http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မဒါန ကုသိုလ်ရှင်

နတ်လှူသာဓုခေါ်စေသော်

"စိန်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်"
၁၅၀၊ ၄၅ - လမ်း၊ ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၂၉၅၄၄၅

http://www.dhammadownload.com

DHAMMAVIJJĀLAYA
2546 2003
CENTRE FOR BUDDHIST STUDIES

ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ် (၃၄)

လူတိုင်းကျင့်ရန်သတိပဋ္ဌာန်

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

http://www.dhammadownload.com

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

လူတိုင်းကျင့်ရန်သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာန
သာသနာရေးဦးစီးဌာန၏ ခွင့်ပြုချက်
စာအမှတ် ၁၁၉/၀၁/(ပုံနှိပ်) သသန-၁၀ အရ
၂၀၁၀ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ပထမအကြိမ်၊ အုပ်ရေ-၁၀၀၀

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

မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း၊ အတွင်းဖလင်နှင့်ပုံနှိပ်
'စိန်ရွှေပုံနှိပ်တိုက်' ၁၅၀၊ ၄၅-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း-၂၉၅၄၄၅

http://www.dhammadownload.com

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၃-ခုနှစ်၊ ကောဇာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၁-ခုနှစ်၊ တန်ခူးလပြည့်ကျော် (၇) ရက်၊ ရန်ကုန်တိုင်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဈေး၊ ဓမ္မာရုံကြီးအတွင်းဝယ် ဆင်ယင်ကျင်းပ ပြုလုပ်အပ်သည့် ဓမ္မပီတိတရားအလှူတော် (၆) နှစ်ပြည့် အထူးတရားပွဲ၌ ဟောကြားအပ်သော **"လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်"** တရားဒေသနာတော်…။

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရမှာလဲလို့ဆိုရင် လူတိုင်းကျင့်ရမှာပါ။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်တွေဟာ အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂမှာလည်း ပါရှိတယ်။ အေး-လူသိများတဲ့ သတိပဋ္ဌာနသုတ်ကြီးကတော့ ဒီဃနိကာယ်မှာ လာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်နဲ့ မဇ္ဈိမနိကာယ်မှာ လာတဲ့ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်၊ အဲဒီ (၂) သုတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။ တစ်ဖန် သံယုတ္တနိကာယ်မှာ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်ဆိုတာ ပါရှိတယ်။ သတိပဋ္ဌာန် အကြောင်းနဲ့ စပ်လျဉ်းပြီး သုတ်အတိုလေးတွေ ဟောထားတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာ ပုထုဇဉ်တွေ ကျင့်ရမှာလား (သို့မဟုတ်) သောတာပန်၊ သကဒါဂါမိ ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမှာလားလို့ ယုံမှားသံသယဖြစ်တာတွေ ရှိတယ်၊ အချို့အချို့ စာအုပ်တွေမှာ ပုထုဇဉ်တွေ မကျင့်ရဘူးလို့တောင် ရေးထားတာ ရှိတယ်။ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြား

http://www.dhammadownload.com

တော်မူခဲ့တဲ့ သုတ္တန်တွေကို ကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ လူတိုင်း ကျင့်ရမှာ။ လူတိုင်းကျင့်ရမယ်ဆိုတာ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိပဋ္ဌာန်ကို မကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ကို မရဘူးလို့ ဆိုလိုတယ်။ အဲဒါ အထောက် အထား မရှိဘဲ ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ ပိဋကတ်စာပေကို သေချာစွာ လေ့လာကြည့်မယ်ဆိုရင် အထောက်အထား တွေ တွေ့နိုင်တယ်။

နာလန္ဒသုတ်

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာ "နာလန္ဒသုတ်" ဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီသုတ်နဲ့ အလားတူအဓိပ္ပါယ်ပါ ရှိတဲ့ စကားရပ်တွေ မဟာပရိနိဗ္ဗာနသုတ်မှာလည်း ပါတယ်။ အဲဒီ သုတ်ရဲ့ အဓိပ္ပါယ်အကျဉ်းချုပ် ပြောရမယ်ဆိုရင် ... ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က မြတ်စွာဘုရားကို လျှောက်တယ်။ "အရှင်ဘုရား တပည့်တော်ရဲ့ စိတ်မှာ ဒီလို ယုံကြည်ချက် ရှိပါတယ်။ သမ္ဗောဓိဉာဏ်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် မြတ်စွာဘုရားထက် သာလွန်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ အတိတ်ကလည်း မရှိခဲ့ဘူး၊ အနာဂတ်မှာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပစ္စုပ္ပန်မှာလည်း

http://www.dhammadownload.com

မရှိဘူး'' ဒီလို လျှောက်တဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ဘာ အမိန့် ရှိတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ''သာရိပုတ္တရာ သင့်မှာ အတိတ်၊ အနာဂတ် ဘုရားရှင်တွေရဲ့ စိတ်ကို သိနိုင်တဲ့ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိလို့ ဒီလို ရဲတင်းတဲ့ စကား ပြောတာလား'' တဲ့။ စေတာပရိယဉာဏ်မရှိဘဲနဲ့ ဒီလို ပြောလို့ မရဘူးပေါ့။ စေတောပရိယဉာဏ်ရှိပြီး အတိတ်မှာ ပွင့်ခဲ့တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့ စိတ်ကို သိလို့ အနာဂတ်မှာ ပွင့်လတ္တံ့ဖြစ်တဲ့ ဘုရားရှင်တွေရဲ့ စိတ်ကို သိလို့ ဒီလို ရဲတင်းတဲ့ စကားပြောတာလားလို့ဆိုတော့ ''အရှင်ဘုရား စေတောပရိယဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တဲ့ စွမ်းအား တပည့်တော်မှာ မရှိပါဘူး၊ သို့သော်လည်း တပည့်တော် မှာ ဓမ္မန္ဝယ လို့ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်တတ်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိပါ တယ်၊ အဲဒီ အသိဉာဏ်နဲ့ တပည့်တော်ဟာ ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ပြောတာ ဖြစ်ပါတယ်။''

အဲဒီမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာမထေရ်မြတ်က ဥပမာ နဲ့ လျှောက်ထားတယ်။ ''နယ်ခြားဒေသက ကင်းမြို့လေး တစ်မြို့ကို တစ်ဘက်ရန်သူတွေ မဝင်

http://www.dhammadownload.com

နိုင်အောင် တံခါးပေါက် တစ်ပေါက်တည်း ထားပြီး တံတိုင်း လုံလုံခြုံခြုံနဲ့ တည်ဆောက်ထားပါတယ်။ ကင်းစခန်း မြို့လေးတစ်မြို့ပါ။ အဲဒီ မြို့လေးမှာ စဉ်းစားဉာဏ်ရှိပြီး လိမ္မာပါးနပ်လှတဲ့ တံခါးမှူးကြီး တစ်ဦး ခန့်ထားပါတယ်။ အဲဒီ တံခါးမှူးကြီးက မြို့တံတိုင်းကို လှည့်ပတ်ပြီး စစ်ဆေးတဲ့အခါ တံခါးပေါက်ကြီးက လွဲလို့ ဘယ်နေရာမှ အပေါက် မရှိဘူး။ နောက်ဆုံးမှာ ကြောင်ကလေး တစ်ကောင် ထွက်သာ လောက်အောင်တောင်မှ အပေါက် မတွေ့ဘူးတဲ့။ တံတိုင်းဟာ အလွန်လုံခြုံ စေ့စပ်တယ်။ အဲဒါကို ကြည့်ပြီး သူ ဘယ်လို ဆုံးဖြတ်သလဲဆိုရင် အေး ဒီ မြို့ထဲ ဝင်သမျှ သတ္တဝါ အားလုံးဟာ ဟောဒီ တံခါးပေါက် တစ်ခုတည်းက ဝင်ကြတာပဲလို့ ဒီလို ဆုံးဖြတ် သလို တပည့်တော်မှာ ကြောင်းကျိုးဆင်ခြင်နိုင်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် ရှိပါတယ် ဘုရား''တဲ့။

ဘယ်လိုကြောင်းကျိုး ဆင်ခြင်တာတုန်းဆိုရင် လောကမှာပွင့်တော်မူတဲ့ ဘုရားမှန်သမျှဟာ စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးဖြစ်တဲ့ စိတ်ကို ညစ်နွမ်းစေတတ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

ပညာကို အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်။ သတိပဋ္ဌာန်အာရုံ (၄) ပါးပေါ်မှာ စိတ်ကို တည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါးကို ပွားများပြီးတော့မှ ဘုရား ဖြစ်ကြတာချည်းပဲ။ ဘယ်ဘုရား ဖြစ်ဖြစ် ဒီလမ်းကပဲ အားလုံး သွားကြတယ်။

အရှင်သာရိပုတ္တရာ လျှောက်တဲ့အထဲမှာ သေချာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် သမာဓိစွမ်းအားဖြင့် နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှားရမယ်၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး အပေါ်မှာ စိတ်ကို အခြေစိုက်ပြီး ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပွားရမယ်၊ ဒါမှသာလျှင် တရားထူးတရားမြတ် ရရမယ်လို့ အဲဒီသုတ္တန်မှာ ဟောထားတာ ဖြစ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက သာဓုခေါ်ပြီး "ငါ့ဘုရား အပေါ်မှာ သံသယရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ သံသယ ကင်းသွား အောင် ပရိသတ် (၄) ပါးမှာ မကြာမကြာ ဟောပေး ပါ" လို့ တိုက်တွန်းတယ်။

သို့သော် အဲဒီစကားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အနောက်တိုင်းက စာရေးဆရာ တစ်ဦးက သူလိုချင်တဲ့ အချက်ကိုသာ ဖြတ်ယူပြီး "သမ္ဗောဓိဉာဏ်အရာမှာ

http://www.dhammadownload.com

ဘုရားနဲ့တူတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် ဘယ်တုန်းကမှ မပေါ်ခဲ့ဘူး ဆိုတဲ့ စကားကို ပြောလို့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ အကြိမ်းအမောင်း ခံရတယ်''လို့ ရေးထားတယ်။ မမှန်မကန် ရေးထားတာသာ ဖြစ်တယ်။ မူရင်းစာပေကို မသိဘူးဆိုရင် အဲဒီ စာအုပ်ဖတ်လိုက်တာနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာဟာ ဒီစကားပြောမိလို့ ဘုရားရဲ့ အကြိမ်းအမောင်း ခံရတယ်လို့ မှတ်ယူသွားကြမှာပဲ၊ မဟုတ်ဘူးနော်။ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းပြစေချင်တဲ့ အဓိပ္ပါယ်နဲ့ ''မင်းမှာ စေတောပရိယဉာဏ် ရှိရဲ့လား၊ မရှိဘူးဆိုရင် ဒီလိုရဲတင်းတဲ့ စကား ဘာကြောင့် ပြောနိုင်သလဲ'' မေးတာဖြစ်တယ်၊အဲဒီတော့ ရှင်သာရိပုတ္တရာက ရှင်းပြတယ်။ ဓမ္မန္ဝယ လို့ ခေါ်တဲ့ အနုမာနဉာဏ် သူ့မှာ ရှိပါတယ်လို့ ရှင်းပြတော့ မြတ်စွာဘုရားက သာဓု ခေါ်ပါတယ်။

အဲဒီလို နိဂုံးဆွဲတာကို မရေးဘဲနဲ့ ရှင်သာရိပုတ္တရာ ဟာ ဘုရားရှင်ကို အလွန်အမင်း ချီးမွမ်းလို့ အကြိမ်းအမောင်း ခံရတယ်ဆိုပြီး ရေးသားတာဟာ မမှန်မကန် ရေးသားချက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့

http://www.dhammadownload.com

Buddhism လို့ ရေးထားတဲ့စာအုပ်တိုင်းဟာ မှန်ကန်တဲ့ စာအုပ်တွေ မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ရဲ့ ထင်မြင်ချက်တွေကို ရေးသား ထားတာဖြစ်လို့ မူရင်းသုတ္တန်တွေကို ရှာဖွေပြီး ဖတ်သင့် တယ်။

