

ကျေးဇူးရှင်

ဝေဘူဆရာတော် ဘုရားကြီး

ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

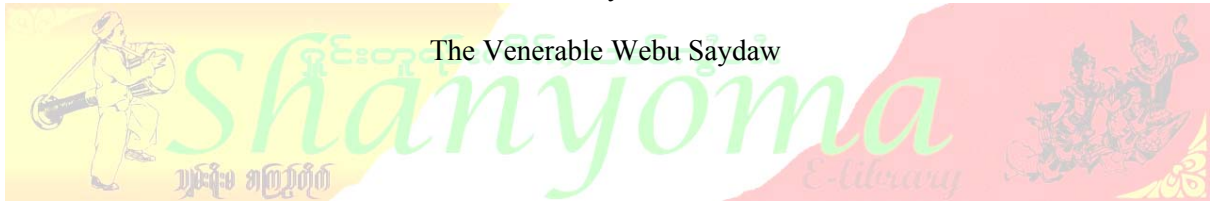
တရားအနှစ်သာရများ

THE ESSENCE OF

BUDDHA DHAMMA

By

The Venerable Webu Saydaw



ပြည်ထောင်စု မြန်မာနိုင်ငံတော် အစိုးရ

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန

သာသနာရေးဦးစီးဌာနပုံနှိပ်တိုက်၌ ရိုက်နှိပ်သည်။

သာသနာ ၂၅၄၀

ကောဇာ ၁၃၅၈

ခရစ် ၁၉၉၆

ကျေးဇူးရှင် ဝေဘူဆရာတော်ဘုရားကြီး

အစဉ်ဟောကြားတော်မူလေ့ရှိသော

တရားတော်များ

သီလဆောက်တည်ပြီးလျှင် ပြည့်စုံအောင် ဖြည့်ကြ။ ဖြည့်လို့ ပြည့်စုံပြီဆိုလျှင် မိမိစိတ်အလို တောင်းတတဲ့အ အတိုင်း ပြီးမယ်၊ ယခုလဲ ချမ်းသာမယ်၊ နောင်လဲ ချမ်းသာမယ်။

ပစ္စုပ္ပန်ချမ်းသာ၊ သံသရာချမ်းသာ ၂-ဖြာကို ပေးစွမ်းနိုင်တာဟာ ဘုရားရှင် အဆုံးအမတော်ကလွဲလို့ တခြားမရှိ ဘူး။

ဘုရားရှင် အဆုံးအမဆိုတာ ပိဋက ၃-ပုံဘဲ။ ပိဋက ၃-ပုံဆိုတာ အလွန်ကျယ်ဝန်းတယ်။ ပိဋကသုံးပုံကို အဆီ ထုတ်ပါလျှင် ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါး ရတယ်။ ဗောဓိပက္ခိယတရား ၃၇ ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး ရတယ်။ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးကို အဆီထုတ်လျှင် သိက္ခာသုံးပါး ရတယ်။

သိက္ခာသုံးပါးဆိုတာ အဓိသီလ၊ အဓိစိတ္တ၊ အဓိပညာ ပါဘဲ။

သိက္ခာသုံးပါးကို အဆီထုတ်လျှင် ကောဓမ္မော တခု ရတယ်။

ရုပ်ပေါ် နှာမပေါ်မှာ နေပြီး ယခုလို ဆောင်ထားတော့ (ရူမှတ်နေတော့) ကာယကံသောင်းကျန်းမှု၊ ဝစီကံသောင်း ကျန်းမှု မရှိဘူး။ ဒါ အဓိသီလလို့ခေါ်တယ်။

အဓိသီလ အားကောင်းလျှင် စိတ်တွေ သောင်းကျန်းမှု မရှိဘဲ ငြိမ်ဝပ်ပိပြားပြီး တည်နေတော့တယ်။ အဲဒါ အဓိ စိတ္တလို့ ခေါ်တယ်။

