



တိပိဋကယောဆရာတော် သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြွှာပူး



တိပိဋကဓမ္မလက်ဆောင်(၇၆)

(တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏ ၆၉ နှစ်ပြည့် အိပ္ပဲလက်ဆောင်)

ပထမအကြိမ် မွေဒါန

အုပ်စု (၁၀၀၀၀)

ILLUSTRATION
NAY WINN ALUNG
0973108398

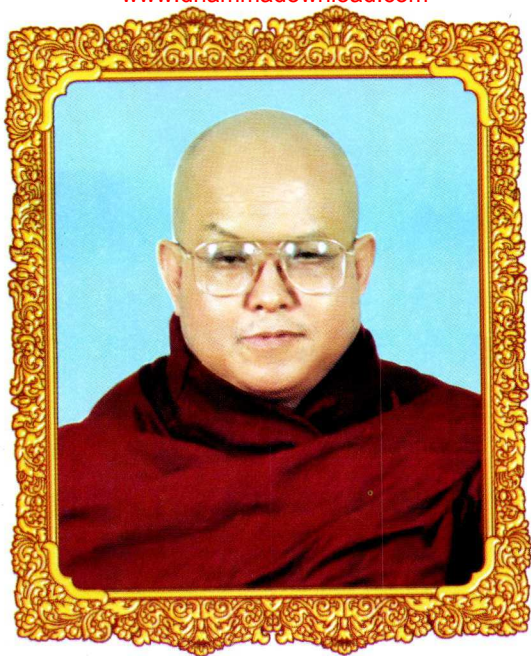
သာသနာ-၂၅၅၅ ကောဇာ-၁၃၇၃ ၃ ၊ တပေါင်းလ ခရစ် ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ မတ်လ

သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြွှာပူး

- * ဖွားဖက်၃-ယောက်၊ တစ်ကောက်ကောက်၊
ကိုယ့်နောက် လိုက်လာ၏။
- * ကုသိုလ်ကံမှာ၊ ဆွေမျိုးသာ၊
ကောင်းစွာ လိုက်လာ၏။
- * လူဒုက္ခမှာ၊ သူစိမ်းသာ(တစိမ်းသာ)၊
ကပ်ကာ လိုက်လာ၏။
- * ကိလေသာမှာ၊ ရန်သူသာ၊
ပူးကာ လိုက်လာ၏။
- * သူစိမ်း(တစိမ်း)ရန်သူ၊ နှိပ်စက်ဟူ၊
အပူတိုး၍ ငိုရ၏။
- * မွေးနေ့အခါ၊ သူဦးပါ၊ လွန်စွာဆင်းရဲ၏။
- * သူဦးကိုယ်ဦး ၃ မြွှာပူး၊
ကိုယ်ဦးရအောင် သတိရှိ။

တိပိဋကယောဆရာတော်





အရှင်သီရိနာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး



တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၇၆)
(တိပိဋက ယောဆရာတော်၏ ၆၉ နှစ်ပြည့်
အိပ္ပိလက်ဆောင်)

ပထမအကြိမ် ဓမ္မဒါန

အုပ်စု (၁၀၀၀၀)

သာသနာ

၂၅၅

ကောဇာ

၁၃၇၃ ခုနှစ်၊ တပေါင်းလ

ဆုစံ

၂၀၁၂-ခုနှစ်၊ မတ်လ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ်	- ၆၀၀၃၅၉၀၅၁၂
မျက်နှာပုံခွင့်ပြုချက်အမှတ်-	၆၀၀၄၀၀၀၅၁၂
ပုံနှိပ်သူ	- ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄) ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက် အမှတ်-၅၂၊ လမ်း၃၀၊ ပန်းဘဲတန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း - ၂၀၀၂၅၇၅၊ ၀၉၄၉၂၁၈၂၈၈
ထုတ်ဝေသူ	- ဦးစိုးတင် (ရွှေပြည်သာစာပေ)
အုပ်ချုပ်	- ၁၀၀၀၀
တန်ဖိုး	- ဓမ္မဒါန
အကြိမ်	- ပထမအကြိမ်

ထုတ်ဝေသည့်စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

ယောဆရာတော် ၊ တိပိဋက	၂၉၄-၃
သူဦးကိုယ်ဦး ၃-မြာပူး	
တိပိဋက ယောဆရာတော် ။ - ရန်ကုန်၊	
ရွှေပြည်သာစာပေ ၊ ၂၀၁၀ ။	
၁၂၀ - စာ ၊ ၉.၅ x ၁၂ စင်တီမီတာ	
(၁) သူဦးကိုယ်ဦး ၃-မြာပူး	

မာတိကာ



၁။ သူဦးကိုယ်ဦး သုံးမြွာပူး	၁
၂။ ဦးသူက အကြီးလုပ်ရုံပေါ့	၁၃
၃။ စိတ်အားထက်သန် လူတာဝန်	၂၅
၄။ မွေးနေ့ကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြု	၄၄
၅။ အိုပွဲမင်္ဂလာ ဖိတ်ကြားလွှာ	၆၁
၆။ အိုသော်ငြားလည်း စိတ်အားတင်းက အောင်ပွဲရ	၈၁



တိပိဋက ယောဆရာတော်၏

“သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး”

တိပိဋက ဓမ္မလက်ဆောင် (၇၆)



နမော အာတိဒိဏဿ

၁။ သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး

ဝယဓမ္မာ သင်္ခါရာ၊ အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ

* ဖွားဖက်၃-ယောက်၊ တစ်ကောက်ကောက်၊

ကိုယ့်နောက်လိုက်လာ၏။

* ကုသိုလ်ကံမှာ၊ ဆွေမျိုးသာ၊

ကောင်းစွာ လိုက်လာ၏။

၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- * လူ့ဒုက္ခမှာ၊ သူစိမ်းသာ(တစိမ်းသာ)၊
ကပ်ကာ လိုက်လာ၏။
- * ကိလေသာမှာ၊ ရန်သူသာ၊
ပူးကာ လိုက်လာ၏။
- * သူစိမ်း(တစိမ်း)ရန်သူ၊ နိပ်စက်ဟူ၊
အပူတိုး၍ ငိုရ၏။
- * မွေးနေ့အခါ၊ သူဦးပါ၊ လွန်စွာဆင်းရဲ၏။
- * သူဦးကိုယ်ဦး၊ ၃ မြှာပူး၊
ကိုယ်ဦးရအောင် သတိရှိ။

ယခု ၁၃၇၃-ခုနှစ် တပေါင်းလဟာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ၆၉-နှစ်ပြည့်တဲ့အချိန်လဲ ဖြစ်တယ်။ အထူးအားဖြင့်တော့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ရဟန်းဥပဇ္ဈယ်ဆရာတော်ဖြစ်တော်မူတဲ့ တတိယ

သျှဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြားပူး

၃

ကန်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိသုတ
မဟာထေရ်မြတ်ကြီး လွန်တော်မူတာ နှစ်-
၄၀ တိတိပြည့်တဲ့အချိန်လဲ ဖြစ်ပါတယ်။
တတိယ ကန်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး
ဟာ ၁၃၃၃ ခုနှစ် တပေါင်းလပြည့်ကျော် -
၁၀ ရက်နေ့ သက်တော်-၈၆၊ သိက္ခာ တော်-
၆၅ ဝါအရွယ်မှာ ဘဝနတ်ထံ ပျံလွန်တော်မူခဲ့
ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက
၂၉-နှစ်၂၀-ဝါ ရနေပါပြီ။

တတိယ ကန်တောရဆရာတော်ကြီးဟာ
ဘုန်းကြီးအိုကြီး ၁၃၂၂-ခုနှစ် ကန်တောရမှာ
ကိုရင်ဝတ်ချိန်တုန်းက ညဘုရားဝတ်ပြီးပြီဆိုရင်
မကြာမကြာပဲ “လက်ပန်ကိုရင် လာခဲ့ဦးကွဲ့”လို့

မိန့်ကြားတော်မူတတ်ပါတယ်။ ဆရာတော်
ကြီးနား ရောက်သွားတာနဲ့ “လက်ပန်ကိုရင်
ပျော်ရဲ့လားကွဲ့”လို့ မေးနေကျပါ။ ဆရာတော်
ကြီးက ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ဘွဲ့နာမည်ကို မခေါ်
ဘူး။ လက်ပန်သားဖြစ်လို့ လက်ပန်ကိုရင်လို့ပဲ
ခေါ်တယ်။ “မှန်ပါ ပျော်အောင်နေပါတယ်
ဘုရား”လို့လျှောက်တော့ “အေးအေး ကုသိုလ်
နဲ့ ပျော်ပျော်နေနိုင်အောင် ကြိုးစားကွဲ့၊ မပျော်
ပျော်အောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကြာမကြာ
ဆုံးမကွဲ့၊ ကိုယ်ပြောတာကို ကိုယ်နားထောင်
နေရတာဟာ ဂုဏ်အရှိဆုံးပဲကွဲ့” လို့ မိန့်ကြား
တတ်ပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးဟာ “မောင်ကေလာသတို့

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၅

မောင်နန္ဒိမာတို့ မောင်သာကိန္ဒတို့ လက်ပန်
ကိုရင်ကို ကြည့်စောင့်ရှောက်ပေးကြကွဲ့။ လို့
မေတ္တာနဲ့ မိန့်ကြားပေးတတ်သလို မိမိအနားကို
မကြာမကြာ ခေါ်လို့လဲ အားပေးစကားတွေ
လမ်းညွှန်ဆုံးမဩဝါဒစကားတွေ နာလို့မဝ
နိုင်အောင် မိန့်ကြားတော်မူလေ့ရှိပါတယ်။
အဲဒီတုန်းက ဆရာတော်သက်တော် ၇၅-နှစ်
ပဲ ရှိပါလိမ့်ဦးမယ်။ မေတ္တာ ကရုဏာကြီးမား
တော်မူလှတဲ့ ဆရာတော်ကြီးရဲ့ မကြာမကြာ
အနားကို ခေါ်ဆုံးမမှု သံဃာ့ပရိသတ်အလယ်
မကြာမကြာ ဆုံးမလမ်းညွှန်မှုတွေကိုရခဲ့လို့
ဘုန်းကြီးအိုကြီးမှာ တွန့်ဆုတ်တဲ့စိတ်တွေ မဖြစ်
ခဲ့ပဲ တက်ကြွနိုးကြားတဲ့စိတ်တွေသာ ဖြစ်ခဲ့ရ

ပါတယ်။ ဆရာသမား အဆုံးအမဆိုတာ တပည့်ရဲ့ တကယ့်အားအစစ်ပဲလေ။

ဆုံးမလမ်းညွှန်သွန်သင်မှု အလွန်ကောင်းမွန်တော်မူလှတဲ့ ဆရာတော်ကြီးဟာ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ သာသနာစိတ်ပျိုးပင်ကို ပျိုးပေးခဲ့တယ်။ မကြာမကြာ ရေလောင်းပေါင်းသင်စောင့်ရှောက်ပေးခဲ့တယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဟန်းဖြစ်ပြီးလို့ မြို့ကို ပညာသင်ရောက်နေတဲ့ အချိန်မှာတောင် “မောင်သာကိန္ဓ— မောင်သိရိန္ဓ ဆီကိုလဲ မကြာမကြာ အားပေးတဲ့စာလေးတွေ ရေးပေးကွဲ့! တို့ကခိုင်းတယ်လို့ ရေးပေါ့ကွယ်၊ အားငယ်နေလိမ့်မယ်ကွယ်” လို့ မိန့်ကြားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ တပည့်လေး မပျက်စီးရ

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၇

အောင် အဝေးကနေ အမြဲစောင့်ရှောက်ပေး
နေခဲ့ပါတယ်။ ရဟန်းဖြစ်မှပဲ ဆရာတော်ကြီး
က ဘုန်းကြီးအိုကြီးရဲ့ ဘွဲ့နာမည်ကို ခေါ်ပါ
တယ်။

တပည့်ကို သာသနာမှာ ကြီးပွားတိုးတက်
စေလိုလှတဲ့ သာသနာစိတ်ပြည့်ဝတော်မူလှတဲ့
ဆရာတော်ကြီးဟာ ခန္ဓာရဲ့ မခိုင်မြဲတဲ့ အနိစ္စ
သဘောအရ လွန်တော်မူခဲ့ပါပြီ။ လွန်တော်
မူတာ ယခု နှစ်-၄၀ ပြည့်ပါပြီ။ နိဗ္ဗာန်မရမီ
ခန္ဓာရှိနေသမျှတော့ ဘဝတိုင်း ပျက်နေရဦး
မှာပဲ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးလဲ အရင်ဘဝက ပျက်ခဲ့
သေခဲ့လို့ ဒီဘဝကို ရောက်လာတာပါ။ ရောက်
လာတဲ့နေ့ရှိရင် ပြန်သွားရတဲ့နေ့လဲ ရှိရမှာပေါ့။

ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရနေတဲ့ ယခုဘဝ
ဟာ ဘဝခန္ဓာသံသရာ ဒုက္ခလမ်းဆုံးအောင်
ကျင့်ဖို့ အကောင်းဆုံးအချိန်ပဲ။ ယခုဘဝထဲမှာ
လဲ ယနေ့ပေါ့။ ယနေ့ထဲမှာလဲ ယခုပေါ့။ ကိုယ့်
ဘဝမှာ ယခုထက်သေချာတဲ့အချိန် လုံးဝမရှိ
ဘူးလေ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီး အပါအဝင် လူအားလုံး
ဟာ ဖွားဖက် ၃-ယောက်ခေါ်တဲ့ ၃မြွှာပူးနဲ့
ဖွားမြင်ခဲ့ကြတာချည်းပါ။

(၁) လူ့ဘဝနှင့်ထိုက်တန်တဲ့၊ ဗုဒ္ဓသာသနာ
ရတနာသုံးပါးနှင့်ထိုက်တန်တဲ့ အတိတ်ကုသိုလ်
ကံဆိုတဲ့ဆွေမျိုးလဲ ပါလာတယ်။ လူတိုင်းမှာ
လူ့ဘဝနှင့် ထိုက်တန်တဲ့ကံ ပါကြပေမယ့်

သျှဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြှာပုး

၉

သာသနာရတနာနှင့် တန်တဲကံကတော့
လူတိုင်းမှာ မပါဝင်နိုင်ပါဘူး။ သာသနာရတနာ
နှင့်တန်တဲ ကံပါလာသူတိုင်း တကယ်ကံ
ကောင်းတဲ့လူတွေပါ။ ဉာဏ်နှင့်ဝီရိယ ဆက်
ကောင်းရင် သေချာပေါက် တက်သွားရုံပဲ။

(၂) ခန္ဓာနှင့်မကင်းနိုင်လို့ ဒုက္ခဆိုတဲ့
သူစိမ်း (တစိမ်း)လဲ ပါလာတယ်။ လူတိုင်း
ဒုက္ခနှင့် တန်တယ်ပေါ့။

(၃) ပုထုဇဉ်နှင့်မကင်းနိုင်လို့ ကိလေသာ
ဆိုတဲ့ရန်သူလဲ ပါလာတယ်။ ပုထုဇဉ်လူသား
တိုင်း ကိလေသာနှင့်လဲ တန်တယ်ပေါ့။
အတိတ်ကုသိုလ်ကံက ဖြစ်ဆဲအနေနဲ့ပါခဲ့တာ
မဟုတ်ပဲ ဖြစ်ပြီးတဲ့သတ္တိအနေနဲ့သာ ပါခဲ့တာ

ဖြစ်လို့ ကိလေသာနှင့်အတူ တွဲဖြစ်နိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဖြစ်ဆဲကုသိုလ်နှင့် ဖြစ်ဆဲကိလေသာ လုံးဝတွဲဖြစ်ခွင့် မရှိပါဘူး။ လူတိုင်း အဲဒီ ၃-မြှာပူးနဲ့ မွေးဖွားခဲ့ကြတာပါ။

လောကမှာ တစ်ခါတစ်ရံ ၃-မြှာပူး မွေးဖွားတဲ့လူတွေ ရှိတတ်ကြပါတယ်။ ဒီသုံးယောက်မှာ အရင်ဆုံး မွေးဖွားသူက အကြီးဆုံးပေါ့။ အလယ်ဖွားသူက အလတ်ပေါ့။ နောက်ဆုံးဖွားသူက အငယ်ဆုံးပေါ့။ တစ်သက်လုံး ဒီတိုင်း ပုံသေသတ်မှတ်သွားရုံပဲ။ လူတိုင်းရဲ့ ဖွားတုန်းကပါလာခဲ့တဲ့ ဆွေမျိုး၊ တစ်မီး၊ ရန်သူ ၃-မြှာပူးမှာတော့ အကြီး အငယ် ပုံသေသတ်မှတ်ချက်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ လက်ဦးရာက

သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပူ

၁၁

အကြီးလုပ်မှာပါ။ သူဦး ကိုယ်ဦး ပြိုင်နေကြ
ပါတယ်။

အတိတ်ကုသိုလ်ကံဆွေမျိုးက လူ့ဘဝ
ခန္ဓာအကျိုးကို ပေးလိုက်သော်လဲ ဉာဏ်မပါ
သေးပါဘူး။ အတိတ်ဘဝက ရခဲ့တဲ့ အတတ်
ပညာဉာဏ်လဲ အတိတ်ဘဝနောက်ဆုံးချိန်မှာ
ခန္ဓာခြုံခို ဓားပြသုံးယောက်ဖြစ်တဲ့ အိုနာသေ
ဒုက္ခတွေရဲ့ ဖျက်ဆီးပစ်တာ ခံခဲ့ရတယ်။ ယခု
ဘဝရောက်လာတော့လဲ ဇာတိဒုက္ခကြောင့်
အလွန်ဆင်းရဲပင်ပန်းလွန်းလို့ သညာသိတောင်
မထင်ရှားသေးဘူး။ စိတ်ဝိညာဏ်သိလောက်ပဲ
ရှိသေးတာ။ သညာသိ မထင်ရှားသေးတော့
ဉာဏ်ပညာသိကို ဖော်လို့ မရသေးဘူး။ ပညာ

သိကို သညာသိနဲ့ ဖော်ရတာပါ။ ဒုက္ခနှင့်
ကိလေသာဆိုတာက တရားပိုင်းဆိုင်ရာ အသိ
ဉာဏ်ရှိမှ အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးနိုင်တာမျိုးပါ။ တွန်း
လှန်ခုခံအနိုင်ယူနိုင်တဲ့ဉာဏ် မရှိသေးတာကို
အခွင့်ကောင်းယူလို့ တစိမ်းဒုက္ခနှင့် ရန်သူ
ကိလေသာပေါင်းပြီး ဖွားကာစ ကလေးလေးကို
ထထောင်း တက်နင်း အနိုင်ကျင့်ကြတယ်။
ကလေးလေး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်လို့ “အူဝဲ အူဝဲ”
နဲ့ ငိုပြီးဖွားခဲ့ရတယ်။ ဥမ္မာပူမှာ သူက ဦးသွား
ပြီလေ။ ကြီးလာလို့ တရားအသိရလာတဲ့အခါ
မှာတော့ ကိုယ်ကချည်းဦးအောင် သတိထား
ကြိုးစားရုံပေါ့။



၂။ ဦးသူက အကြီးလုပ်ရုံပေါ့.