အဲဒီသုတ္တန်ကို ကြည့်လိုက်မယ်ဆိုရင် ဘုရား ဖြစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ နီဝရဏတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန်တရား လေးပါး ပေါ်မှာ စိတ်ကို ကောင်းစွာ တည်ဆောက်ပြီး ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပွားမှ ဘုရားဖြစ်တယ်ဆိုတော့ ဘုရားဖြစ်တဲ့ လမ်းကြောင်း ကလည်း ဒီလမ်းကြောင်းသာ ဖြစ်တယ်။

ဥတ္တိယသုတ်

ဒါနဲ့ အလားတူ ဥတ္တိယသုတ်မှာလည်းပဲ မြတ်စွာဘုရားအား ရှင်အာနန္ဒာက လျှောက်ထားတဲ့ စကားလေးတစ်ခု ရှိတယ်။ လောကကြီးက ထွက်မြောက် သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာတဲ့ နီဝရဏ တရား (၅)ပါးကို ဖယ်ရှားပြီးသတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ပေါ်မှာ စိတ်ကို အခြေစိုက်ကာ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပွားပြီးမှသာ

http://www.dhammadownload.com

လောကကြီးက ထွက်မြောက်နိုင်တယ်လို့။ ဒီအတိုင်းပဲ တစ်ထပ်တည်း ဆိုထားတယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်တရား အားမထုတ်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန် ရတယ်ဆိုတာ ရှိကို မရှိဘူး။ အေး- တစ်ချို့က ပြောကောင်းပြောလိမ့်မယ်၊ ဝိသာခါဟာ (၇) နှစ် သမီးအရွယ်မှာ မြတ်စွာဘုရား တရားဟောလိုက်တာနဲ့ သောတာပန် ဖြစ်တာ၊ ဘယ်မှာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်လိုက်ရတုန်းလို့၊ ကျင့်တာပေါ့၊ ဘယ်အချိန် ကျင့်တာတုန်းဆိုရင် တရားနာတဲ့အချိန် ကျင့်တာပဲ။ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နားထောင်နေတာဟာ အဲဒီအချိန်မှာ ကျင့်နေတာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့တုန်းဆိုတော့ တရားကို အာရုံစိုက်ပြီး နာနေတဲ့အချိန်မှာ စိတ်ကို ထိုတရား အာရုံကနေပြီးတော့ တခြားမရောက်စေရင် လောဘလဲ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသလဲ မဖြစ်ဘူး၊ မောဟလည်း မဖြစ်ဘူး၊ အသိဉာဏ်တွေဟာ တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် ရှင်းပြတဲ့ စကားနောက်လိုက်ပြီး ပွင့်လင်း၊ ပွင့်လင်းသွားလို့ သောတာပန် ဖြစ်တာပေါ့၊ အဲဒါလည်း ဝိသာခါရဲ့

http://www.dhammadownload.com

စိတ်ဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးပေါ်မှာ အာရုံစိုက်တာပဲ ဖြစ်တယ်။

အေး-ဒါကြောင့်မို့ နီဝရဏတရားတွေကို မဖယ်ရှားဘဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားပေါ်မှာ စိတ်ကို အခြေမစိုက်ဘဲနဲ့ မရပါဘူး၊ ကြည့်လေ မြတ်စွာဘုရားက ခန္ဓာငါးပါးကို ရှင်းပြတယ်လို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဓမ္မာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်၊ စိတ်အကြောင်းကို ရှင်းပြနေတာကို အာရုံစိုက်နေရင် စိတ္တာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန်ပေါ့၊ ဝေဒနာအကြောင်း ရှင်းပြနေတာကို အာရုံစိုက်ရင် ဝေဒနာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပဲလေ။ အေး အဲဒီအထဲမှာ အာနာပါနတို့ အခြားအကြောင်းတွေကို ရှင်းပြမယ်၊ ကာယနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို ရှင်းပြမယ်ဆိုရင် ကာယာနုပဿနာ သတိပဋ္ဌာန် ဖြစ်တာပေါ့။

သုတ္တန်တွေမှာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဒီလိုဆိုထားတာ ရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီးကို ဝင်ရောက်ချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်တဲ့ လမ်းမပေါ်ကို လျှောက်လှမ်းချင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းဟာ သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်တွေကို ရှောင်လွှဲလို့ မရဘူးလို့ ဒီလို ဆိုလိုတယ်။

http://www.dhammadownload.com

အေး တစ်ချို့ စာအုပ်တွေက ရေးတယ်ပေါ့ "သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ် တရားမဟုတ်ဘူး၊ တဏှာသတ်တရားတဲ့" မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒိဋ္ဌိလည်းသတ်တာပဲ၊ တဏှာလည်း သတ်တာပဲ။ သတ်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အပြည့်အဝ အကုန်လုံး ဖယ်ရှားတာနဲ့ တစ်ချို့နေရာမှာ တစ်စိတ်တစ်ဒေသ ဖယ်ရှားတာကို ဆိုလိုတယ်။ ဆိုပါစို့ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဒိဋ္ဌိနဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာကိုသာ ဖယ်တာလား ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်က တဏှာကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ ဒေါသကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်၊ မောဟကိုလည်း ဖယ်ရှားတယ်။ သို့သော် တဏှာ၊ ဒေါသ၊ မောဟတို့ကို ဖယ်ရှားတဲ့အခါ အပါယ်ကျစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားရှိတဲ့ တဏှာ၊ အပါယ် ချနိုင်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသ။ အပါယ်ကို ချနိုင်လောက်အောင် စွမ်းအားရှိတဲ့ မောဟကိုသာ ဖယ်တာ။ အပါယ် မချနိုင်သေးတာကတော့ ကျန်သေးတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ တရားတော်တွေဟာ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာ ပယ်တာချည်းပဲ၊ မပယ်တဲ့ တရားမရှိဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒါကြောင့်မို့ မမှန်မကန် ကိုယ့်ရဲ့အာဘော်တွေနဲ့ ရေးသားတဲ့ စာအုပ်မျိုးတွေကိုတော့ မဖတ်သင့်ဘူးပေါ့။ ဖတ်မယ်ဆိုရင် ဒီပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ဇဝေဇဝါဖြစ်ပြီးတော့ အမှန်တရားကနေ ဝေးသွားနိုင်တယ်။

"ဘုရားအဆူဆူဟာ နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှားလို့၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ပေါ်မှာ စိတ်ကို အခြေစိုက်လို့၊ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပွားပြီးတော့မှ အသိဉာဏ်ထူးတွေကို ရကြတာ ဖြစ်တယ်။"

အဲဒါပါဠိမှာ ဘယ်လိုဆိုထားတုန်းဆိုရင် "ပဉ္စ နီဝရဏေ ပဟာယ စေတသော ဥပက္ကိလေသေ ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ"တဲ့။ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က **စေတသော ဥပက္ကိလေသေ**=စိတ်ရဲ့ အညစ်အကြေးများဖြစ်နေတဲ့၊ **ပညာယ ဒုဗ္ဗလီကရဏေ**=ပညာအားကို ပျော့သွားအောင် ပြုနိုင်တဲ့၊ ပဉ္စ နီဝရဏေ ပဟာယ=နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှား၍၊ **စတူသု သတိပဋ္ဌာနေသု သုပ္ပတိဋ္ဌိတစိတ္တာ** = သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ပေါ်မှာ ကြံ့ကြံ့ခိုင်ခိုင်ရပ်တည်တဲ့ စိတ်ရှိပြီးတဲ့အခါမှာ **သတ္တ ဗောဇ္ဈင်္ဂေ**=ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး တို့ကို၊ **ယထာဘူတံ**

http://www.dhammadownload.com

ဘာဝေတွာ=မှန်မှန်ကန်ကန်ပွားစေပြီးတော့မှ **အနုတ္တရံ အဘိသမ္ဗောဓိံ အဘိသမ္ဗုဇ္ဈိံသု**-တဲ့ ထူးခြားတဲ့ အဘိသမ္ဗောဓိဉာဏ်ကြီးကို ထိုးထွင်းပြီး သိတော်မူကြတယ်''တဲ့။

ဘုရားဖြစ်အောင် ကျင့်တာလည်း ဒီတရားပဲ၊ သာမန်ပုဂ္ဂိုလ်တွေ ကျင့်ရတာလည်း ဒီတရားပါပဲ၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် ဘယ်သူတွေ ကျင့်ရမှာလဲဆိုတော့ အားလုံးပဲ ကျင့်ရမှာပဲ။ လူတိုင်း ကျင့်ရမယ့် တရားဖြစ်တယ်ပေါ့။

သတိပဋ္ဌာနသံယုတ် ပဒေသသုတ်

အဲဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဒီထက်ထင်ရှားတဲ့သုတ္တန် တစ်ခုကို ပြောမယ်၊ ရှင်သာရိပုတ္တရာနဲ့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါတို့ရဲ့ တရား ဆွေးနွေးခန်းကလေးမှာ ရှင်သာရိပုတ္တရာက မေးတယ်၊ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ဖြေတယ်။ ရှင်သာရိပုတ္တရာ မေးတာက ''ငါ့ရှင် အနုရုဒ္ဓါ၊ သေက္ခ၊ သေက္ခနဲ့ ပြောကြတယ်။ ဘယ်လိုအတိုင်းအတာနဲ့မှ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်နိုင်သလဲ''။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီမှာ နားလည်ရမှာက သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ကျင့်ဆဲပုဂ္ဂိုလ်၊ ဘယ်ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာလဲဆိုရင် သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ် အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ် (၃) ဦး ကို သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်၊ ရဟန္တာ ကျတော့ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ် အကျင့်ရဲ့ အပြီးအဆုံးသို့ ရောက်သွားပြီ၊ ဒီလိုပြောတာပေါ့။

အဲဒီတော့ အရှင်အနုရုဒ္ဓါက ရှင်သာရိပုတ္တရာရဲ့ အမေးကို ဖြေတယ်။ "သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးကို တစ်စိတ်တစ်ဒေသပွားပြီးလို့ သူ့ကို သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့ ခေါ်တယ်"။

ဩော် သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးကို ပွားပြီး ပြီ၊ ဒါပေမယ့် အပြည့်အစုံမပွားရသေးဘူး၊ တစ်စိတ် တစ်ဒေသပဲ ပွားရသေးတယ်။ သူ ပွားတာက သောတာ ပန် ဖြစ်ရုံ၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ရုံ၊ အနာဂါမ်ဖြစ်ရုံပဲ ပွားရ သေးတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သောတာပန်၊ သကဒါဂါမ်၊ အနာဂါမ်ပဲ ဖြစ်သေးတယ်၊ ဒီလိုဆိုလိုတာ။

"အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်အတိုင်းအတာ နဲ့မှ ခေါ်တာတုန်း"ဆိုတော့–သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပွားများပြီးကဲ့အခါ အသေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လို့

http://www.dhammadownload.com

ဆိုတယ်၊ အဲဒီတော့ ရဟန္တာဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန် ပွားရတာပဲ၊ သောတာပန် ဖြစ်ဖို့လည်း သတိပဋ္ဌာန် ပွားရတာပဲ။

