

မိတ္ထီလောကီ

ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလဲ ကမ္ဘာဇ

ဆရာတော်ဘုရား

ဟောကြားတော်မူသော

ကာယဂတသတိပဋ္ဌာန်

ကျင့်စဉ်

THE METHODICAL PRACTICE OF
MINDFULNESS

(အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာ)



ကာယကတသတိပဋ္ဌာန်

ကျ င် ဓ ည်

(အင်္ဂလိပ်-မြန်မာ နှစ်ဘာသာ)

ထုတ်ဝေသူ - ဦးလွန်းဖေ
အမှတ်-၅၁၊ ၅-လမ်း
လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ပုံနှိပ်သူ- ဦးအုန်းစိန်၊ မှတ်ပုံတင်အမှတ် (၀၇၀၈)
အောင်မိတ်ဆက်စာပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၅၀၊ မိုလ်ချုပ်လမ်း
ရန်ကုန်မြို့။

ဘာသာရေးဆိုင်ရာစာမူ ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေခွင့်ပြု လက်မှတ်
အမှတ် (၄၁၅၂)

ဘာသာရေးစာပေကင်းလွတ်ခွင့်
အမှတ် (၀၁၂၇၇)

စာအုပ်ရေ (၁၀၀၀)

၁၉၇၀-ခု၊ စက်တင်ဘာလ (၃) ရက်

ဓမ္မဉာဏ်အဖြစ်ထုတ်ဝေသည်။
Published as Dhammadana.

Printed in Burma

၃၂-ကောဠာသ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား
အားထုတ်နည်း

THE METHODICAL PRACTICE OF
MINDFULNESS BASED ON
**THE 32 CONSTITUENT
PARTS OF THE BODY**

RECORD OF ACKNOWLEDGMENT.

It is hereby recorded that thanks are due to the following for the various services rendered and contributions made to accomplish the publication of this Book, i.e., meditation based on the thirty two constituent parts of the body by the Taungpulu Tawya Kaba Aye Sayadaw:—

- (a) Aggamahapandita Patamagyaw Sayadaw the Ven'ble U Thittila, World Buddhist Missionary,
- (b) Sayadaw U Pyinnya Dipa, World Buddhist Missionary and Vipassana Teacher, Jam-budipa Hostel, World Peace Pagoda, Rangoon,
- (c) U Pe Aung, Director, International Institute of Advanced Buddhistic Studies, Rangoon,
- (d) U Han Htay, Research Officer, International Institute of Advanced Buddhistic Studies, Rangoon, and
- (e) U Lun Pe, Legal Draftsman, Attorney-General's Department,

for the valuable services rendered in translating into English the methodical practice of mindfulness based on the thirty two constituent parts of the body;

U Choon Fong, Retired Judge, High Court, and his daughter Daw Aye Kyi, Legal Draftsman, Attorney-General's Department, Rangoon, for obtaining permission from Sayadaw to have this Book distributed by way of Dhammadana; and Dr. K. P. Sircar, his brother and sisters for requesting Sayadaw to have his method of Kayagata meditation printed and published for the benefit of the public.

*Managing Monks of
Taungpulu Tawya Monastery,
Meiktila District.*

13th Waxing of Nayon 1332 (B.E.),
18-6-70,

ကျေးဇူးတင်မှတ်တမ်း

ဤ ၃၂-ကောသသ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နည်းစာမူကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် ပြန်ဆိုကူညီတော်မူကြသော ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ပဌမကျော်ဆရာတော် ဦးသေဠိလ၊ ကမ္ဘာ့ဓမ္မဋီပကျောင်းဆောင် ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓသာသနာပြု ဝိပဿနာတရားပြ ဆရာတော် ဦးပညာဒီပ၊ ကမ္ဘာ့ဗုဒ္ဓတက္ကသိုလ်မှ ညွှန်ကြားရေးဝန် ဦးဖေအောင်နှင့် သုတေသနအရာရှိ ဦးဟန်ဌေး၊ ရွှေနေချုပ်ရုံးမှ ဥပဒေရေးဆွဲရေးအရာရှိ ဦးလွန်းဇေတို့အား၎င်း။

ဤစာအုပ်ကို ဓမ္မဒါနလှူဒါန်းရန် လျှောက်ထားတောင်းပန်ကြသော အငြိမ်းစားတရားလွှတ်တော် တရားဝန်ကြီး ဦးချွန်ဖေ၊ သဒ္ဓါ ဥပဒေ ရေးဆွဲရေးအရာရှိ ဒေါ်အေးကြည်တို့အား၎င်း။

ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ဆုံးမဩဝါဒဖြစ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားထုတ်နည်းများကို အများသိရှိနားလည်ကြပါစေရန် စေတနာဖြင့် လျှောက်ထားကြသော ဒေါက်တာသာကာနှင့် ညီအစ်ကို မောင်နှမ တစ်စုတို့အား၎င်း။

အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း ဤစာအုပ်၌ မှတ်တမ်းတင်ပါသည်။

အကျိုးဆောင်သံဃာတော်များ
တောင်ပုလူတောရကျောင်းတိုက်၊
မိတ္ထီလာခရိုင်။

၁၉၉၂-ခု၊ နယုန်လဆန်း ၁၃ ရက်
(၁၈-၆-၇၀)

Honour to Him, the Exalted One, the Arahāt,
the Buddha Supreme

[Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa]

METHODICAL PRACTICE OF MINDFULNESS ON BODY.

In Buddhism there is a perfect system of Mind-control or Mental culture. The Mind is the most essential factor in Buddhism, and must therefore be kept at the highest pitch of efficiency; for, only the cultured Mind can develop wisdom which will enable one to see Light and the Truth.

There are Four Noble Truths on which the whole doctrine of Buddhism is based. They are (1) the Truth of Suffering *Dukkha Sacca*, (2) the Truth of the Cause of the Suffering *Samudaya Sacca*, (3) the Truth of Cessation of Suffering *Nirodha Sacca*, and (4) the Truth of the Path Leading to the Cessation of Suffering *Magga Sacca*.

The existence of every sentient being, the aggregate of the 5 *Khandhas*, is the source of all kinds of misery and all forms of suffering. This existence is the inevitable and necessary effect of the cause of attachment or craving.

Existence is also the result of ignorance of the Truth. By desire continual existence is produced. Cessation of existence (or suffering) is effected only by the destruction of craving. The practice of the Noble Eightfold Path which consists of (1) Right View, (2) Right Thought, (3) Right Speech, (4) Right Action, (5) Right

နမောတဿ ဘဂဝတော အရဟတော သမ္မာသမ္ဗုဒ္ဓဿ

ကာယဂတ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်

ဗုဒ္ဓဘာသာဆိုသည်မှာ စိတ်ကိုသတိဖြင့် သဘာဝအကျဆုံး ထိန်း ကျောင်းသည့်ကျင့်စဉ်တရားဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတွင်စိတ်သည် အရေး ကြီးဆုံး ကဏ္ဍတရပ်ပင်ဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့်လည်း စိတ်ကိုအမြင့်အမြတ် ဆုံးဖြစ်အောင်ထိန်းသိမ်းရလေသည်။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် ယထာ ဘူတ အမြင်မှန်ရရှိသူသာလျှင် ပညာဉာဏ်ရရှိနိုင်၍ သစ္စာတရားကိုသိ မြင်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ဗုဒ္ဓဘာသာ၏ မူလအခြေခံအရင်းအမြစ်မှာ သစ္စာ ၄ - ပါးတရား တော်ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသစ္စာတရား ၄ - ပါးမှာ (၁) ဒုက္ခသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား၊ (၂) သမုဒယသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အ ကြောင်းအမှန်တရား၊ (၃) နိရောဓသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်း ခြင်းအမှန်တရား၊ (၄) မဂ္ဂသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းဖြစ်သော အကျင့်အမှန်တရားတို့ပင်ဖြစ်သည်။

ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်းတို့၏ ဖြစ်ခြင်းဟူသောစစ်မြစ်မှာ ခန္ဓာငါးပါး အစုအဝေးဖြစ်ရာ ဘဝပင်ဖြစ်သည်။ ဤဘဝမှာလည်း တဏှာ၏မလွှဲ မရှောင်သာသော အကျိုးတရားဆက်ပင်ဖြစ်သည်။

အမှန်တရားကို မသိမှုတည်းဟူသော အဝိဇ္ဇာကြောင့် ဘဝဖြစ်လာ ရသည်။ တဏှာသမုဒယကြောင့် ဘဝတွေ ဆက်ကာ ဆက်ကာ ကျင် လည်ရပြန်သည်။

ဘဝပြတ်စဲရန်မှာ ခန္ဓာငါးပါး ကုန်ဆုံးပျောက်ပျက်ခြင်း ရှိမှသာ လျှင်ဖြစ်၏။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးတရားတော်ကို ကျင့်ကြံအားထုတ်ခြင်းဖြင့် လူသား၏ တဏှာလောဘစိတ်တို့ကို ခန်းခြောက်စေကုန်၏။ ထိုမဂ္ဂင် ရှစ်ပါးတရားတော်မှာ (၁) သမ္မာဒိဋ္ဌိ၊ မှန်သော အမြင်ရှိခြင်း။ (၂) သမ္မာသင်္ကပ္ပ၊ ကောင်းစွာမှန်သောအကြံကိုကြံခြင်း။ (၃) သမ္မာ ဝါစာ၊ မှန်သောစကားကိုပြောဆိုခြင်း။ (၄) သမ္မာတမ္မန္တ၊ မှန် သောအမှုကိုပြုခြင်း။ (၅) သမ္မာအာဇီဝ၊ မှန်သော အသက်မွေး

Living, (6) Right Endeavour, (7) Right Mindfulness, and (8) Right Concentration, leads to the extinction of human passion. This destruction of passion leads to the full four stages of emancipation or sanctification, which in turn leads to *Nibbana*. Without this emancipation, *Nibbana* cannot be realized or attained.

The fundamental doctrine of the Buddha regards birth as the result of ignorance and craving or attachment arising from error of self, which ends in misery or suffering.

The Buddha therefore enjoins on all his followers to abandon different kinds of attachment by continual practice of mindfulness for attaining Enlightenment.

