အရိယသစ္စာကိုထိုးထွင်းသိမြင်မှ
သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှလွတ်မြောက်မည်

ဘဝ လွတ်မြောက်ရေးနှင့် အရိယာသစ္စာ

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

The Noble Liberation and The Noble Truths

Dr. Mehm Tin Mon

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် အရိယာသစ္စာ • ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် အရိယသစ္စာ

- အမှန်သဘောကိုသိနားလည်တာ ဘဝမီးရှူးတန်ဆောင်ပဲ။
- အကောင်းဆုံးသိနားလည်ခြင်းက အရိယသစ္စာကိုသိနားလည်ခြင်းပဲ။
- အရိယသစ္စာကိုထိုးထွင်းသိမှ ဘဝဆင်းရဲငြိမ်းလိမ့်မယ်။
- အရိယသစ္စာကိုမသိဘဲနဲ့ ဘဝဆင်းရဲမငြိမ်းနိုင်ဘူး။
- ဘဝဆင်းရဲငြိမ်းမှ ထာဝရချမ်းသာ "နိဗ္ဗာန်" ကိုရနိုင်တယ်။
- နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုနိုင်မှ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှထွက်မြောက်မယ်။
- ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကိုရဖို့ ဘယ်လိုကျင့်ကြံအားထုတ်ရမလဲ။
- သင့်ဘဝလက်ငင်းချမ်းသာရေးအတွက် အရေးကြီးဆုံးလမ်းညွှန်ချက်ကိုရှုပါ။

The Noble Liberation and The Noble Truths

Dr. Mehm Tin Mon

design:mehmthitsa

ဘဝလွတ်မြောက်ရေး
နှင့်
အရိယသစ္စာ

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်

The Noble Liberation
and
The Noble Truths

Dr. Mehm Tin Mon

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၅၇/၂၀၀၃) (၈)
မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ် (၅၈၀/၂၀၀၃) (၁၀)

○

ပုံနှိပ်ခြင်း
၂၀၀၃ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ – ၅၀၀

○

ထုတ်ဝေသူ
မင်းတေဇာမွန်၊ ရတနာမင်းစာပေ (၃၄၅၅)
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

○

အတွင်းစာသားနှင့်မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ
ဦးတင်မောင်ဝင်း၊ သင်းလဲ့ဝင်းပုံနှိပ်တိုက် (၀၅၉၄၆)
အမှတ် (၁) ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ယောမင်းကြီးရပ်ကွက်
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

○

ကွန်ပျူတာစာစီ
ခွန်မျိုး

○

ဖြန့်ချိရေး
မြမွန်ရတနာစာပေ
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၁၉၊ ဦးဝိစာရအိမ်ရာ
ဒဂုံမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း ၀၁–၂၈၆၆၁၀

○

တန်ဖိုး ၈၅၀ ကျပ်

မာတိကာ

စကားဦး – ၁၁

နိဒါန်း – ၂၁

မြတ်ဗုဒ္ဓ – ၂၁

မြတ်ဓမ္မ – ၂၂

သံသရာကြောင့် နစ်မျောရသည့်အကြောင်းရင်း – ၂၃

အထွတ်အထိပ်ဉာဏ်အလင်းကို ရခြင်း – ၂၄

လောကသည် တွယ်တာသာယာမှုဖြင့်

ဖမ်းစားခံနေရ၏ – ၂၅

ဓမ္မဆော်ဦးတရားတော် – ၂၇

အစွန်းနှစ်ပါး – ၂၈

အလယ်လမ်း – ၃၀

ပထမအရိယသစ္စာ – ဒုက္ခအရိယသစ္စာ

ဆင်းရဲခြင်းသည် အဘယ်နည်း – ၃၃

ပင်ိုသန္ဓေတည်နေခြင်းကား အဘယ်နည်း – ၃၄

အိုခြင်းကား အဘယ်နည်း – ၃၅

သေခြင်းကား အဘယ်နည်း – ၃၅

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း – ၃၆

ငိုကြွေးခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း – ၃၆
ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒုက္ခ' ကား အဘယ်နည်း – ၃၇
စိတ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒေါမနဿ' ဟူသည် အဘယ်နည်း – ၃၇
ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း 'ဥပါယာသ' ဟူသည် အဘယ်နည်း – ၃၈
မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း
ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း – ၃၈
ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်း
ဆင်းရဲသည် အဘယ်နည်း – ၃၉
အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းဆင်းရဲ ဟူသည် အဘယ်နည်း – ၄၀
အဘယ်သို့လျှင် အကျဉ်းအားဖြင့်
ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခဖြစ်သနည်း – ၄၁
ဝေဖန်ခြင်းနှင့် စောဒကတက်ခြင်း – ၄၃
ဒုက္ခ၏ နက်နဲသော အဓိပ္ပာယ် – ၄၅
ဒုက္ခသုံးမျိုး – ၄၆
ကာမဂုဏ်ခံစားမှု၏ အမှန်သဘော – ၅၁
ကာမဂုဏ်တရားတို့၏ သာယာဖွယ် – ၅၃
ကာမတရားတို့၏ အပြစ် – ၅၆
ကာမတရားတို့မှ လွတ်မြောက်မှု – ၅၇
ကာမတရား၏ အခြင်းအရာသုံးပါးကို သရုပ်ဖော်ခြင်း – ၅၈
ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၏ သာဓကအချို့ – ၆၀
သင်္ခါရဒုက္ခသည် အရေးအကြီးဆုံး – ၆၆
ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အဆိုးမြင်ဝါဒလား အမှန်မြင်ဝါဒလား – ၆၉
ဒုက္ခသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး – ၇၄

ဒုတိယအရိယသစ္စာ – ဒုက္ခ သမုဒယ အရိယသစ္စာ
ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း – ၇၈
တဏှာဖြစ်ရာတည်ရာ – ၈၀
လိုချင်မှုတ်သိပ်ခြင်းသည်
ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း – ၈၂
တပ်မက်တွယ်တာခြင်းသည်
ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်း – ၈၉
တဏှာသည် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေ၏ – ၉၅
အစမထင် အဆုံးမမြင်သည့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲ – ၁၁၀
ဘဝသစ်၌ နှစ်သက်မွေ့လျော်စေသော တဏှာ – ၁၁၄
ကိလေသာတရားများသည်
ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းများ – ၁၁၈
သမုဒယသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး – ၁၂၀
တတိယအရိသစ္စာ – ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာ
ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း – ၁၂၄
ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန် – ၁၂၇
နိဗ္ဗာန်၏ အခြင်းအရာနှစ်မျိုး – ၁၃၄
နိဗ္ဗာန်ကို ဖော်ပြသော နည်းသုံးမျိုး – ၁၃၆
ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင် – ၁၃၈
နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးမျိုးသရုပ်ဖော်ခြင်း – ၁၄၆
နိဗ္ဗာန်သည် 'ဘာမျှမရှိခြင်း' မဟုတ် – ၁၅၅
နိဗ္ဗာန်ကို သက်သေပြခြင်း – ၁၆၁
နိရောဓသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး – ၁၇၇

စတုတ္ထအရိယသစ္စာ – ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကား

အဘယ်နည်း – ၁၈၀

မဂ်လမ်း၏ အင်္ဂါများကို ရှင်းပြခြင်း – ၁၈၄

(၁) မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ) – ၁၈၄

(၂) မှန်စွာကြံခြင်း (သမ္မာသင်္ကပ္ပ) – ၁၉၃

(၃) မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း (သမ္မာဝါစာ) – ၁၉၇

(၄) မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တ) – ၂၀၄

(၅) မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း (သမ္မာအာဇီဝ) – ၂၁၀

(၆) မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း (သမ္မာဝါယာမ) – ၂၁၃

(၇) မှန်စွာ အောက်မေ့ခြင်း (သမ္မာသတိ) – ၂၁၇

(၈) မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း (သမ္မာသမာဓိ) – ၂၂၃

သိက္ခာသုံးပါး ကျင့်စဉ်တရား – ၂၃၁

လက်တွေ့ကျင့်စဉ် – ၂၃၂

မဂ္ဂသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး – ၂၄၆

သစ္စာလေးပါး မသိသေးသမျှ ဘုရားဟု ဝန်မခံ – ၂၄၉

ဘုရားဟု ဝန်ခံချိန် – ၂၅၀

အရှင်ကောဏ္ဍည သစ္စာသိပြီ – ၂၅၁

နတ်ဗြဟ္မာတို့ ကြွေးကြော်ကြခြင်း – ၂၅၂

○

CONTENTS

PREFACE ... 11

INTRODUCTION ... 21

The Buddha ... 22

The Dhamma ... 23

The Cause for being Drifted in Saṁsāra ... 23

The Supreme Enlightenment ... 25

The World is enchanted with Pleasure ... 26

The First Sermon ... 27

The Two Extremes ... 29

The Middle Path ... 30

THE FIRST NOBLE TRUTH – THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING

What is Suffering? ... 34

What is Birth (*jāti*) ? ... 34

What is Ageing (*jarā*) ? ... 35

What is Death (*maraṇa*) ? ... 35

What is Worry or Sorrow (*Soka*) ? ... 36

What is Lamentation (*parideva*) ? ... 36

Contents

What is Bodily Pain (*dukkha*) ? ... 37
What is Grief (*domanassa*) ? ... 37
What is Despair (*upāyāsa*) ? ... 38
What is the Suffering of Association with the Undesirable and the Unloved ? ... 39
What is the Suffering of Seperation from the Desirable and the Loved? ... 40
What is the Suffering of not getting what one desires? ... 41
How, in brief, are the five Aggregates of Attachment suffering? ... 42
Comnent and Argument ... 44
The profound Meaning of Dukkha ... 46
Three Kinds of Dukkha ... 49
What Sense Enjoyment really is ... 53
The Delightfulness of Sensuality ... 55
The evil Consequences of Sensuality ... 56
The Freedom or Liberation from Sensuality ... 58
Illustration of the Three Aspects of Sensuality ... 59
Examples of Viparināma Dukkha ... 63
Sankhāra Dukkha is most important ... 68
Is Buddhism Pessimism or Realism? ... 69
Threefold Wisdom on the Noble Truth of Suffering ... 74

THE SECOND NOBLE TRUTH – THE NOBLE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING

The Origin of Suffering ... 79
Where does Craving arise and take root? ... 80
Craving is the Main Cause of Suffering ... 82
Attachment is the Cause of Suffering ... 89
Craving is the Origin of Rebirth ... 95
The Beginningless and Endless Round of Misery ... 110
The Craving that takes Delight in the new Existence ... 114
Defilements are the Causes of Suffering ... 119
Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Origin of Suffering ... 120

THE THIRD NOBLE TRUTH – THE NOBLE TRUTH OF THE EXTINCTION OF SUFFERING

What is the Cessation of Suffering? ... 124
The Cessation of Suffering and Nibbāna ... 127
The Two Aspects of Nibbāna ... 134
Three Modes of Expressing Nibbāna ... 136
The Summum Bonum of Buddhism ... 138
Various Descriptions of Nibbāna ... 146
Nibbāna is not 'Nothingness' ... 155
Verification of Nibbāna ... 161

Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Cessation of Suffering ... 177

THE FOURTH NOBLE TRUTH – THE NOBLE TRUTH OF THE PATH LEADING TO THE CESSATION OF SUFFERING

What is the Path leading to the Cessation of Suffering? ... 181

The Explanation of the Path Factors ... 184

(1) The Right Understanding (*Sammādiṭṭhi*) ... 184

(2) The Right Thought (*Sammāsaṅkappa*) ... 193

(3) The Right Speech (*Sammāvācā*) ... 197

(4) The Right Action (*Sammākammanta*) ... 204

(5) The Right Livelihood (*Sammā-ājīva*) ... 210

(6) The Right Effort (*Sammāvāyāma*) ... 213

(7) The Right Mindfulness (*Sammāsati*) ... 217

(8) The Right Concentration (*Sammāsamādhi*) ... 223

The Noble Threefold Training ... 231

Practical Training ... 232

Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering ... 246

Enlightenment not yet Claimed ... 249

Enlightment Claimed ... 250

Venerable Koṇḍañña realized the Truth ... 251

The joyful Exclamation of Celestial Beings ... 253

စကားဦး
PREFACE

သင်သည်လွတ်လပ်သောနိုင်ငံသားတစ်ဦးဖြစ်ပါ၏၊ သို့သော် သင့်ကိုရစ်ပတ်ထားသည့်အနှောင်အဖွဲ့မျိုးစုံမှ သင်တကယ်လွတ်မြောက်ပါပြီလား။

သင်၏ဇနီး သို့မဟုတ်ခင်ပွန်း, သားသမီးများ, စနဥစ္စာ, ဝတ္ထုအာရုံ ကာမဂုဏ်တို့ကို နှစ်သက်တပ်မက်သဖြင့် ဤအရာဝတ္ထုတို့မှ ရုန်းမထွက်နိုင်အောင် သင့်အားချည်နှောင်ထားသော တဏှာ ခေါ် ကာမရာဂသံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးသည် ရှိပေ၏။

သင်သည် ရတာမလို, လိုတာမရ, တစ်ဦးဦးက မသင့်မတင့် ဆက်ဆံသဖြင့် အလိုမကျနိုင်ဘဲအမျက်ထွက်ကာသင့်အား ပူလောင်ပင်ပန်းအောင် လောင်မြိုက်နေသော အမျက်ဒေါသ ခေါ် ပဋိဃသံယောဇဉ်သည်လည်း သင့်ကို ချည်နှောင်ထားပါ၏။

Although you are a free citizen, are you really free from the bondage of various kinds?

There is the bondage called the fetter of attachment (*taṇhā*) to your wife or husband, sons and daughters, wealth and property, sensuous objects and sensuality. This bondage ties you to your beloved persons and cherished things so that you cannot be free.

There is another bondge called the fetter of ill-will (anger) that burns or tortures you because you are not satisfied as you do not get what you want or you get what you don't want or someone ill treats you.

တစ်ဖန် သင့်ကို 'ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ' ပဲဟု ထင်မှတ်စေလျက် 'ငါ' ဟု တပ်မက်တွယ်တာကာ 'ငါ ကောင်းစားဖို့, ငါ ချမ်းသာဖို့' အတွက် တစိုက်မတ်မတ် အလုပ်အကျွေးပြုနေရအောင် နှောင်ဖွဲ့ထားသော အယူမှား ခေါ် ဒိဋ္ဌိသံယောဇဉ်သည်လည်း သင့်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားပေ၏။

သင် ရရှိထားသည့် အတတ်ပညာ, စနဥစ္စာ, ရာထူးဂုဏ်သိန် တို့နှင့် သင့်အား ထောင်လွှားဝင့်ကြွားစေကာ အကျိုးမရှိသည့် မာန် ယစ်မှုမျိုးဖြင့် အထိမခံ ရှေပန်းကန်ဖြစ်အောင် သင့်ကို လွှမ်းမိုး ခြယ်လှယ်နေသော မာနသံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးလည်း ရှိသေး၏။

Again there is another bondage called the fetter of wrong view (*diṭṭhi*) that makes you regard yourself as 'person, being, I', let you attach to 'I' and constantly attend to 'I' so as to make you feel well and happy.

Another bondage called the fetter of pride (*māna*) also binds you by making you very proud of the know-

ledge, the wealth, the official position and the prestige that you have acquired. It keeps you intoxicated with your pride and makes you very arrogant so that you cannot tolerate even a slight disagreement.

သင့်အား အမှန်ရှိသည့်တရားများနှင့် အရိယသစ္စာများကို မသိမြင်အောင် အမှောင်ချကာ ဘဝသံသရာ ရေယဉ်ကြောတွင် မျက်ကန်းပမာ စမ်းတဝါးဝါးနှင့် မဆုံးနိုင်အောင် မျောပါနေစေသည့် အလွန်သိမ်မွေ့၍ အလွန်ဆိုးရွားသော အဝိဇ္ဇာသံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး သည်လည်း ရှိချေသေး၏။

ဤခိုင်မြဲသော သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးများနှင့် သင်အချည်နှောင် ခံနေရသည်ကို သင်သိပါသလား။

Another very subtle yet very wicked bondage called the fetter of ignorance (*avijjā*) keeps you in delusion and in the dark by making you ignorant of the realities and the Noble Truths and drift endlessly and blindly in the round of rebirth named Saṁsāra.

Are you aware that you are being bound by these strong fetters?

ထို့အပြင် သင်စိတ်ညစ်အောင် စိတ်ရှုပ်အောင် စိတ်ဆိုးအောင် ယုတ်ညံ့အောင် စိတ်ပင်ပန်းဆင်းရဲအောင် အမြဲတစေ သင့်ကို ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်နေသော ကိလေသာဆယ်ပါး ရှိချေသေး၏၊ ၎င်းတို့မှာ ဘဝသစ္စာများနှင့် အမှန်တရားများကို မသိစေဘဲ တွေဝေယစ်မူးစေသည့် အဝိဇ္ဇာ(မောဟ)၊ မည်သည့်အခါမျှ မရောင့်ရဲမတင်းတိမ်စေဘဲ ကာမဂုဏ်များကို အမြဲဆာလောင်မွတ်သိပ်စေသည့် လိုချင်

တပ်မက်မှု – လောဘ၊ အမြဲတစေ စိုးရိမ်ပူပန်ကာ ဝမ်းနည်း, ပူဆွေး, ငိုကြွေး, ပူလောင်စေသည့် အမျက်ဒေါသ၊ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, ဇီဝ – အတ္တအမှန်ရှိသည်ဟု စွဲယူလျက် ငါကောင်းစားရေးအတွက်သာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်စွာ ပြုမူစေကာ အပါယ်သို့ အကြိမ်ကြိမ် ပို့ပေးတတ်သော အယူမှားခြင်း – ဒိဋ္ဌိ၊ ရွံမုန်းစရာကောင်းအောင် ထောင်လွှားဝင့်ကြွားစေလျက် မာန်ယစ်မူးကာ ယုတ်ညံ့သော ဘဝကို ဖြစ်စေတတ်သည့် မာန၊ ဘုရား–တရား–သံဃာ–ကုသိုလ်ရေး၌ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု – ဝိစိကိစ္ဆာ၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု – ဥဒ္ဓစ္စ၊ စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု – ထိန၊ မကောင်းမှုလုပ်ရန် မရှက်မှု – အဟိရိက နှင့် မကောင်းမှုလုပ်ရန် မကြောက်လန့်မှု – အနောတ္တပ္ပတို့တည်း။

Besides there are ten defilements (*kilesas*) that always torture you and influence you to be troubled, confused, angry, wicked, worried and miserable. They are ignorance (*avijjã*) that deludes and intoxicates you to be ignorant of the realities and the Noble Truths; craving (*taṅhã*) that influences you to be never contented and always hungry and thirsty for sensual pleasure; anger (*dosa*) wich causes you to be always worried, sad, depressed, lamenting and despairing; the wrong view (*diṭṭhi*) that clings to the notion that person, being, I, soul and self really exist and causes you to behave selfishly only for the welfare of yourself and to be reborn in woeful abodes repeatedly; the pride (*mãna*) which makes one to be disgustingly arrogant, to

be intoxicated with pride, and to be born in a low or wicked existence; the sceptical doubt about the Buddha, the Dhamma, the Saṁgha and meritorious deeds (*vicikicchā*); the restlessness of the mind (*uddhacca*); sloth (*thina*) that makes the mind morbid and gloomy; moral shamelessness (*ahirika*) that urges one to perform immoral actions without shame; and moral fearlessness (*anottappa*) which urges one to perform immoral actions without dread.

သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုး ၁၀ ချောင်းတို့သည် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ သင်မလွတ်မြောက်နိုင်အောင် သင့်အား ခိုင်မြဲစွာ ချည်နှောင်ထားကြ၏။ ကိလေသာ ၁၀ ပါးတို့ကလည်း သင်ယုတ်ညံ့ဆိုးသွမ်းအောင် ဆင်းရဲပင်ပန်းအောင် သင့်အား အမြဲလွှမ်းမိုးနှိပ်စက်နေကြ၏။ ထို့ကြောင့် သင်သည် တကယ်လွတ်လပ်သူတစ်ဦးမဟုတ်ဘဲ ကိလေသာနှင့် သံယောဇဉ်တို့၏ အနှောင်အဖွဲ့နှင့် လွှမ်းမိုးမှုအောက်တွင် အကျဉ်းကျနေသူတစ်ယောက်သာ ဖြစ်ချေ၏။

The ten strong ropes or fetters bind you firmly to the wheel of Existence so that you cannot escape from the round of misery life after life. The ten defilements also constantly overwhelm you to be wicked and bad and torture you to be painful and miserable. So you are not really free but a prisoner under the bondage and influence of defilements and fetters which bind each individual to the wheel of existence.

ဤကိလေသာနှင့် သံယောဇဉ်တို့၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် အမြင့်မြတ်ဆုံးလွတ်မြောက်ခြင်း ဖြစ်ပေ၏။ ဤအမွန်မြတ်ဆုံးလွတ်မြောက်မှုကို မည်သို့ရယူနိုင်သနည်း။ မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် သံယောဇဉ်များကို ရိုက်ချိုးပြီး ကိလေသာများကိုအမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်နိုင်မှသာလျှင် လုံးဝလွတ်မြောက်နိုင်ပါသည်။

The liberation from the entanglement of defilements and fetters is the noblest liberation. How can one achieve this noblest liberation? One can totally liberate oneself only when one can uproot and destroy all the fetters and defilements by the fourfold knowledge of the Path.

မဂ်ဉာဏ်များကို ရရှိအောင် မည်သို့ပြုလုပ်ရသနည်း။ မဂ်ဉာဏ်သည် အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိမြင်သောဉာဏ် ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် အရိယသစ္စာလေးပါးကို သိမြင်အောင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ရလိမ့်မည်။

How can one achieve the fourfold knowledge of the Path? The knowledge of the Path is the knowledge which fully understands the four Noble Truths. So one must undertake the Eightfold Noble Practice to understand the four Noble Truths fully.

အရိယသစ္စာလေးပါးသည် အရေးကြီးဆုံးစကြဝဠာ အမှန်တရားများ ဖြစ်ကြ၏။ အကြောင်းမှာ ဤအမှန်တရားများကို အပြည့်အဝ သိနားလည်ခြင်းသည် မည်သူအားမဆို မြင့်မြတ်သောအရိယာ

ပုဂ္ဂိုလ်အဖြစ်သို့ ဉာဏ်အမြင်ပွင့်လင်းသွားစေမည် ဖြစ်၍တည်း။ အရိယပုဂ္ဂိုလ်သည် အပါယ်ဘုံများ၌ ဘဝသစ်ဖြစ်ရခြင်း မရှိတော့၊ နိဗ္ဗာန်၏ အတုမရှိသော ချမ်းသာကိုလည်း ထာဝရစံစားနိုင်မည် ဖြစ်၏။

The four Noble Truths are the most important universal truths for the full understanding of these truths will enlighten anyone to a noble person (*ariya*) who will never be reborn in woeful abodes and who can enjoy the supreme bliss of Nibbāna for ever.

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်ရခြင်းသည် စကြဝတေးမင်းဖြစ်ရခြင်းထက် သာလွန်၏၊ သိကြားမင်းဖြစ်ရခြင်းထက်လည်း များစွာသာလွန်၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် စကြဝတေးမင်း, သိကြားမင်းတို့သည် အပါယ်ဘဝသို့ ကျရောက်ခြင်းမှ မလွတ်မြောက်နိုင်ကြသေးသောကြောင့် ဖြစ်၏။

It's much better to be a noble person rather than to be a universal monarch or a celestial king who are not exempt from being cast down to woeful states.

မြတ်စွာဘုရားသည် အရိယသစ္စာလေးပါးကိုတွေ့ရှိပြီး အပြည့်အဝ သိနားလည်ပြီးမှသာလျှင် သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့၏။ သူ၏ဗွေဆော်ဦးတရားတော်၌ ဤသစ္စာလေးပါးကိုပင် စကြဝဠာတစ်ဝန်းလုံးရှိ သတ္တဝါများ ခံစားနေရသော ဆင်းရဲဒုက္ခမှ လွတ်မြောက်ရေး, ထာဝရငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်မှု ရရှိရေး သဝဏ်လွှာအဖြစ် ကမ္ဘာသို့ဟောကြားတော်မူခဲ့၏။ ဤသစ္စာလေးပါးသည်

ဗုဒ္ဓတရားတော်အားလုံး၏ အနှစ်ချုပ်ဖြစ်ပြီးလျှင် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ နှလုံးသားအနှစ်လည်း ဖြစ်ပေ၏။

The Buddha became fully enlightened only after discovering and fully understanding the four Noble Truths. He expounded these Noble Truths to the world in his first sermon as the message of liberation from universal suffering and the enjoyment of eternal peace and happiness. These truths are the essence of his teachings as well as the heart and core of Buddhism.

အပါယ်ဘေးမှ လွတ်မြောက်ခြင်းနှင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့အဆောတလျင်လုပ်ဆောင်ရမည့် အရေးကြီးဆုံးအလုပ်ဖြစ်သဖြင့် အရိယသစ္စာလေးပါးကို သဘောအားဖြင့် ပထမသိနားလည်ရန် ထို့နောက် ဝိပဿနာတရား ရှုမှားခြင်းဖြင့် လက်တွေ့ထိုးထွင်းသိမြင်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ကြိုးပမ်းကြရမည်။

As to escape from woeful states and from universal suffering is the most important and urgent task for us to do, we must strive to understand the four Noble Truths first in theory and then in practice by undertaking insight meditation.

အရိယသစ္စာလေးပါးသည် တရားဟောပြောပွဲများစွာနှင့် စာအုပ်များစွာတို့၏ အရေးကြီးသောအကြောင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ကျွန်တော်သည်လည်း မြန်မာနိုင်ငံ, မလေးရှားနိုင်ငံ, ဂျပန်နိုင်ငံ, အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု စသည့် တရားပွဲများ၌ ဤသစ္စာလေးပါးကို အကြိမ်များစွာဟောကြားခဲ့ပါ၏။ ယခု ကျွန်တော်

သည် စာဖတ်ပရိသတ်တို့ အလွယ်တကူနားလည်၍ အောက်ပါ မေးခွန်းများ၏ ကျေနပ်သောအဖြေများကို တွေ့ရှိနိုင်ရန်အတွက် ထိုသစ္စာလေးပါးကို ကျစ်လျစ်ပြည့်စုံစွာနားလည်နိုင်သည့် အသွင် ပုံစံဖြင့် တင်ပြလိုက်ပါသည်–

ဆင်းရဲဒုက္ခဆိုတာ ဘာလဲ။

ဆင်းရဲဒုက္ခကိုဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်းရင်းက ဘာလဲ။

ကာမဂုဏ်ချမ်းသာဟာ ပျော်စရာမကောင်းဘူးလား။

ဒီဆင်းရဲဒုက္ခမှ ထွက်မြောက်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းရှိသလား။

ဗုဒ္ဓဘာသာက အဆိုးမြင်ဝါဒလား အမှန်မြင်ဝါဒလား။

နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာလဲ။

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဒီဘဝမှာတင် စံစားနိုင်သလား။

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးကို စွမ်းဆောင်ပေးတဲ့ မြတ်သော အကျင့်လမ်းက ဘာလဲ။

Since the four Noble Truths constitute an important subject of many lectures and many books, I have also delivered them several times in my dhamma lectures in Myanmar, Malaysia, Japan and the United States of America. I now present them in a concise and comprehensible form so that the readers can easily understand them well and will find satisfactory answers to such questions as:

What is suffering?

What is the origin of suffering?

Isn't sensual pleasure enjoyable?

Is there a way out of this suffering?
Is Buddhism pessimism or realism?
What is Nibbãna?
Can we enjoy the supreme bliss of Nibbãna in this very life?
What is the Noble Path that can bring about the Noble Liberation?

တရားနှင့်မွေ့လျော်ခြင်းသည် မွေ့လျော်မှုအားလုံးထက် သာလွန်၏။ သင်နှင့်အတူ တရားတော်ရှိပါစေ။

The enjoyment of Dhamma excels all enjoyments.
May the Dhamma be with you!

ဒေါက်တာ မင်းတင်မွန်
Dr. Mehm Tin Mon

နိဒါန်း
INTRODUCTION

နမော တဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကိလေသာကင်းဝေးစင်ကြယ်၍ နတ်လူဗြဟ္မာတို့၏ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော
တရားအလုံးစုံကို ဆရာမကူ သယမ္ဘူဉာဏ်ဖြင့် မိမိအလိုလို သိမြင်တော်မူထသော
ဘုန်းတော်ကြောက်ပါးသခင် ဘုရားရှင်ကို
ရိုသေမြတ်နိုး လက်စုံမိုး၍ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏။

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammãsambuddhassa

Homage to Him, the Blessed One,
the Holy One, the Fully Enlightened One,
perfectly enlightened by Himself.

မြတ်ဗုဒ္ဓ

အတုမရှိသော သာမန်လူသားတို့ထက်ထူးခြားသော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် လူအများ၏ အကျိုးစီးပွားဖြစ်ခြင်းငှာ လူအများ၏ ချမ်းသာခြင်းငှာ သတ္တလောကကို အစဉ်သနားခြင်းငှာ နတ်လူတို့၏ အကျိုးဖြစ်ခြင်းငှာ အစီးအပွားဖြစ်ခြင်းငှာ ချမ်းသာခြင်းငှာ လောက၌ ပေါ်ထွန်းလာ၏။

ထိုအတုမရှိသောပုဂ္ဂိုလ်ကား မည်သူနည်း။ ပူဇော်အထူးကို ခံတော်မူထိုက်သော အလုံးစုံသောတရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာ သိတော်မူသည့် မြတ်စွာဘုရားတည်း။

(အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဧကကနိပါတ်၊ ဧကပုဂ္ဂလဝဂ်)

The Buddha

A unique being, an extraordinary man arises in this world for the benefit of the many, for the happiness of the many, out of compassion for the world, for the good, benefit, and happiness of celestial and human beings.

Who is this unique being? He is the Tathāgata, the Exalted and Fully Enlightened One.

(Aṅguttara Nikāya, 1.22)

မြတ်ဓမ္မ

မြတ်စွာဘုရား ကောင်းစွာဟောထားသောတရားတော်သည် ကိုယ်တိုင်သိမြင်နိုင်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ အခါမလင့် အကျိုးကိုပေးတတ်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ လာလှည့် ရှု လှည့်ဟု ပြထိုက်သောတရားတော်ပါပေတည်း၊ မိမိကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲ၌ ဆောင်ယူထားထိုက်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ (အရိယာ) ပညာရှိတို့သာ ကိုယ်စီကိုယ်င သိနိုင်ခံစားနိုင်သော တရားတော်ပါ ပေတည်း။

(မူလပဏ္ဏာသပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၄၉)

The Dhamma

Well expounded is the Dhamma by the Exalted One, to be self-realized, with immediate fruit, inviting investigation, worthy of being borne in mind and body, to be comprehended by the wise (ariya), each for himself. (Majjhima Nikāya, 1.37)

သံသရာကြောင့် နစ်မျောနေရသည့်အကြောင်းရင်း

သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည် ဤသို့မိန့်ဆိုတော်မူ၏ –

"ရဟန်းတို့ ...အရိယသစ္စာလေးပါးတို့ကို လျော်ကန်စွာမသိခြင်းကြောင့် ထိုးထွင်း၍ မသိခြင်းကြောင့် ငါသည်လည်းကောင်း သင်တို့သည်လည်းကောင်း ရှည်လျားစွာသော ဤသံသရာ ကာလပတ်လုံး ပြေးသွားခဲ့ရလှလေပြီ၊ ကျင်လည်ခဲ့ရလှလေပြီ။

အဘယ်လေးပါးတို့ကို မသိခြင်းကြောင့်နည်းဟူမူ–

(၁) ဆင်းရဲအမှန် 'ဒုက္ခအရိယသစ္စာ'

(၂) ဆင်းရဲဖြစ်ကြောင်းအမှန် 'ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ'

(၃) ဆင်းရဲချုပ်ရာအမှန် 'ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာ'

(၄) ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်း လမ်းစဉ်အမှန် 'ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ' တို့ကို မသိခြင်းကြောင့်ပင်တည်း။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၈၈)

The Cause for being Drifted in Samsāra

Thus has it been said by the Buddha, the Enlightened One:-

"It is through not understanding, not realizing four things, that I, bhikkhus, as well as you, had to wander so long through this round of rebirths. And what are these four things? They are:

1 The Noble Truth of Suffering (Dukkha);
2 The Noble Truth of the Origin of Suffering (Dukkha-samudaya);
3 The Noble Truth of the Extinction of Suffering (Dukkha-nirodha);
4 The Noble Truth of the Path leading to the Extinction of Suffering (Dukkha-nirodha-gãmini-paṭipadã)." (D.16)

အထွတ်အထိပ်ဉာဏ်အလင်းကိုရခြင်း

"ရဟန်းတို့ ... ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရားလေးပါးတို့၌ လုံးဝဥဿုံမှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်နှင့် ထိုးထွင်း၍သိသည့်ဉာဏ်အမြင်တို့ မစင်ကြယ်သေးသမျှကာလပတ်လုံး ငါသည် နတ်, မာရ်နတ်, ဗြဟ္မာနှင့်တကွသော နတ်လောကနှင့် သမဏ, ဗြဟ္မဏ, မင်းများ, လူများနှင့်တကွသော လူ့လောက၌ အတုမရှိသည့် အလုံးစုံသော တရားတို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိသည့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို သိပြီဟု ဝန်မခံခဲ့ချေ။

"သို့ရာတွင် အရိယာသစ္စာလေးပါးတို့၌ လုံးဝဥဿုံ မှန်ကန်သော ဉာဏ်အမြင်နှင့် ထိုးထွင်း၍သိသည့် ဉာဏ်အမြင်တို့ စင်ကြယ်လာသောအခါ၌သာလျှင် အတုမရှိသည့် အလုံးစုံသော တရား

တို့ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိသည့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို သိပြီဟူ၍ ဝန်ခံခဲ့၏ ။"

(သံယုတ္တနိကာယ်၊ မဟာဝဂ္ဂပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၇၆)

The Supreme Enlightenment

"As long as the absolutely true knowledge and insight as regards these Four Noble Truths was not quite clear in me, so long was I not sure that I had won the supreme Enlightenment which is unsurpassed in all the world with its heavenly beings, evil spirits and gods, amongst all the hosts of ascetics and priests, heavenly beings and men.

"But as soon as the absolute true knowledge and insight as regards these four Noble Truths had become perfectly clear in me, there arose in me the asurance that I had won that supreme Enlightenment unsurpassed."

(S.LVI.11)

လောကသည် တွယ်တာသာယာမှုဖြင့် ဖမ်းစားခံနေရ၏

မြတ်စွာဘုရားသည် လောကနှင့်ပတ်သက်၍ ဤသို့မိန့်ဆိုတော်မူ၏ –

"ငါသိထားသော ဤတရားကား နက်နဲ၏၊ မြင်နိုင်ခဲ၏၊ သိနိုင်ခဲ၏၊ ငြိမ်းအေး၏၊ မွန်မြတ်၏၊ သိမ်မွေ့၏၊ ကြံစည်ခြင်းဖြင့် မရောက်နိုင်သော ပညာရှိတို့သာသိနိုင်သော တရားပေတည်း။

"ဤသတ္တဝါများကား တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ မွေ့လျော်

ကုန်၏၊ တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ ပျော်ပိုက်ကုန်၏၊ တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ အလွန်နှစ်ခြိုက်ကုန်၏။ အမှန်ပင်လျှင် တွယ်တာသာယာမှုတို့၌ မွေ့လျော်ပျော်ပိုက် အလွန်နှစ်ခြိုက်နေကြသော ဤသတ္တဝါများသည် အကျိုးတရားတို့၏ အကြောင်းဖြစ်သော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားကို မြင်နိုင်ခဲ၏၊ ပြုပြင်မှုအားလုံး၏ ငြိမ်းရာတစ်ဖန် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း၏ အခြေခံဥပဓိအားလုံးကို ပယ်စွန့်ရာ တဏှာ၏ ကုန်ရာ ရာဂ၏ ကင်းရာ ချုပ်ရာ ငြိမ်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်တရားကိုလည်း မြင်နိုင်ခဲ၏။

"သို့ပါသော်လည်း ပညာမျက်စိ၌ ကိလေသာမြူ နည်းပါးသော သတ္တဝါတို့သည် ရှိပါကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် သစ္စာတရားကို သိပါကုန်လတ္တံ့။"

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၂-၃၃)

The World is enchanted with Pleasure

The Buddha made this remark about the world:–

"And I discovered that profound Truth to be so difficult to perceive, difficult to understand, peaceful, sacred and sublime. It is not to be gained by mere reasoning, and is only visible to the wise.

"The world, however, is given to pleasure, delighted with pleasure, enchanted with pleasure. Truly, such beings will hardly understand the law of conditionality, the Dependent Arising (Paṭiccasamuppāda) of everything; incomprehensible to them will also be

the end of all formations, the forsaking of every substratum of rebirth, the fading away of craving, detachment, extinction, Nibbâna.

"Yet there are beings whose wisdom eyes are only a little covered with dust; they will understand the Truth." (M.26)

ပွဲဆော်ဦးတရားတော်
The First Sermon

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိပြီးနောက် နှစ်လ ကြာသော် ဝါဆိုလ၏ အေးချမ်းသောညနေခင်းအချိန် အနောက်ဘက်၌ နေမင်းကြီးက ဂေါယာကျွန်းသို့ ယွန်းလုဆဲဆဲ အရှေ့ဘက်တွင် လပြည့်ဝန်းက ဥဒိတာတောင်စွန်းထက် ပေါ်ထွန်းစအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရသေ့ငါးဦးအစုဖြစ်သော ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့ကို အိန္ဒိယနိုင်ငံ ဗာရာဏသီမြို့အနီးရှိ မိဂဒါဝုန်တော သမင်ဥယျာဉ်၌ သူ၏ ပွဲဆော်ဦးတရားကို ဟောကြားတော်မူ၏။

Two months after his full enlightenment, in the cool evening of the full-moon day of July, at the time when the sun was just setting in the west and the moon was just rising in the east, the Buddha delivered his first discourse to the Five Ascetics known as *Pañcavaggīs* in the Deer Park (Migadāya Forest) near Vārānasī, India.

ဤပထမတရားတော်ကို "ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်" ဟုခေါ်၏။ အဓိပ္ပာယ်မှာ "တရားဘီးစကြာကို လှည့်ပတ်ခြင်းဒေသနာ" ဖြစ်၏။ ဤဒေသနာတော်၌ မြတ်စွာဘုရားသည် သူ၏ တရားအနှစ်ချုပ်ကို

တင်ပြပြီး နောက်ကာလတွင် သူ ဟောကြားမည့် တရားအားလုံး၏ အုတ်မြစ်ကို ချမှတ်တော်မူ၏။ ထိုတရားအုတ်မြစ်ကား အရေးကြီးဆုံး စကြဝဠာအမှန်တရားများဖြစ်သော **"အရိယသစ္စာလေးပါး"** ဖြစ်ပေ၏။

This first sermon is known as *"Dhammacakka-pavattana Sutta"*, meaning "the Discourse on Turning the Wheel of Dhamma." In this discourse the Buddha presented the Essence of his Teachings and laid down the Foundation of all his later Teachings. That Foundation is the most important Universal Truths known as the **"Four Noble Truths."**

"ဒွေ မေ ဘိက္ခဝေ အန္တာ ပဗ္ဗဇိတေန န သေဝိတဗ္ဗာ..."

"ရဟန်းတို့...လူ့ဘောင်ကို စွန့်ခွာ၍ ရဟန်းပြုလာသော သူသည် ဤအစွန်းနှစ်ပါးကို မမှီဝဲအပ်။"

"Dve'me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā"

"These two extremes, bhikkhus, should not be followed by one who has gone forth from worldly life."

ဤသို့ မြတ်စွာဘုရားစတင်လိုက်သည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် သူ၏ အသံတော်သည် စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းသို့ ပျံ့နှံ့သွားလေ၏။ မြတ်စွာဘုရား တရားစတင်ဟောကြားကြောင်းကို သိကြသဖြင့် စကြဝဠာတိုက်တစ်သောင်းမှ သန်းပေါင်းများစွာသော နတ်ဗြဟ္မာ အပေါင်းတို့သည် ဤဖွေဆော်ဦးတရားတော်ကို နာကြားရန် လာရောက်ကြကုန်၏။

So did the Buddha begin his sermon. Therein, his voice spread all over ten thousand world systems. Knowing that the Buddha had started preaching the Dhamma, millions of devas and brahmās from ten thousand worlds came to listen to this first discourse.

အစွန်းနှစ်ပါး
The Two Extremes

ထိုအစွန်းနှစ်ပါးကား အဘယ်နည်း။ ယုတ်ညံ့, ရိုင်းပျ၍ ပုထုဇဉ်တို့ အလေ့အကျင့်ဖြစ်ပြီး အရိယာတို့၏ အလေ့အကျင့်မဟုတ်သော စီးပွားချမ်းသာကြောင်းနှင့် မစပ်သော နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံများကို အဖန်ဖန်ခံစားခြင်းသည် အစွန်းတစ်ပါး၊ မိမိကိုယ်ကို ဆင်းရဲပင်ပန်းစေသော အရိယာမဟုတ်သည့် တိတ္ထိတို့၏ အလေ့အကျင့်ဖြစ်သော စီးပွားချမ်းသာကြောင်းနှင့်မစပ်သော မိမိကိုယ်ကို ညှဉ်းပန်း နှိပ်စက်ခြင်းသည်လည်း အစွန်းတစ်ပါး၊ ဤအယုတ်တရား အစွန်းနှစ်ပါးတို့တည်း။

What are the two extremes? One extreme is indulgence in desirable sense pleasure, which is low, vulgar, unprofitable, practised by worldlings but not by noble persons. The other extreme is self-mortification, which is painful, ignoble and unprofitable.

ဘုရားအလောင်းတော်သည် မင်းသားတစ်ပါးအနေဖြင့် အကောင်းဆုံးကာမဂုဏ်ချမ်းသာတို့ကို တောမထွက်မီ သက်တော် ၂၉ နှစ်အထိ ခံစားခဲ့၏။ ထို့ကြောင့် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ခံစား

ခြင်းသည် ယုတ်ညံ့၊ ရိုင်းပျ၍ လူများစွာတို့ လိုက်စားကာ အဆင့်မြင့်သော ဉာဏ်ပညာ မဖြစ်ပေါ်စေကြောင်းကို ကိုယ်တိုင် သိတော်မူ၏။

သူသည် အပြင်းထန်ဆုံးသော မိမိကိုယ်ကိုညှဉ်းပန်းခြင်း ဖြစ်သည့် *ဒုက္ကရစရိယာ* ကို ခြောက်နှစ်ကြာအောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ခဲ့၏။ ဤအကျင့်သည် ဆင်းရဲပင်ပန်းရုံသာဖြစ်ပြီး မမြင့်မြတ်သော အကျိုးကျေးဇူးမရှိသော အဆင့်မြင့်ဉာဏ်ပညာကို မဖြစ်ပေါ်စေသော အကျင့်ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း ဘုရားလောင်းကိုယ်တိုင် သိရှိခဲ့၏။

The Bodhisatta had enjoyed the best sensual pleasure as a prince until he renounced the world at the age of 29. And he knew that indulgence in sense pleasure was low, vulgar, practised by many, and that it would never lead to higher knowledge.

He also practised the severest form of self mortification called *"Dukkaracariya"* for six long years. Again he discovered that this practice was just painful, ignoble, unprofitable and that it would not lead to higher knowledge.

အလယ်လမ်း
The Middle Path

"အို ရဟန်းတို့ ... မြတ်စွာဘုရားသည် အစွန်းနှစ်ပါးကိုပယ်၍ အလယ်လမ်းကို သိမြင်ခဲ့၏။ ဤအလယ်လမ်းသည် အထူးမြင်သိတတ်သော ပညာမျက်စိနှင့် ဉာဏ်အမြင်တို့ကို ပြုပေးတတ်၏၊

ကိလေသာတို့ကို ငြိမ်းအေးစေတတ်၏၊ ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိမြင်စေတတ်၏၊ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိမြင်စေတတ်၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေနိုင်၏။

"O bhikkhus, avoiding both these extremes, the Tathāgata (Buddha) has realized the Middle Path. It produces vision, produces knowledge, leads to calm, to higher knowledge, to enlightenment, to Nibbāna.

"အို ရဟန်းတို့... မြတ်စွာဘုရား မြင်သိခဲ့သော အလယ်လမ်းဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ၎င်းသည် အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော အရိယ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်လမ်းပင်တည်း၊ အင်္ဂါရှစ်ပါးကား မှန်စွာသိမြင်မှု၊ မှန်စွာကြံစည်မှု၊ မှန်စွာ ပြောဆိုမှု၊ မှန်စွာပြုလုပ်မှု၊ မှန်စွာ အသက်မွေးမှု၊ မှန်စွာအားထုတ်မှု၊ မှန်စွာ အောက်မေ့မှုနှင့် မှန်စွာတည်ကြည်မှုတို့ပင်တည်း။

"And what is that Middle Path, O bhikkhus, that the Tathagāta has realized? It is simply the Noble Eightfold Path, namely: Right understanding, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration."

အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ အလယ်လမ်းအတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် မြတ်စွာဘုရားသည် အထူးမြင်သိတတ်သော ဉာဏ်မျက်စိနှင့် ဉာဏ်အမြင်တို့ကို ရရှိခဲ့၏၊ ကိလေသာတို့ကို ပယ်သတ်နိုင်ခဲ့၏၊ အရိယာသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်း၍ သိနားလည်လာ၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ခဲ့၏၊ အရဟတ္တဖိုလ်သို့ရောက်၍

သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကို ရရှိသဖြင့် ကောန်စင်စစ် ဘုရားအဖြစ်သို့ ရောက်တော်မူခဲ့၏။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်)

By avoiding the two extremes and following the Middle Path, the Buddha gained vision and special knowledge; he could eradicate all defilements; he could understand the four Noble Truths penetratively; he attained Arahatta Fruition and supreme Omniscience and became a Fully Enlightened Buddha.

(Paṭisambhidāmagga, Dhammacakkapavattana Sutta)

၄ ၀

ပထမအရိယာသစ္စာ

ဒုက္ခအရိယာသစ္စာ

THE FIRST NOBLE TRUTH
THE NOBLE TRUTH OF SUFFERING

ဆင်းရဲခြင်းသည် အဘယ်နည်း

"ရဟန်းတို့ ... ဤသည်ကား ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား – ဒုက္ခသစ္စာပေတည်း၊ ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်း (ဇာတိ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ အိုခြင်း (ဇရာ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ သေခြင်း (မရဏ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း (သောက) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ငိုကြွေးခြင်း (ပရိဒေဝ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒုက္ခ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒေါမနဿ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း (ဥပါယာသ) သည် ဒုက္ခတည်း၊ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းသည် ဒုက္ခတည်း၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဆင်းရဲတို့တည်း။"

What Is Suffering?

"This, O bhikkhus, is the Noble Truth of Suffering (*dukkha*): Birth is suffering; ageing is suffering; sickness is suffering; death is suffering; sorrow, lamentation, pain, grief and despair are suffering; association with the unloved or unpleasant condition is suffering; separation from the beloved or pleasant condition is suffering; not to get what one desires is suffering. In brief, the five aggregates of attachment are suffering."

ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်းကား အဘယ်နည်း

ဘဝသစ်၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ စတင်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ဇာတိ–ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်းဟု ခေါ်၏။ မိခင်၏ဝမ်းကြာတိုက် သို့မဟုတ် ဥခွံတွင်း၌ ရုပ်နာမ်တို့၏ဆက်လက်ဖြစ်ခြင်း၊ ကိုယ်အင်္ဂါများနှင့် အာရုံဝင်ရောက်ရာဒွါရများ တရွေ့ရွေ့ဖြစ်လာခြင်း၊ ကျဉ်းမြောင်းကျပ်တည်းစွာ ပဋိသန္ဓေတည်နေ၍ ခဲယဉ်းပင်ပန်းစွာမွေးဖွားလာခြင်းတို့ကိုလည်း ဇာတိဟုပင် ခေါ်ဆိုအပ်၏။

What is Birth (*jāti*)?

The genesis of mental and physical entities in a new existence is called birth. The continuous arising of mental and physical entities inside the mother's womb or in an egg shell, the gradual development of organs and sense bases, being conceived and confined tightly in a narrow space and being delivered from the womb with great pain are also designated as birth.

အိုခြင်းကား အဘယ်နည်း

သတ္တဝါတို့၏ အသက်ကြီးရင့်ခြင်း, အိုမင်းခြင်း, သွားကျိုးခြင်း, ဆံဖြူခြင်း, အရေတွန့်ရှုံ့ခြင်း, ရုပ်အသက် ဆုတ်ယုတ်ခြင်း, ခွန်အားဆုတ်ယုတ်ခြင်း, မျက်စိ, နား စသော ဣန္ဒြေများ ရင့်ရော်လာခြင်းတို့ကို အိုခြင်း – ဇရာဟု ခေါ်၏။

What is Ageing (*Jarā*)?

The decay of beings; their becoming aged, frail, grey, wrinkled; the failing of their vital force and physical strength; the wearing out of the senses – this is called ageing.

သေခြင်းကား အဘယ်နည်း

သတ္တဝါတို့၏ ခွဲခွာကွယ်ပျောက်ခြင်း, ပျက်စီးခြင်း, သက်တမ်းကုန်ဆုံးခြင်း, ဇီဝိတိန္ဒြေပြတ်စဲခြင်း, ရုပ်နာမ်ပြတ်စဲခြင်း, ခန္ဓာတို့၏ ပျက်စီးခြင်း, ကိုယ်ကို ပစ်ချခြင်းတို့ကို သေဆုံးခြင်းဟု ခေါ်၏။

What is Death (*maraṇa*)?

The departing and vanishing of beings; their destruction, the completion of their life-span, the cutting off of the vital force, the cutting off of mental and physical entities, the dissolution of the groups of existence, the discarding of the body – this is called death.

စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း

မိမိ၏ အသက်, အိုးအိမ်, စည်းစိမ်တို့ လုံခြုံမှုအတွက် ကြောင့်ကြစိုက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ဇနီး, သားသမီး, ချစ်ခင်သူတို့၏ လုံခြုံမှု, ချမ်းသာမှုတို့အတွက် ကြောင့်ကြစိုက်၍ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း၊ ပစ္စည်း, ဉစ္စာ, ရာထူး, အာဏာ, ချစ်ခင်သူတို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားမည်ကို စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း စသည်တို့ပင်တည်း။

What is Worry or Sorrow (*soka*)?

It is the worry or sorrow that arises from the concern for the safety of one's life, shelter and property or for the safety and comfort of one's wife, children and beloved ones. One worries that one's property, wealth, position, authority, beloved ones, etc., may be lost.

ငိုကြွေးခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း

မိမိမြတ်နိုးသော ပစ္စည်း, ဉစ္စာ, ရာထူး, အာဏာ, ချစ်ခင်သူတို့ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသောအခါ ပူဆွေး၍ ငိုကြွေးခြင်း, ငိုကြွေးသောအခြင်းအရာ, ငိုကြွေးသည်၏ အဖြစ်တို့ကို ပရိဒေဝဟု ခေါ်ဆို၏။

What is Lamentation (*parideva*)?

When one's cherished property, wealth, position, authority and beloved ones are lost, one is stricken by grief and one wails and laments. Wailing and the act of wailing, the state of woe and lamentation – this is called lamentation.

ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း "ဒုက္ခ" ကား အဘယ်နည်း

ကိုယ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲ၊ ကိုယ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း၊ ကိုယ်အထိအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲ၊ မသာယာသောခံစားခြင်းတို့ကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။ ကိုယ်တောင့်တင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ပူခြင်း၊ အေးခြင်း စသည်တို့တည်း။

What is Bodily Pain (*dukkha*)?

The bodily pain and the unpleasantness of the body such as stiffness, aches, soreness, feeling hot or cold, the painful and unpleasant feeling produced by bodily impression – this is called bodily pain.

