http:\\www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာစုခေါ်စေသော်

အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်လုပ်ငန်း
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

http:\\www.dhammadownload.com

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၃၉)

# ဗောဇ္ဈင်သုတ် အနှစ်ချုပ်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

http:\\www.dhammadownload.com

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

# မဟာဗျူဂ်သုတ် အနှစ်ချုပ်

http:\\www.dhammadownload.com

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

ထုတ်ဝေသူ
သာသနာရေးဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဝင်းနိုင်
မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၃၈၄၃/၀၂၄၀၅) က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
အောင်ဇမ္ဗူပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် ၁၅၂၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

http:\\www.dhammadownload.com

# မှတ်တမ်း

ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊
တော်သလင်းလဆန်း (၁၁)ရက်၊
မန္တလေးမြို့ ရွှေကြီးမြင်ဘုရား ဓမ္မာရုံအတွင်း
ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့်
သာသနာတော်မြတ်ကြီးနှင့်
အနန္တော အနန္တငါးပါး ဦးထိပ်ထားလျှက်
တိပိဋကရေဂုဏ ဝိသိဋ္ဌ ဓမ္မပူဇာအဖြစ်
ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော ဓမ္မသဘင်
အခမ်းအနားဝယ် ဟောကြားအပ်သော

**"ဓောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်"**

တရားတော်။

http:\\www.dhammadownload.com

http:\\www.dhammadownload.com

# ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ထဲမှာ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် ဆိုတာရှိတယ်။ အားလုံးဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေ ကြားနာဖူးကြတယ်။ အချို့လည်း နှုတ်တတ်ဆောင်ပြီး ထားကြတယ်။ နေမကောင်း ထိုင်မသာ ရှိတဲ့အခါမှာ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ကို ရွတ်ဖတ်ကြ နာကြားကြတယ်ဆိုတဲ့ အလေ့အထ မြန်မာလူမျိုးတွေမှာ ရှိတယ်။ ဒီ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နားလည်ဖို့ ဒီကနေ့ **"ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်အနှစ်ချုပ်"** တရားကို ရွေးချယ်ပြီး ဟောပါ့မယ်။

ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ထဲမှာ ပါတာဖြစ်သည့်အတွက် ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်လာ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ရဲ့ နိဒါန်းအနေနဲ့ ရေးသားပြီးတော့ထားတာ။

http:\\www.dhammadownload.com



**"ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်"** မူရင်းကတော့ သံယုတ်ပါဠိတော်မှာ ပါတယ်။ 'ရှင်မဟာကဿပ' မကျန်းမမာဖြစ်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ဟောကြားတယ်။ ကြားနာပြီးတဲ့အခါမှာ ကျန်းမာသွားတယ်။ ထို့အတူပဲ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်မထေရ်မြတ် မကျန်းမမာ ဖြစ်တဲ့အခါမှာလည်း မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် ကြွရောက်ပြီး ဒီ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ္တန်ကို ဟောလိုက်တဲ့အခါ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ်လည်း ကျန်းမာသွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်လည်း သွေးနဲ့သားနဲ့ကိုယ် ဖြစ်သည့်အတွက် မကျန်းမမာ ဖြစ်တဲ့အခါမျိုးရှိတယ်။ အဲဒီလို မကျန်းမမာ ဖြစ်တဲ့အခါ ရှင်သာရိ ပုတ္တရာရဲ့ ညီတော်ဖြစ်တဲ့ **'စုန္ဒ'** ဆိုတဲ့ မထေရ်ကို ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် ရွတ်ဖတ်ခိုင်းပြီး မြတ်စွာဘုရားက နာယူတယ်။ အဲဒီလို နာယူပြီးတဲ့ အဆုံးမှာလည်း

http:\\www.dhammadownload.com



မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ် ကျန်းမာသွားတယ်။ အဲဒီ မူရင်းသုတ္တန်တွေက သံယုတ်ပါဠိတော်မှာပါတယ်။ ပရိတ်ကြီးမှာပါတာက အဲဒီသုတ္တန်တွေရဲ့ အကြောင်းကို ဖွဲ့ဆိုထားတဲ့ ဂါထာလေးတွေနဲ့ သစ္စာပြုပုံ ရေးထားတာ။ မူရင်း ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မှာ သစ္စာပြုပုံ မပါဘူး။

ပရိတ်ကြီးဆိုတာ 'ပရိတ္တ' ဆိုတဲ့ စကားလုံးက လာတာ၊ ဘေးရန်အန္တရာယ်ကို အကာအကွယ်ပြုခြင်း စောင့်ရှောက်ခြင်းဆိုတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရတယ်။ ဘေးရန် အန္တရာယ်တွေကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့ရန်အတွက် မြတ်စွာဘုရားက ပရိတ် တရားတော်များကို ဟောတယ်။ ပရိတ်တရားတော်တွေကို မြန်မာနိုင်ငံမှာ တစ်စုတည်း စုဆောင်းပြီး ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်လို့ ရိုက်နှိပ်ထားတယ်။

သို့သော် ပရိတ်ကြီးက (၁၁)သုတ်တင် ရှိသလားဆို (၁၁)သုတ် မကဘူး။ မြန်မာနိုင်ငံ

http:\\www.dhammadownload.com



နောက်ဆုံး သာသနာပိုင်ဖြစ်သွားတဲ့ တောင်ခွင် ဆရာတော်ကြီးက ပိဋကတ်ထဲမှာပါတဲ့ ပရိတ္တခေါ် အကာအကွယ်ပြုမယ့် သုတ်တွေကို စုပေါင်းပြီး ရေးသွားတာ ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဒီကနေ့ခေတ်မှာ သိပ်ပြီး မသိကြတော့ဘူး။ သင်ရိုးအနေနဲ့ သင်နေ တာကတော့ ပရိတ်ကြီး (၁၁)သုတ်ပဲပေါ့။ ကျက် လည်း ကျက်မှတ်ကြတယ်၊ နာလည်း နာကြတယ် ပေါ့။

ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်ဟာ မူရင်းသုတ် မဟုတ်ဘဲ နေ့စဉ် ရွတ်ဖတ်ပူဇော်မှုအတွက် အသုံးဝင်အောင် စီရင်ရေးသားထားတာ၊ တနည်းအားဖြင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ တရားဆိုတာက လူတိုင်းအဆင့်မြင့်မြင့် ပွားနိုင်ကြ တာမဟုတ်သည့်အတွက် ဗောဇ္ဈင်္ဂတရား ကြားနာ လို့ ဒီရောဂါပျောက်ဖို့ဆိုတာက အင်မတန်မှ ခဲယဉ်း သွားလိမ့်မယ်။ အဲဒါကြောင့်မို့ သစ္စာစကား အနေ နဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင် ပရိတ်ထဲက

http:\\www.dhammadownload.com



ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မှာ သစ္စာစကားကို ထည့်ရေးထား တာ။

## မေတ္တာနဲ့ သစ္စာ

ပရိတ်တရားကို ကြည့်မယ်ဆိုရင် အဓိကဘာ ကို အသုံးပြုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက အကာ အကွယ် စောင့်ရှောက်မှု ဖြစ်စေသလဲဆိုရင် မေတ္တာ နဲ့သစ္စာကို အသုံးပြုပြီး အကာအကွယ် ဖြစ်စေ တာ။ မေတ္တာကို အသုံးပြုပြီး အကာအကွယ်ပေး တယ်။ သစ္စာဆိုပြီး အကာအကွယ်ပေးတယ်။ မေတ္တာတရားဟာလည်းပဲ အကာအကွယ် ဖြစ် တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ လူတွေကပြောကြတယ် "မေတ္တာခြံရံမှ လုံတယ်" လို့။ အေး. . မေတ္တာပို့မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဘေးအန္တရာယ်တွေ မရောက်နိုင်ဘူး။ မေတ္တာထားမယ်ဆိုရင် ဘေး အန္တရာယ်တွေ ကင်းနိုင်တယ်ပေါ့။

http:\\www.dhammadownload.com



ဆိုပါစို့ မြတ်စွာဘုရားကို အန္တရာယ်ပြုဖို့ မူးနေအောင် အရက်တွေတိုက်ပြီး လွှတ်လိုက်တဲ့ နာဠာဂီရိ ဆင်ကြီးသည်ပင်လျှင် မြတ်စွာဘုရားက မေတ္တာပို့လိုက်တဲ့အခါ အမူးပြေပြီး မြတ်စွာဘုရား ရှေ့မှာ ဒူးထောက်ပြီး အရိုအသေပြုတဲ့ အဆင့် ရောက်သွားတယ်။ ဒါမေတ္တာရဲ့ စွမ်းအားပေါ့နော်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ မေတ္တာတန်ခိုးကတော့ အင်မတန်မှ ကြီးမားတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် လေ့ကျင့်ထားလို့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ရွတ်ရုံနဲ့ အဲဒီလိုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘာဖြစ်လို့ မရတုန်းဆိုရင် ဘုရားမေတ္တာလောက် လေ့ကျင့်ထားတာ မဟုတ် လို့။ မေတ္တာတရားကတော့ စွမ်းရည်သတ္တိ ထက် တာမှန်တယ်။ သို့သော် လေ့ကျင့်တဲ့ အပေါ်မှာ မူတည်ပြီး အစွမ်းထက်တာနော်။ အလေ့အကျင့် မရှိရင် ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာဟာ စူးရောက်ချင်မှ စူး ရောက်မယ်။

http:\\www.dhammadownload.com



အဲတော့ စူးရောက်အောင် ဘာလုပ်ရမတုန်း ဆိုရင် အလေ့အကျင့် ပြုရတယ်တဲ့။ မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပုံပြင်လေးလိုပြောတဲ့ စကားတစ်ခု ရှိတယ်။ လယ်ကွင်းကိုဖြတ်ပြီး ဆရာတော်ကြီး တစ်ပါး ခရီးကြွတဲ့အခါမှာ ကျွဲတစ်ကောင်နဲ့ တွေ့ တယ်။ ကျွဲက သင်္ကန်းကို မြင်တဲ့အခါ သင်္ကန်းနီနီ သူတို့စိတ်ထဲမှာ သိပ်ပြီးတော့ မတည့်ဘူး။ သူတို့ရဲ့ ဒေါသစိတ်ကို နှိုးဆွပေးသလိုဖြစ်တယ်။ သင်္ကန်း မြင်တော့ ကျွဲက တရှုးရှုးဖြစ်လာပြီး ဆရာတော် ကြီးနောက် လိုက်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို လိုက်တဲ့အခါ မှာ ဆရာတော်ကြီးက မေတ္တာပို့တာ၊ မေတ္တာပို့ ပေမယ်လို့ ကျွဲကမရပ်ဘူး လိုက်လာတယ်။ နောက် တော့ လမ်းကလူတစ်ယောက်က ခဲလုံးကောက်ပြီး ကျွဲကိုထုလိုက်တယ်။ ချိုကိုမှန်တဲ့အခါမှ ကျွဲကြီးက နောက်ပြန်ပြေးသတဲ့။ အဲဒီအခါမှာ ဆရာတော်ကြီး ကပြောတယ်။ "မင်း ခဲ,က ငါ့မေတ္တာထက်ကို စူး

http:\\www.dhammadownload.com



ရောက်ပါပေတယ်" လို့။ အဲဒီလို 'ခဲ' ကူရတာမျိုး လည်း ဖြစ်တတ်သေးတယ်နော်။

အဲဒီတော့ မေတ္တာဆိုတာ အလေ့အကျင့် လုပ်ပေးရတယ်။ အလေ့အကျင့် မလုပ်လို့ရှိရင် စူးရောက်မှုတော့ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ်အလေ့ အကျင့် လုပ်ပေးလို့ရှိရင် မေတ္တာရဲ့ စွမ်းအားတွေ ဟာ တက်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် မေတ္တာဆိုတာ မနောကံ။ မနောကံ မေတ္တာကို အလေ့အကျင့် လုပ်ပြီး ပွားပေးဖို့ လိုအပ်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခု သစ္စာ၊ သစ္စာဆိုတာ မှန်တာ ကိုပြောတာ။ ကောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတာ ဘဲဖြစ်ဖြစ် မှန်တာကိုပြောပြီး ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တာ တစ်ခုကိုပြောရတယ်။ အဲဒါ သစ္စာဆိုတာ။ အဲဒီ သစ္စာစကားမှာလည်း အမှားမပါဘူးဆိုရင် စွမ်းရည် သတ္တိ ထက်တယ်တဲ့။ ဒီ ဗောဓ္ဓိ်သုတ်ကို သစ္စာပြု တဲ့အနေနဲ့ ပြင်ဆင်ပြီး ထည့်သွင်း ရေးထားတယ်။

http:\\www.dhammadownload.com



မူရင်း ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်တွေမှာ သစ္စာပြုတာ မပါဘူး ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ပရိတ်ထဲကျတော့ သစ္စာဆိုပြီး အန္တရာယ်ကင်းအောင် စီမံထားတယ်ပေါ့။ အေး ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ်မှာ အားလုံးသိကြတဲ့အတိုင်း

"သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊
သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသနေ၊
သတ္တဓမ္မေ စ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ၊
မာရသေနာပမဒ္ဒနေ။
ဗုဇ္ဈိတွာ ယေစိမေ သတ္တာ၊
တိဘဝါ မုတ္တကုတ္တမာ။
အဇာတိ မဇရာ ဗျာဓိံ၊
အမတံ နိဗ္ဘယံ ဂတာ။
ဧဝမာဒိဂုဏူပေတံ၊
အနေကဂုဏသင်္ဂဟံ၊
ဩသဓဉ္စ ဣမံ မန္တံ၊
ဗောဇ္ဈင်္ဂဉ္စ ဘဏာမ ဟေ" လို့

http:\\www.dhammadownload.com



ဗောဓိချုပ်သုတ် ရွတ်ဖတ်ဖို့ အချိန်ဒါန်း ပေးထားတယ်။ အဲဒီ အချိန်ဒါန်းရဲ့ ဆိုလိုတဲ့အဓိပ္ပါယ်က ဘာတုန်းဆိုရင် "**သံသာရေ သံသရန္တာနံ**" ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေဟာ သံသရာကြီးထဲမှာ ခရီးသွားနေကြတာ။ လူဖြစ်လိုက်၊ နတ်ဖြစ်လိုက်၊ တိရစ္ဆာန်ဖြစ်လိုက်၊ (၃၁)ဘုံလှည့်ပြီးတော့ သွားနေကြတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ။ လူပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နတ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တိရစ္ဆာန်ပဲဖြစ်ဖြစ် သံသရာကြီးထဲမှာ ခရီးသွားနေကြတယ်။ ဘဝမျိုးစုံနဲ့ သွားနေကြတယ်။ အဲဒီလို သံသရာကြီးထဲ ခရီးသွားနေတဲ့ အချိန်မှာ အကောင်းတွေချည်းတွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ အဆိုးကလည်း တွေ့တယ်။ သုခလို့ခေါ်တဲ့ ချမ်းသာကိုသာ တွေ့မှာမဟုတ်ဘူး။ ဒုက္ခလို့ဆိုတဲ့ ဆင်းရဲတွေကိုလည်း တွေ့နိုင်တယ်။ ဘယ်ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒုက္ခဆိုတာ ကြုံတတ်တယ်။ အဲဒီလို ကြုံလာတဲ့အခါ ဒုက္ခကို ကာကွယ်

http:\\www.dhammadownload.com



ပေးနိုင်တာ ဘယ်တရားလည်းလို့ဆိုရင် ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားပဲတဲ့။

