

ဘဝကိုကောင်းကျိုးမပေးသော

ပျော်ဒေါသ

သုတေသီ
ဘုန်းမြင့်သွေး

ဒုတိယအကြိမ်



ဒို့တော်အစုအဝေး

- ပြည်ထောင်စုပြိုကွဲရေး ဒို့အရေး
- တိုင်းရင်းသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေး ဒို့အရေး
- အချစ်အခြာအာဏာတည်တံ့ခိုင်မြဲရေး ဒို့အရေး

ပြည်သူ့အဖွဲ့အစည်း

- ပြည်ပအားကိုး ပုဆိန်ဖိုး အစိုးရမြင်ပါပီများအား ဆန့်ကျင်ကြ
- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်အေးချမ်းရေးနှင့် နိုင်ငံတော် တိုးတက်ရေးကို နှောင့်ယှက် ဖျက်ဆီးသူများအား ဆန့်ကျင်ကြ
- နိုင်ငံတော်၏ ပြည်တွင်းရေးကို ဝင်ရောက်စွက်ဖက်နှောင့်ယှက်သော ပြည်ပနိုင်ငံ များအား ဆန့်ကျင်ကြ
- ပြည်တွင်းပြည်ပ အဖျက်သမားများအား ဘုံရန်သူအဖြစ် သတ်မှတ်ချေမှုန်းကြ

နိုင်ငံတော်တည်ထွက် (၄) ရပ်

- နိုင်ငံတော်တည်ငြိမ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် ကဏ္ဍဥပဒေစိုးမိုးရေး။
- အမျိုးသားပြန်လည်စည်းလုံးညီညွတ်ရေး။
- နိုင်ငံသားညွှန်စည်းမှု အခြေခံဥပဒေသစ် ဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ဖြစ်ပေါ်လာသည့် ပွဲစည်းပုံအခြေခံဥပဒေသစ်နှင့်အညီ ခေတ်မီပွဲကြီးတိုးတက်သော နိုင်ငံတော်သစ်တစ်ရပ် တည်ဆောက်ရေး။

စီးပွားရေးတည်ထွက် (၄) ရပ်

- စိုက်ပျိုးရေးကို အခြေခံ၍ အခြားစီးပွားရေးကဏ္ဍများကိုလည်း ဘက်စုံပွဲကြီး တိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- ရွေးကွက်စီးပွားရေးစနစ် ဝိပြင်စွာဖြစ်ပေါ်လာရေး။
- ပြည်တွင်းပြည်ပမှ အတတ်ပညာနှင့် အရင်းအနှီးများစိတ်ဝင်၍ စီးပွားရေး ပွဲကြီးတိုးတက်အောင် တည်ဆောက်ရေး။
- နိုင်ငံတော်စီးပွားရေးတစ်ရပ်လုံးကို ပန်တီးနိုင်းစနစ်အားဖြင့် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းသား ပြည်သူတို့၏ လက်ဝယ်တွင်ပို့ရေး။

လူမှုရေးတည်ထွက် (၄) ရပ်

- တစ်မျိုးသားလုံး၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် အကျင့်စာရိတ္တပြင်ပေးရေး။
- အမျိုးဂုဏ်၊ ဓာတ်ဂုဏ်ဖြင့်ပေးရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှုအမွေအနှစ်များ၊ အမျိုးသားရေး လက္ခဏာများ၊ မပျောက်ပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရေး။
- မျိုးချစ်စိတ်ဓာတ် မှင်သန်ထက်မြက်ရေး။
- တစ်မျိုးသားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ပညာရည်ဖြင့်ပေးရေး။

- ကိုယ့်ဘဝတတ်လမ်းကို ပိတ်ပင်ထားဆီးတတ်တဲ့ ကိုယ့်ဒေါသ၊
- ကိုယ်ချမ်းသာသူခ ရရာရကြောင်းတွေကို ဖျက်ဆီးပစ် တတ်တဲ့ ကိုယ့်ဒေါသ
- ဒေါသသဘောကိုသိရင် ဒေါသအကြောကို အုပ်မိပြီး ဒေါသကို တနိုင်ယူချေမှုန်းပစ်နိုင်မှာပါ။

ဘဝကိုကောင်းကျိုးမပေးသော လူဒေါသ

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

ဒေါသကိုနိုင်ပြီး ဘဝမှာနေပျော်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာဖို့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပါ။

- စာပေပုံနှိပ်အမှတ် • ၈၄၉/၂၀၀၃(၈)
- ပျက်စီးပုံနှိပ်အမှတ် • ၁၀၀၀/၂၀၀၃(၁၁)
- ဒုတိယအကြိမ် • ၂၀၀၃ ဒီဇင်ဘာလ
- အုပ်စု • ၁၀၀၀
- အဖွဲ့ပန်းချီ • ရွှေစိုးဟန်
- ကွန်ပျူတာစာစီ • မြို့မော်ကွန်းပျူတာ ဖုန်း ၂၅၃၃၅၂

ထုတ်ဝေသူ

ဦးခင်မောင်ဦး (၆၇၃ယာယီ) မြတ်ပန်းတိုင်စာပေ
 ၈/၅၇၃(က) ဒီလာ ၆လမ်း၊ ပြောက်တူကလေး၊ ရန်ကင်းမြို့။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးအောင်မြင့်သိန်း (၁၆၃၆၄) အင်ကြင်မြိုင်ပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် ၁၄၇/ဆိပ်ကမ်းသာလမ်း၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့။

မျက်နှာဖုံးပုံနှိပ်သူ

ဦးကျော်စိန် (၀၂၀၉) ကျောက်စိမ်းပုံနှိပ်တိုက်
 အမှတ် ၁၇၀/၃၃လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့။

တန်ဖိုး • ၂၅၀/-

မာ တိ ကာ



အကြောင်းအရာ	စာမျက်နှာ
■ ဒေါသသဘော	၁
■ ဒေါသစကား	၁၈
■ ဒေါသဟာ သဘာဝလား	၃၂
■ ဒေါသအပြုအမူ	၃၉
■ ဒေါသဖြစ်လာရင်	၅၀
■ ဒေါသစကားပုံများ	၅၇
■ လူမိုက်နဲ့ဒေါသ	၆၁
■ အရက်နှင့်ဒေါသ	၆၆
■ ကျော်ဒင်ရဲ့ဒေါသစိတ်	၇၀
■ ဒေါသဟာသူများမထိခင် ကိုယ့်ထိတယ်.....	၇၅
■ ဒေါသစိတ်ဟာ အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်လား	၈၀
■ အောင်လိုလျှင် ဒေါသကိုချုပ်တည်း	၈၃
■ အမျက်ဒေါသ	၈၈
■ ဂုဏ်ဇာဒေါသ	၉၀
■ အတိတ်ဒေါသ ပြန်မဆွနဲ့	၉၄
■ လုပ်ငန်းနှင့်ဒေါသ	၉၈
■ ဒေါသကို အောင်နိုင်ရာ	၁၀၀
■ ဗုဒ္ဓပေးသော ဒေါသငြိမ်းဆေး	၁၁၄
■ ဒေါသကို သည်းခံခြင်း	၁၁၆
■ ဖတ်ရှုမိငြိမ်းပြုသည့် ကျမ်းစာများ	

ဆန္ဒမုန်

စာရေးဆရာ သုတေသီ ဘုန်းမြင့်သွေး ရေးသား
သော စာအုပ်များကို မြတ်ပန်းရင်စာပေမှ အမျိုးအမည်
အတော်များများ ရှိပ်နှိပ်ဖြန့်ချိ ထားပါသည်။ ဝယ်ယူ
အားပေး ဖတ်ရှုကြသူများအား အထူး ကျေးဇူးတင်ရှိပါ
သည်။

ဆက်လက်၍လည်း အများအပြား ထုတ်ဝေ
ဖြန့်ချိသွားပါဦးမည်။ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး၏ စာဖတ်
ပရိသတ်များအလုံး မြင့်မားသောစိတ်ဓာတ်စွမ်းအားများ
တစ်ဆင့်ပြီး တစ်ဆင့် တိုးတက်ရရှိပါစေကြောင်း ဆန္ဒပြု
အပ်ပါသည်။

မြတ်ပန်းရင်စာပေ

ဒေါသသဘော

ဒေါသလောက် ညစ်ညမ်းတဲ့အပြစ် မရှိ။ “နတ္ထိ ဒေါသ
သမောတလိ” ဒေါသ အခြေခံတဲ့အလုပ်၊ ဒေါသအားပေးတဲ့
အလုပ်ဆိုရင် ဘယ်အလုပ်မှ မဖြူစင် မကောင်းမြတ်ဘူး။

“ဒေါသော အတ္ထံ န ဇာနာတိ” ဒေါသမီးတောက်သူဟာ
အကောင်းအဆိုး အကြောင်းအကျိုး၊ အမှန်အတိုင်း မသိတတ်
ဘူးတဲ့။ ဒေါသအခြေခံပြီး ဒေါသအားပေးတဲ့ ဝါဒမှန်သမျှ ဟာ
မျက်ကန်း လမ်းသွားသလိုပါပဲ။

* * *

ဒေါသစိတ်ဟာ နဂိုရှိတာလား။ လူနဲ့ ဒေါသဟာ
အတူတူပဲလား။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ် ဘယ်နေရာမှာ ဒေါသစိတ်
ရှိသလဲ။ ဦးနှောက်ထဲမှာလား။ ဒေါသဟာ ဗိုက်ထဲမှာလား။

မျက်လုံးထဲမှာလား။

အဲသည်အချက်ကို ကျွန်တော်တို့ စဉ်းစားကြည့်ကြမယ်။
ဒေါသအစိုင်အခဲဟာ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အရာတော့
မဟုတ်ပါဘူး။ မွေးကတည်းက ပါလာတဲ့ အရာဆိုရင်တော့
မျိုးရိုးစဉ်ဆက် ဒေါသကြီးကြလိမ့်မယ်။ ဆွေစဉ်မျိုးဆက် ဒေါသ
ကြီးသူတွေ ဖြစ်ကြပါလိမ့်မယ်။

ဒေါသအစိုင်အခဲလို့ ဆိုလိုက်လို့ ဒေါသဟာ ဓာတ်ပုံ
ရိုက်ယူလို့ရတဲ့ ဝတ္ထုပစ္စည်း မဟုတ်ဘူးနော်။ ပုံဆွဲယူလို့လည်း
မရပါဘူး။ ဒေါသနည်းနည်း ဖြစ်တာနဲ့ ဒေါသကြီးကြီး ဖြစ်တာကို
ဖြစ်ပေါ်တဲ့ ဒေါသအရ ခွဲခြားနိုင်ပေမဲ့ ဒြပ်ဝတ္ထု မပြနိုင်ပါဘူး။

ဒေါသဖြစ်လာရင် ဒေါသစိတ် လူမှာဝင်လာခဲ့ရင် မျက်နှာ
နီမြန်းလာတတ်လို့ ဒေါသကို အနီရောင်လို့သာ အကြမ်းအားဖြင့်
လူတွေ သတ်မှတ်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် အနီရောင်လို့လည်း
ဆိုလို့မရပါဘူး။ ရံဖန်ရံခါ ဒေါသဖြစ်တဲ့သူတိုင်းမှာ မျိုးရိုး
စဉ်ဆက်အလိုက် ဒေါသစိတ်၊ ဒေါသသွေး ရှိတယ်ဆိုတာလည်း
မှန်မလိုလို့နဲ့ မမှန်ပါဘူး။

အချို့က အဖေမှာ ဒေါသစိတ် သိပ်မရှိဘဲ သားကျတော့
ဒေါသသိပ်ကြီးတယ်၊ အချို့က အမေက ဒေါသကြီးပြီး သမီး
ကျတော့ အေးလွန်းတာ တွေ့ရပါတယ်။

စာရေးသူ သိကျွမ်းခင်မင်တဲ့ အမြွှာပူးညီအစ်ကို နှစ်ယောက်

ဟာ တစ်ယောက်က ဒေါသသိပ်ကြီးပြီး တစ်ယောက်က အေး
တာမှ လွန်ရောဗျာ။ အစ်ကိုက ဒေါသစိတ်နဲ့ အချုပ်ထဲ ခဏ
ခဏ ရောက်ပါတယ်။ ညီကတော့ အေးလွန်းလိုက်တာ အသက်
လေးဆယ်အထိ အော်တာဟစ်တာတောင် မတွေ့ဖူးဘူး။

သည်တော့ ဒေါသစိတ်ဟာ အမြွှာပူးညီအစ်ကို နှစ်ယောက်
မှာတောင် မတူကြလို့ သွေးသားမျိုးရိုးနဲ့ မဆိုင်ပါဘူး။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ခံယူမှုအပေါ် ဒေါသဖြစ်ကြတယ် ထင်ပါ
တယ်။ ရှင်သန်ဖြတ်သန်း ထိတွေ့မှုတွေအပေါ်မှာ ဒေါသကြီးသူ
နည်းသူ ဖြစ်ကြတာပါပဲ။

ဒေါသစိတ်ဟာ

- * နားနဲ့အကြား
- * မျက်စိနဲ့အမြင်
- * လူနဲ့အထိမှာ ဖြစ်ပေါ်လာတာ ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဆိုတာ ပကတိအနေအထားအတိုင်းမှာ စင်ကြယ်သန့်
ရှင်းပါတယ်။ ညစ်နွမ်းတဲ့ သဘောတရားနဲ့ ပေါင်းမိမှ ညစ်နွမ်း
တာပါ။

များသောအားဖြင့် ဒေါသစိတ်ဟာ နားနဲ့ အကြားကနေ
မျက်လုံးနဲ့မြင်ပြီး ပြောကြ ဆိုကြရင်း ဖြစ်ကြတာများတယ်။
ဝစီကံမြောက်က စဖြစ်ကြတာ။ ကာယကံမြောက် ချက်ချင်း
မဖြစ်ကြဘူး။

သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

“လေ” နောက်မှာမှ “လက်” ပါကုန်ကြတာ။

“လေ”ရဲ့နောက်မှာ “လက်” လိုက်လာကြတယ်လေ။

စကားဆိုတာ နှုတ်က လွယ်လွယ်ထွက်လို့ရတာ မဟုတ်လား။ လွယ်လွယ်ထွက်လို့ရတော့ သူကနေပဲ စတော့တာပေါ့။

ဒေါသစကားတစ်လုံး ကိုယ့်နှုတ်က ထွက်သွားတာ ပိုက်ဆံမပေးရဘဲ လွယ်လှပေမယ်လို့ ခံရသူများရဲ့ နားထဲမှာတော့ ခါးသီးပူစပ်လှပါတယ်။ အပြောခံရတဲ့ လူဟာ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်ခါသွားတတ်တာပဲ။ ပြန်စဉ်းစားရင်လည်း ပူလောင်တာပဲ။

ဒေါသစကားကြားလို့ ဒေါသစိတ်ဝင်လာရင် ပြောသူရော၊ ဝင်သူပါ စိတ်ယုတ်စိတ်ညံ့တွေ ဝင်လာပါရော။

ဒေါသစိတ်ဝင်လာပြီဆိုရင် အမှားအမှန် ခွဲခြားလို့ မရတော့ဘူး။ ကိုယ်ပြန်ပြောလာတဲ့ စကားလည်း ဒေါသစကားဖြစ်ပြီး ကိုယ်ပြန်လုပ်တာလည်း ဒေါသအလုပ် ဖြစ်ကုန်ရော။

ဒေါသစိတ်ဟာ တဖြည်းဖြည်းလည်း ပူးတတ်တယ်။ သည်လိုမဟုတ်ဘဲ ဒိုင်းခနဲလည်း ဝင်ပြီး ပူးတတ်တာပဲ။

စပူးချိန်မှာ ဘယ်လိုမှ သတိမရတတ်ကြပါဘူး။ ဟောခနဲ ဒိုင်းခနဲပဲဗျို။ အချို့ဆို ဒေါသဝင်ပူးတာ သိပ်မြန်တတ်တယ်။ အသေးအဖွဲ့ ကိစ္စမှာလည်း ဒေါသစိတ် ဝင်ပူးတာပဲ။

အတိတ်ဘဝက ပါလာတဲ့ ဒေါသရယ်လို့ ရှိမယ်မထင်ပါဘူး။ အခုမှ ဖြစ်တာပဲဖြစ်မယ်။

ကိုယ်မကြိုက်တဲ့စကား၊ ကိုယ့်ကိုစော်ကားတဲ့ စကား၊
ဆဲတဲ့စကား၊ နှိမ်တဲ့စကား၊ ကဲ့ရဲ့တဲ့စကား၊ ကုန်းချောတဲ့စကား၊
မကောင်းတဲ့စကား မှန်သမျှဟာ ဒေါသကို ဖြစ်စေပါတယ်။
အဲသည် စကားတွေကြားရင် ဒေါသဖြစ်ကြတာပဲ။

လက်သီးနဲ့ထိုးတာ ခဏသာနာပြီး စကားနဲ့ စော်ကားတာ
ကို တစ်သက်လုံး နာနေတဲ့သူတွေ ရှိတယ်။ ကာယကံမြောက်
မဟုတ်ဘဲ စကားနဲ့ စော်ကားလို့ ခံပြင်းပြီး သတ်ကြဖြတ်ကြ
လုပ်တာတွေတောင် ရှိတယ်။ စကားကြောင့် အသေလုပ်ကြတာ။

ပန်းနဲ့ တိုက်မိလို့ ဒေါသစိတ်ဝင်ပြီး လူသေတဲ့အထိ
သတ်ကြ ဖြတ်ကြတာကို စာရေးသူ ရှစ်တန်းကျောင်းသား
ဘဝက ကျောင်းပြေးရင်း မြင်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ၁၉၆၄-ခုနှစ်က
ရန်ကုန်မြို့ အလယ် ရှားမီးမုန့်တိုက် ရှေ့နားမှာပါ။ ရန်ဖြစ်သူတွေ
ဟာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ယခင်က မြင်ဖူးကြတာ
မဟုတ်ဘူး။ ရန်ကြွင်းရန်စလည်း မရှိဘူး။ ကျောင်းတော်က
ရန်စမရှိဘဲ ရန်ဖြစ်ကြသူနှစ်ဦးဟာ အမှုဖြစ်တော့ ရပ်ဆွေ
ရပ်မျိုး အဆက်အနွယ်တွေ ဖြစ်နေကြတာ အံ့ဩစွာပဲ တွေ့ခဲ့ရ
ပါတယ်။ ပန်းချင်း တိုက်လိုက်ရာက ဖြစ်တဲ့ဒေါသနော်။

လူငယ်တွေရဲ့ ဒေါသစိတ်ဟာ လူကြီးတွေထက် မြန်
တယ်။ ရူးခနဲ၊ ဒိုင်းခနဲပဲ။ အချို့ဟာ အိမ်ကထွက်လာတော့
အေးအေးဆေးဆေးပါပဲ။ ပျော့ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် ငိုမိမိငိုမိမိခမ်းခမ်း

ထွက်လာခဲ့ပြီး လမ်းရောက်တော့ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ကြားမြင်
ထိတွေ့ပြီးဖြစ်ရာက အိမ်ပြန်မရောက်တော့ဘဲ အချုပ်ထဲ
ရောက်ရော။ အဲဒါ အလွန်စိတ်မကောင်း ဝမ်းနည်းစရာ အဖြစ်မျိုး
ပါပဲ။

ခွင့်လွှတ်နိုင်တဲ့ အသေးအဖွဲ့ကို ဒေါသဖြစ်ပြီး ဘဝပျက်ရတာ
လောက် ဆိုးတာ မရှိပါဘူးဗျာ။

တစ်ခါတလေ ကိုယ့်အကျိုးစီးပွား မပါဘဲ တစ်ပါးသူတွေ
အတွက် ဒေါသဝင် ဖြစ်ရပြီး ကိုယ့်ဘဝနဲ့ အလုပ်အကိုင်တွေပါ
ထိခိုက် ရတာမျိုး ရှိတတ်ပြန်တယ်။

အဲသည်မှာ စာရေးသူ မြင်တွေ့ဖူးတာလေးကို ပြောပြမယ်။
ကိုဘသန်းဟာ လူရိုးလူကောင်းပါ။ ခင်မင်သူများပါတယ်။
လူများကိုလည်း ကူညီတတ်ပါတယ်။

ကံဆိုးချင်တော့ သူများကို ကူညီရာကနေ ဒေါသစိတ်ဝင်ပြီး
ဒုက္ခရောက်ရတာပဲဗျာ။

ကိုဘသန်းဟာ အဲသည်နေ့က အလှူကိုသွားတာ။ အလှူမှာ
ထမင်းစားပြီးအပြန် လမ်းမှာ ရန်ဖြစ်နေတဲ့ လူနှစ်ယောက်ကို
တွေ့တယ်။ တစ်ယောက်က လူကြီး၊ တစ်ယောက်က လူရွယ်၊
ပိန်လဲ ပိန်တယ်။ လူငယ်ပိန်ပိန်လေးကို သန်မာတဲ့လူကြီးက
ကြွေးတောင်းမရလို့ ပါးကို အကြိမ်ကြိမ်ရိုက်နေတာ သူတွေ့တယ်။
ကြွေးဆယ့်ငါးကျပ်ကိစ္စနဲ့ သည်လောက် ရိုက်နေတာကို ကိုဘသန်း

မကြည့်ရက်ဘူး။ သူဆပ်ပေးမယ်ဆိုပြီး သည်ရန်ပွဲကို ဝင်ဖြေရှင်းတယ်။

အဲသည်မှာ “မင်း ဘယ်လောက်ချမ်းသာလို့လဲကွ” ဆိုပြီး လူသန်ကြီးက ဘုတောတယ်။ လူပိန်လေးကိုလည်း ဆက်ရိုက်ပြန်တယ်။ အဲသည်မှာ ကိုဘသန်းမှာ ဒေါသစိတ်ဝင်ခဲ့ပြီ။ သည်တော့ လူသန်ကြီးကို ဝင်လုံးတာပေါ့။ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်ပေါ့။

ဘေးကကြည့်သူ တစ်ယောက်နှစ်ယောက်ကလည်း ဝင်ကူကြတယ်။ ကိုဘသန်းဟာ အဲသည်လူသန် ဗိုလ်ကျလူကြီးကို တအားတွန်းလိုက်တာ အပြင်းမောင်းလာတဲ့ ကားအောက်ကို ရောက်ပြီး သေသွားပါလေရော။

သည်တော့ လူသေမှုတွေ၊ လူသတ်မှုတွေ ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။ ကိုဘသန်းဟာ သူ့အိမ်ကို သူမပြန်ရတော့ဘဲ ရဲစခန်းကို ရောက်သွားပါတယ်။ ဥပဒေအရ ခံသင့်သလောက် အချုပ်ခံရတော့တာပေါ့။

သူ့မှာ ထောင်တော့မကျဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်တဲ့အတွက် ချုပ်ရက်နဲ့ပဲ လွတ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် သူဟာ လူသတ်မှု ဖြစ်ခဲ့ပြီဆိုပြီး ရှက်တာတစ်ကြောင်း၊ အကုသိုလ်ကြောင့် ငရဲခံရမှာကို တွေးပူတာက တစ်ကြောင်းကြောင့် ရွှင်ရွှင်ပျပျ မရှိတော့ပါဘူး။ နောက်ဆုံးတော့ ရပ်ကွက်ထဲက ပျောက်သွားတယ်။ ရှမ်းပြည်ဘက် ပြောင်းသွားတယ်လို့လည်း ကြားတယ်။

စီးပွားပျက် စိတ်ပျက်ဖြစ်လို့ လူလည်း အရိုးပေါ် အရေတင်ပဲ။
ယူပစ်သလို ကျသွားရှာတယ်။

ကိုယ့်အကျိုးစီးပွားမပါဘဲ တစ်ပါးသူအတွက် ဖြစ်ရတဲ့
ဒေါသစိတ်ကြောင့် သူ့ဘဝဟာ ခက်သွားရတာပါပဲဗျာ။

ဒေါသစိတ်ဟာ အဲသည်လို ကိုယ်နှင့် ဘယ်လိုမှ မပတ်သက်
ဘဲနဲ့လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တိုက်ဆိုင်ထိတွေ့ပြီး ပါဝင်ဖြစ်
ရတာပေါ့ဗျာ။ ကံကြမ္မာလို့ပဲ ဆိုရမလား။

နောက်တစ်ဦးကတော့ ဘောလုံးပွဲကြည့်ပြီး ဒိုင်လူကြီးကို
ဒေါသဖြစ်လို့ ထောင်ကျခဲ့တဲ့သူပါ။ ဘောလုံးပွဲကြည့်ရင်း ဒေါသ
စိတ်ဟာ သူ့မှာ ဝင်ပူးပါတယ်။ တစ်ဖက်အသင်းကို အသားပေး
တယ်ဆိုပြီး မကျေနပ်ဘူး။ သူ့အားပေးတဲ့ဘက်က ရုံးတယ်။
ဒါကို သူ မကျေနပ်ဘူး။

ဘောလုံးပွဲအပြီးမှာ သူ့ရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသစိတ်ကြောင့်
ဒိုင်လူကြီးကို သွားတွေ့တယ်။ မချေမငံ ပြောတယ် ဆိုတယ်။
လုံခြုံရေးတွေက သူ့ကို ဆွဲထုတ်တယ်။ အဲသည်မှာ ဒိုင်လူကြီးဆီ
ပြေးပြီးထိုးတော့ အမှုဖြစ်ပြီး ထောင်သုံးလ ကျသွားပါလေရော။

ထောင်ကျတော့ အလုပ်လည်း ပြုတ်သွားတယ်။ ထောင်ကျ
နေတဲ့ ရက်ကိုးဆယ်အတွင်းမှာ သူ့မိန်းမဟာ သွေးနုနု
နဲ့ စိတ်ဆင်းရဲလို့ စိတ္တဇဝေဒနာသည် ဖြစ်သွားသေးတယ်။

အဲဒါကို ကြည့်စမ်းပါဗျာ။ ဘောလုံးပွဲ ဘယ်ဘက်ကနိုင်နိုင်

သူ့မှာ ဘာအကျိုးမှ ရှိတာလည်း မဟုတ်ပါဘူး။ လောင်းကစား
သမားလည်း မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ငွေရုံးလို့ ဒေါသစိတ် ဖြစ်တာ
မဟုတ်ဘူး။ သည်လိုဖြစ်လိုက်တော့ ဘယ်လောက်ထိ သူ့ရော
သူ့မိသားစုပါ ဒုက္ခရောက်သွားသလဲ။

ဒေါသစိတ်ဟာ ကြောက်စရာ ကောင်းလှပါတယ်ဗျာ။

စာရေးသူတို့ မြောင်းမြမြို့မှာ ကြံဖူးခဲ့တာ တစ်ခုကတော့
နမကို နောက်ပြောင်လို့ ဒေါသစိတ်ဝင်ပြီး ဖြစ်တဲ့ လူသတ်မှုပါ။

သူ့နာမည်က ကိုကြင်ရွှေတဲ့။ တရုတ်ကပြား တစ်
ယောက်။ သူ့မှာ ညီမနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ ချောချောလှလှလေး
တွေပါ။

အဲသည် ရန်ဖြစ်တဲ့နေ့က ကိုကြင်ရွှေနဲ့ စာရေးသူ
နေ့လယ်မှာ တွေ့ကြသေးတယ်။ မြောင်းမြ တရားရုံးကြီးအနီး
ငွေတိုက်ဘေးက လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှာပါ။ စာရေးသူက ဘောလုံး
သမားဆိုတော့ ကိုကြင်ရွှေနဲ့ ဘောလုံးပွဲကြည့်ရင်း သိနေတာပါ။
အဲသည် နေ့လယ်တွေ့တုန်း ကန်ပြီးတဲ့ ပွဲတစ်ပွဲအကြောင်း
သူက ပြန်ပြောသွားသေးတယ်။

ညနေမှာ ကိုကြင်ရွှေ လူသတ်မှု ဖြစ်တယ်ဆိုတော့
အံ့ဩမိတာပေါ့ဗျာ။ ဖြစ်ပုံက သူ့ညီမလေး ခင်ဝါကို ကျောင်းက
အပြန်မှာ ဆိုက်ကားဂိတ်အနီး ကွပ်ပျစ်မှာ ထိုင်တဲ့ သောင်းညာဏ်
ဆိုတဲ့သူက နောက်ပြောင်သတဲ့ဗျာ။ အဲဒါ ခင်ဝါက အိမ်ပြန်ရောက်

တော့ သူ့အမေကို တိုင်တယ်။ ရှက်လို့ ငိုတယ်။ ကိုကြင်ရွှေက
သောင်းဉာဏ်ကို သွားတွေ့တယ်။ လက်ထဲမှာ ဘာမှပါမသွားဘူး။

နောက်ကို မစဖို့ ပြောရာက စကားများကြရော။ အဲသည်မှာ
စက်ဘီးလေထိုးတံနဲ့ ဆွဲရိုက်တာ သောင်းဉာဏ် ဦးဆက်ပြုတ်ပြီး
သေတယ်။ ပွဲချင်းပြီးပဲ။

နမ အစအပြောင် ခံရတာကနေ စတဲ့ ဒေါသစိတ်ပဲ။
မိန်းကလေးတွေ အနောက်အပြောင်ခံရရင် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ်
ပြောဆိုဖြေရှင်းကြတာဟာ ကောင်းတယ်။ သည်းခံနိုင်ရင် သည်းခံ
မှ။ နို့မို့ရင် အစ်ကိုတွေမှာ ဒေါသစိတ် ဝင်ကြရရော။

ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ ဒေါသစိတ်ကြောင့် လင်မယားကွဲတာ
လည်း တွေ့ခဲ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်ကို ကွဲသွားတယ်ဗျာ။ သူတို့
အဖြစ်က ရယ်စရာပါပဲ။