စိတ်ဆင်းရဲခြင်း "ဒေါမနဿ" ဟူသည် အဘယ်နည်း

စိတ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲ၊ စိတ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း၊ စိတ်အထိအတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သောဆင်းရဲ၊ မသာယာသော ခံစားခြင်းတို့ကို ဒေါမနဿဟူ၍ သိအပ်၏။ အလိုမကျခြင်း၊ စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း၊ မုန်းတီးခြင်း၊ ကြောက်လန့်ခြင်း စသည်တို့တည်း။

What is Grief (*domanassa*)?

The mental pain and mental upleasantness such as dislike, depression, hate and fear, the painful and unpleasant feeling produced by mental impression – this is called grief.

ပြင်းစွာပူပန်ခြင်း "ဥပါယာသ"ဟူသည် အဘယ်နည်း

ဆွေမျိုး သေဆုံးခြင်း၊ စီးပွားပျက်စီးခြင်း၊ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်းခြင်း၊ သီလပျက်စီးခြင်း၊ အယူမှန်ပျက်စီးခြင်း ဟူသည့် ပျက်စီးခြင်းတို့နှင့် ဆုံတွေ့ရသည့်အခါ ပြင်းထန်စွာပူပန်ခြင်း, ပင်ပန်းခြင်း, ပင်ပန်းသည်၏ အဖြစ်, ပြင်းစွာပူလောင်ပင်ပန်းခြင်းတို့ကို ဥပါယာသဟု ခေါ်၏။

What is Despair (*upāyāsa*)?

When one encounters great loss or misfortune (*byasana*) such as loss of relatives, loss of property, loss of health, loss of morality and loss of right view, distress and despair arise in one's mind. This distressfulness or desperation produced by excessive mental agony is called despair.

မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း

ဤလောက၌ မလိုလားမနှစ်သက် မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့ သဘောတရားတို့နှင့် တွေ့ဆုံရခြင်း, ပေါင်းဖော်ရခြင်း, ရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း၊ အကျိုးမဲ့ခြင်း, အစီးအပွားမဲ့ခြင်း, မချမ်းသာခြင်း, မအေးငြိမ်းခြင်းတို့ကို လိုလားကုန်သောသူတို့နှင့် တွေ့ရခြင်း, ဆုံရခြင်း, ပေါင်းဖော်ရခြင်း, ရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဤသဘောတို့ကို မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

What is the Suffering of Association with the Undesirable and the Unloved?

In this world when one comes into contact, meet, associate and mix with the unloved and undesirable visible forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mind objects, and also when one comes into contact, meet, associate and mix with persons who desires for one's ruin, downfall, pain and danger, one experiences suffering. This is called the suffering of association with the undesirable and the unloved.

ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းဆင်းရဲသည့် အဘယ်နည်း

ဤလောက၌ လိုလားနှစ်သက်မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အတွေ့အထိ သဘောတရားတို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း, မဆုံရခြင်း, မပေါင်းဖော်ရခြင်း, မရောနှောရခြင်းသည် လည်းကောင်း၊ အကျိုးအစီးအပွား ချမ်းသာခြင်း ဘေးကင်းခြင်းတို့ကို လိုလားကုန်သော အမိ, အဖ, ညီအစ်ကို, မောင်နှမ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော် ဆွေမျိုးသားခြင်းတို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း, မဆုံရခြင်း, မပေါင်းဖော်ရခြင်း, မရောနှောရခြင်းသည်လည်းကောင်း ဤတရားသဘောတို့ကို ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းဆင်းရဲဟူ၍ သိအပ်၏။

What is the Suffering of Separation from the Desirable and the Loved?

In this world when one fails to come into contact, meet, associate and mix with the loved and desirable visible forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mind objects, and also when one is separated from one's parents, brothers, sisters, friends and relatives who wish one to gain benefits, to be prosperous, to be free from pain and danger, one experiences suffering. This is called the suffering of separation from the desirable and the loved.

အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်းဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း

ဇာတိသဘော ရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဇာတိသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇာတိသည် ငါတို့ထံသို့ မလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့ တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤဇာတိမလာခြင်းကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်းဆင်းရဲမည်၏။

အလားတူပင် ဇရာသဘော, ဗျာဓိသဘော, မရဏသဘော, သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿုပါယာသ သဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဤသဘောတို့ မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဤသဘောတို့သည် ငါတို့ထံ မလာမူကား ကောင်းလေစွ" ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏၊ ယင်းသို့ တောင့်တ

သော်လည်း ဤသဘောတို့ မလာခြင်းကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်းဆင်းရဲမည်၏။

နေ့စဉ် ကျွန်ုပ်တို့အလိုရှိသော ကာမဂုဏ်အာရုံနှင့် လာဘ်လာဘတို့ကို မရရှိခြင်း၊ ဖြစ်စေလိုသောဆန္ဒများ မပြည့်ဝခြင်းတို့သည်လည်း ဆင်းရဲပင်တည်း။

What is the Suffering of not getting what one desires?

To beings subject to birth there comes the desire: "How nice will it be if we were not subject to birth, and birth were not before us!" Inspite of this desire, we cannot stop birth from coming to us. This is the suffering of not getting what one desires.

Similarly to beings subject to ageing, sickness, death, sorrow, lamentation, pain, grief and despair, there comes the desire: "How nice will it be if we were not subject to these things and these things were not before us!" But this cannot be got by mere desiring. This is the suffering of not getting what one desires.

Not to get the things that we want daily and to see that our wishes are not fulfilled are also suffering. •

အဘယ်သို့လျှင် အကျဉ်းအားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးသည် ဒုက္ခဖြစ်သနည်း

ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည် ရုပ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, သညာဥပါဒါနက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရဥပါဒါနက္ခန္ဓာ,

ဝိညာဏ်ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ပေတည်း။ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဟူသည်မှာ တဏှာ, ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းသော ခန္ဓာဖြစ်၏။ သတ္တဝါတစ်ဦးစီသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အပေါင်းအစု ဖြစ်၏။ သတ္တဝါတို့ ကျင်လည်နေကြသော ၃၁ ဘုံ၌ ဤခန္ဓာငါးပါးသာ ရှိ၏။ ဤခန္ဓာငါးပါးသည် ခဏမစဲ အကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာပြီး ပျက်စီးနေကြ၏။ ယင်းသို့ မတည်မြဲဘဲ ခဏမစဲ ဖြစ်ပြီးပျက်စီးနေသော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်ပေ၏။

(မဟာဝဂ် ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ ၂၇၁–၂၇၃)

How, in brief, are the five Aggregates of Attachment suffering?

The five aggregates of attachment are the corporeality group, the feeling group, the perception group, the group of mental formations and the group of consciousness that are attached by craving (*taṇhā*) and the wrong view (*diṭṭhi*).

Each being is made up of these five groups of attachment. All that really exist in the thirty-one planes of existence are just these five aggregates of attachment. These five aggregates arise dependent on conditions and dissolve very rapidly and incessantly. Since these five aggregates are impermanent, arising and dissolving very rapidly, they are really suffering.

(Dīgha Nikāya, Mahāvagga Pāḷi, Mahāsatipatthāna Sutta)

ဝေဖန်ခြင်းနှင့် စောဒကတက်ခြင်း

သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးသည် ပဋိသန္ဓေတည်နေရ၏၊ အိုမင်းရ၏၊ သေဆုံးရ၏၊ ဤဆင်းရဲဒုက္ခတို့မှ မလွတ်မြောက်နိုင်။ အသက်ရှင်စဉ်ကာလ၌လည်း စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းဒုက္ခ၊ ငိုကြွေးခြင်းဒုက္ခ၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဒုက္ခ၊ ပြင်းစွာပူပန်ခြင်းဒုက္ခ၊ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်းဒုက္ခ၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းရခြင်းဒုက္ခ၊ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဒုက္ခတို့နှင့် အနည်းအများဆိုသလို ဆုံတွေ့ကြရ၏။ ရုပ်နာမ်နှစ်ပါး၊ တစ်နည်း ခန္ဓာငါးပါးတို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်သော ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့သည်လည်း သမာဓိမျက်စိနှင့်ကြည့်လျှင် ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို မြင်တွေ့နိုင်၏။ ဤသို့ မတည်မြဲဘဲ ခဏမစဲဖြစ်ပျက်ခြင်းဒဏ်တို့ဖြင့် ခဏမစဲနှိပ်စက်ခံနေရသောသဘောသည် ဆင်းရဲအမှန်ပေတည်း။

ထို့ကြောင့် မြတ်စွာဘုရားညွှန်ပြတော်မူသော ဒုက္ခ ၁၂ မျိုးတို့သည် ငြင်းဆို၍မရအောင် မှန်ကန်သောသဘောများ ဖြစ်ကြပါ၏။ သို့ရာတွင် အသက်ရှင်နေစဉ်ကာလ၌ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် မတွေ့ဆုံ မပေါင်းသင်းရခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ဆုံတွေ့ရခြင်း၊ အလိုရှိသည်များကို ရရှိခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းတို့ကိုကျွန်ုပ်တို့ ခံစားခွင့်ရရှိကြ၏။ ဤခံစားရခြင်းတို့ကို ချမ်းသာ–သုခဟု မခေါ်နိုင်ပေဘူးလား၊ ဆင်းရဲ – ဒုက္ခလို့ပဲ ခေါ်ဆိုရပါသလားဟု စောဒကတက်စရာရှိပေသည်။

Comment and Argument

All living beings are subject to birth, ageing and death. No one can escape from the suffering of birth, ageing and death.

While they are alive, they encounter occasionally or frequently worry or sorrow, lamentation, bodily pain, mental pain or grief and despair. They also have to associate with the unloved and the undesirable and to separate from the loved and the desirable. There are also many occasions when their desires and wishes are not fulfilled. So it is undeniable that they are also subject to these types of suffering.

Now the mental and physical entities that make up the five aggregates of attachment which in turn represent a being are arising and dissolving at every moment. These phenomena can be observed by the well concentrated mind in insight meditation. Thus to be tortured constantly by the rapid dissolution of the cherished aggregates of attachment really amounts to suffering.

So we cannot deny the twelve types of suffering enumerated by the Buddha. But, while we are alive, we also have the chances to separate from the unloved and the undesirable, to associate with the loved and the desirable, to get what we desire, and to enjoy sensual pleasure. Aren't these enjoyments pleasant and joyful?

Shouldn't they be designated as happiness (*sukha*) instead of suffering (*dukkha*)?

ဒုက္ခ၏နက်နဲသောအဓိပ္ပာယ်

ပါဠိစကားလုံးဖြစ်သော 'ဒုက္ခ' ၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်သည် အလွန်ကျယ်ဝန်း၏။ 'ဒုက္ခ'၏ အဓိပ္ပာယ်ကို မြန်မာ သို့မဟုတ် အင်္ဂလိပ်စကားလုံးတစ်လုံးတည်းဖြင့် ခြုံငုံမိအောင် ဖော်ပြ၍မရချေ၊ သက္ကတဘာသာအားဖြင့် 'ဒုခ' ဟု ခေါ်၍ 'သည်းခံနိုင်ရန် ခက်ခဲ၏' ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။

ဒုက္ခကို သာမန်အားဖြင့် 'ဆင်းရဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ ဝမ်းနည်းပူပန်ခြင်း၊ ငြိုငြင်ခြင်း' ဟူ၍ ပြန်ဆို၏၊ သုခ၏ အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်သော 'ချမ်းသာခြင်း၊ ပျော်ရွှင်ခြင်း၊ သက်သာခြင်း၊ မပင်ပန်းခြင်း' စသည်တို့နှင့် ဆန့်ကျင်ဘက် ဖြစ်၏။

ပထမ အရိယသစ္စာတွင် အသုံးပြုထားသော 'ဒုက္ခ' စကားလုံးသည် မြတ်စွာဘုရား၏ ဘဝအမြင်, လောကအမြင်တို့ကို ကျယ်ဝန်းစွာ ဖော်ပြထားသည်ဖြစ်ရာ သာမန် 'ဆင်းရဲခြင်း' အဓိပ္ပာယ်ထက် ပိုမို ကျယ်ပြန့်သော အနက်ကို ဆောင်၏။ 'ဒုက္ခ' စကားလုံးတွင် 'ဆင်းရဲခြင်း' အဓိပ္ပာယ်အပြင် 'ကျေနပ်ဖွယ်မကောင်းခြင်း၊ မတည်မြဲခြင်း၊ မပြည့်စုံခြင်း၊ ဟာင်းလင်းဗလာဖြစ်ခြင်း၊ အနှစ်သာရကင်းမဲ့ခြင်း၊ အထည်ကိုယ်ဒြပ် ကင်းမဲ့ခြင်း' စသော အဓိပ္ပာယ်များလည်း ပါဝင်ကြ၏။

(ဒေါက်တာ ရေဝတဓမ္မ – မြတ်စွာဘုရား၏ ပထမတရားတော်)

The profound Meaning of Dukkha

The meaning of the Pāḷi word '*dukkha*' is profound. It cannot be translated adequately into an English word or into an equivalent word of any other language. In sanskrit, it is called '*du-kha*' meaning literally 'hard to bear'.

In ordinary usage '*dukkha*' means 'suffering, pain, sorrow, grief, misery'. These are the opposites of the meanings such as 'happiness, pleasantness, pleasure, ease, comfort' for '*sukha*'.

The word '*dukkha*' as it appears in the first Noble Truth represents a broader meaning than 'suffering' as it describes broadly the Buddha's perspective of life and the world. In addition to the meaning 'suffering', it also includes such meanings as 'unsatisfactoriness, impermanence, imperfection, emptiness, lack of essence, and insubstantiality'.

(Dr. Rewata Dhamma: The First Discourse of the Buddha, 56)

ဒုက္ခသုံးမျိုး

မြတ်စွာဘုရားသည် တရားဟောကြားရာတွင် တရားနာသူတို့၏ ပါရမီအနုအရင့်, နားလည်နိုင်သောစွမ်းရည်, အလိုအရှာသယတို့ကို ကြည့်ရှုတော်မူသည်။ ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို ဟောကြားရာ၌ တရားနာသူ ပဉ္စဝဂ္ဂီတို့သည် ပါရမီရင့်သူများဖြစ်၍ သစ္စာလေးပါးကို အကျဉ်းမျှသာ ဟောကြားတော်မူသည်။

နောင်ကာလတွင် သစ္စာလေးပါးကို နေရာများစွာ၌ ထပ်မံ ဟောကြားတော်မူသည်။ **သုတ်ပါထေယျ** စသည်တို့တွင် ဒုက္ခကို သုံးမျိုး အကျယ်ချဲ့၍ ဟောကြားတော်မူ၏။

(၁) **ဒုက္ခဒုက္ခ** – သိသာထင်ရှားသော သာမန်ဆင်းရဲခြင်း သဘော။

ပဋိသန္ဓေတည်နေရခြင်းဆင်းရဲမှစ၍ အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်းဆင်းရဲအထိ ဓမ္မစကြာ၌လာသော ဆင်းရဲ ၁၁ မျိုးသည် သိသာထင်ရှားသော ဒုက္ခဒုက္ခ ဖြစ်ကြ၏။ ဆင်းရဲခြင်းဟု လူတို့လက်ခံထားကြသော ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲဟူသမျှသည် ဒုက္ခဒုက္ခ ဖြစ်ကြ၏။

(၂) **ဝိပရိဏာမဒုက္ခ** – ဖောက်ပြန်ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းသဘော။

ချမ်းသာသော ခံစားမှု, ပျော်စရာဘဝ အခြေအနေ တစ်ခုသည် ထာဝရမတည်မြဲပါ။ အနေးနှင့်အမြန် ပြောင်းလဲသွား၏၊ ပြောင်းလဲသည့်အခါ ဆင်းရဲဒုက္ခ ဖြစ်ရ၏။ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် မတွေ့ဆုံ မပေါင်းသင်းရခြင်း၊ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ဆုံတွေ့ရခြင်း၊ အလိုရှိသည်များကို ရရှိခြင်း၊ ကာမဂုဏ်ခံစားခြင်းတို့သည် ချမ်းသာသည်ဟု လူတို့ ထင်မှတ်ကြသော်လည်း ကြာရှည်စွာ ချမ်းသာသည်ကား မဟုတ်ပေ၊ အခြေအနေများ

ပြောင်းလဲသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ဆင်းရဲ ကြရတော့သည်၊ ထို့ကြောင့် ဝိပရိဏာမဒုက္ခတွင် အကျုံးဝင်ကြ၏။

(၃) **သင်္ခါရဒုက္ခ** – ပြုပြင်စီရင်ပေးရခြင်းကြောင့် ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းသဘော။

ခန္ဓာကိုယ်သော်းညာကိုက်ခဲလျှင် သက်သာအောင် ပြုပြင်ပေးရ၏၊ ဆာလောင်မွတ်သိပ်လျှင် စားသောက်ရ၏၊ ဖျားနာလျှင် ဆေးကုသရ၏၊ မချမ်းမပူအောင် မှက်ခြင်မကိုက်အောင် ကြောင့်ကြစိုက်ရ၏၊ ဤကြောင့်ကြစိုက်မှု ပြုပြင်ပေးရမှုတို့သည် ဆင်းရဲခြင်းပေတည်း။ ဆာလောင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည် တစ်သက်လုံးကုသ၍ မပျောက်နိုင်သော အကြီးကျယ်ဆုံးရောဂါ ဖြစ်ပေ၏။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာ

"ပြုပြင်စီရင်ပေးရသော သင်္ခါရတရားအားလုံးသည် ဆင်းရဲခြင်းသာတည်း။"

ထိုသင်္ခါရတရားတို့မှာ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့သာတည်း၊ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ခန္ဓာငါးပါးကိုဖြစ်ပေါ်စေကြ၏။ တဏှာ, ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့် စွဲလမ်းအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် အမြဲတစေ ဖြစ်ပျက် ပြောင်းလဲနေကြ၏၊ အကြောင်းတရားများ ပြုပြင်စီရင်ပေးသဖြင့် ရုပ်နာမ်တရားများ ဖြစ်လာကြ၏၊ အကြောင်းတရားများ တည်ရှိခိုက်သာ အကျိုးတရားများ တည်မြဲနိုင်ကြ၏၊ အကြောင်း

တရားများ ပျက်စီးသွားသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် အကျိုးရုပ်နာမ်တရား တို့လည်း ပျက်စီးသွားကြ၏။ အမြဲတစေ ပြုပြင်စီရင်ပေးရခြင်း သည်လည်း ဆင်းရဲတည်း၊ ပျက်စီးသွားခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ တည်း။ မတည်မြဲသော ဤခန္ဓာငါးပါးနှင့် အသက်ရှင်နေရခြင်း သည် ပြိုကွဲပျက်စီးကျနေသော အိမ်အိုထဲ၌ နေထိုင်ရသည့်ပမာ အလွန်စိုးရိမ်ကြောက်လန့်စရာ ကောင်းလှပါ၏။

Three Kinds of Dukkha

When the Buddha preached a sermon, he always examined the state of perfection, the aptitude for understanding his discourse and the inclination of his listeners. In expounding the *Dhammacakka Sutta* to the Five Ascetics (*Pañca Vaggī*), the Buddha described the four Noble Truths just briefly, because the listeners were quite advanced in fulfilling the ten perfections.

Later on, he reexpounded the four Noble Truths in many occasions. In *Sutta Patheyya* and other *Suttas,* he elaborated *dukkha* into three kinds.

1 **Dukkha dukkha** – The obvious type of ordinary suffering.

The eleven types of suffering, starting from the suffering of birth to the suffering of not getting what one desires, expounded in *Dhammacakka Sutta,* are all the obvious types of suffering known as *dukkha dukkha.*

All forms of physical and mental suffering.

which are universally accepted as suffering, belong to *dukkha dukkha.*

2 **Viparināma dukkha** – the suffering due to change.

A happy feeling, a happy condition in life, is not permanent, not everlasting. It changes sooner or later. When it changes, it produces pain and suffering.

What people think to be happiness generated from association with the beloved and the desirable, separation from the unbeloved and the undesirable, getting what one desires and enjoying sensual pleasure does not last long. It turns to mental suffering as soon as conditions change. So it belongs to *viparināma dukkha.*

3 **Saṅkhāra dukkha** – the suffering due to conditioning

It is the type of suffering associated with constant effort to relieve discomfort, pain, sickness, hunger, thirst, sense desires, etc. We have to take care and exert constant effort to protect ourselves from heat and cold, from insect bites, etc.

Hunger and thirst are the greatest diseases that can never be cured throughout our life.

Sabbe saṅkhārā dukkhā
"All conditioned things are suffering."

All conditioned things are nothing but physical and mental entities. They constitute the five aggregates of attachment, being attached by craving and wrong view. These five aggregates arise and dissolve constantly. Conditions or causes condition the five aggregates to arise. The five aggregates exist only while the causes exist. They cease to exist when the causes dissolve. To be constantly conditioned by causes is suffering. The dissolution of aggregates is also suffering. Having to be alive with the impermanent five aggregates is very worrisome and dreadful like living in a collapsing old building.

ကာမဂုဏ်ခံစားမှု၏ အမှန်သဘော

ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ချမ်းသာအစစ်ထင်၍ အလွန်လိုလားတပ်မက်ကြ၏။ သက်ရှိ–သက်မဲ့ ကာမဂုဏ်အာရုံများသည် ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်လျှင် ပင်ကိုသဘောအားဖြင့် မနှစ်သက်ဖွယ် ရွံစရာအာရုံများသာ ဖြစ်ကြ၏။

သို့သော် မောဟ (အဝိဇ္ဇာ စေတသိက်) က အမှန်ကို မမြင်အောင် ဖုံးကွယ်ထားပြီး ပုဂ္ဂိုလ် ဝတ္ထုဖြစ်သည်, တင့်တယ်သည်ဟု အထင်မှားအောင် လှည့်စားထားသဖြင့် အယူမှား (ဒိဋ္ဌိ စေတသိက်) က နှစ်သက်ဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်သတ္တဝါပဲ၊ အရာဝတ္ထုပဲဟု စွဲယူသည်။ ထိုအခါ တဏှာ (လောဘ စေတသိက်) က လိုချင်တပ်မက်တော့သည်။

ဤအာရုံများနှင့် ကျွန်ုပ်တို့ ဆုံတွေ့သည့်အခါ သာယာ နှစ်သက်ဖွယ် ခံစားမှု ပေါ်လာသဖြင့် ဤခံစားမှုကို ဝမ်းမြောက်မှု (ပီတိ), တပ်မက်မှု (လောဘ), မှားသောအမြင် (မောဟ), မှားသော အယူ (ဒိဋ္ဌိ) တို့နှင့် ပျော်ရွှင်စွာ ခံစားကြ၏။ အာရုံများကို လှပ တင့်တယ်, နှစ်သက်ဖွယ်ဖြစ်သည်ဟု နှလုံးသွင်း မှားယွင်းသည့် အတွက် ယခုလိုခံစားခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ အာရုံများသည် ပင်ကိုသဘောအားဖြင့် မတင့်တယ်ပါ, မတည်မြဲကြပါဟု သင့်တင့် လျောက်ပတ်စွာ နှလုံးသွင်းမှန်ခဲ့လျှင် အကုသိုလ်စိတ်များ (မောဟ, ဒိဋ္ဌိ, လောဘ) ဖြစ်ပေါ်ကြမည် မဟုတ်ပါ။

တစ်ဖန် သာယာဖွယ်သောခံစားမှု, ဝမ်းမြောက်မှုနှင့် ပျော်ရွှင် စွာခံစားမှုတို့သည် တစ်ခဏကလေးသာ တည်မြဲပြီး ပျက်စီး ကွယ် ပျောက်သွားကြ၏။ ဤအရာတို့ကို ကျွန်ုပ်တို့ စွဲလမ်းနေပြီဖြစ်၍ ထပ်မံခံစားလိုသည်၊ ထို့ကြောင့် ထပ်ကာဖန်ဖန် ခံစားနိုင်ရန် အ တွက် ကျွန်ုပ်တို့ မပြတ်အားထုတ်ရတော့သည်။

သို့ဖြစ်၍ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို အကြိမ်ကြိမ်ခံစားနိုင်ရန် မပြတ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ရခြင်းသည် ဆင်းရဲ၏၊ သာယာဖွယ်ခံစား မှုနှင့် ဝမ်းမြောက်မှုတို့ ပျက်စီးပျောက်ကွယ်သွားခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲပင်ဖြစ်၏၊ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကိုခံစားစဉ်ခဏ၌ လောဘ မီး, မောဟမီးတို့နှင့် လောင်မြိုက်ခံရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။ မပြတ်ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပါလျက် ကာမဂုဏ်ခံစားလိုသော ဆန္ဒ များ မငြိမ်းအေးလျှင် ဒေါသမီး, မောဟမီးတို့နှင့် ဆက်လက် လောင်မြိုက်ခံရမည်ဖြစ်၍ ဤသို့ လောင်မြိုက်ခံရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

ထို့ကြောင့် တရားမျက်စိနှင့် သေချာစွာဆင်ခြင်ကြည့်လျှင် ကာမဂုဏ်ခံစားမှုသည် ဆင်းရဲအစစ်သာဖြစ်ပေ၏။

What Sense Enjoyment really is

Worldlings are very much fond of and attached to sense enjoyment, thinking that such enjoyment gives them real happiness. All animate and inanimate sense objects, if we look at them analytically, are by nature disgusting and loathsome.

However, the ignorance (*avijjā* – a mental factor) blinds over vision not to see their true nature and deceives us to think they are persons, objects, beautiful and desirable. *Diṭṭhi* (wrong view – another mental factor) takes these to be true and believes that they really exist and are desirable. So craving (*taṇhā* or *lobha* – another mental factor) likes them and craves for them.

When we come into contact with these sense objects, pleasant feeling arises and we enjoy this feeling with joy (pīti), attachment (*lobha*), wrong vision (*moha*) and wrong view (*diṭṭhi*) because we make the unwise reflection that the sense objects are beautiful and desirable. If we make wise reflection that the sense objects are in reality not beautiful and not permanent, unwholesome mental states (*moha, diṭṭhi, lobha*) will not arise.

Again the pleasant sensation, joy and enjoyment last just for a short moment. Then they dissolve and disappear. Since we become attached to them and crave for them, we exert constant effort to enjoy them again and again.

Now to exert constant effort to enjoy sensual pleasure again and again is suffering; the dissolution of the pleasant sensation and joy is suffering; to be burnt with the fire of greed (*lobha*) and the fire of ignorance (*moha*) while we enjoy the sensual pleasure is suffering; to be burnt with the fire of anger (*dosa*) and the fire of ignorance (moha) when our sense desires are not gratified inspite of our constant effort is also suffering.

Therefore, if we reflect caretully with the knowledge of the Dhamma, sense enjoyment is really suffering.

ကာမတရားတို့၏သာယာဖွယ်

မြတ်စွာဘုရားသည် တကယ်ပကတိတည်ရှိသော အဖြစ်မှန် အခြေအနေမှန်များကို ယထာဘူတကျစွာ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တော်မူ၏။ နေ့စဉ်ဘဝ၌ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကို ခံစားကြရာဝယ် အကြောင်းခြင်းရာသုံးခုကို ရှင်းလင်းစွာသိနားလည်ရမည်ဟု **မဟာဒုက္ခက္ခန္ဓသုတ်** (မဇ္ဈိမနိကာယ်၊ မူလပဏ္ဏာသ) ၌ မိန့်ကြားတော်မူ၏ –

(၁) ကာမတရားတို့၏ သာယာဖွယ်၊ သို့မဟုတ် ကာမဂုဏ် ခံစားခြင်း (*အဿာဒ*)၊

(၂) ကာမတရားတို့၏ အပြစ်၊ သို့မဟုတ် မကောင်းကျိုး များ (*အာဒီနဝ*)၊

(၃) ကာမတရားတို့မှ လွတ်မြောက်မှု (*နိဿရဏ*)။

ကာမဂုဏ်တို့သည် အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အရသာ၊ အထိ အတွေ့ ဟူ၍ ငါးပါးတည်း။ ဤကာမဂုဏ်ငါးပါးနှင့် ဆုံတွေ့သည့် အခါ ဖြစ်ပေါ်လာသော ချမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းမြောက်ခြင်းသည် ကာမ တရားတို့၏ သာယာဖွယ်တည်း။

The Delightfulness of Sensuality

The Buddha looked at everything realistically and objectically. He said in **Mahãdukkhakkhandha Sutta** (*Majjhima Nikãya, Mũlapaṇṇãsa*) with regard to enjoying the senses in daily life, that we should clearly understand three things:

1 the delightfulness of sensuality or sense enjoyment (*assãda*),

2 the evil consequences of sensuality (*ãdĩnava*),

3 the freedom or liberation from sensuality (*nissaraṇa*).

Sensuality refers to the five senses – visible object, sound, smell, taste and tangible object. The pleasant sensation, joy and happiness that arise from contact with these sense objects represent the delightfulness of sensuality.

ကာမတရားတို့၏အပြစ်

ကာမဂုဏ်ခံစားရန် ငွေလို၏၊ ငွေရရန် အတတ်ပညာသင်ရ၏၊ အလုပ်လုပ်ရ၏၊ စီးပွားရှာရ၏၊ ယင်းသို့ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ပါလျက် စည်းစိမ်ဥစ္စာမပြည့်စုံလျှင် မျှော်မှန်းသည့်အတိုင်း မအောင်မြင်လျှင် ဝမ်းနည်းပူဆွေး, ပင်ပန်းဆင်းရဲရ၏။

ကြိုးစားလုပ်ကိုင်သည့်အတွက် စည်းစိမ်ဥစ္စာပြည့်စုံလာလျှင် ရေ, မီး, မင်း, ခိုးသူ, မချစ်မနှစ်သက်သူတည်းဟူသော ရန်သူမျိုးငါးပါး မဖျက်နိုင်ရန် ကြောင့်ကြစိုက်၍ စောင့်ရှောက်ရ၏၊ ဤသို့ စောင့်ရှောက်ရခြင်းသည်လည်း ပင်ပန်းဆင်းရဲ၏၊ စောင့်ရှောက်ပါလျက် ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားလျှင် အကြီးအကျယ် ပူဆွေး, ငိုကြွေး, ဆင်းရဲကြရ၏။

တစ်ဖန် ကာမတရားတို့ကို အကြောင်းပြု၍ ငြင်းခုံကြရ၏၊ ခိုက်ရန်ဒေါသဖြစ်ကြရ၏၊ ခိုးဝှက်လုယက်ကြ၏၊ စစ်မက် ခင်းကျင်း တိုက်ခိုက်သည်အထိ ဖြစ်ကြရ၏၊ သေကြေပျက်စီးကြရ၏၊ သေလွန်သောအခါ အပါယ်ငရဲသို့ ကျရောက်ရ၏။

ဤသည်တို့ကား ကာမတရားတို့ကို အကြောင်းခံ၍ မျက်မှောက် ဆင်းရဲအစု, တမလွန်ဆင်းရဲအစုဖြစ်သော ကာမတို့၏ အပြစ်ပေတည်း။

The evil Consequences of Sensuality

To enjoy sense pleasure, money is needed. To get money, one has to acquire an education or skill and has to work or find ways and means to earn money. Inspite of his effort, if he fails to realize his expectation or fails

to get enough wealth and property, he is stricken with sorrow, grief, fatigue, and suffering.

If, because of his effort and hard work, he acquires some wealth and property, he has to be concerned with their safety and has to guard them against five enemies – viz. water, fire, ruler, thief and unbeloved ones. This gives rise to fatigue and suffering. If, inspite of his effort, his property is lost, he experiences great sorrow, lamentation, despair and suffering.

Again on account of sensuality, one has to argue and quarrel with others; some resort to stealing and robbing; some even wage wars causing many to die. And after death, many are cast into woeful abodes because of sensuality.

This mass of the present suffering and the suffering after death are the evil consequences of sensuality that arise on account of sensuality.

ကာမတရားတို့မှ လွတ်မြောက်မှု

ကာမတရားတို့၌ လိုချင်တပ်မက်မှုကို စွန့်လွှတ်ခြင်း ပယ်ဖျောက်ခြင်းသည် ကာမတရားတို့မှ လွတ်မြောက်မှုပေတည်း။ တဏှာကို လုံး၀ပယ်သတ်နိုင်ရန်အတွက် အလယ်လမ်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်း၍ ၀ိပဿနာရှုပွားရပေမည်။

လိုချင်တပ်မက်မှု – တဏှာ၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ဆင်းရဲအလုံးစုံမှ လွတ်မြောက်ခြင်းပေတည်း၊ ငြိမ်းအေးသော ချမ်းသာကို ခံစားရခြင်းပေတည်း။

The Freedom or Liberation from Sensuality

If one can abandon the desire for sensuality and eradicate that desire, one shall gain liberation from sensuality. To eradicate craving completely, we must walk along the Middle Path and undertake insight meditation.

The freedom from the entanglement of craving – *taṇhā* means the freedom from all suffering and the enjoyment of peace and happiness.

ကာမတရား၏အခြင်းအရာသုံးပါးကို သရုပ်ဖော်ခြင်း

ချောခန့်သော လုလင်ပျိုတစ်ဦးနှင့် လှပကြော့ရှင်းသော လုံမပျိုတစ်ဦးတို့ ဆုံတွေ့ကြသည့်အခါ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး နှစ်သက်ကြ၏၊ ထပ်ကာဖန်ဖန် ဆုံတွေ့ရန် ကြိုးစားကြ၏၊ ဆုံတွေ့တိုင်းလည်း ပျော်ရွှင်ကြ၏၊ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ချစ်ကျွမ်းဝင်သွားသောအခါ ကမ္ဘာလောကသည် အလွန်သာယာဖွယ်ကောင်းလှသည်ဟု ထင်မိကြ၏။ ဤကား ကာမတရား၏ သာယာဖွယ်ပင်တည်း။

သို့သော် လောကအခြေအနေသည် မတည်မြဲပါ၊ အခြေအနေပြောင်းလဲသွားသဖြင့် လုလင်ပျိုနှင့် လုံမပျိုတို့ ပြန်လည်မဆုံတွေ့ရလျှင် ဝမ်းနည်းပက်လက် ပူဆွေးငိုကြွေးကြရ၏၊ မိမိတို့၏ စိတ်ကို မထိန်းနိုင်ကြလျှင် မိုက်မဲသောအပြုအမူများ ပြုမိကြလိမ့်မည်၊ ဤကား ကာမတရား၏ အပြစ်ပင်တည်း။

ကမ္ဘာကျော်ပြဇာတ်ရေးဆရာ **ဝီလျံရှိတ်စပီးယား** ၏ ပြဇာတ်တစ်ခု၌ **ရိုမီယို** နှင့် **ဂျူလီယက်** တို့ ဆုံတွေ့၍ ချစ်ကြိုက်မိသောအခါ

သူတို့၏ဘဝသည် အလွန်သာယာပျော်ရွှင်ဖွယ်ကောင်းသည်ဟု ထင်မိကြ၏။ သို့သော် မိဘများက သဘောမတူ၍ သူတို့ကို ခွဲခွာထားသည့်အခါ သူတို့အလွန်ပူဆွေး ငိုကြွေးကြရ၏။ သူတို့သည် လောကဓံလှိုင်းဂယက်ဒဏ်ကို မခံနိုင်ကြသဖြင့် မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေသွားကြ၏။

အကယ်၍ သူတို့သည် ကာမတရား၏အပြစ်နှင့် လောကဓံသဘောကို သိနားလည်၍ အခြေအနေကောင်းကို စောင့်ဆိုင်းသည့် အနေဖြင့် အကျိုးရှိသောအလုပ်တစ်ခုခုကို ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင်ကာ တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ချစ်ခင်တွယ်တာသည့် ကာမတရားကို ချိုးနှိမ်ထားနိုင်လျှင် စိတ်သက်သာရာရသွားနိုင်ပါ၏။ ဤကား ကာမတရားနှင့် ကာမတဏှာမှ ယာယီလွတ်မြောက်မှုသဘောပင်တည်း။

Illustration of the three Aspects of Sensuality

When a handsome young man meets a beautiful maiden, they like each other and they make the effort to see each other again and again. When they fall in love to each other, they think that the world is a very splendid thing. This is the delightfulness of sensuality.

But the worldly conditions are not stable. Because of a change in conditions, if they cannot meet each other again, they will be very sad and stricken with grief. If they cannot control their minds, they might commit grievous actions.

In a play written by **William Shakespeare,** the world-famous play-writer, **Romeo** and **Juliet** met and

fell in love with each other. They thought that their lives were very pleasant and joyful when they were together. But their parents separated them and they were stricken with grief and lamentation. As they could not stand against the vicissitudes of life, both of them committed suicide.

If they had understood about the evil consequences of sensuality and the vicissitudes of life and tried to suppress the craving for and attachment to each other by doing some beneficial work while waiting for a favourable condition, they could have relieved their grief and misery. That would be a temporary escape from sensuality and the entanglement of craving.

ဝိပရိဏာမဒုက္ခ၏သာဓကအချို့

မက်စီဒွန်နိုင်ငံ၏ ဂရိဘုရင် **မဟာအလက်ဇန္ဒား**သည် သမိုင်းတစ်လျှောက်လုံး၌ အကြီးကျယ်ဆုံးစစ်သေနာပတိတစ်ဦးဖြစ်၏၊ နိုင်ငံများစွာကို အောင်နိုင်ပြီး ကြီးကျယ်သည့်အင်ပါယာကို ၃၂၄ ဘီစီတွင် ထူထောင်ခဲ့၏၊ သို့သော် နောက်တစ်နှစ်အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ်တွင် ဖျားနာ၍ ကွယ်လွန်သွား၏။

ကမ္ဘာ့သမိုင်းတွင် အကျော်ကြားဆုံး စစ်သေနာပတိတစ်ဦးဖြစ်သော ရောမနိုင်ငံခေါင်းဆောင် **ဂျူးလီယက်ဆီဇာ**သည် သက်ဦးဆံပိုင်အခွင့်အာဏာကို ကျင့်သုံးနေစဉ်အခါ ပူးပေါင်းကြံစည်မှုအဖွဲ့၏ လုပ်ကြံမှုကို ခံရသဖြင့် ဘီစီ ၄၄ တွင် ကွယ်လွန်သွားခဲ့ရ၏။

ရောမနိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်နှင့် စစ်သေနာပတိတစ်ဦးဖြစ်သူ **မတ်အင်တိုနီ** သည် ကမ္ဘာ့အလှဆုံး မိန်းမတစ်ဦးဖြစ်သော အီဂျစ်ဘုရင်မ **ကလီယိုပတ်ထရာ** နှင့် လည်ချင်းယှက်ကာ အလက်ဇန္ဒရီယားမြို့မှ ကြီးမားသောစည်းစိမ်နှင့် နိုင်ငံကို အုပ်ချုပ်၏။ သို့သော် မကြာမီပင် အော့တိုဗီယန် ဦးဆောင်သည့် ရောမစစ်တပ်ကို ရှုံးနိမ့်သဖြင့် မတ်အင်တိုနီနှင့် ကလီယိုပတ်ထရာတို့သည် မိမိတို့ကိုယ်ကို ဘီစီ ၃၀ ၌ သတ်သေသွားကြ၏။

သို့ဖြစ်၍ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို အာဏာလွှမ်းမိုးရစေကာမူ ကြာရှည်တည်တံ့သော ချမ်းသာကို မရရှိနိုင်ပါ။ သေခြင်းတရားသည် အချိန်မရွေး ဆိုက်ရောက်လာနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ ရှိတ်စပီးယားက 'သရဖူဆောင်းသည့်ဦးခေါင်းသည် မသက်သာပါ'ဟု မိန့်ဆိုခြင်းမှာ မှန်ကန်ပေ၏။

ကျွန်တော့်မိသားစုနေထိုင်သော တိုက်ခန်းရှေ့ လမ်းမပေါ်တွင် ခွေးကလေးသုံးကောင် မြူးထူးစွာ နပန်းလုံးကာ ဆော့ကစားနေကြ၏၊ မကြာပါ၊ အမြန်မောင်းနှင်လာသော ကားတစ်စီး ၀င်တိုက်သဖြင့် ခွေးကလေးများ ၀မ်းနည်းစဖွယ် သေဆုံးသွားကြ၏။

ကျွန်တော်အမှုထမ်းသည့် ဆေးတက္ကသိုလ်ရှေ့ ပြည်လမ်းမကြီး ပလက်ဖောင်းပေါ်၌ မြေးအဘိုးနှစ်ဦးသည် ကျောင်းမှ အိမ်သို့ ပျော်ပျော်ပါးပါး စကားပြောရင်း လျှောက်လှမ်းနေကြ၏။ အမြန်မောင်းနှင်လာသောကားတစ်စီးသည် အထိန်းကင်းလွတ်ပြီး ပလက်ဖောင်းပေါ် တက်၍ ၀င်တိုက်ရာ မြေးအဘိုးတို့ ဇီဝိန်ချုပ်သွားကြ၏။

ရန်ကုန် သန်လျင်မြို့ရှိ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဗုဒ္ဓသာသနာ့ ရိပ်သာ ၌ ကျွန်တော်တာ၀န်ကျနေစဉ် အမေရိကန်သံရုံး အကြံပေး

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် ဇနီးနှင့်အတူ ရောက်လာပြီး ဓမ္မာရုံသို့ သွားကာ တရားထိုင်၏၊ ဇနီးချောမှာ ရုံးညှော်ခန်း၌ထိုင်စောင့်ရင်း စီးကရက်ဖွာနေ၏။

"မဒမ် . . . ရိပ်သာရောက်ခိုက် တရားဝင်ထိုင်လိုက်ပါလား" ဟု ကျွန်တော်တိုက်တွန်း၏။

"အို . . .စိတ်ညစ်နေတဲ့လူတွေပဲ တရားထိုင်တာ၊ ကျွန်မက အားလုံးပြည့်စုံနေလို့ တကယ်စိတ်ချမ်းသာနေတယ်၊ ကျွန်မ တရားထိုင်ဖို့ မလိုဘူး ထင်ပါတယ်၊ ကျွန်မသားကလဲ နယူးယောက်တက္ကသိုလ်မှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ပညာသင်နေတယ်" စသည်ဖြင့် အမျိုးသမီးက စီကာပတ်ကုံး စကားဆို၏။

ထိုအခိုက် တယ်လီဖုန်းခေါင်းလောင်း မြည်၍ ကျွန်တော်သွားစကားပြော၏၊ ထို့နောက် စိတ်မချမ်းမြေ့သည့်အသွင်ဖြင့် ထိုအမျိုးသမီးထံ လာပြီး သူမအား ကျွန်တော်ပြောလိုက်၏ –

"မဒမ် . . . ကျွန်တော်ပြောရတာ စိတ်မကောင်းပါဘူး၊ အမေရိကန်သံရုံးက အကြောင်းကြားတယ်၊ ခင်ဗျားတို့ရဲ့သား နယူးယောက်မှာ ကားချင်းတိုက်လို့ ဒဏ်ရာအကြီးအကျယ်ရသွားတယ်၊ ယခု ဆေးရုံတင်ထားတယ်၊ သတင်းထူးရင် ဖုန်းထပ်ဆက်မယ်ပြောတယ် . . ."

ကျွန်တော့်စကား မဆုံးခင်ပင် အမျိုးသမီးသည် ခြေမကိုင်မိလက်မကိုင်မိ ပျာပျာသလဲဖြစ်ပြီး "ဘာပြောသလဲရှင် . . . ကျွန်မသား ဘာဖြစ်သလဲ၊ သတိမေ့နေသလား၊ အို . . . ဒုက္ခပါပဲ . . . သူ့အဖေကို ပြောပြမှ . . ." ဟု ထိတ်လန့်စွာ ပြောဆို၏။

ကျွန်တော်သည် မျက်နှာထားကို ရွှင်ရွှင်ပျပျဖြစ်အောင် ပြုပြင်လိုက်ပြီး တည်ကြည်စွာ ပြောလိုက်၏။

"ကျွန်တော် တောင်းပန်ပါတယ် မဒမ်၊ ကျွန်တော်ပြောတာ အမှန်မဟုတ်ဘူး၊ အချိန်မရွေးဖြစ်တတ်တဲ့သဘောကို ပြောလိုက်တာပါ၊ တရားအားထုတ်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီလိုထိတ်လန့်စရာအဖြစ်နဲ့ ဆုံတွေ့ရင်လဲ တည်ငြိမ်မှန်ကန်စွာ ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်"

"ကောင်းပါပြီရှင်… နောင်ကြုံတဲ့အခါ ကျွန်မ တရားရှုပါ့မယ်"

"ဝမ်းသာပါတယ် မဒမ်"

မိသားစုချမ်းသာဆိုသည်မှာလည်း အခြေအနေပြည့်စုံနေသည့်အခိုက်သာ သာယာပျော်ရွှင်ပြီး အခြေအနေတိမ်းစောင်းသွားလျှင် ပူပန်ဆင်းရဲရပေတော့၏။

Examples of Vipariṇāma Dukkha

Alexander the Great, the Greek king of Macedon and one of the greatest generals of all time, conquered many lands and established a great empire in 324 B.C. But he died of a fever the next year at the young age of 33.

Julius Caesar, one of the most renowned millitary commanders in world history and Roman Statesman, while exercising dictorial powers, was murdered in 44 B.C. by a conspiracy group.

Marc Antony, a Roman political leader and general, won the love of **Cleopatra,** the Egyptian

Queen and one of the most beautiful women in the world and ruled from Alexandria in great luxury. But, not long after, his army was defeated by the Roman army led by Octavian, and both he and Cleopatra committed suicide in 30 B.C.

Thus dominion over the whole world will not produce happiness lasting for long. Death may strike at any moment. Thus Shakespeare is correct when he says: "The head that wears the crown is uneasy."

Three puppies were playing and wrestling joyfully in front of our apartment building. A speeding car soon ran over them, killing them tragically.

A grandfather and a grandson were walking home from school along the platform of Prome Road in front of the Medical Institute where I worked. A speeding saloon car got out of control, ran over the platform and killed the grandfather and the grandson on the spot.

While I was on duty at the International Buddha Sãsana Meditation Centre at Thanlyin, Yangon, a counsellor from American Embassy and his wife came to the centre. The counsellor went to the Dhamma Hall to meditate while his beautiful wife sat waiting for him at the office parlour, smoking a cigarette.

"Madam, while you are here, won't you like to meditate?" I tried to persuade her.

"Oh, only people with trouble need meditation. I have everything I want and, indeed, I'm very happy. I don't think I need meditation. My son is also attending the New York University happily," said the lady eloquently.

Just at that moment, the telephone rang. I went to answer the phone. Then I came back to her with a sad face and said:

"Madam, I'm sorry to tell you. The American Embassy has just informed us that your son had a car collision in New York and he was seriously hurt. He was now in the hospital. The Embassy will ring us again as soon as they get further informatipn."

Before I finished speaking, the lady broke down and was very much shaken. She suddenly asked me, "What did you say? What happened to my son... Is he unconscious? Oh, it's miserable... I have to tell his father..."

Then I tried to be cheerful and said solemnly, "I beg your pardon, Madam. What I said was not true. I just said what can happen at any time. If you have undertaken meditation, when a frightening incident like the one I mentioned arises, you can handle it calmly and correctly."

"All right. I'll do meditation next time."

"I am glad, Madam."

Family happiness can be enjoyed only while favourable conditions exist; it turns to grief and despair when the conditions change to the worst.

သင်္ခါရဒုက္ခသည် အရေးကြီးဆုံး

သင်္ခါရဒုက္ခကို သိမြင်ရန် ခဲယဉ်းသည်မှန်သော်လည်း သေချာစွာ ခွဲခြမ်းစိတ်စစ်ကြည့်လျှင် သင်္ခါရဒုက္ခသည် ပထမအရိယသစ္စာ၏ အရေးအကြီးဆုံးသောချက်ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ၏။

မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ ဒေသနာအရ သတ္တဝါတစ်ဦး, လူတစ်ယောက် ဆိုသည်မှာ ခန္ဓာငါးပါး၏ အပေါင်းအစုဖြစ်၏။ ခန္ဓာငါးပါး ဆိုသည်မှာလည်း ပရမတ်ရုပ်တရားနှင့် နာမ်တရားအစုတို့သာ ဖြစ်ချေ၏။ ဤပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် သက်ဆိုင်ရာအကြောင်းတရားတို့ကြောင့် ခဏမစဲပင်ဖြစ်နေကြပြီးလျှင် ခဏမစဲပင် ပျက်နေကြ၏။ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့သည် အကြောင်းတရားလည်းဟုတ်၏၊ အကျိုးတရားလည်း ဟုတ်၏။

ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဆိုင်ရာအကြောင်းတို့က အမြဲပြုပြင်ပေးနေရသည့်အတွက် ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို သင်္ခါရတရားဟု ခေါ်၏။ သင်္ခါရတရားတို့သည် အမြဲမပြတ်ဖြစ်ပျက်နေကြသည့်အတွက် ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်လည်း ခဏမစဲပင် ဖြစ်ပျက်နေကြ၏။ မည်သည့် ခန္ဓာမျှ အထီးတည်းရပ်တည်၍ မရ။ တည်မြဲသော အနှစ်အသားလည်း မရှိ။ ခန္ဓာများ ခဏမစဲ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေသည့်အတွက် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ ဟူ၍ ခေါ်စရာလည်း မရှိချေ။

ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ မရှိသောသဘော၊ တည်မြဲသည့် အနှစ်သာရ 'အတ္တ' မရှိသည့်သဘော၊ မိမိအလိုသို့ မလိုက်ဘဲ သူ့ဓမ္မတာအတိုင်း ဖြစ်ပျက်နေသောသဘော၊ အစိုးမရသော သဘောတို့ကို **'အနတ္တ'** ဟုခေါ်၏။ ဤကား အလွန်အရေးကြီးသော ဒဿနရှုထောင့်တစ်ခု ဖြစ်ပေ၏။

သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ အနိစ္စာ

"အလုံးစုံသော သင်္ခါရတရား (ရုပ်နာမ်တရား) တို့သည် မတည်မြဲကြကုန်။"

"ယဒနိစ္စံ တံပိ ဒုက္ခံ" (သံယုတ်)

"မတည်မြဲသောအရာဟူသမျှသည် ဆင်းရဲပင်တည်း"

ထို့ကြောင့်

"သဗ္ဗေ သင်္ခါရာ ဒုက္ခာ"

"အလုံးစုံသော ရုပ်နာမ်တရားတို့သည် ဆင်းရဲပေတည်း။"

သို့ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မစကြာတရားတော်တွင် ပထမအရိယာသစ္စာအဖြစ်

"သံခိတ္တေန ပဉ္စုပါဒါနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခာ"

"အကျဉ်းအားဖြင့် စွဲလမ်းအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးတို့သည် ဆင်းရဲတို့တည်း" ဟု မိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ဤခန္ဓာငါးပါး (ဝါ) ရုပ်နာမ်တရားတို့ ရှိနေသည့်အတွက်လည်း ဒုက္ခဒုက္ခနှင့် ဝိပရိဏာမဒုက္ခတို့ ဖြစ်ပေါ်ကြ၏။ သို့အတွက် အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် "ခန္ဓာငါးပါးသည် ဆင်းရဲပေတည်း" ဟု မိန့်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

ဤသည်ကား မည်သည့်ဘဝမဆို ဘဝအားလုံးသည် ဆင်းရဲ သာတည်းဟု ဆိုခြင်းနှင့် အတူတူပါပေ။

Saṅkhāra Dukkha is most important

Though *saṅkhāra dukkha* is hard to see and hard to understand, if we examine it analytically, we shall see that *saṅkhāra dukkha* is the most important key factor of the first Noble Truth.

According to the Buddha's philosophy, a being or a man is a combination of five aggregates. The five aggregates are made up of ultimate physical and mental entities. These ultimate physical and mental entities arise incessantly dependent on the corresponding conditions and dissolve incessantly. These physical and mental entities are both conditioned and conditioning.

Because the physical and mental entities have to be conditioned constantly by the corresponding causes, they are called *'saṅkhāra'*. As *'saṅkhāra'* arises and dissolves incessantly, the five aggregates also arise and dissolve incessantly. None of them are self-existing. There is nothing which does not dissolve. As these aggregates incessantly arise and dissolve and keep changing, there is none to be designated as 'person, being, I'.

