

9. Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ  
(Great Discourse on Steadfast Mindfulness) မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်

372. Evaṃ me sutāṃ – ekaṃ samayaṃ bhagavā kurūsu viharati kammāsadhammaṃ nāma kurūnaṃ nigamo. Tatra kho bhagavā bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”ti. “Bhaddante”ti [bhadanteti (sī. syā. pī.)] te bhikkhū bhagavato paccassosuṃ. Bhagavā etadavoca –

၃၇၂. ဧဝံ မေ သုတံ – ဧကံ သမယံ ဘဂဝါ ကုရူသု ဝိဟရတိ ကမ္မာသမ္ဗော နာမ ကုရူနံ နိဂမော။ တတြ ခေါ ဘဂဝါ ဘိက္ခု အာမန္တေသိ – “ဘိက္ခဝေါ”တိ။ “ဘဒ္ဒန္တေ”တိ [ဘဒ္ဒန္တေတိ (သီ. သျှာ. ပီ.)] တေ ဘိက္ခု ဘဂဝတော ပစုစသောသုံ။ ဘဂဝါ ဧတဒေါစ –

372. Thus have I heard:

The Bhagavā was at one time residing at the market-town called Kammāsadhamma in the Kuru Country. There the Bhagavā addressed the bhikkus, (saying): “Bhikkhus” and they replied to him, “Venerable Sir.” The Bhagavā said:

၃၇၂။ အကျွန်ုပ်သည် ဤသို့ ကြားနာခဲ့ရပါသည်-

အခါတစ်ပါး၌ မြတ်စွာဘုရားသည် ကုရုတိုင်း ကမ္မာသမ္ဗော မည်သော နိဂုံး၌ သီတင်းသုံးနေတော် မူ၏။ ထိုအခါ မြတ်စွာဘုရားသည် ရဟန်းတို့ကို “ရဟန်းတို့”ဟု ခေါ်တော်မူ၏။ ရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားအား “အသျှင်ဘုရား”ဟု ပြန်လျှောက်ကြကုန်၏။ မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားကို ဟောတော်မူ၏။

Uddeso ဥဒ္ဒေသော  
Summary အကျဉ်းချုပ်

373. “Ekāyano ayaṃ, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā, sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

“Katame cattāro? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā, vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ, dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ.

၃၇၃. “ဧကာယနော အယံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ၊ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒောမ နဿာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ၊ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာ။

“ကတမေ စတ္တာရော? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိ မာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒောမနဿံ၊ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိ မာ၊ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒောမနဿံ၊ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိ နေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒောမနဿံ၊ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္မဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒောမနဿံ။

373. Bhikkhus', this is the one and only way for the purification (of the minds) of beings, for overcoming sorrow and lamentation, for the complete destruction of (physical) pain and (mental) distress, for attainment of the noble (ariya) Magga, and for the realization of Nibbāna. That (only way) is the practice of of the four menthods of Steadfast Mindfulness, Satipatthāna.

What are the four (Satipatthānas)? Bhikkhus the bhikkhu (i.e., the disciple) following my Teaching keeps his mind steadfastly on the body (kāya) with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure, soulless, and repulsive nature), thus keeping away covetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu keep his mind steadfastly on sensation (vedanā), with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure, and soulless nature), thus keeping away convetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu concentrates steadfastly on the mind (citta), with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure, and soulless nature), thus keeping away convetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu keeps his mind steadfastly on the dhamrma with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives their impermanent, insecure, and soulless nature), thus kecping away convetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

၃၇၃။ ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲတို့ ချုပ် ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကိုမျှော်မှောက်ပြုရန် တစ် ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်း ဖြစ်ပေ၏။ ယင်းသည့် ခရီးလမ်းကား ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း။

အဘယ်လေးပါးတို့နည်းဟူမူ-

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇေညဏ်ရှိသည် ဖြစ်၍ သတိာ ရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၂ ၌ အဘိဇ္ဈာ၃ ဒေါမနဿ၄ ကို ပယ်ဖျောက်၍ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်း ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇေညဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇေညဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္ပဇေညဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Uddeso nitthito. ဥဒ္ဓေသော နိဗ္ဗိတော။  
End of the Summary အကျဉ်းချုပ် ပြီး၏။

Kāyānupassanā ānāpānabbaṃ ကာယာနုပဿနာ အာနာပါနပဉ္စ  
Perception of the True Nature of the Body: (i) Section on Breathing  
ထွက်သက်ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

374. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu araññagato vā rukkhamaḥagato vā suññāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satim upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati. Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti. Rassam vā assasanto ‘rassam assasāmī’ti pajānāti, rassam vā passasanto ‘rassam passasāmī’ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmī’ti sikkhati , ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmī’ti sikkhati. ‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmī’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmī’ti sikkhati.

“Seyyathāpi, bhikkhave, dakkho bhamakāro vā bhamakārantevāsī vā dīghaṃ vā añchanto ‘dīghaṃ añchāmī’ti pajānāti, rassam vā añchanto ‘rassam añchāmī’ti pajānāti evameva kho,

bhikkhave, bhikkhu dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmi’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto ‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti. ‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati, ‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati, ‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati. Iti ajjhattaṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho [evampi (sī. syā. pī.)], bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၄. “ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု အရညဂတော ဝါ ရုက္ခမူလဂတော ဝါ သုညာဂါရဂတော ဝါ နိသီဒတိ ပလ္လင်္ကံ အာဘုဇိတွာ ဥဇုံ ကာယံ ပဏိဓာယ ပရိမုခံ သတိ ဥပဋ္ဌပေတွာ။ သော သတောဝ အဿသတိ၊ သတောဝ ပဿသတိ။ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ‘ဒီဃံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ‘ဒီဃံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ အဿ သာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ‘ရဿံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ ‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ အဿ သိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ ၊ ‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ။ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ အဿ သိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ။

“သေယျထာပိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒက္ခေါ ဘမကာရော ဝါ ဘမကာရန္တေဝါသီ ဝါ ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ‘ဒီဃံ အဿသာမီ’တိ ပဇာ နာတိ၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ ဧဝမေဝ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဒီဃံ ဝါ အဿသန္တော ‘ဒီ ဃံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဒီဃံ ဝါ ပဿသန္တော ‘ဒီဃံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ အဿသန္တော ‘ရဿံ အဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ရဿံ ဝါ ပဿသန္တော ‘ရဿံ ပဿသာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ ‘သဗ္ဗကာယပဋိသံ ဝေဒီ အဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊ ‘သဗ္ဗကာယပဋိသံဝေဒီ ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါ ရံ အဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ၊ ‘ပဿမ္ဘယံ ကာယသင်္ခါရံ ပဿသိဿာမီ’တိ သိက္ခတိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာ ယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာ ယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိက္ခိ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိက္ခိ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိက္ခိ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမိ ခေါ [ဧဝမိ (သီ. သျှ. ပီ.)]၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

374. Bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the body?

Bhikkhus, the bhikkhu following the practice of my Teaching, having gone to the forest, or to the foot of a tree or to an empty, solitary place, sits down cross-legged, keeping his body erect, and sets up mindfulness, orienting it (towards the object of concentration). (Then) with entire mindfulness he breathes in, and with entire mindfulness he breathes out. Breathing in a long inhalation, he is conscious of breathing in a long inhalation, or breathing out a long exhalation, he is conscious of breathing out a long exhalation. Breathing in a short inhalation, he is conscious of breathing in a short inhalation, or breathing out a short exhalation, he is conscious of breathing in a short exhalation. He trains himself to be clearly conscious of the whole stretch of the in-coming breath at its beginning, its middle, and at its end. He trains himself to be clearly conscious of the whole stretch of the out-going breath at its beginning, its middle, and at its end. (By being fully conscious of the inhalation) he trains himself to calm down the strong inhalation as he breathes in. (By being fully conscious of the exhalation) he trains himself to calm down the strong exhalation as he breathes out.

Just as, bhikkhus, a skilful turner or a turner's apprentice knows a long pull (on the string turning the lathe) when a long pull is made, or knows a short pull when a short pull is made, even so, bhikkhus, the bhikkhu breathing in a long inhalation is conscious of breathing in a long inhalation, or breathing out a long exhalation, or breathing in a short inhalation is conscious of breathing in a short inhalation, or breathing out a short exhalation. He trains himself to be clearly conscious of the whole stretch of the in-coming breath at its beginning, its middle, and at its end. He trains himself to be clearly conscious of the whole stretch of the out-going breath at its beginning, its middle, and at its end. He trains himself to calm down the strong inhalation as he breathes in. He trains himself to calm down the strong exhalation as he breathes out.

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his (own breathing), (and perceives its impermanent, insecure, and soulless nature). (Occasionally) he realizes that the aggregate of physical phenomena (which is the breathing) of others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena (which is the breathing) of others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his (own breathing) or which is that of others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the aggregate of physical phenomena (which is the process

breathing). He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena (which is the process of breathing). He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena (which is the process of breathing) with their causes!. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there is only the aggregate of physical phenomena (which is inhaling and exhaling). That (mindfulness) is solely for gainig (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving it's true nature).

၃၇၄။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် တောသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေသစ်ပင်ရင်းသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ ဆိတ် ငြိမ်ရာသို့ သွားရောက်၍ဖြစ်စေ တင်ပလွင်ခွေပြီးလျှင် ကိုယ်ကိုဖြောင့်မတ်စွာထား၍ သတိကို (ကမ္မဋ္ဌာန်းသို့) ရှေ့ရှုဖြစ်စေလျက် ထိုင်၏။ ထိုရဟန်းသည် သတိရှိလျက်သာလျှင် ထွက်သက်လေကို ရှိုက်၏။ သတိရှိလျက်သာလျှင် ဝင်သက်လေကို ရှူ၏။ ရှည်ရှည်ရှိုက်လျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်"ဟု သိ၏။ ရှည်ရှည်ရှူလျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ရှူသည်"ဟု သိ၏။ တိုတိုရှိုက်လျှင်လည်း "တိုတိုရှိုက်သည်"ဟု သိ၏။ တိုတိုရှူလျှင်လည်း "တိုတိုရှူသည်"ဟု သိ၏။ (ထွက်သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှိုက်မည်"ဟု ကျင့်၏။ (ဝင်သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက် ရှူမည်"ဟုကျင့်၏။ "ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှိုက်မည်"ဟု ကျင့်၏။ "ရုန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှူမည်"ဟု ကျင့်၏။

ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်သော ပွတ်သမားသည်လည်းကောင်း ပွတ်သမား၏တပည့်သည် လည်းကောင်း (ပွတ်ကြိုးကို) ရှည်ရှည်ဆွဲငင်လျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ဆွဲငင်သည်"ဟု သိ၏။ (ပွတ်ကြိုးကို) တိုတို ဆွဲငင်လျှင်လည်း "တိုတိုဆွဲငင်သည်"ဟု သိ၏။ ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည့်ရှည်ရှည် ရှိုက်လျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ရှိုက်သည်"ဟု သိ၏။ ရှည်ရှည်ရှူလျှင်လည်း "ရှည်ရှည်ရှူသည်"ဟုသိ၏။ တိုတိုရှိုက်လျှင်လည်း "တိုတိုရှိုက်သည်"ဟု သိ၏။ တိုတိုရှူလျှင်လည်း "တိုတိုရှူသည်"ဟု သိ၏။ (ထွက် သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကို ထင်ရှားသိလျက်ရှိုက်မည်"ဟု ကျင့်၏။ (ဝင်သက်လေ၏) "အစ အလယ် အဆုံး အလုံးစုံသော ရုပ်အပေါင်းကိုထင်ရှားသိလျက် ရှူမည်"ဟု ကျင့်၏။ "ရုန့်ရင်းသော ထွက်သက်ကို ငြိမ်းစေ လျက် ရှိုက်မည်"ဟုကျင့်၏။ "ရုန့်ရင်းသော ဝင်သက်ကို ငြိမ်းစေလျက် ရှူမည်"ဟု ကျင့်၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ် အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ရုပ်အပေါင်း၌မူ လည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း

သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည် သာလျှင် ရှိသည်"ဟု ထိုရဟန်းအားသတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိ သည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့်သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှုရှိလည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ လည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ လည်းရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Ānāpānappabbaṃ nitṭhitaṃ. အာနာပါနပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Breathing ထွက်သက် ဝင်သက်ကို ရှုဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Kāyānupassanā iriyāpathapabbaṃ ကာယာနုပဿနာ ဣရိယာပထပဗ္ဗ

Perception of the True Nature of the Body: (11) Section on body Movement and Posture

ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

375. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu gacchanto vā ‘gacchāmi’ti pajānāti, ṭhito vā ‘ṭhitomhi’ti pajānāti, nisinno vā ‘nisinnomhi’ti pajānāti, sayāno vā ‘sayānomhi’ti pajānāti, yathā yathā vā panassa kāyo paṇihito hoti, tathā tathā naṃ pajānāti. Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmim viharati, samudayavayadhammānupassī vā kāyasmim viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၅. “ပုန ဧဝံ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဂစ္ဆန္တော ဝါ ‘ဂစ္ဆာမိ’တိ ပဇာနာတိ၊ ဌိတော ဝါ ‘ဌိတောမိ’တိ ပဇာနာတိ၊ နိသိန္တော ဝါ ‘နိသိန္တောမိ’တိ ပဇာနာတိ၊ သယာနော ဝါ ‘သယာနောမိ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ ယထာ ဝါ ပနဿ ကာယော ပဏိဟိတော ဟောတိ၊ တထာ တထာ နံ ပဇာနာတိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိဉ္စိ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိဉ္စိ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသိဉ္စိ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

375. And again, bhikkhus, the bhikku when walking, is conscious of walking; or when standing, he is conscious of standing; or when sitting, he is conscious of sitting; or when lying down, he is conscious of lying down, or in whatever movement or posture his body is, he is conscious of it.

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body (and perceives its impermanent, insecure, and soules , and repulsive nature). (Occasionally) he realizes that the aggregate of physical phenomena which is the body of others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is the body of others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his own body or which is that of others. (When he gains more concentration),he perceives the cause and the actual appearing of the aggregate of physical phenomena which is the body. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena which is the body. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena which is the body, with their causes. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there is only the aggregate of physical phenomena (without soul and or atta directing it). That (mindfulness) is solely for gainig (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

၃၇၅။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် သွားလျှင်လည်း "သွားသည်"ဟု သိ၏။ ရပ်လျှင်လည်း "ရပ်သည်"ဟု သိ၏။ ထိုင်လျှင်လည်း "ထိုင်သည်"ဟု သိ၏။ လျောင်းလျှင်လည်း "လျောင်းသည်"ဟု သိ၏။ ထို ရဟန်း၏ ရုပ်အပေါင်းသည် အကြင်အကြင် အမူအရာအားဖြင့် တည်နေ၏။ ထိုရုပ်အပေါင်းကို ထိုထို အမူအရာ အားဖြင့် သိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ် အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ရုပ်အပေါင်း ၌မူ လည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်ကြောင်း တရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ပျက်ကြောင်း တရားနှင့် ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည်သာလျှင် ရှိ၏"ဟု ထိုရဟန်းအားသတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့် ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှါသာ



ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့်သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်း သည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ် မူ၍လည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ, ငါ၏ ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ လည်းရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Iriyāpathapabbamā niṭṭhitam. ဣရိယာပထပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Body Movement and Posture ဣရိယာပုထ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Kāyānupassanā sampajānapabbamā ကာယာနုပဿနာ သမ္ပဇာနပဗ္ဗ

Perception of the True Nature of the Body: (111) Section on clear Comprehension

သတိသမ္ပဇော်ဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

376. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsīte tuṇhībhāve sampajānakārī hoti. Iti ajjhattaṃ vā...pe... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၆. “ပုန စပရံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခူ အဘိက္ကန္တေ ပဋိက္ကန္တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ အာလောကိတေ ဝိလောကိ တေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ သမိဉ္ဇိတေ ပသာရိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ သဃံာဋိပတ္တစိဝရဓာရဏေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ အသိတေ ပီတေ ခါယိတေ သာယိတေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ ဥစ္စာရပဿာဝကမ္မေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟောတိ။ ဂတေ ဌိတေ နိသိန္တေ သုတ္တေ ဇာဂရိတေ ဘာသိတေ တုဏှိဘာဝေ သမ္ပဇာနကာရီ ဟော တိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ။ပေ။။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခူ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

376. And again, bhikkhus, the bhikkhu in moving forward and in moving back does so with clear comprehension; in looking straight ahead and sideways, he does so with clear comprehension; in bending and in stretching his limbs, he does so with clear comprehension; in craving or wearing the great robe, alms-bowl and the other two robes, he does so with clear comprehension; in eating, drinking, chewing and savouring, he does so with clear comprehension; in defecating and urinating, he does so with clear comprehension; in walking, standing, sitting falling asleep, waking, apeak or in keeping silent, he does so with clear comprehension.

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

၃၇၆။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ရှေ့သို့တိုးရာ နောက်သို့ဆုတ်ရာ၌ သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏။ တူရုကြည့်ရာ တစောင်းကြည့်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ ကွေးရာ ဆန့်ရာ၌ သိလျက်ပြုလေ့ရှိ၏။ ဒုကုဋ် သပိတ် သင်္ကန်းကို ဆောင်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ စားရာ သောက်ရာ ခဲရာလျက်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ ကျင်ကြီး ကျင်ငယ် စွန့်ရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။ သွားရာ ရပ်ရာထိုင်ရာ အိပ်ရာ နိုးရာ ပြောရာ ဆိတ်ဆိတ် နေရာ၌ သိလျက် ပြုလေ့ရှိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Sampajānappabbam nitthitam. သမ္ပဇာနပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Clear Comprehension သတိသမ္ပဇေဖြင့် ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Kāyānupassanā paṭikūlamanasikārapabbam ကာယာနုပဿနာ ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ  
Perception of the True Nature of the Body: (iv) Section on Consideration of Repulsiveness  
စက်ဆုပ်ဖွယ်ဟု နှလုံးသွင်းခြင်း အပိုင်း

377. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam uddham pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye kesā lomā nakhā dantā taco, maṃsam nhāru atthi atthimiñjam vakkam, hadayam yakanam kilomakam pihakam papphāsam, antam antaguṇam udariyam karīsam [karīsam matthaluṅgam (ka.)], pittaṃ semham pubbo lohitaṃ sedo medo, assu vasā kheḷo siṅghāṇikā lasikā mutta’nti.

“Seyyathāpi, bhikkhave, ubhatomukhā putoli [mūtoḷī (syā.), mutoli (pī.)] pūrā nānāvihitassa dhaññassa, seyyathidaṃ sālīnaṃ vīhīnaṃ muggānaṃ māsānaṃ tilānaṃ taṇḍulānaṃ. Tamenam cakkhumā puriso muñcitvā paccavekkheyya – ‘ime sālī, ime vīhī ime muggā ime māsā ime tilā ime taṇḍulā’ti. Evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyam uddham pādatalā adho kesamatthakā tacapariyantam pūram nānappakārassa asucino paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye kesā lomā...pe... mutta’nti.