ဒါဖြင့် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးတရားဟာ ဘယ်မှာ ရှိတာတုန်းဆိုရင် ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတာ။ ကိုယ့် သန္တာန်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို စွမ်းရည် သတ္တိထက်အောင် လေ့ကျင့်ပြီး ယူရတယ်။ စွမ်း ရည်သတ္တိဆိုတာ လေ့ကျင့်ယူမှ ရတယ်။ မလေ့ ကျင့်ရင် မရဘူးပေါ့။ ဆိုပါစို့ လူတွေမှာ ခြေ ထောက်ပါတယ်။ လက်ပါတယ်။ သာမန်အားဖြင့် ပြောမယ်ဆိုရင် ခြေထောက်က မလေ့ကျင့်လို့ရှိရင် သာမန် လမ်းလျှောက်ရုံပဲ လမ်းလျှောက်နိုင်တယ်။ ဟော အပြေးသမားတွေကျတော့ လေ့ကျင့်ထား တဲ့အခါ အမြန်ကြီး ပြေးသွားနိုင်တယ်ပေါ့။ ဘောလုံးသမားတွေလည်း အတူတူပဲ။ အမော ခံနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။ ဝိတ်,မတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် တွေလည်း ထို့အတူပဲ။ အလေးအပင်ကို ပိုပြီး

http:\\www.dhammadownload.com



မ,နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။ Boxing ထိုးတဲ့ လူတွေလည်း လေ့ကျင့်တာပဲ။ လက်တို့၊ ခြေတို့၊ သာမန်ပါရုံနဲ့ မလေ့ကျင့် ဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဒီလို စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ရမှာမဟုတ်ဘူး။ အဲဒီတော့ စွမ်းရည်သတ္တိရအောင် လေ့ကျင့်ရတယ်။

အဲဒီလိုပဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ပင်ကိုယ်အနေအထား၊ အခြေခံအားဖြင့် ပါလာတဲ့ သဘာဝတရားတွေရှိတယ်။ ဆိုပါစို့ 'သတိ' ဆိုတာ ပါတယ်။ လူတိုင်းလည်း ကြားဖူးကြတယ်။ သတိရ တယ်၊ သတိရတယ်၊ မှတ်မိတယ်နဲ့ ပြောကြတယ် လေ။ အဲဒီ သတိဆိုတဲ့ တရားလည်းပဲ ကောင်းတဲ့ ဘက်မှာ လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။ 'ပညာ' က အရာရာ မှာ ထိုးထွင်းသိတတ်တယ်။ အသိပညာဆိုတာ လည်း လူတွေမှာရှိတယ်။ မသင်ဘဲနေသူဟာ ပညာလျော့ကျသွားတယ်။ လူချင်းတူပေမယ့်လို့

http:\\www.dhammadownload.com



ပညာသင် ထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က ပို့ပြီးစွမ်းရည်သတ္တိ ထက်တယ်။

နောက်တစ်ခါ 'ဝီရိယ'။ လူတိုင်းမှာ လုံ့လ ဝီရိယ အခြေခံအားဖြင့် ရှိပေမယ့်လို့ အချို့ပုဂ္ဂိုလ် တွေက ပျင်းတယ်လေ။ မလုပ်ချင်ဘူး။ စိတ်ဓါတ် တွေက အောက်တန်းကျတယ်။ စိတ်ထက်သန်မှု မရှိဘူး။ ဟော လေ့ကျင့်ပေးလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ထက်သန်မှု ရှိလာတယ်။ ဝီရိယ ရှိလာတယ်။ မူလက ရှိတာကို လေ့ကျင့်ပေးတာ။

နောက် 'ပီတိ' တဲ့၊ နှစ်သက်ကျေနပ်တာ။ ဒါလည်းပဲ လူတွေမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ပေါ်တတ် တယ်။ ကျေနပ်စရာ အာရုံနဲ့တွေ့ရင် ပီတိတွေဖြစ် လိုက်တယ်။ ဟော ဒါလည်းပဲ ကောင်းတဲ့ဘက်မှာ ပီတိဖြစ်အောင် လေ့ကျင့်ပေးရမယ်။

"ပဿဒ္ဓိ"တဲ့။ ကိုယ်ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စိတ်ငြိမ်းချမ်း မှု။ ဒါလည်း တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံရတတ်တယ်။ အဲဒါ

http:\\www.dhammadownload.com



ကိုလည်းပဲ တရားတဲ့ဘက်က လေ့ကျင့်ပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ထက်လာမယ်။

နောက် 'သမာဓိ' တဲ့။ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ်မှုကလေး အာရုံထဲမှာ စိတ်ကလေး စူးစိုက်ထားနိုင်မှုဆိုတဲ့ သမာဓိကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။

နောက်တစ်ခါ 'ဥပေက္ခာ' တဲ့။ အားလုံးကို ညီညီမျှမျှ ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်းဆိုတာ မရှိဘဲ ဘယ်ဘက်မှ ဘက်မလိုက်ဘဲနဲ့ တည့်မတ်တဲ့ စိတ်အနေအထားမျိုး ဆိုတာကိုလည်း လေ့ကျင့်ပေးရတယ်။

ဟောဒီ သဘာဝတရားတွေဟာ လူတွေရဲ့သန္တာန်မှာ ရှိနိုင်တာတွေချည်းပဲ။ မလေ့ကျင့်ရင်တော့ စွမ်းရည်သတ္တိ မရှိဘူး။ လေ့ကျင့်လိုက်လို့ရှိရင် စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ထက်လာတယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်သတ္တိတွေကို အသုံးပြုပြီး သံသရာထဲမှာကျင်လည်နေတဲ့အခါမှာ ဆင်းရဲဒုက္ခ ကြုံလာရင်သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်လောက်အောင် ဟောဒီ

http:\\www.dhammadownload.com



ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ သဘာဝတရားတွေက စွမ်းဆောင် ပေးနိုင်ပါတယ်တဲ့။

**"သံသာရေ သံသရန္တာနံ၊ သဗ္ဗဒုက္ခ ဝိနာသနေ"**

ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိက '**သဗ္ဗဒုက္ခ ဝိနာသန**' တဲ့။ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ရံဖန်ရံခါ ကာယိကဒုက္ခ၊ ခန္ဓာကိုယ်က နေမကောင်းတာတို့ ကိုက်တာခဲတာတို့ ကြုံကြရတယ်။ ဒုက္ခဆိုတာ ကြုံကြရတယ်၊ ရံဖန်ရံခါ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာတွေ ကြုံကြရတယ်။ အဲဒီ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုဆိုတာတွေ မဖြစ်ရလေအောင်၊ ဒါတွေ အကြွင်းမဲ့ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ဘယ်သူက စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်လဲဆိုရင် ဒီတရားတွေက စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်တဲ့။ စနစ်တကျ လေ့ကျင့်ထားမယ်ဆိုရင် ဒီဒုက္ခတွေက လွတ်သွားမှာပဲ သေချာတယ်ပေါ့။

http:\\www.dhammadownload.com



ဒါတင်မကဘူး။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟာ ဒုက္ခကို ထုတ်လုပ်နေတဲ့ ကိလေသာလို့ဆိုတဲ့ 'မာရ' ကိုလည်းပဲ နှိမ်နင်းပေးနိုင်တယ်။ ဒီနေရာမှာ ကိလေသာကို **"မာရသေနာ ပမဒ္ဒနေ"** လို့ ဒီလို သုံးထားတယ်။ မာရ်စစ်တပ်ကို နှိမ်နင်းနိုင်တယ်တဲ့။ မာရ်စစ်တပ်ဆိုတာ အပြင်ကအရာကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ ဒါတွေကိုပြောတာ။ ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးက ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးကို ငြိမ်းစေရုံမျှမက ထိုဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖြစ်ပေါ်စေတတ်တဲ့ ကိလေသာတွေကိုပါ ဖယ်ရှားပစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ချိုးနှိမ်ပစ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာနော်။ အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို အပြင်မှာ လိုက်ရှာရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာရှိတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတဲ့ ဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးရဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ(၂)မျိုးကို ဒီနေရာမှာ မှတ်လိုက်ပေ့ါ။ တစ်ခု

http:\\www.dhammadownload.com



က "သဗ္ဗဒုက္ခဝိနာသန" ဆင်းရဲဒုက္ခ အားလုံးကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တယ်တဲ့။ ဘယ်သူမှ မဆင်းရဲချင်ဘူး။ လိုက်မေးကြည့် ချမ်းသာချင်ကြတာချည့်ပဲ။ ဆင်းရဲဒုက္ခကို လူတိုင်းမုန်းတယ်နော်။ အဲဒီ မိမိတို့ အလိုမရှိတဲ့၊ မုန်းတီးတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင်တဲ့တရားဟာ ဘာလဲလို့ဆိုရင် ဗောဇ္ဈင်တရားပဲ တဲ့။

နောက်တစ်ခုက အဲဒီဆင်းရဲဒုက္ခဟာ သူ့ဟာသူဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး၊ သူ့မှာလည်း ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အကြောင်းတရားရှိတယ်။ အဲဒီ အကြောင်းတရားက ဘယ်ဟာလဲဆိုရင် ကိလေသာတွေပဲ။ စိတ်ထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောဘ၊ဒေါသ၊မောဟ စတဲ့ အညစ်အကြေးတွေက ဟောဒီ ဒုက္ခကို ဖြစ်စေတတ်တယ်။ အဲဒီ ကိလေသာဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေကိုလည်းပဲ ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးက ချိုးနှိမ်နိုင်ပါတယ်တဲ့။ ဖြူစင်သွားအောင်၊ သန့်ရှင်း

http:\\www.dhammadownload.com



သွားအောင် ဆေးကြောပစ်နိုင်ပါတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာ။ ဒါ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးရဲ့ စွမ်းရည်(၂)မျိုးကို ဒီနေရာမှာ ဖော်ပြထားတယ်။

**ဗုဇ္ဈိတွာ ယေစိမေ သတ္တာ၊ တိဘဝါမုတ္တ ကုတ္တမာ။**
**အ ဇာတိ၊ မ ဇရာဗျာဓိ၊ အမတံ နိဗ္ဘယံ ဂတာ။**

သံသရာထဲမှာ ဒီဒုက္ခတွေကိုသာ ချိုးနှိမ်နိုင် တာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို စဉ်ဆက် မပြတ် ဖြစ်နေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်မယ်။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို အသုံးပြုမယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ဟာ 'မုတ္တက' ဆင်းရဲဒုက္ခအားလုံးက လွတ်သွား မယ်တဲ့။ သံသရာကြီးက လွတ်သွားနိုင်တယ်၊ သံသရာကြီးက လွတ်သွားလို့ရှိရင် ဘာဖြစ်မလဲ၊ **'အ ဇာတိ'** ဘယ်တော့မှ မမွေးရတဲ့ **'အ မတံ'** ဘယ်တော့မှ မသေရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးနိုင်တယ် လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် သူတော်စင်တွေဟာ ကုသိုလ်ကောင်းမှု လုပ်တိုင်း

http:\\www.dhammadownload.com



လုပ်တိုင်း ဘာဆုတောင်းကြလဲ နိဗ္ဗာန်ပဲ ဆုတောင်းကြတယ်နော်။ အဲဒီ နိဗ္ဗာန်ကို ပို့ပေးနိုင်တဲ့ တရားက ဘယ်တရားတုန်းဆိုတော့ ဗောဇ္ဈင်တရားပဲ။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို မပွားဘဲနဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်မလုပ်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန်ရတယ်ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး။

ဒါဖြင့် ဝိသာခါတို့ (၇)နှစ်သမီး သောတာပန်ဖြစ်သွားတာ ဘယ်အချိန်များ ဗောဇ္ဈင်ပွားလိုက်တုန်းလို့ မေးကောင်း မေးကြလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားတရားကို နာနေတဲ့အချိန်မှာ သူ့သန္တာန်မှာ သတိတွေတို့၊ ဝီရိယတွေတို့၊ ပညာတွေတို့ ဖြစ်မနေဘူးလား။ (ဖြစ်နေပါတယ်ဘုရား) သူ့သန္တာန်မှာ ဖြစ်ပွားနေတာ။ နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ ဗောဓိ သတိ၊ ပညာ၊ ဝီရိယတို့နဲ့ ကင်းပြီး ဘယ်တော့မှ မရောက်ဘူးတဲ့။ ဒီ စွမ်းရည်သတ္တိကို တရားဓမ္မ အားထုတ်နေမှ

http:\\www.dhammadownload.com



ရတာ မဟုတ်ဘူး။ တရားနာရင်းလည်း ဗောဓိ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ တက်လာနိုင်တယ်။ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နာနေတာ၊ သတိထားနေတာ၊ တရား ပေါ်မှာ အာရုံရောက်နေတာ ဒါ 'သတိ' ပဲပေါ့။ တရားရဲ့ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်နိုင်တာ 'ပညာ' ပဲပေါ့။ ကြိုးစားပြီးတော့ မှတ်နေတာ 'ဝီရိယ' ပဲပေါ့။ စိတ်ထဲမှာ တရားအသိလေးတွေ ရတဲ့အခါ ကြည်နူးနေတာ 'ပီတိ' ပဲပေါ့။ အဲဒီလို ကြည်နူးနေတဲ့အခါ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်း တယ်။ ညောင်းတယ်၊ ညာတယ်ဆိုတာ မရှိဘူး။ တစ်နာရီလုံးလုံး ထိုင်နာလည်းပဲ ညောင်းတယ်၊ ညာတယ် မရှိဘူးဆိုတော့ 'ပဿဒ္ဓိ' ပဲပေါ့။ အဲဒီလို ဒီသဘာဝတရားတွေ တရားနာရင်းလည်းပဲ ဖြစ်တာ ပဲ။ အဲဒါကို ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားတာလို့ ဒီလို ပြောတာပဲပေါ့။ အေး. . ကောင်းပြီ အဲဒီလို ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးကို အသုံးပြုတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ

http:\\www.dhammadownload.com



ဘာဖြစ်မလဲလို့ဆိုရင် အိုခြင်း၊ နာခြင်း၊ သေခြင်း စတဲ့ ဘေးရန်တွေကင်းတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်ရှိပြီး သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက လွတ်မြောက် သွားနိုင်ပါတယ်တဲ့။

**"ဧဝမာဒိ ဂုဏာပေတံ၊ အနေက ဂုဏ သင်္ဂဟံ"**

အခုပြောခဲ့တဲ့ အရည်အချင်းတွေ ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်တရားတွေမှာ ရှိပါတယ်တဲ့။ များစွာသော ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေ၊ အကျိုးကျေးဇူးတွေလည်း ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး တရားတော်ထဲမှာ ရှိပါတယ်။

