



တိပိဋကယောဆရာတော်



ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်



တိပိဋက ဓမ္မသင်္ဂဟာ (၁၃)

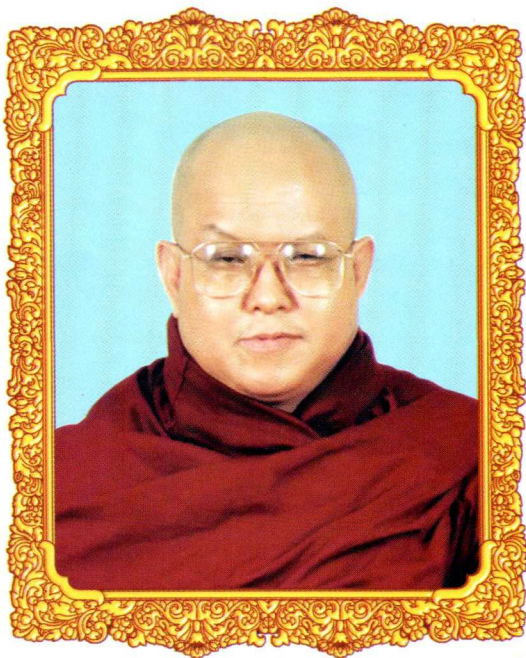
သတ္တမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

အုပ်ချုပ် (၁၀၀၀၀)

သာသနာဌာန ကောဇာ ၁၃၇၄-ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ ၁၇ ရက် ၂၀၁၂-ခုဒီဇင်ဘာလ

လူ

- ဖျက်အား-တက်အား၊ များပြားကဲလွန်၊
မြင့်မားပြန်၊ ကေန့်လူခေါ်ရ ။
- ဖျက်အားကိုဖယ်၊ တက်အားကြွယ်၊
တကယ်လူဖြစ်ကြ ။
- လုပ်ရန်အခွင့်၊ သင့်မသင့်ကို၊
နှိုင်းချင့်တိုင်းတာ၊ ကောင်းစွာသိတတ်၊
ဆုံးဖြတ်တတ်၊ မချွတ်လူခေါ်ရ ။
- ထက်မြက်စွန့်စား၊ စိတ်ထားမှန်ကန်၊
မြင့်မားပြန်၊ ကေန့်လူခေါ်ရ ။
- မိဘဆရာ၊ ကောင်းစွာပြောကြား၊
မြတ်စကားကို၊ မှတ်သားနာယူ၊
စိတ်ထားဖြူ၊ ထိုသူလူခေါ်ရ ။
- လူ၏စွမ်းအား၊ မြတ်တရား၊
စိတ်ထားကောင်းဖို့ ပဓာန။



အရှင်သီရိနာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၁၇)

သတ္တမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅၆

ကောဇာ
၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ နတ်တော်လ ၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ

၁ရစ်

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၇၁၂၀၆၀၆
- မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက်အမှတ်- ၃၂၀၆၁၃၀၆၀၆
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)
ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်-၅၂၊ လမ်း(၃၀)၊
ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၂၅၇၅
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဟင်း
ယုံကြည်ချက်စာပေ
ရန်ကုန်မြို့။
- အုပ်ချုပ်ရေး - ၁၀၀၀၀
- တန်ဖိုး - ဓမ္မဒါန
- အကြိမ် - သတ္တမအကြိမ်

မာတိကာ



၁။	ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်း လူဖြစ်ရှုံး	၁
၂။	လူ	၈
၃။	တကယ်ချစ်တဲ့လူ	၁၃
၄။	ကိုယ့်ကိုမချစ် လူမစစ်သူ မောင်ဦးနှင့်မထူး	၁၉
၅။	လူမစစ်တော့ ဂုဏ်ပျက်တယ်ထင်	၂၃
၆။	ကိုယ့်ကြွေး ကိုယ်ဆပ်	၂၆
၇။	တကယ်ချစ်မှ လူစစ်မယ်	၂၈
၈။	သူဆိုးပေမယ့် ကိုယ်ကကောင်းပြပါ	၃၁

၉။ ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ်ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်သွား	၃၆
၁၀။ အနေမကြပ် စိတ်ထားတတ်	၄၁
၁၁။ လူကောင်းအစစ် ကိုယ့်ကိုချစ်	၄၅
၁၂။ ဆွေမျိုးအစစ် မိတ်ဆွေဖြစ်	၄၈
၁၃။ မောင်ထူး နှင့် မအေး	၅၄
၁၄။ သားသမီးနဲ့ ဘာတော်သလဲ	၅၈
၁၅။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ကော ဘာတော်သလဲ	၆၁
၁၆။ ထူးလဲထူး အေးလဲအေး	၆၇
၁၇။ ခါးပြတိုက်တတ်တယ် ခါးပိုက်နှိုက်တတ်တယ်	၇၀

၁၈။ အခွံဆောင်ရမယ်	၇၆
၁၉။ မွေးကတည်းက ငိုတတ်တယ်	၇၈
၂၀။ အရင်းမစိုက် လှေထိုးလိုက်	၈၀
၂၁။ မြွေ ၃-ကောင် မျိုချနေပြီ	၈၁
၂၂။ အမွေ နှင့် အမွေ	၈၂
၂၃။ တရားတန်ခိုး အစားထိုး	၈၄
၂၄။ ထိုက်တန်သူမှ စွမ်းအားရ	၈၅
၂၅။ လက်နှိပ်ခါတ်မီး ထိုးကြည့်	၈၇
၂၆။ အားဖို့မလို သိဖို့သာလို	၉၀
၂၇။ မအားတာ အလုပ်ပဲ	၉၂
၂၈။ ဘက်မလိုက်တာ တရားပဲ	၉၅
၂၉။ လူတွက်တွက်တတ်မှ အားရှိမယ်	၁၀၀
၃၀။ လှေစီးတဲ့ ခရီးသည်	၁၀၃

၃၁။ ကျီးကန်း နှင့် ဥဩ	၁၀၅
၃၂။ အသိမှန်ကန် အမြတ်ကျန်	၁၀၉
၃၃။ တရားအသိ လူမျက်စိ	၁၁၂
၃၄။ မသိရင် ညံ့တယ်	၁၁၄
၃၅။ အချိန်ထိန်း ကိရိယာ	၁၁၆
၃၆။ ကလေးတွေ အလိုမလိုက်နဲ့	၁၁၈
၃၇။ ဘာလဲဟဲ့လောကဓံ =	၁၂၁
ခံနိုင်မှုစွမ်းရည်	
၃၈။ လူ့သူငယ်ချင်းအစစ်	၁၂၇
၃၉။ တရားစွဲရမယ်	၁၃၀
၄၀။ နေ့တိုင်း တိဗ္ဗိကြည့်ပါ	၁၃၅
၄၁။ နေ့တိုင်း ဘောလုံးကန်ပါ	၁၃၇



တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

တိပိဋက ဓမ္မလင်္ကာစောင် (၁၇)



နုမော ပိယဒေသကဿ

၁။ ကိုယ့်ကိုယ်မုန်း လူဖြစ်ရှုံး

- မကောင်းအလုပ်၊ ပြုလုပ်သူမှာ၊
ကြောက်စရာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မုန်းသည်။
- မကောင်းစကား၊ ပြောကြားသူမှာ၊
ကြောက်စရာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မုန်းသည်။

၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

❶ မကောင်းသဘော၊ တွေးတောသူမှာ၊
 ကြောက်စရာ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မုန်းသည်။

❷ ကိုယ့်ကိုမချစ်၊ ရန်သူအစစ်၊
 ဆိုးညစ်ပူလောင်သည်။

❸ ကိုယ့်ကိုကိုယ်မုန်း၊ လူဖြစ်ရှုံး၊
 ယူကျုံးမရ ဖြစ်တတ်သည်။

အဝိဇ္ဇာတွဲတွဲတဏှာနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
 အချစ်လွဲနေသူဟာ ဘာမှစဉ်းစားနှိုင်းချိန်မူ
 မရှိဘူး။ နောင်ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စုပ္ပန်မျက်စိ
 တစ်လှမ်းလေးလောက်ကြည့်ပြီး မကောင်းတဲ့
 အလုပ်လုပ်ရဲတယ်။ သတ်ဖြတ်ညှဉ်းဆဲ နှိပ်
 စက်ရဲတယ်။ ခိုးရဲ လုရဲ အမှားလုပ်ရဲတယ်။
 ကိုယ့်ဟာကိုယ်မုန်းလို့ မကောင်းတာလုပ်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃

တာပါ။

ဗဟိဒ္ဓရန်သူတွေ ကိုယ့်ကိုမုန်းတယ်ဆို
တာက တစ်ဘဝပဲနိုင်စက်မှာ၊ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ်မုန်းလို့ မကောင်းတာလုပ်ရင် သံသရာ
တစ်လျှောက်လုံး ခေါင်းမဖေါ်နိုင်အောင် ဒုက္ခ
အကြီးအကျယ်ပေးမှာပါ။ ကိုယ့်ကိုမုန်းနေတဲ့
ရန်သူ နှောင့်ယှက်တာထက် အဆများစွာ
ဆင်းရဲပူလောင်အောင် လုပ်နေတာဖြစ်လို့
ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်မုန်းနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ပါ။
ပါးစပ်ကချစ်ပါတယ်လို့ ဘယ်လိုပဲပြောပြော
မုန်းလို့လုပ်တာ။

ပါးစပ်က သူများဒုက္ခရောက်စေတဲ့စကား
တွေ၊ အကျိုးမရှိတဲ့စကားတွေ ပြောနေရင်လဲ

၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်မှန်းနေလို့ပဲ။ ကိုယ့်
ဟာကိုယ်မှန်းတာက သူများအမှန်းခံရတာ
ထက် ပိုပြီးကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။

သတိဉာဏ် အထိန်းအကွပ်မရှိပဲ စဉ်းစား
ချင်သလို လျှောက်စဉ်းစားနေရင်၊ သူများ
ပစ္စည်း မတရားကြံစည်နေရင်၊ သူများပျက်စီး
ရာပျက်စီးကြောင်းတွေ တွေးတောနေရင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ်မှန်းနေတဲ့လူပဲ။ မကောင်းတာ
တွေစဉ်းစားတွေးတောနေတာက သူများတွေ
ရိုက်နှက်နှောင့်ယှက်တာထက် နာတတ်ပါ
တယ်။ ပိုပြီးတော့ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။

ကိုယ့်ကို နည်းမှန်လမ်းမှန်မချစ်တဲ့ လူဟာ
ကိုယ့်ရဲ့တကယ်ရန်သူအစစ်ပါ။ လောကမှာ

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅

မုန်းစရာအကောင်းဆုံးဘယ်သူလဲလို့ ရှာကြည့်ပါ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲတွေ့ရမယ်။ အပြင်ရန်သူက ဘယ်လောက်ပဲမုန်းမုန်း ကိုယ့်ကို အပါယ်မချနိုင်ဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ အပါယ်ကိုချတာပါ။ ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပဲ အရပ်ဆိုးအောင်, အသက်တိုအောင်, ဉာဏ်ထိုင်းအောင်, ဆင်းရဲမွဲတေအောင်လုပ်ပါတယ်။ ဗဟိဒ္ဓရန်သူပါချင်လဲပါလိမ့်မယ်။ အဓိက ကတော့ မိမိပါ။ ဒါ့ကြောင့် လောကမှာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ မုန်းစရာအကောင်းဆုံးပါ။

ကိုယ့်ဟာကိုယ်မချစ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ ရန်သူအစစ်ပါ။ ဆိုးတယ်၊ ညစ်တယ်၊ ပူလောင်ရတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဘဝအနှစ်ဘာ

တစ်ခုမှမရ၊ နောင်ရေးစိတ်အေးစရာ ဘာတစ်
ခုမှ ပြစရာမရှိ၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထောင်းထု
နှိပ်စက်တာနဲ့ပဲ ကြေမွပြီး ဒုက္ခရောက်သွား
မယ်။

ဒု - သ - န - သော လို့ နာမည်ကြီး
တဲ့သူဌေးသား၄-ယောက်ဟာ ဘုရားသာသနာ
နဲ့လဲ ကြုံရတယ်။ ပစ္စည်းလဲ ကုဋေ-၄၀ (သိန်း
၄၀၀၀) ကြွယ်ဝတယ်။ သုံးလို့ဖြစ်တဲ့ ဘဝ
ကောင်းလဲရတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ် စနစ်တကျ မချစ်တတ်ကြဘူး။

တဏှာနဲ့အချစ်လွဲကြတော့ မကောင်းမှု
ဒုစရိုက် အကုသိုလ်တွေကို စိတ်တူကိုယ်တူ
လုပ်ကြတယ်။ ကွယ်လွန်တော့ ၄-ယောက်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇

လုံး ငရဲကိုရောက်သွားကြတယ်။ လောဟကုမ္ဘီ
ငရဲမှာ ယခုထိ ပူလောင်စွာခံနေရတုန်းပဲ။
ငရဲရောက်တော့မှပဲ လူ့ဘဝတန်ဖိုးကို သိကြ
တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သူတို့ကတော့ “ကိုယ်ကိုယ်ချစ်လို့
အကုသိုလ်လုပ်တာပါ” လို့ ပြောချင်ပြောမှာ
ပေါ့။ ဒါပေမယ့် အဝိဇ္ဇာမှောင်ထဲက တဏှာနဲ့
လွဲမှားစွာ ချစ်မိတာဖြစ်လို့ တကယ်တော့
ချစ်တာမဟုတ်ပဲ မုန်းတာပါ။ မုန်းလို့ မဟုတ်
တာတွေလျှောက်လုပ်တာ၊ ဒါမျိုးကတော့
ကိုယ်ကိုမချစ် ရန်သူအစစ်ပါ။



၂။ လူ

- လုပ်ရန်အခွင့်၊ သင့်မသင့်ကို၊
နှိုင်းချင့်တိုင်းတာ၊ ကောင်းစွာသိတတ်၊
ဆုံးဖြတ်တတ်၊ မချွတ်လူခေါ်ရ။
- ထက်မြက်စွန့်စား၊ စိတ်ထားမှန်ကန်၊
မြင့်မားပြန်၊ ကျေနပ်လူခေါ်ရ။
- မိဘဆရာ၊ ကောင်းစွာပြောကြား၊
မြတ်စကားကို၊ မှတ်သားနာယူ၊
စိတ်ထားဖြူ၊ ထိုသူလူခေါ်ရ။
ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်တတ်မှ လူအစစ်ဖြစ်
ခွင့်ရမယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်ချစ်တတ်
ဖို့ မှန်ကန်တဲ့ အသိပညာလိုပါတယ်။ လူဆို
တာ ဘာပဲလုပ်လုပ် လုပ်သင့် မလုပ်သင့်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉

ပညာနဲ့ ချင့်ချိန် ချိန်တွယ် တွက်ချက်
ဆန်းစစ်တတ်ရမယ်။ ဒါလုပ်လိုက်ရင် ကိုယ့်
အတွက် ခံစားခွင့် ဘယ်လောက်ရနိုင်သလဲ။
ဒါလုပ်လိုက်လို့ သူများမှာ အနှောင့်အယှက်
ဘယ်လောက်ဖြစ်သွားနိုင်သလဲ။ ကိုယ့်မှာ
ကော မျက်မှောက် တမလွန်ဆင်းရဲတွေ
ဘယ်လောက်လာနိုင်သေးသလဲ။ ဒါကို လုပ်
လိုက်ရင်ကော မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လောက၊
သာသနာအတွက် ကောင်းကျိုးပြုနိုင်ပါ့မလား။
အဲဒီလို ချင့်ချိန်တိုင်းတာတတ်ရမယ်။ လုပ်
သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ အလုပ်သာဆိုရင် မဖြစ်
မနေ ရဲရဲလုပ်ရမယ်။ မလုပ်သင့်တာကိုတော့
ရဲရဲပဲ ရှောင်ရမှာပါ။ ဒါဟာ လူရဲ့အစွမ်းပဲ။

လူဆိုတာ ထက်မြက်တဲ့စိတ်၊ စွန့်စား
 တဲ့စိတ်၊ မြင့်မားတဲ့စိတ်ရှိရမယ်။ မိမိကိုရော
 သူတစ်ပါးကိုရော ချမ်းသာစေချင်တဲ့၊ ချမ်းသာ
 အောင်ဆောင်ရွက်ပေးချင်တဲ့အသိစိတ် ရှိရ
 ပါတယ်။ ကိုယ်တိုင်လဲ ကောင်းတာကိုလက်
 တွေ့လုပ်ပြနိုင်မှ၊ သူများကိုလဲ ကုသိုလ်ရ
 အောင် တရားစွမ်းအားတွေ ပေါ်ပေါက်တိုးပွား
 လာအောင် ကူညီပေးနိုင်မှ တကယ်ချစ်ရာ
 ရောက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်ချစ်
 တတ်မှ အများကိုလဲ စနစ်တကျ ချစ်တတ်
 ပါတယ်။

လူအစစ်ဖြစ်ဖို့ မိဘဆရာသမားစကားကို
 နားထောင်လိုက်နာရပါတယ်။ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁

အများအားဖြင့် လောဘ ဒေါသ မောဟ
အောက်မှာ ပြားပြားဝပ်ဝပ် နေရတာဖြစ်လို့
ကိုယ့်သဘောနဲ့ကိုယ် ရှေ့သွားလဲမရဘူး။
အပေါ်တက်လဲ မရဘူး။ ပုထုဇဉ်ဟာ ကိုယ့်
ဟာကိုယ် မထိန်းနိုင်သေးသမျှ ကိုယ့်အပေါ်
ဩဇာညောင်းတဲ့ အထိန်း၁-ခု အမြဲရှိနေရ
တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အရာရောက်အောင်
မတွန်းနိုင်သေးသမျှ ကိုယ့်အပေါ် ဩဇာ
ညောင်းတဲ့ တွန်းအား ၁-ခု အမြဲရှိနေရ
တယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အစွမ်းပေါ်အောင်
မလုပ်နိုင်သေးသမျှ လမ်းညွှန် ၁-ခုလဲ အမြဲရှိ
နေရတယ်။ မိဘ၊ ဆရာသမားကောင်းများ
ဟာ ဒီ ၃-ခုကို တာဝန်ယူကြရပါတယ်။

ပညာရှိသူတော်ကောင်းကြီးတွေနဲ့ တွေ့
 ကြုံပေါင်းသင်းခွင့်ရရင် ဒီတစ်ဘဝသာမက
 နိဗ္ဗာန်အရောက် သံသရာတစ်လျှောက်
 အစောင့်အရှောက်ရနိုင်တယ်။ စောင့်ရှောက်
 နိုင်တဲ့စွမ်းအားကိုရအောင် ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်
 တယ်။ ဒါကြောင့် လူဆိုတာ မိဘ၊ ဆရာသမား
 စတဲ့ ပညာရှိသူတော်ကောင်းတွေရဲ့ လမ်းညွှန်
 စကားကို ရတနာထုပ်ကြီးရသလို လေးလေး
 စားစား တန်ဖိုးထားလိုက်နာတတ်ရပါတယ်။
 အဲဒီလို မြတ်နိုးဖွယ်ဂုဏ်ရည်ပါမှ ကိုယ့်ကို
 ကိုယ်ချစ် လူအစစ်ပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃

၃။ တကယ်ချစ်တဲ့လူ

- ❶ အကောင်းအလုပ်၊ ပြုလုပ်သူမှာ၊
အားကိုးရာ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်ချစ်သည်။
- ❷ အကောင်းစကား၊ ပြောကြားသူမှာ၊
အားကိုးရာ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်ချစ်သည်။
- ❸ အကောင်းသဘော၊ တွေးတောသူမှာ၊
အားကိုးရာ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်ချစ်သည်။
- ❹ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်၊ လူအစစ်၊
အနှစ်ပိုင်ဆိုင်သည်။

ပညာတွဲတွဲ သဒ္ဓါနဲ့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
တကယ်ချစ်တတ်ရင် ကောင်းတဲ့အလုပ်ကို
တကယ်ကောင်းအောင်လုပ်ပါတယ်။ ကောင်း
တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်ရင် အားကိုးစရာကောင်း

တယ်။ စိတ်ကောင်းဆိုတာ လူ့တစ်ကိုယ်လုံး
 မှာ အဖိုးအတန်ဆုံးနဲ့ အရှိန်အဝါအကြီးဆုံးပဲ။
 စိတ်ကောင်းရှိမှ ကောင်းတာလုပ်နိုင်ပါတယ်။
 ကောင်းတာလုပ်တတ်ရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်
 တကယ်ချစ်တတ်ပြီပေါ့။ ကိုယ့်အပေါ် အလွန်
 ချစ်တဲ့ မိဘဆွေမျိုးအရင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေ
 အရင်းတွေ ပေးတာထက်တောင်မှ အံ့ဩစရာ
 ကောင်းအောင် သူကပေးမှာ၊ အံ့ဩစရာ
 ကောင်းအောင် ဆောင်ရွက်ပေးမှာပါ။

ဘာလို့အလှူလုပ်တာလဲမေးရင် ချစ်လို့
 လုပ်တာလို့ ဖြေရုံပဲပေါ့။ ဘာလို့စည်းကမ်း
 သီလစောင့်ထိန်းတာလဲ မေးရင်လဲ ချစ်လို့ပါ
 လို့ပဲဖြေလိုက်ပေါ့။ တရားဆိုတာ ကိုယ်ကချစ်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၅

သလောက် သူကပြန်ချစ်ပါတယ်။ မလိုတစ်
မျိုး လိုတစ်မျိုးမလုပ်ဘူး။ သစ္စာမဖောက်
ပါဘူး။

ပါးစပ်က အကျိုးရှိတဲ့စကားပြောတာ၊
မိမိ သူတစ်ပါး ချမ်းသာကြောင်း လောက
သာသနာ ကြီးပွားတိုးတက်ကြောင်း စကား
ပြောတာ၊ နှုတ်ကထွက်လာသမျှ မေတ္တာ
စေတနာအရင်းခံတဲ့အသံနဲ့ ပြောတာတွေဟာ
ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်ချစ်လို့ ပြောနေ
တာ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်တာက သူများတွေ
အချစ်ခံရတာထက် ပိုပြီး အားကိုးဖို့ကောင်း
တယ်။

သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့ စိတ်ကောင်း

စိတ်မြတ်နဲ့ ကောင်းတဲ့သဘောလေးတွေ
 စဉ်းစားတွေးတောလို့၊ နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်လို့
 နေရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်တာ၊ တကယ့်
 အားကိုးရာပါ။ အလှူလုပ်ပြီးတော့ ပြန်စဉ်းစား
 ရင် ဒါနက ဘာဝနာပြန်ဖြစ်တယ်။ စောင့်ထိန်း
 ထားတဲ့သီလတွေကို ပြန်စဉ်းစားတိုင်း သီလ
 က ဘာဝနာတွေဖြစ်သွားပြန်တယ်။ ဟိုတုန်း
 က ကောင်းတာလုပ်ခဲ့သမျှ ပြန်တွေးတော
 နေတာတွေ၊ မေတ္တာပို့လို့ ဘုရားဂုဏ်တော်
 ပွားလို့ စိတ်ဓါတ်ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းအောင်
 ထိန်းသိမ်းလို့ ခန္ဓာအရှိ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်လို့နေ
 တာတွေအားလုံးဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တကယ်
 ချစ်တာပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃

ကိုယ့်ဟာကိုယ် နည်းမှန်လမ်းမှန်
တကယ်ချစ်တတ်တော့ ပစ္စည်းရဲ့အနှစ်ဒါန
ပိုင်တယ်။ ဘဝခန္ဓာရဲ့ အနှစ်သိလလဲ ပိုင်
တယ်။ အသက်နဲ့ စိတ်ရဲ့အနှစ်ဖြစ်တဲ့ သမာဓိ၊
ဝိပဿနာ၊ ဘာဝနာအနှစ်တွေပိုင်တယ်။ “ငါ
လောက် အရတော်တဲ့လူ ရှိသေးလို့လား” လို့
တောင်မှ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးစရာကျေနပ်စရာ
ဖြစ်လာတယ်။ လောကမှာ ဘယ်အပျော်နှင့်
မှယှဉ်လို့မရနိုင်တဲ့၊ နှလုံးသားကို အေးချမ်း
စိမ့်ဝင်သွားစေနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတွေပါ။

တရားအသိရှိရင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် နည်း
မှန်လမ်းမှန် ချစ်တတ်တယ်။ အာရုံနှင့် စိတ်
အဆင်ပြေအောင် နေတတ်တယ်။ အာရုံ

အနိုင်ကျင့်တာမခံဘူး။ ဘယ်လိုအာရုံနှင့်ပဲ
တွေ့တွေ့ ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားကျန်အောင် ယူ
တတ်တယ်။ ဒီလို စွမ်းအားအနှစ်တွေ ရနိုင်မှ
ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်ပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၉

၄။ ကိုယ့်ကိုမချစ် လူမစစ်သူ မောင်ဦး နှင့် မထူး

ကိုပုနဲ့မန တို့မှာ သားတစ်ယောက်
ဖွားမြင်လာတယ်။ ဦးဦးဖျားဖျားမို့ မောင်ဦးလို့
နာမည်ပေးလိုက်တယ်။ မောင်ဦးလေးမှာ
မျက်စိနဲ့နားက ပါတယ်ဆိုရုံလေးပဲ။ ဦးနောက်
ကလဲ ခပ်ပျက်ပျက်၊ အသက်ကသာ တစ်နှစ်
ထက်တစ်နှစ် ကြီးလာတယ်။ စကားက တစ်
ခွန်းမှမပြော။ အတိတ်ဘဝက ကိုယ့်ကိုမချစ်
ခဲ့တော့ ယခုဘဝမှာ လူမစစ်တော့ဘူးပေါ့။

အကန်း အပင်း အ,အ အ,န ရူးကြောင်
ကြောင်သားလေး ရထားကြတော့ ကိုပုတို့ မန
တို့မှာ သားလေးချစ်လို့သာ မောင်ဦးလို့နာမည်

၂၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေးရပေမယ့် သုံးလို့ကလုံးဝမရ။ ဝန်ထုပ်
ကြီးတစ်ထုပ် အိမ်ပေါ်ရောက်နေသလို ကြီး
လိုက်တဲ့တာဝန်၊ လူမစစ်ရင်တော့ ကိုယ့်
အတွက်ရော သူ့အတွက်ရော တကယ့်ဝန်
ထုပ်ကြီးထက် လေးပါတယ်။

ဒီတော့ မနုတော်တော်စိတ်ပျက်တယ်။
“ဟယ်--ကြောင်တစ်ကောင် ခွေးတစ်ကောင်
မွေးရတာလောက်မှ ပျော်စရာမကောင်းပါ
လား”လို့ ပါးစပ်ကတောင်ထုတ်ပြီး ညည်းတွား
မိရှာတယ်။ တော်တော်လဲ စိတ်ဓါတ်ကျမိ
တယ်။ “သူများသားလေးတွေ ဒီအရွယ်ဆိုရင်
စကားပြောတတ်ပြီ၊ ကျောင်းတောင်ထားလို့
ရနိုင်ပြီပဲ။ တို့သားလေး ဒီအရွယ်ရောက်လဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၂၁

စကားတစ်ခွန်းမှမပြောပါလား။”

ရုပ်ရော စိတ်ရော မပြည့်ရှာတဲ့ သားလေး
မောင်ဦးဟာ ဘာမသိ ညာမသိဆိုတော့ စိတ်
ဆင်းရဲစရာ စိတ်ညစ်စရာတွေသာဖြစ်အောင်
အမျိုးမျိုးနှောင့်ယှက်တယ်။

မပြည့်တဲ့သားတစ်ယောက်ရလို့ သူတို့
အမြဲစိတ်ညစ်နေကြတယ်။ ဟော---နောက်
တစ်ခါ သမီးတစ်ယောက်ဖွားမြင်လာပြန်ရော။
ဒီတစ်ခါတော့ သုံးလို့ရလိမ့်မယ်ထင်လို့ “မထူး”
လို့ နာမည်ပေးလိုက်တယ်။ အတူတူပါပဲ။
မျက်စိနဲ့နားက ပါတယ်ဆိုရုံလေး၊ မြင်လဲ
မမြင်၊ ကြားလဲမကြား၊ စကားလဲတစ်ခွန်းမှ
မပြော၊ ငိုရုံပဲတတ်တယ်။ ဟိုဘဝက ကိုယ့်

၂၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကိုမချစ်ခဲ့လို့ ယခုလူမစစ်တာပါ။

မနုတစ်ယောက် တော်တော်စိတ်ညစ်
လာတယ်။ “ဪ--သားလေးသာ ဒါမျိုးဖြစ်
တာ၊ သမီးလေးတော့ ဒါမျိုးမဖြစ်ကောင်းတန်ရဲ့
လို့ ထင်ခဲ့တာ၊ သမီးလဲ ဒါမျိုးပါပဲလား” သူတို့
အိမ်မှာ လူမစစ်တဲ့ဝန်ထုပ်ကြီး ၂-ထုပ်ရောက်
နေလို့ တော်တော်စိတ်ဓာတ်ကျနေကြတယ်။



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၂၃

၅။ လူမစစ်တော့ ဂုဏ်ပျက်တယ်ထင်

သူများတွေက မေးကြတယ်။ “ဟေ့---
မောင်ပုတို့ မနုတို့ သားသမီးဘယ်နှစ်ယောက်
ရှိလဲ” “တစ်ယောက်မှမရှိ၊ တစ်ယောက်မှမရှိ”
“မင်းတို့အိမ်မှာ ကလေး ၂-ယောက်တွေနေ
ပါလား” “အဲဒါ သူများအထိန်းခိုင်းလို့ ခဏ
ထိန်းတာ” လို့ ပြောလိုက်တယ်။

အမှန်တော့ သားသမီးတွေက သုံးမရလို့
ဂုဏ်မယူချင်တော့ဘူး။ လူမစစ်တော့ ဂုဏ်
ပျက်တယ်ထင်လို့ သူများတွေကိုလိမ်ပြောကြ
တာပါ။

တစ်နေ့တော့ ရွာဦးကျောင်းဘုန်းကြီးထံ

ရောက်သွားကြတယ်။ စကားစပ်မိစပ်ရာပြော
ရင်း ဘုန်းကြီးကမေးတယ်။ “မောင်ပုတို့ မနုတို့
သားသမီး ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိလဲကွဲ့” ဘုန်းကြီး
ကိုတော့ မလိမ်ကြဘူး။ “ရှိတာတော့ ၂-
ယောက်ဘုရား” “ဟဲ့--ရှိတယ်ဆိုတော်ရော
ပေါ့၊ ရှိတာတော့ဆိုတာ ဘာလဲ” “သုံးလို့မဖြစ်
ဘူးဘုရား၊ စကားပြောရမယ့်အရွယ် ကျောင်း
ထားရမယ့်အရွယ် ရောက်လာပေမယ့် တစ်
ယောက်မှ စကားမပြောနိုင်ဘူး၊ အအ၊ အန၊
အကန်း၊ အပင်းတွေချည်းဘုရား၊ ဘာဆို ဘာမှ
သုံးလို့မရဘူး၊ ဝန်ထုပ်ကြီး ၂-ထုပ်အိမ်ပေါ်
ရောက်နေသလို ထမ်းထားရတာ လေးရုံပဲရှိ

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၂၅

တယ်၊ မိဘတွေဒုက္ခဖြစ်ရုံလေး သူတို့အိမ်ပေါ်
ရောက်နေကြတာ၊ တပည့်တော်တို့ အမြဲစိတ်
ညစ် စိတ်ဓါတ်ကျရတယ် ဘုရား”



၂၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

၆။ ကိုယ့်ကြွေး ကိုယ်ဆပ်

ဘုန်းကြီးက ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်
တတ်အောင်လို့ သာသနာ့မျက်လုံးဖွင့်ပေး
လိုက်တယ်။

“ဟဲ့--မောင်ပုတို့ မနုတို့၊ အဲဒါ ကြွေး
ခေါ်တယ်ကွဲ့၊ ဘဝသံသရာတစ်ကွေ့မှာ မင်း
တို့က သူတို့ဆီ ကြွေးတွေအများကြီးယူခဲ့
ပုံပေါက်တယ်၊ အဲဒီတုန်းက မင်းတို့ကြွေးဆပ်
ခဲ့မိပုံမပေါ်ဘူး”

“မင်းတို့ရဲ့ ကြွေးရှင်တွေကလဲ စိတ်
စေတနာမှန်ခဲ့ပုံ မပေါ်ဘူး၊ ငါ့စိတ်ထင်တော့
မောင်ဦးနဲ့မထူးဟာ အရင်ဘဝက ဇနီးမောင်နှံ
ဖြစ်ခဲ့ပုံရတယ်၊ ကြည့်လေ--အကျိုးပေးပုံက

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၂၇

တစ်ပုံစံတည်းမဟုတ်လား”

“စိတ်နေစိတ်ထားရော၊ ကန်းတာ ပင်းတာ အ,တာရော တစ်ပုံစံတည်းဆိုတော့ ကြွေးရှင်တွေဆိုပေမယ့် စိတ်နေစိတ်ထား တော်တော်ဆိုးညစ်ခဲ့ပုံပေါ်တယ်ကွဲ့! မင်းတို့က ကြွေးယူခဲ့တယ်ထင်တယ်ဟေ့--ကြွေးဆို ဆပ်မှကျေမယ်နော်၊ ဆပ်တော့လဲ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ဆပ်ရမယ်”



၇။ တကယ်ချစ်မှ လူစစ်မယ်

“ကိုယ့်ကိုကိုယ်တကယ်ချစ်ပြီး ဒါနနဲ့ ဆပ်စမ်းပါ။ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာတွေနဲ့ ကျေအောင်ဆပ်လိုက်ပါ။ သာသနာမျက်လုံး ရှိတယ်၊ မင်းတို့ဘက်မှာ ဘုရား တရား သံဃာ ရှိတယ်၊ မင်းတို့ဘာမှ စိတ်ဓါတ်ကျစရာလဲ မလိုဘူး၊ စိတ်အားငယ်စရာလဲ မလိုဘူး၊ သာသနာဆိုတာ အဆိုးမှန်သမျှ အကောင်း ဖြစ်အောင် ပြောင်းလဲသုံးတတ်ဖို့ ပေါ်ပေါက် လာတာ”

“ငါတို့မှာ ဒါနသားသမီးတွေရှိတယ်၊ သီလသားသမီးတွေရှိတယ်၊ သမာဓိ ဝိပဿ နာဆိုတဲ့ ဘာဝနာသားသမီးတွေရှိတယ်လို့

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၂၉

ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်ပြီး အေးမြတဲ့နှလုံးနဲ့ ပြုံး
ပြုံးလေး တရားစွမ်းအားယူပါကွယ်၊ သူတို့က
လူမစစ်ကြပေမယ့် ကိုယ်ကလူစစ်အောင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနဲ့ချစ်ပြလိုက်ရုံပေါ့။”

“သူတို့ကို သံယောဇဉ်နဲ့ ချစ်နေတာ
ထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ် သဒ္ဓါတရားနဲ့ချစ်ပြီး
ကောင်းတဲ့တရားကို ရနိုင်တဲ့နည်းနဲ့ ဆွဲထုတ်
ယူတာကပဲမြတ်ပါတယ်၊ အရိုကိုအရိုအတိုင်း
သာမြင်အောင် ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်မှာသာသနာနှင့်
တွေ့နေတာဆိုတော့ ဘာမှအားငယ်စရာမလို
ပါဘူး၊ လောကထဲ အဆိုးမှန်သမျှ အကောင်း
အဖြစ် ပြောင်းလဲသုံးတတ်ဖို့ သာသနာပေါ်လာ
တာပဲ။”

“လောကမှာ ဇူးရင်းသီးတို့ ပိန္နသီးတို့
ဆိုတာ အပြင်ဖက်ကကြည့်ရင် ဆူးတွေချည်း
မြင်နေရပေမယ့် ဓါးနဲ့ခွဲကြည့်လိုက်တော့
အဆင်း အနံ့ အရသာနှင့် ပြည့်စုံတဲ့ စားစရာ
တွေ တွေ့ရသလိုပေါ့၊ လောကအဆိုးအာရုံ
တွေဟာ အပြင်ဖက်ကကြည့်တော့ စိတ်ညစ်
စိတ်ရှုပ် စိတ်ပျက်စရာတွေ ဖြစ်နေပေမယ့်
သတိဉာဏ်ဓါးနဲ့ခွဲကြည့်ရင် ပျော်ရွှင်ကြည်နူး
စရာ တရားတွေချည်းပဲကွယ်။”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃၁

ဂ။ သူဆိုးပေမယ့် ကိုယ်ကကောင်းပြပါ

“ကဲ -- သူတို့ကံဆိုးလို့ အကျိုးပေးညံ့တာကို ကိုယ်ကလိုက်ဆိုးနေဖို့မလိုပါဘူးကွာ၊ သူဆိုးပေမယ့် ကိုယ်ကကောင်းပြလိုက်ပါ။ သူတို့ကို ကျွေးရမယ့်အတူတူ ပြုံးပြုံးလေးနဲ့ ဒါနဖြစ်အောင်ကျွေး၊ သားတို့ သမီးတို့ရယ်- အဖေတို့ အမေတို့အတွက် ဒါနထုပ်ကြီးလာပေးတာ ဝမ်းသာလိုက်တာကွယ်ဆိုပြီး ပြုံးပြုံးလေးကျွေး”

“သူတို့ရဲ့ ကိစ္စကြီးငယ်တွေ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့အခါ ဝေယျာဝစ္စသီလတွေလို သဘောထားပြီး ပြုံးပြုံးလေးလုပ်ပေးပေ့”

“ကိုယ့်ဖက်မှာ ဘုရား တရားရှိတယ်နော်၊

ကိုယ်သွားနေတာ သာသနာ့လမ်းကြောင်း၊
ဒါကြောင့် လုပ်ရမယ့်အတူတူ သာသနာ့မျက်
လုံးတပ်ပြီး ကိုယ့်ဖို့ကျန်အောင် လုပ်စမ်းပါ”

“စိတ်ဓါတ်ကျနေတော့ကော အကန်း
လေးတွေက မြင်လာမှာမှမဟုတ်ပဲ၊ နားပင်း
လေးတွေက ကြားလာမှာမှမဟုတ်ပဲ၊ အ၊အ
လေးတွေ စကားပြောလာမှာမှမဟုတ်ပဲ၊ မျှော်
လင့်ချက်မရှိတာကို အချိန်ကုန်ခံငေးမှိုင်းမနေ
နဲ့၊ နောက်ကျသွားမယ်နော်၊ မြန်မြန်ကြိုး
စားကြ”

