



ARIYA-SACCA THE NOBLE TRUTHS

THE PRINCIPLES OF BUDDHISM
BOTH IN
ENGLISH & BURMESE
BY
U BA KHIN

A Kyaung-dayaka of
Maha-satipathana monasteries
Maubin, Myanmar

မြန်မာပြည် - မအူပင်မြို့

မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းဒါယကာကြီး

ဦးဘစင်

ဝိစဉ်ဓရသဘာဝသော

အရိယသစ္စာကျမ်း

(ဝုဒ္ဓဘာသာအခြေခံတရားများ)

ဆင်္ဂလိပ် - မြန်မာ

သာသနာ - ၂၅၆၁ မဟာစာ - ၁၃၇၉ ရန်ကုန် - ၂၀၁၈

ဒို့တာဝန်အရေးသုံးပါး

- | | | |
|--|---|----------|
| * ပြည်ထောင်စုမပြိုကွဲရေး | - | ဒို့အရေး |
| * တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်မှု မပြိုကွဲရေး | - | ဒို့အရေး |
| * အချုပ်အခြာအာဏာ တည်တံ့ခိုင်မြဲရေး | - | ဒို့အရေး |



မေတ္တာ

ကောင်းမှုမြတ်နိုး

ကောင်းအောင်ကြိုး၍

ကောင်းကျိုးကိုယ်၌

တည်စေမင်း။ ။

(လောကသာရပျို့)

အရိယသဒ္ဓါကျမ်း

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း	- ဒုတိယအကြိမ် (၂၀၁၈ ခုနှစ်၊ မတ်လ)
အုပ်စု	- (၃၅၀၀) အုပ်
တန်ဖိုး	- (၁၇၀၀) ကျပ်
စီစဉ်သူ	- ဗိုလ်ကြီး ကျော်ဟန်ဝင်း
ထုတ်ဝေသူ	- ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ကျော်ကျော်ဦး
ပုံနှိပ်သူ	- မြဝတီစာပေတိုက်
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း/စာစီ	- မြဝတီစာပေတိုက် ကွန်ပျူတာအဖွဲ့
စာပြင်	- မြဝတီစာပေတိုက် စာပြင်အဖွဲ့

မြဝတီစာပေတိုက်၊ အမှတ်(၁၅)တပ်မြေ၊ မိုးကောင်းလမ်း၊
၁၅ ရပ်ကွက်၊ ဘောက်ထော်၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးတွင်
စာတည်းမှူးချုပ် ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးကျော်ကျော်ဦးက
ပုံနှိပ်သူမှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၀၆၅၆)ဖြင့် ပုံနှိပ်၍
ထုတ်ဝေသူမှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၀၈၁၇)ဖြင့် ဖြန့်ချိထုတ်ဝေသည်။

ARIYA-SACCA
THE NOBLE TRUTHS

THE PRINCIPLES OF BUDDHISM
BOTH IN
ENGLISH & BURMESE
BY
U BA KHIN

A Kyaung-dayaka of
Maha-satipathana monasteries
Maubin, Myanmar

မြန်မာပြည်-မအူပင်မြို့
မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းဒါယကာကြီး
ဦးဘခင်
စီစဉ်ရေးသားသော
အရိယသစ္စာကျမ်း
(ဗုဒ္ဓဘာသာအခြေခံတရားများ)
အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ

(B)

CONTENTS

	Page
Preface	(I)
Introduction	(K)
Author's introductory notes	(M)

CHAPTER 1

1. The definition of 'Dukkha-sacca' (Five Groups of Existences) - 'Ayatana' (Faculty of Sense bases) (Twelve in number) 'Attharasa dhatu' (The Eighteen elements)- 'Samsara' (Wheel of existence), brief illustration 1

CHAPTER 2

2. The definition of 'Samudaya-sacca' 'Paticca samuppada', 'Avijja', 'Sankhara' (Karma Formation) 16
3. Diagram 1, showing 'Apunnabhi-sankhara' (Evil actions of 'Sankhara'), Karma-vacara 26
4. Diagram 2, showing 'Punnabhi-sankhara' (Good actions of 'Sankhara'), 'Kama-vacara' 27
5. Diagram 3, showing 'Punnabhi-sankhara' (Fine actions of 'Sankhara'), 'Rupa - vacara' 28
6. Diagram 4, showing 'Samma-patipada' (Righteous Practices) 29
7. Diagram 5, showing 'Anenjabhi-sankhara' (Serene actions of Sankhara), 'Arupa-vacara', 30
8. 'Cattari-Kammani' (The Four Kinds of Acts) 31
9. 'Samyojana' (Fetters), (Ten in number) 31

CHAPTER 3

10. The definition of 'Nirodha-sacca' 33
11. The Concise meaning of 'Nibbana' 34
12. The distinct terms applied to 'Nibbana' 34
13. Dependent Extinction of all Phenomena 35

CHAPTER 4

14. The definition of 'Magga-sacca' 36
15. The Noble Eightfold Path 37
16. 'Cattero-satipatthana' (Fourfold Mindfulness) 43

မာတိကာ

စာမျက်နှာ -

နိဒါန်း (၈၂)

အချိုး (၆)

ကျမ်းရေးသူ၏ပဏာမ အချိုးအမှတ်စကားရပ်များ (၃)

အခန်း(၁)

၁။ ဒုက္ခသစ္စာ-ခန္ဓာငါးပါး၊ အာယတန ၁၂ ပါး ဓာတ် ၁၈ ပါး ၁

အခန်း(၂)

၂။ သမုဒယသစ္စာ၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ၊ အဝိဇ္ဇာ၊ သင်္ခါရတရားများ ၁၆

၃။ ဇယားပုံ-၁ အကုသိုလ်ဒုစရိုက်သင်္ခါရ ကံအမှု ၂၀

၄။ ဇယားပုံ-၂ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ကာမာဝစရ ကံအမှု ၂၁

၅။ ဇယားပုံ-၃ ကုသိုလ်သင်္ခါရ ရူပါဝစရ ကံအမှု ၂၂

၆။ ဇယားပုံ-၄ မှန်သောအကျင့်တရားများ ၂၃

၇။ ဇယားပုံ-၅ တည်ငြိမ်သောသင်္ခါရ အရူပါဝစရ ကံအမှု ၂၄

၈။ ကံလေးမျိုးကိုပြခြင်း ၃၁

၉။ သံယောဇဉ်(အနှောင်အဖွဲ့)ဆယ်ပါးကိုပြခြင်း ၃၁

အခန်း(၃)

၁၀။ နိရောဓသစ္စာ ၃၃

၁၁။ နိဗ္ဗာန်အဓိပ္ပာယ်နှင့် နိဗ္ဗာန်ကို အမျိုးသီးခြားခေါ်ဝေါ်ခြင်း ၃၄

၁၂။ ရုပ်နာမ်ဓမ္မတို့၏ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအကြောင်းအရာများ ၃၅

အခန်း(၄)

၁၃။ ဒုက္ခနိရောဓဂါမိနိပဋိပဒါအရိယသစ္စာ ၃၆

၁၄။ မဂ္ဂင် ၈-ပါး ၃၇

၁၅။ သတိပဋ္ဌာန်လေးပါးကိုပြခြင်း ၄၃

၁၆။ ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏ သာဝကများ၏ နိုးကြားခြင်း ၆-မျိုး ၄၈

၁၇။ ဝိသုဒ္ဓိမဂ် အဋ္ဌကထာ၏ ကာယဂထာသတိကမ္မဋ္ဌာန်း ၅၁

(C)



Catu-bhumaka-Maha-Satipatthan-Kyaung-Taik situated in 9 th Street, Maubin, Myanmar.

