



ဓမ္မအသံဖြင့် အကျိုးရှိရှိနေမည်

အမှတ်စဉ်(၁၂၃)

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ
အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ (Ph.D)

ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်

နတ်လူသာဓုခေါ်ဝေသော်

အောင်ဇေယျ၊ ဗိုလ်ချုပ်မှူး
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ



ကွန်ပျူတာစာစီ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ထုတ်ဝေသူ

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ထေရဝါဒဗုဒ္ဓသာသနာပြုတက္ကသိုလ်

ညွှန်ကြားရေးမှူး ဦးဘဟိန်း

မှတ်ပုံတင်အမှတ်(၀၄၃၇၂/၂၀၁၁)က ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေသည်။

တရားစာအုပ်များကို

ဓမ္မစာပေ အလှူငွေဖြင့် ပုံနှိပ်ဖြန့်ဝေသည်

“အသက်ရှည်လေ ပို့ကောင်းလေ”

မှတ်တမ်း

သာသနာတော်နှစ် ၂၅၅၈-နှစ်၊ ကောဇာ
သက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခုနှစ်၊ တပေါင်းလဆန်း ၅-
ရက် (၂၃. ၂. ၂၀၁၅)၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊
လှည်းကူး မြို့နယ်၊ ဗြဟ္မစိုရ်မေတ္တာကျောင်းတိုက်
ဆုထူးပန် ရွှေဗိမာန် ဓမ္မာရုံရေစက်ချ အထူးဓမ္မ
သဘင် အခမ်းအနား၌ ဟောကြားတော်မူသည်။

ဒီ“ဗြဟ္မစိုရ်မေတ္တာကျောင်းတိုက်ကြီး”၏ ဦးစီး
ပဓာနနာယကဖြစ်တော်မူတဲ့ ဆရာတော်ဘုရားကြီးရဲ့

၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သက်တော် (၉၀)ပြည့် မွေးနေ့အမှတ်တရနှင့် ဆုထူး
ပန် ရွှေဓမ္မဗိမာန်တော်ကြီး ရေစက်ချဆိုတဲ့ မင်္ဂလာ
အခမ်းအနားနှစ်ရပ်ပေါင်းစပ်ပြီး ဆင်ယင်ကျင်းပ
ပြုလုပ်အပ်တဲ့ ဒီညဉ့်ဦးယံ ဓမ္မသဘင် အခမ်းအနား
မှာ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ပူဇော်သောအားဖြင့်
'အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ'ဆိုတဲ့ တရားဓမ္မကို
နာယူမှတ်သားကြရအောင်။

“လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ အသက်ရှည်လေ
ပိုကောင်းလေ ဖြစ်သလား”လို့ မေးခွန်းထုတ်စရာ
ရှိတယ်။ လူတိုင်းလူတိုင်းကတော့ အသက်ရှည်ချင်
ကြတာချည်းပဲ။ ဒါကြောင့် တောင်းဆုယူကြတဲ့
အခါမှာ “အသက်ရှည်ကြပါစေ ကျန်းမာကြပါစေ
အသက်ရှည်ကြပါစေ” ဆိုတဲ့ ဆုတောင်းမှု ဆုယူမှု

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃

ပြုကြတာ ဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝရလာပြီးတဲ့အခါမှာ အသက်ရှည်ဖို့ဆိုတာ လူတိုင်းလူတိုင်း လိုလားတောင့်တတဲ့ အရာတစ်ခု ဖြစ်တယ်။ သို့သော် လူတိုင်းအဖို့ အသက်ရှည်တာဟာ ပိုကောင်းလားဆိုပြီး မေးခွန်းထုတ်ပြီး အဖြေရှာသင့်တယ်။

ကျေးဇူးရှင် ဆရာတော်ဘုရားကြီးတို့လို သက်တော်(၉၀) အရွယ်ထိအောင် ကျန်းကျန်းမာမာ ခုလို အသက်ရှည်နေတာမျိုး အသက်ရှည်နေတာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှည်မှုဖြစ်သည့် အတွက်ကြောင့် ဆရာတော်ဘုရားကြီးအဖို့ရာ “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ”လို့ ပြောရမလို ဖြစ်နေတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့ ညှိနှိုင်းပြီး ကြည့်မယ်ဆိုရင် ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသက်ရှည်

၄ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

လေ ပိုကောင်းလေဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ
အသက်ရှည်ရင် မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ အနေအထားမျိုး
ရောက်နိုင်သလဲ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းအဖို့ အသက်ရှည်
တိုင်းတော့ ကောင်းတာမဟုတ်ဘူး၊ အသက်ရှည်ပြီး
မကောင်းမှုအကုသိုလ်တွေများမယ့် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဆိုရင်
တော့ အသက်ရှည်တာ သူ့အဖို့မှာ မကောင်းဘူး၊
အသက်ရှည်လေ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး ကြီးမားလာလေ
လေ၊ အသက်ရှည်လေလေ အကုသိုလ် ဝန်ပိလာ
လေ၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတိုင်းလူတိုင်း အသက်ရှည်
တာဟာ ကောင်းကျိုး ချမ်းသာရဖို့အတွက် မဖြစ်ဘူး
လို့၊ အခုလို ဆရာတော်ဘုရားကြီးလို့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ
ကျတော့ “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ” လို့ ဒီလို
ပြောရမယ်။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၅

မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်မြတ်က
ဟောထားတယ်၊ ဒေသနာတော်မှာ

‘ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊

ကုသိတော ဟိနဝီရိယော။

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊

ဝီရိယမာရဘတော ဒဠ္ဋံ’ လို့ ဟောတယ်။

အတွေးအမြင်တွေက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့
လောကလူသားတွေရဲ့ တွေးခေါ်မှုတွေဟာ ကွဲပြား
ခြားနားမှု ရှိတယ်၊ လောကမှာ အကုသိုလ်တွေ
ထူပြောနေတဲ့ လူပျင်းတစ်ယောက်ဟာ အသက်
တစ်ရာ ရှည်ပေမယ့်လို့ တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ကြိုးစား
အားထုတ်မှု လုံ့လ ဝီရိယရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့
တစ်နေ့တာ အသက်ရှင်ရတာက ပိုကောင်းသေး

၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်၊ ဆိုလိုတာက လူပျင်းတစ်ယောက်ရဲ့ အနှစ်
တစ်ရာအသက်ရှင်မှုဟာ ကြိုးစားအားထုတ်
သူတစ်ယောက်ရဲ့ တစ်နေ့တာ အသက်ရှင်ရတာ
လောက်တောင် တန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

ကြိုးစားအားထုတ်မှု လုံ့လဝီရိယရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်တာကျတော့ တန်ဖိုး
မဖြစ်နိုင်ဘူး၊ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ၊
တစ်နေ့ အသက်ရှည်တောင် သူ့အတွက် တန်ဖိုးတွေ
တက်လာတယ်၊ ဒီလို ဆိုလိုတာပေါ့။

မြတ်စွာဘုရားက ‘ကုသီတော ဟိနဝီရိယော’
ကုသီတ ဆိုတာ စက်ဆုပ်ဖွယ် နှစ်မြုပ်သွားတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်မျိုး၊ ဆိုပါစို့ - လူတစ်ယောက်ဟာ လောကမှာ
ကောင်းကျိုး ချမ်းသာတွေရအောင် မကြိုးစားဘူး၊

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၇

စီးပွားဥစ္စာ တိုးတက်အောင်လည်း မကြိုးစားဘူး၊
ကုသိုလ်ရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း မကြိုးစား
ဘူး၊ ပျင်းရိပြီး လုံ့လဝီရိယမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
ဟာ အသက်ရှည်နေလည်း သူ့အတွက် ဘာတန်ဖိုးမှ
တက်မလာဘူး၊ ဘာတန်ဖိုးမှ တက်မလာသည့်
အတွက်ကြောင့် အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်လည်း
သူ့အတွက် တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ပျင်းရိနေသည့် အတွက်
ကြောင့် အကုသိုလ် အညစ်အကြေးတွေက
သူ့သန္တာန်မှာ ပိုလို့ပိုလို့ များလာတာ ဖြစ်တယ်၊
ဒါကြောင့်မို့ ပျင်းရိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ အသက်
ရှင်မှုဟာ တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ လုံ့လဝီရိယရှိရှိနဲ့ ကြိုးစား
အားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသက်ရှင်မှုကတော့
တန်ဖိုးရှိတယ်။

၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒီနေရာမှာ “ပျင်းရိတယ်၊ လုံ့လဝီရိယရှိတယ်”
ဆိုတာ ဘယ်လိုသိရလဲ၊ လူတွေကတော့ ထင်ကောင်း
ထင်လိမ့်မယ်၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စားဝတ်နေရေးတွေ
လုပ်နေတာ မပျင်းဘူးပေါ့၊ လုပ်စရာ ကိုင်စရာတွေ
ရှိတာ တက်တက်ကြွကြွလုပ်ပေးတယ်၊ ဒါကို လူပျင်းလို့
မခေါ်နိုင်ဘူးလို့ ပြောကောင်း ပြောလိမ့်မယ်။

ဓမ္မရှုထောင့်ကနေ ကြည့်လို့ရှိရင် လူပျင်း
ဆိုသည်မှာ ဘယ်လိုဟာလဲ၊ ကာမဂုဏ်အာရုံ
အတွေးတွေထဲမှာ နစ်မြုပ်ပြီး နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊
ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားဖို့ရာ တွေးပြီးတော့ အဲဒီ
အတွေးရေယဉ်ကြောမှာ လွင့်မျောနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို
လူပျင်းလို့ပဲ သတ်မှတ်တယ်၊

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၉

နောက်တစ်ခုက လူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကို
ဒေါသနဲ့ ညှဉ်းပန်းနှိပ်စက်လိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်တွေနဲ့
ကြံတွေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ၊ ပျင်းရိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်။

တစ်နည်းအားဖြင့် ပြောမယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ
လောဘတွေ ဒေါသတွေ မောဟတွေ မကောင်းတဲ့
စိတ်ရဲ့အညစ်အကြေးတွေ ရှိနေပါလျက်နဲ့ ဒီစိတ်ရဲ့
အညစ်အကြေးတွေ ဖယ်ရှားဖို့ မကြိုးစားဘူးဆိုရင်
လူပျင်းလို့ပဲ သတ်မှတ်တယ်။

ဘယ်လောက်ပဲ စီးပွားရှာရှာ ကြိုးကြိုးစားစား
လုပ်နေနေ၊ မိစ္ဆာဝိတက်လို့ဆိုတဲ့ မှားယွင်းတဲ့အတွေး
တွေရဲ့နောက် လိုက်ပြီး ဒါတွေကို လက်ခံနေသမျှ
ကာလပတ်လုံး တွန်းလှန်ဖယ်ရှားဖို့ မပြုတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ
မကောင်းတဲ့အကုသိုလ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကာမဝိတက်

၁၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကာမဂုဏ်အာရုံ ခံစားဖို့တွေ တွေးတယ်၊ လောဘနဲ့ ကြံတွေးတယ်၊ ဗျာပါဒဝိတက် ဒေါသနဲ့ ကြံတွေးတယ်၊ ဝိဟိသာဝိတက် တစ်ဖက်သားကို ညှင်းဆဲဖို့ သတ်ဖြတ်ဖို့အတွေးတွေနဲ့ တွေးတယ်၊ အဲဒီအကုသိုလ် အတွေးတွေ လက်ခံပြီး တွန်းလှန်ဖယ်ရှားခြင်း မလုပ်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ လူပျင်းပဲ၊ အဲဒီပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်ရဲ့ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်မှုဟာ လုံးဝတန်ဖိုးမရှိဘူးလို့ ဒီလိုဆိုရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ပျင်းရိတယ် ဆိုတဲ့အဆင့်က လွတ်အောင် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်သေးတဲ့လောဘ ဒေါသ မောဟ တွေဆိုတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဖြစ်လာတဲ့

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၁

အကုသိုလ်တရားတွေကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်တရားတွေ တိုးပွားအောင် ကြိုးစားရမယ်၊ အဲဒီလို ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုလေးရပ်နဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှ ကြိုးပမ်း အားထုတ်သူလို့ ဒီလိုဆိုလိုတာ၊ အဲဒီလို ကြိုးစား အားထုတ်နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ တစ်ရက် အသက်ရှည်လည်း တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဒီလိုကြိုးစားနေသည့် အတွက်ကြောင့် အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေပဲ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးကို ကြည့်ပေါ့၊ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းတယ်၊ ကြိုးစားနေတယ်၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တရားတွေ မဖြစ်ရအောင်

