



ရွှေပါရမီ

လက်ကမ်းစာစဉ်(၂၀)



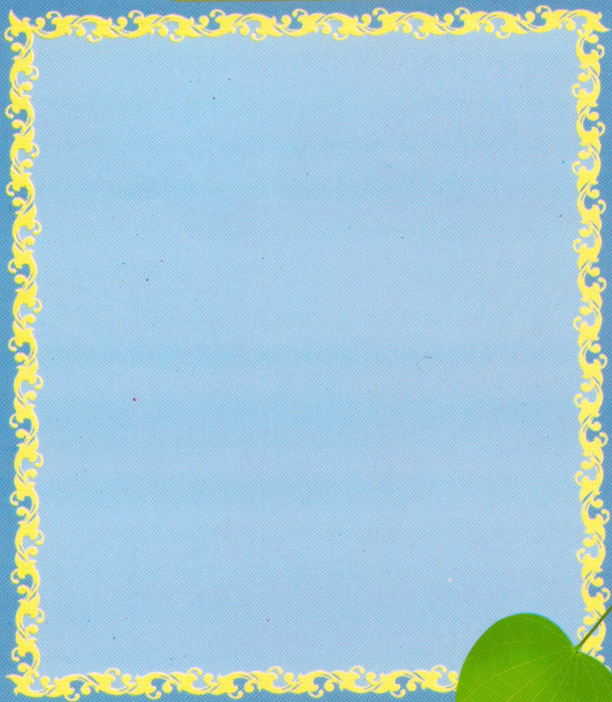
အရှင်ဆန္ဒာဝိကာ

ရွှေပါရမီတေ ၁-ရ

ချစ်ခြင်းတို့ ဗွဲ့ပါနဲ့



ဓမ္မဒါနကုသိုလ်ရှင်



သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

.....သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

မွေစကား၊ နေ့တိုင်းကြားကာ၊ စိတ်ထားပွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ၊

ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို
ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ၊

ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၂၄၆၀၅

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် - ၃၂၀၂၄၆၀၅

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ - နေဝင်းအောင်

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ ဝိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ်(၉၀-အေ)၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

ထုတ်ဝေသူ

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉-အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။





ချစ်ခြင်းကိုမခွဲပါနဲ့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်
အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ကုန်းမတိုက်ခြင်း၊ သို့မဟုတ်
အချစ်ခွဲစကား မပြောဆိုခြင်း’ ဆိုတဲ့အရည်အသွေးပါပဲ။

ကုန်းတိုက်တယ်ဆိုတာ . . . ချစ်ခြင်းကို ခွဲတာပါ။
‘ကုန်းစကား’ ဆိုတာ အချစ်ခွဲစကားပါ။ ချစ်သူ၊ ခင်သူ၊
မြတ်နိုးသူအချင်းချင်း အချစ်ပျက်၊ အခင်ပျက်၊ အမြတ်နိုး
ပျက်အောင် မလိုတမာ ကြားဝင်ပြီး အပိုရှာ စကားဆင်
တာကို ကုန်းတိုက်တယ် လို့ခေါ်ပါတယ်။ (ကုန်းတိုက်
စကား = ပိသုဏဝါစာ = ပိယ + သုည + ဝါစာ = ချစ်
ခြင်းကို + ခွဲသော + စကား။)

..... ချစ်ခြင်းကိုမခွဲပါနဲ့

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်ခင်ပေါင်းသင်း
 နေရာကနေ ထသတ်အောင် လုပ်လိုက်မှ ကုန်းတိုက်တာ
 မဟုတ်ပါဘူး။ ကုန်းတိုက်တဲ့ကိစ္စမှာ ရန်ဖြစ်တာ၊ မဖြစ်တာ၊
 ပြဿနာတက်တာ၊ မတက်တာ အဓိက မဟုတ်ပါဘူး။
 ရန်ဖြစ်ဖြစ်၊ မဖြစ်ဖြစ်၊ ပြဿနာတက်တက်၊ မတက်တက်
 တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် မချစ်ခင်တော့ဘူး၊ မပေါင်း
 သင်းတော့ဘူးဆိုရင် အဲဒီလိုဖြစ်အောင် လုပ်တဲ့လူဟာ
 ကုန်းတိုက်တဲ့လူပါပဲ။

ဒီဘက်လူအကြောင်း ဟိုဘက်မှာ မကောင်းပြော၊
 ဟိုဘက်လူအကြောင်း ဒီဘက်မှာ မကောင်းပြောနဲ့ နှစ်ဖက်
 လုံးမှာ ပြေးလွှားလှုပ်ရှားပြီး သွေးခွဲစကား ပြောဆိုမှ ကုန်း
 တိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ဖက်ဖက်မှာ သွေးခွဲစကား
 ပြောလို့ နှစ်ဖက်လုံး အဆက်အဆံ မရှိတော့ဘူးဆိုရင်
 ကုန်းတိုက်တာပါပဲ။ သူ့စေတနာကိုက နှစ်ဖက်အချစ်ပြယ်
 စေချင်တာကိုး။

တချို့ မိဘတွေက ကိုယ့်သားသမီးတွေ ကိုယ်
 သဘောမတူသူနဲ့ ချစ်သူရည်းစား ဖြစ်နေကြပြီ၊ လက်ထပ်ဖို့

ရည်ရွယ်ကြပြီဆိုရင် သားသမီးတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကို မရရတဲ့ နည်းနဲ့ ခွဲကြပါတယ်။ တကယ့်ကို မသင့်တော်တဲ့သူ၊ တကယ့်ကို အကျိုးပျက်စီးစေမယ့်သူမို့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲတာဆိုရင်တော့ 'မကောင်းမြစ်တာ' ဆိုတဲ့ မိဘဝတ္တရားအရ အပြစ်မရှိပေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ အတ္တ၊ မာနလွန်ကဲမှု၊ ဂုဏ်ရှိန်မောက်မာမှုနဲ့ ကိုယ့်ဘက် သူ့ဘက် ရန်ငြိုးဖွဲ့၊ ကလဲ့စားချေမှုတွေကြောင့် သားသမီးတွေရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲပစ်တာဆိုရင်တော့ မိဘတွေအနေနဲ့ ကုန်းတိုက်ခြင်းအမှုကို ကျူးလွန်ရာ ရောက်သွားပါပြီ။

စကားတွေ၊ စာတွေနဲ့ ချစ်ခြင်းခွဲလိုက်တဲ့အတွက် သားသမီးတွေရဲ့ဘဝ ပျက်စီးသွားရပြီ ဆိုရင်တော့ အပါယ်ကျကြောင်း ဝစီဒုစရိုက် အကုသိုလ်အထုပ်ကြီးကို မိဘတွေရင်မှာ ပိုက်မိသွားပါပြီ။ 'ကောင်းစေချင်လို့ပါ' လို့ စကားလှလှလေးနဲ့ ကာကွယ်မနေပါနဲ့တော့၊ အပိုပါပဲ။

ကိုယ်ကြည်ညိုတဲ့ ဘုန်းကြီးဆီကို တခြားလူ ဝင်ထွက်သွားလာနေတာ မကြိုက်တဲ့အတွက် ဘုန်းကြီးနဲ့ တခြားလူအကြား အထင်အမြင် လွဲမှားပြီး အဆတ်အဆံ

ပျက်သွားအောင် ပြောဆိုတာဟာလည်း ကုန်းတိုက်တာပါ
ပဲ။

ဘုန်းကြီးနဲ့ ဒကာကြား၊ ဒကာအချင်းချင်းကြား၊
မဟုတ်မဟတ် လုပ်ဇာတ်ခင်းပြီး ချစ်ခြင်းခွဲတာမျိုး သာ-
သနာ ကြည်ညိုသူတိုင်း လုံးဝ မပြုလုပ်သင့်ပါဘူး။ အပြင်
လောကမှာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တွေ့ရာသင်္ချိုင်း
ဓားမဆိုင်း ဖြစ်နေကြပါစေ၊ သာသနာ့နယ်မြေ ရောက်ရင်၊
သာသနာ့အလုပ် လုပ်ရင်တော့ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ
မေတ္တာစိတ်မွေးပြီး မိတ်ဆွေလို ဆက်ဆံသင့်ပါတယ်။ ဒါမှ
လည်း ကုသိုလ်စိတ် ဖြစ်မှာပါ။

သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲတဲ့သူဟာ အပါယ်
လေးပါး လားရောက်ရတဲ့အပြင် ဖြစ်လေရာဘဝတိုင်းမှာ
သူတစ်ပါးရဲ့ အကဲ့ရဲ့ အစွပ်စွဲ ခံရတတ်ပါတယ်။ သူများ
လုပ်သမျှ အပြစ်တွေဟာ ကိုယ့်အပေါ်မှာပဲ ကျရောက်တဲ့
အတွက် သူ့အပြစ်က ကိုယ့်အပြစ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့ ဘယ်တော့မှ ဆုံဆည်းခွင့်
မရတဲ့အတွက် ချစ်သူကွဲဆင်းရဲ (ပိယေဟိ ဝိပွယောဂဒုက္ခ)