ညအိပ်ရာဝင်စမှာ စကားများကြတယ်။ ခင်ပွန်းလုပ်သူက
ခြင်ထောင်ထဲမှာ လေလည်တယ်။ နံတော့ မိန်းမက စိတ်ဆိုးတယ်။
ခြင်ထောင်အပြင် ထွက်အိပ်တယ်။ ခင်ပွန်းလုပ်သူက အထဲဝင်
အိပ်ဖို့ ခေါ်တယ် မရဘူး။ အတင်းဆွဲပြီး ခြင်ထောင်ထဲအသွင်းမှာ
စကားများပြီးတော့ မိန်းမကို လက်သီးနဲ့ ထိုးလိုက်မိပါရော။

နောက်တစ်နေ့ မိန်းမ သူ့မိဘအိမ် ပြန်သွားတယ်။
ခင်ပွန်းလိုက်ခေါ်တော့ အကြိမ်ကြိမ်မရဘူး။ သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ
မိဘပေးစားတာ မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်ကြိုက်လို့ ယူခဲ့ကြတာပါ။

ခုတော့ ခင်ပွန်းရဲ့ ဒေါသစိတ်ကိုသိပြီး ခြောက်လနဲ့ပဲ အိမ်ထောင် ပျက်ရော။

လေလံည်တာကစပြီး ဖြစ်ကြပေမယ့် ဒေါသစိတ်ကြောင့် ဖြစ်ကြရတာပါ။ အရင်က ရန်ဖြစ်ဖူးသလားလို့ စာရေးသူ စုံစမ်းကြည့်တယ်။ တစ်ခါမှ မဖြစ်ခဲ့ဖူးကြောင်း သိရတယ်။ ဝစီကနဲ့ ဒေါသစိတ်ရဲ့နောက်ကို ကာယကံ မလိုက်မိကြဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ အိမ်ထောင်သည်ချင်းတောင် လက်မခံကြ တာ ရှိတယ်။

‘ကောဓနသုတ်’မှာ ဖတ်ရတာကို စာရေးသူ မှတ်ထားဖူး တယ်။

ဒေါသအမျက်ထွက်သူဟာ အမျိုးမျိုးသော အာရုံတို့မှာ တွေဝေသည်ဖြစ်ပြီး အကြောင်းအမျိုးမျိုးနဲ့ အလွန်ပဲ ချစ်ခင် မြတ်နိုး တွယ်တာအပ်တဲ့ မိမိကိုယ်ကိုတောင် မိမိပြန်သတ် တတ်ပါသတဲ့။ သန်လျက်ဖြင့်လည်း သတ်တတ်တယ်။ ကြီးဖြင့် ဆွဲ၍လည်း သေတတ်တယ်။ တောင်ပေါ်မှသော်လည်းကောင်း၊ ချောက်ထဲသို့သော် လည်းကောင်း ခုန်ချသေတတ်တယ်တဲ့။

တကယ့်ကိုပဲ ဒေါသဟာ ဘယ်လောက်တောင် ကြောက် စရာကောင်းသလဲနော်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုတောင် သတ်ပစ်တတ် တာဟာ ဒေါသစိတ်မျှ။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အချစ်ဆုံး။ သည်လိုချစ်တာတောင် ဒေါသစိတ်ဝင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတ်

ပစ်တတ်တယ်။

မြို့မမောင်ရဲ့ တရားမှတ်စုငါးရာမှာ-

မေတ္တာအစစ်ဟာ ရာဂမရှိ။ ရာဂ ဒေါသမှာ ချမ်းသာမှု မရှိ။ မေတ္တာအစစ်မှာ ချမ်းသာခြင်း ရှိတယ်။ ထို့ကြောင့် ချမ်းသာခြင်းကို မိမိအလိုငှာလည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါး အလိုငှာ လည်းကောင်း အလိုရှိသောသူသည် ရာဂ ဒေါသနှင့် မရင်းနှီးရာ။ မေတ္တာနှင့်သာ ရင်းနှီးရာ၏တဲ့။

မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော် အရှင်ဇနကာဘိဝံသက သည်လို မိန့်မြွက်ခဲ့ဖူးတယ်။

“ပြင်းထန်တဲ့ ဒေါသစိတ်၊ မာန်မာနစိတ် စတဲ့ စိတ်မျိုးတွေ မဖြစ်စေဘဲ ဆရာပီပီ၊ တပည့်ပီပီ ရိုသေလေးစားတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ မကျန်းမာသူကို သနားတဲ့ ကရုဏာစိတ်၊ သူတစ်ပါး ပညာတတ် သည်ကို၊ လာဘ်ပေါများသည်ကို ဝမ်းမြောက် မုဒိတာစိတ် စတဲ့ စိတ်မျိုးတွေ ရှိရမယ်”တဲ့။

လူသားတွေမှာ ရှုပ်ထွေးနေကြတာက ဒေါသစိတ်ကို ဦးစားပေးပြီး မေတ္တာစိတ်ကို ထားချင်မှု မရှိကြလို့ပဲ။ ကိုယ် နီးစပ်ရာလေးသာ မေတ္တာစိတ်ထားတယ်။ အချို့ဆို ကိုယ်နီးစပ် ရာတောင် မေတ္တာစိတ် မထားဘူး။

ဒေါသစိတ်မှာ ဘာရသလဲ။

အကုသိုလ်ပဲရမယ်။

ခန္တီစိတ်မှာမှ ကုသိုလ်ရမယ်။

ဒေါသစိတ် များများဖြစ်လေ၊ အကုသိုလ် များများ ရလေပါပဲ။

လူတွေထဲမှာ ထူးကဲတဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ မွေးဖွားလာတဲ့ အစစ်အမှန်ဆုံး လက္ခဏာဟာ ဒေါသစိတ်မရှိတာပါပဲ။ ဒေါသ စိတ်မရှိတဲ့ လူတော့ စာရေးသူ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ ဒေါသစိတ် နည်းတဲ့ လူတွေတော့ တွေ့ဖူးပါတယ်။ အဲသည်လူတွေဟာ လူချမ်းသာ ပညာရှိတွေဖြစ်တယ်။

အဲသည်မှာ လေ့လာမိတာက အရည်အချင်း ပြည့်ဝလာ တာနဲ့အမျှ ဒေါသစိတ် နည်းလာတာပါပဲ။ သူ့အပြုအမူကို အရည်အချင်းရှိကြောင်း မြင်သာတယ်။ ပါးစပ်က ကြော်ငြာ ပြောပြနေမှ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒေါသစိတ်ဟာ ဖြစ်လွယ်ပြီး ထိန်းဖို့ကြတော့ ခက်လှသမျှ။ ထိန်းနိုင်အောင် ကိုယ့်မှာ အရည်အချင်း အလေ့အကျင့် ရှိရမယ်။

တရားသဘောအရ စိတ်နေမြင့်မောက် ဒေါသစိတ်ဝင်နေ ခြင်းကလည်း သူရူးသဘော။ စိတ်နေနိမ့်ကျနေခြင်းကလည်း သူရူးသဘော။ သည်တော့ စိတ်နေမြင့်လည်း သူရူး။

စိတ်နေ နိမ့်ပြန်ရင်လည်း သူရူးဖြစ်နေလို့ “ယောနိသော မနသိကာရ” ပညာဉာဏ်နှင့် ချိန်စက်ပြီး မနိမ့်မမြင့် အဆင် သင့်စိတ်ကို ထားရမယ်တဲ့။

ဒေါသစိတ်ကို မဖန်တီးဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်မလာအောင်၊
ဖြစ်လာခဲ့ရင်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်အောင်က ဘာကို သဘောပေါက်
ထားရမလဲ။

ကောင်းမှု၊ မကောင်းမှု စိတ်နှစ်ရပ်လုံးကို ဖန်တီးတဲ့
စေတသီက (၁၃)ပါးကို သဘောပေါက်အောင် လေ့လာပါ။
လွယ်လွယ်နဲ့တော့ သဘောပေါက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

အာရုံကို တွေ့ခြင်း။

အာရုံအရသာကို ခံစားခြင်း။

အာရုံကို မှတ်သားခြင်း။

အာရုံ၌ ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို စေ့ဆော်တိုက်တွန်းခြင်း။

အာရုံ၌ ငြိမ်သက်တည်ကြည်ခြင်း။

အာရုံ၌ ယှဉ်ဖက်တရားတို့ကို စောင့်ထိန်းထားခြင်း။

အာရုံကို နှလုံးသွင်းခြင်း။

အာရုံကို အမျိုးမျိုးစဉ်းစားခြင်း။

အာရုံ၌ တဝဲဝဲလှည့်ပတ်ခြင်း။

အာရုံ၌ ဆုံးဖြတ်ခြင်း။

အာရုံ၌ အာရုံပြု လုံ့လထုတ်ခြင်း။

အာရုံ၌ နှစ်သက်ခြင်း။

အာရုံ၌ အလိုရှိခြင်းတို့ပါပဲ။

ဒါတွေကို ဂရုထားနိုင်တဲ့ အဆင့်ရှိလာရင် ဒေါသစိတ်

မဖြစ်တော့ဘူး။ ဖြစ်လာရင်လည်း ထိန်းချုပ်နိုင်လာတယ်။
စာရေးသူတော့ ကြိုးစားကြည့်ရုံပဲရှိတယ်။ မရသေးဘူး။

ဒါကို ရဖို့လည်း တရားအဆင့် တော်တော်မြင့်မှ ရမယ်
ထင်မိတယ်။

သာမန်လူ နားလည်တဲ့စကားကို ရွေးချယ်ပြီး လွယ်လွယ်
ပြောရရင် ဒေါသကို ချုပ်တည်းတာဟာ ပထမဆုံး အတွေးကို
ချုပ်တည်းတာပဲဗျို့။ ဒေါသစိတ် ဖြစ်မယ့်အတွေးကို ချုပ်နိုင်
သံမျှ ချုပ်ပါ။ မတွေးပါနဲ့။ ဖြေနိုင်သမျှ တရားနဲ့ဖြေပါ။
တွေးပြီးရင်း တွေးရင်း လုပ်မနေပါနဲ့။ ငါ့ရဲ့ ဘဝဟောင်း
ကံကြောင့်ပဲလို့ ဖြေပြီး ဒေါသအတွေးကို ရပ်တန့်ပစ်လိုက်ပါဗျာ။
စာရေးသူတော့ အဲသည်လိုပဲ ခံစားတွေးတော့တယ်။ ဒေါသစိတ်
နည်နည်တော့ ပြယ်တယ်ဗျ။

ပြီးတော့ အတိတ်က ဒေါသဖြစ်စရာတွေကို ပြန်မတွေး
ပါနဲ့။ ယနေ့ဟာ ယနေ့ပဲ။ အတိတ်က ကျန်ခဲ့ပါပြီ။

စိတ်ဆိုးတဲ့ ဒေါသစိတ်ဖြစ်လာရင် ရှုမှတ်ပြီးတော့ ပယ်သင့်
တာ ပယ်ပစ်လိုက်ပါဗျာ။ လက်ခံထားပါနဲ့။ တွေးသင့်
သလောက် တွေးပြီး ပယ်နိုင်တာဆို ပယ်ပါ။ သူများ ချွတ်ယွင်း
တာတွေကို လိုက်ပြီး စဉ်းစားမနေပါနဲ့။ မိမိကိုယ်တိုင် မချွတ်ယွင်း
ဖို့က ပိုပြီးတော့ အရေးကြီးပါတယ်။ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ
မူလက ရှိနှင့်တာမျိုး မဟုတ်ဘူး။

တံခါးကို လုံအောင်ပိတ်ရင် ရတယ်။ ဒေါသစိတ်ကို လုံအောင်ပိတ်ထားဖို့က ခက်တယ်။ တံခါးပိတ်ပြီး အိပ်နေပေမဲ့လည်း ဒေါသစိတ်က ဖြစ်နေတာပဲ။

လူဟာ အမြတ်ဆုံးလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ အယုတ်ဆုံးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အမြတ်ဆုံးဖြစ်နိုင်တဲ့ အကြောင်းဟာ စိတ်ဓာတ်ပါ။ အယုတ်ဆုံး ဖြစ်နိုင်တာကတော့ စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ ဆင်းရဲတာ၊ ချမ်းသာတာနဲ့ မဆိုင်ဘူး။ လူချမ်းသာပေမဲ့လည်း စိတ်ကတော့ ယုတ်နိုင်တာပဲ။ လူဆင်းရဲပေမဲ့လည်း စိတ်ဓာတ်က မြင့်မြတ်နိုင်တာပဲ။

ဒါကြောင့် လူမှာ စိတ်ဟာ အရေအကြီးဆုံးပါ။ စိတ်ထဲမှာ ဒေါသစိတ်နဲ့ သူတစ်ပါး ပျက်စီးစေလိုစိတ်ဟာ အယုတ်မာဆုံး။

တကယ့်အလှဟာ ဘယ်ပေါ်မှာတည်သလဲ။

စစ်မှန်တဲ့ တကယ့်အလှဟာ ခြယ်မှုန်းထားတဲ့ အပေါ်မှာ၊ တင်စားထားတဲ့အပေါ်မှာ တည်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တကယ့်အလှဟာ ဒေါသကင်းပြီးတော့ စိတ်သဘောထား ဖြူစင်မှုနဲ့ ကျန်းမာမှုအပေါ်မှာသာ တည်ပါတယ်။ သည်းခံရိုးသားမှုအပေါ်မှာ တည်တာပါ။

ဒေါသဆောင်မှုနဲ့ အသိတရား ခေါင်းပါးမှုဟာ လူကို တစ်နေ့မဟုတ် ဘစ်နေ့ ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ ဘဝတိုးတက်အောင်မြင်ရေးမှာ အဲသည်

လူရဲ့ ကြီးစားမှု စွမ်းရည်သတ္တိတွေပေါ်မှာသာ မတည်ဘဲ အခြေ
အနေအချိန်အခါပေါ်မှာ သည်းခံပြီး ဒေါသမဖြစ်တတ်တဲ့
အချက်ပေါ်မှာလည်း တည်ပါတယ်။

ပါရမီတော်ခန်းပျို့မှာ...

“ရန်ထောင်အမျက်၊ (ဒေါသ) အစိုးထွက်လည်း၊ ညံ့လက်
ချချ၊ လျှော့သိကလျှင်၊ ရေစရောက်လေ၊ မီးသို့သေ၏” ဟု
ဆိုတယ်။

ဒေါသသဘောကို သိအောင်ကြီးစားပါ။

ဒေါသသဘောသိလျှင် ဒေါသထိန်းနည်းကို သိလာလိမ့်
မယ်။ လူ့လောကကြီးမှာ မိမိဖြစ်စေချင်သလို မဖြစ်သော အရာ
များ ရှိတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင် မဇာတ်နိုင်သော ကိစ္စများလည်း
ရှိတယ်။ လူနှင့် လူချင်း ဆက်ဆံနေသော အကြောင်းများလည်း
ရှိတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်က ဒေါသကို အစိုးမရလျှင် အခြားသူများ၏
ဒေါသကိုလည်း မည်သို့ အစိုးရပါမည်လဲ။

ဒေါသသဘော
စစ်ကြာသိမှ
အမှန်ရလိမ့်
ဘဝအောင်ရာအမှန်တည်း။



ဒေါသစကား

မှသာစကားရဲ့ သက်တမ်းဟာ တိုတယ်။

သစ္စာစကားရဲ့ သက်တမ်းဟာ ရှည်တယ်။

ဒေါသစကားရဲ့ သက်တမ်းကတော့ ချက်ချင်း ပျက်စီးတော့
တာပါပဲ။ ချင်ချင်းဆို ချက်ချင်းပါပဲ။ အချိန်သိပ်မပေးဘူးဗျ။

လူ့ဘဝမှာ ဘာတစ်ခုမှ တစ်ခုကောင်း အရေးမကြီးပါဘူး။
အရာအားလုံးဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အရေးကြီးတာပါ။ အတတ်နိုင်ဆုံး
အဆင်ပြေအောင် ကြိုးစားလုပ်ရာမှာ ဒေါသစကားတွေကို
ထိန်းချုပ်နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ လိုအပ်လှပါတယ်။

လောကရဲ့ အောင်မြင်ခြင်းတကာထဲမှာ ကိုယ့်ဒေါသ
စကားကို ထိန်းနိုင်ခြင်းဟာ မြတ်တဲ့ အောင်နိုင်ခြင်းတစ်မျိုးပါ။

သူတော်ကောင်း သူမြတ်လောင်းတွေ၊ ရှေးပညာရှိတွေ၊ မိဘဆရာသမားတွေရဲ့ စကားတွေကို နားထောင်ရတာ၊ ဖတ်ရှုရတာဟာ အလွန်ကောင်းမြတ်တဲ့ အသိအလိမ္မာ ရနည်းတစ်မျိုးပါ။ အဲသည်စကားတွေကို ဆန်းစစ်ရင် ဒေါသစကားမျိုးကို ရှာမတွေ့ပါဘူး။

စကားဟာ နည်းနည်းပဲပြောတာ ကောင်းပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နည်းနည်းပဲ ပြောတဲ့စကားဟာ ကောင်းမွန်ခရီးရောက်ရပါမယ်။ ဒေါသစကားပါရင်တော့ နည်းနည်းပဲပြောပြော များများပဲပြောပြော ဘယ်တော့မှ မကောင်းပါဘူး။ ပါးစပ်တစ်ပေါက်နဲ့ နားနှစ်ပေါက်ရှိတာ တစ်ဆသာပြောပြီး နှစ်ဆနားထောင်ဖို့ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆန်းစစ်ကြည့်ရမယ်။ ဘယ်ကိစ္စကို စကားပြောရင် ဒေါသဖြစ်တတ်သလဲ။ ကိုယ့်နှုတ်က ဒေါသစကား ဘယ်လို ထွက်သွားတတ်သလဲ။ ဘယ်လို ပြောမိသလဲဆိုတာပေါ့။

မထွက်သင့်ဘဲနဲ့ ဒေါသစကား ဘယ်လို ထွက်ထွက်သွားသလဲ။ အဲဒါ ဆန်းစစ်ကြည့်ရင် သတိထားမိလိမ့်မယ်။

စကားဝိုင်းတွေနဲ့ တွေ့ရင် နားထောင်ချိန် အများဆုံးထားပါ။ ပြောချင်ရင် တစ်ဦးစကားဆုံးမှ ပြောပါ။ ဇွတ်မငြင်းနဲ့။ အံငြင်းသန်လာရင် ကိုယ်ရည်သွေးတဲ့ ဒေါသစကား ပါလာစမြဲပဲ။ ဒေါသစကားမျိုးပြောလာရင် ကိုယ့်စကားမှန်ပါလျက်နဲ့ အမှားဖြစ်ရော။

စကားအရာ လိမ္မာစေမှု ဆယ်မျိုးရှိပါတယ်။ အဲသည် ထဲမှာ-

- ဆိုရန် အချိန်သင့်မှ ပြောတာ
- ဖြစ်သမျှကိုသာ လျော်စွာပြောတာ
- တရားမျှတစွာပြောတာ
- မှန်ကန်တိကျစွာပြောတာ
- အကျိုးရှိတဲ့စကားကို ပြောတာ
- အမြဲပြီးရွှင်မှုကို ရှေးရှုပြောဆိုတာ
- သင့်မသင့် ထောက်ချင့်ချိန်ဆပြီး သင့်မှပြောတာ
- အထက်တန်းစား ယဉ်ကျေးတဲ့ စကားမျိုးပြောတာ
- လေယူလေသိမ်း ဌာနကျပြီး ပီသစွာပြောတာ
- အဆောတလျင် ဒေါသစကား မပြောတာတို့ပါပဲ။

လူတွေဟာ စကားအမျိုးမျိုး ပြောတတ်ကြပါတယ်။ ချစ်ဖွယ်စကားဟာ လူတိုင်း နားဝင်ချီတာပါပဲ။ ရယ်စရာ စကားကလည်း ကြားရရင် ပျော်ရွှင်တာပါပဲ။ အဆောတလျင် ပြောတတ်တဲ့ ဒေါသစကားကတော့ နားထဲမှာ ခါးသီးလှပါတယ်။

စကားပြောတိုင်း ချင့်ချိန်ရမယ်။ မပြောခင်လည်း စဉ်းစား သင့်တယ်။ ခြေချော်လဲရင် ပြန်ထလိုရတယ်။ မတ်တတ်ပြန် ရပ်နိုင်ပါတယ်။ ဒေါသစကား လျှာချော်သွားရင် ဘယ်လို ပြန်မတ်မလဲ။ တောင်းပန်လို့ ကျေအေးရင်တော့ ဟုတ်တာပေါ့

နို့မို့ရင် ပြန်ရုပ်သိမ်းလို့ မရတော့ဘူး။

“နှုတ်ချိုသျှိုတစ်ပါး” လို့ လူတွေ အပြောများကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြောတဲ့အခါ နှုတ်မချိုသူက များနေတယ်။

လောကမှာ စကားနဲ့ ဆွဲဆောင်အောင်မြင်နေတဲ့ သူတွေ အများကြီးပဲ။ ဘယ်သူမဆို စိတ်ချမ်းသာတဲ့စကားတွေ ကိုယ့် အကျိုးစီးပွားကို ညွှန်ပြပေးတဲ့ စကားတွေ မကြားချင်ဘဲ မနေကြပါဘူး။ ကြားချင် နားထောင်ချင်ပါတယ်။ တကူးတက ထောင် သွားရောက် နားထောင်ကြရတာပါပဲ။

အတတ်ပညာတွေ ဘယ်လောက်တော်တော် ပစ္စည်းတွေ ဘယ်လောက်ပဲရှိရှိ အပြောအဆို အပေါက်ဆိုးပြီး ဒေါသ စကားပြောတတ်ရင် ချဉ်းကပ်ဆက်ဆံခြင်း မပြုချင်ကြတော့ ဘူးဗျ။

မောင်းထောင်ဆရာတော်ရဲ့ ဒေါသကထာမှာ စာရေးသူ မှတ်သားထားခဲ့တယ်။ ဘယ်လိုလဲဆိုတော့-

‘အဆင်းရပ်ရည်ဟာ ရွှေစင် နိက္ခ ဇမ္ဗူနာဒကဲ့သို့ သူ တစ်ပါးထက် သာလွန်လှပသူဖြစ်သော်လည်း အမျက်ထွက်ခဲ့ လို့ရှိရင် တစ္ဆေ မြေဖုတ်လို သူနားစရာမှန်သမျှ၊ ချစ်စရာမှန်သမျှ၊ ခင်စရာမှန်သမျှတွေဟာ တောမီးသင့်တဲ့ မြက်ချိုလို ကုန်စင် ပျောက်ခန်းတယ်။ ပိုးအိမ်၊ ပိုးမှိုက်တွေ မြှေးယုက်တဲ့ ပွင့်ချပ်ပုံရှိတဲ့ ပဒုမ္မာကြာလိုပဲ။ အညစ်အကြေး၊ မြှေးယုက်လိမ်းကျံနေတဲ့

ကြေးမုံပြင်လိုပဲ အဆင်းဖောက်သတဲ့ဗျာ။

ဒေါသစကားထွက်တာ အလှပျက်တယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ယူရ
မလား မသိဘူး၊ သည်လိုဖြစ်တာတော့ အမှန်အကန်ပါပဲ။

အချို့မိတ်ဆွေတွေဟာ တာရှည်ပေါင်းလို့ မရကြဘူး။
အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ကာယကံမြောက် သူလွန်ကြလို့၊ ကိုယ်လွန်ကြ
လို့ မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသစကား ပြောမိတ်တတ်ကြလို့ တာရှည်ပေါင်း
မရဘဲ စိတ်ပျက်တတ်ကြတာပါ။ ဒေါသစကားကို သည်းခံ
ပေါင်းတဲ့ လူတွေလည်း ရှိတယ်။ အဲသည်လို လူမျိုးတွေလည်း
လောကမှာ ရှိတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောဖြစ်ကြ
ပေမဲ့ ခွင့်လွှတ်ပြီးပေါင်းကြတာ ညီအစ်ကို ဆွေမျိုးသားချင်း
ထက်တောင် ပိုပြီး ခင်တွယ်တတ်ကြပါတယ်။

တစ်ခါတလေ ဖြစ်ဖူးကြမယ်ဗျာ။ နှစ်အကြာကြီး ခင်မင်
လာခဲ့ကြတဲ့ လူတွေဟာ ဘာမဟုတ်တဲ့ ကိစ္စနဲ့ တစ်ခဏလေး
စိတ်ဆိုးပြီး ဒေါသစကား အပြောလွန်ရော၊ အဲသည်မှာ တစ်သက်
တာ ပျော်ရွှင်အားကိုးကြမှု၊ မိတ်ဆွေအဖြစ် ရပ်တည်မှုတွေ
ဆုံးရှုံးကုန်ကြရော။ ဒါကြောင့် တစ်ခဏနဲ့ တစ်သက်တာကို
တိုင်းတာဆင်ခြင်ပြီး ဒေါသစကားကို သတိထားကြပါ။

မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ အလျင်အမြန် မခံချင်စိတ်နဲ့ ဒေါသ
စကားပြောတာဟာ ပျက်စီးခြင်းပဲ။ ဘယ်တော့မှ ပေါင်းသင်းဆက်
ဆံရေးမှာ မအောင်မြင်ပါဘူး။ အလျော့မပေးဆိုတဲ့ စိတ်နဲ့

မပြောရဘူး။ အလျှော့ပေးသင့်ရင် ပေးပါ။ စကားချိုသင့်
ချိုရမှာဖြစ်တယ်။ လူတွေမှာ မခက်သင့်ဘဲ ခက်နေကြတာ
ဒေါသစကား အလျင်စလို ပြောကြလွန်းလို့ဗျ။

စဉ်းစားချင့်ချိန် ပြောတတ်တဲ့ ဉာဏ်ရှိမှ၊ ဒါမှမဟုတ်
အခြေအနေကို ဝေဖန်စိစစ်နိုင်တဲ့ ဉာဏ်ရှိမှ ဒေါသစကားကို
အသိတရားနဲ့ ထိန်းနိုင်မယ်။

ဒေါသစကားကို ထိန်းနိုင်တာ ဘာလဲ။

အသိတရား (အသိ)။

ဒေါသစကား မထွက်အောင် အောင်ထားနိုင်တာဘာလဲ။

သတိတရား (သတိ)။

ယုတ်ညံ့တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိသူတွေဟာ “သတိနဲ့ အသိ”
ကင်းလွတ်တတ်ပါတယ်။ သည်တော့ ဒေါသစကားထွက်လွယ်
တယ်ပေါ့ဗျာ။ ယုတ်ညံ့တဲ့ နှလုံးသွင်းရှိတဲ့သူဟာ ဟောခနဲ
ဒိုင်းခနဲ ဒေါသစကား ထွက်တာပဲ။

ပေါ့ပေါ့တွေ့။ ပေါ့ပေါ့လုပ်၊ ပေါ့ပေါ့ပြောတတ်တာ
ဟာ အမှားကျူးလွန်းနည်း တစ်မျိုးပါ။ အခြားသူတွေထက်
တော်ချင်၊ အခြားသူတွေထက် သာလွန်ချင်ရင် သူများထက်
စကားပြော ပိုပြီး လေးနက်ရမယ်။ မေတ္တာစကား ပြောတတ်
ရမယ်။ ဒေါသစကား ပြောလို့တော့ ဘယ်နေရာမှ အောင်မြင်မှာ
မဟုတ်ဘူး။

ချီးမွမ်းစကားဟာ ရေမွှေးပဲ။ ပြောသူလည်း အကျိုးရှိတယ်။
နားထောင်ရသူအဖို့လည်း ကောင်းတယ်။ ချီးမွမ်းရမယ့်လူကို
ချီးမွမ်းစကား ရဲရဲပြောစမ်းပါ။ အချို့က ချီးမွမ်းစကား ပြောရမှာ
ဝန်လေးတယ်။ ဒေါသစကားတော့ အလွယ်ပဲ ပြောရဲကြတယ်။

- အချို့ စကားမှားတာက မသိလို့ မှားပြောတာ။
- အချို့ စကားမှားတာက ဂရုမစိုက်လို့။
- အချို့ စကားမှားတာ အလျင်စလိုလွန်းလို့။

သည်တော့ များများနားထောင်ကြပြီး နည်းနည်းပဲ ပြော
ကြမှ ဒေါသစကားနဲ့ လွတ်မယ်။

ကိုယ့်ကို ဒေါသစကားနဲ့ပြောတာ မကြိုက်ရင် သူများကို
လည်း ဒေါသစကားနဲ့ မပြောပါနဲ့။ မကောင်းတာကို ကိုယ်ကိုယ်
တိုင် မကြိုက်ရင် အခြားလူကလည်း ကြိုက်မှာ ခံချင်မှာ မဟုတ်
ပါဘူး။ ကိုယ်ချင်းစာကြည့်ပေါ့ဗျာ။

ကလေးတွေတောင်မှ ဒေါသနဲ့ ဆူပူဆုံးမရင် နားမဝင်
ကြတာများတယ်။ အကျိုးအကြောင်းနဲ့ ဆုံးမပြောဆိုမှ နားဝင်တာ
ကို တွေ့ရတယ်။ ဒေါသစကားကို ကလေးလည်းမကြိုက်ဘူး။

လူကြီး၊ လူငယ်၊ ပညာရှိရော၊ ပညာမဲ့ပါ မခံချင်စိတ်ကို
စိတ်ထိခိုက်ခံရတာက စဖြစ်တတ်တယ်။ သည်လို စိတ်ထိခိုက်ပြီး
မခံချင်စိတ်ဝင်လာရင် ဒေါသစကား ပြောဖြစ်ကြတော့တာပါ။
ဒါကြောင့် စိတ်ထိခိုက်ပြီး မခံချင်စိတ် ဖြစ်လာတတ်လို့ ကိုယ်

စကားပြောမှာကို သတိထားပါ။

ဘယ်လိုအရာပဲဖြစ်ဖြစ် စကားနဲ့ ရယူလို့ ရတယ်ဗျ။
အဲသည်တော့ စကားပြောခြင်းဟာ အလွယ်ဆုံး ဖြစ်ပေမယ့်
အခက်ဆုံး အလုပ်တစ်ခုပါ။ လွယ်လွယ်လေးနဲ့ ခက်တယ်။

