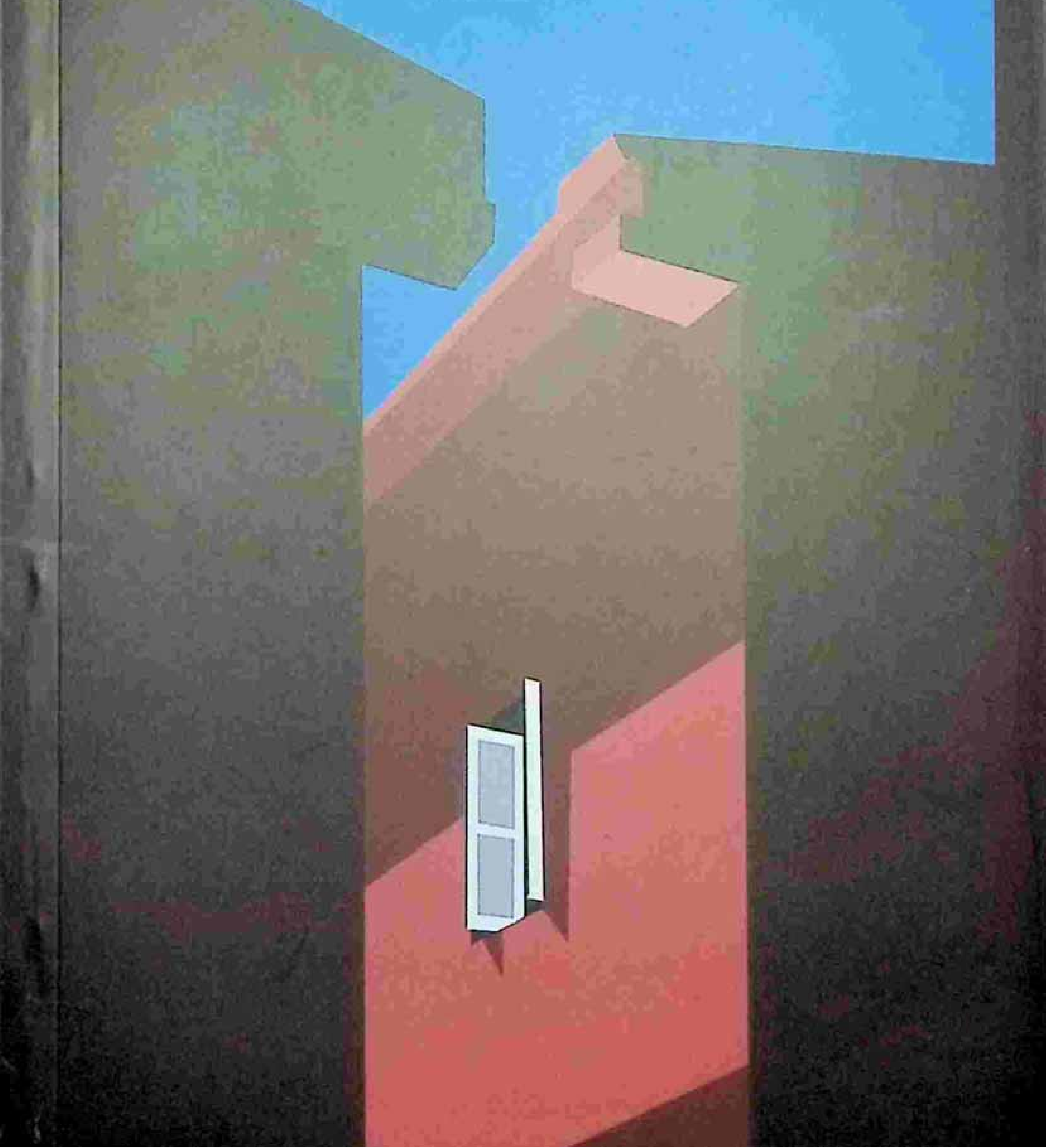
gyoe.com SAMPLE BOOK

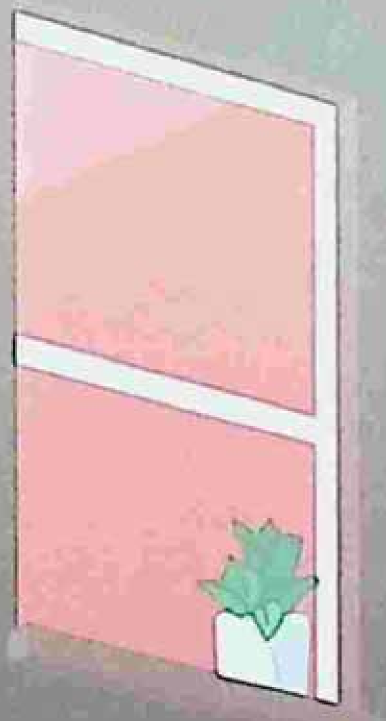
ဓမတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း အနုပညာ

မင်းထက်ဟန်



mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဤစာအုပ်ပါ စာစုများသည်
အဟိန်းမဟောက် ချိမ်းမခြောက်တို့ဖြင့်
ဖော်ပြလျက်ရှိသော စာဟောဆရာတို့ လေသံမျိုး
တလုံးတပါဒ မပါဘဲ ပြေလည်ညင်သာ သိမ်မွေ့စွာ
သတိပေးစကား ဆိုနေဘိသို့
တရုံရုံစိုက်ဝိုက်ဘောင် ဖမ်းစားနိုင်ပါသည်။



ဒီစာအုပ်လေးက
စာဖတ်သူတွေရဲ့ နှလုံးသားကို
ကြည်လင် ရှင်းသန့်စေပြီး
စည်းချက်မှန်သွားလိမ့်မယ်လို့
ယုံကြည်မိပါတယ်။

2-342979-031404

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ထုတ်ဝေသည့်အကြိမ် - ပထမအကြိမ်၊ ဩဂုတ်လ၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်။

ထုတ်ဝေသူ - တောင်ဇလပ်နီ စာပေတိုက် (၀၂၇၇၄)