* သတိမပါ၊ အသိကွာ၊

သူသာ လက်ဦးချေ၊

* သတိတွဲကာ၊ အသိပါ၊

ကိုယ်သာလက်ဦးပေ။

တစိမ်းဒုက္ခနှင့် ရန်သူကိလေသာက
သူပေါ့။ ဆွေမျိုးကုသိုလ်က ကိုယ်ပေါ့။ မွေးဖွား
စဉ်က သူနှင့်ကိုယ် အကြီးရွေးချယ်ကြည့်ပေါ့။
သုံးမြှာပူးမှာ ဘယ်သူ အကြီးဆုံးတဲ့လဲ၊ ဆွေမျိုး

ကုသိုလ်ကံကစ ပြောတယ်။ တရားသဘော
နဲ့ပဲပြောတာ “ဒီလူ့ဘဝခန္ဓာကို ကျုပ်ပေး
လိုက်တာဖြစ်လို့ လူဖြစ်ရေးမှာ ကျုပ်က ပဓာန
အကျဆုံးပါ။ ဒါကြောင့် ကျုပ်သာ အကြီးဆုံး
ဖြစ်ပါတယ်” တဲ့။ အဲဒါကို တစိမ်းဒုက္ခက
ကန့်ကွက်တယ် “ဘယ်ဟုတ်ရမှာလဲ၊ ဒုက္ခဆို
တာ အစမထင် သံသရာကစ ပါလာတာပါ။
ခန္ဓာနှင့် ဒုက္ခ အမြဲတွဲလာခဲ့တာ၊ ကုသိုလ်ကံက
ကုသိုလ်မှန်းသိတုန်း လုပ်နိုင်မှ ပါလာနိုင်တာ၊
ဒုက္ခကပိုပြီး သမ္ဘာရင့်လှပါပြီ၊ ဒါကြောင့်
တစိမ်းဒုက္ခဖြစ်တဲ့ကျုပ်သာ အကြီးဆုံးပါ” တဲ့။

အဲဒါကို ရန်သူကိလေသာက ကန့်ကွက်
ပြန်ရော “ဘယ်ဟုတ်ရမှာလဲဗျာ၊ ဒုက္ခဆိုတာ

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅

၁၅

ကိလေသာလက်ထဲမှာပါ။ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်း
ရင်းတရားခံဟာ ကိလေသာပဲ။ ကိလေသာက
ဒုက္ခထက်ပိုပြီး ပဓာနကျပါတယ်။ ဒါကြောင့်
ရန်သူကိလေသာဖြစ်တဲ့ ကျုပ်သာ အကြီးဆုံး
ပါ"တဲ့။ မွေးဖွားစဉ်တုန်းက ရန်သူကိလေသာ
အကြီးဆုံးဆိုပဲ။ ဒါကြောင့် မွေးဖွားကာစ
ကလေးလေး ငိုခဲ့ရတာကိုး။ ဟုတ်ပါတယ်၊
ဒုက္ခက ကိလေသာနှင့်ပေါင်းမှ ငိုရလောက်
အောင် စွာတတ်တာပါ။ သတိကောင်းလို့
ကိလေသာနှင့်ခွဲထားနိုင်ရင် ဒုက္ခဟာ ဆွေမျိုး
ကုသိုလ်နှင့် လာပေါင်းရလောက်အောင်
သဘောကောင်းတတ်ပါတယ်။

ကလေးငယ်ဘဝကစ လူတစ်သက်တာ

ကာလပတ်လုံး အပန်းမပြေသေးလို့ သညာသိ
မပေါ်သမျှ၊ သညာသိ ပေါ်လာတော့လဲ ပညာ
သိ မပေါ်သမျှ၊ ပညာသိ ပေါ်လာပြန်တော့
လဲ သတိနဲ့ ပညာသိကို မဖော်သမျှ၊ သတိ
ကင်းပျောက်နေသမျှ ဒုက္ခနှင့်ပေါင်းပြီး ကိလေ
သာကပဲ အမြဲတမ်း အကြီးအကဲ လုပ်နေမှာပါ။
ကုသိုလ်က ဒါမှမဟုတ် လူက ကိလေသာကို
အစ်ကိုကြီး၊ ဒုက္ခကို အစ်ကိုလေး ခေါ်နေရဦး
မှာဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်က ဒါမှမဟုတ် လူက
နောက်လိုက်ညီလေးပဲ လုပ်နေရမယ်။ သတိ
လွတ်ရင် ဉာဏ်ပျောက်ပြီး သူတို့ကပဲ နေရာယူ
လက်ဦးနေကြမှာပါ။

ကျင့်စဉ်တရားအရာမှာ အကြီးကျယ်ဆုံး

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅၃

၁၇

ဖြစ်တဲ့သတိကို ဖော်ထုတ်နိုင်ထားနိုင်မှ သတိနဲ့ ကိလေသာကိုဖယ်၊ ဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခကို အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးလို့ ကိုယ်က ဒါမှမဟုတ် ကုသိုလ်က အရာရာမှာ အစ်ကိုကြီး လူကြီးလုပ်နိုင်ခွင့်ရပါ လိမ့်မယ်။ ကိုယ်က ရှေ့ကနေကြီးချင်ရင် အသိ ပညာများများရအောင် လေ့လာထားရမယ်။ သတိမြဲမြဲကိုင်ထားရမယ်လေ၊ ဒုက္ခနှင့်ကိလေ သာဟာ ဆိုးကြပေမယ့် သတိဉာဏ်အကောင်း ကိုယ့်မှာရှိနေသလောက် အနိုင်ယူနိုင်ပါတယ်။ အဆိုးနိုင်သလောက် အကောင်းပိုင်ရမြဲပါ။

တစ်ရက်ကုန်သွားတိုင်း တစ်ရက်နှင့်တန် အောင် တစ်ရက်နှင့်ညီမျှအောင် ကြီးရင့် အိုမင်းသွားတယ်။ အဘိုးကြီး အဘွားကြီး ဖြစ်

အောင် အိုမှ ဇရာလို့ခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ နုရာ
က ရင့်လာတာ ငယ်ရာက ကြီးလာတာကို
လဲ ဇရာလို့ ခေါ်ရတာပဲ။ နေ့တိုင်း တစ်ရက်
နှုန်းကိုက်အောင် ကြီးရင့်သွားတာပါ။ လုံးဝ
ရပ်နားချိန် မရှိပါဘူး။ ကြီးရင့်တယ်ဆိုတာ
သေတဲ့မရဏဘက်ကို တွန်းပို့နေတာပါ။ သေဖို့
တစ်ရက် ပိုနီးလာတယ်ပေါ့။ သတိလွတ်နေလို့
တစ်ရက်နှုန်းကိုက်အောင် ကောင်းမှုမပြုနိုင်ရင်
ကိုယ့်ဟာကိုယ် မကယ်ဆယ်နိုင်ရင် တစ်နေ့
တာအတွက် ဇရာဒုက္ခကပဲ အစ်ကိုကြီး၊
လူကြီးလုပ်သွားတော့မှာပေါ့။ သူကပဲ ဦးတော့
တာကိုး။

ကြီးရင့်တိုင်း အိုနေတိုင်း ပြောင်းလဲနေ

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြား

၁၉

တိုင်း ဖြစ်ပျက်နှစ်တန် နှိပ်စက်ဒဏ်ဆိုတဲ့ သင်္ခါရဒုက္ခအနာက အမြဲရှိနေတယ်။ သတိ မထားရင် မသိရဘူး။ ဒီအနာနှိပ်စက်ရုံလောက် တော့ နှိပ်စက်ခံရတုန်းမှာ ခံနိုင်စွမ်းရှိပါသေး တယ်။ နှိပ်စက်ဖန်များလာလို့ အိုဒဏ်နဲ့ ဒုက္ခ ထုပ်ကို ဖြေပြလိုက်တော့မှ မခံနိုင်အောင် ဖြစ်လာတတ်တယ်။ “ကျုပ်တို့ အဆက်မပြတ် နှိပ်စက်တွန်းပို့လိုက်လို့ ဒီလိုအိုလာရတာဗျ” လို့ ပြောသလိုပဲပေါ့။ ရိုက်ချက်နဲ့ ပြောင်းနေ တာကိုး။

ပြီးတော့ ကံ စိတ် ဥတု အာဟာရ အကြောင်းတစ်ခုခု ဖောက်ပြန်လာရင် အနာ တစ်မျိုးမျိုး အချိန်မရွေး ပေါ်ပေါက်လာတတ်

တယ်။ အကြောင်းဖောက်ပြန်တာ ကြီးလာ
သလောက် အနာလဲကြီးလာတတ်ပါတယ်။
အတိတ်ကံဆိုးကြောင့်လဲ အနာရလာတတ်
တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်ကံဆိုးကြောင့်လဲ အချိန်မရွေး
အနာရလာတတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန် အသိ သတိ
ကင်းလွတ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အပြုအပြင်
တိမ်းပါးချွတ်ချော် ချို့ယွင်းတာတို့ မဆင်မခြင်
လုပ်မိတာတို့ကို ပစ္စုပ္ပန်ကံဆိုးတယ် ဆိုရတာ
ပါ။ သတိလွတ်လို့ စိတ်အနေအထား မှား
သွားတာကြောင့် အလုပ်ချွတ်ချော်မှားယွင်း
သွားတာကို ပစ္စုပ္ပန်ကံဆိုးတယ်လို့ ဆိုနိုင်တာ
ပဲ။ ကံဆိုတာ အလုပ်ပဲလေ။

သတိကင်းလွတ်ပြီး မဆင်မခြင် သွားလာ

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅

၂၁

လုပ်ကိုင်မိလို့ မဆင်မခြင် အဆင်းအတက်
လုပ်မိလို့ ထိခိုက်ချော်လဲ ချော်ကျတာနဲ့ ရုတ်
တရက် အကျိုးအကန်း လူမမာဖြစ်သွားတတ်
တာတွေ လောကမှာ အများကြီးပါ။ အသွား
မတော် တစ်လှမ်းပဲလေ။ သတိမထားပဲ
ရောက်ဆဲဥတုနှင့် ညီညွတ်အောင် မဆင်မခြင်
နေမိလို့ နာစေးချောင်းဆိုး အသံဝင် စတဲ့ နာ
ဒုက္ခတွေ အချိန်မရွေး ရလာနိုင်တယ်။ မဆင်
မခြင် အကြိုက်ကို ဦးစားပေးစားမိလို့ ဝမ်းပျက်
ဝမ်းလျှော ဝမ်းအောင့် ဝမ်းနာ စတဲ့ အနာတွေ
ပေါ်လာနိုင်တယ်။ သတိမထားရင် ပစ္စုပ္ပန်
ကံဆိုးလို့ ရောက်လာနိုင်တဲ့ အနာတွေက
အစုံတန်းစီလိုပဲ။

တစ်နေ့ နှစ်ခါကုလို့တောင် မပျောက်နိုင်
တဲ့ ဆာနာဒုက္ခကလဲ နေ့တိုင်း အမြဲရှိနေ
တယ်။ အဆာပြေရုံလောက်သာ စားနေကြရင်
သတိထားလို့ ကုသိုလ်ရအောင် မစားနိုင်ကြရင်
ကိလေသာနှင့် ပေါင်းပြီး ဆာနာဒုက္ခကပဲ
အစ်ကိုကြီးလုပ်နေမှာပါ။ ဒီတော့ အတိတ်ကံ
ကြောင့် အကြောင်းဖောက်ပြန်လို့ ရလာတဲ့
အနာတွေ၊ သတိလွတ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်ချွတ်ချော်
တိမ်းပါးမှု မတော်တဆတွေကြောင့် ရတ်
တရက် ရလာတတ်တဲ့အနာတွေ၊ ခန္ဓာမှာရှိ
နေတဲ့ သဘာဝအနာတွေဟာ သတိဉာဏ်မကူ
ရင် အနာဒုက္ခတွေ လက်ဦးပြီး နာဒုက္ခတွေ
ကပဲ အစ်ကိုကြီး လုပ်နေကြမှာပါ။

သျှိုး ကိုယ်ဦး ၃၂၈

၂၃

အခါမရွေး နေရာမရွေး အလုပ်မရွေး
သတိလွတ်တိုင်း ကိလေသာ တစ်မျိုးမျိုး ဝင်
ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ သမ္ဘာရင့်လှပြီဖြစ်တဲ့
ကိလေသာဟာ ပမာဒတံခါးပေါက် ပွင့်လာ
တာနဲ့ ဝင်လာဖို့ အမြဲချောင်းနေတယ်။ ကိလေ
သာဝင်လာရင် စိတ်ရဲ့ ပင်ကိုယ်ထိန်းချုပ်
နိုင်တဲ့စွမ်းအားတွေ ပျောက်ပြီး ယိမ်းယိုင်သွား
တတ်တယ်။ စိတ်တွေ ပူလောင်ရှုပ်ထွေး ညစ်
ပေသွားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်တွေ မကျန်းမာ မချမ်း
သာတော့ပဲ နာသွားနိုင်ပါတယ်။ စိတ်နာတော့
ရုပ်နာပါ ထပ်တိုးလာနိုင်တယ်။ သတိလွတ်
တိုင်း စိတ်အနာဆိုတဲ့ ကိလေသာလက်ဦးပြီး
သူပဲ ရှေ့ကနေ အစ်ကိုကြီးလုပ်နေမှာပါ။

ကုသိုလ်ဆွေမျိုးက အရာရာမှာ အစ်ကို
ကြီးလုပ်ချင်ရင် တရားလုပ်ငန်းအရာမှာ အကြီး
ကျယ်ဆုံးဖြစ်တဲ့သတိကို အမြဲကိုင်ထားရ
မယ်။ ဒါမှ သတိနဲ့ကိလေသာကို အနိုင်ယူလို့
ဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခကိုလွှမ်းမိုးပြီး ကုသိုလ်လမ်းပွင့်
သွားမယ်။ သတိရှိနေသလောက် ကုသိုလ်
လက်ဦးမယ်လေ။ သတိပျောက်ရင်တော့
ကုသိုလ်က အောက်ကို နောက်ကို ရောက်
သွားမှာပါ။



၃။ စိတ်ဒါးထက်သန် ဣဏ္ဍဝန်

- * ဆိုးတာကောင်းတာ၊ ဤနှစ်ဖြာ၊
ရောကာနေရ လူ့ဘဝ။
- * ဒုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊
ဆိုးတာတွေလည်း ရှိနေကြ။
- * သိက္ခာ ၃-ဖြာ၊ တရားသာ၊
ကောင်းတာတွေလည်း ရှိနေကြ။
- * ခန္ဓာဆင်းရဲ၊ တွေ့ကြုံမဲ့၊
ရှောင်လွှဲဖယ်မရ။

၂၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- * အဆိပ်မပါ၊ ဒုက္ခမှာ၊
ရိုပါသော်လည်း ပါယ်မကျ။
- * ကိလေသာမှာ၊ ဆိုးစေကာမူ၊ သတိကူ၊
အပူကင်းအောင် ရှောင်၍ရ။
- * အပူကင်းစင်၊ ဒုက္ခမြင်၊
စွမ်းအင်တိုး၍ အနိုင်ရ။
- * အဆိပ်ပြင်းကာ၊ ကိလေသာ၊
မခွာနိုင်က အပါယ်ကျ။
- * ဆိုးတာကိုဖယ်၊ ကောင်းတာဆယ်၊
ရွေးချယ်တတ်မှ အကောင်းရ။
- * ကိလေသာနိုင်၊ ဒုက္ခနိုင်၊
ကြံ့ခိုင်သတိ ဉာဏ်ရှိရ။

သျှိုး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပူး

၂၇

- * ကိလေသာလွတ်၊ ဒုက္ခလွတ်၊
အမြတ်မဂ်ဖိုလ် နိဗ္ဗာန်ရ။
- * ဆိုးတာနိုင်နင်း၊ ကောင်းမှုသွင်းငြား၊
စိတ်အားထက်သန်၊ လူ့တာဝန်၊
ကေန့်ကျေကြရ။

(၁) ဗုဒ္ဓသာသနာလဲရို ရတနာသုံးပါး
လဲရိုလို့ ကုသိုလ်နယ်မြေ တရားနယ်မြေဖြစ်
တဲ့ မြန်မာ့မြေပေါ် လူဖြစ်ခွင့်ရတဲ့ မိမိတို့
အားလုံးဟာ ကုသိုလ်နှင့် အလွန်ထိုက်တန်သူ
များဖြစ်ကြတယ်။ အတိတ်ကုသိုလ်ကံက
“အရှိန်ရတုန်း ကုသိုလ်ကို ကေန့်လုပ်ရမယ်”
လို့ တာဝန်ပေးလာတယ်။ ကုသိုလ်ကံနှင့်
အတူ ဓာတ်ချင်းတူတဲ့ ကုသိုလ်တာဝန်လဲ

၂၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပါလာခဲ့တယ်။ ကုသိုလ်ကံက “ကျွန်ုပ်မှာရှိသလောက် မထိန်မချန် ကောင်းကျိုးကို ပေးပါမယ်၊ ဆက်ကာဆက်ကာ ကောင်းကျိုးပေးနိုင်အောင် ကုသိုလ်ကို နေ့စဉ်မပြတ် လုပ်ပေးပါ” လို့ တာဝန်ပေးနေသလိုပါပဲ။