The Goal of Buddhism is *Bodhi* Enlightenment or the Awakening to Reality. The main aim of the Buddha's Teaching is to realize *Nibbana*, i.e. the cessation of all kinds of suffering. Buddhism is in fact a means for attaining Enlightenment. In other words the whole practice of Buddhism may be regarded as a process of attaining right understanding of Reality. For it is only through practice of mindfulness or vigilant awareness and meditation on Mind and Matter that one can see things as they really are:—

Analytical reflection upon the constituent parts of one's body or of others reveals the fact that they are devoid of *nya* permanent soul (*Atta*). The awareness

မှုကိုပြုခြင်း။ (၆) သမ္မဝါယာမ၊ မှန်သော အားထုတ်မှုရှိခြင်း။
(၇) သမ္မာသတ်၊ မှန်သောသတ်ရှိခြင်း။ (၈) သမ္မာသမာဓိ၊ မှန်
သောတည်ကြည် ငြိမ်သက်ခြင်းတို့ပင်ဖြစ်သည်။ သမုဒယသစ္စာတဏှာ
လောဘ ခန်းခြောက်ပြတ်စမှသာလျှင်၊ မဂ်ဖိုလ်တရား၎င်းသို့ ဆိုက်
ရောက်မည်ဖြစ်သည်။ မဂ်ဖိုလ်တရား၎င်းသို့ ဆိုက်ရောက်မှ နိဗ္ဗာန်သို့
မျက်မှောက်ပြုလေသည်။ တဏှာလောဘမှ မလွတ်မြောက်လျှင် နိဗ္ဗာန်
ကိုမမြင်နိုင်၊ မရနိုင်ကြပေ။

မြတ်စွာဘုရား၏ အခြေခံတရားတော်အရ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းမှာ
အဝိဇ္ဇာနှင့် တဏှာ၏ မူလအကြောင်းရင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ တနည်း
အားဖြင့် သက္ကာယဒိဋ္ဌိမှပေါက်ဖွားလာသည့် သံယောဇဉ်ဘူယ်တမူ
ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ပဋိသန္ဓေနေရခြင်းသည် ဒုက္ခဆင်းရဲအပေါင်း၌သာ
အဆုံးသတ်ရလေတော့သည်။

သို့ကြောင့်ပင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာသည်တပ်မက်စွဲလမ်းခင်တွယ်မှုအမျိုးမျိုး
ကိုစွန့်ပယ်ပစ်၍ သစ္စာလေးပါးအမြိုက်တရား၊ သို့မဟုတ်ဝိဇ္ဇာဉာဏ်ကို
ထိုးထွင်းသိရှိနိုင်ရန် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ကို အစဉ်မပြတ်ရှုပွားအား
ထုတ်ဘို့ရန် မိမိ၏တပည့်သာဝကများအား ဟောကြားဆုံးမတော်မူ
ခဲ့လေသည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ လမ်းဆုံးပန်းတိုင်မှာ ဗောဓိဉာဏ်၊ သို့မဟုတ်
ဝိဇ္ဇာဉာဏ်၊ သစ္စာဉာဏ်ရရှိမှုပင်ဖြစ်သည်။ ဗုဒ္ဓတရားတော်၏ အဓိက
ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဒုက္ခခပ်သိမ်းကင်းငြိမ်းရာ နိဗ္ဗာန်ကိုရရှိစေရန်ပင်ဖြစ်
သည်။ တနည်းအားဖြင့်ဆိုသော် ဗုဒ္ဓတရားကျင့်စဉ်တစ်လုံးမှာ သစ္စာ
အမှန်တရားကို ကောင်းစွာရှုမြင်သည့် ကျင့်စဉ်လုပ်ရပ်နည်းပင်ဖြစ်
သည်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်၊ သို့မဟုတ်အစဉ်အမြဲသတိဖြင့် ရုပ်နာမ်
ခန္ဓာပေါ်တွင် ရှုပွားနေခြင်းဖြင့် သင်္ခါရဓမ္မအားလုံးတို့၏ အဖြစ်အမှန်
ကော်သဘာဝကို ယထာဘူတဟုတ်တိုင်းမှန်စွာ သိမြင်နိုင်လေသည်။

မိမိ၏ ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်အစုအဝေးကိုဖြစ်စေ၊ သူတပါး၏ကိုယ်ခန္ဓာ
ရုပ် အစုအဝေးကိုဖြစ်စေ၊ တွေးတောဆင်ခြင် ရှုပွား ကြည့် လျှင် ထို

of this fact puts an end to the erroneous views about self, individuality or personality belief which are based upon illusory conceptions, and this enables one to escape from the world of suffering in *Samsara*.

Fundamentally Buddhism teaches that man must rely on himself in working out his own deliverance and that he can liberate himself away from suffering and woeful consequence of perpetual existence of birth and death by the perfect realization as to the very nature of suffering, its origin, its cessation and the way leading to cessation. There is none that can save a man but himself. It is he himself who must work the way or Path leading to *Nibbana*.

Mental training or practice is highly essential for one's mental development and such training or practice must be carried out in a methodical way for absolute purification of the Mind. Only what is actually experienced is rightly understood. It is therefore obvious that by this practice of mindfulness the right knowledge is gained.

In Buddhism we can apply mindfulness as to body, feelings, consciousness and states of mind. The method of mental training for development is intent contempla-

ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်အစုအဝေးတို့မှာမတည်မမြဲဘဲအနှစ်သာရအတ္တဝိညာဏ်
ဘာဗျာဒိတသော သဘောရှိကြောင်း ဉာဏ်အမြင်ပေါ်ထွက်လာသည်။
ဤသဘောတရား သိမြင်ခြင်းသည် မျက်လှည့်ဆရာပမာ အမြင်မှားမှု
ဝိပ္ပလ္လာသအပေါ် အခြေခံနေသည့် ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါ သူ ငါ ဟူသော
သက္ကာယဒိဋ္ဌိတရားဆိုးကြီး ဆုံးခန်းတိုင်ရောက်စေသည့်ပြင်၊ ဒုက္ခများ
စွာသံသရာမှလည်း လွတ်မြောက်စေလေသည်။

လူသတ္တဝါတို့ သံသရာဘဝမှလွတ်မြောက်ဘို့ရန်နှင့် အဆက်မ
ပြတ်ထပ်တလဲလဲ ပဋိသန္ဓေနေခြင်း ဆင်းရဲဒုက္ခအပေါင်းမှ ကင်းဝေး
ဘို့ရန်အတွက် သစ္စာလေးပါးဖြစ်သော ဆင်းရဲခြင်းအမှန်တရား၊ ဆင်းရဲ
ခြင်း၏ဖြစ်ကြောင်းအမှန်တရား၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ချုပ်ငြိမ်းရာအမှန်တရား၊
ဆင်းရဲခြင်း၏ ချုပ်ငြိမ်းရာနိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအမှန်တရားတို့ကို
ထိုးထွင်း၍ ကောက်သိမြင်နိုင်ဘို့ရန် မိမိကိုယ်ကို မိမိအားကိုးအားထားပြု
ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်ကို မိမိမှတစ်ပါးအခြားမည်သူမျှ မကယ်တင်
နိုင်ပေ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း တရားကိုလည်း မိမိကိုယ်တိုင်ပင်ကျင့်
ကြံအားထုတ်မှသာ အမှန်စင်စစ်ရနိုင်မည်သာတည်း။

ပုဂ္ဂိုလ်တယောက်၏ အသိဉာဏ် တိုးတက် ပွားများလာအောင်
အလို့ငှါ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ရန် များစွာလိုအပ်ပေသည်။ ယင်းသို့ အသိ
ဉာဏ် တိုးတက်ပွားများလာရန် အလို့ငှါ ထိုစိတ်လေ့ကျင့်မှုကို နည်း
လမ်းတကျ ကျင့်ကြံအားထုတ်ရမည်ဖြစ်သည်။ မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်ကြံ
အားထုတ်ခြင်းဖြင့် ကိုယ်တွေ့သိမြင်လာမှသာ အမှန်တရားကို သ
ဘောပေါက် နားလည်နိုင်ပေသည်။ ယင်းသို့ဖြစ်၍ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်
စဉ်ဖြင့် မှန်သောအသိဉာဏ်ကို ရရှိနိုင်ကြောင်း ထင်ရှားလှပေသည်။

ဗုဒ္ဓတရားတော်တွင် ကျွန်ုပ်တို့၏ကိုယ်ခန္ဓာကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း
တည်းဟူသော ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို၎င်း၊ ခံစားခြင်းကို
ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း တည်းဟူသော ဝေဒနာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို
၎င်း၊ စိတ်ဉာဏ်ကျရောက်ဖြစ်ပေါ်လာသော အစဉ်ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း
တည်းဟူသော စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို၎င်း၊ ဓမ္မသဘာဝအား

tion on the (1) body, (2) feeling, (3) consciousness and (4) mental states which must be realized as they truly are.

The Four-Fold foundation of Mindfulness called *Satipatthana* in Pali is the ingredient of *Samma-Sati* (Right Mindfulness) which in itself is an ingredient of the Noble Eight-Fold Path. The Four-Fold foundation of Mindfulness is the primary factor in the practice of the Noble Eight-Fold Path as the exercise thereof does amount to practising all the factors of the whole Noble Path. The practice of the Four-Fold foundation of Mindfulness is the only right way for one's attainment of peace and realization of *Nibbana*. "*This is the only way to Nibbana*", the Buddha said.

The Buddha pointed out to his disciples that the only way that leads to the attainment of purity, to the overcoming of sorrow and lamentation, to the end of pain and grief, to the entering upon the right path and the realization of *Nibbana* is the Four-Fold foundation of Mindfulness.