၁၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကြိုးစားတယ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ
ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားတယ်၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်
တရားတွေ ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားတယ်၊ ဖြစ်ပြီး
သားကုသိုလ် တရားတွေကို တိုးပွားလာအောင်
ကြိုးစားတယ်၊ အဲဒီလို လုံ့လဝီရိယရှိရှိနဲ့ ဘဝမှာ
နေထိုင်မှ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်တာ၊ အသက်ရှည်လေ
ပိုကောင်းလေလို့ ဒီလိုဆိုတာ၊ အဲဒီတော့ ဒီစံနှုန်းနဲ့
ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် တို့တတွေဟာ ဒီစံနှုန်းထဲ ပါမယ်
မပါဘူးဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ကြရ
မှာ ဖြစ်တယ်။

အကယ်၍ ဆိုပါစို့- ဒေါသ မဖြစ်သေးရင်
မဖြစ်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ဒေါသကို
လက်မခံနဲ့၊ ဖယ်ရှားပစ်ဖို့ ကြိုးစား၊ မေတ္တာတရားတွေ

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၃

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မဖြစ်သေးရင် ဖြစ်အောင်လုပ်၊
ဖြစ်လာတဲ့ မေတ္တာဘာဝနာတွေ တိုးတက် ပွားများ
လာအောင်လုပ်၊ ဒီလိုမလုပ်ဘူးဆိုရင် ကိုယ်ဟာ
လူပျင်းတစ်ယောက်ပဲ၊ ဒီလိုပဲသတ်မှတ်တယ်၊
အကုသိုလ်တွေ လက်ခံထားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်
ဟာ လူပျင်းတစ်ယောက်လို့ ဒီလိုပဲ သတ်မှတ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ဒါကို ဆိုလိုတာ၊ ‘ကုသိတော
ဟိနဝီရိယော’ ကြိုးပမ်းအားထုတ်မှုတွေ ကင်းပြီး
တော့ ပျင်းရိနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ
‘ဝဿသတံ ဇီဝေ’ အနှစ်တစ်ရာ အသက်ရှည်ပါစေ၊
မမြတ်ပါဘူး၊ တန်ဖိုးမရှိပါဘူး၊ ‘ဧကာဟံ ဇီဝိတံ
သေယျော၊ ဝီရိယမာရဘတော’ အကုသိုလ်တွေကို
တွန်းလှန်ဖယ်ရှားဖို့ ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်

သန္တာန်မှာဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ တစ်နေ့တာ အသက်ရှင်ရတာက တန်ဖိုးရှိပါသေးတယ်။ အကုသိုလ်တွေကို တွန်းလှန်ဖယ်ရှားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကုသိုလ်တရားတွေ ဖြစ်သွားအောင် ကြိုးစားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှည်မှုကျတော့ “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ”လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ဘာလုပ်ရမလဲ၊ မိမိသန္တာန်မှာရှိတဲ့ အကုသိုလ်တရားတွေ ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးပမ်းနေရမှာ ဖြစ်တယ်။ မဖြစ်သေးရင် မဖြစ်အောင် ဆိုပိတ်ရမယ်။ ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ဖယ်ရှားဖို့ ကြိုးစားရမယ်။ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တွေ၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်ဆိုတာ ဒါနကောင်းမှု မလုပ်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၅

သေးဘူးဆိုရင် လုပ်မိအောင် ကြိုးစား၊ သီလ
မဆောက်တည်သေးဘူး၊ ငါးပါးသီလ မလုံသေးဘူး
ဆိုရင် လုံအောင်ကြိုးစား၊ ဥပုသ် မစောင့်ဘူးဆိုရင်
စောင့်ဖြစ်အောင် ကြိုးစား၊ ကမ္မဋ္ဌာန်းဘာဝနာ
အားမထုတ်ရသေးဘူး ဆိုရင် အားထုတ်ဖြစ်အောင်
ကြိုးစား၊ မဖြစ်သေးတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ့်
သန္တာန်မှာ ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ဖြစ်ပြီးသား ကုသိုလ်
တရားတွေ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တိုးပွားစေအောင်
အမြဲလုပ်နေရမှာ ဖြစ်တယ်။

လောကလူတွေက တိုးပွားအောင် ဘာတွေ
လုပ်တုန်းဆိုတော့ ငွေကြေးခနဲ တိုးပွားအောင်
ကြိုးစားကြတယ်လေ၊ ကိုယ့်မှာ သိန်းတစ်ရာရှိရင်
နှစ်ရာရှိအောင်၊ နှစ်ရာရှိရင် သုံးရာရှိအောင်၊ ဒီလို

၁၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကြိုးစား ကြတယ်၊ ကုသိုလ်ရေးရာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး
 တော့ အဲဒီလို ကြိုးစားမှုကမှ တကယ်တန်ဖိုးရှိတယ်
 လို့ ဆိုရမယ်၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ဘယ်လောက်
 ချမ်းသာ ချမ်းသာ သေရင် အားလုံးထားခဲ့ရမှာ
 ဖြစ်တယ်၊ မသေခင် ကာလလေးမှာပဲ အသုံးချလို့
 ရတာ၊ တကယ့်တန်ဖိုး အစစ် မဟုတ်ဘူး၊ တကယ့်
 တန်ဖိုးအစစ်က ကိုယ်လုပ်တဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ
 သာလျှင် တကယ့် တန်ဖိုးအစစ်ပါ၊ အဲဒီတော့
 “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ” ဖြစ်အောင်
 တို့တတွေဟာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကုသိုလ်တစ်ခုကို
 လုပ်မိနေအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်၊ ငါ့မှာ ငါးပါး
 သီလ ပြည့်ပြည့်ဝဝလုံရဲ့လား၊ ဒေါင်ဒေါင်မြည်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၇

ဖြစ်ပြီလား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို စဉ်းစား၊ မဖြစ်သေးရင်
ဖြစ်အောင်လုပ်၊ ဒီလိုကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊
အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ်လို့ ငါးပါးကနေ ရှစ်ပါး
ထိအောင် တိုးပြီး စောင့်ရှောက်၊ ရှစ်ပါးကနေ
ဆယ်ပါး၊ အခုလို တိုးတက် ပွားများလာအောင်
ကုသိုလ်တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်ရမှာ ဖြစ်တယ်၊
အဲဒီလို ကြိုးစားအားထုတ် သူရဲ့ အသက်ရှည်မှုက
သာလျှင် “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ”လို့ ဒီလို
ပြောတာ။

အဲဒီလို မလုပ်ဘဲနဲ့ စားဝတ်နေရေးနဲ့ပဲ
တစ်နေ့တာ အချိန်ကုန်တယ်၊ စားစရာရှာတယ်၊
နေစရာရှာတယ်၊ ဝတ်စရာရှာတယ်၊ ဒါတွေနဲ့ပဲ
အချိန်ကုန်နေတာ၊ ကြိုးစားအားထုတ်ရာ မရောက်

၁၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘူး၊ သေရင် အကုန်လုံး ထားပစ်ခဲ့ရတာ ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ့်အတွက် ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိဘူး၊ ဒီလို ဆိုလိုတယ်၊ အဲဒီတော့ ကိုယ့်မှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာတွေရသွားမှ “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ” ဖြစ်မှာ။

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ မဖြစ်ဘူး၊ အကုသိုလ်တွေ မရှောင်ရှားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အကုသိုလ်တွေကို မတွန်းလှန်ဘဲနဲ့ အကုသိုလ်တွေရဲ့နောက်ကို လိုက်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ အသက်ရှည်လေ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီးလေ၊ အသက်ရှည်လေ အပြစ်တွေက ကြီးလာလေ၊ ဒီလိုဖြစ်မှာ၊ ဒါကြောင့်မို့ သူတို့အတွက်တော့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ မဖြစ်ဘူး၊ ဒါကို

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၉

သတိထားပြီးတော့ ဘုန်းကြီးတို့တတွေ ကြိုးစား
အားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

နောက်တစ်ခု စဉ်းစားကြည့်ဦး၊

‘ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊

ဒုဿီလော အသမာဟိတော’

ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိဘူး၊ လူ့ဘဝဆိုရင် ငါးပါး
သီလလေးတောင် မလုံဘူး၊ ကိုယ်ကျင့်သီလတွေ
ပျက်ပြားနေတယ်။ သူများအသက် သတ်တယ်၊
သူများဥစ္စာတွေ ခိုးတယ်၊ သူတစ်ပါးသားမယားတွေ
ပစ်မှားတယ်၊ လိမ်လည်ပြောကြားတယ်၊ မူးယစ်
ဆေးဝါး အရက်သေစာ သောက်စားတယ်၊ ဒုဿီလ၊
ကိုယ်ကျင့်သီလ လုံးဝမရှိဘူး၊ အသမာဟိတ
စိတ်တည်ငြိမ်မှု မရှိဘူး၊ အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့်သီလ

၂၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဖောက်ဖျက်ပြီးတော့ လုပ်ချင်ရာလုပ်ပြီး ကိုယ်ကျင့်
တရားပျက်ပြားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဟာ
အသက်ရှည်လေ အပြစ်ကြီးလေပဲ၊ အသက်ရှည်လေ
ပိုဆိုးလေ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့

‘ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျာ၊

သီလဝန္တဿ ဈာယိနော’

ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိတယ်၊ လူဝတ်ကြောင်တွေ
ဆိုရင် ငါးပါးသီလနဲ့ ပြည့်စုံတယ်၊ ရဟန်းသံဃာတွေ
ဆိုလို့ရှိရင် ရဟန်းတွေ စောင့်ထိန်းတဲ့ ကိုယ်ကျင့်
သီလနဲ့ ပြည့်စုံတယ်၊ ဘဝရဲ့ အနေအထားတစ်ခု
အသိဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ မမြဲတဲ့သဘော၊
ဆင်းရဲတဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တယ်၊

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၂၁

အဲဒီလို ကိုယ်ကျင့် သီလရှိပြီးတော့ ဘဝအပေါ်မှာ ရှုမြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ အသက်ရှင်မှုကျတော့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ။

ဆရာတော်ဘုရားကြီးကြည့် - အသက်(၉၀)၊ ငယ်စဉ်ကတည်းက သာသနာဘောင် ဝင်ရောက်လာပြီး ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ နေထိုင်သည့်အတွက်ကြောင့် ဆရာတော်ကြီးအတွက် “အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ” ယဲ့ ကုသိုလ်ကောင်းမှုတွေ တစ်နေ့တခြား နာရီနဲ့ အမျှ စက္ကန့်နဲ့အမျှ တိုးပွားလာတယ်၊ သီလရှိလာပြီ ဆိုရင် ပါရမီကုသိုလ်တွေ တိုးပွားလာတယ်၊ သီလကြောင့် အနုဝဇ္ဇသုခဖြစ်တယ်၊ အပြစ်ကင်းတယ်၊

၂၂

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ သီလရှိမှုကို အကြောင်း
ပြုပြီးတော့ အပြစ်ကင်းတဲ့ ချမ်းသာကိုရတယ်။

အဲဒီတော့ သီလရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်နဲ့
သီလမရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက် ဘယ်လိုကွာခြားလဲ
ဆိုရင်- လူတစ်ယောက်ဟာ သီလမရှိတော့ဘူးဆို
ဘယ်အခါ စဉ်းစားစဉ်းစား ဆင်ခြင်သုံးသပ်လိုက်
တိုင်း၊ စိတ်မချမ်းသာမှုတွေနဲ့ ကြုံတယ်၊ သီလရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်ကတော့ အပြစ်ကင်းနေသည့် အတွက်ကြောင့်
ဘယ်ဘက်က လှည့်စဉ်းစား စဉ်းစား။ စိတ်ထဲမှာ
ကြည်နူးဝမ်းသာမှု ဖြစ်တယ်၊ စိတ်ထဲမှာ နှလုံး
သာယာမှု ဖြစ်တာကို အဝိပုဋိသာရလို့ ခေါ်တယ်၊
အဝိပုဋိသာရ စိတ်ထဲမှာ နောက်မသွားဘူး၊
စိတ်နှလုံးကြည်လာတယ်၊ စိတ်နှလုံး ကြည်မှုကို