**ရောဂါနှစ်မျိုး**

**"ဩသဓဉ္စ ဣမံမန္တံ"** ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင် တရားဟာ ဩသဓ တကယ့်အစွမ်းထက်တဲ့ ဆေးကြီးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ လောကမှာ ရောဂါ နှစ်မျိုးရှိတယ်လို့ မှတ်ရမယ်။ ရောဂါနှစ်မျိုးက **ကာယိကရောဂါနဲ့ စေတသိကရောဂါ။** ရုပ်ခန္ဓာ

http:\\www.dhammadownload.com



ကြီးမှာ ဖြစ်တဲ့ရောဂါကို "ကာယိကရောဂါ" လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ထဲမှာဖြစ်တဲ့ ရောဂါကို စေတသိက ရောဂါလို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ လောကလူတွေ နေ့စဉ် ကုစားနေကြတာ ကာယိကရောဂါကို ကုနေကြ တာ။ မြတ်စွာဘုရားက ဘယ်လိုဟောထားတုန်း ဆိုလို့ရှိရင် ကာယိကရောဂါဟာ ဘယ်လိုပဲကုကု ခန္ဓာရှိနေသမျှ ပျောက်မှာမဟုတ်ဘူးတဲ့။ ဒါ သေချာပေါက်ပဲလေ။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိနေရင် ရောဂါရှိ နေမယ်။ လူတွေက အဆင်မပြေမှ ရောဂါလို့ ထင်နေတာ။ ခန္ဓာမှာရနေတဲ့ ရုပ်တရားတွေဟာ အမြဲတမ်းကိုယ့်ကို နှိပ်စက်နေတယ်၊ သူတို့ကိုယ် သူတို့လည်း ပြန်နှိပ်စက်နေတယ်။

ကြည့် မျက်စိဆိုတာ သူက အလကားနေ တာ မဟုတ်ဘူး။ တခါတရံ ကြည့်ပါများ မျက်စိက ညောင်းလာတယ်။ ဒီအတိုင်းနေရင်းကနေ တိမ်ကျ လာတယ်၊ ဘာဖြစ်တယ်၊ ညာဖြစ်တယ် ဟုတ်လား။

http:\\www.dhammadownload.com



မျက်စိရှိလို့ရှိရင် မျက်စိဒုက္ခ၊ နားရှိတော့ နားဒုက္ခ၊ ဟောဒါတွေက ကိုယ်မြင်သာတဲ့ ဒုက္ခကိုပြောတာ။ မမြင်သာတဲ့ ဒုက္ခက ဘာတုန်းဆိုရင် အစဉ် ထာဝရ ပြောင်းလွဲမှုကြီးက ဒီမျက်စိမှာ ရှိတယ်။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ မျက်စိက ကိုယ်ငယ်ငယ် တုန်းက မွေးဖွားလာတဲ့ မျက်စိ မဟုတ်တော့ဘူး။ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းနေတာ။

ထင်ရှားအောင် မြစ်ရေကို လှမ်းကြည့်လိုက်၊ မြစ်ကို ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဟိုး မနှစ်ကစီးတဲ့ မြစ်ရေတွေ ရှိသေးသလား၊ မရှိတော့ဘူး။ သို့သော် ဒီကနေ့ သွားကြည့် မြစ်ထဲမှာ ရေမရှိဘူးလား?၊ ရှိတယ်။ အေး. . အဲဒါကို ကြည့်ပြီး လူက ရှိတယ် လို့ ထင်နေတာ။ သို့သော် မနေ့က ရေမဟုတ်ဘူး၊ မနှစ်က ရေမဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီ အတိုင်းပဲမှတ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှန်ထဲ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒီကနေ့ ရုပ်ကလေးကို ကြည့်ထား၊ မနက်ဖြန်ခါ

http:\\www.dhammadownload.com



ကျတော့ ဒီရုပ် မဟုတ်တော့ဘူးလို့ မှတ်ပါ။ ဒါက ခပ်ကျဲကျဲပြောတာ၊ ဒီထက်စိပ်စိပ် ပြောလိုက်လို့ ရှိရင် မှန်ကြည့်ပြီး မျက်စိမှိတ်လိုက်၊ ပြန်ကြည့် လိုက်၊ ချက်ခြင်းပြောင်းသွားပြီလို့ ဒီလိုပြောတာ။ သို့သော် ပြောင်းလဲမှု မထင်ရှားသည့် အတွက် ကြောင့် လူတွေက မသိဘူးတဲ့။ ခုနက တသွင်သွင် စီးနေတဲ့ ရေတွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကို လူတွေက မသိသလိုဘဲ ကိုယ့်ရုပ် ကိုယ့်ခန္ဓာပြောင်းလဲမှုကို လူတွေက မသိကြဘူးတဲ့။ မပြောင်းလဲဘဲ နေလို့ ရှိရင် အိုလာတယ်ဆိုတာ ဖြစ်ပါ့မလား။ အေး. . ဆံပင်ဖြူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကလည်း ဖြူတဲ့ဘက် ယိုင်လာ တာ၊ ဒါ တဖြည်းဖြည်း လာနေတာလို့ ဒီလိုပဲမှတ် ရမယ်။ အဲတော့ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အိုတဲ့ဘက်ကို နေ့စဉ်သွားနေတာ။ ခုန်ပျံသွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အကယ်၍ မပြောင်းလဲဘူးဆိုလို့ရှိရင် ဘုန်းကြီးတို့

http:\\www.dhammadownload.com



တစ်တွေ အမေမွေးတုန်းက ပုံစံကလေးပဲ နေမှာပေါ့။ အခု အဲဒီလိုမှ မနေတာဘဲ။

အဲဒါကြောင့် ဒီရောဂါဝေဒနာဆိုတာ ရုပ်ရှိနေလို့ရှိရင် ကာယိကရောဂါဆိုတာ ရှိနေတယ်။ ရှိနေလို့ မြတ်စွာဘုရားက လောကမှာတဲ့ ကာယိကရောဂါကို ကုစားလို့ မရဘူးတဲ့။ ကာယိကဝေဒနာကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ တစ်ယောက်မှ မရှိဘူးတဲ့ ဒီလိုပြောတာ။ "ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီး ရှိနေရဲ့သားနဲ့ ကျန်းမာပါတယ်လို့ ပြောတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ မသိမလိမ္မာလို့ ပြောတာ။ ကိုယ့်အကြောင်း ကိုယ်မသိလို့ပြောတာ" လို့ ဒီလိုပြောတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မသိလို့ပြောတာတဲ့။ အဲဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ရုပ်ခန္ဓာကြီး မကျန်းမာတာဟာ သဘာဝပဲတဲ့ အသာထားလိုက်။ ခန္ဓာကိုယ် မကျန်းမာတာနဲ့ ငရဲမကျဘူး။နောက်ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ "စေတသိကရောဂါ" ကို ပျောက်အောင် ကုစားရမယ်တဲ့။ အဲဒီ

http:\\www.dhammadownload.com



စေတသိကရောဂါကို ပျောက်အောင်ကုစားပေးဖို့ အကောင်းဆုံး ဆေးကတော့ ဗောဓိ ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါး ပါပဲတဲ့။

ခန္ဓာကိုယ်ကြီး ကျန်းမာတယ်ဆိုတာ တခဏ ပဲ ကျန်းမာတာ။ စိတ်ကျန်းမာသွားရင် ထာဝရ ကျန်းမာတာ။ ဒါကြောင့်မို့ စေတသိကရောဂါ ကင်းတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ရဟန္တာပဲ ဖြစ်တယ်တဲ့။ ကျန်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို စေတသိကရောဂါ ကင်းတယ် လို့ မဆိုနိုင်ဘူး။ ဒါပေမယ့် လူတွေက စိတ်ရောဂါ သည်တို့၊ စိတ္တဇရောဂါသည်တို့ သူများသွားခေါ် နေကြတာနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတော့ အဲဒီထဲမှာ စာရင်းမသွင်းဘူးလေ။

သို့သော် မြတ်စွာဘုရားက စိတ်ရောဂါလို့ ပြောတာဟာ ကိလေသာတွေကို ပြောတာ။ 'လောဘ' လည်း စိတ်ရောဂါပဲ၊ 'ဒေါသ' ကလည်း စိတ်ရောဂါပဲ။ 'ဒေါသ' စိတ်ရောဂါဆိုတာ ဘယ်

http:\\www.dhammadownload.com



လောက်ထင်ရှားတုန်း၊ ကြည့်လေ စိတ်ဆိုးတဲ့လူ တစ်ယောက်ဟာ မပြောသင့်တဲ့ စကားတွေပြော တယ်၊ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်တယ်။ အရပ်ထဲမှာ ဆိုလို့ရှိရင် အရှက်တကွဲအကျိုးနည်း။ တချို့များဆို ရင် ဆဲကြ ဆိုကြ၊ ခုန်ကြ ပေါက်ကြနဲ့ တခါတည်း ကို ရုပ်ပျက်ဆင်းပျက်တွေ ဖြစ်မကုန်ဘူးလား။ တကယ့်ကို ဒေါသဖြစ်လာလို့ရှိရင် တကယ့်ကို အရူးဖြစ်သွားတာပဲ။ အဲဒါ ရောဂါပဲပေါ့။ မောဟ ဖြစ်ရင်လည်း ရောဂါပဲ။ ဣဿာမစ္ဆရိယ ဖြစ်ရင် လည်း ကိလေသာတွေဖြစ်တာမို့ ရောဂါပဲ။ အဲဒီ ရောဂါတွေကို ကုစားဖို့ အကောင်းဆုံးကတော့ ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပါပဲတဲ့။

ဒီဂါထာမှာ "ဩသဓေ့ ဣမံ မန္တံ" လို့ ဆိုတယ်။ 'မန္တ' ဆိုတာ အစွမ်းထက်တဲ့ မန္တရား ပေါ့။ အစွမ်း ထက်တဲ့ မန္တာန်၊ မန္တရားကလည်းပဲ မှန်မှန်ကန်ကန်နဲ့ ဒီ မန္တရားကို အသုံးပြုပြီ ဆိုလို့

http:\\www.dhammadownload.com



ရှိရင် ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်တာပဲ။ သူက လည်း အစွမ်းထက်တဲ့ မန္တရားကို အသုံးပြုပြီး ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် တကယ့်ရောဂါကို ပယ်ဖျောက်ပေးနိုင်တဲ့ မန္တရား အစစ်ဆိုတာ ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်မဲ့တဲ့။ ဒီလိုဆိုလို တာ။ ဒါကြောင့်မို့ **"ဗောဇ္ဈင်္ဂစ္ဆ ဘဏာမ ဟေ"** ဒီဗောဇ္ဈင်သုတ်ကြီးကို ရွတ်ဖတ်ကြပါစို့တဲ့။ ဒီဂါထာ လေးက အဲဒီအဓိပ္ပါယ်ကို ဆောင်တယ်။

ဗောဇ္ဈင် (၇)ပါးဆိုတာ ဘာတုန်းဆိုတာ နောက်ကနေ တစ်ခေါက်ပြောတယ်။

**ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ သတိသင်္ခါတော၊**

**ဓမ္မာနံ ဝိစယော တထာ၊**

**ဝီရိယံ ပီတိ ပဿဒ္ဓိ၊**

**ဗောဇ္ဈင်္ဂါ စ တထာပရေ။**

**သမာဓု ပေက္ခာ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ၊**

**သတ္တေ တေ သဗ္ဗဒဿိနာ။**

http:\\www.dhammadownload.com



**"သဗ္ဗဒဿီ"** ဆိုတာ အရာခပ်သိမ်းကိုမြင်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားတဲ့။

**"သံဝတ္တန္တိ အဘိညာယ၊ နိဗ္ဗာနာယ စ ဗောဓိယာ"**

ဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟာ သတိ၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ။ ဟော ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး။ ဒါပြောတာနော် အဲဒီလို စာအတိုင်း ရွတ်ဆိုနေတဲ့အခါ ဒီတရားတွေ ဒို့သန္တာန်မှာ မရှိဘူးလို့ ဒီလိုမအောင်းမေ့လေနဲ့။

မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာ 'သတိ'။ လူတိုင်းလည်းပြောတာ ဟေ့. . သတိထားနော်၊ သတိရှိရမယ်နဲ့ ပြောကြတယ်။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့ သတိလေးရှိတယ်။ 'သတိ'က မဟုတ်တဲ့ နေရာမှာ သွားရှိရင် ဒီ သတိကတော့ ကောင်းတဲ့သတိ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ခု ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးထဲမှာ ပါတဲ့ သတိကျတော့ တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ သတိကို ဆိုလိုတယ်ပေါ့။ ဘာကို သတိရ,ရမယ့် သတိလဲ၊

5 A

http:\\www.dhammadownload.com



တရားနဲ့ ပတ်သက်တာကို သတိရဖို့နော်။ ဒါဖြင့် အိမ်ကို သတိရတာတို့၊ ပစ္စည်းတွေ သတိရတာ၊ ဟိုဟာ ဒီဟာ သတိရတာ၊ သားသတိရတာ၊ သမီး သတိရတာ အဲဒါ သတိ မဟုတ်ဘူးလားလို့ဆို တော့ သူကျတော့ ဘာနဲ့လာနေတုန်း၊ သတိရတယ် ဆိုကတည်းက လွမ်းတယ် ဆွေးတယ်ဆိုတာ ပါမ လာဘူးလား။ နောက်က အကုသိုလ်တွေနဲ့ ရော ထွေးလာတာလေ။ အဲဒါကြောင့်မို့ သတိဆိုတာ ဘယ်ပေါ်မှာ ပွားရမလဲဆိုရင် ကိုယ့်ခန္ဓာ ကာယ မှာ ပွားရမယ်။

ကဲ ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဘယ်လောက် သတိ လက်လွတ် ဖြစ်နေလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်။ လူတွေက (၂၄)နာရီ အသက်ရှူနေပါလျက်သားနဲ့ ငါ့နှခေါင်းက အသက်ရှူနေပါတယ်လို့ မသိကြဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းထိုင်မှပဲ ထွက်လေ၊ ဝင်လေ လေး မှတ်ရတယ်ဆိုလို့ မှတ်နေတာ။ အဲဒါတောင်

http:\\www.dhammadownload.com



မှ အကြိမ်ပေါင်း တစ်ရာလောက် ဟိုပြေးဒီပြေး ဖြစ်နေတာ။ အဲတော့ လူတွေဘယ်လောက် သတိ လက်လွတ် ဖြစ်နေကြလဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဘာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်မသိဘူး။ ထိုင်တော့ ထိုင်နေတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်က ကိုယ့်နားမှာ မရှိဘူး၊ တခြားရောက်နေတာ။

