

မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်ကြီး၏
ဟောစဉ် တရားတော်များ
မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တရားတော်



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

တိ = နိ စာအုပ်စာပေ၊ အနုပညာနှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်

တိပိဋကဓရ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ အဘိဓဇမဟာရဋ္ဌဂုရု
အဘိဓဇအဂ္ဂမဟာသဒ္ဓမ္မဇောတိက
မင်းကွန်းတိပိဋကဓရဆရာတော်ကြီး၏
မေတ္တာသုတ်ပရိတ်တရားတော်
ဦးဝင်းဖေ ပြန်ဆိုသည်။

ဓမ္မဒါန

တိပိဋက=နိကာယ သာသနာပြုဥပဋ္ဌာက
စာအုပ်စာပေ၊ အနုပညာနှင့် မော်ကွန်းအဖွဲ့က ထုတ်ဝေသည်။
၁၉၉၅-ခု။ ၁၃၅၆-ခု။

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

မင်းကွန်း တိပိဋကဓရ ဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဘဒ္ဒန္တ ဝိစိတ္တသာရာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ်
ဟောကြားတော်မူသော
မေတ္တသုတ် ပရိတ်တရားတော်

သုခလေးပါးတရား-

တရားဦးမှာ သုခလေးပါးတရားကို ဗဟုသုတအဖြစ်
ရယူ ကြရအောင်။ မြတ်စွာဘုရားက ဝိနည်းစုဠဝဂ္ဂပါဠိတော်မှာ
ချမ်းသာလေးပါးခေါ်တဲ့ သုခလေးပါးတရားကို ဟောတော်မူ
ထားတယ်။ ဒီတရားကို ဟောတော်မူထားတယ်။ ဒီတရားကို
မဆီမဆိုင် ဘာဖြစ်လို့ ဟောချင်ရသလဲလို့ မေးစရာရှိတယ်။
မီးကိုကြည့်ယင် မီးကိုအာရုံပြုရယင် ပူတယ်၊ ရေကိုကြည့်ယင်
ရေကိုအာရုံပြုရယင် အေးမြတယ်။ ဒီဥပမာဟာ တရားဟော
တရားနာပုဂ္ဂိုလ်တို့အဖို့ အင်မတန် ထင်ရှားတဲ့ဥပမာ ဖြစ်ပါတယ်။

*Namo tassa bhagavato arahato
sammasambuddhassa.*

Mingun Tipitakadhara Sayadaw

U Vicittasarabhivamsa

**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 any 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.

၄ * မေတ္တသုတ်တရားဏှံ

ထို့အတူပဲ ဆင်းရဲဒုက္ခအကြောင်း နာကြားရယင် နှလုံးပူ
ကယ်။ ချမ်းသာသုခနဲ့ စပ်တဲ့တရား နာကြားရယင် ဗဟုသုတ
လည်းဖြစ်တယ်။ နှလုံးလည်း အေးချမ်းတယ်။

ဒါကြောင့် တရားသား မဟောခင် အေးချမ်းမှု သုခမင်္ဂလာ
နှင့် ဗဟုသုတတိုးပွားအောင် သုခလေးပါးတရားကို ပေးကမ်းပါ
ရစေ။

မြတ်စွာဘုရားက ဝိနည်းစူဠဝဂ္ဂ ပါဠိတော်မှာ သုခလေးပါး
တရားကို ဟောတော်မူထားပါတယ်။

သုခေါ ဗုဒ္ဓါနုမုပ္ပါဒေါ၊
သုခေါ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ။
သုခေါ သံဃဿ သာမဂ္ဂိ၊
သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ။

ပဌမဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ

ဗုဒ္ဓါနံ=သဗ္ဗညုဗုဒ္ဓ အမည်ရသည့် လောကထွတ်ထား
မြတ်ဘုရားတို့၏။ ဥပ္ပါဒေါ=ဖြစ်ထွန်းပွင့်ပေါ်၍လာခြင်းသည်။
သုခေါ=ရှေးဦးအစ ပဌမသုခချမ်းသာပါတည်း။

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.

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.

၆ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

အဲဒါကို ဗုဒ္ဓပြောလို့ခေါ်တယ်။ မြတ်စွာဘုရားများ ပွင့်ပေါ်တော်မူခြင်းသည် ရှေးဦးစွာရတဲ့ ပဌမသုခဖြစ်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဘုရားမပွင့်တဲ့အခါမှာဆိုယင် လူတွေဟာ ဒါလောဘ၊ 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 “အန္တိဘူတော အယံ လောကော” ဆိုတဲ့အတိုင်း လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ အဝိဇ္ဇာတည်းဟူသော အမှိုက်မှောင်ကြီး ဖုံးလွှမ်းနေတဲ့ အတွက် ဘယ်လိုလုပ်ပြီး ချမ်းသာပါ့မလဲ။

ဘုရားရှင်ပွင့်ပေါ်လာတော့မှ ဟောဒါက အကုသိုလ်၊ ဒါကကုသိုလ်။ ဒီအကုသိုလ်တရားကို ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ပယ်ကြ။ ဒီကုသိုလ် တရားကို ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ပွားကြလို့ ဟောကြားလိုက်မှ လူတွေမှာ အသိဉာဏ် အလင်းရောင်ရလာတော့ ချမ်းသာကြတာပေါ့။ အဲဒီလို မြတ်စွာဘုရားပွင့်တော်မူလာခြင်းဟာ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာခြင်းရဲ့ အခြေခံအကြောင်းရင်း ဖြစ်ပါတယ်။

This is called Budduppada 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 “andhibhuto 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

၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

အဲဒီချမ်းသာသုခကို ရှေးဦးအစ ပထမချမ်းသာသုခ (ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ)လို့ ခေါ်ပါတယ်။

ဒုတိယ ဓမ္မဒေသနာသုခ

သဒ္ဓမ္မဒေသနာ သုခါ။

သဒ္ဓမ္မဒေသနာ=ဘုရားမြတ်စွာ စိန္တေ ယျာတို့၏ သူတော်တရားဟောကြားခြင်းသည်။ သုခါ=နှစ်ကြိမ်မြောက် သုခမင်္ဂလာပါတည်း။

မြတ်စွာဘုရား ပွင့်တော်မူလာခြင်းသည် ဘယ်အတွက် ပွင့်ပေါ်လာရတာလဲ။ လူတွေကို အမြင်မှန်ရအောင် တရားဓမ္မဟောကြားဖို့ ပွင့်ပေါ်လာတာ။ ဗုဒ္ဓရဲ့ကိစ္စသည် တရားဟောဖို့ အဓိကဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်ရဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တဲ့ တရားဟော-ပြောမှုကို ဘုရားဖြစ်ပြီး လေးဆယ့်ငါးဝါ နေ့မအား ညမအား ဟောကြားသွားတယ်။

အဲဒီလို ဟောကြားသွားတဲ့အတွက် လူတွေ၊ နတ်တွေ၊ ဗြဟ္မာတွေဟာ ဒါ ပယ်ရမယ့်တရား၊ ဒါ ပွားရမယ့်တရားလို့

beings. This first well-being is called Buddhuppada sukha.

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

ခွဲခြား သိပြီးတော့ ပယ်ကြ၊ ပွားကြတယ်။ ပယ်သင့်တဲ့တရား ပယ်တိုင်း၊ ပွားသင့်တဲ့တရား ပွားတိုင်း ဒီလူတွေမှာ ဓမ္မသုခ ရကြတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရား တရားဒေသနာ ဟော ခြင်းသည် ဒုတိယမြောက်သုခမင်္ဂလာလို့ ဘုရားကိုယ်တိုင် ဟောထားခဲ့တယ်။

ယခုပြောခဲ့တဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ်သုခ၊ ဓမ္မဒေသနာသုခဆိုတဲ့ သုခနှစ် ပါးက မြတ်စွာဘုရားနဲ့ဆိုင်တဲ့ သုခများဖြစ်ပါတယ်။ တစ်နည်း အားဖြင့်ပြောရင် ဘုရားဘက်က သုခများဖြစ်ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်များဟာ ကိုယ်တော်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ်သုခ၊ သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခ နှစ်မျိုးလုံးကို လိုလေသေးမရှိ အကုန်လုံး အပြည့်အဝ ရွက်ဆောင်ပြီးတော့(ဝါ) လောကကြီးကို အလင်း ရောင်ပေးပြီးတော့ နေကြီးကွယ်သွားသလို ဘုရားသဗ္ဗညု ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားပြီ။

ကိုယ်တော်ရဲ့ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ်သုခကို ဝေနေယျတွေရဖို့ လေးသင်္ချေနှင့် ကမ္ဘာတစ်သိန်းကြာ ပါရမီ စာဂ စရိယတွေ ဘာဝနာလေးပါးဖြင့် ပွားလို့ ဝေနေယျတို့အား ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ်သုခကို ကောင်းကောင်းကြီး ပေးပြီးခဲ့ပြီ။ နှစ်နိပါတ်သုခဖြစ်တဲ့

and acted accordingly. Whenever they did so they experienced the well-being of the Dhamma. That 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

၁၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခကိုလည်းပဲ လေးဆယ့်ငါးဝါ၊ မရပ်မနား
ဟောကြားပြီးတော့ တဝကြီးပေးခဲ့ပြီ။ ကိုယ်တော့်တာဝန်ကျေ
သွားပြီ။

တတိယသာမဂ္ဂီသုခ

သံဃဿ သာမဂ္ဂိ သုခါ

သံဃဿ=ရှင်အပေါင်း၊ ရှင်အပေါင်း၊ ရှင်လူအပေါင်း၏။
သာမဂ္ဂိ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ရပ် ညီညွတ်ခြင်းသည်။ သုခါ=သုံးကြိမ်
မြောက် တတိယ သုခမင်္ဂလာပါတည်း။

မြတ်စွာဘုရားဟာ ကိုယ်တော်ရဲ့ တပည့် သာဝကတွေကို
ညီညွတ်ကြပါ။ အရာရာမှာ စိတ်ဝမ်းမကွဲကြပါနဲ့၊ စိတ်ဝမ်းကွဲလို့
ရှိယင် ပျက်စီးတတ်တယ်။ စိတ်ဝမ်းမကွဲဘဲ အရာရာမှာ ညီညွတ်
နေယင် ချမ်းသာတယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း သမ္မောဒမာနဇာတ်ခေါ်တဲ့
ငုံးဇာတ်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခဲ့ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားတို့ ချီးမွမ်းတာဟာ ကျောင်းတိုက်ဆိုယင်
လည်း ကျောင်းတိုက်သံဃာတွေ ညီညွတ်ခြင်းကို ချီးမွမ်းပါတယ်။

beings 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 Sammodamana 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

ရပ်ကွက်ဆိုယင်လည်း 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၊
သာမဂ္ဂိ ဖြစ်တဲ့အရပ်၊ သာမဂ္ဂိဖြစ်တဲ့ကျောင်းတိုက်၊ လူအပေါင်း
ရှင်အပေါင်း လူရှင်အပေါင်းဟာ ညီညွတ်တာနဲ့ ကိုပဲ စိတ်တစ်မျိုး
ချမ်းသာတယ်။ အာရုံယူတိုင်း ယူတိုင်း ချမ်းသာတယ်။

ဒါကြောင့်မြတ်စွာဘုရားက ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ ညီညွတ်
ကြလို့ မဟာကရုဏာ ပြဋ္ဌာန်းပြီးတော့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်သော
အားဖြင့် တတိယမြောက်ဖြစ်တဲ့ သာမဂ္ဂိသုခကို ဟောတော်မူခြင်း
ဖြစ်ပါတယ်။

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.

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

၁၆ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

စတုတ္ထ တပေါသုခ

သမဂ္ဂါနံ တပေါ သုခေါ

သမဂ္ဂါနံ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ရပ် ညီညွတ်ကြကုန်သော မြို့သူရွာသူ၊ တိုင်းနိုင်ငံသူ၊ ရပ်ကွက်သူ ထိုထိုကျောင်းတိုက်တို့၌ နေထိုင်ကြတဲ့ ရှင်အပေါင်း လူအပေါင်း ရှင်လူအပေါင်းတို့၏။ တပေါ=ကိလေသာတို့ကို ပူပန်စေတတ်သော ဆယ်ရပ်သော ကောင်းမှုကုသိုလ်အလုပ် အားထုတ်ခြင်းသည်။ သုခေါ=လေးကြိမ် မြောက် စတုတ္ထ သုခမင်္ဂလာပါတည်း။

အချင်းချင်း ဝိဝါဒမဖြစ်ဘဲ ညီညွတ်နေရုံမှာ မရပ်နားကြနဲ့၊ ချစ်သား ချစ်သမီးတို့။ ညီညွတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သုခကို ရပြီးတဲ့နောက် ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ဘက်ကကြည့်ယင် ဒုတိယသုခလို့ ဆိုရတဲ့ ဟပေါသုခကိုလည်း 'ရယူကြရမယ်။ ဒါနမှု၊ သီလမှု၊ ဘာဝနာမှု၊ ရပ်ကွက်ကျေးရွာဆိုင်ရာ အမှုတို့၌ ညီညွတ်ညွတ် စိတ်ဝမ်းမကွဲပြားဘဲ ပြုလုပ်အားထုတ်ခြင်းကို စတုတ္ထမြောက် တပေါသုခလို့ခေါ်တယ်။

The fourth well-being of effort in morality

samagganam 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.

ဒီ တပေါသုခဟာ အောက်ခြေကသွားယင် လူမှုရေးမှာ လည်း ညီညီညွတ်ညွတ်အားထုတ်ခြင်း၊ သာသနာရေးမှာလည်း ညီညီ ညွတ်ညွတ်အားထုတ်ခြင်းဆိုတဲ့ သမ္မပ္ပဓာန်လုံ့လဝီရိယဟာ အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ကျမှ အထွတ်အထိပ် ရောက်ပြီး တပေါသုခ အပြည့်အဝရတယ်လို့ ဆိုရမယ်။

ဒီတော့ ဘုန်းကြီးတို့ရဲ့ ပရိသတ်၊ အင်မတန် အရည် လည်ပြီးသော ပရိသတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အခုလောက်ပြောယင် သဘောပေါက် နားလည်ပါတယ်။

၁။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒ သုခ

၂။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာ သုခ

ဆိုတဲ့ သုခနှစ်ပါးက ဘုရားနဲ့ဆိုင်တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ပြုလုပ်ပေးရမယ့် သုခဖြစ်ပါတယ်။ ကိုယ်တော်နဲ့ဆိုင်တဲ့ ဒီသုခ နှစ်ပါးကို ချစ်သား ချစ်သမီးတို့ အပြည့်အဝခံစားရစ်ကြ၊ သုံးစွဲ ရစ်ကြဆိုသလို လောကမှာ အထင်အရှားထားပြီးတော့ အနုပါဒိ သေသပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားခဲ့ပြီ။

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.

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 Nibbana without remainder.

၂၀ * ဓမ္မသုတ်တရားတော်

၃။ သာမဂ္ဂိသုခ

၄။ တပေါသုခ-

ဆိုတဲ့ သုခနှစ်ပါးကတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ သားတော် သမီးတော်များနဲ့ ရှေ့တန်းက သက်ဆိုင်သောသုခဖြစ်ပါတယ်။ အခုရပ်ကွက် ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ ကောင်းမှုကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်လို့ရှိယင် “အဟံ ပဌမံ၊ အဟံ ပဌမံ” ငါအလျင်ရောက်အောင် သွားမယ် ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုမွေးမြူပြီးတော့ ညီညီညွတ်ညွတ်ရှိခြင်းသည် အင်မတန်ချမ်းသာပါတယ်။ ဒါလက်တွေ့ပဲ။

အဲဒီလို ညီညွတ်ပြီးတဲ့နောက် ဒီညီညွတ်သော ရှင်အပေါင်းလူအပေါင်း ရှင်လူအပေါင်းဟာ ဘာလုပ်ရမလဲ။ တပေါကမ္မဆိုတဲ့ ကိလေသာတို့ကို ပူပန်စေတတ် လောင်မြိုက်စေတတ်တဲ့ သမ္ပပ္ပဓာန် လုံ့လဝီရိယလေးပါးကို အားထုတ်ရမယ်။

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

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.

၂၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

အဲဒီသုခကို တရားဦးအနေနဲ့ အရဟတ္တဖိုလ်တိုင်၊
မြောက်ရောက်သည့်တိုင်အောင် အတိတ်ကလည်း ကျင့်ဆောင်
ခဲ့ပြီ။ အခုလည်းပဲ ကျင့်ဆောင်ဆဲ၊ နောင်လည်းပဲ အရဟတ္တဖိုလ်
တိုင်ရောက် ကျင့်ဆောင်ကြိုးကုတ် အားထုတ် နိုင်ကြပါစေလို့
ဒေသနာနိဒါန်း ချမ်းသာ သုခလေးပါး နိဂုံးသတ်ကြစို့။

၁။ ဗုဒ္ဓုပ္ပါဒသုခ

၂။ သဒ္ဓမ္မဒေသနာသုခ

၃။ သာမဂ္ဂီသုခ

၄။ တပေါသုခ

သုခလေးဖြာ မင်္ဂလာနှင့် အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်
ပြည့်မြောက်ကြပါစေ။

မေတ္တ သုတ်တရားတော်

ယခုဟောမယ့် တရားရဲ့ နာမည်ကတော့ မေတ္တသုတ်
တရားဖြစ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဂုဏ်တော်ကျေးဇူးတော်တွေကို ရှိပြီး
ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင်-

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 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.

၂၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

၁။ ရူပကာယဂုဏ်နဲ့

၂။ ဓမ္မကာယဂုဏ်

လို့နှစ်မျိုးရှိတယ်။

ရူပကာယဂုဏ်ဘက်က ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် သုံးဆယ့်နှစ်ပါးသော မဟာပုရိသ လက္ခဏာတော်ကြီးများ၊ ရှစ်ဆယ်သော အနုဗျဉ္ဇနလက္ခဏာတော်ငယ်များနှင့် ခြောက်သွယ်သော ရောင်ခြည်တော်တို့ဖြင့် တင့်တယ်သော အသရေအစုသို့ ရောက်တော်မူတဲ့ ရူပကာယ ကျက်သရေတော်ကို ရူပကာယဂုဏ် လို့ခေါ်တယ်။

ဒီရူပကာယဂုဏ်တော်တွေကို ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးထဲက သိရီ ဘုန်းတော်ထဲမှာ စာရင်းသွင်းရတယ်။ ရူပကာယဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်းအာရုံပြုလိုက်မယ်ဆိုယင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဂဝါဂုဏ်တော်ထဲက သိရီ--ဆိုတဲ့ ဘုန်းတော်ကို အာရုံပြုရမယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယဂုဏ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်ဆိုတာ-

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.

The six auras are of two kinds.

၂၆ * ဓမ္မသုတ်တရားတော်

၁။ နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး၊

၂။ ဒိသာဖရဏရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးလို့ နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးဆိုတာ ပကတိ ကိုယ်တော်မှ အတောင်ရှစ်ဆယ်အတွင်းမှာ ထွန်းလင်းတောက်ပ နေသော ရောင်ခြည်တော်ကို နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော် လို့ခေါ်တယ်။

တပည့်တော်တို့ ကြားဖူးတာက ဘုရားကိုယ်တော်မြတ် ရဲ့ ရောင်ခြည်တော်ဟာ တစ်လံမျှလောက်လို့ ကြားဖူးပါတယ်လို့ စိတ်ထဲမှာ သံသယဖြစ်စရာရှိတယ်။

ဗျာမပ္ပဘာယ သုပ္ပဘာ

ဗျာမပ္ပဘာယ=တစ်လံမျှလောက်သော ကိုယ်တော်ရောင် ဖြင့်။ သုပ္ပဘာ=ထွန်းလင်းတောက်ပြောင် ရောင်ခြည်တော် ရှိတော်မူကုန်၏ ဆိုတဲ့နေရာ တစ်လံမျှလောက်သောဆိုတဲ့ ဝိသေသနစကားကို ရောင်ခြည်တော်မှာသွားပြီး စပ်ထားတဲ့ အတွက် ဘုရားရောင်ခြည်တော်ဟာ တစ်လံမျှလောက်ပဲ ရှိတယ်လို့ အနက်အဓိပ္ပာယ် အယူအဆ ထင်မှားနေရပါတယ်။

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).

vyamappabhaya supṇabha

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.