The absence of 'person, being, I', the absence of any substantial entity to be called 'atta or soul', the incessant arising and dissolving in conformity with their intrinsic nature without complying to one's wishes or commands, and the nature of not being controlled by anyone constitute the very important philosophical aspect called **'anatta or non-self'**.

"Sabbe saṅkkhārā aniccā."

"All physical and mental entities are not permanent."

"Yadaniccaṁ taṁpidukkhaṁ" (Saṁ.Nikāya 2.22)

"Whatever is impermanent is suffering." So

"Sabbe sankhārā dukkhā"

"All physical and mental entities are suffering."

Therefore, the Buddha described the first Noble Truth in *Dhammacakka Sutta* as

"Saṁkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā."

"In brief, the five aggregates of attachment are suffering."

This is equivalent to saying that all forms of existences whatsoever are nothing but suffering.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည်အဆိုးမြင်ဝါဒလား အမှန်မြင်ဝါဒလား
Is Buddhism Pessimism or Realism?

"ဘဝအားလုံးသည် ဆင်းရဲပင်တည်း" ဟု ဆိုလိုက်သည့် အတွက် ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အဆိုးမြင်ဝါဒဖြစ်သည်ဟု အချို့က စွပ်စွဲ

လိုကြ၏။ အဆိုးမြင်ဝါဒဟူသည်မှာ အရာအားလုံးကိုအလင်းဘက် အကောင်းဘက်က မကြည့်ဘဲ အမှောင်ဘက် အဆိုးဘက်ကသာ ကြည့်သောဝါဒဖြစ်၏။ မည်သည့်အခြေအနေ၌မဆို ကံဆိုး မိုး မှောင်ကျလိမ့်မည်ဟု အဆိုးဆုံးရလဒ်ကိုသာ မျှော်လင့်ထားတတ်၏၊ ဘဝတစ်သက်တာတွင် အဆိုးတရားက အကောင်းတရားထက် ပိုအလေးသာပြီး အဆိုးတရားကသာ အမြဲအောင်နိုင်လိမ့်မည်ဟု ယုံကြည်၏။

Because of the statement "all existences are nothing but suffering", some people would like to designate Buddhism as 'Pessimism'. Pessimism is the practice of not looking on the bright and good side but on the dark and bad side of things. It expects misfortune or the worst outcome in any circumstance. It is the belief that the evil in life outweighs the good and that evil will always triumph over good.

ဗုဒ္ဓဘာသာသည် အဆိုးမြင်ဝါဒလည်း မဟုတ်၊ အကောင်းမြင်ဝါဒလည်း မဟုတ်၊ ဘဝနှင့် လောကတို့ကို ပင်ကိုသဘာဝသဘော အတိုင်း ယထာဘူတကျကျရှုမြင်တတ်သော အမှန်မြင်ဝါဒ ဖြစ်ပေ၏။ ဗုဒ္ဓဝါဒသည် အရာအားလုံးကို ဓမ္မဓိဋ္ဌာန်ကျကျသုံးသပ်၏၊ သင့်အား စိတ်ကူးယဉ်လောက၌ မေ့လျော့ပျော်ပါးနေဖို့အတွက် မှားယွင်းသည့်အယူအဆများနှင့် နှစ်သိမ့်ခြင်းမပြု၊ စိတ်ကူးယဉ် ကြံဆထားသော အပြစ်များ, ကြောက်စရာအမျိုးမျိုးနှင့် ခြောက် လှန့်နှိပ်စက်ခြင်းလည်း မပြု၊ သင်ဘာလဲ သင့်ပတ်ဝန်းကျင်လောက

က ဘာလဲ ဟူသည်ကို တိကျမှန်ကန်စွာ သင့်အားပြောပြပြီးနောက် အပြစ်ကင်းသည့် လွတ်လပ်မှု, တည်ကြည်မှု, ငြိမ်းချမ်းမှုနှင့် ချမ်းသာ တို့ကို ခံစားနိုင်ရန် သင့်အား လမ်းညွှန်ပြပေးသည့်ဝါဒ ဖြစ်၏။

Buddhism is neither 'Pessimism' nor 'Optimism'. It is 'Realism' for it takes a realistic view of life and of the world. It looks at all things objectively. It does not falsely lull you into living in a fool's paradise, nor does it frighten and torture you with all kinds of imaginary fears and sins. It tells you exactly and correctly what you are and what the world around you is. Then it shows you the way to perfect freedom, tranquility, peace and happiness.

လူနာတစ်ဦး၏ ရောဂါကို စစ်ဆေးရာ၌ သမားတော်တစ်ဦးက ရောဂါအခြေအနေကို စိုးရိမ်ဖွယ်ဖြစ်အောင် ချဲ့ကားပြောဆို၍ မျှော်လင့်ချက်မရှိတော့ဟု ထင်မြင်စေ၏။ အခြားသမားတော်တစ်ဦးကမူ ရောဂါကိုမသိသဖြင့် 'ရောဂါမရှိဘူး၊ ဆေးကုရန် မလို' ဟု ပြောဆို၍ လူနာအား လိမ်ညာကာ မှားယွင်းသောနှစ်သိမ့်မှုကို ပေး၏။ ပထမသမားတော်ကို အဆိုးမြင်သူ၊ ဒုတိယသမားတော်ကို အကောင်းမြင်သူဟု ခေါ်ဆိုနိုင်သော်လည်း အမှန်တွင် ဤသမားတော်နှစ်ဦးသည် မသိနားမလည်သူများသာ ဖြစ်ကြ၏။

တတိယသမားတော်ကမူ ရောဂါ၏လက္ခဏာကို မှန်ကန်စွာ စစ်ဆေးပြီးနောက် ရောဂါ၏သဘောနှင့် ဖြစ်ခြင်းအကြောင်းကို အမှန်အတိုင်း ပြောပြ၏၊ ထို့နောက် ရောဂါနှင့် သင့်တော်သည့်

ဆေးကို ပေး၍ ကုသပေးသဖြင့် ရောဂါပျောက်ကင်းပြီး ချမ်းသာသွား၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတတိယသမားတော်နှင့် တူ၏၊ ကမ္ဘာလောကကို လွှမ်းမိုးနေသော ရောဂါ၏ အမှန်သဘောကို ရောဂါဖြစ်စေသည့်အကြောင်းရင်းနှင့်တကွ သိမြင်ပြီး ဤအကြောင်းရင်းကိုပယ်သတ်နိုင်သောဆေးကိုညွှန်ပြပေးနိုင်၏။ ကမ္ဘာလောကကိုချမ်းသာအစစ်ပေးစွမ်းနိုင်သောသမားတော်ကြီး *(ဘေသဇ္ဇ)* ဖြစ်ပေ၏။ သတ္တဝါများကို ချမ်းသာစေလိုသော မေတ္တာရှင် ကရုဏာရှင်အစစ်လည်း ဖြစ်တော်မူ၏။

In diagnosing the illness of a patient, one physician exaggerates it to be very serious and gives the impression that there is no hope for curing it. Another physician, being ignorant of the illness, says: "There is no illness, no medical treatment is required." So he deceives the patient with false consolation. The first physician may be called a pessimist and the second physician, an optimist. But both of them are ignorant.

The third physician diagnoses the symptom of the disease correctly and tells the truth about the disease and its cause. Then he prescribes the right medicine and the patient is cured and happy. The Buddha is like the third physician. He knows the universal disease of the world together with its cause. He is a wise and scientific doctor *(bhisakka)* for the ills of the world. He is truly benevolent and compassionate, and he really wants beings to be free from suffering.

ဘဝနှင့် လောကတို့၏ သဘောမှန်ကို သိနားလည်ကြသော ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်များသည် ဘဝ၏ အဆိုးဆုံးအခြေအနေမှန်ကို လက်ခံထားပြီးဖြစ်၍ ပုံမှန်လောကဓံတရားကို၏ ရိုက်ခတ်မှုကိုခံရသောအခါ မတုန်လှုပ် မချောက်ချားဘဲ ဘဝပြဿနာများကို တည်ငြိမ် အေးဆေးစွာ ဖြေရှင်းနိုင်ကြ၏၊ စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုမရှိဘဲ ချမ်းသာစွာ နေနိုင်ကြ၏။

သမုဒ္ဒရာရေပြင်ကျယ်တွင် ရက် ၃၀ ကျော် အစာရေစာ မရှိဘဲ မျောပါနေခဲ့ရသော အမျိုးသားသည် ဘဝ၏ မည်သည့်အခြေအနေကိုမဆို အေးဆေးစွာ ရင်ဆိုင်နိုင်သကဲ့သို့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့သည်လည်း ဘဝအနိဋ္ဌာရုံများကို တည်ငြိမ်စွာရင်ဆိုင်နိုင်ကြ၏။ အရိယသစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်ပြီးကြသော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များမှာ ဤကမ္ဘာပေါ်တွင် အချမ်းသာအပျော်ရွှင်ဆုံးလူသားများ ဖြစ်ကြပေ၏။

The Buddhists, who understand the true nature of life and of the world, accept the real worst condition of life and, therefore, they are not frightened and shaken by the normal vicissitudes of life. They can serenely and calmly solve the problems of life and live happily without any worry and anxiety.

Just as a man, who has been drifted in the wide ocean for more than thirty days without food and water, can calmly face any situation of life calmly, so too Buddhists can confront bad situations in life serenely.

The noble persons who have fully understood the four Noble Truths are the happiest persons in the world.

ဒုက္ခသစ္စာ၌ဉာဏ်သုံးပါး
Threefold Wisdom on the Noble Truth of Suffering

"အိုရဟန်းတို့ ... 'ဤတရားသည် ဆင်းရဲဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား ဒုက္ခအရိယသစ္စာပင်တည်း'၊ ဤသို့ ငါဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါက မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ ဒုက္ခသစ္စာကိုမြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဇာတိဒုက္ခ စသည်ကို အပြားအားဖြင့်သိသော ဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ထိုးထွင်း၍သိတတ်သောဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သော မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် ပညာအရောင်အလင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of suffering. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of suffering, the knowledge that knows the truth of suffering, the wisdom that clearly discerns the various forms of suffering, the insight that penetratively sees the truth of suffering, and the light of wisdom which destoys the darkness of ignorance shielding the truth of suffering."

"အိုရဟန်းတို့...ဤသည်ကား ပိုင်းခြား၍သိအပ်သောဆင်းရဲခြင်း အမှန်တရား ဒုက္ခသစ္စာပင်တည်း၊ ဤသို့ငါဘုရားသည်ဘုရား မဖြစ်မီ ရှေးအခါ၌ မကြားစဖူးကုန်သော သစ္စာတရားတို့တွင် ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကိုသိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဇာတိ–ဒုက္ခစသည်ကိုအပြားအားဖြင့် သိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ထိုးထွင်း၍ သိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သော မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် ပညာ အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of suffering which should be fully understood. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of suffering, the knowledge that knows the truth of suffering, the wisdom that clearly discerns the various forms of suffering, the insight that penetratively sees the truth of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of suffering."

"အို ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား ပိုင်းခြား၍သိပြီးဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား ဒုက္ခသစ္စာပင်တည်း၊ ဤသို့ ငါဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါ၌ မကြားစဖူးကုန်သော သစ္စာတရားတို့တွင် ဒုက္ခသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို သိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဇာတိဒုက္ခ စသည်ကို အပြားအားဖြင့်သိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကိုထိုးထွင်း

၍သိခြင်းသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ဒုက္ခသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သော မောဟာအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သည့် ပညာအလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။" (ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနသုတ်)

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of Suffering which has been fully understood. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of suffering, the knowledge that knows the truth of suffering, the wisdom that clearly discerns the various forms of suffering, the insight that penetratively sees the truth of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of suffering."

(Dhammacakkapavattana Sutta)

အထက်ပါ ဉာဏ်သုံးပါးကို သစ္စဉာဏ်, ကိစ္စဉာဏ်,ကတဉာဏ်ဟု အသီးသီးခေါ်ဆို၏။

ဤပထမအရိယသစ္စာကို ကောင်းစွာသိနားလည်ရန်အလွန်အရေးကြီးပေ၏။ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် "ဒုက္ခဆင်းရဲကိုမြင်သိသူသည် ဆင်းရဲကိုဖြစ်စေသော အကြောင်းကိုလည်း သိမြင်၏၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း (နိဗ္ဗာန်) ကိုလည်း သိမြင်၏၊ ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်သို့သွားသော အကျင့်လမ်းကိုလည်း သိမြင်၏" ဟု မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသောကြောင့်တည်း (သံယုတ္တနိကာယ်)။ အမှန်အားဖြင့် သစ္စာလေးပါးတွင် တစ်ပါးပါးကို သိမြင်သောသူသည် ကျန်သစ္စာသုံးပါးကိုလည်း သိမြင်သည်ဟု ဘုရားဟောကြား

တော်မူ၏။ အရိယသစ္စာလေးပါးသည် အချင်းချင်းဆက်နွှယ်နေကြ၏။

The three aspects of wisdom mentioned above are called *saccañāṇa, kiccañāṇa* and *katañāṇa,* respectively.

It is very important to understand the First Noble Truth clearly, because "he who sees dukkha sees also the origin of dukkha, sees also the cessation of dukkha, and sees also the path leading to the cessation of dukkha." (SV, 457) In fact, the Buddha says that he who sees any one of the four Noble Truths sees the other three as well. These four Noble Truths are interrelated.

○

ဒုတိယအရိယသစ္စာ

ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ

THE SECOND NOBLE TRUTH

THE NOBLE TRUTH OF THE ORIGIN OF SUFFERING

ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်း

"ရဟန်းတို့... ဤသည်ကား ဆင်းရဲ၏ အကြောင်းဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'သမုဒယအရိယသစ္စာ' ပေတည်း၊ ဆင်းရဲကိုဖြစ်စေသည့် အကြောင်းရင်းသည် တဏှာ(လောဘ) ဖြစ်၏၊ ထိုတဏှာသည် တစ်ဖန်ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေတတ်၏၊ နှစ်သက်တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွ ဖြစ်၏၊ ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက်တတ်၏၊ ဤတပ်မက်မှုတဏှာသည် အဘယ်နည်း။

(၁) ကာမဂုဏ်ကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (ကာမတဏှာ)၊

(၂) ဘဝ ဖြစ်ခြင်းကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (ဘဝတဏှာ)၊

(၃) ဘဝကင်းပြတ်ခြင်းကို နှစ်သက်တပ်မက်မှု (ဝိဘဝတဏှာ) တို့တည်း။"

The Origin of Suffering

"This, O bhikkhus, is the Noble Truth of the Origin of Suffering. It is craving *(taṇhā)* which gives rise to fresh rebirth together with pleasure and attachment. It finds great delight in this and that objects of the new existence. That craving is of three kinds:

1 Craving for sense pleasure *(kāmataṇhā),*
2 Craving for existence or becoming *(bhavataṇhā),*
3 Craving for nonexistence or self-annihilation *(vibhavataṇhā).*"

ကာမဂုဏ်ကို နှစ်သက်တပ်မက်မှုဟူသည်မှာ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့ဟူသော အာရုံငါးပါးကို နှစ်သက်စွာ ခံစားလိုခြင်းဖြစ်၏။

ဘဝဖြစ်ခြင်းကို နှစ်သက်တပ်မက်မှုဟူသည်မှာ အဆက်မပြတ် ဘဝဖြစ်ခြင်း သို့မဟုတ် ထာဝရတည်မြဲသောဘဝကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်း ဖြစ်၏၊ အထူးသဖြင့် အထက်ဗြဟ္မာ့ဘုံများဖြစ်ကြသော သိမ်မွေ့သည့်ရုပ်ရှိသော ရူပဗြဟ္မာဘဝနှင့် ရုပ်မရှိသော အရူပဗြဟ္မာဘဝတို့ကို ရည်ညွှန်း၏။ ဤတပ်မက်မှု–တဏှာသည် "ထာဝရတည်မြဲခြင်းကို ယုံကြည်မှု" *(သဿတဒိဋ္ဌိ)* နှင့် နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေ၏။

ဘဝကင်းပြတ်ခြင်းကို နှစ်သက်တပ်မက်မှုသည် "သေလျှင် ဘဝကင်းပြတ်သည်ဟူသောအယူ" *(ဥစ္ဆေဒ ဒိဋ္ဌိ)* နှင့် နီးကပ်စွာဆက်စပ်နေ၏။ ဤအယူသည် သေလျှင် 'အတ္တ' ကင်းချုပ်သွားသော

'အတ္တ' တည်ရှိသည်ဟု ယူဆသော လွဲမှားသည့် ရုပ်ဝါဒအမြင် ဖြစ်၏။

Craving for sense desire is the desire for the enjoyment of five kinds of sense objects: visible object, sound, smell, taste and touch.

Craving for existence is the desire for continuous existence or eternal life, referring in particular to the life in those higher Brahma worlds called fine material existences and immaterial existences. It is closely connected with so-called "belief in eternalism" *(Sassata-diṭṭhi).*

Craving for non-existence is closely connected with the "belief in annihilation" *(Uccheda-diṭṭhi).* This is the delusive, materialistic notion of the existence of an 'Ego' which is annihilated at death.

တဏှာဖြစ်ရာတည်ရာ
Where does Craving arise and take root?

ထိုလိုချင်တပ်မက်မှု – တဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ဖြစ်သနည်း၊ တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌တည်သနည်း။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောရှိသည့် နေရာတိုင်း၌ တဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏၊ မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ် နှင့် စိတ်တို့သည် ၎င်းတို့မှတစ်ဆင့် အာရုံများကို သိရသောကြောင့် ချစ်ခင်သာယာဖွယ်သောသဘောတို့ဖြစ်ကြ၏၊ ဤနေရာတို့၌ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏။

When this craving *(taṇhã)* arises, where does it arise? When it takes root, where does it take root?

Wherever in this world, there are delightful and pleasurable things, there this craving arises and takes root. The eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind, through which we know delightful and pleasurable things: there this craving arises and takes root.

လောကၗ ရူပါရုံ– အဆင်း၊ သဒ္ဒါရုံ– အသံ၊ ဂန္ဓာရုံ– အနံ့၊ ရသာရုံ– အရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ – အထိအတွေ့နှင့် ဓမ္မာရုံ – တရားသဘောတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤနေရာတို့၌ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏။

In this world visual objects, sounds, smells, tastes, bodily impressions, and mind objects are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

လောက၌ အာရုံကိုသိမှု – စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ အာရုံနှင့် စိတ်တို့၏ ထိတွေ့မှု – ဖဿသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု – ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံကို မှတ်သားမှု– သညာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်းသဘော – စေတနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌တပ်မက်ခြင်း – တဏှာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ ကြံစည်ခြင်း –ဝိတက်သည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း – ဝိစာရသည်

လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သောသဘောတို့ ဖြစ်ကြ၏၊ ဤနေရာအသီးသီး၌ တဏှာသည် ဖြစ်၍တည်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၃–၂၇၅)

In this world the consciousness which is aware of the sense object, the contact between the consciousness and the sense object, the feeling born of the contact or sense impression, the perception which perceives the sense object, the volition that acts on its concomitants to get the sense object, the sense desire that craves for the sense object, the *vitakka* that thinks about the object, and the *vicãra* that reflects on the object are delightful and pleasurable: there this craving arises and takes root.

(Dĩgha Nikãya. Mahãvagga, Mahãsatipatthana Sutta)

လိုချင်မွတ်သိပ်ခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်း
Craving as the Main Cause of Suffering

ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် လူသားတို့၏ ကံကြမ္မာကို ချုပ်ထိန်းသည်ဟု ထင်မြင်ယူဆရသောဖန်ဆင်းရှင် မရှိပါ။ ဆင်းရဲနှင့်ဆင်းရဲအကြောင်းရင်းတို့ကို ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦးက ဖန်တီးပေးသည်ဟု မယူဆနိုင်ပါ။ ဤအရာတို့ကို ဘဝဖြစ်စဉ်ဖြင့်ပင် ကျေနပ်စွာ ရှင်းပြနိုင်သည်။

In Buddhism there is no arbitrary creator who controls human destinies. Suffering and the cause of suffering are not attributable to any external agency. They can be explained by the process of life itself.

ဒုက္ခသစ္စာအရ ဘဝသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်ပြီး ဒုက္ခသည် ဘဝဖြစ်၏။ ဤ၌ 'ဘဝ'ဟူသည်မှာ ဥပါဒါန်ဖြင့်စွဲလမ်းအပ်သော ခန္ဓာငါးပါးအစုဖြစ်ပြီး 'သတ္တဝါတစ်ဦး'ကို ရည်ညွှန်း၏။

According to the Noble Truth of Suffering, life is suffering and suffering is life. Here 'life' means the 'five aggreagtes of attachment' and refers to a 'being'.

သမုဒယသစ္စာအရ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းသည် လိုချင်တပ်မက်မှု – တဏှာဖြစ်၏။ တဏှာနှင့် ရာဂတို့သည် လောဘစေတသိက်ကို ရည်ညွှန်း၏။ လောဘတွင် 'လိုချင်ခြင်း'နှင့် 'တပ်မက်ခြင်း' ဟူသော သဘောလက္ခဏာ ရှိ၏၊ လောဘသည် ပရမတ်တရားတစ်ခုဖြစ်သည်နှင့်အညီ ဤသဘောလက္ခဏာကို မည်သည့်အခါမျှ မစွန့်လွှတ်ပါ။

According to the Noble Truth of the Cause of Suffering, craving *(taṇhã)* is taken as the main cause of suffering. *Taṇhã* and *rãga* refers to the mental factor *'lobha'*. *Lobha* has characteristics: 'craving' and 'attachment'. As an ultimate reality, it never relinquishes these characteristics.

တဏှာသည် ရွှေ, ငွေ, မနေဥစ္စာ, စည်းစိမ်, ရာထူး, အာဏာ, ကာမဂုဏ်အာရုံများ, စိတ်ကူးအာရုံ, အယူဝါဒ စသည်ကို လိုချင်တပ်မက်၏။ လိုချင်တပ်မက်သဖြင့် ရယူနိုင်ရန် အမျိုးမျိုးကြိုးပမ်းရ၏၊ ဤသို့ ကြိုးပမ်းရခြင်းသည် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်၏။ ကြိုးစားပါသော်လည်း မအောင်မြင် မရရှိလျှင် ကြေကွဲဝမ်းနည်းရ၏။ ရရှိ

လာပြန်လျှင်လည်း ၎င်းတို့ကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရသဖြင့် တစ်ဖန် ဆင်းရဲဒုက္ခဖြစ်၏။ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ပါလျက် ပျက်စီး ဆုံးရှုံးသွားလျှင် အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲကြရ၏။

Craving *(taṇhā)* craves for and attaches to gold, money, wealth, property, luxury, official position, authority, sense objects, mind objects, ideology, etc. So it urges people to struggle in many ways to possess these things. Such struggle means suffering. If, in spite of hard struggle, people fail to get them, they are stricken with sorrow and grief. If they succeed in acquiring them, they have to worry for the safety ot these things and guard them. This is also suffering. If, inspite of their effort to guard their possessions, these things are lost, they are in great despair.

လောဘတဏှာသည် မည်သည့်အခါမျှ အလိုမပြည့်ပါ၊ ရလေလိုလေ အိုတစ္ဆေ, ပင်လယ်ဆားငန်ရေကဲ့သို့ သောက်လေ သောက်လေ အငတ်မပြေဖြစ်၏။ ကာမဂုဏ်အလိုဆန္ဒကို မည်သည့်အခါမျှ ကျေနပ်အောင် မဖြည့်တင်းပေးနိုင်ပါ။ မီးပုံထဲသို့ လောင်စာထပ်ထည့်လျှင် မီးတောက်ပိုကြီးထွားလာသကဲ့သို့ ကာမဂုဏ်ခံစားလေလေ လောဘကြီးထွားလာလေလေဖြစ်၏။ ကာမဂုဏ်ကို အမြဲဆာလောင်မွတ်သိပ်နေခြင်းသည် ဆင်းရဲအစစ်ပင်တည်း။

The desire of greed *(lohba)* or craving *(taṇhā)* can never be satisfied. The more it gets, the more it wants. It is like drinking salty sea water: the more we drink, the

more thirsty we feel. As the flame grows bigger when we put more fuel into it, so too the sense desire grows stronger as we enjoy more sense pleasure. To be always hungry and thirsty for sensuality is real suffering.

မန္ဓာတုစကြဝတေးမင်း ဖြစ်စဉ်က ဘုရားလောင်းသည် ဆင်းရဲသူများအတွက် ရွှေမိုး ငွေမိုး ရွာချပေးနိုင်စွမ်းရှိ၏။ သို့သော် ရွှေငွေတို့ကို မည်မျှပင်ရွာချပေးစေကာမူ လူသားတို့၏ အလိုဆန္ဒ မပြည့်ဝကြောင်းကို သူတွေ့ရ၏။ ထို့ကြောင့် "ကမ္ဘာပေါ်ရှိ ဓနဥစ္စာ အားလုံးသည်ပင် လူတစ်ဦး၏ အလိုဆန္ဒကို မဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ပါ" ဟု မိန့်တော်မူ၏။

"ကမ္ဘာလောကသည် လူတိုင်း၏ လိုအပ်ချက်အတွက် လုံလောက်ပါ၏၊ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်၏ လောဘအတွက် မလုံလောက်ဘူး" ဟု **မဟတ္တမဂန္ဒီ** မိန့်ဆို၏။

The Bodhisatta, in the existence of the universal monarch **Mandhâtu,** had the ability to rain down gold coins and silver coins for poor people. But he noticed that he could never satisfy the desires of the people. So he remarked: "Even the whole wealth on earth cannot satisfy a man's greed."

"The world is enough for everyone's need, but not enough for one man's greed," said **Mahatama Gandhi.**

တစ်ခါက "စာဖတ်သူများ မဂ္ဂဇင်း" တွင် စိတ်ဝင်စားဖွယ် ဝတ္ထုတစ်ပုဒ်ကို ကျွန်တော်ဖတ်ရ၏။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သော ခရီး

သည် တစ်ဦးသည် မွန်းတည့်ချိန် ပူလောင်သောနေမင်းအောက်တွင် သဲကန္တာရတစ်ခုကို ဖြတ်သန်းနေ၏၊ သဲမုန်တိုင်းကြောင့် သူလမ်းစအားလုံး ပျောက်နေ၏၊ ပြီးတော့ ခြေမသယ်နိုင်အောင်ပင် သူအလွန်ပန်းဟိုက်နေ၏။

I once read an interesting story in "Readers' Digest". A wearied traveller was crossing a desert under the scorching noon sun. He lost all tracks because of sand storms and he was so tired that he could hardly lift his legs.

ထိုအချိန်တွင် စောင့်ရှောက်တတ်သော နတ်သားနှစ်ပါးတို့သည် ထိုလူအပေါ်မှ ဖြတ်သန်းသွား၏။ နတ်သားတစ်ပါးက ပင်ပန်းနွမ်းနယ်သူကို သနားပြီး ကူညီလိုသည်ဟု ဆို၏။ သူ့မိတ်ဆွေက "ဒီနားရှက်တိုလူသားဟာ မင်းဘယ်လောက် ကူညီကူညီ၊ ကျေနပ်မှာ မဟုတ်ဘူး" ဟု ပြောပြီး တားမြစ်၏။

သို့စေကာမူ သဘောကောင်းသောနတ်သားသည် မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်း, ရေကြည်ကြည်ပြည့်လျှံနေသော ရေကန်တစ်ခုနှင့် ကန်ပတ်လည်တွင် စွံပလွံပင်များ ပေါက်ရောက်နေသည့် အိုအေးစစ်တစ်ခုကို ဖန်တီးပေးလိုက်၏။

At that moment two guardian angels passed over him. One angel took pity on this wearied traveller and would like to help him. The other angel cautioned him, saying: "This short-eared human being will never be satisfied however much you may help him."

Anyway, the good-natured angel created an oasis with green grass and a pond full of clear water with date palms surrounding the pond.

ခရီးသွားယောကျ်ားသည် အိုအေးစစ်ကို မြင်ရသောအခါ အလွန်ဝမ်းသာသွား၏၊ ရေတစ်ဝသောက်ပြီး စွန်ပလွံသီးများကို ကျေနပ်အားရအောင် စား၏၊ ထို့နောက် မြက်ခင်းစိမ်းစိမ်းပေါ် လဲလျောင်း၏၊ သူ နတ်ပြည်ရောက်သည့်နှယ် အလွန်ချမ်းသာသွား၏။ သို့သော်သူ စဉ်းစား၏ – "ဒီသဲကန္တာရထဲမှာ ငါ ခရီးသွားခဲ့တာ အခေါက်များပြီ၊ အိုအေးစစ်ကို မတွေ့ဖူးဘူး၊ ယခု ဒီ အိုအေးစစ်ကို နတ်သားတစ်ပါးပါးက ဖန်ဆင်းပေးတာ ဖြစ်မှာပဲ။ ဒီ သဘောကောင်းတဲ့ နတ်သားထံက ငါ တစ်ခု တောင်းဦးမှပဲ"

ထို့နောက် သူ အော်ပြော၏ – "အဆွေနတ်သား ခင်ဗျား … အိုအေးစစ် ဖန်ဆင်းပေးတာ သိပ်ကျေးဇူးတင်ပါတယ်၊ ယခု ကျွန်တော့်မှာ တစ်ခုလိုအပ်နေတယ်လို့ ကျွန်တော်ခံစားမိတယ်၊ ကျေးဇူးပြုပြီး ကျွန်တော့်ကို အဖော်ပြုဖို့ နတ်သမီးတစ်ပါး ပို့ပေးပါနော်"

On seeing the oasis the traveller was overjoyed. He drank water and ate the dates to his heart's content. Then he lied down on the green grass, enjoying great bliss as if he was in heaven. But he thought: "I have travelled on this desert several times. I have never seen an oasis. This oasis must have been created by an angel. I'll ask for one more thing from this good-natured angel."

So he called out: "My dear friend angel, I thank you heartily for creating this oasis for me. But now I

feel that I need one more thing. Will you please send me a female angel to be my companion?"

ထိုအခါ ဒုတိယနတ်သားသည် သူ့မိတ်ဆွေကို သတိပေး၏ – "ငါပြောသား မဟုတ်လား၊ ဒီနားရွက်တိုလူသားတွေက ဘယ်လောက်ရရ မကျေနပ်ဘူးဆိုတာလေ"

"မင်းမှန်တယ်" ဟု ပထမနတ်သားက ပြောပြီး သူ၏ တန်ခိုးကို ရုပ်သိမ်းလိုက်၏။ အိုအေးစစ်ကွယ်ပျောက်သွားပြီး ခရီးသွားယောက်ျားသည် နေပူကျဲကျဲတွင် သဲကန္တာရပေါ် ပင်ပန်းကြီးစွာ တစ်ဖန်လျှောက်လှမ်းရပြန်၏။

Thereupon, the second angel reminded his friend, "Didn't I say that these short-eared human beings are never satisfied however much they get?"

"You are right," said the first angel and revoked his power. The oasis disappeared and the traveller had to walk wearily again on the desert under the scorching sun.

ထို့ကြောင့် ပုထုဇဉ်လူသားတို့သည် တဏှာလွှမ်းမိုးခြင်းကို ခံနေရသဖြင့် မည်မျှရရ အလိုမပြည့်ကြပါ၊ အလိုမပြည့်ခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်းပင်တည်း၊ အလိုမပြည့်သူသည် မှန်ကန်စွာမပျော်ရွှင်နိုင်ဟု တွေးခေါ်ရှင်တို့ မိန့်ဆိုကြ၏။

Thus worldlings are never satisfied however much they have as they are under the influence of craving. Philosophers agree that a dissatisfied person can never be truly happy.

လူသားတို့ လိုအင်ဆန္ဒမပြည့်ဝခြင်း, ကိုယ်ကျိုးအတွက် လိုချင်တပ်မက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကမ္ဘာပေါ်တွင် ခိုးမှု, လုယက်မှု, မုဒိမ်းမှု, ခိုက်ရန်ဖြစ်မှုမှအစ ကမ္ဘာ့စစ်ပွဲကြီးများအထိ အနိဋ္ဌာရုံများ ဖြစ်ပေါ်ကြရသည်။ ထို့ကြောင့် တဏှာလောဘသည် လက်ရှိဘဝ၌လည်း ဆင်းရဲများစွာကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။

Because of dissatisfaction and selfish desire, people commit theft, robbery, rape, quarrel and even wage world wars to cause many unpleasant things in the world. Thus greed or craving causes much suffering in the present life.

တပ်မက်တွယ်တာခြင်းသည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းရင်း
Attachment is the Cause of Suffering

လောဘ – တဏှာ၏ ဒုတိယသဘာဝဖြစ်သည့် တပ်မက်တွယ်တာခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲခြင်းကိုများစွာဖြစ်စေ၏။ လောဘ၏ တပ်မက်တွယ်တာသည့်သဘောကို အဘိဓမ္မာတွင် မျောက်နှဲစေး ဥပမာဖြင့် သရုပ်ဖော်၏။

မုဆိုးတစ်ယောက်သည် သစ်ပင်မြင့်ထက်တွင်နေသော မျောက်ကို ဖမ်းဆီးလိုသဖြင့် သစ်စေးမျိုးစုံကို ရောကျို၍ မျောက်နှဲစေး ပြုလုပ်၏၊ ၎င်း မျောက်နှဲစေးကို သစ်ပင်များ၏ ပင်စည်များပေါ်၌ တုတ်နှင့်သုတ်လိမ်း၏၊ နေတက်လာသောအခါ နေရောင်ခြည်ထိုးသဖြင့် မျောက်နှဲစေးမှ အရောင်မျိုးစုံ ဖြာထွက်၏။

The second characteristic of greed or craving *(lobha),* that is attachment, also causes a lot of

suffering.. The nature of attachment of greed is described in Abhidhamma with the example of the monkey-catching glue or birdlime.

A hunter wanted to catch a monkey which lived on a tall tree. He heated several types of gum together to make a very sticky glue. He applied the glue on tree trunks with a stick. When the sun rises and the sun rays fall on the gum, multicolours are radiated from the gum.

အလွန်စပ်စုတတ်သော မျောက်သည် ပင်မြင့်ထက်မှ ဆင်းလာပြီးလျှင် မျောက်နဲ့စေးကို ကိုင်၏၊ လက်တစ်ဖက် ကပ်သွား၏၊ နောက်လက်တစ်ဖက်နှင့် တွန်းရာ ထိုလက်ပါ ကပ်သွား၏၊ ခြေထောက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ကန်ကျောက်ပြီးရုန်းရာ ခြေထောက်များပါ ကပ်သွား၏။ ထိုအခါ မုဆိုးလာပြီး မျောက်ကို အလွယ်တကူ ဖမ်းယူနိုင်၏။

The very inquisitive monkey came down from the tall tree and touched the gum. One hand of the monkey got stuck to the gum. The monkey pushed with the other hand and that hand also got stuck. The monkey kicked with its two legs in struggling to get loose and the legs also got stuck. Then the hunter came and caught the monkey easily.

လူတို့သည် ဇနီး, ခင်ပွန်း, သားသမီး, အိုးအိမ်, မော်တော်ကားစသည်ကို တဏှာဖြင့် တပ်မက်တွယ်တာသောကြောင့် ဤအရာများမှ ခွာမထွက်နိုင်အောင် သံယောဇဉ်နှောင်ကြိုးဖြင့် ချည်နှောင်

ခံရ၏၊ ဤနှောင်ကြိုးများမှ ရုန်းထွက်နိုင်ရန် မလွယ်ကူတော့ပေ။ ဤခိုင်မြဲသော နှောင်ကြိုးကြောင့် တရားရိပ်သာများသို့ ကြာရှည်စွာ တရားအားထုတ်ရန် မသွားနိုင်ကြ၊ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ မလွတ်နိုင်ဘဲ နစ်မျောနေကြရ၏။

People are firmly attached to their wives, husbands, sons and daughters, houses and cars, etc., with craving. So they are bound to these things with the ropes or fetters of craving. They cannot escape from this bondage. Because of this strong bondage, they cannot go to meditation centres to meditate for a long time. So they cannot escape from the round of rebirth and have to drift along in *saṁsāra.*

ချစ်ခင်သူတစ်ဦး အပြင်းအထန်နာမကျန်းဖြစ်လျှင်ဖြစ်စေ အကြီးအကျယ်ဒုက္ခရောက်လျှင်ဖြစ်စေ ကျွန်တော်တို့လည်း အကြီးအကျယ် ပူဆွေးသောကဖြစ်ကြရ၏၊ ထိုသူ သေဆုံးသွားလျှင်မူ ကျွန်တော်တို့ ယူကျုံးမရအောင် ငိုကြွေးပူဆွေးကြရ၏။ ဤသည်လည်း ထိုချစ်ခင်သူအား တပ်မက်တွယ်တာမှုကြောင့် ဆင်းရဲရခြင်းဖြစ်၏။ မသိကျွမ်းသူများ ဖျားနေကြ, သေဆုံးကြသည်ကို ကျွန်တော်တို့ ကြားသိရပါသော်လည်း ပူဆွေးသောကမဖြစ်သည်ကို ထောက်ရှုခြင်းဖြင့် သိသာနိုင်၏။

When one of our beloved ones falls seriously ill or suffers great pain, we also feel very worried and sad. If that person dies, we inconsolably weep, lament and grieve over the death of that person. This great

suffering obviously arises out of attachment to that person for we feel indifferent when we hear the illness and death of unknown people.

သာဝတ္ထိမြို့မှ သောတာပန်ဖြစ်သော **ဝိသာခါ** သည် သားသမီး ၂၀၊ မြေး ၄၀၀ နှင့် မြစ် ၈၀၀၀ ရှိသူဖြစ်၏။ တစ်နေ့တွင် ဆံပင်၊ အင်္ကျီ စိုရွှဲလျက် နေ့ခင်းအချိန်တွင် မြတ်စွာဘုရားထံ ရောက်လာ၏။ ချစ်ဖွယ်ကောင်းသည့် မြေးမကလေးတစ်ဦး သေဆုံးသဖြင့် သုသာန်မှ ပြန်လာကြောင်း၊ ဖြေမဆည်နိုင်အောင် ဝမ်းနည်းပူဆွေးသဖြင့် မြတ်စွာဘုရားထံသို့ လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း လျှောက်ထား၏။

အဘယ်ကြောင့် ထိုသို့ဝမ်းနည်းပူဆွေးရသည်ကို သိပါသလား ဟု မြတ်စွာဘုရား မေးမြန်းသည့်အခါ "မသိပါဘူး" ဟု ပြန်လျှောက်၏။ မြတ်စွာဘုရားက မြေးမကလေးကိုတပ်မက်တွယ်တာမှုကြောင့် ပူဆွေးငိုကြွေးရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ညွှန်ပြတော်မူ၏။

Visãkhã of Sãvatthi, who was a stream winner *(sotãpanna)*, had 20 sons and daughters, 4000 grand children and 8000 great grand children. One day she came to the Buddha at noon with her hair and clothes wet with water. She said that she came back from the cemetery for the funeral of one of her beloved grand children and that she could not console herself for the great loss.

When the Buddha asked her if she knew the reason for her great despair, she admitted that she did not

know. The Buddha pointed out that it was due to the attachment to her dead grand child.

မြတ်စွာဘုရားက ထိုသို့သော ချစ်စဖွယ်မြေးကလေးများကို ထပ်လိုချင်ပါသလား၊ သာဝတ္ထိမြို့ လူဦးရေလောက် အရေအတွက်များပြားတဲ့ မြေးများကို လိုချင်သလားမေးမြန်းသည့်အခါ 'လိုချင်ပါသည်'ဟု ဝိသာခါ ဖြေဆို၏။

"သာဝတ္ထိပြည်၌ နေ့စဉ် လူမည်မျှသေသနည်း" ဟု ဘုရားမေးမြန်းသောအခါ "များစွာပင် သေပါသည်"ဟု ဝိသာခါ ဖြေ၏။

"ထိုမျှများစွာ သင့်မြေးများ နေ့စဉ်သေဆုံးနေလျှင် သင်အငိုရပ်နိုင်ပါတော့မလား" ဟု ဘုရား ထပ်မေးသည့်အခါ "အငိုရပ်နိုင်မည် မဟုတ်ကြောင်း" ဝိသာခါ နားလည်လာ၏၊ ထို့ကြောင့် နောက်ထပ် မြေးများ မယူလိုတော့ပါဟု ဆို၏။ တဏှာလောဘကား ဤမျှကြောက်စရာကောင်းလှ၏။

Then the Buddha asked Visãkhã if she would like to have more beloved grand children, as much as the population of Sãvatthi; she replied "Yes".

Again the Buddha asked: "How many people die daily in Sãvatthi?" Visãkhã replied that many died every day.

"If your grand children died as many as that daily, will you have the chance to stop crying?" asked the Buddha.

Now Visakhã understood that she wouldn't have the chance to stop weeping. So she said that she would

not take any more grand children. Craving or greed is as terrible as that.

အခြေခံပညာအထက်တန်းတွင် ကျွန်တော်ပညာသင်စဉ်အခါက **"အစွန့်ပယ်ခံရေသူမောင်"** ခေါင်းစဉ်နှင့် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို လေ့လာရ၏။ ရေသူမယ်နှင့် ခေတ္တပေါင်းသင်းရပြီး စွဲလမ်းကာ ရေသူမယ် ပြန်လာနိုးနှင့် စောင့်မျှော်နေသော အမျိုးသားတစ်ယောက်အကြောင်းကို ဖွဲ့ဆိုထား၏။ သူစောင့်စားခဲ့သည်မှာ ရက်တွေ လတွေ ကုန်လွန်ပြီး ဆောင်းတွင်းသို့ စဝင်နေပြီ၊ သစ်ရွက်များလည်း ကြွေကုန်ပြီ၊ မြက်များလည်း သေကုန်ပြီ၊ ငှက်တွန်ကျူးသံများကိုလည်း မကြားရ၊ ဆောင်းဦးလေအေးက ခိုက်ခိုက်တုန်အောင် စချမ်းနေပြီ။ ရေသူမယ်က ပေါ်မလာပါ။ ဒီအမျိုးသားကလည်း ဒီနေရာက မခွာနိုင်သေးပါ။ ထိုသူသည် စွဲလမ်းမှုကြောင့် သေပွဲဝင်ရတော့မည်ပါတကား။

While I was studying at high school, I learned a poem with the title **"The forsaken merman."** It describes a man who fell in love with a mermaid and who was waiting for her return with great expectation. He had been waiting for so long that days and months had passed and the winter had started to set in. All the leaves had fallen from trees; all the grass had withered, and no birds sang any more. The cold winter wind kept him trembling. The mermaid did not return, yet the man could not depart from that place. He was certainly going to die because of his strong attachment to the mermaid.

ကမ္ဘာပေါ်၌ အသည်းကွဲနေကြသော ချစ်သူများစွာတို့သည် မစားနိုင် မသောက်နိုင်ဘဲ အိပ်ရာပေါ် လဲနေကြ၏၊ အချို့ကလည်း မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေကြ၏။ စီးပွားပျက်သည့်လူအချို့ကလည်း မိမိတို့ကိုယ်ကို သတ်သေနေကြ၏။ တဏှာကြောင့် စွဲလမ်းမှုကား ကြီးမားသည့် ဆင်းရဲဒုက္ခကို လက်ငင်းဖြစ်ပေါ်စေသည်တကား။

In the world many heart-broken lovers are laid in bed without any appetide to eat or drink. Some commit suicide. Some people who are financially ruined also commit suicide. How great is the suffering caused by the attachment due to greed or craving in this very life!

တဏှာကြောင့် စိုးရိမ်မှုဖြစ်ရ၏၊ တဏှာကြောင့် ကြောက်ရွံ့မှု ဖြစ်ရ၏၊
တဏှာမှကင်းလွတ်သောသူအား အဘယ်မှာ စိုးရိမ်ကြောက်ရွံ့မှု ရှိတော့အံ့နည်း။ (ဓမ္မပဒ ၂၁၆)

From craving springs grief; from craving springs fear;
For him who is wholly free from craving,
there is no grief, much less fear.
(Dhammapada 216)

တဏှာသည် ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေ၏
Craving is the Origin of Rebirth

လိုချင်တပ်မက်မှု – တဏှာသည် လက်ရှိဘဝ၌ ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးကို ဖြစ်စေသည့်အပြင် ဘဝဆက်လက်ဖြစ်ပေါ်ရေးကိုလည်း

စွမ်းဆောင်ပေးသော အကြီးမားဆုံးစွမ်းအားဖြစ်၏။ တဏှာသည် ဘဝသစ်ကို အကြိမ်ကြိမ်တည်ဆောက်ပေး၏။ ဘဝသည် ဘဝကို နှစ်သက်တပ်မက်သည့် တဏှာပေါ်တွင် မှီခိုနေရ၏။

Craving and attachment *(taṇhã)* is the most powerful force causing not only various forms of suffering in this very life, but also the continuation of existence. It builds and rebuilds new existences over and over again. Life depends on the desire and craving for life.

တဏှာသည် လက်ရှိဘဝ၌ ဆင်းရဲအမျိုးမျိုးကို မည်သို့ ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကို အလွယ်တကူနားလည်နိုင်ပါသော်လည်း တဏှာက ဘဝသစ်ကို တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်စေခြင်းကိုမူ နားလည်ရန်သိပ်မလွယ်ကူပေ၊ **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် တရားတော်**နှင့် ရှင်းပြပါမှ အကြောင်းအကျိုးဆီလျော်စွာ ယုတ္တိတန်စွာ နားလည်လာလိမ့်မည်။

It is easy to understand how craving *(taṇhã)* causes various forms of suffering in the present life. But it is not so easy to understand how craving conditions a new existence to arise. Only when it is explained by means of the **Doctrine of Dependent Arising** *(Paṭicca-samuppãda)* can it be understood reasonably and rationally.

ကျော်ကြားထင်ရှားသည့် **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်**တွင် မြတ်စွာဘုရားသည် စကြဝဠာအတွင်း သတ္တဝါများအားလုံးသံသရာ

ကျင်လည်နေရပုံကို အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှု (၁၁) ချက်နှင့် ရှင်းပြ၏။

In the famous Doctrine of Dependent Arising, the Buddha describes eleven cause-effect relations to explain the round of rebirth process of all beings in the universe.

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်အရ

အဝိဇ္ဇာဟူသောအကြောင်းကြောင့် သင်္ခါရသည် ဖြစ်၏၊
သင်္ခါရဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဝိညာဏ်သည် ဖြစ်၏၊
ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် နာမ်ရုပ်သည် ဖြစ်၏၊
နာမ်ရုပ်ဟူသောအကြောင်းကြောင့် သဠာယတနသည် ဖြစ်၏၊
သဠာယတနဟူသော အကြောင်းကြောင့် ထိတွေ့ခြင်း 'ဖဿ'သည် ဖြစ်၏၊
'ဖဿ'ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ခံစားခြင်း 'ဝေဒနာ'သည် ဖြစ်၏၊
'ဝေဒနာ'ဟူသောအကြောင်းကြောင် တပ်မက်ခြင်း 'တဏှာ'သည် ဖြစ်၏၊
'တဏှာ'ဟူသောအကြောင်းကြောင့် စွဲလမ်းခြင်း 'ဥပါဒါန်'သည် ဖြစ်၏၊
'ဥပါဒါန်'ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ဖြစ်ကြောင်းကံ 'ဘဝ'သည် ဖြစ်၏၊
'ဘဝ'ဟူသောအကြောင်းကြောင့် ပဋိသန္ဓေနေခြင်း 'ဇာတိ'သည် ဖြစ်၏၊
'ဇာတိ'ဟူသောအကြောင်းကြောင့် အိုခြင်း 'ဇရာ', သေခြင်း 'မရဏ', စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း 'သောက', ငိုကြွေးခြင်း 'ပရိဒေဝ', ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း

'ဒုက္ခ', စိတ်ဆင်းရဲခြင်း 'ဒေါမနဿ', ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း 'ဥပါယာသ' တို့သည် ဖြစ်ကုန်၏။
ဤနည်းဖြင့် ဤဆင်းရဲအစုသက်သက်၏ ဖြစ်ပေါ်ခြင်းသည် ထင်ရှား၏။

According to the Doctrine of Dependent Arising:

Dependent on ignorance arise kamma formations;

Dependent on kamma formations arises resultant consicouness;

Dependent on resultant consciousness arise mind-and-matter';

Dependent on mind-and-matter arise six internal bases;

Dependent on six internal bases arises contact with six kinds of sense objects;

Dependent on contact *(phassa)* arises feeling *(vedanã);*

Dependent on feeling *(vedanã)* arises craving (*taṇhã);*

Dependent on craving *(taṇhã)* arises clinging *(upãdãna);*

Dependent on clinging, arise kamma formations and rebirth process;

Dependent on kamma formations arises birth (in future existence);

Dependent on birth arise ageing-and-death, worry, lamentation, pain, grief, and despair.

Thus arises the whole mass of suffering.

အဝိဇ္ဇာသည် လောကနှင့်ဘဝတို့၏ အမှန်သဘောကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်ထားသော မောဟစေတသိက်ဖြစ်၏။ သဘာဝတွင်

အမှန်တကယ်ရှိသည့် အခြေခံအကျဆုံးသဘာဝတရားများ ပရမတ်တရားများကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်၏၊ ပရမတ်တရားတို့၏ မတည်မြဲခြင်းသဘော *(အနိစ္စ)*, ဆင်းရဲသည့်သဘော *(ဒုက္ခ)*, အစိုးမရခြင်းသဘောအနတ္တနှင့် မတင့်တယ်ခြင်းသဘော *(အသုဘ)*တို့ကို မသိအောင် ဖုံးကွယ်၏၊ အရိယသစ္စာလေးပါးနှင့် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်မှုများကိုလည်း မသိအောင် ဖုံးကွယ်၏၊ ကံ–ကံ၏အကျိုးကိုလည်း မသိအောင် ဖုံးကွယ်၏။

Avijjã is the mental factor *'moha'* which shields the mind so that we do not know the true nature of life and of the world. It also covers the ultimate realities which are the most basic natural entities that really exist in nature. It also makes us ignorant of the nature of impermanence *(anicca)*, the nature of suffering *(dukkha)*, the nature of non-self *(anatta)* and the nature of loathsomeness *(asubha)* of the ultimate realities. It also shields the causal relations of Dependent Arising and the Law of Kamma and its effect.

အဝိဇ္ဇာသည် လောကနှင့် ဘဝတို့၏ အမှန်သဘောကို မသိအောင် စိတ်ကိုဖုံးကွယ်ထားရုံသာမက အမြင်မှားအောင်လည်း လှည့်စား၏၊ သက်ရှိသတ္တဝါများကို 'ပုဂ္ဂိုလ်ပဲ, ငါပဲ, သူပဲ' စသည်ဖြင့် အနတ္တသဘောကို အတ္တအဖြစ် အထင်မှားစေ၏၊ အနိစ္စ–မတည်မြဲခြင်းကို နိစ္စ–တည်မြဲသည်ဟု အထင်မှားစေ၏၊ မတင့်တယ် ရွံစဖွယ်–အသုဘကို သုဘ–တင့်တယ်လှပသည်ဟုအထင်မှားစေ၏။ ဒုက္ခဆင်းရဲကို သုခချမ်းသာဟု အထင်မှားစေ၏။

Avijjā not only shields the mind to be ignorant of the true nature of life and of the world but also deceives the mind to have the wrong vision. It deceives the mind to see 'non-self' *(anatta)* as 'self, person, I' *(atta);* to look at impermanence *(anicca)* as permanence *(nicca)*; to regard suffering *(dukkha)* as happiness *(sukkha);* and to see what is digusting *(asubha)* to be beautiful *(subha).*

ဤသို့ အဝိဇ္ဇာက စိတ်ကို အမြင်မှားအောင် လှည့်စားထားသော ကြောင့် လောဘ–တဏှာက ကာမဂုဏ်အာရုံများကို လိုချင် တပ်မက်၏၊ ဘဝဆက်ဖြစ်ခြင်းကို လိုချင်တပ်မက်၏၊ ဒိဋ္ဌိစေတသိက် က – ရုပ်နာမ်အစုကို ငါ ပဲ သူပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဟု အယူမှားသွား၏၊ မာန စေတသိက်က – 'ငါအတော်ဆုံး၊ ငါအသိဆုံး၊ ငါအလှဆုံး' စသည် ဖြင့် ထောင်လွှားဝင့်ကြွား၏။ အဟိရိက စေတသိက်က မကောင်းမှု ပြုရာ၌ မရှက်အောင် အနောတ္တပ္ပစေတသိက်က မကောင်းမှုပြုရာ၌ မကြောက်အောင် အားပေးတိုက်တွန်း၏။ ထို့ကြောင့် မောဟသည် အကုသိုလ်စေတသိက်များ၏ ခေါင်းဆောင်ဖြစ်၏။

As *avijjā* deceives the mind in this way, greed *(taṇhā)* craves for sensuous objects and continuous existence. The mental factor *'diṭṭhi'* (wrong view) regards this combination of physical and mental entities as 'I', 'you', 'person'. The mental factor *'māna'* (conceit) looks on this self-person as 'I'm the best, I know most, I'm the prettiest'. The mental factor *'ahirika'* (moral shamelessness) urges a person not to be ashamed of

committing immoral actions, and the mental factor *'anottappa'* (moral fearlessness) urges one not to be afraid of committing immoral actions. So ignorance *(moha)* is the leader of immoral mental factors.

