



တိပိဋကယောဆရာတော် ၏ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ဂုဏ်နာ



တိပိဋက ဓမ္မလင်ဆောင် (၂၈)

[၆၂ - နှစ်ပြည့် အထူးလက်ဆောင်]

အဋ္ဌမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
အုပ်စု (၁၀၀၀၀)

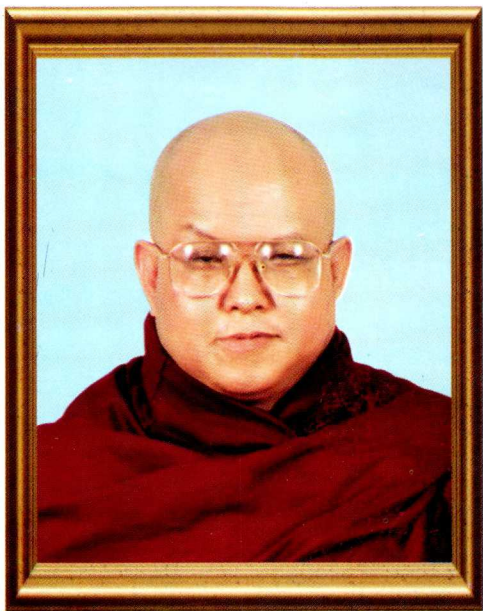
သာသနာ-၂၅၆ ကောဇာ-၁၃၇၄ ခု၊ ကဆုန်လ ၁၈ ရက် ၂၀၁၂ ခု၊ မေလ

မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ



- တစ်နှစ်တစ်ခါ၊ မွေးနေ့ပါ၊ လူမှာခေါ်ရိုးရှိ။
- တကယ်ပြောင်းတာ၊ ရုပ်နာမ်ပါ၊ ခန္ဓာမမြဲသိ။
- ရုပ်နာမ်မွေ့၊ မမြဲကြ၊ ခဏခဏပြောင်းနေ၏။
- သေမင်းမှတ်တိုင်၊ နောက်တစ်တိုင်၊
ရင်ဆိုင်ရောက်လာ၏။
- မွေးနေ့ဆိုတာ၊ အိုပွဲပါ၊ သေချာဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။
- အသက် - သိက္ခာ၊ ကြီးစရာ၊ လူမှာနှစ်မျိုးရှိ။
- အသက်ကြီးရုံ၊ အားမစုံ၊ အကုန်ကြောက်ရ၏။
- အသိမကြွယ်၊ အကျင့်ကွယ်၊ အိုပယ်ဖြစ်သွား၏။
- အကျင့်သိက္ခာ၊ ကြီးမှသာ၊ မှန်စွာစိတ်အေး၏။
- ကြီးလေလှလေ၊ အေးမြပေ၊ လူတွေချစ်ကြ၏။

တိပိဋကယောဆရာတော်



အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တိပိဋကယောဆရာတော်၏
“မွေးနေ့မှန်လာ ရတနာ”



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၈)
(၆၂ နှစ်ပြည့် အထူးလက်ဆောင်)

အဋ္ဌမအကြိမ် ဓမ္မဒါန
(အုပ်ရေး-၁၀၀၀၀)

သာသနာ
၂၅၅၆

ကောဇာ
၁၃၇၄ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လ

၁၇၆
၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ မေလ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

| | |
|-----------------------------|--|
| စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် | - ၃၂၀၂၄၇၀၅၀၄ |
| မျက်နှာစုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် | - ၃၂၀၂၃၅၀၅၀၅ |
| ပုံနှိပ်သူ | - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄) ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက် အမှတ် (၅၂)၊ လမ်း-၃၀၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ |
| ထုတ်ဝေသူ | - ဦးကျော်ဟင်း ယုံကြည်ချက်စာပေ ရန်ကုန်မြို့။ |
| တန်ဖိုး | - ဓမ္မဒါန |
| အုပ်ရေ | - ၁၀၀၀၀ |
| အကြိမ် | - အဌမအကြိမ် |

မာတိကာ



| | |
|------------------------------------|----|
| ၁။ အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းကျိုးဆောင် | ၄ |
| ၂။ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ | ၇ |
| ၃။ အိုပွဲလုပ်တာ ရဲဖို့ပါ | ၁၀ |
| ၄။ မွေးနေ့နှင့်သေနေ့ နီးနီးလေး | ၁၃ |
| ၅။ အရွယ်ဆိုတာ မရပ်ပါ | ၁၇ |
| ၆။ အိုပယ်ဘဝ အားငယ်ရ | ၂၁ |
| ၇။ ကြီးလေလှလေ အေးမြပေ | ၂၄ |
| ၈။ မွေးအိုသေ နာ မင်္ဂလာ | ၂၇ |
| ၉။ မွေးနေ့ဟာလဲ တရားပဲ | ၃၀ |
| ၁၀။ ပြေးမလွတ်ချေ အိုနာသေ | ၃၆ |
| ၁၁။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ | ၄၁ |

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏
မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ
တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၂၈)



နမော အေတိဝိဇ္ဇာဿ

- ❀ တစ်နှစ်တစ်ခါ၊ မွေးနေ့ပါ၊
လူမှာခေါ်ရိုးရှိ။
- ❀ တကယ်ပြောင်းတာ၊ ရုပ်နာမ်ပါ၊
ခန္ဓာမမြဲသိ။
- ❀ ရုပ်နာမ်ဓမ္မ၊ မမြဲကြ၊
ခဏခဏ ပြောင်းနေ၏။

၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- ❀ သေမင်းမှတ်တိုင်၊ နောက်တစ်တိုင်၊
ရင်ဆိုင်ရောက်လာ၏။
- ❀ မွေးနေ့ဆိုတာ၊ အိုပွဲပါ၊
သေချာဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။
- ❀ မရပ်မနား၊ ယုတ်လျော့ငြား၊
ကုန်သွားဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။
- ❀ စွမ်းရည်မြင့်မား၊ ထူးခြားလေးနက်၊
ကြီးပွားတက်သော်၊
နှစ်သက်ဖွယ်ရာ၊ ဝမ်းမြောက်တာ၊
ခေါ်တာဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။
- ❀ ငြီးငွေ့စရာ၊ အိုသောခါ၊
ခေါ်တာဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၃