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၂၃

အကြောင်းပြုပြီး ပါမောဇ္ဇ ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု
ဖြစ်လာတယ်။ ပါမောဇ္ဇ ဆိုတဲ့ ဝမ်းမြောက်မှု
ဖြစ်လာလို့ရှိရင် ပီတိ ဆိုတဲ့ ကျေနပ်အားရမှု ဖြစ်လာ
တယ်။ ကိုယ့်သီလ ဆင်ခြင်လိုက်တာနဲ့ ပီတိဆိုတဲ့
ကျေနပ်အားရမှုတွေဖြစ်တယ်။ ပီတိဆိုတဲ့ ကျေနပ်
အားရမှုဖြစ်တာနဲ့ ပဿဒ္ဓိလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ရော
စိတ်ရော နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းမှုတွေ ဖြစ်လာ
တယ်။ နှလုံးစိတ်ဝမ်း အေးချမ်းလာတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မှာ
သုခဆိုတဲ့ ကိုယ်ချမ်းသာမှု၊ စိတ်ချမ်းသာမှုကို ရတယ်။
ကိုယ်ချမ်းသာမှု စိတ်ချမ်း သာမှုရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
စိတ်ဓာတ်က တည်ကြည်တယ်။ သမာဓိရတယ်။
သမာဓိရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ သန္တာန်မှာ ယထာဘူတဉာဏ-
ဒဿန အမှန်တကယ် သိမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာတယ်။

သီလရှိခြင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေဟာ ဒီလို ဆင့်ကဲ
ဆင့်ကဲ ဖြစ်လာတယ်။

သီလရှိတာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ နောက်
ဆုံးမှာ အသိဉာဏ်တွေ ရှိလာသည်အထိအောင်
ဖြစ်တယ်။ စာပေကျမ်းဂန်မှာ ဘယ်လို ဆိုတာတုန်း
ဆိုရင် သီလဟာ ခြင်္သေ့ဆီထည့်တဲ့ သီဂီရွှေခွက်ပမာ၊
“ခြင်္သေ့ဆီဟာ သီဂီရွှေခွက်မှာ တည်တယ်”လို့ဆိုတာ
တန်ဖိုးရှိတဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေ ကိုယ်ကျင့်တရားတွေ
ရှိမှ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ တည်တံ့နိုင်တယ်လို့ ဆိုတယ်။
သီလမရှိဘူး ဆိုလို့ရှိရင် ကုသိုလ်မှန်သမျှဟာ ပြိုကျ
ပျက်စီးသွားမယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ သီလဟာ ကုသိုလ်
တရားတွေရဲ့ အဓိကတည်ရှိနေမှု အတွက်
အထောက်အကူ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သီလရှိတဲ့

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၂၅

ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှည်မှုဟာ အင်မတန် တန်ဖိုး ရှိတယ်၊ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေပဲ။

ကိုယ်ကျင့်သီလ ပျက်ပြားနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဟာ အသက်ရှည်လေ ဒုက္ခတွေများလေလေ၊ အသက်ရှည်လေလေ အပြစ်တွေများလာလေ၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ များလာလေလေ၊ ဒုက္ခသုက္ခတွေနဲ့ ကြုံတွေ့မှု ဖြစ်လာလေလေ ဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ လူတိုင်းဟာ အသက်ရှည်ဖို့ ကောင်းသလားလို့ဆို ကိုယ်ကျင့်သီလ ရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်မှ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ၊ ကိုယ်ကျင့်သီလမရှိဘဲနဲ့ အသက်ရှည်မယ်ဆိုရင် အပြစ်တွေ ပိုလေးလာတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ဖို့ရာအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဘာလုပ်ရမလဲဆိုရင်

၂၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကိုယ်ကျင့်သီလရှိအောင် လုပ်ရမယ်၊ အနည်းဆုံး
လူဆိုရင် ငါးပါးသီလလုံရမယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို နေ့စဉ်
နဲ့အမျှ ငါးပါးသီလခံယူ ဆောက်တည်ထားပြီးတဲ့
နောက် ပြန်လည် ဆန်းစစ်ကြည့်သင့်တယ်။

နေ့တိုင်း နေ့တိုင်း လူတွေ အရောင်းအဝယ်
လုပ်ပြီးတဲ့အခါ ဈေးတွက်တွက်ကြတယ်လေ၊ ဒီနေ့
ဘယ်လောက်ရောင်းရတယ်၊ အရင်းဘယ်လောက်
အမြတ်က ဘယ်လောက်ဆိုတာကို တွက်ကြတယ်၊
နေ့စဉ်နေ့စဉ် နံနက်ခင်းအိပ်ရာထလို့ ဘုရားရှေ့မှာ
ငါးပါးသီလခံ၊ ခံပြီးတော့ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ
ကျတော့ ပြန်စစ်၊ ပါဏာတိပါတာ ဝေရမဏီ
သိက္ခာပဒံ သမာဒိယာမိ ငါတည်ဆောက်တယ်၊ မိမိ
စိတ်လိုက်မာန်ပါ သေစေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ မည်သည့်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၂၇

သတ္တဝါများ ငါသတ်မိလဲ၊ ပါဏာတိပါတ သိက္ခာပုဒ်
ငါလုံရဲ့လား၊ လုံတယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူး
ဝမ်းသာတယ်။

အဒိန္နာဒါနာရော လုံရဲ့လားလို့ဆို အဒိန္နာဒါန
လုံရင် စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူးစရာ၊ ကာမေသု မိစ္ဆာစာရ
လုံရဲ့လား၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကိုယ်စစ်ဆေးတယ်၊
မုသာဝါဒ လုံရဲ့လား၊ သုရာမေရာယရော ကင်းရဲ့
လား ဆိုတာတွေကို စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တဲ့အခါ
ငါ့မှာ ပါဏာတိပါတာ ကျူးလွန်တာလည်း မရှိဘူး၊
အဒိန္နာဒါန၊ ကာမေသုမိစ္ဆာစာရ၊ မုသာဝါဒ၊
သုရာမေရာယ ကျူးလွန်တာလည်း ငါ့မှာမရှိဘူး၊ ငါ့ရဲ့
ဘဝဟာ တန်ဖိုးရှိလိုက်တာ၊ ရဟန္တာပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဒီလို
တန်ဖိုးရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ကို ခေါ်တာ၊ ငါဟာ ဒီနေ့ ရဟန္တာ

၂၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တွေကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုး၊ သောတာပန်တွေကျင့်တဲ့ အကျင့်မျိုး၊ ငါကျင့်လို့ ရသွားပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူး ဝမ်းသာဖြစ်ရတယ်။ ဒါ မြတ်စွာဘုရားပေးတဲ့ နည်းစနစ်ပါပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကြည်နူးလာတယ်။ စိတ်ထဲ ကနေ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကြည်နူးဝမ်းသာတယ်။ သီလလေး ဆောက်တည်ပြီးတော့ အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။ ပြန်လည်ဆင်ခြင်သုံးသပ်ခြင်းအားဖြင့် ကိုယ့်မှာ ကြည်နူးဝမ်းသာမှုတွေက ကုသိုလ်တရား တွေ တိုးတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ သီလဆောက်တည် ထားပြီးတော့ ထိုသီလနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ဆင်ခြင် သုံးသပ်မှုတွေ လုပ်ရတယ်။ လုပ်တဲ့အခါမှာ အဖြေ ထွက်လာတယ်။ အကယ်၍ ငါ သီလတွေ ပျက်တယ်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၂၉

ဆိုရင် မပျက်အောင် ဂရုစိုက်၊ နောက်တစ်ခါ
မဖြစ်အောင် ကြိုးစား၊ ကျေနပ်စရာ ကောင်းအောင်
သီလပြည့်စုံတယ် ဆိုရင်လည်းပဲ ဝမ်းသာပီတိ
ကြည်နူးတဲ့စိတ်နဲ့ ကုသိုလ်တရားတွေကို တိုးတက်
လာတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟောတာ၊
သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် အသက်တစ်ရာ နေရပေမဲ့ တန်ဖိုး
မရှိဘူးတဲ့၊ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က တစ်ရက်လောက်
နေရရင်ကိုပဲ တန်ဖိုးရှိတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ
ဆိုတာ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေအတွက်ကို ပြောတာလို့
ဒီလိုမှတ်ရမယ်၊ သီလမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက်
ပြောတာမဟုတ်ဘူး၊ သီလရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ အတွက်
ပြောတာ၊ လူတိုင်းလူတိုင်းဟာ ကိုယ့်ဘဝကိုယ်

၃၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အလေးထားပြီးတော့ အခုလိုဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီလိုဆင်ခြင် သုံးသပ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

မြတ်စွာဘုရားရဲ့ အဆုံးအမတွေမှာ ဆင်ခြင် သုံးသပ်ဖို့ မြတ်စွာဘုရားကဟောတာ၊ ‘ဗဟူပကာရာ ပစ္စဝေက္ခဏာ ကုသလေသု ဓမ္မေသု’ အပြစ်ကင်းပြီး တော့ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ ရစေနိုင်တဲ့ ကုသိုလ် တရားတွေနဲ့ ပတ်သက်လာလို့ရှိရင် ဆင်ခြင်သုံးသပ် မှုပြုတာ သိပ်ပြီး တန်ဖိုးကြီးမားတယ်လို့ မြတ်စွာ ဘုရားဟောတယ်။ ဒါကြောင့် အမှတ်တမဲ့ မနေရဘူး။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်ရမယ်။ ဆင်ခြင်သုံးသပ်တဲ့ နည်းတွေကို မြတ်စွာဘုရားက ပေးတာပဲဖြစ်တယ်။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃၁

နောက်တစ်ချက် စဉ်းစားကြည့်ဦး၊ အကုသိုလ်
 တွေမဖြစ်အောင် ငါကြိုးစားတယ်၊ ကာကွယ်တယ်၊
 ပျင်းရိသူမဖြစ်ဘူး၊ အကုသိုလ်တွေနောက် လိုက်ပြီး
 တော့ အလျော့ပေးနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ် မဖြစ်ရဘူး၊
 ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံအောင် ကြိုးစားအားထုတ်
 တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလရှိသူ ဖြစ်တယ်၊ အသက်ရှည်
 လေ ပိုကောင်းလေပဲ။

နောက်တစ်ခုကြည့်မယ်ဆို-

ယော စ ဝဿ သတံ ဇီဝေ၊

ဒုပ္ပညော အသမာဟိတော၊

ကောဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊

ဝညဝန္တဿ ဈာယိနော၊

ဒုပ္ပညော ဆိုတာ အသိပညာမရှိဘူး၊ ဆင်ခြင်
ဉာဏ်မရှိဘူး၊ ဘာပညာမှ မရှိဘူး၊ ဘဝမှာ အထူး
သဖြင့် ဓမ္မပညာမရှိဘူး၊ ပညာဆိုသည်မှာ လုပ်သင့်
တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ ခွဲခြားသိတယ်၊ အကောင်းနဲ့
အဆိုး ခွဲခြားသိတယ်၊ အပြစ်ရှိတာနဲ့ အပြစ်မရှိတာ
ခွဲခြားသိတယ်၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ် ခွဲခြားသိတယ်၊
အဲဒီလို အကောင်း အဆိုး၊ အကြောင်း အကျိုး၊
ကုသိုလ် အကုသိုလ် ခွဲခြားသိနိုင်တဲ့ ပညာမှ မရှိဘူး
ဆိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝမှာ နေရတာ
အင်မတန်မှ အပြစ်ကြီးလှတယ်၊ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်
ကျတော့ လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ ခွဲခြား
သိတယ်၊ သိသည့်အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို
ရှောင်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်၊ အပြစ်

!