အတိတ်ဘဝက အဝိဇ္ဇာ၏ဖုံးလွှမ်းမှုကြောင့် သတ္တဝါများသည် ကောင်းမှုများရော မကောင်းမှုများပါ ပြုလုပ်ကြ၏။ ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုလုပ်သောအခါ ကုသိုလ်စိတ်များ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပေါ်ပြီး ဤစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းကြသည့်အခါ ကုသိုလ်ကံများ ကုဋေသိန်းချီသည် စိတ်အစဉ်၌ ကျန်ရစ်၏။ အကုသိုလ်မကောင်းမှု ပြုလုပ်သောအခါ၌လည်း အကုသိုလ်စိတ်များ ကုဋေသိန်းချီဖြစ်ပေါ်ပြီး ဤစိတ်များ ချုပ်ငြိမ်းကြသည့်အခါ အကုသိုလ်ကံများ ကုဋေသိန်းချီသည် စိတ်အစဉ်၌ ကျန်ရစ်၏။ ထို့ကြောင့် အဝိဇ္ဇာကြောင့် သင်္ခါရ အမည်ရသော ကံများစွာ ဖြစ်ပေါ်၏။

In the past existence, living beings perform both wholesome deeds and unwholesome deeds under the influence of ignorance *(avijjã)*. When wholesome deeds are performed, wholesome minds arise by many billions and when they dissolve, they leave behind billions of wholesome kamma in the mental stream. When unwholesome deeds are performed, unwholesome minds arise by many billions and when they dissolve, they leave behind billions of unwholesome kamma in the mental stream. Thus dependent on ignorance *(avijjã)*, billions of kamma called *sankhãra* arise.

အတိတ်ဘဝသေဆုံးသောအခါ *သင်္ခါရ*အမည်ရသည့်ကံများ အနက် ကုသိုလ်ကံ သို့မဟုတ် အကုသိုလ်ကံတစ်ခုခုက အကျိုးပေး ခွင့် ရသည့်အတွက် ဘဝသစ်၌ *ဝိပါက် ဝိညာဏ်* (ကံအကျိုး ဖြစ် သည့်စိတ်များ)ကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏။ ပထမဝိပါက်စိတ်သည် ပဋိသန္ဓေ တည်အောင် ဆောင်ရွက်သဖြင့် ၎င်းကို ပဋိသန္ဓေစိတ်ဟု ခေါ်၏၊ နောက်ဝိပါက်စိတ်များက အသက်ဆက်လက်ရှင်သန်အောင် လုပ် ဆောင်သဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဘဝင်စိတ်များဟု ခေါ်၏၊ ဤသည်ပင် *သင်္ခါရ* ကြောင့် *ဝိညာဏ်* ဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

When a person dies in the past existence, of the many kammas called *saṅkhãra,* one wholesome kamma or unwholesome kamma has the chance to bear results. So it gives rise to resultant consciousness (the result of kamma). The first resultant consciousness initiates the rebirth process and consequently it is called rebirth consciousness. The successive resultant consciousnesses perform the life continuum process, and so they are known as life continuum *(bhavaṅga cittas).* This process explains how kamma formations produce resultant consciousness.

ဇယား (၁) သုံးဘဝအတွက် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်မှုများ

ကာလ	အင်္ဂါ (၁၂) တန်	အခြင်းအရာ (၂၀)၊ အလွှာလေးပါး
အတိတ်ဘဝ	(၁) အဝိဇ္ဇာ (မောဟ–မသိတွေဝေမှု) (၂) သင်္ခါရ (ကံဖြစ်စဉ်) (ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံများ)	ကမ္မဘဝ (ကံဖြစ်စဉ်) အတိတ်အကြောင်းငါးပါး ၁၊၂၊၈၊၉၊၁၀
ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ	(၃) ဝိညာဏ (ဝိပါက်စိတ်များ) (၄) နာမရူပ (နာမ်ရုပ်များ) (၅) သဠာယတန (အတွင်းအာယတန ၆–ပါး) (၆) ဖဿ (ထိတွေ့မှု) (၇) ဝေဒနာ (ခံစားမှု)	ဥပပတ္တိဘဝ (ဘဝသစ်ဖြစ်စဉ်) ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးငါးပါး– ၃၊၄၊၅၊၆၊၇
	(၈) တဏှာ (လိုချင်တပ်မက်မှု) (၉) ဥပါဒါန (စွဲလမ်းမှု–လောဘ၊ ဒိဋ္ဌိ) (၁၀) ကမ္မဘဝ (ကံဖြစ်စဉ်) (ကုသိုလ်ကံ, အကုသိုလ်ကံများ)	ကမ္မဘဝ (ကံဖြစ်စဉ်) ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်းငါးပါး– ၁၊၂၊၈၊၉၊၁၀
အနာဂတ်ဘဝ	(၁၁) ဇာတိ (ပဋိသန္ဓေနေခြင်း) (၁၂) ဇရာ–မရဏ (အိုခြင်း–သေခြင်း)	ဥပပတ္တိဘဝ (ဘဝဖြစ်စဉ်) အနာဂတ်အကျိုးငါးပါး– ၃၊၄၊၅၊၆၊၇

Table 1: Causal Relations between three successive Existences

Period	12 Factors	20 Models, 4 Abridgements
Past Existence	1 Avijjā (ignorance) 2 Saṅkhāra (Kamma-formations) (wholesome+unwholesome kammas)	Kammabhava (Kamma process) 5 Past Causes: 1, 2, 8, 9, 10
Present Existence	3 Viññāṇa (Resultant consciousness) 4 Nāmarūpa (mind-and-matter) 5 Saḷāyatana (six internal sense bases) 6 Phassa (contact) 7 Vedanā (Feeling)	Upapattibhava (Rebirth process) 5 Present Effects: 3, 4, 5, 6, 7
	8 Taṇhā (craving) 9 Upādana (Clinging: lobha + diṭṭhi) 10 Kammabhava (kamma-formations)	Kammabhava (Kamma process) 5 Present Causes: 1, 2, 8, 9, 10
Future Existence	11 Jāti (Rebirth) 12 Jarāmāraṇa (Ageing-Death)	Upapattibhava (Rebirth process) 5 Future Effects 3, 4, 5, 6, 7

ဝိပါက်စိတ် ဖြစ်လာသည့်အခါ ထိုစိတ်၌ အတူတကွ ယှဉ်တွဲ၍ ဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက် (နာမ်တရား) များနှင့် ကမ္မဇရုပ် (ကံကြောင့် ဖြစ်သောရုပ်) တို့လည်း တစ်ပြိုင်နက် ဖြစ်ပေါ်၏။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်တွင် အကြောင်းတစ်ခုမှ အကျိုးတစ်ခု ဖြစ်ပေါ်လာသည်ကို ဟောသဖြင့် သင်္ခါရကြောင့် ဝိပါက်ဝိညာဏ်ဖြစ်၏၊ ဝိပါက်ဝိညာဏ်ကြောင့် နာမ်ရုပ်ဖြစ်၏ဟု ဟောတော်မူ၏။

When resultant consciousness arises, the mental factors (*nãma* or mental entities) that associate with the consciousness and kamma-born corporeality (kammaja rũpa) also arise simultaneously. Since the Buddha described one effect arising from one cause in the Doctrine of Dependent Arising, he expounded that dependent on *sankhãra* (kamma), resultant consciousness arises; and dependent on resultant consciousness, mind-and-matter *(nãma-rũpa)* arises.

ရုပ်နာမ်အစုံဖြစ်လာသောအခါ အတွင်းအာယတန (၆) ပါးဟု ခေါ်သော မျက်စိ, နား, နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် (ဒွါရ ၆ ပါး) တို့ ဖြစ်လာကြ၏။ ဤအရာကိုပင် "နာမ်ရုပ်ကြောင့် သဠာယတန ဖြစ်သည်"ဟု ဟောတော်မူ၏။

When all mental and physical entities arise, the six sense bases (eye, ear, nose, tongue, body, mind) also arise. This cause-effect relation is described as "mind-and-matter causes six internal bases to arise."

အတွင်းအာယတန ၆–ပါး (ဝါ) ဒွါရ (၆) ပါး ဖြစ်လာသော အခါ ပြင်ပ၌အမြဲတည်ရှိသည့် အာရုံ ၆–ပါးတို့သည် ဒွါရအသီးသီး၌ လာရောက်ထိတိုက်ကြသဖြင့် မြင်သိစိတ်, ကြားသိစိတ်, နံသိစိတ်, စားသိစိတ်, ထိသိစိတ်, ကြံသိစိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏၊ ထိုစိတ်တို့နှင့်အတူ အာရုံနှင့်စိတ် ထိတွေ့မှု (ဖဿ) နှင့် ထိတွေ့မှုကြောင့်ဖြစ်သော ခံစားမှု (ဝေဒနာ) တို့ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။ ဤအကြောင်းအကျိုး ဆက်သွယ်မှုများကို 'သဠာယတန ပစ္စယာ ဖဿော' 'ဖဿ ပစ္စယာ ဝေဒနာ' ဟု ဟောတော်မူသည်။

Now when the six sense bases, also known as the six sense-doors, arise, the six sense objects, which always exist externally, will strike and appear in the corresponding sense doors. Then eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness, and mind-consciousness arise together with the contact *(phassa)* between the mind and the sense object, and the feeling *(vedanã)* that arises on account of the contact. Thus the Buddha describes: "Dependent on six internal bases arises contact" and "Dependent on contact arises feeling."

ကောင်းသောအာရုံနှင့်ဆုံတွေ့သည့်အခါ ချမ်းသာသောခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်သဖြင့် ထိုခံစားမှုကို တဏှာက နှစ်သက်တပ်မက်၏။ အာရုံဆိုးနှင့်တွေ့ဆုံ၍ ဆင်းရဲသောခံစားမှု ဖြစ်ပေါ်လာလျှင်လည်း ချမ်းသာသည့်ခံစားမှုကိုပင် တဏှာက မျှော်လင့်တောင့်တ၏။ သို့

အတွက် "ဝေဒနာဟူသော အကြောင်းကြောင့် တဏှာဖြစ်ပေါ်လာသည်"ဟု ဟောတော်မူ၏။

When a pleasant sense object strikes a sense door, pleasant feeling arises and craving *(taṇhã)* takes delight in it. When an unpleasant sense object strikes a sense door, unpleasant feeling arises and again craving longs for pleasant feeling. So the Buddha said, "Dependent on feeling arises craving."

နှစ်သက်ဖွယ်အာရုံနှင့် နှစ်သက်ဖွယ်အယူများတို့နှင့် ဆုံတွေ့ကြိမ် များလာသောအခါ ထိုထိုအာရုံနှင့်အယူများတို့ကို စွဲလမ်းသော ဥပါဒါန် *(တဏှာ + ဒိဋ္ဌိ)* ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ထိုထိုအာရုံတို့ကို မရလျှင် မနေနိုင်အောင် စွဲလမ်းသဖြင့် ရအောင်ကြိုးစားပြန်သောအခါ ကုသိုလ်ကံနှင့် အကုသိုလ်ကံများ *(ကမ္မဘဝ)* ဖြစ်ပေါ်လာကြပြန်၏။ ဤကံများ အကျိုးပေးခွင့်ရသည့်အခါ ဘဝသစ်ဟူသော *ဥပပတ္တိဘဝ* ဖြစ်ပေါ်လာ၏။

When one experiences the pleasant feeling again and again, one develops clinging *(upãdãna)* to the pleasant feeling. In order to enjoy that pleasant feeling more and more, one performs new actions developing kamma formations which will again condition rebirth process to arise in the future.

ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်သည့်အခါ ပဋိသန္ဓေတည်ခြင်း *(ဇာတိ)* နှင့် စတင်ရ၏၊ ဇာတိရှိလျှင် အိုခြင်း (ဇရာ), သေခြင်း (မရဏ), စိုးရိမ်ပူဆွေးခြင်း (သောက), ငိုကြွေးခြင်း (ပရိဒေဝ), ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း

(ဒုက္ခ), စိတ်ဆင်းရဲခြင်း (ဒေါမနဿ), ပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း (ဥပါယာသ) တည်းဟူသော ဆင်းရဲအစုတို့ ဖြစ်ပေါ်လာကြ၏။

When rebirth process takes place, it begins with birth *(jãti)*. When birth arises, ageing *(jarã)*, death *(mãraṇa)*, worry *(soka)*, lamentation *(parideva)*, bodily pain *(dukkha)*, grief *(domanassa)*, and despair *(upãyãsa)* follow suit. Thus arises the whole mass of suffering.

မြတ်စွာဘုရားသည် အတိတ်ဘဝမှ ပစ္စုပ္ပန်ဘဝ, ပစ္စုပ္ပန်ဘဝမှ အနာဂတ်ဘဝဟူ၍ သုံးဘဝအတွက် အကြောင်းအကျိုးဆက်စပ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှု (၁၁) ရပ်ဖြင့် ဟောကြားထားပါသော်လည်း ဤကြောင်းကျိုးဆက်သွယ်မှုကို ရှေ့သို့ လည်းကောင်း နောက်သို့လည်းကောင်း အဆုံးအစမရှိအောင် ဆက်သွားစေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် သတ္တဝါတို့သည် အစမထင်သည့်အနမတဂ္ဂ သံသရာမှ အဆုံးမမြင်နိုင်အောင် သံသရာကျင်လည်နေကြရသည်ကို သိရှိရပေ၏။

Although the Buddha described by eleven cause-effect relations the relationship of only three successive existences – namely, the immediate past existence, the present existence and the future existence, the relationship can be extended to infinity both forward and backward. Therefore, we can understand that all beings are drifting life after life in *saṁsãra* from time immemorial to an indefinite time in the future. The beginning of each being cannot be known, neither can the end of each being be foreseen.

ဘဝသစ်နှင့် ဆင်းရဲအစုကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေသော ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်အကြောင်းအကျိုးဆက်သွယ်မှုများတွင် တဏှာ(လောဘ) သည်အရေးကြီးသောကွင်းဆက်တစ်ခုဖြစ်၏၊ တဏှာကိုအကြောင်းပြုပြီး ဥပါဒါန်ဖြစ်ပေါ်၏၊ ဥပါဒါန်ကို အကြောင်းခံ၍ ကံသစ်များ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးလျှင် ဤကံသစ်များက ဘဝသစ်နှင့် ဆင်းရဲအစုကို တစ်ဖန်ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ သို့အတွက် တဏှာသည် ဘဝသစ်နှင့်ဆင်းရဲအစုကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေသည်ဟု ဘုရားဟောကြားသည်မှာ မှန်ပါသည်။

Craving *(taṇhã)* forms an important link among the causal relations of the Doctrine of Dependent Arising which conditions the arising of new existence and the mass of suffering repeatedly. Dependent on craving arises clinging *(upãdãnã);* dependent on clinging arises kamma formations which condition the new existence and the mass of suffering to arise again. Therefore, the Buddha's statement that craving gives rise to fresh rebirth and the mass of suffering is correct.

ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်တရားတော်၏ အကြောင်းအကျိုးဆက်နွယ်မှုများသည် ဘဝသစ်နှင့် ဆင်းရဲအစု ထပ်ကာဖန်ဖန်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို အသေးစိတ်ရှင်းပြထားသဖြင့် ဒုတိယအရိယသစ္စာကို အသေးစိတ်ရှင်းပြထားသော ရှင်းပြချက်တစ်ရပ်လည်းဖြစ်သည်ဟု ယူဆနိုင်၏။

As the causal relations of the Doctrine of Dependent Arising explain in detail the repeated arising of the new existence together with the mass of suffering,

သဖြင့် ကျခဲ့ရသော မျက်ရည်အစုသည် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း၌ ရှိသည့် ရေများထက် ပို၍များပါ၏။

Long have you suffered the death of father and mother, of sons, daughters, brothers, and sisters. And whilst you were thus suffering, you have indeed shed more tears upon this long way than there is water in the four oceans.

ဘယ်အရာက ပိုများမည်ဟု သင်ထင်သနည်း – ရှည်လျားသော သံသရာခရီးတစ်လျှောက်၌ သင် ဦးခေါင်းအဖြတ်ခံရသဖြင့် ယိုစီးကျလာသည့် သွေးစီးကြောင်းများနှင့် မဟာသမုဒ္ဒရာလေးစင်း၌ရှိသော ရေများသည် မည်သည်က ပို၍များသနည်း။

Which do you think is more: the streams of blood that, through your being beheaded, have flowed upon this long way, these, or the waters of the four oceans?

ရှည်လျားလှသော သံသရာခရီးတစ်လျှောက်၌ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ သင်ပြေးသွားကျင်လည်စဉ်အခါ၌ ဓားပြများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ အများသွားလာကြသည့် လမ်းခရီးများ၌ လုယက်တိုက်ခိုက်သူများအဖြစ်လည်းကောင်း၊ မုဒိမ်းကျူးလွန်သူများအဖြစ်လည်းကောင်း သင် အဖမ်းခံရ၍ ဦးခေါင်းအဖြတ်ခံရသဖြင့် ယိုစီးကျခဲ့သော သွေးများသည် အမှန်တကယ်ပင် သမုဒ္ဒရာလေးစင်းရေထက် ပို၍များပါသည်။

Long have you been caught as robbers, or highway men or adulterers; and through your being beheaded,

verily more blood has flowed upon this long way than there is water in the four oceans.

သို့သော် အဘယ်ကြောင့် ဤသို့ဖြစ်ရသနည်း။

ဤသံသရာ၏အစကို မမြင်သိနိုင်၊ သတ္တဝါတို့၏ ပထမဖြစ်ပေါ်ခြင်းကို ရှာဖွေ၍မတွေ့ရှိနိုင်၊ ဤသံသရာ၏အစကို မသိနိုင်၊ မသိမှု 'အဝိဇ္ဇာ' နှင့် ပိတ်ဖုံးအပ်ကုန်သည်၊ တဏှာနှောင်ကြိုးနှင့် ဖွဲ့ချည်အပ်ကုန်သည်ဖြစ်၍ ဤဘဝမှ ထိုဘဝ၊ ထိုဘဝမှ ဤဘဝသို့ ပြေးသွားကျင်လည်ကြရကုန်သော သတ္တဝါတို့၏ ရှေ့အစွန်းသည် မထင်နိုင်သောကြောင့်တည်း။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ အနမတဂ္ဂသံယုတ်၊ တိံသမတ္တသုတ်၊ ၃၉၄)

But how is this possible?

Inconceivable is the beginning of this *saṁsāra;* not to be discovered is any first beginning of beings, who, obstructed by ignorance and ensnared by craving, are hurrying and hastening through this round of rebirths.

(S. XV.13)

ဤသို့ ရှည်လျားကြာမြင့်သော နေ့ညဉ့်တို့ပတ်လုံး ဆင်းရဲကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ ပြင်းထန်သောဆင်းရဲကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ ပျက်စီးခြင်းကို ခံစားရဖူးလှလေပြီ၊ သင်္ချိုင်းမြေပုံသည် တိုးပွားလှလေပြီ။ အမှန်ပင် ရှည်ကြာလွန်းလှပြီဖြစ်၍ အလုံးစုံသော သင်္ခါရတို့၌ ငြီးငွေ့ခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း၊ တပ်မက်မှု ကင်းခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း၊ လွတ်မြောက်ခြင်းငှာ သင့်လှသည်သာလျှင်တည်း။

(သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ပ၊ အနမတဂ္ဂသံယုတ်၊ ပထဝီသုတ်၊ ၃၉၅)

And thus have you long undergone suffering, undergone torment, undergone misfortune, and filled the graveyards full; truly, long enough to be dissatisfied with all the forms of existence, long enough to turn away and free yourself from them all. (S.XV.1)

ဘဝသစ်၌ နှစ်သက်မွေ့လျော်စေသော တဏှာ
The Craving that takes Delight in the new Existence

တဏှာသည် ဘဝသစ်ကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်စေပြီး ဖြစ်လေရာဘဝ၌ တိရစ္ဆာန်ဘဝ ဖြစ်စေ လူ့, နတ်ဘဝဖြစ်စေ နှစ်သက်မွေ့လျော်၏။ ဘဝသစ်နှင့် ကာမဂုဏ်အာရုံတို့ကို နှစ်သက်မွေ့လျော်သည့် အတွက်ကြောင့်လည်း ဘဝဆက်ကာဆက်ကာ ဖြစ်ပေါ်ကြရ၏။

Craving builds a new existence again and again and whatever existence it has built, whether the existence of an animal or the existence of a human or celestial being, it always takes delight in it. Because craving takes delight in the new existence and in sense objects, new existences are formed continuously.

တစ်ချိန်က ကာသိတိုင်း ပါဋလိမြို့၌ **အဿကမင်း**အုပ်စိုး၏။ ထိုမင်း၏ မိဖုရားခေါင် **ဥပရိဒေဝီ**သည် အလွန်လှပသည့်အတွက် မင်း၏နှစ်သက်မြတ်နိုးခြင်းကို ခံရ၏။ သို့သော် ဥပရိဒေဝီသည် ငယ်ရွယ်နုပျိုစဉ်ပင် နာမကျန်းဖြစ်ပြီး ကွယ်လွန်သွား၏။ ထိုမင်းသည် မိဖုရားခေါင်ကို အလွန်ချစ်ခင်စွဲလမ်းသည့်အတွက် မိဖုရား၏အလောင်းကို မှန်ခေါင်းတစ်ခု၌ ဆီစိမ်ထားစေပြီးလျှင် တစိုက်စိုက် ကြည့်ရှုနေ၏။

Once **King Assaka** ruled Paṭali City in Kãsi country. His chief queen, **Upari Devi,** was very beautiful, and so she was very much loved and adored by the king. However, she was ill and she died while still young. As the king loved and adored her very much, he had her corpse immersed in oil in a glass coffin and gazed at the corpse constantly.

အဘိညာဉ်တန်ခိုးရှိသော ရသေ့တစ်ပါးသည် ထိုမင်း၏ ဥယျာဉ်သို့ ရောက်လာပြီးလျှင် မိဖုရားခေါင် အဘယ်နေရာ၌ ပြန်လည်မွေးဖွားသည်ကို မိမိပြောပြနိုင်ကြောင်း ဥယျာဉ်မှူးအား ဘုရင့်ထံ အကြောင်းကြားစေ၏။ ထိုမင်းသည် နောက်လိုက်ဗိုလ်ပါများနှင့်တကွ မင်းဥယျာဉ်သို့ ထွက်လာ၏။

A hermit who possessed supernormal power arrived at the royal garden of the king. He asked the gardener to inform the king that he could tell where the dead queen was reborn. The king went to the garden with his entourage.

သေလွန်ပြီးသောမိဖုရားခေါင်သည် ထိုဘုရင့်ဥယျာဉ်၌ နောက်ချေးပိုးမ ဖြစ်နေကြောင်းကို ရသေ့က ဘုရင့်အား ပြောပြသောအခါ ဘုရင်က မယုံနိုင်ပါ၊ လိမ္မာရေးခြားရှိသော သူ့မိဖုရားခေါင်သည် နတ်ပြည်၌သာ ဘဝသစ်ဖြစ်လိမ့်မည်ဟု ဘုရင်က ဆို၏။

The hermit told the king that his dead chief queen was reborn as a cow-dung beetle in that garden. The king would not believe it, saying that his intelligent queen must have been reborn in a celestial abode.

ရသေ့သည် နောက်ချေးပိုးမ အား ဘုရင်နှင့် သူ၏ မိဖုရားခေါင်တို့ အတူတူ အကြိမ်ကြိမ်စံမြန်းခဲ့ကြသည့် ကျောက်ဖျာကြီးအောက်မှ ထွက်လာရန် အဘိညာဉ်တန်ခိုးဖြင့် အမိန့်ပေးလိုက်၏။ နောက်ချေး ပိုးမ သည် နောက်ချေးပိုးဖိုနောက်က လိုက်လျက် ထွက်လာ၏။ ထို နောက်ချေးပိုးမသည် မိဖုရားခေါင်၏ ဘဝသစ်ဖြစ်ကြောင်း ဘုရင့်အား ရသေ့က ပြောပြ၏။ နောက်ချေးပိုးမ အားလည်း မိမိ မည်သူမည်ဝါဖြစ်ကြောင်း ဘုရင့်အား ပြောပြရန် မိန့်ဆိုလိုက်၏။

The hermit, by his supernormal power, asked the beetle to come out of the big stone-slab where the king and his former chief queen had sat together on several occasions. The female beetle came out following a male beetle.

နောက်ချေးပိုးမက မိမိသည် အတိတ်ဘဝက အဿကမင်း၏ မိဖုရားခေါင် ဖြစ်ခဲ့ကြောင်း၊ ထိုမင်းသည် မိမိနှင့်အတူ ဤ ကျောက်ဖျာထက်၌ အကြိမ်ကြိမ်စံမြန်းခဲ့ကြောင်း၊ သို့သော် မိမိသည် မိဖုရားခေါင်ဘဝမှ ကွယ်လွန်ပြီး နောက်ချေးပိုးမဘဝ ဖြစ်လာသည့်အတွက် ထိုမင်းနှင့် ဘဝခြားပြီး ဘာမျှမသက်ဆိုင်တော့ကြောင်း၊ ယခုအခါ မိမိသည် ခင်ပွန်းသစ်ဖြစ်သော နောက်ချေးပိုးဖိုနှင့် ပျော်ရွှင်လျက်ရှိကြောင်း၊ လက်ရှိခင်ပွန်းကို အလွန် ချစ်မြတ်နိုးသဖြင့် ဖြစ်နိုင်လျှင် အဿကမင်း၏ လည်ချောင်းသွေးကို ခင်ပွန်းနောက်ချေးပိုးဖိုအား တိုက်ကျွေးလိုကြောင်း ပြောဆို၏။

The female beetle said that she was the chief queen of king Assaka in her past existence; but now she had

died from that existence and become a female beetle; so she and the king were in different existences and they did not belong to each other any more. She added that she was very happy to be with her new husband, the male beetle, and that, as she loved and adored him so much that, if possible, she would like to feed the blood from king Assaka's throat to her new beloved husband.

နောက်ချေးပိုးမ သည် သူ့မိဖုရား၏ ဘဝသစ်ဖြစ်ကြောင်းကို အသိကမင်း ယုံကြည်သွားပြီးလျှင် ပိုးမ၏ စကားကြောင့် သူအလွန် စိတ်ဆိုးသွား၏။ ထို့ကြောင့် မိဖုရားခေါင်၏ အလောင်းကို ချက် ချင်း မီးသင်္ဂြိုဟ်ပစ်ရန် အမိန့်ပေးလိုက်၏။ နန်းတော်သို့ သူ ပြန် လာသည့်အခါ လှပသည့် မိဖုရားငယ်တစ်ပါးကို မိဖုရားခေါင် တင် မြှောက်ပြီးလျှင် ပျော်ရွှင်စွာ စံစားလေ၏။

The king was convinced that the female beetle was indeed the new existence of his dead chief queen. He was also very angry at the female beetle's words and so he gave order to burn the queen's corpse immediately. On his return to the palace, he chose a new chief queen and lived happily.

သို့ဖြစ်၍ တဏှာသည် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်၏၊ နှစ်သက် တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွ ဖြစ်၏၊ ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက် ခြင်း ရှိပေ၏။

Thus craving gives rise to fresh rebirth, and bound up with pleasure and lust, now here, now there, finds ever fresh delight.

ကိလေသာတရားများသည် ဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်းများ

တစ်ဖန် တဏှာ(လောဘ)သည် ကိလေသာတရားတစ်ခု ဖြစ်ပြီးလျှင် အခြားကိလေသာများနှင့်အတူ အလုပ်လုပ်၏။ ကိလေသာဟူသည်မှာ စိတ်ကိုညစ်နွမ်းယုတ်ညံ့စေပြီး ဆင်းရဲပူလောင်စေသော အကုသိုလ်စေတသိက် ဖြစ်၏၊ ကိလေသာ (၁၀) ပါး ရှိ၏ –

လောဘ (တဏှာ, ရာဂ)	– လိုချင်တပ်မက်မှု
ဒေါသ (ပဋိဃ)	– စိတ်ဆိုး, စိတ်ပျက်မှု
မောဟ (အဝိဇ္ဇာ)	– ပရမတ်အမှန်သဘောကိုမသိ၍ တွေဝေမှု
မာန	– ထောင်လွှားဝင့်ကြွားမှု
ဒိဋ္ဌိ	– အယူမှားမှု
ဝိစိကိစ္ဆာ	– ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု
ထိန	– စိတ်လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှု
ဥဒ္ဓစ္စ	– စိတ်ပျံ့လွင့်မှု
အဟိရိက	– မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မရှက်မှု
အနောတ္တပ္ပ	– မကောင်းမှုပြုလုပ်ရန် မကြောက်လန့်မှု

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤကိလေသာတရားတို့ကို ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းများအဖြစ် ရည်ညွှန်းဟောကြားတော်မူ၏။

လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့သည် လောက၌ အပူလောင်ဆုံးသော မီးများ ဖြစ်ကြ၏။ လောဘကို လိုချင်, တပ်မက်မှုသဘောအဖြစ် 'တဏှာ' ဟု ခေါ်၍ ဆာလောင်မွတ်သိပ်မှု, စိတ်ညစ်နွမ်းမှုသဘောအဖြစ် 'ရာဂ' ဟု ခေါ်၏။

"နတ္ထိ ရာဂ သမော အဂ္ဂိ"

"ရာဂနှင့်တူသောမီးသည် မရှိ" ဟု ဘုရားမိန့်ဆိုတော်မူ၏။

ရာဂသည် ပုထုဇဉ်အားလုံးကို လောင်မြိုက်နေသော အပူလောင်ဆုံးမီး ဖြစ်ပေ၏။

Defilements are the Causes of Suffering

Again craving *(taṇhā)* or greed (lobha) is a defilement *(kilesa)* and it works in unison with other defilements. A defilement is an immoral mental factor which defiles, debases, inflicts and burns the mind. There are ten defilements.

Lobha (taṇhā, rāga)	-	desire, craving, attachment
Dosa (paṭigha)	-	anger, hatred, ill will
Moha (Avijjā)	-	ignorance of the ultimate realities, delusion
Māna	-	pride, conceit
Diṭṭhi	-	wrong view
Vicikicchā	-	sceptical doubt
Thina	-	sloth
Uddhacca	-	reslessness of the mind
Ahirika	-	moral shamelessness
Anottapa	-	moral fearlessness

The Buddha also referred to these defilements as the cause of suffering.

Lobha, dosa and moha are the worst worldly fires. Lobha is called *'taṇhā'* in the sense of desire or

attachment and *'rãga'* in the sense of craving or taint or defilement. The Buddha said:

"Natthi rãga samo aggi"

"There is no fire as hot as rãga."

Craving is indeed the hottest fire that is burning all worldlings.

သမုဒယသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး

Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Origin of Suffering

"ရဟန်းတို့ – ဤတရားသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'သမုဒယအရိယသစ္စာ' ပေတည်းဟု ငါဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါက မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ သမုဒယသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သော ဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍သိတတ်သော ဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကိုဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Origin of Suffering. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the origin of suffering, the knowledge that

knows the truth of the origin of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the origin of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the origin of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the origin of suffering."

"ရဟန်းတို့- ငါဘုရားသည် "ထိုဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'သမုဒယအရိယသစ္စာ' ကို ပယ်အပ်၏" ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ သမုဒယသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သောဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍ သိတတ်သော ဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟာအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Origin of Suffering, which should be abandoned. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the origin of suffering, the knowledge that knows the truth of the origin of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the origin of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the origin of

suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the origin of suffering."

"ရဟန်းတို့ – ငါဘုရားသည် ထိုဆင်းရဲခြင်း၏အကြောင်း ဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏အမှန်တရား 'သမုဒယအရိယသစ္စာ' ကို 'ပယ်ပြီးပြီ' ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ သမုဒယသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာ မျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ် သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သောဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍သိတတ်သော ဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ သမုဒယသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟ အမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှား ဖြစ်၏။"

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ် ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနဝါရ၊ ၃၉၂–၃)

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Origin of Suffering, which has been abandoned. Thus concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the origin of suffering, the knowledge that knows the truth of the origin of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the origin of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the origin of suffering, and the light of wisdom which destroys the

darkness of ignorance shielding the truth of the origin of suffering."

(Paṭisambhidãmagga Pãḷi, Dhammacakkapavattana Vãra)

တတိယအရိယသစ္စာ
ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ

THE THIRD NOBLE TRUTH
THE NOBLE TRUTH OF THE EXTINCTION OF SUFFERING

ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းဟူသည်အဘယ်နည်း

"ရဟန်းတို့ – ဤသည်ကား ဆင်းရဲ၏ ချုပ်ငြိမ်းရာဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ' ပေတည်း။ ထိုအမှန်တရားသည် တပ်မက်မှုတဏှာ၏ အကြွင်းမရှိကင်းပျောက် ချုပ်ငြိမ်းရာ တဏှာကို စွန့်လွှတ်ရာ ဝေးစွာစွန့်လွှတ်ရာ တဏှာမှ လွတ်မြောက်ရာ တဏှာဖြင့် မကပ်ငြိရာ (နိဗ္ဗာန်) ပေတည်း။"

What is the Cessation of Suffering?

"This, O bhikkhus, is the Noble Truth of the Extinction of Suffering. It is the complete fading away and extinction of this craving, forsaking and abandoning craving, liberation and detachment from craving."

ထိုတဏှာကိုပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ပယ်အပ်သနည်း၊ ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ချုပ်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောသည် ရှိ၏၊ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော၌ ပယ်အပ်၏၊ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော၌ ချုပ်၏။

But where may this craving be abandoned, where may it become extinct? Wherever in the world there are delightful and pleasurable things, there this craving should be abandoned, there it will become extinct.

လောက၌ ရူပါရုံ – အဆင်း၊ သဒ္ဒါရုံ – အသံ၊ ဂန္ဓာရုံ – အနံ့၊ ရသာရုံ – အရသာ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ– အထိအတွေ့နှင့် ဓမ္မာရုံ – တရားသဘောတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘောတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤနေရာတို့၌ တဏှာကို ပယ်အပ်၏၊ တဏှာသည် ချုပ်၏။

In this world visual objects, sounds, smells, tastes, bodily impressions, and mind objects are delightful and pleasurable: there this craving should be abandoned, there it will become extinct.

လောက၌ အာရုံကိုသိမှု – စိတ်သည်လည်းကောင်း၊ အာရုံနှင့် စိတ်တို့၏ ထိတွေ့မှု – ဖဿသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံထိတွေ့မှုကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော ခံစားမှု – ဝေဒနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံကို မှတ်သားမှု – သညာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ စေ့ဆော်ခြင်းသဘော – စေတနာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌တပ်မက်ခြင်း– တဏှာသည်လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌ကြံစည်ခြင်း – ဝိတက်သည်

လည်းကောင်း၊ အာရုံ၌သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း – ဝိစာရသည် လည်းကောင်း၊ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သောသဘောတို့ဖြစ်ကြ၏။ ဤနေရာအသီးသီးတို့၌ တဏှာကိုပယ်အပ်၏၊ တဏှာသည် ချုပ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၆–၂၇၇)

In this world the consciousness which is aware of the sense object, the contact between the consciousness and the sense object, the feeling born of the contact or sense impression, the perception which perceives the sense object, the volition that acts on its concomitants to get the sense object, the *vitakka* that thinks about the object, and the *vicãra* that reflects on the object are delightful and pleasurable: there this craving should be abandoned, there it will become extinct.

(Dĩgha Nikãya, Mahãvagga, Mahãsatipaṭṭhãna Sutta)

လွန်ပြီးသောအတိတ်ကာလ၌လည်းကောင်း, ယခုပစ္စုပ္ပန်ကာလ၌ သော်လည်းကောင်း, နောင်အနာဂတ်ကာလ၌ လည်းကောင်း, လောက၌ချစ်အပ် သာယာအပ်သောသဘောကိုမမြဲသောသဘော (အနိစ္စ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ ဆင်းရဲသောသဘော (ဒုက္ခ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ အနှစ်သာရမရှိသောသဘော (အနတ္တ) အားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ အနာရောဂါအားဖြင့် ဘေးအားဖြင့် ရှုကုန်၏၊ ထိုသို့ ရှုကြသော သာမဏဗြာဟ္မဏဟူသမျှတို့သည် တဏှာကိုပယ်စွန့်ကုန်၏။ (သံယုတ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ သမ္မသနသုတ် ၃၃၈–၃၃၉)

Be it in the past, present, or future, whosoever of the monks or priests regards the delightful and pleasurable things in the world as impermanent *(anicca)*, miserable *(dukkha)*, and without a self *(anatta)*, as diseases and dangers, it is he who abandons craving.

(S. XII. 66, Sammasana Sutta)

ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်းနှင့် နိဗ္ဗာန်
The Cessation of Suffering and Nibbāna

တတိယအရိယသစ္စာအရ ဒုက္ခ– ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းမှုသည် အမှန်ရှိ၏၊ ထို့ကြောင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ခြင်း, လွတ်မြောက်ခြင်းသည်လည်း အမှန်ရှိ၏။

ဒုက္ခ– ဆင်းရဲခြင်းကို လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားစေလိုလျှင် ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေသော အဓိကအကြောင်းတရား (ဝါ) ရေသောက်မြစ်ကို ဖြတ်တောက်ရမည်။ ထိုအဓိကအကြောင်းတရား (ဝါ) ရေသောက်မြစ်သည် တဏှာ (လောဘ) ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် တဏှာကို အမြစ်ပြတ်အောင် ပယ်သတ်ရမည်။

ဒုက္ခ၏ အကြောင်းတရားဖြစ်သော တဏှာကိုအမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်လိုက်လျှင် အကျိုးတရားဖြစ်သည့် ဆင်းရဲဒုက္ခသည်လည်း လုံးဝချုပ်ငြိမ်းသွားမည်ဖြစ်၏။ ထိုသို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်းသည်ပင် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ ထွက်မြောက်ခြင်း, လွတ်မြောက်ခြင်း မည်ပေ၏။

According to the third Noble Truth there really is the cessation of dukkha or suffering. So there really is

the emancipation and liberation from the round of suffering.

For dukkha or suffering to cease completely, the main cause or root of suffering must be cut off. The main cause or root of suffering is craving (lobha). So craving must be uprooted and cut off.

When craving, the cause of suffering is uprooted and destroyed, the effect of the cause, that is suffering, will cease completely. This cessation of suffering means the emancipation and liberation from suffering.

ဆင်းရဲ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော တဏှာကို လုံးဝ ပယ်သတ်လိုက်သည့်အခါ စိတ်ကိုညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်, ပူလောင်ဆင်းရဲစေသော ကိလေသာများအားလုံးကိုလည်း လုံးဝပယ်သတ်ပြီးဖြစ်သွား၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်အစဉ်သည် အညစ်အကြေးနှင့် ပူပန်ဆင်းရဲမှုအားလုံးမှ ကင်းဝေးဖြူစင်နေပြီးလျှင် အေးချမ်း, ငြိမ်းချမ်း၍ အလွန်ချမ်းသာနေလိမ့်မည်။ ဤအေးချမ်းခြင်း (သီတိ), ငြိမ်းချမ်းခြင်း (သန္တိ), ချမ်းသာခြင်း (သုခ) တို့သည် နိဗ္ဗာန်၏ သဘောကို ဖော်ပြကြ၏။ နိဗ္ဗာန်သည် ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်း ချမ်းသာခြင်းဟူသော 'သန္တိသုခ' လက္ခဏာရှိ၏။

When the main cause of suffering, that is craving, is totally eliminated, all defilements that inflict, torture, burn and aggravate the mind are also totally eliminated. Therefore, the mental stream is free from all taints, defilements, inflictions and suffering and it will be

serene, peaceful and blissful. These serenity *(sĩti)*, peace *(santi)* and bliss *(sukha)* describe the nature of Nibbãna. Nibbãna has the characteristic of eternal peace and bliss called *'Santisukha.'*

သံယုတ္တနိကာယ် သဠာယတနဝဂ္ဂ **အာဒိတ္တသုတ်**၌ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ – "ရဟန်းတို့– အလုံးစုံသည် ပြောင်ပြောင် တောက်လောင်၏၊ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ် တို့သည် ပြောင်ပြောင်တောက်လောင်၏၊ အဆင်း, အသံ, အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့နှင့် သဘောတရားတို့သည် ပြောင်ပြောင် တောက်လောင်ကုန်၏၊ မြင်သိစိတ်, ကြားသိစိတ်, နံသိစိတ်, စားသိစိတ်, ထိသိစိတ်, ကြံသိစိတ်တို့နှင့်တကွ ယှဉ်ဖက် ဖဿ, ဝေဒနာတို့သည် ပြောင်ပြောင် တောက်လောင်ကုန်၏။

"အဘယ်ဖြင့် ပြောင်ပြောင်တောက်လောင်သနည်း၊ စွဲမက်မှု 'ရာဂ'မီးဖြင့်, အမျက်ထွက်မှု 'ဒေါသ'မီးဖြင့်, တွေဝေမှု 'မောဟ' မီးဖြင့် ပြောင်ပြောင်တောက်လောင်ကုန်၏၊ ပဋိသန္ဓေနေမှု'ဇာတိ', အိုမှု 'ဇရာ', သေမှု 'မရဏ', စိုးရိမ်မှု'သောက', ငိုကြွေးမှု'ပရိဒေဝ', ကိုယ်ဆင်းရဲမှု 'ဒုက္ခ', စိတ်ဆင်းရဲမှု'ဒေါမနဿ', ပြင်းစွာပင်ပန်းမှု 'ဥပါယာသ'မီးတို့ဖြင့် ပြောင်ပြောင်တောက်လောင်ကုန်၏။"

"O monks, the whole world is in flames," says the Buddha. "The eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind are in flames. The visible object, the sound, the smell, the taste, the touch and the thought are in flames. The eye-consciousness, the ear-

consciousness, the nose-consciousness, the tongue-consciousness, the body-consciousness, the mind-consciousness and the associated contacts and feelings are in flames.

"By what fire are they kindled? By the fire of lust *(lobha)*, hatred *(dosa)* and delusion *(moha)*; by the fire of birth *(jāti)*, old age *(jarā)*, death *(maraṇa)*, sorrow *(soka)*, lamentation *(parideva)*, pain *(dukkha)*, grief *(domanassa)*, and despair *(upāyāsa)* are they kindled."

(Saṁyutta Nikāya, Saḷāyatana Vagga, Āditta Sutta)

ဤတပြောင်ပြောင်တောက်လောင်နေသောမီးများ ငြိမ်းသွားခြင်းသည် ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းဖြစ်၍ ဆင်းရဲငြိမ်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟုခေါ်သဖြင့် ဤမီးများ ငြိမ်းအေးခြင်းသည် နိဗ္ဗာန်ပင်တည်းဟု ဆိုနိုင်ပါ၏။ **သံယုတ္တနိကာယ်** တွင် ဤသို့ပင် ဆိုထားပါ၏ –

"လောဘ၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်း၊ ဒေါသ၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်း
နှင့် မောဟ၏ချုပ်ငြိမ်းခြင်းတို့ကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်၏။"

(သံယုတ် ၃၈–၁)

သို့သော် ရည်မှန်းချက်ဖြစ်သော 'အဆုံးသတ်ပန်းတိုင်' နှင့် ထိုပန်းတိုင်သို့ ရောက်အောင် လုပ်ဆောင်ရသော 'နည်းလမ်း' တို့ကို ခွဲခြားဖို့လိုပါ၏၊ ဤနေရာ၌ မီးတောက်များကို ငြိမ်းသတ်ခြင်းသည် နည်းလမ်းဖြစ်ပြီး နိဗ္ဗာန်သည် အဆုံးသတ်ပန်းတိုင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်သည် လောဘ, ဒေါသ, မောဟမီးတောက်များ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းမှတစ်ပါး အခြားမည်သည့်အရာမျှမဟုတ်ဟု ကောက်ချက် မချသင့်ချေ။

Since the extinction of these flames means the extinction of suffering, and the cessation of suffering is called Nibbāna, one may infer that the extinction of these flames is Nibbāna. It is said so in Sam̀yutta Nikāya:

> *"The extinction of greed* (lobha), *the extinction of hatred* (dosa) *and the extinction of delusion* (moha);' *this is called Nibbāna."*
>
> *(Sam̀yutta Nikāya 38.1)*

However, 'the end goal' that one aims for should be differentiated from the 'means' that is employed. Here the extinction of the flames is the 'means', and Nibbāna is the 'end goal'. One must not thereby infer that Nibbāna is nothing but the extinction of the flames of greed, anger and delution.

နိဗ္ဗာန်ကို တဏှာကုန်ဆုံးခြင်း (တဏှာက္ခယ)၊ အကြောင်းတရားတို့ မပေါင်းဆုံ မပြုပြင် မစီရင်အပ်သောတရား (အသင်္ခတ)၊ ရာဂကင်းငြိမ်းခြင်း (ဝိရာဂ)၊ ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း (နိရောဓ) စသော ဝေါဟာရများဖြင့်လည်း ရည်ညွှန်းပြောဆို၏။

> *“အိုရဟန်းတို့ … အကြောင်းတရားတို့ မပြုပြင် မစီရင်အပ်သောတရား (အသင်္ခတ) သည် အဘယ်နည်း။ အို ရဟန်းတို့ … တဏှာရာဂ ကုန်ဆုံးရာ (ရာဂက္ခယော)၊ အမျက်ဒေါသကုန်ဆုံးရာ (ဒေါသက္ခယော)၊ တွေဝေ မိုက်မဲခြင်းကုန်ဆုံးရာ (မောဟက္ခယော) ကို အသင်္ခတ ဟု ခေါ်၏။* *(သံယုတ် ၄၊ ၃၅၉)*

"အချင်းရာဓ ...တဏှာကုန်ဆုံးခြင်း (တဏှာက္ခယော) သည် နိဗ္ဗာန်ပင်တည်း။ (သံယုတ် ၄၊ ၁၉၀)

"အိုရဟန်းတို့... အပြုပြင်ခံ သို့မဟုတ် အပြုပြင်ကင်းသော တရားအပေါင်းတွင် ရာဂမှ စွန့်ခွာခွဲထွက်ခြင်း (ဝိရာဂ) သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ ထောင်လွှားမှုမှ ကင်းလွတ်ရာ၊ တဏှာကို ဖျက်ဆီးရာ၊ စွဲလမ်းမှုကို အမြစ်ဖြတ်ရာ၊ ခန္ဓာအစဉ်ကိုဖြတ်တောက်ရာ၊ တဏှာကုန်ဆုံးရာ ခွဲထွက်ရာ ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ၂၊ ၃၄)

Nibbãna is also referred to by such terms as the extinction of thirst *(taṇhãkkhaya),* the unconditioned *(asaṅkhata),* the extinction of lust *(virãga),* the cessation of suffering *(nirodha),* etc.

> *"O bhikkhus, what is the Asaṅkhata* (unconditioned)? *It is, O bhikkhus, the extinction of lust* (rãgakkhayo), *the extinction of hatred* (dosakkhayo), *the extinction of illusion* (mohakkhayo). *This, O bhikkhus, is called the Asaṅkhata." (S. IV, 359)*
>
> *"O Rãdha, the extinction of thirst* (taṇhãkkhayo) *is called Nibbãna." (S.III, 190)*
>
> *"O bhikkhus, whatever there may be things conditioned or unconditioned, among them detachment* (virãga) *is the highest. That is to*

say, freedom from conceit, destruction of thirst, the uprooting of attachment, the cutting off of continuity, the extinction of thirst (tanhã), *detachment from it and its cessation, Nibbãna, is the noblest."* *(A II, 34)*

သက္ကတဘာသာအားဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို 'နိဝါန' ဟု ခေါ်၏။ နိဝါန တွင် 'နိ' နှင့် 'ဝါန' တို့ ပေါင်းစပ်ထား၏။ 'နိ' သည် 'ထွက်မြောက်ခြင်း၊ကင်းလွတ်ခြင်း' အဓိပ္ပာယ်ကို ရည်ညွှန်းပြီး 'ဝါန' က 'အပ်ချုပ်သမား၊ ချုပ်စပ်ခြင်း၊ အထည်ရက်ခြင်း' ဟု အဓိပ္ပာယ်ရ၏။ အပ်ချုပ်သူက အဝတ်စများကို ချုပ်စပ်သွားသကဲ့သို့ တဏှာကလည်း တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ သံသရာဆက်သွားအောင် ချုပ်စပ်ပေးသဖြင့် တဏှာကို 'ဝါန' ဟု တင်စားခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

သတ္တဝါတစ်ဦးသည် တဏှာဖြင့် ဖွဲ့နှောင်ခံနေရသမျှ ကာလပတ်လုံး ကံသစ်များကို စုဆောင်းနေပြီးလျှင် ထိုကံသစ်များက ဘဝသစ်များကို အကြိမ်ကြိမ်ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ တဏှာ၏ အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးကို မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် ဖြတ်တောက်ချေမှုန်းလိုက်သည့်အခါ ကံစွမ်းအားတို့သည် ဘဝသစ်ကို ထပ်မံမဖြစ်ပေါ်စေနိုင်သည့်အတွက် ပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်းနှင့် သေခြင်းသံသရာမှ လွတ်မြောက်ခွင့် ရတော့သည်။ ထိုအခါ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ပြီဟု ဆို၏။

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တို့ ယုံကြည်သော "ဘဝလွတ်မြောက်ခြင်း" ဟူသည်မှာ ဤပဋိသန္ဓေတည်နေခြင်း– သေခြင်း သံသရာနှင့် သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းပင် ဖြစ်ပေ၏။

In Sanskrit, Nibbãna is called *'Nirvãna'* which is composed of *'nir'* and *'vãna'*. *'Nir'* implies to be 'free from' and *'vãna'* means 'tailor, sewing or weaving.' Just as a tailor sews pieces of cloth together, so too craving acts as a cord to connect a series of lives of an individual in the course of wanderings in *Saṁsãra*– the eternal cycle of birth and death.

As long as one is entangled by craving, one accumulates fresh *kammas* which will give rise to new birth and death repeatedly. When all forms of craving are annihilated by the fourfold knowledge of the Path, reproductive kammic forces cease to operate and one escapes from the cycle of birth and death. Then one is said to attain Nibbãna.

The Buddhist concept of 'Deliverance or Liberation' is this escape from the ever recurring cycle of birth and death and all the misery associated with them.