ကို အမြဲခံစားရတတ်ပါတယ်။ လူဆင်းရဲပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူချမ်းသာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဖြစ်ရာဘဝမှာ ဘယ်တော့မှ စိတ်ချမ်းသာတယ်ရယ်လို့ မရှိဘဲ အမြဲ စိတ်ဆင်းရဲနေရတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း၊ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကို အလကားနေရင်း မုန်းတီးနေတတ်ပါတယ်။

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက အရှင်ဓာန လို့ခေါ်တဲ့ ရဟန်းတော်တစ်ပါး ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။ သူ့ရဟန်းပြု တဲ့နေ့က စပြီး သူ့နောက်ပါးမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ထက်ကြပ်မကွာ လိုက်ပါနေခဲ့ပါတယ်။ သွားလည်း သူ့အပါးက၊ ရပ်လည်း သူ့အပါးက၊ ထိုင်လည်း သူ့အပါးက၊ လျောင်းလည်း (အိပ်လည်း) သူ့အပါးက၊ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ သူ့အပါးက တစ်ဖဝါးမကွာ၊ သူနဲ့ တပူးတွဲတွဲ အမြဲရှိနေခဲ့ပါတယ်။

ဘယ်လောက်ထိ တပူးတွဲတွဲရှိသလဲဆိုရင် အရှင်ဓာန မြို့ထဲ ရွာထဲ ဆွမ်းခံကြွရင်တောင် နောက်ပါးက အရိပ်ပမာ လိုက်ပါလာတဲ့အထိပါပဲ။ ဆွမ်းလောင်းတဲ့ အမျိုးသမီးတွေက 'ဒါက အရှင်ဘုရားအတွက် တစ်ဖွန်း၊

ဒါက အရှင်ဘုရားအမျိုးသမီးအတွက် တစ်ဇွန်း' လို့ ပြက်
ရယ်ပြောင်လှောင်ပြီး ဆွမ်းနှစ်ဇွန်း နှစ်ဇွန်း လောင်းလေ့
ရှိပါတယ်။

မြို့ထဲရွာထဲသွားရင် မြို့သူရွာသားတွေရဲ့ ပြက်
ရယ်ပြောင်လှောင်ခံရသလို ကိုယ့်ကျောင်းမှာ ကိုယ်နေရင်
လည်း ရဟန်းငယ်၊ ကိုရင်တွေရဲ့ ပြက်ရယ်ပြောင်လှောင်ခံ
ရပါတယ်။ ရဟန်းငယ်တွေ၊ ကိုရင်တွေက အရှင်ဓာနကို
ဝန်းရံပြီး 'အရှင်ဓာနဟာ မိန်းမကြူးတဲ့သူကြီးပါလား
(အရှင်ဓာန - မိန်းမကြူး၊ မိန်းမကြူး - အရှင်ဓာန)' လို့
အမြဲ စကြ နောက်ကြပါတယ်။

'အရှင်ဓာနဟာ မိန်းမကြူးတဲ့သူကြီးပါလား' ဆို
တဲ့ နောက်ပြောင်စကားကို အစွဲပြုလို့ အရှင်ဓာနဆိုတဲ့
မူရင်းနာမည် ပျောက်ပြီး အားလုံးက အရှင်ကုဏ္ဍဓာန
လို့ ခေါ်ဝေါ်ကြပါတော့တယ်။ (ကုဏ္ဍဓာနော - မိန်းမ
ကြူးတဲ့ အရှင်ဓာန)

အရှင်ကုဏ္ဍဓာနရဲ့ နောက်တော်ပါးက တစ်ဖဝါး
မကွာ လိုက်ပါနေတဲ့ အဲဒီအမျိုးသမီးဟာ တကယ်တော့

လူသားစင်စစ် တကယ့် အမျိုးသမီး မဟုတ်ပါဘူး။ အ
တိတ်က မကောင်းမှုအကုသိုလ်ကံ တစ်ခုကြောင့် အလို
အလျောက်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အမျိုးသမီးရုပ်တစ်ခုမျှသာ
ဖြစ်ပါတယ်။ ဝဋ်ကြွေးကြောင့်ဖြစ်တဲ့ အမျိုးသမီးအရုပ်ဖြစ်
လို့ အမျိုးသမီးဝဋ်ကြွေးရုပ်လို့ပဲ ဆိုရမှာပေါ့။

သူ့အပါးမှာ အမြဲရှိနေတဲ့ အဲဒီ အမျိုးသမီး ဝဋ်
ကြွေးရုပ်ကို အရှင်ကုဏ္ဍဓာနက လုံးဝ မမြင်တွေ့ရပါဘူး။
တခြားသူတွေကသာ တကယ့် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်
အနေနဲ့ မြင်တွေ့ကြရတာပါ။ တကယ့် အမျိုးသမီးအစစ်
လို့ပဲ ထင်ပြီး စကြ၊ နောက်ကြ၊ ပြောင်လှောင်ကြတာမို့
အရှင် ကုဏ္ဍဓာနမှာ မြို့ထဲရွာထဲသွားလည်း စိတ်ဆင်းရဲရ၊
ကျောင်းထဲကန်ထဲမှာ နေလည်း စိတ်ဆင်းရဲရနဲ့ အမြဲတမ်း
စိတ်ဆင်းရဲနေရရှာပါတယ်။

တစ်ဖက်သား အထင်အမြင်လွဲမှားစရာ အဖြစ်
အပျက်တွေနဲ့ လူတကာ၊ ရှင်တကာရဲ့ အမုန်းခံဖြစ်ပြီး
အမြဲစိတ်ဆင်းရဲနေရတဲ့ဘဝ ရောက်အောင် တွန်းပို့လိုက်
တဲ့ သူ့ရဲ့ အတိတ်ကံကတော့ သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲ

ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ကံပါပဲ။

ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင် လက်ထက်တုန်းက အရှင်ကုဏ္ဍဓာနလောင်းလျာဟာ ဘုမ္မဇိဝ်းနတ် ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်ရဲ့ သာသနာတော်မှာ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး သိပ်ချစ်ကြတဲ့ ရဟန်းတော်နှစ်ပါး ရှိပါတယ်။ သွားအတူ၊ လာအတူ၊ စားအတူ၊ နေအတူ၊ တရားအားထုတ်တော့လည်း အတူတူ၊ တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး၊ သိပ်ချစ်ခင်ရင်းနှီးကြပါတယ်။ ‘တစ်ပါးမခွဲတဲ့ နှစ်ပါးအတွဲ’ ရယ်လို့ ထင်ရှားကျော်ကြားလောက်အောင် သိပ်ချစ်ကြပါတယ်။

တစ်ခုသော ဥပုသ်နေ့မှာ ဥပုသ်ပြုဖို့အတွက် ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်ရှိရာအရပ်ကို နှစ်ပါးအတူ သွားကြပါတယ်။ အရှင်ကုဏ္ဍဓာနလောင်းလျာ ဘုမ္မဇိဝ်းနတ်လည်း သူတို့နှစ်ပါးရဲ့ မနီးမဝေးကနေ လိုက်ပါလာခဲ့ပါတယ်။

‘ဒီကိုယ်တော်နှစ်ပါး တစ်ပါးနဲ့တစ်ပါး သိပ်ချစ်ကြတယ်၊ သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာက သိပ်ခိုင်မြဲတယ်၊ တကယ်

လို့များ တစ်စုံတစ်ယောက်က သူတို့ရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ခွဲခဲ့ရင် ကွဲသွားကြလေမလား၊ ဘယ်သူ သွေးခွဲခွဲ အချစ် မပျက် မေတ္တာဆက်နိုင်ကြပါ့မလား၊ သူတို့နှစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာ ဘယ်လောက်ထိအောင် ခိုင်မြဲသလဲဆိုတာ ငါစမ်းသပ်ကြည့်ဦးမှပဲ'

လို့တွေးပြီး ဘုမ္မဇိတ်နတ်ဟာ ရဟန်းတော်နှစ်ပါး စိတ်ဝမ်းကွဲသွားအောင် လုပ်လို့ရမယ့် အခြေအနေ၊ အခွင့်အလမ်းကို ချောင်းမြောင်း ရှာကြံပြီး ရဟန်းတော်နှစ်ပါးရဲ့ မနီးမဝေးကနေ လိုက်ပါလာခဲ့ပါတယ်။

ရေမိုးအဆင်ပြေတဲ့ နေရာတစ်နေရာ (စမ်းချောင်းလေးတစ်ခုအနား) အရောက်မှာတော့ ရဟန်းတော်တစ်ပါးက တခြားရဟန်းတော်ရဲ့လက်ထဲမှာ သပိတ်၊ သင်္ကန်းအပ်နံ့ထားပြီး ကိုယ်လက်သုတ်သင်မှု၊ အညစ်အကြေးစွန့်မှု ပြုလုပ်ပါတယ်။