Iti ajjhataṃ vā...pe... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၇. “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ - ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ကေသာ လောမာ နခါ ဒန္တာ တစော၊ မံသံ နှာရ အဋ္ဌိ အဋ္ဌိမိဉ္ဇံ ဝက္ကံ၊ ဟဒယံ ယကနံ ကိလောမကံ ပိဟကံ ပပ္ပာသံ၊ အန္တံ အန္တဂုဏံ ဥဒရိယံ ကရီသံ [ကရီသံ မတ္တလုဂံ (က.)]၊ ပိတ္တံ သေမှံ ပုဗ္ဗော လောဟိတံ သေဒော မေဒော၊ အဿု ဝသာ ခေဋ္ဌော သိဃီဏိကာ လသိကာ မုတ္တ’န္တိ။

“သေယျထာပိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဥဘတောမုခါ ပုတောဋ္ဌိ [မူတောဋ္ဌိ (သျှ.)၊ မုတောလိ (ပိ.)] ပူရော နာနာဝိဟိတဿ ဓညဿ၊ သေယျထိဒံ သာလီနံ ဝီဟီနံ မုဂ္ဂါနံ မာသာနံ တိလာနံ တဏှုလာနံ။ တမေနံ စက္ခုမာ ပုရိသော မုဉ္ဇိတွာ ပစ္စဝေက္ခေယျ - ‘ဣမေ သာလီ၊ ဣမေ ဝီဟီ ဣမေ မုဂ္ဂါ ဣမေ မာသာ ဣမေ တိလာ ဣမေ တဏှုလာ’တိ။ ဧဝမေဝ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ဥဒ္ဓံ ပါဒတလာ အစော ကေသမတ္ထကာ တစပရိယန္တံ ပူရံ နာနပ္ပကာရဿ အသုစိနော ပစ္စဝေက္ခတိ - ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ကေသာ လောမာ။ပေ။ မုတ္တ’န္တိ။

ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ။ပေ။ ဧဝမိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

377. And again, bhikkhus, The bhikkhu examines and reflects closely upon this very body, from the soles of the feet up and from the tips of the hair down, enclosed by the skin and full of manifold impurities, (thinking thus:) "There are in this body: hair of the head, hairs of the body, nails, teeth, skin, flesh, sinews, bones, marrow, kidneys, heart, liver, membranes (including the pleura, the diaphragm and other forms of membrane in the body), spleen, lungs, large intestine, small intestine, contents of the stomach, faeces, (brain), bile, phlegm, pus, blood, sweat, solid fat tears, liquid fat, saliva, nasal mucus, synovial fluid (i.e., lubricating oil of the joints) and urine."

Just as if, bhikkhus, there were a bag with an opening at each end, and full of various kinds of grain such as hill-paddy, paddy, green gram, cow-pea, sesame and husked rice; and a man with sound

eyes, having opened it, should examine and reflect (on the contents) thus: "This is hill-paddy, this is paddy, this is green gram, this is cow-pea, this is sesame and this is husked rice," even so, bhikkhus, the bhikkhu examines and reflects on this very body, from the soles of the feet up and from tips of the hair down, enclosed by the skin and full of manifold impurities, (thinking thus: ) "There are in this body: hair of the head, ..... urine."

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that) are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

၃၇၇။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံပင်ဖျားမှအောက်ထက်ဝန်းကျင် အရေပါးအဆုံးရှိသော မစင်ကြယ်သည့် အရာအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤရုပ်အပေါင်းကိုပင် စူးစိုက် ဆင်ခြင်၏။ "ဤရုပ်အပေါင်း၌ ဆံပင်၊ အမွေး၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ+အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုး တွင်းချဉ်ဆီ၊ အညှို့၊ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုပ်+ အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်+ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ+မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ် သည် ရှိ၏"ဟု စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား နှစ်ဖက်မျက်နှာဝရှိသော အိတ်သည် စပါးအမျိုးမျိုးဖြင့် ပြည့်လျက် ရှိရာ၏။ အဘယ် စပါးတို့နည်းဟူမူ- သလေးစပါး ကောက်ကြီးစပါး ပဲနောက် ပဲကြီး နှမ်း ဆန်တို့တည်းမြူကပ်စီအမြင်ရှိသော ယောက်ျားသည် ထိုအိတ်ကို ဖြေ၍ "ဤသည်တို့ကား သလေးစပါးတို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ကောက်ကြီးစပါး တို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ပဲနောက်တို့တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ပဲကြီးတို့တည်း၊ ဤသည်တို့ ကား နှမ်းတို့ တည်း၊ ဤသည်တို့ကား ဆန်တို့တည်း"ဟု စူးစိုက်ဆင်ခြင်ရာ သကဲ့သို့ ရဟန်းတို့ ဤအတူပင် ရဟန်းသည် ခြေဖဝါးမှအထက် ဆံပင်ဖျားမှအောက် ထက်ဝန်းကျင် အရေပါးအဆုံးရှိသော မစင်ကြယ်သည့် အရာအမျိုးမျိုး တို့ဖြင့် ပြည့်လျက်ရှိသော ဤရုပ်အပေါင်းကိုပင် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏ "ဤရုပ်အပေါင်း၌ ဆံပင် အမွေး ခြေသည်း လက်သည်း သွား အရေ။ပ။ ကျင်ငယ်သည်ရှိ၏"ဟု (စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏)။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်း ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Paṭikūlamanasikārapabbam nitthitam. ပဋိကူလမနသိကာရပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Consideration of Repulsiveness စက်ဆုပ်ဖွယ်ရာဟု နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Kāyānupassanā dhātumanasikārapabbam ကာယာနုပဿနာ ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ

Perception of the Nature of the Body: (v) Section on Consideration of the Primary Elements

ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်း အပိုင်း

378. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu imameva kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmim kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

“Seyyathāpi , bhikkhave, dakkho goghātako vā goghātakantevāsī vā gāviṃ vadhitvā catumāpathe bilaso vibhajitvā nisinno assa, evameva kho, bhikkhave, bhikkhu imameva

kāyaṃ yathāṭṭhitam yathāpaṇihitam dhātuso paccavekkhati – ‘atthi imasmiṃ kāye pathavīdhātu āpodhātu tejodhātu vāyodhātū’ti.

“Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati...pe... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၈. “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဠိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ – ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု’တိ။

“သေယျထာပိ ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒက္ခေါ ဂေါဃာတကော ဝါ ဂေါဃာတကန္တေဝါသီ ဝါ ဂါဝံ ဝဓိတွာ စတုမဟာပထေ ဗိလသော ဝိဘဇိတွာ နိသိန္နော အဿ၊ ဧဝမေဝ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဣမမေဝ ကာယံ ယထာဠိတံ ယထာပဏိဟိတံ ဓာတုသော ပစ္စဝေက္ခတိ – ‘အတ္ထိ ဣမသ္မိံ ကာယေ ပထဝီဓာတု အာပေါဓာတု တေဇောဓာတု ဝါယောဓာတု’တိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ပေ။ ဧဝမိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

378. And again, bhikkhus, the bhikkhu examines and reflects on this body, in whatever position it remains or is placed, as composed of the primary elements: “There are in this body (only) the earth element, the water element, the fire element, and the air element.”

Just as if, bhikkhus, a skilful butcher of a butcher's apprentice, having slaughtered a cow and cut it up into portions should be sitting at the junction of four main roads, (so that only pieces of meat are seen and not the cow as such), even so the bhikkhu examines and reflects on this very body in whatever position it remains or is placed, as composed of the primary elements: "There are in this body (only) the earth element, the water element, the fire element, and the air element.”

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that) are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

၃၇၈။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း "ဤရုပ်အပေါင်း၌ မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ် လေဓာတ်သည် ရှိ၏"ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကို တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင် ဓာတ်အားဖြင့် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

ရဟန်းတို့ ဥပမာသော်ကား ကျွမ်းကျင်သော နွားသတ်သမားသည်လည်းကောင်း နွားသတ်သမား၏တပည့်သည်လည်းကောင်း နွားကို သတ်၍ လမ်းလေးခွဆုံရာ၌ အစုအပုံအားဖြင့် ခွဲခြားလျက်ထိုင်နေရာသကဲ့သို့၊ ရဟန်းတို့

ဤအတူပင် ရဟန်းသည် "ဤရုပ်အပေါင်း၌ မြေဓာတ် ရေဓာတ် မီးဓာတ်လေဓာတ်သည် ရှိ၏"ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကို တည်မြဲတိုင်း ထားမြဲတိုင်းပင် ဓာတ်အားဖြင့် စူးစိုက်ဆင်ခြင်၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Dhātumanasikārapabbam nitthitam. ဓာတုမနသိကာရပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Consideration of the Primary Elements ဓာတ်အားဖြင့် နှလုံးသွင်းခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Kāyānupassanā navasivathikapabbam ကာယာနုပဿနာ နဝသိဝထိကပဗ္ဗ  
Perception of the True Nature of the Body: (vi) Section on Nine Kinds of Corpses  
သူသေကောင် ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

379. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitam ekāhamatam vā dvīhamatam vā tīhamatam vā uddhumātakam vinīlakam vipubbakajātam. So imameva kāyam upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

“Iti ajjhataṃ vā ...pe... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitam kākehi vā khajjamānaṃ kulalehi vā khajjamānaṃ gijjhehi vā khajjamānaṃ kaṅkehi vā khajjamānaṃ sunakhehi vā khajjamānaṃ byagghehi vā khajjamānaṃ dīpīhi vā khajjamānaṃ siṅgālehi vā [gijjhehi vā khajjamānaṃ, suvānehi vā khajjamānaṃ, sigālehi vā khajjamānaṃ, (syā. pī.)] khajjamānaṃ vividhehi vā pāṇakajātehi khajjamānaṃ. So imameva kāyam upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanatīto’ti.

“Iti ajjhataṃ vā...pe... evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

“Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīram sivathikāya chaḍḍitam atthikasaṅkhalikaṃ samamsalohitaṃ nhārusambandham...pe... atthikasaṅkhalikaṃ

nimaṃsalohitamakkhitaṃ nhārusambandhaṃ...pe... aṭṭhikasaṅkhalikaṃ  
apagatamaṃsalohitaṃ nhārusambandhaṃ...pe... aṭṭhikāni apagatasambandhāni  
[apagatanhārusambandhāni (syā.)] disā vidisā vikkhattāni, aññena hatthaṭṭhikaṃ aññena  
pādaṭṭhikaṃ aññena gopphakaṭṭhikaṃ [“aññena gopphakaṭṭhika”nti idaṃ sī. syā. pī.  
potthakesu natthi] aññena jaṅghaṭṭhikaṃ aññena ūruṭṭhikaṃ aññena kaṭiṭṭhikaṃ [aññena  
kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhaṭṭhikaṃ aññena kaṇḍakaṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena  
uraṭṭhikaṃ aññena aṃsaṭṭhikaṃ aññena bāhuṭṭhikaṃ (syā.)] aññena phāsukaṭṭhikaṃ  
aññena piṭṭhiṭṭhikaṃ aññena khandhaṭṭhikaṃ [aññena kaṭaṭṭhikaṃ aññena piṭṭhaṭṭhikaṃ  
aññena kaṇḍakaṭṭhikaṃ aññena phāsukaṭṭhikaṃ aññena uraṭṭhikaṃ aññena aṃsaṭṭhikaṃ  
aññena bāhuṭṭhikaṃ (syā.)] aññena gīvaṭṭhikaṃ aññena hanukaṭṭhikaṃ aññena  
dantaṭṭhikaṃ aññena sīsakaṭṭhikaṃ. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo  
evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti.

“Iti ajjhataṃ vā ...pe... viharati.

“Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu seyyathāpi passeyya sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ  
aṭṭhikāni setāni saṅkhavaṇṇapaṭibhāgāni...pe... aṭṭhikāni puñjakitāni terovassikāni ...pe...  
aṭṭhikāni pūtīni cuṇṇakajātāni. So imameva kāyaṃ upasaṃharati – ‘ayampi kho kāyo  
evaṃdhammo evaṃbhāvī evaṃanattito’ti. Iti ajjhataṃ vā kāye kāyānupassī viharati, bahiddhā  
vā kāye kāyānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā kāye kāyānupassī viharati.  
Samudayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati,  
samudayavayadhammānupassī vā kāyasmiṃ viharati. ‘Atthi kāyo’ti vā panassa sati  
paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci  
loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati.

၃၇၉. “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ ဧကာဟမတံ ဝါ ဒွိဟ  
မတံ ဝါ တိဟမတံ ဝါ ဥဒ္ဓုမာတကံ ဝိနီလကံ ဝိပုဗ္ဗကဇာတံ။ သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ – ‘အယမ္ဗိ  
ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတိတော’တိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ။ပေ။ ဧဝမ္ဗိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပသီ ဝိဟရတိ။

“ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ ကာကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ကု  
လလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဂိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ကကေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ သုနခေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဗျဠေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ ဒီဝိ

ဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ သိင်္ဂါလေဟိ ဝါ [ဂိဇ္ဈေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ၊ သုဝါနေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ၊ သိင်္ဂါလေဟိ ဝါ ခဇ္ဇမာနံ၊ (သျှာ. ပီ.)]  
ခဇ္ဇမာနံ ဝိဝိဓေဟိ ဝါ ပါဏကဇာတေဟိ ခဇ္ဇမာနံ။ သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ - ‘အယမ္ဗိ ခေါ ကာ  
ယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော’တိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ။ပေ။ ဧဝမ္ဗိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

“ပုန စပရံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ သမံ  
သလောဟိတံ နှာရသမ္ပန္နံ။ပေ။ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ နိမံသလောဟိတမက္ခိတံ နှာရသမ္ပန္နံ။ပေ။ အဋ္ဌိကသင်္ခလိကံ  
အပဂတမံသလောဟိတံ နှာရသမ္ပန္နံ။ပေ။ အဋ္ဌိကာနိ အပဂတသမ္ပန္နာနိ [အပဂတနှာရသမ္ပန္နာနိ (သျှာ.)] ဒိသာ ဝိ  
ဒိသာ ဝိက္ခိတ္တာနိ၊ အညေန ဟတ္ထဋ္ဌိကံ အညေန ပါဒဋ္ဌိကံ အညေန ဂေါပ္ပကဋ္ဌိကံ [“အညေန ဂေါပ္ပကဋ္ဌိကံ”န္တိ ဣဒံ  
သီ. သျှာ. ပီ. ပေါတ္ထကေသု နတ္ထိ] အညေန ဇေယျဋ္ဌိကံ အညေန ဥရုဋ္ဌိကံ အညေန ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ [အညေန ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အ  
ညေန ပိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အညေန ကဏ္ဍကဋ္ဌိကံ အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ အညေန ဥရုဋ္ဌိကံ အညေန အံသဋ္ဌိကံ အညေန ဗာ  
ဟုဋ္ဌိကံ (သျှာ.)] အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ အညေန ပိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အညေန ခန္ဓဋ္ဌိကံ [အညေန ကဋ္ဌိဋ္ဌိကံ အညေန ပိဋ္ဌိဋ္ဌိကံ  
အညေန ကဏ္ဍကဋ္ဌိကံ အညေန ဖာသုကဋ္ဌိကံ အညေန ဥရုဋ္ဌိကံ အညေန အံသဋ္ဌိကံ အညေန ဗာဟုဋ္ဌိကံ (သျှာ.)]  
အညေန ဂီဝဋ္ဌိကံ အညေန ဟနုကဋ္ဌိကံ အညေန ဒန္တဋ္ဌိကံ အညေန သီသကဋ္ဌာဟံ။ သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပ  
သံဟရတိ - ‘အယမ္ဗိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော’တိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ။ပေ။ ဝိဟရတိ။

“ပုန စပရံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သေယျထာပိ ပသေယျ သရီရံ သိဝထိကာယ ဆဒ္ဓိတံ အဋ္ဌိကာနိ သေတာနိ သင်္ခ  
ဝဏ္ဏပဋိဘာဂါနိ။ပေ။ အဋ္ဌိကာနိ ပုဉ္ဇကိတာနိ တေရောဝသိကာနိ။ပေ။ အဋ္ဌိကာနိ ပူတီနိ စုဏ္ဏကဇာတာနိ။  
သော ဣမမေဝ ကာယံ ဥပသံဟရတိ - ‘အယမ္ဗိ ခေါ ကာယော ဧဝံဓမ္မော ဧဝံဘာဝီ ဧဝံအနတီတော’တိ။ ဣတိ  
အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ  
ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ  
ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ကာယသ္မိံ ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ကာယော’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ  
ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိ  
ယတိ။ ဧဝမ္ဗိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

379. And again, bhikkhus, as if the bhikkhu is seeing a body, one day dead, or two days dead, or  
three days dead, swollen, turning black and blue, and festering, abandoned in the charnel-  
ground, he applies (this perception) to his own body thus: "Indeed, this body of mine, too, is of  
the same nature; it will become like that; it cannot escape such (a fate). "



Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

And again, bhikkhus, as if the bhikkhu is seeing a body abandoned in the charnel-ground, being devoured by crows, being devoured by hawks, being devoured by vultures, being devoured by herons, being devoured by dogs, being devoured by tigers, being devoured by leopards, being devoured by jackals, or being devoured by various kinds of worms, he applies (this perception) to this own body thus: "Indeed, this body of mine, too, is of the same nature; it will become like that; it cannot escape such (a fate)."

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

And again, bhikkhus, as if the bhikkhu is seeing a body abandoned in the charnel-ground---

(reduced to) a skeleton held together by the tendons, with some flesh and blood still adhering to it.....,

(reduced to) a skeleton held together by the tendons, blood-besmeared, fleshless.....,

(reduced to) a skeleton still held together by the tendons, without flesh and blood.....,

(reduced to) loose bones scattered in all directions,- at one place bones of a hand, at another place bones of a foot, at another place ankle-bones, at another place shin-bones, at another place thigh-bones, at another place hip-bones, at another place rib-bones, at another place spinal-bones, at another place shoulder-bones, at another place neck-bones, at another place the jawbone, at another place the teeth, at another place the skull, he applies (this perception) to his own body thus: "Indeed, this body of mine, too, is of the same nature; it will become like that; it cannot escape such (a fate)."

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body.....(p).....(that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

And again, bhikkhus, as if the bhikkhu is seeing a body abandoned in the charnel-ground---

(reduced to) bleached bones of conch-like colour...,

(reduced to) bones more than a year old, lying in a heap...,

(reduced to) rotted bones, crumbling to dust, he then applies (this perception) to his own body thus: "Indeed, this body of mine, too, is of the same nature; it will become like that; it cannot escape such (a fate)."

Thus he keeps his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his body (and perceives its impermanent, insecure, soulless, and repulsive nature). (Occasionally) he realizes that the aggregate of physical phenomena which is the body of others must be a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena the body of others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the aggregate of physical phenomena which is his own body or which is that of others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the aggregate of physical phenomena which is the body. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena which is the body. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the aggregate of physical phenomena which is the body, with their causes. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there is only the aggregate of physical phenomena (without soul or atta directing it). That (mindfulness) is solely for gainig (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the body, (perceiving its true nature).

၃၇၉။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် သေ၍ တစ်ရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ သေ၍နှစ်ရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ သေ၍ သုံးရက်ရှိသော သူသေကောင်၊ ဖူးရောင်နေသော သူသေကောင်၊ ရုပ်ဆင်း ပျက်လျက် ညိုမဲနေသော သူသေကောင်၊ ပြည်ကဲ့သို့ စက်ဆုပ်ဖွယ် အပုပ်ရည် ယိုစီးသောသင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ထိုရဟန်းသည် "ဤငါ၏ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သောသဘောရှိ၏။ ဤသို့သောသဘော ဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သောသဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်"ဟု ဤ ရုပ်အပေါင်းကိုပင် နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ကျီးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ စွန်ရဲတို့ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ လင်းတတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ဘုံမတီးငှက်တို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ကျားတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်း ဖြစ်သော၊ သစ်တို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ မြေခွေးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ ပိုးအမျိုးမျိုးတို့ ခဲစားအပ်သည်မူလည်းဖြစ်သော၊ သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ထိုရဟန်းသည် "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သော သဘောရှိ၏။ ဤသို့သောသဘောဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်"ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ရှု၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အသားအသွေးရှိသေးသော အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ပ။

အသားကင်း၍ သွေးတို့ဖြင့် ပေကျံလျက် အကြောတို့ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသောသင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို။ပ။

အသားအသွေးကင်းလျက် အကြောတို့ ဖြင့် ဖွဲ့ထားသော အရိုးဆက်လျက်ရှိသေးသောသော သင်္ချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားအပ်သော သူသေကောင်ကို။ပ။

တစ်နေရာ၌လက်ရိုး တစ်နေရာ၌ခြေရိုး တစ်နေရာ၌ခြေဖျက်ရိုး တစ်နေရာ၌မြင်းခေါင်းရိုး တစ်နေရာ၌ပေါင်ရိုး တစ်နေရာ၌ ခါးရိုး တစ်နေရာ၌နံရိုး တစ်နေရာ၌ ကျောက်ကုန်းရိုး တစ်နေရာ၌ပခုံးရိုးတစ်နေရာ၌လည်ပင်းရိုး တစ်နေရာ၌မေးရိုး တစ်နေရာ၌သွားရိုး တစ်နေရာ၌ဦးခေါင်းခွံအားဖြင့် ဖွဲ့ခြင်းကင်းကုန်လျက် ထိုထိုအရပ်တို့၌ ကြံပြန့်နေကုန်သော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ထိုရဟန်းသည် "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်းသည်လည်း ဤသို့သောသဘောရှိ၏။ ဤသို့သော သဘော ဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မလွန်ဆန်နိုင်"ဟုဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။

--

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း။ပ။ နေ၏။

ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ခရုသင်းအဆင်းနှင့် အတူ ဖြူဖွေးနေကုန်သော သင်္ချိုင်း၌စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ပ။ နှစ်လွန်လျက် စုပုံနေ သောသင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်

ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့။ပ။ ဆွေးမြွေလျက်အမှုန့် ဖြစ်ကုန်သော သင်္ချိုင်း၌ စွန့်ပစ်ထားအပ်ကုန်သော အရိုးစုသူသေကောင်တို့ကို မြင်ရာသကဲ့သို့ ထိုရဟန်းသည် "ဤငါ၏ ရုပ်အပေါင်း သည်လည်း ဤသို့သော သဘောရှိ၏။ ဤသို့သောသဘော ဖြစ်လိမ့်မည်သာတည်း၊ ဤသို့သော သဘောကို မ လွန်ဆန်နိုင်"ဟု ဤရုပ်အပေါင်းကိုသာလျှင် နှိုင်းစာ၍ ရှု၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ရုပ် အပေါင်း၌မူလည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိသူတစ်ပါး ၏ ရုပ်အပေါင်း၌မူ လည်း ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ရုပ်အပေါင်း၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "ရုပ်အပေါင်းသည် သာလျှင် ရှိ၏"ဟု ထိုရဟန်းအားသတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိ သည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်း ငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့်သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ် မူ၍လည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှ လည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ လည်းရဟန်းသည် ရုပ်အပေါင်း၌ ရုပ် အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Navasivathikapabbam nitthitam. နဝသိဝထိကပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on Nine kinds of Corpses သူသေကောင် ကိုးမျိုးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Cuddasa kāyānupassanā nitthitā. စုဒ္ဓသ ကာယာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

End of the Fourteen Way of Perception of the True Nature of the Body.