ဘုန်းကြီးက ပါဠိပါဠိသားတစ်ခွန်းမှ မပါပဲ
လူပြိန်းသဘောပေါက်နားလည်အောင် ဟော
ပြပေးတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃၃

“ကြွေးဆိုတာ ကျေအောင်ဆပ်ဟေ့၊ ဆပ်
တဲအခါ သာသနာ့မျက်လုံးတပ်ပြီး တရား
အသိနဲ့ဆပ်၊ ဒါနပုံစံ သီလပုံစံ ဝေယျာဝစ္စပုံစံနဲ့
ကျေအောင်ဆပ်၊ မေတ္တာပုံစံ ကရုဏာပုံစံနဲ့
အေးချမ်းစွာဆပ်၊ စိတ်ထဲမှာ နည်းနည်းမှ ပူ
လောင်မှုမဖြစ်စေနဲ့၊ သူလဲ သူ့အကြောင်းနဲ့
သူ လာခဲ့တာ၊ ကိုယ်လဲ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့
ကိုယ်ပဲလို့ ဉာဏ်မျက်လုံးတပ်ကြည့်ရင် ဘာမှ
ပူဖို့မလိုပါဘူး၊ မျှော်လင့်ချက်မရှိတာကို အချိန်
ကုန်အပင်ပန်းခံပြီး တောင့်တမနေနဲ့၊ ကိုယ်
ရနိုင်တဲ့ တရားစွမ်းအားကိုသာ ရနိုင်တဲ့နေရာ
က ဆွဲထုတ်ယူရုံပဲ”

“အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တ ဆိုတာ ဒါကိုခေါ်

တာပဲမဟုတ်လားလို့ သာသနာ့မျက်လုံးတပ်
ပြီး ဉာဏ်နဲ့ထိုးဖောက် နှလုံးသွင်းဆင်ခြင်
ကြည့်ပါ။ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေ ရအောင်
ယူပြီး အေးမြတဲ့နှလုံးနဲ့ ပြုံးပြုံးကြီး ကြွေးကျေ
အောင်ဆပ်လိုက်ပါ”

“သူတို့ကို အကြောင်းပြုပြီး ဒါနထုပ်တွေ
ကုသိုလ်ထုပ်တွေကျန်ခဲ့ပါစေ၊ အပူထုပ်မကျန်
ခဲ့ပါစေနဲ့၊ ဒေါသ ဒေါမနဿ အကုသိုလ်
ထုပ်တွေ ဘာမှမကျန်စေနဲ့နော်၊ ကြွေးကို တစ်
ခါထဲ အပြီးအပြတ်ပြောင်စင်သွားအောင် ဆပ်
လိုက်စမ်းဟေ့”

ဘုန်းကြီးက ဒီလို အသိရှင်းသွားအောင်
ပြောပြတော့ ကိုပုတို့ မနုတို့ အထူးအားဖြင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃၅

မနုတစ်ယောက် တော်တော်စိတ်အားတက်
သွားတယ်။ တရားမျက်လုံးကောင်းကောင်း
ရသွားတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်ပုံစံ
နဲ့ တရားစွမ်းအားကို ယူမယ်လို့လဲ ဆုံးဖြတ်
လိုက်တယ်။ တရားတစ်ခါ နာကြားရရင် အား
ဆေးတစ်ခွက်ပဲမဟုတ်လား။



၉။ ကိုယ့်အထုပ် ကိုယ်ထမ်း
ကိုယ့်လမ်း ကိုယ်သွား

ကိုပုတို့ မနုတို့အိမ်ကို ရောက်သွားတော့
ခါတိုင်းလို စိတ်မျိုးမဟုတ်တော့ဘူး။ ပူပူ
လောင်လောင်မရှိတော့ဘူး။ သားသမီးတွေကို
မေတ္တာ ကရုဏာ စေတနာ သဒ္ဓါနဲ့ အေးအေး
မြမြ ကြည်ကြည်လင်လင် စားစရာတွေ ကျွေး
တတ်လာတယ်။ သူတို့ကိုမြင်ရတိုင်း “နင်တို့
က ကိုယ့်ဟာကိုယ် မချစ်ခဲ့ကြတော့ ယခု
လူမစစ်ကြတော့ဘူးပေါ့” လို့ သံဝေဂလဲ ဖြစ်မိ
လာတယ်။ သနားစိတ်လဲ တစ်ဖွားဖွားဖြစ်လာ
တယ်။ ကုသိုလ်ယူစရာ အာရုံလေးတွေလို့
သာ အမြင်ရှင်းပြီး အေးချမ်းလာတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃၇

ခါတိုင်းက စကားပြောသံမကြားရပဲ ငိုသံ
လောက်ပဲကြားခဲ့ရလို့ ဝမ်းနည်းစိတ်ပျက်
အားငယ်ခဲ့ရပေမယ့် ယခုတော့ စိတ်ကိုနေရာ
တကျ အေးချမ်းအောင်ထားတတ်လာတယ်။

“သားတို့သမီးတို့ရေ ---မင်းတို့လဲ ကိုယ့်
အကြောင်းနဲ့ကိုယ်ပဲကွယ်၊ သားတို့ သမီးတို့
လဲ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အကန့်
အသတ်နဲ့ကိုယ်လာခဲ့ကြတာ၊ အချိန်စေ့တော့
ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ်ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ပဲ
သွားကြရမှာ”

“အဖေအမေတို့လဲ ကိုယ့်အကြောင်းနဲ့
ကိုယ်၊ ကိုယ့်အကန့်အသတ်နဲ့ကိုယ် လာခဲ့
ကြတာပါ။ အချိန်စေ့တော့ ကိုယ့်အထုပ်ကိုယ်

၃၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ထမ်း ကိုယ့်လမ်းကိုယ်ပဲ သွားကြရမှာပေါ့၊
နောက်ဆုံးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တရားနဲ့ချစ်
တတ်ဖို့သာလိုရင်းပါ”

ကိုပုတို့ မနုတို့ ဉာဏ်နဲ့ထွင်းဖောက်
ကြည့်တတ်လို့ အမြင်ရှင်းလာကြတယ်။ မငြို
ငြင်ကြတော့ဘူး။ မေတ္တာ ကရုဏာလေးတွေ
နဲ့ စေတနာဉာဏ်-တန် ထက်သန်ပြဋ္ဌာန်းပြီး အေး
အေးလေး ကျွေးတတ်လာတယ်။

“ကဲ --- သားတို့ သမီးတို့၊ အဖေတို့
အမေတို့ ဒါနဖြစ်အောင် စားကြဦးကွယ်”

တို့အိမ်ပေါ်မှာ အလှူခံ ၂-ယောက်
ရောက်နေကြတယ်လို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ကြည်
ကြည်လင်လင် အလှူလုပ်နေကြတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၃၉

“ဒီဒါနဟာ ကိုယ့်ကိုကယ်မယ့်စွမ်းအား ပါလား၊ ကိုယ်ကတကယ်ချစ်ရမယ့် အရာဟာ ဒီစွမ်းအားပါပဲလား”လို့ ချစ်စရာ တကယ် တွေ့သွားကြတယ်။

“သားတို့ သမီးတို့ရေ--အဖေတို့ အမေတို့ က ဘဝသံသရာတစ်ကွေ့တုန်းက ကြွေးယူခဲ့မိ တယ်ဆိုရင်လဲ ဒီဘဝနောက်ဆုံး ဖြစ်ပါရစေ ကွယ်၊ ဒီဘဝမှာပဲ ကြွေးကျေအောင် အပြီး ဆပ်ပါရစေတော့”လို့ ကြွေးကို ဒါနနဲ့ကျေ ဆောင်ဆပ်တယ်။ သူတို့ကိစ္စတွေကို ဝေယျာ ဝစ္စသီလပုံစံနဲ့ ဆောင်ရွက်ပေးတယ်။ မေတ္တာ လေးတွေပို့လို့ သမာဓိလေးတွေ အကန့်လိုက် အကန့်လိုက်ယူလို့ ခန္ဓာအရှိ ဉာဏ်နှင့်ကြည့်

ပြီး ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေယူလို့ သားသမီး
တွေရဲ့ ကမောက်ကမဘဝကို အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊
အနတ္တတင်လို့ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် တက်တက်
ကြွကြွ ကြိုးစားနိုင်ကြပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်
ချစ် လူအစစ်ပုံစံနဲ့ အာရုံနှင့်စိတ် အဆင်ပြေ
အောင် နေတတ်လာတယ်။ ငြိမ်းချမ်းပျော်ရွှင်
စွာ နေတတ်လာတယ်။ ဆရာကောင်းနှင့်
တွေ့ခွင့်ရသွားတော့ တစ်ပန်းသာသွားပြီပေါ့။



ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၄၁

၁၀။ အနေမကြပ် စိတ်ထားတတ်

တစ်ခါတစ်ရံကျတော့ သူတို့သတင်းကြားရတတ်တယ်။ “ဘယ်သူ့သားက ဘယ်လို ဆိုးတာဆိုပဲ၊ အမေကိုတောင် ပြန်ဆဲတာတဲ့၊ အဖေကို တုတ်နဲ့ ခါးနဲ့ လိုက်တာတဲ့၊ မိဘ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်ဆိုပဲ၊ မိဘကို ခြိမ်းခြောက်ကြိမ်းမောင်း နှောင့်ယှက်တာတဲ့”

ဒီတော့ မနုတစ်ယောက်က “မနုတို့ရဲ့ သား မောင်ဦးက ကန်းတာ ပင်းတာ အတာ နတာ တစ်ခုပဲ ပြောစရာရှိပါတယ်လေ၊ ကိုယ့် အဖေ အမေကို တုတ်နဲ့ ခါးနဲ့ ဘယ်တော့မှ စိတ်ဆင်းရဲအောင်မလုပ်” လို့ ဂုဏ်ယူပြု လိုက်သေးတယ်။

သာသနာ့မျက်လုံးရတော့ ဂုဏ်ယူစရာ
 လို့တောင် မြင်လိုက်သေးတယ်။ သာသနာ့
 မျက်လုံးမရခင်တုန်းက ခွေးတစ်ကောင်၊
 ကြောင်တစ်ကောင် မွေးရသလောက်တောင်
 မှ အရသာမတွေ့တဲ့သားသမီးတွေလို့ စိတ်
 ဓါတ်ကျခဲ့တယ်။ သာသနာ့မျက်လုံးပေါ်လာ
 တော့ အာရုံနှင့်စိတ်အဆင်ပြေအောင် နေ
 တတ်လာတယ်။ သာသနာ့ဖက်ကနေကြည့်
 တတ်ရင် ဘာနှင့်တွေတွေ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်
 လှအစစ်ဖြစ်ဖို့ လမ်းပွင့်သွားတာပဲ။ စိတ်ထား
 တတ်တော့ အနေမကြပ်တော့ဘူးပေါ့။

တစ်ခါတစ်ရံ သတင်းကြားရပြန်တယ်။
 “ဘယ်သူ့သမီးက တယ်ဆိုးတယ်ဆိုးပဲ”

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၄၃

ဒီတော့ မနုက “မိနုတို့သမီးက ကန်းတာ ပင်းတာ အတာပဲ ပြောစရာရှိတယ်၊ မိဘကို ဘယ်တော့မှ ဆဲတယ်၊ တုတ်နဲ့ ဓါးနဲ့ လိုက် တယ်၊ ကိုယ်ဆင်းရဲ စိတ်ဆင်းရဲဖြစ်အောင် နှောင့်ယှက်တယ်ဆိုတာ မရှိဘူး” လို့ ဂုဏ်ယူ ပြလိုက်တယ်။ စိတ်ထားမှန်တော့ တရားနလုံး သွင်းလမ်းကြောင်းဖြောင့်တာပေါ့။

ဒီတော့ အကန်း၊ အပင်း၊ အအ၊ အန တွေနှင့် တွေတာတောင်မှ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်ပုံစံနဲ့ နည်းမှန်လမ်းမှန်တရားစွမ်း အားကို ယူတတ်သေးတယ်ဆိုရင် မကန်း၊ မပင်း၊ မအ၊ မနကြတဲ့ တကယ့်လူ့ဘဝဂုဏ် ရည်နှင့်ပြည့်စုံသူ မိမိတို့အတွက် ကေန့်ကိုယ့်

ကိုကိုယ်ချစ် လူ့အစစ်ပုံစံပေါ်လာရမှာပါ။

လူ့စွမ်းအား တရားရအောင်ယူဖို့မှာ စိတ်ကောင်းသာ ပဓာနပါ။ ကမ္ဘာ့အဖိုးအတန် ဆုံး ရတနာ ၃-လုံးနှင့် လာတွေ့နေရတာဆို တော့ ဓါတ်ကောင်းတွေ ကိုယ့်နှလုံးအရောက် ကူးယူလို့ရတယ်။ ဘာပဲတွေ့တွေ့ တရားစွမ်း အားကိုယူနိုင်စွမ်းရှိတယ်။ တရားလမ်းကြောင်း ပေါ်က သွားနိုင်လောက်အောင် အသိလုံ လောက်တယ်။



ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၄၅

၁၁။ လူကောင်းအစစ် ကိုယ့်ကိုချစ်

ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချစ်တတ်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ကောင်းဖို့ထုတ်ပေးတဲ့ သဒ္ဓါတရား၊ စိတ်ကောင်းကိုထိန်းသိမ်းပေးတဲ့ သတိတရား၊ စိတ်ကောင်းကို အချိန်မီစွမ်းအားပေါ်အောင် တွန်းတွန်းပေးတဲ့ ဝီရိယတရား၊ စိတ်ကောင်းကို လမ်းညွှန်ခွဲခြမ်း စိတ်ဖြာအသုံးပြုပေးတဲ့ ပညာတရားရှိရမယ်။ ဒီတရားတွေရှိတော့ စိတ်တွေကောင်းတယ်။ စိတ်တွေကောင်းတော့ လူကောင်းအစစ်ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ် နည်းမှန်လမ်းမှန် ချစ်တတ်တယ်။

ပညာရှိတော့ “လက်ထဲမှာကိုင်ထားတာ ဒါနထုပ်နော်၊ ကိုယ့်သားသမီးကျွေးတာပဲ

၄၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဆိုပြီး တဏှာသံယောဇဉ်နဲ့များ သွားမကျွေး
လိုက်နဲ့၊ ဒါနကျန်အောင်ကျွေးပါ” လို့ မျက်
လုံးတပ်ပေးနိုင်တယ်။ အမှန်မြင်အောင်ကြည့်
နိုင်တယ်။

“မိသားစုကျွေးတာ ဒါနကျန်ခဲ့ပါစေ၊
အကုန်စာရင်းပြပြီး အမောခံမကျွေးပါနဲ့၊ ဈေး
ရောင်းတာ ဒါနတော့ အနည်းဆုံးကျန်ခဲ့ပါစေ”

“နိုင်ငံတဝန်ထမ်းတော့ ယူတတ်ရင်
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာစွမ်းအားတွေတန်းစီ
လိုပါလား” လို့ ပညာက အလင်းရောင်ညှိထွန်း
လမ်းပြပေးတယ်။ ဘာပဲလုပ်လုပ် လေးတဲ့
ဝန်ထုပ်ကြီးတွေ အများကြီးပေါ့သွားတယ်။

ခန္ဓာဟာ အိုထုပ် နာထုပ် သေထုပ်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၄၇

ဆိုတော့ တကယ်လေးပါတယ်။ အဲဒီအထဲ
ကိလေသာအပူထုပ်တွေ ထပ်ထည့်လိုက်ရင်
လေးသည်ထက်ပိုပြီး လေးသွားပြန်ရော။ သဒ္ဓါ
ပညာ မေတ္တာစွမ်းအားတွေနဲ့ ရွှင်လန်းအေးမြ
စွာ တရားစွမ်းအားကို ယူပေးနိုင်မှ အလွန်
လေးတဲ့ ခန္ဓာဝန်ထုပ်ကြီးကို ပေါ့သွားအောင်
ထမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။ လူကောင်းစစ်ရင်
ကိုယ့်ကို တကယ်ချစ်တတ်ပါတယ်။



၁၂။ ဆွေမျိုးအစစ် မိတ်ဆွေဖြစ်

- ❶ လောဘ ဒေါသ၊ မောဟ အပူ၊
ပွက်ပွက်ဆူ၍၊ ရန်သူဖြစ်ငြား၊
ဤ ၃-ပါး၊ စိမ်းကားသွားအောင်
လုပ်တတ်သည်။
- ❷ သဒ္ဓါပညာ၊ မေတ္တာတန်ခိုး၊
စွမ်းအားတိုး၊ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေ
ဖြစ်စေသည်။
- ❸ တရားဆွေမျိုး၊ လူ့တန်ခိုး၊
ကောင်းကျိုးရစေသည်။
- ❹ ဆွေမျိုးအစစ်၊ မိတ်ဆွေဖြစ်၊
အချစ်မှန်ကန်သည်။

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၄၉

❶ အချစ်မှန်မှ၊ စိတ်အေးရ၊

မှချချမ်းသာမည်။

❷ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်၊ လူအစစ်၊

အနှစ်ပိုင်ဆိုင်သည်။

လူဟာ လောဘ ဒေါသ မောဟကို နှုတ်
ထားလိုက်ရင် ဘာမှကြောက်စရာမလိုတော့
ဘူး။ ပူစရာလဲမရှိတော့ဘူး။ လူတွေ နေ့စဉ်
တိုက်ပွဲဆင်ပြီး ရုန်းကန်နေရတာက အပူနှင့်
ဆင်းရဲပါ။ အပူနှင့်ဆင်းရဲအားလုံး လောဘ
ဒေါသ မောဟထံက မြစ်ဖျားခံပါတယ်။
လောကကြီးကို အကျည်းတန်အရပ်ဆိုးအောင်၊
နေချင်စရာမကောင်းအောင်၊ ပူလောင်ရှုပ်ထွေး
ထိတ်လန့်အောင်လုပ်တာဟာ ဒီ ၃-ပါးပဲ။

ဒီ၃-ပါးနောက်က နောက်လိုက်အခြံအရံတွေ
လဲ အများကြီးပါလာတယ်။

လူတွေအပါအဝင် သတ္တဝါတွေကို စိမ်း
ကားသွားအောင်၊ သူစိမ်း ပြင်ပပုဂ္ဂိုလ်(တစိမ်း)
ဖြစ်သွားအောင်လုပ်နေတာက လောဘ ဒေါသ
မောဟပါ။ မိတ်ဆွေယောင်ဆောင်ဖျက်ဆီး
နေတဲ့ အနီးကပ်ရန်သူပါ။ ဒီ ၃-ပါးကြောင့်
သွေးသားအရင်းတွေတောင် စိမ်းကားသွား
တတ်တယ်။ တစ်ချို့တွေဘူးမှာပေါ့။ ပြော
တော့ “ ညီအစ်ကိုအရင်း၊ ညီအစ်မအရင်း၊
မောင်နှမအရင်း” တဲ့။ ပြီးတော့ ရန်တွေဖြစ်လို့
မုန်းတီးလို့ အမှုပြဿနာတွေဖြစ်လို့ ရန်သူ
ပုံစံနဲ့ နေကြတာတွေရမယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅၁

သွေးသားစပ်ပေမယ့် ဆွေမျိုးမတော်ကြ
ဘူး။ အဲဒီ လောဘ ဒေါသ မောဟကြောင့်
ပါ။ သွေးသားစပ်တိုင်း ဆွေမျိုးမတော်နိုင်ဘူး။
ဆွေမျိုးဆိုတာ ရင်းနှီးရမယ်။ ချစ်ခင်ရမယ်။
အကျွမ်းဝင်ရမယ်။ အကျိုးလိုလားရမယ်။
သစ္စာရှိရမယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟ
တံတိုင်းခြားသွားရင် ဆွေစိတ်မျိုးစိတ်ပျောက်
ပြီး သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ ရန်သူဖြစ်
သွားတယ်။

