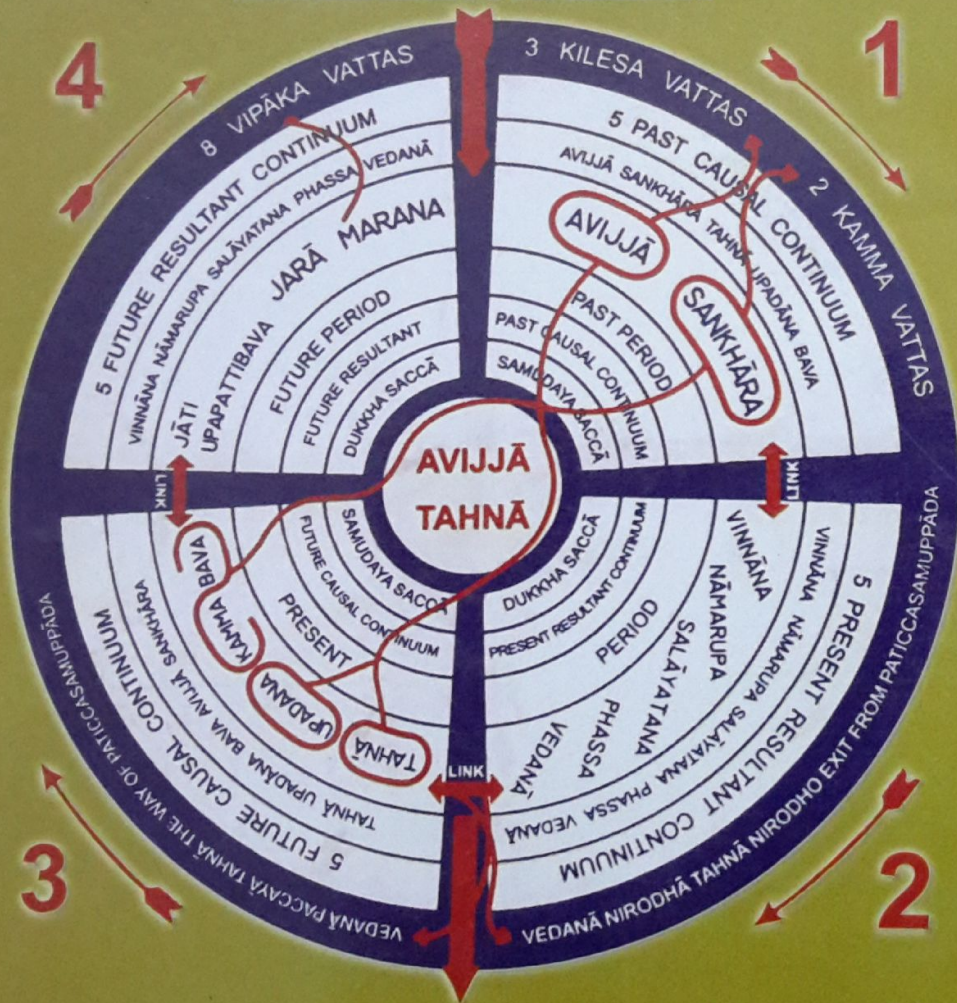


DIAGRAM OF THE DOCTRINE OF PATICCASAMUPPĀDA
WITH THE CYCLIC TEACHING OF
VENERABLE MOGOK SAYADAW



Two in the roots, two in saccā ; four are the groups; links numbering twelve well. Three fold rounds and some in number connection. Three periods, consisting twenty factors. If we know above these free from the life cycle.

နိုင်ငံတော် ကမ္ဘာ့ဥပဒေရေးရာ၊ မဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ

ဘဒ္ဒန္တဇန
ဒီပနန္ဒ

အဓမ္မိတန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော

ဝိပဿနာ အလုပ်သင်တရားတော်

မိုးကုတ်ဝိပဿနာ၊ မင်္ဂလာရိပ်သာ တရားတော်ပြန့်ပွားရေးဌာနချုပ်
ကျွဲဆည်ကန်၊ မန္တလေးမြို့။



VIPASSANA MEDITATION
AS TAUGHT BY
VENERABLE EINDAKA

Mogok Vipassana Mingalar Yeik Tha,
Main Centre, Mandalay.

ဘဒ္ဒန္တကုန္ဒက(သိ.မူ.ပဏ.မူ)၏ ဝေပဒါန

နိုင်ငံတော် ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ၊ မဟာကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ ဘွဲ့တံဆိပ်တော်ရ

ဘဒ္ဒန္တ ကုန္ဒက

အမေရိကန်တွင် ဟောကြားခဲ့သော

ဝိပဿနာ အလုပ်သင်တရားတော်

VIPASSANA MEDITATION
AS TAUGHT BY

VENERABLE EINDAKA

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

- ၁။ ဘုန်းကြီးတို့ ဟောပြောပြသမယ့် သစ္စာတရားများကို နာလည်း နာနိုင်ကြပါစေ။ နာတဲ့အတိုင်းလည်း သိကြပါစေ။ သိတဲ့အတိုင်းလည်း ကျင့်နိုင်ကြပါစေလို့ ပလ္လင်ပေါ် တက်တိုင်းတက်တိုင်း ရှေးဦးစွာ မေတ္တာပို့ပေးလိုက်ပါတယ်။
- ၂။ ဘုန်းကြီးအနေနဲ့ အမေရိကန်အစိုးရက အံ့ဩစရာ Stay သုံးနှစ်ပေးလိုက်တယ်။ အဲဒီတော့ ဒီမှာသုံးနှစ်နေပြီး နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်းတရားတွေ ဟောရင် မကောင်းဘူးလား။ သို့သော် သုံးနှစ်ပဲ ဟောဟော သုံးရက်ပဲ ဟောဟော အမှန်တရားသိ (သို့) သစ္စာသိသွားရင် တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ပါဘူး။
- ၃။ လူ့ပြည်ကနေပြီး လမ်း(၃)သွယ် ရှိတယ်။ လူ့ပြည်က ကုသိုလ်ကောင်းမှုလုပ်ရင် သေပြီး အခြားမဲ့၌ သုဂတိရောက်မယ်။ လူ့ပြည်က အကုသိုလ်မကောင်းမှုလုပ်ရင် သေပြီး အခြားမဲ့၌ ဒုဂ္ဂတိရောက်မယ်။ လူ့ပြည်က ဝိပဿနာအကျင့် ကျင့်ရင် သေပြီး အခြားမဲ့၌ နိဗ္ဗာန်ရောက်မယ်။ သုဂတိ၊ ဒုဂ္ဂတိ၊ နိဗ္ဗာန်ကို အလိုလိုမရောက်ပါဘူး။ မိန်းခလုတ်ကနေ မီးသီးတွေကို ဖွင့်နိုင် ပိတ်နိုင်သလို လူ့ပြည်ကနေ ဖွင့်ချင်တဲ့လမ်းဖွင့် ပိတ်ချင်တဲ့လမ်းပိတ်လို့ရတယ်။ လမ်း(၃)သွယ်မှာ ကိုယ်သွားချင်တဲ့လမ်း ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပြုလုပ်ကြတာပဲ။
- ၄။ နတ်ပြည်မှာ ကုသိုလ်ပြုဖို့ (ဝိပဿနာအကျင့် ကျင့်ဖို့) မလွယ်ပါဘူး။ နတ်ပြည်မှာ “သိမ်”မရှိတဲ့အတွက် ရဟန်း၊ သံဃာမရှိ၊ အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ကောင်းမရှိ (အခုပဲကြည့်လေ။ လူ့ပြည် U.S.A မှာတောင် သံဃာရွာမှ ရွာပဲ) ပျော်ပါးစရာ ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေလည်း များတဲ့အတွက် တရားကျင့်ဖို့ မဆိုနဲ့။ တရားနာဖို့တောင် မလွယ်ဘူး။
- ၅။ ဒါကြောင့် ဘုရားပွင့်ရာဌာနဖြစ်တဲ့ လူ့ဘုံဟာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လူ့ပြည်မှာ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ပြုလုပ်လို့ရတယ်။
- ၆။ သို့သော် ဒါန၊ သီလ၊ သမထတွေကို ဘဝများစွာက လုပ်ခဲ့ဖူးပြီ တစ်ခါမှ မလုပ်ဖူးသေး၊ မကြုံဖူးသေးတဲ့ ဝိပဿနာတရားကို အိုရာက နာရာ မရောက်ခင် မြန်မြန်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ သက်တမ်းတိုတိုမှာ ခပ်ခိုခို လုပ်နေရင် ဉာဏ်မဦးဘဲ အသေ ကဦးသွားရင် (ရခဲတဲ့ဘဝကြီး) ကိုယ်ကျိုးနည်းလိမ့်မယ်။