မြန်မာပြည်၊ မအူပင်မြို့၊ နဝမလမ်း၌ ကျောင်းဒါယကာကြီးဦးဘခင်၊ ၎င်း၏ ဇနီး ဒေါ်စောနှင့်တကွ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ဂိုဏ်းသူဂိုဏ်းသားများ ဆောက်လုပ် လှူဒါန်းထားသော စတုဘူမ္မိက မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်။

17. The Six Kinds of awakening of the disciples of the Lord 'Gotama'	48
18. 'Visuddhi-magga' (Path of Purification) on 'Kayagata-sati' and its rules of practice	51
19. 'Kaya-nupassana-cudassa-pabba' (Fourteen Sections of the contemplations of the body)	61
20. The Fourfold 'Satipatthana' (Mindfulness) suits every person, and the Practiser may become 'Ariya-puggala'	79
21. The Principal rules for the practice of the Noble Eightfold Path	81



U Jagara, Nanyaw Sayadaw, Mahathera, the Leading Preacher of the Catu-bhumaka-Maha-Satipatthana Sect, Myanmar, the founder of the Catu-bhumaka-Maggin- Yeik tha, Mandalay, and the Close Teacher of the Author of this book. Age 64, Monastic age 45.

မြန်မာပြည် စတုဘုမ္မိကမဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းရှေ့ဆောင်ဓမ္မကထိက မန္တလေးမြို့ စတုဘုမ္မိကမဂ္ဂင်ရိပ်သာကို အစအဦးတည်ထောင်တော်မူ၍ ယခု ကျမ်းစာအုပ်ကို ရေးသားသူ၏ ဓမ္မာစရိယရင်း ဖြစ်တော်မူသော နံယော ဆရာတော် မဟာထေရ်ဦးဇာဂရ ပုံတော်၊ သက်တော် ၆၄၊ ဝါတော် ၄၅ - ဝါ။

၁၈။ ကာယာနုပဿနာစုဒ္ဒသပဗ္ဗ	
(ကာယာနုပဿနာအပိုင်း၁၄-ပိုင်း)	၆၁
၁၉။ သတိပဋ္ဌာန် ၄-ပါး အားထုတ်က အရိယာဖြစ်နိုင်ကြောင်း	၇၉
၂၀။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်အတွက် လိုက်နာရန်	၈၁
၂၁။ ဇယားပုံ-၁၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ပထမအပိုင်း၊ သီလက္ခန္ဓ	၈၇

(D)

Contents

22. Chart No(1) The First Division of the Noble Eightfold Path (Sila-kkhandha)	89
23. Chart No(2) The Second Division of the Noble Eightfold Path (Samadhi-kkhandha)	90
24. Chart No(3) The Third Division of the Noble Eightfold Path (Panna-kkhandha)	91
25. The necessity of the practice of all the Three 'Sikkhas' of 'Sila' 'Samadhi' and 'Panna'	92
26. The seven kinds of 'Visuddhi' (Purifications)	92
27. The twenty one kinds of Nana (Understanding) gained by the 'Ariyas' (Holy Ones)	93
28. The 'Saddhamma' or the thirty seven kinds of 'Bodhi-pakkhiya-dhamma' (Elements of the Enlightenment)	95
29. The three kinds of 'Nana' (Distinctive under standing of the Four Noble Truths)	99
30. The three aspects of 'Nimitta' (Mental vision) appeared in the course of meditation	100
31. The three aspects of 'Samadhi' (Concentration) gained in the course of meditation	101
32. 'Ariya-puggalas' (Noble Ones)	101
33. The Freeness of the 'Ariyas' (Noble Ones) from the Ten Fetters (Samyojanas)	102

CHAPTER 5

Miscellaneous

34. The Buddha's Nine Supreme Virtues	104
35. The Dhamma's Six Supreme Virtues	106
36. The Sangha's Nine Supreme Virtues	107
37. The three kinds of 'Sasanam', each containing three parts of 'Sasanam'	108
38. 'Dasa-parami' (The Ten Cardinal Virtues)	110
39. 'Mangala - sutta' (The Discourse of Noble Blessings)	115
40. 'Singala-sutta' (The discourse representing the bounden duties of both the monks and laity)	125
41. Formula 1, The Practical Way of 'Adhi-sila-sikkha 1 (Moral Practice 1 of the Noble Path)	131
42. Formula 2, 'Adhi-citta-sikkha' (Concentration Practice of the Noble Path)	136

၂၂။ ဇယားပုံ-၂၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ဒုတိယအပိုင်း၊ သမာဓိက္ခန္ဓ	၈၇
၂၃။ ဇယားပုံ-၃၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ တတိယအပိုင်း၊ ပညာက္ခန္ဓ	၈၈
၂၄။ သီလ-သမာဓိ-ပညာ-သိက္ခာသုံးပါးအားလုံးကို နည်းလမ်း ကျသောအစီအစဉ်အတိုင်း ကျင့်ရန်လိုအပ်ကြောင်း	၉၂
၂၅။ ဝိသုဒ္ဓိ ၇ ပါး(စင်ကြယ်ခြင်း ၇ မျိုး)ကို ပြခြင်း	၉၂
၂၆။ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့ ရရှိအပ်သော ဉာဏ် ၂၁ ပါးကို ပြခြင်း	၉၃
၂၇။ သဒ္ဓမ္မဟူသော ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးကို ပြခြင်း	၉၄
၂၈။ သစ္စာလေးပါးကို ပိုင်းခြား၍သိမြင်သော ဉာဏ်သုံးမျိုး	၉၅
၂၉။ ကမ္မဋ္ဌာန်း နိမိတ် ၃ ပါးကိုပြခြင်း	၉၉
၃၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်း သမာဓိ ၃ မျိုးကိုပြခြင်း	၁၀၀
၃၁။ အရိယာ ပုဂ္ဂိုလ်များကို ပြခြင်း	၁၀၁
၃၂။ သံယောဇဉ် ၁၀ ပါးမှ အရိယာပုဂ္ဂိုလ်တို့လွတ်မြောက်ပုံ	၁၀၂

အခန်း(၅)

အထွေထွေ

၃၃။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ၏ ၉ ပါးသောဂုဏ်တော်တို့ကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၄
၃၄။ တရားတော်၏ဂုဏ်တော်ခြောက်ပါးကိုအကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၆
၃၅။ သံဃာတော်၏ဂုဏ်တော် ၉ ပါးကို အကျဉ်းနည်းပြခြင်း	၁၀၇
၃၆။ သာသနာသုံးရပ်စီ ပါဝင်သော သာသနာသုံးမျိုးကိုပြခြင်း	၁၀၈
၃၇။ ဒသပါရမီ (ပါရမီ ဆယ်ပါး)ကိုပြခြင်း	၁၁၀
၃၈။ မင်္ဂလသုတ်(မြတ်သောမင်္ဂလာတရားတော်)	၁၁၅
၃၉။ သိင်္ဂီလသုတ်(ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်တို့၏တာဝန်ဝတ္တရား)	၁၂၅

နောက်ဆက်တွဲများ

၄၀။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁၊ အဓိသီလသိက္ခာ (မဂ္ဂင်သီလအကျင့်)	၁၃၁
၄၁။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂၊ အဓိစိတ္တသိက္ခာ(မဂ္ဂင်သမာဓိအကျင့်)	၁၃၆
၄၂။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၃၊ အဓိပညာသိက္ခာ (မဂ္ဂင်ပညာအကျင့်)	၁၄၁

(E)