If one analyses his own being into its constituent parts, either by dividing it into the aggregates of body, feeling, perception, mental formations and consciousness, or by other more minute division, one will finally realise the truth that there is no self or soul anywhere to

ဖြင့် ဖြစ်ပေါ်လာသော အစဉ်ကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ခြင်း တည်းဟူသော ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို၎င်း အစဉ်တစိုက် ရှုမှတ်၊ ပွားများရ၏။ စိတ်ကိုလေ့ကျင့်ရာ၌ သတိတရားသည် အလွန်အရေးကြီးလှပေ၏။ စိတ်လေ့ကျင့်မှု တိုးတက်ရန်အတွက် နည်းလမ်းမှာ (၁)ကာယ၊ (၂)ဝေဒနာ၊ (၃)စိတ်၊ (၄)ဓမ္မ တည်းဟူသော သတိပဋ္ဌာန် လေးမျိုးကို ရှုမြင်ဆင်ခြင်ရမည်ဖြစ်၏။

မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးမှ သမ္မာသတိမဂ္ဂင်တွင် အပါအဝင်ဖြစ်သော သတိမြဲ စေအပ်သည့် ဘာဝနာလေးမျိုးကို “သတိပဋ္ဌာန်” ဟုခေါ်သည်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးတို့မှာ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်၌ အဓိကဖြစ်သော အကျင့်တရားများဖြစ်ပေသည်။ ထိုတရားများကိုပွားများအားထုတ်ခြင်း သည် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအားလုံးကို ကျင့်သည်မည်ပေတော့၏။ ထိုသတိပဋ္ဌာန်တရားလေးပါးကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းသည် အေးငြိမ်းရာ ဖြစ်သော ချမ်းသာသုခကိုရရှိ၍ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်စေနိုင်သည့် တခုတည်းသောလမ်းနှင့် တကြောင်းတည်းသော အကျင့်လမ်းမှန် ဖြစ်ပေသည်။ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်သည်သာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ရန် တကြောင်းတည်းသောလမ်းဟူ၍ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောတော်မူခဲ့သည်။

တကြောင်းတည်းသာဖြစ်သော ဤမဂ်ခရီးသည် သဏ္ဌာန်တို့ကို ကိလေသာအညစ်အကြေးမှ စင်ကြယ်ခြင်းငှာ၊ စိုးရိမ် ငိုကြွေးခြင်းတို့ကို လွန်မြောက်ခြင်းငှာ၊ ဆင်းရဲခြင်း နှလုံးမသာယာခြင်းတို့မှ ချုပ်ငြိမ်းခြင်းငှာ၊ အရိယာမဂ်ကိုရခြင်းငှာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏။ ထိုမဂ်ခရီးသည် လေးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရား ပင်တည်း ဟု မြတ်စွာဘုရားသည် တပည့်သာဝကတို့အား ဟောကြားမိန့်မြွက်တော်မူခဲ့၏။

ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးသည် မိမိကိုယ်နှုတ်အစုအဝေးကိုဖြစ်စေ၊ ခံစားမှုဝေဒနာကိုဖြစ်စေ၊ မှတ်သားမှုသည်ကိုဖြစ်စေ၊ စိတ်အာရုံမျိုးစုံပြုပြင်မှုသင်္ခါရကိုဖြစ်စေ၊ အသိစိတ်ဝိညာဏ်ကိုဖြစ်စေ ခွဲစိတ်ပိုင်းခြား၍ သော်၎င်း၊ အခြားအနုစိတ်နည်းအားဖြင့်သော်၎င်း၊ ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာ၍ကြည့်လျှင်

be found. What he took to be a self or soul was only an idea holding together the constituent parts of his being. It is often the last and most tenacious illusion which stands in the way of seeing Reality.

The following passage appears in the Discourse by the Buddha in *Samyutta Nikaya, Nanatittiya Vagga, Rohitassa Sutta*:—

“Oh ! Rohitatha Nat (Celestial Being). I do not preach that the cessation of the world of suffering could be done without attainment of *Nibbana*. Within this fathom-long body, with its thoughts and emotions, I declare the world, the origin of the world, the cessation of the world and the path leading to the cessation of the world. ”

This Book contains the methodical practice of mindfulness based on the 32 constituent parts of the body as practised and taught by the Venerable Taungpulu Tawya Kaba Aye Sayadaw to his disciples and the relevant extracts from the Buddha's Gradual Sayings *Anguttara Kayagata Sati Vagga and Amata Vagga* in which the benefits which are surely to be derived from this noble practice of mindfulness of one's body are described. The 32 constituent parts composing of 20 Solids and 12 Liquids are divided into 33 groups, each group to be contemplated on for at least 5 days.

“အတ္တ” “ငါ” ဆိုသည်မှာ မည်သည့်နေရာမှာမျှ ရှာဖွေ၍မတွေ့မြင်နိုင်ကြောင်း နောက်ဆုံး၌အမှန်ကို သိမြင်လာပေလိမ့်မည်။ မိမိထင်မြင်ယူဆခဲ့သည့် “ငါ” သို့မဟုတ် “ကိုယ်အကောင်” ဆိုသည်မှာ ကိုယ်ခန္ဓာရုပ်အစုအပေါင်း၏ အမည်သညာမျှသာဖြစ်သည်။ ဤ “ငါ” ဟူသော သက္ကာယအစွဲမှာ သစ္စာအမှန်တရားကို တွေ့မြင်ရာ လမ်းကြောင်းတွင် အလွန်တရာအများဆုံး ပိတ်ဆို့နေသည့် စွဲလမ်းမှုအမြင်မှားပင်ဖြစ်သည်။

“အချင်း ရောဟိတဿနတ်သား သောက၏ အဆုံးနိဗ္ဗာန်ကို မရောက်ဘဲ ဆင်းရဲ၏အဆုံးပြုခြင်းကိုလည်း ငါဟောဘောင်မမူ၊ အချင်းနတ်သား စင်စစ်အားဖြင့် သညာလည်းရှိ စိတ်လည်းရှိသော တလံမျှလောက်သော ဤခန္ဓာကိုယ်၌ လောက (ဒုက္ခသစ္စာ) ကို၎င်း လောက၏ ဖြစ်ပေါ်ကြောင်း (သမုဒယသစ္စာ) ကို၎င်း လောက၏ ချုပ်ရာနိဗ္ဗာန် (နိရောဓသစ္စာ) ကို၎င်း လောက၏ချုပ်ရာ (နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်ကြောင်းအကျင့် (မဂ္ဂသစ္စာ) ကို၎င်း ငါ ပညတ်တော်မူ၏။” ဟု သံယုတ် ၃ နာနာတိက္ကိယဝဂ် ၆၊ ရောဟိတဿသုတ်၌ တွေ့ရှိနိုင်ပါသည်။

ဤစာအုပ်တွင် ကျေးဇူးရှင် တောင်ပုလုတောရ ကမ္ဘာဆရာတော်ဘုရားကြီးကိုယ်တိုင် အားထုတ်၍ ဟောကြားတော်မူသော ဆံပင်အစရှိသည့် ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ် နည်းလမ်းသည်၎င်း၊ မြတ်စွာဘုရား ဟောကြားတော်မူသည့် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် မြန်မာဘာသာပြန် ကာယဂတာသတိဝဂ် နှင့် အမတဝဂ်ပါ သုံးဆယ်နှစ်ကောဋ္ဌာသ ကာယဂတာ သတိပဋ္ဌာန်ပွားများခြင်းမှ အမှန်ကေန်ရရှိသည့် ကျေးဇူးများကိုဖော်ပြသည့် ကောက်နုတ်ချက်များသည်၎င်း၊ ပါရှိပါသည်။ ပထဝီ ၂၀ နှင့် အာပေါ ၁၂ ပါဝင်သည့် သုံးဆယ်နှစ်ကောဋ္ဌာသကို သုံးဆယ်သုံးစု ခွဲစိတ်ပြီးပြထားရာ တစုတစုကို အနည်းဆုံး ငါးရက်ကြာမျှ ပွားများရမည်ဖြစ်ပါသည်။

All the 32 constituent parts of the body beginning with Hair of the Head and ending with Urine should be thoroughly learnt by heart and the rule of practice of the meditation explained by the Sayadaw in this Book should well be studied.

The contemplation of the said parts need be repeatedly made forward and backward, verbally and mentally, till the colour, form, locality, etc. of those constituent parts are clearly visioned to some extent, and thereafter the course of practical meditation given in this Book should be taken up:

The resultant effect would be that the constituent parts will become more and more clearly visioned, the repulsive and destructive nature of the body will become more and more reflected upon and the distracted mind will become more and more undistracted gradually:

For the rapid gaining of *Samma Samadhi* (Right Concentration) the Buddha has taught *Kayanupassana Satipatthana* as a basic meditation, the actual meaning of which is constant contemplation of the constituent parts of the body and that those parts are to be treated as meditation subjects for the purpose of practice.

No special effort is required for the practice of other three *Satipatthanas*, namely, *Vedana Nupassana*, *Citta Nupassana*, and *Dhamma Nupassana* as *Kaya*

ပါဠိဘာသာဖြင့် ကောဠာသဟူခေါ်သော ၃၂-ပါးသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်း အစုအပုံတို့ကို ဆံပင်ကစ ကျင်ငယ်ကျအောင် နှုတ်တိုက်ရအောင် ကောင်းစွာကျက်မှတ်ရန်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဤစာအုပ်တွင်ရှင်းပြတော်မူသော ကမ္မဋ္ဌာန်းပွားများ အားထုတ်ရန် စည်းကမ်း နည်းလမ်းများကိုလည်း ကောင်းစွာလေ့လာရန်ဖြစ်သည်။

ထိုကောဠာသဟူသော ကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းတို့ကို ၎င်းတို့၏ အဆင်းသဏ္ဌာန် တည်ရာအရပ်စသည်အားဖြင့် စိတ်၌အတော်အသင့် ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း ထင်မြင်လာသည့်တိုင်အောင် အသွားအပြန်နှုတ်ဖြင့်၎င်း၊ စိတ်ဖြင့်၎င်း၊ ထပ်ကာထပ်ကာရှုတ်ဆိုပွားများ နှလုံးသွင်းရန် လိုအပ်ပေသည်။ ထိုကဲ့သို့ထင်မြင်လာပြီး ဤစာအုပ်တွင်ပြထားသော ရှုပွားနည်းများကို လေ့လာအားထုတ်ရန်ဖြစ်ပေသည်။

ထိုသို့ သရဇ္ဈာယ်ခြင်းအားဖြင့် စီးဖြန်းရှုပွားသော် ကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကောဠာသနိမိတ်တို့သည် ပိုသည်ထက်ပိုပြီး ထင်လွယ် မြင်လွယ်ခြင်း အဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ ရှုရှာဖွယ်ဖြစ်သည့် ဖျက်စီးတတ်သော ခန္ဓာကိုယ်၏သဘောကိုလည်း ပိုမိုပွားများရှုမြင်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာ၏။ စိတ်ကိုလည်း ဟိုဟိုဒီဒီလွင့်ခြင်းမှတားမြစ်ပြီးလျှင် ကောဠာသတို့ကို ပိုမိုထင်မြင်လာစေတော့၏။

သမာဓိကို လျင်မြန်စွာရရှိနိုင်ခြင်းအလို့ငှာ မြတ်စွာဘုရားသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို မူလအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းအဖြစ်ဖြင့် အဓိကထား၍ သွန်သင်ဟောကြားတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်း၏ အနက်အဓိပ္ပါယ်မှာ ကောဠာသအပိုင်းအစိတ်ကို မပြတ်မလပ်ရှုပွားဆင်ခြင်ခြင်းဟူ၍မှတ်ယူရန်ဖြစ်သည်။ ထိုကောဠာသ အပိုင်းအစိတ်တို့ကိုလည်း ပွားများအားထုတ်ရန်အလို့ငှာ ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံများဟူ၍ အမှတ်ပြုရန်ဖြစ်သည်။

ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ၊ ဓမ္မာနုပဿနာ တည်းဟူသော အခြားသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့ကို သီးခြားပွားများအားထုတ်ရန်အတွက်မလိုပေ။ ထိုသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တရားတို့

Nuppassna Satipatthana is the main meditation that facilitates the exercise of the three other *Satipatthanas*. In fact these Four-Fold foundation of Mindfulness do not arise independently of each other; they arise together in association.