ဒါကြောင့်မို့လို့ မြတ်စွာဘုရားက **"ကာယာ နုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန"**၊ ကာယပေါ်မှာ သတိ ထားတဲ့။ နောက်တစ်ခါ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက် ပျော်ရင် ပျော်တယ်၊ မပျော်ရင် မပျော်ဘူး၊ စိတ်ချမ်းသာရင် စိတ်ချမ်းသာတယ်၊ စိတ်မချမ်းသာရင် စိတ်မချမ်း သာဘူးဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားချက်ပဲ အဲဒီ ခံစားချက် တွေပေါ်မှာလည်းပဲ'သတိ'ဆိုတာရှိရမယ်။ ဘုန်းကြီး တို့တစ်တွေက အဲဒီပေါ်မှာ 'သတိ'က မရှိဘူး။ ပျော်ရင် ပျော်စရာအာရုံပေါ် စိတ်ကရောက်နေ တာ။ စိတ်ညစ်ရင်လည်း စိတ်ညစ်စရာ အာရုံ

http:\\www.dhammadownload.com



ပေါ်ပဲ ရောက်နေတယ်။ ခံစားချက်ကို မသိလိုက်ဘူး၊ ဟုတ်ကဲ့လား။ နောက် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေရော သိသလားဆိုတော့ မသိဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်အခြေအနေကိုလည်း ကိုယ်မသိဘူး။ လူတွေ နောက်တစ်ခါ ကျန်တဲ့သဘာဝတရားတွေရော သိလားဆိုတော့ မသိဘူး။ ဒါကြောင့်မို့လို့ သတိကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးဖို့ မြတ်စွာဘုရားက "**ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မ**" လို့ ဒီအာရုံလေးမျိုးကို မဟာသတိပဋ္ဌာန်သုတ်မှာ ဟောထားပေးတာ။ ကာယ, ဝေဒနာ, စိတ္တ, ဓမ္မဆိုတာ တခြားသွားရှာစရာလည်း မလိုဘူး။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတာ။ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတဲ့အာရုံအပေါ်မှာ သတိကို လေ့ကျင့်မွေးမြူပေးတာ။ အဲဒါကို "**သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်**" လို့ ခေါ်တာပဲ။

ကဲ ကောင်းပြီ ဓမ္မဝိစယဆိုတာ သဘာဝကို စူးစမ်းဆင်ခြင်တဲ့ ပညာပဲ။ အဲဒီ အသိပညာက

http:\\www.dhammadownload.com



လည်းပဲ အင်မတန်မှ အရေးကြီးတယ်တဲ့။ အေး. . သတိထားလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် တရားဓမ္မကို ဆင်ခြင်စဉ်းစားတတ်တယ်၊ လေ့လာတတ်တယ်၊ စူးစမ်းတယ်ဆိုတဲ့ဟာ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါကို ဓမ္မဝိစယလို့ ခေါ်တာ။

အဲဒီလို စူးစမ်းတယ်လို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ ကြိုးပမ်း အားထုတ်မှုလေး ရလာတယ်။ အဲဒါက **'ဝီရိယ'**၊ ကြိုးပမ်းအားထုတ်တဲ့အခါမှာ စိတ်ကလေးက ကြည်နူးလာတယ်၊ ထူးခြားတာလေးတွေ တွေ့လာတော့ စိတ်ထဲက **'ပီတိ'** ဖြစ်လာတယ်။ ဒါကို **"ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်"** လို့ ခေါ်တာ။ ပီတိဖြစ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ကိုယ်ရောစိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ ဒါကို **'ပဿဒ္ဓိ'** လို့ ခေါ်တယ်။ ကိုယ်စိတ် ငြိမ်းချမ်းလို့ ချမ်းသာသုခရလာတာနဲ့ တပြိုင်နက် စိတ်ကလေးကလည်း ငြိမ်းလာတယ်၊ အဲဒါကို **'သမာဓိ'** လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ စိတ်ကလေး ငြိမ်း

http:\\www.dhammadownload.com



လာပြီဆိုလို့ရှိရင် သဘာဝတရားတွေဟာ ဆိုင်ရာ ဆိုင်ရာ သူ့ကိစ္စတွေကို ဟန်ချက် ညီညီနဲ့ သူတို့က ဆောင်ရွက်သွားကြတယ်တဲ့။ အစွန်းမထွက်ကြဘူး၊ ဘယ်ဟာကမှ ပိုတယ်မရှိဘဲနဲ့ ဟန်ချက်ညီညီ ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒါကို 'ဥပေက္ခာ' လို့ ခေါ်တာပဲ။

အားလုံးပေါင်းလိုက်တဲ့ အခါကျတော့ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဟာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ ကိစ္စတွေကို စွမ်းဆောင်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင် လူတွေမှာ ဘာဖြစ်ပေါ် လာလဲဆိုရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ တရား ဓမ္မနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဉာဏ်တွေဟာ ပေါ်လာတယ် တဲ့။ အဲဒီဉာဏ်တွေ ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ မိမိ တို့လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ ကိုယ်တိုင်မြင် လာခဲ့တယ်။ အဲဒါမှ မြင်နိုင်တာ၊ နို့မို့ဆို မမြင်နိုင် ဘူး။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ ရော်ရမ်းမှန်းဆပြီး တော့သာ နိဗ္ဗာန်ကို ဆုတောင်းနေကြတာ။ အခုလို သဘာဝတရားတွေ စွမ်းရည်သတ္တိ တက်လာ

http:\\www.dhammadownload.com



အောင် လေ့ကျင့်ပေးမှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မြင်လာမှာ ပါ။ ဒီ သဘာဝတရားတွေ၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးတရား တွေဟာ '**အဘိညာ**'တဲ့၊ ထူးသော အသိဉာဏ်တွေ ရလာဖို့အတွက်လည်းပဲ အထောက်အကူ ဖြစ် တယ်။ ဒါတွေကို ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ် တွေရလာမယ်။ '**သမ္ဗောဓ**' မှန်မှန်ကန်ကန် သိလာ မယ်။ '**နိဗ္ဗာန**' လိုချင်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း ရလာမယ်လို့ ဒီလို မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ။

အဲဒါကို သစ္စာဆိုလိုက်တာ။ "**ဧတေန သစ္စ ဝဇ္ဇေန၊ သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ**" ဟောဒီ သဘာဝတရားတွေ ရှိနေတာ မှန်တယ်။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကယ်၍ မိမိသန္တာန်မှာ တိုးပွား အောင် လုပ်နိုင်ပြီဆိုလို့ရှိရင် ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ် တွေ ရလာမယ်။ သစ္စာ(၄)ပါးကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိလာမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်လာမယ်

http:\\www.dhammadownload.com



ဆိုတဲ့ ဒီစကားဟာ မှန်ကန်ပါတယ်တဲ့။ ဤမှန်ကန်သော သစ္စာစကားကြောင့် ချမ်းသာပါစေ၊ သင့်မှာ ချမ်းသာသုခ ရပါစေလို့ သစ္စာပြုတာ။ ဒါက ပရိတ်ကြီးထဲမှာပါတဲ့ ဗောဇ္ဈင်သုတ်က ဒီလို သစ္စာဆိုတာနော်။

မူရင်းသုတ်တွေကို ရည်ညွှန်းပြီးတော့ သစ္စာပြုတဲ့ ဂါထာလေးတွေက ဘာတုန်းဆိုတော့

ကောသိံ သမယေ နာထော၊
မောဂ္ဂလာနဉ္စ ကဿပံ။
ဂိလာနေ ဒုက္ခိတေ ဒိသွာ၊
ဗောဇ္ဈင်္ဂေ သတ္တ ဒေသယိ။
တေ စ တံ အဘိနန္ဒိတွာ၊
ရောဂါ မုစ္စိံသု တင်္ခဏေ။
ဧတေန သစ္စဝဇ္ဇေန၊
သောတ္ထိ တေ ဟောတု သဗ္ဗဒါ။

http:\\www.dhammadownload.com



တစ်ခါတုန်းက ရှင်မဟာကဿပ မကျန်းမမာ ဖြစ်တယ်တဲ့။ မြတ်စွာဘုရားက ရာဇဂြိုဟ်ပြည် ဝေဠုဝန်ကျောင်းမှာ သီတင်းသုံးနေတယ်။ ရှင်မဟာကဿပက ပိပ္ပလိလိုဏ်ဂူထဲမှာ မကျန်းမမာ ဖြစ်နေတယ်၊ နေမကောင်းဖြစ်တာ။ အဲဒီလို နေမကောင်း ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ မြတ်စွာဘုရား ကြွသွားပြီး ဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ဟောတာ။ အဲဒီ မူရင်းသုတ်ကို ဘယ်လိုဟောတုန်းဆိုတော့

"သတ္တိမေ ကဿပ ဗောဇ္ဈင်္ဂါ
မယာ သမ္မဒက္ခာတာ ဘာဝိတာ
ဗဟုလီကတာ။
အဘိညာယ သံဗောဓာယ
နိဗ္ဗာနာယ သံဝတ္တန္တိ"

အဲဒီမှာ မြတ်စွာဘုရားက "ငါဟောထားတဲ့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ပွားများအားထုတ်မယ်ဆိုရင်

http:\\www.dhammadownload.com



ထူးခြားတဲ့ အသိဉာဏ်တွေ၊ သစ္စာလေးပါးကို သိတဲ့ အသိတွေ၊ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာတွေ ဒါတွေဟာ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်တယ်" တဲ့။ အဲဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဆို တာ ဘာလဲဆိုပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခု ခြင်း၊ တစ်ခုခြင်း ဟောတာနော်။

**"သတိ သမ္ဗောဇ္ဈင်္ဂေါ ခေါ ကဿပ**
**မယာ သမ္မဒက္ခာတော ဘာဝိတော**
**ဗဟုလီကတော အဘိညာယ သမ္ဗောဓါယ**
**နိဗ္ဗာနာယ သံသတ္တတိ"** တဲ့။

**"ဘာဝိတ"** ဆိုတာ ကိုယ့်သန္တာန်မှာဖြစ်တာ။ **"ဗဟုလီကတ"** ဆိုတာ အများကြီး ဖြစ်အောင် လုပ်တယ်တဲ့။ အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ် ဖြစ်အောင် လုပ်တာ။ အဲဒီလို ဖြစ်အောင်လုပ်ပြီဆိုရင် ဘာဖြစ် လဲ။ **"အဘိညာယ"** ထူးသောဉာဏ်တွေ ရလာဖို့၊ **"သမ္ဗောဓာယ"** သစ္စာလေးပါးကို သိဖို့၊ **"နိဗ္ဗာ**

http:\\www.dhammadownload.com



နာယ" နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက် ပြုဖို့ဆိုတဲ့ ဒီအကျိုးတရားတွေ ရလာမှာလို့ မြတ်စွာဘုရားက တစ်ခုခြင်း တစ်ခုခြင်း ဟောလိုက်တာနော်။

အဲဒီလို ဟောလိုက်တဲ့အခါ ရှင်မဟာကဿပက မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို နားထောင်ရင်း ဘုရားဟောတာကို နှလုံးသွင်းရင်း ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ပိုပိုပြီးထက်လာတယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ တရားကို နာရင်း နာရင်းနဲ့ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတယ်၊ ပီတိတွေ ဖြစ်လာတဲ့အခါ သူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ သွေးသားတွေ စင်ကြယ်လာပြီး ရောဂါဝေဒနာဟာ ပျောက်သွားတယ်။

ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ ပီတိ ဖြစ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် သွေးသားဟာ ကြည်လင်သွားတယ်၊ ကြည်လင်သွားသည့်အတွက်ကြောင့် ရောဂါဖြစ်တဲ့ သွေးသားကလည်း မြဲနေတာမှ မဟုတ်ဘဲကိုး၊

http:\\www.dhammadownload.com



က Pollen (ဝတ်မှုံ)တွေ လွင့်လာတယ်။ အဲဒီ ဝတ်မှုံတွေ ရှူမိ ရှိုက်မိလိုက်တဲ့အခါ အဖျားရောဂါ တစ်မျိုး ဖြစ်လာတယ်။ အခုခေတ် Flue ပေါ့လေ။ (ခုခေတ်ခေါ်နေတဲ့ ဘာ Flue ညာ Flue ဆိုတာ တွေ အများကြီးပဲပေါ့နော်) အဲဒီလို ရောဂါမျိုး ဖြစ်တာတဲ့။ ဖျားတာပေါ့။ အဆိပ်ပန်းနဲ့ အဆိပ် ပွင့်က အနံ့တွေ ရှူမိ၊ ရှိုက်မိတဲ့အခါ ရှင်မဟာ ကဿပလည်း ဖျားတယ်။ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် မထေရ်မြတ်လည်း ဖျားတယ်။ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်လည်း ဖျားတယ်။ အဲဒီဖျားတဲ့ ရောဂါကို မြတ်စွာဘုရားက ဆေးမတိုက်ဘဲနဲ့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ဟောပေးတာ။ ရှင်မဟာကဿပလည်း ကျန်းမာ သွားတယ်။ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်လည်း ကျန်းမာ သွားတယ်။ မြတ်စွာဘုရား နေမကောင်း ဖြစ်တဲ့ အခါ မြတ်စွာဘုရား အနီးမှာ ဝတ်ကြီးဝတ်ငယ် ပြုပြီးနေတဲ့ စုန္ဒမထေရ်မြတ်ကို မြတ်စွာဘုရားက

http:\\www.dhammadownload.com



"စုန္ဒရေ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ဟော ပေးစမ်းပါဦး" ဆိုပြီး ကိုယ်တော်မြတ်က ရိုရိုသေသေ ဗောဇ္ဈင် တရားကို နာယူပြီး နှလုံးသွင်းတယ်။

ဒီ ဗောဇ္ဈင်သုတ်မှာ **"ဧကဒါ ဓမ္မရာဇာပိ၊ ဂေလညေနာဘိပီဠိတော"** တဲ့။ တခါတရံ မြတ်စွာ ဘုရား ကိုယ်တော်တိုင်တောင်မှ မကျန်းမာမှုက လာပြီးနှိပ်စက်တယ်တဲ့။ အဲဒီလို နှိပ်စက်တဲ့အခါ **"စုန္ဒတ္ထေရေန တံယေဝ၊ ဘဏာပေတွာန သာဒရံ"** မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တော်တိုင်က စုန္ဒကိုရွတ်ခိုင်းပြီး တလေးတစား နာတယ်တဲ့။ အဲဒီလိုနာပြီး ဝမ်း မြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်တဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရား လည်း ရောဂါပျောက်သွားတယ်တဲ့။ ဒါ မှန်သော စကား ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မှန်သောစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့် အခါခပ်သိမ်း သင်ချမ်းသာသုခ ရပါစေလို့ သစ္စာဆိုတာပဲ။

http:\\www.dhammadownload.com



အဲဒါကို နိဂုံးချုပ်တဲ့အနေနဲ့ **"ပဟီနာ တေ စ အာဗာဓာ၊ တိဏ္ဏန္နမ္ပိ မဟေသိနံ"** လို့ ဆိုတာ။ **"အာဗာဓ"**ဆိုတာ ရောဂါတွေ၊ စာပေကျမ်းဂန်မှာ **"အာဗာဓနဲ့ အာတင်္က"** ဆိုပြီး ရောဂါနှစ်မျိုး ခွဲပြထားတာရှိတယ်။ အာဗာဓဆိုတာ ခေါင်းကိုက်တာတို့၊ ခါးနာတာတို့၊ သွားကိုက်တာတို့ အဲဒီလို ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နာကျင်ကိုက်ခဲနေတဲ့ ရောဂါဝေဒနာကို ခေါ်တာ။ ခန္ဓာကိုယ်ကြီး တစ်ကိုယ်လုံး မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်၊ မလှုပ်ချင်၊ မရှားချင် ဒီလိုဖြစ်နေတာ နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါတွေကို အာဗာဓလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလိုတော့ မနာဘူး၊ လူက လမ်းလျှောက်လိုက်ရင်လည်း မောတယ်၊ ဟိုဟာလေး လုပ်ရင်လည်း မောတယ်ဆိုတဲ့ သွေးတိုးရောဂါတို့၊ ဆီးချိုရောဂါတို့ ဘာတို့ ညာတို့ဆိုတဲ့ အဲဒီ ရောဂါမျိုးတွေကြတော့ **'အာတင်္က'** လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။ လုပ်စားကိုင်စားဖို့ရာအတွက် အခက်

http:\\www.dhammadownload.com



အခဲဖြစ်တယ်။ တချို့လည်း အဲဒါကို သူဌေးရောဂါလို့ပြောတယ်။ အဲဒီအတိုင်းဆိုရင် ဘယ်သူ သူဌေးဖြစ်ချင်မှာတုန်းနော်။ သွေးတိုးရောဂါတို့ ဘာမှ မလုပ်နဲ့ လုပ်တာနဲ့ သွေးကတိုးလာတယ်။ အဲဒါမျိုးကျတော့ **'အာတက်'** လို့ ခေါ်တယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း လုပ်ဖို့ခက်တယ်။ အပင်ပန်း မခံနိုင်ဘူးတဲ့၊ အလုပ်အရှားမခံနိုင်တဲ့ ရောဂါမျိုးတဲ့။

