်ကန် သင့်မြတ်သော အကျင့်ပဋိပတ်ဖြစ်ပါတယ်။



## Devotional aspiration and sermon conclusion

Let us now honour our benefactor the Venerable *Masoyein Sayadaw* with the *Dhamma* practice, virtuous people, and do not forget to ask for a boon.

*Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā  
theraṃ pujeṃi.*

I honour the late *Venerable Masoyein Sayadaw* with this charity, abstention, concentration and knowledge which constitute the practice appropriate to the attainment of the nine supramundane elements.

*Imāya dhammānudhammapaṭipattiyā jāti  
jarā maraṇamhā parimuccissāma.*

May We, who today practise charity, abstinence, concentration and knowledge which are appropriate to the acquisition of the nine supramundane elements thereby attain the Fruition of *arahatta* and escape the multiple suffering of birth, aging and death.

ပူဇော်ယာ ပတ္တနာ တရားနိဂုံး

အဲဒီ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ်ဖြင့် ကျေးဇူးတော်ရှင်ဆရာ  
တော် ဘုရားကြီးအား ဓမ္မပူဇာ ပူဇော်ကြရအောင် သူတော်  
ကောင်းတို့၊ ဆုလည်း တောင်းရအောင်နော်။

ဣမာယ(လိုက်ဆိုကြသည်။) ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ  
ထေရံ ပူဇေမိ။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ- လောကုတ္တရာ  
တရား ကိုးပါးအား ရဖို့ရန် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ဤဒါန  
ဤသီလ ဤသမာဓိ ဤပညာ အကျင့်ပဋိပတ်ဖြင့်။ အဟံ-  
အကျွန်ုပ်သည်။ ထေရံ-ဘဝနတ်ထံ စံဝင်တော်မူပြီးသော ကျေး  
ဇူးရှင် မစိုးရိမ် ဆရာတော်မြတ်ကြီးကို။ ပူဇေမိ-သဒ္ဓါကော်  
ရော် ဓမ္မပူဇာဖြင့် ပူဇော်ပါ၏။

ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ္တိယာ ဇာတိဇရာမရဏ  
မှာ ပရိမုစ္စိဿာမ။

မယံ-အကျွန်ုပ်တို့သည်။ ဣမာယ ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိ  
ပတ္တိယာ- ဤယနေ့ ဆည်းပူးအပ်သော လောကုတ္တရာတရား  
ကိုးပါးအား ရဖို့ရန် လျော်ကန်သင့်မြတ်သော ဤဒါန ဤသီ  
လ ဤသမာဓိ ဤပညာ လေးဖြာသော ဓမ္မာနုဓမ္မ အကျင့်ပဋိ  
ပတ်ကြောင့်။ ဇာတိ ဇရာ မရဏမှာ- ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်း၊  
အိုမင်းခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း ဒုက္ခခပင်းမှ။ ပရိမုစ္စိဿာမ-  
အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် လွတ်မြောက်သည့်ကိုယ် ဖြစ်ရပါလို့ကုန်၏။

28

At the centennial celebrations of our benefactor, the *Venerable Masoyein Sayadaw*, honouring him with the good volition and meritorious act of establishing the Refuges and the abstinences together with the good volition and meritorious act of listening to the sermon on the four meritorious performances of charity, abstinence, concentration and knowledge, we have also performed the good volition and meritorious act of offering robes and other requisites to the venerable monks headed by the *Sangha Rajā*; we have performed the good volition and meritorious act of establishing the Refuges and the abstinences; we have gathered the continuing property of developing concentration through the contemplation of loving-kindness; we have gathered the continuing property of developing *vipassanā* knowledge through contemplation of the impermanence, suffering and non-soul of name-and-form by means of the six groups of five. By this fourfold practice of the *Dhamma* may the presiding monk and the assembly quickly and directly attain the Fruition of arahatta and pass into *Nibbāna*. And in the final life, may we pass into *anupadānibhāna* where by