စင်စစ်ကဒီလိုမဟုတ်ပါ။ တစ်လံမျှလောက်ဆိုတာ ကိုယ်တော်ကိုဆိုတာပါ။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ရူပကာယ ကိုယ်တော်သည် ကိုယ်တော်အလံနဲ့ တိုင်းတာလိုက်ယင် ထိုတစ်လံမျှရှိသော ကိုယ်တော်မှ ထွန်းတောက်ပတဲ့ ရောင်ခြည်တော်လို့ ဆိုလိုတယ်။ ရောင်ခြည်တော်ကို တစ်လံလို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ တစ်လံဆိုတဲ့စကားဟာ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ရူပကာယအတိုင်းအရှည် ပမာဏကို ဝိသေသနပြုပေးတဲ့ စကားပါ။

ဒီတော့ တစ်လံမျှလောက်သော ရူပကာယကိုယ်တော်မှ ထွက်ကြွကွန်မြူးတဲ့ အတောင်ရှစ်ဆယ်အရပ်ဝယ် ထွန်းလင်းတောက်ပတဲ့ ပကတိကိုယ်တော်ရောင်ကို နိစ္စလောဘာသရောင်ခြည်တော်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။ ဘုန်းကြီးတို့လောကဥပမာအနေဖြင့် မျှော်ပြီးကြည့်လိုက်ရမယ်ဆိုလို့ရှိယင် ဝပ်အားတစ်ထောင်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးတစ်ခုကို စိတ်ကူးထဲမှာ ထွန်းကြည့်စမ်းပါ။

ဒီဝပ်အားတစ်ထောင်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးကို အနားနားကပ်ကြည့်ယင် သူ့မီးချောင်းလေးတွေဟာ သူ့နေရာနှင့်သူ မီးဖြစ်နေတာကို အသီးသီးမြင်ကြရပါတယ်။ ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုယင်တော့ မီးလုံးကြီးအတိုင်းပဲ မြင်နေရတယ်။

Buddha's height in his measure extends to a 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.

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)

အဲဒီဖရောင်းတိုင် ဝပ်အားတစ်ထောင်လောက်ရှိတဲ့ မီးလုံးကြီးရဲ့ အရောင်ဟာ အတောင်တစ်ရာကိုးဆယ်ပျံ့ပြီးတော့ နေသလို ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ရဲ့ ရူပကာယမှာလည်း ရုပ်အကြည်ဓာတ်တွေဟာ နီလရောင်ခြည်တော်၊ ပီတ ရောင်ခြည်တော်စသည်ဖြင့် သူ့နေရာနှင့်သူ ထွန်းလင်းတောက်ပနေပါတယ်။ အနီးကပ်ပြီး ဖူးမြော်မယ်ဆိုယင် မီးလုံးကြီးနားကပ်ကြည့်တော့ မီးချောင်းအကွေးအကောက်ကလေးတွေမှ မီးကလေးတွေကိုယ်စီ ထွက်နေတာကို မြင်ရတာနဲ့ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ခပ်လှမ်းလှမ်းက ကြည့်လိုက်ယင် မီးလုံးကြီးကို အလုံးလိုက်ကြီးမြင်နေရသလို အတောင်တစ်ရာ တစ်ရာငါးဆယ်လောက်က ဘုရားရှင်ကို လှမ်းပြီး ဖူးမြော်လိုက်မယ်ဆိုယင် ဘုရားရှင်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးကို ရောင်ခြည်တော် အလုံးကြီး ဖုံးပြီးနေတာကို မြင်ရမယ်။

ဘုရားရှင်ရဲ့ ရူပကာယရောင်ခြည်တော်တွေဟာ ပကတိအားဖြင့် အတောင်ရှစ်ဆယ်ထိ ထွန်းလင်းနေပါတယ်။ အဲဒီရောင်ခြည်တော်ကို နိစ္စလောဘာသ ရောင်ခြည်တော်လို့ခေါ်တယ်။ (နိစ္စလ=ဘယ်တော့မှ ရွေ့လျားခြင်းမရှိ တုန်လှုပ်ခြင်းမရှိတဲ့+ ဩဘာသ=ရောင်ခြည်တော်)

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.

ရေမီးအစုံအစုံ တန်ခိုးပြာဋိဟာကို ပြတော်မူတဲ့အခါ ထွက်ပွင့်တော်မူလာတဲ့ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါး၊ ပဋ္ဌာန်းဒေသနာတော်ကို သုံးသပ်တော်မူတဲ့အခါ ထွက်တော်မူလာတဲ့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးတို့ကို အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်လို့ခေါ်တယ်။

အဲဒီရောင်ခြည်တော်များဟာ အရှေ့အနောက် တောင်မြောက် ဝဲယာ အောက် အထက် အဆုံး မရှိ အရပ်ဆယ်မျက်နှာသို့ ထွက်ပျံ့တဲ့ ရောင်ခြည်တော်များဖြစ်လို့ အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်လို့ ခေါ်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ (အနန္တဒိသာ= အဆုံးမရှိသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာ+ဖရဏ=ကွန့်ဖြူးပျံ့နှံ့သော ရောင်ခြည်တော်)။

တရားနာပရိသတ်ကို အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးကနေပြီး မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဘဂဝါဂုဏ် သိရှိဘုန်းတော်ကို အာရုံပြုနိုင်အောင် ကျေးဇူးရှင် မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးသားတဲ့ အနန္တဒိသာဖရဏ ရောင်ခြည်တော်ခြောက်ပါးဘုရားရှိခိုးဂါထာဖြင့် ရှေ့ကတရားဦး စပေးပါမယ်။

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.

နီလ ရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရသဃံတကာယဿ၊
အံဂီရသဿ တာဒိနော။
ကေသမဿူဟိ အက္ခိနံ၊
နီလဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။
နီလဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိသု၊
အနန္တဘကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသဃံတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန်တုံး စိန်ခိုင်
စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော
ရူပကာယကိုယ်တော် ရှိတော်မူထသော။ အံဂီရသဿ=ကိုယ်တော်
မြတ်မှ မပြတ်ပြိုးပြက် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည်
ရှိတော်မူထသော။ တာဒိနော=လာဘာ လာဘစသည်ရှစ်တန်
လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့်
ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ ကေသမဿူဟိ=ဆံတော်
မွေးညှင်းတော် မုတ်ဆိတ်တော်တို့မှလည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=
မျက်လုံးတော်အစုံတို့၏။ နီလဋ္ဌာနေဟိ= ညိုရာအချက် မျက်နက်

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, 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

တော်အရပ်တို့မှ လည်းကောင်း။ နိလဝဏ္ဏာ=ခွာညှိပွင့် ကြာညှိပွင့်
အောင်မည်းပွင့် ခရမ်းရောင် ငှက်ခါးတောင် တိန်ညင်းမွေး
ဥဒေါင်းမင်းလည်ရေးနှင့် ရွှေကျေးမင့်တောင်ပံ ဝသံဝဏ်
ကျောက်မြတ် ဇောတိရသံ ဣန္ဒနီ ကတ္တိပါပတ္တုစိမ်း သင်းတွဲစိမ်း
နဂါးသွေ့ စိန်မီးပန်းကြီသကဲ့သို့ ပြာလဲ့စိမ်းစို ညိုသောအဆင်း
ရှိကုန်သော။ ရံသိယော=နီလတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။
အနန္တာ ကာသဘူဒကော=အဆုံးမထင် ကောင်းကင်မြေထု ရေလေ
စုပုံ အလုံးစုံသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=
ထိုးဖောက် လှစ်ထွင်းကြကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ပြီးပြီးပြန်ပြန်
နဲ့ထွက်ကွန်မြူး တော်မူကြလေကုန်ပြီ။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ
နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာဖြိုးအောင်
ရိုးရိုးရက်ရက် ပြီးပြီးပြန်လျှင် နဲ့ထွက်ကွန်မြူးတော် မူကြလေ
ကုန်ပြီ။

မင်းဆရာပြော လောစရာမရှိဘူးတဲ့။ မန်လည်ဆရာတော်
ကြီးကဲ့သို့သော ရာဇဂုရုမင်းဆရာ ဗြိတိသျှခေတ်ရှေ့ပိုင်းက
အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတရတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရေးသားထားတဲ့
အနက်ကို ဘုန်းကြီးများက ထပ်ပြီးတော့ အမွှမ်းတင်ဖွယ်မလိုပါ
ဘူး။ သူ့ဟာနဲ့သူ အင်မတန်ပြည့်စုံနေတယ်။

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's 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

သာသနာ့အလံကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုလို့ရှိယင် ပထမ
ပိုင်းက မြင်ရတဲ့ ဒုတိယအကွက်မှာ ပေါ်နေတဲ့ ပီတရောင်ခြည်
တော်ဘွဲ့ကို ကြည့်ညိကြဦးစို့။

ပီတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့

ဝဇီရသဃံတကာယဿ၊

အင်္ဂီရသဿ တာဒိနော။

ဆဝိတော စေဝ အက္ခိနံ၊

ပီတဌာနေဟိ ရံသိယော။

ပီတဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိယု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသဃံတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန် တုံးစိန်စိုင့်
စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြဲနိုင်သော ရူပကာယ
ကိုယ်တော်ရှိတော်မူသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ
မပြတ်ပြီးပြန် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိ
တော်မူသော။ ကာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန်
လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိုသာ တာဒိဂုဏ်နှင့်

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

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

ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ ဆဝိတော စေတ=သိင်္ဂိ
ရွှေသား အရေပါးတို့မှ လည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်လုံးတော်
အစုံတို့၏။ ပီတဌာနေဟိ=မှည့်ဝင်းဝါရွှေသောအရာ အရပ်တို့မှ
လည်းကောင်း။ ပီတဝဏ္ဏာ=ရောင်ရှိန်ဖါ မဟာလှေကား ရွှေ
ပြားမင်းစံ နိဖလံနှင့် ကုကံမံမုန့်ညက် ဖြန့်ကြက်မြှောက်ကြ
ရွှေမီးပန်းဝဲသကဲ့သို့ ရဲရဲထိန်လင်း ဝါဝင်းရွှန်းဝေ ရွှေသောအဆင်း
ရှိကုန်သော။ ရံသိယော=ပီတတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။
အနန္တာကာသဘူဒကေ= အဆုံးမထင် ကောင်းကင်မြေထု လေစု
ရေပုံ အလုံးစုံသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=
ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ပြီးပြီးပြန်ပြန် နှံ့ထွက်
ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ နတ်လူ
ဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စေကာပြီးအောင် ရိုးရိုးရက်ရက်
ပြီးပြီးပြန်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

သာသနာ့အလံမှာ သုံးနံပါတ်မြောက် အကွက်မှာ မြင်နေရ
တဲ့ လောဟိတ ရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ကို ကြည်ညိုကြရအောင်။

and waters infinitely in all ten directions so that
venerations rain pours in all human being,^၁deva
and brahma who behold its suffusing brilliance.

Let us now venerate the red aura which is
represented by the third band of the Sasana flag.

၄၂ * ဓမ္မသုတ်တရားတော်

လောဟိဇာရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရသဃံတကာယဿ၊
အံဂီရသဿ တာဒိနော။
မံသလောဟိတာ အက္ခိနံ၊
ရတ္တဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။
ရတ္တဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိယု၊
အနန္တကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရသဃံတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန် တုံးစိန်စိုင့်
စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယ
ကိုယ်တော်ရှိတော်မူထသော။ အံဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ
မပြတ်ပြီးပြန် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိ
တော်မူထသော။ တာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည် ရှစ်တန်
လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့်
ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ မံသလောဟိတာ=
အသားတော် အသွေးတော်တို့မှ လည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်
လုံးတော် အစုံတို့၏။ ရတ္တဋ္ဌာနေဟိ=နီမြန်းရာ အရပ်တော်တို့မှ

On the red aura

*vajira sanghata kayassa,
angirasassa tadino.
mamsalohita akkhinam,
rattatthanehi ramsiyo.
rattavanna niccharimsu,
anantakasabhudake.*

An aura emanates from the complexion and blood, 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 aura as if all these were strewn across the sky, an incomparable wonderment, the crimson aura

လည်းကောင်း။ ရတ္တဝဏ္ဏာ=ပဒုမ္မာနိပွင့် ယုန်မင်းမျက်လုံး စိန်ဆုန်း
 ဟင်္သာပြဒါး ပတ္တမြားကျောက်နီ လောဟိတြက်သွေး ရွှေကျေး
 နှက်သီး သန္တာသီးသန္တာခက် သဘောထွက် ပန်းဆီရောင် ငှက်မင်း
 တောင်ကသစ်ပန်း လယ်ခေါင်ရန်းမိုးစွေပွင့် ကုက္ကိုမံပန်းရင့်တို့ကို
 မှတ်လွှင့်ကြံဖြန့် တစ်မိုးလုံးပြန့်သကဲ့သို့ ရှုအံ့မဆုံး နှိုင်းနှိုင်းမမီ
 နီသောအဆင်းရှိ ကုန်သော။ ရံသိယော=လောဟိတတွင်ခေါ်
 ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသဘူဒကေ= အဆုံးမထင်
 ကောင်းကင်မြေထု လေစုရေပုံ အလုံးစုံသော အရပ်ဆယ်မျက်နှာ
 တို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတာ=ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=
 ပြီးပြီးပြတ်ပြတ် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

အခုရွတ်မှာက သြဒါတ ရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ ဖြစ်ပါတယ်။

သြဒါတရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့

ဝဓိရ သာဃိက ကာယဿ၊
 အင်္ဂါရဿ တာဒိနော။
 အဋ္ဌိဒန္တေဟိ အက္ခိနံ၊
 သေတဋ္ဌာနေဟိ ရံသိယော။
 သေကဝဏ္ဏာ နိစ္ဆရိသု၊
 အနန္တာကာသဘူဒကေ။

scintillating penetrates the sky, the air, the waters
infinitely in all ten directions so that.

Now the verses on the white aura will be recited.

On the white aura

*vajirasanghatakayassa,
angirasassa tadino.
atthidantehi akkhinam,
setatthanehi ramsiyo.
setavanna niccharimsu,
anantakasabhudake.*

ဝဇီရသဃာတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန်တုံးစိန်စိုင်း
 စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယ
 ကိုယ်တော်ရှိတော်မူထသော။ အင်္ဂီရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ
 မပြတ်ပြီးပြန် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိ
 တော်မူထသော။ တာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန်
 လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့်
 ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ အဋ္ဌိဒန္တေ ဟိ=အရိုးတော်
 သွားတော် စွယ်တော်တို့မှ လည်းကောင်း။ အက္ခိနံ=မျက်လုံးတော်
 အစုံတို့၏။ သေတဌာနေဟိ=ဖြူရာအရပ် မြက်ဖြူတော်မြတ်
 ဝဏ္ဏဓာတ်တို့မှ လည်းကောင်း။ သေတဝဏ္ဏာ= သင်းခွေကြာဖြူ
 မဉ္ဇူဇလပ် ငွေပွင့်ချပ်နှင့် ငွေရပ်ငွေသား ငွေပြားနဂထာ
 ငွေဇာမျက်နှာကြက် ဖြန့်မိုးကြက်၍ ငွေရွက်တံခွန် မိုးစွန်ဆူဆူ
 လွှားစိုက်ထူသကဲ့သို့ ဖြူသောအဆင်းရှိကုန်သော။ ရံသိယော=
 သြဒါတတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တကာသ
 ဘူဒကေ=အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ဖောက်ထိုး
 လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ပြီးပြီးပြန်ပြန် နှံ့ထွက်ကွန်မြူး
 တော်မူကြလေကုန်ပြီ။

အခုရွတ်မယ့် ဂါထာက မဇ္ဈိဌရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့ ဖြစ်ပါ
 တယ်။

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; 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.

Now the verses on the crimson aura will be recited.

၄၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

မဇ္ဈိဋ္ဌရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရ သဃိတ ကာယဿ၊

အင်္ဂါရသဿ တာဒိနော။

တေသံ တေသံ သရီရာနံ၊

နာနာဌာနေဟိ ရံသိယော။

မဇ္ဈိဋ္ဌကာ နိစ္ဆရိယု၊

အနန္တာကာသဘူဒကေ။

ဝဇီရ သဃိတကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန်တုံး စိန်စိုင် စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြေနိုင်သော ရူပကာယကိုယ်တော် ရှိတော်မူသော။ အင်္ဂါရသဿ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြန် တစ်လက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည် ရှိတော်မူသော။ တာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ တေသံ တေသံ သရီရာနံ=ဤအရပ်ဟု မသတ်မှတ်နိုင် ထွန်းပြိုင်ရွန်းစို ထိုထိုကိုယ်တော်အစိတ်တို့၏။ နာနာဌာနေဟိ=အထူးထူးသော အရပ်တော်တို့မှ။ မဇ္ဈိဋ္ဌကာ=ထန်းကျင့်ချိပ်ရည် တိန်းညက်ရည်

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, 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

၅၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

နှင့် စက်စက်ရည်ကောင်း သွန်း၍လောင်းသကဲ့သို့ မောင်းသော
အဆင်း ရှိကုန်သော။ ရံသိယော=မဉ္ဇိဌတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်
တို့သည်။ အနန္တဘကာသဘူဒကေ=အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။
ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ-ထိုးဖောက်လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ
နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာဖြိုးအောင် ရိုးရိုး
ရက်ရက် ပြိုးပြိုးပြက်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူလေကုန်ပြီ။

ခြောက်ပါးမြောက်ဖြစ်တဲ့ ပဘဿရရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့
ကတော့-

ပဘဿရရောင်ခြည်တော်ဘွဲ့.

ဝဇီရ သဃိတ ကာယဿ၊
အိဂီရသဿ တာဒိနော။
တေသံ တေသံ သရီရာနံ၊
နာနာဌာနေဟိ ရံသိယော။
ပဘဿရာ နိစ္ဆရိသု၊
အနန္တဘကာသဘူဒကေ။

human beings, deva and brahma who behold its suffusing brilliance.

This is the sixth aura.

On the scintillating aura

*vajirasanghatakayassa,
angirasassa tadino.
tesam tesam sariranam,
nanuthanehi ramsiyo.
pabhassara niccharimsu,
anantakasabhudake.*

၁၂ * သတ္တသုတ်တရားတော်

ဝဇီရ သဃိတ ကာယဿ=ဝရဇိန်တနွန်း စိန်တုံး စိန်
စိုင့် စိန်တိုင်စိန်ခဲနှင့်အတူ မကွဲမအက် မပျက်မကြနိုင်သော
ရူပကာယ ကိုယ်တော်ရှိတော်မူလှသော။ အင်္ဂါရသဿ=ကိုယ်
တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြန် တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်
ခြည် ရှိတော်မူလှသော။ တာဒိနော=လာဘာ+လာဘ စသည်ရှစ်
တန် လောကဓံကြောင့် ဖောက်ပြန်မရှိ သည်းခံချိသား တာဒိ
ဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား၏။ တေသံ တေသံ
သရီရာနံ=ဤအရပ်ဟု မသတ်မှတ်နိုင် ထွန်းပြိုင်ရွှန်းစို ထိုထို
ကိုယ်တော်အစိတ်တို့၏။ နာနာဌာနေဟိ=အထူးထူးသော
အရပ်တော်ကိုမှ။ ပဘဿရာ=ညိုရင့် ရွှေရင့် ဖြူနီရင့်တို့ သက်
တင့်ရောင်နယ် လျှပ်စစ်နွယ်နှင့် အံ့ဖွယ်လွန်ကဲ မီးပန်းစုံကြည်သကဲ့သို့
ရိုးရဲပြီးပြန်တခဲနက်သောအဆင်းရှိကုန်သော။ ရံသိယော=
ပဘဿရာတွင်ခေါ် ရောင်ခြည်တော်တို့သည်။ အနန္တာကာသ
ဘူဒကော=အရပ်ဆယ်မျက်နှာတို့ကို။ ဝိနိဝိဇ္ဈိတွာ=ထိုးဖောက်
လှစ်ထွင်းကုန်၍။ နိစ္ဆရိသု=ဖူးမြင်ကုန်သူ နတ်လူဗြဟ္မာ
သတ္တဝါတို့ သဒ္ဓါရွှေမိုး စွေကာဖြိုးအောင် ရိုးရိုးရက်ရက်
ပြီးပြီးပြန်လျှင် နှံ့ထွက်ကွန်မြူးတော်မူကြလေကုန်ပြီ။

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 in all ten directions so that veneration's rain pours in all human beings, deva and brahma who behold its suffusing brilliance.