## "တိဏ္ဏန္နမ္ပိ မဟာသိနံ၊ မဂ္ဂဟတာ ကိလေသာ၀"

ဥပမာ ပေးထားတာ ကိလေသာကို မဂ်နဲ့ ပယ်လိုက်တဲ့အခါ အဲဒီ ကိလေသာဆိုတဲ့ လောဘတွေ၊ ဒေါသတွေ၊ မောဟတွေ ပြန်ပြီးမပေါ်လာဘူး၊ တစ်ခါတည်း ပျောက်တာ။ ဥပမာမယ် သောတာပတ္တိမဂ်က ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ပယ်လိုက်နိုင်တယ်ဆိုရင် အဲဒီ ဒိဋ္ဌိဟာ ဘယ်တော့မှ သူ့သန္တာန်မှာ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ ဝိစိကိစ္ဆာ ဆိုတာလည်း ဘယ်တော့မှ ပြန်မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို

http:\\www.dhammadownload.com



တစ်ခါတည်း မင်္ဂက အပြီးသတ် ပယ်လိုက်တာ။ အဲဒါမျိုးလိုပဲ မြတ်စွာဘုရား အပါအဝင် ဒီအရှင်မြတ်(၃)ဦးတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေဟာ မင်္ဂနဲ့ကိလေသာကို ပယ်လိုက်သလို တခါတည်း ပျောက်သွားပါတယ်တဲ့။ အဲဒါလည်း မှန်သော စကား ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ မှန်သောစကားကို ဆိုရခြင်းကြောင့် ချမ်းသာပါစေလို့ ပရိတ်ကြီးထဲမှာ ပါတာ။

အဲဒီတော့ ဒီပုဂ္ဂိုလ်အရှင်မြတ် (၃)ဦးစလုံးကို ကြည့်လိုက်၊ ရှင်မဟာကဿပ ဆိုတာလည်း ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီး၊ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တပည့်တွေထဲမှာ တတိယသာဝက၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန် ဆိုတာလည်း လက်ဝဲရံ ဒုတိယသာဝက၊ အဂ္ဂမဟာသာဝက ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးပဲ။ နောက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်၊ ဒီပုဂ္ဂိုလ်မြတ်ကြီးတွေ

http:\\www.dhammadownload.com



ဗောဇ္ဈင်သုတ်ကို နာရလို့ ရောဂါဝေဒနာတွေ ပျောက်သွားကြတာ။

ဒါဖြင့် သာမန်ကြားနာရုံနဲ့ ရောဂါပျောက်နိုင်သလားလို့ ဆိုတာကို စဉ်းစားစရာရှိတယ်ပေါ့။ မပျောက်ရင် ပြဿနာတက်လိမ့်မယ်၊ ပျောက်ရင်လည်း ဆရာဝန်တွေ ဆေးကုရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲတော့ မပျောက်တာက ဘာဖြစ်လို့လဲ၊ ပျောက်တာက ဘာဖြစ်လို့လဲ စဉ်းစားရမယ်။ ကြားနာရုံလေးနဲ့ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်နိုင်သလား။ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်ဖို့ရာအတွက် ဘာတွေလိုအပ်သလဲဆိုရင် ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ပွားများဖို့ လိုအပ်ပါတယ်တဲ့။ အဲဒီလို ပွားများလို့ရှိရင် '**ကာယိကရောဂါ**' မပျောက်တောင် '**စေတသိကရောဂါ**' ပျောက်မှာ သေချာတယ်ပေါ့။

ဘုရားတို့၊ ရှင်မဟာကဿပတို့၊ ရှင်မဟာမောဂ္ဂလာန်တို့မှာ စေတသိကရောဂါ မရှိဘူး။

http:\\www.dhammadownload.com



ခုနတုန်းက အဆိပ်ပွင့်ရဲ့ အနံ့တွေကို ရှူရှိုက်မိသည့်အတွက်ကြောင့် ဖျားတာ၊ အဖျားရောဂါရှိတာ၊ တုပ်ကွေးပေါ့ဗျာ။ ခုခေတ်လိုဆိုရင် Flue ဆိုတာနော်၊ တုပ်ကွေးဖျားလေးတွေ ဖျားတာ။ အဲဒီ တုပ်ကွေးဖျားလေးတွေကို ဒီဗောဇ္ဈင်သုတ်ရွတ်ပြီး သစ္စာဆိုရင်တော့ ပျောက်ကောင်းပျောက်နိုင်တယ်ပေါ့။

ကောင်းပြီ ဒီထက်လေးနက်အောင် ဘုန်းကြီးတို့တစ်တွေ ဒီဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွားဆိုတာ ဘယ်လိုပွားရမလဲဆိုတာ မြတ်စွာဘုရား ဗောဇ္ဈင်္ဂသံယုတ်မှာ ဗောဇ္ဈင်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဟောထားတဲ့သုတ်တွေ အများကြီးရှိတယ်။

## ဗောဇ္ဈင်္ဂ အဓိပ္ပါယ်

ကောင်းပြီ "ဗောဇ္ဈင်္ဂ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို အရင်ကြည့်။ "ဗောဇ္ဈင်္ဂ" ဆိုတဲ့စကားလုံးရဲ့ မူရင်း

http:\\www.dhammadownload.com



စကားလုံးက **"ဗောဓိအင်္ဂ"** ဒီနှစ်ခု တွဲလိုက်တဲ့ အခါ အသံအနေအထား ပြောင်းသွားတာ။ ဗောဓိဆိုတာ အသိဉာဏ် (သို့) အသိဉာဏ်ရှိသူ၊ အသိဉာဏ်ကိုလည်း 'ဗောဓိ'လို့ ခေါ်တယ်။ အသိဉာဏ်ရှိသူကိုလည်း 'ဗောဓိ'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီ အသိဉာဏ်ရဲ့ အကြောင်းတရားတွေ အခြံအရံ အကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်သောကြောင့် **"ဗောဓိအင်္ဂ"**၊ **"ဗောဓိအင်္ဂ"** မှ **"ဗောဇ္ဈင်္ဂ"** လို့ ဒီလို ဖြစ်လာတယ်ပေါ့။ ပြောင်းလွဲထားတာ။

တစ်ခါ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အကြောင်းတရားတွေဖြစ်လို့၊ အသိဉာဏ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်းတရားတွေ ဖြစ်သောကြောင့် ဗောဇ္ဈင်္ဂ၊ သိဖို့ရာ အတွက် လောကလူတွေဟာ အသိဉာဏ်ဆိုတာ သူ့ဟာသူ ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ အဲဒီ အသိဉာဏ် ရဖို့အတွက် ဒီစွမ်းရည်သတ္တိတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ထက်အောင်လုပ်ရမယ်တဲ့။ ဒါတွေက

http:\\www.dhammadownload.com



စိတ်ရဲ့ စွမ်းရည်တွေပဲ။ စိတ်ထဲမှာရှိတဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိတွေ ထက်အောင် လေ့ကျင့်ပါတဲ့။ ထက်အောင် လေ့ကျင့်လို့ရှိရင် အသိဉာဏ်ရဖို့အတွက် ဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်တဲ့။ အသိဉာဏ်ရခြင်းရဲ့ အကြောင်း ဖြစ်သောကြောင့် "ဗောဇ္ဈင်္ဂ" လို့ ခေါ်တာတဲ့။ အဲဒါကို ဗမာတွေက "ဗောဇ္ဈင်္ဂ" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို ဆုံးအောင်မခေါ်တော့ဘဲနဲ့ "ဗောဇ္ဈင် ဗောဇ္ဈင်" လို့ ခေါ်ကြတယ်။ တချို့က "ဘောဇဉ်" လို့ အသံထွက်ကြတယ်၊ ဘောဇဉ်ဆိုရင် စားစရာ ဖြစ်နေတယ်နော်။ ဘောဇဉ် မဟုတ်ဘူး "ဗောဇ္ဈင်" နော်။

အဲဒီလို ဗောဇ္ဈင်တရားဆိုတာ ခုနက ပြောခဲ့တဲ့အတိုင်း တစ်ခုစီမှတ်ဖို့လိုတယ်။ နံပါတ်တစ်က **သတိ**၊ နံပါတ်နှစ်က **ဓမ္မဝိစယ**၊ နံပါတ်သုံးက **ဝီရိယ**၊ နံပါတ်လေးက **ပီတိ**၊ နံပါတ်ငါးက **ပဿဒ္ဓိ**၊ နံပါတ်ခြောက်က **သမာဓိ**၊ နံပါတ်ခုနစ်က

http:\\www.dhammadownload.com



ဥပေက္ခာ။ ဒီသဘာဝတရားတွေဟာ မိမိတို့ စိတ်ထဲမှာ အခြေခံအားဖြင့် ရှိနေတယ်။ ရှိနေတာကို စွမ်းရည်သတ္တိထက်အောင် လေ့ကျင့်ပါတဲ့။

လေ့ကျင့်ပုံ လေ့ကျင့်နည်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတာရှိတယ်။ ကဲ ဘယ်လို လေ့ကျင့်မလဲ။ မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်တွေမှာ ဟောထားတာ၊ ဘယ်ကမ္မဋ္ဌာန်းနဲ့ ဘယ်အာရုံနဲ့ဖြစ်ဖြစ် တွဲဖက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်လို့ ရတယ်တဲ့။ ဆိုပါစို့ '**အာနာပါန**'နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မလား၊ '**မေတ္တာ**'နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မလား၊ '**ကရုဏာ**'နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မလား။ ဘာနဲ့တွဲဖက် တွဲဖက် လေ့ကျင့်လို့ ရတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်နော်။ တစ်ခြား ကမ္မဋ္ဌာန်းအာရုံတွေနဲ့လည်း တွဲဖက်လေ့ကျင့်လို့ ရတယ်။

ကဲကောင်းပြီ အများသိလို့ လွယ်အောင် '**အာနာပါန**'နဲ့ တွဲဖက်ပြီး လေ့ကျင့်ပုံလေးကို

http:\\www.dhammadownload.com



ကြည့်ရအောင်။ 'အာနာပါန'နဲ့ တွဲဖက်ပြီးတော့ လေ့ကျင့်မယ်။ 'အာနာပါန' ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တယ်။ 'အာနာပါန' ကမ္မဋ္ဌာန်းကို အားထုတ်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလေးတွေကို ပေးထားတာရှိတယ်။ ဒီကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်ပြီ ဆိုလို့ရှိရင်တဲ့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့နေရာမှာ လုပ်ဖို့လိုတယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့်မို့ ဆိတ်ငြိမ်တဲ့ နေရာကို ပြထားတာ။ **ရုက္ခမူလ** သစ်ပင်ရင်းမှာပဲ ဖြစ်စေ၊ **အရည** တောထဲမှာဖြစ်စေ၊ **သုညာဂါရ** လူသူမရှိတဲ့၊ ဘယ်သူမှ မနေတဲ့ အခန်းထဲမှာ ဖြစ်စေပေါ့ အဲဒီလို တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်တဲ့ နေရာလေး တစ်ခုကို ရွေး၊ ရွေးပြီးတဲ့အခါ အမျိုးသားဖြစ်ရင် တင်ပလ္လင်ခွေထိုင်၊ အမျိုးသမီးဖြစ်ရင် ဒူးတုပ်တဲ့ အဒ္ဓပလ္လင် ထိုင်မျိုးထိုင်၊ ခါးအထက် ခန္ဓာကိုယ်လေးကို မတ်မတ်ကလေးထား၊ ဒါက ဘာဖြစ်လို့ မတ်မတ်ထားခိုင်းတာတုန်းဆိုတော့

http:\\www.dhammadownload.com



ကုန်းပြီးနေရင် ခါးအောင့်တဲ့ရောဂါ ဖြစ်လာတတ်တယ်။ ခေါင်းရယ်၊ ခါးရယ် မတ်မတ်ကလေးထားလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။ ဒါ အာနာပါန လုပ်ပြီဆိုရင် အဲဒီ ပြင်ဆင်မှုလေးတွေ ရှိတယ်ပေါ့။

ဒါဖြင့် တင်ပလ္လင်ခွေကတော့ ဘာဖြစ်လို့ တုန်းဆိုတော့ ဣရိယာပုထ်အနေနဲ့ မရွေ့မပြောင်းဘူး၊ ခိုင်မြဲတယ်၊ ကြာကြာထိုင်နိုင်တယ်။ ဒါဖြင့် ဘာဖြစ်လို့ အိပ်ပြီးတော့ မလုပ်တာလဲဆိုတော့ အိပ်လုပ်ရင် အိပ်ပျော်သွားမှာပေါ့။ ဇိမ်ခံတဲ့ဘက် ရောက်သွားတယ်နော်။ ထိုင်နေတယ် ဆိုတာကျတော့ သူကအိပ်မပျော်တော့ဘူး။ အဲဒါကြောင့်မို့ ထိုင်ခြင်းဣရိယာပုတ်ဟာ ငြိမ်သက်တယ်။ လမ်းလျှောက်နေရင်လည်း လှုပ်ရှားနေတယ်။ သိပ်အဆင်မပြေဘူး၊ အဲတော့ လမ်းမလျှောက်နဲ့၊ မတ်တပ်ရပ်မနေနဲ့၊ ထိုင်နေပြီးတဲ့ အခါမှာ အိပ်လည်းမနေနဲ့၊ ထိုင်ပြီးတဲ့အခါမှာ ခန္ဓာကိုယ်

http:\\www.dhammadownload.com



ခါးမတ်မတ်ကလေး ထားပြီးတော့ ပုံမှန်ကလေး ရှူနိုင်အောင် ကြိုးစားတဲ့။ ပြင်းပြင်းကြီး ရှူစရာ မလိုဘူးတဲ့။ ပုံမှန်အနေအထားလေး အသက်ရှူ စိတ်ကို နှာသီးဖျားကို ပို့လိုက်၊ ပို့ထားပြီးတော့ အဲဒီ ထွက်လေ၊ ဝင်လေလေးကို မှတ်နေပါတဲ့။ သတိနဲ့ ရှူလိုက်ပါ။ သတိနဲ့ ရှိုက်လိုက်ပါ။ အဲဒါ သတိကို လေ့ကျင့်နေတာပဲ။ မဟာသတိပဋ္ဌာန သုတ်ထဲမှာ **"သတော၀ အဿသတိ၊ သတော၀ ပဿသတိ"** လို့ ဟောပြောညွှန်ပြထားတယ်။