❀ အသက်သိက္ခာ၊ ကြီးစရာ၊

လူမှာနှစ်မျိုးရှိ။

❀ အသက်ကြီးရုံ၊ အားမစုံ၊

အကုန်ကြောက်ရ၏။

❀ အသိမကြွယ်၊ အကျင့်ကွယ်၊

အိုပယ်ဖြစ်သွား၏။

❀ အကျင့်သိက္ခာ၊ ကြီးမှသာ၊

မှန်စွာစိတ်အေး၏။

❀ ကြီးလေလှလေ၊ အေးမြပေ၊

လူတွေချစ်ကြ၏။

❀ မွေးနေ့မင်္ဂလာ၊ ရတနာ၊

ကောင်းစွာရအောင်ဖြည့်။





၁။ အပြစ်ကင်းအောင် ကောင်းကျိုးဆောင်

လူတွေဟာ မိမိရဲ့ ယခုလက်ရှိလူ့ဘဝ
ရောက်လာခဲ့တဲ့ မွေးနေ့ကို အမှတ်တရ မြတ်
မြတ်နိုးနိုး ဂုဏ်ယူတတ်ကြပါတယ်။ ယခု
လူ့ဘဝကိုရရှိအောင် အကျိုးပေးလိုက်တဲ့
အတိတ်ဘဝကုသိုလ်ကံအတွက် အားတက်
ဂုဏ်ယူရသလို လူ့ဘဝစွမ်းရည် မြင့်မား

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၅

အောင် ကောင်းမှုတရားနဲ့ပဲ မြှင့်တင်ကြိုးစား
နေတတ်ကြပါတယ်။

လူဆိုတာ အပြစ်ကင်းတဲ့ကောင်းမှု
ကြောင့် လူဖြစ်ခဲ့ရတာဖြစ်လို့ အပြစ်ကင်းကင်း
ရှင်းရှင်းနေနိုင်ဖို့ သတိထားကြိုးစားရပါတယ်။
အပြစ်ကင်းတဲ့အရသာ ဘယ်လောက်ကောင်း
တယ်ဆိုတာ အပြစ်တစ်စုံတစ်ရာတွေ့ကြုံရ
လို့ အရှက်ကွဲရ ပူလောင်ရတဲ့အခါမှ ပိုသိရ
တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ ကောင်းကျိုးပေးတတ်
တဲ့ကုသိုလ်ကြောင့် လူ့ဘဝရောက်လာရတာ
ဖြစ်လို့ လူဆိုတာ မိမိ သူတစ်ပါး လောက
သာသနာ ကောင်းကျိုးဆောင်ပေးနိုင်ဖို့လဲ

၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အထူးပဲလိုအပ်မှာပါ။ နည်းမှန်လမ်းမှန် ကောင်း
ကျိုးဆောင်ပေးနိုင်ရင် အပြစ်လဲကင်းမှာ
သေချာပေါက်ပဲ။





၂။ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ မွေးနေ့အစစ်ဆိုတာ “အိုဝဲ အိုဝဲ” နဲ့ ကယောင်ကတမ်း အော်ဟစ် ငိုကြွေးရင်း အမိဝမ်းက ကျွတ်ထွက်ဖွားမြင် ခဲ့ရတဲ့တစ်နေ့တည်းပါ။ မွေးနေ့အစစ်လုပ်ချင် ရင် အဲဒီဖွားမြင်တဲ့နေ့မှာပဲ လုပ်ပေးရမှာဖြစ်ပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် အဲဒီမွေးနေ့မှာ မွေးနေ့ရှင်

ကိုယ်တိုင်က ဘာမှနားမလည်သေးပါဘူး။
မိဘတွေက မွေးနေ့လုပ်ပေးရင်လဲ အရေ
အတွက်မျှသာရှိသေးပြီး အရည်အသွေးအား
ဖြင့် ဘယ်လိုလူတန်းစားဆိုတာ သရုပ်မကွဲ
သေးလို့ အားတက်သရောရှိလှမယ်မဟုတ်
ပါဘူး။

နောက်ထပ် နှစ်စဉ်ရောက်ရှိလာတဲ့ရက်
တွေကိုတော့ မွေးနေ့အစစ်နဲ့ ရက်ချင်းတူလို့
စကားအနေနဲ့တင်စားပြီး မွေးနေ့လို့ပြောကြ
တာပါ။ တကယ်တော့ အရင်နှစ်တွေကထက်
ပိုပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာတာဖြစ်လို့ အိုပွဲနေ
တွေသာဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ။

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၉

စကားဆိုတာ ပြောဖြစ်ရုံပါ။ တရားဆိုတာ
အမှန်သိဖို့ အပူငြိမ်းဖို့ပါ။





၃။ အိုပွဲလုပ်တာ ရဲဖို့ပါ

ပုထုဇဉ်ဆိုတာ အဖြစ်ကိုပဲလိုချင်တယ်။
အပျက်ကိုတော့ မလိုချင်ဘူး။ ဖြစ်ချင်တာမှ
ခဏခဏဖြစ်ချင်တယ်။ အများကြီးလဲ ဖြစ်ချင်
တယ်။ အပျက်ဆိုရင် တစ်ခုမှမလိုချင်ဘူး။
လုံးဝမပျက်ချင်ဘူး။ မဖြစ်နိုင်တာကိုတောင့်တ

နေတာကပဲ ဆင်းရဲကြောင်းပါ။

နာတဲ့ပွဲ၊ သေတဲ့ပွဲတွေ ရဲသွားအောင်
နည်းသွားအောင် စဲသွားအောင်လို့ အိုတဲ့ပွဲကို
မှတ်မှတ်ရရလုပ်ပေးကြရတာပါ။ အိုတဲ့နေ့မှာ
အိုပွဲလက်ဆောင် ကောင်းမှုတရားရဖို့လိုသလို
နာတဲ့နေ့မှာ နာပွဲလက်ဆောင်ကောင်းကောင်း
ရဖို့၊ သေတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ သေပွဲလက်
ဆောင်လှလှပပရဖို့ တရားဘာဝနာအလုပ်ကို
သဲသဲမဲမဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ပွားများအားထုတ်ထားရမှာ
ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာဟာ သူကကိုယ်ကို မညှာမတာနိပ်
စက်နေတာဖြစ်လို့ ကိုယ်ကလဲသူ့ကို မညှာ

မတာခိုင်းပေးမှ ခန္ဓာက ဘဝလက်ဆောင်
ပြန်ပေးမှာပါ။





၄။ မွေးနေ့နှင့်သေနေ့ နီးနီးလေး

မွေးဖွားပြီးတာနဲ့ ရပ်နေတာမဟုတ်တော့
အနိစ္စသဘောကြောင့် အဆက်မပြတ်ပြောင်း
လဲနေတယ်။ ဇရာသဘောကြောင့်လဲ ရင့်
ကျက်နေတယ်။ တစ်စတစ်စ အိုနေတယ်။
မွေးဖွားလာတာနဲ့တစ်ပြိုင်နက် အိုခြင်းနဲ့
နာခြင်းက ဆီးကြိုတယ်။ အိုခြင်း နာခြင်းကို