အဓိစိတ္တ(သမာဓိ) အားကောင်းလို့ အချိန်ကြာလျှင် ဘယ်လူ ဘယ်နတ် ဘယ်ဗြဟ္မာမှ ဖန်တီးလို့မဖြစ်ဘူး။ လျှပ် တစ်ပြက်အတွင်း ကုဋေတစ်သိန်းဖြစ်ပြီး ပျက်နေတယ်။ ရုပ်ကို နှာမက သိနေလျှင် ဖြစ်ပျက်ကို သိတော့တာဘဲ၊ ဖြစ်ပျက် ကို သိတာ အဓိပညာလို့ခေါ်တယ်။

အများနားလည်အောင် ပြောရမယ်ဆိုလျှင် ခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့အစိတ်အပိုင်း တစ်ခုဖြစ်တဲ့နာဖျားနာဝတွင် ထွက်လေ ဝင်လေ နှစ်ရပ်ဟာ အမြဲတိုက်ဝင် တိုက်ထွက်နေတယ်။

နာဖျား နာဝမှာ ကာယပသာဒအကြည်က အထိခံ၊ ထွက်လေ-ဝင်လေဖြစ်တဲ့ လေနှစ်ရပ် ဝါယောဖောဋ္ဌဗ္ဗက ထိ တယ်။ ထိုအထိခံနဲ့ထိတာက ရုပ်၊ သိတာက နှာမ ဆိုတော့ တကာကြီး တကာမကြီးတို့ သူများ မေးမနေနဲ့၊ ကိုယ့်နာဝကို ဉာဏ်နဲ့စောင့်ကြည့်၊ ဝင်တော့ ထိဝင်မယ်။ ထွက်တော့လဲ ထိထွက်မယ်။ ထိတာကို သိလျှင် သိနေလျှင် လောဘ ဒေါသ မောဟ ဖြစ်ခွင့်မရလို့ လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီး ငြိမ်းတယ်။ ပြီးတော့ အေးတယ်။

မထိခင်ကလဲ သိလို့ မဖြစ်ဘူး။ ထိပြီးပြန်တော့လဲ သိလို့ မဖြစ်ဘူး။ ထိတုန်းကိုသာ သိဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ပစ္စုပ္ပန် တည်တည်လို့ဆိုတယ်။

အဲသလို တထိထဲ ထိနေတာကို တစ်ဆက်ထဲသိနေအောင် ဆောင်ကြဉ်း။ တစ်ရက် ၂၄ နာရီ တစ်စပ်လောက်ရ လျှင် အလွန်သိသာပါတယ်။ အဲသလို ထိတာကို မသိမှတ်နိုင်ရင် လျှပ်တပြက်အတွင်းတွင်ဘဲ ကုဋေတစ်သိန်း ကြွေးတင် သွားရောဗျ။

ထိတာကို သိနေလျှင် ရုပ်နှင့်နာမ်သာ ရှိပါကလားလို့ သိလိမ့်မယ်။ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ငါ သူတစ်ပါး ယောက်ျား မိန်းမ မရှိဘူးဆိုတာ ဘုရားရှင်၏ တရားတော် အမှန်ပါလားလို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သိလိမ့်မယ်။ သူများကို မေးနေဘို့ မလိုပါဘူး။ နှာဝမှာ လေထိတာကို သိနေလျှင် ထိုအချိန်မှာ အတ္တဆိုတဲ့ကိုယ် မရှိဘူး။

ထို သိနေတဲ့အချိန်မှာ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တယ်။ သမ္မာဒိဋ္ဌိ ဖြစ်တယ်။ ထိတာကို သိနေတဲ့အချိန်မှာ ရုပ်နာမ်မှတစ်ပါး ဘာမျှမရှိပါကလားလို့ သိတာကို နာမ်ရုပ်ကို ပိုင်းခြားပြီးသိလို့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်လို့ခေါ်တယ်။

