http://www.dhammadownload.com

လက်ကမ်းစာစဉ်(၃၄)

ရွှေပါရမီ

အရှင်ဆန္ဒာဓိက
ရွှေပါရမီတောရ

အကွာတတ်စွဲမှ
အစွဲတတ်ကွာမယ်

http://www.dhammadownload.com

http://www.dhammadownload.com

ဓမ္မစကား၊ နေ့တိုင်းကြားက၊ စိတ်ထားဖွေးလက်၊ သိဉာဏ်ထက်၏။

. . . . သို့

အမှတ်တရဓမ္မဒါန

သဗ္ဗဒါနံ ဓမ္မဒါနံ ဇိနာတိ။

အလှူအားလုံးတို့တွင် တရားအလှူသည် အမြတ်ဆုံးဖြစ်၏။

http://www.dhammadownload.com

အရဟံဂုဏ်တော်

အရဟံ - ကိလေသာကင်းစင်တော်မူသောမြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ဆိတ်ကွယ်ရာအရပ်၌ပင် မကောင်းမှုကို ပြုတော်မမူသော မြတ်စွာဘုရား။

အရဟံ - ပူဇော်အထူးကို ခံယူတော်မူထိုက်သော မြတ်စွာဘုရား။

စာမူခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၆၅၄၁၂၁၀

မျက်နှာဖုံးခွင့်ပြုချက် ● ၆၀၀၆၄၂၂၁၀

မျက်နှာဖုံးပန်းချီ ● နီပိုဦး

<u>မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းပုံနှိပ်သူ</u>

ဦးကြင်ရွှေ(၀၃၁၀၅)၊ မိသားစုပုံနှိပ်တိုက်

အမှတ် ၉၀–အေ၊ အောက်ကြည့်မြင်တိုင်လမ်း၊ အလုံမြို့နယ်။

<u>ထုတ်ဝေသူ</u>

တက်လမ်း ဦးရှိန်ဝင်း (၀၃၉၆၄)၊ ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၁၉–အေ/၂)၊ ဗိုလ်ရာညွန့်လမ်း၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

စာအုပ်ကတ်တလောက်အညွှန်း(CIP)

ဆန္ဒာဓိက၊ အရှင်။ ၂၉၄.၃

အက္ခရာတစ်စွဲမှအစွဲတစ်ကွာမယ် / အရှင်ဆန္ဒာဓိက။ ရန်ကုန်။

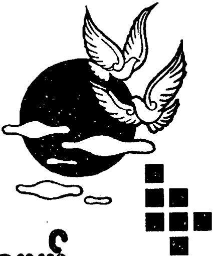
ရွှေပါရမီဓမ္မစာပေပြန့်ပွားရေးအဖွဲ့၊ ၂၀၁၁။

၂၈–စာ၊ ၁၀ X ၁၄ စင်တီ။

(၁) အက္ခရာတစ်စွဲမှအစွဲတစ်ကွာမယ်

ဓမ္မဒါန

http://www.dhammadownload.com



အကျွာတစ်စွဲမှ

အစွဲတစ်ကျွာမယ်

[၁]

မြတ်စွာဘုရားရှင်လက်ထက်တုန်းက သာဝတ္ထိမြို့မှာ 'သံဃရက္ခိတ' ဆိုတဲ့ သူဌေးသားတစ်ယောက် ရှိခဲ့ဖူးပါတယ်။

အရွယ်ရောက်တော့ ကိုယ့်သဒ္ဓါတရားနဲ့ကိုယ် ရဟန်းပြုပြီး တောထဲမှာ မိတ်ဆွေရဟန်းတစ်ပါးနဲ့အတူ သီတင်းသုံးရင်း ကမ္မဋ္ဌာန်းအလုပ် အားထုတ်နေပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ အရှင်သံဃရက္ခိတ သီတင်းသုံးတဲ့ ကျောင်းအနီးက တောခြုံတစ်ခုထဲမှာ သမင်မတစ်

http://www.dhammadownload.com

ကောင် သားလာပေါက်ပါတယ်။ သားပေါက်သမင်ငယ်လေးကို မိခင်သမင်မ အရိပ်တကြည့်ကြည့်နဲ့ စောင့်ရှောက်နေလိုက်တာ အလွန်အမင်း ဆာလောင်မွတ်သိပ်နေတာတောင်မှ သားတည်းဟူသော ချစ်ခြင်းကြောင့် အဝေးကို အစာရှာ မသွားနိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါတယ်။ အနီးအနားမှာလည်း မြက်တို့ ရေတို့ မရှိတဲ့အတွက် သမင်မဟာ အစာရေစာပြတ်ပြီး အရမ်းကို ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရှာပါတယ်။

သားကို ချစ်တဲ့စိတ်ကြောင့် မခွဲနိုင်မခွာရက်ဖြစ်ပြီး အစာပြတ်ရေငတ်နဲ့ ပင်ပန်းဆင်းရဲနေရှာတဲ့ သမင်မကို ကြည့်ပြီး အရှင်သံဃရက္ခိတ သံဝေဂ ရသွားပါတယ်။