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃၃

ရှိတာနဲ့ အပြစ်မရှိတာ ခွဲခြားသိတယ်၊ အပြစ်ရှိတဲ့ အလုပ်ကို ရှောင်တယ်၊ အပြစ်မရှိတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်တယ်၊ ကုသိုလ်အကုသိုလ် ခွဲခြားသိပြီးတော့ အကုသိုလ်ကို ရှောင်တယ်၊ ကုသိုလ်ကို ဆောင်ရွက် တယ်ဆိုတဲ့ အသိပညာရဲ့တန်ဖိုးဟာ အလွန်ကြီးမား တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဘဝမှာ အသိဉာဏ်ရှိရှိနဲ့ ဘဝကို ဖြတ်သန်းကြရမှာ ဖြစ်တယ်။

အခု ကျေးဇူးရှင်ဆရာတော် ဘုရားကြီး အသက် (၉၀) ရောက်တယ်၊ (၉၀) ရောက်တဲ့အချိန် မှာ သူလုပ်သင့်တာ မလုပ်သင့်တာဆိုတာကအစ ဘယ်တရားက လုပ်သင့်တယ်၊ ဘယ်တရားက မလုပ်သင့်ဘူး ဆိုတာတွေအထိ အားလုံးသိရှိပြီး

တော့ အသက်ရှည်နေတာ ဖြစ်သောကြောင့်
အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်တယ်။

အသိပညာမရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့ အသက်ရှည်မှုဟာ
တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ဘာကြောင့် တန်ဖိုးမရှိတာတုန်း၊
လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ မသိဘူး၊ မသိသည့်
အတွက်ကြောင့် မလုပ်သင့်တာကို လုပ်သင့်တယ်လို့
ထင်တယ်၊ လုပ်သင့်တာကိုကျတော့ မလုပ်သင့်ဘူး
လို့ ထင်တယ်၊ ထင်ရုံတင် မဟုတ်ဘူး၊ မလုပ်သင့်တာ
ကို လုပ်သင့်တယ်ထင်ပြီး လုပ်လိုက်တယ်၊ လုပ်သင့်
တာကျတော့ မလုပ်သင့်ဘူး ထင်ပြီးတော့ မလုပ်ဘဲ
နေတယ်၊ ကိုယ်ကျိုးနည်းတယ်၊ ကောင်းကျိုးချမ်းသာ
ရ၊ရမှာ မရဘူး၊ အပြစ်ကင်းရမှာ မကင်းဘူး၊ အပြစ်
တွေရတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားက ဟော

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃၅

တာ၊ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေဆိုတာ ဘဝမှာ
ဆင်ခြင်တုံတရားရှိတဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ
အတွက်သာ ဖြစ်တယ်။

ဆင်ခြင်တုံမရှိဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်ကင်းမဲ့တဲ့
ပုဂ္ဂိုလ် တွေကျတော့ အသက်ရှည်လေ အပြစ်ကြီး
လေ၊ မှားမှားယွင်းယွင်းတွေ လုပ်မိလေ၊ ပိုပြီးတော့
သံသရာဝဋ်ထဲမှာ နစ်မြုပ်လေလေ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခနွံထဲ
မှာ နစ်လေလေ၊ ဒီလိုပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ အဲဒီတော့ သူ့အဖို့
ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးကြီး ဖြစ်နေတယ်၊ အသက်ရှည်သည့်
အတွက်ကြောင့် အကုသိုလ်တွေ ပိုတက်လာတယ်။

ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုလို့ရှိရင် ကြည့်လေ -
သူများဆီက ကြွေးတွေယူထားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ ကြွေးယူပြီး
တော့ အလုပ်မကြိုးစားဘဲနဲ့ နေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်၊ အကြွေးက

၃၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အတိုးတွေ တက်နေတယ်၊ နောက်ဆုံးကျတော့
မဆပ်နိုင်တဲ့ အနေအထားမျိုးထိ ရောက်လာတယ်။

အဲဒီလို မကောင်းတဲ့ အကြွေးတွေကို အတိုး
တက်နေသလိုပဲ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်ကြွေး
တွေ ဆပ်လို့ မကုန်နိုင်အောင် တိုးတက်နေတယ်၊
သံသရာထဲမှာ ဆပ်ပေရောလို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က သံသရာ
ကြွေးကိုလည်းပဲ ရှောင်နိုင်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရား
ဟောကြားဆုံးမတဲ့ အဆုံးအမတွေဟာ အလွန်ပဲ
မှန်ကန်တယ်၊ ဘဝခရီးလျှောက်လှမ်းတဲ့အခါမှာ
လုပ်သင့်တာနဲ့ မလုပ်သင့်တာ သိဖို့လိုတယ်၊ အပြစ်
ရှိတာ မရှိတာ သိဖို့လိုတယ်၊ ကုသိုလ် အကုသိုလ်
ခွဲခြား သိတတ်ဖို့ လိုတယ်၊ အဲဒီလို အသိပညာရှိတဲ့

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃၉

လောကလူသားတစ်ယောက်မှာ အသိဉာဏ် ရှိရင် အခြေခံအားဖြင့် လုံလောက်တယ်၊ အသိဉာဏ် နဲ့ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်အောင် ကြိုးစားမယ်၊ ဒေါသမထွက်မိအောင် ကြိုးစားမယ်၊ လောဘ မကြီးအောင် ကြိုးစားမယ်၊ မောဟဆိုတဲ့ တွေဝေမှုတွေ နည်းပါးအောင် ကြိုးစားမယ်၊ အသိပညာ ရအောင် ကြိုးစားမယ်၊ အဲဒီကြိုးစားမှုက အသက်ရှည်လေ တန်ဖိုးရှိလေပဲ။

ထို့အတူပဲ ကိုယ်ကျင့်သီလ မရှိသေးရင် ရှိအောင် လုပ်တယ်၊ ကိုယ်ကျင့်သီလနဲ့ ပြည့်စုံတဲ့ ဘဝကို ရယူတယ်၊ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ၊ မသိသေးတာတွေ သိအောင် ပညာကို ဆည်းပူးအား ထုတ်တယ်၊ ပညာရှိလေ ပိုကောင်းလာလေ၊ ဒီထက်

၄၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကောင်းတာ ရှိသေးလားလို့ဆိုတော့ ဒီထက်ကောင်း
တာ ရှိတယ်၊ ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဒီထက် တန်ဖိုးရှိတဲ့
အသိပညာ တစ်ခုခုရအောင် ဆည်းပူးအားထုတ်
ရမယ်။

ဒါက ဘာတုန်းဆိုရင်

‘ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊

အပဿံ ဥဒယဗ္ဗယံ၊

ဧကာဟံ ဇီဝိတံ သေယျော၊

ပဿတော ဥဒယဗ္ဗယံ’၊

လောကရဲ့ သဘောဝကိုလည်း ဆင်ခြင်
သုံးသပ် ကြည့်ရတယ်၊ ကိုယ်ရထားတာ ဘာလဲ၊
ခန္ဓာငါးပါး၊ ခန္ဓာငါးပါးဆိုတာ အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့်
ပြောမယ်ဆိုလို့ရှိရင် ရုပ်ခန္ဓာတစ်ပါးနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၃၇

ပုဂ္ဂိုလ်တွေက အသက်ရှည်မှုက တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်
ရှည်မှု ဖြစ်တယ်၊ ပညာရှိရှိနဲ့ ဆင်ခြင်တုံတရားရှိရှိနဲ့
ဘဝမှာ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်ရမယ်
လို့ ဒီလိုဆိုတယ်။

မိမိတို့အနေနဲ့ အသက်ရှည်အောင် ကြိုးစားဖို့
ထက် ဘာကြိုးစားရမလဲ၊ ပညာရှိဖို့ ကြိုးစားရမှာ
ဖြစ်တယ်၊ ပညာရှိပြီဆိုရင် အသက်ရှည်မှုက တန်ဖိုး
တွေ တက်လာတယ်။

ဒါဖြင့် ပညာရှိလာအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊
တရားပွဲတွေသွားပြီး တရားနာရတယ်၊ တရားဓမ္မနဲ့
ပတ်သက်ပြီး မှတ်သားကြရတယ်၊ အတိုင်းအတာ
တစ်ခုအရ သင်ယူရတယ်၊ စာအုပ်စာတမ်းတွေ
ဖတ်ရှုရတယ်၊ ‘သုဿုသာ လဘတေ ပညံ’လို့ ဆိုတဲ့

၃၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အတိုင်း သိချင်တတ်ချင်စိတ် ရှိလို့ရှိရင် ပညာဆိုတာ ရတယ်ပေါ့။

ဒါကြောင့်မို့ တရားပွဲမှာ တရားလာနာ၊ အသိဉာဏ်ရတယ်၊ ဖတ်သင့်ဖတ်ထိုက်တဲ့ စာအုပ်တွေ ဖတ်၊ အသိဉာဏ်ရတယ်၊ ဆရာတော်ကြီးတွေဆီ ချဉ်းကပ်ပြီးတော့ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ မေး၊ ရဟန်းသံဃာတွေဆီ ချဉ်းကပ်၊ မသိတာလေးတွေ မေး၊ အသိဉာဏ်ရတယ်၊ ဘဝမှာ ဘယ်လိုနေရမယ်၊ ဘယ်လိုထိုင်ရမယ် ဆိုတာကအစ အခြေခံ သိရှိနားလည်အောင် မေးရတယ်။ အမှတ်တမဲ့ မနေနဲ့၊ ဆည်းပူးအားထုတ်ကြရမှာ ဖြစ်တယ်၊ အဲဒီလို အသိဉာဏ်ရှိပြီး အသက်ရှည်မှ တန်ဖိုးရှိတာမို့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်တယ်။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၄၁

လေးပါး၊ အဲဒီ ခန္ဓာငါးပါးကို ရထားတယ်၊ အဲဒီ
ရထားတဲ့ ခန္ဓာငါးပါးဟာ တည်မြဲနေတဲ့ အရာ
မဟုတ်ဘူး၊ ဖြစ်ပြီးရင် ပျက်သွားတဲ့ အရာတွေသာ
ဖြစ်တယ်၊ တည်မြဲနေတာ ဟုတ်မဟုတ် ဆင်ခြင်
သုံးသပ်ကြည့်ပေါ့၊ “ဒို့အမေက မွေးလာတဲ့ အချိန်
တုန်းက ငယ်ငယ်လေးပဲ၊ တဖြည်းဖြည်း ကြီးကြီး
လာပြီးတော့ ရင့်လာတယ်၊” အဲဒီတော့ တည်ငြိမ်
နေတာ မဟုတ်ဘူးဆိုတာကို စဉ်းစား၊ ဘဝဆိုတာ
ပြောင်းလဲနေခြင်း ဖြစ်တယ်ကို ဆင်ခြင်စဉ်းစား
ကြည့်လို့ရတယ်။

အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် စက္ကန့်အလိုက် ပြောင်း
နေတာ၊ ငယ်ငယ်လေးကနေ တဖြည်းဖြည်း ရင့်ရင့်
လာတယ်၊ ခေါင်းပေါ်က ဆံပင်လေးတွေ ဖြူကုန်

၄၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

တယ်၊ သွားတွေ ကျိုးလာတယ်၊ ပါးရေတွေ တွန့်လာ
တယ်၊ နောက်ဆုံးကျတော့ အိုမင်းရင့်ရော်ပြီး သေဆုံး
သွားတယ်ဆိုတဲ့ ဒီမှတ်တိုင်ကြီးကို ဘယ်သူကျော်လို့
ရသလဲ၊ ကျော်လို့ မရဘူး၊ လူတွေရဲ့ ဝေါဟာရအရ
ဘယ်နှစ်နှစ် ရှိပြီ၊ ဘယ်နှစ်နှစ်ရှိပြီ ပြောနေတာ၊
အချိန်တွေကြည့်လေ မနက်တုန်းက အချိန်တွေ ကုန်
သွားပြီ၊ အခုညမှာ မရှိတော့ဘူး၊ ဒီညအချိန်ကလည်း
မကြာခင်ပဲ ကုန်ပြီး နောက်တစ်ရက် ရောက်တော့
မယ်၊ အဲဒီတော့ ကုန်တယ်ဆိုတာ အချိန်တင်
ကုန်တာလားလို့ဆိုတော့ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်ခန္ဓာ
ကိုယ်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေလည်း ပါသွားတယ်။
အင်အားတွေလည်း ပါသွားတယ်၊ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အရာ
တွေ အကုန်လုံး ဆုံးရှုံးသွားတယ်၊ အသက်ကြီးလာ

တယ်ဆိုတာ ဆုံးရှုံးမှုတစ်ခုပဲ၊ အဲဒီလို ဆုံးရှုံးမှုနဲ့ ကုန်သွားတဲ့အချိန်တွေ၊ အချိန်ကသာ ကုန်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ကိုယ့်သန္တာန်မှာ ရှိတာတွေလည်း ကုန်သွားတယ်၊ ဒီလိုဆိုရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီသဘောသဘာဝတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီး ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်အရာမှ မမြဲပါလား၊ အားလုံးဟာ ပြောင်းလဲနေတဲ့ အရာ တွေပဲဆိုတာ သိလာတယ်။ မြစ်ကမ်းပါးနား သွား ထိုင်ကြည့်ပြီးတော့ မြစ်ရေတွေ စီးသွားတာ ကြည့်၊ သာမန်ကြည့်မယ်ဆိုရင် မနေ့ကလည်း ဒီရေပဲ၊ ကနေ့လည်း ဒီရေပဲ၊ မဟုတ်ဘူး၊ ထိုင်ကြည့် နေတဲ့အချိန်မှာ ပထမ ထိုင်ကြည့်စဉ်က ရေဟာ မရှိတော့ဘူး၊ နောက်စီးလာတာ နောက်ရေသာ ဖြစ်တယ်။

ထို့အတူပဲ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ပြန်ကြည့်လိုက်လို့
 ရှိရင် မနေ့တုန်းရုပ်ဟာ ကနေ့ရုပ်လား၊ ဒီကနေ့
 မှန်ထဲမှာ ကြည့်ကြည့်လိုက်၊ မနေ့တုန်းက ရုပ်လို့
 လူက ထင်ကောင်း ထင်လိမ့်မယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊
 မနေ့တုန်းက ရုပ်တွေက သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး၊
 ဒီနေ့ဟာ copy ပဲ ကျန်ခဲ့တယ်၊ အတူပဲ ကျန်ရစ်တာ
 လေ၊ copy တွေချည်းပဲ ကျန်ရစ်တာ။