Namotassa Bagavato Arahato Sammar Sambudhasa

- 1. May you be able to listen to our Dhamma, the truth. May you be able to understand what you have listened. Whenever I step on my preacher seat, I distribute Metta (Loving kindness) among you all.
- 2. To my surprise, U.S. Government has given me three years stay in U.S.A. While living here, it is excellent to preach the Dhamma which will show you the way to Nirvana. If you all come to know the truth, three years or even three days are invaluable.
- 3. From our mundane world, we have three ways to go. If you do meritorious deeds, you will reach the better realms (Sugati) after death. If you do evil deeds, you will reach the evil realms. If you do Vipassana, you will reach Nirvana. The world where you are now in is very much like a main switch which can switch on all the lights. You can choose the way you like.
- 4. In celestial world, it is not easy to practise meditation as there are neither ordinations hall nor monks. As you know, there are only a few Sanghas (monks) in U.S.A but there are a lot of pleasure to be enjoyed. So it is not easy to listen to the preaching, not to mention of meditation. In the nether world, there are only suffering people who are not able to do meritorious deeds or meditation.
- 5. Therefore, only in the human world where Lord Buddha gained enlightenment is the best place where anyone can do both meritorious deeds and meditation.
- 6. But after you have done a lot of Dhana, Sila and Samahta (meditation for concentration) through your whole life cycle, it is urgent to do Vipassana before your sickness and death come to you. If we are too hesitant to do Vipassana during our short life span, the most valuable human life will be come useless.

၇။ အခုဆုံးဆည်းကြတဲ့ ယောဂီတွေဟာ သံသရာမှာ မိဘမောင်နှမ ဆွေမျိုးတော်စပ်ခဲ့ဖူး ကြတာချည်းပဲ။ သံသရာကရှည်လွန်းလို့ မေ့နေကြတာ။ ပါရမီပြည့်လို့ ရှေးရေစက် အကြောင်းကံကြောင့် ဆုံးဆည်းခွင့်ရတဲ့အချိန်မှာ တိုက်တွန်းချင်တာက လူ၊ နတ်၊ ချမ်းသာ မလိုချင်ပါနဲ့တော့။ တကယ့် ချမ်းသာအစစ် မဟုတ်သေးပါဘူး။ ဘယ်ခန္ဓာရရ “ဒုက္ခသစ္စာ” ချည်းပဲ။ မခိုင်မြဲဘူး၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ကိုယ်မဆိုင် ကိုယ်မပိုင် ကိုယ့်အလို မလိုက်ဘူး။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တပဲ။

၈။ စဉ်းစားစမ်း၊ ဆံပင်ဖြူနဲ့ တားစမ်း၊ တောင်းပန်စမ်း ရမလား။ ဆံပင်ဖြူတော့ မဖြူအောင် ဖုံးဖိပြီး ဆေးဆိုးထားလည်း ခဏပဲရမယ်။ ဓမ္မကို လိမ်လို့ မရဘူး။ မအို၊ မနာ၊ မသေအောင် လုပ်နိုင်မလား။ ဆရာဝန်ကို ခိုင်းကြည့်။ သူ့ကိုယ်တိုင်လည်း အိုလာ၊ နာလာ၊ သေလာတာပါပဲ။ မရပါဘူး။ အနတ္တတရား (သို့) သဘာဝဓမ္မနိယာမ တရားတွေပဲ။

၉။ ဗုဒ္ဓက အလုံးစုံဟူသော သင်္ခါရတရားတွေဟာ အနိစ္စမှာ လမ်းဆုံးကြတာပဲတဲ့။ နေ့စဉ် မိုးလင်းကမိုးချုပ်ထိ ခန္ဓာတာဝန် ထမ်းနေရတာ၊ သူ့ခိုင်းတာပဲ လုပ်နေရတာ၊ အာဟာရ ကောင်းကောင်းကျွေးလည်း သေတာပဲ။ အာဟာရကောင်းကောင်းမကျွေးလည်း သေတာပဲ။ ခန္ဓာက သူ့လမ်းစဉ်အတိုင်း သွားနေတာ။ ဘာနဲ့မှ ချောလို့၊ လာဘ်ထိုးလို့မရ။ နောက်ဆုံး အိုခြင်းဆင်းရဲ၊ နာခြင်းဆင်းရဲ၊ သေခြင်းဆင်းရဲနဲ့ တွေ့ရတာပဲ။

၁၀။ မမျှော်လင့်ဘဲ ဗြုန်းကန် နာလည်း နာနိုင်သည်။ သေလည်း သေနိုင်သည်။ “ငါသည် မှုချသေရမည်။ အချိန်ပိုင်းသာ လိုတော့သည်။” လူတစ်ယောက်ရဲ့ သက်တမ်းက တစ်နဲ့ နှစ်ပဲ။ လေထွက်သွားလို့ ဒီလေပြန်ဝင်မလာရင် ဒီလူသေပြီ။ ခိုင်မြဲတယ်၊ ကိုယ်ပိုင်တယ်၊ ချမ်းသာတယ်လို့ မထင်နဲ့။ အဲဒီလို အမှန်သိလာရင် နိဗ္ဗာန်လမ်းစပဲ။

၁၁။ အခုတော့ အမှန်မသိ (သစ္စာမသိ)ကြတော့ အတိတ်က မောဟဦးစီးပြီး ကောင်းမှုကုသိုလ် ပုညဘိသင်္ခါရ အကြောင်းနှစ်ပါး လုပ်ခဲ့တော့ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုး ခန္ဓာ(၅)ပါးရရော။ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း ဒီခန္ဓာကြီးကို ငါ့ကိုယ်၊ ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဥစ္စာထင်ပြီး ခင်နေတာက တဏှာ၊ စွဲလမ်းတာက ဥပါဒါန်၊ စိတ်ညွတ်ပြီး ဒီလိုခန္ဓာပဲ အားထုတ်ချင်တာက ကံဆိုပြီး ပစ္စုပ္ပန်အကြောင်း(၃)ပါး ပေါက်ဖွားလာတော့ (သရက်စေ့စိုက်လျှင် သရက်သီး သီးသလို) အနာဂတ်အကျိုး ဇာတိ၊ ဇရာ၊ မရဏ ပြန်ရတာပါပဲ။

7. The people present may be related in one way or another in Samsara or prolonged life cycle. Samsara is so long that we have forgotten our relationship among us. While gaining an opportunity to meet one another due to our deeds of past existence, I want to urge you not to seek worldly pleasure. It is not a real one. Whenever we get Khanda (or body) it is only for suffering. It is impermanent. It has nothing to do with us. It always happen on its own accord.

8. Please, think of it again. Can we prevent our hair from turning grey? If you dye your hair, it will be only temporary. You cannot cheat the Dhamma (or Truth). Can the doctors make you not to be old, not to be sick and not to die? They themselves become old, sick and die. It is the law of Anatta or Non-existence.

9. Once, Lord Buddha said that all the phenomenal things end in impermanence. From dawn to dusk, we are carrying out the duties of our Khanda (bodies). We have to do whatever our body asks us to. Whether we feed our body good meal or not, it will certainly cease to exist. The body is happening on its own accord. We can not bribe it or beg it. In the end, old age, sickness and death certainly come to us.

10. We may meet with unexpected death. We may become unexpectedly sick. "I will surely die only a moment left for me to live". The life of a man is only one and two. If our breath goes on, we will live. If our breath stops, we die. Nothing is permanent. Don't think of yourself you can enjoy the pleasure. If you come to know the truth, you will find yourself on the way to Nirvana.

11. Now, we don't know the truth. As we did in the past and are still doing at the present moment the deeds to gain Khanda under the guidance of stupidity or Moha. We are now having one. In the present existence, thinking the present body as our own is craving. Strong attachment to this body is Upadana. Attachment to Khanda (body) causes Jati (birth), Jara (decay) and Marana (death) as we sow the seed of mango, then we will get the fruits of mango.