The visualisation is also to be carried out during the course of verbal recitation of the constituent parts of the body beginning with Hair of the Head and ending with Urine. So, for its development, the practice of verbal recitation is essential and it is also in accordance with the saying of the Buddha which runs thus:—

“The verbal recitation is a condition for the mental recitation and the mental recitation is for the penetration of the characteristics of the foulness of the constituent parts of the body.”

It is important to note that the meditation of *Kayagata-Sati Patthana* (mindfulness of the constituent parts of the body, that is to say, from Hair of the Head to Urine) is the most eminent one among all other meditations that relate to the Four-Fold *Satipatthana*. The *Suttas* and *Anguttara Nikaya* show that the Buddha has taught it as a most essential factor in the practice of the Noble Eight-Fold Path and urged all His followers of both monks and laity without exception to learn and practise this meditation.

သည် ဆက်ကာ ဆက်ကာအတူတကွယှဉ်တွဲ၍ အကျုံးဝင်ကာဖြစ်ပေါ်လာကြသည်။ တခုကို ရှုမှတ်ပွားများနေသော ယောဂီသည် အခြားနုပဿနာများကိုလည်း ဆက်လက် ရှုမှတ်ပွားများခြင်း ဖြစ်ပေါ်လာသည်။ အကြောင်းမူကား ထိုကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ကို ရှုပွားခြင်းသည် ထိုဆိုခဲ့သည့် အခြားသုံးပါးသော သတိပဋ္ဌာန်တို့ကိုလည်း ဆက်လက်ရှုပွား အားထုတ်ရန်ဖြစ်စေသော မူလအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းကြီး ဖြစ်လေသည်။

ကိုယ်ကာယ၏ ကောဋ္ဌာသများကိုနှုတ်ဖြင့် ဆံပင်မှကျင်ငယ်အထိ ရွတ်ဆိုပွားများစဉ်အခါ၌ပင်စိတ်အာရုံဖြင့်လည်း ဉာဏ်ပေါ်နေအောင် နှလုံးသွင်း၍ ရှုပွားခြင်းကိုပြုရပေသည်။ ထို့ကြောင့် စိတ်ဖြင့်နှလုံးသွင်း ရန်ရရှိ၍ အာနိသင်အတွက် နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုပွားများခြင်းသည် လိုရင်း ပဓာနအချက်ဖြစ်ပေသည်။ “နှုတ်ဖြင့်ရွတ်ဆိုပွားများ သရဉ္ဇာယ်ခြင်း သည် စိတ်ဖြင့်ရှုပွားရခြင်း၏အကြောင်းရင်းဖြစ်၏။ စိတ်ဖြင့်ရှုပွားရခြင်း သည်ကောဋ္ဌာသများ၏ မတင့်တယ်သော အသုဘလက္ခဏာသဘော ကို ထိုးထွင်း၍သိခြင်း၏ အကြောင်းရင်းဖြစ်၏”ဟူသော ဒေသနာစကားရပ်များနှင့်လည်း ညီညွတ်ခြင်းဖြစ်ပေသည်။

လေးပါးသောသတိပဋ္ဌာန်တရားတော်တွင် သက်ဆိုင်ရာကမ္မဋ္ဌာန်းများအနက် ဆံပင်မှကျင်ငယ်အထိ ကိုယ်ကာယ၏အဓိကအစိတ်အပိုင်း ဖြစ်သော ကောဋ္ဌာသအပေါင်းအစုတို့ကို ဆင်ခြင်နှလုံးသွင်းရသော ကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်သည် ထူးကဲ မွန်မြတ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်သည်ဟူ၍ အမှတ်ပြုရန်အရေးကြီးလေသည်။ သုတ္တန်ဒေသနာတော်နှင့် အင်္ဂုတ္တိုရ်နိကာယ်များအရ မြတ်စွာဘုရားရှင်သည်၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကို မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်၌လိုအပ်ဆုံးသော ကျင့်စဉ်လုပ်ငန်း တခုအနေဖြင့် ဟောဖော်ညွှန်ပြတော်မူ၍ တပည့်သာဝကများဖြစ်ကြသော ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်၊ လူပုဂ္ဂိုလ်အားလုံးကို ခြွင်းချက်မထားဘဲ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကိုသင် အလေ့လာပွားများအားထုတ်ကြရန် တိုက်တွန်းတော်မူလေသည်။

The meditation of *Kayagata Sati* is the one which is unlike any other kind of meditation, never promulgated in times when the Buddhas do not arise. It is brought to light and propagated only in the times when the Buddhas arise.

The practice of this single meditation assures the attainment of *Ariyaship* (Perfect Holy One), the Buddha has declared this *Kayagata-Sati* as *Eko-dhammo* (One Unique Law) and has made it a compulsory meditation to all his disciples of both monks and laity.

In one of his discourses to his disciples, the Buddha has recommended thus:—

“Bikkus; when One Unique Law is practised and repeatedly done so, it leads to a sense of great terror, to great benefit, to great cessation of bondage, to great mindfulness and awareness, to acquisition of the knowledge of wisdom, to a happy life here and now, to realization of the fruits of clear vision and deliverance (*Nibbana*). What is that unique law ? It is the *Kayagata-Sati* (Mindfulness of the body) and thus, Bikkhus, those who taste *Kayagata-Sati* (Mindfulness of the body) experience the taste of the deathlessness (*Nibbana*): Bikkhus; those who do not taste *Kayagata-Sati* do not experience the taste of deathlessness. Thus,

ကာယဂတာ သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် အခြားတပါးသောကမ္မဋ္ဌာန်းများကဲ့သို့ ဘုရားမပွင့်သော သာသနာပအခါကာလများ၌ ဖြစ်ပေါ်ထင်ရှားခြင်းမရှိပေ။ ဘုရားပွင့်တော်မူသောအခါကာလ သာသနာတော်အတွင်း၌သာ ထိန်လင်းပျံ့နှံ့ ဖြစ်ပေါ်သော ကမ္မဋ္ဌာန်း ဖြစ်လေသည်။

ထိုကာယဂတာ သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းသည် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၏အားလုံးသော ပဗ္ဗအပိုင်းတို့၌ မူလအခြေခံကမ္မဋ္ဌာန်းဖြစ်ခြင်းကြောင့်တကြောင်း၊ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းတမျိုးတည်းကို ပွားများအားထုတ်ခြင်းဖြင့်ပင် အရိယာအဖြစ်သို့ ဧကန်မုချရရှိနိုင်ခြင်းကြောင့်တကြောင်း၊ မြတ်စွာဘုရားသည် ထိုကာယဂတာသတိပဋ္ဌာန်ကို (ဧကောဓမ္မော) တခုတည်းသောတရားဟူ၍ မြွက်ဟဟောကြားတော်မူလေသည်။ ထိုကမ္မဋ္ဌာန်းကိုလည်း ဘုရား၏သာဝကဖြစ်ကြသော လူပုဂ္ဂိုလ် ရဟန်းပုဂ္ဂိုလ်များအားလုံးတို့ ပွားများအားထုတ်ရမည့် ကမ္မဋ္ဌာန်းဟူ၍ပြဋ္ဌာန်းတော်မူလေသည်။

ထိုသို့သော သုတ္တန်ပါဠိတော်၌ ဘုရားရှင်မိန့်တော်မူသည်မှာ၊ ရဟန်းတို့ တခုတည်းသောတရားကို ပွားစေအပ်သည်ရှိသော် အကြိမ်များစွာပွားစေအပ်သည်ရှိသော်၊ ကြီးမားစွာသော ထိတ်လန့်မှုဖြစ်ခြင်းငှာ၊ ကြီးမားစွာသော သံဝေဂကိုရရှိခြင်းငှာ၊ ကြီးမားစွာသော အစီးအပွားအလို့ငှာဖြစ်၏။ သံယောဇဉ်အနှောင်အဖွဲ့မှ များစွာလွတ်ငြိမ်းပြတ်စဲစေရန်အလို့ငှာ၊ ကြီးမားစွာသော သတိသမ္ပဇဉ်ကို ရရှိခြင်းအကျိုးငှာဖြစ်၏။ ဝိပဿနာဉာဏ်ကိုရရှိခြင်းငှာ မျက်မှောက်သောကိုယ်၏အဖြစ်၌ ချမ်းသာစွာနေရခြင်းငှာ၊ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ ထိုတခုတည်းသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်း၊ ထိုကာယဂတာ သတိ ကမ္မဋ္ဌာန်းပင်တည်း။ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသောအားဖြင့် သုံးဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို သုံးဆောင်ရကုန်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာ သတိ

Bikkhus; those who have perfected the practice of *Kayagata-Sati* have experienced the taste of deathlessness, they are not ignoble or mean, nor are they reckless or unsteady but those who have neglected the practice of *Kayagata-Sati* have missed the taste of deathlessness; they are ignoble or mean, and also they are reckless or unsteady."

Such being the case, if the meditation on the constituent parts of the body is practised daily in their serial order, forward and backward, the course for one time will be complete in 165 days. In this way the meditator should go on practising continually. For instance, those who have attained the Path, Fruition and Nibbana by virtue of meditation on the group of five constituent parts of the body viz; Hair of the Head, Hair of the Body, Nails, Teeth and Skin are so many that it is uncountable in numbers.

For through such recitation, the constituent parts recited and concentrated become more and more familiar, the mind being thus prevented from going astray, the constituent parts of the body become evident in their true nature.