'ဩော် . . . သမင်မ . . . သမင်မ . . .၊ သားငယ်အပေါ် နှောင်ဖွဲ့နေတဲ့ တဏှာကြောင့် အဝေး မသွားနိုင်ဘဲ အဆင်းရဲကြီး ဆင်းရဲနေရရှာတယ်၊ သားငယ်ကို စိတ်မချနိုင်တဲ့ တဏှာက နှိပ်စက်လို့ အစာ မစားရ၊ ရေမသောက်ရနဲ့ ဒုက္ခဖြစ်နေရှာတယ်'

http://www.dhammadownload.com

'ဪ . . . သက်ရှိသတ္တဝါတွေဟာ တဏှာ အနှောင်အဖွဲ့နဲ့ နှောင်ဖွဲ့ခံနေရလို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေ အကြီးအကျယ် ခံစားနေကြရတာပဲ၊ လောကလူသား တွေဟာ တဏှာအနှောင်အဖွဲ့ကြောင့် ဒုက္ခရောက်နေ ကြတာပဲ၊ ဒီ တဏှာအနှောင်အဖွဲ့ကို သက်ရှိသတ္တဝါ တွေ၊ လောကလူသားတွေ ဖြတ်တောက်ပစ်ဖို့ မစွမ်း နိုင်ကြဘူး'

'ဒီတဏှာအနှောင်အဖွဲ့ကို ငါ ပြတ်အောင် ဖြတ်မယ်၊ ဒီတဏှာအနှောင်အဖွဲ့ကို ငါ ပြတ်အောင် ဖြတ်မယ်'

သားချစ်စွဲကြောင့် ဆင်းရဲနေရတဲ့ သမင်မရဲ့ အဖြစ်အပျက်ကို ချွန်းသဖွယ်လုပ်ပြီး ကိုယ့်စိတ်ကို ဆုံးမ ရင်း ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်လိုက်တာ သိပ်မကြာ ခင်မှာပဲ အရှင်သံဃရက္ခိတ ရဟန္တာဖြစ်သွားပါတယ်။

ရဟန္တာဖြစ်ပြီးတဲ့နောက်မှာလည်း ကိလေသာ အတွေးတွေ တွေးနေမိတတ်တဲ့ မိတ်ဆွေရဟန်းကို သမင်မဥပမာနဲ့ပဲ သတိပေးစကား ပြောကြားပါတယ်။

— — —

http://www.dhammadownload.com

မိတ်ဆွေရဟန်းလည်း သံဝေဂအထူးဖြစ်ပြီး ကျစ်လျစ်တည်ငြိမ်တဲ့ စိတ်နဲ့ ဝိပဿနာအလုပ် အားထုတ်လိုက်တာ သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားပြန်ပါတယ်။

[၂]

မေတ္တာနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အမေက သားကိုချစ်တဲ့ အချစ်နဲ့ ဥပမာပေးလေ့ရှိကြပါတယ်။ မေတ္တာသုတ်မှာလည်း မြတ်စွာဘုရားရှင်က 'တစ်ဦးတည်းသော သားကို အသက်ပေးစောင့်ရှောက်တဲ့ မိခင်တစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်မျိုးဟာ မေတ္တာပဲ' လို့ မိန့်တော်မူထားပါတယ်။

အခု အရှင်သံဃရက္ခိတတွေ့မြင်ရတဲ့ သမင်မရဲ့ အဖြစ်အပျက်ဟာ မေတ္တာသုတ်မှာ မြတ်စွာဘုရားဟောထားတဲ့ မေတ္တာပြယုဂ်နဲ့ တစ်ထပ်တည်းပါပဲ။ တစ်ဦးတည်းသောသား (သမင်ငယ်လေး) ကို အမေ (သမင်မ) က စောင့်ရှောက်နေတာ မဟုတ်လား။ ဒါပေမဲ့ အရှင်သံဃရက္ခိတက မေတ္တာလို့ နှလုံးမသွင်းပါဘူး။

http://www.dhammadownload.com

တဏှာလို့ပဲ နှလုံးသွင်းပါတယ်။ တဏှာလို့ နှလုံးသွင်းလို့လည်း သံဝေဂရပြီး တရားထူးရသွားတာပါ။ တရားထူးရ၊ ရဟန္တာဖြစ်စေနိုင်တဲ့ နှလုံးသွင်းကို မှားတယ်လို့ ပြောရင် မှားပါလိမ့်မယ်။ မြတ်စွာဘုရားကလည်း မှားတယ်လို့ မပြောပါဘူး။ မှန်တယ်လို့ပဲ ထောက်ခံခဲ့တာပါ။ ရဟန္တာတောင် ဖြစ်သွားမှတော့ ဘယ်လိုလုပ် မှားပါတော့မလဲ။

အမေက သားကို ချစ်တဲ့ အချစ်ထဲမှာ မေတ္တာလည်း ပါသလို တဏှာလည်း ပါပါတယ်။ သားရဲ့ အကျိုးကို လိုလားတဲ့သဘော၊ သားရဲ့ အကျိုးကို ရွက်ဆောင်ပေးနေတဲ့သဘောက မေတ္တာပါ။ သားကို တွယ်တာနေတဲ့သဘော၊ သားကို စွဲလမ်းနေတဲ့သဘောက တဏှာပါ။