ရုပ်အပေါင်းကိုဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်လေးပါး ပြီး၏။

Vedanānupassanā ဝေဒနာနုပဿနာ

Perception of the True Nature of the Sensation: ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်း ကိုးပါး

380. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti . Dukkhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘dukkhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Adukkhamasukhaṃ vā vedanaṃ vedayamāno ‘adukkhamasukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘sāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā sukhaṃ vedanaṃ vedayamāno ‘nirāmisam sukhaṃ vedanaṃ vedayāmī’ti pajānāti.

Sāmisam vā dukkham vedanam vedayamāno ‘sāmisam dukkham vedanam vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā dukkham vedanam vedayamāno ‘nirāmisam dukkham vedanam vedayāmī’ti pajānāti. Sāmisam vā adukkhamasukham vedanam vedayamāno ‘sāmisam adukkhamasukham vedanam vedayāmī’ti pajānāti, nirāmisam vā adukkhamasukham vedanam vedayamāno ‘nirāmisam adukkhamasukham vedanam vedayāmī’ti pajānāti. Iti ajjhattam vā vedanāsu vedanānupassī viharati, bahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā vedanāsu vedanānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, vayadhammānupassī vā vedanāsu viharati, samudayavayadhammānupassī vā vedanāsu viharati. ‘Atthi vedanā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu vedanāsu vedanānupassī viharati.

၃၈၀. “ကထိက ပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ? ဣမ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု သုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ ဒုက္ခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ အဒုက္ခမသုခံ ဝါ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ သာမိသံ ဝါ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သာမိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ နိရုဗ္ဗိသံ ဝါ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘နိရုဗ္ဗိသံ သုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ သာမိသံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သာမိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ နိရုဗ္ဗိသံ ဝါ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘နိရုဗ္ဗိသံ ဒုက္ခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ သာမိသံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘သာမိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ နိရုဗ္ဗိသံ ဝါ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယမာနော ‘နိရုဗ္ဗိသံ အဒုက္ခမသုခံ ဝေဒနံ ဝေဒယာမီ’တိ ပဇာနာတိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဝေဒနာသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဝေဒနာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမိ ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

380. Bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on sensation, vedanā, (and perceive its impermanent, insecure, and soulless nature)?

Bhikkhus, the bhikkhu who follows my Teaching, when experiencing a pleasant sensation, knows that a pleasant sensation is experienced; or when experiencing an unpleasant sensation, knows that an unpleasant sensation is experienced; or when experiencing a sensation neither pleasant nor unpleasant, knows that a sensation neither pleasant nor unpleasant is experienced.

When experiencing a pleasant sensation associated with sensual desires, he knows that a pleasant sensation associated with sensual desires is experienced; or when experiencing a pleasant sensation not associated with sensual desires, he knows that a pleasant sensation not associated with sensual desires is experienced; when experiencing an unpleasant sensation associated with sensual desires, he knows that an unpleasant sensation associated with sensual desires is experienced; or when experiencing an unpleasant sensation not associated with sensual desires, he knows that an unpleasant sensation not associated with sensual desires is experienced; when experiencing a sensation neither pleasant nor unpleasant associated with sensual desires, he knows that a pleasant sensation neither pleasant nor unpleasant associated with sensual desires is experienced; or when experiencing a sensation neither pleasant nor unpleasant not associated with sensual desires, he knows that a sensation neither pleasant nor unpleasant not associated with sensual desires is experienced.

Thus he keeps his mind steadfastly on sensation, *vedanā*, experienced by himself (and perceives its impermanent, insecure and soulless nature). (Occasionally) he realizes that sensation experienced by others must be a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on sensation experienced by others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on sensation experienced by himself or by others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of sensation. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of sensation. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of sensation, with their causes. And further, the *bhikkhu* is firmly mindful of the fact that there is only sensation (without soul or *atta*). That (mindfulness) is solely for gaining (*vipassanā*) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The *bhikkhu* remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five *khandhas* (that are continuously deteriorating). *Bhikkhus*, it is also in this way that the *bhikkhu* keeps his mind steadfastly on sensation, (perceiving its true nature).

၃၈၀။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် သုခဝေဒနာ၂ကိုခံစားလျှင်လည်း "သုခဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။ ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ဒုက္ခဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။ အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "အဒုက္ခမသုခဝေဒနာကိုခံစားသည်"ဟု သိ၏။

ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။ ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစား လျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ချမ်းသာသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟုသိ၏။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ် သောဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။ ကာမဂုဏ် နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲသောဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့် မစပ်သော ဆင်းရဲသော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟုသိ၏။ ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ် သော ဝေဒနာကို ခံစားလျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။ ကာမဂုဏ်နှင့် မ စပ်သော ဆင်းရဲမဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစား လျှင်လည်း "ကာမဂုဏ်နှင့်မစပ်သော ဆင်းရဲ မဟုတ်ချမ်းသာမဟုတ်သော ဝေဒနာကို ခံစားသည်"ဟု သိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ ဝေဒနာ တို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ဝေဒနာတို့၌မူလည်း ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ဝေဒနာတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ဝေဒနာတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း ပျက် ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "ဝေဒနာသည်သာလျှင် ရှိ၏"ဟု ထို ရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှု၍လည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲ လည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့ လည်း ရဟန်းသည် ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Vedanānupassanā nitṭhitā. ဝေဒနာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

End of "Perception of the True Nature of Sensation " ဝေဒနာကို ဆင်ခြင်ခြင်းကိုးပါး ပြီး၏။

Cittānupassanā စိတ္တာနုပဿနာ

Perception of the True Nature of Mind: စိတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး

381. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu sarāgaṃ vā cittaṃ ‘sarāgaṃ citta’nti pajānāti, vītarāgaṃ vā cittaṃ ‘vītarāgaṃ citta’nti pajānāti. Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ citta’nti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ citta’nti pajānāti. Samohaṃ vā cittaṃ ‘samohaṃ citta’nti pajānāti, vītamohaṃ vā cittaṃ ‘vītamohaṃ citta’nti pajānāti. Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ citta’nti pajānāti, vikkhittaṃ

vā cittaṃ ‘vikkhittaṃ citta’nti pajānāti. Mahaggataṃ vā cittaṃ ‘mahaggataṃ citta’nti pajānāti, amahaggataṃ vā cittaṃ ‘amahaggataṃ citta’nti pajānāti. Sauttaraṃ vā cittaṃ ‘sauttaraṃ citta’nti pajānāti, anuttaraṃ vā cittaṃ ‘anuttaraṃ citta’nti pajānāti. Samāhitaṃ vā cittaṃ ‘samāhitaṃ citta’nti pajānāti, asamāhitaṃ vā cittaṃ ‘asamāhitaṃ citta’nti pajānāti. Vimuttaṃ vā cittaṃ ‘vimuttaṃ citta’nti pajānāti. Avimuttaṃ vā cittaṃ ‘avimuttaṃ citta’nti pajānāti. Iti ajjhataṃ vā citte cittānupassī viharati, bahiddhā vā citte cittānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā citte cittānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, vayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, samudayavayadhammānupassī vā cittasmiṃ viharati, ‘atthi citta’nti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati . Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu citte cittānupassī viharati.

၃၈၁. “ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သရဂံ ဝါ စိတ္တံ ‘သရဂံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတရဂံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိတရဂံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ သဒေသံ ဝါ စိတ္တံ ‘သဒေသံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတဒေသံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိတဒေသံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ သမောဟံ ဝါ စိတ္တံ ‘သမောဟံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိတမောဟံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိတမောဟံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ သင်္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘သင်္ခိတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ ဝိက္ခိတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိက္ခိတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ မဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ ‘မဟဂ္ဂတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ အမဟဂ္ဂတံ ဝါ စိတ္တံ ‘အမဟဂ္ဂတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ သဥတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ ‘သဥတ္တရံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ အနုတ္တရံ ဝါ စိတ္တံ ‘အနုတ္တရံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ သမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ ‘သမာဟိတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ၊ အသမာဟိတံ ဝါ စိတ္တံ ‘အသမာဟိတံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ ဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘ဝိမုတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ အဝိမုတ္တံ ဝါ စိတ္တံ ‘အဝိမုတ္တံ စိတ္တ’န္တိ ပဇာနာတိ။ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ စိတ္တသ္မိံ ဝိဟရတိ၊ ‘အတ္ထိ စိတ္တ’န္တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ။

381. Bhikkhus, how does the bhikkhu concentrate steadfastly on the mind, citta, (and perceive its impermanent, insecure, and soulless nature)?

Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching knows (i.e., is aware of) the mind accompanied by passion, rāga, as ‘Mind with passion’; he knows the mind unaccompanied by passion, as “Mind without passion”; he also knows the mind accompanied by anger, dosa, as “Mind with anger”; he also knows the mind unaccompanied by anger, as “Mind without anger; he also knows the mind unaccompanied by bewilderment, moha, as “Mind with bewilderment”; he also knows the mind



unaccompanied by bewilderment, as "Mind without bewilderment"; he also knows the indolent state of mind, samkhitta citta, as "indolent state of mind"; he also knows the distracted state of mind, vikkhitta citta, as "Distracted state of mind"; he also knows the developed state of mind, mahaggata citta as "Developed state of mind"; he also knows the undeveloped state of mind, amahaggata citta, as "Undeveloped state of mind"; he also knows the inferior state of mind, sa-uttara citta , as "Inferior state of mind"; he also knows the superior state of mind, anuttara citta, as "Superior state of mind"; he also knows the mind in a state of concentration, samāhita citta, as "Mind in a state of concentration ; he also knows the mind not in a state concentration, asamājita citta, as "Mind not in a state of concentration"; he also knows the liberated state of mind, vimuttacitta, as "Liberated state of mind": he also knows the unliberated state of mind, avimuttacitta, as "Unliberated state of mind";

Thus the bhikkhu concentrates steadfastly on his own mind, citta, (and perceives its impermanent, insecure and soulless nature). (Occasionally) he realizes that the mind of others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to concentrate steadfastly on the mind of others. In this way, he is considered to concentrate steadfastly on his own mind or on the mind of others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the mind. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the mind. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the mind, with their causes. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there is only Mind (without soul or atta ). That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu concentrates steadfastly on the mind, (perceiving its true nature).

၃၈၁။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ရာဂနှင့်တကွသော စိတ်ကိုလည်း "ရာဂနှင့်တကွသောစိတ်"ဟု သိ၏။ ရာဂကင်းသော စိတ်ကိုလည်း "ရာဂကင်းသောစိတ်"ဟု သိ၏။ ဒေါသနှင့်တကွသော စိတ်ကိုလည်း "ဒေါသနှင့်တကွသောစိတ်"ဟု သိ၏။ ဒေါသကင်းသော စိတ်ကိုလည်း "ဒေါသကင်းသောစိတ်"ဟု သိ၏။ မောဟနှင့်တကွသော စိတ်ကိုလည်း "မောဟနှင့်တကွသောစိတ်"ဟု သိ၏။ မောဟကင်းသော စိတ်ကိုလည်း "မောဟကင်းသောစိတ်"ဟု သိ၏။ သမိတ္တနှင့်တကွသော စိတ်ကိုလည်း "သမိတ္တစိတ်"ဟု သိ၏။ ဝိက္ခိတ္တစိတ်ကိုလည်း "ဝိ

က္ခိတ္တစိတ်"ဟု သိ၏။ မဟဂ္ဂုတ်ဖိစိတ်ကိုလည်း "မဟဂ္ဂုတ်စိတ်"ဟု သိ၏။ အမဟဂ္ဂုတ်စိတ်ကိုလည်း "အမဟဂ္ဂုတ်စိတ်"ဟု သိ၏။ သဥတ္တရစိတ်ကိုလည်း "သဥတ္တရစိတ်"ဟု သိ၏။ အနုတ္တရစိတ်ကိုလည်း "အနုတ္တရစိတ်"ဟု သိ၏။ သမာဟိတစိတ်၁၀ ကိုလည်း "သမာဟိတစိတ်"ဟု သိ၏။ အသမာဟိတစိတ်၁၁ ကိုလည်း "အသမာဟိတစိတ်"ဟု သိ၏။ ဝိမုတ္တစိတ်၁၂ကိုလည်း "ဝိမုတ္တစိတ်"ဟု သိ၏။ အဝိမုတ္တစိတ်၁၃ကိုလည်း "အဝိမုတ္တစိတ်"ဟု သိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ စိတ်၌မူလည်း စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏စိတ်၌မူလည်း စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ စိတ်၌မူလည်း စိတ်ကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ စိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ စိတ်၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ စိတ်၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "စိတ်သည်သာလျှင်ရှိ၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့်အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည်တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှုရှိလည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ, ငါ၏ ဥစ္စာဟု) စွဲလည်းမစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် စိတ်၌ စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍နေ၏။

Cittānupassanā niṭṭhitā. စိတ္တာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

End of "'Perception of the True Nature of Mind' စိတ်ကို ဆင်ခြင်ခြင်း တစ်ဆယ့်ခြောက်ပါး ပြီး၏။

Dhammānupassanā nīvaraṇapabbatṃ ဓမ္မာနုပဿနာ နီဝရဏပဋိ

Perception of the True Nature of Dhamma: (1) Section on the Hindrances

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ နီဝရဏတရားငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း

382. “Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati? Idha, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu santam vā ajjhattam kāmaccchandam ‘atthi me ajjhattam kāmaccchando’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam kāmaccchandam ‘natthi me ajjhattam kāmaccchando’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa kāmaccchandassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa kāmaccchandassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa kāmaccchandassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam byāpādam ‘atthi me ajjhattam byāpādo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam byāpādam ‘natthi me ajjhattam byāpādo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa byāpādassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa byāpādassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa byāpādassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam thinamiddham ‘atthi me ajjhattam thinamiddha’nti pajānāti, asantam vā ajjhattam thinamiddham ‘natthi me ajjhattam thinamiddha’nti pajānāti, yathā ca anuppannassa thinamiddhassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa thinamiddhassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa thinamiddhassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam ‘atthi me ajjhattam uddhaccakukkucca’nti pajānāti, asantam vā ajjhattam uddhaccakukkuccam ‘natthi me ajjhattam uddhaccakukkucca’nti pajānāti, yathā ca anuppannassa uddhaccakukkuccassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa uddhaccakukkuccassa pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa uddhaccakukkuccassa āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam vicikiccham ‘atthi me ajjhattam vicikicchā’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam vicikiccham ‘natthi me ajjhattam vicikicchā’ti pajānāti, yathā ca anuppannāya vicikicchāya uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannāya vicikicchāya pahānam hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnāya vicikicchāya āyatim anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu nīvaraṇesu.

၃၈၂. “ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခူ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခူ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။ ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခူ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု?

“ဣဝါ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တော’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ကာမစ္ဆန္တော’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္တဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ကာမစ္ဆန္တဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ ကာမစ္ဆန္တဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒော’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဗျာပါဒော’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဗျာပါဒဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ ဗျာပါဒဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ထိနမိဒ္ဓံ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ထိနမိဒ္ဓဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ ထိနမိဒ္ဓဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စံ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ ဥဒ္ဒစ္စကုက္ကုစ္စဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆာ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝိစိကိစ္ဆာ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ ဝိစိကိစ္ဆဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု နိဝရဏေသု။

382. Bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on dhammā, mental and physical phenomena, (and perceive that they are just phenomena without any entity of soul)? Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching keeps his mind steadfastly on the mental phenomena of the five nīvaranas, Hindrances. And how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the five nīvaraṇas, Hindrances, (and perceive their soulless nature)?

Bhikkhus, when sense-desire, kāmacchanda, is present in him, the bhikkhu following my Teaching knows "There is sense-desire in me"; or when sense-desire is not present in him, he knows "There is no sense-desire in me". Besides, he knows that the sense-desire which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the sense-desire that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded sense-desire will not arise in the future.

When ill will, byāpāda, is present in him, he knows "There is ill will in me"; or when ill will is not present in him, he knows "There is no ill will in me". Besides, he knows that the ill will which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the ill will that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded ill-will will not arise in the future.

When sloth and torpor, tina-middha, is present in him, he knows "There are sloth and torpor in me"; or when sloth and torpor are not present in him, he knows "There are no sloth and torpor in me".. Besides, he knows that the sloth and torpor which have not yet arisen come to arise; and he knows that the sloth and torpor that have arisen come to be discarded; and he knows that the discarded sloth and torpor will not arise in the future.

When distraction and worry, uddacca-kukkucca, are present in him, he knows "There are distraction and worry in me"; or when distraction and worry are not present in him, he knows "There are no distraction and worry in me". Besides, he knows that the distraction and worry which have not yet arisen come to arise; and he knows that the distraction and worry that have arisen come to be discarded; and he knows that the discarded distraction and worry will not arise in the future.

When doubt or wavering of the mind, vicikicchā, is present in him, he knows "There is doubt in me"; or when doubt is not present in him, he knows "There is no doubt in me". Besides, he knows that the doubt which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the doubt that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded doubt will not arise in the future.

Thus he keeps his mind steadfastly on the dhammā, mental and physical phenomena, in himself (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). (Occasionally) he realizes that the dhammā in others must be a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the dhammā in others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the dhammā in himself or in others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the dhammā. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the dhammā. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the dhammā, with their causes".

And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there are only the dhammā (without soul or atta ). That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the five nīvaraṇa dhammā, (perceiving their true nature).

