



တိပိဋကယောဆရာတော်

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ



တိပိဋကဓမ္မလက်အောင်(၇၇)

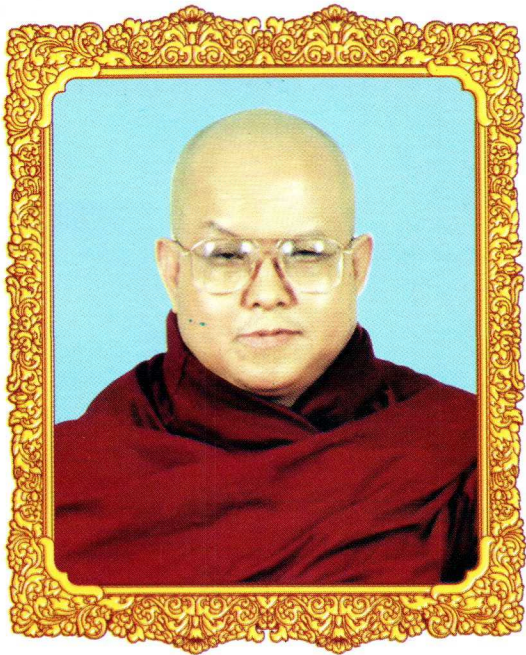
ပထမအကြိမ်ဓမ္မဒါန

အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

မြန်လည်းမြန်ကာ မာလည်းမာ မြန်မာအစွမ်းပြ

- 🐼 ကိုယ့်ကိုလေသာ၊ ဆီး၍ကာ၊ လူမှာ နှေးတတ်သည်။
- 🐼 ကိုယ့်ဒုက္ခမှာ၊ ဆီး၍ကာ၊ လူမှာ ပျော့တတ်သည်။
- 🐼 နှေးလည်းနှေးကာ၊ ပျော့ညံ့ပါ၊ ချမ်းသာအနှစ် ဆုံးရှုံးသည်။
- 🐼 သတိမြဲမှ၊ ရှုပ်ထွေးလှစွာ၊ ကိလေသာ၊ ဖြတ်ကာသွား၍
မြန်နိုင်သည်။
- 🐼 ပညာကြီးမှ၊ ဆင်းရဲလှစွာ၊ ဒုက္ခပါ၊ လွှမ်းကာဖိ၍ မာနိုင်သည်။
- 🐼 မြန်လည်းမြန်ကာ၊ မာလည်းမာ၊ ချမ်းသာအနှစ် ပြည့်စုံသည်။
- 🐼 မြန်လည်းမြန်ကာ၊ မာလည်းမာ၊ မြန်မာအစွမ်းပြနိုင်သည်။

တိပိဋကပေသာဆရာတော်



အရှင်သီရိနန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၇၇)

ပထမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅

ကောဇာ
၁၃၇၂ခုနှစ်၊ တပေါင်းလ

ဒရစ်
၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ မတ်လ

မာတိကာ



- | | | |
|----|---|----|
| ၁။ | ကိုယ့်ဟာမဟုတ် ကိုယ့်ဟာလုပ်
နောက်ဆုတ်ကိုယ့်ဟာတွေ | ၄ |
| ၂။ | ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ပေါင်းတတ်ပါ
ကိုယ့်ဟာဧကန်ရ | ၁၂ |
| ၃။ | ပစ္စည်းနှင့်သာ ပေါင်းတတ်ပါ
ကိုယ့်ဟာဧကန်ရ | ၂၅ |
| ၄။ | ဆွေမျိုးနှင့်သာ ပေါင်းတတ်ပါ
ကိုယ့်ဟာဧကန်ရ | ၃၉ |
| ၅။ | ကျောင်းရတနာ ပေါင်းတတ်ပါ
ကောင်းတာကိုယ့်ဟာရ | ၅၃ |
| ၆။ | အေးချမ်းအောင်မြင် မေတ္တာရှင်
(မေတ္တာဖွေးဖြူ ကျောင်းအလှူ
အတူတကွ ရေစက်ချ) | ၆၈ |

ပြောက်ဒဂုံ ၊ ၄၂ ထေရဝါဒ ဓမ္မရောင်ခြည်
စာသင်တိုက်အတွင်း ယောဆရာတော်က သိန်း ၅၀၀
မတည်ကာ အလှူရှင်များ စုပေါင်း၍ ဆောက်လုပ်
လှူဒါန်းအပ်သော ထေရဝါဒ ဓမ္မရတနာ ၃-ထပ်
ကျောင်းဆောင် ရေစက်ချပွဲ ကျောင်းလွှတ်ပူဇော်မင်္ဂလာ
အထိမ်းအမှတ်နှင့် ယောဆရာတော်၏ ရဟန်းသိက္ခာ
ရွှေရတု အထိမ်းအမှတ် အလှူအတွက် အထူး
လက်ဆောင်ဖြစ်သည်။

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

“ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ”



နမော ဓမ္မသာမိနော

- * သူများနှင့်သာ၊ နေရမှာ၊
ကိုယ်ဟာရအောင် သတိရှိ။
- * မိမိခန္ဓာ၊ သူများပါ၊
ကိုယ်ဟာရအောင် သတိရှိ။

၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- * မိမိဥစ္စာ၊ သူများပါ။
ကိုယ့်ဟာရအောင် သတိရှိ။
- * ကိုယ့်ဆွေမျိုးမှာ၊ သူများပါ။
ကိုယ့်ဟာရအောင် သတိရှိ။
- * ကိုယ့်စိတ်ရှိမှ၊ ကိုယ့်ဟာရ၊
တက်ကြွ သတိရှိ။
- * တစိမ်းရန်ပေါင်း၊ ဆွေမျိုးပေါင်း၊
အပေါင်း ၃-မျိုးရှိ။
- * ကုသိုလ်မရ၊ ဆုံးရှုံးကာ၊
ပေါင်းကြ တစိမ်းသိ။
- * အကုသိုလ်များ၊ အပူပွား၊
ပေါင်းငြား ရန်သူသိ။

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၃

- * ကုသိုလ်များစွာ၊ ရမှသာ၊
ပေါင်းတာ ဆွေမျိုးသိ။
- * ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ၊ စွမ်းတဲ့လူ၊
အပူငြိမ်း၍ ချမ်းသာ၏။
- * ဒုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊
ဆိုးတာနေ့စဉ် ပြိုင်ရ၏။
- * ပြိုင်ဖက်ကြောင့်သာ၊ အားတက်လာ၊
ကောင်းတာရအောင် ကြိုးစား၏။
- * ကိလေသာနိုင်၊ ဒုက္ခနိုင်၊
ကြံ့ခိုင်သတိ ဉာဏ်ကိုဖြည့်။
- * ကိလေသာလွတ်၊ ဒုက္ခလွတ်၊
အမြတ်မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ထိ။



၁။ ကိုယ့်ဟာမဟုတ် ကိုယ့်ဟာလုပ် နောက်ဆုတ် ကိုယ့်ဟာတွေ

လူ့ဘဝမှာ ကိုယ့်ဟာမဟုတ်တာကို
ကိုယ့်ဟာလုပ်နေတာရယ်၊ ကိုယ့်ဟာအစစ်
ကို ကိုယ့်ဟာ လုပ်နေတာရယ်လို့ ကိုယ့်ဟာ
လုပ်နေပုံ ၂- မျိုးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာ၊
ကိုယ့်ပစ္စည်း၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုး၊ ကိုယ့်အတတ်
ပညာနှင့် အတတ်ပညာကြောင့် ရရှိလာတဲ့
လုပ်ပိုင်ခွင့် ရာထူးတွေက ကိုယ့်ဟာမဟုတ်ပဲ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၅

ကိုယ်ဟာလုပ်နေရတာတွေပါ။ ကိုယ်နှင့်ဆိုင်
နေလို့ ကိုယ်ဟာလို့ စကားနဲ့ပြောရပေမယ့်
ကိုယ်အတွက် အပိုင်ပေးထားတာလဲ မဟုတ်၊
ကန့်သတ်ချိန်ပြည့်လို့ ပြန်သွားရတော့ ကိုယ်
နောက်လိုက်ခဲ့မှလဲ မဟုတ်တဲ့အတွက်
တကယ်ကိုယ်ဟာအစစ်တွေ မဟုတ်ပါဘူး။
တကယ်တရားဝင် ကိုယ်ဟာမဟုတ်ဘူးပေါ့။
ကိုယ်တိုင်ပြုထားတဲ့ ကောင်းမှုတရားကသာ
တကယ်တရားဝင် ကိုယ်ဟာအစစ်ပါ။ ဘဝ
ပြောင်းသွားရင် ကိုယ်ဟာမဟုတ်ပဲ ကိုယ်ဟာ
လုပ်နေရတဲ့ အရာအားလုံး ထားပစ်ခဲ့ရတယ်။
ကျန်နေခဲ့ကြတယ်။ ကိုယ်နောက်လိုက်မလာ
ကြဘူး။ ကိုယ်ဟာအစစ်သာ ကိုယ်နောက်

၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လိုက်လာတာပါ။

ဘဝထဲ နေရတဲ့အပိုင်း ရောက်လာရင် သူများတွေနှင့်ချည်း အတူနေရမှာက များပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာတွေ သူများတွေကြားထဲ မျောပါမသွားရအောင် အချိန်မီ အမြန်ဆယ်ယူ နိုင်အောင် သတိထားကြိုးစားရမယ်။

(၁) မိမိခန္ဓာဆိုတဲ့ သူများနှင့်လဲ အတူ နေရမယ်။ မိမိခန္ဓာဟာ ကိုယ့်အကြောင်းကံ ကြောင့် ရလာတာဖြစ်လို့ ကိုယ်နှင့် ဆိုင်နေတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ဟာလို့ စကားနဲ့ ပြောရပေမယ့် အပိုင်ပေးထားတာလဲမဟုတ်၊ အပြန်ကျတော့ ကိုယ့်နောက်လိုက်ခဲ့မှာလဲ မဟုတ်တာကြောင့် သူများပါ။ အပိုင်ပေးထားရင် ဒုက္ခကိလေသာ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇

အဆိုးတွေကို ဘယ်လက်ခံပါ့မလဲ။ လာသမျှ
အကုန်မောင်းထုတ်လိုက်မှာပေါ့။ မပိုင်တော့
လာသမျှအဆိုးတွေကို အကုန်လက်ခံရတာပဲ
မဟုတ်လား။

ကိုယ့်ခန္ဓာကို လက်ညှိုးနဲ့ထိုးပြီး ပြော
တတ်ဖို့ လိုပါလိမ့်မယ် “ဟေ့ခန္ဓာ၊ နင်ဟာ
သူများနော် သူများ၊ သူများခိုင်းရင် နင်အကုန်
လုပ်တယ်၊ ဇရာက အအိုခိုင်းရင် နင်မငြင်းဘူး၊
အိုပြလိုက်တာပဲ၊ အနာမျိုးစုံက အနာခိုင်းပြန်
တော့ မငြင်းပဲ နာပြလိုက်တယ်၊ ကိလေသာ
မျိုးစုံက အပူ အရှုပ်ခိုင်းတော့လဲ မငြင်းပယ်ပဲ
ပူရှုပ်ပြလိုက်တယ်၊ မဟုတ်တာတွေ အကုန်
လုပ်ပြလိုက်တယ်၊ မရဏက အသေခိုင်းရင်

လဲ နင်သေဦးမှာပဲ၊ ငြင်းမှာ မဟုတ်ဘူး”

“ငါက ဒါနလုပ်ပါလို့ခိုင်းတော့ နင်က ငြင်းချင်တယ်၊ ရွှေ့ချင်တယ်၊ ငါက သီလဖြည့် ကျင့်ပါ၊ သမာဓိပွားပါ၊ ဝိပဿနာအားထုတ် ပါလို့ ခိုင်းတော့လဲ နင်က ဆင်ခြေအမျိုးမျိုး ပေးပြီး ငြင်းချင်တယ်၊ ရွှေ့ချင်တယ်၊ ဟေ့ ခန္ဓာ နင်ဟာ ဒုက္ခကိလေသာဆိုတဲ့ သူများတွေ ခိုင်းမှပဲ လုပ်ချင်တာနော်၊ ကိုယ့်ဟာဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ခိုင်းရင် တူးတူးခါးခါး ငြင်းချင် တယ်၊ ဟိုရွှေ့ ဒီရွှေ့ လုပ်ချင်တယ်၊ နင်ဟာ ငါခိုင်းရင် မလုပ်ချင်ဘူး၊ သူများခိုင်းမှပဲ လုပ် ချင်တယ်၊ ဒါကြောင့် နင်ဟာ သူများနော် သူများ” အဲဒီလို မကြာမကြာ ပြောတတ်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၉

ဖို့လိုမယ်။ သူများဆိုတော့ သိပ်ပြီး ငဲ့ညှာတွယ်
တာဖို့ မလိုဘူးပေါ့။ အားမနာတမ်း ခိုင်းပေး
ရမယ်။