ပုံနှိပ်သူ - ပုံရိပ်ရှင် ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၈၃၆)

ဦးအောင်ဇော်ထွန်း၊ အမှတ် (၈)၊

အိမ်ကြီးလမ်း၊ ရေကျော်၊ ပုဇွန်တောင်။

မျက်နှာဖုံး - မာဏ

အတွင်းအပြင်အဆင် - ပုံရိပ်ရှင်

စာအုပ်ချုပ် - ဖူးပွင့်မွေး

အုပ်ရေ - ၁၀၀၀

တန်ဖိုး - ၂၅၀၀ ကျပ်

၈၀၈·၈၄

မင်းထက်ဟန်

မေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း အနုပညာ၊ မင်းထက်ဟန်၊

- ရန်ကုန်။

ဇလပ်နီစာပေတိုက်၊ ၂၀၂၁။

စာ-၁၁၃၊ ၁၂·၅ × ၁၈·၅ စင်တီ

(၁) မေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း အနုပညာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မာတိကာ

✳	စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)၏ အမှာစာ	၇
✳	ရဲသျှမ်း၏ အမှာစာ	၉
✳	စာရေးသူ၏ အမှာ	၁၅
၁။	ဒေါသပယ်နည်း (၁)	၁၇
၂။	ဒေါသပယ်နည်း (၂)	၂၅
၃။	ဒေါသပယ်နည်း (၃)	၃၁
၄။	ဒေါသပယ်နည်း (၄)	၃၉
၅။	ဒေါသပယ်နည်း (၅)	၄၉
၆။	ချစ်ခြင်းမုန်းခြင်း၏ အခြားတဖက်၌	၅၉
၇။	အပြစ်မမြင် အစဉ်ချစ်ခင်ကြပါစေ	၆၉
၈။	မေတ္တာလွှမ်းခြုံ ဘေးရန်လုံ	၇၉
၉။	မေတ္တာပွားသူ သတိမူ	၈၉
၁၀။	မေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း	၁၀၁

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

'Love Starts at home'

(မာသာ ထရီဇာ)

မင်းထက်ဟန်ကို နှလုံးသိမ်မွေ့သော၊ စာပေမြတ်နိုးမှု နက်ရှိုင်းသော စာသမားတဦးအဖြစ် အံ့ဩဝမ်းမြောက်စွာ မေတ္တာသံယောဇဉ် ဖြစ်ခဲ့ရပါသည်။

ဤစာအုပ်ပါ စာစုများသည် အပဟိန်းအပေါက် အခြမ်းအခြောက်တို့ဖြင့် ဟောပြောလေ့ရှိသော စာဟောဆရာတို့ လေသံမျိုး တလုံးတပါဒ မပါဘဲ ပြေလည်ညင်သာ သိမ်မွေ့စွာ သတိပေးစကား ဆိုနေဘိသို့ စလယ်ဆုံး အာရုံ စူးစိုက်မိအောင် ဖမ်းစားနိုင်စွမ်းပါသည်။

'စစ်ပွဲတွေ ချက်ချင်းရပ်' ဆိုသော စာတန်းကို တီရှပ်ပေါ်မှာ တွေ့ဖူးပါသည်။ ဩဇာ၊ အာဏာဖြင့် ငြိမ်းချမ်းရေးကို တောင်းဆို၍ ရကောင်းပါသလား။

ဇလပ်နီတာဝ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

အဆီအငေါ်မတည့်ခြင်းများဖြင့် စိတ်ဝမ်းမကြည် ရှိနေခိုက်မှာ "မေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း အနုပညာ" စာအုပ်ကလေးက ကျွန်မ၏ ညစ်နွမ်းနေသော စိတ်ကူးများကို ရှင်းသန့်ပေးလိုက်သည့်နှယ် ချမ်းမြေ့ ကြည်လင် ပေါ့ပါးသွားရပါသည်။

မိခင်အရွယ်၊ အဘွားအရွယ်ဖြစ်သော ထေရဝါဒ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင် ကျွန်မက ခရစ်ယာန်တို့၏ မယ်တော်မာရီ နာမတော် ချီးမွမ်းခန်းကို သတိရမိသည်။

'မယ်တော်သည် လောကတွင် မိုက်သောသားကို သနားပြီး လိမ္မာသောသားကို အားကိုး၏' တဲ့။

စာပေဝန်နှင့်အတူ လောကဝန်၊ လူမှုဝန်ကိုပါ စာပေဖြင့် ထမ်းရွက်သယ်ပိုးလျက် ရှိသော မင်းထက်ဟန်သည် လူ့အဖွဲ့အစည်းဝင် မေတ္တာရှင် မိခင်အပေါင်း၏ အားကိုးဖွယ်သော သားကောင်းတဦးအဖြစ် ဆက်လက်အောင်မြင်ပါစေသတည်း။

စမ်းစမ်းနွဲ့(သာယာဝတီ)
၁၆-၁-၂၀၁၃

✧

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စည်းချက်မှန် ဓမ္မရသ

ပညာရှိ မဟာပညာကျော် မပော်သဓာကို ရွှေနန်းတော်က ချီးမြှောက်တော့ သေနကအမတ်က မနာလိုဝန်တို ဖြစ်ပြီး ဉာဏ်ချင်း ပြိုင်တဲ့အခါ ရှုံးနိမ့်ရတာကြောင့် မပော်သဓာအပေါ် ရန်ငြိုးထားပါ တယ်။ အမရာလို အစစ ထူးချွန် ထက်မြက်တဲ့သူနဲ့ ပေါင်းဖက်ရတဲ့ အခါ ပညာဉာဏ် ပိုမြင့်မားလာမှာကို တွေးမိတဲ့ သေနကအမတ် ခမျာ ဒေါသအမျက်ပွားပြီး အမတ်ဆိုးတွေနဲ့ ပူးပေါင်းကာ မပော်သဓာကို လုပ်ကြံကြပါတယ်။ ဒီကိစ္စကြောင့် မင်းမျက်သင့်ပြီး သေဒဏ် ပေးခံရတဲ့ အခါ မပော်သဓာကို ရန်သူစင်စစ် ဖြစ်ပေမယ့် ဘုရင့်ထံ လျှောက်ထား ပြီး မှူးမတ်တွေရဲ့ အသက်ကို အလှူခံ၊ မူလရာထူး ပြန်ပေးစေခဲ့တယ်