၃၈၂။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် နိဝရဏာ ငါးပါးသဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် နိဝရဏငါးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မိမိသန္တာန်၌ ကာမစွန္ဒ၂ ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ကာမစွန္ဒ ရှိသည်"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ကာမစွန္ဒ မရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ကာမစွန္ဒ မရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသော ကာမစွန္ဒ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော ကာမစွန္ဒ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော ကာမစွန္ဒ၏ နောင်အခါမဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

မိမိသန္တာန်၌ ဗျာပါဒ၃ ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဗျာပါဒရှိသည်"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ဗျာပါဒမရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဗျာပါဒ မရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသော ဗျာပါဒ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော ဗျာပါဒ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော ဗျာပါဒ၏ နောင်အခါ မဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

မိမိသန္တာန်၌ ထိနမိဒ္ဓ ၄ ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ထိနမိဒ္ဓ ရှိသည်"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ထိနမိဒ္ဓမရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ထိနမိဒ္ဓ မရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသော ထိနမိဒ္ဓ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီး

သော ထိနမိဒ္ဓ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော ထိနမိဒ္ဓ၏ နောင်အခါမဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

မိမိသန္တာန်၌ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စရှိသည်"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စမရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ မရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသောဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ၏ နောင်အခါ မဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

မိမိသန္တာန်၌ ဝိစိကိစ္ဆာ ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဝိစိကိစ္ဆာ ရှိ၏"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ ဝိစိကိစ္ဆာ မရှိလျှင်လည်း "ငါ၏ သန္တာန်၌ ဝိစိကိစ္ဆာမရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသော ဝိစိကိစ္ဆာ၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော ဝိစိကိစ္ဆာ၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော ဝိစိကိစ္ဆာ၏ နောင်အခါ မဖြစ်ပေါ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိသူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိ သည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်း

--

ပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်း ငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ် မူ၍လည်း နေ၏။ လောက၌တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ၊ ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည်သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိ သည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Nīvaraṇapabbataṃ nitthitaṃ. နိဝရဏပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on the Hindrances

Dhammānupassanā khandhapabbataṃ ဓမ္မာနုပဿနာ ခန္ဓပဗ္ဗ

Perception of the True Nature of Dhammā: (11) Section on the five Khandhas

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

383. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu – ‘iti rūpaṃ, iti rūpassa samudayo, iti rūpassa atthaṅgamo; iti vedanā, iti vedanāya samudayo, iti vedanāya atthaṅgamo; iti saññā, iti saññāya samudayo, iti saññāya atthaṅgamo; iti saṅkhārā, iti saṅkhārānaṃ samudayo, iti saṅkhārānaṃ atthaṅgamo, iti viññāṇaṃ, iti viññāṇassa samudayo, iti viññāṇassa atthaṅgamo’ti, iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati . Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati pañcasu upādānakkhandhesu.

၃၈၃. “ပုန ဧဝံ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒာနက္ခန္ဓေသု။ ကထံ ဟေ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒာနက္ခန္ဓေသု? ဣဓ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု - ‘ဣတိ ရူပံ၊ ဣတိ ရူပဿ သမုဒယော၊ ဣတိ ရူပဿ အတ္ထင်္ဂမော; ဣတိ ဝေဒနာ၊ ဣတိ ဝေဒနာယ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝေဒနာယ အတ္ထင်္ဂမော; ဣတိ သညာ၊ ဣတိ သညာယ သမုဒယော၊ ဣတိ သညာယ အတ္ထင်္ဂမော; ဣတိ သင်္ခါရာ၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ သမုဒယော၊ ဣတိ သင်္ခါရာနံ အတ္ထင်္ဂမော၊ ဣတိ ဝိညာဏံ၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ သမုဒယော၊ ဣတိ ဝိညာဏဿ အတ္ထင်္ဂမော’တိ၊ ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တော ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ၊ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ ။ ဧဝံ ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ပဉ္စသု ဥပါဒာနက္ခန္ဓေသု။

383. And again, bhikkhus, the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the mental and physical phenomena of the five upādāna-kkhandas ', Aggregates which are the objects of Clinging, (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). Bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the five upādānakkhandas, Aggregates which are the objects of Clinging?

Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching perceives thus: 'Such is rūpa, physical phenomenon; such is the origination of physical phenomenon; such is the disappearance of



physical phenomenon. Such is vedanā , sensation; such is the origination of sensation; such is disappearance of sensation. Such is saññā, perception (i.e., assimilation of sensation); such is the origination of perception; such is the disappearance of perception. Such is sankhāra, mental formations; such is the origination of mental formations; such is the disappearance of mental formations, Such is viññāṇa, consciousness; such is the origination of consciousness; such is the disappearance of consciousness.'

Thus he keeps his mind steadfastly on the dhammā, mental and physical phenomena, in himself (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). (Occasionally) he realizes that the dhammā in others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the dhammā in others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the dhammā in himself or in others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the dhammā. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the dhammā. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the dhammā, with their causes'. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there are only dhammā. That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the five upādānakkhandha dhammā, (perceiving their true nature).

၃၈၃။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ဤကားရုပ်တည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ရုပ်၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝေဒနာ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား သညာတည်း၊ ဤကား သညာ၏ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သညာ၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤသည်တို့ကား သင်္ခါရတို့တည်း၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား သင်္ခါရတို့၏ ချုပ်ရာတည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်တည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ဖြစ်ကြောင်းတည်း၊ ဤကား ဝိညာဏ်၏ ချုပ်ရာတည်းဟု ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ

သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍နေ၏။  
သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။  
သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း  
နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်း သဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှု  
လေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိ  
သည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ်တိုးပွားခြင်း ငါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန်  
တိုးပွားခြင်းငါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှု၍လည်း နေ၏။ လောက၌  
တစ်စုံတစ်ရာကို မျှလည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည်  
သဘောတရားတို့၌သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိ သည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Khandhapabbam niṭṭhitam. ခန္ဓပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on the five khandhas ခန္ဓာငါးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Dhammānupassanā āyatanapabbam ဓမ္မာနုပဿနာ အာယတနပဗ္ဗ

Perception of the True Nature of Dhammā: (111) Section on the Twelve Sense-Bases

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

384. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu  
ajjhattikabāhiresu āyatanesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī  
viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu?

“Idha, bhikkhave, bhikkhu cakkhuñca pajānāti, rūpe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca  
uppañjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti  
tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca  
pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Sotañca pajānāti, sadde ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppañjati saṃyojanaṃ tañca  
pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca  
uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa  
āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Ghānañca pajānāti, gandhe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Jivhañca pajānāti, rase ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Kāyañca pajānāti, phoṭṭhabbe ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Manañca pajānāti, dhamme ca pajānāti, yañca tadubhayaṃ paṭicca uppajjati saṃyojanaṃ tañca pajānāti, yathā ca anuppannassa saṃyojanassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa saṃyojanassa pahānaṃ hoti tañca pajānāti, yathā ca pahīnassa saṃyojanassa āyatiṃ anuppādo hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya, anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati chasu ajjhattikabāhiresu āyatanesu.

၃၈၄. “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု။ ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗဟိရေသု အာယတနေသု?

“ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု စက္ခုဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရူပေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒေ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံ

ယောဇနဿ ပဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော  
ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သောတဉ္စ ပဇာနာတိ၊ သဒ္ဓေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ  
စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ  
ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဃာနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဂန္ဓေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ  
အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ  
ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဇိဝုဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ရသေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အ  
နုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟော  
တိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ကာယဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဖောဋ္ဌဗ္ဗေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊  
ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပ  
ဟာနံ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာ  
နာတိ။

“မနဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ဓမ္မေ စ ပဇာနာတိ၊ ယဉ္စ တဒုဘယံ ပဋိစ္စ ဥပ္ပဇ္ဇတိ သံယောဇနံ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အ  
နုပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သံယောဇနဿ ပဟာနံ ဟော  
တိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ပဟိနဿ သံယောဇနဿ အာယတိ အနုပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓ  
မ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊  
သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ ယာဝဒေ  
ဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ၊ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိ  
က္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ ဆသု အဇ္ဈတ္တိကဗာဟိရေသု အာယတနေသု။

384. And again, bhikkhus, the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the mental and physical phenomena of the six internal and the six external āyatanas, sense-bases, (and perceives that they are

just phenomena without any entity or soul). Bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the six internal and the six external āyatana dhammā?

Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching is conscious of the eye, is also conscious of visible objects, and knows any fetter that arises dependent on both (the eye and the visible object). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

He is conscious of the ear, is also conscious of sounds, and knows any fetter that arises dependent on both (the ear and the sound). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen

comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

He is conscious of the nose, is also conscious of odours, and knows any fetter that arises dependent on both (the nose and the odour). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen

comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

He is conscious of the tongue, is also conscious of tastes, and knows any fetter that arises dependent on both (the tongue and the taste). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

He is conscious of the body, is also conscious of tactual objects, and knows any fetter that arises dependent on both (the body and the tactual object). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

He is conscious of the mind, is also conscious of mind-objects, and knows any fetter that arises dependent on both (the mind and the mind-object). Besides, he knows that a fetter which has not yet arisen comes to arise; and he knows that the fetter that has arisen comes to be discarded; and he knows that the discarded fetter will not arise in the future.

Thus he keeps his mind steadfastly on the dhammā, in him-self (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). (Occasionally) he realizes that the dhammā in others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind

steadfastly on the dhammā in others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the dhammā in him-self or in others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the dhammā. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the dhammā. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the dhammā, with their causes?. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there are only the dhammā. That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the six external and the six external āyafana dhammā, (perceiving their true nature).

၃၈၄။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ခြောက်ပါးသော အတွင်း အပ အာယတနသဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ခြောက်ပါးသော အတွင်း အပ အာယတနသဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကိုအကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေသနည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မျက်စိကိုလည်း သိ၏၊ အဆင်းတို့ကိုလည်း သိ၏၊ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏၊ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

နားကိုလည်း သိ၏၊ အသံတို့ကိုလည်း သိ၏၊ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏၊ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

နာခေါင်းကိုလည်း သိ၏၊ အနံ့တို့ကိုလည်း သိ၏၊ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ်ဖြစ်ခြင်းကိုလည်းသိ၏၊ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

လျှာကိုလည်း သိ၏၊ အရသာတို့ကိုလည်း သိ၏၊ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်းသိ၏၊ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏၊ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

ကိုယ်ကိုလည်း သိ၏။ အတွေ့အထိတို့ကိုလည်း သိ၏။ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ် ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏။ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

စိတ်ကိုလည်း သိ၏။ သဘောတရားတို့ကိုလည်း သိ၏။ ထိုနှစ်ပါးစုံကို စွဲ၍ သံယောဇဉ်ဖြစ်ခြင်းကိုလည်း သိ၏။ မဖြစ်သေးသော သံယောဇဉ်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ပယ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ပယ်ပြီးသော သံယောဇဉ်၏ နောင်အခါ မဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။

ဤသို့ မိမိ၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူ လည်းနေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘော ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာလျှင် ရှိကုန်၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိ တစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီ မတွယ်မှု၍လည်း နေ၏။ လောက၌တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း

--

(ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည်ခြောက်ပါးသော အတွင်း အပ အာယတန သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Āyatanapabbam niṭṭhitam. အာယတနပဗ္ဗံ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Senction on the Twelve-Bases အာယတနတစ်ဆယ့်နှစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Dhammānupassanā bojjaṅgapabbam ဓမ္မာနုပဿနာ ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗံ  
Perception of the True Nature of Dhammā: (iv) Section on Bojjhaṅgā  
သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ ဗောဇ္ဈင်္ဂခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

385. “Puna caparaṃ, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu santaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ satisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ satisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa satisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa satisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ dhammavicayasambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa dhammavicayasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhataṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ vīriyasambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ vīriyasambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa vīriyasambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa vīriyasambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhataṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ pītisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ pītisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa pītisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa pītisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santaṃ vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘atthi me ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantaṃ vā ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgaṃ ‘natthi me ajjhataṃ passaddhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa passaddhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa passaddhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.



“Santam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam samādhisambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam samādhisambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa samādhisambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa samādhisambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Santam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘atthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, asantam vā ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgam ‘natthi me ajjhattam upekkhāsambojjhaṅgo’ti pajānāti, yathā ca anuppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa uppādo hoti tañca pajānāti, yathā ca uppannassa upekkhāsambojjhaṅgassa bhāvanāya pāripūrī hoti tañca pajānāti.

“Iti ajjhattam vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabhiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati ‘atthi dhammā’ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati sattasu bojjhaṅgesu.

၃၈၅. “ပုန စပရံ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။ ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမု ဗောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒေ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဓမ္မဝိစယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂီ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂံ

ဂဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဝီရိယသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ပီတိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ပဿဒ္ဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ သမာဓိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“သန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘အတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ အသန္တံ ဝါ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂ ‘နတ္ထိ မေ အဇ္ဈတ္တံ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂေ’တိ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ အနုပ္ပန္နဿ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဥပ္ပါဒော ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ၊ ယထာ စ ဥပ္ပန္နဿ ဥပေက္ခိသမ္မောဇ္ဈင်္ဂဿ ဘာဝနာယ ပါရိပူရီ ဟောတိ တဉ္စ ပဇာနာတိ။

“ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပ္ပန်တာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိသတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ သတ္တသု ဗောဇ္ဈင်္ဂေသု။

385. And again, bhikkhus, the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the mental phenomena of the seven bojjhangā (factors which enable one to comprehend the four Ariya Truths), and perceives that they are just phenomena without any entity or soul. And, bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the seven bojjhangā, and perceive their soulless nature?

Bhikkhus, when sati-sambojjhanga?, the enlightenment-factor of Mindfulness, is present in him, the bhikkhu following my Teaching knows "sati-sambojjhanga is present in me"; or when sati-sambojjhanga is not present in him, he knows 'sati-sambojjhanga is not present in me '. Besides, he knows that the sati-sambojjhanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen sati-sambojjhanga.

When dhammavicaya-sambojjhanga?, the enlightenment-factor of investigative knowledge of phenomena, is present in him, he knows dhammavicaya-sambojjhanga is present in me"; or when dhammavicaya-sambojjhanga is not present in him, he knows dhammavicaya-sambojjhanga is not present in me". Besides, he knows that the dhammavicaya-sambojjhanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen dhammavicaya-sambojjhanga.

When vīriya-sambojjhanga, the enlightenment-factor of effort, is present in him, he knows "vīriya-sambojjhanga is present in me"; or when vīriya-sambojjhanga is not present in him, he knows "vīriya-sambojjhanga is not present in me'. Besides, he knows that the vīriya-sambojjhanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen vīriya-sambojjhanga.

When pīti-sambojjhanga, the enlightenment-factor of delightful satisfaction, is present in him, he knows "pīti-sambojjhanga is present in me"; or when pīti-sambojjhanga is not present in him, he knows 'pīti-sambojjhanga is not present in me'. Besides, he knows that the pīti-sambojjhanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen pīti-sambojjhanga.

When passaddhi-sambojjhanga, the enlightenment-factor of serenity, is present in him, he knows "passaddhi-sambojjhanga is present in me"; or when passaddhi-sambojjhanga is not present in him, he knows 'passaddhi-sambojjhanga is not present in me. Besides, he knows that the passaddhi-sambojjhanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen passaddhi-sambojjhanga.

When samādhi-sambojjhanga, the enlightenment-factor of concentration, is present in him, he knows "samādhi-sambojjhanga is present in me"; or when samādhi-sambojjhanga is not

present in him, he knows 'samādhī-sambojjanga is not present in me. Besides, he knows that the samādhī-sambojjanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen samādhī-sambojjanga.

When upekkhā-sambojjanga, the enlightenment-factor of equanimity, is present in him, he knows "upekkhā-sambojjanga is present in me"; or when upekkhā-sambojjanga is not present in him, he knows 'upekkhā-sambojjanga is not present in me'. Besides, he knows that the upekkhā-sambojjanga which has not arisen before comes to arise; and he knows the complete fulfilment in developing the arisen upekkhā-sambojjanga.

Thus he keeps his mind steadfastly on the dhammā, in himself (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). (Occasionally) he realizes that the dhammā in others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind steadfastly on the dhammā in others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the dhammā in himself or in others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the dhammā. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the dhammā. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the dhammā, with their causes?. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there are only the dhammā. That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the seven bojjhaṅgā, perceiving their true nature.

၃၈၅။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် ဗောဇ္ဈင်္ဂ ခုနစ်ပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည် ဗောဇ္ဈင်္ဂခုနစ်ပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေသနည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မိမိသန္တာန်၌ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ၂ရှိလျှင်လည်း "ငါ၏သန္တာန်၌ သတိသမ္မောဇ္ဈင် ရှိသည်"ဟု သိ၏။ မိမိသန္တာန်၌ သတိသမ္မောဇ္ဈင်မရှိလျှင်လည်း "ငါ၏သန္တာန်၌ သတိသမ္မောဇ္ဈင်မရှိ"ဟု သိ၏။ မဖြစ်သေးသော သတိသမ္မောဇ္ဈင်၏ ဖြစ်ကြောင်းကိုလည်း သိ၏။ ဖြစ်ပြီးသော သတိသမ္မောဇ္ဈင်ကို ပွားစေခြင်းငှါ ပြည့်စုံခြင်း၏ အကြောင်းကိုလည်း သိ၏။



ဤသို့ မိမိ၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာ လျှင် ရှိကုန်၏"ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိတစ်ဖန် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာဒိဋ္ဌိ တို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မူ၍လည်း နေ၏။ လောက၌ တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း (ငါ, ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည် ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။

Bojjhaṅgapabbam nitṭhitam. ဗောဇ္ဈင်္ဂပဗ္ဗ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on the Seven Bojjhangā ဗောဇ္ဈင်ခုနစ်ပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်းအပိုင်း ပြီး၏။

Dhammānupassanā saccapabbam ဓမ္မာနုပဿနာ သစ္စပဗ္ဗ

Perception of the True Nature of Dhammā: (v) Section on the Four Noble Truths

သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း၊ သစ္စာလေးပါးကို ဆင်ခြင်ခြင်း အပိုင်း

386. “Puna caparam, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu. Kathañca pana, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu? Idha, bhikkhave, bhikkhu ‘idaṃ dukkha’nti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhasamudayo’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodho’ti yathābhūtaṃ pajānāti, ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yathābhūtaṃ pajānāti.

၃၈၆. “ပုန ဧပရံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတုသု အရိယသစ္စေသု။ ကထဉ္စ ပန၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတုသု အရိယသစ္စေသု? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ‘ဣဒံ ဒုက္ခ’န္တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ‘အယံ ဒုက္ခသမုဒယော’တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ‘အယံ ဒုက္ခနိရောဓော’တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ ‘အယံ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနီ ပဋိပဒာ’တိ ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ။

386. And again, bhikkhus, the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the mental and physical phenomena of the four Noble Truths (and perceives that they are just phenomena without any

entity or soul). And, bhikkhus, how does the bhikkhu keep his mind steadfastly on the four Noble Truths?

Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching knows "This is dukkha" as it really is; he knows "This is the origin of dukkha" as it really is; he knows "This is the cessation of dukkha" as it really is;

he knows "This is practice of the Path leading to the cessation of dukkha" as it really is.

၃၈၆။ ရဟန်းတို့ တစ်ဖန် ထို့ပြင်လည်း ရဟန်းသည် အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ အဘယ်သို့လျှင် ရဟန်းသည်အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေသနည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် "ဤကား ဒုက္ခတည်း"ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။ "ဤကား ဒုက္ခဖြစ်ကြောင်းတည်း"ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။ "ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာတည်း"ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။ "ဤကား ဒုက္ခချုပ်ရာသို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် တည်း"ဟုဟုတ်မှန်သည့်အတိုင်း သိ၏။

Paṭhamabhāṇavāro niṭṭhito. ပဌမဘာဏဝါရော နိဋ္ဌိတော။  
End of the First Portion for Recitation ပဌမအခန်း ပြီး၏။

Dukkhasaccaniddeso ဒုက္ခသစ္စနိဒ္ဒေသော  
Exposition of the Noble Truth of Dukkha ဒုက္ခ အရိယသစ္စာ

387. “Katamañca , bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ? Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho [appiyehi...pe... vippayogo dukkhotipāṭho ceva taṃniddeso ca katthaci na dissati, aṭṭhakathāyaṃpi taṃsaṃvaṇṇanā natthi], yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā[pañcupādānakkhandhāpi (ka.)]dukkhā.  
၃၈၇. “ကတမဉ္စ ဟိကုဿေ၊ ဘိက္ခု၊ အရိယသစ္စံ? ဇာတိံ ဒုက္ခံ၊ ဇရာပိ ဒုက္ခံ၊ မရဏမ္ပိ ဒုက္ခံ၊ သောကပရိဒေဝဒုက္ခ အာမနဿုပါယာသာပိ ဒုက္ခံ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါပိ ဒုက္ခံ၊ ပိယေဟိ ဝိပယောဂေါပိ ဒုက္ခံ၊ [အပ္ပိယေဟိ။ ပေ။ ဝိပယောဂေါ ဒုက္ခေါတိပါဌော စေဝ တံနိဒ္ဒေသော စ ကတ္ထမိ န ဒိဿတိ၊ အဋ္ဌကထာယံပိ တံသံဝဏ္ဏနာ နတ္ထိ]၊ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ၊ သင်္ခိတ္တေန ပဉ္စပါဒနက္ခန္ဓာ [ပဉ္စပါဒနက္ခန္ဓာပိ (က။)] ဒုက္ခံ။

387. Bhikkhus, what is the the Noble Truth of Dukkha? Birth (i.e., repeated rebirth) is dukkha. Ageing also is dukkha. Death also is dukkha. Grief, lamentation, pain, distress, and despair are also dukkha. To have to associate with those (person or things) one dislikes is also dukkha; to be

separated from those one loves or likes is also dukkha; the craving for the what one cannot get is also dukkha; in short, the five Aggregates which are the objects of Clinging are dukkha.