(၂) မိမိဥစ္စာဆိုတဲ့ သူများနှင့်လဲ အတူ
နေရမယ်။ ကိုယ်ဥစ္စာဟာ ကိုယ်ရဲ့ကံ ဉာဏ်
ဝီရိယကြောင့် ရလာတာဖြစ်လို့ ကိုယ်နှင့်
တိုက်ရိုက်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် ကိုယ်ဟာလို့
စကားနဲ့ပြောရသော်လဲ အပိုင်ပေးထားတာလဲ
မဟုတ်၊ အပြန်ကျတော့ လိုက်ခဲ့မှလဲ မဟုတ်
တာကြောင့် သူများပါ။ သူများဖြစ်နေလို့လဲ
သူခိုး လူဆိုးစတဲ့ သက်ရှိသူများတွေ ရေမီးစတဲ့
သက်မဲ့သူများတွေ လာခေါ်ရင် လိုက်သွားမှာပါ။
ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ ကိုယ်ကခေါ်ရင် နှေးတတ်ကြာ

တတ်ပေမယ့် ရန်သူဖြစ်တဲ့ သက်ရှိသက်မဲ့ သူများတွေခေါ်ရင် မြန်မြန် လိုက်သွားတတ် ပါတယ်။ သူများကို ကိုယ့်ဟာရအောင် အမြန် ခိုင်းပေးရမယ်။

(၃) ကိုယ့်ဆွေမျိုးဆိုတဲ့ သူများနှင့်လဲ အတူနေရမယ်။ ဘဝတစ်ကွေ့မှာ သူ့ကံနှင့် ကိုယ့်ကံ ကံချင်းဆုံလာလို့ သွေးသားတော်စပ် လာတာကြောင့် ကိုယ်နှင့်ဆိုင်နေတဲ့အတွက် စကားနဲ့ ကိုယ့်ဟာလို့ခေါ်ရပေမယ့် တရား သဘောအားဖြင့်တော့ သူများပါ။ အပိုင်ပေး ထားတာလဲမဟုတ်၊ အပြန်ကျတော့ လိုက်ခဲ့ မှာလဲ မဟုတ်ပဲကိုး။ သူများကို ကိုယ့်ဟာရ အောင် အမြန်ခိုင်းပေး၊ သုံးပေးတတ်ရမှာပါ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၁၁

ကိုယ့်ဆီမှာ ကိုယ့်စိတ်ရှိမှ သူများ ၃- မျိုးနှင့်
ပေါင်းတဲ့အခါ ကိုယ့်ဟာ ရနိုင်မှာဖြစ်တယ်။
ကိုယ့်စိတ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကောင်းကို သဒ္ဓါတရား
က ဖော်ထုတ်ပေးပါတယ်။ သဒ္ဓါက အထုပ်၊
ဝီရိယက အလုပ်၊ သမာဓိက အအုပ်၊ ပညာ
က အဟုတ်၊ သတိက အချုပ်ပါ။ နောက်ထပ်
အားမနာတမ်း စကားလေးတစ်ခွန်း ထပ်ထည့်
ပေးရင် “ခန္ဓာက အပုပ်”ပေါ့။



၂။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ပေါင်းတတ်ပါ ကိုယ့်ဟာ ကေန့်ရ

အဲဒီ ၃- မျိုးနှင့် ပေါင်းတဲ့အခါ တစိမ်း
ပေါင်း၊ ရန်သူပေါင်း၊ ဆွေမျိုးပေါင်းလို့ ပေါင်းပုံ
၃- မျိုး ရှိတယ်။ ဒုက္ခပေါင်း၊ ကိလေသာပေါင်း၊
ကုသိုလ်ပေါင်းလို့လဲ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ အဲဒီ
ပေါင်းပုံ ၃-မျိုးမှာ ကုသိုလ်ဝင်ပေါက် ပိတ်
လောက်အောင် သတိအားနည်းနေတဲ့အတွက်
ကုသိုလ်အရုံးခံပေါင်းရတာမျိုးကို တစိမ်းပေါင်း
ခေါ်တယ်။ ဒုက္ခအောက်မှာနေရတဲ့ အပေါင်း

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၁၃

ဖြစ်လို့ ဒုက္ခပေါင်းပဲ ဆိုပါတော့။

“ကုသိုလ်လုပ်ပါဦးဗျ”လို့ ပြောလာတဲ့ အခါ “မအားပါဘူး၊ စားဝတ်နေရေးအလုပ်တွေနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်လို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ အချိန်မရဘူး၊ အသက်ကလဲ ကြီးနေပြီ၊ ကျန်းမာရေးကလဲ မကောင်းဘူး၊ ကုသိုလ်မလုပ်နိုင်ဘူး”လို့ ပြန်ပြောတတ်တယ်။ အဲဒါ ကိုယ်ဟာကိုယ် တစိမ်းပေါင်း ဒုက္ခပေါင်းပေါင်းတာ၊ ကိလေသာလဲ ပါဝင်နေပေမယ့် ဒုက္ခသဘောက ပိုထင်ရှားတာကြောင့် ဒုက္ခပေါင်းလို့ ပြောလိုက်တာပါ။

“စီးပွားရေးအလုပ်တွေနဲ့ ရောင်းရေးဝယ်ရေးကိစ္စတွေနဲ့ လုံးလည်ချာလည်လိုက်

၁၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လို့ ရှုပ်လို့၊ ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ အချိန်မရသေးဘူး”
လို့ ပြန်ပြောရင် ဒုက္ခအောက်က ပစ္စည်းတွေ
သာဖြစ်လို့ ပစ္စည်းတွေနဲ့ တစိမ်းပေါင်း ပေါင်း
တာပါ။ ပစ္စည်းတွေက လူနှင့်ကုသိုလ် စိတ်
ဝမ်းကွဲအောင် ရန်တိုက်ပေးသလိုလဲ ဖြစ်နေမှာ
ပေါ့။

“ကုသိုလ်လုပ်ဖို့ အခွင့်မရသေးဘူး၊ သား
ကိစ္စ၊ သမီးကိစ္စ၊ ဆွေကိစ္စ၊ မျိုးကိစ္စတွေနဲ့
လုံးလည်ချာလည်လိုက်လို့ ရှုပ်လို့” အဲဒီလို
ပြောလာရင် ဒုက္ခအောက်က ဆွေမျိုးတွေ
သာဖြစ်နေလို့ ဆွေမျိုးတွေနှင့် တစိမ်းပေါင်း၊
ဒုက္ခပေါင်း ပေါင်းနေတာဖြစ်တယ်။ ဆွေမျိုး
တွေက လူနှင့်ကုသိုလ် စိတ်ဝမ်းကွဲအောင်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၁၅

ရန်တိုက်ပေးသလို သွေးခွဲပေးသလိုလဲ ဖြစ်
နေမှာပေါ့။

အကုသိုလ်ဝင်ပေါက် ပွင့်လောက်အောင်
သတိလွတ်နေတဲ့အတွက် ပူပူလောင်လောင်
ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေးနဲ့ အကုသိုလ်အဖြစ်ခံ ပေါင်း
ရတာမျိုးကို ရန်သူပေါင်းခေါ်တယ်။ ကိလေသာ
ပေါင်းပေါ့။ ကိုယ့်ကိုကိုယ် အကြောင်းပြုလို့
စီးပွားဥစ္စာကို အကြောင်းပြုလို့ ဆွေမျိုးကို
အကြောင်းပြုလို့ စိတ်ညစ် စိတ်ရှုပ် စိတ်ပျက်
နေရရင် စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ဆင်းရဲနေရရင်
အဲဒီ ၃-မျိုးနှင့် ရန်သူပေါင်း ပေါင်းတာပါ။ ခင်
တွယ်မှုသံယောဇဉ်ကြီးနေရင်လဲ အကုသိုလ်
ဝင်ပေါက်ပွင့်လို့ ကုသိုလ်ဝင်ပေါက် ပိတ်နေ

၁၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တာကြောင့် ရန်သူပေါင်း ပေါင်းတာပါပဲ။

ကုသိုလ်ဝင်ပေါက် ပွင့်လောက်အောင် သတိအားကောင်းနေတဲ့အတွက် ကုသိုလ်ရရှိ တိုးပွားအောင် ပေါင်းနိုင်တာမျိုးကို ဆွေမျိုး ပေါင်းခေါ်တယ်။ ကုသိုလ်ပေါင်းပေါ့။ ရန်သူ ကိလေသာကို သတိနဲ့ ကန့်ခွာထိန်းချုပ် ဖယ် ရှားနိုင်မှ တစ်ခါဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနိုင်မှ ဆွေမျိုးစိတ်နေရာယူနိုင်လို့ ဆွေမျိုးပေါင်း ပေါင်းနိုင်မှာပါ။ သတိမြဲဖို့ အဓိကပါ။

သတိလွတ်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာက ကိုယ့်ကို လူလည်လုပ်လာတယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို လေး နေအောင် ထမ်းထားရတယ်။ သူစားဖို့ ဝတ်ဖို့

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၁၇

နေဖို့ သုံးဖို့ တောင်းသလောက် ပေးနေရ
တယ်။ သူတောင်းသလောက် ကိုယ်က ပေး
ထားရပေမယ့် သူက ကိုယ့်ကို အိုဒုတ် နာဒုတ်
ကိလေသာဒုတ်တွေနဲ့ မညှာမတာ ရိုက်နှက်
တယ်။ ဘာကုသိုလ်မှလဲ မရဘူး။ သတိမြဲရင်
ကိုယ်က ကိုယ့်ခန္ဓာကို လူလည် ပြန်လုပ်နိုင်
တယ်။ ကိုယ်က သူ့ကို ရာတန် ထောင်တန်
မှန်မှန်ကျွေးလို့ ပေးလို့ ပြုပြင်လို့ သူ့ဆီက
သိန်းသန်းမကတန်တဲ့ မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်အရောက်
အကျိုးပေး မကုန်နိုင်တဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအား
များကို ပြန်ရယူနိုင်တယ်။

သီလဖြည့်ရင်း သမာဓိပွားရင်း ဝိပဿနာ
ရှုရင်းလဲ ကျွေးနိုင်ပေးနိုင် ပြင်နိုင်တယ်။ သီလ

ဖြည့်ဖို့ သမာဓိပွားဖို့ ဝိပဿနာပွားဖို့ ရည်
 ရွယ်ပြီး အင်အားစုဆောင်းတဲ့အနေနဲ့လဲ ကျွေး
 နိုင် ပေးနိုင် ပြင်နိုင်တယ်။ ကိုယ်က ပေးရတာ
 နှင့် သူ့ဆီကပြန်ရတာ နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ရင် သူ့ဆီ
 က ရတာက အဆမတန် အလွန်များပြားလှ
 ပါတယ်။ အလှူတစ်ခု လုပ်နိုင်ဖို့ စေတနာ
 ဒါနကိုလဲ ကိုယ့်ဆီကပဲ ထုတ်ပေးရတာပါ။
 ကိုယ့်ရဲ့ စေတနာဒါနနှင့် အပြင်ဖက်က ဝတ္ထု
 ဒါနပေါင်းမိမှ အလှူဖြစ်နိုင်တယ်။ အလှူ
 လုပ်တိုင်း ကိုယ့်ဆီက စေတနာဒါနကောင်း
 တွေ ထုတ်သုံးနိုင်ဖို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျွေး
 တယ် ပေးတယ်ဆိုရင်လဲ ကိုယ့်ဆီက အတိုး
 အမြတ်တွေ အများကြီးရပါတယ်။

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၁၉

ဒီခန္ဓာကို လျှောက်ပတ်ရုံ မျှတရုံ ကျန်းမာ
ရုံ မှန်မှန်ကျွေးလို့ ပေးလို့ မျှတကျန်းမာတဲ့
ကိုယ်ခန္ဓာကို အမှီပြုလို့ လှေကားထောင်
ငြမ်းဆင်လို့ သိက္ခာ ၃-ပါး တရားပန်းတိုင်
ရောက်အောင် တက်နိုင်ရင် ဒီခန္ဓာပြုပြင်ရတာ
အမြတ်ချည်းပဲ။ ကိုယ်က သူ့ကိုပေးရတာက
နည်းနည်း သူ့ဆီက ကိုယ်ပြန်ရတာက များ
များဆိုတော့ မြတ်တာပေါ့။ ကိုယ်ဟာကိုယ်
သတိဉာဏ်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းတတ်တော့
ကိုယ်ဟာကိုယ် ကုသိုလ်ဆွေမျိုး တော်စပ်လာ
ပါတယ်။

ခန္ဓာအိုလာတော့လဲ အိုဒုက္ခအပေါ် သတိ
ဉာဏ်ကို တင်ထားပြီး အိုဒုက္ခနှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး

၂၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေါင်းတတ်ရမယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာအပေါ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ အိုဒုက္ခဆိုတော့ ခန္ဓာအားဖြင့် သွေးသားတော်စပ်နေပြီးသားပါ။ ဓမ္မအားဖြင့်ပါ သွေးသားတော်စပ်အောင် ပေါင်းတတ်ဖို့ သတိထားကြိုးစားရမယ်။ ဟုတ်တယ်၊ အိုတယ်ဆိုတာ ခန္ဓာအရှိကို ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြလိုက်တာပါ။ လူ့ဘဝရဲ့ပုန်းတိုင်အနှစ်က ကောင်းမှုတရားဖြစ်နေလို့ ကောင်းမှုအမြန် လုပ်နိုင်အောင် အချိန်မီ ပြီးသင့်တာပြီးအောင် ဇရာက တွန်းအားပေးတယ်။ လူ့တစ်သက် အကြာကြီး နေရတယ်ထင်ပြီး အိပ်ပျော်နေမနေမှာစိုးလို့ နိုးကြားလာအောင် နှိုးစက်ချပေးတယ်။ သူ့ကြောင့် ကုသိုလ်မမေ့ရဲဘူး။

ကိုယ်ပဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၂၁

မြန်မြန်လုပ်ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ ခန္ဓာရဲ့ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်
တတ်တဲ့ အနိစ္စသဘော၊ ဆင်းရဲအောင်ညှင်း
ဆဲတတ်တဲ့ ဒုက္ခသဘော၊ ကိုယ့်အလို လုံးဝ
မလိုက်ပဲ ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ် အာဏာဆန်
တတ်တဲ့ အနတ္တသဘောကို သိပွဲနည်းကျ
လက်တွေ့ ပြပေးတယ်။ ကိုယ်က သတိထား
ဉာဏ်နဲ့ ရှုပေးရုံပဲ။ ရှုတတ်တော့လဲ တကယ်
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို အရှိအတိုင်း
သဘောပေါက်နားလည် သိမြင်လာရပါတယ်။
ပညာပေါ်လာရင် သမာဓိက ပါဝင်ပြီးသား၊
သမာဓိပါတော့ သီလလဲ ပြည့်စုံတယ်။ သိက္ခာ
၃- ပါးစုံတယ်ပေါ့။ အပေါင်းတတ်ရင် အိုဒုက္ခ

၂၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

နှင့် သိက္ခာ ၃-ပါး ဆွေမျိုးတော်စပ်တယ်။

ခန္ဓာမှာ အနာပေါ်လာတော့လဲ နာတဲ့
ဒုက္ခအပေါ် သတိဉာဏ်တင်ထားပြီး နာဒုက္ခ
နှင့် ရင်းရင်းနှီးနှီး ပေါင်းတတ်ရမယ်။ နာဒုက္ခ
အောက်ကို ခေါင်းငုံ့ဝင်ပြီး တစ်ဖမ်းပေါင်း ရန်သူ
ပေါင်းတော့ မပေါင်းသင့်ဘူး။ တစ်ခုတော့
ရှိတာပေါ့။ ရောဂါဝေဒနာ ဒဏ်ရာပြင်းထန်
လွန်းလို့ သတိလွတ်သွားလောက်အောင်
မေ့မျောသွားလောက်အောင် နှိပ်စက်လာရင်
တော့ ဘယ်တတ်နိုင်တော့မလဲ။ အနတ္တပေါ့။
သတိလွတ်မေ့မျောသွားရင် အသိသေသွားပြီ
ဖြစ်လို့ တရားဆက်သွယ်ရေး ပြတ်သွားပါပြီ။
သတိမလွတ်သေးသမျှ သတိရှိနေသမျှ နာ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၂၃

ဒုက္ခနှင့် ဆွေမျိုးပေါင်း ပေါင်းနိုင်ပါတယ်။
အပေါင်းတတ်ရင် ခန္ဓာသွေးသားတော်စပ်ရုံမျှ
သာမက ဓမ္မသွေးသားပါ တော်စပ်သွားနိုင်
ပါတယ်။

ဟုတ်ပါတယ်၊ နာဒုက္ခဆိုတာ ကောင်းမှု
တရား မမေ့ရဲ မရွှေ့ရဲအောင်လဲ တွန်းအား
ပေးတယ်။ နှိုးစက်ချပေးတယ်။ နိဗ္ဗာန်လိုချင်
စိတ်တွေ ပေါ်လာအောင်လဲ နှိုးဆွပေးတယ်။
ခန္ဓာအရိုကို တကယ်သိရအောင်လဲ အရို
အတိုင်း ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ဖွင့်ပြပေးတယ်။
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို လက်တွေ့
ကျကျ သိခွင့်ရတယ်။ သိက္ခာ ၃-ပါးလုံး ရရှိ
တိုးပွားလာနိုင်တယ်။ လူနှင့်နာဒုက္ခလဲ သိက္ခာ

၂၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဆွေမျိုး တော်စပ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ဆွေမျိုးနှင့်
နေရရင် နာတာလဲ အားငယ်စရာ မလိုပါဘူး
လေ။ ကိလေသာတောင် သတိထား ပေါင်း
တတ်ရင် ဝိပဿနာဆွေမျိုး တော်နိုင်တယ်
လေ။ ဝိပဿနာရရင် သိက္ခာ ၃-ပါး စုံပြီး
သားပါ။



၃။ ပစ္စည်းနှင့်သာ ပေါင်းတတ်ပါ ကိုယ့်ဟာကောန်ရ

လူနှင့်ပစ္စည်း တစ်ရက်မှမကင်းနိုင်လို့
နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ပစ္စည်းကို အဆက်မပြတ်
ရှာဖွေစုဆောင်းနေရတယ်။ လူနှင့်ပစ္စည်း
နေ့တိုင်း ပေါင်းနေရတယ်။ ပစ္စည်းထံ လူက
သွားလို့လဲ ပေါင်းရတယ်။ ကိုယ့်ထံ ပစ္စည်းကို
ခေါ်ယူလို့လဲ ပေါင်းနေရတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပစ္စည်း
ဆိုတာ ဧည့်သည်ဖြစ်နေလို့ ကြာကြာမနေပဲ
ပြန်သွားကြတယ်။ ကုန်သွားကြတယ်။ ပျောက်

၂၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပျက်လို့လဲ သွားတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲ
စုထားလို့လဲ မရနိုင်ဘူး။ ရှာဖွေစုဆောင်းလို့လဲ
ပြီးနိုင်တယ်မရှိဘူး။ ပြီးတော့ ရန်သူမျိုး ၅-
ပါး အများနှင့်ဆိုင်တဲ့ ဘုံဆိုင်လဲ ဖြစ်နေတယ်။
ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း ပူပန်ကြောင့်ကြရတယ်။

လူနှင့်ပစ္စည်းဟာ ရှာလိုက်ရလိုက်ကုန်
လိုက် ရှာလိုက်ရလိုက်ကုန်လိုက်နဲ့ တစ်သက်
လုံး အမြဲပေါင်းနေရမှာ ဖြစ်တယ်။ ပစ္စည်း
တွေကသာ အပြောင်းအလဲ လုပ်သွားကြ
တယ်။ လူကတော့ ပင်တိုင်ပဲ။ မကင်းနိုင်လို့
ပေါင်းရမှတော့ ပစ္စည်းအပေါ် သတိဉာဏ်
တင်ထားပြီး ရင်းရင်းနှီးနှီး ဆွေမျိုးပေါင်းပဲ
ပေါင်းသင့်ပါတယ်။ အသက်လဲပါ စိတ်လဲပါ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၂၇

အသိလဲပါတဲ့လူက အသက်လဲမပါ စိတ်လဲ
မပါ အသိလဲမပါတဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းအောက်
ကို ခေါင်းငုံ့ဝင်ပြီး တစိမ်းပေါင်း ရန်သူပေါင်း
တော့ မပေါင်းသင့်ပါဘူး။ လူညံ့ရာ ရောက်သွား
မှာပေါ့။

လူနှင့်ပစ္စည်း အပေါင်းတတ်ရင် ခန္ဓာသွေး
သား မတော်စပ်ပေမယ့် ဓမ္မသွေးသား တော်
စပ်နိုင်ပါတယ်။ ပေါင်းတတ်သလောက် ဒါန
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ သွေးသားတော်
စပ်ခွင့် ရှိပါတယ်။ ဉာဏ်မရှိလို့ ပစ္စည်းနှင့်
အပေါင်းမတတ်ရင် တောထဲက သားသမင်လို
ဖြစ်နေတတ်တယ်။ တောထဲက သားသမင်
ဟာ မြက်စားရင်း မြက်ပင်ကြားမှာတွေ့ရတဲ့

၂၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပတ္တမြားရတနာကို တန်ဖိုးမသိတော့၊ ခွာနဲ့
 တက်နင်းပြီး ပတ္တမြားအပေါ် အညစ်အကြေး
 စွန့်ပစ်ချသွားတတ်တယ်။ ဉာဏ်မရှိတဲ့လူလဲ
 ပစ္စည်းကြားမှာ ရနိုင်တဲ့ ကောင်းမှုရတနာကို
 တန်ဖိုးမသိတော့၊ အဝိဇ္ဇာခွာနဲ့ တက်နင်းပြီး
 ကောင်းမှုအပေါ် တဏှာအညစ်အကြေး စွန့်ပစ်
 ချသွားတတ်တယ်။ အရှုံးကြီးရှုံး အနာကြီး
 နာမှာပေါ့။ အဲဒီ ပစ္စည်းတွေကို သတိဉာဏ်နဲ့
 ကိုယ့်အတွက်ပေးတဲ့အခါ သီလ သမာဓိ
 ဝိပဿနာ စွမ်းအားပေါ်လာအောင် ပေးနိုင်
 တယ်။ သူများအတွက်ပေးရင် ဝတ္ထုဒါနက
 စေတနာဒါနနှင့် ပေါင်းမိမှ ဒါနကောင်းမှုဖြစ်
 နိုင်တာကြောင့် ကိုယ့်ဆီက စေတနာဒါန

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၂၉

ထုတ်ပေးရမှာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဒါနဖြစ်
အောင် ပေးနိုင်တယ်ဆိုရင်လဲ ဖြစ်တာပါပဲ။
ကိုယ့်ကိုပေးတဲ့ပစ္စည်းကြောင့် ကိုယ့်စေတနာ
ဒါနဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ပေးတာ
ကိုတော့ ဒါနလို့ တိုက်ရိုက်မဆိုနိုင်ပါဘူး။
တစ်ခုတော့ ရှိတာပေါ့။ ကိုယ့်ခန္ဓာအတွင်းမှာ
ရှိနေကြတဲ့ ပိုးမွှားများလဲ စားကြပါစေဆိုတဲ့
မေတ္တာ စေတနာလေး ပါသွားရင်တော့ ကြံကြံ
ဖန်ဖန်ယူတတ်သလောက် ဒါနဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

အဲဒီပစ္စည်းတွေကို သတိဉာဏ်ရေ့က
ထားလို့ မေတ္တာနဲ့ ဒါမှမဟုတ် သဒ္ဓါ မေတ္တာ
ပညာ ထုံမွှမ်းထားတဲ့ စေတနာဒါနနဲ့

(၁) ကျေးဇူးရှင် မိဘဆရာသမားတွေအတွက်

၃၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေးရင် (၂) သားသမီးစတဲ့ အတူနေဆွေမျိုး
တွေနှင့် အတူမနေတဲ့ဆွေမျိုးတွေအတွက်
ပေးရင် (၃) ကိုယ်အကျိုးကို ပြီးမြောက်အောင်
ဆောင်ရွက်ကူညီပေးနေကြတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ
အတွက်ပေးရင်၊ ဈေးရောင်းတော့ ဝယ်သူကို
မေတ္တာနဲ့ မိတ်ဆွေစိတ်ထား ရောင်းတတ်ရင်၊
ဈေးဝယ်တော့ ရောင်းသူကို မေတ္တာနဲ့ မိတ်
ဆွေစိတ်ထား ဝယ်တတ် အဖိုးအခပေးတတ်
ရင်၊ အငှားယာဉ်မောင်းသူက စီးသူကို
မေတ္တာနဲ့ မိတ်ဆွေစိတ်ထား ပို့ပေးတတ်ရင်၊
အငှားစီးသူက အငှားပို့ပေးသူကို မေတ္တာနဲ့
မိတ်ဆွေစိတ်ထား အဖိုးအခပေးတတ်ရင် (၄)
အကျင့်သိက္ခာ ပြည့်ဝစုံလင်ကြီးမားကြတဲ့

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၃၁

ပညာရှိသူတော်ကောင်းကြီးများအတွက်
ကောင်းမှုမျိုးစေ့ စိုက်ပျိုးတဲ့အနေနဲ့ မေတ္တာ
ထား ပေးလှူတတ်ရင် (၅) တစ်ခါတစ်ရံ
တွေ့ကြုံရတတ်တဲ့ ခိုကိုးရာမဲ့ပုဂ္ဂိုလ်များ
အတွက် မေတ္တာ ကရုဏာထားပေးတတ်ရင်
ဒါနကောင်းမှု ကေန်ရတယ်။ စိတ်ထားတတ်
သလောက် သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာထိ ရနိုင်
တယ်။