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဆိုတာကို ဆရာဇော်ဂျီက 'မပေါ်သစာ၏ ကရုဏာ' ကဗျာမှာ ဖွဲ့ဆိုခဲ့ပါတယ်။

မင်းသားမပေါ်၊ ပညာကျော်သည်
တော်ဖြောင့်နှလုံး၊ ဘုန်းရှိအမရာ
ပညာလည်း ကောင်း၊ မယားကောင်းနှင့်
ပေါင်းမိသည်ကို
ခြေတို သေနက၊ မြင်လာရသော်
ငါ့ဂုဏ်မတင့်၊ မပွင့်မလန်း
နွမ်းချေတော့မည်၊ တွေးမိသည်ကို
ဤတွင် ခက်ထန်၊ သေကြောင်း ကြံ၍
ဆက်ဆံရင်းနှီး၊ မတ်တသင်းနှင့်
ခေါင်းချင်းတေ့ဆိုင်၊ နှစ်ကြိမ်တိုင်တည့်
ကိုယ်နိုင် သူပြုတ်၊ မပေါ်မြုပ်အောင်
လုပ်ကြံကြသည် မဟုတ်လော။
လေးပါး ကဝိန်၊ သုခမိန်တို့
တချိန်ခေတ်က၊ မင်းပြစ်မလွတ်
ရာဇဝတ် မကင်း၊ ယွင်းမှားလွန်ကျူး
ဆိုခဲ့ဖူး၏၊ ထူးခြားရေးပေါ်
မပေါ်လုပ်ကြံ၊ အစီအမံတွင်
ကမ္ဘဝိပါက်၊ နောက်ပိုးတက်၍
မင်းမျက်ခံရ၊ သချိုင်းဝ၌
နွမ်းလျသက်ငင်၊ မပေါ် မြင်သော်
နတ်ရှင်ဇီဝိတ၊ ဒါနပြုပါ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

မှူးရာမတ်ရာ၊ ပြန်ပေးပါဟု
ချိုသာတင်လျှောက်၊ မတ်လေးယောက်သည်
လွတ်မြောက်တဖန်၊ သေရွာပြန်တည့်
ရန်သူစင်စစ်၊ ဖြစ်လင့်ကစား
သနားစိတ်ပေါ်
မပော်ကရုဏာ၊ ဆက်ခဲ့ပါသည်
သာစုခေါ်စရာ ဖြစ်သောကြောင့်။ ။

ဆရာဇော်ဂျီရဲ့ ကဗျာကို မကြာခဏ ပြန်ဖတ်ဖြစ်အောင်ကို မပော်သဓာရဲ့ခွင့်လွှတ်နိုင်စိတ်က ရင်ထဲ လွှမ်းမိုးမိပါတယ်။ သည်လို စိတ်ထား ထားနိုင်ဖို့ ပုထုဇဉ် ကျွန်တော်တို့တွေ ခက်ခဲလှတယ် ဆိုတာကို ဝန်ခံရမှာပါ။ လူမှုဝန်းကျင်ရဲ့ အခင်းအကျင်းမှာ ဒေါသ တွေက ရှေ့ဆုံးက ပါလာတတ်တယ်။ သည်းခံ ခွင့်လွှတ်စိတ်တွေ မှေးမှိန်ပျောက်ကွယ်နေတတ်တယ်။ မင်းထက်ဟန်က 'မေတ္တာဖြင့် ရှင်သန်ခြင်း အနုပညာ' စာအုပ်မှာ အကျယ်တဝင့် ရေးပြ၊ မီးတောက် တွေကို ငြိမ်းသတ်ပြတာကြောင့် ကျွန်တော့်ရင်ထဲ၊ နှလုံးသားထဲကို အအေးဓာတ် နိုဝင်စေပါတယ်။

မဟာသီလဝမင်းဟာ မိမိကို ရန်မူလာတဲ့ ကောသလမင်းကို စိတ်ဆိုး အမျက်ထွက်ခြင်း မရှိဘဲ မေတ္တာတရားနဲ့ အနိုင်ယူပြတာကို မင်းထက်ဟန်က 'မေတ္တာဓာတ်အား ကြီးမားလာရင် ဘယ်လောက် ဒေါသကြီးနေတဲ့သူ ဖြစ်ပါစေ ပျော့ပျောင်းသွားစေပါတယ်။ ဓားသွား ထက် မေတ္တာအစွမ်းက ပိုထက်မြက်ပါတယ်' လို့ သုံးသပ်ပြသွားပါတယ်။

ဒေါသကို ပယ်ခွာနိုင်ရင် မေတ္တာအကျိုး ဆယ့်တမျိုးအပြင် သီးခြားမေတ္တာအကျိုး (၃) မျိုးဖြစ်တဲ့ -

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

၁။ မေတ္တာဟာ သမာဓိရလွယ်တဲ့အတွက် ဉာဏ်မျက်စိကို ဖွင့်ရတာ လွယ်ကူလို့ ဝိပဿနာပညာကို ဖော်ထုတ်ပေးရတာလည်း လွယ်ကူပါတယ်။