Contents
APPENDICES

43. Formula 3, 'Adhi-panna-sikkha' (Wisdom Practice of the Noble Path)	141
44. Adoration to Lord Buddha and His Nine Supreme Virtues	142
45. Adoration to Dhamma (Law) and its Six Supreme Virtues	142
46. Adoration to 'Sangha' and their Nine Supreme Virtues	142
47. The six kinds of Awakening of the disciples of the lord Gotama	142
48. Patthana, the Prayer and the transmission of Love to all 'Devas' and all other beings	144
49. Formula 1 a, 'Adhi-sila-sikkha' 2, the second kind of the Moral Practice of the Noble Path	145
50. Formula 1 b, 'Adhi-sila-sikkha' 3, the third Kind of the Moral Practice of the Noble Path	147
51. Formula 1 c, 'Adhi-sila-sikkha' 4, the fourth kind of the Moral Practice of the Noble Path	148
52. Formula 2 a, The five methods of the practice of 'Kaya-nupassana' meditation in Pali	150
53. Formula 2 b, The five methods of the practice of 'kaya-nupassana' meditation in English	156
54. Formula 2 c, The Contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in Pali	162
55. Formula 2 d, The contemplation of the Three Characteristics on 'Panca-kkhandha' (Five Groups of Existence) in English	164
Adoration to Buddha, Dhamma and Sangha, and the transmission of love to all beings, in Burmese Language only, as these versions are meant for the Vernacular Learners only.	

- ၄၃။ ၉ ပါးသောဂုဏ်တော်ကို နှလုံးသွင်း ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ၁၄၂
- ၄၄။ တရားတော်မြတ်အား ၎င်း၏ ၆ ပါးသော ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ
နှလုံးသွင်း၍ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ၁၄၂
- ၄၅။ သံဃာတော် အရှင်မြတ်တို့အား ၎င်းတို့၏ ၉ ပါးသော
ဂုဏ်တော်တို့ကိုပါ နှလုံးသွင်း၍ရှိခိုးကန်တော့ခြင်း ၁၄၂
- ၄၆။ ဘုရားရှင်ဂေါတမ၏တပည့်သာဝကတို့၏ နိုးကြားခြင်း
၆ ပါးကိုပြခြင်း ၁၄၂
- ၄၇။ ပဋ္ဌာန်းပါဠိတော်၊ ဆုတောင်းခြင်း၊ နတ်ဒေဝါအပေါင်းနှင့်
သတ္တဝါအားလုံးတို့အား မေတ္တာပို့ခြင်း ၁၄၄
- ၄၈။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၁-က၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၂၊ ဒုတိယမဂ္ဂင်
သီလအကျင့် ၁၄၅
- ၄၉။ ကျင့်စဉ်နမူနာ၁-ခ၊ အဓိသီလသိက္ခာ-၃၊ တတိယမဂ္ဂင်
သီလအကျင့် ၁၄၇
- ၅၀။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၁-ဂ၊ အဓိသီလသိက္ခာ - ၄၊ စတုတ္ထမဂ္ဂင်
သီလအကျင့် ၁၄၈
- ၅၁။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-က၊ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း
ငါးရပ်ကို ပါဠိဘာသာဖြင့်ပြခြင်း ၁၅၀
- ၅၂။ ကျင့်စဉ်နမူနာ ၂-ခ၊ ကာယာနုပဿနာကမ္မဋ္ဌာန်း
ပွားနည်းငါးရပ်တို့ကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာဖြင့်ပြခြင်း ၁၅၆
- ၅၃။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဂ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင် လက္ခဏာရေး
သုံးပါးတင်၍ ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း(ပါဠိဘာသာ) ၁၆၂
- ၅၄။ ကျင့်စဉ် နမူနာ ၂-ဃ၊ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်တွင်လက္ခဏာရေး
သုံးပါးတင်၍ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းခြင်း(အင်္ဂလိပ်-မြန်မာဘာသာ) ၁၆၄
- ၅၅။ မြန်မာလို သက်သက်ဖြင့် ဝတ်တက်-ဝတ်ကပ်ပြုသူတို့အတွက်
ဘုရား-တရား-သံဃာတော်တို့ကို ကန်တော့ခြင်း ၁၆၇

(F)



THE AUTHOR'S BIOGRAPHY

U Ba Khin was born on Tuesday, September 7, 1880 at Sangin village, Yandoon township, Maubin District, Lower Myanmar. He began his education at an early age at the village monastery and at the age of six, joined the Yandoon Municipal Anglo Vernacular Middle School.

After passing the seventh standard, he continued his education at Yangon Government High School. Due to ill health he had to leave school before he could sit for Calcutta University Entrance Examination.

He became a clerk at the age of 18 in the Land Records Department of Maubin Deputy Commissioner's Office. At the age of 25 he married Ma Saw, the only daughter of Payadayakagyi and Landowner U Pyu Di and Daw Hnit of Yelegale village, Maubin township.

Owing to ill health he resigned from Government service at the age of 35. He then took up law.

While practising as a lawyer he participated in many social welfare activities of Maubin. He was a jail visitor and a member of the Municipal Committee. He also served on the Jail and Hospital Committees. He was president of the Urban Bank and a patron of Parent Teacher Association. During the world War II he took a leading part in the protection of the town in Maubin District.

In 1919, he built a large monastery in Mahasatipatthana Kyaungtike, 9th street, Maubin; in 1927, two zayats (rest houses)

ကျမ်းပြုဆရာ၏အတ္ထုပ္ပတ္တိ

ဦးဘခင်မှာ အောက်မြန်မာနိုင်ငံ မအူပင်ခရိုင် ညောင်တုန်းမြို့အပိုင် စံကင်း ရွာတွင် ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၂၄၂ ခု၊ တော်သလင်းလဆန်း ၄ ရက် အင်္ဂါနေ့၊ ခရစ်နှစ် ၁၈၈၀ ပြည့်နှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၇ ရက်တွင် မွေးဖွားခဲ့သည်။ ဆရာကြီး သည် ငယ်စဉ်ကကျေးရွာဘုန်းကြီးကျောင်းတွင် ပညာသင်ခဲ့၍ အသက် ၆ နှစ် အရွယ်၌ ညောင်တုန်းမြို့ မြူနီစီပယ် အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ အလယ်တန်းကျောင်း တွင် ပညာဆက်လက်ဆည်းပူးသည်။ သတ္တမတန်းအောင်မြင်ပြီးနောက် ရန်ကုန်မြို့ အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း၌ ဆက်လက်ပညာသင်ကြားရာ ကျန်းမာရေး ချို့ယွင်း ချက်ကြောင့် တက္ကသိုလ်ဝင်စာမေးပွဲမဖြေနိုင်မီ ကျောင်းထွက်ခဲ့ရ၏။

အသက် ၁၈ နှစ်အရွယ်တွင် မအူပင်မြို့ အရေးပိုင်ရုံး မြေမှတ်တမ်းဌာန တွင် စာရေးအဖြစ် အမှုထမ်းသည်။ အသက် ၂၅ နှစ်အရွယ်တွင် မအူပင်မြို့နယ် ရေလဲကလေးကျေးရွာမှ ဘုရားဒါယကာနှင့် မြေပိုင်ရှင်ဖြစ်သူ ဦးဖြူဒီးနှင့် ဒေါ်နှစ် တို့၏တစ်ဦးတည်းသော သမီးမစောနှင့် အိမ်ထောင်ကျသည်။ အသက် ၃၅ နှစ်အရွယ်တွင် ကျန်းမာရေးအခြေအနေကြောင့် အစိုးရအမှုထမ်းအဖြစ်မှ နုတ်ထွက်ပြီး ရှေ့နေလိုက်ခဲ့သည်။

