



အရှင်သီရိန္ဒာဘိဝံသ (ယောဆရာတော်)

တိပိဋကဓရ-ဓမ္မစာအုပ်အဖွဲ့

# တီပီဇူကယောဆရာတော် ၏ ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်



တီပီဇူကဓမ္မလက်အောင် (၅၂)

(ယောတီပီဇူက၏ဆရာ မန္တလေးမြို့ မစိုးစိုင်းတိုက်သစ်  
မဟာနာယကချုပ်ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသမဟာထေရ် ၏  
သက်တော် ၇၅-နှစ်ပြည့် စိန်ရတုအထူးလက်အောင်)

တတိယအကြိမ် ဓမ္မဒါန  
အုပ်ရေ (၁၀၀၀၀)

သာသနာ  
၂၅၅၄

ကောဇာ  
၁၃၇၂-၁၅၆၈၊ ထေရဝါဒီထ

၁၃၆  
၂၀၁၀-၁၅၆၈၊ ဇူလိုင်လ

- စာမူခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၄၉၇၀၉၀၈
- မျက်နှာစုံခွင့်ပြုချက်အမှတ် - ၃၂၀၅၅၆၁၀၀၈
- ပုံနှိပ်သူ - ဒေါ်ခင်အေးမော် (၀၆၀၂၄)  
 ဂုဏ်သီရိပုံနှိပ်တိုက်  
 ၇၈၊ ပတ္တမြားလမ်းသွယ်(၁)၊  
 ရတနာအိမ်ရာ၊ သာကေတ။  
 ဖုန်း - ၀၉၅၀၀၂၅၇၅
- ထုတ်ဝေသူ - ဦးကျော်ဟင်း  
 ယုံကြည်ချက်စာပေ  
 အမှတ် (၁၁၁)၊ ၃၃လမ်း၊  
 ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊  
 ရန်ကုန်မြို့။
- အုပ်ချုပ် - ၁၀၀၀၀
- တန်ဖိုး - ဓမ္မဒါန
- အကြိမ် - တတိယအကြိမ်

# မာတိကာ



၁။	ယနေ့အလုပ် ယနေ့လုပ်	၁
၂။	ဆရာ့ကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး	၁၂
၃။	တရား ၃-ပါး လူ့စွမ်းအား	၂၂
၄။	အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်	၃၁
၅။	အချိန်မရှိဘူး မြန်မြန်လုပ်	၄၃
၆။	တစ်ချက်ခုတ်တတ် နှစ်ချက်ပြတ်	၅၉

တိပိဋက ယောဆရာတော် ၏

**ပဏ္ဍိတလှိုင် ပဏ္ဍိတလှိုင်**

တိပိဋကဓမ္မလင်္ကာဆောင် (၅၂)



“နုဓဇာ ဓမ္မရာဇဿ”

၁။ ယဇ္ဇနာလှိုင် ယဇ္ဇနာလှိုင်

အငွေဝ ကိစ္စမာတပျံ။ (မ-၃-၂၂၆)

\* လူ့ဘဝမှာ၊ ကုသိုလ်သာ၊  
မှန်စွာ ပစာန။

- \* တစ်ယောက်တည်းလဲ၊ ကုသိုလ်ပဲ၊  
အမြဲတိုးစေရ။
- \* အများနှင့်လဲ၊ အတူတွဲ၊  
အမြဲကုသိုလ်တိုးစေရ။
- \* သိက္ခာ ၃-ပါး၊ ကောင်းမှုများဟု၊  
ဦးစားပေးရန်၊ အကျင့်မှန်၊  
အမြန်ပြီးအောင် ကြိုးစားရ။
- \* အလုပ်နောက်ကျ၊ လုံ့လဖင့်နေ့၊  
ချမ်းသာဝေး၊ ပူဆွေးရတတ်စွ။
- \* ပစ္စုပ္ပန်သာ၊ ကိုယ်ပိုင်ပါ၊  
ပိုင်တာ စုနေရ။
- \* အချိန်ကိုထိန်း၊ အာရုံထိန်း၍၊  
စိတ်ထိန်းတပ်ငြား၊ သတိထားကာ။

အေးချမ်းစွာ ၊ ပညာရှင်း၍ ဆွဲယူရ။

\* ယနေ့အလုပ် ၊ ယနေ့လုပ် ၊

အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးရ။

လွန်ခဲ့တဲ့ ၅-လလောက်က အလိုတော် ပြည့် မွှာစရိယတက္ကသိုလ်ကျောင်းတိုက်မှာ မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ် အဓိပတိ မဟာ နာယကချုပ် ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော်ကြီး ဖြစ် တဲ့ ဘဒ္ဒန္တ ရာဇဓမ္မာဘိဝံသ မဟာထေရ်မြတ် ကြီးနှင့်တွေ့တော့ “ဆရာတော်ကြီးရဲ့ သက် တော် ၇၅-နှစ်ပြည့်တဲ့နေ့ရောက်ရင် ဘုရား တပည့်တော်က မန္တလေး မစိုးရိမ်တိုက်သစ် မှာ အမှတ်တရ ကောင်းမှုပွဲကြီး လုပ်ပေးချင် ပါတယ်ဘုရား” လို့ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက

လျှောက်ထားပြီး ခွင့်တောင်းကြည့်ပါတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက “ကျုပ်က မွေးနေ့တွေ မလုပ်ပါဘူး။ သေနေ့ပဲလုပ်တော့တယ်။ ဒါလဲ မန္တလေးမှာ မလုပ်ပါဘူး။ ဇာတိရွာမှာပဲ သွားလုပ်တယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မွေးနေ့ပွဲမလုပ်ပဲ အိုပွဲနေ့ပဲ လုပ်တယ်။ ဆရာတော်ကြီးကတော့ မွေးနေ့ပွဲ မလုပ်ပဲ သေပွဲနေ့ပဲလုပ်တယ်။ သေနေ့ဆိုတာ သေခါနီးတဲ့နေ့လို့ ဆိုလိုပါတယ်။

ဖွားမြင်ခဲ့တဲ့ မွေးနေ့အစစ်နှင့် ရက်ချင်းတူလို့ စကားအနေနဲ့တင်စားပြီး အများက မွေးနေ့လို့ ပြောနေကြတာပါ။ မွေးနေ့ဆိုတာ မုချ စကားအစစ်မဟုတ်ဘူး။ တင်စားပြောတဲ့

စကားပါ။ တကယ်တော့ အရင်နှစ်တွေက ထက်ပိုပြီး အိုမင်းရင့်ရော်လာတာဖြစ်လို့ အိုပွဲနေ့ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ အိုပွဲပါ။

ပြီးတော့ အရင်နှစ်တွေကထက် ပိုပြီးသေ ဖို့နီးလာတာဖြစ်လို့ သေခါနီးတဲ့ သေပွဲနေ့လဲ ဖြစ်ပါတယ်။ မွေးနေ့ဆိုတာ သေပွဲပါ။ မနှစ် ကထက်ပိုပြီး ကြီးလာ၊ အိုလာတာဖြစ်လို့ ကြီးပွဲ၊ အိုပွဲလို့ ခေါ်တာက မုချစကားအစစ်ပါ။ အရင်ထက် သေဖို့နီးတဲ့ကြောင့် သေခါနီးတဲ့ ပွဲလို့ခေါ်တာလဲ မုချစကားအစစ်ပါ။

မွေးနေ့ဆိုတာ အတူဖြစ်တဲ့ မွေးနေ့အစစ် ရဲနှာမည်ကို အတူရှိတဲ့(ရက်ချင်းတူတဲ့) အိုတဲ့ နေ့၊ သေခါနီးတဲ့နေ့မှာ တင်စားပြီး စကားနဲ့

တင်စားခေါ်ထားတဲ့ နာမည်ပါ။ သေပွဲနေ့ဆို တာလဲ အနီးရှိတဲ့ တကယ်သေဆုံးတဲ့နေ့ရဲ့ နာမည်ကို အနီးဖြစ်တဲ့(သေဖို့နီးနေတဲ့) အိုတဲ့ နေ့ သေခါနီးတဲ့နေ့မှာ တင်စားပြီး စကားနဲ့ တင်စားခေါ်ထားတဲ့ နာမည်ပါပဲ။

မွေးနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ အိုနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ သေနေ့လို့ပဲခေါ်ခေါ်၊ သေခါနီးတဲ့နေ့လို့ပဲ ခေါ်ခေါ်၊ ဘယ်လိုပဲခေါ်ခေါ် ကုသိုလ်ရအောင် ယူဖြစ်ဖို့ ကုသိုလ်လုပ်ဖြစ်ဖို့သာ ပဓာနပါ။ လူ့ ဘဝရဲ့ အနှစ်ချုပ်က ကုသိုလ်တရားတစ်မျိုး တည်းပဲ။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ အကောင်းဆုံးက လဲ ဒီကုသိုလ်တရားပဲ။ တစ်ဘဝလုံး ကိုယ့်ရဲ့ နောက်ဆုံး အာမခံကလဲ ဒီတရားပဲရှိတာ။

လူဟာ တစ်ယောက်တည်းပဲနေနေ၊  
 အများနှင့်စုပေါင်းလို့ပဲနေနေ၊ သိက္ခာ ၃-ပါး  
 ကောင်းမှုတရား ရရှိတိုးပွားရေးကိုသာ အမြဲ  
 ရှေ့တန်းတင် ဦးစားပေးနေရမှာဖြစ်တယ်။  
 အကောင်းတရားကတော့ လက်ဦးလေ  
 ကောင်းလေ၊ မြန်လေ စိတ်ချရလေပဲ။ နောက်  
 ကျပြီး အရနေးလို့နည်းသွားရင် ပူဆွေးအား  
 ငယ်ရတတ်ပါတယ်။

ကိုယ့်မှာပိုင်တဲ့အချိန်ဆိုလို့ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခု  
 ပဲရှိတယ်။ အတိတ်ကလဲ ကုန်လွန်သွားပြီ  
 ဖြစ်လို့ ဘာမှအလုပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ အနာဂတ်  
 ကလဲ မရောက်သေးလို့ ဘာမှအလုပ်မဖြစ်  
 သေးဘူး။ ပစ္စုပ္ပန်တစ်ခုကလဲ တစ်ကယ်ဖမ်း

ကြည့်တော့ ဘာမှကြာလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။  
 အလွန်လျှင်မြန်စွာ ပြောင်းလဲပြေးသွားနေတဲ့  
 ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တိုင်းကို အချိန်ထိန်း၊ အာရုံထိန်း၊  
 စိတ်ထိန်းကိရိယာဖြစ်တဲ့ သတိနဲ့မိအောင် ဖမ်း  
 ပြီး ဉာဏ်နဲ့အမြန်အသုံးချနိုင်မှ ကောင်းမှု  
 တရားက စုဆောင်းမိမှာဖြစ်တယ်။

မြစ်ထဲက စီးနေတဲ့ရေလိုပေါ့။ ရေစီးနေ  
 တာကို ငေးကြည့်နေရင် ဘာမှမရဘူး။ ငွန်းနဲ့  
 ခပ်ယူရင် တစ်ငွန်းပဲရမယ်။ ခွက်နဲ့ခပ်ယူရင်  
 တစ်ခွက်ပဲရမယ်။ ပုံးနဲ့ခပ်ယူရင် တစ်ပုံးပဲရ  
 မယ်။ စည်ကြီးနဲ့ခပ်ရင် တစ်စည်ရမယ်။  
 အများကြီးခပ်နိုင်ရင် အများကြီးရမယ်။ မခပ်  
 နိုင်တဲ့ရေကတော့ အားလုံး အောက်ကိုစီးသွား