၂။ ဘဝစည်းစိမ် မြင့်တက်ကာ ရင့်ကျက် တည်ငြိမ်ပါတယ်။

၃။ မျက်မှောက်စိတ်ချမ်းသာမှုကိုလည်း ချက်ချင်း လက်ငင်း ရစေပါတယ်။

အဲသည်အပြင် ဆရာတော်ကြီး အရှင်ဇနကာဘိဝံသရဲ့ 'မိမိအပေါ် သူမတော်လည်း၊ သူတော်မြတ်ဖျား၊ လောင်းဘုရားတို့၊ သူများပြစ်ဆာ မရှုပါဘဲ၊ ကိုယ်သာသူကျိုး၊ ဆောင်သယ်ပိုး၊ ရိုးရိုးမေတ္တာ၊ ပွားသတည်း' ဆိုတဲ့ အနှစ်တရားတွေကို ထုတ်နုတ်ပြတဲ့အတွက် မင်းထက်ဟန်ရဲ့ လုံ့လကို လေးစားမိပါတယ်။ ကာယကံမေတ္တာ၊ ဝစီကံမေတ္တာ၊ မနောကံမေတ္တာ ဆိုတဲ့ မေတ္တာ ၃ သုံးပါးလုံးကို နှလုံးသားမှာ နေရာပေးလိုက်တာနဲ့ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မမြင်တော့ဘူးလို့ မင်းထက်ဟန်က ရှင်းပြတ်စွာ ရေးပြတော့ နှလုံးသားမှာ အမုန်းတွေ၊ အာဃာတတွေ၊ ဒေါသတွေနဲ့ ပြည့်ကျပ်နေတဲ့ ကျွန်တော့်ကို သတိပေးလိုက်သလို ခံစားရပါတယ်။

'မေတ္တာပွားပုံ သတိမူ' ဆောင်းပါးလေးမှာ မေတ္တာတရားပွားများရာမှာ ထားရမယ့်စိတ်၊ မေတ္တာစ၍ မပွားသင့်သော ပုဂ္ဂိုလ်၊ မေတ္တာလုံးလုံး မပွားရသော ပုဂ္ဂိုလ်တို့ကို ရှင်းပြသွားတာကိုလည်း မှတ်မှတ်သားသား ဖြစ်မိပါတယ်။

မင်းထက်ဟန်က ဖတ်မှတ်ထားတဲ့ တရားတော်တွေ၊ ဆရာတော်ကြီးများရဲ့ အဆိုအမိန့်တွေအပြင် ကိုယ်ပိုင် ဒဿနတွေကို

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာဖတ်သူရင်ထဲ ရောက်အောင် ပို့နိုင်တာကြောင့် ပညာပါရမီရှင် ဖြစ်တယ်လို့ ကျွန်တော် ကောက်ချက်ဆွဲတာ လွန်မယ် မထင်ဘူး။

ဒီစာအုပ်လေးက စာဖတ်သူတွေရဲ့ နှလုံးသားကို ကြည်လင်ရှင်းသန့်စေပြီး စည်းချက်မှန်သွားလိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်မိပါတယ်။

ရဲသျှမ်း
(၂၀၁၃ ဇန်နဝါရီ ၁၈)

✧

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

စာရေးသူ၏ အမှာ

ဒီစာအုပ်လေးက လွန်ခဲ့တဲ့ ၉-နှစ်ကျော်လောက်က 'စာပေခရီးသွားများ' စာအုပ်တိုက်က ထုတ်ဖြစ်ခဲ့တဲ့ စာအုပ်ကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်တည်းဖြတ် (ကလောင်အမည်၊ စာအုပ်အမည်ပါ ပြောင်းထား) ပြီး ထုတ်ဝေလိုက်တာပါ။

စာအုပ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး များများစားစား ပြောစရာ မရှိပါဘူး။ ဒီစာစုလေးတွေကို မဂ္ဂဇင်းတချို့မှာ စရေးကတည်းက 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိပေးဖို့၊ ကိုယ် ခဏခဏ ပြန်ဖတ်ဖို့' ဆိုတဲ့ စိတ်ရင်းနဲ့ပဲ ရေးခဲ့တာမို့ အခုလည်း အဲဒီအတိုင်းပါပဲ။

ဖေလပ်နီတာဝေ

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

တစုံတယောက်က ဖတ်မိလို့ ကာငုဘခု အကျိုးဖြစ်သွားတယ် ဆိုရင်လည်း အတိုင်းအထက်အလွန် ပီတိဖြစ်ရမှာပါ။

မေတ္တာဖြင့်
မင်းထက်ဟန်
၈.၈.၂၀၂၁

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒေါသပယ်နည်း – ၁

ကျွန်တော်တို့ ပုထုဇဉ် လူသားတိုင်းမှာ ဒေါသရှိပါတယ်။ အနာဂါမ်တွေမှာသာ ဒေါသ မရှိတော့တာပါ။

ဒေါသဖြစ်လာရင် စိတ်ရော၊ ရုပ်ရော သိပ်ပင်ပန်းဆင်းရဲရပါတယ်။

ဒါကြောင့် စာဖတ်သူများ ဒေါသ မဖြစ်အောင်၊ ဒေါသဖြစ်လာရင်လည်း တိုးပွားမလာအောင်၊ ဒေါသကို ပယ်နိုင်အောင် ဒေါသမည်ပုံ၊ ဒေါသဖြစ်ကြောင်း၊ ဒေါသပယ်ပုံ၊ ဒေါသပယ်လို့ ရရှိ နိုင်တဲ့အကျိုးတွေကို ရေးပြချင်ပါတယ်။

အရင်ဆုံး ဒေါသမည်ပုံကို စရေးပါရစေ။

mgyoe.com

mgyoe.com

စိတ်ရဲ့ ကြမ်းတမ်းခက်ထန်ခြင်း သဘောကို ဒေါသလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒေါသ ဖြစ်လာပြီ ဆိုရင် ကိုယ်စိတ်နှလုံး သုံးပါးလုံး ကြမ်းတမ်းခက်ထန်လာတော့တာပါ။ ဖွမ္ဗုရစ်ရွှေအဆင်းကဲ့သို့ လှပသောသူပင်ဖြစ်စေကာမူ ဒေါသဖြစ်လာရင် တစ္ဆေသရဲလို အရုပ်ဆိုး အကျည်းတန်စေပါတယ်။ သနားချစ်ခင်စရာ ဟူသမျှဟာ တောမီးသင့်တဲ့ မြက်နွယ်ချုံပမာ မြူမျှမကျန် ကုန်စင် ပျောက်ကွယ်သွားပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူကို တစ္ဆေ မြေဘုတ် ဘီလူး ပူးကပ်ခံရသူ အစရှိသည်ဖြင့် ဥပမာအမျိုးမျိုးနဲ့ ပြထားတာကို ပိဋကတ်စာပေတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူဟာ တစ္ဆေ မြေဘုတ်ဘီလူး ပူးကပ်ခံရသူနဲ့ တူတယ်တဲ့။

ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူဟာ ပြုသင့် မသင့်၊ ပြောဆိုသင့် မသင့်ကို မထောက်ချင့်ဘဲ ဒီလူက ငါ့ထက် အသက်အရွယ် ကြီးမားတယ်။ ငါ့ထက် သီလသိက္ခာ ကြီးမားတယ်။ ငါ့ထက် ဇာတိဂုဏ် မြင့်မြတ်တယ်။ ငါ့ထက် ပညာဂုဏ် ကြီးမားတယ် စသည်ဖြင့် စဉ်းစားချင့်ချိန်ခြင်း မရှိတော့ပါဘူး။ အဲဒီလို တစ္ဆေမြေဘုတ်ဘီလူး ပူးကပ်ခံရတဲ့ သူတွေဟာလည်း ကသောင်းကနင်း အရွဲ့အကြမ်း ပရမ်းပတာ ပြောချင်ရာပြော၊ လုပ်ချင်ရာ လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသဖြစ်နေတဲ့သူက တစ္ဆေ မြေဘုတ်ဘီလူး ပူးကပ်ခံနေရတဲ့သူနဲ့ တူတယ်လို့ ဆိုတာပါ။

ဒေါသက မီးသွေးခဲနဲ့ ပမာတူတယ်တဲ့။

မီးသွေးခဲ ဆိုတာ မိမိက ဖြူစင်သန့်ရှင်းပြီး ထိခိုက်မိတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုသာ မည်းနက်ညစ်နွမ်းစေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မီးသွေးခဲ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ကိုယ်တိုင်က မည်းနက်စေတဲ့ သဘောရှိလို့ မီးသွေးခဲနဲ့ ထိခိုက်မိတဲ့ အရာဝတ္ထုကိုလည်း မည်းနက်စေတာပါ။ ထို့အတူ ဒေါသကလည်း အဆင်းမလှ၊ ကြမ်းတမ်းရုန့်ရင်းတဲ့ သဘော ရှိပါတယ်။ ဒေါသနဲ့ ပေါင်းယှဉ်မိတဲ့သူကိုလည်း ရုပ်ဆိုးအကျည်းတန်အောင် ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်အောင် ပြုတတ်ပါတယ်။

နောက်တခု ဒေါသက ရန်သူနဲ့လည်း တူပါတယ်တဲ့။

မိမိအိမ်မှာ မွေးမြူကျွေးပေးထားတဲ့ အိမ်စေကို မသမာသူ တွေက ခေါ်ယူသွားတယ် ဆိုပါစို့။ အဲဒီအိမ်စေဟာ မသမာသူတွေနဲ့ နေတာကြာလာတာနဲ့အမျှ မသမာသူတွေရဲ့စကား နားဝင်သွားပြီး မိမိရဲ့ အကျိုးမဲ့ကို ပြုတတ်သလို ဒေါသဖြစ်နေတဲ့ မိမိကို ဒေါသနဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်က အကျိုးမဲ့ကို ပြုကျင့်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒေါသက ရန်သူနဲ့ တူပါတယ်။

ပြီးတော့ ဒေါသက လေပင့်တဲ့မီးနဲ့ ပမာတူပါတယ်တဲ့။

မီးလောင်ရာကို လေပင့်ရင် အဲဒီမီးဟာ ကြီးမားစွာ ပြန့်ပွား တတ်ပါတယ်။ ထို့အတူ ဒေါသ ဆိုတဲ့ မီးလောင်သူဟာ မာနကို အမှီ ပြုမိသွားရင်တော့ စည်ပင်ပြန့်ပွား ကြီးမားသွားပြီး သတ္တဝါတွေရဲ့ အကျိုးကို အတိုင်းထက်အလွန် ပျက်စီးစေပါတယ်။ မာနကို အမှီ ပြုတဲ့ ဒေါသဟာ အတိုင်းထက်အလွန် ခက်ထန်ပါတယ်။ ပြေပျောက် ဖို့လည်း ခဲယဉ်းပါတယ်။ အစွဲအလမ်းလည်း ကြီးမားပါတယ်။

ရင်ထဲမှာ ဒေါသအစိုင်အခဲတွေ တည်ပါ များလာရင် ဒေါသ အားကြီးလာပြီး အငြိုးအတေး ဖွဲ့လာတတ်လို့ ကြာလေ ကြာလေ ချဉ်စပ်တဲ့ အရသာကို ဖြစ်စေတတ်တဲ့ အိမ်ပုံးရည်နဲ့လည်း တူပါတယ်။

ဒါက ဒေါသရဲ့ သဘောသဘာဝလေးတွေပါ။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒေါသ ဆိုတာ ရှန့်ရင်း ခက်ထန် ကြမ်းတမ်းခြင်း သဘောလို့ အထက်မှာ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ မဟာဂန္ဓာရုံ ဆရာတော်ဘုရားကြီးကတော့ ကိုယ်ကျင့်အဘိဓမ္မာမှာ ခက်ထန်တယ် ဆိုပေမယ့် ရှူးရှူးရှဲရှဲ ဝုန်းဝုန်းဒိုင်းဒိုင်း ခက်ထန်ခြင်း တမျိုးတည်းကိုသာ ဆိုလိုတာ မဟုတ်ဘူးတဲ့။ စိတ်ညစ်နွမ်းမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ ကြောက်လန့်မှုတွေကလည်း ဒေါသပါပဲတဲ့။

ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆရာတော်ကြီးက ပုံဝတ္ထုလေး တပုဒ်ကိုလည်း သာဓက ထုတ်ပြပါတယ်။ ပုံဝတ္ထုလေးက ဒီလိုပါ။