ပူဇော်လည်းပြီးပြီ။ ဆုလည်းပဲ လိုရင်းတောင်းပြီးပြီ။  
တရားနိဂုံး အဆုံးသတ်ကြစို့။

ဤသို့လျှင် ကျေးဇူးရှင် သခင် မစိုးရိမ်ဆရာတော်  
ဘုရားကြီး၏ ရာပြည့်အထိမ်းအမှတ် ဂုဏ်ပူဇော်မင်္ဂလာသဘင်  
၌ သရဏဂုံ သီလတို့ကို ဆောက်တည်ရခြင်း သီလကောင်းမှု  
ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ဒါန သီလ သမာဓိ ပညာ ကောင်းမှု  
လေးပါးနှင့် စပ်သာ တရားနာကြားရခြင်း ဓမ္မဿဝန ကောင်း  
မှုကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ အထူးထူးသော ပူဇော်ဒါနတို့ဖြင့် ကျေးဇူး  
ရှင်ဆရာတော်ဘုရားကြီးအား လည်းကောင်း၊ သက်တော်  
ထင်ရှား ရှိတော်မူကြတဲ့ သံဃရာဇာ မဟာထေရ် မြတ်ကြီး  
အမှူးပြုသော သံဃာတော်အရှင်မြတ်တို့အား လည်းကောင်း  
သင်္ကန်းစသော ဒါနဝတ္ထုတို့ဖြင့် လေးမြတ်ကော်ရော် ပူဇော်  
အပ်သော ဒါနကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ သရဏဂုံသီလ  
တို့ကို ပါဠိ-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ဆောက်တည်ရခြင်း သီလ  
မယ ကောင်းမှုကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ မေတ္တာ ဘာဝနာ တရား  
ပွားများရခြင်းတည်းဟူသော သမာဓိ ကောင်းမှု အနုဂါ မိက  
ဥစ္စာရတနာ၊ ဆပဉ္စက နည်းအားဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားတို့၏  
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တဖြစ်အင် ဆင်ခြင်ပွားများ နှလုံးထားခြင်း  
တည်းဟူသော ဝိပဿနာပညာ ကောင်းမှု အနုဂါမိကဥစ္စာ  
ကောင်းမှုရတနာ၊ ဤလေးဖြာသော ဓမ္မာနု ဓမ္မပဋိပတ်  
အကျင့်မြတ်တို့ကြောင့် အကျွန်ုပ်တို့ တရားဟော တရားနာ  
ပုဂ္ဂိုလ် တစ်စုသည် နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တ ဖိုလ်ပေါက်  
လျင်မြန်ထုတ်ချောက် မျက်မှောက်ပြုရတဲ့ကိုယ် ဖြစ်ပါစေကုန်

there is no more happening in any of the three worlds-  
sensual, form and no form as name- and-form of pile  
of five factors and the fuel of suffering be not lit again.  
And having attained **anupādānibbāna** may **saṃ**  
**sāra**'s flame of the round of productive acts in the  
round of defilements and the round of resolute be  
extinguished completely for evermore.

*Sādhu. Sādhu. Sādhu.*



သတည်း။ နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တိဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုရ  
 သော ထိုနောက်ဆုံး ဘဝ ပရိနိဗ္ဗာနစုတိ၏ နောက်ကာလ၌  
 ကာမဂ္ဂပ အဂ္ဂပတည်းဟူသော ဘဝသုံးပါး ဘုံသုံးပါးတို့တွင်  
 ဘယ်ဘုံဘယ်ဘဝ၌မှ ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာ  
 ဝဋ်မီးစာတရားတို့ တစ်ဖန်အသစ် မဖြစ်ခြင်းတည်းဟူသော  
 အနုပ္ပာဒနိရောဓ အနုပါဒိသေသ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရပါ  
 စေတည်း။ အနုပါဒိသေသ ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရသဖြင့်  
 ကမ္မဝဋ် ဝိပါကဝဋ် ကိလေသဝဋ်တည်းဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်  
 သိမ်း သံသရာ မီးတောက် မီးလျှံကြီး အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြပါစေ  
 ကုန်သတည်း။

သာဓု. . . သာဓု. . . သာဓုပါ ဘုရား။