ကျန်မကျန် စဉ်းစားကြည့်၊ ငယ်ငယ်တုန်းက
 ရိုက်ထားတဲ့ဓာတ်ပုံလေး အသက်လေးငါးဆယ် ရှိတဲ့
 အခါ ပြန်ကြည့်၊ ရှိသေးလား၊ သွားပြီလေ မရှိတော့
 ဘူး၊ အဲဒီလိုမရှိတာ ခုန်ကျော်ပြီး သွားတာ
 မဟုတ်ဘူး၊ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ရွှေ့ပြီးသွားတယ်၊ အဲဒီလို
 နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ပြောင်းလဲနေတဲ့သဘောတွေ ဖြစ်ပြီးရင်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၄၅

ပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်နိုင်တဲ့
 အသိဉာဏ်မျိုးကို ဝိပဿနာဉာဏ်လို့ ခေါ်တယ်။
 အဲဒီလို ဝိပဿနာဉာဏ်မရှိဘဲနဲ့ စားကာ သောက်
 ကာ အိပ်ကာ ပျော်ကာ ပါးကာ တနေ့ကုန်သွား၊
 နောက်တစ်ရက် မျှော်၊ ပျော်စရာတွေချည်းပဲ တွေးပြီး
 တော့ နေတဲ့အချိန်က များတယ်။ စဉ်းစားကြည့်၊
 ပျော်စရာတွေနဲ့ချည်းပဲ မျှော်လင့်ပြီး နေကြတယ်။

၂၀၁၄-ခုနှစ်ကုန်မယ်ဆိုတုန်းက လူတွေဟာ
 ၂၀၁၄-ခုနှစ် ကုန်တဲ့ညမှာ ဆိုလို့ရှိရင် ရန်ကုန်က
 လူတွေ ညသန်းခေါင်အထိ မအိပ်နိုင် မစားနိုင်၊
 ညသန်းခေါင် ရောက်ပြီဆိုရင် "Happy New Year"
 တဲ့။ အော်ကြတယ်၊ တကယ်ရော ပျော်ကြရဲ့လား
 လို့ဆို၊ "Happy New Year" သာ အော်နေတာ

၄၆

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကုန်တော့မှာ မကြာခင် ၂၀၁၄-ခုနှစ်က ပြန်ယူလို့
မရဘူး၊ ကုန်သွားပြီ၊ အဲဒီတော့ နှစ်သာကုန်တာ
မဟုတ်ဘူး၊ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်က နုပျိုမှုတွေ ပါသွားတာ
သတိမထားမိဘူး၊ ဘယ် Happy ဟုတ်မလဲ၊ ဝမ်းနည်း
စရာပဲ။ ငါတို့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ နုပျိုမှုတွေပါသွားပြီ။

လူဆိုရင် သာမန်အားဖြင့် ကြည့်မယ်ဆိုရင်
တစ်နှစ်ကြီးလာပြီ၊ တစ်နှစ်ကြီးလာပြီဆိုတာ သေဖို့
တစ်နှစ်နီးလာပြီလို့ တွက်ရမယ်၊ ဟုတ်လား၊ သင်္ချိုင်းနဲ့
တစ်နှစ်နီးလာပြီ၊ ဘယ်လိုလုပ် Happy New Year
လို့ ပြောလို့ရမလဲ၊ ဘယ်လိုလုပ်မှ Happy New Year
မဖြစ်ဘူး၊ တစ်နှစ်ပြီး တစ်နှစ် တိုးလာတာ သေဖို့ပဲ
နီးလာတယ်၊ တန်ဖိုးမရှိတဲ့နဲ့ အချိန်တွေဟာ ကုန်ဆုံးပြီး
တော့ သွားတတ်တယ်၊ မကြာခင်ပဲ သွားလိုက်

လာလိုက် ပျော်လိုက် ပါးလိုက်၊ ၂၀၁၅-ခုနှစ်
ကုန်သွားရော၊ မြန်မာသက္ကရာဇ် ၁၃၇၆-ခု တန်ခူးလ
သင်္ကြန်ကျပြီးရင် ကုန်သွားမှာ ၁၃၇၇ ဖြစ်မှာ၊
ဘယ်လိုလုပ် Happy New Year ဖြစ်မလဲ၊ မနှစ်က
ထက် ဒီနှစ်အိုသွားပြီ၊ နောက် တစ်နှစ်ကျ ဒီထက်
အိုသွားပြီ၊ နောက်တစ်နှစ် ဒီထက်အို၊ နောက်ဆုံးမှာ
သေဖို့ပဲ ရှိတော့တယ်။

အဲဒီတော့ နှစ်ကုန်သွားလို့ ရောက်လာတဲ့နှစ်
ကြိုဆိုနေတာက ကိုယ့်သေတွင်း ကိုယ်တူးနေတာနဲ့
မတူဘူးလား၊ ကိုယ်သွားနေတာ ဘယ်သွားနေတာ
တုန်းလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးခွန်းထုတ်ကြည့်လိုက်၊
အဲဒီတော့ ကုန်ဆုံးသွားတဲ့ နှစ်တွေရဲ့ တန်ဖိုးဟာ
ငါ့မှာ ဘယ်လောက်ရလိုက်မလဲ၊ အခုရောက်ရှိနေတဲ့

၄၈

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

နှစ်ရဲ့ တန်ဖိုးကိုရအောင် ငါ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ၊
အဲဒီလို တန်ဖိုးမရှိဘဲနဲ့ အချိန်ကုန်သွားတာ
မဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

အချိန်ကုန်သွားတာက တန်ဖိုးရှိတာတွေ ငါ့မှာ
ရလိုက်တာလား၊ ဒါပဲ စစ်ဆေးဖို့ လိုတာပေါ့။ အဲဒါကို
ပြောတာ ‘ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ အပဿံ
ဥဒယဗ္ဗယံ’ ထာဝရရွေ့လျားပြီး ပြောင်းလဲနေတဲ့ဖြစ်မှု
ပျက်မှု သဘောတွေကို မဆင်ခြင်ဘဲနဲ့ အနှစ်တစ်ရာ
အသက်ရှည်သွားမယ်ဆိုရင် ဘာတန်ဖိုးမှ မရှိဘူးတဲ့၊
အဲဒီလို ဖြစ်ပျက်မှုကို မြင်ရင်တော့ ‘ဧကာဟံ ဇီဝိတာ
သေယျော ပဿာတော ဥဒယဗ္ဗယံ’ ‘ထာဝရ
ပြောင်းလဲပြီးတော့ ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ အနေအထား
တစ်ခုကို မြင်ရင်တစ်နေ့တာလည်း အသက်ရှည်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၄၉

ရတာက တန်ဖိုးရှိတယ်လို့ ဟောတာ။ တန်ဖိုးရှိရှိ
အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဖြစ်အောင်
ကိုယ့်ကိုယ်ကို အမြဲတမ်း ဆန်းစစ်ပြီးတော့ ကြည့်၊
ဖြစ်ပြီးပျက်နေတဲ့ သဘောတွေကို မြင်အောင်
ကြည့်နိုင်ရမယ်လို့ ဒီလိုဆိုတာ၊ အဲဒီလို ဝိပဿနာ
ဉာဏ်နဲ့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်။

ဒီနေရာမှာလူငယ်လူရွယ်တွေက ပြောကောင်း
ပြောလိမ့်မယ်၊ ဒါတွေတွေ့တော့ ဘာတန်ဖိုးရှိမှာလဲ၊
စိတ်ပျက်စရာတွေကြီးကို ဒီလို တွေးကောင်း
တွေးလိမ့်မယ်၊ မဟုတ်ဘူး၊ လောကမှာ အမှတ်တမဲ့
နေတာဟာ အဆိုးဆုံးပဲ၊ ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိဘဲနဲ့
အမှတ်တမဲ့နေတာ ဘာနဲ့ ဥပမာတူတုန်းဆိုရင်

၅၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ပစ္စေကဗုဒ္ဓအရှင်မြတ်တစ်ပါး ဟောခဲ့တဲ့ ဥပမာလေး
တစ်ခုကြည့်။

“ဂင်္ဂါမြစ်ကြောမှာ ဆင်သေကြီးတစ်ကောင်
မျောလာတယ်။ ကျီးတစ်ကောင်က ဆင်သေကြီးကို
မြင်တော့ ကမ်းစပ်ကနေ ပျံ့ချလာပြီး ဆင်သေကြီး
ပေါ် နားလိုက်တယ်။ ကျီးမိုက်က ဘာတွေးတုန်းဆို
“ဟာ ဟန်ကျပြီ၊ ငါ့ တစ်သက်တော့ ဒီဆင်သေ
စားမကုန်ဘူး၊ ဘယ်မှ ငါသွားစရာ မလိုဘူး၊ ရေဆာ
ရင်လည်း ရေသောက်လိုက်ရုံပဲ၊ အစာဆာရင်
ဆင်သေစားလိုက်ရုံပဲ၊ ဒီပေါ်မှာပဲ ငါ အေးအေး
ချမ်းချမ်း နေမယ်၊ အပင်ပန်းခံပြီး ဟိုသွားဒီသွား
ငါမသွားတော့ဘူး၊ အစာရှာစရာ မလိုတော့ဘူး”။
ဆင်သေပေါ်မှာပဲ ဒီအတိုင်းနားပြီးတော့ ဇိမ်ကျကျ
နေလိုက်တယ်။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၅၁

ဂင်္ဂါမြစ်ကုန်ဆုံးလို့ ပင်လယ်ထဲ ရောက်သွားတဲ့ အခါကျတော့ လှိုင်းလေတွေက တဖြည်းဖြည်း ထန်လာတယ်။ ကိစ္စမရှိသေးဘူး၊ ငြိမ့်တယ်ဆိုပြီးတော့ ကျီးမိုက်က လိုက်သွားတယ်။ နောက်ဆုံး ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင် ဖြစ်လာတယ်။ ဆင်သေကြီးကလည်း တစ်နေ့တခြား ပုပ်ပုပ်လာတယ်။ ပုပ်လာတော့ လှိုင်းဒဏ်မခံနိုင်တဲ့ဘူး အောက်ကငါးတွေက စား၊ လှိုင်းက ပုတ်ဆိုတော့ ဆင်သေကောင်ကြီးက ဟိုက ပဲ့ထွက်၊ ဒီက ပဲ့ထွက်။ အဲဒီအချိန် ရောက်တော့မှ ကျီးမိုက်က ဆင်သေပေါ်မှာနားလို့ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် မရှိတော့ဘူး၊ ကမ်းပြန်ဖို့ ကြိုးစားတယ်။ ကမ်းမမြင် လမ်းမမြင်ဖြစ်ပြီး ဘယ်မှ ကမ်းရှာမရတော့ ပင်လယ် ထဲမှာပဲ ကျပြီး သေဆုံးရတယ်။”

၅၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဘုန်းကြီးတို့တတွေလည်း ဆင်သေကြီးတွေ၊
ထားသလို ဒီဘဝ ဟန်ကျပြီဆိုပြီးတော့ မေ့မော
နေမယ်ဆိုရင် ဘေးရန်အန္တရာယ် တွေ့ကြုံသွား
တယ်၊ နောက်ဆုံးမှာ ဘဝကူးမကောင်းဘဲ မရှုမလှ
သေဆုံးရနိုင်တယ်၊ တကယ်အစစ်အမှန်ကို သိမယ်
ဆိုလို့ရှိရင် ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘောတွေကို သိထားပြီ
ဆိုလို့ရှိရင် “ဒါတွေဟာ မက်မောစရာတွေ မဟုတ်ပါ
ဘူး၊ ဒါတွေကို အကြောင်းပြုပြီး အကုသိုလ်တွေ
ဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ငါ့မှာ ဘဝနစ်မွန်းတော့မှာပေါ့”
ဒီအသိတရားနဲ့ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချနိုင်တယ်၊
လျှော့ချပြီးရင် ကောင်းတဲ့ အလုပ်တွေကို ကြိုးစား
လုပ်ရမည်။ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချလိုက်ရင်

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၅၃

သောကဆိုတာ နည်းနည်းလျှော့သွား နိုင်တယ်၊
တွယ်တာမှုရှိသမျှ သောကတွေ လာနေမှာပဲ။

ဒါကြောင့်မို့ တွယ်တာမှုတွေကို လျှော့ချ၊
လျှော့ချတဲ့အခါမှာ သောကလည်း လျှော့ကျသွားပြီး
စိတ်နှလုံး အေးချမ်းစွာ ဘဝခရီးကို သွားနိုင်တယ်၊
ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိ ဒုက္ခရောက်တယ် ဆိုတော့
မှ “ကမ်းရှာတဲ့ ကျီးလို” လူတွေဟာ ကာမဂုဏ်အာရုံ
ကြောမှာ မေ့မောပြီးနေရာကနေ နောက်ဆုံးအချိန်
ရောက်ပြီဆိုတော့မှ ခြေမကိုင်မိ လက်မကိုင်မိဖြစ်လို့
အားကိုးရာရှာရင် တွေ့မှာ မဟုတ်တော့ဘူးတဲ့။