အေး-တစ်ချို့က သတိပဋ္ဌာန်တရားဆိုတာဟာ ပုထုဇဉ်တွေ မပွားရဘူး၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပြုတ်ပြီးသား ပုဂ္ဂိုလ်တွေမှသာ ပွားရတယ်လို့ ယူဆပြီး ရေးသား ကြတယ်။ အဲဒီလို စာအုပ်မျိုးကိုတော့ မဖတ်ထိုက်ဘူး ပေါ့။ ဖတ်ရင် ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ ထည့်လိုက်သလို ဖြစ်သွားမယ်။ ကြာလာရင် ခေါင်းဟာ အမှိုက်ပုံကြီး ဖြစ်နေမယ်။ ရှုပ်ထွေးမှုတွေ ဖြစ်တတ် တယ်။ အဲဒီတော့ မြတ်စွာ ဘုရားဟောတဲ့ မူရင်းတရား ကိုပဲ သိဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့် အတွေးတွေ ကိုယ့်ယူဆချက် တွေနဲ့ ရောပြီး ရေးထားတဲ့ စာအုပ်မျိုးဆိုရင် ဘယ် စာအုပ်မှ မဖတ်သင့်ဘူး။ ဖတ်လို့ရှိရင် မှားမှား ယွင်းယွင်းတွေ ဖြစ်သွားနိုင်တယ်ပေါ့။

အဲ- တစ်ချို့စာအုပ်မှာ ရေးတယ်၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားက ဒိဋ္ဌိသတ် တရားမဟုတ်ဘူး၊ သတိပဋ္ဌာန် တရားဟာ တဏှာသတ် တရားသာ ဖြစ်တယ်လို့ ဒီလို

http://www.dhammadownload.com

ဟောထားတာ ရှိသေးတယ်။ ဒါဟာ သူတို့ရဲ့ အယူအဆ သက်သက်ပဲ။

သာလသုတ်

ကြည့် ဒီထက်သေချာတဲ့ သုတ္တန် တစ်ခုဟာ သတိပဋ္ဌာနသံယုတ်မှာပဲ လာတယ်၊ ''သာလသုတ် တဲ့ မြတ်စွာဘုရားသခင်ကိုယ်တော်မြတ်က သာလာ ဆိုတဲ့ ပုဏ္ဏားရွာမှာ နေတဲ့အချိန်မှာ ဟောခဲ့တဲ့ သုတ်ဖြစ်တယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ဘယ်သူတွေ ပွားရတာတုန်းလို့ ဆိုတဲ့အခါမှာ မြတ်စွာဘုရားက သာသနာ့ဘောင် ဝင်လာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်း၊ ပုဂ္ဂိုလ်တိုင်းကို သတိပဋ္ဌာန် တရား ပွားများဖို့ တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ပေးရမယ်တဲ့၊ အဲဒီ ရှင်ငယ်ရဟန်းတွေဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားရမယ်။ ဘယ်လို ရည်ရွယ်ချက်နဲ့ ပွားရတာတုန်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ရဲ့ အာရုံကို ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မဆိုတဲ့ လေးမျိုး ပေးထားတယ်။ ကာယရဲ့ သဘာဝ၊ ဝေဒနာရဲ့ သဘာဝ၊ စိတ်ရဲ့သဘာဝ၊ ဓမ္မရဲ့သဘာဝတွေကို မှန်မှန်ကန်ကန် သိဖို့အတွက်ရာ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမယ်။ ဒါ ပုထုဇဉ်ကို ပွားခိုင်းတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် ပုထုဇဉ်ဘဝ လွန်မြောက်သွားလို့ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်သွားပြီ၊ သောတာပန် ဖြစ်သွားပြီ၊ သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားပြီ၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပြီ ဆိုလို့ ရှိရင်ကော မပွားရဘူးလားဆိုတော့ ပွားရမယ်တဲ့။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို အဲဒီမှာ ဒုတိယအနေနဲ့ မြတ်စွာဘုရားက **သေခါ အပ္ပတ္တမာနသာ အနုတ္တရံ ယောဂက္ခေမံ ပတ္ထယမာနာ** ရဟန်းတော်တွေထဲမှာ တစ်ချို့ပုဂ္ဂိုလ်တွေက သောတာပန် ဖြစ်သွားတယ်၊ တစ်ချို့က သကဒါဂါမ်၊ တစ်ချို့က အနာဂါမ် ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေလည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားရမယ်တဲ့။ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ကျင့်ရမယ်တဲ့။ ဘာအတွက် ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တရားတွေကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ကျင့်ရမယ်၊ ခုနတုန်းက စကားနဲ့ မတူဘူး၊ ခုနက ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ တို့ကို ယထာဘူတ သိအောင် ကျင့်ရမယ်၊ အခုဟာက ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိအောင် ကျင့်ရမယ်၊ ရဟန္တာမဖြစ်သေးရင် အကုန်လုံး မသိသေးဘူး၊ တစ်စိတ်တစ်ဒေသသာ သိသေးတယ်ပေါ့ ဒီအဓိပ္ပါယ်နဲ့ ပြောတာ။

http://www.dhammadownload.com

ဒါဖြင့် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ရောဆိုတော့၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားရမှာပဲ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကို သရုပ်ဖော်ထားပုံက "**အရဟံ ခီဏာသဝေါ**" အာသဝေါတရားတွေ ကုန်သွားပြီ။ **ဝုသိတဗြဟ္မစရိယော**-မဂ္ဂဗြဟ္မစရိယ ဆိုတဲ့ အကျင့်ကို ကျင့်သုံးပြီးပြီ။ **ကတကရဏီယော**-လုပ်စရာတွေအားလုံး လုပ်ပြီးပြီ၊ **ဩဟိတဘာရော** ကိလေသာဆိုတဲ့ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးကိုလည်း ချပြီး သွားပြီ။ **အနုပ္ပတ္တသဒတ္ထော**- မိမိရဲ့ တကယ့် အကျိုးလို့ ပြောရမယ့် အရဟတ္တဖိုလ်သို့လည်း ရောက်ပြီးသွားပြီ၊ **ပရိက္ခီဏဘဝသံယောဇနော** ဘဝနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အတွယ်အတာတွေ အားလုံးလည်း ကုန်သွားပြီ။ **သမ္မဒညာ ဝိမုတ္တော** မှန်မှန်ကန်ကန် သိပြီးတော့ စိတ်ဟာ လုံးဝ လွတ်မြောက်သွားပြီ။ အဲဒီလို ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်မျိုးရော ဘာကို ကျင့်ရမှာလည်းဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

ဟော သာသနာ့ဘောင် ဝင်ခါစ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်၊ သေက္ခပုဂ္ဂိုလ်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ် ဖြစ်ပြီးရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ရမယ်တဲ့၊ ဒီလိုဆိုတာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီတော့ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဘာအတွက် ကျင့်တာတုန်းဆိုတော့ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မ ဆိုတာတွေနဲ့ ပေါင်းစပ်မှု မရှိအောင်တဲ့။ ဆိုလိုတာက သတိပဋ္ဌာန်ကို အာရုံပြုပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်မှတစ်ဆင့် တက်ကာ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုလို့ရအောင် ကျင့်ခိုင်းတာ။ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်လည်းပဲ ဝိပဿနာရှုပြီးတော့မှ ဖလ သမာပတ်ဆိုတာ ဝင်စားလို့ ရတာကိုး။ နိဗ္ဗာန်နဲ့ တွေ့ချင်ရင် ဒီလမ်းကပဲ ပြန်လျှောက်ရတယ်။

ဆိုပါစို့၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ၊ ရဟန္တာဖြစ်သွား ရင် ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးဟာ အမြဲတမ်း နိဗ္ဗာန်ကို မြင်နေ တာ မဟုတ်ဘူး။ သာမန်ကိစ္စတွေ ဆောင်ရွက်တဲ့ အခါ မှာ သာမန် အတွေ့အကြုံတွေပဲ မြင်နေမှာ။ ဘာထူးတုန်း ဆိုရင် မြင်တဲ့အခါမှာ လောဘမဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး၊ မောဟ မဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ် ရှိတယ်၊ ကြားတဲ့အခါမှာ လောဘ မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသ မဖြစ်ဘူး၊ သတိရှိတယ်၊ အသိဉာဏ်ရှိတယ်၊ ဒီလို အခြေ အနေပဲ ရှိတယ်။ ပုထုဇဉ် ပုဂ္ဂိုလ်တွေကျတော့ မြင်တဲ့ အာရုံပေါ်မှာ ကြည့်ပြီး လောဘ ဖြစ်တယ်၊ ဒေါသလည်း

http://www.dhammadownload.com

ဖြစ်တယ်၊ မောဟလည်း ဖြစ်တယ် ကွဲပြားခြားနားမှုက ဒါပဲ။

ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တွေမှာလည်း မျက်စိရှိတာပဲ၊ နားရှိတာပဲ၊ မျက်စိရှိတော့ မြင်စရာကို မြင်မယ်၊ နားရှိတော့ ကြားစရာကို ကြားမယ်၊ အဲဒီတော့ ကြားတဲ့အခါမှာ နှစ်သက်စရာ အာရုံကို ကြားမယ်ဆိုရင် ပုထုဇဉ်တွေမှာ လောဘဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာတွေကျတော့ လောဘ မဖြစ်ဘူး၊ မနှစ်သက်စရာ အာရုံတွေ့ရင်လည်း ပုထုဇဉ်တွေမှာ ဒေါသဖြစ်ပေမယ့် ရဟန္တာမှာ ဒေါသမဖြစ်ဘူး၊ မသိတဲ့ မောဟဆိုလည်း ရဟန္တာမှာ မဖြစ်ဘူး။ သတိသမ္ပဇဉ ရှိနေတယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒီအာရုံတွေနဲ့ လွတ်သွားအောင် ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ လွတ်သွားအောင် ဘာလုပ်ရမလဲ ဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန် အခြေစိုက်ပြီး ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့် တက်သွားပြီး ဖိုလ်စိတ္တုပ္ပါဒ် ဖြစ်လာအောင် လုပ်ရမယ်။ အဲဒီအခါ ဒီ ကာယ၊ ဝေဒနာ၊ စိတ္တ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ အာရုံတွေနဲ့ လွတ်ပြီး နိဗ္ဗာန်နဲ့ နေနိုင်တာ ဖြစ်တယ်။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကို ပြောတာ **ကာယေန ဝိသံယုတ္တာ** ကာယနဲ့ ယှဉ်တွဲပြီးတော့ မနေအောင်၊ ကာယဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့ တွဲစပ်ပြီးတော့ မနေအောင်၊ ကွဲကွာသွားအောင်၊ **ဝေဒနာယ ဝိသံယုတ္တာ** ဝေဒနာဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့တွဲပြီး မနေအောင်၊ **စိတ္တေန ဝိသံယုတ္တာ**-စိတ္တဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့ တွဲပြီး မနေအောင်၊ **ဓမ္မေန ဝိသံယုတ္တာ** ဓမ္မဆိုတဲ့ အာရုံနဲ့ တွဲပြီးတော့ မနေအောင် နိဗ္ဗာန်နဲ့သာ ယှဉ်တွဲနေအောင် ဆိုပြီး သတိပဋ္ဌာန်အကျင့်ကပဲ ဝိပဿနာဉာဏ်ကို ဖြစ်စေပြီး ဖလသမာပတ် ဝင်စားရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာနော်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို အာရုံပြုနေဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါလို့ ''သာလသုတ္တန်''မှာ ဒီလို ဟောထားတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတာ ဘယ်သူတွေ ကျင့်ရမှာလည်း ဆိုရင် လူတိုင်း ကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ အားလုံး ကျင့်ရမယ့်တရား။

သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ

အေး အင်္ဂုတ္တရနိကာယ်မှာ ဒီသတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး **သတိပဋ္ဌာနဝဂ္ဂ** ဆိုတာ ရှိသေးတယ်။

http://www.dhammadownload.com

သုတ်ပေါင်း (၁၀) သုတ်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ သတိပဋ္ဌာန်က ဘာအတွက်ကျင့်ရတာတုန်း ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းလင်း ပြီး ဟောထားတယ်။