အဲဒီပေးစရာ ပုဂ္ဂိုလ် ၅- မျိုးထဲမှာ သား
သမီး စတဲ့ အတူနေဆွေမျိုးတွေအတွက် ပေး
ရတာဟာ အခက်ခဲဆုံး ဖြစ်နေတတ်တယ်။
ပေးရတာ အလွန်လွယ်ကူပေမယ့် ကုသိုလ်
ရအောင်ပေးဖို့ကျတော့ အလွန်ခက်ခဲနေတတ်

၃၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ မိမိနှင့် သူတို့ရဲ့ အကြားမှာ သံယောဇဉ်တံတိုင်းကြီး ကာဆီး ခြားထားတာကြောင့်ပါ။ တရားသုတမရှိရင် ခန္ဓာသတင်း နားမထောင်ဖူးရင် ခန္ဓာသတင်းစာ မဖတ်ဖူးရင် သံယောဇဉ်တံတိုင်းကို ဖြတ် ကျော်ဖို့ ခက်ခဲနေတတ်တယ်။ သံယောဇဉ်ကို မေတ္တာလိုလဲ အထင်လွဲနေတတ်တယ်။ သံယောဇဉ်ဆိုတာ လူ့ဘဝပြိုင်ဖက် ကိလေ သာပါပဲ။

ဒီသံယောဇဉ်ဟာ ကိုယ်တကာယ်အရယူ ရမယ့် ကုသိုလ်ဆွေမျိုးတွေကို သူခိုးခိုးသလို တိတ်တိတ်ကလေး အသာလေးလဲ ခိုးယူ နေတယ်။ ဓားပြတိုက်သလိုလဲ လုယူတိုက်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၃၃

ခိုက် ဖျက်ဆီးပစ်နေတယ်။ သံယောဇဉ်ဟာ
ယဉ်ယဉ်လေးနဲ့ အလွန်ဒုက္ခပေးနေတဲ့ တရား
ဆိုးပါ။ သူဟာ ဆိုးပေမယ့် သတိ ဝီရိယ
အပ္ပမာဒနဲ့ ဖယ်ရှားစွန့်ခွာလို့ရတဲ့အရာပါ။ သတိ
ဝီရိယနဲ့ အာရုံတစ်ခုခု စူးစိုက်ပေးလိုက်ရင်
ကန့်ခွာထိန်းချုပ် ဖယ်ရှားပေးတဲ့အနေနဲ့
သံယောဇဉ်ကင်းသွားရစမြဲပါ။ အဲဒီအခါ အလွန်
အေးမြသန့်စင်တဲ့မေတ္တာကို အစားသွင်းပေး
လိုက်ရုံပဲ။ မေတ္တာပေါ်လာရင် မရနိုင်တဲ့
ကုသိုလ် မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါန သီလ သမာဓိ
ဝိပဿနာအားလုံး ရနိုင်တော့တာပါ။

ပြီးတော့ အတူနေမိသားစုတွေအတွက်
ပေးတဲ့အခါ သတိထားစရာ တစ်ချက်ရှိသေး

တယ်။ သူတို့အားလုံး ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေဖြစ်
 နေလို့ သရဏဂုံကို လက်ခံနိုင်ကြတယ်။
 သရဏဂုံတည်သူဟာ သောတာပန်ဖြစ်အောင်
 အားထုတ်တဲ့ အဆင့်မြင့်အလှူခံပုဂ္ဂိုလ်ထဲမှာ
 ပါဝင်သွားတယ်။ သရဏဂုံတည်သူအတွက်
 မေတ္တာနဲ့အပေးတတ်ရင် အဆအသချေ
 အကျိုးပေးနိုင်တဲ့ အဆတစ်သိန်းလဲမက တစ်
 သန်းလဲမက တစ်ကုဋေလဲမကအောင် အကျိုး
 ပေးကြီးကျယ်လှတဲ့ ဒါနကောင်းမှု ပြန်ရနိုင်
 တယ်။ ဒီထက် စိတ်ထားအဆင့်မြင့်ရင် သီလ
 သမာဓိ ဝိပဿနာထိ ရနိုင်တယ်။ ဗုဒ္ဓ
 သာသနာ ရတနာကြောပေါ်ရောက်နေတော့
 ရတနာ ၃- ပါး အမှီကောင်းကို ရထားတာ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၃၅

ကြောင့် မြင့်နိုင်သလောက် မြင့်လာမှာပဲလေ။
ပစ္စည်းနှင့် ပေါင်းတတ်သလောက် မေ့သွေးသား
တော်စပ်ခွင့်ရလာမှာပါ။

နောက်ပိတ်ဆုံး ပစ္စည်းသုံးမဖြစ်တော့လို့
အမှိုက်ပုံးထဲ ပစ်လိုက်ရတာတောင် သတိ
ဉာဏ်ရှိရင် ဝိပဿနာသွေးသား တော်စပ်ခွင့်
ရှိပါတယ်။ အမှိုက်ထဲ ပစ်လိုက်တော့မယ်
ဆိုရင် “ဟဲ့ - အမှိုက်ပစ္စည်းတွေ၊ နင်တို့ကို
အိမ်ထဲရောက်အောင် ဈေးထဲသွား ပိုက်ဆံ
ပေးဝယ်ခဲ့ရတာဟဲ့၊ ငါ့စိတ်ကြိုက် ရွေးဝယ်ခဲ့
တာဟဲ့၊ အခုတော့ အမှိုက်ထဲ ပစ်ရလောက်
အောင် ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားပြီဖြစ်လို့
အနိစ္စပဲ၊ အမှိုက်ထဲ ပစ်ရလောက်အောင်

၃၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မကောင်းတော့လို့ ဒုက္ခတုံးတွေပဲ၊ ငါ့ အလို
အတိုင်း နင်က မလိုက်လျောနိုင်တော့လို့
အနတ္တသဘောဆောင်နေပြီပဲ၊ ဟဲ့ အမှိုက်
ပစ္စည်းတွေ၊ နင်တို့အပေါ် ငါ့ဉာဏ်အမြင် ရှင်း
သွားပြီဟဲ့၊ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တဲ့ လွတ်မြောက်
ရေးအထိ ကျေးဇူးပြုနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ
ရသွားပြီဟဲ့၊ နင်တို့နှင့် ပေါင်းရကျိုးနပ်သွား
ပြီဟဲ့” လို့ သတိထား ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တတ်ရင်
ဝိပဿနာစစ်စစ် မဟုတ်ပေမယ့် ဝိပဿနာ
အခြေခံအသိတော့ ရသွားတယ်လေ။ ဓမ္မသွေး
သား တော်စပ်ရတယ်ပေါ့။

ပြီးတော့ ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေက ရန်သူမျိုး
၅- ပါးနှင့် ဆက်ဆံနေတဲ့ ဘုံဆိုင်တွေဆိုတော့

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၃၇

သူခိုး ခိုးခံရလို့ ပစ္စည်းပျောက်ဆုံးသွားတဲ့အခါ
ကျပျောက်သွားတဲ့အခါ ရန်သူမျိုး ၅-ပါး
ကြောင့် ပစ္စည်းဆုံးရှုံးပျက်စီးသွားတဲ့အခါ သတိ
ဉာဏ်လက်ဦးသွားရင် ဆွေမျိုးပေါင်း ပေါင်း
တတ်လို့ ဓမ္မသွေးသား တော်စပ်နိုင်တာပါပဲ။

“ဟဲ့ ပျောက်ဆုံးသွားတဲ့ ပစ္စည်းတွေ၊ နင်တို့
ပျောက်ပျက်ဆုံးရှုံးသွားလို့ ပစ္စည်းရဲ့ မခိုင်မြဲတဲ့
အနိစ္စသဘော၊ မကောင်းတဲ့ ဒုက္ခသဘော၊
မပိုင်တဲ့အနတ္တသဘောတွေကို လက်တွေ့သိ
ခွင့် ရသွားလိုက်တာကွာ၊ လွတ်မြောက်ရေး
ထိ ရရှိစေနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ပွင့်သွား
လိုက်တာ နင်တို့ကို ရှာရကျိုးနပ်ပြီဟဲ့၊ နင်တို့
နှင့် ပေါင်းရကျိုးနပ်ပြီဟဲ့၊ ပစ္စည်းရဲ့ အနှစ်

၃၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အတိုးအမြတ်တွေ ရပြီဟဲ့” လို့ သတိထား
ကြည့်တတ်တော့ ဝိပဿနာအခြေခံအသိ
ဉာဏ်တွေ ရနိုင်လို့ ဓမ္မသွေးသား တော်စပ်နိုင်
တာပါပဲ။ ပစ္စည်းနှင့် ပေါင်းတတ်ရင် လူမှာ
အမြတ်ချည်းပဲ ကျန်တယ်လေ။



၄။ ဆွေမျိုးနှင့်သာ ပေါင်းတတ်ပါ ကိုယ့်ဟာ ကော်ရ

ဘဝသံသရာတစ်ကွေ့မှာ ခဏတွေ့ရတဲ့
သားသမီးစတဲ့ ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေနှင့် ကံချင်းဆုံ
လာကြတာဖြစ်လို့ ခန္ဓာသွေးသား တော်စပ်နေ
ပြီးသားပါ။ ဓမ္မသွေးသားပါ တော်စပ်အောင်
သတိဉာဏ်နဲ့ အပေါင်းတတ်ရမယ်။ ခန္ဓာချင်း
တွေ့ရုံမျှသာမက ဓမ္မချင်းပါ တွေ့ဆုံခွင့်ရ
အောင် မဖြစ်မနေ သတိထား ကြိုးစားရမယ်။
ဒါမှ တွေ့ရကျိုးနပ်မှာပေါ့။

ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေအတွက် ပေးရတဲ့အခါ
 လူနှင့်ပစ္စည်း ပေါင်းခဲ့စဉ်တုန်းက ပစ္စည်းကို
 အတူနေ ဆွေမျိုးတွေအတွက် ပေးခဲ့တုန်းက
 နည်းအတိုင်း ပေးရုံပေါ့။ ကိုယ့်သံယောဇဉ်ကို
 သတိ ဝီရိယနဲ့ ကန့်ခွာထိန်းချုပ်ဖယ်ရှား၊ ကိုယ့်
 စိတ်ထဲမှာ အလွန်အေးမြသန့်စင်တဲ့မေတ္တာ
 ကို အစားသွင်း၊ သူတို့ကို အဆင့်မြင့်ပုဂ္ဂိုလ်
 တွေဖြစ်အောင် သရဏဂုံ ဆောက်တည်ခိုင်း၊
 ပြီးမှ ပေးရမှာပဲ။ ဒါမှ ဒါန သီလ သမာဓိ
 ဝိပဿနာဆိုတဲ့ ဓမ္မသွေးသားတော်စပ်လို့
 ဓမ္မဆွေမျိုးရင်းတွေ ဖြစ်သွားမယ်လေ။

ကိုယ်က သူတို့အတွက် ပေးတော့လဲ
 ရန်သူကလေးသာကို သတိနဲ့အနိုင်ယူလို့

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၄၁

တစိမ်းဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့လွှမ်းမိုးလို့ ကောင်းမှု
ဆွေမျိုးပေါ်အောင် ပေးတတ်ရမယ်။ သူတို့
ကိုလဲ သတိဉာဏ်ရှေ့ကထားလို့ မေတ္တာ
ကရုဏာနဲ့ ကောင်းမှုဆွေမျိုးတွေ ရသွားအောင်
စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကူညီဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ဖို့
အထူးလိုအပ်မယ်။ ဒါမှ သူတို့ဟာ ကိုယ်နှင့်
တွေ့ရတာ အကျိုးရှိသွားကြမယ်။ အတူ
မိသားစုဆိုတာ ကုသိုလ်အတူ ပြုဖော်ပြုဖက်
များသာ ဖြစ်သင့်ပါတယ်။

သူရောကိုယ်ရော ဗုဒ္ဓသာသနာ ရတနာ
ကြောပေါ် ရောက်နေကြတာဖြစ်လို့ ရတနာ
လူသားချည်းပဲဆိုတော့ ကိုယ်လဲ သူတို့ဆီက
ရတနာကုသိုလ်ယူတတ်ရမယ်။ ကိုယ်ဆီ

၄၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကလဲ သူတို့ကို ရတနာကုသိုလ်ရအောင်
ကူညီပေးရမယ်။ ရတနာနှင့်မတွေ့ရတဲ့လူတွေ
လို အိုစာ နာစာ သေစာ အပူစာ ဒုက္ခစာ
တွေနဲ့ ခြောက်ကပ်ကပ် အချိန်မကုန်စေသင့်
ဘူး။ ရတနာဖြစ်တဲ့ ကုသိုလ်ယူဖက် ကုသိုလ်
ကူဖက်များသာဖြစ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်
ရမယ်။

သားလေး သမီးလေးများ ဖွားလာရင်
သတိဉာဏ်ရှေ့ထားပြီး မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့
“ငါတို့အိမ်မှာ ကုသိုလ်အထုပ်ကလေး ပေါ်လာ
ပြီဟဲ့” လို့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ကြိုဆိုတတ်
ရမယ်။ ကုသိုလ်ဆွေမျိုးပေါင်း ပေါင်းတတ်
ရမယ်။ အသိ သတိ လက်ဦးဖို့လိုမယ်။