Besides the commentator says that the Discourse on the foundation of Mindfulness is delivered as the highest course of practice in Vipassana meditation and

ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများသောအားဖြင့် မသုံးဆောင်ကုန်၊ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏ အရသာကို ပွားများသောအားဖြင့် မသုံးဆောင်ကြရကုန်၊ အကြင်သူတို့သည် ထိုကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားစီးခြင်း၌ ပြည့်စုံစေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို သုံးဆောင်အပ်ကုန်ပြီ၊ မယုတ်ညံ့၊ မချွတ်ယွင်း၊ မချွတ်ချော်ကြကုန်။ အကြင်သူတို့သည် ကာယဂတာ သတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို မပွားစီးကြကုန်၊ ထိုသူတို့သည် သေခြင်းကင်းသော အမြိုက်နိဗ္ဗာန်၏အရသာကို မသုံးဆောင်အပ်ပြီ၊ ယုတ်ညံ့လေပြီ၊ ချွတ်ချော်ကြလေကုန်ပြီ။

ထို့ကြောင့် ကာယ၏ အစိတ်အပိုင်းဖြစ်သော ကောဠာသတို့ကို အစဉ်အတိုင်း အသွားနည်း အပြန်နည်းအားဖြင့် ရက်စဉ်အတိုင်း ပွားများသွားပါက ၁၆၅-ရက်ပြည့်လျှင် ပွားစဉ်တကြိမ် ပြီးစီးသွားလေသည်။ ဤသို့အားဖြင့် ထာဝစဉ်အမြဲ ပွားများအားထုတ်သွားရန် ဖြစ်လေသည်။ ဥပမာ “ဆံပင်၊ မွေးညှင်း၊ ခြေသည်း လက်သည်း၊ သွား၊ အရေ” ဖြစ်သည့် တစပဉ္စက ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ရှုပွားခြင်းအားဖြင့်ပင် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရရောက်ကြကုန်သော ပုဂ္ဂိုလ်များသည် အလွန်များပြားလှသဖြင့် ဂဏန်းနှင့်ပင်ရေတွက်ခြင်းငှာ မစွမ်းနိုင်၊ ထိုသို့သရဇ္ဈာယ် ရှုပွားခြင်းအားဖြင့် ပွားစီးသောကမ္မဋ္ဌာန်း၏ ကောဠာသ နိမိတ်တို့သည် ပိုသည်ထက်ပို၍ ထင်လွယ်မြင်လွယ်ခြင်းအဖြစ်သို့ ရောက်ရှိလာသော် စိတ်ကိုလည်း ထိုမှဤမှ ပြန့်လွင့်ခြင်းကို တားမြစ်နိုင်ပြီးလျှင်၊ ကောဠာသတို့လည်းပိုမို၍ ဥာဏ်၌ထင်မြင်လာတော့၏။

ထိုပြင် မဟာသတိပဋ္ဌာနံပန ဝိပဿနုတ္တရံနာမကထိတံ ကာယဂထာ သတိသုတ္တံ သမထုတ္တရံ (မဇ္ဈိမပဏ္ဏာသ၊ အဋ္ဌကထာ ၃၊ ၁၀) ဟူ၍ အဋ္ဌကထာဆရာမြတ် မိန့်ဆိုသည့်အတိုင်း မဟာသတိပဋ္ဌာန် တရားတို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ်တွင် အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း၊ ကာယဂတာ သတိသုတ္တံကိုလည်း သမထကျင့်စဉ်တွင် အမြင့်မြတ်ဆုံး ဖြစ်သည်ဟူ၍၎င်း ဟောကြားတော်မူသည်။

the Discourse on the constituent parts of the body is also delivered as the highest course of practice in the concentration for the calmness of the mind (*Majjhima pannasa Commentary* 10.)

The farewell message of the Buddha is one of mindfulness; and it runs thus:—

“And now, O, disciples, I ask you; all the conditioned things are transitory; be mindful.”

Let us therefore put into real practice the method of mindfulness while walking, standing, sitting, lying down, in order to work out our own deliverance with diligence in accordance with the last words of the Buddha.

သို့ဖြစ်ပါ၍ သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုတ်လေးပါးနှင့်
နေသည့်အခါ ကျွန်ုပ်တို့သည် သတိတရားလက်ကိုင်ထား၍ သံသရာမှ
လွတ်မြောက်ရာကျင့်စဉ်ဖြစ်သော ကာယဂတော သတိပဋ္ဌာန်တရားကို
မြတ်စွာဘုရား၏ နောက်ဆုံးစကားတော်နှင့် လျော်ညီစွာ ကြိုးစားအား
ထုတ် ပွားများကြပါစို့။

“ရဟန်းတို့ သင်တို့အား ယခုငါဘုရား မိန့်မှာတော်မူခဲ့အံ့၊
ပြုပြင်အပ်သော သင်္ခါရတရားတို့သည် ဖျက်စီးခြင်းသဘော ရှိ
ကုန်၏။ မဓေမလျော့အပ်သော သတိတရားဖြင့် ပြည့်စုံစွာနေ
ကြကုန်လော့ (ကိစ္စပြီးစီးအောင် အားထုတ်ကြကုန်လော့)။”

ဟု သတိတရားကိုလက်ကိုင်ထားရန် မြတ်စွာဘုရားက နောက်ဆုံးမိန့်
ဖော်မှာကြားတော်မူခဲ့၏။

**A practical course of Satipatthana
(Mindfulness) for analysing
THE THIRTY-TWO KOTTHASA
(aggregates or constituent parts of the body)
preached by the Learned Venerable
Taungpulu Kaba Aye Sayadaw of
Meiktila District.**

32 Kotthasa—in Pali.

1. Kesa, Loma, Nakha, Danta, Taco,
(Taca Pancaka Kammatthana)
2. Mamsam, Hnaru, Atthi, Atthi manjam,
Vakkam, (Vakka Pancaka Kammatthana)
3. Hadayam, Yakanam, Kilomakam, Pihakam,
Papphasam, (Papphasam Pancaka Kammatthana)
4. Antam, Antagunam, Udariyan, Karisam,
Mattalungam,
(Mattalunga Pancaka Kammatthana)
5. Pittam, Semham, Pubbo, Lohitam, Sedo, Medo,
(Meda Chatthaka Kammatthana)
6. Assu, Vasa, Khelo, Singhanika, Lasika,
Muttam, (Mutta Chatthaka Kammatthana)

32 Kotthasa—in English.

1. Hair of the Head, Hair of the Body, Nails,
Teeth, Skin,
2. Flesh, Sinews (Nerves), Bones, Marrow,
Kidney,
3. Heart, Liver, Membrane (Diaphragm), Spleen,
Lungs,
4. Bowels, Intestines (Entrails), Messentery,
Faeces, Brain,
5. Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid fat,
6. Tears, Liquid fat (Serum or Grease), Saliva
(Spittle), Mucus, Synovic Fluid (Oil of the
Joints), Urine.

မိတ္တိလာခရိုင်၊

ကျေးဇူးရှင်တောင်ပုလူတောရ ကမ္ဘာဆရာတော်ဘုရား
ဟောကြားတော်မူသော

၃၂-ကောဋ္ဌာသကမ္မဋ္ဌာန်းပွားနည်း။

၃၂-ကောဋ္ဌာသ-ပါဠိ။

- ၁။ ကေသာ၊ လောမာ၊ နခါ၊ } တစပဉ္စက-ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဒန္တ၊ တစော၊
- ၂။ မံသံ၊ နှာရ၊ အဋ္ဌိ၊ အဋ္ဌိမိဉ္စ၊ ဝက္ကံ၊ ဝက္က ပဉ္စက-ကမ္မဋ္ဌာန်း
- ၃။ ဟဒယံ၊ ယကနံ၊ ကိလောမကံ၊ } ပပ္ပာသပဉ္စက-ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဝိဟကံ၊ ပပ္ပိသံ၊
- ၄။ အန္တံ၊ အန္တရဏံ၊ ဥဒရိယံ၊ } မက္ခလုပ္ပပဉ္စက-ကမ္မဋ္ဌာန်း
ကရိသံ၊ မတ္တလုပ္ပံ၊
- ၅။ ပိတ္တံ၊ သေမှံ၊ ပုပ္ဖော၊ } မေဒဆက္က-ကမ္မဋ္ဌာန်း
လောဟိတံ၊ သေဒေါ၊ မေဒေါ၊
- ၆။ အဿ၊ ဝဿ၊ ခေဋ္ဌော၊ သိဃံ၊ } မုတ္တဆက္က-ကမ္မဋ္ဌာန်း
ဏိကာ၊ လသိကာ၊ မုတ္တံ။

၃၂-ကောဋ္ဌာသ-မြန်မာ။

- ၁။ ဆံပင်၊ အပွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
- ၂။ အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
- ၃။ နှလုံး၊ အသည်း၊ အမျှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
- ၄။ အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစားသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
- ၅။ သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ခွေး၊ အဆီခဲ။
- ၆။ မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။

I

- (1) Hair of the Head, Hair of the Body, } Forward
Nails, Teeth, Skin. } 5 days
- (2) Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, } Backward
Hair of the Head. } 5 days
- (3) Hair of the Head, Hair of the Body, } Forward
Nails, Teeth, Skin. } and
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, } Backward
Hair of the Head. } 5 days

II

[Hair of the Head, Hair of the Body.
Nails, Teeth, Skin.]

- (4) Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } Forward
5 days
- (5) Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } Backward
5 days
- (6) Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } Forward &
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } Backward
5 days
- (Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body.
Hair of the Head.)
- (7) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. } Forward
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, } 5 days
Kidney. }
- (8) Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } Backward
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, } 5 days
Hair of the Head. }
- (9) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. } Forward
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } and
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } Backward
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, } 5 days
Hair of the Head. }

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-------------------|
| (၁) | ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊သွား၊အရေ။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| (၂) | အရေ၊သွား၊လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |
| (၃) | ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊သွား၊အရေ။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| | အရေ၊သွား၊လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

- | | | |
|-----|--|-------------------|
| | [ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်းခြေသည်း၊သွား၊အရေ။] | |
| (၄) | အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| (၅) | အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ | |
| (၆) | အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| | အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ | |

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

- | | | |
|-----|--|-------------------|
| | [အရေ၊သွား၊လက်သည်းခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။] | |
| (၇) | ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊အရေ။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| | အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | |
| (၈) | အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ | } ပဋိလုံ
၅-ရက် |
| | အရေ၊သွား၊လက်သည်း၊ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |
| (၉) | ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊အရေ။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| | အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | |
| | အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။ | |

III

[Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.]

(10) Heart, Liver, Membrane, Spleen, } Forward
Lungs. } 5 days

(11) Lungs, Spleen, Membrane, Liver, } Backward
Heart. } 5 days

(12) Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. } Forward &
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. } Backward
5 days

[Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head.]