ကုသိုလ်ဆိုတာ “အကြောင်းညီရင် လုပ်မယ်၊ အကြောင်းမညီရင် မလုပ်သေးဘူး” လို့ ဆင်ခြေပေးခွင့်ရှိတဲ့ ဝတ္တရားမျိုး မဟုတ်ပဲ မဖြစ်မနေ အကြောင်းညီအောင် ဖန်တီးပြီး မဖြစ်မနေ ကောက်လုပ်ရမယ့် တာဝန်မျိုးသာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူနှင့်ကုသိုလ်ဆိုတာ ခွဲခွာလို့ မရစကောင်းပါဘူး။ လူသာ ကုသိုလ်နှင့် အတန်ဆုံး၊ ကုသိုလ်သာ လူနှင့်အတန်ဆုံးပါ။

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅

၂၉

လူနှင့်ကုသိုလ် ခွဲခွာနေလိုက်ရင် ဒုက္ခနှင့်
ကိလေသာက နှောင့်ယှက်လာမှာပဲ။

ကုသိုလ်ဟာ ဆွေမျိုးတာဝန်ဖြစ်လို့
သဘောကောင်းမှန်းသိနေတဲ့လူဟာ ကုသိုလ်
တာဝန်ကိုငြင်းပယ်မိတတ်တယ်။ “အကြောင်း
မညီသေးလို့ ပစ္စည်းမပြည့်စုံသေးလို့ အလှူ
မလုပ်နိုင်သေးဘူး၊ အလုပ်များပြား မအားလပ်
သေးလို့ သီလမစောင့်နိုင်သေးဘူး၊ သမာဓိပွား
ချိန် မရသေးဘူး၊ ဝိပဿနာ အားမထုတ်နိုင်
သေးဘူး” လို့ အကြောင်းပြပြီး အကန့်အသတ်
မရှိ ရွှေ့နေမိတတ်တယ်။

အဲဒီလို ငြင်းနေ ရွှေ့နေတဲ့အခါ ကုသိုလ်
က တရားသဘောနဲ့ ပြောလာတတ်တယ်

“အသင်လူသားရဲ့သဘောအတိုင်း ငြင်းလိုလဲ
ငြင်းနိုင်တယ်၊ ရွှေ့လိုလဲ ရွှေ့နိုင်တယ်၊ ဒါ
ပေမယ့် ကုသိုလ်ဆိုတာ ဝတ္တရားမဟုတ်ပဲ
တာဝန်ဖြစ်နေလို့ မငြင်းပယ်သင့် မရွှေ့သင့်ဘူး၊
ယခုတိုင်း ကေန လုပ်နေသင့်တယ်၊ အသင်
လူသားကို အဆိုးကင်းအောင် အကောင်း
ပြည့်စုံအောင် အားလုံး တာဝန်ယူပေးနိုင်တဲ့
အရာဟာ ကုသိုလ်တစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်၊
ကုသိုလ်တာဝန်မဲ့သွားရင် အသင်လူသား
အတွက် မှီခိုအားထားရာ ကင်းမဲ့သွားလိမ့်မယ်၊
အတိတ်ကပါလာတဲ့ ကုသိုလ်ကံက တာဝန်
ကျေအောင် ကောင်းကျိုးပေးသွားမှာဖြစ်လို့
အဆက်မပြတ် ကောင်းကျိုးတာဝန်ကို ဆက်

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃ မြာပုး

၃၁

လက် ထမ်းဆောင်နိုင်အောင် ကုသိုလ်ကို
ကောက်လုပ်သင့်ပါတယ်” တဲ့။ ကုသိုလ်ဆိုတာ
ဆွေမျိုးတာဝန်ပါ။

(၂) သုံးမြာပုးထဲမှာ ပါလာတဲ့ဒုက္ခက
လူကို ဒုက္ခတာဝန်ပါပေးလာတယ် “အသင်
လူသားဟာ ဆင်းရဲရမယ်၊ ဆင်းရဲကို ယူရမယ်၊
ဒုက္ခမျိုးစုံ လက်ခံရမယ်၊ ဒုက္ခရမယ်၊ နာရမယ်၊
သေရမယ်၊ လုံးဝ ငြင်းပယ်ခွင့်မရှိ” လို့ ပေးတာ
ပါ။ ခန္ဓာနှင့် ဒုက္ခမကင်းနိုင်လို့ လူဟာ
ဒုက္ခတာဝန်ကိုလဲ ထမ်းရမယ်။ ဒုက္ခဟာ
ကုသိုလ်လို ဆွေမျိုးတာဝန် မဟုတ်ပဲ တစိမ်း
တာဝန်သာဖြစ်နေလို့ ကုသိုလ်လို သဘော
မကောင်းဘူး။ ငြင်းပယ်ခွင့် ရွှေ့ခွင့် လုံးဝမရှိဘူး။

“အကြောင်းမညီသေး မအားလပ်သေးလို့
 မအိုချင်သေးဘူး၊ မနာချင်သေးဘူး၊ ကုသိုလ်
 မပြည့်စုံသေးလို့ မသေချင်သေးပါဘူး၊ နှစ်ပေါင်း
 ၃၀ လောက် ရွှေပေးပါ”လို့ ငြင်းပယ်လိုလဲ
 မရ၊ ရွှေလိုလဲ မရ၊ ဧကန်ထမ်းဆောင်ရမယ်။
 “လုံးဝ အလျော့မပေးနိုင်ဘူး၊ တစ်စက္ကန့် မှ
 ရွှေမပေးနိုင်ဘူး၊ အခုဆိုအခု ချက်ချင်း အိုပါ
 နာပါ သေပါ”လို့ အလွန်တင်းမာတယ်။

ဒုက္ခဆိုတာ တစိမ်းတာဝန်ပါ။ တစိမ်းဒုက္ခ
 တာဝန်ကို ငြင်းပယ်ခွင့် ရွှေခွင့်မရှိလို့ ပေးလာ
 သမျှ ဧကန်လက်ခံထမ်းဆောင်ရသလို ဆွေမျိုး
 ကုသိုလ်တာဝန်ကိုလဲ မချွတ်ဧကန် လက်ခံ
 ထမ်းဆောင်ရမှာပါ။ လုံးဝ မငြင်းပယ်သင့်

သုညိး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပူ

၃၃

မရွှေသင့်ပါဘူး။ ဒုက္ခအပေါ် ဩဇာညောင်းလို့ အနိုင်ယူ လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ အရာဆိုလို့ ကုသိုလ် တစ်မျိုးတည်းသာ ရှိတာဖြစ်လို့ပါ။

(၃) သုံးမြွှာပူးထဲမှာပါတဲ့ ကိလေသာက “အသင်လူသားဟာ ပူရမယ်၊ ရှုပ်ရမယ်၊ ညစ်ရမယ်၊ ပူဆွေးငိုကြွေးရမယ်၊ ဝမ်းနည်းကြေကွဲရမယ်၊ ကောင်းတာမှန်တာကို အကုန်ငြင်းပယ်ရမယ်၊ မကောင်းတာ မမှန်တာကို အကုန်လုပ်ရမယ်၊ သူများနှင့် ရန်ဖြစ်ရမယ်၊ မိုက်ရမယ်၊ ရိုင်းရမယ်၊ ရမ်းရမယ်၊ ကြမ်းရမယ်၊ ရက်စက်ရမယ်” လို့ ကိလေသာတာဝန်ကိုလဲ ပေးလာတယ်။ ကိလေသာကို မောဟဦးဆောင်တာဆိုတော့ မိုက်မိုက်ကန်းကန်း တာဝန်ပေးတတ်ပါ

တယ်။ ပုထုဇဉ်နှင့် ကိလေသာမကင်းနိုင်လို့
လူဟာ ကိလေသာတာဝန်ကိုလဲ ထမ်းရမှာပဲ။

ကိလေသာဟာ ရန်သူတာဝန်ဖြစ်လို့
ကုသိုလ်လို သဘောမကောင်းဘူး။ တင်းမာ
တယ်။ သတိလွတ်လို့ အသိပြတ်နေရင် ငြင်း
ပယ်နိုင်စွမ်းမရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် ငြင်းပယ်ခွင့်
ရှိပါတယ်။ ငြင်းပယ်နိုင်စွမ်းရှိတဲ့ သတိဉာဏ်
ရှိနေဖို့ပဲ လိုအပ်တာပါ။ သတိဉာဏ်ရှိရင်
တကယ်ငြင်းပယ်နိုင်ပါတယ်။ မဖြစ်မီ တား
နိုင်တယ်။ ဖြစ်လာရင် ဖယ်ရှားနိုင်တယ်။
ကုသိုလ်တာဝန်ဟာ ဒုက္ခတာဝန်နှင့် တွဲထမ်း
လို့ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ကိလေသာတာဝန်နှင့် တွဲ
ထမ်းလို့ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ ဆွေမျိုးဟာ တစ်စိမ်းနှင့်

သ္မုဒ္ဓိး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး

၃၅

တွဲနေနိုင်သော်လဲ ရန်သူနှင့် တွဲမနေနိုင်ပါဘူး။
ကိလေသာဆိုတာ ရန်သူတာဝန်ပါ။ တကယ်
တော့ ဆွေမျိုးတာဝန်ကျေရင် ရန်သူတာဝန်
ပေါ့သွားတယ်။ နောက်ဆုတ်သွားတယ်။ ရန်သူ
တာဝန်ကျေရင် ဆွေမျိုးတာဝန် လစ်လပ်သွား
တယ်။ တိမ်းပါးချွတ်ချော်သွားပါတယ်။

ဆွေမျိုးကုသိုလ်တာဝန် တစိမ်းဒုက္ခ
တာဝန် ရန်သူကိလေသာတာဝန်ဟာ လူတိုင်း
ထမ်းရမယ့် မွေးရာပါတာဝန် သုံးရပ်ဖြစ်တယ်။
ကုသိုလ်တာဝန်ဟာ သဘောကောင်းတော့
ငြင်းပယ်ရင် ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ကိုယ့်ကို အစ
အဆုံး အားလုံး တာဝန်ယူသွားမှာဖြစ်လို့ လုံးဝ
မငြင်းပယ်ပဲ ကေန ထမ်းရမယ့်တာဝန် ဖြစ်ပါ

၃၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တယ်။ ဒုက္ခဟာ ဆင်းရဲအောင် ညှင်းဆဲတာ
ကြောင့် ရှောင်ရ ငြင်းပယ်ရမယ့်တာဝန်ဖြစ်
သော်လဲ ဒုက္ခကိုရှောင်ရှားငြင်းပယ်နိုင်လောက်
အောင် ကိုယ့်မှာ အသိဉာဏ်တရားစွမ်းအား
မရှိသေးသမျှ မလွဲသာ မရှောင်သာ ထမ်းနေ
ရမယ့်တာဝန်ပါ။ မလွဲမရှောင်သာလို့ ထမ်းနေ
ရတဲ့ဒုက္ခနှင့် ရင်းနှီးအောင် ပေါင်းတတ်ရမယ်။
ဒုက္ခတာဝန်ကို ကုသိုလ်တာဝန်နှင့် ပေါင်းမိ
အောင် သတိထားကြိုးစားနေရမယ်။ ကျင့်
ဉာဏ်ပေါ်လာရင် ဉာဏ်က ဒုက္ခအပေါ် လွှမ်းမိုး
အနိုင်ယူနိုင်တော့တာပါ။ ဒုက္ခဟာ ပယ်စွန့်
ရမယ့် တာဝန်မဟုတ်ပဲ ဉာဏ်နဲ့သိအောင်
လွှမ်းမိုးနိုင်အောင် ကျင့်ဆောင်နေရမယ့်

သျှိုး ကိုယ်ဦး ၃၂၅

၃၇

တာဝန်သာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒုက္ခက ဆိုးပေမယ့် အဆိပ်မပါလို့ ဒုက္ခ သက်သက်ကြောင့် လူအပါယ်မကျရောက်နိုင် ပါဘူး။ ကိလေသာအဆိုးမှာ အဆိပ်ပါနေလို့ ကိလေသာကြောင့် အကုသိုလ်ဒုစရိုက် တိုးပွား ပြီး လူအပါယ်ကျရောက်နိုင်တယ်။ ကိလေသာ ဟာ အဆိပ်ပြင်းသော်လဲ သတိ ဝီရိယ အပ္ပမာဒတရားနဲ့ အနိုင်ယူဖယ်ရှားနိုင်တဲ့ တရားပါ။ လုံးဝ အပြတ်ကင်းပျောက်သည်ထိ အဆင့်ဆင့် ပယ်စွန့်နေရမယ်။ ပယ်စွန့်နိုင် အောင် အဆက်မပြတ် အမြဲကြိုးစားနေရမယ်။ ကိလေသာကို သတိဝီရိယနဲ့ ကန့်ခွာထိန်းချုပ် ဖယ်ရှားနိုင်ရင် ဉာဏ်ပေါ်လာလို့ ဉာဏ်နဲ့ ဒုက္ခ

၃၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကိုပါ အနိုင်ယူနိုင်ပါတယ်။

ဒုက္ခဟာ ကိလေသာနှင့်ပေါင်းမိရင်
အလွန်ဆိုးတတ် စွာတတ်တယ်။ သတိထားပြီး
ကိလေသာနှင့် ဒုက္ခခွဲခွာပေးလိုက်ရင် ဒုက္ခဟာ
ဉာဏ်အောက်မှာ အရှေ့ကုသိုလ်အာရုံအဖြစ်
ပြောင်းလဲပေးတတ်တယ်။ သတိကြီးကြီးနဲ့
ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာ ခွဲထားလိုက်ရင် ကုသိုလ်
ရခွင့်တွေ အဆက်မပြတ် ရနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာ
ဒုက္ခ ခပ်ပြင်းပြင်းပေါ်လာရင် “ကျားကိုက်ခံရ
တာနှင့် ယှဉ်လိုက်ရင် ဘာဟုတ်သေးလို့လဲ၊
အသေးအမွှဲပဲရှိသေးတာ၊ ကျားပါးစပ်ထဲတောင်
တရားရှုပွားနိုင်သူ ရှိသေးတာ” ကျားကိုက်ခံ
ရလောက်အောင် ဒုက္ခပြင်းထန်ပြန်တော့

သုဉ်း ကိယဉ်း ၃-မြား

၃၉

“အဝီစိငရဲနှင့် ယဉ်လိုက်ရင် ဘာဟုတ်သေး
လို့လဲ၊ ငရဲမှာ တရားရှုမှတ်လို့ လုံးဝမရနိုင်ဘူး၊
ယခုရနိုင်သေးတယ်” လို့ ကိလေသာ ကင်း
သလောက် ဒုက္ခအပေါ် စိတ်အားတင်းနိုင်ပါ
တယ်။

မွေးရာပါ တာဝန် ၃-မျိုးထဲမှာ သူတို့
ဘက်ကကြည့်ရင် ဆွေမျိုးကုသိုလ်က အဆိုး
ဖယ် အကောင်းကြွယ်ဖို့ ကောင်းကျိုးပေးတဲ့
တာဝန်ကို ကျေပွန်အောင် ထမ်းပေးတယ်။
ဓာတ်ကူးပြီး ကုသိုလ်အသစ်တွေ အဆက်
မပြတ် ထပ်လုပ်နေဖို့လဲ တာဝန်ပေးတယ်။
တစ်မ်းဒုက္ခက တားမရ ဆီးမရ တင်းတင်း
မာမာနဲ့ဆင်းရဲအောင် ညှင်းဆဲတဲ့တာဝန်ကို

ထမ်းပေးတယ်။ ရန်သူကလဲလောသကာ ပူလောင်
ညစ်နွမ်း အမြင်ကန်းအောင် စိတ်ပင်ပန်း
ဆင်းရဲအောင် လှုပ်ကိုယ် စိတ်ပျောက်အောင်
ရှိမြိုက်ညှင်းဆဲ နှိပ်စက်ဖျက်ဆီးတဲ့တာဝန်ကို
ထမ်းပေးပါတယ်။

ကိုယ့်ဘက်ကကြည့်လိုက်ရင် လူဆိုတာ
ကုသိုလ်ကို အဆက်မပြတ် မပြီးမချင်း အမြဲ
တမ်း ဖြစ်ပေါ်တိုးပွားနေအောင် ကြိုးစားနေ
ရမယ်။ အရဟတ္တမဂ်ရောက်မှပဲ ကုသိုလ်ပြီးမှာ
ပါ။ ဒုက္ခကို ဉာဏ်နဲ့ပိုင်းခြားသိနိုင်အောင်
တက်ရောက်လွှမ်းမိုး အနိုင်ယူနိုင်အောင်
ကြိုးစားနေရမယ်။ ကိလေသာကို သိက္ခာသုံးပါး
မြတ်တရားနဲ့ အဆင့်ဆင့် လုံးဝအမြစ်ပြတ်

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပူ

၄၁

ကင်းသွားသည်ထိ ပယ်ခွာစွန့်ပစ်နေရမယ်။
လူတာဝန် ၃-ရပ်ကို အကျဉ်းချုံးပေါင်းလိုက်ရင်
“လူဆိုတာ ကုသိုလ်ကို အဆက်မပြတ် အမြဲ
ဧကန် လုပ်နေရမယ်” လို့ တစ်ခုတည်းသာ
ပေါ်ထွက်လာတယ်။ ကုသိုလ်ကို ဘယ်လောက်
ထိ လုပ်ရမလဲဆိုတော့ ဒုက္ခအပေါ် ဉာဏ်နဲ့
လုံးဝအနိုင်ယူနိုင်သည်ထိ၊ ကိလေသာ လုံးဝ
ကင်းစင်သည်ထိ လုပ်နေရမယ်။

ကုသိုလ်ပြုတိုင်း ဦးတည်ချက်ထား ဆု
တောင်းတော့လဲ လောကီစည်းစိမ်ချမ်းသာ
သက်သက်လောက်ကိုသာ တောင့်တရည်ရွယ်
ရင် ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာအောက် ဒူးထောက်
အညံ့ခံနေရခြင်းသာဖြစ်လို့ လူတာဝန် မကျေ