ငယ်ငယ်လေးကစ တွေ့ခဲ့ရတာကြောင့် ငယ်
ပေါင်းသူငယ်ချင်းလို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ရုပ်က ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းအိုပြလိုသာ ကြီး
လာမှန်းသိရတာပါ။ စိတ်ကြောင့်သာဆိုရင်
ကြီးမှန်းသိရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကြာလေငယ်
လေ ဖြစ်ချင်ဖြစ်နေမှာပါ။

တစ်နှစ်တစ်ခါ တင်စားခေါ်နေရတဲ့မွေးနေ့
ကို မနှစ်ကထက်ပိုပြီး သေဖို့နီးလာတာဖြစ်
လို့ သေခါနီးတဲ့နေ့လို့ဆိုရင်လဲ မှန်တာပါပဲ။
မွေးနေ့ရောက်တိုင်း သေမင်းမှတ်တိုင်တစ်
တိုင် နီးလာတယ်။

သက်တမ်းတိုလှတဲ့ ဆုတ်ကပ်ကာလ

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၁၅

ဖြစ်နေတာလဲတစ်ကြောင်း၊ အကြောင်းဖောက်
ပြန်ရင် အချိန်မရွေးသေနိုင်တာလဲတစ်ကြောင်း၊
ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်မှု မြန်လွန်းတာလဲတစ်
ကြောင်းကြောင့် မွေးနေ့နှင့်သေနေ့ နီးနီးလေး
ပါ။ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပျော်နေရမယ့်အချိန်
သိပ်၊ ရှိလှပါဘူး။

ဘစ်နည်းပြောရရင် ပရမတ်အားဖြင့် ရုပ်
နာမ်ခန္ဓာတွေ မခိုင်မြဲလို့ အဆက်မပြတ် ဖြစ်
ပျက်ပြောင်းလဲနေကြတာဆိုတော့ နေ့စဉ်နေ့
တိုင်း မွေးနေ့နှင့်သေနေ့တွေချည်းပဲ။ ဖြစ်ချိန်
က မွေးချိန်၊ ပျက်ချိန်က သေချိန်ပေါ့။ ဘဝဆို
တာ မွေးတာ၊ အိုတာ၊ နာတာ၊ သေတာ

ကို ငေးကြည့်နေဖို့မဟုတ်ဘူး။ အမြန်သုံးဖို့
သာဖြစ်တယ်။ နေ့တိုင်း မွေးနေ့ဖြစ်နိုင်တာ
ဆိုတော့ နေ့တိုင်းပဲ ကောင်းမှုလုပ်နေရမှာပါ။
တစ်နည်းအားဖြင့် အချိန်တိုင်းပဲ မွေးနေ့ခေါ်
နိုင်တာဖြစ်လို့ အချိန်တိုင်းကောင်းမှုတိုးအောင်
အချိန်ထိန်းကိရိယာသတိကို အမြဲကိုင်ထား
ရမယ်။





၅။ အရွယ်ဆိုတာ မရပ်ပါ

ဖွားမြင်လာတော့ အရွယ်ဆိုတာ ရပ်နေ
တာမဟုတ်ဘူး။ ကြိုးချည်ထားလိုလဲ မရဘူး။
ခေတ်မီစက်ကိရိယာတွေနဲ့ထိန်းချုပ်ပြီး ရပ်
ထားလိုလဲမရဘူး။ အရွယ်ဆိုတာ မရပ်မနား
သွားနေတယ်။

အရွယ်ဟာ ဒီဘက်ကကြည့်ရင် ကြီးလာ

ပေမယ့် ဟိုဘက်ကကြည့်ရင် ငယ်သွားပါတယ်။ အသက်အရွယ်ကြီးလာလေ နောက်ထပ်နေရမယ့် အချိန်နည်းလာလေပဲ။ ၁-မိနစ် ကုန်သွားတိုင်း နောက်ထပ်နေရမယ့် အချိန် ၁-မိနစ်ယုတ်လျော့သွားပါတယ်။ ရှေ့ကကြီးလာလေ နောက်ကငယ်သွားလေပဲ။

အရွယ်ငယ်ငယ်ကလေးကနေ ကြီးလာတော့ အရွယ်က မိဘ စသူတို့ရဲ့ နှစ်သက်ဝမ်းမြောက်မှုကို ခေါ်တတ်တယ်။ မိဘ စသူတို့ကလဲ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာအရွယ်ကို ကြိုဆိုကြတယ်။ အကျင့်သိက္ခာကောင်းရင် အသက်အရွယ်ကြီးလို့ အိုမင်းလာတာတောင်

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၁၉

မှ ဝမ်းသာအားရ ကြိုဆိုနေကြတုန်းပါ။ ချစ်ခင်
မြတ်နိုး အားကိုးလေးစားနေကြတုန်းပါ။

အရွယ်က ဆွေးမြေ့ယိုယွင်းအိုမင်းလာ
တော့ အများရဲ့ငြီးငွေ့မှုကိုခေါ်နေတတ်တယ်။
နာရင်လဲ ခေါ်တတ်တာပါပဲ။ အများကလဲ ငြီး
ငွေ့စွာနဲ့ ကြိုဆိုကြတယ်။ “ပျိုမြစ်နနယ် ရှုချင်
ဖွယ်ကောင်းတဲ့အရွယ်ကို ဇရာက မညှာမတာ
လောင်မြိုက်ရိုက်ချိုး ဖျက်ဆီးပစ်တာပါပဲလား”
လို့ သံဝေဂဉာဏ်ဖြစ်စရာတွေ ပေါ်လာတတ်
တယ်။ အရွယ်တွေ အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးယုတ်
လျော့သွားတဲ့ နေရာမှာ တရားကလွဲလို့ ဘာမှ
အစားထိုးစရာမရှိပါဘူး။

ရတနာဆိုင်ဖွင့်လှစ်ရောင်းချသူဟာ ဆိုင်
ရှင်အလစ်မှာ သိန်းတန်ရတနာအခိုးခံရရင်
အဖိုးအခမရလို့ ပူရမယ်။ တရားအဖိုးအခမရ
ပဲ အချိန်အရွယ်ကုန်သွားသူလဲ အားငယ်ပူ
လောင်ရမယ်။ ဝယ်သူရှိလို့ ရတနာရောင်းရ
သူဟာ ထိုက်တန်တဲ့ အဖိုးအခရလို့ ဝမ်းသာရ
တယ်။ အချိန်အရွယ်ကုန်သွားတိုင်း တရား
အစားထိုးနိုင်သူဟာ ပျော်ရွှင်အားတက်ရပါ
တယ်။