အဲဒီလို မဖြစ်ရလေအောင် ကြိုကြိုတင်တင်
ဖြစ်မှုပျက်မှု သဘာဝတရားတွေကို ရှုမြင်သုံးသပ်
နိုင်မှ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဆိုတာ

၅၄ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဖြစ်မှာ၊ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် တစ်ခုကို
ကျင့်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်ကို၊ ကိုယ့်ရဲ့ ဘဝကို
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ကြည့်တတ်ဖို့ လိုအပ်တယ် လို့
ဒီလိုဆိုတာ။

ဒီထက်တန်ဖိုးရှိတာတွေ ကြည့်ရအောင်၊
ဘယ်လို တန်ဖိုးရှိသလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်၊
မြတ်စွာဘုရားက ဟောထားတယ်၊ ဖြစ်မှုပျက်မှုတွေနဲ့
ကိုယ့်ရဲ့သဘောဝ လောကရဲ့သဘောဝကို အမှန်
သိအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရမယ်၊

‘ယော စ ဝဿ သတံ ဇီဝေ၊

အပဿံ ဓမ္မမုတ္တံ၊

ဧကာဟံ ဇီဝိတာ သေယျော၊

ပဿတော ဓမ္မမုတ္တံ။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၅၅

လောကလူတွေဟာ အားကိုးရာ ရှာကြတယ်၊
 တကယ်ကို ကိုယ့်ကို ကယ်နိုင်တာဟာ ဘယ်သူလဲ၊
 တကယ့် ကယ်တင်နိုင်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရှိလားလို့ မေးကြည့်၊
 လောကမှာ ကယ်တင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတာ ဘယ်သူမှ
 မရှိဘူး၊ စဉ်းစားကြည့်လေ- သားအမိလည်း ဆင်းရဲ
 ဒုက္ခ တွေ့ကြုံရင် မကယ်နိုင်ဘူး။ အမေဆိုတာကို
 သားသမီးက ကယ်နိုင်မလား၊ မကယ်နိုင်ဘူး၊ အမေ
 သေတာ အဖေသေတာ သားသမီးက ကယ်နိုင်ရဲ့
 လား၊ မကယ်နိုင်ဘူး၊ ဘယ်သူ့ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး၊
 ကယ်နိုင်တဲ့လူ လောကရှိလားဆို မရှိဘူး။

မြတ်စွာဘုရားက

‘န သန္တိ ပုတ္တာ တာဏာယ၊

န ပိတာ နာပိ ဗန္ဓဝါ။

၅၆ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အန္တကေ နာဓိပန္နဿ၊

နတ္ထိ ဉာတိသု တာဏတာ'

သေဘေးကြုံ လာတဲ့အခါမှာ ဆွေတွေမျိုးတွေ
အားကိုးရာဆိုတာ ဘယ်သူမှ မရှိဘူး၊ ကိုယ့်ကို
ကယ်တင်နိုင်တဲ့ပုဂ္ဂိုလ် တစ်ယောက်မှ မရှိဘူး၊
ကြည့်လေ နေမကောင်းလို့ ဆေးရုံတက်၊ မိဘတွေ
ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ ကြည့်နေတုန်းကိုက ICU
ထဲမှာပဲ အသက်ထွက်သွားတာတွေ အများကြီးပဲ၊
ဘာမှမတတ်နိုင်ဘူး၊ သေသွားပြီဆို ဘာတတ်နိုင်လဲ၊
ဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး၊ ဘယ်သူက ကယ်နိုင်လဲ၊
ဘယ်သူမှ မကယ်နိုင်ဘူး။

ဒို့ကိုးကွယ်တဲ့ မြတ်စွာဘုရားက ငါတို့ကို
ကယ်နိုင်လား၊ ဘယ်ကယ်နိုင်မတုန်း၊ မြတ်စွာဘုရား

အသက်ရှည်လေ ပို့ကောင်းလေ

၇၇

ကိုယ်တိုင်တောင်မှပဲ ပရိနိဗ္ဗာန်စံသွားတဲ့ဥစ္စာ၊ အဲဒီ
 တော့ ကယ်တင်နိုင်တာ လောကမှာ ပုဂ္ဂိုလ်အနေနဲ့
 ရှိသလားဆို မရှိဘူး၊ တကယ်ကတော့ ကယ်နိုင်တာ
 တရားပဲ ရှိတယ်၊ ဓမ္မကသာလျှင် ကယ်နိုင်တာ
 ဖြစ်တယ်၊ မြတ်စွာဘုရား ကိုယ်တိုင်ကိုက ဟောတယ်
 လေ၊ ‘ယော ဓမ္မံ ပဿတိ၊ သော မံ ပဿတိ’
 ဓမ္မတွေ့မှ ငါ့ကိုတွေ့မှာ၊ ငါ့ကို တွေ့ရကျိုးနပ်မှာ၊ ဓမ္မ
 တွေ့အောင်လုပ်၊ ဓမ္မကသာ မင်းတို့ကို ကယ်တင်
 နိုင်တာ၊ ငါဟောတဲ့ ဓမ္မက မင်းတို့ကို ကယ်တင်ဖို့
 အတွက် ဖြစ်တယ်၊ ဒီလို ဟောထားတယ်၊ ဖောင်နဲ့
 ဥပမာပေးပြီး မြတ်စွာဘုရားက ဓမ္မကိုဟောတယ်။

ခုနလာတုန်းက ဆိုသွားတဲ့အထဲမှာ ‘ဓမ္မံ
 သရဏံ ဂစ္ဆာမိ’ လို့ ဆိုကြတယ်၊ အဲဒီလို ဆိုတဲ့

၅၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အထဲမယ် ဓမ္မဆိုတာ ဘာကို ပြောတာလဲ၊ ‘စတူသူ
အပါယေသု အပတမာနေ ဓာရေတီတိ ဓမ္မော’၊
ဓမ္မကို ကျင့်သုံးတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ကို အပါယ်လေးပါး
မကျရအောင် ကယ်တင်နိုင်တာ ဓမ္မပဲ ဖြစ်တယ်၊
ဒီလိုအဓိပ္ပာယ်ကို ပြောတာ၊ အပါယ်လေးပါး
မကျအောင် ဘယ်သူက စွမ်းဆောင် နိုင်တုန်းဆို
ဓမ္မကပဲ စွမ်းဆောင်နိုင်တယ်၊ ကျန်တာ ဘယ်သူမှ
မစွမ်းဆောင်နိုင်ဘူး၊ ဒါ့ကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရား
ကိုယ်တိုင်ကိုက

‘အတ္တ ဒီပါ ဘိက္ခဝေ ဝိဟရထ အတ္တသရဏာ
အနညသရဏာ၊ ဓမ္မဒီပါ ဓမ္မသရဏာ အနည-
သရဏာ’။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးဆိုတာ ဓမ္မကို
အားကိုးခိုင်းတာ ငါ့အားကိုးကြလို့ ဘုရားဘယ်တော့

အသတ်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၁၉

မှ မဟောဘူး၊ ငါကိုယ်တော်မြတ် ကယ်မယ်လို့လည်း
ဘယ်တော့မှ မဟောဘူး၊ ဓမ္မကိုပဲ အားကိုးရမယ်။

ဒါကြောင့်မို့ ကိုယ့်ကို ကယ်တင်နိုင်တဲ့ ဓမ္မ
ဆိုတာ ဘယ်ဓမ္မတုန်းလို့ မေးလို့ရှိရင် မင်္ဂလေးပါး
ဖိုလ်လေးပါး နိဗ္ဗာန်၊ သောတာ ပတ္တိမင်္ဂရရင် အမြင်
မှားခြင်းနဲ့ သံသယဖြစ်ခြင်းဆိုတာ ဖယ်ရှားလိုက်ပြီ၊
အပါယ်ဆင်းရဲက လွတ်သွားပြီ၊ ကယ်လိုက်ပြီ၊
သောတာပန် ဖြစ်တာနဲ့ အပါယ်တံခါးပိတ်သွားပြီ၊
ဒါကယ်လိုက် တာပဲလေ၊ အပယ်ကျဖို့ မရှိတော့ဘူး၊
သကဒါဂါမ် ဖြစ်သွားပြီ၊ ကိလေသာတွေ လျော့ပါး
သွားပြီ၊ အနာဂါမ် ဖြစ်သွားပြီဆိုတာနဲ့ လူ့ဘုံနတ်ဘုံ
ဆိုတဲ့ ကာမဘုံတွေ အဆက်ပြတ်သွားပြီ။ သက်တမ်း
ရှည်ပြီး ချမ်းသာသုခများတဲ့ ဗြဟ္မာဘုံတောင်မှပဲ

၆၀

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အနာဂါမ်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တကယ့်ကို စင်ကြယ်သန့်ရှင်း
တဲ့ သုဒ္ဓါဝါသဘုံမှာ အဆင့်မြင့် ဗြဟ္မာမျိုး ဖြစ်သွား
တယ်၊ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြီ ဆိုရင် (၃၁)ဘုံ ဘယ်ဘုံမှ
ဒုက္ခရောက်စရာအကြောင်း မရှိတော့ဘူး၊ အားလုံး
ဆင်းရဲဒုက္ခက ကွင်းလုံးကျွတ် လွတ်သွားပြီ၊ အဲဒါ
ဘယ်သူက ကယ်လိုက်တာလဲဆို မင်္ဂလေးပါး
ဖိုလ်လေးပါးဆိုတဲ့ ဓမ္မက ကယ်တင်တာ။

နိဗ္ဗာန်ရောက်သွားပြီဆိုရင် သင်္ခါရဒုက္ခတွေ
အားလုံး ချုပ်ငြိမ်းသွားပြီ၊ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရင်တော့
လုံးဝ ဒုက္ခမရှိတော့ဘူး၊ လုံးဝကယ်တင်တယ်၊
ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မံ သရဏံ ဂစ္ဆာမိ ဓမ္မကို ကိုးကွယ်
တယ်ဆိုတာ မင်္ဂတရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်၊ ဒါကို
ဆိုလိုတာ၊ အဲဒါကမှ တကယ်ကယ်နိုင်တာ ဖြစ်လို့

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၆၁

မြတ်စွာဘုရားက ဟောတယ်၊ ‘ယော စ ဝဿသတံ
 ဇီဝေ။ အပဿံ ဓမ္မမုတ္တမံ’၊ အလွန်မြင့်မြတ်တဲ့
 ဒီဓမ္မကို မမြင်ဘဲနဲ့ အသက်တစ်ရာရှည်နေတာ
 တန်ဖိုးမရှိဘူး၊ ဓမ္မကို မြင်လိုက်လို့ရှိရင် တစ်ရက်ပဲ
 အသက်ရှည်ရှည် တန်ဖိုးရှိတယ်၊ ဒါကြောင့်မို့
 ဓမ္မမြင်သူရဲ့ အသက်ရှည်မှုကျတော့ အသက်ရှည်
 လေ ပိုကောင်းလေပဲ၊ ဒီလိုဆိုတာ။

အဲဒီတော့ ဘာလုပ်မှာတုန်းဆို ဓမ္မမြင်အောင်
 ကြိုးစားအားထုတ်၊ ဓမ္မကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်အောင်
 ကြိုးစားအားထုတ်၊ ကြိုးစားအားထုတ် ဆိုတော့
 ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဝိပဿနာကျင့်စဉ် တစ်ခုကိုကျင့်၊
 ဝိပဿနာကျင့်စဉ်ကို ကျင့်နေခြင်းဟာ မဂ် ဖိုလ်
 နိဗ္ဗာန်ဘက်ကို သွားနေခြင်းပဲ ဖြစ်တယ်။