ရှင်မဟာရဋ္ဌသာရက “ပညာထက်မြက်၊ တတ်ပွန်စကား၊
သူ့အားမကြောက်၊ ပွဲမှောက်ရဲရင့်၊ သူနှင့်အလိုက်၊ စရိုက်ကျင့်တတ်၊
ကောင်းမြတ်ယဉ်ဆုံး၊ နှလုံးမရိုင်း၊ မှားတိုင်းဆိုတုံ၊ အင်ခြောက်
စုံဖြစ်” လို့ ဆိုခဲ့တယ်။

ပညာထက်မြက်ဖို့ လိုသလို တတ်ပွန်စကားကလည်း
လိုပါတယ်။ စကားတတ်ရင် ဒေါသစကား မပြောတော့ဘူး။
လိုချင်ရာကို ပညာစကားနဲ့ပဲ ပြန်ပြောတော့တယ်။

မေတ္တာစကားပြောသူမှာ မိတ်ဆွေများတယ်။

တကယ့် မေတ္တာစိတ်မပါဘဲ ပြောနေကြတဲ့ သူတွေတောင်
မိတ်ဆွေများနေတာ တွေ့တယ်။ ဟန်ဆောင်မေတ္တာကို လူမသိ
ပေမဲ့ သူပြောတာကို ယုံပြီး ပေါင်းနေကြတာ။ ဟန်ဆောင်
မေတ္တာစကားဟာ အသံမထွက်တဲ့ မုသာဝါဒပါ။

ဒေါသစကားသမားကတော့ မိတ်ဆွေရှားတယ်ဗျ။ သည်
နေ့ခင်ပြီး နောက်ရက်မှာ ရွာသွားမှာပဲ။

မေတ္တာစကားသံကြားရရင် ကြားသူရဲ့ စိတ်ထဲမှာ ကြည်နူး
သွားရတာပဲ။ မေတ္တာစကားပြောသူ အချင်းချင်းလည်း ကြည်နူး

ရတယ်။ သူများချမ်းသာတာ မချမ်းသာတာတွေ နောက်မှထား။
အောင်မြင်တာ၊ မအောင်မြင်တာတွေက နောက်ကိစ္စ။ လောလော
ဆယ်တော့ ကြားရရင် ကြည်အေးဝမ်းသာ အားတက်ကြရတာပဲ။

အရှင်ဩဒါသီရီဘိဝံသရဲ့ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာ
များစာအုပ် အမှာစာမှာ ရေးထားတဲ့ အမှာလေးဟာ စကားနဲ့
ပတ်သက်ပြီး ကောင်းလွန်းလို့ စာရေးသူ ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

လောက၌ အကြင်သူသည် ဒေသ၊ ကာလနှင့် သင့်မသင့်
မချင့်ချိန်တတ်သော၊ ဉာဏ်မပါသော၊ ကြာကြာတည်တဲ့အရှည်
မခံသော၊ လူအများနှင့် နှစ်သက်မြတ်နိုးမှု မခံရသော မိမိ၏
ပေါ့ပျက်သည့်အဖြစ်ကို ပြုတတ်သော၊ အကြောင်းကင်းသော
အကြင်စကားကို ပြောဆို၏။ ထိုသူ၏ ထိုစကားမှာ တကယ့်
စကားမဟုတ်။ ထိုစကားသည် အဆိပ်သာတည်း။

လောက၌ အကြင်သူသည် ဒေသ၊ ကာလတို့နှင့် သင့်တင့်
ချင့်ချိန်တတ်သော၊ ဉာဏ်ပါသော၊ ကြာကြာတည်တဲ့ အရှည်
ခံသော၊ လူအများ နှစ်သက်မြတ်နိုးမှု ခံရသော၊ မိမိ၏
လေးနက်သည့်အဖြစ်ကို ပြုတတ်သော၊ အကြောင်းယုတ္တိ ပါရှိသော
အကြင်စကားကို ဆို၏။ ထိုသူ၏ ထိုစကားကား တကယ့်
စကားဖြစ်၏။ ထိုစကားမှာ အဆိပ်မဟုတ်။ အမြိုက်အရသာပင်
ဖြစ်တော့၏ - တဲ့။

စကားကောင်း၊ စကားမွန်တွေဟာ ဒေါသကင်းတဲ့ စကား

တွေ ဖြစ်တယ်။ အကြောင်းယုတ္တိတွေ ရှိပါတယ်။ မေတ္တာသဘောကို ဆောင်ပါတယ်။

ဒေါသကင်းတဲ့၊ မေတ္တာကိုဆောင်တဲ့ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကို ပြောဖို့ဆိုတာ လွယ်တာမဟုတ်ဘူး။ လွယ်တဲ့အလုပ်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ မိမိကိုယ်တိုင်က အကျိုးရှိတာ၊ မရှိတာကို ခွဲခြားနိုင်ရမယ်။ ဆရာသမားကောင်း၊ မိဘကောင်းတွေနဲ့ ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟကောင်းတွေရဲ့ အဆုံးအမ ဩဝါဒ ရနိုင်ရမယ်။ ပြီးတော့ အကြားအမြင် ဗဟုသုတတွေ ပြည့်စုံတဲ့ အရည်အချင်းကောင်းတွေ ရှိမှသာ အကျိုးရှိတဲ့ စကားကို ပြောဆိုနိုင်မှာပဲ။

လွယ်လွယ်ကူကူတော့ မဲရနိုင်ပေမဲ့ ကြီးစားလုပ်ယူရင် ရပါတယ်။

ကဲ့ရဲ့စကားဟာ ဒေါသစကားပါ။ ပြောသူမှာလည်း ဒေါသရှိပြီး အပြောခံရသူမှာလည်း ဒေါသရှိလာတတ်တာပါပဲ။

ကဲ့ရဲ့စကားကို ကြားရရင်၊ ကဲ့ရဲ့စကားမျိုး မိမိကို အပြောခံလာရပြီဆိုရင် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အတုလ ရဟန်းတော်ကို ဟောကြားတာလေး အမြဲ နှလုံးသွင်းစမ်းပါဗျာ။ သိပ်ကို စိတ်နှလုံး အေးငြိမ်းသွားနိုင်ပါတယ်။

‘အို—အတုလ၊ ကဲ့ရဲ့ခြင်းသဘောဟာ ရှေးရှေးကတည်းက ဖြစ်လာတဲ့ အယူတည်း၊ ယခုမှဖြစ်သော အလေ့မဟုတ်ပါ။ စကားမပြော ဆိတ်ဆိတ်နေသောသူကိုပင် ကဲ့ရဲ့တတ်ကြသေး၏။’

စကားများများ ပြောလျှင်လည်း ကဲ့ရဲ့ကြ၏။ နည်းနည်း
ပြောမိသူလည်း အပြစ်မလွတ်တတ်ပေ။ လောက၌ အကဲ့ရဲ့
လွတ်သောသူဟူ၍ တစ်ယောက်မျှ မရှိ၊ လုံးလုံး အကဲ့ရဲ့ခံရသော
သူ၊ လုံးလုံး အချိုးမွမ်း ခံရသောသူဟူ၍ ရှေးအခါ၌လည်း
မရှိခဲ့ဖူးချေ။ နောင်အနာဂတ် အသင်္ချေတွင်လည်း ရှိလိမ့်မည်
မဟုတ်၊ ယခုအခါ၌လည်း မရှိတဲ။

ကဲ့ရဲ့စကားမျိုးကတော့ လောကကြီးမှာ နေ့စဉ်ကို ကြား
ကြားနေရတဲ့ စကားမျိုးပါ။

ဒါပေမဲ့ ကဲ့ရဲ့စုနစ်ရက်၊ ချိုးမွမ်းစုနစ်ရက်လို့ ဆိုတယ်
မဟုတ်လား။ ဒါကို နားလည်ပြီး ဒေါသကို ချုပ်ရမယ်။ ဒေါသ
စကားဟာ ကဲ့ရဲ့စကားက စ ပြောလာတာမျိုးဖြစ်တယ်။
ကဲ့ရဲ့ပြီးပြောရာက ဒေါသစကားတွေ ပါလာတော့တာပဲ။

ကဲ့ရဲ့စကားဟာ စကားကြမ်းတစ်မျိုးပဲ။ စကားကြမ်းပြော
သူဟာ နေနဲ့တူပါတယ်။ နားဝင်အောင် သာယာနာပျော်ဖွယ်
မှန်သော စကားပြောသူကျတော့ လနဲ့တူတယ်။

လမှာ ချမ်းမြေ့ပြီး ကြယ်များ ခြံရံတယ်။ နေကျတော့
ပူလွန်းလို့ ကြယ်မရံပါဘူး။

ဒေါသစကား ပြောတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စကားကို ချေငံစွာ
မပြောတတ်တဲ့ လူတွေ ရှိတယ်။ အဲသည် လူစားမျိုးတွေဟာ
စကားကို ချေငံစွာ မပြောတတ်တာနဲ့ပဲ ကိုယ်အလိုရှိတာ

မရောက်ဘဲ၊ မရဘဲ ဖြစ်တတ်ကြပြန်တယ်။

ဒေါသစကားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ သာယာချေငံတဲ့ စကားပဲဖြစ်ဖြစ်
အကျိုးရှိတဲ့စကား ဖြစ်ပေမဲ့လည်း အကြိမ်ကြိမ် အထပ်ထပ်
မပြောဖို့ လိုတယ်။ အကျိုးရှိတဲ့ စကားများကို အကြိမ်ပေါင်း
များစွာ ပြောနေရင် အဲသည်စကားကို တန်ဖိုးထားခံရမှာ
မဟုတ်တော့ဘူး။ ခပ်ပေါ့ပေါ့ ဖြစ်သွားပါလိမ့်မယ်။

စကားဆိုတာက အချိန်အခါနဲ့ ပြောမှ တစ်ခွန်းတည်း
ဖြစ်လည်း နားထောင်တဲ့သူ အကျိုးရှိတယ်၊ ယုံကြည်ကြတယ်၊
လိုက်နာကြတယ်ပေါ့။ စကားကောင်းဆိုတာ အချိန်အခါ
ကြည့်ပြောရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။

လူ့လောကကြီးမှာ အပြောအဆိုဟာ အလွန်ပဲ အရေးပါ
လှပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲ။ လူနဲ့ လူချင်းဟာ ဘာနဲ့စပြီး
ဆက်ဆံကြလို့လဲ။ ပထမ စကားနဲ့ပဲ ဆက်ဆံကြရတာ မဟုတ်
လား။

တစ်ယောက်အကြောင်းတစ်ယောက်၊ တစ်ယောက်ကိစ္စ
တစ်ယောက်၊ ကိုယ့်ကိစ္စ၊ လူ့ကိစ္စ၊ အများကိစ္စ ဆိုတာတွေကို
စကားတွေနဲ့ပဲ ပြောကြတာပါ။

ချစ်ကြတာလည်း သည်စကား။

မုန်းကြတာလည်း သည်စကားပဲ။

ချစ်စရာ၊ ချီသာစရာကောင်းတဲ့ စကားက ချက်ချင်း

အားတက်ပျော်ရွှင်လာအောင် လုပ်ပေးနိုင်သလို၊ ရက်စက်ကြမ်းကြုတ်တဲ့ စကားတစ်ခွန်းကလည်း ပျော်ရွှင်မှုကို အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပဲ ဖျက်ဆီးပစ်နိုင်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးက ကိုယ့်စိတ်၊ ကိုယ့်အယူအဆ၊ ကိုယ်နားလည်ထားတာတွေနဲ့ လွဲနေခဲ့ရင် ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်း ကျယ်ကျယ်လောင်လောင် ဆန့်ကျင်မပြောရဘူး။

ကိုယ်ပြောတာကို သူများ လက်မခံတဲ့အခါ စိတ်ဆိုးပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ရသလိုပဲ။ သူတစ်ပါး ပြောဆိုတာကို ကိုယ်က လက်မခံတဲ့အခါ သူများ စိတ်ဆိုးမှာကို နားလည်ရမယ်။

စကားဟာ ငွေပေးရတဲ့ အရာမဟုတ်ဘူး။ မြေကြီးမှာလည်း မစိုက်ပျိုးရဘူး။ သေတ္တာထဲလည်း သိမ်းမထားရဘူး။ ငွေကုန်ကြေးကျ မခံရဘဲ အသုံးပြုရတဲ့ အဖိုးတန်ပစ္စည်းပါ။

သည်လို ငွေပေးရတဲ့ အရာမဟုတ်တဲ့စကားမှာ ဒေါသစကားဟာလည်း အလားတူပဲ။ ငွေမပေးရဘူး။ စိတ်ဆင်းရဲမှုကင်းအောင် ပြောနိုင်တာပါပဲ။

အရေးအကြီးဆုံးကတော့

သူများက ကိုယ့်ကို ဒေါသနဲ့ ရိုင်းရိုင်းစိုင်းစိုင်းပြောတာကို မကြိုက်သလို၊ နားမခံနိုင်သလို၊ ကိုယ်က ရိုင်းစိုင်းပြီး ဒေါသနဲ့ ပြောခြင်းကိုလည်း သူတစ်ပါးက မကြိုက်ဘူးဆိုတာ ကိုယ်၍ပင်စာနားလည်ထားဖို့ပါပဲ။

ဒေါသစကား များများဖြောတာဟာ သူရူးတစ်မျိုးဖြစ်
ပါတယ်။ အမျက်ထွက်တာ၊ ရန်ငြိုးဖွဲ့တာ၊ ဂုဏ်ကျေးဇူး ချေဖျက်
တာ၊ အပြိုင်ပြိုင်တာ၊ ထောင်လွှားတာ၊ တောင့်ခိုင်ရာ၊ ချုပ်ချယ်တာ၊
မြဲမြံစွာဆွဲယူတာ၊ စွန့်နိုင်ခဲ့တာ၊ ငြူစူတာ၊ ဝန်တိုတာ၊ ပျံ့လွင့်တာ၊
အလိုလိုဖြစ်တာ စတဲ့ မသုတော်တရားတွေ အရင်းခံပြီး
အထပ်ထပ်ပြောပြီး၊ မကျေမနပ်ပြောပြီး၊ မငြိမ်းမအေးနိုင်
ပြောခြင်းတို့ကို စကားများခြင်းလို့ ဆိုတယ်။ စည်းမျဉ်းကလနား
မဲ့တဲ့ လက္ခဏာရှိတယ်။ စကားအဆုံးမသတ်ဘူး။ မကျေနပ်တာ
ထင်ရှားပေါ်လွင်တယ်။ အမှန်တကယ်တော့ ဒေါသစကားများ
တာဟာ သူရူးတစ်မျိုးပါပဲ။

ဒေါသစကား
မြဲရှောင်ရှားမှ
အများချစ်ခင် လူရာဝင်။



ဒေါသဟာ သဘာဝလား

ဒေါသဟာ သဘာဝလား။ ဒေါသကို သဘာဝလို့ ဆိုကြ
တယ်။ ဒါလည်း မှန်သလိုလို့နဲ့ မမှန်ပါဘူး။ သဘာဝတရား
ဆိုရင် မဖြစ်မနေ တရားပဲ။ သာမန် လောကီလူသားတွေ
အတွက် ဒေါသဟာ သဘာဝတရားလို့ ဆိုနိုင်ပေမဲ့ ရဟန္တာ
သူတော်စင်တွေ အတွက်တော့ သဘာဝတရား မဟုတ်ပါဘူး။
မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲသည် ပုဂ္ဂိုလ်တွေဟာ ဒေါသမှ မဖြစ်တော့တာပဲ။

လူဖြစ်ရင် ဒေါသရှိမှာပဲတဲ့။ ဟုတ်ပါတယ်။ သာမန်
သူလို ကိုယ်လိုသူတွေ အားလုံးမှာ ဒေါသရှိပါတယ်။ မွေးစကလေး
က အစ အသက်ကိုးဆယ်တစ်ရာ အရွယ်အထိ ဒေါသရှိပါတယ်။

သို့သော်လည်း ဘုရား၊ ရဟန္တာတွေ၊ သူတော်စင်တွေ

မှာတော့ လုံးဝကို ဒေါသချုပ်ပြီလေ။ အဲသည်တော့ လူဖြစ်ရင်
ဓာတ်လေးပါးရှိရင် ဒေါသရှိတယ်ဆိုတာ မဟုတ်တော့ဘူး။
ဒေါသဟာ သဘာဝ မဟုတ်ပါဘူး။ သဘာဝဆိုရင် အားလုံး
ဓာတ်လေးပါးရှိတာနဲ့ ဒေါသဖြစ်မှာ ရှိမှာပဲ။

လောကမှာ လူတစ်ယောက်ဟာ ဘယ်လိုပဲ ကောင်းအောင်
ကြိုးစားကြိုးစား၊ မည်မျှပဲ စိတ်ကောင်းတွေ ထားထား၊ ကောင်းတဲ့
ကိစ္စတွေ၊ ကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေ ဘယ်လိုတွေပဲ ပြုပြုပါ။
အဲသည်လူကို ကြည့်မရတဲ့သူတွေ၊ မနာလိုတဲ့သူတွေ၊ မကောင်း
ကြံတဲ့လူတွေ၊ မဟုတ်မတရား ပြောတဲ့လူတွေ ရှိတယ်။ ဒါကတော့
သဘာဝပဲ။

အဲဒါတွေကို မခံနိုင်သေးရင် ဒေါသင် ရည်ရှိရင်
သုခပဲ။ ခံနိုင် မခံနိုင်တာမှာ ကွဲပြားခံစားရတယ်။

တစ်ခါတလေ ပြောသံကြားဖူးကြမှာပဲ။ “ဘယ်နှယ်ဗျာ
ဒေါသမဖြစ်ဘဲ နေနိုင်ပါ့မလား” ဆိုတာလေ။

အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့ ပြောကြတာလဲ။ သည်းခံနိုင်မှု အဆင့်
ကုန်သွားလို့ပေါ့။ သာမန် လောကီလူသား သဘာဝလို့တော့
ဆိုနိုင်ပါတယ်။

သဘာဝမှာ - ဒေါသနောက်က သောက
သောကနောက်မှာလည်း ဒေါသ။

လောဘကျတော့ ဒေါသနောက် မလိုက်ဘူး။ အိပ်တုကို

တွဲလာတတ်တယ်။ လောဘရှိလာရင် အဲသည်လူမှာ ဒေါသ ရှိနေပြီ။ သူ့လောဘပြည့်ရင်တော့ အဲသည်ဒေါသဟာ မသိသာဘူး။ မပြည့်ရင် သိသိသာသာကြီး မြင်ရတယ်။ တွေ့ကြရတယ်။

လောဘသမားများမှာ စင်ကြယ်တဲ့ အဒေါသမေတ္တာ ဘယ်တော့မှ မရှိဘူး။ သာယာကြည်လင်တဲ့ စိတ်မျိုး မရှိပါဘူး။

အထက်တန်းကို ရောက်လိုတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးဆိုတာ ဒေါသကို အလွန်ထိန်းဖို့ လိုအပ်လှပါတယ်။ ဒေါသထိန်းသိမ်းမှု မပြုနိုင်ဘဲ ကြီးပွားတိုးတက်မှု မဖြစ်နိုင်ဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့ အထက်တန်း အဆင့်အတန်းတွေကို လိုချင်ရင် ကြိုးစားပြီး ဒေါသထိန်းယူမှ ရနိုင်ပါတယ်။ ဉာဏ်နဲ့ထိန်းပြီး ကြိုးစားအားထုတ်ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်မှုရမှာတော့ မဟုတ်ဘူး။ ဉာဏ်နဲ့ ထိန်းပြီး ကြိုးစားမှသာ အောင်မြင်မှု ရမှာပါ။

ချစ်ခြင်း မေတ္တာနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ဟာ ဒေါသထိန်းသိမ်းနိုင်တဲ့ စိတ်ပါ။ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ကို အလုံးစုံသော အရပ်၊ အလုံးစုံသော သတ္တဝါတွေအပေါ်မှာ မိမိနှင့်တူစွာ ပျံ့နှံ့ စေရပါတယ်။ အဲသည် တရားမျိုးကတော့ ဗြဟ္မာတို့၏ အပေါင်းအဖော်အဖြစ်သို့ ရောက်စေခြင်းငှာ ခရီးလမ်းကြောင်း အကျင့်လို့ စာရေးသူ သိမှတ်ထားဖူးပါတယ်။

မြန်မာစကားပုံမှာ ရှိတယ်မဟုတ်လား။ ရေစီးတစ်ခါ

ရေသာတစ်လှည့်တဲ့၊ ငါးပျံတစ်လှည့်၊ ငုံ့လုံတစ်လှည့်တဲ့။ မှန်ကင်း
တစ်လှည့် ထင်းတစ်လှည့်တဲ့၊ သစ်ငုတ်မြင့်တုံ့ မြက်မြင့်တုံ့တဲ့။
ဒါက သဘာဝပဲ။

လူ့ဘဝမှာ အကောင်းဘက်ကချည်း တစ်သမတ်တည်း
ချီတက်နေမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ငှက်ခါးပျံသလို နိမ့်ချည်မြင့်ချည်
ဖြစ်နေတယ်။ အဆိုးအကောင်း အတက်အကျရှိတယ်။

သည်တော့ ချမ်းသာသုခနဲ့ ကြိုတဲ့အခါ ပျော်တယ်။ အချို့ဆို
စိတ်ကြီးပင် မာနရောက်တယ်။ အချို့ကျတော့ ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့
ကြုံလာရင် ဝမ်းနည်းလာတတ်တယ်။ ဒေါသထွက်လာတတ်
တယ်။ ဆင်းရဲရင် ဒေါသမဖြစ်ရဘူး။ ဒေါသဖြစ်ရင် ပိုဆင်းရဲမှာပဲ။
ဒေါသဟာ သဘာဝလို့ ထင်စရာရှိပေမဲ့ သဘာဝမှ မဟုတ်
တာပဲ။

နိမ့်တာမြင့်တာတွေ၊ လွယ်တာ ခက်တာတွေက သဘာဝ
တရား။ အဆိုးတွေ ကြုံလာရင် စိတ်အားမငယ်ဘဲ ဒေါသတွေ
မဖြစ်ဘဲ လောကဓံ တရားအတိုင်း ဖြစ်ပျက်ရတယ်လို့ အသင့်
အတင့် နှလုံးသွင်းပြီး ရတနာသုံးပါးကိုသာ မမေ့မလျော့
နှလုံးသွင်းပါ။

ဆင်းရဲရင်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ချမ်းသာရင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ဒေါသရဲ့
သဘာဝကို ထိန်းသိမ်းတဲ့စိတ်ကိုတော့ ပင်ကို မွေးထားရမယ်။
ချမ်းသာနေလို့ ဒေါသဖြစ်နေရင် အဲသည် စည်းစိမ်ချမ်းသာဟာ

ကြာကြာမမြဲဘူး။ ငွေရှိပြီးတော့ စိတ်ဆင်းရဲနေမှာပဲ။ အချို့ကတော့ ဆင်းရဲသားဟာ ဒေါသကြီးတယ်လို့ ပြောတယ်။ ဒါလည်း မမှန်ပါဘူး။ ဆင်းရဲတဲ့လူတိုင်း ဒေါသ မကြီးကြပါဘူးဗျာ။

*တရားကိုသိရင်

• ဒေါသစိတ်ကို စောင့်စည်းနိုင်တယ်။

*တရားကိုသိရင်

ဒေါသစကားကို မဆိုချင်တော့ဘူး။

*တရားကိုသိရင်

သဘာဝ ဒေါသတွေကို အောင်နိုင်လာလိမ့်မယ်။

မကောင်းတဲ့ ဒေါသမနောတွေ၊ မကောင်းတဲ့ ဒေါသ သဘောထားတွေကို အကုသိုလ်ဝိပါက်တွေ ဝင်ပူးကပ်လာရင် ဘာနဲ့ ဆေးကြောရမလဲ။ တရားနဲ့ပဲ စင်ကြယ်အောင် ဆေးကြော လို့ ရမယ်။ အခြား ဘာနဲ့မှ ဆေးကြောလို့မရဘူး။

ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရာမှာ လူ့စိတ်ကို အကဲခတ်နိုင်တဲ့ အလေ့အထ ရှိရမယ်။ ဒေါသရဲ့ သဘာဝကို နားလည်မှုရှိရ မယ်။ ဒါမှသာ ဒေါသကို ကြိုတင်မြင်ရမယ်ဗျ။ ကြိုပြီး ရှောင်လို့ တိမ်းလို့ ရနိုင်တယ်ဗျ။

လူသုံးမျိုးသုံးစားကိုလည်း သိရမယ်။ လောကမှာ မကောင်း မှုတွေကိုသာ အာရုံရော့ဇာတ်တဲ့လူ ရှိတယ်။ ကောင်းမှုရော၊ မကောင်းမှုရော၊ အာရုံ တစ်လှည့်စီရောက်တဲ့ လူလည်း ရှိတယ်။

ကောင်းမှုချည်းပဲ လုပ်နိုင်တဲ့ လူကတော့ ရှားပါတယ်။ သည် သဘာဝကလည်း သိကိုသိထားရမယ်။

သည်လို လူသုံးမျိုးသုံးစားမှာ ဘယ်လိုလူမျိုးဆီမှာ ဒေါသ ပိုရှိမလဲဆိုတာ တွေးကြည့်ပေါ့ဗျာ။

အသေးအမွှား အဖြစ်ကလေးတွေ၊ အသေးအမွှား လောဘ ကလေးတွေ အပေါ်မှာတောင် ဒေါသသဘာဝကို လွှတ်ထားတဲ့ လူမျိုးနဲ့ တွေ့ရင် ပေါင်းကို မပေါင်းပါနဲ့တော့ ရှောင်ပါ။

ဒေါသသမားမျိုးကို ရှောင်နိုင်ရင် ကိုယ့်မှာလည်း ဒေါသ ဖြစ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ သုခရဖို့ သုံးပုံမှာ တစ်ပုံ အောင်မြင်ပြီလို့ ဆိုကြတယ်။

လောကကြီးကို ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်တဲ့ တရားမှာ ဟိရိသြတ္တပု (အရှက်နှင့်အကြောက်) ဟူတဲ့ တရားနှစ်မျိုးသာ မကဘဲ ဒေါသသဘာဝကို ထိန်းချုပ်တဲ့ ဒေါသသဘာဝ တရား လည်းပါတယ်။

သံပတ်ကုန်သွားတဲ့ အရုပ်ဟာ ဆက်ပြီး လှုပ်ရှားနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ လေလျှော့လိုက်တဲ့ ဘောလုံးကလည်း ခုန်ကြွတက် နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

သည်လိုပဲလေ၊ တင်းမာနေတဲ့ ဒေါသကို မာန်လျှော့ချထား လိုက်ရင် အမှားမဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။

ဒေါသရဲ့ သဘာဝတရားဟာ တင်းမာတယ်။ ပျော့မနေ

ဘူး။ မာတဲ့သဘောရှိတယ်။

ဖြစ်ပျက်မှုတိုင်းမှာ အချိန်အခါ ရှိတယ်ဆိုတဲ့ သဘာဝကို
လည်း နားလည်ပါ။

ဖြစ်ချင်စိတ်မစောနဲ့။

ဖြစ်ချင်စိတ်စောရင် ဒေါသဖြစ်တယ်။

ဖြစ်ချင်သလို ဖြစ်မလာရင် ဒေါသဝင်မယ်။

ဖြစ်ပျက်မှုတိုင်းမှာ အချိန်အခါ ရှိတယ်ဆိုတာ သဘာဝ
တရား။

ဒေါသဟာ သဘာဝတရား စစ်စစ်မဟုတ်ဘူး။ ဒေါသကို
မရှောင်နိုင်ကြလေတော့ ဒေါသဖြည်းဖြည်း ထွက်တဲ့ သဘာဝကို
ကျင့်ကြံနိုင်ရင် ကောင်းတယ်။ အမှားနည်းတယ်။

ပညာသင်ခြင်း ရှာခြင်းဥစ္စာ

တောင်ကိုတက်ခြင်း ပျော်ခြင်းကာမာ

အမျက်ထွက်ခြင်း ဤသင်းငါးဖြာ

တဖြည်းဖြည်း နှေးနှေးပြုရာတဲ့ဗျ။



ဒေါသအပြုအမူ

ဒေါသအပြုအမူမှန်သမျှဟာ အောက်တန်းကျတယ်။
အဆင့်အတန်းမြင့်တဲ့ ဒေါသအပြုအမူရယ်လို့ မရှိပါဘူး။ ဒေါသ
ပြေလို့ ပြန်တွေးကြည့်ရင် ရှက်စရာ သိပ်ကောင်းတာပဲ။ ဒေါသ
ပြင်းထန်ရင် အရှက်ကွဲရော၊ ဝမ်းနည်းစရာ ဖြစ်ရရော။

ဒါကြောင့် ပညာရှိတွေ သူတော်စင်တွေဟာ ဒေါသအပြု
အမူကို ဦးစားမပေးကြဘူး။

ဒေါသအပြုအမူဟာ ဘာလဲ။

ရုန်ရင်းကြမ်းတမ်းစွာ စကားပြောမယ်။ ဆဲမယ်၊ ဆိုမယ်၊
ကြုံးဝါးမယ်၊ ခြိမ်းခြောက်မယ်၊ အသံကုန်ဟစ်မယ်၊ ညစ်ညမ်း
စုတ်ပဲ့စွာ ပြောဆိုမယ်ပေါ့။

ပြီးတော့ ရက်စက်စွာ ရိုက်မယ်၊ ထိုးမယ်၊ ကန်မယ်၊
ကျောက်မယ်၊ သူတစ်ပါး ကွဲပြဲ အသားနာရမှ ကျေနပ်မယ်ပေါ့ဗျာ။