သားရဲ့ စားဝတ်နေရေး ကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေ ဖြည့်ဆည်းပေးနေတာ၊ သားရဲ့ဘဝ တိုးတက်ရာ တိုးတက်ကြောင်း လုပ်ဆောင်ပေးနေတာတွေက မေတ္တာပါ။ သားမျက်နှာမြင် စိတ်ချမ်းသာ၊ သားအသံ

http://www.dhammadownload.com

ကြား သဘောကျ၊ သားကို ဖက်နေရရင် ကြည်နူး၊ သားကို နမ်းနေရရင် ကျေနပ်ဆိုတာတွေက တဏှာပါ။

အမေက သားအပေါ် ထားတဲ့ သဘောထားအားလုံး၊ ပြုတဲ့အပြုအမူအားလုံး တစ်ခုမကျန် အကုန်မေတ္တာတွေချည်းပဲလို့ ပြောလို့မရပါဘူး။ တဏှာတွေလည်း ပါပါတယ်။ ဒေါသ၊ မာန . . . စတဲ့ တခြားကိလေသာတွေလည်း အခါအားလျော်စွာ ပါပါတယ်။ ချစ်တဲ့သဘောအနေနဲ့ပဲ ပြောမယ်ဆိုရင်တော့လည်း တဏှာပေါ့လေ။ အမေက သားကို ချစ်တာ မေတ္တာနဲ့ချည်းပဲ ချစ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တဏှာနဲ့လည်း ချစ်ပါတယ်။

အမေက သားကို ချစ်တဲ့အချစ်ထဲမှာ တဏှာပါနေလို့လည်း သားနဲ့ မခွဲနိုင်မခွာရက် ဖြစ်နေရတာပေါ့။ သားနဲ့ ခွဲရလို့ ဝမ်းနည်းတယ်၊ သားနဲ့ ဝေးရလို့ ပူဆွေးတယ်၊ သားနဲ့ မတွေ့ရလို့ မျက်ရည်ကျတယ်၊ သားအဆင်မပြေလို့ စိတ်သောကရောက်ရတယ်ဆိုတာတွေဟာ တဏှာရဲ့ လက်ချက်တွေပါ။ မေတ္တာနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ချစ်လို့ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရတယ်၊ မျက်ရည်ကျ ငိုကြွေးရတယ်ဆိုတာ လုံးဝ မရှိပါဘူး။ တဏှာနဲ့ ချစ်လို့သာ ဝမ်းနည်းပူဆွေးရ၊ မျက်ရည်ကျ ငိုကြွေးရတာပါ။

မေတ္တာအကြောင်းပြောရင် (မေတ္တာအတွက် ပြယုဂ်ထုတ်ရင်) အမေက သားကို ချစ်တဲ့ အချစ်တွေထဲက မေတ္တာချစ်နဲ့ ချစ်တဲ့သဘော (အကျိုးလိုလားတဲ့သဘော) ကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။ တဏှာအကြောင်းပြောရင် (တဏှာအတွက် ပြယုဂ်ထုတ်ရင်) အမေက သားကို ချစ်တဲ့ အချစ်တွေထဲက တဏှာချစ်နဲ့ ချစ်တဲ့သဘော (တွယ်တာစွဲလမ်းတဲ့သဘော) ကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ သဘောပေါက်ရပါမယ်။

အဲဒီလိုမှ ခွဲခြားပြီး သဘောမပေါက်ရင် သူ့နေရာနဲ့သူ၊ သူ့အဓိပ္ပာယ်နဲ့သူ ရည်ညွှန်းတာကို နားမလည်ဘဲ 'အမေက သားကို ချစ်တာ ဘယ်ကလာ တဏှာဟုတ်ရမှာလဲ၊ မေတ္တာ၊ မေတ္တာသုတ်မှာ ဘုရားဟောထားတာ မသိဘူးလား' နဲ့ အလကားနေရင်း အကုသိုလ်တွေ

http://www.dhammadownload.com

တိုးနေပါလိမ့်မယ်။ အကုသိုလ်တိုးရုံတွင်မကပါဘူး၊ အဆင့်မြင့်တဲ့ သံဝေဂဉာဏ်တွေနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေလည်း ဆုံးရှုံးသွားပါလိမ့်မယ်။

အခု အရှင်သံဃရက္ခိတ . . . မေတ္တာကို မေတ္တာတစ်ပိုင်း၊ တဏှာကို တဏှာတစ်ပိုင်း၊ သူ့အပိုင်းနဲ့ သူ ခွဲခြားမြင်တဲ့အတွက် တဏှာအပိုင်းကို ကြည့်ပြီး အဆင့်မြင့်တဲ့၊ တွန်းအားပြင်းထန်တဲ့ သံဝေဉာဏ်တွေ ရသွားခဲ့ပါတယ်။ သား (သမင်ငယ်)ကို အမေ (သမင်မ) မခွဲနိုင်မခွာရက်ဖြစ်နေတာ အပေါ်ယံ လောကသဘောအံ့ရ ကြည့်ရင် မေတ္တာလို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ့်အတွင်းသဘောကတော့ တဏှာပဲ မဟုတ်လား။ သားအနားက မခွာနိုင်တာ မေတ္တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ တဏှာပါ။

မေတ္တာကိုလည်း 'ချစ်ခြင်း'၊ တဏှာကိုလည်း 'ချစ်ခြင်း'လို့ ပြောကြပေမယ့် မေတ္တာချစ်နဲ့ တဏှာချစ်ရဲ့ အတွင်းစေတသိကဝကတော့ လုံးဝ ကွဲပြားပါတယ်။ အပေါ်ယံကြည့်ရင် တူသလိုလိုနဲ့ အတွင်းသဘောက

http://www.dhammadownload.com

တခြားစီပါ။

မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲနိုင်ပါတယ်။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ မခွဲနိုင်ပါဘူး။ မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲရလို့ ဝမ်းမနည်းပါဘူး။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ခွဲရလို့ ဝမ်းနည်းပါတယ်။ မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် နှောင်ဖွဲ့မနေပါဘူး။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် နှောင်ဖွဲ့နေပါတယ်။

မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို အမြဲမြင်တွေ့မနေချင်ပါဘူး။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူကို အမြဲမြင်တွေ့နေချင်ပါတယ်။ မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် စွဲငြိမနေပါဘူး။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် စွဲငြိနေပါတယ်။ မေတ္တာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် စိတ်မပူပါဘူး။ တဏှာချစ်က ကိုယ်ချစ်တဲ့သူအပေါ် စိတ်ပူပါတယ်။

အရှင်သံဃရက္ခိတရဲ့ ကျောင်းသခ်မ်းအနီးတောချုံထဲက မိခင်သမင်မ သားငယ်အနားက တစ်

— — —

http://www.dhammadownload.com

ဖဝါးမှ မခွာနိုင်ဖြစ်နေတာဟာ ရုတ်တရက်ကြည့်ရင် မေတ္တာလို့ ထင်ရပေမယ့် တကယ့်အစစ်အမှန်ကတော့ သားငယ်အပေါ် စွဲငြိနေတာပါ။ သားငယ်အပေါ် စိတ်ပူနေတာပါ။ မေတ္တာလည်း ပါသင့်သလောက် ပါတယ်ဆိုပေမယ့် အဲဒီအခိုက် (မခွာနိုင်ဖြစ်နေတဲ့အခိုက်) မှာ တဏှာပဲ ထင်ရှားနေပါတယ်။

မေတ္တာက တစ်ဖက်သားရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်ပါတယ်။ တဏှာက ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်ပါတယ်။ သားငယ်ကို နို့ချိုတိုက်ကျွေးချင်တာ၊ သားငယ်ကို ဘေးရန်ကင်းအောင် စောင့်ရှောက်ချင်တာ မေတ္တာပါ။ သားငယ်ရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်တာမို့ပါ။ သားငယ်ကို အမြဲကြည့်နေချင်တာ၊ သားငယ်အနားမှာပဲ အမြဲအတူနေချင်တာ၊ သားငယ်နဲ့ မခွဲနိုင်တာ၊ သားငယ်ပျောက်ဆုံးသွားရင် သားငယ်နဲ့ တစ်သက်လုံး မတွေ့ရတော့မှာကို စိတ်ပူတာ တဏှာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျိုးကို ကြည့်တာမို့ပါ။

မေတ္တာရဲ့ သဘောနဲ့ တဏှာရဲ့ သဘောက အင်မတန် သိမ်မွေ့ပါတယ်။ ဘယ်သူမဆို ကိုယ်ချစ်တဲ့

http://www.dhammadownload.com

သူရဲ့ ကောင်းကျိုးကို လိုလားကြတာချည်းပဲမို့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူနဲ့ ပတ်သက်သမျှ ခံစားချက်အားလုံးကို မေတ္တာလို့ပဲ သတ်မှတ်ချင်ကြမှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တဏှာလည်း ပါနေတယ်ဆိုတာကိုတော့ ဘုရားသာသနာနဲ့ ကြုံတုန်း ကျေကျေနပ်နပ် နားလည်လက်ခံထားရပါမယ်။ ဒါမှ ကိုယ့်စိတ်ကိုယ် အသန့်စင်ဆုံး၊ အအေးချမ်းဆုံးဖြစ်အောင် ပြုပြင်နိုင်မှာပါ။ တရားထူးတရားမြတ်နဲ့လည်း နီးစပ်မှာပါ။

[၃]

လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချစ်တာကို မေတ္တာလို့ပဲ ပြောဆိုသုံးနှုန်းကြရမှာပါပဲ။ မေတ္တာနဲ့တဏှာ ရောထွေးနေပေမယ့် မကောင်းတဲ့တဏှာကို နောက်တန်းပို့ထားပြီး ကောင်းတဲ့မေတ္တာကို ရှေ့တန်းတင်လိုက်မှ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဆင်ပြေကြမှာမဟုတ်လား။

ကောင်လေးက ကောင်မလေးကို ရည်းစား

http://www.dhammadownload.com

စကားပြောတဲ့အခါ 'နင့်ကို ငါမေတ္တာရှိနေတယ်' လို့ပဲ ပြောရမှာပါ။ 'နင့်ကို ငါ တဏှာရှိနေတယ်' လို့ ပြောလိုက်ရင် ပါးရိုက်ခံရမှာပေါ့။ မမှန်လို့လား ဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး၊ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မှန်တိုင်း ပြောလို့ မရဘူးလေ။

ဒါဖြင့် 'မေတ္တာရှိနေတယ်' လို့ပြောတာ ညာရာရောက်သလား ဆိုတော့လည်း ညာရာမရောက်ပါဘူး။ မေတ္တာလည်း အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိတော့ ပါတာပဲကိုး။ တရားသဘော ဆွေးနွေးနေတာမဟုတ်လို့ မေ-တ္တာနဲ့ တဏှာ ခွဲပြောနေစရာ မလိုပါဘူး။ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ လိမ္မာယဉ်ကျေးစွာ ပြောဆိုတတ်ဖို့က အဓိကပါပဲ။ အဲဒီလို မပြောဆိုခဲ့ရင်တောင် လူယဉ်ကျေးရဲ့ လက္ခဏာ ပျက်ပါတယ်။ မင်္ဂလာပျက်ပါတယ်။