တခါတုန်းက လူငယ်ချင်း မေတ္တာမျှဖို့ နေနေသာသာ လူချင်းတောင် တခါမှ မမြင်ဖူးကြတဲ့ လူငယ်နှစ်ယောက်ကို နှစ်ဖက်မိဘတွေက သူတို့ချင်း ရင်းနှီးခင်မင်တာကို အကြောင်းပြုပြီး စေ့စပ်လက်ထပ်ပေးစားလိုက်ပါတယ်။

လူကြီးချင်း သဘောတူလို့ ယူခဲ့ရပေမယ့် သတို့သမီးလေးက အမျိုးကောင်းသမီးပီပီ တည်တည်ကြည်ကြည်နဲ့ ဝတ်ကျေအောင် ပြုရှာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတို့သားလေးက သတို့သမီးလေးကို ဘယ်ဟာပြုပြု အကောင်း မမြင်ပါဘူး။ ခင်မင်ယုယမှုလည်း မရှိပါဘူး။

မိမိက ပြုစုပါလျက် ခင်ပွန်းက ဂရုမစိုက်တဲ့အတွက် သတို့သမီး စိတ်ပျက်စ ပြုလာပါတယ်။ စိတ်လည်း ညစ်လာပါတယ်။ စိတ်လည်း မချမ်းမသာ ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒီတော့ မကြာခဏ မှိုင်နေပါတော့တယ်။ အရင်ကတည်းက မကျေနပ်တဲ့ ခင်ပွန်းသည်က အခုလို မကြည်မသာ ဖြစ်နေပုံကို မြင်တွေ့ရတော့ ပိုလို့သာ ရွံမုန်းလာတဲ့အပြင် တခါတခါ အကြမ်းဖက်လာပါတယ်။ ဒီတော့ သတို့သမီးလေးက ခင်ပွန်းသည်ရဲ့ ပြုမူပုံကို မကျေနပ်နိုင်ဘဲ စိတ်နာသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဘာမှ မတတ်နိုင်တော့တာမို့ မိမိဝတ္တရားကျေအောင် ပြုမြဲပြုရပါတယ်။

အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု အကြိမ်ကြိမ် ခံစားရတဲ့အခါ ဒေါသထွက်ခြင်း၊ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ စိတ်ညစ်ခြင်း၊ စိတ်မချမ်းသာခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်းတို့နဲ့ လောကငရဲကို ခံစားနေရတဲ့ သတို့သမီးလေးဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့ ခဏခဏ ကြံစည်ခဲ့ပါတယ်။ ကလေး နှစ်ယောက်သာ ရသွားတယ်၊ သူ့အကြံအစည် အထမမြောက်ခဲ့ပါဘူး။ နောက်ဆုံး ဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်တော့တဲ့အတွက် အခြားမြို့တမြို့သို့ ကိစ္စတခုနဲ့ သွားနေတဲ့ ခင်ပွန်းဆီကို စာတစောင် ပို့လိုက်ပါတယ်။

စာက -

မောင်

မောင့်ကို မိဘတွေ ပေးစားလို့ ယူခဲ့တာ မှန်ပေမယ့် မောင့်ကို ကျွန်မ ချစ်ပါတယ်။ မောင့်ရဲ့ အချစ်ကို ရရှိဖို့လည်း ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ တကယ်ပါ မောင်။

ဒါပေမဲ့ မောင်ရယ်၊ ကျွန်မ ကြိုးစားခဲ့သမျှတွေဟာ ဘာတခုမှ အရာမထင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒီတော့ ကြာလေ ကြာလေ စိတ်ပျက်လာတယ်။ နောက်ဆုံး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သတ်သေဖို့တောင် အကြိမ်ကြိမ် ကြံစည်ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒီအကြံအစည်တွေဟာ ကလေးတွေရဲ့မျက်နှာ ထောက်နေလို့ အထမမြောက်ခဲ့ပါဘူး။

အခုတော့ ကျွန်မ ဘယ်လိုမှ အောင့်အည်းမနေနိုင်တော့ဘူး။ ဆက်နေလည်း ဘာမှ အကျိုးထူးလာမှာ မဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီစာကို ရေးပြီးနောက် ကလေးတွေ စားမယ့် မုန့်ထဲမှာ အဆိပ်ထည့်ပြီး ကျွန်မကိုယ် ကျွန်မလည်း အဆုံးစီရင်ပြီ မောင်။

ကျွန်မကို ခွင့်လွှတ်ပါနော်" တဲ့။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ဒီစာကို ဖတ်ပြီးတော့ ခင်ပွန်းသည် ယောက်ျားလည်း သူ့ဇနီးရဲ့ လိမ္မာပုံတွေကို အကုန်အစင် မြင်ယောင်လာပြီး ကပျာကသီ အိမ်ပြန်သွားပါတယ်။ အလာကောင်းပေမယ့် အခါနှောင်းသွားပါပြီ။ အိမ်ပေါ်မှာ အသင့်ဖြစ်နေတဲ့ သားအမိသုံးယောက်ရဲ့ အလောင်းတွေကိုပဲ တွေ့လိုက်ရပါတယ်။ ခင်ပွန်းသည် ယောက်ျားလည်း သူ့သေနတ်နဲ့ သူ့ကိုယ်သူ အဆုံးစီရင်လိုက်ပါတယ်။

ဒီဝတ္ထုလေးထဲက သတို့သမီးလေးက စိတ်ညစ်မှု၊ စိတ်မချမ်းသာမှု၊ စိတ်အားငယ်မှု၊ ကြောက်လန့်မှုတွေကို နေ့စဉ် ကြုံတွေ့လာရတော့ ရင်ထဲမှာ ဒေါသအစိုင်အခဲ ဖြစ်လာပြီး ထွက်ပေါက် မရှိတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေကြောင်းကြံသွားတာပေါ့။ တချို့တလေက ဒေါသထွက်လာရင် နံရံကို လက်သီးနဲ့ ထိုးတာတို့၊ ခေါင်းနဲ့ ဆောင့်တာတို့ဆိုတာလည်း ဒီသဘောပါပဲ။