ဘူး။ ဒီလို တောင့်တရည်ရွယ်လို့ ပြုလုပ်ရရှိ
ထားတဲ့ကုသိုလ်ဟာ တာဝန်ကျေတဲ့ကုသိုလ်
မဟုတ်ဘူး။ ကိလေသာလမ်းဆုံးတဲ့ မဂ်ဖိုလ်
ထိ၊ ဒုက္ခလမ်းဆုံးတဲ့ နိဗ္ဗာန်ထိ တောင့်တ
ရည်ရွယ်မှ ဒုက္ခကိလေသာအပေါ် အနိုင်ယူ
လွှမ်းမိုးနိုင်တာဖြစ်လို့ လူ့တာဝန်ကျေပါတယ်။
ဒီလိုလမ်းဆုံးထိ ဦးတည်ပြုလုပ်ရရှိထားတဲ့
ကုသိုလ်မျိုးသာ တာဝန်ကျေတဲ့ကုသိုလ်မျိုး
ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသိုလ်ပြုရင် ဉာဏ်နဲ့အရွေးတတ်မှ
အကောင်းရမယ်။ လူ့ခန္ဓာမှာ ဒုက္ခကိလေသာ
အဆိုးလဲရှိနေတယ်။ သိက္ခာသုံးပါး မြတ်တရား
ဆိုတဲ့ အကောင်းလဲထုတ်ယူတတ်သလောက်

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပုး

၄၃

ရနိုင်တယ်။ အဆိုးအကောင်း ရောနှောနေလို့
အကောင်းရအောင် ဉာဏ်နဲ့ရွေးယူရမယ်၊
ကြိုက်တာကိုမရွေးပဲ ကောင်းတာကိုရွေးရ
မယ်။ စိတ်အားထက်သန်မှ လူ့တာဝန်ကျေ
ကြမယ်လေ။



၄။ မွေးနေ့ကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြု

- * ဒုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊
ဆိုးတာနေ့စဉ် ပြိုင်ရ၏။
- * တရားဖြည့်မှ၊ အနိုင်ရ၊
မချစွမ်းအားပြည့်။
- * တစ်နှစ်တစ်ခါ၊ မွေးနေ့မှာ၊
လွန်စွာကြာလွန်း၏။
- * နေ့ရောညပါ၊ မရပ်ပါဘဲ၊
ဇရာတုန့်ပြန်၊ နိပ်စက်ဒဏ်။

သျှိုး ကိုယ့်သျှိုး ၃၂၄

၄၅

လေးလံမှုတွေ များလာ၏။

- * နေ့ရောညပါ။ မရပ်ပါဘဲ၊
ရောမီးလောင်၊ အားလုံးပြောင်ဖို့၊
သေအောင်နှိပ်စက်၊ ရိုက်ချက်ပြင်းငြား၊
မရပ်နား၊ ဝါးစားပစ်နေ၏။
- * နေ့ရောညပါ။ မွေးနေ့သာ၊
မြဲစွာ သတိရှိ။
- * မွေးနေ့အခါ၊ နေ့တိုင်းသာ၊
မြဲစွာ သတိရှိ။
- * အချိန်တိုင်းသာ၊ မွေးနေ့ပါ၊
မြဲစွာ သတိရှိ။
- * အိပ်ရာထလာ၊ မွေးနေ့ပါ၊
အိပ်ရာဝင်က သေတာကြည့်။

၄၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- * အိပ်ရာထလာ၊ ကုသိုလ်သာ၊
ဦးစွာရအောင်ဖြည့်။
(အိပ်ရာကထ၊ မြတ်ပုည၊
တက်ကြွ စတင်ဖြည့်။)
- * ကုသိုလ်ကိုသာ စပြုပါက၊ အိမ်ကိစ္စ၊
နောက်မှ လိုက်လာ၏။
- * ညချမ်းရောက်လာ၊ အိပ်သောခါ၊
သေချာ စစ်ဆေးကြည့်။
- * စုံလင်မှသာ၊ အိပ်ရပါ။
လိုတာပြန်၍ဖြည့်။
- * ကုသိုလ်မပါ၊ ရှက်ကြောက်ရာ၊
ဆိုးတာ ကိုယ့်ကိုနိုင်ကြ၏။

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပုး

၄၇

* ကုသိုလ်ပါမှ၊ အားတက်ရ၊

ကိုယ်ကဆိုးတာ နိုင်ရ၏။

* မွေးနေ့ကောင်းမှု၊ နေ့စဉ်ပြု၊

ယခုတိုင်းပင် တန်ဖိုးရှိ။

လူ့ဘဝမှာ မွေးဖွားလာကတည်းက စလို့ ဒုက္ခကိလေသာအဆိုး နှစ်မျိုးနှင့် နေ့စဉ် ယှဉ် ပြိုင်နေရပါတယ်။ လူတွေက အိပ်ကြနားကြ ပေမယ့် သူတို့နှစ်ခုကတော့ မအိပ်မနားကြပါ ဘူး။ သူတို့ကို အနိုင်ယူနိုင်တဲ့စွမ်းအားက တရားတစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတာပါ။ အဆိုးနှစ်ခုက နောက်က အဆက်မပြတ် လိုက်ပြိုင်နေတော့ သူတို့ကို အနိုင်ယူနိုင်တဲ့တရားကိုလဲ အဆက် မပြတ် ဖြည့်ပေးနေရမှာပါ။ တရားကို လျော့

၄၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ထားလိုက်တာနဲ့ အဆိုးနှစ်ခုက ခေါင်းထောင်
တင်းမာလာပြီး ရှေ့ကို တက်လာကြပါလိမ့်
မယ်။

အများအားဖြင့် မွေးနေ့အစစ်နှင့် ရက်ချင်း
တူတဲ့ ဒါမှမဟုတ် မွေးနေ့အစစ်နှင့် နီးစပ်တဲ့
ရက်ကိုယူပြီး တစ်နှစ်မှတစ်ခါ မွေးနေ့အလှူ
လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဝါထပ်တဲ့နှစ် ပထမ
ဝါဆိုလမှာ မွေးဖွားတဲ့လူတစ်ယောက်က
“တပည့်တော် မွေးနေ့က ရှင်းတယ်ဘုရား၊
ပထမဝါဆိုလမှာ မွေးတာဆိုတော့ ဝါထပ်တဲ့
နှစ်မှပဲ မွေးနေ့အလှူ လုပ်တယ်ဘုရား၊ ၃-
၄နှစ်လောက်ကြာမှ အလှူလုပ်ဖြစ်တယ်
ဘုရား” လို့ လျှောက်ပါတယ်။ မွေးနေ့အစစ်

သျှဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-ဖြူပုး

၄၉

တုန်းက ငိုပြီး မွေးဖွားခဲ့ရလို့ မင်္ဂလာ မဖြစ်ခဲ့
တာကြောင့် ကုသိုလ်မှန်းသိလို့ မင်္ဂလာဖြစ်
အောင် ဖန်တီးနိုင်တဲ့အရွယ်ရောက်တော့မှ
တစ်နှစ်တစ်ခါ ကြုံရတဲ့ တူရာ နီးရာ တစ်ရက်
ကိုယူပြီး မွေးနေ့လုပ်ရတဲ့သဘောပါ။ လူ့ဘဝ
ရောက်လာတာကို တစ်နှစ်တစ်ခါ ဂုဏ်ယူတာ
လဲ ဖြစ်နိုင်တယ်ပေါ့။

ဗုဒ္ဓသာသနာ ရတနာကြောပေါ်ရောက်
လာတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် လူ့ဘဝဟာ
တကယ်ဂုဏ်ယူထိုက်ပါတယ်။ လူ့ဘဝမှာ
တကယ်ယူရမယ့် ဂုဏ်အစစ်က ကောင်းမှု
တရား တစ်မျိုးတည်းပါ။ ကျန်တဲ့လောကနှင့်
ဆက်စပ်တဲ့ ဂုဏ်အားလုံးကတော့ အချိန်တန်

၅၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ရင် ပျောက်ကွယ်ရွေ့လျားသွားရတဲ့ ဧည့်သည်
ဂုဏ်တွေပါ။ ကောင်းမှုတရားဂုဏ်လို ခိုင်မာ
တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒုက္ခနှင့် ကိလေသာကို
ခြေကန်ကျောပေးပြီး မဂ်ဖိုလ်နိဗ္ဗာန်နှင့် ချိတ်
ဆက်ထားတဲ့ ပါရမီအနှစ် ကုသိုလ်စစ်သာ
တကယ်ယူနေရမယ့် လူသားဂုဏ်ရည်ပါ။

တစ်နှစ်တစ်ခါ မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်
လုပ်တာက ကိုယ့်အသက် “ဘယ်နှစ်နှစ်ရှိပြီ”
လို့ အသိအမှတ်ပြုတာလောက်ပဲ ကောင်းပါ
တယ်။ မွေးနေ့ကောင်းမှုကိုတော့ နေ့တိုင်းပဲ
လုပ်ရမှာပါ။ မွေးနေ့ကောင်းမှုကို တစ်နှစ်မှ
တစ်ခါ၊ ဝါထပ်နှစ်မှာ မွေးဖွားသူအတွက် ၃-
၄-နှစ်မှ တစ်ခါလုပ်နေရင် အလွန်ကြာလွန်း

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြာပူ

၅၁

ပါတယ်။ လူ့ဘဝပြိုင်ဖက် ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာ
ဆိုတာက နေ့တိုင်း မရပ်မနား အလုံးအရင်းနဲ့
လိုက်နေကြတာပဲ။ သူတို့ကိုနိုင်တဲ့ ကောင်းမှု
တရားအလုပ်ကို တစ်ရက်လောက် ရပ်ထား
လိုက်တာနဲ့ သူတို့က ရှေ့ကို ကျော်တက်ဖို့
တာစူလာကြပြီလေ။ များလာရင် လူကို
ထောင်းထုနှိပ်စက် အနိုင်ကျင့်လာတော့မှာပါ။
ချွတ်မရအောင် ဂျီးတွေ ကပ်လာတော့မယ်။

ဇရာက နေ့ရောညပါ မရပ်မနား နှိပ်စက်
နေတယ်။ ရိုက်ချက်ပြင်းပြင်းနဲ့ မရပ်မနား
ရိုက်နှက် ဝါးစားပစ်နေတယ်။ အိုမင်းရင့်ရော်
လာမှ ဇရာခေါ်တာမဟုတ်ဘူး။ အဆက်
မပြတ် ကြီးရင့်နေတဲ့ သဘောကိုလဲ ဇရာခေါ်

တာပဲ။ တစ်ရက်ကုန်သွားတာနဲ့ တစ်ရက်နှုန်း
ကြီးရင့် အိုမင်းသွားတာပါ။ သင်္ခါရဒဏ်
နိပ်စက်ခံရတဲ့အနာလဲ တစ်ရက်နှုန်း နာသွား
တယ်။ အကြောင်းဖောက်ပြန်လို့ အနာပေါ်
လာရင် အနာပိုပြင်းတယ်ပေါ့။ သတိလွတ်
နေရင် ကိလေသာအပူရှိန်လဲ တစ်ရက်
လောင်မြိုက်သွားတာပါ။ ဒုက္ခနှင့် ကိလေသာ
အပေါ် အနိုင်ယူလွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားက
ကောင်းမှုတရားတစ်မျိုးတည်းပဲ ရှိတယ်လေ။

တစ်နှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ရောက်လာအောင်
တစ်နှစ်တာသတ်မှတ်တဲ့ မွေးနေ့ကာလရောက်
လာအောင် စက္ကန့် မိနစ် နာရီ ရက် လတွေက
အဆင့်ဆင့် ပြောင်းရွှေ့တက်လာခဲ့တာပါ။

သျှိုး ကိုယ်သျှိုး ၃၂၅

၅၃

ဒါကြောင့် စက္ကန့် မိနစ် နာရီ ရက် လတွေကို
လဲ စကားနဲ့ မွေးနေ့ခေါ်ရင် ဖြစ်နိုင်တာပဲ။
စက္ကန့် မိနစ် နာရီတွေက သတိအားနည်းသေး
ရင် မိအောင် မိအောင် ဖမ်းနိုင်ဖို့ ခက်ခဲနေ
တတ်သေးတာဖြစ်လို့ တစ်ရက်ဆိုတဲ့ မွေးနေ့
ကိုတော့ မိအောင် မိအောင် ဖမ်းနိုင် လိုက်
နိုင်ဖို့ သတိထားကြိုးစားပေးရမယ်။ တစ်ရက်ကို
တစ်သက်လောက် တန်ဖိုးထားပေးရမယ်ပေါ့။
နေ့တိုင်း မွေးနေ့ချည်းပါ။ တကယ်တော့
အချိန်တိုင်း ပြောင်းရွှေ့ပြီး အလဲအလှယ် လုပ်
နေတာကြောင့် အချိန်တိုင်း မွေးနေ့ချည်းပါပဲ။

ဘဝတစ်သိန်း ကြာလို့တောင်မှ၊ ကမ္ဘာ
တစ်သိန်း ကြာလို့တောင်မှ ဗုဒ္ဓသာသနာ

ရတနာကို တစ်ခါကြုံဖို့ ခက်ခဲတာကြောင့်
ဗုဒ္ဓသာသနာ ရတနာ လောကထဲ ပေါ်လာပြန်
တော့လဲ လူတစ်သိန်းတစ်ယောက် လက်ခံနိုင်
ဖို့ ခက်ခဲတာကြောင့် ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်တွေ
ကြုံနေရတဲ့ လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်
ရက်ကို တစ်သက်လောက်ပဲ တန်ဖိုးထားသင့်
ပါတယ်။ ဒီလို တန်ဖိုးထားမှလဲ အချိန်မီ
တရားစွမ်းအား စုဆောင်းမိမှာပါ။ နေ့စဉ်
နေ့တိုင်း အိပ်ရာထလာရင် ဘဝသစ် တစ်ခုပြန်
စလာပြီ မွေးနေ့တစ်ခုရောက်ပြန်ပြီလို့ သဘော
ထားရမယ်။ အိပ်ရာဝင်ချိန်ရောက်လာရင်
ဘဝလေးတစ်ခု အဆုံးသတ်ပြန်ပြီ အသေ
လေး သေရပြန်ပြီလို့ သဘောထားရမယ်။

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၅၅

ညအိပ်တာဟာ အသေလေးသေတာပဲလေ။

နေ့တိုင်း အိပ်ရာကထလာတာနဲ့ ကုသိုလ်
သာ နံပါတ်တစ်ဖြစ်ရမယ်။ ကုသိုလ်ကိုသာ
အရင်ဆုံး ဦးစားပေးရမယ်။ ဒါမှ တစ်စိမ်းဒုက္ခ
နှင့် ရန်သူကိလေသာတို့ရဲ့ အစ်ကိုကြီးဖြစ်ခွင့်
ရမယ်။ ကုသိုလ်က နံပါတ်-၂ လောက် ရောက်
သွားရင်တောင်မှ ဒုက္ခနှင့် ကိလေသာကို
အစ်ကိုကြီး ခေါ်ရတော့မှာပါ။ ကိုယ်က ရပ်ပေ
မယ့် သူတို့က ရပ်နေတာမှ မဟုတ်ပဲ။ ခန္ဓာ
ရှိရင် သင်္ခါရဒုက္ခ ခန္ဓာဒုက္ခ အမြဲရှိတယ်။
အကြောင်းဖောက်ပြန်ရင် ဒုက္ခပိုကြီးတယ်။
သတိလွတ်တိုင်း ကိလေသာပေါ်လာတယ်။
ကိလေသာက ပမာဒ အပေါက်ပွင့်လာတိုင်း

၅၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဝင်ရောက်လာဖို့ အမြဲ ချောင်းနေပါတယ်။
သမ္ဘာရင့်လှပြီကိုး။

ခန္ဓာကို သတိအုပ်ချုပ်နေရပါတယ်။
သတိလွတ်တာနဲ့ ကိလေသာက အစ်ကိုကြီး
လုပ်လာတယ်။ ဒုက္ခကလဲ ကိလေသာနှင့်
သွားပေါင်းတယ်။ အစ်ကိုလေးလုပ်မယ်ဆိုတဲ့
သဘောပေါ့။ ကိလေသာနှင့်ပေါင်းရင် ဒုက္ခဟာ
သိပ်ဆိုးတတ်တယ်။ စိတ်ဆင်းရဲ ပူလောင်
အောင်လုပ်တဲ့ကိလေသာနှင့် ကိုယ်ဆင်းရဲ
အောင်လုပ်တဲ့ဒုက္ခ ပေါင်းမိရင် လူဟာ မခံ
မရပ်နိုင်အောင် အလွန်ဆင်းရဲပူလောင်ရပါ
တယ်။ အလွန်အနေရကျပ်လာတတ်ပါတယ်။
မွေးဖွားတဲ့နေ့တုန်းကလို ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး

၅၇

မွေးဖွားတဲ့နေ့တုန်းကတော့ ဘာမှမပြော
တတ်ဘူး။ မခံနိုင်တော့ ငိုရုံပဲ။ ကြီးလာတော့
ပါးစပ်ကလဲ ပွက်ညံ့နေအောင် ပြောတတ်
အော်တတ် ဆူပူနေတတ်တယ်။ သူများကိုလဲ
ဆင်းရဲအပူဓာတ်ကူးအောင် နှောင့်ယှက်
ဖျက်ဆီးမိတတ်တယ်။

သတိကပ်လိုက်တာနဲ့ ကိလေသာက
နောက်လိုက်ညီလေး ဖြစ်သွားတယ်။ နေရာ
ဖယ်ပေးတယ်။ ဒုက္ခကလဲ ကုသိုလ်နှင့် လာ
ပေါင်းတယ်။ အစ်ကိုလေးပဲ လုပ်မယ်ပေါ့။
သတိဦးစီးတဲ့ ကုသိုလ်နှင့်ပေါင်းရင် ဒုက္ခဟာ
သိပ်သဘောကောင်းတတ်တယ်။ ဒုက္ခကြောင့်
ကိုယ်ဆင်းရဲမှုရှိပေမယ့် သတိကြောင့်