၅၄ * မေတ္တာသုတ်တရားတော်

အဲဒါတွေကတော့ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးကို ချီးမွမ်းဖွဲ့ဆိုတဲ့ ဂါထာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအနန္တဒိဿာဖရဏ ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးရဲ့ အရှင်ဖြစ်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရားကို နောက်ဆုံးရှိခိုးတဲ့ ဂါထာကို ဘုန်းကြီးရွတ်ဆိုပြီး ရှိခိုးမယ်။

ရောင်ခြည်တော် ခြောက်ပါးရှိခိုးဂါထာ

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

ဧဝံ=ဤသို့။ ဆဗ္ဗဏ္ဍရသ္မိဟိ=စိမ်းလဲ့ညိုပြာ ရွှေဝါထိန်လင်း ခြင်းခြင်းနိုးမြန်း လျှမ်းလျှမ်းဖြူဖွေး စွေးစွေးမောင်းချိပ်ဖိတ်ဖိတ်ပြီးပြန် တစ်ခဲနက်ဟုဆိုအပ်သော ရောင်ခြည်တော် ခြောက်သွယ်တို့ဖြင့်။ အနန္တံ=အဆုံးအပိုင်း အတိုင်းအရှည်

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 chabbannarasmihi,
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

၉၆ * လေတ္တသုတ်တရားတော်

မရှိသော။ ဒိသော ဒိသံ=အရပ်ရှစ်မျက်နှာ စကြဝဠာပတ်ဝန်း
လေးကျွန်းတမြင် မိုရ် ထိုထိုဝိသယ ရှိသမျှသို့လည်းကောင်း။
အစော စ= မြေယု လေထု ရေစုံထွင်းဖောက် ဆောက်အဇဉာ
အာကာကောင်းကင် ဟင်းလင်းပြင်သို့လည်းကောင်း။ ဥဒ္ဓံ စ=
နတ်ပြည်ခြောက်ရွာ ဗြဟ္မာနှစ်ဆယ် ဘဝဂ်ကယ်၍ ထက်ဝယ်
အာကာ အဇဉာပြင် မိုးကောင်းကင်သို့လည်းကောင်း။ နိစ္ဆရန္တံ=
ထိန်ထိန် ပြေးလျက် ထွက်စေတော်မူတတ်သော။ အမတ်ဝ=
မသေစေတတ် ချမ်းကြည်မြတ်သော နတ်တို့သုဓာ မြိုက်ဩဇာ
ကဲ့သို့။ မနောဟရံ=မြင်မြင်သမျှ နတ်လူဗြဟ္မာ သတ္တဝါတို့၏
သဒ္ဓါပီတိ ရွှန်းရွှန်းအိအောင် မျက်စိရသာ မင်္ဂလာအစု တစ်ပေါင်း
တည်း ပြုသဖြင့် လုလုရွှင်ပြိုး စိတ်နှလုံးကို သိမ်းကျယ်ဆောင်
တော် မူတတ်သော။ အင်္ဂါရသံ=ကိုယ်တော်မြတ်မှ မပြတ်ပြီးပြန်
တလက်လက်ဖြင့် ထွက်သောရောင်ခြည်ရှိသော မြတ်စွာဘုရားကို။

အဟံ=အကျွန်ုပ်သည်။ ကာယေန=ကိုယ်ဟု ဆိုအပ်သော
ကာယဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=ပုဆစ်ညွတ်တုပ် လက်အုပ်ချီမှီး ရှိ
ညွတ်ကျိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။ ဝါစာ ဝါစာယ=နှုတ်ဟုဆိုအပ်
သော ဝစီဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=နှုတ်ကတွတ်တွတ် ဆိုရွတ်ရွတ်ပြီး
မြွက်ဖော်ပျိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။ စိတ္တေန=စိတ်ဟုဆိုအပ်သော

islands 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 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; and suppressing all pride, I raise my

၅၈ * လောကသုတ်တော်

မနောဒွါရဖြင့်။ နမာမိ=အောက်မေ့ဆင်ခြင် ကြည်ရွှင်မြတ်နိုး သဒ္ဓါပျိုး၍ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။ ကာယေန ဝါစာ စိတ္တေန နမာမိ= ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးပျောင်းပျော့ မာန်ကိုလျှော့၍ ကန်တော့ မြတ်နိုး လက်အုပ်မိုးလျက် ရှိခိုးဦးညွှတ်ပါ၏ မြတ်စွာဘုရား။

နိလ၊ ပီတ၊ လောဟိတ၊ သြဒါတ၊ မဇ္ဈိဋ္ဌ၊ ပဘဿရ တည်းဟူသော အနန္တဒိဿာဖရဏရောင်ခြည်တော်တို့ဖြင့် တင့်တယ်တော်မူသော ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကြီးသည် သာဝတ္ထိ ပြည်မှန် ဇေတဝန်ရွှေကျောင်းတော်ကြီးရဲ့အတွင်းမှာ ရဟန်းတော် အပေါင်း ခြံရံလျက် သီတင်းသုံးနေတော်မူသည်ကို စိတ်ထဲမှာ မှန်းပြီးတော့ကြည့်ကြပါ။

အချိန်အားဖြင့် ဝါဆိုလဆန်း ၁၀-ရက်၊ ၁၁-ရက်၊ ၁၂- ရက် ဝါဆိုခါနီးအချိန်မှာ ရဟန်းတော် ငါးရာတို့သည် ဘုရားရှင်ထံတော်မှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို နာယူကြတယ်။ တရားပွဲကြီး ပြီးတဲ့အခါ ရဟန်းတော်ငါးရာလုံး သာဝတ္ထိပြည်၏ မြောက်ဘက် ဟိမဝန္တာတောင်နှင့် တစ်စပ်တည်းရှိတဲ့ တောအုပ် ကြီး တစ်ခုထဲကို ကြွ သွားကြပါတယ်။

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.

ဒီတောအုပ်ကြီးဟာ အင်မတန် သာယာတယ်။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ဖို့ အင်မတန်ကောင်းတယ်။ အရိပ် ရေစသည်တို့ နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့တောအုပ်ကြီးဖြစ်သလို ရဟန်းအလုပ်နဲ့ သင့်တော်တဲ့ တောအုပ်ကြီးဖြစ်တယ်လို့ ရဟန်းတော်များက ယူဆကြတယ်။ ရဟန်းတော်များဟာ ဒီတောအုပ်ကြီးထဲမှာ တစ်ညကျိန်းပြီး နောက်တစ်နေ့မနက်မှာ အိမ်ခြေတစ်ထောင်ရှိတဲ့ အနီးအနားက ရွာကြီးကို ဆွမ်းခံကြွကြတယ်။

ပစ္စန္တ ရစ်ဆိုတော့ ဤမျှများပြားတဲ့ ရဟန်းတော်များကို ဖူးမြင်ဖို့ခဲယဉ်းကြပါတယ်။ ရဟန်းတော်များကလည်း ယောဂါဝစရ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တဲ့ ကိုယ်တော်ကြီးတွေဆိုတော့ အင်မတန် တည်ငြိမ်တဲ့ ဣန္ဒြေရှိကြပါတယ်။ အဲဒီကိုယ်တော်ကြီးတွေကို ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ ဖူးမြော်ရတော့ အင်မတန် အင်မတန် ကြည်ညိုပြီး-

ဣဓေ ဘန္တေ တေမာသံ ဝသထ။

ဘန္တေ = အရှင်တို့ဘုရား။ ဣဓေ = တပည့်တော်တို့ အရပ်၌ပင်လျှင်။ တေမာသံ = ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး။ ဝသထ = သီတင်းသုံးစံနေတော်မူကြပါဘုရားလို့ ဒါယကာ ဒါယိကာမ

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 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

၆၂ * ဓမ္မသုတ်တရားတော်

တွေက လျှောက်ထားကြပါတယ်။ ဆာနေသပ္ပာယ်လည်း
မျှတပါတယ်။ ဥတုသပ္ပာယ်လည်း မျှတတယ်။ သေနာ
သနသပ္ပာယ်လည်းပဲ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေက ရဟန်းတော်
ငါးရာအတွက် သစ်ရွက်မိုးတဲ့ မိုးလုံလေလုံ ကမ္မဋ္ဌာန်း
ကျောင်းကလေး ငါးရာကို နေ့ချင်းပြီး ဆောက်လိုက်တာကြောင့်
သေနာသနသပ္ပာယ်လည်းပဲ မျှတကြပါတယ်။

ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းဟူသည်

လွယ်လှချည်းလားဘုရားလို့ မေးစရာရှိတယ်။ ရှေးတုန်းက
ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းဆိုတာ-

ပလ္လင်္ကေန နိသိန္နဿ၊
ဇာဏုံ စေ နာဘိဝဿတိ။
အလံ ဖာသုဝိဟာရာယ၊
ပဟ်တတ္တံဿ ဘိက္ခုနော။

လို့ အရှင်သာရိပုတ္တရာကြီးရဲ့ ထေရ်ဂါထာ(၃၄၄)မှာ တိုက်ရိုက်
လာရှိပါတယ်။

ပလ္လင်္ကေန=ထက်ဝယ်ဖွဲ့ခွေသဖြင့်။ နိသိန္နဿ=ထိုင်နေ
သည်ရှိသော်။ ဇာဏု=ဒူးခေါင်းကို။ စေ နာဘိဝဿတိ=အကယ်

and appropriate for shelter, The people built five hundred shelters with leaf-roofs within a day.

A monastery for meditation

Isn't it too easy, you might ask.

*pallankena nisinnassa,
janum ce nabhivassati.
alam phasuviharaya,
pahitattassa bhikkhuno.*

If the knees do not get wet while sitting cross-legged on the hams, then it is sufficient for

၍ မိုးမစွတ်ငြားအံ့။ ပဟိတတ္တဿ=နိဗ္ဗာန်သို့ စေလွှတ်သော စိတ်ရှိသော။ ဘိက္ခုနော=ဥက္ကဋ္ဌဖြစ်သော ယောဂီ ရဟန်းအား။ ဟာသုဝိဟာရာယ=ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ဖို့ရန်။ အလံ=တော်လောက် ပြီ။

ကျောင်းပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်ယင် တကယ်နိဗ္ဗာန်ကို လိုလားတဲ့ ဥက္ကဋ္ဌယောဂီအလုပ်ကို လုပ်လိုလျှင် အိပ်ဖို့မဟုတ်၊ တင်ပျဉ်ခွေထိုင်နေလိုက်လို့ နူးနှစ်လုံးကို မိုးမစွတ်ယင် ဒီကျောင်း တော်လောက်ပြီလို့ ဆိုလိုပါတယ်။ အဲဒီလို ကျောင်းမျိုးဆိုတော့ နေ့ချင်းပြီး ဆောက်လို့ရပါတယ်။ အိမ်ခြေတစ်ထောင်ရှိတဲ့ရွာက လူတွေထွက်ပြီး တောထဲမှာရှိတဲ့ သစ်ရွက်တွေနဲ့ လေးတောင် ပတ်လည်လောက် ကျောင်းကလေးတွေကို နှစ်ယောက် တစ် ကျောင်း ဆောက်လိုက်တော့ တစ်နေ့တည်း ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်း ကလေး ငါးရာပြီးတယ်။

အရှင်သူမြတ်တွေဟာ အင်မတန် အေးမြလှတဲ့အခါမှာမှ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းကလေးများမှာ သီတင်းသုံးတော်မူကြ ပါတယ်။ သည့်ပြင်အချိန်မှာတော့ ထိုထိုသစ်ပင်ရင်းမှာ ထိုင်ပြီး တော့ ရဟန်းတရား ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်တော်မူကြ ပါတယ်။

the monk, whose mind is directed to Nibbana, to reside pleasantly.

In respect of shelter, it is sufficient for the yogi intent on Nibbana 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.

ရဟန်းတို့၏ သီလတန်ခိုး

အဲဒီလို အရှင်သူမြတ်တွေတရားအားထုတ်ကြတော့ သစ်ပင်
များမှာ နေကြတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်တွေ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုယင်-

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

သီလဝန္တာနံ=သီလရှိကုန်သော။ ဘိက္ခုနံ=ရဟန်းတော်
တို့၏။ တေဇေန=သီလတန်ခိုးကြောင့်။ ဝိဟတတေဇာ=ပယ်ရှား
အပ်ပြီးသော နတ်တန်ခိုး ရှိကြကုန်သည်ဖြစ်၍။ ရုက္ခဒေဝတာ=
ရုက္ခစိုးနတ်တို့သည်။ အတ္တနော အတ္တနော=မိမိ မိမိ၏။
ဝိမာနာ=ဗိမာန်မှ။ ဩရယု=သက်ဆင်းကြကုန်၍။ ဒါရကေ=
ကလေးသူငယ်တို့ကို။ ဂဟေတွာ=လက်ဆွဲကြ၍။ ဣတော
စိတော စ= ဤမှ ထိုမှလျှင်။ ဝိစရန္တိ=လှည့်လည်ကျက်စား
သွားလာ၍ နေကြကုန်၏။

၊ ရဟန်းတော်တွေ သီလတန်ခိုးကြောင့် ထိုရဟန်းတော်တို့
သီတင်းသုံးသော သစ်ပင်မှာရှိတဲ့ ရုက္ခစိုးနတ်များ မိမိတို့သစ်ပင်မှာ

The power of the monks' 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 ca vicaranti.*

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

၆၈ * ဗေဒသုတ်တရားတော်

မနေဝံတော့ဘဲနဲ့ ဆိုင်ရာမိမိတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်က ဆင်းပြီးတော့
ကလေးများလက်ဆွဲ၍ ထိုထိုဤဤ လှည့်လည် တိမ်းရှောင်
ပြီးတော့ နေကြရတယ်။

လောကဥပမာအားဖြင့် မြို့ကြီးပြကြီးက မင်းစိုးရာဇာများ
တောအရပ်ရောက်လာတဲ့အခါ ဒီအိမ် ကျုပ်တို့ နေမယ်ဆိုပြီး
နေရာယူလိုက်တယ်ဆိုယင် တောသူတောင်သား အိမ်ရှင်များက
အိမ်ပေါ်ကဆင်းပြီးတော့ သားကလေး သမီးကလေးတွေကို
လက်ဆွဲပြီး တော်ရာကို ပြေးကြရတယ်။

အခု ရုက္ခစိုးနတ်တွေလည်း သီလရှိတဲ့ ရဟန်းတော်
တို့ရဲ့ သီလရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့် သစ်ပင်ပေါ်မှာ ရှိကြ
တဲ့ မိမိတို့ရဲ့ ဘုံဗိမာန်မှာမနေနိုင်ဘဲ ကလေးတွေ လက်ဆွဲပြီး
လှည့်လည်နေရတာ တစ်ရက်မှတစ်ရက် လွန်မြောက်လာ
ကြတော့-

ကဒါ န ခေါ ဘဒ္ဒန္တာ ဂမိဿန္တိ။

ဘဒ္ဒန္တာ=အရှင်သူမြတ်တို့သည်။ ကဒါ=ဘယ်တော့များမှ။
ဂမိဿန္တိ=ကြွသွားတော်မူကြမှာပါလိမ့်-

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 worldly 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

ဟုအဆေးကနေကြည့်ပြီး တိုင်ပင်ပြောကြားတယ်။ ခုနက ဥပမာမှာ အိမ်ရှင်များက တို့အိမ်နေတဲ့မင်းများ ဘယ်တော့ သွားပါ့မလဲလို့ ချောင်းမြောင်းကြည့်သလို တိုင်ပင်ပြောကြားကြသလိုပါပဲ။

အဲဒီတော့ ရုက္ခစိုးတစ်ယောက်က-

ပဌမဝဿူပဂတာ ဘိက္ခု အဝဿံ တေမာသံ ဝသိဿန္တိ။

ပဌမဝဿူပဂတာ=ပထမဝါကပ်ရောက်ကြကုန်သော။
ဘိက္ခု=ရဟန်းတို့သည်။ အဝဿံ=မချွတ်ဧကန်။ တေမာသံ= ဝါတွင်းသုံးလပတ်လုံး။ ဝသိဿန္တိ=နေတော်မူကြကုန် လတ္တံ့။

ရဟန်းတော်များ ဝါကပ်တယ်ဆိုတာဟာ ပထမဝါကပ် လို့ရှိယင် မုချဧကန် သုံးလတော့နေကြရမှာပဲအမောင်တို့။

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

မယံ ပန=ငါတို့သည်ကား။ တာဝ စိရံ=ထိုမျှလောက် သုံးလကြာမြင့်အောင်။ အတ္တနော အတ္တနော ဝိမာနာ=မိမိ မိမိ တို့၏ ဗိမာန်မှ။ ဩရုယု=သက်ဆင်း၍။ ဒါရကေ=ကလေးငယ်တို့

peeping and asking each other from afar. "When will royalty living in our houses leave?"

A tree-god said.

*Pathama vassupagata bhikkhu avassam
temasam 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 sakko-
ma.*

We are not able in any way to step down from our mansions, holding our children by the hand, to

၇၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ကို။ ဂဟေတွာ=ဆွဲကိုင်ကြကုန်၍။ သြက္ကမ=ဖယ်ရှားလျက်။
ဝသိတုံ=နေခြင်းငှာ။ န သက္ကောမ=ဘယ်နည်းနှင့်မှ တို့တစ်တွေ
မစွမ်းနိုင်ကြကုန်လတ်အံ့။

နတ်များက ခြောက်လှန့်ခြင်း

ဟန္တ မယံ ဘိက္ခုနံ ဘယာနကံ အာရမ္မဏံ ဒဿေမ။

ဟန္တ=ယခု(ဝါ)ကိုင်။ မယံ=ငါတို့သည်။ ဘိက္ခုနံ=ရဟန်း
တို့အား။ ဘယာနကံ=ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော။ အာရမ္မ
ဏံ=အာရုံကို။ ဒဿေမ=ပြ၍ခြိမ်းခြောက် ဝေးရာအရပ်သို့
သွားရောက်စေကြကုန်စို့။

ကိုယ်တော်တွေကို ကြောက်စရာ အာရုံတွေ အဆင်းတွေ
အသံတွေကိုပြပြီး ဝေးရာဖယ်ရှားသွားအောင် တို့လုပ်ကြစို့လို့
ရကွစိုးနတ်တွေ အားလုံးတိုင်ပင်ကြပြီး ညအချိန်မှာ အင်မတန်
ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေကို ဖန်ဆင်း
ပြကြတယ်။

အဲဒီအခါမှာ ကိုယ်တော်တွေဟာ ကြောက်မက်ဖွယ်
ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေကို မြင်နေ ကြားနေရတော့

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 agreed, they created frightful forms
and sounds at night.

The monks saw and heard those frightful
forms and sound and could not undertake their

၇၄ * ဆရာတော်တရားတော်

ရဟန်းတရား အားထုတ်လို့ မရဘူး။ နောက်တော့ ရဟန်းတရား နှလုံးသွင်းလို့ မရရုံ မကဘူး၊ တိုး၍ ကြောက်ကြောက်လာပြီး သတိများတောင် လစ်လာကြတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အင်မတန် ဆိုးဝါးတဲ့ အနံ့တွေကို လွှတ်ကြပြန်တယ်။ ကိုယ်တော်တွေဟာ ခေါင်းခဲရောဂါ ဖွဲ့လာကြပြီး တစ်နေ့ တခြား ပိန်ချုံးလာကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအကြောင်းကို အချင်းချင်း မပြောကြားကြဘူး။

နောက်ဆယ်ရက်လောက်ရှိတဲ့အခါကျတော့ သံဃာ့မထေရ် ကြီးက သံဃာ့အစည်းအဝေးကြီးမှာ-

တုမှာကံ အာဝုသော ဣမံ ဝနသဏ္ဌံ ပဝိဋ္ဌာနံ ကတိပါဟံ အတိဝိယ ပရိသုဒ္ဓေါ ဆဝိဝဇ္ဇော အဟောသိ ပရိယောဒါတော၊ ဝိပ္ပသန္နာနိ စ ဣန္ဒြိယာနိ။

အာဝုသော=ငါရှင်တို့။ တုမှာကံ=သင်တို့အား။ ဣမံဝန သဏ္ဌံ=ဤတောအုပ်သို့။ ပဝိဋ္ဌာနံ=ဝင်ရောက်ကြကုန်စဉ်။ ကတိ ပါဟံ=နှစ်ရက် သုံးရက်လောက်ဖြင့်။ အတိဝိယ=အလွန်လျှင်။ ဆဝိဝဇ္ဇော=အရေအဆင်းသည်။ ပရိသုဒ္ဓေါ=စင်ကြယ်၏။ ပရိ ယောဒါတော=အပြစ်ကင်းသည်။ အဟောသိ=ဖြစ်ခဲ့လေပြီ။ ဣန္ဒြိ ယာနိစ=မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်ဆိုတဲ့ ဣန္ဒြေတို့သည်လည်း။ ဝိပ္ပသန္နာနိ=သန့်ရှင်း ကြည်လင်ကြကုန်၏။

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.