နိဗ္ဗာန်၏အခြင်းအရာနှစ်မျိုး
The Two Aspects of Nibbãna

ဘုရားနှင့် ရဟန္တာများတွင် တဏှာအပါအဝင် ကိလေသာများ အားလုံးကို မဂ်ဉာဏ်လေးတန်ဖြင့် အကြွင်းမဲ့ပယ်သတ်ပြီး ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် သူတို့၏ စိတ်အစဉ်တွင် ဆင်းရဲကင်းပြီး အတုမရှိ အေးချမ်းခြင်းနှင့် ငြိမ်းချမ်းခြင်းတို့ ထာဝရတည်ရှိ၏။ ဤသို့ ကံ

ကြောင့် ဖြစ်သော ရုပ် (ဝါ) ကမ္မဇရုပ်များနှင့် ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာများ ကြွင်းကျန်လျက်နှင့် ဘုရား, ရဟန္တာတို့ ခံစားကြရသော နိဗ္ဗာန ဓာတ်ကို *'သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာနဓာတ်'* ဟုခေါ်၏။ ပရိနိဗ္ဗာန်မစံ ခင် သူတို့ခံစားကြရသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဖြစ်၏။

In Buddhas and Arahants, all defilements including craving have been totally annihilated by the fourfold Path Wisdom. So their mental stream is free from suffering and is endowed with the unique peace and happiness constantly. This element of Nibbãna which is enjoyed while they are alive although the kamma-born corporeality and resultant mental aggregates are still remaining is called *'Sa-upãdidesa Nibbãna.'*

ဘုရား, ရဟန္တာတို့ ပရိနိဗ္ဗာန်စံပြီးသည့်အခါ ကမ္မဇရုပ်များ နှင့် ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာများသည် ချုပ်ငြိမ်းသွားကြ၏၊ သို့သော် သူတို့ ခံစားခဲ့ရသော နိဗ္ဗာနဓာတ်သည် ထာဝရဆက်လက်တည်မြဲနေ၏။ ဤသို့ ကမ္မဇရုပ်များနှင့် ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာများ ချုပ်ငြိမ်း၍ ထာဝရ ဆက်လက်တည်မြဲလျက်ရှိသော နိဗ္ဗာနဓာတ်ကို *'အနုပါဒိသေသ နိဗ္ဗာနဓာတ်'* ဟုခေါ်၏။

သဥပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် = *ကိလေသပရိနိဗ္ဗာန်၊* တစ်နည်း ကိလေသာချုပ်ငြိမ်းခြင်းကြောင့် ခံစားရသော နိဗ္ဗာန်။

အနုပါဒိသေသနိဗ္ဗာန် = *ခန္ဓပရိနိဗ္ဗာန်၊* တစ်နည်း ကမ္မဇ ရုပ်နှင့် ဝိပါက်နာမ်ခန္ဓာတို့ ချုပ်ငြိမ်းသွားခြင်း ကြောင့် ခံစားရသော နိဗ္ဗာန်။

After the Buddhas and Arahants have passed away, all kamma-born corporeality and resultant mental aggregates cease to exist. But the element of Nibbãna that they have enjoyed continues to exist for ever. This element of Nibbãna which continues to exist for ever without any kamma-born corporeality and resultant mental aggregates is called *'Anupãdisesa Nibbãna.'*

Sa-upãdisesa Nibbãna = Kilesa Parinibbãna, i.e. the Nibbãna that is attained by the annihilation of defilements.

Anupãdisesa Nibbãna = Khandha Parinibbãna, i.e. the Nibbãna that is attained by the annihilation of kamma-born corporeality and mental aggregates.

နိဗ္ဗာန်ကိုဖော်ပြသော နည်းသုံးမျိုး
Three Modes of Expressing Nibbãna

(၁) သုညတနိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်သည် ရာဂ, ဒေါသ, မောဟ ဟူသော ကိလေသာတို့နှင့် တကွ ရုပ်ခန္ဓာ, နာမ်ခန္ဓာတို့မှ ဆိတ်သုဉ်း၏။ ဤသို့ ကိလေသာနှင့် ရုပ်နာမ်တို့ ဆိတ်သုဉ်းနေခြင်းကြောင့် တစ်နည်း သုညဖြစ်နေခြင်းကြောင့် နိဗ္ဗာန်သည် 'သုညတနိဗ္ဗာန်' ဟူသောအမည်ကို ရ၏။

1 Suññata Nibbãna

Nibbãna is devoid of lust, hatred and ignorance; it is also devoid of corporeal group and mental groups.

Since defilements as well as corporeal group and mental groups do not exist in Nibbãna or they are zero (suññata) in Nibbãna, Nibbãna is called *'Suññata Nibbãna.'*

(၂) အနိမိတ္တ နိဗ္ဗာန်

ရုပ်ကလာပ်များ ပေါင်းဖွဲ့ထားသော ရုပ်တုံးရုပ်ခဲများသည် ပုံသဏ္ဌာန်အမျိုးမျိုးရှိကြ၏။ စိတ်နှင့် စေတသိက်တို့၏ အစုဖြစ်သော နာမ်ခန္ဓာသည်လည်း စေတောပရိယအဘိညာဉ်ရသူတို့၏ အသိဉာဏ်တွင် ထင်ရှားပေါ်လွင်သဖြင့် ပုံသဏ္ဌာန်ရှိသည်ဟုပင် ယူဆရာ၏။ နိဗ္ဗာန်ကား ဤသို့သော ပုံသဏ္ဌာန် (နိမိတ္တ) မရှိချေ။ သို့အတွက် နိဗ္ဗာန်သည် *'အနိမိတ္တနိဗ္ဗာန်'* ဟူသောအမည်ကို ရ၏။

2 Animitta Nibbãna

Material objects which are composed of sub-atomic particles called *rũpa kalãpas* have forms and shapes. Mental groups which are composed of consciousness and mental factors may be assumed to have some kind of form and shape for they can be seen by certain persons who possess the supernormal power called *cetopariya abhiññãṇa.* Nibbãna, however, has no such form and shape *(nimitta).* Thus it has the name *Animitta Nibbãna.'*

(၃) အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်

နိဗ္ဗာန်ကို တဏှာဖြင့် မတောင့်တအပ်။ နိဗ္ဗာန်တွင် တဏှာဖြင့် တောင့်တအပ်သော ရုပ်နာမ်လည်း မရှိ၊ ပုံသဏ္ဌာန်နိမိတ်လည်း မရှိချေ။ တစ်ဖန် နိဗ္ဗာန်တွင် ပူပူဆာဆာ တောင့်တတတ်သော

တဏှာလည်း မရှိချေ။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်သည် တဏှာမှ လည်းကောင်း၊ တဏှာ၏ ပူပူဆာဆာ တောင့်တခြင်းများမှလည်းကောင်း လုံးဝကင်းဝေး၏။ ထို့ကြောင့် နိဗ္ဗာန်သည် *'အပ္ပဏိဟိတနိဗ္ဗာန်'* ဟူသောအမည်ကို ရ၏။

3 Appaṇihita Nibbãna

Nibbãna should not be desired by lust. There are neither mental and physical entities nor form and shape to be craved for by lust or craving *(taṇhã)*. Neither is there any lust or craving in Nibbãna. Nibbãna is absolutely free from lust as well as from the hankerings of lust. So it acquires the name *'Appaṇihita Nibbãna'*.

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်
The Summum Bonum of Buddhism

တတိယအရိယသစ္စာ၏ အဆိုအရ ဆင်းရဲ၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်သော တဏှာ အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်းသွားလျှင် ဆင်းရဲသည်လည်း အကြွင်းမဲ့ချုပ်ငြိမ်း၏။ ထိုအခါ စိတ်အစဉ်တွင် ဆင်းရဲကင်းပြီး အတုမရှိသော အေးချမ်းခြင်း, ငြိမ်းချမ်းခြင်းသာလျှင် တည်ရှိတော့၏။ ထိုအတုမရှိသော အေးချမ်းခြင်း, ငြိမ်းချမ်းခြင်းကို နိဗ္ဗာန်ဟု ခေါ်၏။

နိဗ္ဗာန်တွင် *'သန္တိသုခ'* ခေါ် ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာသော လက္ခဏာရှိ၏။

According to the Third Noble Truth, when the origin of suffering 'craving' is totally eradicated,

suffering also totally ceases to arise in the mental stream. Then the mental stream is totally free from suffering and only the unique peace and happiness exist in the mental stream. This unique peace and happiness is known as Nibbãna.

Nibbãna has the characteristic of *'santisukkha'*–*eternal peace and happiness.*

နိဗ္ဗာန်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးစွန်သော အမြတ်ဆုံးသော ပန်းတိုင် ဖြစ်၏။ အခြားသော ဘာသာတရားအားလုံးလောက်၌ အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်ကို သေလွန်ပြီးမှ ရယူခံစားနိုင်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ အဆုံးစွန်သောပန်းတိုင်ကို ဤဘဝအသက်ရှင်စဉ်အခါ၌ပင် သိမြင်ခံစားနိုင်၏၊ သေလွန်ပြီးသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရန် မလိုပါ။

တဏှာနှင့်တကွ ကိလေသာများကို စနစ်တကျ ပယ်သတ်သည့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်သော မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်ကို မှန်မှန်ကန်ကန် ကျင့်ကြံအားထုတ်မည်ဆိုလျှင် အနေးနှင့်အမြန်ဆိုသလို ဤဘဝတွင်ပင် နိဗ္ဗာန်ကို သိရှိနားလည်ပြီး နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ခံစားနိုင်ပေ၏။ ဗုဒ္ဓတရားတော်သည် မိမိကိုယ်တိုင် လက်တွေ့စမ်းသပ်ပြီး မှန်ကန်ကြောင်းသိနိုင်သောတရား ဖြစ်ပေ၏။

Nibbãna is the ultimate and noblest goal of Buddhism. In almost all other religions the summum bonum can be attained and enjoyed only after death. The summum bonum of Buddhism can be realized and enjoyed in this very life.

If the practical training for the systematic eradication of defilements including craving – that is known as the Noble Eightfold Path – is correctly undertaken and practised strenuously, Nibbãna can be realized sooner or later and the Nibbãna bliss can be enjoyed in this very life. The Buddha's teaching is the teaching that can be practically tested and verified by one's own experience.

နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သိမြင်ခံစားနိုင်သော အဆင့်လေးဆင့် ရှိ၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားကို ပွားများအားထုတ်သူသည် သီလကို လုံခြုံစွာစောင့်ထိန်းပြီးလျှင် သမထဘာဝနာဖြင့် သမာဓိ ထူထောင်ရ၏၊ အဆင့်မီသော သမာဓိကို ရရှိသည့်အခါ ကိုယ်နှင့်စိတ်တို့ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို အရှိအရှိအတိုင်း သိမြင်လာအောင် ဝိပဿနာရှုရ၏။ ပထမမဂ်ဉာဏ်ကို ရရှိသောအခါ ဤမဂ်ဉာဏ်သည် သက္ကာယဒိဋ္ဌိနှင့် ဝိစိကိစ္ဆာ ဟူသော ကိလေသာနှစ်ပါးကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ပြီးလျှင် ကျန်ကိလေသာတို့၏ အပါယ်ချနိုင်သော စွမ်းအားတို့ကိုလည်း ပယ်သတ်နိုင်၏။ ထို့ကြောင့် အပါယ်ဘေးမှ ထာဝရလွတ်မြောက်စေ၏။

ထိုပထမမဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏ အကျိုးဖြစ်သော ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိသောသူသည် **သောတာပန်** ခေါ် ပထမအဆင့်အရိယာ ဖြစ်လာ၏။ သူသည် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သူ၏ သောတာပတ္တိဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အလိုရှိသမျှ သိမြင်ခံစားနိုင်လေပြီ။ သူသည် ကာမဘုံများတွင် (၇) ကြိမ်ထက်ပို၍ ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်း မရှိတော့။ ပုထုဇဉ်အဖြစ်သို့ ပြန်လည်လျှောကျခြင်းလည်း မရှိတော့။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားမည် ဖြစ်၏။

There are four stages of realizing and enjoying the bliss of Nibbãna. Any person who undertakes the Eightfold Noble Practice must first maintain pure morality and then develop concentration by tranquility meditation. When he attains the right concentration, he can proceed to insight meditation known as Vipassanã to know the true nature of the ultimate physical and mental entities that make up mind and body. When he attains the first Path Wisdom, this wisdom uproots and destroys two defilements known as personality belief *(sakkãyadiṭṭhi)* and sceptical doubt *(vicikicchã)*. This wisdom also destroys the gross qualities of other defilements that can condition rebirth in woeful abodes. So future rebirth in woeful abodes is totally prevented.

The person who attains the first Path Wisdom and its Fruition Wisdom becomes a *'stream enterer'* which is the first stage of Sainthood known as **Sotãpanna.** He can enjoy the Nibbãna bliss as much as he likes with his Sotãpatti Fruition Wisdom. He will not be reborn more than seven times in the sense sphere. He will never be reverted to a worldling again. He will proceed to Nibbãna.

သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာတစ်ဖန်ရှုပွားသဖြင့် သကဒါဂါမိမဂ်ဉာဏ်ခေါ် ဒုတိယမဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုး – သကဒါဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိလျှင် **သကဒါဂါမိ** ခေါ် ဒုတိယအဆင့်

အရိယာ ဖြစ်လာ၏။ သူသည် သောတာပန်ထက် ကိလေသာ ပိုပါးလျားသွားသဖြင့် ပို၍မြင့်မြတ်၏၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို သကဒါဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် အလိုရှိသမျှ ခံစားနိုင်၏။ သူသည် ကာမဘုံတွင် တစ်ကြိမ်သာလျှင် ထပ်မံပဋိသန္ဓေနေရန် ရှိသဖြင့် သကဒါဂါမ် (တစ်ကြိမ်ပြန်လာသူ) ဟု ခေါ်ဆိုခြင်း ဖြစ်၏။

If the stream enterer undertakes insight meditation again, he will become a 'once returner' called **sakadãgãmĩ** when he attains the second stage of Path Wisdom called *Sakadãgãmi Maggañãṇa* and its Fruition called Sakadãgãmi Phalañãṇa. Compared to a stream enterer, the once-returner has less defilements, and so he is nobler. He can enjoy the Nibbãna bliss as much as he likes with his Sakadãgãmi Fruition Wisdom. He will not be reborn more than once in the sense sphere. So he is known as a *Sakadãgãmĩ,* literally meaning 'once-returner'.

သကဒါဂါမ်ပုဂ္ဂိုလ်က ဝိပဿနာတစ်ဖန်ရှုပွားသဖြင့် အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ် ခေါ် တတိယဆင့်မဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုး ဖြစ်သည့် အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိလျှင် **အနာဂါမ်** ခေါ် တတိယဆင့် အရိယာ ဖြစ်လာ၏။ အနာဂါမိမဂ်ဉာဏ်သည် ဒေါသကိလေသာနှင့် ကာမရာဂသံယောဇဉ်၊ ပဋိဃသံယောဇဉ်တို့ကို ပယ်သတ်သဖြင့် အနာဂါမ်သည် အမျက်ထွက်ခြင်း, မုန်းတီးခြင်း, စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း, ပူဆွေးငိုကြွေးခြင်း, ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်ခြင်းနှင့် စိတ်မသာ

ယာခြင်းတို့ကို မခံစားရတော့၊ ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုကိုလည်း ခံစားခြင်း မရှိတော့။

အနာဂါမ်သည် အနာဂါမိဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသမျှ ခံစားနိုင်၏၊ လက်ရှိဘဝတွင် ရဟန္တာမဖြစ်သေးလျှင် သေလွန်သည့်အခါ ဗြဟ္မာ့ဘုံ၌ဖြစ်မည်၊ ဗြဟ္မာ့ဘုံမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်စံဝင်မည်ဖြစ်၏။ ကာမဘုံတွင် ပြန်လည်မွေးဖွားခြင်းမရှိသဖြင့် အနာဂါမ် (မပြန်လာသူ) ဟု ခေါ်ဆိုခြင်းဖြစ်၏။

If the once returner undertakes insight meditation again, he will become a 'non-returner' called **anāgāmi** when he attains the third stage of Path Wisdom called Anāgāmi Maggañāṇa and its Fruition known as Anāgāmi Phalañāṇa. The Anagami Maggañāṇa eliminates the anger defilement *(dosa-kilesa)* and the two fetters – sense desire and ill will. So the non-returner will no longer experience anger, hatred, worry, grief, lamentation, fear, alarm, and unpleasant mental feeling; neither will he enjoy sense pleasures.

He can enjoy the Nibbāna bliss as much as he likes with his Anāgāmi Fruition Wisdom. If he does not become an Arahant in the present existence, he will be reborn in a Brahma realm after death. He will attain Parinibbāna from the Brahma realm. He is called a non-returner (Anāgāmī) because he will not be reborn in the sense sphere.

အနာဂါမ်က ဝိပဿနာတစ်ဖန်ရှုပွားသဖြင့် အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ခေါ် စတုတ္ထဆင့်မဂ်ဉာဏ်နှင့် ၎င်း၏အကျိုးဖြစ်သည့်အရဟတ္တဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိလျှင် **ရဟန္တာ**ခေါ် စတုတ္ထဆင့်အရိယာဖြစ်လေပြီ။ အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်သည် ကြွင်းကျန်ရစ်သည့်ကိလေသာအားလုံးနှင့် သံယောဇဉ်အားလုံးကို ပယ်သတ်သဖြင့် သူ၏သန္တာန်တွင် ကိလေသာမီးများ လုံးဝငြိမ်းအေးသွားပြီဖြစ်၏၊ အကုသိုလ်စိတ်များနှင့် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟူသမျှ မဖြစ်ပေါ်တော့။ သူသည် မည်သည့်အရာကိုမျှ ငါ့ဥစ္စာဟု မမှတ်ယူ၊ ထို့ကြောင့် တပ်မက်တွယ်တာခြင်းလည်း မရှိ၊ မတပ်မက် မတွယ်တာသဖြင့် စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်းလည်း မရှိ။ သူ၏စိတ်တွင် ထာဝရငြိမ်းအေးချမ်းသာခြင်း – သန္တိသုခ ရှိနေပေလိမ့်မည်။

ရဟန္တာ၏စိတ်သည် လုံးဝဖြူစင်နေသည့်အတွက် ရဟန္တာသည် အမြင့်မြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်၏။ သူသည် စစ်မှန်သော အရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သဖြင့် လူနှင့်နတ်တို့၏ ကြည်ညိုလေးမြတ်မှုကို ခံယူထိုက်၏၊ အဝေးမှဆောင်ယူလာသော လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ ဧည့်သည်များအတွက် အထူးစီစဉ်ထားသော လှူဖွယ်ဝတ္ထု၊ တမလွန်ဘဝအကျိုးအတွက် ရည်စူး၍ လှူဒါန်းအပ်သော ဝတ္ထုတို့ကို ခံယူထိုက်၏။

ပူဇော်ခံထိုက်သူဟု အဓိပ္ပာယ်ရှိသော ရဟန္တာသည် ကံသစ်များကို မပြုလုပ်သည့်အပြင် ဘဝသစ်ကိုဖြစ်စေသော စွမ်းအားများကိုလည်း အကုန်ဖျက်ဆီးပြီးဖြစ်၍ နောက်ဘဝနေခြင်း မရှိတော့ချေ၊ သူသည် ချုပ်ထိန်းခြင်းမရှိသော အချစ် သို့မဟုတ် ဒေါသကြောင့်ဖြစ်သည့် ခံစားချက်များနှင့် လောကအညစ်အကြေးများမှ အလွန်

ဝေးကွာလျက် နတ်ပြဟ္မာလောကထက် ပိုမြင့်မားသည့်အမြင့်များတွင် ယခုရပ်တည်လျက်ရှိ၏။ သက်တမ်းကုန်ဆုံးသည့်အခါ ပရိနိဗ္ဗာန် စံမည်ဖြစ်၏။

If the non-returner undertakes insight meditation again, he will become an 'Arahant', the fourth stage Noble Person, when he attains Arahatta Maggañāṇa. This fourth stage Path Wisdom eliminates all remaining defilements and fetters. So all the fires of defilements are extinguished in him. Unwholesome minds and all mental pain will not arise in him. He does not regard anything as his own and so he is not attached to anything. As he is not attached to anything, he does not have any worry whatsoever. Only eternal peace and happiness – *Santisukha* – will exist in his mind.

Since an Arahant's mind is completely pure, he is one of the noblest persons. He is a true Saint worthy of respect by men and gods *(devas)* and worthy of alms which are brought from afar or which are specially prepared for guests or which are offered to him with the intention of enjoying the benefits in future existences.

An Arahant, literally meaning a worthy one, does not perform fresh kammic activities, and he is not subject to new rebirth because all reproductive forces have been completely destroyed in him. He now stands on heights higher than celestial, far removed from

uncontrolled passions and the defilements of the world. He will attain Parinibbāna at the end of the present existence.

ဤသို့လျှင် ဤဘဝ၌ပင် အမြင့်မြတ်ဆုံးသောဘဝနှင့် အတုမရှိသည့် နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကို ပေးစွမ်းနိုင်သော မြင့်မြတ်သည့် လက်တွေ့ကျင့်စဉ်သည် ဗုဒ္ဓဘာသာတွင် ရှိပါ၏။ ဤကျင့်စဉ် အတိုင်း ကျင့်ကြံအားထုတ်သွားလျှင် အမြင့်မြတ်ဆုံး စကြဝဠာအမှန်တရားများဖြစ်သည့် အရိယာသစ္စာများကို ကောင်းစွာထိုးထွင်း သိမြင်ပြီးလျှင် အမြင့်မြတ်ဆုံးဘဝနှင့် အတုမရှိအမြိုက်ချမ်းသာတို့ကို အမှန်တကယ် ရရှိခံစားနိုင်မည်ဖြစ်၏။

Thus the noble practice that can lead to the noblest life and to the attainment of the matchless Nibbāna bliss in this very life exists in Buddhism. If one strenuously undertakes this noble practice, one will penetratively understand well the Noble Truths which are the noblest universal truths and really achieve the noblest life and enjoy the matchless Nibbāna bliss.

နိဗ္ဗာန်ကိုအမျိုးမျိုးသရုပ်ဖော်ခြင်း
Various Descriptions of Nibbāna

မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်ကို အရှိအဖြစ် ဝေါဟာရများဖြင့်လည်းကောင်း မရှိမဖြစ်ဝေါဟာရများဖြင့်လည်းကောင်း အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်တော်မူ၏။ သို့သော်နိဗ္ဗာန်သည် ရုပ်နာမ်ကဲ့သို့ အရှိအဖြစ်သဘောလည်း မဟုတ်၊ မရှိမဖြစ်သဘောလည်း မဟုတ်၊ အဘယ့်

ကြောင့်ဆိုသော် အရှိအဖြစ်သဘောနှင့် မရှိမဖြစ်သဘော နှစ်မျိုးလုံးသည် နှိုင်းဆသဘောနှင့် (ယမက) ဒွိစုံသဘောဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သည် နှိုင်းဆသဘောနှင့် ယမကသဘောတို့ကို လွန်မြောက်သွားသော ပကတိအစစ်အမှန်တရား ဖြစ်သောကြောင့်တည်း။

The Buddha defined Nibbāna in both positive and negative terms. But Nibbāna is neither positive like mental and physical entities nor negative, for the idea of positive and negative are relative and dualistic whereas Nibbāna is an absolute reality and beyond duality and reality.

လူသိများသော 'နိဗ္ဗာန်' သို့မဟုတ် 'နိဝါန' နှင့် အဓိပ္ပာယ်တူသော ဝေါဟာရတစ်လုံးမှာ 'လွတ်လပ်ခြင်း' (ပါဠိဘာသာဖြင့် 'မုတ္တိ' သို့မဟုတ် 'ဝိမုတ္တိ') ဖြစ်၏။ 'နိဝါန', 'မုတ္တိ', 'ဝိမုတ္တိ', 'ပကတိလွတ်လပ်ခြင်း' ဟူသော ဝေါဟာရများသည် မကောင်းမှုအားလုံးမှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့မှ လွတ်မြောက်ခြင်း၊ ယမကဒွိစုံသဘော, နှိုင်းဆသဘော, ကာလနှင့် အာကာသသဘောရှိသည့် ဝေါဟာရများမှ လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်၏။ 'လွတ်လပ်ခြင်း' ကို မရှိမဖြစ်ဟု မည်သူကမျှ ဆိုလိမ့်မည်မဟုတ်ချေ။

A well-known synonym for 'Nibbāna' or *'Nirvāna'* is 'Freedom' (Pāḷi: Mutti or Vimutti). *'Nirvāna'*, *'Mutti'*, *'Vimutti'* or 'Absolute Freedom' is freedom from all evil, freedom from craving, hatred and ignorance, freedom from all terms of duality, relativity, time and space. Nobody would say that 'freedom' is negative.

နိဗ္ဗာန်ကို ဖော်ပြရန် အသုံးပြုသော အရှိအဖြစ်ဝေါဟာရများ နှင့် မရှိမဖြစ်ဝေါဟာရများမှတစ်ဆင့် နိဗ္ဗာန်ဘာဖြစ်သည် ဆိုသည့် အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ အတော်အသင့် သိနားလည်ခွင့်ရ၏။ မြတ်စွာဘုရား၏ ပွဲဆော်ဦးတရားဖြစ်သည့် ဓမ္မစကြာဒေသနာ၌ နိဗ္ဗာန်ကို 'ဆင်းရဲချုပ်ငြိမ်းခြင်း' (ဒုက္ခနိရောဓ) ဟု ဖော်ပြထား၏။

We still have the chance to get some understanding about what Nibbãna is from the positive and negative terms used to define Nibbãna. In his first sermon 'Dhammacakka discourse', the Buddha described Nibbãna by the word "cessation of suffering" *(dukkha nirodha).*

နိဗ္ဗာန်ကို အဓိပ္ပာယ်သတ်မှတ်ရန် အသုံးပြုသော အရှိအဖြစ် ဝေါဟာရအချို့မှာ 'ငြိမ်းချမ်းခြင်း' (သန္တိ), 'အေးချမ်းခြင်း' (သီတိ), 'မွန်မြတ်ခြင်း' (ပဏီတ), 'စင်ကြယ်ခြင်း' (ဝိသုဒ္ဓိ), 'လွတ်မြောက်ခြင်း' (ဝိမုတ္တိ), 'ဘေးကင်းခြင်း' (ခေမ), 'အကောင်းဆုံးချမ်းသာ' (ပရမသုခ), 'အမြင့်မြတ်ဆုံးတရား' (အနုတ္တရံ), 'ခိုင်မြဲခြင်း' (ဓုဝ), 'ရေလယ်မှာထွန်းသည့်ကျွန်း' (ဒီပါ), 'ဆင်းရဲဟူသမျှမှ ကာကွယ်စောင့်ရှောက်တတ်ခြင်း' (တာဏ), 'ဆင်းရဲဟူသမျှမှ လုံခြုံအောင် ပုန်းအောင်းရာဖြစ်ခြင်း' (လေဏ) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

Some positive terms used to define Nibbãna are 'peace' *(santi),* 'peacefulness' *(sīti),* 'sublimity' *(paṇīta),* 'purity' *(visuddhi),* 'liberation' *(vimutti),* 'security' *(khema),* 'excellent happiness' *(paramasukha),* 'the

noblest dhamma' *(anuttaraṁ)*, 'the permanent' *(dhuva)*, 'the island' *(dīpa)*, 'the shelter' *(tāṇa)*, 'the refuge' *(leṇa)*.

နိဗ္ဗာန်၏အဓိပ္ပာယ်ကို ဖော်ညွှန်းသော မရှိမဖြစ် ဝေါဟာရအချို့မှာ 'သေခြင်းကင်းရာ' (အမတံ), 'သေခြင်းသဘောကို လွန်မြောက်ရာ' (အစ္စုတံ), 'ပြုပြင်မှုကင်းရာ' (အသင်္ခတ), 'တဏှာချုပ်ငြိမ်းရာ' (တဏှာက္ခယော), 'အမျက်ဒေါသချုပ်ငြိမ်းရာ' (ဒေါသက္ခယော), 'မသိတွေဝေမှုချုပ်ငြိမ်းရာ' (မောဟက္ခယော), 'ဆင်းရဲ ချုပ်ငြိမ်းရာ' (ဒုက္ခနိရောဓ), 'လောကမှလွန်မြောက်သောတရား' (လောကုတ္တရဓမ္မ), 'သံသရာ၏ ဟိုဘက်ကမ်း' (ပါရ), 'အကျိုးမဲ့ ဘေးရန်ကင်းခြင်း' (အနီတိက), 'ဆင်းရဲကင်းခြင်း' (အဗျာပဇ္ဈ) တို့ ဖြစ်ကြ၏။

Some negative terms used to define Nibbāna are 'the deathless' *(amataṁ)*, 'beyond death' *(accutaṁ)*, 'the unconditioned' *(asaṅkhata)*, 'extinction of craving' *(taṇhākkhayo)*, 'extinction of hatred' *(dosakkhayo)*, 'extinction of delusion' *(mohakkhayo)*, 'cessation of suffering' *(dukkha nirodha)*, 'supramundane dhamma' *(lokuttara dhamma)*, 'the other shore' *(pāra)*, 'without calamity' *(anītika)*, and 'without suffering' *(avyāpajjha)*.

(S.IV, 360 –372)

ဤဝေါဟာရများသည် နိဗ္ဗာန်၏ စစ်မှန်သော အဓိပ္ပာယ်ကို အပြည့်အဝမဖော်ပြနိုင်ပါ။ နိဗ္ဗာန်ကို တရားရှုပွားခြင်းမှတစ်ဆင့် မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြင့်သာ မျက်မှောက်ပြုနိုင်၏။ ကာမဂုဏ်အာရုံကဲ့သို့ မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ် တို့ဖြင့် ခံစား၍ မရချေ။ ကာမ

ဂုဏ် ပျော်ရွှင်မှုနှင့် မွေ့လျော်သူတို့အဖို့ ကာမဂုဏ်ချမ်းသာထက် များစွာသာလွန်သော နိဗ္ဗာန်၏ အတုမရှိအမြိုက်ချမ်းသာကို သိနားလည်ရန် ခဲယဉ်းပါလိမ့်မည်။ နိဗ္ဗာန်ကို ဆင်ခြင်တွေးတောခြင်းဖြင့်လည်း မသိမြင်နိုင်ပါ (အတက္ကာဝစရော)။ နိဗ္ဗာန်ကို အတိအကျ ဖော်ပြရန် လူတို့တွင် ဝေါဟာရမရှိပါ။

These terms cannot fully express the true meaning of Nibbãna which cannot be experienced by the eye, the ear, the nose, the tongue and the body as we enjoy the five senses. For those who delight in sensual pleasures it is difficult to imagine what the matchless bliss of Nibbãna is which is much superior than sensual pleasures. Nibbãna remains elusive to those who would only seek to comprehend it by thinking and reasoning (atakkavãcaro). There is no term in the human vocabulary to express Nibbãna exactly.

ရေ၌သာနေ၍ ရေကိုသာသိကျွမ်းသော ငါးတစ်ကောင်နှင့် လိပ်တစ်ကောင်တို့၏ အခြေအတင်ပြောဆိုကြသည့် လူသိများသော ပုံပြင်တစ်ပုဒ်ကို ဤတွင် ဖော်ပြပါမည်။

"ရှေးအခါက ရေအိုင်တစ်ခုတွင် ငါးတစ်ကောင် နေထိုင်၏၊ ရေထဲ၌သာ အမြဲတစေနေထိုင်သဖြင့် ထိုငါးသည် ကုန်းမြေအကြောင်းကို မသိပါ။ တစ်နေ့တွင် ၎င်းသိကျွမ်းသော လိပ် တစ်ကောင်နှင့် တွေ့ဆုံ၏၊ လိပ်သည် ကုန်းပေါ်တွင် ခေတ္တလည်ပတ်ပြီးနောက် ပြန်လာခါစအချိန်ဖြစ်၏။"

A well-known fable about a fish, who was acquainted only with water, arguing with a turtle should be mentioned here.

"Once upon a time there lived a fish in a lake. As it had lived all its life in water, it knew nothing about land. One day it met a turtle of its acquaintance who had just returned from a little excursion on the land."

"မင်္ဂလာနေ့ပါ ကိုရွှေလိပ်" ငါးက နှုတ်ဆက်၏။ "မင်းကို ငါ မတွေ့ရတာ ကြာပြီ၊ မင်းဘယ်သွားနေသလဲ"

"အို...ငါ ကုန်းပေါ်မှာ ခရီးတစ်ခုသွားပြီး ပြန်လာတာ" လို့ လိပ်က ပြော၏။

"ကုန်းမြေပေါ်တဲ့လား" ငါးက အံ့သြစွာမေး၏။ "မင်း ဘာကို ဆိုလိုတာလဲ၊ ကုန်းမြေဆိုတာ မရှိပါဘူးကွာ၊ အဲဒါမျိုး ငါတစ်ခါမှ မမြင်ဖူးဘူး"

"ကောင်းပြီလေ" ကိုရွှေလိပ်က မြူးရွှင်စွာ ပြောလိုက်၏။ "မင်း အဲသလိုထင်ရင် ထင်နိုင်တာပေါ့ကွာ၊ မင်း ဘာပဲပြောပြော ငါရောက်ခဲ့တဲ့နေရာက ကုန်းမြေပဲကွ"

"အို...လာစမ်းပါ" ငါးက ပြန်ပြော၏။ "အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိပြော စမ်းပါကွာ၊ ကဲ ပြောစမ်း...မင်းပြောတဲ့ကုန်းမြေက ဘာနဲ့တူသလဲ၊ အဲဒါက အားလုံး စိုစွတ်နေတာလား"

"ဟင့်အင်း...မစိုစွတ်ဘူးကွ" ဟု လိပ်က ပြန်ဖြေ၏။

"အဲဒီကုန်းမြေက လန်းဆန်းပြီး အေးမြနေတာလား" ဟု ငါး က မေး၏။

"ဟင့်အင်း...မလန်းဆန်း မအေးမြဘူး"ဟု လိပ်က ပြန်ဖြေ၏။

"အလင်းရောင် ဖြတ်သန်းပြီး ဝင်လာနိုင်အောင် ကြည်လင်နေတာလား"

"ဟင့်အင်း...မကြည်လင်ဘူးကွ၊ အလင်းရောင်လဲ မဖြတ်သန်းနိုင်ဘူး"

"ကုန်းမြေက ပျော့ပျောင်းပြီး ငါ့ဆူးတောင်တွေ လှုပ်ရှားနိုင်အောင် တွန်းဖယ်လို့ ရသလား"

"ဟင့်အင်း...မပျော့ပျောင်းဘူး၊ တွန်းဖယ်လို့လဲ မရဘူး၊ ကုန်းမြေမှာ မင်းရေကူးလို့ မရဘူးကွ"

"ကုန်းမြေက ရေစီးကြောင်းများလို ရွေ့လျားနေ စီးနေသလား"

"ဟင့်အင်း...ရေစီးကြောင်းလို ရွေ့လဲမရွေ့ စီးလဲမစီးဘူးကွ"

"မင်းရဲ့ကုန်းမြေက လှိုင်းခေါင်းဖြူများလို ကြွတက်သလား" ဟု ငါးက စိတ်မရှည်နိုင်တော့ဘဲ ထပ်မေးလိုက်၏။

"ဟင့်အင်း...ကုန်းမြေက လှိုင်းများလို ဘယ်တော့မှ မကြွတက်ဘူးကွ"ဟု ကိုရွှေလိပ်က မှန်ကန်စွာ ပြန်ဖြေလိုက်၏။

"Good day, Mr. Turtle!" said the fish. "I've not seen you for a long time. Where have you been?"

"Oh, I have just been on dry land for a trip," said the turtle.

"On dry land!" exclaimed the fish. "What do you mean by that? There is no dry land. I had never seen such a thing."

"Well," said the turtle amusingly. "If you think so, of course you may. But that's where I've been, all the same."

"Oh, come," said the fish. "Try to talk sense. Just tell me now what is this land of yours like? Is it all wet?"

"No, it is not wet," said the turtle.

"Is it fresh and cool?" asked the fish.

"No, it is not fresh and cool," replied the turtle.

"Is it clear so that light can come through it?"

"No, it is not clear. Light cannot pass through it."

"Is it soft and yielding so that I can move my fins in it?"

"No, it is not soft and yielding. You cannot swim in it."

"Does it move or flow in streams?"

"No, it neither moves nor flows in streams."

"Does it ever rise up into waves with white foams?" asked the fish impatiently.

"No! It never rises up into waves," replied the turtle truthfully.

"ဒါဆိုရင် မင်းရဲ့ကုန်းမြေက ဘာမှမဟုတ်ဘူးကွ၊ ကုန်းမြေဆိုတာ တကယ်မရှိနိုင်ဘူးကွ" ဟု ဖိုးရွှေငါးက အောင်မြင်စွာကြွေးကြော်လိုက်၏။

"အေး ... အေး ... ကောင်းပြီလေ" ကိုရွှေလိပ်က ပြော၏။ "မင်းကြိုက်သလိုထင်ပေါ့ကွာ၊ မင်းမှ ကုန်းမြေကို မမြင်ဖူးဘဲ၊ ဒါ

ပေမဲ့ ရေဆိုတာဘာလဲ ကုန်းမြေဆိုတာဘာလဲလို့ သိတဲ့လူတိုင်းက မင်းကို မိုက်မဲတဲ့ငါးတစ်ကောင်ပဲလို့ ထင်မိမှာပဲ။ ဘာဖြစ်လဲ ဆိုတော့ မင်းတစ်ကြိမ်တစ်ခါမှ မသိသေးတဲ့အရာတစ်ခုကို မင်းမသိတာနဲ့ပဲ ဘာမှမဟုတ်ဘူးလို့ မင်းထင်တာကိုး။”

“အဲသလို ပြောပြီးတဲ့အခါ ကိုရွှေလိပ်က ဦးလှည့်ပြီး ဖိုးရွှေငါးကို ရေအိုင်မှာ ချန်ထားခဲ့ကာ ကုန်းမြေပေါ်သို့ နောက်ထပ်ခရီးတစ်ခုကို စတင်ရန် ထွက်ခွာလာပေ၏။”

"Well then, your dry land is nothing. It does not really exist," exclaimed the fish triumphantly.

"Well, well," said the turtle. "You may think as you like for you have never seen dry land. But any one who knows what is water and what is land would say that you are just a silly fish, for you think that anything you have never known is nothing just because you haven't known it."

"And with that the turtle turned away and, leaving the fish behind in the lake, set out on another excursion over dry land."

ဤမြိုးကြွသောပုံပြင်သည် ကုန်းမြေနှင့် ရေ နှစ်မျိုးလုံးကို သိကျွမ်းသည့် ကိုရွှေလိပ်က ကုန်းမြေ၏ စစ်မှန်သောသဘာဝကို ဖိုးရွှေငါးအား မရှင်းပြနိုင်သလို ရေကိုသာ သိကျွမ်းသည့် ဖိုးရွှေငါးကလည်း ကုန်းမြေအကြောင်း နားမလည်နိုင်ကြောင်းကို ဖော်ပြ၏။

ထို့နည်းတူစွာ လောကီနှင့် လောကုတ္တရာနှစ်ဖြာလုံးကို သိကျွမ်းကြသည့် ရဟန္တာများသည် နိဗ္ဗာန်၏ အကြောင်းကို ပုထုဇဉ်

တစ်ဦးအား လောကီဝေါဟာရများဖြင့် အတိအကျမရှင်းပြနိုင်သလို ပုထုဇဉ်ကလည်း သူ၏ လောကီဗဟုသုတဖြင့် နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို အတိအကျ နားမလည်နိုင်ချေ။

This amusing story shows that neither can the turtle, who is acquainted with both land and water, explain to the fish the real nature of land, nor can the fish understand the land since it is acquainted only with water.

Similarly Arahants, who are acquainted with both the mundane and the supramundane, cannot explain to a worldling what exactly Nibbāna is in mundane terms, nor can a worldling understand Nibbāna with his mundane knowledge.

နိဗ္ဗာန်သည် "ဘာမျှမရှိခြင်း" မဟုတ်
Nibbāna is not 'Nothingness'

နိဗ္ဗာန်သည် အာရုံငါးပါးဖြင့် စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ရန်အတွက် ပုံပန်းသဏ္ဌာန်လည်း မရှိ၊ ဒြပ်ထုလည်း မရှိချေ။ နိဗ္ဗာန်တွင် ရုပ်တရား နာမ်တရားများလည်း မရှိချေ။ ထို့အပြင် နိဗ္ဗာန်ကို ပညာဉာဏ်ဖြင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်မှုသက်သက်ဖြင့်လည်း မသိနားမလည်နိုင်၊ အကြောင်းမှာ နိဗ္ဗာန်သည် ယုတ္တိဗေဒနည်းအရ တွေးခေါ်ဆင်ခြင်ခြင်းဖြင့် သိရှိနိုင်သောအကြောင်းအရာမဟုတ်၍တည်း။ နိဗ္ဗာန်သည် တွေးခေါ်ဆင်ခြင်မှုနယ်ပယ်မှ လွန်မြောက်သွားသောသဘော – အတက္ကာဝစရောဖြစ်၏။ တစ်ဖန် ရဟန္တာတစ်ပါး ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုသောအခါ ဘဝတစ်ဖန်ဖြစ်စေသည့် ကံစွမ်းအား အလုပ်

မလုပ်တော့သည့်အတွက် ဘဝသစ်ဖြစ်ပေါ်ခြင်းလည်း မရှိချေ။ ဤအချက်များကို ထောက်ရှု၍ နိဗ္ဗာန်သည် "ဘာမှုမရှိခြင်း" ဟု အချို့က ကောက်ချက်ချကြ၏။

Nibbãna does not have any form or shape or mass to be perceived by the five sense faculties. Neither does Nibbãna have any physical entities or mental entities. Besides Nibbãna cannot be comprehended by purely intellectual reasoning because it is not a matter to be arrived at by logical reasoning. It is beyond the field of reasoning *(atakkavãcaro).* Also when an Arahant passes away, no existence is formed as the reproductive kammic force ceases to operate. On account of these facts, some come to the conclusion that Nibbãna is "nothingness".

နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံငါးပါးဖြင့် မသိမြင်နိုင်သည့်အတွက် နိဗ္ဗာန်သည် 'ဘာမှုမရှိခြင်း' ဟု ပြောဆိုခြင်းသည် မျက်စိကန်းသူများက အလင်းရောင်ကို မမြင်နိုင်ရုံမျှဖြင့် အလင်းရောင်မရှိပါဟု ပြောဆိုသကဲ့သို့ ယုတ္တိမတန်ပါချေ။ လပြည့်ည၌ လမင်းသည် ကောင်းကင်တွင် မုချရှိရလိမ့်မည်။ သို့သော် လမင်းကို ထူထဲသော တိမ်လွှာများက ဖုံးအုပ်ထားသဖြင့် လမင်းကို မမြင်ရသည့်အတွက် လမင်းမရှိပါဟု ကျွန်ုပ်တို့ ပြောဆို၍ မရချေ။ လေက တိမ်လွှာများကို တိုက်လွင့်လိုက်သည့်အခါ လမင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ သေချာပေါက်မြင်ရမည် ဖြစ်၏။

ထိုနည်းအတူ ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်ကို ကိလေသာများက ကွယ်ကာထားကြသဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို ကျွန်ုပ်တို့ မမြင်ရခြင်းဖြစ်၏။ ကိလေသာအားလုံးကို မဂ်ဉာဏ်လေးပါးဖြင့် ပယ်သတ်ပြီးသည့်အခါ နိဗ္ဗာန်သည် လပြည့်ဝန်းကဲ့သို့ ထင်းထင်းကြီးပေါ်လွင်ထင်ရှားလာပါ၏။

Now to say that Nibbãna is 'nothingness' simply because we cannot perceive it with the five senses is as illogical as to say that light does not exist simply because the blind do not see it. On the full-moon night, the moon must be in the sky. Just because it is shielded by thick layers of clouds and invisible to us, we cannot say that the moon does not exist. If the layers of clouds are blown away by the wind, we can surely see the moon.

In the same way, we cannot see Nibbãna because our mind is shielded with defilements. When all defilements are eradicated by the fourfold Path wisdom, Nibbãna becomes as distinct as the full moon.

နိဗ္ဗာန်သည် ထာဝရငြိမ်းချမ်းခြင်းနှင့် အထွတ်အထိပ် ချမ်းသာခြင်း(သန္တိသုခ)ဟူသောလက္ခဏာရှိသည့် လောကုတ္တရာတရားတစ်ပါး ဖြစ်၏။ ၎င်းသည် သိမြင်နိုင်သော စစ်မှန်သည့်တရား(ဝတ္ထုဓမ္မ) တစ်ပါးဖြစ်ပြီး အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များက မျက်မှောက်ပြုနိုင်ကြ၏။ နိဗ္ဗာန်ကို မဂ်ဉာဏ်လေးပါး, ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးတို့ဖြင့် ထင်ထင်ရှားရှားသိမြင်နိုင်ပါသည်။

Nibbāna is a supramundane dhamma with the characteristic of eternal peace and supreme bliss *(santisukha)*. It is an objective reality *(vatthu dhamma)* that can be realized by noble persons *(Ariyas)*. It can be observed clearly by the knowledge of the four Paths and the four Fruitions.

ငှက်ဖျားရောဂါ စွဲကပ်နေသူ၏ သွေးတစ်စက်တွင် ရောဂါပိုးများ သန်းပေါင်းများစွာရှိသည်ဟု သိပ္ပံပညာရှင်များ ပြောဆိုကြသည့်အခါ ထိုသွေးစက်ကို သာမန်မျက်စိဖြင့်ကြည့်လျှင် ရောဂါပိုးများကို မမြင်ရပါ၊ မမြင်ရသဖြင့် ရောဂါပိုးများ မရှိဟု ဆို၍မရပါ၊ အနုကြည့်မှန်ပြောင်းဖြင့် ကြည့်လျှင် ထိုရောဂါပိုးများကို ထင်ထင်ရှားရှားပင် မြင်တွေ့ရပါသည်။ ထို့အတူပင် နိဗ္ဗာန်ကိုသာမန်မျက်စိဖြင့် ကြည့်၍ မမြင်ပါ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နိုင်စွမ်းရှိသော ဉာဏ်မျက်စိဖြင့် ကြည့်မှသာလျှင် မြင်နိုင်ပါသည်။

When scientists say that there are millions of bacteria in a drop of blood of a malaria patient, we cannot see the bacteria if we look at the blood drop with naked eyes. We cannot say that the bacteria do not exist just because we cannot see them. If we look at them through a microscope, we can see them clearly. Similarly Nibbāna should be observed, not by naked eyes, but by wisdom eye which has the power to see Nibbāna.

ဗုဒ္ဓဘာသာတို့၏ အနန္တစကြဝဠာသဘောတွင် သတ္တဝါတို့၏ တည်နေရာအဖြစ် သုံးဆယ့်တစ်ဘုံကို မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူ၏။ ဤဘုံတို့တွင် "ဘာမျှမရှိသော ဘုံ" (အာကိဉ္စညာယတနဘုံ) ကို ထည့်သွင်းဟောကြားပါသော်လည်း နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိသောဘုံဟူ၍ကား မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားခြင်းမပြုပေ။

In Buddhist cosmology the Buddha described thirty-one planes of existence, including a "Realm of Nothingness" *(Akiñcaññāyatana bhūmi).* But he did not say that Nibbāna is a realm of nothingness.

ဥဒါန်းပါဠိတော်၌ မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်အကြောင်းကို ဤသို့ဟောတော်မူ၏ –

"ရဟန်းတို့ ... ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိသော (အဇာတ), ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော (အဘူတ), ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော (အကတ), စီရင်ထားမှုမရှိသော (အသင်္ခတ) နိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏။ ရဟန်းတို့ ... ဖြစ်ပေါ်မှုမရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော စီရင်ထားမှုမရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် အကယ်၍ မရှိပါမူ ဤလောက၌ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ထင်ရှားဖြစ်နေမှု ပြုလုပ်ထားမှု စီရင်ထားမှု သဘောရှိသော ခန္ဓာပဉ္စကမှ ထွက်မြောက်ရာသည် မထင်ရှားရာ။ ရဟန်းတို့ ... အကြင်ကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာမှုမရှိသော ထင်ရှားဖြစ်နေမှုမရှိသော ပြုလုပ်ထားမှုမရှိသော စီရင်ထားမှုမရှိသော ထိုနိဗ္ဗာန်သည် ရှိ၏၊ ထို့ကြောင့်သာ ဖြစ်ပေါ်လာမှု ထင်ရှားဖြစ်နေမှု ပြုလုပ်ထားမှု စီရင်ထားမှု ခန္ဓာပဉ္စကမှ ထွက်မြောက်ရာသည် ထင်ရှား၏။

(တတိယနိဗ္ဗာနပဋိသံယုတ္တသုတ်)

In **Udāna Pāḷi** the Buddha describes Nibbāna as follows:

"There is, O bhikkhus, Nibbāna, the unborn *(ajāta),* unoriginated *(abhūta),* unmade *(akata)* and unconditioned *(asaṅkhata).* If, O bhikkhus, there were not this Nibbāna, the unborn, unoriginated, unmade and unconditioned, an emancipation from the five aggregates, the born, originated, made and conditioned, would not be possible. As there is Nibbāna, the unborn, unoriginated, unmade, and unconditioned, an emancipation from the five aggregates, the born, originated, made and conditioned, is possible.

(Third Nibbāna Paṭisaṁyutta Sutta)

နိဗ္ဗာန်ကို မရှိမဖြစ်ဝေါဟာရများနှင့် ဖော်ပြသည့်အတွက် အချို့သူတို့က နိဗ္ဗာန်သည် မရှိမဖြစ်ဟူ၍လည်းကောင်း ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပြီးသတ်ချေမှုန်းသုတ်သင်ခြင်း ဟူ၍လည်းကောင်း ထင်မှတ်မိကြ၏။ နိဗ္ဗာန်သည် ပုဂ္ဂိုလ်ကိုအပြီးအပြတ်ချေမှုန်းသုတ်သင်ခြင်း မဟုတ်ပါ၊ အကြောင်းမှာ ချေမှုန်းသုတ်သင်စရာပုဂ္ဂိုလ် မရှိသောကြောင့်တည်း။ အမှန်အားဖြင့် နိဗ္ဗာန်သည် လိုချင်တပ်မက်မှု *(လောဘ)*, မုန်းတီးမှု *(ဒေါသ)*, မသိတွေဝေမှု *(မောဟ)* နှင့် 'ငါ သို့မဟုတ် ပုဂ္ဂိုလ်'ဟု အထင်မှားမှု *(သက္ကာယဒိဋ္ဌိ)* တို့ကို အပြီးအပြတ် ချေမှုန်းသုတ်သင်ခြင်းဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် ပုထုဇဉ်တို့ မသိနားမလည်နိုင်သော အဆုံးစွန်အမှန်တရား(ဝါ)ပရမတ်တရားတစ်ခု ဖြစ်၏။ နိဗ္ဗာန်သည် ဘာမျှမရှိခြင်းကို မဆိုလိုပါ။ နိဗ္ဗာန်သည်

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သာ ကျက်စားနိုင်သည့် နယ်ပယ်ဖြစ်ပြီး သူတို့၏ ကိုယ်တွေ့အသိဉာဏ်နှင့် မျက်မှောက်ပြုနိုင်သော ပကတိ အမှန် တရား ဖြစ်ပေ၏ (ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ)။

Because Nibbãna is expressed in negative terms, some think that it is negative and it means self annihilation. Nibbãna is not self-annihilation, because there is no self to be annihilated. Rather, Nibbãna is the annihilation of craving *(lobha),* hatred *(dosa),* delusion *(moha)* and the false perception of 'self or ego' *(sakkãyadiṭṭhi).* Nibbãna does not signify nothingness. Nibbãna is an Ultimate Absolute Truth or Reality, incomprehensible to worldlings. It is the domain of noble persons only, and is realized by the wisdom of their own experience *(paccattaṁ veditabbo viññũhi).*

နိဗ္ဗာန်ကို သက်သေပြခြင်း
Verification of Nibbãna

မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်ပင်လျှင် သူဟောကြားထား သော တရားတော်သည် အတုမရှိသည့် ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးနှင့် ပြည့်စုံကြောင်းကို ကြေညာတော်မူခဲ့၏၊ ဤဂုဏ်တော်များကို မည် သည့် စိတ်ဝင်စားသောပုဂ္ဂိုလ်ကမဆို စူးစမ်းလေ့လာနိုင်၏။

The Buddha himself has declared that the Dhamma that he expounded is endowed with six unique attributes which are open to investigation by any interested person.