ရှေ့နေလိုက်နေစဉ် မအူပင်မြို့ လူမှုရေးလုပ်ငန်းများစွာတွင်ပါဝင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ထောင်ကြီးကြပ်ရေးကော်မတီလူကြီး၊ ဆေးရုံကော်မတီလူကြီး နှင့် မြို့ပြဘဏ်ဥက္ကဋ္ဌ၊ ဆရာမိဘအသင်း နာယက စသော စေတနာ့ဝန်ထမ်း လုပ်ငန်းတာဝန်များတွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ ဒုတိယ ကမ္ဘာစစ်ကြီးအတွင်း က မအူပင်ခရိုင်အတွင်းရှိ မြို့များကာကွယ်ရေးကို ရှေ့တန်းမှ ပါဝင်ဆောင်ရွက် ခဲ့သည်။

၁၉၁၉ ခုနှစ်တွင် မအူပင်မြို့ နဝမလမ်းရှိ မဟာသတိပဋ္ဌာန် ကျောင်းတိုက် ၌ ကျောင်းကြီးတစ်ဆောင်ကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၂၇ ခုနှစ်တွင် သီလရှင်များ နေထိုင်ရန်အတွက် ဇရပ်နှစ်ဆောင်ကိုလည်းကောင်း၊ ၁၉၂၈ ခုနှစ်တွင် မအူပင်မြို့

for the habitation of nuns and in 1928 a tazaung (lofty temple) at the western gate of Shwephonemyint pagoda at Maubin and a pucca monastery for the residence of the presiding Sayadaw of Mahasatipatthana Kyaungtike.

Besides these, he made periodical financial contributions for the welfare of Mahasatipatthana sect monasteries all over the country, especially in Yangon and delta towns.

He was the author of many articles and books on Buddhism. He was against pompous shows of religiosity. When a grand funeral ceremony of Sayadaw U Thobita of Mahabodhi monastery was held at Maubin in about 1919, he wrote a series of articles in The Sun Daily (Thuriya) against such ceremonies. He said the public should not waste their money on such pompous shows. These articles were collected and published in a booklet form by The Sun Press under the title of "Phongyibyandipani".

In 1949, he published a treatise "Ariyadhamma Kyintsin" (Practical Way of Noble Law) Which contains the practical way of the Eightfold Path, the bounden duties of parents, teachers, children, etc. as indicated in Singalovada Sutta.

In 1957, he wrote a letter in English to the Buddhist monks in Japan describing the rules and methods followed by the members of Mahasati Patthana sect.

He started in 1954 the present bilingual book 'Ariya-sacca' "The Noble Truths" at the request of some friends and completed it in 1964.

Sayagyi U Ba Khin, now 87 is residing at No. 33, Pagoda Road, Maubin, with his wife Daw Saw now 86, and his only daughter Khin Saw Aye and her son Maung Maung, Though in their very advanced years, they are in sound health.

ရွှေဘုန်းပွင့်ဘုရား အနောက်ဘက်မုခ်ဝရှိ တန်ဆောင်းတစ်ဆောင်ကို လည်းကောင်း၊ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းတိုက်မှ ကျောင်းထိုင်ဆရာတော်ကြီး သီတင်းသုံးရန်အတွက် အုတ်တိုက်တစ်လုံးကိုလည်းကောင်း ဆောက်လုပ်လှူဒါန်း ခဲ့ပေသည်။ ဤဒါန ကောင်းမှုများအပြင် ဆရာကြီးသည် တစ်နိုင်ငံလုံး အထူး သဖြင့် ရန်ကုန်နှင့် မြစ်ဝကျွန်းပေါ်မြို့များရှိ မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းဝင် ဘုန်းတော် ကြီးကျောင်းများအား အခါအားလျော်စွာ ငွေအား လူအားဖြင့် ထောက်ပံ့ကူညီမှု များပြုခဲ့ပေသည်။

ဆရာကြီးသည် ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုင်ရာ ဆောင်းပါးများနှင့် စာအုပ်များကိုလည်း ရေးသားပြုစုခဲ့ပေ၏။ ဘာသာရေး ပကာသနမှုများကို ဆရာကြီးက ဆန့်ကျင်ခဲ့ သည်။ ၁၉၁၉ ခုနှစ်က မအူပင်မြို့၌ မဟာဗောဓိဂိုဏ်းမှ ဆရာတော်ဦးသောဘိတ ပျံလွန်တော်မူ၍ ဈာပနအခမ်းအနားကျင်းပသောအခါ ယင်းကဲ့သို့သော ဘုန်းကြီး ပျံ အခမ်းအနားမျိုး မကျင်းပသင့်ကြောင်း၊ ဤကဲ့သို့သော ပကာသနမှုများအတွက် ငွေမဖြုန်းသင့်ကြောင်း သူရိယနေ့စဉ်သတင်းစာ၌ ဆောင်းပါးများ အဆက်မပြတ် ရေးသားခဲ့သည်။ ဤဆောင်းပါးများကိုစုပေါင်း၍ ‘ဘုန်းကြီးပျံဒီပနီ’အမည်ဖြင့် သူရိယတိုက်မှ စာအုပ်ငယ်တစ်အုပ်ထုတ်ဝေခဲ့လေသည်။

၁၉၄၉ ခုနှစ်တွင် သီဂီလောဝါဒသုတ်လာ မိဘ၊ ဆရာ၊ သားသမီးဝတ္ထုများ၊ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကျင့်စဉ်များပါဝင်သော ‘အရိယဓမ္မကျင့်စဉ်’အမည်ရှိ စာအုပ် ကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။

၁၉၅၇ ခုနှစ်တွင် မဟာသတိပဋ္ဌာန်ဂိုဏ်းဝင်များလိုက်နာရသောဥပဒေ စည်းမျဉ်းများကို ဖော်ပြလျက် ဂျပန်နိုင်ငံရှိ ဗုဒ္ဓဘာသာ ရဟန်းတော်များထံ အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် စာတစ်စောင်ရေးသားပေးပို့ခဲ့သည်။ ၁၉၅၄ ခုနှစ်တွင် မိတ်ဆွေအချို့၏ တောင်းပန်ချက်အရ ‘အရိယသစ္စာ’အမည်ရှိ ဤကျမ်းကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားပြုစုရာ ၁၉၆၄ ခုနှစ်တွင် အပြီးသတ် ခဲ့ပေသည်။ ဆရာကြီးဦးဘခင်မှာ ယခုအခါ အသက် ၈၇ နှစ်အရွယ်သို့ ရောက်ရှိ နေပြီး မအူပင်မြို့ဘုရားလမ်းအမှတ် ၃၃ နေအိမ်၌ အသက် ၈၆ နှစ်အရွယ် ဇနီးသည် ဒေါ်စောအပြင် တစ်ဦးတည်းသောသမီး ခင်စောအေး၊ မြေး မောင်မောင်တို့နှင့်အတူ ကျန်းမာပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက် ရှိကြပါသည်။

FOREWORD

My uncle U Ba Khin entrusted to me the printing and publication of the present book. His main object in writing the book is to propagate the gospel of the Buddha. He has no financial interest.

For a Long time I could not find a publisher. They were reluctant to print religious books as prior approval of the authorities was necessary and printing paper was not easily available. Added to this, the book is bilingual and the English version contains many Pali words. Only a few presses have sufficient number of English types and qualified proof-readers.

I am greatly indebted to U Tin Maung, proprietor of Thintbawa Press, for coming to my rescue and agreeing to print the book; and also for patiently correcting the proofs himself amidst his multifarious duties and workers of Thintbawa Press for their whole-hearted co-operation; and, last but not least, to Ko Khin Maung Aye of Kandawgale for making copies of the manuscripts for submission to the authorities for approval.