၁၂။ ခွေးမကြီးကလည်း ခွေးသားလေးကို ချစ်ပြီး ခွေးပဲ ပြန်ဖြစ်ချင်သလို ယောဂီတို့ကလည်း ဖြစ်နိုင်ရင် လူ့ဘဝပဲ ရချင်ကြတာပဲ။ အဲဒီလို အကြောင်းလုပ်လိုက် အကျိုးရလိုက်၊ အကြောင်းကြောင့် အကျိုးရ၊ ခန္ဓာစဉ်တွေနဲ့ သံသရာလည်ပြီး နိဗ္ဗာန်က အိပ်မက်တောင် မမက်ပါဘူး။ ဘဝတွေ ထပ်ကာ၊ ထပ်ကာ၊ ဖြစ်နေတာကို သံသရာလည်တယ် (ဝါ) ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် လည်တယ်။ (အကြောင်းအကျိုး ဆက်စပ် လည်ပတ်နေတာကို ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် ဒေသနာလို့ခေါ်တယ်။)

၁၃။ သူ့ပါဠိတော်က အဝိဇ္ဇာ ပစ္စယာ သင်္ခါရာ (လ) ဟောတိ။

၁၄။ အခု သစ္စာသိလာတော့ ခန္ဓာရချင်တဲ့ စိတ်ကို ပြောင်းပြီး ခန္ဓာဝဋ်မှ ကျွတ်လိုပါဏ်ဆိုပြီး အသိဉာဏ်ထည့်၍ ဒါနုနောက်မှာ ဝိပဿနာ အညွန့်တင်၍ လှူလည်းလှူ၊ ကျင့်လည်း ကျင့်ရင် နိဗ္ဗာန်ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါနုက သံသရာရှည်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါနုနောက် အသိမလိုက်လို့ သံသရာရှည်တာပါ။ သံသရာပြတ်အောင် ဝိပဿနာ အားထုတ်ပါ။

၁၅။ ဝိပဿနာအားထုတ်မည့် ယောဂီများ ရှေးဦးစွာ သိရမှာက (၁)လုပ်ငန်းစဉ် (၂)လုပ်ငန်းခွင် (၃)ဉာဏ်အမြင် တို့ဖြစ်သည်။ (၁)၊ (၂)၊ (၃)အစဉ်အတိုင်း သွားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၆။ လုပ်ငန်းစဉ်မှာ ခန္ဓာ(၅)ပါး ရှိပါသည်။ ရူပက္ခန္ဓာ၊ ဝေဒနာက္ခန္ဓာ၊ သညာက္ခန္ဓာ၊ သင်္ခါရက္ခန္ဓာ၊ ဝိညာဏက္ခန္ဓာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာငါးပါးမှာ ရုပ်ကိုရှုရင် ကာယာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ဝေဒနာကို ရှုရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ သညာနဲ့သင်္ခါရကို ရှုရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်ကိုရှုရင် စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲ။

၁၇။ ခန္ဓာ(၅)ပါးကို သတိပဋ္ဌာန်နှင့် ဝေဖန်တော့ (၄)ပါးပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန် (၄)ပါး မိုးပေါ်က ကျလာတာမဟုတ်ဘူး။ ခန္ဓာထဲကဖြစ်လာတာ၊ ကြိုက်ရာရှု၊ စိတ်ကို အဖန်တလဲလဲရှုတာ၊ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်၊ ထိုနည်းအတူပဲ။ (ဝေဒနာ၊ ရုပ်၊ သစ္စာ)

12. As a bitch wants to be bitch again for the sake of the love she felt to her puppy, we also want to attain human existence as possible. So cause and effect are related and life cycle is going on. No one dreamed of Nirvana. As the result of causal relation, Paticcasamuppada (the chain of conditioned arising) occurs.

13. Lord Buddha said that Avizza (Ignorance) causes Sankhara (Volitional activity)

14. When you come to know the truth, your wish has changed from longing to obtain the Khanda (humanly body) to longing to discard it. To liberate from the cycle of rebirth, based on the wisdom and added up with Vipassana (introspection) you have to make meritorious deeds in order to gain Nirvana. In reality, Dhana (donation) makes the life cycle long only if based on wisdom. To stop your life cycle, you must do meditation or vipassana insight that totally purifies the mind.

15. The person who would do the meditation must firstly know the three things; (1) the way (2) the practising and (3) the wisdom. You have to do these three things successively.

16. In the way, there are five aggregates (Khandas) named (1) Matter Aggregates (2) Consciousness Aggregates (3) Suffering Aggregates (4) Perception Aggregates (5) Mental Aggregates. There are four interconnected aspects of Satipatthana (1) Observation of the body (Kayanupassana), (2) Observation of sensations arising within the body (Vedanupassana), (3) Observation of the mind (Cittanupassana) (4) Observation of the contents of the mind (Dhammanupassana) (All four are included in the observation of sensations since sensations are directly related to both body and mind.)

17. The five Khandas or four Satipatthana (the establishing of awareness) do not come down from the sky but they occur only in your mind. Observation anything arising within the body is Satipatthana.

၁၈။ ကိလေသာထူ ဉာဏ်နံ့ရင် ကာယာနုပဿနာရှု၊ ကိလေသာထူ ဉာဏ်ထက်ရင် ဝေဒနာရှု၊ ဒိဋ္ဌိစရိုက်အားကြီးရင် စိတ်ရှု၊ ကိလေသာလည်းပါး ဉာဏ်လည်းထက်ရင် ဓမ္မရှု၊ ကြိုက်ရာတစ်ပါးရှု၊ စိတ်ကြိုက်ရင် စိတ်ရှု၊ ဝေဒနာကြိုက်ရင် ဝေဒနာရှု၊ ရုပ်ကြိုက်ရင် ရုပ်ရှု၊ သစ္စာကြိုက်ရင် သစ္စာရှု။

၁၉။ ဥပမာ-ရွှေတိဂုံဘုရားသွားဖူးတယ်။ စောင်းတန်း(လမ်း)လေးသွယ် ရှိတယ်။ ဘယ်က သွားသွား ဘုရားရောက်တာပဲ။ ဘုရားဖူးရဖို့ အဓိကပဲ။ လမ်းရွေးနေတာနဲ့ အချိန်ကုန်ရင် ဘုရားရောက်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းမှာ သတိပဋ္ဌာန် (၄)မျိုး ရှိတယ်။ လမ်းရွေးသလို ဟိုသတိပဋ္ဌာန်လုပ်လိုက်၊ ဒီသတိပဋ္ဌာန် စဉ်းစားလိုက်ဆိုရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၂၀။ ဘယ်သတိပဋ္ဌာန်ပဲ အားထုတ်အားထုတ် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်မှာ လမ်းဆုံးရမယ်။ ဥပမာ-ဆင်ခြေရာနှင့်တူတယ်။ ဘယ်သတ္တဝါ ခြေရာဖြစ်ဖြစ် ဆင်ခြေရာထဲ ဝင်သွားသလို၊ သတိပဋ္ဌာန် အားလုံးလည်း ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ထဲဝင်သွားရမယ်။

၂၁။ စိတ်ရှုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် စိတ်မတွေ့စေနဲ့၊ ဖြစ်ပျက်တွေ့ပါစေ၊ စိတ်ဖြစ်ပျက်တွေ့တာ စိတ္တာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်။ စိတ်ကလေးဒုက္ခရောက်တာတွေ့တာ ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ ထို့အတူ ကျန်တဲ့ခန္ဓာတွေလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။

၂၂။ အဲဒီစိတ်၊ ဝေဒနာ၊ ရုပ်တွေဟာ တခြားလား၊ ဓမ္မတွေပဲလား? ဟော . . . စိတ်လည်း ဓမ္မ၊ ဝေဒနာလည်း ဓမ္မ၊ ရုပ်လည်းဓမ္မ၊ ဓမ္မဘယ်လမ်းဆုံး? အလုံးစုံသော သင်္ခါရ တရားတို့သည် အနိစ္စမှာ လမ်းဆုံးတယ်ဆိုတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်တာပေါ့။ အဲဒီတော့ ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဖြစ်ပျက်ပေါ့ (တစ်နည်း) ဖောက်ပြန်တာရယ် ပျက်စီးတာရယ်။

- 18. If you have a lot of defilement and low intellect, you have to observe the body. If you have a lot of defilement and high intellect, you have to observe the sensations arising within the body. If you have a little defilement and high intellect, you have to observe the contents in mind.
- 19. For example, if you want to go to Shwedagon Pagoda, there are four stair-ways. You can reach the Pagoda by means of any stair-way. The most important thing is to pay homage to the pagoda. If you waste your time by choosing the stair-way, you will not reach the pagoda. In the same way, there are four Satipatthana to attain Nirvana. If you waste your precious time by choosing the method to the followed, you will miss the chance.
- 20. Whichever Sattipatthana you may practise, it will end up in observation of the contents of the mind (Dhammanupassana). For example, all the animals foot prints sink in the foot print of the elephant, so do all Sattipatthana flow into Dhammanupassana.
- 21. The person who observe the mind should not find the mind only but its changing phenomena. To find out the changing phenomena of mind is Cittanupassana. To find out the suffering of minds is Dhammanupassana and so are the others.
- 22. Are these mental suffering Dhamma (Phenomenon) of others? Mind is Dhamma and so is matter. As all volitional activities (Sankhara) end up in impermanence (Anicca), all things are changing (appearing and disappearing).