(13) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. } Forward
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } 5 days
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. }

(14) Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. }
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } Backward
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, } 5 days
Hair of the Head. }

(15) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. }
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } Forward
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. } and
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. } Backward
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } 5 days
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, }
Hair of the Head. }

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်းခြေသည်း၊သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့]

- | | |
|--|-------------------|
| (၁၀) နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| (၁၁) အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ | |
| (၁၂) နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ | |

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား၊
အရေ၊သွား၊လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။]

- | | |
|--|-------------------|
| (၁၃) ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊သွား၊ အရေ။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | |
| နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ | |
| (၁၄) အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ | } ပဋိလုံ
၅-ရက် |
| အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ | |
| အရေ၊သွား၊လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |
| (၁၅) ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊သွား၊အရေ။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။ | |
| နှလုံး၊ အသည်း၊ အမွှေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။ | |
| အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမွှေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။ | |
| အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။ | |
| အရေ၊သွား၊လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |

IV

[Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.]

(16) Bowels, Intestines, Messentery, Faeces, } Forward
Brain. } 5 days

(17) Brain, Faeces, Messentery, Intestines, } Backward
Bowels. } 5 days

(18) Bowels, Intestines, Messentery, Faeces, } Forward
Brain. } and
Brain, Faeces, Messentery, Intestines, } Backward
Bowels. } 5 days

[Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head.]

(19) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. }
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. } Forward
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. } 5 days
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces, }
Brain. }

(20) Brain, Faeces, Messentery, Intestines, }
Bowels. }
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. } Backward
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. } 5 days
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, }
Hair of the Head. }

(၁၅)

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်းခြေသည်း၊သွား၊အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့၊
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။]

- | | |
|---|-------------------|
| (၁၆) အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊
ဦးနှောက်။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| (၁၇) ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊
အူမ။ | |
| (၁၈) အူမ၊အူသိမ်၊အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်၊
ဦးနှောက်၊အစာဟောင်း၊အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။ | } အနုပဋိ
၅-ရက် |
| | |

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်။]

- | | |
|--|-------------------|
| (၁၉) ဆံပင်၊အမွေး၊လက်သည်း ခြေသည်း၊သွား၊အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊အူသိမ်၊ အစာသစ်၊အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| (၂၀) ဦးနှောက်၊အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ၊
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊အမွေး၊ဆံပင်။ | |

- (21) Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces,
Brain.
Brain, Faeces, Messentery, Intestines,
Bowels.
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head.
- Forward
and
Backward
5 days

V

- [Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces,
Brain.]
- (22) Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid } Forward
Fat. } 5 days
- (23) Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, } Backward
Bile. } 5 days
- (24) Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid } Forward
Fat. } and
Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, } Backward
Bile. } 5 days
- [Brain, Faeces, Messentery, Intestines,
Bowels.
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head.]

(၂၁) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
 အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
 နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
 အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
 ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
 အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး
 အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
 အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
 ဆံပင်။

အနုပဋိ
၅-ရက်

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
 အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
 နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
 အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။]

(၂၂) သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ခွေး၊ အဆီခဲ။
 (၂၃) အဆီခဲ၊ ခွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
 (၂၄) သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ခွေး၊ အဆီခဲ။
 အဆီခဲ၊ ခွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။

အနုပဋိ
၅-ရက်
ပဋိပဋိ
၅-ရက်
အနုပဋိ
၅-ရက်

(ပဉ္စကချင်းပေါင်း)

[ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
 အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
 အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
 အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊ ဆံပင်]

- (25) Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces,
Brain.
Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid
Fat. } Forward
5 days

- (26) Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm,
Bile.
Brain, Faeces, Messentery, Intestines,
Bowels.
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head. } Backward
5 days.

- (27) Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces,
Brain.
Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid
Fat.
Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm,
Bile.
Brain, Faeces, Messentery, Intestines,
Bowels.
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head. } Forward
and
Backward
5 days

(၂၅) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ခွေး၊ အဆီခဲ။

အနုလုံ
၅-ရက်

(၂၆) အဆီခဲ၊ ခွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
ဆံပင်။

ပဋိလုံ
၅-ရက်

(၂၇) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြွေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ခွေး၊ အဆီခဲ။
အဆီခဲ၊ ခွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြွေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
ဆံပင်။

အနုပဋိ
၅-ရက်

VI

- [Hair of the Head, Hair of the Body,
Nails, Teeth, Skin.
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney.
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs.
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces,
Brain.
Biles, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid,
Fat.]
- (28) Tears, Liquid Fat, Saliva, Mucus, } Forward
Synovic Fluid, Urine. } 5 days
- (29) Urine, Synovic Fluid, Mucus, Saliva, } Backward
Liquid Fat, Tears. } 5 days
- (30) Tears, Liquid Fat, Saliva, Mucus, } Forward
Synovic Fluid, Urine. } and
Urine, Synovic Fluid, Mucus, Saliva, } Backward
Liquid Fat, Tears. } 5 days
- [Solid Fat, Sweat, Pus, Blood, Phlegm,
Bile.
Brain, Faeces, Messentery, Intestines,
Bowels.
Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart.
Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh.
Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body,
Hair of the Head.]
- (31) Hair of the Head, Hair of the Body, }
Nails, Teeth, Skin. }
Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. }
Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. } Forward
Bowels, Intestines, Messentery, Faeces, } 5 days
Brain. }
Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid }
Fat. }
Tears, Liquid Fat, Saliva, Mucus, }
Synovic Fluid, Urine. }

(ပဉ္စကနှင့် ဆက္ကပေါင်း)

[ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်းခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ၊
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။]

- | | |
|---|-------------------|
| (၂၀) မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| ကျင်ငယ်။ | |
| (၂၉) ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊
မျက်ရည်။ | } ပဋိလုံ
၅-ရက် |
| (၃၀) မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။
ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။ | |

(ဆက္ကနှင့် ပဉ္စကပေါင်း)

[အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်၊ အူမ။
အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
ဆံပင်။]

- | | |
|--|-------------------|
| (၃၁) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
အူမ၊ အူသိမ်၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊
ကျင်ငယ်။ | } အနုလုံ
၅-ရက် |
| | |

(32) Urine, Synovic Fluid, Mucus, Saliva, Liquid Fat, Tears. Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Bile. Brain, Faeces, Messentery, Intestines, Bowels. Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. Skin, Teeth, Nails, Hair of the Body, Hair of the Head.	} Backward 5 days
(33) Hair of the Head, Hair of the Body, Nails, Teeth, Skin. Flesh, Sinews, Bones, Marrow, Kidney. Heart, Liver, Membrane, Spleen, Lungs. Bowels, Intestines, Messentery Faeces, Brain. Bile, Phlegm, Pus, Blood, Sweat, Solid Fat. Tears, Liquid Fat, Saliva, Mucus, Synovic Fluid, Urine. Urine, Synovic Fluid, Mucus, Saliva, Liquid Fat, Tears. Solid Fat, Sweat, Blood, Pus, Phlegm, Bile. Brain, Faeces, Messentery, Intestines, Bowels. Lungs, Spleen, Membrane, Liver, Heart. Kidney, Marrow, Bones, Sinews, Flesh. Skin, Teeth, Nails. Hair of the Body, Hair of the Head.	} Forward and Backward 5 days
Total ... <u>165 days</u>	

On contemplation through the practice of mindfulness on the 32 constituent parts of this one fathom-long body, it will be realized that there is nothing real or substantial in this body. Indeed, it is loathsomeness impersonified and absolutely unclean.

May all those who are connected with this meritorious deed be happy!

(၃၂) ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
 အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
 ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်း၊ အူမ။
 အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
 အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
 အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
 ဆံပင်။

ပဋိလုံ
 ၅-ရက်

(၃၃) ဆံပင်၊ အမွေး၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ သွား၊ အရေ။
 အသား၊ အကြော၊ အရိုး၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အညှို့။
 နှလုံး၊ အသည်း၊ အမြေး၊ အဖျဉ်း၊ အဆုတ်။
 အူမ၊ အူသိမ်း၊ အစာသစ်၊ အစာဟောင်း၊ ဦးနှောက်။
 သည်းခြေ၊ သလိပ်၊ ပြည်၊ သွေး၊ ချွေး၊ အဆီခဲ။
 မျက်ရည်၊ ဆီကြည်၊ တံတွေး၊ နှပ်၊ အစေး၊ ကျင်ငယ်။
 ကျင်ငယ်၊ အစေး၊ နှပ်၊ တံတွေး၊ ဆီကြည်၊ မျက်ရည်။
 အဆီခဲ၊ ချွေး၊ သွေး၊ ပြည်၊ သလိပ်၊ သည်းခြေ။
 ဦးနှောက်၊ အစာဟောင်း၊ အစာသစ်၊ အူသိမ်း၊ အူမ။
 အဆုတ်၊ အဖျဉ်း၊ အမြေး၊ အသည်း၊ နှလုံး။
 အညှို့၊ ရိုးတွင်းခြင်ဆီ၊ အရိုး၊ အကြော၊ အသား။
 အရေ၊ သွား၊ လက်သည်း ခြေသည်း၊ အမွေး၊
 ဆံပင်။

အနုပဋိ
 ၅-ရက်

စုစုပေါင်း ၁၆၅-ရက်

အတ္တိဇ္ဈမသ္မိံ၊ ဤတလံ မျှလောက်သော ကိုယ်ကာယတို့သည်
 ၃၂-ပါးသော ကောဠာသတို့ဖြင့် ဆင်ခြင်သုံးသပ်အပ်သည်ရှိသော်၊
 ဘာမျှ အနှစ်သာရရှာမရသော ဤ ရုပ်အကောင်ပုပ်ကြီးပါတကား၊
 စက်ဆုပ်ရွံရှာဘွယ်ကောင်းလှပေ၏။

ဤကောင်းမှုနှင့်စပ်သမျှ ချမ်းသာကြပါစေ။

Translation of the
ANGUTTARA NIKAYA VOL. I
KAYAGATA SATI VAGGA
Mindfulness on the Body

563. O disciples! anyone who embraces with one's minds eye the mighty ocean will visualise that it includes therewith all the rivulets whatsoever flowing therein. Likewise anyone who practises mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head, diligently and frequently, all the factors of wisdom enter into one's developed mind.