ဧကရဟိ ပနတ္ထ ကိသာ ဒုဗ္ဗဏ္ဏာ ဥပ္ပဏ္ဏပုပ္ဖကဇာတာ၊
ကိံ ဝေါ ဣဓ အသပ္ပိယံ။

ဧကရဟိ ပန=ယခုအခါမှာတော့။ တုမေ=ငါ့ရှင်ဘုရား
ရဟန်းများတို့သည်။ ကိသာ=အသွေးအသားတို့ တစ်နေ့တခြား
လျော့ပါးကြုံလို့ကြကုန်သည်။ ဒုဗ္ဗဏ္ဏာ=ရုပ်ရည်အဆင်း ပျက်ခြင်း
မလ ပျက်ကြကုန်သည်။ ဥပ္ပဏ္ဏပုပ္ဖကဇာတာ=ဖက်ရွက်ရော်
ကဲသို့ ဖောဏောသော အဆင်းရှိကုန်သည်။ အတ္ထ=ဖြစ်ကြ
ကုန်၏။ ဝေါ=ငါ့ရှင်ဘုရားများအား။ ဣဓ=ဤတောအရပ်၌။
အသပ္ပိယံ=မသင့်လျော်တဲ့ အရာဝတ္ထုကား။ ကိံ=အဘယ်ပါနည်း။

သံဃာ့မထေရ်ကြီးက ကိုယ်တော်များကို စကားလေးပိုဒ်
မေးကယ်။ ငါ့ရှင်တို့၊ ငါ့ရှင်တို့ ဒီတောအုပ်ထဲ ဝင်ရောက်လာပြီး
သံ့ရက်လောက်မှာ ရုပ်ရည်အဆင်းတွေ သန့်ရှင်းကြည်လင်လျက်
ရှိပါတယ်။ မျက်စိ၊ နား၊ နာစတဲ့ ဣန္ဒြေတွေလည်း အင်မတန်
သန့်ရှင်းကြည်လင် လှပေကယ်။ ယခုတော အသွေးအသားတွေ
တစ်နေ့တခြား ပြွန်းတီးသွားကြပါပကော၊ ငါ့ရှင်တို့မှာ ဤတော
အုပ်၌ သာပါယမဖြစ်တာ ဘာများရှိပါသတုန်းလို့ မေးတဲ့အခါ
ရဟန်းတော်တစ်ပါးက လျှောက်ကယ်။

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

Now you have become lean and your complexion sallow. What is there in this forest which is not agreeable?

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.

၇၈ * ဓမ္မသုတ်တရားတော်

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

ဘန္တေ=အရှင်ဘုရား။ အဟံ=တပည့်တော်တို့သည်။ ရတ္တိံ=ညကျပလားဆိုမှဖြင့်။ ဤဒိသဉ္စ ဤဒိသဉ္စ=ဤသို့သဘော ဤသို့သဘောရှိသည်လည်းဖြစ်သော။ ဘေရဝါရမ္မဏံ=ကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းသော အာရုံကို။ ပဿာမိစ=မြင်လည်း မြင်ရပါတယ်ဘုရား။ သုဏာမိစ=ကြားလည်းကြားရပါတယ် ဘုရား။ ဤဒိသဉ္စ ဂန္ဓံ=ဤသို့သဘောရှိတဲ့ ရနံ့ကိုလည်း။ ဃာယာမိ=နမ်းရှူရမိပါတယ်ဘုရား။ တေန= ထိုကြောက်မက်ဖွယ် ကောင်းတဲ့ အဆင်း အသံ အနံ့တို့ကို မြင်ရ ကြားရ နမ်းရှူရခြင်းဟူသော အကြောင်းကြောင့်။ မေ=တပည့်တော်၏။ စိတ္တံ=စိတ်သည်။ နသမာဓိယပဝီ=ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံ၌ မတုန်မလှုပ် သက်ဝင်တည်ငြိမ်ခြင်းမရှိနိုင်ပါဘုရားလို့-

အင်မတန်ကြောက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အဆင်းတွေ အသံတွေ၊ စက်ဆုပ်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ အနံ့တွေကြောင့် တပည့်တော်၏

*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.

Because we see frightful forms, hear fearful
sounds and smell hideous odours our minds are un-

၈၀ * လေတ္တသုတ်တရားတော်

စိတ်သည် မတည်ကြည် နိုင်ပါဘုရား၊ တစ်နေ့တခြား အသားတွေ
အသွေးတွေ လျော့ပါးဆုတ်ယုတ်ရပါတယ်ဘုရားလို့ ရဟန်းတော်
တစ်ပါးက ဒီလိုပြောတယ်။ နောက်တစ်ပါးကလည်း ထိုနည်းအတူ
သူမြင်တဲ့ အာရုံပြောတော့ သံဃာ့မထေရ်ကြီးက

ဘဂဝတာ အာရုဿော ဒွေ ဝဿူပနာယိကာ ပညတ္တာ။

အာရုဿော=ငါ့ရှင်ဘုရားရဟန်းများတို့။ ဘဂဝတာ=မြတ်
စွာဘုရား ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးက။ ဒွေ ဝဿူပနာယိယာ=ပထမဝါ
ဒုတိယဝါရယ်လို့ ဝါကပ်ခြင်းနှစ်မျိုးတို့ကို။ ပညတ္တာ=ခွင့်ပြု
အပ်ပါကုန်၏။

တို့ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က ဝါကပ်တာကို တစ်မျိုးတည်း
ခွင့်ပြုခဲ့တာမဟုတ်ဘူး၊ ပထမဝါကို ဝါဆိုလပြည့်ကျော် တစ်ရက်
နေ့မှာ ဝါကပ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလိုမှ အကြောင်းမညီညွတ်လို့ရှိယင်
ဒုတိယဝါကို ဝါခေါင်လပြည့်ကျော် တစ်ရက်နေ့မှာ ဝါကပ်နိုင်
တယ်။ အဲဒီလို ဝါကပ်ခြင်းနှစ်မျိုးကို တို့ဘုရားခွင့်ပြုထား
တယ် မဟုတ်လား။

steady. 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.

အမှာကဉ္စ ဣဒ်သေနာသနံ အသပ္ပာယံ၊ အာယာမာရ
သော ဘဂဝတော သန္တိကံ ဂန္ဓာ အညံ သပ္ပါယသေနာသနံ
ပုစ္ဆာမ။

ဒီလိုဆိုယင် အမှာကဉ္စ=ငါတို့အတွက်လည်းပဲ။ ဣဒ်
သေနာသနံ=ဤတောကျောင်းသည်။ အသပ္ပာယံ=မသင့်လျော်
မလျောက်ပတ်ချေ။ အာရသော=ငါ့ရှင်ဘုရားတို့။ အာယာမ=လာ
သွားကြစို့။ ဘဂဝတော သန္တိကံ=မြတ်စွာဘုရား အထံတော်သို့။
ဂန္ဓာ=သွားရောက်ကြ၍။ အညံ=တစ်ပါးသော။ သပ္ပါယသေနာ
သနံ=ငါတို့နှင့် သင့်လျော် လျောက်ပတ်တဲ့ကျောင်းကို။ ပုစ္ဆာမ=
မေးမြန်းလျှောက်ထားကြစို့လား၊ ငါ့ရှင်တို့။

ရဟန်းတော်များကို မထေရ်ကြီးက တိုင်ပင်တဲ့အခါ
ကျတော့ အားလုံးသော ရဟန်းတော်တွေက သာဓု ဘန္တေ=
ကောင်းပါပြီဘုရားလို့ တညီတညွတ်တည်း သဘောဆန္ဒတူ
ကြတယ်။ တိုတိုပြောကြပါစို့၊ ကျောင်းအိပ်ရာနေရာများကို
သိုမှီးသိမ်းဆည်းထားခဲ့ပြီး ခရီးယူနေခင်းကွာလှတဲ့ သာဝတ္ထိ
ပြည် ဘုရားရှိရာအရပ်သို့ ပြန်လာကြတယ်။

*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.

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.

ဘုရားရှေ့မှောက် ရောက်တယ်ဆိုယင်ပဲ မြတ်စွာဘုရားက-
န ဘိက္ခဝေ အန္တောဝဿံ စာရိကာ စရိတဗ္ဗာတိ မယာ
သိက္ခာပဒံ ပညတ္တံ။ ကိဿ တုမေ စာရိကံ စရထ ?။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အိချစ်သားတို့။ အန္တောဝဿံ=
ဝါတွင်း၌။ စာရိကာ=ဒေသစာရိကို။ န စရိတဗ္ဗာ=မလှည့်လည်ရ။
ဣတိ=ဤသို့။ မယာ=ငါဘုရားသည်။ သိက္ခာပဒံ=သိက္ခာပုဒ်
ကို။ ပညတ္တံ=ပညတ်ထားခဲ့အပ်ပြီ။ အထ=ထိုသို့ဖြစ်ပါလျက်။
တုမေ=သင်ချစ်သားတို့သည်။ ကိဿ=အဘယ်ကြောင့်။ စာရိ
ကံ=ဒေသစာရိကို။ စရထ=လှည့်လည်ကျက်စား သွားလာ၍
နေကြသလဲ ?။

ငါဘုရားက ဝါတွင်းမှာဒေသစာရိမလှည့်လည်ရဘူးလို့
သိက္ခာပုဒ်ပညတ်ထားတယ်မဟုတ်လား၊ ဘာဖြစ်လို့ ဝါတွင်းကြီး
မှာ လှည့်လည်ပြီး သွားနေကြတာတုန်းလို့ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်
က မေးတော်မူတယ်။

ရဟန်းတော်များက မိမိတို့နေတဲ့အရပ်မှာ ဒီလိုအန္တ ရာယ်
ရှိတဲ့အကြောင်း အသီးသီးလျှောက်ထားကြတယ်။ ဘုရားကိုယ်
တော်မြတ်က ဓမ္မုဒ္ဓိပိက္ခန်းအပြင်မှာ ထိုအရှင်တို့အတွက် သပ္ပာယ်

*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

ဖြစ်မယ့်နေရာကို သဗ္ဗညုတ ရွှေဉာဏ် တော်ဖြင့် ကြည့်တော်မူရာ
ညောင်စောင်းတစ်ကွက်စာလေးမျှပင် မြင်တော်မမူဘူးတဲ့။

တစ်ဖန်သူတို့သိတင်းသုံးနေထိုင်ခဲ့တဲ့ တောအုပ်ကို ကြည့်
လိုက်တဲ့အခါကျတော့ ဒီတောအုပ်ကပဲ အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက်
ဥပနိဿယပစ္စည်း အထောက်အပံ့ဖြစ်မှာကို မြင်တော်မူတဲ့
အတွက်-

န ဘိက္ခဝေ တုမှာကံ အညံ သပ္ပာယသေနာသနံ အတ္ထိ။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။ တုမှာကံ=
သင်ချစ်သားတို့အား။ အညံ=ယခု သင်တို့စွန့်ပစ်ထားခဲ့တဲ့
တောအုပ်မှ တစ်ပါးသော။ သပ္ပာယသေနာသနံ=သင့်လျော်
လျောက်ပတ်တဲ့ ကျောင်းနေရာသည်။ န အတ္ထိ=ညောင်စောင်း
တစ်ကွက်စာမျှ သင်ချစ်သားတို့အတွက် မရှိချေ။

သည့်ပြင်မှာဆိုယင် ခုတင်ကလေးတစ်လုံး ချစရာမျှ
သင်ချစ်သားတို့အတွက် အခြားနေရာမရှိဘူး။

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.

Na bhikkhave tumhakam annam sappayasana-sanam 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.

၈၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

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

တတ္ထေဝ=ထိုတောအုပ်မှာပင်။ တုမေ=သင်ချစ်သား
တို့သည်။ ဝိဟရန္တာ=ဆက်၍ နေကြကုန်သည်ရှိသော်။
အာသဝက္ခယံ=အာသဝေါလေးတန် ကုန်ရာမှန်သည့် အရဟတ္တ
ဖိုလ်သို့။ ပါပဏေယျာထ=မချွတ်ဧကန် ဆိုက်ရောက်ကြလိမ့်
မည် မှန်ပေ၏။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များ အိုချစ်သားတို့။
ဂစ္ဆထ=သွားကြကုန်လော့။ တမေဝ သေနာသနံ=ထိုတောရ
ကျောင်းကိုပင်။ ဥပနိဿာယ=အမှီပြု၍။ ဝသထ=နေကြကုန်။

အခုပဲပြန်သွားကြ။ ပထမဝါ မမိယင် ဒုတိယဝါမိအောင်
ပြန်သွားကြ။ အဲဒီနေရာသည် ချစ်သားတို့အဖို့ အရဟတ္တဖိုလ်
ပေါက် ကျေးဇူးပြုမယ့်နေရာ ဖြစ်တယ်။

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

සတ္ထသုတ်တရားတော် * ၈၉

*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 icchatha, imam
parittan ugganhatha. etanhi vo parittanca
kammattathananca bhavissati.*

၉၀ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

သစေ=အကယ်၍။ ဒေဝတာဟိ=ရက္ခစိုးနတ်တို့မှ။ အဘယံ=ဘေးမဲ့ကို။ ဣစ္ဆထ=အလိုရှိကြကုန်ငြားအံ့။ ဣမံ ပရိတ္တံ=ဤမေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်ကို။ ဥဂ္ဂဏှထ=သင်ယူကြကုန်။ ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များတို့။ ဧတံ=ဤမေတ္တသုတ်တရားသည်။ ဝေါ=သင်ချစ်သားတို့အတွက်။ ပရိတ္တဉ္စ=အရံ အတားလည်းပဲ။ ဘဝိဿတိ=ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ ကမ္မဋ္ဌာနဉ္စ=သမာဓိဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းလည်းပဲ။ ဘဝိဿတိ=ဖြစ်ပေလိမ့်မည်။

မေတ္တသုတ္တန်ကို ဘုရားဟောတော်မူခြင်း

အဲဒီလို အကျိုးစကားတွေကို ရှေးဦးစွာ ညွှန်ပြပြီးတော့မှ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က မေတ္တသုတ္တန်ဒေသနာတော်ကို-

ကရဏီယမတ္ထကုသလေန၊

ယန္တိသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

သက္ကော ဥ ဇူ စ သုဟုဇူစ၊ သုဝစော စဿ မဒု အနတိမာနီ။

-အစရှိသည်ဖြင့် အကျယ်ဟောပါတယ်။

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

*Karāṇīyamatthakusalena,
vantasantan padam abhisamecca.
sakko uju ca suhujū ca,
suvaco cassa mudu anatimani.*

၉၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

တပည့်တော်တို့ တက်ခဲ့ရတဲ့ မေတ္တသုတ်က “ယဿာန ဘာဝတော ယက္ခာ၊ နေဝ ဒဿေန္တိ ဘိသနံ” ကစ၊ ပါတယ်လို့ မေးစရာရှိတယ်။ မှန်ပါတယ်။ အဲဒီ ဂါထာက မေတ္တသုတ်အတွက် အမွန်းဂါထာ ဖြစ်ပါတယ်။ “အမွန်းဂါထာဆိုတာ အပိုပဲမဟုတ် လား” လို့ ဘုန်းကြီးကို ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးက မေးဖူးပါတယ်။

မပိုပါဘူး။ တရားတော်ကို ချီးမွမ်းတယ်ဆိုတာ တရား တော်နဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့ ဘဝမှာသာ တရားဇော်ကို ချီးမွမ်းနိုင်တယ်။ ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်ကို ချီးမွမ်းတယ်ဆိုတာလည်း ဘုရားနဲ့ တွေ့ကြုံတဲ့ သာသနာခေတ်မှာသာ ဘုရားဂုဏ်ကို ချီးမွမ်းလို့ ဖြစ်တာ၊ သံဃာ့ဂုဏ်ကိုလည်း ဒီလိုသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံတဲ့ ခေတ်မျိုးမှာသာ ချီးမွမ်းလို့ဖြစ်ပါတယ်။

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

You might question this by saying “the Metta Sutta we learnt began with *yassa nubhavato yakkha neva dassanti 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 Sasana period when one happens to coincide with the Buddha. The Sangha too can be lauded only in this period when one happens to coincide with the Sangha.

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 end.

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

အချို့က “ဒီကိုယ်တော် ကရဏီယနဲ့ ပြီးနေတာပါပဲ” လို့ ပြောကြတယ်။ ဘုန်းကြီး ဘာကြောင့်မေတ္တသုတ်ကိုမှ ကွက်ပြီး ဟောချင်တာလဲ ဆိုတော့ ကရဏီယဟာ ဘယ်လောက် အဓိပ္ပါယ်ရှိတယ်ဆိုတာ ဘုန်းကြီး ဟောချင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။

သံဃာတော် အရှင်သူမြတ်တွေ ထိုထိုအလှူပွဲသဘင်မှာ “ကရဏီယမတ္ထကုသလေန၊ ယန္တ သန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ” စသည်ဖြင့် မေတ္တသုတ် ရွတ်ပွားတော်မူကြတာဟာ ရည်ရွယ်ချက်ရှိပါတယ်။ ဘာရည်ရွယ်ချက်တွေလဲဆိုတာကို နောက် ဘုန်းကြီးတစ်ပုဒ်စီ ပြောလာတဲ့အခါ ကျတော့ သိလာလိမ့်မယ်။ မေတ္တာဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံးတော်မူခြင်းဖြင့် ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့၏ အလှူဒါနကို ဒက္ခိဏဝိသုဒ္ဓိ=အလှူစင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်အောင်လို့ စောင့်ရှောက် ချီးမြှောက်တော်မူကြတာ ဖြစ်ပါတယ်။

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.

ဆရာတော် သံဃာတော်များ အလှူမှာ မေတ္တသုတ်ကို ရွတ်ဆိုပြီး မေတ္တာဘာဝနာဖြင့် အလှူအကျိုးကြီးမားအောင် ချီးမြှောက်တဲ့ထုံး ဘုရားလက်ထက်တော်မှာ ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အနာထပိဏ်သေဋ္ဌေးမှာ သုဘူတိခေါ်တဲ့ ညီအရင်းသေဋ္ဌေး သားတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အဲဒီ သုဘူတိသေဋ္ဌေးသားဟာ ဇေတဝန်ကျောင်းတော်ကြီး ရေစက်ချတဲ့နေ့မှာ သာသနာ့ဝန် ထမ်း ရဟန်းပြုခွင့်ပေးဖို့အစ်ကို အနာထပိဏ်သေဋ္ဌေးထံ ခွင့်ပန် တယ်။ ပြုခွင့်ရလို့ ရဟန်းပြုပြီး ရဟန်းတဏှာကို ပွားများ အားထုတ်လိုက်တာ မကြာမီ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။ ရဟန္တာ အရှင်သုဘူတိဟာ ဧတဒဂ်ဘွဲ့ထူး နှစ်ဆင့်ရတယ်။ တစ်ဆင့်က မေတ္တာဖြင့် နေလဲ့ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာဖြင့် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံး ဖြစ်တဲ့ ဒက္ခိဏေယျဧတဒဂ်ဖြစ်တယ်။ တစ်ဆင့်ကတော့ ကိလေသာကင်းကွာ ချမ်းချမ်းသာသာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာဖြင့် အသာဆုံး အမြတ်ဆုံးဖြစ်တဲ့ အရဏဝိဟာရီဧတဒဂ် ဖြစ်ပါတယ်။

အဲဒီလို ဧတဒဂ်ဘွဲ့နှစ်ခုရတဲ့ သုဘူတိမထေရ်ဟာ မြို့ထဲ ရွာထဲ ဆွမ်းခံကြွတဲ့အခါ ဆွမ်းတစ်လုတ် လောင်းမည့်အိမ်

This practice of the Sangha 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 Sasana and asked permission of his brother the wealthy Anathapindika to enter the Sangha.

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 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 Subhuti went on the meritfood round in the town or the village he would observe the likely

၉၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ဆိုလို့ရှိယင် ရပ်တဲ့အချိန်ကစပြီး အချိန်ဘယ်လောက်ကြာမလဲ
လို့ အကဲခတ်လိုက်တယ်။ ဆွမ်းခူးနေတာနဲ့၊ ပြင်ဆင်နေတာနဲ့၊
လာနေတာနဲ့ ငါးမိနစ်လောက်တော့ ကြာမယ်ဆိုယင် အဲဒီ
ငါးမိနစ်လောက်မှာ မေတ္တာဈာန်ကို ဝင်စားလိုက်တယ်။ အဲဒီလို
မေတ္တာဈာန်ဝင်စားပြီးတော့ မေတ္တာဈာန်က ထပြီးမှ အဲဒီဆွမ်း
တစ်ဇွန်းကို အလှူခံတော်မူတယ်။ ဤသို့ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ဟာ
မေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတို့ လှူတဲ့ သင်္ကန်း၊
ဆွမ်း ကျောင်း ဆေး ပစ္စည်းလေးပါးကို အကျိုးရှိအောင် ချီး
မြှောက်တော်မူတယ်။

အဲဒီ အရှင်သုဘူတိမထေရ်ကို နှလုံးမူပြီးတော့ ရှေး
မထေရ်မြတ် အစဉ်အဆက်ဆရာတော်ဘုရားများက အလှူဝတ္ထု
တစ်ခုခုအလှူခံမယ်ဆိုယင် မေတ္တသုတ်ရွတ်ဖို့ မေတ္တာနှလုံး
ကျင့်သုံးဖို့ မူချပေးခဲ့တယ်။

အဲဒီ မေတ္တသုတ်မှာလည်း အမွန်းဂါထာ ပါတယ်။

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 *jhana* of loving-kindness. He would then emerge from the *jhana* and receive the portion of food. The *thera* Subhuti 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* Subhuti, 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 verses.