၂၃။ ဥပမာ - မြင်စိတ်ကလေးပေါ်လာတယ်။ နဂိုက ရှိရဲ့လား? အခုပေါ်တာ အခု
ဖောက်ပြန်တာပဲ။ ဥာဏ်နဲ့ကြည့်လိုက်တော့ ရှိသေးလား? မရှိတာ ပျက်စီးတာပေါ့။
ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဖောက်ပြန်ပြီး ပျက်စီးသွားတာပဲ။ ဘာပဲပေါ်ပေါ် ဖောက်ပြန်ပျက်စီးတာ
ဒုက္ခသစ္စာ၊ သိတာက မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဖောက်ပြန်မှန်းသိတော့ မခင်တော့ဘူး။ မလိုချင်တော့ဘူး။
အဲဒီတော့ တဏှာသေတာက သမုဒယသစ္စာ၊ နောင်ဒုက္ခမလိုချင်တော့ နောင်ခန္ဓာ
မလာတာက နိရောဓသစ္စာဆိုပြီး သစ္စာ(၄)ချက် တစ်ပြိုင်နက် ကိုက်မသွားဘူးလား?
နောက်ဆုံးသစ္စာဆိုတာ ရတာပဲ။

၂၄။ ဒါကြောင့်မို့ မိုးကုတ်ဆရာတော်ကြီးက စိတ်တွေ ရုပ်တွေ ဝေဒနာတွေ ခွဲမနေနဲ့၊
သိပြီး ကိုယ်ပေါ်ရာသာရှုလို့ပြောတာ။ အဲဒီတော့ သစ္စာ(၄)ပါး ပေါ်မလာဘူးလား။
အမှန်သိပြီ (ဝါ) သစ္စာသိပြီ သစ္စာမြင်ရင် နိဗ္ဗာန်ဝင်ပြီ။ ဒါလုပ်ငန်းစဉ်ပဲ။

၂၅။ လုပ်ငန်းခွင်ကျတော့ ဗုဒ္ဓက ပုဂ္ဂိုလ်မရွေးဘဲ ဟောတာက (၁) သမာဓိ ဘိက္ခုဝေ ဘာဝေထ၊
(၂) သမာဟိတော ယထာဘူတံ ပဇာနာတိ၊ (၃) သမာဓိတရားကို ရှေးဦးစွာပွား၊
(၂) သမာဓိတည်ရင် ခန္ဓာ အမှန်ပြတော့ ဖြစ်ပျက်ရှု။

၂၆။ ပထမ သမာဓိတည်အောင် ဘယ်လိုလုပ်မတုန်း? ဥပမာ-အင်္ကျီတစ်ထည် ဆေးဆိုးမယ်
ဆိုရင် ချေးကို အရင်ချွတ်ပြီးမှ ဆေးဆိုးရသလို ကိလေသာချေး အရင်ချွတ်ပြီးမှ ဖြစ်ပျက်
ရှုရမယ်။

၂၇။ ကိလေသာချေးချွတ်ဆိုတော့ (နီဝရဏေ သမေတိတိ သမထော) နီဝရဏ တရားတို့ကို
ငြိမ်းစေတာ သမထ(ဝါ) လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ငြိမ်းစေတာ သမာဓိပဲ
(အနုသယတော့ကျန်တယ်) သမာဓိသက်သက်ကိုး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအဆင့်မှာကို အေးချမ်း
ဝါတယ်။

၂၈။ သမာဓိကောင်းအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲ။ ရင်ချိုင့်၊ နှလုံးခုန်မှု၊ ချက်တိုင်း၊ ငယ်ထိပ်၊
ဝိုက်၊ နှာသီးဝ၊ နှာသီးစုံ စသည်တို့ရဲ့ လှုပ်မှု၊ ငြိမ်မှုတွေကို ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ဘာပဲရှုရှု
သမာဓိတည်ဖို့ စိတ်ထိန်းနိုင်ဖို့ အဓိကပါပဲ။

23. For example, does conscious of seeing exist before? No, it appears only
now. At present, does it still exist? It now disappears. Disappearing is
non-existence. Disappearing or changing is the truth of suffering
(Dukkha Sacca). Knowing it is the truth of the path leading to Nirvana
(Magga Sacca). When we come to know the changing, we do not
want to attain another existence. There will be no attachment of
existence. Then four noble truths (1) the truth of suffering, (2) the
truth of the origin of suffering, (3) the truth of the cessation of
suffering and (4) the truth of the path leading to the cessation of
suffering will occur successively.

24. Therefore, Mogok Sayadaw taught us not to differentiate whether it is
matter of mind or suffering but to observe whatever arises within our own
body. Then the four noble truths will occur simultaneously. After this,
you come to know the truth and you will be on the way to Nirvana.

25. For practising the Dhamma, Lord Buddha taught everybody without
classification first to built concentration and then to observe any
Phenomena, arising and vanishing which will occur in our body.

26. Firstly, think of how to build concentration (concentrate your mind). As
you can dye a cloth after washing off the dirt, you will be to concentrate
your mind and do meditation after cleaning the Kilesa (defilements).

27. In cleaning Kilesa, it is only the concentration which can negate greed,
anger and ignorance. At this stage you can achieve certain bliss.

28. To gain a good concentration, you have to pay attention to the beats of
heart, the movement of stomach and breath in, breath-out at the nostril.

၂၉။ မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ နှာသီးဝမှာ ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိကို ရှုခိုင်း ပါတယ်။ ဘယ်လောက်ရှုမှတ်ရမှာတုန်းဆိုတော့ သမာဓိမရမချင်း စိတ်မတည်ငြိမ်မချင်း၊ ဒီလိုဆို သမာဓိကောင်း မကောင်း၊ ဘယ်လိုသိနိုင်မလဲ? မိုးကုတ်ဆရာတော်က အားထုတ်စ ယောဂီလွယ်ကူအောင် ဂဏနာနည်းကို အနီးကပ်သင်ခဲ့ပါတယ်။ ဂဏန်း ရေတွက်တဲ့နည်းပါပဲ။

၃၀။ ဥပမာဆိုပါစို့။ သာမိုမိတာ အဖျားတိုင်းကိရိယာမှာ ပူလာရင် ပြဒါးတက်လာမယ် ဘယ်လောက်ဖျားတယ် ပူတယ်ဆိုတာတော့ နံပါတ်က ပြပါတယ်။ နံပါတ်ကြည့်မှ အပူချိန် အတိအကျသိမှာပါ။

၃၁။ ထိုနည်းတူ ယောဂီ သတိဘယ်လောက်ရှိတုံး၊ သမာဓိအား ဘယ်လောက်ကောင်း သလဲဆိုတာ သိနိုင်အောင် ဝင်လေသိ ထွက်လေသိအစား ဝင်လေ(၁) ထွက်လေ(၂) စသည်ဖြင့် မိမိသမာဓိ အားကောင်းသလောက် ၁၀၀ မှ ၁၀၀၀၊ ၂၀၀၀ လောက်ထိပေါ့။ ဒီထက်ပိုစရာ မလိုပါဘူး။ ဥပစာသမာဓိ၊ အပ္ပနာသမာဓိထိ မလိုဘူး။ စျားနီလမ်းမှ မဟုတ်ဘဲ ဝိပဿနာသက်သက်ပဲ ခဏီကသမာဓိ လောက်တင်ပါပဲ။ အလေ့အကျင့်ရလာတဲ့ ယောဂီဆိုလျှင် ၁၀၀ ကို (၅)မိနစ် (၁)နာရီမှာ ၁၂၀၀ ပတ်ဝန်းကျင် ရပါတယ်။ နည်းနည်း များများ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ အဓိက ရေတွက်နေတဲ့ ဂဏန်းမပျောက်ဖို့ပဲ။

၃၂။ ရေတွက်နေတဲ့ ဂဏန်းပျောက်သွားရင် သတိလက်လွတ်ပြီး။ အဲဒီကျ စိတ်ယုံ့မယ်။ ငိုက်မယ်။ ဒါကြောင့် သတိပိုသည်မရှိ။ လိုသည်သာရှိမယ်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးမှာ သမ္မာသတိမဂ္ဂင် (၁) သတိအရေးကြီးဆုံးပဲ။ သူ့လွတ်သွားရင် ကျန်တဲ့မဂ္ဂင်(၇)ပါး အကုန်ကစင့်ကရဲ ဖြစ်ကုန် တာပဲ။ သောတာပန်တွေ ငိုက်တယ်ဆိုတာပေါ့။

၃၃။ ဂဏန်းထည့်မှတ်တဲ့နေရာမှာ ဝင်လေဆိုရင် “မ”၊ ထွက်လေဆိုရင် “စုံ” ဖြစ်နေရမယ်။ ဂဏန်းလည်း မမှားစေရဘူး။ “စုံမ”နဲ့လည်း ချိန်လို့ရတယ်။ အဲဒီတော့ အချိန်မရွေး သတိရှိနေရင် သတိပဋ္ဌာနဘာဝနာ လာမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အကျင့် လမ်းဆုံးမယ်။

29. Once Mogok Sayadaw taught us to keep our attention on the breath-in and breath-out at the nostril until we attain concentration. To test one's own concentration, Mogok Sayadaw taught the beginners the method of counting numbers.