သိက္ခာဒုဗ္ဗလျလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ ငါးပါး သီလပြစ်မှုတွေကို၊ ဆိုပါစို့ ပါဏာတိပါတ၊ အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊ သုရာမေရယဆိုတဲ့ အဲဒီ ကံငါးပါးကျူးလွန်ဖောက်ဖျက်မှုတွေ၊ ကံငါးပါး ကျူးလွန်မှုတွေ အဲဒါတွေ မိမိရဲ့ သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ဖယ်ရှား နိုင်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲလို့ မေးခွန်းမေးတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက အဲဒီသိက္ခာ ဒုဗ္ဗလျလို့ ဆိုတဲ့ ငါးပါး သီလ ပြစ်မှုတွေ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန် (၄) ပါး ပွားပါတဲ့။ အဲဒီတော့ ငါးပါးသီလ လုံခြုံဖို့ အတွက်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ပွားလို့ ပြောတာပါပဲ။ အကြွင်း မဲ့ ငါးပါးသီလနော်။ ငါးပါးသီလကို ဖောက်ဖျက်လို့ ဖြစ်ပေါ်လာမယ့် အကုသိုလ်တရားကို ဖယ်ရှားပစ်နိုင် ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

ဩော် နောက်တစ်ခုက နီဝရဏတရား (၅)ပါး တဲ့၊ နီဝရဏ တရား (၅) ပါးဆိုတာ အားလုံး သိတဲ့ အတိုင်း **ကာမစ္ဆန္ဒ** နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ နှစ်သက်တွယ်တာတတ်တဲ့ တဏှာဆန္ဒ၊ **ဗျာပါဒ**-ထို အာရုံတွေနဲ့ ဆန့်ကျင်တဲ့စိတ်၊ မုန်းတီးတဲ့စိတ်၊ **ထိနမိဒ္ဓ**- ကောင်းတဲ့အပေါ်မှာ ဆုတ်နစ်ပြီးတော့ တွန့်ဆုတ် သွားတဲ့စိတ်။ **ဥဒ္ဓစ္စကုက္ကုစ္စ**-စိတ်ရဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှု၊ ပူလောင်မှု၊ **ဝိစိကိစ္ဆာ** -ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ကျင့်စဉ် တွေ အပေါ်မှာ သံသယဖြစ်နေမှု စတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ် အကြေးတွေ၊ ပညာကို အားပျော့သွားစေတတ်တဲ့ နီဝရဏတရား (၅) ပါး လူတွေ သန္တာန်မှာ ဖြစ်တတ် တယ်။ အဲဒီ နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှား ပစ်ချင်လျှင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဒီသုတ္တန်တွေမှာ ဒီအတိုင်းပဲ ဟောထား တယ်။

အဲဒီတော့ သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တဏှာသတ်လား၊ ဒိဋ္ဌိသတ်လားလို့ မေးစရာမလိုဘူး။ အကုသိုလ်မှန်သမျှ ပယ်တာချည်းပဲ။ အကြွင်းမဲ့ ပယ်တာနဲ့ တစ်စိတ်

http://www.dhammadownload.com

တစ်ပိုင်း ပယ်တာကတော့ ရှိတာပေါ့။ သူ့အဆင့်အလိုက်ပေါ့။ ကြည့် ကာမစ္ဆန္ဒဆိုတာ လောဘပဲ၊ ဗျာပါဒဆိုတာ ဒေါသပဲ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ နဲ့ ဝိစိကိစ္ဆာ ဒီအကုသိုလ်တရားတွေ ဖယ်ရှားဖို့ရာလည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်ပါတဲ့။ ဒီလိုပြောတာ။

စာပေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အာဘော်မဟုတ်တဲ့ အကြောင်းအရာတွေ ဖတ်မိသွားလို့ရှိရင် ကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ အမှိုက်သရိုက်တွေ ရောက်သွားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ၊ ဒီတော့ ဘုရားအာဘော်မိဖို့လိုတယ်။ **Interpretation Problem** ဆိုတာ ဒီဘုရား တရားတော်ကို လေ့လာတာတောင်မှပဲ ဘာသာပြန်ဆိုမှု အဓိပ္ပါယ်ကောက်ယူမှု လွဲမှားတာတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ အခုဟာက အဓိပ္ပါယ်ကောက်မှားစရာကို မလိုဘူး။ မြတ်စွာဘုရားက တိုက်ရိုက်ချည်းပဲ ဟောထားတာ၊ အဲဒီလို တိုက်ရိုက် ဟောထားတာလောက် ရှင်းလင်းတာ ဘယ်ရှိမလဲပေါ့၊

ဘုရားကိုယ်တိုင်ကိုကပဲကြည့် နီဝရဏတရား (၅) ပါးကို ဖယ်ရှားဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန်တရား

http://www.dhammadownload.com

(၄) ပါးကို ပွားပါတဲ့။ ရှင်းရှင်းလေးပဲ၊ နီဝရဏတရား (၅) ပါး ဖယ်ရှားဖို့ရာ နီဝရဏတရား တွေထဲမှာ ဘာတွေပါတုန်း လောဘ ပါတယ်၊ ဒေါသ ပါတယ်၊ ထိနမိဒ္ဓပါတယ်၊ ဥဒ္ဓစ္စ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက ကာမဂုဏ်အာရုံ (၅) ပါး အပေါ်မှာ မက်မောတဲ့ တဏှာ ရာဂ၊ ကာမဂုဏ်လို့ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကာမ ဆိုတာဟာ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေပဲ၊ နှစ်သက်စရာ အာရုံဆိုတာ မျက်စိက မြင်ရတဲ့ နှစ်သက်စရာ အာရုံ၊ နားက ကြားရတဲ့ နှစ်သက်စရာ အသံ အာရုံ၊ နှာခေါင်းက နမ်းရှူရတဲ့ အနံ့အာရုံ၊ လျှာနဲ့ လျက်ရတဲ့ အရသာ၊ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ထိတွေ့ရတဲ့ ဖောဋ္ဌဗ္ဗ အာရုံ အဲဒီ အာရုံတွေဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတတ် သောကြောင့် ''ဂုဏ'' တဲ့။ နှစ်သက်စရာ လိုချင်စရာ ကောင်းသောကြောင့် ''**ကာမ**''တဲ့၊ ဒီစကားနှစ်ရပ် ပေါင်းပြီးတော့ **ကာမဂုဏ**၊ **ကာမဂုဏ်**လို့ ဆိုတာ။ အဓိပ္ပါယ်က ဒီလိုနော်။

ဒီကာမဂုဏ်မှာ ဂုဏ်က ဂုဏ်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ စကားနဲ့ မတူဘူး။ ဗမာတွေမှာ အဲဒီစကားလုံး ရောသွား

http://www.dhammadownload.com

တတ်တယ်။ ဂုဏ်သရေရှိတယ်ဆိုတဲ့ ဂုဏ်က တစ်မျိုး၊ ဒီဂုဏ်က အရည်အချင်းတွေကို ပြောတာ ဖြစ်တယ်၊ ကာမဂုဏ် ဆိုတာက ဂုဏ်ရှိတယ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူး။ "ကာမ" ဆိုတာ နှစ်သက်စရာကောင်းတဲ့ အာရုံ၊ "ဂုဏ" ဆိုတာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတတ်တယ်လို့ ဒီလို အဓိပ္ပာယ်နဲ့ ပြောတာ။

ဟုတ်တယ်လေ၊ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားလို့ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ရုန်းမှ မထွက်နိုင်တာကိုး။ ဒါကြောင့်မို့ ဟောဒီ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေကနေ ရုန်းထွက်ဖို့ ကာမဂုဏ်အာရုံတွေ ဖယ်ရှားနိုင်ဖို့ ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတော့ သတိပဋ္ဌာန် ပွားပါတဲ့။

ကဲ၊ နောက်တစ်ခု မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ **ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်** ငါးပါးကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်းဘဲ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ပွားပါတဲ့။ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ဆိုတာဟာ ကာမဘုံ၌ ကာမအာရုံတွေနဲ့ ဆက်စပ်ပြီးတော့ကာမဘုံမှာ ဖြစ်စေတတ်တဲ့ သံယောဇဉ် မျိုး ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ ဩရမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ်ငါးပါး ဆိုတာ ဘာတွေလဲဆိုရင် **သက္ကာယဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ ကာမရာဂ၊ ဗျာပါဒ**။ အဲဒီ (၅) မျိုးပဲ။

http://www.dhammadownload.com

"သက္ကာယဒိဋ္ဌိ" ဆိုတာ ခန္ဓာငါးပါးနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ပေါ့၊ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကို အတ္တ (သို့) အတ္တရဲ့ **Property** အဖြစ် မြင်တယ်။ ခန္ဓာငါးပါးထဲက တစ်ခုခုကို အတ္တ (သို့) အတ္တရဲ့ ပစ္စည်း၊ အတ္တပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာ ဒီလို မြင်တယ် ပေါ့။ ဒီလို ခန္ဓာနဲ့စပ်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အမြင်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ဒီလိုခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။ "သက္ကာယ" ဆိုတာ တကယ်ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါး၊ "ဒိဋ္ဌိ" ဆိုတာ မရှိတဲ့ ထင်မြင်ယူဆချက်ကြီး၊ မှားယွင်းတဲ့ ထင်မြင် ယူဆချက်၊ ရှိတာက ခန္ဓါငါးပါး မရှိတာက အတ္တနဲ့ အတ္တနိယ။ ရှိတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးအပေါ်မှာ မရှိတာနဲ့ တွေးထင်ပြီး မှားယွင်းတဲ့ အယူအဆတစ်ရပ်ကို သက္ကာယဒိဋ္ဌိလို့ ခေါ်တာ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ သက္ကာယဒိဋ္ဌိဟာ ဒိဋ္ဌိပဲပေါ့။ သတိပဋ္ဌာန် တရားဟာ ဒိဋ္ဌိသတ်တရား မဟုတ်ဘူးလို့ ပြောရင် မြတ်စွာဘုရားက ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်ငါးပါးကို ပယ်ချင်လို့ရှိရင် သတိပဋ္ဌာန်ပွားလို့ ဆိုတော့ ဒိဋ္ဌိ ပယ်သတ်ဖို့ရာအတွက် သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်ခိုင်းတာပဲလေ၊

http://www.dhammadownload.com

အဲဒါကို ဒီဠှိသတ် တရားမဟုတ်ဘူးလို့ ဒီလိုပြောလို့ ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့ စကားတော်ကို ပယ်ရာ ရောက်တာပေါ့၊ ဘုရားဟောထားတဲ့တရား တိုက်ရိုက် ရှိတာပဲ။

ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားရတာပဲ။ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ အကျင့်သိက္ခာ ပဋိပ္ပဒါနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ သံသယ ဖြစ်တာဟာ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ အဲဒီ ဝိစိကိစ္ဆာကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

နောက်တစ်ခုက သီလဗ္ဗတပရာမာသ၊ အလေ့အထနဲ့ အကျင့်ပေါ်မှာ မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ် ရှုမြင်တယ်။ ဘယ်လို အလေ့အထလဲလို့ ဆိုလို့ရှိရင် နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ၊ အဲဒီ အလေ့အထကို ဆောက်တည်လိုက်တာ၊ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို ဒီနေရာမှာ "သီလ"လို့ ခေါ်တယ်။ ငါးပါးသီလတွေ ဘာတွေ သွားမတွေးနဲ့ဦး။ စကားလုံး တူပေမယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်က မတူဘူး၊ အဲဒီတော့ သီလဗ္ဗတပရာမာသမှာ နွားတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထကို "သီလ"ပေါ့။ ဒါဟာ အားလုံး

http://www.dhammadownload.com

သိတယ်၊ နွားက ဘာလုပ်တတ်တယ်၊ ခွေးက ဘာလုပ်တတ်တယ်၊ သူ့ရဲ့အပြုအမူအလေ့အထ **Behaviour** ကို ပြောတာ၊ အဲဒီ နွားတစ်ကောင် (သို့) ခွေးတစ်ကောင်ရဲ့ အလေ့အထ "သီလ"ကို လိုက်နာစောင့်ထိန်းဖို့ ဆောက်တည်လိုက်တာက "ဝတ"၊ နွားလို ကျင့်မယ်၊ ခွေးလို ကျင့်မယ်။ နွားလို ကျင့်ခြင်း၊ ခွေးလို ကျင့်ခြင်းဖြင့် သံသရာဝဋ်က လွတ်တယ်၊ တရားထူး တရားမြတ်ကို ရနိုင်တယ်လို့ ယူဆတာက "ပရာမာသ" မှားမှားယွင်းယွင်း သုံးသပ်ယူဆမှု၊ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ်ပါပဲ။