ရန်စိတ်တွေ ကင်းရှင်းနိုင်သလောက်သာ
ဆွေစိတ် မျိုးစိတ် မိတ်ဆွေစိတ်ဖြစ်လာရတာ
ပါ။ ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနေ
တာက သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာပါ။ သူတို့ကို

၅၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သတိဉာဏ်က ဦးဆောင်ပေးပါတယ်။ တစ်ချို့
တွေဘူးပါလိမ့်မယ် “ကျနော်တို့ ၂-ယောက်
က ညီအစ်ကိုအရင်းလို ခင်မင်တာဗျ။ ညီ
အစ်ကိုအရင်းထက်တောင် သာပါလိမ့်ဦးမယ်
ဗျ။ ငယ်ငယ်ကစ ရင်းနှီးလာခဲ့ကြတာ”တဲ့။
သွေးသားမစပ်ပေမယ့် ဆွေမျိုးတော်တယ်လို့
ဆိုလိုတာပါ။ သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာကြောင့်
ရင်းနှီးချစ်ခင် အကျွမ်းဝင်ရတာပါ။ စိတ်ထား
ကောင်းမှ ကောင်းမှုဆွေမျိုး မိတ်ဆွေရနိုင်
တာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်ဖြစ်ခွင့်
ရသွားပါတယ်။

လောဘ ဒေါသ မောဟကြောင့် သွေး
သားအရင်းတောင် စိမ်းကားတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅၃

ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် စိမ်းကားမိတတ်
တယ်။ သွေးသားမစပ်သူဆိုရင် ဘာမှပြော
ဖို့မလို၊ ကေန့်စိမ်းကားပြီးသားပါ။

သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာကြောင့် သွေးသား
မစပ်သူတောင် ရင်းနှီးချစ်ခင်အကျွမ်းဝင်ပြီး
ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဟာ
ကိုယ်တောင် ဆွေမျိုးတော်စပ်သွားရတယ်။
သွေးသားအရင်းဆိုတော့ ထူးပြောဖို့မလို၊ ဆွေ
မျိုးမိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ သေချာပေါက်ပါ။ ပစ္စည်း
တွေနှင့်တောင် ဆွေမျိုးတော်စပ်ခွင့်ရနိုင်ပါ
သေးတယ်။



၁၃။ မောင်ထူး နှင့် မအေး

ရွာဦးကျောင်းဘုန်းကြီးထံ တစ်နေ့တော့
မောင်ထူးတစ်ယောက် ရောက်လာတယ်။
ဘုန်းကြီးက မေးတယ်။ “ဟေ့ ---မောင်ထူး
မင်းဇနီး ဘာနာမည်တဲ့လဲကွဲ့” “မအေးတဲ့
ဘုရား” “မအေးနှင့်မင်းက ဘယ်လိုတော်စပ်
တာလဲကွဲ့” “ဇနီးခင်ပွန်း ဇနီးမောင်နှံတော်
တာပေါ့ဘုရား” “ငါက အဲဒါကိုမေးတာ
မဟုတ်ပါဘူးကွဲ့” “ဒါဖြင့် ဘာကိုမေးတာလဲ
ဘုရား၊ တပည့်တော်က ဒါပဲဖြေတတ်တာ
ပေါ့” “ဇနီးကြောင့် စိတ်ညစ် စိတ်ပျက် စိတ်ပူ
စိတ်ရှုပ်ရသလား၊ ဇနီးနှင့် နေ့တိုင်းရန်ဖြစ်
နေရသလား၊ ဒါမှမဟုတ် ဇနီးကိုအကြောင်း

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅၅

ပြုပြီး နေ့စဉ် ဒါန သီလ ဘာဝနာ တရား
စွမ်းအားတွေတက်ပြီး ပျော်နေရသလားလို့
မေးတာပါကွ” “အရှင်ဘုရား ပုထုဇဉ်ပဲဘုရား၊
ပူရ၊ ရှုပ်ရ၊ ညစ်ရတာက များပါတယ်၊ နေ့
တိုင်းလောက်နီးပါး ရန်ဖြစ်ရပါတယ်ဘုရား၊
ပျော်ရတာက နည်းနည်းကလေးပါ”

“မင်းပြောတော့ ဇနီးခင်ပွန်းဆို” “ဟုတ်ပါ
တယ်ဘုရား၊ ဇနီးခင်ပွန်းပါ” “ဟာ—ဇနီးခင်ပွန်း
မှန်ရင် ရန်ဖြစ်စရာမလိုပါဘူးကွာ၊ မောင်ထူး
ရေ--ရန်သူဆိုတာ တကူးတက တမင်ရှာထား
စရာမလိုပါဘူးကွ၊ ဘယ်ပဲသွားသွား ရန်သူဟာ
မရှာဘဲတွေ့နိုင်ပါတယ်၊ တကူးတကရှာပြီး
အိမ်မှာခေါ်ထားရမှတော့ ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေပဲ

ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ဆွေမျိုးချင်း မိတ်ဆွေချင်း
ကောင်းမှုပြုဖက် ပါရမီဖြည့်ဖက် သာဖြစ်ရ
မယ်။ တပည့်တော်က ဇနီးနှင့် ဒါနဆွေမျိုး
သီလဆွေမျိုး ဘာဝနာဆွေမျိုး တော်တယ်
ဘုရားလို့ ဖြေနိုင်အောင် ကြိုးစားစမ်းပါ”
“အကုသိုလ်တွေ၊ အပူတွေ၊ ရန်သူတွေဆိုတာ
တိရစ္ဆာန် ဘဝမှာလဲ ရှာလို့ရပါတယ်ကွာ၊
ဒါတွေကို သာသနာနှင့်ကြုံရတဲ့ လူ့ဘဝမှာ
ကြုံကြုံ ဖန်ဖန် ရှာနေစရာမလိုပါဘူး၊
တကယ်တော့ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ်ဟာ
ကောင်းမှုတရားပါ။ နေ့စဉ် ကောင်းမှုတရားနဲ့
ဂုဏ်ယူနိုင်ဖို့လိုပါတယ်” “မင်းနာမည်က
မောင်ထူးဆိုပြီးတော့ ထူးလဲ မထူးဘူး၊ ပြော

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅၇

တော့ မအေးတဲ့၊ အေးလဲ မအေးဘူး၊ နာမည်
နှင့် လူနှင့် ကိုက်ညီသွားအောင် နေထိုင်ကျင့်
သုံးပြုလိုက်စမ်းပါ။”



၁၄။ သားသမီးနှင့် ဘာတော်သလဲ

“ဟဲ့--မောင်ထူး မင်းမှာ သားသမီး ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲကွဲ့” “ ၃- ယောက်ရှိပါတယ်ဘုရား၊ သားကနှစ်ယောက် သမီးကတစ်ယောက်” “အဲဒီသားသမီးတွေက မင်းနှင့် ဘယ်လိုတော်သလဲကွဲ့” “သားအဖပဲတော်တာပေါ့ဘုရား” “ငါက အဲဒါကို မေးတာမဟုတ်ပါဘူးကွာ၊ သားသမီးတွေကို အကြောင်းပြုပြီး နေ့စဉ် ပူလောင်နေရသလား၊ ဒါမှမဟုတ် တရားစွမ်းအားတွေတက်ပြီး ပျော်ရွှင်အေးချမ်းနေရသလား” လို့ မေးတာပါ။

“ပုထုဇဉ်ပဲဘုရား၊ ပူရ လောင်ရ စိတ်ညစ်ရတာက များပါတယ်၊ နေ့စဉ်လောက်နီးပါး

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၅၉

ဆူရ ပူရ ဆဲရ ဆိုရ အော်ရ ငေါက်ရနဲ့၊
ပျော်ရတာက နည်းနည်းကလေးပါ” “မင်းပြော
တော့ သားအဖဆို” “ဟုတ်ပါတယ်ဘုရား၊
သားအဖမှ အရင်းခေါက်ခေါက်ပါ”

“ဟဲ့-သားအဖအရင်းဆိုရင် ပူစရာ
မလိုဘူးကွ၊ ရန်သူတို့၊ အပူတို့ဆိုတာ တမင်
ရှာပြီး မွေးထားဖို့ မလိုပါဘူးမောင်ထူးရား၊ မရှာ
ပဲတောင် ပေါလွန်းလို့၊ ရှာထားရမှတော့
တရားဆွေမျိုးလက်ဦးပါစေကွာ၊ သားသမီး
တွေနှင့် ဒါန သီလ ဘာဝနာဆွေမျိုးတော်မှပဲ
စိတ်အေးရမှာပါ ”

“မောင်ထူးရေ--သွေးသားစပ်ရုံနဲ့ ဆွေ
မျိုးခေါ်တာမဟုတ်ဘူး၊ ရင်းနှီးချစ်ခင် အကျွမ်း

၆၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဝင်မှ အပြန်ပြန် အလှန်လှန်ကောင်းကျိုးပြုမှ
ဆွေမျိုးဖြစ်ခွင့်ရမယ်၊ အိမ်ရာတည်ထောင်လို့
ဘောင်ဆိုတာ တရားမျက်စိမပါသူတွေ မီးခဲ
ယောင်ယောင်ကိုင်ပြီး ပူလောင်နေကြပေမယ့်
တရားမျက်စိမပါသူတွေအတွက်တော့ ကောင်းမှု
ရတနာတွေ ကောက်ယူတဲ့နေရာပါ။ ဘယ်သူ
နှင့်နေရနေရ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘာပဲရှိရှိ လူ
အနှစ်ဟာတရားပါ ”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၆၁

၁၅။ ကိုယ်ဟာကိုယ်ကော ဘာတော်သလဲ

“ဟဲ့--မောင်ထူး၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်ကော ဘာတော်သလဲ” “အရှင်ဘုရား၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း ဘယ်လိုလုပ်ဆွေမျိုးစပ်လို့ရမလဲ” “စပ်တတ်ရင်ရပါတယ်ကွ၊ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းနေတဲ့အခါ စိတ်ပူ စိတ်ရှုပ် စိတ်ညစ်နေတတ်သလား၊ ဒါမှမဟုတ် စိတ်ကို အစီအစဉ်နဲ့ထားပြီး တရားစွမ်းအားနဲ့ အေးချမ်းအောင်နေတတ်သလား” “ဘယ်တုန်းကဘယ်လို ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေ လုပ်ခဲ့တယ်၊ ဘယ်တော့ ဘယ်လို ကောင်းကျိုးပြုအလုပ်တွေ လုပ်ပေးရဦးမယ်လို့ တွေးတွေးပြီး ကြည်နူး ပျော်ရွှင်နေရသလား လို့ မေးတာပါကွ”

၆၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

“ပုထုဇဉ်ပဲဘုရား၊ တစ်ယောက်တည်းနေလဲ ပူရုပ်ညစ်နေတာပါပဲ၊ စိတ်အထိန်းအကွပ်မရှိပဲ တွေးချင်ရာလျှောက်တွေးနေတဲ့အခါ တုတ်တွေနဲ့ ဝိုင်းရိုက်နေကြတယ်လို့ ထင်ရလောက်အောင် အပူမျိုးစုံ ရှုပ်ယှက်ခတ်ဝင်ရောက်နေကြတာက များပါတယ်ဘုရား။”

“ဟဲ့--မောင်ထူး၊ မင်းဟာက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလဲ မတည့်ပါလား၊ သူများတွေနှင့် မတည့်တာတော့ ထားလိုက်ပါဦးတော့ကွယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မတည့်တာတော့ သိပ်ညံ့လွန်းတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တည့်ဖို့တော့ကောင်းတယ်ကွ၊ သတိဆိုတာ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း တည့်အောင်နေနည်းကို ညွှန်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၆၃

ပြတယ်”

“ကိုယ်ဟာကိုယ် သီလ သမာဓိ
ဝိပဿနာ ဆွေမျိုးတော်အောင် သဒ္ဓါ ပညာ
သတိနဲ့ စိတ်ကို နေ့စဉ်သန့်စင်ပေးဖို့ လိုလိမ့်
မယ်ကွ”

“မောင်ထူးရေ--လောဘ ဒေါသ မောဟ
တွေကြောင့် ဘယ်သူနှင့်မှမတည့်တာ၊ အား
လုံးစိမ်းကားကုန်တာကွ၊ ကိုယ်ဟာကိုယ်
တောင် စိမ်းကားသွားရတယ်နော်”

“ဟဲ့--မောင်ထူး၊ လောဘ ဒေါသ မောဟ
တွေက အခုမှစတာမဟုတ်ဘူး၊ အစမထင်
သံသရာကစ ထုံနေအောင်ပါလာခဲ့တာ၊ ကြာ
လှပြီကွဲ့” “ဒီအပူငွေ အညစ်အကြေးတွေကို

၆၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သန့်စင်တဲ့အခါ ကိုယ့်အားနဲ့ချည်း မနိုင်ဘူးကွ၊
ဘုရားအား၊ တရားအားကို အများကြီး အကူ
အညီယူရတာ၊ ဘုရား တရား အကူအညီ
မပါပဲ လောဘ ဒေါသ မောဟနှင့် မောင်ထူး
ပြိုင်ကြည့်ရင် မောင်ထူးရုံးမှာ သေချာပေါက်
ပါ။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ်အိပ်ရာထလာရင် ဘုရား
ရှိခိုးမပျင်းနဲ့၊ ဘုရားဂုဏ်တော်ပွားတာ မေတ္တာ
ပို့တာ တရားအလုပ်လုပ်တာ မပျင်းနဲ့၊ ဘာ
အလုပ်ပဲရှိရှိ ဘုရား တရားကိုတော့ မေ့လို့
မဖြစ်ဘူး”

“နေ့စဉ် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆွေမျိုးတော်ဖို့
မိတ်ဆွေဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ဘုရား တရား လက်ဦး
နေပါစေ၊ မောင်ထူးရေ---သူများနဲ့ မတည့်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၆၅

တာထက် ကိုယ့်ဟာကိုယ်မတည့်တာက ပို
ကြောက်ရတယ်။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် မတည့်ရင်
အောက်ကိုလိမ့်ကျသွားဖို့ သေချာသလောက်
ပဲ။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်မှ မတည့်တော့ဘူးဆိုရင်
ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေနှင့်လဲ မတည့်တော့ဘူးသာ
မှတ်ပါ။ အားလုံးနှင့် ဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတော်စပ်ဖို့
အဓိကအင်အားကတော့ စိတ်ကောင်းပဲ။
ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဟာကိုယ်ဆွေမျိုးတော်အောင်
မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် စိတ်ကောင်းပိုင်ရင်အဖြစ်
မျက်နှာကြီးဖို့ လိုအပ်တာဖြစ်လို့ တရားနှင့်
နေ့စဉ် စိတ်ကိုသန့်စင်ပေးပါကွာ”

“အရှင်ဘုရား ---အရှင်ဘုရားနဲ့တွေ့ရ
တာ တပည့်တော်စိတ်တွေ အားရှိလိုက်တာ။

၆၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အသိရှင်းလိုက်တာဘုရား၊ ဘဝနေနည်း နား
လည်သွားပါပြီဘုရား” လို့ လျှောက်ထားပြီး
မောင်ထူးပြန်သွားတယ်။



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၆၃

၁၆။ ထူးလဲထူး အေးလဲအေး

အိမ်ရောက်တော့ မောင်ထူးက မှတ်မိ
 သမျှ ဘဝနေနည်းတရားတွေကို မအေးကို
 ပြောပြတယ်။ မအေးကလဲ စိတ်ပါလက်ပါ
 နားထောင်တယ်။ နှစ်ယောက်လုံး တရားမှန်
 ထောင်ကြည့်ပြီး ပြုပြင်လို့ရသလောက်
 ကောင်းအောင် ပြုပြင်နေထိုင်ကြည့်ကြတယ်။
 တရားစွမ်းကြောင့် လက်တွေ့ငြိမ်းချမ်းပြီး ရွှင်
 လန်းအားတက်လာကြပါတယ်။ ရေငတ်တဲ့
 ပန်းပင်နှင့် ရေမှန်မှန်ဖြန်းထားတဲ့ ပန်းပင်ဟာ
 လန်းဆန်းပုံချင်းတော့ မတူနိုင်ဘူးပေါ့လေ။
 စိတ်ထားရှင်းတော့ အသိတွေပွင့်ပြီး
 အဆင့်မြင့်လူတွေ တစ်စ တစ်စ ဖြစ်သွား

ကြတယ်။ မိသားစုအတွက်ရော လောက
သာသနာအတွက်ပါ တရားစွမ်းအားသွင်းပြီး
အရေးပါအရာရောက်အောင် စွမ်းဆောင်ပေး
နိုင်ကြတယ်။ နာမည်နဲ့လိုက်အောင် ထူးလဲ
ထူး အေးလဲအေးလာကြတယ်။ “ဒါဟာတရား
အစွမ်းကြောင့်”ဆိုတာ သဘောပေါက်လာကြ
တော့ ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက် ရွာဦးကျောင်း
ဘုန်းကြီးထံ မကြာမကြာသွားပြီး တရားနာကြ
ကုသိုလ်ပြုကြတယ်။ အမှန်တရားဆိုတာ နား
နှင့်မတွေ့သေးရင်သာပါ။ တွေ့သွားရင် နာယူ
မှတ်သားလို့မဝနိုင်အောင် အရသာရှိတာပါ။
ပြီးတော့ စိတ်နှင့်တရား မတွေ့သေးရင်သာပါ။
တကယ်တွေ့သွားရင် မလွှတ်ချင်လောက်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၆၉

အောင်အေးချမ်းပြီး စွမ်းအားတွေတက်သွား
ရတာပါ။ လူကို အမြဲအားရှိစေနိုင်တာက
တရားပဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်
ပုံစံနှင့် ဘဝအနေတတ်လာကြပြီ။



၁၇။ ခါးပြတိုက်တတ်တယ်၊

ခါးပိုက်နှိုက်တတ်တယ်

တစ်နေ့တော့ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ်လှူအစစ်
ပုံစံနဲ့ တရားလမ်းကြောင်းပေါ်က အတတ်နိုင်
ဆုံးကြိုးစားပြီး လျှောက်လှမ်းနေကြတဲ့ မောင်
ထူးနှင့်မအေး ဇနီးမောင်နှံနှစ်ယောက်ဟာ
လှူဖွယ်အစုံနဲ့ ရွာဦးကျောင်းဘုန်းကြီးထံ သွား
ရောက်ကန်တော့ကြတယ်။ တရားဟောကြား
ဆုံးမပေးဖို့လဲ လိုလိုလားလားနဲ့လျှောက်ထား
တောင်းပန်ကြတယ်။ ဘုန်းကြီးကလဲ တရား
နာယူသူသိဖို့သာ အဓိကဖြစ်တာမို့ ၂-ယောက်
တည်းလဲ မေတ္တာ ကရုဏာရှေ့ထားပြီးဟော
ပေးပါတယ်။ ၁-ယောက်ပဲရှိရှိ၊ ၂-ယောက်ပဲ