30. For example, you can know how much a person is ill by looking at the clinical thermometer as the mercury rises when it is hot: it falls down when it becomes cold.

31. In this way, a Yogi can know how much he attains awareness by counting breath-in one breath-out two. You can count from 100 to 1000 or 2000 according to your power of concentration. If you become experienced, you will be able to count one hundred per five minutes or one thousand two hundred per hour. It doesn't matter more or less. It is important not to lose the number in counting.

32. If you lose the number in counting, you will lose your awareness and you will become sleepy. So awareness in never in excess but always in necessity. Among the eightfold path Sammasati Magga or right mindfulness is the most important. If you lose this, you will lose all others. Even a Sotapan may become sleepy.

33. While counting numbers in breathing, inhaling must always be single odd and exhaling double (even). If you are able to keep your awareness at one point, your mindfulness (Satipatthana) is firmly established. After the mindfulness comes the development of insight (Vipassana Bhavana).

၃၄။ နိဗ္ဗာန်သွားရာလမ်းအစ သတိပဋ္ဌာန်က ဆိုရင် မှားမလား? သတိရှိတော့ စိတ်မယုံတော့ဘူး။ ထိန်းသိမ်းနိုင်ပြီ။ အဲဒါ သမာဓိတည်တာပဲ။ စိတ်ထိန်းတာနဲ့ စိတ်လွတ်တာ ဘယ်ဟာခက်လဲ? စိတ်ထိန်းရတဲ့တရားလေး မိနစ်(၂၀)လောက် ထိုင်ခိုင်းရင် ကျင်ထုံလာပြီး မျက်နှာရှုံ့မဲ့ပြီး အကြာကြီး ထင်နေတာ Disneyland, Hollywood, Las Vegas တို့များ စိတ်လွတ်လက်လွတ်လည်နေရရင် တစ်နေ့ ဘယ်လိုကုန်သွားမှန်းတောင် မသိဘူး။ ဗုဒ္ဓက စိတ်ဟာ လွှတ်ထားရင် မငဲကောင်းမှုမှာ ပျော်မွေ့တယ်တဲ့။

၃၅။ လောကုတ္တရာနယ်မှာ သတိအရေးကြီးသလို၊ လောကီလည်း သတိအရေးကြီးတာပဲ။ အတောင်ပံပါတဲ့ ငှက်ကလေးတွေ ကြောင်ရဲ့ အစာဖြစ်ရတာ သတိလက်လွတ်လို့ ဆေးလိပ်ဖင်စီခံ မီးနဲ့ ရှို့နေတာလည်း သတိလက်လွတ်လို့ပဲ။

၃၆။ သမာဓိကောင်းလာပြီဆိုရင် ဝင်လေသိ၊ ထွက်လေသိ ရှုရှု၊ ၁-၂-၃-၄ ရှုရှု၊ အဓိက စိတ်မယုံဖို့ပဲ။ ခဏိကသမာဓိ ရဖို့ပဲ။

၃၇။ သမာဓိရှိပြီးသား ယောဂီကျ၊ ရှုလိုက်တာနဲ့၊ ခန္ဓာသဘောအမှန် သိတယ်၊ သူက အပြ ကိုယ်ကအကြည့်၊ အပြက ဖြစ်ပျက်၊ အကြည့်က မှန်နှင့် အင်မတန် လွယ်ကူသွားပြီ။ ဘာပေါ်ပေါ် ရုပ်ပေါ်မှာ နာမ်ပေါ်တာ။ ရုပ်နာမ်ပေါ်တာပဲ၊ ဓမ္မတွေပဲ၊ ခန္ဓာကို သုံးသပ်နေရုံပဲ။

၃၈။ မိုးကုတ်ဆရာတော်က သူများစိတ် အကဲမခတ်နဲ့။ မှားသော်ရှိ မှန်သော်ရှိ ကိုယ့်စိတ်ကို အကဲခတ်မှ အမှန်ရမည်ပေါ့။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို အကဲခတ်တာ ဝိပဿနာ၊ ကိုယ့်စိတ်က ဖြစ်ပျက်၊ အကဲခတ်တာက မဂ်၊ ဖြစ်ပျက်နဲ့ မဂ်နဲ့ ကိုက်အောင်လုပ်တာ ဝိပဿနာပဲ။

၃၉။ ဝိပဿနာဆိုတာ အသိခက်တယ်။ အလုပ်ကျလွယ်တယ်၊ လုပ်ငန်းစဉ် ခက်တယ်၊ လုပ်ငန်းခွင် လွယ်တယ်။ စိတ်ရှည်ခွဲသန် သည်းညည်းခံ၊ သုံးတန် သာသနာဖြစ်ရမယ်။ တကယ်လုပ် အဟုတ်ဖြစ်ရမယ်။ ဝီရိယရှိပါ။ မလျော့သောခွဲနဲ့ ကြိုးစားပြီး ရှုပါ။ ခန္ဓာကို အလိုမလိုက်ပါနဲ့။

34. It can easily be seen that Satipatthana (application of mindfulness) is the road to Nirvana. As long as you keep your mindfulness, your mind will never wander away. Then you can control your mind. You have attained concentration. Which is more difficult, keeping the mindfulness or letting the mind free? When we try to keep the mind fixed on the respiration, for only 20 minutes, we begin to feel painful, thinking so long. When we visit Disneyland or Hollywood or Las Vegas, we may not be aware how time has passed. So Lord Buddha said that free mind enjoys the evil.

35. Mindfulness is important not only in realm of secular but also in worldly affairs. The birds become the preys of the cats due to the lack of mindfulness. Sometimes, a smoker may burn the filter due to the lack of the mindfulness.

36. The more we do concentration, the more we attain the awareness of respiration. The main thing is not to let your mind stray.

37. A well concentrated Yogi comes to know the true nature of our Khanda (body) as soon as he begins to meditate. We have to keep our awareness on whatever our body shows. Then it will easy to differentiate which is matter and which is mind.

38. Mogok Sayadaw taught us not to assess other person's mind. Instead, we must assess our own mind, right or wrong. So assessing oneself is Vipassana (Development of Insight). Mind and matter change all the time, appearing and disappearing, arising and vanishing. Vipassana is the knowing of Catabolism.

39. Vipassana is difficult to know but easy to practise. To practise meditation regularly is the most difficult. Be patient, zealous and industrious in propagation of the true Dhamma. If you actually make effort, the success will be in your hand. Don't make your body comfortable. Don't let your mind stray. Keep repeating the exercise.