နိုင်ငံခြားက ဘာသာပြန်တဲ့ စာအုပ်တွေမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး မှားမှားယွင်းယွင်း ပြန်ဆိုထားကြတယ်။ သီလဗ္ဗတပရာမာသကို **rite and ritual** လို့ ဘာသာပြန်ကြတယ်၊ ဒါဟာ မဟုတ်တဲ့ ဘာသာပြန်ချက်တွေဖြစ်တယ်။ **rite and ritual** ဆိုတာ ဘာသာရေး အခမ်းအနားတွေကို ပြောတာ၊ အေး-နိုင်ငံခြားက ရေးတဲ့စာအုပ်မှန်သမျှ **rite and ritual** တွေ ချည်းပဲ ရေးတယ်။ မှားမှားယွင်းယွင်း ရေးတာ၊ ထေရဝါဒ ကျမ်းဂန်တွေမှာ ဒီလို မလာဘူး။

http://www.dhammadownload.com

ဒီစကားလုံးရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျကျနန ပါဠိတော်မှာ ဖွင့်ဆို ရှင်းလင်းထားပြီးသား ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလို ရှိရဲ့သားနဲ့ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်ပြန်လို့ ရှိရင် ဒါဟာ ဘုရားရဲ့ တရားမဟုတ်ဘူးပေါ့။ အဓိပ္ပာယ်ကို ကိုယ်လိုချင်တာ ကိုယ်ပြောလို့ မရဘူးလေ။ ဒီစကားလုံးကို ဘုရားက သုံးတာဆိုတော့ ဘုရားဖွင့်ဆိုချက် အတိုင်းပဲ လိုက်နာရမယ်ပေါ့။ အဲဒီတော့ ဒါလည်းကြည့် ''သီလဗ္ဗတပရာမာသ'' ဆိုတာဟာ ဒိဋ္ဌိပဲ အဲဒီ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ အယူမှားမှုကို ပယ်ရှားချင်လို့ ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။

အဲဒီမှာ သက္ကာယ ဒိဋ္ဌိ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ သီလဗ္ဗတပရာမာသ ဆိုတဲ့ သံယောဇဉ် (၃) ပါးကို သောတာပတ္တိမဂ်ဉာဏ်က ဖယ်ရှားတယ်၊ နောက် (၂) ခုက ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒ၊ ကာမရာဂ ဆိုတာ နှစ်သက်စရာ မျက်စိ၊ နား၊ နှာ၊ လျှာ၊ ကိုယ်နဲ့ မြင်ရပြီးတော့ ထိရပြီး၊ သိရပြီး တွယ်တာစရာ အာရုံတွေ အပေါ်မှာ တွယ်တာမှု၊ နှစ်သက်မှု အဲဒါကို ''ကာမရာဂ'' လို့ခေါ်တယ်။ အဲဒီ ကာမရာဂကို ဖယ်ရှားဖို့ ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

တရားကိုပဲ ကျင့်ပါတဲ့။ ဟော ဒါကျတော့ တဏှာသတ် တရား၊ တဏှာကို ဖယ်ရှားဖို့ရာ ကျင့်ခိုင်းတာ ဖြစ်တယ်။ ကာမရာဂဆိုတာ တဏှာပဲ ဖြစ်တယ်။

အေး-တဏှာရှိလာလို့ရှိရင် အလိုကျတာ ရှိသလို၊ အလိုမကျတာ လိုက်လာတယ်လေ။ လောက လူတွေဟာ ခင်မင်မှု ရှိလာတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် မုန်းတီးမှု ကလည်း ရှိလာတာပဲ။ ခင်မင်မှုနဲ့ မုန်းတီးမှုက ဆက်စပ် နေတယ်။ ကြိုက်တာနဲ့ မကြိုက်တာက အမြဲတွဲဖက် ပြီး နေတယ်။ ကြိုက်တာရှိရင် မကြိုက်တာလည်း ရှိတတ် တယ်ပေါ့။ အေး-ဒါကြောင့်မို့ ကာမရာဂနဲ့ ဗျာပါဒက တွဲထားတာ။ ကာမရာဂ မကင်းမချင်း ဗျာပါဒ ဆိုတာ မကင်းနိုင်ဘူး။ အဲဒီ ဗျာပါဒတရား ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ဆိုလို့ ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပါတဲ့။

ဒီစကားတွေကြည့်ရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ ဒိဋ္ဌိ သတ်လား၊ တဏှာသတ်လား၊ ဘာသတ်လား၊ ညာသတ် လားနဲ့ ခေါင်းစဉ်တပ်ပြီး ပြောစရာ မလိုဘူးလေ။ ကိလေသာ မှန်သမျှကို ဖယ်ရှားတာချည်းပဲပေါ့။

http://www.dhammadownload.com

ဖယ်ရှားတဲ့ နေရာမှာတော့ သောတာပတ္တိမဂ်ဆိုရင်တော့ အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်၊ သကဒါဂါမိမိ မဂ်ကလည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်။ အနာဂါမိမိမဂ်နဲ့လည်း အတိုင်းအတာ တစ်ခုအထိ ဖယ်ရှားမယ်။ သူ့အတိုင်းအတာနဲ့သူပဲပေါ့။

ကြည့် ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်လို့ ခေါ်တဲ့ ဒီ သံယောဇဉ်တွေ မကင်းသေးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကာမဘုံမှာ စုန်ချည် ဆန်ချည် ဖြစ်နေမယ်။ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားလို့ရှိရင် ဒီ ဩရမ္ဘာဂိယ သံယောဇဉ်တွေ အကုန် ပြုတ်သွားသည့် အတွက်ကြောင့် ကာမဘုံနဲ့ မဆက်စပ်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် အနာဂါမ် ဖြစ်သွားရင် သုဒ္ဓါဝါသဘုံ ရောက်သွားတယ်လို့ ပြောတာနော်။

အေး-ကောင်းပြီ၊ နောက်တစ်ခုက ဂတိ (၅) ပါးတဲ့၊ ဘုန်းကြီးတို့ အခုဘဝ အဆုံးသတ်သွားလို့ရှိရင် သွားရမယ့်လမ်းကြောင်းကြီး (၅) သွယ် ရှိတယ်။ လူတိုင်းအတွက် (၅) သွယ် ရှိတယ်။ အဲဒါကို ဂတိ (၅) ပါးလို့ ပြောတာ ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း အတွက် လမ်းကြောင်းကြီး ငါးသွယ်က ဘာတွေလဲ

http://www.dhammadownload.com

ဆိုလို့ရှိရင် နိရယဂတိတဲ့ ငရဲဆိုတဲ့လမ်းကြောင်း ငရဲဘုံ၊ တိရစ္ဆာနဂတိတဲ့ တိရိစ္ဆာန်ဘုံ၊ ပေတဂတိ ပြိတ္တာဘုံ၊ မနုဿဂတိ လူ့ဘုံ၊ ဒေဝဂတိ နတ်ဘုံ၊ နတ်ဘဝလို့ ဂတိ (၅) ပါး လမ်းကြောင်းကြီး ငါးသွယ် ရှိတယ် ပုထုဇဉ်တွေဟာ ဒီဘဝက အဆုံးသတ်သွားရင် ဟောဒီ လမ်းကြောင်းကြီး ငါးသွယ်ထဲက တစ်လမ်းမဟုတ် တစ်လမ်းတော့ လျှောက်လှမ်းကြရမှာပဲ။ အကုသိုလ်တွေ လွှမ်းကဲလာလို့ရှိရင်တော့ နိရယဂတိကို လျှောက်လှမ်း သွားရမှာပဲ။ သူတို့ရဲ့ **Destination** ဟာ ငရဲပဲ ဖြစ်မှာ ပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်း သက်သာရင် တိရိစ္ဆာန်ဘုံ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီထက် နည်းနည်းသက်သာရင် ပေတ ဂတိ ဖြစ်မှာပေါ။ အကုသိုလ်တွေ လွတ်ကင်းပြီး ကုသိုလ်အကျိုးပေးဖို့ အလှည့် ကြုံလာလို့ရှိရင် မနုဿ ဂတိနဲ့ ဒေဝဂတိပဲပေါ့။ အဲဒီလို လမ်းကြောင်းကြီး ငါးသွယ် ရှိတယ်။ အဲဒီ ဂတိ ငါးပါး ဖယ်ရှားပြီး ဘယ် ဂတိမှ မရောက်ချင်ဘူးဆိုရင် ဘာလုပ်ရလည်း၊ သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ပွားပါတဲ့။

ဘယ်ဂတိမှ မရှိတာ၊ ဂတိအားလုံးက လွတ်သွား

http://www.dhammadownload.com

တာဟာ ရဟန္တာပဲ ဖြစ်တယ်။ ရဟန္တာ ဖြစ်သွားမှသာ အဲဒီလမ်းကြောင်းကြီး ငါးသွယ် ပိတ်သွားမှာလေ။ သို့မဟုတ်ရင် မပိတ်သေးဘူး။ သောတာပန် ဖြစ်ရင်တော့ နိရယဂတိတို့၊ တိရစ္ဆာနဂတိ၊ ပေတဂတိ ပိတ်သွားပြီနော်။ အဲဒီလို တစ်ဆင့်ချင်း တစ်ဆင့်ချင်း ပိတ်သွားတာ။ ရဟန္တာဖြစ်ပြီဆိုရင်တော့ ဂတိ (၅) မျိုး စလုံး ပိတ်သွားပြီ။ ဒါကြောင့် ''ဂတိဝိမုတ္တိ'' ဂတိ (၅) မျိုးကနေ လွတ်မြောက်သွားတယ်။ ဟော နိဗ္ဗာန် ရောက်မှ ဂတိ (၅) မျိုးကနေ လုံးဝ လွတ်သွားတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒါကို ဂတိငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပွားပါလို့ သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ တစ်သုတ်ချင်း၊ တစ်သုတ်ချင်း မြတ်စွာဘုရား ဟောထားတာနော်။

နောက်တစ်ခုက မစ္ဆရိယတရား ငါးပါးတဲ့။ အဲဒီမစ္ဆရိယတရား ငါးပါးကို ဖယ်ရှားချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကိုပဲ ပွားပါတဲ့။ မစ္ဆရိယ ဆိုတာ ကိုယ်သာ ခံစားချင်တာ သူများနဲ့ မျှဝေခံစားလိုစိတ် မရှိဘူး။ ''မာ ဣဒံ အစ္ဆရိယံ အညေသံ ဟောတု'' ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် အတိုင်း ယခုလို အံ့ဩဖွယ်ရာဟာ ဘယ်သူ့ထံမှ

http://www.dhammadownload.com

မရောက်ပါစေနဲ့၊ ငါတစ်ယောက်တည်းမှာပဲ ရှိပါစေ ဆိုတဲ့ အတွေး၊ ကိုယ်သာရလိုမှု၊ အောင်မြင်ကျော်ကြားမှု ကိုလည်း ကိုယ်သာ ရချင်တယ်။ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကိုလည်း ကိုယ်သာ ရချင်တယ်။ ချမ်းသာသုခ ခံစားမှု ကိုလည်း ကိုယ်သာရချင်တယ်ဆိုတာကို မစ္ဆရိယလို့ ခေါ်တယ်နော်။ ကိုယ့်ရဲ့ စည်းစိမ်ချမ်းသာကို သိမ်းပိုက်ပြီး တစ်ဘက်သားကို မခံစားစေချင်တဲ့ ယုတ်ညံ့တဲ့ စိတ်ထားပဲ။