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၄၃

သတိမြဲအောင် လေ့ကျင့်နေရမယ်။ ဒါမှ
ကုသိုလ်ထုပ်ပုံစံနဲ့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး ထမ်းဆောင်နိုင်
မယ်။ ဒါနဖြစ်အောင် ပေးတတ် ကျွေးတတ်ရ
မယ်။ သီလဝေယျာဝစ္စရအောင် ယူတတ်
ရမယ်။ သတိ ဝီရိယတွဲလို့ မေတ္တာ ကရုဏာနဲ့
သမာဓိ ဖော်ယူတတ်အောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။
ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောကို ဉာဏ်နဲ့သုံးသပ်
လို့ ဝိပဿနာအသိပါ ယူနိုင်အောင် သတိထား
ကြိုးစားရမယ်။ သူ့ကို အကြောင်းပြုလို့
ကုသိုလ်ရသလောက် ယူထားရမယ်။ သူက
ကုသိုလ်မယူတတ်သေးလို့ သူကုသိုလ်ရ
အောင်တော့ မကူညီနိုင်သေးဘူး။ အနတ္တပေါ့။
ကလေးလေးမှာ သညာသိ ထင်ရှားလာ

၄၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တဲ့အခါ ပညာသိပေါ်အောင်ဖော်ရင်း သင်ပြပေး
ရမယ်။ ပညာအလှူ ပေးလှူရမယ်။ တစ်စ
တစ်စ သိတတ်တဲ့ အရွယ်ရောက်လာရင်
ရတနာအသိပါရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးရ
မယ်။ သူ့အတွက် ဆောင်ရွက်ပေးရတော့
ကိုယ့်အတွက်ပါ ရတနာအသိ ရင့်ကျက်လာ
မယ်။ သူက ကိုယ့်ကို မနိုင်သေးခင် ကိုယ်က
သူ့ကိုနိုင်အောင် ရတနာအသိနဲ့ ဖိထားနိုင်
အောင် အထူးသတိပြုရမယ်လေ။

အထိုက်အလျောက် သိတတ်ပြီဖြစ်တဲ့
သားငယ် သမီးငယ်များ အိပ်ရာထလာပြီဆိုရင်
“လာလာ သားလေး၊ သမီးလေး ဟောဒီမှာ
ဘုရားနော်၊ ကဲ ဦးတော်လုပ်မယ်၊ ရှိခိုးမယ်၊

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၄၅

ဘေးရန်လုံတယ်၊ စိတ်ဖွံ့ဖြိုးတယ်၊ ဉာဏ်
ကောင်းတယ်ကွဲ့” နောက်တော့ တစ်စတစ်စ
နဲ့ “ကဲ နမောတဿ ဆိုမယ်၊ ကဲ ဗုဒ္ဓံ သရဏံ
ဂစ္ဆာမိဆိုမယ်၊ ကဲ သီလဆိုမယ်၊ ကဲ ဘုရား
ဂုဏ်တော်ဆိုမယ်၊ ကဲ မေတ္တာပို့မယ်၊ ကဲ
ဘုရားရေကပ်မယ်” လို့ အဆင့်ဆင့် နည်းနည်း
စီ တိုးတိုးပေးရုံပေါ့။

တစ်ကြိမ်နဲ့မရရင် နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်ပေါ့။
ဒါနဲ့ မရသေးရင် အကြိမ်ကြိမ်ပေါ့။ ရတနာ
လူသား ဖြစ်ပါလျက်နဲ့ ရတနာနှင့် မတွေ့ရရင်
အလွန်နစ်နာဆုံးရှုံးရတယ်လေ။ ကံက ပေး
ထားပါလျက်နဲ့ ဉာဏ်ဝီရိယ နောက်က
မလိုက်နိုင်ရင်လဲ ညံ့လွန်းရာရောက်တယ်

၄၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လေ။ သားသမီးကို ရတနာနှင့် အကြိမ်ကြိမ်
တွေ့ဆုံပေးရတော့ ကိုယ်လဲ ရတနာနှင့်ထုံနေ
အောင် အကြိမ်ကြိမ် တွေ့ခွင့်ရတာကြောင့်
အမြတ်ချည်းပါပဲ။ ရတနာနှင့် တွေ့ရလေ စိတ်
စွမ်းအား တန်ခိုးတက်လေပါ။

ပုထုဇဉ်ဆိုတော့ ကိလေသာ မကင်းသေး
လို့ သံယောဇဉ်ဆိုတာ ရှိမှာပဲ။ သံယောဇဉ်ဟာ
အပူကိလေသာပဲ။ တိုးတက်ကြီးပွားရေးလမ်း
ကို ပိတ်ဆို့တားဆီးတယ်။ ကုသိုလ်ကို
လုယက်တိုက်ခိုက် ဖျက်ဆီးတယ်။ စိုးရိမ်
ကြောင့်ကြ ပူပန်မှုတွေကို တိုးပွားစေတယ်။
ဘေးရန်အန္တရာယ်ကို ဖန်တီးတယ်။ သူ့ကို
သတိ ဝီရိယနဲ့ ကန့်ခွာထိန်းချုပ် ဖယ်ရှားထား

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၄၇

လို့ရတယ်။ သံယောဇဉ်ကို သတိဉာဏ်နဲ့
ထိုးဖောက်ပြီး အေးမြသန့်စင်တဲ့ မေတ္တာနဲ့
သားသမီးကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်အောင်
ကြိုးစားပေးရမယ်။ မေတ္တာခြုံမှ အရာရာလုံခြုံ
မယ်လေ။

သားသမီးစတဲ့ အတူနေဆွေမျိုးတွေကို
ကုသိုလ်ပြုဖက်တွေလို့ သဘောထားရမယ်။
ပူလောင်ရှုပ်ထွေးလေးလံတဲ့ အထုပ်ကြီးတွေ
လို့ သဘောမထားသင့်ဘူး။ ကြီးပွားချမ်းသာ
တိုးတက်စေချင်တဲ့မေတ္တာ အမြဲထားနိုင်အောင်
သတိထားရမယ်။ မေတ္တာသမာဓိနဲ့ ခြုံထား
တော့ ကိုယ်ရော သူရော လုံခြုံအေးမြတယ်။
နာမကျန်းစတဲ့ အဆိုးများ သားသမီးအပေါ်

၄၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကျရောက်လာရင် သတိထားပြီး အေးမြတဲ့
ကရုဏာနဲ့ စောင့်ရှောက်ပေးရမယ်။ ကရုဏာ
ပေါ်လာရင် မေတ္တာလဲဖော်လို့ရတယ်။ မေတ္တာ
ကရုဏာဟာ ဆေးတစ်ခွက်ပဲ။ စိတ်ပူပန်
သောက မလွန်ကဲရအောင် သတိနဲ့ ထိန်းထား
ရမယ်။

ကိုယ်ပြောတဲ့စကားကို နားထောင်လို့
ကောင်းကောင်းမွန်မွန် နေထိုင်ကျင့်သုံးကြိုးစား
ရင် မုဒိတာနဲ့ဝမ်းမြောက်ရမယ်။ ပိုကြိုးစားချင်
အောင် အားပေးရမယ်။ အားတက်သွား
အောင် ကိုယ်နဲ့နှုတ်နဲ့ ချီးမြှောက်ပေးရမယ်။
ရတနာ ၃- ပါးနှင့် ဆက်သွယ်ထားတဲ့စွမ်းအား
ကိုတော့ လုံးဝအပြတ်မခံရဘူး။ မျက်ခြည်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၄၉

မပြတ်စေရဘူး။ အမြဲကုသိုလ်တိုးနေအောင်
ဦးဆောင်ကြီးကြပ်ပေးရမယ်။ လူကို အမြဲပျော်
ရွှင်အားတက် အေးချမ်းစေနိုင်တဲ့အရာဟာ
ကုသိုလ်တရား တစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်ဆိုတာ
အမြဲသတိပြုနေရမယ်။ ကိုယ် ပြောဆိုဆုံးမ
သလို ဖြစ်မလာရင် အပူတွေ မလွန်ကဲစေပဲ
“သူကံနဲ့သူပဲ” လို့ ဥပေက္ခာ ဝင်လာအောင်
လေ့ကျင့်ထားရမယ်။

ကိုယ်ထက်အရင် သူတို့က သေကွဲရှင်
ကွဲ တစ်မျိုးမျိုးနဲ့ လမ်းခွဲသွားတော့လဲ ဥပေက္ခာ
နဲ့လဲ ကိုယ်ဟာကိုယ် အေးမြစေရမယ်။ အနိစ္စ
ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကိုလဲ ဉာဏ်ထဲထည့်
သွင်းပေးရမယ်။ နေ့စဉ်လဲ ကြိုတင်လေ့ကျင့်

၅၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ထားရမယ်။ သူတို့ကြောင့် ကိုယ့်မှာ စိတ်ထား
ရင့်ကျက်မှုတွေ ကျန်နေခဲ့မှပဲ သူတို့နှင့်အတူ
တစ်သက်တာပေါင်းရတာ အကျိုးရှိမယ်ပေါ့။
လောကမီးဟာ မကိုင်တတ်သူကို ပြောင်ခါသွား
အောင် လောင်စေတယ်။ ကိုင်တတ် သုံးတတ်
သူကို ရင့်ကျက်စေတယ်။ ရွှင်ပြုံးအားတက်စေ
တယ်။ သားသမီး စတဲ့ ဆွေမျိုးတွေဟာလဲ
မကိုင်တတ်ရင် ဘဝအနှစ်ပြောင်ခါသွားအောင်
လောင်တတ်တယ်။ သတိ အမြဲထားလို့ ကိုင်
တွယ်တတ် ပေါင်းတတ်ရင် ကောင်းမှုစွမ်းအား
တွေ နေ့စဉ်တိုးလို့ ရွှင်ပြုံးအားတက်စေပါ
တယ်။ စိတ်ကို ရင့်ကျက်စေတယ်။

တပည့်နှင့် အတူနေကြရတဲ့ ဆရာတွေ

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၅၁

လဲ မိဘက သားသမီးနှင့် အပေါင်းတတ်
အောင် သတိထားကြိုးစားနေရသလို တပည့်
တွေနှင့် အပေါင်းတတ်အောင် အမြဲကုသိုလ်
တိုးအောင် ဘဝအနှစ် အသားတင်တရား
စွမ်းအားကျန်ခဲ့အောင် သတိထားကြိုးစားနေ
ရမှာပဲ။ လူဟာ သက်မဲ့သက်ရှိ ဘာနှင့်ပေါင်း
ပေါင်း ကိုယ့်ဆီမှာ ကောင်းမြတ်တဲ့တရား
ကျန်ခဲ့စေရမယ်။ တွေ့ရသူကိုလဲ ကောင်းမြတ်
တဲ့တရား ရရှိတိုးပွားအောင် အစွမ်းကုန်
ကူညီပေးလိုက်ရမယ်။ ဘာနှင့်တွေ့တွေ့ အချိန်
အကန့်အသတ်နဲ့ ခဏပဲတွေ့ခွင့်ရတာဖြစ်လို့
သူတို့အားလုံး ကိုယ့်ဆီက ခွဲခွာသွားကြတဲ့
အခါ ကိုယ့်မှာ နိဗ္ဗာန်အရောက် မခွဲခွာရမယ်။

၅၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တရားစွမ်းအား ကိုယ့်ဟာများ ကျန်နေခဲ့ဖို့
က အရေးအကြီးဆုံးပဲ။ ရတနာလူသားဟာ
ရတနာတွက် တွက်တတ်ရမယ်လေ။



၅။ ကျောင်းရတနာ ပေါင်းတတ်ပါ
ကောင်းတာကိုယ့်ဟာရ

- * စိတ်ကိုထိန်းကျောင်း၊ ကိန်းအောင်း
နိုင်ရန်၊ ချမ်းသာရန်နှင့်၊ စျာန်သမာဓိ၊
ဝိပဿနာပွားဖို့ရာ၊ ကောင်းစွာ
ရည်မှန်း လှူရမည်။
- * အလားတူစွာ၊ ၄- ပါးသာ၊
ကောင်းစွာရည်မှန်း ယူရမည်။
- * သံဃာတော်အား၊ လှူဒါန်းငြားကာ၊

၅၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဘုရားဆူဆူ၊ ကျောင်းအလှ။

မှတ်ယူ ချီးမွမ်းသည်။

* စိတ်ကောင်းနှင့်ညှဏ်၊ အသိမှန်၊
ကေနိရီရမည်။

* ကျောင်းရတနာ၊ ပေါင်းတတ်ပါ။
ကောင်းတာကိုယ့်ဟာ ရရှိသည်။

ရန်ကုန်မြို့၊ ဒဂုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ၄၂
ရပ်ကွက်၊ သခင်အုန်းဖေကြီးလမ်းမှာ ဘုန်းကြီး
အိုကြီးတို့ရဲ့ တိုက်ခွဲဖြစ်တဲ့ ထေရဝါဒဓမ္မရောင်
ခြည်စာသင်တိုက်ကို တည်ထောင်ဖွင့်လှစ်
ထားပါတယ်။ ပင်ရင်းဖြစ်တဲ့ ရန်ကုန်မြို့ ဗဟန်း
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ကပဲ တိုက်ရိုက် အုပ်
ချုပ်ပါတယ်။ ၁၃၇၁-ခုနှစ်က ရန်ကုန်မြို့၊