၆။ အိုပယ်ဘဝ အားငယ်ရ

လူ့ဘဝမှာ အသက်၊ သိက္ခာလို ကြီးစရာ
၂-မျိုးရှိတယ်။ အသက်ကြီးအောင် တမင်ကြိုး
စားဖို့မလိုဘူး။ စိတ်ပါပါမပါပါ အားအားမအား
အား ဇရာကြိုးက တာဝန်ကျေအောင်ဆွဲသွား
တာဆိုတော့ မကြီးချင်ပဲလဲကြီးရမှာပါ။ ရှေ့က
အရွယ်ကြီးလာတိုင်း နောက်က အရွယ်ငယ်

သွားတယ်။ အသက်က အလိုအလျောက်ကြီး
လာပေမယ့် တရားစွမ်းအားကတော့ အလို
အလျောက်မကြီးနိုင်ပါဘူး။ အသက်သာကြီး
ပြီး တရားမကြီးရင် အသက်ကြီးလေ ကြောက်
စရာတိုးလေ၊ အသက်ကြီးလေ အားငယ်စရာ
ပေါလေ ဖြစ်သွားမှာပဲ။

အသက်သာကြီးလို့ တရားမကြီးရင်
“အိုပယ်” ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ “အိုပြီ၊ ပယ်
လိုက်တော့” လို့ဆိုပြီး အများက တန်ဖိုးမထား
ပဲ ဝိုင်းပယ်တတ်ကြတယ်။ “အဖိုးကြီး ကိုယ့်
နေရာကိုယ်သွားနေ ... ဘာနားလည်လို့လဲ၊
ဒါ ကိုယ့်နေရာလား” စသည်ဖြင့် အော်ချင်

ငေါက်ချင် ဟောက်ချင်ကြတယ်။ တရားမပါ
ဘဲ အသက်ကြီးရတာဟာ သိပ်မျက်နှာငယ်ရ
တတ်ပါတယ်။ သတိလွတ်ပြီး သူငယ်ပြန်သွား
ရင် ပိုပြီးမျက်နှာငယ်ရတယ်။ ကျက်သရေ
လဲ လုံးဝမဲ့သွားတတ်တယ်။





၇။ ကြီးလေ လှလေ အေးမြပေ

အကျင့်သိက္ခာတရားကြီးဖို့ တမင်ကြိုးစား
ရပါတယ်။ အသက်ကြီးသလို အလိုအလျောက်
ကြီးမလာနိုင်ပါဘူး။ လူ့ဆင်းရဲအပူတွေဟာ
အသက်ကြီးရုံနဲ့ အလိုအလျောက်လျော့မသွား
နိုင်ပဲ တရားစွမ်းအားနဲ့လျော့ပေးမှ လျော့သွား
နိုင်ကြတာပါ။ ဒုက္ခအပူကိုနိုင်တာက တရားပဲ
ရှိတာ၊ တရားကိုနိုင်တာက သတိနှင့်ဉာဏ်ပဲ။

သတိနှင့်ဉာဏ်ဟာ လောကနှင့်ဒုက္ခအပေါ်
ဩဇာအညောင်းဆုံးလဲဖြစ်တယ်။

အကျင့်သိက္ခာတရားဆိုတာ သီလ၊
သမာဓိ၊ ပညာပါ။ လူ့စည်းကမ်း ၃-ချက်ပါပဲ။
သီလဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်ရဲစည်းကမ်း၊ သမာဓိ
ဆိုတာ စိတ်ရဲစည်းကမ်း၊ ဝိပဿနာပညာ
ဆိုတာ အသိရဲစည်းကမ်းပါ။ အသက်ကြီး
သလောက် အကျင့်သိက္ခာတရားပါ ကြီးလာမှ
“အိုပယ်” မဖြစ်တော့ပဲ “အိုကြွယ်” ဖြစ်သွား
ပါတယ်။ အိုလေ စွမ်းအားကြွယ်ဝလေ၊ ကြီး
လေ ကိုယ်ပိုင်တရားကြွယ်ဝလေပဲ။ တရား
ကြွယ်ဝတော့ ကိုယ်ဟာကိုယ်လဲ ကျေနပ်ရ

တယ်။ အများကလဲ ချစ်ခင်မြတ်နိုးအားကိုး
ကြပါတယ်။

ဘာတွေပဲဖြစ်ဖြစ် ဘာတွေပဲလုပ်လုပ်
ဘာတွေပဲရရ ဘာတွေပဲကုန်ကုန် ကိုယ်နှင့်
တစ်ပါတည်း တရားအမြဲကပ်ပါနေဖို့ အရေး
အကြီးဆုံးပါ။ ဒီလိုဆိုရင် အသက်ကြီးရကျိုးနပ်
အောင်၊ ဘဝတန်ဖိုးလဲမြင့်တက်အောင်၊ တရား
တန်ခိုးလဲအမြဲတိုးနေအောင်၊ အချိန်တိုင်းလဲ
တွက်ကိန်းကိုက်အောင် မလွတ်တမ်းအမြဲကိုင်
ထားရမှာကတော့ သတိဉာဏ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။





ဂ။ မွေးအိုသေနာ မင်္ဂလာ

မင်္ဂလာဆိုတာ မင်္ဂလဆိုတဲ့ပါဠိကို ရေးချလေးထည့်ပြီး မြန်မာသံနဲ့ပြောနေတဲ့စကားပါ။ “သဗ္ဗပါပဝိနာသနံ” ဆိုတဲ့ မင်္ဂလသုတ်စကား ပျိုးအတိုင်း မကောင်းမှုဖျက်ဆီးတဲ့အလုပ်၊ မကောင်းမှုပါးအောင် နည်းအောင် ကင်းအောင် ကျင့်ဆောင်တဲ့အလုပ်ကို မင်္ဂလာလို့ခေါ်တာပါ။ မကောင်းမှုကင်းရင် ကောင်းမှုသွင်းနိုင်

တာဖြစ်လို့ ကောင်းမှုဖြည့်သွင်းနေရင်လဲ
မကောင်းမှုကင်းသွားတာဖြစ်လို့ ကြီးပွားတိုး
တက်ကြောင်း ကောင်းမှုအလုပ်ကိုလဲ မင်္ဂလာ
လို့ ခေါ်နိုင်တာပါပဲ။

လောကမှာ သုမင်္ဂလကိစ္စ ဒုမင်္ဂလကိစ္စ
လို့ မင်္ဂလာကို ၂-မျိုးခွဲပြောတတ်ကြတယ်။
သုဇရေကိစ္စက သုမင်္ဂလ၊ နာဇရေကိစ္စက
ဒုမင်္ဂလဆိုပြီး ခွဲပြောကြတယ်။ တရားဖက်
မှာတော့ ၂-မျိုးခွဲဖို့ မလိုပါဘူး။ မင်္ဂလာဆိုရင်
ဒုမင်္ဂလမရှိပါဘူး။ သုမင်္ဂလချည်းပါပဲ။ မွေး၊
အို၊ နာ၊ သေလဲ မင်္ဂလာခေါ်ရင် ဖြစ်ပါတယ်။
“ဖြစ်-အို-နာ-သေဟာ ဆင်းရဲအစစ်” လို့