တထိထဲ တသိထဲ သိနေလျှင် အတ္တစင်၍ ဉာဏ်အမြင် စင်ကြယ်တဲ့အကျိုး ရတယ်။ ဒါဟာ တဒင်္ဂပဟာန် ခဏအချိန်လေးမှာ ရတဲ့အကျိုး၊ နဲတယ်လို့ မမှတ်ကြနဲ့။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတိုင်ရတာများ ဘာမှလဲ မတွေ့ပေါင်၊ ဘာမှလဲ မရပေါင်လို့ များ မမှတ်လိုက်ကြပါနဲ့။ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြိုကြိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီလိုအကျိုးထူးများ ရနိုင်တယ်။ စားဖို့ သောက်ဖို့ အသာထားပြီး အထူးကြိုးစားကြဟု ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟောကြားတော်မူသည်ကို ကောက်နုတ် ဖော်ပြလိုက်ပါကြောင်း။



The Words of Wisdom

always enunciated by

the Venerable Webu Sayadaw

After you have taken the vow of "Sīla", fulfil it. Once you have fulfilled it all your wishes also will be fulfilled. It will bring happiness to you now and also in future.

There is nothing besides the words of Buddha which will bring peace and happiness to one in the present existence as well as in the future lives in Samsāra; The words of the Buddha are embodied in the Tipitaka, the three Baskets of knowledge. The Tipitaka is voluminous, so we must take the essence of it. The essence of Tipitaka is the 37 factors of Bodhipakkhiya Dhamma (the requisites of Enlightenments). The essence of Bodhipakkhiya Dhamma is the Noble Path is the three Sikkhās and the essence of the three Sikkhās is Eko Dhammo or the One and only Dhamma.

The three Sikkhās are Adhi Sīla (Absolute Morality) Adhi Citta (Absolute Mindfulness) and Adhi Paññā (Absolute Wisdom).

When one is mindful of Rūpa and Nāma by contemplation on both, there can be no physical or mental deviation or violation. This is what is known as Adhi Sīla (Absolute Morality)

When the Adhi Sīla gets stronger, the mind, cleansed of deviations, becomes peaceful and tranquil. This is what is known as Adhi Citta.

When Adhi Citta (or Samādhi) becomes stronger; after some time one comes to know because of contemplation of Nāma or Rūpa that one million million things will come into being and disintegrate within a flash lightning, and that this process will go on and is beyond anyone's intervention whether he be a human or a deva or a brahma. When one knows this process of coming into being and disintegration of things, one is deemed to achieve "Adhi Paññā".

To bring it down to Layman's language the most obvious thing we can feel is the breathing in and out of air through our nostrils. We can feel the sensation of inhalation and exhalation of air at the tip of our nostrils as it rushes in and rushes out of our system.

The tip of the nostril therefore, is the seat of sensation. The rushing in and out of air at the nose tip is Vāyo (movement). When these two meet there is created Phoṭṭhabba (Sensation). So the seat of sensation and the act of sensation combine to create Rūpa. Knowing that is creates sensation is Nāma. So, you need not go around asking someone about Nāma and Rūpa, but keep your mind on the tip of your nostril. When the air rushes in, you will feel its impact. If you keep your mind on it and know about it there is no chance for you to indulge in Loba (Greed), Dosa (Anger) and Moha (Illusion). When you cannot indulge in them, these fires are extinguished by themselves. When they are extinguished, you find peace.

You are not to know about the sensation before the actual impact comes, and you are not to know after the impact is finished and gone. You have to know during the actual impact. As such, it is called the "Direct Present" or "Undeviating Present".

What one has to do is to keep on feeling the impact and knowing about it continuously as it happens. If you can practise that for a certain portion of a 24-hour day, you will find that it is most gratifying. If, however, you fail to know or keep note of the impact, one million million things will come into being and will disintegrate in a flash of lightning during your lapse and because you have missed it this will show your debit side.

As long as you keep on knowing about the impact of inhalation and exhalation of air at the tip of the nostril, you will come to know about the Nāma and Rūpa. You will then come to realize that

there is no self, no other being, no man, no woman but only Nāma and Rūpa. You will then acknowledge the correctness of Buddha's Dhamma. You will come to know all this by yourself. You don't have to ask anyone. Just keep on noting the impact of air going in and coming out at the tip of your nostril and in that time you will come to know that there is no such thing as Atta.