၄၀။ လောကမှာ သမာဓိရှိတဲ့လူပြောရင် အမှန်ပဲယုံကြည်ရသလို လောကုတ္တရာမှာလည်း သမာဓိကောင်းရင် ခန္ဓာက အမှန်ပြော၊ အမှန်ပြောတော့ ဘာပေါ်ပေါ် ပေါ်ချင်တာပေါ်၊ ဖြစ်ပြီးပျက် ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ရှိနေရာက မရှိတာပဲ၊ (လုံးလုံး မရှိတာကို မရှိဘူးလို့ ရှုရင်တော့ အဘာဝပညတ်) အခုရှိပြီး မရှိတာ၊ ပေါ်ပြီးပျောက်၊ ဖြစ်ပြီး ပျက်တာ၊ ဖောက်ပြန်ပြီး ပျက်စီးတာကို မြင်နေမှာပဲ။ ဒါလုပ်ငန်းခွင်ပဲ။

၄၁။ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တ တွေပါများလာတော့ ကိုယ်မပိုင်ကိုယ်မဆိုင်ဘဲ မခိုင်မြဲတဲ့ တရားပဲ။ ဒုက္ခတွေချည်းပဲ။ ဒီလိုဒုက္ခမျိုးတော့ မလိုချင်ဘူး၊ မုန်းလာပြီဆို ဆုံးတော့တာပါပဲ။ အဲဒါ ဉာဏ်အမြင်ပဲ။ ဒါကြောင့် ဖြစ်ပျက်မြင်၊ ဖြစ်ပျက်မုန်း၊ ဖြစ်ပျက်ဆုံးတဲ့။ ယထာဘူတဉာဏ်၊ နိဗ္ဗိဒ္ဓဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်တဲ့။

၄၂။ ဒီကျမှ လုပ်ငန်းစဉ်၊ လုပ်ငန်းခွင် ဉာဏ်အမြင်နဲ့ ပြည့်စုံတာပဲ။ ဒါကို ပရိယတ်၊ ပဋိပတ်၊ ပဋိဝေဒ (တစ်နည်း) သိမှု၊ ပွားမှု၊ ပယ်မှုပါပဲ။ အဲဒါမှ ဘုရားအဆုံးအမနဲ့ ပြည့်စုံပြီး ဘုရားရှိလို့ အဆုံးအမ (တရား)ရှိ၊ လက်ဆင့်ကမ်း သယ်လာတဲ့ သံဃာရှိလို့ ကြားနာ ရတယ်။ ဒါကြောင့် ဘုရားရတနာ၊ တရားရတနာ၊ သံဃာရတနာ ရတနာမြတ်သုံးပါ၊ မဆိုသင့်ဘူးလား? ဘုရားအဆုံးအမ ရှိနေသ၍ ရဟန္တာ မဆိတ်သုဉ်းဘူး။ လမ်း(၃)သွယ်မှာ အကောင်းဆုံးလမ်းဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်ပါ။ ဘဝကူးကောင်း အောင် မလုပ်ပါနဲ့။ ဘဝချုပ်ငြိမ်း ရှုပ်သိမ်းအောင်လုပ်လို့ တိုက်တွန်းရင်းနဲ့ တရားသိမ်း ရအောင် လိုက်ဆို။

ဗုဒ္ဓသာသနံ စိရံ တိဋ္ဌတု။
(သာဓု သာဓု သာဓု)

40. In the worldly affairs, we can put our trust on a person who can control his own mind. In the similar way, the more we keep concentration, the more we see the reality. We will come to see the true nature of all things (impermanence).

41. The more we see Anicca (impermanence), Dukkha (constant suffering) and Anatta (soullessness), the more we come to know that all things are without a self. We don't want them any longer. Then we may be able to perceive the passing away or dissolution of the physical and mental phenomena. After this, it can be said that we have attained the intellect which will lead us to Nirvana.

42. Then the process comes to be complete. They are knowing, practising and decision to be free from all defilement. Owing to Lord Buddha, we have Dhamma (Truth). Wherever Dhamma is, there are Sanghas who carry the noble truth from hand to hand, generation to generation. As long as the Dhamma (Noble Truth) exists, there will be Sanghas and Arahats.

Inconclusion, I would like to urge you to try to attain the Nirvana but not to make attempt to gain better existence. Make effort to stop the life cycle.

Long Live Buddhism!
(Well - done)³
(Sadhu-Sadhu-Sadhu)

“မိုးကုတ်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဩဝါဒများ”

- ၁။ ဒီခန္ဓာပစ်ချပြီး နောက်ခန္ဓာမရတာ အကောင်းဆုံး။
ဒီခန္ဓာပစ်ချပြီး နောက်ခန္ဓာမရတဲ့ အလုပ်ကိုပဲ အရယူပြီး လုပ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။
- ၂။ သစ္စာမသိရင် သံသရာရှည်မယ်၊ သစ္စာသိရင် သံသရာပြတ်မယ်။
သစ္စာမသိသေးသ၍ ကာလပတ်လုံးဖြင့် ကိုယ်ကျိုးနည်းရချေသေးရဲ့ ဆိုတဲ့ဥစ္စာ
သေသေချာချာမှတ်ပါ။
- ၃။ သူများမသာတွေ လိုက်ပို့နေကြတာဟာ ပို့ချင်လို့ ပို့ရတာလား။ ကိုယ့်မသာကိစ္စအတွက်
ပို့ရတာပါ။
- ၄။ အသေမဦးခင် ဉာဏ်ဦးအောင်လုပ်ပါ။
ခန္ဓာကို ကျွေးရင်းမွေးရင်းနဲ့ အိုပွဲ နာပွဲကြီးခင်းနေတာ။
- ၅။ ဝိပဿနာဉာဏ်သည် သာသနာတွင်းကြိုမှ သာသနာတွင်းဖြစ်မှ သိနိုင်သော ဉာဏ်ဖြစ်
သည်။ မိမိခန္ဓာထဲ၌ ဖြစ်ပျက်တွေ့လျှင် ဝိပဿနာဉာဏ် ဖြစ်ပါသည်။
- ၆။ သောတာပန်တည်ပြီးရုံနဲ့ ငါးပါးအာရုံ ကာမဂုဏ်တွေကို မပယ်သေးပါဘူး။ သားနှင့်
မယားနှင့် နေထိုင်လျက်ပင်ရှိပါသည်။
- ၇။ ဥပနိဿယသတ္တိကြောင့်တော့ ခင်ဗျားတို့ လူ့ဘဝရခဲ့ပြီ။ သာသနာတွင်းလည်းကြို၊
ဆရာကောင်းသမားကောင်းနဲ့ ကြိုခဲ့ကြပြီ။ ကြိုလာတော့ ကြိုတာလေးကို အလွဲသုံးစား
မလုပ်လိုက်ကြပါနဲ့။
- ၈။ လူ့ဘဝဆိုတာ လူ့ပြည်က အပ်တစ်စင်း ဗြဟ္မာပြည်က အပ်တစ်စင်း ချလိုက်ရင်
အပ်သွားချင်း ထိစရာရှိတယ်။ လူ့ဘဝ ရဖို့က ခဲယဉ်းတယ်။
- ၉။ သာသနာတွင်းကြို၊ ထောင်နိုင်တဲ့နားရှိ၊ ဆရာကောင်းသမားကောင်းကြိုတာက
အင်မတန် ခဲယဉ်းပါသေးတယ်။
- ၁၀။ တဏှာအမိနဲ့ အဝိဇ္ဇာအဖတွေရဲ့ ခိုင်းစေချက်ကို မတော်လှန်တာနဲ့ ခင်ဗျားတို့ အကန်းပျော်၊
အရူးပျော် ပျော်နေကြတာ။

Quotations from the Discourses of
Mogok Sayadaw

1. It is the best not to have another existence after discarding the present one.
Better strive not to have another existence.
2. Unless you know the noble truth, the life cycle will be long. If you know the noble truth, the life cycle will be short. Remember, you will lose everything in whole cycle until you know the truth.
3. You accompany the corpse to the cemetery.
If you don't want your own funeral, you won't need to accompany others.
4. You must gain the knowing of truth, before you die. We are making decaying and death while feeding the body.
5. Vipassana intellect can be gained only in Buddha Sasana.
If you come to see the object as it is, you will gain Vipassana intellect.
6. Only by gaining Sotapan or the first of the four groups of noble personalities you can't discard the five senses. You are still living with your wife and children.
7. You have gained the human life due to the power of Upanissaya existence.
Don't misuse of the present favourable existence while you meet with real Sasana and good teachers.
8. A pin dripped down from the plane of Brahamas may touch the head of a pin propping upwards. It is the most difficult to gain the human life.
9. As you can not resist the drivation of craving and ignorance, you are happy like fools.
10. Without being able to resist the force of craving and ignorance, the happiness you think real is in a foolish one.