ကိစ္စပြီးလို့ လက်ခြေတွေ ဆေးကြောသန့်စင်ပြီး ချုံဖုတ်တစ်ခုရဲ့ အနီးကနေ ထွက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ရဟန်းတော်ရဲ့ နောက်နားမှာ အမျိုးသမီးတစ်ယောက်

ကပ်ပါလာပါတယ်။ ချစ်ခြင်းကို ခွဲဖို့ အကွက်ချောင်းနေတဲ့ ဘုမ္မဇိုင်းနတ်က အမျိုးသမီးအသွင် ဖန်ဆင်းပြီး ရဟန်းတော်ရဲ့ နောက်နားကနေ ဖဝါးခြေထပ် ထက်ကြပ်မက္ကာ လိုက်ပါလာတာပါ။

အမျိုးသမီးက ဖရိုဖရဲဖြစ်နေတဲ့ ဆံပင်တွေကို ခါခါပြီး ပြင်ဆင် ထုံးဖွဲ့လို့ တွန့်ကြေနေတဲ့ ထဘီကို ရမ်းရမ်းပြီး ပြင်ဝတ်လို့၊ ရမ္မက်ခိုးမွန်ပြီး ရွှင်နေတဲ့ မျက်နှာပေါ်က ချွေးသီးချွေးပေါက်တွေကို ပွတ်သပ်ချလို့၊ အို တကယ့်ကို ကာမဂုဏ်ပျော်ပါးပြီး ထလာတဲ့ပုံစံမျိုးနဲ့ပါပဲ။

ဒီမြင်ကွင်းကို မြင်တွေ့လိုက်ရတဲ့ အဖော်ရဟန်းတော်က ကာယကံရှင် ရဟန်းတော်ကို အကြီးအကျယ် အထင်လွဲသွားပါတယ်။ ဒီလို မိုက်ရိုင်းယုတ်မာတဲ့သူနဲ့ ငါဘယ်တော့မှ မပတ်သက်တော့ဘူးလို့လည်း ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ ကာယကံရှင် ရဟန်းတော်က ဘယ်လိုပဲရှင်းပြ၊ ရှင်းပြ လုံးဝမယုံကြည်တော့ပါဘူး။

‘ရော့ မင်းရဲ့ သပိတ်နဲ့သင်္ကန်း၊ မင်းလို ယုတ်မာတဲ့သူနဲ့ တစ်လမ်းတည်း ဘယ်တော့မှ အတူမသွား

ဘူး၊ နောက်ကိုလည်း ငါနဲ့ ဘယ်တော့မှ လာမပတ်သက်နဲ့
လို့ မိတ်ဖြတ်စကားပြောပြီး တခြားတစ်လမ်းကနေ ခွဲထွက်
ကြွသွားပါတယ်။

ဥပုသ်သိမ်ရောက်လို့ ဥပုသ်ပြုချိန်မှာလည်း
ရဟန်းယုတ်နဲ့ အတူတူ ဥပုသ်မပြုနိုင်ပါဘူးလို့ ငြင်းခံနေ
တဲ့အတွက် ဘုမ္မဇိမ်းနတ်က အဖြစ်မှန်ကို ဝင်ရှင်းပြတော့မှ
ဥပုသ်ပြုကြပါတော့တယ်။

ဘုမ္မဇိမ်းနတ်က ပြန်ရှင်းပြလို့ အဖြစ်မှန်ကို သိ
ကြရပေမယ့် သိပ်ချစ်ခဲ့ကြတဲ့ ရဟန်းတော်နှစ်ပါးဟာ အ
ရင်ကလို တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အခေါ်အပြော၊ အ
ဆက်အဆံ မရှိကြတော့ပါဘူး။ အရင်လို နေရာတစ်နေရာ
တည်းမှာလည်း အတူတူ မနေကြတော့ပါဘူး။ တစ်ပါးနဲ့
တစ်ပါး မမြင်တွေ့အောင် ရှောင်နေကြပါတယ်။ တစ်ပါးနဲ့
တစ်ပါး သူစိမ်း (တစိမ်း) တွေလို ဖြစ်ကုန်ကြပါတယ်။
သေတပန် သက်တစ်ဆုံး ခပ်စိမ်းစိမ်းပဲ နေလိုက်ကြပါ
တယ်။ (ဘယ်မှာလဲ . . . ထာဝရအချစ်၊ ဘယ်မှာလဲ . .
အစမ်းသပ်ခံမေတ္တာ။)

ရဟန်းတော်နှစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာကို ကွဲပြား
အောင်လုပ်ခဲ့မိတဲ့ အဲဒီအကုသိုလ်ကံကြောင့် ဘုမ္မဇိုင်းနတ်
ဟာ ကဿပမြတ်စွာဘုရားရှင်နဲ့ ဂေါတမမြတ်စွာဘုရား
ရှင်၊ ဘုရားရှင်နှစ်ဆူတို့ရဲ့ ကြားကာလတစ်လျှောက်လုံး
မရေမတွက်နိုင်တဲ့ နှစ်ပေါင်းများစွာ အပါယ်လေးပါးမှာ
ကျင်လည်ခဲ့ရပါတယ်။

တစ်ရံတစ်ခါ လူလာဖြစ်ပြန်တော့လည်း သူများ
ပြုသမျှ အပြစ်တွေဟာ သူ့အပေါ်မှာချည်းပဲ ပုံကျခဲ့ပါ
တယ်။ သူတစ်ပါးရဲ့ အထင်အမြင်လွဲမှားမှု၊ မုန်းတီးမှုတွေ
ကိုလည်း တနင့်တပိုး ခံစားခဲ့ရပါတယ်။ ချစ်သူခင်သူ မရှိ
တဲ့ အပယ်ခံဘဝနဲ့ သံသရာခရီးကို ခြောက်သွေ့ကြေကွဲစွာ
ကျင်လည် ဖြတ်သန်းခဲ့ရပါတယ်။

နောက်ဆုံး အရှင်ကုဏ္ဍဓာနဘဝ ရောက်ပြန်
တော့လည်း ရဟန်းဖြစ်တာတောင် အေးအေးဆေးဆေး
မနေရဘဲ 'အမျိုးသမီး ဝဋ်ကြွေးရုပ်' ရဲ့ နှောင့်ယှက်နှိပ်စက်
မှုဒဏ်ကို အလူးအလဲ ခံစားရပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရား
(ဝိပဿနာတရား) ပွားများအားထုတ်လို့ ရဟန္တာဖြစ်တော့

မှပဲ အမျိုးသမီးဝဋ်ကြွေးရုပ် အပြီးတိုင် အလိုအလျောက် ကွယ်ပျောက်သွားပါတော့တယ်။

ဒီဘက်လူအကြောင်း ဟိုဘက်မှာ မကောင်းပြော၊ ဟိုဘက်လူအကြောင်း ဒီဘက်မှာ မကောင်းပြောမှ ချစ်ခြင်း ကိုခွဲတာ (ကုန်းတိုက်တာ) မဟုတ်ဘူး။ တစ်နည်းနည်းနဲ့ ဆက်ဆံရေး ပျက်ပြားသွားအောင် လုပ်ရင် ချစ်ခြင်းကို ခွဲတာပဲ (ကုန်းတိုက်တာပဲ)ဆိုတာ ဒီအဖြစ်အပျက်က သက် သေပြနေပါတယ်။

ပါးစပ်နဲ့ ကုန်းတိုက်စကား ပြောဆိုမှ ချစ်ခြင်းကို ခွဲရာရောက်တာ မဟုတ်ဘူး။ တစ်ယောက်အပေါ်တစ် ယောက် အထင်အမြင် လွဲမှားသွားစေနိုင်တဲ့ အပြုအမူမျိုး၊ ဖြစ်ရပ်မျိုးကို ကိုယ်နဲ့ ဖန်တီးပြုလုပ်ရင်လည်း ချစ်ခြင်းကို ခွဲရာရောက်တယ်။ ပိသုဏ္ဍဝါစာ ဒုစရိုက်အကုသိုလ် ဖြစ် တယ်ဆိုတာကိုလည်း ဒီအဖြစ်အပျက်ကနေ ကောက်ချက် ချနိုင်ပါတယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် တကယ်မေတ္တာပျက် စေချင်တဲ့စိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ မေတ္တာခိုင်မြဲမှု ရှိ မရှိ စမ်းသပ်

ကြည့်ချင်တဲ့စိတ်နဲ့ လုပ်လိုက်မိတဲ့ အကုသိုလ်ကံတောင်မှ
ဒီလောက် အပြစ်ကြီးသေးတယ် ဆိုရင် . . .