ဒေါသက တော်တော်ဆိုးတာပါ။ သူလို ကိုယ်လို မပြောနဲ့။ အထွတ်အထိပ် ဖြစ်တဲ့ ဒါနပရမတ္ထပါရမီ ဖြည့်ကျင့်နေတဲ့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးတောင် ဇူဇကာပုဏ္ဏားယုတ်က သားတော်၊ သမီးတော်တို့ကို မျက်မှောက် ရှေ့တင်မှာပင် နှိပ်စက်ကလူ ပြုမူနေတာကို တွေ့မြင်ရတော့ "ဒီပုဏ္ဏား... ငါ့မျက်နှာကို မထောက်၊ ငါ့ကို မကြောက်၊ ငါ့ရှေ့မှာတင် ငါ့ရင်သွေး နှစ်ပါးကို စော်ကားသောင်းကျန်း ပရမ်းပတာ၊ နှိပ်စက်ရသလော" ဆိုပြီး သန်လျက်ဆွဲမိပါသတဲ့။ အမြတ်ဆုံး ဒါနပရမတ္ထပါရမီကို ဖြည့်ကျင့်နေတဲ့ ဝေဿန္တရာမင်းကြီးရဲ့ စိတ်တော်နောက်အောင် ချောက်ချားနိုင်ပါတယ်။

ဘုရားလောင်း သူတော်ကောင်းတွေတောင်မှ ဒေါသမိစ္ဆာ မကွာနိုင်သေးတာ၊ မိမိတို့လို သာမန်လူတွေအဖို့ ဆိုရင်တော့ ပိုလို့သာ

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဆိုးပေ့ါဆိုပြီး စိတ်နှလုံးကို ဖုံးဖုံးချနေခဲ့မိရင်တော့ နောက်ဘဝ အပါယ် ရောက်မှာတွေ ခဏထား၊ အခုလက်ရှိ အချိန်မှာပဲ စိတ်ကြမ်းကိုယ် ကြမ်းမို့ အထီးကျန်တတ်ပါတယ်။

ဘုရားလောင်း သူတော်ကောင်းတွေကို သွားတုလို့ မရဘူး။ ဥပမာနဲ့ ပြောရရင် ဘုရားလောင်း အစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေက ဆေးဆရာနဲ့ တူပါတယ်။

ဆေးဆရာတို့က အနာရောဂါနဲ့ မတည့်တဲ့ အစားအစာကို တခါတလေ စားသောက်မိသော်လည်း သူ့ဆေးနဲ့ သူ့ရောဂါ ကုလွယ် ပျောက်လွယ်ပါတယ်။ ရောဂါဝေဒနာကို ကြာကြာမခံစား ရပါဘူး။

ဒါကို ဆေးဆရာလည်း မဟုတ်၊ ဆေးဝါးလည်း နားမလည်၊ ဆေးဆရာ ပေးတဲ့ ဆေးကိုလည်း မစားဘဲ ကိုယ့်မှာ အနာရောဂါ ပြင်းထန်ခံစားနေရပါလျက် မတည့်တဲ့ အစာကို နင်းကန်စားသောက် နေတာမို့ နာလန်မထူနိုင်ကြပါဘူး။ မဆိုစလောက် ရောဂါနဲ့ ဆေးဝါး ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆေးဆရာကို လိုက်တုနေရင်တော့ အနာရောဂါ ထူပြောလှသူတွေ ကြာလေ ကြာလေ ရောဂါတိုးပြီး အကု ခက်သွား တတ်ပါတယ်။

ထို့အတူ ဘုရားအလောင်း အစရှိတဲ့ သူတော်ကောင်းတွေက ဒေါသဖြစ်တယ် ဆိုပေမယ့် မဆိုစလောက်လေးပါ။ ဒေါသရဲ့ အပြစ်နဲ့ ပယ်ပုံတွေကို သိနေတော့ ဒေါသဖြစ်လည်း ခဏပါပဲ။ ဒါကို လိုက်တုပြီး မိမိက ထစ်ခနဲဆို ဒေါသထွက်တယ်။ ဒေါသကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ အပြစ်တွေကိုလည်း မသိ ဆိုတော့ ခက်ထန်လွန်းတဲ့ ဒေါသ အား ကြီးလာတတ်ပါတယ်။

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

ရောဂါသည့် အချင်းချင်း ကိုယ်ချင်းစာပါတယ်။ သိပ်ဆိုးလွန်းတဲ့ ဒေါသရောဂါကို အပြီးသတ် မပယ်သတ်နိုင်သေးရင်တောင် နည်းသထက် နည်းအောင် လုပ်ရမှာပါ။ ဒေါသရောဂါကို ပယ်သတ်နိုင်ဖို့ ရှေးဆရာ အစဉ်အဆက် ပေးထားတဲ့ ဆေးနည်းတွေကို ကျွန်တော် ဖတ်မှတ်မိသလောက် ယခု စာဖတ်သူတို့ကို တဆင့် ပြန်မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။ ဖော်စပ် စားသုံးဖို့ကတော့ ကျွန်တော်တို့ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ တာဝန်ပါ။

အခုဆို ဒေါသရဲ့ သဘောသဘာဝကို သိလောက်ပါပြီ။

✧

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

ဒေါသပယ်နည်း – ၂

တခါတုန်းက သာဝတ္ထိမြို့မှာ ဝေဒေဟိကာ ဆိုတဲ့ အိမ်ရှင်မ တဦး ရှိတယ်တဲ့။ သူဟာ 'နူးညံ့သိမ်မွေ့တယ်၊ နှိမ့်ချတတ်တယ်၊ ငြိမ်းအေးမှု ရှိတယ်' လို့ ကျော်စောတဲ့အတွက် လူတကာက 'ဝေဒေဟိကာက သိပ်ကို ဒေါသ ကင်းစင်တာပဲ' လို့ ချီးမွမ်းကြတယ်တဲ့။

ဒီသတင်းစကားတွေကို ကြားရဖန် များလာတဲ့ ဝေဒေဟိကာရဲ့ အိမ်စေမလေး ကာဠီဟာ ဝေဒေဟိကာမှာ ဒေါသ တကယ်ရှိ မရှိ စမ်းသပ်ချင်စိတ် ပေါက်လာပါတယ်။