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၅၅

မင်္ဂလာတောင်ညွန့်မြို့နယ်၊ မင်္ဂလာဥယျာဉ်
မြို့တော်၊ ဂန္ဓမာလမ်း၊ အမှတ်- ၄ နေ
ဦးအောင်မြင့်သိန်း+ဒေါ်ယဉ်ပို့နှင့်သားသမီးများ
(မြကြာဖြူ)မိသားစုတို့က တိပိဋက ထေရဝါဒ
၂-ထပ် ကျောင်းဆောင်ကို ဆောက်လုပ်လှူ
ဒါန်းကြလို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ တိပိဋကဋ္ဌေရတု
အထိမ်းအမှတ်အလှူပွဲနှင့်တွဲပြီး တန်ဆောင်
မုန်းလမှာ ကျောင်းရေစက်ချအလှူပွဲကို ပြုလုပ်
ခဲ့ပါတယ်။

၁၃၇၂ ခုနှစ်မှာ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ
ကောင်းကြတဲ့ အလှူရှင် ဒကာဒကာမတွေ
စုပေါင်းပြီး ထေရဝါဒဓမ္မဝိသောဓနီ ၂-ထပ်သိမ်
ကျောင်းကို ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းကြလို့ သဒ္ဓါ

၅၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကောင်းလှတဲ့ တက်လမ်း ကျောင်းဒကာ ဦးရှိန်
 ဝင်းတို့က ဝိသုဂ္ဂါမသိမ်ရသည်ထိ မဖြစ်မနေ
 ကြိုးစားဆောင်ရွက်ပေးကြလို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီး
 ရဲ့ သင်္ကန်းသက်ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ် အလှူ
 ပွဲနှင့် တွဲပြီး ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊ တန်ဆောင်မုန်းလ
 မှာပဲ ကျောင်းရေစက်ချအလှူပွဲကို ပြုလုပ်
 ခဲ့ပြန်ပါတယ်။ အဲဒီ သိမ်ကျောင်းအလှူထဲမှာ
 ဘုန်းကြီးအိုကြီးလဲ သိန်း-၂၀၀ လှူခွင့် ရခဲ့ပါ
 တယ်။

ပြီးတော့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာကောင်းကြ
 တဲ့ အလှူရှင်တွေ စုပေါင်းပြီး ၁၃၇၂ ခုနှစ်၊
 တပို့တွဲလကစ ထေရဝါဒ ဓမ္မရတနာ ၃-ထပ်
 ကျောင်းဆောင်ကြီးကို ဆောက်လုပ်လိုက်ကြ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၅၇

တာ ယခု ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလကုန်
လောက်မှာ ပြီးပြန်ပါရော၊ ဒါကြောင့် ဘုန်းကြီး
အိုကြီးရဲ့ ရဟန်းသိက္ခာ ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်
အလှူပွဲနှင့်တွဲပြီး ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ နှောင်းတန်ခူး
လမှာ ကျောင်းရေစက်ချအလှူပွဲတစ်ပွဲ
ထပ်လုပ်ခွင့် ရပြန်ပါတယ်။ တစ်ကျောင်းပြီး
လာတိုင်း ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ရတု ၁-ခုနှင့်
ချိန်းချက်ထားသလို တိုက်ဆိုင်ပါတယ်။
ကုသိုလ်ထပ်တိုးရတာပေါ့လေ။ အဲဒီ ၃-ထပ်
ကျောင်း အလှူထဲမှာလဲ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက
သိန်း (၅၀၀) လှူဒါန်းခွင့် ရပြန်ပါတယ်။

ပစ္စည်းအလှူတွေထဲမှာ သံဃာကို ရည်
မှန်းပြီး ကျောင်းဆောက်လှူဒါန်းတာဟာ

၅၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အကျိုးပေး အကြီးဆုံးပါ။ အားလုံးကို လှူရာ
ရောက်တာကြောင့်ပါ။ သံဃာဆိုတာ ကောင်းမှု
မျိုးစေ့ကြဲချ စိုက်ပျိုးရာဖြစ်တဲ့ လယ်ယာမြေ
ကောင်းသဖွယ်လဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဗုဒ္ဓသာသနာ
ရှိတုန်းသာ တွေ့ကြုံခွင့်ရတဲ့ ကမ္ဘာ့အထူးညွှ
သည်တော်လဲ ဖြစ်နေတယ်။ ဘုရားရှင် မရှိတဲ့
နောက် ရတနာ၃-ပါးလုံးရဲ့ အထူးကိုယ်စား
လှယ်များလဲ ဖြစ်နေတယ်။ ယနေ့ထိ ရတနာ
၃-ပါးရဲ့ ဂုဏ်ကျေးဇူးများကို အမှန်အတိုင်း
သိခွင့်ရနေတာဟာ သံဃာတော်ကြောင့်ပါ။

သံဃာကို ရည်မှန်းပြီး ကျောင်းစတဲ့ လှူ
ဒါန်းဖွယ်များ လှူဒါန်းပူဇော်တဲ့အခါ အရိယာ
သံဃာရတနာပေါ်အောင် ဉာဏ်ကူရမယ်။

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၅၉

ဉာဏ်နဲ့ ဖော်ယူရမယ်။ ဉာဏ်မကူရင် ကိုယ်
နှင့် ရင်းနှီးသိကျွမ်းနေတဲ့ သာမန်ဘုန်းကြီး
ရဟန်း သာမဏေလောက်တင် အာရုံပြုလှ။
ဒါန်းပူဇော်နေရတော့ ကုသိုလ်အရ နည်းနေ
မှာပေါ့။ သံဃာကို ဘုန်းကြီးကွယ်နေတတ်
တယ်လေ။ အဆင့်မြင့် ရတနာကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့
အဆင့်မြင့်ပညာရတနာရှိအောင် ဖော်ထုတ်
မြှင့်တင်ပေးရမယ်။

အသက်ဂုဏ်ကင်းနေတဲ့ စေတီရုပ်ပွား
ဆင်းတုအတွင်းမှာ ပညာရတနာခေါ်တဲ့ ဉာဏ်နဲ့
အသက်ဂုဏ်သွင်းပြီး ဉာဏ်ထဲမှာ သက်တော်
ထင်ရှား ဘုရားရတနာပေါ်လာမှ လှူဒါန်းပူဇော်
ရသလို ပုထုဇဉ်သံဃာ့ဂုဏ် ရှိသင့်သလောက်

၆၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ရှိနေတဲ့ သက်ရှိဘုန်းကြီးရဟန်းသာမဏေများ
အတွင်း ဉာဏ်နဲ့ အရိယာသံဃာ့ဂုဏ်သွင်းပြီး
ဉာဏ်ထဲမှာ အရိယာသံဃာရတနာပေါ်လာမှ
လှူဒါန်းပူဇော်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရတနာကိုး
ကွယ်တဲ့နေရာမှာ အဆင့်မြင့်ရတနာကုသိုလ်
ပြုတဲ့အခါ အဆင့်မြင့်ပညာရတနာကို အထူး
လိုအပ်ပါတယ်။

သံဃာရဲ့ကိလေသာအဆိုးကို နှိမ်နင်းလို့
သိက္ခာ ၃-ပါး အကောင်းကို ဖြည့်သွင်းပြီး
ဘုရားရှင် အဆုံးအမအတိုင်း ကောင်းမွန်စွာ
ကျင့်သုံးတဲ့ဂုဏ်၊ ဖြောင့်မတ်တဲ့ဂုဏ်၊ သတ္တဝါ
များရဲ့ ကောင်းမှုမျိုးစေ့ ကြံ့ချစ်စိုက်ပျိုးရာ လယ်
ယာမြေကောင်းနှင့်တူတဲ့ဂုဏ်၊ ဘုရားရှင်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆၁

ကိုယ်စား ဘုရားရှင်အဆုံးအမအတိုင်း တရား
ဟောကြား လမ်းညွှန်ပေးလို့ အများအကျိုးကို
ထိရောက်အောင် စွမ်းဆောင်ပေးနိုင်တဲ့ဂုဏ်
သာသနာမပျောက်ရအောင် ကြိုးကြိုးစားစား
စောင့်ရှောက်ပေးတဲ့ဂုဏ် စတဲ့ ဂုဏ်တော်များ
ကို ဉာဏ်နဲ့ ဖော်ယူရမယ်။

ယခုတွေ့နေရတဲ့ပုထုဇဉ်သံဃာရဲ့ အဆင့်
ဆင့်မြှင့်တင်ကျင့်သုံးမှုကြောင့် အရိယာသံဃာ
ဖြစ်သွားနိုင်တဲ့ဂုဏ်၊ ယခုမျက်မှောက်ခေတ်
တစ်သာသနာလုံးမှာရှိနေဆဲ အရိယာဖြစ်နေ
ပြီးတဲ့ သံဃာတော်များရဲ့ အရိယာသံဃာ့ဂုဏ်၊
လွန်တော်မူကြပြီးတဲ့ ရှေးရှေးအရိယာသံဃာ
တော်များရဲ့ဂုဏ်ကို ဉာဏ်နဲ့ဖော်ယူနိုင်ပါတယ်။

၆၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဗုဒ္ဓ ဓမ္မ သံဃဆိုတဲ့ ရတနာ ၃-ပါးမှာ အလယ်ဓမ္မက ရှေ့ကဗုဒ္ဓကိုလဲ အသက်ဂုဏ် သွင်းပေးတယ်။ နောက်ကသံဃာကိုလဲ ဂုဏ် သွင်းပေးတယ်။ ဓမ္မအမြင်ပြတ်သားသလောက် သာ ဗုဒ္ဓနှင့်သံဃာအပေါ် အမြင်ရှင်းအောင် ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်တတ်ပါတယ်။ ဗုဒ္ဓ နှင့်သံဃာကို ရတနာဂုဏ်ပေါ်အောင် ဖော်ယူ ကြည့်ရှုတတ်ပါတယ်။

အရပ် ၄-မျက်နှာ တစ်သာသနာလုံးမှာ ရှိတဲ့ အရိယာသံဃာ့ဂုဏ်ကို အာရုံပြုဦးတည် ရည်ရွယ်ပြီး သံဃိကကျောင်းဆောက်လုပ်လှူ၊ ဒါန်းရင် ပစ္စည်းအလှူ၊ တွေထဲမှာ အကျိုးပေး အကြီးကျယ်ဆုံးအလှူမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ စတုဒ္ဓိ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆၃

သ သံဃိကအလှူဖြစ်တော့ ကျဉ်းမြောင်းတဲ့
အစွဲအလန်းတွေ မပါလို့ ပိုပြီး စိတ်ထားဖြူစင်
တယ်ပေါ့။ အရိယာသံဃာအားလုံးရဲဂုဏ်ကို
အာရုံပြု လှူဒါန်းထားတာဖြစ်ပေမယ့် ယခု
ကျောင်းမှာရှိနေတဲ့ ပုထုဇဉ်သံဃာကပဲ ဝိနည်း
စည်းကမ်းအတိုင်း စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း
စီမံခန့်ခွဲအုပ်ချုပ်နေရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ သံဃိက
ဆိုတော့ ပိုပြီး အထူးသတိထား စောင့်ရှောက်
ရမှာပေါ့။

အရိယာသံဃာဂုဏ်ကို အာရုံပြုလှူ
တယ်ဆိုတာ အလှူရှင်က ကုသိုလ်ရနိုင်
သလောက် ဉာဏ်နဲ့ နှိုက်ယူနေတဲ့သဘော
သာ ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအရာမှာ အားလုံး

၆၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဉာဏ်နဲ့ နှိုက်ယူနေရမှာချည်းပါပဲ။ ရတနာ ၃-
 ပါး အာရုံပြုတော့လဲ ဉာဏ်နဲ့နှိုက်မှ ရတနာ
 အစစ်နှင့်တွေ့မယ်။ ဘယ်ကုသိုလ်ပြုပြု ဉာဏ်
 နဲ့နှိုက်မှကုသိုလ်အစစ်ရမယ်။ ဆုတောင်း
 တော့လဲ ဉာဏ်နဲ့နှိုက်မှ တကယ့်ပန်းတိုင်ထိ
 ရောက်မယ်။ တရားဆိုတာကပဲ စာသိ ကျင့်သိ
 ထိုးထွင်းသိဆိုတဲ့ အသိဉာဏ် ၃-ပါးကို အဓိက
 ထား ပြောတာပါ။

ကျောင်းဆောက်လှူရင်

- (၁) အလှူခံများ စိတ်ကို လုံခြုံအောင်ထိန်း
 ကျောင်းပြီး ကိန်းအောင်းနိုင်ဖို့ တရား
 ကျင့်သုံးနိုင်ဖို့
- (၂) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါးချမ်းသာဖို့ စစ်မှန်တဲ့