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၂၉

ဘုရားဟောထားတာဖြစ်လို့ ဒီ၄-မျိုးကို ဉာဏ်
နဲ့သေသေချာချာမြင်အောင် ကြည့်ရှုသုံးသပ်
ဆုံးဖြတ်တတ်သူမှာ မကောင်းမှုကို လက်ရဲ
ဇက်ရဲ မလုပ်ရဲပါဘူး။ မလုပ်မိအောင် ထိန်း
သိမ်းပါတယ်။ ကောင်းမှုကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရဲရဲ
ရင့်ရင့်လုပ်တတ်ပါတယ်။ မကောင်းမှုရှင်းလို့
ကောင်းမှုသွင်းနိုင်ရင် လက်တွေ့မင်္ဂလာ
အလုပ်ပဲ။ ဖြစ်-အို-နာ-သေ က အကုသိုလ်
မလုပ်ရဲအောင် ထိန်းသိမ်းပေးပြီး ကုသိုလ်
အမြန်လုပ်အောင် တွန်းပေးတာကိုး။





၉။ မွေးနေ့ဟာလဲ တရားပဲ

မွေးနေ့နှင့်ရက်ချင်းတူလို့ တစ်နှစ်
တစ်ခါ ရောက်လာတဲ့ရက်တွေကို စကား
အနေနဲ့တင်စားပြီး မွေးနေ့လို့ပြောကြတာဖြစ်
ပေမယ့် သတိဉာဏ်ပါရင်တော့ တရားစကား
ပါပဲ။ မွေးနေ့လို့ပြောလိုက်ရင် ဉာဏ်ရှိသူရဲ့
အသိထဲမှာ တရားသဘောတွေပေါ်လာတယ်။

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၃၁

မွေးနေ့ အစစ်နှင့်အတူကိုလဲ ခွဲကြည့်တတ်
တယ်။

မွေးနေ့လို့ပြောလိုက်တော့ “ငါမွေးဖွားခဲ့
စဉ်တုန်းက ပြုံးပြုံးလေးမဟုတ်ဘူး၊ ကယောင်
ကတမ်း အော်ဟစ်ငိုကြွေးရင်း ဒုက္ခသည်ပုံစံနဲ့
ဖွားမြင်ခဲ့ရတာ၊ မဖွားမြင်မီ အမေ့ဝမ်းထဲမှာ
ကျဉ်းကျဉ်းကျပ်ကျပ် ၁၀-လလောက် နေခဲ့
ရသေးတာ၊ ကိုယ်စိတ်တိုင်းမကျတာမှန်သမျှ
ဘာမှ မတုန့်ပြန်၊ မတင်ပြတတ်၊ မချီမဆန့်
ခံနေခဲ့ရတာ၊ အမေ့ဝမ်းထဲမရောက်မီ အရင်
ဘဝက မချီမဆန့်သေခဲ့ရသေးတာ”လို့ ဉာဏ်
နဲ့ဖော်ယူတတ်သလောက် ကြောက်လန့်စရာ

တရားသဘောတွေ ပေါ်လာတတ်ပါတယ်။

ပြီးတော့ “ငါ့ကိုမမွေးဖွားမီ အမေဟာ ငါ့ကို လေးလံစွာ ဝမ်းနဲ့လွယ်ထားခဲ့ရတယ်၊ ဝမ်းထဲမှာ ဆင်းဆင်းရဲရဲနေရရှာတဲ့ငါ့ကို ချစ်ခင်သနားလွန်းလို့ အမေဟာ စား၊ သွား၊ နေထိုင်မှုတွေ အစစဆင်ခြင်ခဲ့ရတယ်၊ ငါ့အတွက် အမေ ဆင်းရဲခံခဲ့ရတယ်၊ ငါ့ကို မွေးဖွားတုန်းက အမေဟာ သေလုမျောပါး အကြီးအကျယ် ဆင်းရဲခဲ့ရရှာတယ်” လို့ “မွေးနေ့” ဆိုတဲ့စကားလုံးက အမေ့ဂုဏ်ကျေးဇူးတွေကို တစ်သိကြီး ဖော်ပေးပါတယ်။

“ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ နပမ်းလုံးခဲ့ရလို့ ငါမွေးဖွား

ချိန်မှာ အသိတွေ သုညဖြစ်ခဲ့တယ်။ သညာသိ
ပညာသိတွေ ဘာမှမရှိတော့ဘူး။ စိတ်သိ-
ဝိညာဏ်သိ တည်းတည်းလေး မုံ၊မုံ၊မွှားမွှား
လေးပဲရှိတော့တယ်။ ဘာမှမသိ၊ ဘာမှနား
မလည်၊ ဘာမှမတတ်၊ စိတ်တိုင်းမကျရင်
ငိုရုံပဲတတ်တယ်” လို့ မွေးဖွားစဉ်က မိမိရဲ့
ဒုက္ခသည်သုညဘဝကိုလဲ “မွေးနေ့” ဆိုတဲ့
စကားလုံးက အမှတ်ရသွားစေပါတယ်။

“ငါမွေးပြီးတဲ့နောက် သုညမျှသာရှိနေ
သေးတဲ့ ငါ့ကို အဖေအမေတို့က ကိုယ်ကျိုး
စွန့် အနစ်နာခံ စောင့်ရှောက်ခဲ့ကြတယ်။ လို
တာ အကုန်ပေးတယ်။ သုညဘဝက လွတ်

အောင် စွမ်းနိုင်သမျှ အကုန်ကုညီကြတယ်၊
မလုပ်သင့်တာ အကုန်တားလို့ လုပ်သင့်တာ
အကုန်ညွှန်ကြားတယ်၊ ကိုယ်တတ်သမျှ
အကုန်သင်ပေးကြတယ်၊ နောက်တော့ ပညာ
တတ်အောင်သင်နိုင်ဖို့ ဆရာတွေလက်ထဲ
အပ်ပေးကြတယ်” စသည်ဖြင့် “မွေးနေ့” ဆို
တဲ့စကားလုံးဟာ ဆပ်မကုန်နိုင်တဲ့ မိဘကျေး
ဇူးတွေကိုလဲ ဖော်ပေးပါတယ်။