မြတ်စွာဘုရားသည် တရားတော်ကို ကောင်းစွာဟောကြားတော်မူပါပေ၏ (သွာက္ခာတော ဘဂဝတာ ဓမ္မော)၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် ထိုတရားတော်သည်–

သန္ဒိဋ္ဌိကော – မိမိကိုယ်တိုင်ပင် တွေ့နိုင် သိမြင်နိုင်သော တရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏၊

အကာလိကော – အခါအခွင့်မဆိုင်းလင့်ဘဲ အသင့် လက်ငင်း အကျိုးပေးတတ်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏၊

ဧဟိပဿိကော– လာပါ၊ ကြည့်လှည့်ပါဟု ဖိတ်ခေါ်ထိုက်သော တရားတော်မြတ် ဖြစ်ပါပေ၏၊

ဩပနေယျိကော – ကိုယ်ထဲ စိတ်ထဲရောက်အောင် ကျင့်ဆောင်ထိုက်သော တရားတော်မြတ် ပါပေတည်း၊

ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ – တရားမြင်သိ ပညာရှိတို့သာလျှင် ကိုယ့်တရားနှင့်ကိုယ် အသီးသီးခံစားရသော တရားတော်မြတ် ပါပေတည်း။

The Dhamma is well proclaimed by the Blessed One *(svakkhāto bhagavatā dhammo)* because:

- it can be seen and realized by oneself *(sanditthiko);*
- it yields immediate results to those who practise it *(Akāliko);*
- it is worthy of inviting others to come and see it *(Ehipassiko);*
- it is worthy of being perpetually practised and borne in mind *(Opaneyyiko);*

- it can be directly experienced by the wise, who have seen the Dhamma, each one for himself *(Paccattaṁ veditabbo viññūhi).*

တရားတော်သည် သဘာဝကျ၍ ယုတ္တိတန်ကာ နှစ်သက်ဖွယ် ကောင်းသည့်အပြင် ဆင်းရဲ၏ အကြောင်းဖြစ်သော ရာဂ, ဒေါသ, မောဟတို့ကို အမြစ်ပြတ် ပယ်သတ်ပြီးလျှင် ဆင်းရဲမှ လွတ်ငြိမ်းစေလျက် အထွတ်မြတ်ဆုံးနိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ဤဘဝမှစ၍ ထာဝရ ခံစားနိုင်စေသည့်အတွက် မြတ်စွာဘုရားကောင်းစွာ ဟောဖော် ညွှန်ကြားထားတော်မူသော တရားတော် ဖြစ်ပါပေ၏။

The Dhamma is well expounded and well proclaimed by the Buddha because it is natural, logical and delightful, and because it can eradicate completely the causes of suffering such as lust, anger and delusion, and consequently liberates one from suffering to enjoy the supreme bliss of Nibbāna eternally starting from this very life.

ထို့အပြင် နိဗ္ဗာန်နှင့်လျော်ညီသော အကျင့်ပဋိပတ်ကို ဟောတော်မူခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ အကျင့်ပဋိပတ်နှင့် လျော်ညီသော နိဗ္ဗာန်ကို ဟောတော်မူခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း တရားတော်သည် ကောင်းစွာဟောအပ်သော တရား မည်ပါပေ၏။ ဤအဆိုနှင့်အညီ သိကြားမင်းက အောက်ပါစကားကို မြွက်ဆိုထားပေ၏ –

"မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်သို့ဆိုက်ရောက်သောအကျင့်ကို တပည့်သာဝကတို့အား ဟောကြားအပ်ပေ၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို အကျင့်

နှင့် လျော်ညီအောင် ပေါင်းစည်းပေးတော်မူ၏။ ဥပမာအားဖြင့် ဂင်္ဂါမြစ်ရေသည် ယမုံနာမြစ်ရေနှင့် ပေါင်းစည်း၍ အတူစီး၍ နှီးနှော ညီညွတ်သကဲ့သို့ ထို့အတူပင် မြတ်စွာဘုရားသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ဆိုက်ရောက်သောအကျင့်ကို တပည့်သာဝကတို့အား ကောင်းစွာ ဟောကြားတော်မူ၏၊ သူသည် နိဗ္ဗာန်ကို အကျင့်မြတ်နှင့် ပေါင်းစည်းတော်မူ၏။” (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ မဟာစည်မြန်မာပြန်၊ ၃၊ ၁၅၉-၁၆၀)

The Dhamma is well proclaimed because it produces a course of practice which conforms to Nibbãna, and Nibbãnna which conforms to the practice. In accordance to this statement the Sakka said:

"Well declared by the Exalted One to his disciples is the way leading to Nibbāna. He unites Nibbãna with the Way. Just as Ganges water unites with, flows with, Yamuna water, so is the way, leading to Nibbãna well declared by the Blessed One to the disciples. He unites Nibbāna with the Way." (M.i, 492)

အကယ်၍ စိတ်ထက်သန်သူတစ်ဦးသည် နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်မြတ်ကို ဖွဲ့လုံ့လ ထက်ထက်သန်သန်ဖြင့် ကြိုးစားအားထုတ်လျှင် တရားတော်ကို မိမိကိုယ်တိုင် ထင်ထင်ရှားရှား သိမြင်လာမည်ဖြစ်၏။ ထိုမြင့်မြတ်သောအကျင့်လမ်းအတိုင်း လျှောက်လှမ်းသွားလျှင် ထိုသူသည် သူ၏ စွမ်းအားကြီးမားသည့် သမာဓိမျက်စိဖြင့် ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ပရမတ်ရုပ်နာမ်များကို ထင်ရှားစွာ မြင်သိနိုင်၏၊ ဤပရမတ်တရားတို့၏ သဘာဝကို သိနားလည်လာသောအခါ ဝိပဿနာဉာဏ်အဆင့်ဆင့် တိုးမြင့်လာ

မည်ဖြစ်၏၊ နောက်ဆုံးတွင် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ရရှိပြီး အရိယသစ္စာလေးပါးကို ပြည့်စုံစွာသိနားလည်ပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်ကို ပြဲပြဲထင်ထင် မျက်မှောက်ပြုရမည်ဖြစ်၏။

The Dhamma can be seen and realized clearly by an ardent person if he undertakes strenuously the noble Practice leading to Nibbãna. As he walks along the noble Path, he can see vividly with his powerful concentrated mind-eye the ultimate realities *(nãma-rũpa)* which make up mind and body. As he understands the nature of these ultimate realities, he will develop insight knowledge step by step until he attains the Path Wisdom and the Fruition Wisdom which will enable him to understand fully the four Noble Truths and realize Nibbãna vividly.

မြင့်မြတ်သောအကျင့်ကို အပြည့်အစုံအောင်မြင်စွာ ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီးသောအခါ ထိုသူသည် လမ်းကြောင်းတစ်ခုလုံးကို နိဗ္ဗာန်အထိ လျှောက်လှမ်းခဲ့ပြီးဖြစ်၍ ထင်ထင်ရှားရှား မြင်တွေ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ လောဘ, ဒေါသနှင့် မောဟတို့ကို အမြစ်ပြတ်ပယ်သတ်ပြီးသော အရိယာသူတော်ကောင်းသည် မြင့်မြတ်သည့်အကျင့်လမ်းကို ဤဘဝ ဤအချိန်၌ပင်လျှင် မြင်သိနိုင်ပါ၏။ သို့အတွက် ဤအကျင့်မြတ်သည် မိမိကိုယ်တိုင် မြင်သိနိုင်သဖြင့် သန္ဒိဋ္ဌိက မည်ပေ၏။

When one has successfully completed the Noble Practice, one can see the whole Path vividly as one has

trodden the Path up to Nibbãna. So the Noble Path is visible here and now since it can be seen by a noble person himself when he has done away with greed, anger, delusion, etc., in himself. So the Noble Path is *Sandiṭṭhika* – that is, it can be seen and realized by oneself.

အထက်ပါအဆိုနှင့်အညီ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့မိန့်တော်မူ၏ –

"ပုဏ္ဏား၊ တပ်မက်သူသည် ရာဂကိလေသာလွှမ်းမိုးနှိပ်စက် အပ်သည်ဖြစ်၍ သူ့စိတ်ကို ရာဂကိလေသာက ဆွဲဆောင်သွားသည် ဖြစ်၍ မိမိကိုယ်ကို နှိပ်စက်ရန် ကြံစည်အားထုတ်၏၊ သူတစ်ပါးကို နှိပ်စက်ရန်လည်း ကြံစည်အားထုတ်၏၊ မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦး လုံးကို နှိပ်စက်ရန်လည်း ကြံစည်အားထုတ်၏၊ စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း, နှလုံးမသာယာခြင်းတို့ကိုလည်း ခံစားရ၏။

"တပ်မက်မှုရာဂကို ပယ်လိုက်သည်ရှိသော် မိမိကိုယ်ကို နှိပ်စက်ရန်လည်း မကြံစည်, အားမထုတ်တော့၊ သူတစ်ပါးကိုနှိပ်စက် ရန်လည်း မကြံစည်, အားမထုတ်တော့၊ မိမိနှင့် သူတစ်ပါး နှစ်ဦး လုံးကို နှိပ်စက်ရန်အတွက်လည်း မကြံစည်, အားမထုတ်တော့၊ စိတ်၌ဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်း, နှလုံးမသာယာခြင်းတို့ကိုလည်း မခံ စားရတော့။ ပုဏ္ဏား ဤနည်းဖြင့်လည်း တရားသည် ကိုယ်တိုင် တွေ့မြင်ရသော **သန္ဒိဋ္ဌိက** ဖြစ်ပေ၏။" (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ၁၊ ၁၅၆)

In accordance with the above statement, the Buddha said:

"Brahman, when a man is lustful, overcome by lust, and his mind is obsessed by greed, then he thinks

for his own affliction, he thinks for other's affliction, he thinks for the affliction of both, and he experiences mental suffering and grief.

"When greed has been abandoned, he neither thinks for his own affliction, nor thinks for other's affliction, nor thinks for the affliction of both, and he does not experience mental suffering and grief. This, Brahman, is also how the Dhamma is visible by oneself here and now." (A.i, 156)

ထို့အပြင် မဂ်ဉာဏ်လေးပါး, ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါးနှင့် နိဗ္ဗာန်တို့ ပါဝင်သော အထွတ်မြတ်ဆုံးလောကုတ္တရာတရားကိုးပါးကို ရရှိပြီးသော ထိုထိုပုဂ္ဂိုလ်သည် သူတစ်ပါးကို ယုံကြည်အားထား၍သိမြင် မှတ်ယူရသည့်အဖြစ်ကိုပယ်စွန့်၍ ပစ္စဝေက္ခဏာ ခေါ် ဆင်ခြင်ဉာဏ်ဖြင့် ကိုယ်တိုင်ပင် မြင်သိနိုင်ပေ၏။

Moreover, the most supreme ninefold Supramundane Dhamma consisting of Fourfold Path-wisdom, Fourfold Fruition-wisdom and Nibbāna can be seen and realized vividly by oneself, since anyone who has attained it can see and realize it vividly with his **reviewing wisdom** *(paccavekkhaṇañāṇa)* without his having to rely on faith in another.

တရားတော်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သောသူအား တရားတော်သည် လက်ငင်းချက်ချင်း အကျိုးပေး၏၊ ထိုသူ မဂ်ဉာဏ်ရပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ဖိုလ်ဉာဏ်သည် အကြားမလပ်ဘဲ အကျိုးအဖြစ်

ချက်ချင်းဖြစ်ပေါ်၏။ ထို့ကြောင့် တရားတော်သည် ကာလမခြား ဘဲ ချက်ချင်းအကျိုးပေးတတ်သော **အကာလိက** မည်ပေ၏။

The Dhamma yields immediate results to those who practise the Dhamma; the Fruition-wisdom follows the Path-wisdom immediately without delay. So the Dhamma is *Akālika* – that is, yielding immediate results without delay.

တရားတော်သည် အလွန်တရာထင်ရှား၍ ဖြူစင်ပြီး နှစ်သက် ဖွယ် ကောင်းသည့်အတွက် တရားတော်ကို လာကြည့်လှည့်ပါဟု သူတစ်ပါးတို့အား ဖိတ်ခေါ်ထိုက်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် တရားတော် သည် **ဧဟိပဿိက** မည်ပေ၏။

The Dhamma is so distinct, pure and delightful that it is worthy of inviting others to come and see it. So it is *Ehipassika.*

တရားတော်သည် အလွန်တရာကြည်လင်ငြိမ်းအေးပြီး ချမ်း သာစေသည့်အတွက် စိတ်ထဲ၌ အမြဲကပ်ဆောင်ထားထိုက်၏၊ ထို့ ကြောင့် တရားတော်သည် **ဩပနေယျိက** မည်ပေ၏။

The Dhamma is so serene and blissful that it is worthy of perpetually borne in mind. So it is *Opaneyyika.*

လောကုတ္တရာတရား ကိုးပါးသည် အလွန်တရာဖြူစင် ကြည် လင်၍ ငြိမ်းချမ်းပြီး ချမ်းသာလှသည့်အတွက် စိတ်ထဲ၌ အမြဲတစေ ကပ်ဆောင်ထားထိုက်ပေ၏၊ ကိုယ်၌ ဝတ်ရုံထားသော အဝတ်ကို ဖြစ်စေ ဦးခေါင်းကိုဖြစ်စေ မီးစွဲလောင်နေလျှင်လည်း မီးကို ငြိမ်း

သတ်ရန် ကြောင့်ကြမစိုက်ဘဲ ထိုအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ် လျက် ထိုတရားတော်ကို ဘာဝနာ၏ အစွမ်းဖြင့် မိမိ၏ စိတ်၌ ကပ်၍ဆောင်ထားခြင်းကို ပြုထိုက်ပေ၏။ (အင်္ဂုတ္တိုရ်၊ ၄၊ ၃၂၀)

"The nine Supramundane Dhamma is so serene, peaceful and blissful that it should be borne in mind perpetually. This Dhamma is worth developing in one's mind subjectively by undertaking the Noble Practice without any question of whether or not one's clothing or one's head is on fire." (A.iv, 320)

လောကုတ္တရာတရားကိုးပါးသည် တရားတော်ကို ထိုးထွင်း သိမြင်အောင် ကျင့်ကြံပွားများအားထုတ်ပြီးသော ပညာရှိအားလုံး တို့ ကိုယ်တိုင်ခံစားနိုင်သော တရားတော်ပါပေတည်း၊ ထို့ကြောင့် 'ပစ္စတ္တံ ဝေဒိတဗ္ဗော ဝိညူဟိ' မည်ပေ၏။

အရိယာပုဂ္ဂိုလ်များသည် တရားတော်ကို မိမိတို့၏ သန္တာန်၌ ဤသို့ အသီးသီးတိုက်ရိုက်ခံစားနိုင်ကြ၏ – "ငါသည် မဂ်ကို ပွား စေအပ်ပြီ၊ ဖိုလ်ကို ရအပ်ပြီ၊ ဆင်းရဲချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် ပြုအပ်ပြီ။"

ဆိုလိုသည်မှာ ကိလေသာကို မပယ်နိုင်သေးသောသူတို့သည် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ မျက်မှောက်ပြုထားသော နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက် မပြုနိုင်ပေ။ ဤလောကုတ္တရာတရားကို သူတစ်ပါး၏ ဦးခေါင်း၌ ပန်ဆင်ထားသော အဆင်တန်ဆာကို မြင်ရသကဲ့သို့ မြင်ရသည် မဟုတ်ပေ။ စင်စစ်သော်ကား တရားသိသူ၏ စိတ်၌သာလျှင် တွေ့ မြင်ရသောတရား ဖြစ်ပေ၏။ ဤလောကုတ္တရာတရားသည် တရား

ကိုမသိသေးသော ဗာလပုထုဇဉ်တို့၏ အရာကား မဟုတ်သည်သာ တည်း။ (ဝိသုဒ္ဓိမဂ်၊ မဟာစည်မြန်မာပြန်၊ ၁၆၆–၁၆၇)

The ninefold Supramundane Dhamma can be directly experienced by all the wise who have penetratively seen and understood the Dhamma. So the Dhamma is *'Paccattaṁ veditabbo viññūhi'* – that is, it can be directly experienced by noble persons, each one for himself.

The noble persons can directly experience the Dhamma, each in himself, thus: "The Path has been developed, Fruition attained, and cessation which is Nibbāna realized, by me."

What is meant here is that the persons who have not eradicated defilements cannot realize the Nibbāna realized by noble persons. The Supramundane Dhamma is not visible in the way that an ornament on another's head is, but rather it is visible only in one's own mind. Therefore, the Supramundane Dhamma is not the province of foolish worldlings.

(Visuddhimagga, translated by Ñāṇamoli, pp.230–235)

မြတ်စွာဘုရား ရဲ့စွာ ဟောကြားညွှန်ပြခဲ့သည့်အတိုင်း မရေတွက်နိုင်သော အရိယာသူတော်စင်များစွာတို့က မိမိတို့၏ ကိုယ်တိုင် အတွေ့အကြုံ, ကိုယ်တိုင် အသိဉာဏ်ဖြင့် တရားတော်မှန်ကန်ကြောင်းကို ခေတ်အဆက်ဆက် သက်သေပြခဲ့ပေပြီ။ သို့ဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်

၏ ဝိသေသလက္ခဏာမှန်များနှင့် အမြိုက်ချမ်းသာကို သိမြင်လိုကြသော သူတော်ကောင်းများသည် နောက်ထပ်စောကြောမေးမြန်းခြင်း မပြုတော့ဘဲ အချိန်မဆိုင်းတော့ဘဲ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကောင်းကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်ကြပေ၏။ ဤအကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်သည့်အတွက် ဘာမျှဆုံးရှုံးမည်မဟုတ်ဘဲ စတင်ကျင့်ကြံသည့်အချိန်မှ ပြီးဆုံးသည့်တိုင်အောင် ငြိမ်းချမ်းခြင်း, ချမ်းသာခြင်းတို့ကို တစ်လျှောက်လုံးခံစားရမည်ဖြစ်၏၊ အကြောင်းမှာ ဤအကျင့်မြတ်သည် မွန်မြတ်၍ အပြစ်ကင်းစင်ကာ ချီးမွမ်းထိုက်သော အကျင့်လမ်းစဉ် ဖြစ်၍တည်း။

As the Buddha has declared boldly, the Dhamma has been verified by countless noble persons by their direct knowledge and their experience throughout the ages. Thus any upright person, who wants to know the true characteristics and bliss of Nibbãna, should undertake the Noble Practice without further questioning and without delay. By undertaking this Noble Practice, one has nothing to lose but will enjoy peace and happiness from the very beginning up till the end, because it is the noble, blameless and praise-worthy way of living.

ဤဘဝ ဤနေရာတွင်ပင် စစ်မှန်, တည်မြဲသော ချမ်းသာပျော်ရွှင်မှုကို ရရှိခြင်းသည် သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံး၏ အဆုံးစွန်သော ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါလား။ မြင့်မြတ်သော အကျင့်လမ်းစဉ်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ ကျင့်ကြံသွားလျှင် ထိုအမြင့်မြတ်ဆုံးသော ပန်းတိုင်သို့ သေချာစွာ ရောက်နိုင်ကြောင်းကို ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည်

ကျွန်ုပ်တို့အား နည်းမျိုးစုံဖြင့် အာမခံချက် ခိုင်ခိုင်မာမာ ပေးထားတော်မူ၏။

နိဗ္ဗာန်ကို ကျော်လွန်၍ အခြားဘာရှိဦးမည် ဘာဖြစ်ဦးမည် စသည့် မေးမြန်းစောကြောမှုများကို ကျွန်ုပ်တို့ ဘေးဖယ်ထားသင့်၏၊ အဘယ့်ကြောင့်ဆိုသော် နိဗ္ဗာန်သည် အဆုံးစွန်သော ပကတိအမှန်တရားဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်ကိုကျော်လွန်၍ မည်သို့သောအရာမျှ မရှိနိုင်သောကြောင့်တည်း။ ကျွန်ုပ်တို့ ယခုလုပ်သင့်သောအရာမှာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ရန် ကြိုးစားအားထုတ်ပြီးလျှင် ထိုမျက်မှောက်ပြုရသော နိဗ္ဗာန်သည် ကျေနပ်ဖွယ်ရှိမရှိ ခံစားကြည့် စစ်ဆေးကြည့်ရန် ဖြစ်၏။ အကယ်၍ ကျေနပ်ဖွယ်မရှိဟု ကျွန်ုပ်တို့တွေ့မြင်ရလျှင် ထိုနိဗ္ဗာန်ကိုစွန့်လွှတ်လိုက်ရန် ဖြစ်၏။ စင်စစ်သော်ကား ယနေ့တိုင်အောင်ပင်လျှင် နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်သိ၍ နိဗ္ဗာန်ကို စွန့်လွှတ်လိုက်သောသူဟူ၍ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မရှိပါချေ။

Isn't the attainment of real, lasting happiness right here in this very life the final goal of all beings? The Buddha has given us his guarantee and assurance in many ways that we shall surely attain the highest goal by ardently following the Noble Practice.

We should put away the questions which queries what is beyond Nibbãna because there is nothing beyond Nibbãna as Nibbãna is the ultimate Absolute Reality. What we need to do now is to strive for the realization of Nibbãna and then experience it and examine it whether it is satisfactory or not. We can abandon it if we find it to be dissatisfactory. Indeed,

there is no one so far who has abandoned it after realizing it.

နိဗ္ဗာန်၏ သဘောမှန်နှင့်ပတ်သက်၍ မြန်မာနိုင်ငံတွင် ရွှင်မြူးဖွယ် ကောင်းသည့် ပုံပြင် တစ်ခု ရှိ၏။ မြန်မာမင်း **ဘကြီးတော်** (၁၈၁၉–၃၇ အေဒီ) သည် ပညာရှိပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်၏။ တစ်နေ့တွင် သူ၏ ပညာရှိအမတ်ကြီး **ပေါ်ဦး** ကို နိဗ္ဗာန်အကြောင်း ဤသို့ မေးမြန်း၏ – "ပေါ်ဦး. . . ငါဘုရင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဗုဒ္ဓစာပေကျမ်းဂန်များကို အများကြီး ဖတ်ရှုခဲ့ပေမယ့် နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘာလဲဆိုတာကို တိတိကျကျ နားမလည်ဘူး၊ ဒါကြောင့် ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များကို သင် နှံ့နှံ့စပ်စပ်ဖတ်ရှုပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောအတိအကျကို ငါ ကိုယ်တော်မြတ်အား ရှင်းပြပါလေ"

With regard to the true nature of Nibbāna, we have an amusing story in Myanmar. The Myanmar king **Bagyi Daw** (1819–37 A.D.) was a learned person. One day he asked his learned minister **Paw Oo** about Nibbāna, saying: "Paw Oo, I've read a lot of Buddhist scriptures, yet I do not understand what Nibbāna really is. So you go through the Buddhist Canons thoroughly and explain to me the true nature of Nibbāna exactly."

အမတ်ကြီး ပေါ်ဦးက ရိုသေစွာလျှောက်ထား၏ – "အရှင်မင်းကြီး၊ ကျွန်တော်မျိုး ရဟန်းဝတ်စဉ်အခါက ပိဋကတ်ကျမ်းဂန်များမှာ နိဗ္ဗာန်ရဲ့အဓိပ္ပာယ်အမှန်ကို ရှာဖွေဖတ်ရှုပြီးခဲ့ပါပြီဘုရား၊ သို့ပေမယ့် ကျွန်တော်မျိုးလဲ နိဗ္ဗာန်ဟာ ဘယ်ဟာအမှန်စင်စစ် ဖြစ်တာကို နားမလည်ခဲ့ပါဘုရား။ ကျွန်တော်မျိုး ရဟန်းဘဝကို စွန့်

လွတ်ပြီး အိမ်ပြန်လာတဲ့အခါ အသိအကျွမ်းဟောင်းများ ဖြစ်ကြတဲ့ မသာလှောက်နဲ့ မဂျာရောက် ညီအစ်မနှစ်ဦးစီကို ညဦးချိန်မှာ သွားပါတယ် ဘုရား။ သူတို့အိမ်ကို ကျွန်တော်မျိုး ချဉ်းကပ်မိတဲ့အခါ မီးတွေ မှိတ်ထားပြီးတော့ သူတို့နှစ်ဦး တိုးတိုးစကားပြောနေကြတာကို ကြားရပါတယ်ဘုရား။

"အစ်မကြီးက မေးတယ် – 'ညီမရယ် ... ညီမက အိမ်ထောင်ပြုဖူးတော့ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အရသာကို ငါ့ကို ပြောပြစမ်းပါဟယ်'

"အဲဒီတော့ ညီမက ပြန်ဖြေတယ်– 'အစ်မရယ် ... အိမ်ထောင်ပြုတဲ့ အရသာကို ကျွန်မ တိတိကျကျ မပြောတတ်ဘူး၊ အစ်မသိပ်သိချင်တယ်ဆိုရင် အစ်မကိုယ်တိုင် အိမ်ထောင်ပြုလိုက်ပေါ့'တဲ့။ အဲဒီအခိုက်မှာပဲ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာဖြစ်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်မျိုး နားလည်လာပါတယ် အရှင်မင်းကြီး"

Minister Paw Oo replied respectfully: "Your Majesty, I have already searched for the true meaning of Nibbãna in the Buddhist Canons when I was a monk. But I too could not understand what Nibbãna really is. I then relinquished my monkhood and returned home. I visited my old acquaintants, the two sisters by the names of Tha Hlout and Jarout, early that night. When I approached their house, the lights were off, but I could hear the two sisters chatting quietly among themselves. The elder sister asked: 'My younger sister, since you've been married once, could you tell me how enjoyable it is to be married?'

"The younger sister replied: 'My elder sister, I cannot tell you exactly what it is like to be married. If you want to know it very much, why don't you get married yourself?' At that moment, I understood what Nibbãna is, your Majesty."

“ ‘ဟဲ့ ပေါဦး…ဟိုညီအစ်မနှစ်ယောက် အိမ်ထောင်ပြုတာနဲ့ နိဗ္ဗာန်က ဘာဆိုင်လို့လဲ’ ဟု ဘုရင်က မေးမြန်းတော်မူ၏။

“ ‘ညီမ ဂျာရောက်ပြောတာ မှန်တယ် အရှင်မင်းကြီး၊ အိမ်ထောင်ပြုမှ အိမ်ထောင်ပြုတဲ့အရသာကို အသေအချာသိနိုင်သလို နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တိုင်မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင် ကျင့်ကြံအားထုတ်ပါမှ နိဗ္ဗာန်ရဲ့သဘောမှန်ကို အသေအချာသိနိုင်ကြောင်းပါ ဘုရား”

“ ‘တယ်နော်…ငါကိုယ်တော်မြတ် မေးတာကို မောင်မင်းက ယုတ္တိတန်စွာ ဖြေကြားပလေတယ်’ ဟု ဘုရင်က မှတ်ချက်ချတော်မူ၏။”

" 'Well, Paw Oo, what has the marriage of the two sisters to do with Nibbãna?' enquired the king.

" 'What the young sister said was correct, your Majesty. As we can know the taste of marriage only when we are married, so too can we know exactly the true nature of Nibbãna only when we undertake the Noble Practice steadfastly to realize Nibbãna by our direct knowlege.'

" 'Well, you gave a very logical answer to my question', remarked the king."

သို့ဖြစ်၍ ကျွန်ုပ်တို့သည်လည်း နိဗ္ဗာန်၏ သဘောမှန်ကို သိမြင်လိုလျှင် အမတ်ကြီး ပေါ်ဦးပေးသောအကြံကို လက်ခံသင့်ကြ၏။ အထက်တွင် ဆွေးနွေးခဲ့သော နိဗ္ဗာန်ဆိုင်ရာအကြောင်းအကျိုးများအရ ယခုဘဝတွင်ပင် လက်တွေ့ခံစားနိုင်သော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာသည် အတုမရှိသည့် အသာလွန်ဆုံး အမွန်မြတ်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်သည်ကို ကျွန်ုပ်တို့ လေးလေးနက်နက် ယုံကြည်ထိုက်ပေ၏။ ထို့ကြောင့် လက်တွေ့ဘဝနှင့် ပေါင်းစပ်နိုင်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်တရားကို ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ စိတ်အားထက်သန်စွာ အလျင်အမြန်ကျင့်ကြံအားထုတ်သင့်လှပေသတည်း။

Thus, if we want to know the true nature of Nibbāna, we should take the advice of Minister Paw Oo. From the above discussion of the causes and effects about Nibbāna, we should sincerely believe that the bliss of Nibbāna, which can be experienced in this very life, is the matchless, best and noblest bliss. Therefore, we should gladly and earnestly undertake without delay the Eightfold Noble Practice that leads to Nibbāna and that can be incorporated in our daily routine.

နိရောဓသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး
Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Cessation of Suffering

“ရဟန်းတို့…ဤတရားသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား ‘နိရောဓအရိယသစ္စာ’ ပေတည်းဟု ငါဘုရားသည် ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါက မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ နိရောဓသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကို သိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သော ဉာဏ် ‘ပညာ’ သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍ သိတတ်သော ဉာဏ် ‘ဝိဇ္ဇာ’ သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။”

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Cessation of suffering. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the cessation of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the cessation of suffering."

“ရဟန်းတို့…ငါဘုရားသည် ‘ထိုဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ရာ ဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရား ‘နိရောဓသစ္စာ’ ကို မျက်မှောက်

ပြုအပ်၏' ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ နိရောဓသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သောဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍ သိတတ်သောဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Cessation of Suffering, which should be realized. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the cessation of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the cessation of suffering."

"ရဟန်းတို့...ငါဘုရားသည် 'ထိုဆင်းရဲ၏ ချုပ်ရာဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'နိရောဓအရိယသစ္စာ' ကို မျက်မှောက်ပြုခဲ့ပြီးပြီ' ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ နိရောဓသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှား

ဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သောဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှား ဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍ သိတတ်သောဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ နိရောဓသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက် ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနဝါရ၊ ၃၉၃)

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Cessation of Suffering, which has been realized. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the cessation of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the cessation of suffering."

(Paṭisambhidāmagga Pāḷi, Dhammacakkapavattana Vāra)

O

စတုတ္ထအရိယသစ္စာ
ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနီပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

THE FOURTH NOBLE TRUTH
THE NOBLE TRUTH OF THE PATH LEADING TO THE EXTINCTION OF SUFFERING

ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ရောက်ကြောင်း အကျင့်လမ်းကား အဘယ်နည်း

"ရဟန်းတို့ . . . ဆင်းရဲချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းလမ်းစဉ် ဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ' ဟူသည် အဘယ်နည်း။ မြတ်သောအင်္ဂါ ရှစ်ပါးရှိသော ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတည်း။ ဤမဂ်အကျင့်လမ်းသည် အဘယ်နည်း။ မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (သမ္မာဒိဋ္ဌိ)၊ မှန်စွာကြံခြင်း (သမ္မာသင်္ကပ္ပ)၊ မှန်စွာ ပြောဆိုခြင်း (သမ္မာဝါစာ)၊ မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း (သမ္မာကမ္မန္တ)၊ မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်း (သမ္မာအာဇီဝ)၊ မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း (သမ္မာဝါယာမ)၊ မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း (သမ္မာသတိ)၊ မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း (သမ္မာသမာဓိ) တို့ပေတည်း။

What is the Path leading to the Cessation of Suffering?

"This, O bhikkhus, is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering. It is simply the Noble Eightfold Path consisting of the right understanding, the right thought, the right speech, the right action, the right livelihood, the right effort, the right mindfulness, and the right concentration."

ဤမဂ်အကျင့်လမ်းသည် အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်သည့်အတွက် 'အလယ်လမ်းစဉ်' (မဇ္ဈိမပဋိပဒါ) ဟူ၍လည်းအမည်ရ၏။ ထိုအစွန်းနှစ်ပါးကား . . .

(၁) ယုတ်ညံ့၍ ရွာသူတို့၏အကျင့်ဖြစ်သော ပုထုဇဉ်တို့၏ အလေ့အကျင့်သာဖြစ်၍ အရိယာတို့၏အကျင့်မဟုတ်သောအကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်ယှဉ်သော ကာမဂုဏ်ချမ်းသာကို ကပ်ငြိသောအားဖြင့် အဖန်တလဲလဲ လိုက်စားအားထုတ်ခြင်းနှင့်

(၂) ကိုယ်စိတ်တို့၏ ဆင်းရဲခြင်းကို ဖြစ်စေတတ်သော အရိယာတို့၏ အကျင့်မဟုတ်သော အကျိုးစီးပွားနှင့် မစပ်ယှဉ်သော ကိုယ်ပင်ပန်းမှုကို အားထုတ်ခြင်းတို့ဖြစ်၏။

This Noble Path is also known as 'the Middle Path', because it avoids the two extremes of

1 giving oneself up to indulgence in sensual pleasure, which is base and practised by villagers and worldlings but not by noble persons, and which is unholy and unprofitable, and

2 giving oneself up to self-mortification, which is painful, unholy and unprofitable."

"ရဟန်းတို့…အစွန်းနှစ်ပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ ငါဘုရား အထူးသဖြင့် သိတော်မူခဲ့သော အလယ်လမ်းသည် ပညာမျက်စိကို ဖြစ်စေ၏၊ ဉာဏ်အမြင်ကို ဖြစ်စေ၏၊ ကိလေသာငြိမ်းရန်အလို့ငှာ ဖြစ်၏၊ အဆင့်မြင့်သော အသိဉာဏ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏၊ သစ္စာလေးပါးကို မြင်သိစေ၏၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုစေ၏။"

"Bhikkhus, the Middle Path, discovered by the Buddha after he had avoided the two extremes, produces vision, produces knowledge, eliminates defilements, leads to higher knowledge, to enlightenment and to Nibbāna."

အလယ်လမ်းစဉ်သည် အချုပ်အားဖြင့် 'စိတ်ကို ဖြူစင်စေသည့် အကျင့်လမ်း' ဖြစ်၏၊ စိတ်ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးများမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်စေခြင်းဖြစ်၏။ ဗုဒ္ဓဘာသာ၌ 'လွတ်မြောက်ခြင်း' ဟူသည်မှာ စိတ်အညစ်အကြေးများမှ ကင်းဝေးစင်ကြယ်ခြင်း၊ လိုချင်တပ်မက်မှု – လောဘ, စိတ်ဆိုးစိတ်ပျက်မှု – ဒေါသ, မသိတွေဝေမှု – မောဟတို့၏ အနှောင်အဖွဲ့မှ လွတ်မြောက်ခြင်းဖြစ်၏။ ဤသို့ လွတ်မြောက်နိုင်ရန်အတွက် မှန်မြတ်သည့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်လမ်းကို ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်ဖြစ်၏။

The Middle Path is essentially the "Path of Purification," that is, purifying the mind from the taints of defilements *(kilesas)*. 'Liberation' in Buddhism means

freedom from all kinds of mental impurities and freedom from the bondage of greed *(lobha),* anger *(dosa)* and delusion *(moha).* In order to achieve liberation, we must develop the Noble Eightfold Path.

ဤအကျင့်လမ်းသည် အင်္ဂါရှစ်ပါးနှင့် ဖွဲ့စည်းထား၏၊ ထို အင်္ဂါရှစ်ပါးသည် ကုသိုလ်စိတ် (၀ါ) ဖြူစင်တင့်တယ်သော စိတ်များနှင့် ယှဉ်စပ်၍ဖြစ်ပေါ်သော စေတသိက်ရှစ်ပါး ဖြစ်၏။ မဂ်အကျင့်လမ်းနှင့်အညီ သီလ–သမာဓိ–ပညာ သိက္ခာသုံးပါးကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် ဤမဂ်အင်္ဂါများကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေနိုင်၏။ ၎င်းတို့ အပြည့်အဝဖွံ့ဖြိုးလာသည့်အခါ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုသော မဂ်ဉာဏ်ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ကို ဖြစ်ပေါ်စေ၏။ မဂ်စိတ်၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ကိုယ်စားပြုကြသည့် စေတသိက်တို့သည် ကောင်းစွာ ဖွံ့ဖြိုးနေကြပြီဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့တက်ရောက်စေနိုင်သည့် မဂ်လမ်းကို အောင်မြင်စွာ တည်ဆောက်ပေးကြ၏။

ထို့ကြောင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်းသည် နိဗ္ဗာန်သို့ ပို့ဆောင်ပေးနိုင်သည်မှာ ယုံမှားသံသယ မရှိသင့်ချေ။

This Path is made up of eight factors which are mental factors that associate with wholesome minds *(kusala cittas).* They can be developed together by undertaking the Noble Threefold Training of morality, concentration and wisdom in conformity with the Noble Path. When they are fully developed, they produce the Path wisdom and its Fruition wisdom which realizes Nibbāna. In the Path consciousness, the

mental factors which represent the eight factors of the Path are well developed and they successfully form a Path that leads to Nibbāna.

Therefore, there should be no doubt about the ability of the Noble Eightfold Path to lead to Nibbāna.

မဂ်လမ်း၏အင်္ဂါများကို ရှင်းပြခြင်း
The Explanation of the Path Factors

(၁) မှန်စွာသိမြင်ခြင်း *(သမ္မာဒိဋ္ဌိ)*
1 The Right Understanding *(Sammādiṭṭhi)*

ရဟန်းတို့ . . . သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အဘယ်နည်း။

ဒုက္ခကိုသိမြင်ခြင်း, ဒုက္ခ၏ဖြစ်ကြောင်းကိုသိမြင်ခြင်း, ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) ကို သိမြင်ခြင်း, ဒုက္ခချုပ်ရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ကိုသိမြင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ . . . ဤသိမြင်ခြင်းကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်းဟု ခေါ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ် ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ၂၇၈)

What, O bhikkhus, is the right understanding?

To understand suffering, to understand the origin of suffering, to understand the extinction of suffering: this is called right understanding. (Dīgha Nikāya, 2.312)

သို့အတွက် သမ္မာဒိဋ္ဌိဟူသည်မှာ အရိယသစ္စာလေးပါးကိုသိမြင်ခြင်းဖြစ်၏။ သစ္စာလေးပါးအကြောင်းကို ယုတ်စွအဆုံး ဤစာအုပ်၌ ရှင်းပြထားသလောက်ကို ကောင်းစွာသိနားလည်အောင် လေ့လာဆည်းပူးသင့်၏၊ သို့မှသာ မိမိ၏အခြေအနေမှန်နှင့် ဘဝ

၏ သဘောမှန်တို့ကို သိမြင်ပြီး မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်လမ်းကို အချိန်မဆိုင်းဘဲ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရန် သံဝေဂဉာဏ်ရရှိလာမည်ဖြစ်၏။ ဤအကျင့်လမ်း၏ လက်တွေ့အားထုတ်ပုံကိုလည်း ကျွန်ုပ်တို့ အသင့်အတင့် သိနားလည်အောင် ဆည်းပူးထားသင့်၏၊ သို့မှသာ ဤကျင့်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့၏ နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာနှင့် ပေါင်းစပ်ကာ ကျင့်ကြံသွားနိုင်လိမ့်မည်။

So the right understanding means the understanding of the four Noble Truths. We should strive to acquire some knowledge of the four Noble Truths, at least as much as they are described in this book. Only then shall we understand our true situation and the true nature of our existence, and we can develop the sense of religious urgency to walk along the Noble Path without delay. We should also learn some practical aspects of the Noble Path so that we can incorporate the noble practice in our daily routine.

အင်္ဂုတ္တိုရ်နှင့် ဥပရိပဏ္ဏာသအဋ္ဌကထာတွင် ဖော်ပြချက်အရ သမ္မာဒိဋ္ဌိတွင် မှန်ကန်သောအသိအမြင် (၆) မျိုး ပါဝင်၏။

(၁) ကံနှင့် ကံ၏အကျိုးကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (ကမ္မဿကတာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

(၂) ဈာန်တရားများကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (ဈာနသမ္မာဒိဋ္ဌိ)

(၃) ရုပ်နာမ်တို့၏ သဘောမှန်ကို သိမြင်ခြင်း (ဝိပဿနာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

(၄) မဂ်ဆိုက်၍ သစ္စာလေးပါးကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်း(မဂ္ဂ သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

(၅) မဂ်၏အကျိုးဖြစ်သော ဖိုလ်အဆင့်တိုင်အောင် မှန်စွာ သိမြင်ခြင်း(ဖလ သမ္မာဒိဋ္ဌိ)

(၆) ရပြီးမဂ်ဖိုလ်တို့ကို ပြန်ဆင်ခြင်၍ မှန်စွာသိမြင်ခြင်း (ပစ္စဝေက္ခဏာသမ္မာဒိဋ္ဌိ)

According to the Commentaries (Aṅguttara and Uparipaṇṇāsa Aṭṭhakathās), The right understanding consists of six kinds:

(i) Right understanding of kamma and its effect *(kammassakata sammādiṭṭhi),*

(ii) Right understanding of meditative absorptions *(jhāna sammādiṭṭhi),*

(iii) Right understanding of the true nature of conditioned things *(vipassanā sammādiṭṭhi),*

(iv) Right understanding of the Path and the four Noble Truths *(Magga sammādiṭṭhi),*

(v) Right understanding of the Fruition of the Path wisdom *(Phala sammādiṭṭhi),* and

(vi) Right understanding of reobservation of the Path and its Fruition *(Paccavekkhaṇā sammādiṭṭhi).*

သို့ဖြစ်၍ ကံ – ကံ၏ အကျိုးကို ပထမသိနားလည်ရမည်။ ကံ= ကမ္မသည် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု, စိတ်ကူးကြံစည်မှုတည်းဟူသော

ကာယကံ, ဝစီကံ, မနောကံတို့ကို ဆိုလို၏။ မိမိ သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးတို့ကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်သော ပြုလုပ်မှုတို့သည် အပြစ်ရှိပြီး မကောင်းကျိုးပေးတတ်သဖြင့် အကုသိုလ်ကံဟု အမည်ရ၏။ သက်ရှိတို့ကို သတ်ခြင်း, သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူခြင်း, သူတစ်ပါးသားမယားကို ဖျက်ဆီးခြင်း, လိမ်ညာပြောခြင်း, ကုန်းချောခြင်း, ဆဲဆိုခြင်း, အကျိုးမရှိသည့်စကားကို ပြောဆိုခြင်း, သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားရယူရန် ကြံစည်ခြင်း, သူတစ်ပါး၏ အသက်အိုးအိမ်ကို ဖျက်ဆီးရန် ကြံစည်ခြင်း, ကံ – ကံ၏ အကျိုးကို မယုံကြည်ခြင်းတို့သည် မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံများ ဖြစ်ကြ၏။ အပါယ်သို့ ကျရောက်စေသည့်အတွက် **အကုသလကမ္မပထ (၁၀) ပါး** ဟုလည်း အမည်ရကြ၏။

ဤမကောင်းမှု (၁၀) မျိုးကို မကျူးလွန်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် အပြစ်ကင်း၍ ကောင်းကျိုးပေးတတ်သဖြင့် ကောင်းမှု–**ကုသိုလ်ကံ**များဟု သတ်မှတ်၏၊ ဤကောင်းမှုတို့သည် လူ, နတ်, ဗြဟ္မာတည်းဟူသော ကောင်းရာသုဂတိဘုံသို့ ရောက်စေသဖြင့် **ကုသလကမ္မပထ (၁၀) ပါး** ဟု အမည်ရကြ၏။

Thus, first of all, we must understand kamma and its effect. Kamma is volitional action which comprises bodily action, verbal action and mental action. Those actions which cause harm to oneself or to others are ignoble, blameworthy and likely to produce bad effects. These actions are designated as unwholesome actions *(akusala kamma).* Killing sentient beings, stealing others' property, sexual misconduct, lying,

slandering, speaking harshly, speaking frivolously, covetousness, ill will and false view are unwholesome actions. They represent "unwholesome course of action" *(akusalakammapatha)* and will condition rebirth in woeful abodes.

Restraining oneself not to commit these ten evil actions leads to ten wholesome actions (kusala kamma) which are noble, blameless and likely to produce good effects. They represent "wholesome course of action" *(kusalakammapatha)* and will condition rebirth in blissful abodes such as human realm and celestial realms.

ကောင်းကျိုး၏ တည်ရာဖြစ်၍ ပြုသင့်ပြုထိုက်သော ကုသိုလ်ကောင်းမှု – **ပုညကြိယဝတ္ထု** (၁၀) ပါး ရှိသေး၏။ ဤဆယ်ပါး အနက် အလှူပေးခြင်း, အမျှပေးဝေခြင်းနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ ကောင်းမှုကို ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ သာဓုခေါ်ခြင်းတို့ကို **ဒါနအုပ်စု** ဟု သတ်မှတ်၏။ ငါးပါးသီလ, ဥပုသ်သီလ ဆောက်တည်ခြင်း, အသက်, ဂုဏ်ကြီးမြင့်သူကို အရိုအသေပေးခြင်းနှင့် ကုသိုလ်ရေး ကိစ္စ၌ လုပ်အားပေးဆောင်ရွက်ခြင်းတို့ကို **သီလအုပ်စု** ဟု သတ်မှတ်၏။ တရားနာကြားလေ့လာခြင်း, တရားဟောပြောသင်ပြခြင်း, ဘာဝနာရှုပွားခြင်းနှင့် အယူဖြောင့်မှန်ခြင်းတို့ကို **ဘာဝနာအုပ်စု** ဟု ခေါ်၏။ ဤကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို တတ်အားသရွေ့ အမြဲကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်ရမည်။

There are also ten bases of meritorious actions *(puñña-kiriya vatthu)* which produce good effect and which should be done by all means. Of these ten kinds of meritorious deeds, giving alms, sharing one's merit with others and rejoicing in other's merit are designated as the **Dāna** group. Observing five moral precepts or sabbath precepts, reverence to elders and holy persons, and service in wholesome deeds are designated as the **Sīla** group. Listening to Dhamma discourses or learning the Dhamma, expounding or teaching the Dhamma, tranquility and insight meditation and keeping right view belong to the **Bhāvanā** group. We should always strive to perform these meritorious actions as much as possible.

သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာရှုပွားခြင်းသည် ကုသိုလ်ရေး၌ မမေ့လျော့စေဘဲ ကုသိုလ်အာရုံ၌ စိတ်ရှုးစိုက်စေ၍ ကုသိုလ်စိတ်များကို ထပ်ကာထပ်ကာဖြစ်ပွားစေသဖြင့် အလွန်အကျိုးများပြီး ချမ်းသာစွာ နေထိုင်စေနိုင်သောနည်း ဖြစ်၏။ မြတ်စွာဘုရားနည်းညွှန်ပြထားသော သမထကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ကြိမ်ဖန်များစွာနည်းမှန်ကန်စွာ ရှုပွားသွားလျှင် ဥပစာရဈာန် သို့မဟုတ် ရူပါဝစရဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဘာဝနာအာရုံ၌ စိတ်ကို ရှုးရှုးစိုက်စိုက် ကပ်လျက် ရှုစေသောဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာသည့်အခါ စိတ်အစဉ်သည် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စသည့်ကိလေသာများမှ ကင်းဆေးစင်ကြယ်သွားသဖြင့် အလွန်ချမ်းသာအေးငြိမ်း၏၊ အလွန်တရာ စွမ်းအား

ကြီးထွားလာပြီးလျှင် အလွန်စူးရှတောက်ပသော အလင်းရောင်ကိုလည်း ထွက်ပေါ်စေ၏။

ဈာန်စိတ်သည် မောဟ (အဝိဇ္ဇာ) အမိုက်မှောင်ကို ဖောက်ထွင်း၍ ခန္ဓာတွင်းရှိ အသည်း, အဆုတ်, နှလုံး, အူမ အူသိမ်စသော ကိုယ်အင်္ဂါများကို ထိုးထွင်းမြင်တွေ့စေ၏။ ဤကိုယ်အင်္ဂါများ၌ တစ်ဖန် ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယောတို့၏ ဓာတ်သဘောများကို ထိုးစိုက်ကြည့်လျှင် ထိုအင်္ဂါတို့သည် ကုဋေပေါင်းများစွာသော ရုပ်ကလာပ်မှုန်ကလေးများအဖြစ်သို့ ပြိုကွဲသွား၏။ ဆရာသမား၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ဆက်လက်ရှုပွားလျှင် ရုပ်ကလေးများကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပရမတ်ရုပ်များကိုလည်းကောင်း၊ စိတ်အစဉ်နှင့် စိတ်တစ်လုံးစီ၌ ပါရှိသည့် စေတသိက်များကိုလည်းကောင်း ရှုမြင်ရမည်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို အရှိ အရှိအတိုင်း ထိုးထွင်းမြင်သိနိုင်သည့် စွမ်းရည်ထူးကို ရရှိလာမည်ဖြစ်သည်။

ဈာန်တရားများကို မှန်စွာသိမြင်ခြင်းသည် ဈာနသမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်၏၊ ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘောမှန်ကို သိမြင်ခြင်းသည် ဝိပဿနာသမ္မာဒိဋ္ဌိဖြစ်၏။

Undertaking tranquility meditation and insight meditation makes one mindful of meritorious deeds and concentrate one's mind on wholesome objects, developing wholesome consciousness repeatedly. So it is a very beneficial and blissful way of living. If one reflects repeatedly on a tranquility-meditation subject

as taught by the Buddha, one can develop access absorption *(upacāra jhāna)* or meditative absorption called *rūpāvacara jhāna.* This *jhāna* focusses the mind firmly on the meditation subject and purifies the mind to be free from all defilements such as greed *(lobha),* anger *(dosa)* and delusion *(moha).* So the mind is very calm, tranquil, peaceful and blissful. The mind becomes very powerful and radiates very bright and penetrative light.

The jhāna consciousness penetrates the veil of darkness caused by *moha (avijjā)* and enables the meditator to penetrate through the body to see the internal organs such as liver, lungs, heart, intestines, etc. When he penetrates these organs further to observe the characteristics of the four major elements, namely, the element of extension *(pathavī),* the element of cohesion *(āpo),* the element of heat *(tejo)* and the element of motion *(vāyo),* the organs break into billions of tiny particles called *rūpakalāpa.* With the guidance of the teacher, the meditator can investigate the ultimate physical entities that make up the tiny particles. He can also investigate his mental stream and the mental factors *(cetasikas)* that make up each mind. So he will possess the special power to know the ultimate physical and mental entities as they really exist.

The right understanding of meditative absorptions *(jhānas)* is called *jhāna sammādiṭṭhi* and the right understanding of the true nature of the ultimate mental and physical entities is known as *vipassanā sammādiṭṭhi.*

ပရမတ်ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား ရှုမှတ်ပြီးသောအခါ ဤရုပ်နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပွားစေသောအကြောင်းတရားတို့ကို ရှာဖွေရ၏။ ထို့နောက် အကြောင်း-အကျိုးတရားတို့နှင့်တကွ ရုပ်နာမ်တရားတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာတင်ရှုရ၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် (၁၀) ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည့်အခါ သစ္စာလေးပါးကို ထိုးထွင်းသိမြင်သော မဂ်ဉာဏ်ဖြစ်၏။ မဂ်ဉာဏ်၏ အခြားမဲ့၌ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် ဖိုလ်ဉာဏ်ဖြစ်ပေါ်ပြီးလျှင် မဂ်, ဖိုလ်, နိဗ္ဗာန်တို့ကို ဆင်ခြင်သော ပစ္စဝေက္ခဏာဉာဏ်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် မဂ္ဂသမ္မာဒိဋ္ဌိ, ဖလသမ္မာဒိဋ္ဌိနှင့် ပစ္စဝေက္ခဏာသမ္မာဒိဋ္ဌိတို့ အဆင့်ဆင့်ဖြစ်ပေါ်၏။

After discerning the ultimate physical and mental entities, the meditator investigates the causes which produce these entities. Then he reflects on the three characteristics, namely, impermanence *(anicca),* unsatisfactoriness *(dukkha)* and non-self *(anatta),* of the ultimate physical and mental entities. After developing the ten stages of insight knowledge *(vipassanā-ñāṇa),* the Path wisdom *(Maggā-ñāṇa)* arises, discerning the four Noble Truths penetratively.