564-570. O disciples! A practice, when performed diligently and frequently, produces the insight of fear and further benefits such as the cessation of bondages (i.e. Nibbana), promotion of mindfulness and discretion, attainment of supramundane insights, and living in peace in this very moment. What, O disciples!, is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts, starting with hair of the head. This practice produces

ဆဋ္ဌသံဂါယနာတင် ပိဋကတ်တော်၊ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်ဝင်
 သုတ္တန်ပိဋကတ် အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (မြန်မာပြန်)
 ကေ-ဒုက-တိက-စတုတ္ထနိပါတ်
 ၁၉-ကာယဂတာသတိဝဂ်

၅၆၃။ ရဟန်းတို့မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို မဟာသမုဒ္ဒရာကိုစိတ်^၁
 ဖြင့်ပျံ့နှံ့အောင် ရှုနိုင်ငြားအံ့၊ သမုဒ္ဒရာသို့သက်ဆင်းကုန်သော မြစ်ငယ်
 ဟူသမျှတို့သည် ထိုသူ၏ (စိတ်၌) အတွင်းဝင်ပြီးဖြစ်ကုန်သကဲ့သို့ရဟန်း
 တို့ ထို့အတူပင်လျှင် မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်မဆို ဆံစသော ရုပ်အပေါင်း၌
 ဖြစ်သော ကာယဂတာသတိကို ပွားများနိုင်ငြားအံ့၊ အဖန်ဖန်အလေ့
 အလာပြုနိုင်ငြားအံ့၊ ဝိဇ္ဇာ^၂အဖို့အစဉ်ဖြစ်ကုန်သော ကုသိုလ်တရားဟူသ
 မျှတို့သည် ထိုသူ၏ (ဘာဝနာစိတ်၌) အတွင်းဝင်ပြီး ဖြစ်ကုန်၏ဟု
 (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁)

၅၆၄-၅၇၀။ ရဟန်းတို့တခုသော တရားကိုပွားများအပ်အဖန်
 ဖန်အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ကြီးစွာသောထိတ်လန့်ခြင်းသံဝေ
 ဂဉာဏ်^၃အလိုငှာဖြစ်၏၊ ကြီးစွာသော အကျိုး^၄ကိုရရှိခြင်းငှာဖြစ်၏။
 ကြီးစွာသော ယောဂလေးပါးကုန်ရာ^၅သို့ရောက်ခြင်းငှာဖြစ်၏။ သတိ
 သမ္ပဇဉ်အလိုငှာဖြစ်၏။ ဉာဏ်အမြင်^၆ကိုရခြင်းငှာဖြစ်၏။ မျက်မှောက်
 ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေခြင်းငှာဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာ^၇ ဝိမုတ္တိ^၈ဖိုလ်^၉တို့ကိုမျက်
 မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ တခုသောတရားဟူသည်အဘယ်နည်း- ဟူမူ

- ၁။ အာပေါကသိုဏ်းစီးဖြန်းသော ဘာဝနာစိတ်နှင့် ဒိဗ္ဗစက္ခု အဘိညာဏ်စိတ်။
- ၂။ ဝိပဿနာဉာဏ် မနောမယိဒ္ဓိဉာဏ်နှင့် အဘိညာဉ် ခြောက်ပါးအားဖြင့် ဝိဇ္ဇာရှုစပါး။
- ၃။ ဝိပလ္လာနာဉာဏ်မဂ်ဉာဏ်။

- ၄။ ဖိုလ်ဉာဏ်လေးပါး။
- ၅။ နိဗ္ဗာန်။
- ၆။ ဒိဗ္ဗစက္ခုအဘိညာဏ်။
- ၇။ မဂ်ဉာဏ်။
- ၈။ မဂ်နှင့်ယှဉ်သောတရား။
- ၉။ အရဟတ္တဖိုလ်။

the insight of fear and further benefits, such as the cessation of bondages (i.e. Nibbana), promotion of mindfulness and discretion, attainment of supramundane insights, and living in peace in this very moment.

571. O disciples!. A practice, when performed diligently and frequently, produces peace of mind as well as body and stops discursive thoughts; all the factors of wisdom enter into the developed mind. What, O disciples! is this practice? It is no other than the practice of mindfulness, centred on the body composed of the constituent parts, starting with hair of the head. This practice produces peace of mind as well as body and stops discursive thoughts, all the factors of wisdom enter into the developed mind.

572. O disciples! anyone who practises meditation diligently and frequently can check the bad things from arising in one's mind; can subdue the bad things already arisen: What, O disciples, is this practice? It is no

ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိပေတည်း။ ရဟန်းတို့တခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် ကြီးစွာသောထိတ်လန့်ခြင်း သံဝေဂဉာဏ်အလိုငှာဖြစ်၏။ ကြီးစွာသောအကျိုးကိုရရှိခြင်းငှာဖြစ်၏။ ကြီးစွာသောယောဂ လေးပါးကုန်ရာသို့ရောက်ခြင်းငှာဖြစ်၏။ သတိသမ္ပဇဉ်အလိုငှာဖြစ်၏။ ဉာဏ်အမြင်ကိုရခြင်းငှာဖြစ်၏။ မျက်မှောက်ဘဝ၌ ချမ်းသာစွာနေခြင်းငှာဖြစ်၏။ ဝိဇ္ဇာ၊ ဝိမုတ္တိ၊ ဖိုလ်ဘို့ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၂-ဂ)

၅၇၁။ ရဟန်းတို့ တခုသော တရားကိုပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် နာမကာယ ရူပကာယသည်လည်း ငြိမ်းအေး၏။ စိတ်သည်လည်းငြိမ်းအေး၏။ ကြံစည်ခြင်း ‘ဝိတက်’၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ‘ဝိစာရ’ တို့သည်လည်းငြိမ်းအေးကုန်၏။ အလုံးစုံသောဝိဇ္ဇာအဖို့အစဉ် ဖြစ်ကုန်သောတရားတို့သည်လည်း ပွားများခြင်း ပြည့်စုံခြင်းသို့ရောက်ကုန်၏။ ထိုတခုသော တရားဟူသည်အဘယ်နည်းဟူမူ— ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့၍တခုသောတရားကိုပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာပြုအပ်သည်ရှိသော် နာမကာယ ရူပကာယသည်လည်းငြိမ်းအေး၏။ စိတ်သည်လည်းငြိမ်းအေး၏။ ကြံ စည် ခြင်း ‘ဝိတက်’၊ သုံးသပ်ဆင်ခြင်ခြင်း ‘ဝိစာရ’တို့သည်လည်းငြိမ်းအေးကုန်၏။ အလုံးစုံသော ဝိဇ္ဇာအဖို့အစဉ် ဖြစ်ကုန်သောတရား တို့ သည် လည်း ပွားများခြင်း ပြည့်စုံခြင်းသို့ရောက်ကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (ဇ)

၅၇၂။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း မဖြစ်ပေါ်ကုန်၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏။ ထိုတခုသော တရားဟူသည်

other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can check the bad things from arising in one's mind; can subdue the bad things already arisen.

573. O disciples! anyone who practises meditation diligently and frequently can promote the good things which have not yet arisen in one's mind, can develop the good things already arisen. What, O disciples! is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can promote the good things which have not yet arisen in one's mind, can develop the good things already arisen.

574. O disciples! anyone who practises meditation can banish ignorance, can obtain knowledge, can eradicate pride, can uproot latent basis for evil and can abandon all attachments. What, O disciples!, is this practice? It is no other than the practice of mindfulness

အဘယ်နည်းဟူမူ—ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော အောက်
မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုသောတရားကို
ပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်
သေးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း မဖြစ်ပေါ်ကုန်၊ ဖြစ်ပေါ်
ပြီးသော အကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဆုတ်ယုတ်ကုန်၏ဟု (မိန့်
တော်မူ၏)။ (၁၀)

၅၇၃။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်
အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရား
တို့သည်လည်း ဖြစ်ပေါ်ကုန်၏၊ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့
သည်လည်း အဖန်ဖန် ပြန်ပြောစွာဖြစ်ခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏။ ထိုတခု
သောတရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ—ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း
၌ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့
ဤတခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်
သည်ရှိသော် မဖြစ်ပေါ်သေးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း ဖြစ်
ပေါ်ကုန်၏။ ဖြစ်ပေါ်ပြီးသော ကုသိုလ်တရားတို့သည်လည်း အဖန်ဖန်
ပြန်ပြောစွာဖြစ်ခြင်းငှာ ဖြစ်ကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၁)

၅၇၄။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန်
အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် အဝိဇ္ဇာသည်^၁ ကင်းပျောက်၏၊
ဝိဇ္ဇာ^၂ သည်ဖြစ်ပေါ်၏၊ အသ္မိမာန^၃ သည်ကင်းပျောက်၏၊ အနုသယ^၄
တို့သည် အကြွင်းမဲ့ကင်းကွာခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏၊ သံယောဇဉ်^၅

၁။ သစ္စာလေးပါးကိုမသိအောင် ဖုံးလွှမ်းသော မောဟမှောင်တိုက်ကိုဆိုသည်။

၂။ မောဟမှောင်တိုက်ကို ထွင်းဖောက်သိမြင်နိုင်သော အရဟတ္တဖိုလ် ဥာဏ်ကို
ဆိုသည်။

၃။ ငါမြတ်သည် ငါယုတ်သည် စသည်ဖြင့်ဖြစ်သော ကိုးမျိုးသောထောင်လွှား
မှုကိုဆိုသည်။

၄။ ကမရာဂစသည် ခုနစ်မျိုးသော အခြေခံအငုတ်ဓာတ်များ။

၅။ ကာမရာဂစသည် ဆယ်မျိုးသောအနှောင်အဖွဲ့ ဓာတ်များ။

centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can banish ignorance, can obtain knowledge, can eradicate pride, can uproot latent basis of evil, and detach all attachments.

575-576. O disciples! any one who practises meditation diligently and frequently can have knowledge of insight into the nature of reality and can realise the causeless *Parinibbana**. What, O disciples!, is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can have knowledge of insight into the nature of reality and can realise the causeless *Parinibbana*.

577-571. O disciples! any one who practises meditation diligently and frequently can penetrate the nature of countless and diverse elements composing one's body, can have the discriminating knowledge of countless elements. What, O disciples! is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred

* to utter passing away without attachment (& 22 P. 40 Gradual Sayings Text i 44)

တို့ကင်းပျောက်ကုန်၏။ ထိုတခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ - ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ဖြစ်သော အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုတည်းသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် အဝိဇ္ဇာသည် ကင်းပျောက်၏။ ဝိဇ္ဇာသည်ဖြစ်ပေ၏။ အသိမာနသည် ကင်းပျောက်၏။ အနုသယတို့သည် အကြွင်းမဲ့ကင်းကွာခြင်းသို့ ရောက်ကုန်၏။ သံယောဇဉ်တို့သည် ကင်းပျောက်ကုန်၏။ ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၂)

၅၇၅-၅၇၆။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာဖြင့်ခွဲဖောက်သိမြင်ခြင်းသို့ရောက်ခြင်းငှာဖြစ်၏။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ တခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ - ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာဖြင့် ခွဲဖောက်သိမြင်ခြင်းသို့ ရောက်ခြင်းငှာဖြစ်၏။ အကြောင်းကင်းသော ပရိနိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၃-၁၄)

၅၇၇-၅၇၉။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် များစွာသောဓာတ်^၁ တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ အမျိုးမျိုးသောဓာတ်^၂ တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ များစွာသော ဓာတ်တို့ကိုခွဲခြမ်း၍^၃ သိနိုင်၏။ တခုသောတရားဟူသည် အဘယ်နည်းဟူမူ - ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော်

၁။ စက္ခုစသော ၁၈-ပါးသောဓာတ်တို့၏ လက္ခဏာကိုသိခြင်း။

၂။ ယင်း တဆယ့်ရှစ်ပါးသော ဓာတ်တို့၏ အမျိုးမျိုးသော လက္ခဏာကို သိခြင်း။

၃။ ဤဓာတ်ပြန်ပြောလျှင် ဤအမျိုးဖြစ်၏ဟု ခွဲခြမ်းသိခြင်း။

on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can penetrate the nature of countless and diverse elements composing one's body and can have the discriminating knowledge of countless elements.