မွေးနေ့လို့ပြောလိုက်တာနဲ့ မွေးဖွားပြီး
တဲ့နေ့ကစ ယနေ့ထိ ထပ်ချပ်မကွာ အိုခြင်း
နာခြင်းက တကောက်ကောက်လိုက်နေပုံ၊
ယခု အိုခြင်း နာခြင်းနှင့် ရင်ဆိုင်နေရဆဲ

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၃၅

ဖြစ်နေပုံ၊ အိုခြင်း နာခြင်းက သေခြင်းထံ
အပြေးသွားနေပုံ၊ သေခြင်းက အိုခြင်း နာခြင်း
ထံ အပြေးလာကြိုနေပုံ၊ ဇာတိရှိလာခြင်း
ကြောင့်သာ ဒုက္ခမျိုးစုံ ဝိုင်းအုံလာနေကြပုံ
တွေဟာ ဉာဏ်နဲ့ဖော်ယူတတ်သလောက် ပေါ်
လာကြပါတယ်။ မွေးနေ့ဟာလဲ တရားပါပဲ။





၁၀။ ပြေးမလွတ်ချေ အိုနာသေ

မလိုချင်ပဲရလာတဲ့ မွေးနေ့ရဲ့အကျိုးဆက်
ကတော့အို-နာ-သေပဲ။ ဘယ်သူမှ ရှောင်လွှဲ
လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ မွေးဖွားပြီးတာနဲ့ သူတို့က
မလွတ်အောင် ဆုတ်ကိုင်ထားလိုက်ပြီပဲ။
ကြောင်လက်ထဲရောက်သွားတဲ့ ကြွက်ဟာ
လွတ်လမ်း လုံးဝမရှိတော့ပါဘူး။ ကြောင်က

နည်းမျိုးစုံ အားရအောင်ဆော့ကစားပြီး ကြွက်
ကို ဝါးစားပစ်လိုက်တာပါ။ ခန္ဓာလဲ ဒီတိုင်းပါပဲ။
ဇာတိကြောင်လက်ထဲ ရောက်သွားပြီဆိုတော့
ဇရာမရဏ ဒုက္ခမျိုးစုံနဲ့ နည်းမျိုးစုံဆော့ကစား
ပြီး မရဏရဲ့ဝါးစားပစ်တာကို ကေနံခံရမှာပါ။
လွတ်များလွတ်ဦးမှာလားလို့ ဘာမှ သံသယ
ပွားစဉ်းစားစရာမလိုပါဘူး။ ကေနံသေမှာပါ။

မွေးနေ့လို့ပြောရဲရင် အိုနေ့၊ နာနေ့၊ သေ
နေ့လို့ ရဲရဲပြောနိုင်အောင်လဲ ကြိုးစားရုံပေါ့။
အိုနေ့ကတော့ နေ့တိုင်းရောက်နေတာပါ။
ရုတ်တရက် အိုရပ်မပေါက်သေးပေမယ့် နီနီ
ရဲရဲ သေးသေးမွှားမွှား နုနုလေးကနေ တစ်စ

တစ်စရင့်လာတာဟာ ဇရာသဘောကြောင့်ပါ။
နေ့တိုင်း အိုပွဲမှာရဲဖို့ ကောင်းမှုမြဲအောင် သတိ
ထားကြိုးစားနေရမှာဖြစ်တယ်။ ဦးပဉ္စင်း ၅၅-
နှစ်ကျော်ကတည်းက ကိုယ့်ဟာကိုယ်ပြောတဲ့
အခါ ဦးပဉ္စင်းလို့လဲမသုံးတော့ဘူး။ “ဘုန်းကြီး”
လို့လဲ ရိုးရိုးမသုံးတော့ဘူး။ “ဘုန်းကြီးအိုကြီး”
လို့ပဲသုံးတော့တယ်။ ဇရာကို အတည်ပြုကြေ
ငြာလိုက်တာပါ။

နာနေ့ကလဲ နေ့တိုင်းရောက်နေမှာပါ။
ရပ်ရှိရင် အနာရှိပါတယ်။ ဣရိယာပုထ်အမျိုး
မျိုးနှင့် ပြောင်းလဲပြုပြင်နေလို့ မပေါ်တာပါ။
မပြောင်းလဲပဲ ဣရိယာပုတ်တစ်မျိုးတည်းနဲ့

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၃၉

ကြာကြာနေကြည့်ရင် နာတာတွေပေါ်လာ
တာတွေ့ရမှာပါ။ အကြောင်းဖောက်ပြန်ရင်
ပြင်းထန်တဲ့အနာလဲ အချိန်မရွေးပေါ်လာနိုင်
ပါတယ်။ နေ့တိုင်း နာပွဲမှာရဲဖို့ သတိဉာဏ်
အမြဲကိုင်စွဲထားရမှာပါ။

သေနေ့ဆိုတာလဲ ရှောင်လွှဲမရအောင်
ကော်ရောက်လာဦးမှာပါ။ ကိုယ်ပိုင်တရား နေ့
စဉ်မြဲနေရင် သေရဲမှာပါ။ ပစ္စုပ္ပန်သေချာရင်
အနာဂတ်စိတ်အေးရပြီပဲ။ အို နာ သေဘေး
တွေ နောက်ပြန်ဆုတ်သွားအောင် လုပ်နိုင်တဲ့
နည်းလမ်း လောကမှာမရှိပါဘူး။

တချို့အနာရောဂါတွေ ဆေးဝါးကောင်း

ဆရာကောင်းတွေကြောင့် ပျောက်ကင်းသွား
ကြပေမယ့် ကံက အသက်ရှင်ခွင့်ပေးထား
တုန်းမှာပဲကုလို့ရတာပါ။ တကယ်သေလောက်
အောင်နာလာရင် ဘယ်ဆေး ဘယ်ဆရာမှ
မတတ်နိုင်တော့ဘူး။

အိုနာသေဘေးလွတ်အောင် တိမ်းရှောင်
စရာ ပြေးစရာနေရာလဲ လုံးဝမရှိပါဘူး။ ရေထဲ
မြေထဲလေထဲ ပုန်းလို့လဲမလွတ်ပါဘူး။ ပုန်းတဲ့
နေရာထိ ခန္ဓာလောင်စာပါသွားမှာဖြစ်လို့
လောင်စာရှိနေရင် အိုနာသေမီး လောင်နေမှာ
ပဲ။ မွေးနေ့ရှိမှတော့ သေနေ့လဲ လက်ခံရုံပေါ့။





၁၁။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

မွေးနေ့အစစ်ကိုပဲ မွေးနေ့လို့ ပြောပြော၊
အိုပွဲနေ့ကိုပဲ စကားနဲ့တင်စားပြီး မွေးနေ့လို့
ပြောပြော သတိဉာဏ်နဲ့ အကုသိုလ်ကင်း
အောင်ရှင်းနိုင်ရင် ကုသိုလ်များအောင်ဖြည့်
သွင်းနိုင်ရင် မွေးနေ့မင်္ဂလာဖြစ်သွားပြီပဲ။