'ဒါကတော့ မေတ္တာပဲ၊ ဒါကတော့ တဏှာပဲ' ဆိုတာက ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သိထားဖို့အတွက်ပါ။ ကိုယ့်စိတ် ကိုယ်စစ်ဖို့အတွက်ပါ။ သူများကို ပြောဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ သူများကို အပြစ်ထောက်ပြဖို့ မဟုတ်ပါဘူး။ (မိတ်

http://www.dhammadownload.com

ဆွေရဟာန်းကို ဆုံးမတဲ့ အရှင်သံဃရက္ခိတလို သိပ်လို အပ်လာလို့ ထောက်ပြဆုံးမတာမျိုးကတော့ ခြွင်းချက်ပေါ့။)

ကိုယ့်ကို ချစ်နေတဲ့သူကို 'မင်းတဏှာဖြစ်နေတာ' လို့တော့ သွားမပြောလိုက်ပါနဲ့။ စိတ်ထိခိုက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကို တဏှာနဲ့ချည်းပဲ အချိန်ပြည့် ချစ်နေတာလည်း ဟုတ်ချင်မှ ဟုတ်မှာပေါ့။ တဏှာပါးပါးလေးရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ၊ သို့မဟုတ် ပတ်ပတ်လည်မှာ မေတ္တာထုထုကြီး အားကောင်းမောင်းသန်နဲ့ ရှိချင်ရှိနေနိုင်တယ်လေ။ တဏှာကို အပြစ်ပြောရင်းနဲ့ မေတ္တာကို စော်ကားသလို ဖြစ်သွားရင် ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ။

ကိုယ့်အပေါ်ထားတဲ့ မေတ္တာတရားကို အသိအမှတ်ပြုရင် ကိုယ့်အပေါ်ထားတဲ့ သံယောဇဉ်ကိုလည်း နားလည်ပေးရမှာပါပဲ။ မေတ္တာတရားရဲ့ မောင်းနှင်အားအဖြစ် သံယောဇဉ်ကလည်း ကျေးဇူးပြုတာပဲ မဟုတ်လား။ နားလည်ပေးတဲ့စိတ်အစဉ်မှာ တဏှာကို သံယောဇဉ်လို့ စကားလုံးလှပစွာ သုံးနှုန်းပါတယ်။

— — —

http://www.dhammadownload.com

ကပ်တတ်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိ ရှိပါတယ် ဆိုတဲ့ ကော်လည်း စွဲတဲ့ကော်နဲ့ မစွဲတဲ့ကော်ရယ်လို့ နှစ်မျိုးရှိပါသေးတယ်။ ကပ်တာချင်းအတူတူ တချို့ကော်က စွဲနေအောင် ကပ်ပါတယ်၊ ခွာလို့မရတော့ပါဘူး။ တချို့ကော်က စွဲနေအောင် မကပ်ပါဘူး၊ အချိန်မရွေး ခွာလို့ရပါတယ်။ ကော်အမျိုးအစားချင်း တစ်ခုနဲ့တစ်ခု မတူပါဘူး။ အစွဲကော်နဲ့ မစွဲကော်လို့ နှစ်မျိုးခွဲရမှာပေါ့။

ကော်နှစ်မျိုးကွဲတဲ့အတွက် ကော်အသုံးပြုထားတဲ့ စတစ်ကာကလည်း ကပ်ခွာစတစ်ကာနဲ့ ကပ်စွဲစတစ်ကာ ဆိုပြီးတော့ နှစ်မျိုးကွဲသွားပါတယ်။

ကပ်ခွာစတစ်ကာက ကပ်ထားပြီးရင် အချိန်မရွေး ခွာလို့ရပါတယ်။ အကပ်ခံအရာဝတ္ထုပေါ်မှာ စွဲပြီး ကပ်မနေပါဘူး။ ကပ်စွဲစတစ်ကာကတော့ ကပ်ထားပြီးရင် လုံးဝ ခွာလို့ မရတော့ပါဘူး။ အကပ်ခံအရာဝတ္ထုပေါ်မှာ စွဲပြီး ကပ်နေပါတယ်။

ကပ်ခွာစက္ကူမှာပါတဲ့ကော်က အရှင်ကပ်ပါ။ ကပ်စွဲစက္ကူမှာပါတဲ့ကော်က အသေကပ်ပါ။ အရှင်ကပ်

http://www.dhammadownload.com

က ခွာပြီးရင် သုံးလို့ရပါသေးတယ်။ အသေကပ်က ခွာပြီးရင် သုံးလို့ မရတော့ပါဘူး။ ကြွေမွပျက်စီးသွားပါတယ်။ (Post it စက္ကူတွေမှာပါတဲ့ကော်က အရှင်ကပ်ကော်၊ ကပ်ခွာကော်ပါ။)

အနာဂါမ်၊ ရဟန္တာ မဖြစ်သေးသမျှတော့ လူတိုင်းရဲ့ ရင်ထဲမှာ အချစ်ဆိုတာ ရှိနေဦးမှာပါပဲ။ မချစ်မိအောင် ရှောင်မရရင် ချစ်ပါ။ မချစ်ဘဲမနေနိုင်ရင် ချစ်ပါ။ ချစ်လိုက်ပါ။ အရမ်းချစ်လိုက်ပါ။ အားရပါးရကို ချစ်လိုက်ပါ။ တုန်နေအောင်ကို ချစ်လိုက်ပါ။ မယုံနိုင်အောင်ကို ချစ်လိုက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ စွဲတော့ မစွဲလိုက်ပါနဲ့။ ခွာချိန်တန်ရင် အလွယ်တကူ ခွာနိုင်ပါစေ။ ခွာခွင့်ကြုံရင် အချိန်မရွေး ခွာနိုင်ပါစေ။ မခွာနိုင်အောင် စွဲနေတဲ့ အချစ်မျိုး၊ ခွာမရအောင် ကပ်နေတဲ့ အချစ်မျိုးတော့ မဖြစ်ပါစေနဲ့။ ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကော်မှာ အချိန်မရွေး ခွာလို့ရတဲ့ ဆေးရည်တစ်မျိုး၊ အလွယ်တကူ ခွာလို့ရတဲ့ ဓာတ်သတ္တိတစ်မျိုး အမြဲပါနေပါစေ။