တစ်ယောက်ယောက်အပေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် နှစ်
ယောက်လုံးအပေါ်၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်စုတစ်ဖွဲ့လုံးအပေါ်
မနာလိုမုန်းတီးပြီး တကယ် မေတ္တာပျက်စေလိုတဲ့စိတ်၊ တ
ကယ် ဆက်ဆံရေး ပျက်စေလိုတဲ့စိတ်နဲ့ တမင်လုပ်တဲ့ ချစ်
ခြင်းခွဲ အကုသိုလ်ကံဆိုရင်တော့ ဘယ်လောက်တောင်
အပြစ်ကြီးမယ်ဆိုတာ မတွေးဝံ့စရာပါပဲ။ ထိတ်လန့်တုန်
လှုပ်ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ကြောက်မက်ဖွယ် ဆိုး
ကျိုးဆင်းရဲတွေကို ခါးစီး ခံစားရမှာ သေချာပါတယ်။

တကယ်တော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်
ကြ၊ ခင်ကြ၊ ကြင်နာကြတယ်ဆိုတာ စိတ်ထားတတ်သူတွေ
အတွက် ဝမ်းမြောက်ဖွယ် မြင်ကွင်းပါ။ ကြည်နူးဖွယ် ရှုခင်း
ပါ။ ချစ်သူ၊ ခင်သူ၊ ကြင်နာသူတွေကြောင့်လည်း လောက
ကြီးက လှပနေတာပါ။

မလိုတမာ အမုန်းထားပြီး အပိုရှာ ကုန်းစကား
တွေနဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို ခွဲတဲ့သူဟာ လောကကြီးရဲ့

အလှအပကို ဖျက်ဆီးနေတဲ့သူပါပဲ။ လောကကြီးကို အရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်အောင် ဆေးမည်းသုတ်နေတဲ့သူပါပဲ။

လောကကြီးကို အလှဖျက်ရင် ကိုယ့်ဘဝ အလှဖျက်တတ်ပါတယ်။ လောကကြီးကို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်အောင် လုပ်ရင် ကိုယ့်ဘဝ အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်တတ်ပါတယ်။

မုဒိတာတရား နှလုံးသားမှာ ခိုင်မြဲအောင် မွေးမြူနိုင်ခြင်း၊ မနာလိုမှု၊ မုန်းတီးမှုတွေကို သတိပဋ္ဌာန်နည်းကျ ဝိပဿနာရှုပွား ပယ်သတ်နိုင်ခြင်းတို့ကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ ချစ်ခြင်းကို မခွဲတော့ဘူးဆိုရင်တော့ ကိုယ့်နှလုံးသားလည်း လှပလာ၊ ကိုယ်ဘဝလည်း စိပြည်လာတဲ့အတွက် ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

မုဒိတာပွားနိုင်ကြပါစေ
အရှင်သန္တာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)



အမျက်ပါရင်နှစ်ပက်နာမယ်

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်
အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘ဒေါသကင်းခြင်း၊ သို့မဟုတ်
စိတ်မှာ အမျက်မပါခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

ဒေါသဆိုတဲ့ ပါဠိစကားလုံးကို စိတ်တိုတယ်၊ စိတ်
ဆိုးတယ်၊ အမျက်ထွက်တယ် လို့ ဘာသာပြန်ကြပေမယ့်
သူ့ရဲ့ တိုက်ရိုက်ထွက်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ပျက်စီးခြင်း
ပါပဲ။

ပျက်စီးခြင်းသဘော၊ ပျက်စီးနေတဲ့သဘောကို
ဒေါသ လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်နေရင် ကိုယ်လည်း
ပျက်စီးနေပါတယ်။ စိတ်လည်း ပျက်စီးနေပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်ပြီဆိုရင် ကိုယ်အမူအရာတွေက ပုံမှန်
အတိုင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ဖောက်ပြန်ပျက်စီးသွားတယ်။
ရုပ်အဆင်းတွေက ပုံမှန်အတိုင်း မဟုတ်တော့ဘူး။ ဖောက်
ပြန်ပျက်စီးသွားတယ်။

နဂိုက ရုပ်ဘယ်လောက်ပဲ ချောချော၊ ဒေါသဝင်
လာရင် အရုပ်ဆိုးသွားတာပဲ။ နဂိုက ရုပ်ဘယ်လောက်ပဲ
လှလှ၊ ဒေါသဝင်လာရင် အကျည်းတန်သွားတာပဲ။ ဒေါသ
လွှမ်းမိုးနေသူရဲ့ ရုပ်အဆင်းဟာ ကြည့်ချင်စရာ လုံးဝ မ
ကောင်းတော့ဘူး။ ကျက်သရေ လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။ နဂိုက
ဘယ်လောက်ချစ်စရာကောင်းတဲ့ မျက်နှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါ
သထွက်နေရင် မုန်းစရာကောင်းသွားတာပဲ။ မဲ့မဲ့ရွဲ့ရွဲ့၊ သုန်
သုန်မှုန်မှုန်၊ မာမာတင်းတင်းနဲ့ ဒေါသပြင်းထန်နေသူရဲ့
မျက်နှာဟာ မြင်ရသူတိုင်းကို စိတ်ဆင်းရဲပူလောင်စေပါ
တယ်။

အသားဖြူတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားနီသွား
မယ်။ အသားနီတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားညိုသွားမယ်။
အသားညိုတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားပြာသွားမယ်။

အသားပြာတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားမည်းသွားမယ်။
အသားမည်းတဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားနက်သွားမယ်။
အသားနက်တဲ့လူ ဒေါသဖြစ်ရင် အသားမှောင်သွားမယ်။
မှောင်ပြီးရင်တော့ ဘာမှမကျန်တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် ဒေါ
သဟာ လူရဲ့ ပင်ကိုရုပ်အဆင်းကိုလည်း ဖောက်ပြန်ပျက်စီး
သွားစေတတ်တယ်။

ဒေါသဟာ စိတ်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။
နဂိုက စိတ်သဘောထား ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့သူဖြစ်
ဖြစ် ဒေါသဝင်လာရင် စိတ်သဘောထားတွေ ဆိုးကုန်ပြီ။
နဂိုက စိတ်ဘယ်လောက် နူးညံ့တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ဒေါသဝင်
လာရင် စိတ်တွေ ကြမ်းတမ်းကုန်ပြီ။ နဂိုက စိတ်ဘယ်
လောက်မြင့်မြတ်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် ဒေါသ ဝင်လာရင် စိတ်တွေ
အောက်တန်းကျကုန်ပြီ။

သာမန်ပုထုဇဉ် ဆိုတာ အသာထားပေါ့။ ဘုရား
ဖြစ်ဖို့ တစ်ဘဝသာလိုတော့တဲ့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးတောင်
ဇူကောပုဏ္ဏားက သူ့ရှေ့မှာ သားတော် ဇာလီနဲ့ သမီးတော်
ကဏ္ဍာဒိန်ကို ဆူးကြိမ်လုံးတွေနဲ့ ရိုက်တာ တွေ့တော့

ကျောင်းသင်္ခမ်းပေါ် ပြန်တက်၊ ချိတ်ထားတဲ့ သံလျက်ကို ဆွဲယူ၊ သံလျက်ကို သံလျက်အိမ်ကနေ ထုတ်ပြီးတော့ ဒီ ပုဏ္ဏားကို ငါသတ်မယ်၊ သတ်ပြီးတော့ ငါ့သားနဲ့ သမီးကို ပြန်ယူမယ်လို့ အတွေးဝင်ခဲ့ပါတယ်။

ဘုရားဖြစ်ဖို့ တစ်ဘဝခြားလေးပဲ လို့တော့တဲ့ ဘုရားလောင်း အရင့်အမာပုဂ္ဂိုလ်ကြီးတောင်မှ ဒေါသ စိတ် ဝင်လာပြီဆိုတော့ နဂိုက ကောင်းနေတဲ့စိတ်တွေ ဆိုးကုန်ပြီ။ နဂိုက ဖြူနေတဲ့စိတ်တွေ မည်းကုန်ပြီ။ နဂိုက မြင့်နေတဲ့စိတ်တွေ နိမ့်ကုန်ပြီ။ လူသတ်ဖို့အထိ စိတ်ကူးမိ သွားတယ်။ သာမန်လူဆိုရင်တော့ မပြောနဲ့တော့၊ ဒေါသ သိပ်ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ နောက်တော့မှ ဉာဏ်နဲ့ ပြန်ဆင်ခြင်ပြီးတော့ မသတ်ဖြစ်ပါဘူး။ သားသမီးလည်း ပြန်မယူဖြစ်တော့ပါဘူး။

ဒေါသဆိုတာ နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက် ပျက်စီးစေတတ် တဲ့သဘောပါ။ ကိုယ်နဲ့စိတ်ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီး စေတတ်တယ်။ မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်ပါးအကျိုးဆိုတဲ့ နှစ် ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနဲ့ တ-

မလွန်အကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်ကိုလည်း ပျက်စီးစေတတ်တယ်။