အဲဒါတွေက သိသာတဲ့ ဒေါသတွေပါ။ မသိသာတဲ့
ဒေါသတွေကတော့ ကုန်းတိုက်တာ၊ ခြေထိုးတာ၊ ကလဲစားချေတာ၊
သူတစ်ပါးစီးပွားပျက်အောင် တစ်ဖက်ညှက်နဲ့ လုပ်တာတွေဟာ
ဒေါသအပြုအမူတွေပါပဲ။

ဒေါသဖြစ်တုန်း ဆဲဆိုနေတာ လူတိုင်း မြင်ဖူးကြပါတယ်။
ဘယ်လောက် ရှက်စရာကောင်းသလဲဗျာ။ ဖေရော၊ မောင်ရော၊
နမရော ကုန်ရော။ မကြားဝံ့ မနာသာတွေ ကုန်စင်အောင်
ပြောကြတာပဲ။

ကြားရသူ နားမချမ်းသာဘူး။ ယိုသူမရှက် မြင်သူရှက်
ဆိုသလို ဆဲသူမရှက်ဘဲ ကြားရသူက ရှက်ရတယ်။

အဲသည်လို ဆဲပြောလို့ အပြောခံရသူက ဘာမှ ခံမပြောရင်
အဲသည် ဆဲပြောသူဟာ အတော်ကို ရှက်စရာ ကောင်းလှတယ်ဗျ။

တချို့ဆို ဒေါသကြီးလွန်းလို့ ထဘီမခိုင်၊ ပဝါမခိုင်၊
ဖင်ပေါ် ခေါင်းပေါ်နဲ့ လူတွေကြားမှာ ရှက်စရာပါ။ မိန်းမ
နှစ်ယောက် ဈေးထဲမှာ သတ်ပုတ်နေတာ တွေ့ဖူးခဲ့တယ်။
တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဆံပင်ဆွဲကိုင်ထားကြပြီး တစ်ယောက်က ဖင်ပေါ်
နေတယ်ဗျာ။

အဲသည်မိန်းမရဲ့ ခင်ပွန်းက လူအေးဗျ။ ရှက်လွန်းလို့

အဲသည်ဈေးထဲကို တစ်လ၊ နှစ်လလောက် မလာတော့ဘူး။
နောက်မှ စီးပွားရေးအရ မလွဲမရှောင်သာလို့ ပြန်လာတယ်။

ဒေါသဖြစ်လာပြီဆိုရင် လူ့အပြုအမူဟာ အလွန်ပဲ အရှက်
ကုန်တတ်ပါတယ်။

အချို့က မျက်နှာနီတယ်။

အချို့က အသားတွေ ဆတ်ဆတ်တုံ့နီတယ်။

အချို့က မြင်ရာတွေ့ရာ ခွဲတယ်။

အချို့ နီးစပ်ရာ ရမ်းကားတယ်။

အချို့ ကိုယ့်သွေးကိုယ် ဖောက်ပစ်ကြတာတောင် ရှိပါ
တယ်။

အချို့က မဆီမဆိုင် မိန်းမတွေ၊ ကလေးတွေကို ရိုက်ရော
ဗျာ။

အချို့က ထမင်းအိုး၊ ဟင်းအိုးခွဲ၊ ကုလားထိုင်ချိုးနဲ့
ဒေါသပြေတော့ နှမြောနေရော။

ဒေါသအပြုအမူရဲ့ နောက်မှာ နောင်တဟာ ချက်ချင်းလိုက်
လာတတ်တာ သိပ်မကြာပါဘူး။

တကယ့် လူကြီးလူကောင်းတွေတောင် တစ်ခါတစ်ရံ
ဒေါသဖြစ်ရင် သိက္ခာကျကုန်ရော။ ကိုယ့်ကို လေးစားအထင်
ကြီးသူက အဲသည် ဒေါသဖြစ်တာလေးမြင်ပြီး ကိုယ့်ဆီ မချဉ်း
ကပ်တော့ဘူး။

ပညာတော်ပေမဲ့ ဒေါသကြီးတယ်ဆိုပြီး ရှောင်ကြရောဗျ။
ဒေါသအပြုအမူကို ကြောက်တယ်လေ။

စာရေးသူကိုယ်တိုင်လည်း ရှောင်ခဲ့ဖူးတယ်။ စာရေးသူရဲ့
ဆရာတစ်ယောက်ဟာ ပညာတော်တယ်၊ ကျော်ကြားတယ်။

*ဒါပေမဲ့ဗျာ။ လူကြားသူကြားထဲမှာ သိပ်အော်တာပဲ။
ဒေါသဖြစ်ရင် အသံသိပ်ကျယ်တာပဲ။

ကိုယ့်ကိုအော်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ရဲ့ ခိုင်းဖို့၊ စေဖို့
ခေါ်ထားတဲ့ အလုပ်သမားလေးကို အော်တာ။ ဒါပေမဲ့ သိပ်

အသံကျယ်တတ်တော့ ဘေးက ဝိုင်းကြည့်တတ်တယ်။
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ဆိုလည်း စားပွဲထိုးတွေနဲ့ ရန်ဖြစ်လို့

ဖြစ်နဲ့။ ပညာတော်သလောက် ဒေါသစိတ်ရှိတာ ခက်နေတယ်ဗျာ။
သူ့ဆီက အကြံဉာဏ်ကောင်းတွေ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

သူ့ဒေါသကို ကြောက်တော့ ကိုယ့်အမှားဖြစ်မှာ ကြောက်ပြီး
သူ့နဲ့ မလုပ်ရဲ မကိုင်ရဲ ဖြစ်လာပါရော။

အဲသည်နောက် တဖြည်းဖြည်း အဆက်ပြတ်ခဲ့ရတာပေါ့ဗျာ။
သူ့ရဲ့ ဒေါသအပြုအမူဟာ လူမြင်ကွင်းမှာ အရုပ်ဆိုးတယ်။

လူမုန်တယ်။
သိပ်လှတဲ့လူတောင် ဒေါသအပြုအမူလုပ်ရင် အရုပ်သိပ်ဆိုး

တယ်လို့ ပြောကြတယ်မဟုတ်လား။
အဲဒါမျိုးလည်း လေ့လာကြည့်မိပါတယ်။ လှပတဲ့ ရုပ်ရှင်

မင်းသမီးတစ်ဦးဟာ သူ့ဆွေမျိုးထဲက မိန်းမတစ်ယောက်ကို စိတ်ဆိုးပြီး သူ့အိမ်ထဲမှာ ဆဲလိုက် ဆိုလိုက်နဲ့ ပြောင်းဆန်အောင် လုပ်နေတာ တွေ့ဖူးတယ်။

စာရေးသူက သူ့ရဲ့ ကိစ္စတစ်ခုနဲ့ သူ့အိမ်ကို အရောက်မှာ တွေ့ရတာ။ သူ့ဒေါသဖြစ်နေတာတွေ့တော့ သူလှတာတွေ ပျောက်ကုန်နေတာများ။ ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ စာရေးသူလည်း ဘယ်လိုနေရမှန်း မသိဘူး။ ထပြန်ရခက်၊ ဆက်ထိုင်နေရခက်ဗျ။

ဆဲတယ်ဗျာ။ စာအုပ်တွေလွင့်ပစ်တယ်။ ဆုံးမတဲ့ သူ့အမေကို ပြန်အော်တယ်။ တယ်လီဖုန်းဆက်သူကို ပြန်ငေါက်တယ်။ ထင်ရာစိုင်းနေတာဗျ။

အဲသည် သူ့ဆွေမျိုးမိန်းမက ငိုတောင်းပန်တာတောင် မရဘူး။ ဘာပြဿနာနဲ့ ဒေါသဖြစ်တာလဲတော့ မသိဘူး။ မင်းသမီးရဲ့ အလှဓာတ်ပုံတွေ စာရေးသူဆီမှာ အများကြီး ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဝတ္ထုစာအုပ်အဖုံး၊ မဂ္ဂဇင်းအဖုံး၊ ပို့စကတ်ပုံတွေ ထုတ်လုပ်ခဲ့တာလေ။ အဲသည် အလှတွေဟာ ဘယ်ပျောက်ကုန်လဲ မသိဘူး။ အဲသည်အချိန်မှာ သူ့ကိုကြည့်ရတာ အရှူးကြီးလိပ်။ တကယ့်အရှူးမပဲ။ သူဟာ သတိလစ်နေသလိုပဲ။ စာရေးသူလည်း သူ့မိခင်ကို နှုတ်ဆက်ပြီး ပြန်ခဲ့တယ်။ နောက်တစ်လလောက်မှာ အဲသည်မင်းသမီးကို အဲသည်နေ့က ဒေါသအပြုအမူအကြောင်း

ပြန်ပြောပြတယ်။ သည်တော့ သူရှက်နေတယ်လေ။

စာရေးသူလည်း ဒေါသကိစ္စကို လေ့လာထားသလောက် သူနဲ့ ဆွေးနွေးမိပါတယ်။ သူလည်း ကားရိုက်အားရက်မို့ အချိန်ပေးနိုင်တယ်လေ။

သူဟာ ဘွဲ့ရတစ်ယောက်ပါ။ သူဆွေးနွေးတာလည်း အတော်ကောင်းပါတယ်။ ဒေါသအကြောင်းအရာကိုလည်း လေ့လာသင့်သလောက် လေ့လာထားသူပါ။

အဲသည်နေ့မှာ မင်းသမီးက ပြောတယ်။

‘ဒေါသဟာ ရှက်စရာကောင်းမှန်းသိပေမဲ့လို့ ဒေါသ ဖြစ်နေချိန်ဆို မရှက်ဘူးနော်။ အခု အစ်ကို ပြောတော့မှ ကျွန်မ ပြန်တွေးမိပြီး ရှက်လိုက်တာ’တဲ့။

စာရေးသူက ပြောမိတယ်။

‘မင်းသမီးလှတာတွေဟာ အဲသည်အချိန်မှာ အကုန်ပျောက် နေတယ်။ ကြောက်တောင် ကြောက်စရာပဲ’လို့ ပြောတော့ သူက ရယ်လိုက်တာ။

ဒေါသဟာ အရုပ်ဆိုးတယ်။ လှပချောမွေ့တဲ့ မျက်နှာလေး တောင် အရုပ်ဆိုးသွားစေခဲ့ပါတယ်။

သည်အကြောင်းကို စာရေးရင် ထည့်ရေးပါဆိုလို့ စာရေးသူ ရေးတာပါ။ အဖြစ်မှန်ပဲ။

မန္တလေးမှာ ကြိုတာလေးလည်း ရှိသေးတယ်။ ဝမ်းနည်း

စရာပါ။ ဖခင်က ဒေါသအပြုအမူ လွန်ကဲလွန်းလို့ သုံးနှစ် သားကလေး လက်ကျိုးခဲ့တာ ရှိတယ်။

စာရေးသူ မန္တလေးမှာ စတိတ်ရှိုးကိစ္စ လုပ်စဉ်ကပါ။ စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေ တေးသံသွင်းပိုင်ရှင်တစ်ယောက်က မန္တလေး မြို့မှာ စတိတ်ရှိုးသွင်းတယ်။ စာရေးသူက မန်နေဂျာ လုပ်ရတယ် လေ။

တစ်နေ့ ကိစ္စတွေရှိလို့ ဟိုဟိုသည်သည် သွားပြီး လုပ်ဆောင်နေတုန်းမှာ ရှယ်ယာပါတဲ့ သူဌေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ကားဒရိုင်ဘာကို စိတ်ဆိုးတယ်။ ဒရိုင်ဘာက အလုပ်များလွန်းတော့ အချို့လည်း မေ့တာပေါ့ဗျာ။ သူခိုင်းထားတဲ့ အလုပ်တစ်ခုကို မလုပ်မိခဲ့ဘူး။

သူဌေးဟာ ဒရိုင်ဘာကို စိတ်ဆိုးပြီး ကားတံခါးကို တဒိုင်းဒိုင်းပိတ်တယ်။ ဈေးချိုက သူ့ဇနီးနဲ့ ကလေးကို ဝင်ခေါ်ပြီး အိမ်အပြန်မှာ စာရေးသူလည်း သူ့အိမ်ကို ပါလာတယ်။ သူ့အိမ် အဆင်းမှာ ကားတံခါး တအားဆောင့်ပိတ်တာ နောက်ကနေ လက်ထုတ်ထားတဲ့ သူ့သားလေး လက်ညှပ်သွားတယ်ဗျာ။ ကလေးမှာ နာလွန်းလို့ ငိုလိုက်တာ။ ဆေးရုံချက်ချင်းပြေးပြီး ကျောက်ပတ်တီးစည်းရတယ်။ သူ့ကလေးက ချစ်စရာမို့ မြင်သူတိုင်း စိတ်ထိခိုက်တယ်။ “ဖေကြီး ကောင်းဘူး၊ ဖေကြီး လုပ်တယ်” နဲ့လေ။ အဲသည်ညက စာရေးသူဟာ ထမင်းတောင်

မစားနိုင်ဘူး။ အဲသည်ကလေး ငိုနေပုံနဲ့ “ဖေကြီးကောင်းဘူး၊ ဖေကြီး လုပ်တယ်” ဆိုတဲ့ စကားသံကိုပဲ နားထဲ ကြားနေတယ်။

အဲသည်လူလည်း သူ့လက်ကို ဝက်အူလှည့်နဲ့ သူ့ဘာသာသူ ပြန် ထိုးထားတာ သွေးသံရဲရဲပဲ။ စာရေးသူ တအားဆွဲရတယ်။ သို့သားမယားကို သူသိပ်ချစ်ရှာပါတယ်။ သည်တော့ သူ့နောင်တ က ပူလှတာပေါ့။

သူတို့အိမ်မှာ သည်နေထိပွဲ စာရေးသူ စုတ်စာနဲ့ရေးပြီး ကပ်ထားတဲ့ စာတန်းရှိတယ်။ သွားတိုင်းတွေ့တယ်။ ဟောင်းနေပေ မဲ့ မခွာပစ် မဖြဲပစ်ဘူး။ ရေးထားတဲ့စာက “ဒေါသအပြုအမူဟာ ချစ်တဲ့ လူကိုတောင် သွေးမြေကျစေတတ်ပါတယ်” ဆိုတဲ့ စာတန်း။

သူတို့လင်မယားက စာရေးသူထက် အသက်ကြီးပါတယ်။ “ဆရာဆုံးမခဲ့တာ ကျွန်မယောက်ျားဟာ ဘယ်တော့မှ ဒေါသ မထွက်တော့ဘူးဆရာ။ သူဒေါသထွက်ရင် ကျွန်မက ဆရာ နာမည်ပြောလိုက်တာနဲ့ သူ အမြဲသတိရသွားတော့တာပဲ” တဲ့။ သည်လိုသိရလို့ စာရေးသူမှာ ဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဖြစ်ခဲ့ရပါတယ်။

မကောင်းတဲ့အပြုအမူ အစက ဒေါသ၊ လောဘ၊ ရာဂ၊ သည်သုံးမျိုးက စတာ။

ဒေါသအပြုအမူဟာ

သိက္ခာပျက်

သမာဓိပျက်

ဟန်ပျက်

စီးပွားပျက်

အပေါင်းအသင်းပျက်ပဲ။

ကိုယ့်ဒေါသဟာ ကိုယ့်အတွက် ရှက်စရာပဲ။

စာရေးသူ အရက်သမားဘဝမှာ ဒေါသအပြုအမူတွေ အများကြီး ပြုခဲ့တယ်။ ခုပြန်တွေးရင် ခုအရှက်ရပါတယ်။ သည် အပြုအမူတွေကြောင့် စာရေးသူမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ အများကြီး ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ ဇနီးသားမယားလည်း စိတ်ဆင်းရဲ တယ်။ မိဘပတ်ဝန်းကျင်လည်း အထင်အမြင်သေးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ စာရေးသူဟာ ဒေါသအပြုအမူရဲ့ ရှက်စရာ၊ ကြောက်စရာ ကောင်းတာကို အသက်လေးဆယ်နီးမှ ရေးရေးသာ သတိထား သိခဲ့ပါတယ်။

ဒေါသမကောင်းဘူးဆိုတာသာ အကြမ်းသဘောသိပြီး ထိန်းသိမ်းရမှာတွေတော့ မသိခဲ့ပါဘူး။

ခုချိန်ထိလည်း ဒေါသဟာ တစ်ချက်တစ်ချက် ထွက်တတ် တာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသဟာ သိပ်မှားတတ်တယ်ဆိုတာတော့ နည်းနည်း နားလည်လာခဲ့ပြီ။

စာရေးသူ လေ့လာကြည့်ရာမှာ

လူကြီးတွေသာမက ဘုန်းကြီး ရဟန်းတွေ ဒေါသဖြစ်တာ ကိုတောင် တွေ့တွေ့နေရပါတယ်။

ချောင်းဆုံသရာတော်ကြီးက-

“ပုထုဇဉ်မှန်သမျှဟာ ဒေါသရှိသူချည်း ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမျက်ဒေါသကို “ဝုန်းခနဲမထွက်ဘဲ အောင့်ထားနိုင်ရင် ကိုယ့်မှာ အမှားနည်းပြီး အနိုင်ရတတ်ပါတယ်” လို့ ဆိုမိန့်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

ဒေါသကို ဝုန်းခနဲ မထွက်အောင် ကြိုးစားကြရမယ်။

လောကမှာ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူဟာ ဒေါသအပြုအမူလုပ်မပြတတ်တဲ့ လူပဲတဲ့။ ဒေါသအပြုအမူ နည်းနိုင်သမျှ နည်းတဲ့လူရဲ့ အပြုအမူဟာ အေးဆေးတယ်။ စိတ်ကောင်းနုလုံးကောင်းရှိတယ်။ လူချစ်လူခင်များတယ်။ မြင်မြင်ချင်းပဲ ခင်မင်မိတယ်ဆိုတာ ဒေါသအပြုအမူမရှိတဲ့ လူမျိုးတွေကိုပါ။ နှစ်သက်ဖွယ်ကောင်းတဲ့ လူအမျိုးအစားထဲမှာ ပါတယ်။

ဒေါသအပြုအမူရှိရင်တော့

ပညာဘယ်လောက်တော်တော်

ဥစ္စာဘယ်လောက်ရှိရှိ

ရုပ်ရည်ဘယ်လောက်ချောချော

မျိုးဂုဏ်ဘယ်လောက်မြင့်မြင့်

အသားအရေ ဘယ်လောက်ကောင်းကောင်း

ရာထူးဂုဏ်ရှိန် မည်မျှမြင့်မြင့်

ဘာတွေ ဘယ်လိုပဲ ပြည့်စုံနေပါစေ၊ အလကားပဲ။

အဲသည် ရိုရင်းဂုဏ်တွေဟာ ပျောက်ပြယ်လျော့နည်း သွားတော့
တယ်။

ဒေါသနဲ့ ရူးရူးရှိရှိ ဂုန်းခနဲ ဒိုင်းခနဲ လုပ်တဲ့အချိန်၊
ဟိုဟာလွင့်ပစ်၊ သည်ဟာပေါက်ခွဲ လုပ်နေတဲ့အချိန်၊ ဒေါသကြီးစွာ
ဆဲဆိုတိုင်းထွာနေတဲ့အချိန်၊ ကြောက်တဲ့သူနဲ့ တွေ့ရင်တော့
ရှောင်သွားမှာပဲ။ မခံတတ်တဲ့ လူနဲ့တွေ့တော့ ပြဿနာတွေ့ရော။

ဂျပန်လူမျိုးတွေက ဒေါသအပြုအမူကို မီးတောင်ပေါက်
တာနဲ့ တင်စားပြောဆိုတတ်ကြတယ်။



ဒေါသဖြစ်လာရင်

ဒေါသဖြစ်လာရင် ဘာလုပ်မလဲ။

ဒေါသဖြစ်လာပြီး ဒေါသနောက်လိုက်မိရင်တော့ အမှားဖြစ်မယ်။ အကုသိုလ်ဖြစ်မယ်။ ဆုံးရှုံးကြေကွဲရမယ်။ ပူလောင်တဲ့နောင်တတွေ ဖြစ်ရမယ်လေ။

ဒေါသနောက် မလိုက်မိအောင် ဒေါသကိုထိန်းသိမ်းတဲ့နည်းတွေ ရှိပါတယ်။ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဒေါသထိန်းနည်း၊ ဒေါသကိုရှောင်နည်းတွေ ရှိပါတယ်။

မိမိအိမ်သား၊ အိမ်ထောင်စုအတွင်းမှာ ဒေါသပြင်းထန်စွာဖြစ်နေရင် အိမ်ထဲက ခဏထွက်သွားပါ။ ခဏထွက်လို့ မပြေသေးရင် တစ်ရက်ကြာ နှစ်ရက်ကြာ ထွက်သွားပါ။ အချိန်ကြာရင်

ဒေါသဟာ နည်းနည်းတော့ ပြယ်တယ်။ တချို့က လုံးဝပြယ်
သွားတယ်။ အဲသည်လိုမှ မဟုတ်ဘဲ ထိပ်တိုက်တွေ့ရင် ဂျစ်တိုက်
ကြရင် မီးလောင်ရာ လေပင့်ဖြစ်တတ်တယ်။ ပြင်းပြင်းထန်ထန်
ဖြစ်ကုန်တယ်တဲ့။

တစ်ယောက်တည်း ဘာမှမပြောဘဲ ဒေါသဖြစ်နေတာမျိုး
လည်း ရှိတတ်ပါတယ်။ တွေးလိုက် ဒေါသဖြစ်လိုက်ပေါ့။

အဲသည်လိုဆို-

ခေါင်းလောင်းပြီး ရေချိုးပါ။

စိတ်ဝင်စားမယ့် စာအုပ်ဖတ်ပါ။

တခြားလူတစ်ယောက်နဲ့ စကားသွားပြောပါ။

ရုပ်ရှင်၊ ဘောလုံးပွဲ၊ ကြည့်စရာ တစ်ခုခု သွားကြည့်ပါ။

စိပ်ပုတီးစိပ်ပါ။

အိမ်ရှေ့မှာ မြက်ရှင်းလျှင် ရှင်းပါ။

ဘုရား၊ ကျောင်း၊ စေတီတစ်ဆူဆူသို့ သွားပါ။

ခရီးထွက်ချင်လည်း ထွက်ပါ။

ဒါက တွေးရင်းခံစားရတဲ့ ဒေါသ ခပ်နည်းနည်းကို
ဖြေတဲ့နည်းပါ။

သိပ်ပြင်းထန်ပြီး မခံမရပ်နိုင်အောင် ဖြစ်တတ်တဲ့သဘော
မျိုးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ့်နဲ့ မသင့်မြတ်သူ၊ ကိုယ့်ကို
အနိုင်ယူ ဖော်ကားသွားသူကို ပြန်ပြီး ရိုက်နှက်သတ်ဖြတ်ချင်

၅၂ သုတေသီဘုန်းမြင့်သွေး

လောက်အောင် ပူနေတဲ့ ဒေါသမျိုး ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ အဲသည်လို ဖြစ်လာရင်တော့-

- ဒေါသကင်းစင်တဲ့ ဘုရားရှင်ကို အာရုံပြုပါ။
- မိမိဒေါသဖြစ်တဲ့ လူနဲ့ လုံးဝမတွေ့အောင် ရှောင်ပါ။ အဲသည်အရပ်ကို မသွားပါနဲ့။ တတ်နိုင်လျှင် အိမ်အမြန်ပြောင်းသင့်တောင် ပြောင်းပါ။
- အတိတ်က အကုသိုလ်ကြောင့် သည်လို ဖြစ်ရတယ်လို့ ခံယူပါ။ ထပ်ဖြစ်ရင် ထပ်ပြီး အကုသိုလ်ရမယ်လို့ နားလည်ပါ။ ဖြစ်လာတာ အကုသိုလ်ပဲ။
- မိမိရန်သူရဲ့ သားတွေ၊ မယားတွေကို သနားစိတ်ဝင်ပြီး သူမိုက်သလို ကိုယ် မမိုက်ဘူးလို့ သိပါ။
- တရားရုံးတွေ၊ ထောင်တွေ ရောက်ရမှားကို ကြိုတင်ပြီး တွေးတောပါ။
- ဖြစ်ခဲ့တဲ့အကြောင်းရင်းမှာ သူပဲမှားမှား ကိုယ်ကပဲမှားမှား အဲသည်အမှား စဖြစ်တာကိုတွေးပြီး ဆုံးဖြတ်ချင့်ချိန်ပါ။
- အခြား မြို့ရွာကို ခေတ္တခဏ ထွက်သွားနိုင်ရင်လဲ ညှိကောင်းပါတယ်။

သည်လိုနည်းတွေနဲ့ ရှောင်နေရင် ရာဇဝတ်မှုတွေ အကုသိုလ်တွေ မဖြစ်တော့ဘူး။ “ဒေါသရှောင် အိုတောင်

မဆင်းရဲဘူးလို့” လူကြီးတွေပြောတာ ကြားဖူးမှာပေါ့။ ဒုက္ခဆင်းရဲကို ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မတွေ့ခဲ့ကြတဲ့ လူကြီးတွေဟာ ဒေါသကို ရှောင်နိုင်ကြလို့ပါ။ စိတ်မှာ သိပ်ပြင်းထန်အောင် အရာခပ်သိမ်းသော ဒေါသကို သည်လိုသာ ရှောင်နိုင်ရင် အောင်မြင်မှုတွေ ရပါတယ်။

ပညာတတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မတတ်သည်ဖြစ်စေ၊ ချမ်းသာသည်ဖြစ်စေ၊ ဆင်းရဲသည်ဖြစ်စေ ဒေါသကို ရှောင်နိုင်လျှင် အောင်တယ်လို့ ရှေးပညာရှိ အဆိုရှိခဲ့ပါတယ်။

ဘဝရဲ့ မွန်မြတ်တဲ့ အသိတရားတွေထဲမှာ ဒေါသ ရှောင်နည်းတွေလည်း ပါတယ်။

ဘဝရှိရင် ဒေါသရှိမယ်။ ဒေါသရှိရင် သောကရှိမယ်။ ဒေါသဝေးမှ သောကအေးမှာပဲ။ ဒေါသက ဘဝကို ဖျက်သွားရင် သိပ်ခံရဆိုးပါတယ်ဗျာ။

အဲဒါကြောင့် ဒေါသဖြစ်လာရင် ဖြေနည်းမျိုးစုံနဲ့ ဖြေစမ်းပါ။ ဖြေလို့ မရဘူးရယ်လို့ မရှိဘူး။ ရနိုင်ပါတယ်။

စိတ်က စက္ကန့်နှင့်အမျှ ဖောက်ပြန်နေတယ်။

ဒေါသစိတ်ဟာ ဖောက်ပြန်တဲ့ စိတ်တစ်မျိုးပါ။ တဖြည်းဖြည်း ဖောက်ပြန်တဲ့စိတ်က ဒေါသဝင်လာတာလည်း ရှိတယ်။ ဟောခနဲ ဒိုင်းခနဲ ဒေါသလည်း ရှိတာပဲ။

ဖောက်ပြန်စိတ် ရှိနေတော့ ကာယကံမြောက် မကျူး

လွန်တောင်မှ စိတ်က မကောင်း၊ မကြံစည်ရာတွေကို ကြံစည်
ကျူးလွန်တတ်တယ်။ တရိပ်ရိပ် တငွေငွေ ဖောက်ပြန်တဲ့
ဒေါသမျိုးကို ကာယကံမြောက် အပြုအမူ မပေါ်သေးတဲ့အခါ
မြင်သာခြင်း မရှိဘဲ မရိပ်မိဘဲ ရှိပါတယ်။ အချို့ဆို ကိုယ်တိုင်လည်း
ဒါ ဒေါသစိတ် ဖြစ်ပါပကောလို့ မသိကြဘူး။

လူ့စိတ်ဟာ မျောက်စိတ်နဲ့တူတယ်လို့ ဆိုတယ်။ အကြောင်း
အမျိုးမျိုးအပေါ် လိုက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားနေတာပဲ။ ဝမ်းနည်း
စရာတွေ့ရင် ဝမ်းနည်းပြီး ဒေါသဖြစ်စရာတွေ့ရင် ဒေါသဖြစ်
လေရော။

အာရုံတစ်ခုက အခြားအာရုံတစ်ခုကို ပြောင်းတယ်။
အဲသည်လို ပြောင်းတဲ့အခါ စိတ်ဟာ ရုပ်ဖြစ်စဉ်ထက် ပိုမြန်တယ်။
စိတ်က ရုပ်ကို မှီတွယ်နေရုံမကဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ တုံ့ပြန်
ဂယက်ရိုက်ခတ်မှုကို ခံနေရတယ်။ ရုပ်ရဲ့ ပြုပြင်စီရင်မှုအရ
အလိုဆန္ဒတွေ ပေါ်လာတယ်။ ရုပ်မှာ ဒေါသဖြစ်စရာတွေ ခံစား
လာရရင် တွေ့တွေ့လာရင် ဒေါသဖြစ်ရတယ်။ ရုပ်မှာ ပူရင်
အေးရင် စိတ်မှာ ပူရ အေးရပြန်တယ်။

ဒါကြောင့် ရုပ်အခြေခံကို လိုက်ပြီး စိတ်က တစ်သမတ်
တည်း မနေဘူးပေါ့။ လူဟာ ရုပ်အခြေခံကို တစ်သမတ်တည်း
တည်ငြိမ်အောင် ကြိုးစားပြီး ထိန်းနိုင်ပါမှ ဒေါသဖြစ်မလာမှာပေါ့။
မနိုင်နင်းတဲ့အခါ ဒေါသဖြစ်တာပဲ။ ဒေါသဟာ စိတ်မနိုင်နင်း

လို့ ဖြစ်ရတာ။ စိတ်ဖောက်ပြန်လို့ ဖြစ်ရတာ။

ဖောက်ပြန်စိတ်ဝင်ပြီး သတိလစ်တတ်ရင် သတိရလာမှ မူရင်း စိတ်ကောင်းစိတ်မှန် ပြန်ရတယ်။ ဒေါသဖြေတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း စိတ်ဖောက်တာကို အချို့က ဒေါသဖြစ်တယ် လို့ ပြောကြတာပေါ့။ “သူ့စိတ်ဖောက်နေတယ်”၊ “ကျွန်တော့် စိတ်ဖောက်သွားတယ်” လို့ ပြောကြဆိုကြတာကို ကြားဖူးကြ မှာပါ။