၃၈၇။ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသစ္စာဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဇာတိ သည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ ဇရာ သည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ မရဏ သည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ သောက ၄ ပရိဒေဝ ၅ ဒုက္ခ ၆ ဒေါမနဿဂုဉ္ဇပါယာသစ တို့သည်လည်း ဒုက္ခတို့တည်း၊ မချစ်ခင် မနှစ်သက်ဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ ချစ်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေ့ကွင်းခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းသည်လည်း ဒုက္ခတည်း၊ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာငါးပါးတို့သည်ဒုက္ခတို့တည်း။

388. “Katamā ca, bhikkhave, jāti? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jāti sañjāti okkanti abhinibbatti khandhānaṃ pātubhāvo āyatanānaṃ paṭilābho, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jāti.

၃၈၈. “ကတမာ စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဇာတိ? ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ ဇာတိ သဉ္ဇာတိ ဩက္ကန္တိ အဘိနိဗ္ဗတ္တိ ခန္ဓာနံ ပါတုဘာဝေ၊ အာယတနာနံ ပဋိလာဘော၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဇာတိ။

388. And, bhikkhus, what is birth (jat)? The coming into existence (of nāmarūpa), the complete origination, the conception, the arising up in new form, the appearance of the Aggregates (khandhas), the acquisition of the sense-bases of various beings in various categories,-this, bhikkhus, is called birth.

၃၈၈။ ရဟန်းတို့ ဇာတိဟူသည် အဘယ်နည်း။ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါ အစုအပေါင်း၌ ရှေးဦးစွာဖြစ်ခြင်း ပြည့်စုံစွာဖြစ်ခြင်း (အမိဝမ်းတွင်း ဥဗ္ဗတွင်းသို့) သက်ဝင်ခြင်း ကိုယ်ထင်ရှားဖြစ်ခြင်း ခန္ဓာတို့၏ ထင်ရှားဖြစ်ခြင်း အာယတနတို့ကို ရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဇာတိဟူ၍ခေါ်ဆိုအပ်၏။

389. “Katamā ca, bhikkhave, jarā? Yā tesam tesam sattānaṃ tamhi tamhi sattanikāye jarā jīraṇatā khaṇḍiccam paḷiccam valittacatā āyuno saṃhāni indriyānaṃ paripāko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, jarā.

၃၈၉. “ကတမာ စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဇရာ? ယာ တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမိ တမိ သတ္တနိကာယေ ဇရာ ဇီရဏတာ ခဏ္ဍိစွံ ပါလိစွံ ဝလိတ္တစတာ အာယုနော သံဟာနိ ဣန္ဒြိယာနံ ပရိပါကော၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဇရာ။

389. And, bhikkhus, what is ageing (jarā)? The process of ageing, the decrepitude, the decay and loss of teeth, the greying of hair, the wrinkling of skin, the failing of the life-force, the wearing out of the sense-faculties (such as sight) of various beings in various categories,-this, bhikkhus, is called ageing.



၃၈၉။ ရဟန်းတို့ ဇရာဟူသည် အဘယ်နည်း။ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအပေါင်း၌ အိုခြင်းအိုသော အခြင်းအရာ သွားကျိုးခြင်း ဆံဖြူခြင်း အရေတွန့်ရှို့ခြင်း ရုပ်အသက်ဆုတ်ယုတ်ခြင်း (မျက်စိစသော) ဣန္ဒြေတို့၏ ရင့်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဇရာဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

390. “Katamañca, bhikkhave, maraṇaṃ? Yaṃ [aṭṭhakathā oloketabbā] tesam tesam sattānaṃ tamhā tamhā sattanikāyā cuti cavanatā bhedo antaradhānaṃ maccu maraṇaṃ kālakiriya khandhānaṃ bhedo kaḷevarassa nikkhepo jīvitindriyassupacchedo, idaṃ vuccati, bhikkhave, maraṇaṃ.

၃၉၀. “ကတမဉ္စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မရဏံ? ယံ [အဋ္ဌကထာ ဩလောကေတဗ္ဗာ] တေသံ တေသံ သတ္တာနံ တမှာ တမှာ သတ္တနိကာယာ စုတိ စဝနတာ ဘေဒော အန္တရဓာနံ မဇ္ဈ မရဏံ ကာလကိရိယာ ခန္ဓာနံ ဘေဒော ကဠေဝရဿ နိက္ခေပေါ ဇီဝိတိန္ဒြိယသုပစ္ဆေဒော၊ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မရဏံ။

390. And, bhikkhus, what is death (maraṇa)? The falling away from existence, the passing away from existence, the dissolution, the disappearance, the end of life, the passing away due to completion of the life-span, the breaking up of the Aggregates (khandhas), the discarding of the body, the destruction of the life-faculty of various beings in various categories,-this, bhikkhus, is called death.

၃၉၀။ ရဟန်းတို့ မရဏဟူသည် အဘယ်နည်း။ ထိုထိုသတ္တဝါတို့၏ ထိုထိုသတ္တဝါအပေါင်းမှ ရွှေ့လျော့ခြင်း ရွှေ့လျော့သောအခြင်းအရာ ပျက်စီးခြင်း ကွယ်ပျောက်ခြင်း သက်ပြတ်သေဆုံးခြင်း ကွယ်လွန်ခြင်း ခန္ဓာတို့၏ ပျက်စီးခြင်း ကိုယ်ကိုပစ်ချခြင်း ဇီဝိတိန္ဒြေ၏ ပြတ်စဲခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ဤတရား သဘောကို မရဏဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

391. “Katamo ca, bhikkhave, soko? Yo kho, bhikkhave, aññātaraññātarena byasanena samannāgatassa aññātaraññātarena dukkhadhammena phuṭṭhassa soko socanā socitattaṃ antosoko antoparisoko, ayaṃ vuccati, bhikkhave, soko.

၃၉၁. “ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သောကော? ယော ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖုဋ္ဌဿ သောကော သောစနာ သောစိတတ္တံ အန္တောသောကော အန္တောပရိသောကော၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သောကော။

391. And, bhikkhus, what is grief (soka)? The grievous anxiety, the sorrowful and anxious state of mind, the sorrowfulness and anxiety, the inward grief, the inward wretchedness of one who is beset by some ruinous loss or other, who encounters some painful misfortune or other,-this, bhikkhus, is called grief.

၃၉၁။ ရဟန်းတို့ သောကဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့် တွေ့သောသတ္တဝါ၏ စိုးရိမ်ခြင်း စိုးရိမ်သောအခြင်းအရာ စိုးရိမ်သည်၏အဖြစ် အတွင်း၌စိုးရိမ်ခြင်း အတွင်း၌ ပြင်းစွာ စိုးရိမ်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို သောကဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

392. “Katamo ca, bhikkhave, paridevo? Yo kho, bhikkhave, aññātaraññātarena byasanena samannāgatassa aññātaraññātarena dukkhadhammena phutṭhassa ādevo paridevo ādevanā paridevanā ādevitattam paridevitattam, ayam vuccati, bhikkhave paridevo.

၃၉၂. “ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ပရိဒေဝေါ? ယော ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ အညတရညတရေန ဗျဿနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖဋ္ဌဿ အာဒေဝေါ ပရိဒေဝေါ အာဒေဝနာ ပရိဒေဝနာ အာဒေဝိတတ္ထံ ပရိဒေဝိ တတ္ထံ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ ပရိဒေဝေါ။

392. And, bhikkhus, what is lamentation (parideva)? The weeping and lamenting, the act of weeping and lamenting, the condition of weeping and lamenting by one who is beset by some ruinous loss or other, who encounters some painful misfortune or other, - this, bhikkhus, is called lamentation.

၃၉၂။ ရဟန်းတို့ ပရိဒေဝဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲကြောင်းနှင့် တွေ့သော သတ္တဝါ၏ ငိုကြွေးခြင်း ပြင်းစွာ ငိုကြွေးခြင်း ငိုကြွေးသော အခြင်းအရာ ပြင်းစွာငိုကြွေးသော အခြင်းအရာ ငိုကြွေးသည်၏အဖြစ် ပြင်းစွာငိုကြွေးသည်၏အဖြစ်တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ပရိဒေဝ ဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

393. “Katamañca , bhikkhave, dukkham? Yam kho, bhikkhave, kāyikaṃ dukkham kāyikaṃ asātaṃ kāyasamphassajam dukkham asātaṃ vedayitam, idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkham.

၃၉၃. “ကတမဉ္စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခံ? ယံ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ကာယိကံ ဒုက္ခံ ကာယိကံ အသာတံ ကာယသမ္ပဿဏံ ဒုက္ခံ အသာတံ ဝေဒယိတံ၊ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခံ။

393. And, bhikkhus, what is pain (dukkha)? The bodily pain and bodily unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by contact of the body, this-, bhikkhus, is called pain.

၃၉၃။ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ ကိုယ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်း ကိုယ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း ကိုယ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော မသာယာအပ်သော ခံစားခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒုက္ခဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

394. “Katamañca , bhikkhave, domanassam? Yaṃ kho, bhikkhave, cetasikaṃ dukkhaṃ cetasikaṃ asātaṃ manosamphassajaṃ dukkhaṃ asātaṃ vedayitaṃ, idaṃ vuccati, bhikkhave, domanassam.

၃၉၄. “ကတမဉ္စ । ဘိက္ခုဝေ၊ ဒောမနဿံ? ယံ ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ စေတသိကံ ဒုက္ခံ စေတသိကံ အသာတံ မနောသမု ဖဿဇံ ဒုက္ခံ အသာတံ ဝေဒယိတံ၊ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဒောမနဿံ။

394. And, bhikkhus, what is distress (domanassa)? The mental pain and mental unpleasantness, the painful and unpleasant feeling produced by contact of the mind, this-, bhikkhus, is called distress.

၃၉၄။ ရဟန်းတို့ ဒေါမနဿဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ စိတ်၌ဖြစ်သောဆင်းရဲခြင်း စိတ်၌ဖြစ်သော မသာယာခြင်း စိတ်အတွေ့ကြောင့်ဖြစ်သော ဆင်းရဲသော မသာယာအပ်သော ခံစားခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဒေါမနဿဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

395. “Katamo ca, bhikkhave, upāyāso? Yo kho, bhikkhave, aññātaraññātarena byasanena samannāgatassa aññātaraññātarena dukkhadhammena phutṭhassa āyāso upāyāso āyāsittattam upāyāsittattam, ayam vuccati, bhikkhave, upāyāso.

၃၉၅. “ကတမော စ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဥပါယာသော? ယော ခေါ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ အညတရညတရေန ဗျသနေန သမန္နာဂတဿ အညတရညတရေန ဒုက္ခဓမ္မေန ဖဋ္ဌဿ အာယာသော ဥပါယာသော အာယာသိတတ္တံ ဥပါယာသိတတ္တံ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ ဥပါယာသော။

395. And, bhikkhus, what is despair (upāyāsa)? The sorrowful trouble and tribulation, the troubled state, the state of tribulation of one who is beset by some ruinous loss or other, who encounters some painful misfortune or other, - this, bhikkhus, is called despair.

၃၉၅။ ရဟန်းတို့ ဥပါယာသဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ တစ်မျိုးမျိုးသော ပျက်စီးခြင်းနှင့်မလွတ်ကင်းသော တစ်မျိုးမျိုးသော ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းနှင့်တွေ့ကြုံသော သတ္တဝါ၏ ပင်ပန်းခြင်းပြင်းစွာပင်ပန်းခြင်း ပင်ပန်းသည်၏အဖြစ် ပြင်းစွာပင်ပန်းသည်၏အဖြစ်တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤသဘောတရားကို ဥပါယာသဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

396. “Katamo ca, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho? Idha yassa te honti anittā akantā amanāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti anattakāmā ahitakāmā aphāsukakāmā ayogakkhemakāmā, yā tehi saddhiṃ saṅgati samāgamo samodhānaṃ missībhāvo, ayam vuccati, bhikkhave, appiyehi sampayogo dukkho.

၃၉၆. “ကတမော စ၊ ဘိက္ခုဝေ၊ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါ ဒုက္ခေါ? ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ အနိဋ္ဌာ အကန္တာ အမနာပါ ရူပါ သဒ္ဓာ ဂန္ဓာ ရသာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ ဓမ္မာ၊ ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အနတ္ထကာမာ အဟိတကာမာ

အဖာသုကကာမာ အယောဂက္ခေမကာမာ၊ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ သင်္ဂတိ သမာဂမော သမောဓာနံ မိဿီဘာဝေါ၊  
အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ပိယေဟိ သပ္ပယောဂေါ ဒုက္ခေါ။

396. And, bhikkhus, what is the dukkha of having to associate with those (persons or things) one dislikes (appiyehi sampayogo dukkho)? Having to meet, remain together, be in close contact, or intermingle, with sights, sounds, odours, tastes, tactual objects and mind-objects in this world which are undesirable, unpleasant or unenjoyable, or with those who desire one's disadvantage, loss, discomfort, or state of harmful bondage (to kilesas, moral defilements),-this bhikkhus is called the dukkha of having to associate with those (persons or things) one dislikes.

၃၉၆။ ရဟန်းတို့ မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဤလောက၌ မလိုလား မနှစ်သက် မမြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အတွေ့ သဘောတရားတို့ သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးမဲ့ခြင်း အစီးအပွားမဲ့ခြင်း မချမ်းသာခြင်း ဘေးမငြိမ်းခြင်းကိုလိုလားကုန်သော သူတို့ သော်လည်းကောင်း ထိုသူအား ရှိကုန်၏။ ထို (အာရုံသတ္တဝါ) တို့နှင့်တကွ တွေ့ရခြင်း ဆုံရခြင်း ပေါင်းဖော်ရခြင်း ရောနှောရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို မချစ်မနှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် တွေ့ဆုံပေါင်းသင်းရခြင်း ဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

397. “Katamo ca, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho? Idha yassa te honti iṭṭhā kantā manāpā rūpā saddā gandhā rasā phoṭṭhabbā dhammā, ye vā panassa te honti atthakāmā hitakāmā phāsukakāmā yogakkhemakāmā mātā vā pitā vā bhātā vā bhaginī vā mittā vā amaccā vā ñātisālohitā vā, yā tehi saddhiṃ asaṅgati asamāgamo asamodhānaṃ amissībhāvo, ayaṃ vuccati, bhikkhave, piyehi vippayogo dukkho.

၃၉၇. “ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ပိယေဟိ ဝိပွယောဂေါ ဒုက္ခေါ? ဣဓ ယဿ တေ ဟောန္တိ ဣဋ္ဌာ ကန္တာ မနာပါ ရူပါ သဒ္ဓာ ဂန္ဓာ ရသာ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ ဓမ္မာ၊ ယေ ဝါ ပနဿ တေ ဟောန္တိ အတ္ထကာမာ ဟိတကာမာ ဖာသုကကာမာ ယောဂက္ခေမကာမာ မာတာ ဝါ ပိတာ ဝါ ဘာတာ ဝါ ဘဂိနီ ဝါ မိတ္တာ ဝါ အမစ္စာ ဝါ ဉာတိသာလောဟိတာ ဝါ၊ ယာ တေဟိ သဒ္ဓိ အသင်္ဂတိ အသမာဂမော အသမောဓာနံ အမိဿီဘာဝေါ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ပိယေဟိ ဝိပွယောဂေါ ဒုက္ခေါ။

397. And, bhikkhus, what is the dukkha of being separated from those one loves or likes (piyehi vippayogo dukkho)? Not being able to meet, remain together, be in close contact, or intermingle, with sights, sounds, odours, tastes, tactual objects and mind-objects in this world which are desirable, pleasant or enjoyable, or with mother or father brothers or sisters or friends or companions or maternal and paternal relatives who desire one's advantage, benefit, comfort, or freedom from harmful bondage (to kilesas, moral defilements),- this bhikkhus is called the dukkha of being separated from, those one loves or likes.

၃၉၇။ ရဟန်းတို့ ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။ ဤလောက၌ လိုလားနှစ်သက် မြတ်နိုးအပ်ကုန်သော အဆင်း အသံ အနံ့ အရသာ အထိ သဘောတရားတို့ သော်လည်းကောင်း၊ အကျိုးအစီးအပွားချမ်းသာခြင်း ဘေးကင်းခြင်းကို လိုလားကုန်သော အမိအဖ ညီ အစ်ကို နှမ အစ်မ မိတ်ဆွေ အပေါင်းအဖော် ဆွေမျိုးသားချင်းတို့သော်လည်းကောင်း ထိုသူအားရှိကုန်၏။ ထို (အာရုံ သတ္တဝါ) တို့နှင့် မတွေ့ရခြင်း မဆုံရခြင်း မပေါင်းဖော်ရခြင်း မရောနှောရခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတရား သဘောကို ချစ်ခင်နှစ်လိုဖွယ်တို့နှင့် ကွဲကွာကွေကွင်းခြင်း ဆင်းရဲဟူ၍ ခေါ်ဆိုအပ်၏။

398. “Katamañca , bhikkhave, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ? Jātidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jātidhammā assāma, na ca vata no jāti āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Jarādharmānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati – ‘aho vata mayaṃ na jarādharmā assāma, na ca vata no jarā āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Byādhidhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na byādhidhammā assāma, na ca vata no byādhi āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ. Maraṇadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na maraṇadhammā assāma, na ca vata no maraṇaṃ āgaccheyyā’ti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

Sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammānaṃ, bhikkhave, sattānaṃ evaṃ icchā uppajjati ‘aho vata mayaṃ na sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā assāma, na ca vata no sokaparidevadukkhadomanassupāyāsadhammā āgaccheyyū’nti. Na kho panetaṃ icchāya pattabbaṃ, idampi yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ.

၃၉၈. “ကတမဉ္စ ဣဒ္ဓိန္ဒြိယံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ? ဇာတိဓမ္မာနံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ – ‘အဟော ဝတ မယံ န ဇာတိဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဇာတိ အာဂစ္ဆေယျာ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒ္ဓိန္ဒြိယံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ ဇရာဓမ္မာနံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ – ‘အဟော ဝတ မယံ န ဇရာဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဇရာ အာဂစ္ဆေယျာ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒ္ဓိန္ဒြိယံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ ဗျာဓိဓမ္မာနံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ‘အဟော ဝတ မယံ န ဗျာဓိဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော ဗျာဓိ အာဂစ္ဆေယျာ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒ္ဓိန္ဒြိယံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ မရဏဓမ္မာနံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ‘အဟော ဝတ မယံ န မရဏဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော မရဏံ အာဂစ္ဆေယျာ’တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒ္ဓိန္ဒြိယံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။ သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒေဝမနုဿုပါယာသဓမ္မာနံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တာနံ ဧဝံ ဣစ္ဆာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ ‘အဟော ဝတ မယံ န

သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒောမနဿုပါယာသဓမ္မာ အဿာမ၊ န စ ဝတ နော သောကပရိဒေဝဒုက္ခဒောမနဿုပါယာ သဓမ္မာ အာဂစ္ဆေယျန္တိ။ န ခေါ ပနေတံ ဣစ္ဆာယ ပတ္တဗ္ဗံ၊ ဣဒမ္ပိ ယမ္ပိစ္ဆံ န လဘတိ တမ္ပိ ဒုက္ခံ။

398. And, bhikkhus, what is the dukkha of the craving for what one cannot get? In beings subject to birth the wish arises: "Oh that we were not subject to birth! Oh that (new) birth would not happen to us!" But it is not possible to get such a wish. This is the dukkha of the craving for what one cannot get. Bhikkhus, in beings subject to ageing the wish arises: "Oh that we were not subject to ageing! Oh that ageing would not happen to us!" But it is not possible to get such a wish. This also is the dukkha of the craving for what one cannot get. Bhikkhus, in beings subject to illness, the wish arises: "Oh that we were not subject to illness! Oh that illness would not happen to us!" But it is not possible to get such a wish. This also is the dukkha of the craving for what one cannot get. Bhikkhus, in beings subject to death the wish arises: "Oh that we were not subject to death! Oh that death would not happen to us!" But it is not possible to get such a wish. This also is the dukkha of craving for what one cannot get. Bhikkhus, in beings subject to grief, lamentation, pain, distress and despair the wish arises: "Oh that we were not subject to grief, lamentation, pain, distress and despair! Oh that grief, lamentation, pain, distress and despair would not happen to us!" But it is not possible to get such a wish. This is also the dukkha of the craving for what one cannot get.