၁၀၀ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ယဿာနဘာဝတော ယက္ခာ၊

နေဝ ဒဿေန္တိ ဘိသနံ။

ယဉ္စိ စေဝါနယုဉ္ဇန္တော၊

ရတ္တိန္တံ မတန္တိတော။

သုခံ သုပတိ သုတ္တောစ၊

ပါပံ ကိဉ္စိ န ပဿတိ။

ဧဝမာဒိ ဂုဏူပေတံ၊

ပရိတ္တံ တံ ဘဏာမ ဟေ။

အဲဒါ အမွန်းတင်ဂါထာလို့ ခေါ်ပါတယ်။

ယဿ=အကြင်မေတ္တသုတ် ပရိတ်တော်၏။ အာနဘာဝ
တော=တန်ခိုးရှိန်စော် အာနဘော်ကြောင့်။ ယက္ခာ=မြေ၌ လွှမ်း
မိုး အုပ်စိုးစောင့်ကြပ် ဘုမ္မစိုးနတ်တို့သည်။ ဘိသနံ=ရူပ သဒ္ဒ
စသည်ဖုံဖုံ ကြောက်မက်ဖွယ်သော အာရုံကို။ နေဝ ဒဿေန္တိ=
မပြကြကုန်။ (မေတ္တသုတ်ရဲ့ နိဂုံးကျတော့ ဘုမ္မစိုးနတ်တွေ
ကြောက်လန့်ဖွယ်သော အာရုံကို မပြကြဘူးဆိုတာ နားလည်
ပါလိမ့်မယ်)။

ဟိ=မှန်၏။ ယံ=အကြင် မေတ္တသုတ်ဒေသနာလာ
မေတ္တာဘာဝနာကို။ ရတ္တိံ စေဝ=ညဉ့်၌လည်းကောင်း။ ဒိဝဉ္စ=

*yassa nubhavato yakkha,
neva dassenti bhisanam.
yanhi cevanuyonjato,
rattindiva matandito.
sukham supati suddoca,
papam kinci na passati,
evamadi gunupetam,
parittam tam bhanama he.*

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,

၁၀၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

နေ့၌လည်းကောင်း။ အတန္တိတော=မပျင်းမရီ လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍။
အနုယုဉ္ဇန္တော=အဖန်ဖန်ကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်
သည်။ သုခံ=ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ ချမ်းသာစွာ။ သုပတိ=အိပ်ရ၏။
(ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်)။ သုတ္တောစ=အိပ်ပျော်သော
သူသည်လည်း။ ပါပံ=ယုတ်ညံ့သော။ ကိဉ္ဇိ= တစ်စုံတစ်ခုသော
မကောင်းသောအိပ်မက်ကို။ န ပဿတိ=မမြင်မက်။ (အိပ်ပျော်တဲ့
အခါမှာလည်းပဲ အိပ်မက်ဆိုးများကို မမြင်မက်ဘူး)။ ဧဝမာဒိဂုဏ္ဏ
ပေတံ=ဤသို့အစရှိသော တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသောကျေးဇူးဂုဏ်
အထူးနှင့် ပြည့်စုံပေသော။ တံ ပရိတ္တံ=ထိုမေတ္တသုတ်တွင်ခေါ်
ပရိတ်တော်ကို။ ဟေ=သူတော်ကောင်းတို့။ မယံ= အကျွန်ုပ်တို့
သည်။ ဘဏာမ=ရွတ်ပွားကြစို့။

အဲဒီအမွှန်းတင်ဂါထာထဲမှာ ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရ
ခြင်း၊ အိပ်ပျော်တဲ့အခါမှာလည်း မကောင်းသောအိပ်မက်ကို
မမြင်မက်ခြင်း အစရှိတဲ့ တစ်ဆယ့်တစ်ပါးသော ကျေးဇူး ဂုဏ်
အထူးနဲ့ ပြည့်စုံတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံး
ကျင့်သုံးလို့ရှိယင် တစ်ဆယ့် တစ်ပါးသော အကျိုးကိုရတယ်။

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.

၁၀၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

- ၁။ သုခံ သုပတိ=ချမ်းချမ်းသာသာ အိပ်ရတယ်။
- ၂။ သုခံ ဗုဇ္ဈတိ=ချမ်းချမ်းသာသာ နိုးတယ်။
- ၃။ န ပါပကံ သုပိနံ ပဿတိ=ယုတ်မာတဲ့ ကြောက်လန့် ဖွယ်အိပ်မက်ဆိုးများကို မမက်ဘူး။
- ၄။ မနဿာနံ ပိယော ဟောတိ=မြင်မြင်သမျှ လူအပေါင်း တို့ရဲ့ ချစ်ခင်မှုကို ခံရတယ်။
- ၅။ အမနဿာနံ ပိယော ဟောတိ=မြင်မြင်သမျှ နတ်တွေရဲ့ အချစ်ကိုလည်း ခံရတယ်။
- ၆။ ဒေဝတာ ရက္ခန္တိ=နတ်တို့က အမြဲမပြတ် စောင့်ကြပ်တယ်။
- ၇။ နာဿ အဂ္ဂိ ဝါ ဝိသံ ဝါ သတ္တံ ဝါ ကမတိ=ထိုမေတ္တာ ဘာဝနာနှလုံးကျင့်သုံးတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၏ ရူပကာယကို မီးလည်း မလောင်နိုင်ဘူး၊ အဆိပ်လည်းမဝင်နိုင်ဘူး၊ လှံ ဓားအစရှိတဲ့ လက်နက်များလည်း မစူးဝင်နိုင်ဘူးတဲ့။
- ၈။ တုဝဋ္ဌံ စိတ္တံ သမာဓိယတိ=စိတ်မြန်မြန် သမာဓိရတယ်။
- ၉။ မုခဝဏ္ဏော ပဿိဒတိ=မျက်နှာအဆင်းဟာလည်း အမြဲတမ်း ကြည်လင် သန့်ရှင်းပြီးတော့ နေတယ်။

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 sattham va kamati* = fire will not consume, poison harm nor swords, spears, weapons penetrate the body of the person who practises Loving-kindness.
8. *tuvatan cittan samadhiyati* = concentration is developed rapidly.
9. *mukhavanno pasidati* = the complexion and features are clear and fair.

၁၀၆ * မေတ္တာသုတ်တရားတော်

၁၀။ အသမ္မုဇ္ဇေ ကာလံ ကရောတိ=သေယင်လည်းပဲ မတွေ
မဝေ သေရတယ်။

၁၁။ ဥတ္တရိမပ္ပဋိဝံဇ္ဈန္တော ဗြဟ္မာလောကူပဂေါ ဟောတိ=အထက်
ဖြစ်တဲ့ လောကုတ္တရာမဂ်ဖိုလ်ကို ပါရမီ မပြည့်စုံသေးလို့
မရယင်အား၊ ဗြဟ္မာပြည်တော့ လားရောက်ရ၏။

အဲဒီလို မေတ္တာဘာဝနာရဲ့ အကျိုးတစ်ဆယ့်တစ်ပါးကို
ဧကာဒသကနိပါတ် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မှာ ဘုရားဟောထား
တယ်။ အဲဒီအကျိုးတွေကို ဧဝမာဒိဂုဏ္ဏပေတံလို့ အမွန်းဂါထာ
မှာ ဆိုထားတယ်။

ယနေ့မေတ္တာနှလုံး ကျင့်သုံးရမယ့်အချိန်ဖြစ်တယ်။ “သဗ္ဗေ
သတ္တာ အဝေရာ ဟောန္တု” အစရှိတဲ့ မေတ္တာတရားက ပွားရဖန်များ
တော့ လူတွေက ရိုးနေပြီ။ ဒီတော့ ခပ်ဆန်းဆန် ကလေး
မေတ္တာပွားရအောင်။ ဒီမေတ္တာဘာဝနာ ပွားနည်းက “သဗ္ဗေ
သတ္တာ သဗ္ဗေပါဏာ သဗ္ဗေဘူတာ သဗ္ဗေပုဂ္ဂလာ” အစရှိသဖြင့်
ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မှာ လာတဲ့နည်းပါ။

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.

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

၁၀၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

အခုမေတ္တသုတ္တန်ကလာတဲ့ မေတ္တာပွားနည်းကို ဒီကနေ့
နားလည်ရမယ်။ မြတ်စွာဘုရားက-

ကရဏီယမတ္ထ ကုသလေန၊
ယန္တသန္တံ ပဒံ အဘိသမေစ္စ။

သန္တံ=ငြိမ်သက်စွာထသော။ ယံ ပဒံ= အကြင်နိဗ္ဗာန်
တရားမြတ်သည်။ အတ္ထိ=ရှိ၏။ တံ ပဒံ=ထိုနိဗ္ဗာန်တရားမြတ်ကို။
အဘိသမေစ္စ=မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် ဆိုက်ရောက်၍။ ဝိဟရိတု
ကာမေန=ချမ်းချမ်းသာသာ နေလိုသော။ အတ္ထကုသလေန=
ကိုယ်ကျိုး ကိုယ်စီးပွား၌ ကျွမ်းကျင်လိမ္မာသော အမျိုးကောင်း
သားသည်။ ကရဏီယံ= အလုပ်လုပ်ရလိမ့်မယ်။

တရားအားထုတ်သူတို့၏ အရည်အချင်း ၁၄-ချက်

တရားအလုပ် အားထုတ်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှန်သမျှ အရည်
အချင်း ၁၄-ချက်နှင့် ပြည့် စုံရလိမ့်မယ်။

သက္ကော ဥဇူ စ သုဟုဇူ စ၊
သုဝဇော စဿ မုဒု အနတိမာနီ။

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 Nibbana 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.*

၁။ သက္ကော စ=လုံ့လပြောစည် စွမ်းရည်နှင့် ပြည့်စုံသည်
လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ တရားအားထုတ်ယင် လုံ့လစွမ်းရည်
နှင့် ပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိရမည်။

၂။ ဥဇ္ဇ စ=ကိုယ်နှုတ်နှစ်ပါး ဖြောင့်စင်းသည်လည်း။
အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

၃။ သုဟုဇ္ဇ စ=မနောဒွါရအား ကောင်းစွာဖြောင့်စင်း
သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ ကိုယ်နဲ့လည်း လိမ်မယ်
ကောက်မယ်မကြံဘူး၊ နှုတ်နဲ့လည်းလိမ်မယ် ကောက်မယ်မကြံဘူး၊
စိတ်နဲ့လည်း လိမ်မယ် ကောက်မယ် မကြံဘူး။ သူတော်နှလုံး
ကျင့်သုံးချင်ယင် ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ဖြောင့်စင်းရမယ်တဲ့။

၄။ သုဝစော စ=ပညာရှိသူတော်ကောင်းတို့က ဆိုဆုံးမ
သည်ရှိသော် နာလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ယနေ့ မဂ်ပေါက်ဖိုလ်ပေါက် အပ္ပနာဈာန်ပေါက် တရား
အားထုတ်ချင်လျှင် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းတို့ ဆုံးမတဲ့စကား
ကို နာလွယ်ရမယ်။ အဆိုအဆုံးမရခက်တဲ့ ဒုဗ္ဗစပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ
မတော်လို့ သိတင်းသုံးဖော်အချင်းချင်းပြောလိုက်တယ်ဆိုယင်

မေတ္တသုတ်တရားတော် * . ဘဘ

1. Competent and energetic.
2. Straight forward in behaviour and speech.
3. Upright. A virtuous person guards the physical, verbal and mental behaviour.
4. Amenable to admonition by wise persons.

Today, a person who wishes to practise to attain the Way, Fruition and jhana should be amenable to guidance by wise, virtuous persons. A

၁၁၂ * မေတ္တာသုတ်တရားတော်

ဘာဆိုင်လို့ ပြောရတာလဲ၊ ခင်ဗျားတပည့်မှီလား၊ ရှင့်တပည့်မှီလား၊ စသည်ဖြင့် လက်ညှိုးတဆွဲငဲ့ငဲ့နှင့် ရန်ထောင်စကား ပြောတယ်။ အဲဒါကို ဒုဗ္ဗစပုဂ္ဂိုလ်လို့ခေါ်တယ်။

မတော်တာကိုတွေ့လို့ ပြောလိုက်တယ်ဆိုယင် ဆုံးမတော် မူပါ အရှင်ဘုရားလို့ တပည့်တော်ရဲ့ မသင့်လျော်သော ကာယကံ မှု ဟိကံ၊ မနောက်မှုများတွေ့ယင် ဆုံးမတော်မူပါ။ ဒီလို သာယာညွတ်ပျောင်းကောင်းဝန်စကားပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ဆုံးမ လွယ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို သုဝေ ဝိ လုံး ကျင့်သုံး ယင် ဆုံးမလွယ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ရမယ်။

၅။ မုဒု=ရိုသေနှိုးညှိသော ကိုယ်အမှုအရာ နှုတ်အမှုရာ ရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။ ကာယကံ အမှုအရာကလည်း သိမ်မွေ့ရမယ်၊ နူးညံ့ရမယ်။ ဝစီကံ အမှုအရာကလည်း မကြမ်း တမ်းရဘူး၊ သိမ်မွေ့နူးညံ့ရမယ်။

၆။ အနတိမာနိ စ=မာန်မာနမရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ် ရာ၏။ တရားအားထုတ်ချင်ယင် မာန်မာနတွေဆိုတာ အကုန်လုံး ဖယ်ထားလိုက်ရမယ်။

person not amenable retaliates with vituperation.

An amenable person, when admonished, requests 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.

၁၁၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

သန္တုဿကော စ သုဘရော စ၊
အပ္ပကိစ္စော စ သလ္လဟုကာဝုတ္တိ။

၇။ သန္တုဿကော စ=မိမိမှာ ရှိသမျှနှင့် မျှတရောင့်ရဲ
သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

တရားအားထုတ်ချင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇီဇာမကြောင်ရဘူး။
စားတာမှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်၊ ဝတ်တာမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နေတဲ့နေရာမှာပဲ
ဖြစ်ဖြစ် ရသမျှနဲ့ မျှတရောင့်ရဲရမယ်။ အချို့ရှိယင် အချို့၊
အချဉ်ရှိယင် အချဉ်၊ မိမိမှာရှိတာနဲ့ပဲ ရောင့်ရဲရမယ်။

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

အချို့ရှိယင် အချဉ်ပေးအုံး၊ အငန်ပေးအုံး၊ ဒီလိုမတောင်း
ရဘူး။ ကျွေးယင် ကျွေးတာနဲ့ပဲစားရမယ်။

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

ရဟန်းတရား အားထုတ်ချင်ယင် အလုပ်ကိစ္စနည်းပါး
ရမယ်၊ အခြားဗာဟိရအလုပ် မရှိရဘူး။

*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.

၁၁၆ * မေတ္တသုတ်တရားကော်

၁၀။ သလ္လဟုကဝုတ္တိ စ=ပေါ့ပါးသော အသက်မွေးခြင်း ရှိသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ယောဂါဝစရ ပုဂ္ဂိုလ်စစ်စစ်ဟာ အလုပ်လုပ်တော့မယ် ဆိုယင် ငှက်ဟာ အတောင်ကလေးတစ်ခုပဲ၊ သူနဲ့ သွားရာမှာပါ သလို ယောဂါဝစရပုဂ္ဂိုလ် ပရိက္ခရာရှစ်ပါးပဲ ပါရမယ်။

သန္တိန္ဒြိယော စ နိပကော စ၊
အပ္ပဂစ္ဆော ကုလေသွနနုဂိဒ္ဓေါ။

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

နာ လျှာ ကိုယ် စိတ် ဣန္ဒြေခြောက်ပါး ဘယ်ဣန္ဒြေကမှ လှောက်လှောက်လုပ်လုပ် မရှိဘူးတဲ့။

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

တရားအလုပ် အားထုတ်ချင်ယင် လိမ္မာကျွမ်းကျင်တဲ့ ဉာဏ်ပညာရှိရမယ်။ မေတ္တာဘာဝနာအလုပ် အားထုတ်ချင်ယင် အဲဒီမေတ္တာဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ တရားတွေပေါ်မှာ နှုတ်က

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.

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 pre-active. In meditating on the five aggregates one

သွက်သွက်လက်လက် ပါးပါးလျားလျားရှိရလိမ့်မယ်။ ခန္ဓာ
ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ချင်ယင် အဲဒီခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်
ပြီးတော့ မိမိက ကျွမ်းကျင်ပြီးသား ဖြစ်နေရမယ်။

၁၃။ အပ္ပဂဗ္ဘော စ=ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးတို့
မကြမ်းတမ်းသည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

ကိုယ်ကြမ်းတယ်၊ နှုတ်ကြမ်းတယ်၊ နှလုံးကြမ်းကယ်
ဆိုတာ ဘာခေါ်တုန်း။ သာသနာက သံဃာတော်တွေ အစည်း
အဝေးမှာ မိမိနဲ့ မတန်တဲ့နေရာမှာ သွားနေတာမျိုး။ ဒါကိုယ်ကြမ်း
တယ်လို့ ခေါ်တယ်။ သံဃာတော်တွေရဲ့ အစည်းအဝေးမှာ
ကျယ်လောင် ကျယ်လောင်နဲ့ ပြောနေတာ၊ ဒါ နှုတ်ကြမ်းတယ်လို့
ခေါ်တယ်။ ကာမဝိတက် ဗျာပါဒဝိတက် ဝိဟိ သဝိတက်ဆိုတဲ့
ဒီလို ဝိတက်တွေကို ကြံနေတာက နှလုံးကြမ်းတယ်လို့ ခေါ်တယ်။
အဲဒီလို ကိုယ် နှုတ် နှလုံး သုံးပါးတို့ မကြမ်းတမ်းရဘူးတဲ့။

၁၄။ ကုလေသု=ဒါယကာတို့၌။ အနန္တဂိဒ္ဓေါ စ=ငါ့ဒါယ
ကာ ငါ့ဒါယိကာမဟူ၍ တွယ်တာ တပ်မက်ခြင်း ကင်းမဲ့
သည်လည်း။ အဿ=ဖြစ်ရာ၏။

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.

ရဟန်းတော်များအဖို့ ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေ အပေါ်
မှာ လောဘ၏ အစွမ်းအားဖြင့် တွယ်တာတပ်မက်မှု မရှိရဘူး
တဲ့။ ငါ့ရဲ့ ရဟန်းဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့ ကျောင်းဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့
သင်္ကန်းဒါယကာ၊ ငါ့ရဲ့ ဆွမ်းဒါယကာ ဤမျှလောက်တော့
အောက်မေ့ပေါ့။ သို့သော် အနုဂိဒ္ဓ ခေါ်တဲ့ တွယ်တာမှု
တပ်မက်မှုလောဘတော့ မရှိရဘူးတဲ့။ ပစ္စည်းလေးပါး ဒါယကာ
ဒါယိကာမအနေအားဖြင့် မေတ္တာတော့ ထားခွင့်ရှိတယ်။

န စ ခုဒ္ဒမာစရေ ကိဉ္ဇိ၊

ယေန ဝိညူ ပရေ ဥပဝဒေယျ။

ယေန=အကြင်သို့သော အနည်းငယ် မကောင်းမှုကြောင့်
ပင် သော်လည်း။ ပရေ=မိမိမှ တစ်ပါးကုန်သော။ ဝိညူ=ပညာရှိ
တို့သည်။ ဥပဝဒေယျ=ကဲ့ရဲ့သင်္ဂြိုဟ် စကားတင်းဆိုကြကုန်ပေ
ရာ၏။ ခုဒ္ဓံ=ယုတ်မာသော။ ကိဉ္ဇိ=အနည်းငယ်မျှသော။ တံ=
ထိုမကောင်းမှုကို။ န စ အာစရေ=မပြု မကျင့်ရာ။

၁၄-ချက်သော အရည်အချင်းနဲ့ ယောဂီပြုလုပ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
များ ပြည့်စုံရမယ်တဲ့။ ဤ ၁၄-ချက်သော ပုဗ္ဗဘာဂပဋိပဒါတွေနဲ့
ပြည့်စုံလာတဲ့ ယောဂီသည် သမာဓိအလုပ် အားထုတ်ဖို့ရန်အတွက်
မေတ္တာဘာဝနာနှလုံး ဘယ်လိုသုံးရမတုန်း လို့ဆိုဟော-

There should be no attachment through greed to lay devotee. Thinking: “my supporter, my monastery donor, my robe donor; my merit food donor”, is permissible but not in greed. One should bestow loving-kindness as donor of the four, requisites.