မှာပဲ။ ဘယ်ရေကမှ ကိုယ့်ကိုးပြီး ရပ်စောင့်  
နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ပစ္စုပ္ပန်အချိန်တွေဟာလဲ ဒီလိုပါပဲ။ သတိ  
နဲ့ဖမ်းနိုင် ထိန်းနိုင်သလောက်ပဲ မိမယ်။ မိပြန်  
တော့လဲ ဉာဏ်နဲ့သုံးတတ်သလောက်ပဲ အဖိုး  
တန်မယ်။ စွမ်းအားတရားရမယ်။ မမိလိုက်  
တဲ့အချိန်၊ မသုံးဖြစ်တဲ့အချိန်ကတော့ ကိုယ့်  
ကိုးပြီး ရပ်စောင့်နေမှာ မဟုတ်တော့ပဲ ကုန်  
သွားကြတော့မှာပါ။ ပြန်ပြီးလာကြတော့မှာလဲ  
မဟုတ်ပါဘူး။

အချိန်ဆိုတာ ပညတ်ပါ။ တကယ်ရှိတာ  
မဟုတ်ပါဘူး။ ပရမတ် တကယ်အရှိကတော့  
ရပ် နာမ် ခန္ဓာတွေ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲနေကြ

တာပါ။ အဲဒါကို အချိန်လိုတင်စားခေါ်နေတာ  
 ပါ။ ပညတ်ဆိုတာ စကားပြောဖြစ်ရုံ၊ အလုပ်  
 ဖြစ်ရုံပါ။ ပညတ်လောက်နဲ့ အမှန်လဲမသိ အပူ  
 လဲမငြိမ်းပါဘူး။ ပရမတ်ဆိုတာ အမှန်သိဖို့  
 အပူငြိမ်းဖို့ပါ။ ပရမတ်ချည်းသက်သက်ဆိုရင်  
 လဲ စကားပြောဖို့ အလုပ်လုပ်ဖို့ မလွယ်ဘူး။

အချိန်ထိန်းတယ်၊ ဖမ်းတယ်ဆိုတာ  
 အလုပ်လုပ်ဖို့ စိတ်ကိုမိအောင်ဖမ်းပြီး ထိန်း  
 တာပါပဲ။ အာရုံကိုသိတာနဲ့ စိတ်ကိုဖမ်းမိ  
 တယ်။ စိတ်ကိုမိချင်ရင် အာရုံက စောင့်ဖမ်း  
 ရတာ စိတ်ကိုဖမ်းမိတာနဲ့ အချိန်ကိုလဲ ဖမ်းနိုင်  
 ထိန်းနိုင်လို့ မိသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အာရုံ  
 ထိန်း စိတ်ထိန်း အချိန်ထိန်းဆိုတာ အတူတူ

ပါပဲ။ သတိကိုခေါ်တာပါ။ သတိရှိတော့ စိတ်  
ငြိမ်သက်အေးချမ်းတယ်။ စိတ်ငြိမ်တော့ ပညာ  
ဉာဏ်ပွင့်လို့ လာဘ်မြင်တယ်။ ဘာလုပ်လုပ်  
ကိုယ်ပိုင်စွမ်းအားတွေ ပါဝင်သွားမယ်။ ဒါမှလဲ  
တကယ်စိတ်အေးရမယ်။ ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို  
တရားနဲ့ပဲ ဘောင်ခတ်သတ်မှတ်ပါတယ်။





## ၂။ ဆရာကျေးဇူး ဇွမ်းရည်ထူး

- \* ဆရာမပြု၊ နည်းမကျ၊ ဘာမှ မတတ်ပါ။
- \* သင်ပြတတ်ငြား၊ မြင် ကြားဆရာ၊  
ဤ ၃-ဖြာကြောင့်၊ ကောင်းစွာပွားတိုး၊  
လူ့တန်ခိုး၊ တန်ဖိုးတက်နိုင်ပါ။
- \* ဆရာကျေးဇူး၊ ဇွမ်းရည်ထူးကို၊  
ချီးကျူးမပြတ်၊ ဦးတင်လတ်၊  
အမှတ်ရနေပါ။

ပုထုဇဉ်လူသားဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအောက်မှာ ပြားပြားဝပ်နေရတာဖြစ်လို့ ကိုယ့်အစွမ်းနဲ့ မလှုပ်ရှားနိုင်ပဲ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟအရှိန်နဲ့ လှုပ်ရှားနေရတာကပဲ များပါတယ်။ ဘဝအကူးအပြောင်းမှာ ဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့ ဒုက္ခခရီးကြမ်းကြီးကြောင့် ဆင်းရဲပင်ပန်းလွန်းလို့ အသိဉာဏ်ဆက်သွယ်ရေး ပြတ်သွားခဲ့ရတယ်။ ဘဝသင်တန်း နည်းပြဆရာများရဲ့ လမ်းညွှန်သွန်သင် ဆက်သွယ်ပေးမှုကို ကောင်းကောင်းရမှ အသိဉာဏ်များ ပြန်ပေါ်လာနိုင်ပါတယ်။

လူဆိုတာ မသင်ပဲဘာမှမတတ်ဘူး။ ဆရာမပြပဲ ဘာမှ နည်းမှန်လမ်းမှန် မတတ်မြောက်

နိုင်ပါဘူး။ အသင် အမြင် အကြားမပါပဲ ဘယ်  
 ပုထုဇဉ်မှ အသိဉာဏ်မတိုးတက်နိုင်ဘူး။ ဘဝ  
 တန်ဖိုးနိမ်ကျနေမယ်။ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊  
 ကြားဆရာတို့ရဲ့ နည်းညွှန်လမ်းပြရရှိမှ အသိ  
 မှန်ဉာဏ်ဖွံ့ဖြိုးလို့ လူ့စွမ်းအားတိုးတက်ပြီး  
 လူ့တန်ဖိုးမြင့်မားနိုင်ပါတယ်။ တန်ဖိုးမဲ့အဆင့်  
 ကနေပြီး တန်ဖိုးမြင့်အဆင့်ရောက်အောင်  
 မြှင့်တင်ပေးတဲ့ ဆရာများရဲ့ကျေးဇူးဟာ အထူး  
 ကြီးမားများပြားလှပါတယ်။

ဆရာကောင်းဆိုတာ -

- (၁) စာပေနဲ့စပ် ကျွမ်းကျင်တယ်၊ အကြား  
 အမြင်ဗဟုသုတ ကြွယ်ဝတယ်။
- (၂) အများနားလည်အောင် သင်ပြပေးလိုတဲ့

ဝါသနာအထုံအားကြီးလို့ အထူးစိတ်ပါ  
ဝင်စားတယ်။

(၃) အကျိုးလိုလား မေတ္တာထားလို့ စေတနာ  
ထက်သန်တယ်။

(၄) ကိုယ်ကျိုးစွန့်ခွာ အနစ်နာခံနိုင်တယ်။  
ကိုယ်ရဖို့ထက် သူများပေးဖို့သာ အားသန်  
နေတတ်တယ်။

ပြီးတော့ ဆရာမြတ်ဟာ -

(၁) မေတ္တာနဲ့အရိပ်ပေးပြီး စည်းကမ်းနဲ့အလှ  
ဆင်ပေးတယ်။ နည်းကောင်းလမ်းမှန်  
ဝင်ရောက်နိုင်အောင် တံခါးဖွင့်ပေးတယ်။

(၂) တပည့်ကို မတိမ်းစောင်းအောင် ထိန်း  
ကျောင်းပေးတယ်။

(၃) မဆုတ် မရပ် မချော်ရအောင်၊ အချိန်မှီ အလုပ်ပြီးအောင် ပန်းတိုင်မရောက်မချင်း တွန်းပေးတယ်။

(၄) လမ်းမမှားရအောင် ညွှန်ကြားပေးတယ်။ ပညာနဲ့ထည်ဝါအောင် ဂုဏ်ကျက်သရေ အဆင့်ဆင့်တင်ပေးတယ်။

ဆရာကောင်းဟာ တပည့်ကောင်းရဲ့ အထိန်းတွန်းအား လမ်းညွှန်ကောင်းဖြစ်တယ်။ တပည့်ကိုယ်တိုင် သတိနဲ့ထိန်းတတ်ဖို့၊ ဝီရိယ နဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တွန်းတတ်ဖို့၊ ပညာနဲ့ ကိုယ့် ဟာကိုယ် သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်တတ်ဖို့ ဆရာက အားလုံးလမ်းညွှန် သွန်သင်ပေးပါတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ဆရာကောင်းဟာ -

- (၁) တပည့်များကို မေတ္တာတရားနဲ့ စောင့်ရှောက်တယ်၊ မေတ္တာလွှမ်းခြုံပေးတယ်၊ မေတ္တာဓာတ် ကူးစက်စိမ့်ဝင်စေတယ်။
- (၂) ကရုဏာတရားနဲ့ သနားကြင်နာ စာနာစိတ်ထားပြီး ယုယုယယ ဖေးမကူညီ စောင့်ရှောက်ပေးတယ်။
- (၃) တကယ်ကြိုးစားလို့ တကယ်တော်လာကောင်းလာရင် မုဒိတာတရားနဲ့ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်တင်ချီးမြှောက်ပေးတယ်။
- (၄) တကယ် အရည်အချင်းပြည့်စုံသွားလျှင် ထူးကြောင့်ကြမစိုက်တော့ပဲ ဥပေက္ခာ

နဲ့ အေးမြစွာ လျစ်လျူရှုလိုက်တယ်။  
 မတော်မကောင်း တိမ်းစောင်းသွားလို့  
 အပြစ်ရှိလာရင်လဲ “သူ့ကံနဲ့သူပဲ” လို့  
 ဥပေက္ခာနဲ့ အေးမြစွာပြစ်ဒဏ်ပေးတယ်။  
 လက်လွှတ်လိုက်တယ်။

ဆရာကောင်း၊ ဆရာမြတ်နှင့် တကယ်  
 တွေ့ဆုံခွင့်ရတဲ့ တပည့်ကောင်းပုဂ္ဂိုလ်ဟာ  
 ပစ္စုပ္ပန်တစ်ဘဝတင်မကဘူး။ သံသရာတစ်  
 လျှောက် နိဗ္ဗာန်ရောက်သည်ထိ အစောင့်  
 အရှောက်ကောင်း၊ ဓာတ်ကောင်း၊ အလေ့  
 အကျင့်ကောင်းများကို ထုံနေအောင် ရရှိတတ်  
 စမြဲပါ။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးဟာ ဆိုခဲ့ပြီးတဲ့ဆရာဂုဏ်

ရည်များနှင့်ပြည့်စုံတဲ့ ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ  
 မဟာထေရ်မြတ်ကြီးနှင့် တွေ့ဆုံခွင့်ရခဲ့လို့  
 ကိုယ့်ရဲ့အသိပညာ ဖွံ့ဖြိုးတန်သင့်သလောက်  
 ဖွံ့ဖြိုးပြီး အထိုက်အလျောက် လူရာဝင်ခဲ့တာ  
 ပါ။ ဘုန်းကြီးအိုကြီး ရဟန်းငယ်ဘဝ မန္တလေး  
 မှာ စာသင်ခဲ့စဉ်တုန်းက ဆရာတော်ကြီးနှင့်  
 တွေ့ခဲ့ရတာပါ။

အဲဒီတုန်းက ဘုန်းကြီးအိုကြီးက မန္တလေး  
 မြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်မှာ စာသင်သား  
 ဘဝနဲ့နေတယ်။ ဝါမရသေးဘူး။ ဆရာတော်  
 ကြီးက သကျသီဟဓမ္မာစရိယအောင်ပြီးကာစ  
 မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်မှာ စာချဘုန်းကြီးအဖြစ်  
 နဲ့ သီတင်းသုံးနေတယ်။ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်