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၁

ရှိရှိ၊ ဘယ်နှစ်ယောက်ပဲရှိရှိ တရားဟာတရား ပါပဲ။ ဘုန်းကြီးက ပြောပေးတယ်။ “ဟဲ့-- မောင်ထူးတို့ မအေးတို့၊ တရားဆိုတာ ကိုယ် က လက်ဦးထားတာပဲ စိတ်အေးရပါတယ်၊ ပုထုဇဉ်ဆိုတာ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ မဖြစ်ရဘူးတော့ မဟုတ်ဘူးကွ၊ ဖြစ်တော့ ဖြစ်မှာပဲ၊ ဒါပေမယ့် ကန့်ပေးနိုင်ရမယ်၊ သန့် ပေးနိုင်ရမယ်၊ ထိန်းပေးနိုင်ရမယ်၊ အရှိန်သတ် ပေးနိုင်ရမယ်၊ ဆွေစိတ်မျိုးစိတ် ဖော်ထုတ်ပေး တဲ့ သဒ္ဓါ ပညာ မေတ္တာတွေအတွက် နေရာ ပေးနိုင်အောင် သတိထားကြိုးစားရမယ်”

“တကယ်လို့ ဘုရားအား၊ တရားအား တွေနဲ့ ၁၀-မိနစ် ၁၅-မိနစ် လောက်တောင်မှ

၇၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

စိတ်သန့်ရှင်းဖို့ အချိန်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် အိမ်
ထဲမှာ ဆွေမျိုးတွေ တစ်ယောက်မျှမရှိတော့
ဘူးလို့မှတ်ပါ။”

“အိမ်ထဲမှာ ဘာတွေပဲရှိနေတော့သလဲ
ဆိုတော့ ဓါးပြနှင့်ခါးပိုက်နှိုက်ပဲရှိတော့တယ်
လို့ သဘောပေါက်နားလည်ပါ။ သံယောဇဉ်
ဆိုတဲ့ဓါးမြှောင်ကို ပြပြတောင်းနေတဲ့ ဓါးပြ
တွေက ကိုယ်ရှာဖွေထားသမျှ စုထားသမျှ
အကုန်လုသွားမယ်၊ ကိုယ့်အာမခံတွေ၊ ဘဝ
ကူးလက်မှတ်တွေ၊ ပျော်စရာကောင်းတဲ့ ငြိမ်း
ချမ်းတဲ့ အလှတွေ၊ ဓါးပြ(ဒေသ)တိုက်ခံရတဲ့ထဲ
အကုန်ပါသွားမယ်၊ ပေးလဲပေးရသေး၊ ပျော်
စရာလဲမရှိ ခြောက်ကပ်ကြီး။”

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၃

“ပြီးတော့ ပူးကပ်ပြီး မသိမသာ ခါးပိုက် နှိုက်တတ်တယ်၊ ရန်ကုန်မြို့ထဲ ဘတ်စ်ကားနဲ့ ခရီးသွားတော့ ခရီးသည်များလို့ ကျဉ်းကျဉ်း ကြပ်ကြပ်စီးရတဲ့အခါ အနီးအနားမှာရှိနေတဲ့ တစ်စိမ်းပြင်ပလူတစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့် မှာပါတဲ့ ပိုက်ဆံအိတ်ကို မသိမသာ ခါးပိုက် နှိုက်တတ်တယ်၊ ဆွဲကြိုးပါရင် ကတ်ကြေးနဲ့ ညှပ်ယူသွားတတ်တယ်၊ မှတ်တိုင်ရောက်လို့ ဆင်းတော့မှ ခါးပိုက်နှိုက်သွားမှန်းသိပြီး ပူရ ငိုရတတ်တယ်”

“ဒါမျိုးလိုပဲ၊ သတိ ဉာဏ် သဒ္ဓါ မေတ္တာ အားတွေပျောက်နေရင် အတူနေသူ အားလုံး တစ်စိမ်းဖက်ရောက်နေတတ်တယ်၊ အဖိုးတန်

ကောင်းမှုတရားတွေ၊ ပစ္စုပ္ပန်လူ့ဘဝ ပျော်ရွှင်
ငြိမ်းချမ်းမှုတွေအားလုံးကို သူတို့က ပူးကပ်ပြီး
ခါးပိုက်နှိုက်ယူတတ်တယ်။ သူတို့ကိုဲ့ပြီး
ကောင်းမှုတရား အရှုံးခံနေရတာကိုပဲ ခါးပိုက်
နှိုက်ခံရတာလို့ တင်စားပြောတာပါ။ မိသားစု
တွေ တစ်အိမ်တည်း အတူနေကြတယ်ဆို
တာ ဘတ်စ်ကားစီးသွားကြတာပဲ”

“တရားလွတ်လို့ မွန်းကြပ်နေတဲ့အခါ
ကိုယ့်အားကိုးရာ တရားအားလုံး နှိုက်ယူသွား
တတ်တယ်။ မှတ်တိုင်ရောက်ရင် ဆင်းရဲမှာ
ကိုလဲ သိထားဖို့လိုမယ်။ ဘဝမှတ်တိုင်ရောက်
လို့ ဆင်းရဲတဲ့အခါ ဘာမှအားကိုးစရာမကျန်ပဲ
ပူလောင်ရ အားငယ်ရတတ်တယ်။ ဒါကြောင့်
ခါးပိုက်နှိုက် အထူးသတိထားကြ”

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၅

“လောဘ ဒေါသ မောဟကြောင့် သွေး
သားအရင်းတောင် တစိမ်းဖြစ်တတ်တယ်၊
တစိမ်းဖြစ်နေရင် တကယ်အရေးကြုံတော့
ဘာအကူအညီမှ ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ ပူလောင်
ရမှာပဲ”

“သဒ္ဓါနဲ့ စိတ်ကိုသန့်စင်၊ မေတ္တာနဲ့ သူ
အကျိုးကိုရေးရှု၊ ပညာနဲ့ ရလဒ်စွမ်းအားကို
မြင်အောင်ကြည့်ပေးမှ ဆွေမျိုးတွေ မိတ်ဆွေ
တွေနှင့်ချည်း ရင်းရင်းနှီးနှီးနေရမယ်၊ အရေး
ကြုံလာရင် ကိုယ့်ဖက်မှာချည်းရှိနေမှာ သေချာ
ပေါက်ပါ၊ လူဟာ သေချာတာတွေ ကောက်ရှိ
ထားဖို့လိုတယ် ”



၇၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

၁၈။ အခွံဆောင်ရမယ်

“သတိဉာဏ်လွတ်ရင် စိတ်သန့် စိတ်လုံ
တွေပျောက်ပြီး စားဝတ်နေရေးအလုပ်အား
လုံး အခွံဆောင်နေရမှာပဲ။ အခွံက နသတ်
အခွန်မဟုတ်ဘူး။ သေးသေးတင်အခွံပါ။ ကိုယ့်
ကိုတာဝန်ယူမယ့် တရားစွမ်းရည်အနှစ်မပါ
တော့ပဲ အခွံထုပ်ချည်း ထမ်းဆောင်ထားရတာ
ဖြစ်လို့ အခွံဆောင်တယ်လို့ပြောတာပါ။ အသိ
သတိမပါရင် အိုထုပ်၊ နာထုပ်၊ သေထုပ်၊
ဒုက္ခထုပ်အခွံကို အိုစာ နာစာ သေစာ ဒုက္ခ
စာအခွံတွေကျွေးပြီး လောင်စာထည့်နေရတာ
နဲ့ တစ်ဘဝကုန်သွားမယ်၊ ဘာပဲရှာရှာ ဘာပဲ
ရရ ဘာပဲရှိရှိ တရားစွမ်းရည်အနှစ် ညှစ်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၇

ထုတ်ပေးတဲ့ သတိဉာဏ်ကင်းပျောက်နေရင်
အခွံချည်းပဲ ထမ်းဆောင်နေရမှာပဲ”

“သတိဉာဏ် အဆက်မပြတ်ထည့်ပေး
နိုင်ရင် စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး
အလုပ်တွေအားလုံး ဒါန၊ သီလ၊ သမာဓိ
ဝိပဿနာအနှစ်တွေချည်း ပေါ်လာနိုင်တယ်၊
သတိဉာဏ်ပေါ်လာတိုင်း အခွံလွတ်သွားမယ်၊
ဒါကြောင့် အခွံလွတ်ဘဝဖြစ်အောင် သတိ
ဉာဏ်အမြဲဆောင်ထားဖို့လိုတယ်၊ သတိဉာဏ်
ဆိုတာ အလုပ်တိုင်း နေရာတိုင်း အချိန်တိုင်း
ထည့်သွင်းသုံးစွဲလို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်”



၁၉။ မွေးကတည်းက ငိုတတ်တယ်

“အကောင်းဆိုတာ မွေးကတည်းက ဘယ်သူမှမတတ်ဘူး၊ အကောင်းဖြစ်လာဖို့ နေ့စဉ်ထုံနေအောင် တမင်လေ့ကျင့်ယူရတယ်၊ ကိုယ်ရော၊ နှုတ်ရော၊ စိတ်ရော အကောင်း ဖက်ရောက်အောင် ငွေရှိရှိလေ့ကျင့်နေရတယ်၊ မွေးကတည်းက စ,တတ်တာက ငိုတာတစ်ခု ပဲ တတ်သေးတယ်၊ တစ်ချို့ အဖိုးအဖွားဖြစ် တာတောင် စိတ်တိုင်းမကျရင် ငိုကြတုန်းပဲ၊ မွေးကတည်းက မသင်ပဲနဲ့ ဒါပဲတတ်ခဲ့တာ ကိုး”

ကိုယ့်ခန္ဓာနှင့်ပစ္စည်းတွေက ပျက်ပြ တယ်။ ပျောက်ပြတယ်။ ကုန်ဆုံးပြတယ်။

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၉

သူခိုးနောက် လိုက်ပြတယ်။ နှိပ်စက်ပြတယ်။
ဆင်းရဲပြတယ်။ အာဏာဆန်ပြတယ်။ အဲဒါ
တွေဟာ စာတွေကို လက်တွေ့နှင့်ပေါင်းစပ်
ပြီး သင်ပြပေးတာတဲ့။ တရားအစွမ်းမပြနိုင်ပဲ
ပူလောင်သွားရင် ခန္ဓာနှင့်ပစ္စည်းက တရား
သဘောနဲ့ပြောလာတယ်။ “လက်တွေ့သဘော
ပေါက်နားလည်မလားလို့ ငါသင်ပေးတာ နင်မ
တတ်ဘူး၊ ငိုတာပဲ နင်တတ်တယ်”တဲ့။



၂၀။ အရင်းမစိုက် လှေထိုးလိုက်

“မောင်ထူးတို့ မအေးတို့ရေ -- လူမှာ ရှိဖို့ထက် သိဖို့ကပိုအရေးကြီးတယ်ကွဲ့။ သိသင့်တာသိလို့ လုပ်သင့်တာလုပ်လိုက်ရင် ရှိဖို့တာဝန်ယူပြီးသားပါ။ သာသနာ ရတနာကြောမှာ ဗဟိဒ္ဓ ဘာအရင်းအနှီးမှမစိုက်ရပဲ ကိုယ့်စေတနာကို သတိ ပညာ အထိန်းပါတဲ့ ဝီရိယ ထိုးဝါးနဲ့ မှန်မှန်ထိုးပေးရုံပဲ။ ဘုရားက အရင်းစိုက်တည်ထောင်ထားတဲ့ (သီလ၊ သမာဓိ၊ ပညာ၊ သာသနာ)လှေကို ကိုယ်ကဝင်ထိုးပေးလိုက်ရုံပဲ”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၈၁

၂၁။ မြွေသုံးကောင် မျိုချနေပြီ

“ကိုယ့်ခန္ဓာဟာ ဘာကျွေးကျွေး ဘာပေးပေး အို၊နာ၊သေ မြွေဆိုး ၃-ကောင်က ဖားကို မြွေမျိုချသလို တစ်စတစ်စ မျိုချနေပါပြီ။ ကိုယ်ကမခိုင်းဖြစ်၊ မသုံးဖြစ်ပေမယ့် မြွေ ၃-ကောင်က မကုန်မချင်းမျိုချနေမှာပါ။ ဟိုရွှေဒီရွှေ အချိန်ဆွဲနေရင် ကိုယ်မသုံးရပဲ မြွေမျိုတာနဲ့ ကုန်သွားမှာပါ။ အချိန်မီအောင် မြန်မြန်သုံးဖို့ လိုမယ်”



၂၂။ အမွေ နှင့် အမွေ

“ဟဲ့ မောင်ထူးတို့ ---ကိုယ်ရဲ့ သားသမီးတွေ အမွေပေးတော့ ပစ္စည်းအမွေတင်ပေးရမှာမဟုတ်ဘူး၊ တရားအမွေပါပေးရမှာ၊ တရားသာ အမွေအစစ်ဖြစ်တယ်၊ တရားမပါရင် ပစ္စည်းဟာအမွေမဟုတ်ပဲ အမွေဖြစ်တတ်တယ်၊ ဟထိုးပါသွားတတ်တယ်၊ သူ့ဟာသူလဲ မွေတတ်တယ်၊ သူတို့မောင်နှမအချင်းချင်းလဲ မွေတတ်တယ်၊ မိဘကိုတောင် ပြန်မွေတတ်တယ်၊ တချို့ အဝေမတည့်ကြလို့ မုန်းတီးတတ်ကြတယ်”

“အမွေခံမဖြစ်စေပဲ အမွေခံဖြစ်အောင် တရားအမွေ နေ့စဉ်ပေးကြ၊ ကိုယ်မှာရှိမှ သူ့

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၈၃

ကိုပေးလို့ဖြစ်မှာဆိုတော့ ကိုယ်က အိပ်ရာ
ထတာနဲ့ ဘုရား တရား လက်ဦးနေအောင်
သတိဉာဏ်ဦးဆောင်ထား၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
လဲ နိုင်တုန်းမိထားရတယ်၊ သားသမီးတွေကို
လဲ နိုင်တုန်း ဘုရား တရားအင်အားနဲ့မိထား၊
ကိုယ်ကောင်းသလောက် သူတို့ထံ ဓါတ်ကူး
မယ်၊ သူတို့ကောင်းသလောက် ကိုယ့်မှာ စိတ်
ချမ်းသာရ၊ တရားစွမ်းအားတွေတက်ရမယ်
ပေါ့”



၂၃။ တရားတန်ခိုး အစားထိုး

“တရားနှင့်မတွေ့သူဆိုတာ ဟာသွားတဲ့ နေရာမှာ အစားထိုးစရာမရှိဘူး၊ လဲသွားရင် မထူတတ်ဘူး၊ ရုပ်ဝတ္ထုတွေ အဆင်ပြေတုန်း ပြုံးနိုင်ပေမယ့် “ထစ်ကနဲ” ဆို တစ်ခုခုအဆင် မပြေတာနဲ့ ဒေါသတွေ အပူတွေဝင်လာတယ်၊ ချက်ချင်း အဆင့်နိမ့်လူဖြစ်သွားရတယ်”

“တရားဆိုတာ ဟာကနဲဆို ချက်ချင်းဝင် အစားထိုးပေးရတဲ့ စွမ်းအားဖြစ်တယ်၊ ထုံးတဲ့ နေရာဖြေပေးတယ်၊ အကြိတ်အခဲကို အရည် ဖျော် ချေဖျက်ပေးတယ်၊ ဟာသွားတဲ့ နေရာ အစားထိုးအားဖြည့်ပေးတယ်၊ စိတ် အနာကို လဲ ဆေးကုပေးပါတယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၈၅

၂၄။ ထိုက်တန်သူမှ စွမ်းအားရ

“တစ်သောင်းတန်ပစ္စည်းကို ၅၀-ပေး
ဝယ်လို့ ရမှာမဟုတ်ဘူး၊ တစ်သောင်းပေးဝယ်
မှရမှာပဲ၊ အဖိုးတန်လူတန်ခိုး တရားစွမ်းအားကို
လောဘ ဒေါသ မောဟ ထိန မိဒ္ဓ အပ္ပအရုပ်
တွေနဲ့ လဲလှယ်လို့မရနိုင်ဘူး၊ စစ်မှန်သန့်စင်
တဲ့ သဒ္ဓါ ဝီရိယ သတိ ပညာတွေနဲ့ ရင်းနှီး
ယူမှ ရနိုင်တယ်”

“ဘုရားအာရုံပြုတော့မယ်ဆိုရင်၊ တရား
ဖြည့်ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင် စိတ်ရော ကိုယ်
ရော ခန္ဓာတစ်ခုလုံး ဘုရားတရားနဲ့ ထိုက်
တန်အောင် သန့်စင်ထားရမယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ
မှာ ရတနာ ၃-ပါး အာရုံကိန်းဝပ်နိုင်လောက်

၈၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အောင် စံကျောင်းသဖွယ် ခုံထည်သန့်ရှင်းရ
မယ်၊ စာကျက်ရင် စာနဲ့ပါးစပ်တန်ပစေ၊ ပရိတ်
ရွတ်ရင် ပရိတ်နဲ့ပါးစပ်တန်ပစေ၊ ဘာဝနာ
ပွားရင် ဘာဝနာနဲ့စိတ်တန်အောင် မြှင့်တင်
သန့်စင်ထားဖို့ အထူးလိုအပ်တယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၈၇

၂၅။ လက်နိပ်ခါတ်မီး ထိုးကြည့်

“တရားနာယူတယ်၊ တရားစာဖတ်တယ် ဆိုတာ ကိုယ်အရှိကို တကယ်သိဖို့ အလင်းရောင် ညှိထွန်းပေးတာပါ။ အိပ်ခန်းထဲ ပစ္စည်းထည့်ထားတဲ့သေတ္တာတွေ ညအခါ မီးရောင်မရှိပဲဝင်ယူတော့ ခလုတ်တိုက်တတ်တယ်၊ မမြင်ရလို့ လိုရာဖွင့်မယူနိုင်ဘူး။”

“တရားအသိမရှိရင် ချမ်းသာဖို့ ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ပစ္စည်းတွေဟာ စိတ်နဲ့ခလုတ်တိုက်ပြီး မျက်ရည်ကျရ ပူရတတ်တယ်၊ ဉာဏ်အလင်းရောင်မပါရင် အရှိတွေနဲ့ခလုတ်တိုက်ချော်လဲ ဒဏ်ရာရတတ်တယ်”

“အခန်းထဲကပစ္စည်းတွေ လက်နှိပ်ခါတ်
မီးထိုးကြည့်ရင်တောင် အရှိကိုမြင်ရတယ်၊
အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ လိုရာဖွင့်ယူနိုင်တယ်”

“ကိုယ့်အရှိတွေဟာလဲ ဉာဏ်လက်နှိပ်
ခါတ်မီးထိုးကြည့်မှ အပူကင်းအောင် ရှောင်
တိမ်းဖယ်ရှားနိုင်မယ်၊ သတိဉာဏ်နဲ့ အရှိတွေ
ထဲက လိုရာတရားစွမ်းအားကို အလွယ်တကူ
ဖွင့်ယူနိုင်မယ်၊ တရားစွမ်းအားဆိုတာ မအား
လို့ မရတာမဟုတ်ပဲ ရှိတာကို အရှိအတိုင်း
မမြင်ရလို့သာ မရတာပါ၊ တကယ်တော့ မရှိ
တာထက် မသိတာကခက်တာ၊ ကိုယ်စား
နေတဲ့ ထမင်းလုတ်ထဲ၊ ကိုယ်သွားနေတဲ့

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၇၉

ခြေလှမ်းထဲ သီလ၊ သမာဓိ၊ ဝိပဿနာ ဘယ်
လောက်ပါဝင်နေတယ်ဆိုတာ ဉာဏ်သတိရှိမှ
သိမှာပါ။”