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆၅

ငြိမ်းအေးချမ်းသာမှုကိုရဖို့

(၃) ဈာန်သမာဓိပွားနိုင်ဖို့ စိတ်ဓာတ်ငြိမ်သက်
ငြိမ်းချမ်းဖို့

(၄) ဝိပဿနာရှုပွားနိုင်ဖို့ ခန္ဓာအရှိကို မျက်
ခြည်မပြတ် သတိမလပ် ကြည့်ရှုသုံးသပ်
နိုင်ဖို့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာနဲ့ ရည်ရွယ်ဦး
တည်ရမယ်။ အချုပ်တော့ သိက္ခာ ၃-

ပါးပါပဲ။ တစ်ပါးတည်းသီတင်းသုံးမယ့်ကျောင်း
ပဲဖြစ်ပါစေ သစ်ရွက်မိုးသစ်ရွက်ကာ ကျောင်း
ငယ်ကလေးပဲဖြစ်ပါစေ သံဃာ့ဂုဏ်ရည်မှန်း
လှူရမယ်။ သံဃာမဟုတ်တဲ့ အခြားအလှူခံ
ဆိုရင်လဲ အခြားအလှူခံရဲ့ဂုဏ်ပေါ့။ ဘာဂုဏ်
မှမရှိသူအတွက် ပေးရင်လဲ သနားပေး ပေး

၆၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေါ့။ သနားတတ်ရင် ချစ်တတ်တဲ့မေတ္တာလဲ
ပေါ်လာရပါတယ်။

အဲဒီရည်ရွယ်ချက် ၄-မျိုးနဲ့လှူရင် အလှူ
ရင် အလှူခံ နှစ်ဖက်လုံး

(၁) ဘေးရန်အပူ လုံခြုံတယ်၊ အဆိုးကင်း
လွတ်တယ်။

(၂) ကိုယ်စိတ်နှစ်ပါး ချမ်းသာတယ်၊
အကောင်းပြည့်စုံတယ်။

(၃) စျာန်သမာဓိ ပွားရတာ လွယ်တယ်၊
စိတ်ငြိမ်သက် ငြိမ်းချမ်းလွယ်တယ်၊ စိတ်
ဓာတ် ကြံ့ခိုင်တယ်။

(၄) ဝိပဿနာရှုပွားရတာ လွယ်တယ်၊
ဉာဏ်ပွင့်လွယ်တယ်၊ သစ္စာအရိုကို

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆၇

တကယ်ထိုးထွင်းသိနိုင်တယ်။

လှူသူက အလှူခံအတွက် ရည်ရွယ်
တော့လဲ ဒီ ၄-မျိုး၊ အလှူခံသူက ကိုယ်
အတွက် ရည်ရွယ်ခံယူတော့လဲ ဒီ ၄-မျိုး၊
လှူသူက ကိုယ်အတွက် ရည်ရွယ်ဦးတည်
တော့လဲ ဒီ ၄-မျိုးပေါ့။ စိတ်ကောင်းဉာဏ်
ရှိရင် ဒီ ၄-မျိုး ကောက်ရ ပြီးသားပါ။ အထူးအား
ဖြင့် မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်ထိ ဦးတည်ရမယ်ပေါ့။
ဒေသနာအရပ်ရပ်မှာလာတဲ့ ကျောင်းအကျိုး
အမျိုးမျိုးလဲ ဒီမှာမပြသာလို့ မပြပေမယ့်
တောင်းနေဖို့မလိုပဲ ကောက်ပေးနိုင် ပြီးသားပါ။



၆။ အေးချမ်းအောင်မြင် မေတ္တာရှင်
(မေတ္တာပွေးဖြူ ကျောင်းအလှူ
အတူတကွ ရေစက်ချ)

- * ပေးသူ ယူသူ၊ စိတ်ထားဖြူ၊
အတူမေတ္တာ ပွားရမည်။
- * ပေးသူကလည်း၊ သတိမြဲမြဲ၊ ယူသူထံ၊
ကေန့်မေတ္တာ ပွားရမည်။
- * ယူသူကလည်း၊ စိတ်ငွေ့ထက်သန်၊
ပေးသူထံ၊ တုန့်ပြန်မေတ္တာ ပွားရမည်။

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၆၉

- * အပေးအယူ၊ သက်ဆိုင်သူ၊
ကြည်ဖြူမေတ္တာ ပွားရမည်။
- * အေးချမ်းအောင်မြင်၊ မေတ္တာရင်၊
စွမ်းအင် တိုးတက်သည်။
- * မေတ္တာပွေးဖြူ၊ ကျောင်းအလှူ၊
အတူရေစက်ချရသည်။

ကျောင်းပဲလှူလှူ ဘာပဲပေးပေး ဘယ်သူက ဘယ်သူ့ကိုပဲပေးပေး ပေးသူ ယူသူ နှစ်ဖက်လုံး စိတ်ထားဖြူစင်စွာနဲ့ အပြန်အလှန် မေတ္တာပို့လွှတ် လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ မေတ္တာဟာ ဒါနကို လေးနက်စေတယ်။ သီလကို ခိုင်မာစေတယ်။ သမာဓိကို ဖွံ့ဖြိုးစေတယ်။ ဝိပဿနာ ဉာဏ်ကို ပွင့်လင်းစေတယ်။ မေတ္တာပေါ်လာရင်

၇၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မရနိုင်တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။
မေတ္တာပါမှ ဒါနစတဲ့ကောင်းမှုများပိုပြီး အကျိုး
ထက်သန် မြင့်မားဖွံ့ဖြိုးရပါတယ်။ ကောင်း
ကျိုးတရား အလွန်ကြီးကျယ် များပြားလာရပါ
တယ်။

အလှူရှင်ကလဲ အလှူခံအပေါ် ပေးသူ
ကလဲ ယူသူအပေါ် “ငါပေးလှူတာကို ဒီအလှူ
ခံများက ကျေကျေနပ်နပ် ဝမ်းသာအားရ
လက်ခံကြလို့သာ ငါ့အလှူ အောင်မြင်တာ
ငါ့ရဲ့အဆိုးကင်းကြောင်း အကောင်းပြည့်စုံ
ကြောင်း တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း ကောင်းမှု
ရရှိတိုးပွားအောင် ကူညီပေးကြတာဖြစ်လို့
ကျေးဇူးကြီးမား များပြားလိုက်ကြတာ၊ ဒီ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၁

ပစ္စည်းတွေကြောင့် အလှူခံတွေ ဘေးရန်
 ကင်းကြပါစေ၊ စိတ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ(စိတ်
 ချမ်းသာကြပါစေ)။ ကိုယ်ဆင်းရဲ ကင်းကြပါစေ
 (ကိုယ်ကျန်းမာကြစေ)။ ချမ်းချမ်းသာသာ ကိုယ်
 ခန္ဓာကို (ကိစ္စပြီးမြောက် ပန်းတိုင်ရောက်
 အောင်) ရွက်ဆောင်နိုင်ကြပါစေ (ချမ်းသာ
 ကြပါစေ) နှလုံးစိတ်ဝမ်း ရွှင်ကြည်လန်းလို့
 အေးချမ်းကြပါစေ။ ကောင်းမှုပြုနိုင်လောက်
 အောင် ကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။ ကောင်းမှု
 တိုးလို့ ကောင်းကျိုးမြင့်ကြပါစေ။ အဆိုးကင်း
 ကြပါစေ။ အကောင်းပြည့်စုံကြပါစေ” လို့
 မေတ္တာပို့လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။

အလှူခံကလဲ အလှူရှင်အပေါ် “ငါ့ရဲ့

၇၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အသိအကျင့် ကောင်းမှုတိုးပွားအောင် စွမ်း
ဆောင်နိုင်ဖို့ သူတို့က မေတ္တာ စေတနာရှေ့
ထားပြီး ပစ္စည်းနဲ့ ကူညီလှူဒါန်းနေကြတာ၊
သူတို့လှူတဲ့ပစ္စည်းကိုမို့ပြီး ငါ့မှာ အသိအကျင့်
ကောင်းမှုများစွာ ပိုမို ရရှိတိုးပွားတော့မှာ၊ ငါ့ရဲ့
အဆိုးကင်းကြောင်း အကောင်းပြည့်စုံကြောင်း
တိုးတက်ကြီးပွားကြောင်း ကောင်းမှုရရှိတိုးပွား
အောင် ကူညီပေးကြတာဖြစ်လို့ ကျေးဇူးကြီး
မား များပြားလိုက်ကြတာ၊ ဒီပစ္စည်းအလှူ
ကြောင့် အလှူရှင်တွေ ဘေးရန်ကင်းကြပါ
စေ” စတဲ့နည်းနဲ့ မေတ္တာပို့လွှတ် လွှမ်းခြုံပေးရ
မယ်။ အလှူလုပ်တိုင်း အလှူမခံမီ သံဃာ
တော်များ မေတ္တာသုတ်ရွတ်ကြ ပါဠိလို မေတ္တာ

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၃

ပို့ကြတာဟာ ဒီသဘောကို ဆောင်ရွက်တာ ပါပဲ။ မေတ္တာပေါ်လာရင် မရနိုင်တဲ့ ကုသိုလ် မရှိတော့ဘူး။ ကုသိုလ်အားလုံး ရနိုင်တော့ တာပါ။

ပြီးတော့လဲ ပေးသူ ယူသူ နှစ်ဖက်လုံး အပေးအယူ အောင်မြင်အောင် ကိုယ်၊ နှုတ်နဲ့ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးကြသူအားလုံး ကိုလဲ “သူတို့ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြလို့သာ ငါတို့ရဲ့ အပေးအယူ ကောင်းမှုပွဲကြီး အောင် မြင်သွားတာ၊ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးသူအားလုံး ဘေးရန်ကင်းကြပါစေ” စတဲ့နည်းနဲ့ မေတ္တာပို့ လွှတ် လွှမ်းခြုံပေးရမယ်။ မေတ္တာပါမှ အရာရာ အေးချမ်းအောင်မြင်မယ်လေ။ အေးချမ်းအောင်

၇၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မြင်ဆိုတဲ့ ၄-လုံးက အဓိပ္ပာယ် ၄-မျိုး ပြပါတယ်။ အေး က အေးမြတယ်၊ ချမ်း က ချမ်းသာတယ်၊ အောင် က အောင်ပွဲဆင်နိုင်တယ်၊ မြင် က အရှိအတိုင်း မြင်နိုင်တယ်ပေါ့။

ဒါနကြောင့် အေးတယ်၊ သီလကြောင့် ချမ်းသာတယ်၊ သမာဓိကြောင့် အပူကိုအောင်တယ်၊ ဝိပဿနာကြောင့် အရှိကိုမြင်တယ်လို့ ပြောရင်လဲ ဖြစ်မှာပါပဲ။ မမေ့တဲ့ သတိကြောင့် ကိလေသာအပူအေးတယ်။ မပေါ့တဲ့ဝီရိယကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲကင်းလို့ ချမ်းသာတယ်။ မပေါ့တဲ့သမာဓိကြောင့် အလှုပ်အရှုပ်ကို အောင်တယ်။ မဆတ်ညာဏ်ကြောင့် ဒုက္ခကို နိုင်လို့ မြင်တယ်လို့လဲ ပြောရင်ရတာပါပဲ။

ကိုယ်တာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၅

အပ္ပမာဒ ဆိုတာ တရား ၄-မျိုးရနိုင်တာကိုး။

အပ္ပမာဒ ၄-မျိုးကို ထပ်ချုံးလိုက်ရင်
မမေ့တဲ့သတိနှင့် မဆတ်တဲ့ဉာဏ် ၂ မျိုးပေါ့။
ကိလေသာကို နိုင်တဲ့ သတိနှင့် ဒုက္ခကိုနိုင်တဲ့
ဉာဏ်ပါ။ သတိနှင့်ဉာဏ်ကို “မြန်+မာ” လို့
ဆိုနိုင်ပါတယ်။ ဒေသဝေါဟာရ မြန်မာ မဟုတ်
ပါဘူး။ ဓမ္မသဘာဝ မြန်မာပါ။ မြန်မာကို
ပြောင်းပြန် ပြန်လိုက်ရင် “နေး+ပျော့” ပေါ့။
ကိလေသာကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်ခွင့်နေး
ရတာ။ ဒုက္ခကြောင့် ကုသိုလ်စိတ်အားပျော့ရ
တာပါ။ သတိက နေးအောင်လုပ်တဲ့ ကိလေ
သာကို ကန့်ခွာဖယ်ရှားပေးနိုင်တော့ ကုသိုလ်
စိတ်အဖြစ် မြန်တယ်။ ဉာဏ်ကပျော့အောင်