Then, without any lapse of time, the Fruition consciousness arises, taking Nibbāna as its object. After that, the reviewing consciousness which reviews the Path, its Fruition and Nibbāna arises. Therefore, the right understanding of the Path *(Magga sammādiṭṭhi),* the right understanding of the Fruition of the Path *(Phala sammādiṭṭhi),* and the right understanding of re-observation of the path and its Fruition arise step by step.

(၂) မှန်စွာကြံခြင်း *(သမ္မာသင်္ကပ္ပ)*

2 The Right Thought *(Sammāsaṅkappa)*

"ရဟန်းတို့ ... သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် အဘယ်နည်း။
ကာမအာရုံမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း (နိက္ခမ္မသင်္ကပ္ပ)၊
ဖျက်ဆီးခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း (အဗျာပါဒ သင်္ကပ္ပ)၊
ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း (အဝိဟိံသ သင်္ကပ္ပ) တို့တည်း။
ရဟန်းတို့ ... ဤကြံခြင်းကို မှန်စွာကြံခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

"What, O bhikkhus, is the right thought?
The thought free from sensuous desire (nekkhamma-saṅkappa),
the thought free from ill will (abyāpāda saṅkappa),

and the thought free from cruelty (avihiṁsa saṅkappa):
this is called the right thought."

(Dīgha Nikāya 2.312)

ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်မျိုးမျိုးကို ပြုလုပ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ စဉ်းစားသောအခါနှင့် ကုသိုလ်ကောင်းမှုတစ်ခုကို အာရုံစူးစိုက်၍ ပြုလုပ်နေသောအခါတို့တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးသည် ကာမဂုဏ်ခံစားမှု, သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်စေသည့် မကောင်းသောကြံစည်မှု, ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်မှုတို့မှ ကင်းလွတ်နေ၏။ ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့ မှန်စွာကြံစည်နေခြင်းဖြစ်၏။ ဤအကြောင်းကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်သာဝကများအား မမေ့မလျော့ကြဘဲ ကုသိုလ်ကောင်းမှုများကို ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကျင့်ကြရန် တိုက်တွန်းတော်မူ၏။

Whenever we think of performing a meritorious deed, or while we are mindful of performing a meritorious deed, our thoughts are free from sensuous desire, ill will and cruelty. So we have the right thought. That is the reason why the Buddha advises his disciples not to be forgetful but to perform meritorious deeds until they can complete the important task of purifying their minds.

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းသည် အမှန်တွင် ဝိတက္က စေတသိက်ကို ကိုယ်စားပြု၏။ ဝိတက္က၏ ကိစ္စမှာ စိတ်ကို အာရုံအမျိုးမျိုးသို့ တင်ပေးခြင်းဖြစ်၏။ အကယ်၍ ဝိတက္ကသည် ကျွန်ုပ်

တို့၏ စိတ်ကို ရုပ်ရှင်တစ်ခုဆီသို့ တင်ပေးလိုက်လျှင် ထိုရုပ်ရှင်ကို ခံစားလိုမှုနှင့်တကွ ကျွန်ုပ်တို့ တွေးတော၏၊ ရန်သူတစ်ဦးဆီသို့ စိတ်ကိုတင်ပေးလိုက်လျှင်လည်း ထိုရန်သူကိုပြစ်မှားလိုသော စိတ်ကူးများ ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ မည်သည့်အာရုံဆီသို့ စိတ်ကို ဝိတက္ကတင်ပေးသည်ဖြစ်စေ ထိုအာရုံအကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ စိတ်ကူးကြံစည်တော့၏။ ထို့ကြောင့် ဝိတက္က (ဝါ) ဝိတက်သည် စိတ်ကူးကြံစည်ခြင်းသဘောဖြစ်သည်ဟု ဆို၏။

Our thought actually represents the mental factor called *vitakka* whose function is to apply the mind to various sense objects. If it applies the mind to a movie, we shall think about that movie with sensuous desire to enjoy it. If it applies the mind to an enemy, we shall develop unwholesome thoughts towards that enemy. To whatever sense object *vitakka* applies our mind, it will initiate a thought process thinking about that sense object. So *vitakka* is said to have the nature of initiating a thought process.

သီလကျင့်စဉ်ကို ကျွန်ုပ်တို့ဖြည့်ကျင့်သောအခါ ကိုယ်နှင့်နှုတ်တို့ကို မကောင်းမှုမကျူးလွန်မိအောင် စောင့်ထိန်း၍ စိတ်၌ သူတစ်ပါးတို့၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို မတရားသောနည်းဖြင့် ကြံစည်ခြင်း (အဘိဇ္ဈာ) နှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ အသက်အိုးအိမ်ကို ဖျက်ဆီးရန်ကြံစည်ခြင်း (ဗျာပါဒ) တို့ မဖြစ်ပေါ်အောင်လည်း စောင့်ထိန်းရ၏။ ဤသို့ပြုလုပ်ခြင်းသည် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို အပြစ်ကင်းအောင် ကုသိုလ်အာရုံ၌ ထင်ထားရာရောက်၏။

ဘုရားဂုဏ်တော်ရှုပွားခြင်း သို့မဟုတ် သတ္တဝါများ ဘေးရန်
ကင်း၍ ချမ်းသာစွာနေနိုင်ရန် မေတ္တာပွားခြင်း စသည့် သမထ
ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို ကျွန်ုပ်တို့ စီးဖြန်းသောအခါ ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်
ကို ဘာဝနာအာရုံဖြစ်သည့် ကမ္မဋ္ဌာန်း၌ တည်နေနိုင်အောင် ဝိတက်
က ထပ်ကာထပ်ကာ တင်ပေးအောင် ကျွန်ုပ်တို့ လုံ့လစိုက်ရ၏။ သို့
အတွက် ဤသို့ ကမ္မဋ္ဌာန်းတစ်ခုခုကို စီးဖြန်းသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့
၏ စိတ်ကို မကောင်းသောအကြံအစည်များမှ ကင်းရှင်းအောင်
ကုသိုလ်စိတ်များသာဖြစ်ပေါ်အောင် ပြုလုပ်ရာရောက်၏။

In undertaking moral training we restrain our bodily actions and verbal actions from committing immoral deeds and prevent covetousness *(abijjhã)* and ill-will *(byãpãda)* from arising in our minds. So we keep our minds pure and focussed on meritorious actions.

When we undertake tranquility meditation such as recollecting the attributes of the Buddha or radiating loving-kindness to all living beings so that they are free from enmity and suffering, we exert the effort to apply our minds to the meditation subject again and again so that we can focus our minds on it and are mindful and aware of it continuously. By so doing, we keep our minds to be free from evil thoughts.

ဝိပဿနာရှုမှတ်သည့်အခါ ပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားများပေါ်၌
စိတ်စူးစိုက်၍ တည်နေအောင် ဝိတက်က စိတ်ကို ထိုပရမတ်အာရုံ

ပေါ်သို့ ထပ်ကာထပ်ကာတင်ပေးရန် ကျွန်ုပ်တို့ မပြတ်လုံ့လစိုက်ထုတ်ရ၏။ ဤသို့ ပရမတ်အာရုံပေါ်သို့ စိတ်ကိုဝိတက်က အဆက်မပြတ် တင်ပေးမှသာလျှင် ပညာက ထိုပရမတ်ရုပ်နာမ်တရားတို့၏ သဘာဝမှန်များနှင့် အနိစ္စ, ဒုက္ခ, အနတ္တလက္ခဏာများကို စူးစမ်းလေ့လာသိရှိနိုင်၏။ သို့ဖြစ်၍ မှန်စွာသိမြင်လာရန်အတွက် မှန်စွာကြံခြင်း, စူးစမ်းလေ့လာခြင်းတို့ လိုအပ်ကြောင်း ထင်ရှားပေ၏။

In insight meditation *(vipassanã)*, we exert strenuous effort to keep our minds focussed on the ultimate physical and mental entities and to let *vitakka* apply the mind repeatedly to those ultimate entities. Only when *vitakka* applies the mind continuously to the ultimate physical and mental entities, can the wisdom *(paññã)* investigate and understand their true nature and their common characteristics of impermanence *(anicca)*, suffering *(dukkha)* and non-self *(anatta)*.

(၃) မှန်စွာပြောဆိုခြင်း *(သမ္မာဝါစာ)*
3 The Right Speech *(Sammãvãcã)*

"ရဟန်းတို့ ... သမ္မာဝါစာသည် အဘယ်နည်း။

မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ဂုံးစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ရန့်ကြမ်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသောစကားမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့တည်း။ ရဟန်းတို့ ... ဤဝစီဒုစရိုက်လေးပါး ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ဟူ၍ဆိုအပ်၏။" (ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ် ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၈)

"What, O bhikkhus, is the right speech?

It is the avoidance of telling lies, the avoidance of slandering, the avoidance of harsh speech, and the avoidance of frivolous talk. Bhikkhus, the avoidance of these four unwholesome speeches is called the right speech." (Dīgha Nikāya 2.312)

သတ္တဝါတစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်သည့် မကောင်းသော စကားများကို ပြောဆိုခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သမ္မာဝါစာ၏ အနှစ်သာရဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် လိမ်ပြောရန် သို့မဟုတ် ကုန်းချောစကားပြောရန် သို့မဟုတ် ရန့်ကြမ်းသောစကားကိုပြောဆိုရန် သို့မဟုတ် ပြိန်ဖျင်းသည့်စကားကို ပြောရန် အခါအခွင့်ကြုံလာသောအခါ ထိုစကားကိုမပြောဆိုဘဲ မိမိနှုတ်ကို ချုပ်ထိန်းခြင်းသည် မှန်သောစကားကို ပြောဆိုရန် ဆောက်တည်ရာရောက်၏။

The abstinence from unwholesome speeches which may harm any living being is the essence of right speech. When an occasion arises for one to speak falsely, to slander, to use abusive language, or to chatter uselessly, if we restrain ourselves from doing so, we are establishing the practice of speaking rightly.

စင်စစ်အားဖြင့် မှန်စွာပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့သည် မှန်ကန်သောအကြောင်းကိုသာ ပြောဆိုရန် ထိုစကားကိုလည်း ချိုသာ ယဉ်ကျေးစွာပြောဆိုရန် အမြဲတစေလုံ့လစိုက်ထုတ်ရမည်။ နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါးဖြစ်သည်ကို သတိပြုပါ။ ကျွန်ုပ်တို့သည် ကျွန်ုပ်တို့အဖို့ရော သူတစ်ပါးတို့၏ အဖို့ရော အကျိုးရှိစေမည့်စကားကို

သာ ပြောဆိုထိုက်၏၊ သတ္တဝါများအားလုံးကို ချစ်ကြည်ရင်းနှီးစေသော စကားကိုသာ ပြောဆိုသင့်၏။ မှန်စွာပြောဆိုခြင်း၏ ဦးတည်ချက်သည် မြင့်မြတ်သောအကျင့်လမ်း၏ အခြေခံအုတ်မြစ်ကို ခိုင်မြဲစွာ တည်ဆောက်ရန်ဖြစ်၏။

Indeed, to develop the right speech, we should strive to speak only what is true and to speak it gently and politely. Sweet and gentle words win the friendship of all. We should say only what is beneficial to ourselves and to others and which will promote harmony among all beings. The objective of speaking rightly is to lay the foundation of the Noble Practice firmly.

လူတို့သည် ကတိသစ္စာတည်ကြ၍ မှန်သောစကားကိုသာ ပြောဆိုကြလျှင် အသီးအနှံ အရွက်များသည် အဆီအနှစ်သြဇာနှင့် ပြည့်စုံ၍ နွယ်မြက်သစ်ပင်များပင်လျှင် ဆေးဖက်ဝင်ကြ၏။

"ကတိသစ္စာ၊ တည်သောခါကား၊ သြဇာလေးနက်၊
ပေါ်ဆီတက်၍၊ နွယ်မြက်သစ်ပင်၊ ဆေးဖက်ဝင်၏။"

ရှေးအခါက **ဗြဟ္မဒတ်မင်း**သည် မင်းကျင့်တရားဆယ်ပါးနှင့် အညီ တိုင်းပြည်ကို စိုးမိုးအုပ်ချုပ်၏၊ မြို့တွင်းမြို့ပြင် စနည်းနာရင်း ရသေ့ကျောင်းသခ်မ်းတစ်ခုသို့ ရောက်၏၊ ရသေ့မြတ်က မိမိ စားနေကျ ညောင်သီးများဖြင့် ဧည့်ခံရာ ချိုမြိန်လှသဖြင့် သီးနှံများ ဖွံ့ထွား၍ အရသာသြဇာ ရှိရခြင်းအကြောင်းကို ဗြဟ္မဒတ်မင်းက မေးလျှောက်၏။

ရသေ့မြတ်က "မင်းကအစ ပြည်သူတွေ တရားစောင့်ကြလျှင်

သီးနှံများ ဖွံ့ထွားပြီး ဩဇာရှိ၏၊ တရားမစောင့်ကြလျှင် သီးနှံများ ညှိုးဖျင်ပြီး အရသာဩဇာကင်း၏ ”ဟု မိန့်ဆို၏။

ဗြဟ္မဒတ်မင်းသည် ရသေ့၏ စကားကို စမ်းသပ်လို၍ မင်းကျင့်တရားတို့ကို ပယ်ဖျက်၏။ ထိုအခါ **အဓမ္မိကသုတ်**တွင် ဘုရားဟောကြားထားသည့်အတိုင်း ဘုရင်မင်းမြတ်က တရားမစောင့်သည့်အတွက် မှူးမတ်များနှင့် မင်းချင်းများက တရားမစောင့်ကြတော့ချေ။ မှူးမတ်များနှင့် မင်းချင်းများက တရားမစောင့်ကြသည့်အတွက် ပြည်သူများလည်း တရားမစောင့်ကြတော့ချေ။

မင်းနှင့် ပြည်သူတို့ တရားပျက်ကွက်ကြသည့်အတွက် ရာသီဥတု ဖောက်ပြန်လာပြီးလျှင် မိုးရာသီ၌ မိုးမရွာတော့ချေ။ မိုးခေါင်၍ ကောက်ပဲသီးနှံများ မဖြစ်ထွန်းသဖြင့် ငတ်မွတ်ခေါင်းပါးခြင်းဟူသော ဒုဗ္ဘိက္ခန္တရကပ် ဆိုက်လာ၏၊ အာဟာရချို့တဲ့သဖြင့် ရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းဟူသော ရောဂန္တရကပ် ဆိုက်လာ၏။ ထိုအခါ ဘီလူး, သဘက်, သရဲများ ဝင်စီးသဖြင့် လူအချင်းချင်း ဓား, လှံ, လက်နက်တို့ဖြင့် တိုက်ခိုက်ကြရာ လက်နက်ဖြင့် သေရခြင်းဟူသော သတ္ထန္တရကပ် ကျရောက်လာ၏။ ထို့ကြောင့် လူအမြောက်အမြားသေကျေပျက်စီးရ၏။

When people keep their promises and speak rightly, vegetables and grains are in abundance and full of taste and nutrition. Even trees, creepers, leaves and herbs bear medicinal properties.

In ancient days a king by the name of **Brahmadatta** ruled his country righteously. He

disguised himself as an ordinary citizen and went around to enquire about the true situation of his country. He found his country to be peaceful and prosperous.

When he came to a hermit's monastery, the hermit entertained him with some banyan fruits. Finding the fruits to be large, tasty and nutritious, the king asked the hermit for the reasons.

"When the king and the citizens live righteously, fruits and grains are well developed, tasty and nutritious. When they do not live righteously, fruits and grains are poor in quality, tasteless and devoid of nutrition."

The king wanted to test the hermit's remark. He stopped ruling his country in accordance with the ten precepts incumbent on a king. Then, as described by the Buddha in **Adhammika Sutta,** because the king did not abide by good conduct, his ministers and officials did not also abide by good conduct. Because the ministers and officials lost good conduct and lived unrighteously, all the citizens also abandoned good conduct and lived unrighteously.

When the king and the citizens lived unrighteously, the climate and the weather became irregular and there was no rain in the rainy season. Because of the severe drought, food became scarce and the calamity of famine

set in. Because of severe malnutrition, people fell ill and died. Weak people were possessed by ogres, demons and ghosts and they fought one another with swords, spears and other weapons. So many citizens died on account of the three catastrophes, namely, famine, epidemic diseases and war.

ဗြဟ္မဒတ်မင်းသည် မုဆိုးအသွင်ဆောင်၍ မြို့ပြင်ရှိ ရသေ့ကျောင်းသခ်မ်းသို့သွား၏။ ရသေ့က ကြုံလှီသောညောင်သီးအနည်းငယ်ကိုသာ တည်ခင်းကျွေးနိုင်၏၊ ထိုသီးနှံတို့မှာလည်း ဖန်ခါးပြီး အရသာမရှိကြချေ။ အကြောင်းကို မေးလျှောက်သော် "မင်းနှင့်ပြည်သူတို့ တရားပျက်လို့" ဟု ရသေ့က ဖြေကြားတော်မူ၏။

ရှင်ဘုရင်သည် ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျမြင်တွေ့ခဲ့ရပြီဖြစ်၍ တိုင်းပြည်ကို တရားနှင့်အညီ ပြန်လည်အုပ်စိုး၏၊ တိုင်းပြည်တစ်ဖန် စည်ပင်ဝပြောလာလေ၏။ (စတုက္ကနိပါတ်၊ ရာဇောဝါဒဇာတ်)

The king disguised himself as a hunter and went to the hermit's monastery which was outside the city. The hermit could entertain the king with only a few tiny, stunted banyan fruits. The fruits tasted acrid, bitter and awful. When the king asked for the reasons, the hermit replied: "The king and the citizens lived unrighteously."

Having seen the results of unrighteous living, the king again ruled his country righteously and his country again became peaceful and prosperous.

သက်ကြီး ရဟန္တာထေရီတစ်ပါး ချောင်းဆိုးသဖြင့် ဘုရားရင်ပြင်ပေါ် ကျသွားသော တံတွေးသလိပ်ကို **အမ္ဗပါလီထေရီ**နင်းမိသောအခါ "ဘယ်ပြည့်တန်ဆာမများ ထွေးထားတာလဲ" ဟုမဆင်မခြင် ပြောမိ၏။ ရဟန္တာထေရီကြီးကို ပြစ်မှားမိသဖြင့် အမ္ဗပါလိသည် ငရဲကျကာ ဘဝတစ်သောင်းတိုတို ပြည့်တန်ဆာမဖြစ်ခဲ့ရ၏။

An elder Arahant Theri coughed and unintentionally spat out some saliva with phlegm onto the platform of a pagoda. The bhikkhunī **Ambapālī** stepped on it and carelessly remarked: "Which prostitute has spat out this saliva?" As she had committed a serious wrong against an Arahant, she had to suffer in hell in her next existence and had to serve as a prostitute for ten thousand existences.

အကျိုးမဲ့၍ သိမ်ဖျင်းသောစကားကို ပြောဆိုခြင်းသည် ရှင်မြူးလိုသော ရည်ရွယ်ချက်နှင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပြောဆိုလိုက်ခြင်း ဖြစ်၍ ထိုသို့ ပြောဆိုရာတွင် အကုသိုလ်စိတ်များ ဖြစ်ပေါ်လျက် အကုသိုလ်ကံများကို တိုးပွားစေ၏။ မိမိနှင့် သူတစ်ပါးတို့၏ အဖိုးတန်သော အချိန်ကို ဖြုန်းတီးရာရောက်သည့်အပြင် ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရန်ကိုလည်း မေ့လျော့ရာရောက်၏။

ထို့ကြောင့် "အကျိုးမရှိ အနှစ်မပါသည့် စကားပေါ့ စကားဖျင်းကို ပြောဆိုခြင်းဟူသော သမ္ဖပ္ပလာပဒုစရိုက်ကို ကြိမ်ဖန်များစွာ ပြုလုပ်သူသည် ငရဲ, တိရစ္ဆာန်, ပြိတ္တာဘုံသို့ လားရောက်ရ၏။ အပေါ့ဆုံး အသေးဆုံး သမ္ဖပ္ပလာပသည်ပင် ပြောသူ၏ စကားကို သူတစ်ပါးနားမထောင်လိုခြင်းဟူသော ဆိုးကျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်

၏" ဟူ၍ **ဒုစ္စရိတဝိပါကဒေသနာ**တွင် ဘုရားရှင် ဟောကြားတော်မူ၏။

People speak unbeneficial and vain talk usually with the intention of passing the time joyfully. So only unwholesome consciousness arises during the talk, giving rise to numerous unwholesome kammas. Speaking vainly wastes one's precious time as well as others' precious time. It also causes us to forget our duty to perform meritorious deeds.

Therefore, "The person who speaks the fruitless and flavourless frivolous talk many times will be reborn in hell or the realm of animals or woeful ghosts after his death. Even the lightest and smallest frivolous talk will bring the bad effect of causing others to dislike his talk," said the Buddha in **Ducarita vipāka discourse.**

(၄) မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း (*သမ္မာကမ္မန္တ*)

4 The Right Action (*Sammākammanta*)

"ရဟန်းတို့... သမ္မာကမ္မန္တ သည် အဘယ်နည်း။

အသက်ကိုသတ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ မပေးသည်ကိုယူခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌ မှားယွင်းစွာကျင့်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းတို့တည်း။ ရဟန်းတို့... ဤကာယဒုစရိုက်သုံးပါး ရှောင်ကြဉ်ခြင်းကို မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၈)

"What, O bhikkhus, is the right action?

It is the avoidance of killing, the avoidance of stealing, and the avoidance of the misuse of the senses. O bhikkhus, the avoidance of these three bodily evil actions is called the right action." (Dīgha Nikāya 2.312)

သတ္တဝါတစ်ဦးဦးကို ထိခိုက်နစ်နာစေနိုင်သည့် မကောင်းသော ပြုလုပ်မှုများကို ပြုလုပ်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ခြင်းသည် သမ္မာကမ္မန္တ၏ အနှစ်သာရဖြစ်၏။ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတ္တဝါတစ်ဦးဦးကို သတ်ဖြတ်ရန် သို့မဟုတ် သူတစ်ပါး၏ ပစ္စည်းဥစ္စာကို ခိုးယူ,လုယူရန် သို့မဟုတ် သူတစ်ပါးတို့၏ သားမယားကို လွန်ကျူးခြင်း စသည့် ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာပြုကျင့်ရန် အခါအခွင့် ကြုံလာသောအခါ ထိုမကောင်းမှုကို မပြုလုပ်ဘဲ မိမိကိုယ်ကို ချုပ်ထိန်းခြင်းသည် မှန်စွာ ပြုလုပ်မှုဟူသော သမ္မာကမ္မန္တ ကို ဆောက်တည်ရာရောက်၏။

The abstinence from unwholesome actions which may harm any living being is the essence of the right action. When an occasion arises for one to kill any sentient being or to steal or take illegally others' property or to misuse the senses such as committing sexual misconduct, if one restrains oneself from doing so, one is establishing the practice of doing the right action.

ကိုယ်မှု, နှုတ်မှု – ကာယကံ, ဝစီကံတို့သည် ရည်ရွယ်ချက်ချမှတ်ပြီး အလုပ်ဖြစ်မြောက်အောင် စေ့ဆော်ပေးတတ်သည့် စေတနာပေါ်တွင် မူတည်၏။ ရည်ရွယ်ချက်ကောင်းလျှင် ကုသိုလ်

ကောင်းမှု ဖြစ်ပေါ်ပြီး ရည်ရွယ်ချက်မကောင်းလျှင် အကုသိုလ် မကောင်းမှုဖြစ်ပေါ်၏။ ကာယဒုစရိုက်များနှင့် ဝစီဒုစရိုက်များကို လောဘ, ဒေါသ, မောဟတို့ လွှမ်းမိုးသည့်စိတ်များဖြင့် ကျူးလွန်တတ်ကြ၏။ ထိုသို့ ကြမ်းတမ်းသောစိတ်အခြေအနေများ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ သတိထား၍ တားမြစ်ကြရမည်။

Bodily actions and verbal actions are based on mental volition or intention *(cetanã)* which acts on its concomitants (consciousness and mental factors) to bring about the actions. When the intention is good, the action is wholesome; when the intention is bad, the action is unwholesome. Unwholesome bodily actions and evil speeches are usually performed by immoral consciousness which is obsessed by the defilements – greed, anger and delusion. So we should be careful to prevent such evil mental states from arising in our minds.

အခြားတစ်ဖက်တွင် အသက်သတ်ခြင်း, ခိုးဝှက်ခြင်း, ကာမဂုဏ်၌ မှားယွင်းစွာပြုမူခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်နိုင်ရန်အတွက် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၌ မေတ္တာ, ကရုဏာနှင့် ကိုယ်ချင်းစာတရားတို့ ရှင်သန်လာအောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးရမည်။ အပြန်အလှန်အားဖြင့် ဤမကောင်းမှုများကို မကျူးလွန်မိအောင် သတိဆောင်ခြင်းဖြင့် ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်ကို ကြမ်းတမ်း, ယုတ်ညံ့၍ ပြင်းထန်သော ကိလေသာများမှ ကင်းရှင်းစေ၍ ထိုကောင်းသောအရည်အသွေးများ ရှင်သန်လာအောင် ပျိုးထောင်နိုင်သည်။

On the other hand, we must develop loving-kindness, compassion and consideration for others to avoid killing, stealing and the misuse of the senses. Reciprocally, by being mindful to avoid these unwholesome actions, we can develop these good qualities to grow in our minds and keep our minds free from coarse, vulgar and violent defilements.

ရဟန္တာထေရီမဖြစ်သော **ဓမ္မဒိန္နာ**သည် ဘဝတစ်ခု၌ မိမိ၏ ခင်ပွန်းနှင့် အထူးဧည့်သည်တို့ကို ကျွေးမွေးရန် အိမ်တွင် မွေးထားသော ဆိတ်ကလေးတစ်ကောင်ကို လည်လှီးသတ်ခဲ့၏။ ဤသို့ ရက်စက်စွာ သတ်ဝံ့ခြင်းမှာ သူမ၏ အယူဝါဒက တိရစ္ဆာန်များကို လူတို့၏ အစာအတွက် ဖန်ဆင်းရှင်က ဖန်ဆင်းပေးထားကြောင်း သတ်လျှင်လည်း အပြစ်မရှိကြောင်း ဆိုထားသောကြောင့်ဖြစ်၏။ သို့သော် ဤအယူဝါဒသည် မမှန်ပါ။ သူမ သေဆုံးသောအခါ ငရဲသို့လားရောက်ရပြီးလျှင် ဆိတ်ငယ်၏ ကိုယ်၌ရှိသော အမွေး အရေအတွက်မျှ တိရစ္ဆာန်ဘဝများ ဖြစ်ရကာ ဘဝတိုင်း၌ လည်လှီး၍ အသတ်ခံရကြောင်း သီတင်းသုံးဖော်များအား ပြောပြခဲ့၏။

An Arahant bhikkhunī, **Dhamma Dinnā,** told her co-residents that in one of her previous existences she killed a young goat raised in her home and cooked its meat for her husband and a special guest. The reason why she dared to kill the goat mercilessly was that her religious belief taught her that animals were created by the Creator for human consumption and that it was not

wrong to kill them. That teaching was not correct for she was cast down to hell at death and then she was reborn as animals as many times as there were hairs on the body of the young goat she had killed. In all these animal existences, she was killed by being cut at the throat.

မြန်မာပြည်အလယ်ပိုင်း တပ်ကုန်းမြို့နယ် အင်ပင်ရွာမှာ **မဌေး** အမည်ရှိ ကလေးမတစ်ယောက်ကို ဦးခေါင်း၏ ချိုစောင်းနေရာ၌ ကျွဲချိုရာလို အသားဖုနှစ်ခုနှင့်အတူ မွေးဖွားလာ၏။ မဌေးသည် ကျွဲမဘဝမှ ကူးပြောင်းလာကြောင်း၊ ကျွဲမ မဖြစ်ခင်ဘဝက ဒေါ်မြ ဖြစ်ခဲ့ကြောင်းတို့ကို ယုတ္တိတန်စွာ ပြောပြနိုင်သဖြင့် အမေရိကန် ပြည်ထောင်စု ဗာဂျီးနီးယားတက္ကသိုလ်မှ **ဒေါက်တာ စတီဗင်ဆင်** ကိုယ်တိုင် လာရောက်စုံစမ်းသွား၏။

ဒေါ်မြဘဝက တောင်ယာအလုပ်ကို လူငှားများနှင့် လုပ်ကိုင်ရာမှာ ၁၃ နှစ်အရွယ် မသိန်းတင်ကိုကလေးဟုဆိုကာ လူကြီးလုပ်ခ တစ်ဝက်ကိုသာ ဒေါ်မြပေးခဲ့၏။ မသိန်းတင်၏မိခင်က မသိန်းတင် သည် လူကြီးများ လုပ်ကိုင်သည့်အတိုင်း လုပ်ကိုင်ခဲ့သဖြင့် လူကြီး နှုန်း လုပ်ခပေးရန် တောင်းပန်၏၊ ဒေါ်မြက မသိန်းတင် ရထိုက် သည့် လုပ်ခကို မပေးချေ။

ထို့နောက် မသိန်းတင် ကြီးပြင်းလာ၍ အိမ်ထောင်ကျ၏။ ဒေါ်မြ ကွယ်လွန်သောအခါ မသိန်းတင်ထံ၌ ကျွဲမ လာဖြစ်၏။ ကျွဲမ ကြီးပြင်းလာသောအခါ ကျွဲကလေး လေးကောင် မွေးဖွားပြီး နောက် သေဆုံး၏။ ကျွဲမသေဆုံးသောည၌ ၎င်း၏ အသားကို

မသိန်းတင်အား လာပေးကြောင်း မသိန်းတင် အိပ်မက် မက်၏။ မသိန်းတင်ကိုယ်ဝန်ရပြီး မဌေးကို မွေးဖွား၏။ လုပ်အားခ မတရားမှုဖြင့် သူတစ်ပါးထံ၌ ကျွဲဖြစ်ခဲ့ရသည်မှာ တကယ်ပင် ရင်နာစရာကောင်းလှပေ၏။

A girl by the name of **Ma Htay** was born with two fleshy lumps on her head like the two horns of a calf in Inbin village, Tatkone township, Middle Myanmar. Ma Htay could tell correctly her two past existences – her immediate past existence of a female buffalo and her second past existence of Daw Mya. So **Dr. Ian Stevenson** from Virginia University, U.S.A., came to Myanmar to interview Ma Htay.

In the existence of Daw Mya, she hired some workers to cultivate a plot of land on a hill-side. When she gave them wages, she paid Ma Thein Tin, a thirteen-year old girl, only half the wage, because the girl was young. Ma Thein Tin's mother pleaded with Daw Mya to give a full wage to her daugher as her daughter had worked as much as she did. But Daw Mya refused to give the wage that Ma Thein Tin deserved to get.

After that, Ma Thein Tin grew up and got married. When Daw Mya died, she became a buffalo in Ma Thein Tin's farm. the buffalo gave birth to four calves and then died. On the night when the baffalo died, Ma

Thein Tin dreamed that the buffalo came to her and gave her its flesh. She became pregnant and, in due course, gave birth to Ma Htay. To be born as a buffalo and to serve the person whom one had cheated by holding back half her wage was a pathetic case indeed.

မကောင်းမှုများကို ကျူးလွန်ခြင်းအတွက် ကံအကျိုးတရားများမှာ တကယ်ကြောက်ရွံ့စရာကောင်းလှပေ၏။ ထို့ကြောင့် ကံ–ကံ၏အကျိုးကို သိမြင်သူသည် မကောင်းမှုများကို မကျူးလွန်မိအောင် ရှောင်ကြဉ်ရပေမည်။ မကောင်းမှုများကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်ကား အပြစ်ကင်း၍ မြင့်မြတ်သောဘဝကို ထူထောင်ရန်နှင့် မြင့်မြတ်သည့်ကျင့်စဉ်၏ သီလအုတ်မြစ်ကို ခိုင်မာစွာ တည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပေ၏။

The kammic results of immoral actions are very terrible indeed. Therefore, the person who knows kamma and its effect should abstain from committing evil actions. The objective of avoiding immoral actions is to lead a blameless and noble life and to establish firmly the moral foundation of the Noble Path.

(၅) **မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း** *(သမ္မာအာဇီဝ)*
5 **The Right Livelihood** *(Sammā-ājīva)*

"ရဟန်းတို့ . . . မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ . . . ဤသာသနာတော်၌ အရိယာဖြစ်သော တပည့်သည် ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး, ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးတို့နှင့် ဆက်စပ်

နေသော မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းကို ပယ်စွန့်၍ မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေး၏။ ဤအသက်မွေးခြင်းကိုမှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၈)

"What, O bhikkhus, is the right livelihood?

O bhikkhus, in this teaching, the disciple who is a noble person avoids a wrong way of living connected with three bodily evil actions and four evil speeches and makes his livelihood by a right way of living. This is called the right livelihood." (Dīgha Nikāya 2.312)

ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးနှင့် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးတို့အနက် တစ်ပါးပါးကို ကျူးလွန်၍ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းခြင်းသည် မှားသော အသက်မွေးခြင်းဖြစ်၏။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရာ၌ ကာယဒုစရိုက်များနှင့် ဝစီဒုစရိုက်များကို ရှောင်ကြဉ်လျှင် မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းဖြစ်၏။

When one's means of earning a living is based on committing any one of the three bodily evil actions and the four evil speeches, that way of earning a living is called a wrong livelihood. If one avoids unwholesome bodily actions and evil speeches for one's means of living, it is called a right livelihood.

မဇ္ဈိမနိကာယ် (၁၁၇) ၌ လိမ်ညာခြင်း, သစ္စာမဲ့ခြင်း, ဗေဒင်ဟောခြင်း, မျက်လှည့်ပြခြင်း, အတိုးကြီးကြီးဖြင့် ငွေချေးစားခြင်းတို့ဖြင့် အသက်မွေးခြင်းကိုမှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းဟု ခေါ်၏။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်၊ ပဉ္စကနိပါတ်၊ **ဝဏိဇ္ဇာသုတ်**၌ လက်နက်ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, လူသတ္တဝါကိုကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, အသားကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, သေအရက်ကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်း, အဆိပ်ကို ကုန်သွယ်ရောင်းဝယ်ခြင်းဟူသော ကုန်သွယ် ရောင်းဝယ်မှုငါးမျိုးကို မှားယွင်းစွာအသက်မွေးခြင်းဟု သတ်မှတ်၏။

In Majjhima Nikãya (No.117), it is said: "To practice deceit, teachery, soothsaying, trickery, usury: this is wrong livelihood.".

And in **Anguttara Nikãya** (V.177), it is said: "Five trades should be avoided by a disciple:- trading in arms, in living beings, in flesh, in intoxicating drinks, and in poison."

လိုရင်းမှာ မှားသောအသက်မွေးခြင်းသည် အသက်သတ်ခြင်း, ခိုးဝှက်ခြင်း, လိမ်ညာခြင်း, သက်ရှိသတ္တဝါအချို့ကို ထိခိုက်စေခြင်းကဲ့သို့သော တရားမဝင်သည့် သို့မဟုတ် မကောင်းသည့်နည်းတစ်မျိုးမျိုးဖြင့် အသက်မွေးခြင်းဖြစ်၏။ မှန်စွာအသက်မွေးခြင်းသည် သက်ရှိသတ္တဝါများကို ထိခိုက်စေခြင်းမရှိသော တရားနည်းလမ်းကျ၍ ကောင်းမွန်ပြီး အပြစ်ကင်းသည့်နည်းဖြင့် အသက်မွေးခြင်းဖြစ်၏။

Essentially a wrong livelihood means earning one's living through unlawful or unwholesome means, such as killing, stealing, cheating or hurting some living

beings. A right livelihood means earning one's living through lawful, wholesome and blameless means which cause no harm to any living beings.

မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း၏ ဦးတည်ချက်မှာ အပြစ်ကင်း၍ မွန်မြတ်သောနည်းလမ်းဖြင့် လုပ်ကိုင်နေထိုင်၍ မြင့်မြတ်သော မဂ်လမ်းစဉ်၏ သီလအုတ်မြစ်ကို ခိုင်မာစွာတည်ဆောက်ရန် ဖြစ်ပေ၏။

The objective of establishing a right livelihood is to lead a blameless and noble life and to lay the moral foundation of the Noble Path firmly.

(၆) မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း *(သမ္မာဝါယာမ)*

6 The Right Effort *(Sammãvãyãma)*

"ရဟန်းတို့ ... မှန်စွာအားထုတ်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ... ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မဖြစ်သေးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကိုချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

ဖြစ်ပြီးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ရန် ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ တည်မြဲစေရန် မပျောက်ပျက်စေရန် တိုးတက်ဖြစ်ပွားစေရန် ပြန့်ပြောစေရန် ပွားများမှုပြည့်စုံစေရန် ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏၊ အားထုတ်၏၊ လုံ့လပြု၏၊ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏၊ ဆောက်တည်၏။

ရဟန်းတို့ ... ဤအားထုတ်ခြင်းကို မှန်စွာအားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။"

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၈)

"What, O bhikkhus, is the right effort?

Here, in this teaching, a bhikkhu develops his wish, exerts his effort, strives strenuously, and rouses his mind to discard evil, unwholesome things which have already arisen, to prevent evil, unwholesome things not yet arisen from arising,

to bring about the arising of wholesome things which have not yet arisen, and

to maintain wholesome things already arisen and not to let them disappear but to bring them to growth, to maturity and to the full perfection of development.

O bhikkhus, this is called the right effort.

(Dīgha Nikāya 2.312)

ကောင်း မွန် မှန် ကန် စွာ အား ထုတ် အပ် သော ဝီ ရိ ယ ကို **သမ္မပ္ပဓာန်** ဟု ခေါ်၏။ သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးရှိရာ ဤလေးပါးလုံး၏ တရားကိုယ်မှာ ကုသိုလ်စိတ် ၂၁ ပါးနှင့်ယှဉ်သော ဝီရိယစေတသိက် ဖြစ်၏။

The well-exerted, right effort is called the **Supreme Effort** *(Sammappadāna).* There are four types of Supreme Effort and their essential element is *viriya cetasika* present in 21 wholesome moral minds *(kusala cittas).*

ကောင်းစွာအားထုတ်မှု – သမ္မပ္ပဓာန်လေးပါးမှာ–

(၁) ဖြစ်ပေါ်နေသောအကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ဖျောက်နိုင်ရန် အားထုတ်ခြင်း၊

ဖြစ်ပေါ်နေသော အကုသိုလ်တရားတို့မှာ စိတ်၌ဖြစ်ပေါ်လာသော လောဘ, ဒေါသ, မောဟ, မာန, ဒိဋ္ဌိ စသည့် အကုသိုလ် စေတသိက်များနှင့် ဒုစရိုက်မကောင်းမှုများဖြစ်၏၊ ဤအကုသိုလ်တရားတို့ကို အလျင်အမြန်ပယ်ဖျောက်နိုင်အောင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးစားရမည်။

(၂) မဖြစ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို မဖြစ်ပေါ်အောင် အားထုတ်ခြင်း၊

ကျွန်ုပ်တို့၏စိတ်အစဉ်၌ မဖြစ်ပေါ်သေးသော လောဘ, ဒေါသ, မာန, ဒိဋ္ဌိ စသည့်အကုသိုလ်တရားများ မဖြစ်ပေါ်အောင် သတိထား၍ တားဆီးရမည်၊ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို မပြုလုပ်မိရန် အတွက်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းကြရမည်။

(၃) မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အားထုတ်ခြင်း၊

သဒ္ဓါ, ဝီရိယ, သတိ, သမာဓိ, ပညာ စသော ဗိုလ်တရားများ, ဣန္ဒြေတရားများနှင့် အခြားသော ဗောဓိပက္ခိယတရားများ ဖြစ်

ပေါ်လာအောင် ကျွန်ုပ်တို့ ကြိုးပမ်းရမည်၊ ဒါန, သီလ, ဘာဝနာတို့ကိုလည်း ပြည့်စုံသည်အထိ ကြိုးပမ်းရမည်၊ သံသရာတစ်လျှောက်လုံး၌ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ မဖြစ်ပေါ်ဖူးသေးသော လောကုတ္တရာကုသိုလ်ခေါ် မဂ်စိတ်ဖြစ်ပေါ်လာအောင်လည်း ကျွန်ုပ်တို့ အပတ်တကုပ် ကြိုးစားအားထုတ်ကြရမည်။

(၄) ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ကုသိုလ်တရားများကို တည်မြဲ, ခိုင်ခံ့, တိုးတက်, ပြန့်ပွားအောင် အားထုတ်ခြင်း။

ကျွန်ုပ်တို့၏ စိတ်၌ ဖြစ်ပေါ်လာပြီးသော ဗိုလ်တရားများ, ဣန္ဒြေတရားများ, သီလ, သမာဓိ, ပညာ ဟူသည့် မဂ္ဂင်တရားများ ဗောဇ္ဈင်တရားများကို တည်တံ့, တိုးတက်, ပြန့်ပွားအောင် ကျွန်ုပ်တို့ အားထုတ်ရမည်၊ မဂ်ဖိုလ်အထိ တိုးတက်ပြန့်ပွားအောင် ကြိုးပမ်းကြရမည်။

The four supreme effotrs are as follows.

1 The effort to dispel unwholesome things that have arisen in our minds

The unwholesome things that have arisen in our minds are the unwholesome mental factors such as greed, anger, delusion, pride and wrong view, and immoral actions. We must exert the effort to dispel these unwholesome things quickly.

2 The effort to prevent unarisen unwholesome things from arising

We must be always mindful to prevent the arising of unarisen unwholesome things such as greed, anger,

pride and wrong view. We must also exert the effort not to perform the ten evil actions known as bad conduct *(ducarita).*

3 The effort to bring about the arising of unarisen wholesome things

We must exert constant effort to develop in our minds the powers and the faculties such as faith, energy, mindfulness, concentration and wisdom and also other enlightenment factors *(Bodhipakkhiya).* We must fulfil generosity or alms-giving, morality or virtue and meditation till they are complete. We must also strive strenuously to develop the supramundane Path consciousness which has never arisen in our minds in the long *saṁsāra* (round of rebirths).

4 The effort to maintain, strengthen and develop wholesome things which have already arisen

We must strive on to maintain, strengthen and develop the Powers *(Balas),* the Controlling Faculties (Indriyas), the Path Factors which constitute morality (sīla), concentration *(samādhi)* and wisdom *(paññā),* and the constituents of Enlightenment *(Bojjhaṅgas).*

(၇) မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း *(သမ္မာသတိ)*

7 The Right Mindfulness *(Sammāsati)*

"ရဟန်းတို့ ... မှန်စွာ အောက်မေ့ အမှတ်ရခြင်း ဟူသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ, ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရူပက္ခန္ဓာ၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ၌ စိတ်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏၊ သညာက္ခန္ဓာ, သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ရဟန်းတို့... ဤအောက်မေ့ခြင်းသတိကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၈–၂၇၉)

"What, O bhikkhus, is the right mindfulness?

Here, in this Teaching, a bhikkhu dwells contemplating the nature of corporeality in the material aggregate ardently, clearly comprehending, and mindfully, removing covetousness and grief in the world; he dwells contemplating the nature of feeling in the feeling aggregate; he dwells contemplating the nature of consciousness in the consciousness aggregate; he dwells contemplating the mental objects in the perception aggregate and the aggregate of mental formations, ardently, clearly comprehending, and mindful, removing covetousness and grief in the world (of the five aggregates).

This is called the right mindfulness.

(Dīgha Nikāya 2.312)

ဝိပဿနာရှုပွားရာ၌ ကျွန်ုပ်တို့၏ ကိုယ်နှင့်စိတ်ကို ကိုယ်စားပြုသော ခန္ဓာငါးပါး၏ ရုပ်တရား နာမ်တရားများအားလုံးကို ကျွန်ုပ်တို့ ရှုပွားဆင်ခြင်ရ၏။ လက်တွေ့တွင် ဤရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို လေးစုခွဲခြားထား၏။ ၎င်းတို့မှာ ရုပ်အစုဟူသော ရူပက္ခန္ဓာ, ဝေဒနာအစုဟူသော ဝေဒနာက္ခန္ဓာ, စိတ်အစုဟူသော ဝိညာဏက္ခန္ဓာ နှင့် သဘောတရားအစုဟူသော သညာက္ခန္ဓာနှင့် သင်္ခါရက္ခန္ဓာတို့ ဖြစ်ကြ၏။ ဤရုပ်နာမ်လေးစုကို ရှုပွားဆင်ခြင်ခြင်းကို **"သတိပဋ္ဌာန်လေးပါး"** ဟု ခေါ်၏။

In insight meditation, we have to investigate and contemplate all the physical and mental ultimate realities that make up the five aggregates which constitute mind and body. In practice, they are divided into four groups – the material group *(rūpakkhandha)*, the feeling group *(vedanakkhandha)*, the consciousness group *(viññānakkhandha)*, and the group of mental objects which comprise the perception group *(sañña-kkhandha)* and the group of mental formations *(saṅkhārakkhandha)*. The contemplation of these four groups is known as the **"four Foundations of Mindfulness."**

သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးသည် သမထဘာဝနာနှင့် ဝိပဿနာဘာဝနာတို့ကို ကိုယ်စားပြု၏။ အောက်မေ့အမှတ်ရခြင်းသည်

'သတိ' စေတသိက်ကို ရည်ညွှန်း၏။ သတိ၏ ကိစ္စသည် ဘာဝနာအာရုံကို အဆက်မပြတ်အောက်မေ့အမှတ်ရရန်နှင့် သိရှိနေရန် ဖြစ်၏။ သမထဘာဝနာတွင် သတိသည် စိတ်ကို ဘာဝနာအာရုံ၌မှူးစိုက် တည်နေစေခြင်းဖြင့် သမာဓိဖြစ်ပေါ်လာစေပြီးလျှင် "သမ္မာသမာဓိ" ခေါ် မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်းအဆင့်သို့ ရောက်အောင် မြင့်တက်လာစေ၏။

သမ္မာသမာဓိအဆင့်သို့ စိတ်ကောင်းစွာတည်ကြည်လာသောအခါ စိတ်သည် အလွန်စွမ်းအားထက်မြက်လာပြီးလျှင် အလွန်စူးရှတောက်ပသော အလင်းကို လွှတ်ထုတ်၏။ ဤအလင်းအကူအညီနှင့် ကောင်းစွာတည်ကြည်သော ဘာဝနာစိတ်သည် ပရမတ် ရုပ်တရား နာမ်တရားများကို ထိုးထွင်းမြင်သိပြီးလျှင် ၎င်းတို့ကို အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့် ဝိပဿနာတင်ရှုနိုင်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်စဉ် (၁၀) ဆင့် ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက် နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလျက် မဂ်စိတ် ဖိုလ်စိတ်တို့ ဖြစ်ပေါ်၏။ ပထမအဆင့်ဖြစ်သော သောတာပတ္တိမဂ်ဖိုလ်တို့ကို ရလျှင် ဘာဝနာရှုပွားသူသည် သောတာပန် ခေါ် အရိယာသူတော်စင် ဖြစ်လာပြီးလျှင် အတုမရှိသော နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို အလိုရှိသလောက် ခံစားနိုင်၏။

The four Foundations of Mindfulness represent tranquility meditation and insight meditation. Mindfulness stands for *"sati"* cetasika (mental factor). The function of *"sati"* is to be mindful of the meditation subject and to be aware of it constantly. By concen-

trating the mind on the meditation subject, *'sati'* helps to build up concentration to the level of 'right concentration.'

When the mind is concentrated to the level of the right concentration *(sammāsamādhi),* the mind becomes very powerful and radiates very bright and penetrative light. With the help of this light, the well-concentrated meditating mind can penetratively observe ultimate physical entities and mental entities and contemplate on them with respect to their characteristics of impermanence *(anicca),* suffering *(dukkha)* and non-self *(anatta),* one after another. After ten stages of insight knowledge *(vipassanā-ñāṇa)* have arisen, the Path consciousness and its Fruition consciousness arise, taking Nibbāna as their object. After the arising of the first-stage Path consciousness, that is, Sotāpatti Path consciousness and its Fruition consciousness, the meditator becomes a noble person (Ariya) who can enjoy the matchless bliss of Nibbāna as much as he likes.

ဝိပဿနာကိုထပ်ကာထပ်ကာ ရှုပွားသဖြင့် မဂ်ဉာဏ်လေးဆင့်ဖြစ်ပေါ်ပြီးသည့်အခါ ဤမဂ်စိတ်တို့သည် စိတ်အစဉ်မှ ကိလေသာအားလုံးကို အနုသယသတ္တိများနှင့်တကွ လုံးဝပယ်သတ်နိုင်ကြ၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်လုံးဝဖြူစင်သွားပြီးလျှင် တရားရှုပွားသူသည်

လည်း အမြတ်ဆုံးပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်သည့် ရဟန္တာအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိသွား၏။

သို့အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် **မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်**တွင် ဤသို့ မိန့်ကြားတော်မူ၏ – *"သတ္တဝါတို့၏ စိတ်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသုတ်သင်ဖို့၊ စိုးရိမ်ခြင်း, ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်စေဖို့၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ, စိတ်ဆင်းရဲတို့ကို ချုပ်ငြိမ်းစေဖို့၊ အရိယမဂ်လမ်းသို့ ဝင်ရောက်ဖို့နှင့် နိဗ္ဗာန်ကိုမျက်မှောက်ပြုဖို့ တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းသည် သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးလမ်းစဉ်၊ တစ်နည်း မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ကျင့်စဉ်တရားဖြစ်ပေ၏၊ အခြားသောနည်းလမ်း မရှိချေ။"*

When a meditator can develop four stages of Path consciousness by undertaking insight meditation repeatedly, all defilements together with their latent roots are totally eradicated by the Path consciousness. So his mental stream becomes totally pure and he becomes an Arahant, one of the noblest persons in the world.

Thus the Blessed one declared in **Mahāsatipaṭṭhāna Sutta:** *"The only way that leads to the attainment of the purity of mind, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right Path and to the realization of Nibbāna is the four Foundations of Mindfulness or, in other words, the Noble Eightfold Path."*

(၈) မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း *(သမ္မာသမာဓိ)*

8 The Right Concentration *(Sammāsamādhi)*

"ရဟန်းတို့... မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်းဟူသည် အဘယ်နည်း။

"ရဟန်းတို့... ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်း၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်း၍သာလျှင် ဝိတက်, ဝိစာရတို့နှင့်တကွဖြစ်သော နီဝရဏကင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည့် ပီတိ, သုခရှိသော ပဌမဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

"ဝိတက်, ဝိစာရငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကိုကြည်လင်စေတတ်သော သမာဓိကို ပွားစေတတ်သော ဝိတက်, ဝိစာရမရှိသည့်သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိ, သုခရှိသော ဒုတိယဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

"ပီတိသည်လည်း ကင်းငြိမ်းသွားခြင်းကြောင့် အညီအမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက်နေ၏၊ သုခကိုလည်း ကိုယ်ဖြင့်ခံစား၏၊ အကြင် တတိယဈာန်ကြောင့် ထိုသူကို "အညီအမျှရှုသူ သတိရှိသူ ချမ်းသာစွာနေလေ့ရှိသူ" ဟု အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့သည် ချီးမွမ်းပြောဆိုကုန်၏။ ထိုတတိယဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

"ချမ်းသာ, ဆင်းရဲတို့ကို ပယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရှေးဦးကပင် ဝမ်းသာခြင်း, နှလုံးမသာခြင်းတို့ ကင်းငြိမ်းခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ဆင်းရဲ, ချမ်းသာကင်းသည့် ဥပေက္ခာကြောင့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်၍နေ၏။

"ရဟန်းတို့... ဤရူပါဝစရဈာန်လေးပါးနှင့် ယှဉ်သောသမာဓိကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း 'သမ္မာသမာဓိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။"

(ဒီဃနိကာယ်၊ မဟာဝဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၂၇၉)

"What, O bhikkhus, is the right concentration?