၂၆။ အားဖို့မလို သိဖို့သာလို

“တရားစွမ်းအားရဖို့ အားချိန်အပိုဆောင်း
 ပေးဖို့မလိုဘူး၊ ပစ္စည်းအပိုဆောင်းပေးဖို့လဲ
 မလိုပါဘူး၊ ရှိနေပြီးသားကိုသာ သိအောင်
 လုပ်ပါ။ အရှိတွေထဲမှာ ဉာဏ်နဲ့ဖွင့်ယူရုံလေး
 ပါ။ ဖွင့်ယူတတ်သလောက် တရားစွမ်းအား
 ရမှာ သေချာပါတယ်”

“ဒီလို ဉာဏ်မျက်စိဖွင့်ပေးတဲ့ သာသနာ
 ဆိုတာ ကမ္ဘာပေါင်းတစ်သိန်း၊ ဘဝပေါင်းတစ်
 သိန်းကြာလို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါတွေရဖို့မလွယ်
 ဘူး၊ လောကထဲမှာ သာသနာဟာ အဖိုးအတန်
 ဆုံးပဲ လောကကိုနိုင်ဖို့ လောကကို ဘောင်
 ခတ်ပေးဖို့ သာသနာပေါ်လာတာ၊ သာသနာ

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉၁

နှင့်တွေ့တုန်း စိတ်ကို ကောင်းသမျှပြင်ထားပါ။
မြင်သမျှ အကုန်ကြည့်ထားပါ။ ရသလောက်
အကုန်နှိုက်ယူထားပါ။ ပါးနပ်လိမ္မာကျွမ်းကျင်
ပါစေ၊ နေ့စဉ်အားဖို့ကြိုးစားမယ့်အစား သိဖို့
သာကြိုးစားပါ ”



၂၇။ မအားတာ အလုပ်ပဲ

“ဘဝခန္ဓာမျိုးစုံတွေထဲမှာ လူ့ခန္ဓာဟာ တရားနှင့် အထိုက်တန်ဆုံးပဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ အသိဉာဏ်လဲဖော်ထုတ်နိုင်သလောက် ထူးထူးခြားခြား ပေါ်လာနိုင်တယ်၊ တရားမမေ့ရဲလောက်အောင် အချိန်မရွှေ့ရဲလောက်အောင် လောကဓံဒုက္ခတွန်းအားတွေ ကလဲများတယ်၊ ပြီးတော့ အလုပ်ကိစ္စတွေကလဲ သိပ်များတယ်”

“လူ့ဘဝအလုပ်များတာဟာ တရားဝင် ပေါက်များနေတာပဲ၊ များလာသမျှ သူ့ဟာသူ များချင်သလိုမများစေပဲ သတိဉာဏ်နဲ့ကန့်ပေးလိုက်ရင် တရားစွမ်းအားပေါ်လာပါတယ်၊

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉၃

သတိဉာဏ်ရှိရင် အလုပ်များပေမယ့် မရှုပ်ပါဘူး၊ မအားတာဟာပဲ အလုပ်ဖြစ်သွားပါတယ်”

“စားဝတ်နေရေးနှင့်တရား ခွဲထားဖို့အချိန်ကမလောက်တော့ တစ်ချိန်တည်းမှာ ၂-ကိစ္စပြီးအောင် ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပေးရမယ်၊ သတိဉာဏ်ဆိုတာ ခန္ဓာနှင့်တရား ပေါင်းကူးတံတားတည်ဆောက်ပေးတာပါ ”

“စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ မဂ္ဂင်လမ်းခင်းထားပြီး မဂ္ဂင်ယာဉ်ကြောပေါ်မှာ ခန္ဓာမော်တော်ယာဉ်မောင်းဖြစ်ဖို့၊ စိတ်ဆိုတဲ့ ဘီးလေမလျော့ဖို့၊ စိတ်ဘီးမပေါက်ဖို့ အထူးသတိထားရလိမ့်

၉၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မယ်၊ စိတ်ဘီး လေလျော့သွားရင် ခန္ဓာမော်
တော်ယာဉ်မောင်းလို့ အဆင်မပြေချင်တော့
ဘူး၊ သွားရင်တောင် နှေးနှေးကလေး သွားနေ
တတ်တယ်”

“ပြီးတော့ သဒ္ဓါတရားကိုယ်ထည့်လဲ
ကောင်း မှ၊ ဝီရိယစက်ကလဲ ကောင်းမှ၊ ပညာ
ယာဉ်မောင်းလဲ ကျွမ်းကျင်မှ၊ သတိအထိန်းလဲ
တပ်ထားမှ စိတ်ကိုလိုသလိုမောင်းလို့ အဆင်
ပြေပါတယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉၅

၂၈။ ဘက်မလိုက်တာ တရားပဲ

“လူသွားလမ်း ၃-လမ်းရှိတယ်။

(၁) လောဘဦးဆောင်ပြီး ရသမျှ ဖြုန်းပစ်တဲ့လမ်း၊ “ခံစားတယ်” လို့တော့ ပြောကြပါတယ်။ တကယ်တော့ အားကိုးစရာ တရားစွမ်းအားမကျန်အောင် ဖြုန်းပစ်တာပါ။

(၂) ဒေါသဦးဆောင်ပြီး ရှိသမျှနှိပ်စက်နေတဲ့လမ်း၊ ဉာဏ်မပါပဲ ဒုက္ခကို ဒုက္ခနဲ့ပဲ ထောင်းထုနေတဲ့လမ်းပဲ။ ဒုက္ခလောင်စာကိုရှာ၊ အပူမီးနဲ့ရှိပစ်ပြီး နှိပ်စက်နေတဲ့လမ်းပါ။ ဉာဏ်မပါတော့ နှိပ်စက်သလိုဖြစ်သွားတာပါ။

(၃) သတိဉာဏ်ဦးဆောင်ပြီး ရသမျှ ရှိသမျှ အဖိုးတန်အောင် အသုံးချနေတဲ့လမ်း၊

၉၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကုန်ဆုံးသွားလေသမျှ ကိုယ့်အတွက် အားကိုး
စရာ စွမ်းအားကျန်အောင် အနှစ်ဆွဲထုတ်ယူ
နေတဲ့လမ်းပါ။ ဉာဏ်ပါတော့ ဒုက္ခနှင့်ဒုက္ခ
တိုးတိုက်နေပေမယ့် တရားတန်ခိုးတွေ ပေါ်
ထွက်လာရပါတယ်”

“အဲဒီ၃-လမ်းမှာ လောဘလမ်းကြောင်း
ဆိုတာ နေပူတော့ဖုံထူ၊ မိုးရွာတော့ ဗွက်ထတဲ့
လမ်းနဲ့တူတယ်။ သွားရင်းသွားရင်း မြုပ်တတ်
တယ်။ လမ်းသွားလို့မတွင်ဘူး၊ ခရီးလဲမရောက်
ဘူး၊ တစ်သက်လုံး ရှာထားသမျှ စုထားသမျှ
ဘာမှပြစရာမကျန်ပဲ အကုန်မြုပ်သွားတယ်”

“ဒေါသလမ်းကြောင်းဆိုတာက ကျောက်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉၇

တုံး ကျောက်ခဲ ကျောက်စရစ်တွေ ဆူးတွေ
ခလုတ်တွေပေါ်တဲ့ လမ်းဆိုးနဲ့တူတယ်။ သွား၊
တာ အလွန်ဆင်းရဲတယ်။ ဆူးစူးတိုင်းနှုတ်
နေရတာနဲ့ ခလုတ်တိုက်လို့ ဒဏ်ရာရတိုင်း
ရပ်နေရတာနဲ့ ခရီးမတွင်တော့ဘူး။ ပေကပ်
သွားပြန်တော့ လဲသွားတတ်တယ်”

“ဉာဏ်မပါပဲ သတိအထိန်းမတပ်ပဲ လှုပ်
လိုက်ရင် လှုပ်သမျှဒုက္ခအကြောင်းချည်းပဲ၊
သတိဉာဏ်လက်နက်မကိုင်ရင် အိမ်ထဲက
ဒုက္ခတွေကမကြောက်ဘူး။ ခွေးဆွဲသလို လိုက်
ဆွဲတတ်တယ်။ ဒုက္ခထုပ်တွေကို နိုင်တာက
သတိဉာဏ်ပါ”

၉၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

“ဒါကြောင့် သတိဉာဏ်လမ်းကြောင်းဆိုတာ စားဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး ဒုက္ခလမ်းကြောင်းပေါ်မှာ ခိုင်မာညက်ညောသန့်ရှင်းစွာခင်းထားတဲ့ နိုင်လွန်ကတ္တရာလမ်းချော၊ ကွန်ကရစ်လမ်းချောနှင့်တူတယ်။ မြုပ်လဲ မမြုပ်ဘူး၊ ခလုတ်လဲမတိုက်ဘူး၊ သွားသလောက်ရောက်တယ်၊ ငြိမ်းချမ်းတယ်”

“မောဟ ဦးဆောင်နေတဲ့ လောဘဘက်၊ ဒေါသဘက် ၂-ဘက်ကို လိုက်သွားရင် တရားစွမ်းအား လှူတန်ခိုး ပျောက်ကွယ်သွားရတယ်။ ဘက်လိုက်ပြီးလှုပ်ရှားနေရင် ကိုယ်ရန်သူ ကိုယ်ရှာနေတာပဲ။ အဲဒီ ၂-ဘက်လုံး မပါဝင်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၉၉

အောင် သတိဉာဏ်ဦးဆောင်ထားမှ တရားလို
ခေါ်ပါတယ်၊ ဘက်မလိုက်တာကမှ တကယ်
တရားပါ ”



၂၉။ လူတွက်တွက်တတ်မှ အားရှိမယ်

“လူ့ဘဝမှာ တွက်ကိန်း၃-မျိုးရှိတယ်။
ယခုပြောပြနေတဲ့ လူသွားလမ်း၃-လမ်းကိုပဲ
နာမည်တစ်မျိုးပြောင်းပြီး ပြောနေတာပါ။

(၁) နတ်တွက်တွက်ကြည့်ပြီး ဖြုန်းတာ၊
နေ့စဉ် စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်ရေးအတွက်
လောက်ပဲ တွက်နေတာမျိုးပါ။ စည်းစိမ်ခံစားဖို့
လောက်ပဲတွက်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့အပူ ငြိမ်းအေးချမ်း
သာရေးအတွက် အာမခံတာဝန်ယူမယ့် တရား
စွမ်းအားတိုးတက်ဖို့ မတွက်မိဘူး၊ လောင်စာ
တွေရှာပြီး အို နာ သေ မီးပုံရှိပစ်တာနဲ့ပဲ
တစ်ဘဝကုန်သွားရတယ်”

(၂) ငရဲတွက်တွက်လို့ လောင်ပြီးရှုံးတာ၊

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၀၁

စိတ်ဆင်းရဲစရာမျိုးစုံတွေနဲ့ ပူလောင်နေရတာမျိုးပါ။ တရားစွမ်းအား အခုအခံကမရှိတော့ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခအောက်မှာ စိတ်ပြားပြားဝပ်နေရတယ်။ မသိသမျှ အရှိက နှိပ်စက်တာပဲ။ ဉာဏ်မပါတော့ ရှိလို့ဆင်းရဲပူလောင်ရတာက မရှိလို့ဆင်းရဲရတာထက်ပိုပြီး အခံရခက်တတ်တယ်။ မွန်းကြပ်ပူလောင်နေရတယ်။ ရှိပြီးသားတွေမရှိအောင် ကယောင်ကတမ်းလုပ်ပစ်လိုက်ချင်တယ်”

(၃) လူတွက်တွက်ပြီး ပြုံးတာ၊ နေ့စဉ် ကိုယ့်ကိုတာဝန်ယူမယ့် ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ တရားစွမ်းအားတိုးတက်ဖို့ ဉာဏ်နဲ့တွက်တာပါ။ လူ့ဘဝအဖိုးတန်တယ်ဆိုတာ

တရားအခွင့်အရေးကြောင့်ပါ။ လူ့ဘဝရဲ့ အနှစ်
ချုပ်ဟာလဲ တရားပါပဲ။ တရားဟာ လူ့ဘဝနှင့်
သာ အထိုက်တန်ဆုံးဖြစ်တယ်။

(က) လူဟာ အသိဉာဏ်ထူးခြားတယ်။

(ခ) သံဝေဂဖြစ်စရာ တွန်းအားပေါ်တယ်။

(ဂ) အလုပ်များတယ်။ အလုပ်များတာဟာ
တရားဝင်ပေါက်တွေများနေတာပဲ။ လူဆိုတာ
လူတွက်တွက်တတ်မှ စိတ်အေးရမယ်။ အား
လဲရှိမယ်။ ကိုယ်ပိုင်တရားမရှိသေးသမျှ ဘာပဲ
ရှိရှိ စိတ်မအေးရသေးဘူး။”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၀၃

၃၀။ လှေစီးတဲ့ ခရီးသည်

“ဖြုန်းတဲ့လမ်း၊ နိပ်စက်ခံရတဲ့လမ်း ၂-လမ်းသွားနေသူကို လောကလူသား၊ သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့ အသုံးချလမ်းကြောင်းက သွားနေသူကို ဓမ္မလူသားလို့ ခွဲပြီးခေါ်လိုရပါတယ်။ အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ခြားနေလို့ လောကလူသား၊ ဓမ္မလူသားလို့ ၂-မျိုးကွဲသွားရတာပါ”

“လောကလူသားက အဝိဇ္ဇာတဏှာမြစ်ကို သဒ္ဓါတရားလှေသမ္ဗန်နဲ့ ဖြတ်ကူးတယ်။ မိသားစုဖြစ်တဲ့လူတွေရော ရှာဖွေစုဆောင်းထားတဲ့ပစ္စည်းတွေရော လှေသမ္ဗန်နဲ့အပြည့်တင်သွားတယ်။ မကျွမ်းကျင်လှတဲ့ ပညာလှေသမ္ဗန်ခတ်သမားက ဝီရိယတက်မ ထိုးဝါးနဲ့

လှော်ခတ်သွားတယ်”

“မြစ်လယ်ခေါင်ရောက်တော့ သဒ္ဓါတရား
လှေသမ္ဗန် ဝမ်းဗိုက်ပေါက်သွားတယ်။ အဝိဇ္ဇာ
တဏှာ ရေစီးသန်တော့ ဝီရိယတက်မ ထိုးဝါး
လဲ ကျိုးသွားပါရော။ သတိအထိန်းညံ့လွန်း
တော့ အဝိဇ္ဇာတဏှာရေတွေဝင်ပြီး သဒ္ဓါ
တရားလှေသမ္ဗန်မှောက်သွားတယ်။ အားလုံး
ဒုက္ခရောက်ကုန်ရောပေါ့။ လောကလူသား
တွေမှာ အဖိုးတန်တရားတွေ ဆုံးရှုံးတယ်ဆို
တာ လှေမှောက်ကုန်လို့ပါ”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၀၅

၃၁။ ကျီးကန်း နှင့် ဥဩ

“လောကလူသားက ကျီးကန်းနှင့်တူတယ်၊ ဓမ္မလူသားက ဥဩငှက်နှင့်တူပါတယ်၊ လောကလူသားက အများအားဖြင့် အခိုးထုတ်တယ်၊ ဓမ္မလူသားကတော့ တန်ခိုးပဲထုတ်တယ်”

“ကျီးကန်းနှင့်ဥဩကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ ငှက်ချင်းလဲအတူတူပဲ၊ မည်းနက်တဲ့အရောင်ချင်းလဲအတူတူပဲ၊ ဒါပေမယ့် အသံကတော့ တခြားစီပါ။ ကျီးကန်းမြည်လိုက်ရင် ပွက်ညံနေတာပဲ၊ မြည်သမျှ အပူသံချည်းပါ။ စည်းကမ်းလဲ မဲ့လွန်းပါတယ်၊ သူ့အသံကြားရသူတွေတောင် အပူဓါတ်ကူးတာခံရတယ်”

“လောကလူသားလဲ ကျီးကန်းလိုပဲ၊ နှုတ်ကထွက်လာသမျှ အပူသံချည်းပဲ “သားသမီးတွေ ကျွေးရပေးရတာ တစ်နေ့တစ်နေ့ဆို အများကြီးကုန်တာ၊ လောက်နိုင်တယ်ကို မရှိဘူး၊ ဟိုဟာကုန်လိုက်၊ ဒီဟာပျောက်လိုက်နဲ့ အရမ်းစိတ်ညစ်ဖို့ ကောင်းလိုက်တာ” အဲဒါ ကျီးကန်းသံမြည်ပြနေတာ၊ သူ့အသံကြားရသူတွေထံ အပူဓါတ်တွေကူးလာတတ်တယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်နည်းမသိတော့ ပူလိုက်တာ”

“ဥဩဌာန်မြည်လိုက်တော့ အေးအေးကလေးပဲ၊ အလွန်ချို့သာတယ်၊ နားထောင်ရသူတွေထံ အအေးဓါတ်တွေ ကူးစက်လာသလိုပဲ ခံစားရတယ်၊ သူ့အသံကြားရတာ နားလဲ

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၀၇

ချမ်းသာ စိတ်လဲချမ်းသာပဲ”

“ဓမ္မလူသားလဲ ဥဩငှက်လိုပဲ၊ နှုတ်ကထွက်သမျှ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အအေးသံချည်းပဲ၊ စိတ်ကအေးချမ်းတော့ စိတ်ထဲရှိသလို အသံထွက်လာရတာကိုး” “သားသမီးတွေ ကျွေးရ ပေးရတာ ပျော်စရာအလှူပွဲပါ၊ သူတို့ရှိနေလို့သာ အိမ်ထဲနေရင်း ဒါန သီလ ဘာဝနာတွေပြုခွင့်ရတာ၊ ကိုယ့်ခန္ဓာကျွေးတာ သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပါ၊ အမှိုက်ပုံးထဲ အမှိုက်ပစ်တာ ဝိပဿနာပါ၊ ပစ္စည်း သူခိုး၊အခိုးခံရလို့ပျောက်တာ ဝိပဿနာပါ၊ နေမကောင်းတာ ဝိပဿနာပါ၊ ခန္ဓာကြီး သိပ်တာဝန်ကျေတယ်၊ သူ့မှာရှိတာ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း အကုန်ထုတ်ပြတယ်၊

တရားအသိလက်ဦးတော့ တို့ဘဝများ အရ
တော်လိုက်တာ “အဲဒါ ဥဩသံမြည်ပြနေတာ၊
သူ့အသံကြားရသူထံ အအေးဓါတ်တွေ ကူး
စက်လာတယ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ချစ်နည်း သိ
ရပြန်တော့ တကယ်အေးချမ်းပါတယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၀၉

၃၂။ အသိမှန်ကန် အမြတ်ကျန်

“တစ်သိန်းပေးဝယ်ထားရတဲ့ ပစ္စည်းကို တစ်သောင်းနဲ့ပြန်ရောင်းရရင် ရှုံးတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ ရှုံးတာမှ အကြီးအကျယ်ရှုံးတာတဲ့၊ ဒီလိုဆိုရင် အသိမမှန်ပဲ နေ့စဉ်နေ့စဉ် ထောင်တန် သောင်းတန် အကောင်းစားတွေ ချည်း ကျွေးပေးနေရတဲ့ ကိုယ့်ခန္ဓာကြီးက ဘာမှအဖိုးမတန်တဲ့ ဆင်းရဲတွေ၊ အပူတွေ၊ အစုတ်အနုတ်တွေ၊ အပုပ်တွေချည်း ပြန်ပေးနေမယ်ဆိုရင် အကြီးအကျယ်ရှုံးတယ်လို့ မဆိုနိုင်ဘူးလား”