Suggestions from readers will be gratefully received.

July 30, 1967. Yangon.

Thintbawa U Ye Lwin

အမှာစကား

ကျွန်တော်၏ဦးကြီးတော်သူ ဦးဘခင်က ဤစာအုပ်ကိုပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန် ကျွန်တော့်အား လွှဲအပ်ခဲ့ပါသည်။ ဤကျမ်းကိုရေးသားပြုစုခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဗုဒ္ဓဘာသာ သာသနာထွန်းကားပြန့်ပွားရေးသာဖြစ်၍ စီးပွားရေးအတွက် မဟုတ်ပေ။ ထုတ်ဝေမည့်သူကို ကျွန်တော်ရှာဖွေရာ ကာလအတော်ကြာ မတွေ့နိုင်ဘဲ ရှိနေခဲ့သည်။ ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာအုပ်များ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် မိတ္တူလေးစောင်ရိုက်၍ ပုံနှိပ်သူများနှင့် ထုတ်ဝေသူများ မှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ရုံးမှ ပုံမနှိပ်မီ တင်ပြခြင်း၊ ပုံနှိပ်စက္ကူ လွယ်ကူစွာမရခြင်းဟူသောအကြောင်းများကြောင့် ထုတ်ဝေသူများက လက်တွန့်နေကြသည်။ ထို့ပြင် ဤစာအုပ်မှာ အင်္ဂလိပ်-မြန်မာနှစ်ဘာသာဖြင့် ရေးသားထားရာ အင်္ဂလိပ်စာတွင် ပါဠိစကားလုံးများစွာပါရှိနေ၍ လည်း ပို၍အခက်တွေ့နေသည်။ အင်္ဂလိပ်စာလုံးများပြည့်စုံ၍ အရည်အချင်းပြည့် စာပြင်ဆရာရှိသော ပုံနှိပ်တိုက်ကလည်း ရှားပါးလှသည်။

ဤအခါမျိုးတွင် ဤကျမ်းကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပေးရန် သဘောတူညီသော သင့်ဘဝပုံနှိပ်တိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်မောင်အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။ ပုံနှိပ်သူများနှင့် ထုတ်ဝေသူများ မှတ်ပုံတင်အဖွဲ့ရုံးသို့ တင်ပြရန် မိတ္တူ ၄ စောင် ရိုက်ကူးပေးသော ကန်တော်ကလေးမှ ကိုခင်မောင်အေး၊ သင့်ဘဝ ပုံနှိပ်တိုက်သားများနှင့် တာဝန်တွေ များပြားသည့်ကြားမှ မင်ကျမင်နကောင်းစေရန်မှအစ ကိုယ်တိုင်ပြင်ဆင်သုတ်သင်၍ ဂရုတစိုက်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေပေးသော တိုက်ပိုင်ရှင် ဦးတင်မောင်အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဖော်ပြအပ်ပါသည်။ စာဖတ်သူများထံမှ အကြံကောင်း ဉာဏ်ကောင်းများရမည်ဆိုပါက နောင်အခါ ထပ်မံရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေရာတွင် များစွာ အထောက်အကူရရှိမည်ဟု ယုံကြည်မျှော်လင့်ပါသည်။

PREFACE

1. Many of my friends who are wont, to make religious discussions with me often, and who appreciate the concise way of my learning of the principles of 'Ariya-sacca', the Four Noble Truths, which I have shown them occasionally by drawing charts and diagrams, sometimes on black-board and sometimes by using cowries, suggested me that, for the benefit of all, I should write a book, containing the ways similar to those that I have shown them, and if possible, I should write it Both in English and in Burmese for the young people who know English. Agreeing with their suggestions, I took up this work with my very little hope of finishing it, considering the then my old age of above eighty.

2. Indeed, the learning with the help of diagrams and charts is one of the best methods for the learner to easily acquire the comprehensive and clear view of the whole Four Noble Truths (Ariya-Sacca).

3. Accordingly, we did insert the Diagrams 1 to 5 in Chapter 2 of this book, which deals with 'Samudaya-sacca', the Second Truth of the Origin of Suffering, showing the three divisions of the world, Known in Pali as 'Karma-loka', 'Rupa-loka' and 'Arupa-loka', each consisting of 11, 16 and 4 spheres, or abodes respectively, numbering in all 31 spheres, together with the causations and the outcomes of the causations of their becoming

နိဒါန်း

၁။ မိမိနှင့် မကြာခဏ တရားဓမ္မဆွေးနွေးခြင်းပြုလေ့ရှိကြ၍ အရိယသစ္စာ ဟူသော လေးပါးသော သစ္စာတို့၏မူလအရင်းခံ တရားတော်များကို မိမိအကျဉ်း နည်းဖြင့် သင်အံလေ့လာခဲ့သည့်အတိုင်း အကြောင်းအားလျော်စွာ တစ်ခါတစ်ရံ သင်ပုန်းကြီးပေါ်၌လည်းကောင်း၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကြွေစေ့ကလေးများကို အသုံးပြု ခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဇယားပုံဇယားကွက်များချ၍ပြခြင်းကို နှစ်သက်ကြ သောများစွာသောမိတ်ဆွေတို့က မိမိအား အများအကျိုးငှာ မိမိပြသကဲ့သို့ အလားတူ နည်းလမ်းများပါရှိသောစာအုပ်တစ်အုပ်ရေးသားသင့်ကြောင်း၊ တတ်နိုင်ပါကလည်း အင်္ဂလိပ်ဘာသာကိုတတ်ကျွမ်းသူတို့အတွက် အင်္ဂလိပ်နှင့် မြန်မာနှစ်ဘာသာပူးတွဲ၍ ရေးသားသင့်ကြောင်းဖြင့်ပြောဆိုညွှန်ပြခြင်း ပြုကြလေ သည်။ ထိုမိတ်ဆွေများ၏ ပြောဆိုညွှန်ပြချက်များကို သဘောတူ၍ ထိုစဉ်အခါက မိမိအိုမင်းသော အသက်ရှစ်ဆယ်ကျော်အရွယ်ကို ဆင်ခြင်သောအားဖြင့် ထို လုပ်ငန်းကိစ္စကို အပြီးသတ်ဖို့ရန် အလွန်နည်းစွာသောမျှော်လင့်ချက်ဖြင့်လုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်ရခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂။ အမှန်အားဖြင့် ဇယားပုံဇယားကွက်တို့၏အကူအညီဖြင့် သင်အံလေ့လာ ခြင်းသည် အရိယသစ္စာဟူသော လေးပါးသောသစ္စာတို့ကိုအားလုံးခြုံ၍ ရှင်းလင်း စွာသောထင်မြင်ချက်ကိုလွယ်ကူစွာရရှိရန်အတွက် သင်အံလေ့လာသူတို့၏အဖို့ရာ အကောင်းဆုံးသောနည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပေသည်။