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

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

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

၁၂၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

မေတ္တာဘာဝနာပွားနည်း

စာပေတစ်ခုခုကို ကြည့်လိုက်တယ်ဆိုယင် အဲဒီစာပေထဲက ကိုယ်အလုပ် လုပ်ရမှာ ဘာလုပ်ရလဲလို့ အလုပ်ကိုဆက်ပြီးတော့ ယူတတ်ပါစေ။ တရားနာလို့ ရှိယင်လည်းပဲ ဒီတရားပွဲက ပြန်သွားယင် ဒီတရားပွဲထဲက ငါဘာအလုပ် လုပ်ရမှာတုန်း၊ ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အလုပ် နားလည်၊ မလည် ဘာဝနာနဲ့ စမ်းကြည့် ရအောင်။

ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ ၁၄-ပါးသော အရည်အချင်းနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မေတ္တာကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်တော့ မယ်ဆိုတော့ နှုတ်ကမြွက်ပြီး-

သတ္တဝါအားလုံး

သုခိနောဝ ခေမိနော ဟောန္တု၊

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

သဗ္ဗသတ္တာ=ကြွင်းမဲ့ဥသု အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ သည်။ သုခိနော ဝါ=ကာယိယသုခနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည် လည်းကောင်း။ ခေမိနော ဝါ=ဘေးရန်ကင်းကြကုန်သည်လည်း

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.

All Beings

*sukhinova khemino hontu,
sabbasatta bhavantu sukhtiatta.*

May all beings be endowed with physical

၁၂၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ကောင်း။ ဟောန္တု=ဖြစ်ကြပါစေကုန်သတည်း။ သုခိတတ္တာဝါ= စေတသိကသုခနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်လည်း။ ဘဝန္တု= ဖြစ်ပါစေကုန်သတည်း။

သဗ္ဗသင်္ဂါဟကမေတ္တာတဲ့။ ယောကျ်ားရယ် မိန်းမရယ် လူရယ် နတ်ရယ် ဗြဟ္မာရယ်မခွဲဘဲနဲ့ ရှိသမျှအလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ကိုသိမ်းကြုံးပြီး ခပ်သိမ်းဥသု အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့ သည် ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံကြ၍ ဘေးရန်ကင်း ကြပါစေ။

ဟောဒီလို ပါဠိလိုနှလုံးသွင်းနိုင်ယင် မြန်မာလိုဒီလို နှလုံး သွင်း။ ဆရာတော်တွေ အလှူအတန်းမှာ ပရိတ်ရွတ်လိုက်တဲ့အခါ ဒီပါဠိရွတ်ယင် ဪ အားလုံးခြံပြီးကော့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟက မေတ္တာဘာဝနာ သာသနာ့မြေဩဇာ လောင်းပေးနေတာပဲလို့ စိတ်ထဲမှာ အာရုံပြုနိုင်ကြပါစေ။

တသထာဝရ ဒုကမေတ္တာ

ယေ ကေစိ ပါဏဘူတတ္ထိ၊

တသာ ဝါ ထာဝရာဝ နဝသေသာ။

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 Sasana is being applied.

tasathavara duka metta

ye keci panabhutatthi,

tasa va thavara va navasesa.

တဿာ ဝါ=တပ်နှစ်သက်ခြင်း တဏှာလောဘ မကင်းကြတဲ့ ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂမ် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း။ ထာဝရာ ဝါ=တပ်နှစ်သက်ခြင်း တဏှာလောဘ ကင်းပြီးဖြစ်ကြတဲ့ ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်တို့သည် လည်းကောင်း။ ယေ ကေစိ=ခပ်သိမ်းကုန်သော။ ပါဏဘူတာ=သတ္တဝါတို့သည်။ အတ္တိ သန္တိ=ရှိကြကုန်၏။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန်မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ကြွင်းမဲ့ဥသု အလုံး စုံကုန်သော တဿ၊ ထာဝရ သတ္တဝါနှစ်မျိုးလုံး တို့သည်။ သုခိ တတ္တာ=ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပါးနဲ့ ပြည့်စုံကြကုန်သည်။ ဘဝန္တု=ဖြစ်ပါစေကုန်။

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

တစ်နည်းအားဖြင့် တဿာ ဝါ=ဒေါသကိလေသာ မပယ်ရှားရသေးသဖြင့် ကြောက်ထိတ်လန့်ခြင်း မကင်းကြသေးတဲ့ ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည်လည်းကောင်း။ ထာဝရာ ဝါ=ဒေါသ ကိလေသာ ပယ်ရှားပြီး ဖြစ်သဖြင့် မကြောက်မလန့် ကြုံကြုံ ခိုင်ကျည် တည်နိုင်တော်မူကြတဲ့ အနာဂါမ် ရဟန္တာသခင်

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

၁၂၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

သူငှော့်စင်တို့သည်လည်းကောင်း။ အနုပသေသာ=အကြွင်း
အကျန် မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းဥသု အလုံးစုံသော
သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ=ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့်
ပြည့်စုံကြကုန်သည်။ ဘဝန္တု=ဖြစ်ပါစေကုန်။

ဘိက မေတ္တာသုံးမျိုး

ဒီဃာ ဝါ ယေဝ မဟန္တာ၊

မဇ္ဈိမာ ရဿကာ အဇုက ဥပဿာ။

ဒီဃာ=ပိုဒ်ထဲမှာ မေတ္တာဘာဝနာ သုံးမျိုးကို ထည့်ပြီး
တော့ ပေးသထားတာပါတဲ့။

၁။ ဒီဃာ=ရှည်သောခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

၂။ မဟန္တာ=ကြီးသောခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

၃။ မဇ္ဈိမာ=အလယ်အလတ်သတ္တဝါ

၄။ ရဿကာ=တိုသောခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

၅။ အဇုက=သေးငယ်ကြုံလိုသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တ
ဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

၆။ ဣလ=ဆူပြီးတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ

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 six categories.

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.

အဲဒီလို ပုဂ္ဂိုလ်ခြောက်မျိုးကနေပြီးတော့ သုံးမျိုးသုံးလီ
တွဲတားတာ။

ဒီဃာဝါတဲ့၊ အရှည်ရဲ့တွဲဖက်ဘယ်သူလဲ၊ လိုက်ရှာစမ်း။
ရဿကာဆိုတာ ဒါ-ဒီဃာရဲ့ တွဲဖက်။ ရှည်တဲ့ ဒီဃ သတ္တဝါ၊
တိုတောင်းတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ 'မရှည်မတို
အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်
လည်းလို့ ဒီဃ၊ ရဿကာ၊ မဇ္ဈိမ သတ္တဝါသုံးပုံထားပြီးတော့
တိကမေတ္တာဘာဝနာ တမျိုးတဲ့။ အဲဒီလို သတ္တဝါကို သုံးပိုင်း
ထားပြီးတော့ တိကအား ဖြင့်ခွဲတယ်။

ဒါဖြင့်မဟန္တာဆိုတဲ့ ကြီးတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘော ဆိုတော့
ရာဟုအသူရိန်ကြီးတို့လိုပေါ့။ အဲတိရစ္ဆာန်ထဲက ဆိုယင် ဆင်၊
ဟိုပင်လယ်ထဲက ဆိုလို့ရှိယင် ဝေလငါးကြီး တို့လို ဒီလို
သတ္တဝါတွေကို ဆိုလိုပါတယ်။ ကြီးကျယ်သော ခန္ဓာကိုယ်
အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ သေးငယ်သော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘော
ရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ မကြီးမငယ် အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ်
အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ။ ဤသတ္တဝါသုံးမျိုးသည် ကာယ
စိတ္တသုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေ။

These six categories of beings 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.

၁၃၂ * မေတ္တသုတ်တရားကော်

ဆူဖိုးသော ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိတဲ့ သတ္တဝါ၊ ကြံ
လိုတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ၊ မဆူမကြံ
အလယ်အလတ် ခန္ဓာကိုယ်အတ္တဘောရှိသော သတ္တဝါ၊
ဤသတ္တဝါသုံးမျိုးလုံးတို့ ကာယစိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံ
ကြပါစေ။

ဒိဋ္ဌာ ဝါ ယေဝ အဒိဋ္ဌာ၊
ယေဝ ဒူရေ ဝသန္တိ အဝိဒူရေ။
ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊
သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ဒိဋ္ဌ=ငါမြင်ဖူးကုန်သော။ ယေဝ=အကြင်သတ္တဝါတို့သည်
လည်းကောင်း။ အဒိဋ္ဌာ=ငါမမြင်ဖူးကုန်သော။ ယေဝ=အကြင်
သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=ဒိဋ္ဌ အဒိဋ္ဌ
မကြွင်းခပင်းဥသု အလုံးစုံကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်း
သော သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ=ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်
ပါးနှင့် ပြည့်စုံကုန်သည်။ ဘဝန္တု=ဖြစ်ပါစေကုန်။

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.

*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.

၁၃၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ဒီဟာက သတ္တဝါတွေကို နှစ်ပုံပုံပြီးတော့ အဒိဋ္ဌ ဒိဋ္ဌ
ဒုက မေတ္တာလို့ ခေါ်နေပါတယ်။ ပါဠိလို ဒိဋ္ဌ ဝါ အဒိဋ္ဌာဝါ
အနဝသေသာ သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာလို့ ဒီလိုပွားပါ။

ဒူရ အဝိဒူရ ဒုကမေတ္တာ

ယေ=အကြင်သူတို့သည်။ ဒူရေ=ငါမှဝေးလံသော အရပ်၌။
ဝသန္တိ=နေကြကုန်၏။ တေဝါ=ထိုအဝေးအရပ်၌ နေကြတဲ့
သူတို့သည် လည်းကောင်း။ အဝိဒူရေ=အနီးအရပ်၌။ ယေ=
အကြင်သူတို့သည်။ ဝသန္တိ=နေကြကုန်၏။ တေ ဝါ=ထိုငါ၏
အနီး၌ နေကြတဲ့ သူတို့သည် လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=
အကြွင်းအကျန်မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ်သိမ်းဥသု အလုံး
စုံသော သတ္တဝါတို့သည်။ ဘဝန္တု=ဖြစ်ပါစေကုန်။

ဘူတာသမ္ဘဝေသီ ဒုကမေတ္တာ

ဘူတာဝ သမ္ဘဝေသီဝ၊

သဗ္ဗသတ္တာ ဘဝန္တု သုခိတတ္တာ။

ဘူတာ ဝါ=ဘဝသံသရာခရီးဝယ် ဖြစ်ပြီးတော်မူကြ၊
နောက်တစ်ဖန် ဖြစ်ရာမရှိကြတဲ့ ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်

This is grouping beings 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.*

The noble arahat who has completed the journey of samsara and will not happen again, and

တို့သည်လည်းကောင်း။ သမ္ဘဝေသီ ဝါ=ဘဝသံသရာ ခရီးကို ရှာမှီး၍နေသကဲ့သို့ ဖြစ်ကြသည့် ဘဝသံသရာမပြတ်သေးကြသော ပုထုဇဉ် သောတာပန် သကဒါဂါမ် အနာဂါမ် ပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် လည်းကောင်း။

တစ်နည်းအားဖြင့် “ဘူတာ ဝါ=ပဝတ္တိအခါသို့ ရောက်ပြီး ကြုံတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ သမ္ဘဝေသီ ဝါ=ပဋိသန္ဓေ ကာလ၌ မကုန်ဆုံးရှုံးနေကြတဲ့ သတ္တဝါတို့သည်လည်းကောင်း။ အနဝသေသာ=အကြွင်းအကျန် မရှိကုန်သော။ သဗ္ဗသတ္တာ=ခပ် သိမ်းဥသု အလုံးစုံကုန်သော သတ္တဝါတို့သည်။ သုခိတတ္တာ= ကာယ စိတ္တ သုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြကုန်သည်။ ဘဝန္တု=ဖြစ် ပါစေကုန်” ။

ဒုကမေတ္တာ ဘာဝနာက စောစောကပြောတဲ့ တသထာဝရ ဒုကမေတ္တာ၊ ဒိဋ္ဌာဒိဋ္ဌ ဒုကမေတ္တာ၊ ဒုရအဝိဒုရ ဒုကမေတ္တာ၊ ဘူတသမ္ဘဝေသီ ဒုကမေတ္တာလို့ သတ္တဝါတွေကိုနှစ်ပုံထားပြီး တော့ ပွားရတဲ့မေတ္တာဟာ လေးမျိုးလေးတွဲရှိတယ်။

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.

၁၃၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

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။ ပြောခဲ့ပြီးတာတွေက ဟိတပသံဟာရမေတ္တာ၊ အစီးအပွားကို လိုလားတောင့်တတဲ့ မေတ္တာလို့ မေတ္တာက နှစ်မျိုးရှိတယ်။

သုံးမျိုးသောသတ္တဝါ၊ နှစ်မျိုးသော သတ္တဝါတို့သည် ကာယစိတ္တသုခနှစ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြပါစေဆိုတာက စီးပွား ချမ်းသာကို လိုလားတဲ့မေတ္တာ။ အခုဟာက စီးပွားမဲ့၊ တစ်နည်း အားဖြင့် ဒုက္ခရဲ့အကြောင်း မကောင်းတဲ့ အစီးအပွားမဲ့တွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုတဲ့ မေတ္တာ။

Three Ways of ahitadukkhanagamapatthana 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 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.

လူ့လောကမှာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မလိမ်ကြ
မညာကြပါစေနဲ့၊ ဒါမေတ္တာတစ်ပါးပဲ။ ဘာပြုလို့လဲ လူတွေရန်
များနေတာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် လိမ်နေလို့။ ဒီလို
လုပ်ပါမယ်ဆိုပြီး ဟိုလိုလုပ်၊ အပြောတစ်မျိုး အလုပ်တစ်မျိုး။
ဒီကဖြင့် ဒီလိုထင်နေတယ်၊ ဟိုကဖြင့် ဟိုလိုလုပ်တယ်။ ဒီတော့
စိတ်ဆိုးကုန်ကြရော၊ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်။ ဒါကြောင့်မို့လို့
တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မလိမ်လည် မလှည့်ဖြားကြပါစေသား။
လိမ်တာဟာ အစီးအပွားမဲ့ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းပဲ။ ဒါကြောင့်
အဲဒီအစီးအပွားမဲ့ကို ပယ်ရှားလိုတဲ့မေတ္တာ။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မလိမ်လည် မလှည့်ဖြား
ကြပါစေသား။ ဒါက မေတ္တာတစ်ပါး။

နာတိမညေထ ကတ္တစိ နံ ကံစိ။

ပရော=တစ်ယောက်သောသူသည်။ ကံစိ=တစ်စုံ
တစ်ယောက်သော။ နံ ပရံ=ထိုသူတစ်ပါးကို။ ကတ္တစိ=တစ်
တည်းသော အရာငှာန တစ်တခုသော အမှုကိစ္စမှာမှ။ နာတိမ
ညေထ = ဆီမဲ့မြင်မှ မပြုပါစေသား။

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.

တစ်ယောက်အပေါ်တစ်ယောက် အထင်သေးလို့ လူတွေ
ဒုက္ခများနေတာ။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် အထင်သေးပြီးဆိုလို့
ရှိယင် ရန်ဖြစ်တယ်။ ဒုက္ခများရော။ အဲဒါကြောင့်မို့လို့
အထင်သေးမှုသည် ဒုက္ခရောက်ဖို့ အကြောင်း ဖြစ်တယ်။

တစ်ယောက်က တစ်ယောက်အပေါ်မှာ ဘယ်နေရာ
ဌာနမှာမှ ဘယ်အလုပ်ကိစ္စမှာ အထင်သေး အမြင်သေး မဖြစ်
ကြပါစေသော။

ဗျာရောသနာ ပဋိဃသည၊
နာညမညဿ ဒုက္ခမိစ္ဆေယျ။

၃။ ဗျာရောသနာ=ကိုယ်နှင့်နှုတ်ချွတ်ချယ်လိုတဲ့ အလို
ဖြင့်လည်းကောင်း။ ပဋိဃသညာ=မနောဒွာရအား ထိပါးလိုတဲ့
အလိုဖြင့်လည်းကောင်း။ အညမညဿ=တစ်ယောက်သည် တစ်
ယောက်အား။ ဒုက္ခ=ဆင်းရဲဒုက္ခကို။ န မိစ္ဆေယျ=အလိုမရှိပါ
စေသော။ ကိုယ်နှုတ်နှလုံး သုံးပါးလုံးကို ချွတ်ချယ်ထိပါးလိုသော
အလိုဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆင်းရဲဒုက္ခကို မလိုလားကြ
ပါစေသောလို့ ဒီလိုမေတ္တာပွားပါတဲ့။

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.

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.

၁၄၄ * မေတ္တာသုတ်တရားတော်

- 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)နည်းလို့ ပြထားတော်မူတယ်။

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

ကိုင်းအလုပ်ကတော့ ဒါပြီးပြီ။

သားတစ်ယောက်ရှိသော မိခင်မေတ္တာ

မာတာ ယထာ နိယံပုတ္တ၊

မာယုသာ ဧကပုတ္တမနုရက္ခေ။

ဧဝမ္ပိ သဗ္ဗဘူတေသု၊

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

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 yātha niyaṃputtam,
ayusa ekaputtam anurekkhe.
evampi sabbabhūtesu,
maṇasam bhavaye aparimaṇam.

မာဏာ=မွေးသမိခင် ကျေးဇူးရှင်သည်။ (ဘာလုပ်ချင်သလဲ။
မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် မိခင်စိတ်ထားရမယ်)။ နိယံပုတ္တံ=
မိမိမှ ပေါက်ဖွားတဲ့ သားဖြစ်သော။ ဧကပုတ္တံ=တစ်ယောက်
တည်းသောသားကို။ အာယုသာ=အသက်ထက်လည်း။ အနု
ရက္ခေ ယထာ=အစဉ်တစိုက် စောင့်ရှောက်သကဲ့သို့။ ဧဝံ=
ဤမိခင်နှလုံး အတူလျှင်။ သဗ္ဗဘူတေသု=ခပ်သိမ်းဥသု
အလုံးစုံသော သတ္တဝါတို့၌။ အပရိမာဏံ=အပိုင်းအခြား မရှိသော။
မာနသံ=မေတ္တာနှင့်ယှဉ်သောစိတ်ကို။ ဘာဝယေ-ဘာဝေယျ=
မနေမနား ပွားများကြိုးကုတ်အားထုတ်ရာ၏။

မေတ္တာဘာဝနာ ကျင့်သုံးယင် ငါသည် လောကရဲ့
မိခင်ကြီးပဲ။ လောကမှာ ရှိရှိသမျှသော လူတွေ နတ်တွေ
ဗြဟ္မာတွေဟာ ငါ့ရဲ့တစ်ယောက်တည်းသောသားနဲ့ အလားတူ
ငါ့မေတ္တာရဲ့ သားတွေပဲလို့ စိတ်ထဲမှာထားပြီးတော့ အပိုင်း
အခြားရယ်လို့ မရှိနဲ့၊ ငါ ဘယ်သူ့တော့ မေတ္တာပို့နိုင်တယ်၊
ဘယ်သူ့ တော့ မေတ္တာပို့နိုင်တယ်၊ ဘယ်သူ့တော့ မပို့နိုင်ဘူးလို့
အဲဒီ လိုမထားနဲ့။ မေတ္တာဆိုတာ အပ္ပပညာ=အပ္ပမညာဆိုတာ
သတ္တဝါ အပိုင်းအခြားလို့ မထားရဘူး။ ကိုယ့်မေတ္တာနယ်ပယ်ထဲကို
အကုန်လုံးဝင်အောင် ပို့ရတယ်။ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံးကျင့်သုံးတဲ့

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.