ဒေါသကို အခြေခံတဲ့ အပြောအဆိုများ၊ အပြုအမူ အများတွေကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးစီးပွားတွေလည်း ဆုတ် ယုတ်ရတယ်။ တမလွန်မှာလည်း အပါယ်လေးပါး လား ရောက်ရခြင်း၊ သုဂတိဘဝတွေ ရောက်ပြန်တော့လည်း ဝဋ်လည်ခြင်း၊ တုံ့ပြန်ဒဏ်ခံရခြင်းစတဲ့ ဆိုးကျိုးဆင်းရဲတွေ ကို ခံစားရတဲ့အတွက် တမလွန်အကျိုးစီးပွားတွေလည်း ဆုတ်ယုတ်ရတယ်။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အချိန်၊ ဒေါသနဲ့ ပြောဆိုကြိမ်း မောင်းနေတဲ့ အချိန်ပဲဆိုပါတော့။ ကိုယ်လည်း စိတ်ပူ လောင်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်းတယ်၊ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ အော် ရဟစ်ရ၊ ကြိမ်းမောင်းရလို့ ကိုယ်နှုတ်လည်း ပင်ပန်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ဒေါသကို ခံယူရတဲ့သူမှာလည်း ပြန်မပြောသာလို့ သာ ခေါင်းငုံ့ခံနေရပေမယ့် စိတ်ညစ်ရတယ်၊ စိတ်ပူလောင် ရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲရတယ်။ နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးဆုတ် ယုတ်ပါတယ်။

တစ်ခါတုန်းက မြွေတစ်ကောင်ရဲ့ ခေါင်းတည့်

တည့်ကို ပျားတစ်ကောင်က တုပ်လိုက်တယ်။ ငယ်ထိပ်
တည့်တည့်ကို ခဲပြီးတုပ်ထားတော့ မြွေမှာပေါက်လို့လည်း
မရ၊ ရစ်ပတ်လို့လည်း မရနဲ့ အင်မတန် ဒုက္ခရောက်ပြီး
အင်မတန် နာကျင်နေတယ်။ နာကျင်လွန်းတော့ မြွေက
ပျားအပေါ်မှာ ဒေါသတွေ ဖြစ်တယ်။

ငါ့ကို နာကျင်အောင်လုပ်တဲ့ ပျားတော့ သေစေရ
မယ်၊ သေပေရော ဆိုပြီးတော့ ခပ်လှမ်းလှမ်းက မောင်းလာ
တဲ့ လှည်းတစ်စီးရဲ့ လှည်းဘီးအောက်မှာ ခေါင်းထိုးပေး
လိုက်တယ်။ မြွေခေါင်းပေါ်က ပျားကို လှည်းဘီးကြိတ်တာ
ဆိုတော့ ပျားလည်း သေသွားတယ်၊ မြွေလည်း သေသွား
တယ်။ သူ့အကျိုးပျက်စီးအောင် ဆိုပြီး လုပ်လိုက်တဲ့ ဒေါသ
က ကိုယ့်အကျိုးကိုလည်း ပျက်စီးစေတယ်။

အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ ဒေါသ၊ သဘာဝမကျတဲ့ ဒေါသ
ဆိုတာလည်း ရှိသေးတယ်။ ပါဠိလိုတော့ အဋ္ဌာနကောပလ္လိ
ခေါ်တယ်။ အရာမဟုတ်တဲ့ ဒေါသ၊ မဖြစ်သင့်တဲ့ ဒေါသ
ပေါ့။ သက်ရှိပုဂ္ဂိုလ်တွေရဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ်တွေကြောင့်ဖြစ်တဲ့
ဒေါသမဟုတ်ဘဲ သက်မဲ့အရာဝတ္ထုတွေရဲ့ မနှစ်မြို့ဖွယ်

တွေ့ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဒေါသကို အဋ္ဌာနကောပ = ဒေါသဖြစ်
စရာ မဟုတ်တဲ့ နေရာဌာနမျိုးမှာ ဖြစ်တဲ့ဒေါသလို့ ခေါ်
တယ်။ သဘာဝမကျတဲ့ဒေါသ၊ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဒေါသ လို့ပြော
ရမှာပါ။

ဥပမာဆိုပါတော့။ လမ်းသွားရင်းနဲ့ ခလုတ်တိုက်
မိတယ်။ ဒီခလုတ်ကလည်း တော်တော်ရှုပ်တဲ့ခလုတ် ဆိုပြီး
တစ်ခါထပ်ကန်လိုက်တယ်။ ခလုတ်က သူ့ဟာသူ မြေကြီး
ထဲမှာ နေတာပါ။ ကိုယ့်ကို လာတိုက်တာလည်း မဟုတ်ပါ
ဘူး။ ကိုယ်က တိုက်မိသွားတာပါ။ အဲဒါကို စိတ်ဆိုးပြီး
တော့ ခလုတ်ကို နောက်တစ်ခါ ပြန်တိုက်တော့ ကိုယ်ပဲ
နာတာပေါ့။ တချို့ဆို ပန်းကန်လေးလွတ်ကျပြီးတော့ ကွဲ
သွားတယ်။ ဒီပန်းကန်ကလည်း သေချာကိုင်ထားတဲ့ကြား
က ကွဲဦးဟာ ဆိုပြီးတော့ တစ်ခါထပ်ပြီး ထုလိုက်သေး
တယ်။ ကြေမွသွားတာပေါ့နော်။

တချို့များ တံခါးကြားထဲ မတော်တဆ လက်ညှပ်
သွားတာ၊ စိတ်တိုပြီးတော့ တံခါးကို လက်နဲ့ သွားထုတော့
လက်ပြန်နာတာပေါ့။ လက်သီးနဲ့ ထုရုံဆို တော်သေးတယ်။

တချို့က အဲဒီ တံခါးကြားထဲ လက်ထည့်ပြီး ညပ်ဦးဟာ၊
ညပ်ဦးဟာဆိုပြီး ထပ်ထည့်ညှပ်တော့ ကိုယ်ပဲ ပိုနာတာပါ
ပဲ။

အဲဒီလို ဒေါသမျိုးကို အဋ္ဌာနကောပ = သဘာဝ
မကျတဲ့ဒေါသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ သူများက ကိုယ့်လာရိုက်လို့
ဒေါသဖြစ်တာ သဘာဝကျသေးတယ်။ သူများက ကိုယ့်
လာဆဲလို့ ဒေါသဖြစ်တာ သဘာဝကျသေးတယ်။ ခလုတ်
တိုက်မိလို့၊ ပန်းကန်လွတ်ကျလို့၊ တံခါးညပ်လို့ ဒေါသဖြစ်
တာကတော့ သဘာဝမကျဘူး။

ကိုယ်က အပြင်ထွက်မလို့ဟာ၊ မိုးက ရွာတော့
ဒီမိုးကလည်း အားတိုင်း ရွာနေတာပဲ။ မိုးသွားပြီး စိတ်တို
တယ်။ ဆောင်းတွင်းကျတော့လည်း ဘာလို့ ဒီလောက်
တောင် အေးနေရတာလဲ၊ နွေရောက်တော့လည်း နေက
လည်း ပူလိုက်တာနော်၊ သူ့သဘာဝအတိုင်း ဖြစ်နေတဲ့
ရာသီဥတုကို သွားပြီး စိတ်တိုတယ်။

အဋ္ဌာနကောပ လို့ခေါ်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်မဲ့ဒေါသ
တွေကလည်း နှစ်ဖက်ပျက်စီးတတ်တဲ့သဘော ရှိပါတယ်။

ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို ကိုင်တွယ်ရတာ အဆင်မပြေလို့ စိတ်
 ဆိုးပြီး အဲဒီပစ္စည်းကို ဖျက်ဆီးလိုက်ရင် ပစ္စည်းလည်း ပျက်
 စီးသွားတယ်။ ကိုယ်လည်း လက်နာ၊ ခြေနာ စသည်၊ ကိုယ်
 ပင်ပန်း၊ စိတ်ပင်ပန်း စသည် ပျက်စီးရတယ်။ ကိုယ်စိတ်ဆိုး
 တဲ့ သက်မဲ့ပစ္စည်းလည်း ပျက်စီးတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာနဲ့စိတ်
 လည်း ပျက်စီးတယ်။ သက်ရှိကြောင့်ပဲ ဒေါသဖြစ်ဖြစ်၊
 သက်မဲ့ကြောင့်ပဲ ဒေါသဖြစ်ဖြစ်၊ ဒေါသဖြစ်ရင် စိတ်ပူ
 လောင်ရမှာပါပဲ။

ဒေါသဆိုတာ ကောင်းကျိုးမပေးဘူး၊ ကိုယ်ပဲ စိတ်
 ဆင်းရဲရတယ် စသည်အားဖြင့် ဒေါသရဲ့ အပြစ်ကို ဆင်
 ခြင်ပြီးတော့လည်း ဒေါသကို ပယ်သတ်ရမယ်။ ဖြစ်လာတဲ့
 ဒေါသကို ပစ္စုပ္ပန်ကျကျ သတိပဋ္ဌာန်နည်းနဲ့ ရှုမှတ်ပြီးတော့
 လည်း ဒေါသကို ပယ်သတ်ရမယ်။