အာဝါသမစ္ဆရိယတဲ့ နေစရာ အဆောက်အအုံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ငါသာနေမယ်၊ သူများ မနေရဘူးဆိုတာ အာဝါသမစ္ဆရိယ။ ကုလမစ္ဆရိယ ဘုန်းကြီးတွေဆိုရင် ငါ့ကိုးကွယ်တဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမ သူတစ်ပါးကို မကိုးကွယ်ရဘူးဆိုတာ ကုလမစ္ဆရိယ၊ လူအချင်းချင်းကျတော့ ငါ့သူငယ်ချင်း သူများနဲ့ အပေါင်းအသင်း မလုပ်ရဘူးဆိုတာက ကုလမစ္ဆရိယ၊ အေး-ရလာတဲ့ လခပဲဖြစ်စေ၊ အောင်မြင်မှုပဲဖြစ်စေ ရလာတယ်၊ ငါပဲ ရချင်တယ်။ သူများကို မရစေချင်ဘူးဆိုတာဟာ လာဘမစ္ဆရိယ၊ ငါသာ လှချင်တယ်၊ သူများကို မလှစေချင်ဘူးဆိုတာ ဝဏ္ဏမစ္ဆရိယ တရားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကိုယ်သာ သိချင်

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ သူများ မသိစေချင်ဘူးဆိုရင် ဓမ္မမစ္ဆရိယတဲ့၊ အဲဒီ မစ္ဆရိယ တရားငါးပါးကို ဖယ်ရှား ပစ်ချင်ရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

ထို့အတူပဲ ဥဒ္ဓမ္ဘာဂိယသံယောဇဉ် အထက်ပိုင်းကို ချည်နှောင်တဲ့ သံယောဇဉ်။ ကာမဘုံကတော့ လွတ်သွားပြီ၊ ရူပဘုံ၊ အရူပဘုံလို့ဆိုတဲ့ အထက်ဘုံတွေနဲ့ ချည်နှောင်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်မျိုး၊ အဲဒါတွေက ဘာတွေလဲဆိုရင် ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂ၊ မာန၊ ဥဒ္ဓစ္စ အဝိဇ္ဇာ၊ အဲဒီ (၅) ခု ဖြစ်တယ်။ ရူပရာဂဆိုတာ ရူပဈာန် ရူပဘုံပေါ်မှာ တွယ်တာတာ၊ အရူပရာဂဆိုတာ အရူပ ဗြဟ္မာဘုံ၊ အရူပဈာန်အပေါ်မှာ တွယ်တာတာ၊ ဒါဟာလည်း တဏှာပဲလေ၊ ကာမရာဂ သူ့မှာ မရှိတော့ဘူး၊ မျက်စိက မြင်လို့၊ နားက ကြားလို့ နှစ်သက်တယ်ဆိုတာတွေ မလာတော့ဘူး၊ ဈာန်အာရုံအပေါ်မှာ တွယ်တာနေတာ၊ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ရူပရာဂ၊ အရူပရာဂလို့ ခေါ်တယ်။ အထက်ဘုံတွေကို တွယ်တာနေတာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီ တွယ်တာမှုတွေကို ဖယ်ရှား ပစ်ချင်လို့ရှိရင်လည်းပဲ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားပါတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

မာန ကိုယ့်ရဲ့ အရည်အချင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွေးထင်နေတဲ့ အတွေးအထင်ကို မာနလို့ ခေါ်တယ်။ အဲဒီလို အတွေးအထင်လေး ရှင်းပြီး ပျောက်သွားအောင် လုပ်ချင်လို့ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန် တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။ ဥဒ္ဓစ္စဆိုတာ စိတ်မတည်ငြိမ်မှု သမာဓိအား ပျော့မှုလေး၊ အဲဒီ ဥဒ္ဓစ္စတရားကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်ရင်လည်း ဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားပါတဲ့။ အဝိဇ္ဇာအမှန် မသိဘူး၊ သစ္စာ (၄) ပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်မသိဘူး၊ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အမှန်မသိဘူးဆိုတဲ့ အမှန်မသိဘဲ အမှားကို သိတတ်တဲ့ အဝိဇ္ဇာကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ် ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်တရား ပွားပါလို့ ဆိုတယ်။

သတိပဋ္ဌာန်တရားဟာ ကိလေသာအားလုံးကို သတ်ဖို့ရာ လက်နက်ပဲပေါ့။ ဒီလိုဆိုလိုတာ။ အဲဒီလိုပဲ "စေတောခိလ" စိတ်ရဲ့ အနှောက်အယှက် ခလုတ်ကန်သင်း။ စိတ်ထဲမှာ ခလုတ်ကန်သင်း ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ ဘာလဲဆိုရင် ဘုရားအပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်နေတယ်။ တရားအပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်တယ်။ သံဃာ အပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်တယ်။ ကျင့်ရတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ကိုယ်ကျင့်တရား အပေါ်မှာ သံသယတွေ ဝင်တယ်။ သီတင်းသုံးဖော်၊ ကျင့်ဖော် ကျင့်ဖက်တွေ အပေါ်မှာ မလိုမုန်းထားစိတ်တွေ ရှိတယ်။ အဲဒါတွေကို စေတော ခိလ လို့ ခေါ်တယ်။ စိတ်ရဲ့ ဆူးငြောင့်ခလုတ်ဖြစ် တယ်။ လမ်းပေါ်မှာ ဆူးငြောင့်ခလုတ် ရှိနေမယ် ဆိုရင် ဒီလမ်းပေါ်မှာ လျှောက်သွားတဲ့ လူတိုင်း ခလုတ်တိုက် မယ်၊ ဆူးစူးမယ်။ ဒီသဘာဝတရားတွေ ရှိနေသမျှ နိဗ္ဗာန်လမ်းကြောင်းကြီးဟာ ဘယ်တော့မှ ချောမွေ့မှာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ ခလုတ်ကန်သင်းတွေ ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီ စေတောခိလတွေကို ရှင်းပစ်ချင်လို့ ရှိရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန် တရားပွားပါလို့ ဒီလို မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောထားတယ်။

နောက်တစ်ခုက ''စေတောဝိနိဗန္ဓ''တဲ့ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတတ်တဲ့အရာ ငါးမျိုးရှိတယ်။ စိတ်ကို ချုပ်နှောင်ထားတယ်ဆိုတာ ဘာတွေက ချုပ်နှောင် ထားလည်းဆိုတော့ ခုနက နှစ်သက်စရာ၊ လိုချင်စရာ အာရုံတွေအပေါ်မှာ တွယ်တာမှု မကင်းဘူးဆိုရင် အဲဒါက နှစ်သက်စရာ တွယ်တာစရာ အာရုံတွေရဲ့

http://www.dhammadownload.com

အပေါ် တွယ်တာမှုက စိတ်ကို ချုပ်နှောင် ထားတတ်တယ်။ ဟုတ်တယ်လေ၊ လူကသာ လွတ်လပ်နေတယ်လို့ ထင်နေတာ၊ စိတ်က မလွတ်လပ်ဘူး၊ နှစ်သက်စရာအာရုံတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တွယ်တာနေတယ်။ ဘယ်လောက်ကြီး ဝေးနေနေ နှစ်သက်စရာ အာရုံတွေနဲ့ စိတ်က မပြတ်ဘူး ဖြစ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ကာမတွေ အပေါ်မှာ တဏှာရာဂ မကင်းမှု တွယ်တာမှုဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့ထားတတ်တဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ဖို့ ခက်တယ်။ စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့နှောင်ကြိုးကြီး တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုက ခန္ဓာကိုယ်မှာ တဏှာရာဂ မကင်းဘူး၊ တွယ်တာတယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ်ပေါ် တွယ်တာမှုဟာ အကြီးဆုံးပဲ။ အဲဒါကလည်း စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကြီး တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ ရူပ အဆင်းအပေါ်မှာ တွယ်တာတာ၊ ရူပဆိုတဲ့ ဗဟိဒ္ဓရုပ်မှာ တွယ်တာတယ်။ ဒီမှာ ကာမေသု အဝီတရာဂ ထဲ ပါပေမယ်လို့ ရူပေ လို့ မြတ်စွာဘုရားက ထပ်ဟောထားတယ်။ ပိုပြီး တွယ်တာမှု

http://www.dhammadownload.com

အားကောင်းတဲ့ သဘော၊ အဲဒီမှာ တွယ်တာ နေလို့ ရှိရင်လည်း “စေတောဝိနိဗန္ဓ” လို့ ခေါ်တယ်တဲ့။

နောက်တစ်ခုက ဘာလဲဆိုရင် လောက လူတွေဟာ ဇိမ်ခံချင်တဲ့ အလေ့အထ ရှိတယ်။ ဝဝ စားမယ်၊ ကောင်းကောင်း အိပ်မယ်၊ ဟော ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်းအိပ်မယ် ဆိုတဲ့ အတွေးဟာလည်းပဲ စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ကြီး တစ်ခုပဲ ဖြစ်တယ်လေ။ အဲဒါကို မစွန့်နိုင်လို့ တရား အားမထုတ်နိုင်ကြဘူး၊ ညစာ မစားရဘူး၊ ဥပုသ်စောင့်ရမယ်ဆိုရင် မိုက်ဆာတယ်၊ တရားကို (၂၄) နာရီထဲက (၄) နာရီပဲ အိပ်ပြီးအားထုတ်ရမယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေး ထိခိုက်မလိုလို ဟုတ်လား၊ အဲဒီလို စိတ်က ထင်လာတယ်။ မအိပ်မနေ အားထုတ်ဖို့ဆိုတာ စဉ်းစားလို့ မရဘူး။ အိပ်တဲ့ အရသာကို တပ်မက်ပြီး နေတယ်။ ဝဝစားပြီး ကောင်းကောင်း အိပ်မယ်ဆိုတဲ့ အတွေး ဇိမ်ခံလိုတဲ့ စိတ်ဟာလည်း စိတ်ရဲ့ အနှောင်အဖွဲ့ တစ်ခု ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခုကတော့ ကိုယ်ဆောက်တည်ထားတဲ့ သီလ၊ ကိုယ်ကျင့်နေတဲ့ အကျင့်တွေ၊ ဒီအကျင့်

http://www.dhammadownload.com

တွေကြောင့် နတ်ပြည်ရောက်ချင်တယ်၊ နတ်မင်း ဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သား ဖြစ်ချင်တယ်၊ နတ်သမီး ဖြစ်ချင်တယ် ဆိုတဲ့ ဖြစ်လိုမှုတွေ၊ ဆန္ဒတွေ ရှိနေတာဟာ တရားထူး၊ တရားမြတ်ရဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ နှောင်ကြိုးကြီး တစ်ခုပဲ၊ သူက ချည်နှောင်ထားတာမို့ အထက်ကို မတက်နိုင်ဘူးလို့ ပြောတာနော်။ အဲဒါကို စေတောဝိနိဗန္ဓ ငါးပါးလို့ ခေါ်တယ်။ စေတောဝိနိဗန္ဓ ငါးပါးကို ဖယ်ရှားပစ်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း ဟောဒီ သတိပဋ္ဌာန်တရားကိုပဲ ပွားပါတဲ့။