၁၄၈ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

လောကအားလုံးသို့ မေတ္တာပွားရန်

မေတ္တဉ္စ သဗ္ဗလောကသ္မိံ၊

မာနသံ ဘာဝယေ အပရိမာဏံ။

ဥဒ္ဓံ အဓော စ တိရိယဉ္စ၊

အသမ္မာဓံ အဝေရမသပတ္တံ။

ဥဒ္ဓံစ=အထက်ဖြစ်သော အရူပဘုံ၌လည်းကောင်း။ အဓော
စ=အောက်ဖြစ်တဲ့ ကာမဘုံ၌ လည်းကောင်း။ တိရိယဉ္စ=
အလယ်မှာရှိတဲ့ ရူပါဝစရဘုံ၌လည်းကောင်း။ အသမ္မာဓံ=ဩ
ကာသအားဖြင့် ကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိသော။ အဝေရံ=
မိမိက ဝေရစေတနာ ရန်သူစိတ် လုံးဝမထားသော။ အသပတ္တံ=
ထိုသူ၏ ရန်သူရန်ငြိုး အလျှင်းကင်းမဲ့သော။ မေတ္တံ မာနသံ=
မေတ္တာနှင့်ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို။ သဗ္ဗလောကသ္မိံ=ခပ်သိမ်းဥသျှ
အလုံးစုံသော ကာမ ရူပ အရူပလောကသုံးပါး၌။ ဘာဝယေ=
ဘာဝေယျ=မနေမနား ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်ရာ ၏။

ဒါကတော့အလုပ်မဟုတ်တော့ဘူး။ မေတ္တာဘာဝနာ နှလုံး
ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည် တို့နဲ့ တစ်ဘုံတည်းနေလို့ ကာမဘုံသား
တွေတင်မက အထက်မှာရှိတဲ့ အရူပဘုံ၊ အောက်မှာ တို့နေတဲ့

Loving-Kindness not retriected to one location

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

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 retriect loving-kindness only to residents of the sensual sphere but should expand

ကာမဘုံ၊ အလယ်ခေါင်မှာရှိတဲ့ ရူပဘုံ-ဘုံသုံးပါး မှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကို အသမ္မာဓ အရပ်အားဖြင့် ကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိတဲ့ မေတ္တာတဲ့။ ဟာ ငါဟာ ဘယ်အရပ် ဘယ်အရပ်ကိုတော့ မေတ္တာပို့လို့ရတယ်၊ ဘယ်အရပ်ကို မေတ္တာပို့လို့မရပါဘူး၊ ဒီလိုမရှိရဘူးတဲ့။ အရပ်လေးမျက်နှာ အရပ်ဆယ်မျက်နှာ ဘယ်ပို့လိုက် ပို့လိုက် တစ်ခါတည်းသွားပါစေ။

အသပတ္တ=ငါကတော့ မေတ္တာပို့ချင်ပါရဲ့ သူကငါ့မေတ္တာ မခံလို့ ငါ့မေတ္တာ လမ်းကပြန်လာတယ်ဆိုတဲ့ ဒီမေတ္တာမျိုး မဖြစ်စေနဲ့တဲ့။ မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် အသမ္မာဓမေတ္တာ၊ အဝေရမေတ္တာ၊ အသပတ္တမေတ္တာဆိုတဲ့ အရပ်အားဖြင့် ကျပ်တည်း ကျဉ်းမြောင်းခြင်းမရှိတဲ့မေတ္တာ၊ မိမိကိုယ်တိုင်က ရန်ငြိုးစိတ် လုံးဝကင်းပတဲ့ မေတ္တာ၊ သူတစ်ဘက်သားက ရန်ငြိုးစိတ် ငါ့ အပေါ်ထားလို့ မပို့နိုင်ဘူးပါလို့ မရှိရမယ့် မေတ္တာ၊ သူထားချင် ထား မထားချင်နေ၊ ကိုယ်ကသာပို့၊ အဲဒီမေတ္တာမျိုးကို ကာမ ရူပ အရူပ သုံးဘုံမှာရှိကြတဲ့ သတ္တဝါတွေကိုပို့။

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.

၁၅၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ဣရိယာပုတ်မရွေး ပွားနိုင်သည့်မေတ္တာ

တိဋ္ဌံ စရံ နိဿိန္နောဝ၊

သယာနော ယာဝတဿ ဝိတမိဒ္ဓေါ။

ဧတံ သတိံ အဓိဋ္ဌေယျ၊

ဗြဟ္မမေတံ ဝိဟာရမိမ မာဟု။

ဧတံ ဝိဟာရံ=ဤသို့ မေတ္တာဖြင့်နေခြင်းကို။ ဗြဟ္မဝိဟာရံ= မြတ်သောနေခြင်းဟူ၍ (ဝါ) ဗြဟ္မာမင်းကဲ့သို့ သန့်ရှင်းသောနေခြင်းဟူ၍။ အာဟု=ဘုရားအစ များလှပေတောင်း အရိယာ သူတော်ကောင်းတို့ ရင့်ညောင်းသံချို မိန့်ဆိုတော်မူကြကုန်၏။

တိဋ္ဌံ=ရပ်နေတုန်းလည်း မေတ္တာပွားပါ။

စရံ=သွားနေတုန်းလည်း မေတ္တာပွားပါ။

နိဿိန္နော ဝါ=ထိုင်နေတဲ့အခိုက်မှာလည်း မေတ္တာပွားပါ။

သယာနော ဝါ=လျောင်းလျက်လည်း မေတ္တာပွားလို့ရတယ်။

ယာဝတာ=အကြင်မျှလောက် ဣရိယာပုတ်လေးပါးဖြင့်။ ဝိတမိဒ္ဓေါ=ငိုက်မျဉ်းခြင်းကင်းစင်းသည်။ အတ္ထိ=ရှိ၏။ တာဝတာ=ထိုမျှလောက်။ ဧတံ သတိံ=ဤမေတ္တာနှင့် ယှဉ်တဲ့သတိကို။ အဓိဋ္ဌေယျ=ဆောက်တည်ပွားများရာ၏။

Adapting any posture

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

Dwelling in Loving-kindness is nobel. 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.

မအိပ်ခင် လျောင်းတုန်း ရပ်တုန်း ထိုင်တုန်း သွားတုန်း
ဣရိယာပုထ်လေးပါးမှာ ဘယ်အချိန်မဆို ပွားနေပါ။ ဘာပြော
သလဲဆိုတော့ အာနာပါန ဆိုကြပါစို့။ လမ်းသွားရင်း အာနာ
ပါနလုပ်လို့လည်း မရဘူး၊ အာနာပါနအလုပ် ဆိုလို့ရှိယင်
အိပ်လို့လဲမရဘူး။ အာနာပါနအလုပ် လုပ်ချင်ယင် ထိုင်ရတယ်။
ထိုင်ပြီးတော့မှ ဒီအာနာပါနကို ရှုရတယ်။

မေတ္တာဘာဝနာသည် ဣရိယာပုတ် မရွေးဘူး။ ပွားလို့
လွယ်ကူတဲ့ ဘာဝနာလို့ ပြောချင်တယ်။

ဒါက အလုပ်လုပ်ဖို့မဟုတ်ဘူး။ အလုပ်လုပ်တာ ပွားတာ
ကတော့ စောစောကပြောတဲ့ သဗ္ဗသင်္ဂါဟကဘာဝနာ တိက
မေတ္တာဘာဝနာ ဒီလိုပွား၊ ပွားလို့အနည်းဆုံး ဥပစာရသမာ
ဓိဈာန်၊ ထို့ထက်တက်နိုင်ယင် မေတ္တာအပ္ပနာဈာန် ပထမဈာန်
ဒုတိယဈာန် တတိယဈာန် စတုတ္ထဈာန်ထိအောင်ပွား။

Before one sleeps, while lying, standing, sitting or walking, diffuse loving-kindness while in these four postures. If you wish to practise in-breathing out-breathing 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.

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 *jhana*. If you can, try to obtain loving-kindness meditation's access *jhana*, the first *jhana*, second *jhana*, third *jhana* till the fourth *jhana* is attained.

၁၅၆ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

မေတ္တာဘာဝနာမှ ဝိဿနာသို့ကူးပုံ

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂဗ္ဗ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ကာမေသု ဝိနေယျ ဂေဓံ၊

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဗသေယျ ပုန ရေတိ။

ဒီနောက်ဆုံးဂါထာသည် မေတ္တာ ကမ္မဋ္ဌာန်းသမား
ဝိပဿနာသို့ ကူးပုံကို ပြောတဲ့ပါဠိ။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ=အတ္တဒိဋ္ဌိ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိသို့လည်း။ အနုပဂ္ဂဗ္ဗ န
ဥပဂန္တဗ္ဗာ= မကပ်ရောက်အပ်။

ဘာကိုမြတ်စွာဘုရားဟောလိုက်ချင်တာတုန်း။ မေတ္တာ
ဘာဝနာသမားသည် သဗ္ဗသင်္ဂါဟကမေတ္တာပဲပွားပွား၊ သတ္တဝါ
တွေကို သုံးပုံထားတဲ့ တိကမေတ္တာပဲ ပွားပွား၊ ဒုကမေတ္တာပဲပွား
ပွား၊ အဟိတဒုက္ခာနာဂမပတ္တနာမေတ္တာပဲပွားပွား၊ သတ္တဝါ၊
သတ္တဝါနဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သတ္တဝါတွေနဲ့ အလုပ်လုပ်ပြီးတော့
သမာဓိထူတောင်လာတဲ့အတွက် အတ္တဒိဋ္ဌိဘက်ကို မတော်တဆ
ယိုင်သွားတတ်တယ်တဲ့။ မေတ္တာဘာဝနာ သမာဓိ အခြေခံတဲ့

From Metta to Vipassana

*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(vipassana).

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-

ပုဂ္ဂိုလ်သည် င်ပဿနာ ဘာဝနာဘက်ကြိုးတတ် အားထုတ်လို့ ရှိယင်ဖြင့် အတ္တဒိဋ္ဌိ နှလဒိဋ္ဌိကိုလည်း အနုပက္ခဗ္ဗ- န ဥပဂန္တဗ္ဗာ- မကပ်ရောက်အပ် (ဝါ) မကပ်ရောက်အောင် အနတ္တာ နပဿနာ ဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်း စီးဖြန်းကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမယ်။

အနိစ္စာနုပဿနာက တစ်မျိုးနော်၊

ဒုက္ခာနုပဿနာက တစ်မျိုး၊

အနတ္တာနုပဿနာက တစ်မျိုး။

အဲဒီလို ဒိဋ္ဌိစွဲသန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်များကျတော့ အနတ္တာနု ပဿနာကို ပွားရတယ်။ ဦးတည် ပွားရတယ်။ ဒီတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက မေတ္တာဘာဝနာဖြင့် ဥပစာရ သမာဓိ၊ နိဝရဏ ကွာ လောက်တဲ့အခြေ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်သိတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ရောက်ပြီးယင် ဥပစာရသမာဓိဆိုတဲ့ စိတ္တဝိသုဒ္ဓိဖြစ်ပြီးတဲ့နောက် ဟိုဘက်ကိုသွားယင် မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် ဝိပဿနာ ကူးယင် ဝိပဿနာလုပ်ကို လုပ်တော့မယ်ဆိုယင် အနတ္တ ဘာဝနာပွား။

kindness who transits to vipassana should practise mindfulness of anatta(non-soul) so as not to enter upon false view with respect to soul or individualing.

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 vipassana, mindfulness of anatta should be developed.

၁၆၀ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန်

အနတ္တလက္ခဏသုတ္တန်ဟာ အနတ္တဘာဝနာပွားနည်းကို ကောင်းကောင်းကြီး ဖော်ပြထားတဲ့ သုတ္တန်ပါ။ သုံးပိုင်းထားပြီး ဟောတဲ့ အနတ္တဘာဝနာပွားနည်းကိုဖော်ပြတဲ့ သုတ္တန်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီသုတ္တန်လည်းပဲ တစ်သုတ္တန်လုံး ခြုံပြီးတော့ ကြည့်မယ်ဆို ယင် အနတ္တဘာဝနာ ဘယ်လိုပွားမတုန်း၊ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ကြီးကို ဟောထားတာ။

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

ရှေ့ကအနုသန္ဓေ နှစ်ချက်လောက်ပြီးတော့ တေပရိဝဋ္ဋဓမ္မ ဒေသနာလို့၊ တေပရိဝဋ္ဋဓမ္မ ဒေသနာဆိုတာ-

၁။ အနိစ္စလား၊ နိစ္စလား? အနိစ္စပါဘုရား။

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 hinam
va panitam va yam dure santike va sabbam
rupam "netam mama, neso hamasmi, na mes
atta" ti evametamyathabhutam samnappanna-
ya datthabham. (Samyutta Nikaya : II: 56)*

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

1. Is it permanent or impermanent? Impermanent.

၂။ ဒုက္ခလား၊ သုခလား? ဒုက္ခပါဘုရား။

၃။ ဧတံ မမ၊ ဧသောဟမသ္မိ၊ ဧသော မေ အတ္တာလို့ ရှုသင့်သလား၊? မရှုသင့်ပါဘုရားလို့ အဲဒီလို အမေးအဖြေ သုံးပြန် ပြန်ပြီးတော့ ဟောတဲ့ ဒေသနာမျိုးကို တေပရိဝဋ္ဌဒေသနာလို့ ခေါ်တယ်။

မေတ္တာဘာဝနာသမားသည် အနတ္တဘာဝနာကို ပွားယင် ဘယ်လို ပွားရမလဲ?၊ အနတ္တလက္ခဏသုတ်ကလာတဲ့အတိုင်း ပွားရမယ်။

ဘိက္ခဝေ=ရဟန်းတော်များတို့။ တသ္မာ=ထိုသို့ ရုပ်သည် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ၊ ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ အတ္တ လိပ်ပြာမဟုတ် လေသောကြောင့်။ အတိတာနာဂတ ပစ္စုပ္ပန္နံ=အတိတ် အနာဂတ် ပစ္စုပ္ပန်အား ကာလအနေအားဖြင့် သုံးထွေပြားသော။ ယံကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ဥသု အလုံးစုံသော ရုပ်တရား အစုသည်လည်းကောင်း။ အဇ္ဈတ္တံဝါ=မိမိ၏ အတွင်းသန္တာန်၌ လည်းဖြစ်သော။ ဗဟိဒ္ဓါဝါ=အပြင်အပ သူတစ်ပါး သန္တာန်၌ လည်းဖြစ်သော။ ယံကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ဥသု အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ ဩဠာရိကံ ဝါ=ရန်၊ ရင်းကြမ်းတမ်း သည်လည်းဖြစ်သော။ ယံ သုခုမံ ဝါ=သိမ်မွေ့သည်လည်းဖြစ်သော။ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ ဝါ=ကြွင်းမဲ့ ဥသု အလုံးစုံသော ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ ဟိနံ ဝါ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ=ယုတ်ညံ့သော အလုံးစုံသော ရုပ်တရား အပေါင်း သည်လည်းကောင်း။ ပဏိတံ ဝါ ယံ ကိဉ္စိ ရူပံ=မွန်မြတ်သော ခပ်သိမ်း

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,

၁၆၄ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

သော ရုပ်အပေါင်းသည်လည်းကောင်း။ ယံ ဒူရေရူပံ ဝါ=အကြင်ဝေးစွာ
သော ရုပ်သည်လည်းကောင်း။ ယံ သန္တိကေရူပံ ဝါ=အကြင်နီးစွာသော
ရုပ်တရားသည်လည်းကောင်း။ သဗ္ဗံ ရူပံ=တစ်ဆယ့်တစ်ပါး အပြားရှိသော
ရုပ်အားလုံးသည်။ နေတံ မမ=ငါ့ဥစ္စာ မဟုတ်ပါတကား။ နေဿာဟမသ္မိ=
ငါမဟုတ် ပါတကား။ န မေသော အတ္တာ=ငါ၏အတ္တလိပ်ပြာ မဟုတ်ပါ
တကား-

လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီးက ရူပက္ခန္ဓာကို မြင်အောင်
ပြောထားတယ်။

မြေဓာတ် ရေဓာတ်၊ မီး လေဓာတ်ဟု၊ လေးရုပ်ဘုတ်ကြီး
ပွားစည်းအနက်-ဒီစကားလေးရယင် မဟာဘုတ်လေးပါးကို နားလည်
ရတယ်။ စက်၊ သော၊ ဃာ၊ ဇီ၊ ကာ၊ ငါးလီမူ၊ အကြည်ရူပ၊ ပသာဒ
တည်း-ဒီလင်္ကာပိုဒ်ကလေးရယင် ပသာဒရုပ် ငါးပါးဆိုတာဘာလဲ နားလည်
တယ်။ ရူပ၊ သဒ္ဓ၊ ဂန္ဓ၊ ရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာဟု၊ ငါးဖြာအာရုံ-ဒီဟာလေး
ရယင် အာရုံရုပ်ငါးပါးဆိုတာ နားလည်တယ်။ နှစ်စုံဘာဝ၊ ဟဒယနှင့်၊
ဇီဝဩဇာ၊ ဆယ့်ရှစ်မှာမူ၊ လေးဖြာဟေတု၊ ကြောင်းစတုကြောင့်၊
ဖြစ်မှုပေါ်လော၊ သဘောသီးသီး၊ ကိုယ်စီပြီး၍၊ ရုပ်ကြီးရူပ၊ နိပ္ပန္နတည်း-
ဒီတစ်ဆယ့် ရှစ်ပါးသောရုပ်တွေကို နိပ္ပန္နရုပ်လို့ ခေါ်တယ်။

as they really are, as not being mine, nor me, nor my atta.

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.

လက္ခဏာယာဉ်တင်၍ သုံးသပ်လျှင် ဒီရပ်တစ်ဆယ့်ရှစ်ပါး
ကိုပဲ သုံးသပ်ရတယ်။

တို့ဒါယကာ ဒါယိကာမတွေအနေနဲ့ ဝေဒနာကမ္မဋ္ဌာန်း
စီးဖြန်းချင်တယ်ဆိုယင် ပစ္စုပ္ပန် အတိတ် အနာဂတ် အဇ္ဈတ္တ
ဗဟိဒ္ဓ ဩဠာရိက သုခုမ ဟိန ပဏိတ ဒူရ အာသန္နအားဖြင့်
တစ်ဆယ့်တစ်ထွေပြားတဲ့ ခံစားမှုဝေဒနာတရားအစုသည် “ငါ့ဥစ္စာ
မဟုတ်ပါတကား၊ ငါမဟုတ်ပါတကား၊ ငါ၏လိပ်ပြာ
မဟုတ်ပါတကား”လို့ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အဆိုအတိုင်း
နှလုံးသွင်းရတယ်။

အဲဒီဝေဒနာအကြောင်း သိချင်တယ်ဆိုယင် လယ်တီ
ဆရာတော်ဘုရားရေးတဲ့ ဝေဒနာက္ခန္ဓာရဲ့ လင်္ကာရှိတယ်။

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

ဆင်းဆင်းရဲရဲခံစားမှုကို ဒုက္ခဝေဒနာ။ ချမ်းချမ်းသာသာ
သက်သက် သာသာခံစားမှုကို သုခဝေဒနာ။ လျစ်လျူခံစားမှု
သဘောသည် ဥပေက္ခာဝေဒနာ၊ အဲသလိုသုံးပါးရတယ်။

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.