"Here, in this Teaching, the bhikkhu, being detached from all sensual objects, detached from other unwholesome things, enters into the first stage of absorption *(jhāna),* which is accompanied by initial application *(vitakka)* and sustained application *(vicāra),* is filled with rapture *(pīti)* and happiness *(sukha),* born of detachment from hindrances *(nīvaraṇas).*

"After the subsiding of initial application and sustained application *(vitakka* and *vicāra),* he enters the second stage of absorption *(jhāna),* which has the ability to clarify the mind and strengthen concentration, which is free from *vitakka* and *vicāra* and filled with rapture and happiness, born of concentration.

"After the fading away of rapture *(pīti),* he dwells in equanimity, attentiveness and contemplation. He also experiences pleasant feeling *(sukha)* in his person. He is now in the third stage of absorption *(jhāna).* Because of this third stage of absorption, he is praised by noble persons as "a man who dwells in equanimity, attentiveness and happiness."

"After the abandonment of pleasure and pain, and through the earlier disapperarance of gladness and grief, he enters the fourth stage of absorption *(jhāna),* which is beyond pleasure and pain and which is accompanied by pure mindfulness born of equanimity.

"This concentration which associates with the four *rūpāvacara jhānas,* O bhikkhus, is called the right concentration *'Sammāsamādhi'.*"

(Dīgha Nikāya 2.312)

ဤ၌ **'ဈာန်'** ဟူသည်မှာ အာရုံတစ်ခုတည်း၌ စိတ်စူးစိုက်၍ မြုပ်ဝင်တည်တံ့နိုင်သော စိတ်၏ စုစည်းတည်ကြည်မှုဖြစ်၏။

"စူးစိုက်သမှု ကပ်၍ရှု ဈာန်ဟု ခေါ်သတတ်" ဟု မဟာစည်ဆရာတော် စာဖွဲ့ထား၏။

ဈာန်သည် အဖျက်သဘောစွမ်းအားများဖြစ်သော ကုသိုလ်တရား မဖြစ်အောင် ပိတ်ဆို့တားဆီးတတ်သော နီဝရဏတရားများကို ရှို့မြှိုက်လောင်ကျွမ်းစေသည့်တရားလည်း ဖြစ်၏။

သမထဘာဝနာ ရှုပွားသဖြင့် ပထမဈာန်သို့ ရောက်သောအခါ စိတ်အစဉ်သည် နီဝရဏတရားများ ကင်းရှင်း၍ စင်ကြယ်သွားလေပြီ။ ထို့ကြောင့် စိတ်သည် ငြိမ်ဝပ်ငြိမ်းအေး၍ အလွန့်အလွန် ချမ်းသာ၏၊ အလွန်တည်ကြည်ပြီး စွမ်းအားကြီး၏။

Herein mental absorption or *'jhāna'* means the concentrated state of the mind which remains alert and fixed on a single sense object. It is the ability of the mind to observe a single object attentively for a long time.

Jhāna is described as that which burns out all negative forces or the hindrances *(nīvaraṇas)* which hinder or obstruct wholesome minds from arising.

In undertaking tranquility meditation the mind is completely pure, being free from all hindrances, when the first jhāna is attained. So the mind is calm, peaceful and very blissful. It is concentrated and very powerful.

ဈာန်သည် ဈာန်အင်္ဂါဟု အမည်ရသော စေတသိက်တို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်သည်ဟုလည်း ဆိုနိုင်၏။

ရူပါဝစရပထမဈာန်သည် စိတ်ကို ဘာဝနာအာရုံသို့ တက်ပေးခြင်း (ဝိတက်)၊ ဘာဝနာအာရုံကို ထပ်ကာဖန်ဖန်သုံးသပ်ခြင်း (ဝိစာရ)၊ အာရုံကိုနှစ်သက်ခြင်း (ဝါ) ဝမ်းမြောက်ခြင်း (ပီတိ)၊ ချမ်းသာသော ခံစားမှုနှင့် ချမ်းသာစွာ ခံစားခြင်း (သုခ) နှင့် အာရုံတစ်ခု၌ စိတ်စေတသိက်တို့ကို စုစည်းပေးခြင်း (ဧကဂ္ဂတာ) တို့၏ အပေါင်းအစုဖြစ်၏။ ပထမဈာန်၌ ဤစေတသိက်များ ကောင်းစွာဖွံ့ဖြိုးအားရှိလာကြသဖြင့် ၎င်းတို့သည် စိတ်ကို ဘာဝနာအာရုံ၌ စူးစိုက်ထားနိုင်စေခြင်းဖြစ်၏။

Jhāna can also be regarded as the combination of mental factors known as jhāna factors.

The first *rūpāvacara jhāna* is a combination of the initial application of the mind to the meditation object *(vitakka),* the repeated application of the mind to the meditation object *(vicāra),* appreciation of the sense object or gladness *(pīti),* pleasant sensation and enjoyment of the sensation *(sukha),* and one-pointedness of the mind *(ekaggatā).* As these mental factors are well developed and strong in the first *jhāna,* they can keep the mind fixed on the meditation object.

အောက်ဈာန်အင်္ဂါများဖြစ်သော ဝိတက်, ဝိစာရတို့ကိုပယ်၍ ကျန်ဈာန်အင်္ဂါများကို ပိုမိုအားရှိအောင် ရှုပွားပျိုးထောင်ပေးသော အခါ ဒုတိယရူပါဝစရဈာန်သို့ ရောက်၏။ ဒုတိယဈာန်သည် ပီတိ, သုခ, ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါသုံးပါးသာရှိပြီး ပို၍တည်ငြိမ်သိမ်မွေ့၏၊ ပထမဈာန်ထက် ပို၍ချမ်းသာ၏။

By eliminating the two lower jhāna factors, that is, *vitakka* and *vicāra,* and by developing further the remaining *jhāna* factors, the second *rūpāvacara jhāna* is attained. This second *jhāna* has only three *jhāna* factors – *pīti, sukha* and *ekaggatā.* It is more peaceful, more subtle and more blissful than the first *jhāna.*

ဝိတက်, ဝိစာရတို့နှင့်နီးကပ်၍ စိတ်ကိုတက်ကြွလှုပ်ရှားစေတတ်သော ပီတိကို တစ်ဖန်ပယ်၍ သုခ, ဧကဂ္ဂတာတို့ ပိုမိုအားရှိအောင် ဘာဝနာရှုပွားသောအခါ တတိယ ရူပါဝစရဈာန် ဖြစ်၏။ ဤဈာန်၌ သုခနှင့် ဧကဂ္ဂတာ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ရှိ၏။ ဤဈာန်၌ သုခသည် အားအကြီးဆုံးဖြစ်သဖြင့် ဤတတိယဈာန်ချမ်းသာသည် အသာလွန်ဆုံးသော လောကီချမ်းသာဖြစ်သည်ဟု သတ်မှတ်၏။

Again when *pīti,* which is close to *vitakka* and *vicāra* and is a form of mental excitement, is eliminated and *sukha* and *ekaggatā* are further developed by progressive meditation, the third *rūpāvacara jhāna* arises. This *jhāna* has only two *jhāna* factors – *sukha* and *ekaggatā.* As *sukha* is the strongest in this *jhāna,*

the third *jhāna* happiness is regarded as the best mundane happiness.

တတိယဈာန်၌ရှိသော 'သုခ' ဟူသည့်ဈာန်အင်္ဂါသည် စတုတ္ထဈာန်၌ ရှိသည့် ဈာန်အင်္ဂါ 'ဥပေက္ခာ' လောက် မငြိမ်းအေး, မသိမ်မွေ့ချေ။ သို့အတွက် တတိယဈာန်သည်လည်း စတုတ္ထဈာန်လောက် မငြိမ်းအေး, မသိမ်မွေ့ချေ။ ထို့ကြောင့် 'သုခ' ကိုပယ်၍ 'ဥပေက္ခာ' ဖြစ်ပေါ်လာအောင် အာနာပါနဿတိ စသည့် သမထဘာဝနာကို ဆက်လက်ရှုပွားသောအခါ စတုတ္ထဈာန် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဤဈာန်၌ 'ဥပေက္ခာနှင့် ဧကဂ္ဂတာ' ဟူ၍ ဈာန်အင်္ဂါနှစ်ပါးသာ ရှိ၏။

ဤဈာန်သည် အလွန့်အလွန် ငြိမ်းအေးသိမ်မွေ့သဖြင့် ဤဈာန်ကို ဝင်စားနေသောအခါ ယောဂီသည် အသက်ရှူရပ်သွားတော့၏။ ဤဈာန်၌ သမာဓိသည် အလွန်အားကောင်းသဖြင့် ဘာဝနာ အလင်းရောင်သည်လည်း အလွန်ရှုးရှတောက်ပ၏။ သို့အတွက် စတုတ္ထဈာန်သမာဓိကို အခြေခံ၍ ဝိပဿနာဘာဝနာ ဆက်လက်ရှုပွားသောအခါ ယောဂီသည် နာကျင်ကိုက်ခဲ, ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်း မရှိဘဲ နာရီပေါင်းများစွာ တစ်ဆက်တည်း ချမ်းသာလွယ်ကူစွာ ရှုပွားနိုင်၏။

The *jhāna* factor *'sukha'* in the third *jhāna* is less calm and less subtle in comparison to the *jhāna* factor *'upekkhā'* (equanimity) present in the fourth *jhāna*. Therefore, the third *jhāna* is less calm and less subtle than the fourth jhāna. So, when the tranquility meditation such as mindfulness of breathing *(Ānāpānassati)* is

carried out further to eliminate *'sukha'* and to develop *'upekkhã'*, the fourth *jhãna* arises. This *jhãna* contains only *upekkhã* and *ekaggatã* as *jhãna* factors.

This *jhãna* is extremely calm and subtle, and the meditator stops breathing when he is in the fourth *jhãna* attainment. This *jhãna* is accompanied by very strong concentration and very bright and penetrative light. Thus when a meditator, using the fourth *jhãna* concentration as the foundation, undertakes insight meditation *(vipassanã)*, he can meditate for hours at a stretch confortably and easily without experiencing any pain and weariness.

အရေးကြီးဆုံးအချက်မှာ သမ္မာသမာဓိနှင့် ပြည့်စုံလာသည့် အခါ ဘာဝနာရှုပွားသူသည် အဝိဇ္ဇာအမိုက်မှောင်ကို ဖောက်ထွင်း၍ ပရမတ်ရုပ်နှင့်စိတ်, စေတသိက်တို့ကို ပိုင်းခြားထင်ထင် သိမြင်လာ နိုင်စွမ်း ရှိခြင်းပင်ဖြစ်၏။

သို့အတွက် **သမာဓိသုတ္တန်** (သံ၊ ၂၊ ၁၂) ၌ မြတ်စွာဘုရား ဤသို့ မိန့်တော်မူ၏ –

"သမာဓိံ ဘိက္ခဝေ ဘာဝေထ၊ သမာဟိတော
ဘိက္ခဝေ ဘိက္ခု ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။"
"ရဟန်းတို့...သမာဓိကို ထူထောင်နိုင်အောင် သမထ ဘာဝနာကို ပွားများအားထုတ်ကြ။
ရဟန်းတို့... သမာဓိရှိသည့် ရဟန်းသည် ပရမတ်ရုပ်နာမ် တရားများကို ဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ ကွဲကွဲပြားပြားသိ၏။

The most important point is that the meditator, when he is endowed with the right concentration, has the ability to penetrate the darkness of ignorance and observe the ultimate physical and mental entities *(rũpa, citta, cetasika)* vividly as they really are:-

Thus, in *Samãdhi Sutta* (Saṁ, 2,12) the Buddha stated:

> *"Samãdhiṁ bhikkhave bhãvetha, samãhito bhikkhave bhikkhu yathãbhũtaṁ pajãnãti."*
>
> *"O bhikkhus, try to develop mental concentration by undertaking tranquility meditation. O bhikkhus, the bhikkhu who has developed concentration can investigate and discern clearly the ultimate physical and mental entities as they really are."*

ထို့ကြောင့် ကျွန်ုပ်တို့သည် ဝိပဿနာဘာဝနာကို မှန်ကန်ထိရောက်စွာ ရှုပွားနိုင်ရန်အတွက် သမထဘာဝနာဖြင့် သမ္မာသမာဓိကို ဦးစွာထူထောင်ကြရမည်။

Therefore, we must strive to develop the right concentration first by tranquility meditation in order to have the ability to undertake insight meditation correctly and effectively.

သိက္ခာသုံးပါးကျင့်စဉ်တရား

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်၏ အင်္ဂါရှစ်ပါးကို အောက်ပါအတိုင်း သိက္ခာသုံးပါးအဖြစ် ခွဲခြားနိုင်၏။

ပညာသိက္ခာ = ပညာကျင့်စဉ်

၁။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ - မှန်စွာ သိမြင်မှု
၂။ သမ္မာသင်္ကပ္ပ - မှန်စွာကြံစည်မှု

သီလသိက္ခာ = သီလကျင့်စဉ်

၃။ သမ္မာဝါစာ - မှန်စွာပြောဆိုမှု
၄။ သမ္မာကမ္မန္တ - မှန်စွာပြုလုပ်မှု
၅။ သမ္မာအာဇီဝ - မှန်စွာအသက်မွေးမှု

သမာဓိသိက္ခာ = သမာဓိကျင့်စဉ်

၆။ သမ္မာဝါယာမ - မှန်စွာအားထုတ်မှု
၇။ သမ္မာသတိ - မှန်စွာအောက်မေ့အမှတ်ရမှု
၈။ သမ္မာသမာဓိ - မှန်စွာတည်ကြည်မှု။

The Noble Threefold Training

The eight factors of the Noble Eightfold Path can be classified as the threefold Training.

Training of Wisdom *(Paññã-sikkhã)*

1 Sammãditthi – the right understanding,
2 Sammãsankappa – the right thought,

Training of Morality *(Sĩla-sikkhã)*

3 Sammãvãcã – the right speech,

4 Sammãkammanta – the right action,
5 Sammã-ãjĩva – the right livelihood;

Training of Concentration *(Samãdhi-sikkhã)*

6 Sammãvãyãma – the right effort,
7 Sammãsati – the right mindfulness,
8 Sammãsamãdhi – the right concentration.

လက်တွေ့ကျင့်စဉ်
Practical Training

ရှေးဦးစွာ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၏ ပထမအဆင့်အဖြစ် ကံ–ကံ၏အကျိုးနှင့် ကောင်းမှု – မကောင်းမှုတို့ကို သိနားလည်ရမည်။ မြတ်စွာဘုရားတို့၏ ဩဝါဒအနှစ်ချုပ်မှာ *"မကောင်းမှုရှောင်၊ ကောင်းမှုဆောင်၍ ဖြူအောင်စိတ်ကိုထားရန်"* ဖြစ်၏။

ဤဩဝါဒနှင့်အညီ လူ့ဝတ်ကြောင်များအဖို့ **'ပဉ္စသီလ'** သို့မဟုတ် **"အာဇီဝဋ္ဌမကသီလ"** ကို စောင့်ထိန်းရမည်။ ဤသီလကို စောင့်ထိန်းလျှင် ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးကို ရှောင်ကြဉ်၍ မှန်သောစကား, အကျိုးရှိသောစကား, ချစ်ကြည်ရေးစကား, ချိုသာသောစကားတို့ကို ပြောဆိုသဖြင့် သမ္မာဝါစါမဂ္ဂင်ကို ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်၏၊ ကာယဒုစရိုက်သုံးပါးဖြစ်သော သူ့အသက်သတ်ခြင်း, သူ့ဥစ္စာခိုးယူခြင်း, ကာမဂုဏ်၌ မှောက်မှားစွာ ကျင့်ခြင်းတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သဖြင့် သမ္မာကမ္မန္တမဂ္ဂင်ကို ဖြည့်ကျင့်ရာရောက်၏။

တစ်ဖန် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ကာယဒုစရိုက်သုံးပါး, ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးနှင့် သူတစ်ပါးတို့အား ထိခိုက်နစ်နာစေသော အသက်မွေးမှုတို့ကို ရှောင်ကြဉ်သဖြင့် သမ္မာ

အာဇီဝမဂ္ဂင်ကိုဖြည့်ကျင့်ရာရောက်၏။ ထို့ကြောင့် "**သီလသိက္ခာ** " ပြည့်စုံသွား၏။

တရားရိပ်သာတစ်ခုခု၌ တရားရှုပွားသည့်အခါ ရှစ်ပါးသီလ သို့မဟုတ် ကိုးပါးသီလကို ဆောက်တည်သဖြင့် ပို၍အကျိုးကျေးဇူး များ၏။ ရဟန်းတော်များမှာ **စတုပါရိသုဒ္ဓိသီလလေးပါး**ကို ထက် ဝန်းကျင် စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းကြရ၏။ ဤသို့ လူပုဂ္ဂိုလ်, ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်တို့က မိမိဆိုင်ရာ သီလအသီးသီးကို လုံခြုံစွာ စောင့် ထိန်းလျှင် **"သီလစင်ကြယ်မှု" (သီလဝိသုဒ္ဓိ)** နှင့် ပြည့်စုံ၏။

First of all, as the first step of *Sammāditthi,* we should understand *kamma* and its effect as well as wholesome actions and unwholesome actions. The essence of all the Buddha's teachings is *"To avoid evil, to do good, and to purify the mind."*

In accordance with the Buddha's advice, we must observe *"PañcaSīla"* (five moral precepts) or *"Ājīvatthamaka Sīla".* By observing this *sīla* or morality, we avoid the four kinds of false speech and speak what is true, what is beneficial, what is harmonizing, and what is gentle and sweet. So we fulfil the Path factor known as *sammāvācā* (the right speech). We also avoid three evil bodily actions, namely, killing sentient beings, stealing others' property and misusing the senses. So we also develop the Path factor called *sammākammanta* (the right action).

Besides we also avoid three evil bodily actions and four false speeches with respect to making a living, and we avoid any livelihood that causes harm to others. Thus we also fulfil the Path factor called *sammā-ājīva* (the right livelihood). Therefore, we accomplish the **"Training of Morality"** *(Sīla-sikkhā).*

When we undertake meditation in a meditation centre, we observe eight or nine moral precepts. So it is more beneficial. As for monks, they have to abide by the fourfold *Catupārisuddhi sīla* and maintain their morality to be pure in all respects. When lay-persons and monks keep their respective morality well, they are endowed with **"The purity of morality"** *(Sīlavisuddhi).*

သီလကို စင်ကြယ်အောင်စောင့်ထိန်းခြင်းသည် ကိုယ်မှု, နှုတ်မှုများကို အပြစ်ကင်းအောင် ဖြူစင်အောင် စောင့်ထိန်းရာရောက်၏။ မကောင်းမှုဒုစရိုက်များကို ကျူးလွန်တတ်သည့် လောဘ, ဒေါသ, မောဟ စသည့်အကြမ်းစားကိလေသာများ မဖြစ်ပေါ်အောင် နှိမ်နင်းရာလည်း ရောက်၏။ ထို့ကြောင့် စိတ်ကြည်လင်အေးမြပြီး လက်ငင်းချမ်းသာ၏၊ အပြစ်ကင်း၍ မြင့်မြတ်သော နေထိုင်နည်းလည်း ဖြစ်၏၊ လူနတ်တို့၏ ကြည်ညိုလေးစားမှု, ကျော်စောမှု, ဓနဥစ္စာတို့နှင့်လည်း ပြည့်စုံ၏၊ စိတ်ဖြူစင်သည့်အတွက် အလိုရှိသမျှ တောင့်တသမျှ ပြည့်စုံ၏၊ မတွေမဝေ သေရပြီးနောက်၌ ကောင်းရာသုဂတိသို့ လားရောက်ရ၏။

ကမ္ဘာသူ ကမ္ဘာသားအားလုံးက ငါးပါးသီလမျှကို လုံခြုံစွာ

စောင့်ထိန်းကြလျှင် ထာဝရကမ္ဘာငြိမ်းချမ်းရေးကို ရရှိပြီး ထာဝရ ပျော်ရွှင်ချမ်းသာကြရမည်ဖြစ်၏။

Observing moral precepts means keeping our bodily actions and verbal actions blameless and pure. It also means preventing gross and violent defilements such as greed, anger and delusion from arising. Therefore, the mind is pure, calm and blissful. It is also a blameless and noble way of living. A person of pure morality will be respected by men and gods. He will enjoy a good name and prosperity. All his wishes will be fulfilled because his mind is pure. He will die peacefully without delusion and will be reborn in a blissful abode.

If all the people in the world keep the five moral precepts always, they will enjoy eternal world peace and a happy life.

သီလကို စင်ကြယ်အောင် စောင့်ထိန်းပြီးလျှင် သမာဓိထူထောင်ရန်နှင့် စိတ်ဖြူစင်စေရန်အတွက် သမထဘာဝနာရှုပွားရမည်။ တစ်နည်းဆိုသော် **သမာဓိသိက္ခာ**ကို ဖြည့်ကျင့်ရမည်။ သမထဘာဝနာရှုပွားရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားသည် ကမ္မဋ္ဌာန်း (၄၀) ပြဋ္ဌာန်းပေးထားတော်မူ၏။ မည်သည့်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားသည်ဖြစ်စေ လုံ့လစိုက်၍ မှန်ကန်စွာရှုပွားသွားလျှင် ယုတ်စွအဆုံး ဥပစာရသမာဓိကို ရရှိပြီး စိတ်စင်ကြယ်သွားမည်ဖြစ်၏။ အာနာပါနဿတိဟုခေါ်သော ဝင်လေထွက်လေကို သတိကပ်၍ စိတ်အားထက်သန်စွာ ရှုပွားလျှင် ရူပါဝစရစတုတ္ထဈာန်အထိ ရနိုင်၏။

ဈာန်သမာဓိသည် ဥပစာရသမာဓိထက် ပိုအားကြီးပြီး ပို၍ခိုင်မြဲ၏၊ စိတ်၏စွမ်းအားကို ပို၍ကြီးမားစေ၏၊ ပို၍စူးရှတောက်ပသော ဘာဝနာအလင်းရောင်ကိုဖြစ်ပေါ်စေ၏၊ ဈာန်ချမ်းသာသည် ကာမဂုဏ်ပျော်ရွှင်မှုထက် များစွာသာလွန်ပြီး အကောင်းဆုံးလောကီချမ်းသာ ဖြစ်၏။ ဈာန်ရလျှင် စိတ်အစဉ်၌ ကိလေသာ မဖြစ်ပေါ်အောင် ကြာမြင့်စွာထိန်းထားနိုင်၏။

ဥပစာရသမာဓိ သို့မဟုတ် ဈာန်သမာဓိကိုကောင်းစွာရရှိလျှင် ဘာဝနာရှုပွားသူသည် သမ္မာသမာဓိကို ရရှိပြီဖြစ်၍ သူ၏စိတ်အစဉ်၌ နီဝရဏများနှင့်တကွ ကိလေသာအညစ်အကြေးအားလုံး ကင်းစင်သွားသဖြင့် **“စိတ်စင်ကြယ်မှု” (စိတ္တဝိသုဒ္ဓိ)** ဖြစ်ပြီဟု သတ်မှတ်၏။

After maintaining pure morality, one must undertake tranquility meditation to develop concentration and to purify the mind. In other words, one must undertake the **Training of Concentration.** The Buddha has described forty meditation subjects for undertaking tranquility meditation. Whichever meditation subject one may choose, if one meditates strenuously and correctly, one will at least attain the neighbourhood concentration and the mind will become pure. If one undertakes mindfulness of breathing *(Ānāpānassati)* attentively and ardently, one can attain the fourth *rūpāvacara jhāna.*

The *jhāna* concentration is stronger and more

stable than the neighbourhood concentration; it makes the mind more powerful and radiate brighter and more penetrative meditation light. The *jhāna* bliss is much superior than sensual pleasure; it is the best mundane bliss. The *jhāna* can prevent the arising of defilements in the mind for a long time.

If a meditator attains the neighbourhood concentration or the *jhāna* concentration well, he is said to attain the right concentration and his mind is free from hindrances *(nīvaraṇas)* and other defilements *(kilesas)*. So he has achieved the **"purity of mind"** *(cittavisuddhi)*.

သမာဓိသိက္ခာကို ဖြည့်ကျင့်ပြီးသည့်နောက် **ပညာသိက္ခာ**ကို ဆက်လက်ဖြည့်ကျင့်သင့်၏။ ပညာသိက္ခာဖြည့်ကျင့်ရန် ဝိပဿနာ ရှုရမည်။ ဝိပဿနာရှုရန်အတွက် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ပရမတ်ရုပ်တရားများနှင့် ပရမတ်နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိအောင် ဦးစွာရှုစမ်းလေ့လာရမည်။ သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်သောစိတ်သည် ဤသို့ရှုစမ်းလေ့လာနိုင်သော စွမ်းရည် ရှိ၏။

After accomplishing the Training in Concentration, the meditator should undertake the **Training in Wisdom.** To do this, he must practise insight meditation *(vipassanā)*. In order to carry out *vipassanā*, he must first investigate to know the ultimate physical entities and the ultimate mental entities that make up

body and mind as they really are. The mind associated with the right concentration has the ability to do this investigation.

သမ္မာသမာဓိနှင့် ယှဉ်သော စိတ်မှထွက်သော အလွန် စူးရှ တောက်ပသည့် ဘာဝနာအလင်းရောင်၏ အကူအညီဖြင့် ဘာဝနာ ရှုသူသည် မိမိခန္ဓာတွင်းရှိ အသား, အကြော, အရိုး, အသည်း, အဆုတ်, နှလုံး စသည့် ကောဋ္ဌာသများကိုလည်းကောင်း သူတစ်ပါး ၏ ခန္ဓာထဲရှိ ကောဋ္ဌာသများကိုလည်းကောင်း ထိုးထွင်းရှုမြင်နိုင် ၏။ တစ်ဖန် ဤကောဋ္ဌာသတို့၌ ပထဝီ၏ မာမှု ပျော့မှုသဘော, အာ ပေါ၏ ဖွဲ့စည်းမှု, ယိုစီးမှုသဘော, တေဇော၏ ပူမှုအေးမှုသဘော, ဝါယော၏ တွန်းကန်မှု, ထောက်ကန်မှုသဘောတို့ကို ထိုးထွင်းမြင် သိအောင် စိုက်ရှုသည့်အခါ ကောဋ္ဌာသတို့ ပြိုကွဲ၍ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ရုပ်ကလာပ် ခေါ် ရုပ်မှုန်ကလေးများ လျင်မြန် စွာ ဖြစ်ပျက်နေကြသည်ကို မြင်သိလာ၏။ ဤရုပ်ကလာပ်တစ်ခု စီကို ဖွဲ့စည်းထားသည့် ပထဝီ, အာပေါ, တေဇော, ဝါယော, ဝဏ္ဏ (အဆင်း), ဂန္ဓ (အနံ့), ရသ (အရသာ), ဩဇာ (အဆီအနှစ်) စသည့် ပရမတ်ရုပ်များကို ဆရာသမား၏ လမ်းညွှန်မှုဖြင့် ယောဂီသည် ဆက် လက် ရှုမြင်နိုင်၏။ ဤသို့ စူးစမ်းလေ့လာသွားခြင်းဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် ကို ဖွဲ့စည်းထားသော ပရမတ်ရုပ်တရားများကို ယောဂီသည် မြင် သိလာ၏။

The meditator, with the help of the extremely bright and penetrative meditation light, can penetratively see the flesh, the veins and arteries, the bones, the liver,

the lungs, the heart, etc., in his body as well as in other bodies. When he observes penetratively in these organs to see the characteristics of hardness and softness of *Pathavī* (the element of extension), the characteristics of cohesiveness and fluidity of *Āpo* (the element of cohesion), the characteristics of hot and cold of *Tejo* (the element of heat), and the characteristics of pushing and supporting of *Vāyo* (the element of motion), the organs break down into tiny particles called *rūpa-kalāpas.* The meditator can investigate each of these particles further with the guidance of the teacher to see the ultimate physical entities such as *pathavī, āpo, tejo, vāyo, vaṇṇa* (form), *gandha* (smell), *rasa* (taste), *ojā* (nutriment), etc., that make up the particle. By investigating in this way, he comes to understand the ultimate physical entities *(paramattha rūpas)* that make up the body.

ထို့နောက် ယောဂီသည် စိတ်ကို စူးစမ်းလေ့လာ၏။ လူ တစ်ယောက်တွင် အာရုံဝင်ရောက်ရာ တံခါးခြောက်ပေါက်ရှိ၏ – မျက်စိ, နား, နှာ, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်တို့တည်း။ မျက်စိတွင် အဆင်းအာရုံလာတိုက်သည့်အခါ ထိုအာရုံကိုသိရန် စိတ်အစဉ်အတန်း (ဝီထိ) တစ်ခု ဖြစ်ပျက်ရ၏။ နားတွင် အသံအာရုံလာတိုက်သည့်အခါ၌လည်း ထိုအသံကို သိရန် စိတ်အစဉ်အတန်းတစ်ခု ဖြစ်ပျက်ရ၏။ အလားတူပင် နှာခေါင်း, လျှာ, ကိုယ်, စိတ်တို့၌ အနံ့, အရသာ, အထိအတွေ့, စိတ်ကူးအာရုံတို့ အသီးသီးထိတိုက်သောအခါ၌

လည်း ထိုအာရုံအသီးသီးကို သိရန် စိတ်အစဉ်အတန်းများ ဖြစ်ပျက်ကြ၏။ ယောဂီသည် ဤစိတ်အစဉ်အတန်းအမျိုးမျိုးကို မြင်သိအောင် ရှုကြည့်ပြီးနောက် စိတ်တစ်လုံးစီတွင် အတူယှဉ်၍ဖြစ်ပျက်သွားကြသော စေတသိက်များကို မြင်သိအောင်လည်း ဆက်လက်ရှုပွားရ၏။ ဤသို့ဖြင့် ပရမတ်စေတသိက်များကို တိတိကျကျမြင်သိလာ၏။

Then the meditator studies his mind. In a person there are six doors through which sense objects enter the body. These sense doors are the eye, the ear, the nose, the tongue, the body and the mind. When a visible object appears in the eye, a series of consciousness arises and dissolves to cognize that sense object. When a sound strikes the ear, again a series of consciousness arises and dissolves to cognize that sound. Similarly when a smell, a taste, a touch and a thought strike the nose, the tongue, the body and the mind respectively, a series of consciousness arises and dissolves to cognize each sense object. After observing these various series of consciousness, the meditator also investigates further to find out the mental factors which associate with each consciousness. Thus he comes to know exactly the ultimate mental entities, that is, the consciousness and mental factors (*citta* and *cetasikas*).

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၌ အမှန်တကယ်ရှိသော ပရမတ်ရုပ်များနှင့် စိတ်, စေတသိက်များကို ပိုင်းခြားပြီးသောအခါ ရုပ်အစု, ဝေဒနာအစု,

သညာအစု, သင်္ခါရအစုနှင့် စိတ်အစုဟူသော ခန္ဓာငါးပါးသာ ရှိ၏၊ ဤခန္ဓာငါးပါးသည်လည်း ခဏမစဲဖြစ်၍ ပျက်နေကြသဖြင့် ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ မရှိ၊ မပျက်စီးဘဲ တည်မြဲနေသော အတ္တ, ဇီဝ, အသက်ကောင် စသည် မရှိကြောင်းကို ယောဂီသည် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း သိမြင်လာ၏။

ပရမတ်ရုပ်တရား, နာမ်တရားများကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိသော ဉာဏ်ကို **နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်** ဟု ခေါ်၏၊ ဤဉာဏ်ဖြင့် ခဏမစဲဖြစ်ပျက်နေသော ခန္ဓာငါးပါး (ဝါ) ရုပ်နာမ်တရားသာ ရှိသည်၊ ပုဂ္ဂိုလ်, သတ္တဝါ, ငါ, ဇီဝ, အတ္တ မရှိကြောင်းကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်သိလာ၏။ ထို့ကြောင့် ယောဂီသည် **"အယူစင်ကြယ်ခြင်း" (ဒိဋ္ဌိဝိသုဒ္ဓိ)** စခန်းသို့ ရောက်၏။ ဤအယူစင်ကြယ်ခြင်းသည် အခြေခံစကြဝဠာအယူများဖြစ်သည့် ခန္ဓာငါးပါးကို 'ငါ'ဟု စွဲယူသည့် "သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" မှ ကင်းစင်သွားသော အသိဉာဏ် စင်ကြယ်ခြင်း ဖြစ်ပေ၏။

After discerning clearly the ultimate physical entities, consciousness and mental factors that really exist in a person, he realizes convincingly that only the five aggregates consisting of the material group, the feeling group, the perception group, the group of mental formations and the group of consciousness really exist, and that, as these aggregates are incessantly arising and dissolving, a 'person', 'being', 'I' or a permanent entity such as 'atta', 'jīva', 'soul', etc., does not exist.

The knowledge which discerns clearly each of the ultimate material entities and each of the mental entities is called *"Nãmarũpa-pariccheda Ñãṇa".* With this knowledge, the meditator can see vividly that only the five aggregates or material and mental entities which are arising and dissolving incessantly really exist and that no person, being, I, soul *(jĩva)* or ego *(atta)* exist. So he attains the **"Purity of View"** *(Diṭṭhi Visuddhi),* that is the purity of knowledge which is free from the basic universal wrong view called *"Personality Belief",* thinking that 'I' really exists.

ထို့နောက် ယောဂီသည် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းတရားများကို ရှာဖွေလေ့လာ၏။ ကံ, စိတ်, ဥတု, အာဟာရဟူသော အကြောင်းတရားလေးပါးကြောင့် ရုပ်တရားများ ခဏမစဲဖြစ်ပြီး ပျက်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဒွါရခြောက်ပါးနှင့် အာရုံခြောက်ပါးတို့ ထိခိုက်မှုကြောင့် စိတ်စေတသိက်များ ဖြစ်ပေါ်လာခြင်းကိုလည်းကောင်း၊ ကမ္ဘာကျော် **ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ဒေသနာတော်** အရ ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ အကြောင်းအကျိုးစပ်ကာ တစ်ဘဝပြီး တစ်ဘဝ ဖြစ်ပျက်နေသည်ကိုလည်းကောင်း၊ ဘာဝနာမယပညာဖြင့် ထိုးထွင်းမြင်သိအောင် ရှုပွား၏။ ဆရာက ကောင်းစွာညွှန်ပြပေးနိုင်လျှင် ယောဂီလည်း ရှင်းလင်းစွာရှုမြင်နိုင်၏။

ထိုသို့ ရှုမြင်နိုင်သောအခါ "အတိတ်၌ ငါဖြစ်ခဲ့ဖူးသလား၊ မဖြစ်ခဲ့ဘူးလား၊ ဘယ်အမျိုးအနွယ်, ဘယ်ပုံသဏ္ဌာန်ဖြင့် ဘဝအဆက်ဆက်ဖြစ်ခဲ့ရသလဲ၊ ဘယ်ဘဝမှ ယခုဘဝသို့ ရောက်ခဲ့သလဲ၊

ဤဘဝပြီးနောက် မည်သည့်ဘဝသစ်ဖြစ်ရမည်လဲ” စသော ယုံမှားသံသယ (*ဝိစိကိစ္ဆာ*) ကို ပယ်စွန့်နိုင်၏။ ထိုအခါ “ယုံမှားသံသယများကို ကျော်လွှန်၍ ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်ခြင်း” ဟူသော “**ကင်္ခါဝိတရဏဝိသုဒ္ဓိ**” စခန်းသို့ ရောက်၏။ ရုပ်နာမ်တို့၏ အကြောင်းတရားများကို သိနားလည်အောင် သိမ်းဆည်းနိုင်သောဉာဏ်ကို “**ပစ္စယပရိဂ္ဂဟဉာဏ်**” ဟု ခေါ်၏။

Then the meditator investigates the causes which produce material entities and mental entities. He can discover by direct knowledge by following the instructions of a good teacher that there are four causes – kamma, consciousness, heat and nutriment – which produce material entities. He also finds out that the contact between the six sense doors and the six types of sense objects produces consciousness and mental factors. He can also observe vividly the causal relations between material entities and mental entitis according to the world-famous **Discourse on Dependent Arising** *(Paṭiccasamuppāda)* to give rise to one existence after another.

When he can observe these cause-effect relations vividly, he can discard all sceptical doubt concerning the questions: "Have I been in the past? Have I not been in the past? What have I been and how have I been from one existence to another in the past? From which existence did I come to the present existence? After this

existence what new existence shall I be?" Then he arrives at the fourth stage of purity called **"Kaṅkhā-vitaraṇa Visuddhi"** – the Purity of Knowledge by transcending Doubt.

The knowledge which can discern the causes for the arising of material and mental entities is called **"Paccaya-pariggaha Ñāṇa."**

ထို့နောက် ယောဂီသည် **ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်**(၅၁–၅၂)၊ **သံယုတ်ပါဠိတော်**(၂၊ ၂၅၈)၊ **ဝိသုဒ္ဓိမဂ်**(၂၊ ၂၆၆–၇) တို့၌ ညွှန်ကြားထားသည့်အတိုင်း အဇ္ဈတ္တရုပ်နာမ်များ, ဗဟိဒ္ဓရုပ်နာမ်များ, အကြောင်းတရား–အကျိုးတရားများဖြစ်ကြသော လောကီပရမတ်တရားများကို အနိစ္စတစ်လှည့်, ဒုက္ခတစ်လှည့်, အနတ္တတစ်လှည့်, အသုဘတစ်လှည့်ဝိပဿနာရှုနိုင်ပါပြီ။ သမ္မသနဉာဏ်မှ အနုလောမဉာဏ်တိုင်အောင် ဝိပဿနာဉာဏ် (၁၀) ဆင့် ရရှိပြီးသည့်အခါ မဂ်ဉာဏ်, ဖိုလ်ဉာဏ်တို့ဖြင့် နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တော့မည်ဖြစ်၏။

မဂ်ဖိုလ်ရပြီးသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ယောဂီသည် **သောတာပန်**ခေါ် အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဖြစ်လာပြီးလျှင် စကြဝဠာမင်း, သိကြားမင်းတို့ထက် သာလွန်သွားလေပြီ။ သူ့အဖို့ အပါယ်တံခါးများ ထာဝရပိတ်သွားပြီးလျှင် နိဗ္ဗာန်အမြိုက်ချမ်းသာကိုလည်း သူအလိုရှိသမျှ ခံစားနိုင်၏။ သူသည် နိဗ္ဗာန်ရေယဉ်ကြောသို့ ဝင်ရောက်သွားပြီဖြစ်၍ နိဗ္ဗာန်သို့သာ ဦးတည်သွားမည်ဖြစ်၏။ ဝိသာခါ, အနာထပိဏ်ကဲ့သို့ ဘုံစဉ်စံပြီးမှ နိဗ္ဗာန်ဝင်လိုလျှင်လည်း ရ၏၊ သို့

မဟုတ် ဝိပဿနာကို ထပ်ကာထပ်ကာပွားများသဖြင့် အထက် မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်အဆင့်ဆင့်ကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး အမြတ်ဆုံးအရိယာပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်သည့် **ရဟန္တာ** ဖြစ်လာနိုင်၏။ ရဟန္တာဘဝတွင် စိတ်ဆင်းရဲခြင်းဟူ၍ မရှိတော့ဘဲ အမြဲစိတ်ချမ်းသာနေမည်ဖြစ်၏၊ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသောအခါ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ထာဝရစံစားသွားရမည်ဖြစ်၏။

After that the meditator can undertake insight meditation as directed in *Paṭisambhidãmagga Pãḷi* (51-52), *Saṁyutta Pãḷi* (2, 258), *Visuddhimagga* (2, 266-7), reflecting on the nature of impermanence *(anicca)*, the nature of suffering *(dukkha)*, the nature of non-self (anatta) and the disgusting nature *(asubha)* in turn, of the ultimate realities which constitute internal aggregates, external aggregates, and causes and effects. After developing ten stages of insight knowledge from *Sammasana Ñãṇa* to *Anuloma Ñãṇa*, he will realize *Nibbãna* with the Path wisdom and its Fruition wisdom.

Immediately after gaining *Magga* and *Phala* (the Path and its Fruition), the meditator becomes a noble person called Stream Enterer *(Sotãpanna)*. He is now superior to the Universal Monarch and the celestial king Sakka. For him, the doors of woeful abodes are closed for ever, and he can enjoy the Nibbãna bliss as much as he likes. He has entered the stream of Nibbãna and he

will go on to Nibbāṇa, without turning back. He can enjoy a series of existences starting from the lowest blissful plane to the highest blissful plane and then pass on to Nibbāna. Or, he can undertake *vipassanā* again and again to attain the higher stages of the Path wisdom and its Fruition wisdom, and become an *Arahant,* a perfect One. An Arahant's mind is totally pure and there is no cause for menttal suffering. So an Arahant can enjoy the bliss of Nibbāna throughout the present existence as well as for ever after his passing away.

မဂ္ဂသစ္စာ၌ ဉာဏ်သုံးပါး
Threefold Wisdom on the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering

"ရဟန်းတို့…ဤတရားသည် ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်း အကျင့်ဖြစ်သော အရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'မဂ္ဂအရိယသစ္စာ' မည်၏" ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအခါက မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ မဂ္ဂသစ္စာကို မြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သော ဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍သိတတ်သော ဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟ အမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the Path leading to the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the Path leading to the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the Path leading to the cessation of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the Path leading to the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the Path leading to the cessation of suffering.

"ရဟန်းတို့...ငါဘုရားသည် "ထိုဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'မဂ္ဂအရိယသစ္စာ' ကို ပွားများအပ်၏" ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ မဂ္ဂသစ္စာကိုမြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိသောဉာဏ်'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍သိတတ်သောဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။"

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Suffering, which should be

developed. Thus, concerning the Noble Truths not heard before, there arose in me the vision that sees the Truth of the Path leading to the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the Path leading to the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the Path leading to the cessation of suffeering, the insight that penetratively sees the truth of the Path leading to the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the Path leading to the cessation of suffering."

"ရဟန်းတို့...ငါဘုရားသည် "ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်ဖြစ်သော ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရား 'မဂ္ဂသစ္စာ' ကို ပွားများပြီးပြီ" ဟု ဘုရားမဖြစ်မီ ရှေးအဖို့က မကြားစဖူးကုန်သော အရိယသစ္စာတရားတို့၌ မဂ္ဂသစ္စာကိုမြင်တတ်သော ပညာမျက်စိသည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကိုသိသော အသိဉာဏ်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ အပြားအားဖြင့် သိတတ်သောဉာဏ် 'ပညာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ ထိုးထွင်း၍သိတတ်သော ဉာဏ် 'ဝိဇ္ဇာ' သည် ထင်ရှားဖြစ်၏၊ မဂ္ဂသစ္စာကို ဖုံးလွှမ်းတတ်သည့် မောဟအမိုက်မှောင်ကို ဖျက်ဆီးတတ်သော ဉာဏ်အလင်းရောင်သည် ထင်ရှားဖြစ်၏။ (ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန်၊ ဓမ္မစက္ကပဝတ္တနဝါရ၊ ၃၉၃)

"O bhikkhus, this is the Noble Truth of the Path leading to the cessation of suffering which has been developed. Thus, concerning the Noble Truths not

heard before, there arose in me the vision that sees the truth of the Path leading to the cessation of suffering, the knowledge that knows the truth of the Path leading to the cessation of suffering, the wisdom that clearly discerns the various aspects of the Path leading to the cessation of suffering, the insight that penetratively sees the truth of the cessation of suffering, and the light of wisdom which destroys the darkness of ignorance shielding the truth of the Path leading to the cessation of suffering."

(Paṭisambhidāmagga Pāḷi, Dhammacakkapavattana Vāra)

သစ္စာလေးပါး မသိသေးသမျှ ဘုရားဟု ဝန်မခံ

"ရဟန်းတို့...ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရားလေးပါး၌ ဤသုံးပါးသောဉာဏ် (သစ္စဉာဏ်, ကိစ္စဉာဏ်, ကတဉာဏ်), တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် သိမြင်သည့် ဉာဏ်အမြင် မစင်ကြယ်သေးသမျှကာလပတ်လုံး ငါဘုရားသည် နတ်, မာရ်နတ်, ဗြဟ္မာတို့နှင့်တကွသော နတ်လောကနှင့် သာမဏ, ဗြာဟ္မဏ, မင်းများ, လူများနှင့်တကွသော လူ့လောကတို့၌ 'အတုမရှိမြင့်မြတ်သော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိပြီ' ဟူ၍ ဝန်မခံခဲ့ချေ။

Enlightenment Not Yet Claimed

"O bhikkhus, as long as my vision of true knowledge was not fully clear in these three aspects and in these twelve ways regarding the Four Noble Truths, I

did not claim to have realized the perfect enlightenment that is supreme in the celestial world with its devas, māras and brahmãs, in this human world with its recluses, brahmaṇas, kings and men.

ဘုရားဟု ဝန်ခံချိန်

"ရဟန်းတို့ ... ဤအရိယာတို့၏ အမှန်တရားလေးပါး၌ ဤသုံးပါးသောဉာဏ်, တစ်ဆယ့်နှစ်ပါးသော အခြင်းအရာတို့ဖြင့် သိမြင်သည့်ဉာဏ်အမြင်စင်ကြယ်လာသောအခါ၌သာလျှင် ငါဘုရားသည် နတ်, မာရ်နတ်, ဗြဟ္မာတို့နှင့်တကွသော နတ်လောကနှင့် သာမဏ, ဗြာဟ္မဏ, မင်းများ, လူများနှင့်တကွသော လူ့လောကတို့၌ 'အတုမရှိ မြင့်မြတ်သော အရဟတ္တမဂ်ဉာဏ်ကို ကိုယ်တိုင်မှန်စွာသိပြီ' ဟူ၍ ဝန်ခံခဲ့၏။

"ငါ၏ ကိလေသာတို့မှလွတ်မြောက်ခြင်းသည် မပျက်စီးနိုင်ပြီ၊ ဤကား အဆုံးစွန်သော ငါ၏ ဘဝတည်း၊ ယခုအခါ ဘဝသစ်၌ ဖြစ်ရခြင်းမရှိတော့ပြီဟု ငါ့အား ဉာဏ်အမြင်သည်လည်း ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်လာပြီ။"

Enlightenment Claimed

"But when, O bhikkhus, my vision of true knowledge was fully clear in these three aspects and in these twelve ways regarding the Four Noble Truths, then I did claim to have realized the perfect enlightenment that is supreme in the celestial world with its devas, māras and brahmãs, and in this human world with its recluses, brahmaṇas, kings and men.

"Indeed, a vision of true knowledge arose in me thus: 'My total deliverance from defilements is unassailable. This is my last birth. Now there is no more becoming."

အရှင်ကောဏ္ဍညသစ္စာသိပြီ

မြတ်စွာဘုရားသည် ဤစကားကို မိန့်ကြားတော်မူ၏။ ပဉ္စဝဂ္ဂီ ရဟန်းတို့သည် တရားတော်ကို နှစ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ မြတ်စွာဘုရား၏ စကားတော်ကို ဝမ်းမြောက်စွာခံယူကြလေ၏။

ဤဓမ္မစကြာဒေသနာတော်ကို ဟောကြားတော်မူလတ်သော် အရှင်ကောဏ္ဍညအား *"ဖြစ်ခြင်းသဘောရှိသော တရားအလုံးစုံသည် ချုပ်ခြင်းသဘောရှိ၏"* ဟု သိမြင်သော ကိလေသာမြူ အညစ်အကြေး ကင်းစင်သည့်တရားမျက်စိ 'သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်' သည် ဖြစ်ပေါ်လာ၏။ ဗြဟ္မာတစ်ဆယ့်ရှစ်ကုဋေတို့သည်လည်း တရားမျက်စိရပြီး သောတာပန်ဖြစ်ကြ၏။

Venerable Koṇḍañña Realized the Truth

Thus the Buddha spoke. The group of five bhikkhus was glad and acclaimed his words. While this Dhammacakka Discourse was being expounded, there arose in Venerable Koṇḍañña the pure, immaculate vision of the truth and he realized: *"Whatever is subject to causation is also subject to cessation."*

Venerable Koṇḍañña was enlightened to the first stage of noble person. One hundred and eighty million

brahmās were also enlightened by the First Path Wisdom to become Stream Enterers.

နတ်ဗြဟ္မာတို့ ကြွေးကြော်ကြခြင်း

မြတ်စွာဘုရားသည် ဓမ္မစကြာတရားကို ဟောတော်မူခြင်းဖြင့် တရားစကြာဘီးကို လည်စေသည်ရှိသော် "ဗာရာဏသီပြည် ဣသိပတန မိဂဒါဝုန်တောဝယ် လောက၌ ရဟန်း, ပုဏ္ဏား, နတ်, မာရ်, ဗြဟ္မာ တစ်စုံတစ်ယောက်မျှ မဟောနိုင်သော အတုမရှိသည့် ဓမ္မစကြာတရားတော်ကို မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူအပ်ပြီ" ဟူ၍ ဘုမ္မစိုးနတ်တို့သည် ကောင်းချီးပေးကာ အဆင့်ဆင့်ကြွေးကြော်ကြကုန်၏။

ဘုမ္မစိုးနတ်တို့၏ ကောင်းချီးပေးသံကို ကြားရသောအခါ စတုမဟာရာဇ်နတ်, တာဝတိံသာနတ်, ယာမာနတ်, တုသိတာနတ်, နိမ္မာနရတိနတ်, ပရနိမ္မိတဝသဝတ္တိနတ်တို့နှင့် ဗြဟ္မာ့ပြည်၌ဖြစ်သော ဗြဟ္မာတို့သည်လည်း အလားတူကောင်းချီးပေးကာ အဆင့်ဆင့် ကြွေးကြော်ကြကုန်၏။

ဤသို့လျှင် ထိုအချိန် ထိုအခါကာလ၌ အကနိဋ္ဌဗြဟ္မာ့ပြည်တိုင်အောင် ကျော်စောသံသည် ပျံ့နှံ့၍တက်၏။ ဤတစ်သောင်းသော လောကဓာတ်သည်လည်း တုန်လှုပ်၏၊ ပြင်းစွာတုန်လှုပ်၏၊ ထက်ဝန်းကျင်တုန်လှုပ်၏၊ အတိုင်းအရှည်မရှိသော ကြီးမားသည့် အလင်းရောင်သည်လည်း လောက၌ နတ်တို့၏ အာနုဘော်ကို ကျော်လွန်၍ ထင်ရှားဖြစ်ပေါ်၏။

(ပဋိသမ္ဘိဒါမဂ်ပါဠိတော်မြန်မာပြန် ၃၉၄-၅)

The Joyful Exclamation of Celestial Beings

When the Buddha expounded the first discourse, thus turning the wheel of the Dhamma, the devas of the earth exclaimed: "This excellent wheel of Dhamma, which could not be expounded by any ascetic, brahmaṇa, deva, māra or brahmā in this world, has been put into motion by the Blessed One at the Deer Park in Isipatana near Vārānasī."

Hearing this exclamation, the devas of Catumahārājika, Tāvatiṁsā, Yāmā, Tusitā, Nimmānarati, Paranimmitavasavati, and the brahmās of brahma realms also raised the same joyous cry.

Thus, at that very moment, at that very instant, this joyous cry extended as far as the Akaniṭṭha brahma realm. These ten thousand world systems quaked, tottered, and trembled violently. A radiant light, surpassing the radiance of the devas and the brahmās, appeared in the world.

(Paṭisambhidāmagga, Dhammacakkapavattana Vāra)

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ဒေါက်တာမင်းတင်မွန်

ရေးသားဟောကြားသည့်

"မြတ်သောအကျင့်လမ်း

ဘဝလွတ်မြောက်ရေးနှင့် ထာဝရငြိမ်းချမ်းရေးသို့"

ကို ဆက်ဖတ်ပါ၊ လက်တွေ့ကျင့်ပါ၊ အမြင့်မြတ်ဆုံး
အကောင်းဆုံးချမ်းသာကို ရယူပါ။

Please read:

"The Noble Path to
Noble Liberation and Eternal Peace"

written and lectured by

Dr. Mehm Tin Mon

Undertake the practice and
enjoy the noblest best bliss.