လူဆိုတာ စိတ်ထိခိုက်မှု၊ မခံချင်မှု၊ ဆန္ဒနဲ့ လွဲမှုတွေကနေ ဝစီကံမြောက် ဒေါသဖြစ်တယ်။ ကာယကံမြောက် ဒေါသဖြစ် တယ်။ အဲဒီကနေ ထလုပ်မိ၊ ပြောမိကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ထိခိုက်ပြီလို့ ဆိုတာနဲ့ ဒေါသဖြစ်လာပြီလို့ သိမိ။ ဒေါသ ဖြစ်ရင် ဒေါသဖြစ်တာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ်သိဖို့ သိပ်အရေးကြီး တယ်။

ဒေါသဖြစ်လာခဲ့ရင် သင့်စိတ်မှာ မင်းကွန်းဆရာတော်ရဲ့ အောက်ပါ တရားကဗျာလေးကို နှလုံးသွင်း ရွတ်ဆိုလိုက်စမ်း ပါဗျာ။

ငါ၏ကိုယ်တွင်
ဒေါသဝင်က
ဝင်လာဒေါသ
အနိုင်ရအောင်

၅၆ သုတေသီဘုန်းမြင့်လွှား

ဒေါသကင်းစင်

ဘုရားရှင်ကို

ငါလျှင် ကြည်ညိုမိပါ၏။



ဒေါသ စကားပုံများ

- ၁။ ဒေါသရှေ့ထား မှားတတ်သည်။
- ၂။ ဒေါသကြီးသူ ခွေးနှင့်တူ။
- ၃။ ဒေါသအလို စကားတို။
- ၄။ ကရုဏာလွန်သော် ဒေါသ။
- ၅။ လောဘကြီး စကားယို၊ မာနကြီးစကားပို။
- ၆။ ကိုယ်ကိုချုပ်သော်လည်း၊ ဒေါသနှုတ်မစောင့်။
- ၇။ လောဘကျောက်ပေါ် ချော်လဲ၊ ဒေါသမီးရဲရဲပွင့်။
- ၈။ ကြမ်းကျွံနုတ်လို့ရ၊ ဒေါသစကားကျွံ နုတ်မရ။
- ၉။ ခါချဉ်ကောင် မာန်ကြီးလို့ တောင်ကြီးဖြိုမယ်ကြ၊
ခါးကမသန်။

- ၁၀။ ချေးနှင့်ပက်၊ လက်အရင်ပေ၊ ဒေါသရှိ ကိုယ့်အရင်ထိ။
- ၁၁။ ချမ်းသာလွန်သော် ရာဂ၊ ဆင်းရဲလွန်သော် ဒေါသ။
- ၁၂။ ပြောသမျှ ဂရုစိုက်၊ ဒေါသအမိုက် အဖတ်တင်။
- ၁၃။ စကားဆိုလျှင်၊ မထန်ပြင်းနှင့်။
- ၁၄။ စကားဆိုသော် မတင်းနှင့်၊ တရားလိုသော် မငြင်းနှင့်။
- ၁၅။ စစ်ဦးဘီလူး၊ ဒေါသကျူးအရူး။
- ၁၆။ ဆင်လည်းဆင်အတောင်၊ ဆိတ်လည်းစိတ်အတောင်
ဒေါသဆောင်။
- ၁၇။ စိုက်လိုရာစိုက် တိုက်လိုရာတိုက် ဒေါသလူမိုက်။
- ၁၈။ တစ်ပဲဖိုးလိမ္မာ၊ တစ်ကျပ်ဖိုးမိုက်၊ ဒေါသစရိုက်။
- ၁၉။ နဂါးတို့မျက်စောင်း၊ အကြောင်းမရွေး။
- ၂၀။ ထွက်ပြီးဆင်စွယ်၊ ဝင်တယ်မရှိ၊ ဒေါသထိ။
- ၂၁။ ပါးကိုက်နားကိုက်၊ ဒေါသအကြိုက်။
- ၂၂။ ပညာရှိလျက် ဒေါသဖျက်။
- ၂၃။ ပညာရှိအမျက် အပြင်မထွက်။
- ၂၄။ ပေါက်သည့်နဖူး မထူးဆိုလျှင် ဒေါသဝင်တတ်။
- ၂၅။ ပျော့လွန်းလျှင်ခွဲ၊ မာလွန်းလျှင်ကွဲ။
- ၂၆။ ပျော့လျှင်ဖယောင်း၊ မာလျှင်သံချောင်း။
- ၂၇။ ဘယ်သူသေသေ ငတေမာပြီးရော။
- ၂၈။ မီးပြင်းခိုက် ရေလိုက်လို့ မနိုင်၊ ဒေါသပြင်းခိုက် စိတ်

မနိုင်။

- ၂၉။ မူးလွန်းလျှင်မိုက်၊ ထူလွန်းလျှင်အိုက်။
- ၃၀။ မောဟပုံးလွမ်း၊ တောင်မြောက်မှန်းမသိ။
- ၃၁။ မောက်လွန်းသည့်ဆန် ဖိတ်သည်။
- ၃၂။ မောက်လွန်းကြွကြွ၊ ရှိလွန်းက၊ လျှောက်ကျနောက်ဆုံး
ရှိချေ၏။
- ၃၃။ မှန်ရာဆို နာလိုခံခက် အမျက်ထွက်။
- ၃၄။ ယမ်းပုံမီးကျ၊ ဒေါပွတုန်းရန်ဖြစ်။
- ၃၅။ ရန်ကို ရန်ချင်း မတုံ့နှင့်နှင့်၊ ဒေါသကိုဒေါသချင်း
မဖြေရှင်းနှင့်။
- ၃၆။ ဒေါသကိုတိုစေ၊ ချစ်စကိုရှည်စေ။
- ၃၇။ ရန်မလိုမှ ရန်ပြီ၊ ဒေါသမလိုမှ ဒေါသပြီ။
- ၃၈။ ဒေါသထွက်လျှင် ဒေါသကြွယ်၏။
- ၃၉။ လူမိုက်စေရန်တွေ့၊ အမိုက်မွေ့မြေ့တွေ့။
- ၄၀။ လောဘကြီးလျှင်ခွဲ၊ ဒေါသကြီးလျှင်ဆဲ။
- ၄၁။ အကြမ်းမူ အနုနှင့်သာ အောင်ရာသည်။
- ၄၂။ အချစ်ကြီး အမျက်ကြီး။
- ၄၃။ အကွပ်မဲ့ကြမ်း၊ ပရမ်းပတာ။
- ၄၄။ အချစ်ရှာ အသာတွေ့၊ ဒေါသနှင့် အပြစ်ရှာ အနာတွေ့။
- ၄၅။ ပျင်းရိခြင်းက ဆင်းရဲခြင်းအစ၊ ဒေါသထွက်ခြင်းကလည်း

ဆင်းရဲခြင်းအစ။

၄၆။ ရေနောက်သည် ရေကြည်ကို မနိုင်သကဲ့သို့ ဒေါသစိတ်
သည်လည်း သည်းခံနိုင်စိတ်ကို မနိုင်။

၄၇။ မိုက်မဲသူတို့သည် ဒေါသထွက်ရာ၌ပင် ပျော်မွေ့တတ်၏။

၄၈။ လူမိုက်ဟူသည် စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ့က ချက်ချင်း
ဒေါသထွက်၏။

၄၉။ ဒေါသကြီးသူပါးစပ်က ငရဲမီးလောင်။

၅၀။ ဒေါသမီးလျှံ အကျည်းစား သည်းခံတတ်မှ လွန်လှပ။



လူမိုက်နဲ့ ဒေါသ

လူမိုက်နဲ့ ဒေါသဟာ တစ်ခရီးတည်း သွားကြသူတွေ ဖြစ်တယ်။ လူမိုက်နဲ့ အတူပါတဲ့ အဖော်တွေဟာ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ တဏှာ၊ ရာဂတွေပဲ။

လူ့ဘဝရလို့ လူမိုက်ဖြစ်ရတာဟာ တကယ်တော့ သနားစရာ သိပ်ကောင်းပါတယ်။ လူမိုက်ဟာ ဘယ်တော့မှ လောကုတ္တရာလမ်းကို မသွားဘူး။ လောကီလမ်းကိုပဲ သွားတယ်။ လောကီလမ်းကိုသွားတော့ သံသရာလည်တော့တာပဲ။

လူတွေဟာ မိုက်ကြပါတယ်။ မိုက်တဲ့နေရာမှာသာ အမိုက်ကြီးနဲ့ အမိုက်လေး ကွာတာပဲ။ အသိတရားနဲ့ သတိတရား မဝင်ကြသေးရင် မိုက်ကို မိုက်နေကြတာပဲ။ စာရေးသူလည်း

အသိနဲ့ သတိမဝင်ခင် မရခင်မှာ မိုက်ခဲ့တာတွေ တွေးမိရင် သိပ်ကို နှောင်တရ အံ့ဩခဲ့ရပါတယ်။ တကယ်တော့ ကိုယ် မိုက်လို့ မိုက်မှန်းလည်း မသိခဲ့ပါဘူး။ လုပ်ခဲ့တာဟာ မိုက်တဲ့ လုပ်ရပ်တွေဆိုတာကို အသက်နည်းနည်းရမှသာ သိလာခဲ့ပါတော့ တယ်။ သိတော့ လွန်တာတွေတောင် လွန်နေပြီဗျာ။

‘ဪ...ဒါကြောင့် လူကြီးသူမတွေနဲ့ ဆရာသမားတွေ ဟာ အမှန်းခံ ဆုံးမနေကြတာပါလား’လို့ သိလာခဲ့ရပါတယ်။

စာရေးသူ ဓမ္မပဒက လေ့လာမိခဲ့တဲ့ လူမိုက်နဲ့ ပတ်သက်တဲ့ အကြောင်းတွေကို တင်ပြရရင်-

လူမိုက်တွေဟာ အိပ်မပျော်တဲ့ လူတွေပဲတဲ့။ ဘာကြောင့် အိပ်မပျော်တဲ့လူနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ထားသလဲဆိုတော့ အိပ်မပျော်တဲ့ လူရဲ့ ညတာဟာ ရှည်လျားတယ် မဟုတ်လား။ ပြီးတော့ လူမိုက်တွေဟာ ခရီးပန်းတဲ့ လူတွေနဲ့ တူတယ်တဲ့။ ဘာကြောင့်လဲ၊ ခရီးပန်းတဲ့လူအတွက် တစ်ယူနောခရီးဟာ ရှည်လျားပင်ပန်းတယ်။ သည်သဘောတွေလိုပါပဲ။ လူမိုက်ဆိုတာ သူတော်ကောင်းတရား ကို မသိလို့မိုက်တာ။ အဲသည်လိုမိုက်တော့ သံသရာက ရှည်တော့ တာပေါ့။

“အသေဝနာစဉာလာနံ” ဆိုတာကို လူသိများပါတယ်နော်။ ဒါကြောင့် သူတော်ကောင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေကောင်းတွေကို မတွေ့ တောင်၊ မပေါင်းတောင် လူမိုက်နဲ့တော့ မပေါင်းသင့်ဘူး။

လူမိုက်နဲ့ ပေါင်းသင်းမယ့်အစား တစ်ယောက်တည်းနေတာ
ကောင်းသတဲ့ဗျာ။ ဒေါသလည်း မဖြစ်ရဘူး။ လူမိုက်နဲ့
ပေါင်းရင်တော့ ဒေါသဖြစ်ရမှာပဲ။

လူမိုက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ်မိုက်ကြောင်း၊ မှားကြောင်းကိုသိရင်
အဲသည်လို အမှန်ကို သိတဲ့အတွက် ပညာရှိဖြစ်တယ်။ လူမိုက်
ဖြစ်ပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပညာရှိလို့ ထင်နေရင် သူဟာ
သူမိုက်ဖြစ်ကြောင်းကိုသာ သူမသိလို့ တကယ့်ပညာမဲ့ လူမိုက်
ပါပဲ။

လူမိုက်တွေဟာ ပညာရှိကို မခင်ဘူး။ ပညာရှိနဲ့ နီးစပ်
လည်း ပညာရှိတန်ဖိုးကို မသိပါဘူး။

လူမိုက်ဟာ အသက်ရှင်နေသမျှ ကာလပတ်လုံး ပညာရှိ
နားမှာ နေပေမယ့် သူတော်ကောင်းတရားကို မသိဘူးဗျာ။
သူ့မှာ လုံးဝကို မသိဘူး။ ဟင်းမွှေတဲ့ ယောက်မလို ဘဝပါပဲ။
ဟင်းမွှေတဲ့ ယောက်မတွေဟာ ကာလကြာမြင့်စွာ ဟင်းကို
မွှေနေပေမယ့်လို့ ဘယ်မှာ အရသာသိလို့လဲ။ အပေါ့၊ အငန်၊
အဖန်၊ အခါး၊ ဘယ်လိုမှ နားမလည်ဘူးလေ။

အလိမ္မာ ဉာဏ်ရှိသူတွေသာ ပညာရှိကို သိတာပါပဲ။
လူမိုက်ဟာ ဒေါသနဲ့ မကောင်းမှုတွေ ပြုလေ့ရှိတယ်။
လောဘနဲ့လည်း ပြုတယ်။ အခုရော၊ နောင်ရော ဘဝနှစ်ခုမှာ
ဆင်ခြင်ဉာဏ်မရှိဘူး။ အဲသည်မှာ ပညာမရှိတဲ့ လူမိုက်တွေဟာ

ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရန်သူလိုလုပ်ပြီး မကောင်းမှုမျိုးစုံကို လုပ်မယ်။
မကောင်းတာတွေ လုပ်ပြီး လောကမှာ လှည့်လည်နေထိုင်ကြတော့
တာပါပဲ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် အဲဒီအလုပ်ဟာ နောင်တစ်ဖန် ပုံပန်ရ၊
မျက်ရည်ကျ၊ ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်ရရင် အဲသည်အလုပ်ဟာ
မကောင်းတဲ့အလုပ်။

ဒေါသနဲ့ မိုက်မိုက်မဲမဲလုပ်တဲ့ အလုပ်တွေဟာ နောင်တတွေ၊
မျက်ရည်တွေနဲ့ပဲ အဆုံးသတ်ကြပါတယ်။

လူမိုက်တွေကို အချို့က အားကျတာတောင် ရှိတတ်ပါ
တယ်။ အဲဒါဘာလဲဆိုတော့ လူမိုက်တွေဟာ သူတို့ရဲ့ မကောင်းမှု
အကျိုးပေးတွေကို ဘာမှ မခံရသေးဘူး မဟုတ်လား။ မကောင်းမှု
နဲ့ပဲ အလုပ်ဖြစ်နေသေးတာကိုး။ အဲသည်အခါမှာ မကောင်းမှုကို
တောင် ပျားသကာလို ထင်နေတော့တယ်။

မကောင်းမှုက ဗာရာသဘောအရ၊ သဘာဝအရ အကျိုး
ပြုလာတဲ့ အခါကျမှ အကျနာနာနဲ့ ခံရပြီလေ။ လိုမ့်ခံရတာပေါ့။

အဲသည် မကောင်းကျိုးပေးတဲ့အခါ ပြာဖုံးတဲ့မီးလိုပဲ
လောင်တော့တာပါပဲ။ ကျွမ်းတော့တာပဲ၊ ဆင်းရဲရတော့တာပဲဗျို့။

ဓမ္မပဒထဲမှာလေ့လာမိတာ လူမိုက်ရဲ့ ဒေါသတွေနဲ့
ပတ်သက်လို့ တွေ့ရသေးတယ်။

ရာဂဖြင့် မစွက်သော စိတ်လည်းရှိ၊ ဒေါသဖြင့် မထိပါးသော

စိတ်လည်းရှိ၊ မကောင်းမှုကို ပယ်ပြီး၍ မောဟတည်းဟူသော
အိပ်ပျော်ခြင်းမှလည်း နိုးသောသူမှာ ကြောက်စရာပေးမရှိ။
ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေး၏၊ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲ၏၊ ငါ့ကို
နှိင်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာကို ခိုး၏ ဟူ၍ စိတ်၌ အမျက်ထားလျက်
ရန်ငြိုးဖွဲ့ကြသော သူတို့မှာ ရန်သည် မငြိမ်းလေ။

ဤသူသည် ငါ့ကို ဆဲရေး၏၊ ငါ့ကို ညှဉ်းဆဲ၏၊ ငါ့ကို
နှိင်၏၊ ငါ၏ဥစ္စာကို ခိုး၏ဟူ၍ စိတ်၌ အမျက်မထား
ရန်ငြိုးမဖွဲ့သော သူတို့မှာ ရန်သည် ငြိမ်းလေ၏။

ဤလောက၌ ရန်တို့သည် ရန်တုံ့မှုခြင်းအားဖြင့် ဘယ်အခါမှ
မငြိမ်းကုန်။ ရန်တုံ့မမူသဖြင့်သာလျှင် ရန်တို့သည် ငြိမ်း
ကုန်၏။

ဤသို့ ရန်တုံ့မမူသဖြင့် ရန်ငြိမ်းခြင်းသည် ရှေးအစဉ်
အလာ ဓမ္မတာသဘောတည်း။

လူမိုက်တို့သည် ဤလောက၌ မိမိတို့ အမြဲမနေ၊ သေရ
ဦးမည်ကို မအောက်မေ့၊ မဆင်ခြင်ဘဲ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားကုန်၏။
ပညာရှိတို့သည်ကား မိမိတို့ အမြဲမနေ၊ သေရဦးမည်ကို
သိမြင်ဆင်ခြင်ကြ၍ လူမိုက်တို့ကို မတုဘဲ ခိုက်ရန်
ငြိမ်းအောင် ပြုကုန်၏။



အရက်နှင့်ဒေါသ

အရက်သမားရဲ့ပါးစပ်ဟာ ငရဲမီးလောင်နေတာ ဖြစ်တယ်။
အရက်နဲ့ ဒေါသဟာ သိပ်ကို ခင်မင်တဲ့ သူငယ်ချင်းတွေပါပဲ။
အရက်သမားရဲ့ ဦးခေါင်းကို ဒေါသတက်စီးလာတတ်တယ်။
တစ်ခါတလေ အရက်သမားရဲ့ ဝမ်းဗိုက်ထဲကနေ ဒေါသလိုက်လာ
တတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း တရားတော်မှာ

- * သေရည် သေရက်ကိုလည်း သောက်လေ့ရှိ၏။ ထိုသူသည်
ယခုဘဝ၌ပင်လျှင် မိမိ၏ ပင်ရင်းအခြေအမြစ်ကို တူးဖြို
ဖျက်ဆီးသည်မည်၏ဟု ဆိုသည်။

သိပ်မှန်တဲ့စကားလို့ စာရေးသူ ယူဆပါတယ်။ အရက်ဟာ

အရင်းအမြစ်ကို တူးဖြိုဖျက်ဆီးတာပါပဲ။ အဲဒါနဲ့ ဖျက်လိုက်ရင် ဘာမဲဆို ပျက်တော့တာပါပဲ။

ရုပ်ပျက်၊ စိတ်ပျက်၊ အပေါင်းအသင်းပျက်၊ စီးပွားပျက်၊ အပျက်တကာ အပျက်တွေ ပေါင်းဆုံလာခဲ့တော့တယ်။

အရက်သမားတွေဟာ ဒေါသသမားတွေ များတယ်။ အရက်ရဲ့ သဘာဝကိုက သွေးမအေးစေဘဲ သွေးကို ပူစေ ဆူစေတော့ ဒေါသအားပေးတဲ့ သဘောမှာ ရှိတာပေါ့။

အရက်မူး ဒေါသဖြစ်ပြီး ရန်ဖြစ်တာ၊ လင်မယားကွဲတာ၊ ပိုင်နက်ကျူးလွန်မှု ဖြစ်တာ၊ အုပ်စုလိုက် ရန်ဖြစ်တာတွေဟာ ရပ်ကွက်တွေထဲမှာ တွေ့ဖူး မြင်ဖူးကြမှာပါ။ အရက်မူး ဒေါသ ဖြစ်ပြီး အိုးတွေခွဲပစ်၊ ဝီရိတွေ ရိုက်ချိုးပစ် အမူးပြေတော့ နှမြောနေကြတဲ့ လူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ *

ဒေါက်တာ ဂျီအိုလော်လီက အရက်သမားဟာ ကာယနဲ့ စိတ်ဓာတ် နှစ်တန်စလုံးဟာ ငယ်မှုပြန်သူ ဖြစ်တယ်တဲ့။ အရက်သမားရဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ ခန္ဓာအာရုံများဟာ မသဲမကွဲ ဖြစ်လာတယ်။ အထိန်းလိုလာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲသည်လို ကာယနဲ့ စိတ်ဓာတ် နှစ်တန်စလုံး ပျက်လေ တော့ ဒေါသဟာ ပိုပြီး ဖြစ်လွယ်တော့တာပေါ့။

အရက်က ပိုင်းခြားဝေဖန်နိုင်သော ဉာဏ်ကို ပျက်စီးစေ ရာ စိတ်ချုပ်တည်းခြင်းနဲ့ ကိုယ်ချုပ်တည်းခြင်းဘက်မှာ အားနည်း

သွားစေပါတယ်။

“မူးယစ်သောက်စားနေသူတွေရဲ့ အနီးမှာ ဒေါသတွေ ပတ်လည်ဝိုင်း ထိုင်နေကြတယ်” လို့ နိုင်ငံခြား ကဗျာတစ်ပုဒ်မှာ စာရေးသူ ဖက်မိခဲ့တယ်။ ဟုတ်ပါတယ်။ အရက်ဝိုင်းနားမှာ ဒေါသတွေဟာ ဝိုင်းနေတာပါပဲ။

အရက်ဟာ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးအတွက် မူလမျိုးစေ့ပါ။ ပြီးတော့ မီးဆယ့်တစ်မီးလုံးလည်း လောင်နိုင်ပါတယ်။

ဆင်းရဲဒုက္ခနဲ့ စိတ်မချမ်းသာမှုကို မေ့ပျောက်ဖို့ အရက် သောက်ရင်းကနေ ဒေါသထွက်၊ ပိုစိတ်မချမ်းသာရတဲ့ လူတွေ အများကြီးပါပဲ။

အရက်သောက်ရင်-
ကာယကံ ဒေါသ
ဝစီကံ ဒေါသ

မနောက် ဒေါသနဲ့ ရိုသမျှ ဒေါသပေါင်းစုံဟာ ဖြစ်လာနိုင် တာပါပဲ။

“အရက်ပုလင်းနောက်ကို ဒေါသလိုက်ရတယ်။ အရက် ပုလင်းနဲ့ ဒေါသတွေ ပေါင်းပြီးရင် ဆေးပုလင်းတွေ လိုက်တယ်” လို့ စာရေးဆရာ ပွင့်လန်း (သတ္တုတွင်း) က စာရေးသူကို ပြောပြဖူးတယ်။

အရက်သမားတစ်ယောက်ဟာ ပင်လယ်ထဲနစ်သွားရင်

ကယ်လို့ ရချင်ရလိမ့်မယ်။

အရက်သမားတံစိယောက် ဒေါသပင်လယ်ထဲ နစ်သွားရင်
တော့ မကယ်နိုင်တော့ဘဲ နစ်သွားမှာပဲ။

အရက်နဲ့ဒေါသဟာ

လောကမှာ ကြောက်စရာကောင်းတဲ့ အရာတစ်မျိုးပါ။



ကျော်ဒင်ရဲ့ ဒေါသစိတ်

ကျော်ဒင်ရဲ့ ဒေါသစိတ်ကတော့ ရေးပြုရမှာတောင် အသည်းထိတ်ပါတယ်။ အဲသည် ကျော်ဒင်ဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ လေးနှစ်လောက်က သေဒဏ်အမိန့် ချမှတ်ခံခဲ့ရပြီး လူ့လောကကနေ ထွက်သွားရပါပြီ။

ကျော်ဒင်ဟာ ရုပ်ချောပြီး ကိုယ်ခန္ဓာ တောင့်တင်းသူပါ။ အပေါင်းအသင်းလည်း များတယ်။ ဇနီးနဲ့ ကလေးကိုလည်း ချစ်တတ်တယ်။ သားတစ်ယောက် သမီးတစ်ယောက်ရှိတယ်။ မိဘများကလည်း အရာထမ်း၊ အမှုထမ်းတွေပါ။

ဒေါသစိတ်ဖြစ်ပြီး ကံကြမ္မာဆိုးရတဲ့ အကြောင်းကလည်း ခပ်ဆန်းဆန်းပါ။ အိမ်နီးချင်း မိန်းကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ရာဂ

မစောင့်ထိန်းမှုကြောင့် ဖြစ်တာပါ။

သူတို့လင်မယားနေတဲ့ အိမ်နဲ့ အဲသည် မိန်းကလေး အိမ်ဟာ ရှေ့ဆင့်နောက်ဆင့်ပါ။ ကြားမှာ တစ်ထွာလောက်ပဲ ကွာနေပါတယ်။ သဘောပေါက်အောင် ပြောရရင် အိမ်ရှေ့ နောက်ဖေး အိမ်ပေါ့ဗျာ။ အိမ်တွေက တစ်အိမ်နဲ့တစ်အိမ် သိပ် မကွာတဲ့ ရပ်ကွက်တစ်ခု။ ကျူးကျော်ရပ်ကွက် သဘောမျိုးပါ။

ကျော်ဒင်တို့ လင်မယားဟာ အိမ်ထောင်ကျပြီး ကလေး တစ်ယောက်အရမှာ အဲသည်ကို ပြောင်းနေခဲ့တာ။ နောက်ဖေး အိမ်က မိန်းကလေးက အိမ်ထောင်ရှင် မဟုတ်ဘူး။ အဲအပျို တော့လည်း မဟုတ်ပြန်ဘူး။ မပျိုတပျိုလို့ပဲ ဆိုပါတော့။ ဆန်းတယ်ဆိုတဲ့ ကိစ္စက အဲသည် မိန်းကလေးနဲ့ ကျော်ဒင်ဟာ ဖောက်ပြန်တာ မဟုတ်ဘူး။

နောက်ဖေးအိမ်က မိန်းကလေးဟာ ကျော်ဒင်တို့ လင်မယား ညအိပ်ရာဝင်ချိန်ဆိုရင် မကြာခဏ ချောင်းမြောင်း တတ်တယ်။ အစတော့ နောက်သလို ပြောင်သလို သဘောနဲ့ စိတ်မဆိုးကြဘူး။ နောက်တော့ လက်ပူးလက်ကြပ်မိတယ်။ ကျော်ဒင်မိန်းမက သည်လိုမလုပ်ဖို့ ပြောတယ်၊ မရဘူး။ မေ့လောက်ပျောက်လောက်ရှိရင် သည်အပြုအမူကို ပြန်လုပ်တာပဲ။ တစ်ညတော့ ကျော်ဒင် ဒေါသစိတ်နဲ့ ပြတင်းပေါက်ကနေ လေးခွနဲ့ ပစ်တယ်။ နောက်ဖေးအိမ်က မိန်းကလေး လေးခွမှန်

ရော။ မှန်တာက မျက်နှာမှန်တယ်။

အဲသည်မှာ ရန်ပွဲစတယ်။ နှစ်ဖက်ဒေါသစိတ်တွေ ဖြစ်ကြတာပေါ့။ နောက်ဖေးက မိန်းကလေးက မောင်နှမလေးယောက်။ ဒါပေမဲ့ အဲသည်အချိန်မှာ သွေးထွက်သံယို မဖြစ်ကြသေးဘူး။ ရပ်ကွက်တရားရုံး ရောက်ပြီး ပြီးသွားကြတယ်။

တစ်နေ့မှာတော့ နောက်ဖေးအိမ်က အလတ်ကောင်နဲ့ ကျော်ဒင့်မိန်းမ စကားများတယ်။ ရေသွန်တဲ့ကိစ္စနဲ့ စတာပါ။ အဲသည်မှာ အလတ်ကောင်က ကျော်ဒင့်မိန်းမကို ပါးရိုက်တယ်။ ကျော်ဒင့် ပြန်ရောက်လာတော့ အလတ်ကောင်ကို အိမ်ပေါ်တက်မားနဲ့ခတ်ရော။ အလတ်ကောင်ဟာ ဆေးရုံမှာ နှစ်ရက်ကြာတော့ သေသွားတယ်။ ကျော်ဒင့် အဖမ်းခံရတယ်။ ကျော်ဒင့်ရဲ့ မိန်းမက တောပြန်ပြောင်းသွားတယ်။

ဒေါသစိတ်ပြင်းထန်သူဟာ ကြောက်ဖို့ ကောင်းတယ်နော်။ ကျော်ဒင့် ထောင်သုံးနှစ်ကျပြီး ပြန်အလွတ် ရက်ပိုင်းလောက်မှာ အလတ်ရဲ့အထက်ကို ဈေးမှာတွေ့တယ်။ သုံးနှစ်တာ အပြစ်ဒဏ်ခံပြီးတာတောင် ဒေါသမပြေဘူးဗျာ။ ရန်ဖြစ်တော့တာပဲ။

မုန့်ဟင်းခါးဆိုင်က ခုံနဲ့ရိုက်တာ အလတ်ကောင်လိုပဲ ဆေးရုံအရောက်မှာ သေတာပဲ။ ကျော်ဒင့်ဟာ အဖမ်းမခံဘဲ ဝရမ်းပြေး လုပ်နေတယ်။ သူ့မိန်းမကိုလည်း မတွေ့ဘူး။ မိန်းမ သိပ်ချစ်တဲ့ ကျော်ဒင့်ဟာ ဒေါသစိတ်နဲ့ မိန်းမကိုတောင် မတွေ့ဘဲ