၃။ ထိုအကြောင်းများနှင့် လျော်ညီစွာ ဒုတိယဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာကို ဖော်ပြခြင်းဖြစ်သော ဤစာအုပ်၏ အခန်း ၂ ၌ ပါဠိဘာသာဖြင့် ကာမလောက၊ ရူပလောက၊ အရူပလောကဟုခေါ်သော လောကကြီး၏ အပိုင်း ၃ ပိုင်းတွင် ဘုံအားဖြင့် ကာမ ၁၁ ဘုံ၊ ရူပ ၁၆ ဘုံ၊ အရူပ ၄ ဘုံ၊ ပေါင်း ၃၁ ဘုံနှင့် ထိုဘုံ တို့တွင် ဘဝဟူ၍ဖြစ်လာရသောအကြောင်းခံတရား၊ အကျိုးပေးတရား ကံ၊ ကတ္တား များပါဝင်သော အမှတ် ၁ မှ ၅ အထိ ဇယားပုံကွက်များ ထည့်သွင်းဖော်ပြ ခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် စတုတ္ထဖြစ်သောမဂ္ဂသစ္စာကိုဖော်ပြခြင်းဖြစ်သော ဤ စာအုပ်၏ အခန်း ၄ ၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို ၃ ပိုင်း ပိုင်း၍ တစ်ပိုင်းတစ်ပိုင်း လျှင် လိုအပ်သောမဂ္ဂင်များ ပေါင်းစုစပ်ဖွဲ့သောအဖွဲ့များပါဝင်စေလျက် သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာဟူသော သိက္ခာ ၃ ပါးအကျင့်များကိုပြသောဇယားကွက်အမှတ်

of the beings in those abodes or spheres, and also the charts Nos. 1, 2 and 3 in Chapter 4, which deals with 'Magga-sacca, the Fourth Truth of the Noble Path, showing the three divisions of the Noble Eightfold Path, each division comprising of the group of the requisite factors of the said Path, forming the three Courses of the practice of 'Sila' (Morality), 'Samadhi' (Concentration) and 'Panna' (Wisdom), and also the formulae of the actual practice of the Noble Eightfold Path in the appendices of this book. We have also added in Chapter V the important 'Suttas' that reveal many valuable instructions for one's leading a noble life, and also many other discourses which a Buddhist should learn and follow.

4. For the benefit of those who know English, this book is written both in English and in Burmese, and the requisite Pali words with their translations are included in many places, so we may say that this book contains three languages in all. To be agreeable with its contents, this book is entitled 'Ariya-sacca'(The Noble Truths).

5. In conclusion, thanks are due to many of my friends, some of whose names, I may mention here are U Aung Gyaw, B.A., B.Ed, B.E.S, Head Master of the State High School, U Mya Thein, U Khin Maung Zaw, B.A, D.T., teachers of the same High School, U Hmin, the Rice Mill Owner, U Than Shein, Higher Grade Pleader and Public' Prosecutor, all of Maubin, and U Hla Thwin, the late Municipal President of Yandoon, for the assistance they have rendered me, especially with their supply of religious Books that are needed for this noble work, and also for their repeated requests that made me finish this book successfully at this my old age of eighty three.

With my due respects to my
venerable teachers
U Ba KHIN
Mahasatipatthan Kyaungdayaka
MAUBIN, Myanmar.

March 30, 1964

၁-၂-၃ တို့လည်း ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ၎င်းစာအုပ်၏ နောက်ဆက်တွဲများ၌ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး၏ ကျင့်စဉ်နမူနာများကို ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အခန်း ၅ ၌ ကောင်းမြတ်သောဘဝဖြင့် အသက်မွေးမြူနေထိုင် သွားနိုင်စေရန် မွန်မြတ်သော ဆုံးမဩဝါဒတို့ပါရှိသော အရေးရောက်သည့် သုတ္တန်ဒေသနာတော်များနှင့် ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း သင်အံ့မှတ်သားလိုက်နာအပ်သော ဒေသနာတော်များကိုလည်း ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။

၄။ အင်္ဂလိပ်ဘာသာတတ်ကျွမ်းသူတို့အကျိုးငှာ ထိုစာအုပ်ကို အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာပူးတွဲ၍ ရေးသားခြင်းဖြစ်သည်။ လိုအပ်သော ပါဠိစကားရပ်များကိုလည်း ၎င်းတို့၏ အနက်အဓိပ္ပာယ်များနှင့်အကွ များစွာသောနေရာတို့၌ ထည့်သွင်းခြင်းဖြစ်သည်။ သို့အတွက် စာအုပ်၌ ဘာသာသုံးမျိုးပါဝင်သည်ဟု ဆိုရပေမည်။

အတွင်း၌ပါရှိသော ဒေသနာစကားရပ်များနှင့် ကိုက်ညီစေရန် ၎င်း စာအုပ်ကို အရိယသစ္စာ(သစ္စာလေးပါး)အမည်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

၅။ နိဂုံးချုပ်ရန်မှာ မိမိ၏များစွာသော မိတ်ဆွေတို့အား ထိုမိတ်ဆွေများမှ အချို့သော မိတ်ဆွေများ၏ အမည်ကို ဖော်ပြရန်မှာ မအူပင်မြို့မှ ဦးအောင်ကျော် ဘီအေ၊ ဘီအီးဒီ၊ ဘီအီးအက်စ်အစိုးရအထက်တန်းကျောင်း ကျောင်းအုပ်ဆရာကြီး၊ ထိုကျောင်းမှ ဆရာဦးမြသိန်း၊ ဆရာဦးခင်မောင်ဇော် ဘီအေ၊ ဒီတီ၊ ဆန်စက်ပိုင်ရှင် ဦးမှင်၊ အထက်တန်း အစိုးရရှေ့နေ ဦးသန်းရှိန်နှင့် ညောင်တုန်းမြို့မြို့နယ်ဦးစီးဌာနမှ ဦးလှသွင်တို့ဖြစ်ကြသည်။ အကျွန်ုပ်အား ၎င်းတို့၏ အကူအညီပေးခြင်း၊ အထူးသဖြင့် ထိုမွန်မြတ်သော လုပ်ငန်းကိစ္စအတွက် လိုအပ်သော ကျမ်းစာအုပ်များကို ထောက်ပံ့ခြင်း၊ ထို့ပြင် မိမိ၏အိုမင်းသော အသက် ၈၅ နှစ်အရွယ်၌ပင် ၎င်းစာအုပ်ကို အောင်မြင်စွာဖြင့် အပြီးသတ်ခြင်း ဖြစ်စေရန် အကျွန်ုပ်အား ထပ်ကာထပ်ကာ တောင်းပန်တိုက်တွန်းခြင်းများအတွက် ထိုမိတ်ဆွေတို့အား ကျေးဇူးတင်ရန်ရှိပေသည်။

မိမိ၏ကြည်ညိုဖွယ်ဖြစ်သော ဆရာတော်များကို ဦးထိပ်ထားလျက်
ဦးဘခင်(မဟာသတိပဋ္ဌာန်ကျောင်းဒါယကာ၊ မအူပင်မြို့)

‘Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa’

6. The above adoration is generally used as a first paying homage to the Lord Buddha alone, and expressed as the first words of introduction in every religious books and recited in the regular devotions by all the Buddhists, but the meaning of it is supposed to be understood only by those of greater knowledge. So we give here the meaning of it as concisely as we can.

‘Namo’ means ‘I adore’.

‘Tassa’ means ‘Him’(Lord).

‘Bhagavato’ means ‘Possessor of the six great glories’*

‘Arahato’ means ‘Perfectly purified One, deserving of adoration by men and gods’

‘Samma Sambuddhassa’ means ‘Discoverer of the Four Noble Truths by self exertion and acquirer of the Omniscience’.

7. The scriptures show that the adoration above is the combination of the five words usually uttered by the five higher

* The six great glories are shown in the 9 th Supreme Virtue of the Lord Buddha. See in Chapter 5.