ဒေါသဖြစ်လာရင်၊ စိတ်တိုလာပြီဆိုရင် စိတ်တို
 တယ်၊ စိတ်တိုတယ်လို့ စိတ်တိုတဲ့သဘောလေးကို စူးစိုက်
 ပြီးတော့ ရှုရမယ်။ 'စိတ်တိုတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုလဲ၊ ဘယ်
 လိုလေး ဖြစ်နေတာကို စိတ်တိုတယ် ခေါ်တာလဲ' ဆိုတဲ့

စိတ်ထားလေးနဲ့ စိတ်တိုနေတဲ့သဘောလေးကို သေချာ
စူးစိုက်ပြီး ကြည့်နေရမယ်။ ဒေါသဖြစ်နေတဲ့အာရုံကို မ
ကြည့်ရဘူး။ ဒေါသဖြစ်စရာ အဖြစ်အပျက်ကို အာရုံမပြုရ
ဘူး။

ဒီလူ ငါ့ကို ဒီလိုပြောတယ်။ ဒီလူ ငါ့ကို ဒီလိုလုပ်
တယ်။ တစ်ဖက်သားရဲ့ အပြောအဆို၊ အပြုအမူ လုပ်ရပ်
တွေကိုပဲ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် တွေးလေတွေးလေ ဒေါသ
ဖြစ်လေပဲပေါ့။ တစ်ဖက်သားရဲ့ အဖြစ်အပျက်၊ ဒေါသဖြစ်
စရာ အကြောင်းအရာကို မကြည့်ဘဲနဲ့ ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတဲ့
ဒေါသစိတ်ရဲ့ သဘာဝလေးကိုပဲ စူးစိုက်ပြီးတော့ စိတ်တို
တယ်၊ စိတ်တိုတယ် လို့ ရှုမှတ်ရမယ်။

စိတ်ဆိုးတာ၊ စိတ်ညစ်တာ စတဲ့ ဒေါသသဘော
အားလုံး နည်းတူပဲ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဒေါသရဲ့ သဘာဝကို
လက်ပေါ်တင်ကြည့်သလို တိုက်ရိုက်မြင်တွေ့သွားပြီဆိုရင်
ဒေါသရဲ့ ဖြစ်ပျက်သဘောတွေလည်း မြင်လာမယ်။ ဒေါသ
လည်း ကင်းပျောက်ချုပ်ငြိမ်းသွားတယ်။

ကိုယ်နဲ့စိတ် ဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ မိမိအကျိုးနဲ့ သူတစ်

ပါးအကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ ပစ္စုပ္ပန်အကျိုးနဲ့ တမလွန်အကျိုးဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်၊ နှစ်ဖက်နှစ်ဖက်ပျက်စီးစေတတ်တဲ့ ဒေါသကို ဆင်ခြင်ခြင်းနဲ့ ရှုမှတ်ခြင်းဆိုတဲ့ နှစ်ဖက်နဲ့ လွှမ်းမိုးအနိုင်ယူနိုင်လို့ ဒေါသကင်းစင် စိတ်ကြည်လင်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

အမှက်ကင်းစင်ကြပါစေ
အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)





အထင်ကြီးတာ အမြင်ကြီးတာမှမဟုတ်ဘဲ

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက်
အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘မာန်မာန ကင်းရှင်းခြင်း၊
သို့မဟုတ် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီး၊ ဘဝင်မြင့်မှု ကင်းရှင်း
ခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

မာနသိပ်မကြီးပါနဲ့။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်
ကြီးပြီးတော့ သူများကို အထင်မသေးပါနဲ့။ ကိုယ်အထင်
သေးထားတဲ့သူက ကိုယ်အထင်သေးသလို ဟုတ်ချင်မှ
လည်း ဟုတ်မှာ။ အခုလောလောဆယ်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ အထင်
သေးစရာ ဖြစ်နေပေမယ့် တစ်ချိန်မှာ ကိုယ့်ထက်သာချင်
သာသွားမှာပဲ။ ကိုယ်အထင်ကြီးစရာ အနေအထားမျိုး

..... ချစ်ခြင်းကိုမခွဲပါနဲ့

ရောက်ချင်ရောက်သွားမှာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး သူများကို အထင်
သေးတဲ့စိတ်နဲ့ မပြောသင့် မပြောထိုက်တာ ပြော၊ မလုပ်
သင့်မလုပ်ထိုက်တာ လုပ်မိရင် ကိုယ်ပဲ ပြန်ပြီး ဒုက္ခရောက်
တတ်ပါတယ်။

ဝိဋ္ဌဇ္ဈဘဇာတ်ကို ပြန်ကြည့်လိုက်ပေါ့။ ကျွန်မက
မွေးတဲ့သား ဆိုပြီးတော့ ဝိဋ္ဌဇ္ဈဘထိုင်သွားတဲ့နေရာ နွားနို့
ရည်တွေနဲ့ ဆေးလိုက်တော့ ဟိုကရန်ငြိုးပြန်ဖွဲ့ပြီး မင်းတို့
က နွားနို့နဲ့ပဲ ဆေးတယ်၊ ငါက မင်းတို့ရဲ့ လည်ချောင်းသွေး
နဲ့ ဆေးမယ်လုပ်လိုက်တာ၊ သာကီဝင်တွေ တစ်ဆွေတစ်မျိုး
လုံး အသတ်ခံရတယ်။ ဒါဟာ မာနလွန်ကဲလို့ ကိုယ့်ကိုယ်
ကို သိပ်အထင်ကြီးလွန်းလို့ ကြုံတွေ့ရတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးလွန်းတဲ့သူဟာ သူ
များကို အလိုလိုနေရင်း အထင်သေးသွားတတ်တယ်။ မြင်
မြင်သမျှလူကို လူလို့တောင် မထင်တော့ဘူး။ လောကကြီး
မှာ လူနဲ့တူတဲ့လူဆိုလို့ ငါတစ်ယောက်တည်းရှိတယ် လို့
အထင်ရောက်သွားတယ်။ ဘယ်သူမှ ငါ့လောက် မရှိဘူး။

ဘယ်သူမှ ငါ့လောက မသိဘူးလို့ ဘဝင်မြင့်သွားတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်အထင်ကြီးလွန်းအားကြီးတော့
လူအချင်းချင်း ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ သူတစ်ဖက်
သားကို အထင်သေးတဲ့စကားမျိုး၊ နှိမ့်ချတဲ့စကားမျိုး ပြော
မိတတ်တယ်။ ဆရာကြီးလေသံနဲ့ အထက်စီးကနေ လုံးကြီး
တင်ပြောမိတတ်တယ်။

အထင်သေးစကား ပြောခံရတဲ့ တစ်ဖက်သားက
ငါ့ကို အထင်သေးတဲ့စကား ပြောတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်အပေါ်
နာကျည်းမုန်းတီးသွားတယ်။ နဂိုကကူညီနေတဲ့လူကလည်း
မကူညီတော့ဘူး။ နဂိုက စောင့်ရှောက်နေတဲ့လူကလည်း
မစောင့်ရှောက်တော့ဘူး။ နဂိုက ပေါင်းသင်းနေတဲ့လူက
လည်း မပေါင်းသင်းတော့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်ကြီးပြီး
သူများကို အထင်သေးခြင်းကြောင့် ကိုယ်ပဲ အကျိုးဆုတ်
ယုတ်ရတယ်။

မာနကြီးတယ် ဆိုတဲ့စကားကို အထင်ကြီးတယ်
လို့ သုံးနှုန်းထားတာလေးကိုက အင်မတန် စိတ်ဝင်စားဖို့
ကောင်းတယ်။ တရားသဘောတွေ အများကြီးပါတယ်။

အထင်ကြီးတယ်ဆိုကတည်းကိုက အမြင်ကြီးတာ မှ မဟုတ်ဘဲ။ အမှန်တကယ် လက်တွေ့တွေ ကြီးနေတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ‘အထင်’ တွေပဲ ကြီးနေတာ။

တကယ်တော့ လောကမှာ အထင်ကြီးတယ်ဆို တာ အထင်တွေပဲ ရှိတာ။ မာနကြီးလောက်စရာ၊ ဘဝင်မြင့် လောက်စရာ၊ ခြေဖျားထောက်လောက်စရာဆိုတာ တ ကယ်တော့ ဘာမှမရှိဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာအနေနဲ့ တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာ လုံးမှာရှိတဲ့ လူတွေကို သူတို့ဘာမှမလုပ်ဘဲနဲ့ စားနိုင် သောက်နိုင်လောက်အောင် ကျွေးနိုင်၊ ပေးနိုင်၊ စွန့်လှူနိုင် တဲ့ အနေအထားမျိုး ကိုယ့်မှာ ရှိနေပြီလား။ သက်ရှိသတ္တဝါ မှန်သမျှကို အချိန်တိုင်း လိုသလောက် ပေးလှူနိုင်လောက် အောင် ကိုယ့်မှာ မရှိသေးပါဘူး။ ဒါဆိုရင် ပစ္စည်းဥစ္စာကို အကြောင်းပြုပြီးတော့ ဘာလို့ မာနဖြစ်နေဦးမှာလဲ။