အချစ်နဲ့ မကင်းတဲ့ ပုထုဇဉ် လူသားတစ်

http://www.dhammadownload.com

ယောက်အနေနဲ့ ရှောင်မရတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှာ တစ်ယောက်မဟုတ် တစ်ယောက်ကို သံယောဇဉ်တွယ်ပြီး ချစ်မိသွားနိုင်ပါတယ်။ ချစ်နေမိမှာပါပဲ။ 'ချစ်မိရကောင်းလား' လို့ စိတ်မညစ်ပါနဲ့။ သဘာဝတရားကို လွန်ဆန်လို့မှ မရဘဲ။ လက်ခံလိုက်ပါ။ 'ငါ့အချစ်ဟာ ကပ်ခွာစတစ်ကာလို အချစ်မျိုး ဖြစ်ရမယ်' လို့ ဆုံးဖြတ်ပြီး ဆုံးဖြတ်တဲ့အတိုင်း ချစ်နိုင်မယ်ဆိုရင် ဘယ်သူ့ကို ဘယ်လိုပဲချစ်ချစ် စိတ်မညစ်ရတော့ပါဘူး။

ကပ်ခွာ စတစ်ကာလို အချစ်မျိုး ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ အချစ်ကော်ထဲမှာ အချိန်မရွေး အလွယ်တကူ ခွာလို့ရတဲ့ ဆေးရည်တစ်မျိုး ထည့်ပေးရပါမယ်။ အဲဒီဆေးရည်ကတော့ ယောနိသောမနသိကာရဆေးရည်ပါ။ ဥပေက္ခာဆေးရည်ပါ။ ဘာဝနာဆေးရည်ပါ။ တရားဆေးရည်ပါ။

တရားဆေးရည်နဲ့ စိမ်ထားတဲ့ အချစ်ကော်ဟာ ဘယ်တော့မှ စွဲမနေပါဘူး။ အချိန်မရွေး ခွာလို့ရပါတယ်။ အလွယ်တကူ ခွာလို့ရပါတယ်။ နှလုံးသွင်းမှန်

http://www.dhammadownload.com

ခြင်းဆိုတဲ့ ယောနိသောမနသိကာရဟာ တရားဆေး ရည်ပါပဲ။ တစ်ခါတစ်ရံ ကံသဘောဆင်ခြင်တဲ့ ဥပေက္ခာ ပုံစံနဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်တာရှိမယ်၊ တစ်ခါတစ်ရံ ကမ္မဋ္ဌာန်း ရှုပွားတဲ့ ဘာဝနာပုံစံနဲ့ နှလုံးသွင်းမှန်တာ ရှိမယ်ပေါ့။

အချိန်မရွေး ခွာလို့ရတဲ့ စတစ်ကာလိုအချစ်မျိုး ဖြစ်ဖို့အတွက် အရေးအကြီးဆုံးကတော့ စိတ်ကို သူ့ အချိန်နဲ့သူ ဖြုတ်ထားနိုင်ဖို့ပါပဲ။ ချစ်နေချိန်မှာ အစွဲပါ တယ်ထားဦးတော့၊ အဲဒီအစွဲကို သူ့အချိန်နဲ့သူ ခွာထား နိုင်ရင် ချစ်ခြင်းကြောင့် ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်စရာ အကြောင်းမရှိတော့ပါဘူး။

သမင်မလေးသာ သူ့အချိန်နဲ့သူ အစွဲခွာထား နိုင်ရင် အခုလို အစာပြတ်ရေငတ်နဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက် ရမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ သားနဲ့ မခွဲချင်ပေမယ့် အစာရှာချိန် မှာတော့ ရဲရဲကြီး သို့မဟုတ် မရဲတရဲလေး ခွဲနိုင်ရပါမယ်။ သားကို စိတ်မချပေမယ့် အစာစားချိန်မှာတော့ ပြတ် ပြတ်ကြီး၊ သို့မဟုတ် မပြတ်တပြတ်လေး စိတ်ချနိုင်ရပါ မယ်။

---

http://www.dhammadownload.com

သားနဲ့ ခွဲရမှာ စိုးကြောက်တဲ့စိတ်ထက် သားကို နို့ချိုကောင်းကောင်းတိုက်ကျွေးရမှာ တွေးပျော်တဲ့စိတ်ကို ဦးစားပေးလိုက်မယ်ဆိုရင် သားကို ခေတ္တခဏ ထားခဲ့ရမယ့်အရေး ဝန်လေးနေစရာ မလိုတော့ပါဘူး။ ကိုယ်အစာရေစာ ပြည့်ဝမှ သား(သမင်ငယ်)ကို အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ နို့ချိုတွေ ဖောဖောသီသီ တိုက်ကျွေးနိုင်မှာမဟုတ်လား။