And in that moment when you keep note of the impact you have a clear vision. You gain Samādhitthi. The knowledge that there is nothing in this world but Nāma-Rūpa is after all the analytical insight into Nāma and Rūpa. Hence it is known as "Nāma Rūpa Pariccheda Ñāṇa".

Having the continuous sensation due to the impact of in-halation and exhalation of air, and keeping note of such sensation continuously will eliminate "self" and bring a bout clear vision of mind. It is true that you acquire this during a very short span of time, but do not belittle the benefit derived therefrom. Don't ever think that meditation does not bring anything and that you don't feel anything during meditation. It is very fortunate for those who are born during Buddha's Sāsana for they can acquire these extraordinary benefits. Forget about your food etc, and exert your utmost to achieve the goal.

The above statements are excerpts from the teachings of the Venerable Webu Sayadaw.

How to fulfil Sīla

Doing meritorious deeds such as cleaning a pagoda or watering the holy Bo-tree, or serving one's teacher or parents, or even attending to the needs of your family... all these will go into the credit side of your fulfillment of Sīla. While doing these things one can still meditate. If you neglect any of these duties, can you say for certain that you have fulfilled Sīla? If Sīla is thus unfulfilled, can you acquire the happiness you look for? If there is no happiness, no peace, you cannot get Samādhi. Without Samādhi you cannot acquire Paññā.

The Venerable Webu Sayadaw was born on Monday (17-2-1896) at 3 a.m and his birth place is Ingyinpin Village near Madaung Hla Station, Shwebo District, Upper Burma. He passed away on 26-6-77 at 7:30 p.m at Ingyinpin Meditation Centre.

The Venerable Sayadaw usually resides at

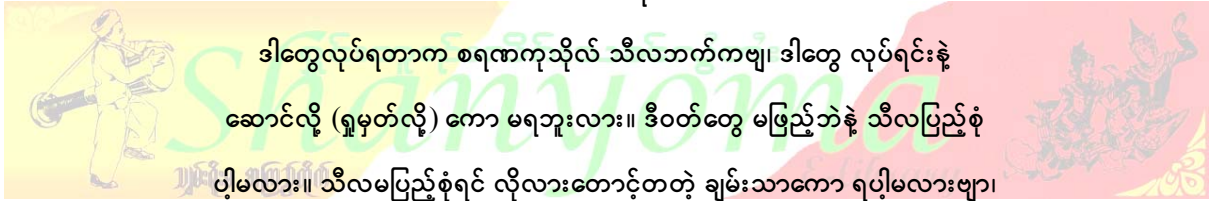
1. Kyaukse Webu Yeiktha (July to Dec.)
2. Shwebo Aung Mye Yeiktha (Jan to March)
3. Khin Oo, Ingyinpin Kammathan Yeiktha (April to June)

ပ-မ-သ-စ (၄၉) ၃-၉-၆၉ (၁၀၀၀)။



သီလကို ပြည့်စုံအောင်

"စေတီယင်္ဂဏဝတ် ဗောဓိယင်္ဂဏဝတ် ဆရာသမား မိဘဝတ် သားမယားဝတ်



ဒါတွေလုပ်ရတာက စရဏကုသိုလ် သီလဘက်ကဗျ။ ဒါတွေ လုပ်ရင်းနဲ့
ဆောင်လို့ (ရှုမှတ်လို့) ကော မရဘူးလား။ ဒီဝတ်တွေ မဖြည့်ဘဲနဲ့ သီလပြည့်စုံ
ပါ့မလား။ သီလမပြည့်စုံရင် လိုလားတောင့်တတဲ့ ချမ်းသာကော ရပါ့မလားဗျာ။

ချမ်းသာမှုမရှိရင် သမာဓိမရဘူး၊ သမာဓိ မရတော့ ပညာလဲ မရနိုင်ဘူးဗျာ။"