၃၉၈။ ရဟန်းတို့ အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲဟူသည် အဘယ်နည်း။ ရဟန်းတို့ ဇာတိသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဇာတိသဘောမရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇာတိသည်ငါတို့ထံသို့ မလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းသို့

--

တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဇာတိမလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်းအလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ ဇရာသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည်ဇရာသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဇရာသည် ငါတို့ထံ မလာမူကား ကောင်းလေစွ"ဟုဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဇရာမလာခြင်း) ကိုတောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ ဗျာဓိဉာဏသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် ဗျာဓိသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ ဗျာဓိသည် ငါတို့ထံ မလာမူကား ကောင်း လေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (ဗျာဓိမလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်းအလိုရှိသည်ကို မရခြင်း ဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ မရဏသဘောရှိကုန်သော သတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် မရဏသဘော မရှိကြကုန်မူ ကောင်းလေစွ၊ မရဏသည် ငါတို့ထံ မလာမူကားကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်းဤ (မရဏမလာခြင်း) ကို

တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကို မရခြင်းဆင်းရဲမည်၏။ ရဟန်းတို့ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ သဘောရှိကုန်သောသတ္တဝါတို့အား "ငါတို့သည် သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသ သဘောမရှိကြကုန်မူကောင်းလေစွ၊ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခ ဒေါမနဿ ဥပါယာသသည် ငါတို့ထံသို့မ လာမူကားကောင်းလေစွ"ဟု ဤသို့သော တောင့်တခြင်းသည် ဖြစ်ပေါ်၏။ ယင်းသို့ တောင့်တသော်လည်း ဤ (သောကစသည်တို့ မလာခြင်း) ကို တောင့်တခြင်းဖြင့် မရအပ်၊ ဤသည်လည်း အလိုရှိသည်ကိုမရခြင်း ဆင်းရဲ မည်၏။

399. "Katame ca, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā? Seyyathidaṃ – rūpupādānakkhandho, vedanupādānakkhandho, saññupādānakkhandho, saṅkhārūpādānakkhandho, viññāṇupādānakkhandho. Ime vuccanti, bhikkhave, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ.

၃၉၉. “ကတမေ စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သင်္ခိတ္တေန ပဉ္စပါဒနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခါ? သေယျထိဒံ – ရူပပါဒနက္ခန္ဓော၊ ဝေဒနပါဒနက္ခန္ဓော၊ သညှပါဒနက္ခန္ဓော၊ သင်္ခါရပါဒနက္ခန္ဓော၊ ဝိညာဏပါဒနက္ခန္ဓော။ ဣမေ ဝုစ္စန္တိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သင်္ခိတ္တေန ပဉ္စပါဒနက္ခန္ဓာ ဒုက္ခါ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခံ အရိယသစ္စံ။

399. And, bhikkhus, what is (meant by) 'In short, the five Aggregates which are the objects of Clinging are dukkha? They are the Aggregate of Corporeality the Aggregate of Sensation, the Aggregate of Perception, the Aggregate of Mental Formations, and the Aggregate of Consciousness as objects of Clinging. These, bhikkhus, are what is meant by 'In short, the Five Aggregates of which are the objects of Clinging are dukkha". Bhikkhus, this is called the Noble Truth of Dukkha.

၃၉၉။ ရဟန်းတို့ အကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါးပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဝ ဆင်းရဲတို့ဟူသည် အဘယ် နည်း။ ငါးပါး သော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ဟူသည် ရုပ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သညာ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရ ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏ် ဥပါဒါနက္ခန္ဓာတို့ပေတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ဥပါဒါနက္ခန္ဓာ ငါးပါး) တို့ကိုအကျဉ်းချုပ်အားဖြင့် ငါး ပါးသော ဥပါဒါနက္ခန္ဓာဆင်းရဲတို့ဟူ၍ ဆိုအပ်ကုန်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခအရိယသစ္စာဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

Samudayasaccaniddeso သမုဒယသစ္စနိဒ္ဒေသော

Exposition of the Noble Truth of the Origin of Dukkha ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ

400. “Katamañca , bhikkhave, dukkhasamudayaṃ [dukkhasamudayo (syā.)] ariyasaccaṃ? Yāyaṃ taṇhā ponobbhavikā [ponobhavikā (sī. pī.)] nandīrāgasahagatā [nandīrāgasahagatā (sī. syā. pī.)] tatratatrābhinandinī, seyyathidaṃ – kāmataṇhā bhavataṇhā vibhavataṇhā.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha uppajjamānā uppajjati, kattha nivisamānā nivisati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati. Sotaṃ loke...pe... ghānaṃ loke... jivhā loke... kāyo loke... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpā loke... saddā loke... gandhā loke... rasā loke... phoṭṭhabbā loke... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhuviññāṇaṃ loke... sotaviññāṇaṃ loke... ghānaviññāṇaṃ loke... jivhāviññāṇaṃ loke... kāyaviññāṇaṃ loke... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke... ghānasamphasso loke... jivhāsamphasso loke... kāyasamphasso loke... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Cakkhusamphassajā vedanā loke... sotasamphassajā vedanā loke... ghānasamphassajā vedanā loke... jivhāsamphassajā vedanā loke... kāyasamphassajā vedanā loke... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.

“Rūpasāññā loke... saddasaññā loke... gandhasaññā loke... rasasaññā loke... phoṭṭhabbasaññā loke... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā uppajjamānā uppajjati, ettha nivisamānā nivisati.



“Rūpasañcetanā loke... saddasañcetanā loke... gandhasañcetanā loke... rasasañcetanā loke...  
phoṭṭhabbasañcetanā loke... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā  
uppañjamānā uppañjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpataṇhā loke... saddataṇhā loke... gandhataṇhā loke... rasataṇhā loke...  
phoṭṭhabbataṇhā loke... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā  
uppañjamānā uppañjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpavitakko loke... saddavitakko loke... gandhavitakko loke... rasavitakko loke...  
phoṭṭhabbavitakko loke... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā  
uppañjamānā uppañjati, ettha nivisaṃānā nivisati.

“Rūpavicāro loke... saddavicāro loke... gandhavicāro loke... rasavicāro loke...  
phoṭṭhabbavicāro loke... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā  
uppañjamānā uppañjati, ettha nivisaṃānā nivisati. Idam vuccati, bhikkhave, dukkhasamudayaṃ  
ariyasaccaṃ.

၄၀၀. “ကတမဇ္ဇံ ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခသမုဒယံ [ဒုက္ခသမုဒယော (သျှာ.)] အရိယသစ္စံ? ယာယံ တဏှာ ပေါနောဗ္ဗဝိ  
ကာ [ပေါနောဘဝိကာ (သီ. ပီ.)] နန္ဒိရာဂသဟဂတာ [နန္ဒိရာဂသဟဂတာ (သီ. သျှာ. ပီ.)] တတြတတြာဘိနန္ဒိနိ၊  
သေယျထိဒံ – ကာမတဏှာ ဘဝတဏှာ ဝိဘဝတဏှာ။

“သာ ခေါ ပနေသာ၊ ဘိက္ခဝေ၊ တဏှာ ကတ္ထ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ကတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ? ယံ လောကေ ပိ  
ယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ? စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇ  
တိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ သောတံ လောကေ။ ပေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇီဝှာ လောကေ။ ကာယော လော  
ကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဓာ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိ  
ယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာနဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုသမ္ပဿော လောကေ။ သောတသမ္ပဿော လောကေ။ ဃာနသမ္ပဿော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿော လောကေ။ ကာယသမ္ပဿော လောကေ။ မနောသမ္ပဿော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“စက္ခုသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဃာနသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဓသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပသဉ္စေတနာ လောကေ။ သဒ္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္စေတနာ လောကေ။ ရသသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္စေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္စေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဓတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။

“ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ဥပ္ပဇ္ဇမာနာ ဥပ္ပဇ္ဇတိ၊ ဧတ္ထ နိဝိသမာနာ နိဝိသတိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခသမုဒယံ အရိယသစ္စံ။

400. And, bhikkhus, what is the Noble Truth of the origin of dukkha? The origin of dukkha is the Craving (taṇhā) which gives rise to fresh rebirth, and accompanied by pleasure and passion, finds

great delight in this or that existence, namely, Craving for pleasures of the senses (kāma-tanhā)!, Craving for (better) existence (bhava-tanhā)', and Craving for non-existence (vibhava-tanhā)!.

But, bhikkhus, when this Craving arises, where does it arise? When it establishes itself, where does it establish itself? When this Craving arises and establishes itself, it does so in the delightful

and pleasurable characteristics of the upādānakkhandhas.

What are the delightful and pleasurable characteristics of the upādānakkhandhas?

In the upādānakkhandhas, the eye has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there (i.e., in the eye); when it establishes itself, it establishes itself

there. In the upādānakkhandhas, the ear.....In the upādānakkhandhas, the mind has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, visible objects... In the upādānakkhandhas, the sounds... In the upādānakkhandhas, odours... In the upādānakkhandhas, tastes--- In the upādānakkhandhas, tactual

objects... In the upādānakkhandhas, mind-objects have the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, eye-consciousness (i.e., -consciousness arising in the eye)... In the upādānakkhandhas, ear-consciousness... In the upādānakkhandhas, nose-consciousness... In the

upādānakkhandhas, tongue-consciousness... In the upādānakkhandhas, body-consciousness...

In the upādānakkhandhas, mind-consciousness has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, eye-contact (i.e., contact with the sense of sight)... In the upādānakkhandhas, ear-contact (i.e., contact with the sense of hearing) ... In the upādānakkhandhas, nose-contact (i.e. contact with the sense of smell)... In the

upādānakkhandhas, tongue-contact... In the upādānakkhandhas, body-contact... In the upādānakkhandhas, mind-contact has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, the sensation born of eye-contact... In the upādānakkhandhas, the sensation born of ear-contact... In the upādānakkhandhas, the sensation born of nose-contact... In the upādānakkhandhas, the sensation born of tongue-contact... In the upādānakkhandhas, the sensation born of body-contact... In the upādānakkhandhas, the sensation born of mind-contact has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, perception of visible objects... In the upādānakkhandhas, perception of sounds ... In the upādānakkhandhas, perception of odours... In the upādānakkhandhas, perception of tastes... In the upādānakkhandhas, perception of tactual objects... In the upādānakkhandhas, perception of mind-objects has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, volition (sañcetanā) focussed on visible objects... In the upādānakkhandhas, volition focussed on sounds ... In the upādānakkhandhas, volition focussed on odours... In the upādānakkhandhas, volition focussed on tastes... In the upādānakkhandhas, volition focussed on tactual objects... In the upādānakkhandhas, volition focussed on mind-objects has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, Craving for visible objects... In the upādānakkhandhas, Craving for sounds ... In the upādānakkhandhas, Craving for odours... In the upādānakkhandhas, Craving for tastes... In the upādānakkhandhas, Craving for tactual objects... In the upādānakkhandhas, Craving for mind-objects has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, vitakka , initial application of the mind to visible objects... In the upādānakkhandhas, initial application of the mind to sounds ... In the upādānakkhandhas, initial application of the mind to odours... In the upādānakkhandhas, initial application of the

mind to tastes... In the upādānakkhandhas, initial application of the mind to tactual objects... In the upādānakkhandhas, initial application of the mind to mind-objects has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

In the upādānakkhandhas, vicāra , sustained application of the mind to visible objects... In the upādānakkhandhas, sustained application of the mind to sounds ... In the upādānakkhandhas, sustained application of the mind to odours... In the upādānakkhandhas, sustained application of the mind to tastes... In the upādānakkhandhas, sustained application of the mind to tactual objects... In the upādānakkhandhas, sustained application of the mind to mind-objects has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving arises, it arises there; when it establishes itself, it establishes itself there.

Bhikkhus, this is called the Noble Truth of the Origin of Dukkha.

၄၀၀။ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ တစ်ဖန် ဘဝသစ်ကို ဖြစ်စေတတ်သော နှစ်သက် တပ်မက်ခြင်းနှင့်တကွဖြစ်သော ထိုထိုဘဝအာရုံ၌ အလွန်နှစ်သက်ခြင်းရှိသော တဏှာတည်း။ ထို တဏှာသည် အဘယ်နည်း။ ကာမတဏှာ၂ ဘဝတဏှာ၃ ဝိဘဝတဏှာ၄ တို့တည်း။

ရဟန်းတို့ ထိုတဏှာ ဖြစ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ဖြစ်သနည်း၊ တည်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ တည်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)။ ထို (တဏှာ) သည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤ (ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်အာရုံ) ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော်ဤ (ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်အာရုံ) ၌ တည်၏။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘောသည် အဘယ်နည်း။ လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာ ဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ တည်၏။ လောက၌ နားသည်။ပ။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ပ။ လောက၌ လျှာသည်။ပ။ လောက၌ ကိုယ် သည်။ပ။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤ စိတ်၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပါရုံ၅ တို့သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓါရုံ၆ တို့သည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံ၇ တို့သည်။ပ။ လောက၌ ရသာရုံ၈ တို့သည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံ၉ တို့သည်။ပ။ လောက၌တရားသဘောတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်

သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤတရားသဘောတို့၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤတရားသဘောတို့၌ တည်၏။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်၁၀သည်။ပ။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်၁၁သည်။ပ။ လောက၌ ဃာနဝိညာဏ်၁၂သည်။ပ။ လောက၌ ဇိဝှိဝိညာဏ်၁၃သည်။ပ။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်၁၄သည်။ပ။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်၁၅သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနော ဝိညာဏ်၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ တည်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္မဿာဒိသည်။ပ။ လောက၌ သောတသမ္မဿာဒိသည်။ပ။ လောက၌ ဃာနသမ္မဿာဒိသည်။ပ။ လောက၌ ဇိဝှိသမ္မဿာဒိသည်။ပ။ လောက၌ ကာယသမ္မဿာဒိသည်။ပ။ လောက၌ မနောသမ္မဿာဒိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္မဿာဒိ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္မဿာဒိ၌ တည်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၂သည်။ ပ။ လောက၌ သောတသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၃သည်။ပ။ လောက၌ ဃာနသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၄သည်။ ပ။ လောက၌ ဇိဝှိသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၅သည်။ ပ။ လောက၌ ကာယသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၆သည်။ပ။ လောက၌ မနောသမ္မဿဇာဝေဒနာ၂၇သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္မဿဇာဝေဒနာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤမနော သမ္မဿဇာဝေဒနာ၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပသညာ၂၈သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓသညာ၂၉သည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓသညာ၃၀ သည်။ပ။ လောက၌ ရသသညာ၃၁သည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ၃၂သည်။ပ။ လောက၌ ဓမ္မသညာ၃၃သည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ တည်၏။

--

လောက၌ ရူပသဇ္ဈေတနာ၃၄သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓသဇ္ဈေတနာ၃၅သည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓသဇ္ဈေတနာ၃၆သည်။ပ။ လောက၌ ရသသဇ္ဈေတနာ၃၇သည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဇ္ဈေတနာ၃၈သည်။ပ။ လောက၌ ဓမ္မသဇ္ဈေတနာ၃၉သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည်ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မ သဇ္ဈေတနာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဇ္ဈေတနာ၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပတဏှာ၄၀သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓတဏှာသည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓတဏှာသည်။ပ။ လောက၌ ရသတဏှာသည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာသည်။ပ။ လောက၌ ဓမ္မတဏှာသည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်

သဘောဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပဝိတက်၌သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓဝိတက်သည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။ပ။ လောက၌ ရသဝိတက်သည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ပ။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည့်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောဖြစ်၏။ ထိုတပ်မက်ခြင်း 'တဏှာ' သည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော် ဤ ဓမ္မဝိတက်၌ တည်၏။

လောက၌ ရူပဝိစာရ၌သည်။ပ။ လောက၌ သဒ္ဓဝိစာရသည်။ပ။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ပ။ လောက၌ ရသ ဝိစာရသည်။ပ။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ပ။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ် သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ဖြစ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ဖြစ်၏။ တည်သည်ရှိသော်ဤဓမ္မဝိစာရ၌ တည်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို အရိယာတို့ သိအပ်သော ဒုက္ခသမုဒယအရိယသစ္စာ၄၃ဟူ၍ ဆိုအပ် ၏။

Nirodhasaccaniddeso နိရောဓသစ္စနိဒ္ဒေသော

Exposition of the Noble Truth of the Cessation of Dukkha ဒုက္ခနိရောဓ အရိယသစ္စာ

401. “Katamañca , bhikkhave, dukkhanirodhaṃ [dukkhanirodho (syā.)] ariyasaccaṃ? Yo tassāyeva taṇhāya asesavirāganirodho cāgo paṭinissaggo mutti anālayo.

“Sā kho panesā, bhikkhave, taṇhā kattha pahīyamānā pahīyati, kattha nirujjhamānā nirujjhati? Yaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Kiñca loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ? Cakkhu loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Sotaṃ loke...pe... ghānaṃ loke... jivhā loke... kāyo loke... mano loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpā loke... saddā loke... gandhā loke... rasā loke... phoṭṭhabbā loke... dhammā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhuviññāṇaṃ loke... sotaviññāṇaṃ loke... ghānaviññāṇaṃ loke... jivhāviññāṇaṃ loke... kāyaviññāṇaṃ loke... manoviññāṇaṃ loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphasso loke... sotasamphasso loke... ghānasamphasso loke... jivhāsamphasso loke... kāyasamphasso loke... manosamphasso loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Cakkhusamphassajā vedanā loke... sotasamphassajā vedanā loke ... ghānasamphassajā vedanā loke... jivhāsamphassajā vedanā loke... kāyasamphassajā vedanā loke... manosamphassajā vedanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasaññā loke... saddasaññā loke... gandhasaññā loke... rasasaññā loke... phoṭṭhabbasaññā loke... dhammasaññā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpasañcetanā loke... saddasañcetanā loke... gandhasañcetanā loke... rasasañcetanā loke... phoṭṭhabbasañcetanā loke... dhammasañcetanā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpataṇhā loke... saddataṇhā loke... gandhataṇhā loke... rasataṇhā loke... phoṭṭhabbataṇhā loke... dhammataṇhā loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavitakko loke... saddavitakko loke... gandhavitakko loke... rasavitakko loke... phoṭṭhabbavitakko loke... dhammavitakko loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ, etthesā taṇhā pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati.

“Rūpavicāro loke... saddavicāro loke... gandhavicāro loke... rasavicāro loke... phoṭṭhabbavicāro loke... dhammavicāro loke piyarūpaṃ sātārūpaṃ , etthesā taṇhā



pahīyamānā pahīyati, ettha nirujjhamānā nirujjhati. Idam vuccati, bhikkhave, dukkhanirodham ariyasaccaṃ.