၆၂ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ဒီကနေ လှည်းကူးကနေ လမ်းမကြီးအတိုင်း
သွား၊ ပဲခူးသွားမယ်ဆိုရင် ဒီလမ်းကြောင်း အတိုင်း
သာသွား။ ပြောင်းပြန်မသွားနဲ့၊ ရောက်သွားမှာပဲ၊
နေပြည်တော်သွားမယ်ဆိုရင် Highway လမ်းမကြီး
အတိုင်းသွား၊ ပြောင်းပြန်တော့ မသွားနဲ့၊ အချိန်တန်ရင်
ရောက်မှာပဲ၊ တရားဆိုတာလည်းပဲ ထို့အတူပဲ၊
ကျင့်နေ၊ အချိန်တန်ရင် ရောက်သွားမှာပဲ၊ အချိန်
မတန်သေးရင်တော့ မရောက်သေးဘူး၊ မကျင့်ဘဲနဲ့
နေရင်ကတော့ ရောက်မှာ မဟုတ်ဘူး၊ တစ်လှမ်းပြီး
တစ်လှမ်း သွားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်က နီးတယ်၊ ရပ်နေ
ပုဂ္ဂိုလ်က မနီးဘူး၊ အဲဒီလို ကျင့်ကြံအားထုတ်နေ
ခြင်းအားဖြင့် ဓမ္မဆိုတဲ့ အမြတ်ဆုံးဓမ္မကို မြင်ရမယ့်
အနေအထားမျိုး ရောက်တယ်၊ ဒါကြောင့်မို့ ဓမ္မမြင်ဖို့

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၆၃

ကြိုးစားနေတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ အသက်ရှည်မှုကျတော့
“အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်း လေ”လို့ ဆိုလိုတာပါ။
အဲဒီလိုဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုံး မြတ်စွာဘုရားက ဘာဟောလိုက်
လဲ၊

‘ယော စ ဝဿသတံ ဇီဝေ၊

အပဿံ အမတံ ပဒံ၊

ဧကာဟံ ဇီဝိတာ သေယျော၊

ပဿတော အမတံ ပဒံ၊’

နိဗ္ဗာန်ကို မြင်တယ်ဆိုတာ နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်
ပြုတာ။ မဂ်ဖိုလ်ရရင် နိဗ္ဗာန်ကို မြင်ပြီ။ သို့သော်
ကာမဝဋ် ကိလေသဝဋ်တွေ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့
ထုတ်လုပ်နိုင်တဲ့ ခန္ဓာရှိနေသေးတော့ ခန္ဓဒုက္ခတော့

၆၄

ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ခံနေရဦးမှာပဲ။ ခန္ဓာရှိနေသည့်အတွက်ကြောင့်
 ခန္ဓဒုက္ခ ခံနေရသေးတယ်။ နောက်ဆုံးမှာတော့
 နိဗ္ဗာန်ကို မျက်မှောက်ပြုလိုက်ပြီဆိုရင် ဒုက္ခမရှိတော့
 ဘူး။ လုံးဝ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အဆင့်မျိုးကို ရောက်သွားပြီ၊
 ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ နိဗ္ဗာန်ကို မြင်သွားတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ရဲ့
 အသက်ရှည်မှုကျတော့ တန်ဖိုးရှိတယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို
 မြင်အောင် ကြိုးစာနေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်လည်း တန်ဖိုး
 ရှိတယ်။ အဲဒီလို တန်ဖိုးရှိမှ အသက်ရှည်လေ
 ပိုကောင်းလေ ဖြစ်မှာ။ နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်အောင် ကြိုးစား
 အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေအဖို့ အသက်ရှည်လေ
 ပိုကောင်းလေ။ ဆရာတော်ဘုရားကြီးလည်း
 အသက်ရှည်နေတာ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်း
 လေ။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၆၅

အသက်ရှည်တာဟာ လူတိုင်းအတွက်
ကောင်းသလားလို့ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကြည့်၊ လူတိုင်း
အတွက် မကောင်းဘူး၊ အကုသိုလ် ဒုစရိုက်သမား
ဆိုရင် ပိုပြီးတော့ ဘဝမှာ နွံနစ်သွားဖို့ပဲ ရှိတယ်၊
အခုလို ကြိုးစားအားထုတ်တဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ သီလရှိတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ အသိပညာရှိတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ ဖြစ်ပျက်မြင်တဲ့
ဝိပဿနာ ဉာဏ်ရှင်တွေ၊ ဓမ္မလို့ဆိုတဲ့ မိမိကိုယ်
ကယ်တင်နိုင်တဲ့ မဂ်တရား ဖိုလ်တရား နိဗ္ဗာန်တရား
ရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊
နိဗ္ဗာန်ကိုမြင်အောင် ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်
တွေရဲ့ အသက်ရှည်မှုကျတော့ အသက်ရှည်လေ
ပိုကောင်းလေပဲလို့ ဒီလိုဆိုလိုတယ်။

အဲဒီတော့ တို့တထွေ အသက်ရှည်နေတာ
တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှည်မှု ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာ
ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆန်းစစ်၊ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဆုံးဖြတ်ပြီး
တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှည်မှု ဖြစ်သေးဘူးဆိုရင်
ဖြစ်အောင် ကြိုးစား၊ အချိန်မနှောင်းသေးဘူး၊ အချိန်
မနှောင်းခင် တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသက်ရှည်မှုဖြစ်အောင်
ကြိုးစားအားထုတ်ရတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ မြတ်စွာဘုရားသခင် ကိုယ်တော်
မြတ်လက်ထက်တုန်းက မြတ်ဗုဒ္ဓရဲ့ အဆုံးအမတွေနဲ့
ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် ပွားများအားထုတ်သွားကြတဲ့
ပုဂ္ဂိုလ်တွေ၊ လုပ်သင့် လုပ်ထိုက်တာတွေ လုပ်ပြီးသွား
တဲ့အခါ သူတို့ ဥဒါန်းကျူးကြတယ်။

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၆၇

ဘယ်လို ဥဒါန်းကျူးကြလဲဆို 'ကိလေသာ
 ဈာပိတာ မယ့်' ငါ့သန္တာန်မှာရှိတဲ့ စိတ်ရဲ့ အညစ်
 အကြေးတွေ၊ စိတ်ကိုပူစေတတ်တဲ့ လောဘ ဒေါသ
 မောဟတွေ မာန်မာနတွေဆိုတဲ့ ကိလေသာ အားလုံး
 ကို မီးရှို့ဖျက်ဆီးလိုက်ပြီ၊ ဆိုလိုတာက သူ့သန္တာန်မှာ
 ကိလေသာတွေ လုံးဝမရှိတော့ဘူး၊ ကိလေသာ
 အားလုံးကို ဖျက်ဆီးပစ်လိုက်ပြီ၊

ဘဝါ သဗ္ဗေ သမ္မဟတာ'

လောကမှာ ခန္ဓာကိုယ်ရရှိမှုဆိုတဲ့ ဘဝ၊ ခန္ဓာ
 ကိုယ်ရရှိမှုဆိုတဲ့ ဘဝတွေအားလုံးကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီ၊
 ဘယ်ဘဝမှ မရှိတော့ဘူး၊ ကောင်းတဲ့ ဘဝလည်း
 မရှိဘူး၊ ဆိုးတဲ့ဘဝလည်း မရှိဘူး၊ ဘယ်ဘဝမှ
 မရှိဘူး၊ ခန္ဓာတို့ရဲ့ ဖြစ်ပေါ်မှုဆိုတဲ့ ဘဝတွေ အားလုံး

၆၈ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

ကို ဖယ်ရှားလိုက်ပြီ၊ ကိလေသာတွေအကုန်လုံး
ရှို့မြှိုက်ဖျက်ဆီးပြီး ဘဝတွေအားလုံး ကုန်ဆုံးသွား
အောင် ဘဝဖြစ်ခြင်းရဲ့အကြောင်းဖြစ်တဲ့ ကိလေသာ
တွေ ဖယ်လိုက်သည့် အတွက်ကြောင့် ကံတရားတွေ
လည်း ကုန်ဆုံးသွားပြီ၊ ကိလေသဝဋ်ကို ဖယ်ရှား
လိုက်ခြင်းအားဖြင့် ကမ္မဝဋ်တွေ ကုန်သွားပြီ။

ကုန်သွားတဲ့အချိန်မှာ ဝိပါကဝဋ်ကလေးမျှသာ
ကျန်ရစ်ပြီးတော့ ကမ္မဝဋ် ကိလေသဝဋ် ကုန်သွား
တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ဘာဖြစ်လဲ၊ ‘နာဂေါ ဗန္ဓနံ
ဆေတွာ’ ထူးခပ်ပြီးတော့ ချည်နှောင်ထားတဲ့
ဆင်ကြီးဟာ နှောင်ကြိုးတွေ အားလုံးကို ဖြတ်
တောက်ပြီးတော့ သူသွားချင်တဲ့နေရာကို လွတ်လွတ်
ကြီး သွားရသလိုပဲ၊ ကိလေသာဆိုတဲ့ နှောင်ကြိုးတွေ

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၆၉

မရှိတဲ့ဘဝဟာ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး အင်မတန်မှ
သွားလာ လျှပ်ရှားနိုင်တယ်။ ကိုယ့်အတွက်မှာ
နှောင်ကြီးကြီး မဟုတ်တော့ဘဲနဲ့ လွတ်လွတ် ဖြစ်ပြီး
တော့ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကို မျက်မှောက်ပြုနိုင်တယ်။

ရဟန္တာဘဝ ရောက်သွားတဲ့ အခါတိုင်းမှာ
ဒီစကားကို ပြောပြီး ဥဒါန်းကျူးလေ့ ရှိကြတယ်၊

‘ကိလေသာ ဈာပိတာ မယ့်၊

ဘဝါ သဗ္ဗေသမ္မဟတာ၊

ဝိက္ခိဏော ဇာတိ သံသာရော၊

နတ္ထိ ဒါနိ ပုနဗ္ဘဝေါ’၊

ငါ့မှာ ကိလေသာတွေ မီးရှို့ ဖျက်ဆီးပြီးပြီ၊
ကိလေသာ ကုန်သွားတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် ‘ဘဝါ သဗ္ဗေ
သမ္မဟတာ’ ဘဝတွေအားလုံး ဖယ်ရှားပစ်လိုက်ပြီ

၇၀ ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ

အဲဒီတော့ ဆင်ပြောင်ကြီးဟာ နောင်ဖွဲ့မှုတွေ အားလုံးကို ဖျက်ဆီးပြီးတော့ လွတ်လပ်သွားသလို ငါလည်းပဲ ဘဝဆိုတဲ့ အနှောင်အဖွဲ့တွေ ဖျက်ဆီးပြီး ကိလေသာ အာသဝ ကင်းစင်ကာ လွတ်လွတ်ကြီး နေရပြီလို့ စိတ်ထဲမှာ ဝမ်းသာကြည်နူးစွာ ဥဒါန်းကျူးတယ်။

ဒါကြောင့်မို့ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ ဆိုတာ ဖြစ်ကြရအောင် ဘုန်းကြီးတို့တတွေ အသက်ရှည်နေသမျှ ကာလပတ်လုံးမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေကိုရအောင် ကြိုးစားအားထုတ်ရကြရမှာ ဖြစ်တယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာတွေ ရမှသာလျှင် အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေဆိုတဲ့ အကျိုးမျိုးကို ရကြမှာဖြစ်တယ်။

တရားချစ်ခင် သူတော်စင်ပရိသတ် အပေါင်းတို့ လူတိုင်းအဖို့ အသက်ရှည်တိုင်း တန်ဖိုးရှိတာ

အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ

၇၁

မဟုတ်ဘူး၊ အသက်ရှည်လို့ တန်ဖိုးတက်တယ်ဆိုတာ
 ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေနဲ့ ရှိမှသာလျှင်
 အသက်ရှည်မှုဟာ တန်ဖိုးရှိတာဖြစ်တယ်၊ ဒါကြောင့်
 မို့ ကောင်းမြတ်တဲ့ အရည်အသွေးတွေ မိမိတို့သန္တာန်
 မှာ ရရှိအောင် သီလ သမာဓိ ပညာ သိက္ခာသုံးရပ်
 အကျင့်မြတ်ကို ကျင့်ကြံကြိုးကုတ် အားထုတ်ခြင်းဖြင့်
 ဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ မိမိကို ကယ်တင်မယ့် မဂ်လေးတန်
 ဖိုလ်လေးတန် နိဗ္ဗာန်တရားမြတ်ကို မျက်မှောက်
 ပြုနိုင်အောင် ကိုယ်စီကိုယ်ငှ ကျင့်ကြံအားထုတ်တော်
 မူကြပါစေကုန်သတည်း။

သာဓု သာဓု သာဓု။



ဓမ္မမိတ်ဆွေများသို့

ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ဟောကြားအပ်သော
တရားများကို အသံမှ စာအဖြစ် စေတနာရှင်များကရေးကူးကာ စာမူများကို ဆရာတော်ကြီး
ထံ ပေးပို့ကြပါသည်။ ဆရာတော်ကြီးကိုယ်တိုင် အချိန်ရသမျှ ပြင်ဆင် တည်းဖြတ်
ပေးသော စာမူများကို ကုသိုလ်ရှင်များလှူဒါန်းထားသော ဓမ္မစာပေရန်ပုံငွေများ အသုံးပြု
လျက် စာအုပ်ငယ်များ ရိုက်နှိပ်ထုတ်ဝေပါသည်။