- ၁၁။ အကန်းဆိုတာ သစ္စာမသိတာ၊ အရူးဆိုတာ တဏှာစေခိုင်းရာလုပ်နေတဲ့ တဏှာရူးပဲ။ တဏှာက ခိုင်းလို့ရတဲ့အချိန်မှာတော့ ကျွန်ခိုင်းခိုင်းတယ်။ ခိုင်းလို့မရတဲ့အချိန်ကျတော့ အပါယ်လေးပါးကို တွန်းချတယ်။
- ၁၂။ ဒုက္ခမကုန်သေးသ၍ ကာလပတ်လုံး၊ ဆင်းရဲလက်စ မသိမ်းသေးပါဘူး။ ဆင်းရဲလက်စ မသိမ်းသေးဘဲ အေးနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတစ်ယောက် တောင်ငုံမြောက်ငုံနဲ့ အသက် တွေကြီး၊ ရောဂါတွေရ ဆိုလို့ရှိရင် ဒါဟာ မိုက်ပြစ်သင့်တာသာမှတ်။ အဝိဇ္ဇာ၏ ဒဏ်ချက်၊ တဏှာ၏ ဒဏ်ချက်။
- ၁၃။ အဝိဇ္ဇာဆိုတာ မိစ္ဆာဉာဏ်၊ သူက မကောင်းတဲ့ဘက်ကျတော့ မြင်တယ်။ ကောင်းတဲ့ဘက် ကျတော့ ဖုံးပစ်လိုက်တယ်။ ခိုးနည်း၊ ဝှက်နည်း၊ သတ်နည်း၊ ဖြတ်နည်း အကုသိုလ် အမျိုးမျိုး လုပ်နည်း ဒါတွေနားလည်တာတော့ မိစ္ဆာဉာဏ်ကြီးပဲ။
- ၁၄။ ဉာဏ်ဦးစီးတဲ့ဒုက္ခက ဉာဏ်မပါတဲ့ဒုက္ခကို သိမ်းနိုင်တယ်။ ဘာဖြစ်လို့ သိမ်းနိုင်သတုံး။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ပြတ်လို့ သိမ်းနိုင်တယ်။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ် မပါရင် တရားမဖြစ်ဘူး။
- ၁၅။ အမှိုက်ရှိလို့ ခွေးချေးယိုတာ၊ အညှီရှိလို့ ယင်အုံတာ၊ ခန္ဓာရှိလို့ အို၊ နာ၊ သေလာတာ။
- ၁၆။ စိန္တာမယက တွေးတာ၊ ဘာဝနာမယက ပွားများတာ တွေးတဲ့အချိန် တစ်ချိန်ထားပါ။ လုပ်တဲ့အချိန် တစ်ချိန်ထားပါ။ သို့သော် အတွေးမကြာပါစေနဲ့။
- ၁၇။ အနေကောင်းသော်လည်း အသေမှာ မကောင်းလို့ရှိရင် သံသရာထဲမှာဖြင့် အပါယ် လေးပါးတည်းဟူသော ချောက်ထဲကျကြလိမ့်မယ်။
- ၁၈။ သေခါနီး၌ ဒုက္ခမဖြစ်ရအောင် ယခုက ကြိုတင်ပြီး ကာကွယ်ကြပါ။ ကိုယ့်ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ကိုယ်ဖြတ်တဲ့ ဝိပဿနာနဲ့ လောကုတ္တရာမဂ်သာလျှင် ခိုကိုးရာ၊ အတိတ်ဘဝက မိုက်လုံး သန်ခဲ့လို့ ယခုတော့ဖြင့် ဒုက္ခကြီးရောက်နေပြီ။
- ၁၉။ ဆုတောင်းနေတဲ့အလုပ်သည် လိုရင်းအလုပ်မဟုတ်သေး။ ကိုယ့်ဒုက္ခ ကိုယ်သိမှ မဂ်ပေါ်တယ်။

- 11. Not knowing the noble truth is blindness. You are obeying the order of craving. The craving makes you its slave. Then it will send you to hell.
- 12. Suffering will be still on unless you discard it.
- 13. Ignorance is the devil's wisdom. It can see only the side of the sin. Knowing how to steal, rob and kill is only the devil's wisdom.
- 14. The suffering led by intellect can make the one without intellect. Why is it? Because he can cut the law of Dependent Origination.
- 15. Where there is a rubbish heap, there will be dog-shit. Where there is the small of raw meat, there will be fly. Where there is existence, there will be ill of decay, bodily ill and ill of death.
- 16. Ceindarmaya means thinking. Bavanarmaya means practical course of meditation. May the time for thinking be one. May the time for meditation be another. Don't make time for thinking too long.
- 17. You have to learn the art of good living otherwise, you will be in four nether planes.
- 18. Make protection yourself for not suffering before death. Only Vipassana and Lokottara Magga are to be dependent. As we had done sins in past existence, we are now suffering for it.
- 19. Praying is not the true way to liberate from suffering. Only by knowing the suffering yourself, you will see the path of liberation (Magga).

- ၂၀။ ဘုရားကြည်ညိုရင် သုဂတိ၊
ဘုရားဟောထားတဲ့ ပညာကို ပွားများလိုရှိရင် နိဗ္ဗာန်၊
လောင်စာသိမ်း၍ မီးငြိမ်းတာက နိဗ္ဗာန်။
- ၂၁။ လူတစ်သိန်းသေလို့ သုဂတိတစ်ယောက် မရောက်၊ အပါယ်ချည်းသွား။ ကလျာဏမိတ္တ
ဆိုတဲ့ သူတော်ကောင်း မပေါင်းဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်မရနိုင်၊ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်ပဲ အပါယ်ရောက်ဖို့
တရားဘယ်လောက်များခဲ့သတန်းလို့ ကိုယ်ဟာကိုယ် စစ်ဆေးပါ။
- ၂၂။ “လူ့ပြည်ကျောင်းဆောက် နတ်ပြည်ဘုံပေါက်”
အမြဲနေထိုင်ကြတာက အပါယ်လေးဘုံ။
လူ့ပြည်၊ နတ်ပြည်၊ ဗြဟ္မာပြည်ဆိုတာ ခေတ္တ အလည်လာကြတာလို့ မှတ်လိုက်စမ်းပါ။
- ၂၃။ အားလုံးအပါယ်သွားတာ ဘာဖြစ်လို့ သွားသတုံးဆိုရင် ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို နားမလည်လို့
အပါယ်မှာ လူ့စည်နေတာ။
- ၂၄။ ငရဲမျိုးစေ့ဟာ (ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ)
ဥာဏ်ထက်သလောက် အသိထက်သန်မယ်၊
အသိထက်သန်သလောက် မဂ်မြန်မယ်။
- ၂၅။ တန်ခိုးပြာဋိဟာ ပြနိုင်တာဟာ သမထတန်ခိုး၊
သံသရာဝဋ်က ထွက်သွားနိုင်တာက ပညာတန်ခိုး။
- ၂၆။ ဗုဒ္ဓက အပေါင်းအသင်းတတ်ဖို့ မှာတော်မူတယ်။ အပေါင်းအသင်းဆိုတာ လူလူချင်း
ပေါင်းတာ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမပေါင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်တွင်းမှာ ပရမတ်နဲ့ ပေါင်းတာကို
ဆိုတယ်တဲ့။ ဘာနဲ့ ပေါင်းရမှာလဲမေးရင် “သဒ္ဓါ ဒုတိယော ပုရိသဿ ဟောတိ”
သဒ္ဓါနဲ့ ပေါင်းပေးရမယ်။
- ၂၇။ နောက်ခန္ဓာငါးပါးထဲမှာ ငါးပါးဟာ ဖြစ်ပျက်ပဲရှိတယ်လို့ ပညာနဲ့ သိပေးရမယ်။ ပညာနဲ့
ပေါင်းရမယ်လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

- 20. Being obedience to Lord Buddha is Sugati.
Practising the wisdom taught by Lord Buddha is Nirvana.
Putting out the flame without refilling the fodder, you will gain Nivana.
- 21. Hundred thousands of people may die, but even one of them can not
reach the better planes or Shugati. Without making friend with the
virtuous person, you will not be on the path to Nirvana. Examine
yourself how much sins you have done.
- 22. Whenever you build a monastery, there will be splendid residence
for you in the planes of Devas.
The planes where we mostly stay is four nether planes.
The planes where we seldom reach is human plane, Deva plane and
Brahama plane.
- 23. The four nether planes are crowded with the people who have not
understood the law of Dependent Origination.
- 24. The seeds for nether planes are Dhitthi (misbelief) and Wizikissa
(suspicion). The more you are intelligent, the more you will get the
True intellect. The more you have intellect, the sooner you will reach
the path of Magga.
- 25. Making miracle is the power of Shamahta. Being able to liberate from
life cycle is the power of wisdom.
- 26. Buddha taught to make amity in proper way. Association does not
mean relation between among men, between male and female. It
means relation with absolute truth and strong faith base on wisdom.
- 27. With high intellect, you should know there is only impermanence in
five Khandas.