သစ်နှင့် မစိုးရိမ်ကျောင်းတိုက်ဟာ လမ်းကလေးပဲခြားတာဆိုတော့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်ကနေ မစိုးရိမ်ကျောင်းကိုက်ကိုသွားသွားပြီး ဆရာတော်ကြီးထံမှာ စာတက်ခဲ့ရ၊ ပရိယတ္တိပညာတွေ သင်ယူခဲ့ရတာပါ။ ဆရာတော်ကြီးက ဘုန်းကြီးအိုကြီးထက် ၉-ဝါကြီးတယ်။

ဆရာတော်ကြီးက အသိပြတ်သားရှင်းလင်းတော့ စာအဓိပ္ပါယ်ကိုလဲ အများသဘောပေါက်နားလည်အောင် ရှင်းလင်းပို့ချ ပြောပြပေးတတ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာသိပ်အားကြီးတော့ သိထားသမျှ အိတ်သွန်ဖာမှောက် အကုန်လုံး အားပါးတစိုက် ပြောပေးတယ်။

စာချရင်း လိုက်နာဖွယ် တရားစကားများကိုလဲ  
 နည်းနည်းစီထည့်သွင်းပြီး နားဝင်အောင် သွန်  
 သင်ပေးတတ်တယ်။ ဆရာတော်ထံမှာ စာ  
 တက်ရတာ အလွန်ပျော်ရွှင်အားတက်ကြ  
 တယ်။





## ၃။ တရား ၃-ပါး လှူ့စွမ်းသား

- \* ပစ္စုပ္ပန်မှာ၊ စိတ်ချမ်းသာအောင်၊  
တရားဆောင်၊ အမှောင်ကင်းရမည်။
- \* ကိုယ်အား ဉာဏ်အား၊ ပစ္စည်းအား၊  
အများလှအောင် ဆင်ရမည်။
- \* ဘဝကူးရေး၊ အပူဝေး၊  
စိတ်အေးနိုင်ရမည်။
- \* တရား ၃-ပါး၊ လှူ့စွမ်းအား၊  
ခန့်ညားထည်ဝါသည်။

(၁) လူ့ဘဝရဲ့ နောက်ဆုံးရလဒ် အနှစ်ချုပ်က ကောင်းမှုတရားပါ။ နောက်ဆုံးအသားတင်အမြတ်ဟာလဲ ဒီတရားပါ။ လူဟာ တရားနှင့် အတန်ဆုံးဘဝပါ။ တရားဟာလဲ လူနှင့်အတန်ဆုံး စွမ်းအားပါ။ ကောင်းမှုတရားတွေ များများပိုင်ခွင့်ရမှ လူဟာ စွမ်းအားရှင်အစစ် ဖြစ်ခွင့်ရမယ်။ ဒါကြောင့် လူဆိုတာ ပစ္စုပ္ပန်တိုင်း တွေ့သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တရားနဲ့ညှိနှိုင်းပြီး အမှောင်ကင်းစင်စိတ်ကြည်လင်စွာနဲ့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင့်ရင့်ကျက်ကျက် အေးအေးချမ်းချမ်း နေနိုင်ရမယ်။ နေနိုင်အောင်လဲ လေ့ကျင့်နေရမယ်။

ဘုန်းကြီးအိုကြီးတို့ရဲ့ ကျေးဇူးရှင် ဆရာ

တော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တရာဇဓမ္မာဘိဝံသ မဟာထေရ်  
 မြတ်ကြီးဟာ သိက္ခာ၃-ပါးမြတ်တရားကို ကြီး  
 စားဖြည့်ကျင့်ထားတာဖြစ်လို့ ပစ္စုပ္ပန်မှာ တွေ့  
 သမျှအာရုံနှင့် အဆင်ပြေအောင် တည်ငြိမ်  
 ရင့်ကျက်အေးချမ်းစွာ နေနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။  
 တစ်ကိုယ်ရေ “အား” ဖြစ်တဲ့ သတိဉာဏ်ရှိနေ  
 တော့ ကိုယ်နှင့်စပ်သမျှ အဆင်ပြေအောင်  
 နေထိုင်ကျင့်သုံးနိုင်တယ်။ သတိနဲ့ကိလေသာ  
 ကို ရှောင်တိမ်းပြီး ဉာဏ်နဲ့ဒုက္ခကို အနိုင်ယူ  
 လွှမ်းမိုးနိုင်တယ်။ စုပေါင်း “အား” ဖြစ်တဲ့  
 ခန္တီမေတ္တာရှိနေတော့ အများနှင့်လဲ အဆင်ပြေ  
 အောင်နေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ဆရာတော်ကြီး  
 ဟာ တကယ်တိကျ ပြတ်သားရဲရင့်တာပဲ။

(၂) ပြီးတော့ လူဆိုတာ မိမိရဲ့ကိုယ်အား ဉာဏ်အား ပစ္စည်းအားနဲ့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာ ကို ရှေ့သွားပြုပြီး မိမိ၊သူတစ်ပါး၊လောက၊ သာသနာ စွမ်းနိုင်ရာမှာ လှပတင့်တယ်ထည်ဝါခန့်ညား ကျက်သရေရှိအောင် အလှဆင်ပေး နိုင်ရမယ်။ ကောင်းကျိုးပြုဘဝမှတ်တိုင် စိုက် ထူနိုင်ရမယ်။ နာမည်ကောင်း ကျန်ရစ်ခဲ့ရမယ်။

ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်တိုက်သစ် ဆရာတော် ကြီးဟာ သိက္ခာ ၃-ပါး ကိုယ်ကျင့်တရားနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ်လဲ ခန့်ညားထည်ဝါ ကျက် သရေရှိအောင် အလှဆင်ပေးနိုင်တယ်။ ပရိယတ္တိအရည်အချင်း ပြည့်ဝတဲ့ကြောင့် များ ပြားလှတဲ့တပည့်ပရိသတ်များကို နှစ်ပေါင်း

များစွာ ဦးဆောင်လမ်းညွှန် စာပေပို့ချသင်ပြ  
 ပေးနိုင်တယ်။ ပညာထူးချွန်တဲ့ တပည့်ပေါင်း  
 များစွာ ပေါ်ထွက်လာအောင် နေ့စဉ်မပြတ်  
 စာပေများကို စိတ်အားထက်သန်စွာနဲ့ ကြိုး  
 ကြိုးစားစား စည်းကမ်းတကျ သင်ပြပေးနေခဲ့  
 ပါတယ်။ ယခုထိ ကြာလှပြီပဲ။ မစိုးရိမ်တိုက်  
 ဟောင်း၊ တိုက်သစ် ၂-တိုက်လုံးမှာပဲ ကြိုးစား  
 ပို့ချပေးခဲ့တာပါ။

ယနေ့ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ စာသင်သား  
 အများဆုံးရှိတဲ့ ပရိယတ္တိစာသင်တိုက်ကြီးကို  
 ဦးဆောင်လမ်းညွှန် အုပ်ချုပ်ပေးနိုင်တဲ့ ထိပ်  
 သီးစံပြ ဆရာတော်ကြီးတစ်ပါးပဲ။ ဆရာတော်  
 ကြီးက သံဃာပရိသတ်-၃၀၀၀ လောက်ရှိတဲ့

မန္တလေးမြို့ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးရဲ့ အဓိပတိ  
 မဟာနာယကချုပ်ဆိုတော့ အံ့ဖွယ်ပုဂ္ဂိုလ်ထူး  
 ကြီးပဲ။ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်ကြီးဟာ သံဃာတွေ  
 များလွန်းလို့ တစ်တိုက်လုံး သင်္ကန်းရောင်တွေ  
 ဝင်းထိန်နေတာပဲ။ ဦးဆောင်လမ်းပြဆရာ  
 တော်ကြီးရဲ့အရည်အချင်းစွမ်းရည်ကို ယုံကြည်  
 အားကိုးလို့ ရောက်လာကြတဲ့ပရိသတ်ကြီးပါ။

တပည့်ပရိသတ်ကို မျက်ခြည်မပြတ် လမ်း  
 ညွှန်သွန်သင်ဆုံးမပြီး ပီပီရီရီ သေသေသပ်သပ်  
 စည်းကမ်းတကျ ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက် အုပ်  
 ချုပ်ပေးနိုင်တယ်။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့  
 ထေရုပ္ပတ္တိစတဲ့ မှတ်သားဖွယ်စာအုပ်များကို  
 လဲ ရေးသားပေးခဲ့ပါတယ်။ မစိုးရိမ်ဆရာတော်

ကြီးရဲ့ကိုယ်စား သာသနာကိစ္စများစွာကိုလဲ  
 ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့တယ်။ လူများအတွက် ဘဝ  
 အသုံးချ လမ်းပြတရားများကိုလဲ အခါအား  
 လျော်စွာ ဟောပြောဆုံးမပေးတော်မူတယ်။  
 ဆရာတော်ကြီးဟာ ကိုယ်အား၊ ဉာဏ်အား၊  
 ပစ္စည်းအားနဲ့ သဒ္ဓါ မေတ္တာ ပညာကို ရှေ့သွား  
 ပြုပြီး မိမိ၊ သူတစ်ပါး၊ လောက၊ သာသနာ  
 ကိုအလှဆင်ပေးနိုင်တယ်။ ကောင်းကျိုးပြု  
 ဘဝမှတ်တိုင်စိုက်ထူနိုင်တယ်။ နာမည်ကောင်း  
 ကျန်ရစ်တယ်။ “ဆရာတော် ဦးရာဇ” ဆိုတဲ့  
 မြတ်နိုးဖွယ် သမိုင်းဝင်နာမည်တစ်ခု ပေါ်ပေါ်  
 လွင်လွင် ထင်ထင်ရှားရှား ကျန်နေခဲ့တယ်။

(၃) နောက်ပြီးတော့ လူဟာ ဘဝကူးစိတ်  
 အေးရအောင်၊ နောင်ရေးစိတ်ချရအောင်၊  
 ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားရမယ်။ ဘဝတစ်ခု ကန့်  
 သတ်ချိန်စေ့လို့ ကူးပြောင်းရတဲ့အခါ ကျန်ရစ်  
 ခဲ့တဲ့အတိတ်ကိုလဲ အမျှင်မတန်း၊ ရှေ့သွား  
 ရမယ့်အနာဂတ်ကိုလဲ မကြောက်ရွံ့ပဲ ရှင်း  
 လင်းပြတ်သားရဲရင့်စွာနဲ့ ကူးပြောင်းနိုင်ဖို့  
 ကုသိုလ်တရားကို ကြိုတင်ပြီး မှန်မှန်ကြိုးစား  
 ဖြည့်ကျင့်ထားရမယ်။ ဘဝလွတ်မြောက်ရေး  
 ထိ ဦးတည်ချက်ထားပြီး ကြိုးစားထားရမယ်။

သိက္ခာ၃-ပါး တိုယ်ကျင့်တရားကို အလွန်  
 မြတ်နိုးတော်မူပြီး ကောင်းမှုတရားမှာ အလွန်  
 မွေ့လျော်ရုံတင်မက လောက သာသနာကိုပါ

အလှဆင်ပေးတော်နိုင်တဲ့ ကျေးဇူးရှင် မစိုးရိမ်  
 တိုက်သစ်ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ” ဟာ ပစ္စုပ္ပန်  
 သေချာတာဖြစ်လို့ နောင်ရေးစိတ်အေးရပြီ  
 သားပါ။ (ပေါ်လွင်ထင်ရှားကွဲပြားအောင်လို့  
 ဘွဲ့နာမည်ကို ထည့်သွင်းဖော်ပြရတာပါ။)