“တစ်သိန်းတန်ကို တစ်သောင်းနဲ့ ရောင်းရတုန်းက ရှုံးတယ်ဆိုပေမယ့် ဆယ်ပုံတစ်ပုံ

တော့ ပြန်ရပါသေးတယ်၊ ကိုယ့်ခန္ဓာက ကိုယ့်
ကိုပြန်ပေးတော့ အပုံတစ်ရာပုံတစ်ပုံတောင်
ပြန်ရရဲလား၊ ပြန်ရဖို့အသာထား၊ အို နာ သေ
ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ ပြန်နှိပ်စက်တာပဲမဟုတ်လား၊
ဒီလိုဆိုကော့ အသိမမှန်ရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကျွေး
နေရတာက ပိုရှုံးပါတယ်”

“ကိုယ့်ခန္ဓာကျွေးတတ်ရင် သီလ သမာဓိ
ဝိပဿနာ အဖိုးတန်တွေပြန်ရနိုင်ပါတယ်၊
အသိမှန်ရင် အဖိုးတန်အမြတ်ကျန်ပါတယ်၊
ကိုယ့်ခန္ဓာကျွေးမင်းနဲ့ လိမ္မာပါးနပ်စွာ တရား
စွမ်းအားတန်ခိုး ဆွဲထုတ်ယူရုံပေါ့ ”

“ပြီးတော့ ကိုယ်ကအဖိုးတန် အကောင်း
တွေပေးပြီး ကျွေးမွေးထားရတဲ့ သားသမီးတွေ

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁၁

ထံက အပူတွေပြန်ရမယ်ဆိုရင် ရုံးတယ်ပဲ
ဆိုရမှာပါ။ မှန်ကန်တဲ့အသိနဲ့ ဒါန သီလ
သမာဓိ ဝိပဿနာအမြတ်တွေ ကိုယ့်မှာကျန်
အောင် ကျွေးတတ် ပေးတတ်မှ ကိုယ့်ကို
ကိုယ်ချစ် လူအစစ်ဖြစ်မှာပါ။”



၃၃။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ

“တရားအသိဆိုတာ လူ့မျက်စိတပ်ဆင်ပေးတာ” “လုပ်သင့်-မလုပ်သင့်” “လုပ်-မလုပ်” ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ခိုင်းတာပါ။ ဆုံးဖြတ်တတ်အောင် လမ်းညွှန်ပေးတာ”

“နေ့စဉ် လူတွေလုပ်နေတဲ့အလုပ်ကို တူရာပေါင်းလိုက်ရင် ရှိဖို့နဲ့သိဖို့ နှစ်ခုတည်းပါ။ လူတွေက သိဖို့ထက်ရှိဖို့ ပိုအားသန်ကြတယ်။ သိဖို့အလုပ်ကို ရှိဖို့အလုပ်လောက် သိပ်စိတ်မဝင်စားကြဘူး”

“တကယ်တော့ သိဖို့ကပဓာနပါ။ အသိမှန်မှ အလုပ်မှန်မယ်၊ အလုပ်မှန်မှ အရှိမှန်မှာပါ။ ရှိသင့်တာမရှိရင် ပူရသလို မရှိသင့်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁၃

တာတွေရှိနေရင်လဲ ပူရတတ်တာပါပဲ၊ အသိ
မှန်ရင်ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်ပုံစံနဲ့ ရှိသင့်
တာရှိအောင်၊ ပြည့်စုံလုံလောက်အောင်၊ မရှိ
သင့်တာမရှိအောင်၊ ကင်းရှင်းအောင်၊ စွမ်း
ဆောင်နိုင်ပါတယ်”



၃၄။ မသိရင် ညံ့တယ်

“ဉာဏ်မျက်စိဖွင့်ပေးတဲ့ သာသနာဆိုတာ ဘဝကမ္ဘာသိန်းပေါင်းများစွာကြာလို့ တစ်ခါတွေဖို့မလွယ်ဘူး၊ တကယ်တွေ့ခွင့်ရရင် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်အထိ သုံးမကုန်နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ ထုတ်ယူဖြည့်ကျင့်ခွင့်ရသွားတယ်”

“သာသနာနှင့်တွေ့တုန်း “ကိုယ်ဟာ ဘယ်လောက်စွမ်းတယ်” လို့မှ သိခွင့်မရရင်၊ “ကိုယ့်မှာ ဘာရှိတယ်” လို့မှ မသိလိုက်ရရင် အလွန်ညံ့တဲ့လူ ဖြစ်သွားမှာပဲ ”

“လောဘ ဒေါသ မောဟနဲ့ အမြဲမခွဲတမ်းတွဲနေရင် ကိုယ့်အစွမ်းဘာမှမသိရတော့

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁၅

ဘူး၊ ကိုယ့်မှာဘာရှိနေမှန်း သိခွင့်ရမှာမဟုတ်
တော့ဘူး”

“ဒါကြောင့် ဘုရားက“ကိုယ့်အစွမ်း ကိုယ်
သိချင်ရင်၊ ကိုယ့်မှာရှိတာ အမှန်အတိုင်းသိချင်
ရင် လောဘ ဒေါသ မောဟကိုခွါပြီး စိတ်
ငြိမ်အောင်၊ ငြိမ်းချမ်းအောင်လုပ်ကြ ” တဲ့၊
သတိနဲ့ဝီရိယ တွဲပေးလိုက်ရုံပါပဲ”



၃၅။ အချိန်ထိန်း ကိရိယာ

“လူ့ဘဝသက်တမ်းက ဆယ်ဂဏန်းပဲရှိ
တာ တိုတိုကလေးရယ်၊ လုပ်ရမယ့်အလုပ်က
နိဗ္ဗာန်မဂ်ဖိုလ်ထိ အားယူရမှာဖြစ်လို့ လုပ်ငန်း
ပမာဏ သိပ်ကြီးကျယ်တယ်၊ များလဲများ
တယ်၊ အချိန်နှင့်အလုပ် ခွဲဝေကြည့်ရင်
မလောက်တော့ဘူး”

“ဒီတော့ အချိန်တိုတိုနဲ့အလုပ်ပြီးဖို့
အချိန်ထိန်းကိရိယာ သမာဓိအထူးလိုအပ်လာ
တယ်၊ စိတ်ကို ငြိမ်သက်ငြိမ်းချမ်းစွမ်းအား
တက်စေတဲ့ သမာဓိရှိလာရင် စားဝတ်နေရေး
ခန္ဓာတာဝန်နှင့်တရား တွဲမိသွားတယ်၊ တစ်ချိန်
တည်း ၂-ကိစ္စပြီးအောင် လုပ်နိုင်တာဖြစ်လို့

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁၇

အချိန်ခြိုးခြံချွေတာတယ်လို့လဲ ဆိုနိုင်တယ်”

“ရေတွင်း ရေကန်ရှိရာ ရေခပ်သွားမယ်
ဆိုရင် ပုံးတို့ အိုးတို့လုံမှ အိမ်ကိုရေရောက်
အောင်ခပ်နိုင်တယ်၊ နေ့စဉ် သတိ သမာဓိနဲ့
စိတ်ကိုလုံအောင် ဖာထေးပေးမှ စားဝတ်နေ
ရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးတွေထဲ တရားရ
ရအောင် ခပ်ယူနိုင်မယ်”



၃၆။ ကလေးတွေ အလိုမလိုက်နဲ့

“လောဘ ဒေါသ မောဟဆိုတာ ကလေး ကလားဆန်တဲ့ ပေါတောတောကြောင်တောင် တောင် စိတ်ကိုဖြစ်စေတတ်လို့ ကလေးသူငယ်တွေနှင့်တူတယ်။ အိမ်ထဲ ကလေးတွေ သိပ်အလိုလိုက်ရင် မိဘလက်ထဲ ကိုင်ထားတဲ့ ငွေစက္ကူကိုလဲ ဆွဲဆုတ်ပစ်တတ်တယ်။ အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေကိုလဲ ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီး ခွဲပစ်တတ်တယ်”

“ဒါမျိုးလိုပဲ လောဘ ဒေါသ မောဟတွေ အလိုလိုက်နေရင် ရပြီးသား သီလ သမာဓိ ပညာအဖိုးတန်တွေကို ဆွဲဆုတ်ရိုက်ချိုးဖျက်ဆီးပစ်တတ်တယ်။ နောက်ထပ် အဖိုး

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၁၉

တန်တရားစွမ်းအားတွေ မရအောင်လဲ နောင်
ယုက်တတ်တယ်”

“ကြည့်လေ--အတိတ်ဘဝများစွာက
ဈာန်သမာဓိတွေရခဲ့တာ အခုမရှိတော့ဘူး၊
ဒီကလေးတွေ ဖျက်ဆီးပစ်တာပဲ၊ သိပ်အလို
လိုက်ခဲ့တာကိုး၊ ဟဲ့--လောဘ မင်းဖြစ်ချင်
သလောက်ဖြစ်၊ ဟဲ့ --ဒေါသ ဖြစ်ချင်သလို
ဖြစ်လိုက်စမ်း၊ ဟဲ့--မောဟ မင်းသဘောပဲလို့
အလိုလိုက်ခဲ့တော့ ရခဲ့ပြီးတဲ့ လောကီဈာန်
တန်ခိုးတွေ ဖျက်ဆီးပစ်တာခံရတယ်၊ နောက်
ထပ်ရအောင် အားထုတ်မယ်ဆိုတော့လဲ ဒီ
ကလေးတွေကို မထိုးဖောက် မကျော်လွန်နိုင်
တော့ဘူး”

“လူကြီးစိတ်ထားမှ တရားကြီးကြီးတွေ
ရနိုင်မှာပါ။ သတိ ဝီရိယ သမာဓိ ဉာဏ်
လူကြီးစိတ်တွေ မကြာမကြာဖြစ်အောင် တိုး
အောင် လေ့ကျင့်ပေးနေရင် ဒီကလေးကလား
အပူငွေ့တွေကို ကန့်ပေးနိုင်မယ်၊ သန့်ပေးနိုင်
မယ်၊ အရှိန်သတ်ပေးနိုင်မယ်၊ လျော့ပေးနိုင်
မယ်၊ နောက်တော့ တစ်စ တစ်စပယ်နိုင်မှာပါ။
အကောင်းနဲ့အစားမထိုးနိုင်ရင် သူတို့ကတော့
ဆိုးနေမှာပဲ”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၂၁

၃၇။ ဘာလဲဟဲ့လောကဓံ = ခံနိုင်မှုစွမ်းရည်

“လောကဆွေမျိုးမိတ်ဆွေတွေက အခါအားလျော်စွာ ခွဲထားလို့ရပေမယ့် တရားနှင့် လူကတော့ ဘယ်အခါ ဘယ်အကြောင်းကြောင့်မှ ခွဲထားလို့မရဘူး၊ တစ်နေ့မှ လူနှင့် တရား ခွဲမနေသင့်ဘူး၊ တရားနှင့်လူကွဲသွားရင် (နွားကွဲတော့ကျားကိုက်တတ်သလို) လောကက(လောကဓံတွေက)လူကို ရန်စလာတတ်ပါတယ်၊ တရားမပါရင် လူဟာ ကောင်းတာ ဆိုးတာ ဘာမှမခံနိုင်ဘူး။”

“လောကမှာ သက်မဲ့ သက်ရှိ ဘယ်အရာမဆို ခံနိုင်မှုစွမ်းရည်ကိုယ်စီရှိကြတယ်၊ ကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ခံနိုင်ဝန်ထက် ကျော်လွန်သွား

၁၂၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ရင် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်သွားရ
တာချည်းပဲ”

“ခံနိုင်ဝန်ထက်ကျော်သွားရင် ကျောက်
တုံးကြီးတောင် အစိတ်စိတ်အမြွှာမြွှာကွဲသွား
ရတယ်၊ သံချောင်းကြီးတွေ သံတုံးကြီးတွေ
တောင် ကွေးကောက်အရည်ပျော်သွားရပါ
တယ်”

“တစ်တန်ခံနိုင်ဝန် အင်အားမျှသာရှိတဲ့
တံတားပေါ်မှာ ၃-တန်ကား ၅-တန် ကားတွေ
ဖြတ်သွားရင် တံတားလဲကျိုး ကားလဲမှောက်
လူလဲဒုက္ခရောက်မှာပဲ”

“ပစ္စည်းနှင့်ငွေလောက်၊ ဆွေမျိုးနှင့်
ရာထူးလောက်ကိုသာ ခံနိုင်ဝန်အဖြစ် တည်

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၂၃

ဆောက်ထားသူမှာ ဘာခံနိုင်ရည်မှမရှိဘူး၊
လူကိုနိုင်တာ လောကဓံပါ။ လောကဓံဆိုတာ
အချိန်နေရာပမာဏ စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်
မရှိဘူး၊ အချိန်မရွေး နေရာမရွေး သူလာချင်
သလောက်လာမှာ၊ လာချင်သလိုလာမှာ”

“ကိုယ်မှာရှိတဲ့ လူခံနိုင်ဝန်ထက် ကျော်
တဲ့ လောကဓံတွေ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ စိတ်မှာ
ဖြတ်သန်းချလိုက်ရင် လူစိတ်တွေ ကျိုးပေါက်
တိမ်းမှောက်ကုန်မယ်၊ ရူးမတတ် လူးလိုမ့်ခံ
ရလိမ့်မယ်၊ ချက်ချင်း အရူးဖြစ်သွားနိုင်တယ်”

“ခံနိုင်ဝန်များစွာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့
တံတားကြီးပေါ်မှာ ဘယ်ကားကြီးတွေမဆို
ဖြတ်သန်းလို့ရတယ်၊ ခံနိုင်ဝန်ထက် မကျော်

သမျှ ဘာပဲဖြတ်သွားဖြတ်သွား ခံနိုင်ပါတယ်”

“သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာတရားစွမ်း
အားဆိုတာ လူ့ခံနိုင်ဝန်အင်အားတည်ဆောက်
မြှင့်တင်ပေးခြင်းဖြစ်တယ်။ တရားစွမ်းရည်များ
များ လေ့ကျင့်ထားသူဟာ တော်တော်ကြီးမား
တဲ့ လောကဓံဒုက္ခကြီးတွေ ဖြတ်သန်းသွား
တာတောင် ခံနိုင်ရည်ရှိတယ်။ ဣန္ဒြေမပျက်
ဘူး၊ ပြောင်းလဲမသွားဘူး၊ တရားဟာ လောက
ထဲမှာ အားအကောင်းဆုံးပဲ။ လောကကို
အနိုင်ယူဖို့ပဲ တရားပေါ်လာတာကိုး”

“ကျောက်ဆောင်တွေ၊ ကျောက်တုံး
ကျောက်ခဲကြီးတွေအောက်မှာရှိနေတဲ့ ရေကန်
အနက်ကြီးထဲမှာ ရေကန်ထဲ ရေတစ်ပေါက်မှ

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၂၅

မရှိတဲ့အချိန်၊ ရေအလွန်နည်းနေတဲ့အချိန်
အပေါ်ကနေ ခိုင်ဗင်ထိုးချလိုက်ရင် ထိပ်ပေါက်
ခေါင်းကွဲ သွေးတွေရဲပြီး ရုပ်ပျက် ဆင်းပျက်
ဒုက္ခသည်ကြီး ချက်ချင်းဖြစ်သွားမယ်”

“ကိုယ့်မှာ ဘာတရားရေမှမရှိပဲ လောက
ခံအာရုံတွေကြားထဲ ခိုင်ဗင်ထိုးသလို ပြေး
လွှားရုန်းကန်နေရင် စိတ်တွေပေါက်ကွဲဒုက္ခ
ပွဲကြီး ကြုံရတတ်တယ်”

“ရေများများရှိနေတဲ့အချိန် ရေကန်ထဲ
ခိုင်ဗင်ထိုးလိုက်ရင် ရေများတော့ ကျောက်
ဆောင်ရှိပေမယ့် လူနှင့်မထိဘူး၊ စိတ်ကြိုက်
အစွမ်းပြနိုင်တယ်”

“တရားရေများများရှိထားရင် တရားက

၁၂၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လောကကိုနိုင်တာဆိုတော့ လောကအာရုံ
တွေကြားထဲ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ခံနိုင်ရည်
ရှိပါတယ်၊ တရားနှင့်ခန္ဓာတာဝန်လဲ တွဲမိသွား
မယ်၊ ဘဝအနေလဲ ရှင်းသွားမယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၂၇

၃၈။ လူ့ သူငယ်ချင်းအစစ်

“ဒုက္ခဆိုတာ ငယ်ငယ်တုန်းကစ ကိုယ် နှင့်အတူပါလာတာဖြစ်လို့ တကယ့်သူငယ် ချင်းကြီးပါ။ မွေးဖွားကတည်းကစ အတူပါလာ ခဲ့တဲ့ လူ့သူငယ်ချင်းအစစ် ဖြစ်ပါတယ်”

“အဲဒီ သူငယ်ချင်းဒုက္ခနှင့် နေ့တိုင်းရင်းနှီး အကျွမ်းဝင်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ဘုရား တရား နေ့စဉ်လက်ဦးထားသူဟာ မျက်နှာပန်းလှ သွားတာဖြစ်လို့ ဒုက္ခက လူကိုလေးစားတတ် ပါတယ်၊ တရားမျက်နှာကြီးရင် ဒုက္ခက လူကို ရင်းရင်းနှီးနှီး လေးလေးစားစား နှုတ်ဆက် တတ်ပါတယ်”

“တရားမျက်နှာကြီးတော့ “ဒုက္ခက လူကို

၁၂၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

နှိပ်စက်တာမဟုတ်ဘူး၊ ရန်လုပ်နှောင့်ယှက်
တာမဟုတ်ဘူး” တဲ့၊ “လူ့စွမ်းအားတရားတွေ
မြန်မြန်လဲရအောင်၊ များများလဲရအောင် တွန်း
အားပေးကူညီနေတာ” တဲ့၊ တရားမမေ့ရအောင်
လူသွားလမ်းမပျောက်ရအောင် သတိပေး
နှိုးဆွနေတာ”

“လူဒုက္ခဆိုတာ သုခရဲ့ဝင်ပေါက်ပဲ၊ သုခ
ဝင်လာတော့မလို့ တံခါးခေါက်တာ၊ သဒ္ဓါ
တရားတံခါးဖွင့်ပေးလိုက်ရုံပဲ၊ ဒုက္ခဆိုတာ သုခ
ရဲ့ကုန်ကြမ်းတွေ၊ တရားနှင့်စိတ်အားတင်းပြီး
သူငယ်ချင်းဒုက္ခကို ပြုံးပြုံးကလေးပြန်နှုတ်
ဆက်လိုက်ရုံပဲ”

“ဘုရားတရား လက်မလွှတ်ရဲတာ တရား

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစ်

၁၂၉

မမေ့ရဲတာဟာ ဒုက္ခကျေးဇူးကြောင့်ပါ။ အဖိုး
တန်တရား လူ့ဘဝအနှစ် မျက်ခြည်မပြတ်
အောင်ကူညီပေးနေတာဖြစ်လို့ တကယ်တော့
ဒုက္ခဆိုတာ လူ့ကျေးဇူးရှင်အစစ်ပါ။ အရင်းနှီး
ဆုံးဆက်ဆံရမယ့် လူ့သူငယ်ချင်းပါ။ တရား
မျက်နှာငယ်သွားရင်တော့ ဒုက္ခက ရန်လုပ်
နေသမျှ လူးလိုမ့်ခံနေရမယ်”