ကိလေသာကင်းနေလို့ ဉာဏ်ပေါ်လာပြီး ဒုက္ခ
ဟာ ဉာဏ်အောက်မှာ အရှုခံအာရုံအဖြစ်
ပြောင်းလဲပေးတယ်။ တစ်မိမိဒုက္ခက ဆွေမျိုးနှင့်
ရန်သူကြားမှာ နေတယ်။ သတိလွတ်တာနဲ့
ရန်သူကိလေသာ အကုသိုလ်နှင့် သွားပေါင်း
တယ်။ ပူရုံမက ဆင်းရဲရတယ်။ သတိကပ်
တာနဲ့ ဆွေမျိုးကုသိုလ်နှင့် လာပေါင်းတယ်။
ဆင်းရဲပေမယ့် မပူရဘူး။ ကုသိုလ်အမြတ်
တောင် တိုးလာရတယ်။

နေ့တိုင်း တစ်ရက်မှ မပျက်ရအောင်
အိပ်ရာထထချင်း သတိရှေ့ထား ဉာဏ်တရားနဲ့
ကုသိုလ်ကို မဖြစ်မနေ စလုပ်ရမယ်။ ကုသိုလ်
ပဲ အမြဲ အစ်ကိုကြီးလုပ်နိုင်ဖို့ သတိထား

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူး

၅၉

ကြိုးစားပေးရမယ်။ ဘုရားရှေ့သွားစ၊တာဟာ
အသေချာဆုံးနေရာပဲ။ ဘုရားရှေ့ကစ၊လိုက်ရင်
ဓာတ်ကူးသွားတာဖြစ်လို့ လူ့ကိစ္စ ခန္ဓာကိစ္စ
ခပ်များများဟာ ကုသိုလ်ဘောင်ထဲ ရောက်
လာကြပါတယ်။ တစိမ်းက ဆွေမျိုးနှင့်လာ
ပေါင်းတဲ့သဘောပါ။ ညချမ်းရောက်လို့ အိပ်ရာ
ဝင်ခါနီးလာရင် ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ
၄-မျိုး စုံမစုံ စစ်ဆေးကြည့်ရမယ်။ စုံမှပဲ အိပ်
ရမယ်။ မစုံရင် ပြန်ဖြည့်ရမယ်။ မစုံပဲ အိပ်ရင်
ဒုက္ခကိလေသာအဆိုးတွေက ကိုယ့်ကို အနိုင်
ယူ လက်ဦးကြမှာဖြစ်လို့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်
လူလို့ပြောရတာ ရှက်စရာဖြစ်လာမယ်။
ကြောက်စရာလဲ တိုးလာမယ်။ ရတနာကြော

၆၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ပေါ်ရောက်နေသူအတွက် ကုသိုလ်ရှားတာမှ
မဟုတ်ပဲ။ နေ့စဉ်စုံအောင် ဖြည့်ရုံပေါ့။ မွေးနေ့
ကောင်းမှု နေ့စဉ်ပြုရမယ်လေ။



၅။ အိုပွဲမင်္ဂလာ ဖိတ်ကြားလျှာ

- * တစ်နှစ်တစ်ခါ၊ မွေးနေ့ပါ၊
လူမှာ ခေါ်ရိုးရှိ။
- * မိမိခန္ဓာ၊ ဟောင်းသွားပါ၊
အိုတာ ဉာဏ်ဖြင့်ကြည့်။
- * မွေးနေ့ဆိုတာ၊ အိုပွဲပါ၊
ကောင်းစွာ မြင်အောင်ကြည့်။
- * အချိန်ဟာလည်း၊ မသစ်ဘဲ၊
အမြဲဟောင်းသွား၏။

၆၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

- * ဧရာကြောင့်သာ၊ ရပ်ခန္ဓာ၊
လျင်စွာ ကြီးရင့်၏။
- * ကိလေသာဟူ၊ အပူကြောင့်သာ၊
စိတ်ခန္ဓာ၊ လျင်စွာငယ်သွားတတ်
လေ၏။
- * ကျောချင်းကပ်ကာ၊ ပြေးရပါ၊
လွန်စွာ အလှမ်းဝေးတတ်၏။
- * သတိရှေ့ထား၊ ကြိုးစားမှသာ၊
တက်ကြွကာ၊ စိတ်မှာ စွမ်းအားပြည့်။
- * ပြေးမလွတ်ချေ၊ အိုနာသေ၊
လူတွေအားလုံး ကြုံရ၏။
- * တရားအရာ၊ တွန်းအားပါ၊
မြဲစွာ သတိရှိ။

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပု

- * တရားမလောက်၊ အပါယ်ရောက်၊
လန့်ကြောက်ပူရစ်။
- * သူမဦးခင်၊ ကြုံ၍ပြင်၊
မြင့်တင်ထားရစ်။
- * သူကကန်ချ၊ ကိုယ့်ကံလှ၊
မုချစွမ်းအား တိုးတက်စ်။
- * ဇရာနှင့်သာ၊ ကိလေသာ၊
ပေါင်းကာကိုယ့်ကို ကန်ချစ်။
- * အိုတာကိုကြည့်၊ သတိထားကာ၊
ရှုပွားပါ၊ ကိုယ့်မှာ ကံလှစ်။
- * သတိပညာ၊ ကိုယ့်ဇရာ၊
ပေါင်းကာပေးမှ ကံလှစ်။

- * တွန့်အားပေးကာ၊ ရှုစရာ၊
ရောကြောင့်သာ ကံလှ၏။
(နိးကြား၏။)
- * သိက္ခာသုံးပါး၊ တရားကိုဆောင်၊
စွမ်းအားပြောင်၊ အိုအောင်ကောင်း
မြတ်၏။
- * စည်းကမ်းလိုက်နာ၊ စူးစိုက်ကာ၊
ရှိတာ မြင်အောင်ကြည့်။
- * အကျဉ်းချုပ်မှာ၊ ကျင့်စရာ၊
သိက္ခာသုံးပါးရှိ။
- * သိက္ခာသုံးပါး၊ ဖြည့်ကျင့်ငြားကာ၊
အများတကာ၊ အားကိုးရာ၊
ကိုယ့်မှာ စွမ်းအားပြည့်။

သျှိုး ကိုယ်ဦး ၃-မြားပူး

၆၅

* ကြီးလေ လှလေ၊ အေးမြပေ၊
လူတွေ ချစ်ကြ၏။

* အိုပွဲမင်္ဂလာ၊ ဖိတ်ကြားလွှာ၊
ကောင်းတာ ကြွရန် ဖိတ်သင့်၏။

* အိုပွဲမင်္ဂလာ၊ ဖိတ်ကြားလွှာကြောင့်၊
စိတ်မှာနိုးကြား၊ ထူးခြားလှကာ၊
ရွှင်လန်းစွာ၊ ကောင်းတာကြွလာ၏။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးက ကိုယ့်ရဲမွေးနေ့ကို
မွေးနေ့လို့ မသုံးတော့ပဲ တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန်
ပိုပြီးအိုလာတာဖြစ်လို့ အိုပွဲလို့ပဲ သုံးပါတယ်။
သံဃာတော်များကိုပင့်ရင် “အိုပွဲမင်္ဂလာ
ပင့်လျှောက်လွှာ”，လူများကို ဖိတ်ရင် “အိုပွဲ
မင်္ဂလာ ဖိတ်ကြားလွှာ” လို့ သုံးနှုန်းရေးသား

ခေါင်းစီးတပ်ပြီး ပင့်လျှောက် ဖိတ်ကြားလေ့ ရှိပါတယ်။ သူများနှင့် စကားပြောတော့လဲ ၅၅ နှစ်ကျော်လာကတည်းက အရင်လို “ဦးပွင်း” လို့ မသုံးတော့ပဲ “ဘုန်းကြီးအိုကြီး” လို့ ကိုယ့် ဟာကိုယ် သုံးနှုန်းပြောဆိုပါတော့တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဇရာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျေကျေ နပ်နပ် ထောက်ခံအတည်ပြုတဲ့သဘောပါ။

ကိုယ့်ရဲ့မွေးနေ့အစစ်နှင့် ရက်ချင်းတူရာ နီးစပ်ရာရက်ကို ယူပြီး မွေးနေ့လို့ တစ်နှစ် တစ်ခါ စကားနဲ့တင်စား ပြောဆိုတတ်ကြပါတယ်။ စကားပြောဖြစ်ရုံ ပညတ်ထားတဲ့ ပညတ်လောက်ပဲ ရှိတာပါ။ လူ့ဘဝရောက်လာတာ နောက်တစ်နှစ် ထပ်ပြည့်လာတာဖြစ်လို့

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅

၆၇

လူ့ဘဝ နှစ်ပတ်လည်အထိမ်းအမှတ်နေ့ဆိုရင်
ပိုမှန်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ချိန်ထက်တစ်ချိန်
တစ်ရက်ထက်တစ်ရက် တစ်နှစ်ထက်တစ်နှစ်
ကိုယ့်ခန္ဓာက ပိုပိုပြီး ဟောင်းလာအိုလာတာ
ကြောင့် အိုပွဲနေလို့ ပြောရင်လဲ ဖြစ်တာပါပဲ။
မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ။

ခန္ဓာမှာ ရုပ်နှင့်စိတ် အပြေးပြိုင်နေပုံကို
လဲ သတိထားကြည့်ရင် သိနိုင်ပါတယ်။ ရုပ်
ခန္ဓာက ဇရာသဘောကြောင့် လျင်မြန်စွာ ကြီး
ရင့်နေတယ်။ ဘာကိုမှမငဲ့ ဘာကိုမှ မစောင့်
ဆိုင်းပဲ အဆက်မပြတ် အိုတဲ့ဖက်ကို ဦးလှည့်
ပြေးနေတယ်။ အလျင်အမြန် ကြီးရင့်နေတာ
ကို အဆက်မပြတ် အိုတဲ့ဖက် ပြေးနေတာကို

၆၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သတိမထားရင် လုံးဝမသိလိုက်ပါ ဘူး။
ခါးပိုက်နှိုက်သူနှင့် တော်တော်တူတာပဲ။
ကျန်းမာတာတွေ၊ နုပျိုတဲ့အရွယ်တွေ၊ ရုပ်
အဆင်းတွေ၊ အသက်ရှင်ခွင့်အချိန်တွေ၊ ခွန်
အားတွေ တော်တော်များများ ပါသွားတော့မှ
ဇရာခါးပိုက်နှိုက်ယူသွားမှန်း သိရတော့တာ၊
နောက်မှပဲ သိရတာပါ။

စိတ်က သတိလွတ်တိုင်း ကိလေသာအပူ
ရှိန်ကြောင့် စွမ်းအားတွေ ငယ်ငယ်သွားတတ်
တယ်။ ရုပ်ကြီးရင့်အိုမင်းသွားတာကို သဘော
မတူ မနှစ်သက်ပဲ နောက်ကိုသာ အမြန်ဆုတ်
ပြေးနေတတ်တယ်။ ကြာလေငယ်လေ ကြာ
လေ နောက်ရောက်လေ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃၂၅

၆၉

ရုပ်က စိတ်သဘောမတူပဲ အမြန်ကြီးရင့်
အိုမင်းနေ ရှေ့ကိုချည်း အမြဲသွားနေတယ်။
စိတ်က ကိလေသာကြောင့် ရုပ်ကြီးရင့်အိုမင်း
တာကို မကြိုက်လို့ နောက်ကိုပြန်ပြေး၊
ငယ်ငယ်သွားနေတယ်။ ရုပ်နှင့်စိတ် ကျောချင်း
ကပ် ပြေးနေရတော့ ကြာလေ အလှမ်းဝေး
လေ ဖြစ်နေတာပေါ့။ နောက်တော့ အလွန်ဝေး
သွားလို့ စိတ်အငယ်လွန်ပြီး သူငယ်ပြန်သွား
တတ်ပါတယ်။

စိတ်က သဘောမတူပဲ ကြီးရင့်အိုမင်း
နေရတဲ့ ဇရာဟာ ကိုယ့်အတွက် တရားမဝင်
တဲ့ ဇရာဖြစ်သွားမှာပေါ့။ တရားမပါဝင်တဲ့ဇရာ
ပါ။ တရားမဝင်တော့ သူများတွေက “အသက်

ဘယ်လောက်ရှိပြီလဲ” လို့ အမေးခံရမှာတောင်
ကြောက်နေတတ်တယ်။ သတိရှေ့ထား ကြိုး
စားပေးမှ စိတ်ဓာတ်နိုးကြား တက်ကြွလာ
မယ်။ ဇရာဒုက္ခနှင့် ကိလေသာအပေါ် အနိုင်ယူ
လွှမ်းမိုးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားပေါ်လာမယ်။ သီလ
သမာဓိ ပညာ စိတ်စွမ်းအားတွေ ပြည့်လာ
တော့မှ တရားပါဝင်တဲ့ တရားဝင် ဇရာဖြစ်
နိုင်မယ်။ “အသက် ၆၈ နှစ်၊ ၁၁ လ၊ ၂၅
ရက်၊ ၁၃ နာရီ၊ ၅ မိနစ်၊ ၆ စက္ကန့်
ရှိပြီ” လို့တောင် ဂုဏ်ယူနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်
အသက်ကို အတိအကျ ပြောရဲ ရေတွက်ရဲ
ပြီပေါ့။

အိုနာသေ ဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူမှ ရှောင်

သျှိုး ကိုယ်ဦး ၃-မြှား

၇၁

ပြေးလို့မရပါဘူး။ ခန္ဓာရှိနေသမျှ ပြေးမလွတ်နိုင်
တဲ့ဒုက္ခတွေပါ။ လူတွေ အားလုံးတွေကြုံရ
မယ်။ တကယ်တော့ တရားမမေ့ရဲအောင်
တွန်းနေတဲ့ တွန်းအားများဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝ
တရားနှင့် ထိုက်တန်တာဟာ အဲဒီတွန်းအား
တွေကြောင့်ပဲ။ တရားမလုံလောက်ရင် သေပြီး
တာနဲ့ အပါယ်ရောက်ရဦးမယ်။ အပါယ်ဘုံမှာ
ဘယ်လောက်ကြာအောင် ခံရမယ်ဆိုတာလဲ
မသိ၊ ဆင်းရဲဘယ်လောက်ထိ ကြီးမားပြင်းထန်
မယ်ဆိုတာလဲ ခန့်မှန်းလို့မရ၊ ကြောက်စရာ
ကြီး၊ ဒီဒုက္ခတွေ လက်မဦးခင် သတိဝီရိယ
အစွမ်းကုန်မြှင့်တင်ထားပြီး ကြိုတင်ပြင်ဆင်
မြှင့်တင်ထားဖို့ လိုပါတယ်။ ဒုက္ခတွေက

ကိုယ့်ကို ကန်ချတော့ ဒုက္ခကို သတိဉာဏ်နှင့်
ပေါင်းပေးလိုက်ရင် ဒုက္ခတွေ့ကြောင့် ကိုယ့်ကံ
တွေ အချိန်မီလှ သွားပါလိမ့်မယ်။ ဆင်းရဲကြီး
ကြီးကို ကြောက်တော့ ဆင်းရဲသေးသေးကို
သည်းခံကြိုးစားရုံပဲ မဟုတ်လား။

အိုရတဲ့ ဇရာဒုက္ခဟာ ကိလေသာနှင့်
ပေါင်းမိရင် လူနှင့်ကုသိုလ် ကွဲသွားအောင်
ကန်ချတတ်တယ်။ “ကုသိုလ်လုပ်ပါဦးလား”
လို့ သူများက ပြောလာရင် “အသက်ကြီးပြီ၊
မလုပ်နိုင်တော့ဘူး၊ ရိုးရိုးအိုတာ မဟုတ်ဘူး၊
ဒူးနာခါးနာတွေပါ ပါလာတယ်၊ ထိုင်လို့ထလို့
မကောင်းတော့ ဘုရားတောင် ရှိမခိုးနိုင်တော့
ဘူး” လို့ ပြန်ပြောတတ်တယ်။ ဇရာက လူနှင့်

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြား

၇၃

ကုသိုလ် စိတ်ဝမ်းကွဲအောင် သွေးခွဲတဲ့သဘော ပေါ့။

အိုရတဲ့ဒုက္ခကို သတိရှေ့ထားပြီး ဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ရှုသုံးသပ်တတ်ရင် ဇရာကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကောင်းမှုကံတွေ လှပလာတတ်ပါတယ်။ ကိုယ့်ဇရာဟာ ကိုယ့်ရဲ့သတိပညာနှင့် ပေါင်း ပေးလိုက်ရင် ကိုယ့်ကို ကံလှအောင် လုပ်ပေး နိုင်တယ်။ ဇရာဆိုတဲ့ အိုဒုက္ခဟာ သတိပညာ နှင့် ပေါင်းပေးလိုက်တာနဲ့ တွန်းအားပေး ကူညီနေတာလိုလဲ နားလည်ရတယ်။ “ကျွန် တော် အိုဒုက္ခဟာ နှိပ်စက်ဖို့ သက်သက် လာတာ မဟုတ်ပါဘူးခင်ဗျ။ လူ့ဘဝရဲ့ ပန်းတိုင် အနှစ်ရလဒ်က ကောင်းမှုတရားတစ်မျိုးတည်း

ပါ ခင်ဗျ။ ကောင်းမှုတရားဆိုတာ တွန်အားရှိမှ
မြန်မြန်လုပ်ဖြစ်ပါတယ် ခင်ဗျ။ ကောင်းမှု
အချိန်မီလုပ်ဖြစ်အောင် တွန်အားလာပေးတာပါ
ခင်ဗျ။ လူ့တစ်သက် အကြာကြီးနေရတယ်
ထင်ပြီး မေ့နေမှာစိုးလို့ အိပ်ပျော်နေမှာစိုးလို့
နှိုးစက်ချပေးတာပါခင်ဗျ” လို့လဲ သဘော
ပေါက်လာတယ်။

ပြီးတော့ “ကျွန်တော် အိုဒုက္ခက ခန္ဓာရဲ့
ပြောင်းလဲဖောက်ပြန်တတ်တဲ့ အနိစ္စသဘော၊
မခံမရပ်နိုင်အောင် ညှင်းဆဲနိုင်စက်တဲ့ ဒုက္ခ
သဘော၊ ကိုယ့်အလိုမလိုက်ပဲ ဆန့်ကျင်ဖက်
လုပ် အာဏာဆန်တတ်တဲ့ အနတ္တသဘောကို
လက်တွေ့ကျကျ ပြပေးတာပါခင်ဗျ။ သတိထား