ဆရာတော်ကြီးရဲ့ “ကျုပ်က မွေးနေ့မလုပ်  
 ဘူး။ သေနေ့ပဲလုပ်တယ်” ဆိုတဲ့ ရဲရဲတောက်  
 စကားကလဲ နောင်ရေးစိတ်အေးဖို့ သေရဲဖို့  
 ပစ္စုပ္ပန်သေချာအောင် နည်းမှန်လမ်းမှန် ကြိုး  
 စားနေတဲ့သဘောကိုပြတဲ့စကားပဲ။ ဆရာ  
 တော်ကြီးက လူ့စွမ်းရည် ၃-ချက်ကို ကေန်  
 ရရှိထားပါတယ်။





## ၄။ အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်

- \* ဒုက္ခများစွာ၊ ကိလေသာ၊  
လူမှာ အဆိုးဆုံး။
- \* ကုသိုလ်အစု၊ ကောင်းမှုများစွာ၊  
တရားသာ၊ လူမှာ အကောင်းဆုံး။
- \* အကောင်းနည်းလာ၊ အဆိုးသာ၊  
ရှေ့မှာ လွှမ်း၍ပုံ။
- \* အကောင်းများမှ၊ အဆိုးက၊  
ပြေးရ လျှိုး၍ပုန်း။

\* အဆိုးကင်းဝေး၊ အပူအေးဖို့၊  
 အရေးကြီးပါ၊ မြန်မြန်သာ၊  
 ကောင်းတာ အကုန်ကျုံး။

ဒုက္ခနှင့်ကိလေသာဟာ လူ့ခန္ဓာမှာအဆိုးဆုံးပါ။ ကောင်းမှုတရားကတော့ အကောင်းဆုံးပဲ။ အကောင်းနည်းလာရင် အဆိုးက ရှေ့ကနေ လွှမ်းမိုးဖုံးအုပ်ဖိစီးပြီး အနိုင်ယူလာတတ်တယ်။ အကောင်းတွေများနေမှ အဆိုးက ပြေးလွှားဝှက်လျှိုးပြီး ပုန်းကွယ်သွားတတ်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ဒုက္ခအဆိုးတွေကင်းဝေးဖို့ ကိလေသာအပူတွေ အေးဖို့ အထူးအရေးကြီးတာဖြစ်လို့ အပူမာဒခေါ်တဲ့ သတိ ဝီရိယ သမာဓိဉာဏ်နဲ့ မြန်မြန်ကြိုးစား လုပ်ပေးရမှာ

ဖြစ်တယ်။ အဆိုးကင်းသလောက် အကောင်း  
သွင်းနိုင်မယ်။ အကောင်းသွင်းနိုင်သလောက်  
ပဲ အဆိုးကင်းလိမ့်မယ်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က တစ်နေ့တော့  
ရဟန်းတော် ၈-ပါး ဘုရားထံ ရောက်လာကြ  
တယ်။ ဘုရားက “သေခြင်းကို အမှတ်ရတဲ့  
မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းတရားကို ပွားများအား  
ထုတ်ရင် နိဗ္ဗာန်ထိအကျိုးကြီးတယ်။ သင်တို့  
မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားများအားထုတ်  
ကြရဲ့လား” လို့ မေးတော်မူတယ်။ အသေကို  
မမေ့မှ ကုသိုလ်ကိုမမေ့ပဲ ကြိုးစားအားထုတ်  
မှာဖြစ်လို့ မေးတော်မူရတာပါ။ “ဘုရားတပည့်  
တော် မရဏဿတိကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပွားပါ

တယ်ဘုရား”လို့ တစ်ပါးချင်း လျှောက်ကြ  
 တယ်။ “သင်ဟာ မရဏသတ်ကမ္မဋ္ဌာန်းကို  
 ဘယ်လိုပွားသလဲ”လို့ တစ်ပါးစီပဲ ပြန်မေး  
 တော်မူပါတယ်။ ရဟန်းဂ-ပါးက တစ်ပါးချင်း  
 ဖြေကြတယ်။ တစ်ပါးနှင့်တစ်ပါး အချိန်ကန့်  
 သတ် ပိုင်းဖြတ်ပုံချင်း မတူကြဘူး။

၁။ ပထမရဟန်းက “အချိန်မရွေးသေ  
 နိုင်တာဖြစ်လို့ တစ်ညဉ့်နှင့်တစ်နေ့ (တစ်ရက်  
 တိတိ)မသေပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် ဘုရား  
 အဆုံးအမဖြစ်တဲ့ တရားအလုပ်ကို (တစ်ရက်  
 အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ  
 လို့ ဆင်ခြင်ပြီးပွားပါတယ်ဘုရား”လို့ လျှောက်  
 တယ်။ တစ်ရက်ပြည့်ရင် သေနိုင်တာဖြစ်လို့

တစ်ရက်အတွင်း ပြီးအောင်အားထုတ်မယ်ဆို တဲ့ သဘောပေါ့။

၂။ “နေထွက်ချိန်ကနေ နေဝင်ချိန် အတွင်း တစ်နေ့တာမျှ မသေပဲ အသက်ရှင် ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (တစ်နေ့တာ အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”

၃။ “နေထွက်ချိန်ကနေ မွန်းတည့်ချိန် အတွင်း နေ့တစ်ဝက်မျှ မသေပဲ အသက်ရှင် ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (နေ့တစ်ဝက် အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”

၄။ “ဆွမ်းထိုင်စားနေချိန်အတွင်း မသေ ပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို (ဆွမ်းစားချိန် တစ်ချိန်အတွင်း) များများပြီး

အောင် အားထုတ်မှာ”။

၅။ “ဆွမ်းတစ်ထိုင်စားချိန်ရဲ့ တစ်ဝက်မျှ မသေပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် (ဆွမ်းတစ်ထိုင် စားချိန်ရဲ့ တစ်ဝက်အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”။

၆။ “ဆွမ်းလုတ် ၄-လုတ် ၅-လုတ်ဝါးပြီး မျှီချနေချိန်ကလေးမှာ မသေပဲအသက်ရှင်ခွင့် ရရင် (ဆွမ်း ၄-၅ လုတ်ဝါးမျိုးနေစဉ်အတွင်း) များများပြီးအောင် အားထုတ်နိုင်မှာ”။

၇။ “ဆွမ်းတစ်လုတ်ဝါးပြီး မျှီချနေချိန် ကလေးမှာ မသေပဲအသက်ရှင်ခွင့်ရရင် (ဆွမ်း တစ်လုတ် ဝါးမျှီနေစဉ်အတွင်း) များများပြီး အောင် အားထုတ်နိုင်မှာလို့ ဆင်ခြင်ပြီး ပွားပါ

တယ်ဘုရား”လို့ သတ္တမရဟန်းက လျှောက်  
တယ်။ ဆွမ်းတစ်လုတ်စားပြီးရင် သေနိုင်တာ  
ဖြစ်လို့ ဆွမ်းတစ်လုတ်စားနေစဉ်အတွင်း ပြီး  
အောင် အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

၈။ အဋ္ဌမရဟန်းက “ဝင်လေကိုရှုသွင်း  
ပြီး ထွက်လေကို ပြန်ရှိုက်ထုတ်ချိန်အတွင်းမှာ  
ဖြစ်စေ၊ ထွက်လေကိုရှိုက်ထုတ်ပြီး ဝင်လေ  
ကို ပြန်ရှုသွင်းချိန်အတွင်းမှာဖြစ်စေ မသေ  
ပဲ အသက်ရှင်ခွင့်ရရင် တရားအလုပ်ကို  
(ဝင်လေထွက်လေ တစ်စုံအတွင်း) များများပြီး  
အောင်အားထုတ်နိုင်မှာလို့ ဆင်ခြင်ပြီး အစွမ်း  
ကုန် မြှင့်တင်ပွားပါတယ်ဘုရား”လို့ လျှောက်  
တယ်။ ဝင်လေထွက်လေတစ်စုံပြည့်ရင် သေ

နိုင်တာဖြစ်လို့ ဝင်လေထွက်လေတစ်စုံ အတွင်း ပြီးအောင်အားထုတ်မယ်ဆိုတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒီတော့ မြတ်စွာဘုရားက “ရဟန်းဂ-ပါး မှာ ရှေ့ရဟန်း ၆-ပါးက ပေါ့လျော့တယ်၊ ကိလေသာ အာသဝကုန်ဖို့အရေးမှာ နေးကွေး နေကြတယ်၊ အရေးတကြီးအားမထုတ်ပဲ အေးစက်စက်လုပ်နေကြတယ်၊ နောက်ရဟန်း ၂-ပါးကတော့ မမေ့မလျော့မပေါ့မဆဲပဲ အမြဲနီးကြား နေကြတယ်၊ ကိလေသာအာသဝကုန်ဖို့အရေးမှာ စိတ်အားထက်သန်နေကြတယ်၊ အေးစက်စက်မလုပ်ပဲ အရေးတကြီး အားထုတ် နေကြတယ်၊ တရားအားထုတ်ရင် နောက်

ရဟန်း ၂-ပါးလိုပဲ အရေးတကြီး မြန်မြန်လုပ်  
 သင့်တယ်” လို့ မိန့်ကြားတော်မူပါတယ်။ ဆွမ်း  
 တစ်လုတ်ဝါးမျိုးနေ့စဉ်အတွင်း၊ ဝင်လေထွက်  
 လေတစ်စုံအတွင်း အသေထက် လက်ဦး  
 အောင် ရှုမှတ်အားထုတ်သူကိုပဲ ဘုရားချီးမွမ်း  
 တယ်ဆိုတော့ အချိန်တိုင်း အသေထက်  
 လက်ဦးအောင် အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်နိုင်ရင်  
 ဘုရားအကြိုက်ဆုံးဖြစ်မှာပေါ့။

မစိုးရိမ်တိုက်သစ် ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ”  
 မိန့်ကြားတဲ့ “မွေးနေ့မလုပ်ဘူး၊ သေနေ့ပဲလုပ်  
 တယ်” ဆိုတဲ့စကားဟာ ဘုရားရှင်ရဲ့စကား  
 အတွင်း ဘောင်ဝင်တဲ့စကားပါ။

“အေးစက်စက်နဲ့ မွေးနေ့ဖက်လှည့်မနေနဲ့

တော့၊ အချိန်မရွေး သေနိုင်တာဖြစ်လို့ ဒုက္ခနှင့် ကိလေသာအဆိုးကင်းဖို့ မသေခင်အမြန်အား ထုတ်၊ အရေးကြီးတယ် မြန်မြန်လုပ်” လို့ ဆို လိုပါတယ်။ သံဝေဂတွန်းအားပါတဲ့ စကားပါ။ အသေကိုမမေ့တော့ ကုသိုလ်ကိုမမေ့ဘူးပေါ့။

အဆိုးကင်းကြောင်း လမ်းကောင်းလမ်းမှန် ဖြစ်တဲ့ ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့်တွေ့ခိုက် မသေခင် တစ်သက်လုံး မြန်မြန်သတိထားကြိုးစားရမှာ ပဲ။ တစ်သက်လုံးဆိုတာ ကိုယ့်အသက်က တစ်ရက်ပဲရှည်တော့မယ်ဆိုရင် တစ်ရက်လုံး ပေါ့။ တစ်မိနစ်ပဲ ရှည်တော့မယ်ဆိုရင် တစ် မိနစ်လုံးပေါ့။ နောက်ဘဝဆိုတာ မနက်ဖြန် ထက် နီးတယ်လေ။ မနက်ဖြန်ရောက်ဖို့ နာရီ