၇၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လုပ်တဲ့ ဒုက္ခအပေါ် အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနိုင်တော့
ကုသိုလ်စိတ်ဓာတ် ခိုင်မာတယ်။ ကုသိုလ်စိတ်
မြန်လဲမြန်၊ မာလဲမာလာတာဖြစ်လို့ မြန်မာ
စစ်စစ်ဖြစ်ခွင့်ရသွားတယ်။ တရားဟာ မြန်မာ
နှင့်သာ တန်တယ်လေ။ ဘယ်တရားပဲဖြစ်ဖြစ်
တရားအားလုံးဟာ မြန်မာနှင့်ပဲ တကယ်တန်
တာပါ။ မြန်အောင် သတိမြဲရမယ်၊ မာအောင်
ဉာဏ်ကိုင်စွဲရမယ်လေ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးလဲ သာသနာနှင့်တွေ့
တုန်း ရတနာကြောပေါ်ရောက်တုန်း မြန်မာ
အစစ် ဖြစ်ခွင့်ရအောင် ကြိုးစားနေရပါတယ်။
ယခု ၁၃၇၃-ခုနှစ်ဟာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့
ရဟန်းသိက္ခာ ရွှေရတုနှစ်ပါ။ ရဟန်းဥပဇ္ဈာယ်

ကိုယ်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၇

ဆရာတော်ကြီးရဲ့ နှစ် ၄၀-ပြည့်အထိမ်းအမှတ်
နှစ်လဲ ဖြစ်တယ်။ ၆၉-နှစ်ပြည့် အိုပွဲနှစ်လဲ
ဖြစ်တယ်။ ရွှေရတုအထိမ်းအမှတ်အလှူ ၈-
ကြိမ်လုပ်ပါတယ်။

(၁) မြောက်ဒဂုံ ၄၂ တိုက်ခွဲမှာ ထေရဝါဒ
ဓမ္မရတနာ ၃-ထပ်ကျောင်းဆောင်အတွက်
သိန်း ၅၀၀ လှူတယ်။

(၂) ဇာတိလက်ပန်ရွာ တိပိဋက မေတ္တာ
ဆေးကုသဆောင်အတွက် သိန်း-၄၀၀၀ ပြည့်
အောင် လှူတယ်။ နေ့စဉ် လူမမာ- ၁၀၀
ဝန်းကျင် ဆေးကုသနိုင်အောင် မေတ္တာဆေး
ကုသဆောင်ကိုလဲ ဖွင့်လှစ်ပေးလိုက်တယ်။

၇၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

(၃-၄) ရန်ကုန်မြို့၊ ဗဟန်း မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ
တိုက်သစ်မှာ သီးသန့် ၁-ကြိမ်၊ ကျောင်းတိုက်
ပွဲနှင့်တွဲလို့ ၁-ကြိမ်၊

(၅-၆) ကလေးမြို့၊ တိုက်ခွဲ ၂-တိုက်မှာ ၂-
ကြိမ်။

(၇) ရဟန်းဖြစ်ခဲ့ရာ ကန်တောရကျောင်း
တိုက်မှာ ၁-ကြိမ်။

(၈) မြောက်ဒဂုံ ၄၂ တိုက်ခွဲမှာ ၃ ထပ်
ကျောင်းဆောင် ရေစက်ချအလှူပွဲနှင့် တွဲလို့
၁-ကြိမ် ပေါင်း ရွှေရတုအလှူ ၈-ကြိမ် လုပ်
ခွင့်ရတယ်။ မယ်တော်ကြီးရဲ့ အသက်-၉၀
ပြည့် နဝရတ်ရတုအလှူပွဲနှင့် တွဲလို့လဲနောက်

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ

၇၉

၁-ကြိမ် ထပ်လုပ်ခွင့်ရပြန်တာကြောင့် ရွှေရတု
အလှူ၊ ၉-ကြိမ်လုပ်ရတယ်လို့ပြောရင်လဲ ဖြစ်
တာပါပဲ။ ကုသိုလ်သာ ကိုယ့်ဟာ အစစ်ပဲလေ။

အားလုံးကိုယ့်ဟာကိုယ် ရအောင်ယူလို့
အပူငြိမ်းချမ်း ရှင်လန်းကြပါစေ။

ဝိပိဋကပေသာဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလ (၂၀၁၂ ခု၊ မတ်လ)



တိပိဋကယောဆရာတော်၏ ထုတ်ဝေပြီးသည့်
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ



- ၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
- ၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
- ၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား
- ၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ
- ၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
- ၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
- ၇။ စိတ်ဓါတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
- ၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက် ကောင်းရာ
ရောက်
- ၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူတန်ခိုး
- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့

- ၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်
- ၁၂။ တရားအသိ လူမျက်စိ
- ၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
- ၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
- ၁၅။ အေးမြရွှင်ပြုံး လူနှလုံး
- ၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
- ၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်
- ၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
- ၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
- ၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
- ၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
- ၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
- ၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
- ၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု

၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

၂၇။ ယော

၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာရတနာ

၂၉။ ၄၅-နှစ် တရားသက်

၃၀။ နှစ်လေးဆယ့်ငါး တရားအချုပ်

၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး

၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ

၃၄။ အလှူကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၃၅။ နှုတ် + ဆက် = မင်္ဂလာ

၃၆။ မေတ္တာတရား လူ့စွမ်းအား

၃၇။ အကုန်အရ လူ့ဘဝ

၃၈။ မီးသတိပြု

၃၉။ မေတ္တာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး

၄၀။ ၄၅-ဝါ သာသနာ

၄၁။ လူအား

၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား

၄၃။ စိတ်ကောင်းထားကာ မိတ်ကောင်းရ

၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး

၄၅။ ဧည့်သည်

၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်

၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

၄၈။ တစ်ခါလှလဲ ဒါပါပဲ

၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ

၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

- ၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ
၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြံကြိုက် စာသင်တိုက်
၅၅။ ဓာတ်
၅၆။ ဘဝကိုဆောင် အလင်းရောင်
၅၇။ လူသားမေတ္တာ ဤကမ္ဘာ
၅၈။ ဆရာကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
၅၉။ သတိကိုင်စွဲ နှုတ်ဆက်ပွဲ
၆၀။ ဦးကောသလ္လတစ်ဘဝ ပေါ်ရတောင်ဖီလာ
၆၁။ သတိမေတ္တာ သူငါစုပေါင်း အကုန်ကောင်း
၆၂။ ယခုအလုပ် ယခုလုပ်
၆၃။ ဒီအတိုင်းပါပဲ
၆၄။ သုံးပါးမြတ်စွာ ရတနာ
၆၅။ ချစ်ခင်ညီညာ ပေါင်းတာမှန်မှ ငြိမ်းချမ်းရ
၆၆။ ဒီတစ်ခါလဲ ဒီတိုင်းပဲ

- ၆၇။ ပေါင်းတာမှန်မှ ကောင်းတာရ
၆၈။ ခဏတုန်းထား ၄-ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ
၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း
၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်
၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား
၇၆။ သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မှာပူး
၇၇။ ယခု - ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ



ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ



- ၁။ အရှင်ဆန္ဒာဓိကာ၊ ရွှေပါရမီတောရ၊ သထုံမြို့။
- ၂။ အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေန္ဒယ၊ အင်းမ)
ဓမ္မရဝေ တောရကျောင်းတိုက်
သယံဇာတကျွန်းကြီးရပ်၊ မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဆရာကြီး ဒေါ်ကုဏ္ဍနန္ဒီ၊ ဒေါ်ဥတ္တမနန္ဒီ၊
သက္ကနိမ္မိတာရုံ သီလရှင်စာသင်တိုက်
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဆရာကြီး ဒေါ်ထေရီ
ခေမာရာမ သီလရှင်စာသင်တိုက်
၃-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၅။ ဆရာကြီး ဒေါ်ကေသာရီနှင့် တပည့်များ
သာသနမဇ္ဇရီ သီလရှင်စာသင်တိုက်
သုနန္ဒလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ မကုလမဏိ၊ မမဂ္ဂစာရီ
ရွှေဝန်းကျောင်း၊ ၁-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဆရာကြီး ဒေါ်ဩသဇောဏီနှင့် ညီအစ်မ
များ၊ တပည့်များ
မဏိရတနာသီလရှင် စာသင်တိုက်
သုနန္ဒလမ်း၊ မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဒေါ်ဥပ္ပလညာဏီ
မြသီရိစာသင်တိုက်
ငါးထပ်ကြီးအနောက်ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၉။ ဆရာကြီး ဒေါ်အဂ္ဂဉာဏီနှင့် တပည့်များ
သမိဒွေဒယ သုခကာမီ ရေနံချောင်း စာ
သင်တိုက်၊ ဒုဠဝတီလမ်း၊ သစ်ဆိမ့်ကုန်း ရပ်၊
မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၀။ ဆရာကြီး ဒေါ်ဣန္ဒစာရီနှင့် တပည့်များ
ရွှေမြိုင်သီရိ သီလရှင်စာသင်တိုက်
မစိုးရိမ်ကျောင်းလမ်း၊ ၅-ရပ်ကွက်၊
မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၁။ ဆရာကြီး ဒေါက်တာ ဒေါ်မောဠိနီနှင့်
တပည့်များ
ဓမ္မမောဠိဝိဟာရ သီလရှင်စာသင်တိုက်
မင်းဓမ္မလမ်းနှင့်တော်ဝင်လမ်းထိပ်၊
၃-ရပ်ကွက်၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၁၂။ ဦးတင်ဦး+ဒေါ်လှမြင့်(ရွှေစင်ရတနာ)မိသားစု
မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၃။ ဦးရှိန်ဝင်း+ဒေါ်ခင်ချိုဦး၊
သား ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၄။ ဦးသန်းထွန်း+ဒေါ်ရင်ရှိန်၊
သား ဒေါက်တာ ဘကောင်း၊
သမီး ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၅။ ဦးအောင်သိန်း+ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၁၆။ ဦးတူးမောင်+ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၁၇။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း+ဒေါ်စိန်အေး၊
သား မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါက်တာ ကျော်ခိုင်+ဒေါ်စိန်ထွေး မိသားစု
ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၉။ ဦးသန်း+ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၀။ ဒေါ်တင်တင် မိသားစု
စုပေါင်းလမ်း၊ အင်းယားမြိုင်၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၁။ ဦးဝင်းဆွေ+ဒေါ်တင်တင်ခိုင်
(မန်းရွှေလီ) မိသားစု၊
၃၆ လမ်း၊ ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

- ၂၂။ ဦးတင်ဆန်း+ဒေါ်ဥမ္မာလွင်၊
သမီး ဒေါက်တာ ယုဝါတင်၊
သား ပြည့်ဖြိုးတင်
ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၃။ ဦးထွန်းလွင်+ဒေါ်ခင်လတ်ဦး၊ သား အာကာ
လွင်၊ သမီး ဆရာမ မဟေမာလွင်၊ မစုနန္ဒာ
လွင်၊ ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၄။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ+ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၅။ ဒေါက်တာနိုင်ထွဋ်အောင် + ဒေါက်တာ
ဝေဝေရင်၊ သား ရန်ငြိမ်းအောင်၊
မိုးမြတ်အောင်
ရွှေတောင်ကြား-၁၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၂၆။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်၊
ဝင်္ကံဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၇။ ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စူစီစိန်
ဝင်္ကံဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဒေါက်တာ ဦးခင်မောင်အေး +
ဒေါ်အေးအေးမော် မိသားစု
ဒီပိတဒါနဆေးရုံဝင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၉။ ဒေါက်တာဌေးလွင်+ဒေါ်နီရီမြင့်၊
သမီး မြတ်ဖြိုးစု၊ သား ဉာဏ်မိုးအောင်
အနော်ရထာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၀။ ဦးခင်လှိုင်+ဒေါ်ခင်ဆွေဝင်း (ဇောတိက)
မိသားစု၊ ၃-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၁။ ဦးမျိုးမြင့် + ဒေါ်မြင့်မြင့်သိန်း (စိန်မြား)
ပဲခူးမြို့။

၃၂။ ဦးအောင်မြင်+ဒေါ်သုခ၊ သား ကိုသိန်းမြင့်
(အောင်သုခ)၊ အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၃၃။ ဦးနေထွန်း+ဒေါ်စမ်းစမ်းလင်း၊ ၅-လမ်း၊
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၄။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး မိသားစု
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ ဒေါက်တာ ပီတာ + မအာယူ၊
မလေးရှားနိုင်ငံ။

၃၆။ ဦးစိုးသာ+ဒေါ်ကြူကြူဝင်း မိသားစု
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၇။ ဦးလှမြင့် မိသားစု
ကွမ်းရွဲတန်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈။ ဝန်ထမ်းမိသားစု၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန
(အောက်မြန်မာပြည်) ဇီဝကလမ်း၊ ဒဂုံ၊
ရန်ကုန်မြို့။

၃၉။ ဒေါ်အေးအေးခင်၊
ပဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၀။ ဦးတင်ထူး+ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း၊ သား ထူးအောင်
ဝင်း၊ သမီး ခင်စုစုဝင်း (ထူးရေခဲမုန့်)
အထက်ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၁။ ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း၊ သမီး နန့်ချစ်ကြည်၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုး
တန်းလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၂။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး မထွေးသီတာ၊
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၃။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်စောတင့်

သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၄။ ဒေါ်သန်းဦး မိသားစု

ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၅။ မမာလာရွှေ၊ မဥမ္မာရွှေ၊ မသူဇာရွှေ

အုန်းပင်လမ်း၊ ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