အချိုး

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ။

၆။ အထက်ဖော်ပြပါရှိခိုးကန်တော့ခြင်းကိုဗုဒ္ဓဘာသာဝင်ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း များသောအားဖြင့် မြတ်စွာဘုရားရှင် တစ်ပါးတည်းအား ပထမရေးဦးစွာ ကြည်ညို လေးစားလျက် အရိုအသေပြုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ကျမ်းစာအုပ်တိုင်းတို့၌ ကျမ်းဦးဂါထာအဖြစ်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးတို့အမြဲ စဉ်လာ အတိုင်း ဘုရားရှိခိုး ဝတ်တက်ဝတ်ကပ် ပြုခြင်းများ၌ ရွတ်ဆိုကန်တော့ခြင်းဖြင့် လည်းကောင်း အသုံးပြုကြခြင်းဖြစ်၏။ သို့ရာတွင် ထိုရှိခိုးကန်တော့ခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ပညာဗဟုသုတ များစွာရှိသော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့သာ သိနားလည်မာန် ရှိနေလေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ထိုရှိခိုးခြင်း၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အကျဉ်းနည်းဖြင့် ပေါ်နိုင်သလောက်ပေါ်အောင် အောက်တွင် ပြလိုက်သည်။

နမော၏အဓိပ္ပာယ်မှာ ရှိခိုးပါ၏။

တဿ၏အဓိပ္ပာယ်မှာ အရှင်မြတ်အား၊

ဘဂဝတော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ဘုန်းတော်ခြောက်ပါး*နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော အရှင်မြတ်၊

အရဟတော၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ ကိလေသာ အလွန်စင်ကြယ်တော်မူသဖြင့် လူ၊ နတ်၊ ဗြဟ္မာတို့၏ ပူဇော်ခြင်းကို ခံထိုက်တော်မူသော အရှင်မြတ်၊

သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ၏ အဓိပ္ပာယ်မှာ သစ္စာလေးပါးကို ကိုယ်တော်တိုင် ကြိုးပမ်း တော်မူသဖြင့် သိမြင်တော်မူ၍ သဗ္ဗညုတ ဉာဏ်တော်ကို ရရှိတော်မူသော အရှင်မြတ်။

၇။ ကျမ်းဂန်များအရ အထက်ဖော်ပြပါ ရှိခိုးကန်တော့ခြင်းသည် နတ်ကြီးငါးပါးတို့သည် မြတ်စွာဘုရားကိုရှိခိုးကန်တော့ခြင်းပြုရာ၌ နှုတ်မှ (မြွက်ဆိုလေ့ပြုကြသောစကားငါးလုံးကို ပေါင်းစုစပ်တွဲထားခြင်းဖြစ်သည်ဟု)

*ဘုန်းတော်ခြောက်ပါးကို မြတ်စွာဘုရား၏ နဝမဂုဏ်တော်၌ ပြထားသည်။ အခန်း ၅ တွင် ကြည့်ပါ။

gods in their adoration to the Lord Buddha, to wit, the first word 'Namo' uttered by one god, and each of the remaining four words by each of the remaining four other gods. So this adoration is also known as 'The stanza of five higher gods'.

8. It is a widespread belief among all the Buddhists that the 'Buddha', the 'Dhamma' and the 'Sangha' are their sole refuge for attainment of one's 'real peaceful happiness' and the freedom from all sufferings and that, so that, it is collectively termed in Pali as 'Ti-sarana' (Threefold Refuge), and that, as it being matchlessly precious in the world, is also termed as 'Ti-ratana' (The Three Jewels). However, the progress of the firmness of the faith in 'The Three Jewels' depends upon one's clear understanding of 'Ariya-sacca' (The Four Noble Truths) and his enthusiastic practice of the Noble Eightfold Path. So, we should encourage our fellow Buddhists to learn the four Noble Truths and to practice the Noble Eightfold Path, and pray that, by their following the ways guided to them, the real happiness be ever with them, and their attainment of 'Magga' 'Phala' and 'Nibbana' may soon be succeeded. In conclusion, we should always remember the well known discourse delivered by the Lord, which runs thus: 'Sabba-danam-dhamma-danam-jinati' (The gift of Dhamma excels all other gifts),

လာရှိသည်။ အဓိပ္ပာယ်မှာ နမောဟူသော ပထမစကားလုံးကို တစ်ဦးသော နတ်ကရွတ်ဆို၍ ကြွင်းသော စကားလေးလုံးကို တစ်လုံး တစ်လုံးစီ ကျန်သော နတ်လေးဦးတို့က တစ်ဦးတစ်ဦးစီ ရွတ်ဆို၍ ကန်တော့ခြင်းကိုဆိုသည်။ ထို့ကြောင့် ထိုရှိခိုးကန်တော့ ခြင်းကို နတ်ကြီးငါးပါး ဂါထာဟူ၍ အသိအမှတ်ပြုကြသည်။

၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်အားလုံးတို့၌ အနံ့အပြား ယုံကြည်ချက်ရှိကြခြင်းမှာ အကယ်ငြိမ်းအေးသော ချမ်းသာသုခရရှိရန်နှင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရန် ဗုဒ္ဓ၊ ဓမ္မ၊ သံဃဟူသော ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာသည်သာလျှင် လုံးလုံးကိုးကွယ်ရာ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့်လည်း ထိုသုံးပါးကို ပါဠိဘာသာဖြင့် တိသရဏ(သရဏဂုံ သုံးပါး)ဟူ၍လည်းကောင်း၊ လောက၌ တုပစရာ မရှိအောင် မွန်မြတ်သည် ဖြစ်သဖြင့် တိရတန(ရတနာသုံးပါး)ဟူ၍လည်းကောင်း အခေါ်အဝေါ် အသုံး အနှုန်းရှိကြခြင်းများဖြစ်သည်။ သို့ပင်ဖြစ်ငြားသော်လည်း ထိုရတနာသုံးပါး၌ ယုံကြည်ခြင်း သဒ္ဓါတရား ခိုင်မြဲတည်တံ့ခြင်း ထက်သန်တိုးပွားလာစေရန်အတွက် အရိယသစ္စာဟူသော လေးပါးသောသစ္စာတရားတို့ကို ရှင်းလင်းစွာ နားလည်ခြင်း နှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်ကိုစိတ်အားထက်သန်စွာ ကြိုးပမ်းအားထုတ်ခြင်း အပေါ်၌ မူတည်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ အကျွန်ုပ်တို့သည် မိတ်ဆွေဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ပုဂ္ဂိုလ်တို့အား သစ္စာလေးပါးကို သင်အံ့လေ့လာရန်နှင့် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရား ကို ပွားများအားထုတ်ကြစေရန် အားပေးတိုက်တွန်းခြင်းပြုသင့်ကြပေသည်။ ထိုမှတစ်ပါးလည်း ထိုမိတ်ဆွေတို့သည် ၎င်းတို့အား ညွှန်ပြသောနည်းလမ်းများကို လိုက်နာခြင်းအားဖြင့် ချမ်းသာသုခအစစ်အမှန်ကို အမြဲခံစားကြ၍ မဂ်၊ ဖိုလ်၊ နိဗ္ဗာန်ကို အမြန်ရရှိကြပါစေသောဟူ၍ ဆုတောင်းသင့်ကြပေသည်။ နိဂုံးချုပ် အားဖြင့် အကျွန်ုပ်တို့သည် အများသိနားလည်ကြသော သဗ္ဗ ဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ အားလုံးသော အလှူဒါနတို့ထက် ဓမ္မဒါနတည်းဟူသော အလှူသည် အလွန် မွန်မြတ်၏။ အောင်၏ဟူ၍ ဘုရားရှင်ဟောတော်မူသော ဒေသနာတော်ကို အမြဲသတိရသင့်ကြပေသည်။

Author's introductory notes

9. In order to facilitate the readers to go through the contents of this book plainly and intelligibly, the equivalent pali words are less mentioned in the English passages. More Pali terms are used in the Burmese passages in order to meet the wish of the vernacular readers, who are generally wonted to learn more keenly the Pali terms, taking them to be the words of the Lord. The Four Noble Truths of 'Ariya-sacca' are shown in Chapters 1 to 4 in their serial order, but the usage of the terms respecting those Truths are not always exactly the same. So, to avoid the confusion, especially the beginners should bear in mind that the two different terms shown below, namely, the 'Complete terms' and the 'Short terms' bear the same meaning.