နေနိုင်တယ်။ ဝရမ်းပြေးလုပ်နေရာက သုံးလလောက်အကြာမှာ
နောက်ဖေးအိမ်က မိန်းကလေးကို လမ်းတစ်နေရာမှာ ဓားထောက်
ခေါ်သွားပြီး လယ်ကွင်းထဲမှာ သတ်ပစ်လိုက်ပြန်တယ်။ ဒေါသ
စိတ်နဲ့ သုံးယောက်တောင် သတ်ပြီးပြီနော်။

နောက်နှစ်လအကြာ တစ်အိမ်လုံးကို သတ်ဖို့ အကြံနဲ့
အလာမှာ ရပ်ကွက်က ဝိုင်းဖမ်းမိတယ်။ အဲသည်မှာ နှစ်ယောက်
ဒဏ်ရာရသွားတယ်။

တစ်ရပ်ကွက်လုံးက ကျော်ဒင်ရဲ့ ဒေါသစိတ်ကို ပြောမဆုံး
နိုင်အောင် ဖြစ်ရတာပေါ့။ သည့်လို ဒေါသမျိုးဟာ အလွန်ပဲ
ကြောက်စရာကောင်းတယ်။ အခြေခံကိစ္စကို ကြည့်တော့ ဘာမှ
မထိခိုက်လောက်စရာပါ။

ကလဲ့စားချေရလောက်အောင်လည်း နာကြည်းစရာ မဟုတ်
ဘူး။ ပြီးတော့ ကိုယ်ကလည်း တစ်ကြိမ်သတ်ပြီး အရှိန်ရထား
တဲ့လူ။ သူ့ကို ရဲအရာရှိမေးတော့ သူပြောတဲ့ စကားက-

‘ကျွန်တော်ဟာ သူတို့မိသားစုအကြောင်းကို တွေးမိတိုင်း
ဒေါသဖြစ်လို့ပါ ဆရာ’ တဲ့။

အသိဉာဏ်မရှိလို့ မိုက်မဲတာ မဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းလိုချင်လို့
လူသတ်တာ မဟုတ်ဘူး။ မခံချင်စိတ်လည်း မဟုတ်ဘူး။
နောက်ဆုံး အဖြေထုတ်တော့

ဒေါသစိတ်၊ နာကြည်းစိတ်ပဲလို့ ဆိုရမှာပေါ့ဗျာ။

သူဟာ တရားရုံးက သေဒဏ်ချလို့ ကြိုးစင်တက်ချိန်လေး
မှာတောင် နောက်ဖေးအိမ်က မိသားစုကို ဒေါသစိတ် ဖြစ်နေ
ဆေးသလား မသိပါဘူးဗျာ။

ဒေါသစိတ်ဟာ ကိုယ်ဝန်နဲ့တူတယ်။ ပထမမှာ မသိသာ
ဘူး။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်း ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ ဘယ်လိုမှ
ဖုံးလို့ဖိလို့ မရတော့ဘူး။



ဒေါသဟာ သူများမထိခင် ကိုယ့်ထိတယ်

“မေတ္တာဟာ ဖောက်ပြန်တဲ့သဘောနဲ့ အစဉ်ကင်းလွတ်တယ်။ အမျက်ဒေါသကျတော့ တရားကို မသိမမြင်တတ်ဘူး။ အမျက်က သူ့ကိုနှိပ်စက်ရင် ကန်းတဲ့ အမိုက်တိုက်မှာ ကျသလိုပဲ” လို့ တောင်ဖိလာဆရာတော်ရဲ့ အဆုံးအမရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါသဟာ သူများမထိခင် ကိုယ့်ထိတာပဲ။ သူများ ဘာမှမဖြစ်ခင် ကိုယ်က အမိုက်တိုက်ထဲကျပြီး အကန်း ဖြစ်တော့တာပါပဲ။ မမြင်တော့ဘူး။ မသိတော့ဘူး။ ဒေါသဟာ တွေဝေတတ် မူးယစ်တတ်ပါတယ်။

“ရာဂနှင့်တူသော မီးသည်မရှိ။ မောဟနှင့်တူသော အမိုက် မှောင်သည်မရှိ။ ဓန္ဒာနှင့်တူသော ဆင်းရဲသည် မရှိ။ နိဗ္ဗာန်နှင့်

တူသော ချမ်းသာသည် မရှိ။ ဒေါသနှင့်တူသော အပြစ်သည် မရှိ" လို့ (ဓမ္မပဒ ၂၀၂) ဟု ပါတယ်။

ဒေါသဟာအပြစ်။ ဒါကြောင့် သူများကို ထိလည်း အပြစ်။ မထိလည်း ဖြစ်တာနဲ့ အပြစ်ပါပဲ။

မေတ္တာမှာ စုန်ရေဆန်ရေ သဘောမျိုးရှိသလို ဒေါသမှာ လည်း အတူအပြန် ရှိပါတယ်။ ကိုယ်က မေတ္တာပွားရင် သူကလည်း မေတ္တာပွားမှာပဲ။ ကိုယ်က ကူညီရင် သူကလည်း ကူညီမှာပဲ။ ကိုယ်က ဒေါသပွားရင် တစ်ဖက်သားလည်း ဒေါသဖြစ်တာပဲ။ ကိုယ်က ဒေါသနဲ့ ရိုက်နှက်တာကို သူက ရော ခေါင်းငုံ့ခံနေမတဲ့လား။ ကိုယ်မျက်စောင်းထိုးရင် သူက လက်သီးနဲ့ ထိုးတဲ့ သဘောပေါ့။

ဒေါသဟာ အတွင်းမှာ လှိုက်စားတတ်တယ်။

အဲသည်လို အတွင်းမှာ ထိုက်စားတော့ ကိုယ်ဒေါသဖြစ်၊ သူ့ကို ကိုယ်က မလုပ်နိုင်သေးခင်မှာ သူ့ကို ဒေါသဖြစ်ရတဲ့ အတွက် ကိုယ့်ရင်ထဲမှာ ပူနေရော။ ကိုယ့်ဦးနှောက်ထဲမှာ ရှုပ်နေရော။ အချို့ဆို ဒေါသစိတ်နဲ့ အလုပ်အကိုင်တောင် ပျက် တယ်။

ပြီးတော့လည်း ရှိသေးတယ်။ အခြားသူတွေရဲ့ အပြစ်ကို မြင်ပြီး မကျေနပ် ဒေါသဖြစ်ရတာထက် မိမိအပြစ်ကို မိမိမြင်ပြီး ဒေါသဖြစ်ရတာက ပိုမိုပြင်းထန်ကာ အဆုံးသတ်မရနိုင်အောင်

ရှိတယ်။ အဲသည်ဒေါသဟာ မဆုံးတော့ဘူး။ ထပ်တလဲလဲ ပြန်စဉ်းစားတိုင်း ဖြစ်နေတော့တယ်။

စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ သူ့အကြာကြီး ဖြတ်တောက်ရိုက်နှက် လုပ်ကိုင်ခဲ့တဲ့ သစ်သားစာပွဲခုံ တစ်လုံးကို တစ်မိနစ်နဲ့ ဖျက်မိတယ်။ မိန်းမကို ဒေါသဖြစ်တဲ့ ကိစ္စနဲ့ပေါ့။ ဟော၊ ဒေါသပြေတော့ ကိုယ့်အပြစ်ကိုယ်မြင်ပြီး ဖြေမဆည်နိုင်တော့ဘူး။ နောင်တရလို့ အဆုံးမသတ်နိုင်ဘဲ သူ့ကိုယ်သူ ဒေါသပြန်ဖြစ်နေတယ်။ ဒါပဲပြောနေတယ်။ စာရေးသူကိုလည်း သည်ကိစ္စကို မကြာခဏ သူပြောတတ်တယ်။

အဲဒါဘာလဲ။ ဒေါသဟာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မထိဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုထိတာ။

ပြီးတော့ ဒေါသဖြစ်တာဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ထိမထိ တွေးကြည့်စမ်းပါ။ ဘယ်သူ့ကို ဒေါသဖြစ်လဲ။ သူတို့ကို ဘယ်ဒင်ကို ဘယ်မှာကို အစရှိသဖြင့် ဒေါသဖြစ်သူအပေါ်မှာ ကိုယ့်စိတ်ဟာ ရောက်သွားတော့တယ်။ သူ့ဘာကောင်လဲ၊ သူ့ဘယ်သူနဲ့ပေါင်းသလဲ၊ ဘယ်သွားမလဲ အစရှိသဖြင့် လျှောက်တွေးတော့တာပါပဲ။

အဲသည်မှာ ကိုယ့်ကိစ္စတွေးရာမှာ၊ ကိုယ့်အကြောင်းကိုယ် စဉ်းစားရာမှာ ကိုယ့်အလုပ်ကိုယ် စဉ်းစားရမယ့်အချိန်တွေ ရှုံးပြီး ကိုယ်ရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းချိန်လည်း ဆုံးရှုံးတယ်။

ဒေါသဖြစ်သူကို စဉ်းစားတော့ သူ့ကို ဒေါသမဖြစ်ခင် ကိုယ့်မှာ အရင်ဆုံး ဒေါသအရသာကို ခံစားနေရပြီလေ။ အပူဝင်နေပြီလေ။

အကုသိုလ်စိတ်ဖြစ်တော့ ကုသိုလ်အလုပ်တွေလည်း မေ့ကုန် ရော။ ကိုယ့်မျက်နှာလည်း မကြည်လင်တော့ဘူး။ မြင်ရာသူမှာလည်း သန့်မှုန်နေတာ တွေ့တော့တယ်။

အချို့ဆို ဒေါသကြောင့် အစားအသောက်ပျက်တယ်။ အအိပ်ပျက်တယ်။ သည်တော့ ကျန်းမာရေးပါပျက်ရော။

ဒေါသသိပ်ကြီးရင် ကျန်းမာရေးပျက်တယ်လို့ ဆေး သုတေသီရှင်များက ပြောဖူးတယ်။

စာရေးသူ တစ်ခါက တရုတ်တန်းဘက်မှာ ဒေါသကြီးပြီး သေသူကို မြင်ဖူးတယ်။

သီတင်းကျွတ် ဗျောက်အိုးဖောက်ကြတာမှာ သူ့သမီးနားကို ပစ်ပေါက်ရာက သမီးပျိုက လန့်တယ်။ ရှက်ပြီးပြေးတယ်။ ဝိုင်းရယ်ကြလို့ အဖေကိုတိုင်တယ်။ အဖေက ဗျောက်အိုးပစ်တဲ့ သူငယ်ကို ဒေါသဖြစ်ပြီး ရန်တွေ့တယ်။ လူငယ်က မချေမငံ သီတင်းကျွတ်လို့ ဗျောက်အိုးဖောက်တာ ဘာဖြစ်လဲ။ မကျေနပ်ရင် တာတိုင် ညာတိုင် ပြောရာက အဲသည် လူကြီးမှာ ဒေါသယမ်းအိုး ပေါက်ကွဲရော။

အဲဒါ ဒေါသစိတ်နဲ့ လမ်းပေါ်မှာ တတွတ်တွတ် အော်ဟစ် ဆဲဆိုပြောရင်း အသက်ထွက်သွားတယ်။ သွေးတိုးရှိတယ် ထင်ပါ

ရဲ့။

ကြည့်စမ်း၊ ဒေါသဟာ သေတောင်သေတယ်နော်။ သူများကို ဘာမှမဖြစ်ရခင် ကိုယ့်မှာ အသက်ဆုံးပါလေရော။ ဒါကို စာရေးသူ မျက်မြင်ပါ။ အဲသည်တုန်းက စာရေးသူဟာ စာအုပ်အငှားဆိုင်ကလေးကို ဆိုင်ပိတ်တံခါးချက်တွေ တုပ်နေတုန်းမှာပေါ့။

သေနေတာကိုတောင် သွားကြည့်မိခဲ့ပါတယ်။ ကော်ဇေ သုတ်မှာတော့ ဘယ်လိုပါသလဲဆိုရင် အမျက်ထွက်သူသည် အမျိုးမျိုးသော အာရုံတို့၌ တွေဝေသည်ဖြစ်၍ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် လွန်စွာ ချစ်ခင်တွယ်တာအပ်သော မိမိကိုယ်ကိုပင် ပြန်၍ သတ်တတ်၏။ သန်လျက်ဖြင့်လည်း သတ်တတ်၏။ ကြီးဖြင့်လည်း သတ်တတ်၏လို့ စာရေးသူ မှတ်ထားဖူးတယ်။



ဒေါသစိတ်ဟာ အနိုင်ကျင့်လို့စိတ်လား

အချို့က ဒေါသစိတ်ကို အနိုင်ကျင့်လို့စိတ်လို့ ပြောကြတယ်။ ဒေါသစိတ်ဟာ အနိုင်ကျင့်လို့စိတ်တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အနိုင်ကျင့်လို့စိတ် တစ်မျိုးနဲ့သာ ဒေါသဖြစ်ကြတာမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒေါသဟာ ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ ဖြစ်တာပဲ မဟုတ်လား။

ဝန်းခနဲ ပေါက်ကွဲဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။ တဖြည်းဖြည်း ပေါက်ကွဲပြီးမှ ဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ်တယ်။

သတ္တဝါတွေမှာ မိမိဝမ်းရေးအတွက်၊ နေရေးအတွက်၊ ဘဝရှင်သန်းရေးအတွက် အနိုင်ကျင့်လိုတဲ့ ဗီဇစိတ်တွေ ရှိတယ်။

သည်အနိုင်ကျင့်လို့စိတ်ဟာ တိရစ္ဆာန်တွေမှာ ကမ္ဘာဦးကနေ ယနေ့ထိ ရှိပါတယ်။ လူသတ္တဝါတွေမှာတော့ အသိဆင်ခြင်

ဉာဏ်အရ လျော့ပါးသွားခဲ့ပါပြီ။ လုံးဝမရှိဘူးတော့ မဟုတ်ဘူး။

အနိုင်ကျင့်စိတ်ဝင်ပြီး အနိုင်ကျင့်မရရင် ဒေါသစိတ်
ဝင်လာတတ်တယ်။

သည်လိုမဟုတ်ဘဲ ဒေါသစိတ်ဝင်ပြီးမှ အနိုင်ကျင့်လို
စိတ်လည်း ဝင်လာတတ်တယ်။

သဘာဝတ္ထ ဆရာတွေကတော့ အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်ဟာ
အနည်းနှင့်အများ လူတိုင်းမှာ ရှိတတ်ပါတယ်တဲ့။

ဒါကတော့ စိတ်ရှိသူမှာ အနိုင်ကျင့်လိုစိတ် ရှိတတ်ပါတယ်။

အာရုံတစ်ခုမှ တစ်ခုသို့ ကူးပြောင်းရာတွင် စိတ်ဟာ
ရုပ်ဖြစ်စဉ်ထက် ပိုပြီး လျင်မြန်တယ်။ စိတ်ဟာ ရုပ်ကို မှီတွယ်
ရုံသာ မကဘူး။ ပတ်ဝန်းကျင် ရုပ်လောကရဲ့ တုံ့ပြန်ဂယက်
ရိုက်မှုများကို ခံရတယ်။

ရုပ်ရဲ့ ပြုပြင်စီရင်မှု အရလည်း အလိုဆန္ဒတွေ ပေါ်ပေါက်
လာတယ်။ အဲသည် အလိုဆန္ဒကို အရင်းခံပြီး လုပ်တာ၊
ကိုင်တာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာကြတာပေါ့။

အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်ရှိသူဟာ အတ္တဆန္ဒ သိပ်ကိုများလွန်းလို့ပဲ။

မနောကံက အနိုင်ကျင့်လိုစိတ် သိပ်များလာရင် ကာယ
ကံမြောက် ထလုပ်တော့တာပဲ။

ဥပဒေနှင့် ကျင့်ဝတ်များကြောင့် သက်ညှာချင်သော်လည်း
မသက်ညှာဘဲ ပြုမူလုပ်ဆောင်မှုများကတော့ အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်များ

မဟုတ်ပါ။ ဒေါသစိတ်လည်း မဟုတ်ပါ။ တာဝန်နှင့် ဝတ္တရား
အရသာ ဖြစ်ပါတယ်။

အနိုင်ကျင့်စိတ်ရှိသူဟာ အကျပ်ကိုင်မှုတွေ၊ အပေါ်စီး
ယူမှုတွေ၊ ချောင်းမြောင်းလုပ်ကြံမှုတွေ၊ အကျပ်အတည်း အခြေ
အနေကို မှီပြီး အပွကြံမှုတွေ၊ ဒုက္ခရောက်အောင် ပြုပြီး အကျိုး
အမြတ်ရှာတာတွေ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။

အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်ကို တွဲပေးလိုက်ရင်၊
တွဲပြီးတော့သာရှိတဲ့ လူဖြစ်ခဲ့ရင် အဲသည်လူဟာ လူ့လောကထဲမှာ
ဒုက္ခအပေးဆုံး လူပါပဲ။

'ငါက ကြက်မကြီးနိုင်၊ ကြက်မကြီးက ကြက်ကလေးကို
နိုင်' ဆိုသလို အနိုင်ကျင့်ခြင်းဆိုတာ လူ့လောကမှာ မရှိသင့်တော့
ပါဘူး။ အနိုင်ကျင့်တဲ့စိတ်ကို လက်ခံမထားသင့်တော့ဘူး။

လောကမှာ-

အနိုင်ကျင့်လိုစိတ်နဲ့

ဒေါသကို တွဲလိုက်ရင် ယုတ်မာဆိုးသွမ်းလွန်းလို့ သည်စိတ်
နှစ်မျိုးတွဲနေတဲ့ လူကို တွေ့ရင် ဝေးစွာ ရှောင်ရှားပေးတော့ဗျို့။



ဒောင်းလို့လျှင် ဒေါသကိုချုပ်တည်း

*ဒေါသစိတ်ဆန္ဒ

ဖြစ်ပေါ်သမျှ

အားထုတ်ခြင်း မပြုမီ

ဦးနှောက်ဆီပို့

စက္ကန့်အချို့

မိနစ်အချို့

နာရီအချို့

ကာလအချို့

(ဆိုင်း)ငံ့ထားပါစို့။

သို့တည်းမဟုတ်

ပန်းပဲဖိုက

ဖားဖိုအံ့ဆွဲ

ပေါက်ကွဲလွင့်ထွက်

မီးစက်မီးပွား

မီးပန်းများလျှင်

တဒင်္ဂမာ

ပြာမှုန်ပြာစ ဖြစ်ခဲ့ရသို့

ဒေါသစိတ်ဆန္ဒ

ဖြစ်ပေါ်သမျှ

ပျက်စီးရလိမ့်

ချုပ်ငြိမ်းရလိမ့်

အချည်းအနှီးဖြစ်လိမ့်။

ဤဒေါသကို ချုပ်တည်းပါ'ဆိုသော ကဗျာလေးဟာ စာရေးသူရဲ့ မိတ်ဆွေ ကိုဇော်ဝင်း ကူးပေးဖူးတဲ့ ကဗျာကလေး ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်လာရင် အဲသည် ဒေါသစိတ်ကို စက္ကန့်၊ နာရီကာလတွေ ဆိုင်းငံ့နိုင်ရမယ်တဲ့။ မဆိုင်းငံ့နိုင်ဘဲ ဒေါသ အိုး ကွဲခဲ့ရင် အချည်းနှီးဖြစ်မှာလို့ ဆိုထားတယ်။ ဒေါသဟာ မီးလို တောက်လောင်ပွင့်ထွက်ရင် အဲသည် အကျိုးတရားဟာ ပြာလို ဖြစ်သွားမှာပဲ။

ပုထုဇဉ်မှန်သမျှဟာ အရူးနဲ့ တူကြပါတယ်။ တစ်ယောက်

ကို တစ်မျိုးစီ ချွေးနေကြတာပါပဲ။ ဟိုတွေးသည်တွေးနဲ့ ထင်မိ ထင်ရာ မှန်မယ်ထင်တာတွေ လုပ်နေကြတာပါပဲ။ ကိုယ့်ရှု ထောင့်က မှန်တယ်ထင်ရာကို ကိုယ်လုပ်ကြတာပဲ။ သူ့ရှုထောင့် ဆိုတာ ထည့်မတွက်ကြပါဘူး။

သည်းခံပါ။ သည်းခံရမယ့်စိတ် ဆိုတာကိုလည်း သဘော ပေါက်မထားကြတာ များတယ်။ အဲသည်မှာ မသိတဲ့လူက များတယ်။

ဒါပေမဲ့ သိတဲ့လူလည်း ရှိပါတယ်။ မသိတသိဆိုတဲ့ လူအမျိုးအစားလည်း ရှိနေမှာပါပဲ။

မန်လည်ဆရာတော် အရှင်မြတ်ကြီးရဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခု ကို စာရေးသူ တင်ပြချင်တယ်။

‘အလိမ္မာမဲ့သေးသော ဗာလသုဇဏ်ကလေးများဟာ ရွှေ ကိုပြသော် မယူချင်၊ အသုံးမကျသော ပန်းကန်ကွဲကို ပြမှ ယူ ချင်ဘိသကဲ့သို့ ဖြစ်ကုန်၏။ မသိမလိမ္မာသော သတ္တဝါတို့ဟာ ယထာဘူတ ဉာဏ်လမ်းပိတ်၍ တိတ်ဆိတ်ကွယ်ပျောက်အောင် ရောက်တတ်ရာရာ ပြောလေ့ရှိကြကုန်သဖြင့် မြတ်စွာဘုရား အဆုံးအမ သာသနာကို မိစ္ဆာလိမ့်လူး၊ ညစ်ညူးပျက်စီးစေ ကုန်သော ရှင်ပေါ့ လူပေါ့တို့သာ များကြတော့၏’

ထိုသို့ မိန့်ခဲ့ပါတယ်။ (ကျမ်းကိုး-ဗုဒ္ဓ၏ ဘုရားသားတော် ကြီးများအဘော်)။

လောကကြီးမှာ 'ပြုလျှင်အသစ်၊ ဖြစ်လျှင် အဟောင်း' ပါ။
အဲသည်တော့ ဒုက္ခပေးသူအပေါ်မှာ စိတ်နာကြည်းပြီး ဒေါသနဲ့
လက်စားချေခဲ့ရင် ရှေးက မကောင်းမှုကံပေါ်မှာ ထပ်ပြီး ထပ်ထပ်
ပိုးပြီး မကောင်းမှုကို တန်ပြန်ရာ ရောက်ပါ တယ်။ နောင်ကိုလည်း
ထပ်ပြီး ဒီဒုက္ခမျိုး ရောက်ရမှာပဲ။

ဒေါသဖြစ်လာချိန်မှာ 'သဗ္ဗေသတ္တာ ကမ္မဿကာ' ဆိုတဲ့
ဒေသနာတော် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း သူ့ရဲ့ မကောင်းမှုကံဟာ
သူနဲ့သာဆိုင်တယ်လို့ သဘောထားပါ။ သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံပဲ
ရှိပါစေတော့။ ကိုယ်က အပြစ်မယူနဲ့။ သူ့ထိုက်နဲ့ သူ့ကံသာ
ကိုယ့်ကံဖြစ်မသွားပါစေနဲ့။

သူ့ဒေါသနဲ့ သူ့အပြစ်ကို သူပဲ ခံပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ်လက်စား
ချေမှုနဲ့ ဒုက္ခအသစ်ကို ရှာယူဖို့ မသင့်ဘူး။ အဲသည်လို သဘောထား
လိုက်။ အဲသည်လို သဘောထားနိုင်လာခဲ့ရင် အတိတ်ယခင်က
လိုက်လာတဲ့ မကောင်းမှု ဝိပါက်က ထပ်ပြီးမပွားဘဲ ရပ်သွား
လိမ့်မယ်။

ဒေါသစိတ်ဆန္ဒ ဖြစ်လာတာနဲ့ ငါဒေါသ ဖြစ်နေပါပကော
လို့သိနိုင်ရင်တော့ အကောင်းဆုံးပဲပေါ့ဗျာ။ သည်အသိက လွယ်
တော့မလွယ်ပါဘူး။ တရားအခံလေးရှိမှ ရတယ်။

အဲသည်လို ဒေါသဖြစ်တာကို ဒေါသဖြစ်ပြီးလို့ သိတဲ့လူက
နည်းတယ်။

နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ကိုယ့်မှာ ဘယ်လို ဒေါသဖြစ်တတ်သလဲ။
ဖြစ်တတ်ပုံကို သတိထားပါ။ ဆိုးဝါးလှတဲ့ စိတ်အမူအရာတွေကို
တစ်စတစ်စ ပြုပြင်သွားပါ။ အဲဒါဆို စိတ်ကောင်းဝင်ပြီး
ဒေါသနည်းသူ ဖြစ်လာလိမ့်မယ်။

ဒေါသကိုထိန်းနိုင်သူ၊ ဒေါသအဖြစ်ကို နည်းလိုသူတွေဟာ
ကိုယ့်စိတ်ထားကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားရမယ်။ စဉ်းစား
ပြီးတော့ စိတ်ယုတ်နဲ့ စိတ်မာကို လေးလေးနက်နက် အစွမ်း
ကုန်ဖယ်ပြီး စိတ်မွန်စိတ်မြတ်ကို မွေးဖို့ မမေ့မလျော့ခြင်းဆိုတဲ့
အပ္ပမာဒသတိတရားကို အမြဲဆောက်တည် ထိန်းသိမ်းထားဖို့
လိုတယ်။ အစွမ်းကုန်လည်း ကြိုးစားသင့်တယ်။



မိမိဒေါသကို အောင်နိုင်သူသည် အင်အားကြီးမားသည့်
ရန်သူကို အောင်နိုင်၏။

ချိုလှို



အမျက်ဒေါသ

ဆရာတော် အဂ္ဂမဟာပဏ္ဍိတ ဦးသေဋ္ဌိလ (လန်ဒန်) ရဲ့
ဝမ္မပဒ မြန်မာပြန်မှာ အမျက်ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်လို့ သည်လို
လေ့လာတွေ့ရပါတယ်။

- * အမျက်ဒေါသကို စွန့်ရာ၏။ မာနကို ပယ်ရာ၏။ သံယောဇဉ်
အနှောင်အဖွဲ့အားလုံးကို လွန်မြောက်ရာ၏။ နာမ်ရုပ်၌
ငါ၏စိတ် ငါ၏ကိုယ်ဟူ၍ မငြိစွယ်။ မကြောင့်ကြသော
သူထံသို့ ဆင်းရဲဒုက္ခတို့သည် မလာကုန်ရာ၏။
- လိမ္မာသော ရုထားထိန်းသည် လျင်မြန်စွာ သွားသော
ရုထားကို လမ်းမလွဲအောင် ကောင်းစွာစောင့်ရှောက်သကဲ့သို့
မိမိ၌ ဖြစ်ပေါ်လာသော အမျက်ဒေါသကို တားဆီးနိုင်သော

လူကို လိမ္မာသော ရထားထိန်းဟု ငါ့ဘုရား ဟောတော်မူ၏။
မတားဆီးနိုင်သောသူတို့သည် ကြီးကိုင်သာ ဖြစ်ကုန်၏။

* အမျက်ထွက်တတ်သောသူကို အမျက်မထွက်ခြင်းဖြင့်
အောင်ရာ၏။ မကောင်းသောသူကို ကောင်းသောသဘော
ဖြင့်အောင်ရာ၏။ နှမြောဝန်တိုသောသူကို ပေးကမ်းခြင်းဖြင့်
အောင်ရာ၏။ မဟုတ်မမှန် ပြောဆိုတတ်သောသူကို
မှန်ကန်သော စကားကို ပြောဆိုခြင်းဖြင့် အောင်ရာ၏။

* မှန်သောစကားကို ပြောဆိုရာ၏။ အမျက်မထွက်ရာ။
သူတစ်ပါးတို့ တောင်းသည်ရှိသော် ပစ္စည်းဝတ္ထု အနည်း
ငယ်မျှကိုသော်လည်းကောင်း ပေးလှူရာ၏။ ဤသုံးပါးသော
အကြောင်းတို့ဖြင့် နတ်ပြည်သို့ သွားရာ၏။

* သူတစ်ပါးတို့ကို ညှဉ်းဆဲခြင်း မရှိ၊ ကိုယ့်ကို အမြဲစောင့်
ရှောက်ကုန်သော သူတော်ကောင်းတို့သည် စိုးရိမ်ခြင်း
ကင်းရှည်၊ သေခြင်း ကင်းရာဖြစ်သော နိဗ္ဗာန်သို့ ရောက်
ကုန်၏။

* သံချေးသည် သံမှပင်လျှင် ဖြစ်လာ၍ သံချေးတက်ပြီးလျှင်
ထိုသံကိုပင် ပြန်စားသကဲ့သို့ မိမိ၏ မကောင်းမှုတို့သည်
ပင်လျှင် မကောင်းမှု ကျူးလွန်သောသူကို မကောင်းသော
ဘဝသို့ ဆောင်ကုန်၏။



ကရုဏာဒေါသ

မုန်းလို့၊ နာကြည်းလို့ ဒေါသဖြစ်တာ မဟုတ်ဘဲ ချစ်လွန်းလို့ ဒေါသဖြစ်တာ၊ သိပ်ကို ဂရုစိုက်လွန်းလို့ ဖြစ်ရတာ အဲဒါ ကရုဏာဒေါသပဲ။

မိဘတွေဟာ များသောအားဖြင့် မုန်းတဲ့စိတ်တွေနဲ့ မရိုက်နှက်တတ်ပါဘူး။ မုန်းတဲ့အကြောင်းခံနဲ့ ရိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကောင်းစေလိုတဲ့ ဆန္ဒနဲ့ ဆုံးမကြ၊ သွန်သင်ကြတာပါ။