ရတနာဆိုတဲ့ ပါဠိစကားကို မြန်မာသံနဲ့

ရတနာလို့ခေါ်တာပါ။ ရလာတဲ့ ကောင်းမှု
တရားအားလုံးကို ရတနာလို့ခေါ်နိုင်ပါတယ်။
ကောင်းမှုရှင်ကို နှစ်သက်ရွှင်ပြုံး အားတတ်စေ
တတ်တဲ့ကြောင့်ပါ။ လောကမှာ ကောင်းမှု
တရားရတာလောက် ပျော်ရွှင်အားတက်စရာ
ကောင်းတာ ဘာမှမရှိပါဘူး။ ကောင်းမှုတရား
ဆိုတာ မိဘမပေးနိုင်တာကိုတောင် ပေးနိုင်
တယ်။ ပိုက်ဆံပေးဝယ်လို့ မရနိုင်တာတွေကို
သူအကုန်ပေးနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ အခက်အခဲ
အားလုံး ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်။ ဘေးရန်အပူ
အားလုံး ဖယ်ရှားတားမြစ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့်
ကုသိုလ်လုပ်ရတာဟာ ပျော်စရာအကောင်း

ဆုံးပါ။

ပြီးတော့ ကုသိုလ်ဟာ လုပ်ပြီးရင် စိတ်ထဲမှာ မြတ်မြတ်နိုးနိုး လေးလေးစားစား ထားထိုက်တယ်။ စိတ်ထဲမှာ ဖော်ယူလိုက်တိုင်း အတိုးအပွားတွေ ပြန်တက်တယ်။ စိတ်ထဲ ပေါ်လာတိုင်း အားတွေ ထပ်တိုးရတယ်။ ဒါကြောင့် ရတနာလို့ ခေါ်နိုင်တယ်။

တန်ဖိုးကြီးမားများပြားလွန်းလို့လဲ ကောင်းမှုတရားကို ရတနာခေါ်နိုင်တာပါ။ အရေးကြုံလာရင် မိဘဆွေမျိုးတွေထက် အားကိုးရတယ်။ လောကပိုက်ဆံပစ္စည်းတွေထက် အဆများစွာတန်ဖိုးကြီးတယ်။ တန်ဖိုးမဖြတ်

နိုင်တဲ့ လောကီ လောကုတ္တရာ ကောင်းကျိုး
ကို ပေးနိုင်တယ်။ အကျိုးပေး သိပ်ပြီးကြီး
ကျယ်များပြားလှပါတယ်။ ကံတကယ်ကောင်း
ရင် အများမော်ကြည့်ရတာပါ။

ကောင်းမှုတရားဆိုတာ ဘာနဲ့ပြိုင်ပြိုင်
ကိုယ်ကချည်းနိုင်ရတာဖြစ်လို့လဲ ရတနာပါ။
စင်္ကြံလာကတည်းက အရှိန်ပြင်းလှတဲ့လောဘ
ဒေါသ မောဟတွေကို နိုင်နိုင်နင်းနင်း နှိမ်နင်း
အနိုင်ယူခဲ့ရတာဖြစ်လို့ အရှိန်အဝါ သိပ်ကြီး
တယ်။ မိဘဆွေမျိုး မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ အခက်
အခဲ၊ ပိုက်ဆံပစ္စည်းအများကြီးပေးလို့တောင်မှ
မဖြေရှင်းနိုင်တဲ့အခက်အခဲ၊ ဘယ်သူ့အမိန့်နဲ့မှ

မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

၄၅

တားမရနိုင်တဲ့အခက်အခဲတွေကို ဖြေရှင်း
တားမြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်စေတနာဟာ
တကယ်သုံးတတ်ရင် သိပ်အံ့ဩစရာကြီးပါ။

ကောင်းမှုဆိုတာ စိတ်ထဲမှာတွေ့ကြုံဖို့
ဖြစ်ဖို့ခက်ခဲလှတဲ့ ရှားပါးပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ကြောင့်
လဲ ရတနာဖြစ်တယ်။ ပုထုဇဉ်စိတ်ဟာ
လောဘ ဒေါသ မောဟနှင့်တွေ့ဆုံဖို့ လွယ်ကူ
လွန်းလို့ မကောင်းမှုဖြစ်ဖို့ သိပ်လွယ်ပါတယ်။
အကုသိုလ်တစ်ခုဖြစ်ဖို့ သိပ်ကြောင့်ကြစိုက်
စရာမလိုဘူး။ သဒ္ဓါ၊ သတိ၊ ဉာဏ် စတဲ့
အကောင်းတရားနှင့်စိတ်တွေ့ဆုံဖို့ သိပ်ခက်ခဲ
တယ်။ စိတ်ထဲကုသိုလ်ဖြစ်ဖို့ တော်တော်

ခက်ခဲတယ်။ သာမန်ပုထုဇဉ်ရဲ့ တစ်နေ့တာ
ကာလမှာ အကုသိုလ်ဖြစ်ချိန်က ကုသိုလ်ဖြစ်
ချိန်ထက် ပိုများပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကုသိုလ်
ဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ကိုနိုင်လို့သာ ရလာတာဖြစ်
တဲ့ကြောင့် အကုသိုလ်ထက် အဆများစွာ
အားကောင်းပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ကောင်းမှုတရားဆိုတာ
အထက်တန်းစားပုဂ္ဂိုလ်တို့ရဲ့ အသုံးအဆောင်
ဖြစ်လို့ တကယ့်ရတနာပါ။ ကောင်းမှုဟာ
ကောင်းမှုနှင့်တန်တဲ့ အထက်တန်းစိတ်ရှိသူမှာ
သာ ဖြစ်နိုင်တယ်။ လောဘ ဒေါသ မောဟ
ဦးစီးတဲ့အောက်တန်းစားစိတ်နဲ့ ကုသိုလ်မပေါ်

နိုင်ပါဘူး။ အလှူလုပ်ချင်ရင် အလှူနှင့်ထိုက်
တန်တဲ့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာဦးစီးတဲ့ အထက်
တန်းစားစိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရတယ်။ သီလ
သမာဓိ ပညာ ဖြည့်ကျင့်တော့မယ်ဆိုရင်လဲ
ထိုက်တန်တဲ့ စိတ်ကောင်းရှိမှ ဖြည့်ကျင့်နိုင်
ပါတယ်။ ဈေးဝယ်ရသလိုပါပဲ။ ထိုက်တန်တဲ့
အဖိုး အခနှင့်တူတဲ့ အထက်တန်းစားစိတ်တွေ
ထုတ်ပေးနိုင်မှ အထက်တန်းကောင်းမှုတွေ
ရမယ်။ အထက်တန်းစားကောင်းမှုရှိမှ အံ့ဩ
စရာ အထက်တန်းကောင်းကျိုးတွေပေးမယ်။
အောက်တန်းစားစိတ်ကိုလွှမ်းမိုးနိုင်ဖို့ အထက်
တန်းစားစိတ် များများဖြစ်ဖို့ အထက်တန်း