ဒါနဲ့ နောက်နေ့ နံနက်ကျတော့ နေမြင့်မှ အိပ်ရာက ထလိုက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဝေဒေဟိကာက –

mgyoe.com

mgyoe.com
SAMPLE BOOK

"ဟဲ့ ကာဋ္ဌီ၊ ဒီနေ့ အိပ်ရာထ နောက်ကျလှချေလား။ ဘာဖြစ်လို့လဲ ပြောစမ်း"

လို့ မေးပါတယ်။ ကာဋ္ဌီက –

"ကိစ္စထွေထွေထူးထူးတော့ မရှိပါဘူး။ မထချင်သေးလို့ မထတာပါ"

လို့ ဖြေလိုက်ပါတယ်။

"ဟဲ့ ကျွန်မ၊ ကျွန်က ကျွန်လို မနေဘူး ကောင်မစုတ်၊ ဘာအကြောင်းကိစ္စမှ မရှိဘဲနဲ့ နေမြင့်မှ အိပ်ရာထရသလားဟဲ့"

ဆိုပြီး ဝေဒေဟိကာက စိတ်ဆိုးမာန်ဆိုးနဲ့ မျက်စောင်းထိုးကာ ပြောဆိုထွက်သွားပါတယ်။ ဒေါသတကြီးနဲ့ ပြောဆိုထွက်သွားတာကို ကြည့်ပြီး ကာဋ္ဌီက –

"ငါ့သခင်မမှာ ဒေါသရှိသားပဲ။ ခါတိုင်းနေ့ သူ ကောင်းနေတာ ငါ ကောင်းနေလို့ပါလား"

လို့ တွေးလိုက်မိပါတယ်။

ဒုတိယနေ့ ထပ်စမ်းသပ်ကြည့်တော့ မျက်မှောင်ကုတ် မျက်စောင်းထိုးရုံတင် မကတော့ဘူး။ ရန့်ရင်းကြမ်းတမ်းပြီး မကြားဝံ့မနာသာတဲ့ အယုတ္တ အနတ္တ စကားတွေနဲ့ ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းပါတယ်။

တတိယနေ့ ထပ်စမ်းသပ်ကြည့်တော့ ပါးစပ်က ဆဲရေးကြိမ်းမောင်းရုံသာမက လက်ပါလာပြီး တံခါးမင်းတုပ်နဲ့ ကောက်ရိုက်လိုက်တာ ခေါင်းကွဲသွားပါတယ်။ ကာဋ္ဌီက ကွဲသွားတဲ့ ခေါင်းကို လက်ကလေးနဲ့ အုပ်ပြီး အရပ်ထဲ လှည့်ကြေညာလိုက်တာ ဝေဒေဟိကာ ဒေါသကြီးမှန်း လူတိုင်း သိသွားပါသတဲ့။

*

mgyoe.com

mgyoe.com SAMPLE BOOK

လူတိုင်းမှာ ဒေါသရှိပါတယ်။ ဒေါသဖြစ်စရာအကြောင်းနဲ့ မတိုက်ဆိုင်လို့သာ ဒေါသမထွက်ဘဲ နေကြတာပါ။ ဒါဟာ ဒေါသ ကင်းသွားတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အကြောင်းမရှိလို့ မဖြစ်တာပါ။ ဒေါသ ဖြစ်ကြတာပါပဲ။ နည်းနည်းဖြစ်တာနဲ့ များများဖြစ်တာပဲ ကွာပါတယ်။ သတိလေးနဲ့ ဒေါသကို အချိန်မီ ဘရိတ်အုပ်လိုက်နိုင်သူက ဒေါသ နည်းနည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်မီ ဘရိတ်မအုပ်လိုက်နိုင်သူကတော့ အလွန်အကျွံ ဒေါသဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

ဒီတော့ အဲဒီဒေါသက ဘာကြောင့် ဖြစ်တာလဲ။

ဒေါသဖြစ်ခြင်းရဲ့ အခြေခံ အကြောင်း နှစ်မျိုး ရှိပါတယ်။

၁။ အနိဋ္ဌာရုံ ဆိုတဲ့ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို ခံစားရခြင်း။

၂။ အယောနိသော မနသိကာရ ဆိုတဲ့ မကောင်းမြင် ဝါဒ ရှိခြင်းကြောင့် ဒေါသဖြစ်ရတာပါ။

ဒေါသမဖြစ်စေဖို့ အနိဋ္ဌာရုံ မကြုံတွေ့ရအောင် တားဆီးထား လို့တော့ ရမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အကုသိုလ် ကံအကျိုးပေးအရ အနိဋ္ဌာရုံ ဆိုတာ ကြုံကို ကြုံတွေ့ရဦးမှာပါ။ ဘယ်လိုမှ တားဆီးမရနိုင်ပါ။

ဥပမာ–အကြိမ်ကြိမ် ရွာသွန်းနေတဲ့မိုးကို မရွာပါနဲ့ တားဆီးလို့ မရပါဘူး။ မိုးမစိုလိုရင်တော့ မိမိအိမ်ကိုသာ လုံခြုံအောင် မိုးကာထားဖို့ လိုပါတယ်။

ထို့အတူ အနိဋ္ဌာရုံကို မကြုံတွေ့ရအောင် တားမရနိုင်တာ ကြောင့် အနိဋ္ဌာရုံ ကြုံတွေ့တဲ့အခါ အသင့်အတင့် နှလုံးသွင်းပြီး ဒေါသ မဖြစ်အောင် နေရမှာပါ။ သံသရာဝဋ်ဆင်းရဲမှ နစ်မွန်းမျောပါနေတဲ့ သတ္တဝါတွေဟာ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံနှစ်ပါးနဲ့ အတူတကွ ဖြစ်နေကြတာပါ။ အဲဒီကံနှစ်ပါးမှာ ကုသိုလ်ကံက သတ္တဝါတွေ

mgyoe.com