တော်တော်ကြာအောင်စောင့်ရဦးမယ်။ နောက်  
ဘဝဆိုတာ အခုသေရင် ရောက်တော့မှာ။  
ကိလေသာမကင်းသေးသမျှ သေရင်ဘဝကူး  
ရဦးမယ်။

ဘဝကို အဝိဇ္ဇာလက်ထဲအပ်လိုက်ရင်  
သာယာမက်မော တွယ်တာစရာလို ထင်သွား  
မယ်။ အထင်ဟာ အမြင်မဟုတ်လို့ မမှန်ဘူး။  
ဉာဏ်လက်ထဲအပ်ပေးလိုက်မှ အမှန်အတိုင်း  
မြင်မယ်။ သုဂတိဘဝရတာတောင် သာယာ  
စရာက နည်းနည်းလေး၊ ကြောက်စရာ ဆင်းရဲ  
ပူလောင်မှုအဆိုးတွေက အများကြီး။ အဆိုး  
ကင်းဖို့ မကင်းသေးခင် ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ အရေး  
ကြီးနေတာဖြစ်လို့ လမ်းတွေ့တုန်း နည်းသိ

တုန်း မြန်မြန်လုပ်ရမယ်လော။

အရေးကြီးတဲ့ ကောင်းမှုတရားအလုပ်ကို  
ဦးစားပေး လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ အလုပ်တိုင်း  
အရေးကြီးတဲ့ တရားစွမ်းအားပါဝင်အောင်  
သတိထားလုပ်ရမယ်ပေါ့။





## ၅။ အချိန်မရှိဘူး မြန်မြန်လုပ်

- \* လူ့တစ်သက်မှာ၊ ခဏသာ ၊  
လျှင်စွာ ကုန်သွားကြ။
- \* နတ်တစ်ရက်ပင်၊ မပြည့်ချင်၊  
လွန်ပင် တိုတောင်းလှ။
- \* ယနေ့အလုပ်၊ ယနေ့လုပ်၊  
အဟုတ်တကယ် စိတ်အေးရ။

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့တစ်သက်ဆိုတာ  
 ဘာမှကြာတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ခဏလေးပါ။  
 နှစ်ပေါင်း ရာဂဏန်းကိုရောက်ဖို့ မလွယ်ဘူး။  
 ဆယ်ဂဏန်းလောက်ပဲရှိတာ။ ကံကောင်းလွန်း  
 လို့ ရာဂဏန်းကိုရောက်ရင်တောင်မှ ကိုယ့်  
 ခန္ဓာကိုယ်သုံးလို့ အဆင်ပြေမှာ မဟုတ်တော့  
 ပါဘူး။ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သုံးလို့ဖြစ်တဲ့အရွယ်  
 က ဆယ်ဂဏန်းလောက်ပါပဲ။ လူ့တစ်သက်  
 ဟာ နတ်တစ်ရက်တောင် မပြည့်လောက်  
 အောင် တိုတောင်းနည်းပါးလွန်းပါတယ်။ မေ့  
 နေရမယ့်အချိန်၊ ဝိမ်ခံနေရမယ့်အချိန်တွေ  
 ဘာမှ မရှိဘူး။

ဘုရားလက်ထက်က ဝရဏနှင့်ဝါရဏ

ဆိုတဲ့ သက်တမ်းရှည်တဲ့ နတ်ကြီး ၂-ယောက် ရှိသတဲ့။ သက်တမ်းရှည်ကြတော့ ဒီနတ်ကြီး ၂-ယောက်ဟာ အခုထိလဲရှိနေကြဦးမှာပါ။ သူတို့က “မကြာခင် ဂေါတမဘုရားအလောင်းဟာ လူ့ပြည်မှာပဋိသန္ဓေနေပြီး ဗုဒ္ဓဖြစ်တော့မှာတဲ့” လို့ သတင်းကြားကြတယ်ဆိုပဲ။ “ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေနေတော့မှာတဲ့၊ ဒါဆို ဗုဒ္ဓဖြစ်မှာသေချာပြီဆိုတော့ ဒို့က ပဋိသန္ဓေစ၊ နေကတည်းက ဗုဒ္ဓဂုဏ်အာရုံပြုပြီး ဦးဦးဖျားဖျား ထူးထူးခြားခြားပန်းကုံးကြီးနဲ့ ပူဇော်ကြမယ်” ဆိုပြီး နတ်ပန်းကုံးကြီး လုပ်ကြသတဲ့။ “ဒို့က ဦးလဲဦးရမယ်၊ ထူးလဲထူးရမယ်” လို့ အချင်းချင်းလဲ ပြောထားသတဲ့။ အခြားနတ်

တွေ ရှေ့မှာလဲ ပြောထားကြတယ်ဆိုပဲ။

မကြာခင် ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေ နေတယ်။ လောကကြီးကို သိမ့်သိမ့်တုန်အောင် အသိပေးပြီးမှ ပဋိသန္ဓေနေတာပါ။ နတ်တွေက “ကိုဝရဏတို့၊ ကိုဝါရဏတို့—ဘုရားလောင်း ပဋိသန္ဓေနေပြီဗျ။ ပန်းကုံးနဲ့ပူဇော်မယ်ဆို” လို့ ပြောကြတော့ “အား—ပန်းကုံးက အခုမှစလုပ်ခါစပဲ ရှိသေးတာ၊ မမှီတော့ဘူး။ ဖွားမြင်တော်မူမှပဲ ပူဇော်ပါတော့မယ်ဗျာ” လို့ ပြောပြီး ရွှေ့လိုက်တယ်။

ဘုရားလောင်း ၁၀-လ ပဋိသန္ဓေနေပြီးတော့ ကဆုန်လပြည့်နေ့မှာ ဖွားတော်မူတယ်။ ကမ္ဘာလောကကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။ နတ်တွေ

က “ဖွားတော်မူပြီလေ၊ မပူဇော်သေးဘူးလား”  
 လို့ မေးကြတော့ “ပန်းကုံးက မပြီးသေးဘူးဗျာ၊  
 တောထွက်မှပဲ ပူဇော်တော့မယ်” ရွှေ့လိုက်  
 ပြန်တယ်။ ဘုရားလောင်း ၂၉-နှစ် အရွယ်  
 ရောက်တော့ တောထွက်တယ်။ “တောထွက်  
 ပြီဗျ၊ ဘယ်လိုလဲ” “မပြီးသေးဘူးဗျ၊ ဗုဒ္ဓဖြစ်မှ  
 ပူဇော်တော့မယ်” ထပ်ရွှေ့ပြန်တယ်။

ဗုဒ္ဓဖြစ်မှ ပူဇော်တော့မယ်ဆိုတော့ သူတို့  
 ပြောသလို မဦးတော့ဘူးပေါ့။ တကယ် ပုထု  
 ဇဉ်ပီသတယ်လို့ ဆိုရမှာပဲ။ “ဘယ်လိုလဲဗျ၊  
 ခင်ဗျားတို့က ဦးရမယ် ထူးရမယ်လို့ စကားကို  
 ကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ပြောပြီး ခဏခဏ ရွှေ့လှ  
 ချည်လားဗျ” လို့ မေးခဲ့ရင် “အား—ကျုပ်တို့

က ပုထုဇဉ်တွေဗျ။ ကိလေသာအောက်မှာ  
ပြားပြားဝပ်နေရတာဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ်ကို  
မနိုင်တိုင်း ရွှေ့နေရမှာပဲ” လို့ ဖြေကြလိမ့်မယ်  
ထင်တယ်။

၆-နှစ်ပတ်လုံး ကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး  
သက်တော် ၃၅-နှစ်အရွယ်မှာ ဗုဒ္ဓဖြစ်တော်  
မူပါတယ်။ လောကကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။  
နတ်တွေက ပြောကြတယ်။ သူတို့က ဦးချင်  
ကြ၊ ထူးချင်ကြတာဆိုတော့ ဝရဏ ဝါရဏ  
လို့မခေါ်ပဲ ကိုဦး ကိုထူးလို့ ပြောင်းခေါ်ရုံပေါ့။  
“ကိုဦးတို့၊ ကိုထူးတို့—အခု ဗုဒ္ဓဖြစ်ပြီဗျ။ ပန်း  
ကုံးနဲ့ မပူဇော်သေးဘူးလား” မေးတော့ “မပြီး  
သေးဘူးဗျ။ တရားဦးဟောမှပဲ ပူဇော်တော့မယ်

လေ”ရွှေ့လိုက်ကြပြန်တယ်။ သူတို့က ရှေးရှေးက ဘုရားတွေကို မှီလိုက်ကြတာဆိုတော့ အစီအစဉ်တွေ သိနေကြပုံပေါ်တယ်။ ဒါကြောင့် “တရားဦးဟောမှ ပူဇော်တော့မယ်” လို့ ပြောကြတာ ထင်ပါတယ်။

ဝါဆိုလပြည့်နေ့ရောက်လို့ တရားဦးဟောတော့လဲ “မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ အဲဒီလိုနဲ့ ရွှေ့ရွှေ့သွားလိုက်ကြတာ ဘုရားရှင် ၇-ဝါ မြောက် ရေ၊ မီး အစုံအစုံ တန်ခိုးပြတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ “မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ ဘုရားရှင် တာဝတိံသာနတ်ပြည်ကြွပြီး အဘိဓမ္မာ တရားဟောပြီးလို့ လူ့ပြည်ပြန်ဆင်းတဲ့နေ့ရောက်တော့လဲ “ပန်းကုံးမပြီးသေးဘူးဗျ။

အာယုသင်္ခါရ လွှတ်တဲ့နေ့ရောက်တော့မှပဲ ပူဇော်တော့မယ်” လို့ ကျဲကျဲ ရွှေ့လိုက်တယ်။

မြတ်စွာဘုရား သက်တော် ၈၀-ပြည့်ခါနီး တပို့တွဲလပြည့်နေ့ရောက်တော့ အာယုသင်္ခါရ လွှတ်လိုက်တယ်။ အသက်ကိုရှည်အောင်ပြု စီမံတတ်တဲ့ မဟာဝိပဿနာအရင်းခံတဲ့ ဖလ သမာပတ်ကို မဝင်စားတော့ဘူးလို့ စွန့်လွှတ် လိုက်တာကိုပဲ အာယုသင်္ခါရလွှတ်တယ်ခေါ် တာပါ။ နောက် ၃-လဆိုရင် ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့ မယ်လို့ ရက်သတ်မှတ်လိုက်တယ်။ လောက ကြီး သိမ့်သိမ့်တုန်ပေါ့။ ဝမ်းများနည်းနေ သလားလို့ ထင်ရတယ်။ နတ်တွေက “ကိုဦး တို့၊ ကိုထူးတို့— မြတ်စွာဘုရား အာယုသင်္ခါရ

လွှတ်လိုက်ပြီ။ ပန်းကုံးနဲ့မပူဇော်သေးဘူးလား”  
လို့ မေးကြတယ်။ “ပန်းကုံးမပြီးသေးဘူးဗျ”  
တဲ့။