မာနဖြစ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို မာနဖြစ်လောက်စရာလို့ ရူးသွပ်စွာထင်နေတဲ့ စိတ်ကူးယဉ် အထင်မျှသာပါပဲ။ မာနကြီးတာဟာ အထင်သက်သက်

ကြီးနေတာပါပဲ။ အထင်ဆိုတဲ့ သဘာဝကိုက မကောင်းတဲ့ ဥစ္စာ၊ အထင်ကြီးတယ်ဆိုတော့ ပိုဆိုးတာပေါ့။

ရုပ်ဆင်းဥပမိအနေနဲ့ တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ငါအလှဆုံး၊ ငါအချောဆုံးလို့ ပြောနိုင်လောက်အောင် လှနေ၊ ချောနေပြီလား။ နတ်သား၊ နတ်သမီးတွေ ထက်ကို ချောနေပြီလား။ မလှသေး၊ မချောသေးဘူးဆိုရင် ရုပ်အဆင်းအကြောင်းပြုပြီး ဘာလို့ မာနကြီးနေဦးမှာလဲ။ မာနကြီးတယ်ဆိုရင် ဒါ အထင်သက်သက်မျှသာ ကြီးနေတာပဲ။

ရာထူးအာဏာအနေနဲ့လည်း တစ်လောကလုံး၊ တစ်ကမ္ဘာလုံးကို လွှမ်းမိုးနိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ ရာထူးအာဏာ ရှိနေပြီလား။ ပညာအနေနဲ့လည်း သိသင့်သိထိုက်တဲ့ လောကီ၊ လောကုတ္တရာ အကြောင်းအရာ အားလုံးကို သဗ္ဗညုတဉာဏ်တော်ကြီးနဲ့ တန်းတူယှဉ်နိုင်လောက်အောင် ကိုယ့်မှာ သိနေ၊ တတ်နေပြီလား။

အဲဒီလိုအားဖြင့် မာနကြီးလောက်စရာလို့ ကိုယ်ထင်နေတဲ့အရာတွေကို အမြင့်မားဆုံး၊ အကြီးကျယ်ဆုံး

စံချိန်တွေနဲ့ မှတ်ကျောက်တင် စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ပါ။
အစစ်ဆေးမခံနိုင်ဘူးဆိုရင် မာနကြီးမနေပါနဲ့။ အထင်
ကြီးမနေပါနဲ့။

မာနကြီးတယ်ဆိုရင် အထင်သက်သက် ကြီးနေ
တာပဲ ဖြစ်မှာပါ။ အထင်ဟာ အထင်ပါပဲ။ အမြင်မဟုတ်
ပါဘူး။ အမှန်မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ်လက်တွေ့ မဟုတ်ပါ
ဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို အထင်မကြီးတော့ဘူးဆိုရင် သူ
တစ်ပါးကိုလည်း အထင်မသေးတော့တဲ့အတွက် စိတ်နေ
စိတ်ထားရော၊ အပြောအဆို၊ အပြုအမူပါ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့
သဟဇာတဖြစ်လာလို့ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ပိုအဆင်
ပြေလာတဲ့အပြင် မပြစ်မှားသင့် မပြစ်မှားထိုက်သူတွေကို
လည်း မပြစ်မှားတော့တဲ့အတွက် စိတ်အပူ၊ ဘဝအပူတွေ
ကင်းရှင်းပြီး ငြိမ်းအေးပျော်ရွှင်ရပါတော့တယ်။

မာနကင်းစင်ကြပါစေ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)



ငါ့ဟာမဂ္ဂိတော့ ငါ့မှာမထိဘူးလို့

ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ဖို့အတွက် နောက် အရည်အသွေးတစ်ခုကတော့ ‘သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အရာ ကိုမှ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ မသတ်မှတ်ခြင်း၊ သို့မဟုတ် ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါလား ဆိုတဲ့အသိ စွဲမြဲခိုင်မာခြင်း’ ဆိုတဲ့ အရည်အသွေးပါပဲ။

သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်မထားတဲ့သူဟာ အင်မတန်ချမ်းသာပါ တယ်။ ငြိမ်းအေးပါတယ်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ကိုယ်ပိုင်ဥစ္စာလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့စိတ်၊ ငါ့ဟာလို့ စွဲနေတဲ့စိတ်ဟာ အင် မတန်ပူလောင်ပါတယ်။ အင်မတန် ဆင်းရဲပါတယ်။

ဘောလုံးပွဲတစ်ပွဲ ကြည့်တဲ့အခါ အသင်းတစ်ခုခု

ကို ဒီအသင်း၊ ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် စိတ်ပူလောင်မှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုတွေ တသိတတန်းကြီး ဝင်ရောက်လာရပါတယ်။ အသင်းတစ်ခုခုကို ဒါ ငါ့ ရပ်ကွက်ရဲ့အသင်း၊ ဒါ ငါ့မြို့နယ်ရဲ့ အသင်း၊ ဒါငါ့တိုင်းရဲ့အသင်း၊ ဒါ ငါ့နိုင်ငံရဲ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာဟာ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်တာ၊ စွဲလိုက်တာနဲ့ အတူတူပါပဲ။

အသင်းတစ်ခုခု၊ အသင်းတစ်ဖက်ဖက်ရဲ့ အပေါ်မှာ ငါ့အသင်းဆိုတဲ့ သိမ်းပိုက်မှုလေး၊ အစွဲလေး ဝင်လိုက်တာနဲ့ ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အသင်းကို ဂိုးရှူးခံရပြီဆိုရင် ဘယ်နှယ်နေမလဲ။ ဟာ၊ ဟင်နဲ့ စိတ်တွေညစ်ကုန်ပြီနော်။ ငါ့ဥစ္စာလို့ သိမ်းပိုက်ခြင်းကြောင့် ဒုက္ခဖြစ်ရတာပါပဲ။ ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အသင်းက တစ်ဖက်အသင်းကို ဂိုးရှူးလိုက်ပြီဆိုရင်လည်း လက်ခုပ်တွေ တဖြောင်းဖြောင်း မြည်အောင်တီး၊ လက်ဝါးတွေ တစစ်စစ် နာအောင် တီးပြီးတော့ ဝမ်းသာလုံးတွေဆို၊ မျက်ရည်တွေ ကျကြ၊ အသံဝင်အောင် အော်ကြ၊ လည်ချောင်း နာအောင်

ဟစ်ကြ၊ တချို့ဆို ဝမ်းသာလုံးဆိုပြီး မေ့မြောတဲ့ အထိဖြစ်
ကြ၊ အင်မတန် စိတ်ပင်ပန်းပါတယ်။

ဘယ်အသင်းကိုမှ ငါ့အသင်းလို့ သတ်မှတ်မထား
ဘူးဆိုရင် ရှူးချင်တဲ့အသင်းက ရှူးကြ၊ ဩော်-ရှူးသွားပြီ။
ဩော်-ဟိုဘက်က ဘယ်နှဂိုးရသွားပြီ။ ဒီဘက်က ဘယ်နှဂိုး
ရသွားပြီ။ အေးအေးဆေးဆေးလေးပဲ။ ဘယ်အသင်းက
ဘယ်အသင်းကို ဂိုးရှူးလို့မှလည်း တုန်လှုပ်မှု မဖြစ်တော့
ဘူး။ ဘယ်အသင်းက နိုင်ပြီး ဘယ်အသင်းကရှုံးလို့မှလည်း
စိတ်မဆင်းရဲရတော့ဘူး။ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ စိတ်ချမ်း
သာလိုက်တာ။ အရသာ ခံရုံပဲခံ၊ နည်းပညာ ယူရုံပဲယူပြီး
စိတ်လွတ်လပ်လိုက်တာ။

ငါ့ဥစ္စာလို့ သိမ်းပိုက်ခြင်းဟာ ဆင်းရဲခြင်းရဲ့ အ
ကြောင်းပဲဆိုတာကို ဘောလုံးပွဲကြည့်ရှုခြင်းနဲ့ အထင်ရှား
ဆုံး နမူနာပြလိုက်တာပါ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ်၊ ကိုယ့်အတွေ့
အကြုံနဲ့ကိုယ် ကျန်တာ ချဲ့ထွင်ပြီးတော့ သဘောပေါက်ကြ
ပေတော့။

လူသားတွေ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရ

တာဟာ သက်ရှိ၊ သက်မဲ့ အရာရာကို ငါ့ဟာ၊ ငါ့ဟာနဲ့ သိမ်းပိုက်နေကြလို့ပါပဲ။ မြင်သမျှ အဆင်းအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ ကြားသမျှ အသံအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ နံသမျှ အနံ့အာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ စားသမျှ အရသာအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ ထိသမျှ အတွေ့အာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ တွေးသမျှ သဘောအာရုံကိုလည်း ငါ့ဟာ၊ အာရုံအားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ သိမ်းပိုက်ထားမှု၊ အာရုံအားလုံးအပေါ် ငါ့ဥစ္စာအစွဲနဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် လူသားတွေမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု မရဘဲ စိတ်ဆင်းရဲနေကြရပါတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု မရဘဲ စိတ်ပူလောင်နေကြရပါတယ်။