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၇၅

ဉာဏ်နဲ့ရှုပေးပါခင်ဗျ” လို့ အရှုခံအာရုံကို ပြပေး
တဲ့အနေနဲ့လဲ အမြင်ရှင်းလာတတ်တယ်။
တကယ် သတိထား ဉာဏ်နဲ့ရှုလိုက်ရင် ခန္ဓာရဲ့
အနိစ္စ ဒုက္ခ အနတ္တသဘောကို ပြတ်ပြတ်သား
သား သိမြင်ခွင့်ရလာရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဇရာ
ကြောင့် ကံပဲ လှလာရပါတယ်။ အိုခ ကောင်း
ကောင်းရတယ်ပေါ့။

အိုသည်ထိ အမြဲကောင်းတာက သီလပါ။
သီလပြောလိုက်ရင် သမာဓိ ပညာလဲ ပါဝင်
လာရတော့တာပါ။ သိက္ခာသုံးပါးဟာ လူအိုရဲ့
တကယ့်အလှရတနာအစစ်ပဲ။ လူအိုကို အား
တက်စေနိုင်တာက သိက္ခာ၃-ပါးပဲ ရှိတယ်
လေ။ သိက္ခာ၃-ပါးဆိုတာ ကိုယ်နှုတ်စည်း

၇၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကမ်းကို လိုက်နာတဲ့သီလ၊ စိတ်စည်းကမ်းကို
လိုက်နာခြင်းလို့ခေါ်ရတဲ့ အာရုံပေါ် တည်တည်
ငြိမ်ငြိမ် စူးစိုက်ပေးတဲ့သမာဓိ၊ ရုပ်နာမ်ခန္ဓာကို
အရှိအတိုင်း ကြည့်ရှုသုံးသပ် ဆုံးဖြတ်ရတဲ့
ဝိပဿနာပညာ၊ အဲဒီ ၃-ပါးပါ။ သိက္ခာ ၃-ပါး
ဖြည့်ကျင့်ရင် အများရဲ့ အရိပ်ကောင်းတဲ့
အားကိုးစရာလဲ ဖြစ်လာရတယ်။ ကိုယ့်မှာလဲ
အိုလို့ ရုပ်အားလျော့သွားတဲ့နေရာမှာ စိတ်အား
တွေ တိုးတက်ပြည့်ဖြိုး အစားထိုးနိုင်တယ်။
ကြီးလေ လှလေ၊ ကြီးလေ အေးမြလေ၊
ကြီးလေ ထည်ဝါခန့်ညား ကျက်သရေရှိလေ၊
ကြီးလေ အများချစ်ခင် မြတ်နိုးဖွယ်ကောင်း
လေသာ ဖြစ်ရပါတယ်။

သုတိံ ကိယံ ၃၂၈

၇၇

မွေးနေ့အထိမ်းအမှတ်၊ အိပ္ပဲအထိမ်း
အမှတ် ကောင်းမှုပြုတဲ့အခါ အတူလာရောက်
ကောင်းမှုပြုဖို့ ဖိတ်သင့်သူများကို ဖတ်ကြား
တတ်ကြပါတယ်။ ဖိတ်ကြားခံရသူများလဲ
လာရောက်တတ်ကြပါတယ်။ အပြင်ဖက်က
ဖိတ်သင့်သူများ လာရောက်နိုင်အောင် ဖိတ်စာ
နဲ့ ဖိတ်ကြားသလို ကိုယ့်ခန္ဓာအတွင်းက
ဖိတ်ခေါ်သင့်တဲ့တရားများ ရောက်လာနိုင်
အောင်လဲ သတိဉာဏ် ဖိတ်စာကမ်းလှမ်းပြီး
ဖိတ်ကြားသင့်ပါတယ်။

ကြီးရင့်အိုမင်းလာတဲ့ ဇရာဒုက္ခကို သတိ
ဉာဏ်နှင့် ပေါင်းပေးလိုက်တာကိုပဲ သတိဉာဏ်
လက်ထဲ ထည့်သွင်းအပ်နှင်းထားလိုက်တာ

၇၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ကိုပဲ သတိဉာဏ် ဖိတ်စာကမ်းလှမ်းတယ်၊
အိုပွဲမင်္ဂလာ ဖိတ်ကြားလွှာနဲ့ ဖိတ်ကြားတယ်၊
လို့ စကားနဲ့ တင်စားပြောတာပါ။ ကောင်းမှု
တရားတွေ ကြွရောက်လာကြမှပဲ အိုပွဲက
မင်္ဂလာအစစ် ဖြစ်နိုင်မှာပါ။ သတိပါတော့
ကိလေသာကိုခွာပြီး ဉာဏ်ပါတော့ အိုတဲ့ဒုက္ခ
ကို အနိုင်ယူနိုင်မယ်။ ဒုက္ခကိလေသာကို
အနိုင်ယူလို့ သိက္ခာ၃-ပါး အကောင်းတရား
ကို ဖော်ထုတ်နိုင်ရင် အဆိုးကို နှုတ်လို့
အကောင်းနဲ့ဆက်နိုင်တဲ့ မင်္ဂလာဖြစ်နိုင်တော့
တာပါ။ အိုပွဲမင်္ဂလာ ဆိုရမှာပေါ့။

“အို... ဒါန သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာ
အဖွဲ့ဝင်များဖြစ်ကြတဲ့ ကောင်းမှုစွမ်းအား

သုတိး ကိုယ်တို့ ၃-မြှား

၇၉

မြတ်တရားတို့! ကျွန်ုပ်ရဲ့ အိပ္ပမင်္ဂလာချိန်အခါ
မှာ အသက်ကြီးလာတဲ့နောက်က တရားပါ
လိုက်ပြီး ကြီးလိုတာကြောင့် ကျွန်ုပ်နှင့်အတူ
တကွ ကောင်းမှုတရား အထူးပွားဖို့ ကျွန်ုပ်ရဲ့
နှလုံးအိမ်နေရာအရောက် ကြွရောက်လာခဲ့
ပါမယ့်အကြောင်း လေးလေးမြတ်မြတ် ဖိတ်
ကြားအပ်ပါတယ်ခင်ဗျား” အဲဒီလို အိပ္ပမင်္ဂလာ
ဖိတ်ကြားလွှာနဲ့ အထူးဖိတ်ကြားရုံပေါ့။ သတိ
ဉာဏ် ဖိတ်ကြားလွှာနဲ့ လေးလေးစားစား
ဖိတ်ကြားလိုက်ရင် ကောင်းမှုတရားတွေ ဝမ်း
မြောက်ဝမ်းသာ ဧကန်ကြွရောက်လာကြမှာပါ။
ကိုယ့်စိတ်အစဉ်မှာ ကြွရောက်ပေါ်ပေါက်လာ
သမျှ ကောင်းမှုတရားအားလုံး ကိုယ့်ရဲ့

၈၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

အချစ်ဆုံး အရင်းနှီးဆုံး ဆွေမျိုး မိတ်ဆွေတွေ
ချည်းပဲလေ။



၆။ ဒိုသော်ငြားလည်း
စိတ်ဒားတင်းက ဒောင်ပွဲရ

- * သတိမကွာ၊ အာရုံမှာ၊
ကောင်းတာဖြည့်၍ မွေ့လျော်လေ။
(သတိရှေ့ထား၊ တရားအာရုံ၊
ကောင်းစွာလုံ၊ ပွားထုံမွေ့လျော်လေ)
- * အာရုံနယ်ကျဲ၊ အပျော်လွန်၍၊
မလွန်ကျူးအောင်၊ သတိဆောင်ကာ၊
စူးစိုက်ရာ၊ ကောင်းစွာ စိတ်ကို
စောင့်ရှောက်လေ။

(ဟိုပြေးဒီပြေး၊ ကင်းစင်ဝေး၊

အပြေးရပ်အောင် စောင့်ရှောက်လေ)

* ညွှန်မှာမြုပ်ငြား၊ ဆင်အိုလားသို့၊

အသွားခက်ခဲ၊ ကိလေထဲမှ၊

ခုန်၍ထ၊ တက်ကြွ နိုးကြားစေ။

* ဇရာထောင်းထား၊ အိုသော်ငြားလည်း၊

စိတ်အားတင်းက၊ အောင်ပွဲရ၊

အေးမြချမ်းသာပေ။

(ထေး) နတ်တွေရဲ့ခန္ဓာဟာ မပွင့်လင်းဘူးလို့
ဆိုပါတယ်။ အသက်တွေ ဘယ်လောက်ကြီး
ကြီး အိုရပ်မပြဘူးတဲ့။ နတ်သားတွေက
အသက် ၂၀ အရွယ် နတ်သမီးတွေက ၁၆
နှစ်အရွယ်ချည်းပဲတဲ့။ သေသွားတာတောင်

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြူပူ

၈၃

အလောင်းကောင် မကျန်ဘူးတဲ့။ ကျန်ရစ်တဲ့ နတ်တွေ အနိဋ္ဌာရုံ မမြင်ရအောင် ဖုံးကွယ် ဖျောက်ဖျက်ပစ်တဲ့သဘောနှင့် တူပါတယ်။ သံဝေဂဖြစ်စရာ တွန်းအားအာရုံ အလွန်နည်းပါး တဲ့နေရာဆိုတော့ တရားရဖို့ တိုးပွားဖို့ အလွန် ခက်ခဲမှာပဲ။ တရားဆိုတာ တွန်းအားရှိမှ လုပ် ဖြစ်တာပါ။

တရားနှင့်လူ၊ လူနှင့်တရား အထိုက်တန် ဆုံးဖြစ်လို့ လူ့ခန္ဓာဟာ တကယ်ပွင့်လင်းပါ တယ်။ အိုချိန်တန် အိုရပ်ပြတယ်။ နာချိန်တန် နာရပ်ပြတယ်။ သေချိန်တန် သေရပ်ပြတယ်။ သေတော့ အလောင်းကောင် ကျန်နေခဲ့တယ်။ လူတွေက မေ့ချင်လို့ မေ့နေတတ်ကြပေမယ့်

တွေ့ရတဲ့အာရုံတွေကတော့ မမေ့ရဲလောက်
အောင် ကုသိုလ်ပြုရက် တရားကျင့်ရက် လုံးဝ
မရွှေ့ရဲလောက်အောင် အဆက်မပြတ် တွန်း
အားပေးနေပါတယ်။ ခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စ ဒုက္ခ
အနတ္တသဘောကိုလဲ မသိမမြင် မရှိရအောင်
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းကြီး ဖွင့်ပြပေးနေပါတယ်။

လူ့ခန္ဓာဟာ ကြီးလာလို့ အိုရမယ့်အရွယ်
ရောက်တော့ အိုရပ် ထင်ထင်ရှားရှား ပြပေး
တယ်။ ကျန်းမာမှု နုပျိုမှု ရပ်အဆင်း ခွန်အား
တွေ သိသိသာသာ ယုတ်လျော့လာကြတယ်။
ရပ်ခွန်အား ယုတ်လျော့သွားတဲ့နောက်ကို
စိတ်ခွန်အားယုတ်လျော့တာ ပါမသွားရအောင်
အားအကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့သတိကို စိတ်မှာ

သျှဉ်း ကိယ်ဉ်း ၃၂၅

၈၅

အမြဲ ထည့်သွင်းပေးထားဖို့ လိုမှာပါ။ သတိအား
ကောင်းရင် ရုပ်ပြိုကျပေမယ့် စိတ်ပိုလှလာပါ
တယ်။ စိတ်နုပျို အားကောင်းနေတတ်ပါ
တယ်။ ရုပ်ခွန်အား ကျသွားတာကပဲ စိတ်
ခွန်အား ကြွလာဖို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်တွေ
ပိုမို နိုးကြားတက်ကြွလာဖို့ အိုရုပ်ပြုပြီး နိုးဆွ
ပေးတဲ့ သဘောမျိုးပါ။ ဇရာထောင်းခံရလို့
ရုပ်အိုမင်း ရင့်ရော် ခွန်အားယုတ်လျော့သွား
ပေမယ့် သတိ ဝီရိယနဲ့ စိတ်ကို အားတင်း
ပေးလိုက်ရင် အရာရာအောင်ပွဲ ရတတ်စမြဲပါ။

မြန်မာရာဇဝင်မှာ ဘုန်းလက်ရုံးကြီးမား
လှတဲ့ အလောင်းစည်သူမင်းကြီး အသက် ၈၀-
အရွယ် အိုမင်းလာတော့ တစ်နေ့ ညီလာခံ

၈၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သဘင် ဗိုလ်ပုံအလယ်မှာ လက်ရုံးလက်
မောင်းကို ဆန့်တန်းမြှောက် ပြလိုက်တယ်။
အိုနေတော့ လက်မောင်းရေတွေ တွဲလျားကျ
လာတယ်။ အဲဒါကို မြင်ကြတော့ မူးမတ်
ပရိသတ်တွေက မသိမသာ ပြုံးရယ်ကြတယ်။
အိုတာများ ထုတ်ပြနေရသေးသလား ကြွားနေ
ရသေးသလားဆိုတဲ့သဘောနှင့် တူပါရဲ့။ ပြုံး
ရယ်နေကြတာကို မင်းကြီး မြင်သွားတော့
“ငါ့အစွမ်းသိစေရမယ်တဲ့” လို့ စိတ်ထဲအား
တက်လာတယ်။ ချက်ချင်း အမိန့်ချမှတ်လိုက်
တယ် “မောင်မင်းတို့ တူးရွင်းတောင်ခြေမှာ
သူနီးတစ်ယောက် သောင်းကျန်းနေတယ်၊ အခု
ချက်ချင်း သွားရောက်နှိမ်နင်းကြ”တဲ့။ အဲဒီလို

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၈၇

အမိန့်ချမှတ်ပြီးတာနဲ့ ချက်ချင်းရုပ်ဖျက်ပြီး
တူးရွင်းတောင်ခြေကို တစ်ကိုယ်တည်း မြင်းစီး
လို့ အမြန်ထွက်ခွာသွားတော့ မင်းကြီးက
အရင်ရောက်နေနှင့်တဲ့ မှူးမတ်ဗိုလ်ပါတွေ
ကိုနိုသွားတယ်။ မင်းကြီးက သူခိုးယောင်ဆောင်
ပြီး သောင်းကျန်းပြတယ်။ မင်းပရိသတ်တွေ
မင်းကြီးကို အစွမ်းကုန်လိုက်ပြီး ဝိုင်းဖမ်းကြ
တယ်။ ရုပ်ဖျက်ထားတာဖြစ်လို့ ပရိသတ်
တွေက ကိုယ့်ရဲ့ ဘုရင်မှန်း မသိကြဘူး။ အိုပေ
မယ့် စိတ်အားမြှင့်တင်ထားတဲ့မင်းကြီးကို
ဘယ်လိုလိုက်လို့မှ မမှီနိုင်တော့လို့ ပြန်လာခဲ့
ကြတယ်။ နောက်နေ့ ညီလာခံမှာ မင်းကြီးက
“မင်းကြီးများ! ဘယ်လိုလဲ သောင်းကျန်းနေ

တဲ့ သူခိုးကို နှိမ်နင်းခဲ့ကြပြီလား၊ ဖမ်းမိခဲ့ကြပြီ
လား” လို့ မေးတယ်။ “မှန်လှပါ။ သူခိုးက တစ်
ယောက်တည်းဖြစ်ပေမယ့် မြန်ကလဲ မြန် အား
ကလဲ ကောင်းလွန်းတာကြောင့် ဘယ်လိုမှ
လိုက်လို့မမှီနိုင်တာကြောင့် လက်လျှော့ပြီး
ပြန်ခဲ့ရကြောင်းပါ” လို့ သံတော်ဦးတင်တော့
“အဲဒါ ငါပဲ၊ ငါ မအိုသေးဘူး” လို့ မိန့်ကြား
တယ်။ ဒီတော့ ပရိသတ်က “ဪ...
ဒါကြောင့်ကိုး၊ မင်းကြီးက အိုပေမယ့် အစွမ်း
သတ္တိပြည့်ဝတုန်းပဲ” လို့ မှတ်ချက်ချပြီး ခါတိုင်း
ထက် ပိုကြောက်ရွံ့ လေးစားလာကြတယ်တဲ့။
ရုပ်အိုပေမယ့် စိတ်အားတင်းတော့ အောင်ပွဲရ
တာပေါ့လေ။

သျှဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပူး

၈၉

ပြီးတော့ ဘုရားရှင်လက်ထက်တော်က
သာဝတ္ထိမြို့ ပသေနဒီကောသလမင်းကြီးမှာ
ပါဝေယျကဆိုတဲ့ ဆင်တစ်ကောင်ရှိတယ်။
အရွယ်ကောင်းတုန်း နုပျိုတုန်းကဆိုရင် အား
ကလဲကောင်း မြန်ကလဲမြန်ပေါ့။ ပြီးတော့
လိမ္မာတယ်၊ သိတတ်တယ်၊ အထူးအားဖြင့်
စစ်တိုက်ဝါသနာပါတဲ့ တိုက်စစ်ဆင်ပါ။ တိုက်ပွဲ
တိုင်းလိုလို သူပါတာချည်းပဲ။ အသက်ကြီးလို့
အိုမင်းရင့်ရော်လာတော့ အားတွေ ယုတ်လျော့
လာတယ်၊ နှေးကွေးလာတယ်။ မင်းကြီးက
ဆင်အိုကြီးကို အနားပေးလိုက်တယ်။