အဲဒါနဲ့ သက်တော်- ၈၀ တိတိပြည့်တဲ့  
ကဆုန်လပြည့်နေ့ ညရောက်လာပြီ။ မကြာခင်  
ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်။ တန်ခိုးကြီးတဲ့ နတ်  
ဗြဟ္မာတွေ လောကထဲ ပြည့်ကျပ်နေကြပြီ။  
နတ်တွေက “ကိုဦးတို့၊ ကိုထူးတို့-- အခုပဲ  
မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်။ ပန်းကုံးနဲ့  
မပူဇော်သေးဘူးလား” လို့ မေးတော့ “ပန်းကုံး  
မပြီးသေးဘူးဗျ” တဲ့။ ကဲ-ပြီးရော၊ မမှီတော့ဘူး။  
လူတစ်သက်တိုတိုကလေးကို သူတို့နတ်  
သက်ရှည်ရှည်ကြီးနှင့် ယှဉ်တွက်ပြီး ပေါ့လျော့

နေတော့ ဘယ်ဗိုတော့မလဲ။ သူတို့ ပန်းကုံး  
 ကြီးလုပ်ကြတာ လူ့သက်တမ်းနဲ့တွက်ကြည့်  
 ရင် ဂ၁-နှစ်တောင်ကြာတယ်။ ပဋိသန္ဓေ မနေ  
 ခင်ကတည်းက လုပ်တာဆိုတော့ ပဋိသန္ဓေ  
 မနေခင်ကာလ၊ ပဋိသန္ဓေနေဆဲကာလ ၁-  
 နှစ်နှင့် ဘုရားရှင်ရဲ့ သက်တော်-၈၀ ပေါင်း  
 လိုက်ရင် ဂ၁-နှစ်ပဲ။ ဂ၁-နှစ်ဆိုရင် လူက  
 တော့ အကြာကြီး အရှည်ကြီးလို့ ပြောမှာပါ။  
 နတ် သက်နဲ့ဆိုရင် တစ်ရက်တောင်  
 မပြည့်ဘူး။

ဘုရားပရိနိဗ္ဗာန်စံမယ့်အကြောင်းကို နတ်  
 ကြီး ၂-ယောက်ကြားတော့ တစ်အံ့တစ်ဩ  
 ပြောကြတယ်ဆိုပဲ။ “ဟယ်-ဘုရားကလဲ မြန်

လိုက်တာ၊ ဒီနေ့ပဲ ပဋိသန္ဓေနေတယ်၊ ဒီနေ့  
 ပဲ ဖွားမြင်တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ တောထွက်တယ်၊  
 ဒီနေ့ပဲ ဘုရားဖြစ်တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ တရားဦး  
 ဟောတယ်၊ ဒီနေ့ပဲ ရေမီး အစုံအစုံ တန်ခိုး  
 ပြတယ်၊ ဒီနေ့ပဲ လူ့ပြည်ကနေ တာဝတိံသာ  
 နတ်ပြည်ကြွပြီး နတ်ဗြဟ္မာတွေကို တရား  
 ဟော၊ ဒီနေ့ပဲ နတ်ပြည်က လူ့ပြည်ပြန်ဆင်း  
 တယ်၊ ဒီနေ့ပဲ အာယုသင်္ခါရလွတ်တယ်၊ ဒီနေ့  
 ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတော့မယ်ဆိုတော့ မြန်လှ  
 ချည်လား။ ဘယ့်နယ်—နေ့ချင်းပြန်ကြီး ကြွခဲ့  
 ရတာလဲ၊ ပါရမီဖြည့်တုန်းက ကမ္ဘာပေါင်း  
 အသင်္ချေအနန္တ အကြာကြီး၊ ဘဝဆိုတာ ရေ  
 လို့မရအောင် အများကြီး၊ ဘုရားဖြစ်တော့

ဒီနေ့ပဲကြွလာပြီး ဒီနေ့ပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံတာဖြစ်  
 လို့ နေ့ချင်းပြန်ကြီး၊ ပါရမီဖြည့်ချိန်နှင့် ဘုရား  
 အဖြစ်နဲ့နေသွားတဲ့အချိန် မတန်ဘူး၊ မကာ  
 မိဘူး၊ မြန်လွန်းတယ်၊ မနက်ဖြန် ယာဂုဆွမ်း  
 ဘုန်းပေးချိန်ရောက်အောင်တော့ နေဖို့ကောင်း  
 သေးတယ်” တဲ့။ သူတို့ပေါ့ဆတာတော့ ထည့်  
 မပြောဘူး။

နတ်ကြီး ၂-ယောက်ဟာ လုပ်လို့မပြီး  
 သေးတဲ့ ပန်းကုံးကြီးကို ၂-ယောက်ဆွဲကိုင်၊  
 ၂-ယောက် လက်ချင်းတွဲ လည်ချင်းဖက်ပြီး  
 ဘုရားဆီသွားမယ်လုပ်တော့ စကြာဝဠာ  
 အတွင်း နတ်ဗြဟ္မာတွေပြည့်ကျပ်နေလို့ တိုး  
 မပေါက်တော့ဘူး။ စကြာဝဠာထဲ နေရာမရ

တော့ဘူး။ စကြာဝဠာအနားရေးတင်ပဲ လှည့်  
ပြေးပြီး နတ်သီချင်းဆိုရင်း အဝေးကနေ  
ဘုရားကို ပူဇော်ကြသတဲ့။

အချုပ်က လူ့သက်တမ်းတိုတာကို ပြော  
လိုရင်းပါ။ ဘုရားရှင်ရဲ့ သက်တော် နှစ်ပေါင်း  
၈၀-ဟာ နတ်သက်နဲ့တွက်ကြည့်ရင် တကယ့်  
နေ့ချင်းပြန်ပါ။ တာဝတိံသာနတ်သက်နဲ့ တွက်  
ကြည့်ရင်တောင် တစ်ရက်မပြည့်ဘူး။ လူ့ပြည်  
မှာ နှစ်ပေါင်း-၁၀၀ ရှိမှ တာဝတိံသာမှာ တစ်  
ရက်ပဲရှိသေးတာ။ ဒီထက်သက်တမ်းရှည်တဲ့  
ဝရဏ၊ ဝါရဏနတ်တို့ရဲ့ အသက်နှင့်သာယှဉ်  
ကြည့်ရင် တကယ့်နေ့ချင်းပြန်အစစ်ပါ။ ဘုရား  
ရှင်ရဲ့ ၄၅-ဝါဆိုတာလဲ နတ်ပြည်ထဲမှာ အနိမ့်

ဆုံးဖြစ်တဲ့စာတုမဟာရာဇ်နတ်တစ်ရက်တောင်  
မရှိဘူး။ လူ့ပြည်မှာ နှစ်ပေါင်း-၅၀ ရှိမှ စာတု  
မဟာရာဇ်နတ်တစ်ရက်ပဲ ရှိသေးတာ။

ဆုတ်ကပ်ကာလ လူ့ဘဝတစ်သက်ဟာ  
ဘာမှမကြာဘူး။ အသက်တမ်းစေ့အောင်  
နေရမယ်လို့လဲ ဘယ်သူမှ အာမခံနိုင်ဘူး။  
အသက်ကိုဖျက်ဆီးပစ်မယ့် အန္တရာယ်တွေက  
သိပ်ပေါတာပဲ။ ပြီးတော့ လူ့ဘဝအချိန်တွေ  
ကကို မြန်လွန်းပါတယ်။ တစ်ရက်ဆိုတာလဲ  
ဟိုလှည့်ဒီလှည့်နဲ့ပဲ ကုန်သွားတယ်။ တစ်ပတ်  
လဲ ဘာမှမကြာ၊ တစ်လဆိုတာလဲ ခဏလေး။  
တစ်နှစ်ဆိုတာလဲ မြန်လိုက်တာ၊ တစ်သက်  
လဲ ဘာမှ ကြာမှာမဟုတ်ဘူး။

လူ့တစ်သက် နည်းပါးတိုတောင်းလှပေ  
မယ့် ဗုဒ္ဓသာသနာနှင့် တွေ့ခွင့်ရနေတော့  
ကုသိုလ်ရပိုင်ခွင့်က သိပ်ကြီးကျယ်တယ်။  
နေရာမှာက ခဏလေး၊ ယူရမှာက အများကြီး၊  
အချိန်နည်းတော့ သတိ ဝီရိယကို အစွမ်း  
ကုန်မြင်ကြိုးစားမှ မှီမှာပါ။ မစိုးရိမ်တိုက်သစ်  
ဆရာတော်ကြီး “ဦးရာဇ” မဟာထေရ်မြတ်  
ကြီးရဲ့ “မွေးနေ့မလုပ်ဘူး၊ သေနေ့ပဲလုပ်တယ်”  
ဆိုတဲ့ စကားဟာ “လူ့တစ်သက် ဘာမှမကြာ  
လို့ အချိန်မရှိတော့ဘူး၊ အေးစက်စက်နဲ့  
မွေးနေ့ဖက်လှည့်မနေနဲ့တော့၊ သေခြင်းတရား  
ကနီးကပ်နေပြီဖြစ်လို့ အသေထက်ဦးအောင်  
ဘဝအနှစ် အမြန်ထုတ်ယူပါ။ အချိန်မရှိဘူး၊  
မြန်မြန်လုပ်” လို့ တွန်းအားပေးတာပဲ။

စားဝတ်နေရေးနှင့်တရားအလုပ် ၂-မျိုးခွဲဖို့  
 အချိန်မလောက်တော့ဘူး။ စားဝတ်နေရေးကို  
 တရားနှင့် သတိထားပေါင်းလုပ်တော့ ဆိုတဲ့  
 သဘောပါ။





**၆။ တစ်ချက်ခုတ်တတ် နှစ်ချက်ပြတ်**

- \* တစ်ချက်ခုတ်တတ်၊ နှစ်ချက်ပြတ်၊  
နှိုင်းအပ် ပုံပမာ။
- \* အလုပ်တစ်ခု၊ လုပ်ဆောင်မှု၊  
နှစ်ခုတိုးအောင် ကြိုးစားရာ။
- \* ပြီးစီးသွားလျှင်၊ စိတ်ကြည်လင်၊  
စွမ်းအင်ပြည့်စေရာ။
- \* သတိရှေ့ထား၊ အလုပ်များ၊  
စွမ်းအား ပါဝင်ပါ။

\* ယနေ့အလုပ် ၊ ယနေ့လုပ် ၊

အဟုတ် တကယ်စိတ်အေးပါ။

လူ့ဘဝသက်တမ်းကလဲတို့၊ ကိုယ့်အသက်  
ကိုလဲ အစိုးမရ။ ဒါပေမယ့် ကုသိုလ်ပြုခွင့်  
ရခွင့်တွေကို အကုန်ဖွင့်ပြပေးထားတဲ့ ဗုဒ္ဓ  
သာသနာနှင့် တွေ့ကြုံခွင့်ရထားတာဆိုတော့  
ကုသိုလ်မှန်းသိတုန်း လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ ယူစရာ  
ကုသိုလ်တွေက များနေတယ်။ အချိန်က  
နည်း၊ ယူစရာကများနေတော့ တစ်ရက်ကို  
တစ်သက်လောက် တန်ဖိုးထားကြိုးစားယူနိုင်  
မှ အချိန်မီ ဘဝအနှစ်ရလဒ်တွေ ပြည့်စုံသင့်  
သလောက် ပြည့်စုံမှာပါ။

တစ်ချက်ခုတ်တတ်ရင် နှစ်ချက်ပြတ်ရ

သလို တစ်ခုလုပ်ဆောင်ရင် နှစ်ခုအောင်မှ  
 လဲ အရမြန်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခုကြိုးစားရင်  
 နှစ်ခုတိုးပွားမှပဲ အရများဖို့ သေချာမယ်။  
 “အပ္ပမာဒေန သမ္မာဒေထ” ဆိုတဲ့စကားက  
 ဘယ်အလုပ်ပဲ လုပ်လုပ် အလုပ်ကိစ္စတစ်ခု  
 ပြီးသွားတိုင်း ကိုယ့်ကို အာမခံတာဝန်ယူမယ့်  
 တရားစွမ်းအား တစ်ခုခုပြည့်စုံစေရမယ်လို့  
 လမ်းညွှန်ပေးတာပါ။