၂၈။ ဒါဆို သဒ္ဓါနဲ့ပညာ ပေါင်းသင်းရင် “နိဗ္ဗာန်ဘိရတော မစ္ဆော” ဆိုတဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန် မြင်မယ်။

၂၉။ သဒ္ဓါနဲ့ပညာ ပေါင်းရင် ရန်သူသည်ပင် ကိုယ့်အကျိုးဆောင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်သွားဖြစ်မယ်။ ရန်သူဆိုတာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟပဲ။ ရန်သူက မိတ်ဆွေဖြစ်သွားမယ်။ မိတ်ဆွေ ဆိုတာ မဂ္ဂင်ခေါ်ပါတယ်။ မဂ္ဂင်ဆိုတာ ကိလေသာသတ်တာပဲ။ ကိလေသာသေရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်တာပဲ။

၃၀။ ဗုဒ္ဓ၏ အရေးကြီးဆုံး စကားပြောပါဆိုရင် သစ္စာသိအောင် လုပ်ပါတဲ့။ ဒါန၊ သီလဟာ ဒီလောက်အရေးမကြီးဘူး။ သစ္စာသိဖို့ဟာ သာသနာတွင်း နားနဲ့လည်းထောင်မှ၊ ဆရာသမားကလည်း သာသနာတွင်း တရားဟောမှ သိနိုင်တယ်။

၃၁။ သစ္စာမသိရင် သူ့သန္တာန်မှာ နိဗ္ဗာန်မရှိဘူးသာမှတ်။ နိဗ္ဗာန်ဟာ ခန္ဓာနဲ့ စပ်နေတယ်။ ခန္ဓာက ဒုက္ခသစ္စာ၊ ခန္ဓာနဲ့ စပ်နေတာက နိရောဓသစ္စာ၊ ခန္ဓာတွေ့အောင်ရှာပြီးတော့မှ နိဗ္ဗာန်တွေ့မယ်။ သစ္စာမသိတာ အစိုးရိမ်ဆုံးတဲ့ ဗုဒ္ဓက။

၃၂။ သဗ္ဗညုတဉာဏ်နဲ့ကြည့်တော့ ပတ်လည်(၁၃)မိုင်၊ အနက်(၁၃)မိုင်၊ ရေကန်နှုတ်ခမ်းနဲ့ ညီနေအောင် ရေထည့်ပါ။ မြက်ဖျားနဲ့တို့လိုက် ပြင်ဘက်ခါလိုက် (၇)ခါ ခါပါ။ (၇)ခါ ခါတဲ့ရေနဲ့ ကန်ထဲက ရေနဲ့ နှိုင်းချိန်လို့ ပြောစရာမရှိဘူး။ သစ္စာသိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ (၇)ခါ ခါတဲ့ရေလောက်ပဲ မင်းတို့မှာ ဒုက္ခကျန်တော့တယ်တဲ့။

၃၃။ ရှင်အာနန္ဒာကို မှာလိုက်တာ မင်းရဲ့ဆွေမျိုးတွေ သနားလို့ရှိရင် ဒီပြင်အမွေတွေ မပေးပါနဲ့။ သစ္စာသိဖို့ အမွေကလေးတစ်လုံးသာ ပေးပါတဲ့။

၃၄။ ဘုရားရှင်ကိုယ်တော်မြတ်ကြီးအမြင်နဲ့ပြောတာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံး၊ ဘာ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးတုံးဆိုရင်” သစ္စာမသိတာ ကြောက်စရာ အကောင်းဆုံးလို့ ဖြေပါ။

28. If you add up your intellect with confidence based on the knowledge of truth, you will come to see what the Nirvana is.

29. True enemies are Loba, Dhosa and Moha. If you encounter them with (Sadha) confidence based on knowledge of truth, you will see the way to Nirvana.

30. The most important teaching of Buddha is to strive to know the truth Dhana. (Charity) and Sila (Morality) are not as much important as this. To know the truth, it is necessary to listen with the ears of a true Buddhist and that the monk should preach in proper Buddhist way.

31. Without knowing the truth, there will be no bliss in one's inner mind. The real bliss is connected with existence (Khanda). The existance (Khandas) is the truth of suffering (Dukkha Sacca). The existance (Khanda) is also connected with the truth of the cessation of suffering (Nirodha Sacca). Only after discovering the existence, one will find Nirvana. Buddha was always anxious about the others for not finding out the truth.

32. Fill the water into the lake of (13x13 miles). Then touch the water with the tip of grass-shoot and shake of the water seven times. How much water left on the tip? Compare it with the water in the lake. For the person who has known the truth, there is suffering left as much as the water on the tip.

33. Lord Buddha once said, "Ananda, don't bequeath any property to your relatives if you really love them. But just give them the way to know the truth."

34. Which is to most fearful thing in the world? None other but not knowing the truth.

၃၅။ ဒါဖြင့် သစ္စာမသိရင် ဘာဖြစ်မလဲကွာလို့ မေးရင် သစ္စာမသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အကန်းလမ်းသွားတယ်လို့ မှတ်ပါ။

၃၆။ သားတွေ သမီးတွေအတွက် မစိုးရိမ်ပါနဲ့။ ကိုယ့်ဒုက္ခ ပင်လယ်ဝေမှာကို စိုးရိမ်ပါ။ ဒဏ္ဍပါဏိက ဗုဒ္ဓကို မေးလို့ ဗုဒ္ဓအဖြေက ဘုရားသခင်ရဲ့ ဝါဒကတော့ ဘယ်သူနဲ့မှ ရန်မဖြစ်တဲ့ဝါဒ။ အလုံးစုံ သံသယကင်းပြီး သကာလ တဏှာဖြတ်တဲ့အလုပ်ဟာ ငါ့အလုပ်လို့မှတ်။

၃၇။ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ပုဂ္ဂိုလ်လေးမျိုး ရှင်းပြတယ်။
(၁) ကိလေသာရှိလျက်နဲ့ ကိလေသာအညစ်အကြေး ရှိမှန်းမသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။
(၂) ကိလေသာရှိလည်း ရှိတယ်၊ ရှိမှန်းလည်း သိတယ်။
(၃) ကိလေသာမရှိတာကို မရှိမှန်း မသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။
(၄) ကိလေသာမရှိတာကို မရှိမှန်း သိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။
၎င်းပုဂ္ဂိုလ်တို့မှာ (၂)နံပါတ်နဲ့ (၄)နံပါတ်ပုဂ္ဂိုလ်ဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။

၃၈။ ဗုဒ္ဓက သစ္စာမသိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် သေရင် ရိုင်းရိုင်းပြောတော့ အကန်းတစ်ယောက် သေသွားပြီပေါ့တဲ့။ အကန်းဟာ သေလည်း သေရတယ်။ ရှုံးလည်း ရှုံးရတယ်။ အမြတ်ကို မပါဘူးမှတ်။

၃၉။ မင်းတို့နတ်ပြည်မှာ နတ်စည်းစိမ် ခံစားတယ်၊ လူ့ပြည်မှာ လူ့စည်းစိမ်ခံစားတယ်ဆိုတာကွာ ခွေးတစ်ကောင်ရှိတယ်။ ကဲ ဒီခွေးဟာ နွားသတ်ရုံမှာ သွားပြီး အသားစားရနီးနဲ့ စောင့်နေတယ်။ ဒါပေမဲ့ နွားသတ်ယောက်ျားဟာ အသားအကုန်ယူပြီး အရိုးကျမှ ခွေးကို ကျွေးတယ်။ ခွေးဟာ အမဲအညှီနဲ့လေးနဲ့ တင်းတိမ်နေတယ်။ လူ့စည်းစိမ် နတ်စည်းစိမ် ဆိုတာ အမဲရိုးအနံ့လောက်ပဲ ရှိပါတယ်။

35. Then, what will happen if one does not know the truth? He will be like a blind man travelling along the gorgeous path.

36. Don't take great concern for your own children but for yourself. At the question of Dandaparnika, Lord Buddha answered. "My doctrine is not to hostile with other and my job is to cut up the craving without any doubt.

37. Once Shin Sariputtara explained that there were four kinds of person.
(a) A person who has defilment but does not know that he has.
(b) A person who has defilement and knows that he has.
(c) A person who does not have any defilement but he does not know about it.
(d) A person who does not have any defilement and knows that.
It is important to be (b) and (d) person.

38. The death of a person who does not know the truth is only the death of a blind. A blind person has not only died but also lost everything.

39. Enjoying the pleasure of being in human plane and Deva planes is very much like a dog going to the butcher-house and waiting for the chance to be able to eat a little pieces of meat. But the butcher gives him only the bones. The pleasure of being in human plane and Deva planes is only the smell of the bones.