၄၀၁. “ကတမဇ္ဇံ ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓံ [ဒုက္ခနိရောဓော (သျှာ.)] အရိယသစ္စံ? ယော တဿာယေဝ တဏှာယ အသေသဝိရာဂနိရောဓော စာဂေါ ပဋိနိဿဂေါ မုတ္တိ အနာလယော။

“သာ ခေါ ပနေသာ၊ ဘိက္ခဝေ၊ တဏှာ ကတ္ထ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ကတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ? ယံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ကိဉ္စ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ? စက္ခု လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ သောတံ လောကေ။ပေ။ ဃာနံ လောကေ။ ဇိဝှာ လောကေ။ ကာယော လောကေ။ မနော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပါ လောကေ။ သဒ္ဓာ လောကေ။ ဂန္ဓာ လောကေ။ ရသာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာ လောကေ။ ဓမ္မာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုဝိညာဏံ လောကေ။ သောတဝိညာဏံ လောကေ။ ဃာနဝိညာဏံ လောကေ။ ဇိဝှာဝိညာဏံ လောကေ။ ကာယဝိညာဏံ လောကေ။ မနောဝိညာဏံ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုသမ္ပသော လောကေ။ သောတသမ္ပသော လောကေ။ ဃာနသမ္ပသော လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပသော လောကေ။ ကာယသမ္ပသော လောကေ။ မနောသမ္ပသော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“စက္ခုသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ သောတသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ ။ ဃာနသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ဇိဝှာသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ ကာယသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ။ မနောသမ္ပဿဇာ ဝေဒနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပသညာ လောကေ။ သဒ္ဓသညာ လောကေ။ ဂန္ဓသညာ လောကေ။ ရသသညာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာ လောကေ။ ဓမ္မသညာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပသဉ္ဇေတနာ လောကေ။ သဒ္ဓသဉ္ဇေတနာ လောကေ။ ဂန္ဓသဉ္ဇေတနာ လောကေ။ ရသသဉ္ဇေတနာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဉ္ဇေတနာ လောကေ။ ဓမ္မသဉ္ဇေတနာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပတဏှာ လောကေ။ သဒ္ဓတဏှာ လောကေ။ ဂန္ဓတဏှာ လောကေ။ ရသတဏှာ လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာ လောကေ။ ဓမ္မတဏှာ လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပဝိတက္ကော လောကေ။ သဒ္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ဂန္ဓဝိတက္ကော လောကေ။ ရသဝိတက္ကော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက္ကော လောကေ။ ဓမ္မဝိတက္ကော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။

“ရူပဝိစာရော လောကေ။ သဒ္ဓဝိစာရော လောကေ။ ဂန္ဓဝိစာရော လောကေ။ ရသဝိစာရော လောကေ။ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရော လောကေ။ ဓမ္မဝိစာရော လောကေ ပိယရူပံ သာတရူပံ ၊ ဧတ္ထေသာ တဏှာ ပဟိယမာနာ ပဟိယတိ၊ ဧတ္ထ နိရုဇ္ဈမာနာ နိရုဇ္ဈတိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓံ အရိယသစ္စံ။

401. And, bhikkhus, what is the Noble Truth of the Cessation of Dukkha?

It is the complete extinction and cessation of this very Craving, its abandoning and discarding, the liberation and detachment from it. (This, in fact, is realization of Nibbāna.)

But, bhikkhus, when this Craving is abandoned, where is it abandoned? When it ceases, where does it cease? When this Craving is abandoned or ceases it is abandoned, or it ceases in the delightful and pleasurable characteristics of the upādānakkhandhas.

What are the delightful and pleasurable characteristics of the upādānakkhandhas?

In the upādānakkhandhas, the eye has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there (i.e., in the eye); when it ceases, it ceases

there. In the upādānakkhandhas, the ear..... In the upādānakkhandhas, the nose..... In the

upādānakkhandhas, the tongue..... In the upādānakkhandhas, the body..... In the

upādānakkhandhas, the mind has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, visible objects..... In the upādānakkhandhas, sounds..... In the upādānakkhandhas, odours..... In the upādānakkhandhas, tastes..... In the upādānakkhandhas, tactual objects..... In the upādānakkhandhas, mind-objects have the

characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness, mind-consciousness, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, eye-contact, ear-contact, nose-Contact, tongue-contact, body-contact, mind-contact, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, the sensation born of eye-contact, the sensation born of ear-contact, the sensation born of nose-contact, the sensation born of tongue-contact, the sensation born of body-contact, the sensation born of mind-contact, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, perception of visible objects, perception of sounds, perception of odours, perception of tastes, perception of tactual objects, perception of mind-objects, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, volition focussed on visible objects, volition focussed on sounds, volition focussed on odours, volition focussed on tastes, volition focussed on tactual objects, volition focussed on mind-objects, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, Craving for visible objects, Craving for sounds, Craving for odours, Craving for tastes, Craving for tactual objects, Craving for mind-objects, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upādānakkhandhas, vitakka, initial application of the mind to visible objects, to sounds, to odours, to tastes, to tactual objects, to mind-objects, (each) has the characteristic of

being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

In the upāḍānakkhandhas, vicāra, sustained application of the mind to visible objects, to sounds, to odours, to tastes, to tactual objects, to mind-objects, (each) has the characteristic of being delightful and pleasurable. When this Craving is abandoned, it is abandoned there, when it ceases, it ceases there.

Bhikkhus, this is called the Noble Truth of the Cessation of Dukkha.

၄၀၁။ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ ထိုတဏှာ၏သာလျှင် အကြွင်းမရှိကင်းချုပ်ရာ၊ တဏှာကို စွန့်ရာ၊ တဏှာကို ဝေးစွာ စွန့်ရာ၊ တဏှာမှ လွတ်မြောက်ရာ၊ တဏှာဖြင့်မကပ် ငြိရာ (နိဗ္ဗာန်) တည်း။

ရဟန်းတို့ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ ပယ်အပ်သနည်း။ ချုပ်သည်ရှိသော် အဘယ်၌ချုပ်သနည်း။ လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ် သဘောသည် (ရှိ၏)။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘောသည် အဘယ်နည်း။ လောက၌ မျက်စိသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမျက်စိ၌ ချုပ်၏။ လောက၌ နားသည်။ပ။ လောက၌ နှာခေါင်းသည်။ပ။ လောက၌ လျှာသည်။ပ။ လောက၌ ကိုယ်သည်။ပ။ လောက၌ စိတ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာသည် ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤစိတ်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပါရုံတို့သည်။ လောက၌ သဒ္ဓါရုံတို့သည်။ လောက၌ ဂန္ဓာရုံတို့သည်။ လောက၌ ရသာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗာရုံတို့သည်။ လောက၌ ဓမ္မာရုံတို့သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မာရုံတို့၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မာရုံတို့၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ သောတဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဃာနဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ဇီဝှိဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ ကာယဝိညာဏ်သည်။ လောက၌ မနောဝိညာဏ်သည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောဝိညာဏ်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ဃာနသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ဇီဝှိသမ္ပဿသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ပဿသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿသည်ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်

သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿ၌ပယ်အပ်၏။ ချုပ် သည်ရှိသော် ဤ (မနောသမ္ပဿ) ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ စက္ခုသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ သောတသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဗာနသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ဇိဝှိသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ ကာယသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည်။ လောက၌ မနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည် ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤမနောသမ္ပဿဇာဝေဒနာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပသညာသည်။ လောက၌ သဒ္ဓသညာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသညာသည်။ လောက၌ ရသသညာ သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသညာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသညာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထို တဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသညာ၌ ချုပ်၏။

--

လောက၌ ရူပသဇ္ဇေတနာသည်။ လောက၌ သဒ္ဓသဇ္ဇေတနာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓသဇ္ဇေတနာသည်။ လောက၌ ရသသဇ္ဇေတနာသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗသဇ္ဇေတနာသည်။ လောက၌ ဓမ္မသဇ္ဇေတနာသည် ချစ်ခင် ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မသဇ္ဇေတနာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိ သော် ဤဓမ္မသဇ္ဇေတနာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပတဏှာသည်။ လောက၌ သဒ္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ ဂန္ဓတဏှာသည်။ လောက၌ ရသတဏှာ သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗတဏှာသည်။ လောက၌ ဓမ္မတဏှာသည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထို တဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မတဏှာ၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပဝိတက်သည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိတက်သည်။ လောက၌ ရသဝိတက် သည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိတက်သည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိတက်သည် ချစ်ခင်ဖွယ်သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထို တဏှာကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိတက်၌ ချုပ်၏။

လောက၌ ရူပဝိစာရသည်။ လောက၌ သဒ္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ဂန္ဓဝိစာရသည်။ လောက၌ ရသ ဝိစာရသည်။ လောက၌ ဖောဋ္ဌဗ္ဗဝိစာရသည်။ လောက၌ ဓမ္မဝိစာရသည် ချစ်ခင်ဖွယ် သာယာဖွယ်သဘော ဖြစ်၏။ ထိုတဏှာ ကို ပယ်အပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ပယ်အပ်၏။ ချုပ်သည်ရှိသော် ဤဓမ္မဝိစာရ၌ ချုပ်၏။

ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ၁ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

Maggasaccaniddeso မဂ္ဂသစ္စနိဒ္ဒေသော  
Exposition of the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Dukkha  
ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာ

402. “Katamañca, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ? Ayameva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo seyyathidaṃ – sammādiṭṭhi sammāsaṅkappo sammāvācā sammākammanto sammāājīvo sammāvāyāmo sammāsati sammāsamādhi.

“Katamā ca, bhikkhave, sammādiṭṭhi? Yaṃ kho, bhikkhave, dukkhe ñāṇaṃ, dukkhasamudaye ñāṇaṃ, dukkhanirodhe ñāṇaṃ, dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammādiṭṭhi.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsaṅkappo? Nekkhammasaṅkappo abyāpādasāṅkappo avihiṃsāsaṅkappo, ayaṃ vuccati bhikkhave, sammāsaṅkappo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāvācā? Musāvādā veramaṇī [veramaṇi (ka.)] pisuṇāya vācāya veramaṇī pharusāya vācāya veramaṇī samphappalāpā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvācā.

“Katamo ca, bhikkhave, sammākammanto? Pāṇātipātā veramaṇī adinnādānā veramaṇī kāmesumicchācārā veramaṇī, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammākammanto.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāājīvo? Idha, bhikkhave, ariyāvakko micchāājīvaṃ pahāya sammāājīvena jīvitam kappeti, ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāājīvo.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāvāyāmo? Idha, bhikkhave, bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; anuppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ uppādāya chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati; uppannānaṃ kusālānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya

bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāvāyāmo.

“Katamā ca, bhikkhave, sammāsati? Idha, bhikkhave, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; vedanāsu vedanānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; citte cittānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ; dhammesu dhammānupassī viharati ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsati.

“Katamo ca, bhikkhave, sammāsamādhi? Idha, bhikkhave, bhikkhu vivicceva kāmehi vivicca akusalehi dhammehi savitakkaṃ savicāraṃ vivekajaṃ pītisukhaṃ paṭhamam jhānaṃ upasampajja viharati. Vitakkavicārānaṃ vūpasamā ajjhataṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhijaṃ pītisukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati, sato ca sampajāno, sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti ‘upekkhako satimā sukhavihārī’ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Sukhassa ca pahānā dukkhassa ca pahānā pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā adukkhamasukhaṃ upekkhāsatipārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati. Ayaṃ vuccati, bhikkhave, sammāsamādhi. Idaṃ vuccati, bhikkhave, dukkhanirodhagāminī paṭipadā ariyasaccaṃ.

၄၀၂. “ကတမဉ္စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိ ပဋိပဒာ အရိယသစ္စံ? အယမေဝ အရိယော အဋ္ဌင်္ဂီကော မဂ္ဂေါ သေယျထိဒံ – သမ္မာဒိဋ္ဌိ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ သမ္မာဝါစာ သမ္မာကမ္မန္တော သမ္မာအာဇီဝေါ သမ္မာဝါယာမော သမ္မာသတိ သမ္မာသမာဓိ။

“ကတမာ စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ? ယံ ခေါ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခသမုဒယေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓေ ဉာဏံ၊ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိယာ ပဋိပဒာယ ဉာဏံ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဒိဋ္ဌိ။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ? နေက္ခမ္မသင်္ကပ္ပေါ အဗျာပါဒသင်္ကပ္ပေါ အဝိဟိသာသင်္ကပ္ပေါ၊ အယံ ဝုဇ္ဇတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပေါ။

“ကတမာ စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဝါစာ? မုသာဝါဒာ ဝေရမဏီ [ဝေရမဏီ (က.)] ပိသုဏာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ ဖရုသာယ ဝါစာယ ဝေရမဏီ သမ္မပ္ပလာပါ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဝါစာ။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာကမ္မန္တော? ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ အဒိန္နာဒနာ ဝေရမဏီ ကာမေသုမိစ္ဆာစာ ရာ ဝေရမဏီ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာကမ္မန္တော။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာအာဇီဝေါ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ အရိယသာဝကော မိစ္ဆာအာဇီဝံ ပဟာယ သမ္မာအာဇီ ဝေန ဇီဝိတံ ကပ္ပေတိ၊ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာအာဇီဝေါ။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဝါယာမော? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု အနုပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာနံ ဓမ္မာနံ အ နုပ္ပါဒာယ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ; ဥပ္ပန္နာနံ ပါပကာနံ အကုသလာ နံ ဓမ္မာနံ ပဟာနာယ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ; အနုပ္ပန္နာနံ ကုသလာ နံ ဓမ္မာနံ ဥပ္ပါဒာယ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ; ဥပ္ပန္နာနံ ကုသလာနံ ဓ မ္မာနံ ဌိတိယာ အသမ္မောသာယ ဘိယျောဘာဝါယ ဝေပုလ္လာယ ဘာဝနာယ ပါရိပူရိယာ ဆန္တံ ဇနေတိ ဝါယမတိ ဝီရိယံ အာရဘတိ စိတ္တံ ပဂ္ဂဏှာတိ ပဒဟတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာဝါယာမော။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာသတိ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ကာယေ ကာယာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပ ဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေဝေနသံ; ဝေဒနာသု ဝေဒနာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပ ဇာနော သတိမာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေဝေနသံ; စိတ္တေ စိတ္တာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိ မာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေဝေနသံ; ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ အာတာပီ သမ္ပဇာနော သတိ မာ ဝိနေယျ လောကေ အဘိဇ္ဈာဒေဝေနသံ။ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာသတိ။

“ကတမော စ၊ ဘိက္ခဝေ၊ သမ္မာသမာဓိ? ဣဓ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဝိဝိစ္စေဝ ကာမေဟိ ဝိဝိစ္စ အကုသလေဟိ ဓမ္မေ ဟိ သဝိတက္ကံ သဝိစာရံ ဝိဝေကဇံ ပီတိသုခံ ပဌမံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇေ ဝိဟရတိ။ ဝိတက္ကဝိစာရာနံ ဂူပသမာ အဇ္ဈတ္တံ သမ္ပသာဒနံ စေတသော ဧကောဒိဘာဝံ အဝိတက္ကံ အဝိစာရံ သမာဓိဇံ ပီတိသုခံ ဒုတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇေ ဝိဟရ တိ။ ပီတိယာ စ ဝိရာဂါ ဥပေက္ခကော စ ဝိဟရတိ၊ သတော စ သမ္ပဇာနော၊ သုခဉ္စ ကာယေန ပဋိသံဝေဒေတိ၊ ယံ တံ အရိယာ အာစိက္ခန္တိ ‘ဥပေက္ခကော သတိမာ သုခဝိဟာရီ’တိ တတိယံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇေ ဝိဟရတိ။ သုခဿ စ ပဟာနာ ဒုက္ခဿ စ ပဟာနာ ပုဗ္ဗေဝ သောမနဿဒေဝေနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာ အဒုက္ခမသုခံ ဥပေက္ခါသတိပါရိ သုဒ္ဓိံ စတုတ္ထံ ဈာနံ ဥပသမ္ပဇ္ဇေ ဝိဟရတိ။ အယံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ ၊ သမ္မာသမာဓိ။ ဣဒံ ဝုစ္စတိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဒုက္ခနိရော ဓဂါမိနီ ပဋိပဒာ အရိယသစ္စံ။

402. And, bhikkhus, what is the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Dukkha?

It is the Noble Path of Eight Constituents, namely, sammāditthi, Right View, smmāsankappa, Right Thinking, sammāvācā, Right Speech, sammākammanta, Right Action,



sammā-ājīva, Right Livelihood, sammāvāyama, Right Effort, sammāsati, Right Mindfulness, sammāsamādhi, Right Concentration.

And, bhikkhus, what is Right View? Insight-knowledge of dukkha, Insight-knowledge of the origin of dukkha, Insight-knowledge of the cessation of dukkha, (i.e., Nibbāna), Insight-knowledge of the path leading to the cessation of dukkha, (i.e., the Path leading to Nibbāna). This, bhikkhus, is called Right View.

And, bhikkhus, what is Right Thinking? Thoughts directed to liberation from sensuality, thoughts free from ill will (i.e., thoughts of loving-kindness), and thoughts free from cruelty (i.e., thoughts of compassion). This, bhikkhus, is called Right Thinking.

And, bhikkhus, what is Right Speech? Abstaining from false-hood, from back-biting, from coarse speech, from vain and unbeneficial talk. This, bhikkhus, is called Right Speech.

And, bhikkhus, what is Right Action? Abstaining from killing, from taking what is not given, from wrongful indulgence in sensual pleasures. This, bhikkhus, is called Right Action.

And, bhikkhus, what is Right Livelihood? Bhikkhus, the ariya disciple following my Teaching completely abstains from a wrong way of livelihood, and makes his living by a right means of livelihood, This, bhikkhus, is called Right Livelihood.

And, bhikkhus, what is Right Effort? Bhikkhus, the bhikkhu following my Teaching generates will, makes effort, rouses energy, applies his mind, and strives most ardently to prevent the arising of evil demeritorious states of mind that have not yet arisen. He generates will, makes effort, rouses energy, applies his mind, and strives most ardently to abandon evil demeritorious states of mind that have arisen. He generates will, makes effort, rouses energy, applies his mind, and strives most ardently to attain meritorious states of mind that have not yet arisen. He generates will, makes effort, rouses energy, applies his mind, and strives most ardently to maintain the meritorious states of mind that have arisen, to prevent their lapsing, to increase them, to cause them to grow, to make them develop in full (in samatha, vipassanā meditation). This, bhikkhus, is called Right Effort.

And, bhikkhus, what is Right Mindfulness? Bhikkhus, the bhikkhu (i.e., the disciple) following my Teaching keeps his mind steadfastly on the body (kāya), with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure, soulless and repulsive nature), thus keeping away covetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu keeps his mind steadfastly on sensation (vedanā), with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure and soulless nature), thus keeping away covetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu Concentrates steadfastly on the mind (citta), with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives its impermanent, insecure and soulless nature), thus keeping away covetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas).

The bhikkhu keeps his mind steadfastly on the dhammā, with diligence, comprehension and mindfulness, (and perceives their impermanent, insecure and soulless nature), thus keeping away covetousness and distress (which will appear if he is not mindful of the five khandhas). This, bhikkhus, is called Right Mindfulness.

And, bhikkhus, what is Right Concentration? Bhikkhus, the bhikkhu who follows my Teaching, being detached from sensual pleasures and demeritorious factors, achieves and remains in the first jhāna, which has vīvakka (initial application of the mind), vicāra (sustained application of the mind), pīti (delightful satisfaction) and sukha (bliss), born of detachment from the hindrances (nīvaranas).

Having got rid of vitakka and vicāra, the bhikkhu achieves and remains in the second jhāna, with internal tranquillity, with enhancement of one-pointedness of Concentration, devoid of vīvakka and vicāra, but with pīti and sukha born of Concentration.

Having been detached from pīti, that bhikkhu dwells in equanimity with mindfulness and clear comprehension, and experiences sukha in mind and body. He achieves and remains in the third jhāna, that which causes a person who attains it to be praised by the Noble Ones as one who has equanimity and mindfulness, one who abides in sukha.

By dispelling both pain and pleasure, and by the previous disappearance of sadness and gladness, that bhikkhu achieves and remains in the fourth jhāna, a state of equanimity and absolute purity of mindfulness, without pain or pleasure.

This, bhikkhus, is called Right Concentration.

Bhikkhus, this is called the Noble Truth of the Path leading to the Cessation of Dukkha.