အငြိမ်းစား ပါဝေယျက ဆင်အိုကြီးဟာ
တစ်နေ့တော့ သူ့ရဲ့ဆင်ထိန်းမပါပဲ တစ်ကောင်

၉၀

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

တည်း ဟိုဟိုဒီဒီ လျှောက်သွားနေရင်း လမ်း
ဘေးမှာ ရေကန်ကြီးတစ်ခုကို တွေ့ရတယ်။
ရေချိုးချင် ရေသောက်ချင်လို့ ရေကန်ထဲ
လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ခြေနှစ်ဖက်နဲ့ ဆင်းလိုက်
တယ်။ ခြေရော လက်ရော ရွံ့ညွန်ထဲ ငြိကပ်
မြုပ်သွားတယ်။ နှုတ်လို့မရဘူး။ နှုတ်လေ
မြုပ်လေ လှုပ်လေမြုပ်လေ ဖြစ်နေတယ်။
ဒီတော့မှ ဆင်ကြီးက “ဟယ် ငါ အိုပြီပဲ၊
ခွန်အားတွေ ယုတ်လျော့ကျကုန်ပြီ၊ ဆက်
နှုတ်ရင်လဲ မြုပ်ရုံပဲရှိတော့မယ်၊ အသာငြိမ်
နေတာပဲ ကောင်းတယ်”လို့ စိတ်ဓာတ်တွေ
ကျလို့ မျက်စိမှိတ် ခေါင်းငိုက်စိုက်ချပြီး ငေးမှိုင့်
နေပါရော။

သုစိုး ကိုယ်ဦး ၃၂၅

၉၁

လူတွေမြင်တော့ ပြေးလာကြတယ်။
ဆင်ကြီးကို ဆွဲနှုတ်ဖို့ လာကြတာ မဟုတ်ဘူး။
နာမည်ကျော်ဆင်ကြီး ဖြစ်နေလို့ အံ့ဩတာနဲ့
လာကြည့်ကြတာ” ဒီလောက်အားကောင်းတဲ့
ဆင်ကြီးတောင် အိုမင်းလာတော့ ရေကန်ထဲ
မြုပ်နေတဲ့ ခြေလက်တွေကို မနှုတ်နိုင်လောက်
အောင် ခွန်အားတွေ ယုတ်လျော့သွားပြီပဲ” လို့
ပြောနေကြတယ်။ ရှင်ဘုရင်ထံလဲ ဒီအကြောင်း
ကို သတင်းပို့လိုက်ကြတယ်။ ရှင်ဘုရင်က
သူ့ဆင်ထိန်းကို အခေါ်ခိုင်းလိုက်တော့ ရောက်
လာတယ်။ “ဟဲ့ သင့်ရဲ့ဆင်ကြီး ရေကန်ထဲ
မြုပ်နေတယ်လို့ ကြားရတယ်၊ သွား ဆွဲထုတ်
ချေ” လို့ အမိန့်ပေးလိုက်တယ်။

ဆင်ဆရာက သူ့ဆင်အကြောင်း ကောင်း
ကောင်းသိပြီးသား “ဒီဆင်ကို လူက ဒီအတိုင်း
ဆွဲနှုတ်ပေးဖို့ မလွယ်ဘူး၊ သူ့စိတ်တက်ကြွ
အောင် နှိုးဆွပေးပြီး သူ့ဟာသူ အနှုတ်ခိုင်း
တာပဲ ကောင်းတယ်” လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။
ဆင်ကြီး စစ်တိုက် ဝါသနာပါမှန်းသိထားလို့
ဆင်ကြီးရွံ့ညွန်ထဲ မြုပ်နေတဲ့ ရေကန်အနီးမှာ
သက်ဆိုင်သူတို့ရဲ့ အကူအညီနဲ့ ဆင်တပ်
မြင်းတပ် ရထားတပ် ခြေလျင်တပ်တွေကို
စုဝေးခိုင်းလိုက်တယ်။ စစ်တပ်တွေ စုမိတော့
စစ်တိုက်ထွက်တော့မယ့် သဘောမျိုးနဲ့ စည်
တီး အချက်ပေးလိုက်တပ့်။

ဆင်ကြီးက စည်သံကြားတော့ “ဟယ်

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူး

၉၃

ဒီအသံဟာ ငါကြားနေကျ အသံပါလား” လို့
စိတ်ဝင်စားစွာနဲ့ မျက်စိဖွင့်ပြီး မော့ကြည့်လိုက်
တော့ စစ်တိုက်ထွက်တော့မယ့် ပုံစံမျိုးနဲ့
တက်ကြွနိုးကြားနေတဲ့ စစ်တပ်ကို မြင်လိုက်ရ
တယ်။ “ဟယ်... စစ်တိုက်ထွက်ကြတော့မှာ
ပါလား၊ ဒီတစ်ခါ ငါမပါပဲ သွားကြတော့မှာ
နင့်တူတယ်၊ အို... ငါမပါပဲသွားရင် ရှုံးမှာပေါ့။
ငါပါမှ နိုင်မှာ၊ ငါလဲလိုက်မှ ဖြစ်မယ်”လို့
စိတ်ကို အားတင်းလိုက်တာ၊ စိတ်တွေ
နိုးကြားတက်ကြွလာပြီး အားယူခန့်ချလိုက်
တော့ တစ်ခါပဲ ခန့်လိုက်ရတယ်။ ခြေတွေ
လက်တွေ ရွံ့ညွန်ထဲက ကျွတ်ထွက်ပြီး ကုန်း
ပေါ် ချက်ချင်းရောက်သွားတယ်။

လူတွေက “ဟယ်... ဆင်အိုကြီးဟာ စစ်တိုက်ထွက်မယ့် အမူအရာကိုပြပြီး နှိုးဆွ ပေးလိုက်တော့ စိတ်ဓာတ်နှိုးကြား တက်ကြွ လာလို့ တစ်ခါပဲ ခုန်လိုက်ရတယ်၊ ချက်ချင်း ကုန်းပေါ် ရောက်သွားပါလား၊ စိတ်များ အံ့ဩဖို့ ကောင်းလိုက်တာ”လို့ အံ့ဩကြပြန်ရော။ ဘုရားထံလဲ သွားလျှောက်ကြတယ်။ ဘုရား ရှင်က ရဟန်းတွေကို စုဝေးခိုင်းပြီး “ချစ်သား ရဟန်းတို့၊ ရွံ့ညွန်ထဲ မြုပ်နေတဲ့ဆင်အိုဟာ စိတ်အားတင်းပြီး လက်ခြေနဲ့ အားယူလို့ ရွံ့ညွန်ထဲကနေ ကုန်းပေါ်ရောက်အောင် ကိုယ့် ကိုကိုယ် ဆွဲထုတ်နိုင်သလို သင်တို့လဲ အသွား ခက်ခဲတဲ့ ကိလေသာရွံ့ညွန်ထဲက ကျွတ်ထွက်

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃၂၅

၉၅

အောင် စိတ်အားတင်းပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်
နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ထိ ဆွဲထုတ်ကြ” လို့ မိန့်
တော်မူပါတယ်။

ပြီးတော့ အပ္ပမာဒတရားကို ဆက်တော်မူ
ပါတယ်-

“(၁)အပ္ပမာဒတရားမှာ မွေ့လျော်ကြ
ပျော်ကြပါ။ အလုပ်တိုင်း အာရုံတိုင်းမှာ သတိ
မလွတ် အသိကပ်ကြပါ။ (၂)ကိုယ့်စိတ်ကို
လုံအောင် စောင့်ရှောက်ကြပါ။ အာရုံမျိုးစုံ
ကြောင့် ကိုယ်နှုတ်နဲ့ လွန်ကျူးမှုဖက်ကို
ရောက်မသွားရအောင် စောင့်ရှောက်ထိန်းသိမ်း
ကြပါ။ (၃) ရွံ့ညွှန်ထဲ မြုပ်နေတဲ့ ဆင်အိုကြီး

၉၆

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

လို အသွားခက်ခဲတဲ့ ကိလေသာညွှန်ထဲက
လွတ်အောင် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆွဲထုတ်ကြ၊
ညွှန်မြုပ်တဲ့ဆင်အိုကြီးဟာ စိတ်အားတင်းပြီး
ခြေလက်တွေနဲ့ အားစိုက်လို့ ကုန်းပေါ်
အရောက် ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆွဲထုတ်နိုင်သလို
သင်တို့လဲ စိတ်အားတင်းပြီး ကိလေသာ
ရွံ့ညွှန်ထဲကနေ နိဗ္ဗာန်ကုန်းပေါ်အရောက်
ကိုယ့်ကိုကိုယ် ဆွဲထုတ်ကြ”လို့ မိန့်မြွက်ဟော
ကြားတော်မူပါတယ်။

ညွှန်မြုပ်နေတဲ့ဆင်အိုကြီးကို စစ်တပ်စုရုံး
ပြီး စစ်တိုက်ထွက်မယ့် ပုံစံမျိုး ပြလိုက်တာက
ဟန်ပြကလေးပါ။ ဆင်အိုကြီးရဲ့ စိတ်နိုးကြား

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၉၇

တက်ကြွရုံလေး ဟန်ပြ ပြတာပါ။ တကယ်
စစ်တိုက်မထွက်ပါဘူး။ ဟန်ပြ ပြလိုက်တာ
လေးတောင် စိတ်နိုးကြားတက်ကြွလာလို့
ရွံ့ညွှန်ထဲက ကျွတ်ကွက်ပြီး ကုန်းပေါ်ရောက်
သွားအောင် ခုန်နိုင် ရုန်းနိုင်သေးတာပဲ။

မိမိတို့ မြုပ်နေတဲ့ ကိလေသာရွံ့ညွှန်တွေ
ကလဲ ဟန်မဟုတ်ဘူး။ တကယ်မြုပ်တာ၊
ခေါင်းမဖော်နိုင်အောင် အပါယ်ထိလဲ မြုပ်သွား
နိုင်တယ်။ ဒုက္ခတွေကလဲ ဟန်မဟုတ်ဘူး။
တကယ်ဆင်းရဲအောင် ညှင်းဆဲတာ၊ အနာသေ
ကလဲ ဟန်မဟုတ်ဘူး။ တကယ်အိုပြတာ၊
တကယ်ဆင်းရဲအောင် နာပြတာ သေပြတာ၊

၉၈

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဒီဆင်းရဲအားလုံးရဲ့ အကြောင်းတရားခံ ကိလေ
သာက လွတ်အောင် ရုန်းတော့လဲ ဟန်လေးနဲ့
ရုန်းနေရင် ဘာမှ အရာရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး။
သတိဝီရိယ အစွမ်းကုန် မြှင့်တင်ပြီး တကယ်
ကြိုးစားရုန်းမှ ကျွတ်လွတ်နိုင်မှာပါ။ ဘယ်
ကောင်းမှုမဆို ကိလေသာညွှန်ထဲက ကျွတ်
ထွက်အောင် အစွမ်းကုန်ဆွဲနှုတ်လို့ အမြင့်
ဆုံးမြင့် ကြိုးစားအားထုတ် ပြုလုပ်ရမှာချည်းပဲ။
ကိလေသာကလဲ တကယ်ပူ၊ ဒုက္ခကလဲ
တကယ်ဆင်းရဲအောင် ညှင်းဆဲ၊ သာသနာက
လဲ တကယ်မှန်ဆိုတော့ အဆိုးကင်းအောင်
အကောင်းရအောင် ကြိုးစားတော့လဲ သတိဝီရိယ

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပူး

၉၉

အစွမ်းကုန်မောင်းတင်ပြီး တကယ်လုပ်ရမှာ၊
ဟန်နဲ့ အချိန်မဖြုန်းပဲ တကယ်ချည်းပဲ လုပ်ရ
မှာပါ။

အားလုံး အဆိုးလွတ်လို့ အကောင်းအ
ထွင့် ရောက်ကြပါစေ။

တိပိဋက ယောဆရာတော်
မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံ ပါဠိတက္ကသိုလ်
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(၁၃၇၃ခုနှစ် တပို့တွဲလ၊ ၂၀၁၂ခုနှစ် ဇန်နဝါရီလ)

သုဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး

၁၀၁

၁၃၂၄-ခုနှစ်၊ ကဆုန်လပြည့်ကျော် (ဂ)
ရက်တွင် ရှင်သာမဏေ ကိုရင်သိရိန္ဒကို ညးပဉ္စင်း ညးသိရိန္ဒ
ဖြစ်အောင် ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ရဟန်းခံပေးတော်မူခဲ့သော
တတိယ ကန်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီး ဘဒ္ဒန္တဝိသုတ
မဟာထေရ်မြတ်သည် သက်တော်(၈၆)နှစ်၊ သိက္ခာတော်
(၆၅)ဝါအရ ၁၃၃၃-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော်
(၁၀)ရက်တွင် ဘဝနတ်ကျောင်း ရွှေပြောင်းသီတင်းသုံး
တော်မူခဲ့သဖြင့် ၁၃၇၃-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလပြည့်ကျော်
(၁၀)ရက်နေ့တွင် လွန်တော်မူခြင်းအနှစ်(၄၀) ပြည့်
မြောက်ခဲ့ရာ တိပိဋကဓရ ယောဆရာတော်သည် မိမိ၏
ရဟန်းဥပဇ္ဈာယ်ဆရာ တတိယ ကန်တောရဆရာတော်ဘုရား
ကြီးအား ပူဇော်သည့် လွန်တော်မူခြင်း ၄၀-ပြည့် ဓမ္မသံဝေဂ
သံယုတ္တ၊ ဂုဏာနုဿရဏ ဓမ္မပူဇာသဘင်၊ မိမိ၏ ရဟန်း

၁၀၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

သိက္ခာ အနှစ်(၅၀)ပြည့် ရွှေရတုသဘင်၊ မိမိ၏သက်တော်
(၆၉) နှစ်ပြည့် ဇရာကလင်္ဂလက္ခိတ ဝိဇာတ ဓမ္မပူဇာသဘင်
များ ပြုလုပ်၍ ပစ္စယဓမ္မဒါန၊ ပစ္စယ ဓမ္မပူဇာ ကုသိုလ်ယူ
သာသနာပြုတော်မူခြင်းအတွက် ဂုဏ်ပြုရေးသားအပ်သော

အာစရိယပုဏ္ဏ၊

သိက္ခာပဏ္ဏာသပုဏ္ဏပီတိ၊

ဝိဇာတမင်္ဂလာ ထုတိဂါထာများ



၁။ ဝန္ဓာမိ ဥပဇ္ဈာစေရ၊

ကန်တောရ တတိ ယာမိပ၊

ဒိဝင်္ဂတော တဝ ဒါနိ၊

တာလီသဝဿု ပါဂမီ။

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၁၀၃

ကန်တောရတတိယာဓိပ = အေးချမ်း
သာသည်၊ တောရတည်၍၊ ပွားစည်ပြန့်ကျယ်၊
ဂိုဏ်းနိကာယ်တမျှ၊ ကန်တောရခေါ်ဟည်း၊
ကျောင်းတိုက်ကြီး၏၊ ဦးစီးပုဂံဝ၊ တတိယ
ဆရာတော် ဖြစ်တော်မူသော၊ ဥပဇ္ဈာစေရ
= ကိုယ်နှုတ်စိတ်တွင်၊ ပြစ်မယှဉ်အောင်၊
သွန်သင်မပြတ်၊ အနီးကပ်၍၊ ဆုံးမတတ်ငြား၊
ကျေးဇူးတော်ရင် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ကြီး
ဘုရား (အဟံ = ဆရာမြတ်တို့၊ ပေးအပ်နာမ၊
သိရိန္ဒခေါ်၊ တပည့်တော်သည်၊ တုဝံ = မိုးမြေ
မေရ၊ နှိုင်းတုမမြင်၊ ဂုဏ်အင်ကြီးမား၊ အရင်
ဥပဇ္ဈာယ် ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို) ဝန္နာဓိ
= ခြေတော်အစုံ၊ ကြာပဒုံကို၊ ဆယ်စုံလက်

၁၀၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ထပ်၊ နဖူးကပ်၍၊ တုတ်ဝပ်ရိက္ခာ၊ လွန်မြတ်နိုး
စွာ၊ ရှိခိုးကန်တော့ပါ၏ဘုရား။

ဒါနိ-ဣဒါနိ - ၁၃၇၃-ခုနှစ်ရောက်ရာ၊
ဤယခုအခါ၌၊ ဒါနိ-ဣဒါနိ - နွေဦးရောက်စ၊
မိုးသံကကျူး၊ လေမြူးကခုန်၊ ပန်းစုံကသင်း၊
မြိုင်တွင်းသာကြည်၊ မိုင်းရီရီဖြင့်၊ ရာသီဥတု၊
၁၃၇၃ -ခုရောက်လာ၊ ဤယခုအခါ၌၊ တဝ
= ကျေးဇူးတော်လျှင်၊ မိုးကောင်းကင်သို့၊
ဂုဏ်အင်တော်ကြီး၊ အရှင်ဆရာတော်ဘုရား
ကြီး၏၊ ဒီဝင်္ဂတော = လူပြည်ရပ်ဌာန်၊ ငြီးငွေ့
ဟန်ဖြင့်၊ နတ်ထံစံစား၊ ကြွသွားတော်မူခြင်း
သည်၊ တာလီသဝဿံ = တွေးကျယ်သနစ်၊
ဆွေးဘွယ်သစ်အောင်၊ လေးဆယ်နှစ်ရတု၊

သျှိုး ကိုယ်သျှိုး ၃၂၅

၁၀၅

ရာသီစုသို့၊ ဥပါဂမီ-ဥပါဂမီဝတ = ရာသီစက်
မောင်း၊ ဆက်ဆက်ပြောင်းသဖြင့်၊ နှစ်ပေါင်း
ကုန်ထွေ ချဉ်းကပ်ရောက်ရှိခဲ့ပါပြီဘုရား။