အဲသည်မှာ ဘာဖြစ်လာတတ်သလဲ။ မိဘတွေ၊ ဆရာသမားတွေမှာ ကရုဏာဒေါသတွေ ဖြစ်လာတတ်ကြတယ်။

ကိုယ်လိုချင်သလို ကိုယ်ဖြစ်ချင်သလို မဖြစ်တော့ ဒေါသ ဖြစ်ရတာပေါ့။

စိတ်ကောင်းနဲ့ ဒေါသဖြစ်ရပေမဲ့ အဲသည်သောကလည်း
ပူတန်သလောက် ပူရတာပါပဲ။

ဒေါသမှာ မပူတဲ့ ဒေါသရယ်လို့ မရှိပါဘူးဗျာ။

အချို့သားသမီးတွေ၊ တပည့်တွေဟာ မိုက်တယ်မဟုတ်
လား။ မိဘဆရာတွေက ကောင်းအောင် ပြောပေမဲ့ မလိုက်နာ
ကြဘူး။

ပညာရှိနဲ့ မိဘဆရာတွေက ချမ်းသာစီးပွားများဖို့ ဆုံးမ
ပါသော်လည်း မိမိအကျိုးစီးပွားကို ပြောဆိုသည်ဟု မသိလျှင်
ထိုသူသည် လူမိုက်ဖြစ်တော့မည်လို့ ဆိုထားပါတယ်။

အဲသည်လို မိုက်သူတွေအတွက် ကရုဏာဒေါသတွေ
ဖြစ်ကြရတာ။

သုတေသီတစ်ဦးကတော့ ကရုဏာဒေါသဆိုတာ ရှိကိုမရှိ
ဘူးလို့ ပြောပါတယ်။ ကရုဏာနဲ့ဒေါသဟာ ဘယ်လိုမှ တွဲဖက်လို့
မရပါဘူးတဲ့။ အဓိပ္ပာယ် သတ်သတ်စီပါတဲ့။ စကား အရာ
အားဖြင့်သာ ပြောကြတာပါလို့ သူယူဆချက်ကို တင်ပြပါတယ်။

ဟုတ်နိုင်မယ်လို့ စာရေးသူလည်း ထင်တယ်။ ဘာဖြစ်
လို့လည်းဆိုတော့ ကရုဏာတရားနဲ့ ဒေါသတရားဟာ အဓိပ္ပာယ်
ဖွင့် ဆိုချက်ချင်း အဝေးကြီးပဲ မဟုတ်လား။

ချစ်လွန်းလို့ ဒေါသဖြစ်တာ ဆိုမလား၊ သိပ်မပြင်းထန်တဲ့
ဒေါသကို ကရုဏာ ဒေါသလို့ပဲ ဆိုကြမလား။ ကောင်းစေလိုလို့

ဆုံးမရင်းက ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသကိုပဲ ကရုဏာဒေါသလို့
ခေါ်ရမှာပဲလား။

လူဆိုတာ သံယောဇဉ် အစွဲအလမ်းကြီးသူ ဖြစ်ပါတယ်။
ကိုယ့်ရဲ့ ကိုယ်ကျိုးကလွဲရင် သားသမီးကျိုး၊ ဇနီးနဲ့ ဆွေရင်းမျိုး
ချာကို စဉ်းစားတတ်ကြပါတယ်။ အဲသည်ကနေ ထွန်တော့မှ
မိတ်ရင်း၊ ဆွေရင်း။ ပြီးတော့ ကိုယ့်မြို့သား။ ပြီးတော့မှ ကိုယ့်
အမျိုးသားလို့ အဆင့်ဆင့် သံယောဇဉ် ရှိတတ်ကြပါတယ်။

အဲသည်လို သံယောဇဉ်ရှိတဲ့ လူတွေအပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့
ဒေါသ၊ အကျိုးဖြစ်စေလိုတဲ့ စိတ်နဲ့ ဒေါသ၊ ကောင်းစေချင်တဲ့
သဘောထား များလွန်လို့ ဖြစ်တဲ့ဒေါသကို ဒေါမနဿလို့
ခေါ်ရမှာပါပဲ။

သံယောဇဉ်မရှိတဲ့ အသိုက်အဝန်းပေါ်မှာတော့ ဒေါမနဿ
ဘယ်ရှိမလဲ။ ဖြစ်ရင် ဒေါသပဲဖြစ်မှာပေါ့။

အဲသည်လို အချင်းချမ်းဖြစ်ကြတဲ့ ဒေါမနဿကို နားလည်
ဖို့လည်း လိုအပ်လှပါတယ်။

အချို့က ဒေါမနဿနဲ့ ပြောဆို ဆုံးမတတ်တာကို
ရွံ့မုန်းပြီး အာဃာတစိတ်တွေ ထားတတ်ကြတယ်။

အနားကပ် မခံတော့ဘဲ ဝေးသွားအောင် ရှောင်တော့တယ်။

အမှန်တကယ်တော့ အပြစ်ပြုပြီး ဆုံးမတာကို ရွှေအိုးပေး
တယ်လို့ မှတ်ယူရမယ်လို့ အဆိုရှိတယ် မဟုတ်လား။

စာရေးသူတို့တော့ နည်းနည်း အရွယ်လေးရလာမှပဲ ဒေါမနဿနဲ့ အပြစ်ပြုပြီး ဆုံးမသူတွေကို ကျေးဇူးတင်မိပါတယ်။ ဟိုတုန်းကတော့ သိပ်မသိခဲ့ဘူး။

လောကမှာ ကိုယ့်အပေါ် ဒေါမနဿနဲ့ ဆုံးမတာကို လိုလိုချင်ချင် ခံယူကြပါ။



အတိတ်ဒေါသ ပြန်မဆွန့်

ဆွရင် ထလာစမြဲပဲ။

သည်တော့ မဆွမိဖို့ အရေးကြီးလှပါတယ်။ မဆွဖို့ဆိုတာက မတွေးရင် ဒေါသတွေဟာ ပြန်ပြီး ထမလာတော့ပါဘူး။ စိတ်မဆင်းရဲရတော့ပါဘူး။

အချို့က သည်လိုမဟုတ်ဘူး။ ဖြစ်ပြီးကိစ္စတွေကို ပြန်ပြီး တွေးတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲစွာ ဒေါသခံစားတယ်။ သောကကို ကိုယ့်တာသာကိုယ် တွေးရာက ရလာတယ်။ အချို့က ပြန်ပြောတာ၊ စကားကြိုလို့ ပြန်ပြောရင်းကနေ ဒေါသတွေ ပြန်ထရပြန်ရော။ နေရင်းထိုင်ရင်း အဘိဇ္ဈာတွေ များကြရပြန်ရော။

အချို့ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ အချို့ ဆွေမျိုးသားချင်းတွေ

ဆိုရင် အဲသည်လို အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေ ပြန်နှိုးရာက၊
ပြန်ဖော်ကြရာက ပြဿနာတွေ ထထပြီး ဖြစ်ကြရတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့ ဆယ်နှစ်လောက်က ကိစ္စဟာ ပြီးခဲ့ပြီပဲ။
အဲသည်လောက်က ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ကိစ္စကို ခုမှတစ်ဖန် ပြန်တွေးပြန်ပြော
ပြီး ဒေါသထနေရင် အကုသိုလ် အိပ်ရာက ပြန်နှိုးတာနဲ့ မတူ
ပေဘူးလား။

အတိတ်ဒေါသကို ပြန်ပြီး ဆွတ်ဟာ အကုသိုလ်ကို
အိပ်ရာက ပြန်နှိုးလိုက်တာပါပဲ။

အချို့လူများဟာ နှစ်ပေါင်းများစွာ ကြာအောင် လူတစ်
ယောက် အပေါ်မှာ နာနာကြည်းကြည်း မမေ့နိုင်၊ မပျောက်နိုင်ဘဲ
ဒေါသဆက်ဖြစ်နေတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အချို့ကျတော့ အဲသည်လို ဒေါသမျိုးနဲ့ပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကို
နှိပ်စက်နေတယ်။ ဘယ်သူမှ ဒုက္ခရောက်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။
သူ့ဒေါသနဲ့ ဒုက္ခရောက်နေတာ။

ဒါကြောင့် “နတ္ထိ ရာဂ သမော အဂ္ဂိ” လို့ ဆိုမိန့်ခဲ့တာ။
ဘာဖြစ်လို့လဲ။ ရာဂမီးသည်ကား မလောင်ကျွမ်းသောအခါ
မရှိ။ အမြဲလောင်တယ်။ ထို့ကြောင့် ရာဂနှင့်တူသော မီးမရှိလို့
ဟောကြားတော်မူခဲ့တာပါပဲ။

ယခုဖြစ်တဲ့ ရာဂမီးဟာလည်း လောင်တာပဲ။

အရင်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ရာဂမီးဟာလည်း လောင်တာပဲ။

နောက်ဖြစ်ဦးမယ့် ရာဂရော
လောင်ဦးမှာပါပဲ။

လောကမှာ အမြဲလောင်နေတတ်တဲ့ ရာဂနဲ့ ဒေါသဟာ
လည်း အမြဲလို တဒွန်တွဲတွဲ ရှိတတ်ရတယ် ဆိုတာကိုလည်း
သတိပြုရဇိမ်း။

ရာဂနဲ့ ဒေါသဟာ တွဲဖက်ပါ။

အတိတ်မှာ ဖြစ်ခဲ့တဲ့ ဒေါသ အတိတ်တွေမှာ ကျန်ရစ်ခဲ့ပြီး
ဖြစ်တဲ့အတိတ်မှာပဲ ထားပါ။ ယခု ဖစ္စုပ္ပန်ကို အလည်အပတ်
မခေါ်ပါနဲ့။

ဟိုတုန်းက အကုသိုလ်ဟောင်းကို အကုသိုလ်သစ်ဖြစ်အောင်
ဆပ်ပြာမတိုက်လိုက်ပါနဲ့။

ဒေါသဟာ သစ်သည်ဖြစ်စေ၊ ဟောင်းသည်ဖြစ်စေ အလွန်ပဲ
ကြောက်စရာ ကောင်းပါတယ်။ သစ်သစ်ဟောင်းဟောင်း မကောင်း
တဲ့ ဒေါသရယ်ပါ။

အတိတ်ဒေါသကို ပြန်ဆွဲလို့ လင်မယားကွဲတာ မြင်ဖူးပါ
တယ်။ ကလေးနှစ်ယောက်ရမှ မင်္ဂလာဆောင်စရိတ်ကို တွက်ကြပြီး
မိဘချင်း မသင့်မြတ်တာတွေကို ပြန်တွေးရင်း ဒေါသစဖြစ်ရာက
အဆင်မပြေ ဖြစ်ကြတာ။ နောက်ဆုံး ပြတ်စဲတဲ့အထိ ဖြစ်ခဲ့ကြ
ရတယ်။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်မိဘကို ပြောတာ ခံမှ မခံချင်ကြဘဲ။
မိခံချင်တော့ ဒေါသဖြစ်ကြတာပေါ့။ ဒေါသဖြစ်တော့ ရန်ဖြစ်။

ရန်ဖြစ်တော့ လင်မယား ပြတ်စဲကြရော။ နောက်ဆုံး အဖြေရှာ
လိုက်တော့ အတိတ်ဒေါသကို ပြန်ဆွရကနေ ဖြစ်ခဲ့ကြတာပါ။
ဒါကြောင့် လောကမှာ အတုမရှိတဲ့ အရာလေးမျိုး ရှိပါတယ်။

- အတုမရှိသော မီးက...ရာဂ။
- အတုမရှိသော ချမ်းသာက...နိဗ္ဗာန်။
- အတုမရှိသော ဆင်းရဲက...ခန္ဓာ။
- အတုမရှိသော အပြစ်က...ဒေါသ။



လုပ်ငန်းနှင့် ဒေါသ

အခက်အခဲဆိုတာ လုပ်ငန်းလုပ်သူတွေမှာ တွေ့ရစမြဲပါ။
လုပ်ငန်းများလေ အခက်အခဲများလေပဲ။

အခက်အခဲတွေရဲ့ နောက်ကွယ်မှာ ဘာတွေလိုက်လာ
သလဲ။

၁။ အချိန်

၂။ ပင်ပန်းမှု

၃။ အကုန်အကျစဉ်နဲ့အတူ လိုက်ပါလာတာကတော့
လုပ်ငန်းဒေါသပါ။

လုပ်ငန်းအောင်မြင်ချင်မှု၊ တိုးတက်စေလိုမှု၊ တစ်ခုနှင့်တစ်ခု
ဆက်စပ်အဆင်ချောမှုတွေ မရတဲ့အခါ စိတ်ပင်ပန်းမှုနဲ့ အတူ

လုပ်ငန်းဒေါသဟာ ဖြစ်လာတော့တယ်။ ပေါ်ပေါက်လာတယ်။

အဲသည်လုပ်ငန်းဒေါသ ဝင်လာပြီဆိုရင် လုပ်ငန်းခွင်မှာ စိတ်ရှုပ်ထွေးစရာ ကြုံရစမြဲပဲ။

လုပ်ငန်းပိုင်ရှင်ရော၊ လုပ်ငန်းထဲမှာ ပါဝင်သူတွေ အားလုံး စိတ်ရှုပ်ထွေးကုန်ကြရပါတယ်။

အချို့က လုပ်ငန်းဒေါသဝင်လာပြီး လုပ်ငန်းမြန်မြန် ပြီးစီးသွားသလို၊ အချို့ကျတော့ လုပ်ငန်းဒေါသ ဘီလူးပူးလို့ ဖြစ်သင့်ပါလျက်နဲ့ မဖြစ်တော့ဘဲ ပျက်သွားပါလေရော။

လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဘယ်လို စိတ်ရှုပ်ထွေးတတ်ကြသလဲ ဆိုတော့ လုပ်ငန်းအစမှာ ရှုပ်တယ်။ လုပ်ငန်းပြီးစီးချိန်မှာလည်း ရှုပ်လေ့ရှိပေသဘော ရှိတတ်ပါတယ်။ အစနဲ့အဆုံးပေါ့။

လုပ်ငန်းအစက အတည်မို့ စဉ်းစားရတယ်။ လုပ်ငန်း အပြီးက အဖြေ (သို့မဟုတ်) အရှင်းမို့ စဉ်းစားဖြေရှင်း ရောင်း ဝယ်ဆုံးဖြတ်ရတယ်မဟုတ်လား။ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို ဘာမဟုတ် တဲ့ အခက်အခဲနဲ့ အဓိက အခက်အခဲရယ်လို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။

အဓိက အခက်အခဲနဲ့ သာမည အခက်အခဲရယ်ပေါ့ဗျာ။

တစ်ခါတလေများဆို ဘာမဟုတ်တဲ့ အခက်အခဲလေး တွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ပူးကပ်နေတတ်လို့ လွယ်ပါလျက်နဲ့ ခက်ပြီး လုပ်ငန်းဒေါသ ထွက်ကြရရော။

ဘာမှမဟုတ်တဲ့ အခက်အခဲမျိုးလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်လုပ်ငန်းကြီး ပျက်ရတာလောက် ဝမ်းနည်းစရာကောင်းတာ မရှိဘူး။

စာရေးသူ လေ့လာမြင်ဖူးတာလေးကို ပြောပြမယ်။

• ရန်ကုံနိဗ္ဗိလယ် လမ်းတစ်လမ်းက ပုံနှိပ်တိုက် တစ်ခုမှာပါ။

ပိုင်ရှင်က စာရေးသူနဲ့ ခင်မင်လှတဲ့ မိတ်ဆွေပါ။ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကောင်းတယ်။ လုပ်ငန်းခွဲလည်း ရှိတယ်။

ပုံနှိပ်တိုက် တည်ထောင်ပြီး နှစ်နှစ်လောက်မှာပဲ စာပေလောကမှာ သူ့ပုံနှိပ်တိုက်ကို လူသိများလာခဲ့တယ်။ လုပ်ငန်းလည်း အဆက်မပြတ် ရလာခဲ့တယ်။ အတက်ဘက်က အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းပါလျက် အခက်အခဲ သေးသေးမွှားမွှားလေးတစ်ခုကြောင့် လုပ်ငန်းသက် ဆယ်နှစ်မှာ သူ့လုပ်ငန်း ပျက်ခဲ့ရတယ်။

ကိစ္စကတော့ ပါဝါမိတာကိစ္စပါ။ သူ ပုံနှိပ်တိုက်သာ ထောင်တယ်။ ပါဝါမိတာက တစ်ဖက်ခန်းက နာမည်နဲ့ဗျ။ တွဲလျက်အခန်းကပါ။ အစတော့ ပြေလည်ကြတယ်။ ကြာတော့ လူသားတို့ ထုံးစံအတိုင်း ဘာညာကိစ္စ ဖြစ်ခဲ့ကြတာပေါ့ဗျာ။

ဖြစ်လာတော့ ဟိုက မီးမပေးတော့ဘူး။ အဲသည်မှာ သူက ပါဝါမိတာ မလျှောက်ဘူး။ ပါဝါမိတာ ကြီးစားပြီးလျှောက်ရင် ရပါတယ်ဗျာ။ ကိုယ်လုပ်ငန်းရှင် ဖြစ်နေပြီပဲ။ ဒါမှမဟုတ် ဟိုလူတောင်းတဲ့ တန်ရာတန်ကြေးကို ပေးလိုက်ရင်လည်းပဲ ဖြစ်တာပဲမဟုတ်လား။ သည်လို အခက်အခဲကို သူက ဒေါသ

ဖြစ်တယ်။ တစ်ဖက်ခန်းကို ဒေါသဖြစ်ရာကနေ စီးပွားဖြစ်နေတဲ့ အလုပ်ကိုပါ ဒေါသဖြစ်တယ်။ လုပ်ငန်းဒေါသတွေဝင်ပြီး အရွဲ့ တိုက်တော့တယ်။ ပုံနှိပ်စက်ကို နေရာရွှေ့တယ်။ ဒေါသအမျိုးမျိုး နေ့စဉ်ထွက်တယ်။ အရင်လိုလည်း အလုပ်သမားတွေ၊ အလုပ် အပ်သူတွေနဲ့ အဆင်မပြေချင်တော့ဘူး။

လုပ်ငန်းတစ်ခုမှာ ဒေါသပါလာရင် စကားပြောရာက အစ အဖုအထစ် ဖြစ်လာပြီး လုပ်ငန်းခွင် အသေးအဖွဲ့အမှား ဖြစ်မှုလေးတွေကိုလည်း ခွင့်မလွှတ်တတ်ချင်တော့ဘူး။

အဲသည်မှာ ပြဿနာစပြု။ ပြဿနာဆိုတာ စမိရင် ဆုံးရတာပဲ မဟုတ်လှား။ အဆုံးမှာ ဒေါသနဲ့ဆုံးတော့ အမှန်းပဲ ဖြစ်တော့တယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ဒေါသနဲ့ဆုံး အမှန်းဆိုတဲ့ စကားပုံကို ပြောကြတာပေါ့။

လုပ်ငန်းရှင်ကြီး တစ်ယောက်အနေနဲ့ ပါဝါမိတာ လျှောက် တာ၊ ငှားတာ၊ ဝယ်တာ ဆန်းမယ် မထင်ပါဘူး။ ပုံနှိပ်စက်လုပ် ငန်းဖြစ်ပြီးမှ စီးဖို့ ကားတင်မက သန်လျင်-ကျောက်တန်းဘက်မှာ မြေကွက်တစ်ကွက်တောင် ဝယ်ပြီးပြီပဲ။ ငွေကြေးမရှိတာလည်း မဟုတ်ဘဲနဲ့။ ဒါကို လုပ်ငန်းနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့သူတွေအပေါ် လုပ်ငန်းဒေါသဖြစ်တော့ လုပ်ငန်းထိခိုက်တာပေါ့ဗျာ။ စာရေးသူနဲ့ ခင်တယ်။ သန်လျင်-ကျောက်တန်းက သူ့ခြံမှာ ဆယ်ရက် စာသွားရေးနေတုန်း တစ်နေ့မှာ သူ့ရောက်လာပါတယ်။ မိတ်ဆွေ

တို့ရဲ့ ဝတ္တရားအတိုင်း ပြောမိပါတယ်။

သူပါ ပျော်ရွှင်နေရာကနေ အဲသည်အကြောင်းလည်း ပြောရော့ မျက်နှာဟာ အိုသွားတယ်။ အောင်မြင်နေတဲ့ လုပ်ငန်းကို သည်ပါဝါမိတာကိစ္စနဲ့ပဲ မလုပ်တော့ဘူးလို့ ဆုံးဖြတ်ထားကြောင်း ဖွင့်ပြောတယ်။

ဘေးခန်းကလူက ရောင်းတဲ့ဈေး၊ ပြောင်းလဲပေးတဲ့ဈေးဟာ တကယ်တော့ ဈေးချိုနေပါတယ်။ ဒါလည်း သူက လက်မခံဘူး။ ဒေါသထွက်မြဲ ထွက်နေတယ်။

နောက်ဆုံးတော့ လုပ်ငန်းရပ်သွားတဲ့ အထိပေါ့ဗျာ။ ပုံနှိပ်စက်လုပ်ငန်းကနေ တေးသံသွင်းဆိုင် ပြောင်းဖွင့်တယ်။ စီးရီးရှစ်ခုလောက် ထုတ်ပြီး နောက်ဆုံးတော့ မြို့ထဲကအခန်းပါ ရောင်းပြီး သူမိန်းမနယ်ကို ပြန်သွားတော့တာပါပဲ။

အဓိကမဟုတ်ဘဲ သာမည အခက်အခဲကို မကျော်လွှာခဲ့လို့ပါ။

အဲသည်မှာ ထည့်ပြောပြရဦးမှာက လုပ်ငန်းဒေါသနဲ့အတူ 'အရက်' ပါလာတတ်ပါတယ်။ စိတ်ညစ်ဖွယ် အခက်အခဲလေးတွေ လုပ်ငန်းပေါ်တည်ပြီး စိတ်ရှုပ်လာရာမှာ အရက်သောက်အနားယူတော့ ပိုဆိုးတော့တာပေါ့။ အဓိက မဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့ အခက်အခဲကြောင့် လုပ်ငန်းပျက်ရတယ်ဆိုရင်တော့ ထားပါတော့ဗျာ။ ခုတော့ သည်လိုမဟုတ်ဘူး။

သူ့လိုပဲ နောက်မိတ်ဆွေ တစ်ဦးကတော့ မြို့လယ်က စာအုပ်ဆိုင်တစ်ဆိုင်ပါ။ လစဉ်ထုတ်၊ ရုပ်ပြ၊ ဝတ္ထု၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ ရောင်းတယ်။ နေရာကတော့ စာအုပ်တန်း။ ယခင်ကတည်းက ဖြစ်နေတာရယ်။ သူတို့က သူများဆိုင်ထက် ငါးရာခိုင်နှုန်း လျော့ရောင်းတာရယ်ကြောင့် မကြာခင်မှာပဲ အလုပ်ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတော့ဗျာ။ ရောင်းရတယ်။

တွေ့ကြုံရတဲ့ ပြဿနာကတော့ အပေါ်ထပ်က ရေကျတတ် တာရယ်။ အပြင်မှာသိမ်းတဲ့ စာအုပ်ကို အိမ်ရှင်ခန်းက ယူယူ ကြည့်တတ်တာရယ်ပါပဲ။ သည်အခတ်အခဲဟာ ဖြေရှင်းလို့ရတဲ့ သာမည့် အခက်အခဲပါ။ ရှေ့ပိုင်းခန်း မျက်နှာကြက်ကို ပလတ် စတစ်ကပ်လိုက်ရင် သည်ရေခွေးခွက် ဖိတ်တာတို့၊ သုံးနှစ် သားလေး သေးပေါက်တတ်တာတို့က ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။

အပေါ်ထပ် ပြဿနာပြီးတော့ အောက်ထပ်အခန်းက စာအုပ်ယူကြည့်တဲ့ ပြဿနာက မကြည့်စေချင်ရင် ဗီရိုနဲ့သိမ်း။ ဒါမှမဟုတ် အုပ်ဆိုင်းပြီး တစ်ခုခုနဲ့ ဖိခဲရင် ဘယ်မှာ အလွယ်တကူ ယူကြည့်တော့မှာလဲ။ အိမ်ရှင်ကလည်း ဝန်ထမ်းတွေပါ။ သမီး တစ်ယောက်နဲ့ တူမတစ်ယောက်သာရှိတယ်။ ဘယ်လောက် ညှိနှိုင်းမရအောင်တော့ မဆိုးသေးပါဘူး။

အဲသည် သာမည့် အခက်အခဲကို အကြောင်းပြုပြီး လွယ်လွယ် မဖြေရှင်းဘဲ သည်းမခံဘဲ လုပ်ငန်းဒေါသ ဖြစ်တယ်။

စာအုပ်ဆိုင်နေရာကို ပြောင်းတယ်။

ဟော-ပြောင်းလို့ နောက်တစ်ခန်းလည်း ရောက်ရော
အရောင်းအဝယ် သိပ်မဖြစ်တော့ဘူး။ ပိုဆိုးသွားတာက ယခင်
လို စာအုပ်ယူကြည့်တာ မဟုတ်ဘဲ စာအုပ်အစည်းလိုက် အခိုးခံရ
တော့ ပြဿနာရှုပ်ပြီး လုပ်ငန်းပျက်ကုန်ရော။ ရုံးရော။

လုပ်ငန်းမှာ ဒေါသရှေ့ထား ဖြေရှင်းရင် ဆုံးရှုံးမှု၊ အမုန်း၊
ပင်ပန်းမှုနဲ့ လုပ်ငန်း ပြောင်းချင်စိတ် ဖြစ်လာတတ်တယ်လို့
ရုရှားစီးပွားရေးပါရဂူတစ်ဦးရဲ့ ဆောင်းပါးကို ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်။

လောကမှာ အဓိက အခက်အခဲကြီးတွေကြောင့် အားမတန်
မာန်လျှော့ပြီး လုပ်ငန်းရပ်ဆိုင်းရတာ၊ ပျက်စီးသွားတာဟာ
ဖြေသာပါတယ်ဗျာ။

သာမညနဲ့တော့ ဘာဆိုဘာမှ ရပ်မပစ်သင့်ဘူး။ ဖြစ်ပေါ်
လာတဲ့ လုပ်ငန်းဒေါသကို အချိန်မီထိန်းပြီး ဆက်လုပ်ရမှာပဲ။

တစ်ခါတလေမှာ လောကီလူသားတွေပီပီ ဒေါသဆိုတာ
ဖြစ်မှာပါပဲ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနဲ့ တွဲပြီး ဖြစ်ရတဲ့ ဒေါသမှာ အရှုံး
အမြတ်နဲ့ ပါနေတော့ အခြားဒေါသထက်တော့ ပိုပြီး လေးလံ
တာပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လုပ်ငန်းဒေါသကို လုပ်ငန်းအကျိုးအမြတ်
အပေါ်မှာ တွက်ပြီး စိတ်ရှည်ရှည် သည်းခံသင့်ပါတယ်။

နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်ဒါရိုက်တာတစ်ဦးက စာရေးသူကို

ပြောဖူးတယ်။ ပြောဖူးတာလည်း သိပ်မဲကြာသေးပါဘူး။ စာ
ရေးသူ သည်စာမူကို ပြုစုဖို့ လုံးပမ်းစဉ်ကာလထဲမှာပါ။

သူက ဘာတွေရေးနေသလဲ မေးမြန်းရင်းကနေ စကား
စပ်မိတာ။ အဲသည်မှာ သူစာရေးသူကို သည်လိုပြောခဲ့ပါတယ်။

“ငါပြောတာလေးကို ထည့်ရေး ဖိုးသွေးလေးရ၊ ဘာလဲဆို
တော့ လုပ်ငန်းလုပ်ရင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်း၊ အနုပညာလုပ်ငန်း၊
ဘာလုပ်ငန်းတွေပဲလုပ်လုပ် လုပ်ငန်းခွင်မှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ပုံစံ
ဖြစ်မလာတိုင်း ဒေါသသိပ်မကြီးရဘူး။ ဒေါသနဲ့ ပုံစံသွင်း
လို့ရတာဟာ ရာခိုင်နှုန်းအစိတ်ပဲ။

“ခုနစ်ဆယ့်ပါးရာခိုင်နှုန်းကတော့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းမှ
ရတယ်။ ဆရာ ဒါရိုက်တာဘဝက ကျဆုံးရတာ အနုပညာ
မအောင်မြင်လို့ မဟုတ်ဘူး။ လုပ်ငန်းခွင်မှာ သင်မရရင်
ဒေါသကြီးလွန်းလို့။ မင်းသား၊ မင်းသမီးအချို့ဟာ ဆရာကို
ရှောင်ချင်ကြတယ်။ ကုမ္ပဏီကိုတောင် ဒါရိုက်တာ ပြောင်းခိုင်း
တတ်တယ်။

“အဲဒါက ဆရာက ကားရိုက်ရင် အော်ငေါက်တတ်လွန်းလို့
ဆိုတာကို ဆရာအပေါ် သံယောဇဉ်ရှိကြတဲ့ မင်းသား၊ မင်းသမီး
တစ်ယောက်စ၊ နှစ်ယောက်စက ဖွင့်ပြောမှ သတိထား သိလာခဲ့
တော့တယ်။

“အဲသည်အချိန်မှာ ဆရာပြင်ပေမယ့်လို့ အချိန်က နည်း

နည်းတောင် နှောင်းသွားခဲ့ပြီ။ ဆရာအနုပညာ မကောင်းလို့ ဆရာလုပ်ငန်းမဖြစ်တာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ဆရာရဲ့ စေတနာဒေါသ၊ လုပ်ငန်းအပေါ် အလွန်အမင်း ဂရုစိုက်လွန်းလို့ ဖြစ်တဲ့ဒေါသပါ။ အခု ဆရာစိတ်ရှည်တယ်။