'ငါ အစာရှာသွားနေတုန်း သား (သမင်ငယ်) ပျောက်ဆုံးသွားလည်း ဘယ်တတ်နိုင်ပါ့မလဲ၊ ငါ သွားအစာရှာတာ ငါ့သားအတွက်ပဲ၊ သားအတွက် အစာရှာသွားရင်း သားပျောက်ဆုံးသွားတာ သားရဲ့ ကံပဲပေါ့။ သူ့ထိုက်နဲ့သူ့ကံ . . . ငါဘာမှ မတတ်နိုင်ဘူး' လို့ ဥပေက္ခာနဲ့ယှဉ်တဲ့ မေတ္တာစိတ်ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ မေတ္တာဟာ အရည်အသွေး ပြည့်ဝပြီး အားကောင်းတဲ့ မေတ္တာ၊ အပူအပင်ကင်းပြီး မြင့်မြတ်တဲ့မေတ္တာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

ဥပေက္ခာမပါတဲ့မေတ္တာဟာ တဏှာရဲ့ လွှမ်းမိုး

http://www.dhammadownload.com

မှုကို ခံရပါတယ်။ တဏှာလွှမ်းမိုးပြီဆိုရင် ဒေါသက လည်း ဝင်စွက်ဖက်တော့တာပါပဲ။ ကိုယ်မေတ္တာရှိတဲ့သူ နဲ့ မခွဲနိုင် မခွာရက်ဖြစ်နေတာက တဏှာရဲ့ လွှမ်းမိုးမှုပါ။ ကိုယ်မေတ္တာရှိတဲ့သူနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်နေတာ က ဒေါသရဲ့ စွက်ဖက်မှုပါ။ စိတ်စွဲတာက တဏှာ၊ စိတ်ပူ တာက ဒေါသပေါ့။

ပုထုဇဉ်တွေရဲ့ သံယောဇဉ်က မေတ္တာနဲ့ တ-ဏှာ ရောနေတာဆိုတော့ တဏှာနဲ့ လုံးဝ မချစ်ရဘူးလို့ မပြောလိုပါဘူး။ ချစ်ပါ။ တဏှာနဲ့ ချစ်တဲ့အခိုက် ချစ်ပါ။ တဏှာနဲ့ သာယာတဲ့အခိုက် သာယာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့ အချိန်နဲ့သူ စိတ်ကို ဖြတ်ထားခဲ့ပါ။ တဏှာကိုလည်း မလွှဲမရှောင်သာလွန်းတဲ့ အခြေအနေမျိုးမှသာ ထုတ် သုံးပါ။ သိပ်မလိုအပ်ရင်၊ လွှမ်းလောက်စရာမဟုတ်ရင် လုံးဝ ထုတ်မသုံးပါနဲ့။ ထုတ်သုံးပြီးရင်လည်း လုံးဝ မေ့ ပစ်လိုက်ပါ။

တကယ်တော့ လူ့ဘဝဆိုတာ သာယာမှုခံစား ရတဲ့အချိန်ထက် အလုပ်လုပ်ရတဲ့အချိန်က ပိုများပါ

http://www.dhammadownload.com

တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်လုပ်နေဆဲအလုပ်ထဲမှာ စိတ်အပြည့်အဝ နှစ်ပြီး အလုပ်လုပ်နေမယ်ဆိုရင် ဟိုလူ့စွဲ၊ ဒီလူ့စွဲ၊ ဟိုပစ္စည်း စွဲ၊ ဒီပစ္စည်းစွဲ ဆိုတဲ့ အစွဲတွေ လျော့ပါးကင်းစင်သွားပါလိမ့်မယ်။

'မလုပ်မဖြစ်' လို့ ခံယူထားတဲ့အလုပ်လည်း လက်ကိုင်ရှိမယ်၊ အလုပ်ထဲလည်း စိတ်နှစ်ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် အစွဲက တမင်ခွာနေစရာတောင် မလိုပါဘူး၊ အလိုလို ကွာနေတာပါ။ လက်ရှိအလုပ်အပေါ် စိတ်တည့်တည့်ထားနိုင်ဖို့ အဓိကပါပဲ။ အမျှင်မပြတ်နိုင်တဲ့ အစွဲကို တမင်ဖြတ်မနေဘဲ ကိုယ့်အလုပ်ကိုသာ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်နေလိုက်ပါ။ တမင်မဖြတ်ဘဲ အမျှင်ပြတ်သွားပါလိမ့်မယ်။ အလုပ်လောက် အားကိုးရတဲ့ အစွဲပြတ်ဆေး မရှိပါဘူး။

ဘဝအလုပ်တွေကို ဓမ္မအလုပ်နဲ့ တွဲစပ်ပြီး မေတ္တာပါပါ၊ စေတနာသန့်သန့်နဲ့ ခန့်ခန့်မှန်မှန် သတိဉာဏ်ဦးစီးလုပ်နေတဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သမားရဲ့ နှလုံးသားမှာ 'တွေ့ခါမှတွေ့၊ ချစ်ခါမှချစ်' ဆိုတဲ့ အစွဲကင်းတဲ့

http://www.dhammadownload.com

ခေတ်တွေ အခိုင်အမာ ကိန်းဝပ်နေပါလိမ့်မယ်။ ကပ်ထားပြီး အချိန်မရွေး အလွယ်တကူ ပြန်ခွာလို့ရတဲ့ စတစ်ကာလိုအချစ်မျိုး ဆိုတာ အလုပ်ကို အလုပ်နဲ့တူအောင်လုပ်တဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သမားတွေရဲ့ နှလုံးသားမှာပဲ ရှိနိုင်ပါတယ်။