သတိပါရင် ဉာဏ်ပေါ်လာတာဖြစ်လို့  
 သတိထားလုပ်ရင် ဘာလုပ်လုပ် ပြီးတိုင်းပြည့်  
 စုံတာ ပါဝင်နိုင်ပါတယ်။ ထမင်းစားပြီးရင်  
 သီလ သမာဓိ ဝိပဿနာပြည့်စုံမှု ပါဝင်တာ  
 မျိုး၊ ထမင်းချက်ပြီးရင် ဒါန သီလ ဘာဝနာ

ပြည့်စုံလာတာမျိုး၊ ရုံးအလုပ်ပြီးရင် သီလ  
သမာဓိ ဝိပဿနာ ပြည့်စုံတိုးတက်လာတာ  
မျိုး၊ ဈေးရောင်းဝယ်ပြီးရင် ဒါန သီလ ဘာဝနာ  
ပြည့်စုံမှုရလာတာမျိုးတွေပေါ့။

လက်တွေ့အကျင့်လုပ်ငန်းမှာ သတိဟာ  
ပဓာနအချုပ်ပါ။ သတိဟာ စွမ်းအားအကုန်  
လုံးကို ထိန်းချုပ်ဖော်ထုတ်ပေးနိုင်တဲ့ အား  
အကောင်းဆုံး တရားဖြစ်တယ်။ သာသနာ့  
ကျင့်စဉ်အားလုံးခြုံမိဝံ့မိအောင် ချုပ်ကိုင်ပေး  
နိုင်တဲ့ပင်မအားလဲဖြစ်တယ်။ သတိဟာ အသိ  
ရဲ့အသက်ဖြစ်တဲ့ကြောင့် သတိအထိန်းပါတဲ့  
အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုကသာ အလေအလွင့်  
မရှိ တိကျတဲ့ အားကိုးရမယ့် စိတ်စွမ်းအား

တန်ခိုးကို ပြည့်စုံတိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။

မနက်အိပ်ရာထလာတာနဲ့ ယနေ့အလုပ်ကို ယနေ့ပြီးအောင်လုပ်ရမှာဖြစ်လို့ တစ်ချက်ခုတ်ရင် နှစ်ချက်ပြတ်စေနိုင်တဲ့ သတိကို အရင်ဆုံးဖော်ယူရမယ်။ အိပ်ရာကနိုးလာတာနဲ့ “သတိ” လို့ ချက်ချင်းပေါ်လာအောင် လေ့ကျင့်ရမယ်။ သတိဟာ လိုရာအာရုံကို လိုသလိုဖော်ပေးနိုင်တယ်။ မျက်နှာသစ်မှုစတဲ့ ကိုယ်လက်သန့်စင်တဲ့အလုပ်ကိုလုပ်တိုင်း အသိက အပေါ်က အလုပ်ကအောက်က၊ အသိကရှေ့က အလုပ်ကနောက်ကနေအောင် အသိနှင့်အလုပ်တွဲမိအောင် သတိဦးဆောင်နေရမယ်။

သန့်စင်ပြီးတာနဲ့ ဘာကိစ္စပဲရှိရှိ အကောင်း

လက်ဦးဖို့လိုအပ်တာဖြစ်လို့ ဘုရားရှေ့အရင်  
 သွားရမယ်။ ဉာဏ်နဲ့ဗုဒ္ဓဂုဏ်ကိုဖော်ပြီး ရေ၊  
 ဆီမီးစတဲ့ လှူဖွယ်တွေကပ်လှူရမယ်။ အလှူ  
 မလုပ်တဲ့နေ့ မရှိရဘူး။ ပြီးတော့ သြကာသနဲ့  
 ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ နမောတဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အတိုဆုံး  
 နမောဗုဒ္ဓဿနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်မနေ ဘုရား  
 ရှိခိုးရမယ်။ ကိုယ့်ခေါင်းပေါ် ကိုယ့်ရှေ့မှာ  
 ဘုရားအမြဲရှိနေအောင် နှလုံးသားထဲ ဘုရား  
 တည်ထားလိုက်တာပါ။

ပြီးတော့ သရဏဂုံဆောက်တည်ရမယ်။  
 ကိုယ့်ဟာကိုယ် သရဏဂုံတင်ထားရမယ်။  
 ကိုယ့်အပေါ် ရတနာ ၃-ပါး စွမ်းအားတင်ထား  
 တာကို ပြောတာပါ။ ခုရော နောင်ပါ အဆိုး

ကင်းအောင် အကာအကွယ်ယူလိုက်တာ။  
 ရတနာစွမ်းအားကို လက်ခံယူလိုက်တာ။  
 ရတနာစွမ်းရည်ကိုအားကိုးပြီး အဆိုးတွေကို  
 ကာကွယ်လိုက်တဲ့ ကိုးကွယ်ခြင်းပေါ့။ သီလပါ  
 ဆက်ဆောက်တည်ရုံပေါ့။ သရဏဂုံသီလ  
 ဟာ လူ့ဘဝရဲ့နောက်ပိတ်ဆုံးလက်ကျန်ပစ္စည်း  
 ပဲ။ အခြားတရား ဘာမှမရှိချင်နေ၊ သရဏဂုံ  
 သီလရှိရင် ခုရော နောင်ပါ လုံခြုံတယ်။

နောက်ပြီးတော့ ပူတဲ့စိတ် ငြိမ်းအောင်၊  
 လှုပ်တဲ့စိတ် ငြိမ်အောင် သတိ ဝီရိယတွဲပြီး  
 သမာဓိ အလုပ်လေ့ကျင့်ရမယ်။ ဘုရားဂုဏ်  
 တော် ပွားထုံမယ်။ သတိနဲ့ ဝင်လေသွင်းမယ်။  
 သတိနဲ့ ထွက်လေထုတ်မယ်။ တစ်ယောက်

ချင်း၊ တစ်စုချင်းပဲဖြစ်ဖြစ် သတ္တဝါအားလုံး  
 ခြုံလိုပဲဖြစ်ဖြစ် မေတ္တာပို့မယ်။ ရတနာစွမ်း  
 အားနဲ့ သစ္စာပြုပြီးမှ ပို့လွှတ်တဲ့မေတ္တာက  
 ပိုထိရောက်တယ်။ အာရုံတစ်ခုခုကိုရင်လဲ စူး  
 စိုက်မယ်။ သမာဓိဆိုတာ အာရုံဖိစီးမှုဒုက္ခ  
 ကင်းလွတ်အောင်၊ အာရုံပေါ်မှာ အသိကအမြဲ  
 နေနိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးတာပါ။ ဉာဏ်ဖွင့်  
 တဲ့ အလုပ်လဲဖြစ်တယ်။ စွမ်းရည်စုစည်းပေး  
 တာလဲ ဖြစ်တယ်။

စိတ် အထိုက်အလျောက် ငြိမ်လာတာနဲ့  
 ဉာဏ်ဖွင့်ပြီး ခန္ဓာတစ်ခုလုံးအပေါ် ဉာဏ်ဖြန့်  
 လို့ ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ခန္ဓာတစ်နေရာရာမှာ စူးစိုက်  
 လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲမှုတွေ မြင်

လာအောင် ကြည့်ရှုသုံးသပ်ပေးရမယ်။ တစ်နေ့လုံးအတွက် အရှိန်ယူတာပါ။ ဘုရားရှေ့မှာ သတိဉာဏ်မွေးမြူရေးလုပ်တာလဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ချိန်အတွင်း ကုသိုလ်၄-မျိုး စုံတာနဲ့ ဆုတောင်း အမှုပေးလိုက်ရုံပေါ့။

ပြီးတော့ ထိုင်ရာကမထခင် တစ်နေ့တာ လုပ်မယ့် လုပ်ငန်းလျာထားချက်ကို ကြိုတင် စီစဉ်ထားရမယ်။ ခန္ဓာနှင့်မကင်းနိုင်တဲ့ အလုပ်တွေကို စိတ်နဲ့စဉ်တန်းထားပြီး ပြီးတိုင်း ပြည့်စုံမှုပါဝင်အောင် ဉာဏ်နဲ့အကွက်ချထားရမယ်။ လျာထားချက်ပြည့်မီအောင်လဲ သတိထားကြိုးစားပေးရမယ်။

ထိုင်ရာကထလာတာနဲ့ ရလာတဲ့အလုပ်

အရိန်တွေ မပျောက်ပျက်ရအောင် ခန္ဓာနှင့် ဆက်စပ်တဲ့အလုပ်တွေ၊ သီးသန့်ကောင်းမှု အလုပ်တွေထဲမှာ သတိကြီးနဲ့ဆက်သွယ်ထား ရမယ်။ သတိဦးဆောင်နိုင်ရင် အလုပ်ခပ်များ များဟာ ကောင်းမှုဘောင်ထဲ ရောက်သွား တော့မှာပါ။ ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိနဲ့အကွက် ချပြီး သတိအစီအစဉ်နဲ့ပဲ လုပ်ရမယ်။ ဒါမှ လုပ်တဲ့အလုပ်လဲ စေ့စပ်သေချာမယ်။ တရား စွမ်းအားလဲ တစ်ပါတည်း ပါဝင်သွားမယ်။ ဒါမှ တစ်ချက်ခုတ် နှစ်ချက်ပြတ်မှာပေါ့။ သတိ ဆိုတာ အချုပ်အားဖြင့် အလုပ်ဖြစ်အောင် အာရုံနှင့်စိတ် ကပ်ပေးတာရယ်၊ အလုပ်လုပ် တော့ အသိချင်းစပ်ပေးတာရယ် ၂-ချက်ပေါ့။

ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးရောက်ရင် ကုသိုလ် ၄-  
 မျိုး စုံ-မစုံပြန်စစ်ဆေးပြီး ရက်ချုပ်လုပ်ရမယ်။  
 မသေချာတဲ့ရက်ချုပ်လောက်နဲ့ မပြီးစေပဲ  
 သေချာတဲ့ ဘဝအနှစ်ရက်ချုပ်ကို မဖြစ်မနေ  
 လုပ်ရမယ်။ အိပ်ရာဝင်တာဟာ အသေလေး  
 သေတော့တာလေ။ အသေလေး သေခါနီး  
 ကုသိုလ်မစုံရင် ပြန်ဖြည့်လို့ရတယ်။ အသေ  
 ကြီး သေခါနီးရောက်ရင်တော့ မစုံပေမယ့်  
 ပြန်ဖြည့်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ဘူး။ အသေကြီး  
 အတွက် အသေလေးနဲ့ လေ့ကျင့်ရတာ။

ကုသိုလ်မစုံပဲ ညအိပ်ရာဝင်ရင် “လူ” လို့  
 ပြောရမှာတောင် ရှက်စရာကြီး။ လူ့ဘဝရဲ့  
 နောက်ဆုံးအနှစ်က ကုသိုလ်တရားပဲ။ ဒါဆို

သတိမြဲအောင် ကြိုးစားရမယ်။ သတိမြဲတော့  
 ဉာဏ်ပွင့်ပြီး ယခုတိုင်း ကုသိုလ်စုနိုင်မယ်။  
 ဒီတော့ ယနေ့အလုပ် ယနေ့ပြီးအောင်လုပ်  
 နိုင်မယ်ပေါ့။ အလုပ်တိုင်းလဲ ကုသိုလ်ပါဝင်  
 သွားမယ်ပေါ့။ ကုသိုလ်တာဝန်ကျေတဲ့နေ့ဟာ  
 ပျော်ရွှင်အားတက်စရာ အကောင်းဆုံးပဲ။