အင်္ဂုတ္တရနိကာယ် သတိပဋ္ဌာနဝဂ်မှာ မြတ်စွာဘုရားက သုတ်ပေါင်း (၁၀) သုတ် ဒီလို ဟောထားတာ ရှိတယ်၊ အားလုံးခြုံငုံပြီး ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် ဒီသတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါးဟာ လူတိုင်း ကျင့်ရမယ့် သတိပဋ္ဌာန်တရား (၄) ပါး ဖြစ်တယ်။ လူတိုင်း လူတိုင်း သတိပဋ္ဌာန်တရားကို မကျင့်ဘဲနဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို မရနိုင်ဘူးတဲ့။ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ကို ရနိုင်တဲ့ ရောက်နိုင်တဲ့ ဝင်ပေါက်ဟာ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ် တစ်ခုပဲ ရှိတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားက ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ဟောထားတာ။

http://www.dhammadownload.com

"ကောယနော အယံ ဘိက္ခဝေ မဂ္ဂေါ သတ္တာနံ ဝိသုဒ္ဓိယာ" သတ္တဝါတွေ ကိလေသာ အညစ်အကြေး တွေကနေ စင်ကြယ်သွားဖို့ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြား လမ်း မရှိဘူးတဲ့။ ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ရမယ်၊ တခြား လမ်းက သွားလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာ ဆိုတဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်ချင်တယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်တဲ့။

"သောကပရိဒေဝါနံ သမတိက္ကမာယ" စိတ် ထဲမှာ ပူလောင်နေတဲ့ သောက၊ သောကကို မထိန်းနိုင်လို့ ငိုကြွေးတဲ့ ပရိဒေဝ၊ ဒါတွေကို ကျော်လွှားချင်တယ် ဆိုရင်လည်း ဒီသတိပဋ္ဌာန် တရားကိုပဲ ပွားများရမယ်။ ဒီလမ်းကိုပဲ လျှောက်လို့ ပြောတာနော်။ သတိပဋ္ဌာန် ကျင့်စဉ်ပဲ ကျင့်ရမယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ။ **"ဒုက္ခ ဒေါမန သာနံ အတ္ထင်္ဂမာယ"** ကိုယ်ဆင်းရဲမှုတွေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ မှုတွေ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားဖို့အတွက်လည်း ဒီလမ်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ပဲတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိကဒုက္ခ ဆိုတာဟာ သူ့ဟာသူ ရှင်းပြီးသားပဲ၊ ရှင်းပြီးသားကို တစ်ချို့က အကြောင်း ဒုက္ခ၊ အကျိုးဒုက္ခနဲ့ လျှောက်ပြီး ရေးတာ ရှိသေးတယ်နော်၊ ကာယိကဒုက္ခဆိုတာဟာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ကြည့်၊ ဟော- သွားကိုက်တယ်၊ နားကိုက်တယ်၊ ကာယိကဒုက္ခပဲ၊ ကိုယ်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ဆင်းရဲတွေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီ ကာယိကဒုက္ခကြောင့် ထပ်ဆင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက စေတသိကဒုက္ခ၊ ဒေါမနဿလို့ခေါ်တာ၊ ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေကျတော့ ကာယိက ဒုက္ခတော့ ရှိတယ်၊ စေတသိက ဒုက္ခ မရှိဘူး။ ပုထုဇဉ်တွေကျတော့ ကာယိကဒုက္ခ ဖြစ်ရင် စေတသိက ဒုက္ခက လိုက်လာပြီ၊ ဖြစ်ရလေခြင်းတဲ့။ နာရင် မခံနိုင်တော့ ဒေါသ ဖြစ်တယ်ပေါ့။ စိတ်ညစ်တယ်။ ဟော-ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ကျတော့ ကာယိကဒုက္ခကို ရှုနိုင်သွားပြီ၊ ရှုနိုင်သည့် အတွက်ကြောင့် စေတသိကဒုက္ခ မလာတော့ဘူး။ ဒါကြောင့် သလ္လသုတ်မှာ "ပုထုဇဉ်တွေဟာ မြှားနှစ်ချက် အစူးခံရတယ်"လို့ ပြောတာ။ ကာယိက

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခအပြင် စေသိကဒုက္ခထပ်ပြီးတော့ တိုးလာတဲ့ အခါ ပိုမဆိုးလာဘူးလား၊ သွားကိုက်တာက သူ့ဟာသူ ကိုက်တာပဲ၊ သွားကိုက်တဲ့အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ်လာတယ်။ ဒီလို ပေါ်လာသည့် အတွက်ကြောင့် သွားကိုက်တာ တစ်ခု၊ သွားကိုက်သည့် အပေါ်မှာ ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ စိတ်ဆင်းရဲမှုက ထပ်ပေါ် လာတယ်။ ဒီလို ပေါ်လာသည့်အတွက်ကြောင့် သွား ကိုက်သည့် အပေါ်မှာ မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်တဲ့ စိတ်ဆင်းရဲ မှုက တစ်ခု အဲဒါ ထပ်တိုးလာတာကို ပြောတာနော်။ အေး-ကောင်းပြီး၊ အဲဒီလို ကာယိကဒုက္ခ၊ စေတသိက ဒုက္ခတွေ လုံးဝ ချုပ်ငြိမ်းသွားစေချင်တယ် ဆိုရင်လည်း သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်း ပါပဲတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ရမှာပါတဲ့။

ဒီနေရာမှာ ဒါက အဆိုးတရားကို ဖယ်ရှား တာလို့ ခေါ်တယ်။ အဆိုးတရား လေးပါးကို အဆိုး လေးမျိုးလို့ ခေါ်တာ။ အဆိုး လေးမျိုးဆိုတာ သောက နှလုံးသားကို ပူလောင်စေတတ်လို့ အဆိုးပဲ၊ ပရိဒေဝ ငိုရတာ ဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် အဆိုးပဲ၊ ကာယိက

http://www.dhammadownload.com

ဒုက္ခ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု အဆိုးပဲ၊ စေတသိကဒုက္ခက လည်းပဲ အဆိုးပဲ။ အဲဒီ အဆိုးတရားတွေကို ဖယ်ရှား ပစ်ဖို့ရာလည်း သတိပဋ္ဌာန် ပွားရမယ်။ ဟောဒါဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

ဒါဖြင့် ဘာကောင်းကျိုးတွေ သယ်ဆောင်ပေး နိုင်တုန်းဆိုတော့ ခုနကပြောတဲ့ ကိလေသာ အညစ် အကြေးတွေ သန့်စင် ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ဆိုတာလည်း ဒီ လမ်းကြောင်းပဲဆိုတော့ စိတ်ကို သန့်စင် ပေးနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။ သံသရာက ညစ်နွမ်းလာတဲ့ မိမိတို့ရဲ့ စိတ် တွေကို ဖြူစင်သွားအောင် ဆေးကြောပေးနိုင်ဖို့ သတိ ပဋ္ဌာန်ဟာ တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲ။

နောက် "ဉာယဿ အဓိဂမာယ" တဲ့။ ဉာယ ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်သွားတဲ့ အကြောင်းတရား၊ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရား၊ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ထုတ်လုပ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ မရှိဘူး၊ ရောက်စေ တတ်တဲ့ အကြောင်းတရားတော့ ရှိတယ်။ "သမ္ပာပက ဟေတု" လို့ ခေါ်တယ်။ "ဇနကဟေတု" တော့ မရှိဘူး။ နိဗ္ဗာန်ဆိုတာ ဘာနဲ့မှ လုပ်ထားတာမှ မဟုတ်

http://www.dhammadownload.com

ဘူး။ အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို ရောက်စေနိုင်တဲ့ အကြောင်းတရားက ဘာလည်းဆိုရင် ခုပြောတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါးအကျင့်တရားပဲ။ အဲဒီ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ဒီနေရာမှာ ''ဉာယ'' လို့ ပြောတာ။ အဲဒီ ဉာယလို့ဆိုတဲ့ မဂ္ဂင်ရှစ်ပါး အကျင့်တရားကို ရဖို့ဆိုရင်လည်း အဲဒီ လမ်းကြောင်းကပဲ လျှောက်ပါတဲ့။ ဒီလမ်းကြောင်းပေါ် မလျှောက်ဘဲနဲ့ နိဗ္ဗာန် မရောက်နိုင်ဘူးလေ။

အေး-ထို့အတူပဲ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်မျက်မှောက်ပြုဖို့၊ မျက်မှောက်ပြုတယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို တကယ်ဆိုက်ထိပြီးတော့ နိဗ္ဗာန်ကို တွေ့ကြုံ သိရှိရတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ နိဗ္ဗာန်ကို ကိုယ်တွေ့သိရှိတယ်။ အသိဉာဏ်နဲ့ ကိုယ်တိုင် သိရှိတဲ့ ''နိဗ္ဗာနဿ သစ္ဆိကိရိယာယ'' နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်ဆိုတာ တဆင့်ကြားမဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ်တိုင် သိတာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီကိုယ်တိုင်သိတယ်ဆိုတဲ့ သစ္ဆိကိရိယ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်ဖို့ဆိုတာလည်း ဟောဒီ ကျင့်စဉ်က တစ်ခုတည်းသော လမ်းကြောင်းပဲတဲ့။

http://www.dhammadownload.com

သတိပဋ္ဌာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး မြတ်စွာဘုရားက မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ်မှာ အကျင့်တစ်ခုထဲက အကျိုး (၇) မျိုးကို ပေးစွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဒီလိုပြောတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ **one practice for seven advantages. One paractice** ကျင့်တာ တစ်ခုတည်း သတိပဋ္ဌာန်ဆိုတဲ့ ကျင့်စဉ်က တစ်ခုထဲဟာ **Seven advantages** အကျိုး (၇) မျိုးကို သယ်ဆောင်ပေးတယ်။ တစ်ချက်ခုတ် (၇) ချက် ပြတ်တယ်ပေါ့။ အကျိုး (၇) မျိုး ရနိုင်တယ်လို့ ပြောတာ။

ဒါကြောင့် ဒီသုတ်တွေကို လေ့လာပြီး ကြည့်မယ် ဆိုရင် သတိပဋ္ဌာန်ကျင့်စဉ်ဟာ လူတိုင်း ကျင့်ရမှာ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ထင်ရှားတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်တောင်မှပဲ သတိပဋ္ဌာန်ပဲ ကျင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် "လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်" ဆိုတဲ့ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ ဒေသနာတော်တွေကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး ဒီခေါင်းစဉ်လေးနဲ့ ဟောကြားပေးတာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံး ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ တရားဓမ္မတွေကို နာယူပြီးတဲ့အခါ အမှန်အတိုင်း သိရှိပြီး သတိပဋ္ဌာန်ဟာ တကယ့်

http://www.dhammadownload.com

သတ်လား၊ ဒိဋ္ဌိသတ်လား၊ ပုထုဇဉ်တွေ မကျင့်ရဘူး သောတာပန် ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမယ်၊ သကဒါဂါမ်ဖြစ်ပြီးမှ ကျင့်ရမယ် စသည်ဖြင့် ဟောပြောရေးသားချက်တွေဟာ ဘုရား တရားတော်နဲ့ မညီဘူးလို့ ပြောရမယ်။

အေး-ဒါကြောင့် တရားချစ်ခင် သူတော်စင်အပေါင်းတို့သည် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့အတိုင်း နိဗ္ဗာန်ရောက်ချင်ရင် တစ်ခုတည်းသော ကျင့်ရမယ့် တရားဟာ သတိပဋ္ဌာန်တရားပဲ ဖြစ်တယ်၊ နီဝရဏ တရားငါးပါးကို ဖယ်ရှားပြီး သတိပဋ္ဌာန် တရားအပေါ် စိတ်ကို အခြေစိုက်လို့ ဗောဇ္ဈင် (၇) ပါး ပွားများခြင်းဖြင့်သာလျှင် နိဗ္ဗာန်ရနိုင်မှာ ဖြစ်တယ်။ ဒီလမ်းကလွဲပြီး အခြားလမ်း မရှိဘူးဆိုတာ သိရှိ ယုံကြည်ပြီးကိုယ်စီ ကိုယ်ငှ ကြိုးစား အားထုတ်နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်း။ ။