၄၀၂။ ရဟန်းတို့ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါအရိယသစ္စာသည် အဘယ်နည်း။ မြတ်သော အင်္ဂါရှစ်ပါးရှိသော ဤ မဂ်အကျင့်လမ်းတည်း။ ဤမဂ်အကျင့်လမ်းတို့သည် အဘယ်တို့နည်း။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ သမ္မာဝါစာ၊ သမ္မာကမ္မန္တ၊ သမ္မာအာဇီဝ၊ သမ္မာဝါယာမ၊ သမ္မာသတိ၊ သမ္မာသမာဓိတို့ပေတည်း။

ရဟန်းတို့ သမ္မာဒိဋ္ဌိသည် အဘယ်နည်း။

ဒုက္ခ၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ ဖြစ်ကြောင်း၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ ချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်) ၌ သိမြင်ခြင်း၊ ဒုက္ခ၏ချုပ်ရာ နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့်၌ သိမြင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (သိမြင်ခြင်း) ကိုမှန်စွာသိမြင်ခြင်း 'သမ္မာဒိဋ္ဌိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသင်္ကပ္ပသည် အဘယ်နည်း။

(ကာမအာရုံမှ) လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း၊ ဖျက်ဆီးခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်း၊ ညှဉ်းဆဲခြင်းမှ လွတ်ကင်းသော ကြံစည်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ကြံခြင်း) ကို မှန်စွာကြံခြင်း 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါစာသည် အဘယ်နည်း။

မဟုတ်မမှန်ပြောခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ကုန်းစကားမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ရနံ့ကြမ်းသော စကားမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ပြိန်ဖျင်းသော စကားမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤကြဉ်ရှောင်ခြင်းကို မှန်စွာပြောဆိုခြင်း 'သမ္မာဝါစာ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာကမ္မန္တသည် အဘယ်နည်း။

အသက်ကို သတ်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ မပေးသည်ကို ယူခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်း၊ ကာမဂုဏ်တို့၌မှားယွင်းစွာ ကျင့်ခြင်းမှ ကြဉ်ရှောင်ခြင်းတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤ (ကြဉ်ရှောင်ခြင်း) ကို မှန်စွာပြုလုပ်ခြင်း 'သမ္မာကမ္မန္တ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာအာဇီဝသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ အရိယာဖြစ်သော တပည့်သည် မှားယွင်းစွာ အသက်မွေးခြင်းကိုပယ်စွန့်၍ မှန်စွာ အသက်မွေးခြင်းဖြင့် အသက်မွေး၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (အသက်မွေးခြင်း) ကို မှန်စွာအသက်မွေးခြင်း 'သမ္မာအာဇီဝ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာဝါယာမသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် မဖြစ်သေးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကိုမဖြစ်ပေါ်စေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏။ အားထုတ်၏။ လုံ့လပြု၏။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။ ဆောက်တည်၏။ ဖြစ်ပြီးသော ယုတ်မာသော အကုသိုလ်တရားတို့ကို ပယ်ရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏။ အားထုတ်၏။ လုံ့လပြု၏။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။ ဆောက်တည်၏။ မဖြစ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို ဖြစ်စေရန် ဆန္ဒကိုဖြစ်စေ၏။ အားထုတ်၏။ လုံ့လပြု၏။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။ ဆောက်တည်၏။ ဖြစ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့ကို တည်မြဲစေရန် မပျောက်ပျက်စေရန် တိုးတက်ဖြစ်ပွားစေရန် ပြန့်ပြောစေရန် ပွားများမှု

--

ပြည့်စုံစေရန် ဆန္ဒကို ဖြစ်စေ၏။ အားထုတ်၏။ လုံ့လပြု၏။ စိတ်ကို ချီးမြှောက်၏။ ဆောက်တည်၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (အားထုတ်ခြင်း) ကို မှန်စွာ အားထုတ်ခြင်း 'သမ္မာဝါယာမ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသတိသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ရုပ်အပေါင်း၌ရုပ်အပေါင်းကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာ အားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ ဝေဒနာတို့၌ ဝေဒနာတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍ စိတ်၌စိတ်ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ပြင်းစွာအားထုတ်သော လုံ့လရှိသည်ဖြစ်၍ သမ္မဇဉ်ဉာဏ်ရှိသည်ဖြစ်၍ သတိရှိသည်ဖြစ်၍ လောက၌ အဘိဇ္ဈာ ဒေါမနဿကို ပယ်ဖျောက်၍သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ရှုလေ့ရှိသည်ဖြစ်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ဤ (အောက်မေ့ခြင်း သတိ) ကို မှန်စွာအောက်မေ့ခြင်း 'သမ္မာသတိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။

ရဟန်းတို့ သမ္မာသမာဓိသည် အဘယ်နည်း။

ရဟန်းတို့ ဤသာသနာတော်၌ ရဟန်းသည် ကာမဂုဏ်တို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် အကုသိုလ်တရားတို့မှ ကင်းဆိတ်၍သာလျှင် ဝိတက်နှင့်တကွဖြစ်သော ဝိစာရနှင့်တကွဖြစ်သော နိဝရဏကင်းခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသော ပဌမဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

ဝိတက် ဝိစာရ ငြိမ်းခြင်းကြောင့် မိမိသန္တာန်၌ စိတ်ကို ကြည်လင်စေတတ်သော၊ သမာဓိကို ဖြစ်ပွားစေတတ်သော၊ ဝိတက်လည်းမရှိသော၊ ဝိစာရလည်းမရှိသော၊ သမာဓိကြောင့်ဖြစ်သည့် ပီတိသုခရှိသောဒုတိယဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

ပီတိ၏လည်း ကင်းခြင်းကြောင့် အမျှရှုလျက် သတိရှိလျက် ဆင်ခြင်လျက် နေ၏။ သုခကိုလည်းကိုယ်ဖြင့် ခံစား၏။ အကြင် (တတိယဈာန်) ကြောင့် ထိုသူကို "အမျှရှုသူ သတိရှိသူ ချမ်းသာစွာ နေလေ့ရှိသူ" ဟု အရိယာ (ပုဂ္ဂိုလ်) တို့သည် ချီးမွမ်းပြောဆိုကုန်၏။ ထိုတတိယဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။

ချမ်းသာ ဆင်းရဲကို ပယ်ခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရှေးဦးကပင် ဝမ်းသာခြင်း နှလုံးမသာခြင်းတို့၏ချုပ်နှံခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း ဆင်းရဲချမ်းသာ ကင်းသော ဥပေက္ခာကြောင့်ဖြစ်သည့် သတိ၏ စင်ကြယ်ခြင်းရှိသော စတုတ္ထဈာန်သို့ ရောက်၍ နေ၏။ ရဟန်းတို့ ဤ (သမာဓိ) ကို မှန်စွာတည်ကြည်ခြင်း 'သမ္မာသမာဓိ' ဟူ၍ ဆိုအပ်၏။ ရဟန်းတို့ ဤတရားသဘောကို ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါ အရိယသစ္စာဟူ၍ဆိုအပ်၏။

403. “Iti ajjhataṃ vā dhammesu dhammānupassī viharati, bahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati, ajjhatabahiddhā vā dhammesu dhammānupassī viharati. Samudayadhammānupassī vā dhammesu viharati, vayadhammānupassī vā dhammesu viharati, samudayavayadhammānupassī vā dhammesu viharati. ‘Atthi dhammā’ ti vā panassa sati paccupaṭṭhitā hoti yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya anissito ca viharati, na ca kiñci loke upādiyati. Evampi kho, bhikkhave, bhikkhu dhammesu dhammānupassī viharati catūsu ariyasaccesu.

၄၀၃. “ဣတိ အဇ္ဈတ္တံ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ ဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ၊ အဇ္ဈတ္တဗဟိဒ္ဓါ ဝါ ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ။ သမုဒယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ ဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ၊ သမုဒယဝယဓမ္မာနုပဿီ ဝါ ဓမ္မေသု ဝိဟရတိ။ ‘အတ္ထိ ဓမ္မာ’ တိ ဝါ ပနဿ သတိ ပစ္စုပဋိတာ ဟောတိ ယာဝဒေဝ ဉာဏမတ္တာယ ပဋိဿတိမတ္တာယ အနိဿိတော စ ဝိဟရတိ၊ န စ ကိဉ္စိ လောကေ ဥပါဒိယတိ။ ဧဝမ္ပိ ခေါဘိက္ခဝေ၊ ဘိက္ခု ဓမ္မေသု ဓမ္မာနုပဿီ ဝိဟရတိ စတူသု အရိယသစ္စေသု။

403. Thus he keeps his mind steadfastly on the dhammā, in himself (and perceives that they are just phenomena without any entity or soul). (Occasionally) he realizes that the dhammā in others must be of a similar nature. Because of this realization, he can be said to keep his mind

steadfastly on the dhammā in others. In this way, he is considered to keep his mind steadfastly on the dhammā in himself or in others. (When he gains more concentration), he perceives the cause and the actual appearing of the dhammā. He (also) perceives the cause and the actual dissolution of the dhammā. He (also) perceives both the actual appearing and the actual dissolution of the dhammā, with their causes. And further, the bhikkhu is firmly mindful of the fact that there are only the dhammā. That (mindfulness) is solely for gaining (vipassanā) insights progressively, solely for gaining further mindfulness stage by stage. The bhikkhu remains detached from craving and wrong views, without clinging to any of the five khandhas (that are continuously deteriorating). Bhikkhus, it is also in this way that the bhikkhu keeps his mind steadfastly on the Four Noble Truths, (perceiving their true nature).

၄၀၃။ ဤသို့ မိမိ၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ မိမိ သူတစ်ပါး၏ သဘောတရားတို့၌မူလည်း သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ သဘောတရားတို့၌ ဖြစ်ကြောင်း ပျက်ကြောင်းတရားနှင့် ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းသဘောကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍မူလည်း နေ၏။ ထို့ပြင် "သဘောတရားတို့သည်သာ လျှင် ရှိကုန်၏" ဟု ထိုရဟန်းအား သတိသည် ရှေးရှုထင်၏။ (ထိုသတိသည်) အဆင့်ဆင့် အသိဉာဏ် တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ အဆင့်ဆင့် သတိ တစ်ဖန်တိုးပွားခြင်းငှါသာ ဖြစ်၏။ (ထိုရဟန်းသည် တဏှာ ဒိဋ္ဌိတို့ဖြင့်) မမှီမတွယ်မှု၍လည်း နေ၏။ လောက၌တစ်စုံတစ်ရာကိုမျှလည်း

--

(ငါ့၊ ငါ၏ဥစ္စာဟု) စွဲလည်း မစွဲလမ်း။ ရဟန်းတို့ ဤသို့လည်း ရဟန်းသည်အရိယသစ္စာလေးပါး သဘောတရားတို့၌ သဘောတရားတို့ကို အကြိမ်ကြိမ် ရှုလေ့ရှိသည် ဖြစ်၍ နေ၏။

Saccapabbamāṇaṃ nīṭṭhitam. သစ္စပဉ္စ နိဋ္ဌိတံ။

End of the Section on the Noble Truths သစ္စာအပိုင်း ပြီး၏။

Dhammānupassanā nīṭṭhitā. ဓမ္မာနုပဿနာ နိဋ္ဌိတာ။

End of "Perception of the True Nature of Dhammā" သဘောတရားကို ဆင်ခြင်ခြင်း ပြီး၏။

404. “Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattavassāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu, bhikkhave, sattavassāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha vassāni...pe... pañca vassāni... cattāri vassāni... tīṇi vassāni... dve vassāni... ekam vassam... tiṭṭhatu, bhikkhave, ekam vassam. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattamāsāni, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitā.

“Tiṭṭhantu , bhikkhave, satta māsāni. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya cha māsāni...pe... pañca māsāni... cattāri māsāni... tīṇi māsāni ... dve māsāni... ekam māsam... aḍḍhamāsam... tiṭṭhatu, bhikkhave, aḍḍhamāso. Yo hi koci, bhikkhave, ime cattāro satipaṭṭhāne evaṃ bhāveyya sattāham, tassa dvinnam phalānam aññataram phalam pāṭikaṅkham diṭṭheva dhamme aññā; sati vā upādisese anāgāmitāti.

၄၀၄. “ယော ဟိ ကောစိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တဝဿာနိ၊ တဿ ဒွိန္နံ ဖလေနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကန္တံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ; သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

“တိဋ္ဌန္တု၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တဝဿာနိ။ ယော ဟိ ကောစိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ ဆ ဝဿာနိ။ပေ။ ပဉ္စ ဝဿာနိ။ စတ္တာရိ ဝဿာနိ။ တီဏိ ဝဿာနိ။ ဒွေ ဝဿာနိ။ ဧကံ ဝဿံ။ တိဋ္ဌတု၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဧကံ ဝဿံ။ ယော ဟိ ကောစိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တမာသာနိ၊ တဿ ဒွိန္နံ ဖလေနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကန္တံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ; သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာ။

“တိဋ္ဌန္တု၊ ဘိက္ခဝေ၊ သတ္တ မာသာနိ။ ယော ဟိ ကောစိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ ဆ မာသာနိ။ပေ။ ပဉ္စ မာသာနိ။ စတ္တာရိ မာသာနိ။ တီဏိ မာသာနိ ။ ဒွေ မာသာနိ။ ဧကံ မာသံ။ အဗျမာသံ။ တိဋ္ဌတု၊ ဘိက္ခဝေ၊ အဗျမာသော။ ယော ဟိ ကောစိ၊ ဘိက္ခဝေ၊ ဣမေ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနေ ဧဝံ ဘာဝေယျ သတ္တာဟံ၊ တဿ ဒွိန္နံ ဖလေနံ အညတရံ ဖလံ ပါဠိကန္တံ ဒိဋ္ဌေဝ ဓမ္မေ အညာ; သတိ ဝါ ဥပါဒိသေသေ အနာဂါမိတာတိ။

404. Indeed, bhikkhus, whosoever practises these four methods of Steadfast Mindfulness in this manner for seven years, one of two results is to be certainly expected in him: arahatship (aññā, the

knowledge of final emancipation, arahatta phala) in this very existence, or if there yet be any trace of Clinging left, the state of an anāgāmi (the state of Non-return to the world of sense-existence, anāgāmmi phala).

Let alone seven years, bhikkhus, whosoever practises these four methods of Steadfast Mindfulness in this manner for six years.....for five years.....for four years.....for three years.....for two years.....for one year.....

Let alone one year, bhikkhus, whosoever practises these four methods of Steadfast Mindfulness in this manner for seven months, one of two results is to be certainly expected in him: arahatship in

this very existence, or if there yet be any trace of Clinging left, the state of an anāgāmi.

Let alone seven months, bhikkhus, whosoever practises these four methods of Steadfast Mindfulness in this manner for six months....for five months..... for four months..... for three months....for two months....for one months.....for half-a-month....

Let alone half-a-month, bhikkhus, whosoever practises these four methods of Steadfast Mindfulness in this manner for seven days, one of two results is to be certainly expected in him: arahatship in this very existence, or if there yet be any trace of Clinging left, the state of an anāgāmi.

၄၀၄။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကို ခုနစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး ဤဟောပြသောနည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့၊ ထိုပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင် အရဟတ္တဖိုလ်ဖြစ်စေဥပါဒ်အကြွင်းရှိသေးလျှင် အနာဂါမိဖိုလ်ဖြစ်စေ ဤဖိုလ်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဖိုလ်ကို (အမှန်ရပေမည်ဟု) အလိုရှိအပ်၏။

ရဟန်းတို့ ခုနစ်နှစ်ကို ထားဘိဦး။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကိုခြောက်နှစ်တို့ပတ်လုံး ဤဟောပြသော နည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့။ ငါးနှစ်တို့ပတ်လုံး။ လေးနှစ်တို့ပတ်လုံး။ သုံးနှစ်တို့ပတ်လုံး။ နှစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး။ တစ်နှစ်တို့ပတ်လုံး။

ရဟန်းတို့ တစ်နှစ်ကို ထားဘိဦး။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကိုခုနစ်လတို့ပတ်လုံး ဤဟောပြသော နည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့၊ ထိုပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်အရဟတ္တဖိုလ်ဖြစ်စေ ဥပါဒ်အကြွင်းရှိသေးလျှင် အနာဂါမိဖိုလ်ဖြစ်စေ ဤဖိုလ်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဖိုလ်ကို (အမှန်ရပေမည်ဟု) အလိုရှိအပ်၏။



ရဟန်းတို့ ခုနစ်လကို ထားဘိဦး။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကိုခြောက်လတို့ ပတ်လုံး ဤဟောပြသောနည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့။ ငါးလတို့ပတ်လုံး။ လေးလတို့ပတ်လုံး။ သုံးလတို့ပတ်လုံး။ နှစ်လတို့ပတ်လုံး။ တစ်လပတ်လုံး။ လခွဲပတ်လုံး။

ရဟန်းတို့ လခွဲကို ထားဘိဦး။ ရဟန်းတို့ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ကိုခုနစ်ရက်ပတ်လုံး ဤဟောပြသော နည်းဖြင့် ပွားပြားအံ့။ ထိုပွားသော ပုဂ္ဂိုလ်အား မျက်မှောက်ဘဝ၌ပင်အရဟတ္တဖိုလ်ဖြစ်စေ ဥပါဒါန်အကြွင်းရှိသေးလျှင် အနာဂါမိဖိုလ်ဖြစ်စေ ဤဖိုလ်နှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါးသော ဖိုလ်ကို (အမှန်ရပေမည်ဟု) အလိုရှိအပ်၏။

405. “Ekāyano ayam, bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa sacchikiriyaṃ yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānāti. Iti yaṃ taṃ vuttaṃ, idametam paṭicca vutta”nti. Idamavoca bhagavā. Attamanā te bhikkhū bhagavato bhāsitam abhinanduntī.

၄၀၅. “ဧကာယနော အယံ၊ ဘိက္ခဝေ၊ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ ဒုက္ခဒေမနဿာနံ အတ္တင်္ဂမာယ ဉာယဿ အဓိဂမာယ နိဗ္ဗာနဿ သစ္စိကိရိယာယ ယဒိဒံ စတ္တာရော သတိပဋ္ဌာနာတိ။ ဣတိ ယံ တံ ဝုတ္တံ၊ ဣဒမေတံ ပဋိစ္စ ဝုတ္တ”န္တိ။ ဣဒမဝေါစ ဘဂဝါ။ အတ္တမနာ တေ ဘိက္ခူ ဘဂဝတော ဘာသိတံ အဘိနန္တန္တိ။

405. Because of these beneficial results, I have declared (at the beginning) thus: "bhikkhus, this is the one and only way for the purification (of the minds) of beings, for overcoming sorrow and lamentation, for the complete destruction of (physical) pain and (mental) distress for attainment of the noble (Ariya) Magga, and for the realization of Nibbāna. That (only way) is the practice of the four methods of Steadfast Mindfulness, Satipaṭṭhāna."

Thus spoke the Bhagavā. Delighted, the bhikkhus received the words of the Buddha with respectful appreciation.

၄၀၅။ "ရဟန်းတို့ ဤခရီးလမ်းသည် သတ္တဝါတို့၏ စိတ်စင်ကြယ်ရန်၊ စိုးရိမ်ပူပန်ခြင်း ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ရန်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲခြင်း စိတ်ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ် ငြိမ်းရန်၊ အရိယမဂ်ကို ရရန်၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုရန် တစ်ကြောင်းတည်းသော ခရီးလမ်းဖြစ်၏။ ယင်းသည့် ခရီးလမ်းကား ဤသတိပဋ္ဌာန်လေးပါးတို့ပင်တည်း"ဟု ဤသို့ အကြင်သတိပဋ္ဌာန်တရား ကြေညာချက်ကို ငါဆိုခဲ့၏။ ဤကြေညာချက်ကို ဤ (အကျိုးနှစ်ပါးတို့တွင် တစ်ပါးပါး အမှန်ရရှိနိုင်ခြင်း) ကို ရည်ရွယ်၍ ဆို၏ဟု မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားတော်ကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသော တရားတော်ကို နှစ်လိုကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း။

Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ niṭṭhitaṃ navamaṃ. မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ္တံ နိဋ္ဌိတံ နဝမံ။  
End of the Mahāsatipaṭṭhāna Sutta, the Ninth Sutta. ကိုးခုမြောက် မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် ပြီး၏။