580-503. O disciples! A practice, when performed diligently and frequently, conduces to the realization of the first stage of spiritual development called *Sotapatti-phala*, the second stage of spiritual development called *Sakadagami-phala*, the third stage of spiritual development called *Anagami-phala* and the fourth stage of spiritual development called *Arahatta-phala*. What, O disciples! is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice can achieve the first stage of spiritual development called *Sotapatti-phala*, the second stage of spiritual development called *Sakadagami-phala*, the third stage of spiritual development called *Anagami-phala* and the fourth stage of spiritual development called *Arahatta-phala*.

584-599. O disciples! A practice, when performed diligently and frequently, conduces to winning insight to the growth of insight, to the full growth of insight, to comprehensive insight, to insight that is

များစွာသောဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ အမျိုးမျိုးသောဓာတ်တို့ကို ထိုးထွင်း၍သိနိုင်၏။ များစွာသောဓာတ်တို့ကို ခွဲခြမ်း၍သိနိုင်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၅-၁၇)

၅၀၀-၅၀၃။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ တခုသောတရားဟူသည့် အဘယ်နည်းဟူမူ—ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိပင်တည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုသောတရားကို ပွားများအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် သောတာပတ္တိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ သကဒါဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ အနာဂါမိဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာဖြစ်၏။ အရဟတ္တဖိုလ်ကို မျက်မှောက်ပြုခြင်းငှာ ဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၀-၂၁)

၅၀၄-၅၉၉။ ရဟန်းတို့ တခုသောတရားကို ပွားများအပ်အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာကိုရခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာတိုးပွားခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာ၏ပြန့်ပြောခြင်းငှာဖြစ်၏။ မြတ်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ပြန့်ပြောသောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ နက်နဲသော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ပညာနှင့်မျှမနီးကပ် (မယှဉ်သာ) သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ မြေကြီးအထွန့်တူသော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ပညာ၏များခြင်းအလိုငှာဖြစ်၏။ လျင်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ပေါ့ပါးသောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ရှည်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ မြန်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ထက်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ (ကိလေသာအထု

၁။ ဤမှစ၍ ၁၇-သုတ်တို့၌လာသော ပညာဟူသည် ဖော်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ပဋိသန္နိဒါဉာဏ် စသည်ကိုဆိုသည်။

great, far-spread, abundant, profound, unparallel, subtle, of abounding insight, swift, buoyant, bright, instant, sharp and fastidious insight. What, O disciples, is this practice? It is no other than the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head. This practice conduces to winning insight, to the growth of insight, to the full growth of insight, to comprehensive insight, to insight that is great, far-spread, abundant, profound, unparallel, subtle, of abounding insight, swift, buoyant, bright, instant, sharp and fastidious insight.

ကို) ဖေါက်ခွဲနိုင်သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ထိုတခုသော တရားဟူ
သည် အဘယ်နည်းဟူမူ — ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့
ခြင်း ကာယဂတာသတိတည်း။ ရဟန်းတို့ ဤတခုသောတရားကို ပွား
များအပ် အဖန်ဖန် အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်ရှိသော် ပညာကိုရခြင်း
ငှာဖြစ်၏။ ပညာတိုးပွားခြင်းငှာဖြစ်၏။ ပညာ၏ပြန့်ပြောခြင်းငှာဖြစ်၏။
မြတ်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ကြီးကျယ်သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။
ပြန့်ပြောသောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ နက်နဲသောပညာအလိုငှာ ဖြစ်၏။
မည်သည့်ပုဂ္ဂိုလ်၏ ပညာနှင့်မျှမနီးကပ် (မယှဉ်သာ) သော ပညာအ
လိုငှာဖြစ်၏။ မြေကြီးအထုနှင့်တူသော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ပညာ
များခြင်းအလိုငှာဖြစ်၏။ လျင်သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ပေါ့ပါး
သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ ရွှင်သောပညာအလိုငှာဖြစ်၏။ မြန်သော
ပညာအလိုငှာ ဖြစ်၏။ ထက်သောပညာအလိုငှာ ဖြစ်၏။ (ကိုလေသာ
အထုကို) ဖေါက်ခွဲနိုင်သော ပညာအလိုငှာဖြစ်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။

**Translation of the
ANGUTTARA NIKAYA
AMATA VAGGA**

The Chapter on Nibbana (Deathlessness)

600. O disciples! those who do not practise mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head fail to achieve *Nibbana*. Only those who practise mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head achieve *Nibbana*.

601. O disciples! those who neglect the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head fail to achieve *Nibbana*. Only those who practise mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head achieve *Nibbana*.

602. O disciples! those who cause a set-back in the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head also cause a set-back in the attainment of *Nibbana*. Only those who do not cause a set-back in the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head also do not cause a set-back in the attainment of *Nibbana*.

603. O disciples! those who misrepresent the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head also misrepresent *Nibbana*. Only those who do not misrepresent this practice can be said not to misrepresent *Nibbana*.

အင်္ဂုတ္တိုရ်ပါဠိတော် (မြန်မာပြန်)

၂၀-အမတဝဂ်

၆၀၀။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာ သတိကိုမသုံးဆောင်ကုန်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်ရသည်မည်ကုန်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်ရသည်မည်ကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁)

၆၀၁။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မသုံးဆောင်အပ်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မသုံးဆောင်အပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို သုံးဆောင်အပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို သုံးဆောင်အပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၂)

၆၀၂။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ဆုတ်ယုတ်စေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတ်ယုတ်စေအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မဆုတ်ယုတ်စေအပ်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မဆုတ်ယုတ်စေအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၃)

၆၀၃။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာ သတိကိုချွတ်ယွင်းစေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ချွတ်ယွင်းစေအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မချွတ်ယွင်းစေအပ်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မချွတ်ယွင်းစေအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၄)

604. O disciples! those who abandon the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head also abandon *Nibbana*. Only those who do not abandon the practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head can be said not to abandon *Nabbana*.

605. O disciples! those who cause this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head to disappear can also be said to be unable to attain *Nibbana*. Only those who do not cause it to disappear can be said to be able to attain *Nibbana*..

606. O disciples! those who do not pursue this practice fail to pursue the attainment of *Nibbana*. Only those who pursue this practice can be said to pursue also the attainment of *Nibbana*.

607. O disciples! those who do not develop this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head by themselves fail to develop the peace of *Nibbana*. Only those who develop the practice can be said to develop the peace of *Nibbana*.

608. O disciples! those who do not repeat the study of this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head fail also to repeat the study of the

၆၀၄။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကိုမေ့လျော့ကုန်၏။ ထိုသူတို့သည်အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုမေ့လျော့သည်မည်ကုန်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကိုမမေ့မလျော့ကုန်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုမမေ့လျော့သည်မည်ကုန်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၅)

၆၀၅။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို ပျောက်ပျက်စေအပ်၏။ ထိုသူတို့သည်အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပျောက်ပျက်စေအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို မပျောက်ပျက်စေအပ်၊ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကိုမပျောက်ပျက်စေအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၆)

၆၀၆။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မမှီဝဲအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မမှီဝဲအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မှီဝဲအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မှီဝဲအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၇)

၆၀၇။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မပွားများအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မပွားများအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပွားများအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပွားများအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၈)

၆၀၈။ ရဟန်းတို့အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို အဖန်ဖန်အလေ့အလာမပြုအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်အလေ့အလာမပြုအပ်

nature of *Nibbana*. Only those who repeat this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head can be said to repeat the study on *Nibbana*.

609. O disciple! those who do not realize this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head with insight fail also to realize *Nibbana*. Only those who realize this practice with insight can also realize *Nibbana*.

610. O disciples! those who fail to know analytically the nature of this practice of mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head fail also to know *Nibbana* analytically. Only those who practise mindfulness centred on the body composed of the constituent parts starting with hair of the head analytically also know *Nibbana* analytically.

611. O disciples! those who do not really practise this method fail also to obtain *Nibbana* practically. Only those who really practise this method obtain practically *Nibbana*.

(The Buddha, the Enlightened One, having spoken his, the disciples were filled with gladness.)

သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို အဖန်ဖန်အလေ့အလာပြုအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို အဖန်ဖန်အလေ့အလာ ပြုအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၉)

၆၀၉။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည်ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် မသိအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသော ရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ထူးသောဉာဏ်ဖြင့် သိအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၀)

၆၁၀။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည်ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို ပိုင်းခြား၍ မသိအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ မသိအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို ပိုင်းခြား၍သိအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို ပိုင်းခြား၍ သိအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၁)

၆၁၁။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်းကာယဂတာသတိကို မျက်မှောက်မပြုအပ်။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်မပြုအပ်သည်မည်၏။ ရဟန်းတို့ အကြင်သူတို့သည် ဆံအစရှိသောရုပ်အပေါင်း၌ အောက်မေ့ခြင်း ကာယဂတာသတိကို မျက်မှောက်ပြုအပ်၏။ ထိုသူတို့သည် အမြိုက်နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုအပ်သည်မည်၏ဟု (မိန့်တော်မူ၏)။ (၁၂)။

(မြတ်စွာဘုရားသည် ဤတရားကို ဟောတော်မူ၏။ ထိုရဟန်းတို့သည် မြတ်စွာဘုရားဟောတော်မူသော တရားတော်ကို ဒွစိလိကုန်သည်ဖြစ်၍ ဝမ်းမြောက်စွာ ခံယူကြလေကုန်သတည်း)။