“ဟို-ကားကနေ အရမ်းပိုက်ဆံရသွားတော့ ဆရာ့ဆီ လုပ်ငန်းတွေ ပြန်ရလာပါပြီ။ အခုတော့ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းစွာပဲ ကိုင်တွယ်တော့ အရင်လို မဟုတ်တော့ဘူး။ ဆရာ့ကို အသက်ကြီး လို့ မာန်ကျသွားပြီလို့လည်း ပြောကြတယ်။ ဆရာက သာသီ တာပေါ့ ဖိုးသွေးရာ။ ဒါပေမဲ့လေ အခုအချိန်ထိ လုပ်ငန်း ဒေါသက ဖြစ်ဖြစ်နေရသေးတာပဲ။

“တစ်နေ့က ဇာတ်ရုံတစ်ယောက် စကားသုံးခွန်းတည်း သင်ပြီးပြောခိုင်းတာ အကြိမ်နှစ်ဆယ်လောက်တောင် မဖြစ်မြောက် တော့ ဒေါသထွက်အော်မိတာ၊ ကားရိုက်တောင် ခဏရပ်လိုက် ရတယ်ကွ။ နောက်ပြီး ဒေါသစိတ်နဲ့ အခြားအခန်းတွေ ဆက် ရိုက်တော့ လမိုင်းမကပ်တော့ဘူးပေါ့ကွာ။

“အသေးအဖွဲကအစ အကြီးအမားအထိ ဒေါသကို အမြဲပဲ သတိထားနေမှ ဖြစ်မယ်၊ အောင်မြင်မယ်။ တို့များရဲ့ အတုမရှိတဲ့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာဘုရားရဲ့ သမိုင်းဟာ ဒေါသကို ပယ်ပြီး မေတ္တာနဲ့ အောင်မြင်မှုယူတဲ့ သမိုင်းပါပဲ”

နိုင်ငံကျော် ဒါရိုက်တာကြီးတစ်ဦးက လုပ်ငန်းဒေါသနှင့်

ပုတ်သက်လို့ စာရေးသူကို သည်လို ပြောပြသွားဖူးပါတယ်။

ဘောလုံးသမား တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ လက်ရွေးစင် ဂိုးသမား ခင်မောင်ထွန်းက ပြောဖူးပြန်တယ်။

ဂိုးသမားကောင်းတစ်ယောက်မှာ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့နဲ့ ဒေါသ မထွက်မိဖို့ လိုတယ်တဲ့။

ဂိုးသမား ဒေါသထွက်ရင် ဂိုးဝင်တော့မှာ သေချာတယ်တဲ့။ ဒေါသဟာ ကြီးလာရင် စိတ်နှလုံးတုန်ရာက ခြေတွေလက်တွေပါ တုန်လာတတ်ရတယ်တဲ့။ ကိုယ့်ကို ချသွားတဲ့ တစ်ဖက်တိုက် စစ်မှုကို ဒေါသဖြစ် ဂရုစိုက်နေရင် ဒေါသစိတ်ကြောင့် ဘောလုံး မမြဲဘူး။ နေရာယူလည်း မမှန်ဘူးတဲ့ဗျ။

ဘယ်နေရာမဆို၊ ဘယ်လုပ်ငန်းမဆို ဒေါသဟာ အလွန်ကို အရေးကြီးလှပါတယ်။

အိမ်တွေမှာ စာတန်းလေးတွေ ကပ်တာ အခုခေတ်စားနေ တယ်။ လမ်းပေါ်မှာ ရောင်းချနေတာတွေလည်း တွေ့ရတယ်။ ဆုံးမစာ စာတန်းလေးတွေလေ။ အဲသည်မှာ ဒေါသကို အမြဲ သတိပေးတဲ့ ပုံနှိပ်ပြီး စာတန်းလေးတွေ မတွေ့မိသေးဘူး။ အချို့ လက်ရေးနဲ့ ရေးရောင်းတာပဲ တွေ့ရတယ်။

စာရေးသူ ဗိုလ်ချုပ်လမ်းမှာတွေ့လို့ ဝယ်ထားတဲ့ ဆောင် ပုဒ်လေး သုံးခုကတော့

* ဒေါသဟာ မီး

- * သင့်ကြောင့် ဒေါသမီး မလောင်ပါစေနဲ့
- * ဒေါသမီးက သူများမလောင်ခင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို အရင်ရှိသော မီးဖြစ်သည်...တဲ့လေ။

ဘဝကို ဘာကောင်းကျိုးမှ မပေးနိုင်တဲ့ ဒေါသကို အသိစိတ်၊ သတိစိတ် အသည် စိတ်နှစ်မျိုးနဲ့ အနိုင်ယူကြပါ။

အရေးအကြီးဆုံးက ဒေါသဆိုတာဟာ မူးခြင်းတစ်မျိုးပါ။ အရှက်မူးပြီးတော့ ဘာမှမသိသလို၊ ဒေါသမူးတာလည်း ရုတ်တရက် မသိဘူး။ အမူးပြေမှသိစာယ်။

ဒေါသဖက်လို့ ဘဝအပျက်မခံပါနဲ့ဗျာ။ ဒေါသထွက်ပြီး လုပ်ငန်းအပျက် မခံပါနဲ့။

လုပ်ငန်းထဲကို ဒေါသဝင်လာရင် လုပ်ငန်းရဲ့ အရောင်အဆင်းဟာ ညှိမှိုင်းသွားတယ်လို့ အိန္ဒိယလူမျိုးများရဲ့စကားရှိတယ်။

*ဒေါသထား

အမှားရာထောင်။

အမျက်များစွာ

ဒေါသပြင်း

အဆင်းဖောက်ပြန်။

ဒေါသဆောင်မိ

ထောင်အထိရောက်။

ဒေါသစကား
နားမှာခါး။
ဒေါသသမား
လူအများ ရှောင်။
ဒေါသအကြည့်
သည်းထိအောင်နာ။
ဒေါသစိတ်ကြမ်း
လုပ်ငန်းပျက်သုဉ်း။
ကောင်းကျိုးမရ
လူဒေါသ။ ။



ဒေါသကို အောင်နိုင်ရာ

ဒေါသကို အောင်နိုင်တဲ့အရာ မရှိတော့ဘူးလား။ ဒေါသဟာ အောင်စရာမဟုတ်တဲ့ တရားလား။

ဒေါသကိုနိုင်တဲ့ တရားရှိပါတယ်။ အရင်ကလည်း ဒေါသကိုနိုင်တဲ့ တရားရှိတယ်။ ယခုလည်း ရှိပါတယ်။ နောင်လည်း ရှိမှာပါပဲ။

ဒေါသကိုနိုင်တဲ့ ဘုရားရဟန္တာတွေ၊ သူတော်စင်တွေ၊ သာမန် လူပုဂ္ဂိုလ်တွေ အများကြီး ပေါ်ပေါက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။

အမှန်သစ်တဲ့ ဆင်ရိုင်းကို အောင်းမားနှင့်များပြီး ယဉ်ပါးအောင် ပြုစီရသလိုပဲ။ တောသမင်ကိုလည်း အိမ်မွေးဖြစ်တဲ့ သမင်တိန်ညင်နဲ့ များပြီး ဖမ်းယူရသလို။ ဒေါသသမားကိုတော့

ခွင့်လွှတ်ခြင်း၊ သည်းခံခြင်း စတဲ့ မေတ္တာတရားနဲ့ များခေါ်
သိမ်းသွင်းပြီး ယဉ်ပါးအောင် ပြုရပါတယ်။

ဒေါသသမားကို တိုက်တဲ့နေရာမှာ မေတ္တာလက်နက်သာ
အထက်မြက်ဆုံးပါ။

လက်ရုံးဖြင့် အောင်မြင်ခြင်းထက် နှလုံးဖြင့် အောင်မြင်ခြင်း
ဟာ သာလွန်ကောင်းမွန်တယ် မဟုတ်လား။

သည်တော့ ဒေါသကြီးသူကို ဒေါသမထားဘဲ မေတ္တာပွား
လျက်သာ အနိုင်ယူရပါတယ်။

ကြမ်းကြုတ်ခက်ထန် အမျက်ကြီးသောသူကို အမျက်မယူ
ကြည်ဖြူသော မေတ္တာတရားနဲ့သာ အောင်မြင်ရာပါပဲ။

လေမုန်တိုင်းကို
လေပြည့်လေညင်းက အနိုင်ယူပါတယ်။

ခက်ထန်ခြင်းကို
ညင်သာခြင်းက အနိုင်ယူပါတယ်။

ကျောက်ဆောင်ကျောက်ခဲကို
ရေအားက အနိုင်ယူပါတယ်။

ပြင်းထန်သော ဒေါသကို
မေတ္တာကသာ အနိုင်ယူပါတယ်။

အဲသည်လို အံ့စွမ်းထက်လှတဲ့ မေတ္တာဟာ လူတွေမှာ
မွေးကတည်းက ပါရှိလာတဲ့ စိတ်မျိုး မဟုတ်ဘူးလို့ စာရေးသူ

ထင်ပါတယ်။ ပါရမီထူးသူတွေတော့ မွေးကတည်းက ပါရင်ပါမှာ ပေါ့လေ။

ဒါပေမဲ့ မေတ္တာတရားဟာ အသိတရားနဲ့ သတိတရား တွေ လှည့်ပြီး လုပ်ယူမှုတွေနဲ့ မွေးမြူရတဲ့ စိတ်မျိုးပါ။ မွေးယူ ရင် ရနိုင်တဲ့စိတ်ပါ။

မေတ္တာတရားဟာ အမှန်စင်စစ်တော့ လူ့လောကကြီးမှာ မရှိရင် ဖြစ်ကို မဖြစ်တဲ့ စိတ်မျိုးပါဗျ။

မေတ္တာစိတ်၊ မေတ္တာချစ်ဟာ အဒေါသတရားကိုယ် ရှိပြီး တဏှာအချစ်၊ တဏှာစိတ်ကတော့ လောဘတရားကိုယ် ရှိပါတယ်။

လူတွေမှာ အကြောင်းအားလျော်စွာပဲ လောဘစိတ်တွေ တသွင်သွင် ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။ ဒေါသစိတ်ကလည်း စာစ်မဟုတ်ချင်း ဟုန်းခနဲ ဟုန်းခနဲ ထိုးထွက်ပေါက်ကွဲတဲ့အခါ ပေါက်ကွဲပြီး တံရှိန်ရှိန် ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့အခါ ဖြစ်ပေါ်နေတတ်ပါတယ်။

မာနစိတ်တွေကလည်း သည်လိုပါပဲ။ တကြွကြွ၊ တထထ ဖြစ်နေတော့တယ်။

မကောင်းတဲ့ စိတ်တွေသာ တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခု၊ တစ်ချိန် မဟုတ်တစ်ချိန် ပေါ်နေတယ်ဗျ။ သည်စိတ်တွေကိုသာ လွှတ်ထား ကြရင် လောကပျက်ပြီ။

လောကကို မပျက်အောင် ထိန်းသိမ်းနိုင်တာကတော့
မေတ္တာတရားပါ။

အဲသည် အစွမ်းထက်တဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ မေတ္တာတရားဟာ
လွယ်ကူတဲ့ စိတ်တွေတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

အသိတရားတွေ၊ ဘာသာတရားတွေနဲ့ အကျင့်လုပ်ပေးမှ
စိတ်ရင့်ကျက်မှုရပြီး မေတ္တာစိတ်ဓာတ် ရလာနိုင်တယ်။ အစွမ်း
ထက်မြက်လာနိုင်ပါတယ်။

ဒေါသဟာ

မိမိကိုယ်ကိုသော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်း
ကောင်း ပျက်စီးအောင် ဖျက်ဆီးနိုင်တယ်။

မေတ္တာကတော့

မိမိကိုသော်လည်းကောင်း၊ သူတစ်ပါးကိုသော်လည်း
ကောင်း ချမ်းသာအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်ပါတယ်။



ဝုဒ္ဓပေးသော ဒေါသငြိမ်းဆေး

*ရန်ကို ရန်ချင်း၊ တုံ့ပြန်နှင့်
ငြိမ်းခြင်း ကင်းလေသည်။
တိုးသည်ထက်တိုး၊ ရန်မီးပျိုး
ဆိုးထက် ဆိုးနိုင်သည်။
ဒေါသမီးလှုံ၊ လွန်ပြင်းထန်
ပျက်ရန် စီမံသည်။
မေတ္တာနှင့်ဖြော၊ ဒေါသဖြေ
ရန်ပွေ ကင်းဝေးမည်။
အမုန်းနှင့်ဖြော၊ မုန်းမပြေ
မှုပွေ တိုးဆင့်မည်။

မေတ္တာတုံ့ပြန်၊ မေတ္တာပြန်
ဘေးရန် လုံခြုံသည်။
ချင်းချင်းဆက်ဆံ၊ ဒေါသမာန်
ကင်းရန် လိုပေသည်။
ဗုဒ္ဓဟောကြား၊ ဤတရား
လေးစား ကျင့်သင့်သည်။

ဓမ္မပဒ၊ ယမကဝဂ် ဝတ္ထု ၃/၄



ဒေါသကို သည်းခံခြင်း

မနောဒုစရိုက်သုံးပါး၊ ဝစီဒုစရိုက်လေးပါး၊ ကာယဒုစရိုက်
သုံးပါးဖြစ်တဲ့ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးဟာ ဒေါသတရားနဲ့အတူ ဖြစ်ပေါ်
လာတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါသကြီးသူတွေဟာ ဒုစရိုက်ဆယ်ပါးစလုံးကို
ကျူးလွန်မိကြတဲ့အထိ ဖြစ်လာတတ်တယ်။

လောကမှာ အပေါင်းအသင်း မပြုထိုက်သူတွေထဲမှာ
ဒေါသကြီးသူတွေလည်း ပါတယ်။

ဖိုးရာဇာနိတိမှာတော့ 'တိုင်ပင်မှုကို ဖျက်ဆီးသူ၊ ပါးစပ်
မလုံသူ၊ မဆင်မခြင် ပြောတတ်သူ၊ အပြောအဆို ကြမ်းတမ်းသူ
တို့အား မိတ်ဆွေမဖွဲ့ရာ။

ဒေါသကြီးသူ၊ ကောက်ကျစ်သူ၊ ပုန်းလှိုးကွယ်လှိုးလုပ်တတ်သူ၊ လောဘကြီးသူများအား အပေါင်းအသင်း မပြုရာလို့ ဆိုတယ်။

ဒေါသကြီးသူ၊ အမျက်ကြီးသူဟာ တကယ့်ကို မပေါင်းသင်းအပ်သူပါပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒေါသသမားဟာ တရားမရှိ၊ တရားမသိလို့ပဲ။

တောင်ဖီလာဆရာတော်ဘုရားကြီးက “အမျက်ဒေါသဟာ တရားကို မသိမြင်တတ်။ အမျက်ဒေါသဟာ လူကို နှိပ်စက်သည်ရှိသော် ကန်းသော အမိုက်တိုက်မှာ ကျတယ် မည်တယ်” လို့ ဆိုမိန့်ပါတယ်။

ကန်းသော အမိုက်တိုက်မှာ ကျတယ်ဆိုတာ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ဘာမှမမြင်၊ ဘာမှမသိ၊ ဘာမှအမှန်မရှိတော့မယ့် သဘောပါပဲ။

ဒေါသကြီးသူ၊ အမျက်ပြင်းထန်သူဟာ အရိုအသေပေးထိုက်သူကို ရိုသေရမှန်း မသိတော့ဘူး။

ဒေါသနဲ့ လက်ရုံးအားကိုးတော့ ကြော့ကြမ်းတယ်။ ကြော့ကြမ်းတဲ့အခါကျတော့ သော့သွမ်းတော့တယ်။ သော့သွမ်းရင်ဟော့ရမ်းပြီး အန္တရာယ်ဖြစ်လာတာပါပဲ။

ဒေါသဟာ ပေါ့တန်လွန်းလို့ ဖြစ်တာလို့ဆိုတယ်။ ပေါ့တန်လွန်းတဲ့သူတွေ၊ ဉာဏ်အမြော်အမြင် နည်းပါးတဲ့ လူတွေဟာ

လွယ်လွယ်ပဲ ဒေါသဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ သူတို့ရှေ့ရေး၊ နောင်
ရေး မစဉ်းစားဘူး။ ဟောခနဲ ဒိုင်ခနဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်ပါပဲ။
ဖြစ်ပြီးမှသာ နောင်တ ရချင်ရမယ်။ ဒေါသထွက်နေချိန်မှာ
လုပ်မိလုပ်ရာကို လုပ်ချလိုက်တာပဲ။ အဲသည်လို လုပ်မိလုပ်ရာ
လုပ်ထည့်လိုက်တော့ ဖြစ်ချင်ရာတွေ ဆက်ဖြစ်ကုန်တော့တာပေါ့။

ဒေါသကပေးလိုက်တဲ့ ဒုက္ခဟာ ချက်ချင်းလက်ငင်းဆိုသလို
မိတ်ပျက်သူပျက်၊ အသက်ထွက်သူထွက်၊ စီးပွားပျက်သူ ပျက်
အထိပဲ။

ဒေါသနဲ့ လုပ်ချင်ရာ ဆက်လုပ်လိုက်တာဟာ ပါးစပ်ကိုဖွင့်
ပြီး မျက်လုံးကို ပိတ်ထားသူနဲ့ တူပါတယ်။

ဘာမှ အမှန်မဖြစ်နိုင်ဘူးလေ။

သည်းခံစိတ်မွေးရာမှာ သည်းခံတဲ့အကျင့်ကို ကျင့်ရာမှာ
ကိုယ့်ဒေါသကို ကိုယ်အရင်ဆုံး သည်းခံကြည့်ပါ။ လူမှာ
ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒေါသဖြစ်တာတွေလည်း ရှိနေတတ်ပါတယ်။
ကိုယ်လုပ်တာ မှားသွားတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဒေါသဖြစ်တယ်။
ထမင်းဆာတဲ့ အခါလည်း မသိမသာ ဒေါသဖြစ်နေတတ်တယ်။

အိပ်ရေးမဝလို့ အိပ်ငိုက်တဲ့အခါလည်း ဒေါသဖြစ်နေတတ်
တယ်ဗျ။ မကျန်းမမာ နေမကောင်း ဖြစ်နေသူတွေဟာ များ
သောအားဖြင့် ဒေါသလည်း ဖြစ်နေတတ်တယ်။ စိတ်အား
လည်း ငယ်နေတတ်ပါတယ်။

အဲသလိုကိုယ့်ဘာသာကိုယ်ဖြစ်တဲ့ ဒေါသတွေကို အရင်ဆုံး သည်းခံနိုင်စိတ် မွေးကြည့်ပါ။

သည်လိုအကြောင်းတွေကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေတာကို လည်း ကိုယ်သတိထား။ အချို့က ကိုယ်ဘာဖြစ်လို့ ဒေါသ ဖြစ်နေမှန်း ကိုယ်မသိဘူး။

အဲဒါ သိပ်ဆိုးတယ်။

ကိုယ်ဒေါသဖြစ်တဲ့အကြောင်း ကိုယ်သိရင် သည်းခံလို့ ရနိုင်ရာ လမ်းစပါပဲ။

လူရိုက်မှု၊ လူသတ်မှုကအစ စစ်ပွဲတွေအထိ ဖြစ်ကြတာ ဟာ ဒေါသ။ သည်လို အပြင်းအထန်ဆုံး ဖြစ်ကြတာဟာ ဒေါသကို မသိမ်းဆည်းနိုင်တော့တဲ့ အခြေအနေကြောင့် ဖြစ်ကြ တာ။

ဒေါသကို လက်ရုံးအဖြစ် အသုံးမပြုသင့်ဘူး။

ဒေါသကို လက်ရုံးအဖြစ်ပြုသူဟာ ဆောင်းရာသီမှာ ကြွေကျတဲ့ သစ်ရွက်များကဲ့သို့ ဆုံးပါးပျက်စီးတတ်တယ်။ သည်းခံခြင်းနည်းကို ကိုင်ဆွဲတဲ့သူဟာ နွေရာသီမှာထွက်တဲ့ ရွက်နုတွေလို တိုးတက်ကြီးပွားလိမ့်မယ်။

မိုက်မဲသူတွေဟာ ဒေါသပြုရာမှာ ပျော်မွေ့တတ်ပါတယ်။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ လူလိမ္မာတွေဟာ သည်းခံခြင်းကို နှစ်သက်ကြ တယ်လေ။

ကိုယ့်မှာ အရေးကြီးတဲ့အချိန်၊ ဒုက္ခနဲ့ ရင်ဆိုင်ရမယ့် အချိန်တွေမှာ ဒေါသကို လက်ကိုင်မထားမိအောင် သတိထားပါ။

ဒေါသဟာ ကိုယ့်နှုတ်မှာရော၊ မနောမှာရော၊ ကာယမှာရော လာပြီး အူကပ်မခံပါလေနဲ့။

အဲသည်လို အချိန်မျိုးမှာ ဒေါသနဲ့ ကိုယ်နဲ့ တွဲမိရင် နဲ့တဲ့ သွားနဲ့ အစာမာမာကို ဝါးရတာနဲ့ တူလိမ့်မယ်။

ပြီးတော့ မသန်မစွမ်းတဲ့ ခြေနဲ့ လမ်းလျှောက်ရတာနဲ့ တူ လိမ့်မယ်။

အဲသည်လို ဒုက္ခရောက်နေတဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်မှာ အရေးကြီး တဲ့အချိန်မှာ သည်းခံခြင်း လက်နက်ကိုပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲ ကိုင်ဆွဲထားရ မယ်။

သည်းခံမှုဟာ စိတ်ရဲ့ အရည်အချင်းတစ်ရပ်ပဲ။

သည်းခံတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ အတိုင်းအတာ တစ်စုံတစ်ခု အထိရှိမယ်။ တစ်နည်းဆိုရင် သည်းခံနိုင်လောက်တဲ့အဆင့်သာ သည်းခံနိုင်တယ်။

လူဟာ အတိုင်းအတာ အချို့အထိ သည်းခံနိုင်လာပြီဆိုရင် မှောက်မှားလွန်ကဲတဲ့အထိတော့ မဖြစ်တော့ဘူး။ အဲသည် အတိုင်း အတာအချို့ သည်းခံထားမိတဲ့အတွက် အဟန့်အတား ဖြစ်နေ ပြီလေ။

သည်းခံတယ်ဆိုတာ-

လောဘ၊ ဒေါသ၊ မောဟ၊ ရာဂအစရှိတဲ့ မီးတွေကို ထိန်း ချင်တာပါ။

သည်းခံခြင်းတရားကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်လိုက်ရင် အခြားသူတစ်ယောက်က ဝစီကံ၊ ကာယကံနဲ့ ရန်စခြင်း၊ စော်ကားအန္တရာယ်ပေးခြင်း၊ နောက်တော့ လောဘဖြစ်အောင်၊ တဏှာရာဂဖြစ်အောင် တိုက်တွန်း မြှူဆွယ်ခြင်းတွေပါပဲ။

ဒါကို ကိုယ်က မတုံ့ပြန်ဘဲ၊ ချက်ချင်း မသက်ရောက်စေဘဲ ဖြစ်လာတဲ့ ဒေါသ၊ လောဘ၊ ရာဂတွေကို ထိန်းချုပ်တာဟာ သည်းခံခြင်းပါပဲဗျာ။

သည်းခံခြင်းရဲ့ အခြေခံဟာ ဘာလဲဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆောက်တည်တာ၊ တစ်ဖက်သားကို ခွင့်လွှတ်တာပါ။

လူတစ်ယောက်က ဒေါသကို မချုပ်တည်းနိုင်လို့ ကိုယ့်အပေါ်ကို ထိပါးကျူးလွန်မယ်၊ ကိုယ်က အဲသည် လူနဲ့ဖက်ပြီး ဒေါသဖြစ်နေခဲ့ရင်-

နောက်ထပ် အကြိမ်ကြိမ် အခါခါတွေ ဒေါသဖြစ်နေကြရမှာ မဟုတ်လား။

သူက ဒေါသပေး၊ ကိုယ်က ဒေါသယူ။ တစ်ခါ-ကိုယ်က ဒေါသပြန်ပေး၊ သူက ဒေါသပြန်ယူနဲ့ ဒေါသသံသရာ လည်

နေပါရော။

တစ်ဖက်သားကများ၊ ကိုယ်ကများနဲ့ အကုသိုလ်အပေါ်မှာ အကုသိုလ်တွေ ထပ်ထပ်ပြီး တက်လို့မဆုံးဖြစ်ပြီး တစ်မုန်းပြီး တစ်မုန်း ဖြစ်နေကြရတော့မယ်။

တစ်ဖက်က အမှားကို မိမိက မမှားခဲ့ရင် သူ့ရဲ့ အမှားကို နောင်တရအောင် ပြသပေးတာနဲ့ တူပါတယ်။

အချို့ကတော့ ပါရမီရင့်ကြတယ်။ စိတ်ဆိုးစရာကို သည်းခံပြီး သနားစရာရယ်လို့ မြင်ကြတယ်။

သည်းခံမှုနဲ့ ယှဉ်တဲ့ အတွေးအခေါ်တွေဟာလည်း သည်းခံမှုနဲ့အတူ ရင့်ကျက်လာတတ်ပါတယ်။ ရင့်ကျက်တာနဲ့အမျှ ဘဝဟာ တိုးတက်တာပါပဲ။

ဒေါသသိပ်ဖြစ်ရင် အကျိုးအကြောင်း ဆင်ခြင်တုံတရား မရှိတော့ဘူး။ လူလိမ္မာနဲ့ ပညာရှိသူတွေတောင် လွတ်လွတ် သွားတတ်တယ်။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူကို ဘေးက သတိဝင်အောင် သတိပေးနိုင်တာ၊ စိတ်ပြောင်းအောင် လုပ်နိုင်တာဟာ ကုသိုလ်တစ်ခုပါပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဲသည်လို ဒေါသသိပ်ဖြစ်ပြီး မှားတော့ မယုံလူကို တွေ့ရင် ဖျောင်းဖျလိုက်တာဟာ နည်းတဲ့ ကုသိုလ် မဟုတ်ပါဘူး။

ဆင်းရဲဒုက္ခရောက်နေလို့၊ ဝေဒနာတွေ ခံစားနေရလို့ ဒေါသနဲ့သောက ဖြစ်နေသူကို ဒေါသပြေအောင်၊ သောကပြေအောင် ကူညီမှုဟာ ကြီးမားတဲ့ မေတ္တာအလှူပါပဲ။

ဒေါသကျေးကျွန် ဖြစ်နေတဲ့သူဟာ လောကမှာ သနားစရာကောင်းလှပါတယ်။ ဒေါသကျေးကျွန် ဖြစ်နေသူဟာ ရုပ်အဆိုးဆုံး ဖြစ်နေပေမဲ့ သနားစရာကောင်းလှတဲ့ သတ္တဝါပါ။

တငွေငွေ၊ တလျှံလျှံ တောက်လောင်တတ်တဲ့ သူများပေးတဲ့ ဒေါသနဲ့ ရုပ်ပတ်ဝန်းကျင်ကပေးတဲ့ ဒေါသကို သည်းခံတတ်လာမှ လူ့ဘဝကြီးမှာ ကြည်နူးပျော်ရွှင်စရာတွေ တွေ့လာလိမ့်မယ်။

သောကလည်း အများကြီး နည်းသွားပါလိမ့်မယ်။

စာရေးသူမှာ သည်စာအုပ်ကို ရေးသားရတာ သိပ်ဝမ်းသာမိပါတယ်။ ပြုစုရေးသားတဲ့ နှစ်တွေမှာလည်း ဒေါသသဘောတရားတွေ ပိုသိလာခဲ့ရတယ်။ ဖြစ်ပြီးခဲ့တဲ့ ဒေါသတွေလည်းပဲ ပြန်နားလည်လာတယ်။

သည်စာအုပ်ကလေးကို ဖတ်မိတဲ့သူဟာ ဒေါသနဲ့ ပတ်သက်လို့ နည်းနည်းလေး နှလုံးသွင်း ခံယူလိုက်မိတောင်မှ စာရေးသူဟာ များစွာ ဝမ်းသာရမှာပါ။ စာအုပ်ပြုစုရကျိုးနပ်မှာပါ။

ဒေါသဆိုတာ လူတိုင်းဖြစ်ဖူးတော့ လူတိုင်းသိတဲ့အရာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒေါသရဲ့ နက်နဲတဲ့ အစိတ်အပိုင်းနဲ့ ညစ်ညမ်းလှတဲ့

သဘောကိုတော့ လေ့လာကြည့်ရင် ပိုပြီး လေးနက်စွာ သိလာ
ကြမှာပါ။ ဒေါသ သဘောတရားအတွက် သည်စာအုပ်ငယ်ဟာ
အုပ်တစ်ချုပ် သဲတစ်ပွင့် ဖြစ်ခဲ့ရင် စာရေးသူ ကျေနပ်ပါပြီ။

ဒေါသကင်းရှင်းကြပါစေ။

သုတေသီဘုန်းမြင့်လွေး

“ဒေါသကင်းစင် ဘုရားရှင်”

ငါ၏ကိုယ်တွင်

ဒေါသဝင်က

ဝင်လာဒေါသ

အနိုင်ရအောင်

ဒေါသကင်းစင်

ဘုရားရှင်ကို

ငါလျှင် ကြည်ညိုမိပါ၏။

(မင်းကွန်းဆရာတော်)

ဖတ်ရှုပို့ငြိမ်းပြုသည့် စာအုပ်များ

- ၁။ အရှင်ဩဒါတသီရိတိဝံသ မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ သွင်ပြင်လက္ခဏာများ။
- ၂။ ဆရာတော် ဦးသေဋ္ဌိလ(လန်ဒန်) ဓမ္မပဒ မြန်မာပြန်။
- ၃။ မောင်းထောင်ဆရာတော်-ဒေါသကထာ။
- ၄။ မြို့မမောင်-တရားမှတ်စုသုံးရာ။
- ၅။ လှသမိန်-လူ့သဘော၊ လူ့မနော။
- ၆။ လှသမိန်-စကားပုံသုံးထောင်။
- ၇။ ဆုထူးပန်ဆရာတော်-စိတ်၏ဖြေရာ။