ငါ့ဟာလို့ သိမ်းပိုက်တယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ လောကဥပဒေအရ တရားဝင်သိမ်းပိုက်တာကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကနေ ကိုယ့်အစွဲက သိမ်းပိုက်တာကို ပြောတာပါ။ တကယ်တော့ လောကဥပဒေအရ ကိုယ်ပိုင်ပါတယ်၊ ကိုယ့်ဥစ္စာပါလို့ သိမ်းပိုက်ထား၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အရာတွေအားလုံးဟာလည်း ကိုယ့်စိတ်ထဲက 'ငါ့ဟာအစွဲ' ကြောင့်သာ ကိုယ်ပိုင်တယ် လို့ ထင်နေတာပါ။ တကယ်

တမ်း မပိုင်ပါဘူး။ ဒါ ငါ့ဥစ္စာ၊ ဒါ ငါ့ဟာ . . . လို့ ထာဝရ
လက်ညှိုးညွှန်ပြစရာ ဘာတစ်ခုမှ မရှိပါဘူး။

ကိုယ်ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ အများကြီးရှိ
ပေမယ့် ရှိသမျှ အားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ မပြောနိုင်ပါဘူး။
သုံးစွဲနေတဲ့အခိုက်က သုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်းကိုသာ ယာယီ
အားဖြင့် ငါ့ဟာလို့ ပြောနိုင်ပါတယ်။ မသုံးစွဲနေတဲ့ ပစ္စည်း
တွေအားလုံးကို ငါ့ဟာလို့ လုံးဝ ပြောလို့မရပါဘူး။ ကိုယ်နဲ့
ဘာမှ မဆိုင်သလို သူတို့ဘာသာသူတို့ သီးခြားရပ်တည်
နေကြတာပါ။

ကိုယ်စုဆောင်းသိမ်းဆည်းထားထားတဲ့ စာအုပ်
များစွာထဲက စာအုပ်တစ်အုပ်ကို သူများ ခိုးယူသွားတယ်
ဆိုပါစို့။ အဲဒီစာအုပ် အခိုးခံရမှန်းလည်း ကိုယ်မသိဘူး။
ရှိတယ်ပဲ ထင်နေတယ်။ ရှိတယ်ပဲထင်နေတဲ့အတွက်
ကြောင့် အဲဒီစာအုပ်ကို ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားတုန်းပဲ။
ခိုးယူသွားသူကလည်း သူ ခိုးယူလို့ရထားတဲ့ အဲဒီစာအုပ်ကို
ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားလိုက်ပြီ။ ဘယ်မှာလည်း ငါ့ဟာ၊
ဘယ်မှာလည်း ငါ့စာအုပ်။

လောကဥပဒေအရ ကိုယ်တကယ်ပိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ မပိုင်သည်ဖြစ်စေ၊ အာရုံတစ်ခုကို ကြုံတွေ့ရလို့ အဲဒီအာရုံကို တပ်မက်သွားတာဟာ အဲဒီအာရုံကို ငါ့ဟာ (ငါတပ်မက်စရာ၊ ငါတပ်မက်ဖို့) လို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပါပဲ။ အဲဒီအာရုံကို စိတ်ဆိုးသွားတာဟာ အဲဒီအာရုံကို ငါ့ဟာ (ငါစိတ်ဆိုးစရာ၊ ငါစိတ်ဆိုးဖို့)လို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပါပဲ။

ဥပမာ - စတိုးဆိုင်ထဲ လှည့်ပတ်ကြည့်ရင်း အဝတ်အထည်တစ်ခုခုကို ကိုယ်နဲ့လိုက်မလိုက်၊ ကိုက်မကိုက်၊ စိတ်ကူးထဲက ဝတ်ဆင်ကြည့်နေတာဟာ အဲဒီအဝတ်အထည်ကို စိတ်ထဲကနေ ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်လိုက်လို့ပဲပေါ့။

တရားတကယ်အားထုတ်လို့ တရားတကယ်သိသွားတဲ့ပုဂ္ဂိုလ်တွေကတော့ အချိန်နဲ့အမျှ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲ သေဆုံးနေတဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို မျက်စိနဲ့ မြင်ရသလို ထင်ထင်ရှားရှား မြင်နေရတဲ့အတွက်ကြောင့် သက်ရှိသက်မဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာလို့ မသိမ်းပိုက်၊ မသတ်မှတ်တော့ပါဘူး။ ကိုယ်ပိုင်တာ ဘာမှမရှိပါလားဆိုတဲ့ အသိသာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှိနေပါတော့တယ်။

ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်တဲ့စိတ် မရှိတော့တဲ့အတွက် အများက၊ ဒါမှမဟုတ် မိမိကိုယ်တိုင်အရင်က ငါ့ဟာလို့ သတ်မှတ်ထားတဲ့အရာတွေ ‘မရှိခြင်း’ ကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ဘာပူပန်သောကမ္မ မဖြစ်တော့ပါဘူး။

‘မရှိခြင်း’ ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကိုယ်လိုချင်တာ မရ သေးလို့ မရှိတဲ့ မရှိခြင်းရော၊ ရပြီးသားတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံး သွားလို့ မရှိတဲ့ မရှိခြင်းရော၊ မရှိခြင်းနှစ်မျိုးလုံး ပါဝင်ပါ တယ်။ ငါ့ဟာအစွဲ မရှိတဲ့သူဟာ မရှိခြင်းနှစ်မျိုးလုံးကြောင့် ဝမ်းနည်းပူဆွေးခြင်း၊ စိတ်ဆင်းရဲခြင်း မဖြစ်ရတော့ပါဘူး။ ငါ့မှ ထိတယ်ဆိုတာ ငါ့ဟာ ရှိလို့ပါ။ ငါ့ဟာမရှိရင် ငါ့မှာ မထိတော့ဘူးပေါ့။

တရားသတိ၊ တရားအသိကြောင့် ငါ့ဥစ္စာ၊ ငါ့ဟာ ဆိုတဲ့အစွဲ ကင်းပြတ်နေတဲ့သူဟာ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုး နဲ့ပဲကြုံကြုံ၊ တုန်လှုပ်မှု မရှိတော့တဲ့အတွက်ကြောင့် ငြိမ်း အေးသောဘဝပိုင်ရှင် ဖြစ်ပါပြီ။

ငါ့ဟာအစွဲ ကင်းကြပါစေ၊
အရှင်ဆန္ဒာမိက(ရွှေပါရမီတောရ)

မေတ္တာပို့

အရပ်ဆယ်မျက်နှာ၌

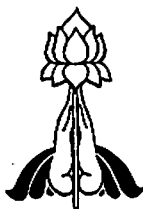
ရှိကြသော

နတ်လူသတ္တဝါအားလုံးတို့သည်

ဘေးရန်ရောဂါ

ကင်းစင်ကွာ၍

ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာကြပါစေ။



အရှင်ဆန္ဒာမိက၏ထွက်ပြီးစာအုပ်များ



- ၁။ တစ်ယောက်တည်းနေ တစ်စိတ်တည်းထား
- ၂။ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ်စစ်
- ၃။ မသေခင်ဘာလုပ်ကြမလဲ
- ၄။ ရဲရင့်သူတို့၏နေရာ
- ၅။ ငြိမ်းအေးသောဘဝပိုင်ရှင်
- ၆။ လောက၌အကောင်းဆုံးသောအရာ
- ၇။ ဘယ်အိမ်မှာနေကြမလဲ
- ၈။ အိုဘယ့်အလှူရှင်
- ၉။ အနှိုင်းမဲ့ချမ်းသာ
- ၁၀။ ရဟန်းဘာကြောင့်ပြုရတယ်
- ၁၁။ ဆေးပေါင်းခတဲ့မျက်ရည်
- ၁၂။ မြင့်မြတ်သူတို့၏အိမ်

- ၁၃။ လမ်းခွဲတာဝမ်းနည်းစရာလား
- ၁၄။ အလင်းစေတမန်
- ၁၅။ အချစ်ကံပေမယ့်အနှစ်ကျန်စေရမယ်
- ၁၆။ ငါ့ကိုမချစ်ပါနဲ့
- ၁၇။ ကြာလိုလူ
- ၁၈။ လိုတရန့လုံးသား
- ၁၉။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မသံစဉ်
- ၂၀။ နို့နှစ်လုံးဖိုးလုံးကျော်ပါတယ်
- ၂၁။ ဝေးလေကောင်းလေ
- ၂၂။ စိတ်အားဖြည့်ဓမ္မပဒ
- ၂၃။ မချစ်တတ်မမုန်းတတ်တဲ့သူ
- ၂၄။ အနေဝေးပေမယ့်အဝေးနေမဟုတ်ပါ
- ၂၅။ အနှိုင်းမဲ့ရနံ့
- ၂၆။ အဝေးမှာမနေပါနဲ့