၃၉။ တရားစွဲရမယ်

“ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ့် အလိုမကျရင်၊ ကိုယ့်ကိုနှောင့်ယှက်ရင်၊ ကိုယ့် ကိုဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်ရင် တရားစွဲဖို့အဆင် သင့်လုပ်ထား၊ လောကဖက်က တရားစွဲတယ် ဆိုတာ ရုံးတင်အမှုလုပ်တာ၊ အပူတစ်ခုကို အပူ-၁၀၀ မက ပွားယူတာပါ။ သာသနာ ဖက်က တရားစွဲတာက ဝိပဿနာတရား ကိုင်စွဲပြီး ငြိမ်းအောင်လုပ်တာဖြစ်တယ်”

“ကိုယ့်ခန္ဓာလဲ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့ အို နာ သေ ဒုက္ခ အပူမျိုးစုံပေးနေလို့ အမြဲဆန့် ကျင်ဖက်လုပ်တယ်၊ ကိုယ့်ဆွေမျိုးတွေလဲ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့အပူတွေပေးနေလို့ ဆန့်

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃၁

ကျင်ဖက်လုပ်သလိုပဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။
ကိုယ့်ပစ္စည်းတွေလဲ ကိုယ့်အလိုမလိုက်လို့
ဆန့်ကျင်ဖက်လုပ်တာပါပဲ။ ဒါတွေအားလုံး
တရားစွဲမှဖြစ်မယ်”

“သတိဉာဏ်ရှိရင် တရားစွဲတတ်ပါတယ်။
အိမ်ထဲက သက်မဲ့သက်ရှိအားလုံး ဝိပဿနာရဲ့
ကုန်ကြမ်းတွေချည်းပဲ။ ရသမျှပြောရင် ဒါန
သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာရဲ့ ကုန်ကြမ်းတွေပါ။
ဉာဏ်လက်နှိပ်ခါတ်မီးထိုးပြီး လိုတာထုတ်
ယူရုံပဲ”

“ဒါတွေဟာ ဉာဏ်မရှိရင် ဟိုဖက်ရောက်
သွားပြီး ဉာဏ်ရှိပြန်တော့ အကုန်လုံး ကိုယ့်
ဖက်ကချည်းကွဲ့၊ လူဟာ အသိဉာဏ်ထူးခြား

၁၃၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေမယ့် အသိဉာဏ်ကို လောဘ၊ ဒေါသ၊
မောဟတွေက ဖုံးအုပ်ထားတော့ သတိ၊
ဝီရိယ၊ သမာဓိအားနဲ့ ဖွင့်ယူရတယ်။ အိပ်ရာ
ထလာတာနဲ့ ဘုရားတရား လက်ဦးနေဖို့
လိုတယ်”

“အသိစိတ်ရှင်းလာရင် အိမ်ထဲမှာ ဒါန
သီလလောက်တော့ အသာလေးပဲ၊ မိသားစု
ကျွေးမွေးပေးကမ်းနေရတာ ဒါန၊ ကြီးကျယ်
တဲ့သမာဓိအတွက် အချိန်မပေးနိုင်ရင်တောင်
စိုက်ကနဲ စိုက်ကနဲ စူးစိုက်နေရတဲ့ သမာဓိ
အငယ်စားလောက်တော့ရအောင် လေ့ကျင့်
နိုင်တယ်”

“လူဆိုတာ လှုပ်သမျှ အရည်အသွေး

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃၃

စွမ်းအားပါဝင်နေမှ ခုရော နောင်ပါ စိတ်အေး
ရမှာ၊ နေ့စဉ် ဘာတစ်ခုမှ ရပ်မနေပဲ ကုန်ဆုံး
ပျောက်ပျက်ပြောင်းလဲနေပုံတွေ ကိုယ်မလို
တာရလို့ ကိုယ်လိုတာ မရတာတွေ၊ ကိုယ်
အလိုနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်ဖြစ်နေပုံတွေအားလုံး
ဟာ သတိဉာဏ်သွင်းကြည့်လိုက်ရင် ဉာဏ်
ရင့်ဖို့အကြောင်းတွေချည်းပဲ၊ အပူငြိမ်းချမ်းပြီး
စွမ်းအားတွေပဲ ကျန်နေခဲ့ပါတယ်”

“အပြောင်းအလဲ အကုန်အကျတွေ၊
အထစ်အငေါ့ အဖုအထစ်တွေ၊ ကသိက
အောက် ကမောက်ကမတွေ တွေ့ရကြုံရသမျှ
သတိဉာဏ်သွင်းပြီး ဝိပဿနာနဲ့ တရားစွဲ
လိုက်ရင် အကုန်ငြိမ်းအေးသွားတယ်၊ ခံနိုင်
ရည်အားလဲ မြင့်မားသွားတယ်”

“တရားဗဟုသုတရှိတဲ့ ဒေါ်မြဆိုတဲ့
ယောဂီကြီးဟာ နေ့စဉ် ခန္ဓာဉာဏ်စိုက် တရား
အလုပ်အားထုတ်ထားတော့ သူ့ရဲ့ သားသမီး
မြေးတွေကို ပြောဆိုလို့မရရင် အာဏာဖီဆန်
ရင် သားသမီးမြေးတွေကို တရားစွဲပစ်လိုက်
တယ်။ သူတရားစွဲပုံက “နင်တို့ ငါပြောရင်
သိပ်အာဏာဆန်တယ်၊ ငါ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးနှင့်
သိပ်တူတာပဲ”တဲ့။ ဝိပဿနာ အသိဉာဏ်နှင့်
ပြောတဲ့စကားပဲ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ ဘယ်လောက်
အာဏာဆန်တယ်ဆိုတာ ဝိပဿနာရှုနေမှ
သိရမှာပါ။ တရားစွဲလိုက်တော့ စိတ်မဆိုးပဲ
ငြိမ်းအေးသွားတယ်”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃၅

၄၀။ နေ့တိုင်း တိပွဲကြည့်ပါ

“ကိုယ့်ခန္ဓာ ရုပ်မြင်နာမ်ကြားစက်ကြီးက အဆက်မပြတ် ထုတ်လွှင့်နေတဲ့သတင်းမှန် တွေသိရဖို့ သတိဉာဏ်ဦးဆောင်တဲ့ ဝိပဿနာ ဉာဏ်နဲ့ ခန္ဓာတိပွဲနေ့စဉ်ကြည့်ပေးပါ။ သတင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်မှ တရားအနှစ်တွေ အချိန်မီအမြန်ရနိုင်မယ်။ အချိန်ပိုင်းလေးတွေ နဲ့ အချိန်ယူပြီးတော့လဲ ခန္ဓာတိပွဲကို ဉာဏ် စိုက်ကြည့်ပါ။ အိပ်ရာထချိန်မှ အိပ်ရာဝင်ချိန် အတွင်း စားသောက်သွားလာ လုပ်ကိုင်လှုပ် ရှားနေသမျှ ဉာဏ်သွင်းထားရင် သတင်း အဆက်အသွယ်မပြတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်သတင်း

၁၃၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

မှန်ကိုမှ ကိုယ်မသိလိုက်ရရင် သိပ်နစ်နာ
သွားမှာပဲ”



ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃၇

၄၁။ နေ့တိုင်း ဘောလုံးကန်ပါ

“ခန္ဓာဘောလုံးကွင်းမှာ စိတ်ဘောလုံးကို ကိုယ်ကနိုင်အောင် လုကန်ပါ။ ကိုယ့်အဖြူ သင်းဖက်ကပေါ့ဆသွားရင် အမည်းအသင်း ဖက်က အပူ အရှုပ် ဒုက္ခဂိုးပေါင်းများစွာ သွင်းသမျှခံနေရမယ်။ ကိုယ်ဖက်ကလဲ ပြန် မသွင်းနိုင်၊ သူ့ဖက်က ဂိုးသွင်းတာကိုလဲ မဖမ်းနိုင်ရင် “ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် လူတစ်ယောက် ပါ” လို့ ပြောပြရမှာတောင် ရှက်စရာကြီးကွဲ့၊ ရှိသာရှိ မသိတဲ့လူ့ဘဝဟာ အလွန်း၊ နလွန်း၊ ဖျင်းလွန်းပါတယ်ကွယ်”

“သတိဂိုးသမားကောင်းပါစေ၊ သတိနဲ့

၁၃၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အဖြူသင်းတစ်သင်းလုံး ထိန်းထား၊ အမြဲနှိုး
ဆော်ပေး၊ သီလ သမာဓိ ပညာ အတန်း
၃-တန်း အပေးအယူ အချိတ်အဆက်မိပါစေ၊
သဒ္ဓါ ဝီရိယ ပညာလှုပ်ရှားမှုမှန်ပါစေ၊ စား
ဝတ်နေရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးလှုပ်ရှားမှု
အားလုံးနည်းလမ်းမှန်ပါစေ၊ ပညာရှေ့တန်းက
နေပြီး သတိ ဝီရိယ သမာဓိအားနဲ့ ဒါနဂိုး၊
ဝေယျာဝစ္စသီလဂိုး၊ သမာဓိဂိုး၊ ဝိပဿနာဂိုး
များများရအောင် သွင်းပေး”

“အမည်းသင်းဖက်က ကန်သွင်းလိုက်
သမျှ အပူ အရှုပ် ဒုက္ခဂိုးတွေကို သတိဂိုး
သမားက ဉာဏ်အကူအညီနဲ့ ဝိပဿနာစွမ်း

ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၃၉

ရည်ပေါ်အောင် ရှုမှတ်ပြီး အမိဖမ်းယူပါ”

“အမည်းသင်းဖက်က သွင်းလာသမျှ မိအောင်ဖမ်း၊ ကိုယ့်အဖြူသင်းဖက်က သတိ ဉာဏ်နဲ့ တစ်ဂိုးပြီးတစ်ဂိုးရအောင် ဆက်တိုက် သွင်း၊ အလုပ်သာများပစေ၊ မရှုပ်စေနဲ့၊ ဘယ် သူ့ထံမှ ပြန်မအပ်ရတဲ့ နိဗ္ဗာန်ရောက်ကြောင်း ငြိမ်းအေးချမ်းသာကြောင်း တရားစွမ်းရည် ကိုယ်ပိုင်ခိုင်းဆုကို အရယူပြီး ဘဝကို အနိုင် ယူပါ။ ဒါမှ “ကိုယ့်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်” ဖြစ် ခွင့်ရသွားမယ်၊ ကဲ--ဒါပဲ၊ ပြန်ကြတော့။”

မောင်ထူးနဲ့မအေး ပြောမပြတတ်လောက် အောင် ဝမ်းသာလိုက်လေခြင်း၊ တရားနာတာ

၁၄၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

က အားဆေးဆိုတော့ အားလဲတက်သွား
လိုက်တာ၊ ဒါမျိုး အသိနောက်ကျသွားလိုက်
တာလို့တောင် ထင်သွားကြတယ်။

မောင်ထူးနဲ့မအေးတို့ ဘဝအမြင်ရှင်းသွား
ကြပြီ။ ဘဝအနေတတ်သွားကြပြီ။ ဘဝအနှစ်
ထုတ်ယူတတ်ကြပြီ။ ခုရောနောင်ပါ လုံလဲလုံ၊
လောက်လဲလောက်အောင် ဉာဏ်ဦးဆောင်
ပြီး ကောင်းမှုတရား ကြိုးစားတတ်လာတယ်။
ကိုယ်လဲ ကောင်းကောင်းနေထိုင် ကျင့်သုံး
ပြတယ်။ သားသမီးတွေကိုလဲ ဇွဲရှိရှိစည်းရုံး
တယ်။ နောက်တော့အောင်မြင်တယ်။ နေ့စဉ်
နံနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ရတနာသုံးပါးအားနဲ့

ကိုယ်ကိုယ်ချစ် လူအစစ်

၁၄၁

တရားတံခါး ဖွင့်ထားလိုက်တယ်။ တစ်အိမ်
လုံးလဲ ကျက်သရေရှိလို့၊ လောက သာသနာ
နေရာတကာအဝင်ဆံ့တဲ့ အဖိုးတန်အဆင့်မြင့်
လူတွေ ဖြစ်သွားကြပါတယ်။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

ဘိဗိဇုကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၄-ခု၊ တပို့တွဲလ (၂၀၀၃-ခု၊ ဖေဖော်ဝါရီလ)



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 ကိုယ့်ဂုဏ်မြှောက်
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။ နှစ်လေးဆယ်ငါး တရားအချုပ်

၃၁။ လူ့အလှဆုံး စိန်တစ်လုံး

၃၂။ မေတ္တာနှလုံး အလှဆုံး

၃၃။ မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံး

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။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး

၄၅။ ဧည့်သည်

၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်

၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ

၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ

၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ

၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ

၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ့်ခြောက်

၅၂။ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်

၅၃။ အဘိဓမ္မာ သိစရာ

၅၄။ ဝိသုဒ္ဓါရုံ ခွင့်ခါကြံ့ကြိုက် 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-ဗွာပူ
၇၇။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
၇၈။ ပစ္စည်းတန်ဖိုး လူတန်ခိုး
၇၉။ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ်ပြု ကောင်းတာစု
၈၀။ ဆွေမျိုးကိုရှာ ကိုယ့်ဆီမှာတွေ့

ဓမ္မဒါန အလှူရှင်များ



- ၁။ ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ချိုဦး၊
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊
သား-မောင်ဘကောင်း၊ သမီး-မလဲ့ယဉ်မွန်
လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၄။ ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး၊
သား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၆။ ဒေါက်တာကျော်ခိုင် + ဒေါ်စိန်ထွေး
သား-မောင်သက်တင်စိုး၊ မောင်ဇော်ဝင်းမောင်
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊
လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးထွန်းလွင် + ဒေါ်ခင်လတ်ဦး
သား- မောင်အာကာလွင်၊
သမီး- ဆရာမ မဟေမာလွင်နှင့် မိသားစု
ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်တိုးတိုးစိန် မိသားစု
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၀။ ဦးဝင်းဆွေ + ဒေါ်တင်တင်ခိုင်
(မန်းရွှေလီ) မိသားစု
၃၆-လမ်း၊ ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

၁၁။ ဒေါ်တင်တင် မိသားစု၊ စုပေါင်းလမ်း

အင်းယားမြိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။၁၁။

၁၂။ ဒေါက်တာဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်မျိုးဆက်
မိသားစု၊ အောင်လံမြို့။

၁၃။ ဦးတင်ဦး + ဒေါ်လှမြင့် (ရွှေစင်ရတနာ)
မိသားစု၊ မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၄။ ဗိုလ်မှူးချုပ်စိုးနိုင်ဦး + ဒေါ်မာမာမြင့် မိသားစု
မြစပယ်လမ်း၊ ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ ဦးအောင်မြင့် + ဒေါ်သုခ
သား- ကိုသိန်းမြင့် (အောင်သုခ)

အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ ဒေါ်ပုလေး၊ သမီး-မချိုချိုဝင်း၊ မတင်အေးသန့်
(သုခိတာ)၊ ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၇။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်တင်တင်ရီ
သမီး- မအိဇာဖြိုး၊ မအိမာတိုး
မုန့်တီတန်းလမ်းသွယ်၊ မောရဂီဝါရပ်၊
မန္တလေးမြို့။

၁၈။ ဆရာမ ဒေါက်တာမတင်ဝင်း
သမီး- နန့်ချစ်ကြည်
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ဆရာမ ဒေါ်ခင်စောတင့်
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ ဦးဇော်ဇော် + ဒေါ်ဌေးဌေးခိုင် မိသားစု
အင်းယားရိပ်သာလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးခင်မြင့် + ဒေါ်သန်းသန်းဝင်း
သမီး- မခင်ရတနာဝင်း
၄-ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၂။ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း။

သား - မောင်ထူးအောင်ဝင်း။

သမီး - မခင်စုစုဝင်း(ထူးရေခဲမုန့်)

အထက်ပုဂ္ဂိုလ်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ဦးကျော်နိုင် + ဒေါက်တာ ဒေါ်ထားထား

မြို့နယ်ဆရာဝန်၊ ဘုတလင်မြို့။

၂၄။ဒေါက်တာနိုင်ထွဋ်အောင် + ဒေါက်တာဝေ

ဝေရင်၊ သား- ရန်ငြိမ်းအောင်၊ မိုးမြတ်အောင်၊

ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၅။ဦးမောင်မောင် + ဒေါ်စန်းစန်းဝင်း မိသားစု

စင်ကာပူနိုင်ငံ။

၂၆။ဦးကြင်စိန်၊ သမီး- မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်

ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၇။ဦးထင်ကျော် + ဒေါ်စုစိစိန်

ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ ဦးထွန်းထွန်းဦး + ဒေါ်မာမာ

သမီး- မြတ်ပွင့်ဖြူသင်း

ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ဦးဝင်းသိန်း + ဒေါ်ကြည်တာမြင့်

သား-ဒေါက်တာနေဝင်းသိန်း၊ ဖြိုးဝင်းသိန်း

ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဒေါက်တာဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး၊ သား-ဒေါက်တာ

စိုးဝင်းဦး၊ သမီး-မသန္တာနိုင်၊ မရွှေဝတ်ရည်ဦး၊

သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ဦးစိန်ကြည် + ဒေါ်ခင်ရီ၊ သမီး-မအေးအေးခင်

မေခလမ်း၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၂။ ဦးကျော်စိုးသန့် + ဒေါ်ခင်အေးမော်၊

သား - မင်းမော်ခန့်၊ သမီး - ဆုမြတ်ထွေး၊

ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၃။ ဒေါ်ဆန်းဦး မိသားစု

ရွှေတောင်ကုန်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၄။ ဦးနေထွန်း + ဒေါ်စမ်းစမ်းလင်း မိသားစု
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၅။ ဦးစိုးသာ + ဒေါ်ကြူကြူဝင်း မိသားစု
သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၆။ ဒေါ်ယဉ်ယဉ်လှ မိသားစု
တောင်ထိပ်ပန်းလမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၇။ ဦးကြည်ဝင်း + ဒေါက်တာ မာလာသွင်
သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၈။ ဒေါ်စောညွန့်၊ ပုဂံလမ်း၊ တက္ကသိုလ်ရိပ်သာ၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၉။ ဦးဌေးအောင်ဖေ + ဒေါ်တင်တင်လတ်
ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၀။ ဦးဉာဏ်ဝင်း + ဒေါ်မြမြ သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊
ဂ-မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၄၁။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး-မထွေးသီတာ
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၄၂။ ကျောင်းအုပ်ဆရာမကြီးဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်
စန်းနှင့်ဆရာဆရာမ၊ ကျောင်းသားကျောင်းသူ
များ၊ ပညာရေးတက္ကသိုလ်လေ့ကျင့်ရေး
အထက်တန်းကျောင်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၃။ ဦးကြည်ထွန်း + ဒေါ်သန်းသန်းဦး မိသားစု
(အောင်စည်းစိမ်)၊ စည်သာလမ်း၊ သူရဲတပ်၊
မြောက်ပြင်၊ မန္တလေးမြို့။
- ၄၄။ ဦးအောင်လွင် + ဒေါ်ယဉ်စုခိုင်ဇော်
သား- အောင်သုခ
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၅။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ + ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေပင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။