သတိလေးနဲ့ ရှူနေတာ၊ ရှူတာလည်း သိတယ်၊ ရှိုက်တာလည်း သိတယ်၊ လေလေးကို စဉ်ဆက်မပြတ် သိနေတယ်။ အဲဒါ ဘာလုပ်နေ တာတုန်းဆိုတော့ **'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**ကို ပွားနေတာ တဲ့။ အဲဒီ 'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်' ကို ပွားနေတာဟာ ဘယ်အဆင့်အထိ ပွားရတုန်းဆိုတော့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောထားတာက **'ဝိဝေကနိဿိတ၊**

http:\\www.dhammadownload.com



ဝိရာဂနိဿိတ၊ နိရောဓနိဿိတ၊ ဝေါသဂ္ဂပရိဏာမိ" လို့ ဒီစကား လေးလုံးပါတယ်။

'ဝိဝေကနိဿိတ' ဆိုတာ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေက စိတ်ကလေးဟာ လွတ်သွားတာ။ ကြည့်. . ဒီအသက်ရှူနေတဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ ရှိနေတဲ့ အချိန်ကလေးမှာ 'လောဘ' ဆိုတာ မလာဘူး၊ 'ဒေါသ' ဆိုတာ မလာဘူး၊ မလာတဲ့အခါ ကိလေသာတွေက လွတ်မသွားဘူးလား၊ လွတ်သွားတယ်။ အဲဒီ လွတ်သွားတဲ့ အချိန်လေးမှာ ဝိဝေကဖြစ်နေတာ၊ ဒီ သတိစိတ်ကလေးဟာ 'ဝိဝေကနိဿိတ' ဖြစ်နေတာတဲ့။ အဲဒီလို လွတ်သွားတဲ့ အနေအထားလေးပေါ်ရောက်အောင် ကြိုးစားပါ။ ဒါ ပထမအဆင့်။

အဲဒီနေရာမှာ 'ဝိဝေက'က သုံးမျိုးရှိတယ်။ နံပါတ်(၁)က "တဒင်္ဂဝိဝေက" တဲ့။ 'တဒင်္ဂဝိဝေက' ဆိုတာ ဆိုင်ရာဆိုင်ရာ အကြောင်းလေးတွေကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ကိလေသာ လွတ်လွတ်သွား

http:\\www.dhammadownload.com



တဲ့ သဘောလေးကို ပြောတာ။ ဆိုပါစို့ 'အနိစ္စ'လို့ သိလိုက်တာနဲ့ 'နိစ္စ'ဆိုတာလေးက လွတ်သွားတယ်။ 'ဒုက္ခ'လို့ သိလိုက်တာနဲ့ 'သုခ'ဆိုတဲ့ အထင်က လွတ်သွားတယ်။ 'အနတ္တ'လို့ သိလိုက်တာနဲ့ အတ္တ ဆိုတဲ့ သညာလေးက လွတ်သွားတယ်။ အဲဒီလို လွတ်သွားတာကို **'တဒင်္ဂဝိဝေက'** လို့ ပြောတာ နော်။ အဲဒီလို ဝိပဿနာ အသိကလေး၊ ဝိပဿနာ သတိကလေး ရှိနေရင် ဒါ **'ဝိဝေကနိဿိတ'** ဖြစ် တယ်ပေါ့။

နောက်နံပါတ်(၂)က **'သမုစ္ဆေဒဝိဝေက'** တဲ့။ ခုနကပြောတဲ့ လောဘလေးဟာ လွတ်သွားရုံတင် မကဘူး အဲဒီ လောဘလေးကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက် နိုင်တယ်။ အဲဒီလို 'မဂ်' နဲ့ ဖယ်ရှားပစ်လိုက်တာ ကျတော့ 'သမုစ္ဆေဒဝိဝေက'လို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်လို့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုပြီး မျက် မှောက်ပြုနိုင်ပြီ ဆိုတဲ့အခါမှာ၊ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြု

http:\\www.dhammadownload.com



နိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် နံပါတ်(၃) **'နိဿရဏာဝိဝေက'** ထွက်ပေါက်ကလေး ရသွားပြီ။ ဒီသတိလေးက ထွက်ပေါက်ကလေး ရသွားတယ်။ ပထမသတိကလေးဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတာတွေနဲ့ လွတ်သွားအောင်လုပ်တယ်။ နောက်တစ်ခါ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ ဆိုတာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်လိုက်နိုင်တယ်။ နောက်ဆုံးကျတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်နိုင်တယ် ဆိုတဲ့ အဆင့်ကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီ အဆင့်ရောက်အောင် ပွားပါလို့ပြောတာ။ သာမန်ပွားတာ မဟုတ်ဘူးနော်၊ အဲဒီ အဆင့်ရောက်အောင် ပွားရတာ။

နောက်တစ်ခါ **'နိရောဓနိဿိတ'** တဲ့။ 'နိရောဓနိဿိတ' ဆိုတာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာတွေ၊ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ သဘောလေးတွေကလည်း ဒီလိုပဲ။ အဆင့်လိုက် အဆင့်လိုက်ပဲ။ ဒီ ရှုလိုက်တဲ့ အချိန်လေးမှာ သဘာဝတရား လေးချုပ်ငြိမ်းသွားတာကို

http:\\www.dhammadownload.com



လည်း မြင်ရတယ်။ ရှုလိုက်တဲ့ အာရုံလေးပေါ်မှာ သတိလေးကပ်နေသည့် အတွက်ကြောင့် လောဘ မဖြစ်တာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာလေး တွေ့ရတယ်၊ ဒေါသမဖြစ်တာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာလေး တွေ့ရတယ်၊ မောဟမဖြစ်တာ ချုပ်ငြိမ်းသွားတာလေး တွေ့ရတယ်။ နောက်ဆုံး မဂ်စိတ်ပေါ်လာတဲ့ အခါကျတော့ ဒီလောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ တွေကို ထာဝရချုပ်ငြိမ်းအောင် လုပ်လိုက်တာလည်း သိရတယ်။ နောက်ဆုံး နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်နိုင်တဲ့ အခါကျတော့ လုံးဝထာဝရ ချုပ်ငြိမ်းသွားတဲ့ အနေအထားမျိုးကိုလည်း သိလိုက်ရတယ်တဲ့။ ဟော. . **'နိရောဓနိဿိတ'**

**'ဝိရာဂ'**ဆိုတာ ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာ တွယ်တာမှုဆိုတာလည်းပဲ ကင်းပြတ်သွားတယ်ဆိုတဲ့ အဆင့်ကိုရောက်အောင် ဒီလိုရှုမှတ် ပွားများရမယ်လို့။ **"ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ"**၊ ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ

http:\\www.dhammadownload.com



ဆိုတာ စွန့်လွှတ်မှုနဲ့ ပြေးဝင်မှု၊ ဒီနှစ်ခုကို ပြော တာ။ စွန့်လွှတ်မှုဆိုတာ ကိလေသာတွေကို စွန့် လွှတ်လိုက်ရင် နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်သွားတယ်။ တစ် ဖက်ကို လွှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ဖက်ကို ပြေးဝင်သွား တယ်။ ဆိုလိုတာက ကိလေသာကို ဖယ်လိုက်မှ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ မြင်လာတယ်။ ဥပမာ ကောင်းကင် မှာ လကြီးတော့ သာနေတယ်၊ သို့သော် တိမ်တွေ ဖုံးနေတယ်၊ အဲဒီတိမ်တွေ ဖယ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင် နက် လကြီးက ဘွားကနဲ ပေါ်လာတယ်။ အဲဒါမျိုး လိုပဲ၊ ကိလေသာတွေဟာ တိမ်တွေနဲ့ အလားတူ တယ်။ 'လ' က နိဗ္ဗာန်နဲ့ တူတယ်ပေါ့။ အဲတော့ တိမ်နဲ့တူတဲ့ ကိလေသာတွေကို ဖယ်လိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် လနဲ့တူတဲ့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ရတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒါဟာ **ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာ မီ**၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိလေးဟာ အဲဒီလို ဖယ်ရှားမှု၊ စွန့်လွှတ်မှု၊ ပြေးဝင်မှုဆိုတဲ့ ဒီအနေအထား နှစ်ခု

http:\\www.dhammadownload.com



ထိအောင် ရင့်ကျက်သွားအောင် သတိသမ္ပဇဉ်ကို ပွားနေတယ်လို့ ဒီလိုမှတ်ရမယ်။

ကဲ အဲဒီလို အာနာပါနလုပ်ရင်း ဖြစ်ပုံက အော်. . ဝင်လေလေးက ထွက်လေ မရောက်ခင် ပျက်သွားတာပါလား၊ ထွက်လေလေးက ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတာပါလား၊ နှာသီးဖျားလေးကို လာတိုက် လိုက်မှ ထိ,သိတဲ့ စိတ်ကလေး ပေါ်လာတာပါလား ဆိုတဲ့ အသိကလေးတွေ ပေါ်မလာဘူးလား။ အဲဒီ လို အသိကလေးတွေ ရလာအောင် ဓမ္မကို ဆင်ခြင် ခြင်းသည်ပင်လျှင် **'ဓမ္မဝိစယ'** ပဲ။ သဘာဝတရား တွေကို စူးစမ်းတယ်၊ သိလာတယ်၊ နဂိုတုန်းက ဒီ လေ,လေးပဲ စဉ်ဆက်မပြတ် ဖြစ်နေတယ်လို့ ထင် တယ်၊ သိမှုကလည်း ရှိနေတယ်လို့ ထင်တယ်။ မဟုတ်ဘူး လေ,လေးက နှာသီးဖျားကို တိုက်လိုက် မှ ထိမှန်းသိတာ၊ ဒီ့ပြင်အချိန်မှာ ဒီစိတ်က ရှိနေ တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ အဲဒီလို သဘာဝတရားတွေ

http:\\www.dhammadownload.com



ဖြစ်ပြီးပျက်သွားတာကို သတိက စူးစိုက်ပြီး ကြည့်လိုက်တဲ့အခါ ဒီ အသိဉာဏ်လေး ထွက်လာတယ်။ သဘာဝတရားကို ဆင်ခြင်စူးစမ်းနိုင်တဲ့ **'ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်'** ဆိုတာ ပေါ်လာတယ်တဲ့။

အဲဒီလို ပေါ်လာအောင် ဘာလုပ်ရတုန်း ဆိုတော့ ကြိုးစားအားထုတ်မှုလေးတွေ လုပ်ရတယ်။ မပေါ်,ပေါ်အောင် ကြိုးစားရတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ မကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေး ဝင်လာရင် တွန်းထုတ်ပစ်တယ်၊ မကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေ ဝင်လာရင် ဖယ်ရှားပစ်တယ်။ ကောင်းတဲ့ စိတ်ကလေးတွေကို ထူထောင်ပေးတယ်။ ဒါလေးတွေက **'ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ပဲပေါ့။ တရားအားထုတ်နေလို့ ရှိရင် **'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** လည်းဖြစ်တယ်၊ **'ဓမ္မဝိစယ သမ္ဗောဇ္ဈင်'** လည်းဖြစ်တယ်၊ **'ဝီရိယ'** လည်းဖြစ်တယ်။

http:\\www.dhammadownload.com



အဲဒီလို ဝီရိယဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ကိုယ့်စိတ်ကလေးဟာ ငြိမ်လာပြီး သဘာဝတရားလေးတွေကို ကြည်ကြည်လင်လင်နဲ့ ပီပီပြင်ပြင် မြင်လာပြီဆိုရင် ဘာဖြစ်သလဲ၊ စိတ်ထဲမှာ ကျေနပ်မှုဆိုတဲ့ ပီတိလေး ပေါ်လာတယ်။ ဒါ **'ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ဖြစ်တာပဲ။ အဲဒီလို ကျေနပ်မှုလေး ပေါ်လာတဲ့အခါကျတော့ အို. . တစ်နာရီထိုင်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ နှစ်နာရီထိုင်လည်း ဘာမှမဖြစ်ဘူး၊ ညောင်းတယ်၊ ညာတယ် မရှိဘူးတော့ဘူး။ ဟော. . ကိုယ်ရော စိတ်ရော ငြိမ်းချမ်းလာတယ်။ ဒါက **'ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ဖြစ်လာတာ။ အဲဒီလို ငြိမ်းချမ်းတဲ့အခါ စိတ်ကလေးဟာလည်း ဒီအာရုံလေးပေါ်မှာပဲ ငြိမ်ပြီးတော့သွားတယ်။ ဟော. . **'သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို ငြိမ်သွားတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာမှလှုံ့ဆော်စရာ မလိုဘူး။ အားစိုက်စရာ မလို

http:\\www.dhammadownload.com



ဘူး။ ထွက်လေလေးကို သတိလေး စိုက်လိုက်တယ်။ စိုက်လိုက်တာနဲ့ သူ့ရဲ့သဘာဝလေးကို 'ဓမ္မဝိစယ' က သိလိုက်တယ်ဆိုတော့ မကြိုးစားရဘဲနဲ့ သူ့ဟာနဲ့သူ **Automatic** ဖြစ်ပြီး တည်ငြိမ်လာတယ်ဆိုရင် ဒါ **'ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ဖြစ်တယ်လို့ ခေါ်တာပေါ့။

ပေါင်းလိုက်တဲ့အခါ တရားအားထုတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ 'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်' လည်းဖြစ်တယ်၊ ဓမ္မဝိစယ၊ ဝီရိယ၊ ပီတိ၊ ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ ဆိုတဲ့ သမ္ဗောဇ္ဈင်တရားတွေ ဖြစ်နေတယ်လို့ ဒီလို ပြောတာနော်။