တရားဖြစ်တဲ့သတိဉာဏ် အမြဲကိုင်နိုင်အောင်
ကြိုးစားနေရမှာပဲ။ ပါရမီဆိုတာ အထက်တန်း
ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့အလုပ်ပါ။

“အားလုံး ရတနာကောင်းတိုး၍ ကောင်းကျိုးစည်ပင်ကြပါစေ”

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃၆၆-ခု၊ တပေါင်းလ (၂၀၀၅-ခု၊ မတ်လ)



တိပိဋကယောဆရာတော်၏
ထုတ်ဝေပြီးသည့်
ဓမ္မလက်ဆောင်စာအုပ်များ

- ၁။ စိတ်ထိန်းကိရိယာ
- ၂။ ဘဝလမ်းညွှန်
- ၃။ သာဓု ၄-ပါး မြတ်တရား
- ၄။ အပေါင်းလက္ခဏာ
- ၅။ အနှစ်ထုတ်ယူ စွမ်းတဲ့လူ
- ၆။ ကံကိုထိန်းချုပ် စိတ်ခလုတ်
- ၇။ စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့် လုပ်ပိုင်ခွင့်
- ၈။ ကိုယ့်လမ်းကိုယ်လျှောက်ကောင်းရာရောက်
- ၉။ အချိန်တန်ဖိုး လူတန်ခိုး

- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ
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

၃

၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ

၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်

၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု

၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ

၂၆။ အား

၂၇။ ယော

၂၈။ မွေးနေ့မင်္ဂလာ ရတနာ

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။ စိတ်ကောင်းထားက မိတ်ကောင်းရ

၄၄။ အချစ်ဆုံး ဆွေမျိုး

၄၅။ ဧည့်သည်

၅

- 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 ခွင့်ခါကြုံကြိုက် 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။ ခဏဌားထား ၄ - ဘီးကား
၆၉။ ကိုယ့်ဟာနဲ့သာ ကိုယ်နေပါ

၇

- ၇၀။ ကိုယ့်ဟာကိုယ်သာ ရွေးယူပါ
၇၁။ နေကောင်းရဲ့လား
၇၂။ အသိဆန်းကြယ် အနှစ်ကြွယ်
၇၃။ မေတ္တာအစွမ်း စိတ်အေးချမ်း
၇၄။ အများမကြိုက် လူမိုက်တစ်ယောက်
ပန်းတိုင်ရောက်
၇၅။ မိခင်စိတ်ထား မေတ္တာအား



ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ

- ၁။ အရှင်ဆန္ဒာဓိကာ၊ ရွှေပါမီတောရ၊ သထုံမြို့။
- ၂။ ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ခိုဦး၊
သား - ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဒေါ်ချစ်တင် မိသားစု
ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၄။ ဒေါက်တာမြင့်အောင် + ဒေါ်နှင်းရီ
မိသားစု၊ ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၅။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊
သား-ဒေါက်တာဘကောင်း၊
သမီး-ဒေါက်တာလဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၆။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင်မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၇။ ဦးဘိုကြီး + ဒေါ်သန်းသန်း မိသားစု
ပြည်လုံးချမ်းသာဆေးတိုက်၊
ရေတာရှည်လမ်းဟောင်း၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး၊
ဘား - မောင်သန်းထိုက်ဝင်း
ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး - မထွေးသီတာ
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၁၀။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု
ပဒေသာပင်မြို့တော်၊ လှိုင်သာယာ၊
ရန်ကုန်မြို့။ ။
- ၁၁။ ဦးသန်းလှ + ဒေါ်ညိုညို မိသားစု
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၁၂။ ဒေါ်ခင်စိန် မိသားစု
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၁၃။ မခင်ဆန်းကြည်၊ မမြို့ဆန်းရီ၊
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၁၄။ ဒေါ်အမာ၊ သား-ဦးစံလင်း + ဒေါ်ခင်သန်းဝင်း
မြေး-မေဦးလင်း၊ ဝါးတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော်၊
ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ ဗိုလ်ချုပ်တင်ငွေ(ငြိမ်း) + ဒေါ်လှလှသိန်း
မိသားစု၊ သစ်ရာပင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊
ရန်ကုန်မြို့။

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

၁၇။ ဦးဖေသောင်းမြင့် + ဒေါ်ကြူကြူဝင်း၊
မိသားစု၊ ရွှေဂုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း၊
သား - မောင်ထူးအောင်ဝင်း၊
သမီး - မခင်စုစုဝင်း (ထူးရေခဲမှန်)
အထက်ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ဦးစိုးနိုင် + ဒေါ်ခင်မြိုင် (သီဟစိုး) မိသားစု၊
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။

၂၀။ ဒေါ်မြင့်မြင့်နှင့် ညီမများ
ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးအောင်ကြည် + ဒေါ်အုန်းခင်၊
သမီး - ဒေါက်တာစန်းစန်းနွဲ့၊ မဒေစီ
သပြေနွယ်ဆေးခန်း၊ ၁၁၈-လမ်း
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၂။ ဦးကျော်လှိုင် မိသားစု
ဆင်မင်းသင်္ကန်းတိုက် နှင့်ဆင်မင်းဆန်ဆိုင်၊
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ရေတာရှည်ရပ်ကွက်၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်
ဝက်ဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၄။ ပါရမီရှင်များအဖွဲ့၊ ကလေးမြို့။

၂၅။ သီဟပုညကာရီအဖွဲ့၊ ကလေးမြို့။

၂၆။ ဦးကျော်ရင် + (ဒေါ်စောပိုင်) မိသားစု၊
ယောရပ်ကွက်၊ သာစည်ရွာ၊ ကလေးမြို့။

၂၇။ ဒေါက်တာ ဒေါ်မြင့်မြင့်ကြီး မိသားစု
သံလွင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ ဦးတင်လင်း+ ဒေါ်ဌေးဌေး မိသားစု၊
အနောက်ရွှေကုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ဦးနေထွန်း + ဒေါ်စန်းစန်းလင်း မိသားစု
အနောက်ရွှေကုံတိုင်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဆရာမ ဒေါ်ညွန့်ညွန့်ဆွေ နှင့်
မောင်ညီမများ

၅၂-လမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။