၂။ ပတ္တောဟံ သိရိန္ဒောနာမ၊

နိဿာယ တုပသမ္ပဒံ၊

တိပေဋကဓရော အဇ္ဇ-

သာသနမိ သိရိန္ဒရော။

သိရိန္ဒောနာမအာဟံ = ဆရာမြတ်တို့၊

ပေးအပ်နှင်းသ၊ ဘွဲ့နာမဖြင့်၊ သိရိန္ဒခေါ် တပည့်

တော်သည် တံ (တုဝံ) = မေတ္တာစွမ်းအင်၊

မိဘသွင်ဖြင့်၊ ပြုပြင်အနီး၊ အရှင်တတိယ

ကန်တောရဆရာတော်ဘုရားကြီးကို။ နိဿာ

ယ = အကြောင်းအလီလီ၊ အကောင်းညီ

ညီဖြင့်၊ ပေါင်းမှီဆည်းကပ်ရသောကြောင့်၊ ဥပ

သမ္ပဒံ = သာမဏေမှ တက်လှမ်း၊ အထက်

တန်း အစွမ်းဖော်၊ ရဟန်းတော်အဖြစ်သို့၊

သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပုး

၁၀၇

ပတ္တော = ရှေးကုသိုလ်ဖန်၊ နေရာမှန်မို့၊
ကောင်းမွန်ပုံသေ၊ ရောက်ရှိခဲ့ပါပေသည်ဘုရား။
ပတ္တော = သာမဏေမှမြင့်၊ ရဟန်းဆင့်သို့၊
လွယ်လင့်ဝမ်းမြောက်၊ ရောက်ရှိခဲ့ပေသော၊
အဟံ = အာစရိယဒတ္တ၊ သကတ္ထဖြင့်၊
သိရိန္ဒခေါ်၊ ဘုရားတပည့်တော်သည်၊ အဟံ
= သာသနာတွင်း၊ ဦးပဉ္စင်းဟု၊ ခေါ်သွင်းပုံဖော်၊
တရားပျော်သည့် တပည့်တော်သည်၊ အဇ္ဇ
သာသနမို = မြတ်ဗုဒ္ဓစက်၊ ငါးထောင်
ဝက်ကျော်၊ မျက်မှောက်ခေတ် - သာသနာ
တော်၌။ သိရိန္ဒရော = သာသနာမြတ်
ကျက်သရေ၊ ဆရာမြတ် ကျက်သရေ၊ မိဘ
မြတ် ကျက်သရေ၊ ဒေသရပ် ကျက်သရေ၊

တက်နေမယွင်း၊ ထိန်ထိန်လင်းအောင်၊ ပြု
ဆောင်တော်မူနိုင်သော၊ **တိပေဋကဓရော** =
တစ်သန်းတစ်ယောက်၊ ထွန်းပေါက်ဖို့ မလွယ်၊
သုံးသွယ်ပိဋကတ်၊ နှုတ်လွှတ်ဆောင်ထား၊
ဘုရားသား အာဇာနည်အရှင်မြတ်သည်၊
အဟောသီ = ရှေးကုသိုလ်ကံ၊ လုံ့လသန်၍၊
ဉာဏ်မြင်အားကောင်း၊ မကိုဋ်ဆောင်း တံခွန်
ဆောက်ကာ၊ ဖြစ်ရောက်ခဲ့ပါပေပြီ ဘုရား။



သုဉ်း ကိုယ်ဉ်း ၃-မြူပု

၁၀၉

၃။ သမုပ္ပဝေါ စတူဓိက-

တိသတေက သဟ သမ္မကေ။

ဥစ္စေဓဇော ဝသေယျန -

သတ္တတိဟာ ယနော သွဟံ။

သွဟံ-သောအဟံ = တိပိဋကဓရ၊

တိပိဋကကောဝိဒ၊ ဓမ္မဘဏ္ဍာဂါရိက၊ အဂ္ဂ

မဟာ ပဏ္ဍိတ၊ လဒ္ဒလဉ္စကဖြင့်၊ ယနေကာလ

သာသန၊ နေလပမာ တံခွန်ထူ၊ ရှေးငယ်မှု

သိရိန္ဒ၊ ဆရာက ဘွဲ့ခေါ် ထိုတပည့်တော်သည်၊

စတူဓိက တိသတေကသဟသမ္မကေ =

လေးသင်္ချာအပိုပြ၊ တိသတသုံးရာ၊ တစ်

ထောင်မှာပေါင်းခြစ်၊ ကောဇာနှစ်၌၊ ဝါ=

ကောဇာသက္ကရာဇ်၊ ၁၃၀၄-ခုနှစ်၊ တပေါင်း

လပြည့်ကျော် (၆)ရက် သောကြာနေ့၌။
သမုပ္ပဝေါ - မကွေးတိုင်းဒေသ၊ ဂန့်ဂေါနဂရ
တံခွန်၊ ရွာလက်ပန်မဏ္ဍိုင်၊ ဦးရဲနိုင် +
ဒေါ်တုတ်ခိုင်။ တူပြိုင်မေတ္တာ၊ သီလဝါအား
အင်ဖြင့်၊ ဖွားမြင်တော်မူခဲ့ပါပေ၏။ သမုပ္ပဝေါ
= ရှေးကံစွမ်း အားအင်ဖြင့်၊ ဖွားမြင်တော်မူ
ခဲ့ပေသော၊ သွဟံ = သောအဟံ = ရန်ကုန်-
ကလေး၊ သတင်းမွေး အောင်လံစိုက် စာသင်
တိုက် ဝိသုဒ္ဓါရုံ၊ အောင်ပွဲစုံဆင်သ၊ တိပိဋက
ဓရ၊ တိပိဋကကောဝိဒ၊ ယောထေရ သမုတ်
ကျော်သည်၊ သိရိန္ဒခေါ် ထိုတပည့်တော်သည်။
ဥဇ္ဇေဓဇောဝဿေ = ကောဇာသက္ကရာဇ်၊
၁၃၇၃-ခုနှစ်အခါ၌၊ ဥဇ္ဇေဓဇောဝဿေ =

သုဗ္ဗိ ကိယံဗ္ဗိ ခုဋ္ဌာနု

၁၁၁

မိုးထက်မြင့်ပေါ်၊ အောင်လံတော်အနက်ရ၊
နေနံပြသချံ၊ ကောဇာသက္ကရာဇ်၊ ၁၃၇၃-ခု
ယခုနှစ်အခါ၌၊ ဇာတိယာ - တိဟိတ်ပဋိသန်၊
ကုသိုလ်ကံက၊ ပြုဖန်ပုံသေ၊ ပဋိသန္ဓေအားဖြင့်၊
ကျေန သတ္တတိဟာယနော-ဟောတိ -
သက်တော်ရွယ်စစ်၊ ၆၉-နှစ်ပြည့်မြောက်၊
ဇရာထောက် တရားမှန်ဖြင့်၊ ကေနံမသွေ၊ ဖြစ်
ရောက်ခဲ့ပါပေသည်ဘုရား။



၁၁၂

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

၄။ စီဝရာယုနာ သိက္ခာယ၊

မုနိနော ဓမ္မဇီဝိနာ။

ပူဇေမဟံ စုပဇ္ဈာယံ၊

စာရမဟေ စ ကာတုန။

အဟံ = တိပိဋကဓရ၊ ဓမ္မဘဏ်တိုက်၊
ဘွဲ့နှင့်ထိုက်အောင်၊ နှစ်ခြိုက်ကျင့်ပွား၊ တရား
လမ်းပြ၊ ယောထေရဟု၊ နာမထင်ပေါ် တပည့်
တော်သည်၊ **စီဝရာယုနာစ** = ကန်တော
ရပုဂံဝ၊ ပထမထေရ်ရှင်၊ သနားကြင်၍၊
မြှောက်တင်ဆင်မြန်း၊ မြတ်သင်္ကန်းရောင်
လက်၊ သင်္ကန်းသက် ၅၀-စု၊ ရွှေရတု
သင်္ကန်းသက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ သိက္ခာယ
ဓမ္မဇီဝိနာ (သိက္ခာယဓမ္မ ဇီဝေန)စ =ဝိနည်း

သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မြှာပူး

၁၁၃

ပိဋကတ်၊ ပညတ်ဖော်ထုတ်၊ သိက္ခာပုဒ်သီလ၊
အဓိစိတ္တပညာ၊ မြတ်သိက္ခာ ပွားတက်၊ တရား
သက် ၅၀-စု၊ ရွှေရတု သိက္ခာသက်ဖြင့်
လည်းကောင်း၊ မုနိနော ဓမ္မဇီဝိနာ (မုနိနော
ဓမ္မဇီဝေန) စ= ရဟန်းဘောင်တင်ထား၊
ဘုရားသား အတန်းတက်၊ ရဟန်းသက် ၅၀-
စု၊ ရွှေရတုရဟန်းသက်ဖြင့်လည်းကောင်း၊
စာရမဟေ = မြင့်မြင့်ထည်ထည်၊ လွန်တင့်
တယ်သည့်၊ ကြီးကျယ်များကဲ၊ ပူဇာဒါန
ကုသိုလ်ပွဲတို့ကို၊ ကာတုနစ = အလှူရှင်မက၊
မြင်ရကြားသူ၊ တရားကူ သတင်းလှအောင်၊
ကျင်းပပြုလုပ်၍လည်းကောင်း၊ ဥပဇ္ဈာယ် =
ကန်တောရဟူ၍၊ တတိယထေရ်ကျော်၊ ဥပဇ္ဈာယ်

၁၁၄

တိပိဋကယောဆရာတော် ၏

ဆရာတော်ကြီးကို၊ ပူဇော်မိ = ဥပဇ္ဈာယ်
ဆရာတော်ကြီး နတ်ထီးခိုကြွ၊ နှစ်ကာလ ၄၀
အခါ၊ သိရိန္ဒခေါ် တပည့်တော်က၊ သက်တော်
ရွယ်ဖြိုး၊ ခြောက်ဆယ့်ကိုး ရောက်ပြည့်ရာ၊
ဝိဇာတအခါ၌၊ အဖြာဖြာ ဂုဏ်ကျေးဇူး၊ မြင့်မိုရ်
ဦးပုံဖော်လျက်၊ ရှိခိုးပူဇော်ပါ၏။ ကျေးဇူးတော်
ရှင် ဥပဇ္ဈာယ်ဆရာတော်ကြီးဘုရား။

ရစိတာယံ ကန်တောရထေရေန

၃၀၊ ၁၁၊ ၂၀၁၁



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 လူ့မျက်စိ
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 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။ 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။ ဝိသုဒ္ဓိရုံ ခွင်ခါကြံ့ကြိုက် 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။ ယခု - သူဦး ကိုယ်ဦး ၃-မှာပူး



ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ



- ၁။ အရှင်ဆန္ဒာဓိကာ၊ ရွှေပါရမီတောရ၊ သထုံမြို့။
- ၂။ အရှင်ရာဇိန္ဒ (ရဝေန္ဓယ်၊ အင်းမ)၊
ဓမ္မရဝေတောရ၊ သယံဇာတကျွန်းကြီးရပ်၊
မင်္ဂလာဒုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဆရာကြီး ဒေါ်ကုဉ်နွဲ့နွဲ့၊ ဒေါ်ဥတ္တမနွဲ့၊
သက္ကနိမ္မိတာရုံ၊ ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၄။ ဆရာကြီး ဒေါ်ကေသာရီနှင့် တပည့်များ၊
သာသနမဉ္ဇရီ၊ သုနန္ဒာလမ်း၊
မြောက်ဥက္ကလာပ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၅။ မကုလမဏိ၊ မမဂ္ဂစာရီ၊ ရွှေဝန်းကျောင်း၊
၁-လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၆။ ဦးတင်ဦး+ဒေါ်လှမြင့် မိသားစု(ရွှေစင်ရတနာ)၊
မကြီးကြီးလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးရှိန်ဝင်း+ဒေါ်ခင်ချိုဦး၊
သား-ကောင်းထိုက်ထွန်း၊ (တက်လမ်း)
ဦးဝိစာရလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးသန်းထွန်း+ဒေါ်ရင်ရှိန်၊
သား-ဒေါက်တာဘကောင်း၊
သမီး ဒေါက်တာ လဲ့ယဉ်မွန်
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၉။ ဦးအောင်သိန်း+ဒေါ်လုံးတင် မိသားစု
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၁၀။ ဦးတူးမောင်+ဒေါ်ထားထားအေး မိသားစု
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၁။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း+ဒေါ်စိန်အေး၊
သား-မောင်သန်းထိုက်ဝင်း၊ ရွှေတောင်ကြား

ရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဒေါက်တာကျော်ခိုင်+ဒေါ်စိန်ထွေး မိသားစု

ပြည်လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၃။ ဦးသန်း-ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု၊

ကန်ရိပ်သာလမ်းမကြီး၊ ပဒေသာပင်မြို့တော်၊

လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၄။ ဒေါ်တင်တင် မိသားစု၊ စုပေါင်းလမ်း၊

အင်းယားမြိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၅။ ဦးတင်ဆန်း+ဒေါ်ဥမ္မာလွင်၊

သမီး ဒေါက်တာယုဝါတင်၊ သား-ပြည့်ဖြိုးတင်

ကျွန်းတောလမ်း၊ စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၆။ ဦးထွန်းလွင်+ဒေါ်ခင်လတ်ဦး။

သား-အာကာလွင်၊ သမီး-မဟေမာလွင်၊

မစုနန္ဒာလွင်၊ ဈေးလမ်း၊ မြေနီကုန်း၊

စမ်းချောင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၁၇။ ဗိုလ်မှူးမောင်ငွေ+ဒေါ်ခင်မမ မိသားစု
ခရေမြိုင်လမ်း၊ သုဝဏ္ဏ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၈။ ဒေါက်တာနိုင်ထွဋ်အောင်+ဒေါက်တာဝေဝေ
ရင်၊ သား-ရန်ငြိမ်းအောင်၊ မိုးမြတ်အောင်၊
ရွှေတောင်ကြား(၁)၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၁၉။ ဦးကြင်စိန်၊ သမီး-မနွယ်နီစိန်၊ မဥမ္မာစိန်၊
ဝင်္ကဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၀။ ဦးထင်ကျော်+ဒေါ်စူစီစိန်၊
ဝင်္ကဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၁။ ဒေါက်တာဦးခင်မောင်အေး+ဒေါ်အေးအေး
မော် မိသားစု
ဇီဝိတဒါနဆေးရုံဝင်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၂။ ဒေါ်ခင်မာရီ၊ သမီး မထွေးသီတာ၊
မင်းကျောင်းလမ်း၊ ဒဂုံ၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၂၃။ ဒေါက်တာဌေးလွင်+ဒေါ်ရီရီမြင့်မိသားစု
အနော်ရထာလမ်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၄။ ဦးအောင်မြင့်+ဒေါ်သုခ၊
သား-ကိုသိန်းမြင့် (အောင်သုခ)၊
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၅။ ဦးနေထွန်း+ဒေါ်စမ်းစမ်းလင်း မိသားစု
အနောက်ရွှေဂုံတိုင်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၆။ ဒေါက်တာဝိတာ-မအာယူ၊ မလေးရှားနိုင်ငံ။
- ၂၇။ ဦးလှမြင့်၊ သမီး မစုမွန်ငြိမ်း၊ သား-မောင်မျိုး
ဇော်၊ မောင်စိုင်းညီညီ၊ ကွမ်းရွဲတန်း၊
ကြည့်မြင်တိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂၈။ ဝန်ထမ်း မိသားစု၊ ဆေးသုတေသနဦးစီးဌာန
(အောက်မြန်မာပြည်)၊ ဇီဝကလမ်း၊ ဒဂုံ၊
ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ဒေါ်အေးအေးခင်

ပဏ္ဍိတလမ်း၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဦးတင်ထူး+ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း

သား-မောင်ထူးအောင်ဝင်း၊ သမီး မခင်စုစုဝင်း
(ထူး)၊ အထက်ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ဒေါက်တာ မတင်ဝင်း၊ သမီး နန့်ချစ်ကြည်၊
မြန်မာ့ဂုဏ်ရည်အိမ်ရာ၊ အထက်ပန်းဆိုးတန်း၊
မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၂။ စိုင်းကျော်ကျော်ဦး+ဒေါ်နန်းခင်မဆွေ မိသားစု
တောင်ကြီးမြို့။

၃၃။ ဒေါ်စန်းကြည်၊ ဒေါ်စန်းစန်းရင်၊ ဒေါ်စန်းစန်းတင့်
ဂ-လမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၄။ ကိုဌေးဝင်း+မမျိုးသီရိသိမ်း မိသားစု
စင်္ကာပူနိုင်ငံ။

- ၃၅။ မသန္တာဝင်း မိသားစု
၁၇-လမ်းအထက်၊ လသာ၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၆။ မရီလေးသူ၊ မင်္ဂလာလမ်း၊ လှည်းတန်း၊
ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၇။ ဒေါ်ပုလေး၊ သမီး မချိုချိုဝင်း၊ မတင်အေးသန့်
(သုခိတာ) မိသားစု၊ ရွှေတောင်ကြား၊
ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၈။ ဦးစိုးပိုင်+ဒေါ်ခင်မြတ်ဆွေ၊ သမီး ရွှေရည်
ရွှန်းမြတ်၊ သား-ခန့်ပိုင်စိုး၊ (ပိုင် မိသားစု
ကုမ္ပဏီ)၊ အေးရိပ်မွန်၊ ၄ ရပ်ကွက်၊ လှိုင်၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၉။ ဦးဖီးရှေး+ဒေါ်ရိုး မိသားစု၊ တိုက်ကြီးမြို့။
- ၄၀။ ဦးဖေဝင်း+ဒေါ်လင်းလင်းမြင့် မိသားစု
မန်ကျည်းဥယျာဉ်လမ်း၊ ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်း
အိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၄၁။ ဦးကျော်ခင်+ဒေါ်မွှေးမွှေးနှင့် သမီးများ၊
ပန်းလှိုင်ဂေါက်ကွင်းအိမ်ရာ၊ လှိုင်သာယာ၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဒေါ်မြင့်မြင့်အုန်း မိသားစု (အောင်ပြည်တန်)၊
သံလွင်လမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၃။ ဦးတင်ဝင်း+ဒေါ်ခင်လေးသိမ့်တို့ကို အမှူး
ထား၍ သမီး မကြည်ဖြူရှင် (ဒါရိုက်တာ)
မဟာထွန်းရပ်ရှင်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၄။ ဦးဇော်မင်း+ဒေါက်တာ ဒေါ်တင်မြင့် မိသားစု
(မင်္ဂလာကုမ္ပဏီ)၊ အင်းယားမြို့၊ ဗဟန်း၊
ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၅။ ဦးဝင်းသိန်း+ဒေါ်ကြည်တာ၊ သား-ဒေါက်တာ
နေဝင်းသိန်း၊ ဖြိုးဝင်းသိန်း၊ မြစပယ်လမ်း၊
ပါရမီရိပ်သာ၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