အစွဲကင်းတဲ့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာသမားဖြစ်ချင်ရင် ဘဝပေးအလုပ်တွေကို လုပ်ချင်ချင်၊ မလုပ်ချင်ချင် အာရုံစူးစိုက်ပြီး စိတ်တည့်တည့်ထားလုပ်ပါ။ ဘာအလုပ်ပဲလုပ်နေလုပ်နေ လေကို သတိထားပြီး ရှူပါ။ နှာသီးဝလေထိရာ အရပ်မှာပဲ စိတ်ကို မကြာမကြာ ကပ်ထားပါ။ အတွေးတစ်ခုဝင်တိုင်း အဲဒီအတွေးကို ဝင်လေထွက်လေ ရှူမှတ်ခြင်းဖြင့် ဖြတ်ချလိုက်ပါ။

'သူ့ကို မချစ်တော့ဘူး' လို့တင်းတင်းမာမာ ဆုံးဖြတ်တာထက် 'သူ့ကို တွေ့တဲ့အခိုက်ပဲ ချစ်တော့မယ်၊ အခုမေ့ထားလိုက်မယ်' လို့ ပေ့ါပေ့ါပါးပါး ဆုံးဖြတ်တာက အစွဲပိုကင်းစေပါတယ်။ 'ကွယ်ရင်မေ့၊ တွေ့ရင်ချစ်' ဆိုတာ တရားရှိတဲ့သူ၊ တရားပြည့်တဲ့သူတွေရဲ့ တရားနဲ့

http://www.dhammadownload.com

ယှဉ်တဲ့ သံယောဇဉ်စိတ်ဓာတ်ပါ။

'ကွယ်ရင်မေ့' ဆိုတာ သံယောဇဉ်မတွယ်ဘဲ မေ့နေဖို့ ပြောတာပါ။ မေတ္တာပို့ခြင်း၊ အကျိုးဆောင်ခြင်းနဲ့တော့ သတိရခွင့်ရှိပါတယ်။ အစွဲပြင်းရတဲ့သူမျိုးဆိုရင်တော့ မေတ္တာမပို့တာတောင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မေ-တ္တာပို့ကာမှ သတိရမှုကို အတည်ပြုသလိုဖြစ်ပြီး အစွဲတိုးနေဦးမယ်လေ။ သတိရလေ၊ အစွဲတိုးလေဆိုရင် ဘယ်ကောင်းပါ့မလဲ။ တကယ်တော့လည်း မတွေ့တဲ့အချိန်မှာ အသားလွတ်ကြီး သတိရနေလို့ ဘာမှ အကျိုးမရှိပါဘူး။

ဂုဏ်တော်ပွား၊ မေတ္တာပို့၊ အာနာပါနရှု . . . စတဲ့ အားသန်ရာ ဘာဝနာတစ်ခုခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲ ပွားနေရင် အစွဲဓာတ် လျော့ပါးကင်းစင်သွားနိုင်ပါတယ်။ အားအကိုးရဆုံးကတော့ ပေါ်ဆဲရုပ်နာမ် (ဖြစ်ဆဲကိုယ်စိတ်အမူအရာ) ကို ပေါ်နေတဲ့အတိုင်း (ဖြစ်နေတဲ့အတိုင်း) သတိပဋ္ဌာန် ရှုပွားနေခြင်းပါပဲ။ စိတ်ဟာ ပစ္စုပ္ပန်တည့်လေ၊ အစွဲကင်းလေပါ။

http://www.dhammadownload.com

ကပ်ခွာစတစ်ကာလို အချစ်မျိုးနဲ့ပဲ ခပ်ခွာခွာ
လေး ချစ်ကြရအောင်နော် . . . ။

အပ္ပမာဒေန သမ္ပာဒေထ။

အရှင်ဆန္ဒာဓိက(ရွှေပါရမီတောရ)

[အလင်းတန်းဂျာနယ်၊ ဒီဇင်ဘာ ၃ နှင့် ၁၀၊ ၂၀၀၇]

http://www.dhammadownload.com

ရွှေပါရမီလက်ကမ်းစာစဉ်

ဤစာအုပ်နှင့် ဤစာအုပ်ကဲ့သို့သော လက်ကမ်းစာအုပ်ငယ်များကို ဓမ္မဒါန ပြုလုပ်လိုပါက အောက်ပါလိပ်စာများအတိုင်း ဆက်သွယ်စုံစမ်းနိုင်ပါသည်။

တက်လမ်းဆောက်လုပ်ရေးအဖွဲ့

အမှတ်(၆၁)၊ စဥ့်အိုးတန်းလမ်း(အောက်)၊

လသာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖုန်း – ၂၁၀၄၆၂၊ ၂၂၆၅၀၀။

သင်းပျိုမဒီရိုးရာရက်ကန်းထည်အမျိုးမျိုး

အမှတ်(N-၁၀)၊ ၂၇–လမ်း၊

မန်းမြန်မာဈေးချိုပလာဇာ၊ မန္တလေးမြို့။

ဖုန်း – ၀၂–၇၁၀၂၆၊ ၀၉–၆၈၀၉၁၀၁၊ ၀၉–၅၃၁၃၀၁၆။

[ပြင်ပစာအုပ်ဆိုင်များတွင် လုံးဝ ရောင်းချခွင့် မပြုပါ။

ဓမ္မဒါနသက်သက်အတွက်သာ စီစဉ်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။]