တရားစာအုပ်များကို တစ်ဆင့် ဓမ္မဒါနပြုလုပ် ပြန့်ဝေလှူဒါန်းလိုပါက ဖော်ပြပါ
ဌာနများသို့ ဆက်သွယ်မကြားနိုင်ပါသည်။

ရရှိနိုင်သော ဌာနများ

- ၁။ အောင်ဓမ္မ ပုံနှိပ်တိုက်
အမှတ်(၁၅၂)၊ (၂၂)လမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၄၁၉၃၊ ၀၉၅၁-၄၆၀၉၅
- ၂။ ဦးဘဖိုး+ဒေါ်အုန်းကြည် ပရဆေးဆိုင်
အမှတ်(၄၆၇၊ ၄၆၈)၊ သိမ်ကြီးဈေး(ဒီ)ရုံ၊ မြေအောက်ထပ်။
ဖုန်း ၀၁-၂၄၀၆၀၀(လှိုင်းခွဲ) ၄၁၇၄
- ၃။ ဓမ္မဗျူဟာ သာသနာမာမကအဖွဲ့
လူပုဂ္ဂိုလ်များဆိုင်ရာဓမ္မစာပေသင်တန်းကျောင်း
ကြားတောရလမ်း၊ ဗဟန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ဖုန်း ၀၁-၃၈၀၈၈၀
- ၄။ အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဘိဓမ္မာတက္ကသိုလ်
ကမ္ဘာအေးစေတီဝင်း၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။
ဖုန်း ၀၁-၆၅၅၇၅၆၊ ၀၁-၆၅၁၇၆၉
- ၅။ ပုရပိုက်ဓမ္မဖြန့်ချိရေး
တိုက်(N.3)၊ အခန်း(၁၀၂)၊ လေးထောင့်ကန်လမ်းမကြီး၊
တာမွေမြို့နယ်။ (ILBC တာမွေ အနီး)
ဖုန်း ၀၁-၅၄၄၇၂၇၊ ၀၉-၇၃၉၀၃၉၇၀

အရှင်နန္ဒမာလာဘိဝံသ ၏ ထုတ်ဝေပြီး ဓမ္မစာအုပ်များ

- အဘိဓမ္မာ မြတ်ဒေသနာ(ပ+ဒ တွဲ)
- ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်ကို ပဋ္ဌာန်းနည်းဖြင့် လေ့လာသုံးသပ်ခြင်း
- ပဋ္ဌာန်းမြတ်ဒေသနာ

၁။ နိဗ္ဗာန်တံခါးကြီး ဖွင့်တော်မူပါ

၂။ မဟာသတိပဋ္ဌာနသုတ် အနှစ်ချုပ်

၃။ ဘဝအသွင်ကို ဓမ္မအမြင်ဖြင့် ရှုကြည့်ခြင်း

၄။ ဘဝခရီးဝယ် ရွေးချယ်ရမည့်လမ်း

၅။ သူတော်ကောင်းတို့၏ စိတ်နေသဘောထား

၆။ ဘဝအရေး စိတ်အေးရလေအောင်

၇။ ဓမ္မကြေးမုံ

၈။ တောင်ပို့ထဲက ရတနာ

၉။ မြတ်သောဥစ္စာ စုဆောင်းပါ

၁၀။ သမထနှင့် ဝိပဿနာ

၁၁။ ရောဂါကုစား စိတ်စွမ်းအား

၁၂။ ရှစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်

၁၃။ မိတ်ကောင်းဆွေကောင်း

၁၄။ မေတ္တာနှလုံး အစဉ်သုံး

၁၅။ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပါစေ

၁၆။ မေတ္တသုတ်အနှစ်ချုပ်

၁၇။ ဘဝဆည်းဆာ ကရုဏာ

၁၈။ ဥပုသ်စောင့်ခြင်း အဓိပ္ပါယ်

၁၉။ ဓမ္မမှတ်ကျောက်

၂၀။ ဓမ္မအသိဖြင့် အကျိုးရှိနေမည်

၂၁။ နှစ်ဦးကာလ ဓမ္မလက်ဆောင်

၂၂။ မြတ်ဗုဒ္ဓဒေသနာနှင့် ယနေ့ကမ္ဘာ

၂၃။ ယနေ့လူသားများရဲ့ မနက်ဖြန်ကမ္ဘာ

၂၄။ မင်္ဂလာသုတ်အနှစ်ချုပ်

၂၅။ သာရဏီယတရား

၂၆။ ရသတဏှာ

၂၇။ ဓမ္မဗျူဟာသင်တန်းသားများ၏ မေးခွန်းများကိုဖြေဆိုခြင်း

၂၈။ သေချာသောလမ်းမှ လျှောက်လှမ်းပါ

၂၉။ မဟာဒါန

၃၀။ စိတ်၏ထွက်ပေါက်များ

၃၁။ ဖြစ်နိုင်တာနှင့် မဖြစ်နိုင်တာ

၃၂။ အရှင်အာနန္ဒ၏ ဝိပဿနာ

၃၃။ န စ သော၊ န စ အညော

၃၄။ လူတိုင်းကျင့်ရန် သတိပဋ္ဌာန်

၃၅။ စိတ်၏အတွေးများ

၃၆။ ဥပါဒါနပစ္စယာဘဝေါ

၃၇။ သတိမကွာ အသိပညာဖြင့် နေထိုင်ခြင်း

၃၈။ အတ္တဟိအတ္တနောနာထော

၃၉။ ဗောဇ္ဈင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်

၄၀။ ဟောသူ နာသူ စိတ်ထားဖြူ

၄၁။ ၁၂-နှစ်ကြာ အဖြေရှာခဲ့ရသော မေးခွန်းများ

- ၄၂။ လွတ်မြောက်တဲ့စိတ်
၄၃။ ကုသိုလ်ဖြစ်အောင် သတိဆောင်
၄၄။ ခန္ဓသုတ်အနှစ်ချုပ်(အန္တရာယ်ကာကွယ်ခြင်း)
၄၅။ တရားသိလျက် အကျင့်ခက်
၄၆။ ဣန္ဒြိယဘာဝနာ မြတ်ဒေသနာ
၄၇။ သံသရာခရီးသွား အမှားမလုပ်မိစေနှင့်
၄၈။ ဟိုဘက်ကမ်းက ငြိမ်းချမ်းတယ်
၄၉။ ရတနသုတ်အနှစ်ချုပ်
၅၀။ လောကဓံမှန်တိုင်းများနှင့် ကြံ့ခိုင်သည့်စိတ်ထား
၅၁။ ဘုရားသော်မှပေးဆပ်ရသည့် ကံကြမ္မာဝင့်ကြွေးများ
၅၂။ အထင်မှား အမြင်မှား
၅၃။ ဓာတုဝိဘင်္ဂသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၄။ ယှဉ်ပြိုင်ခြင်း၏ နိဂုံး
၅၅။ နန္ဒီ ဒုက္ခဿ မူလံ
၅၆။ စိတ်၏အညစ်အကြေးများကို ဖယ်ရှားခြင်း
၅၇။ အားပေးစကား
၅၈။ ပုဗ္ဗဏှသုတ် အနှစ်ချုပ်
၅၉။ ဘောသဇ္ဇဂုရု
၆၀။ နိဗ္ဗာန်သို့ ဦးတည်သွားနေသူ
၆၁။ ဘဝ၏ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးများ
၆၂။ ကုသိုလ်ဖြစ်ပွား နှလုံးသွင်းတရား

၆၃။ နိုင်သူနှင့်ရုံးသူ

၆၄။ အကာကိုပစ်၍ အနှစ်ကိုရှာ

၆၅။ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းအောင်ကျင့်ဆောင်ခြင်း

၆၆။ တရားထူးရနိုင်သူ

၆၇။ ကျေးဇူးသိခြင်း

၆၈။ ဘာသာတရားလိုက်နာကျင့်သုံးခြင်း၏ ရည်ရွယ်ချက်

၆၉။ ကာလာမသုတ် အနှစ်ချုပ်

၇၀။ ခုခံစွမ်းအား

၇၁။ အလေးထား၍ စဉ်းစားဆင်ခြင် ကောင်းအောင်ပြင်

၇၂။ အခွင့်ကောင်းကို ရအောင်ယူ

၇၃။ ရှာဖွေခြင်းနှင့် ရရှိခြင်း

၇၄။ ကုသိုလ်တစ်ပဲ ငရဲတစ်ပိဿာ

၇၅။ ဓမ္မကိုအဖော်ပြုမှ ထာဝရချမ်းသာမည်

၇၆။ အစွမ်းတန်ခိုးများနှင့် သာသနာ

၇၇။ ချမ်းသာစွာအိပ်စက်ရခြင်း

၇၈။ နှစ်ဦးမေတ္တာလှူတိုင်းမှာ

၇၉။ ဒဏ္ဍိဏ္ဍိယဘိဝံသသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၀။ အလုပ်ရှင်နှင့်အလုပ်သမား စိတ်ကောင်းထား

၈၁။ နိယျာနိကာသာသနာ

၈၂။ အနတ္တလက္ခဏသုတ် အနှစ်ချုပ်

၈၃။ သူ့အမြင် ကိုယ့်အမြင် ဓမ္မအမြင်

- ၈၄။ ရှင်ရာဟုလာ၏ဘဝနှင့် မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမ
၈၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ်နှင့် အိပ်ငိုက်ခြင်း
၈၆။ ဗျာဒိတ်တော်ကြား ဘုရား(၂၄)ဆူ
၈၇။ အံ့ဖွယ်လူသား မြတ်ဘုရား
၈၈။ ပဋိစ္စသမုပ္ပါဒ်နှင့် ဝိပဿနာ
၈၉။ ယောဂီပုဂ္ဂိုလ်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ
၉၀။ ကမ္မဋ္ဌာန်းဆရာ
၉၁။ ဇာတိမြေမှ သာသနာ
၉၂။ ဒါနအခြေခံတဲ့ သမထဝိပဿနာ
၉၃။ စရိုက်နှင့်ဝိသနာ
၉၄။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ လောကဝိယေလမ်းစဉ်
၉၅။ သာသနာပြုစွမ်းအားစု
၉၆။ လူဆိုးလူမိုက်
၉၇။ သမုဒ္ဓရာ ဝမ်းတစ်ထွာ
၉၈။ ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမကို လက်ဆင့်ကမ်းခြင်း
၉၉။ သုံးပါးရတနာ ကိုးကွယ်ရာ
၁၀၀။ ပါရမီပုံရိပ် အမှတ်တံဆိပ်များ
၁၀၁။ အာနာပါနဿတိသုတ်အနှစ်ချုပ်
၁၀၂။ ယမမင်းကြီးရဲ့ ဆန္ဒ
၁၀၃။ စံထားရမည့် ကိုယ်ကျင့်တရားရှိသူများ
၁၀၄။ ပေါ်လာသည့်အာရုံများနှင့် ရူပွားရမည့်ဝိပဿနာတရား
၁၀၅။ ဓမ္မသံဝေဂနှင့် ဘဝဆည်းဆာ

- ၁၀၆။ ဆင်းရဲမွဲတေမှု လျော့ချရေး
၁၀၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏အဆုံးအမနှင့်အညီ နေထိုင်ခြင်း
၁၀၈။ ဗုဒ္ဓစွမ်းအား ဉာဏ်ဆယ်ပါး
၁၀၉။ သောတာပန်ပုဂ္ဂိုလ်များ နေ့စဉ်ဘဝမှာ နေထိုင်ကြပုံ
၁၁၀။ မွေးနေ့လက်ဆောင်
၁၁၁။ သောတာပန်၏ ဘဝရုပ်ပုံလွှာ
၁၁၂။ တပည့်များလေးစားမြတ်နိုးတဲ့ဆရာ
၁၁၃။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း
၁၁၄။ ကံကြမ္မာ၏ ရုပ်ပုံလွှာများ
၁၁၅။ ဆဆက္က ဒေသနာနှင့် ဓမ္မဝိပဿနာ
၁၁၆။ ဉာတပရိညာ
၁၁၇။ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ကျေးဇူး အထူးပေးဆပ်ခဲ့သူ
၁၁၈။ ဗုဒ္ဓဘာသာဖြစ်ရန် အခြေခံတရား
၁၁၉။ သစ္စဒေသနာ ဓမ္မစကြာ
၁၂၀။ အားကိုးခြင်း
၁၂၁။ သဒ္ဓမ္မပတိရူပကသုတ် အနှစ်ချုပ်
၁၂၂။ အတ္တဟိတ နှင့် ပရဟိတ
၁၂၃။ အသက်ရှည်လေ ပိုကောင်းလေ