အားလုံးချမ်းသာကြပါစေ

တိပိဋကယောဆရာတော်

မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံပါဠိတက္ကသိုလ်

နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

(၁၃၇၀-ခု နယုန်လ ၂၀၀၈-ခု ဇွန်လ)



# 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 လူ့တန်ဖိုး
- ၁၀။ ဘဝတစ်ကွေ့ ခဏတွေ့
- ၁၁။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ခပ်သုတ်သုတ်

- ၁၂။ တရားအသိ လူ့မျက်စိ
- ၁၃။ မေတ္တာပန်းခိုင် ၃-ပွင့်ဆိုင်
- ၁၄။ နှလုံးသားဝယ် ဘုရားတည်
- ၁၅။ အေးမြရှင်ပြုံး လူနှလုံး
- ၁၆။ လူ၏စွမ်းအား မြတ်တရား
- ၁၇။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်ချစ် လူအစစ်
- ၁၈။ အသိမှန်ကန် ကိုယ့်ဖို့ကျန်
- ၁၉။ တရားကျေးဇူး စွမ်းရည်ထူး
- ၂၀။ သူ့ကိုစောင့်ရှောက် ကိုယ့်ဂုဏ်မြောက်
- ၂၁။ ကျန်းမာရွှင်လန်း မေတ္တာစွမ်း
- ၂၂။ မေတ္တာလက်တွဲ ရာပြည့်ပွဲ
- ၂၃။ ကိုယ်ပိုင်အလုပ် ဥစ္စာထုပ်
- ၂၄။ ဘဝဝေစု မြတ်ကောင်းမှု
- ၂၅။ တရားဆောင်သူ စိတ်မပူ
- ၂၆။ အား

- ၂၇။ ယော
- ၂၈။ ပွေးနေမင်္ဂလာရတနာ
- 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။ လူ့အား

- ၄၂။ လူ၏စွမ်းအား ပတ္တမြား
- ၄၃။ စိတ်ကောင်းထားကာ စိတ်ကောင်းရ
- ၄၄။ အချစ်ဆုံးဆွေမျိုး
- ၄၅။ ဧည့်သည်
- ၄၆။ ၄၅-နှစ် ရဟန်းသက်
- ၄၇။ စိတ်အေးစရာ သာသနာ
- ၄၈။ တစ်ခါလာလဲ ဒါပါပဲ
- ၄၉။ လူ့ဘဝထဲ စာမေးပွဲ
- ၅၀။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဘောလုံးပွဲ
- ၅၁။ ဘဝတစ်ခေါက် ခြောက်ဆယ်ခြောက်
- 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



# ဓမ္မဒါနအလှူရှင်များ



- ၁။ ဦးရှိန်ဝင်း + ဒေါ်ခင်ချိုဦး၊  
သား-ကောင်းထိုက်ထွန်း (တက်လမ်း)  
ဦးဝိစာရလမ်း။ ရန်ကုန်မြို့။
- ၂။ ဦးသန်းထွန်း + ဒေါ်ယဉ်ရှိန်၊  
သား-မောင်ဘကောင်း၊ သမီး-မလဲ့ယဉ်မွန်  
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ကမာရွတ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃။ ဦးအောင်သိန်း + ဒေါ်လုံးတင်  
ရှမ်းစုရပ်၊ မိုးကုတ်မြို့။
- ၄။ ဦးတူးမောင် + ဒေါ်ထားထားအေးမိသားစု  
တက္ကသိုလ်ရိပ်သာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၅။ ဦးသန်းဆက်ဝင်း + ဒေါ်စိန်အေး။  
 သား-မောင်သန်းထိုက်ဝင်း  
 ရွှေတောင်ကြားရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၆။ ဒေါက်တာကျော်ခိုင် + ဒေါ်စိန်ထွေး။ သား-  
 မောင်သက်တင်စိုး။ မောင်ဇော်ဝင်းမောင်  
 ကမ္ဘော့ရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၇။ ဦးသန်း + ဒေါ်မိုးသူ မိသားစု  
 ပဒေသာပင်မြို့တော်၊ လှိုင်သာယာ၊  
 ရန်ကုန်မြို့။
- ၈။ ဦးဝင်းမြင့် + ဒေါ်တင်တင်ရီ  
 သမီး-အိဇာဖြိုး၊ အိမာတိုး  
 ၃၁ - ဒီဘိုးလမ်း၊ မန္တလေးမြို့။
- ၉။ ဦးတင်ထွန်း + ဒေါ်နှင်းရီမိသားစု  
 ကလေးဝလမ်း၊ ကလေးမြို့။

၁၀။ ဦးဝင်းဆွေ + ဒေါ်တင်တင်ခိုင်၊ သမီး-  
မစန္ဒီဝင်းဆွေ၊ သား-မောင်ဥက္ကာဝင်းဆွေ၊  
မောင်သွန်းထက်ဝင်းဆွေ (မန်းရွှေလီ)၊  
၃၆-လမ်း၊ ကွမ်းခြံ၊ မန္တလေးမြို့။

၁၁။ ဦးတင်ငွေ + ဒေါ်စန်းစန်းဦး မိသားစု  
(မြသွေးရွှေရည်)၊ ၂၃-လမ်း၊ လသာ၊  
ရန်ကုန်မြို့။

၁၂။ ဦးစိုးသန်း + ဒေါ်ခင်နုမိသားစု (မင်းမဟာ)  
တံတားဦး၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။

၁၃။ ကိုမြင့်သိန်း + မလှညွန့်ညွန့်ဝင်း မိသားစု  
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။

၁၄။ ဒေါ်ခင်မြ မိသားစု  
မြို့သာ၊ ကလေးမြို့။

၁၅။ သဟပုညကာရီအဖွဲ့၊ ကလေးမြို့။

၁၆။ ဗိုလ်မှူးချုပ်အောင်စန်းချစ်(ဒကာစမှူးကြီး)+  
ဒေါ်ပိုပိုအေး မိသားစု၊ ကလေးမြို့။

၁၇။ ကိုဆန်းဝင်း  
မွန်ကျောင်းလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၁၈။ ဦးညွှန်ဝင်း + ဒေါ်မြမြ  
သီရိမင်္ဂလာလမ်း၊ ၈-မိုင်၊ မရမ်းကုန်း၊  
ရန်ကုန်မြို့။

၁၉။ ကိုကျော်စိုးသန့် + မခင်အေးမော်၊  
သား-မင်းမော်ခန့်၊ သမီး-ဆုမြတ်ထွေး  
ဂုဏ်သီရိမိသားစု၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၀။ ဦးအောင်မြ (မြစ်သာ) မိသားစု  
၃၇-လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၁။ ဦးမောင်အေး + ဒေါ်ခင်ခင်ဌေး မိသားစု  
ခရေပင်လမ်း၊ ဈေးပိုင်၊ တောင်ကြီးမြို့။

၂၂။ ဦးထွန်းလွင် + ဒေါ်ခင်လတ်ဦး မိသားစု  
မြန်ကုန်းဈေးလမ်း၊ စမ်းချောင်း  
ရန်ကုန်မြို့။

၂၃။ ဒေါက်တာဦးဖော်ထွန်း +  
ဒေါက်တာဒေါ်ဌေးဌေးကြည် မိသားစု  
မြန်မာ့ရိပ်သာ၊ သာကေတ၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၄။ ဦးကျော်လှိုင်မိသားစု  
ဆင်မင်းသင်္ကန်းတိုက်နှင့်ဆန်ခိုင်  
နန္ဒဝန်လမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၅။ ဦးဌေးအောင်ဖေ + ဒေါ်တင်တင်လတ်  
မိသားစု၊ ရန်ကင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၆။ ဦးကျော်ကျော်အောင် + ဒေါ်သင်းစုလှိုင်၊  
သား-ကျော်ချစ်ရအောင်၊ ကျော်သုခအောင်  
ကမ္ဘောဇရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၇။ ကိုဝင်းထွန်း + နန်းဆိုင်ခမ်း

ဆရာစံလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၈။ (ဦးအောင်ရွှေ) + ဒေါ်ကျင်ဌေးမိသားစု

လှိုင်စံပယ်လမ်း၊ ၁၂၊ လှိုင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၂၉။ ကိုအောင်လွင် + မယဉ်စုခိုင်ဇော်

သား - အောင်သုခ

ဝင်္ကံဘာရိပ်သာ၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၀။ ဒေါ်ခင်စောလှ၊ သား-ဦးမောင်မောင်အေး

ဝါးတန်းလမ်း၊ လမ်းမတော်၊ ရန်ကုန်မြို့။

၃၁။ ကိုလှမောင်သိန်း

၃၁- ဒီဘိုးလမ်း၊ မွန်လေးမြို့။

၃၂။ ဦးတင်ထူး + ဒေါ်နွဲ့နွဲ့ဝင်း

သား-မောင်ထူးအောင်ဝင်း၊ သမီး-မခင်စုစုဝင်း

ထူးရေခဲမုန်း၊ ပုဇွန်တောင်၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၃၃။ ဦးချစ်စိန် + (ဒေါ်ခင်ရီ) မိသားစု  
ဆားတလင်းကျေးရွာ၊ လှည်းကူးမြို့။
- ၃၄။ ဦးသန်းလှ + ဒေါ်ညိုညို မိသားစု  
ဘုရင့်နောင်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၃၅။ ဦးမြင့်ဌေး + ဒေါ်မြင့်မြင့်ခိုင် မိသားစု  
အောင်သစ္စာ၊ ကလေးမြို့။
- ၃၆။ ဦးဝင်းလှိုင် + ဒေါက်တာအေးအေးသင်း  
မိသားစု၊ ပင်လုံ၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၃၇။ ဦးရှိန်း + ဒေါက်တာဒေါ်စောမြင့်မိသားစု  
ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၃၈။ ဒေါက်တာဦးမြင့်သိန်း + ဒေါ်ခင်ဖျိုးဆက်  
မိသားစု၊ အောင်လံမြို့။
- ၃၉။ မယ်တော်ကြီး ဒေါ်တုတ်ခိုင်  
ရေတာရှည်လမ်းသစ်၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

- ၄၀။ ဒေါက်တာဦးသန်းအေး +  
 ဒေါက်တာဒေါ်ခင်အုန်းချစ် မိသားစု  
 ဓမ္မစေတီလမ်း၊ ဗဟန်း၊ ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၁။ ဦးဝင်းမောင်+ဒေါ်ယောမိသားစု  
 မလ္လာကုန်းမီးရထားဝင်း၊ မင်္ဂလာတောင်ညွန့်၊  
 ရန်ကုန်မြို့။
- ၄၂။ ဒေါ်ရီမိသားစု၊ ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၄၃။ (ဦးမြင့်ဝေ) + ဒေါ်ဝင်းစိန် မိသားစု  
 (ရွှေပြည်တန်း)၊ ကျွဲဆည်ကန်၊ မန္တလေး။
- ၄၄။ (ဦးဖိုးခန့်) + ဒေါ်ချစ်တင် မိသားစု  
 ဗိုလ်ချုပ်လမ်း၊ ကလေးမြို့။
- ၄၅။ ကိုသိန်းတင် + မဝင်းမာ မိသားစု  
 (သိမ်သစ်စက်)၊ ညောင်ပင်သာ၊ ကလေးမြို့။