သာဓု သာဓု သာဓု

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များက ရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီးထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များ လှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြုလျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ဖြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မှာကြားနိုင်ပါသည်။

http://www.dhammadownload.com

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

၁။ အောင်ဇမ္ဗူ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ် (၁၅၂)၊ (၂၂) လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၃၇၄၁၉၃ ၊ ၀၉-၅၁၄ ၆၀၉၅

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

၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာ ဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၁-၃၇၀၀၇၇၀

http://www.dhammadownload.com

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ
၏
ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ
၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်
၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း
၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း
၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား
၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်
၇။ ဓမ္မကြေးမုံ
၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ
၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ
၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ
၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား
၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်
၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း
၁၄။ မေတ္တာနလုံး အစဉ်သုံး

http://www.dhammadownload.com

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မပျူဟာသင်တန်းသားများ၏ အမေးကို ဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာ နှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ နစ သော နစ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေး
ထာဝရငွေပဒေသာပင် အလှူရှင်များ

(စာမျက်နှာကို ငဲ့ကွက်၍ ငါးသောင်းနှင့်အထက် အလှူရှင်များကိုသာ ဖော်ပြပါမည်)

၁။ အနန္တငါးပါးနှင့် ကျေးဇူးရှင် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ
ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်
ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တနန္ဒမာလာဘိဝံသ (**Ph.D**) ကို
ဦးထိပ်ထားလျက် ဘိုးဘွားမိဘဆွေမျိုးများနှင့်
ဦးတင်စိုး တို့အား ရည်စူး၍ ဒေါ်လှခင် မိသားစု။
(ကိုကျော်သင်းဆေးဆိုင်) မင်္ဂလာဈေး၊ ရန်ကုန်။
(သိန်းတစ်ရာကျပ်)

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

၃။ ဒေါက်တာ မြမြဝင်း ၊ ဒေါက်တာ ဆန်းဆန်းဝေ
အမှတ်-၁၁၃(ဘီ)၊ မြေညီ၊ လမ်း-၂၀၊ လသာမြို့နယ်။
(ရှစ်သိန်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com

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

၅။ ဖြူး မိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသိန်းကျပ်)
၆။ ဦးသက်ဦး + ဒေါ်တင်တင်ဝင်း၊ သမီး-စုနန္ဒာဦး
ရန်ကုန်မြို့။
၇။ ဦးခင်ရွှေ + ဒေါ်မေလှိုင် မိသားစု (သုံးသိန်းကျပ်)
ရန်ကုန်မြို့။
၈။ **Singapore** မှ အလှူရှင်များ (သုံးသိန်းကျပ်)
၉။ ဦးချစ်မွှေး + ဒေါ်မြင့်မြင့်ရီ (သုံးသိန်းကျပ်)
သား-မောင်ဝေလျှံဦး၊ သမီး-မမေမြတ်သူခိုင် မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။
၁၀။ ဦးသောင်းငွေ + ဒေါ်ခင်စောဝင်း (သုံးသိန်းကျပ်)
သား-မင်းသောင်းခန့်၊ ကျော်ညီညီခန့်
(၇) မိုင်ခွဲ၊ ရန်ကုန်မြို့။
၁၁။ ဦးညီညီ + ဒေါ်မြင့်မြင့်ခင် မိသားစု (နှစ်သိန်းကျပ်)
အလုံမြို့နယ်။
၁၂။ မိဘများအား ရည်စူး၍ ဦးမြင့်အောင် + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း
သား-ကိုသူရိန်အောင်၊ သမီး-ဆုမွန်ချမ်းအောင် မိသားစု
ဒိုက်ဦးမြို့။ (နှစ်သိန်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com

၁၃။ ဘိုးဘွားမိဘများနှင့် ဦးကြည်လွင် အား ရည်စူး၍
ဒေါ်စောတင်အေး မိသားစု
တိုက်-၁၅၊ အခန်း-၄၀၁၊ အောင်သပြေလမ်း၊ ယုဇနပလာဇာ
အနောက်၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်။ (နှစ်သိန်းကျပ်)

၁၄။ ဦးဝင်းထွန်းသိန်း + ဒေါ်ကြူကြူသင်း
သမီး-မေဖူးခင်၊ စုရတီ မိသားစု
ဝါးတန်းလမ်း။ (နှစ်သိန်းကျပ်)

၁၅။ သင်္ဂဟဓမ္မရက္ခိတ တရားပွဲအလှူရှင် (နှစ်သိန်းကျပ်)
မန္တလေးမြို့။

၁၆။ ဦးစံသာ + ဒေါ်မေဦးခင် (တစ်သိန်းငါးသောင်းကျပ်)
သမီး-စံသာရတနာ၊ သား-စံသာသုခ မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ ကိုအောင်နိုင်ဌေး + မသော်သော်အောင်
ဘုန်းမြတ်ပိုင်၊ ယွန်းလဲ့အိမ် (တစ်သိန်းငါးသောင်းကျပ်)
ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ ဒေါ်စန်းကြည် (တစ်သိန်းတစ်သောင်းတစ်ထောင်ကျပ်)
တူမ-မနနယဉ်၊ တူ-မောင်အောင်ဖုန်း

၁၉။ ရွှေပြည်ဟိန်းဆရာတော်၏ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်အမာ
ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်းတစ်သောင်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com

၂၀။ ဦးမြဟန် + ဒေါ်သီတာစီ မိသားစု။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၁။ ဦးကျော်ဆန်းလွင် + ဒေါ်မြင့်မြင့် (တစ်သိန်းကျပ်)
သမီး-မမြတ်ပန်းအေး၊ မဖူးပွင့်ဟန်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၂၂။ ဦးအောင် + ဒေါ်လှစိန် (တစ်သိန်းကျပ်)
"အောင်သပြေ" ငါးချောက်ရောင်းဝယ်ရေး၊ မုံရွာမြို့။
၂၃။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်ခင်မေဝင်း "နေလ" ဆေးဆိုင်
အလယ်ရပ်၊ မုံရွာမြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၄။ ဖခင်ကြီး ဦးသိန်းကြည် အား ရည်စူး၍
မိခင်ကြီး-ဒေါ်သန်းကြည် အား အမှူးထားလျက်
ဒေါ်မြသိန်း နှင့် မောင်နှမတစ်စု
ရန်ကင်းမြို့နယ်။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၅။ ဦးရဲမြင့် + ဒေါ်သန်းသန်းနွယ် မိသားစု
ကမာရွတ်မြို့နယ်။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၆။ ရွှေတောင် ဦးမော်ဆရာတော်၊ စစ်ကိုင်းမြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၇။ ဦးခင်မောင်လွင် + ဒေါ်ခင်ပြုံး မိသားစု
နေပြည်တော်။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၈။ မိဘများနှင့် ဦးငွေသိန်း ကို ရည်စူး၍ ဒေါ်ရှယ်လီ
သား-ကိုရန်နိုင်ဖိုလ် + မခိုင်ရီမွန် မိသားစု
ဒိုက်ဦးမြို့နယ်။ (တစ်သိန်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com

၂၉။ ဒေါ်ညိုညိုလွင်၊ ဒေါ်ခင်လှတင် မွေးနေ့အလှူ
ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)

၃၀။ ဦးသင်းအောင် + ဒေါ်စန္ဒာဝင်းအောင် (တစ်သိန်းကျပ်)

၃၁။ ဦးဝင်းလွင် + ဒေါ်ဖြူဖြူဝင်း (တစ်သိန်းကျပ်)
သား-မောင်အောင်ထွန်းကျော်၊ မောင်ပြည့်ဖြိုးမင်း
သမီး-မခင်ငြိမ်းချမ်းဝင်း

၃၂။ မိဘများ ဖြစ်သော ဦးလှလှ + ဒေါ်ခင်သိန်း တို့အား
ရည်စူး၍၊ ဒုတိယဗိုလ်မှူးကြီး ကိုကိုကြီး + ဒေါ်စံပယ်လှ
မိသားစု (တစ်သိန်းကျပ်)

၃၃။ ဦးစိုင်းမောင်ရွှေ + ဒေါ်နန်းအေးလှ (တစ်သိန်းကျပ်)
နယ်မြေ (၅)၊ ရပ်ကွက် (၁၂)၊ လားရှိုးမြို့။

၃၄။ ဦးကျော်ထွဋ် + ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု (တစ်သိန်းကျပ်)
Toshiba Electronic ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ ဦးသိန်းဟန် (ဆရာဇော်ဂျီ) အား ရည်စူးလျက်
မိခင်ကြီး ဒေါ်စောရင် အား အမှူးထား၍
ဒေါက်တာ ခင်အုန်းဟန် မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)

၃၆။ ဒေါ်သင်းသင်းနွယ်၊ အမရပူရ။ (တစ်သိန်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com

၃၇။ ဦးထိန်လင်း + ဒေါ်နန်းထိပ်စံ (တစ်သိန်းကျပ်)
၂၈-ဘီ၊ ရွှေတောင်ကြား၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
၃၈။ ဒေါက်တာ ဦးမောင်မောင်ခင် + ဒေါ်ခင်ခင်အုန်း မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၃၉။ ဦးကျော်မြင့် အား ရည်စူး၍ ဒေါ်သိန်းသိန်း မိသားစု
ကျောက်မြောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။ (တစ်သိန်းကျပ်)
၄၀။ ဒေါက်တာ ဦးစိုးလွင် + ဒေါ်လှလှချော မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။ (ခုနစ်သောင်းကျပ်)
၄၁။ မိဘနှစ်ပါး အား ရည်စူး၍ သမီး-ဒေါ်ညိုညို
၇၄၊ လိပ်ကန်လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊
ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသောင်းကျပ်)
၄၂။ မသန်းသန်းဝင်း၊ မမေသက်ဝေ၊ ရန်ကုန်မြို့။(ငါးသောင်းကျပ်)
၄၃။ မိခင် ဒေါ်ခင်နင်းရီ အား ရည်စူး၍
ဦးသန်းလွင် နှင့် သမီး-မခင်ခင်စု
နင်းစာပေရတနာ၊ ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသောင်းကျပ်)
၄၄။ ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်ခင်ခင်ဦး (ငါးသောင်းကျပ်)
သမီး-မခင်ဖြူထွန်း၊ သား-မောင်သိန်းထွန်းအောင် မိသားစု
ရန်ကုန်မြို့။

http://www.dhammadownload.com

၄၅။ ဒေါက်တာ နွဲ့တင်ထွဋ် နှင့် အဖွဲ့
ရန်ကုန်မြို့။ (ငါးသောင်းကျပ်)

၄၆။ ဦးမောင်မောင်လေး + ဒေါ်မြသန်း အား ရည်စူး၍
သား၊ သမီး၊ မြေး တစ်စု
၄၄၊ စမ်းချောင်း။ (ငါးသောင်းကျပ်)

၄၇။ နှစ်ဘက်မိဘများအား အမှူးထားလျက် (ငါးသောင်းကျပ်)
(ဦးခင်ဝင်း) + ဒေါ်သီတာတင်
သမီး-မချောနန္ဒာ၊ မမေဟိန်းထက်၊
သား-မောင်ကောင်းဆက် (စမ်းချောင်း)။

၄၈။ ဒေါ်ကြူကြူ (ဓမ္မပျူဟာ) မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်အလှူ
ပဲခူး။ (ငါးသောင်းကျပ်)

၄၉။ ဦးအောင်မြင့် + ဒေါ်မြမြသိန်း မိသားစု (ငါးသောင်းကျပ်)
ရတနာသိဒ္ဓိရွှေဆိုင်၊ မြောင်းမြမြို့။

၅၀။ ဖိုးဖိုး ဦးသိန်းကြည်၊ ဖေဖေ-ဦးကြည်ဝင်း အား ရည်စူး၍
ဆူမွန်၊ ရတနာ (ခေတ္တစင်္ကာပူ) (ငါးသောင်းကျပ်)

http://www.dhammadownload.com