အဲဒီတရားတွေကို ခုနက ဘယ်ထိအောင် သွားရမှာတုန်းဆိုရင် **ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ** တဲ့။ ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်သွားသည်အထိ ရင့်ကျက်လာအောင် ပွားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ အဲဒီလိုပွားမှ ဒီ 'ဗောဇ္ဈင်'

http:\\www.dhammadownload.com



က တကယ်ကို ဆေးဖြစ်မှာတဲ့။ သာမန်လေးနဲ့ တော့ ဆေးဖြစ်ဦးမှာ မဟုတ်သေးဘူး။ ဟုတ်ကဲ့ လား။ ဒါက သုတ္တန်တွေမှာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားပုံပွားနည်းတွေကို အသေးစိတ် ဒီလို ဟော ထားတာ ရှိပါတယ်။ **'ဝိဝေကနိဿိတ'** တဲ့၊ ကင်းဆိတ်ငြိမ်သက်မှုထိအောင် ပွားပါတဲ့။ **'ဝိရာဂ နိဿိတ'**၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ပျက်ပြယ် ကင်းဆိတ်သွားအောင် ပွားပါ။ **'နိရောဓနိဿိတ'** လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ပွားပါ။ **ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ** ကိလေသာတွေကို စွန့်လွှတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်သည်ထိ၊ ရင့်ကျက် လာသည့်တိုင်အောင် ပွားပါလို့ဆိုတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း တရား အားထုတ်တယ်ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးပွား နေတာပဲ။ ပြောတော့ ထွက်လေ ဝင်လေ မှတ်နေ တယ်ပဲပြောတာ မဟုတ်လား။ အဲတော့ ထွက်လေ

http:\\www.dhammadownload.com



ဝင်လေ မှတ်နေတယ်ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားနေတာပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

ဒါကြောင့်မို့ သုတ္တန်မှာ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က ဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားခြင်းဖြင့်ဘာတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တုန်းဆိုရင် နီဝရဏတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာတဲ့။ နီဝရဏတရားတွေဆိုတာ အားလုံးသိတဲ့အတိုင်း ကုသိုလ်စိတ်တွေကိုဆို့ပိတ်တတ်တဲ့ သဘာဝတရားတွေ။ အဲဒါတွေကအာရုံငါးပါး ကာမဂုဏ်တရားတွေကို ခံစားချင်တဲ့လောဘ၊ မခံစားရလို့ရှိရင် စိတ်အလိုမကျတဲ့ဒေါသ၊ စိတ်ထဲမှာ မတည်ငြိမ်မှု၊ ပျံ့လွင့်မှု၊ ပူပင်မှုဆိုတဲ့ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ စိတ်တွေအားပျော့သွားမှု၊ထိုင်းမှိုင်းမှု၊ အိပ်ချင်မှုဆိုတဲ့ ထိနမိဒ္ဓ၊ ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်တွေပေါ်မှာ သံသယရှိနေမှုဆိုတဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာတဲ့၊ အဲဒါတွေဟာ နီဝရဏလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီသဘာဝတရားတွေကို ဖယ်ရှားပစ်တာ။

http:\\www.dhammadownload.com



ဗောဇ္ဈင်ပွားလိုက်လို့ရှိရင် အဲဒီ သဘာဝ တရားတွေဟာ လေတိုက်လိုက်လို့ ကောင်းကင်မှာ တိမ်တွေ လွင့်သွားသလို။ ဗောဇ္ဈင်တရား ပွားလိုက်တာနဲ့ တပြိုင်နက် ခုနတုန်းက ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားချင်တဲ့စိတ်တွေ (ဆိုပါစို့ ပွဲကြည့်ချင်တဲ့စိတ်တွေ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်တွေ) ကာမစ္ဆန္ဒတွေ မရှိတော့ဘူး၊ ကွာသွားတယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။ အဲဒါတွေ ကွာရမယ်။ ကွာပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်လေးဟာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေစိုက်ရမလဲဆိုလို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးပါးပေါ်မှာ အခြေစိုက်ရမယ်။ အာနာပါနဆိုတာ ဘယ်ပေါ်မှာ အခြေစိုက်တာတုန်းဆိုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပေါ်မှာ အခြေစိုက်တာ။ တစ်ခါတစ်ခါ ကိုယ့်စိတ်လေးကို အကဲခတ်လို့ စိတ်လေးရဲ့ အခြေအနေကို သိတဲ့အခါ '**စိတ္တာနုပဿနာ**' ပေါ့။ ခံစားမှုလေးကို အာရုံစိုက်မိတဲ့အခါ '**ဝေဒနာနုပဿနာ**' ပေါ့။ ကျန်

http:\\www.dhammadownload.com



တဲ့ သဘာဝတရားတွေကို အခြေစိုက်မိတဲ့ အခါမှာ **'ဓမ္မာနုပဿနာ'** ပေါ့။

ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကလေးဟာ ဗောဇ္ဈင်တရား ပွားတဲ့အခါမှာ **'နီဝရဏတရား'** တွေကို ဖယ်ရှား ပစ်ပြီး သတိပဋ္ဌာန် လေးပါးပေါ်မှာ အခြေစိုက်မိ သွားတယ်။ အခြေစိုက်ပြီး ဟောဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး မိမိတို့ရဲ့ သန္တာန်မှာ ကြီးထွားလာအောင် လေ့ကျင့် ပြီးပေးတာတဲ့။ လေ့ကျင့်ပြီးတော့ယူတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်း အားထုတ်တာ သည်ပင်လျှင် ဗောဇ္ဈင်တရား ပွား များခြင်းပဲတဲ့။

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က

**"နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ၊**
**နာညတြိန္ဒြိယသံဝရာ။**
**နာညတြ သဗ္ဗနိဿဂ္ဂါ၊**
**သောတ္ထိံပဿာမိ ပါဏိနံ"**တဲ့။ ဒီလို ဟော ထားတာရှိတယ်။ နတ်သားတစ်ယောက်ရဲ့ အမေး

http:\\www.dhammadownload.com



ကို မြတ်စွာဘုရားက ဖြေထားတာ။ **'နာညတြ ဗောဇ္ဈာ တပသာ'** ဆိုတာ ဗောဇ္ဈင်ဆိုတဲ့ အကျင့်တရား။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရား အားမထုတ်ဘဲနဲ့ သတ္တဝါတွေ ချမ်းသာသုခ ရတယ်ဆိုတာ မရှိဘူးတဲ့၊ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒီလမ်းပဲ ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်ရင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားဆိုတဲ့ ဒီလမ်းက လျှောက်လို့ ပြောတာ။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို နည်းမှန်လမ်းမှန် အားထုတ်နေခြင်းသည်ပင်လျှင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားနေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပွားတာကတခြား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းအားထုတ်တာက တခြား ဒီလိုမဟုတ်ဘူးနော်။ ဒီထဲမှာ **'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**ဆိုတာ ဖြစ်နေတယ်။ **'ဓမ္မဝိစယသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ပညာတွေ ဖြစ်နေတယ်။ **'ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်'** ကြိုးစားမှုတွေ ဖြစ်နေတယ်နော်။ **'ပီတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** တွေဖြစ်တယ်။ **'ပဿဒ္ဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**တွေ ဖြစ်တယ်။

http:\\www.dhammadownload.com



**'သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်'** တွေ ဖြစ်တယ်။ **'ဥပေက္ခာသမ္ဗောဇ္ဈင်'** တွေ ဖြစ်တယ်တဲ့။

ဒါဖြင့် မဂ္ဂင်(၈)ပါးနဲ့ ဘာကွာလဲလို့ မေးစရာရှိတယ်။ မဂ္ဂင်(၈)ပါးနဲ့ ပြောမယ်ဆို တရားအားထုတ်နေရင် ဘာမဂ္ဂင်တွေ ဖြစ်နေတာတုန်းဆိုရင် **'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'** မှန်ကန်စွာမြင်မှု၊ **'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'** မှန်ကန်စွာ တွေးတောကြံစည်မှု၊ **'သမ္မာဝါယာမ'** မှန်ကန်စွာ ကြိုးစားအားထုတ်မှု၊ **'သမ္မာသတိ'** မှန်ကန်စွာ အမှတ်ရမှုနဲ့ **'သမ္မာသမာဓိ'** မှန်ကန်စွာ တည်ငြိမ်မှု။ ဒါက မဂ္ဂင်ရှုထောင့်က ပြောတာ။ ဗောဇ္ဈင်ရှုထောင့်က ပြောလို့ရှိရင် ဒီ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ပြောရမှာ။

အဲဒီထဲမှာ **'ဓမ္မဝိစယ'**ဆိုတာ **'သမ္မာဒိဋ္ဌိ'**၊ **'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**က **'သမ္မာသတိ'**၊ **'ဝီရိယသမ္ဗောဇ္ဈင်'**က **'သမ္မာဝါယာမ'**၊ **'သမာဓိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**က **'သမ္မာသမာဓိ'**။ ဘာမပါတုန်းဆိုတော့

http:\\www.dhammadownload.com



**'သမ္မာသင်္ကပ္ပ'** ဒီ ဗောဇ္ဈင်ထဲမှာ မပါဘူး။ 'သမ္မာသင်္ကပ္ပ' ဆိုတာ ထည့်မထားဘူး။ ဟုတ်ကဲ့လား။ မဂ္ဂင်(၈) ပါးထဲမှာကျတော့ **ဥပေက္ခာ** မပါဘူး။ **ပဿဒ္ဓိ** မပါဘူး။ **ပီတိ** မပါဘူး။ ကျန်တာတွေ ပါတယ်။

အဲဒီတော့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ဆိုတဲ့ထဲမှာ **'သတိ'** က အချုပ်ဖြစ်တယ်။ ကျန်တဲ့ ဗောဇ္ဈင်တွေကို နှစ်စုခွဲလိုက်။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးရှိတာ **'သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်'**ကို ထိပ်ကထားလိုက်။ ကျန်တဲ့ဗောဇ္ဈင်တွေကို နံပါတ်စဉ်နဲ့ကြည့်လိုက်၊ ဘာတွေလာတုန်း ဓမ္မဝိစယ တဲ့၊ ဝီရိယ တဲ့၊ ပီတိ တဲ့၊ အဲဒီ သုံးခုကို တစ်စုထား။ တစ်ခါ နောက်အစဉ်အတိုင်း ပဿဒ္ဓိ တဲ့၊ သမာဓိ တဲ့၊ ဥပေက္ခာ တဲ့၊ တစ်စုထား။ အဲဒီ နှစ်စုကို စိတ်အခြေအနေအလိုက် အတိုးအဆုတ် လုပ်ပေးရတယ်။ ဒါက လိမ္မာကျွမ်းကျင်မှုနော်။ ဆေးကုသတယ်ဆိုတာ ဒီလိုလုပ်ရတာပဲ မဟုတ်

http:\\www.dhammadownload.com



လား။ ဒီဆေးလေးကို တိုးသောက်လိုက်၊ ဟိုဆေးလေးကို လျှော့လိုက်၊ ဒီလိုပဲ မဟုတ်လား။ ရောဂါဝေဒနာ ပျောက်အောင်လုပ်လို့ရှိရင် ဒီဆေးချည်းပဲ ဖိသောက်လို့ မရဘူး။ ဒီဆေးလေးက လျှော့လိုက်၊ ဟိုဆေးလေးက တိုးလိုက်၊ အဲဒါမျိုးလိုပဲတဲ့။

ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးဆိုတဲ့ အကျင့်တရားကို ကျင့်တဲ့အခါမှာ စိတ်ဓါတ်တွေ သိပ်ပြီး ကျနေလို့ရှိရင် **ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ** အဲဒီသုံးမျိုးကို မပွားနဲ့။ နည်းနည်းလျှော့ပစ်လိုက်၊ ခဏဖယ်ထားလိုက်။ ဘာတွေ ပွားရမတုန်း၊ စိတ်ဓါတ်ကျနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ **'ဓမ္မဝိစယ'** ဆိုတဲ့ ပညာတိုးအောင် လုပ်ရမယ်။ ဝီရိယရှိအောင် လုပ်ရမယ်။ ပီတိဆိုတဲ့ စိတ်ကျေနပ်မှုတွေ နှစ်သက်မှုတွေ တိုးအောင် ကြိုးစားရမယ်။ အဲဒီဘက်က မြှင့်ပေးလို့ ဒီလို ပြောတာ။ ဒီအခြေအနေတွေကို ဘယ်သူက အကဲခတ်ရမတုန်းဆိုရင် သတိသမ္ဗောဇ္ဈင်က

http:\\www.dhammadownload.com



အကဲခတ် ပေးရမယ်ပေါ့။ သူက ထိန်းညှိပေးမယ်။ ကျန်တာတွေကို ထိန်းညှိပေးဖို့ အင်မတန်မှ လိုအပ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ လူတွေက စိတ်ဓါတ်တွေက သိပ်တက်ကြွနေတယ်၊ တရားထူး တရားမြတ်ကို အခုချက်ခြင်းရချင်တယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓါတ်တွေ တအားတက်ကြွနေပြီဆိုတဲ့ အချိန် မှာဆိုရင် ဓမ္မဝိစယတို့၊ ပီတိတို့၊ ဝီရိယတို့ကို လျှော့ချလိုက်အုံး၊ စိတ်ကလေးနဲ့ ငြိမ်သွားအောင် ပဿဒ္ဓိ၊ သမာဓိ၊ ဥပေက္ခာ အဲဒီ(၃)မျိုးကို တိုးမြင့် ပေးရမယ်တဲ့။

ပန်းတိမ်ဆရာများလိုပဲတဲ့၊ ရွှေကို ဖုတ်တဲ့ အခါမှာ တစ်ခါတရံ ရွှေကိုမီးပြင်းပြင်းလေး ဖုတ် လိုက်မယ်။ တခါတရံ ကျတော့ အပူပေး၊ တစ်ခါ အအေးပေးရမယ်၊ အဲလိုလုပ်ပြီးတော့မှ ရွှေထဲက ဂျီးကိုထုတ်ရတယ်၊ စိတ်ထဲက ဂျီးကို ထုတ်တဲ့အခါ မှာလည်းပဲ သတိကနေ ထိန်းကွပ်ပြီး ဒီ(၂)အုပ်စု

http:\\www.dhammadownload.com



ကို အခြေအနေအလိုက် အတိုးအလျှော့လုပ်ပြီး ပွားရမယ်တဲ့။ ဒါက ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးမှာ ဒီလိုသွားရတာနော်။

အေး ဒါကြောင့်မို့ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲက ထွက်မြောက်ဖို့ နိဗ္ဗာန်ကို သွားကြမယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားကို မကျင့်ဘဲနဲ့ ဘယ်သူမှ နိဗ္ဗာန်မရောက်ပါဘူးတဲ့။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါးကို ကျင့်ရမှာတဲ့။ ကျင့်တဲ့အခါ ဘာပေါ် အခြေခံကျင့်မတုန်းဆိုရင် **'ဝိဝေကနိဿိတ'** တဲ့၊ လွတ်လပ်အောင် လုပ်ရမယ်။ ဘာတွေက လွတ်သွားအောင် လုပ်ရမလဲ။ ကိလေသာတွေက လွတ်အောင်လုပ်ရမယ်။ **'နိရောဓနိဿိတ'** တွယ်တာမှုတွေ ချုပ်ငြိမ်းသွားအောင် ကျင့်ရမယ်။ **ဝေါဿဂ္ဂ ပရိဏာမိ** ကိလေသာတွေကို ဖယ်ရှားစွန့်လွှတ်ပြီး၊ နိဗ္ဗာန်ကို ပြေးဝင်သည်အထိ ရင့်ကျက်သွားအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်တဲ့။ အဲဒီလို

http:\\www.dhammadownload.com



ကြိုးစားမှသာလျှင် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး ကျင့်ခြင်းဟာ ပြီးပြည့်စုံတယ်လို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က ဟောထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင် ပရိတ်သတ်အပေါင်းတို့သည် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားကလွဲ၍ ချမ်းသာသုခကို မရနိုင်တာ ဖြစ်သောကြောင့် ချမ်းသာသုခထဲမှာ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာဆိုတာ အဓိကမြင့်မြတ်ဆုံး ချမ်းသာဖြစ်တယ်။ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို ရဖို့ရာအတွက် ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားကလွဲ၍ တခြားမရှိဘူး။ ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားကို တို့တစ်တွေဟာ ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ရမှာဖြစ်တယ်။ နေမကောင်းလို့ ဗောဇ္ဈင်တရားကို သတိရတာ မဟုတ်ဘဲ၊ အမြဲတမ်းသတိရပြီး အမြဲတမ်းကျင့်ဖို့ပါ။ အဲဒီလို အမြဲမပျက် ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ကြရမယ်လို့ ကိုယ်စီကိုယ်စီ သဘော

http:\\www.dhammadownload.com



ကျပြီး ဗောဇ္ဈင်(၇)ပါး အကျင့်တရားကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု

http:\\www.dhammadownload.com

# ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီး ကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်း လိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

http:\\www.dhammadownload.com

# ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅

၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊
မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀

၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉

http:\\www.dhammadownload.com

# အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

၏

## ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပထမတွဲ)
၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရဖို့လအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး
၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ
၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ
၁၈။ ဉပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်
၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

http:\\www.dhammadownload.com

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်
၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်
၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ
၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ
၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်
၂၅။ သာရဏီယတရား
၂၆။ ရသတဏှာ
၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာအသင်းသူ/သားများ၏ အမေးကိုဖြေဆိုခြင်း
၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ
၂၉။ မဟာဒါန
၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ
၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ
၃၂။ အရှင်အာနန္ဒာ၏ ဝိပဿနာ
၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော
၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်
၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ
၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ
၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း
၃၈။ အတ္တာဟိအတ္တနောနာထော
၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

http:\\www.dhammadownload.com

# ဓမ္မစာပေဖြန့်ပွားရေး
# ထာဝရပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

(စာမျက်နှာကိုင့်ကွက်၍ ကျပ်တစ်သိန်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များကိုသာ ဖော်ပြပါမည်)

၁။ အနန္တငါးပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ(Ph.D)ကို ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့် ဦးတင်စိုးတို့အားရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင်မိသားစု။ (ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်)မင်္ဂလာဈေး၊ ရန်ကုန်။ (သိန်းတစ်ရာ)

၂။ ဦးအုန်းကျော်+ဒေါ်ခင်မမ (သိန်းငါးဆယ်)
သား မောင်မြတ်မင်းထင်ကျော်၊
မောင်ရဲမင်းသွင်ကျော်၊
သမီး မကြည်လဲ့ရွှန်းကျော် မိသားစု၊ ရန်ကုန်။

၃။ ဒေါက်တာမြမြဝင်း၊ ဒေါက်တာဆန်းဆန်းဝေ (ရှစ်သိန်း)

၄။ ဦးမြင့်သန်း+ဒေါ်ခင်မမ (ငါးသိန်း)
ရှမ်းဗမာပွဲရုံ၊ မန္တလေးမြို့။

၅။ ဖြူး မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသိန်း)

၆။ ဦးသက်ဦး+ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ သမီး စုနန္ဒာဦး၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသိန်း)

၇။ ဦးကျော်လင်း+ဒေါ်ဒေစီကျော်လင်း(ဒေစီကျော်လင်း ပွဲထိုင်၈) (ငါးသိန်း)

၈။ ကောင်းမြတ်စံ ပညာရေး(မန္တလေး) (ငါးသိန်း)

http:\\www.dhammadownload.com

၉။ ဦးခင်ရွှေ+ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။ (သုံးသိန်း)

၁၀။ Singapore မှ အလှူရှင်များ (သုံးသိန်း)

၁၁။ ဦးချစ်မွေး+ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ (သုံးသိန်း)
သား မောင်ဝေလှုံဦး၊ သမီး မမေမြတ်သူခိုင်
မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဦးသောင်းငွေ+ဒေါ်ခင်စောဝင်း မိသားစု (သုံးသိန်း)
သား-မင်းသောင်းခန့်၊ ကျော်ညီညီခန့်။ (၇)မိုင်ခွဲ

၁၃။ ဦးဝင်းထွန်းသိန်း+ဒေါ်ကြူကြူသင်း (သုံးသိန်း)
သမီး မေပွင့်ခင်၊ စုရတီ မိသားစု၊ ဝါးတန်းလမ်း။

၁၄။ ကွယ်လွန်သူ ဖခင်ဦးအောင်သိန်း+မိခင်ဒေါ်စောကြည် (သုံးသိန်း)
အား ရည်စူး၍ သမီး မသန်းသန်းအေး၊ မချယ်ရီမော်

၁၅။ ဦးမောင်မောင်အေး+ဒေါ်ခင်ခင်စု(OLGA) (သုံးသိန်း)
သမီး သင့်သင့်သူမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ ရွှေစေတီတောရဆရာတော်အား အမှူးထား၍ (နှစ်သိန်းငါးသောင်း)
ဒေါ်ငွေငွေတင့်၊ သမီး ဒေါင်းဝတ်ရည်တင့်
မိသားစု။ နေပြည်တော် စည်ပင်။

၁၇။ ဦးညီညီ+ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု၊ အလုံ။ (နှစ်သိန်း)

၁၈။ မိဘများအား ရည်စူး၍ (နှစ်သိန်း)
ဦးမြင့်အောင်+ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း။
သား ကိုသူရိန်အောင်၊ သမီး ဆုမွန်ချမ်းအောင်
မိသားစု။ ဒိုက်ဦးမြို့။

http:\\www.dhammadownload.com

၁၉။ ဘိုးဘွားမိဘများနှင့် ဦးကြည်လွင်အား ရည်စူး၍ (နှစ်သိန်း)
ဒေါ်စောတင်အေး မိသားစု။
တိုက် ၁၅၊ အခန်း ၄၀၁၊ အောင်သပြေလမ်း။
ယုဇနပလာဇာအနောက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်။
၂၀။ သင်္ဂဟမေ့မရက္ခိတ တရားပွဲအလှူရှင်၊ မန္တလေးမြို့။ (နှစ်သိန်း)
၂၁။ ဒေါက်တာဦးမျိုးလွင်(၇၅ နှစ်ပြည့်မွေးနေ့) (နှစ်သိန်း)
၂၂။ ဦးထွန်းလင်း+ဒေါ်နွယ်နွယ်စန်း
အမှတ် ၆၀၊ ရွှေလှောင်းလမ်း၊ စမ်းချောင်း။ (နှစ်သိန်း)
၂၃။ ဦးစံသာ+ဒေါ်မေဦးခင်၊ သမီး-စံသာရတနာ (တစ်သိန်းငါးသောင်း)
သား - မောင်စံသာသုခ မိသားစု။ ရန်ကုန်မြို့။
၂၄။ ကိုအောင်နိုင်ဌေး+မသော်သော်အောင်၊ (တစ်သိန်းငါးသောင်း)
ဘုန်းမြတ်ပိုင်၊ ယွန်းလဲ့အိမ်။ ရန်ကုန်။
၂၅။ ဦးထွန်းလှ+ဒေါ်ကြင်မေ၊ သမီး ဒေါ်ဝင်းဝင်းကြည်၊
ဒေါ်လေးလေး၊ ဒေါ်အေးအေး (တစ်သိန်းနှစ်သောင်း)
၂၆။ ဒေါ်စိန်းကြည်၊ တူမ မနုနုယဉ်၊ တူ မောင်အောင်ဖုန်း
(တစ်သိန်းတစ်သောင်းတစ်ထောင်)
၂၇။ ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ။
(တစ်သိန်းတစ်သောင်း)
၂၈။ ဦးမြဟန်+ဒေါ်သီတာစီ မိသားစု။ (တစ်သိန်း)
၂၉။ ဦးကျော်ဆန်းလွင်+ဒေါ်မြင့်မြင့် (တစ်သိန်း)
သမီး မမြတ်ပန်းအေး၊ မပူးပွင့်ဟန်၊ ရန်ကုန်မြို့။

http:\\www.dhammadownload.com

၃၀။ ဦးအောင်+ဒေါ်လှစိန် (တစ်သိန်း)
"အောင်သပြေ" ငါးခြောက်ရောင်းဝယ်ရေး မုံရွာမြို့။
၃၁။ ဦးဝင်းမြင့်+ဒေါ်ခင်မေဝင်း (တစ်သိန်း)
နေ-လ ဆေးဆိုင်၊ အလယ်ရပ်၊ မုံရွာမြို့။
၃၂။ ဖခင်ကြီး ဦးသိန်းကြည်အား ရည်စူး၍ မိခင်ကြီး
ဒေါ်သန်းကြည်အား အမှူးထားလျက်
ဒေါ်မြသိန်းနှင့် မောင်နှမတစ်စု၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်။ (တစ်သိန်း)
၃၃။ ဦးရဲမြင့်+ဒေါ်သန်းသန်းနွယ် မိသားစု (တစ်သိန်း)
ကမာရွတ်မြို့နယ်။
၃၄။ ရွှေတောင်ဦးမော် ဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။ (တစ်သိန်း)
၃၅။ ဦးခင်မောင်လွင်+ဒေါ်ခင်ပြုံး မိသားစု၊ နေပြည်တော်။ (တစ်သိန်း)
၃၆။ မိဘများနှင့် ဦးငွေသိန်းကို ရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)
ဒေါ်ရှယ်လီ၊ သား ကိုရန်နိုင်ပိုလ်+မခိုင်ရီမွန်
မိသားစု။ ဒိုက်ဦးမြို့နယ်။
၃၇။ ဒေါ်ညိုညိုလွင်၊ ဒေါ်ခင်လှတင် မွေးနေ့အလှူ။ (တစ်သိန်း)
၃၈။ ဦးသင်းအောင်+ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင် (တစ်သိန်း)
သမီး-မပိုင်းပိုင်းပြည့်၊ သား-မောင်ထိန်လင်း
၃၉။ ဦးဝင်းလွင်+ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း (တစ်သိန်း)
သား-မောင်အောင်ထွန်းကျော်၊ မောင်ပြည့်ဖြိုးမင်း၊
သမီး-မခင်ငြိမ်းချမ်းဝင်း
၄၀။ မိဘများဖြစ်သော ဦးလှလှ+ဒေါ်ခင်သိန်းတို့ကိုရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)
ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီးကိုကိုကြီး+ဒေါ်စံပယ်လှ မိသားစု။

http:\\www.dhammadownload.com

၄၁။ ဦးစိုင်းမောင်ရွှေ+ဒေါ်နန်းအေးလှ။ နယ်မြေ(၅)၊ ရပ်ကွက်(၁၂)၊ လားရှိုးမြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၂။ ဦးကျော်ထွန်း+ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု။ Toshiba Electronic ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၃။ ဦးသိန်းဟန်(ဆရာဇော်ဂျီ)အား ရည်စူးလျက် မိခင်ကြီးဒေါ်စောရင်အား အမှူးထား၍ ဒေါက်တာခင်အုန်းဟန်မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၄။ ဒေါ်သင်းသင်းနွယ်၊ အမရပူရ။ (တစ်သိန်း)

၄၅။ ဦးထိန်လင်း+ဒေါ်နန်းထိပ်စံ။ ၂၈/ဘီ၊ရွှေတောင်ကြား။ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၆။ ဒေါက်တာဦးမောင်မောင်ခင်+ဒေါ်ခင်ခင်အုန်းမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၇။ ဦးကျော်မြင့်အား ရည်စူး၍ ဒေါ်သိန်းသိန်းမြင့် မိသားစု၊ ကျောက်မြောင်း။ (တစ်သိန်း)

၄၈။ နှစ်ဖက်ဘိုးဘွားများ အမှူးထား၍ ဦးဇော်ဝင်းလှိုင်+ဒေါ်မြတ်ကေခိုင်၊ သမီး-မမြတ်ရတနာလှိုင် (သဒ္ဓါ-သက်နှင်းတိုက်) မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်း)

၄၉။ ဦးသိန်းစိုး+ဒေါ်ဘီးတင်၊ သား-စောသိန်းငွေ။ နေလင်းစိုး။ သမီး-လင်းသန္တာစိုး။ တင်မိုးဝင်း။ ဖြိုးဖြိုးသိန်းစိုး မိသားစု။ (တစ်သိန်း)

၅၀။ ဦးလှထွန်း+ဒေါ်ခင်မြတ်လှ၊ သားကြီး-မောင်ကျော်ဇေယျာထွန်း။ သားလတ်-မောင်ကောင်းထက်ဇော်၊ သမီးငယ်-မလှမြတ်သွေး။ ၄၅၊ ရန်ကင်းလမ်း။ စမ်းချောင်း။ (တစ်သိန်း)

http:\\www.dhammadownload.com

၅၁။ ကျေးရွာရှင်ဆရာကြီး ဦးဘာခင်(၁၉.၁.၇၁-၁၉.၁.၁၁) (တစ်သိန်း)
အားရည်စူး၍ သင့်သင့်သူ မိသားစု။

၅၂။ မဥ္ဇူသကာမွေ့အဖွဲ့ (တစ်သိန်း)

၅၃။ ဦးကျော်ထွန်းနှင့် မောင်ကျော်ဇောထွန်းတို့အား (တစ်သိန်း)
ရည်စူး၍ ဒေါ်အေးသန်းမိသားစု(ကြည်တော်အိမ်ရာ)

၅၄။ မှူဆယ်မှ အလှူရှင် (တစ်သိန်း)

၅၅။ ကွယ်လွန်သူ ဦးအောင်ဖြိုး(၁-နှစ်ပြည့်)အားရည်စူး၍ (တစ်သိန်း)
ရွှေစင်ရတနာရွှေဆိုင်၊ ၂ ရပ်ကွက်၊ ဘူတာလမ်း။
နိုက်ဦးမြို့။

၅၆။ ဒေါ်ရင်မြင့်၊ သမီး မစံပယ်၊ မယုဇန မိသားစု။ (တစ်သိန်း)

၅၇။ စစ်ကိုင်းတိုင်း တိုင်းရဲတပ်ဖွဲ့မှူး ရဲမှူးကြီးသူရတင်လှ+ (တစ်သိန်း)
ဇနီးဒေါ်မြမြလွင်၊ သားကြီး ကောင်းမြတ်သူ+
မမြတ်စုမွန်အောင်၊ သားငယ် ကောင်းစည်သူ၊ မုံရွာ။

၅၈။ ဦးသင်းအောင်+ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင် (တစ်သိန်း)
သမီး မဝိုင်းဝိုင်းပြည့်၊ သား မောင်ထိန်လင်း

၅၉။ မိခင် ဒေါ်ခင်နှင်းရီအားရည်စူး၍ ဖခင်ဦးသန်းလွင်နှင့် (တစ်သိန်း)
သမီး မခင်ခင်စုဓမ္မမွေးနေ့အလှူ။
နှင်းစာပေရတနာ၊ ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး

၆၀။ ဦးစိန်လှိုင်+ဒေါ်နုနုခိုင် သားသမီးမြေးတစ်စု။ (တစ်သိန်း)
ဟံသာရိပ်မွန်အိမ်ရာ။