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

ဒီထက်ကျယ်ကျယ်သိချင်သေးတယ်ဆိုယင်- ငါးပါး
အလို၊ တစ်ပုံဆိုသော်၊ ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာ၊ ချမ်းသာ ဆင်းရဲ၊
လျစ်လျူစွဲလော့။ ကိုယ်၌ဖြစ်သော သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊
စိတ်၌ဖြစ်သော သုခဝေဒနာ၊ ဒုက္ခဝေဒနာ၊ ဥပေက္ခာဒေဝနာလို့
ငါးပါးတဲ့နော်။

မျက်စိအတွေ့၊ နားအတွေ့၊ နှာခေါင်းအတွေ့၊ လျှာအတွေ့၊
ကိုယ်အတွေ့၊ စိတ်အတွေ့ကို အကြောင်းပြု၍ ဖြစ်ကဲ့ခံစားမှု၊
ဒွါရကနေ ကိုင်မှတ်ယင် ဝေဒနာ ခြောက်ပါးရှိတယ်။

ချမ်းသာ၊ ဆင်းရဲ၊ လျစ်လျူစွဲငြား၊ ဆယ့်ရှစ်ပါးတည်း။
သုံးပါးကာလ၊ ပွားထတုံသေး၊ ငါးဆယ့်လေးတည်း။ တရား
သန္တာန်၊ နှစ်ပွားပြန်က၊ တစ်ရာရှစ်ဝင်၊ အကျယ်မြင်လော့။
သန္တာန်နှစ်ပါးနဲ့ မြှောက်ကြည့်ပါတဲ့၊ ကိုယ်ခံစားမှု ငါးဆယ့်
လေး+သူခံစားမှု ငါးဆယ့်လေး=နှစ်ရပ်ပေါင်းလို့ရှိယင်ဖြင့် ဒေဝနာ
အကျယ်ကား တစ်ရာရှစ်ပါးပဲ၊ ဒီထက် မပွားတော့ဘူးတဲ့။

ဆရာတော်ကြီးက “လောကီရေးရာ လိမ္မာတယ်ဆိုတာ
တွေဟာ သညာတွေပေါ့ကွ”တဲ့။

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)

လူ၏ဘောင်မှာ၊ လူတကာနဲ့၊ လိမ္မာမြီမှု၊ မှတ်စွဲဖြာဖြာ
ဤသညာပင်၊ နတ်မှာ နတ်လျောက်၊ လိမ္မာမြောက်၏။ အောက်
အပါယ်သား၊ ကျွဲ နွား မြင်း ဆင်၊ မြင်မြင်သမျှ၊ အနန္တလည်း၊
ဘာဝဘာဝ၊ သိတတ်ကြ၏။ မုဆိုးတံငါ၊ သူ့အရာ၌၊ လိမ္မာကျွမ်း
ကျင်၊ သညာပင်တည်း။

မုဆိုးက ဒီတောထဲအနံ့နံတာနဲ့ ဟာဒီတောထဲ ကျားရှိတယ်
မရှိဘူးသိတယ်။ အရပ်သားသာမန်က ဘာသိမလဲ၊ ဒါနဲ့
မုဆိုးကိုပညာရှိတယ်ပြောရမလား၊ မဟုတ်ဘူးတဲ့၊ သညာရှိ
တယ်ခေါ်။ သူ့အရာသူကျွမ်းကျင်တာတဲ့။ တံငါက ရေပွက်
တာမြင်ယင် ဒါဘယ်ငါး၊ ငါးအကောင် ဘယ်လောက်၊ ငါးနာမည်
ဘယ်လိုငါးဆိုတာ အကုန်သိတယ်။

ရူပသညာ၊ စသည်ဖြာသား၊ သညာအပြား၊ အကျဉ်း
အားဖြင့်၊ ခြောက်ပါးလာရှိ။ သညာကွနွာ နယ်ကျယ်ပုံကို
လယ်တီဆရာတော်ဘုရားကြီး ရေးထားတဲ့ လင်္ကာတစ်ပုဒ်လောက်
ရယင် ထပ်တလဲလဲရွတ်ကြည့်၊ သဘောကျပြီး လာလိမ့်မယ်။
ဪ သညာဆိုတာ ဒီတရားတွေကို ခေါ်ပါကလား။
ဒီတရားတွေသည် နေတံမမ=ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်ပါတကား။

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 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

နေသောဟမသ္မိ=ငါမဟုတ်ပါတကား။ န မေသော အတ္တာ=ငါ၏ လိပ်ပြာ မဟုတ်ပါတကားလို့။

လယ်တီဆရာတော်ကြီးက သင်္ခါရက္ခန္ဓာ ငါးဆယ်ဆိုယင် လူတွေ နားမလည်မှာစိုးလို့ အကျဉ်းချုပ် ဘာပြောသလဲ။ ကာယကံမှု ပြုပြုသမျှ၊ ဝစီကံမှု ပြောပြောသမျှ၊ မနောကံမှု ကြံကြံသမျှ၊ ဒီအမှုကိစ္စ အဝဝသည် သင်္ခါရက္ခန္ဓာလို့ သုံးပါးကို မှတ်ပေးတယ်။ ဟုတ်လားနော်၊ နောက်ငါးဆယ်တော့ လင်္ကာ မဖော်တော့ဘဲနဲ့ ချုံးတယ်။ အဲဒီသင်္ခါရက္ခန္ဓာ ခပ်သိမ်းဥသု အလုံးစုံလည်းပဲ-နေတံ မမ=ငါ့ဥစ္စာမဟုတ်။ နေသောဟမသ္မိ= ငါမဟုတ်။ န မေသောအတ္တာ=ငါ၏ လိပ်ပြာ ဝိညာဏ်မဟုတ်ပါ တကား လို့ရှု။

အမြင်စက္ခုဝိညာဏ် မြင်သိ သိတယ်၊ ကြားသိ သိတာ သောတဝိညာဏ်၊ နံသိ သိတာ ဃာနဝိညာဏ်၊ စားသိလျက်သိ သိတာ ဇိဝှာဝိညာဏ်၊ ထိသိ သိတာ ကာယဝိညာဏ်၊ ကြံသိ သိတာ မနောဝိညာဏ်လို့ အဲဒီလို အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ခြောက်ပါးပဲထား။ မြင်သိ ကြားသိ၊ နံသိ လျက်သိ၊ ထိသိ

with vipassana 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. (Sankharakkhanda). All of volition is not mine, not me, not my atta.

There is the aggregate or body of consciousness (vinnanakkhanda). Consciousness of seeing, consciousness of hearing, consciousness of smelling, consciousness of tasting, consciousness of touching, consciousness of thinking. Consciousness too is not

ကြံသိအား၊ ခြောက်ထွေပြားတဲ့ ဝိညာဏက္ခန္ဓာတရားအစုသည်
“ငါ၏ ဥစ္စာမဟုတ်၊ ငါမဟုတ်၊ ငါ၏ လိပ်ပြာမဟုတ်ပါတကား”
လို့ နှလုံးသွင်း။

သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်ဝင်

မြတ်စွာဘုရားက ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂဗ္ဗ=အတ္တဒိဋ္ဌိ မကပ်အောင်
ကြိုးစား၊ အနတ္တဘာဝနာ ကိုကြိုးစားပါလို့ ညွှန်ကြားချက်အရ
အနတ္တလက္ခဏသုတ်ကလာတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး အနတ္တဘာဝနာ
ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပြောခြင်းဖြစ်တယ်။ အားထုတ်တော့ ဘာဖြစ်လာ
မလဲလို့ဆိုတော့

ဒိဋ္ဌိဉ္စ အနုပဂ္ဂဗ္ဗ၊

သီလဝါ ဒဿနေန သမ္ပန္နော။

ဒိဋ္ဌိဉ္စ=အတ္တဒိဋ္ဌိ ပုဂ္ဂလဒိဋ္ဌိသို့လည်း။ အနုပဂ္ဂဗ္ဗ=အနတ္တ
ဘာဝနာဖြင့် မကပ်ရောက်မှု၍(ဝါ) မကပ်ရောက်သည်ရှိသော်၊
မကပ်ရောက်အောင် ကြိုးကုတ်အားထုတ်သည်ရှိသော်။ သီလဝါ=
လောကုတ္တရာသီလနှင့် ပြည့်စုံသည်ဖြစ်၍။ ဒဿနေန=(မကြာခင်)
သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်နှင့်။ သမ္ပန္နော=ပြည့်စုံသောပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်
ပေလိမ့်မည်။

mine, not me, not my atta. One should meditate in this way.

Attainment of Sotapattimaggañña

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:

dittinca anupaggaṃma.

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.

အနတ္တာနုပဿနာ ကြိုးစား၊ ဝိပဿနာဉာဏ်ကနေပြီး
မဂ်ဉာဏ် မပေါက်မချင်း ကျင့်ပါ။ အချိန်ကျတော့ မဂ်ဉာဏ်
အမြင် ပေါက်လိမ့်မယ်။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်တည်းဟူသော မိခင်သည်
မိမိရဲ့ ဟဒယဝတ္ထုရုပ် တည်းဟူသော ကြာတိုက်ခန်း ဝမ်းထဲမှာ
ဝိပဿနာဉာဏ် ပညာတည်းဟူသော ကလလရေကြည် သားလေး
တည်လို့ ခုနှစ်ရက်နဲ့ မဂ်ဉာဏ်တည်းဟူသော သားဖွားချင်လို့
မဖြစ်သေးဘူး၊ ကိုးလလွန်မြောက် ဆယ်လရောက်မှ အချိန်တန်မှ
ဒီသားက ဖွားလို့ဖြစ်မယ် အချိန်တန်ကျတော့လည်းပဲ ကိုယ်က
မဖွားချင်ပေမယ့်လို့ ဒီသားကဖွားတာပဲ။

အဲဒီအတိုင်းပဲ၊ ဝိပဿနာဉာဏ်တည်းဟူသော ကလလ
ရေကြည် ပထမတည်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်
ကလလရေကြည်ကိုယ်ဝန်သားကို လောဘတည်းဟူသော ပိုး၊
ဒေါသတည်းဟူသော ပိုး၊ မောဟ တည်းဟူသောပိုးတို့ စားမသွား
အောင် တရားနဲ့စောင့်ရှောက်။ တရားနှလုံး ကျင့်သုံးစောင့်ရှောက်
ပြီဆိုလို့ ကိုးလလွန်မြောက် ဆယ်လရောက်တော့ ဝိပဿနာ
ဉာဏ်တည်းဟူသော ဒီသားကလေး လက်တွေ့ ခြေတွေ
ခေါင်းတွေနဲ့တူတဲ့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ သမာဓိ ပညာဆိုတဲ့
ဣန္ဒြေငါးပါး၊ ခက်မငါး ဖြာနဲ့တူတဲ့ ဣန္ဒြေငါးပါးတို့ ရင့်သန်လို့

Strive in mindfulness of anatta. Strive till you progress from vipassana 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 vipassana 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 the head and limbs, the five moral qualities, faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom will cause vipassana to mature until

* အနတ္တသုတ်တရားတော်

ရှိယင်ဖြင့် အလိုလို မဂ်ဉာဏ် တည်းဟူသော သားလေးဖွား
လာလိမ့်မယ်တဲ့။

အနတ္တဘာဝနာကို ဦးတည်ပြီးတော့ ပွားယင် လောကုတ္တရာ
သီလနှင့် ပြည့်စုံ၍ သောတာပတ္တိမဂ် အမြင်မှန် ပထမရောက်
လိမ့်မယ်။ ပြီးယင် အနတ္တဘာဝနာ ပဲပြန်ပြီးတော့ပွားဦး။
ပွားယင် ဘာဖြစ်မလဲ။

ရန့်ရင်းသော ကာမတရားတို့၌ တပ်မက်တဲ့ တဏှာ
လောဘကို သကဒါဂါမိ မဂ်ဖြင့် ပယ်ဖျောက်နိုင်လိမ့်မယ်။
အဲဒီသကဒါဂါမိမဂ်ဖြင့် ပယ်ဖျောက်လို့ သကဒါဂါမိ ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်
ရောက်ပြီးတော့လည်းပဲ ဒီအနတ္တ ဘာဝနာပဲထပ်ပွားတဲ့။

သိမ်မွေ့သော ကာမတရားတို့၌ တပ်မက်တဲ့ သိမ်မွေ့သော
ကာမရာဂကို ပယ်ဖျောက်နိုင်လိမ့်မယ်။ အနာဂါမိပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်လတ်
သည်ရှိသော်-

န ဟိ ဇာတုဂ္ဂဗ္ဘသေယျ ပုန ရေတိ။

ဇာတု=စင်စစ်။ ဂဗ္ဘသေယျ=အမိဝမ်းတွင်း ကိန်းအောင်း
ရတဲ့ ဒီကာမဘုံသို့။ ပုန=တစ်ဖန်။ နဟိ ဧတိ=ဘယ်နည်းနဲ့မှ
ပဋိသန္ဓေတည်နေ လာရောက်မှု မရှိတော့ပြီ။

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.

အဲဒီ အနာဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်သည် ဘယ်ကိုသွားမလဲ?၊ ဘဝ
သံသရာမဆုံးသေးတော့ အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သည်
အရဟတ္တမဂ် အရဟတ္တဖိုလ်ထိအောင် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ၌ဖြစ်၍၊
ထိုဘုံမှာပင် အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက်ရောက်၍ ပရိနိဗ္ဗာန်စံရလိမ့်မယ်။

အရဟတ္တဖိုလ်အထွတ်တပ်တဲ့ မေတ္တသုတ္တန် ဘာဝနာ
တရား ဟောလည်းပြီးရော ဘုရားကိုယ်တော်မြတ်က-

ဂစ္ဆထ ဘိက္ခဝေ တသ္မိယေဝ ဝနသဏ္ဍေ ဝိဟရထ။

ဘိက္ခဝေ=အိုချစ်သားတို့။ ဂစ္ဆထ=သွားကြကုန်။ တသ္မိ
ယေဝ ဝနသဏ္ဍေ=ထိုသင်ချစ်သားတို့ စွန့်ပစ်ထားခဲ့တဲ့ တောအုပ်၌
ပင်လျှင်။ ဝိဟရထ=ဝါလပတ်လုံး သီတင်းသုံးနေထိုင်ကြ
ကုန်လော့။

ဣမဉ္ဇ သုတ္တံ မာသဿ အဋ္ဌသု ဓမ္မဿဝနဒီဝသေသု
ဃဏ္ဍိ အာကောဋေတွာ ဥဿာရေထ။

မေတ္တသုတ်တရားတော် * ၁၈၁

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 (Suddhavas) and from thence will be freed through attainment of the way of the arahat.

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 suttaṃ masassa atthasu dhamma
ssavanādivasesu ghaṇṭim akotetva ussaretha.*

၁၈၂ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

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

တစ်လလျှင် ရှစ်ကြိမ် ရှစ်ကြိမ် ရွတ်ပွားကြကုန်။

ဤမေတ္တာဘာဝနာကမ္မဋ္ဌာန်းကိုပင်လျှင် မှီဝဲကြကုန်။ ပွားများကြကုန်။ ကြိမ်ဖန်များစွာ လေ့လာကြကုန်။

ထိုတောအုပ်မှာ နေကြတဲ့ မြေဘုတ်ဘီလူး ဘုမ္မစိုရက္ခစိုးနတ်လည်း သင်ချစ်သားတို့အား ထိုကြောက်မက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့အာရုံကို ဒီကနောက်ပြ ကြမည်မဟုတ်ကုန်။

စင်စစ်သော်ကား အကျိုးစီးပွားလိုလားကြတဲ့ ကလျာဏ မိတ်ဆွေတို့သည် ဖြစ်ကြလိမ့်မယ်။

ရဟန်းငါးရာ ရဟန္တာဖြစ်ခြင်း

ရဟန်းတော်ငါးရာ ထိုတောအုပ်ကိုပြန်။ တစ်ဖန်ဝါကပ်၍ မေတ္တာကိုအခြေခံ၍ ဝိပဿနာတရား အနတ္တလက္ခဏ သုတ်တို့က

“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 Arahatsip

The monks returned to the wood and conducted themselves as instructed, striving to meditate on

၁၈၄ * မေတ္တာသုတ်တရားတော်

လာတဲ့ ဝိပဿနာတရား ပွားများကြိုးကုတ် အားထုတ်တော့။

မေတ္တာဘာဝနာ သမာဓိကို အခြေခံပြီးမှ ဒိဋ္ဌိဉ္စအနုပဂ္ဂဗ္ဗ ဟူသော ဘုရားရဲ့ အမိန့်တော်အရ အနတ္တာနုပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်း ဝိပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း ကြိုးပမ်း အားထုတ်တော် မူကြတော့-ခပ်သိမ်းဥဿုံ အလုံးစုံသော ရဟန်းတော်ငါးရာ တို့သည်ထိုဝါတွင်း သုံးလမှာပင်လျှင် အမြတ်ဆုံးဖိုလ်ဖြစ်သော အရဟတ္တဖိုလ်သို့ ရောက်တော်မူကြကုန်ပြီ။

သီတင်းကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့၌ ဝိသုဒ္ဓိပ ဝရဏံ=ကိလေသာ အာသဝေါကုန်ခန်း စင်ကြယ်သော ရဟန္တာ သခင် အရှင်သူမြတ်တို့၏ ပဝါရဏာပြုခြင်းကို။ ပဝါရေသုံ= ဖိတ်မန္တက ပြောကြားလျှောက်ကာ ပဝါရဏာ ပြုတော်မူကြလေ ကုန်ပြီ။

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

loving-kindness and vipassana according to the Discourse on Anatta Characteristic.

Then, based on the concentrative power of meditating on loving-kindness, they practised vipassana 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)

တပည့်တော်အပေါ်မှာ မြင်တာနဲ့ ကြားတာနဲ့ စိတ်ထဲမှာ ယုံမှားတာရှိလို့ရှိယင်ဖြင့် တပည့်တော်အား မေတ္တာရေ့ထား သနားသဖြင့် ဖွင့်၍ပြောကြားတော်မူကြပါ။ တပည့်တော်သည် အပြစ်ကို အပြစ်အနေနဲ့ ရှုပြီးတော့ ထိုအပြစ်ကို ကပည့်တော် ကုစားပါ့မယ်လို့ ဒီလိုလျှောက်ထားပါတယ်။ အဲဒီလို လျှောက် ထားတာကို ဘုန်းကြီးတို့ ပဝါရဏာ ပြုတယ်လို့ ခေါ်တယ်။

အဲဒီလို ပဝါရဏာပြုခြင်းမှာ မိမိသန္တာန်မှာ လောဘ ဒေါသ မောဟ ကိလေသာမကုန်သေးသော ပုထုဇဉ်သောတာပန် သကဒါဂါမ်တို့ရဲ့ ပဝါရဏာကို ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာလို့ မခေါ်နိုင်ဘူး။ ရဟန္တာသခင် အရှင်သူမြတ်တို့ပြုတဲ့ ပဝါရဏာကိုမှ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

ရဟန္တာတို့၏ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ

ဒီသာသနာမှာတော့ အင်မတန် ဂုဏ်ရှိတဲ့ အသုံးကြီးပါ။ အဲဒီငါးရာသော ရဟန္တာသခင်အရှင်သူမြတ်တို့သည် သီတင်း ကျွတ်လပြည့် မဟာပဝါရဏာနေ့၌ ဝိသုဒ္ဓိပဝါရဏာ ပြုတော် မူကြပြီဆိုတော့ ရဟန်းတော်ငါးရာလုံး အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက် ရောက်တော်မူကြသည်။ သာသနာမှာ အရဟတ္တဖိုလ် နိဗ္ဗာန်မှာ ဆုံးယင် တရားဆုံးတာချည်းပဲ။

“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 Sasana. The five hundred monks attained the Fruition of the Arahata. In the Sasana, Fruition of the Arahata or Nibbana is the end of the endeavour.

မေတ္တသုတ္တန်နိဂုံး

ဒီလို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မေတ္တသုတ္တန် ဘာဝနာတရား ကြားနာရခြင်းတည်းဟူသော ဓမ္မဿဝနကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ သရဏဂုံ သီလတို့ကို ဆောက်တည်ရခြင်းကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ စေတနာ၊ ဤမေတ္တသုတ္တန် တရားဒေသနာကိုနာစဉ် မိမိတို့ ဉာဏ်မီသလောက် သမထဝိပဿနာ ဘာဝနာနှလုံး ကျင့်သုံး ရခြင်း ဘာဝနာမယကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံစေတနာ၊ ဤသို့ စသည်များမြတ် ပေါင်းအပ်သောကောင်းမှု ကုသိုလ်ကံ အရပ်ရပ် တို့ကြောင့် ဤမေတ္တသုတ္တန်အတ္ထုပ္ပတ် အကြောင်းရင်းဖြစ်တော် မူကြသော ငါးရာသောရဟန်းတော်တို့၏ စံရာ ခေမာပူရ အမတကြဌန်း နိဗ္ဗာန်နန်းကို မပင်မပန်း ချမ်းသာလွယ် ကူသောအကျင့် ပဋိပတ်၊ လျင်မြန်တဲ့ အသိဉာဏ်၊ ရည်သန် တောင့်တရင်းရှိသော မဂ်ဉာဏ်လေးရပ်တို့ဖြင့် အရဟတ္တဖိုလ် ပေါက် ကိုယ်စီကိုယ်င မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြတဲ့ကိုယ် ဖြစ်ပါ စေကုန်သတည်း။

နိဗ္ဗာန်ကို အရဟတ္တဖိုလ်ပေါက် မျက်မှောက်ပြုရ သော ထိုနောက်ဆုံးဘဝ ပရိနိဗ္ဗာန်စုတိ၏ အခြားမဲ့ နောက်ကာလ ၌

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 vipassana 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 Nibbana 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 Nibbana without remainder

၁၉၀ * မေတ္တသုတ်တရားတော်

ရုပ်နာမ်နှစ်ဖြာ ခန္ဓာငါးပါး ဒုက္ခသစ္စာတရားတို့ တစ်ဖန်
မဖြစ်သောချုပ်ခြင်းငြိမ်းခြင်းတည်းဟူသော အနုပါဒနိရောဓ
အနုပါဒါပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရစေကုန်သတည်း။

အနုပါဒါပရိနိဗ္ဗာန် ကိုယ်စီစံရသဖြင့် ကမ္မဝဋ်၊ ကိလေ
သဝဋ်၊ ဝိပါကဝဋ်တည်းဟူသော ဝဋ်ဒုက္ခခပ်သိမ်း သံသရာ
မီးတောက်မီးပုံကြီး အပြီးတိုင် ငြိမ်းကြစေကုန်သတည်း။

သာဓု... သာဓု... သာဓု။

සတ္တသုတ်တရားတော် * ၁၉၁

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 results be extinguished for ever.

Sadhu SadhuSadhu.



မေတ္တသုတ်ပရိတ်တရားတော်

SERMONS

MINGUN TIPITAKADHARA

SAYADAW

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



JC