The Complete Terms

1. 'Dukkha-ariya-sacca' (Noble Truth of Suffering)
2. 'Dukkha-samudaya-ariya-sacca' (Noble Truth of the Origin of Suffering)
3. 'Dukkha - nirodha-ariya-sacca' (Noble Truth of the Extinction of Suffering)
4. 'Dukkha-nirodha-gamini-patipada-ariya-sacca' (Noble Truth of the Practical Way that leads to the Extinction of Suffering)

The Short Terms

1. 'Dukkha-sacca' (Truth of Suffering)
2. 'samudaya-sacca' (Truth of the Origin of Suffering)
3. 'Nirodha-sacca' (Truth of the Extinction of Suffering)
4. 'Magga-sacca' (Truth of the Noble Path)

ကျမ်းရေးသူ၏ ပဏာမအချီးအမှာစကားရပ်များ

၉။ ဤကျမ်းစာအုပ်တွင် ပါရှိသော စကားရပ်များကို ဖတ်ရှုသူတို့ရှင်းလင်းစွာ နှင့် အဓိပ္ပာယ်ပေါ်လွင်စွာဖတ်ရှုသွားနိုင်စေရန်အတွက် အဓိပ္ပာယ်တူညီသော ပါဠိစကားများကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာစာပိုဒ်များ၌ လျော့နည်း၍ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာဘာသာသက်သက်ဖြင့် ဖတ်ရှုသူတို့သည် များသောအားဖြင့် ပါဠိဘာသာအသုံးအနှုန်းတို့ကို ဘုရားရှင်၏ မုခပါဌ်တော်ဟူ၍ ယူဆလျက် စိတ်အား ပိုမိုထက်သန်စွာဖြင့် သင်အံ့မှတ်သားခြင်းပြုလေ့ရှိကြသည်။ ယင်းကဲ့သို့ သော ပုဂ္ဂိုလ်များတို့၏ အလိုဆန္ဒ ပြည့်ဝစေခြင်းငှာ ပါဠိအသုံးအနှုန်းများကို ပိုမို၍ မြန်မာပြန်စာပိုဒ်များတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ အရိယသစ္စာ ၏လေးပါးသော သစ္စာတရားတို့ကို အခန်း ၁ မှ ၄ အထိ အစဉ်လိုက်ပြထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သို့ရာတွင် ထိုလေးပါးသောသစ္စာကို ခေါ်ဝေါ်သောအသုံးအနှုန်းတို့ သည် အမြဲအစဉ် အတိအကျ ထပ်တူထပ်မျှမဟုတ်ဘဲ ရှိနေတော့သည်။ သို့အတွက် ရှုပ်ထွေးခြင်းမဖြစ်စေရန် အထူးအားဖြင့်အစပြု၍ သင်အံ့လေ့လာသူတို့သည် ထိုလေးပါးသောသစ္စာကိုအောက်တွင် ဖော်ပြသည့်အတိုင်း အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ အတိုခေါ်နည်း၊ ထိုနှစ်မျိုးစလုံးသောခေါ်နည်းတို့သည် အဓိပ္ပာယ်အတူတူပင် ဖြစ်သည်ကို စိတ်၌ အမှတ်ပြုသင့်ပေသည်။

အပြည့်အစုံခေါ်နည်း

- ၁။ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား)
- ၂။ ဒုက္ခသမုဒယ အရိယသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းအကြောင်းမှန်တရား)
- ၃။ ဒုက္ခနိရောဓအရိယသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းခြင်း အမှန်တရား)
- ၄။ ဒုက္ခနိရောဓ ဂါမိနိ ပဋိပဒါအရိယသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းတို့ ချုပ်ငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အကျင့်အမှန်တရား)

အတိုခေါ်နည်း

- ၁။ ဒုက္ခသစ္စာ(ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား)
- ၂။ သမုဒယသစ္စာ(ဆင်းရဲကြောင်းအမှန်တရား)
- ၃။ နိရောဓသစ္စာ(ချုပ်ငြိမ်းခြင်းအမှန်တရား)
- ၄။ မဂ္ဂသစ္စာ(မဂ္ဂင်အကျင့်အမှန်တရား)

CHAPTER 1

'DUKKHA - SACCA'

(The First Truth) 'Dukkha - Ariya - Sacca' (The Noble Truth of Suffering)

(10) *Of those Four Noble Truths, what does the Noble Truth of Suffering (Dukkha-Ariya-Sacca) mean?

1. Birth is Suffering.
2. Growing old is Suffering.
3. Death is Suffering.
4. Anxiety, lamentation, pain, grief, despair and miseries of all kinds are Suffering.
5. To live with one who is not loved is Suffering.
6. To part with one who is loved is Suffering.
7. Not getting what one desires is Suffering.
8. In short, the Five Groups of existence and adherence to them are Suffering.

အရိယသစ္စာကျမ်း

အခန်း(၁)

*ဒုက္ခသစ္စာ

(ပထမသစ္စာ)

ဒုက္ခအရိယသစ္စာ

(ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား)

(၁၀) *တတ္ထ၊ ထိုလေးပါးသော သစ္စာတို့တွင်၊ ဒုက္ခအရိယသစ္စာ၊ ဒုက္ခသစ္စာ သည်၊ ကတမံ၊ အဘယ်နည်းဟူမူကား -

၁။ ဇာတိပိ ဒုက္ခာ၊ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၂။ ဇရာပိ ဒုက္ခာ၊ အိုရခြင်းသည်လည်းဆင်းရဲ၏။

၃။ မရဏံပိ ဒုက္ခံ၊ သေရခြင်းသည်လည်းဆင်းရဲ၏။

၄။ သောက ပရိဒေဝ ဒုက္ခဒေါမနဿ ဥပါယာသာပိ ဒုက္ခာ၊ စိုးရိမ်ခြင်း၊ ငိုမြည်တမ်းခြင်း၊ ကိုယ်စိတ်တို့၏ ဆင်းရဲခြင်း၊ သက်ကြီးရှိုက်ငင် ပင်ပန်းရခြင်းတို့ သည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၅။ အပ္ပိယေဟိ သမ္ပယောဂေါဒုက္ခော၊ မချစ်မနှစ်သက်အပ်သော သူတို့နှင့် အတူနေရခြင်းသည်ဆင်းရဲ၏။

၆။ ပိယေဟိ ဝိပ္ပယောဂေါဒုက္ခော၊ ချစ်မြတ်နိုးသောသူတို့နှင့် ကွေကွင်းရခြင်း သည်ဆင်းရဲ၏။

၇။ ယံပိစ္ဆံနလဘတိ တံပိဒုက္ခံ၊ အကြင်အလိုရှိအပ်သည်ကိုမရ၍ တောင့်တရခြင်းသည်လည်း ဆင်းရဲ၏။

၈။ သံခိတ္တေန ပဇ္ဇုပါဒါနက္ခန္ဓာဒုက္ခာ၊ အကျဉ်းအားဖြင့် စွဲလမ်းတတ်သော ခန္ဓာငါးပါးတည်ရှိနေရခြင်းသည်ဆင်းရဲ၏။

* အတိုခေါ်နည်း၊ အပြည့်အစုံခေါ်နည်း၊ သစ္စဝိဘင်း